ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేషిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక
సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం
Your Ad Here.
ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైస్‌మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి
EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
aksharamtsnews@gmail.com .... www.aksharamtelugudaily.com

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

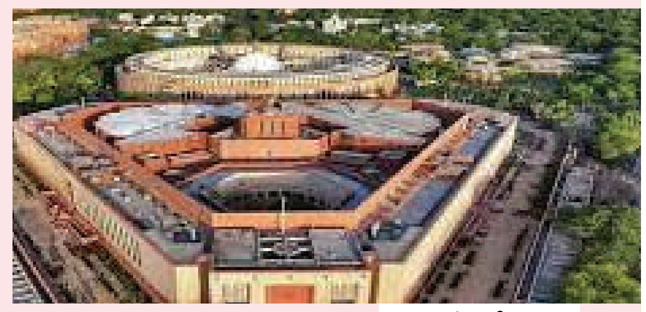
సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

మరో మూడు రోజులు పార్లమెంట్

- 16 నుంచి తిరిగి సమావేశాలు ప్రారంభం
- మహిళా రిజర్వేషన్ ,ఎఫ్‌సిఆర్‌ఎ సవరణ బిల్లులపై చర్చ



➤ 2వ పేజిలో..

SATURDAY 04TH MARCH 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 362 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

శనివారం 04 ఏప్రిల్ 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 362 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

టెక్స్‌టైల్‌రంగంలో తెలంగాణ అగ్రగామి

- ఇక్కడ పెట్టుబడులు పెట్టేవారికి ప్రోత్సహిస్తాం
- చేనేత, ముత్యాలకు పెట్టింది పేరు తెలంగాణ
- ఆసియా టెక్స్‌టైల్స్ కాన్ఫరెన్స్‌లో సిఎం రేవంత్

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్3 తెలంగాణ రైజింగ్‌లో పారిశ్రామికవేత్తలు భాగస్వాములు కావాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కోరారు. హైదరాబాద్‌లోని హెచ్ఐసీసీలో నిర్వహించిన ఆసియా టెక్స్‌టైల్స్ కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. ఉత్తమ వస్త్రాల రూపకల్పనలో భారత్‌కు గొప్ప చరిత్ర ఉంది. అనేక రంగాల్లో తెలంగాణ అగ్రగామిగా కొనసాగుతోంది. 2047 నాటికి తెలంగాణను 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా మార్చడమే మా లక్ష్యం. పెట్టుబడిదారులకు కావాల్సిన అన్ని సౌకర్యాలూ కల్పిస్తాం. టెక్స్‌టైల్స్ కేవలం పరిశ్రమే కాదు.. చేనేతలకు జీవితం. దక్షిణాసియా టెక్స్‌టైల్స్ క్యాపిటల్‌గా తెలంగాణను తీర్చిదిద్దుతాం. ప్రపంచంలోనే ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్ డెస్టినేషన్‌గా హైదరాబాద్ మారింది. చిత్ర పరిశ్రమను ప్రోత్సహిస్తాం. పర్యావరణ పరిరక్షణెళి మా తొలి ప్రాధాన్యం అని రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన టెక్స్‌టైల్ రంగ ప్రముఖులకు స్వాగతం పలుకుతూ, తెలంగాణను ప్రపంచ వస్త్ర రంగ పటంలో అగ్రస్థానంలో నిలిపేందుకు

ప్రభుత్వ దార్శనికతను పంచుకున్నారు.తెలంగాణకు వస్త్ర రంగంతో ఉన్న చారిత్రక అనుబంధాన్ని గుర్తుచేశారు. భారతదేశానికి అత్యుత్తమ వస్త్రాలను తయారు చేసిన గొప్ప చరిత్ర ఉంది. తెలంగాణ గర్వంగా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

భారత నౌకాదళ అమ్ముల పొదిలో మరో అస్త్రం

- అత్యాధునిక యుద్ధ నౌక 'ఐఎన్ఎస్ తారాగిరి' జలప్రవేశం
- విశాఖలో ప్రారంభించిన కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్

విశాఖపట్నం,ఏప్రిల్3 భారత నౌకాదళ అమ్ముల పొదిలో మరో అస్త్రం చేరింది. అత్యాధునిక యుద్ధ నౌక 'ఐఎన్ఎస్ తారాగిరి' శుక్రవారం జలప్రవేశం చేసింది. విశాఖ నేవల్ డాక్ యార్డులో జరిగిన కార్యక్రమంలో కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ చేతుల మీదుగా దీన్ని కమిషన్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీడీఎస్ జనరల్ అనిల్ చౌహన్, నౌకాదళ అధిపతి దినేశ్ కె.త్రిపాఠి, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. స్టెల్త్ సాంకేతికతతో రూపొందించిన ఈ ఫ్రిగేట్ భారత సముద్ర సరిహద్దు రక్షణలో కీలక పాత్ర పోషించనుంది. నీలగిరి శ్రేణి 17-ఏలో నాలుగో ప్రాజెక్టుగా ఈ యుద్ధనౌకను ముంబయిలోని మజగాన్

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

బిఆర్ఎస్‌లో ఇంటి గొడవలు

- బిజెపిలో రాముడి రాజకీయం
- ఈ రెండు పార్టీలకు తెలంగాణలో కాలం చెల్లింది
- ఇప్పటికిప్పుడు ఎన్నికలు పెడితే వందసీట్లు సాధిస్తాం
- టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కమార్ గౌడ్

మంచిర్యాల,ఏప్రిల్3 తెలంగాణ రాజకీయాలపై టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కమార్ గౌడ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ ఉనికి

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రెండో విడత రైతుభరోసాకు రంగం సిద్ధం

- పంపిణీ కోసం సుమారు రూ. 2,650 కోట్లు అవసరం
- నిధులు సమకూర్చాలని సిఎం రేవంత్ ఆదేశం

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్3 తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని సాగునీటి అవసరాలు, పెట్టుబడి కోసం ఎదురు చూస్తున్న రైతులకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఊరటనిచ్చే నిర్ణయం తీసుకుంది. యాసంగి సీజన్ పెట్టుబడి సాయం కింద అందించే 'రైతు భరోసా' రెండో విడత నిధులను రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేసేందుకు ముహూర్తం ఖరారైంది. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పటికీ, రైతు సంక్షేమమే ధ్యేయంగా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

గిరిజనుల రిజర్వేషన్లు పెంచాం

- తండాలను గ్రామ పంచాయతీలుగా మార్చాం
- ఫీజు రియంబర్స్‌మెంట్ కూడా ఇవ్వలేని దుస్థితిలో ప్రభుత్వం
- బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు విమర్శలు

నారాయణపేట,ఏప్రిల్3 :గిరిజనులకు ఉన్న 6 శాతం రిజర్వేషన్‌ని 10 శాతానికి పెంచిన ఘనత మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌కే దక్కుతుందని సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీశ్ రావు అన్నారు. గిరిజన తండాలను గ్రామ పంచాయతీలుగా మార్చిన ఘనతా ఆయనకే దక్కుతుందన్నారు. నారాయణపేట జిల్లా మద్దూరు మండలం బావోజీ జాతరకు మాజీ మంత్రులు హరీశ్ రావు, శ్రీనివాస్ గౌడ్ హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ. .'లోక్ మసంద్ మహారాజ్ జాతరకు రావడం సంతోషంగా ఉంది. ఈ ప్రాంతానికి రూ.8 కోట్లతో బ్రిడ్జి వేయించింది మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేందర్ రెడ్డి. ఈ దేవాలయ అభివృద్ధికి, గిరిజనుల అభివృద్ధికి కేసీఆర్ ఎంతో చేశారు. మా తండాలో మా రాజ్యం అంటే ఎవ్వరూ పట్టించుకోలేదు. తండాలను పంచాయతీలుగా మార్చిన ఘనత కేసీఆర్‌ది. అన్ని రంగాల్లో కేసీఆర్ వారికి రిజర్వేషన్లు తెచ్చారు. గిరిజనులకు ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ చేసింది గుండు సున్నా. ఎస్సీ, ఎస్టీలకు డిక్లరేషన్ ఇచ్చి

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

స్కూల్ ఫీజుల నియంత్రణ చట్టం చేయాలి

- ఆనాడు మాట్లాడిని రేవంత్ ఇప్పుడు మాట్లాడడం లేదు
- టిఆర్ఎస్ పేరు ఖాళీగా ఉంది..ఎవరైనా వాడుకోవచ్చు
- జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

కువైట్ చమురు శుద్ధి కర్మాగారంపై దాడి

- డ్రోన్లతో విరుచుకు పడ్డ ఇరాన్
- పెద్ద ఎత్తున మంటలు చెలరేగినట్లు కువైట్ ప్రకటన

కువైట్ సిటీ,ఏప్రిల్3 పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు రోజురోజుకు తీవ్రమవుతున్నాయి. శుక్రవారం కువైట్ లోని ప్రధాన చమురుశుద్ధి కర్మాగారం మీనా అల్-అహ్మదిపై ఇరాన్ డ్రోన్లతో విరుచుకుపడింది. దీంతో ఆ ప్రాంతంలో భారీఎత్తున మంటలు చెలరేగినట్లు కువైట్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ ప్రకటించింది. మంటలు అదుపు చేయడానికి అగ్నిమాపక సిబ్బంది కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొంది. ఈ దాడిలో ఎటువంటి ప్రాణనష్టం సంభవించలేదని తెలిపింది. ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద చమురు శుద్ధి కర్మాగారాల్లో మీనా అల్-అహ్మది ఒకటి. కువైట్ చమురు ఉత్పత్తికి ఇది చాలా కీలకం. మీనా అల్-అహ్మది కర్మాగారం నుంచి రోజుకు 3,46,000 బ్యారెళ్ల చమురును ఉత్పత్తి చేస్తారు. దాదాపు లక్షల బ్యారెళ్ల మేర డీజిల్, ఇతర శుద్ధి చేసిన ఇంధనాలను ఆసియా, యూరప్‌లోని మార్కెట్లకు ఎగుమతి చేస్తూ.. ప్రభుత్వానికి కీలకమైన ఆదాయ వనరుగా నిలుస్తోంది. ఈ కర్మాగారం లేకపోతే

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాఘవచద్దాను తొలగిస్తూ ఆప్ నిర్ణయం

- సభలో మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వరాదని లేఖ
- ఆప్ తీరుపై మండిపడ్డ రాఘవ్ చద్దా
- ప్రజా సమస్యలపై గొంతెత్తితే తట్టుకోలేరా?
- వీడియో విడుదల చేసిన రాఘవ్ చద్దా

న్యూఢిల్లీ,ఏప్రిల్3 రాజ్యసభలో ఆమ్‌ఆద్మీ పార్టీ ఉపనేతగా ఉన్న రాఘవ్ చడ్డాను ఆ పదవి నుంచి ఆప్ తొలగించడం తీవ్ర వివాదాస్పదమైంది. దీనిపై ఆప్ ఎంపీ రాఘవ్ చడ్డా తాజాగా స్పందించారు. తానేం తప్పు చేశానంటూ పార్టీని బహిరంగంగా ప్రశ్నించారు. ఇలాంటి ప్రయత్నాలతో తన గళాన్ని అణచివేయగలరేమో గానీ.. తనను ఓడించలేరంటూ ఓ వీడియో సందేశం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

మరో మూడు రోజులు పార్లమెంట్

- 16 నుంచి తిరిగి సమావేశాలు ప్రారంభం
- మహిళా రిజర్వేషన్ ,ఎఫ్‌సిఆర్ఎ సవరణ బిల్లులపై చర్చ

న్యూఢిల్లీ,ఏప్రిల్3 మహిళా రిజర్వేషన్ల సవరణ బిల్లు, ఎఫ్‌సిఆర్ఎ సవరణ బిల్లు వంటి ముఖ్యమైన బిల్లులను ఆమోదింపజేసుకునేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్ సమావేశాలను పొడిగించేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. గురువారం బడ్జెట్ సమావేశాల రెండో దశ ముగిసిన తరువాత పార్లమెంట్ నిరవధికంగా వాయిదా పడుతుందని భావించారు. అయితే, సభా కార్యకలాపాలు ముగిసిన తరువాత, ఈ నెల 16న ఉదయం 11 గంటల వరకు సభ వాయిదా పడుతుందని అధికారిక ప్రకటన వెలువడింది. లోక్‌సభ, శాసనసభలలో సీట్లను పెంచేందుకు, మహిళా రిజర్వేషన్లను అమలు చేసేందుకు ఉద్దేశించిన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లులను ఆమోదించేందుకే సమావేశాలను పొడిగిస్తున్నట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం చెబుతోంది. అదే సమయంలో విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్న ఎఫ్‌సిఆర్ఎ సవరణ బిల్లును కూడా ఆమోదించితీరాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఎఫ్‌సిఆర్ఎ సవరణ బిల్లుపై పార్లమెంట్ లోపల, వెలుపల భారీ నిరసనలు వెల్లువెత్తిన సంగతి విదితమే. కేరళం శాసనసభ ఎన్నికల ముందు ఈ బిల్లు ఆమోదం పొందితే బిజెపికి పెద్ద ఎదురుదెబ్బ తగులుతుందని కూడా కేంద్ర ప్రభుత్వం గ్రహించింది. కేరళలో ఎన్నికల తరువాత పార్లమెంట్ తిరిగి సమావేశమవుతుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో, ప్రత్యేక సమావేశంలో ఎఫ్‌సిఆర్ఎ బిల్లును కూడా ఆమోదిస్తారన్న ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. మహిళా రిజర్వేషన్లను అమలు చేయడానికి ఉద్దేశించిన రాజ్యాంగ సవరణలను ఎలా అమలు చేయాలన్న ప్రతిపక్షాల ప్రశ్నకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇంకా సమాధానం ఇవ్వలేదు. రాజ్యాంగ సవరణను ఆమోదించడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ప్రతిపక్షాల మద్దతు కూడా అవసరం. అయితే, అఖిలపక్ష సమావేశం నిర్వహించడానికి గానీ, ప్రతిపక్షాల సందేహాలకు వివరణ ఇవ్వడానికి గానీ కేంద్ర ప్రభుత్వం సిద్ధంగా లేదు. ఈ పరిస్థితుల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం తన సొంత ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా రిజర్వేషన్లను అమలు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తోందన్న అనుమానం వ్యక్తమవుతోంది. లోక్‌సభ నియోజకవర్గాల సంఖ్య పెంపు, మహిళా రిజర్వేషన్ చట్టం సత్వర అమలు వంటి కీలక బిల్లుల కోసం మూడురోజుల పాటు సమావేశాలు కొనసాగే అవకాశాలున్నాయని, ఈ విషయాన్ని విపక్షాలకు ప్రభుత్వం తెలిపిందని సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి. మహిళా రిజర్వేషన్ కోటా అమలు బిల్లుపై, జనగణనతో నియోజకవర్గాల పునర్విభజనకు ఉన్న లంకెను విడదీయడంపై విపక్షంతో ప్రభుత్వం లోపాయికారీ సంప్రదింపులు జరుపుతోందని తెలుస్తోంది. కేంద్ర సాయుధ పోలీసు దళాల (సీఏపీఎఫ్‌ల)కు ఒకే విధమైన ఉద్యోగ నిబంధనలు ఉండేందుకు ప్రతిపాదించిన బిల్లుకు పార్లమెంటు ఆమోదం లభించింది. రాజ్యసభ ఆమోదించి పంపిన ఈ బిల్లును లోక్‌సభ కూడా మూజువాణి ఓటుతో ఆమోదించింది.

రాఘవచద్దాను తొలగిస్తూ ఆప్ నిర్ణయం

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

విడుదల చేశారు. పార్లమెంట్‌లో నాకు ఎప్పుడు మాట్లాడే అవకాశం లభించినా.. ప్రజా సమస్యలనే లేవనెత్తుతా. బహుశా నేను ప్రస్తావించే అంశాలను సభలో సాధారణంగా చర్చించరేమో. కానీ, ప్రజా సమస్యలను ఎత్తిచూపడం ఏమైనా నేరమా అని నిలదీశారు. నేనేమైనా తప్పు చేశానా? పార్లమెంట్‌లో నాకు మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వొద్దని మా పార్టీ స్వయంగా రాజ్యసభ సెక్రటరీకి చెప్పింది. అందుకే ఈ రోజు నేను ఈ ప్రశ్నలు అడగాల్సి వచ్చింది. ఎయిర్‌పోర్టుల్లో ఆహార ధరలు, గిగ్ వర్కర్ల సమస్యలు, టోల్ ప్లాజా దోపిడీ, టెలికాం కంపెనీల రీఛార్జ్ విధానాల సమస్యలను లేవనెత్తితే.. అది ఆమ్‌ఆద్మీ పార్టీకే ప్రయోజనం కదా అని అన్నారు. మొన్నటికి మొన్న వివిధ రకాల పన్నులపై నిలదీశారు. దీనివల్ల పార్టీకి ఏం నష్టం జరుగుతోంది? ఎందుకు నన్ను మాట్లాడకుండా అడ్డుకుంటున్నారు? ఇలాంటి చర్యలతో నా గళాన్ని మీరు అణచివేయగలరు. కాని, ఇది నా ఓటమి కాదు. ప్రజలు నా పక్షాన ఉన్నారు. వారికోసం ఎంత దూరమైనా వెళ్తా. నేను నది లాంటి వాడిని. సమయం వచ్చినప్పుడు వరదలా విరుచుకుపడతా అని రాఘవ్ చడ్డా తన వీడియోలో పేర్కొన్నారు. రాజ్యసభలో ఆమ్‌ఆద్మీ పార్టీ డిప్యూటీ లీడర్‌గా రాఘవ్ చడ్డాను తొలగించిన ఆప్.. ఆ హోదాలో మరో ఎంపీ అశోక్ మిత్తల్‌ను నియమించింది. ఆప్ నిర్వహిస్తున్న కార్యకలాపాలకు చడ్డా దూరంగా ఉంటుండటం, పార్టీ కార్యక్రమాలపై స్పందించకపోవడంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపింది. రాఘవ్ చడ్డా భాజపాలో చేరనున్నట్లు ఊహాగానాలు వినిపిస్తోన్న వేళ ఈ పరిణామాలు చోటుచేసుకోవడం తీవ్ర చర్చనీయాంశ మైంది.ఎంపి రాఘవ చద్దాని ఉపనాయకుడి పదవి నుంచి తొలగించాలని గురువారం రాజ్యసభ సచివాలయానికి ఆ పార్టీ లేఖ రాసింది. సభలో రాఘవ చద్దాని మాట్లాడనివ్వకూడదని కూడా ఆ లేఖలో ఆప్ పేర్కొంది. దీనిపై ఆప్ ఎంపి రాఘవ్‌చద్దా శుక్రవారం స్పందించారు. పార్లమెంటులో ప్రజా సమస్యలను లేవనెత్తడం నేరమా? నేను ఏదైనా తప్పు చేశానా? అని ఆప్‌ని ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు ఓ వీడియోను ఆయన శుక్రవారం సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. నాకు ప్రజల మద్దతు ఉంది. నా మౌనాన్ని నా ఓటమిగా పొరపాటు పడకండి అని రాఘవ్ చద్దా వీడియోలో తెలిపారు.

కువైట్ చమురు శుద్ధి కర్మాగారంపై దాడి

అక్కడ ఉత్పత్తి అయ్యే చమురును శుద్ధి చేయలేక బావులను మూసివేయాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తుతుంది. ఇక్కడినుంచి భారత్‌తో సహా ఇతర ప్రపంచదేశాలు చమురు దిగుమతి చేసుకుంటాయి. పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం భారత్.. కువైట్ నుంచి చమురు దిగుమతులు నిలిపివేసింది. జాతీయ ఆయిల్ కంపెనీపై డ్రోన్ దాడి జరిగినట్లు కువైట్ న్యూస్ ఏజన్సీ శుక్రవారం పేర్కొంది. దీంతో పలు యూనిట్లలో మంటలు చెలరేగాయని తెలిపింది. ఉదయం మినా అల్-అహ్మదీ రిఫైనరీ లక్ష్యంగా డ్రోన్ దాడి జరిగిందని కువైట్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ (కెపిసి) మీడియాకు తెలిపింది. ఫలితంగా పలు యూనిట్లలో మంటలు చెలరేగాయని, అత్యవసర బృందాలు సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నాయని పేర్కొంది. గల్ఫ్ భూభాగంపైకి ప్రయోగించిన క్షిపణులు, డ్రోన్‌లను వైమానిక రక్షణవ్యవస్థ సమర్థవంతంగా అడ్డుకుంటుందని కువైట్ సైన్యం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. దేశవ్యాప్తంగా సైరన్‌లు మోగుతున్నాయని బహ్రెయిన్ అంతర్గత మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటించింది. ప్రజలు సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్లాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. మరిన్ని వివరాలు వెల్లడించేందుకు నిరాకరించింది.

భారత నౌకాదళ అమ్ముల పొదిలో మరో అస్త్రం

డాక్ షిప్‌బిల్డర్స్ లిమిటెడ్ (ఎండీఎల్)లో నిర్మించారు. స్వదేశీ ఆధునిక సాంకేతికత వినియోగంలో 75 శాతానికిపైగా సూక్ష్మ,చిన్న మధ్య తరహా పారిశ్రామిక రక్షణ ఉత్పత్తుల తయారీ సంస్థలు భాగస్వామ్యం అయినట్లు నేవీ (ఎనిటతిజీని ఔజీలా) వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. శత్రువుల రాడార్‌లకు కనిపించకుండా పనిచేసే సామర్థ్యం ఈ వార్‌షిప్ ప్రత్యేకత. ఐఎన్ఎస్ తారాగిరిని గతేడాది నవంబరు 28న నేవీకి అప్పగించారు.

149 మీటర్ల పొడవు, 17.8 మీటర్ల వెడల్పుతో 6,670 టన్నుల బరువుండే ఐఎన్ఎస్ తారాగిరి కంబైన్డ్ డీజిల్/గ్యాస్ ఆధారిత ప్లాంటుతో సముద్ర జలాల్లో గంటకు 28 నాట్స్ వేగంతో ప్రయాణించగలదు.

ఇందులో నిశ్శబ్ద ఫిరంగులతో కూడిన ఆధునిక టెక్నాలజీ ఉంది. బరాక్-8 వంటి విమాన విధ్వంసక, 8 బ్రహ్మోస్ నౌకా విధ్వంసక క్షిపణులు ఇందులో ఉన్నాయి. యాంటీ సబ్‌మెరైన్ వార్ఫేర్ వ్యవస్థతోపాటు, శత్రువుల జాడను, ముప్పును ముందే పసిగట్టే రాడార్ వ్యవస్థ ఉంది.అరిదమన్ అనేది ఒక పదం కాదని.. ఒక శక్తి అని కేంద్ర రక్షణశాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ అభివర్ణించారు. భారత్ మూడో స్వదేశీ అణు సబ్‌మెరైన్ అరిదమన్ అని తెలిపారు. దీంతో సముద్ర ఆధారిత అణు నిరోధకశక్తి మరింత బలోపేతం అవుతుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా డీఆర్‌డీఓ ఆధ్వర్యంలో పని చేస్తున్న నావెల్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ లెబోరేటరీ (ఎన్ఎస్‌టీఎల్)ను రాజ్‌నాథ్ సింగ్ సందర్శించారు. అందులోని కావిటేషన్ టన్నెల్‌కు సైతం ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. 2016లో ఐఎన్ఎస్ అరిహంత్, 2024 ఆగస్టులో ఐఎన్ఎస్ అరిఘాట్‌ల సరసన తాజాగా ఐఎన్ఎస్ అరిదమన్ చేరింది.

స్కూల్ ఫీజుల నియంత్రణ చట్టం చేయాలి

- ఆనాడు మాట్లాడిని రేవంత్ ఇప్పుడు మాట్లాడడం లేదు
- టిఆర్ఎస్ పేరు ఖాళీగా ఉంది..ఎవరైనా వాడుకోవచ్చు
- జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్3 రాష్ట్రంలో స్కూల్ ఫీజుల గొడవ నడుస్తోందని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. శుక్రవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో 39,640 ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ఉన్నాయని తెలిపారు. వీటిలో 12,061 ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ఉన్నాయన్నారు. సీబీఎస్సీ సెంట్రల్ సిలబస్ ఉన్న స్కూల్స్‌లో 25 నుంచి 30 శాతం ఫీజులు పెంచి ఇప్పటినుంచే వసూలు చేస్తున్నారన్నారు. బీఆర్ఎస్ ఉన్నప్పుడు ఫీజు నియంత్రణ చట్టం చేయాలని రేవంత్ రెడ్డి పదే పదే మాట్లాడారని గుర్తుచేశారు. ఎవరెంత తిన్నారంటూ అసెంబ్లీలో చర్చ చేసుకున్నారే తప్ప ఫీజుల నియంత్రణపై మాట్లాడలేదని విమర్శించారు. ప్రత్యేక అసెంబ్లీ నిర్వహించి ఫీజు నియంత్రణ చట్టం వెంటనే తేవాలని కవిత డిమాండ్ చేశారు. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వం కఠినంగా వ్యవహరించాలన్నారు. ప్రైవేట్ స్కూల్స్ యాజమాన్యాలు ఫీజులను పెంచుతున్నాయే తప్ప టీచర్లకు మాత్రం జీతాలు పెంచరని విమర్శించారు. ప్రైవేట్ కాలేజీల్లో ఆహార నాణ్యతను ప్రభుత్వం పట్టించుకోదా అని ప్రశ్నించారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, ఆసుపత్రులను సీఎం ప్రారంభిస్తున్నారని... వాళ్ళ దోపిడిని ఎంకరేజ్ చేస్తున్నారా అంటూ నిలదీశారు. ప్రైవేట్ స్కూల్స్ దోపిడీని కంట్రోల్ చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కవిత డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోకపోతే స్కూల్స్ ముందు ఆందోళనలు నిర్వహిస్తామని హెచ్చరించారు. 'అన్ని శాఖలకు ముఖ్యమంత్రే మంత్రిగా ఉండటం మన కర్మ' అంటూ వ్యాఖ్యలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో తనను నిజామాబాద్‌కు పరిమితం చేశారని అన్నారు. ఆంధ్రా, నార్త్ ఇండియా వాళ్ళు ఇక్కడ విద్యా సంస్థలు నెలకొల్పినా తెలంగాణ వాళ్ళకే అవకాశం ఇవ్వాలని కవిత డిమాండ్ చేశారు.అడ్డగోలుగా ఫీజులు వసూలు చేస్తున్న స్కూల్ యాజమాన్యాలపై ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోకపోవడం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. తక్షణమే ప్రభుత్వం ఫీజుల నియంత్రణ చట్టం తీసుకురావాలని.. అధిక ఫీజుల వసూళ్లను కట్టడి చేయాలని కోరారు.తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. పాత పేరు, కొత్త అజెండాతో ప్రజల ముందుకు వస్తానని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి (టీఆర్ఎస్) పేరు ఫ్రీ అయిందని.. ఇప్పుడు దాన్ని ఎవరైనా వాడుకోవచ్చన్నారు. ఆచార్య జయశంకర్ సిద్ధాంతాల ప్రకారమే తమ పార్టీ నడుస్తుందని చెప్పారు. తమ పార్టీకి బిహార్ సిద్ధాంతకర్త అంటూ ఎవరూ లేరన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రస్తుతం నిద్రావస్థలో ఉందని విమర్శించారు.

