ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేషిస్తూ మున్ముందుకు 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

TUESDAY 07TH APRIL 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 365 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

మంగళవారం 07 ఏప్రిల్ 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 365 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

పశ్చిమాసియా యుద్ధ సంక్షోభం

- భారత ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం
- థార్ ఎడారిలో ముడిచమురు ఉత్పత్తి పెంపు

న్యూఢిల్లీ,ఏప్రిల్ 6 అమెరికా-ఇరాన్ యుద్ధ సమయం వల్ల చమురు రవాణాకు అత్యంత కీలకమైన హోర్ముజ్ జలసంధిని ఇరాన్ మూసేసింది. దీంతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇంధన సంక్షోభం ఏర్పడింది. పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ వంటి దేశాలు

➤ 2వ పేజిలో..

ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయానికి త్వరలోనే శంకుస్థాపన

- ఆదిలాబాద్‌కు గోదావరి నీరు పారిస్తా
- తుమ్మిడిహట్టి నిర్మించి జిల్లాను సస్యశ్యామలం చేస్తాం
- బాసర నుంచి భద్రాచలం వరకు ఆలయాల అభివృద్ధి
- త్వరలోనే జిల్లాకు యూనివర్సిటీ మంజూరు
- పర్యాటకంగా, పారిశ్రామికంగా జిల్లా అభివృద్ధి
- జిల్లా అభివృద్ధిని విస్మరించిన గత పాలకులు
- పిప్రిలో రూ.695 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు భూమిపూజ
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి వెల్లడి

ఆదిలాబాద్,ఏప్రిల్6 గత ప్రభుత్వం తుమ్మిడిహట్టి ప్రాజెక్టును పక్కనపెట్టి ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు అన్యాయం చేసిందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తుమ్మిడిహట్టి ప్రాజెక్టును నిర్మించి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో గోదావరి నీళ్లు పారిస్తుందని చెప్పారు. ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయానికి త్వరలోనే శంకుస్థాపన చేస్తామని, ఈ జిల్లాను పర్యాటకంగా, పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చేస్తామని చెప్పారు. త్వరలోనే జిల్లాకు యూనివర్సిటీ మంజూరు చేసి శంకుస్థాపన చేస్తామన్నారు. బాసర నుంచి భద్రాచలం వరకు గోదావరి తీరంలో ఉన్న ఆలయాలన్నింటినీ అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లాపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టిందని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల ముందు పిప్రి నుంచే డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క పీపుల్స్ మార్చ్ చేపట్టి ప్రజా సమస్యలు తెలుసుకున్నారని ఆయన చెప్పారు. ఆదిలాబాద్ ప్రజలు అమాయకులే కాదు.. నిరంకుశత్వంపై పోరాడిన వీరులంటూ జిల్లా వాసులపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా పిప్రిలో ముఖ్యమంత్రి, పలువురు మంత్రులు పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా రూ.695 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు భూమిపూజ చేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన ప్రగతి పాలన బహిరంగ సభకు హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..2029 వరకు జిల్లాలు, రెవెన్యూ డివిజన్లు, మండలాల హద్దులు మార్చవద్దని కేంద్రం చెప్పింది. కేంద్రం ఆంక్షలు ఎత్తివేయగానే హద్దులు మారుస్తాం. కాళేశర్వం కూలేశ్వరం అయ్యింది. గత పాలకులు తుమ్మిడిహట్టిని పక్కనపెట్టి ఆదిలాబాద్‌కు

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

హామీలను అమలు చేసిన ఘనత మాది

- పీపుల్స్ మార్చ్‌లో ఇచ్చిన హామీలకు కార్యరూపం
- మాకు వ్యక్తిగత ఎజెండా లేదన్న భట్టి విక్రమార్క

ఆదిలాబాద్,ఏప్రిల్6 అధికారంలోకి వచ్చేందుకు నేతలు ఎన్నో హామీలు ఇస్తుంటారని, కొందరు అధికారంలోకి రాగానే వాటిని మర్చిపోతారని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. తాము అలాంటివాళ్లం కాదన్నారు. తాను చేపట్టిన పీపుల్స్ మార్చ్‌కు మూడేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా ఆదిలాబాద్ జిల్లా పిప్పిరిలో బహిరంగ సభ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ.. పిప్పిరిలో మొదలుపెట్టి ఖమ్మం వరకు పాదయాత్ర చేసినట్లు గుర్తు చేసుకున్నారు. పీపుల్స్ మార్చ్‌లో ఇచ్చిన హామీల అమలుపై జీవోలు జారీ చేశాం. ఇవాళే రూ.1,238 కోట్లతో చేపట్టే పనులకు శంకుస్థాపన చేశాం. ఒకే విడతలో రుణమాఫీ చేసి రూ.22,500 కోట్లను రైతుల ఖాతాల్లో వేశాం. ప్రతి నియోజకవర్గంలో పేదల కోసం 3,500 ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేశాం. తొలి ఏడాదిలోనే మొత్తం 4.50 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టాం. ప్రతి నియోజకవర్గంలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్ల

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

బాసర జ్ఞానసరస్వతి ఆలయ విస్తరణ

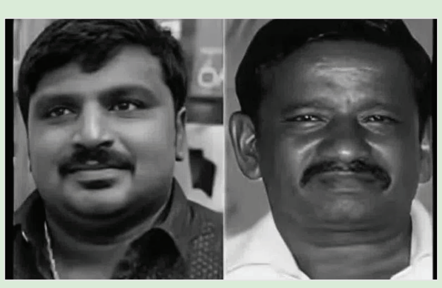
- 225 కోట్లతో అధునాతనంగా పునర్నిర్మాణం
- ఆధునీకరణ పనులకు సిఎం రేవంత్ శంకుస్థాపన
- ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజల నిర్వహణ
- మనవడికి అక్షరాభ్యాసం చేయించిన సిఎం

నిర్మల్,ఏప్రిల్6 నిర్మల్ జిల్లా బాసరలోని జ్ఞాన సరస్వతి దేవాలయాన్ని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్నారు.. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు సీఎంకు ఘనస్వాగతం పలికారు. ఆలయంలో సీఎం ప్రత్యేక పూజలు చేసిన అనంతరం.. మనవడికి అక్షరాభ్యాసం చేయించారు. తర్వాత ఆలయ విస్తరణ అభివృద్ధి పనులకు సీఎం భూమిపూజ చేశారు. రూ.225 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. బాసరలోని జ్ఞాన సరస్వతి దేవాలయాన్ని పునరభివృద్ధి చేసేందుకు మాస్టర్‌ప్లాన్ రూపొందించారు. ఈ ప్లాన్‌లో ఆలయ రీడెవలప్‌మెంట్ నమూనాలోని ఒక భాగాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదివారం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

తమిళనాడులో తండ్రీకొడుకుల లాకప్‌డెత్ కేసు

9 మంది పోలీసులకు మధురై కోర్టు ఉరిశిక్ష ఖరారు



చెన్నై,ఏప్రిల్ 6 లాకప్ డెత్ కేసులో మధురై కోర్టు సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. బాధ్యులైన 9మంది పోలీసుకలు ఉరిశిక్ష విధిస్తూ తీర్పుని ఇచ్చింది. తమిళనాడులోని తూతుకుడి జిల్లా సాతాన్‌కుళంకు చెందిన తండ్రీ కుమారుల లాకప్ డెత్ కేసులో మదురై కోర్టు సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. తొమ్మిది మంది తమిళనాడు పోలీసులకు మరణశిక్ష విధించింది. 2020 జూన్ 19న లాక్‌డౌన్ సమయం లో అనుమతించిన సమయానికి మించి మొబైల్ షాప్ నడిపారన్న ఆరోపణలతో యజమాని జయరాజ్, ఆయన కుమారుడు బెనిక్స్‌ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. పోలీసుల కస్టడీలో ఉన్న వారిని తీవ్రంగా హింసించడంతో ఇద్దరూ చనిపోయారు. ఈ ఘటనకు పాల్పడిన తొమ్మిది మంది పోలీసులపై ఉన్నతాధికారులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ కేసుపై విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం ఈ మేరకు తాజాగా తీర్పు వెలువరించింది. కొవిడ్ కారణంగా 2020లో దేశవ్యాప్తంగా లాక్‌డౌన్ విధించిన విషయం తెలిసిందే. అదే ఏడాది జూన్ 19న లాక్‌డౌన్ సమయంలో అనుమతించిన

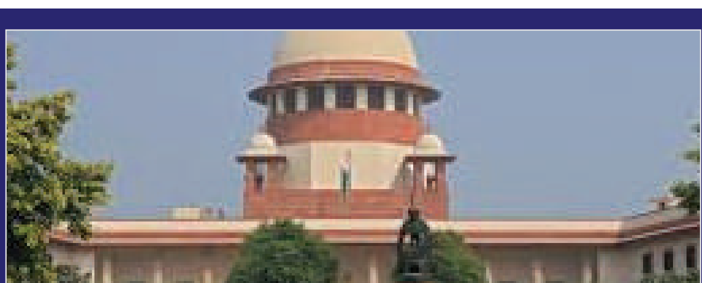
➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాజకీయాలు పక్కన పెట్టండి

- రైతుల కోసం పని చేయండి
- కోహెడ ఫ్రూట్ మార్కెట్‌పై హరీష్ రావు విమర్శలు
- రైతుల కోసం పోరాటం చేస్తాం
- మార్కెట్ స్థలాన్ని సందర్శించిన బీఆర్ఎస్ నేతలు
- రైతుల ప్రయోజనాలే ప్రధానమని స్పష్టం
- ప్రభుత్వంపై భూముల అమ్మకానికి ఆరోపణలు

కోహెడ, ఏప్రిల్ 6 కోహెడ పండ్ల మార్కెట్ ప్రాంతాన్ని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ పార్టీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ టి హరీష్ రావు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మార్కెట్ స్థలాన్ని పరిశీలించి రైతుల సమస్యలపై నాయకులతో కలిసి చర్చించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి, బీఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మంచిరెడ్డి కిషన్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి, బండారు లక్ష్మారెడ్డి, కాలేరు వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. మార్కెట్ అభివృద్ధి, రైతుల

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

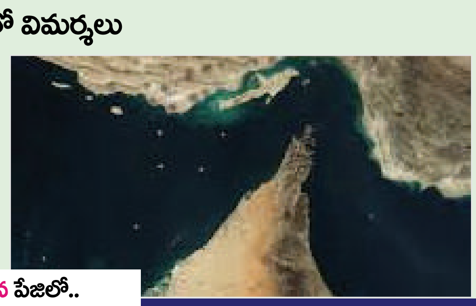


ఓటర్ జాబితా అప్‌డేట్‌కు గడవు

➤ 2వ పేజిలో..

హోర్ముజ్ జలసంధిని వెంటనే తెరవండి

- ఇరాన్‌పై తీవ్రపదజాలంతో విమర్శలు
- లేదంటే సర్వనాశనం చేస్తాని ట్రంప్ వార్నింగ్
- లెక్కచేయకుండా ప్రతిదాడులకు దిగుతోన్న ఇరాన్



➤ 2వ పేజిలో..

నేచర్ క్యూర్‌లో ఈట్ రైట్ మేళా

పాల్గొన్న మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్ 6 ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, పోషకాహారంపై ట్రైనింగ్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ మేళాలో సోమవారం సాయంత్రం మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ పాల్గొన్నారు. ఉదయం 10 గంటల నుంచి బల్కంపేటలోని నేచర్ క్యూర్ హాస్పిటల్‌లో ఈట్ రైట్ మేళాను నిర్వహించారు. ఈట్ రైట్ మేళాలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన వివిధ స్టాల్స్‌ను మంత్రి సందర్శించారు. నాణ్యమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలతో పలువురు ఫుడ్ వెంటర్స్ స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేశారు. మి÷-లలెట్లతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలతో ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. మి÷-లలెట్స్‌తో తయారు చేసిన ఐస్ క్రీమ్, కాఫీ, తదితర పదార్థాలను మంత్రి రుచి చూసి

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

హోర్ముజ్ జలసంధిని వెంటనే తెరవండి

వాషింగ్టన్,ఏప్రిల్6 అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్‌పై బూతులతో రెచ్చిపోయారు. తాను ఎంతగా హెచ్చరించినా హోర్ముజ్ జలసంధిని ఇరాన్ తెరవకపోవడంతో ట్రంప్ తీవ్ర ఆవేశానికి లోనయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ ట్రూత్ వేదికగా ఇరాన్‌కు గట్టి వార్నింగ్ ఇచ్చారు. హోర్ముజ్ జలసంధిని తెరవకుంటే ఇరాన్‌పై భీకర దాడులు తప్పవని హెచ్చరించారు.మంగళవారం పవర్ ప్లాంట్ డే. బ్రిడ్జి డే. అన్నీ కలిపి ఇరాన్‌లోనే జరుగుతాయి. దీనికేదీ సాటిరాదు. హోర్ముజ్ జలసంధిని తెరవండి. లేకుంటే ఇరాన్‌లో కాదు. నరకంలో ఉన్నట్లే. చూస్తూ ఉండండి. అల్లాను ప్రార్థించండి అంటూ ట్రంప్ పేర్కొన్నాడు. అంతేకాదు.. ఇందుకోసం రాయలేని రీతిలో బూతు పదాల్ని వాడాడు. హోర్ముజ్ జలసంధిని 48 గంటల్లోగా తెరవాల్సిందే అని ఇరాన్‌కు ఇప్పటికే ట్రంప్ హెచ్చరిక జారీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. తాను చెప్పినట్లు చేయకపోతే ఇరాన్‌లోని బ్రిడ్జిలు, పవర్ ప్లాంట్లపై దాడులు చేస్తామని ట్రంప్ హెచ్చరించారు. తీవ్రంగా గాయపడిన తమ ఎఫ్-15 యుద్ధ విమాన సిబ్బందిని ఇరాన్‌లోని పర్వత ప్రాంతాల నుంచి రక్షించామని అమెరికా అధ్యక్షుడు వెల్లడించారు. పగటిపూటే.. దాదాపు ఏడు గంటలపాటు శ్రమించి ఈ రెస్క్యూ ఆపరేషన్ చేశామన్నారు. పౌరులకు, విమానాలకు ఎక్కువ ప్రమాదం ఉండే ఇలాంటి ఆపరేషన్ చాలా అరుదని చెప్పారు. అయితే, ట్రంప్ హెచ్చరికను ఇరాన్ తేలికగా తీసుకుంది. మరోవైపు ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దళాలు దాడులు కొనసాగిస్తున్నాయి. ఇరాన్ కూడా కువైట్, బహ్రెయిన్‌లోని చమురు కేంద్రాలపై దాడులు చేస్తోంది. అలాగే, తమ దేశంలోని పౌర కేంద్రాలపై దాడులు చేస్తే తాము కూడా మరింత బలంగా దాడి చేస్తామని ఇరాన్న ఇప్పటికే హెచ్చరించింది. ఇంకోవైపు ఇజ్రాయెల్ దళాలు లెబనాన్ రాజధాని అయిన బీరుట్‌పై దాడులు చేస్తున్నాయి. అలాగే, ఆదివారం అమెరికాకు చెందిన యుద్ధ విమానాల్ని కూల్చివేశామని ఇరాన్ తెలిపింది. సీ-130 అనే రెండు రవాణా విమానాల్ని, రెండు బ్లాక్ హ్యాక్ అనే హెలికాప్టర్లను కూల్చినట్లు తెలిపింది. మరోవైపు అణు ఆధారిత విద్యుత్ క్షేత్రాలపై దాడుల వల్ల తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సివస్తుందని ఇరాన్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. రేడియో ధార్మిక పదార్థాలు భూ, జలాలు, వాతావరణంలోకి విడుదలయితే ఇరాన్‌తో పాటు ఇరాన్ ఆవల కూడా మానవ, పర్యావరణ విపత్తులకు దారితీయవచ్చునని పేర్కొంది. అందువల్ల అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ తమ దేశంలోని అణు విద్యుత్ స్థావరాలను లక్ష్యం చేసుకొని చేస్తున్న దాడులను తీవ్రంగా ఖండించాల్సిందిగా ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రధాన కార్యదర్శి ఆంటోనియో గుటెర్రెస్‌కు ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాగ్చీ ఒక లేఖ రాశారు. ఈ లేఖను ఆయన సామాజిక మాధ్యమాల్లో పోస్టు చేశారు. ఇరాన్‌లో పనిచేస్తున్న ఏకైక అణు విద్యుత్ ప్లాంటుపై పదే పదే జరుగుతున్న దాడులు పశ్చిమాసియాలో మానవ, పర్యావరణ ప్రమాదాలకు దారితీస్తాయని అరాగ్చీ హెచ్చరించారు.

