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

MONDAY 20TH APRIL 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 09 ISSUE : 33 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 20 ఏప్రిల్ 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 09 సంచిక : 33 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

నేషనల్ ఇండస్ట్రియల్ ల్యాండ్ కౌన్సిల్ ఏర్పాటు చేయాలి సీఐఐ

న్యూఢిల్లీ: రాష్ట్రాలన్నింటిలోనూ అమలులో ఉన్న భూ సంబంధిత నియంత్రణలను సంస్కరించి, అమలును పర్యవేక్షించడంతో పాటు వివాద పరిష్కార యంత్రాంగంగా కూడా నిలవగల వేదికగా నేషనల్ ఇండస్ట్రియల్ ల్యాండ్ కౌన్సిల్ (ఎన్ఐఎల్‌సీ) ఏర్పాటు చేయాలని భారత పరిశ్రమల సమాఖ్య (సీఐఐ) ప్రతిపాదించింది. ఇది దేశవ్యాప్తంగా జీఎ?సటీ వ్యవస్థ వలె ఉండాలని సూచించింది. టాటా స్టీల్ ఎండీ టీవీ నరేంద్రన్ నాయకత్వంలోని బృందం తన నివేదికలో ఈ సూచనలు చేసింది.

ఆ టైమ్ వచ్చింది.. ఇరాన్‌కు ట్రంప్ మరో హెచ్చరిక

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్19 ఇరాన్‌తో కుదిరిన కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం త్వరలో ముగియనున్న నేపథ్యంలో యూఎస్ అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరో హెచ్చరిక చేశారు. ఇప్పటివరకూ తాము మంచితనంతో వ్యవహరించామని చెప్పుకొచ్చారు. ఇక తాము ప్రతిపాదించిన ఒప్పందానికి ఇరాన్ అంగీకరించాలని స్పష్టం చేశారు. లేకపోతే పరిస్థితి మరోలా ఉంటుందని హెచ్చరించారు. పాకిస్థాన్ వేదికగా రేపు ఇరాన్, అమెరికా ప్రతినిధులు మరోసారి సమావేశం కానున్న నేపథ్యంలో ట్రంప్ తన సోషల్ మీడియా వేదిక ట్రూత్ సోషల్‌లో ఈ హెచ్చరికలు చేశారు. 'ఇరాన్ నిన్న హోర్ముజ్‌లో కాల్పులకు దిగింది. ఇది కాల్పుల విరమణ ఒప్పందానికి పూర్తి విరుద్ధం. వాళ్లు ఫ్రెంచ్ నౌక వైపు, మరో బ్రిటన్ నౌక వైపు గురిపెట్టారు. ఇది పద్ధతిగా లేదు' అని ట్రంప్ అన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో తమ ప్రతినిధులు ఇరాన్ బృందంతో ఇస్లామాబాద్‌లో రేపు చర్చలు జరుపుతారని తెలిపారు. హోర్ముజ్‌ను మూసివేస్తున్నట్టు ఇరాన్ ప్రకటించడం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఉమ్మడి జిల్లాలో రాజుకున్న రాజకీయ వేడి

- అటు ముఖ్యమంత్రి... ఇటు మాజీ ముఖ్యమంత్రి
- జగిత్యాలలో బీఆర్ఎస్ బహిరంగ సభ.. కేసీఆర్ రాక
- నస్తుర్‌పల్లి సభకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి
- పోటాపోటీగా కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ సభలు
- ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ప్రజలు

కరీంనగర్‌ఏప్రిల్19 ఉత్తర తెలంగాణ రాజకీయ కేంద్రమైన ఉమ్మడి జిల్లాలో మండే ఎండలను మించిన రాజకీయ వేడి రగిలింది. తమ రాజకీయాలకు మరోసారి ఈ జిల్లాను వేదికగా చేసుకొని కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు వ్యూహ, ప్రతివ్యూహాలను అమలు చేస్తున్నాయి. మాజీ మంత్రి జీవన్‌రెడ్డి బీఆర్ఎస్‌లో చేరుతున్న సందర్భంగా భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహించి పూర్వవైభవాన్ని తిరిగి పొందాలని బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ సోమవారం జగిత్యాలలో పర్యటించనున్నారు. బీఆర్ఎస్ రాజకీయాలకు చెక్‌పెట్టేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును సందర్శించి కాటారం మండలంలో బహిరంగ సభలో పాల్గొననున్నారు. అటు ముఖ్యమంత్రి, ఇటు మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎత్తుకుపైఎత్తులు వేస్తూ స్వయంగా ప్రత్యేక కార్యాచరణతో ఉమ్మడి జిల్లా కేంద్రంగా పావులను కదుపుతుండడంతో రాజకీయాలు ఎండలను మించి వేడెక్కిపోయాయి. తెలుగుదేశం ప్రభుత్వ హయాంలో, ఆ తర్వాత తెలంగాణ ఉద్యమ కాలంలో, టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్ర

రాజకీయాల్లో పలు కీలక సందర్భాల్లో కరీంనగర్ వేదికగా మారింది. ప్రస్తుత రాజకీయాలతో రసవత్తరంగా మారి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పతాకచర్చలకు ఎక్కింది.

బీఆర్ఎస్‌లో జోష్ తెచ్చేందుకు..

ఒకప్పుడు ఈ జిల్లాలో వెలుగువెలిగిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఐదు స్థానాలకు పరిమితమైపోయింది. అందులో ఒకరు కాంగ్రెస్‌లో

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

బూర్జువా పార్టీలను వదిలి జాగృతిలో చేరండి

- ఉద్యమకారులంతా ఒక్కతాటిపైకి రావాలి
- తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత
- తెలంగాణ జాగృతిలో చేరిన బోథ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే రాథోడ్ బాపూరావు

హైదరాబాద్ , ఏప్రిల్ 19:: ప్రజలకు సేవ చేసేందుకు అడ్డంకిగా ఉన్న బూర్జువా పార్టీలను వదిలేసి కొత్త రాజకీయ శక్తిగా రాబోతున్న జాగృతిలో చేరాలని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత పిలుపునిచ్చారు. బోథ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే, కాంగ్రెస్ నాయకుడు రాథోడ్ బాపూరావు ఆదివారం తన అనుచరులతో కలిసి తెలంగాణ జాగృతిలో చేరారు. కల్వకుంట్ల కవిత ఆయనకు కండువా కప్పి జాగృతిలోకి ఆహ్వానించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం పని చేసిన నాయకులంతా ఇప్పుడు తెలంగాణ అభివృద్ధి కోసం ఒక్కతాటిపైకి రావాలని

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

బాణసంచా ఫ్యాక్టరీలో పేలుడు.. 18 మంది మృతి

ఆరుగురికి గాయాలు

విరుధునగర్, ఏప్రిల్ 19: తమిళనాడులోని విరుధునగర్ జిల్లా కట్టనర్‌పట్టి గ్రామంలో ఆదివారం ఓ బాణసంచా ఫ్యాక్టరీలో భారీ పేలుడు సంభవించి 18 మంది మరణించగా, ఆరుగురు గాయపడ్డారు. ఫ్యాక్టరీ లోపల ఫ్యాన్సీ టపాసులకు గొలుసులు అతికించడంలో 30 మంది కార్మికులు నిమగ్నమై ఉన్న సమయంలో ఈ పేలుడు సంభవించినట్లు తెలిసింది. పేలుడు ధాటికి భవనంలో కొంత భాగం కూలిపోయింది. గోవిందపల్లూరుకు చెందిన ముత్తు మాణిక్కం అనే వ్యక్తి ఈ ఫ్యాక్టరీ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిసింది. పేలుడుతో ఆ ప్రాంతంలో భయాందోళన నెలకొన్నది.సహాయక చర్యల కోసం అత్యవసర బృందాలు ఘటనా స్థలికి చేరుకున్నాయి. క్షతగాత్రులను వెంటనే విరుధునగర్‌లోని ప్రభుత్వ దవాఖానకు తరలించారు. మృతుల సంఖ్య పెరిగే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. కాగా పేలుడు ఘటనపై ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేస్తూ మృతుల కుటుంబాలకు సంతాపం తెలిపారు.

వైఫల్యం మీదే.. దిగిపోండి

- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రసంగంపై విపక్షాల ఆగ్రహం
- ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘించారని ఎలక్షన్ కమిషన్‌కు ఫిర్యాదు

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 19: చట్ట సభల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే రాజ్యాంగ(131వ సవరణ) బిల్లు లోక్‌సభలో వీగిపోయిన దరిమిలా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జాతినుద్దేశించి చేసిన ప్రసంగం కొత్త రాజకీయ వివాదానికి దారి తీసింది. అధికారిక జాతీయ ప్రసంగాన్ని ప్రధాని మోదీ పక్షపాత రాజకీయ ప్రసారంగా మార్చివేశారని పలువురు విపక్ష నేతలు ఆరోపించారు. తామేమీ తప్పులు చేయలేదని.. బీజేపీ ప్రభుత్వమే తప్పులు చేసిందన్నారు. ప్రజల ఆకాంక్షలకు ప్రాతినిధ్యం వహించని ఆ పార్టీ అధికారంలోంచి దిగిపోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. గత 12 ఏండ్లుగా చెప్పుకోదగ్గదేమీ సాధించలేక, నిరాశ నిస్పృహలకు లోనైన మోదీ జాతిని ఉద్దేశించి చేసే అధికారిక ప్రసంగాన్ని బురద జల్లుడు, పచ్చి అబద్ధాలతో నిండిన రాజకీయ ప్రసంగంగా మార్చారని కాంగ్రెస్ జాతీయాధ్యక్షుడు ఖర్గే విమర్శించారు.

తృణమూల్ అధినాయకురాలు, పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ స్పందిస్తూ.. ప్రతిపాదిత నియోజకవర్గాల పునర్విభజన(డీలిమిటేషన్) ప్రక్రియ, మహిళా రిజర్వేషన్లపై ప్రధాని

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి అల్పాహార విందు.. క్లారిటీ ఇచ్చిన కేంద్ర మంత్రి..

అమరావతి ఏప్రిల్19: తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ అల్పాహార విందు ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. శనివారం ఉదయం ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రి కుమారస్వామి, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సహా పలువురు ఎంపీలకు ఆయన విందు ఇచ్చారు. ఇది కాస్తా సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లును వ్యతిరేకించిన రేవంత్‌కి విందు ఇవ్వడంపై విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. దీనిపై కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ స్పందించారు.ఢిల్లీలో జరిగిన ఈ విందు కార్యక్రమం రాజకీయపరంగా కాకుండా పరిపాలనా అవసరాల దృష్ట్యా జరిగిందని తెలిపారు. తెలంగాణకు తమ శాఖ నుంచి 2,500 ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల మంజూరు కోసం ఇప్పటికే ఆమోదం తెలిపామని చెప్పారు. ఈ బస్సులను త్వరగా విడుదల చేయాలని ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వినతిపత్రం అందించేందుకు వచ్చారన్నారు. ఈ మేరకు తమ నివాసంలో

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఉమ్మడి జిల్లాలో రాజుకున్న రాజకీయవేడి

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

చేరడంతో జగిత్యాలలో రాజుకున్న విబేధాలు జీవన్‌రెడ్డిని రాజీనామాకు పురికొల్పి ఆయన బీఆర్ఎస్‌లో చేరేందుకు దారితీశాయి. కాంగ్రెస్ అధికారం చేపట్టిన రెండున్నర సంవత్సరాలలో జరిగిన గ్రామపంచాయతీ, మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ అనుకున్న విజయాలను సాధించలేక చతికిలపడిపోయింది. జీవన్‌రెడ్డి చేరిక సందర్భాన్ని వినియోగించుకొని ఉమ్మడి జిల్లా రాజకీయాలతోపాటు రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో ఒక సంచలనం సృష్టించాలని బీఆర్ఎస్ భావిస్తోంది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పరాజయం పొందిన తర్వాత కేసీఆర్ ప్రజలకు దూరంగా ఉడడంతో బీఆర్ఎస్ పెద్దగా ఫలితాలు సాధించలేక పోయిందని, ఆయన మళ్లీ ప్రజల్లోకి వస్తే బీఆర్ఎస్ తిరిగి ఉపిరి పోసుకునే అవకాశముంటుందని ఆ పార్టీ నేతలే పలు సందర్భాల్లో బహిరంగంగానే వాఖ్యానించారు. ఆ ఆలోచనలకు అనుగుణంగానే కేసీఆర్ మరోసారి ప్రజల్లోకి రావాలని నిర్ణయించుకున్నారని తెలిసింది. సమయం కోసం వేచిచూస్తున్న ఆయన జీవన్‌రెడ్డి పార్టీలో చేరడాన్ని సరైన సమయంగా భావించి జగిత్యాలలో ప్రజా ఆశీర్వాద సభ పేరిట బహిరంగ సభను నిర్వహించాలని స్వయంగా కార్యాచరణను రూపొందించి కేటీఆర్, హరీష్‌రావులతో ఆచరణలో పెట్టిస్తున్నారని తెలిసింది. తొలుత సింహగర్జన సభలాగా భారీ జనసమీకరణతో సభను నిర్వహించాలని ఆ పార్టీ నాయకత్వం భావించినా చివరకు జగిత్యాల జిల్లాకు పరిమితం చేసి జగిత్యాల, కోరుట్ల, ధర్మపురి నియోజకవర్గాలలోని ప్రజలను వేములవాడ, చొప్పదండి నియోజకవర్గాల్లో ఉన్న జగిత్యాల జిల్లాకు చెందిన మండలాల ప్రజలను జగిత్యాల సభకు హాజరయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. అయిదు నియోజకవర్గాలకు చెందిన ఓటర్లు ఈ సభకు పెద్ద ఎత్తున హాజరయ్యేలా చూసి ఆయా నియోజకవర్గాల్లో బీఆర్ఎస్ రాజకీయాల్లో ఒక ఊపును తీసుకురావాలని భావిస్తున్నారని సమాచారం. ఈ నియోజకవర్గాల పరిధిలో కోరుట్ల అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం ఇప్పటికే బీఆర్ఎస్ ప్రాతినిధ్యంలో ఉండగా జగిత్యాల గెలిచి పార్టీ చేజారి పోయింది. జీవన్‌రెడ్డి చేరికతో జగిత్యాల, ధర్మపురి, కోరుట్ల, చొప్పదండి, వేములవాడ నియోజకవర్గాల్లో పరిస్థితి మెరుగుపరుచుకోవచ్చని, ఆయన ద్వారా రెడ్డీ సామాజికవర్గాన్ని కూడా ఆకర్షించవచ్చని బీఆర్ఎస్ భావిస్తోంది. ఆయన చేరికకు అత్యంత ప్రాధాన్యమిస్తూ స్వయంగా కేసీఆర్ ఆయనను ఆహ్వానించడానికి బహిరంగ సభలో పాల్గొంటున్నారు. జీవన్‌రెడ్డిని బీఆర్ఎస్ సెక్రెటరీ జనరల్‌గా ప్రకటించి సముచిత ప్రాధాన్యంతో రాష్ట్రస్థాయిలో ఆయన సేవలను వినియోగించుకోవాలని ఆపార్టీ అధిష్ఠానం భావిస్తోంది. ఉమ్మడి జిల్లా రాజకీయాలను తిరిగి తమ ఆధీనంలోకి తెచ్చుకోవాలని బీఆర్ఎస్ అధినేత వ్యూహాత్మకంగా ఈ సందర్భాన్ని తమకు అనుకూలంగా మలుచుకుంటున్నారని విశ్లేషకులు అంటున్నారు.

కాళేశ్వరం వైపు.. కాంగ్రెస్ చూపు..

మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ జగిత్యాల సభ ద్వారా మళ్లీ ప్రజల్లోకి రావాలని నిర్ణయించుకున్న ముహూర్తానికే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఉమ్మడి జిల్లాలో బహిరంగ సభలో పాల్గొననుండడం రాజకీయంగా ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకున్నది. బీఆర్ఎస్ పాలకుల అవినీతి కారణంగానే లక్ష కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మించిన కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు బ్యారేజీకి గండిపడి నిరుపయోగంగా మారిందని కాంగ్రెస్ ఆరోపిస్తోంది. ఇప్పుడు దాని మరమ్మతులు, ఇతర చర్యలపై దృష్టి సారించింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి సోమవారం కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో భాగమైన మేడిగడ్డ బ్యారేజీని సందర్శించి కాటారం మండలంలో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో పాల్గొనన్నారు. ఈ బహిరంగ సభలో రెండో విడత రైతుభరోసా సహాయాన్ని ముఖ్యమంత్రి విడుదల చేస్తారని, 45,11,947 మంది రైతుల ఖాతాల్లో 2,063 కోట్లు సోమవారం జమకానున్నాయని కాంగ్రెస్ పార్టీ చెబుతున్నది. బహిరంగ సభలో ప్రధాన ఎజెండా అంశం రైతు భరోసా అని కాంగ్రెస్ నేతలు చెబుతున్నా జగిత్యాల సభ ద్వారా బీఆర్ఎస్ లబ్ధి పొందాలనే ఆలోచనకు గండి కొట్టడమేనని రాజకీయ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. బీఆర్ఎస్‌లో చేరుతున్న జీవన్‌రెడ్డిని కేంద్రంగా చేసుకొని కేసీఆర్ కాంగ్రెస్ శ్రేణులను ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేస్తారని, ఆయన ఆలోచనలు ఫలించకుండా చేయడానికి రేవంత్‌రెడ్డి కాళేశ్వరం సందర్శన, ఆ తర్వాత బహిరంగ సభ నిర్వహిస్తున్నారని భావిస్తున్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో జరిగిన అవినీతిని మరోసారి ఎండగట్టి బీఆర్ఎస్‌ను, ఆ పార్టీ అగ్రనేతలను దోషులుగా ప్రజల ముందు నిలపడానికి ఈ బహిరంగ సభను ముఖ్యమంత్రి ఉపయోగించుకునే అవకాశం ఉంది. జీవన్‌రెడ్డికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కల్పించిన అవకాశాలు, ఇచ్చిన ప్రాధాన్యాన్ని ప్రజల ముందుంచి ఆయన పార్టీ మారిన తీరును ఎండగట్టడానికి, జగిత్యాల సభ ద్వారా రాజకీయ లబ్ధిపొందాలనే ఆలోచనకు బ్రేక్ వేయడానికే ఆయన ఈ రాజకీయ ఎత్తుగడను వేశారని ఉమ్మడి జిల్లా ప్రజలు అనుకుంటున్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పునరుద్ధరణ కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలు, రైతుల సంక్షేమ కోసం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు ఇతర అంశాలను ప్రజల ముందుంచి కాంగ్రెస్ గ్రాఫ్‌ను మరింత పెంచేందుకు ముఖ్యమంత్రి ఈ సభను వేదికగా చేసుకోనున్నారని అనుకుంటున్నారు. జగిత్యాల సభకు ధీటుగా మంథని, భూపాలపల్లి నియోజకవర్గాలోని మండలాల నుంచి ఈ సభకు జనాన్ని తరలించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. ఉమ్మడి ల్లా కేంద్రంగా ముఖ్యమంత్రి, మాజీ ముఖ్యమంత్రి రెండు వేర్వేరు బహిరంగ సభలను నిర్వహించడం ద్వారా ఏ పార్టీకి ప్రయోజనం చేకూరుతుందో, ఎవరిది పై చేయి అవుతుందోనని రాజకీయవర్గాలు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాయి.

ఆ టైమ్ వచ్చింది.. ఇరాన్‌కు ట్రంప్ మరో హెచ్చరిక

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

విద్దూరంగా ఉందని కూడా ట్రంప్ అన్నారు. తాము అంతకుముందే హోర్ముజ్ దిగ్బంధించిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. ఇరాన్ తనకు తెలియకుండానే అమెరికాకు మేలు కలిగేలా చేస్తోందని అన్నారు. హోర్ముజ్ మూసివేత కారణంగా రోజుకు 500 మిలియన్ డాలర్లను ఇరాన్ నష్టపోతోందని అన్నారు. నౌకలన్నీ ప్రస్తుతం టెక్సాస్, లూసియానా, అలాస్కా వైపు చమురు కోసం వస్తున్నాయని చెప్పారు. ఇందుకు ఇరాన్ సైన్యాన్ని అభినందించాల్సిందేనని ఎద్దేవా చేశారు. తమకు తిరుగేలేదన్నట్టు వారు బిల్డప్ ఇస్తుంటారని వ్యాఖ్యానించారు. ఇరాన్‌కు తాము సముచిత డీల్‌ను ప్రతిపాదించామని కూడా ట్రంప్ చెప్పారు. 'వాళ్లు ఈ డీల్‌కు ఒప్పుకుంటారనే అనుకుంటున్నా. ఒక వేళ వాళ్లు డీల్‌కు అంగీకరించకపోతే మేము ఇరాన్‌లోని ప్రతి విద్యుత్ ప్లాంట్, ప్రతి వంతెనపై బాంబులు కురిపిస్తాము. నేను పని ముగించాల్సి వస్తే నాకు దక్కిన గౌరవంగా భావిస్తాను. అసలు ఈ పనిని గత అమెరికా అధ్యక్షులు ఎప్పుడో చేసుండాల్సింది. ఇరాన్‌కు చెక్ పెట్టాల్సిన టైమ్ వచ్చింది' అంటూ సోషల్ మీడియాలో సుదీర్ఘ పోస్టు పెట్టారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి అల్పాహార విందు.. క్లారిటీ ఇచ్చిన కేంద్ర మంత్రి..