టెక్స్‌టైల్‌రంగంలో తెలంగాణ అగ్రగామి

చెబుతోంది.. టెక్స్‌టైల్ మన డిఎన్ఎలోనే ఉంది. నిజాం కాలంలోనే ప్రపంచ నలుమూలల నుండి వ్యాపారులు హైదరాబాద్ కు వచ్చి వస్త్రాలు, ముత్యాలు కొనుగోలు చేసేవారు అని ఆయన పేర్కొన్నారు. కేవలం పరిశ్రమగానే కాకుండా, ఇది లక్షలాది మందికి జీవనాధారమని.. పోచంపల్లి ఇక్కత్, గద్వాల్ చీరలు, వరంగల్ దుర్రీస్ వంటివి మన సంస్కృతికి ప్రతీకలని తెలిపారు. తెలంగాణ రైజింగ్ 2047' గురించి ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర అభివృద్ధిపై స్పష్టమైన రోడ్ మ్యాప్‌ను వివరిస్తూ, 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047' విజన్‌ను సీఎం ప్రకటించారు. ఇందులో భాగంగా 2034 నాటికి ఒక ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా, 2047 నాటికి మూడు ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదగడమే లక్ష్యం అని పేర్కొన్నారు. ఇంకా 2047 నాటికి తెలంగాణను దక్షిణ ఆసియాలోనే టెక్స్‌టైల్ రాజధానిగా మార్చడమే మా సంకల్పం అని అన్నారు. అలాగే వరంగల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన కాకతీయ మెగా టెక్స్‌టైల్ పార్క్ ద్వారా ప్రపంచ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలను కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం పత్తి నాణ్యతకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు ఉందని, పత్తి ఉత్పత్తిలో రాష్ట్రం అగ్రగామిగా ఉందని సీఎం అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పెట్టుబడిదారులకు ఆయన పిలుపునిస్తూ.. 'మీకు విజన్ ఉంటే, మేము మీకు సరైన భాగస్వాములం. మౌలిక సదుపాయాలు, భూమి, విద్యుత్, నీరు, వేగవంతమైన అనుమతులతో పాటు ప్రపంచ స్థాయి విధానాలను మా ప్రభుత్వం అందిస్తుంని అంటూ హామీ ఇచ్చారు. డీప్ టెక్, ఫార్మా, ఏరోస్పేస్ వంటి రంగాల్లో ఇప్పటికే ముందంజలో ఉన్న తెలంగాణ, ఇప్పుడు టెక్స్‌టైల్ ఎకోసిస్టమ్ ను మరింత బలోపేతం చేస్తుందని అన్నారు. మరోవైపు హైదరాబాద్ ఇప్పుడు ప్రపంచ సినిమా నిర్మాణ కేంద్రంగా ఎదుగుతోందని, నెట్‌ఫ్లిక్స్ వంటి సంస్థలు ఇక్కడ స్టూడియోలను ప్రారంభించడాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. టాలీవుడ్, బాలీవుడ్ మాత్రమే కాక హాలీవుడ్ కూడా హైదరాబాద్ ను కేంద్రంగా చేసుకుంటున్న తరుణంలో సినిమా రంగానికి అవసరమైన ఫ్యాషన్ ను కూడా తెలంగాణ నుంచే అందించేలా ప్రోత్సహిస్తామని చెప్పారు. అదే సమయంలో పర్యావరణ పరిరక్షణకు పెద్దపీట వేస్తూ 'గ్రీన్ టెక్స్‌టైల్ హబ్' లను అభివృద్ధి చేస్తామని ప్రకటించారు.

గ్రూప్-1 నియామకాలపై సుప్రీం తీర్పు

ఎక్స్ వేదికగా స్వాగతించిన సిఎం రేవంత్

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్3 తెలంగాణ గ్రూప్-1 నియామకాలపై దాఖలైన పిటిషన్లను సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ తీర్పుపై సోషల్ మీడియా ఎక్స్ వేదికగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పందించారు. తెలంగాణ గ్రూప్ -1 ఉద్యోగ నియామకాల విషయంలో భారత అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పును స్వాగతిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇది ఉద్యోగ నియామకాల పట్ల తమ ప్రభుత్వ పారదర్శకతకు, చిత్తశుద్ధికి గుర్తింపుగా భావిస్తున్నామన్నారు. కొలువుల కోసం సంవత్సరాల తరబడి కళ్లు కాయలు కాచేలా ఎదురు చూసి, కన్నవారి కష్టంపై ఆధారపడలేక, కొలువు వస్తుందో రాదో అన్న దిగులుతో పదేళ్లు కాలం

వెళ్లదీసిన గ్రూప్ -1 ఆశావహులకు ఇది పెద్ద ఊరటగా చెప్పుకొచ్చారు. ప్రజా ప్రభుత్వం వచ్చీ రావడంతోనే నోటిఫికేషన్ ఇచ్చిందన్నారు. పరీక్షలు నిర్వహించి నెలల వ్యవధిలో నియామక పత్రాలు అందజేసినట్లు తెలిపారు. ఈ నియామకాలను అడ్డుకోవాలనుకున్న దుష్ట శక్తుల కుట్రలను కుతంత్రాలను ఛేదించి, రాష్ట్ర పునర్ నిర్మాణంలో తొలి గ్రూప్ -1 అధికారులుగా యువతను భాగస్వాములను చేశామని వెల్లడించారు. వారికి మరోసారి సీఎం అభినందనలు తెలియజేశారు. ప్రభుత్వం ఆలోచనలు, సంకల్పానికి అనుగుణంగా టీజీపీఎస్సీ వ్యవస్థను ప్రక్షాళన చేసి, నిరుద్యోగ యువతకు వ్యవస్థ పట్ల విశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించి, అత్యంత పారదర్శకంగా ఈ నియామకాలను పూర్తి చేసిన టీజీపీఎస్సీ ఛైర్మన్, ఉద్యోగులు, సిబ్బందికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేస్తూ ట్వీట్ చేశారు.

దొడ్డి కొమురయ్యకు కెసిఆర్ నివాళి

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్3 తెలంగాణ సాయుధ రైతాంగ పోరాట తొలి అమరుడు దొడ్డి కొమరయ్య జయంతి సందర్భంగా వారికి బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ ఘన నివాళి అర్పించారు. ప్రజా వ్యతిరేక పాలన మీద తెలంగాణ ప్రజల తిరుగుబాటుకు సంకేతంగా నిలిచిన కొమరయ్య గారి అమరత్వం, నాటి రాచరిక పాలకుల నుంచి నేటి ప్రజా వ్యతిరేక పాలకుల మీద సాగుతున్న ప్రజా పోరాటలకు స్ఫూర్తిగా నిలిచిందని కేసీఆర్ తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని నడిపించి, రాష్ట్రాన్ని సాధించి, అనంతరం పదేండ్లపాటు బాలారిష్టాలను అధిగమించి, స్వయం పాలనను దేశానికే ఆదర్శంగా నిలబెట్టుకోవడంలో అమరుల త్యాగాల స్ఫూర్తి ఇమిడి ఉన్నదని కేసీఆర్ అన్నారు. తమ ఆత్మగౌరవం, సామాజిక సమానత్వం, రాజకీయ హక్కుల కోసం తెలంగాణ సబ్బండ కులాల పోరాటాన్ని పాలక ప్రభుత్వాలు గుర్తించి, రాజ్యాంగ పరమైన హక్కులను అందించగలిగిన నాడే, దొడ్డి కొమరయ్య వంటి ఎందరో తెలంగాణ అమరులు, త్యాగధనులకు నిజమైన ఘన నివాళి అర్పించినట్లవుతుందని కేసీఆర్ స్పష్టం చేశారు.

గిరిజనుల రిజర్వేషన్లు పెంచాం

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

వారు చేసిందేమీ లేదు. రూ.2,730 కోట్లు ఎస్టీలకు బ్జడెట్‌లో పెట్టి కేవలం రూ.50 కోట్లే ఖర్చు చేశారు.గిరిజన విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తామన్నారు.. ఒక్కరికీ ఇవ్వలేదు. పిల్లలకు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ ఇవ్వకుండా విద్యకు దూరం చేస్తున్నారు. ఎస్టీ కార్పొరేషన్ ద్వారా గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రూ.వేల కోట్లు ఇచ్చిందని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు అన్నారు. కానీ, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ నిధులు కూడా ఇవ్వడం లేదని ఆక్షేపించారు. సంత్ సేవాలాల్ కార్పొరేషన్‌కు రూ.100 కోట్లు ప్రకటించి ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేదన్నారు. ఎస్టీల ఓట్లు కావాలిగానీ, వాళ్ల సంక్షేమం పట్టించుకోరా?అని ప్రశ్నించారు. కేరళలో ఎన్నికల ప్రచారానికి వెళ్లిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి.. తెలంగాణలో ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేశామని బడాయి మాటలు చెబుతున్నారని విమర్శించారు.మా లంబాడీలను దగా చేశారు. సీఎం రేవంత్, ఆయన మనుమడు ఫుట్ బాల్ ఆడేందుకు డబ్బులు ఉంటాయి కానీ ఎస్టీలకు ఇచ్చేందుకు లేవా?. లగచర్లలో లంబాడీల భూములు గుంజుకుని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వారిని జైలులో పెట్టారు. ఇక్కడ చేసింది చాలదని కేరళకు పోయి గొప్పలు చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఈగల మోత అంటే కేరళపోయి పల్లకీల మోత అన్నట్లు ఉంది. కొడంగల్ నియోజకవర్గంలో ఏ గ్రామంలో రుణమాఫీ వంద శాతం జరిగిందో రేవంత్ చూపించాలని సవాల్ చేశారు. నేను కొడంగల్ వచ్చినా గ్రామసభల్లో మీ నాయకులను జనం నిలదీస్తున్నారు. పాలమూరు ఎత్తిపోతల పథకాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారు. ప్యాకేజ్-3లో కొంత పని మాత్రమే మిగిలి ఉంది. త్వరగా ఆ పని పూర్తి చేస్తే కేసీఆర్‌కు పేరొస్తుందని చేయల్లేదు. పాలమూరు ఎత్తిపోతల పథకాన్ని పూర్తిస్థాయిలో చేపట్టాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. మీ నిర్లక్ష్యం వల్ల పాలమూరు ప్రజలకు అన్యాయం జరిగిందని అన్నారు.

బిఆర్ఎస్‌లో ఇంటి గొడవలు

కోల్పోయిందని, బీజేపీకి రాష్ట్రంలో స్థానం లేదని ఆయన అన్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రిలో కాంగ్రెస్ నేతలతో భేటీ అయిన ఆయన.. ఈ మేరకు ప్రతిపక్షాలపై తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ప్రతిపక్ష పార్టీలు ఎన్ని రకాల కుట్రలు పన్నినా.. కాంగ్రెస్‌పై ప్రజలకు ఎంతో నమ్మకం ఉంది. అందుకు ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల ఫలితాలే నిదర్శనమని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీలో కొంత కాలంగా అంతర్గత కలహాలు కొనసాగుతున్నాయి. కేసీఆర్ కుటుంబంలో విభేదాలు తారాస్థాయికి చేరుకున్నాయి. కవిత వేరు కుంపటి పెట్టుకోవడంతో బీఆర్ఎస్ పరిస్థితి రోడ్డున పడిందన్నారు. పార్టీలో కేటీఆర్, హరీశ్ రావు మధ్య ఆధిపత్య పోరు నడుస్తోంది. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ రాజకీయాలకు దూరమై.. కేవలం తన ఫామ్‌హౌస్‌కే పరిమితమయ్యారు. ఆయన అసెంబ్లీకి కూడా రావడం లేదు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో బిఆర్ఎస్ రోజురోజుకు దిగజారుతోందని అన్నారు. ఎన్నికలు వచ్చినప్పుడల్లా బీజేపీ.. దేవుళ్ల పేరు చెప్పి ఓట్లు అడుగుతోంది. ఈ విషయాన్ని ప్రజలు గమనిస్తున్నారు.. అందుకే ఆ పార్టీని దూరం పెడుతున్నారు. ఇప్పటికిప్పుడు ఎన్నికలు జరిగినా కాంగ్రెస్ పార్టీ క్లీన్ స్వీప్ చేస్తుంది. రాష్ట్రంలో 100 సీట్లు ఖాయం' అని అన్నారు. బీజేపీ కులం, మతం పేరుతో రాజకీయాం చేస్తోందని..ఆ పార్టీకి తెలంగాణలో స్థానం లేదని విమర్శించారు. రాముడేమైనా బీజేపీ జాగీరా....వాళ్ల పార్టీల సభ్యత్వం ఏమైనా ఉందా అని ప్రశ్నించారు. దేశంలో ఎక్కడా లేనట్టుగా తెలంగాణలో ప్రభుత్వ పథకాలను కార్యకర్తలు ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. పార్టీ కోసం కష్టపడిన వారికి తగిన గుర్తింపు ఉంటుందని అన్నారు. క్షేత్ర స్థాయిలో పార్టీ బలోపేతానికి అందరూ కృషి చేయాలన్నారు. సన్నబియ్యం పథకం దేశంలోనే చారిత్రాత్మకమన్నారు. బీఆర్ఎస్ చేసిన అప్పులు కాంగ్రెస్ కడుతోందన్నారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో నేతల జేబుల్లోకి డబ్బులు వెళ్లాయన్నారు. మహిళలకు ఫ్రీ బస్సు స్కీం సక్సెస్ గా నడుస్తోందన్నారు. బీజేపీ రాష్ట్రాల్లో సన్నబియ్యం ఎందుకు ఇవ్వట్లేదన్నారు. కేంద్రం లాభాల్లో ఉన్న సంస్థలను అమ్మేస్తోందని విమర్శించారు. 12 ఏండ్లలో కేంద్రం ప్రజలకు ఏం చేసిందో చెప్పాలని ప్రశ్నించారు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్. ఇందిగాంధీ నుంచి రాహుల్ వరకు పేదల కోసం పనిచేస్తున్నారని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ చీఫ్ కేసీఆర్ ఫామ్ హౌస్ కే పరిమితమయ్యారని అన్నారు. దోచుకున్న సొత్తులో వాటాల గొడవలతో ఆ పార్టీ రోడ్డున పడిందని విమర్శించారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ కు 100 సీట్లు గ్యారంటీ అని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. గ్లోబల్ సమ్మిట్ తో 5 లక్షల కోట్ల ఒప్పందాలు జరిగాయన్నారు. ప్రతి పేదవాడికి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇస్తున్నామని చెప్పారు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్. ఈ కర్యాక్రమంలో మంత్రి వివేక్‌తో పాటు స్థానిక నేతలు పాల్గొన్నారు.

రెండో విడత రైతుభరోసాకు రంగం సిద్ధం

ప్రభుత్వం ఈ అడుగు వేస్తోంది. రెండో విడత పంపిణీ కోసం సుమారు రూ. 2,650 కోట్ల భారీ మొత్తాన్ని సిద్ధం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆర్థిక శాఖ అధికారులను ఆదేశించినట్లు సమాచారం. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల వేతనాలు, పెన్షన్లు, రుణాల చెల్లింపులు పూర్తయిన వెంటనే.. ఈ నిధులను సేకరించే పనిలో యంత్రాంగం నిమగ్నమైంది. మొత్తం రూ. 9,000 కోట్ల అవసరం ఉన్న ఈ పథకాన్ని, నిధుల లభ్యతను బట్టి ప్రభుత్వం మూడు విడతల్లో పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించింది. ఇప్పటికే ఎకరం లోపు ఉన్న రైతులకు మొదటి విడత నిధులు అందగా, ఇప్పుడు ఒకటి నుంచి ఐదు ఎకరాల వరకు సాగు భూమి ఉన్న రైతులకు ఈ నెల రెండో వారంలో నగదు జమ కానుంది. ఐదు ఎకరాల కంటే ఎక్కువ విస్తీర్ణం ఉన్న రైతులకు ఈ నెలాఖరు కల్లా వారి వాటా నిధులు అందుతాయి. ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న విధానం ప్రకారం, ప్రతి ఎకరాకు సాగు ఖర్చుల కోసం ప్రభుత్వం రూ. 6,000 ఆర్థిక సాయం అందిస్తోంది. నేరుగా రైతుల బ్యాంక్ ఖాతాల్లోకే ఈ నగదు బదిలీ కానుండటంతో ఎక్కడా జాప్యం లేకుండా రైతులకు మేలు జరుగుతుంది

నిరుపేద కుటుంబానికి అండగా బి ఆర్ఎస్ పార్టీ

మహబూబాబాద్ జిల్లా/ కొత్తగూడ/ ఏప్రిల్ 3(అక్షరం న్యూస్)

మహబూబాబాద్ జిల్లా కొత్తగూడ మండలం దుర్గారం గ్రామానికి చెందిన చిడం రమేష్ –ఆదిలక్ష్మీ దంపతుల కూతురు చిడం హాసిని ఇటీవల అనారోగ్య కారణాలతో మరణించడం జరిగింది.బిఆర్ ఎస్ పార్టీ ములుగు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి బడే నాగజ్యోతి గారి ఆదేశాల మేరకు బీద కుటుంబానికి చేదోడు వాదో డుగా ఉండడం కొరకు దశ దిన కర్మలకు గాను ఒక 50 కేజీలు బియ్యం గ్లాసులు ప్లేట్లు ఇవ్వడం జరిగింది . ఈ కార్యక్రమం లో ఉప సర్పంచ్ చాగంటి స్వరూప అశోక్ , జల్లి మురళి, నరెడ్ల విజయ్,అర్వపల్లి మహేష్, కున్సోత్ యాకూబ్, పత్తిపాక వెంకన్న చారి (మాజీ వార్డ్ నెంబర్),వన ప్రేమి పుల్సం సాంబయ్య సార్,బోడ దేవ్ సింగ్,గండేల కర్ణాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాత్కాలిక ఆనందం కోసం ప్రాణాలు పణంగా పెట్టొద్దు... కుటుంబాలకు మానసిక వేదనకు కారణం అవొద్దు

- రోడ్డుపై పడిన యువకుడు -- గోదావరిఖని పోలీసుల సహాయం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఒక యువకుడు పవర్ హౌస్ కాలని గ్రంధాలయం ప్రాంతం లో తన స్కూటి నడిపే పరిస్థితిలేక అదుపు తప్పి రోడ్డు ప్రక్కన క్రింద పడిపోయి తీవ్ర గాయాల పాలయ్యాడు. రాత్రి పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తున్న గోదావరిఖని వన్ టౌన్ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఇంద్రసేన రెడ్డి యువకున్ని గమనించి అతనిని లేపి వాటర్ అందించి అతని వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని యువకుని స్నేహితునికి ఫోన్ చేసి పిలిపించి అతనిని అప్పగించి హాస్పిటల్ కి తీసుకువెళ్ళమని అప్పగించారు. తాత్కాలిక ఆనందాల కోసం యువత ప్రమదాలకు గురికావద్దు అని ప్రాణాలు కోల్పోయి, గాయాల పాలై తల్లితండ్రులకు, కుటుంబ సభ్యులకు మానసిక క్షోభకి గురి చేయవద్దని, భవిష్యత్తు నాశనం చేసుకోవద్దని సీఐ సూచించారు.

ఎన్టిపిసి పరిధిలో ప్రత్యేక వాహన తనిఖీలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్టిపిసి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో పలుచోట్ల శుక్రవారం ఎస్.ఐ. టి. ఉదయ్ కిరణ్ సిబ్బంది ప్రత్యేక వాహన తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీలలో హెల్మెట్ ధరించని వాహనదారులకు జరిమానాలు విధించడంతో పాటు, నంబర్ ప్లేట్లు లేని పలు వాహనాలను గుర్తించి వాటిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వాహనదారులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకున్నారు. ప్రజలు తమ వాహనాలకు సరైన నంబర్ ప్లేట్లు అమర్చుకుని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలని పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి ప్రత్యేక తనిఖీలు కొనసాగుతాయని తెలియజేశారు.

నాలాలుకు అబ్జర్వ్ చేసి అక్రమ నిర్మాణాలు చేస్తే సహించేది లేదు...

- మేయర్ మహంకాళి స్వామి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

నాలా లు కబ్జా చేసి అక్రమ నిర్మాణాలు చేస్తే ఊరుకునేది లేదని రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి హెచ్చరించారు. హెచ్చరించడమే

కాకుండా 35 వ డివిజన్ వార్డు సందర్శన కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం ఐ బి కాలనీ లో పర్యటించిన ఆయన ప్రదాన కాలువ కల్వర్ట్ ప్రక్కన అక్రమంగా నిర్మించిన కట్టడాన్ని జె సి బి యంత్రం తో కూల్చివేయించారు. ఈ సంధర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నాలాలలో పూడిక తీత కార్యక్రమం నిరంతరంగా కొనసాగడానికి బఫర్ జోన్ అవసరమని అన్నారు. బఫర్ జోన్ ఆక్రమించి కట్టుకుంటే కూల్చివేయక తప్పదని అన్నారు. బఫర్ జోన్ లో సానిటేషన్ ట్రాక్టర్ వెళ్ళడానికి వీలుగా సి సి రోడ్డు కూడా నిర్మిస్తామని అన్నారు. గతంలో కాలువల్లో పూడిక తీత అంటే లక్షల రూపాయలు వెచ్చించి టెండర్ పిలిచి తూతూ మంత్రంగా పనులు చేసేవారని ప్రస్తుతం నగర పాలక సంస్థ పై ఆర్థిక భారం పడకుండా మున్సిపల్ యంత్రాలతో , మున్సిపల్ సిబ్బందితోనే పని చేయిస్తున్నామని అన్నారు. కాలువల్లో చెత్త వేయకుండా మునిసిపల్ వాహనానికి ఇవ్వాలని చేతులు జోడించి వేడుకుంటున్నానని అన్నారు. కాలువల్లో చెత్త వేయడం వలన పరిశుభ్రం చేయడానికి డబ్బు వృధా కావడంతో పాటు మురుగు నీరు సాఫీ గా పర్యవహించకుండా నిలిచిపోయి దుర్వాసన , దోమలతో ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక కార్పొరేటర్ జంగపెల్లి రమాదేవి శ్రీనివాస్ తో

పాటు పలువురు కార్పొరేటర్లు కంకణాల మౌనిక రాజు , వడ్లూరి రవి, దాసరి సాంబమూర్తి, ధూళి కట్ట సతీష్ పలువురు నాయకులు వేగోలపు శ్రీనివాస్ , పీచర శ్రీనివాస రావు , కాలనీ వాసులు శ్రమదానం చేశారు. పారిశుద్ధ్య సిబ్బందితో కలిసి కాలువ ప్రక్కన పెరిగిన పిచ్చి చెట్లు , తుప్పలను తొలగించే పనిలో పాలు పంచుకున్నారు. నగర పాలక సంస్థ అధికారులు కూడా చేయి కలిపారు దీంతో ఐ బి కాలనీ కల్వర్ట్ కు ఇరువైపులా పొదలు తొలగి పోయి శుభ్ర పడడంతో పాటు పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది , యంత్రాలు కాలువ లో సులువుగా పూడిక తొలగించడానికి అనుకూలంగా మార్గం ఏర్పడింది.

శ్రమ దానంలో పంచుకున్న అందరినీ మేయర్ అభినందించారు. ఐ బి కాలనీ ప్రవేశంలో మూలన పేరుకుపోయిన శిధిలాలు చెత్త ను తొలగించారు. నీటి సరఫరా వాల్వ్ కోసం తవ్విన గుంత లపై ప్రమాదాలు జరగకుండా మూతలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ట్రాఫిక్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎదుటనే చెత్త ఉండడం గమనించి శుభ్రం చేయడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని ట్రాఫిక్ పోలీస్ అధికారులకు సూచించారు. కాలనీ ప్రవేశం లోనే మూల మలుపు వద్ద వృధా గా ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాన్ని తొలగించాలని ఆదేశించారు. మెడికల్ కళాశాల రోడ్డులో చైన్ జె సి బి యంత్రంతో పూడిక తీయడంతో మురుగు నీరు సాఫీగా ప్రవహిస్తున్నది. పూర్తి స్థాయిలో పని పవర్తయ్యేంతవరకు కొనసాగించాలని మేయర్ సిబ్బందికి ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నగర పాలక సంస్థ అధికారులు డి .ఇ.షాభాజ్ , ఎ ఇ మీర్ , టి పి ఎస్ నవీన్, సూపరింటెండెంట్ పబ్బాల శ్రీనివాస్ , టి పి బి ఓ శ్రావణ్ , ఎలెక్ట్రికల్ ఎ ఇ రాంజీ , సానిటరి ఇన్స్పెక్టర్ నాగ భూషణం , జవాన్ బండారి రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉర్దూ భాషా ను బ్రతికించుకోవడం మనందరి బాధ్యత

- భారతీయ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని సుసంపన్నం చేసిన ఉర్దూ భాషా
- హిందూ-ముస్లిం ఐక్యతకు, భారత ప్రజల మధ్య బంధాన్ని పెంచేందుకు ఉర్దూ అత్యంత ముఖ్యమైన భాషా : గాంధీజీ
- ఉర్దూ భాష ఏ ఒక్కరి ఆస్తి కాదు, మనందరిది జామియా మస్జిద్ ఇమాం ముఫ్తీ: యాకుబ్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ కొత్తగూడెం/ ఎప్రిల్ 03/ అక్షరం న్యూస్: ఉర్దూ భాష ఏ ఒక్కరి ఆస్తి కాదు, ఇది మన భారత దేశంలో పుట్టిన ప్రతి ఒక్కరిదనీ, ఉర్దూ భాషా ను బ్రతికించుకోవడం, చదవడం , వ్రాయడం మనందరి బాధ్యత అని కొత్తగూడెం పట్టణ రైల్వే స్టేషన్ పరిధిలోనీ జామియా మస్జిద్ ఇమాం ముఫ్తీ యాకుబ్ శుక్రవారం ప్రసంగంలో స్పష్టం చేశారు. పవిత్ర శుక్రవారం మధ్యాహ్నం జరిగిన ప్రసంగంలో ఆయన మాట్లాడుతూ గతంలో ఉర్దూ మాట్లాడే వారు 10కోట్ల పైచిలుకు ప్రజలు ఉండే వారని ఆది కాస్త తరిగి 7కోట్లకు చేరిందని, ఉర్దూ భాషా ను బ్రతికించుకోవడం చదవడం వ్రాయడం మనందరి బాధ్యత అని, ఇందుకు ప్రభుత్వం కూడా ఉర్దూ భాషా జీవనానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలన్నారు. క్రీ.శ. 12వ శతాబ్దంలో వాయువ్య భారతదేశంలోని ప్రాంతీయ లిపి నుండి ఉర్దూ అభివృద్ధి చెందిందనీ, ముస్లింల రాక తర్వాత ఇది ఒక భాషాపరమైన సర్దుబాటుగా ఉపయోగపడిందనీ, ఉర్దూ భాషా ను మొదటి ప్రముఖ కవి అమీర్ ఖోస్రో (1253--1325). ఆయన కొత్తగా ఏర్పడిన, అప్పట్లో హిందవ్వి అని పిలువబడిన ఈ భాషలో దోహాలు (ద్విపదలు), జానపద గీతాలు మరియు పొడుపుకథలను రచించారనీ, ఈ మిశ్రమ భాషను హిందవ్వి, జబాన్-ఎ-హింద్, హిందీ, జబాన్-ఎ-ఢిల్లీ, రేఖ్తా, గుజారీ, దక్కనీ, జబాన్-ఎ-ఉర్దూ-ఎ-ముఅల్లా, జబాన్-ఎ-ఉర్దూ, లేదా కేవలం ఉర్దూ అని పిలిచేవారనీ దీనికి అక్షరాలా అర్థం 'శిబిరం యొక్క భాష'. 17వ శతాబ్దం చివరలో దీనిని హిందుస్తానీ అని పిలిచినట్లు ఆధారాలు ఉన్నప్పటికీ, ప్రముఖ ఉర్దూ రచయితలు 19వ శతాబ్దం ప్రారంభం వరకు దీనిని హిందీ లేదా హిందవ్వి అని పిలుస్తూనే ఉన్నారన్నారు.

