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

సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం
Your Ad Here.

ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైస్‌మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి

EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
aksharamtsnews@gmail.com .... www.aksharamtelugudaily.com

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

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

WEDNUSDAY 04TH MARCH 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 331 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

బుధవారం 04 మార్చి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 331 వెల : రూ.3/- ఖమ్మం, తెలంగాణ

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

పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలు

వివిధ దేశాధినేతలతో ప్రధాని మోడీ సంప్రదింపులు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 3((అక్షరం న్యూస్) ఇజ్రాయెల్, అమెరికా దాడులు.. ఇరాన్ ప్రతిదాడులతో పశ్చిమాసి యాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ ఘర్షణల్లో ఇప్పటివరకు భారత్‌కు చెందిన ముగ్గురు మృతి చెందారు. ఈ పరిణామాల నడుమ ఒమన్, కువైట్, ఖతార్ పాలకులతో ప్రధాని

➢ 2వ పేజిలో..

అమెజాన్ డేటా సెంటర్లపై డ్రోన్ దాడి

ధృవీకరించిన అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్

టెహ్రాన్,మార్చి3(అక్షరం న్యూస్): అమెరికా- ఇజ్రాయెల్ సైనిక చర్యలకు ప్రతీకారంగా పశ్చిమాసియాపై ఇరాన్ దాడులు చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో అక్కడి అమెజాన్ డేటా సెంటర్‌లపై డ్రోన్ దాడులు జరిగినట్లు వార్తలు వెలువడిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ దాడులు నిజమేనని అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్ ధ్రువీకరించింది. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ లోని తమ రెండు డేటా సెంటర్లను డ్రోన్‌లు నేరుగా ఢీకొట్టాయని అమెజాన్ పేర్కొంది. దీంతో పశ్చిమాసియాలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో క్లౌడ్ సర్వీసుల్లో అంతరాయం కలిగినట్లు తెలిపింది. బహ్రెయిన్‌లోని డేటా సెంటర్ సమీపంలో జరిగిన దాడి వల్ల మౌలిక సదుపాయాలకు నష్టం వాటిల్లినట్లు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఖమేనీ హత్యపై మౌనమెందుకు?

- **మోడీ తీరుపై మండిపడ్డ సోనియాగాంధీ**

న్యూఢిల్లీ,మార్చి3(అక్షరం న్యూస్): ఇరాన్ అధ్యక్షుడు అయాతుల్లా అలీ ఖమేనీ హత్యపై మోడీ ప్రభుత్వం మౌనం వహించడంపై కాంగ్రెస్ పార్టీ చైర్‌పర్సన్ సోనియాగాంధీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రధాని మోడీ మౌనం వహించడం తటస్థంగా లేదని, బదులుగా ఇది పరాజయమని అన్నారు. భారత విదేశాంగ

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

వేసవి డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా విద్యుత్ ప్రణాళిక

- **ఒక్కరోజే 18,139 మెగావాట్ల డిమాండ్**
- **డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క వెల్లడి**

హైదరాబాద్,మార్చి3(అక్షరం న్యూస్) 18,139 మెగావాట్ల డిమాండ్‌ను మంగళవా రం ఒక్కరోజే తెలంగాణ ప్రభుత్వం నెరవేర్చిందని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు. రాష్ట్ర చరిత్రలోనే అత్యధిక విద్యుత్ డిమాండ్‌ను నమోదు చేసుకుందన్నారు. మంగళవారం హైదరాబాద్‌లో డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ..

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ప్రజలకు సంక్షేమ పథకాలు చేరవేయాలి

- **విద్యావ్యవస్థలో మార్పులపై ప్రజలకు అవగాహన**
- **99 రోజుల కార్యాచరణలో అందరూ భాగస్వామ్యం కావాలి**
- **ఈ 99 రోజులు కలెక్టర్లు జిల్లా వీడి రావద్దు**
- **మధ్యాహ్న భోజన ఏజెన్సీలకు సకాలంలో బిల్లుల చెల్లింపు**
- **గ్రామస్థాయి నుంచి ప్రజాప్రతినిధుల భగస్వామ్యం ఉండాలి**
- **కలెక్టర్ల సమావేశంలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టమైన ఆదేశాలు**

హైదరాబాద్, మార్చి3(అక్షరం న్యూస్) రాష్ట్రంలో అర్హులందరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. రేషన్ కార్డులు, సన్నబియ్యం, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్‌పై లబ్దిదారుల అభిప్రాయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలన్నారు. సచివాలయంలో కలెక్టర్లతో సీఎం సమావేశమయ్యారు. ప్రజా పాలన- ప్రగతి ప్రణాళికపై కలెక్టర్లకు దిశా నిర్దేశర చేశారు. 99 రోజుల కార్యాచరణలో అందరి భాగస్వామ్యం ఉండాలని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. గ్రామం నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు ప్రజాప్రతినిధుల భాగస్వామ్యం ఉండాలి. విద్యావ్యవస్థలో తీసుకువస్తున్న మార్పులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి. ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులను మెడికల్ కాలేజీలతో అనుసంధానం చేయాలి. మధ్యాహ్న భోజనం ఏజెన్సీలకు ప్రతినెలా బిల్లులు చెల్లించాలని సీఎం అన్నారు. సచివాలయంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో భేటీ అయ్యారు. ఈ సమావేశంలో అధికారులు, కలెక్టర్లకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రాధాన్యత అంశాలు, పాలనాపరమైన సంస్కరణలపై ఈ సందర్భంగా చర్చించారు. ప్రజలకు పాలనను మరింత చేరువ చేయాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు.మరోవైపు పలువురు కలెక్టర్లపై సీఎం సీరియస్ అయ్యారు. కొంత మంది కలెక్టర్లు జిల్లా హెడ్ క్వార్టర్ లో ఉండటం లేదన్నారు. బాధ్యతాయుతమైన పదవుల్లో ఉండి క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో లేకపోవడంపై ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో జాప్యం జరగకూడదని స్పష్టం చేశారు. అలాంటి వారు తమ పని తీరు మార్చుకోవాలని సూచించారు. విధుల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. 99 రోజుల పాటు జిల్లా విడిచి వెళ్లొద్దని ఆదేశించారు. ఈ గడువులోగా నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలని, నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ పాలనను పరుగులు పెట్టించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిశానిర్దేశర చేశారు. 99రోజుల పాటు జిల్లాను విడిచి వెళ్లొద్దని సీఎం ఆదేశించారు. రాజధాని శివారు జిల్లాల కలెక్టర్లు.. సీఎస్ కె.రామకృష్ణారావు అనుమతి లేకుండా హైదరాబాద్ వస్తున్నారన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల్లో వేగం పెంచే లక్ష్యంతో ఈ నెల 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన- ప్రగతి ప్రణాళిక పేరుతో 99 డేస్ యాక్షన్ ప్లాన్ అమలు చేయబోతోందన్నారు. జిల్లాల్లో బాగా పని చేసిన కలెక్టర్లకు సీఎం గ్రేడింగ్ ఇవ్వబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజా మీటింగ్‌లో పనితీరు ఆధారంగా కలెక్టర్లకు సీఎం గ్రేడింగ్ ఇవ్వనున్నారని ఆశించిన మేరకు పని తీరు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

పశ్చిమాసియా ఘర్షణలు

ముగ్గురు భారత నావికుల మృతి

న్యూఢిల్లీ,మార్చి3(అక్షరం న్యూస్): పశ్చిమాసియా ఘర్షణల్లో ఇప్పటివరకు భారతదేశానికి చెందిన ముగ్గురు నావికులు మృతి చెందినట్లు షిప్పింగ్ డైరెక్టర్ జనరల్ వెల్లడించింది. ఒమన్ తీర ప్రాంతాల్లో ఉన్న పలు వాణిజ్య నౌకలపై ఇరాన్ చేసిన దాడుల్లో ముగ్గురు భారతీయులు మృతిచెందగా మరొకరు తీవ్రంగా గాయపడినట్లు తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలో షిప్ ఆపరేటర్లకు అడ్వైజరీ జారీ చేసింది. గల్ఫ్ ఆఫ్ ఒమన్, హోర్ముజ్ జలసంధి, పర్షియన్ గల్ఫ్‌లో పరిస్థితులను గమనిస్తున్నామని పేర్కొంది. ఆయా ప్రాంతాల్లో క్షిపణి,

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాజ్యసభ రేసులో నలుగురు బిసి నేతలు

ఆ ఇద్దరు ఎవ్వరో నేడు తెలుస్తుంది: పిసిసి చీఫ్

హైదరాబాద్,మార్చి3 (అక్షరం న్యూస్) రాజ్యసభ స్థానాలపై తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మంగళవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. సమర్థవం తమైన నలుగురు బీసీ నేతలు రాజ్యసభ అవకాశం ఇవ్వాలని అడుగుతున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్రం నుంచి ఒకరికి ఇస్తారా? లేదా ఇద్దరికి ఇస్తారా అనేది బుధవారం తెలుస్తుందన్నారు. జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి రాజ్యసభ స్థానం కోసం అడగడం లేదని చెప్పారు. కార్పొరేట్ శక్తులకు బీఆర్ఎస్ రాజ్యసభ అవకాశాలు ఇచ్చిందని విమర్శించారు. తెలంగాణ కోసం పనిచేసిన వారిలో ఒక్కరికైనా బీఆర్ఎస్ రాజ్యసభ ఛాన్స్ ఇచ్చిందా? అని టీపీసీసీ చీఫ్ ప్రశ్నించారు. మార్చి నెలలో కొన్ని కార్పొరేషన్

తెలంగాణలో అప్పు చేయకుండా పూటగడవని స్థితి

- **తెలంగాణలో అప్పు చేయకుండా పూటగడవని స్థితి**
- **ఖజానా ఖాళీ పేరుతో హామీలకు ఎగనామం**
- **ఆర్థిక పరిస్థితిపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలి**
- **సిఎం రేవంత్‌కు కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి బహిరంగ లేఖ**

హైదరాబాద్,మార్చి 3 (అక్షరం న్యూస్) : అప్పు చేయకుండా పూట గడవని స్థితిలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఉందని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. ఇప్పుడు రాష్ట్ర ఖజానాలో డబ్బు లేదంటూ హామీల అమలుకు తప్పించుకుంటున్నారని విమర్శించారు. తెలంగాణ ఆర్థిక పరిస్థితికి సంబంధించి శ్వేతపత్రాన్ని విడుదల చేయాలని కేంద్రమంత్రి లేఖలో తెలిపారు. ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి బహిరంగ లేఖ రాశారు. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన 6 గ్యారంటీలతో పాటు 420 హామీలను ప్రజలు నమ్మి అధికారం కట్టబెట్టారని తెలిపారు.ఖజానా ఖాళీ అన్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి... ఇటీవల ఓ సభలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి అవసరమైతే రూ.1,000 కోట్లు ఇవ్వడానికి సిద్ధమని చెప్పారని గుర్తుచేశారు. దీన్ని బట్టి చూస్తే..

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ప్రభుత్వ ఆలోచనలు, ప్రజల ఆకాంక్షల మేరకు పనిచేయండి

కలెక్టర్లకు మంత్రి పొంగులేటి హితవు

హైదరాబాద్,మార్చి3(అక్షరం న్యూస్) : ప్రభుత్వ ఆలోచనలు, ప్రజల ఆకాంక్షల మేరకు జిల్లా కలెక్టర్లు అంకితభావంతో పనిచేయాలని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. ఇటీవల కొత్తగా బాధ్యతలు చేపట్టిన పలు జిల్లాల కలెక్టర్లు మంగళవారం సచివాలయంలో మంత్రిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాల పాలన, సంక్షేమ పథకాల అమలుపై మంత్రి వారికి కీలక మార్గదర్శకాలను జారీ చేశారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

మూసీ ఒడ్డున భారీ అక్రమ నిర్మాణం

- **నార్సింగ్‌లో నిర్మాణంలో ఉన్న వెంచర్ వద్ద ధర్నా**
- **కవిత ధర్నాను అడ్డుకున్న పోలీసులు**
- **హైడ్రాకు అక్రమాలు కనిపించడం లేదా అని ప్రశ్న**

కనువిందు చేసిన చంద్రగ్రహణం

- **ప్రపంచంలోని పలు ప్రాంతాల్లో వీక్షణం**

న్యూఢిల్లీ,మార్చి 3((అక్షరం న్యూస్) : ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పలు ప్రాంతాల్లో సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం కనువిందు చేసింది. చంద్రగ్రహణం

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

మోదీ ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. ఆయా దేశాలపై జరుగుతున్న దాడులపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఒమన్ సుల్తాన్ హైథమ్ బిన్ తారిఖ్, కువైట్ యువరాజు సభా అల్–ఖాలీద్ అల్–సభా, ఖతార్ ఎమిర్ తమీమ్ బిన్ హమద్ అల్ థానీలతో ప్రధాని మోదీ (ఔజీస।నిటసజీ ఓనీటతి) ఫోన్‌లో వేర్వేరుగా మాట్లాడారు. ఈ దేశాలపై దాడులను ఖండించారు. అక్కడి భారతీయుల క్షేమ సమాచారం గురించి ఆరా తీశారు. వారి భద్రత గురించి చర్చించారు. దౌత్యమార్గాలు, చర్చల ద్వారా ప్రాంతీయ శాంతి, స్థిరత్వాన్ని పునరుద్ధరించాలని నేతలంతా ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చారు‘ అని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. అమెరికా స్థావరాలపై దాడుల పేరిట పశ్చిమాసియాలోని దేశాలపై ఇరాన్ డ్రోన్లు, క్షిపణులు ప్రయోగిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ప్రధాని మోదీ ఇప్పటికే బహ్రెయిన్, సౌదీ అరేబియా, జోర్డాన్, యూఏఈ తదితర దేశాల అధినేతలతో మాట్లాడారు. పశ్చిమాసియాలో దాదాపు 90 లక్షలమంది భారతీయులు నివసిస్తున్నారు. ఇజ్రాయెల్‌లో 40 వేలమంది, ఇరాన్‌లో 10 వేలమంది ఉన్నారు.

అమెజాన్ డేటా సెంటర్లపై డ్రోన్ దాడి

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

వెల్లడించింది. ఈ దాడుల్లో ఉద్యోగులు ఎవరైనా గాయపడ్డారా? లేదా? అనే విషయం గురించి సంస్థ స్పష్టం చేయలేదు. సర్వీసుల పునరుద్ధరణకు తమ సిబ్బంది స్థానిక అధికారులతో కలిసి పనిచేస్తున్నట్లు చెప్పింది. సర్వీసుల్లో అంతరాయం కారణంగా ప్రభావితమైన వినియోగదారులు కీలకమైన డేటాను బ్యాకప్ చేసుకొని.. ఇతర ప్రాంతాల్లోని అమెజాన్ సర్వీసులకు మారాలని సూచించింది.

ఖమేనీ హత్యపై మౌనమెందుకు?

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

విధాన లక్ష్యము, విశ్వసనీయతపై సందేహం లేవనెత్తుతోందని అన్నారు. బ్జడెట్ సమావేశాల రెండవ భాగం కోసం పార్లమెంట్ తిరిగి సమావేశమైనపుడు, అంతర్జాతీయ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నంపై ప్రభుత్వ 'ఇబ్బందికరమైన నిశ్శబ్దం' గురించి బహిరంగంగా మరియు ఎగవేయకుండా చర్చించాలని అన్నారు. జాతీయ మీడియాలో ప్రచురితమైన తన వ్యాసంలో సోనియాగాంధీ మాట్లాడుతూ.. నైతిక బలాన్ని మనం తిరిగి కనుగొని దానిని స్పష్టత మరియు నిబద్ధతతో వ్యక్తీకరించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ అధ్యక్షుడు ఖమేనీని హత్య చేసపినట్లు అమెరికా మరియు ఇజ్రాయిల్ ధృవీకరించింది. అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య కొనసాగుతున్న చర్చల సమయంలో దేశాధి నేతను హత్య చేయడం సమకాలీన అంతర్జాతీయ సంబంధాల్లో తీవ్ర చీలికను సూచి స్తుందని అన్నారు. అయితే, ఈ ఘటన షాక్‌కు మించి, భారత ప్రభుత్వ మౌనం కూడా అంతే దిగ్భాం÷–రతికి గురిచేసిందని అన్నారు. భారత ప్రభుత్వం హత్యను లేదా ఇరాన్ సార్వభౌమత్వాన్ని ఉల్లంఘించడాన్ని ఖండించడం మానుకుందని ఆమె పేర్కొన్నారు.

వేసవి డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా విద్యుత్ ప్రణాళిక

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

వేసవి కాలం నేపథ్యంలో విద్యుత్ వినియోగం గరిష్ఠంగా ఉంటుందని.. అందుకు తగిన అవసరాల కోసం ముందస్తు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. తెలంగాణలో రికార్డు స్థాయిలో విద్యుత్ డిమాండ్ ఉంటుందన్నారు. అందుకు అనుగుణంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కోతలు లేకుండా.. ఎటువంటి అంతరాయం కలగకుండా విద్యుత్ సరఫరా చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా విద్యుత్ సంస్థలకు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అభినందనలు తెలిపారు. పెద్ద రాష్ట్రాలతో సమానంగా తెలంగాణ రికార్డు సృష్టించిందని వివరించారు. ఉదయం 8.00 గంటలకే నింగిలో భానుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తున్నాడు. మధ్యాహ్నానికి సూర్యుడు నిప్పులు చెరుగుతున్నాడు. దీంతో ఇళ్లలోనే ప్రజలు ఉండి పోతున్నారు. ఏసీలు, ఫ్రిజ్‌లు ఆన్ చేసి.. ఉంచుతున్నారు. దాంతో విద్యుత్ వినియోగం భారీగా పెరుగుతోంది.

ప్రభుత్వ ఆలోచనలు, ప్రజల ఆకాంక్షల మేరకు పనిచేయండి

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

జోగులాంబ గద్వాల, కరీంనగర్, రాజన్న సిరిసిల్ల, వికారాబాద్, మెదక్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, హనుమకొండ జిల్లాల కలెక్టర్లు ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. ప్రజలకు ప్రయోజనం చేకూరేలా మానవీయ కోణంలో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. ఐఏఎస్ అధికారుల కెరీర్‌లో జిల్లా కలెక్టర్లుగా పనిచేయడమే అత్యంత కీలకమైన అవకాశం. ఈ సమయంలో ప్రజలతో నేరుగా మమేకమైతే క్షేత్రస్థాయి సమస్యలపై పూర్తి అవగాహన వస్తుంది. ఈ అనుభవమే మీ భవిష్యత్తుకు పునాదిగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం గత రెండేళ్లలో పేద ప్రజల కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలను, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపట్టిందని మంత్రి గుర్తు చేశారు. ఈ పథకాలను అర్హులైన ప్రతి పేదవాడికి చేర్చవలసిన బృహత్తర బాధ్యత కలెక్టర్లదేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సంక్షేమం , అభివృద్ధిని బ్యాలెన్స్ చేస్తూ జిల్లాను ముందుకు తీసుకెళ్లాలని సూచించారు.ప్రజాపాలనలో 'ప్రజలే కేంద్రంగా' పాలన సాగాలని మంత్రి కలెక్టర్లకు దిశానిర్దేశర చేశారు. ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యతలను అర్థం చేసుకుంటూనే, స్థానిక ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా పని చేయాలి. అధికార యంత్రాంగం అంతా ఒక టీమ్‌లా కలిసి పనిచేసి, ప్రభుత్వ లక్ష్యాలను చేరుకోవాలని ఆయన చెప్పారు. ప్రజలతో ప్రత్యక్ష సంబంధాలు కలిగి ఉండి, క్షేత్రస్థాయిలో అన్ని అంశాలపై పట్టు సాధించాలని ఆయన అధికారులకు సూచించారు.

కనువిందు చేసిన చంద్రగ్రహణం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

సందర్భంగా చందమామ పూర్తి రక్తవర్ణంలో ప్రకా శవంతంగా మెరిసిపోయింది. భారతదేశంలోని పలు ప్రాంతాలతో పాటు.. ఉత్తర అమెరికా, న్యూజిలాండ్, ఫిలిప్పీన్స్, కాలిఫోర్నియాల్లో సంపూర్ణచంద్రగ్రహణం స్పష్టంగా కనిపించింది. ఆయా దేశాల్లో రక్తవర్ణంలో కనువిందు చేసిన చంద్రుడి ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. చంద్రగ్రహణం మధ్యాహ్నం 3.20 గంటలు ప్రారంభమయ్యింది. సాయంత్రం 4.34 గంటలకు సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం ఏర్పడింది. 5.33 గంటలకు సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం వీడింది. అయితే, 6.47 గంటలకు గ్రహణం వీడుతుందని తెలిపారు.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక దేశాల్లో కనిపించిన ఈ సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం మన దేశంలో మాత్రం కొన్ని చోట్ల మాత్రమే కనిపించింది.

తెలంగాణలో అప్పు చేయకుండా పూటగడవని స్థితి

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

'రాష్ట్ర ఖజానా నిల్.. పార్టీ నాయకుల జేబులు ఫుల్'గా ఉన్నాయని వ్యంగ్యంగా వ్యాఖ్యలు చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం 2014 నుంచి తెలంగాణ అభివృద్ధికి దాదాపు రూ.12 లక్షల కోట్లు మేర నిధులు కేటాయించిందని కేంద్రమంత్రి వివరించారు. ఇందులో పన్నుల వాటా రూ.2.5 లక్షల కోట్లు, రహదారులు రూ.1.85 లక్షల కోట్లు, రైల్వే బ్జడెట్ కేటాయింపులు రూ.36000 కోట్లకు పైగా, రైల్వే పనులకు మరో రూ. 50,000 కోట్లు, ఉపాధి హామీ రూ.40,000 కోట్లు, విద్యుత్ ప్రాజెక్టులు రూ.12,000 కోట్లు, పీఎం కిసాన్ నిధులు రూ.14,000 కోట్లు, ఉచిత రేషన్ రూ.50,000 కోట్లు, ఎరువుల సబ్సిడీ కోసం రూ.80,000 కోట్లు, విద్య.. క్రీడలకు రూ.21,000 కోట్లు, ఆరోగ్య సంరక్షణకు రూ.9,000 కోట్లు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. కేంద్రప్రభుత్వం గత 12 సంవత్సరాల కాలంలో రైతుల నుంచి వరి సేకరణకు రూ.2.6 లక్షల కోట్లు, పత్తి సేకరణకు రూ.60,000 కోట్ల కనీస మద్దుత ధర చెల్లించినట్లు తెలిపారు. కేంద్ర ఆర్థిక సంస్థల ద్వారా రూ.10 లక్షల కోట్ల ఋణాలు అందించారని చెప్పారు. 'స్పెషల్ అసిస్టెన్స్ టు స్టేట్స్ ఫర్ క్యాపిటల్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్(ఃూంఃూఅఎ) పథకం కింద వడ్డీ రహిత ఋణాలుగా రూ.10,000 కోట్లు పైగా ఇచ్చి మూలధన ప్రాజెక్టులకు సహకరించారని కేంద్రమంత్రి వివరించారు. ఈ నిధులతో మురుగునీటి నాళాలు, రోడ్లు, రైల్వేలు, బ్రిడ్జిలు, ఆసుపత్రులు, మెడికల్– నర్సింగ్ కాలేజీలు, పాఠశాలలు, హాస్టళ్లు, పర్యాటక ప్రాంతాలలో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, ఓఆర్ఆర్ – ఆర్ఆర్ఆర్ మధ్య రేడియల్ రోడ్ల నిర్మాణం, గోదావరి – మూసీ నది అనుసంధానం, మూసీ నది సుందరీకరణ, స్మార్ట్ సిటీ మిషన్‌లో రాష్ట్ర వాటా నిధులు, వరదల వలన పాడైపోయిన నిర్మాణాల పునరుద్ధరణ, ప్రధానమంత్రి గ్రామ సడక్ యోజనలో రాష్ట్ర వాటా నిధులు వంటి అనేక ప్రాజెక్టులకు సాస్కి నిధులను ఖర్చు చేశారు. ముఖ్యంగా ఎంఎంటీఎస్ ఫేజ్ – ఎఎ కోసం రూ.200 కోట్లు, మనోహరాబాద్–కొత్తపల్లి రైల్వేలైన్ కోసం రూ.114 కోట్లు, స్మార్ట్ సిటీస్ పథకం కోసం రూ.315 కోట్లు, పీఎం గ్రామ సడక్ యోజన కోసం రూ. 674 కోట్లు, ఓఆర్ఆర్ – ఆర్ఆర్ఆర్ మధ్య రేడియల్ రోడ్ల నిర్మాణం కోసం రూ.200 కోట్లు, సిద్ధిపేట బైపాస్ రోడ్డు కోసం రూ. 110 కోట్లు, యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల కోసం రూ. 388 కోట్లు, పలు హాస్టళ్ల నిర్మాణం కోసం రూ.300 కోట్లు వంటి ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.. జీతాలు, సంక్షేమ పథకాలు, రైతు భరోసా వంటి వాటికి కూడా ఋణాలపై ఆధారపడుతోందని కేంద్రమంత్రి తెలిపారు. రాష్ట్ర తలసరి అప్పు పెరుగుతోందన్నారు. 2014 లో మిగులు నిధులతో ఏర్పడిన రాష్ట్రానికి గత 10 సంవత్సరాల బీఆర్ఎస్ పాలనలో, గత 27 నెలల కాంగ్రెస్ పాలనలో తెలంగాణకు పట్టిన దుస్థితికి నేటి రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి అద్దం పడుతోందని విమర్శించారు. మార్చి 16 నుంచి ప్రారంభమయ్యే రాష్ట్ర బ్జడెట్ సమావేశాలకు ముందుగా రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై పూర్తిస్థాయి శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని లేఖలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

పశ్చిమాసియా ఘర్షణలు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

డ్రోన్ కార్యకలాపాలకు సమస్యలు ఉన్నట్లు గుర్తించామని తెలిపింది. షిప్ ఆపరేటర్ల భద్రతను కచ్చితంగా దృష్టిలోఉంచుకోవాలని.. అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలపై వెంటనే రిపోర్టు చేయాలని సూచించింది. తాజా నివేదికల ప్రకారం.. భారత జెండా ఉన్న నౌకలను బంధించినట్లు ఎటువంటి సమాచారం రాలేదని షిప్పింగ్ డైరెక్టర్ జనరల్ శ్యామ్ జగన్నాథన్ పేర్కొన్నారు. ఇప్పటివరకు రక్షించిన సిబ్బందిని స్వదేశానికి రప్పించడానికి ఒమన్‌లోని భారత రాయబార కార్యాలయం చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. పశ్చిమాసియా లో ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతున్నందున పర్షియన్ గల్ఫ్ సమీపంలో చిక్కుకొన్న భారతీయ నావికులకు తక్షణ సాయం అందించడానికి.. వారిని భారత్‌కు తరలించడానికి ప్రత్యేక ప్రతిస్పందన బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. యుద్ధం వల్ల ప్రభావితులైన భారత నావికులతో ఈ బృందంలోని అధికారులు నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతారన్నారు. నావికుల కుటుంబాలు, షిప్పింగ్ కంపెనీలు, ట్రేడ్ యూనియన్లు, విదేశాలలో ఉన్న భారతీయ మిషన్లు, సంబంధిత పోర్ట్ అధికారులతోనూ ఈ బృందం సమన్వయం చేసుకుంటుందన్నారు.