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

జరిగిన అల్పాహార విందుకు హాజరయ్యారని స్పష్టం చేశారు. ఈ అంశాన్ని సోషల్ మీడియాలో కావాలనే ట్రోలింగ్ చేస్తున్నారని కేంద్ర మంత్రి ఆక్షేపించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు మాట్లాడుతూ.. 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు వీగిపోవడంపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలుకు సంబంధించి ప్రతిపాదించిన ఈ బిల్లును వ్యతిరేకించడం ద్వారా ఇండి కూటమి చారిత్రక తప్పు చేసిందన్నారు. 2023లో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం మహిళలకు చట్టసభల్లో 33 శాతం రిజర్వేషన్లు ఆమోదించిందని గుర్తుచేశారు. ఈ రిజర్వేషన్లను త్వరితగతిన అమలు చేయడానికి సవరణలు తీసుకొస్తే ప్రతిపక్షాలు అడ్డుకున్నాయని విమర్శించారు. పార్లమెంట్‌లో మహిళల హక్కులకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించారని ఆగ్రహించారు కేంద్ర మంత్రి. జనగణన ఆలస్యమవుతున్న నేపథ్యంలో 2029 నాటికి మహిళా రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని, నియోజకవర్గాల పునర్వ్యవస్థీకరణ ద్వారా ఎవరికీ అన్యాయం జరగకుండా బిల్లు రూపొందించారన్నారు. అయినా ప్రతిపక్షాలు దాన్ని వ్యతిరేకించాయని ధ్వజమెత్తారు. అలాగే, ప్రతిపక్ష నాయకత్వంపైనా భూపతిరాజు విమర్శలు గుప్పించారు. సోనియా గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ, కనిమొళి, డింపుల్ యాదవ్ వంటి నాయకులు చట్టసభల్లో ఉండొచ్చని, కానీ సాధారణ మహిళలకు అవకాశాలు ఇవ్వడంలో విపక్షాలు నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తున్నాయని ఆయన మండిపడ్డారు. విపక్ష కూటమి పార్టీల కుటుంబసభ్యులు మాత్రమే రాజకీయాల్లో ఉండాలా? అని కేంద్ర మంత్రి ప్రశ్నించారు. మహిళల హక్కులను విస్మరించిన ఈ వైఖరిని దేశ ప్రజలు గమనించారని చెప్పుకొచ్చారు. రానున్న రోజుల్లో ఎన్డీయే ఆధ్వర్యంలో మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు చేస్తామని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ అంశంపై ప్రతిపక్షాల వైఖరిని ప్రజల్లోకి మరింత బలంగా తీసుకెళ్తామని కేంద్ర మంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాస వర్మ తెలిపారు.

వైఫల్యం మీదే.. దిగిపోండి

ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించారని ఆరోపించారు. మహిళా రిజర్వేషన్ల బిల్లును లోక్‌సభలో ఆమోదింపచేయడంలో విఫలమైన కారణంగా ఎన్డీయే ప్రభుత్వం ప్రజల ఆకాంక్షలకు ప్రాతినిధ్యం వహించలేదనే విషయం స్పష్టమైందని సమాజ్‌వాది పార్టీ అధ్యక్షుడు అఖిలేష్ యాదవ్ వ్యాఖ్యానించారు. అందువల్ల కేంద్రంలో అధికారంలో కొనసాగే హక్కు ఆ కూటమికి లేదన్నారు. ప్రధాని తన ప్రసంగం ద్వారా అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళిని ఉల్లంఘించారని సీపీఐ ఎంపీ పీ సంతోష్ కుమార్ ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌కు ఆదివారం లేఖ రాశారు. దీనిపై ఈసీఐ వెంటనే జోక్యం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. దూరదర్శన్, సంసద్ టీవీ వంటి ప్రజా వేదికలపై ఆ ప్రసంగాన్ని ప్రసారం చేయడం ప్రభుత్వ వనరుల దుర్వినియోగానికి పాల్పడడమేనని ఆయన ఆరోపించారు.

'ప్రజా ఆశీర్వాద సభ'కు సర్వం సిద్ధం

- **నేడు జగిత్యాలకు కేసీఆర్ రాక**
- **జన సమీకరణలో బీఆర్ఎస్ నాయకుల తలమునకలు**
- **గులాబీమయమైన జగిత్యాల**
- **కారెక్కనున్న మాజీ మంత్రి జీవన్‌రెడ్డి**

జగిత్యాల, ఏప్రిల్ 19 జిల్లా కేంద్రంలో సోమవారం నిర్వహించనున్న బీఆర్ఎస్ బహిరంగ సభకు ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. జిల్లా నలుమూలల నుంచి జనాలను సమీకరించే పనిలో నాయకులు తలమునకలయ్యారు. బహిరంగ సభకు సుమారు లక్ష మంది వస్తారని పార్టీ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. జిల్లాలోని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల నుంచి జనాలను సభకు తరలించేందుకు వాహన సౌకర్యం కూడా కల్పించారు. సోమవారం సాయంత్రం 4.30 గంటలలోపు సభా ప్రాంగణానికి చేరుకునేలా నాయకులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. టీఆర్ఎస్ ఏర్పడి 25ఏళ్లు పూర్తయి 26వ ఏట అడుగుపెడుతున్న నేపథ్యంలో నిర్వహిస్తున్న బహిరంగ సభ పార్టీకి ప్రతిష్టాత్మకంగా మారింది. ఈ సభను జగిత్యాలలో మాజీ మంత్రి తాటిపర్తి జీవన్‌రెడ్డి బీఆర్ఎస్‌లో చేరనున్న సందర్భంగా నిర్వహించడం చర్చనీయాంశంగా మారింది.

గులాబీమయమైన జగిత్యాల

జిల్లా కేంద్రంలోని వివేకానంద స్టేడియంలో బహిరంగ సభ ఉండడంతో జగిత్యాల గులాబీమయమైంది. పార్టీ అధినేత కేసీఆర్, ఇతర నాయకుల కటౌట్లు, ఫ్లెక్సీలు, బ్యానర్లు, గులాబీ తోరణాలతో కళకళలాడుతోంది. పెద్ద వేదిక.. కళాకారుల ఆటా పాట కోసం ప్రత్యేకంగా మరో వేదిక ఏర్పాటు చేశారు. పలు ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే వాహనాల కోసం పార్కింగ్ స్థలం కేటాయించారు. వీఐపీ వాహనాల కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. వీఐపీలు, మీడియా సిబ్బందికి వీలుగా సభా వేదిక ముందు భాగం గ్యాలరీలు ఏర్పరిచారు.

గంటకుపైగా ప్రసంగించనున్న కేసీఆర్..

హైదరాబాద్ నుంచి హెలిక్యాప్టర్‌లో బయలుదేరనున్న బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ జగిత్యాల కలెక్టరేట్ సమీపంలోని హెలిప్యాడ్ వద్ద దిగుతారు. నేరుగా దరూర్ క్యాంపులో గల బీఆర్ఎస్ జిల్లా కార్యాలయానికి వెళ్లి కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. సాయంత్రం 5.30 గంటల సమయంలో సభా వేదికపైకి చేరుకుంటారు. వేదికపై ఆయన సుమారు గంటకు పైగా ప్రసంగించే అవకాశం ఉందని పార్టీ వర్గాల సమాచారం.

బూర్జువా పార్టీలను వదిలి జాగృతిలో చేరండి

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

పిలుపునిచ్చారు. 2007లో కుటుంబంతో సహా తాను బోథ్ కు వెళ్లి అక్కడి ఆదివాసీలు, గిరిజనుల కోసం ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయించానని గుర్తు చేసుకున్నారు. వాన పడితే ఆదివాసీ గూడాలు, మన్నెం జ్వర పీడితులతో నిండి ఉండేదని.. ఆ పరిస్థితి నుంచి మార్పు రావాలనే తెలంగాణ సాధించుకోవాలని అందరం ఐక్యంగా ఉద్యమించామని గుర్తు చేశారు. ఏ స్పిరిట్ తో రాష్ట్ర సాధన కోసం ఉద్యమించామో ఇప్పుడు రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణం కోసం అదే స్ఫూర్తితో పని చేయాల్సి ఉందన్నారు. బాపూరావు తెలంగాణ జాగృతి నుంచే బీఆర్ఎస్ లో చేరి రెండు సార్లు ఎమ్మెల్యే అయ్యారని.. ఇప్పుడు కొత్తగా ఏర్పాటు చేయబోయే పార్టీలో చేరుతున్నారని అన్నారు. కొత్త పార్టీలో చేరడానికి అన్ని జిల్లాల నుంచి నాయకులు ముందుకు వస్తున్నారని తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమకారులు జాగృతి పార్టీ వైపు చూస్తున్నారని అన్నారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో కొత్త పార్టీకి ఆదరణ ఉంటుందన్నారు. సిరిసిల్ల జిల్లా నుంచి బీఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు సహా పలువురు నాయకులు ఈరోజు జాగృతిలో చేరారని అన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కవిత ముఖ్యమంత్రి కావాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే రాథోడ్ బాపూరావు అన్నారు. కవిత ఇచ్చిన ధైర్యంతోనే ప్రభుత్వ ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి రెండుసార్లు ఎమ్మెల్యే అయ్యానని తెలిపారు. పార్టీలోకి మధ్యలో వచ్చిన వాళ్లు మంత్రులు అయ్యారని, తనకు మూడోసారి ఎమ్మెల్యే టికెట్ కూడా ఇవ్వలేదన్నారు. కాంగ్రెస్ లో చేరినా తనకు తగిన ప్రాధాన్యత దక్కలేదన్నారు. కవిత కొత్త పార్టీ ఏర్పాటు చేసిన తర్వాత ఇచ్చోడలో భారీ బహిరంగ సభ ఏర్పాటు చేసి తన అనుచరులు, కార్యకర్తలను పార్టీలో చేర్పిస్తానని అన్నారు.

జనగణనలో ఆదివాసీల మతం కోసం ప్రత్యేక కాలమ్ ఏర్పాటు చేయాలి

జనగణనలో ఆదావాసీల మతం కోసం ప్రత్యేక కాలమ్ ఏర్పాటు చేయాలని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత డిమాండ్ చేశారు. ఆల్ ఇండియా ఆదివాసీ కానిస్ట్యూషనల్ రైట్స్ అండ్ కల్చరల్ ప్రొటెక్షన్ జేఏసీ జాతీయ అధ్యక్షుడు, ఖమ్మం జెడ్పీ మాజీ చైర్మన్, మాజీ ఎమ్మెల్యే చందా లింగయ్య దొర ఆధ్వర్యంలో జేఏసీ నాయకులు జాగృతి కార్యాలయంలో కవితతో భేటీ అయ్యారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ నిరంకుశ విధానాలతో ఆదివాసీలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను చందా లింగయ్య దొర ఈ సందర్భంగా వివరించారు. కల్వకుంట్ల కవిత మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వం పెసా చట్టానికి తూట్లు పొడుస్తూ ఆదివాసీల హక్కులను హరిస్తోందని అన్నారు. రాజ్యాంగంలోని 5, 6 షెడ్యూళ్లలో ఆదివాసీలకు ఉన్న రక్షణలను తొలగిస్తోందన్నారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణంతో 3 లక్షల మంది ఆదివాసీలను అడవి నుంచి దూరం చేస్తున్నారని, తిరిగి వారికి అడవిలో అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన పునరావాసం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన జనగణనలో మతం కేటగిరిలో ఆదివాసీ అనే కాలమ్ పెట్టలేదని, తో ఆదివాసీలు తామ మతాన్ని సగర్వంగా చెప్పుకునే పరిస్థితి లేకుండా పోయిందన్నారు. ఇది దేశ మూలవాసులైన ఆదివాసీల సంస్కృతిని అవమానించడమేనని మండిపడ్డారు. ఆదివాసీలు తమ మతం చెప్పుకునేలా జనగణనలో ప్రత్యేక కాలమ్ పెట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆదివాసీల భాష "కోయతూర్" ను భారత రాజ్యాంగంలోని ఎనిమిదో షెడ్యూల్ చేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. దేశంలోని 12 కోట్ల మంది ఆదివాసీలు నిజమైన భారత దేశ సంస్కృతికి ప్రతినిధులని వారి గౌరవాన్ని కాపాడేలా తాము ఏర్పాటు చేయబోయే రాజకీయ పార్టీ ఉంటుందని ప్రకటించారు. సమావేశంలో ఆదివాసీ జేఏసీ ముఖ్య నాయకులు పాడూరి శ్రీనివాస్, పాయం సత్యనారాయణ, మాడవి నర్సింగరావు, వట్టం నారాయణ దొర, రమణాల లక్ష్మయ్య, వజ్జ నర్సింహరావు, కబ్బాక శ్రావణ్ కుమార్, కుర్సంగ వేణు, వరియ శ్రీనివాస్, షడమాకి సంజీవ్, ఆత్రం పైకాజీ, పోదెం భార్గవ, తెలంగాణ జాగృతి వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఎల్. రూప్ సింగ్, ఆదివాసీ జాగృతి అధ్యక్షుడు లోకిని రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్కుల రికార్డులు!

గత ఏడాది టెన్త్‌లో ఏకంగా 600
ఈ ఏడాది ఇంటర్ ఫస్టియర్‌లో 469
భాషా సబ్జెక్టుల్లోనూ వంద శాతం
విద్యార్థుల్లో పెరుగుతున్న పఠనాసక్తి
మారిన విద్యావిధానమే కారణం
పరీక్షల వేళ క్షణం తీరిక లేని వైనం
మానసిక స్థితీ ముఖ్యమే: నిపుణులు
కొత్తగా కొట్టాల్సిందేం లేదు...

అమరావతి ఏప్రిల్ 19: ఒకప్పుడు పదో తరగతి పరీక్షల్లో పాసైతే చాలు అనుకునేవారు. ఆ తర్వాత ఫస్ట్ క్లాస్ వస్తే గొప్పగా భావించేవారు. రానురాను మార్కులు 90శాతం... 95శాతం వరకూ చేరాయి. ఇక ఇప్పుడు దాదాపుగా నూరు శాతం మార్కులు సాధించే స్థాయికి పిల్లలు చేరుకున్నారు. రాష్ట్రంలో ఇటీవల కాలంలో మారిన విద్యా విధానమే దీనికి దోహద పడుతోందని విద్యావేత్తలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఉదాహరణకు గతంలో ఒక పాఠశాలలో టాపర్‌కు 500 మార్కులు దాటితే ఆ తర్వాత సంవత్సరం విద్యార్థులకు దానిని మించి మార్కులు రావాలనే టార్గెట్ టీచర్లు పెట్టేవారు. అలా ఏటా విద్యార్థులకు కొత్త టార్గెట్ ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి మారిపోయింది. ఎక్కువ మంది విద్యార్థులు ఆ విధంగా లక్ష్యాలు పెట్టుకుని సాధించాలని ఉపాధ్యాయులు సూచిస్తున్నారు. 90శాతం మార్కులు వచ్చిన వారు.. మరిన్ని సాధించే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నారు. ఇక ఫస్ట్ క్లాస్ సాధించిన వారిలో 70-80శాతం మార్కులకు మించి సాధించే దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. పాస్ మార్కులు సాధించే విద్యార్థులు మరిన్ని మార్కులు కైవసం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. దీంతో పాఠశాల, ఇంటర్మీడియట్ స్థాయిలో విద్యార్థులకు మార్కుల వరద పారుతోంది.

పదో తరగతిలో 600

పదో తరగతి పరీక్షలు 600 మార్కులకు జరుగుతాయి. 590 మార్కులు దాటి అనేక మంది విద్యార్థులకు మార్కులు వచ్చేవి. కాగా గతేడాది పశ్చిమగోదావరి జిల్లా విద్యార్థినికి ఏకంగా 600 మార్కులు వచ్చాయి. 590 మార్కులు దాటిన విద్యార్థులు అనేకమంది ఉన్నారు. ఇటీవల విడుదలైన ఇంటర్ ఫలితాల్లో ఎంపీసీలో ఫస్టియర్ విద్యార్థికి 470కు గాను 469 వచ్చాయి. అనేక మందికి 465 దాటాయి. స్టేట్ టాపర్‌కు మొత్తం మార్కుల్లో కేవలం ఒక్కటే తగ్గింది. వచ్చే ఏడాది ఫస్టియర్ చదివే విద్యార్థులకు 470 మార్కులు సాధించేందుకు కృషి చేస్తున్నారు. ఇక సెకెండియర్ ఎంపీసీ టాపర్‌కు 994 వచ్చాయి. నూరుశాతం మార్కులకు ఆరే తగ్గాయి. బైపీసీలో మాత్రం ఫస్టియర్ 453 వద్ద ఆగింది. వీరు కూడా నూరుశాతం మార్కులకు కృషి చేస్తున్నారు.

ఒత్తిడి ప్రభావం?

నూటికి 99, 100శాతం మార్కులు సాధించడం అంటే పాఠ్యపుస్తకాలను దాదాపుగా క్షుణ్ణంగా చదివినట్లుగానే భావించాలి. ఆవిధంగా కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలు విద్యార్థులను మార్కుల యంత్రాలుగా మార్చేస్తున్నాయి. కొన్ని కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలైతే ఉదయం 6గంటల నుంచి రాత్రి 11గంటల వరకు విద్యార్థులను చదివిస్తున్నాయి. దీంతో విద్యార్థులపై ఒత్తిడి పెరిగే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చివరికి పరీక్షల రోజుల్లో పరీక్షా కేంద్రానికి తీసుకెళ్లే అవకాశం తల్లిదండ్రులకు కూడా ఇవ్వకుండా ఆయా విద్యా సంస్థలే సొంత బస్సుల్లో తీసుకెళు న్నాయి. పరీక్ష ముగియగానే తీసుకొచ్చి తర్వాత పరీక్షకు సన్నద్ధత మొదలు పెట్టిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల విద్యార్థుల మానసిక పరిస్థితిపై ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. కొంతకాలంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, జూనియర్ కాలేజీలు కూడా ప్రైవేటు దారి పడుతున్నాయి. మరీ ఆ స్థాయిలో కాకపోయినా.. పరీక్షలు సమీపించే కొద్దీ విద్యార్థులకు రోజూ స్లిప్‌టెస్ట్‌లు, మోడల్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నాయి. దీంతో ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లోనూ టాప్ మార్కులు భారీగా పెరిగాయి.

రాత కాదు.. సబ్జెక్టే ముఖ్యం!

ఒకప్పుడు గణితం, సైన్స్‌లాంటి సబ్జెక్టుల్లో నూరుశాతం మార్కులు వేసినా భాషా సబ్జెక్టుల్లో ఒకట్రెండు మార్కులు తగ్గేవి. ఇంగ్లిష్, హిందీ, తెలుగు సబ్జెక్టుల్లో ఎక్కడో చిన్న స్పెల్లింగ్ పొరపాటు కనిపించినా ఆ మేరకు ఒకటో అరో మార్కు తగ్గించేవారు. కానీ, ఇప్పుడు భాషా సబ్జెక్టుల్లోనూ విద్యార్థులు నూరు శాతం మార్కులు సాధించేస్తున్నారు. గతంలో చేతిరాతను కూడా టీచర్లు ప్రామాణికంగా తీసుకునేవారు. ఇప్పుడు చేతిరాత ఎలా ఉన్నా.. సబ్జెక్టుపై పట్టు ఉందని భావిస్తే.. మార్కులు వేస్తుండడం విద్యార్థులకు కలిసి వస్తోంది. ఇదంతా మారిన విద్యావిధానానికి అద్దం పడుతోంది.

సోషల్ వర్కర్ షేక్ లతీఫ్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు ఘన సన్మానం..

- ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న..సర్పంచ్ శెట్టిపల్లి శ్రీనివాసరావు

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19 వైరా (అక్షరం న్యూస్)
వైరా మండలం సిరిపురం కేజీ గ్రామంలో
సోషల్ వర్కర్ షేక్ లతీఫ్ ఆధ్వర్యంలో జడ్పీహెచ్ఎస్ సిరిపురం స్కూల్లో పూర్వ విద్యార్థులకు ఇంటర్మీడియట్ సెకండ్ఇయర్ లో అత్యుత్తమ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థినిలు పింగుల సంధ్య 1000 మార్కులకు గాను 972 మార్కులు షేక్ నికత్ 1000 మార్కులకు గాను 971 సాధించిన విద్యార్థులను శాలువా తో సత్కారం చేసి వారికి ఆర్థికంగా కొంత నగదును బహుమతిగా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా గ్రామ సర్పంచ్ శెట్టిపల్లి శ్రీనివాసరావు పాల్గొని విద్యార్థులకు ఆర్థికంగా కొంత నగదును అందజేసినారు మరియు మాజీ సర్పంచ్ తాటి వెంకటేశ్వర్లు మాజీ వార్డ్ నెంబర్ షేక్ కతీజా బి షేక్ బిస్మిల్లా పింగుల రాము తడికమళ్ళ నాగేశ్వరరావు నారాపోగు కిరణ్ సాగిన్ని నాగేశ్వరరావు నరపోగు పవన్ గరిడేపల్లి చిన్న తడికమళ్ళ మంగయ్య కొత్తపల్లి ఉపేందర్ ఖమ్మంపాటి విజయ్ ఎర్రబడి నరేష్ తడికమళ్ళ కన్నయ్య మరియు గ్రామ పెద్దలు పాల్గొని విజయవంతం చేసారు.

