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

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం / తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

MONDAY 09TH MARCH 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 336 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 09 మార్చి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 336 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

కాలేజీ అమ్మాయిలకు ఉచిత ఈవీ స్కూటీలు

- ఫీల్డ్, డెస్క్ జర్నలిస్టుల మధ్య తేడా లేకుండా అందరికీ న్యాయం చేస్తాం: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి
- ప్రజాభవన్‌లో ఘనంగా మహిళా దినోత్సవం

హైదరాబాద్, మార్చి 8 కాలేజీ విద్యార్థినులకు త్వరలో ఉచితంగా ఎలక్ట్రిక్ (ఈవీ) స్కూటీలు అందించబోతున్నా మని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. హైదరాబాద్ నగరంలో కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను ప్రోత్సహిస్తున్నామని

➢ 2వ పేజిలో..

మండలి భేటీలూ.. ఇక అసెంబ్లీ భవనంలోనే

- పునరుద్ధరించిన శాసనమండలి హాల్‌ను ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి
- 16 నుంచి బడ్జెట్ సమావేశాలు

హైదరాబాద్, మార్చి 8 (అక్షరం న్యూస్)తెలంగాణ శాసనమండలి సమావేశాలు కూడా ఇకపై అసెంబ్లీ భవనంలోనే జరగనున్నాయి. ఈ నెల 16న ప్రా రంభం కానున్న బడ్జెట్ సమావేశాల నుంచే ఇది అమల్లోకి రానుంది. ఈ మేరకు అసెంబ్లీ భవనంలో పునరుద్ధరించిన మండలి సమావేశ మందిరాన్ని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆదివారం ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆ మందిరానికి అనుబంధంగా పునరుద్ధరించిన తన చాంబర్‌ను, చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్‌రెడ్డి చాంబర్‌ను, మంత్రులు, మండలి సభ్యుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన లాంజ్‌లను సీఎం పరిశీలించారు. తన కోసం ఏర్పాటు చేసిన చాంబర్‌లో ప్రత్యేక పూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శాసనసభ స్పీకర్, మండలి చైర్మన్, మంత్రులు, ఇతర ఆహ్వానితులతో

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

టీమిండియా ఖాతాలో వరుసగా రెండో టైటిల్

- ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్‌పై ఘనవిజయం
- శాంసన్, ఇషాన్, అభిషేక్ అర్ధసెంచరీలు
- విజేతకు - రూ. 27.48 కోట్లు
- రన్నర్‌పనకు - 14.65 కోట్లు
- సూర్య సేనదే టీ20 ప్రపంచకప్

అహ్మదాబాద్:మార్చి 8((అక్షరం న్యూస్) సందేహాలన్నీ పటాపంచల య్యాయి.. ఫైనల్‌కు ముందు అభిమానుల మదిలో ఎన్ని ప్రశ్నలో? ఇదే వేదికపై 2023 వన్డే వరల్డ్‌కప్ ఫైనల్ ఓటమి కళ్ల ముందే ఉంది.. అటు చూస్తే ఈ టోర్నీ చరిత్రలో న్యూజిలాండ్‌పై గెలిచిన ఉదంతాలే లేవు. అందుకే ఆదివారం జరిగే అంతిమ పోరులో మనోళ్ల పరిస్థితి ఏమిటనే ఉత్కంఠ అందరిలోనూ కనిపించింది. కానీ చివరి అడుగులో సూర్యకుమార్ సేన సింహంలా గర్జించింది. ఎక్కడ పోగొట్టుకున్నామో, అక్కడే సాధించి అందరినీ తలెత్తుకుని చిందేసేలా చేసింది. అటు బ్యాటింగ్‌లో శాంసన్, ఇషాన్, అభిషేక్ త్రయం రికార్డుల మోతతో ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగారు. అయినా ఫ్లాట్ పిచ్‌పై ఎంత స్కోరైనా ప్రమాదకరమే అనిపించిన వేళ.. భారత జట్టు బౌలర్లు మేమున్నామంటూ అండగా నిలిచారు. పకడ్బందీ బంతులతో కివీస్ బ్యాటర్లను కుమ్మేశారు. కేవలం ముగ్గురు మాత్రమే రెండంకెల స్కోర్లు చేయగలిగారు. ఫలితంగా.. వరుసగా రెండోసారి కప్‌ను సాధించి హిస్టరీని రిపీట్ చేశాం.అంతేనా.. కివ?సపై గెలవని అపఖ్యాతిని.. ఆతిథ్య దేశం ట్రోఫీని సాధించదనే సెంటిమెంట్‌నూ బ్రేక్ చేసి హిస్టరీని డిఫీట్ కూడా చేశాం.. జయహో భారత్

అహ్మదాబాద్: అత్యంత ఆసక్తికరంగా ఎదురుచూసిన టీ20 వరల్డ్‌కప్ ఫైనల్ మ్యాచ్ పూర్తి ఏకపక్షంగా ముగిసింది. ఆదివారం న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన ఈ పోరులో భారత్ 96 రన్స్ తేడాతో ఘనవిజయం సాధిస్తూ.. వరుసగా రెండోసారి జగజ్జేతగా నిలిచింది. ఓవరాల్‌గా మూడు టైటిళ్లు సాధించిన ఏకైక జట్టుగా భారత్ రికార్డు నెలకొల్పింది. 2007లో ధోనీ, 2024లో రోహిత్ నేతృత్వంలోనూ టైటిల్స్ దక్కాయి. మరోవైపు కివీస్ ఫైనల్స్‌కు వచ్చిన రెండుసార్లు కూడా రన్నర్‌పతో సంతృప్తి పడాల్సి వచ్చింది. అలాగే గతంలో మూడుసార్లు కివ?సపై ఓడిన భారత్ ఈసారి గట్టిగానే బదులు తీర్చుకున్నట్టయ్యింది. ముందుగా భారత్ 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 255 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. శాంసన్ (46 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 8 సిక్సర్లతో 89), ఇషాన్ (25 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లతో 54), అభిషేక్ (21 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో 52) మెరుపు ఇన్నింగ్స్‌తో ఆకట్టుకోగా.. దూబే (8 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 26 నాటౌట్) ఫినిషింగ్ టచ్ ఇచ్చాడు. నీషమ్‌కు మూడు వికెట్లు లభించాయి. ఛేదనలో కివీస్ 19 ఓవర్లలో 159 పరుగులు చేసి చిత్తయ్యింది. సైఫర్ట్ (26 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 5 సిక్సర్లతో 52), శాంట్నర్ (35 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో 43) మాత్రమే రాణించారు. బుమ్రాకు 4, అక్షర్‌కు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ట్రిపుల్ టీ ఫార్ములాతో భవిష్యత్ సవాళ్లను ఎదుర్కొంటాం

- పోలీసు ఆఫీసర్స్ రీట్రీట్-2026లో మంత్రి దుద్దిళ్ల

హైదరాబాద్, మార్చి 8 రాబోయే రోజుల్లో పోలీసింగ్‌లో సవాళ్లను 'ట్రిపుల్ టీ (టెక్నాలజీ, ట్రస్ట్, టాలెంట్)' ఫార్ములాతో ఎదుర్కొంటామని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు చెప్పారు. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా నేర పరిశోధనలో అత్యాధునిక కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) సాంకేతిక తను వినియోగించుకోవాలన్నారు. ఆర్బీవీఆర్‌ఆర్ పోలీసు అకాడమీలో ఆదివారం జరిగిన పోలీసు ఉన్నతాధికారుల రిట్రీట్-2026 లో ఆయన ముఖ్య అతిధిగా మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం డీప్‌ఫేక్ వీడియోలు, వాయిస్ క్లోనింగ్, ఆటోమెటేడ్ ఫిషింగ్ స్కామ్‌లు పోలీసులకు పెను సవాళ్లు విసురుతు న్నాయన్నారు. 2024లోనే సైబర్ నేరగాళ్లు రూ.22,845 కోట్లు కొల్లగొట్టారని, 2023తో పోలిస్తే ఇది 2(ఎక్కువన్నారు. సైబర్ నేరాల బాధితుల్లో అక్షరాస్యులే అధికంగా ఉండటం ఆందోళనకరమన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ప్రొఫెషనలిజం,

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్రపతిని అవమానించింది మీరే

- ఆమె నిల్చుంటే మీరు కుర్చీలో కూర్చొన్నారు.. అద్వాణీకి భారతరత్న ప్రదానం నాడు జరిగింది ఇదే
- ప్రధాని మోదీపై మమత ఘాటు విమర్శలు

న్యూఢిల్లీ, కోల్‌కతా, మార్చి 8:(అక్షరం న్యూస్) పశ్చిమ బెంగాల్‌లో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పర్యటన సందర్భంగా తలెత్తిన ప్రొటోకాల్ ఉల్లంఘన రాజకీయ వివాదానికి దారి తీసింది. దీనిపై ప్రధాని మోదీ ఆదివారం మరోసారి తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించారు. రాష్ట్రపతికి తగిన రీతిలో స్వాగతం పలకకుండా అవమానించిందని

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

పశ్చిమాసియా యుద్ధంలో ప్రమాదకర మలుపు!

- ఇరాన్‌లో ఇంధన నిల్వ కేంద్రాలపై ఇజ్రాయెల్, అమెరికా దాడులు
- అంతరిక్ష సంస్థ హెడ్‌క్వార్టర్స్, ఇస్ఫహాన్ ఎయిర్‌పోర్ట్ ధ్వంసం
- 'గల్ఫ్'లోని చమురు రిఫైనరీలు, ఎయిర్‌పోర్ట్‌లపై ఇరాన్ దాడులు
- బహ్రెయిన్‌లోని అమెరికా నేవీ బేస్‌పై దాడి
- 21 మంది యూఎస్ సైనికులు చనిపోయినట్టు వార్తలు
- సౌదీలో ఒక భారతీయుడు సహా ఇద్దరి మృతి
- కువైట్ అంతర్జాతీయ ఎయిర్‌పోర్టుపై క్షిపణి దాడి
- ఉప్పు నీటిని తాగునీటిగా మార్చే కేంద్రాలపైనా పరస్పరం దాడులు

- ఇరాన్‌పై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన గల్ఫ్ దేశాలు
- తమ రక్షణకు అమెరికా బేస్‌లపై దాడి చేసే హక్కు ఉందన్న ఇరాన్

దుబాయ్/వాషింగ్టన్, మార్చి 8 (అక్షరం న్యూస్) : పశ్చిమాసియా యుద్ధం ప్రమాదకర మలుపు తిరుగుతోంది. ఇరువైపులా ఎవరూ వెనక్కి తగ్గని స్థితిలో పరస్పర దాడులు మిలిటరీ, రక్షణ పరిమితులు దాటి విపరీత పరిణామాల వైపు దారితీస్తున్నాయి. పౌర ఆస్తులు, చమురు రిఫైనరీలు, చమురు నిల్వ కేంద్రాలు, విమానాశ్రయాలు వంటి కీలక మౌలిక సదుపాయాల విధ్వంసం వైపు అడుగులు

మహిళా రైతుల కృషి మరువలేనిది

- వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక రంగాల్లో మహిళలకు ప్రోత్సాహం
- రెండేళ్లలో రైతులు, తెలంగాణ ఆదాయం పెంపు కోసం రూ.లక్ష కోట్లు ఖర్చు
- మెగా రైతు మేళాలో మంత్రి తుమ్మల

రాజేంద్రనగర్, మార్చి 8((అక్షరం న్యూస్)వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక రంగాల్లో మహిళలను ప్రోత్సహించేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో కృషి జరుగుతోందని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

మండలి భేటీలూ.. ఇక అసెంబ్లీ భవనంలోనే

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

కొద్దిసేపు సమావేశమయ్యారు. పార్లమెంటు తరహాలో అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలోనే కాన్స్టిట్యూషన్ క్లబ్ నిర్మించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం అధికారులకు సూచించారు. అలాగే అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని ఈ నెల 16న కొత్త గవర్నర్‌తో ఆవిష్కరింపజేసుకుందామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్‌రెడ్డి, శాసనసభ స్పీకర్ ప్రసాద్‌కుమార్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టివిక్రమార్క, మంత్రు లు శ్రీధర్‌బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వర్‌రావు, జూ పల్లి కృష్ణారావు, అజారుద్దీన్, దామోదర రాజనర్సింహ, వివేక్ వెంకటస్వామి, కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్లమెంటు తరహాలో..

లోక్‌సభ, రాజ్యసభ సమావేశాలు పార్లమెంటు భవనంలో జరుగుతున్నట్లుగానే.. ఇకపై తెలంగాణ అసెంబ్లీ భవనంలోనే శాసనసభ, మండలి సమావేశాలు నిర్వహించనున్నారు. శాసనసభ, మండలి హాళ్లకు మధ్య ఉన్న ప్రాంతంలో అసెంబ్లీ సెంట్రల్ హాల్‌ను కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఈ తరహా ఏర్పాట్లతో సీఎం, మంత్రులు, అసెంబ్లీ సిబ్బందికి సమయం ఆదా కానుందని, సమావేశాల వ్యయం కూడా తగ్గనుందని అసెంబ్లీ వర్గాలు తెలిపాయి. కాగా.. శాసనమండలి హాల్‌ను అధునాతన సౌకర్యాలతో పునరుద్ధరించారు.

ట్రిపుల్ టీ ఫార్ములాతో భవిష్యత్ సవాళ్లను ఎదుర్కొంటాం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ఆపరేషనల్ రెడీనెస్, లీడర్‌షిప్, ఇన్నోవేషన్ కోలాబరేషన్, ఎ?థిక్స్‌తో కూడిన ఫ్యూచర్ రెడీ పోలీసింగ్ అవసరమన్నా రు. ఇప్పటికే టెక్నాలజీ ఎనేబుల్డ్ పోలీసింగ్‌లో తెలంగాణ ముందు వరుసలోనే ఉందన్న శ్రీధర్‌బాబు.. మున్ముందు డేటా ఎనలిటిక్స్, ఏఐ లాంటి కటింగ్ ఎడ్జ్ టెక్నాలజీ సాయంతో నేరాలు జరుగకమందే అడ్డుకునే ప్రెడెక్టివ్ పోలీసింగ్‌కు పెద్దపీట వేయనున్నామని తెలిపారు.

రాష్ట్రపతిని అవమానించింది మీరే

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ఆరోపించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు సహా పలువురు నేతలు మమత సర్కారును తప్పుపట్టారు. పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ కూడా ఇందుకు ఘాటుగా సమాధానం ఇచ్చారు. రాష్ట్రపతిని అవమానిస్తోంది బీజేపీయేనని, తాము కాదని చెప్పారు. ఓటర్ల తొలగింపు సమస్యపై కోల్‌కతాలో రెండో రోజు ఆదివారం ధర్నాలో పాల్గొన్న మమత ఈ అంశంపై మాట్లాడారు. ద్రౌపది ముర్మును ప్రధాని మోదీ తగిన రీతిలో గౌరవించడం లేదని ఆరోపిస్తూ పాత ఫొటోను పెద్దదిగా చేసి సాక్ష్యంగా చూపారు. 2024 మార్చిలో బీజేపీ వ్యవస్థాపక నేత అద్వాణీకి భారత రత్న పురస్కారాన్ని బహూకరించిన సందర్భంగా తీసిన ఫొటోను చూపించారు. ఆ ఫొటోలో ఆద్వాణీ, ప్రధాని మోదీ కుర్చీల్లో కూర్చొని ఉండగా, రాష్ట్రపతి మాత్రం నిల్చొని ఉన్నారు. "ఈ ఫొటో మీ కోసం. ప్రత్యేకంగా ప్రధాని కోసం. మీరు గిరిజన నాయకురాలిని, రాష్ట్రపతిని ఎప్పుడూ గౌరవించలేదు. రాష్ట్రపతి నిల్చొని ఉంటే ప్రధాని కూర్చొని ఉన్నారు. మేం గౌరవిస్తాం. వారు గౌరవించరని చెప్పడానికే ఈ ఫొటో చూపిస్తున్నా" అని అన్నారు. రాష్ట్రపతిని కించపరిచే సంస్కృతి బీజేపీదే తప్ప తమది కాదని అన్నారు. రాజకీయ అవసరాల కోసం బీజేపీ దేశంలోని అత్యున్నత స్థానమైన రాష్ట్రపతిని అగౌరవించిందని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున ఎక్కడా ప్రొటోకాల్ ఉల్లంఘన జరగలేదని మమత అన్నారు. ఏవైనా లోపాలు ఉంటే అందుకు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన ప్రయివేటు సంస్థ, స్థలం ఇచ్చిన ఎయిర్‌పోర్ట్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఏఏఐ) బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని చెప్పారు. రాష్ట్రపతి పర్యటనకు సంబంధించి ఆ ప్రయివేటు నిర్వాహకులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి వివరాలు ఇవ్వలేదని స్పష్టంచేశారు. సమావేశ స్థలాన్ని తాము ఎంపిక చేయలేదని, వారే చూసుకున్నారని చెప్పారు. బగ్డోగ్రా విమానాశ్రయంలో రాష్ట్రపతికి సిలిగుడి మేయర్ గౌతమ్ దేబ్ ప్రొటోకాల్ ప్రకారం స్వాగతం పలికారని చెప్పారు. "నేను ఎలా వెళ్లగలను? అందరి కోసం పోరాడుతూ ధర్నాలో కూర్చొన్నా. దాన్ని విడిచిపెట్టి ఎలా వెళ్లగల"నని అన్నారు. మరోవైపు ప్రొటోకాల్ ఉల్లంఘనపై సమాధానం ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిని కేంద్ర హోం శాఖ కార్యదర్శి ఆదేశించారు.

విజ్ఞులైన బెంగాలీలు మమతను క్షమించరు: ప్రధాని మోదీ

మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఢిల్లీలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోదీ ప్రసంగిస్తూ గిరిజన మహిళా రాష్ట్రపతిని తృణమూల్ ప్రభుత్వం అవమానించిందని, విజ్ఞులైన బెంగాలీ ప్రజలు దీనిని క్షమించరని అన్నారు. అంతర్జాతీయ సంతాల్ సమ్మేళనానికి వెళ్లిన తనను సీఎం మమత ఆహ్వానించలేదని శనివారం రాష్ట్రపతి అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన వెంటనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఖరిని మోదీ ఖండించారు. ఆదివారం మరోసారి ఆ విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం గిరిజనుల కార్యక్రమాన్ని సక్రమంగా నిర్వహించలేదని విమర్శించారు. దీనిని గిరిజనులు, దేశ ప్రజలు క్షమించరని అన్నారు. ప్రొటోకాల్ ఉల్లంఘనను ఉపరాష్ట్రపతి సి.పి.రాధాకృష్ణన్, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిశా, మణిపూర్ ముఖ్యమంత్రులు చంద్రబాబు నాయుడు, మోహన్ చరణ్ మాఝి, వై.ఖేమ్‌చంద్ సింగ్‌లు ఖండించారు.

కాలేజీ అమ్మాయిలకు ఉచిత ఈవీ స్కూటీలు

తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా ఆ వాహనాలకు జీరో ట్యాక్స్ అమలు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. నగరంలో కాలుష్యాన్ని వెదజల్లుతున్న 2500 ఆర్టీసీ డీజిల్ బస్సులను డిసెంబరులోపు జిల్లాలకు తరలించి, వాటి స్థానంలో పూర్తి స్థాయిలో ఈవీ బస్సులను ప్రవేశపెడతామన్నారు. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని ప్రజాభవన్‌లో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాలు అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా మహిళా జర్నలిస్టులను సన్మానించిన అనంతరం ముఖ్యమంత్రి ప్రసంగించారు. ఏటా మహిళా దినోత్సవం నాడు కేవలం శుభాకాంక్షలు చెప్పడమే కాకుండా.. వేలాది మంది ఆడబిడ్డలను పిలిచి ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరిస్తున్నామని తెలిపారు. "200 బిలియన్ డాలర్ల ఎకానమీగా ఉన్న తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని 8 ఏళ్లలో ట్రిలియన్ డాలర్ల ఎకానమీగా మార్చడం కోసం పనిచేస్తున్నాం. గ్లోబల్ సమ్మిట్ ఏర్పాటు చేసి అంతర్జాతీయ సంస్థలను ఆహ్వానించాం. కోటి 30 లక్షల జనాభా ఉన్న క్యూర్ ప్రాంతాన్ని సర్వీస్ సెక్టర్‌గా మారుస్తాం. సౌత్ కొరియా, న్యూయార్క్, టోక్యోతో హైదరాబాద్ పోటీపడేలా ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఈ ప్రయాణంలో మహిళలే రాష్ట్రానికి వెన్నెముక" అని సీఎం అన్నారు.

మహిళలకు అత్యున్నత పదవులు..

దేశంలో రాష్ట్రపతి, ప్రధాని, లోక్‌సభ స్పీకర్, ముఖ్యమంత్రులు, పార్టీ అధ్యక్షులుగా మహిళలకు అన్ని అత్యున్నత పదవులు ఇచ్చింది కాంగ్రె స్సేనని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. ఉక్కు మహిళ సోనియాగాంధీ స్ఫూర్తితోనే తెలంగాణ ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. తమ ప్రభుత్వంలో కలెక్టర్లు, ఎస్పీలుగా ఎక్కడ ఏ అవకాశం వచ్చినా మహిళా అధికారులకు పెద్దపీట వేస్తున్నామని చెప్పారు. ముఖ్యమైన శాఖలకు మహిళలు బాధ్యత వహిస్తున్నారని, హైదరాబాద్ లాంటి కీలక జిల్లాకు కలెక్టర్‌గా మహిళ ఉన్నారని తెలిపారు. ఎస్ఐబీలో పనిచేస్తున్న ఒక మహిళా అధికారి చొరవతో 700 మంది మావోయిస్టులు లొంగిపోవడం మహిళల కార్యదీక్షకు నిదర్శనమని కొనియాడారు. మహిళలను తాము కేవలం లబ్ధిదారులుగా చూడటం లేదని, వారిని ఆర్థికంగా శక్తివంతులను చేస్తున్నామని సీఎం పేర్కొన్నారు. ఆర్టీసీలో ఉచిత ప్రయాణం కల్పించడమే కాకుండా.. 1000 బస్సులకు మహిళలను యజమానులను చేసి కార్పొరేట్ కంపెనీలతో పోటీ పడేలా చేశామన్నారు.

టీమిండియా ఖాతాలో వరుసగా రెండో టైటిల్

3 వికెట్లు దక్కాయి. ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్‌గా బుమ్రా, ప్లేయర్ ఆఫ్ ద సిర?సగా శాంసన్ నిలిచాడు.

తేలిపోయారు: కష్టసాధ్యమైన ఛేదనలో కివీస్ ఏ దశలోనూ విజయం వైపు సాగలేకపోయింది. టాపార్డర్ దారుణంగా విఫలం కాగా.. చివర్లో శాంట్నర్ కాస్త బ్యాట్ ఝుళిపించాడు. ఈ టోర్నీలో అత్యంత విజయవంతమైన ఓపెనర్లుగా పేరు తెచ్చుకున్న సైఫర్ట్-అలెన్ (9) జోడీ ఇక్కడా చెలరేగుతుందని భయపడినా.. భారత బౌలర్లు అవకాశం ఇవ్వలేదు. ఆరంభంలో సైఫర్ట్ మాత్రమే దూకుడు కనబర్చినా అతడికి ఎలాంటి సహకారం అందలేదు. మూడో ఓవర్‌లోనే అలెన్‌ను అక్షర్ దెబ్బతీయడం కలిసివచ్చింది. ఇక ఆ తర్వాత బ్యాటర్లు ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లడంతో మ్యాచ్ పూర్తిగా భారత్ పక్షమే నిలిచింది. ఊపు మీదున్న సైఫర్ట్ 23 బంతుల్లోనే ఫిఫ్టీ సాధించి వరుణ్ ఓవర్‌లో వెనుదిరిగాడు. ఇక అక్కడి నుంచి కివ?సకు ఎలాంటి ఆశలు లేకపోయింది. ఆరో వికెట్‌కు శాంట్నర్-మిచెల్ (17) మధ్య వచ్చిన 52 పరుగుల భాగస్వామ్యమే అత్యధికంగా నిలిచింది. 16వ ఓవర్‌లో బుమ్రా రెండు వరుస వికెట్లతో చావుదెబ్బ తీశాడు. అభిషేక్ చివరి వికెట్ తీయడంతో మరో ఓవర్ ఉండగానే మ్యాచ్‌ను ముగించి భారత్ సంబరాలు చేసుకుంది.టాపార్డర్ మెరుపులు: టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన భారత్‌కు టాపార్డర్ నుంచి అదిరే ఆరంభం దక్కింది. ఫ్లాట్ పిచ్ కావడంతో బౌలర్లకు ఎలాంటి సహకారం లభించలేదు. దీంతో ఓపెనర్లు శాంసన్, అభిషేక్‌తో పాటు వన్‌డౌన్ బ్యాటర్ ఇషాన్ సైతం బ్యాట్ ఝుళిపించాడు. వీరి ధాటికి భారత స్కోరు ఓ దశలో 300 కూడా సాధ్యమేనేమో అనిపించింది. కానీ పేసర్ నీషమ్ 16వ ఓవర్‌లో ట్రిపుల్ ధమాకాతో కట్టడి చేశాడు. ఈ దెబ్బకు 250 స్కోరుపైనా సందేహాలు నెలకొన్నాయి. కానీ ఆఖరి ఓవర్‌లో శివమ్ దూబే శివాలెత్తాడు. దీంతో కివీస్ ముందు సవాల్ విసిరే లక్ష్యం ఉంచినట్టయ్యింది. అటు కివీస్ కెప్టెన్ శాంట్నర్ వ్యూహాలు కూడా బెడిసికొట్టాయి. మరోవైపు తొలి రెండు ఓవర్లు ప్రశాంతంగా సాగినా ఆ తర్వాత పరుగుల వరదకు తెర లేచింది. జట్టులో చోటు అవసరమా? అని విమర్శించిన వారికి అభిషేక్ బ్యాట్‌తో సమాధానమిచ్చాడు. రెండో ఓవర్‌లో ఆఫ్ స్పిన్నర్ ఫిలి?ప్సను జాగ్రత్తగా ఎదుర్కొన్నాక ఇక అతడికి అడ్డు లేకపోయింది. పేసర్లను ఆటాడేసుకుంటూ బౌండరీలతో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రోది చేసుకున్నాడు. అటు మరో ఎండ్‌లో శాంసన్ కాస్త తగ్గి తనకే ఎక్కువ స్ట్రయిక్ వచ్చేలా చూశాడు. నాలుగో ఓవర్‌లో అభిషేక్ 4,6 శాంసన్ 6,4తో 24 రన్స్ వచ్చాయి. ఆ తర్వాత ఓవర్‌లో హెన్రీ నాలుగు వైడ్లు, రెండు సిక్సర్లు సమర్పించుకోవడంతో 21 రన్స్ సమకూరాయి. దీనికితోడు డఫీ ఓవర్‌లో అభిషేక్ 4,6,4,2,4తో 20 రన్స్ రాబట్టగా పవర్‌ప్లేలో భారత్ 92 రన్స్‌తో అత్యంత పటిష్ఠ స్థితిలో నిలిచింది. అటు 18 బంతుల్లోనే అభిషేక్ ఫిఫ్టీ కూడా పూర్తి చేశాడు. అయితే రచిన్ తన తొలి బంతికే శర్మ వికెట్ తీయడంతో తొలి వికెట్‌కు 98 పరుగుల భాగస్వామ్యం ముగిసింది. అనంతరం శాంసన్‌కు ఇషాన్ జత కలవడంతో పరుగుల వేగం తగ్గలేదు. అటు శాంసన్ 33 బంతుల్లో తన హ్యాట్రిక్ హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేశాడు. ఫెర్గూసన్ ఓవర్‌లో శాంసన్ 6,6,4 ఇషాన్ 6తో ఏకంగా 24 రన్స్ రావడంతో స్కోరు 66 బంతుల్లోనే 161కి చేరింది. ఇక రచిన్ ఓవర్‌లో సంజూ వరుసగా మూడు సిక్సర్లతో అదుర్స్ అనిపించాడు. 23 బంతుల్లోనే ఇషాన్ హాఫ్ సెంచరీ పూర్తిచేయగా, ఈసారి శాంసన్ శతకం ఖాయమనిపించింది.