ఉర్దూ భాషా యొక్క ప్రత్యేకతలను తెలిపిన హిందూ పండితులు

ఉర్దూ భాషా సౌందర్యాన్ని, దాని విశిష్టతను గుర్తించి, ఆ భాషా సాహిత్యానికి అమూల్యమైన సేవ చేసిన భారత దేశానికి చెందిన అనేకమంది హిందూ పండితులు, కవులు, మరియు రచయితలు ఉన్నారు. ఉర్దూ కేవలం ముస్లింల భాష కాదని, ఇది హిందూ-ముస్లిం సంస్కృతుల కలయికతో ఏర్పడిన "గంగా-జమునీ తెహజీబ్" (ఉమ్మడి సంస్కృతి) ప్రతిబింబమని వారు చాటిచెప్పారు. మున్షీ దేవీ ప్రసాద్ 1887లో, 'ఆసార్-ఏ-షరాయ్ హునూద్' అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించారు. ఇందులో వందలాదిమంది హిందూ ఉర్దూ కవుల కవితలను, వారి రచనలను సేకరించి ఉర్దూ కవిత్వంలో హిందువుల భాగస్వామ్యాన్ని తెలియజేశారు. లాలా శ్రీ రామ్ ప్రముఖ ఉర్దూ సంకలనం 'ఖుమ్ ఖానా-ఏ-జావేద్' ను రూపొందించి, ఉర్దూ సాహిత్యానికి గొప్ప సేవ చేశారు.రతన్ చంద్ 'ప్లీడర్' ఉర్దూ సాహిత్యంలో కృషి చేసిన మరో ముఖ్యమైన హిందూ రచయిత. అలాగే డాక్టర్ ఆదిల్ రషీద్ ఉర్దూ కవిత్వంలో హిందువులు మరియు సిక్కుల సహకారంపై ప్రత్యేక అధ్యయనం చేసి, ఉర్దూ సాహిత్యంలోని సంస్కృత మరియు పర్షియన్ సాహిత్యం యొక్క సమ్మేళనాన్ని వివరించారు. మాస్టర్ ప్యారే లాల్ , మున్షీ చిరంజీ లాల్ 45 ఏళ్ల క్రితం డాక్టర్ ఫాలన్ ఉర్దూ నిఘంటువును రూపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన గొప్ప హిందూ పండితులు మనందరికీ ఆదర్శమన్నారు. అలాగే మన భారత దేశ ముద్దు బిడ్డ, జాతి పిత మహాత్మ గాంధీ హిందూ-ముస్లిం ఐక్యతకు, భారత ప్రజల మధ్య బంధాన్ని పెంచేందుకు ఉర్దూ అత్యంత ముఖ్యమైన భాషగా గాంధీజీ అప్పట్లో భావించారన్నారు. సాంస్కృతిక వారసత్వ భాషా పరంగా ఉర్దూ, హిందీలు ఒకే భారతీయ ఆధారాన్ని పంచుకుంటాయని, ఇవి దేశీయ సంస్కృతికి ప్రతీకలనీ అందుకే ఉర్దూ భాషా ను ప్రతి ఒక్కరూ చదవడం, వ్రాయడం నేర్చుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

శ్రీనగర్ కాలనిలోని కేటిపిఎస్ రైల్వే కట్ట భూముల ఆక్రమణ

- ఏజెన్సీ నిబంధనలను తుంగలో తొక్కి గిరిజనేతరులు ఇండ్ల నిర్మాణాలు
- కాసులకు కక్కుర్తి పడి పాత " డేట్ "లో ఇంటి నెంబర్లు మంజూరు ....?

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ లక్ష్మీదేవిపల్లి/ ఏప్రిల్.03/అక్షరం న్యూస్: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని

కొన్ని మండలాలు ఏజెన్సీ ప్రాంతాలుగా ఉన్నాయి . కొత్తగూడెం పట్టణ లక్ష్మీదేవి పల్లి మండలంలోని శ్రీనినగర్ కాలని గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోనీ 9మరియు 10వ వార్డు పరిధిలో పాల్వంచ లోని కేటీపిఎస్ కు బొగ్గు రవాణా చేసేందుకు గతంలో రైల్వే ట్రాక్ వేయబడింది. అట్టి రైల్వే ట్రాక్ ద్వారా గతంలో కొన్ని సంవత్సరాల పాటు బొగ్గు రవాణా సాగింది. తదనంతరం బొగ్గు రవాణా కు వేరే ట్రాక్ ను ఏర్పాటు చేయడంతో అదికాస్తా నిరుపయోగంగా మారింది . నిరుపయోగంగా ఉన్న రైల్వే ట్రాక్ ను సంబంధిత అధికారులు తొలగించారు. ఇదే అదనుగా భావించిన కొంత మంది భూ భకాసురుల కన్ను కేటీపిఎస్ కు చెందిన రైల్వే ట్రాక్ కు సంబంధించిన భూమి పై పడింది. ఇంకేముంది తమ తెలివి, పలుకుబడి, డబ్బును ఉపయోగించి, ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో ఉన్న అట్టి భూమిని యదేచ్ఛగా కబ్జా చేసి ప్లాట్లు గా

చేసి, గిరిజనేతరులకు అమ్మి సొమ్ము చేసుకుని, మిగిలిన భూమిలో ఇండ్ల నిర్మాణాలు చేపట్టారు. 1/70 యాక్ట్ ప్రకారం ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో గిరిజనేతరులు ఇండ్ల స్థలాలు కొనకూడదు, అమ్మకూడదు అనే నిబంధనలు ఉన్నా అవేమీ మాకు కొత్త కాదు అన్నచందంగా రియల్ ఎస్టేట్ మాఫియా భూమి అమ్మకాలు చేస్తోందని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. కాసులకు కక్కుర్తి పడే కొంతమంది అధికారులకు కొంత సొమ్ము ముట్ట చెప్పి , పాత డేట్ లో ఇంటి నెంబర్లు మంజూరు చేయించుకుని, యదేచ్ఛగా ఇంటి నిర్మాణాలు చేస్తూ, చట్టం మాకు చుట్టం అన్న చందంగా వారి వ్యవహారంపై గిరిజన సంఘాలు

మండిపడుతున్నాయి. ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు ఏజెన్సీ పరిధిలోని ప్రభుత్వ భూమిని కాపాడి, ఏజెన్సీ చట్టాలను పకడ్బందీగా అమలు చేసి, రియల్ ఎస్టేట్ మాఫియా నుంచి కేటీపీఎస్ కు చెందిన భూమిని కాపాడాలని, గిరిజన సంఘాలు కోరుతున్నాయి.

కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి కార్యకర్తలు పని చేయాలి

- మంత్రులు వివేక్ వెంకటస్వామి,జూపల్లి కృష్ణారావు.
- మంచిర్యాల జిల్లా డిసిసి నూతన కార్యవర్గం ప్రమాణ స్వీకారం.

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/ ఏప్రిల్ 3/ అక్షరం న్యూస్ –:

మంచిర్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డిసీసీ) నూతన కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం మందమర్రి మండలంలోని క్యాతనపల్లి ఎం. ఎన్. ఆర్ గార్డెన్స్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి గడ్డ వివేక వెంకట్ స్వామి ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ఏఐసీసీ సెక్రటరీ సచిన్ సావాద్, మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, ఎమ్మెల్సీ దండే విఠల్, మాజీ ఎమ్మెల్సీ పురాణం సతీష్ కుమార్ లు పాల్గొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త పనిచేయాలని తెలంగాణ కార్మిక శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి పిలుపునిచ్చారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో సీనియారిటీ ప్రాతిపాదికనే పదవులు వస్తాయని పార్టీ కోసం పని చేసే వ్యక్తులకు పార్టీ అండగా ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. గ్రూపు రాజకీయాలు పక్కన పెట్టి పార్టీ కోసం పనిచేయాలని టిఆర్ఎస్ పదేళ్ల చేసిన అరాచకాలు ఆనాడు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎత్తి చూపిందని ఆయన అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై చేస్తున్న ప్రతిపక్షాల ఆరోపణలను కార్యకర్తలు సమర్ధవంతంగా తిప్పి

కొట్టాలన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు , మిషన్ భగీరథ పథకాల్లో వేలకోట్ల రూపాయల స్కాం జరిగిందని రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పగా మార్చాడని కెసిఆర్ పై ఆయన ధ్వజమెత్తారు. ఉమ్మడి అదిలాబాద్ జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలు ఎన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నా అమలు చేస్తున్నామని ఆయన అన్నారు. గత ప్రభుత్వాలు చేసినప్పులకు ఇప్పుడు వడ్డీలు కడుతున్నామని ఆరాధ్య ప్రభుత్వాలు జరిగిన స్కామ్ లను ప్రజలకు వివరించాలన్నారు. పిసిసి ప్రెసిడెంట్ ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ టిఆర్ఎస్ నిర్బంధ పాలనలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు చాలా ఇబ్బందులు పడ్డారని అక్రమ కేసులు కూడా అనుభవించారని ఆయన అన్నారు. కార్యకర్తల సమిష్టి కృషివల్లనే ఈనాడు తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిందని దేశంలోనే కాంగ్రెస్ పార్టీకి గొప్ప చరిత్ర ఉందన్నారు 65 ఏళ్ల కాంగ్రెస్ టిడిపి పాలనలో చేయలేని అప్పులు టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో 8 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసిందని ఆయన విమర్శించారు. బిజెపి ప్రభుత్వం శ్రీరామచంద్రుడి పేరిట మతాల పేరిట రాజకీయాలు చేస్తుందని ఏటా రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని అధికారులకు వచ్చిన బిజెపి ప్రభుత్వం యువకులను నిరుద్యోగులను మోసం చేసిందని ఆయన ఘాటుగా విమర్శించారు. ప్రజల సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ పని చేస్తుందని దేశవ్యాప్తంగా సన్నబియ్యం బీజేపీ ప్రభుత్వం ఎందుకు పనిచేయడం పంపిణీ చేయడం లేదని ఆయన విమర్శించారు. కులమతాలను రెచ్చగొట్టే బిజెపి పార్టీకి తెలంగాణలో

చోటు లేదని చోటు ఇవ్వకూడదని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచన విధానంలో వాళ్ళని విదేశీ పెట్టుబడులు వస్తున్నాయని ప్రభుత్వ పాలన ఇప్పుడిప్పుడే గాడిలో పడుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు మాట్లాడుతూ 10 ఏళ్లలో బిఆర్ఎస్ పాలనలో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు నాయకులు అనేక కేసులు నిర్బంధాలను ఎదుర్కొని దుర్భర పరిస్థితులు ఎదుర్కొన్నారని కాంగ్రెస్ పార్టీలో అధికారంలోకి రాగానే ఇతర పార్టీల నుండి నాయకులు చేరుతున్నారని ఇది కాంగ్రెస్ పార్టీకి మంచిది కాదని ఆయన ఘాటుగా అన్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు పిన్నింటి రఘునాథ రెడ్డి తోపాటు నూతన కార్యవర్గ సభ్యులతో పిసిసి అధ్యక్షుడు మహేష్ గౌడ్ ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఈ సమావేశంలో ఏఐసీసీ సెక్రటరీ సా, ఎమ్మెల్సీ దండే విఠల్, మాజీ ఎమ్మెల్సీ పురాణం సతీష్ కుమార్ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మహిళా సంఘం నాయకురాలు ఆయా సంఘాల నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ఇంటింటికి సిపిఐ పార్టీ కార్యక్రమం

జనగామ జిల్లా / రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఏప్రిల్0 3 :

సిపిఐ పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ ఇచ్చిన పిలుపుమేరకు సిపిఐ పార్టీ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం మండల కేంద్రంలో ఇంటింటి కార్యక్రమం నిర్వహించడం ఇంకా ఇంకా ఉన్నాయి వార్తలు జరిగింది. అందులో భాగంగా దాదాపు 30 కుటుంబాలను కలవడం జరిగింది.దాదాపు 10,000 వేల వరకు విరాళాలు సేకరించడం జరిగింది. సిపిఐ పార్టీకి మద్దతు తెలుపుతూ విరాళాలు అందిం చిన దాతలకు సిపిఐ పార్టీ మండల పార్టీ తరపున కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ పార్టీ జనగామ జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు, మండల కార్యదర్శి కావటియాదగిరి, మండల సహాయ కార్యదర్శి కందుకూరి మల్లేశం, మండల నాయకులు ముప్పిడి ఎల్లయ్య, జనిగల అంజయ్య,గుండ్ల మురళి,గుండె సుధాకర్,సుద్దాల శ్రీకాంత్, నరసయ్య,రాములు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

నేత్రదాత మెండే అంకులుకు ఘనంగా సంస్మరణ సభ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి జిల్లా, పాలకుర్తి మండలం కన్నాల--శలపల్లి గ్రామానికి చెందిన నేత్రదాత మెండే అంకులుకు కుటుంబ సభ్యులు మరియు సదాశయ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో సంస్మరణ సభను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నేత్ర, అవయవ, శరీర దానాలపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం విశేషం.

ఈ కార్యక్రమంలో సదాశయ ఫౌండేషన్ జాతీయ కార్యదర్శి డాక్టర్ మేరుగు భీష్మాచారి, పాలకుర్తి మండల అధ్యక్షులు పృథ్వీరాజ్ పాల్గొని నేత్రదానం యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. సమాజానికి ఉపయోగపడే విధంగా నేత్రదానం చేసిన మెండే అంకులు కుటుంబ సభ్యులను వారు అభినందించారు.సదాశయ ఫౌండేషన్ తరపున జ్ఞాపికను భార్య లక్ష్మీదేవి, కుమారులు మెండే శ్రీనివాస్--సత్యవతి, అంజయ్య--అనసూర్య, సత్యనారాయణ--రాధ, కుమార్--వసంత, కుమార్తె దరవేణి సునీత--రాజు మరియు కుటుంబ సభ్యులకు అందజేసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ జిల్లా సలహాదారులు దేవీ లక్ష్మినర్సయ్య, ప్రతినిధులు క్యాతం మల్లేశం, చింతకింది కనకయ్య, బొడ్డుపెల్లి లక్ష్మణ్, మేన మహేందర్, కుందరపు సతీష్, ఆరుకల సతీష్, బుర్ల నారాయణ, ముంజ రాజు, డా. మల్లేశం, లక్ష్మణ్ రావు తదితరులు పాల్గొని నేత్రదాతకు నివాళులు అర్పించారు.ఇలాంటి సేవాభావం సమాజానికి ఆదర్శమని సదాశయ ఫౌండేషన్ జాతీయ అధ్యక్షులు శ్రవణ్ కుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శి లింగమూర్తి, గౌరవ అధ్యక్షులు రామకృష్ణారెడ్డి, ముఖ్య సలహాదారులు రమేష్, జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు లగిశెట్టి చంద్రమౌళి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

ఎన్టీపీసీ రీజనల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ పదవీ బాధ్యతలు స్వీ కరించిన అజయ్ శర్మ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్టిపిసి సదరన్ రీజియన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ నియామకం జరిగింది.సంస్థలో ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ (ఇంజినీరింగ్, క్వాలిటీ & ఇన్‌స్పెక్షన్)గా పనిచేస్తున్న అజయ్ శర్మ, అదనపు బాధ్యతలుగా దక్షిణ ప్రాంత రీజినల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ (ఆర్ఈడి సౌత్)గా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. మూడు దశాబ్దాలకు పైగా అనుభవం కలిగిన శర్మ, 1989లో ఎగ్జిక్యూటివ్ ట్రైనీగా ఎన్టీపీసీలో తన సేవలను ప్రారంభించారు. అలీఘర్ యూనివర్సిటీ నుంచి మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్‌లో పట్టభద్రులైన ఆయన, ఫైనాన్స్‌లో ఎంబీఏ కూడా పూర్తి చేశారు. దాద్రీ, సీసీ–ఈఓసీ వంటి ప్రధాన ప్రాజెక్టుల్లో ఆపరేషన్స్, మెయింటెనెన్స్, ప్రాజెక్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ రంగాల్లో కీలక బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఇటీవల కహల్‌గావ్ ప్రాజెక్ట్ హెడ్‌గా సేవలందించారు.బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం, తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఇంధన విభాగ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ నవీన్ మిట్టల్, ఐఏఎస్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఫ్లెక్సిబుల్ ఆపరేషన్, బాయిలర్ ట్యూబ్ సమస్యల పరిష్కారంలో ఎన్టీపీసీ పూర్తి సహకారం అందిస్తుందని శర్మ హామీ ఇచ్చారు.అలాగే, అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ (పర్సనల్) శ్రీ దేవేంద్ర సింగ్ చౌహాన్, ఐపీఎస్‌ను కూడా కలిసి ప్రాంతీయ స్థాయిలో భాగస్వామ్య సంబంధాలను బలోపేతం చేసే దిశగా చర్చలు జరిపారు.సాంకేతిక నైపుణ్యం, సమర్థ నాయకత్వ లక్షణాలు కలిగిన అజయ్ శర్మ నియామకం ద్వారా ఎన్టీపీసీ దక్షిణ ప్రాంతంలో కార్యకలాపాలు మరింత బలోపేతం కావడంతో పాటు, ప్రభుత్వంతో అనుసంధానం కూడా మరింత మెరుగుపడుతుందని సంస్థ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

రికార్డు స్థాయి సామర్థ్య విస్తరణతో దూసుకెళ్తున్న ఎన్టిపిసి లిమిటెడ్..

- **ఒక్క సంవత్సరంలోనే 9619 మెగావాట్ల సామర్థ్య విస్తరణ .. 432 బిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

భారత దేశంలో అతిపెద్ద విద్యుత్ ఉత్పత్తి సంస్థ అయిన ఎన్టిపిసి లిమిటెడ్ 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రికార్డు స్థాయి సామర్థ్య విస్తరణ సాధించి మరో మైలురాయిని చేరుకుంది. ఈ ఏడాది సంస్థ మొత్తం 9,619 మెగావాట్ల సామర్థ్యాన్ని జోడించగా, ఇది సంస్థ చరిత్రలోనే అత్యధిక వార్షిక పెంపు కావడం విశేషం.ఈ పెంపులో 5,488 మెగావాట్లు సౌర, పవన, పంప్డ్ స్టోరేజ్ వంటి పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల నుంచే రావడం సంస్థ స్వచ్ఛ ఇంధన దిశగా వేగంగా అడుగులు వేస్తోందని సూచిస్తోంది. తాజా విస్తరణతో సంస్థ స్థాపిత సామర్థ్యం 89 గిగావాట్లకు పైగా చేరగా, మరో 32 గిగావాట్ల ప్రాజెక్టులు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయి.

కార్యాచరణలో బలమైన వృద్ధి

2025-26లో ఎన్టిపిసి లిమిటెడ్ మొత్తం 432.2 బిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్‌ను ఉత్పత్తి చేసింది. ఇది గత ఆర్థిక సంవత్సరంతో పోలిస్తే 6.22 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసింది. అదే సమయంలో బొగ్గు ఉత్పత్తి 48.65 మిలియన్ టన్నులకు చేరింది.పవర్ ట్రేడింగ్ విభాగంలో కూడా సంస్థ గణనీయమైన పురోగతి సాధించింది. ట్రేడింగ్ వాల్యూమ్‌లు 13 శాతం పెరిగి 46.52 బిలియన్ యూనిట్లకు చేరాయి. అదేవిధంగా బూడిద వినియోగం 105 శాతానికి చేరడం వనరుల సమర్థ వినియోగంలో సంస్థ ముందంజలో ఉందని సూచిస్తోంది.

పెరుగుతున్న డిమాండ్‌కు వ్యూహాత్మక విస్తరణ

దేశంలో విద్యుత్ డిమాండ్ 2032 నాటికి 388 గిగావాట్ల గరిష్ట స్థాయికి చేరుతుందని అంచనా వేస్తున్న నేపథ్యంలో ఎన్టిపిసి లిమిటెడ్ దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలతో ముందుకు సాగుతోంది. సంస్థ 2032 నాటికి మొత్తం 149 గిగావాట్ల సామర్థ్యాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోగా, అందులో 60 గిగావాట్లను పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల నుంచే సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.ఇక గ్రీన్ హైడ్రోజన్, బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజ్, ఇ-మొబిలిటీ, వ్యర్థాల నుంచి విద్యుత్ ఉత్పత్తి, అణు విద్యుత్ రంగాలలోనూ సంస్థ విస్తరణకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది.

భవిష్యత్ దిశ

ప్రస్తుత వేగాన్ని కొనసాగిస్తే పునరుత్పాదక ఇంధన లక్ష్యాలను ముందుగానే సాధించి స్వచ్ఛ ఇంధన రంగంలో ప్రముఖ స్థానాన్ని దక్కించుకునే అవకాశముంది. అయితే ప్రాజెక్టుల అమలులో జాప్యం లేదా విధాన మార్పులు పురోగతిపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.మొత్తంగా, సంప్రదాయ విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని కొనసాగిస్తూ స్వచ్ఛ ఇంధన వైపు దూసుకెళుతున్న ఎన్టిపిసి భారతదేశ ఇంధన భద్రతలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు తాజా గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి

ఖమ్మం ప్రెస్ క్లబ్ వార్షిక శ్వేత పత్రం విడుదల

- **హర్షం వ్యక్తం చేసిన జర్నలిస్టులు .**

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ఏప్రిల్ 3 / అక్షరం న్యూస్ -:

ఖమ్మం ప్రెస్ క్లబ్ పాలకమండలి వార్షిక ఆదాయ, వ్యయాల శ్వేత పత్రాన్ని విడుదల చేశారు. ఖమ్మం ప్రెస్ క్లబ్ లో శుక్రవారం ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో వార్షిక ఆదాయ వ్యయాలను టి యు డబ్ల్యూ జే (ఐజేయు), టి యు డబ్ల్యూ జే (టి జే ఎఫ్) ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు నామ పురుషోత్తం, గుద్దేటి రమేష్ బాబు లు వెల్లడించారు. ఏప్రిల్ 2025 నుంచి మార్చి 2026 వరకు ఈ 12 నెలల కాలంలో 74 ప్రెస్ మీట్ల కు గాను 1,06,500 ఆదాయం లభించిందని, వీటిలో వర్కర్ జీతం, కరెంటు బిల్లు, వాటర్ బిల్లు, మైక్ సెట్ ల కొనుగోలు, విద్యుత్ పరికరాల కొనుగోలు, ప్రెస్ క్లబ్ కు అవసరమైన స్టేషనరీ తదితర కొనుగోళ్లకు రూ.75,756 రూపాయలు ఖర్చు అయినట్లు తెలిపారు. వీటిల్లో ఈ ఏడాది రూ.30,744 రూపాయలు మిగులు బడ్జెట్ గా లభించిందని ప్రకటించారు. ప్రెస్ క్లబ్ అభివృద్ధికి ప్రతి జర్నలిస్ట్ తమ సహాయ సహకారాలు అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఖమ్మం ప్రెస్ క్లబ్ కమిటీలు వార్షిక ఆదాయ, వ్యయాల శ్వేత పత్రాన్ని విడుదల చేయటం పట్ల జర్నలిస్టులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో టి యు డబ్ల్యూ జే (ఐ జే యు) ప్రెస్ క్లబ్ కార్యదర్శి శీలం శ్రీనివాస్, టి యు డబ్ల్యూ జే (టిజేఎఫ్) ప్రెస్ క్లబ్ ఉపాధ్యక్షులు పి. పానకాలరావు, రేపాక యాదగిరి, పులి శ్రీను, ప్రచార కార్యదర్శి కూరపాటి నరేష్, కమిటీ సభ్యులు మురళి, ఉల్లోజు రమేష్, ఇసంపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, శంకర్, ఐజేయు రామారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతు శిక్షణా కేంద్రంలోకి విద్యుత్ డీఈ కార్యాలయం

- **శాఖపరమైన పనులు ప్రారంభించిన డీఈ.**
- **ఎమ్మెల్యే కృషితో ప్రభుత్వ భవనం కేటాయింపు.**

ఖమ్మం జిల్లా/ వైరా టౌన్/ ఏప్రిల్ 3/ అక్షరం న్యూస్ -:

గత 8 సంవత్సరాలుగా ప్రైవేటు భవనంలో కొనసాగుతున్న వైరా విద్యుత్ డీఈ కార్యాలయానికి ప్రభుత్వ భవనంలోకి మార్చేందుకు తాత్కాలిక ఉపశమనం లభించింది. గత రెండు రోజుల క్రితం ప్రైవేటు భవనం నుంచి వైరా లోని ప్రభుత్వ భవనంలోకి ఈ కార్యాలయాన్ని తరలించారు. వైరాలోని పాత కూరగాయల మార్కెట్ రోడ్డులో నూకల వాసు భవనంలో గత 8 సంవత్సరాలుగా వైరా విద్యుత్ శాఖ డీఈ కార్యాలయాన్ని అద్దెకు నిర్వహిస్తున్నారు. అయితే ప్రభుత్వ అధికారులు పనిచేసే ప్రతి కార్యాలయం ప్రభుత్వ కార్యాలయంగా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్ణయించారు. ఈ నిర్ణయం లో భాగంగా వైరాలో ప్రైవేటు భవనంలో నిర్వహిస్తున్న విద్యుత్ డీఈ కార్యాలయాన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయంలోకి మార్చాలని వైరా డీఈ యల్లంపల్లి రమేష్ కుమార్ వైరా ఎమ్మెల్యే మాలోత్ రాందాస్ నాయక్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. దీంతో వెంటనే స్పందించిన ఎమ్మెల్యే వ్యక్తిగతంగా జిల్లా కలెక్టర్ ను కలిసి వైరాలోని నియోజకవర్గ స్థాయి రైతు శిక్షణా కేంద్రంలో వైరా విద్యుత్ డీఈ కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఎమ్మెల్యే వినతితో రైతు శిక్షణా కేంద్రంలోని మొదటి అంతస్తును కలెక్టర్ విద్యుత్ డీఈ కార్యాలయంను తాత్కాలికంగా నిర్వహించేందుకు అనుమతి ఇచ్చారు. ఇప్పటికే గత రెండు రోజులుగా డీఈ యల్లంపల్లి రమేష్ కుమార్ తన కార్యాలయాన్ని రైతు శిక్షణా కేంద్రంకు మార్చి విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా డీఈ రమేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ విద్యుత్ వినియోగదారులు డీఈ కార్యాలయం మార్చిన విషయాన్ని గమనించాలని కోరారు. యధావిధిగా రైతు శిక్షణ కేంద్రంలో డీఈ కార్యాలయ పనులను నిర్వహిస్తూ, విద్యుత్ వినియోగదారులకు సేవలు అందిస్తామని చెప్పారు. తమకు ప్రభుత్వ భవనాన్ని కేటాయించిన ఎమ్మెల్యే మాలోత్ రాందాస్ నాయక్ కు డీఈ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

పర్యవేక్షణలో పిల్లలు ఈతకు వెళ్లాలి

- **వెస్ట్ జోన్ డీసీపీ రాజమహేంద్ర నాయక్**

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఏప్రిల్ 03: వేసవిలో పిల్లలు చెరువులు, కుంటలు, నీటి నిల్వలు ఉండే ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా

తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త వహించా ల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని వెస్ట్ జోన్ డీసీపీ రాజ మహేంద్ర నాయక్ అన్నారు.మండలంలోని నిడిగొండ పెద్ద చెరువు వద్ద పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో వేసవి ప్రత్యేక హెచ్చరిక పేరుతో నీటిలో పిల్లల భద్రత..మీ బాధ్యత అంటూ ఏర్పాటు చేసిన ఫ్లెక్సీని వెస్ట్ జోన్ డీసీపీ రాజమహేంద్ర నాయక్ శుక్రవారం సందర్శించి పోలీసులను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.... వేసవిలో ఎండ వేడిమి నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు పిల్లలు ఈత నేర్చుకోవాలనే ఉత్సాహంతో వెనుక.. ముందు ఆలోచించకుండ చెరువులు.. కుంటల వద్దకు వెళ్లి.. ప్రాణాల మీదికి తెచ్చుకుంటారని, అలాంటి సంఘటనలు జరుగకుండా ఉండేందుకు తల్లిదండ్రులు తప్పనిసరిగా ముందు జాగ్రత్తలు పాటిం చాల్సిన అవశ్యకత గురించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఐ డి.నరేష్, సర్పంచ్ బొమ్మ వీరస్వామి, ఉపసర్పంచ్ గంగిడిలక్ష్మా రెడ్డి, కొలిపాక రాజు, మధు పాల్గొన్నారు.