బుషెహర్ స్థావరంపై జరుగుతున్న దాడులను సహించలేని పరిస్థితి నెలకొన్నదని చెప్పారు. రేడియో ధార్మిక పదార్థాలు కలుషితమైతే ఇరాన్ సరిహద్దులకు ఆవల కూడా తీవ్ర పరిణామాలు తప్పవని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. బుషెహర్ ఎ÷-లాంటుపై నాలుగుసార్లు దాడి జరిగిందని సామాజిక మాధ్యమ వేదిక ఎక్స్ ద్వారా ఆయన తెలియజేశారు. రేడియో ధార్మిక పదార్థాలు విడుదలైన పక్షంలో టెహ్రాన్ కంటే గల్ఫ్ సహకార మండలి సభ్య దేశాలకే ముప్పు ఎక్కువ అని చెప్పారు. ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా పెరుగుతున్న చమురు ధరలతో లాభాలు దండుకుంటున్న ఇంధన కంపెనీలపై పన్నులు విధించాలని ఐదు యూరోపియన్ దేశాల ఆర్థిక మంత్రులు సూచించారు.

ఈ మేరకు జర్మనీ, ఇటలీ, స్పెయిన్, పోర్చుగల్, ఆస్ట్రియా దేశాల ఆర్థిక మంత్రులు ఈయూ కమిషన్‌కు ఓ లేఖ రాశారు. 'మనమంతా సంఘటితంగానే ఉన్నామని, చర్య తీసుకునేందుకు సిద్ధమేనని సంకేతం పంపడానికి ఇలాంటివి అవసరం' అని వారు అభిప్రాయపడ్డారు. చమురు కంపెనీలపై భారీగా పన్నులు విధించడం ద్వారా సామాన్య ప్రజలపై

భారం తగ్గుతుందని వారు తెలిపారు. దక్షిణ లెబనాన్‌లో ఐరాస శాంతి పరిరక్షక కేంద్ర కార్యాలయానికి చెందిన 17 నిఘా కెమేరాలను ఇజ్రాయిల్ ధ్వంసం చేసింది. కోస్తా ప్రాంతంలోని నఖురా పట్టణంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కెమేరాలను ఇజ్రాయిల్ దళాలు ధ్వంసం చేశాయని లెబనాన్‌లో ఐరాస తాత్కాలిక దళాల (యునిఫిల్) ప్రతినిధి కండిస్ అర్డియల్ తెలిపారు. పట్టణంలో తిష్ట వేసిన ఇజ్రాయిల్ సేనలు అక్కడి భవనాలను పెద్ద సంఖ్యలో నేలమట్టం చేశారని ఆమె అన్నారు.

బాసర జ్ఞానసరస్వతి ఆలయ విస్తరణ

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

విడుదల చేసింది. దక్షిణ భారతదేశంలోని ఏకైక జ్ఞాన సరస్వతి ఆలయం.. అక్షరాభ్యాసాలకు ఆలవాలమైన క్షేత్రం పునఃనిర్మాణంతో కొత్త శోభను సంతరించుకోబోతోంది. వేద వ్యాస మహర్షితో ప్రతిష్టతమైన ముగ్గురు అమ్మల ఆలయం ఆచారాలకు అనుగుణంగా సమున్నతమైన రాజగోపురం.. కోనేరు.. ఉత్తర ద్వారం అభివృద్ధి.. ధ్యాన మందిరాలతో మరింతగా భక్తుల మనస్సులను ఆకట్టకోనుంది. వేల ఏళ్ల ఘన చరిత్ర గల్గిన బాసర జ్ఞాన సరస్వతి ఆలయ పునః నిర్మాణాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.225 కోట్లను కేటాయించింది. పునః నిర్మాణ పనులకు ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం భూమి పూజ చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటి సిఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు,కొండా సురేఖ, ఎంపి గోడం నగేశ్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి, పిసిసి చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. దక్షిణ గంగగా గుర్తింపు పొందిన పవిత్ర గోదావరి నదీ తీరంలోని బాసర క్షేత్రంలో జ్ఞాన సరస్వతి దేవి కొలువై ఉన్నారు.. కురుక్షేత్ర యుద్ధానంతరం ప్రశాంతత కోసం వేద వ్యాస మహర్షి గోదావరి తీరానికి వచ్చి బాసరలో నివసించారని ప్రశస్తి. ఆ సమయంలో స్వయంగా ఆయనే గోదావరి ఇసుకతో జ్ఞాన సరస్వతితో పాటు మహాలక్ష్మి, మహాకాళి అమ్మవార్ల మూర్తులను ప్రతిష్టించారనేది స్థల పురాణం.. అలా ముగ్గురమ్మల కొలువైన క్షేత్రంగా బాసర ప్రసిద్ధి చెందింది. జ్ఞాన సరస్వతి కొలువైన క్షేత్రం కావడంతో ప్రతి ఏటా పెద్ద సంఖ్యలో పిల్లలకు ఇక్కడ అక్షరాభ్యాసాలు చేయిస్తుంటారు. వసంత పంచమి, ఇతర పర్వ దినాల్లో అక్షరాభ్యాసాలకు వచ్చే పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు, వారి బంధువులు, భక్తులతో ఆలయం కిటకిటలాడుతుంది. ప్రాచీన ఆలయం కావడం.. ఏటేటా పెరుగుతున్న భక్తుల సంఖ్యకు తగినట్లు అభివృద్ధి పనులు చేపట్టపోవడంతో భక్తులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు.. ఈ నేపథ్యంలో బాసర ఆలయ అభివృద్ధి చేపట్టాలని గౌరవ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సంకల్పించారు. సంప్రదాయాలు, ఆచారాలకు అనుగుణంగా ఆలయ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టేందుకు మాస్టర్ ప్లాన్ తయారు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. బాసర ఆలయ పునఃనిర్మాణ పనులకు మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందించే ముందు అధికారులు శృంగేరి పీఠాధిపతులతో సంప్రదించారు.. గర్భాలయం, అర్ధ మండపం, రాజగోపురం, ఇతర గోపురాలు, మాడ వీధులు, కోనేరు, ఉత్తర ద్వారాల నిర్మాణాలకు సంబంధించి పీఠాధిపతుల అనుమతులు తీసుకున్నారు.. వారి సూచనలకు అనుగుణంగా మాస్టర్ ప్లాన్‌ను రూపొందించారు. భక్తుల సంఖ్య.. భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రస్తుతం 2 వేల చదరపు అడుగుల్లో ఉన్న గర్భాలయం, అర్ధ మండపాన్ని 5 వేల చదరపు అడుగులకు పెంచుతున్నారు. ఉత్తరం వైపున 9 అంతస్తుల రాజగోపురం, మిగిలిన మూడు దిక్కుల్లో 7 అతంస్తుల గోపురాలు, 33 అడుగుల వెడల్పుతో నాలుగు దిక్కుల మాడ వీధులు, ఉత్తర ద్వారం నిర్మించనున్నారు. మొత్తంగా ఆలయ విస్తీర్ణాన్ని 20 వేల చదరపు అడుగుల నుంచి 62 వేల చదరపు అడుగులకు పెంచుతున్నారు. ఆలయంలో ప్రతి నిర్మాణాన్ని శిలలతో చేపట్టనున్నారు. 6 వేల మంది భక్తులకు అన్ని వసతులతో 70 వేల చదరపు అడుగులతో క్యూ కాంప్లెక్స్‌లు, 200 మంది ఏకకాలంలో కూర్చొని ధ్యానం చేసుకునేలా ధ్యాన మందిరం, 20 వేల చదరపు అడుగుల వైశాల్యంతో వంటశాల, భోజన శాలలు, ప్రసాద పంపిణీ కేంద్రం, ఈశాన్య దిక్కున కోనేరు తూర్పు దిక్కున ఆధ్యాత్మికత పరిఢవిల్లేలా అద్భుతమైన తోరణాలు, సమాచార కేంద్రం, దేవాలయానికి ఉత్తర, తూర్పు దిక్కుల్లో రోడ్ల అభివృద్ధి, దేవాలయం నుంచి ఆవతలి వైపు వెళ్లేందుకు అండర్ పాస్, ఆవతలి వైపున సోలార్ రూఫ్‌టాప్‌తో వాహనాల

పార్కింగ్, దేవాలయ ప్రాంగణంలో ఆహ్లాదకరమైన మొక్కలతో పుష్పవనం పనులు చేపట్టనున్నారు. ఆలయ ప్రాంగణం ఆవల హెల్త్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు.. భవిష్యత్‌లో ఆలయం వెనుక భాగం భారీ వృక్షాలతో ఆలరారేలా మొక్కలు నాటనున్నారు.. గోదావరి నది పుష్కరాలు వచ్చే ఏడాది జూన్ లో ప్రారంభంకానున్నాయి. పుష్కరాల సమయంలో లక్షలాది మంది భక్తులు పుణ్య స్నానాలకు బాసర గోదావరి తీరానికి చేరకుంటారు. వారికి అవసరమైన అన్ని వసతులు ప్రస్తుత మాస్టర్ఎ÷-లాన్‌లో భాగంగా చేపట్ట నున్నారు. ఏ ఒక్క భక్తుడు ఇబ్బంది పడకుండా అదే సమయంలో ఆలయ సంప్రదాయాలు, భక్తుల విశ్వాసాలకు అనుగుణంగా పనులు చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు.

రాజకీయాలు పక్కన పెట్టండి

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

సమస్యలపై వారు అభిప్రాయాలు వెల్లడించారు.ఈ సందర్భంగా హరీష్ రావు మాట్లాడుతూ తాను రాజకీయాల కోసం కాకుండా రైతుల సమస్యల కోసం ఇక్కడికి వచ్చానని తెలిపారు. ఈ సమస్య ఏ పార్టీకి సంబంధించినది కాదని, రైతుల సమస్య అని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం రైతుల కోసం పనిచేయాలని, దళారుల కోసం కాదు అని స్పష్టం చేశారు.గడ్డిఅన్నారం ఫ్రూట్ మార్కెట్ ట్రాఫిక్ సమస్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని 200 ఎకరాల్లో కోహెడలో ఈ మార్కెట్ నిర్మించాలని గత ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుందని చెప్పారు. రూ.350 కోట్ల నిధులు కేటాయించి, రూ.1000 కోట్లతో ప్రణాళికలు రూపొందించామని వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం ఈ భూములను విక్రయించేందుకు ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపించారు. ఈ భూమి విలువ దాదాపు రూ.3000 కోట్ల వరకు ఉందని పేర్కొన్నారు. రైతులకు ఉపయోగపడే మార్కెట్ నిర్మాణం ఆపడం అన్యాయమని విమర్శించారు.రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడటానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాడుతుందని హరీష్ రావు స్పష్టం చేశారు. అంతర్జాతీయ స్థాయి మార్కెట్ నిర్మాణం పూర్తయ్యే వరకు ఉద్యమం కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. రైతుల భూములను నిషేధిత జాబితాలో చేర్చి ఇబ్బందులకు గురి చేయవద్దని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

తమిళనాడులో తండ్రీకొడుకుల లాకప్‌డెత్ కేసు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

దానికంటే ఎక్కువ సేపు మొబైల్ షాప్ తెరిచి ఉంచినందుకు స్థానిక వ్యాపారి జయరాజ్, అతడి కుమారుడు బెనిక్స్‌లను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. వారిద్దరినీ సత్తాన్‌కులం పోలీస్ స్టేషన్‌కు తీసుకెళ్లి.. ఆ తర్వాత జ్యుడిషియల్ కస్టడీకి తరలించారు. జూన్ 23న కొన్ని గంటల వ్యవధిలో ఇద్దరూ మరణించారు. పోలీసులు రాత్రంతా వారిని తీవ్రంగా కొట్టి హింసించడం వల్లే వారు చనిపోయారని కుటుంబసభ్యులు ఆరోపించారు. దీంతో ఆ సమయంలో డ్యూటీలో పోలీసులను సీబీఐ అధికారులు అరెస్టు చేసి, దర్యాప్తు చేపట్టారు. దర్యాప్తులో తండ్రీ కుమారులపై పోలీసులు మోపిన అభియోగాలు కూడా అబద్ధమని తేలింది. ఈ కేసులో ఒక మహిళా కానిస్టేబుల్ ఇచ్చిన వాంగ్మూలం కీలకంగా మారింది. తండ్రీకొడుకులపై రాత్రంతా దాడి జరిగిందని.. స్టేషన్‌లోని బల్లలు, లాఠీలపై రక్తపు మరకలు ఉన్నాయని ఆమె వెల్లడించింది. ఈ విషయం బయటకు రాకుండా ఉండేందుకు సీసీటీవీ రికార్డింగ్‌లు ప్రతిరోజూ ఆటోమేటిక్‌గా డిలీట్ అయ్యేలా పోలీసులు సెట్ చేసినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. పోలీసులు పెట్టిన హింస వల్లే తండ్రీకుమారులు మరణించినట్లు ధ్రువీకరించారు. నాటి నుంచి ఈ కేసుపై విచారణ కొనసాగుతోంది.

పశ్చిమాసియా యుద్ధ సంక్షోభం

న్యూఢిల్లీ,ఏప్రిల్ 6 :అమెరికా-ఇరాన్ యుద్ధ సమయం వల్ల చమురు రవాణాకు అత్యంత కీలకమైన హోర్ముజ్ జలసంధిని ఇరాన్ మూసేసింది. దీంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధన సంక్షోభం ఏర్పడింది. పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ వంటి దేశాలు పెట్రోల్, డీజిల్ కోసం అల్లాడుతున్నాయి. మన దేశంపై పెద్దగా ప్రభావం లేకున్నా, దీర్ఘకాలం ఈ యుద్ధం ఇలాగే కొనసాగితే మాత్రం భారత్ కూడా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే భారత్ తన 'థార్' ప్రణాళికను అమలు చేస్తోంది. థార్ ఎడారి ప్రాంతంలో ఉన్న చమురు క్షేత్రాల నుంచి ముడి చమురు ఉత్పత్తిని పెంచింది. రికార్డ్ స్థాయిలో 1202 బ్యారెళ్ల ముడి చమురును జోధ్ పూర్ ఆయిల్ ఫీల్డ్స్ నుంచి ఉత్పత్తి చేస్తోంది. గతేడాది ఇక్కడి నుంచి రోజుకు 705 బ్యారెళ్ల ఉత్పత్తి మాత్రమే జరిగేది. ఈ సంక్షోభం నేపథ్యంలో గతేడాది కన్నా 70 శాతం అధిక చమురు ఉత్పత్తిని పెంచింది. ఆయిల్ ఇండియా, జైసల్మేర్‌లోని బఘేవాలా చమురు క్షేత్రం నుండి ముడి చమురును ట్యాంకర్ల ద్వారా గుజరాత్‌లోని మెహసానాలో ఉన్న ఆయిల్ అండ్ నేచురల్ గ్యాస్ కార్పొరేషన్ ప్లాంట్లకు రవాణా చేస్తుంది. అక్కడి నుండి, ఆ ముడి చమురును పైప్‌లైన్ ద్వారా ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ నిర్వహిస్తున్న కోయాలి రి÷నైరీకి రవాణా చేస్తారు. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం ఆయిల్ ఇండియా తన రాజస్థాన్ ఫీల్డ్ నుంచి 43,773 మెట్రిక్ టన్నుల ముడి చమురును ఉత్పత్తి చేసింది.