దూబే దంచుడు: పేసర్ నీషమ్ 16వ ఓవర్‌లో భారత్‌కు గట్టి ఝలక్ ఇచ్చి జట్టు లయను దెబ్బతీశాడు. శతకం ముంగిట శాంసన్‌తో పాటు ఇషాన్, సూర్య (0)ల వికెట్లు తీయడంతో స్టేడియం మూగబోయింది. ఆ ఓవర్‌లో కేవలం ఒక్క పరుగు మాత్రమే రావడం గమనార్హం. ఆ తర్వాత జట్టుకు మూడు ఓవర్లలో 27 పరుగులే రాగా హార్దిక్ (18) వికెట్ కోల్పోయింది. కానీ చివరి ఓవర్‌లో శివమ్ దూబే శివాలెత్తాడు. నీషమ్ బంతులను చెడుగుడు ఆడేస్తూ 4,6,6,4,4తో 24 రన్స్‌తో స్కోరును 250 దాటించాడు.

పశ్చిమాసియా యుద్ధంలో ప్రమాదకర మలుపు!

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

పడుతున్నాయి. ఇరాన్‌లోని విమానాశ్రయాలు, పారిశ్రామిక ప్రాంతాలపై బాంబుల వర్షం కురిపించిన ఇజ్రాయెల్, అమెరికా.. తాజాగా పెట్రోలియం నిల్వ కేంద్రాలను, తాగునీటి కోసం ఉద్దేశించిన డీసాలినేషన్ ప్లాంట్లనూ లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయి. ఇరాన్ అంతరిక్ష సంస్థ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని ధ్వంసం చేశాయి. ఈ దాడుల్లో ఆస్పత్రులు, స్కూళ్లు కూడా దెబ్బతింటున్నాయి. మరోవైపు అరబ్ గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా స్థావరాలతోపాటు చమురు రిఫైనరీలు, పౌర విమానాశ్రయాలు, హోటళ్లు, జనావాసాలపైనా ఇరాన్ క్షిపణులు, డ్రోన్లు పడుతున్నాయి. తాజాగా డీసాలినేషన్ ప్లాంట్లపైనా ఇరాన్ డ్రోన్లు ప్రయోగిస్తోంది.

టెహ్రాన్‌లో ఆయిల్ డిపోపై భారీ దాడి

ఇరాన్ రాజధాని టెహ్రాన్ శివార్లలో, అల్బోర్జ్ ప్రావిన్స్‌లో ఉన్న నాలుగు భారీ ఇంధన నిల్వ కేంద్రాలు, ఒక డిస్ట్రిబ్యూషన్ కేంద్రంపై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ ఆదివారం దాడి చేశాయి. దీనితో పెట్రోలియం ఉత్పత్తులన్నీ అంటుకుని, భారీగా పేలుళ్లు, మంటలు చెలరేగాయి. సమీప ప్రాంతాలన్నీ నల్లటి విషవాయువులతో నిండిపోయాయి. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు మరణించారని, 21 మంది గాయపడ్డారని ఇరాన్ వార్తా సంస్థ టాస్నిమ్ వెల్లడించింది. కాగా "యుద్ధంలో ఇదొక ప్రమాదకరమైన పరిణామం. ఇంధన కేంద్రాలపై దాడితో ప్రమాదకర, విషపూర్తి రసాయనాలు వెలువడుతున్నాయి. సాధారణ ప్రజలు వాటిని పీల్చుకోవాల్సి వస్తోంది. పర్యావరణంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోంది. ఇది తీవ్రమైన యుద్ధనేరం కిందకే వస్తుంది" అని ఇరాన్ విదేశాంగ శాఖ ప్రతినిధి ఎస్మాయిల్ బఘాయి పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ మిలటరీ వ్యవస్థలకు ఇంధనాన్ని సరఫరా చేస్తున్నందునే ఆయిల్ డిపోలపై దాడి చేశామని ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ ప్రకటించింది. కాగా, ఇంధన కేంద్రాలపై దాడుల నేపథ్యంలో.. ఇరాన్ ప్రభుత్వం ప్రజలకు అందించే ఇంధన కోటాను వారానికి 30 లీటర్ల నుంచి 20 లీటర్లకు తగ్గించింది.

ఇరాన్ అంతరిక్ష సంస్థ హెడ్‌క్వార్టర్స్ ధ్వంసం

టెహ్రాన్‌లోని ఐఆర్‌జీసీ స్పేస్ ఫోర్స్ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని ధ్వంసం చేసినట్టు ఇజ్రాయెల్ ప్రకటించింది. ఇరాన్ అంతరిక్ష సంస్థకు చెందిన పరిశోధన, కమాండ్ కంట్రోల్ కేంద్రాలు ఈ కార్యాలయంలోనే ఉన్నాయని.. ఇజ్రాయెల్‌పై నిఘా కోసం ఇరాన్ ప్రయోగించిన ఖయ్యామ్ ఉపగ్రహ నియంత్రణ విభాగం కూడా ఇందులోనే ఉందని పేర్కొంది. ఇరాన్‌లోని ఇస్ఫహాన్ ఎయిర్‌పోర్టులో ఎఫ్-14 యుద్ధ విమానాలను, క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థను ధ్వంసం చేశామని వెల్లడించింది. నార్వేలోని అమెరికా ఎంబసీ వద్ద ఆదివారం పేలుడు సంభవించింది. అయితే ఈ పేలుడుతో పెద్దగా నష్టమేమీ జరగలేదని, ఎవరికీ గాయాలు కాలేదని నార్వే వెల్లడించింది. పేలుడుకు పాల్పడినవారి కోసం గాలిస్తున్నట్టు తెలిపింది. గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా ఎంబసీలపై ఇరాన్ డ్రోన్ దాడుల నేపథ్యంలో నార్వేలో పేలుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇరాన్‌కు మద్దతుగా రంగంలోకి దిగిన హెజ్బొల్లా తీవ్రవాద సంస్థను అణచివేసేందుకు ఇజ్రాయెల్ భారీ స్థాయిలో దాడులు చేస్తోంది. లెబనాన్‌లోని 20 పట్టణాల్లో క్షిపణులు, యుద్ధ విమానాలతో విరుచుకుపడుతోంది. ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో లెబనాన్‌లో మృతుల సంఖ్య 394కు పెరిగిందని, అందులో 83 మంది పిల్లలు ఉన్నారని లెబనాన్ ఆరోగ్య శాఖ ప్రకటించింది. ఇరాన్‌వ్యాప్తంగా 10 వేల పౌర ఆవాసాలు ధ్వంసమయ్యాయని రెడ్ క్రిసెంట్ సొసైటీ తెలిపింది. ఇరాన్ దాడుల్లో 1,929 మంది తీవ్రంగా గాయపడి ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్నారని ఇజ్రాయెల్ ఆరోగ్య శాఖ ఆదివారం వెల్లడించింది.

అరబ్ గల్ఫ్ దేశాలపై దాడులు ఆపని ఇరాన్..

అరబ్ గల్ఫ్ దేశాలపై దాడిపట్ల తాము క్షమాపణ కోరుతున్నామని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు పెజెష్కియాన్ ప్రకటించినా.. దాడులు మాత్రం ఆగలేదు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌లే తొలుత ఇరాన్‌పై యుద్ధం మొదలుపెట్టాయని, అలాంటప్పుడు రక్షణ కోసం గల్ఫ్‌లోని ఆ దేశాల స్థావరాలపై దాడులు చేసేందుకు ఇరాన్‌కు హక్కు ఉందని ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాగ్చీ ఆదివారం స్పష్టం చేశారు. ఈ క్రమంలో యూఏఈపై ఇరాన్ పెద్ద సంఖ్యలో డ్రోన్లు, క్షిపణులతో దాడి చేసింది. అబుధాబి ప్రాంతంలో వరుసగా పేలుళ్లు వినిపించాయి. ఇరాన్ డ్రోన్లు, క్షిపణులను మధ్యలోనే అడ్డుకోవడంతో వాటి శకలాలు పడి పలుచోట్ల మంటలు అంటుకున్నాయి. ఈ ఘటనల్లో ఒకరు మరణించగా, కొందరు గాయపడ్డారు. ఆదివారం ఒక్కరోజే ఇరాన్ 16 క్షిపణులు, 117 డ్రోన్లను ప్రయోగించిందని.. మొత్తం క్షిపణులను, చాలా వరకు డ్రోన్లను విజయవంతంగా అడ్డుకున్నామని యూఏఈ వెల్లడించింది. కువైట్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంతోపాటు ఒక ప్రభుత్వ భవనంపై క్షిపణులు, డ్రోన్ల దాడి జరిగింది. ఈ దాడిలో విమానాశ్రయంలోని ఇంధన ట్యాంకులకు మంటలు అంటుకున్నాయి. ఇరాన్ దాడుల్లో ఇప్పటివరకు ఇద్దరు అధికారులు మృతిచెందినట్టు కువైట్ వెల్లడించింది. ఇక సౌదీలోని అల్ ఖర్జ్ ప్రాంతంలోని అమెరికా రాడార్ వ్యవస్థపై ఇరాన్ క్షిపణులు, డ్రోన్లతో దాడి చేసింది. సౌదీ రక్షణ వ్యవస్థ వాటిని మధ్యలోనే అడ్డుకుంది. ఆ శకలాలు పడి, పేలుళ్లు సంభవించడంతో ఒక భారతీయుడు, ఒక బంగ్లాదేశీయుడు మృతిచెందారు. మరో 12 మంది గాయపడ్డారు.

ఇరాన్‌పై అరబ్ గల్ఫ్ దేశాల ఆగ్రహం

సౌదీ, కువైట్, యూఏఈ, ఖతార్, బహ్రెయిన్ తదితర అరబ్ గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా స్థావరాలపై, రిఫైనరీలు, విమానాశ్రయాలపై ఇరాన్ దాడులు చేసినా ఇప్పటివరకు.. ఆ దేశాలు ప్రతిదాడులు చేయలేదు. తోటి ముస్లిం దేశం కావడం, ప్రతిదాడులు చేస్తే ఇస్లాం దేశాల్లో వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతుందన్న భావనతో మిన్నకుండిపోయాయి. ఇరాన్ ప్రయోగిస్తున్న డ్రోన్లు, క్షిపణులను అడ్డుకోవడానికే పరిమితమయ్యాయి. అయితే పౌర ఆవాసాలు, రిఫైనరీల వంటివాటిపై ఇరాన్ దాడులను తీవ్రంగా తప్పుపడుతూ, అవసరమైతే ప్రతిదాడులకు దిగుతామని తాజాగా అరబ్ లీగ్ హెచ్చరించింది. ఈ మేరకు 8 దేశాల కూటమి ఆదివారం ప్రకటన జారీ చేసింది. ఇరాన్‌లోని డీసాలినేషన్ ప్లాంటుపై యూఏఈ దాడి చేసి ధ్వంసం చేసిందన్న వార్తలు వచ్చాయి. కానీ ఆ దాడి తాము చేయలేదని యూఏఈ ప్రకటించింది. అయితే ఇరాన్‌పై గల్ఫ్ దేశాలు దాడికి ప్రయత్నిస్తే.. తాము తీవ్రస్థాయిలో ప్రతిస్పందించాల్సి వస్తుందని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు పెజెష్కియాన్ హెచ్చరించారు. ఇరుగుపొరుగు దేశాలతో తమకు ఎలాంటి శత్రుత్వం లేదని, కానీ కానీ శత్రుదేశానికి అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తే చూస్తూ ఊరుకోబోమని స్పష్టం చేశారు.

మంచి నీటిపైనా తప్పని దాడులు

పశ్చిమాసియాలోని ఎడారి ప్రాంత దేశాల్లో మంచినీటి కొరత ఎక్కువ. సముద్రపు నీటిని 'డీసాలినేషన్' ప్లాంట్లలో శుద్ధిచేసి తాగేనీటిగా మార్చుకుని వినియోగిస్తుంటారు. తాజా ఘర్షణల్లో ఈ డీసాలినేషన్ ప్లాంట్లను కూడా ధ్వంసం చేసుకుంటున్నారు.

ఇరాన్ కొత్త సుప్రీం లీడర్ ఖరారు?

ఇరాన్ తదుపరి సుప్రీం లీడర్ ఎంపిక పూర్తయినట్టు తెలిసింది. అయితే.. లీడర్ ఎవరనేది ఈ వ్యవహారంపై నియమించిన నిపుణుల మండలి గోప్యంగా ఉంచింది. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్త దాడిలో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతొల్లా అలీ ఖమేనీ(86) ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో కొత్త సుప్రీం లీడర్‌ను ఎంపిక చేసేందుకు నిపుణుల మండలిని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ మండలి పలు దఫాలుగా భేటీ అయి కొత్త నేతను ఎంపిక చేసింది. "అత్యంత అనుకూలమైన అభ్యర్థిని ఎంపిక చేశాం. దీనికి నిపుణుల మండలిలోని మెజారిటీ సభ్యులు అంగీకరించారు." అని మండలి సభ్యుడు మొహసేన్ హైదరీ తెలిపారు. ఈయన ఖుజెస్థాన్ ప్రావిన్స్ నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. "తదుపరి సుప్రీం లీడర్ ఎంపిక విషయంలో కౌన్సిల్ ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చింది." అని మరో సభ్యుడు మొహమ్మద్ మెహ్దీ మిర్బఘేరీ చెప్పారు. ఇరాన్ రాజ్యాంగం ప్రకారం.. దేశ సుప్రీం లీడర్‌ను ఎంపిక చేసే విషయంలో 88 మంది సభ్యులతో కూడిన నిపుణుల మండలి బాధ్యత వహిస్తుంది.

మహిళా రైతుల కృషి మరువలేనిది

అన్నారు. వ్యవసాయంలో మహిళా రైతాంగం కృషి మరువలేనిదని పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయంలో వ్యవసాయ శాఖ, కోరమండల్ ఇంటర్నేషనల్ సహకారంతో రెండు రోజులు నిర్వహిస్తున్న మెగా మహిళా రైతు మేళాను ఆదివారం ఆయన ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. రెండేళ్ల రెండు నెలల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులను కాపాడుకోవడానికి, రైతు ఆదాయం, తెలంగాణ ఆదాయాన్ని పెంచడానికి రూ.లక్షా నాలుగు వేల కోట్లు ఖర్చు చేసిందన్నారు. రాష్ట్రంలో 25 లక్షల మంది రైతులకు రూ.21వేల కోట్ల రుణ మాఫీ చేశామని తెలిపారు. ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ..సాంకేతిక నైపుణ్యాన్ని ఉపయోగించుకుని రైతులు ముందుకు సాగాలన్నారు. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ ప్రభావం వల్ల యూరియా, పప్పు దినుసుల ధరలపై ప్రభావం ఉండే ప్రమాదం ఉందని, ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను ఆలోచించాలని పేర్కొన్నారు. మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ.. ప్రతి మహిళ స్వయం సహాయక సంఘాలలో సభ్యులుగా చేరాలన్నారు. మహిళా సంఘాలకు ప్రభుత్వం అన్ని రకాల సౌకర్యాలను కల్పిస్తూ ప్రోత్సహిస్తోందని, రెండేళ్లలో మహిళా సంఘాలకు రూ.36వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలను అందించినట్టు తెలిపారు. వ్యవసాయంలో విత్తనం నాటే నుంచి మార్కెట్ వరకు మహిళలు కష్టపడుతుంటారని, అయినా వారికి సరైన గుర్తింపు లభించడంలేదన్నారు. ప్రతి రంగంలో మహిళల పట్ల వివక్షత కనిపిస్తోందని తెలిపారు. ఐక్యరాజ్య సమితి 2026వ సంవత్సరాన్ని అంతర్జాతీయ మహిళా రైతు సంవత్సరంగా ప్రకటించిందని, సంవత్సరం పొడవునా మహిళా రైతులను ప్రోత్సహిస్తూ కార్యక్రమాలు జరుగుతాయన్నారు.

కాగా కోరమండల్ ఇంటర్నేషనల్ ఆధ్వర్యంలో ఇప్పటి వరకు 200 మంది మహిళా రైతులకు డ్రోన్లను అందచేసినట్టు ఆ సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శంకర్ సుబ్రమణ్యం, వైస్ ప్రెసిడెంట్ జీవీ సుబ్బారెడ్డి తెలిపారు. మెగా రైతు మేళాలో 25 మంది అభ్యుదయ మహిళా రైతులకు అవార్డులు అందజేశారు. నల్గొండ జిల్లా మర్రిగూడ మండలం రాజ్య తండాకు చెందిన టమాట మహిళా రైతు రమావత్ సుగుణ ఐదారుఎకరాల్లో టమాట పండిస్తూ రూ.5లక్షల వరకు ఆదాయం పొందడంతో ఆమెకు అవార్డు అందజేశారు. నల్గొండ జిల్లా లెంకలపల్లి గ్రామానికి చెందిన మహిళా రైతు ఎర్పుల సుగుణమ్మ బంతిపూలు సాగు చేస్తూ 120 రోజులకు రూ.1.5 లక్షలు సంపాదిస్తున్నందుకు అవార్డును అందజేశారు.

పోడు సాగుదారులపై నిర్బంధాలు వద్దు

- పేదల సాగు భూములను స్వాధీనం చేసుకునే చర్యలకు స్వస్తి చెప్పండి.
- కొత్తగా అడవి ఆక్రమణ జరగకుండా పూర్తి సహకారం.
- ఏజెన్సీలో అభివృద్ధి పనులకు అటవీశాఖ సహకరించాలి.
- కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు, కూనంనేని సాంబశివరావు.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/లక్ష్మీదేవిపల్లి / మార్చ్ 8 / అక్షరం న్యూస్ –: పోడు సాగుదారులపై నిర్బంధాలు ఆపాలని, అనాదిగా సాగుచేసుకుంటున్న పోడు భూములను స్వాధీనం చేసుకునే చర్యలకు స్వస్తి చెప్పాలని కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు అటవీశాఖ అధికారులకు సూచించారు. లక్ష్మీదేవిపల్లి మండల పరిధిలోని జిల్లా అటవీశాఖ అధికారి కార్యాలయంలో అటవీ శాఖా అధికారులు, స్థానిక నాయకులు, పోడు రైతులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో, ముఖ్యంగా కొత్తగూడెం నియోజకవర్గ పరిధిలో ఏళ్లుగా పోడు భూములను నమ్ముకుని జీవిస్తున్న గిరిజనులను ఇబ్బందులకు గురిచేయొద్దన్నారు. నిరుపేదలు సాగు చేసుకుంటున్న భూములను స్వాధీనం చేసుకోవడం వల్ల వారి ఉపాధి దెబ్బతింటుందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సాగులో ఉన్న భూముల్లో కందకాలు తవ్వడం, మొక్కలు నాటడం వంటి చర్యల వల్ల గిరిజనులు తీవ్రంగా నష్టపోతారని పేర్కొన్నారు. అయితే కొత్తగా అటవీ భూములు ఆక్రమణకు గురికాకుండా అటవీశాఖ తీసుకునే ప్రతి చర్యకు తాము పూర్తిస్థాయిలో సహకరిస్తామని ఈ సందర్భంగా హామీ ఇచ్చారు. అడవుల సంరక్షణ ఎంత ముఖ్యమో, పేదవాడి కడుపు నిండడం కూడా అంతే ముఖ్యమని గుర్తుచేశారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం, తాగునీటి పథకాలు, గ్రామీణ రహదారుల వంటి అభివృద్ధి పనులకు అటవీశాఖ అడ్డంకులు సృష్టించకుండా సహకరించాలని కోరారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన కోసం ఫారెస్ట్ క్లియరెన్స్ వేగంగా ఇవ్వాలన్నారు. అటవీ సంరక్షణ, గిరిజనుల సంక్షేమం సమతుల్యంగా సాగాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. సమావేశంలో ఎఫ్ డి వో బాబు, సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా, కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్, రాష్ట్ర రైతు సంఘం నాయకులు ముత్యాల విశ్వనాధం, సిపిఐ మండల కార్యదర్శి దీటి లక్ష్మీపతి, స్థానిక సంస్థల ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

మైనార్టీ కుటుంబాల జీవన స్థితిగతులు మెరుగుపడాలి

- పేద ముస్లింల ఆర్థికాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలి.
- కొత్తగూడెం నియోజకవర్గంలో 1260 మందికి రంజాన్ తోఫా మంజూరు.
- కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు, కూనంనేని సాంబశివరావు.
- మసీదే బైతుల్లాలో నిరుపేదలకు పండుగ కానుక అందజేత.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం / మార్చ్ 8 / అక్షరం న్యూస్ – : మైనార్టీ కుటుంబాల జీవన స్థితిగతులు మెరుగుపడాలని, అందుకోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు కోరారు. కొత్తగూడెం పట్టణంలోని మసీదే బైతుల్లాలో నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా 1260 మంది నిరుపేద ముస్లిం కుటుంబాలకు మంజూరైన రంజాన్ తోఫా పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ కేవలం పండుగ కానుకలకే పరిమితం కాకుండా ముస్లిం మైనార్టీల సామాజిక, ఆర్థికాభివృద్ధి కోసం శాశ్వత ప్రాతిపదికన పథకాలు అమలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో నిరుపేద ముస్లిం సోదరులు సంతోషంగా పండుగ జరుపుకోవాలనే ఉద్దేశంతో ఈ తోఫా కిట్లను అందజేస్తున్నట్లు తెలిపారు. నియోజకవర్గ పరిధిలోని వివిధ బస్తీల్లో ఉన్న అర్హులైన ప్రతి పేద కుటుంబానికి ఈ కానుక అందేలా అధికారులు పారదర్శకత పాటించాలని సూచించారు. రంజాన్ పండుగ క్రమశిక్షణకు, మానవత్వానికి గొప్ప సందేశాన్ని ఇస్తుందని కొనియాడారు. సంస్కృతిని, సాంప్రదాయాలను కాపాడుకుంటూ, అన్ని మతాల వారు అన్నదమ్ముల్లా కలిసిమెలిసి జీవించాలని పిలుపునిచ్చారు. పేదల సంక్షేమం కోసం, వారి హక్కుల పోరాటంలో తాము నిరంతరం ముందుంటామని ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. మైనార్టీల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా, సీఐ ఇంద్రాసిన రెడ్డి, ముస్లిం మైనారిటీ రాష్ట్ర నాయకులు నయీమ్ ఖురెషి, ఎస్ కే ఫహీమ్, ఎండి యూసఫ్, జాఫర్ ఖురేషి, జానీ, రంజాన్ ఖాన్, సిపిఐ నాయకులు గెద్దాడు నగేష్, నేరెళ్ల రమేష్, మాచర్ల శ్రీనిబస్, బోయిన విజయ్ కుమార్, సత్యనారాయంచారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సేవా భావానికి మత సామరస్యానికి చక్కటి నిర్వచనం రంజాన్ మాసం

- కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు,
- సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి సాబీర్ పాషా.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 8/ అక్షరం న్యూస్ – :

మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో నీ ఓల్డ్ డిపో మసీదు నిర్వాహకులు ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన ఇఫ్తార్ విందులో కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూనంనేని సాంబశివరావు ముఖ్య అదితిధిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ రంజాన్ నెలలో జకాత్ ఆచరించాలని ఖురాన్ బోధిస్తుందని స్తోమత కలిగిన ప్రతి ఒక్క ముస్లిం సోదరులు మరియు సోదరీమణులు వారి సంపాదన నుంచి నిర్ణీత మొత్తాన్ని జకాత్ రుపంలో రెండున్నర శాతం నిరుపేదలకు దానం చేయాలని, అల్లా రక్షణ కరుణ అందరు పొందాలని అనంతరం ముస్లిం సోదరులకు రంజాన్ నెల శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇఫ్తార్ విందు కార్యక్రమం లో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి సాబీర్ పాషా మరియు మసీదు కమిటీ అధ్యక్షులు రాష్ట్ర మైనారిటీ నాయకులు నయీమ్ ఖురేషి, మాజీ కౌన్సెలర్ ఎండీ యూసఫ్, గౌస్ భాయ్, రంజాన్ ఖాన్, జాఫర్ ఖురేషి, జానీ, తాజుద్దీన్, జమాల్ మరియు కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

తిప్పనపల్లి గ్రామపంచాయతీ మహమ్మద్ నగర్‌లో

రాజ్ మహమ్మద్, జాన్ బీ ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో మెగా ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 8/ అక్షరం న్యూస్ – :