ముస్తాబాద్ లో దొడ్డి కొమురయ్య జయంతి వేడుకలు

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /మార్చి -04(అక్షరం న్యూస్)

తెలంగాణ సాయుధ పోరాట వీరుడు, తెలంగాణ మలిదశ తొలి అమరుడు.. దొడ్డి కొమరయ్య జయంతి వేడుకలు ముస్తాబాద్ మండల కేంద్రంలో మేజర్ గ్రామపంచాయతీ ఎదురుగా మండల యాదవ కురుమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో మండల శ్రీ కృష్ణ యాదవ సంఘము అధ్యక్షులు రాగం నాగరాజు నేతృత్వంలో శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు కొమరయ్య విగ్రహంకు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు నాయకులు మాట్లాడుతూ.. భుక్తి కోసం, వెట్టి చాకిరి విముక్తి కోసం పోరాడిన యోధుడు కొమురయ్య అని కీర్తించారు. దొడ్డి కొమరయ్య పోరాట స్ఫూర్తిని భావితరాలకు అందించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారుభూమి కోసం, భుక్తి కోసం, పేద ప్రజల విముక్తి కోసం ఆయన చేసిన పోరాటాలను కొనియాడారు. నేటి సమాజానికి దొడ్డి కొమురయ్య పోరాటం స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు. నివాళులర్పించిన వారిలో రాగం నాగరాజు, మేజర్ గ్రామ సర్పంచ్ మట్ట వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి,కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఏళ్ళ బాల్ రెడ్డి, సెస్ డైరెక్టర్ సందు పట్ల అంజిరెడ్డి,చెవుల మల్లేశం,దొరగోళ్ళ బాలయ్య, ఎలసాని దేవయ్య,ఎండీ సర్వర్ పాషా, దీటి నర్సింలు,ఏద్దండి నరసింహ రెడ్డి కోడె శ్రీనివాస్, బైతి నవీన్,గుండెల్లి శ్రీనివాస్, బాలేశ్ళు, రవి, బాల్ రెడ్డి, శీలం స్వామి, ఆరుట్ల మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

యాదలక్ష్మి స్మారకార్థం చలివేంద్రం ఏర్పాటు

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఏప్రిల్ 3 :

ప్రజల దాహార్తి తీర్చేందుకు చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని, రఘునాథపల్లి ఎస్సై దూదిమెట్ల నరేష్ యాదవ్ స్థానిక సర్పంచ్ బొల్లం ఉమారాణి రాజీవ్ అన్నారు.శుక్రవారం రఘునాథపల్లి మండల కేంద్రంలో గర్వందుల యాదలక్ష్మి స్మారకార్థం చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేయగా వారికి అండగా పోలీసులు నిలిచారుసందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూవివిధ పనుల కోసం మారుమూల గ్రామాల నుండి ఇక్కడికి వచ్చే ప్రజలకు ఎంతో మందికి ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. ప్రజా సంక్షేమ కోసం ప్రజల కోసం స్నేహభావంతో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం చేయాలన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో లక్ష్మి వైన్స్ అధినేతలు గర్వందుల లక్ష్మయ్య,గర్వాంధుల అశోక్ గౌడ్,గర్వాంధుల అనిల్ గౌడ్,చెరుకు అజయ్ గౌడ్,మాజీ సర్పంచులు రంగు అంజయ్య గౌడ్,కొయ్యడ మల్లేష్ మాదిగ, సాయిరెడ్డి విజయ్ భాస్కర్ రెడ్డి, బిక్షపతి నాయక్, యాదగిరి, మహేందర్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా కాంట్రాక్టు కార్మికుల పని వేళలు మార్చాలి

- **సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో వినతి పత్రం**

మంచిర్యాల జిల్లా/మందమర్రి/ ఏప్రిల్ 3/ అక్షరం న్యూస్ -:

మందమర్రి డివిజన్ పరిధిలో పనిచేస్తున్న సివిక్ కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా పని వేళలు మార్చి, కార్మికులు డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఓ ఆర్ ఎస్, మజ్జిగ ప్యాకెట్లు అలాగే పని ప్రదేశంలో త్రాగడానికి చల్లటి మంచినీళ్లు ఏర్పాటు చేయాలని కొరుతూ సివిల్ అధికారులకు ఎస్సీకేఎస్ సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సింగరేణి కాంట్రాక్ట్ కార్మిక సంఘం సిఐటియు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దూలం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ సింగరేణి సంస్థ ఆరోగ్యంగా ముందుకు సాగాలంటే కార్మికులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలనీ రోజు రోజుకు తీవ్రంగా పెరుగుతున్న ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా సివిక్ కాంట్రాక్టు కార్మికులు ఎండ తీవ్రతకు డిహైడ్రేషన్ బారిన పడి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉన్నందువల్ల కార్మికులకు పని వేళలను ఉదయం 6 నుండి మధ్యాహ్నం 1వరకు మార్పు చేయాలన్నారు. కార్మికులకు ఓఆర్ఎస్, మజ్జిగ ప్యాకెట్లు, త్రాగడానికి చల్లటి మంచినీటి ఏర్పాటు చేసి కార్మికుల ఆరోగ్యాలను కాపాడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అధికారులు కార్మికుల ఆరోగ్య దృష్ట్యా వెంటనే స్పందించి పని వేళలు మార్చి, కార్మికులు ఎండ దెబ్బ బారిన పడకుండా చూడాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ సిఐటియు మందమర్రి బ్రాంచ్ కార్యదర్శి అల్లి రాజేందర్, సివిక్, సివిల్ కాంట్రాక్టు కార్మికులకు పాల్గొన్నారు.

వినియోగదారులకు నాణ్యమైన విద్యుత్ సేవలే లక్ష్యం

- **డివిజన్ ఇంజనీర్ అంజయ్య**

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /మార్చి -04(అక్షరం న్యూస్)

ఎస్ఈ బి . బిక్షపతి ఆదేశాల మేరకు గంభీరావుపేట మండలంలోని ముస్తాబాద్ సెక్షన్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం విద్యుత్ ఉద్యోగులు, ఓ అండ్ ఎం సిబ్బందితో వేసవి కార్యాచరణ, వ్యవసాయ సర్వీసుల మంజూరు, విద్యుత్ భద్రతపై సిరిసిల్ల డివిజన్ ఇంజనీర్ అంజయ్య సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా డివిజన్ ఇంజనీర్ అంజయ్య మాట్లాడుతూ, వినియోగదారులకు నాణ్యమైన, నిరంతర విద్యుత్ సేవలు అందించడం సంస్థ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో లోడ్ పెరుగుదలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు.ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల సామర్థ్యాన్ని పెంచడం, ప్రమాదభరితంగా ఉన్న లైన్లను గుర్తించి మరమ్మతులు చేయడం, వంగిన విద్యుత్ స్తంభాలను తక్షణమే మార్చడం వంటి చర్యలను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు.క్షేత్రస్థాయిలో పనులు నిర్వహించే ప్రతి ఉద్యోగి భద్రతా నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలని, హెల్మెట్, హ్యాండ్ గ్లౌజ్, ఎర్త్ రాడ్ వంటి భద్రతా పరికరాలు లేకుండా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పనులు చేయరాదని స్పష్టం చేశారు.అదేవిధంగా గ్రామీణ వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్లు (ఏ జి ఎల్) పెండింగ్‌లో ఉన్న సేవలను త్వరితగతిన విడుదల చేయడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో గంభీరావుపేట ఏ.డి.ఈ శ్రీనివాస్ , ఏ.ఈ విష్ణు తేజ , ఓ అండ్ ఎం సిబ్బంది ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన వైరా ఎస్సై పుష్పాల రామారావు

- **చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసిన సోషల్ సర్వీస్ మ్యాన్ లతీఫ్ ని అభినందించిన గ్రామస్తులు..**

ఖమ్మం జిల్లా/ వైరా టౌన్/ఏప్రిల్ 3/ అక్షరం న్యూస్ –:

వైరా మండల కేంద్రంలో కేజీ సిరిపురం గ్రామంలో బస్టాండ్ సమీపంలో ప్రజల దాహాన్ని తీర్చేందుకు సోషల్ సర్వీస్ మ్యాన్ లతీఫ్ వేసవికాలంలో ప్రజల దాహార్తిని తీర్చేందుకుచలివేంద్ర కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన వైరా ఎస్సై పుష్పల రామారావు,గ్రామ సర్పంచ్ శెట్టిపల్లి శ్రీనివాసరావు చలివేంద్ర కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు.అనంతరం వైరా ఎస్సై పుష్పాల రామారావు మాట్లాడుతూ సోషల్ సర్వీస్ మ్యాన్ లతీఫ్ ని అభినందిస్తూ గ్రామంలో ఎన్నో సేవ కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారు ఇలానే సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూ ఉండాలని కోరారు.వేసవికాలంలో ప్రజల దాహార్తిని తీర్చేందుకు చలివేంద్రాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయని ప్రస్తుతం ఎండలు అత్యధికంగా ఉండటంతో ప్రజలకు చల్లని నీటిని అందించేందుకు చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం మంచి నిర్ణయమని చెప్పారు.ప్రజలు ఎండలో తిరగకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. మరిన్ని కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడానికి దాతలు కూడా ముందుకు రావాలి గ్రామంలో యువత కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ సేవా కార్యక్రమంలో ముందు ఉండాలని గ్రామ ప్రజలకు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక అతిథులుగా గ్రామ సర్పంచ్ శెట్టిపల్లి శ్రీనివాసరావు,ఐనాల సైదులు,ఉప సర్పంచ్ జంగా పుష్పావతి, వాకదాని శ్రీనివాసరావు, షేక్ సైదా, దుప్పటి కృష్ణారావు, హిమాం పాషా, మౌలాలి,తాటి వెంకటేశ్వర్లు,షేక్ జమీల్,నార పోగు తిరుపతిరావు,బొడ్డు హుస్సేన్,హరీష్ ,అశోక్ తదితర గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణను గ్లోబల్ టెక్స్‌టైల్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం..

- **మంత్రి తుమ్మల.**
- **తెలంగాణ విజన్ 2047లో టెక్స్‌టైల్ రంగానికి పెద్దపీట.**
- **ఆసియా టెక్స్‌టైల్ కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొన్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, శ్రీధర్ బాబు.**

హైదరాబాద్ / ఏప్రిల్ 3 /అక్షరం న్యూస్ –:

హైదరాబాద్ నగరంలోని నోవాటేల్ హోటల్‌లో అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించిన ఆసియా టెక్స్‌టైల్ కాన్ఫరెన్స్ రాష్ట్ర పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి ఒక ముఖ్యమైన వేదికగా నిలిచింది. దేశవ్యాప్తంగా, అలాగే ఆసియా ఖండంలోని వివిధ దేశాల నుండి ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తలు, నిపుణులు, పెట్టుబడిదారులు, చేనేత రంగ ప్రతినిధులు పాల్గొని ఈ సదస్సును విశేషంగా ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి హాజరుకాగా, రాష్ట్ర వ్యవసాయ, చేనేత ఌ జౌళి శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, ఐటీ మరియు పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు పాల్గొన్నారు.కార్యక్రమంలో భాగంగా టెక్స్‌టైల్ రంగంలో పెట్టుబడులు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నూతన విధానాలు, మరియు అంతర్జాతీయ అవకాశాలపై విస్తృత చర్చలు జరిగాయి.సదస్సులో చేనేత ఌ టెక్స్‌టైల్స్ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, తెలంగాణలో టెక్స్‌టైల్ రంగం కేవలం ఒక పరిశ్రమ మాత్రమే కాదని, ఇది వేలాది కుటుంబాల జీవనాధారం, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాల ప్రతిబింబం అని పేర్కొన్నారు.చేనేత రంగం ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జీవనోపాధి పొందుతున్న కుటుంబాల సంఖ్య అధికంగా ఉందని ఆయన తెలిపారు.ప్రభుత్వం టెక్స్‌టైల్ రంగాన్ని కేవలం ఆర్థిక ప్రగతిగా కాకుండా, ఒక సామాజిక బాధ్యతగా భావిస్తోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.సంప్రదాయ చేనేత కళలను పరిరక్షిస్తూ, వాటికి ఆధునిక సాంకేతికతను జోడించి, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో పోటీ పడే స్థాయికి తీసుకువెళ్లడం ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు.

తెలంగాణను గ్లోబల్ టెక్స్‌టైల్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దే దిశగా చర్యలు

తెలంగాణను ప్రపంచ స్థాయి టెక్స్‌టైల్ హబ్‌గా అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రభుత్వం సమగ్ర ప్రణాళికతో ముందుకు సాగుతోందని మంత్రి వివరించారు. “తెలంగాణ విజన్ 2047”లో భాగంగా టెక్స్‌టైల్ రంగానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత కల్పించామని, దీని ద్వారా రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం అవుతుందని పేర్కొన్నారు.గత రెండేళ్లలో రాష్ట్రానికి భారీగా వచ్చిన పెట్టుబడులు తెలంగాణపై పెట్టుబడిదారుల విశ్వాసానికి నిదర్శనమని ఆయన తెలిపారు. టెక్స్‌టైల్ పార్కులు, ఎగుమతి ప్రోత్సాహక కేంద్రాలు, ఆధునిక యంత్రాంగం, మరియు సరఫరా శృంఖల అభివృద్ధి ద్వారా ఈ రంగాన్ని మరింత బలపరిచే చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు.

నైపుణ్యాభివృద్ధి మరియు ఇన్నోవేషన్‌కు ప్రాధాన్యం

టెక్స్‌టైల్ రంగంలో నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఆధునిక డిజైన్లు మరియు ఇన్నోవేషన్‌కు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యాండ్‌లూమ్ టెక్నాలజీ స్థాపన ఒక చారిత్రాత్మక ముందడుగు అని మంత్రి అభివర్ణించారు. ఈ సంస్థ ద్వారా యువతకు ఆధునిక శిక్షణ, డిజైన్ పరిజ్ఞానం, మరియు సాంకేతిక నైపుణ్యాలు అందించబడుతున్నాయని తెలిపారు.ఇది దేశీయ మరియు అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల అవసరాలకు అనుగుణంగా నూతన ఉత్పత్తులను అభివృద్ధి చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

మహిళలు, యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు

టెక్స్‌టైల్ రంగం ద్వారా ముఖ్యంగా మహిళలు, యువత మరియు గ్రామీణ కుటుంబాలకు విస్తృత ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తున్నాయని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను పెంపొందించడం ద్వారా వారి ఆర్థిక స్వావలంబనను పెంచడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు.చేనేత కార్మికులకు ఆర్థిక సహాయం, మార్కెటింగ్ సదుపాయాలు, డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫారమ్‌ల ద్వారా అమ్మకాల అవకాశాలు కల్పించడం వంటి పలు సంక్షేమ చర్యలు అమలు చేస్తున్నామని వివరించారు.

సదస్సు విశేషాలు

ఈ ఆసియా టెక్స్‌టైల్ కాన్ఫరెన్స్‌లో టెక్స్‌టైల్ రంగంలోని తాజా ధోరణులు, సాంకేతిక పరిణామాలు, మరియు గ్లోబల్ మార్కెట్ అవకాశాలపై పలు సెషన్లు నిర్వహించబడ్డాయి. వివిధ దేశాల మరియు రాష్ట్రాల నుండి వచ్చిన నిపుణులు తమ అనుభవాలను పంచుకుని, తెలంగాణలో పెట్టుబడులపై ఆసక్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో హ్యాండ్‌లూమ్స్ ఌ టెక్స్‌టైల్స్ శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి శైలజ రామయ్యర్ ఐఏఎస్ , శశాంక ఐఏఎస్ , మరియుటీఎస్ ఐఐసి చైర్మన్ టి. నిర్మలా జగ్గారెడ్డి,వివిధ పరిశ్రమల ప్రతినిధులు, ప్రదర్శకులు, వ్యాపారవేత్తలు మరియు ఇతర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

కొత్తగూడెం రైల్వే స్టేషన్ ఎదుట ప్రధాన రహదారి విస్తరణకు భూ మార్పిడిని వేగవంతం చేయండి..

- **రైల్వే చైర్మన్ కు ఖమ్మం ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి విజ్ఞప్తి.**

న్యూ ఢిల్లీ / ఏప్రిల్ 3 /అక్షరం న్యూస్ –:

: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం రైల్వే స్టేషన్ ఎదుట ప్రధాన రహదారి విస్తరణ ఎంతో కాలంగా పెండింగ్ లో ఉందని, ఇక్కడ వాహనదారులు, ప్రజలు నిత్యం ఇబ్బంది ఎదుర్కొంటున్న రీత్యా రహదారి విస్తరణకు కీలకమైన భూ మార్పిడి ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి తక్షణం ఆమోదించాలని ఖమ్మం ఎంపీ రామసహాయం రఘురాం రెడ్డి రైల్వే చైర్మన్ సతీష్ కుమార్‌ను కోరారు. బుధవారం రాత్రి ఢిల్లీలో ఆయనను కలిసి పలు విషయాలు చర్చించారు.కొత్తగూడెం (బీడీసీఆర్) స్టేషన్ వద్ద 4,556 చ.మీ. (5,449 చదరపు గజాలు) రైల్వే భూమి రహదారి విస్తరణకు అవసరమని, దీని ద్వారా ట్రాఫిక్ సమస్యలు తగ్గి ప్రజలకు రాకపోకలు సులభతరం అవుతాయని తెలిపారు. ఇది స్థానిక ప్రజల దీర్ఘకాల డిమాండ్ అని పేర్కొన్నారు.

ఖమ్మం రైల్వే స్టేషన్ వద్ద..

సమాన విలువ (ఈ వి ఎల్) పద్ధతిలో ఖమ్మం రైల్వే స్టేషన్ వద్ద 3,969.5 చ.మీ. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ భూమిని రైల్వేకు ఇచ్చి, దానికి ప్రతిగా కొత్తగూడెం వద్ద రైల్వే భూమిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఇవ్వాల్సిన ప్రతిపాదన ఇంకా పెండింగ్‌లో ఉందన్నారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే అనుమతి ఇవ్వగా, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం జిల్లాల కలెక్టర్లు సంయుక్త సర్వే పూర్తి చేసి అంగీకారం తెలిపినట్లు చెప్పారు. దక్షిణ మధ్య రైల్వే అధికారులు 2025 నవంబర్ 14న బోర్డుకు ప్రతిపాదన పంపినప్పటికీ ఇంకా ఆమోదం లభించలేదని వెల్లడించారు. ప్రజలకు మేలు చేసే ఈ అంశంపై ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఎంపీ విజ్ఞప్తి చేశారు.

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి చొరవతో ఎట్టకేలకు ఎస్ ఆర్ ఎస్ పి పేజ్ -2లో 29ఆర్/ 7ఆర్/ 2ఆర్ కాలువ పనులకు మోక్షం...

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ఏప్రిల్ 3/ అక్షరం న్యూస్ –:

కూసుమంచి గ్రామపంచాయతీ పాలేరు చెరువు పక్కనే ఉన్న కూసుమంచి గ్రామంలో చెరువు, కుంటలకు ఎగువ ప్రాంతాల్లో ఉన్న రైతులు ఎన్నో సంవత్సరాలుగా సాగునీరుకు అవస్థలు పడుతూ గతంలో ఎంతోమందికి విన్నవించుకున్న పట్టించుకోని సందర్భంలో... స్థానిక శాసనసభ సభ్యులు తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవిన్యూ గృహనిర్మాణ సమాచార శాఖ మంత్రివర్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కి ఎస్ ఆర్ ఎస్ పీ పేజ్ –2లో 29ఆర్/7ఆర్/2ఆర్ కాలువ పరిసర ప్రాంత రైతులు విన్నవించుకోగా సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి. ఆ పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించడంతో ఈరోజు కూసుమంచి గురవాయిగూడెం ఎక్స్ రోడ్డు వద్ద గత మూడు రోజులుగా పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి ఈ కాలువ ద్వారా కూసుమంచి గ్రామం పాటు గురువాయిగూడెం, పాలేరు, నాను తండ వరకు సాగునీరు అందుతుంది. మంత్రివర్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కి మేము ఎంతో రుణపడి ఉంటామని హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్న రైతులు కూసుమంచి గ్రామస్తులు...

వేగంగా వెళ్తున్న బస్సులోంచి పడిన వృద్ధురాలు.. తర్వాత ఏం జరిగిందంటే?

చెన్నై: వేగంగా వెళ్తున్న బస్సులోంచి ఒక వృద్ధురాలు పడిపోయింది. రోడ్డుపై పడటంతో తీవ్రంగా గాయపడిన ఆమె మరణించింది. ఆ బస్సులోని సీసీటీవీలో రికార్డైన వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. (ఔశీఖఱ ఖీుశ్రీశ్రీం ఖీతీశీఎ ాజూవవసఱఅస్త దీబం) తమిళనాడులోని కోయంబత్తూరు జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. కోవైపుదూరు సమీపంలోని అరివోలి నగర్‌కు చెందిన 66 ఏళ్ల కామాక్షి ఆదివారం ఉదయం అయ్యప్పాల్ కోవిల్ బస్టాప్ వద్ద ఎస్–17 నంబర్ బస్సు ఎక్కింది.కాగా, బస్సు వెనుక ద్వారం నుంచి ఎక్కిన ఆ వృద్ధురాలు ముందు ఉన్న ఖాళీ సీటు వద్దకు నడిచి వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించింది. ఇంతలో బస్సు డ్రైవర్ వేగాన్ని పెంచాడు. అదుపు తప్పిన కామాక్షి డోర్ లేని బస్సు ముందు ద్వారం నుంచి రోడ్డుపై పడిపోయింది. తలకు తీవ్ర గాయమైన ఆ వృద్ధురాలిని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అయితే అప్పటికే ఆమె మరణించినట్లు డాక్టర్లు నిర్ధారించారు.మరోవైపు వృద్ధురాలి కుమార్తె ఫిర్యాదు ఆధారంగా బస్సు డ్రైవర్‌పై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఆ బస్సులోని సీసీటీవీలో రికార్డైన ఈ షాకింగ్ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది.

యస్.బి.ఐ.టి. లో అట్టహాసంగా ఆరోహన్ - 26

ఆటపాటలతో సందడి చేసిన విద్యార్థులు..

- ముఖ్య అతిధిగా హాజరైన డి.ఆర్.డి.ఒ. డి.జి.యమ్. రామస్వామి

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ ఏప్రిల్ 3 అక్షరం న్యూస్ -:

ఖమ్మం యస్.బి.ఐ.టి. అటానమస్ కళాశాలలో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించిన ఆరోహన్ - 2026 విద్యార్థుల కేరింతల నడుమ వేడుకగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కళాశాలలో 40 కి పైగా ప్రాజెక్టులను విద్యార్థులు ప్రదర్శించి వాటి పనితీరు గురించి పూర్తిగా వివరించారు. తొలుత ఆరోహన్ కార్యక్రమాన్ని డి.ఆర్.డి.ఒ. డి.జి.యమ్., భారత్ డైనమిక్స్ లిమిటెట్ డిప్యూటి జనరల్ మేనేజర్ రామస్వామి సౌందర్యరాజన్ ముఖ్యఅతిధిగా హాజరై ప్రారంబించారు. ఈ సందర్భంగా స్వాగత నృత్యంతో ప్రారంభమైన ఈ కార్యక్రమంలో రామస్వామి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత కృతిమ మేధస్సు యుగంలో ఉద్యోగభద్రత, ఉద్యోగాలపై ఆందోళన ఉన్న నేపద్యంలో కృతిమ మేధస్సుకు సరియైన సమాధానం మానవ మేధస్సే అని అన్నారు. మానవ మేధస్సును ఉపయోగించి నూతన ఆవిష్కరణలు చేస్తే విద్యార్థుకు ఉజ్వలభవిష్యత్తు ఉంటుందన్నారు. అదేవిధంగా ప్రస్తుత యుగంలో డ్రోన్ టెక్నాలజి బహుళప్రయోజనాలను సమకూరుస్తుందని తెలిపారు. విద్యార్థులు ఈ అంశంపై దృష్టి సారించి నూతన ఆవిష్కరణలు చేయాలని సూచించారు. కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన కళాశాల ఛైర్మన్ గుండాల కృష్ణ మాట్లాడుతూ కళాశాలలో విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని నూతన ఆవిష్కరణల కోసం ఇన్నోవేషన్ సెల్ ఏర్పాటు చేసామని తెలిపారు. విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహించే హ్యాకథాన్, ఐడియాథాన్ వంటి పోటీలలో పాల్గొని ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తున్నారని తెలిపారు. దీనికంతటికి రోజురోజుకి మారుతున్న టెక్నాలజీకి అనుగుణంగా తాము శిక్షణను ఇవ్వడమే కారణమని తెలిపారు. కళాశాల సెక్రటరీ అండ్ కరస్పాండెంట్ డా" జి. ధాత్రి మట్లాడుతూ విద్యార్థులు వారి సొంత ఆలోచనలతో భవిష్యత్తు తరాలకు ఉపయోగపడే నూతన ఆలోచనలతో ఆరోహన్ 2026 సందర్భంగా ప్రాజెక్ట్ ఎక్స్‌పోలను ప్రదర్శించటం కళాశాలకు గర్వకారణమన్నారు. వైస్‌ఛైర్మన్ కె. శ్రీచైతన్య మాట్లాడుతూ రోబోటెక్నాలజీలో ఈ ఆరోహన్ ప్రారంభ ఉత్సవాలు నిర్వహించడం కళాశాలకు ఉన్న సాంకేతిక సత్తాను తెలియచేస్తుందని అన్నారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా" జి. రాజ్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ ఆరోహన్ 2026 టెక్నికల్ ఫెస్ట్ సందర్భంగా ఇతర కళాశాలల నుండి సుమారు 70 మంది విద్యార్థులు పాల్గొని పోటీతత్వాన్ని చాటారన్నారు. ఈ పోటీలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు బహుమతి ప్రధాన చేసారని ఆయన వెల్లడించారు.