ఓటర్ జాబితా అప్‌డేట్‌కు గడవు

సర్ ప్రక్రియపై సుప్రీం ఆదేశం

న్యూఢిల్లీ,ఏప్రిల్ 6 పశ్చిమ బెంగాల్ ఓటరు లిస్ట్ అప్‌డేట్‌కు సుప్రీం కోర్టు ఒకరోజు గడువు విధించింది. రాష్ట్రంలో నిర్వహించిన ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్)ను పునఃపరిశీలించాలని ప్రత్యేక విస్తృత పునర్విచారణ ట్రైబ్యునల్స్‌ను ఆదేశించింది. ఓటరు లిస్ట్ నుంచి పేర్లను తొలగించడానికి న్యాయాధికారులు ఇచ్చిన కారణాలతో సహా మొత్తం పత్రాలను పరిశీలించి, నిష్పక్షపాతంగా విచారణ జరపాలని సూచించింది. ఓటరు జాబితాలో పేర్ల తొలగింపునకు వ్యతిరేకంగా దాఖలైన అప్పీళ్లను నిర్ణయించేందుకు ట్రైబ్యునళ్లు అనుసరించాల్సిన విధానాలను సూచించేందుకు.. ముగ్గురు మాజీ న్యాయమూర్తులతో ఒక ప్యానల్ ఏర్పాటు చేయాలని కలకత్తా హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిని సుప్రీంఆదేశించింది. ట్రైబ్యునల్స్ పనితీరుకు సంబంధించిన పరిపాలనాపరమైన అంశాలనూ పర్యవేక్షించాలని సూచించింది. ఓటర్లు ఆన్‌లైన్‌లోనే కాకుండా ఆఫ్‌లైన్‌లోనూ తమ అప్పీళ్లను దాఖలు చేయడానికి వీలుగా రసీదులు జారీ చేయాలని జిల్లా మెజిస్ట్రేట్ కార్యాలయాన్ని ఆదేశించింది. మరోవైపు ఓటర్ల జాబితాలోని పేర్లు తొలగించడం లేదా కొత్త పేర్లను చేర్చడంపై వచ్చే అప్పీళ్లను విచారణ చేయడానికి 19 అప్పిలేట్ ట్రైబ్యునల్స్ ఏర్పాటు చేసినట్లు సుప్రీం కోర్టుకు ఎన్నికల సంఘం తెలియజేసింది.

ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయానికి త్వరలోనే శంకుస్థాపన

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

అన్యాయం చేశారు. తుమ్మిడిహట్టి ప్రాజెక్ట్‌ను నిర్మించి ఆదిలాబాద్‌కు నీళ్లిస్తాం' అని తెలిపారు. గత పాలకుల నిర్లక్ష్యంతో అభివృద్ధికి ఆదిలాబాద్ దూరంగా ఉంది. కేసులు, అక్రమ నిర్భందాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడి అధికారంలోకి వచ్చాం. విపక్ష ఎమ్మెల్యేలను శత్రువులు గా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చూడదు. బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ మాకు రాజకీయ ప్రత్యర్థులు మాత్రమే.. శత్రువులు కాదు. అభివృద్ధి పనుల కార్యక్రమానికి విపక్ష ఎమ్మెల్యేలను కూడా పిలిచాం. గతంలో ముఖ్యమంత్రి వస్తుంటే విపక్ష నేతలను అరెస్టులు, గృహనిర్భంధాలు చేసేవారు. ఇక్కడ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు లేకపోయినా నిధులు ఇస్తున్నాం. మేం పార్టీలు చూడకుండా అన్ని ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నాం అని అన్నారు. సంక్షేమ పథకాల అమలులో రాజకీయాలు చూడటం లేదు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించాం. గత ప్రభుత్వం డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లు ఇవ్వలేదు. కానీ మేం పేదలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఇస్తున్నాం. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం ఇప్పటికే రూ.5,400 కోట్లు పేదల ఖాతాల్లో వేశాం. సన్నబియ్యంతో పేదల కడుపు నింపాలనే ఆలోచన గత పాలకులకు వచ్చిందా అని ప్రశ్నించారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా ప్రజలు అమాయకులే కాదు. నిరంకుశత్వం మీద పోరాడిన వీరులు. కుమురంభీం వంటి ఆదివాసీ వీరులు నిజాం నిరంకుశత్వంపై పోరాడారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు ఆధునిక విద్య, వైద్యం వంటి సదుపాయాలు ఇంకా దక్కలేదు. ఎన్నో ఒత్తిళ్లు, బెదిరింపులు తట్టుకొని కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు పోరాడారు. ప్రతిపక్ష ఎమ్మెల్యేలను శత్రువులుగా చూసే ప్రభుత్వం కాదు ఇది. రేషన్‌కార్డుదారులకు సన్నబియ్యం ఇస్తున్న రాష్ట్రం.. దేశంలో మరొకటి లేదు. యువత మత్తుబాట వదిలి.. మైదానాల బాట పట్టాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఆదాయం పెంచాలి.. పేదలకు పంచాలి అనే ఆశయంతో ఈ ప్రభుత్వం పని చేస్తోందని రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటి సిఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు,కొండా సురేఖ, ఎంపి గోడం నగేశ్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి, పిసిసి చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హామీలను అమలు చేసిన ఘనత మాది

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

నిర్మాణం చేపట్టాం. ఇన్ని పథకాలు, హామీలు ఎలా అమలు చేయగలుగు తున్నారని ఇతర రాష్ట్రాల నేతలు అడుగుతున్నారు. ఈ రాష్ట్రంలో పుట్టడం అదృష్టంగా ప్రజలు భావించే పరిస్థితులు ఉండాలని భావించాం. రాష్ట్రంలో ప్రతి కుటుంబానికి వర్తించేలా రూ.5 లక్షలతో ఇందిరమ్మ బీమా పథకం తీసుకొచ్చాం. రైతు కుటుంబాల నుంచి వచ్చిన మాకు పేదల కష్టాలు, అవసరాలు తెలుసు. ప్రజల సంక్షేమం తప్ప.. మాకెవరికీ వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలు లేవని భట్టి విక్రమార్క అన్నారు.

నేచర్ క్యూర్‌లో ఈట్ రైట్ మేళా

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

, తయారీ పద్ధతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. పాలు, పండ్లు, కాయగూరలు, మసాల దినుసులు, చిరుధాన్యాలు, టీ పౌడర్ , పప్పు దినుసుల్లో కల్తీని ఎలా గుర్తించాలో తెలుపుతూ ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేశారు. ఆహార పదార్థాల్లో జరిగిన కల్తీని ఎలా గుర్తించాలో, ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు, సైంటిస్టులు మంత్రికి వివరించారు. ఆయా పద్ధతులను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి, వారికి అవగాహన కలిగేలా విస్తృతంగా ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఈ సందర్భంగా ఆరోగ్యశాఖ అధికారులకు మంత్రి సూచించారు. ఇప్ప పువ్వుతో లడ్డులు, ఇతర ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసి.. సక్సెస్‌ఫుల్‌గా బిజినెస్ రన్ చేస్తున్న మహిళా సంఘం సభ్యురాలిని మంత్రి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న, ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమాన్ని ఈ సందర్భంగా మంత్రి గుర్తు చేశారు. స్టాళ్ల సందర్శన అనంతరం జరిగిన సభలో స్ట్రీట్ ఫుడ్ వెండర్స్‌కు మంత్రి రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికెట్లు అందించారు. ఫుడ్ సేఫ్టీ నిబంధనలు పాటిస్తూ, ఆహార నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటిస్తున్న పలు హోటళ్లు, రెస్టారెంట్ల ప్రతినిధులకు హైజీన్ సర్టిఫికెట్లను మంత్రి అందజేశారు. ఫుడ్ సేఫ్టీ - న్యూట్రీషియన్ ఫుడ్ ట్రైనింగ్‌లో పాల్గొన్న వారికి పార్టిసిపేషన్ సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ.. ఏం తినాలో, ఎంత తినాలో తెలుసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, మనం తింటున్న ఆహార నాణ్యత గురించి తెలుసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం అని పేర్కొన్నారు. 'మంచి ఆహారపు అలవాట్ల గురించి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈట్ రైట్ మేళా వంటి కార్యక్రమాలు ఇందుకు ఎంతో దోహదపడుతాయి. ఆరోగ్యం బాగున్నప్పుడే, జీవితం ఆనందంగా ఉంటుందన్న విషయాన్ని బిజీ లైఫ్‌లో పడి మనం మర్చిపోతున్నాం. డబ్బు, ఉద్యోగం, సౌకర్యాలు అన్నీ ఉన్నా? ఆరోగ్యం లేకపోతే వాటికి విలువ ఉండదు. ఇటీవలి కాలంలో మన ఆహారపు అలవాట్లు మారిపోయాయి. బయట ఆహారం, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వినియోగం పెరిగింది. దీంతో పాటు, శారీరక శ్రమ, ఫిజికల్ యాక్టివిటీ తగ్గిపోయింది. ఇది ఆందోళన కలిగించే విషయం. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలైనా వ్యాయామం చేయడం చాలా అవసరం. వాకింగ్, యోగా, గేమ్స్... ఏదైనా ఒకటి మన నిత్య జీవితంలో భాగం కావాలి. శరీరం కదిలితేనే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు.. మానసిక ప్రశాంతత కూడా అంతే ముఖ్యమైనది. ఈ రోజుల్లో ఒత్తిడి, ఆందోళన ఎక్కువవుతున్నాయి. సమయానికి తినకపోవడం, నిద్రలేమి, వ్యాయామం లేకపోవడం వంటివన్నీ మన మనసుపై కూడా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, మంచి నిద్ర ఉంటేనే మనిషి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉంటారు. ఈ పరిస్థితుల్లో, 'ఈట్ రైట్' అనే భావన చాలా కీలకం. మనము తినే ఆహారమే, మన ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది కాబట్టి, ఏం తినాలో, ఎక్కడ తినాలో ప్రజలు తెలుసుకోవాలి.

మడగూడ లో అకాల వర్షం - వడగళ్ల బీభత్సం

మహబూబాబాద్ జిల్లా/ గంగారం/ ఏప్రిల్ 6(అక్షరం న్యూస్)

మహబూబాబాద్ జిల్లాలో గంగారం, కొత్తగూడ మండలాల్లో ఒక్కసారిగా మారిన వాతావరణంతోమాడ గూడ లొ వడగళ్ల బీభత్సం తో అకాల వర్షం సృష్టించింది. వడగళ్ల వాన కురిసింది. దీంతో అన్నదాతలు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారు

ఎన్టీపీసీ రామగుండం ఏజీఎంగా సాగర్ రంజన్ సాహు బాధ్యతలు స్వీకరణ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, ఏప్రిల్ 6: పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్ టి పి సి రామగుండం ప్రాజెక్ట్‌లో మానవ వనరుల విభాగం అసిస్టెంట్ జనరల్ మేనేజర్ (ఏజీఎం)గా సాగర్ రంజన్ సాహు సోమవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఏడీఏం భవనంలోని తన కార్యాలయంలో ఆయన అధికారికంగా పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టారు. మౌడా ప్రాజెక్ట్ నుంచి బదిలీపై రామగుండానికి వచ్చిన ఆయన, సంస్థ అభివృద్ధి మరియు పరిపాలనా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఇదివరకు ఏజీఎంగా పనిచేసిన విజయ్ కుమార్ ఈ నెల పదవీ విరమణ పొందగా, ఆయన స్థానంలో సాగర్ రంజన్ సాహును ఎన్టీపీసీ యాజమాన్యం నియమించింది.

బీజేపీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా రామగుండం నియోజకవర్గంలో ఘనంగా జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాలు...!

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

భారతీయ జనతా పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని అక్బర్ నగర్ మరియు అంబేద్కర్ నగర్ ప్రాంతాల్లో ఘనంగా జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాలను స్థానిక నాయకులు చిలువేరు కుమార్ మరియు పరకాల మురళీ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథిగా బీజేపీ రామగుండం ఇంచార్జి శ్రీమతి కందుల సంధ్యారాణి గారు హాజరై పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీ దేశ సేవకు అంకితభావంతో పనిచేస్తోందని, ప్రజల విశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతూ దేశాభివృద్ధికి కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని పేర్కొన్నారు...భారతీయ జనతా పార్టీ దేశభక్తి, అభివృద్ధి అనే మూడు ప్రధాన సూత్రాలతో ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. 1980లో స్థాపించబడిన ఈ పార్టీ నేటి రోజుల్లో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రాజకీయ పార్టీలలో ఒకటిగా ఎదిగి, దేశవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది ప్రజల విశ్వాసాన్ని పొందిందని పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి నాయకత్వంలో దేశం అభివృద్ధి దిశగా వేగంగా ముందుకు సాగుతోందని, పేదల సంక్షేమం, మహిళా సాధికారత, యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు, రైతుల అభివృద్ధి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ పథకాలు విజయవంతంగా అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. “సబ్కా సాథ్, సబ్కా వికాస్, సబ్కా విశ్వాస్” అనే నినాదంతో సమగ్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగా బీజేపీ పనిచేస్తోందని ఆమె వివరించారు. పార్టీ కార్యకర్తలు గ్రామ స్థాయిలో ప్రజలకు చేరుకుని ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన కల్పించాలని, పార్టీ సిద్ధాంతాలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని, రాబోయే ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కట్టుదిట్టంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిలువేరు కుమార్, పరకాల మురళీ,శ్రీకాంత్, పోతరవేణ అశోక్,దాసరి కుమార్, ప్రసాద్ , శ్రీనివాస్ బట్టల అశోక్ , సాయి, సాగర్ ముత్తు, ప్రవీణ్, శివ ,బండి రాములు, చంద్రయ్య, పృథ్వీరాజ్, నల్ల మధుకర్, రమేష్ ,రాజ్ కుమార్ ,అరుణ్, శ్యామ్, రవి, ఏ.శ్రీనివాస్, పరకాల శ్రీలత మొత్కూరి శంకర్ గౌడ్, అనీల్ గౌడ్, గౌరీ శంకర్, రోడ్డ రాకేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వందలాది ప్రేక్షకుల మధ్య ముగిసిన

డాక్టర్ అంబేద్కర్ కళారూపం నాటక ప్రదర్శన..

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

సామాజిక సమతా వేదిక రామగుండము ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం రాత్రి గోదావరిఖని చౌరస్తాలో డాక్టర్ అంబెద్కర్ జీవితం పై ప్రదర్శించిన కళారూపం

అందర్నీ ఆకట్టుకుంది. బాబా సాహెబ్ పుట్టుక నుండి అయన రాజ్యాంగ రచన అనంతరం అయన ఆవేదన వరకు, అయన ఆవేదన నుండి సబ్బండ వర్గాలు చేదించాల్సిన లక్ష్యం వరకు కళ్లకు కట్టినట్టు సాక్షాత్తు డాక్టర్ అంబెద్కర్ మనముందుకు వచ్చినట్టు లేదా పాత్ర దారుణ్ణి స్వయంగా బాబా సాహెబ్ ఆవహించి మనకు చెప్పినట్టు భావోద్వాగానికి గురవడం జరిగింది. బాబాసాహెబ్ అవమానాలు మొదలు తల్లి రమాబాయి కష్టాన్ని చూసి కళ్ళు చెమర్చని మనిషి లేదు. ముఖ్యంగా తన కుమారుడు గంగాధర్ మరణం.. తల్లి రమాబాయి చిరిగిన జాకెట్ కనపడకుండా బ్లాంకెట్ కప్పుకున్న సన్నివేశం ప్రతి ఒక్కరికి కన్నీళ్లు తెప్పించడం జరిగింది..కర్తవ్యాన్ని బోదిస్తూనే అంబేద్కర్ ను కొందరి వాడుగా కాకుండా అందరి వాడు ఎలా అయ్యాడో మనకు ఈ కళారూపం ద్వారా తెలియజెప్పడం జరిగింది. అలాగే సబ్బండ వర్గాల అభ్యున్నతికి ఆయన పడిన కష్టాన్ని, దేశ హితం కోసం ఆయన తపనను తెలియ చెప్పాలనే ఉద్దేశంతో ఎన్నో వ్యయ ప్రయాసాలకు ఓర్చి గోదావరిఖని చౌరస్తాలో సామాజిక సమతా వేదిక నిర్వహించడం జరిగింది.. ఈ కార్యక్రమంలో గుమ్మడి కుమారస్వామి, మాజీ శాసనసభ్యులు కోరుకంటి చందర్, కవ్వంపల్లి స్వామి పులిమోహన్, జేవి రాజు పర్లపెల్లి రవి, పెంట రాజేష్, చింతకింది సంపత్, కొలుగూరి సాయి కుమార్, కాసిపేట శివాజీ, నిట్టూరి రాజు, చ్ రుశేంద్రం,కిరణ్ జీ, పర్లపల్లి అభి, కళ్యాణ్, రవితేజ, శ్రీకాంత్, పవన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా పుట్ట నారాయణ 48వ వర్ధంతి ఘన నివాళులు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