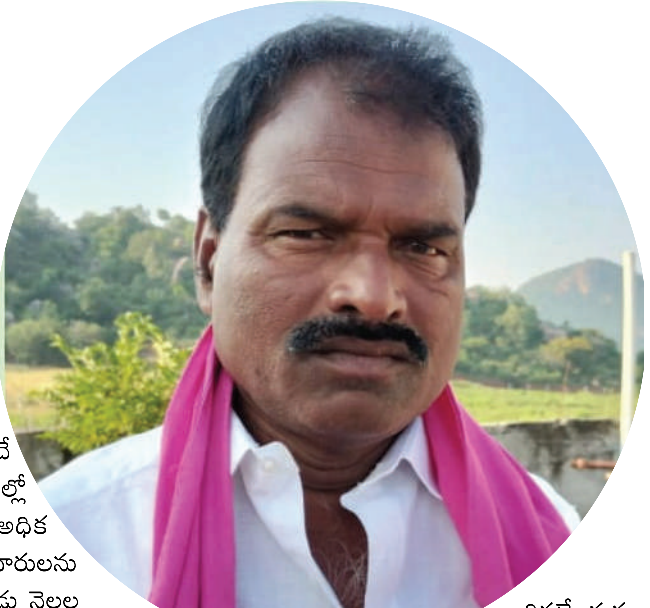
తల్లాడలో జరుగు తెలంగాణ రైతు సంఘం ఖమ్మం జిల్లా మూడో మహాసభ లను జయప్రదం చేయండి...

- తెలంగాణ రైతు సంఘం ఖమ్మం జిల్లా తృతీయ మహాసభలు ప్రారంభం ..

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19 /తల్లాడ (అక్షరం న్యూస్)
తల్లాడ:- రైతాంగం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిత్యం ఉద్యమాలు నిర్వహించే తెలంగాణ రైతు సంఘం ఖమ్మం జిల్లా తృతీయ మహాసభలు తల్లాడ మండల కేంద్రంలోని వాసవి కళ్యాణ మండపంలో సామినేని రామారావు నగర్ కాసాని ఐలయ్య ప్రాంగణంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి బొంతు రాంబాబు రైతు సంఘం సీనియర్ నాయకులు తాతా భాస్కరరావు తెలిపారు. ఆదివారం తల్లాడలో జరిగిన రైతు సంఘం సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఖమ్మం జిల్లాలో రైతాంగం ఎదుర్కొంటున్న ధాన్యం మొక్కజొన్న కొనుగోలు సమస్యలు భూభారతి పోర్టల్ సమస్యలు భూమి కలిగిన ప్రతి రైతుకు పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు మంజూరు చేయాలని ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలో ఏడు లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించే సీతారామ ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేయుటకు అవసరమైన తొమ్మిది వేల కోట్ల రూపాయలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేటాయింపులు చేయాలని ఖమ్మం జిల్లాలో ఉన్న లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ స్కీములకు మరమ్మతులు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ఆరు రకాల పంటలకు బోనస్ విడుదల చేయాలని , కౌలు రైతులను గుర్తించి 2011 లైసెన్స్ సాగుదారు చట్టం ప్రకారం గుర్తింపు కార్డులు జారీ చేసి బ్యాంకు రుణాలు పంట అమ్మకంలో ఎరువులు కొనుగోలు సబ్సిడీలు పొందటంలో గుర్తింపు కార్డులను ప్రాతిపదికగా ప్రభుత్వం తక్షణమే గ్రామ సభలు నిర్వహించి కౌల్దారులకు గుర్తింపు కార్డులు జారీ చేయాలని, ఈ సమస్యలతో పాటు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొస్తున్న విత్తన చట్టం, విద్యుత్ సంస్థల్లో మార్కెట్ ముసాయిదా బిల్లును వ్యతిరేకిస్తూ మహాసభల్లో రైతన్న ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు అన్నిటిని చర్చించి ఉద్యమ కార్యాచరణ ప్రకటిస్తామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం జిల్లా నాయకులు శీలం సత్యనారాయణ రెడ్డి నల్లమోతు మోహన్ రావు కళ్యాణపు కృష్ణయ్య గుంటుపల్లి వెంకటయ్య సత్తెనపల్లి నరేష్ షేక్ మస్తాన్ గండమల ఆనందరావు పెరసానీ వెంకటయ్య పులి వెంకట నరసయ్య. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుట్టల్లో బ్లాస్టింగ్ !

- గుట్టలు లక్ష్యంగా రాత్రి వేళల్లో అక్రమ తవ్వకాలు?
- పర్యావరణానికి ముప్పు -- ప్రజల్లో ఆందోళన
- చిగురుమామిడి మండలంలో అక్రమ మైనింగు ఉధృతి
- అనుమతులు లేకుండా గ్రానైట్ రవాణా.. రహదారుల దెబ్బతీత
- అక్రమ మైనింగ్ అరికట్టాలి: బి ఆర్ ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు మామిడి అంజయ్య



చిగురుమామిడి/ఏప్రిల్ 19, అక్షరం న్యూస్,
చిగురుమామిడి మండలంలో అక్రమ మైనింగు కార్యకలాపాలు రోజు రోజుకూ తీవ్ర రూపం దాల్చుతున్నాయి. ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా గ్రానైట్ రాళ్ళు, ఇసుక వంటి ఖనిజాలను తవ్వడమే కాకుండా, నియమ నిబంధనలను పూర్తిగా పక్కనబెట్టి బ్లాస్టింగ్ నిర్వహిస్తున్నట్లు స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా గుట్టలు, పర్వత ప్రాంతాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని అర్ధరాత్రి నుంచి తెల్లవారుజామున వరకు ఈ తవ్వకాలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. ఈ అక్రమ తవ్వకాల ప్రభావం పర్యావరణంపై తీవ్రంగా పడుతోంది. పర్వత ప్రాంతాలు దెబ్బతింటుండగా, భూగర్భ జలాల మట్టం క్రమంగా పడిపోతున్నదని రైతులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తవ్వకాల వల్ల ఏర్పడుతున్న భారీ దుమ్ము, ధూళి పరిసర గ్రామాలను కమ్మేస్తూ గాలి కాలుష్యాన్ని పెంచుతోంది. దీంతో ప్రజలు శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. వ్యవసాయ భూములు కూడా ప్రభావితమై పంట దిగుబడులు తగ్గే పరిస్థితి నెలకొంది. ఇంకా, గ్రానైట్ రాళ్లను తరలించే లారీలు అనుమతులు లేకుండా అనధికార మార్గాల్లో ప్రయాణిస్తున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అధిక లోడుతో వెళ్తున్న ఈ వాహనాలు గ్రామీణ రహదారులను దెబ్బతీస్తూ ప్రమాదాలకు దారి తీస్తున్నాయి. రెండు నెలల క్రితం చిగురుమామిడి ప్రధాన రహదారిపై ఒక లారీ నుంచి భారీ గ్రానైట్ బండ కిందపడిన ఘటన స్థానికులను భయాందోళనకు గురిచేసింది. అదృష్టవశాత్తూ ఎలాంటి ప్రాణనష్టం సంభవించలేదు. అక్రమ బ్లాస్టింగ్ కారణంగా రాత్రివేళల్లో భారీ శబ్దాలు వినిపిస్తూ ప్రజల నిద్రకు అంతరాయం కలిగిస్తోంది. పిల్లలు, వృద్ధులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని గ్రామస్తులు వాపోతున్నారు. భద్రతా చర్యలు లేకుండా ఈ తవ్వకాలు సాగుతుండటంతో ఎప్పుడైనా ప్రమాదాలు సంభవించే అవకాశం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఈ సమస్యపై స్థానికులు పలుమార్లు సంబంధిత అధికారులను సంప్రదించినప్పటికీ తగిన చర్యలు తీసుకోలేదని ఆరోపిస్తున్నారు. అక్రమ మైనింగును అరికట్టేందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, రాత్రివేళల్లో పర్యవేక్షణ పెంచాలని, అనుమతి లేకుండా తవ్వకాలు నిర్వహిస్తున్న వారిపై కేసులు నమోదు చేసి వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకోవాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు మామిడి అంజయ్య స్పందిస్తూ, అక్రమ మైనింగును పూర్తిగా అరికట్టాలని, బాధ్యులపై కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ప్రజల ప్రాణ భద్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణ దృష్ట్యా తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ప్రధాన డ్రైనేజీ పూడిక పనులు ప్రారంభం..

- ప్రజలు సహకారం అందించాలి..
- మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ కాపా చంద్రకళ

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19 /వైరా (అక్షరం న్యూస్)
వైరా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ప్రధాన సమస్య అయిన డ్రైనేజీ సమస్యకు సంబంధించి ఎన్నో సంవత్సరాలుగా పరిష్కారం కాని సమస్యను శనివారం ఆ సమస్య పరిష్కరించేందుకు మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ కాపా చంద్రకళ మురళీకృష్ణా, వైస్ చైర్మన్ కట్ల సంతోష్ ,వార్డు కౌన్సిలర్లు కట్టా కృష్ణార్జునరావు స్వరూప రాణి,మాదినేని సునీత ప్రసాద్, మున్సిపల్ శానిటేషన్ అధికారి వీరన్న తో కలిసి ఠాగూర్ విద్యాలయం సమీపంలోని ప్రధాన డ్రైనేజీ పూడికతీత పనులను ప్రారంభించారు .ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ కాపా చంద్రకళ మురళీకృష్ణా మాట్లాడుతూ వైరాలో ప్రధానమైన డ్రైనేజీ ఇది,ఈ డ్రైనేజీకి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని

2,3,4,5,6,9,12,13,14, వార్డులలో నీరు ప్రధానంగా ఈ డ్రైనేజీ నుంచే వెళ్లి సోమవారం నల్లచెరువు వద్ద ఉన్న వాగులో కలవడం జరుగుతూ ఉంది ,గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ప్రధాన డ్రైనేజీ ఆక్రమణకు గురి కావడంతో పాటు పూర్తిగా పిచ్చి మొక్కలతో నీరు పోవడానికి అనుకూలంగా లేకుండా ఉన్నదని ,ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలని ఒక దృఢ సంకల్పంతో కౌన్సిల్ సభ్యుల సూచనల మేరకు మేజర్ డ్రైనేజి పూడిక తీసి ,ఆక్రముల నుంచి కాపాడి వర్షాలు కురిసినప్పుడు వైరాలోని వర్షపు 12 ,6 వార్డులలో నీరు ప్రవహించకుండా ప్రజలు ఇబ్బంది పడకుండా ఉండాలని ఒక ఆలోచనతో ప్రధాన డ్రైనేజీ లో పూడికతీత పనులను ప్రారంభించడం జరిగింది, ప్రజలు కూడా ఈ పనులకు సహకరించి మునిసిపాలిటీలో ప్రధాన డ్రైనేజీ వల్ల ప్రజలకు వర్షాలు వచ్చినప్పుడు వరద ప్రభావం తలగకుండా ఉండాలని ఒక మంచి కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగిందని ఆమె తెలిపారు . త్వరలోనే ఈ డ్రైనేజి ను పూర్తిస్థాయిలో వాడకలోకి తీసుకురావడం జరుగుతుంది , అదేవిధంగా వరసిద్ధి వినాయకుడి గుడి వద్ద నుండి ఠాగూర్ విద్యాలయం వద్ద వరకు ఉన్న మేజర్ డ్రైనేజీ ని కూడా పూర్తిస్థాయిలో వాడకలోకు తీసుకొస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ మెడికల్ అండ్ హెల్త్ అధ్యక్షులు డాక్టర్ కాపా మురళీకృష్ణ ,మాదినేని దుర్గాప్రసాద్ ,లగడపాటి ప్రభాకర్ రావు, మున్సిపల్ సిబ్బంది నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేడారం శాశ్వత అభివృద్ధి పనుల్లో వేగం పెంచాలి..

- మహాద్భుతంగా ఆలయ ప్రాంగణాన్ని తీర్చిదిద్దాలి..
- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19 (అక్షరం న్యూస్)
మేడారం సమ్మక్క సారలమ్మ వనదేవతల పునర్నిర్మాణ అభివృద్ధి చివరి దశ పనులలో వేగం పెంచి, వనదేవతల ఆలయ ప్రాంగణాన్ని భక్తుల కోసం మహాద్భుతంగా తీర్చిదిద్దాలని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి సంబంధిత అధికారులను, గుత్తేదారులను ఆదేశించారు. ఆదివారం ములుగు జిల్లా తాడ్వాయి మండలం మేడారం శ్రీ సమ్మక్క సారలమ్మ వనదేవతల గద్దెలను మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి , ధనసరి అనసూయ సీతక్క , ఎంపీ బలరాం నాయక్ , ఎమ్మెల్యేలు తెల్లం వెంకటరావు, పాయం వెంకటేశ్వర్లు, కోరం కనకయ్య, జారే ఆదినారాయణ దర్శించుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి,మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.మేడారం హరిత హోటల్‌లో జిల్లా అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి గారు సంబంధిత శాఖ అధికారులు, గుత్తేదారులతో చివరి దశ అభివృద్ధి పనులపై పలు అంశాలను చర్చించి పలు సూచనలు చేశారు. సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటిస్తూ, త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.సారలమ్మ పూజారుల కోరిక మేరకు క్యూలైన్ పక్కనే ప్రత్యేకంగా సారలమ్మ ప్రధాన ఆర్చీ ఏర్పాటుకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేసి అందించాలని పేర్కొన్నారు. గద్దెల ప్రాంగణంలో ఎత్తు పల్లాలు లేకుండా ఫ్లోరింగ్ సరిచేయాలని, గద్దెల రైలింగ్, ఆలయ డ్రైనేజీలలో ఎక్కడా చుక్క నీరు నిలవకుండా చూడాలని, ఆలయ ప్రాంగణంలోని డ్రైనేజీ వ్యవస్థను ప్రధాన రహదారి డ్రైనేజీకి లింక్ చేసే పనులను వెంటనే ప్రారంభించి, ప్రధాన రహదారికి ఇరువైపులా మొక్కలను నాటాలని సంబంధిత శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. అభివృద్ధి పనులలో ఫేజ్-2లో భాగంగా మాస్టర్ ప్లాన్ ప్రకారం చేపట్టవలసిన అభివృద్ధి పనుల కోసం అవసరమైన భూ సేకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. హేమాచల లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి మల్లూరు దేవాలయాన్ని కూడా పూర్తి స్థాయిలో అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని మంత్రి పొంగులేటి సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు.మీడియా సమావేశంలో స్థానిక పూజారి కుటుంబానికి చెందిన బాలుడికి దురదృష్టవశాత్తు జరిగిన ప్రమాదం చాలా బాధాకరమని మీడియా సమావేశలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ సంఘటనపై వెంటనే మంత్రి సీతక్క ప్రభుత్వం తరుపున ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని బాలుడికి మెరుగైన వైద్యం అందించడం జరిగిందన్నారు.

ఖర్చును పూర్తిగా ప్రభుత్వమే భరించిందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. భవిష్యత్తులో బాలుడికి, బాలుడి కుటుంబానికి అన్ని విధాలుగా ప్రభుత్వం సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని, కాలుకు సంబంధించి మెరుగైన టెక్నాలజీ ద్వారా కృత్రిమ కాలును ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. ఘటనపై రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విచారం వ్యక్తం చేశారని తెలిపారు. అనంతరం మండలంలోని నార్లపూర్ గ్రామంలో ఇందిరమ్మ గృహంను ప్రారంభించారు.

జడ్పీటీసీ రేసులో అడపా అనిల్ చౌదరి...

- ఎమ్మెల్యే రాగమయికి అత్యంత సన్నిహితుడు..
- దయానంద్ కి ముఖ్య అనుచరుడిగా...

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19 తల్లాడ (అక్షరం న్యూస్)

తల్లాడ: నూతనకల్ లో జన్మించి చిన్న వయస్సు నుండే ప్రజలకు సేవ చేయాలని తపన ఎంతో ఉండేది, సత్తుపల్లి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగమయికి అత్యంత సన్నిహితుడు, దయానంద్ కు ముఖ్య అనుచరుడి గా ఆయన అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ గురువుకు తగ్గ శిష్యుడుగా ప్రజల్లో మమేకమై అందరిలో ఒకడిగా ఉంటూ నిత్యం ప్రజాసేవకే అంకితమై అందరి మన్ననలు పొందుతు బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంపులు, ఉచిత వైద్య శిబిరాలు మరెన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. మట్టా ఆశా హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్ పేరిట ఎంతో మందికి సహాయం చేస్తూ తన బిజినెస్ చూసుకుంటూ మండల స్థాయి నుండి జిల్లా యువజన నాయకుల వరకు ఎదిగి ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు మధ్య వారధి లా ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తూన్న అతని నీ ప్రజలు జడ్పీటీసీ గా చూడాలని తల్లాడ మండల ప్రజలు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

మంత్రులు పొంగులేటి, సీతక్కలను కలిసిన యువజన నాయకుడు రేచర్ల వెంకటేష్....

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19 /వైరా (అక్షరం న్యూస్)

?మేడారం: తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మరియు పంచాయతీ రాజ్, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క (ధనసరి అనసూయ) ని యువజన నాయకుడు రేచర్ల వెంకటేష్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. మేడారం ని మంత్రుల జరిగిన ఈ భేటీలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు.?ముఖ్యంగా తన నియోజకవర్గ పరిధిలోని యువత ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను, స్థానిక అభివృద్ధి పనుల ఆవశ్యకతను వెంకటేష్ మంత్రుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ప్రజా సంక్షేమమే ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాలు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అందేలా చూడాలని ఆయన కోరారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు సానుకూలంగా స్పందిస్తూ.. యువత రాజకీయాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటూ ప్రజాసేవలో ముందుండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ భేటీలో వెంకటేష్ అనుచరులు మరియు స్థానిక ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

వైరా బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో

మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ వేడుకలు ..

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19/ వైరా (అక్షరం న్యూస్)

మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ 60వ పుట్టినరోజు వేడుకలను వైరాలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయం నందు మండల అధ్యక్షుడు బాణాల వెంకటేశ్వర్లు పట్టణ అధ్యక్షుడు అప్పాం సురేష్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు మాజీ ఎంపీపీ కట్టా కృష్ణార్జున రావు, వనమా విశ్వేశ్వరరావు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి కేక్ కట్ చేయించి స్వీట్స్ పంచి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ నిండు నూరేళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండి మరోసారి రాష్ట్ర ప్రజలకు జిల్లా ప్రజలకు సేవలు అందించాలని అన్నారు .పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో జిల్లాను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధిలో నడిపారని ,మరోసారి ఆ అవకాశాన్ని దేవుడు ఆయనకు అందించాలని కోరారు, ఈ సందర్భంగా

పలువురు హ్యాపీ బర్డే పోవ్వాడ అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ భూమాత కృష్ణమూర్తి, మహిళా అధ్యక్షురాలు సక్కుబాయి, మాదినేని దుర్గ ప్రసాద్, కామినేని శ్రీనివాసరావు ,ఏదునూరి శ్రీను ,నూకల వాసు, తిరుపతి శ్రీ,ను ఆదూరి ప్రేమ్, కారకొండ బోస్, మరికంటి శివ, బత్తుల లింగారావు, గుజ్జర్లపూడి దేవరాజ్, వజినేపల్లి చక్రవర్తి, పూర్ణ కంటి దాసు, ముదిగొండ వెంకటనారాయణ, నల్లగొండ నాని, మడుపల్లి కృష్ణ, విలాసాగరం నరేష్, దానయ్య ,ముదిగొండ పుల్లయ్య ,యంగ్రాతి గోపాలరావు, బొడ్డు రామకృష్ణ ,బండారు శ్రీనివాసరావు, ముదిగొండ పుల్లయ్య ,పణితి శాంతయ్య, షేక్ సైదా, షేక్ పాషా, ఏలూరు నరసింహారావు, పఠాన్ కరీముల్లా ఖాన్, బండారు వాసు ఓర్సు ప్రకాష్ రావుతదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం జిల్లా అడ్వకేట్ సొసైటీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయనున్న... సీనియర్ న్యాయవాది ఎస్.కె మల్సూర్

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19 (అక్షరం న్యూస్)

ఖమ్మం జిల్లా సొసైటీ ఎన్నికల్లో డైరెక్టర్ పదవికి పోటీ చేయుచున్న సీనియర్ న్యాయవాది ఎస్కే మల్సూర్ గత సంవత్సరం 2025 జిల్లా బార్ అసోసియేషన్ ఈసీ మెంబర్ గా తన వంతు బాధ్యతలను నిర్వర్తించి ఇప్పుడు జరగబోయే న్యాయవాదుల సొసైటీ ఎన్నికల్లో డైరెక్టర్ గా పోటీ చేయనున్న ఎస్కే మల్సూర్ ఎప్పుడు న్యాయవాదుల సంక్షేమం న్యాయవాదుల యొక్క మంచి చెడులను ఎంతో స్నేహపూర్వకంగా అందరితో కలివిడిగా ఉండే వ్యక్తి ఎంతో బాధ్యతతో నిబద్ధత పనిచేసేటువంటి అంకిత భావం కలిగిన వ్యక్తిగా అందరి మన్ననలు పొందుతూ ఈ నెల 29వ తారీఖున జరగబోయే ఖమ్మం న్యాయవాదుల సొసైటీ డైరెక్టర్ గా తనకు మద్దతు తెలిపి విజయాన్ని చేకూర్చాలని న్యాయ వాదులందరిని పేరు పేరు న మద్దతు తెలిపి తనను ఆశీర్వాదంతో మిత్రుల ప్రేమాభిమానాలతో అడ్వకేట్స్ సొసైటీ ఎన్నికల్లో డైరెక్టర్ పదవి కి ఘన విజయాన్ని అందించాలని అభ్యర్థించారు.బాధ్యతతో ,సేవాభావంతో పనిచేస్తానని ఒక అవకాశం ఇస్తే ఎప్పుడూ మీకు అందుబాటులో ఉండే వ్యక్తిగా ఇంతకుముందే నిరూపించుకున్నాను మరలా నిరూపించుకుంటాను.అడ్వకేట్స్ అందరి సహకారంతోఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్నాను కావున మీ అమూల్యమైన ఓటుతో అఖండ విజయాన్ని అందిస్తారని ఎస్కే మల్సూర్ కోరారు.