రాజ్యసభ రేసులో నలుగురు బిసి నేతలు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

పదవులు ఇస్తామని, ప్రస్తుతం వాటిపై కసరత్తు జరుగుతోందని మహేష్ గౌడ్ తెలిపారు. పినరయి విజయన్ వ్యాఖ్యలపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సమాధానం ఇచ్చారని చెప్పారు. రాజకీయాల కోసమే విజయ్ మాట్లాడుతున్నారని, కేరళంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుందని ఆయన వెల్లడించారు. నమ్ముకున్న సిద్ధాంతం కోసం మావోయిస్టులు దశాబ్దాలుగా పనిచేశారని టీపీసీసీ చీఫ్ చెప్పుకొచ్చారు. ఆపరేషన్ కగార్‌ను తాము వ్యతిరేకించామని తెలిపారు. పాకిస్థాన్‌తో చర్చలకు ఒప్పుకున్న మోదీ మావోయిస్టులతో చర్చలకు ఒప్పుకోలేదని విమర్శించారు. వారి సిద్ధాంతంతో తమకు భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నప్పటికీ, ప్రజల కోసం పోరాడిన వారిపై గౌరవం ఉంటుందని చెప్పారు. తామైనా, మావోయిస్టులయినా పేద ప్రజల కోసమే పోరాటం చేశామని.. లొంగిపోయిన మావోయిస్టులు కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి వస్తే ఆహ్వానిస్తామని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు.

మూసీ ఒడ్డున భారీ అక్రమ నిర్మాణం

హైదరాబాద్,మార్చి 3(అక్షరం న్యూస్): హైడ్రాకు రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారుల అక్రమ వెంచర్లు కనిపించడం లేదా అని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత ప్రశ్నించారు. నార్సింగి లోని ఓ వెంచర్ వద్ద స్థానికులతో కలిసి ఆమె ధర్నా చేస్తుండగా పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. ఆమెను అదుపులోకి తీసుకొని పోలీసు వాహనాల్లో తరలిస్తుండగా.. జాగృతి కార్యకర్తలు అడ్డుకున్నారు. ఈ క్రమంలో పోలీసులు, జాగృతి కార్యకర్తల మధ్య తోపులాట చోటు చేసుకుంది. అంతకుముందు మూసి నది పక్కన నిర్మిస్తున్న అపార్ట్‌మెంట్‌పై కవిత ఆరోపణలు చేశారు. మధ్యాహ్నం నుంచి ఆ వెంచర్ వద్దే బైఠాయించారు. సాయంత్రం సెల్‌ఫోన్ లైట్ల వెలుతురులోనే ధర్నా కొనసాగించారు. హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ వచ్చే వరకు కదిలేది లేదని స్పష్టం చేశారు. మూసీని ఆనుకుని భారీ రియల్ ఎస్టేట్ వెంచర్ ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు. పేదల ఇళ్లు

కూలుస్తూ రియల్ ఎస్టేట్‌వెంచర్లను వదిలేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. హైదరాబాద్ నార్సింగి పరిధిలోని మూసీ నదిని ఆక్రమించి శ్రీ ఆదిత్య లగ్జరీ అపార్ట్‌మెంట్స్ నిర్మిస్తున్నారని కవిత ఆరోపించారు. నది పరివాహక ప్రాంతంలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఈ వెంచర్ సాగుతోందని ఆమె మండిపడ్డారు. ఈ అక్రమ నిర్మాణాల వల్ల పర్యావరణానికి ముప్పు వాటిల్లుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తక్షణమే ఈ ప్రాజెక్టుపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను డిమాండ్ చేశారు. గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టు పేరుతో సామాన్యుల ఇళ్లను తొలగిస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, ఈ భారీ వెంచర్‌ను ఎందుకు చూడటంలేదని ఆమె నిలదీశారు. పేదల గూడు చెడగొట్టే హైడ్రా అధికారులకు ఈ అక్రమ నిర్మాణాలు కనిపించడం లేదా అని ప్రశ్నించారు. చట్టం అందరికీ సమానంగా వర్తించాలని, కేవలం పేదలపైనే ప్రతాపం చూపడం సరికాదని కవిత హితవు పలికారు. రియల్ ఎస్టేట్ మాఫియా అండతోనే ఇలాంటి భారీ అక్రమ నిర్మాణాలు జరుగుతున్నాయని ఆమె విమర్శించారు. సామాన్యుల పక్షాన నిలబడి తమ పోరాటం కొనసాగిస్తామని ఈ సందర్భంగా కవిత స్పష్టం చేశారు. ప్రకృతి వనరులను కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని ఆమె గుర్తు చేశారు. ఈ ఘటనపై సమగ్ర విచారణ జరిపి దోషులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

ప్రజలకు సంక్షేమ పథకాలు చేరవేయాలి

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

చూపని కలెక్టర్లకు దిశానిర్దేశర చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సమావేశంలో పలువురు మంత్రులు, సీఎస్, ఉన్నతాధికారులు, కలెక్టర్లు పాల్గొన్నారు. ఈనెల 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన–ప్రగతి ప్రణాళికను నిర్వహిస్తుంది. అయిదు దశల్లో 99 రోజుల పాటు జరిగే కార్యక్రమానికి నోడల్ శాఖ గా వ్యవహరిస్తున్న ప్రణాళిక శాఖ యాక్షన్ ప్లాన్‌ను సిద్ధం చేసింది. ఏప్రిల్ 2న గ్రామ స్థాయిలో గ్రామ సభల నిర్వహణ ,ఏప్రిల్ 16న మండల స్థాయిలో , మే 2న నియోజకవర్గ స్థాయి , మే 22న జిల్లా స్థాయిలో కార్యక్రమాలు ఉంటాయని ఆ శాఖ వెల్లడించింది. జూన్ 2న రాష్ట్ర ఆవిర్భావ వేడుక నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపింది. 10 వివిధ థీమ్‌లతో శాఖల వారీగా 99 రోజుల కార్యక్రమం ఉంటుందని వివరించింది. మొదటి థీమ్‌లో గ్రామ స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు పరిసరాల పరిశుభ్రత, ప్రభుత్వ ఆఫీసుల్లో పెండింగ్ ఫైళ్ల క్లియరెన్స్ , రెండవ థీమ్‌లో ఆరోగ్యం 3లో అరైవ్.. అలైవ్, 4లో సంక్షేమం , 5లో పిల్లల భద్రత.. డ్రగ్స్ కు అడ్డుకట్ట, 6లో రైతు సంక్షేమం.. వ్యవసాయంపై కార్యక్రమాల నిర్వహణ ఉంటుందని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. 7లో విద్య, 8లో యువత.. క్రీడలు, 9లో మహిళలు , 10వ థీమ్‌లో పర్యావరణంపై సమావేశాలు జరుగుతాయని తెలిపారు. మార్చి 6న అన్ని ఉమ్మడి జిల్లాల్లో మంత్రుల ఆధ్వర్యంలో సన్నాహక సమావేశాలు , 99 రోజుల్లో శాఖల వారీగా ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనుల శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాలుంటాయని వివరించింది. ప్రజా పాలన–ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమ పర్యవేక్షణకు ప్రత్యేక మొబైల్ యాప్‌ను తయారు చేశామని వెల్లడించింది .

రాజ్యసభకు బిజెపి అధ్యక్షుడు

- బీహార్ నుంచి ఎంపిక చేసిన బిజెపి
- మొత్తం 9మంది అభ్యర్థులను ప్రకటించిన పార్టీ

న్యూఢిల్లీ,మార్చి 3(అక్షరం న్యూస్)ఈనెల16న జరుగనున్న రాజ్యసభ ఎన్నికలకు భారతీయ జనతా పార్టీ 9 మంది అభ్యర్థుల పేర్లను మంగళవారం నాడు ప్రకటించింది. బిహార్ నుంచి బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు నితిన్ నబిన్ పోటీ చేయనున్నారు. బిహార్ నుంచి నితిన్ నబీన్, శివేష్ కుమార్,–అస్సాం నుంచి తారేష్ గోవాలా, జోగెన్ మోహన్,–ఛత్తీస్‌గఢ్ నుంచి లక్ష్మీవర్మ,–హర్యానా నుంచి సంజయ్ భాటియా,ఒడిశా నుంచి పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మన్‌మోహన్ సామల్, సుజీత్ కుమార్,–పశ్చిమబెంగాల్ నుంచి రాహుల్ సిన్హాలను ఎంపిక చేసింది. సంజయ్ భాటియా 2019 నుంచి 2024 వరకూ కర్నాల్ లోక్‌సభ ఎంపీగా ఉన్నారు. 2019 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఆనయ కర్నాల్ నుంచి రికార్డు స్థాయిలో 6,56,142 ఓట్ల అధిక్యంతో గెలిచారు. జోగెన్ మోహన్ ప్రస్తుతం హిమంత బిశ్వా శర్మ ప్రభుత్వంలో రవాణా, హిల్ ఏరియాస్ డవలప్‌మెంట్, కో–ఆపరేషన్ తదితర శాఖలు నిర్వహిస్తున్నారు. తారేష్ గోవాలా అసోంలోని డిబ్రూగఢ్ జిల్లా దులియాజన్ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నారు. శివేష్ కుమార్ ఇంతకుముందు బిహార్‌లోని అజియోన్ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యేగా పనిచేశారు. రాహుల్ సిన్హా బీజేపీ పశ్చిమబెంగాల్ విభాగం మాజీ అధ్యక్షుడుగా ఉన్నారు. లక్ష్మీ వర్మ ఛత్తీస్‌గఢ్ బీజేపీలో సీనియర్ మహిళా నేతగా ఉన్నారు. పార్టీ రాష్ట్ర విభాగం ఉపాధ్యక్షురాలిగా సేవలందిస్తున్నారు. సుజీత్ కుమార్ గతంలో బిజూ జనతా దళ్ (బీజేడీ) సభ్యుడిగా ఉండేవారు. అయితే 2024లో ఆ పార్టీకి, రాజ్యసభ సీటుకు ఆయన రాజీనామా చేసి బీజేపీలో చేరారు. ఉప ఎన్నికల్లో అదే స్థానానికి ఆయన పోటీ చేసి తిరిగి ఎన్నికయ్యారు.

హార్మూజ్ జలసంధి మూసివేత..ఎవరైనా వెళితే పేల్చేస్తాం

ఇరాన్ వార్నింగ్‌తో చమురు సంక్షోభం

టెహ్రాన్,మార్చి3 (అక్షరం న్యూస్): పశ్చిమాసియాలో ఘర్షణ వాతావరణం రోజు రోజుకూ తీవ్రరూపం దాల్చుతోంది. ఇప్పటికే ముడిచమురు ధరలు పెరుగుతుండగా.. ఇరాన్ ఇచ్చిన వార్నింగ్ మరింత ఆందోళనకు దారితీస్తోంది. హోర్ముజ్ జలసంధి ని మూసివేశామని, నౌకలు దానిని దాటడానికి ప్రయత్నిస్తే నిప్పు పెడతామని హెచ్చరించింది. ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్, నౌకాదళ సిబ్బంది ఆ పని చేస్తారని ఇరాన్ హెచ్చరించింది. హోర్ముజ్ జలసంధిని మూసివేశామని, ఆ జలసంధి గుండా వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించే ఏ నౌకపైనైనా కాల్పులు జరుపుతామని ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ కమాండర్ ఇన్ చీఫ్ సీనియర్ సలహాదారు ఇబ్రహీం జబారీ ప్రకటించారు. నౌకలు ఈ జలసంధిని దాటడానికి ప్రయత్నిస్తే దాడి చేస్తామని ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ పేర్కొన్నట్లు అధికారిక మీడియా వెల్లడించింది. ప్రపంచ ఆయిల్ రవాణాలో ఐదవ వంతు ఈ జలసంధి ద్వారానే సరఫరా అవుతుంది. దీంతో ఈ చర్య చమురు ధరలు పెరిగే అవకాశం ఉందని కెప్లర్ గణాంకాలు హెచ్చరించిన సంగతి తెలిసిందే. హోర్ముజ్.. ప్రపంచ ఇంధనానికి జీవనాడి వంటిది. కేవలం కొన్ని కిలోమీటర్ల వెడల్పు ఉన్న ఈ ప్రదేశం నుంచి ప్రపంచం వాడే చమురులో ఐదోవంతు రవాణా అవుతోంది. ఈ జలసంధిలో ఏర్పడే ఏ అంతరాయం అయినా ప్రపంచ వాణిజ్యాన్ని గజగజ లాడిస్తుంది. ఈ మార్గం నుంచి వచ్చే చమురు, ఎల్ఎన్‌జీ అత్యధికంగా భారత్, చైనా, దక్షిణ కొరియా, జపాన్ దేశాలకు ఎగుమతి అవుతోంది. ఇంతటి కీలకమైన జలసంధి మూసుకుపోతే.. రవాణా, బీమా ఖర్చులు గణనీయంగా పెరుగుతాయి. ఇప్పటికే ఆ ప్రభావం కనిపిస్తోంది. చమురు ధరలు భగ్గుమంటు న్నాయి. కాగా.. అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో తమ సుప్రీంనేత ఖమేనీ మృతి చెందడంతో ఇరాన్

రగిలిపోతోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే హోర్ముజ్‌ను మూసివేసినట్లు ప్రకటించింది. డేటా అండ్ అనలిటిక్స్ సంస్థ కెప్లర్ గణాంకాల ప్రకారం.. సుమారు 150 ఆయిల్ ట్యాంకర్లు ఇప్పటికే ఈ హోర్ముజ్ నుంచి వెళ్లేందుకు ఎదురుచూస్తున్నాయి. మరోవైపు హోర్ముజ్ తూర్పువైపున 60 ట్యాంకర్లు వేచిచూస్తున్నాయి. ఇదిలాఉంటే, ఫిబ్రవరి మధ్యలో సైనిక విన్యాసాల కోసం జలసంధిలో కొంతభాగాన్ని ఇరాన్ మూసివేయగా.. అప్పుడు చమురు ధరలు 6 శాతం మేర పెరిగాయి.

ఖమేనీ హత్య కోసం ఇజ్రాయిల్ నిరంతర నిఘా

- **ఏఐ టూల్స్, అల్గారిథమ్స్‌ను ఉపయోగించినట్లు ప్రచారం**
- **కమేనీ కదలికలను గుర్తించి..పక్కాగా బాంబింగ్**

వాషింగ్టన్,మార్చి3 (అక్షరం న్యూస్): ఆధునిక యుద్ధవిద్యలో ఇప్పుడు పక్కాగా సమాచార సేవకరణ, దానిని అమలు పర్చడంలో అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ విజయం సాధించాయని విదేశీ వార్తా సంస్థలు చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పక్కా ప్లాన్‌తో దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీంలీడర్ ఖమేనీ అంతమొందించడం సంచలనం సృష్టించింది. ఖమేనీ ఎక్కడ ఉంటారు..? ఎవరిని కలుస్తున్నారు..? ఇతరులతో ఎలా కమ్యూనికేట్ అవుతారు..? తన ప్రాణానికి ఏదైనా హాని ఉంటే ఎక్కడికి వెళ్తారన్న ప్రతి విషయాన్ని యూఎస్, ఇజ్రాయెల్ నిఘా వర్గాలు సునిశితంగా అధ్యయనం చేశాయని వెల్లడించాయి. ఆయనతో సమావేశమయ్యే రాజకీయ, మిలిటరీ ఉన్నతాధికారుల్ని కూడా ట్రాక్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. మాకు జెరూసలెం గురించి ఎంత తెలుసో.. టెహ్రాన్ గురించి కూడా అంతే బాగా తెలుసు అని ఆ వర్గాలు పేర్కొనడం గమనార్హం. ఎప్పటికప్పుడు సేకరించిన సమాచారాన్ని ఒక క్రమంలోకి తీసుకువచ్చేందుకు ఇజ్రాయెల్ ఏఐ టూల్స్, అల్గారిథమ్స్‌ను ఉపయోగించిందని అంటున్నారు. కొన్నేళ్లక్రితమే సుప్రీంలీడర్‌ను తమ టా÷-గ్గ÷ట్‌లో పెట్టుకొన్న ఇజ్రాయెల్.. ఆయన కదలికలను పసిగట్టేందుకు ఇరాన్ ట్రాఫిక్ కెమెరా నెట్‌వర్క్, మొబైల్ ఫోన్ సిస్టమ్స్‌ను హ్యాక్ చేసిందని అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. రాజధాని నగరం టెహ్రాన్‌లోని అన్ని ట్రాఫిక్ కెమెరాలు ఏళ్లపాటు హ్యాకింగ్‌కు గురయ్యాయని ఇజ్రాయెల్ నిఘా విభాగంలో పనిచేసిన అధికారులు వెల్లడించారు. ఆ ఫుటేజీని ఎప్పటికప్పుడు ఎన్‌క్రిప్ట్ చేసి, స్వదేశానికి తెప్పించుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. టెహ్రాన్‌లోని పెస్టర్ స్ట్రీట్ సమీపంలోని సుప్రీంలీడర్‌కు చెందిన కాంపౌండ్‌లో రోజూవారీ కార్యకలాపాలను, ఖమేనీ వ్యక్తిగత భద్రతా సిబ్బంది వాహనాలను పార్క్ చేసిన ప్రదేశాలను ఒక కెమెరాతో నెతన్యాహు ప్రభుత్వం నిత్యం గుర్తించేదని ఆ మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. ఇక, ఈ ఫిబ్రవరి 28న కూడా అత్యంత కచ్చితత్వంతో ఖమేనీని టార్గెట్ చేయడానికి ఈ డేటానే ఉపయోగపడింది. ఇరాన్‌లో ప్రతి శుక్రవారం ప్రభుత్వ సెలవుదినం. ఖమేనీ ప్రతీ వారం ప్రారంభం రోజున శనివారం తన అధికారిక నివాసంలో కీలక ప్రభుత్వ పెద్దలు, సైనిక ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహించేవారు. టెహ్రాన్ నగర నడిబొడ్డులోని ఒక ప్రభుత్వ ప్రాంగణంలో ఇరాన్ అత్యున్నత స్థాయి అధికారుల సమావేశం ఉంటుందని ఇజ్రాయెల్ తెలుసుకొని దాడి చేసింది. ఈ వ్యవహారంలో అమెరికా నిఘా సంస్థ సీఐఏ ఇచ్చిన సమాచారం కూడా కీలకమైంది. ఇదిలాఉంటే.. శనివారం ఇజ్రాయెల్-యూఎస్ఏ చేపట్టిన సంయుక్త ఆపరేషన్‌లో ఇరాన్‌పై సైబర్ దాడులు కూడా జరిగాయని జెరూసలెం పోస్ట్ వెల్లడించింది. అత్యంత కీలకమైన మౌలిక సదుపాయాలతో పాటు సెక్యూరిటీ కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్స్, అధికారిక మీడియా సంస్థల సైట్లు హ్యాక్ అయ్యాయి. దాంతో ఇంటర్నెట్ కనెక్టివిటీ పడిపోయిందని ఆ మీడియా కథనం పేర్కొంది. ఇరాన్ ప్రతిదాడుల సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీసేందుకే ఈ సైబర్ అటాక్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

అమెరికాలో భారత యువతి హత్య

- **ఇరాన్ ఉగ్ర కుట్రపై పోలీసుల ఆరా**

న్యూయార్క్,మార్చి3 (అక్షరం న్యూస్) : ఆస్టిన్‌లో (టెక్సాస్) ఆదివారం జరిగిన కాల్పుల ఘటనలో భారతీయ యువతి సహా ముగ్గురు మరణించడం స్థానికంగా కలకలం రేపుతోంది. ఈ కాల్పుల ఘటన వెనుక ఇరాన్ ఉగ్ర కుట్ర ఉందా అన్న కోణంలో అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. వెస్ట్ సిక్స్త్ వీధిలో బ్యూఫోర్డ్ బార్న్ వద్ద ఈ ఘటన జరిగింది. నిందితుడు విచక్షణా రహితంగా కాల్పులకు దిగడంతో ముగ్గురు మరణించగా 14 మంది గాయపడ్డారు. గాయపడ్డ వారిలో కొందరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. ఇక నిందితుడు కూడా పోలీసులు కాల్పుల్లో మరణించాడు. దీంతో, మృతుల సంఖ్య నాలుగుకు చేరింది. కాల్పులకు బలైన భారతీయ యువతిని సవిత షన్ముఖ సుందరంగా పోలీసులు గుర్తించారు. ఆమె యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్సాస్‌లో చదువుకునే వారు. మేనేజ్‌మెంట్ ఇన్ఫర్మేషన్ సిస్టమ్, ఎకనమిక్స్‌లో డ్యూయెల్ డిగ్రీతో ఆమె చదువు మే నెలలో పూర్తి కావాల్సి ఉంది. ఇంతలోనే ఆమె కన్నుమూశారు. సవిత మృతిపై యూనివర్సిటీ వర్గాలు దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశాయి. తమ యూనివర్సిటీలోని సూపర్ స్టార్ స్టూడెంట్స్‌లో ఆమె కూడా ఒకరని అక్కడి అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ ఒకరు తెలిపారు. చదువు పూర్తయ్యాక ఆమె ఒక ప్రముఖ సంస్థలో చేరాల్సి ఉండగా ఈ ఘోరం జరిగిందని విచారం వ్యక్తం చేశారు.

నెల్లూరులో క్రికెట్ బెట్టింగ్ ముఠా

నెల్లూరు,మార్చి 3 (అక్షరం న్యూస్) :అంతర్జాతీయ క్రికెట్ బెట్టింగ్ రాకెట్‌ను నెల్లూరు సిటీ పోలీసులు ఛేదించారు. ఆర్777 అనే క్రికెట్ బెట్టింగ్ యాప్ నిర్వాహకులను అరెస్టు చేశారు. ఇద్దరు బుకీలు మహేశ్‌బాబు, హరికృష్ణను అరెస్టు చేసినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. పరారీలో ఉన్న మరో ఇద్దరు బుకీలు మహేశ్‌కుమార్, మణికుమార్ గురించి గాలిస్తున్నట్లు చెప్పారు. నిందితుల నుంచి 4 ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మాయమాటలు చెప్పి రూ.53 లక్షలు పెట్టుబడి పెట్టించి మోసం చేసినట్లు ఓ వ్యక్తి ఫిర్యాదు చేయడంతో దర్యాప్తు చేపట్టిన నెల్లూరు సిటీ పోలీసులు.. నిందితుల బ్యాంక్ ఖాతాలో ఉన్న రూ.1.64 కోట్ల నగదును సీజ్ చేశారు. గతంలో పొడపాటి మహేశ్‌బాబు సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్‌గా పని చేశాడు. సులభంగా డబ్బులు సంపాదించాలన్న ఆశతో.. బెట్టింగ్ యాప్‌ను ఎంచుకున్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. శ్రీలంక, దుబాయ్ తిరిగి బెట్టింగ్ యాప్ నిర్వహణపై మహేశ్ శిక్షణ పొందినట్లు తెలిపారు. ఆర్777 యాప్‌ను 30శాతం షేర్ వచ్చేలా దుబాయ్ నుంచి తీసుకున్నాడు. మణి, వేణు, మహేశ్‌కుమార్‌కు 15 శాతం షేర్ ఇస్తూ వారితో క్రికెట్ బెట్టింగ్ నిర్వహించాడు.

హర్ముజ్ జలసంధి మూతతో ఆయిల్ తిప్పలు !