ఆదివారం రోజున రాజ్ మహమ్మద్ జాన్ బీ ట్రస్ట్ ప్రెసిడెంట్ పాషా జునేద్ ఆధ్వర్యంలో సర్పంచ్ దరావత్ రామారావు సహకారంతో ముఖ్యఅతిథిగా కొత్తగూడెం ఏరియా ఐఎన్టియుసి వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి రజాక్ పాల్గొని ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు, అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ రాజ్ మహమ్మద్ జాన్బీ ట్రస్ట్ ద్వారా చాలా గ్రామాలలో మండలాలలో, జిల్లా లలో కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరిగింది, ఇంకా రానున్న కాలంలో ఇంకా ఎన్నో కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఈ సందర్భంగా తెలియజేసారు మహమ్మద్ నగర్ లో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరంలో దాదాపు 90 నుండి 100 మంది ఉచిత కంటి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం జరిగింది, అందులో భాగంగా (6) ఆరుగురికి కంటి ఆపరేషన్ చేయించే విధంగా ఖమ్మం హాస్పిటల్ లో వారిని పంపించడం జరిగింది రేపు వారికి కంటి ఆపరేషన్ చేయడం జరుగుతుంది, మహమ్మద్ నగర్ ప్రజలు రాజ్ మహమ్మద్ జాన్ బీ ట్రస్ట్ ద్వారా నిర్వహించిన అన్ని కార్యక్రమాలు వారికి ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయని వారు మనస్ఫూర్తిగా దీవించడం జరిగింది, ఇలాగే ట్రస్టు ద్వారా మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపట్టినచో మాకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని వారు ఈ సందర్భంగా మహమ్మద్ నగర్ ప్రజలు కోరడమైనది, ఈ కార్యక్రమంలోసర్పంచ్ దరావత్ రామారావు, ఉప సర్పంచ్ ఎస్డి.అజ్గర్, జల్లి కిరణ్, గుండమల్ల సంజయ్, ఎస్.కె రంజాన్, ఎస్డి గాలిబ్, ఎస్డి.షేర్ మహమ్మద్, షేక్.వలి అహ్మద్, షేక్. ఖైరుల్లా, షేక్ లాల్ అహమద్, షేక్ దావుద్, షేక్ కమల్, యూత్ రాజు, సిద్దయ్య, మ్యాక్సీ విజన్ శిభంది డాక్టర్ దేవేందర్ కండే శ్రీకాంత్ తాళ్లూరి ఖాజా పాషా స్టాఫ్, మిత్రులు శ్రేయోభిలాషులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి సి అండ్ ఎండీ బుద్ధ ప్రకాష్ జ్యోతిను

కలిసిన కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు

- నూతనంగా ఏర్పడ్డ కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అభివృద్ధికి సహకరించాలి.
- బొగ్గు ఉత్పత్తితో పాటు కార్మికుల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేయాలి.
- దీర్ఘకాలికంగా పెండింగ్ లో ఉన్న కార్మికుల సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలని కోరిన కూనంనేని.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 8/ అక్షరం న్యూస్ –:

సింగరేణి లో కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు, సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఏఐటియుసి) గౌరవ అద్యక్షులు కూనంనేని సాంబశివరావు పేర్కొన్నారు. శనివారం కొత్తగూడెం లో జరిగిన సి అండ్ ఎండీ పర్యటనలో భాగంగా సింగరేణి ప్రధాన కార్యాలయం లో వారిని కలిసి కోరారు. ముఖ్యంగా కొత్త కోల్ బ్లాకుల సాధనకు, కార్మికుడికి స్వంత ఇంటి పథకాన్ని అమలుచేసి,ప్రతి కార్మికుడికి 30లక్షల వడ్డీలేని రుణం ఇవ్వాలని కోరారు, అదేవిధంగా పెర్క్ పై ఇన్ కం టాక్స్ యాజమాన్యమే చెల్లించాలి, మరియు అనారోగ్యం వల్ల కార్మికులు చాలా మంది మెడికల్ బోర్డు కు దరఖాస్తు చేసుకొని సంవత్సరాలు గడిచినా ఇప్పటి వరకు మెడికల్ బోర్డుకు పిలువ కుండా కాలయాపన చేస్తూ కార్మికుల ను యాజమాన్యం ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుంది అని, కాబట్టి ఏ.సి.బి విచారణతో సంబంధం లేకుండా పాత పద్ధతిలో మెడికల్ బోర్డు నిర్వహించాలని, మారుపేర్లు ఉన్న ఉద్యోగుల డిపెండెంట్ల సమస్యలను పరిష్కరించాలని, కాంట్రాక్టు కార్మికులకు సమాన పనికి సమాన వేతనం ఇవ్వాలని, రిటైర్డ్ కార్మికుల పెన్షన్ పెంచాలని కోరారు,అదేవిధంగా నూతనంగా ఏర్పడ్డ కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో మౌలిక వసతులకు, చుట్టుపక్కల గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించి కొత్తగూడెం అభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు, ఈ కార్యక్రమం జిల్లా కార్యదర్శి షాబీర్ పాషా, ఎఐటియుసి కేంద్ర కార్యదర్శి వంగ వెంకట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గర్భాశయ క్యాన్సర్ నిర్మూలనకు హెచ్‌పివి టీకా ఒక వరం

- బాలికల ఆరోగ్య సంరక్షణతోనే సమాజం సురక్షితం.
- అవగాహనతోనే ప్రాణాంతక వ్యాధులను జయించవచ్చు.
- మహిళల ఆరోగ్యంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.
- ప్రతి బాలికకు వ్యాక్సిన్ అందేలా తల్లిదండ్రులు బాధ్యత తీసుకోవాలి.
- క్యాన్సర్ రహిత జిల్లాగా మార్చేందుకు యంత్రాంగం కృషి చేయాలి.
- కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు, జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం / మార్చ్ 8 / అక్షరం న్యూస్ – : బాలికల ఆరోగ్య సంరక్షణతోనే సమాజం సురక్షితంగా ఉంటుందని కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని బాలికలను గర్భాశయ కంఠ క్యాన్సర్ నుండి రక్షించేందుకు ప్రభుత్వం చేపట్టిన హెచ్‌పివి (హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్) టీకా కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం ఆయన కొత్తగూడెం ప్రభుత్వ ప్రధాన ఆసుపత్రిలో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన అవగాహనా సదస్సులో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, క్యాన్సర్ వంటి మహమ్మారిని ప్రాథమిక దశలోనే నివారించేందుకు ఈ టీకా ఎంతో దోహదపడుతుందని, దీనిపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని అర్హులైన బాలికలందరికీ ఈ టీకా అందేలా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ పకడ్బందీ చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. మూఢనమ్మకాలను వీడి శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని, మహిళల సంక్షేమం కోసం యంత్రాంగం ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా, కొత్తగూడెం మేయర్ మూడ్ గణేష్, జిజిహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ రాధామోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్పిడితో పునరుజ్జీవం..

• కాలేయానికి ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ భరోసా

సాధారణంగా ఏదైనా ఒక శరీర భాగంలో కణాలు దెబ్బతింటే.. మళ్లీ అభివృద్ధి చేసుకోగల శక్తి ఆ అవయవాలకు ఉండదు. చర్మం తరువాత ఒక్క కాలేయానికి మాత్రమే ఆ సామర్థ్యం ఉంది. కాలేయంలో దాదాపు 70 శాతం దెబ్బతిన్నా.. తక్కిన భాగంతోనే తన విధులన్నిటినీ నిర్వహించగలుగుతుంది. అంతేకాదు, ఆ విధంగా దెబ్బతినడానికి కారణమైన అలవాట్లు, పరిస్థితులను మార్చుకోగలిగితే.. దెబ్బతిన్న భాగాన్ని కూడా తిరిగి ఆరోగ్యంగా మార్చుకునే శక్తి కాలేయానికి ఉంది. వ్యక్తి మరణించే వరకూ ఈ విధమైన పునరుత్పాదక శక్తి కలిగి ఉండటం కాలేయం గొప్పదనం.

కాలేయం మనిషికి మంచి మిత్రుడు. తనకు నష్టం కలిగిస్తున్న అలవాట్లు, వ్యాధులను గుర్తించి సరిచేసుకోవడానికి ఎంతో అవకాశం ఇస్తుంది. అయితే కాలేయ కణాలు మొత్తం దెబ్బతిన్నప్పుడు మాత్రం పరిస్థితి పూర్తిగా చేజారిపోతుంది. కాలేయానికి ఉన్న ప్రత్యేక శక్తి కూడా పనికి రాకుండా పోతుంది. కాలేయం రకరకాల వ్యాధుల వల్ల దెబ్బతింటుంది. వ్యాధులు, మద్యపానం వంటి అలవాట్ల వల్ల దెబ్బతిన్నా.. తొలిదశలో యథావిధిగా పనిచేస్తుంది. కానీ, వ్యాధులను నిర్లక్ష్యం చేసినా, నష్టం కలిగించే అలవాట్లను కొనసాగించినా.. లివర్ ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోతుంది.

కాలేయానికి వచ్చే వ్యాధులు

విపరీతమైన, దీర్ఘకాలపు మద్యపానం (నాలుగైదేండ్ల కన్నా ఎక్కువ), హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల ఎక్కువ మందికి కాలేయ వ్యాధులు వస్తున్నాయి. ఈ కారణాల వల్ల మొదట కామెర్ల వ్యాధి సోకుతుంది. వ్యాధిని గుర్తించి వెంటనే చికిత్స చేయించుకోని పక్షంలో అది కాస్తా ముదిరి కాలేయం పనితీరు తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది. వీటిలో హెపటైటిస్ ఎ, ఇ వైరస్‌ల వల్ల వచ్చే కామెర్లు చాలా ప్రమాదకరం. దీనిలో హఠాత్తుగా కామెర్ల వ్యాధి సోకి ప్రాణాలకే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. కలుషితమైన నీళ్లు, తిండి వల్ల ఈ తీవ్రమైన హెపటైటిస్ ఎ, ఇ వైరస్‌లు శరీరంలోకి చేరుతుంటాయి. చాలాకాలంపాటు మితిమీరి మద్యపానం చేయటం వల్ల కాలేయం తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది. లివర్ సిరోసిస్ వ్యాధి వస్తుంది. ఊబకాయం కూడా కాలేయ వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నది. ఫ్యాట్ సిరోసిస్ లేదా నాన్ ఆల్కహాలిక్ స్టియటోనాష్ ఏర్పడుతుంది. ప్రస్తుతం కాలేయ సమస్యలతో వస్తున్న వారిలో దాదాపు సగం మందిలో ఈ ఫ్యాట్ సిరోసిస్ వ్యాధే కనిపిస్తున్నది. ఫ్యాట్ సిరోసిస్ బి (చివరి), సి చైల్డ్ స్టేజ్‌లో కాలేయ కణాలు చాలా వరకు పనిచేయలేని స్థితికి చేరుకుంటాయి. పిల్లల్లో కనిపిస్తున్న కాలేయ వ్యాధులు చాలా వరకు పుట్టుకతో వస్తున్నవే. శరీర ధర్మక్రియలకు సంబంధించినవే! విల్సన్ డిసీజ్, బైల్ డకట్స్ లేకపోవటం, కణితుల లాంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఈ రకమైన సమస్యలు ఉన్న పిల్లలకు భవిష్యత్తులో కాలేయం పూర్తిగా పనిచేయలేని స్థితికి చేరుకుంటుంది.

వ్యాధులతో కాలేయం దెబ్బతినటం అత్యంత ప్రమాదకరమైన అనారోగ్య పరిస్థితిని సృష్టిస్తుంది. అయితే అది వ్యాధుల బారినపడకుండా జాగ్రత్త పడేందుకు అవకాశమూ ఉంది. కాలేయంలో తలత్తే సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించగలిగితే శస్త్రచికిత్స అవసరం లేకుండా, కేవలం మందులతో వ్యాధిని నయం చేయవచ్చు. కానీ, నిర్లక్ష్యం చేస్తే మాత్రం ఊహించనంత వేగంగా పరిస్థితి చేజారే ప్రమాదం ఉంది. అయితే, కాలేయం అసాధారణ పని సామర్థ్యం కారణంగా వ్యాధులు సోకినా... లక్షణాలు వెల్లడి కావటానికి పది నుంచి ఇరవై సంవత్సరాల సమయం కూడా పడుతుంది. సుదీర్ఘమైన ఈ సమయంలో కాలేయ కణాలు క్రమంగా మృతి చెందుతూ ఉంటాయి. దీంతో లివర్ స్కార్ (మచ్చలు లేదా సిరోసిస్) ఏర్పడుతుంటుంది. ఈ స్కార్ పూర్తిగా కాలేయాన్ని కప్పేసినప్పుడు రోగ లక్షణాలు స్పష్టంగా బయటపడతాయి. అప్పటికే వ్యాధి ముదిరిపోతుంది.

కాలేయానికి తీవ్రమైన వ్యాధులు సోకాయని సూచించే లక్షణాలు ఇవి..

కళ్లు పచ్చగా మారతాయి.
విడువని దురదలు బాధపెడుతుంటాయి.
ఆకలి మందగిస్తుంది.
నీరసంగా ఉండి ఎప్పుడూ నిద్ర ముంచుకొస్తుంటుంది.
కడుపులో వికారంగా అనిపిస్తుంటుంది.
ఏకాగ్రత కుదరదు.
జ్ఞాపకశక్తి మందగిస్తుంది.
చివరికి కోమాలోకి జారిపోతారు.

కాలేయ క్యాన్సర్‌కు దారితీయగల ప్రమాదం ఉన్న (దీర్ఘకాల మద్యపానం, వైరస్ వ్యాధులు సోకినవారు, ఫ్యాటీలివర్ వ్యాధి ఉన్న వారు) ఈ లక్షణాలు పూర్తిగా బయటపడే దాకా వేచి ఉండకుండా ముందస్తుగా పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. రక్తపరీక్ష, ఫైబ్రోస్కాన్ (ట్రాన్సియంట్ ఎలా స్టోగ్రఫీ) చేయించుకోవటం ద్వారా కాలేయ క్యాన్సర్‌ను తొలి దశలోనే గుర్తించవచ్చు.

వ్యాధుల వల్ల కాలేయానికి జరిగిన నష్టాన్ని బట్టి దాని తీవ్రతను మూడు స్థాయిలుగా గుర్తిస్తారు. వీటిని ఎ, బి, సి 'చైల్డ్ పగ్ స్టేజెస్' అంటారు. 'ఎ' చైల్డ్ స్థాయిలోనే డాక్టర్ వద్దకు రాగలిగితే మందులతో, అలవాట్లలో మార్పులతో చికిత్స చేసి పూర్తి సాధారణ పరిస్థితిని పునరుద్ధరించవచ్చు.

మొదటి రెండు (ఎ, బి చైల్డ్ స్టేజెస్)స్థాయిల్లోనూ కాలేయం చాలా వరకు తిరిగి కోలుకోవడానికి అవకాశాలు ఉంటాయి. కాలేయం పరిస్థితి పూర్తిగా దిగజారిన దశతో పోలిస్తే ఈ మొదటి దశలో చికిత్సకు అయ్యే ఖర్చు కేవలం పది శాతాన్ని మించదని అంచనా. దురదృష్టవశాత్తు మనదేశంలో కాలేయ వ్యాధిగ్రస్తులలో అత్యధికులు 'బి' నుంచి 'సి' చైల్డ్ స్టేజీకి మారేక్రమంలో, 'సి' చివరి దశలో ఆస్పత్రులకు వస్తున్నారు.

కాలేయ క్యాన్సర్ అంటే ఇదివరకు 90 శాతం మందికి మరణమే అనే భావన ఉండేది. కానీ, ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది. ఇందుకు అవసరమైన అత్యాధునిక శస్త్ర చికిత్స, సర్జరీలతో క్యాన్సర్ కణితులను విజయవంతంగా తొలగించటం సాధ్యమవుతున్నది. క్యాన్సర్ కణితి 3–5 సెం.మీ. వరకూ ఉంటే ఆర్ఎఫ్ఏ, టీఏసీఈ లాంటి సర్జరీయేతర చికిత్స చేస్తారు. వీరిలో 90 శాతం మంది కోలుకుంటారు. అయితే వీరికి రెండు, మూడేండ్లలో మళ్లీ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్‌కు చూపించుకుంటూ ఉండాలి. అవసరమైనపుడు ఆ చికిత్సలను కొనసాగించి క్యాన్సర్ కణితులను అదుపుచేస్తారు. 'బి' నుంచి తరువాతి స్థాయికి మారుతున్న స్థితిలో వచ్చిన వారికి, 'సి' చైల్డ్ స్థాయి పూర్తిగా ముదరని దశలో వచ్చిన వారికి కాలేయ మార్పిడి చేసి రక్షించవచ్చు. ఇటువంటి కేసులలో కాలేయ మార్పిడి సర్జరీలు 95 శాతం దాకా విజయవంతం అవుతున్నాయి.

కాలేయ మార్పిడి

ఇటీవలి సంవత్సరాలలో కాలేయ వ్యాధుల చికిత్స అత్యాధునికతను సంతరించుకుంది. వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు, శక్తిమంతమైన మందులు, కచ్చితమైన శస్త్రచికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ విజయవంతం అవుతుండటంతో కాలేయ వ్యాధుల నుంచి బయటపడగలం అన్న నమ్మకం కలిగిస్తున్నాయి.

వ్యాధుల వల్ల కాలేయం పూర్తిగా పనిచేయలేని స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు వ్యక్తి ప్రాణాలను కాపాడేందుకు కాలేయ మార్పిడి ఒక్కటే మార్గం అవుతున్నది. ఈ ప్రక్రియలో దెబ్బతిన్న కాలేయాన్ని తీసివేసి, దాని స్థానంలో ఆరోగ్యకరమైన ఇంకో కాలేయాన్ని అమర్చుతారు. దీనిలో దాత నుంచి మొత్తం కాలేయాన్ని గానీ, కొంత భాగాన్ని గానీ సేకరించి అమరుస్తారు. చాలా సందర్భాలలో అవయవదానానికి అంగీకరించిన వ్యక్తి మృతి చెందిన వెంటనే సేకరించిన కాలేయంతోనే కాలేయ మార్పిడి సర్జరీలు చేస్తుంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో సజీవులైన వారు కూడా దాతలుగా ఉంటున్నారు.

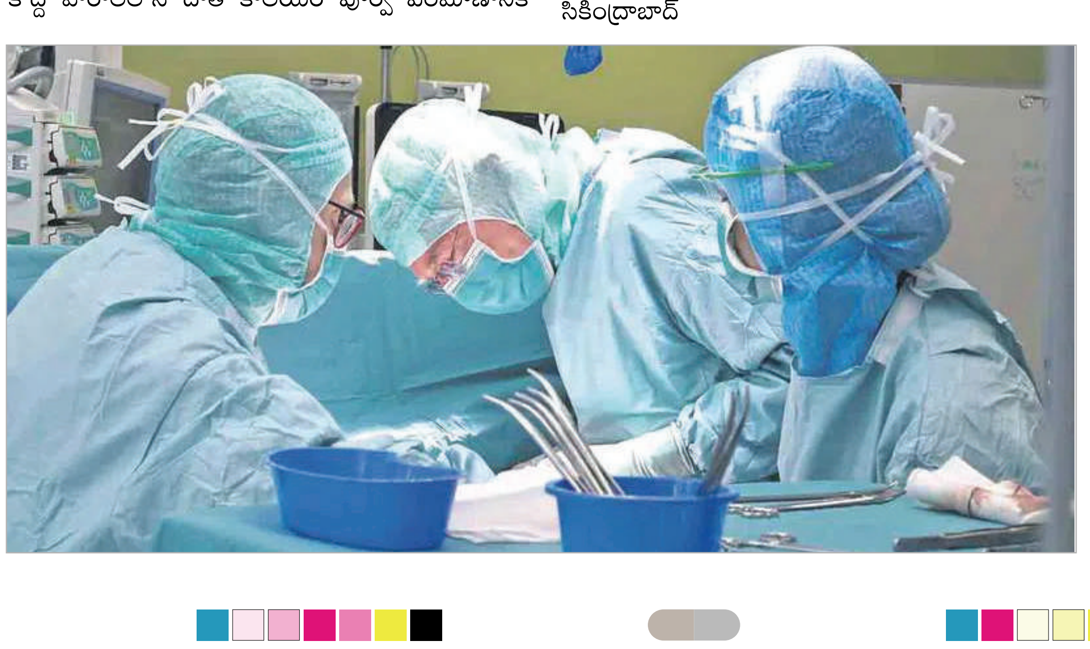
రక్తం గ్రూపు కలిసిన కుటుంబ సభ్యులు, సమీప బంధువులు తమ ఆప్తులను రక్షించుకునేందుకు తమ కాలేయంలో నాలుగో వంతు భాగాన్ని దానం చేస్తున్నారు. ఈ విధంగా కాలేయంలో కొంత భాగాన్ని పంచుకున్నప్పటికీ దాతలు తక్కిన కాలేయ భాగంతో ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతున్నారు. కోల్పోయిన భాగాన్ని పునర్నిర్మించుకోగల శక్తి ఉన్నందున కొద్ది వారాలలోనే దాత కాలేయం పూర్వ పరిమాణానికి పెరుగుతుంది. అంటే దాత తాను పంచుకున్న కాలేయ భాగాన్ని తిరిగి అభివృద్ధి చేసుకోగలుగుతారు. అదే సమయంలో స్వీకర్తలో కూడా కాలేయం పూర్తిస్థాయికి ఎదుగుతుంది. కాలేయానికి ఉన్న ఈ అద్భుతమైన సామర్థ్యం వల్ల ఏ వ్యక్తి అయినా కాలేయాన్ని దానం చేయటానికి వీలు కలుగుతున్నది. అయితే, ఆ వ్యక్తి రక్తం గ్రూప్, ఆరోగ్య పరిస్థతిని పరిశీలించిన తరువాత అది స్వీకర్తకు సరిపోతుందా, లేదా అని నిర్ధారిస్తారు. మద్యపానానికి, మత్తుమందుల (డ్రగ్స్)కు అలవాటు పడినా, సంక్రమణ వ్యాధులు (ఇన్‌ఫెక్షన్లు) సోకినా, గుండె–ఊపిరితిత్తులు–నాడీ సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నా.. అలాంటి వారు కాలేయం దానానికి పనికిరారు. ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివాళ్లు, యాభై ఏండ్లలపు వయసున్న రక్త సంబంధీకులు ఎవరైనా కాలేయ దానం చేయవచ్చు. కాలేయ దాతలు దీర్ఘకాలంలో ఎలాంటి మందులు వాడాల్సిన అవసరం రాదు.

బంధువుల్లో దాతలు ఎవరూ ముందుకురాని పక్షంలో లేదా ఆరోగ్యపరంగా అర్హతలు లేనట్లయితే కాలేయ మార్పిడి అవసరమైన వారు 'జీవన్ దాన్' పథకం కింద పేరు నమోదు చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. అంటే కాలేయ మార్పిడికి రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయన్నమాట. మొదటిది, మరణించిన దాత (కెడావరిక్ డోనార్) దేహం నుంచి సేకరించిన దానిని అవసరమైన వారికి అమర్చటం. బ్రెయిన్ డెడ్ (మెదడు మాత్రం మరణించి) వెంటిలేటర్‌పై ఆధారపడిన వ్యక్తి శరీరంలోని ఇతర అవయవాలన్నీ జీవించే ఉంటాయి.

వెంటిలేటర్ తొలగిస్తే ప్రాణం పోతుంది. అటువంటి వ్యక్తి నుంచి కాలేయాన్ని తొలగించి కాలేయ మార్పిడి అవసరమై ఎదురుచూస్తున్న వ్యక్తికి అమరుస్తారు. ఇందుకోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిర్వహణలో ఉన్న 'జీవన్ దాన్' సంస్థలో పేరు నమోదు చేసుకుని తమవంతు వచ్చేంత వరకూ వేచి చూడాల్సి ఉంటుంది. ఇక రెండో పద్ధతి ఆరోగ్యకరమైన కాలేయం ఉన్న వ్యక్తి ఎవరైనా తన కాలేయంలోని కొంత (దాదాపు 25 శాతం) దానం చేయటం.

మార్పిడికి కాలేయం అందుబాటులోకి వచ్చిన వెంటనే వ్యాధిగ్రస్తుడిని ఆపరేషన్‌కు సిద్ధంచేస్తారు. బంధువు (లైవ్ డోనర్) నుంచి కాలేయం తీసుకుంటున్న పక్షంలో వేర్వేరు ఆపరేషన్ థియేటర్లలో ఒకేసారి ఇద్దరికీ సర్జరీ చేస్తారు. బ్రెయిన్ డెడ్ నుంచి కాలేయం సేకరిస్తున్నట్లయితే.. ఆ కాలేయం రాగానే శస్త్రచికిత్స మొదలుపెడతారు. కాలేయ మార్పిడి ఆపరేషన్ పూర్తికావడానికి నాలుగు నుంచి పద్నాలుగు గంటల వరకూ సమయం పడుతుంది. డాక్టర్ల బృందం ఒకటి వ్యాధిగ్రస్తుడి శరీరం నుంచి పనిచేయని కాలేయాన్ని తొలగిస్తుంటే, మరో వైద్యుల బృందం మంచి కాలేయాన్ని మార్పిడికి సిద్ధం చేస్తుంటుంది. ఇవి పూర్తికాగానే ఆరోగ్యవంతమైన కాలేయాన్ని రోగికి అమర్చే సర్జరీ జరుగుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన కాలేయాన్ని అమర్చి రక్తనాళాలు, బైల్ డకట్స్ కలిపిన వెంటనే లివర్‌లోకి రక్త ప్రవాహం మొదలవుతుంది. ఈ విధంగా అమర్చిన కాలేయాన్ని రిజెక్షన్ (కొత్తగా అమర్చిన అవయవాన్ని శరీరం తిరస్కరించి రోగనిరోధక వ్యవస్థ.. దానిపైన దాడిచేయటం) నుంచి కాపాడి, కాలేయం శరీరంలో సర్దుకుపోయేలా ఇంజెక్షన్లు, ఇతర మందులు ఇస్తారు. రక్తస్రావం, సంక్రమణ వ్యాధుల నుంచి కాపాడతారు. అదే సమయంలో మార్చిన కాలేయాన్ని కాపాడుకుంటూ అది సరిగ్గా పనిచేసేలా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను రోగికి, వారి కుటుంబానికి తెలియజేస్తారు. కాలేయ మార్పిడి శస్త్రచికిత్స నుంచి పూర్తిగా కోలుకున్న రోగికి కొన్ని వారాలు విశ్రాంతి అవసరం ఉంటుంది. ఆ తర్వాత వైద్యులు సూచించిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ సాధారణ జీవితం గడపొచ్చు.