ఆకట్టుకున్న ప్రాజెక్ట్ ఎక్స్‌పో:

ఆరోహన్ 2026 టెక్నికల్ ఎక్స్‌పో సందర్భంగా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన 40 ప్రాజెక్టులు అతిధులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల వివరణలో ప్రారంభం నుంచి ఏవిధమైన టెక్నికల్ విధానాన్ని అవలంభించారో వంటి వివరాలు అతిధులు తెలుసుకొని వారిని అభినందించారు. అనంతరం వివిధ ఇంజనీరింగ్ విభాగాలలో జరిగిన సాంకేతిక పోటీలైన కోడ్ డిబగ్గింగ్, సర్క్యూట్రిక్స్, క్విజ్, యంగ్ మేనేజర్, పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్‌లో విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ పోటీలలో విజేతలైన విద్యార్థులకు మెమెంటోలు, సర్టిఫికెట్స్ అందజేశారు.

అలరించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు:

ఖమ్మం, యస్.బి.ఐ.టి. కళాశాలలో శుక్రవారం నిర్వహించిన ఆరోహన్ టెక్నికల్ ఫెస్ట్ సందర్భంగా విద్యార్థులు నిర్వహించిన ఆటపాటలు పలువురిని ఆకట్టుకున్నాయి. ముఖ్యంగా క్లాసికల్, వెస్టన్, బ్రేక్ తదితర నృత్యాలు ప్రదర్శించి చూపరులను మైమరింపచేసారు. అదేవిధంగా గ్రూప్ డ్యాన్స్‌లతో కూడా విద్యార్థులను హోరెత్తించారు. మొత్తం మీద ఆరోహన్ 2026 కార్యక్రమం విద్యార్థుల కేరింతల నడుమ వారికి ఆనందాన్ని ఇస్తూ ముగిసంది. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల అకడమిక్ డైరెక్టర్స్ గుండాల ప్రవీణ్ కుమార్, గంధం శ్రీనివాసరావు, డా" ఎ.వి.వి. శివ ప్రసాద్, వివిధ విభాగాల అధిపతులు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుడ్ ఫ్రైడే రోజున సిలువ మోసిన..వైరా మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ డాక్టర్ కాపా చంద్రకళ మురళీకృష్ణ,20వార్డ్ కౌన్సిలర్ ఉండ్రు వరలక్ష్మి శ్యాంబాబు

. ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ఏప్రిల్ 3 / అక్షరం న్యూస్ -:

వైరా మున్సిపాలిటీ లో జరిగిన గుడ్ ఫ్రైడే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వైరా మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ కాపా చంద్రకళ మురళీకృష్ణ శుక్రవారం 20వ వార్డు కౌన్సిలర్ ఉండ్రు వరలక్ష్మి శ్యాంబాబు సిలువ మోసారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్

డాక్టర్ కాపా చంద్రకళ మాట్లాడుతూ క్షమించడంలోనే నిజమైన విజయం ఉందని చాటి చెప్పిన క్రీస్తు త్యాగాన్ని స్మరించుకునే రోజు గుడ్ ఫ్రైడే .సర్వోన్నతుడైన దేవుని కుమారుడు తనను తాను తగ్గించుకుని రిక్తునిగా భువికి వచ్చి సమస్త మానవాళి పాపపరిహారార్థమై సిలువలో బలియాగమైన లోక రక్షకుడు ప్రభువైన క్రీస్తు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ సూతకాని జైపాల్,7 కౌన్సిలర్ పరిణితి సైదులు, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు శీలం వెంకట నర్సిరెడ్డి. ఒకటో వార్డు కౌన్సిలర్

మోర్ శ్రీకాంత్, సర్పంచుల సంఘం అధ్యక్షుడు శీలం చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఉండ్రు శ్యాం

బాబు, వీరంశెట్టి సీతారాములు, పమ్మి అశోక్, పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు, మత పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

దొడ్డి కొమురయ్య జీవిత ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరు స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలి...

- స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీజ

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ ఏప్రిల్ 3/ అక్షరం న్యూస్ -:

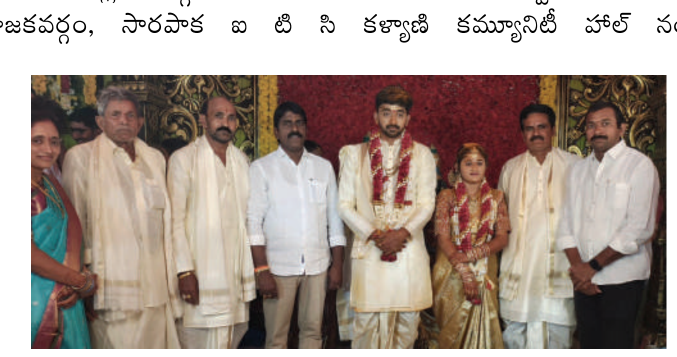
దొడ్డి కొమురయ్య జీవిత ఆశయాలను ప్రతి ఒక్కరు స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ తెలిపారు.శుక్రవారం లకారం ట్యాంక్ బండ్ వద్ద జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన శ్రీ దొడ్డి కొమురయ్య జయంతి కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ పాల్గొని, దొడ్డి కొమురయ్య విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సాయుధ పోరాటంలో తొలి వీరమరణం పొందిన యోధుడిగా దొడ్డి కొమురయ్య చరిత్రలో చిర స్థాయిగా నిలిచారని, వారి ధైర్యం, త్యాగం, సామాజిక న్యాయం కోసం చేసిన పోరాటం మనకు స్ఫూర్తిదాయకం అని అన్నారు. రాజకీయ, సామాజిక రంగాలలో ఎదురైన అన్యాయాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడారని, రైతుల హక్కులు, పేదల సంక్షేమం కోసం చేసిన త్యాగం ఎప్పటికీ మరువలేనిదని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా బిసి సంక్షేమ అధికారిణి జి. జ్యోతి, తెలంగాణ జిల్లా గౌడ సంఘ అధ్యక్షులు కత్తి నెహ్రూ గౌడ్, బిసి సంఘ నాయకులు కూరాకుల నాగభూషణం, కురుమ సంఘ జిల్లా అధ్యక్షులు మాయర గంగయ్య, గౌరవ సలహాదారు చావళ్ల నాగేశ్వరరావు, కోడి లింగయ్య, చిత్తారు ఇందుమతి, గూడె మల్లయ్య, భూక్యా శోభా నాయక్, కొరిపల్లి శ్రీనివాస్, పెల్లూరి విజయ్ కుమార్, సాదిక్ అలీ, మేకల సుగుణా రావు, చావల నాగరాజు, మూడుముంతల గంగరాజు, తమ్మారపు బ్రహ్మయ్య, అధికారులు, పాల్గొన్నారు.

పలు శుభకార్యాలకు హాజరయిన టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ ఏప్రిల్ 3/ అక్షరం న్యూస్ -:

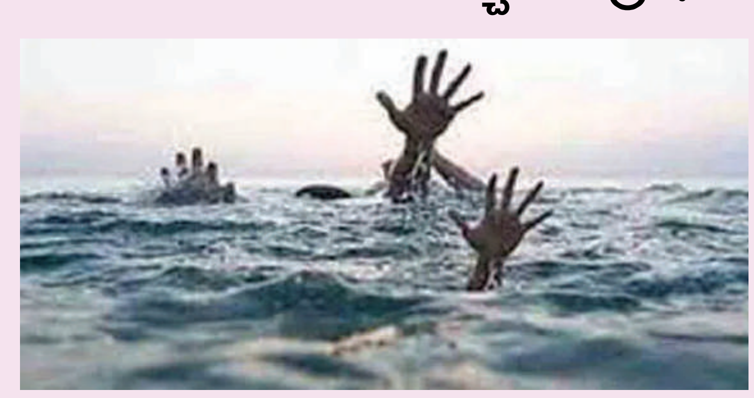
పాల్వంచ లోని పెద్దమ్మతల్లి గుడి వద్ద జగదాంబ ఫంక్షన్ హాల్ నందు కర్రి.మహేష్-లావణ్య దంపతుల పుత్రుడు స్కంధరాయ్ అన్న ప్రాసన వేడుకకు హాజరై చిన్నారిని ఆశీర్వదించారు .కొత్తగూడెం కార్పోరేషన్ పరిధిలోని శేఖరం బంజర్ గ్రామంలో

బాదావత్.సామా - కైక దంపతుల కుమారుడు సందీప్ వెడ్స్ శృతిలయ వివాహ విందు వేడుకల్లో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.పినపాక నియోజకవర్గం, సారపాక ఐ టి సి కళ్యాణి కమ్యూనిటీ హాల్ నందు



దుర్గంపూడి.జోగిరెడ్డి- వెంకటరమణ దంపతుల కుమారుడు వీరారెడ్డి వెడ్స్ రక్షిత వివాహ వేడుకకు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.ఈ కార్యక్రమాలలో కొత్తగూడెం కార్పొరేటర్లు దంతబోయిన. నరేష్, బాలునాయక్, ఐఎన్టియుసి సెక్రెటరీ త్యాగరాజన్, ఎలక్ట్రికల్ ఏడిఈ చేతుల. నాగార్జున, ఐఎన్టీయుసీ చిన్ని ,ఒబిసి టౌన్ ప్రెసిడెంట్ అమడగాని జయప్రకాష్ ,రవి మరియు బంధుమిత్రులు పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్‌లో దారుణం.. ఇద్దరు చిన్నారులను బావిలో పడేసి హత మార్చిన తండ్రి.. !



కరీంనగర్ రూరల్ మండలం జూబ్లీనగర్‌లో దారుణం జరిగింది. గ్రామానికి చెందిన కచ్చు శ్రీశైలం అనే ఓ ప్రైవేట్ ఉద్యోగికి ముక్కుపచ్చరాలని తన ఇద్దరు ఆడ పిల్లలను పొట్టనబెట్టుకున్నాడు. కన్నబిడ్డల పాలిట రాక్షసుడలా మారిన అతడు.. కవల పిల్లలైన ఇద్దరిని బావిలో పడేసి హతమార్చాడు. భర్యతో నిత్యం గొడవల కారణంగానే శ్రీశైలం ఈ ఘాతుకానికి పాల్పడినట్టు పోలీసులు వెల్లడించారు.శ్రీశైలం భార్య కవల ఆడపిల్లలకు జన్మనిచ్చింది. అప్పటి నుంచి ఇద్దరు ఆడ పిల్లలకు జన్మనిచ్చావు అంటూ అతడు భార్యతో తరుచూ గొడవ పడుతుండేవాడు. గ్రామంలోని పెద్దలు అనేక సార్లు సర్ది చెప్పినా శ్రీశైలం తీరు మారలేదు. శుక్రవారం రోజు కూడా ఇదే విషయమై భార్యతో గొడవ పడిన శ్రీశైలం ఇద్దరు కూతుళ్లను తీసుకెళ్లి గ్రామ శివారులోని వ్యవసాయ బావిలో పడేశాడు. విషయం తెలుసుకున్న గ్రామస్తులు కోపంతో అతడికి దేహశుద్ధి చేసి పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు.ఘటన స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు బావిలో వెతకగా ఒక పాప మృతదేహం లభించింది. మరో బాలిక మృతదేహం కోసం గజ ఈతగాళ్లతో వెతికిస్తున్నారు. ఇద్దరు చిన్నారులను బావిలో పడేయడానికి ముందు శ్రీశైలం వారికి గడ్డి ముందు తాగించినట్లు అనుమానిస్తున్నారు. కరీంనగర్ రూరల్ సీఐ నిరంజన్ రెడ్డి కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

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

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

వేడి ఎక్కువగా ఉంటే..

కిడ్నీలు శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతను నియంత్రించడం, వ్యర్థాలను తొలగించడం, రక్తపోటును సమతుల్యం చేయడం వంటి కీలక పనులు చేస్తాయి. కానీ అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా ఈ వ్యవస్థలో అంతరాయం కలుగుతుంది. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరం చల్లబడేందుకు రక్తప్రసరణను చర్మం వైపు మళ్లిస్తుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలకు చేరే రక్తప్రవాహం తగ్గిపోతుంది. దీనిని రెనల్ హైపోపర్ఫ్యూషన్ అంటారు. ఇదే సమయంలో డీహైడ్రేషన్ కలిసివస్తే, కిడ్నీలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గి, విషపదార్థాలను అధికంగా ఫిల్టర్ చేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. పరిశోధనలు సూచిస్తున్నట్లుగా, భారత్‌లో బయట పనిచేసే కార్మికుల్లో తెలియని కారణాలతో వచ్చే

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

వీరికి ప్రమాదం ఎక్కువ..

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

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

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

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

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

కార్టిసాల్ స్థాయిలు నిరంతరంగా అధికమే..

మాలిక్యులర్ సైకియాట్రీ పరిశోధన ప్రకారం, నిరంతరం ఇతరుల ఆమోదం కోసం ప్రయత్నించడం, వైఫల్య భయం ఉండటం వంటివి మెదడులో థ్రెట్ సిగ్నల్‌ను కలిగిస్తాయి. దీంతో హైపోథాలమస్-పిట్యూటరీ-అడ్రినల్ యాక్సిస్ సక్రియమై హార్మోన్ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఈ ప్రక్రియలో ముఖ్యంగా కార్టిసాల్ అనే స్ట్రెస్ హార్మోన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. సాధారణంగా ఇది తాత్కాలికంగా పెరిగి తగ్గిపోవాలి. కానీ పరిపూర్ణత కోసం ఎప్పుడూ ఒత్తిడిలో ఉండే మహిళలలో ఇది నిరంతరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. 2025లో లాన్సెట్ డయాబెటిస్ అండ్ ఎండోక్రైనాలజీ

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

అనేక అనారోగ్య సమస్యలు..

ఈ సమస్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, విదేశాల్లో నివసిస్తున్న భారతీయులు, ఆసియా కుటుంబాల్లో దీన్ని ఎక్కువగా గమనిస్తున్నామని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. పాత విలువలను కొనసాగించే తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడి కూడా ఈ పరిస్థితికి కారణమవుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. గుడ్ గర్ల్ సిండ్రోమ్ వల్ల శరీరంలో అనేక హెచ్చరిక సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. నెలసరిలో మార్పులు, అండోత్పత్తి ఆగిపోవడం (అమెనోరియా), నిద్రలేమి, నిరంతర అలసట వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే ఆందోళన, మూడ్ స్వింగ్స్, మెదడు మబ్బుగా ఉండటం వంటి న్యూరోలాజికల్ లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. మెటాబాలిక్ మార్పుల కారణంగా కఠినమైన డైట్ పాటించినా బరువు తగ్గకపోవడం, థైరాయిడ్ పనితీరు మందగించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ భావోద్వేగ ఒత్తిడి, హార్మోన్ అసమతుల్యతల సంకేతాలుగా భావించాలి.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

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

తరచూ తలనొప్పి రావడానికి కారణాలు ఏంటి?

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

తలనొప్పికి ప్రధాన కారణాలు..

డీహైడ్రేషన్: రోజంతా తగినంత నీరు తాగకపోతే తలనొప్పి రావచ్చు. స్పష్టమైన కారణం లేకుండా నొప్పి వస్తుంటే ముందుగా నీటి పరిమాణం పెంచాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

క్రమం తప్పిన ఆహార అలవాట్లు: సమయానికి భోజనం చేయకపోవడం లేదా భోజనం మానేయడం వల్ల తలనొప్పి రావచ్చు. కొందరికి ఎక్కువగా తీపి పదార్థాలు లేదా కార్బొహైడ్రేట్లు తీసుకున్న తర్వాత కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. అలా ఉంటే ఆ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

నిద్ర లోపం: సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా తలనొప్పికి ముఖ్య కారణం. ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, నిద్రకు ముందు భారమైన ఆహారం తినడం, సరైన భంగిమలో పడుకోకపోవడం వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరిగి తలనొప్పి వస్తుంది.

ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు: వాయు కాలుష్యం వల్ల వచ్చే జలుబు, అలెర్జీలు, శ్వాస సమస్యలు కూడా తలనొప్పికి కారణం కావొచ్చు. అలాగే అధిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వల్ల వచ్చే హార్మోన్ మార్పులు కూడా తలనొప్పిని పెంచుతాయి.

తలనొప్పి ఇలా తగ్గించుకోండి..

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

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

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

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

దేశంలో ఏటా పెరిగిపోతున్న కిడ్నీ వ్యాధులు..

- 30 ఏళ్ల నుంచే పరీక్షలు తప్పనిసరి అంటున్న నిపుణులు..

మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం సాధారణంగా తీవ్ర లక్షణాలు కనిపించే వరకు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుంటుంది. అయితే ప్రస్తుతం దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధిభారత్‌లో ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. ఇతర వ్యాధులతో పోలిస్తే కిడ్నీ సమస్యలు చాలా కాలం వరకు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా మెల్లగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. లక్షణాలు బయటపడే సమయానికి కిడ్నీలకు గణనీయమైన నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే 30 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే కిడ్నీ ఆరోగ్య పరీక్షలు ప్రారంభించడం అత్యంత కీలకమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. భారత్‌లో కిడ్నీ వ్యాధుల భారం వేగంగా పెరుగుతోంది. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం 2011-2017 మధ్య కాలంలో సుమారు 11 శాతం ఉన్న జఖణ ప్రబలత 2018-2023 మధ్య కాలంలో 16 శాతానికి పైగా పెరిగింది. ఇది పరిస్థితి ఎంత ఆందోళనకరంగా ఉందో సూచిస్తోంది. ఈ పెరుగుదలకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వేగవంతమైన పట్టణీకరణ, కూర్చునే జీవనశైలి, అసమతుల ఆహారం, పెరుగుతున్న స్థూలకాయం కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నాయి. అదనంగా, డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్ కేసులు భారత్‌లో అధికంగా ఉండటం కూడా కిడ్నీ నష్టానికి ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

ముందే పరీక్షలు చేయించడం మంచిది..

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

కిడ్నీ వ్యాధులకు కారణాలు ఇవే..

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

ట్రంప్‌కు జ్ఞానోదయం అయ్యేనా ?

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 3 పిల్లికి చెలగాటం..ఎలుకకు ప్రాణ సంకటం అన్న చందంగా ఇప్పుడు అమెరికా, ఇరాన్‌ల యుద్ధం తయారయ్యింది. ప్రపంచం అతలాకుతలం అవుతున్నా..ఇరాన్ కోలుకోలేకుండా చేయడమే లక్ష్యంగా ట్రంప్ మూర్ఖంగా ముందుకు సాగుతున్నారు. ట్రంపం ఏం మాట్లాడుతున్నారో తెలియడం లేదు. ఇంటాబయటా నిరసనలు ఉవ్వెత్తున ఎగిసి పడుతున్నా పట్టించుకోవడం లేదు. ఇకముందు ప్రపంచంలో ఇంధన కొరత తీవ్ర రూపం దాల్చడం ఖాయంగా కనిపిస్తుంది. ఇంధన కొరత అన్ని దేశాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపనుంది. దీనిగురించి ట్రంప్‌కు పెద్దగా బెంగ లేదు. ప్రజలు ఏమయితే ఏమిటన్న ధోరణిలో ఆయన యుద్ధాన్ని ప్రేరేపించారు. ప్రపంచంలో ఏ దేశంలో ఏమి జరిగినా అది మన ఇంట్లో పొయ్యిలో పిల్లి లేవాలా వద్దా అన్నంత ప్రభావం చూపుతోంది. ఇప్పటికే మనదేశంలో హోటల్ పరిశ్రమ కుదేలయ్యింది. ఇలాగే యుద్ధం కొనసాగితే దాని ప్రభావం ఎన్నాళ్లు ఉంటుందో చెప్పలేం.ఎందుకంటే యుద్ధం మొదలు పెట్టి ఇరాన్÷-ను దెబ్బతీసినందుకు గాను ఇరాన్ కూడా గట్టిగానే ఎదురిస్తోంది. అంతు చూస్తామని అమెరికాను హెచ్చరి స్తోంది. తమకు నాలుగు వేల కిలోమీటర్ల దూరంలోని డిగో గార్షియా మీద ఇరాన్ చేసిన దాడిని తక్కువగా అంచనా వేయటం తగదని అమెరికా పూర్వ అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్ ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌కు హితవు పలుకుతున్నాడంటే ఇక పైనైనా ఆచితూచి నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన ఆవశ్యకతను చెప్పడమే! అత్యంత అధునాతన ఎఫ్ 35 యుద్ధ విమానంపై ఇరాన్ దాడి చేసిందన్న వార్త ప్రపంచ దేశాలను ఉలికిపాటుకు గురిచేసింది. యుద్ధ తంత్ర నిపుణులు ఇరాన్ బలిమి లెక్కింపులో అమెరికా వ్యూహాన్ని తప్పుపట్టారు. తాజా వ్యూహంలో హర్మ్యూజ్ జలసంధి ఇరాన్ పట్టు సడలించేందుకు ట్రంపు నానా యాతన పడుతున్నారు. అది సాధ్యం కావడం లేదు. ఇరాన్ తో సత్సంబంధాలు నెరపుతున్న భారత్ వంటి దేశాల నౌకలకే సేఫ్ ప్యాసేజ్ లభించింది. అయినా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న చమురు సంక్షోభంలో భారత్ కూడా చిక్కుకోక తప్పడంలేదు. కొన్ని నౌకలు భారతీయ పోర్టులకు చేరినా దేశవ్యాప్తంగా పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల కొరత బ్లాక్ మార్కెట్, రవాణా వాహనాలు చార్జీలు పెంపు వంటి అంశాల నుంచి

ఎప్పటికి సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటుందో చెప్పలేం. హర్మ్యూజ్ జలసంధి ఇరాన్ పట్టు నుంచి తప్పించడానికి వెళ్తున్న యుద్ధ విమానాలకు శ్రీలంక అనుమతి నీయకపోవడంతో అమెరికా ప్రయత్నాలు బెడిసి కొట్టాయి. హర్మ్యూజ్ పై సైనిక చర్యకు ముందుకు రాని నాటో కూటమి దేశాలతో, తమ భద్రతను తామే ఏర్పాటు చేసుకోవాలని ట్రంప్ చేతులెత్తేశారు. ఆయన నిర్ణయాలకు మిత్ర దేశాల వత్తాసు లభించడం లేదు. ఇరాన్ వార్ కారణంగా ఖతార్ ఎల్ఎన్జి ఎగుమతులకు 5 ఏళ్ల పాటు దారి దొరికే పరిస్థితి లేదని తేలిపోయింది. ఇరాన్, అమెరికా ఇజ్రాయిల్ యుద్ధం మానవ రహిత కార్యాచరణగా సాగుతోంది. కేవలం ఆయా దేశాల మౌలిక వనరుల విచ్చిత్తి పైనే దాడిగా చెప్పుకోవాలి. నెల రోజులుగా జరుగుతున్న యుద్ధాన్ని విశ్లేషిస్తున్న వారెవరైనా ఈ యుద్ధం ఆగేందుకు దారి లేదని, ఆపేందుకు ఎవరూ ముందుకు రావడంలేదని వారి వైఖరులే స్పష్టపరుస్తున్నాయి. తాజాగా ఇరాన్ అమెరికా ఉద్రిక్తతలు హిందూ మహా సముద్రానికి విస్తరించాయి. అమెరికా వ్యూహాత్మక సైనిక స్థావరం డిగో గారియాను ఇరాన్ లక్ష్యం చేసుకోవడంతో అమెరికాలో కలవరం బయలుదేరింది. ఇరాన్ వద్ద ఇలాంటి శక్తివం తమైన బాంబులున్నట్లు అంచనా వేయడంలో అమెరికా దాదాపు విఫలమైనట్లే. ఇప్పుడు అమెరికా ఆత్మరక్షణలో పడిపోయింది. అయినా ట్రంప్ తన అహంకారాన్ని వీడడం లేదు. యురేనియం శుద్ధి చేసే సామర్థ్యం ఇరాన్‌కు లేదని, అలాగే బాలిస్టిక్ క్షిపణులు తయారు చేసే సామర్థ్యం కూడా లేకుండా చేసి తాము విజయం సాధించినట్లేనని ఈ మధ్యనే ఇజ్రాయిల్ ప్రధ్రాని బెంజి మెన్ నెతన్యాహు ఒక సందర్భంలో సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇరాన్‌ను అణ్వస్త్ర తయారీ వరకు వెళ్లకుండా చేయడమే తమ అంతిమ లక్ష్య మని అమెరికా ఇజ్రాయిల్ ప్రకటించుకున్నాయి. అదే నిజమైతే ఇప్పుడు వాళ్ళు ఆ దిశగా విజయం సాధించినట్లే. ఇజ్రాయిల్ లక్ష్యం అదే అయినప్పుడు మరికొంత కాలం యుద్ధాన్ని సాగతీయడం ఉభయులకూ, ఈ ప్రపంచానికీ మంచిది కాదు. టెహ్రాన్‌పై అమెరికా- ఇజ్రాయిల్ సంయుక్తంగా చేపట్టిన యుద్ధం 34వ రోజుకు చేరుకుంది.

ఇరుదేశాల పరస్పర దాడుల వల్ల పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తలెత్తుతున్నాయి. ఇస్లామిక్ రిపబ్లిక్‌పై అమెరికా జరిపే ఏ భూతల దాడినైనా ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ఇరాన్ పార్లమెంట్ స్పీకర్ మొహమ్మద్ బాగేర్ గాలిబాఫ్ ప్రకటించారు. ఇందుకోసం 7 మిలియన్ల ఇరానీయులు సిద్ధంగా ఉన్నారని ప్రకటించారు. అమెరికాతో సంప్రదింపుల భాగస్వామిగా పేరు వినిపిస్తున్న మహమ్మద్ బఘేర్ ఖాలిబాఫ్, యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి అమెరికాకు సవాలు విసురుతూ వరుసగా ఆన్‌లైన్ పోస్టులు పెడుతున్నారు. అమెరికా- ఇజ్రాయిల్ తమపై అకారణంగా దాడులు చేస్తున్నాయని ఇరాన్ సుప్రీం నేత మొజ్తాబా ఖమేనీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ దాడుల కారణంగా దెబ్బతిన్న మౌలిక సదుపాయాలను తిరిగి పునరుద్ధరించడానికి నడుం బిగించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఇందుకోసం దేశవ్యాప్త కార్యక్రమం చేపట్టాలని నిర్దేశించారు. అమెరికా- ఇజ్రాయిల్ తమ దేశంపై కొనసాగిస్తోన్న నీచమైన, దురాక్రమణ దాడులను మొజ్తాబా తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇరాన్ అభివద్ధిని విస్తరించడం, ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు ప్రయత్నాలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మొత్తంగా అమెరికాను ఎదిరించే సాహసం ఇరాన్ చేస్తోంది. ఇది అమెరికాకు ముఖ్యంగా ట్రంప్‌కు గుణపాఠం కావాలి.