న్యూఢిల్లీ,మార్చి2 (అక్షరం న్యూస్): పిల్లికి చెలగాలటం..ఎలుకకు ప్రాణసంకటం అన్నది సామెత. ఇప్పుడు అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ చెలగాటంతో భారత్ సహా అనేక ప్రపంచ దేశాలకు ప్రాణసంకటంగా మారనుంది. ప్రధానంగా ఇంధన రవాణా బంద్ అయితే తట్టుకోవడం కష్టమే. ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయిల్ దాడులు మధ్యప్రాచ్యాన్ని ఉద్రిక్తతల్లోకి నెట్టాయి. ఈ దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీంలీడర్ ఖమేనీ మరణం తర్వాత ఆందోళనలు తారాస్థాయికి చేరాయి. ఈ యుద్ధం కేవలం రెండు దేశాలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, గల్ఫ్ లోని యూఏఈ, సౌదీ అరేబియా, కువైట్, ఖతార్, బహ్రెయిన్ వంటి దేశాలకు కూడా విస్తరించింది. ఇరాన్ ఈ దేశాల్లోని అమెరికన్ స్థావరాలపై మిస్సైల్స్, డ్రోన్లలో దాడులకు తెగబడుతోంది. దుబాయ్, దోహా,అబుదాబీ వంటి సిటీలపై దాడులు చేస్తోంది. ఇకపోతే హార్ముజ్ జలసంధి మూసివేత, చమురు రవాణాకు ఇబ్బందులు ఏర్పడనున్నాయి. ప్రపంచ చమురు రవాణాకు అత్యంత కీలకమైన హార్ముజ్ జలసంధిని ఇరాన్ మూసేసింది. ఇది భారత్‌తో పాటు ఇతర ఆసియా దేశాలను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. గల్ఫ్ నుంచి వచ్చే చమురు ఈ మార్గం ద్వారానే రావాల్సి ఉంటుంది. ప్రపంచంలోని రోజువారీ చమురు వినియోగంలో 20 శాతం ఈ హార్మూజ్ జలసంధి నుంచే ప్రయాణిస్తుంటుంది.ఈ మార్గం గుండా వచ్చే చమురు ఎగుమతుల్లో 82 శాతం ఆసియాకు వెళ్తున్నాయి. ఇందులో భారత్, చైనా, జపాన్, దక్షిణ కొరియా వాటా ఏకంగా 67 శాతం ఉంది. భారత్ ముడి చమురులో 90 శాతం చమురును మిడిల్ ఈస్ట్ దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటుంది. ఇందులో 40 శాతం హార్మూజ్ జలసంధి నుంచే వస్తున్నాయి. ఇరాక్ పై అమెరికా ఇజ్రాయిల్ దళాలు దాడుల నేపథ్యంలో హార్ముజ్ జలసంధి ద్వారా ఇంధన సరఫరా అంతరాయం కలిగే అవకాశంపై ఆందోళనలు వ్యక్తమవు తున్నాయి. ఈ మార్గంలో ఏ విధమైన సంక్షోభం తలెత్తినా భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ, ఇంధన భద్రతపై తీవ్ర ప్రభావం పడే అవకాశముందని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. భారతదేశం దిగుమతి చేసుకునే ముడి చమురులో 50 శాతానికి పైగా హార్ముజ్ జలసంధి ద్వారానే వస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా సౌదీ అరేబియా, ఇరాక్, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, కువైట్, ఖతార్ నుంచి సరఫరా అవుతోంది. అదనంగా, భారతదేశ ఎల్ఎన్‌జీ దిగుమతుల్లో దాదాపు 60 శాతం, అలాగే ఎల్‌పిజి లో పెద్ద భాగం కూడా ఇదే మార్గం ద్వారా రవాణా అవుతోంది. ప్రపంచ వాణిజ్యాన్ని పర్యవేక్షించే సంస్థ 'కెప్లర్' గణాంకాల ప్రకారం, ఫిబ్రవరి 24 నాటికి రోజుకు సుమారు 2.6 మిలియన్ బ్యారెళ్ల చమురు హార్ముజ్ మార్గం ద్వారా భారతదేశానికి చేరింది. ప్రపంచ చమురు వాణిజ్యంలో సుమారు 20 శాతం, ఎల్ఎన్‌జీ వాణిజ్యంలో 30 శాతానికి పైగా ఈ జలసంధి ద్వారానే జరుగుతున్నందున, ఇక్కడి సంక్షోభం ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై కూడా ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంది. అమెరికా దాడుల ముప్పు నేపథ్యంలో శుక్రవారం ప్రపంచ చమురు ధరలు బ్యారెల్‌కు 72.87 డాలర్లకు పెరిగాయి. ఒకే రోజులో 6 డాలర్ల పెరుగుదల నమోదైంది. బ్యారెల్‌కు రూ.10 పెరుగుదల చోటుచేసుకుంటే, భారతదేశం దిగుమతులపై సుమారు 140 బిలియన్ డాలర్లు అంటే సుమారు రూ.1.27 లక్షల కోట్లు అదనంగా చెల్లించాల్సి వస్తుందని అంచనా. ఇప్పటికే దేశంలో ఇంధనం, వంటగ్యాస్ ధరల పెరుగుదల, ద్రవ్యోల్బణం వంటి సమస్యలు తీవ్రంగా ఉన్నాయి. హార్ముజ్ జలసంధిలో అంతరాయం ఏర్పడితే భారతదేశానికి గట్టి దెబ్బ అవుతుందని 'కెప్లర్' హెచ్చరించింది. దేశానికి అవసరమైన ముడి చమురులో దాదాపు 90 శాతం దిగుమతులపైనే ఆధారపడుతున్న నేపథ్యంలో, సరఫరా భద్రత కీలకంగా మారింది. రష్యన్ చమురు దిగుమతులపై కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాలు కూడా ఇంధన భద్రతపై ప్రభావం చూపవచ్చని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. పెట్రోలియం మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పూరి చెప్పిన వివరాల ప్రకారం, ఏదైనా సంక్షోభం తలెత్తితే భారత్ వద్ద 74 రోజులకు సరిపడా చమురు నిల్వలు ఉన్నాయి. అయితే, మొత్తం పెట్రోలియం నిల్వల్ని 90 రోజులకు పెంచాలని కేంద్రం భావిస్తోంది. ఏపీ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లోని భూగర్భంలోని గుహల్లో భద్రపరిచిన స్ట్రాటజిక్ పెట్రోలియం రిజర్వ్ సుమారుగా 9.5 రోజులకు సరిపోతుంది. దీనికి తోడు చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీల వద్ద అందుబాటులో ఉన్న ముడి చమురు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల నిల్వ సామర్థ్యం సుమారుగా 67 రోజులకు సరిపడా ఉంది. ఒక బారెల్ ధర ఒక డాలర్ పెరిగితే భారత్ ఏడాదికి 1.4 బిలియన్ డాలర్లు అదనపు ఖర్చు భరించాల్సి వస్తుంది. దీనికి తోడు గ్యాస్ ధరలు కూడా పెరుగుతాయి. భారత్ తన అవసరాలకు అవసరమైన గ్యాస్‌లో 50 శాతం దిగుమతులపైనే ఆధారపడి ఉంది. ప్రస్తుతం, హార్ముజ్ జలసంధి మూతపడినా, రష్యన్ ఆయిల్ భారత్‌కు అందుబాటులో ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనితోడు వెనిజులా ఆయిల్ కూడా భారత్ కొనుగోలు చేస్తోంది. ఇప్పటికప్పుడు భారత్‌కు వచ్చే ఇబ్బందులు లేవు, కానీ దీర్ఘకాలం హార్ముజ్ జలసంధి మూతపడితే మాత్రం చమురు ధరలు పెరిగే అవకాశ ఉంది. అంటే అమెరికా హెచ్చిరికలు చూస్తే మరో మూడునాలుగు రోజులు యుద్ధం కొనసాగే ప్రమాదం ఉంది. ఇరాన్ అంతు చూస్తామని ట్రంప్ హెచ్చరికలు చేస్తున్నారు. కాబట్టి ఇప్పట్లో మంటలు చల్లారేలా లేవు. పైగా యుద్ధం విస్తరిస్తోంది. లెబనాన్‌పై ఇజ్రాయిల్ దాడులకు దిగింది. హిజ్బుల్ లక్ష్యంగా చేస్తున్న దాడుల కారణంగా ఇది విస్తరించడమే తప్ప ఆగిపోతుంద నుకోవడానికి లేదు. అందువల్ల భారత్ సంయమనంతో ముందుకు సాగాల్సి ఉంటుంది.

తడిసి మోపెడు అవుతున్న యుద్ధం ఖర్చు

- **అమెరికా నెత్తిన భారీగా భారం పడడం ఖాయం**
- **ఇప్పటికే 7వేల కోట్లు ఖర్చయినట్లు అంచనాలు**

వాషింగ్టన్,మార్చి3 (అక్షరం న్యూస్): 'ఆపరేషన్ ఎపిక్ ఫ్యూరీ' మొదలైన తర్వాత తొలి 24 గంటల్లో అగ్రరాజ్యం దాదాపు 779 మిలియన్ డాలర్లను అంటే భారత కరెన్సీలో దాదాపు రూ.7వేల కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి. ఇదికాకుండా.. దాడులకు ముందే పలు యుద్ధ విమానాలు, నౌకలు, సైనిక బలగాలను అమెరికా పశ్చిమాసియాలో మోహరించింది. ఇందుకోసం అదనంగా మరో 630 మిలియన్ డాలర్లు అంటే దాదాపు రూ.5,700 కోట్లకు పైమాటే వెచ్చించి ఉండొచ్చని రక్షణరంగ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఆపరేషన్ ఎపిక్ ఫ్యూరీ' పేరుతో ఫిబ్రవరి 28న ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ సంయుక్త దాడులు చేపట్టాయి. ఇప్పటివరకు వందల సంఖ్యలో లక్ష్యాలపై దాడులు చేశామని, టెహ్రాన్‌కు చెందిన 11 నౌకలను ధ్వంసం చేశామని యూఎస్ మిలిటరీ వెల్లడించింది. గగనతల, భూతల, సముద్ర దాడుల కోసం దాదాపు 20కి పైగా ఆయుధ వ్యవస్థలను అమెరికా వినియోగిస్తోంది. అయితే, ప్రస్తుతం దాడులు కొనసాగుతున్నందున.. ఈ ఘర్షణలకు అమెరికా వెచ్చించే ఖర్చెంతో ఇప్పుడే అంచనాకు రావడం కష్టమే.

ప్రస్తుతం అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దళాల వద్ద ఈ వ్యవస్థలు పరిమిత సంఖ్యలోనే ఉన్నాయి. అగ్రరాజ్యం కొన్నింటిని ఉక్రెయిన్‌కు పంపించింది. మరికొన్ని ఆసియా, ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో మోహరించాయి. అందువల్ల ఆయుధ వ్యవస్థలను నష్టపోవడం ఆందోళనకరమే' అని అమెరికా మేథో సంస్థ స్టిమ్సన్ సెంటర్‌లో పనిచేసే సీనియర్ నిపుణులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. కాగా.. 2023 అక్టోబరు 7న జరిగిన

హమాస్ దాడి తర్వాత నుంచి ఇజ్రాయెల్‌కు అమెరికా 21.7 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన సైనిక సాయాన్ని అందించినట్లు బ్రౌన్ యూనివర్సిటీ అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఇది కాకుండా.. యెమెన్, ఇరాన్, పశ్చిమాసియాలో ఇజ్రాయెల్‌కు మద్దతుగా అమెరికా సాగిస్తోన్న ఆపరేషన్ల కోసం మరో 9.65 బిలియన్ డాలర్ల నుంచి 12.07 బిలియన్ డాలర్లు ఖర్చు చేస్తోంది. ఇవన్నీ కలిపి చూస్తే.. రెండేళ్లకు పైగా పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల వల్ల అమెరికాకు ఇప్పటివరకు అయిన ఖర్చు 31.35 బిలియన్ డాలర్ల నుంచి 33.77 బిలియన్ డాలర్ల అంటే దాదాపు రూ.3.1 లక్షల కోట్లకు పైమాటే. ఇప్పుడు ఇరాన్ ఘర్షణలు మరింతకాలం కొనసాగితే.. ఈ ఆర్థిక భారం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సెంటర్ ఫర్ న్యూ అమెరికన్ సెక్యూరిటీ గణాంకాల ప్రకారం.. యూఎస్ఎస్ గెరాల్డ్ ఆర్ ఫోర్డ్ వంటి యుద్ధ విమాన వాహకనౌకను నిర్వహించాలంటే రోజుకు 6.5 మిలియన్ డాలర్లు అంటే దాదాపు రూ.59 కోట్లు చొప్పున ఖర్చవుతుందట. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య సుదీర్ఘకాలంగా ఉన్న శత్రుత్వం గతవారం నుంచి మరింత ముదిరింది. ఇజ్రాయెల్‌తో కలిసి ఇరాన్‌పై అగ్రరాజ్యం విరుచుకుపడటంతో పశ్చిమాసియా లో యుద్ధ జ్వాలలు చెలరేగాయి. ఈ ఉద్రిక్తతలు నానాటికీ మరింత తీవ్రంగా మారుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇరాన్‌పై యుద్ధం నాలుగైదు వారాలు కొనసాగొచ్చు అని స్వయంగా అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించారు. అంటే సుదీర్ఘ కాల ఘర్షణలకు వాషింగ్టన్ సిద్ధమవుతోందా? అలాగైతే ఈ యుద్ధం వల్ల అమెరికాపై పడే భారమెంత అన్న భయాలు కలుగుతున్నాయి. ఇవిగాక, యుద్ధంలో ధ్వంసమైన ఆయుధ పరికరాల నష్టం అదనపు భారమే. ఈ ఘర్షణల సమయంలో కువైట్‌లో అమెరికాకు చెందిన మూడు యుద్ధ విమానాలు కూలిపోయాయి. ఫ్రెండ్లీ ఫైర్ లో భాగంగానే అవి కూలినట్లు అగ్రరాజ్యం చెబుతున్నా.. ఆర్థిక స్థిరత్వం, సాంకేతికతపరంగా ఇది ఆందోళనకర అంశమే. ఖర్చు పరంగా చూస్తే అమెరికాకు పెద్ద విషయం కాకపోవచ్చు. ఎందుకంటే అగ్రరాజ్య రక్షణ బ్జడెట్ ప్రస్తుతం ట్రిలియన్ డాలర్ల పైనే ఉంది. ఇప్పుడు దానిని 1.5 ట్రిలియన్ డాలర్ల వరకూ పెంచే అవకాశం ఉంది. కానీ, సమస్య ఏంటంటే ఘర్షణల్లో అమెరికా ఆయుధాలను కోల్పోవడమే. ఉద్రిక్తతలు నిరవధికంగా కొనసాగితే క్షిపణులను అడ్డుకునే వ్యవస్థలు పనిచేయడం కష్టం.

బహ్రాయిన్‌లో చిక్కుకున్న తెలుగువారు

వారిని రప్పించాలంటూ కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్‌కు వినతి

లేఖ రాసిన విజయనగరం ఎంపి కలిశెట్టి

న్యూఢిల్లీ,మార్చి 3(అక్షరం న్యూస్) : పశ్చిమాసియా దేశాల్లో యుద్ధ వాతావరణం కారణంగా బహ్రెయిన్ విమానాశ్రయంలో చిక్కుకుపోయిన 65 మంది తెలుగువారిని స్వదేశానికి తీసుకొచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని విజయనగరం ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు.. పౌర విమానయానశాఖ మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడిని కోరారు. ఈ మేరకు ఆయన మంగళవారం కేంద్రమంత్రికి లేఖ రాశారు. అక్కడ ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన 39 మంది, తెలంగాణకు చెందిన 26 మంది చిక్కుకుపోయారంటూ వారి పేర్లు, పాస్‌పోర్టు వివరాలు, ఫోన్ నంబర్లను కేంద్రమంత్రికి పంపిన లేఖతో జతచేశారు. బాధితుల్లో వర్కర్లు, విద్యార్థులు, పర్యటకులు ఉన్నట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం నెలకొన్న యుద్ధ వాతావరణం కారణంగా విమానాల రాకపోకలు నిలిచిపోయి వారు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, అందువల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పందించి వారిని ఆదుకోవాలని కోరారు. విదేశాంగ శాఖ, బహ్రెయిన్‌లోని భారత రాయబార కార్యాలయం అధికారులతో మాట్లాడి వారిని క్షేమంగా వెనక్కి రప్పించే ప్రయత్నం చేయాలని అప్పలనాయుడు కోరారు.

రక్తపోటు ఉన్నవారు ఏయే ఆహారాలను తీసుకోవాలి వేటిని మానేయాలి

మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చాలా మంది రక్తపోటు బారిన పడుతున్నారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా యువత ఈ సమస్య బారిన ఎక్కువగా పడుతున్నారు. ఒక్కసారి రక్తపోటు సంబంధిత మాత్రలు వాడడం మొదలు పెడితే వాటిని జీవితాంతం వాడాల్సిందే. అలాగే రక్తపోటు గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ లు వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. కనుక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు ఈ సమస్య బారిన పడకుండా ఎవరిని వారు కాపాడుకోవాలి. జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల రక్తపోటును సులభంగా తిప్పికొట్టవచ్చు. అలాగే ఈ మార్పులు రక్తపోటు బారిన పడకుండా కాపాడడంలో కూడా ఎంతో సహాయపడతాయి. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి జీవనశైలిలో చేసుకోదగిన మార్పుల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పొటాషియం ఉండే ఆహారాలు

ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి. రోజూ 30 నుండి 40 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉండాలంటే శరీర బరువు అదుపులో ఉండడం కూడా చాలా ముఖ్యం. కనుక క్రాష్ డైట్స్ వంటి వాటితో కాకుండా ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గేలా చూసుకోవాలి. అలాగే చక్కెర కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం మానేయడం ద్వారా కూడా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కార్బొహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను కూడా తీసుకోవడం తగ్గించాలి. దీని వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తపోటుతో బాధపడే వారు అరటిపండ్లు, చేపలు, పాలు, చిలగడదుంపలు వంటి పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఇటువంటి ఆహారాలు రక్తపోటును తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. అయితే మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడే వారు మాత్రం పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

గ్రీన్ టీ, సెలెరీ జ్యూస్

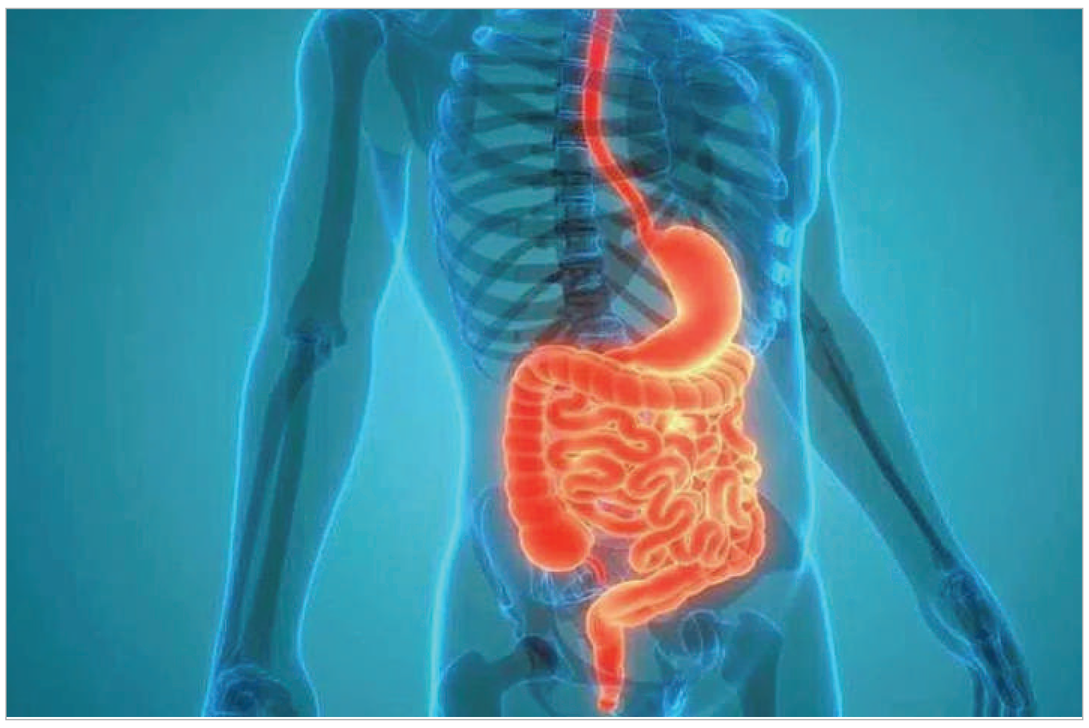
అలాగే ఉప్పును తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొందరిలో రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు రక్తపోటును పెంచుతాయి. కనుక వీటికి కూడా దూరంగా ఉండడం మంచిది. ధూమపానం కారణంగా కూడా రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ధూమపానాన్ని మానేయడం వల్ల హృదయనాళ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తద్వారా రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. రక్తపోటుకు కారణాల్లో ఒత్తిడి కూడా ఒకటి. కనుక ఒత్తిడి దరి చేరకుండా చూసుకోవాలి. యోగా, ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే డార్క్ చాక్లెట్ కూడా రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డార్క్ చాక్లెట్ లో 60 శాతం కోకో ఉండేలా చూసుకోవాలి. గ్రీన్ టీ, సెలెరీ జ్యూస్ వంటివి కూడా రక్తపోటును తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి. అల్లం తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందన్న సంగతి తెలిసిందే. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించడంతో పాటు రక్తపోటును తగ్గించడంలో కూడా అల్లం సహాయపడుతుంది.

మెగ్నీషియం ఉండే ఆహారాలు

నిద్రలేమి కూడా రక్తపోటును పెంచుతుంది. కనుక రోజూ 6 నుండి 8 గంటల పాటు నాణ్యమైన నిద్ర పోయేలా చూసుకోవాలి. పచ్చి వెల్లుల్లిని లేదా వెల్లుల్లి పొడి తీసుకోవడం ద్వారా కూడా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు గుడ్లు, గింజలు, శనగలు వంటి ఆహారాలు కూడా రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆల్కహాల్ ను తీసుకోవడం మానేయడం ద్వారా కూడా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కూరగాయలు, పాల ఉత్పత్తులు, చిక్కుళ్లు, చికెన్, తృణ ధాన్యాలు వంటి ఆహారాలు మెగ్నీషియంను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కూడా రక్తపోటును తగ్గించుకోవచ్చు. బెర్రీ జాతికి చెందిన పండ్లల్లో పాలీఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండడంతో పాటు హృదయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. తగిన ఆహారాలను తీసుకుంటూ, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు రక్తపోటు బారిన పడకుండా ఎవరిని వారు కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించినప్పటికి రక్తపోటు అదుపులో ఉండకపోతే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాల్సిందే

తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. కానీ తాజా పండ్లు, కూరగాయలు పొట్టలో మైక్రోబయోమ్ పై, శరీరం మొత్తం మెటబాలిక్ ఆరోగ్యంపై ఎలా ప్రభావాన్ని చూపుతాయో చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలో ఇతర అవయవాలపై ఏవిధంగా శ్రద్ధ చూపిస్తామో జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంపై కూడా అదేవిధంగా శ్రద్ధ చూపించడం చాలా అవసరం. జీర్ణవ్యవస్థను రెండవ మెదడు అని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. జీర్ణక్రియకు, రోగనిరోధక శక్తికి, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మొత్తం శరీర శ్రేయస్సును పెంపొందిస్తుంది. చాలా మంది తీసుకునే ఆహారం జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. సరైన ఆహారం పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఫైబర్, ప్రీబయోటిక్, ప్రోబయోటిక్ ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరిగి మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని, పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచే అనేక రకాల పండ్లు, కూరగాయలు అనేకం అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



ఆపిల్, అరటి పండు

ఆపిల్ లో పెక్టిన్ అనే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది ఒక ప్రీబయోటిక్ ఫైబర్. పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఇది ఆహారంగా పని చేస్తుంది. ఆపిల్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో బ్యాక్టీరియా సమతుల్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ పెరుగుతుంది. మలబద్దకం సమస్య తగ్గుతుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అరటి పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. వీటిల్లో రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రీబయోటిక్ గా పని చేస్తుంది. పేగులో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో ఇది దోహదపడుతుంది. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల పేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మలబద్దకం సమస్య నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. సున్నితమైన పొట్ట ఉన్న వారు అరటిపండ్లు తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆకుకూరలు కూడా పుష్కలంగా ఫైబర్ ను, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను, విటమిన్లను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల పేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తద్వారా మలబద్దకం సమస్య తగ్గుతుంది. ఆకుకూరలను తీసుకోవడం వల్ల పేగులో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతం పెరుగుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలో మంట తగ్గుతుంది. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం జీర్ణవ్యవస్థలోని కండరాలు సరిగ్గా పనిచేయడంలో సహాయపడుతుంది.

క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు

ఇక చిలగడదుంపల్లో కూడా కరిగే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో బీటా కెరోటిన్, ఆంథోసైనిన్లు వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. చిలగడదుంపలను తీసుకోవడం వల్ల పేగులో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. పేగు కదలికలు మెరుగుపడతాయి. వీటిలో ఉండే ఫైబర్ ప్రీబయోటిక్ గా పని చేస్తుంది. చిలగడదుంపలో ఉండే ఫైబర్, స్టార్చ్ మలబద్దకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి పొట్టలో వాపును తగ్గించి మొత్తం జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. అలాగే క్యారెట్ లలో ఫైబర్ తో పాటు బీటాకెరోటీన్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. పొట్టలో వాపును తగ్గించడంలో, రోగనిరోధకత శక్తిని పెంచడంలో ఇవి దోహదపడతాయి. వీటిలో ఉండే ఫైబర్ పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంతో పాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పేగు కదలికలు మెరుగుపడి మలబద్దకం సమస్య తగ్గుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ లైనింగ్ ను దెబ్బతినకుండా కాపాడడంలో క్యారెట్ లు ఎంతో సహాయపడతాయి.

అవకాడోలు.

అవకాడోలు ఫైబర్ తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రీబయోటిక్ సమ్మేళనాలతో ఉంటాయి. ఇవి గట్ మైక్రోబయోమ్ ను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి అవకాడోలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వీటిలో కరిగే, కరగని రెండు రకాల ఫైబర్ ఉంటుంది కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉండే ప్రీబయోటిక్ సమ్మేళనాలు గట్ బ్యాక్టీరియాను పోషించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా తాజా పండ్లు, కూరగాయలు పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయని పొట్ట ఆరోగ్యం బాగుంటేనే శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక శరీరానికి హానిని కలిగించే జంక్ ఫుడ్ కు బదులుగా అందరూ పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

రోజులో కాఫీని ఏసమయంలో తాగితే మేలు జరుగుతుంది

పనిపై దృష్టి కేంద్రీకరించక లేకపోతున్నప్పుడు, పని చేసే సమయంలో నిద్ర మత్తుగా ఉన్నప్పుడు, శరీరానికి శక్తిని, ఉత్తేజాన్ని అందించాల్సి వచ్చినప్పుడు చాలా మందికి ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేది కాఫీ. అలాగే చాలా మందికి ఉదయం పూట కాఫీ తాగే అలవాటు కూడా ఉంటుంది. కాఫీ తాగనిదే వారికి రోజూ గడిచిన భావన కూడా రాదు. రోజును ప్రారంభించడానికి, మధ్యాహ్నం వచ్చే అలసటను తగ్గించడానికి చాలా మంది కాఫీని తాగుతూ ఉంటారు. కాఫీలో ఉండే కెఫీన్ సహజ ఉద్దీపనగా పని చేస్తుంది. ఏకాగ్రతను, శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. కాఫీ తాగిన 10 నుండి 15 నిమిషాల్లోనే శరీరంపై దాని ప్రభావం ప్రారంభమవుతుంది. కాఫీని మితంగా తీసుకోవాలని అందరికీ తెలుసు. కాఫీని మితంగా తీసుకోవడం ఎంత అవసరమో దానిని తీసుకునే సరైన సమయం కూడా అంతే ముఖ్యం.

ఉదయం పూట అయితే

ఉదయం లేచిన వెంటనే కాఫీని తాగకూడదు. ఎందుకంటే ఉదయం సమయంలో శరీరంలో కార్టిసాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో కాఫీ తాగడం వల్ల గాబరా, అతి ఉద్దీపన, కెఫిన్ ఎక్కువగా, త్వరగా అలవాటు పడడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కనుక నిద్ర లేచిన ఒక గంట తరువాత మొదటి కాఫీని తీసుకోవడం మంచిది. ఆ సమయంలో కార్టిసాల్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటాయి. కాఫీ ప్రభావం మెరుగ్గా ఉంటుంది. అలాగే మధ్యాహ్నం 1:00 నుంచి 3:00 గంటల మధ్య సమయంలో కూడా చాలా మంది కాఫీ తాగుతూ ఉంటారు. ఆ సమయంలో కాఫీ తాగితే అలసట తగ్గి ఉత్పాదకత పెరుగుతుంది. అయితే మధ్యాహ్నం తాగే కాఫీ రాత్రి నిద్రకు ఆటంకం కలగకుండా చూసుకోవాలి. ఇక వ్యాయామానికి ముందు కాఫీ తాగవచ్చు. ఇది ప్రీ వర్కౌట్ డ్రింక్ గా పని చేస్తుంది. వ్యాయామానికి 30 నుండి 60 నిమిషాల ముందు కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో కెఫిన్ స్థాయిలు గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుని శారీరక పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇక సాయంత్రం లేదా రాత్రి సమయంలో కాఫీ తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఈ సమయాల్లో తాగే కాఫీ రాత్రి నిద్రకు ఆటంకాన్ని కలిగిస్తుంది. కనుక సాయంత్రం సమయాల్లో కాఫీని నివారించడం మంచిది.