నిడిగొండలో....చోరీ

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఏప్రిల్ 19 :

మండలంలోని నిడిగొండ గ్రామ శివారుకురుమ గూడెంలో శనివారం అర్ధరాత్రిదొంగలు ఓ ఇంట్లో చొరబడి మూడున్నర తులాల బంగారం, కొంత వెండి పదివేల నగదు అపహరించిన సంఘటన మండలంలో చోటుచేసుకుంది. ఈ సంఘటనపై పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మండలంలోని నిడిగొండ గ్రామ శివారులో గల కురుమ గూడెంలోని మాల మల్లేష్ వేసవి కాలం కావడంతో మండుతున్న ఎండలకు ఉక్క పోత భరించలేక ఇంటికి తాళం వేసి దాబాపై పడుకున్నాడు.ఇదే అదునుగా భావించిన గుర్తు తెలియని దొంగలు అతని ఇంట్లోకి చొరబడి ఇంట్లో దాచిన మూడున్నర తులాల బంగారం,కొంత వెండి,నగదు అపహరించారు. తెల్లవారుజామున మల్లేష్ కిందకి దిగి చూడగా ఇంటి తాళం తీసి ఉండటంతో అనుమానం వచ్చి ఇంట్లోకి వెళ్లి చూడగా దొంగతనం జరిగినట్టు అతను గుర్తించారు. వెంటనే బీరువా అతను బీరువా తెరిచి చూడగా అందులో దాచుకున్న బంగారం,వెండి నగదు చోరీకి గురైనట్టు అతను గుర్తించిన వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు.వెంటనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు దొంగతనం జరిగిన తీరుపై బాధితుల నుండి వివరాల ను అడిగి తెలుసుకున్నారు.దీని పై బాధితుడు మల్లేష్ పోలీసు లకు ఫిర్యాదు చేయగా కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు ఎస్సై దూదిమెట్ల నరేష్ యాదవ్ తెలిపారు.వరుస దొంగతనాలు జరుగుతుండడం తో మండల ప్రజలు భయాందోళ నకు గురవుతున్నారు.పోలీసు లు రాత్రి వేళలో పెట్రోలింగ్ ము మ్మరం చేసి దొంగతనాలు జరుగకుండా అరికట్టాలని మండల ప్రజలు కోరుతున్నారు.

మహిళా బిల్లుపై బీజేపీది మొసలి కన్నీరు

- జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి పోరెడ్డి లక్ష్మిప్రభాకర్

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఏప్రిల్ 19:

కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం 2023లో ఆమోదించిన మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు కేవలం ఎన్నికల గారడీ మాత్రమేనని జనగామ జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి పోరెడ్డి లక్ష్మిప్రభాకర్ మండిపడ్డారు.ఆదివారం ఆమె మాట్లాడుతూ..దేశాన్ని తప్పుదోవ పట్టించేలా ఈ బిల్లును డీలిమిటేషన్ (నియోజకవర్గాల పునర్విభజన) జనాభా గణనతో ముడిపెట్టడం వెనుక బీజేపీ కుట్రపూరిత రాజకీయం దాగి ఉందని ఆమె విమర్శించారు.2023లో ఆమోదించి ఇప్పుడెందుకు అమలు చేయడం లేదునిజంగానే బీజేపీకి మహిళా సాధికారతపై చిత్తశుద్ధి ఉంటే, 2023లో పార్లమెంటులో బిల్లు ఆమోదం పొందిన వెంటనే దానిని ఎందుకు అమలు చేయలేదని ఆమె నిలదీశారు. 'నారీ శక్తి' అంటూ గొప్పలు చెప్పుకునే ప్రభుత్వం, అమలు దగ్గరకు వచ్చేసరికి జనాభా గణన జరగాలని, ఆ తర్వాత డీలిమిటేషన్ కావాలని కొర్రీలు పెట్టడం మహిళలను మోసం చేయడమే. ప్రస్తుతం ఉన్న స్థానాల్లోనే వెంటనే 33% రిజర్వేషన్లు అమలు చేయడానికి ఏ చట్టం అడ్డువస్తోంది? ఎవరు వద్దన్నారు? డీలిమిటేషన్ సాకుతో ఈ చట్టాన్ని 2029 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పాటు వాయిదా వేయాలని చూడటం బీజేపీ ద్వంద్వ నీతికి నిదర్శనం.మహిళా బిల్లుకు, డీలిమిటేషన్‌కు ఉన్న అహేతుకమైన లంకెను ప్రజలందరూ గమనిస్తున్నారని, దక్షిణ భారత్ ప్రాతినిధ్యాన్ని దెబ్బతీసేలా బీజేపీ పన్నుతున్న ఈ కుతంత్రాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్రంగా ఖండిస్తోంది. తక్షణమే ఎటువంటి నిబంధనలు లేకుండా, ప్రస్తుతం ఉన్న స్థానాల్లోనే మహిళా రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాలని పోరెడ్డి లక్ష్మి ప్రభాకర్ డిమాండ్ చేశారు.

ఆడబిడ్డల ఆత్మగౌరవం “ఇందిరమ్మ ఇళ్లు..

- రెవిన్యూ గృహ నిర్మాణ సమాచార

శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19 (అక్షరం న్యూస్)

రాష్ట్రంలో ఆడబిడ్డల సంక్షేమం కోసం ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం ఎన్నో సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తుందని, పేదల సొంతింటి కల నెరవేర్చడంలో ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం ములుగు జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా తాడ్వాయి మండలం నార్లాపూర్ గ్రామంలో ఆవుల లక్ష్మి - రాజు దంపతులకు చెందిన ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క , కలెక్టర్ దివాకర తో కలిసి మంత్రి పొంగులేటి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి లబ్ధిదారులకు సారెలు పెట్టి ఆశీర్వదించారు. ఆడబిడ్డల ఆత్మగౌరవం ఇందిరమ్మ ఇళ్లని, అందుకోసమే వారి పేరు మీదే ఇండ్లను మంజూరు చేస్తున్నామన్నారు. మొదటి విడతలో 4లక్షల 50వేల ఇండ్లు మంజూరు చేసి అర్హులైన లబ్ధిదారులకు అందించడం జరిగిందని మంత్రి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ బలరాం నాయక్ , ఎమ్మెల్యేలు కోరం కనకయ్య , తెల్లం వెంకట్రావు , పాయం వెంకటేశ్వర్లు, జారే ఆదినారాయణ , జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ,ఇతర అధికారులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అశ్వారావుపేటలో మరో ఉద్యాన కళాశాల.....

- మంత్రి తుమ్మల ఆదేశాలతో ఏర్పాటు కానున్న కళాశాల.....
- కళాశాల ఏర్పాటుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించిన తుమ్మల కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన...
- ఆలపాటి రామచంద్ర ప్రసాద్, పైడి వెంకటేశ్వరరావు కోయ్యల అచ్యుతురావు

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19(అక్షరం న్యూస్)

అశ్వరావుపేట లో ఉద్యాన కళాశాల ఏర్పాటుకు రంగం సిద్ధమైంది. రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కీలక ఆదేశాలు సూచనలతో ఈ ఉద్యాన కళాశాల ఏర్పాటుకు రంగం సిద్ధమైనది రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ సమీపంలోని రాజేంద్రనగర్, సిద్దిపేట, ములుగు, వనపర్తి జిల్లాలో ఈ ఉద్యాన కళాశాలలో ఇప్పటికే ఉన్నాయి. ఉద్యాన పంటలకు అనువైన జిల్లాగా ఉన్న భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని ఈ సాగు విస్తీర్ణాన్ని పెంచే ఉద్దేశంలో ఉన్న మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అశ్వారావుపేటలో వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుంచి ఈ ఉద్యాన కళాశాలను ప్రారంభించాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో శనివారం నాడు ఆచార్య జయశంకర్ వ్యవసాయ, కొండా లక్ష్మణ్ ఉద్యాన యూనివర్సిటీ అధికారులను అశ్వారావుపేట వ్యవసాయ కళాశాల అధికారులు కలిసి ఈ ఉద్యాన కళాశాల ఏర్పాటు పై చర్చించారు. ఈ నేపథ్యంలో వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుండి అశ్వరావుపేటలో మరో ఉద్యాన కళాశాల ఏర్పాటు కానుంది. అశ్వరావుపేట కల నెరవేరిన వేళ హర్షం వ్యక్తం చేసిన ఆయిల్ ఫామ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఆళ్ళపాటి రామచంద్ర ప్రసాద్ మాజీ జడ్పీటీసీ పైడి వెంకటేశ్వరరావు మాజీ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ ఛైర్మన్ కోయ్యల అచ్యుతురావు మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు

ఎస్ ఎస్ సి, ఇంటర్మీడియట్ (టిఓఎస్ ఎస్) పబ్లిక్ పరీక్ష కేంద్ర్రాల వద్ద సెక్షన్ 163 బిఎన్ ఎస్ ఎస్ అమలు..

- పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19(అక్షరం న్యూస్)

ఏప్రిల్ 20 నుండి 27 వరకు ఖమ్మం కమిషనరేట్ పరిధిలోని పరీక్ష కేంద్రాలలో నిర్వహించే టాజ, ఇంటర్మీడియట్ (యూటూ) పబ్లిక్ పరీక్షల సందర్భంగా అయా పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఉదయం 8:30 గంటల నుండి సాయంత్రం 6:30 వరకు సెక్షన్ 163 దీఛీూ యాక్ట్ -2023 (భారతీయ నాగరిక్ సురక్షా సంహిత) అమలులో వుంటుందని పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో పరీక్ష కేంద్రాలకు 200 మీటర్ల దూరం వరకు ఐదుగురికి మించి గుంపులుగా వుండరాదని సూచించారు. అదేవిధంగా ఏలాంటి సభలు, సమావేశాలు, ర్యాలీలకు, మైకులు, డిజేలతో ఉరేగింపులు, దర్నలు, ప్రచారాలు నిర్వహించరాదని పెర్కొన్నారు. పరీక్ష సమయంలో పరిసరాలలోని ఇంటర్నెట్ సెంటర్స్, జిరాక్స్ షాపులు, స్టేషనరీ దుకాణాలు ముసివేయాలని సూచించారు. పరిక్ష సమయంలో ఎటువంటి ఆటంకాలు జరగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యల్లో భాగంగా 163 సెక్షన్ అమలు చేస్తున్నట్లు పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో వివిధ వర్గాల ప్రజలు, రాజకీయ పార్టీలు, వివిధ సంఘాల నాయకులు పోలీసులకు సహకరించాలని సూచించారు. అదేవిధంగా పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పటిష్టమైన బందోబస్తు తో పాటు ట్రాఫిక్ ఆంతరాయం కలగకుండా ట్రాఫిక్ పోలీసులు పకడ్బంది చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. పరీక్షా కేంద్రాల పరిసర ప్రాంతాలలో పోలీస్ పెట్రోలింగ్ పార్టీలను నియమించనునట్లు తెలిపారు.

ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా చూసేందుకు నిఘాను నియమించి సమాచారం సేకరించేలా చర్యలు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే చట్టపరమైన చర్యలున తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు.

న్యాయం ధర్మం కొరకు తీవ్ర కృషి చేసిన మహానుభావుడు: బసవేశ్వర స్వామి

- మాజీ ఎమ్మెల్యే భూపాల్ రెడ్డి
- బి చాప్ట గ్రామంలో బసవేశ్వర స్వామి విగ్ర హావిష్కరణ

స ం గా రె డ్డి జిల్లా/నారాయణఖేడ్: క ం గ్టి /ఏ ప్రి ల్ 1 9 /అక్షరం న్యూస్ :

బసవేశ్వర స్వా మి తన జీవితాంతం న్యాయం ధర్మం కొర కు తీవ్ర కృషి చేసిన మహానుభావుడని నా రాయణఖేడ్ మాజీఎమ్మెల్యే భూపాల్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం నారాయణఖేడ్ ని యోజకవర్గంలోని కంగిటి మండలం, చాప్ట (కె) గ్రామంలో బసవేశ్వర జయంతి సంద ర్భంగా నిర్వహించిన విగ్రహావిష్కరణ కా ర్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజ రై, తన చేతులమీదుగా విగ్రహవిష్కరణ చే పట్టారు. అనంతరం బసవేశ్వర విగ్రహానికి పుష్పగుచ్ఛాలు సమర్పించి ఘనంగా నివా ళులర్పించారు.ఈసందర్భంగాఆయన మా ట్లాడుతూసమాజంలోసమానత్వం,న్యాయం, ధర్మం కోసం జీవితాంతం కృషి చేసిన మహానుభావుడు బసవేశ్వర స్వామి అని పేర్కొన్నారు. ఆయన చూపించిన మార్గం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శమని, యువత ఆయ న బోధనలను ఆచరణలో పెట్టాలని పిలు పునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ బ సప్ప, మాజీ సర్పంచ్ ప్రకాష్, ఉప సర్పంచ్ మోహన్, నాయకులు సంగప్ప, సంతోష్, న ర్సింలు, పరశురాం, రమేష్, పరమేష్, రాజు తదితరులు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం జిల్లా యాదవులకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలి ..

- పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ను కలిసిన మేకల మల్లిబాబు యాదవ్
- పుచ్చకాయల వీరభద్రం

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఏప్రిల్ 19 /వైరా (అక్షరం న్యూస్)

ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలో 3 లక్షలకు పైగా యాదవులు ఉన్నారని, గత సాధారణ ఎన్నికల్లో గణనీయమైన స్థాయిలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి వెన్నంటి ఉండి ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిని గెలిపించుకోవడం జరిగిందని, జనాభా ప్రాతిపదికన జిల్లాస్థాయిలో రాష్ట్రస్థాయిలో నామినేటెడ్ పదవులకు అవకాశం కల్పించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ను మాజీ జెడ్పిటిసి డిసిసిబి డైరెక్టర్ మేకల మల్లిబాబు యాదవ్, కామేపల్లి పిఎసిఎస్ అధ్యక్షులు, టిపిసిసి మెంబర్ పుచ్చకాయల వీరభద్రం యాదవ్ కలిసి వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఆదివారం నాడు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యదర్శి షేక్ ఫతే మహమ్మద్, జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు ఏపూరి మహేందర్ కుమార్, గుజ్జర్లపూడి రాంబాబు, తోటకూరి శివయ్య లతో కలిసి పిసిసి అధ్యక్షుని కలవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మల్లి బాబు యాదవ్ మాట్లాడుతూ కురుమ యాదవుల సమస్యలను గత ప్రభుత్వం విస్మరించడాన్ని తట్టుకోలేక రాష్ట్రవ్యాప్తంగా యాదవులు కురుమలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి మద్దతు పలికారని, దానిలో భాగంగా ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలో పూర్తిస్థాయిలో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలవడానికి యాదవులు సహకరించారని, ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం ఏ అధికారిక కార్యక్రమం చేపట్టినా దానిని యాదవులు విజయవంతం చేస్తున్నారని,బీసీ కులాలలో అతిపెద్ద కులమైన యాదవ కులానికి పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరములు పూర్తయినప్పటికీ యాదవులకు ఎలాంటి పదవులు కల్పించకపోవడం దురదృష్టకరమని, యాదవుల ఐక్యత వల్ల గత ప్రభుత్వం గుడ్డిలో మెల్ల లాగా జిల్లా డిసిసిబి చైర్మన్ పదవి ఇచ్చిందని, తెలిపారు. అంతేకాకుండా కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టోలో గొర్రెల సంఘాల సభ్యులకు రెండు లక్షల రూపాయలు రుణం సదుపాయం కల్పిస్తామని ఇచ్చిన హామీ నెరవేర్చాలని, గీత వృత్తిదారులకు మత్స్యకారులకు లాగా ప్రమాదవశాత్తు మరణించిన గొర్రెల కాపరికి ఎక్స్ గ్రేషియాప్రకటించాలని, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జిల్లాల యూనియన్లకు ఎన్నికలు నిర్వహించాలని, కోకాపేటలో యాదవులకు కేటాయించిన భవనాన్ని వెంటనే అప్పగించాలని, పిసిసి అధ్యక్షుల ను కోరడం జరిగిందని, దీనిపై వారు సానుకూలంగా స్పందించి తప్పకుండా ఈ విషయాలన్నింటిని పరిష్కరించడానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చినట్లుగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ నెంబర్ ఆరెం.రవి, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ గుగులోతు గబ్రు నాయక్, ధనియాకుల వీరన్న యాదవ్, ఏపూరి మల్లికార్జున్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా బిల్లును అడ్డుపెట్టి డిలిమినేషన్ బిల్లును పాస్ చేసుకోవాలని చూసిన కేంద్ర ప్రభుత్వ వ్యూహాలని తిప్పి కొట్టిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీకే దక్కింది...

- మహమ్మద్ అయూబ్.

వరంగల్ జిల్లా/ వరంగల్ టౌన్ / ఏప్రిల్ 19 / అక్షరం న్యూస్ –;

మహిళా బిల్లును అడ్డు పెట్టి డిలిమినేషన్ బిల్లును పాస్ చేసుకోవాలని చూసిన కేంద్ర ప్రభుత్వ ద్వంద్వ నీతి వ్యూహాలని తిప్పి కొట్టిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీకే దక్కిందనీ వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ అయూబ్ అన్నారు. వరంగల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం లో ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ అయూబ్ మాట్లాడుతూ బిల్లు వీగిపోవడంతో ప్రతిపక్షాలపై అసత్యప్రచారాలకు తెరలేపుతున్నారు అని ఆయన అన్నారమహిళలకు నిజంగా న్యాయం చేయాలనే నిబద్ధత ఉంటే మహిళా బిల్లును సప్రేట్ చేసి ప్రవేశ పెట్టాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాం అని ఆయన అన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర గౌరవాన్ని అవమానిస్తూ పాకిస్తాన్ తో పోల్చి మాట్లాడటం బీజేపీ పార్టీకీ సరికాదు అని తెలంగాణ పై వారికున్న సవతి తల్లి ప్రేమను మరోమారు నిరూపించుకున్నారనీ మహమ్మద్ అయుబ్ అన్నారు.గతంలో మహిళా బిల్లు తీసుకొచ్చిందిర్టీనే...ప్రతి అశంలోను మహిళలకు పెద్ద పీట వేసింది కాంగ్రెస్ పార్టీనే... గతంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ భారతదేశానికి ఇందిరాగాంధీని ప్రైమ్ మినిస్టర్ చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీది అదేవిధంగా భారత దేశ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు నుంచి సోనియా గాంధీ చేసింది కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ దేశ లోక్ సభ స్పీకర్ గా మీరా కుమార్ ని చేసింది కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో ఇంకెన్నెన్నో కానీ ఈ బీజేపీ పార్టీ మహిళా పక్షపాతి అని చెప్పుకుంటుంది కానీ ఆచరణలో మాత్రం శూన్యం దమ్ముంటే మోడీ ప్రై మినిస్టర్ గా ఒక మహిళను కూర్చోబెట్టగలుగుతాంఓలేకపోతే బిజెపి పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షురాలు ఒక మహిళను నియమించే దమ్ముందా ఫస్ట్ వీటికి సమాధానం చెప్పలేని దద్దమ్మలు మహిళా బిల్లు పేరు మీద చీకటి బిల్లును పట్టుకొచ్చి దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని ఎండగట్టి ప్రతిపక్షాలు అన్నిటిని ఏకతాటిపైకి తీసుకువచ్చి దిలిమినేషన్ బిల్లును వ్యతిరేకించి ఇయ్యాల విజయం సాధించింది కాంగ్రెస్ పార్టీ అని ఆయన అన్నారు.

బీజేపీ పార్టీ ఒక్క రోజైనా మహిళలకోసం ఆలోచించిందా అని ఆయన ప్రశ్నించారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పటికి మహిళా బిల్లుకు వ్యతిరేకం కాదు అని డిలిమినేషన్ తో కొన్ని రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరగనుంది కాబట్టే మా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ పార్లమెంట్‌లో ద్వజమెత్తారు అని మహమ్మద్ అయుబ్ అన్నారు.