డాక్టర్ ధర్మేష్ కపూర్ సీనియర్ హెపటాలజిస్ట్,
లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్ యశోద హాస్పిటల్స్
సికింద్రాబాద్



తల ఆకారం మారుతుందా?

మా మనుమడికి రెండేండ్లు. పుట్టిన తర్వాత వాడి తలమీద ఒక బొడిపెలాగా పెద్దగా వాపు వచ్చింది. అది మెల్లగా తగ్గిపోతుందని డాక్టర్లన్నారు. వాళ్లు చెప్పినట్టుగానే కొన్ని రోజుల తర్వాత అది చిన్నగా అయిపోయింది. ఇప్పుడు తల ఆకారం మారిపోతున్నది. తల ఒకవైపు లోపలికి ఒత్తుకుపోయినట్టుగా మారిపోయింది. అబ్బాయి ఒకవైపే ఎక్కువగా చూడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. అదే వైపున తల లోపలికి సొట్ట పోయింది. తల నుదురువైపు ముందుకు వచ్చినట్టుగా ఉంది. ఇలా తల ఆకారం మారడం వల్ల మెదడుపై ప్రభావం ఉంటుందా? మెదడుకు మున్ముందు ఏవైనా ఇబ్బందులు ఉంటాయా? ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఉందా?

ప్రసవ సమయంలో శిశువు తలకు గాయం అయినప్పుడు శిశువు తలలో చర్మం కింద, తల ఎముకల మధ్య రక్తస్రావం జరిగినప్పుడు అది గడ్డకడుతుంది. అది మెల్లగా కరిగిపోతుంది. ఎత్తుగా బొడిపెలా ఉన్న ఆకారం పోతుంది. పిల్లల తల మెత్తగా ఉంటుంది. ఒకవైపే తిప్పి పడుకుంటే లోపలికి ఒత్తుకుపోతుంది. ఆ ఒత్తిడి ఎక్కువ సమయం ఉండటం వల్ల తల సొట్టపడ్డట్టుగా మారిపోతుంది. వేరే కారణాల వల్ల కూడా తల లోపలికి సొట్టపడుతుంది. తలలో ట్యూమర్ తయారు కావడం, తలలో ఎముకల అమరిక, ఇతర కారణాల వల్ల తల అసాధారణమైన ఆకారంలోకి మారిపోవచ్చు. ఇలాంటి సమస్య ఉన్నప్పుడు మెడ కదలికలు ఎలా ఉన్నాయో పరిశీలించాలి. మెడ రెండు వైపులకు సరిగా తిప్పగలుగుతున్నాడా? లేదా? గుర్తించాలి. రెండు వైపులకు సమంగా తిప్పలేకపోతే డాక్టర్లకు చూపించాలి. పిల్లలు మెడను రెండు వైపులకు సమంగా తిప్పగలిగితే ఇంకో వైపునకు తలతిప్పి పడుకోబెట్టాలి. కొన్ని వారాలు, నెలల్లో తల ఆకారం మంచిగా మారుతుంది. ఆరు నెలల వరకు ఇలా ప్రయత్నించాలి. కొంతమంది పిల్లల తల వెనుక భాగం బాగా అణిగిపోయినట్లు ఉంటుంది. ఇలాంటి వాళ్లను పొట్టమీద పడుకోబెట్టాలి. తల సాధారణ రూపంలోకి మారకపోతే, ఒత్తుకుపోయినట్టు ఉంటే పొజిషనల్ థెరపీ చేస్తాం.

తల నిర్మాణంలో ఉండే ఎముకలు ఒకదానికొకటి అతుక్కుపోతే తల ఆకారం అసాధారణంగా ఉంటుంది. తల్లి గర్భంలో తల ఎముకలు ఏర్పడేటప్పుడు అతుక్కుపోతే.. పెరిగేటప్పుడు తల త్రికోణాకారంలో లేదా వేరే రూపంలో ఉంటుంది. ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు ఎదుగుదల సమస్యలే కాకుండా కంటి చూపు సమస్య కూడా ఉంటుంది. ఈ పిల్లలకు సీటీ స్కాన్, ఇతర పరీక్షలు చేసి, రకరకాల చికిత్సలు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు ఎంత త్వరగా చికిత్స చేస్తే అంత మంచిది. మెదడు మొదటి రెండు సంవత్సరాల్లో ఎనభై శాతం ఎదుగుతుంది. ఈ కాలంలో కష్టాలుంటే మెదడు ఎదుగుదలపై ప్రతికూల ప్రభావం ఉంటుంది. తలలో ఎముకలు అతుక్కుపోయి ఉంటే ఆ పిల్లల కళ్లు బయటికి వచ్చినట్టుగా కనిపిస్తాయి. రాత్రి పడుకోరు. తరచూ ఏడుస్తారు. ఆహారం సరిగా తినరు. ఎదుగుదల సరిగా ఉండదు. ఈ సమస్యను త్వరగా గుర్తిస్తే ఎండోస్కోపిక్ ద్వారా ఎముకలను విడగొట్టొచ్చు. ఆరు నెలల నుంచి రెండేళ్ల మధ్య ఆలస్యంగా గుర్తిస్తే... బ్రెయిన్ మీద ఒత్తిడి తగ్గించడానికి, తల సాధారణ ఆకారంలోకి తేవడానికి మేజర్ సర్జరీ అవసరం పడుతుంది. ప్లాస్టిక్ సర్జన్, న్యూరో సర్జన్ కలిసి ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపిస్తారు. ఈ సమస్యను త్వరగా గుర్తిస్తే సరైన చికిత్సకు అవకాశం ఉంటుంది.

బరువెక్కువా.. భద్రం!

ఊబకాయం.. అనేక అనర్థాలకు దారి తీస్తుంది. అధిక బరువుతో బాధపడేవారు ఫ్లూ, న్యుమోనియా వంటి వ్యాధులకు గురై మరణించే అవకాశం 70 శాతం అధికంగా ఉంటుందట. ది లాన్సెట్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ఈ విషయాన్ని బయటపెట్టింది. యూకే, ఫిన్లాండ్ పరిశోధకులు తాజాగా ఓ అధ్యయనం నిర్వహించారు. యూకే బయోబ్యాంక్, ఫిన్నిష్ ట్విన్ కోహోర్ట్ నుంచి 5,40,000 మందికి చెందిన హెల్త్ డేటాను విశ్లేషించారు. ఈ సందర్భంగా అధిక బరువుతో ఉన్నవారు ఆసుపత్రిలో చేరడానికి, అంటు వ్యాధులతో మరణించడానికి 70 శాతం అధిక అవకాశం ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఇక అత్యంత తీవ్రమైన ఊబకాయం ఉన్నవారు.. మూడురెట్లు ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొంటున్నట్లు చెప్పారు.

2023లో అంటువ్యాధుల వల్ల మరణించిన 54 లక్షల మందిలో 10.8 శాతం (6 లక్షల) మంది.. ఊబకాయ బాధితులేనట! బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోలేని వ్యక్తులు తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురికావడం, విస్తృతశ్రేణి అంటు వ్యాధుల వల్ల చనిపోయే అవకాశం గణనీయంగా ఉన్నదని పరిశోధకులు వెల్లడిస్తున్నారు. ఇక ఊబకాయ బాధితులకు టైప్–2 డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రావడానికి కూడా ఆస్కారం ఎక్కువే! ఇవే కాకుండా, వివిధ రకాల క్యాన్సర్లు సోకడానికీ స్థూలకాయమే కారణమని పలు నివేదికలు స్పష్టం చేశాయి. ఊబకాయం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడమే కాకుండా, ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యంపైనా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దీనివల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు సోకినప్పుడు పరిస్థితి త్వరగా విషమించే అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ఊబకాయం వల్ల శరీరంలో క్రానిక్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది వైరస్‌లతో పోరాడే శరీర సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు వల్ల ఊపిరితిత్తుల మీద ఒత్తిడి పెరిగి, గాలి పీల్చుకోవడం కూడా కష్టమవుతుంది. ఇది న్యుమోనియా వంటి స్థితిలో మరింత ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. కాబట్టి, ఊబకాయ బాధితులు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరమని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. ఫ్లూ టీకాలను సకాలంలో తీసుకోవడం వల్ల ప్రమాద తీవ్రతను తగ్గించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలనీ, బరువు తగ్గడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలని అంటున్నారు. మొత్తంగా శరీరంతోపాటు ఆరోగ్యంపైనా ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని సూచిస్తున్నారు.

ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకుంటున్నారా..? అయితే క్యాన్సర్ వస్తుంది జాగ్రత్త..

ప్రస్తుత కాలంలో అతి భయంకరమైన వ్యాధుల్లో క్యాన్సర్ ఒకటి. పర్యావరణం, జన్యుమార్పులు ఈ వ్యాధి బారిన పడేలా చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. వీటితో పాటు మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా నిశ్శబ్దంగా క్యాన్సర్ బారిన పడేలా చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆరు రకాల రోజు వారి ఆహారాలను మన ప్లేట్ నుండి తీసేయడం వల్ల దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన సానుకూల ప్రభావం ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే ఆహారాల గురించి అలాగే వాటికి బదులుగా తీసుకోదగిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం..

ప్రాసెస్ చేసిన మాంసంలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుందని చాలా మంది దీనిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం గ్రూప్ 1 క్యాన్సర్ కారకాల కిందికి వస్తుందని దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ముఖ్యంగా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ మాంసంలో ఉండే నైట్రేట్లు, ప్రిజర్వేటివ్స్ పేగు లైనింగ్ కణాలను దెబ్బతీయడంతో పాటు క్యాన్సర్ మార్పులను ప్రోత్సహిస్తాయి. కనుక వీటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిదని వీటిని బదులుగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే చిక్కుళ్ళు, కాయధాన్యాలు, మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ ను తీసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఫ్లేవర్ డ్రింక్స్, అధిక చక్కెరలు ఉండే శీతల పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలతో పాటు దీర్ఘకాలిక మంటను పెంచుతాయి. ఇవి క్యాన్సర్ పురోగతిని కూడా వేగవంతం చేస్తాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రొమ్ము, ప్యాంక్రియాటిక్, పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ బారిన పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక వీటికి బదులుగా కొబ్బరి నీరు, ఇంట్లో తయారు చేసిన చక్కెర లేని జ్యూస్ లు, హెర్బల్ టీ లు తీసుకోవడం మంచిది.

డీప్ ఫ్రై చేసిన ఆహారాలు..

డీప్ ఫ్రై చేసిన ఆహారాలు ముఖ్యంగా తిరిగి ఉపయోగించిన నూనెలో చేసిన ఆహారాల్లో అక్రిలామైడ్ ఏర్పడుతుంది. ఇది వాపును ప్రేరేపించే, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే సమ్మేళనం. తరచూ డీప్ ఫ్రై చేసిన ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ కు అనువైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. కనుక వీటికి బదులుగా బేకింగ్ చేసిన ఆహారాలను, ఆలివ్ నూనె ఉపయోగించి చేసిన ఆహారాలను, కాల్చిన కూరగాయలను తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. గ్రిల్ చేసిన మాంసం హెటెరోసైక్లిక్ అమైన్ లు, పాలీసైక్లిక్ ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్ లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది డీఎన్ఏ దెబ్బతినేలా చేసి క్యాన్సర్ బారిన పడేలా చేస్తుంది. కనుక ఆవిరి మీద ఉడికించడం లేదా బేకింగ్ చేయడం చేయాలి. ఒకవేళ గ్రిల్ చేయాల్సి వస్తే మాంసాన్ని ముందుగానే మ్యారినేట్ చేయడం వల్ల హానికారక సమ్మేళనాలు విడుదల అవ్వకుండా ఉంటాయి.

ఆల్కహాల్..

ఆల్కహాల్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిల్లో మార్పులు వస్తాయి. శరీరం డీఎన్ఏ మరమ్మత్తులో కీలక పాత్ర పోషించే ఫోలేట్ వంటి కీలక పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం కోల్పోతుంది. కనుక ఆల్కహాల్ ను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. దీనికి బదులుగా కూరగాయల జ్యూస్ లను, పండ్ల జ్యూస్ లను తీసుకోవాలి. ప్యాక్ చేసిన చిరుతిండ్లు, ఇన్‌స్టంట్ ఆహారాలు క్యాన్సర్ బారిన పడేలా చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలోకృత్రిమ సంకలనాలు, శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలిక మంటను కలిగిస్తాయని ఇది క్రమంగా క్యాన్సర్ గా మారుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ విధంగా ఈ ఆరు రకాల ఆహారాలు మనల్ని క్యాన్సర్ బారిన పడేలా చేస్తాయని కనుక వీటిని తీసుకోవడం తగ్గించాలని లేదా పూర్తిగా మానేయాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

ఇంటి కాలుష్యం... ఇంతింత కాదయా!

'గృహమే కదా స్వర్గసీమ' అనుకుంటారు. కానీ ఆ ఇల్లే ఓ కాలుష్యకారకం అని తెలిస్తే... అనారోగ్యానికి కారణం ఆ ఇంటి వాతావరణమే అయితే... ఊహించుకోవడానికే భయమేస్తోంది కదూ! కానీ అదే నిజం. బయటి కాలుష్యం కన్నా ఇంటి కాలుష్యం అనేక జబ్బులకు కారణమవుతోంది. బయటి కన్నా ఇంట్లో 12 రెట్లు ఎక్కువ కాలుష్యం ఉంటున్నట్టు ఓ అధ్యయనంలో తేలింది.

ఇంట్లో కొవ్వొత్తి వెలిగిస్తున్నారా?

అది మీకు అనుకోకుండా వచ్చే జబ్బులకు కారణం కావొచ్చు. ఇంట్లో సువాసల కోసం రూమ్ ఫ్రెషనర్ వాడుతున్నారా? మీ జలుబు, దగ్గు, తలనొప్పికి అదే మూలం కావొచ్చు. ఇంట్లో ఫ్లోరింగ్‌ని రోజూ లిక్విడ్‌తో తుడుస్తున్నారా? మీ పిల్లలకు ఆస్తమాను తెచ్చిపెట్టేది ఆ లిక్విడే కావొచ్చు. సాధారణంగా కాలుష్యం అనగానే బయటే ఉంటుందని అనుకుంటాం. దాన్ని తప్పించుకుని ఇంటికి చేరితే ఇండోర్ పొల్యూషన్ కాటేసేందుకు సిద్ధంగా ఉంటోంది. చాలామంది తరచుగా అనారోగ్యానికి గురి కావడానికి ఇంట్లోని కాలుష్యమే కారణమని అంటున్నారు పర్యావరణ నిపుణులు. ఇంట్లో వాడే లిక్విడ్‌లు, కొవ్వొత్తులు, రూమ్ ఫ్రెషనర్ల లాంటివి అనేకం కాలుష్య రూపంలో జబ్బులకు కారణమవుతున్నాయి.

ఎందుకలా?

ఇంటి ఫ్లోరింగ్ రోజుకోసారైనా లిక్విడ్ వేసి శుభ్రం చేస్తారు. ఈమధ్యకాలంలో పాత్రలు శుభ్రం చేసేందుకు లీటర్ల కొద్దీ డిష్‌వాష్ లిక్విడ్ వాడేస్తున్నారు. వాష్‌రూమ్ కడగడానికి మరో లిక్విడ్, కమోడ్‌కు ఇంకోటి... వీటికి తోడు గదిలో సువాసనల కోసం రూమ్ ఫ్రెషనర్, రాత్రయితే దోమల నుంచి కాపాడుకోవడం రీపెల్లెంట్ ఆన్ చేయాల్సిందే. బాత్రూమ్‌లో నిమ్మ సువాసనలు వెదజల్లే ఎయిర్ ఫ్రెషనర్‌ను వేలాడదీస్తారు. ఈ దృశ్యాలన్నీ ఏ ఇంట్లో చూసినా కనిపించేవే. అయితే వాటివల్ల ఇల్లంతా రసాయనాలమయం అయిపోతోందని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? వాటితోనే అనారోగ్యాన్ని 'కొని' తెచ్చుకుంటున్నారని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లో కాలుష్యానికి రోజూ ఉపయోగించే ఈ రకరకాల లిక్విడ్‌లే కారణమవుతున్నాయని అధ్యయనాల్లో తేలింది. రసాయనాలు ఇంటిని మెరిసేలా చేస్తాయి కావచ్చు కానీ, వాటిలో కనిపించని విషపదార్థాలు దాగి ఉంటాయి. తరచుగా పిల్లలు అనారోగ్యానికి గురికావడానికి, జలుబు, దగ్గు వంటివి విడవకుండా వేధించడానికి రసాయనాలే కారణం.

ఎయిర్ ఫ్రెషనర్స్

ఇంట్లో అడుగుపెట్టగానే ఆహ్లాదానిచ్చే సువాసనలు రావాలి. ఆ సువాసనలతో ఇల్లంతా ఫ్రెష్‌గా ఉన్న అనుభూతి కలగాలి. ఇందుకోసం ఎడాపెడా ఎయిర్‌ఫ్రెషనర్లను ఆశ్రయిస్తుంటారు చాలామంది. నిజానికి ఎయిర్‌ఫ్రెషనర్లతో వచ్చే పరిమళాల్ని పక్కన పెడితే, వాటివల్ల విడుదలయ్యే ప్రమాదకరమైన గ్యాస్ ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వీటి ప్రభావం పాసివ్ స్మోకింగ్‌తో సమానం. రూమ్ ఫ్రెషనర్లలో ఇథైలెన్ బేస్డ్ గ్లైకాల్ ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటున్నట్టు ఇటీవల ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. ఇది నరాల సమస్యలు, నీరసం, వాంతులు, ఎనీమియా వంటి వాటికి కారణమవుతుంది. చిన్నపిల్లలు సహా మహిళలు, వృద్ధులపై వీటి ప్రభావం ఎక్కువ. శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపడమే కాకుండా, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థపై దుష్ప్రభావాలను కలగజేస్తాయి.

'క్లీనింగ్' ఉత్పత్తులు

ఇంటి ఫ్లోరింగ్‌ను శుభ్రం చేసేందుకు ఒక లిక్విడ్. కిచెన్ టాప్‌ను శుభ్రం చేసేందుకు మరో లిక్విడ్. వాష్‌రూమ్‌ను కడిగేందుకు ఇంకో లిక్విడ్. ఇలా రకరకాల లిక్విడ్‌లతో ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకుంటున్నామని అనుకుంటాం. కానీ మనకు తెలియకుండానే ఇంట్లోకి రకరకాల ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నాం. క్లీనింగ్ ప్రొడక్ట్స్‌లో ఆల్కహాల్, అమ్మోనియా, క్లోరిన్, పెట్రోలియం ఆధారిత ద్రావకాలు, రసాయనాలు ఉంటాయి. వీటిని పీల్చినా, తాకినా ప్రమాదమే. కళ్ల మంటలు, గొంతునొప్పి, తలనొప్పికి కారణమవుతాయి. ఇంటి క్లీనింగ్ ఉత్పత్తులు ప్రమాదకరమైన అస్థిర సేంద్రియ సమ్మేళనాలను విడుదల చేస్తాయి. ఇవి అలర్జీ, ఆస్తమా, శ్వాసకోశ సమస్యలతో పాటు ఇతర అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతాయి. కాబట్టి వీటిని అతిగా వాడటం శ్రేయస్కరం కాదు.

ఆరోగ్యంపై రంగు పడుద్ది...

అప్పుడే రంగులు వేసిన ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టి చూడండి. ఘాటైన వాసన ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది. కళ్లు, ముక్కు ఇరిటేషన్‌కు గురవుతాయి. దానికి కారణం గాలిలో శక్తిమంతమైన న్యూరోటాక్సిన్ ఉండటమే. ఈ న్యూరోటాక్సిన్ విడుదలకు కారణం రంగుల్లో అస్థిర సేంద్రియ సమ్మేళనాలను (వీఓసీ) ఉపయోగించడం. ఇవి రంగులు వేసిన తరువాత కొన్ని వారాల పాటు ఆఫ్ గ్యాస్‌ను సృష్టిస్తాయి. దీనివల్ల తలనొప్పి, తలతిరగడం, వికారం, అలసట, స్కిన్ అలర్జీ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

కొవ్వొత్తులు వెలిగిస్తే...

అతిథులొస్తున్నారంటే ఇల్లు ఆకర్షణీయంగా కనిపించేలా తీర్చిదిద్దుతారు. పరిమళాలు వెదజల్లేందుకు క్యాండిల్స్ వెలిగిస్తారు. ఇంట్లో పార్టీ ఉంటే కనుక పదుల సంఖ్యలో కొవ్వొత్తులతో ఇంటిని అలంకరిస్తారు. నిజమే! ఒక్క క్యాండిల్ ఇంటి లుక్‌నే మార్చేస్తుంది. ఇది ఎవ్వరూ కాదనరు. కానీ అవే క్యాండిల్స్ ఆరోగ్యానికి హానిచేసే గ్యాస్‌లతో గదిని కాలుష్యం చేస్తాయి. క్యాండిల్స్‌ను మండించడం వల్ల అతి సూక్ష్మమైన కార్బన్ కణాలు గాలిలోకి విడుదలవుతాయి. వాటిని పీల్చినప్పుడు శ్వాస సంబంధ సమస్యలు మొదలవుతాయి. ఇదిలా ఉంటే సాధారణ కొవ్వొత్తులతో పోలిస్తే సెంటెడ్ క్యాండిల్స్ ఇంకా ప్రమాదకరం. లావెండర్, జాస్మిన్, శాండల్‌వుడ్ వంటి సువాసనలు విశ్రాంతితో పాటు ఉత్తేజానిస్తాయి.అయితే ఎక్కువ సుగంధాలను వెదజల్లే క్యాండిల్స్ ఇంట్లోని గాలి నాణ్యతపై నెగిటివ్ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. వాక్స్ నుంచి విక్ వరకు సెంటెడ్ క్యాండిల్ ఏదైనా గాలిలోకి హానికరమైన రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. కాబట్టి సెంటెడ్ క్యాండిల్స్‌ను వెలిగించే ముందు ఒక్కసారి ఆలోచించాలి. వీటితో పాటు పారాఫిన్ వాక్స్ క్యాండిల్స్ సురక్షితమేనా? అంటే కాదనే చెప్పాలి. 'ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ట్రాఫికల్ డిసీజ్ అండ్ హెల్త్' 2017లో నిర్వహించిన అధ్యయనం ప్రకారం పారాఫిన్ క్యాండిల్స్ వెలువరించే హానికారక పదార్థాలు మనిషి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. చాలావరకు క్యాండిల్స్ పెట్రోలియం ఉప ఉత్పత్తి అయిన పారాఫిన్‌తో తయారవుతాయి. ఈ క్యాండిల్స్‌ను మండించడం వల్ల అల్కేన్స్, ఎసిటోన్, బెంజిన్, టాలిన్ అనే కార్సినోజన్లు విడుదలవుతాయి. వీటిని పీల్చినప్పుడు ఊపిరితిత్తుల్లోకి చొచ్చుకుపోయి రక్తప్రవాహంలోకి శోషించబడతాయి. ఫలితంగా అలర్జీలు, ఆస్తమా, గుండెజబ్బులు, స్ట్రోక్, క్యాన్సర్, శ్వాసకోశ సమస్యలు వంటివి వస్తాయి.

ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్స్ మంచివేనా?

ఇంట్లో గాలి కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు 'ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్స్' ఉన్నాయి. అలర్జెన్‌లు, డస్ట్, ఇతర కాలుష్య కారకాలను తొలగించి ఇంట్లో గాలి నాణ్యతను పెంచుతాయు. అలర్జీ, ఆస్తమా, శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడేవారు ఇంట్లో ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్లను ఉపయోగిస్తున్నారు. డస్ట్, పోలెన్, పెట్స్ వల్ల వచ్చే డాండర్, స్మోక్, డస్ట్‌మైట్స్, బ్యాక్టీరియా, వైరస్, రసాయనాలు, ఇతర దుర్వాసనలను ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్ సమర్థవంతంగా తొలగిస్తుంది.

మేలు చేసే మొక్కలు

ఇంట్లో పెంచుకునే మొక్కలు మనసుకు హాయినివ్వడంతోపాటు గాలిలో ఉన్న హానికారకాలను తొలగించేందుకు ఉపయోగపడతాయి. ఈమధ్యకాలంలో ఇంట్లో మొక్కల పెంపకానికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. 'నాసా' క్లీన్ ఎయిర్ స్టడీ పేరుతో నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో... ఇంట్లో పెంచుకునే మొక్కలు ఎంతవరకు గాలిని శుభ్రం చేస్తాయో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేసింది. ఇందులో కొన్ని మొక్కలు కొన్ని కాలుష్య కారకాలను సమర్థవంతంగా తొలగిస్తున్నట్టు తేలింది. ఇటీవల పంజాబ్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం సైతం ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది. ఇందులో భాగంగా గదుల్లో సింగోనియం, మనీ ప్లాంట్, అరేకియా పామ్ వంటి మొక్కలను పరిశీలించారు. ఈ మొక్కలు గదుల్లో తేమ శాతాన్ని పెంచాయి. కార్బన్ మోనాక్సైడ్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ స్థాయిలను సురక్షితమైన స్థాయిలో ఉండేలా చూశాయి. కావున సాధ్యమైనంత వరకు ఇంట్లో రసాయనాలను తగ్గించి, ఆక్సిజన్‌ను అందించే మొక్కలను పెంచితే ఇంటి కాలుష్యం నుంచి బయటపడొచ్చు.

రాత్రి పూట వెన్నను తింటే నిద్ర బాగా పడుతుందా.. వైద్యులు ఏమంటున్నారు..?

దీప్‌వతీ । నేటి తరుణంలో సమయానికి నిద్ర పోవడం కూడా కష్టతరంగా మారిందని చెప్పవచ్చు. నిద్ర కూడా శరీరానికి చాలా అవసరం. కానీ చాలా మంది నిద్రపోవడంపై అంతలా శ్రద్ధ చూపించరు. నిద్రను విస్మరిస్తూ ఉంటారు. ఫోన్ లను ఎక్కువగా చూడడం, గంటల తరబడి టీవీలు చూడడం, రాత్రి సమయంలో ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం వల్ల విశ్రాంతి తీసుకోవడం కష్టతరంగా మారుతుంది. అయితే ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో నిద్ర గురించి ఒక కొత్త ట్రెండ్ నడుస్తుందని చెప్పవచ్చు. పడుకునే ముందు వెన్న తినడం వల్ల బాగా నిద్ర వస్తుందని ట్రెండ్ నడుస్తోంది. అయితే రాత్రి సమయంలో వెన్న తినడం వల్ల నిజంగా నిద్ర వస్తుందా.. ఇందులో వాస్తవమెంత.. వైద్యులు దీని గురించి ఏం చెబుతున్నారో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

వైద్యులు ఏమంటున్నారు..?