రోజుకు ఎంత మోతాదులో

అలాగే రోజుకు 3 నుండి 4 కప్పుల కాఫీని మాత్రమే తీసుకోవాలి. కాఫీ స్వల్పంగా మూత్రవిసర్జనను పెంచుతుంది. కనుక నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకునే వారు దానిలో చక్కెర, క్రీమ్ వంటి వాటిని వేసుకోకపోవడమే మంచిది. అదే విధంగా ఖాళీ కడుపుతో కాఫీని తీసుకోకకూడదు. ఇది ఆమ్లత్వాన్ని పెంచి కడుపులో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కనుక అల్పాహారం తీసుకున్న తరువాత మాత్రమే కాఫీని తీసుకోవడం మంచిది. ఇక కాఫీని ఒకేసారి ఎక్కువగా తాగడానికి బదులుగా తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి. కాఫీ తాగడం వల్ల మెదడు పనితీరు, శారీరక పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. కాఫీలో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కాఫీ తాగడం వల్ల పార్కిన్సన్స్, అల్జీమర్స్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇక కాఫీ గరిష్ట ప్రయోజనాలు పొందాలంటే కాఫీని ఉదయం 9:30 నుండి 11:30 గంటల మధ్య తీసుకోవడం ఉత్తమమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

థైరాయిడ్ చిక్కులకు రోబోటిక్ పరిష్కారం

జీవక్రియలు, హృదయ స్పందనను థైరాయిడ్ హార్మోన్ నియంత్రిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథికి జబ్బు చేస్తే.. మనిషి మనిషిలా ఉండడు. ఆహారం, అలవాట్లు, జీవనశైలి వల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఆ థైరాయిడ్‌ని కణితులు కప్పేస్తున్నాయి. వాటి తొలగింపు ఒకప్పుడు ప్రహసనం మాత్రమే కాదు ప్రమాదంగానూ ఉండేది. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో కణితుల తొలగింపు చికిత్సలో రోబోటిక్ సర్జరీలు మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తున్నాయి. రోబోటిక్ సర్జరీలో థైరాయిడ్ కణితులను ఎలా తొలగిస్తారు? ఓపెన్ సర్జరీతో పోలిస్తే రోబోటిక్ సర్జరీ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేమిటో నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

ఒకప్పుడు ఓపెన్ సర్జరీ కోసం రోగి శరీరంపై పెద్ద పరిమాణంలో కోత పెట్టాల్సి వచ్చేది. అందువల్ల రక్తస్రావం అధికంగా జరిగేది. శరీరంపై పెద్ద గాయం చేయాల్సి వచ్చేది. అంతర అవయవాల్లోనూ గాయం అయ్యేది. ఈ విధానంలో నొప్పి కూడా ఎక్కువే. గాటు పెట్టిన చోట కుట్లు వేసి మూసివేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ కుట్లు ఆరడానికి కొంత కాలం పట్టేది. రోగి కోలుకునేదాక దవాఖానలో ఉండాల్సి వచ్చేది. సర్జరీ కోసం చేసిన గాయం కొందరిలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు దారితీసేది. ఇది కూడా ప్రమాదకరమైనదే. రోగం నయమైనా గాయం మానడానికి కొంతకాలం పట్టేది. సుదీర్ఘమైన విధానం కావడం వల్ల రోగి కోలుకోవడానికి చాలాకాలం పడుతుంది. వైద్యరంగంలో ఆధునిక సాంకేతికత వేగంగా అభివృద్ధి చెందడం వల్ల శస్త్రచికిత్సా పద్ధతుల్లోనూ పెను మార్పులు వచ్చాయి. ఓపెన్ సర్జరీకి ప్రత్యామ్నాయంగా ల్యాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ వచ్చింది. ల్యాపరోస్కోపిక్ పద్ధతిలో శరీరంపై పెద్ద పరిమాణంలో కోత పెట్టాల్సిన అవసరం తప్పింది. చిన్న రంధ్రాలు చేసి, వాటి ద్వారా శరీరంలోపల రోగం బారినపడిన అవయవానికి సర్జరీ చేస్తారు. ఈ ల్యాపరోస్కోపిక్ పద్ధతిలో ఓపెన్ సర్జరీలో చేసినట్టుగా చేతివేళ్లతో సులభంగా సర్జరీ చేయలేరు. ల్యాపరోస్కోపి పరికరాలకు చేతివేళ్లకు ఉన్న సౌలభ్యం ఉండదు. కాబట్టి అన్ని రకాల శస్త్రచికిత్సలను ల్యాపరోస్కోపిక్ పద్ధతిలో చేయడం

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

మనం తీసుకునే ఆహారంలో చక్కెర ఒక భాగమైనదని చెప్పవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు సాయంత్రం నిద్రించే వరకు ఏదో ఒక రూపంలో చక్కెరను తీసుకుంటూనే ఉంటాం. టీ, కాఫీ, జ్యూస్, స్వీట్స్, కుక్కీస్ ఇలా ఏదో ఒక రూపంలో చక్కెర మన శరీరంలోకి వెళ్తూనే ఉంటుంది. అయితే చక్కెరను తీసుకోవడం 30 రోజుల పాటు మానేయడం వల్ల మనం అనేక శారీరక, మానసిక మార్పులను గమనించవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే చక్కెరను మానేసిన తరువాత మొదట్లో మనం కొన్ని ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. చక్కెరను తీసుకోవడం మానేసిన తరువాత చిరాకు, అలసట, ఆందోళన వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. మెదడు చక్కెర అందించే డోపమైన్ హిట్ ను కోల్పోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. చక్కెర తీసుకోవాలనే కోరిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరం నెమ్మదిగా చక్కెరకు దూరం అయ్యే కొద్దీ ఈ కోరికలు తగ్గుతూ వస్తాయి.

కొవ్వు కరుగుతుంది..

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

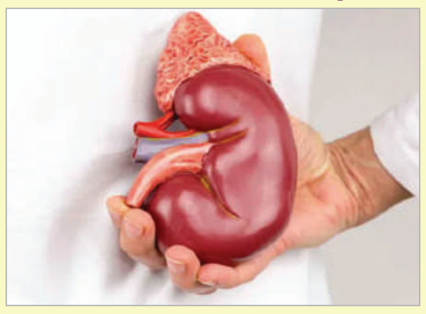
కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో..

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

ఉత్సాహంగా మారుతారు..

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

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



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

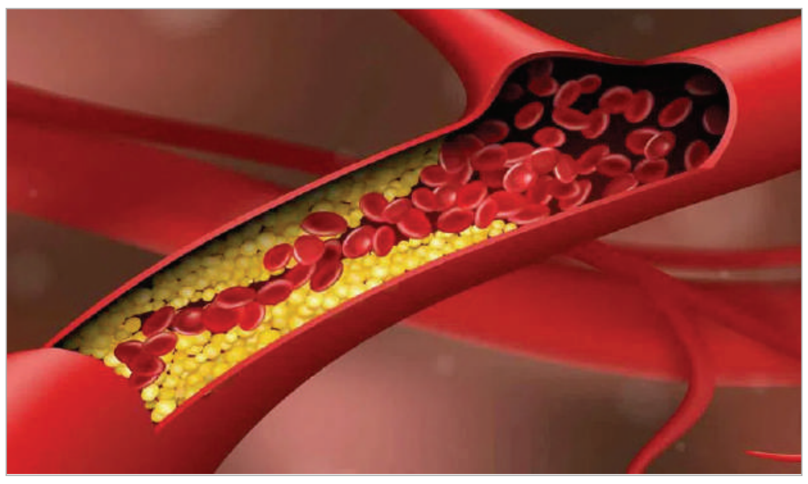
అలసట, బలహీనత..

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

మూత్ర విసర్జనలో మార్పులు..

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

ధమనుల ఆరోగ్యం మెరుగు పడాలంటే.. వీటిని తీసుకోవాలి..!



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

బీట్‌రూట్ రసం..

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

మందార టీ..

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

కోకో..

చక్కెర లేకుండా కోకో పానీయాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఎండోథెలియల్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గోరు వెచ్చని పాలు లేదా నీటిలో 1 నుండి 2 టీ స్పూన్ల కోకో పౌడర్ ను వేసి కలిపి తాగాలి. అయితే చక్కెరను, స్వీటెనర్లను తక్కువగా ఉపయోగించడం లేదా అస్సలు ఉపయోగించకపోవడం మంచిది.

ఉసిరి పానీయం..

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

నిమ్మకాయ నీరు, ఆలివ్ ఆయిల్..

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

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

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

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

మనం గోధుమలకు బదులుగా సజ్జలతో చేసిన రోటీలను కూడా తీసుకోవచ్చు. సజ్జల్లో ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఫైటో న్యూట్రియెంట్లు వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. సజ్జ రోటీలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనత తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరం బలంగా తయారవుతుంది. గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఉన్న వారికి సజ్జ రోటీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అలాగే జొన్నల్లో కూడా ఐరన్, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, బి విటమిన్లు వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గ్లూటెన్ రహితమైనవి కనుక గ్లూటెన్ సెన్సిటివిటీ ఉన్నవారికి ఇవి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. జొన్న రొట్టెలను తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.
ఎముకల ఆరోగ్యానికి రాగులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో అధికంగా ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను దృఢంగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రాగుల్లో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అతిగా తినడం తగ్గిస్తుంది. దీంతో శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. రాగి రోటీలను తీసుకోవడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరగడంతో పాటు శరీరం దృఢంగా తయారవుతుంది. అదే విధంగా గోధుమరోటీలకు బదులుగా మనం మొక్కజొన్నతో కూడా రోటీలను తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. వీటిలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా శక్తి లభిస్తుంది. అయితే వీటిని మితంగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బియ్యం రోటీ, బేసన్ రోటీ, ఓట్స్ రోటీ..

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

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

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

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

పోషకాహార లోపం, జీర్ణక్రియలో మార్పులు..

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

అలాగే ఆహారంలో మార్పులు, వ్యాయామం వంటివి చేయకుండానే 10 పౌండ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ బరువు తగ్గుతారు. పోషకాహార లోపం, శరీర శక్తిని వినియోగించే కణతులు, జీర్ణక్రియలో మార్పులు వంటి కారణాల వల్ల కూడా బరువు తగ్గుతారు. పెద్ద ప్రేగు ప్రారంభ లక్షణాల్లో ఇది కూడా ఒకటి.
అలాగే తగినంత నిద్రపోయినప్పటికీ నిరంతరం అలసటగా ఉండడం కూడా ఒక సంకేతమే. అంతర్గత రక్తస్రావం వల్ల వచ్చే ఐరన్ లోపం రక్తహీనతకు దారి తీస్తుంది. దీంతో నిరంతరం అలసటగా ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

పరీక్షలు అవసరం..

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

మార్కెట్‌పై యుద్ధ ప్రకంపనలు

భారీ నష్టాల్లో దేశీయ స్టాక్ సూచీలు

సెన్సెక్స్ 1,048, నిఫ్టీ 313 పాయింట్లు డౌన్

ఒక్కరోజే రూ.6.60 లక్షల కోట్ల మదుపరుల సంపద ఆవిరి

ముంబై, మార్చి 3: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు సోమవారం భారీ నష్టాల్లో ముగిశాయి. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ యుద్ధంతో పశ్చిమాసియా దేశాల్లో సంక్షోభం నెలకొన్నది. ఇది మదుపరులను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసింది. ఈ క్రమంలోనే అమ్మకాల ఒత్తిడి కారణంగా అటు బాంబే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (బీఎస్ఈ), ఇటు నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) రెండింటి ప్రధాన సూచీలు 1 శాతానికిపైగా క్షీణించాయి. బీఎస్ఈ సెన్సెక్స్ 1,048.34 పాయింట్లు లేదా 1.29 శాతం పడిపోయి 80,238.85 వద్ద ముగిసింది. ఒకానొక దశలోనైతే ఏకంగా 2,743.46 పాయింట్లు లేదా 3.37 శాతం దిగజారి 80 వేల మార్కు కిందికి చేరడం గమనార్హం. అలాగే ఎన్ఎస్ఈ నిఫ్టీ 312.95 పాయింట్లు లేదా 1.24 శాతం కోల్పోయి 25 వేల మార్కుకు దిగువన 24,865.70 దగ్గర నిలిచింది. ఇక ఇంట్రా-డే ట్రేడింగ్‌లో 575.15 పాయింట్లు లేదా 2.28 శాతం నష్టపోయింది.

ఇదీ సంగతి..

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ దాడులు, ప్రతిదాడులతో పశ్చిమాసియా భగ్గుమంటున్నది. ఇరాన్ అధినేత ఖమేనీ మృతి.. మిడిల్ ఈస్ట్ దేశాల్లో ఇప్పట్లో శాంతి నెలకొంటుందా? అన్న అనుమానాలకు దారితీస్తున్నది. అంతేగాక గ్లోబల్ క్రూడాయిల్ మార్కెట్‌కు గుండెకాయ వంటి ఈ ప్రాంతంలో కొరవడిన ప్రశాంతత.. ముడి చమురు ధరల్ని పెద్ద ఎత్తున ఎగదోస్తున్నది. గ్లోబల్ ఆయిల్ బెంచ్‌మార్క్ అయిన బ్రెంట్ క్రూడ్ బ్యారెల్ రేటు ఒక్కసారిగా 8.34 శాతం ఎగబాకి 78.95 డాలర్లు పలికింది. ఈ పరిణామం.. భారత్ సహా అన్ని దేశాల ఈక్విటీ మార్కెట్లను కుదిపేసింది. ఇన్వెస్టర్లను పెట్టుబడుల ఉపసంహరణకు ఉసిగొల్పింది. ఈ నేపథ్యంలోనే సెన్సెక్స్‌లోని మెజారిటీ షేర్లు సెల్లింగ్ ప్రెషర్‌ను ఎదుర్కొన్నాయి. ముఖ్యంగా ఆయిల్, పెయింట్స్, ఏవియేషన్ రంగాల షేర్లు నష్టాలను మూటగట్టుకున్నాయి. ఇండిగో, ఎల్అండ్‌టీ, అదానీ పోర్ట్స్, మారుతీ, నెరోలాక్, ఏషియన్ పెయింట్స్, బజాజ్ ఫిన్‌సర్వ్ సంస్థల షేర్ విలువ భారీగా తగ్గింది. కాగా, ఆసియా దేశాల్లోని ప్రధాన మార్కెట్లలో జపాన్, హాంకాంగ్ సూచీలు నష్టపోగా, చైనా మార్కెట్ లాభాల్లో ముగిసింది.

ఒత్తిడిలో పెట్రో, పెయింట్ షేర్లు

పశ్చిమాసియా సంక్షోభం నేపథ్యంలో ఆయిల్ మార్కెటింగ్ కంపెనీల షేర్లు అమ్మకాల ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నాయి. బీఎస్ఈలో ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ ఐవోసీ లిమిటెడ్ షేర్ ధర 4.53 శాతం పడిపోయింది. అలాగే హెచ్‌పీసీఎల్ షేర్ 3.36 శాతం, బీపీసీఎల్ షేర్ 2.81 శాతం మేర క్షీణించాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో పెరిగే ముడి చమురు ధరలు.. ఆయిల్ కంపెనీల లాభాలను తగ్గిస్తాయన్న ఆందోళనలున్నాయి మరి. భారత్ చమురు అవసరాల్లో 80 శాతం దిగుమతుల ద్వారానే తీరుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక ఆయిల్ ఆధారిత పెయింట్ ఇండస్ట్రీ షేర్లూ కుదేలయ్యాయి. నెరోలాక్ పెయింట్స్ షేర్ 3.77 శాతం, ఏషియన్ పెయింట్స్ 2.89 శాతం, షాలిమార్ పెయింట్స్ 2.55 శాతం, బర్జర్ పెయింట్స్ 1.67 శాతం, ఇండిగో పెయింట్స్ 1.65 శాతం చొప్పున పతనమయ్యాయి. కాగా, ఇంధన ధరలు పెరిగితే విమాన చార్జీలు పెరిగి విమానయాన రంగం కష్టాల్లో చిక్కుకుంటుందన్న ఆందోళనల నడుమ ఇండిగో షేర్ ధర 6 శాతానికిపైగా దిగజారింది.

రూ.6.60 లక్షల కోట్లు ఫట్

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ల భారీ నష్టాలు.. మదుపరుల సంపదను అంతే స్థాయిలో కరిగించేశాయి. సోమవారం ఒక్కరోజే మార్కెట్ విలువ లక్షల కోట్ల రూపాయలు హరించుకుపోయింది. బీఎస్ఈ నమోదిత సంస్థల మార్కెట్ విలువ రూ.6,59,978.08 కోట్లు పడిపోయి రూ.4,56,90,693.19 కోట్ల (5 ట్రిలియన్ డాలర్లు)కు పరిమితమైంది. బీఎస్ఈ లార్జ్‌క్యాప్ సూచీ 1.29 శాతం, స్మాల్‌క్యాప్ 1.81 శాతం, మిడ్‌క్యాప్ 1.67 శాతం క్షీణించాయి. రంగాలవారీగా.. సేవా రంగం అత్యధికంగా 3.81 శాతం నష్టాన్ని చవిచూసింది. కన్జ్యూమర్ డ్యూరబుల్స్ (2.30 శాతం), ఆటో (2.23 శాతం), కన్జ్యూమర్ డిస్క్రియేషనరీ (2.16 శాతం), చమురు-గ్యాస్ (2.15 శాతం), ఇండస్ట్రియల్స్ (2.14 శాతం), ఎనర్జీ (2.06 శాతం) రంగాల షేర్లూ నిరాశపర్చాయి. విదేశీ మదుపరులు భారతీయ మార్కెట్ల నుంచి తమ పెట్టుబడులను అదేపనిగా వెనుకకు తీసుకుంటుండటం కూడా మార్కెట్ సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీసింది.

రూపాయి 41 పైసలు డౌన్

రూపాయి తీవ్ర ఒత్తిడికి గురైంది. డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 41 పైసలు కోల్పోయి 91.49 వద్దకు జారుకున్నది. 91.23 వద్ద ప్రారంభమైన డాలర్-రూపీ ఎక్స్ఛేంజ్ రేటు ఇంట్రాడేలో 91.65 కనిష్ఠ స్థాయిని తాకింది. గత ముగింపుతో పోలిస్తే 41 పైసలు నష్టపోయి 91.49 వద్ద నిలిచింది.

క్రూడ్ ధరలు పైపైకి..

పెట్రోలియం ఎగుమతి దేశాల సంఘం (ఒపెక్)లో ఇరాన్ మూడో అతిపెద్ద ఉత్పత్తిదారుగా ఉన్నది. రోజుకు దాదాపు 3.3 మిలియన్ బ్యారెళ్ల ముడి చమురు ఉత్పత్తితో ప్రపంచ చమురు సరఫరాలో సుమారు 4.5 శాతం వాటాను కలిగి ఉన్నది. ఇక అమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ మధ్య యుద్ధ వాతావరణం.. హార్మూజ్ జలసంధి మీదుగా జరిగే రవాణాపై తీవ్ర ప్రభావాన్నే చూపుతున్నది. ఈ మార్గం ద్వారానే ప్రపంచ గ్యాస్ సరఫరాలో 20 శాతం, ముడి చమురు సరఫరాలో 25 శాతం రవాణా అవుతున్నది. యుద్ధం నేపథ్యంలో ఈ మార్గం దాదాపుగా మూతబడింది. నౌకలపై ఇరాన్ దాడులకు దిగుతున్నది మరి. దీంతో చమురు రవాణాకు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలపై ఆధారపడాల్సి వస్తున్నది. దీనివల్ల దూరం పెరిగి రవాణా ఖర్చులు అధికమవుతుండటమేగాక, ట్రేడ్ ఇన్సూరెన్స్ వ్యయం కూడా పెరిగిపోతున్నది. తుదకు మార్కెట్‌లో ఆయా పెట్రో ఉత్పత్తుల ధరల విజృంభణకు దారితీస్తున్నది. ఇప్పటికే బ్రెంట్ క్రూడ్ బ్యారెల్ ధర 80 డాలర్లకు దగ్గరైంది. మున్ముందు మరింతగా పెరుగవచ్చున్న అంచనాలున్నాయి.

నష్టాలకు ప్రధాన కారణాలు

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్-ఇరాన్ యుద్ధం
పెరుగుతున్న ముడి చమురు ధరలు
అమ్మకాల ఒత్తిడిలోకి మదుపరులు
తరలిపోతున్న విదేశీ పెట్టుబడులు
అంతర్జాతీయ స్టాక్ మార్కెట్లలో నష్టాలు

బంగారం భగ..భగ మండుతున్నది

గత కొన్ని రోజులుగా తగ్గుతూ వచ్చిన పుత్తడి మళ్లీ పుంజుకున్నది. పశ్చిమాసియా దేశాల్లో నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులు అతి విలువైన లోహాల ధరలు రాకెట్ వేగంతో దూసుకుపోయాయి. బంగారం ధర రూ.1.73 లక్షలకు చేరుకోగా, వెండి తిరిగి రూ.3 లక్షలకు చేరుకున్నది. అమెరికా, ఇజ్రాయిల్-ఇరాన్ దేశాల మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల కారణంగా మదుపరులు తమ పెట్టుబడులను ఈక్విటీల నుంచి అతి విలువైన లోహాలకు మళ్లించడంతో వీటి ధరలు 12 శాతం వరకు ఎగబాకాయని ఆల్ ఇండియా సరఫా అసోసియేషన్ వెల్లడించింది. దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలో 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రాముల బంగారం ధర రూ.8,100 లేదా 5 శాతం ఎగబాకి రూ.1,72,800కి చేరుకున్నది. గత ముగింపులో ఇది రూ.1,64,700గా ఉన్నది. ఇటు హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్లో తులం బంగారం ధర రూ.1.73 లక్షలకు చేరుకున్నది.

3 లక్షలకు వెండి

బంగారంతో పాటు వెండి పరుగులు పెడుతున్నది. కిలో వెండి ఏకంగా రూ.32 వేలు లేదా 12 శాతం ఎగబాకి రూ.3 లక్షలకు చేరుకున్నది. గత శుక్రవారం వెండి రూ.2.68 లక్షలుగా ఉన్నది. ఒకేరోజు ఇంతటి స్థాయిలో పెరుగడం ఇటీవల కాలంలో ఇదే మొదటిసారి. హైదరాబాద్‌లో కిలో వెండి రూ.3.15 లక్షలకు చేరింది. అంతర్జాతీయంగా రాజకీయ ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొనడం వల్లనే పుత్తడి, వెండి ధరలు భారీగా పెరిగాయని హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ సెక్యూరిటీస్ సీనియర్ అనలిస్ట్ సౌమిల్ గాంధీ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఔన్స్ గోల్డ్ ధర 116.38 డాలర్లు లేదా 2.21 శాతం ఎగబాకి 5,394.28 డాలర్లకు చేరుకోగా, వెండి 1.43 శాతం అధికమై 95.19 డాలర్లకు చేరుకున్నది.

మూడు నెలల కనిష్ఠానికి పారిశ్రామికం

జనవరి నెలలో 4.8 శాతంగా నమోదు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 3: దేశీయ పారిశ్రామిక రంగం పడకేస్తున్నది. తయారీ, గనులు రంగాల్లో నెలకొన్న నిస్తేజం కారణంగా జనవరి నెలలో పారిశ్రామిక ప్రగతి మూడు నెలల కనిష్ఠ స్థాయిని తాకి 4.8 శాతానికి పడిపోయింది. గడిచిన మూడు నెలల్లో ఇదే కనిష్ఠ స్థాయి వృద్ధి కావడం విశేషం. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో ఐఐపీ వృద్ధి 5.1 శాతంగా నమోదైన విషయం తెలిసిందే. గతేడాది అక్టోబర్‌లో నమోదైన 0.5 శాతం పారిశ్రామిక ప్రగతి ఆ మరుసటి నెల నవంబర్‌లో 7.2 శాతం వృద్ధిని సాధించినట్టు కేంద్ర గణాంకాల మంత్రిత్వ శాఖ సోమవారం తాజాగా వెల్లడించింది. అలాగే డిసెంబర్ 2025 నెల పారిశ్రామిక వృద్ధిరేటును 7.8 శాతానికి బదులు 8 శాతానికి సవరించింది.

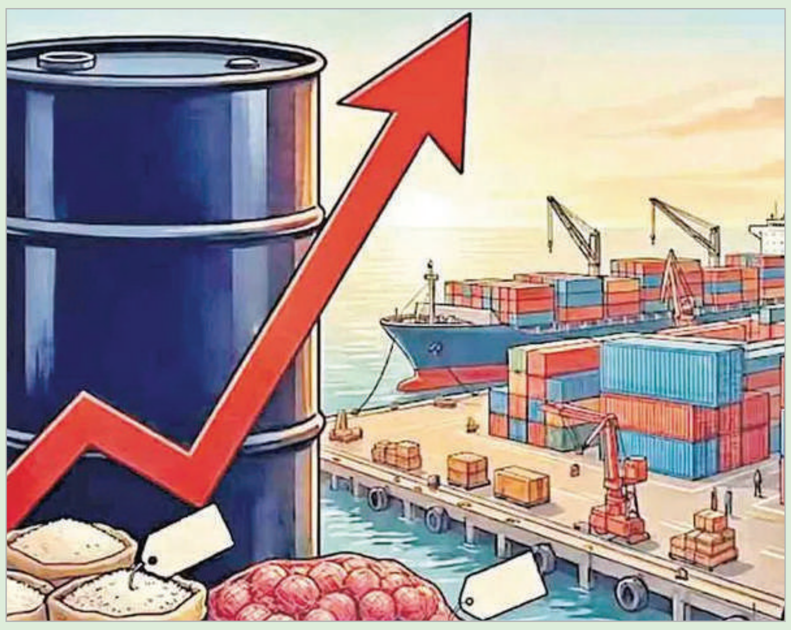
ఈ ఏడాది తొలి నెలలో తయారీ రంగంలో వృద్ధి 4.8 శాతానికి పడిపోయిందని తెలిపింది. కిందటేడాది ఇది 5.8 శాతంగా ఉన్నది. అలాగే గనుల రంగంలో వృద్ధి 4.4 శాతం నుంచి 4.3 శాతానికి జారుకున్నదని వెల్లడించింది. కానీ, పవర్ రంగంలో వృద్ధి రెండింతలు పెరిగి 5.1 శాతానికి పెరిగింది. ప్రాథమిక వస్తువుల్లో వృద్ధి 3.1 శాతం కాగా, క్యాపిటల్ గూడ్స్‌లో 4.3 శాతం, మధ్యస్త వస్తువులు 6 శాతం, ఇన్‌ఫ్రా/నిర్మాణ రంగ వస్తువుల్లో వృద్ధి అత్యధికంగా 13.7 శాతంగా నమోదైంది. మొత్తం 23 ఇండస్ట్రీ గ్రూపుల్లో 14 రంగాలు ఆశావహ పనితీరు కనబర్చుగా, కేవలం తొమ్మిది ప్రతికూల వృద్ధిని నమోదు చేసుకున్నాయి. మరోవైపు, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్ నుంచి జనవరి మధ్యకాలంలో పారిశ్రామిక రంగంలో వృద్ధి 4 శాతానికి పరిమితమైంది. అంతక్రితం ఇది 4.2 శాతంగా ఉన్నది

పీఎఫ్ వడ్డీ రేటు ఈసారి 8.25%
వరుసగా మూడో ఏడాది యథాతథం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 3 : ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి సంస్థ(ఈపీఎఫ్‌వో) వరుసగా మూడో ఏడాది ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి డిపాజిట్లపై వడ్డీరేటును 2025-26 సంవత్సరం కోసం 8.25 శాతంగా ఖరారుచేసింది. గత ఏడాది ఫిబ్రవరిలో 2024-25 సంవత్సరం కోసం వడ్డీ రేటును 8.25 శాతంగా ఈపీఎఫ్‌వో కొనసాగించింది. 2022-23లో 8.15 శాతం ఉన్న వడ్డీ రేటును 2023-24 సంవత్సరానికి 8.25 శాతానికి స్వల్పంగా పెంచిన ఈపీఎఫ్‌వో వరుసగా మూడో సంవత్సరం కూడా ఇదే రేటును కొనసాగించింది. కేంద్ర కార్మిక, ఉపాధి శాఖ మంత్రి మాన్సుఖ్ మాండవీయ నేతృత్వంలో సోమవారం సమావేశమైన సెంట్రల్ బోర్డు ఆఫ్ ట్రస్టీస్ 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి ఈపీఎఫ్ డిపాజిట్లపై 8.25 శాతం వడ్డీని జమచేయాలని సిఫార్సు చేసినట్లు మంత్రిత్వశాఖ ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది.