దమ్ముంటే సోమవారం రోజున మహిళ రిజర్వేషన్ బిల్లును వేరు చేసి కేంద్రం పార్లమెంట్లో ప్రవేశ పెట్టాలని దీంతో బీజేపీ పార్టీ కి మహిళల రిజర్వేషన్ల పై ఉన్న చిత్తశుద్ధి ఏమాత్రం ఉందో తేలిపోతుందని మహమ్మద్ అయుబ్ అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాయకులు వర్ధన్నపేట మండల అధ్యక్షుడు సత్యం, పోషణ వెంకన్న , సంఘం మండల అధ్యక్షులు మాధవ రెడ్డి, గిసుకొండ మండల అధ్యక్షుడు శీను, మూడో డివిజన్ కార్పొరేటర్ శిబి అనిల్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కరాటే ప్రభాకర్, కోదాటి అనీల్ గిన్నారం రాజు, తాజమూర్ ఖాన్, కమాలుద్దీన్, దినేష్, కిషన్, మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రోడ్ సేఫ్టీ పోటీల విజేతలకు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రశంసలు

- సర్టిఫికెట్లు అందించి అభినందించిన కలెక్టర్

రాజన్న సిరిసిల్ల, ఏప్రిల్ -18(అక్షరం న్యూస్):

జాతీయ రహదారి భద్రతా (రోడ్ సేఫ్టీ) మాసోత్సవాల సందర్భంగా భాగంగా వివిధ పోటీల్లో ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులను జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ అభినందించారు. జాతీయ రహదారి భద్రతా (రోడ్ సేఫ్టీ) మాసోత్సవాల సందర్భంగా పోలీస్ శాఖ, రవాణా శాఖ ఆద్వర్యంలో ఈ ఏడాది జనవరి 1 వ తేదీ నుంచి 31 వ తేదీ వరకు జిల్లావ్యాప్తంగా అవగాహన కార్యక్రమాలు, వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసి కంటి పరీక్షలు చేయించారు. అలాగే జిల్లాలోని పలు విద్యాసంస్థల విద్యార్థులకు ట్రాఫిక్ నియమాలు, రోడ్డు భద్రతా చర్యలపై వ్యాస రచన, క్విజ్, డ్రాయింగ్ పోటీలు నిర్వహించగా “శ్రీ శబరి విద్యానికేతన్ ఇంగ్లీష్ మీడియం పాఠశాల”విద్యార్థులు కే. చరణ్, హానిక, కే లికిత, బి. విశ్విత, జి. లాస్య, పి. హర్షిత ఉత్తమ ప్రతిభ చాటారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులను జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయంలో శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ అభినందించారు. వారికి సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. ట్రాఫిక్ నియమాలు, రోడ్డు భద్రతా చర్యలపై కుటుంబ సభ్యులకు, సమీప ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి లక్ష్మణ్ కుమార్, శ్రీ శబరి విద్యానికేతన్ కరస్పాండెంట్ ఎల్లె శ్రీనివాస్, వివిధ పాఠశాలల బాధ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిర్మాణ కార్మికులకు తలపాగాలు (టవల్స్) పంపిణీ

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) ఏప్రిల్ 19 అక్షరం న్యూస్:

అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్న దృష్ట్యా సెంటనరీ కాలనీలో ఎండలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు ఆదివారం తలపాగాలు (టవల్స్) భవన నిర్మాణ కార్మిక సమైక్య సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు చిలువేరు స్వామి తమ సొంత ఖర్చులతో 30 మంది కి పంపిణీ చేశారు.ఎండలో పనిచేస్తున్నప్పుడు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొని, పనివేళలో మార్పులు చేసుకోవాలని సూచించారు. నెత్తికి తలపాగా,టోపీ, ధరించాలని, చల్లని నీరు లేదా మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ త్రాగాలని ఎండ వేడికి వడదెబ్బ తగలకుండా తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో బైరి శంకర్, ఎస్.కె షరీఫ్, వెంగళ రాములు, కాల్వ కొమురయ్య పాల్గొన్నారు.

హిందూ సమ్మేళనం పోస్ట్ ఆవిష్కరణ

- హిందూ సమ్మేళనం విజయవంతం చేయండి

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఏప్రిల్ 19
(అక్షరం న్యూస్) హిందూ సమ్మేళనం కార్యక్రమాన్ని ఓదెల మల్లికార్జున స్వామి ఆలయంలో జరిగే కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని హిందు వాణి నాయకులు పిలుపునిచ్చారు ఈ సందర్భంగా హిందు వాణి కరపత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా సర్పంచ్ కనకి రెడ్డి సతీష్ ఆజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ ఓదెల మండల కేంద్రంలో మంగళవారం జరగబోయే ఓదెల శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి హిందూ సమ్మేళనశీ కు హిందూ బంధువులు కమిటీ ఆధ్వర్యంలో గోడ పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథు ఈనెల 21వ తేదీన మంగళవారం జరగబోయే హిందూ సమ్మేళనానికి మండల కేంద్రంలోని హిందూ బంధువులందరూ భారీ స్థాయిలో పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయవలసిందిగా కోరారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా చిలుకూరి బాలాజీ టెంపుల్ ప్రధాన అర్చకులు అయినటువంటి శ్రీ సురేష్ ఆత్మరామ్ మహారాజు గారు పాల్గొంటారని వారు తెలియజేయడం జరిగింది కావున మండలం లోని ప్రతి ఉరి నుండి ఈ కార్యక్రమనికి రావాల్సింది కోరడమైనది ఈ కార్యక్రమం లో ఆర్ఎస్ఎస్ జిల్లా సేవ ప్రముఖ్ శ్రీ పుట్ట సదయ్య ఓదెల శ్రీ భ్రమరాంబమల్లికార్జున స్వామి హిందూ సమ్మేళనం అధ్యక్షులు బీష్మచారి గ్రామ సర్పంచ్ కనిఖీ రెడ్డి సతీష్ ఉప సర్పంచ్ శ్రీలత ప్రవీణ్ శాంగొండ సర్పంచ్ జిల రాజు తీర్థల కుమార్ బోధకుంట నరేష్ దాత రాకేష్ మెరుగు సారంగం రామినేని రాజేంద్రప్రసాద్ రాచర్ల అశోక్ మల్లేష్ శశికల శతల్ల కుమార్ రాంనేని శివ వంగరి చందు ఎంబడి కుమార్ ఉబయ్ రెడ్డి అనిల్ రావు క్యాతం మల్లేష్ బుద్దె మధు క్యాతం సాయి రాకేష్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మహిళా బిల్లును అడుకోవడం విపక్షాల చార్థిక తప్పిదం పృధ్విరాజ్

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఏప్రిల్ 19(అక్షరం న్యూస్)
మహిళా బిల్లును అడ్డుకోవడం విపక్షాల చార్జిక తప్పిదామని బీజేవైఎం జిల్లా నాయకులు ఆర్యవైశ్య యూత్ ఓదెల అధ్యక్షులు పుల్లూరు పృథ్వీరాజ్ పేర్కొన్నారు ఈ సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడుతూకాంగ్రెస్ మరియు ఇండియా కూటమి ద్వాసా వైఖరిని అవలంబిస్తునమని తీవ్రంగా విమర్శిస్తునరు ఆదివారం ఆయన ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు మహిళా శక్తి వందన్ అభియాన్ బిల్లును అడుకోవడం ద్వారా ప్రతిపక్షాలు తమ మహిళ వ్యతిరేక స్వభావాన్ని బయటపెటు ట ఇది భారత ప్రజాస్వామ్య చరిత్ర లో ఒక్క చీకటి రోజు నీ మండిపడ్డారు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మహిళా చాట సభలో 33 శాతం రిజర్వేషను కల్పిస్తూ చారిత్రక నిర్ణయం తీసుకుంటే దానిని ఆడుకోవడం సిగ్గు చేటు దేశంలో ఉన్న సగభాగం లో ఉన్న మహిళా లోకానికి చేసిన ద్రోహముని ఆయన ద్వాజమెత్తరు ఇచే కాంగ్రెస్ నాయకులు సభలో మాత్రం మహిళా రిజర్వేషను పై కుంతి సాకులు వెతుకుతుంటారు ఇది కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసం చేస్తున్న కుట్ర మాత్రమే .ఆడుకుంది బిల్లును కాదు కోట్లాది మంది అడబిడల ఆత్మగౌరవం అని పృధ్వీరాజ్ అవేదన వ్యక్తం చేశారు దశబదళ పాటు అధికారం లో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ బిల్లుని కేవలం మేనిఫెస్టోలకే పరిమితం చేసిందని ..నేడు భారత దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గారి ప్రభుత్వం చిత శుద్ధి తో అమలు చేస్తుంటే ఓర్వలేక ఆటంకాలు సృష్టిస్తోంది ఆరోపించారు ..కేంద్ర హోమ్ శాఖ మంత్రి అమిత్ షా గారు ప్రతిపక్షాలలు మొండి వైఖరిని విడలేదని గుర్తు చేశారు మహిళా అభివృద్ధి కంటే తమ రాజకీయ మనుగడే ముఖ్యమని భావిస్తున్నారు ఈ కూటమికి రాబోయే 2029 ఎన్నికల్లో దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళలంతా తగిన గుణపాఠం చెప్పాల్సిన అవసరం ఉంది అని హెచ్చరిచారు..ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ గారు అందరి కోసం ఆలోచించే గొప్ప మనసు ఉన్న మహానుభావుడు అని పేర్కొనారు

కాంగ్రెస్ పార్టీలోని కట్టప్పలు ఎక్కువ ఉన్నారని ఎమ్మెల్యే అనడంతో మండలంలో చర్చనీయాంశంగా మారింది

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఏప్రిల్ 19(అక్షరం న్యూస్)
శనివారం ఓదెల మండలంలోని పోత్కపల్లి ఫంక్షన్ హాల్లో ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే అధికంగా కట్టప్పలు ఉన్నారని దాని ద్వారా పార్టీకి తీరని నష్టం జరుగుతుందనివెన్నుపోటుదారులతో జాగ్రత్తగా ఉండండి అని అన్నారు ఈ వ్యాఖ్యల పట్ల మండలంలో ఆసక్తికరమైన చర్చ మొదలైంది ఇది ఎవరిని ఉద్దేశించి ఈ వ్యాఖ్య చేశాడని నాయకులలో కొంచెం కలవరం మొదలైందా? నిజంగా అలాంటి కట్టప్పలు ఉన్నారా! లేక అలా జరుగుతుందని ఊహించి ముందుగానే చెప్పారా! అనే దానిపై పార్టీ క్యాడర్లు దుమారం లేపుతుంది కొంతమంది నాయకులు తమ తోటే ఉంటూ పార్టీకి నమ్మకద్రోహం చేస్తున్నారంటూ కొంతమంది బహిరంగంగానే చెప్పడం విశేషం వీటన్నిటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేశారని పలువురు చర్చించుకుంటున్నారు ఏది ఏమైనా కట్టప్పల విషయంలో పార్టీ నాయకులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని తను నిర్మించుకున్న సామ్రాజ్యం తానే కుల కొట్టుకున్నట్టు అవుతుందని అనుకుంటున్నారు ఇప్పటికైనా కొంతమంది కట్టప్పల్లో మార్పు వస్తదా అలాగే వివరిస్తారా అని జోరుగా చర్చ సాగుతోంది.

రత్నాపూర్ ఆర్ అండ్ ఆర్ సైట్ డ్రైనేజ్ కు రూ.1.86 కోట్లు మంజూరు

- కృతజ్ఞతలు తెలిపిన సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) ఏప్రిల్ 19 అక్షరం న్యూస్ :
ఆర్జీ-3 డివిజన్ పరిధిలోని రత్నాపూర్ గ్రామపంచాయితీ పరిధిలోని సింగరేణి ఆర్ అండ్ ఆర్ సైట్ లో డ్రైనేజీ నిర్మాణానికి యాజమాన్యం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ మేరకు రూ.1.86 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేస్తూ సిఅండ్ఎండి డా.జ్యోతి ప్రకాష్ బుద్దే ఉత్తర్వులు జారీ చేసారని జీఎం సుంకర మధుసూదన్ తెలిపారు. లద్నాపూర్ పాత, కొత్త ఆర్ అండ్ ఆర్ సైట్ లో డ్రైనేజీ లేక ఇబ్బందులు ఏర్పడుతున్నాయని, రత్నాపూర్ పాఠశాల వెనుక పొలాలు మునిగి పోతున్నాయని, 19.12.2025 న సెంటినరీ కాలనీ జేఎన్టీయూ కళాశాల లో ఓసీపీ-1 మెగా ప్రాజెక్ట్ పబ్లిక్ హియరింగ్ లో సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు ఇక్కడి ఇబ్బందులను వివరించారు. అదే విధంగా 12.01.2026 రోజున ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీ మురికి నీరు, వరద నీరు తో ఇబ్బందులు కలుగకుండా డ్రైన్ నిర్మించాలని, ప్రభుత్వ పాఠశాలకు పొంచి ఉన్న ప్రమాదమని సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు జిల్లా కలెక్టర్ కి వినతిపత్రం అందించారు. దీనితో స్పందించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష తేదీ: 06.01.2026 రోజున ఆర్ అండ్ ఆర్ సైట్ లను, రత్నాపూర్ పాఠశాలను పరిశీలించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష డ్రైనేజీ నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలనీ సింగరేణి యాజమాన్యానికి 24.01.2026 రోజున లేఖ వ్రాసారు. ఆర్జీ-3 జీఎం సుంకర మధుసూదన్, సివిల్ డిజిఎం బి.రాజేంద్ర కుమార్ తేదీ: 07.02.2026 రోజున ఆర్ అండ్ ఆర్ సైట్ ఇబ్బందులను పరిశీలించారు. వీరి ప్రతిపాదనలతో సింగరేణి యాజమాన్యం ఈ నిధులను మంజూరు చేసింది. పాత లద్నాపూర్ ఆర్ అండ్ ఆర్ సైట్ నుండి కొత్త ఆర్ అండ్ ఆర్ సైట్ మీదుగా, రత్నాపూర్ ప్రభుత్వ పాఠశాల వద్ద ఉన్న కల్వర్ట్ వరకు భారీ డ్రైనేజీ నిర్మించాలని నిధులు మంజూరు చేశారు. 850 మీటర్ల దూరంతో 4 ఫీట్ల నుండి 6 ఫీట్ల మధ్య వెడల్పు తో ఈ డ్రైనేజీ నిర్మాణం జరుగనుంది. దీనితో ఆర్అండ్ఆర్ సైట్ లో ప్రజలకు భారీ డ్రైనేజీ సమస్య తీరనుంది. నిధులు మంజూరు కు సహకరించిన మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష, సీఅండ్ఎండీ జ్యోతి ప్రకాష్ బుద్దే, డైరెక్టర్ లు ఎల్.వి.సూర్యనారాయణ, కొప్పుల వెంకటేశ్వర్లు, గౌతమ్ పోట్రు, మోకాళ్ళ తిరుమల రావు, ఆర్జీ-3 జీఎం సుంకర మధుసూదన్ కు స్థానిక సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

కాకా కుటుంబాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకొని పేదలకు సేవ చేస్తున్నాను

- అఖిల భారత యాదవ మహాసభ జిల్లా అధ్యక్షుడు బండి సదానందం యాదవ్.
- ఉచిత పెరుగన్నం ప్రారంభం.

మంచిర్యాల జిల్లా / మందమర్రి / ఏప్రిల్ 19/అక్షరం న్యూస్ -:
మందమర్రి పట్టణంలో మాజీ కేంద్ర మంత్రి గడ్డం వెంకటస్వామి కళావతమ్మ ల జ్ఞాపకార్థం అఖిల భారత యాదవ మహా సభ జిల్లా అధ్యక్షుడు బండి సదానందం యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత పెరుగన్నం, మజ్జిగ, త్రాగు నీరు పంపిణీనీ మున్సిపల్ కమిషనర్ తుంగపిండి రాజలింగు, పట్టణ ఎస్.ఐ గొవతి నరేష్ లు ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ తుంగపిండి రాజలింగు మాట్లాడుతూ ఎండాకాలంలో ప్రయాణికులు, బాటసారుల కోసం ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని కార్యక్రమ నిర్వాహకుడు బండి సదానందంను ఆయన అభినందించారు. పట్టణ ఎస్.ఐ గోపతి నరేష్ మాట్లాడుతూ వేసవి కాలంలో ప్రయాణికుల కోసం ఉచిత పెరుగన్నం, మజ్జిగ, తాగునీరు, పంపిణీ చేయడం అభినందనీయం అని పేర్కొన్నారు. అనంతరం అఖిల భారత యాదవ మహాసభ జిల్లా అధ్యక్షుడు బండి శనివారం యాదవ్ మాట్లాడుతూ కాక వెంకట స్వామి ఎప్పుడూ నిరుపేదల కోసం పరితపించే వ్యక్తి అని వారి కుటుంబ స్ఫూర్తితోనే పేదలకు సేవ చేస్తున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో బుల్లెట్ గాయాలు బారిన పడి ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం పోరాడిన గొప్ప వ్యక్తి కాకా అని కొనియాడారు. సింగరేణి కార్మికులకు పెన్షన్ స్కీమ్ తీసుకువచ్చి అండగా నిలిచిన నేత అని సింగరేణి సంస్థ నష్టాల బాటలో ఉన్నపుడు ఎన్.టి.పి.సి తో రుణం ఇప్పించి సింగరేణి సంస్థను కాపాడి లక్షల మంది కార్మికులకు ఉద్యోగ భద్రత కల్పించిన గొప్ప కార్మిక పక్షపాతి వెంకటస్వామి అని తెలిపారు. గడిచిన అరవై ఏండ్లుగా కాక కుటుంబం పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ లో సేవలు అందిస్తున్నారు. కాక స్ఫూర్తితో కొడుకు వివేక్ వెంకటస్వామి, మనుమడు పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ కాక ఆశయాలను నెరవేరుస్తున్నారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు మంద తిరుమలరెడ్డి, ఆటో యూనియన్ అధ్యక్షులు మొయ్య రాంబాబు, రాగిడి రామిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హనుమాన్ దేవాలయానికి ఫ్రిడ్జ్ విరాళం

- కృతజ్ఞతలు తెలిపిన కమిటీ సభ్యులు గ్రామ ప్రజలు

కాల్వ శ్రీరాంపూర్/ఏప్రిల్ 19/అక్షరం న్యూస్:మండలంలోని గంగారం గ్రామ పరిధిలో గల ఉషన్న పల్లి శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి దేవాలయానికి అదే గ్రామానికి చెందిన పెండ్లి సతీష్ ,కూస రంజిత్ దాదాపుగా 65 వేల రూపాయల 50 లీటర్ల సామర్థ్యం గల ఫ్రిజ్ ఆదివారం దేవాలయ కమిటీ సభ్యులకు అందజేశారు ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ గ్రామంలోని దేవాలయానికి వచ్చే భక్తుల సౌకర్యార్థం ఫ్రిడ్జ్ ఇవ్వడం పట్ల కమిటీ సభ్యులతోపాటు గ్రామ ప్రజలు పెండ్లి సతీష్, కూస రంజిత్ లను అభినందించారు ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య సలహాదారు ముస్కు దేవయ్య మల్లారెడ్డి, దేవాలయ కమిటీ అధ్యక్షులు గోనె సంజీవరెడ్డి, ఉపాధ్యక్షులు ముష్కే రవి, ప్రధాన కార్యదర్శి మంద రాజిరెడ్డి, సహాయ కార్యదర్శి అనుముల రాజిరెడ్డి, కోశాధికారి ముస్కు సతీష్, గ్రామస్తులు అనుముల భీమన్న, ముస్కు తిరుపతి, ముస్కు సంజీవులు, కూస రాజు, ఆవుల సాయి, ఆవుల రాజేశం, ముస్కు శివరామకృష్ణ, ఆవుల తిరుపతి, మంద రాంరెడ్డి, గ్రామస్తులు హనుమాన్ భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గీట్ల ముకుంద రెడ్డి చిత్రపటానికి పూల మాలలు వేస్తున్న గీస రాజు

కాల్వ శ్రీరాంపూర్/ ఏప్రిల్ 19/ అక్షరం న్యూస్:
మండలంలోని కిష్టంపేట గ్రామంలో ఆదివారం కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు మాజీ ఎమ్మెల్యే గిట్ల ముకుంద రెడ్డి 12వ వర్ధంతి వేడుకలను ఎస్సీ సెల్ మండల అధ్యక్షులు గీస రాజు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరుపుకున్నారు ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి ఆయన సేవలను స్మరించుకున్నారు ప్రజలకు చేరువగా ఉంటూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేసిన నాయకుడిగా ఆయనను గుర్తు చేసుకున్నారు అనంతరం కిష్టంపేట గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందికి పండ్లు పంపిణీ చేసినట్టు తెలిపారు

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

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

కీలకంగా మారే ఇన్‌ఫ్లమేషన్..

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె వ్యాధులు పరస్పరం బలమైన సంబంధం కలిగినవే. ఇవి తరచూ కలిసి అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఎందుకంటే వీటి మెటబాలిక్ మార్గాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఇందులో కాలేయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరాని కి అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువగా శుద్ధి చేసిన కార్బొహైడ్రేట్లు, చక్కెరలు, అధిక కేలరీలు తీసుకుంటే, లివర్ ఆ అదనపు శక్తిని కొవ్వుగా మారుస్తుంది. కాలక్రమేణా ఈ కొవ్వు లివర్ కణాల్లో పేరుకుపోయి ఫ్యాటీ లివర్‌కు దారితీస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ కేవలం కొవ్వును నిల్వ చేయడమే కాకుండా, శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచే రసాయన సంకేతాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఇన్సులిన్ పనితీరును దెబ్బతీసి, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలను కష్టతరం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరిగి, ప్యాంక్రియాస్‌పై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో రక్తనాళాల గోడలను కూడా ఈ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ప్రభావితం చేసి, గుండె వ్యాధులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఆహారం, జీవనశైలి ముఖ్యం..