కల్తీ మామిడి పండ్లతో జాగ్రత్త

కార్బైడ్ మామిడి పల్లను గుర్తించండి: సజ్జన్నార్

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్3 మామిడిపండ్ల సీజన్ ప్రారంభం అయ్యింది. నగరంలో నోరూరించే పళ్లు కనిపిస్తున్నారు. ఇదే అదనుగా కొందరు వ్యక్తులు కల్తీ మామిడి విక్రయాలకు పాల్పడటం ఆందోళనకు గురిచేసే విషయం. మామిడి పండ్లను కాల్షియం కార్బైడ్ రసాయనాలతో కృత్రిమంగా పండించి విక్రయిస్తున్న వ్యాపారుల పట్ల జాగ్రత్త అవసరం. ఈ కల్తీ పండ్ల వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు రావడమే కాకుండా క్యాన్సర్ ముప్పు పొంచి ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ విషయమై హైదరాబాద్ నగర పోలీస్ కమిషనర్ వీసీ.సజ్జానార్ ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. వేసవి కాలం రాకతో మామిడి మార్కెట్‌లో సందడి చేస్తోందని సజ్జనార్ అన్నారు. అయితే.. నోరూరించే ఈ ఫలాల మాటున ప్రాణాంతకమైన విషకోరలు దాగున్నాయన్న నిజాన్ని ప్రజల మరవకూడదని హెచ్చరిస్తూ.. 'కల్తీ మామిడి పండ్లతో తస్మాత్ జాగ్రత్త!' అని ఎక్స్ వేదికగా వివరించారు. మార్కెట్లలో ఎక్కడైనా కల్తీ మామిడి పండ్లను విక్రయించినా, ఆ సమాచారం తెలిసినా వెంటనే డయల్ 100కి గానీ, హెచ్-ఫాస్ట్ ఫోన్ నంబర్ 8712661212కు కాల్ చేయాలని సజ్జనార్ సూచించారు.

అమరావతిపై పరస్పర విరుద్ధ ప్రకటనలు

జగన్ మానసిక పరిస్థితిపై ఆందోళన

ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు విమర్శలు

విశాఖపట్నం,ఏప్రిల్3 అమరావతిపై జగన్ మాట్లాడిన మాటలు చూస్తే ఆయన మానసిక పరిస్థితి ఎలా ఉందో అర్ధమవుతోందని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. అమరావతిపై జగన్‌లా ఇన్ని ప్రకటనలు చేసిన వ్యక్తి ప్రపంచంలో మరెవరూ ఉండరంటూ ఎమ్మెల్యే వ్యాఖ్యలు చేశారు. మతిస్థిమితలం లేని వ్యక్తిలా ఆయన మాటలు ఉన్నాయని అన్నారు. పరస్పర విరుద్ధంగా మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. పార్లమెంట్‌లో అమరావతి రాజధాని బిల్లు ఆమోదంపై హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు చేసుకున్నారు . ఈ సందర్భంగా మాజీ సీఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డి వివిధ సందర్భాల్లో రాజధాని గురించి మాట్లాడిన వ్యాఖ్యలను ఎమ్మెల్యే విడుదల చేశారు. ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా అమరావతిని అంగీకరించారని.. గెలిచిన తర్వాత మూడు రాజధానులు అన్నారని గంటా శ్రీనివాస్ తెలిపారు. అమరావతి తీర్మానంపై ప్రత్యేక అసెంబ్లీ సమావేశానికి కూడా హాజరు కాలేదన్నారు. పార్లమెంట్‌లో అమరావతికి వ్యతిరేకంగా ఉన్న ఏకైక పార్టీ వైసీపీ అని తెలిపారు. మొన్నటి వరకు ఉత్తరాంధ్ర అన్న జగన్.. ఇప్పుడు మావిగన్ అని అంటున్నారని అన్నారు. మాజీ సీఎంకు ఏ అంశంపైనా ఒక స్థిరమైన అభిప్రాయం లేదని ఎమ్మెల్యే విమర్శించారు. వైసీపీకి 151 సీట్ల నుంచి 11 సీట్లకు ప్రజలు తీర్పు ఇచ్చినా జగన్ మారడం లేదన్నారు ఎమ్మెల్యే. ఏప్రిల్ 15వ తేదీ లోపు గూగుల్ శంకుస్థాపన చేయొచ్చని వెల్లడించారు. అమరావతి కలల రాజధానిని సాధించుకున్నామని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం అమరావతి ప్రజలను ఎన్ని ఇబ్బందులు పెట్టిందో అంతా చూశారన్నారు. రాష్ట్రపతి ఆమోదంతో జగన్ రాజధాని అమరావతిని ఇంచు కూడా కదపలేరని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు స్పష్టం చేశారు.

పోలీసులపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు

మాజీమంత్రి పేర్ని నానిపై పోలీస్ కేసు

మచిలీపట్నం,ఏప్రిల్3 మాజీ మంత్రి, వైసీపీ నేత పేర్ని నానిపై చిలకలపూడి పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు అయ్యింది. గురువారం మచిలీపట్నం కొబ్బరి తోటలో అక్రమ నిర్మాణాల కూల్చివేత ఘటన నేపథ్యంలో పోలీసులపై మాజీ మంత్రి అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. చిలకలపూడి సీఐ పరమేశ్వరరావును బాడీ షేమింగ్ చేస్తూ అవమానించారు. అంతేకాకుండా పోలీసులను బెదిరించారు. పోలీసుల పట్ల మాజీ మంత్రి వ్యవహరించిన తీరుపై కృష్ణా జిల్లా పోలీస్ అధికారుల సంఘం తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది.

పోలీస్ అధికారుల సంఘం ఫిర్యాదు మేరకు చిలకలపూడి పోలీస్ స్టేషన్‌లో పేర్ని నానిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. నిన్న మచిలీపట్నం కొబ్బరితోటలో అక్రమ నిర్మాణాలను మున్సిపల్ అధికారులు కూల్చివేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ వ్యవహారంపై స్పందించిన పేర్ని నాని పోలీసులపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఎవ్వరినీ వదలమని, తమ ప్రభుత్వం వచ్చాక అంతు చూస్తామంటూ పోలీసులను ఉద్దేశించి పేర్ని నాని వ్యాఖ్యలు చేశారు.

బైక్‌ను బలంగా ఢీకొన్న ట్రావెల్స్ బస్సు

ముగ్గురు యువకుల దుర్మరణం

అనకాపల్లి,ఏప్రిల్3 అనకాపల్లి జిల్లాలో అర్ధరాత్రి జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ముగ్గురు యువకులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఎలమంచిలి మండలం పోతిరెడ్డిపాలెం జంక్షన్ వద్ద రాత్రి 12 గంటల ప్రాంతంలో ద్విచక్ర వాహనాన్ని ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సు బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు యువకులు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా.. మరొకరు అనకాపల్లికి తరలిస్తుండగా చనిపోయారు. మృతి చెందిన ముగ్గురు యువకులు ఎలమంచిలి మండలం పురుషోత్తపురం గ్రామానికి చెందిన వారుగా గుర్తించారు. మృతులు బంగారు నాని(24), గోవిందు (25) , పోతిరెడ్డిపాలెం గ్రామానికి చెందిన బంగారి దుర్గాప్రసాద్(16)గా గుర్తించారు. మృతుల్లో ఇద్దరు పెయింటింగ్ పనులు చేసుకోగా, మరో యువకుడు చదువుతున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ప్రమాదంపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. యువకుల మృతి సమాచారాన్ని కుటుంబసభ్యులకు తెలియజేశారు. మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించారు.

ఆగివున్న లారీని ఢీకొన్న కారు

ఇద్దరు అక్కడిక్కడే మృతి

కరీంనగర్,ఏప్రిల్3 జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. కరీంనగర్ -పెద్దపల్లి బైపాస్‌లో బొమ్మకల్ ఫ్లై ఓవవర్ వద్ద ఆగివున్న లారీని ఓ కారు పక్క నుంచి ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో కారులో ఉన్న ఇద్దరు అక్కడికక్కడే మరణించారు. మరో ఇద్దరు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వారిలో ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. ప్రమాదాన్ని గమనించిన స్థానికులు వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. క్షతగాత్రులను అంబులెన్స్‌లో ఆస్పత్రికి తరలించారు. కాగా ఈ ప్రమాదంలో కారు ఒకవైపు భాగం మొత్తం నుజ్జునుజ్జ అయ్యింది. ఘటనాస్థలిని పరిశీలించిన పోలీసులు.. మృతులను సయ్యద్ అబ్దుల్ రెహమాన్ (19), సయ్యద్ అతియాబ్ హుస్సేన్ (21)గా గుర్తించారు. తీవ్రంగా గాయపడిన వ్యక్తిని ఎండీ అదునాన్ తీవ్రంగా గాయపడ్డారని తెలిపారు. ఇక ఎండీ అబ్రార్ కారులో నుంచి దూకడంతో స్వల్ప గాయాలతో బయటపడ్డాడని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రమాదంపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని విచారణ జరుపుతున్నారు.

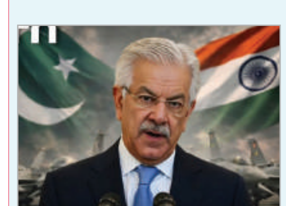
యుఎస్ అటార్నీ జనరల్ పామ్ బోండీపై వేటు

ఎప్‌స్టీన్ వ్యవహారంలో సరిగా వ్యవహరించలేదన్న ఆరోపణ

వాషింగ్టన్,ఏప్రిల్3 యుఎస్ అటార్నీ జనరల్ పామ్ బోండీని ఆ పదవి నుండి ట్రంప్ యంత్రాంగం గురువారం తొలగించినట్లు వైట్‌హౌస్ తెలిపింది. అంతర్జాతీయంగా వివాదాస్పదమైన లైంగిక నేరగాడు జెఫ్రీ ఎప్‌స్టీన్‌కు సంబందించిన దర్యాప్తు పత్రాల నిర్వహణ సహా పలు అంశాలపై ట్రంప్ అసహనం వ్యక్తం చేసినట్లు సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ముఖ్యంగా తాను దర్యాప్తు ఎదుర్కోవాలని కోరుకున్న విమర్శకులు, ప్రత్యర్థులపై అభియోగాలు మోపడంలో బోండీ తగిన విధంగా వ్యవహరించకపోవడం ట్రంప్‌ను తీవ్ర అసహానానికి గురిచేసినట్లు తెలిపాయి. పామ్ బోండీ పదవి నుండి తొలగింపబడిన రెండవ సీనియర్ అధికారి. మార్చి5న హోంల్యాండ్ సెక్యూరిటీ కార్యదర్శి క్రిస్టీ నోమ్‌ను ట్రంప్ పదవి నుండి తొలగించిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ శాఖ నిర్వహణ తీరుపైనా, ట్రంప్ వలసవిధాన అజెండాపై వచ్చిన తీవ్ర విమర్శలతో క్రిస్టీ నోమ్‌ను పదవి నుండి తొలగించారు. యుఎస్ అటార్నీ జనరల్‌గా బోండీ తన పదవీ కాలంలో ట్రంప్ అజెండాకు గట్టి మద్దతుదారుగా నిలిచారు. న్యాయశాఖ తన దర్యాప్తులో వైట్‌హౌస్ నుండి స్వతంత్రంగా వ్యవహరించే సుదీర్ఘ సాంప్రదాయాన్ని ఇది నాశనం చేసింది. ట్రంప్ మిత్రులు, కొంతమంది రిపబ్లికన్ చట్టసభ్యులు సహా ఎప్‌స్టీన్ ఫైల్స్‌పై వచ్చిన విమర్శలు ఆమెను చుట్టుముట్టాయి. పలు రాజకీయ శక్తులు, కార్పోరేట్ అధిపతులు, ఆర్థిక సంస్థలు, పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు, కుబేరులతో ఎప్‌స్టీన్ సంబంధాలను అమెరికా న్యాయవ్యవస్థ డోజ్ జరిపిన దర్యాప్తు రికార్డులు వెల్లడికాకుండా అడ్డుకున్నారని, దుర్వినియోగం చేశారని ఆమెపై ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. దీంతో ఈ అంశం ట్రంప్‌కు రాజకీయంగా తలనొప్పులు సృష్టించడంతో పాటు దశాబ్దాల క్రితం ముగిసిపోయిందని ఆయన ప్రకటించిన ఎప్‌స్టీన్‌తో సంబంధంపై తిరిగి నిశిత దర్యాప్తు చేపట్టేలా చేసింది. అయితే ఆమె తొలగింపు న్యాయశాఖలో భారీ మార్పులకు దారితీయవచ్చని పలువురు రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ట్రంప్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకున్న వారిపై డోజ్‌ను ప్రయోగించే దిశగా నూతన యత్నాలు చేపట్టవచ్చని పేర్కొన్నారు.

మరోమారు నోరు పారేసుకున్న ఖవాజా

భారత్ దాడులు చేస్తే బుద్ధి చెబుతామని హెచ్చరిక



ఇస్లామాబాద్,ఏప్రిల్3 పాకిస్థాన్ రక్షణ మంత్రి ఖవాజా ఆసిఫ్ మరోసారి భారత్‌పై అక్కసు వెళ్లగక్కారు. పహల్గాం దాడి జరిగి ఏడాది కావస్తున్న నేపథ్యంలో భారత్ తమపై బెదిరింపులకు పాల్పడు తోందని ఆరోపించారు. ఇవన్నీ చూస్తుంటే వారు తమపై దాడులకు ప్రణాళికలు రచిస్తూ.. రెచ్చగొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లు అనిపిస్తోం దన్నారు. మరోసారి తమతో ఘర్షణకు దిగితే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. తమపై జరిగే దాడులను వేగవంతమైన, ప్రణాళికాబద్ధమైన ప్రతిస్పందనతో తిప్పికొడతామన్నారు. ఇరాన్ యుద్ధాన్ని అవకాశంగా తీసుకొని పొరుగుదేశం ఏదైనా దుస్సాహసానికి పాల్పడితే ప్రతిస్పందన తీవ్రంగా ఉంటుందని ఇటీవల కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ పాక్‌ను హెచ్చరించారు. ఉరి సెక్టార్ దాడి తర్వాత జరిపిన సర్జికల్ స్ట్రైక్స్, పుల్వామా తర్వాత వైమానిక దాడులు, పహల్గాం దాడుల అనంతరం ఆపరేషన్ సిందూర్‌లను గుర్తు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో ఖవాజా ఆసిఫ్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం గమనార్హం.

మంత్రి జూపల్లిని కలిసిన పర్యాటక ఎండి గౌతమి

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్3 పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ స్పెషల్ సీఎస్ గా ఇటీవల నియమితులైన వాణి ప్రసాద్, అలాగే పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన పి. గౌతమి శుక్రవారం డా. బి.ఆర్. అంబేద్కర్ సచివాలయంలో మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావును మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు.. వారికి శుభాకాంక్షలు, అభినందనలు తెలియజేశారు. రాష్ట్రంలో పర్యాటక రంగాన్ని మరింత అభివృద్ధి పథంలోకి తీసుకెళ్లాలని, పర్యాటక ప్రాంతాల అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల కల్పన, నూతన ప్రాజెక్టులపై దృష్టి సారించాలని ఈ సందర్భంగా అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

తమిళనాట 27మందితో బిజెపి జాబితా

అన్నామలైకి దక్కని స్థానం

పార్టీతో దూరం పెరిగిందన్న ప్రచారం

చెన్నై,ఏప్రిల్3 తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే 27 మంది పార్టీ అభ్యర్థులను బీజేపీ శుక్రవారంనాడు ప్రకటించింది. కీలక నేతలైన పార్టీ రాష్ట్ర విభాగం అధ్యక్షుడు నాగేంద్రన్, కేంద్ర మంత్రి ఎల్ మురుగన్, తమిళిసై సౌందరరాజన్‌కు పార్టీ టిక్కెట్ దక్కినప్పటికీ, పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు, కీలక నేత కె.అన్నామలైకి ఈ జాబితాలో చోటుదక్కలేదు. అన్నామలై 2021 జూలై నుంచి ఏప్రిల్ 2025 వరకూ బీజేపీ రాష్ట్ర శాఖ అధ్యక్షుడుగా ఉన్నారు. అయితే ఈసారి ఎన్నికల్లో పోటీకి ఆయనను పార్టీ అధిష్ఠానం దూరంగా ఉంచింది. దీనిపై నాగేంద్రన్‌ను అడిగినప్పుడు, పార్టీ కేంద్ర నాయకత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని చెప్పారు. పార్టీ ప్రకటించిన 27 మంది కచ్చితంగా నెగ్గితీరుతారని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అన్నామలైకు టిక్కెట్ ఇవ్వకపోవడం వెనుక కారణాలపై తాజాగా చర్చజరుగుతోంది. బీజేపీ-అన్నాడీఎంకే మధ్య సీట్ల పంపకాలపై మొదట్నించీ అన్నామలై అసంతృప్తితో ఉన్నారు. దీనితోపాటు, బీజేపీ సునాయాసంగా నెగ్గే సీట్లను అన్నాడీఎంకే కేటాయించ లేదంటూ బీజేపీ అధిష్ఠానానికి ఆయన లేఖ రాశారు. ఈసారి పోటీకి తనను దూరంగా ఉంచాలని కూడా అధిష్ఠానాన్ని ఆయన కోరినట్టు చెబుతున్నారు. అన్నాడీఎంకేతో బీజేపీ పొత్తును అన్నామలై ఏనాడూ సమర్ధించలేదు. ఎన్డీయేలోకి అన్నాడీఎంకే తిరిగి రావాలంటే అన్నామలైను బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష పదవి నుంచి తప్పించాలని పొత్తులకు ముందు బీజేపీ అధిష్ఠానం ముందు ఎడప్పాడి కె పళనిస్వామి షరతు పెట్టినట్టు కూడా అప్పట్లో వార్తలు వచ్చాయి. ఆ తదనంతర క్రమంలో తన తండ్రికి అనారోగ్యంగా ఉందంటూ పార్టీ అధ్యక్ష పదవికి అన్నామలై రాజీనామా చేయడం, నాగేంద్రన్ ఆ పదవిని చేపట్టడం జరిగింది. 2021 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అరవకురిచ్చి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుంచి అన్నామలై పోటీ చేశారు. డీఎంకే అభ్యర్థి ఆర్.ఇలాంగో చేతిలో 24,000 ఓట్ల తేడాతో ఓటమిపాలయ్యారు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో ఉపయోగపడే పోషకం ఇది ఎందులో లభిస్తుందంటే

చక్కెర తినాలనే కోరిక (షుగర్ క్రేవింగ్స్) చాలా మందిలో సాధారణంగా కనిపించే సమస్య. అయితే ఈ కోరికలను అదుపులో పెట్టుకోకుండా తరచుగా తీపి పదార్థాలు తీసుకుంటే, ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో పోషకాహార నిపుణులు షుగర్ క్రేవింగ్స్‌ను నియంత్రించడానికి సులభమైన మార్గాలను సూచించారు. ముఖ్యంగా క్రోమియం అనే ఖనిజం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. క్రోమియం శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరచడంతో పాటు, ఆకలి, తీపి పదార్థాలపై కోరికలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. క్రోమియం పికోలినేట్ అనే రూపంలో ఈ ఖనిజం సప్లిమెంట్లలో ఎక్కువగా లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

వీటిని తీసుకోవాలి..

క్రోమియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలలో బ్రోకలీ ముఖ్యమైనది. ఇది పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే కూరగాయగా మాత్రమే కాకుండా, రోజువారీ క్రోమియం అవసరాన్ని కూడా కొంతవరకు తీర్చగలదు. అలాగే దాల్చిన చెక్క (సినమన్) కూడా సహజంగా క్రోమియం అందించే పదార్థంగా భావించబడుతుంది. ఇది రుచిని పెంచడమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. బెర్రీలు కూడా క్రోమియంకు మంచి వనరులుగా పరిగణించబడుతున్నాయి. బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు వంటి పండ్లు తీపి రుచితో పాటు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. ఈ ఆహారాలను రోజువారీ డైట్‌లో చేర్చడం ద్వారా శరీరానికి సహజంగా క్రోమియం అందించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఏ ఆహారం అయినా మితంగా తీసుకోవడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం పాటించడం ద్వారా మాత్రమే షుగర్ క్రేవింగ్స్‌ను నియంత్రించవచ్చు. ఒకే పదార్థంపై ఆధారపడకుండా వివిధ రకాల పోషకాలు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం అవసరం.

షుగర్ క్రేవింగ్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు..

ఇంకా ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే టైప్-2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో క్రోమియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ వంటి సమస్యలతో కూడిన మెటబాలిక్ సింబ్రోమ్‌లో కూడా ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ క్రోమియం స్థాయిలు తగ్గే అవకాశం ఉండటంతో, సరైన ఆహారంతో పాటు అవసరమైతే సప్లిమెంట్లు కూడా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. క్రోమియం ఉన్న ఆహారాలను రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చడం ద్వారా షుగర్ క్రేవింగ్స్‌ను నియంత్రించడంతో పాటు, సమగ్ర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేసవిలో ఈ కూరగాయలను తింటే ఎంతో మేలు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి

చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకునే ఆనపకాయ, కాకరకాయ, టిండా వంటి కూరగాయలు వేసవికాలంలో అత్యంత ఉపయోగకరమైన ఆహారంగా గుర్తింపు పొందుతున్నాయి. ఇవి సుమారు 90 నుంచి 92 శాతం వరకు నీటితో ఉండటం వల్ల శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఇవి సహజ హైడ్రేషన్ వనరులుగా ఉపయోగపడతాయి. దేశవ్యాప్తంగా వేడి ప్రభావం పెరుగుతున్నదని జాతీయ వ్యాధి నియంత్రణ కేంద్రం (చీజణజ) కూడా హెచ్చరించింది. 2025లో నమోదైన 7,192 హీట్ స్ట్రోక్ కేసుల్లో 14 మరణాలు సంభవించడం పరిస్థితి తీవ్రతను సూచిస్తోంది. భారత వాతావరణ శాఖ (×వీణ) కూడా ఇటీవల హెచ్చరికలు జారీ చేయడంతో ఈ వేసవిలో ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆహారపు అలవాట్లపై దృష్టి పెట్టడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా శరీరాన్ని చల్లబరచే, నీటి శాతం అధికంగా ఉండే సీజనల్ ఆహారాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

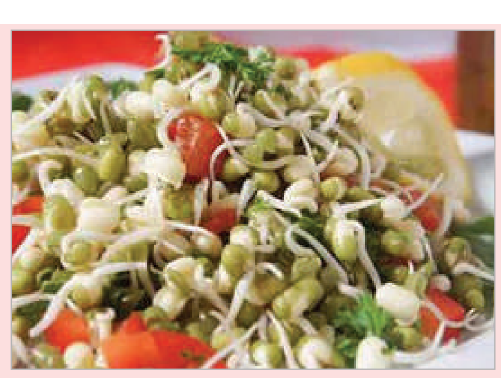
నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్నవి..

ఆనపకాయ కుటుంబానికి చెందిన కూరగాయలు వేసవిలో శరీరానికి సహజంగా నీరు అందించే సీక్రెట్ వెపన్ గా పనిచేస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి తక్కువ కాలరీలను కలిగి ఉండటంతోపాటు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. శరీరంలో మెటబాలిజాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. ఈ కూరగాయల్లో విటమిన్ సి, ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, బి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, శక్తి స్థాయిలను నిలుపుకోవడంలో సహాయపడతాయి. ఆనపకాయ వేసవిలో ఎక్కువగా లభించే కూరగాయల్లో ఒకటి. ఇందులో 90-96 శాతం వరకు నీరు ఉండటం వల్ల శరీరానికి తక్షణ హైడ్రేషన్ అందుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటంతో తృప్తిని కలిగించి, బరువు నియంత్రణలో కూడా సహాయపడుతుంది. లివర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఆనపకాయ ఉపయోగపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

అనేక వ్యాధులకు ఔషధాలుగా..

కాకరకాయ చేదు రుచితో ఉండటంతో చాలామంది దూరంగా ఉంచినా ఇందులో ఉన్న బయో యాక్టివ్ సంయోగాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఆల్కలాయిడ్స్, ఫినోలిక్ యాసిడ్స్ వంటి పదార్థాలు క్యాన్సర్, డయాబెటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నివారణలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరంలో వాపులను తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. టిండా కూడా వేసవిలో తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన కూరగాయ. ఇందులో పాలీఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది తక్కువ కాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. గార్డ్ వర్గానికి చెందిన కూరగాయలు వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో, డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మొలకలను మీరు ఎలా తింటున్నారు నేరుగా తినకూడదు, ఎందుకంటే



మొలకలు (స్ప్రౌట్స్) ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా చాలా కాలంగా మంచి పేరు సంపాదించుకున్నాయి. సలాడ్లు, చాట్స్, బ్రేక్‌ఫాస్ట్ బౌల్స్‌లో వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఎక్కువగా ముడిగా తింటేనే ఆరోగ్యానికి మంచిదని చాలా మంది భావిస్తారు. బరువు తగ్గేందుకు, క్లీన్ ఈటింగ్ డైట్‌లో కూడా స్ప్రౌట్స్‌ను విస్తృతంగా సూచిస్తారు. అయితే ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో దాన్ని ఎలా తీసుకుంటామన్నది కూడా అంతే ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్ప్రౌట్స్ పోషకాలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, ప్రతిరోజూ ముడిగా తినడం మంచిది కాకపోవచ్చునని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ముడి మొలకలు తినడంలో ఒక ముఖ్యమైన సమస్య బ్యాక్టీరియా ప్రమాదం. మొలకలు వేడి, తేమ ఉన్న వాతావరణంలో పెరుగుతాయి. ఇదే పరిస్థితులు ఈ.కోలి, సాల్మొనెల్లా వంటి హానికర బ్యాక్టీరియా పెరగడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి.