పడుకునే ముందు వెన్న తినడం వల్ల నిద్ర బాగా పడుతుందని, ఎక్కువ సమయం నిద్ర పోతారని చెప్పడంలో ఎటువంటి ఆధారాలు లేవని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వెన్నలో ఎక్కువగా సంతృప్త కొవ్వులు, తక్కువ మొత్తంలో నిద్రకు ఉపయోగపడే ప్రోటీన్, ట్రిప్టోఫాన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వెన్నను నిద్రకు సహాయకంగా ఉపయోగించడం సోషల్ మీడియాలో ఒక ట్రెండ్ మాత్రమే అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. మంచి నిద్రకు క్రమబద్ధమైన అలవాట్లు చాలా అవసరమని కూడా వారు చెబుతున్నారు. అలాగే రాత్రి సమయంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల చెమటలు పట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటి లక్షణాల కారణంగా నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. ఇలా చక్కెర స్థాయిలు తగ్గకుండా ఉండడానికి చాలా మంది వెన్న వంటి కొవ్వు పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిదని భావిస్తూ ఉంటారు. కానీ వెన్న లాంటి కొవ్వు పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల క్యాలరీలు పెరగడం తప్ప ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గకుండా ఉండాలంటే ప్రోటీన్, ఫైబర్, సంక్లిష్ట కార్బొహైడ్రేట్లు కలిసి ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

వీటిని తినకూడదు..

వెన్న వంటి కొవ్వు పదార్థాలు, చక్కెర వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల నిద్రకు మరింత భంగం కలిగే అవకాశం ఉందని అలాగే యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్, అజీర్ణం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు వంటి ప్రమాదం ఉన్న వారు రాత్రి పూట కొవ్వు పదార్థాలను తీసుకోవడం మానేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రి పూట ఆకలి ఎక్కువగా అవుతుంది అనుకునే వారు కేవలం కొవ్వు పదార్థాలను కాకుండా ప్రోటీన్, సంక్లిష్ట కార్బొహైడ్రేట్స్ కలిగిన ఉన్న ఆహారాలను నిద్ర పోవడానికి రెండు గంటల ముందు తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల రాత్రంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ఇక నిద్ర మెరుగుపడాలంటే ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోవడం, నిద్ర లేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నిద్రకు ముందు స్క్రీన్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. సాయంత్రం తరువాత కెఫిన్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

మహిళలకు గుడ్ న్యూస్...

ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా అనారోగ్యం బారిన పడుతూనే ఉంటారు. చిన్నచిన్న అనారోగ్య సమస్యలు అయితే ఇంటికి సమీపంలోని వైద్యుడికి చూపించుకుంటాం. ఆ వెంటనే ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. కానీ ప్రస్తుతం దేశంలో అత్యధిక శాతం మంది వివిధ ప్రమాదకర క్యాన్సర్ల బారిన పడుతున్నారు. చిన్నాపెద్ద తేడా లేకుండా చాలా మందిని వేధిస్తోంది క్యాన్సర్. మరీ ముఖ్యంగా మహిళలు గర్భాశయ ముఖద్వార (సర్వైకల్) క్యాన్సర్ సమస్యతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యతో చాలా మంది మహిళలు మృత్యుఒడికి చేరుతున్నారు.అలాంటి వేళ కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా ఉండేందుకు దేశంలోని మహిళలందరికీ హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సిన్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. 14 ఏళ్ల వయస్సు కలిగిన బాలికలకు ఈ వ్యాక్సిన్ ఇవ్వనున్నారు. అది కూడా ఉచితంగా.. ప్రభుత్వ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ఈ టీకాలు వేయనున్నారు. ఈ రోజు నుంచి అంటే.. ఫిబ్రవరి 28వ తేదీ నుంచి దేశవ్యాప్తంగా బాలికలందరికి ఈ వ్యాక్సిన్ ఇవ్వనున్నారు.

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగితే ప్రమాదం.. నియంత్రణ ఇలా..!

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ నిలువలు ఎక్కువైతే గౌట్ అనే సమస్య వస్తుంది. ఫలితంగా కీళ్లలో రాళ్ల లాంటి స్ఫటికాలు ఏర్పడతాయి. ఈ క్రమంలో తీవ్రమైన నొప్పులు వస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారికి కీళ్ల వద్ద వాపులు, నొప్పి ఉంటాయి. కీళ్లు ఎరుపుగా మారతాయి. అయితే కొన్ని రకాల ఆయుర్వేద మూలికల ద్వారా శరీరంలో పెరిగిన యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ తగ్గుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఆ మూలికలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

1. పునర్నవ

దీనిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది కీళ్లలో వాపులను తగ్గిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు పంపుతుంది. అందువల్ల వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. పునర్నవ ట్యాబ్లెట్ల రూపంలో, పొడి రూపంలో లభిస్తుంది. ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో లభ్యమవుతుంది. ప్యాక్‌పై సూచించిన విధంగా లేదా డాక్టర్ సూచన మేరకు వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.

2. గుగ్గులు

మార్కెట్‌లో గుగ్గులుకు సంబంధించిన ట్యాబ్లెట్లు లభిస్తాయి. ఇవి పెయిన్ కిల్లర్‌లుగా పనిచేస్తాయి. వీటివల్ల నొప్పి, వాపులు తగ్గుతాయి.

3. తిప్పతీగ

యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో పిత్త దోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. దీని రసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం 30 ఎంఎల్ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు.

4. తుంగ ముస్తలు

గౌట్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. వీటి పొడిని రాత్రి నీటిలో నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే మరిగించి అనంతరం వడకట్టి తాగాలి. సమస్య త్వరగా తగ్గుపోతుంది.

5. నల్ల కిస్మిస్

నల్ల కిస్మిస్‌ను రోజూ నీటిలో నానబెట్టి 10-15 చొప్పున ఉదయాన్నే తింటుండాలి. రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తినాలి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ తగ్గడంలో ఇవి బాగా తోడ్పడుతాయి.

6. వరుణ చూర్ణం ఈ వరుణ చూర్ణాన్ని రాత్రివేళ నొప్పి ఉన్న చోట రాయాలి. నీటితో కలిపి పేస్ట్‌లా చేసి రాయాల్సి ఉంటుంది. ఈ చూర్ణం రాయడం ద్వారా నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 8/ అక్షరం న్యూస్ –:
మార్చి 09వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల నుండి అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించాలి

- మహిళలు పనిచేసే ప్రాంతాలలో కనీస సౌకర్యాలు కల్పించాలి.
- టి ఎస్ యూ టి ఎఫ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు చావా దుర్గా భవాని.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం / మార్చ్ 8/ అక్షరం న్యూస్ –:
కొత్తగూడెం (08-03-2026) న తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కార్యాలయం టీచర్స్ భవన్ లో జిల్లా కార్యదర్శి ఎం పద్మారాణి అధ్యక్షతన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ చైతన్య సదస్సు జరిగింది. ఈ సదస్సులో ముఖ్యఅతిథిగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు శ్రీమతి చావా దుర్గ భవాని పాల్గొని మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మహిళ నేడు అన్ని రంగాలలో ముందుకెళ్తున్నప్పటికీ ఇంకా మహిళలు అనేక రకాల సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని, సోషల్ మీడియా రూపంలో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న అనేక రకాల సమస్యలు రోజురోజుకు పెరుగుతున్నాయని, మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలలో ప్రధానంగా వారు పనిచేసే ప్రాంతాలలో సరైన సౌకర్యాలు లేక అనేక రకాలుగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. మహిళ అక్రమ రవాణా వంటి అనేక దాడులు ఇంకా మహిళలపై జరుగుతున్నాయి. వాటిని కట్టడి చేయడం కొరకు కఠిన తరమైన చట్టాలను చేయాలని కోరారు. బయట మహిళా చైతన్యం కలిగించేలా కార్యక్రమాలను ప్రభుత్వాలు రూపొందించాలని కోరారు. ఈ మహిళా చైతన్య సదస్సులో జిల్లా ఉమ్మడి పరీక్షల కార్యదర్శి నీరజ , కొత్తగూడెం ఎంఈఓ మధురవాణి, సుజాతనగర్ ఎంఈఓ లీలా కూడా సదస్సులో పాల్గొని మాట్లాడారు. వారు మాట్లాడుతూ మహిళా చైతన్యం పెరగాలని, సమాజంలో మహిళ పాత్ర చాలా గొప్పదని తెలిపారు. ఈ సమస్యలు ప్రభుత్వ వైద్యశాల ఆర్థోపెడిక్ వైద్యులు వైస్ శ్రావణి మాట్లాడుతూ ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా ఉండడానికి తీసుకోవలసిన ఆహారం వంటి విషయాలను వివరించారు. ఈ సదస్సు సందర్భంగా మహిళలకు ఆటల పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. గెలుపొందిన విజేతలకు బహుమతులు హాజరైన అతిథుల చేత అందించడం జరిగింది.

ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి బి రాజు,జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం వెంకటేశ్వర్లు, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఎన్ కృష్ణ, మహిళా ఉపాధ్యాయులు జానకి, వెంకటమ్మ, స్వర్ణలత, పద్మ, వసుంధర, భవాని, తులసి, వాలమ్మ, ఆర్ నాగ జ్యోతి, వెంకటమ్మ, రజియా బేగం,జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఎం రాజయ్య,జిల్లా కోశాధికారి ఎస్ వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా ఎఫ్ డబ్ల్యూ ఎఫ్ కన్వీనర్ డి దాసు, మండల బాధ్యులు రాందాస్, జి నాగేశ్వరావు, లక్ష్మణ్, ఎన్. కిరణ్,రాజారావు, లక్ష్మణ్, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా పోలీసుల సేవలు భేష్

- మహిళా పోలీసులకు ఘనంగా సత్కారం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని పెద్దపల్లి జిల్లా ఎన్టీపీసీ పోలీస్ స్టేషన్‌లో విధులు నిర్వహిస్తున్న మహిళా పోలీసులను ఆదివారం ఘనంగా సత్కరించారు. శ్రీ సీతారామ సేవా సమితి అధ్యక్షురాలు గోలివాడ చంద్రకళ ఆధ్వర్యంలో మహిళా హెడ్ కానిస్టేబుల్ శ్యామలతో పాటు మహిళా కానిస్టేబుళ్లు శ్రీలత, కె. శైలజ, ఎన్. సరోజన, సుమలతలను శాలువాలు కప్పి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా గోలివాడ చంద్రకళ మాట్లాడుతూ... మహిళలు నేటి సమాజంలో అన్ని రంగాల్లో ముందంజలో నిలుస్తున్నారని అన్నారు. ముఖ్యంగా మహిళా పోలీసులు కుటుంబ బాధ్యతలను నిర్వర్తించడంతో పాటు ప్రజల భద్రత కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నారని కొనియాడారు. వారి సేవలను గుర్తిస్తూ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా సత్కరించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. సమాజంలో మహిళల పట్ల గౌరవ భావన పెరగాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సై ఎస్. లచ్చన్న, ఏఎస్సైలు తిరుపతి, బుచ్చి నాయుడు, కానిస్టేబుళ్లు శ్రీనివాస్, రాముతోపాటు సేవా సమితి ప్రతినిధులు కంది సుజాత, మందల రమదేవి, బిల్లా శ్రీదేవి, ఇందారపు సునీత, కట్కూరి శాంతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీ ఆర్ఎస్ పార్టీకి గట్టి ఎదురు దెబ్బ

కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన ఉర్దూగర్ మాజీ డైరెక్టర్ మజీద్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం) మార్చ్ 8/ అక్షరం న్యూస్ –:
ఆదివారం భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా లో టిఆర్ఎస్ పార్టీకి గట్టి ఎదురుగా తగిలింది. ఆ పార్టీ ఉర్దూగర్ మాజీ డైరెక్టర్ మైనార్టీ నాయకులు మజీద్ తన 17వ కార్పొరేషన్ సీనియర్ నాయకులతో కలిసి తన అనుచరులతో కొత్తగూడెం ఏరియా ఐ ఎన్ టి యూ సి వైస్ ప్రెసిడెంట్ రజాక్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. వారికి డిసిసి అధ్యక్షురాలు దేవి ప్రసన్న, యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రెసిడెంట్ చీకటి కార్తిక్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ రజాక్ లు పార్టీ ఖండాలు కప్పి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మజీద్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి, జిల్లాలో పొంగులేటి శీనన్న చేస్తున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఆకర్షితులై రోజురోజుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ మీద ప్రజలకు పెరుగుతున్న ఆదరణ అనేక సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశ పెట్టి నిరుపేదల జీవితాల్లో వెలుగు నిలుపుతున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ మీద నమ్మకంతో జిల్లాను అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి పదం లో నడిపిస్తున్న టైగర్ పొంగులేటి శీనన్న నాయకత్వంలో తామంతా పార్టీ బలోపేతం కోసం అహర్నిశలు పని చేయడం కోసం పార్టీలో చేరుతున్నామన్నారు. ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ పథకాలు ప్రజలందరికీ అందజేస్తూ అన్ని వర్గాల వారికి సహాయ సహకారాలు అందజేస్తూ వారి అభివృద్ధి పాటుపడుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి జిల్లాను కంటికి రెప్పలా కాపాడు జిల్లాను అభివృద్ధి చేస్తు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలకు ఏ కష్టం వచ్చినా అండగా నిలబడే నాయకులు పొంగులేటి శీనన్న అని పార్టీలో చేరిన వారికి సమచిత గౌరవం ఉంటుందని జిల్లాలో పొంగులేటి శీనన్న నాయకత్వంలో కలిసట్టుగా పనిచేయాలని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమం లోఉర్దూగర్ మాజీ డైరెక్టర్ మజీద్ .నాగేశ్వర రావు ,అక్బర్ చంద్రమౌళి ,సమీర్ ,మైనుద్దీన్ ,జానీ పాష , జెట్టి మోహన్, శివాలు ,దాట్ల సందీప్ 'బత్తిని రాజశేఖర్ 'విశ్వనాథ్ రామవరం పాషా , మధు,చిరంజవి, 16 వార్డ్ సన్నీ, ఈశ్వర్ ,సంజయ్ తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సాధికారికతోనే సమాజ అబివృది

- ఎస్పీ రోహిత్ రాజు.
- జిల్లా పోలీసు శాఖలో మహిళా అధికారులు, సిబ్బంది అందిస్తున్న సేవలు అభిందనీయం.
- జిల్లా పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 8/ అక్షరం న్యూస్ –:
అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మహిళామణులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పోలీస్ శాఖలో పురుషులతోపాటు సమానంగా విధులు నిర్వర్తిస్తూ మహిళా అధికారులు,సిబ్బంది సమర్థవంతంగా తమ వంతు పాత్రను పోషిస్తున్నారని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. కుటుంబ బాధ్యతలతో పాటు విధి నిర్వహణలో కూడా పోలీస్ శాఖలో పనిచేస్తూ ప్రజలకు సేవలు అందిస్తున్న మహిళామణులకు ఈ సందర్భంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేసారు.

జిల్లా పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు.

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ గారి సూచనలతో సబ్ డివిజన్ల వారీగా పోలీస్ శాఖలో పనిచేస్తున్న మహిళా అధికారులు మరియు సిబ్బందిని అధికారులు ఘనంగా సన్మానించారు. భద్రాచలం సబ్ డివిజన్లో పోలీస్ శాఖలో పనిచేస్తున్న మహిళ పోలీస్ అధికారులు మరియు సిబ్బందిని ఏఎస్పీ విక్రాంత్ కుమార్ సింగ్ తన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఘనంగా సత్కరించారు. కొత్తగూడెంలోని ఐఎంఏ ఫంక్షన్ హాల్లో డిఎస్పి ఆదినారాయణ ఆధ్వర్యంలో సబ్ డివిజన్లోని మహిళా పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందిని ఘనంగా సత్కరించారు. పాల్వంచ డిఎస్పి సతీష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో సబ్ డివిజన్లో విధులు నిర్వర్తించే మహిళా అధికారులను డిఎస్పీ కార్యాలయంలో ఘనంగా సన్మానించారు.

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో

పాల్గొన్న వరంగల్ డీసీసీ అధ్యక్షులు మహమ్మద్ అయూబ్

వరంగల్ జిల్లా / వరంగల్ / మార్చ్ 8 / అక్షరం న్యూస్ – :
ఆదివారం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని వరంగల్ నగరంలో నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు శ్రీ అయూబ్ మహమ్మద్ పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం దళిత వాడల్లో మహిళల మధ్యలో నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా మహిళలతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమాజ అభివృద్ధిలో మహిళల పాత్ర ఎంతో కీలకమని తెలిపారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందుకు వచ్చి తమ ప్రతిభను చాటుకుంటున్నారని అన్నారు. మహిళల సాధికారతకు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పటికీ కట్టుబడి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు జన్ను ప్రమీల జన్ను జయ.జన్ను ప్రభ, గోడిశెల వినోద, ఇమ్మడి సరోజ, మాధాసి పద్మ, ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో ప్రతి

ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి.. మేయర్ ..స్వామి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక లో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి పిలుపు నిచ్చారు . ఆదివారం ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న స్పెషల్ సానిటేషన్ డ్రైవ్ నిర్వహణను ఎఫ్ సి ఐ క్రాస్ రోడ్స్ లో పర్యవేక్షించారు. ఈ సంధర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వ్యక్తి గత పరిశుభ్రత తో పాటు పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించడం ప్రతి పౌరుడి భాద్యతని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక పూర్తి స్థాయిలో విజయవంతం చేయాలని స్థానిక శాసన సభ్యులు కృత నిశ్చయంతో ఉన్నందున విధుల పట్ల అలసత్వం ప్రదర్శించకుండా సానిటేషన్ డ్రైవ్ పకడ్బందీ గా చేపట్టాలని సిబ్బందికి సూచించారు. చెత్త బయట పడ వేయకుండా పారిశుద్ధ్య సిబ్బందికి అందజేయాలని మెప్మా ఆర్ పి లు ఇంటింటా ప్రచారం నిర్వహించాలని అన్నారు, కరపత్రాలు , పోస్టర్ల ద్వారా ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అయినప్పటికీ వినకుండా చెత్త బయట పడవేసే వారికి రూ 500/- జరిమానా విధించాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎఫ్ సి ఐ క్రాస్ రోడ్స్ లో లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ రామగుండం ఆద్వర్యంలో అల్పాహారం ఏర్పాటు చేశారు. నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి స్వయంగా వడ్డించారు. అనంతరం భీమునిపట్నం , ఆటో నగర్ లో పర్యటించి మురుగు నీటి కాలువలో పేరుకు పోయిన ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను పరిశీలించారు. సి సి కెమెరాలతో నిఘా ఏర్పాటు చేసి కాలువల్లో చెత్త పడ వేసిన వారిని గుర్తించి జరిమానా తో పాటు నల్లా కనెక్షన్ తొలగించడం వంటి కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు. తదుపరి మేడిపల్లి అన్నపూర్ణ కాలనీలో రోడ్డు వెడల్పు శిధిలాలను పరిశీలించారు . శిధిలాలను వెశీటనే తొలగించడంతో పాటు రోడ్డు మధ్యలో ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలను తరలించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. యుద్ద ప్రాతిపాదికన పనులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఆ తరువాత గౌతమి నగర్ లో డ్రై రీసోర్స్ కలెక్షన్ సెంటర్ , కశీపోస్ట్ యార్డ్ లను పరిశీలించారు. ఈ సంధర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డశీపర్ ప్లేసర్ , కంపోస్ట్ తయారీ యంత్రాలు మరమ్మత్తులు లేక నిరుపయోగంగా పడి ఉన్నాయని వాటిని వెంటనే ఉపయోగంలోకి తీసుకు వచ్చేలా చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు . కశీపోస్ట్ యార్డ్ పునరుద్దరించి తడి చెత్త ను రీ సైకిలింగ్ చేసి మొక్కల పెంపకానికి పనికివచ్చే ఎరువుగా రైతులకు ఉపయోగపడేలా వాణిజ్యపరశీగా ఉత్పత్తి చేసే ప్రయత్నం చేయనున్నట్లు తెలిపారు. రెండవ డ్రై రీసోర్స్ కలెక్షన్ సెంటర్ డంపింగ్ యార్డ్ లో నిర్మాణ దశలో ఉన్నందున సాధ్యమైనశీత త్వరగా పూర్తి చేసి నగరంలో సేకరించే చెత్త లో 80 శాతానికి పైగా రీ సైకిలింగ్ చేసే విధంగా చర్యలు చేపడతానని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వెంట పలువురు కార్పొరేటర్లు , నాయకులతో పాటు నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ కమిషనర్ నాయిని వెంకట స్వామి , సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ గురువీర , టి పి ఎస్ నవీన్ , ఎ . ఇ లు జమీల్ , మీర్, సూపరింటెండెంట్ పబ్బాల శ్రీనివాస్ , వార్డు అధికారులు , మెప్మా సి ఓ శ్వేత , ఆర్ పి లు , ఎన్విరాన్మెంటల్ ఇంజనీర్ మధుకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా చీరలు పంపిణీ చేసిన ఆంజనేయులు సాగర్

శేరిలింగంపల్లి క్రైమ్ ప్రతినిధి మార్చి 8:

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా అంజయ్య నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని అంజయ్య నగర్ కాలనీలో నిత్యం శానిటేషన్ సేవలు అందిస్తున్న మహిళా సిబ్బందిని గుర్తించి అంజయ్య నగర్ డివిజన్ నాయకులు ఆంజనేయులు సాగర్ వారికి శాలువాలతో సత్కరించి చీరలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రతి రోజు మన కాలనీలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుతూ ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం అహర్నిశలు కష్టపడుతున్న శానిటేషన్ మహిళా సిబ్బంది సేవలు అమూల్యమైనవని తెలిపారు. వారి కృషి వల్లనే పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండి ప్రజలు ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతున్నారని అన్నారు. మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా వారి సేవలకు గౌరవ సూచకంగా ఈ చిన్న సత్కారం నిర్వహించినట్లు పేర్కొన్నారు. అలాగే డివిజన్ వాసుల తరఫున ప్రతి మహిళా శానిటేషన్ సిబ్బందికి హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేస్తూ, వారికి మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శానిటేషన్ ఎస్ఎఫ్ఐ రమేష్, సుదిశ్, శ్రవణ్, కాలనీవాసులు రామకృష్ణ, రోహిత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణకు హెచ్‌పీవీ టీకా కార్యక్రమం ప్రారంభం

- **14 ఏళ్ల బాలికలకు ఉచిత టీకా -- ఎమ్మెల్యే విజయ రమణరావు**

పెద్దపల్లి, ప్రతినిధి మార్చి 8 అక్షరం న్యూస్;

గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణ కోసం 14 సంవత్సరాల బాలికలకు అందించే హెచ్‌పీవీ (హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్) టీకా కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం జిల్లా ఆసుపత్రి పెద్దపల్లిలో ప్రారంభించారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే విజయ రమణరావు ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య, మున్సిపల్ వైస్ చైర్పర్సన్ ముస్కాన్ నాజ్ నియర్ అలీ, కౌన్సిలర్ కొట్టే స్వరూప తదితర ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ టీకా కార్యక్రమం మూడు నెలల పాటు కొనసాగుతుందని అధికారులు తెలిపారు. వైద్య విధాన పరిషత్ పరిధిలోని జిల్లా ఆసుపత్రి పెద్దపల్లి, సీహెచ్‌సీ మంథని, సీహెచ్‌సీ సుల్తానాబాద్, అలాగే రామగుండం జనరల్ ఆసుపత్రుల్లో ప్రతీ పని దినం ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు 14 ఏళ్ల బాలికలకు టీకా అందించనున్నారు. బాలికలు వయస్సు ధృవీకరణ కోసం ఐడీ కార్డు మరియు తల్లిదండ్రులతో రావాలని, ఖాళీ కడుపుతో కాకుండా భోజనం చేసి రావాలని వైద్యులు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయ రమణరావు మాట్లాడుతూ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఈ టీకా కార్యక్రమాన్ని బాలికలు వినియోగించుకోవాలని కోరారు. జిల్లాలో సుమారు 7,602 మంది బాలికలకు ఈ టీకా అందించనున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కె. ప్రమోద్ కుమార్, టీవీవీపీ ఆసుపత్రుల హెడ్ క్వార్టర్స్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ హెచ్‌పీవీ వైరస్ గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన కారణమని తెలిపారు. భారతీయ మహిళల్లో గర్భాశయ క్యాన్సర్ రెండవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్‌గా ఉందన్నారు. ఈ వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గించేందుకు హెచ్‌పీవీ టీకా ఇవ్వడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 500 మిలియన్లకు పైగా మందికి ఈ టీకా ఇచ్చారని, ఇది కొత్త టీకా కాదని, తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు లేవని చెప్పారు. వంధత్వం, గర్భస్రావం లేదా పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలకు ఈ టీకా కారణమవుతుందనేది అపోహ మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. 2006 సంవత్సరం నుంచి ఈ టీకా వినియోగంలో ఉందని, కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం 93 నుంచి 100 శాతం వరకు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. రుతుస్రావం ఉన్నప్పటికీ ఈ టీకా వేయించుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య, మున్సిపల్ వైస్ చైర్పర్సన్ ముస్కాన్ నాజ్ నియర్ అలీ, కౌన్సిలర్ కొట్టే స్వరూపతో పాటు ఇతర కౌన్సిలర్లు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కె. ప్రమోద్ కుమార్, టీవీవీపీ ఆసుపత్రుల హెడ్ క్వార్టర్స్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్, ప్రోగ్రాం అధికారులు డాక్టర్ బి. కిరణ్ కుమార్, డాక్టర్ బి. శ్రీరాములు, డాక్టర్ కె.వి. సుధాకర్ రెడ్డి, స్థానిక ఆసుపత్రి వైద్యులు మరియు వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

యూట్యూబర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ కార్యవర్గ ఎన్నిక

- **జిల్లా అధ్యక్షులుగా టాంక్ జై దేవ్-లడ్డు**

పెద్దపల్లి టౌన్ మార్చి 08 అక్షరం న్యూస్

తెలంగాణ యూట్యూబర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ పెద్దపల్లి జిల్లా నూతన కార్యవర్గాన్ని ఆదివారం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. అసోసియేషన్ రాష్ట్ర వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మంద భాస్కర్ యాదవ్,రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పసిలేటి సదయ్య ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నూతన కమిటీని ప్రకటించారు. గౌరవ జిల్లా అధ్యక్షులుగా బొడ్డుపల్లి రామ్మూర్తి,జిల్లా అధ్యక్షులుగా టాంక్ జై దేవ్-లడ్డు,వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా గోలి తిరుపతి, ఉపాధ్యక్షులుగా అడప మహేష్,వెన్నంపల్లి మల్లన్న,ప్రధాన కార్యదర్శిగా కంది సంపత్,కోశాధికారిగా పసిలేటి సదన్న,సంయుక్త కార్యదర్శులుగా ఆకుదారి వెంకటేష్,సలేంద్ర రాజయ్య,ప్రేమ్ సాగర్,గౌరవ సలహాదారుగా ఈర్ల రామన్న, ప్రచార కార్యదర్శిగా వడ్నాల తిరుపతి,మరియు కమిటీ సభ్యులుగా రంగు నాగ నిఖిల్,ముత్యాల తిరుపతి,గుర్రాల సంతోష్ నియామకమయ్యారు. అనంతరం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని పెద్దపల్లి సాగర్ రోడ్డులోని సరస్వతి శిశు మందిర్ పాఠశాలలో మహిళా ఉపాధ్యాయులను అసోసియేషన్ తరఫున ఘనంగా సన్మానించారు. పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీమతి మంజులతో పాటు మహిళా ఉపాధ్యాయులతో కేక్ కట్ చేయించి,శాలువాలతో వారిని సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన కార్యవర్గం జిల్లాలోని యూట్యూబర్ల సంక్షేమం కోసం,సామాజిక బాధ్యతతో ముందుకు సాగుతామని పేర్కొన్నారు

మార్కెట్ స్థలాల రక్షణకు గొర్రెల కాపరుల సన్నద్ధం

- **ఈ నెల 10న చర్చా వేదికను విజయవంతం చేయండి**
- **సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మారం తిరుపతి యాదవ్**

పెద్దపల్లి టౌన్ మార్చి 08 అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి జిల్లా అంతర్గాం మండలం కుందనపల్లి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని గొర్రెలు, మేకల మార్కెట్ యార్డ్‌లో ఈ నెల 10న ఉదయం 10 గంటలకు నిర్వహించనున్న రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయాలని గొర్రెల కాపరుల సంక్షేమ సంఘం నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. మన మార్కెట్ స్థలాలు-మనమే కాపాడుకుందాం అనే నినాదంతో జరగనున్న ఈ కార్యక్రమ వివరాలను సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మారం తిరుపతి యాదవ్, జిల్లా అధ్యక్షులు సలేంద్ర రాములు యాదవ్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మేకల నర్సయ్య యాదవ్ ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు. మార్కెట్ స్థలాల పరిరక్షణే ప్రధాన ధ్యేయంగా సాగే ఈ చర్చా వేదికకు జిల్లాలోని అన్ని మార్కెట్ యార్డ్ కమిటీ సభ్యులు, సంఘం ప్రతినిధులు మరియు గొర్రెల కాపరులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి, తమ అమూల్యమైన సూచనలు మరియు అభిప్రాయాలను పంచుకోవాలని వారు ఈ సందర్భంగా కోరారు.