ఆహారం, జీవనశైలి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌పై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతాయి. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెరలు, మైదాతో చేసిన పదార్థాలు, తీపి పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తరచూ పెరిగిపోతాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు నిల్వను పెంచి, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా కూరగాయలు, పప్పులు, గింజలు, విత్తనాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. ఇవి ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందించి గట్ హెల్త్ (జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం)ను మెరుగుపరుస్తాయి. అందుకే ప్రస్తుతం పోషకాహార సూచనలు కేవలం కేలరీలపై కాకుండా ఆహారం నాణ్యతపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే మెటాబాలిక్ వ్యాధులు కేవలం అధిక బరువు ఉన్నవారిలోనే కాదు. ముఖ్యంగా దక్షిణాసియా ప్రజల్లో సాధారణ బరువుతో ఉన్నవారికీ ఫ్యాటీ లివర్, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. అంటే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కేవలం బరువుతో నిర్ణయించబడదు.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడానికి చిన్న చిన్న మార్పులు చాలా ఉపయోగపడతాయి. రోజువారీ జీవితంలో సులభంగా పాటించగల అలవాట్లు దీర్ఘకాల ప్రయోజనాలు ఇస్తాయి. మంచి ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, పప్పులు, బీన్స్, సోయా, గుడ్లు, పాలు, గింజలు వంటి ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. మైదా, తీపి పదార్థాలను తగ్గించడం గ్లూకోజ్ స్పైక్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. ప్రతి భోజనంలో ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాలైన కూరగాయలు, పండ్లు, ధాన్యాలు తీసుకోవడం గట్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే విత్తనాలు, నట్‌లు, ఆలివ్ ఆయిల్, చేపలలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. రోజూ శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం, నడక వంటి వ్యాయామాలు చేయడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. సరైన నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ కూడా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కేవలం బరువు తగ్గడంపైనే దృష్టి పెట్టడం సరిపోదు. మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం కోసం జీవనశైలిని సమతుల్యం చేయడం అత్యంత ముఖ్యం. తక్కువ తినడం లేదా బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు, శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి, ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి అవసరమైన అలవాట్లను అలవరుచుకోవడమే నిజమైన ఆరోగ్యానికి మార్గమని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మహిళలు రోజూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలను చేయాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

శరీర బలం, సహనం, కండరాల పెరుగుదల కోసం చేసే వ్యాయామ విధానమే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్. బరువులు, రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్లు లేదా ఇతర సాధనాల సహాయంతో కండరాలపై ఒత్తిడి పెంచడం ద్వారా ఈ వ్యాయామం చేస్తారు. అయితే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయాలంటే తప్పనిసరిగా జిమ్‌కే వెళ్లాలా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయడానికి తప్పనిసరిగా జిమ్ కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల శరీరానికి కలిగే లాభాలను కూడా వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మహిళలకు సన్నగా కనిపించాలి, తక్కువ బరువు ఉండాలి అని అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. కానీ అది నిజమైన ఆరోగ్య సూచిక కాదని, కండరాలను పెంచుకోవడం మహిళలకు అత్యంత ముఖ్యమైన ఆరోగ్య మెరుగుదలల్లో ఒకటి అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

షుగర్ తగ్గేందుకు, ఎముకల దృఢత్వానికి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయడం వల్ల కండరాలు మెటబాలిజాన్ని పెంచి శరీరంలో శక్తి వినియోగాన్ని సమర్థవంతంగా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా, వయసు పెరిగే కొద్దీ మహిళల్లో తగ్గే ఎముకల దృఢత్వాన్ని కండరాలు రక్షిస్తాయి. హార్మోన్ల సమతుల్యతను కూడా మెరుగుపరచడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో పాటు జాయింట్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. వెయిట్స్ ఎత్తడం కేవలం బాహ్యంగా బలంగా కనిపించడానికి కాదు. శరీరాన్ని మెటబాలిక్‌గా చురుకుగా, హార్మోనల్‌గా సమతుల్యంగా, శారీరకంగా బలంగా తయారు చేయడానికే ఇది అవసరమవుతుందని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

అంతర్గతంగా బలం కూడా అవసరం..

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

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

సాధారణంగా మనం వంటల్లో రుచి కోసం జీలకర్రను వాడుతుంటాం. అయితే.. జీలకర్ర సుగంధ ద్రవ్యం మాత్రమే కాదు, ఇందులో లెక్కలేనన్ని దివ్యౌషధాలు దాగి ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జీలకర్ర వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో రోజూ ఉదయం జీలక్రర నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదలరు. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ జీలకర్ర వేసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని మరిగించి, వడపోసి గోరు వెచ్చగా చేసుకుని తాగాలి. ఇలా నెలరోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తాగితే అద్భుతమైన మార్పులు గమనించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది: ఎండాకాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి, శరీరాన్ని లోపలి నుంచి చల్లగా ఉంచేందుకు జీలకర్ర నీరు సాయపడుతుంది.

బరువు తగ్గడంలో కీలకం: జీలకర్ర మెటబాలిజం(జీవక్రియ) రేటును పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని అనవసరపు కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఒక సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి: ఇందులో ఉండే ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా కాపాడతాయి.

చర్మ సౌందర్యం: జీలకర్ర నీటిలో ఉండే విటమిన్ ఇ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు తగ్గి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

డీహైడ్రేషన్ నుంచి ఉపశమనం: ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది, నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. జీలకర్ర నీటిలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడతాయి. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా తోడ్పడతాయి.

డయాబెటిస్ నియంత్రణకు మేలు: క్రమం తప్పకుండా జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది.

నిద్రలేమి సమస్యకు చెక్: వేసవి రాత్రుల్లో ఉక్కపోత వల్ల సరిగ్గా నిద్రపట్టని వారికి జీలకర్ర నీరు చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంతో పాటు గాఢ నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది.

జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోవాలి..?

జుట్టు రాలడం సాధారణంగా సౌందర్య సాధనాలను ఎక్కువగా వాడడం వల్ల జరుగుతుందని చాలా మంది భావించినప్పటికీ, వైద్య నిపుణుల ప్రకారం ఇది శరీరంలో ఉన్న పోషక లోపాలు, హార్మోన్ అసమతుల్యతలు లేదా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల సంకేతంగా ఉండొచ్చు. జుట్టు పలుచబడటం లేదా తరచుగా రాలిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు, కొన్ని రక్తపరీక్షలు అసలు కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడతాయని చర్మ వైద్యులు చెబుతున్నారు. జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడే వారు కొన్ని ముఖ్యమైన ల్యాబ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ పరీక్షలు పోషక స్థితి, హార్మోన్ల సమతుల్యత, అలాగే ఇతర అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యలపై కీలక సమాచారం అందిస్తాయి. జుట్టురాలే సమస్యతో బాధపడే వారు చేయించుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన పరీక్షల గురించి వైద్యుల మాటల్లో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సీరమ్ ఫెరిటిన్, విటమిన్ బి12 టెస్టులు..

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

ఏఎన్ఏ, సీరమ్ కార్టిసాల్ టెస్టులు..

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

సీరమ్ అల్బుమిన్ టెస్టు..

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

వేసవిలో మజ్జిగను ఇలా చేసుకు తాగితే..

వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. సూర్యుడు సైతం తెల్లవారగానే ఆకాశంలో భగభగ మంటూ ప్రత్యక్షమైపోతాడు. ఎండలు మండిపోతాయి. దీంతో శరీరం త్వరగా నిర్జలీకరణకు గురవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నుంచి నీరు, అవసరమైన లవణాలు కోల్పోడం వల్ల తీవ్రమైన అలసటతోపాటు నీరసం కలుగుతాయి. అలాంటి వేళ.. మన శరీరాన్ని చల్లగా, తాజాగా ఉండడానికి ఏదైనా చల్లని పానీయం తాగాలనిపిస్తుంది. దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి చాలా మంది శీతల పానీయాలు, సోడాలు, కృత్రిమ పళ్ల రసాలు తాగుతారు. వాటిలో చక్కెర, రసాయనాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో అవి ఆరోగ్యానికి కంటే కీడే ఎక్కువగా చేస్తాయి. వీటిని ప్రత్యామ్నాయంగా మజ్జిగ తాగడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా ఈ వేసవిలో మజ్జిగలో కొద్దిగా పుదీనా, ఇతర మసాలాలు కలపడం వల్ల ఇది మరింత రుచిగా ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. పుదీనా మజ్జిగ వేసవి వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నివారిస్తుంది.

ఈ పుదీనా మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలంటే..?

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

తయారు చేసే విధానం..

పొయ్యి మీద పాన్ పెట్టాలి. అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, 3 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాలు వేయాలి. దీనిని బాగా వేయించిన తర్వాత.. చిటికెడు ఇంగువా వేసి వేయించాలి. మిక్సర్ గిన్నెలో, వేయించిన జీలకర్ర, ధనియాల మిశ్రమం, 4 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాల పొడి, ఒక పచ్చిమిర్చి, గుప్పెడు పుదీనా ఆకులు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, అర టేబుల్ స్పూన్ నల్ల ఉప్పు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు వేసి.. వీటిని మెత్తని పేస్ట్‌గా గ్రైండ్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో దాదాపు పావు కేజీకిపైగా పెరుగు తీసుకోవాలి. అందులో ఇందాక మిక్సిలో వేసిన గ్రైండ్ చేసిన పదార్థాలను అందులో కలుపుకోవాలి. అందులో నాలుగున్నర కప్పుల (ఒక కప్పు పెరుగుకు మూడు కప్పులు) చల్లటి నీటిని పోసి.. బాగా కలపాలి. అంతే పుదీనా మజ్జిగ సిద్ధం.

వేసవిలో నోటి సమస్యలు వచ్చేందుకు కారణాలు ఇవే.. ఏం చేయాలంటే...

రుతువుల మార్పులు సాధారణంగా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. అదే విధంగా నోటి ఆరోగ్యంపైనా ప్రభావం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం, శరీరంలో నీటి లోపం (డీహైడ్రేషన్) పెరగడం వల్ల నోటి పరిస్థితిలో గణనీయమైన మార్పులు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే డీహైడ్రేషన్ ప్రభావం అలసట లేదా హీట్ సమస్యలకే పరిమితం కాకుండా, నోటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుందనే విషయం చాలా మంది గుర్తించరు. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ కారణంగా మొదటగా ప్రభావితమయ్యేది లాలాజల ఉత్పత్తి. లాలాజలం నోటి ఆరోగ్యానికి కీలకమైనది. ఇది ఆహార అవశేషాలను తొలగించడంలో, బ్యాక్టీరియా ఉత్పత్తి చేసే ఆమ్లాలను నిరోధించడంలో, దంతాలపై ఎనామెల్‌ను రక్షించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లాలాజల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల డ్రై మౌత్ అనే పరిస్థితి ఏర్పడి, బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా దంతాల క్యావిటీస్, నోటి దుర్వాసన, చిగుళ్ల వాపు వంటి సమస్యలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కారణాలు ఇవే..

డ్రై మౌత్ వల్ల నోటిలో కాలుతున్నట్టుగా అనిపించడం, మింగడంలో ఇబ్బంది, రుచిలో మార్పులు వంటి అసౌకర్యాలు కలుగుతాయి. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే దీర్ఘకాలంలో మరింత తీవ్రమైన దంత సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. లాలాజలం సహజ రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తుంది కాబట్టి, అది తగ్గిపోతే దంతాలు, చిగుళ్లు మరింత సులభంగా దెబ్బతింటాయి. వేసవిలో చల్లని పానీయాల వినియోగం పెరగడం కూడా మరో ప్రధాన కారణం. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్, ప్యాకేజ్డ్ జ్యూసులు, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇచ్చినా, వాటిలో అధిక చక్కెర, ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి దంతాల ఎనామెల్‌ను బలహీనపరచి, దంతాల క్యావిటీస్ అవకాశాన్ని పెంచుతాయి.

సిట్రస్ పానీయాలు ఆరోగ్యకరమని భావించినా, వాటిలోని ఆమ్లత్వం కూడా దంతాలకు హానికరంగా మారే అవకాశాలు ఉంటాయి. వేసవిలో ఎక్కువ సమయం బయట గడపడం, వ్యాయామం చేయడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. తగినంత నీరు తీసుకోకపోతే నోరు ఎక్కువసేపు పొడిగా ఉండి, హానికర బ్యాక్టీరియా చురుకుగా మారతాయి. దీని వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది వ్యక్తిగత ఆత్మవిశ్వాసం, సామాజిక సంబంధాలపై కూడా ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఉంటాయి.

జాగ్రత్తలు అవసరం..

పిల్లలు, వృద్ధులు, అలాగే కొన్ని రకాల మందులను వాడుతున్న వారు (లాలాజల ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులు) ఈ సమస్యలకు ఎక్కువగా గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల వీరు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. అయితే మంచి విషయం ఏమిటంటే, ఈ సమస్యలను సులభమైన అలవాట్లతో నియంత్రించవచ్చు. రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం ద్వారా లాలాజల ఉత్పత్తిని మెరుగుపరచవచ్చు. అధిక చక్కెర, ఆమ్ల పానీయాలను తగ్గించడం, రోజువారీ నోటి పరిశుభ్రతను పాటించడం, అధిక కెఫీన్‌ను నివారించడం వంటి చర్యలు నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. అవసరమైతే షుగర్-ఫ్రీ చ్యూయింగ్ గమ్ వాడటం ద్వారా తాత్కాలికంగా లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంచవచ్చు. వేసవి వేడి, డీహైడ్రేషన్ నోటి ఆరోగ్యంపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా లాలాజల ఉత్పత్తి తగ్గడం, బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని, నీటి తీసుకోవడం, మంచి అలవాట్లను పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యలను నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కాఫీని ఏ సమయంలో తాగాలి..? ఎలా తాగితే మంచిది..?

కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరమనే అభిప్రాయం చాలా మందిలో ఉంది. అయితే తాజా పరిశోధనలు, నిపుణుల సూచనల ప్రకారం కాఫీ గట్ (జీర్ణవ్యవస్థ), లివర్ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేయగలదని చెబుతున్నాయి. సుగంధభరితమైన రుచి కలిగిన ఈ పానీయం కెఫీన్ అనే సహజ ఉద్దీపన పదార్థం వల్ల తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. అంతేకాకుండా పాలీఫినాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శారీరక, మానసిక పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే కాఫీ తాగేటప్పుడు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను గమనించడం అవసరం. కాఫీకి సంబంధించిన సరైన రకం, తాగే సమయం, పరిమాణం, అలవాట్లను దృష్టిలో ఉంచుకోవడం కూడా చాలా అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఏ సమయంలో తాగాలి..

అంతేకాకుండా అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన కాఫీ రకం ఫిల్టర్ చేసిన బ్లాక్ కాఫీ అని, ఉదయం నిద్రలేచిన 60 నుండి 90 నిమిషాల తర్వాత కాఫీ తాగడం ఉత్తమ సమయమని, సాధారణంగా రోజుకు 1 నుంచి 3 కప్పులు మించకుండా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కాఫీలో చక్కెర కలపకుండా తాగడం, అలాగే ఖాళీ కడుపుతో లేదా రాత్రి ఆలస్యంగా కాఫీ తీసుకోవడం నివారించడం ఆరోగ్యానికి అనుకూలం. ఇక అమ్లత్వం (అసిడిటీ) సమస్యలు ఉన్నవారికి తక్కువ ఆమ్లత కలిగిన కాఫీ, కోల్డ్ బ్రూ కాఫీ లేదా డీకాఫినేటెడ్ కాఫీ మంచిది. ఈ సూచనలు పాటిస్తే కాఫీ తాగడం మరింత ఆరోగ్యకరంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా లివర్ ఆరోగ్యానికి కాఫీ ఎంతో ఉపయోగకరమని కూడా వారు పేర్కొంటున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇది లివర్‌ను రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎలా తాగాలి..

అలాగే కాఫీ మెదడు, గట్, లివర్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని, పాలీఫినాల్స్ మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయని, దృష్టి కేంద్రీకరణను మెరుగుపరుస్తాయని, అలాగే అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చునని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొత్తం మరణాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించడంలో కాఫీ పాత్ర ఉండొచ్చని సూచించారు. అయితే చాలా మంది కాఫీ తాగేటప్పుడు కొన్ని పొరపాట్లు చేస్తున్నారని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా చక్కెర ఎక్కువగా కలపడం, ఆర్గానిక్ కాఫీని ఎంచుకోకపోవడం, సరైన రోస్ట్ చేసిన కాఫీ గింజలను ఉపయోగించకపోవడం వంటి తప్పులు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తగ్గిస్తాయని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే శరీరంలో నిజంగా ఏం జరుగుతుందో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? చాలా మంది ఇది కేవలం ఆకలి తగ్గడానికే సహాయపడుతుందని భావిస్తారు. కానీ శరీరంలో జరిగే మార్పులు అంతకంటే చాలా పెద్దవిగా ఉంటాయి. నిద్రకు ముందు పొట్టకు సరైన విశ్రాంతి ఇచ్చినప్పుడు, శరీరం జీర్ణక్రియపై కాకుండా రిపేర్ (పునరుద్ధరణ) పనులపై దృష్టి పెడుతుంది. దీని వల్ల గట్ (జీర్ణ వ్యవస్థ) రిథమ్ నుంచి నిద్ర ప్యాటర్న్ వరకు అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. రాత్రిపూట త్వరగా తినడం వల్ల శరీరంలో జరిగే మార్పుల గురించి వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. మొదటగా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిన సమయంలో కూడా పని చేస్తూనే ఉంటుంది. బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం, రాత్రి భోజనం ఆలస్యంగా చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది, ఆమ్లత్వం (ఆసిడిటీ) పెరుగుతుంది.

సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు..

అయితే త్వరగాఆ భోజనం చేస్తే గట్ ఒక నియమిత రిథమ్‌కి అలవాటు పడుతుంది. దీంతో ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే నిద్ర నాణ్యత సహజంగా మెరుగవుతుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల శరీరం యాక్టివ్‌గా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. హార్ట్ రేట్, శరీర

ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతాయి. దీంతో నిద్రపోవడం కష్టమవుతుంది. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం, నిద్రకు ముందు భోజనానికి కనీసం 2-3 గంటలు వ్యవధి ఉండాలి. దీని వల్ల రాత్రి మధ్యలో లేవడం తగ్గుతుంది. మూడు నెలల్లో ఇది సహజ నిద్ర చక్రాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. అదే విధంగా ఆకలి హార్మోన్లు సమతుల్యం అవుతాయి. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల గ్రెలిన్, లెప్టిన్ అనే ఆకలి నియంత్రణ హార్మోన్లు అసమతుల్యం అవుతాయి. హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ అధ్యయనం ప్రకారం, రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల మరుసటి రోజు ఎక్కువ ఆకలి వేస్తుంది. అయితే రాత్రిపూట త్వరగా తింటే హార్మోన్లు మళ్లీ సహజ స్థితికి వస్తాయి, అనవసరంగా తినాలనిపించడం తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా బరువు, మెటబాలిజం మెరుగవుతాయి. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల అదనపు కాలరీలు శరీరంలో చేరుతాయి.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు..

రాత్రి పూట త్వరగా భోజనం చేస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి, శరీరం నిల్వ ఉన్న ఎనర్జీని సరిగ్గా వినియోగించుకోవడం మొదలుపెడుతుంది. కొందరికి ప్రత్యేకంగా డైట్ చేయకపోయినా క్రమంగా బరువు తగ్గడం కనిపిస్తుంది. అలాగే గట్ మైక్రోబయోమ్ (మంచి బ్యాక్టీరియా) మెరుగవుతుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తింటే గట్‌లోని మంచి బ్యాక్టీరియా సమతుల్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.

రాత్రి విరామం ఇవ్వడం వల్ల ఈ బ్యాక్టీరియా పునరుద్ధరణకు సమయం దొరుకుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ మెరుగవడం, ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (వాపు) తగ్గడం, ఇమ్యూనిటీ బలపడడం జరుగుతుంది. మల విసర్జన క్రమబద్ధంగా మారుతుంది. వీటితో పాటు ఆసిడ్ రిఫ్లక్స్ తగ్గుతుంది. రాత్రి తిన్న వెంటనే పడుకోవడం వల్ల గుండెల్లో మంట (ఆసిడ్ రిఫ్లక్స్) ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే త్వరగా భోజనం చేస్తే జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి తగ్గి ఈ సమస్యలు క్రమంగా తగ్గుతాయి. అయితే రాత్రి భోజనం త్వరగా చేయడం వల్ల లాభాలు చాలా త్వరగా ప్రారంభమై క్రమంగా పెరుగుతాయి. చిన్న అలవాటు మార్పు కూడా శరీర ఆరోగ్యంపై పెద్ద ప్రభావం చూపగలదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే క్యాల్షియం మాత్రమే చాలదు.. ఇవి కూడా అవసరమే..!

ఎముకలు బలంగా ఉండాలంటే కేవలం కాల్షియం సరిపోతుందని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ వాస్తవానికి ఎముకల ఆరోగ్యం కోసం కాల్షియం మాత్రమే కాదు, ఇతర ఖనిజాలు, యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ పోషకాలు, అలాగే శరీరంలో పోషకాల శోషణకు సహాయపడే అంశాలు కూడా అవసరం. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం, రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని సాధారణ పదార్థాలను చేర్చడం ద్వారా ఎముకలను బలంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఎముకల బలానికి, ఆరోగ్యానికి సహాయపడే ఆహారాల గురించి పోషకాహార నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఈ పోషకాలు కావాలి..

నువ్వులు ఎముకల ఖనిజీకరణకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. రోజుకు ఒక టేబుల్ స్పూన్ నువ్వులు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటిలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల నిర్మాణం, సంరక్షణకు కీలకం. అంతేకాకుండా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, జింక్, ఐరన్, కాపర్ వంటి ఖనిజాలు కూడా నువ్వుల్లో లభిస్తాయి. అలాగే మష్రూమ్స్ఎ ముకల సాంద్రతను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. రోజుకు ఒక బౌల్ మష్రూమ్స్ తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మష్రూమ్స్‌లో విటమిన్ ఐ సహజంగా లభిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇవి సూర్యకాంతికి గురవుతాయి. ఈ విటమిన్ కాల్షియం శోషణకు అవసరం. అదనంగా సెలీనియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా వీటిలో ఉంటాయి.