పోలీసు కాల్పుల్లో మృతి చెందిన అమరుడు పుట్ట నారాయణ 48వ వర్ధంతిని ఆదివారం రాత్రిస్నేహ సాహితీ గ్రంథాలయంలో నిర్వహించారు. పుట్ట నారాయణ చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అమరహే పుట్ట నారాయణ అంటూ నినాదించారు. వక్తలు మాట్లాడుతూ గోదావరిఖనికి సమీపంలోని ముస్త్యాల గ్రామానికి చెందిన రైతు కుటుంబీకుడు సింగరేణి ఉద్యోగస్తుడు రామగుండం డివిజన్ 6 ఇంక్లైన్ లో కోల్ పిల్లర్ గా పనిచేస్తుండేవాడు. 5-4-1978 నా మొదటి షిఫ్ట్ ముగించుకొని గోదావరిఖని ప్రధాన చౌరస్తా సింగరేణి సూపర్ బజార్ న్యూ అశోక్ టాకీస్ సమీపమునకు వచ్చినాడు అప్పటికే ప్రజలు బంధు నిర్వహిస్తున్నారు ఆ బందును నివారించడానికి... పోలీసులు లాఠీలతో ప్రజలను కొడుతున్నారు అక్కడ అంత ఘర్షణ వాతావరణం ఒక్కసారిగా పోలీసులు తుపాకులు ఎక్కుపెట్టి ప్రజలపై కాల్పులు జరిపినారు ఆ కాల్పుల్లో గని కార్మికుడు పుట్ట నారాయణ అమరుడయ్యాడు. అంతకు ముందు జరిగిన సంఘటన మార్చి 29 1978 నా అర్ధరాత్రి హైదరాబాదులో రమీజాబీ జంటను ఖాకీలు దౌర్జన్యంగా హైదరాబాదులోని నల్ల గుంట పోలీస్ స్టేషన్ కు తీసుకపోయి ఆమెను బలాత్కారం చేసి అతనిని కొట్టి చంపినారు ఆ సంఘటన రాష్ట్రమంతట నిరసనలు బందులకు దారితీసింది అందులో భాగంగా గోదావరిఖనిలో బందు నిర్వహించినారు..ఆ సంఘటనలో సింగరేణి కార్మికుడు పుట్ట నారాయణ అమరుడయ్యాడు అమరత్వాన్ని పురస్కరించుకొని ప్రతి ఏటా వర్ధంతి సంస్కరణ సభ కుటుంబ సభ్యులు బంధుమిత్రులు వివిధ వర్గాల వారు నిర్వహిస్తారు. ఈ సంఘటనకు ఆనాటి ప్రభుత్వం వారి కుటుంబంలోని ఒకరికి ఉద్యోగము నష్టపరిహా అన్ని విధాల ఆదుకుంటామని హామీ ఇచ్చింది కానీ నేటికీ అది నెరవేరు లేదు.. ఈ వర్ధంతి సభకు విచ్చేసిన వివిధ సంఘాల నాయకులు మాట్లాడారు. అమరుడు పుట్ట నారాయణ కుటుంబం ప్రభుత్వానికి అధికారులకు ఎన్నిసార్లు విన్నవించుకున్నా ఆచరణకు నోచుకోక పోవడం విచారకరమని మంత్రి శ్రీధర్ బాబును కలిసిన కూడా సమస్య పరిష్కారం చేయకపోవడం నాయకుల ప్రభుత్వాల వైఫల్యం అని నాటి అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ నేటి అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇప్పటికైనా ఆ కుటుంబాలను ఆదుకోవలసి బాధ్యత కుటుంబంలోని ఒకరికి ఉద్యోగము నష్టపరిహారం చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు... అదేవిధంగా మందమరి ప్రాంతానికి చెందిన సింగరేణి కార్మికుడు మల్యాల చంద్రారెడ్డిని నస్పూర్ పోలీసులు రాత్రి ఇంట్లో నుంచి తీసుకెళ్లి నక్సలైట్ వన్ టూ కొట్టి చంపినారు ఈ సంఘటన సుమారు 30 ఏళ్ల క్రితం ఇప్పటికి ఆకుటుంబంలో ఉద్యోగం ఇవ్వలేదు.. అదే ప్రాంతానికి చెందిన జోగు మధుకర్ అడివిలోకి కట్టలేక పోతే నక్సలైట్ అని కాల్చి చంపినారు ఈ సంఘటన సుమారు 24 సంవత్సరాల క్రితం జరిగింది. మంథని ప్రాంతానికి చెందిన బిరుదు సమ్మయ్యను 2005 సంవత్సరంలో మధ్యాహ్నం ఇంట్లో నుంచి పట్టుకపోయి గాడిదల గండి ప్రాంతంలో నక్సలైట్ అని కాల్చి చంపినారు... ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే అనేక సంఘటనలు ప్రభుత్వము పోలీసు వ్యవస్థ ఈ విధంగా ప్రజలను పొట్టన పెట్టుకుంటూ కాల్చి చంపుకుంటూ రక్తం తాగుతున్న నరరూప రాక్షసులుగా ఈ రాజ్యం పరిపాలిస్తున్నది ఇలాంటి కుటుంబాలను ఆదుకునే ఆదుకునే నాయకులే కరువైనారు అంటే ఇది ప్రజాస్వామ్యమే అంటామా ?.. ప్రతి ఒక్కరు ఆలోచన చేయాలని అన్నారు. ఆదివారం ఉదయం అమరుడు పుట్ట నారాయణ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో “ఖని”ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రిలో పేషంట్లకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ వర్ధంతి సందర్భంగా చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో మెమొంట్స్ శాలువలతో వారిని సత్కరించారు. అమరుడు పుట్ట నారాయణ సోదరుడు పుట్ట రాజన్న ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ వర్ధంతి సభలో పాల్గొన్నవారు. స్నేహ సాహితీ వ్యవస్థాపకులు ఏలేశ్వరం వెంకటేశం. రాష్ట్ర పౌర హక్కుల సంఘం సహాయ కార్యదర్శి మాదన కుమారస్వామి. జెవి రాజు. ఎక్స్ ఎస్ ఐ పోశయ్య, దుర్గం ప్రమీల-నాగేష్,మాజీ సర్పంచ్ గోశిక చంద్రయ్య. ఎం సురేష్. శంకర్. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇది కేవలం వేడుక కాదు - మా శక్తి ప్రదర్శన”

- “ఇది కేవలం పార్టీ కాదు - దేశం కోసం పోరాటం”
- మిట్టపెల్లి సతీష్ కుమార్
- భారతీయ జనతా పార్టీ -- ఎన్టీపీసీ రామగుండం మండల అధ్యక్షులు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

, ఎన్టీపీసీ మేడిపెల్లి సెంటర్లో సోమవారం బిజెపి ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మండల అధ్యక్షులు మిట్టపల్లి సతీష్ కుమార్ జెండా ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర మాజీ మండలి సభ్యుడు గాండ్ల ధర్మపురి హాజరై మాట్లాడుతూ, 47 ఏళ్ల భారతీయ జనతా పార్టీ ఆగని శక్తి, అజేయ యాత్ర దేశ సేవే లక్ష్యంగా, అంత్యోదయమే మార్గంగా, సామాన్యుడి జీవితాన్ని మార్చాలనే సంకల్పంతో ప్రారంభమై, ఈ రోజు దేశాన్ని ముందుకు నడిపించే శక్తిగా ఎదిగిందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మిట్టపెల్లి సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, పండిట్ దీన్ దయాల్ ఉపాధ్యాయ సిద్ధాంతం, అటల్ బిహారీ వాజపేయి దూరదృష్టి, భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ధైర్య నాయకత్వం --- ఈ 47 ఏళ్ల ప్రయాణానికి బలమైన పునాది అని పేర్కొన్నారు. దేశమే మొదటి స్థానంలో అనే ధ్యేయంతో, నిరంతర సేవా ప్రయాణంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ముందుకు సాగుతోందన్నారు. ఇది కేవలం గర్వించదగ్గ క్షణం మాత్రమే కాకుండా, భారతాన్ని సర్వోన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లే సిద్ధాంతానికి తన అంకితభావం, నిబద్ధతకు నిదర్శనమని తెలిపారు. ప్రతి కార్యకర్త మరింత ఉత్సాహంతో ప్రజల్లోకి వెళ్లి పార్టీ సిద్ధాంతాన్ని ప్రతి ఇంటికి తీసుకెళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ఈదునూరి చిరంజీవి, సీనియర్ నాయకులు తోట కుమారస్వామి, సప్ప నాగరాజు, పల్లికొండ నర్సింగ్, సిలివేరి ఆంజనేయులు, కొండపలకల నరేష్, పెగడపెల్లి అంజి, జూపూడి అమరేశ్వరరావు, బుర్ర నగేష్ గౌడ్, అరెందల దుర్గేష్, కందుకూరి సతీష్ శాస్త్రి, దామరకుంట గణేష్, మురళి గౌడ్, రాజమౌళి, నరేష్, బి ఎం ఎస్ నాయకులు శ్రీనివాస్, బూత్ అధ్యక్షులు బూత్కూరి లింగరాజు, గాండ్ల శివకృష్ణ, రేగొండ సంతోష్, లంక వినోద్, ఈదునూరి వెంకటేష్, మిట్టపెల్లి రవి, అడ్లూరి నవీన్, కుందారపు నరేష్, గుమ్ముల సంపత్, శ్రీకాంత్ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ త్యాగఫలమే నేటి మహిళా హక్కులు

జ్యోతి నగర్, ఏప్రిల్ 6: పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

నేటి సమాజంలో మహిళలు పొందుతున్న హక్కులు, గౌరవం అన్నీ డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ త్యాగఫలమని సమతా ఫౌండేషన్ నిర్వాహకులు దుర్గం ప్రమీల నగేష్ అన్నారు. 'సంఘం శరణం గచ్ఛామి' నాటక ప్రదర్శన అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ, హిందూ కోడ్ బిల్లుతో మహిళలకు వారసత్వ, వివాహ హక్కులు కల్పించారని తెలిపారు. దీనికి వ్యతిరేకత రావడంతో మంత్రి పదవిని త్యజించడం ఆయన నిబద్ధతకు నిదర్శనమని చెప్పారు.అంబేద్కర్ విజయాలకు రమాబాయి అంబేద్కర్ త్యాగాలు పునాది అని పేర్కొన్నారు. నాటకంలో కళాకారుల నటన ప్రేక్షకులను చైతన్యపరిచిందని ప్రశంసించారు.ఈ సందర్భంగా డా. దుర్గం నగేష్ మాట్లాడుతూ, 'పే బ్యాక్ టు సొసైటీ' నినాదంతో సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. సమాజంలో మహిళలపై అన్యాయాలను నిర్మూలించేందుకు అంబేద్కర్ ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టాలని వక్తలు పిలుపునిచ్చారు.కార్యక్రమంలో సామాజిక కార్యకర్తలు, మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

లింగాపూర్‌లో స్ట్రీట్ లైట్స్ ఏర్పాటు -- ప్రజల్లో ఆనందం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 29వ డివిజన్ లింగాపూర్ ప్రాంతంలో ప్రజల సౌకర్యార్థం కొత్త స్ట్రీట్ లైట్స్ ఏర్పాటు చేశారు. దీని ద్వారా కాలనీలో రాత్రి వేళల్లో వెలుతురు సమస్య కొంత మేరకు తగ్గి, ప్రజలకు భద్రతతో పాటు సౌకర్యం కూడా పెరిగిందని స్థానికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా అమలు కావడానికి మేయర్ మహంకాళి స్వామి సహకారం కీలకంగా నిలిచిందని, అందుకు 29వ డివిజన్ ప్రజల తరపున కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నట్లు కార్పొరేటర్ నిమ్మరాజుల రజిని రవి తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని మరిన్ని అభివృద్ధి పనులు చేపట్టేందుకు కృషి చేస్తామని ఆమె పేర్కొన్నారు.స్థానికులు కూడా ఈ చర్యను అభినందిస్తూ, ఇలాంటి మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి పనులు కొనసాగాలని కోరుతున్నారు.

ముస్తాబాద్ లో ఘనంగా బీజేపీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఏప్రిల్ -06(అక్షరం న్యూస్)

భారతీయ జనతా పార్టీ ముస్తాబాద్ మండల శాఖ ఆధ్వర్యంలో మండల అధ్యక్షులు సొల్ల క్రాంతికుమార్ ఆధ్వర్యంలో భారతీయ జనతా పార్టీ 47వ ఆవిర్బవ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని బీజేపీ శ్రేణుల తో కలసి జెండా ఆవిష్కరణ చేశారు. జెండా ఆవిష్కరణ అనంతరం నాయకులు కార్యకర్తలు ఒకరికొకరు శు భాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు అనంతరం స్వీట్లు పంపిణి చేశారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ అతి తక్కువ సమయంలో ప్రజల ఆదరణ చురగొని దేశంలోనే నెంబర్ వన్ పార్టీగా భారతీయ జనతా పార్టీ ఏర్పడిందని అన్నారు. దేశం ముఖ్యం పార్టీ తర్వాత అనే నినాదంతో భారతీయ జనతా పార్టీ ప్రజల మనసు గెలుచుకుందన్నారు.దేశ అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తున్న పార్టీ బీజేపీనే అని అన్నారు. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక కార్యకర్తలు ఉన్న పార్టీగా బీజేపీ గుర్తింపు పొందిందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మల్లారపు సంతోష్ రెడ్డి, మండల ప్రధానకార్యదర్శి ఎదునూరి గోపి కృష్ణ, అసెంబ్లీ కన్వీనర్ కరెడ్ల మల్లారెడ్డి,కోల కృష్ణ,జిల్లెల్ల మల్లేశం,మండల ఉపాధ్యక్షులు చికోటి మహేష్,చిట్టినేని శ్రీనివాస్ రావు,చిగురు వెంకన్న,పప్పుల శ్రీకాంత్,దీటి సత్యం, మీస స్వామి,ఒరగంటి సత్యం,కటకం మహేష్,పున్నం అనిల్,రంజాన్ వెంకటేష్,సర్దాని నందం,యాదగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాకతీయ నగర్ లో మేయర్ వార్డు సందర్శన

- **ఇంటి ముందు ఇసుక కంకర కుప్పలు ఉంటే చర్యలు**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రాకపోకలకు ఆటంకం కలిగేలా రోడ్ల మీద ఇసుక కుప్పలు , కంకర కుప్పలు పోస్తే వాటిని తరలించిన ఛార్జీలు వసూలు చేయడంతో పాటు జరిమానా విధిస్తామని రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి అన్నారు. వార్డు సందర్శన కార్యక్రమంలో భాగంగా డిప్యూటీ మేయర్ పాతపెల్లి ఎల్లయ్య , స్థానిక కార్పొరేటర్ చిదురాల నాగరాజు తో కలసి సోమవారం 52 వ డివిజన్ కాకతీయ నగర్ లో పర్యటించారు. ఈ సంధర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇంటి నిర్మాణం కొరకు తెప్పించిన కంకర , ఇసుక కుప్పలు రోజుల తరబడి రోడ్లపై చెల్లా చెదురుగా ఉండడంతో వాహనాలకు దారి లేకుండాఇరుకుగా మారడంతో పాటు ప్రమాదాలకు గురువుతున్నట్లుగా తమ దృష్టికివచ్చిందని అన్నారు. తన పర్యటనలో భాగంగా ఒకరి ఇంటి ముందు రోడ్డు మీద ఇసుక కుప్పఉండడం గమనించి వెంటనే తొలగించుకోవాల్సిందిగా సదరు ఇంటి యజమానికి హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. అలాగే దుకాణ యజమానులు కూడా తమ సామాగ్రి రోడ్డుపై కాకుండా తమ ఆవరణ లోపల ఉంచుకోవాలని సూచించారు. జి సి బి ,బ్లేడ్ ట్రాక్టర్ , బాబ్ కార్ట్ , 15 మంది డ్రెయిన్ క్లీనర్ల సేవలను ఉపయోగించుకొని కాకతీయ నగర్ లో ఉన్న పెద్ద మురుగు నీటి కాలువ లో సుమారు కిలో మీటర్ పూడిక తొలగించడంతో పాటు , కాలువ ప్రక్కన పెరిగిన పిచ్చి చెట్లు , చెట్ల కొమ్మలు తొలగించి పరిశుభ్రం చేశారు . మేయర్ మహంకాళి స్వామి అధికారులకు , సిబ్బందికి సూచనలు ఇస్తూ పూడిక తొలగింపు పని పూర్తి చేయించారు. దుర్వాసన , పాముల బెడద తో గత కొన్ని ఏళ్లుగా ఇబ్బంది పడుతున్న తాము కాలువ పూడిక తీత , పొదల తొలగింపు తో సమస్య తీరిపోయిందని పరిసరవాసులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. కాలువలో పూడిక చేరకుండా ఉండడానికి చెత్త వేయకుండా సహకరించాలని కాలనీ వాసులను మేయర్ స్వయంగా అభ్యర్థించారు. శిథిలమైన కాలువ పునర్నిర్మించాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.రోడ్డుకు అడ్డంగా ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలను ప్రక్కకు తరలించాలని ఆదేశించారు. రామగుండం నగరాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దాలనే ఎం ఎల్ ఎ , నగర పాలక సంస్థ పాలక వర్గం చేస్తున్న ప్రయత్నానికి ప్రతి ఒక్కరు సహకరించాలని అన్నారు ఈ సంధర్భంగా ఆయన వెంట పలువురు కార్పొరేటర్లతో పాటు నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ కమిషనర్ నాయిని వెంకట స్వామి , ఎ ఇ. జమీల్ , టి పి ఎస్ నవీన్ , సూపరింటెండెంట్ పబ్బాల శ్రీనివాస్ సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ సంపత్ , జవాన్ దయాకర్ తదితరులు ఉన్నారు.