మహిళా వైద్యులు సిబ్బందికి ఘన సన్మానం

కాల్వ శ్రీరాంపూర్/మార్చి 8/అక్షరం న్యూస్:

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు మండల కేంద్రంతో పాటు మండలంలోని ఆయ గ్రామాలలో ఆదివారం ఘనంగా జరిగాయి ఈ సందర్భంగా మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో డాక్టర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న శ్రీచందన తోపాటు సిబ్బంది రజిత, నరసమ్మ తదితరులను మాజీ ఎంపీపీ గోపగోని సారయ్య గౌడ్ శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా సారయ్య గౌడ్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తుంది అన్నారు. ఈ రాష్ట్రంలో ఉన్న మహిళలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించారు అన్నారు. మహిళలందరికీ నాణ్యమైన చీరలు కూడా అందజేయడం జరిగింది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచులు బంగారి రమేష్, జిన్నా రామచంద్ర రెడ్డి, వ్యవసాయ మార్కెట్ డైరెక్టర్ ఎనగంటి రవి, మాజీ సర్పంచ్ మాదాసు సతీష్, నాయకులు, తాండ్ర సురేష్, జనగామ అన్వేష్, పాల్గొన్నారు.

కాల్వ శ్రీరాంపూర్ లో మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

- **వాసవి మహిళా గ్రూపులో కేక్ కట్ చేస్తున్న మహిళలు**

కాల్వ శ్రీరాంపూర్ / మార్చి 8 / అక్షరం న్యూస్:

మండల కేంద్రంలోని రెడ్డి సంఘం కార్యాలయంలో వాసవి పారాయణం గ్రూపు మహిళలు ఆదివారం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు ఈ సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసి స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. వివిధ రకాల ఈవెంట్స్ నిర్వహించి విజేతలకు బహుమతులు పంపిణీ చేశారు. మహిళా దినోత్సవం ప్రాముఖ్యత గురించి మహిళలు ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య మహిళా సంఘం అధ్యక్షురాలు ఇమ్మడి జ్యోతి, రెడ్డి, ఆర్యవైశ్య మహిళా సంఘాల నాయకురాలు పి గంగా, ఆరే రాధ, జంగోరి లత, శ్రావ్య, పద్మజ, శారద, మంజుల, రాధిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తపన పడేవారు ఉంటేనే సమాజం ముందుకు సాగుద్ది...

- ఆలోచింపజేసే సమావేశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలే
- ఇంకా మంథనిలో రాజ్యాంగం..మహనీయులంటే తెలియని పరిస్థితి
- మహనీయుల చరిత్ర చెబుతుంటే దోషులుగా కన్పిస్తున్నం

- మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి మార్చి 8 అక్షరం న్యూస్;
దేశంలో తపన పడేవాళ్లు..ఆలోచన చేసేవాళ్లు ఉండటం మూలంగానే సమాజం ముందుకుసాగుతోందని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ అన్నారు. కమాన్‌పూర్ మండలం జూలపల్లి జెడ్పీహెచ్ఎస్ పాఠశాల ఆవరణలో విశ్వజన కళామండలి, దీపం గ్లోబల్ ఫౌండేషన్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. మంచి విషయాలు చెప్పే, వక్తల మాటలతో ఆలోచింపజేసే సమావేశాలకు ఎక్కువ మంది రారని, ఇలాంటి సమావేశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుందన్నారు. ప్రభుత్వాలు, దేశం ప్రజల కోసం పని చేయాలంటే మనలో ముందు మార్పు రావాలన్నారు. ఇప్పటి వరకు రాజ్యాంగం అంటే తెలియదని, రాజ్యాంగం మనకోసమే రాశారనే విషయాన్ని గుర్తించకపోవడం విడ్డూరమన్నారు.

రాజ్యాంగం తెలియజేయాలనే తపన డా.జి మష్టార్ జీ కి ఉందని, ఇలాంటి కార్యక్రమాల ద్వారా అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ప్రజా జీవితంలో తనలాంటి వాళ్లు అన్నింటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల్సిందేనని ఆయన తెలిపారు. ఈనాటి పరిస్థితుల నేపథ్యంలో మాష్టార్‌జీ మంథని నియోజకవర్గంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని, ఇక్కడ రాజ్యాంగం, మహనీయులు అంటే తెలియదని, చరిత్ర చెప్పాలని చూస్తున్న తాము దోషులుగా కనబడుతున్నామని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీసీ సామాజికవర్గం నుంచి నియోజకవర్గంలో 78ఏండ్ల తర్వాత మహనీయులను పరిచయం చేస్తూ ముందుకు వెళ్తుంటే అనేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని ఆయన వాపోయారు. అనంతరం మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఘనంగా సన్మానం చేసి మహిళా మణులకు మహిళాదినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణకు హెచ్‌పీవీ టీకా ప్రారంభం

- 14 ఏళ్ల బాలికలకు ఉచితంగా టీకా

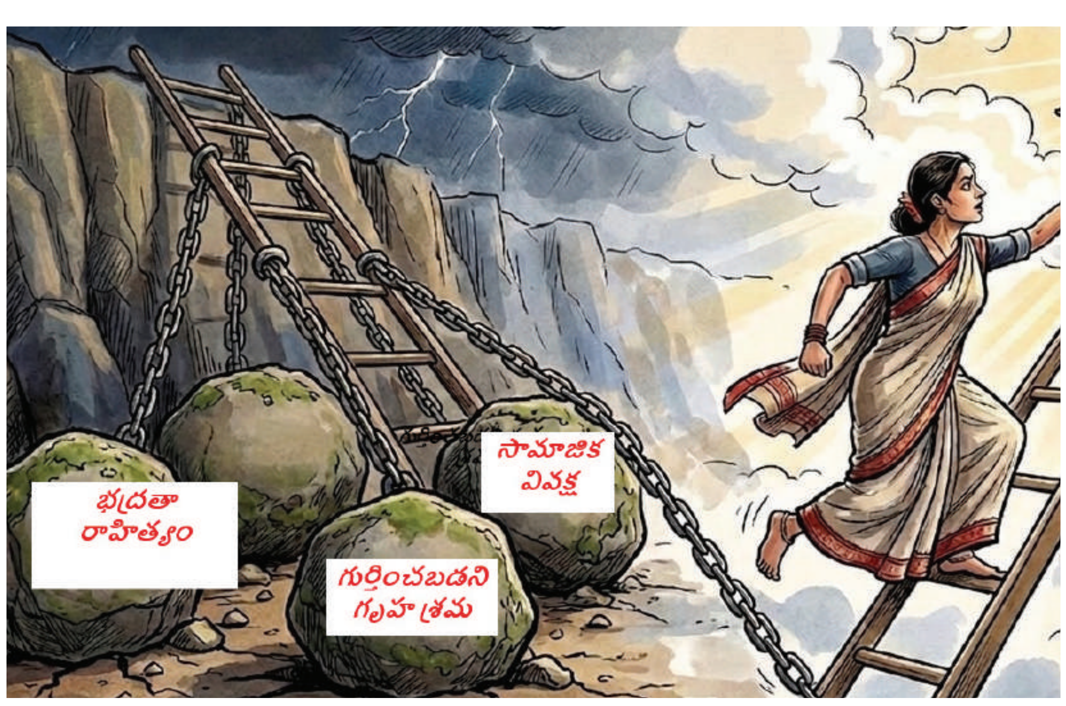
పెద్దపల్లి, ప్రతినిధి మార్చి 8 అక్షరం న్యూస్:
గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణకు 14 సంవత్సరాల బాలికల కోసం హెచ్‌పీవీ (హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్) టీకా కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం జిల్లా ఆసుపత్రి పెద్దపల్లిలో ప్రారంభించారు. స్థానిక శాసనసభ్యులు విజయ రమణ రావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై టీకా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య, మున్సిపల్ వైస్ చైర్పర్సన్ ముస్కాన్ నాజ్ నియర్ అలీ, కౌన్సిలర్ కొట్టే స్వరూపతో పాటు ఇతర స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయ రమణ రావు మాట్లాడుతూ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఈ టీకా కార్యక్రమాన్ని 14 ఏళ్ల బాలికలు ఉపయోగించుకోవాలని కోరారు. జిల్లాలో సుమారు 7,602 మంది బాలికలకు ఈ టీకాను అందించనున్నట్లు తెలిపారు.మూడు నెలల పాటు ఈ కార్యక్రమం కొనసాగుతుందని అధికారులు తెలిపారు. జిల్లా ఆసుపత్రి పెద్దపల్లి, సీహెచ్‌సీ మంథని, సీహెచ్‌సీ సుల్తానాబాద్, అలాగే రామగుండం జనరల్ ఆసుపత్రిలో ప్రతీ పని దినం ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు 14 సంవత్సరాల బాలికలకు టీకా వేయనున్నట్లు తెలిపారు. టీకా వేయించుకునే బాలికలు వయస్సు ధృవీకరణ కోసం ఐడీ కార్డు, తల్లిదండ్రులతో రావాలని సూచించారు. ఖాళీ కడుపుతో టీకా వేయించుకోకూడదని, ముందుగా ఏదైనా భుజించి రావాలని వైద్యులు తెలిపారు.జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కె. ప్రమోద్ కుమార్, టీవీవీపీ ఆసుపత్రుల హెడ్‌క్వార్టర్స్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ హెచ్‌పీవీ వైరస్ గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన కారణమని తెలిపారు.

భారతదేశంలో మహిళల్లో గర్భాశయ క్యాన్సర్ రెండవ అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్‌గా ఉందన్నారు. దీనిని నివారించడానికి హెచ్‌పీవీ టీకా చాలా ప్రభావవంతమని వివరించారు.ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 500 మిలియన్లకు పైగా మందికి ఈ టీకా ఇచ్చారని, తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు లేవని చెప్పారు. వంధత్వం, గర్భస్రావం లేదా పుట్టుకలో లోపాలకు ఈ టీకా కారణమవుతుందనేది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. 2006 నుంచి ఈ టీకా వినియోగంలో ఉందని, కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం 93 నుంచి 100 శాతం వరకు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. రుతుస్రావం ఉన్నప్పటికీ ఈ టీకా వేయించుకోవచ్చని చెప్పారు. భారత ప్రభుత్వం అందించే క్వాడ్రివాలెంట్ హెచ్‌పీవీ టీకా ఒకే మోతాదుగా ఇవ్వబడుతుందని వివరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య, మున్సిపల్ వైస్ చైర్పర్సన్ ముస్కాన్ నాజ్ నియర్ అలీ, కౌన్సిలర్ కొట్టే స్వరూప, ఇతర కౌన్సిలర్లు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కె. ప్రమోద్ కుమార్, టీవీవీపీ ఆసుపత్రుల హెడ్ క్వార్టర్స్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్, ప్రోగ్రామ్ అధికారులు డాక్టర్ బి. కిరణ్ కుమార్, డాక్టర్ బి. శ్రీరాములు, డాక్టర్ కె.వి. సుధాకర్ రెడ్డి, స్థానిక ఆసుపత్రి వైద్యులు మరియు వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శుభాకాంక్షలకే పరిమితమవుతున్న మహిళా దినోత్సవం

- మహిళా స్థానాల్లో పురుష' పెద్దరికం.
- అడుగడుగునా వివక్ష.

అక్షరం న్యూస్ ప్రతినిధి , సుల్తానాబాద్,(పెద్దపల్లి జిల్లా) ,మార్చి 8.(మహమ్మద్ యూసుఫ్ అలీ)
ప్రతి ఏటా మార్చి 8 రాగానే ప్రపంచమంతా మహిళా సాధికారత గురించి నినదిస్తుంది. రంగురంగుల వేడుకలు, అభినందనల వెల్లువ, సన్మానాల హోరుతో హోరెత్తిపోతుంది. అయితే, ఈ ఒక్కరోజు వేడుకలు ముగియగానే మళ్ళీ అదే వివక్ష, అదే వేధింపులు, అదే అసమానతలు పునరావృతమవ్వడం మన ఆధునిక నాగరికతకే ఒక పెద్ద ప్రశ్నార్థకం. "మహిళలు " అని నినదించడం సులభమే కానీ, వారికి సరిపడా ఆ హక్కులు కల్పిస్తున్నామా అన్నది ఆత్మవిమర్శ చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. కొత్త కొత్త చట్టాలు వచ్చాయి, సాంకేతికత విస్తరించింది, మహిళలు అంతరిక్షంలోకి కూడా వెళ్తున్నారు; కానీ క్షేత్రస్థాయిలో వారి పట్ల చూపే వివక్షా పూరిత ధోరణిలో మాత్రం ఆశించిన మార్పు రావడం లేదు. నిర్భయ, దిశ వంటి కఠిన చట్టాలు వచ్చినా, నేషనల్ క్రైమ్ రికార్డ్స్ బ్యూరో తాజా గణాంకాల ప్రకారం మహిళలపై జరుగుతున్న నేరాల సంఖ్య ఏటా పెరుగుతూనే ఉండటం గమనించాలి . ఇక ఆర్థిక రంగంలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని గమనిస్తే, అక్కడ కూడా అంకెల్లో అసమానత స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక నివేదిక ప్రకారం, పురుషులతో సమానంగా మహిళలు వేతనం పొందాలంటే ఇంకా సుమారు 130 ఏళ్లు పడుతుందని అంచనా వేయడం మన ఆర్థిక వ్యవస్థలోని లోపాలకు నిదర్శనం. మన దేశంలో కూడా పురుషులు సంపాదించే ప్రతి వంద రూపాయలకు, మహిళలకు కేవలం 70 నుండి 75 రూపాయలు మాత్రమే దక్కడం శ్రమ దోపిడీకి పరాకాష్ట. నైపుణ్యం ఉన్నా, అర్హత ఉన్నా 'గ్లాస్ సీలింగ్' ప్రభావంతో ఉన్నత పదవులకు చేరుకోవడంలో మహిళలకు అదృశ్య అడ్డంకులు ఎదురవుతున్నాయి. దీనికి తోడు, ఇంటి పనులు, పిల్లల సంరక్షణ వంటి 'గుర్తించబడని శ్రమ' మహిళలపై పురుషుల కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువగా



ఉంటోంది. దీనివల్ల ఎంతో మంది ప్రతిభావంతులైన మహిళలు తమ వృత్తిపరమైన ఎదుగుదలను మధ్యలోనే వదిలేయాల్సి వస్తోంది.సామాజికంగా చూస్తే, వివక్ష అనేది కేవలం బయట ప్రపంచంలోనే కాదు, కుటుంబం నుంచే మొదలవుతోంది. అబ్బాయికి ఒక నీతి, అమ్మాయికి ఒక నీతి నేర్పే పెంపక శైలి నేటికీ కొనసాగుతోంది. విద్యావంతుల ఇళ్లలో కూడా గృహ హింస రూపం మార్చుకుని మానసిక వేధింపులుగా మారుతోంది. ఇక డిజిటల్ యుగంలో సోషల్ మీడియా వేదికగా మహిళల వ్యక్తిత్వాన్ని హననం చేయడం, డీప్‌ఫేక్ వంటి సాంకేతికతలతో వారిని భయభ్రాంతులకు గురిచేయడం వంటి కొత్త తరహా వేధింపులు పుట్టుకొస్తున్నాయి. చట్టసభల్లో మహిళలకు రిజర్వేషన్లు కల్పించే బిల్లు ఆమోదం పొందినా, అది వాస్తవ రూపం దాల్చి మహిళా నేతృత్వం క్షేత్రస్థాయిలో బలోపేతం కావడానికి ఇంకా ఎంతో సమయం పడుతుంది. మహిళా రేజర్వేషన్ అంటూ మహిళా లకు స్థానం కల్పించినా,నిర్ణయాధికారాలు, పాలనా విధానం, అంతా ఇంటిలోని ఓ మగ' మనిషే. కేవలం పేరుకు మాత్రమే మహిళా . గ్రామ పంచాయతీ వార్డు ల నుంకి మొదలు మహా నగరాల కార్పొరేషన్ ల వరకు ఇదే తంతు. చూసుకునేది కొడుకు, లేదా భర్త, తండ్రి,లేదా మరో మగ మనిషి. సామాజిక ఆలోచనలు,వివక్ష పూరిత మానసిక పరిస్తితుల నుంచి ముందుకు సాగాలి. సమాన హక్కులు అంటే, నిక్కచ్చిగా సమాన హక్కులు గా పరిగణిచాలి. మహిళా దినోత్సవం అంటే కేవలం శుభాకాంక్షలు చెప్పుకోవడం కాదు. అది ఒక సామాజిక చైతన్యానికి వేదిక కావాలి. మహిళలకు కావాల్సింది సానుభూతి కాదు, సమానత్వం. రక్షణ పేరుతో విధించే ఆంక్షలు కాదు, ధైర్యంగా తిరగగలిగే హక్కు. మన ఇళ్లలో అమ్మాయిలకు ఇచ్చే గౌరవం, తోటి మహిళల పట్ల ప్రదర్శించే సంస్కారం మారినప్పుడే ఈ దినోత్సవానికి నిజమైన సార్థకత లభిస్తుంది. అణచివేతపై, అసమానతపై, అన్యాయంపై ఎక్కుపెట్టిన అక్షరంలా ఈ రోజు నిలవాలి. వివక్ష లేని సమాజం దిశగా ప్రతి పౌరుడు అడుగు వేయాలి.మహిళ హక్కులను మహిళల కె వధిలి వారిని ప్రోత్సహించాలి.అప్పుడే మహిళా దినోత్సవానికి ఓ సార్థకత ఏర్పడుతుంది.

గాయత్రి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు ఈఫ్తార్ విందు

పెద్దపల్లి టౌన్ మార్చి 08 అక్షరం న్యూస్
శనివారం రోజున గాయత్రి విద్యానికేతన్ హైస్కూల్‌లో రంజాన్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని ముస్లిం విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు మరియు డిగ్రీ విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేక ఈఫ్తార్ విందు ఏర్పాటు చేశారు. గాయత్రి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ అల్లంకి శ్రీనివాస్ మరియు కరస్పాండెంట్ శ్రీమతి రజని దేవి ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడింది.ఈ కార్యక్రమానికి పాఠశాల తల్లిదండ్రులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై పాల్గొన్నారు. పరస్పర స్నేహభావం, ఐక్యత మరియు మానవతా విలువలను ప్రతిబింబించేలా ఈ విందు కార్యక్రమం సంతోషోత్సాహాల మధ్య జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ శ్రీ అల్లంకి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పండుగలు మత భేదాలను దాటి మనందరినీ ఒకటిగా కలిపే పవిత్ర సందర్భాలని తెలిపారు. కరస్పాండెంట్ శ్రీమతి రజని దేవి తల్లిదండ్రులకు రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, పాఠశాల మరియు తల్లిదండ్రుల మధ్య బంధాన్ని మరింత బలపరచడమే ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొని వేడుకలను ఆనందంగా జరుపుకున్నారు.

సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ చైర్మన్‌గా బిరుదు రాధాకృష్ణ బాధ్యతల స్వీకారం

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 8 అక్షరం న్యూస్;
సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ చైర్మన్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన బిరుదు రాధాకృష్ణను పెద్దపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా బిరుదు రాధాకృష్ణను పూలదండలు, శాలువాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలియజేశారు. మున్సిపల్ అభివృద్ధికి కృషి చేసి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు.అనంతరం బిరుదు రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ తనపై ఉంచిన నమ్మకానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, సుల్తానాబాద్ పట్టణ అభివృద్ధికి ప్రజల సహకారంతో పనిచేస్తానని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహణ

- ...బసంత్ నగర్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో మెడికల్ ఆఫీసర్‌కు సన్మానం

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 8 అక్షరం న్యూస్;
అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం బసంత్ నగర్లో శనివారం ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ సిద్ధ మధు ఆధ్వర్యంలో మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ హరిత భవానిను సిబ్బంది శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు.

అనంతరం డాక్టర్ హరిత భవాని మరియు ఆసుపత్రి సిబ్బంది కలిసి కేక్ కట్ చేసి మహిళా దినోత్సవ ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందుండి రాణిస్తున్నారని ఈ సందర్భంగా పలువురు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ సిద్ధ మధు, స్టాఫ్ నర్స్ విజయ, నాగరాణి, ఏఎన్ఎమ్‌లు వినోద, ధనలక్ష్మి, శంకరమ్మ, సుజాత, శారద, లలిత పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ సిద్ధ మధు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు.

సుందరగిరిలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

కరీంనగర్ చిగురుమామిడి మార్చ్ 08(అక్షరం న్యూస్)

మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణించాలని హుస్నాబాద్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కంది తిరుపతి రెడ్డి,సుందరగిరి సర్పంచ్ జంగ శిరీష వెంకటరమణా రెడ్డిలు పేర్కొన్నారు.చిగురుమామిడి మండలం సుందరగిరి గ్రామంలో ఆదివారం మహిళా దినోత్సవంను పురస్కరించుకొని సుందరగిరి గ్రామపంచాయతీలో సర్పంచ్ జంగా శిరీష రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో మహిళలతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి మహిళా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా మహిళ అంగన్వాడీ టీచర్లు,ఆశా కార్యకర్తలు, సీ.ఏ లు,మహిళ సంఘం అధ్యక్షులు,కార్యదర్శులను,మహిళ వార్డు సభ్యులను శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మా నించారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ సమాజాన్ని ముందుకు నడిపించే గొప్ప శక్తి మహిళా అని కీర్తించారు.నేటి కాలంలో మహిళలు విద్య,వైద్యం,రాజకీయాలు,క్రీడలు, వ్యాపారం వంటి అన్ని రంగాల్లో అద్భుత విజయాలు సాధిస్తున్నారు.ఒక మహిళ చదువుకున్న విద్యా వంతురాలు అయితే కుటుంబం మొత్తం కూడాఉన్నతంగా ఎదుగుతారని అన్నారు. అందుకే మహిళలకు సమాన హక్కులు,గౌరవం, అవకా శాలు కల్పించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ మెడబోయిన రాజు, వార్డు సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వం పెంచిన వంట గ్యాస్ ధరలను తగ్గించాలి

- ఎన్ బిక్షపతి, సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు
- ఎన్టిపిసిలో ప్లే కార్డులతో సిపిఎం నిరసన

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వం వంటగ్యాస్ గృహ వినియోగ సిలిండర్ ధర రూ.60, వ్యాపార వినియోగ సిలిండర్పై రూ.115 అదనంగా పెంచింది.