వడ్డీ రేటును కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటించిన తర్వాత సభ్యుల ఖాతాల్లో వడ్డీని ఈపీఎఫ్‌వో జమచేస్తుందని పేర్కొన్నది. నిర్వహణలో లేని ఖాతాల మూసివేత కోసం ఓ పైలట్ ప్రాజెక్టుకు సీబీటీ ఆమోదం తెలిపింది. రూ.1,000 అంతకన్నా లోపు క్లెయిమ్ చేసుకోని బ్యాలెన్సులను చెల్లించేందుకు ఉద్దేశించిన ఈ పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద ఎటువంటి దరఖాస్తు తీసుకోకుండా ఈపీఎఫ్‌వో సభ్యుల ఖాతాలో డబ్బు జమచేయడం జరుగుతుంది. ఇది విజయవంతమైన తర్వాత దీన్ని రూ.1,000 కన్నా ఎక్కువ బ్యాలెన్సు ఉన్న ఖాతాలకు వర్తింపచేయాలని ఈపీఎఫ్‌వో భావిస్తున్నది.

ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం భారత్‌లో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెరుగుతాయా



న్యూఢిల్లీ : ఇరాన్‌తో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సాగిస్తున్న యుద్ధం కారణంగా ప్రపంచంపై భౌగోళిక, రాజకీయ, ఆర్థిక పర్యవసనాలు అనివార్యమైనప్పటికీ యుద్ధం కొనసాగిన పక్షంలో భారత్‌పై కూడా దీని ప్రభావం పడనుంది. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు తలెత్తిన వేళ చమురు ధరలు, ట్యాంకర్ల రవాణాను విధాన నిర్ణేతలు నిశితంగా గమనిస్తున్నారు. అయితే ఆర్థిక దుష్ప్రభావంపై ఇప్పుడే అంచనా వేయలేమని వారు తెలిపారు. తక్షణ ప్రభావం ఇంధన ధరలపై ఉండే అవకాశం ఉందని అంచనా. చమురు, గ్యాస్ దిగుమతిపై భారత్ అధికంగా పడి ఉండడమే ఇందుకు కారణం. పైగా పశ్చిమాసియా మీదుగానే అత్యధికంగా వీటి రవాణా జరుగుతున్నది. ముడి చమురు ధరలు పెరిగిన వెంటనే దాని ప్రభావం నేరుగా వినియోగదారులు, వ్యాపార సంస్థలపై పడుతుంది. కాగా, షేర్ మార్కెట్‌పై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపింది. డాలర్‌తో రూపాయి మారకం విలువ రూ.91.32కి చేరుకుంది.

చమురు ధరల పెంపు

పశ్చిమాసియా ఘర్షణల నేపథ్యంలో ముడి చమురు ధరల పెరుగుదల, సరఫరాలో ఆటంకాలు, డిమాండుకు తగ్గట్టు దిగుమతులు ఉండకపోవడం వంటి పర్యవసనాలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని ప్రధాన వినిమయ వస్తువుల కంపెనీల ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఆర్థిక, వ్యూహాత్మక పర్యవసనాలను భారత్ ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. హోర్మూజ్ జలసంధి మూసివేత కారణంగా ముడి చమురు, ఎల్ఎన్‌జీ దిగుమతులపై తీవ్ర ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంది.దీనివల్ల రవాణా ఖర్చులు, ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియంలు, ఇంధనల ధరలు పెరిగిపోవచ్చు. హోర్మూజ్ జలసంధి ద్వారా రవాణా అయ్యే చమురు సరఫరాకు అవరోధం ఏర్పడుతుందన్న భయంతో ఇప్పటికే 10 శాతం ముడి చమురు ధరలు పెరిగాయి.

వాణిజ్యంపై ప్రభావం

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సైనిక చర్యలు, ఇరాన్ ప్రతీకార దాడుల దరిమిలా నౌకల రవాణా నిలిచిపోతే దాని ప్రభావం వాణిజ్యంపై ఉంటుంది. దీనిపై కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ ఇప్పటికే అధ్యయనం ప్రారంభించింది.

ఎగుమతులపై ఎఫెక్ట్

భారత్ నుంచి ఎగుమతి అయ్యే బాస్మతి బియ్యంలో సగం సౌదీ అరేబియా, ఇరాన్, ఇరాక్, యూఏఈ, యెమెన్ వంటి దేశాలకే వెళ్తున్నాయి. ఇక్కడి నుంచి గల్ఫ్ ప్రాంతానికి జరిగే 450 కోట్ల డాలర్ల ఎలక్ట్రానిక్స్, టెక్నాలజీ ఎగుమతులపై కూడా యుద్ధ ప్రభావం ఉంటుందని పరిశ్రమ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. భారత్‌లో తయారయ్యే స్మార్ట్‌ఫోన్లకు రెండో అతిపెద్ద ఎగుమతిదారుగా యూఏఈ ఉంది. యుద్ధం వారం రోజులు దాటితే పప్పుధాన్యాల ధరలు పెరుగుతాయని అఖిల భారత దాల్ మిల్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు సురేశ్ అగర్వాల్ తెలిపారు. డిటర్జెంట్లు, బిస్కెట్లు, టూత్‌పేస్టులు, పెయింట్లు, ప్యాకేజింగ్ వస్తువులు వంటి ప్రతి నిత్య వినిమయ ఉత్పత్తుల తయారీలో ముడి చమురు, దాని ఉత్పన్నాలు కీలక భూమిక పోషిస్తాయి.

ఎన్టిపిసి టెంపరరీ టౌన్షిప్ లో హోలీ

వేడుకలు.. సంబరాలు చేసుకున్న ట్రైనీలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ ఎన్ టి పి సి ఏరియాలో కూడా మంగళవారం హోలీ సందడి పెద్దగా కనిపించలేదు. కొద్ది మంది మాత్రమే మంగళవారం హోలీ జరుపుకున్నారు. సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం మంగళవారం కావడంతో చాలామంది హోలీ పట్ల విముఖత వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర కేంద్ర ప్రభుత్వాలు మాత్రం మంగళవారం హోలిడే ప్రకటించాయి. అయినప్పటికీ

అక్కడక్కడ చెదురు ముదురుగా కొద్దిమంది రంగులు పూసుకుంటూ కనిపించారు. టెంపరరీ టౌన్షిప్ లోని ఫీల్డ్ హాస్టల్ వద్ద ట్రైనీలు పెద్ద ఎత్తున హోలీ సంబరాలు చేసుకున్నారు. రంగులు పూసుకుని ఆనందంగా గడిపారు. ఇలా ఉంటే ఎన్టిపిసి టౌన్షిప్ లో అధికారులు బుధవారం ఉదయం హోలీ సంబరాలు చేసుకోవడానికి సిద్ధమవుతున్నారు.

నేడు గోదావరిఖనిలో మేయర్ ఆధ్వర్యంలో హోలీ వేడుకలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

హోలీ సంబరాలను బుధవారం గోదావరిఖని చౌరస్తాలో ఉదయం 8:30క ప్రారంభిస్తున్నామని కొత్తగా ఎన్నికైన రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మహంకాళి స్వామి తెలిపారు. గోదావరిఖని రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంత ప్రజలందరూ ఈ హోలీ వేడుకల్లో పాల్గొనాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. కార్పొరేటర్లు రాజకీయ నాయకులు సింగరేణి ఎన్టీపీసీ ఎఫ్సీఐ బసంత్ నగర్ అధికారులందరూ ఈ హోలీ వేడుకలకు హాజరుకావాలని ఆయన కోరారు.

ఈరన్న గుట్ట కు ప్రభుత్వ పరంగా అన్ని

అనుమతులు ఉన్నా.. అడ్డుకోవడంతో పనులు సున్నా..

- ప్రభుత్వానికి ఇప్పటి వరకు రూ.60 లక్షల రాయల్టీ చెల్లింపు
- 2043 సంవత్సరం వరకు ప్రభుత్వ అనుమతులు..
- పభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్దంగా పనులను అడ్డుకుంటున్న కొందరు
- మైనింగ్ పనులు సక్రమంగా జరిగేటట్లు అధికారులు సహకరించాలని వినతి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)మార్చి 03: ప్రభుత్వ పరంగా అన్ని శాఖల అనుమతులు ఉన్నాయి..ప్రభుత్వానికి ఇప్పటి వరకు రూ.60 లక్షల రాయల్టీ చెల్లించారు.. మైనింగ్ బ్లాకుల వెలికితీతతో పాటు క్రషర్ ఏర్పాటుకు అన్ని అనుమతులు ఉన్నందున మైనింగ్ పనులు సక్రమంగా జరిగేటట్లు సంబంధిత అధికారులు సహకరించాలని యాజమాని డాక్టర్ బొల్లపల్లి కృష్ణ కోరుతున్నారు. మండలం లోని కోమల్ల గ్రామంలో ఉన్న ఈరన్న గుట్టపై గ్రానైట్ బ్లాక్ లు వెలికి తీసేందుకు, అలాగే క్రషర్ ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి ప్రభుత్వం నుండి అన్ని శాఖల పరంగా అనుమతులు ఉన్నాయని, ప్రభుత్వ పరంగా మైనింగ్ శాఖతో పాటు పదకొండు మందిపర్యావరణ శాఖకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలతో కూడిన బృందం ఇచ్చిన పర్యావరణ, వాతావరణ మార్పుల శాఖ అంచనాల కమిటీ అనుమతులు కుడా ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రభుత్వం 11జనవరి 2013 నుండి గ్రానైట్ బ్లాకులు వెలికి తీయడానికి, క్రషర్ ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి స్పష్టమైన అనుమతులు ఇచ్చినప్పటికీ అనివార్య కారణాల వల్ల 2023 వరకు క్రషర్ ఏర్పాటు చేయకపోవడంతో ప్రభుత్వం జరిమానాతో పాటు ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సిన రాయల్టీని చెల్లించాల్సిందేనని నోటీసులు జారీ చేసిందని బొల్లపల్లి కృష్ణ తెలిపారు. దీంతో ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సిన రాయల్టీని చెల్లించడంతో కొత్తగా రెన్యువల్ చేసి 2023 నుండి 2043 వరకు ప్రభుత్వ పరంగా అన్ని అనుమతులు లభించాయన్నారు. ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి పనులు చేయకుండానే ప్రభుత్వానికి రూ.60 లక్షల రాయల్టీ చెల్లించినట్లు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అనుమతులతో పాటు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఢిల్లీ నుండి ఎనరాల్మేంట్ పోల్యూషన్ క్లియరెన్స్ సర్టిఫికెట్, అటవీ శాఖ అనుమతులు కూడా ఉన్నాయని ఆయన తెలిపారు. ఇటీవల గ్రానైట్ బ్లాకులు వెలికి తీసే యంత్రాలతో పాటు క్రషర్ కు సంబంధించిన యంత్రాలను తరలించి పనులు ప్రారంభించేందుక సిద్ధమవుతున్న తరుణంలో కోమల్ల గ్రామానికి చెందిన కొందరు గ్రామ

నభ తీర్మాణం లేదని, ప్రభుత్వ అనుమతులు లేవనే సాకుతో పనులను అడ్డుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.. గ్రానైట్ వెలికితీతతో పాటు క్రషర్ ఏర్పాటుకు 26 ఫిబ్రవరి 2014లో అప్పటి సర్పంచ్ సుల్తాన్ విజయలక్ష్మి పిరియడ్ లో గ్రామసభ తీర్మాణం ఉందని, కోమల్ల గ్రామానికి చెందిన బొల్లపల్లి శ్రీనివాస్ ఈరన్న గుట్టపై గ్రానైట్ వెలికితితతో పాటు క్రషర్ ఏర్పాటుతో ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలుగుతాయని 2015లో హైకోర్టులో పబ్లిక్ ఇంట్రెస్ట్ లిటిగేషన్ ద్వారా పిటిషన్ వేస్తే పిల్ 252 ఆఫ్2015ను విచారణ చేపట్టి ప్రభుత్వ పరంగా అన్ని అనుమతులు ఉన్నాయని నిర్ధారించుకొని 2016లో డిలిప్ బి. బోస్లే పిటిషన్ ను కొట్టి వేశారని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. క్రషర్ ఏర్పాటుతో వ్యవసాయ భూములు దెబ్బతింటాయని కొందరు ఆరోపించడంలో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని, ఈరన్న గుట్ట సమీపంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న క్రషర్ చుట్టుపక్కల తమకు చెందిన పట్టా భూములే ఉన్నాయన్న విషయాన్ని వారు విస్మరించడం, పనులు ప్రారంభించక ముందే ప్రభుత్వానికి రూ.60 లక్షల రాయల్టీ చెల్లించానని, పనులుప్రారంబించడానికి సిద్ధమవుతున్న ప్రస్తుత తరుణంలో కొందరు అర్ధంలేని అభ్యంతరాలతో పనులను అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నించడం ఎంత వరకు సమంజసమన్నారు. కొందరు తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం తనపై అక్కసుతో క్రషర్కు ప్రభుత్వ అనుమత లు లేవని ప్రచారం చేస్తున్నారని.

ప్రభుత్వపరంగా అన్ని అనుమతులు ఉన్నాయని, ఇప్పటి వరకు ఇక్కడ ఎలాంటి గ్రానైట్ బ్లాకులు గాని క్రషర్తో కంకర తీయకున్న ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు సంవత్సరానికి రూ.6 లక్షల చోప్పున 10 సం వత్సరాలకు గాను రూ.60 లక్షల రాయల్టీని ప్రభుత్వానికి చెల్లించిన నాకు గ్రానైట్ వెలికితీతతో పాటు క్రషర్ ఏర్పాటును అర్ధం పర్ధంలేని అభ్యంతరాలతో అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నించడం ఎంత వరకు సమంజసమన్నారు. ప్రభుత్వ అనుమతుల మేరకు గ్రానైట్ వెలికితీతో పాటు క్రషర్ ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి సంబంధిత ప్రభుత్వ అధికారులు సహకరించి తనకు తగిన న్యాయం చేయాలని బొల్లపల్లి కృష్ణ కోరుతున్నారు.ప్రభుత్వపరంగా అన్ని అనుమతులు ఉన్నాయి :

విజయ్ కుమార్, మైనింగ్ ఏడి, జనగామ

ప్రభుత్వపరంగా అన్ని అనుమతులు ఉన్నాయి విజయ్ కుమార్, మైనింగ్ ఏడి, జనగామ కోమల్ల ఈరన్న గుట్టపై ఏర్పాటు చేస్తున్న గ్రానైట్ వెలికితీతతో పాటు క్రషర్ ఏర్పాటుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పరంగా అన్ని అనుమతులు ఉన్నాయి. బొల్లపల్లి కృష్ణకు 2043 వరకు ప్రభుత్వ పరంగా అన్ని అనుమతులు లభించాయి, ఇప్పటి వరకు క్రషర్ ఏర్పాటుకు అనుమతులు పొందిన బొల్లపల్లి కృష్ణ ఎలాంటి పనులు చేపట్టకుండానే సంవత్సరానికి రూ.6 లక్షల చొప్పున 10 సంవత్సరాలకు గాను ప్రభుత్వానికి రూ.60 లక్షల రాయల్టీ చెల్లించారు. ప్రభుత్వ పరంగా అన్ని అనుమతులు ఉన్న గ్రానైట్ వెలికితీత, క్రషర్ ఏర్పాటు కోసం చేపట్టే పనులను అడ్డుకుంటే వారిపై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకుంటాం. రాయ ల్టీలో కొంత శాతం గ్రామ పంచాయతీకి వాటాగా వస్తుందని, పనులను అడ్డుకుంటే పరోక్షంగా గ్రామానికి లబించే ఆదాయాన్ని అడ్డుకున్నట్లేనని, పనులను అడ్డుకునే వారు ఆలోచించాలన్నారు

పుట్టినరోజు కార్యక్రమంలో పాల్గొని చిన్నారిని ఆశీర్వదించిన మాజీ సర్పంచులు

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) మార్చ్ 03 అక్షరం న్యూస్

రామగిరి మండలం నాగపల్లి గ్రామం ఏ బ్లాక్ లోని అడ్డూరి శివ ప్రసాద్ జ్యోతి దంపతుల కుమారుడు యువన్ మొదటి సంవత్సరం పుట్టిన రోజు వేడుకలో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ సర్పంచులు తీగల సమ్మయ్య, ఎరుకల బాపురావు, కాంగ్రెస్ కామశాఖ అధ్యక్షుడు తీగల సదయ్య , ఉప సర్పంచ్ వ్యాసం సతీష్, ఏ బ్లాక్ వార్డ్ సభ్యుడు పందుల సోమశంకర్, మాజీ వార్డు సభ్యుడు ఎర్రం శంకర్, చింతం మహేందర్, పందుల సతీష్, ఈదునూరి తిమోతి, నామని నాగేష్, కండి రవీందర్, పందుల రమేష్, మద్దూరి సదానందం, కృష్ణ, అంకుష్, దాసరి రాజు తదితరులు పాల్గొని చిన్నారిని ఆశీర్వదించారు.

ఘనంగా హోలీ... రంగోళీ

జనగామ జిల్లా/రఘునాధపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) మార్చి 03:

మండలంలో హోలీ..రంగోలీ పండుగను ప్రజలు ఆనందోత్సహాలతో మంగళవారంఘ నంగా జరుపుకున్నారు. మండల కేంద్రంతో పాటు మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో చిన్నా పెద్ద తేడా లేకుండా ఒకరిపై ఒకరు రంగులు చల్లుకొని ఆనందోత్సాహాల మధ్య హోలీ వేడుకలను జరుపుకున్నారు. మండల కేంద్రంలోని ఆర్యవైశ్య భవన్ లో ఆర్యవైశ్య సంఘం నాయకులతో పాటు సభ్యులు, మండల పాత్రికేయులు, స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్లో ఎస్సై డి నరేష్ తో పండుగవేడుకలలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో శ్రీమహాదేవ స్వామి ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ కూరెల్లి పెద్దఉపేందర్, ఆర్యవైశ్య సంఘం నాయకులు బెలిదే నాగన్న, బచ్చు చిరంజీవులు, శ్రీనివాస్, కూరెల్లి చిన్నఉపేందర్, ఓరుగంటి శంకర్ంగం, బచ్చు శేషాద్రి, గందె లిరిల్ కుమార్, వినయ్ కుమార్, పాత్రికేయులు మహమ్మద్ దస్తగీర్, కొలుపుల రవి, శ్రీనివాస్, మహేష్, సతీష్, రాజు,శివ, స్వామి రంజిత్, రవి. రాజు, అనిల్, కృష్ణమూర్తి, అజిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సామాజిక పరిణామాల ప్రతిబింబమే హోలీ

- **డా. మార్షల్ దుర్గం నగేష్**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

హోలీ పండుగ కేవలం రంగుల సంబరం మాత్రమే కాకుండా మానవ సమాజ పరిణామ క్రమానికి ప్రతిబింబమని సమతా సైనిక దళ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు డా. మార్షల్ దుర్గం నగేష్ అన్నారు. మంగళవారం హోలీ పండుగను పురస్కరించుకుని సమతా ఫౌండేషన్ సభ్యులకు రంగులు పూసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ఆయన పండుగ వెనుక ఉన్న చారిత్రక, సామాజిక నేపథ్యాన్ని వివరించారు.హోలీ పండుగకు బౌద్ధ, జైన, హిందూ మతాలకు పూర్వం నుంచే ఆటవిక సమాజంలో ఆచారాల రూపంలో మూలాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. తొలినాళ్లలో బలం, ఆధిపత్యం, కామం వంటి భావజాలాల నుంచి పరిణామం చెంది ఈ ఉత్సవం సామూహిక వివాహ వేదికగా మారిందన్నారు. తెలంగాణ ప్రాంతంలో జరుపుకునే 'కామదహనం' అంటే మనలోని దుర్గుణాలను దహనం చేయడమేనని ఆయన పేర్కొన్నారు.గౌతమ బుద్ధుడు రాగద్వేషాలను జయించిన సందేశం కూడా

ఈ పండుగలో ప్రతిఫలిస్తుందని, రంగపంచమిని పంచశీలాలకు ప్రతీకగా భావించవచ్చని చెప్పారు. సమాజంలో సఖ్యత, సౌభ్రాతృత్వం, ఐక్యత పెంపొందించేలా హోలీ పండుగను జరుపుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో దుర్గం ప్రమీల నగేష్, నాస సునీత, నరేష్, నిఖిల్, హరక్షిత, రస్మిత, వెంకట నరసయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

పాలకుర్తి మండలంలో ఘనంగా హోలీ సంబరాల నిర్వహణ..!

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ పాలకుర్తి మండలంలో మంగళవారం హోలీ పండుగను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ హోలీ సంబరాలలో బిజెపి రామగుండం ఇంచార్జీ కందుల సంధ్యారాణి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు.మండల అధ్యక్షులు మేరుగు నరేష్ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. పెద్ద సంఖ్యలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు స్థానిక ప్రజలు పాల్గొని హోలీ పండుగను ఉత్సాహంగా జరుపు

కున్నారు. ఈ సందర్భంగా కందుల సంధ్యారాణి గారు కార్యకర్తలకు రంగులు పూసి హోలీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సమాజంలో సఖ్యత, సౌభ్రాతృత్వం, ఐక్యత పెంపొందించేందుకు హోలీ వంటి పండుగలు దోహదపడతాయని ఆమె పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాలకుర్తి మండల అధ్యక్షులు మెరుగు నరేష్ పరికిపండ్ల రామ్, జట్పట్ తిరుపతి, గండికోట కుమార్,కన్నం వెంకటేష్ ,లక్ష్మణ్,రమేష్,రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోదావరి పుష్కర ఘాట్‌లను సందర్శించిన పెద్దపల్లి డీసీపీ రామ్ రెడ్డి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

రామగుండం పోలీస్ కమీషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా ఆదేశాల మేరకు రామగుండం పోలీస్ కమీషనరేట్ పరిధి పెద్దపల్లి జోన్, గోదావరిఖని సబ్ డివిజన్ అంతర్గం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్ట్, గోలివాడ, గోదావరిఖని 2 టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి గోదావరి బ్రిడ్జ్ సమీపంలోని గోదావరి పుష్కర ఘాట్‌లను మంగళవారం పెద్దపల్లి డీసీపీ రామ్ రెడ్డి గారు ప్రత్యక్షంగా సందర్శించారు. గోదావరి తీర ప్రాంతాల్లో పుష్కరాలు ఏర్పాట కోసం తీసుకుంటున్న చర్యల ఏర్పాట్ల పై పూర్తిస్థాయి కార్యచరణ రూపొందించాలని పలు సూచనలు చేశారు.గోదావరి తీరంలో అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పుష్కర స్నానాలు ఆచరించి అవకాశం ఉందని ఘాట్‌ల వద్ద భక్తుల రాకపోకలు, భద్రతా ఏర్పాట్లు, బ్యారికేడింగ్, సీసీ

కెమెరాల పనితీరు, లైటింగ్ సౌకర్యం, పార్కింగ్ ఏర్పాట్లు, ట్రాఫిక్ మళ్లింపులు వంటి అంశాలను డీసీపీ గారు సవివరంగా పరిశీలించారు. ప్రత్యేకించి మహిళలు, వృద్ధులు, చిన్నారులు పుష్కర స్నానాల సమయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోకుండా, అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం కంట్రోల్ రూమ్, ఘాట్ పరిసరాల్లో శుభ్రత, భక్తులు సురక్షితంగా, ప్రశాంత వాతావరణంలో పుష్కర ఘాట్‌లను వినియోగించుకునేలా అన్ని శాఖల సమన్వయం తో సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించి పని చేయాలని అధికారులకు డీసీపీ గారు స్పష్టం చేశారు.డీసీపీ వెంట గోదావరిఖని ఏసీపీ రమేష్ , రామగుండం సీఐ ప్రవీణ్ కుమార్, గోదావరిఖని టూ టౌన్ సీఐ ప్రసాద్ రావు, అంతర్గం ఎస్ఐ వెంకట్ పాల్గొన్నారు.

లక్ష్మీపురం ఎర్రగుంట చెరువు కట్ట రహదారి నిర్మాణానికి చర్యలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాగూర్ మక్కాన్ సింగ్ ఆదేశాల మేరకు,

రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మహంకాళి స్వామి సూచనలతో

21వ డివిజన్ లక్ష్మీపురం ప్రాంతంలోని ఎర్రగుంట చెరువు కట్ట రహదారి నిర్మాణానికి చర్యలు ప్రారంభమయ్యాయి.ఈ సందర్భంగా మంగళవారం పంచాయతీరాజ్ ఏఈ రాజ్ కుమార్ చెరువు కట్టను పరిశీలించారు.రోడ్డు నిర్మాణానికి సంబంధించిన అంచనా వ్యయాన్ని (ఎస్టిమేట్) సిద్ధం చేస్తామని తెలిపారు.తయారు చేసిన అంచనాను ఉన్నతాధికారులకు పంపిస్తామని చెప్పారు.ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్ కందుల స్వరూప సతీష్ పాల్గొన్నారు.మట్టపల్లి మాధవరావు, అటుకపురం లింగస్వామి, పోచక్కతో పాటు గ్రామస్తులు హాజరయ్యారు.స్థానిక ప్రజలు రహదారి నిర్మాణం త్వరగా పూర్తి చేయాలని కోరారు.

వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నాటికి రాగినేడు స్కూల్ భవనం పూర్తి కావాలి

- సర్పంచ్ సోమకుమార్

పెద్దపల్లి రూరల్ మార్చి 3 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి మండలం రాగినేడు గ్రామ చిన్నారుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని, మూడేళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల భవనాన్ని యుద్ధ ప్రాతిపదికన నిర్మించాలని గ్రామ సర్పంచ్ సోమకుమార్ అధికారులను కోరారు .ఈ మేరకు మంగళవారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ. పాఠశాల భవన నిర్మాణ ఆవశ్యకతపై సోమవారం జిల్లా కలెక్టర్ గారిని కలిసి వినతి పత్రం అందజేసినట్లు తెలిపారు.గత మూడేళ్లుగా పాఠశాల భవనం లేక మన గ్రామ విద్యార్థులు పడుతున్న అవస్థలు వర్ణనాతీతం. పసిపిల్లలు చదువు కోసం ప్రతిరోజూ ఆటోల్లో దూర ప్రాంతాలకు వెళ్తుంటే తల్లిదండ్రులు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారు. మరికొందరు విద్యార్థులు సౌకర్యాలు లేకపోయినా చెట్ల కిందనే పాఠాలు వింటున్నారు. ఈ విద్యా సంవత్సరం ముగిసేలోపు భవన పనులు పూర్తి కావాలి. వచ్చే జూన్ లో స్కూల్ పునఃప్రారంభం అయ్యే నాటికి విద్యార్థులు కొత్త భవనంలోకి అడుగుపెట్టేలా అధికారులు, స్థానిక నాయకులు చర్యలు తీసుకోవాలి" అని కోరారు.

నవతెలంగాణ" ప్రజల ప్రజాపత్రిక

- డైరీ ఆవిష్కరణలో జీఎం సుంకర మధుసూదన్

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) ఫిబ్రవరి 03 అక్షరం న్యూస్:

నవతెలంగాణ సామాజిక అంశాలను వెలికి తీసే ప్రజా పత్రిక అని సింగరేణి ఆర్జీ-3 జీఎం సుంకర మధుసూదన్ అన్నారు. మంగళవారం జిఎం మధుసూదన్ నవతెలంగాణ డైరీ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "నవతెలంగాణ" దినపత్రిక ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొని పత్రికా రంగంలో ముందుకు పోతుందని, అదేవిధంగా గతంలో "ప్రజాశక్తి" పేరుతో కూడా సామాజిక అంశాలను ప్రజలకు చేరవేయడంలో ముందుండేదని ఆయన కొనియాడారు. అలాగే ముఖ్యంగా పేద ప్రజల, కార్మికుల, కర్షకులకు సంబంధించిన సమస్యలను, అదేవిధంగా ప్రభుత్వ లోటుపాట్లను అధికారుల లోటు పాట్లను కూడా ప్రజలకు తెలియజేయడంలో ముందుంటుందని ఆయన అన్నారు. అదేవిధంగా ముందు ముందు కూడా ఇదే ఆలోచనతో ప్రజా సమస్యలను ప్రజాస్వామ్య పరంగా సమస్యను పరిష్కరించడానికి ఉపయోగపడాలని ఆయన కోరారు. అనంతరం జిఎంను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించిన రామగిరి మండల సీనియర్ నవతెలంగాణ పాత్రికేయులు నల్లూరి లింగయ్య, నవతెలంగాణ పెద్దపల్లి డివిజన్ ఇన్చార్జి మంచినీళ్ల శోభన్ బాబు, నవతెలంగాణ ఉమ్మడి జిల్లా బుక్ హౌస్ స్టేషనరీ ఇన్చార్జి పురుషోత్తం సతీష్ పాల్గొన్నారు.

మాదిగ జాతికి రాజ్యసభ సీటు కేటాయించాలి.

ములుగు/నూగూరు వెంకటాపురం/మార్చి 3/అక్షరం న్యూస్:-

తెలంగాణ ప్రాంతం నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీ మాదిగ సామాజిక వర్గానికి రాజ్యసభ సీటు కెటాయిం చాలని ఎమ్మార్పీఎస్ మండల అధ్యక్షులు యాసం రమేష్ డిమాండ్ చేశారు.రాబోయే రాజ్యసభ ఎన్నికలలో మాదిగ జాతికి అవకాశం కల్పించి కాంగ్రెస్ నాయకులు మాదిగల పట్ల తమ అంకిత భావాన్ని చాటుకోవాలని అన్నారు.ఎగువ సభలో మాదిగ నాయకులకు రాజ్యసభ సీటు కేటాయించడం ద్వారా శాసన తయారీ ప్రక్రియలో మరియు జాతీయ విధా నాల్లో జాతి ప్రయోజనాల కోసం గొంతుక వినిపించే అవకాశం కలుగుతుందని ఎమ్మా ర్పీఎస్ నాయకుడు యాసం రమేష్ అన్నారు.

కాల్వ శ్రీరాంపూర్ లో ఘనంగా హోలీ వేడుకలు

కాల్వ శ్రీరాంపూర్ / మార్చి 3/ అక్షరం న్యూస్:

మండల కేంద్రంలో మంగళవారం హోలీ వేడుకలు అంబరాన్నంటాయి యువకులు,మహిళలు,చిన్నారులు,పెద్దలు కేరింతలు కొడుతూ రంగులు చల్లుకున్నారు వాడవాడలా హోలీ సంబరాలు ఘనంగా జరిగాయి మండల కేంద్రంలోని బస్టాండ్ ఆవరణలో గ్రామ ప్రజలు చేరుకుని రంగులు చల్లుకున్నారు చిన్నారులు, యువకులు, పెద్దలు,స్నేహితుల వద్దకు వెళ్లి ఒకరిపై ఒకరు రంగులు చల్లుకుంటూ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు

ఇందుర్తి లో హోలీ వేడుకలు

కరీంనగర్ /చిగురుమామిడి /మార్చ్ 03 (అక్షరం న్యూస్)

చిగురుమామిడి మండలంలోని ఇందుర్తి గ్రామంలో మంగళవారం హోలీ పండుగ వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఉదయం నుంచే చిన్న ,పెద్ద భేదం లేకుండా చిన్నారులు, పెద్దలు, మహిళలు, రంగులు ఒకరిపై ఒకరు రంగులు చల్లుకొని హోలీ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు.

నిధులు మంజూరు ..

కరీంనగర్ /చిగురుమామిడి /మార్చి03 (అక్షరం న్యూస్) చిగురుమామిడి మండలంలోని నవాబుపేట గ్రామానికి పశు వైద్యశాల సబ్ సెంటర్ భవనం నిర్మాణానికి 10లక్షల 23వేల రూపాయలు మంజూరు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన రాష్ట్ర రవాణా,బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల ఉపాధ్యక్షుడు,పాల కేంద్రం అధ్యక్షుడు ఠాకూర్ నరేందర్ సింగ్ ఆధ్వర్యంలో నవాబుపేట చౌరస్తాలో స్వీట్లు పంపిణీ చేసి సంబరాలు చేసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా ఠాకూర్ నరేందర్ సింగ్ మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో అత్యధిక పాల ఉత్పత్తిని చేస్తూ పాడి పరిశ్రమపై ఆధారపడి జీవిస్తున్న రైతులకు పశు వైద్యశాల లేకపోవడంతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో వెంటనే నిధులు మంజూరు చేయడం సంతోషంగా ఉందన్నారు.గతంలో పాడిపశువులు అనారోగ్యాలకు గురైతే హుస్నాబాద్,ఇందుర్తి, చిగురుమామిడి తదితర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సి వచ్చేదని,దీంతో రైతులు చాలా ఇబ్బందులు పడేవారని వారు గుర్తు చేశారు.సబ్ సెంటర్ ఏర్పాటుతో పశువుల రోగాల నిర్ధారణ,టీకాలు, చిన్నపాటి శస్త్రచికిత్సలు,గర్భధారణ సేవలు అన్ని రకాల సేవలు నవాబుపేటలోనే అందుబాటులో ఉంటాయని అన్నారు.గ్రామ స్థాయిలో పశువుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం ద్వారా రైతులు మరింత ఆర్థిక అభివృద్ధి చెందుతారని ఠాకూర్ నరేంద్ర సింగ్ చెప్పారు.ఈ కార్యక్రమంలో నవాబుపేట పాలకేంద్రం అధ్యక్షుడు ఠాకూర్ నరేందర్ సింగ్,డైరెక్టర్లు కాశవేణి రాజయ్య,మర్రి ఐలేష్ యాదవ్,పిల్లి ప్రశాంత్,పాడి రైతులు మర్రి బాలయ్య,పోతరవేణి నరసయ్య,మేకల రాజేందర్,పిల్లి స్వామి, సంతోష్,గూళ్ల మధు,ఠాకూర్ ధర్మేందర్ సింగ్, గుళ్ల మొగిలి, సంపత్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల ఆర్థిక పురోగతే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- **కందుల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభిస్తున్న ఎమ్మెల్యే ఉగ్ర**
- **ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ ఉగ్రనరసింహారెడ్డి**

కనిగిరి, మార్చి 3 (అక్షరం న్యూస్): రైతుల ఆర్థిక పురోగతే లక్ష్యంగా ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ ఉగ్రనరసింహారెడ్డి చెప్పారు. మండలంలోని చాకిరాల గ్రామంలో శ్రీరామలింగేశ్వరస్వామి సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం కందుల, శనగల కోనుగోలు కేంద్రాన్ని ఎమ్మెల్యే ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం రైతులు పండించిన పంటను రవాణా ఖర్చు భారం లేకుండా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. ఈ కేంద్రాల్లో రైతులు వద్ద ఉన్న కందులు, శనగలు, ఇతర ధాన్యాలను అమ్ముకునే వెసులుబాటు కల్పించిందన్నారు. అదేవిధంగా ప్రభుత్వం గిట్టుబాటు ధరను నిర్ణయించి రైతులకు మేలు చేకూరుస్తోందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడీఏ జైనులాబ్దిన్, మండల టీడీపీ అధ్యక్షుడు కృష్ణారెడ్డి, ఎంపీపీ ప్రకాశం, రైతుసంఘం నాయకులు పిల్లి తిప్పారెడ్డి, చాకిరాల గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

దళారులకు చెక్ పెట్టేందుకు కొనుగోలు కేంద్రాలు

పామూరు, మార్చి 3 (అక్షరం న్యూస్): దళారులను చెక్ పెట్టేందుకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పంట కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తోందని టీడీపీ నాయకులు యారవశ్రీను చెప్పారు. మండలంలోని వగ్గంపల్లి రైతు సేవా కేంద్రంలో వ్యవసాయ పరపతి సంఘం ఆధ్వర్యంలో కందుల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని మంగళవారం ప్రారంభించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన మద్దతు ధరలతో పంట ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేసేందుకు కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసిందని తెలిపారు. రైతులు తమ పంట ఉత్పత్తులను కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అమ్ముకొంటే మద్దతు ధర నగదును రెండు రోజుల్లో రైతు బ్యాంకు కాతాల్లో నగదు జమ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు బొల్లా నరసింహారావు, సింగిల్ విండో చైర్మన్ ఉప్పలపాటి హరిబాబు, డైరెక్టర్ వై రహీముల్లా, సర్పంచ్‌లు కొండబాబు, సుబ్బయ్య, టీడీపీ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు బైరెడ్డి వెంకటేశ్వరరెడ్డి, రెక్కల రమణారెడ్డి, సింగిల్‌విండో కార్యాలయ సీఈవో శేషిరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ సంస్థలకు అభినందనలు: డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

హైదరాబాద్, మార్చి 03 (అక్షరం న్యూస్): 18,139 మెగావాట్ల డిమాండ్‌ను తెలంగాణ ప్రభుత్వం నెరవేర్చిందని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు. రాష్ట్ర చరిత్రలోనే అత్యధిక విద్యుత్ డిమాండ్‌ను నమోదు చేసుకుందన్నారు. మంగళవారం హైదరాబాద్‌లో డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ.. వేసవి కాలం నేపథ్యంలో విద్యుత్ వినియోగం గరిష్ఠంగా ఉంటుందని.. అందుకు తగిన అవసరాల కోసం ముందస్తు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. తెలంగాణలో రికార్డు స్థాయిలో విద్యుత్ డిమాండ్ ఉంటుందన్నారు. అందుకు అనుగుణంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్లు తెలిపారుకోతలు లేకుండా.. ఎటువంటి అంతరాయం కలగకుండా విద్యుత్ సరఫరా చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా విద్యుత్ సంస్థలకు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అభినందనలు తెలిపారు. పెద్ద రాష్ట్రాలతో సమానంగా తెలంగాణ రికార్డు సృష్టించిందని వివరించారు. ఉదయం 8.00 గంటలకే నింగిలో భానుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తున్నాడు. మధ్యాహ్ననానికి సూర్యుడు నిప్పులు చెరుగుతున్నాడు. దీంతో ఇళ్లలోనే ప్రజలు ఉండి పోతున్నారు. ఏసీలు, ఫ్రిజ్‌లు ఆన్ చేసి.. ఉంచుతున్నారు. దాంతో విద్యుత్ వినియోగం భారీగా పెరుగుతోంది.

వైద్య సేవల్లో దూసుకుపోతున్న పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి

- **ఫిబ్రవరిలో 22 వేల మందికి పైగా రోగులకు చికిత్స -- ఆధునిక సేవలతో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి మార్చి 3 అక్షరం న్యూస్;

ఒకప్పుడు “సర్కార్ దవాఖానకు రాను బిడ్డో” అనే నానుడి వినిపించేది. అయితే కాలం మారింది. ఇప్పుడు “మేమే వస్తాం సర్కార్ దవాఖానకు” అని ప్రజలు చెప్పే పరిస్థితి ఏర్పడింది. పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో మెరుగైన వైద్య సేవలు అందుతుండటంతో జిల్లా ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున ఆసుపత్రిని ఆశ్రయిస్తున్నారు.జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మరియు పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణరావు సహకారంతో ఆసుపత్రి అభివృద్ధి చెందుతోందని, ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె. శ్రీధర్ నిరంతర పర్యవేక్షణలో వైద్య సేవలు మరింత మెరుగుపడుతున్నాయని ఆసుపత్రి వర్గాలు తెలిపాయి.ఫిబ్రవరి నెలలో ఆసుపత్రిలో మొత్తం 22,447 మంది ఔట్ పేషెంట్లు వైద్య సేవలు పొందారు.

ఇందులో జనరల్ మెడిసిన్ విభాగంలో 9,758 మంది, జనరల్ సర్జరీ విభాగంలో 660 మంది, చిన్నపిల్లల విభాగంలో 4,263 మంది, గైనకాలజీ విభాగంలో 3,364 మంది, ఆర్థో విభాగంలో 410 మంది, కంటి విభాగంలో 1,509 మంది, ఈఎన్‌టి విభాగంలో 675 మంది, చర్మ విభాగంలో 1,039 మంది, దంత విభాగంలో 574 మంది చికిత్స పొందారు.అదేవిధంగా మొత్తం 1,872 మంది ఇన్ పేషెంట్లు ఆసుపత్రిలో చేరి వైద్య సేవలు పొందారు. ఇందులో జనరల్ మెడిసిన్ విభాగంలో 849 మంది, జనరల్ సర్జరీలో 50 మంది, చిన్నపిల్లల విభాగంలో 433 మంది, గైనకాలజీ విభాగంలో 273 మంది, ఆర్థో విభాగంలో 90 మంది, కంటి విభాగంలో 174 మంది చికిత్స పొందినట్లు తెలిపారు.ఆసుపత్రిలో శస్త్రచికిత్సల విషయంలో కూడా గణనీయమైన పురోగతి కనిపించింది. 54 ఆర్థో శస్త్రచికిత్సలు, 81 జనరల్ సర్జరీ శస్త్రచికిత్సలు, 164 కంటి శస్త్రచికిత్సలు, 25 చెవి--ముక్కు--గొంతు శస్త్రచికిత్సలు, 409 దంత శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించారు. అలాగే 184 ప్రసవాలు విజయవంతంగా నిర్వహించినట్లు వెల్లడించారు.పరీక్షల పరంగా కూడా విస్తృత సేవలు అందించారు. ఫిబ్రవరిలో 27,859 ల్యాబ్ పరీక్షలు, 2,062 అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్‌లు, 133 టిఫ్ఫా స్కానింగ్‌లు, 722 ఈసీజీలు, 255 2డీ ఎకోలు, 1,880 ఎక్స్‌రేలు, 724 ఫిజియోథెరపీ చికిత్సలు నిర్వహించారు. నవజాత శిశువులకు ఇప్పటివరకు సుమారు 700 మందికి చికిత్స అందించగా, 308 ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు కూడా అందించినట్లు తెలిపారు.ఇవే కాకుండా ప్రత్యేకంగా 8 లాప్రోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్సలు, 1 యూరాలజీ శస్త్రచికిత్స, 9 రూట్ కెనాల్ చికిత్సలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు.పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రజలు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అందుబాటులో ఉన్న అన్ని రకాల వైద్య సేవలను వినియోగించుకోవాలని ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె. శ్రీధర్ సూచించారు. ఆసుపత్రిలో ఎక్కడైనా సేవల విషయంలో ఇబ్బందులు ఎదురైతే నేరుగా తనను సంప్రదించాలని, అలాగే రోగి సేవల మెరుగుదలకు సంబంధించిన సలహాలు, సూచనలు కూడా ఇవ్వవచ్చని ఆయన ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాల్సిందే..!

తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. కానీ తాజా పండ్లు, కూరగాయలు పొట్టలో మైక్రోబయోమ్ పై, శరీరం మొత్తం మెటబాలిక్ ఆరోగ్యంపై ఎలా ప్రభావాన్ని చూపుతాయో చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలో ఇతర అవయవాలపై ఏవిధంగా శ్రద్ధ చూపిస్తామో జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంపై కూడా అదేవిధంగా శ్రద్ధ చూపించడం చాలా అవసరం. జీర్ణవ్యవస్థను రెండవ మెదడు అని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. జీర్ణక్రియకు, రోగనిరోధక శక్తికి, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మొత్తం శరీర శ్రేయస్సును పెంపొందిస్తుంది. చాలా మంది తీసుకునే ఆహారం జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. సరైన ఆహారం పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఫైబర్, ప్రీబయోటిక్, ప్రోబయోటిక్ ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరిగి మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని, పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచే అనేక రకాల పండ్లు, కూరగాయలు అనేకం అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఆపిల్, అరటి పండు..

ఆపిల్ లో పెక్టిన్ అనే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది ఒక ప్రీబయోటిక్ ఫైబర్. పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఇది ఆహారంగా పని చేస్తుంది. ఆపిల్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో బ్యాక్టీరియా సమతుల్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ పెరుగుతుంది. మలబద్దకం సమస్య తగ్గుతుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అరటి పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. వీటిల్లో రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రీబయోటిక్ గా పని చేస్తుంది. పేగులో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో ఇది దోహదపడుతుంది. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల పేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మలబద్ధకం సమస్య నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. సున్నితమైన పొట్ట ఉన్న వారు అరటిపండ్లు తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆకుకూరలు కూడా పుష్కలంగా ఫైబర్ ను, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను, విటమిన్లను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల పేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తద్వారా మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. ఆకుకూరలను తీసుకోవడం వల్ల పేగులో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతం పెరుగుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలో మంట తగ్గుతుంది. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం జీర్ణవ్యవస్థలోని కండరాలు సరిగ్గా పనిచేయడంలో సహాయపడుతుంది.

క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు..

ఇక చిలగడదుంపల్లో కూడా కరిగే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో బీటా కెరోటిన్, ఆంథోసైనిన్లు వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. చిలగడదుంపలను తీసుకోవడం వల్ల పేగులో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. పేగు కదలికలు మెరుగుపడతాయి. వీటిలో ఉండే ఫైబర్ ప్రీబయోటిక్ గా పని చేస్తుంది. చిలగడదుంపలో ఉండే ఫైబర్, స్టార్చ్ మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి పొట్టలో వాపును తగ్గించి మొత్తం జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. అలాగే క్యారెట్ లలో ఫైబర్ తో పాటు బీటాకెరోటీన్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. పొట్టలో వాపును తగ్గించడంలో, రోగనిరోధకత శక్తిని పెంచడంలో ఇవి దోహదపడతాయి. వీటిలో ఉండే ఫైబర్ పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంతో పాటు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పేగు కదలికలు మెరుగుపడి మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ లైనింగ్ ను దెబ్బతినకుండా కాపాడడంలో క్యారెట్ లు ఎంతో సహాయపడతాయి.

అవకాడోలు..

అవకాడోలు ఫైబర్ తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రీబయోటిక్ సమ్మేళనాలతో ఉంటాయి. ఇవి గట్ మైక్రోబయోమ్ ను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి అవకాడోలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వీటిలో కరిగే, కరగని రెండు రకాల ఫైబర్ ఉంటుంది కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉండే ప్రీబయోటిక్ సమ్మేళనాలు గట్ బ్యాక్టీరియాను పోషించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా తాజా పండ్లు, కూరగాయలు పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయని పొట్ట ఆరోగ్యం బాగుంటేనే శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక శరీరానికి హానిని కలిగించే జంక్ ఫుడ్ కు బదులుగా అందరూ పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వన్య ప్రాణులకు హాని కలిగించవద్దు

- **నీల్వాయిలో ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న అటవీ అధికారులు**

వేమనపల్లి, మార్చి 3(అక్షరం న్యూస్) వన్య ప్రాణులకు హానీ కలిగించవద్దని నీల్వాయి ఎఫ్ఆర్వో హఫీజుద్దీన్ పేర్కొన్నారు. మంగళవారం ప్రపంచవన్యప్రాణి దినోత్సవం సందర్భంగా కల్మలపేట, నీల్వా యి, కేతనపల్లి గ్రామాల్లో ర్యాలీ నిర్వహించి వన్య ప్రాణులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ వన్య ప్రాణుల సంరక్షణలో అందరు భాగస్వాములు కావాలన్నారు. ప్రజలు అడవుల్లోకి వె ళ్లవద్దని, కాల్చిన బీడీలు, సిగరెట్లు అడవిలో పారవస్తే ఎండిన ఆకులకు అంటుకుని మంటలు చెలరేగి వన్యప్రాణులకు హానీ జరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. అలాగే వన్యప్రాణులను హతమార్చడం కోసం ఉచ్చు లు, కరెంటు తీగలు అమర్చేవారిపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. వన్య ప్రాణులకు హానీ తలపెట్టే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఆర్వో ప్రమోద్‌కుమార్, సెక్షన్ ఆఫీసర్, బీట్ ఆఫీసర్ మహిపాల్, బేస్ క్యాంపు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రోజులో కాఫీని ఏ సమయంలో తాగితే మేలు జరుగుతుంది..?

పనిపై దృష్టి కేంద్రీకరించక లేకపోతున్నప్పుడు, పని చేసే సమయంలో నిద్ర మత్తుగా ఉన్నప్పుడు, శరీరానికి శక్తిని, ఉత్తేజాన్ని అందించాల్సి వచ్చినప్పుడు చాలా మందికి ముందుగా గుర్తుకు వచ్చేది కాఫీ. అలాగే చాలా మందికి ఉదయం పూట కాఫీ తాగే అలవాటు కూడా ఉంటుంది. కాఫీ తాగనిదే వారికి రోజూ గడిచిన భావన కూడా రాదు. రోజును ప్రారంభించడానికి, మధ్యాహ్నం వచ్చే అలసటను తగ్గించడానికి చాలా మంది కాఫీని తాగుతూ ఉంటారు. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ సహజ ఉద్దీపనగా పని చేస్తుంది. ఏకాగ్రతను, శక్తి స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. కాఫీ తాగిన 10 నుండి 15 నిమిషాల్లోనే శరీరంపై దాని ప్రభావం ప్రారంభమవుతుంది. కాఫీని మితంగా తీసుకోవాలని అందరికీ తెలుసు. కాఫీని మితంగా తీసుకోవడం ఎంత అవసరమో దానిని తీసుకునే సరైన సమయం కూడా అంతే ముఖ్యం.

ఉదయం పూట అయితే..

ఉదయం లేచిన వెంటనే కాఫీని తాగకూడదు. ఎందుకంటే ఉదయం సమయంలో శరీరంలో కార్టిసాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో కాఫీ తాగడం వల్ల గాబరా, అతి ఉద్దీపన, కెఫిన్ ఎక్కువగా, త్వరగా అలవాటు పడడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కనుక నిద్ర లేచిన ఒక గంట తరువాత మొదటి కాఫీని తీసుకోవడం మంచిది. ఆ సమయంలో కార్టిసాల్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటాయి. కాఫీ ప్రభావం మెరుగ్గా ఉంటుంది. అలాగే మధ్యాహ్నం 1:00 నుంచి 3:00 గంటల మధ్య సమయంలో కూడా చాలా మంది కాఫీ తాగుతూ ఉంటారు. ఆ సమయంలో కాఫీ తాగితే అలసట తగ్గి ఉత్పాదకత పెరుగుతుంది. అయితే మధ్యాహ్నం తాగే కాఫీ రాత్రి నిద్రకు ఆటంకం కలగకుండా చూసుకోవాలి. ఇక వ్యాయామానికి ముందు కాఫీ తాగవచ్చు. ఇది ప్రీ వర్కౌట్ డ్రింక్ గా పని చేస్తుంది. వ్యాయామానికి 30 నుండి 60 నిమిషాల ముందు కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో కెఫిన్ స్థాయిలు గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుని శారీరక పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇక సాయంత్రం లేదా రాత్రి సమయంలో కాఫీ తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఈ సమయాల్లో తాగే కాఫీ రాత్రి నిద్రకు ఆటంకాన్ని కలిగిస్తుంది. కనుక సాయంత్రం సమయాల్లో కాఫీని నివారించడం మంచిది.

రోజుకు ఎంత మోతాదులో..