మండల విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో ఐదో తరగతి విద్యార్థుల కు మండల స్థాయి ప్రతిభ పాటవ పోటీలు

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఏప్రిల్ -06(అక్షరం న్యూస్)

ముస్తాబాదు మండల కేంద్రంలో మండల విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యం లో ఐదో తరగతి విద్యార్థులకుతెలుగు గణితం ఇంగ్లీష్, ఈ వి ఎస్ (సామాన్య శాస్త్రం) 4 అంశాలపై

మండల స్థాయి ప్రతిభ పాటవ పోటీలు సోమవారం నిర్వహించారు .మండలం లోని అన్ని గ్రామాల నుండి ఈ పోటీల్లో సుమారు 115 మంది విద్యార్థులు హాజరు అయ్యారు పోటీల్లో గెలుపొందినవారికి మండల విద్యాధికారి . నిమ్మ రాజిరెడ్డి నగదు బహుమతి, మెడల్స్ అందచేశారు ..పోటీలలో . ప్రథమ బహుమతి ఎండి రిజ్వాన్ ఎంపీపీస్ ఆవునూర్, ద్వితీయ బహుమతి నితీష్ కుమార్ ఎంపీపీస్ బంధనకల్, తృతీయ బహుమతి కె విష్ణువర్ధన్ ఎంపీపీస్ ముస్తాబాద్, గెలుచుకున్నారు ఈ సందర్బంగా విద్యాధికారి మాట్లాడుతూ టాలెంట్ టెస్ట్ ద్వారా విద్యార్థుల ఆలోచనా శక్తి, విశ్లేషణ సామర్థ్యం మరియు సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించడం లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. పరీక్షల్లో పాల్గొనడం ద్వారా జ్ఞానము పెరుగుతుంది అన్నారు పోటీల్లో పాల్గొన్న అన్ని పాఠశాలల విద్యార్థులకు ఉపాధ్యాయులకు, అభినందనలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు , పవనశ్రీ స్వామి ,మంజుల జ్యోతి అంజయ్య మల్లేశం శ్యామ్ సుందర్ శర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చీకోడ్ లో ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహ ప్రవేశం

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఏప్రిల్ -06(అక్షరం న్యూస్)

మండలంలోని పెద్ద మల్లారెడ్డి గ్రామంలో బుధవారం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్వర్యంలో ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు యెల్ల బాల్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై సర్పంచ్ బొమ్మేన ఆంజనేయులు, లబ్ధిదారు తో కలిసి ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహప్రవేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా గృహ యజమానికి నూతన వస్త్రాలు అందజేశారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ద్వారా లబ్ధిదారులు సొంతింటి కలను నెరవేర్చుకుంటున్నారని సర్పంచ్ పేర్కొన్నారు.పేదల సొంతింటి కలను సహకారం చేయడమే ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ముఖ్య ఉద్దేశమని కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు యెల్ల బాల్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు

ఇందిరమ్మ పథకం ద్వారా లబ్ధిదారులకు ఇళ్లు అందించడం పట్ల సంతోషం వ్యక్తం చేస్తు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి లబ్ధిదారు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ బొమ్మేన ఆంజనేయులు,ఉప సర్పంచ్ అస రంజిత్, కాంగ్రెస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కొప్పు రమేష్.విజయ్ రెడ్డి, ఉచిడి బాల్ రెడ్డి, శీల ప్రశాంత్. హోసింగ్ ఏ ఈ మనీష్ గ్రామ కార్యదర్శి బాలకిషన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సినియర్ నాయకులు కరెడ్ల కొండల్ రెడ్డి, పిట్ల సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోగొట్టుకున్న సెల్ ఫోన్ అప్పగింత

కాల్వ శ్రీరాంపూర్/ ఏప్రిల్ 6 / అక్షరం న్యూస్:

పోగొట్టుకున్న ఫోన్ ని సిఈఐఆర్ పోర్టల్ ద్వారా గుర్తించి బాధితునికి అప్పగించిన పోలీసులు మండలంలోని వెన్నంపల్లి గ్రామానికి చెందిన తోట్ల రమేష్ అనే వ్యక్తి ఫోన్ పోగొట్టు కోవడంతో కాల్వశ్రీరాంపూర్ పోలీసులకు కంప్లైంట్ చేయగా పోలీసులు సిఈఐఆర్ పోర్టల్ లో వివరాలు నమోదు చేసి ఫోన్ ని గుర్తించి సోమవారం బాధితునికి ఫోన్ ని అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఎవరైనా వారి యొక్క సెల్ ఫోన్ ను పోగొట్టుకున్నా,దొంగతనానికి గురైనా అట్టి ఫోన్ వివరాలు సి ఈ ఐ ఆర్ పోర్టల్ లో నమోదు చేసుకోగలరని, ఈ పోర్టల్ ద్వారా మొబైల్ తిరిగి పొందే అవకాశం ఉందని ఇట్టి అవకాశం ని ప్రజలు అందరు సద్వినియోగం చేసుకోగలరని సూచించనైనది. అదేవిధంగా ఎవరికైనా మొబైల్ ఫోన్స్,అనుమానిత వస్తువులు, లేదా ఇతర విలువైన వస్తువులు గాని దొరికినట్లైతే వాటిని సమీప పోలీస్ స్టేషన్లో అప్పగించాలన్నారు

బిల్డింగ్ మెట్లపై పడి వ్యక్తి మృతి

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఏప్రిల్ 06(అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండలం లోని నాంసాని పల్లి గ్రామంలో బిల్డింగ్ మెట్లపై దిగుతూ ప్రమాదవశాత్తు కిందపడి వ్యక్తి మృతి చెందిన సంఘటన చోటు చేసుకుంది దర్యాప్తులో భాగంగా ఎస్సై చెప్పిన వివరాల ప్రకారం. హంసానిపల్లి గ్రామానికి చెందిన పెనుకుల కొమురయ్య 54 బిల్డింగ్ పై నుండి మెట్ల ద్వారా కిందికి దిగుతున్న క్రమంలో కాలుజారి ప్రమాదవశాత్తు ఏప్రిల్ 5న రాత్రి 8 గంటల పడిపోవడంతో తలకు తీవ్రమైన గాయం తగలడంతో వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు హుటాహుటిన పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రి తరలించగా వెంటనే డాక్టర్లు పరిశీలించడంతో అప్పటికే తినని తెలపడంతో మృతుడి భార్య పెనుకుల భాగ్యమ్మ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లయితే ఎస్ఐ ది కొండ రమేష్ తెలిపారుకొమురయ్య మృతి పట్ల స్థానిక సర్పంచ్ మరియు పాలకవర్గ సభ్యులు లు సంతాపం తెలియజేశారు

మండల కేంద్రంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఏప్రిల్ 06:

మండల కేంద్రంలో బిజెపి ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్నిపురస్కరించుకుని, మండల అధ్యక్షులు పుప్పాల వేణు కుమార్ పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించారు ఈ సందర్భంగా పుప్పాల వేణు కుమార్ మాట్లాడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీ దేశాభివృద్ధి, పేదల సంక్షేమం, జాతీయత కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్న గొప్ప సంస్థ అని, నేషన్ ఫస్ట్ అనే సిద్ధాంతంతో ముందుకు సాగుతున్న ఈ పార్టీ లో ప్రతి కార్యకర్త పాత్ర అమూల్యం అన్నారు.పార్టీ ఆశయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడం కార్యకర్తల బాధ్యత అని,దేశాభివృద్ధి కోసం కార్యకర్తలు అంత కలసి పని చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కావటి ముత్యాలు, సీనియర్ నాయకులు కల్వగూరి ప్రభాకర్, మర్కాల వెంకటరెడ్డి,మండల ప్రధాన కార్యదర్శులు ఉడుత రంజిత్,తుమ్మలపల్లి సోమేశ్వర్,పాక్స్ మాజీ డైరెక్టర్ మేడిపల్లి వెంకటేశ్వర్లు,బీజేవైఎం జిల్లా కార్యదర్శి బోల్ల అఖిల్,మండల నాయకులు దొరగొల్ల రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు

జ్యోతిక వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్‌కు నూతన కార్యవర్గం నియామకం.. ప్రధాన కార్యదర్శిగా రంజిత్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్ టి పి సి రామగుండం జ్యోతిక రిక్రియేషన్ క్లబ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్‌కు (2026--28 కాలానికి) నూతన కార్యవర్గాన్ని ప్రకటిస్తూ సర్క్యులర్ జారీ చేసింది. ఈసారి ప్రధాన కార్యదర్శిగా గుర్తింపు యూనియన్ బి ఎం స్ నాయకుడు రంజిత్ కుమార్ ను నియమించారు. మరో ఏడాది ఐఎన్టియుసికి ఈ పదవి దక్కుతుంది. కాగా ఈ కార్యవర్గంలోఅధ్యక్షుడు: మనీష్ అగర్వాల్ముఖ్య ఉపాధ్యక్షుడు: ఉమేష్ కుమార్ మిట్టల్ఉపాధ్యక్షుడు: సచిన్ దివాకర్ ధోబ్లేఉపాధ్యక్షుడు (ఎన్నికైన): అలోక్ కుమార్ సింగ్ప్రధాన కార్యదర్శి: రంజిత్ కుమార్సహాయ కార్యదర్శి: కె. వేదవర్ధన్ఖజాంచి: కునాల్ చౌధరికమిటీ సభ్యులు:నరేష్ బొడ్డూరవి సభావత్స్నేహలత గుమ్గాంకర్సుమిత్కుమార్ అగ్రహారిబి. అంజయ్యఆర్. సంపత్ నియమితులయ్యారు.యాజమాన్యం తెలిపిన ప్రకారం, నూతన కమిటీ పాత కమిటీ నుంచి రికార్డులు,ప్రత్రాలు స్వీకరించి బ్యాంక్ లావాదేవీలకు సంబంధించిన అధికార మార్పులు చేపడుతుంది.ఈ కమిటీ పదవీకాలం 2026 నుంచి 2028 వరకు రెండు సంవత్సరాలు ఉంటుందని తెలిపారు.

ఘనంగా భారతీయ జనతా పార్టీ 46వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఏప్రిల్ 06(అక్షరం న్యూస్)

ఓదెలమండల పరిధిలో గల గ్రామాలు ఓదెల కొలనూర్ పోత్కపల్లి గ్రామాలలో సోమవారం భారతీయ జనతా పార్టీ 47వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు శనిగరపు రమేష్ మరియు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి పుల్ల సదయ్య గౌడ్ నాయకులు తీర్థాల కుమార్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం భారతీయ జనతా పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించి స్వీట్లు పంపిణీ చేసుకున్నారు ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ. దేశానికి దేశభక్తి, ప్రజాసంక్షేమం లక్ష్యంగా శ్యామ ప్రసాద్ ముఖర్జీ జనసంఘ్‌ను స్థాపించినట్లు పేర్కొన్నారు.ఇందిరా గాంధీ విధించిన ఎమర్జెన్సీ సమయంలో ప్రజాస్వామ్యవాదులపై జరిగిన అణచివేతను ఆయన గుర్తుచేశారు. అనంతరం జనతా పార్టీ ఏర్పడి ప్రజల మద్దతు పొందినప్పటికీ, స్పష్టమైన సిద్ధాంతాలతో ముందుకు సాగాలనే ఉద్దేశంతో 1980 ఏప్రిల్ 6న భారతీయ జనతా పార్టీ ఆవిర్భవించిందన్నారు.మచ్చలేని నాయకత్వం కలిగిన అటల్ బిహారీ వాజపేయి ని పార్టీ తొలి అధ్యక్షునిగా నియమించుకున్నారని తెలిపారు. ఎన్నో ఎత్తుపల్లాలు ఎదుర్కొన్న బీజేపీ, దేశ ప్రజల ఆశీర్వాదంతో 2014లో నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో అధికారంలోకి వచ్చిందన్నారు.గత పదేళ్లలో దేశానికి సుపరిపాలన అందించడమే కాకుండా, ప్రజల ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించిందని పేర్కొన్నారు.ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద రాజకీయ పార్టీగా ఎదిగిన బీజేపీ మరింత అభివృద్ధి చెందాలని, ప్రజల ఆశీస్సులతో విజయాలు సాధించాలని కోరుతూ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఆవిర్భావ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో మెరుగు సారంగం. దాత రాకేష్ రామినేని రాజేంద్రప్రసాద్ శాతాల కుమార్ వంగరి చందు కామినేని సతీష్ బేరం తిరుపతి రామినేని శివకుమార్ ఎంబాడి రాజు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి పుల్ల సదయ్య బీజేవైఎం నాయకులు కారంగుల నవీన్ సుమన్ ఎల్లారెడ్డి కుమార్ భాస్కర్ రూపురెడ్డి ఆదిరెడ్డి భూషణ వేణి సత్యనారాయణ సిరి శెట్టి వీరస్వామి నల్లగోని మధునయ్య శనిగరపు రాజయ్య తో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలు సిపిఐ పార్టీని ఆదరిస్తున్నారు

- మండల కార్యదర్శి కావటి యాదగిరి

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)ఏప్రిల్ 6 : పేద మధ్య తరగతి కర్షక కార్మికుల పక్షాన పోరాడే సిపిఐ పార్టీకి ప్రజల్లో ఆదరణ పెరుగుతుందని సిపిఐ పార్టీ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు, మండల కార్యదర్శి కావటి యాదగిరి అన్నారు.సిపిఐ రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపు మేరకు సిపిఐ పార్టీ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం మండల కేంద్రంలో సిపిఐ పార్టీ పోరాటాల నిధి కొరకు వాణిజ్య సముదాయాలకు వెళ్లి కలవడం జరిగింది.సిపిఐ పార్టీ పట్ల ప్రజల్లో ఒక నమ్మకం అనేది కనిపిస్తుడటం పట్ల ఆయన హర్షం వ్యక్తం చేశారు.ప్రజా సమస్యల పట్ల సిపిఐ పార్టీ ఎప్పుడు ముందుండి పోరాటం చేస్తుందని అయన అన్నారు. సిపిఐ పార్టీని ఆదరించి విరాళం అందించిన దాతలకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలియ జేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ పార్టీ మండల నాయకులు ముప్పిడి ఎల్లయ్య,తుడి రేణు బాబు,గుండ్ల మురళి,లక్ష్మి నర్సు, గొంగళ్ళ వెంకటయ్య,శ్రీమాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండం ఎన్టీపీసీలో నాలుగు యూనిట్లు షట్‌డౌన్.. 1400 మెగా వాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తికి అంతరాయం

- పవర్ డిమాండ్ లేకపోవడంతో ఉత్పత్తి తగ్గింపు

జ్యోతినగర్ ఎన్ టి పి సి: పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

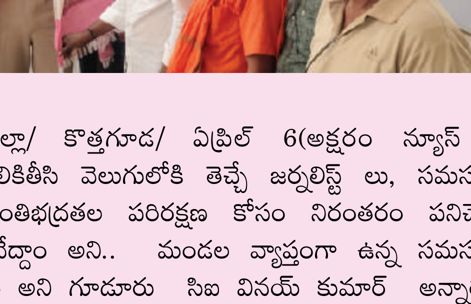
ఎన్టిపిసి రామగుండం సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్‌లో ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో తొలిసారిగా నాలుగు యూనిట్లను నిలిపివేశారు. విద్యుత్ డిమాండ్ తగ్గిపోవడంతో ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలుస్తోంది. గత ఏడాది కూడా ఇలాంటి పరిస్థితుల కారణంగా థర్మల్ యూనిట్లను విస్తృతంగా నిలిపివేసిన విషయం తెలిసిందే.సోమవారం 2600 మెగావాట్ల సామర్థ్యం గల రామగుండం ఎన్టీపీసీలో 200 మెగావాట్ల రెండో, మూడో యూనిట్లు మరియు 500 మెగావాట్ల ఆరవ, ఏడో యూనిట్లలో విద్యుత్ ఉత్పత్తిని నిలిపివేశారు. దీంతో గణనీయమైన స్థాయిలో ఉత్పత్తి తగ్గింది.ప్రస్తుతం 200 మెగావాట్ల మొదటి యూనిట్‌తో పాటు 500 మెగావాట్ల నాలుగో, ఐదో యూనిట్లు మాత్రమే పనిచేస్తున్నాయి. డిమాండ్ పెరగకపోతే మరికొన్ని రోజులు ఇదే పరిస్థితి కొనసాగవచ్చని సమాచారం. కాగా తెలంగాణ సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్ లో 800 మెగావాట్ల రెండు యూనిట్లు విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. సోలార్ విద్యుత్తు గ్రీన్ ఎనర్జీ పెరగడంతో గ్రిడ్డు నుంచి థర్మల్ విద్యుత్తుకు డిమాండ్ పడిపోయినట్టు తెలిసింది.