ప్రోటీన్‌కు ప్రధాన వనరు కాదు

మొలకలు తయారీ సమయంలో కలుషితం అయితే ఈ బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కేవలం నీటితో కడగడం వల్ల ఇవి పూర్తిగా తొలగిపోవని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే మొలకలను తేలికగా ఆవిరి పట్టించడం లేదా వేయించడం ద్వారా తినడం సురక్షితమైన మార్గంగా భావిస్తున్నారు. స్ప్రౌట్స్‌ను ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారంగా చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. 100 గ్రాముల స్ప్రౌట్స్‌లో కేవలం 3-4 గ్రాముల ప్రోటీన్ మాత్రమే ఉంటుంది. ఇది ఇతర ప్రోటీన్ వనరులతో పోలిస్తే తక్కువ. అందువల్ల స్ప్రౌట్స్‌ను ప్రధాన ప్రోటీన్ వనరుగా కాకుండా, ఉపాహారంగా మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది. సరైన ప్రోటీన్ కోసం పప్పులు, పనీర్, గుడ్లు, టోఫు, శనగలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

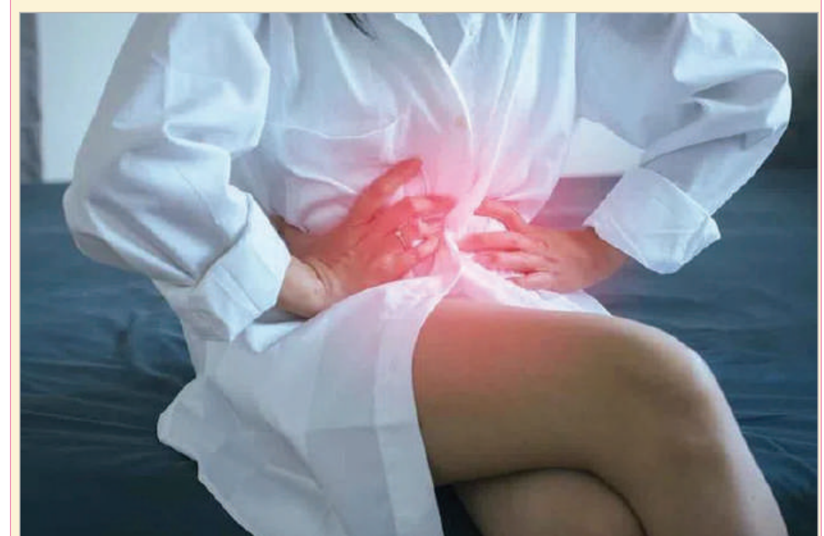
సున్నితమైన జీర్ణ వ్యవస్థ ఉంటే

అంతేకాకుండా ముడి మొలకలు జీర్ణక్రియపై కూడా ప్రభావం చూపవచ్చు. వీటిలో అధికంగా ఫైబర్, ఫెర్మెంటబుల్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండటం వల్ల కొందరికి జీర్ణ సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా సున్నితమైన జీర్ణ వ్యవస్థ ఉన్నవారికి లేదా ×దీూ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఉబ్బరం, గ్యాస్, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కనుక మొలకలను తేలికగా వండి తీసుకోవడం వల్ల సులభంగా జీర్ణమవుతాయి.

ఎలా తినాలి

మొలకలను నిల్వ చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచడం వల్ల బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల కొంత వరకు తగ్గుతుంది, కానీ పూర్తిగా ఆగదు. అందుకే మొలకలను ఫ్రిజ్‌లో ఉంచి 24 నుంచి 48 గంటల్లోపే ఉపయోగించడం మంచిది. ఎక్కువ రోజుల పాటు నిల్వ ఉంచితే అవి చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. స్ప్రౌట్స్ పోషకాలు ఉన్న ఆహారం అయినప్పటికీ, వాటిని ఎలా తింటామన్నది చాలా ముఖ్యం. ముడిగా కాకుండా తేలికగా వండి తినడం, సరైన విధంగా నిల్వ చేయడం ద్వారా వాటి ప్రయోజనాలను సురక్షితంగా పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు

పీరియడ్ బ్లడ్ వ్యర్థ పదార్థం కాదు.. మహిళలకు వచ్చే వ్యాధులను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు



మహిళల నెలసరి రక్తం (పీరియడ్ బ్లడ్)ను సాధారణంగా శరీర వ్యర్థంగా భావిస్తారు. అయితే తాజా పరిశోధనలు ఈ భావనను పూర్తిగా మార్చుతున్నాయి. పీరియడ్ రక్తంలో అనేక రకాల బయోమార్కర్లు ఉండటంతో అది శరీర ఆరోగ్య పరిస్థితులను అంచనా వేయడానికి ఉపయోగపడుతుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్, క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించే అవకాశాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. అమెరికాలోని ఫైన్‌స్టీన్ ఇనిస్టిట్యూట్స్‌కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు మాట్లాడుతూ గర్భాశయానికి సంబంధించిన అనేక వ్యాధులను పీరియడ్ రక్తం ద్వారా గుర్తించవచ్చని పేర్కొన్నారు.

బీఎంజే జర్నల్ ప్రకారం

డయాబెటిస్ నిర్ధారణలో కూడా పీరియడ్ రక్తం కీలక పాత్ర పోషించగలదని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. దీవీజీ =వజూతీశీఎబఝఱజవ ఎమ్మశ్రీష్ట్ర జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనంలో పీరియడ్ రక్తంలో ఉన్న ఎపొూ1ఎ స్థాయిలు సాధారణ రక్తంతో పోలిస్తే సమానంగా ఉన్నట్లు తేలింది. 172 మంది మహిళలపై చేసిన ఈ అధ్యయనంలో ఆరోగ్యవంతులు, డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో కూడా ఈ స్థాయిల మధ్య బలమైన సంబంధం కనిపించింది. దీని ద్వారా సూదులు లేకుండానే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తెలుసుకునే అవకాశం ఏర్పడుతోంది. క్యాన్సర్ నిర్ధారణలో కూడా పీరియడ్ రక్తం ఉపయోగకరంగా మారుతోంది. ముఖ్యంగా నూఎ ద్వారా సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని గుర్తించడం, అలాగే జూూ-125, జజూూ వంటి బయోమార్కర్ల ద్వారా ఎండోమెట్రియల్, బ్రెస్ట్, లంగ్ క్యాన్సర్లను ముందుగానే గుర్తించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వీవఅర్‌తీబాూ× అనే స్మార్ట్ ప్యాడ్ ద్వారా ఈ మార్పులను రంగు మార్పుల ద్వారా లేదా మొబైల్ యాప్ సహాయంతో గుర్తించవచ్చని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

గర్భాశయంలోని మార్పులకు సూచిక

ఇక పీరియడ్ రక్తం ఎందుకు ప్రత్యేకమంటే అది గర్భాశయంలో జరిగే మార్పులను ప్రతిబింబిస్తుంది. ఎండోమెట్రియం పొర విడిపోవడం వల్ల హార్మోన్లు, ఇన్‌ఫ్లమేషన్, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల వంటి అనేక అంశాలపై సమాచారం అందుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు రెండు నెలలపాటు నమూనాలను పరిశీలించి, డయాబెటిస్, ఇన్‌ఫ్లమేషన్ వంటి ఆరోగ్య సూచికలను కచ్చితంగా గుర్తించగలవని నిర్ధారించాయి. ఉదాహరణకు ఎపొూ1ఎ మూడు నెలల సగటు షుగర్ స్థాయిని చూపుతుంది. ఇది మహిళల ఆరోగ్యంపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపనుంది. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్‌ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం సులభమవుతుంది. పీరియడ్ రక్తం ద్వారా ఎపొూ1ఎ పరీక్షలను ఇంట్లోనే చేయడం సాధ్యమవుతుండటంతో ఆరోగ్య పర్యవేక్షణ మరింత సులభం అవుతుంది. ఇది వ్యాధి నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది.

కఠిన వైద్య పరీక్షల అవసరం ఉండదు

క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్‌లో కూడా ఇది విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకురానుంది. బయాప్సీల వంటి కఠిన పరీక్షలు అవసరం లేకుండానే పీరియడ్ రక్తం ద్వారా క్యాన్సర్ సూచనలను ముందుగానే గుర్తించే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల చికిత్సను ప్రారంభ దశలోనే ప్రారంభించవచ్చు. గర్భాశయం, ప్రధాన ఆరోగ్యంపై కూడా పీరియడ్ రక్తం కీలక సమాచారం అందిస్తుంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి వ్యాధులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం సాధ్యమవుతుంది. ఎవీ+దీ1 వంటి మార్కర్లు ఈ వ్యాధి పురోగతిని తెలియజేస్తాయి. పీరియడ్ రక్తం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని స్వయంగా పర్యవేక్షించుకునే అవకాశం మహిళలకు అందుబాటులోకి వస్తోంది. సూదులు లేకుండా, సులభంగా పరీక్షలు చేసుకోవడం వల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా ఆరోగ్య సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణను మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషించనుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

వారాంతపు వ్యాయామం

తీరికలేని జీవితాల్లో.. వ్యాయామానికి సమయం కేటాయించడమే కష్టమై పోతున్నది. ఈ క్రమంలో వారాంతపు వర్కవుట్లను ఆశ్రయించాల్సి వస్తున్నది. వారం మొత్తం చేయాల్సిన ఎక్సర్‌సైజులన్నిటినీ.. శని, ఆదివారాల్లోనే చేసేస్తున్నారు. మరోవైపు, ఇలా వారానికి రెండు రోజులు వ్యాయామం చేస్తే.. శరీరానికి అన్ని ప్రయోజనాలు అందుతాయా? అని కూడా సందేహిస్తున్నారు. అలాంటివారికి వ్యాయామ నిపుణులు కొన్ని సలహాలు ఇస్తున్నారు. వ్యాయామం చేయకుండా ఉండటం కన్నా.. వారానికి రెండు రోజులు కేటాయించడం మంచిదేనని నిపుణులు అంటున్నారు. వృత్తిగత జీవితాల్లో బిజీగా ఉండేవారికి.. ఈ వారాంతపు వ్యాయామం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. వారం మొత్తం వ్యాయామం చేసేవారితో పోలిస్తే.. వారానికి రెండు రోజులు కష్టపడి వ్యాయామం చేసేవారిలోనూ గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ ముప్పు తక్కువగా ఉంటుందని పలు పరిశోధనల్లోనూ తేలింది. అయితే, ఆ రెండు రోజుల్లో కాస్త ఎక్కువ తీవ్రతతో వ్యాయామం చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. కనీసం 75 నిమిషాల కఠినమైన వ్యాయామం, 150 నిమిషాల మోస్తరు వ్యాయామం చేసినా మంచిదేనని అంటున్నారు. కండరాలు దృఢంగా మారడానికి 'రెసిస్టెన్స్ ట్రైనింగ్' కూడా.. రెండు రోజుల్లో చేయొచ్చట. అయితే, కేవలం వారాంతపు వ్యాయామం పైనే ఆధారపడకుండా.. మిగిలిన ఐదు రోజులు ఎంతో కొంత చురుకుగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం ఆఫీస్, అపార్ట్‌మెంట్లలో లిఫ్ట్‌కు బదులు మెట్లను ఆశ్రయించాలి. ఆఫీసులో పని మధ్యలో చిన్నపాటి నడకను అలవాటు చేసుకోవాలి. జంక్‌ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉంటూ.. పోషకాలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా, బాడీ బిల్డింగ్ చేయాలనుకునే వారికి ఈ రెండు రోజుల వ్యాయామం ఏమాత్రం సరిపోదట. అధిక బరువునువదించుకోవాలని అనుకునేవారికి వారానికి కనీసం 4-5 రోజులు వ్యాయామం అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నా బౌలింగ్‌లో మార్పుల వెనుక ఓ 'మిస్టరీ మ్యాన్'

నితీష్ కుమార్ రెడ్డి ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్

కోల్‌కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా జరిగిన పోరులో నితీష్ కుమార్ రెడ్డి అద్భుతమైన ప్రతిభను కనబరిచాడు. తొలుత బ్యాటింగ్‌లో 39 పరుగులు చేసిన నితీష్, ఆ తర్వాత బౌలింగ్‌లోనూ రెండు కీలక వికెట్లు తీసి సన్‌రైజర్స్ గెలుపులో కీలక పాత్ర పోషించాడు. గత సీజన్‌లో గాయాల కారణంగా ఇబ్బంది పడిన ఈ యువ ఆటగాడు, ఈ ఏడాది తన బౌలింగ్ శైలిని పూర్తిగా మార్చుకుని ప్రత్యర్థి బ్యాటర్లను ముప్పుతిప్పలు పెట్టాడు. తన బౌలింగ్ మెరుగుపడటం వెనుక ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తి ఉన్నారని నితీష్ వెల్లడించడం ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. విజయం అనంతరం నితీష్ మాట్లాడుతూ.. తన బౌలింగ్ మెరుగుదలపై పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నాడు. "నేను నా బౌలింగ్ విషయంలో నిరంతరం శ్రమిస్తుంటాను. గత ఏడాది గాయాల వల్ల సాధన చేయడానికి తగిన సమయం దొరకలేదు. కానీ ఈ సీజన్ ప్రారంభానికి ముందు ఒక వారం పాటు ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తి పర్యవేక్షణలో శిక్షణ తీసుకున్నాను. ఆయన ఇచ్చిన సూచనలు ఇప్పుడు మైదానంలో అమలు చేస్తున్నాను. అయితే ఆ వ్యక్తి ఎవరనేది ఇప్పుడే బయట పెట్టను, త్వరలోనే వెల్లడిస్తాను" అని నితీష్ సస్పెన్స్ మెయింటైన్ చేశాడు. ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ రెండింటికీ అనుకూలంగా ఉంటుందని నితీష్ పేర్కొన్నాడు. బ్యాటింగ్ చేస్తున్న సమయంలోనే పిచ్ నెమ్మదిగా ఉందని గమనించినట్లు చెప్పాడు. "కోల్‌కతా బౌలర్లు స్లో బౌన్సర్లు వేయడం చూశాక, మేము బౌలింగ్ చేసేటప్పుడు కూడా అదే వ్యూహాన్ని అనుసరించాలని నిర్ణయించుకున్నాను. రింకూ సింగ్ వంటి ప్రమాదకరమైన బ్యాటర్ వికెట్‌ను స్లో బంతి ద్వారానే పడగొట్టాను. పిచ్ పరిస్థితులను గౌరవించి బౌలింగ్ చేయడం వల్లే ఫలితం దక్కింది" అని వివరించాడు. హెన్రిచ్ క్లాసెన్‌తో కలిసి ఆడటం గొప్ప అనుభూతిని ఇచ్చిందని నితీష్ తెలిపాడు. సీనియర్ ఆటగాళ్లు ఇచ్చే సూచనలు యువ ఆటగాళ్లకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని అన్నాడు. అలాగే తమ బౌలింగ్ విభాగంపై వస్తున్న విమర్శలను ఆయన కొట్టిపారేశాడు. జయదేవ్ ఉనద్కత్ వంటి సీనియర్లతో పాటు హర్షల్ పటేల్, డేవిడ్ పైన్ వంటి నాణ్యమైన బౌలర్లు తమ జట్టులో ఉన్నారని, హైదరాబాద్‌లోని ఫ్లాట్ వికెట్లపై బౌలింగ్ చేయడం ఒక సవాల్ అని నితీష్ స్పష్టం చేశాడు.

కింగ్స్ పంజాబ్.. చెన్నైపై ఘన విజయం

రాణించిన అయ్యర్, ప్రభ్‌సిమ్రన్

మాత్రె మెరుపులు వృథా

చెన్నై : ఐపీఎల్‌లో నిరుటి రన్నరప్ పంజాబ్ కింగ్స్ వరుస విజయాల జోరు కొనసాగుతున్నది. శుక్రవారం చిదంబరం స్టేడియంలో జరిగిన పోరులో పంజాబ్ 5 వికెట్ల తేడాతో చెన్నై సూపర్‌కింగ్స్‌పై ఘన విజయం సాధించింది. చెన్నైని వారి సొంత ఇలాఖాలో మట్టికరిపించిన పంజాబ్ వరుసగా రెండో విజయాన్ని ఖాతాలో వేసుకుంది. చెన్నై నిర్దేశించిన 210 పరుగుల లక్ష్యాన్ని పంజాబ్ 18.4 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు కోల్పోయి విజయాన్నందుకుంది. కెప్టెన్ శ్రేయాస్ అయ్యర్ (29 బంతుల్లో 50, 4ఫోర్లు, 3సిక్స్‌లు) అర్ధసెంచరీకి తోడు ప్రభ్‌సిమ్రన్‌సింగ్(43), ప్రియాంశ్ ఆర్య (39), కనోలి (36) రాణించడంతో పంజాబ్ గెలుపు సులువైంది. హెన్రీ, కంబోజ్ రెండేసి వికెట్లు తీశారు. తొలుత కింగ్స్ ఆహ్వానం మేరకు ఫస్ట్ బ్యాటింగ్ చేసిన చెన్నై.. ఆయుష్ మాత్రె (43 బంతుల్లో 73, 6 ఫోర్లు, 5 సిక్స్‌లు) వీరవిహారానికి తోడు శివమ్ దూబె (27 బంతుల్లో 45 నాటౌట్, 5 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), సర్ఫరాజ్ ఖాన్ (12 బంతుల్లో 32, 6 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) దూకుడుగా ఆడటంతో 20 ఓవర్లకు 5 వికెట్లు కోల్పోయి 209 పరుగులు చేసింది. విజయ్‌కుమార్(2/38) రాణించాడు.

ఆయుష్ అదుర్స్

చెన్నై ఇన్నింగ్స్‌లో ఆయుష్ ఆటే హైలైట్. సీఎస్‌కే గంపెడాశలు పెట్టుకున్న సంజూ శాంసన్ (7) చెపాక్‌లోనూ నిరాశపరిచినా కెప్టెన్ రుతురాజ్ (28) అండతో మెరీనా తీరాన మాత్రె రెచ్చిపోయాడు. క్రీజులోకి వస్తూనే బార్ట్‌లెట్ ఓవర్లో హ్యాట్రిక్ ఫోర్లతో తన ఉద్దేశాన్ని చెప్పకనే చెప్పిన ఈ యువ సంచలనం.. యాన్సెన్ ఓవర్లో స్కేర్ లెగ్, మిడాన్ మీదుగా రెండు భారీ సిక్స్‌లు కొట్టాడు. ఆ తర్వాత అతడి బాదుడుకు బలైంది స్టోయినిస్. అతడి బౌలింగ్‌లోనూ రెండు భారీ సిక్స్‌లతో 17 రన్స్ రాబట్టడమే గాక 29 బంతుల్లో అర్ధ సెంచరీ పూర్తిచేశాడు. ఓవర్‌కు పది పరుగులకు తగ్గకుండా సాగుతున్న చెన్నై జోరుకు చాహల్ బ్రేకులు వేశాడు. అతడి 12వ ఓవర్లో బంతిని స్వీప్ చేయబోయిన రుతురాజ్.. బౌండరీలైన్ వద్ద వధేరా చేతికి చిక్కడంతో 55 బంతుల్లో 96 పరుగుల రెండో వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. వైశాక్ వేసిన మరుసటి ఓవర్లో థర్డ్ మ్యాన్ వద్ద చాహల్‌కు క్యాచ్ ఇవ్వడంతో మాత్రె ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది. కార్తీక్ (1) విఫలమైనా ఆరో స్థానంలో వచ్చిన సర్ఫరాజ్.. ఉన్నది కొద్దిసేపే అయినా టెక్నిక్‌తో కూడిన ఆటతో ఆకట్టుకున్నాడు. అర్ష్‌దీప్, వైశాక్ ఓవర్లో హ్యాట్రిక్ ఫోర్లతో ఇన్నింగ్స్‌కు ఊపు తెచ్చాడు. సర్ఫరాజ్ నిష్క్రమించినా అప్పటికే క్రీజులో కుదురుకున్న దూబె.. భారీ షాట్లతో చెన్నైకి ఫినిషింగ్ టచ్ ఇచ్చాడు.

పంజాబ్ ఆడుతూ పాడుతూ..

ఛేదనను పంజాబ్ దూకుడుగానే ఆరంభించింది. ఓపెనర్లు ప్రియాన్ష్, ప్రభ్‌సిమ్రన్ వేగంగా ఆడటంతో పవర్ ప్లేలో ఆ జట్టు 68/1తో పటిష్ట స్థితిలో నిలిచింది. హెన్రీ రెండో ఓవర్లో ప్రియాన్ష్ 4, 6, 4 బాదగా.. కంబోజ్ ఓవర్లో ప్రభ్‌సిమ్రన్ మూడు బౌండరీలతో అలరించాడు. ధాటిగా ఆడే క్రమంలో ఆర్యను హెన్రీ బౌల్డ్ చేసినా.. గత మ్యాచ్ హీరో కూపర్ కనోలితో కలిసి ప్రభ్‌సిమ్రన్ ఇన్నింగ్స్‌ను నడిపించాడు. ఈ జోడీ రెండో వికెట్‌కు 33 పరుగులు జోడించింది. అయితే నూర్ అహ్మద్ 9వ ఓవర్లో ప్రభ్‌సిమ్రన్ రనౌట్ అవగా 12వ ఓవర్లో కనోలిని కంబోజ్ ఔట్ చేయడంతో కింగ్స్ మూడో వికెట్ కోల్పోయింది. 6 ఓవర్లలో ఆ జట్టు విజయానికి 62 రన్స్ అవసరమవగా క్రీజులో ఉన్న కెప్టెన్ శ్రేయస్, వధేరా చెన్నై బౌలర్లను చెడుగుడు ఆడుకున్నారు. ముఖ్యంగా మంచి ఫామ్‌మీదున్న అయ్యర్.. బౌండరీలతో దుమ్మురేపాడు. తన ఇన్నింగ్స్‌లో 4ఫోర్లు, 3సిక్స్‌లతో విరుచుకుపడ్డాడు. వెంటవెంటనే అయ్యర్, నేహాల్ వధేరా(10) ఔటైనా..శశాంక్‌సింగ్ (14 నాటౌట్), స్టొయినిస్(9 నాటౌట్) పంజాబ్‌కు అలవోక విజయాన్నందించారు.

ముస్తాఫిజుర్ వ్యవహారంలో తగ్గిన బంగ్లాదేశ్

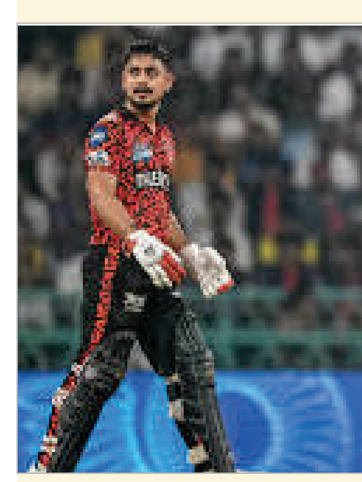
భారత్– బంగ్లాదేశ్ మధ్య ఇటీవల దెబ్బతిన్న క్రికెట్ సంబంధాలు మళ్లీ మెరుగపడే దిశగా అడుగులు పడుతున్నాయి. బంగ్లాదేశ్‌లో ఏర్పడిన కొత్త ప్రభుత్వం భారత్?తో క్రికెట్ సంబంధాలు మెరుగుపర్చుకోవాలని భావిస్తోంది. ఈ మేరకు ఇరుదేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక సిరీస్?లు పునఃప్రారంభించాలని కోరుతూ బీసీసీఐకి బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు లేఖ రాసినట్లు తెలుస్తోంది. టీమ్ఇండియా జట్టు బంగ్లాదేశ్?లో పర్యటించాలని లేఖలో ప్రస్తావించినట్లు సమాచారం. అయితే బీసీబీ లేఖ రాసిన విషయాన్ని బీసీసీఐ అధికారి ఒకరు ధ్రువీకరించారు. కానీ, ఈ విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతి రావాల్సి ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. 'బీసీబీ మాకు లేఖ పంపిన విషయం వాస్తవమే. అది మాకు అందింది. కానీ, భారత ప్రభుత్వం అనుమతి లేకుండా బంగ్లాదేశ్?తో ఎటువంటి ద్వైపాక్షిక సిరీస్ నిర్వహించడం మాత్రం సాధ్యం కాదు' అని దీజజ×కి చెందిన ఒక సీనియర్ అధికారి వెల్లడించారు. అయితే బంగ్లాదేశ్‌కు ఒకప్పుడు 'టెస్ట్ హోదా' కల్పించడంలో భారత్? కీలక పాత్ర పోషించింది. ఇప్పుడు, బంగ్లాదేశ్ అనుసరిస్తున్న ఈ కొత్త విధానం వల్ల ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాలు ఎంతమేరకు మెరుగుపడతాయో వేచి చూడాలి! అయితే ఐసీసీ షెడ్యూల్ ప్రకారం ఈ ఏడాది ఆగస్టు–సెప్టెంబర్?లో భారత్ క్రికెట్ జట్టు బంగ్లాదేశ్ పర్యటనకు వెళ్లాల్సి ఉంది. ఈ టూర్?లో ఆతిథ్య బంగ్లాతో టీమ్ఇండియా మూడు వన్డేలు, మూడు టీ20 సిరీస్‌లు ఆడాల్సి ఉంది. దీనికి సంబంధించిన షెడ్యూల్?ను బీసీబీ జనవరిలోనే ప్రకటించింది. అలాగే వచ్చే ఏడాది ఆసియా కప్ టోర్నమెంట్?కు బంగ్లాదేశ్ ఆతిథ్యమివ్వాల్సి ఉంది.ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల్లో భారత జట్టు ద్వైపాక్షిక సిరీస్? కోసం బంగ్లాదేశ్ వెళ్లే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. అలాగే ఆసియా కప్ కోసం కూడా అక్కడికి భారత్ వెళ్లకపోతే బీసీబీ తీవ్రంగా నష్టపోయే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా ఆసియా కప్?ను తటస్థ వేదికకు మార్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయి. ఇది బంగ్లాదేశ్‌కు ఆర్థికంగానూ, ప్రతిష్టాపరంగానూ భారీ నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. అందుకే భారత్?తో సంబంధాలు మెరుగుపర్చుకోకపోతే బంగ్లాదేశ్ బోర్డు తీవ్రంగా నష్టపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇటీవల బంగ్లాదేశ్‌లో కొత్తగా ఏర్పాటైన తారిక్ రెహమాన్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఈ పరిస్థితిలో మార్పు కనిపిస్తోంది. ఐపీఎల్ ప్రసారాల?పై పాత సర్కార్ విధించిన నిషేధాన్ని కూడా ఎత్తివేస్తున్నట్లు క్రీడాశాఖ కొత్త మంత్రి అమీనుల్ హక్ రీసెంట్?గా చెప్పారు. తాము రాజకీయాలను– క్రీడలను వేర్వేరుగా చూస్తామని వ్యాఖ్యానించి భారత్?తో సంబంధాలు కోరుకుంటున్నట్లు పరోక్షంగా చెప్పకనే చెప్పారు. ఈ కారణంగానే బీసీబీ కూడా భారత్? విషయంలో తగ్గినట్లు తెలుస్తోంది. మరి బీసీసీఐ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందో ఆసక్తిగా ఉంది.

అభిషేక్ శర్మ జరిమానా కట్టాల్సిందే!