వీటిని తీసుకుంటే మేలు..

అదే విధంగా పసుపు కీళ్ల నొప్పి, గట్టితనాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజుకు ఒక టీ స్పూన్ పసుపు తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉన్న కర్కుమిన్ అనే పదార్థం వాపును తగ్గించి, ఎముకలు దెబ్బతినడాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక అక్రోట్లు కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, వాపులను తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రోజుకు నాలుగు అక్రోట్లు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక వాపులను తగ్గించి, ఎముకలు, కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఎముకల బలం కోసం కేవలం సప్లిమెంట్స్‌పై ఆధారపడకుండా, ప్రతిరోజూ తీసుకునే ఆహారంలో సమతుల పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజువారీ ఆహార అలవాట్ల ద్వారానే నిజమైన ఎముకల బలం నిర్మితమవుతుందని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

కాల్షియం సప్లిమెంట్లు తీసుకున్నా.. పనిచేయకపోవడానికి కారణాలివే..

చాలా మంది శరీరంలో కాల్షియం లోపం ఉందని భావించి కాల్షియం సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. అయితే వాటిని తీసుకున్నప్పటికీ ఎముకల నొప్పి, బలహీనత తగ్గకపోవడం చాలా మందికి కనిపించే సమస్య. దీనికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎముకల ఆరోగ్యానికి కాల్షియం ముఖ్యమైన పోషకం అయినప్పటికీ, కేవలం కాల్షియం మాత్రమే సరిపోదు. ఎముకల ఆరోగ్యం అనేక పోషకాలు, జీవనశైలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే సప్లిమెంట్లు తీసుకున్నా కొంతమందికి ఉపశమనం లభించకపోవచ్చు.

వైద్య నిపుణుల ప్రకారం, దీనికి ముఖ్యమైన కారణం శరీరం కాల్షియంను సరిగా గ్రహించలేకపోవడం. అలాగే విటమిన్ ఐ, మెగ్నీషియం, విటమిన్ ఖ2 వంటి పోషకాల లోపం కూడా ఎముకల బలహీనతకు కారణమవుతుంది. ఈ పోషకాలు కాల్షియంను ఎముకల్లోకి చేరేందుకు సహాయపడతాయి. అలాగే సరైన ఆహారం లేకపోవడం, సూర్యరశ్మి తక్కువగా తగలడం, శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం కూడా ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. వయస్సు పెరగడం, మహిళల్లో హార్మోన్ల మార్పులు కూడా ఈ సమస్యను పెంచుతాయి.

ఎలా నివారించాలి?

ఎముకలను బలంగా ఉంచుకోవాలంటే కేవలం కాల్షియం సప్లిమెంట్లు మాత్రమే కాకుండా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. విటమిన్ ఐ కోసం ప్రతిరోజూ కొంతసేపు ఎండలో ఉండడం మంచిది. అలాగే నడక, తేలికపాటి వ్యాయామం ఎముకలను బలపరుస్తాయి. అధిక ఉప్పు, కాఫీ, ధూమపానం వంటి అలవాట్లను తగ్గించడం కూడా అవసరం. పాలు, ఆకుకూరలు, పప్పులు వంటి పోషకాహారం తీసుకోవడం ఎముకల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం

ఎముకల ఆరోగ్యానికి సరైన జీవనశైలి చాలా ముఖ్యం. సమయానికి భోజనం చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం, చురుకుగా ఉండటం వంటివి ఎముకలను బలంగా ఉంచుతాయి. దీర్ఘకాలంలో చిన్న చిన్న అలవాట్ల మార్పులే పెద్ద ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇస్తాయి.

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 (ౡ౦ఌ, ఖీ౦ఌ, ప్రోలాక్టిన్) కోసం క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ౡజూూ 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.

ఆందోళన వద్దు.. తమ్ముడు కోలుకుంటున్నాడు..

తన సోదరుడు, ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్ ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఎవరూ ఆందోళన చెందవద్దని, ఆయన ఆరోగ్యం నిలకడగానే ఉందని, ప్రస్తుతం కోలుకుంటున్నారని ప్రముఖ నటుడు చిరంజీవి పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై చిరంజీవి మాట్లాడుతూ 'కల్యాణ్‌బాబుకు జరిగిన శస్త్ర చికిత్స విజయవంతమైంది. తను కోలుకుంటున్నాడు. సాధారణ స్థితికి వచ్చేందుకు ఓ వారం రోజులు పడుతుందని వైద్యులు తెలిపారు. నా తమ్ముడి ఆరోగ్యం కోసం ప్రార్థించిన అందరికీ పేరుపేరున ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను' అని చిరంజీవి తెలిపారు. పవన్‌కల్యాణ్ శుక్రవారం పాలనాపరమైన అంశాలను అధికారులతో చర్చిస్తూ హఠాత్తుగా అస్వస్థతకు గురయ్యారు. హుటాహుటిన ఆయన్ను ఆసుపత్రికి తరలించి పలు వైద్యపరీక్షలు నిర్వహించారు. శనివారం సాయంత్రం జూబ్లీహిల్స్ అపోలో వైద్యులు పవన్‌కు శస్త్రచికిత్స నిర్వహించారు. కనీసం పదిరోజులైనా ఆయనకు విశ్రాంతి అవసరమని వైద్యులు సూచించారు. మరోవైపు పవన్‌కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలంటూ అగ్ర హీరోలు ఎన్టీఆర్, అల్లు అర్జున్‌లతో పాటు సాయిదుర్గతేజ్, కోన వెంకట్ తదితరులు తమ వ్యక్తిగత సోషల్ మీడియా ద్వారా పోస్టులు పెట్టారు. ప్రధాని మోదీ ఫోన్‌లో పవన్ యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.పవన్‌కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలంటూ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆదివారం ట్వీట్ చేశారు. 'ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కల్యాణ్‌గారు త్వరగా కోలుకోవాలని కాంక్షిస్తున్నాం. ఆయన పూర్తి శక్తిని పుంజుకుని, మునుపెన్నడూ లేనంత ఆరోగ్యంతో ప్రజాజీవితంలోకి తిరిగి వస్తారని ఆశిస్తున్నాం' అని ట్వీట్‌లో కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

ఆధ్యాత్మిక కలయిక.. 'వాల్మీకి రామాయణం' కోసం జతకట్టిన ఇళయరాజా!

భారతీయ సంగీత శిఖరం, మాస్ట్రో ఇళయరాజా మరో అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టారు. బాలీవుడ్ నుంచి ప్రతిష్ఠాత్మక 'వాల్మీకి రామాయణం' (ఖుశ్రీఎఐఎ ఖుఖుఖుఖు) రాబోతుండగా ఈ చిత్రానికి ఆయన సంగీతం అందించబోతున్నారు. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ, ఇదొక ఆధ్యాత్మిక కలయిక.. సంగీతం ఇప్పుడు ఒక నైవేద్యం అంటూ చిత్ర బృందం సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. భావనా తల్వార్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం, వాల్మీకి మహర్షి రచించిన అసలు సిసలు రామాయణ ఇతిహాసాన్ని వెండితెరపై ఆవిష్కరించనుంది. ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు ఉన్న ఈ చిత్రానికి ఇళయరాజా తన సంగీతంతో ప్రాణం పోయనున్నారు. విజువల్స్ మరియు సంగీతం పరంగా అత్యున్నత ప్రమాణాలతో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ చిత్రం 2026 అక్టోబర్ 2న గాంధీ జయంతి సందర్భంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

సుర సుర సుర సుక్కలు తేరా సుట్టేద్దాం..

ప్రసిద్ధ దేవాలయాల్లో నిక్షిప్తమై ఉండే నేలమాళిగలు, వాటిలో దాగుండే నిధి నిక్షేపాలు, వాటి వెనుక రహస్యాలు, దైవ నిర్ణయాలు.. తదితర అంశాల మేళవింపుగా రూపొందుతున్న పానిండియా మైథలాజికల్ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ 'నాగబంధం'. విరాట్‌కర్ణ కథానాయకుడిగా అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి కిశోర్ అన్నపురెడ్డి, నిషితా నాగిరెడ్డి నిర్మాతలు. నభా నటేష్, ఐశ్వర్యమీనన్ కథానాయికలు. జులై 3న సినిమా విడుదల కానున్నది. ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఈ సినిమా నుంచి రెండో పాటను ఆదివారం మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'సుర సుర సుర సుక్కలు తేరా సుట్టేద్దాం.. తర తర తర తోరణాలే కట్టేద్దాం' అంటూ సాగే ఈ పాటను సంప్రదాయ పెళ్లి సంబరాల ఆనందం, ఉత్సాహాన్ని ప్రతిబింబించేలా భారీ సెట్స్, గ్రాండ్ విజువల్స్‌తో రూపొందించారు.కాసర్ల శ్యామ్ రాసిన ఈ పాటను జునైద్ కుమార్, అభే స్వరపరచగా అనురాగ్ కులకర్ణి, కాలభైరవ, మంగ్లీ, సాహితి చాగంటి, కనకవ్వ, నల్గొండ గద్దర్ ఆలపించారు. గణేశ్ ఆచార్య కొరియోగ్రఫీ ఈ పాటకు ప్రత్యేక ఆకర్షణ అని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఎన్ఐకే స్టూడియోస్, అభిషేక్ పిక్చర్స్ కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

మెగా మూవీలో కీ రోల్?

ఒకనాటి బాలీవుడ్ సూపర్‌స్టార్ అనిల్‌కపూర్ 'యానిమల్'తో సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ మొదలుపెట్టారు. అగ్ర హీరోల సినిమాల్లో ప్రాధాన్యత గల పాత్రలకు దర్శక,నిర్మాతలు కూడా అనిల్‌కపూర్ వైపే మొగ్గు చూపుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన ఎన్టీఆర్, ప్రశాంత్‌నీల్ సినిమాలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇదిలావుంటే.. మరో ప్రతిష్ఠాత్మక తెలుగు సినిమాలోనూ అనిల్‌కపూర్ భాగం కానున్నట్టు ఫిల్మ్ వర్గాల్లో ఓ వార్త బలంగా వినిపిస్తున్నది. అగ్ర హీరో చిరంజీవి కథానాయకుడిగా కేఎస్ రవీంద్ర(బాబీ) తెరకెక్కించనున్న చిత్రంలో అనిల్‌కపూర్ కీలక పాత్ర పోషించనున్నారట. ఇటీవలే బాబీ ఆయనకు కథ వినిపించడం, పాత్ర నచ్చడంతో అనిల్ ఓకే చెప్పడం జరిగిపోయిందని ఫిల్మ్‌నగర్ టాక్. ఇప్పటికే ఈ సినిమాలో మోహన్‌లాల్ నటిస్తున్నట్టు వార్తలొస్తున్నాయి. ఇప్పుడు అనిల్ కూడా తోడైతే పానిండియా మార్కెట్‌కి ఢోకా ఉండదంటూ పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

వాలీబాల్ నేపథ్యంలో టాలీవుడ్ తొలి స్పోర్ట్స్ డ్రామా..

'వాలీ' మోషన్ పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించిన క్రిష్!

ప్రముఖ దర్శకుడు క్రిష్ జాగర్లమూడి చేతుల మీదుగా విడుదలైన 'వాలీ' (బాలాజీ) చిత్ర మోషన్ పోస్టర్ ప్రస్తుతం సినీ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. టాలీవుడ్ తెరపై వాలీబాల్ క్రీడ నేపథ్యంలో వస్తున్న మొట్టమొదటి స్పోర్ట్స్ డ్రామాగా గుర్తింపు పొందిన ఈ చిత్రం, టైటిల్ అనౌన్స్‌మెంట్‌తోనే అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఫైర్‌వాటర్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ బ్యానర్‌పై జి. రోహన్ రెడ్డి నిర్మాణంలో, దిలీప్ కె. మనుకొండ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా మోషన్ పోస్టర్‌ను క్రిష్ తన అధికారిక ఎక్స్ ఖాతా ద్వారా లాంచ్ చేసి చిత్ర యూనిట్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ మోషన్ పోస్టర్ చూస్తుంటే, ఒక గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే క్రీడా పోరాటాన్ని కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించబోతున్నారని స్పష్టమవుతోంది.
ఈ చిత్రం ప్రధానంగా తీరప్రాంత గ్రామీణ వాతావరణంలో సాగుతుంది. ఇద్దరు అన్నదమ్ముల మధ్య ఉండే అనుబంధం, వారి జీవితాల్లో వాలీబాల్ క్రీడ పోషించే కీలక పాత్ర, మైదానంలో వారు ఎదుర్కొనే సవాళ్లు మరియు వ్యక్తిగత భావోద్వేగాల చుట్టూ కథాంశాన్ని అత్యంత ఆసక్తికరంగా మలిచారు. ఈ సినిమాతో రోనిత్ జీఆర్‌జీ కథానాయకుడిగా వెండితెరకు పరిచయం అవుతుండగా, నిపుణ్ సత్య మరో ముఖ్యమైన పాత్రలో నటిస్తున్నారు. వీరిద్దరి నటన ఈ చిత్రానికి ప్రధాన బలంగా నిలవనుందని చిత్ర బృందం ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. ఇక అభిగ్న వుత్తలూరు కథానాయికగా అలరించనుండగా, రవి వర్మ, కల్పలత, వడ్లమాని శ్రీనివాస్ వంటి అనుభవం ఉన్న నటీనటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. సాంకేతికంగా కూడా ఈ చిత్రం ఉన్నత ప్రమాణాలతో రూపొందుతోంది. అరుణ్ విజేకే సినిమాటోగ్రఫీ, ఔరానోవా స్టూడియోస్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం మోషన్ పోస్టర్‌కు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. పవన్ కె. విప్పర్తి మరియు దిలీప్ కె. మనుకొండ సంయుక్తంగా అందించిన కథ, స్క్రీన్‌ప్లే ప్రేక్షకులను ఉత్కంఠకు గురిచేసేలా ఉంటాయని సమాచారం. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఉప్పాడ వంటి అందమైన తీరప్రాంతాల్లో షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం, ప్రస్తుతం శరవేగంగా పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులను జరుపుకుంటోంది. జి విక్రమ్ రెడ్డి సమర్పణలో వస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టుకు శ్రీనివాస్ కారంకి సహ నిర్మాతగా, స్నేహ దాసరి ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. స్పోర్ట్స్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో ఎమోషనల్ డ్రామాను కోరుకునే ప్రేక్షకులకు 'వాలీ' ఒక సరికొత్త అనుభూతిని ఇస్తుందని చిత్ర యూనిట్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తోంది. త్వరలోనే సినిమా విడుదల తేదీ మరియు ఇతర వివరాలను అధికారికంగా ప్రకటించనున్నారు.

ధర్మ రక్షణ కోసం పరశు రాముడి ఆగమనం..

'మహావతార్ పరశురామ్' మోషన్ పోస్టర్ రిలీజ్

భారతీయ చలనచిత్ర రంగంలో యానిమేటెడ్ చిత్రాల సత్తాను చాటిన 'మహావతార్ నరసింహ' అఖండ విజయం తర్వాత, 'మహావతార్ సినిమాటిక్ యూనివర్స్' నుంచి రెండో అడుగు పడింది. హోంబలే ఫిల్మ్స్ మరియు క్లీమ్ ప్రొడక్షన్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రం "మహావతార్ పరశురామ్" మోషన్ పోస్టర్‌ను నేడు పరశురామ జయంతి సందర్భంగా చిత్ర బృందం విడుదల చేసింది. కేవలం 40 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రూపొంది, బాక్సాఫీస్ వద్ద 300 కోట్లకు పైగా వసూళ్లతో రికార్డు సృష్టించిన 'మహావతార్ నరసింహ' చిత్రానికి కొనసాగింపుగా వస్తున్న ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. దర్శకుడు అశ్విన్ కుమార్ విష్ణుమూర్తి దశావతారాల ఆధారంగా మొత్తం ఏడు చిత్రాలను ఈ యూనివర్స్‌లో భాగంగా రూపొందిస్తుండగా, రెండో చిత్రంగా పరశురాముడి కథను ఎంచుకున్నారు. తాజాగా విడుదలైన పోస్టర్‌లో యుద్ధ భూమిలో రక్తసిక్తమైన గొడ్డలిని ధరించి, రౌద్ర రూపంలో ఉన్న పరశురాముడిని చూపిస్తూ "ధర్మం పతనమైనప్పుడు పరశురాముడు ఉద్భవిస్తాడు.. ఆయన పాలకుడు కాదు, అధర్మాన్ని అంతమొందించే శక్తి" అని పేర్కొనడం విశేషం. సామ్ సి.ఎస్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్న ఈ చిత్రం అత్యాధునిక 3డి యానిమేషన్ సాంకేతికతతో సిద్ధమవుతోంది. విజయ్ కిరగందూర్ నిర్మాణంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ భారీ చిత్రం తెలుగు, కన్నడ, హిందీ, తమిళం మరియు మలయాళ భాషల్లో 2027 డిసెంబర్‌లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

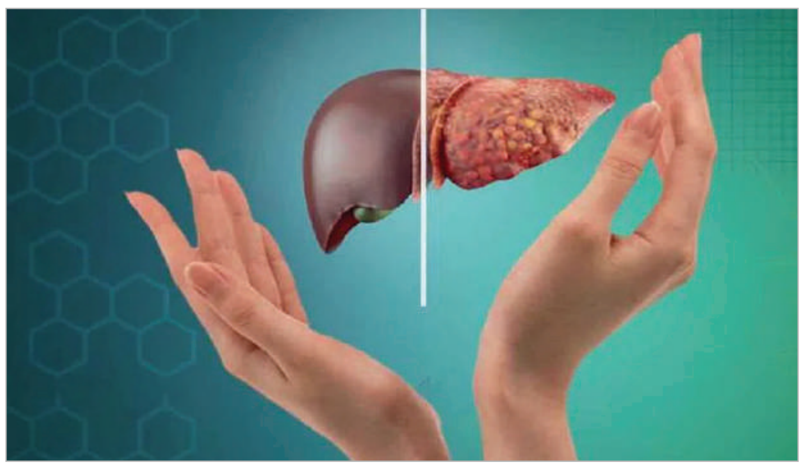
నాని 'జెర్సీ' మ్యాజిక్‌కు ఏడేళ్లు.. సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్!

నాచురల్ స్టార్ నాని నటించిన క్లాసిక్ చిత్రం 'జెర్సీ' విడుదలై నేటికి సరిగ్గా ఏడేళ్లు పూర్తయింది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రత్యేక పోస్టర్లను షేర్ చేస్తూ అప్పటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుంటుంది. యువ దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం, ఒక విఫలమైన క్రికెటర్ తన కొడుకు కోసం తిరిగి బ్యాట్ పట్టి ఎలా విజేతగా నిలిచాడనే భావోద్వేగభరితమైన కథతో వచ్చి ప్రేక్షకులను కన్నీరు పెట్టించింది. అర్జున్ పాత్రలో నాని నటన కెరీర్ బెస్ట్ అనిపించగా, అనిరుధ్ అందించిన సంగీతం సినిమాను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. ఏడేళ్లు గడిచినా 'అర్జున్' పాత్ర ఇప్పటికీ లక్షలాది మందికి స్ఫూర్తినిస్తూనే ఉంది. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం జాతీయ అవార్డులను కూడా గెలుచుకోవడం విశేషం.

పద్మ అవార్డు వస్తే సంతోషం..

హాస్యనటచక్రవర్తి పద్మశ్రీ రేలంగి అవార్డును నటుడు, మాజీ మంత్రి డా.బాబూమోహన్ అందుకున్నారు. 41ఏండ్ల నటజీవితాన్ని పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా తెలుగు ఫిల్మ్ టెలివిజన్ వెల్ఫేర్ ఫార్మ్ అండ్ భారత్ కల్చరల్ అకాడమీ సంస్థ ఆయనకు ఈ అవార్డును అందజేసింది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్మాతల మండలి కార్యదర్శి టి.ప్రసన్నకుమార్, నాగబాల సురేశ్, నటుడు రాంకీ, 30ఇయర్స్ పృథ్వీరాజ్ తదితరులు అతిథులుగా పాల్గొని తెలుగు సినిమాకు బాబూమోహన్ చేసిన సేవలను కొనియాడారు. ఆయనతో తమ అనుభవాలను గుర్తుచేసుకున్నారు. బాబూమోహన్ మాట్లాడుతూ 'రేలంగి అవార్డు అందుకోవడం ఆనందంగా ఉంది. ఈ 41ఏండ్ల నట జీవితంలో నన్ను ప్రోత్సహించిన ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరున ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను. అవార్డుల కంటే ప్రజల ఆశీస్సులే గొప్ప దీవెన. ఇక 'పద్మ' అవార్డు వస్తే సంతోషం. రాకపోయినా ఫర్వాలేదు' అని బాబూమోహన్ అన్నారు.

వేగంగా పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య..



• ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం..

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

లివర్ ఎంజైమ్‌లు తగ్గేందుకు..

రోజుకు మూడు కప్పులు బ్లాక్ కాఫీ చక్కెర లేకుండా తాగడం వల్ల లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ వాపు, ఫైబ్రోసిస్, సిరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా కాఫీ తగ్గిస్తుంది. కాఫీలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ లివర్ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. బ్లూబెర్రీ, రాస్ప్‌బెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ వంటి పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్‌లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గి దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటారు.

లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గాలంటే..