పెరిగిన నిత్యవసర వస్తువుల ధరలకు మరియు పెంచిన వంట గ్యాస్ ధరలకు వ్యతిరేకంగా ఈరోజు తేదీ:08.03.2026న సాయంత్రం ఎన్టిపిసి మేడిపల్లి సెంటర్లో ప్లికార్డులతో నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టడం జరుగింది. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం పెద్దపల్లి జిల్లా కమిటీ సభ్యులు కామ్రేడ్లు ఎన్ బిక్షపతి మరియు కొంటు సాగర్ గారలు మాట్లాడుతూ, ఈరోజు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా కేంద్రంలోని నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం వంటగ్యాస్ ధరలపై 60 రూపాయలు పెంచి మహిళలకు బహుమానంగా ఇచ్చింది. మరోపక్క కమర్షియల్ వంట గ్యాస్ సిలిండర్ ధరను రూ 115 అదనంగా పెంచడం జరిగింది. ప్రపంచ మార్కెట్లో ప్రస్తుతం క్రూడ్ ఆయిల్ ధరలు 70 రూపాయలు ఉంటే పెట్రోల్ ధరను 109 రూపాయలకు పెంచింది. అమెరికా ఇరాన్ పై చేస్తున్న దాడి సాకుగా చూపిస్తూ ధరలు పెంచడం జరిగింది. మరో పక్క ప్రభుత్వ రంగ గ్యాస్ సంస్థలు గ్యాస్ నిల్వలకు కొదవలేదని పేపర్ స్టేట్మెంట్ ఇస్తుంటే మరో పక్కన కేంద్ర ప్రభుత్వం సందట్లో సడే మీయా లాగా ధరలు పెంచింది. నిత్యవసర సరుకుల ధరలను అలాగే వంట గ్యాస్ ధరలను తగ్గించాలని సిపిఎం పార్టీగా కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు ఎన్ బిక్షపతి, సిపిఎం నాయకులు గీట్ల లక్ష్మారెడ్డి, కొంటు సాగర్, తోట రవీందర్, ఆడెపు రమేష్, కమలాకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్టిజన్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

- జేపీసీ చైర్మన్ మల్ల కిషన్ రెడ్డి పిలుపు
- ఈనెల 10న హైదరాబాదులో విద్యుత్ ఆర్టిజన్ల మహాధర్నా

పెద్దపల్లి టౌన్ మార్చి08 అక్షరం న్యూస్

తెలంగాణ విద్యుత్ రంగంలో పనిచేస్తున్న ఆర్టిజన్ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఈనెల 10న హైదరాబాద్లోని ఎస్పీడీసీఎల్ మింట్ కాంపౌండ్ వద్ద నిర్వహించ తలపెట్టిన మహాధర్నాలో ఆర్టిజన్ కార్మికులు, స్పాట్ బిల్లర్లు, మరియు అన్ మాన్ కార్మికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పెద్దపల్లి జేఏసీ చైర్మన్ మల్ల కిషన్ రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో దాదాపు 23,000 మంది ఆర్టిజన్ కార్మికులుగా సేవలందిస్తున్నప్పటికీ, ఒకే సంస్థలో రెండు రకాల సర్వీస్ నిబంధనలు ఉండటం ఏమాత్రం సరికాదని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి ఏపీఎస్ రూల్స్ మరియు కన్వర్షన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలని, అలాగే మిగిలిన పీస్‌రేట్ మరియు అన్ మాన్ కార్మికులకు తగిన న్యాయం చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల న్యాయపరమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించని పక్షంలో ఆర్టిజన్ కార్మికులందరూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సమ్మెకు సిద్ధంగా ఉన్నారని ఈ సందర్భంగా ఆయన హెచ్చరించారు.

14 సంవత్సరాల వయసు బాలికలు తప్పనిసరిగా వ్యాక్సినేషన్ తీసుకోవాలి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ప్రాణాంతక గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణకై 14 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న బాలికలు తప్పని సరిగా వ్యాక్సినేషన్ తీసుకోవాలని రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి అన్నారు. ఆదివారం గోదావరి ఖని ప్రభుత్వ సార్వజనిక ఆసుపత్రి లో రీజనల్ మెడికల్ ఆఫీసర్ కృపాభాయ్ తో కలిసి హ్యూమన్ పాపిలోనా వైరస్ (హెచ్ పి వి) వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు . ఈ సంధర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ లక్షలాది మంది మహిళలు ప్రతి ఏటా గర్భాశయ క్యాన్సర్ బారిన పడుతుండడంతో నివారణా చర్యల్లో భాగంగా ప్రభుత్వం ఉచిత వ్యాక్సినేషన్ కా ం ్ య (క ్ వ ా న ి ఆరంభించిందని అన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నారు. బాలికల పాటశాల, ఇతర అన్ని విద్యా సంస్థల్లో విద్యార్థినులకు వారి తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పిశీచి 14 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న ప్రతి బాలికకు వ్యాక్సినేషన్ ఇప్పించాలని

అన్నారు. పట్టణ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లోనూ ఈ వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో ఉంచాలని అన్నారు. మహిళా దినోత్సవం రోజున ఇలాంటి కార్యక్రమం చేపట్టడం అభినందనీయంమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూపరింటెండెంట్ దయాళ్ సింగ్ , స్థానిక కార్పొరేటర్ సాగి సంతోష్ రావు , వన్ టౌన్ సి ఐ ఇంద్రసేనా రెడ్డి వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.అనంతరం ప్రభుత్వ సార్వజనిక ఆసుపత్రిలో ఇంటర్నేషనల్ వియ్ లవ్ యు ఫౌండేషన్ అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆద్వర్యంలో చేపట్టిన 895 వ వరల్డ్ వైడ్ బ్లడ్ డ్రైవ్ కార్యక్రమాన్ని కూడా రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి ప్రారంభించారు. ఈ సంధర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వియ్ లవ్ యు ఫౌండేషన్ స్వచ్ఛంద సంస్థ చేస్తున్న సామాజిక సేవలను కొనియాడారు. రక్త దాత లను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 50 మంది దాతలు రక్త దానం చేశారు. పలువురు కార్పొరేటర్ లతో పాటు స్వచ్ఛంద సంస్థ జిల్లా ప్రతినిధి ప్రేమ్ దాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మతసామరస్యానికి ప్రతీక రంజాన్

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి /(అక్షరం న్యూస్)ఫిబ్రవరి 8 :

మత సామరస్యానికి ప్రతికగా రంజాన్ నిలుస్తుందని జనగామ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ కడకంచి బాలమణి అన్నారు

ముస్లిం యూత్ జనగాం జిల్లా గిర్నిగడ్డలో ముహమ్మద్ జమాల్ షరీఫ్ అద్వకేట్ , వైస్ చైర్మన్ కాంగ్రెస్ తెలంగాణ మైనార్టీ సెల్ ఆధ్వర్యంలో గి ర్నిగడ్డ చౌరస్తాలో ఇఫ్తా ర్ ఏర్పాటు చేసినారు ఈ కార్యక్రమంలో జనగామ మున్సిపల్ చైర్మన్ బాలమణి శ్రీనివాస్ లు పాల్గొనగా ముఖ్య అతిధిగా కొమ్మూరి ప్రశాంత్ రెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడుతూ రంజాన్ ఉపవాసం ఉండి ముస్లిం లు ఇఫ్తార్ చేస్తున్నారని ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సోదరులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు, సమాజంలో అన్ని వర్గాలు మధ్య సమరసత్య సామనత్వ భావనకు పవిత్ర రంజాన్ అన్నారు, హిందూ ముస్లింలు ఐక్యమంతంగా ఉండి సోదరుభావంతో పండుగలు జరుపుకుంటార ని అన్నారు జనగామలో మొహమ్మద్ జమాల్

షరీఫ్,అబ్దుల్ మన్నాన్ రజి, మహమ్మద్ రఫీ మతిన్ అడ్వకేట్, కలిసిఇఫ్తార్ విందు ఏర్పాటు చేసినందుకు వారిని అభినందించారు, ఎవరికి ఎలాంటి అవసరం ఉన్న మీతో ఉండి మీకు సాయం చేస్తాను అన్నారు, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మైనారిటీలకు ఎప్పుడైనా అండగా నిలుస్తుందని,కాంగ్రెస్ పార్టీ అన్ని కుల మతాలకు తీతంగా ఉండి సోదరుభావంగా ప్రజలకు సేవ చేస్తుందన్నారు అనంతరం మమ్మద్ జమాల్ షరీఫ్ అడ్వకేట్ మాట్లాడుతూ ఇఫ్తార్ విందుకు వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికి శుభాకాంక్షలు తెలుపు ధన్యవాదములు తెలిపారు, ఈ కార్యక్రమంలో బి శివరాజ్ యాదవ్ మార్కెట్ చైర్మన్, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు కరుణాకర్ రెడ్డి, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ నాని, బుచ్చిరెడ్డి, కమాలుద్దీన్, అఫ్జల్, ఉల్లెంగుల ఠాగూర్ , తోట నర్సింగ్, అబ్దుల్ మన్నాన్ రజి , రాఫి మతిన్ అడ్వకేట్, ఆరిఫ్ , అంకుశవాలి , జావీద్ , నహిద్ , జహీర్ , తదితరులు పాల్గొన్నారు

జనవిజ్ఞాన పరిషత్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ ద్వారా

ప్రచురితమైన భారత రాజ్యాంగం - మహిళల సాధికారిత పుస్తక ఆవిష్కరణ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

మహిళలకు రాజ్యాంగం ద్వారా కల్పించబడిన హక్కులపై మహిళలు అవగాహన కలిగి ఉండాలని జనవిజ్ఞాన పరిషత్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ అధ్యక్షులు ఎరుకల లక్ష్మణ్ రావు, డాక్టర్ లక్ష్మీవాణి సూచించారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా గోదావరిఖనిలోని జనవిజ్ఞాన పరిషత్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు, ఎరుకల లక్ష్మణ్ రావు కూర్పు చేయగా, సంస్థ ప్రధానకార్యదర్శి జూపాక పోచం ప్రచురించిన, అందుగుల రాజేశం సమన్వయకర్తగా వ్యవహరించిన భారత రాజ్యాంగం - మహిళా సాధికారిత పుస్తక ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథులుగా డాక్టర్ లక్ష్మీవాణి, గుమ్మడి ఉజ్వల హాజరై పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ అద్యక్షులు, ముఖ్యఅతిథులు మాట్లాడుతూ ప్రతి పురుషుడి విజయం వెనుక స్త్రీ ఉంటుందని, ఇంటిని నడిపించడంలో స్త్రీ పాత్ర అమోఘమని అన్నారు. అలాగే రాజ్యాంగంలో మహిళలకు కల్పించబడిన హక్కులతో పాటు ప్రభుత్వాలు కల్పిస్తున్న పథకాలపై,వాటి ప్రయోజనాలపై పూర్తి అవగాహన పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నేటి ప్రపంచంలో మహిళలు పురుషులతో సమానంగా అన్ని రంగాల్లో పోటీపడి పనిచేస్తున్నారని అన్నారు. ఈతరం ఆడ పిల్లలకు మనం సంస్కృతి సంప్రదాయాలను నేర్పించాలని, నేటి తరం మహిళలు చెడువైపు వెళ్లకుండా ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నం అయ్యేలా చూడాలన్నారు. మాజీ కార్పొరేటర్ బక్కి రాజకుమారి అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఎర్ర భాగ్యలక్ష్మి, దార సుశీల, ఆరె దేవకరణ, రెవెల్లి గీత,దాసరి ప్రసన్న లక్ష్మీ,గంట భవిత, మర్రి దయాదేవి, పాత్రికేయులు దయానంద్ గాంధీ, మదాసు రామ్మూర్తి ,సభ్యులు మాలెం మధు,దాసరి రామస్వామి, మర్రి ఐలయ్య, నంది నరేష్, కడమండ శ్రీహరి,ఎరుకల లింగమూర్తి,నూకల మొండి,లింగయ్య,కిష్టయ్య,వెంకటి, పెద్దులు, దాసరి రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

విబిజీ రాంజీ పథకాన్ని" వెనక్కితీసుకొని, "మహాత్మా

గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ" చట్టాన్ని కొనసాగించాలి

- **కోడిపుంజుల జ్యోతి, ప్రగతిశీల మహిళా సంఘం(పి.ఓ.డబ్ల్యూ) రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

"మార్చి8 అంతర్జాతీయ శ్రామిక మహిళా పోరాట దినోత్సవం" ను పురస్కరించుకొని, పి.వో.డబ్ల్యూ రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపులో భాగంగా ఆదివారం అంతర్గాం మండలం, పెద్దంపేట గ్రామంలోని సిపిఐ(ఎం-ఎల్) న్యూడెమోక్రసీ కార్యాలయంలో పి.ఓ.డబ్ల్యూ జిల్లా నాయకులు మాడుగుల రజిత అధ్యక్షతన "అంతర్జాతీయ శ్రామిక మహిళా పోరాట దినోత్సవం" జిల్లా సదస్సును నిర్వహించడం జరిగింది, ఈ సదస్సులో పి.ఓ.డబ్ల్యూ రాష్ట ఉపాధ్యక్షులు కోడిపుంజుల జ్యోతి హాజరై మాట్లాడుతూ... మార్చి 8 అంటే మహిళలు తమ సమస్యలపై పోరాడాలనే స్ఫూర్తి పొందిన రోజు, పోరాటాల ద్వారా హక్కులు దక్కుతాయని చాటి చెప్పిన రోజు అని, ఈ స్పూర్తిదాయకమైన అనేక మహిళా పోరాటాలను ఆదర్శంగా తీసుకొని, మార్చి8 ప్రపంచ శ్రామిక మహిళా పోరాట దినంగా జరుపుతూ 8 గంటల పని, తదితర హక్కుల కోసం పోరాడాలని 1910 సంవత్సరంలో కమ్యూనిస్టు నాయకురాలు "క్లారా జెట్కిన్" ప్రతిపాదించారని, దీన్ని అంతర్జాతీయ కమ్యూనిస్టు మహాసభ ఆమోదిస్తూ తీర్మానించిందని, 1975 లో ఐక్యరాజ్య సమితి కూడా తీర్మానం చేసి అ ది, కా రి క ం గా ప్రకటించిందని పేర్కొన్నారు, మోడి బిజెపి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత దేశంలో కార్మికుల, కర్షకుల, మహిళల సమస్యలు మరింతగా పెరిగినాయని, ప్రభుత్వ రంగం అయితే సమాన వేతన ఇవ్వాల్సి వస్తుందని, ఉద్యోగాలన్నీ కాంట్రాక్టర్లకు అప్పగించి అసంఘటిత రంగంగా మార్చివేశారని, నేడు అన్ని రంగాలలో పురుషాదిక్యత కొనసాగుతూనే ఉన్నదని, ముఖ్యంగా అసంఘటిత రంగంలో మహిళా కార్మికులపై వివక్ష, హింస కొనసాగుతున్నాయని దుయ్యబట్టారు, పని హక్కును అమలు చేయాలని, మహిళలకు ఉపాధి భద్రతను కల్పించాలని నాలుగు లేబర్ కోడ్లను వెనక్కి తీసుకోవాలని, జీవించే హక్కును హరిస్తున్న మహిళల, పిల్లల అక్రమ రవాణాను, మద్యం మాదకద్రవ్యాలను, నీలి చిత్రాలను అరికట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. నేడు మహిళలు సామాజిక ఆర్థిక రాజకీయ రంగాల్లో సమాన అవకాశాల కోసం, భూమిపై హక్కు స్వయం నిర్ణయ అధికార హక్కుకై, లైంగిక హింసకు వ్యతిరేకంగా పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు, అలాగే "విబిజి రాంజీ" పథకాన్ని వెనక్కి తీసుకొని, ఉపాధి హామీ పథకాన్ని తిరిగి పునరుద్ధరించి పని దినాలు పెంచాలని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో పిఓడబ్ల్యూ జిల్లా నాయకులు, ఇ మంగ, కుందారపు శారద, బి లక్ష్మి, ఉప్పుల అనసూర్య, మేరుగు పద్మ, కోడిపుంజుల సత్తక్క, మాడుగుల రజిత, పైడిపల్లి అమృతమ్మ, నాడెం రాజక్క, బైరెడ్డి కమల, బొంతు సరస్వతి,ఇసంపల్లి లావణ్య, సౌజన్య, శంకరమ్మ, దుర్గమ్మ, లత, సంధ్య, ప్రమీల, రాజమణి సిపిఐ(ఎం-ఎల్) న్యూడెమోక్రసీ జిల్లా నాయకులు ఈదునూరి నరేష్, బి అశోక్, మేరుగు చంద్రయ్య, పైడిపల్లి రమేష్, కొల్లూరి మల్లేష్, అరుముల్ల తిరుపతి, బండి అశోక్, దూలం సతీష్, వార్డు మెంబర్స్ మాలం తిరుపతి, ఆరుముల్ల సృజన్, నాయకులు బొంతు ఆనంద్, ఈదునూరి బాబు, ఇ తిరుపతి, ఎన్ రమేష్, పి జనార్ధన్, ఈ అంజి, ఇసంపల్లి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండంలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

: మహిళలు సమాజ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని, మహిళలు లేకుండా సృష్టి అసంభవమని రామగుండం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు ఎం.ఎస్ రాజ్ ఠాగూర్ అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం గోదావరిఖని ప్రధాన చౌరస్తాలో మహిళలతో కలిసి ఘనంగా వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్ రాజ్ ఠాగూర్ గారితో పాటు ఆయన సతీమణి మనాలి ఠాగూర్ మహిళా సోదరీమణులతో కలిసి కేక్ కట్ చేసి మహిళా దినోత్సవాన్ని ఆనందంగా జరుపుకున్నారు. అనంతరం మహిళలకు మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి, డిప్యూటీ మేయర్ పాతపల్లి ఎల్లయ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్పొరేటర్లు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వివిధ విభాగాల అధ్యక్షులు, మహిళలు మరియు ప్రజాప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాగూర్ మాట్లాడుతూ

మహిళలు ప్రతి రంగంలో ముందుకు సాగుతూ సమాజ అభివృద్ధికి విశేషంగా తోడ్పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. మహిళల సాధికారత కోసం ప్రభుత్వం పలు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. అంతర్జాతీయ

మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా రామగుండం నియోజకవర్గంలోని మహిళలందరికీ ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేక శు భాకాంక్షలు తెలిపారు.

కరీంనగర్‌లో ఏబీవీపీ కార్యాలయం పునఃప్రారంభం

కరీంనగర్ /మార్చి 08 (అక్షరం న్యూస్)

కరీంనగర్ నగరంలో అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ (ఏబీవీపీ -- జ్ఞాన భారతి)కు చెందిన ఆరు జిల్లాల కార్యాలయాన్ని ఆదివారం ఘనంగా పునఃప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఏబీవీపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు రఘు రాజ్ తివారి, కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్, ఆర్ఎస్ఎస్ ప్రాంత కార్యవాహ కాచం రమేష్ తదితరులు హాజరై పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం త్రిదా బ్యాంకెట్ హాల్‌లో కార్యకర్తలతో ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కాచం రమేష్ మాట్లాడుతూ, కార్యాలయం అనేది కేవలం ఒక భవనం మాత్రమే కాకుండా కార్యకర్తల ఆత్మీయతకు, కార్యాచరణకు కేంద్రబిందువుగా ఉండాలని తెలిపారు. పూర్వంలో కార్యాలయాల సౌకర్యాలు లేకపోయినా కార్యకర్తలు అంకితభావంతో పనిచేసి ఇాదీవూను బలమైన సంస్థగా తీర్చిదిద్దారని గుర్తు చేశారు. రాజ్యాలు భవనాలతో కాకుండా ప్రజల హృదయాలతో నిర్మాణం అవుతాయని ఆయన అన్నారు. ఏబీవీపీ తన స్థాపన నుంచి ఇప్పటి వరకు అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటూ కూడా తన మౌలిక సిద్ధాంతాలను మరవకుండా ముందుకు సాగుతోందని పేర్కొన్నారు. చలో కాశ్మీర్ ఉద్యమం, ఎమర్జెన్సీ కాలం, నక్సలైట్లకు వ్యతిరేకంగా జరిగిన పోరాటాలు వంటి ఎన్నో ఉద్యమాల్లో ఏబీవీపీ కార్యకర్తలు కీలక పాత్ర పోషించారని ఆయన తెలిపారు. పూర్వ కార్యకర్తలు ఎదుర్కొన్న కష్టాలు, త్యాగాల వల్లే సంస్థ ఈ స్థాయికి ఎదిగిందని పేర్కొన్నారు.

ప్రతి కళాశాలలో కేవలం జెండా ఎగరేయడం మాత్రమే కాకుండా ప్రతి విద్యార్థి గుండెల్లో దేశభక్తి భావనను నాటడం ఏబీవీపీ లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కళాశాలల్లో పెరుగుతున్న మత్తు పదార్థాల వినియోగం, అమ్మాయిలపై జరుగుతున్న అకృత్యాలు వంటి సమస్యలపై అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలకు కార్యాలయం కేంద్రంగా మారాలని సూచించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రావుల కృష్ణ, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మాచెర్ల రాంబాబు, పూర్వ కార్యకర్తలు, ఇతర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అనారోగ్యంతో వ్యక్తి మృతి

మహబూబాబాద్ జిల్లా/ గంగారం/ మార్చి 8(అక్షరం న్యూస్) మహబూబాబాద్ జిల్లా గంగారం మండలంలోని పందెం గ్రామానికి చెందిన బచ్చుల బుచ్చయ్య చికిత్స పోందుతూ ఆదివారం సాయంత్రం 3:30 గంటల సమయం లో మృతి చెందడని దీంతో వారి కుటుంబ లో విషాద చేయాలు అలుముకున్నాయి (గామస్తులు తెలిపారు

కోకో నియోజకవర్గ ఛాంపియన్‌గా హుస్నాబాద్ ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ జట్టు..

హుస్నాబాద్ /సిద్దిపేట మార్చ్ 08(అక్షరం న్యూస్)

ప్రధానమంత్రి సంసద్ ఖేల్ మహోత్సవ కరీంనగర్ పార్లమెంట్ పరిధిలో జరిగిన క్రీడా పోటీల్లో ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ హుస్నాబాద్ కోకో జట్టు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంగా నిలిచి కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ చేతుల మీదుగా అవార్డును అందుకున్నారు. అనంతరం బండి సంజయ్ హుస్నాబాద్ కోకో జట్టును అభినందించారు. అదేవిధంగా విద్యార్థుల ఆటతీరు పట్ల ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ హుస్నాబాద్ ప్రిన్సిపల్ పంచదార శ్రీదేవి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులను హెచ్వోడీలు శ్రీను, ఇందు, గీతా రాణి,ఓస్ వెంకటేశం, కళాశాల ఇంచార్జ్ పిడి మోహన్ నాయక్ మరియు ఉపన్యాసకులు ,కళాశాల సిబ్బంది అభినందించారు.

పెరిగిన వంట గ్యాస్ ధరలను వెంటనే తగ్గించాలి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)మార్చి 08:

కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం పెంచిన వంట గ్యాస్ ధరలను వెంటనే తగ్గించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సిపిఎం ఆధ్వర్యంలో మండలంలోని కుర్చపల్లి, గబ్బెట, శ్రీమన్నారయణపురం గ్రామాలలో ఆదివారం రోడ్లపై కట్టెల పొయ్యిపై వంటవార్పు చేస్తూ నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. కార్యక్రమంలో సిపిఎం మండల కార్యదర్శి గంగాపురం మహేందర్, కాసాని పుల్లయ్య, మంచాల మల్లేష్, పులిగిల్ల రాజు, నరేష్, తోటకూరి మమత, పార్నంది జ్యోతి, వెంకటయ్య, సోమయ్య. అంజయ్య, వెంకటస్వామి, రాజమణి, రజిత,అనిల్, చాతర్ల రేణుబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రఘునాథపల్లి మండలంలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)మార్చి 08:

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని మండలంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు మండలంలోని కంచనపల్లిలో ఆశ వర్కర్లను సర్పంచ్ అబ్రహాంతో పాటు పలువురు ఘనంగా సన్మానించారు. అలాగే కోమల్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఏఎన్ఎంలతో పాటు ఆశ వర్కర్లకు బహుమతులను ప్రధానం చేశారు. మాదారం గ్రామంలో మహిళా సంఘాల సభ్యులను సర్పంచ్ అరూరి సరిత సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో రంగోజు ఈశ్వరయ్య, లోనే రవిందర్, పర్శ సిద్దేశ్, విజయ మేరీ. మెడికల్ ఆఫీసర్లు డాక్టర్ ఇంజమాం ఆలీ. డాక్టర్ పావన, సిహెచ్ ఓ సీనారాణి, సత్యా, భాగ్య, సుజాత, సరిత, ఉదయ్ కుమార్, బాలు, మణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నా ఇద్దరు కుమారులు మహిళలను గౌరవించేలా పెంచుతా : ఎన్టీఆర్

టాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు జూనియర్ ఎన్టీఆర్ ప్రస్తుతం బెంగళూరు పర్యటనలో ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఒక ప్రైవేట్ ఆస్పత్రి ప్రారంభోత్సవానికి అతిథిగా విచ్చేసిన తారక్ ఈ వేడుక అనంతరం ఆసుపత్రి సిబ్బందితో కలిసి ముచ్చటించాడు. అయితే నేడు మహిళ దినోత్సవం సందర్భంగా ఒక లేడి డాక్టర్ తారక్‌ని అడుగుతూ.. ప్రస్తుతం ఉన్న సమాజంలో మహిళలను ఎలా గౌరవించాలో చెప్పండి అని అడుగగా.? తారక్ మాట్లాడుతూ.. మహిళలను ఎలా గౌరవించాలో పదేపదే గుర్తుచేస్తూ ఉండటం నాకు నచ్చదు. పుట్టుకతోనే ప్రతి పురుషుడు మహిళల పట్ల గౌరవంతో పుట్టాల్సిన సమయం ఇది. మనం మన పిల్లలకు మన ఇళ్ల నుండే సరైన విద్యను అందించడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. నా ఇద్దరు కుమారులు మహిళలను గౌరవిస్తూ పెరిగేలా నేను ఖచ్చితంగా చూసుకుంటాను అని ఎన్టీఆర్ వెల్లడించాడు. ఇక తారక్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుత సమాజంలో మహిళల భద్రత మరియు గౌరవం గురించి జరుగుతున్న చర్చల నేపథ్యంలో ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి. తన కుమారులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దుతానని ఆయన చేసిన ప్రతిజ్ఞకు అభిమానుల నుంచి మరియు నెటిజన్ల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోంది.