అలాగే రోజుకు 3 నుండి 4 కప్పుల కాఫీని మాత్రమే తీసుకోవాలి. కాఫీ స్వల్పంగా మూత్రవిసర్జనను పెంచుతుంది. కనుక నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకునే వారు దానిలో చక్కెర, క్రీమ్ వంటి వాటిని వేసుకోకపోవడమే మంచిది. అదే విధంగా ఖాళీ కడుపుతో కాఫీని తీసుకోకకూడదు. ఇది ఆమ్లత్వాన్ని పెంచి కడుపులో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కనుక అల్పాహారం తీసుకున్న తరువాత మాత్రమే కాఫీని తీసుకోవడం మంచిది. ఇక కాఫీని ఒకేసారి ఎక్కువగా తాగడానికి బదులుగా తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి. కాఫీ తాగడం వల్ల మెదడు పనితీరు, శారీరక పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. కాఫీలో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కాఫీ తాగడం వల్ల పార్కిన్సన్స్, అల్జీమర్స్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇక కాఫీ గరిష్ట ప్రయోజనాలు పొందాలంటే కాఫీని ఉదయం 9:30 నుండి 11:30 గంటల మధ్య తీసుకోవడం ఉత్తమమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

రక్తపోటు ఉన్నవారు ఏయే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. వేటిని మానేయాలి..?

మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా చాలా మంది రక్తపోటు బారిన పడుతున్నారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా యువత ఈ సమస్య బారిన ఎక్కువగా పడుతున్నారు. ఒక్కసారి రక్తపోటు సంబంధిత మాత్రలు వాడడం మొదలు పెడితే వాటిని జీవితాంతం వాడాల్సిందే. అలాగే రక్తపోటు గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ లు వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతుంది. కనుక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు ఈ సమస్య బారిన పడకుండా ఎవరిని వారు కాపాడుకోవాలి. జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల రక్తపోటును సులభంగా తిప్పికొట్టవచ్చు. అలాగే ఈ మార్పులు రక్తపోటు బారిన పడకుండా కాపాడడంలో కూడా ఎంతో సహాయపడతాయి. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి జీవనశైలిలో చేసుకోదగిన మార్పుల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పొటాషియం ఉండే ఆహారాలు..

ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి. రోజూ 30 నుండి 40 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉండాలంటే శరీర బరువు అదుపులో ఉండడం కూడా చాలా ముఖ్యం. కనుక క్రాష్ డైట్స్ వంటి వాటితో కాకుండా ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గేలా చూసుకోవాలి. అలాగే చక్కెర కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం మానేయడం ద్వారా కూడా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను కూడా తీసుకోవడం తగ్గించాలి. దీని వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తపోటుతో బాధపడే వారు అరటిపండ్లు, చేపలు, పాలు, చిలగడదుంపలు వంటి పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఇటువంటి ఆహారాలు రక్తపోటును తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. అయితే మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడే వారు మాత్రం పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

గ్రీన్ టీ, సెలెరీ జ్యూస్..

అలాగే ఉప్పును తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొందరిలో రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు రక్తపోటును పెంచుతాయి. కనుక వీటికి కూడా దూరంగా ఉండడం మంచిది. ధూమపానం కారణంగా కూడా రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ధూమపానాన్ని మానేయడం వల్ల హృదయనాళ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తద్వారా రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. రక్తపోటుకు కారణాల్లో ఒత్తిడి కూడా ఒకటి. కనుక ఒత్తిడి దరి చేరకుండా చూసుకోవాలి. యోగా, ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే డార్క్ చాక్లెట్ కూడా రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డార్క్ చాక్లెట్ లో 60 శాతం కోకో ఉండేలా చూసుకోవాలి. గ్రీన్ టీ, సెలెరీ జ్యూస్ వంటివి కూడా రక్తపోటును తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి. అల్లం తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందన్న సంగతి తెలిసిందే. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించడంతో పాటు రక్తపోటును తగ్గించడంలో కూడా అల్లం సహాయపడుతుంది.

మెగ్నీషియం ఉండే ఆహారాలు..

నిద్రలేమి కూడా రక్తపోటును పెంచుతుంది. కనుక రోజూ 6 నుండి 8 గంటల పాటు నాణ్యమైన నిద్ర పోయేలా చూసుకోవాలి. పచ్చి వెల్లుల్లిని లేదా వెల్లుల్లి పొడి తీసుకోవడం ద్వారా కూడా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు గుడ్లు, గింజలు, శనగలు వంటి ఆహారాలు కూడా రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆల్కహాల్ ను తీసుకోవడం మానేయడం ద్వారా కూడా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కూరగాయలు, పాల ఉత్పత్తులు, చిక్కుళ్లు, చికెన్, తృణ ధాన్యాలు వంటి ఆహారాలు మెగ్నీషియంను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కూడా రక్తపోటును తగ్గించుకోవచ్చు. బెర్రీ జాతికి చెందిన పండ్లల్లో పాలీఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండడంతో పాటు హృదయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. తగిన ఆహారాలను తీసుకుంటూ, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు రక్తపోటు బారిన పడకుండా ఎవరిని వారు కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించినప్పటికి రక్తపోటు అదుపులో ఉండకపోతే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం మంచిదేనా?

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లు సహజమైన, తేలికపాటి పానీయం. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, సోడియం, విటమిన్ జ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడటానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా వేసవిలో లేదా చెమట ఎక్కువగా వచ్చినప్పుడు శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో తాగితే కలిగే ప్రయోజనాలు

శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది

రాత్రంతా నీరు తీసుకోకపోవడం వల్ల శరీరం కొంత డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతుంది. ఉదయం కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ద్రవాలు తిరిగి అందుతాయి.

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది

కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. కడుపు తేలికగా అనిపిస్తుంది. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తగ్గవచ్చు.

రక్తపోటు నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది

ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. హై బీపీ ఉన్న వారికి ఇది కొంత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

శక్తిని పెంచుతుంది

కొబ్బరి నీళ్లు జీవక్రియను (మెటబాలిజం) సక్రియం చేసి రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అలసట తగ్గుతుంది.

విషపదార్థాలను తొలగిస్తుంది

కొబ్బరి నీళ్లు శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపే ప్రక్రియకు సహాయపడతాయి. దీనివల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా కనిపిస్తుంది.

ఎంత మోతాదులో తాగాలి?

రోజుకు ఒక గ్లాసు (సుమారు 200--250 మిల్లీలీటర్లు) కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం సరిపోతుంది. ఎక్కువగా తాగితే పొటాషియం స్థాయి పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి మితంగా తీసుకోవాలి.

జాగ్రత్తలు

మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు, మధుమేహం ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లు తాగే ముందు డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివే కానీ, ఇవి మాత్రమే సరిపోవు. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం, నీరు ఎక్కువగా తాగడం కూడా చాలా అవసరం. మంచి జీవనశైలిని పాటించినప్పుడే పూర్తి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

కలెక్టర్లకు సీఎం రేవంత్ కీలక ఆదేశాలు..

హైదరాబాద్, మార్చి 3:

కలెక్టర్ల సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రభుత్వం చేపట్టిన 99 రోజుల కార్యక్రమాల్లో వార్డు సభ్యులు, సర్పంచులు, కార్పొరేటర్లు, మేయర్లు తప్పనిసరిగా భాగస్వాములవ్వాలని ఆదేశించారు. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులకు జిల్లా కేంద్రాల్లో ఒకరోజు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. ముఖ్యంగా సోలార్ విద్యుత్ వినియోగంపై గ్రామాల వారీగా అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు సీఎం. రైతులకు సోలార్ పంప్ సెట్లు ప్రోత్సాహం అందిస్తామన్నారు.

పాడేరు, అరకులోయలో అన్న క్యాంటీన్లు

- పాడేరులో నిర్మాణంలో ఉన్న అన్న క్యాంటీన్ భవనం
- రూ.కోటి వ్యయంతో రెండు నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో భవన నిర్మాణాలు

హైదరాబాద్, మార్చి 3: జిల్లాలో పాడేరు, అరకులోయ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో అన్న క్యాంటీన్ల భవన నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయి. కేవలం రూ.5లకే మన్యంలోని పేదల ఆకలి తీర్చాలన్న ఉద్దేశంతో ఈ క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.పాడేరులో ఎన్‌టీఆర్ రైతు బజార్‌లో, అరకులోయ టౌన్‌కు సమీపంలో అన్న క్యాంటీన్ల భవనాలను నిర్మిస్తున్నారు. ఒక్కో క్యాంటీన్ నిర్మాణానికి రూ.51 లక్షలు చొప్పున కేటాయించారు. మరో నెల రోజుల్లో వాటిని అందుబాటులోకి తీసుకుని రావాలనే లక్ష్యంతో నిర్మాణ పనులను వేగంగా చేపడుతున్నారు. ప్రస్తుతం గోడలు, శ్లాబుతో పాటు ప్లాస్టింగ్ పనులు తుదిదశకు చేరడంతో విద్యుత్ వైరింగ్ పనులను చేపడుతున్నారు. తర్వాత ఎలివేషన్, లోపల ఫర్నిచర్ పనులు చేపట్టి మరో నెల రోజుల్లో అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే ఆలోచనతో ఉన్నారు.

అన్న క్యాంటీన్లతో పేదలకు ప్రయోజనం

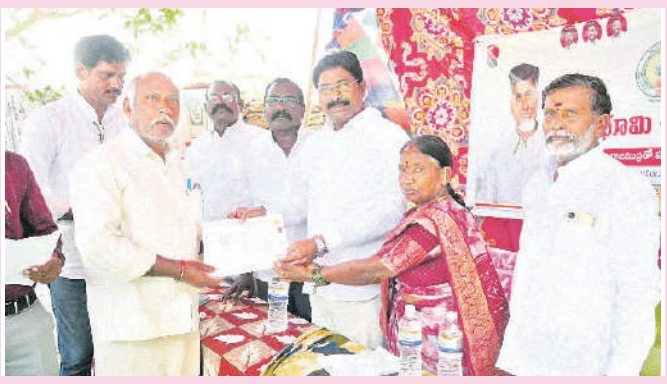
అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల కేంద్రాల్లో అన్న క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేయడం వలన ప్రధానంగా పేదలకు, ఇతర ప్రాంతాల నుంచి పాడేరు, అరకులోయ ప్రాంతాలకు వచ్చే మారుమూల ప్రాంతాల గిరిజనులకు ఎంతగానో ఉపయోగంగా ఉంటుంది. కేవలం రూ.5లకే రుచికర, నాణ్యమైన భోజనం అందుతుంది.

మన్యంలో వైసీపీ అంచనాలు తారుమారు

రాష్ట్రంలో అన్న క్యాంటీన్ల ఏర్పాటుపై కూటమి ప్రభుత్వం ప్రకటించిన జాబితాలో పాడేరు, అరకులోయ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పేర్లు లేవు. దీంతో ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో వాటిని నిర్మించాలనే ఆలోచన ప్రభుత్వానికి లేదని వైసీపీ అప్పట్లో ప్రచారం చేసింది. అలాగే ఈ రెండు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లోనూ వైసీపీ ఎమ్మెల్యేలుండడంతో కూటమి ప్రభుత్వం అన్న క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపడం లేదని భావించారు. కానీ వారి అంచనాలు, ప్రచారాన్ని తారుమారు చేస్తూ పాడేరు, అరకులోయలో అన్న క్యాంటీన్లను మంజూరు చేయడం, జోరుగా నిర్మాణ పనులు చేపట్టడడం, మరో నెల రోజుల్లో వాటిని అందుబాటులోకి తీసుకు వచ్చేందుకు కృషి చేయడం విశేషం.

రైతుల భవిష్యత్‌కు భూమి హక్కు పత్రం పునాది

- పొదలకొండపల్లెలో పాసు పుస్తకాలను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే అశోక్‌రెడ్డి
- మీ భూమి మీ హక్కులో ఎమ్మెల్యే అశోక్‌రెడ్డి



గిద్దలూరు టౌన్, మార్చి 3 భూమి హక్కు రైతుల భవిష్యత్‌కు పునాది అని, ప్రభుత్వం ప్రజల ఆస్తి హక్కులను పరిరక్షించేందుకు కట్టుబడి ఉందని ఎమ్మెల్యే ముత్తుముల అశోక్‌రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. మంగళవారం మండలంలోని పొదలకొండపల్లె గ్రామంలో మీ భూమి మీ హక్కు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే అశోక్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతి రైతు తన భూమిపై పూర్తి హక్కుతో సాగు చేసుకునేలా ప్రభుత్వం చట్టబద్ధత పత్రాలను అందిస్తుందన్నారు. గిద్దలూరు ప్రాంతంలో 70 శాతం రైతులు వ్యవసాయంపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్నారని, వెలుగొండ ప్రాజెక్టు ద్వారా 56 నియోజక వర్గాలకు నీరు అందించవచ్చని తెలిపారు. ఉద్యాన పంటలు సాగు చేసుకోవడం ద్వారా మంచి దిగుబడులతోపాటు ఆదాయం లభిస్తుందన్నారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ద్వారా ప్రతి ఎకరాకు పూర్తి స్థాయిలో నీరు అందించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈసందర్భంగా పట్టాదారు పాసు పుస్తకాలను ఎమ్మెల్యే అశోక్‌రెడ్డి రైతులకు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో మార్కెట్‌యార్డు చైర్మన్ బైలడుగు బాలయ్య, గ్రామసర్పంచ్ ఆవుల వెంకటసుబ్బమ్మ, టీడీపీ నాయకులు రాజగోపాల్, గొంటు బ్రహ్మానందరెడ్డి, చేరెడ్డి జయరామిరెడ్డి, రామిరెడ్డి, పందనబోయిన రవి, గొంటు పుల్లారెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ బోదనబోయిన గోపాలక్రిష్ణ, కడియం శేషగిరి, శీలం శివారెడ్డి, దప్పిలి శ్రీనివాసరెడ్డి, రెవెన్యూ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నేడు టీ20 వరల్డ్ కప్ మొదటి సెమీఫైనల్

సౌతాఫ్రికా, న్యూజిలాండ్ జట్ల మధ్య పోరు

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 క్లైమాక్స్‌కు చేరుకుంది. క్రికెట్ అభిమానులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న సెమీఫైనల్ సమరం మరికొన్ని గంటల్లో మొదలుకానుంది. నేడు కోల్‌కతాలోని చారిత్రాత్మక ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా సౌతాఫ్రికా, న్యూజిలాండ్ జట్లు మొదటి సెమీఫైనల్‌లో తలపడనున్నాయి. సాధారణంగా క్రికెట్‌లో భారత్-పాకిస్థాన్ రైవల్రీ గురించి అందరూ గొప్పగా చెప్పుకుంటారు. కానీ, టీ20 వరల్డ్ కప్ చరిత్రలో కివీస్ వర్సెస్ ప్రొటీస్ మధ్య ఉన్న రికార్డులు చూస్తే ఎవరికైనా ఫ్యూజులు ఎగిరిపోవాల్సిందే. గణాంకాల ప్రకారం.. టీ20 వరల్డ్ కప్ చరిత్రలో ఈ రెండు జట్లు ఇప్పటివరకు 5 సార్లు ముఖాముఖి తలపడ్డాయి. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ ఐదు మ్యాచ్‌ల్లోనూ సౌతాఫ్రికానే విజయం వరించింది. ఒక్కసారి కూడా న్యూజిలాండ్ గెలవలేకపోయింది. ఈ సెమీఫైనల్‌లో గెలవాలంటే న్యూజిలాండ్ కేవలం సౌతాఫ్రికాతోనే కాదు, ఆ భయంకరమైన చరిత్రతో కూడా పోరాడాల్సి ఉంటుంది. ఒకవైపు చోకర్స్ ముద్ర పోగొట్టుకోవాలని సౌతాఫ్రికా, మరోవైపు ఐసీసీ టోర్నీల్లో సెమీస్ గండం దాటాలని కివీస్ పట్టుదలతో ఉన్నాయి. ప్రస్తుత టోర్నీలో సౌతాఫ్రికా ఇప్పటివరకు ఒక్క మ్యాచ్ కూడా ఓడిపోకుండా అన్-బీటన్ టీమ్‌గా సెమీస్‌కు రావడం విశేషం. వీరి మధ్య పోరు 2007లో మొదలైంది. తొలి వరల్డ్ కప్‌లో సౌతాఫ్రికా 6 వికెట్ల తేడాతో కివీస్‌ను చిత్తు చేసింది. ఆ తర్వాత 2009లో జరిగిన మ్యాచ్‌లో కేవలం 1 పరుగు తేడాతో, 2010లో 13 పరుగుల తేడాతో, 2014లో కేవలం 2 పరుగుల తేడాతో సౌతాఫ్రికా ఉత్కంఠభరిత విజయాలను అందుకుంది. ఇక ప్రస్తుత 2026 వరల్డ్ కప్ గ్రూప్ దశలో తలపడినప్పుడు కూడా 7 వికెట్ల తేడాతో ప్రొటీస్ జట్టు ఈజీగా గెలిచేసింది. దీన్ని బట్టి చూస్తే న్యూజిలాండ్‌పై సౌతాఫ్రికాకు ఉన్న ఆధిపత్యం ఏపాటిదో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అయితే, ఈ సెమీఫైనల్ పోరులో న్యూజిలాండ్ తక్కువ అంచనా వేయలేం. కేన్ విలియమ్సన్ నేతృత్వంలోని బ్లాక్ క్యాప్స్ జట్టులో అనుభవజ్ఞులైన ఆటగాళ్లు ఉన్నారు. ఒత్తిడిని జయించి చరిత్రను తిరగరాయాలని వారు భావిస్తున్నారు. మరోవైపు ఐడెన్ మార్క్రామ్ సారథ్యంలోని సౌతాఫ్రికా జట్టు అత్యుత్తమ ఫామ్‌లో ఉంది. ముఖ్యంగా వారి బౌలింగ్ విభాగం ప్రత్యర్థి బ్యాటర్లను వణికిస్తోంది. ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ స్పిన్నర్లకు అనుకూలిస్తుందనే వార్తల నేపథ్యంలో, ఇరు జట్ల స్పిన్ వ్యూహాలు ఎలా ఉండబోతున్నాయనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. మరి రేపు రాత్రి 7 గంటలకు మొదలయ్యే ఈ పోరులో కివీస్ పగ తీర్చుకుంటుందా? లేక సౌతాఫ్రికా తన జైత్రయాత్రను కొనసాగిస్తుందా? అనేది వేచి చూడాలి.

బీస్ట్ మోడ్‌తో హీట్ పెంచిన ధోని..

పీఎల్ 2026కు ముందు చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ శిబిరం ఉత్సాహంగా ప్రారంభమైంది. మాజీ కెప్టెన్ మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ, ప్రస్తుత కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ నెట్స్‌లో తుఫాన్ బ్యాటింగ్ చేస్తూ ప్రత్యర్థి బౌలర్లకు హెచ్చరికలు జారీ చేసినట్టున్నారు. ఆదివారం చెన్నైలో జరిగిన తొలి ప్రాక్టీస్ సెషన్‌తో ఐపీఎల్ 2026 సన్నాహాలు మొదలయ్యాయి. ఐదు సార్లు ఛాంపియన్ అయిన సీఎస్కే, ఫ్రాంచైజీ హై-పర్ఫార్మెన్స్ సెంటర్‌లో క్యాంప్ ప్రారంభించింది. ఈ శిక్షణ శిబిరంలో అయుష్ మ్హాత్రే, ముకేష్ చౌదరి, రాహుల్ చహర్, ఉర్విల్ పటేల్, రామకృష్ణ ఘోష్, సర్ఫరాజ్ ఖాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఫ్రాంచైజీ విడుదల చేసిన వీడియోల్లో ధోనీ, గైక్వాడ్ పక్కపక్కనే నెట్స్‌లో బ్యాటింగ్ చేస్తూ కనిపించారు. ధోనీ తన ప్రత్యేక స్టైల్లో భారీ షాట్లు ఆడగా, గైక్వాడ్ సాఫీ ఫుట్‌వర్క్‌తో మంచి లయలో కనిపించాడు. కొత్తగా జట్టులో చేరిన ప్రశాంత్ వీర్, కార్తిక్ శర్మ కూడా డ్రిల్స్‌లో పాల్గొన్నారు. ట్రైనింగ్ వీడియోలో సర్ఫరాజ్ ఖాన్ ధోనీ బ్యాటింగ్‌ను దగ్గరగా గమనించడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ప్రస్తుతం క్యాంప్‌లో భారత దేశీయ ఆటగాళ్లే ఉన్నారు. జాతీయ జట్టులో ఉన్న ఆటగాళ్లు తర్వాత చేరనున్నారు. టీ20 వరల్డ్ కప్‌లో పాల్గొంటున్న సంజూ శాంసన్, శివమ్ దూబే టోర్నమెంట్ మార్చి 7న ముగిసిన తర్వాత జట్టులో చేరే అవకాశముంది. రంజీ ట్రోఫీ ఫైనల్ ముగించుకుని వస్తున్న శ్రేయాస్ గోపాల్ కూడా తరువాత క్యాంప్‌లో పాల్గొంటారు.

సెమీస్‌కు ముందే టీమిండియాకు సానుకూల అంశాలు

20 ప్రపంచకప్ 2026 ఉత్కంఠభరిత దశకు చేరుకుంది. వెస్టిండీస్‌పై అద్భుత విజయం సాధించి టీమిండియా సెమీఫైనల్‌లోకి అడుగు పెట్టింది. మార్చి 5వ తేదీన ముంబైలోని చారిత్రాత్మక వాంఖడే స్టేడియంలో భారత్ తన సెమీఫైనల్ పోరును ఇంగ్లాండ్‌తో తలపడనుంది. వరుసగా మూడోసారి ఈ రెండు జట్లు సెమీఫైనల్‌లో తలపడడం విశేషం. 2022లో ఇంగ్లాండ్ భారత్‌ను ఓడించి కప్ గెలుచుకోగా, 2024లో భారత్ ఇంగ్లాండ్‌ను ఓడించి కప్ కైవసం చేసుకుంది. ఇప్పుడు 2026లో కూడా ఈ రెండు జట్లు తలపడుతుండడం ప్రపంచకప్ చరిత్రలో ఒకే ప్రత్యర్థితో వరుసగా మూడు సెమీఫైనల్స్ ఆడడం అరుదైన అంశంగా నిలిచింది. ఈ కీలక మ్యాచ్‌కు ముందు టీమిండియాకు ఐదు గుడ్ న్యూస్‌లు ఉన్నాయి. మొదటిది, స్వదేశంలో టీ20 ప్రపంచకప్ గెలవని రికార్డును బద్దలు కొట్టడానికి, అలాగే వరుసగా రెండు టైటిల్స్ సాధించడానికి టీమిండియా రెండు అడుగుల దూరంలో ఉంది. ఫైనల్‌కు చేరి గెలిస్తే, ఈ అరుదైన ఘనతను సాధించిన జట్టుగా టీమిండియా నిలుస్తుంది. రెండోది, కొంతకాలంగా ఫామ్ కోల్పోయి ఇబ్బంది పడిన సంజూ శాంసన్, వెస్టిండీస్‌పై 97 పరుగులు చేసి కీలక సమయంలో ఫామ్ అందుకున్నాడు. ఇది జట్టుకు గొప్ప శుభ పరిణామం. మూడోది, బ్యాటింగ్ ఆర్డర్‌లో తిలక్ వర్మ ఐదో స్థానంలో వచ్చి అద్భుతంగా రాణిస్తున్నాడు. గతంలో మూడో స్థానంలో ఆడిన తిలక్, ఐదవ స్థానంలో రావడంతో జట్టుకు బాగా కలిసి వచ్చింది.

అత్యంత విజయవంతమైన కెప్టెన్‌గా సూర్యకుమార్ యాదవ్

భారత టీ20 క్రికెట్‌లో సరికొత్త అధ్యాయం మొదలైంది. ఇండియా స్టార్ బ్యాటర్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఇప్పుడు భారత్ తరఫున అత్యంత విజయవంతమైన టీ20 ఇంటర్నేషనల్ కెప్టెన్‌గా అవతరించాడు. మ్యాచ్ గెలుపు శాతం (విషయంలో సూర్య మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మను అధిగమించాడు. మార్చి 1, 2026 నాటి గణాంకాల ప్రకారం, సూర్యకుమార్ యాదవ్ 50 టీ20× మ్యాచ్‌లకు కెప్టెన్సీ వహించి 40 మ్యాచ్‌ల్లో విజయం సాధించాడు.
సూర్య గెలుపు శాతం 81.25%. కనీసం 50 మ్యాచ్‌లకు కెప్టెన్సీ చేసిన ఏ భారత కెప్టెన్ కంటే కూడా ఇది అత్యుత్తమం. మరోవైపు మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ 62 మ్యాచ్‌ల్లో 50 విజయాలు నమోదు చేయగా, గెలుపు శాతం 79.83 గా ఉంది. సూర్యకుమార్ యాదవ్ నాయకత్వంలో భారత్ తన మొదటి 46 మ్యాచ్‌ల్లో 37 విజయాలు నమోదు చేసింది. సూర్య ఆలోచనా విధానం, వ్యూహాలతో పాటు రోహిత్ సెట్ చేసిన టీమ్ జట్టుకు కొత్త గుర్తింపును ఇచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఇండియాను 2026 టీ20 వరల్డ్ కప్ సెమీఫైనల్ వరకు తీసుకెళ్లాడు. గ్రూప్ స్టేజ్, సూపర్-8లో జట్టు ప్రదర్శన అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. ఇతర కెప్టెన్ల విషయానికి వస్తే, విరాట్ కోహ్లీ 50 మ్యాచ్‌ల్లో సుమారు 64 శాతం విజయాలు సాధించారు. ఎంఎస్ ధోనీ సారథ్యంలో భారత్ 72 మ్యాచ్‌లు ఆడగా, అందులో గెలుపు శాతం 59.28 గా నమోదైంది. సూర్యకుమార్ యాదవ్ కెప్టెన్సీలో భారత జట్టు ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లాండ్, సౌత్ ఆఫ్రికా వంటి పటిష్ట జట్లపై సిరీస్ విజయాలను అందుకుంది. అంతేకాకుండా టీ20 ఫార్మాట్లో జరిగిన 2025 ఆసియా కప్ టైటిల్‌ను కూడా భారత్ సూర్య నేతృత్వంలోనే కైవసం చేసుకుంది. 50 మ్యాచ్‌ల్లో 40 విజయాలు నమోదు చేయడం ద్వారా అఫ్గానిస్తాన్ మాజీ కెప్టెన్ అస్గర్ అఫ్గాన్ రికార్డును కూడా సూర్యకుమార్ సమం చేశాడు. మొత్తం విజయాల సంఖ్య పరంగా రోహిత్ శర్మ ఇప్పటికీ ముందే ఉన్నారు. ఆయన టీ20×లలో భారత్‌కు 50 విజయాలను అందించాడు.