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో భాగంగా నిన్న ఏప్రిల్ 2న ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్, సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ టీమ్ మధ్య ఆసక్తికర పోరు జరిగింది. ఈ మ్యాచ్‌లో హైదరాబాద్ 65 రన్స్ భారీగా తేడాతో ఘనవిజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో ఈ సీజన్‌లో సన్‌రైజర్స్ తొలి బోణీ కొట్టింది. అయితే తొలి గెలుపు ఆనందంలో ఉన్న ఎస్ఆర్‌హెచ్ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మకు మాత్రం ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. అభిషేక్ శర్మ మ్యాచ్ ఫీజులో భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (బీసీసీఐ) గట్టి షాక్ ఇచ్చింది. ఐపీఎల్ నిబంధనలను ఉల్లఘించిన కారణంగా మ్యాచ్ ఫీజులో కోత విధిస్తున్న ఐపీఎల్ నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో అభిషేక్ శర్మ ఐపీఎల్ ప్రవర్తనా నియమావళిని ఉల్లంఘించినట్లు ఐపీఎల్ నిర్వాహకులు తేల్చారు. అందుకు అనుగుణంగా అభిషేక్ మ్యాచ్ ఫీజులో 25 శాతం కోత విధించేందుకు బీసీసీఐ నిర్ణయం తీసుకుంది. దీంతో పాటు అభిషేక్ శర్మకి కూడా తన ఖాతాలో ఒక డీమెరిట్ పాయింట్ బీసీసీఐ చేర్చింది. ఐపీఎల్ రూల్స్‌లోని ఆర్టికల్ 2.3 కింద లెవెల్ 1 నేరానికి పాల్పడినట్లు అభిషేక్ శర్మ అంగీకరించినట్లు తేలింది. మ్యాచ్ రిఫరీ విధించిన జరిమానాకు అభిషేక్ శర్మ స్వీకరించడంతో ఇందులో తదుపరి విచారణ లేకుండా పోయింది. అయితే అభిషేక్ శర్మ ఏ కారణంగా జరిమానా విధించారో అనే విషయాన్ని ఐపీఎల్ తన అధికారిక ప్రకటనలో స్పష్టంగా చెప్పలేదు. అయితే ఆర్టికల్ 2.3 అనేది సాధారణంగా మ్యాచ్ జరగుతున్న సమయంలో అనుచిత భాషను మాట్లాడినా.. లేదా అసభ్య పదజాలంతో దూషించే వంటి అంశాలు ఈ రూల్ కిందకి వస్తాయి. అయితే అభిషేక్ శర్మ వికెట్ పడిన క్రమంలో అది నాటౌట్‌ను అంపైర్ ఔట్‌గా ప్రకటించడంపై తీవ్ర నిరాశకు లోనయ్యాడు. దీంతో ఆ ఉద్వేగభరిత క్షణంలో అభిషేక్ శర్మ నోరు జారినట్లు చెబుతున్నారు. అయితే ఆ సంఘటన ఈ జరిమానాకు కారణం అయ్యిండొచ్చని చెబుతున్నారు. ఓ వైపు జరిమానా విధించినా.. మరోవైపు అభిషేక్ శర్మ కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో అద్భుతంగా రాణించాడు. కేవలం 21 బంతుల్లో 48 పరుగులు (4 సిక్సర్లు, 4 ఫోర్లు) రాబట్టి.. సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ భారీ స్కోరు సాధించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. అయితే ఇదే తరుణంలో అభిషేక్ ఓ అరుదైన మైలురాయిని చేరాడు. సన్‌రైజర్స్ టీమ్ తరఫున 100 సిక్సర్లు బాదిన రికార్డు గతంలో డేవిడ్ వార్నర్ ఖాతాలో ఉండగా.. ఇప్పుడు దాన్ని అభిషేక్ శర్మ (మొత్తం 101 సిక్సర్లు) చేరుకున్నాడు. ఎంతో ఉత్కంఠగా సాగిన ఈ మ్యాచ్‌లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ నిర్దేశించిన 227 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించలేక కేకేఆర్ 16 ఓవర్లలోనే 161 పరుగులకే ఆలౌట్ అయ్యింది.

కేకేఆర్‌పై గెలుపుతో నేను సంతోషంగా లేను..

సన్‌రైజర్స్ కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్ కీలక కామెంట్స్



ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు గెలుపు బోణీ కొట్టింది. గురువారం ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో 65 పరుగుల తేడాతో గెలుపొందింది. ఈ మ్యాచ్‌లో విజయం సాధించడం పట్ల ఎస్ఆర్‌హెచ్ కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు కోల్పోయి 226 పరుగులు చేసింది. సన్‌రైజర్స్ ప్లేయర్లలో హెన్రిచ్ క్లాసెన్ (35 బంతుల్లో 52 రన్స్) హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. అభిషేక్ శర్మ (21 బంతుల్లో 48 రన్స్), ట్రావిస్ హెడ్ (21 బంతుల్లో 46 రన్స్). నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి (24 బంతుల్లో 39 రన్స్) వేగంగా ఆడారు. కేకేఆర్ బౌలర్లలో బ్లెస్సింగ్ ముజరబాని 4, వైభవ్ అరోరా 2, కార్తిక్ త్యాగి, అనుకుల్ రాయ్‌లు చెరో వికెట్ పడగొట్టాడు. 227 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ 16 ఓవర్లలో 161 పరుగులకు ఆలౌటైంది. కేకేఆర్ బ్యాటర్లలో అంక్రిష్ రఘువంశీ (29 బంతుల్లో 52) హాఫ్ సెంచరీ చేయగా.. రింకూ సింగ్ (25 బంతుల్లో 35 పరుగులు) రాణించాడు. సన్‌రైజర్స్ బౌలర్లలో జయదేవ్ ఉనాద్కత్ 3, మలింగ, నితీశ్‌కుమార్ రెడ్డిలు చెరో 2, హర్ష్ దూబె ఓ వికెట్ తీశారు. అయితే మ్యాచ్ అనంతరం ఎస్ఆర్‌హెచ్ కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్ మాట్లాడుతూ.. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో గెలుపు బోణీ కొట్టడం సంతోషాన్ని ఇచ్చిందన్నాడు. ఈ గెలుపు క్రెడిట్ ఓపెనర్లదేనని చెప్పుకొచ్చాడు. జట్టు ప్రదర్శనపై ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశాడు. కానీ వ్యక్తిగతంగా తన ఆటతీరు పట్ల సంతోషంగా లేనన్నాడు. గ్రౌండ్‌లో టీమ్ చూపిన నిబద్ధత పట్ల సంతోషంగా ఉన్నానని.. ప్రతి ఒక్కరు తమ శక్తి వంచన లేకుండా గెలుపు కోసం కృషి చేశారన్నాడు. టీమ్ నుంచి తాను కోరుకున్నది కూడా అదేనని.. ఇక ఓపెనర్లు ట్రావిస్ హెడ్, అభిషేక్ శర్మలు అద్భుతంగా ఆడారని మెచ్చుకున్నాడు. వారి దూకుడు కారణంగా పవర్ ప్లేలో 80 పరుగులు వచ్చాయన్నాడు. దీంతో మిగిలిన బ్యాటర్లు సింగిల్స్ తీసుకోవడానికి, పిచ్ ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవడానికి అదనపు సమయం దొరికిందన్నాడు. వీరిద్దరితో పాటు ఆఖరిలో హెన్రిచ్ క్లాసెన్, నితీశ్ రెడ్డిలు గొప్పగా ఆడారన్నాడు. మొత్తంగా ఇది జట్టు విజయం అని చెప్పుకొచ్చాడు. ఇక కేకేఆర్ ఆటగాడు ఫిన్ అలెన్ ఎంతటి ప్రమాదకర ఆటగాడో అందరికి తెలుసునన్నాడు. అతడు ఒక్కసారి చెలరేగితే ఆపడం చాలా కష్టమన్నాడు. అయితే.. హర్ష్ దూబె అద్భుతమైన బంతితో అతడిని బోల్తా కొట్టించాలని తెలిపాడు. ఇక తమ బౌలర్లు అందరూ ప్రణాళికలను సమర్థవంతంగా అమలు చేశారన్నాడు.

ఆది కొత్త సినిమా సైరాబాను

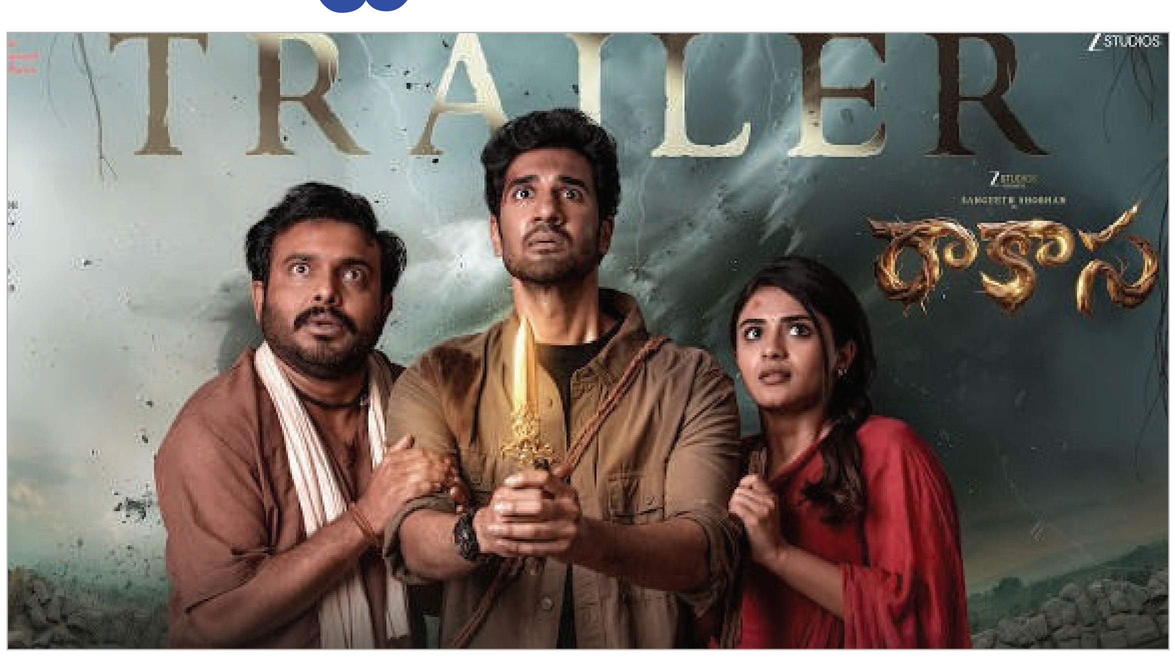
క్లాప్ కొట్టిన నటుడు కిరణ్ అబ్బవరం

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో ఆది సాయికుమార్ సరికొత్త లవ్ స్టోరీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రావడానికి సిద్ధమయ్యారు. అన్ని హద్దులను చెరిపేసే ఒక అందమైన ప్రేమకథగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి 'సైరాబాను' అనే ఆసక్తికరమైన టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారు మేకర్స్. ఈ ప్రాజెక్ట్ శుక్రవారం అత్యంత వైభవంగా పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభమైంది. సినీ రంగానికి చెందిన ప్రముఖులు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ ముహూర్తపు సన్నివేశానికి యంగ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం క్లాప్ కొట్టగా, ప్రముఖ దర్శకుడు రామ్ అబ్బరాజు మరియు సీనియర్ నటుడు సాయికుమార్ కెమెరా స్విచ్ ఆన్ చేశారు. ప్రముఖ రచయిత కోన వెంకట్ మరియు జైన్స్ నాని చిత్ర స్క్రిప్ట్‌ను మేకర్స్‌కు అందజేశారు. ఇక ఈ మొదటి షాట్‌కు దర్శకుడు యోగి దర్శకత్వం వహించారు. హాస్య మూవీస్ బ్యానర్‌పై రాజేష్ దండా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తుండగా, కృష్ణకాంత్ పరుచూరి సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఫణి క్రిష్ణ సిరికి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో బాంధవి శ్రీధర్ కథానాయికగా నటిస్తోంది. శేఖర్ చంద్ర సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, రామ్ రెడ్డి సినిమాటోగ్రాఫర్‌గా మరియు ఛోటా కె. ప్రసాద్ ఎడిటర్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. బ్రహ్మ కడలి ఆర్ట్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్న ఈ ఫీల్ గుడ్ లవ్ స్టోరీ రెగ్యులర్ షూటింగ్ త్వరలోనే ప్రారంభం కానుంది.

ఓటిటిలోకి ఎస్ సరస్వతి మూవీ

వరలక్ష్మి శరత్‌కుమార్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తూ, స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కించిన సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ 'ఎస్. సరస్వతి'. గత నెల మార్చి 6న థియేటర్లలో విడుదలై ప్రశంసలు అందుకున్న ఈ చిత్రం తాజాగా ఓటీటీలోకి అడుగుపెట్టింది. ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్ అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో ఈ సినిమా ప్రస్తుతం స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఈ సినిమాలో వరలక్ష్మితో పాటు ప్రకాశ్ రాజ్, ప్రియమణి, జీవా, మురళీ శర్మ, రావు రమేశ్, రాధికా శరత్‌కుమార్ వంటి భారీ తారాగణం కీలక పాత్రలు పోషించారు. కథ విషయానికి వస్తే, లక్ష్మి అనే ఓ అనాథ మహిళ ఆసుపత్రిలో నర్సుగా పనిచేస్తూ తన కూతురు 'ఎస్. సరస్వతి'ని ఎంతో ప్రేమగా పెంచుకుంటుంది. అయితే ఆగస్టు 15న తన కూతురిని స్కూల్లో దించి ఉద్యోగానికి వెళ్లిన లక్ష్మి.. ఆ తర్వాత తన కూతురు కనిపించడం లేదని, స్కూల్లోనే ఆమెపై అఘాయిత్యం జరిగిందని పోలీసులను ఆశ్రయిస్తుంది. పోలీసులు విచారించగా అసలు అలాంటి పాపే ఆ స్కూల్లో లేదని తేలడంతో కథ ఊహించని మలుపు తిరుగుతుంది. ఇంతకీ ఆ పాప ఏమైంది, లక్ష్మి చెబుతున్నది నిజమా లేక ఇదంతా ఆమె భ్రమా అనే ఆసక్తికరమైన అంశాలతో ఈ సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ సాగుతుంది. థియేటర్లలో ఈ సినిమాను మిస్ అయిన వారు ఇప్పుడు నేరుగా ప్రైమ్ వీడియోలో ఈ చిత్రాన్ని వీక్షించవచ్చు.

వేసవిలో నవ్వుల వినోదం



నీహారిక రాకాస చిత్రం

కమిటీ కుర్రోళ్లు'తో నిర్మాతగా తన అభిరుచిని చాటారు నిహారిక కొణిదెల. ఇప్పుడు సంగీత్ శోభన్ కథానాయకుడిగా బలమైన ప్రచారంతో 'రాకాస' సినిమాని ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చారు. వీరబాబు అలియాస్ వీరు (సంగీత్ శోభన్) తాను ప్రేమించిన అమ్మాయి కోసం అమెరికా నుంచి ఎంతో హుషారుగా ఊరికి తిరిగొస్తాడు. అయితే అప్పటివరకూ తనని ఫోన్ కాల్స్‌లో కవ్విస్తూ, ముద్దు ముద్దుగా మాట్లాడిన ఆ అమ్మాయి మరొకరితో పెళ్లి పీటలెక్కేందుకు సిద్ధమైందని తెలుసుకుంటాడు. ఎలాగైనా ఆ పెళ్లిని ఆపాలని తన స్నేహితుడు బాలు (గెటప్ శ్రీను)తో కలిసి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటాడు. అందులో భాగంగా తనతోపాటు చిన్నప్పుడు కలిసి చదువుకున్న సుబ్బలక్ష్మి (నయన్ సారిక)నీ కలుస్తారు. చివరికి వీరు, సుబ్బలక్ష్మి మధ్య ప్రేమ చిగురిస్తుంది. ఊరి సమీపంలోని రాక్షస కోట నరబలి కోరడం అక్కడ ఆనవాయితీ. మూడు సంకేతాల తర్వాత ఊరంతా కలిసి ఒకరి పేరుని ఖరారు చేస్తుంటారు. ఆ వ్యక్తిని కోటలోకి పంపుతారు. అలా చేస్తేనే ఊరికి మంచి జరుగుతుందని, లేదంటే బ్రహ్మ రాక్షసుడి కారణంగా ఊరంతా నాశనమవుతుందనేది స్థానికుల నమ్మకం. అయితే ఊహించని రీతిలో వీరు కోటలోకి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. మరి కోటలోకి వెళ్లిన వీరు తిరిగొచ్చాడా? అతన్ని కాపాడేందుకు సుబ్బలక్ష్మి, బాలు ఏం చేశారు? ఇంతకీ ఆ కోటలో ఉన్న రాక్షసుడి చరిత్ర ఏమిటనే విషయాల్ని తెరపై ప్రదర్శించారు. ఒక కోట...అందులో భీకరమైన బ్రహ్మ రాక్షసి అనగానే ఎవరికైనా హారర్ నేపథ్యమే గుర్తొస్తుంది. ప్రచార చిత్రాలు కూడా అదే అభిప్రాయాన్నే కలిగిస్తాయి. కానీ, ఈ సినిమా భయపెట్టడం కంటే కూడా, ఫాంటసీ ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కరిస్తూ కథలో లీనం చేయడంపైనే ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టింది. హారర్ కామెడీతో కాకుండా, ఓ ఫాంటసీ కామెడీ కథగా దీనిని తీర్చిదిద్దారు. థియేట్రికల్ అనుభూతిని పంచేలా సాగే కోట నేపథ్యంలోని సన్నివేశాలు, ద్వితీయార్ధంలో కామెడీ సినిమాకి బలం. చిత్రబృందం ప్రచార కార్యక్రమాల్లో చెప్పినట్టుగా సన్నివేశాలన్నీ చందమామ కథలా చిన్నారులకు నచ్చేలా ఉంటాయి. ఊరి కథ, మూడు హెచ్చరికలు అంటూ సినిమా ఆసక్తికరంగానే మొదలవుతుంది. ద్వితీయార్ధంలో హీరో కోటలోకి వెళ్లినప్పట్నుంచే సినిమా అసలు సిసలు ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తుంది. కోటని చూపించిన విధానం, తర్వాత ఏం జరుగుతుందనే ఆసక్తిని రేకెత్తించిన తీరు, రాక్షసుడి చరిత్ర, ప్రధాన పాత్రలు భయపడుతూనే నవ్వించడం సినిమాకి కలిసొచ్చింది. ప్రేక్షకుల ఊహలకు అందని విధంగా పతాక సన్నివేశాలు మలిచారు. కొన్ని మలుపులు మెప్పిస్తాయి. ద్వితీయార్ధం స్థాయిలో ప్రథమార్ధం కూడా ప్రభావం చూపించి ఉంటే ఈ సినిమా ఫలితం వేరుగా ఉండేది. మొత్తంగా అక్కడక్కడా నవ్విస్తూ, భయపెడుతూ, సెలవుల్లో పిల్లలు ఆస్వాదించేందుకు తగ్గ సరికొత్త కాల్పనిక ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కరించిన చిత్రమిది. వీరు పాత్రలో సంతోష్ శోభన్ ఒదిగిపోయాడు. గెటప్ శ్రీను, వెన్నెల కిశోర్, నయన్ సారికతో కలిసి ఆయన చేసిన అల్లరి అక్కడక్కడా నవ్వించింది. కామెడీలో బలం లేకపోయినా సరే, తన నటనతో ఆ సన్నివేశాలపై ప్రభావం చూపించే ప్రయత్నం చేశారు. వెన్నెల కిశోర్ పాత్ర పరిచయం తర్వాత సినిమాలో కామెడీ మోతాదు పెరిగింది. బ్రహ్మాజీ, తనికెళ్ల భరణి పాత్రలు సినిమాలో ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి. ఆశిష్ విద్యార్థి, రోహన్ రాయ్ తదితరులు పాత్రల పరిధి మేరకు నటించారు.

వేసవి తాపం నుంచి రక్షణ.. ఈ కూరగాయలతో మీ ఆరోగ్యం పదిలం!

పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు, భానుడి భగభగలు.. వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది. ఎండ తీవ్రత వల్ల శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గిపోవడం, నీరసం, చర్మ సమస్యలు, జీర్ణక్రియ సంబంధిత ఇబ్బందులు వస్తుంటాయి. ఈ కాలంలో మన ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని ముఖ్యమైన మార్పులు చేసుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. మనం తినే కూరగాయలు కేవలం ఆకలిని తీర్చడమే కాకుండా.. శరీరాన్ని లోపల నుంచి చల్లబరిచేవిగా ఉండాలి.

వేసవి కాలంలో తినే కూరగాయలు

1.సొరకాయ: సొరకాయలో దాదాపు 92శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండ వల్ల కలిగే డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించడానికి ఇది ఉత్తమమైనది.

2.దోసకాయ: దోసకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. దీనిని సలాడ్‌లాగా లేదా పప్పులో వేసుకుని తిన్నా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

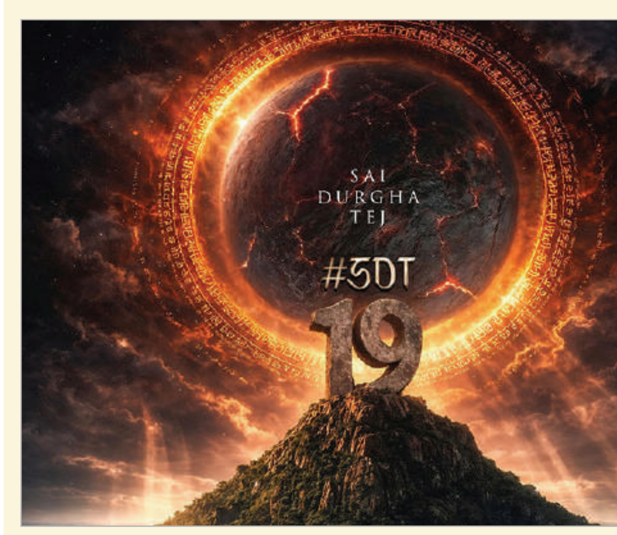
3.పొట్లకాయ: పొట్లకాయ శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీబయాటిక్ గుణాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వేసవిలో వచ్చే జ్వరం లేదా అలసటను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

పాకెట్ నవల్ మూవీతో ఎంతో నేర్చుకున్నా

నటి మాళవికా మోహనన్

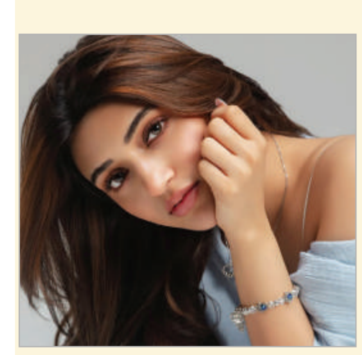
ఒంటరితనం వల్ల తాను ఎంతో బాధ పడ్డానని నటి మాళవిక మోహనన్ తెలిపారు. సోషల్‌మీడియా వేదికగా మార్చి నెల అనుభవాలను అభిమానులతో పంచుకున్న ఆమె ఈమేరకు పోస్ట్ పెట్టారు. అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే.. త్యాగ రాజన్ కుమారరాజ దర్శకత్వంలో 'పాకెట్ నవల్' కోసం వర్క్ చేయడం. అత్యుత్తమ దర్శకుల్లో ఆయన ఒకరని నిస్సందేహంగా చెప్పగలను. ఆయన మూవీ మేకింగ్ స్టైల్‌ను గమనించడం.. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో నటిగా నన్ను నేను మలుచుకోవడం.. కెరీర్‌పరంగా అదొక అద్భుతమైన సృజనాత్మక అనుభవం. షూటింగ్‌లో భాగంగా నెలలో చాలా రోజులు చెన్నైలోనే గడిపా. వర్క్ మంచిగానే ఉన్నప్పటికీ ఇంటికి అంతకాలం దూరంగా ఉండటం ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువగా కుంగదీసింది. రోజంతా కష్టపడి ఇంటికి తిరిగి వచ్చేసరికి ఒక్కదాన్నే ఉన్నాననే ఫీలింగ్ అంత సులభంగా తీసుకోలేకపోయా. నా కుటుంబసభ్యులు నన్ను చూడటానికి చెన్నై వచ్చినప్పుడు నాకెంతో ఉపశమనంగా అనిపించింది. చెన్నై, మహాబలిపురంలోని దేవాలయాలను సందర్శించా. ఇష్టమైన భోజనం చేశా. హాయిగా సమయాన్ని ఆస్వాదించా. కొన్ని రోజుల క్రితమే ముంబయికి తిరిగివచ్చా. ఇంటికి దూరంగా ఉన్నాననే భావన నుంచి బయటకు వచ్చేందుకు సాయంత్రం వేళల్లో పడవ ప్రయాణానికి వెళ్లేదానిని అని మాళవిక రాసుకొచ్చారు.

కొత్త మూవీని ప్రకటించిన సాయిదుర్గా తేజ్



వరుస సినిమాలతో అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు సాయి దుర్గా తేజ్. తాజాగా ఆయన ఒక కొత్త మూవీని ప్రకటించారు. 'క' సినిమాతో విజయాన్ని అందుకున్న సుజీత్, సందీప్ ల దర్శకత్వంలో సాయిదుర్గా తేజ్ హీరోగా ఈ చిత్రం రానుంది. 'ఎస్‌డీటీ 19' వర్కింగ్ టైటిల్‌తో దీన్ని అధికారికంగా ప్రకటించారు. 'యుగాలుగా బయటకు రాని రహస్యాలు, ఊహకు అందని శక్తులు.. అత్యంత శక్తిమంత ప్రయాణమిది' అని క్యాప్షన్‌తో దీనిపై పోస్ట్ పెట్టారు. త్వరలోనే దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రానుంది. ప్రస్తుతం సాయిదుర్గా తేజ్ 'ఎస్.వై.జి' (సంబరాల ఏటిగట్టు)తో బిజీగా ఉన్నారు. ఐశ్వర్య లక్ష్మి కథానాయిక. రోహిత్.కె.పి. దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఇది విడుదల కానుంది. దీనిపై ఇటీవల ఈ హీరో మాట్లాడుతూ.. బ్రో' తర్వాత ఖరారైన నా రెండు సినిమాలు ఆగిపోయాయి. ఆ తర్వాత ఇందులో నటించే అవకాశం వచ్చింది. ఈ సినిమా కోసం నా సర్వస్వం ధారపోస్తూ... శాయశక్తులా కష్టపడుతున్నా. మంచి బృందంతో కలిసి చేస్తున్న ఈ సినిమా నా కెరీర్‌లో ఒక అద్భుతంలా నిలిచిపోతుందని అన్నారు.

ఒత్తిడిని తట్టుకునే చిట్కాలతో ముందుకు సాగుతా: శ్రీలీల



పాత్రలో లీనమవడం ఎంత ముఖ్యమో, దానినుంచి బయటకు రావడం కూడా అంతే ముఖ్యం. షూటింగ్ ఒత్తిడి నుంచి బయటపడటానికి నేను కొన్ని చిన్నచిన్న అలవాట్లను చేసుకున్నాను. సంగీతం వినడం, కాసేపు ఒంటరిగా గడపడం, కుటుంబసభ్యులతో వీడియో కాల్‌లో మాట్లాడటం వంటివి నాకు ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయని నటి శ్రీలీల తన అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఫ్రెండ్స్‌తో చిట్‌చాట్ చేయడం నాకు రిలీఫ్‌గా ఉంటుంది. నేను పని ఒత్తిడిని ఇంటికి తీసుకెళ్లకూడదని ప్రయత్నిస్తాను. ఒకవేళ పొరపాటున అలా జరిగినా, పైన చెప్పిన చిన్న చిన్న పద్ధతులు నన్ను మళ్లీ మామూలు స్థితికి తీసుకువస్తాయి. కొన్నిసార్లు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మనల్ని మనం సర్దుబాటు చేసుకుంటూ ముందుకుసాగడమే ఏకైక మార్గం అని శ్రీలీల తెలిపారు.

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