గూడూరు నూతన సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన కొత్తగూడ ఐజేయూ మండల కమిటీ

- కలిసి పనిచేసి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషిచేద్దాం
- సమాజ వికాసానికి తోడ్పడదాం

మహబూబాబాద్ జిల్లా/ కొత్తగూడ/ ఏప్రిల్ 6(అక్షరం న్యూస్) ప్రజల సమస్యలను వెలికితీసి వెలుగులోకి తెచ్చే జర్నలిస్ట్ లు, సమస్యల పరిష్కారం కోసం, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం నిరంతరం పనిచేసే పోలీసులం కలిసి పనిచేద్దాం అని.. మండల వ్యాప్తంగా ఉన్న సమస్యల పరిష్కారానికి కృషిచేద్దాం అని గూడూరు సిఐ వినయ్ కుమార్ అన్నారు. నూతనంగా గూడూర్ సీఐ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వినయ్ కుమార్ ను టియుడబ్ల్యూజే (ఐజేయు) కొత్తగూడ మండల అధ్యక్షులు షైక్ సల్మాన్ పాషా ఆధ్వర్యంలో ఆసంఘం నాయకులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసారు. ఈ సందర్భంగా సీఐ వినయ్ కుమార్ ను శాలువతో మరియు పూల మొక్క బహుకరించి సత్కరించారు ఈ సందర్భంగా మీడియా మరియు పోలీసు శాఖల మధ్య పరస్పర సహకారం, సమన్వయం, వృత్తిపరమైన అవగాహనను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు చర్చలు జరిగాయి ఈ సందర్భంగా సీఐ వినయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ మండలంలో కట్టుదిట్టమైన చట్టవ్యవస్థను అమలు చేయడం తన ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. ముఖ్యంగా గంజాయి వంటి అక్రమ కార్యకలాపాల నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తామని, వాటిలో పాల్గొనే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారుప్రజల భద్రత, చట్టపరమైన పరిపాలనలో మీడియా సహకారం ఎంతో ముఖ్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో జర్నలిస్టుల పాత్రను అభినందిస్తూ, పోలీసు శాఖకు వారు ముఖ్య భాగస్వాములని చెప్పారుఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న జర్నలిస్టులు సీఐకి తమ సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జర్నలిస్టు యూనియన్ మండల అధ్యక్షుడు షేక్ సల్మాన్ పాషా, జిల్లా నాయకులు పాలడుగు శ్రీధర్, జంగాల వినయ్ కుమార్, మండల ఉపాధ్యక్షులు గోగు విజయ్ కుమార్, దేసి వెంకటేశ్వర్లు, బొజ్జ సునీల్, గిరిజన జర్నలిస్టు యూనియన్ నాయకుడు వాసం వెంకటేశ్ తదితర ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు

గుర్తుతెలియని రైలు ఢీ కొని క్ మధ్యప్రదేశ్ కూలి మృతి



ఓదెల/పెద్దపల్లి ఏప్రిల్ 06(అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండలంలోని కొలనూరు రైల్వే స్టేషన్ లో గుర్తు తెలియని రైలు ఢీకొని మధ్యప్రదేశ్ భార్వని జిల్లా బాల్ఖడ్ ఘాటి గ్రామ నివాసి అయిన రాహుల్ వయసు 23 సంవత్సరాలు కొలనూర్ లో రైల్వే కాంట్రాక్టు కూలీ పనిచేయడానికి తన అమ్మ సూలిబాయి మరియు గ్రామస్తులతో కలిసి వచ్చి కొలనూరు రైల్వేస్టేషన్ ప్రక్కన గుడిసెలు వేసుకొని నివాసం ఉంటున్నారు రాత్రి అమ్మ వద్ద నుండి 500 రూపాయలు తీసుకొని బయటికి వెళ్లి తిరిగి రాలేదు అప్పుడు అప్పుడు మద్యం త్రాగినపుడు ప్లాటుఫారం పై పడుకుంటాడని బహుశా మద్యం మత్తులో ప్లాటుఫారం వైపు వెళ్లే ఎగువ రైలు బండి కీ తగులగ తల పగిలి చనిపోయినాడు అని మృతిని తల్లి సూలిబాయి చెప్పినది. శవాన్ని ప్రభుత్వ జిల్లా హిస్పిటల్ పెద్దపల్లి కీ తరలించి శవాపరీక్ష జరిపించి అంత్య క్రియల కొరకు వారి స్వగ్రామం తీసుక వెళ్ళుటకు గాను శవాన్ని మృతిని తల్లికీ అప్పగించానైనది. ఇట్టి కేసు ను జి. తిరుపతి ప్రభుత్వ రైల్వే పోలీస్ రామగుండం హెడ్ కానిస్టేబుల్ పరిశోద చేయుచున్నారు.

ఘనంగా బీజేపీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/ ఏప్రిల్ 6/ అక్షరం న్యూస్ :

భారతీయ జనతా పార్టీ 47 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా సోమవారం మందమర్రి పట్టణ కేంద్రంలోనీ బీజేపీ పార్టీ కార్యాలయంలో పట్టణ అధ్యక్షులు సప్పిడి నరేష్ పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు దీక్షితులు నాయకులు రోడ్డ మోహన్, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శులు రంగు శ్రీనివాస్, శనిగరపు శ్రీనివాస్, పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు రాములు, పట్టణ కార్యదర్శి సత్యం, ఓం ప్రకాష్, జక్కుల మహేష్, ప్రవీణ్, తిరుపతి, నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తపాలా కార్యాలయంలో ఆధార్ సేవల పునరుద్ధరణ

- **జిల్లా పోస్టల్ ఇన్స్పెక్టర్: సుజిత్ కుమార్**

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఏప్రిల్ 6/అక్షరం న్యూస్:ఎల్లారెడ్డితపాలా కార్యాలయంలో నిలిచిపోయిన ఆధార్ సేవలనుపునరుద్ధరి స్తున్నట్లు జిల్లాపోస్టల్ ఇన్స్పెక్టర్ సుజిత్ కు మార్ తెలిపారుగత కొన్నినెలలుగా సాంకే తిక సమస్యతో తపాలా కార్యాలయంలో ఆధార్ సేవలు నిలిచి పోయాయని ఇక నుం డి సమస్యలను అధిగమించి ఆధార్ నమోదు/ మార్పుసేవలు అందుబాటులోకి తెచ్చా మని తెలిపారు కొత్త ఆధార్ నమోదు వేలి ముద్రల సేకరణ ఇతర వివరాల నవీకరణ కొరకు కావలసిన పత్రాలు తెస్తే సులువుగా లావాదేవీపూర్తి చేసుకోవచ్చని సూచించారు ఎల్లారెడ్డిపరిసర గ్రామాల ప్రజలుఈ సేవల ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు

ఘనంగా బిజెపి 47వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

కామారెడ్డిజిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఏప్రిల్6/అక్షరం న్యూస్:

ఎల్లారెడ్డిపట్టణకేంద్రంలోభారతీయ జనతా పార్టీ 47వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వే డుకలు సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించా రు పట్టణ అధ్యక్షుడు అగల్ దివిటి రాజేష్ ఆధ్వర్యంలో పట్టణ కేంద్రంలోని గాంధీ చౌక్ వద్ద పార్టీజెండాను ఎగురవేసిబిజెపి నాయ కులు కార్యకర్తలుసంబరాలుజరుపు కున్నా రు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్రనాయకుడు మ ర్రి బాలకిషన్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బత్తిని దే వేందర్ పట్టణ ప్రధానకార్యదర్శిలు కుచుల కంటిశంకర్ పద్మ శ్రీనుఉపాధ్యక్షుడు వంగ పల్లికాశీనాథ్ కార్యదర్శి బంజపల్లిశివ కోశా ధికారి గజానంద్ మాజీ పట్టణ అధ్యక్షుడు కుశలకంటిసతీష్ సీనియర్ నాయకులు బాల్ రాజ్ నాగుల యాదగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఈస్టర్ ను పురస్కరించుకుని చలివేంద్రం ఏర్పాటు

మంచిర్యాల జిల్లా/మందమర్రి/ ఏప్రిల్ 6/ అక్షరం న్యూస్ :

మందమర్రి పట్టణంలో సింగరేణి గ్రౌండ్ ప్రాంతంలో ఈస్టర్ పండుగ సందర్భంగా పాస్టర్,వరద రాబర్ట్ సహకారంతో ఆదరించు సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో చలి వేంద్రం ఏర్పాటు చేసారు. ఈ సందర్భంగా ఆదరించు సేవా సమితి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కాంపాటి మురళి మాట్లాడుతూ వేసవి కాల నేపథ్యంలో బాటసారులు, ప్రయాణికులు, ప్రజల దాహార్తిని తీర్చేందుకు చలివెంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశామని

పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల వలన ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకుండా చలి వేంద్రం ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. ప్రజలు ఎండల్లో ఎక్కువ తీరగవద్దని,వడదెబ్బ తగలకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గొర్లపల్లి దుర్గయ్య, సిపతి రమేష్, శేఖర్, బుంగ ప్రకాష్, దేవాజీ, అరుణపాల్, రమేష్ , దుర్గం శ్యాందేవ్, సురేష్, సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి విశ్రాంత ఉద్యోగుల జిల్లా కమిటీ ఎన్నిక

- **సింగరేణి విశ్రాంత ఉద్యోగుల జిల్లా కమిటీ ఎన్నిక.**
- **అధ్యక్షుడుగా గజెల్లి వెంకటయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శిగా పూదరి నర్సయ్య.**

మంచిర్యాలజిల్లా /మందమర్రి/ ఏప్రిల్ 6/ అక్షరం న్యూస్ :

సింగరేణి విశ్రాంత ఉద్యోగుల మంచిర్యాల జిల్లా నూతన కమిటీ ఎన్నుకున్నారు. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలో జరిగిన సమావేశంలో బెల్లంపల్లి, మందమర్రి, రామకృష్ణాపూర్, శ్రీరాంపూర్ ప్రాంతాలకు చెందిన విశ్రాంత ఉద్యోగులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశానికి శ్రమ శక్తి అవార్డు గ్రహీత, తెలంగాణ ఉద్యమ నాయకుడు పెట్టం లక్ష్మణ్ అధ్యక్షత వహించారు.

ఈ సందర్భంగా మంచిర్యాల జిల్లా సింగరేణి విశ్రాంత ఉద్యోగుల అసోసియేషన్ నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. జిల్లా అధ్యక్షుడుగా గజ్జెల్లి వెంకటయ్య, గౌరవ అధ్యక్షుడుగా రాళ్లబండి రాజన్న, ప్రధాన కార్యదర్శి పూదరి నరసయ్య, కోశాధికారి: బింగి రాజేశం, సలహాదారులుపెట్టం లక్ష్మణ్, ఎస్. మహేందర్, రాజు, బోడ రాజమౌళి, గెల్లి రాజలింగు, రెక్కల నారాయణరెడ్డి, గట్టు ప్రమోద్, ఉపాధ్యక్షులుగాఏ. గంగయ్య (శ్రీరాంపూర్), రేణిగుంట్ల కొమురయ్య (మందమర్రి), ఎం.ఎ. రహమాన్ (బెల్లంపల్లి), పానుగంటి పోశయ్య (పాత మంచిర్యాల), నూనె మల్లయ్య (శ్రీరాంపూర్), బూర్ల జ్ఞాని (హైటెక్ సిటీ) కార్యదర్శులుగా జెట్టి మురహరి (అమ్మ గార్డెన్), సుంకరి రమేష్ (అమ్మ గార్డెన్), కల్వల చంద్రయ్య (శ్రీరాంపూర్), ఆడెపు రాజయ్య (మందమర్రి), ఎరుకల సుందర్ రావు (బెల్లంపల్లి), దేవులపల్లి రామస్వామి (మంచిర్యాల), కలువల నరసయ్య (రామకృష్ణాపూర్), పోతురాజుల చంద్రయ్య (ఆర్ఆర్ నగర్), దొంతుల సాయన్న, మంచాల రామయ్య, ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శులుగామంచి రాజేశ్వర్ (ఆర్ఆర్ నగర్), కంతం సతీష్ (సిసిసి), నిచ్చకొల్ల అంజయ్య (అమ్మ గార్డెన్), గోపతి లక్ష్మణ్ (లక్ష్మీ నగర్), పప్పు నారాయణ (అమ్మ గార్డెన్స్), గోనే తిరుపతిరావు (సిసిసి), పేరాల రాజమల్లు (బెల్లంపల్లి) కార్యవర్గ సభ్యులను కూడా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగాజిల్లా కమిటీ కింది కీలక అంశాలపై ఏకగ్రీవంగా తీర్మానం చేసి ఆమోదించింది. సింగరేణి బొగ్గు పెన్షన్ దారులకు పెన్షన్ పెంచాలనీ కనీస పెన్షన్‌ను 15 వేలకు పెంచాలన్నారు. కరువు భత్యంతో కూడిన పెన్షన్ అమలు, సిపిఆర్ఎంఎస్ మెడికల్ కార్డు పరిమితిని ?8 లక్షల నుంచి ?25 లక్షలకు పెంచాలన్నారు. పదవి విరమణ పొందిన ఉద్యోగులకు గ్రాట్యుటీ ?20 లక్షలు చెల్లించాలన్నారు. ఇల్లు లేని విశ్రాంత ఉద్యోగులకు కంపెనీ ఖాళీ క్వార్టర్లు కేటాయించాలన్నారు. ఆసరా పెన్షన్, ఆరోగ్యశ్రీ, రేషన్ కార్డు వంటి ప్రభుత్వ పథకాలు అమలు చేయాలన్నారు.

ఈ సందర్భంగా సంఘ నాయకులు మాట్లాడుతూ విశ్రాంత ఉద్యోగుల హక్కుల సాధన కోసం సంఘం నిస్వార్థంగా పనిచేస్తుందని తెలిపారు. ఇంకా ఆసక్తి కలిగిన విశ్రాంత సింగరేణి ఉద్యోగులు సంఘంలో చేరి సేవ చేయాలని, తమ వివరాలను జిల్లా బాధ్యులకు తెలియజేయాలని కోరారు.