2024 టీ20 వరల్డ్ కప్ టైటిల్‌ను కూడా భారత్ కు అందించిన కెప్టెన్‌గా ధోనీ తరువాత రోహిత్ నిలిచాడు. ఆ తర్వాత ఆయన ఈ ఫార్మాట్ నుండి రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. విరాట్ కోహ్లీ, రవీంద్ర జడేజా సైతం టీ20 వరల్డ్ కప్ విజయం తరువాత ఫార్మాట్ కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించారు. అయితే గెలుపు శాతం పరంగా చూస్తే భారత్ తరఫున సూర్యకుమార్ యాదవ్ అందరి కంటే ముందున్నాడు. మార్చి 5న ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో భారత్, ఇంగ్లాంట్ జట్లు తలపడనున్నాయి. ఈ మ్యాచ్ లో నెగ్గిన జట్టు టీ20 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్‌కు దూసుకెళ్తుంది. కోల్‌కతాలో మార్చి 4న జరిగే మరో సెమీఫైనల్లో నెగ్గిన జట్టు తొలి ఫైనలిస్ట్ అవుతుంది. ఇప్పటివరకూ న్యూజిలాండ్, దక్షిణాఫ్రికా జట్లు టీ20 వరల్డ్ కప్ సాధించలేదు.

ఆర్సీబీ ఫ్యాన్స్‌కు శుభవార్త..

హోం మ్యాచ్‌లు చిన్నస్వామి స్టేడియంలోనే

ఐపీఎల్ ప్రారంభానికి ముందే రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు అభిమానులకు శుభవార్త అందింది. ఈసారి ఆర్సీబీ హోంగ్రౌండ్ బెంగళూరు నుంచి షిఫ్ట్ కానుందని కొన్నిరోజులుగా వర్తలు వస్తున్నాయి. గతేడాది తొక్కిసలాట ఘటన వల్ల చిన్నస్వామిలో ఇప్పుడప్పుడే మ్యాచ్‌లు జరగవు అని ప్రచారం సాగింది. అయితే ఆర్సీబీ మేనేజ్‌మెంట్ తాజా అప్డేట్‌తో ఈ ప్రచారానికి తెరదించింది. ఈసారి ఆర్సీబీ జట్టు తమ హోం మ్యాచ్‌లు చిన్నస్వామి స్టేడియంలోనే ఆడనున్నట్లు ఫ్రాంచైజీ అధికారికంగా ప్రకటించింది. 'నమస్కారం బెంగళూరు! మేం వచ్చేస్తున్నాం. బెంగళూరు ఫ్యాన్స్? రెడీగా ఉండండి. మిమ్మల్ని మళ్లీ అలరించేందుకు మన ఛాంపియన్లు చిన్నస్వామి స్టేడియానికి వచ్చేస్తున్నారు' అని ఆర్సీబీ పోస్టులో పేర్కొంది. అలాగే చిన్నస్వామిలో మ్యాచ్‌లను నిర్వహిం చడంలో మార్గదర్శకత్వం, సహకారం, మద్దతు అందించి నందుకు కర్ణాటక ప్రభుత్వం, కర్ణాటక రాష్ట్ర క్రికెట్ అసోసి యేషన్, కర్ణాటక పోలీసులకు మేనేజ్?మెంట్ కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. ఐపీఎల్ సీజన్ కోసం సకాలంలో మౌలిక సదుపాయాలు, భద్రతా చర్యలను మెరుగుపరచడానికి అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తామని పేర్కొంది. ఈ సందర్భంగా రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు సీఈఓ రాజేష్ మేనన్ మాట్లాడారు.'చిన్నస్వామి స్టేడియం అనేది మాకు హోం గ్రౌండ్‌గానే కాదు అంతకంటే ఎక్కువ. ఇది ఒక జట్టుగా మాకు గుర్తింపు ఇచ్చింది. ప్రతీ మ్యాచ్‌లో మా కోసం మా అభిమానులు కొత్త ఎనర్జీని స్టేడియానికి తీసుకొస్తారు. అది మా ఆటగాళ్లకు ప్రేరణనిస్తుంది. మా అభిమానులు ఎల్లప్పుడూ మాతోనే ఉంటారు. అందుకే తమ అభిమాన జట్టు హోంగ్రౌండ్?లో పోటీ పడడాన్ని చూసేందుకు అర్హులు' 'నిరంతర చర్చలు, అనుమతి పొందిన తర్వాత, బెంగళూరులో ఐదు మ్యాచ్‌లు ఆడుతుందని ప్రకటించిస్తున్నం దుకు మేం సంతోషంగా ఉన్నాం. ఇక్కడ మళ్లీ మ్యాచ్‌లు నిర్వహణ సాధ్యం చేయడంలో మద్దతు ఇచ్చిన కర్ణాటక ప్రభు త్వం, కర్ణాటక క్రికెట్ అసోసియేషన్, కర్ణాటక పోలీసులకు హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తు న్నాము' అని రాజేష్ మేనన్ అన్నారు. అయితే, మొత్తం ఏడు హోం గ్రౌండ్‌ల్లో చిన్నస్వామి స్టేడియంలో ఆర్సీబీ ఐదు మ్యాచ్‌లు ఆడనుంది. మిగిలిన రెండు మ్యాచ్‌లు రాయ్‌పుర్ వేదికగా ఆడనుంది. కానీ, ఈ రెండు మ్యాచ్‌లను రాయ్?పుర్?కు ఎందుకు షిఫ్ట్ చేశారో తెలియాల్సి ఉంది. అలాగే ఏయే జట్టుతో ఆర్సీబీ చిన్నస్వామిలో ఆడనుందో అనే దానిపై షెడ్యూల్ రిలీజ్ అయ్యాకే క్లారిటీ వస్తుంది. కాగా, గతేడాది ఆర్సీబీ ఛాంపియన్‌గా నిలిచిన క్రమంలో చిన్నస్వామి స్టేడియంలో ఫ్రాంచైజీ సంబరాలు నిర్వహించింది. ఈ ఈవెంట్?కు అనుకున్నదాని కంటే ఎక్కువ మంది అభి మానులు రావడంతో స్టేడియం గేటువద్ద తొక్కిసలాట జరిగింది. ఈ ఘటనలో 11మంది మృతి చెందగా, పదుల సంఖ్యలో గాయపడ్డారు. దీంతో చిన్నస్వామి స్టేడియం భారీ ఈవెంట్లకు, క్రికెట్ మ్యాచ్?లు నిర్వహించేందుకు భద్రతాపరంగా సురక్షితం కాదని, అక్కడ మ్యాచ్‌లు ఆడించేందుకు ప్రభుత్వం అనుమతి నిరాకరించింది.

ఈ క్రమంలోనే గతేడాది మహిళల వన్డే వరల్డ్‌కప్‌లో చిన్నస్వామిలో జరగాల్సిన మ్యాచ్‌లను నవీముంబయికి షిఫ్ట్ చేశారు. అలాగే దేశవాళీల్లోనూ ఆయా టోర్నీల్లో అక్కడ మ్యాచ్‌లు జరగలేదు. దీంతో 2026 ఐపీఎల్‌లోనూ అక్కడ మ్యాచ్‌లు జరగడం అసాధ్యమే అని ప్రచారం సాగింది. దీంతో ఫ్యాన్స్ తీవ్ర నిరాశ చెందారు. అయితే అనేక చర్చల తర్వాత ఇటీవల చిన్నస్వామి స్టేడియానికి క్లియరెన్స్ వచ్చింది. అందుకే అక్కడ మ్యాచ్?లు నిర్వహించేందుకు ఫ్రాంచైజీ రెడీ అవుతోంది. ఇక ఈ సీజన్?లో ఆర్సీబీ తమ సొంత అభిమానుల మధ్య బరిలోకి దిగనుంది. ఈ సీజన్ ఇదే నెలలో ప్రారంభం కానుంది. మార్చి 28న టోర్నీ మొదలు కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. త్వరలోనే అధికారికంగా షెడ్యూల్ ప్రకటన వస్తుంది.

అభిషేక్ శర్మ టెక్నిక్‌లో లోపాలు ఉన్నాయి

టీమిండియా మాజీ ఆల్‌రౌండర్ ఇర్ఫాన్ పఠాన్

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 తుది దశకు చేరుకుంది. సెమీ ఫైనల్‌లో పటిష్టమైన ఇంగ్లండ్ జట్టుతో తలపడనున్న తరుణంలో టీమిండియా మాజీ ఆల్‌రౌండర్ ఇర్ఫాన్ పఠాన్ భారత జట్టును అప్రమత్తం చేశారు. టోర్నీ పొడుగునా భారత్ అద్భుతంగా ఆడినప్పటికీ.. సెమీస్ వంటి నాకౌట్ మ్యాచ్‌ల్లో చిన్న పొరపాట్లు కూడా భారీ మూల్యాన్ని చెల్లించాల్సి ఉంటుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ముఖ్యంగా యువ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ టెక్నిక్, కీలక ఆటగాడు సూర్యకుమార్ యాదవ్ బ్యాటింగ్ సరళిపై ఇర్ఫాన్ పఠాన్ లోతైన విశ్లేషణ చేశారు.వెస్టిండీస్‌తో జరిగిన సూపర్-8 మ్యాచ్‌లో అభిషేక్ శర్మ కేవలం 10 పరుగులకే వెనుదిరగడం పట్ల ఇర్ఫాన్ పఠాన్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అభిషేక్ శర్మ బ్యాటింగ్ స్టైల్లో ఓ కీలక లోపాన్ని గమనించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. షాట్ ఆడే సమయంలో అభిషేక్ శర్మ తన వెనుక మోకాలిని ఎక్కువగా వంచుతున్నాడని.. దీనివల్ల అతని శరీర సమతుల్యత దెబ్బతిని వెనక్కి పడిపోతున్నాడని ఇర్ఫాన్ పఠాన్ వివరించారు. నాణ్యమైన బౌలింగ్‌ను ఎదుర్కోవాలంటే బ్యాటర్ బరువు ముందు కాలిపై ఉండాలని.. అప్పుడే షాట్‌లో పవర్, కంట్రోల్ ఉంటుందని ఆయన సూచించారు. జింబాబ్వేపై హాఫ్ సెంచరీ చేసిన తర్వాత అభిషేక్ ఫామ్ కాస్త తగ్గడం సెమీస్‌కు ముందు ఆలోచించాల్సిన విషయమేనని పేర్కొన్నారు.ప్రస్తుతం టీమిండియా తరఫున ఈ టోర్నీలో 231 పరుగులతో టాప్ స్కోరర్‌గా ఉన్న సూర్యకుమార్ యాదవ్‌కు కూడా ఇర్ఫాన్ పఠాన్ ఓ కీలక సలహా ఇచ్చారు. సూర్య ఆరంభంలో అద్భుతమైన షాట్లు ఆడుతున్నప్పటికీ.. వాటిని భారీ స్కోర్లుగా మార్చడంలో ఈ మధ్య విఫలమవుతున్నాడని పఠాన్ గుర్తు చేశారు. అమెరికాపై 84 పరుగుల వీరోచిత ఇన్నింగ్స్ తర్వాత సూర్య మళ్లీ ఆ స్థాయిలో మెరవలేదు. ఇంగ్లండ్ వంటి మేటి జట్లతో ఆడేటప్పుడు సూర్య క్రీజులో ఎక్కువ సమయం గడపడం జట్టుకు ఎంతో అవసరమని.. అతను కేవలం మెరుపులు మెరిపించడమే కాకుండా ఇన్నింగ్స్‌ను ఆఖరి వరకు నడిపించాలని పఠాన్ కోరారు.వెస్టిండీస్‌తో జరిగిన కీలక మ్యాచ్‌లో భారత్ విజయం సాధించిన తీరును పఠాన్ ప్రశంసించారు.

నేడు విరోష్ దంపతుల రిసెప్షన్

ఆహ్వానం ఉన్నవారికే ఎంట్రీ

టాలీవుడ్ స్టార్ కపుల్ విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న (వీరోష్) పెళ్లి వేడుకలు ఘనంగా ముగుస్తున్నాయి. ఉదయ్‌పూర్‌లో ఫిబ్రవరి 26న వీరి వివాహం అత్యంత ప్రైవేట్‌గా జరిగిన విషయం తెలిసిందే. మార్చి 2న సొంతూళ్లో ఘనంగా సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతం సాగింది. ఇక మార్చి 4 బుధవారం హైదరాబాద్‌లో వీరి గ్రాండ్ వెడ్డింగ్ రిసెప్షన్ జరగనుంది. ఈ వేడుకకు సంబంధించి 'టీమ్ విరోష్' తాజాగా కీలక ప్రకటన విడుదల చేసినట్లు తెలుస్తుంది. ఈ రిసెప్షన్‌కు ఆహ్వానించిన అతిథులకు మాత్రమే అనుమతి ఉండబోతున్నట్లు సమాచారం. ప్రతి అతిథికి ఒక ప్రత్యేకమైన ఒకసారి మాత్రమే ఉపయోగించగల క్యూఆర్ కోడ్‌ను పంపినట్లు సమాచారం. ఎంట్రీ వద్ద దీనిని స్కాన్ చేసిన తర్వాతే లోపలికి అనుమతించబోతున్నారు. అలాగే ఆహ్వాన పత్రిక మరియు క్యూఆర్ కోడ్ లేని అభిమానులు, ఇతరులు ఎవరూ వేదిక వద్దకు రావద్దని టీమ్ విరోష్ విజ్ఞప్తి చేసినట్లు సమాచారం. మరోవైపు ఈ వేడుక జరిగే ప్రాంతం మొత్తం పోలీసుల పర్యవేక్షణలో ఉంటుందని, భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా ఎవరినీ అనుమతించ బోమని స్పష్టం చేశారు. అభిమానుల తాకిడి ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, శాంతిభద్రతల దృష్ట్యా ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం.

పెద్ది సినిమా రన్‌టైమ్‌పై ఊహాగానాలు

ఆ వార్తలను కొట్టి పారేసిన చిత్రబృందం

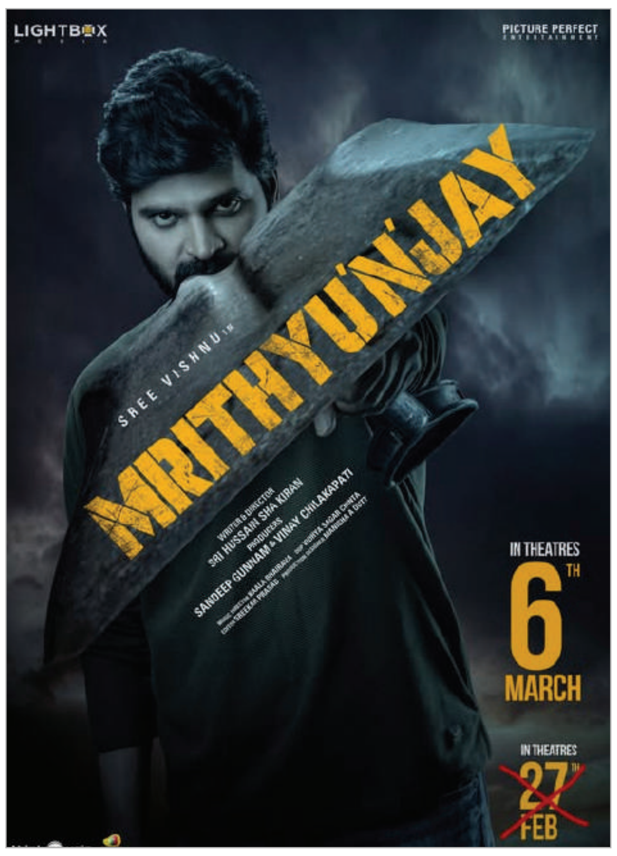
ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌లో భారీ నిడివి గల సినిమాల ట్రెండ్ నడుస్తోంది. కంటెంట్ బలంగా ఉంటే మూడు గంటలకు పైగా రన్ టైం ఉన్నా ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారని రీసెంట్‌గా 'పుష్ప 2' నిరూపించింది. ఈ క్రమంలోనే సుకుమార్ శిష్యుడు బుచ్చిబాబు సానా తెరకెక్కిస్తున్న 'పెద్ది' సినిమా కూడా 3 గంటల కంటే ఎక్కువ నిడివితో ఉండబోతోందని సోషల్ మీడియాలో వార్తలు చక్కర్లు కొట్టాయి. సినిమా రఫ్ కట్ ఏకంగా 4 గంటలకు పైగా వచ్చిందని, ఎడిటింగ్ తర్వాత కూడా అది 3 గంటల పైనే ఉంటుందని ప్రచారం జరిగింది. అయితే, ఈ వార్తల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని చిత్ర వర్గాలు కొట్టిపారేశాయి. సినిమా నిడివి గురించి వస్తున్నవన్నీ ఊహాగానాలేనని, అభిమానులు వీటిని నమ్మాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. షూటింగ్ దశలో ఉన్న సినిమా రన్ టైం గురించి ఇప్పుడే మాట్లాడటం సరికాదని, దర్శకుడు బుచ్చిబాబు ఒక పక్కా ప్లానింగ్‌తో సినిమాను రూపొందిస్తున్నారని తెలిపారు. ఒక ఎమోషనల్ స్పోర్ట్స్ డ్రామాగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం ఆడియన్స్‌కు బోర్ కొట్టకుండా సరైన నిడివితోనే వస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. వృద్ధి సినిమాస్ పతాకంపై అత్యంత భారీ బ్జడెట్‌తో నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాలో రామ్ చరణ్ సరసన జాన్వీ కపూర్ నటిస్తోంది. ఆస్కార్ విజేత ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తుండటంతో ఈ ప్రాజెక్టుపై నేషనల్ లెవెల్‌లో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. చరణ్ ఒక విభిన్నమైన లుక్‌లో కనిపిస్తున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ ప్రస్తుతం శరవేగంగా జరుగుతోంది.

అల్లూ వారింట పెళ్లి బాజాలు

ఘనంగా శిరీష్ ప్రీవెడ్డింగ్ రిసిప్షన్

అల్లూ వారింట పెళ్లి బాజాలు మోగుతున్నాయి. ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ సోదరుడు అల్లు శిరీష్ త్వరలో పెళ్లి పీటలెక్కబోతున్నారు. తన ప్రేయసి నయనికా రెడ్డితో ఈ నెల 6న శిరీష్ వివాహం ఘనంగా జరగనుంది. ఈ సందర్భంగా అల్లూ కుటుంబం హైదరాబాద్‌లోని అల్లూ స్టూడియోస్‌లో భారీ స్థాయిలో ప్రీ-వెడ్డింగ్ రిసెప్షన్‌ను నిర్వహించింది. ఈ వేడుకకు సినీ, రాజకీయ రంగాలకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు హాజరై కాబోయే నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ఇండస్టీ నుంచి నందమూరి బాలకృష్ణ, అక్కినేని నాగార్జున, రామ్ చరణ్, మోహన్ బాబు, నాని, నాగచైతన్య, గోపీచంద్, బ్రహ్మానందం, రాజేంద్ర ప్రసాద్ హాజరయ్యారు. దర్శకుల్లో కె. రాఘవేంద్రరావు, అట్లీ, వి.వి. వినాయక్ పాల్గొన్నారు. ప్రముఖ నిర్మాత అశ్వనీ దత్ కూడా ఈ వేడుకలో కనిపించారు. రాజకీయ వర్గాల నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సతీమణి నారా భువనేశ్వరి, ఏపీ ఉప సభాపతి రఘురాకృష్ణరాజు, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తదితరులు హాజరయ్యారు. అయితే ఈ కార్యక్రమంలో మలయాళ నటుడు, దర్శకుడు బాసిల్ జోసెఫ్ పాల్గొనడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారింది. టొవినో థామస్ హీరోగా తెరకెక్కించిన సూపర్ హీరో చిత్రం మిన్నల్ మురళితో జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన బాసిల్ జోసెఫ్ ఈ వేడుకలో కనిపించడంతో ఇండస్టీ వర్గాల్లో చర్చలు మొదలయ్యాయి. ఇటీవల అల్లు అర్జున్ హీరోగా బాసిల్ జోసెఫ్ ఓ సూపర్ హీరో కథను తెరకెక్కించ బోతున్నారన్న వార్తలు వినిపించిన విషయం తెలిసిందే. 'శక్తిమాన్' పేరుతో భారీ పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్ సిద్ధమవు తోందని ప్రచారం జరిగింది. అయితే ఆ వార్తల్లో నిజం లేదని బాసిల్ గతంలో స్పష్టం చేశారు. అయినప్పటికీ శిరీష్ ప్రీ-వెడ్డింగ్ వేడుకలో బన్నీ స్వయంగా బాసిల్‌ను అందరికీ పరిచయం చేయడం మళ్లీ ఆ ప్రాజెక్ట్‌పై ఊహాగానాలకు తెరలేపింది. ఇండస్టీ ఇన్‌సైడ్ టాక్ ప్రకారం, బన్నీ?బాసిల్ జోసెఫ్ కాంబినేషన్‌లో ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించిన చర్చలు మళ్లీ ప్రారంభమైనట్లు తెలుస్తోంది. త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశముందన్న వార్తలు వినిపిస్తు న్నాయి. ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ రెండు భారీ ప్రాజెక్ట్‌లతో బిజీగా ఉన్నారు. ఒకటి అట్లీ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న సూపర్ హీరో పాన్ వరల్డ్ చిత్రం కాగా, మరొకటి లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న యాక్షన్ ఎంట్టంల్గ÷నర్. ముఖ్యంగా అట్లీతో చేస్తున్న పాన్ వరల్డ్ ప్రాజెక్ట్ షూటింగ్ శరవేగంగా సాగుతోంది.

థియేటర్లలో ఈ వారం పలు కొత్త సినిమాలు



ఈ వారం థియేటర్లలో పలు సినిమాలు విడుదలవుతున్నాయి. శ్రీవిష్ణు కథానాయకుడిగా నటించిన క్రైమ్ థ్రిల్లర్ 'మృత్యుం జయ్'. శ్రీ హుసేన్ షా కిరణ్ దర్శకుడు. రెబా మోనికా జాన్ కీలక పాత్ర పోషించింది. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మూవీ మార్చి 6న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఉత్కంఠ రేకెత్తించే కథ, కథనాలతో ఈ మూవీని తీర్చిదిద్దినట్లు ప్రచార చిత్రాలు చూస్తే అర్థమవుతోంది. పాటలు, వినోదం లేకుండా సాగే అచ్చమైన క్రైమ్ థ్రిల్లర్‌గా రూపొందించినట్లు చిత్ర బృందం తెలిపింది. ఇకపోతే 'ఈ చిత్రం నవ్విస్తుంది, భయపెడుతుంది. చివరివరకూ ఉత్కంఠభరితంగా సాగుతుంది' అంటున్నారు శివాజీ. ఆయన కీలక పాత్రలో ఈటీవీ విన్ ఒరిజినల్ మూవీగా రూపొందిన చిత్రం 'సాంప్రదాయిని సుప్పిని సుద్దపూసని'. లయ కథానాయిక. ఈ మూవీలో అలీ, ధనరాజ్, రోహన్, బబ్లూ, చిత్రం శ్రీను, కమల్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. తొలుత ఈ మూవీని నేరుగా ఈటీవీ విన్

ఓటీటీ వేదికగా విడుదల చేయాలనుకున్నారు. కానీ, ప్రముఖ నటి వరలక్ష్మి

బలమైన కంటెంట్ కావడంతో థియేటర్‌కు తీసుకొస్తున్నారు. మార్చి 6న ఈ మూవీ విడుదల కానుంది. తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించడానికి మరో వినోదాత్మక కథ సిద్ధమైంది. శ్రీనాథ్ మాగంటి కథా నాయకుడిగా బాల సతీశ్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న కామెడీ విలేజ్ డ్రామా 'మెన్షన్ హౌస్ మల్లేష్'. గ్రాయత్రి రమణ కథానాయిక. కనకమేడల ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై రాజేష్ నిర్మించారు. మార్చి 6న ఈమూవీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కొత్తగా పెళ్లయిన మల్లేష్ అనే యువకుడికి శోభనం రోజు రాత్రి అతడి భార్య ఇచ్చిన షాక్ ఏంటి? దాని నుంచి అతడు ఎలా బయటపడ్డాడుమల్లేష్‌కు ఊళ్లో ఉన్న పంచాయతీలు ఏంటి? అన్నది వినోదాత్మకంగా తీర్చిదిద్దినట్లు ప్రచార చిత్రాలు చూస్తే అర్థమవుతోంది.

శరత్‌కుమార్ నటిస్తూ, స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కించిన చిత్రం 'సరస్వతి' ఈటీవీ విన్ సమర్పిస్తోంది. ప్రియ మణి, ప్రకాశ్‌రాజ్ తదితరులు కీలక పాత్రల్ని పోషించారు. హై కాన్సెప్ట్ థ్రిల్లర్‌గా రూపొందిన ఈ చిత్రం మార్చి 6న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది. 'మహిళా ప్రధానమైన సినిమా అని సందేశం ఇచ్చినట్టుగా ఉండదు ఈ చిత్రం. థ్రిల్లింగ్‌గా సాగుతూ ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని పంచుతుంది' అని చిత్ర బృందం చెబుతోంది.

5న వృషకర్మ గ్లింప్స్ విడుదల

అక్కినేని నాగచైతన్య హీరోగా, మీనాక్షి చౌదరి హీరోయిన్‌గా రూపుదిద్దుకుంటున్న భారీ బడ్జెట్ అడ్వెంచర్ థ్రిల్లర్ 'వృషకర్మ'. 'విరూపాక్ష' వంటి సెన్సేషనల్ హిట్ తర్వాత దర్శకుడు కార్తీక్ వర్మ దండు తెరకెక్కిస్తున్న సినిమా కావడంతో దీనిపై టాలీవుడ్‌లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించిన పవర్‌ఫుల్ గ్లింప్స్‌ను విడుదల చేసేందుకు చిత్ర యూనిట్ సిద్ధమైంది. ఈ గ్లింప్స్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ను అత్యంత గ్రాండ్‌గా నిర్వహించేందుకు మేకర్స్ ఒక ఆసక్తికరమైన వేదికను ఎంచుకున్నారు. ఈ నెల 5న విడుదల కానున్న 'వృషకర్మ' గ్లింప్స్‌ను హైదరాబాద్‌లోని ప్రసాద్స్ పి సి ఎక్స్ స్క్రీన్‌పై ప్రదర్శించనున్నారు. గురువారం ఉదయం 10 గంటల కు ఈ కార్యక్రమం జరగనుంది. కేవలం మీడియా ప్రతి నిధులు మాత్రమే కాకుండా, పెద్ద సంఖ్యలో అక్కినేని అభిమానులు కూడా ఈ ఈవెంట్‌కు హాజరుకానున్నారు. భారీ స్కేల్‌తో, హై టెక్నికల్ వాల్యూస్‌తో నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాకు 'కాంతార' ఫేమ్ అజనీష్ లోకనాథ్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. సీనియర్ నిర్మాత బి.వి.ఎస్.ఎన్ ప్రసాద్ ఈ చిత్రాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ గ్లింప్స్ చైతు కెరీర్‌లోనే ఒక కొత్త మైలురాయిగా నిలుస్తుందని ఫ్యాన్స్ ఆశిస్తున్నారు.

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