అలాగే ఎక్స్‌ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు , పాలీఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గించడంలో, మెటాబాలిజం మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా బాదం, ఆక్రోట్, పిస్తా వంటి నట్స్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. రోజూ వీటిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం ద్వారా మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు కూడా ఎంతో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలు లివర్‌లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. పాలకూర, కేల్, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్ స్ప్రౌట్స్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఫైబర్, మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్, నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే కార్బోహైడ్రేట్స్‌కు మంచి మూలం. ఫైబర్ ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను (మంచి బ్యాక్టీరియా) బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు బీట్‌రూట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఈ సమస్య నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. బీట్‌రూట్‌లో ఫైబర్, నైట్రేట్స్, బెటలైన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న ఆహారపు మార్పులు రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చుకుంటే కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలని వీటిని తీసుకుంటున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

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

జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సహజ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ముడతలు, కీళ్ల నొప్పి, చర్మం వదులుగా అవ్వడం జరుగుతుంది. అందుకే చాలా మంది కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇవి పూర్తిగా సురక్షితమైనవి కావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం ద్వారా కొన్ని సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని వారు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకున్న తర్వాత కొందరికి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నిండుగా అనిపించడం, హార్ట్‌బర్న్, వాంతులు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇవి సాధారణంగా తేలికపాటి సమస్యలే అయినప్పటికీ అసౌకర్యంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తులు కొందరిలో అలర్జీలను కూడా కలిగిస్తాయి. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా జంతు ఉత్పత్తుల నుంచి తయారు అవుతాయి. ముఖ్యంగా చేపలు లేదా షెల్‌ఫిష్ నుంచి తీసే మెరైన్ కొల్లాజెన్ వలన సీఫుడ్ అలర్జీ ఉన్నవారికి ప్రమాదం ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు, గొంతులో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

ప్రోటీన్ మోతాదు పెరిగే ప్రమాదం..

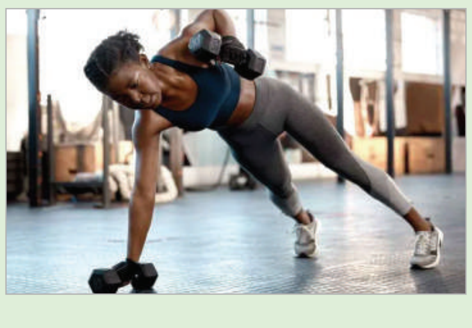
అలాగే తయారీ విధానం, ముడి పదార్థాన్ని బట్టి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లలో కొద్దిగా భారీ లోహాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి బ్రాండ్లు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించినప్పటికీ, నాసిరకం ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. అదే విధంగా కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇది అందరికీ మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి లేదా ఇప్పటికే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకుంటున్నవారికి ఇది ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. ఇక చర్మం మెరుగుపడటం లేదా కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం కొల్లాజెన్ ఉపయోగపడుతుందని చెప్పినా, దీనికి సంబంధించిన శాస్త్రీయ ఆధారాలు మిశ్రమంగా ఉన్నాయి. కొంతమంది వ్యక్తులకు మాత్రమే స్వల్ప ప్రయోజనం కనిపించవచ్చు. ఇది వృద్ధాప్యానికి పూర్తిస్థాయి పరిష్కారం కాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్స్ ను వాడడం వల్ల ఇటువంటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కేవలం సప్లిమెంట్స్ పైనే ఆధారపడకుండా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే మార్గాలను కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

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

మహిళలు తరచూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తే.. ఎన్నో లాభాలు..

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



ఎముకలు బలంగా మారుతాయి..

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

షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో..

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

పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలో తెలుసా?

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

గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి?

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

సరైన దుస్తులు అవసరం

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

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

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

కొన్ని రకాల సాలీడ్లు మాత్రమే ప్రమాదకరం..

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

ప్రథమ చికిత్స ఇలా చేయాలి..

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

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అలర్ట్ అవ్వాలి..

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

అగార్కర్ పదవీకాలం పొడిగింపు!

ముంబై: భారత క్రికెట్ జట్టుకు చీఫ్ సెలక్టర్‌గా వ్యవహరిస్తున్న అజిత్ అగార్కర్.. తన పదవిలో మరో ఏడాదిపాటు కొనసాగనున్నాడు. 2023 జులై నుంచి సీనియర్ మెన్స్ సెలక్షన్ కమిటీకి చైర్మన్‌గా ఉన్న అతడి పదవీకాలాన్ని 2027 దాకా పొడిగించనున్నట్టు సమాచారం. వచ్చే ఏడాది జరుగబోయే వన్డే ప్రపంచకప్ నేపథ్యంలో బీసీసీఐ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు తెలుస్తున్నది. అగార్కర్ హయాంలో భారత జట్టు నాలుగుసార్లు ఐసీసీ ట్రోఫీల ఫైనల్స్‌కు చేరి మూడు కప్పు (2024, 2025, 2026)లను సొంతం చేసుకుంది.

ఆయుష్ సైతం..!

చెన్నై: ఈ సీజన్‌లో ఐదుసార్లు చాంపియన్ చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌కు ఏదీ కలిసిరావడం లేదు. ఆ జట్టులో గాయాలతో మ్యాచ్‌లకు దూరమైన ఆటగాళ్ల జాబితా నానాటికీ పెరుగుతున్నది. ఇప్పటికే ఖలీల్, ఎల్లీస్, స్పెన్సర్ జాన్సన్ వంటి ఆటగాళ్లు గాయం కారణంగా సీజన్ మొత్తానికి దూరమవగా అదే సమస్యతో ఇబ్బందిపడుతూ స్టార్ బ్యాటర్ బ్రెవిస్ ఇటీవలే కోలుకున్నా ధోనీ ఇంకా ఫిట్‌నెస్ సాధించలేదు. ఇక తాజాగా సన్‌రైజర్స్‌తో మ్యాచ్‌లో యువ బ్యాటర్ ఆయుష్ మాత్రె సైతం గాయంతో సీజన్‌లో పలుమ్యాచ్‌లకు దూరమయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. హైదరాబాద్‌తో మ్యాచ్ లో మంచి టచ్‌లో ఉన్న మాత్రె.. తొడ కండరాల గాయంతో ఇబ్బందిపడి ఔటయ్యాడు. మాత్రె గాయాన్ని ఆ జట్టు బ్యాటింగ్ కోచ్ మైక్ హస్సీ కూడా ధృవీకరించి అతడు పలు మ్యాచ్‌లకు దూరమవుతాడని చెప్పకనే చెప్పాడు.

సఫారీలదే రెండో టీ20

దర్బన్: మరో రెండు నెలల్లో మొదలుకానున్న మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్‌నకు సన్నాహకంగా దక్షిణాఫ్రికాతో జరుగుతున్న ఐదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్‌లో భారత్‌కు వరుసగా రెండో పరాభవం ఎదురైంది. ఓటమితో సిరీస్‌ను ప్రారంభించిన ఉమెన్ ఇన్ బ్లూ.. ఆదివారం దర్బన్‌లో జరిగిన రెండో మ్యాచ్‌లోనూ విఫలమైంది. మ్యాచ్‌లో ప్రత్యర్థి ఆహ్వానం మేరకు ఫస్ట్ బ్యాటింగ్ చేసిన టీమ్‌ఇండియా.. నిర్ణీత ఓవర్లకు 147 రన్స్‌కే ఆలౌట్ అయింది. షెఫాలీ వర్మ (57), అనుష్క శర్మ (28) మినహా మిగిలిన బ్యాటర్లు తేలిపోయారు. సఫారీ బౌలర్లలో ట్రెయాన్ (3/22), సెకుకునె (3/31) భారత్‌ను కట్టడిచేశారు. స్వల్ప ఛేదనను సౌతాఫ్రికా అమ్మాయిలు 17.1 ఓవర్లలోనే దంచేశారు. కెప్టెన్ లారా వోల్వార్ట్ (54), సునె లుస్ (57) అర్ధ శతకాలతో తొలి వికెట్‌కు 106 రన్స్ జోడించారు. ఇరుజట్ల మధ్య మూడో టీ20 ఈనెల 22న జోహన్నెస్‌బర్గ్‌లో జరుగుతుంది.

టీ20ల్లో సంచలనం.. వైభవ్ వికెట్‌తో చరిత్ర సృష్టించిన మిస్టరీ స్పిన్నర్..!

పొట్టి క్రికెట్‌లో భారత ఆటగాడు వరుణ్ చక్రవర్తి సంచలనం సృష్టించాడు. మిస్టరీ స్పిన్నర్‌గా పేరొందిన వరుణ్ రెండొందల వికెట్ల క్లబ్‌లో చేరాడు. రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఓపెనర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ ని ఔట్ చేయడం ద్వారా వరుణ్ ఈ ఫీట్ సాధించాడు. పొట్టి ఫార్మాట్‌లో అత్యంత వేగంగా 200ల వికెట్లు తీసిన భారత స్పిన్నర్‌గా అవతరించాడు. మొత్తంగా.. ఐదో బౌలర్‌గా ఘనత సొంతం చేసుకున్నాడీ లెగ్ స్పిన్నర్. ఐపీఎల్ సంచలనంగా భారత జట్టులోకి వచ్చిన వరుణ్ చక్రవర్తి టీ20ల్లో రెండొందల వికెట్లు తీశాడు. పంతొమ్మిదో సీజన్ ఐపీఎల్‌తో మళ్లీ ఫామ్ అందుకున్న ఈ లెగ్ స్పిన్నర్ కుల్దీప్ యాదవ్(ఖబశ్రీఎవవజూఘఋఱ) రికార్డును బ్రేక్ చేశాడు. చైనామన్ బౌలర్ కుల్దీప్ 160 ఇన్నింగ్స్‌ల్లో 200 వికెట్లు తీయగా వరుణ్ కేవలం 155 ఇన్నింగ్స్‌ల్లోనే ఈ క్లబ్‌లో చేరాడు.

లక్నోపై పంజాబ్ భారీ విజయం..!

చితక్కొట్టిన ప్రియాన్ష్, కూపర్..

ఐపీఎల్ 19లో పంజాబ్ కింగ్స్ జైత్రయాత్ర కొనసాగుతోంది. ఎదురైన ప్రత్యర్థినల్లా మట్టికరిపిస్తున్న శ్రేయస్ అయ్యర్ సేన ఈసారి లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌కు తమ పంచ్‌ను రుచిచూపింది. ఓపెనర్ ప్రియాన్ష్ ఆర్య(93), కూపర్ కొన్నొల్లీ(87)ల విధ్వంసకాండతో 254 రన్స్ కొట్టిన పంజాబ్ ఆపై లక్నోను వణికించింది. ఆరంభం నుంచి తడబడిన లక్నో మర్క్‌రమ్(42) పోరాటంతో రన్స్‌కు పరిమితమైంది. పంజాబ్ ఖాతాలో ఐదో విజయం చేరగా.. పంత్ బృందానికి నాలుగో ఓటమి ఎదురైంది.

ముల్లన్‌పూర్‌లో పంజాబ్ కింగ్స్ పంజాకు లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ విలవిలలాడింది. ఆదివారం డబుల్ హెడర్ రెండో మ్యాచ్‌లో పంజాబ్ దెబ్బకు లక్నో బదులివ్వలేకపోయింది. బౌలర్ల వైఫల్యంతో భారీ స్కోర్ సమర్పించుకున్న లక్నో.. 255 పరుగుల ఛేదనలో ఏ కోశాన లక్ష్యం దిశగా సాగలేదు. ఓపెనర్‌గా వచ్చిన ఆయుశ్ బదొని(35) ఔట్ చేసి లక్నోను ఒత్తిడిలో పడేశాడు.

విధ్వంసక హిట్టరైన మిచెల్ మార్ష్(40), రిషభ్ పంత్(43)లు రాణించినా పెద్ద ఇన్నింగ్స్ ఆడలేకపోయారు. హిట్టర్ పూరన్(9) విఫలమవ్వగా.. ఎడెన్ మర్క్‌రమ్(42), ముకుల్ చౌదరీ(21 నాటౌట్)లు పోరాడారు. కానీ, రన్‌రేటు అంతకంతకూ పెరిగిపోవడంతో వీరేమీ చేయలేకపోయాడు. లక్నో రెండొందలకే పరిమితవ్వగా పంజాబ్ 54 పరుగుల తేడాతో గెలుపొంది అగ్రస్థానాన్ని పదిలం చేసుకుంది.

దంచికొట్టిన కుర్రాళ్లు..

ఐపీఎల్‌లో రికార్డుల మోతకు తెరదీసింది పంజాబ్ కింగ్స్. టోర్నీలో అజేయంగా దూసుకెళ్తున్న ఆ జట్టు ముల్లన్‌పూర్‌లో భారీ స్కోర్‌తో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌ను భయపెట్టింది. టాస్ ఓడినా పంజాబ్‌కు శుభారంభం దక్కకున్నా.. కుర్రాళ్లు శివాలెత్తిపోయారు. ఓపెనర్ ప్రభ్‌సిమ్రన్ సింగ్(0)ను తొలి ఓవర్లోనే ఔటైనా.. లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ బౌలర్లకు ప్రియాన్ష్ ఆర్య(93) చుక్కలు చూపించాడు. కూపర్ కొన్నొల్లీ(87) తో కలిసి విధ్వంసకాండ రచించిన ఈ కుర్రాడు మెరుపు అర్ధ శతకంతో రెచ్చిపోయాడు.

బౌలర్ మారినా బంతి గమ్యం స్టాండ్స్‌లోకి లేదా బౌండరీ గీత దాటించడమే లక్ష్యంగా వీరిద్దరూ చెలరేగారు. ఇద్దరూ పోటాపోటీగా బౌండరీలు బాదేయగా పంజాబ్ స్కోర్ రాకెట్ వేగంతో పరుగులు తీసింది. శతకాల దిశగా దూసుకెళ్లిన ఈ జోడీని ప్రిన్స్ యాదవ్(2-25) విడదీసి లకో?్నకు ఊరటనిచ్చాడు. ఆ వెంటనే ప్రియాన్ష్‌ను సిద్దార్థ్(2-35) ఔట్ చేయగా.. ఫామ్‌లో ఉన్న కెప్టెన్ శ్రేయాస్ అయ్యర్(5) నిరాశపరిచాడు. అనంతరం నేహల్ వధేరా(13), మార్కస్ స్టోయినిస్(29), శశాంక్ సింగ్(17)లు స్కోర్ బోర్డును ఉరికించారు. ఆఖరి ఓవర్లో చివరి బంతికి స్టోయినిస్ రనౌటవ్వగా పంజాబ్ నిర్ణీత ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 254 పరుగులు చేసింది.

కోల్‌ఖాతా తెరిచె.. నైట్‌రైడర్స్‌కు తొలి విజయం

వరుణ్, నరైన్ స్పిన్ మాయ

మెరిసిన రింకూ

కోల్‌కతా: ఈ సీజన్‌లో ఆడిన ఏడు మ్యాచ్‌ల్లో ఐదు పరాభవాల (ఒక మ్యాచ్‌లో ఫలితం తేలలేదు) తర్వాత కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ ఎట్టకేలకు గెలుపు బోణీ కొట్టింది. అన్ని విభాగాల్లో విఫలమవుతూ ఇంటాబయటా తీవ్ర విమర్శల పాలవుతున్న కేకేఆర్.. ఆదివారం ఉత్కంఠ పోరులో రాజస్థాన్ రాయల్స్‌ను ఓడించి ఆ జట్టు జోరుకు అడ్డుకట్ట వేసింది. ఇరుజట్ల మధ్య ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో చివరి ఓవర్ దాకా నువ్వానేనా అన్నట్టుగా సాగిన పోరులో రాజస్థాన్‌ను 4 వికెట్ల తేడాతో ఓడించి విజయాల ఖాతా తెరిచింది.

బంతితో 'మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' వరుణ్ చక్రవర్తి (3/14), సునీల్ నరైన్ (2/26) ప్రత్యర్థిని 155/9కే కట్టడి చేయగా బ్యాట్‌తో వైస్ కెప్టెన్ రింకూ సింగ్ (34 బంతుల్లో 53 నాటౌట్, 5 ఫోర్లు, 2 సిక్సులు) ఒత్తిడిలోనూ అద్భుత ఇన్నింగ్స్‌తో మరో రెండు బంతులుండగానే ఆ జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చాడు. మొదట వైభవ్ సూర్యవంశీ (28 బంతుల్లో 46, 6 ఫోర్లు, 2 సిక్సులు), యశస్వీ జైస్వాల్ (29 బంతుల్లో 39, 4 ఫోర్లు, 2 సిక్సులు) మినహా మిగిలినవారు విఫలమవడంతో రాజస్థాన్ సరిగ్గా 20 ఓవర్లకు 155 పరుగులు మాత్రమే చేయగల్గింది. రాయల్స్‌కు ఇది వరుసగా రెండో ఓటమి.

స్పిన్నర్ల కట్టడి

71/0.. వైభవ్, యశస్వీ మెరుపులతో ఫస్ట్ బ్యాటింగ్‌కు వచ్చిన రాయల్స్ 7 ఓవర్లకు చేసిన స్కోరది. భారీ మెరుపులేమీ లేకపోయినా ఓపెనర్లిద్దరూ గట్టి పునాది వేయడంతో రాజస్థాన్ భారీ స్కోరుపై కన్నేసినట్టే అనిపించింది. కానీ వరుణ్ రాకతో కథ మారిపోయింది. 9వ ఓవర్లో అతడు.. వైభవ్‌ను ఔట్ చేసి కేకేఆర్‌కు తొలి బ్రేక్ ఇచ్చాడు. అతడి టీ20 కెరీర్‌లో ఇది 200వ వికెట్ కావడం గమనార్హం. తన మరుసటి ఓవర్లో అతడు.. ఫామ్‌లో ఉన్న జురెల్ (5)నూ బోల్తా కొట్టించాడు. ఆ వెంటనే నరైన్.. జైస్వాల్‌ను పెవిలియన్‌కు పంపడంతో రాయల్స్ స్కోరువేగం నెమ్మదించింది. కెప్టెన్ పరాగ్ (12) మరోసారి విఫలమవగా నరైన్ తన ఆఖరి ఓవర్లో ఫెరీరా (7)నూ ఔట్ చేసి రాయల్స్‌ను కోలుకోనీయకుండా చేశాడు. 19వ ఓవర్లో కార్తీక్.. ఐదు బంతుల వ్యవధిలో జడేజా (9), హెట్‌మెయర్ (15), బిష్ణోయ్‌ను ఔట్ చేశాడు.

నిలిచిన రింకూ

ప్రత్యర్థిని తక్కువ స్కోరుకు నిలువరించిన కేకేఆర్‌కు ఛేదన అంత తేలిక కాదని ఆరంభంలోనే తెలిసొచ్చింది. 5 పరుగులకే రెండు వికెట్లు కోల్పోయిన కోల్‌కతా ఇన్నింగ్స్ కూడా పడుతూ లేస్తూ సాగింది. ఖాతా తెరవకుండానే సీఫర్ట్, రహానే పెవిలియన్ చేరగా రఘువంశీ (10), నాలుగు బౌండరీలు, ఓ సిక్స్‌తో దూకుడగా ఆడిన గ్రీన్ (27), రోమన్ పావెల్ (23) కూడా నిరాశపరచడంతో ఆ జట్టు ఒకదశలో 85/6తో ఓటమిదిశగా సాగింది. కానీ రింకూ మాత్రం పట్టు వదల్లేదు. అనుకుల్ రాయ్ (16 బంతుల్లో 29 నాటౌట్, 1 ఫోర్, 2 సిక్సులు) అతడికి మంచి సహకారం అందించాడు. 4 ఓవర్లలో ఆ జట్టు విజయానికి 40 పరుగులు అవసరమవగా ఆర్చర్ బౌలింగ్‌లో రెండు ఫోర్లతో రింకూ గేర్ మార్చాడు. అనుకుల్ సైతం బ్యాట్ ఝుళిపించి 4, 6 బాది ఒత్తిడిని తగ్గించాడు.

ఆ విషయంలో కఠినంగా ఉంటున్నా..

దీపం ఉండగానే ఇల్లు చక్కదిద్దుకోవడం, స్టార్‌డమ్ ఉండగానే నాలుగు డబ్బులు వెనకేసుకొని సెటిల్ అయిపోవడం హీరోయిన్లకు పరిపాటే. కానీ మృణాళ్‌ఠాకూర్ మాత్రం అందుకు భిన్నంగా ఆలోచిస్తున్నది. స్టార్ హీరో సినిమా అయినా సరే.. పారితోషికం భారీగా ముట్టజెబుతామన్నా సరే.. పాత్ర నచ్చకపోతే 'నో' చెప్పేస్తానని నిర్మొహమాటంగా చెప్పేసింది మృణాళ్‌ఠాకూర్. 'నటికి సంతృప్తి అవసరం. 'సీతారామం'లో సీతామహాలక్ష్మి పాత్ర, 'హాయ్ నాన్న'లో యష్ణ పాత్ర నా కెరీర్‌కి ఓ గౌరవాన్ని కట్టబెట్టాయి.

ఏమాత్రం ప్రాధాన్యత లేని కమర్షియల్ రోల్స్ చేసి ఆ గౌరవాన్ని పోగొట్టుకోలేను. అందుకే కథలు వినే విషయంలో కాస్తంత కఠినంగానే ఉంటున్నా. డబ్బుకోసమో, లేక పెద్ద సంస్థ అనో కళ్లు మూసుకొని సంతకం చేయట్లేదు. కథలో లోతు, పాత్రలో బలం ఉందనిపిస్తేనే 'ఓకే' చెబుతున్నా.

రీసెంట్‌గా వచ్చిన 'డెకాయిట్' సినిమాలోని పాత్రను కూడా ప్రాధాన్యతను బట్టే 'ఎస్' చెప్పాను. అనుకున్నట్టే ఆ పాత్రకు మంచి స్పందన వస్తున్నది' అంటూ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది మృణాళ్‌ఠాకూర్.

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