షరతులు లేకుండా సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ ను విధుల్లోకి తీసుకోవాలి

- **అంబేద్కర్ విగ్రహానికి వినతిపత్రం అందజేత.**
- **సిఐటియు రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు దూలం శ్రీనివాస్.**

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి,/ ఏప్రిల్ 6,/ అక్షరం న్యూస్ :

మందమర్రి డివిజన్ పరిధిలో పనిచేస్తున్న ప్రైవేటు సెక్యూరిటీ గార్డులను టెండర్లు పిలిచి ఎలాంటి షరతులు లేకుండా విధుల్లోకి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఎస్ కే ఎస్ సి సిఐటియు ఆధ్వర్యంలో సెక్యూరిటీ గార్డులు ఆందోళన నిర్వహించారు. ముందుగా కోల్ బెల్ట్ రోడ్ లో ఉన్న అంబేద్కర్ విగ్రహానికి మెమోరాండం సమర్పించి పెద్ద ఎత్తున ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిఐటియు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దూలం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ సెక్యూరిటీ గార్డ్ ల కొత్త టెండర్ విషయంలో అధికారుల నిర్లక్ష్యం మూలంగా దాదాపు 220 కుటుంబాలు ఉపాధి కోల్పోయి రోడ్డున పడ్డాయన్నారు. కొత్త టెండర్ పిలిచి ఎలాంటి షరతులు లేకుండా కార్మికులను తిరిగి వీధుల్లోకి తీసుకోవాలన్నారు. మందమర్రి ఏరియాలో ప్రైవేట్

సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ గా గత పన్నెండు సంవత్సరాల నుండి చేస్తున్న కార్మికులను, ఈరోజు టెండర్ రాలేదనే నేపంతో నిర్దాక్షిణ్యంగా ఉపాధికి దూరం చేసే కుట్ర జరుగుతుందనే భయాందోళనలు కార్మికుల్లో కలుగుతుందన్నారు. టెండర్ ప్రక్రియ జరుగుతుంది రేపు, మాపు అంటు నెల రోజులు గడిచిపోవడమే ఇందుకు కారణనన్నారు. సంస్థ ఆస్తులను రక్షించే సెక్యూరిటీ గార్డులకే పని రక్షణ లేకపోవడం చాలా బాధకరమని దీనిపై ఏరియా జిఎం సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి దుంపల రంజిత్, బెల్లంపల్లి మండల కార్యదర్శి చల్లూరి దేవదాస్, మున్సిపల్ యూనియన్ జిల్లా కార్యదర్శి కాసర్ల రాజలింగు ప్రైవేటు సెక్యూరిటీ గార్డులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేద విద్యార్థులకు సువర్ణావకాశం

- **సాంఘిక సంక్షేమ గురుకులాల్లో ప్రవేశాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం**
- **కళాశాల ప్రిన్సిపల్ : జి.నాగేశ్వరరావు**

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఏప్రిల్ 6/అక్షరం న్యూస్:ప్రతి ఒక్క పేదవిద్యార్థికి ఉచితంగా మెరుగైన విద్యను అందించాలనే లక్ష్యంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వంముందుకు సాగుతుం ది రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రభుత్వ పాఠశాల లు గురుకులాల వంటి విద్యా సంస్ల ద్వారావేలాది నిరుపేదవిద్యార్థులుఉచితంగా నా ణ్యమైన విద్యను అభ్యసిస్తున్నారు ఉచిత విద్యతో పాటు వసతి నాణ్యమైన భోజనం మౌలిక సదుపాయాలను కూడా ప్రభుత్వం కల్పిస్తుందికార్పొరేట్ పాఠశాలలకుదీటు గా ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లోతరగతి గదులు డిజిటల్ సదుపాయాలులైబ్రరీలు క్రీడా వస తులు అందుబాటులోకి తెచ్చారు దీంతో ప్రభుత్వ పాఠశాలలపై విద్యార్థులు తల్లిదం డ్రుల్లో నమ్మకం పెరిగింది ఈ క్రమంలోనే తె లంగాణసాంఘికసంక్షేమగురుకులవిద్యాలయాలసం స్థఆధ్వర్యంలో 2026-27విద్యా సంవత్సరానికి ఇంటర్మీడియట్ ప్రవేశాలకు నోటిఫికేషన్ విడుదలైందిరాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న సాంఘిక సంక్షేమ రెసిడెన్షియల్ రెగ్యు లర్ జూనియర్ కాలేజీలుసిఒఇలు వృత్తి వి ద్యసైనిక కాలేజీల్లోప్రవేశాలకోసం దరఖాస్తు లను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల జూనియర్ కళాశాల (బాలుర) ఎల్లారెడ్డి ప్రిన్సిపల్ జి.నాగేశ్వరరావు సోమ వారంఒకప్రకటనలోతెలిపారుఏప్రిల్ 6 నుం డిఏప్రిల్ 25 వరకుఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తులు స్వీకరించబడతాయని ప్రవేశాలు తెలంగా ణ సాంఘికసంక్షేమరెసిడెన్షియల్ జూనియ ర్ కళాశాలల కామన్ ఎంట్రన్స్ టెస్ట్ టీజీవి స్డబ్ల్యూఆర్ఆర్ జెసిసిఈటి బి 2026ద్వా రానిర్వహించబడతాయని తెలిపారు ప్ర వేశ పరీక్ష మే13 2026 (బుధవారం) ఉద యం10 గంటలనుండి మధ్యాహ్నం1గంట వరకు నిర్వహించనున్నట్లుతెలిపారు దర ఖాస్తు చేసుకోవాలనుకునే అభ్యర్థులు అధి కారికవెబ్‌సైట్లలోఅప్లైచేసుకోవాలని సూచిం చారు2025-26 విద్యా సంవత్సరంలో ఐసి ఎస్ఇ / సిబిఎస్ఇ లేదా 2026 మార్చిలో నిర్వహించినఎస్ఎస్ సి పరీక్షలకుహాజరైన విద్యార్థులు దరఖాస్తుచేసుకోవడానికి అర్హు లని తెలిపారు మరిన్ని వివరాలకు సంబం ధిత గురుకులవిద్యాసంస్థలను లేదా అధి కారిక వెబ్‌సైట్లను సంప్రదించాలని గడువు తేదీలోగా అభ్యర్థులు దరఖాస్తు చేసుకో వాలని కోరారు.

బాధితుడికిసిఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కు అందజేత

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఏప్రిల్ 6/అక్షరం న్యూస్:
ఎల్లారెడ్డిమున్సిపల్ పరిధిలోని 11వ వార్డు లింగారెడ్డిపేటఎస్సీకాలనీకి చెం దిన బుజ్జిగారి మమతఇటీవలఅనారోగ్యా నికి గురయ్యారు వైద్య ఖర్చులు భరించ లే క స్థానిక ఎంఎల్ ఎ మదన్ మోహన్ రా వు ను సంప్రదించగాఆయన సీఎంఆర్ఎఫ్ నిధులనుమంజూరు చేయించారు సోమవా రం ఎమ్మెల్యే మదన్మోహన్ ఆదేశాల మేరకుఎల్లారెడ్డి మునిసిపల్ చైర్మన్ పద్మ శ్రీకాం త్ తనచేతులమీదుగాబాధితులకుమంజూరైన సీఎంఆర్ ఎఫ్ చెక్కును అందజే శారుఈ సందర్భంగావారు ఎంఎల్ ఎ మదన్ మోహన్ రావుతోపాటు మున్సిపల్ చైర్మ న్ పద్మశ్రీకాంత్ కుప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారుఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ లు దశ రథంతిరుపతి సయ్యద్ గఫార్ సిద్ది శ్రీధర్ గుప్తా చంద్రయ్యకాంగ్రెస్ పార్టీనాయకులు ప్రశాంత్ గౌడ్ విద్యాసాగర్ సాయిరాం తదితరులు పాల్గొన్నారు

నిశ్చితార్థ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే: జాజాల

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఏప్రిల్ 6/అక్షరం న్యూస్:
ఎల్లారెడ్డి పట్టణకేంద్రంలోని ముత్య పు రాఘవులుఫంక్షన్ హాల్ లో సోమవారంఎల్లారెడ్డి మండల కేంద్రం తిమ్మారెడ్డి గ్రామ సర్పంచ్ అనసూయ గంగారెడ్డి దంపతుల మేనకోడలు నిశ్చితార్థ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి ఈ కార్యక్రమానికిఎల్లారెడ్డిమాజీ ఎమ్మెల్యే జాజాలసురేందర్ హాజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా ఆయన నూతన వధూవ రులనుఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపా రు ఈ కార్యక్రమంలోఆయనతో పాటు మం డలకేంద్రానికిచెందినబిఆర్ఎస్ నాయకు లు పాల్గొన్నారు

మందమర్రిలో చలివేంద్రం ఏర్పాటు

మంచిర్యాల జిల్లా/మందమర్రి /ఏప్రిల్ 6/ అక్షరం న్యూస్ :
మందమర్రి మార్కెట్ ఆంధ్ర బ్యాంక్ ఆవరణలో సోమవారం చలివేంద్రం ప్రారంభించారు. కడలి రామయ్య, మాదిరెడ్డి మాధవరావు, తాడికొండ డేవిడ్ రాజు, తమ్మిశెట్టి సుభాష్ ల జ్ఞాపకార్థం చలివేంద్రం ప్రారంభించి మజ్జిగను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు సొత్కు సుదర్శన్ మాట్లాడుతూ మండు
టెండల్లో వేసవి దాహాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని దాతలు శ్రీనివాస్, సుకుమార్,
లూథర్, విజయ్ కుమార్ లు ఈ కార్యక్రమానికి ముందుకు వచ్చారని తెలిపారు. తమ తండ్రుల జ్ఞాపకార్థం సేవ చేయడం గొప్ప విషయమని అన్నారు. మందమర్రి ప్రజలు ఈ చలివేంద్రంను ఉపయోగించుకోవాలని ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు నిత్యం ఇక్కడ మంచినీరు పంపిణీ చేస్తారని ఆయన పేర్కొన్నారు.

జిల్లా ఇన్చార్జిగా డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి వేముల కృష్ణ

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/ ఏప్రిల్ 6/అక్షరం న్యూస్ – :
మంచిర్యాల జిల్లాలో కాంగ్రెస్ పార్టీని బలోపేతం చేసేందుకు పలు విభాగాలకు ఇన్చార్జులు నియమిస్తూ మంచిర్యాల జిల్లా డిసిసి అధ్యక్షుడు పిన్నింటి రఘునాథరెడ్డి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అనుబంధ సంఘాలు అయిన ఎన్ ఎస్ యు ఐ, యువజన కాంగ్రెస్ , మహిళా కాంగ్రెస్, ఓబీసీ సెల్, యస్. సి సెల్, విభాగాల బలోపేతం కొరకు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఇటీవల నియమించిన వేముల కృష్ణను ఇన్చార్జిగా బాధ్యతలు అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వేముల కృష్ణ మాట్లాడుతూ మంచిర్యాల జిల్లా ఇన్చార్జిగా బాధ్యతలు అప్పగించనందుకు మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, బెల్లంపల్లి ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్, మంచిర్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పిన్నింటి రఘునాథరెడ్డి లకు కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానానికి ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీనీ మరోసారి అధికారంలోకి తీసుకొచ్చేందుకు జిల్లా కాంగ్రెస్ లోని అన్ని విభాగాలను బలోపేతం చేసేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తానని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రజాపాలన, ప్రజా ప్రభుత్వం చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్ళేలా నా శక్తి మేరకు పని చేస్తానని అన్నారు.

పేదల సొంతింటి కలను నెరవేర్చడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- **మునిసిపల్ చైర్మన్: పద్మ శ్రీకాంత్**

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఏప్రిల్ 6/అక్షరం న్యూస్:
పేదల సొంతింటి కలను నెరవేర్చ డమే ప్రభుత్వలక్ష్యమనిఎల్లారెడ్డి మున్సిప ల్ చైర్మన్ పద్మ శ్రీకాంత్ అన్నారు సోమవా రం ఎల్లారెడ్డి మున్సిపల్ పరిధిలోని లింగా రెడ్డిపేట్ గ్రామానికి చెందిన కురుమ నాగ మణి మల్లయ్య దంపతులకుఇటీవల మం జూరైన ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మాణం పూర్తి కా వడంతోసోమవారం గృహప్రవేశ కార్యక్రమాన్నిఏర్పాటుచేశారుఈ కార్యక్రమానికిము ఖ్య అతిథిగా హాజరై ఆయన తన చేతుల మీదుగా రిబ్బన్ కట్ చేసి గృహప్రవేశం చేశారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడు తూ గత

బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం10 ఏళ్లలో లింగారెడ్డిపేటలో ఒక్క ఇంటి నిర్మాణాన్ని చేపట్టలేదనిఅర్హులందరూ స్థానిక ఎమ్మెల్యే మదన్మోహన్ రావు సహకారంతో సొంతిం టి కలను నెరవేర్చుకుంటున్నారని తెలిపా రుఅనంతరం లబ్ధిదారులు మాట్లాడుతూ సరైన ఇంటి వసతి లేక ఇన్నాళ్లు అనేక ఇ బ్బందులు ఎదుర్కొన్నామని కాంగ్రెస్ ప్రభు త్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్లను అందించి సొంతిం టి కలను సాకారం చేసిందని తెలిపారు ఈ సందర్భంగా వారుస్థానిక ఎమ్మెల్యే మదన్మోహన్ రావు కు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపా రు ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు తిరుపతి దశరథం సయ్యద్ గఫార్ సిద్ధి శ్రీధర్ గుప్తా కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రశాంత్ గౌడ్ విద్యా సాగర్ రఫీక్ సాయిరాం రమేష్ సాయిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

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..

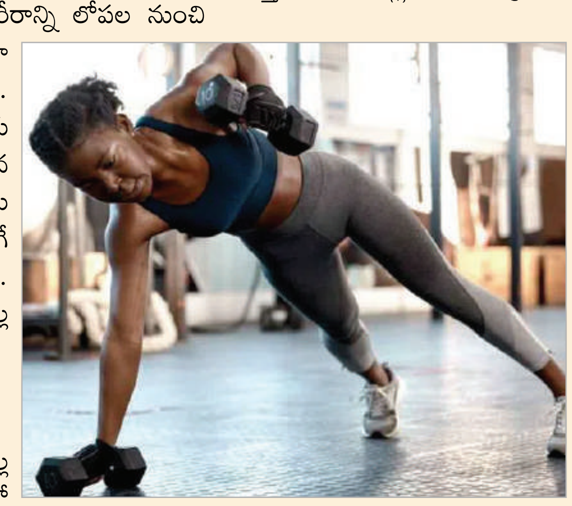
అలాగే తయారీ విధానం, ముడి పదార్థాన్ని బట్టి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లలో కొద్దిగా భారీ లోహాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి బ్రాండ్లు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించినప్పటికీ, నాసిరకం ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. అదే విధంగా కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇది అందరికీ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

రాత్రి పూట తినే సమయాన్ని కాస్త మారిస్తే చాలు..

- **ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.. వెల్లడించిన సైంటిస్టులు..**

రక్తపోటు, రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయిలు ప్రస్తుతం చాలా సాధారణ సమస్యలుగా మారాయి. World Health Organization (WHO) ప్రకారం, 2024 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 30–79 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న సుమారు 1.4 బిలియన్ మంది హైపర్‌టెన్షన్ తో బాధపడుతున్నారని వెల్లడైంది. అలాగే 2022లో దాదాపు 830 మిలియన్ మంది డయాబెటిస్ తో జీవిస్తున్నారని తేలింది. కాబట్టి ఈ రెండు సమస్యలను నియంత్రించడానికి సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఇటీవల చేపట్టిన ఓ కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, నిద్రకు కనీసం మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపితే రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగుపడే అవకాశం ఉంది. ఈ అధ్యయనం Northwestern University పరిశోధకులు నిర్వహించి, Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు.

కేవలం తినే సమయాన్ని మారిస్తే చాలు..