భయం లేకపోతే నిజాయితీగా సినిమా చేయలేం

రాష్ట్రప్రభుత్వం తాజాగా ప్రకటించిన గద్దర్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్‌లో విక్టరీ వెంకటేశ్ కథానాయకుడిగా రూపొందిన 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' చిత్రం 2025వ సంవత్సరానికిగాను ఉత్తమ వినోదాత్మక చిత్రం, ఉత్తమ కథనం విభాగాల్లో అవార్డులను గెలుచుకున్నది. ఈ సందర్భంగా ఆ చిత్ర దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ ఆదివారం విలేకరులతో ముచ్చటించారు. రివార్డులతోపాటు అవార్డులు కూడా దక్కడం చెప్పలేనంత ఆనందంగా ఉంది. నా 'భగవంత్ కేసరి'కి గత ఏడాది నేషనల్ అవార్డుతోపాటు గద్దర్ అవార్డు కూడా వచ్చింది. ఇప్పుడు వెంటనే 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'కి కూడా అవార్డ్ దక్కడంతో దర్శకుడిగా నా బాధ్యత మరింత పెరిగినట్టైంది. 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' నా కెరీర్‌లోనే ప్రత్యేకమైన సినిమా. వినోదాత్మక చిత్రమే అయినా.. కాస్తంత డిఫరెంట్‌గా ట్రై చేశాను. 'భగవంత్ కేసరి' లాంటి సీరియస్ డ్రామా తర్వాత చేసిన ఈ కామెడీ థ్రిల్లర్ బాక్సాఫీస్ వద్ద రికార్డుల్ని క్రియేట్ చేసింది.ప్రతి విజయం ఎనర్జీని పెంచుతుంది. అదే నన్ను ముందుకు తీసుకెళ్తుంది. అలాగే భయం కూడా ఉంటుంది. అది లేకపోతే నిజాయితీగా సినిమా చేయలేం. వెంకటేశ్‌తో నేను చేసిన సినిమాలన్నీ విజయాలను అందుకున్నాయి. ఇప్పుడు ఆయనతో మరో సినిమా చేస్తున్నా. ఇది కొంచెం కాంప్లికేటెడ్ స్క్రిప్ట్. అందుకే సమయం కూడా కాస్త ఎక్కువే తీసుకుంటున్నా. ఇప్పటివరకూ వచ్చిన నా సినిమాలన్నింటికంటే ఈ సినిమా డిఫరెంట్‌గా ఉంటుంది. 'పటాస్' తర్వాత కల్యాణ్‌రామ్‌తో చేస్తున్నా. ఇది చాలా ఇంట్రస్టింగ్ కొలాబరేషన్. జూన్ నుంచి షూటింగ్ మొదలుపెట్టి, నవంబర్‌లో పూర్తి చేసి, సంక్రాంతికి రిలీజ్ చేస్తాం.

దర్శకుల సంఘం అధ్యక్షుడిగా వీఎన్ ఆదిత్య

తెలుగు సినీదర్శకుల సంఘం ఎన్నికలు ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో జరిగాయి. వీఎన్ ఆదిత్య, సాయిరాజేష్ ప్యానల్, వీరశంకర్ ప్యానల్, మద్దినేని రమేష్, కస్తూరి శ్రీనివాస్ ప్యానల్ ఈ ఎన్నికల్లో తలపడగా.. వీఎన్ ఆదిత్య ప్యానల్ ఘన విజయాన్ని సాధించింది. నూతన అధ్యక్షుడిగా వీఎన్ ఆదిత్య ఎంపికయ్యారు. వి.సముద్ర, జర్నలిస్ట్ ప్రభు, ఎస్వీ భాస్కర్‌రెడ్డి ఉపాధ్యక్షులుగా ఎంపిక కాగా, ప్రధాన కార్యదర్శిగా పెండ్యాల రామారావు, కోశాధికారిగా దర్శకుడు సాయిరాజేష్ ఎన్నికయ్యారు.
ఫలితాల అనంతరం నూతన అధ్యక్షుడు వీఎన్ ఆదిత్య మాట్లాడుతూ 'దర్శకుల సంఘం అధ్యక్షునిగా నన్ను ఎంచుకున్న సభ్యులందరికీ కృతజ్ఞతలు. మా ప్యానల్‌లో 18మంది పోటీ చేస్తే, 16మంది గెలవడం ఆనందంగా ఉంది. చేసిన వాగ్దానాలన్నింటినీ అమలు చేస్తాం. అసోసియేషన్ సభ్యుల ఆరోగ్య భద్రతే ఈ నూతన కమిటీ ప్రధాన కర్తవ్యం' అని చెప్పారు. ఎన్నికైన అభ్యర్థులను పలువురు సినీ ప్రముఖులు అభినందించారు. ఈ కమిటీ రెండేళ్ల పాటు కొనసాగుతుంది.

మ్యాడ్ దర్శకునితో తెలుగు సినిమా?

తెలుగువారికి బాగా చేరువైన హీరో కార్తీ. అందుకే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఆయన సినిమా అంటే మంచి గిరాకి. ఇప్పటికే 'ఊపిరి'తో నేరుగా తెలుగులో ఓ సారి నటించారు కార్తి. ఇప్పుడు రెండోసారి నటించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. 'మ్యాడ్' ఫ్రాంచైజీ దర్శకుడు కల్యాణ్‌శంకర్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తారని తెలుస్తున్నది. ఇటీవలే కార్తీకి కల్యాణ్‌శంకర్ కథ వినిపించారట. కార్తీకి కూడా కథ బాగా నచ్చిందట.సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ పతాకంపై సూర్యదేవర నాగవంశీ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తారని వినికిడి. ఇదిలావుంటే.. గతంలో హీరో రవితేజకు కల్యాణ్‌శంకర్ ఓ కథ వినిపించారు. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల ఆ ప్రాజెక్ట్ పట్టాలెక్కలేదు. ఇప్పుడు కార్తీకి వినిపించింది కూడా అదే కథ అని ఇన్‌సైడ్ టాక్. వందకోట్ల బడ్జెట్‌తో ఈ సినిమా నిర్మిస్తారట.

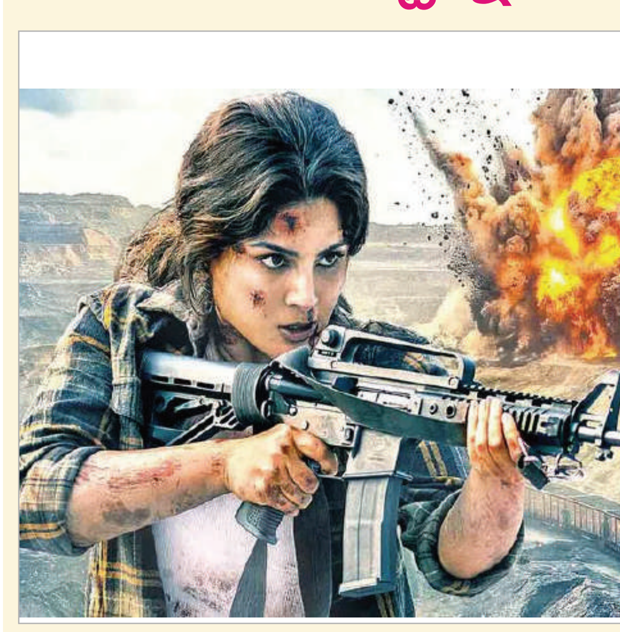
ఇంట్లో మొగుడు.. రౌడీలకు యముడు

విశాల్ కథానాయకుడిగా సుందర్.సి దర్శకత్వంలో గత ఏడాది విడుదలైన 'మద గజ రాజా' చిత్రం లేట్‌గా విడుదలైనా లేటెస్ట్ విజయాన్ని అందుకున్నది. ఇప్పుడు మళ్లీ ఈ కాంబినేషన్‌ని రిపీట్ చేస్తూ వస్తున్న సినిమా 'మొగుడు'. తమన్నా కథానాయిక. అరుణ్‌కుమార్, ఖుష్బూ సుందర్ నిర్మాతలు. ఇటీవలే ఫస్ట్ షెడ్యూల్ పూర్తయింది. నెక్ట్స్ షెడ్యూల్‌ని కోల్‌కత్తా, గోవా, చెన్నైల్లో ప్లాన్ చేశారు. ఓ సాధారణ మొగుడిలా ఇంట్లో అన్ని పనులు చేస్తూనే, రౌడీల భరతంపట్టే అండర్ కవర్ పోలీస్‌లా ఇందులో విశాల్ కనిపిస్తారు.ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై అంచనాలు పెంచాయని, అన్ని రకాల అంశాల్నీ మేళవించిన ఫుల్ మాస్ కమర్షియల్ మూవీ ఇదని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. నవదీప్, సంపత్, అజయ్‌ఘోష్, గరుడరామ్, వీటీవీ గణేష్, యోగిబాబు తదితరులు ఇతరపాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: గోపీ అమర్‌నాథ్, సంగీతం: హిప్ హాప్ తమిళ, నిర్మాణం: అవని సినిమాస్ ప్రై.లిమిటెడ్, బెంజ్ మీడియా ప్రై.లిమిటెడ్.

అరుదైన రికార్డులతో ఆగమనం

అగ్రనటుడు మహేశ్‌బాబు, అగ్ర దర్శకుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న 'వారణాసి' సినిమాపై ఉన్నంత క్రేజ్ మరే సినిమాపై లేదన్నది నిజం. కేవలం టైటిల్ గ్లింప్స్‌తోనే కథ, దాని స్థాయిని ప్రేక్షకులకి పరిచయం చేసి, సినిమాపై అంచనాలను ఆకాశంలో కూర్చోబెట్టారు రాజమౌళి. ఈ ఫాంటసీ, మైథలాజికల్ మూవీలోని ఓ ఎపిసోడ్‌లో మహేష్ శ్రీరాముడిగా కనిపించనున్న విషయం తెలిసిందే. 120 పైచిలుకు దేశాల్లో వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 7న ఈ సినిమాను విడుదల చేసేందుకు నిర్మాతలు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. దీంతో అత్యధిక దేశాల్లో విడుదలైన భారతీయ సినిమాగా 'వారణాసి' రికార్డ్ సృష్టించనున్నది.
ఇదిలావుంటే.. ఈ సినిమాపై ఉన్న క్రేజ్‌ని దృష్టిలో పెట్టుకొనే ఓ ప్రముఖ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థ భారతీయ భాషలకు సంబంధించి ఓవర్సీస్ హక్కులకుగాను రూ.160 కోట్లు ఆఫర్ చేసినట్టు సినీవర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తున్నది. అయితే.. ఈ విషయంపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సివుంది. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే.. ఓవర్సీస్ రైట్స్‌లోనూ ఇన్ని కోట్లతో అమ్ముడుబోయిన తొలి ఇండియన్ సినిమాగా 'వారణాసి' నిలుస్తుంది. విడుదలకు ముందే రేర్ రికార్డులను సృష్టిస్తున్న ఈ సినిమా, ఇక విడుదలయ్యాక, ఎన్ని రికార్డులను బద్దలు చేస్తుందో చూడాలి.

తను నమ్మేది తుపాకీని కాదు.. చట్టాన్ని..



సంయుక్త మీనన్ ప్రధాన పాత్రలో రూపొందుతున్న హీరోయిన్ ఓరియెంటెడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'ది బ్లాక్ గోల్డ్'. యోగేష్ కెఎంసి దర్శకుడు. మాగంటి పిక్చర్స్‌తో కలిసి హాస్య మూవీస్ అధినేత రాజేష్ దండా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా చిత్రీకరణ తుదిదశలో ఉంది. చివరి షెడ్యూల్‌ని త్వరలో ప్రారంభించనున్నారు. ఈ సమ్మర్‌లోనే సినిమా విడుదల కానుంది. ఆదివారం మహిళాదినోత్సవం సందర్భంగా ఈ సినిమా నుంచి ఓ పవర్‌ఫుల్ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ప్రమాదకరమైన ఓ మైనింగ్ ప్రాంతం మధ్యలో ముఖంపై దుమ్ము, శరీరంపై గాయాలతో రైఫిల్‌ని పట్టుకొని ఉన్న సంయుక్తని ఈ పోస్టర్‌లో చూడొచ్చు. కథలోని కఠిన పరిస్థితులను ప్రతిబింబించేలా ఈ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ డిజైన్ చేశారు. ాష్ట్రవ ఎవశ్రీఉవజవం ఉఅ్ష్ట్రవ శ్రీఖుఃఎ, అశ్రీ్ష్ట్రవ +బఅ! అనే ఆసక్తికరమైన ట్యాగ్ కథపై క్యూరియాసిటీని పెంచుతున్నది. ఇంటెన్స్ యాక్షన్ సన్నివేశాలతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో మురళీశర్మ, రావురమేశ్, నాజర్, మనీష్ వాధ్వా, రాంకీ, రవీంద్ర విజయ్, అడుకాలం నరేన్, బీవీఎస్ రవి ఇతర పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కథ, మాటలు: యోగేష్ కేఎంసీ, ప్రసాద్‌నాయుడు, కెమెరా: ఎ.వసంత్, సంగీతం: సామ్ సిఎస్.

సల్మాన్‌ఖాన్‌కి జోడీగా?

దక్షిణాదిన అగ్రస్థానంలో ఉన్న కథానాయిక ఎవరంటే.. 'నయనతార' అని టక్కున చెప్పేస్తారు. పారితోషికం పరంగా కూడా నయనే నంబర్ వన్. ప్రస్తుతం ఆ భాష, ఈ భాష అని లేకుండా, అన్ని భాషల్లోనూ సినిమాలు చేస్తూ సత్తా చాటుతున్నది నయనతార. మెగాస్టార్‌తో ఆమె రీసెంట్ హిట్ 'మన శంకర వరప్రసాద్‌గారు' టాలీవుడ్ రీజనల్ సినిమాల్లో నంబర్‌వన్ హిట్‌గా నిలిచింది. ప్రస్తుతం బాలకృష్ణ 'చీదీఖ 111'లో కథానాయికగా నటిస్తున్నది నయనతార. ఇక తమిళంలో అయితే.. ఆమె చేతిలో చాలా సినిమాలున్నాయి.ఇదిలావుంటే.. రీసెంట్‌గా ఓ బాలీవుడ్ సినిమాకు నయన్ సైన్ చేసినట్టు విశ్వసనీయంగా తెలిసింది. బాలీవుడ్ సూపర్‌స్టార్ సల్మాన్‌ఖాన్ హీరోగా రూపొందనున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రానికి టాలీవుడ్ డైరెక్టర్ పైడిపల్లి వంశీ దర్శకుడు. దిల్‌రాజు నిర్మిస్తారట. దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన త్వరలోనే రానున్నది. ఇక నయన్ నటించిన తమిళ చిత్రం 'ముక్తీ అమ్మన్' సమ్మర్‌లో విడుదలకానుంది.

ప్రేయసితో నిశ్చితార్థం.. ‘నా పర్ఫెక్ట్ ఇన్నింగ్స్’ అంటున్న భారత క్రికెటర్..!

భారత జట్టుకు దూరమైనా.. దేశవాళీలో మెరుస్తున్న పృథ్వీ షాత్వరలోనే ఇంటివాడు కాబోతున్నాడు. కొన్ని రోజులుగా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ ఆకృతి అగర్వాల్ తో ప్రేమలో మునిగి తేలుతున్న ఈ డాషింగ్ బ్యాటర్ నిశ్చితార్థం చేసుకున్నాడు. కుటుంబ సభ్యులు, ఆత్మీయుల సమక్షంలో ఆదివారం వీరిద్దరి ఎంగేజ్‌మెంట్ వైభవంగా జరిగింది. సినిమా నటి అయిన ఆకృతికి ఉంగురం తొడిగిన ఫొటలోను ఈ డాషింగ్ బ్యాటర్ సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకున్నాడు. నా పర్ఫెక్ట్ ఇన్నింగ్స్ అనే క్యాప్షన్ జోడించాడు షా.

ఇటీవల కాలంలో ఆటకంటే వివాదాలతోనే ఎక్కువగా వార్తల్లో నిలిచిన పృథ్వీ షా ఎంగేజ్‌మెంట్ ఫొటోలతో మరోసారి నెట్టింట వైరలవుతున్నాడు. సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ ఆకృతి అగర్వాల్‌తో పలు సందర్భాల్లో కెమెరా కంటపడిన షా.. ఎట్టకేలకు తమ బంధాన్ని బహిర్గతం చేశాడు. తాజాగా సచిన్ తనయుడు అర్జున్ టెండూల్కర్ పెళ్లితో జంటగా తళుక్కమన్న ఆకృతి, పృథ్వీ షా ఆదివారం నిశ్చితార్థంతో పెళ్లికి వేళైందని సిగ్నల్ ఇచ్చారు.

ఓటమి అంచుల్లో భారత్

ఆల్‌రౌండ్ షో ...పట్టు బిగించిన ఆసీస్

పెర్త్: భారత్‌తో ఏకైక టెస్టుపై ఆస్ట్రేలియా మరింత పట్టు బిగించింది. గులాబీ బంతితో జరుగుతున్న డే అండ్ నైట్ టెస్టు పోరులో కంగారూలు పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శిస్తున్నారు. 125 పరుగుల లోటుతో రెండో ఇన్నింగ్స్‌కు భారత్ శనివారం ఆట ముగిసే సరికి 6 వికెట్ల నష్టానికి 105 పరుగులకు పరిమితమైంది. లూసీ హామిల్టన్(3/32), అనాబెల్ సదర్లాండ్(2/15) ధాటికి మన అమ్మాయిలు నిలదొక్కుకోలేకపోయారు. పచ్చిక పిచ్‌పై పేస్‌తో చెలరేగిన ఆసీస్ పేసర్లు..వరుస విరామాల్లో వికెట్లు పడగొట్టారు. ప్రతీకా రావల్(43 నాటౌట్) ఆసీస్‌కు ఎదురొడ్డి నిలువగా, మిగతా బ్యాటర్లు మందన(2), షెఫాలీ(5), రోడ్రిగ్స్(14), కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్‌కౌర్(11), దీప్తిశర్మ(9), రిచా ఘోష్(0) ఘోరంగా విఫలమయ్యారు. ప్రతీకతో పాటు స్నేహ్ రానా(14 నాటౌట్) ప్రస్తుతం క్రీజులో ఉంది. చేతిలో నాలుగు వికెట్లు ఉన్న భారత్ 20 పరుగుల వెనుకంజలో కొనసాగుతున్నది. అంతకుముందు ఓవర్‌నైట్ స్కోరు 96/3తో తొలి ఇన్నింగ్స్‌కు దిగిన ఆసీస్ 323 పరుగులకు ఆలౌటైంది. అన్నాబెల్ సదర్లాండ్(129) సూపర్ సెంచరీతో కదంతొక్కింది. సయాలీ సత్గరె(4/50) నాలుగు వికెట్లతో రాణించింది.

ఇది ఈ అవార్డుతో ఆగే సినిమా కాదు..

‘మా ‘దండోరా’ సినిమాను గుర్తించి అవార్డులిచ్చిన జ్యూరీకి, తెలంగాణ ప్రభుత్వానికీ ధన్యవాదాలు. ఈ సినిమాకోసం పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ అవార్డుల్లో భాగం ఉంది. దర్శకుడు మురళీకాంత్ ఈ సినిమాను మా కోసమే తీశాడనిపిస్తుంది. ఈ పాత్ర కోసం, లుక్ కోసం చాలావరకూ రాత్రిపూట రెండుమూడు గంటలే నిద్రపోయేవాడ్ని. రాధ్య అనే పాప పాత్ర లేకపోయి ఉంటే ఈ సినిమా చేసేవాడ్ని కాదు. ఇది ఇక్కడితో ఆగే సినిమా కాదు. ఇంకా ఎన్నో అవార్డులను ఈ సినిమా అందుకోనుంది’ అని నటుడు శివాజీ నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన ప్రధాన పాత్ర పోషించిన చిత్రం ‘దండోరా’. రూరల్ తెలంగాణ నేపథ్యంలో కుల వివక్షల కథాంశంగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రానికి మురళీకాంత్ దర్శకుడు. రవీంద్ర బెనర్జీ నిర్మించిన ఈ చిత్రం రాష్ట్రప్రభుత్వ తాజాగా ప్రకటించిన గద్దర్ అవార్డులు 2025లో సత్తా చాటింది. మూడు కేటగిరీల్లో అవార్డులను కొల్లగొట్టింది. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన థాంక్స్‌మీట్‌లో శివాజీ మాట్లాడారు. తాను కొత్తవాడ్నయినా ఈ టీమ్ తననెంతో నమ్మిందని, శివాజీ వల్లే ఈ సినిమా ఈ స్థాయికి వచ్చిందని, ఈ గుర్తింపు మరిన్ని మంచి సినిమాలు తీయాలనే ఉత్సాహాన్నిచ్చిందని దర్శకుడు మురళీకాంత్ అన్నారు. ఇంకా నిర్మాత రవీంద్ర బెనర్జీ, సంగీత దర్శకుడు మార్క్ కె.రాబిన్, నటుడు నందు, నటి మనికారెడ్డి, కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్ రేఖ కూడా మాట్లాడారు.

అమ్మాయిల శుభారంభం.. హాకీ వరల్డ్‌కప్ క్వాలిఫయర్స్

హైదరాబాద్, గచ్చిబౌలి స్టేడియం వేదికగా జరుగుతున్న ప్రతిష్టాత్మక హాకీ వరల్డ్‌కప్ క్వాలిఫయర్స్ టోర్నీలో ఆతిథ్య భారత మహిళల జట్టు అదిరిపోయే బోణీ కొట్టింది. ఆదివారం జరిగిన గ్రూపు-బీ తొలి పోరులో భారత్ 4-0 తేడాతో ఉరుగ్వేపై ఘన విజయం సాధించింది. మ్యాచ్ ఆద్యంతం ఆధిపత్యం ప్రదర్శించిన టీమ్‌ఇండియా తరపున సునెలిటా తొపో(21ని), ఇషిక(40ని), లాల్‌రెసియామి(49ని), రుతుజా దాదాసో(58ని) గోల్స్ చేశారు. మ్యాచ్‌లో ఆది నుంచే టీమ్‌ఇండియా స్ట్రైకర్లు దూకుడు కనబరిచారు.

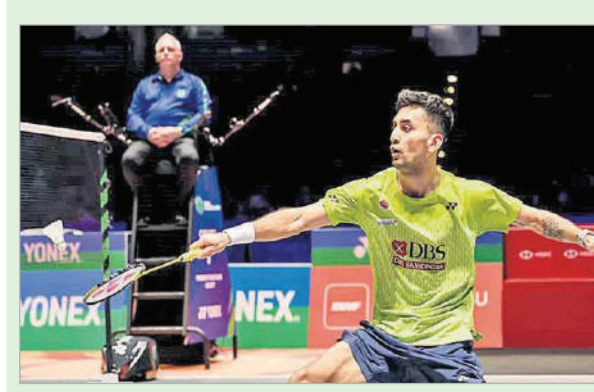
మార్చి 28 నుంచి ఐపీఎల్

ముంబై : క్రికెట్ అభిమానులకు మరో పండుగ రాబోతున్నది. ఇప్పటికే టీ20 ప్రపంచకప్ టోర్నీతో తడిసిముద్దయిన ఫ్యాన్స్‌కు మరింత మజాను అందించేందుకు ఐపీఎల్ సర్వహంగులతో రాబోతున్నది. పొట్టి ప్రపంచకప్ ఇలా ముగిసిందో లేదో మరో రెండు నెలల పాటు ఫ్యాన్స్‌ను అలరించేందుకు ఈనెల 28 నుంచి ఐపీఎల్ మొదలుకాబోతున్నది.

ఈ మేరకు లీగ్ అధికారిక బ్రాడ్‌కాస్టర్ స్టార్‌స్పోర్ట్స్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. అయితే ఐపీఎల్ అధికారిక షెడ్యూల్ విడుదల కావాల్సి ఉంది. మే నెలాఖరు వరకు జరిగే అవకాశమున్న ఐపీఎల్ 19వ సీజన్‌లో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్‌సీబీ) డిఫెండింగ్ చాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగుతున్నది.

ఫైనల్లో లక్ష్యసేన్

- సెమీస్‌లో విక్టర్ లైపై అద్భుత విజయం
- ఆల్ ఇంగ్లండ్ ఓపెన్ టోర్నీ



బర్మింగ్‌హామ్: ప్రతిష్టాత్మక ఆల్ ఇంగ్లండ్ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్‌షిప్‌లో భారత స్టార్ షట్లర్ లక్ష్యసేన్ ఫైనల్లోకి దూసుకెళ్లాడు. శనివారం ఆద్యంతం ఆసక్తికరంగా సాగిన పురుషుల సింగిల్స్ సెమీఫైనల్లో లక్ష్యసేన్ 21-16, 18-21, 21-15తో విక్టర లై(కెనడా)పై అద్భుత విజయం సాధించాడు. గంటా 37 నిమిషాల పాటు హోరాహోరీగా సాగిన పోరులో లక్ష్యసేన్ అసమాన పోరాటపటిమ కనబరిచాడు. ఎలాంటి అంచనాలు లేకుండా టోర్నీ బరిలోకి దిగిన ఈ యువ షట్లర్ ఎదురైన ప్రత్యర్థినల్లా చిత్తుచేశాడు. 2022లో ఇదే టోర్నీలో రన్నరప్‌గా నిలిచిన సేన్‌కు ఇది రెండో ఫైనల్. ఆదివారం జరిగే టైటిల్ పోరులో చైనీస్ తైపీకి చెందిన వరల్డ్‌నంబర్ 11 షట్లర్ లిన్ చున్ యితో లక్ష్య తలపడనున్నాడు. ఈ పోరులో లక్ష్యసేన్ గెలిస్తే దాదాపు రెండున్నర దశాబ్దాల భారత కల సాకారమైనట్లే. చివరిసారి భారత్ తరపున గోపీచంద్(2001) ఆల్ ఇంగ్లండ్ టోర్నీ విజేతగా నిలువగా, అంతకముందు ప్రకాశ్ పదుకునే (1980) ఈ ఘనత సాధించాడు. మ్యాచ్ విషయానికొస్తే లక్ష్యసేన్, విక్టర్ నువ్వానేనా అన్నట్లు తలపడ్డారు. ముఖాముఖి పోరులో తలపడటం తొలిసారి అయినా లక్ష్యసేన్ అద్భుత పోరాట పటిమ కనబరిచాడు. తొలి గేమ్‌ను 21-16తో కైవసం చేసుకునే క్రమంలో ఈ షట్లర్ పాయింట్ పాయింట్‌కు చెమటోడ్చాల్సి వచ్చింది.

రోజూ పరగడుపునే 30 రోజుల పాటు కొబ్బరినీళ్లను తాగితే కలిగే లాభాలు ఇవే..!

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

చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి..

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

మితంగానే తీసుకోవాలి..

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

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