శరీరం సర్కేడియన్ రిథమ్ అనే సహజ జీవ గడియారాన్ని అనుసరిస్తుంది. ఇది నిద్ర, మెటబాలిజం, గుండె పనితీరు, హార్మోన్ విడుదల వంటి ప్రక్రియలను నియంత్రిస్తుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల ఈ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుని మరమ్మత్తు పనులు చేయాలి. కానీ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ కొనసాగుతుంది. దీంతో రక్తపోటు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ తగ్గడం జరుగుతుంది. ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారిని నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపమని, లైట్లు తగ్గించాలని, రాత్రి 13 నుంచి 16 గంటల వరకు ఉపవాసం ఉండేలా సూచించారు. కేలరీలు తగ్గించకుండా కేవలం తినే సమయాన్ని మార్చడం ద్వారా గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా మధ్య వయస్సు, వృద్ధులలో ఇది ఎక్కువ ప్రయోజనం చూపించింది. శరీరంలోని సహజ నిద్ర–జాగరణ రిథమ్‌కు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని అమలు చేస్తే గుండె, మెటబాలిజం, నిద్ర మధ్య సమన్వయం మెరుగుపడి గుండె ఆరోగ్యం కూడా రక్షించబడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

రక్తపోటు, హార్ట్ రేట్‌లలో మెరుగుదల..

ఈ పరిశోధనలో 36 నుంచి 75 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్న 39 మంది పెద్దలను పాల్గొనేలా చేశారు. వీరికి డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం కూడా ఉంది. వీరిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించి ఈ పరిశోధనలు చేశారు. ఒక గ్రూపు వారిని రాత్రి 13–16 గంటలు ఉపవాసం ఉండేలా, మరో గ్రూపు వారిని 11–13 గంటలు ఉపవాసం ఉండేలా చూశారు. రెండు గ్రూపుల వారూ నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపి, లైట్లు తగ్గించమని సూచించారు. ఈ పరిశోధనల ప్రకారం వారిలో రాత్రి సమయంలో రక్తపోటు 3.5% వరకు తగ్గింది. అలాగే రాత్రి సమయంలో హార్ట్ రేట్ 5% వరకు తగ్గింది. తద్వారా ఇది గుండెపై ఒత్తిడిని కూడా తగ్గించింది. వీటితో పాటు పరిశోధనల్లో పాల్గొన్న వారిలో రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ మెరుగుపడింది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరిగింది. రాత్రి సమయంలో కార్టిసాల్ హార్మోన్ తగ్గి మెటబాలిజం సమతుల్యం అయ్యింది.

రాత్రిపూట తేలికైన ఆహారం తినాలి..

పరిశోధకుల ప్రకారం, నిద్రకు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని పెంచడం అనేది గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే సులభమైన జీవనశైలి మార్పుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఈ అధ్యయనంలో 39 మంది మాత్రమే పాల్గొన్నారు. ఇది 7.5 వారాల పాటు మాత్రమే కొనసాగింది. పాల్గొన్నవారిలో ఎక్కువమంది మహిళలే ఉన్నారు. అందువల్ల మరింత పెద్ద స్థాయి పరిశోధనలు అవసరం. అలాగే షిఫ్ట్‌లో పనిచేసేవారు లేదా తినే అలవాట్ల సమస్యలున్నవారికి ఈ పద్ధతి సరిపోకపోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక 3 గంటల నియమాన్ని పాటించే విధానాన్ని కూడా నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. రాత్రి 10 గంటలకు నిద్రపోతే, సాయంత్రం 7 గంటలలోపే భోజనాన్ని తీసుకోవడం పూర్తి చేయాలి. తేలికైన ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. పప్పు, పనీర్ కూర, గ్రిల్ చేసిన చికెన్, సలాడ్ వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు నుండే లైట్ల వెలుతురు తగ్గించాలి. మొబైల్, స్క్రీన్ ఉపయోగం తగ్గించాలి. గోరువెచ్చని నీరు లేదా హెర్బల్ టీ వంటి వాటిని తాగడం మంచిది.

అలాగే వీకెండ్స్‌లో కూడా అదే నిద్ర సమయాన్ని పాటించాలి. బయటకు వెళితే ముందుగానే భోజనం చేయడం లేదా తేలికైన స్నాక్స్, గింజలు వంటి వాటిని తీసుకెళ్లడం చేయాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపడం వంటి చిన్న అలవాటు మార్పు కూడా రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో సహాయపడుతుందని, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఉపయోగపడే సులభమైన జీవనశైలి మార్పుగా భావించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్య ఉన్నవారు ఈ సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను పాటించాలి..!

చాలా మంది ఎదుర్కొనే వివిధ రకాల చర్మ సమస్యల్లో బ్లాక్‌హెడ్స్ కూడా ఒకటి. ఇది చాలా సాధారణమైన చర్మ సమస్య అని చెప్పవచ్చు. ఆయిల్ చర్మం ఉన్న వారిలో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా ముక్కు, గడ్డం, నుదురు ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. చర్మపు రంధ్రాలు అధిక ఆయిల్, మృత కణాలు, ధూళితో మూసుకుపోయినప్పుడు బ్లాక్‌హెడ్స్ ఏర్పడతాయి. వైట్‌హెడ్స్‌లా కాకుండా బ్లాక్‌హెడ్స్ చర్మం పైభాగంలో ఓపెన్‌గా ఉంటాయి. రంధ్రాల్లో చిక్కుకున్న పదార్థం గాలిలోని ఆక్సిజన్‌తో ప్రతిచర్యకు లోనై నలుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఈ పరిస్థితిని వైద్యపరంగా ాాెఅవ అని అంటారు. తీవ్రమైన బ్లాక్‌హెడ్స్ తో బాధపడే వారు తప్పకుండా చర్మ వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని సహజ చిట్కాలను ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. బ్లాక్‌హెడ్స్ ను తగ్గించే కొన్ని సహజ చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తేనె, నిమ్మరసం మాస్క్..

తేనె, నిమ్మకాయ మాస్క్ ను ఉపయోగించి బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. తేనెలో సహజ యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. నిమ్మకాయలో మృదువైన ఎక్స్‌ఫోలియేటింగ్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి మృత చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మాస్క్ ను తయారు చేసుకోవడానికి ఒక టీ స్పూన్ తేనెలో కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో సున్నితంగా రాయాలి. దీనిని 10–15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. ఈ మాస్క్ చర్మ రంధ్రాలను శుభ్రపరచి ఆయిల్ పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే సెన్సిటివ్ స్కిన్ ఉన్నవారు నిమ్మరసాన్ని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. అలాగే ముఖానికి ఆవిరి పట్టడం ద్వారా రంధ్రాల్లో చిక్కుకున్న మలినాలను తొలగిపోతాయి. నీటిని మరిగించి, ముఖానికి సురక్షిత దూరంలో 5 నుంచి 10 నిమిషాలు ఆవిరి తగిలేలా ఉండాలి. వేడి వల్ల చర్మం మృదువుగా మారి రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. తర్వాత మృదువుగా ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల బ్లాక్‌హెడ్స్ తొలగిపోతాయి. అయితే ఎక్కువసార్లు స్టీమ్ చేయడం చర్మానికి ఇబ్బంది కలగవచ్చు.

బేకింగ్ సోడా..

అలాగే బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్‌హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. కొద్దిగా బేకింగ్ సోడాలో నీరు కలిపి పేస్ట్‌లా తయారు చేయాలి. ఈ పేస్ట్ ను బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో రాసి మృదువుగా ఒక నిమిషం పాటు మసాజ్ చేసి, తర్వాత నీటితో కడగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల బ్లాక్ హెడ్స్ ను నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. బేకింగ్ సోడా కొంచెం గరుకుగా ఉండే అవకాశం ఉంది కాబట్టి ఎక్కువగా ఉపయోగించకూడదు. అలోవెరా జెల్ కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలోవెరా చర్మాన్ని శాంతింపజేసే, తేమను అందించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. తాజా అలోవెరా జెల్‌ను ముఖానికి రాసి 10–15 నిమిషాల తర్వాత కడగాలి. ఇది చర్మంలోని ఆయిల్‌ను తగ్గించి రంధ్రాలు మూసుకుపోకుండా సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీని ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ తొలగిపోయేలా చేయవచ్చు. తడి గ్రీన్ టీ ఆకుల్లో కొద్దిగా నీరు లేదా తేనె కలిపి ముఖంపై రాసి మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. ఇది చర్మంపై ఉన్న మలినాలను తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది.

ఈ జాగ్రత్తలు కూడా అవసరమే..

ఈ చిట్కాలను ఉపయోగించి సులభంగా బ్లాక్ హెడ్స్ తొలగిపోయేలా చేయవచ్చు. వీటితో పాటు రోజుకు రెండు సార్లు ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడం, చీశీఅ–ఎశీఏవఎశీ–స్త్రవఅఱఎ స్కిన్‌కేర్ ఉత్పత్తులు ఉపయోగించడం, తరచుగా మృదువుగా చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయడం, తగినంత నీరు తాగడం వంటివి చేయడం వల్ల కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ రాకుండా ఉంటాయి. అయితే బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్యతో బాధపడే వారు వాటిని బలంగా రుద్దడం చేయకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మానికి నష్టం కలగడంతో పాటు చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశం కూడా ఉంది. ఇటువంటి సహజ చిట్కాలను ఉపయోగించి చాలా సులభంగా బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. అయితే ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్న వారు చర్మ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు చియా విత్తనాలను తీసుకోకూడదు..

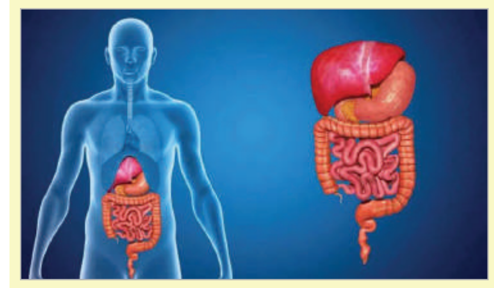
చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ చియా గింజలు అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన డైట్‌లో భాగంగా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వీటిలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చియా గింజల్లో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చియా గింజలు నీటిని తమ బరువుకు 10–12 రెట్లు వరకు పీల్చుకుంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. అలాగే ఎక్కువసేపు పొట్ట నిండిన భావన కలిగించి బరువు నియంత్రణకు కూడా సహాయపడతాయి.

మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే..

అయితే చియా గింజలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ ఇవి అందరికీ సరిపోవు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి లేదా పూర్తిగా నివారించడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎటువంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు చియా గింజలు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చియా గింజలు నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు పరిమాణంలో పెరుగుతాయి. మింగడంలో ఇబ్బంది ఉన్నవారికి లేదా ఆహార నాళం సన్నగా ఉన్నవారికి ఇవి ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. అలాగే పొడిగా తింటే అరుదుగా ఆహారనాళం బ్లాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ ముందుగా నీటిలో నానబెట్టే తినాలి..

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండి సరిగ్గా పనిచేయాలంటే..

- **ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాలి..**



ఫైబర్ శరీరానికి చాలా అవసరం. జీర్ణవ్యవస్థకు ఫైబర్ ఒక రాజు వంటిది అని చెప్పవచ్చు. కానీ అన్ని ఫైబర్‌లు ఒకేలా ఉండవు. ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరంతో పాటు అజీర్తి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కనుక కడుపుకు ఇబ్బంది లేకుండా, కడుపు ఉబ్బరం రాకుండా, శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని ఇచ్చే అధిక ఫైబర్ ఉన్న స్నాక్స్ తీసుకోవడం మంచిది అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు చాలా మందిలో సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అలాంటి వారు ఈ స్నాక్స్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అమెరికన్ డైటరీ గైడ్‌లైన్స్ ప్రకారం, రెండు సంవత్సరాల పైబడిన వ్యక్తులు రోజుకు తీసుకునే ప్రతి 1,000 కేలరీలకు సుమారు 14 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకోవాలి. 12 నెలల నుంచి 23 నెలల మధ్య ఉన్న పిల్లలకు రోజుకు 19 గ్రాముల ఫైబర్ ఇవ్వాలి. ఫైబర్ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం అయినప్పటికీ, అధిక ఫైబర్ ఉన్న ప్రతి ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవ్వాలని లేదు. కనుక తరచూ కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహాయపడే విత్తనాలు, గింజలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పండ్లు తీసుకోవడం మంచిది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించి జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేసే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

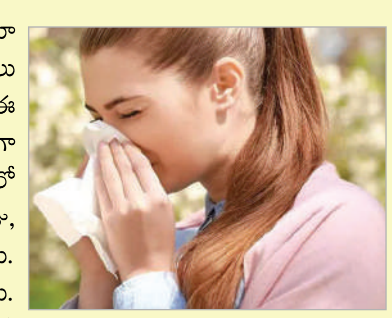
విత్తనాలు, గింజలు..

గుమ్మడికాయ గింజలు, సబ్జా గింజలు, పొడి చేసిన అవిసె గింజలు, చియా గింజలు వంటి వాటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతో పాటు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వాల్‌నట్స్, డ్రై రోస్టెడ్ పల్లీలు, మఖానా వంటివి సులభంగా జీర్ణమవ్వడంతో పాటు వీటిలో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే బటర్, నెయ్యి వంటివి వేయకుండా ఎయిర్ పాప్ చేసిన పాప్ కార్న్ వంటి స్నాక్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడంతో పాటు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. అదే విధంగా స్ప్రౌటెడ్ బ్రెడ్, సవర్డో బ్రెడ్, స్టీల్–కట్ ఓట్స్ వంటి సంపూర్ణ ధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాలు కూడా జీర్ణవ్యవస్థకు అనుకూలంగా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి ఎక్కువసేపు శక్తిని అందిస్తాయి. టెంపెహ్, ఫర్మ్ లేదా ఎక్స్‌ట్రా–ఫర్మ్ టోఫు వంటి మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ ఆహారాలు సంతృప్తికరమైనవి. ఇవి తక్కువ ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటిని ఫైబర్ అధికంగా ఉండే డైట్‌తో కలిపి తింటే కడుపుకు తేలికగా ఉంటుంది.

పండ్లు, కూరగాయలు..

ఇక పండ్లు, కూరగాయలు సులభంగా జీర్ణం అవ్వడంతో పాటు అధిక ఫైబర్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఉడికించిన క్యారెట్, బ్లూబెరీస్, స్ట్రాబెరీస్, రాస్ప్‌బెరీస్, కివీ పండు, ఆరెంజ్, మాండరిన్, కొంచెం పచ్చగా ఉన్న అరటిపండు, బొప్పాయి వంటి ఆహారాలు సులభంగా జీర్ణమవ్వడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇటువంటి ఆహారాల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడంతో పాటు పొట్టకు కూడా తేలికగా ఉంటాయి. కడుపు ఉబ్బరంతో పాటు ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు సులభంగా జీర్ణమవ్వడంతో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను గట్ ఫ్రెండ్లీ స్నాక్స్ ను ఎంచుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

సీజన్ మారుతోంది..



ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సీజనల్ మార్పులు కూడా జరుగుతున్నాయి. ఈ వాతావరణం కొంత ఆనందంగా అనిపించినప్పటికీ, అదే సమయంలో పోలెన్ (పువ్వుల రేణువులు), బూజు, దుమ్ము వంటి అలెర్జీలు పెరుగుతాయి. ఇవి సీజనల్ అలెర్జీలను కలిగిస్తాయి. దీనిని అలర్జిక్ రైనిటిస్ (Hay Fever) అని కూడా అంటారు. గాల్లో ఉన్న అలెర్జీ కారకాలు కళ్లలో, ముక్కులో, గొంతులోకి వెళ్లినప్పుడు శరీరం అలెర్జిక్ ప్రతిచర్యను చూపిస్తుంది. ఈ సమయంలో పోలెన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల అలెర్జీలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కాబట్టి సీజన్ మార్పుల సమయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సీజనల్ మార్పుల సమయంలో అలెర్జీలను నివారించడానికి కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం చాలా అవసరమని కూడా వారు చెబుతున్నారు. సీజనల్ మార్పుల సమయంలో అలర్జీల నుండి ఎవరిని వారు కాపాడుకోవడానికి పాటించాల్సిన కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఉదయం పూట ఎక్కువ..

సీజన్ మార్పుల సమయంలో పుప్పొడి స్థాయిలను ట్రాక్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగినప్పుడు చెట్ల పుప్పొడి ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. సాధారణంగా పోలెన్ స్థాయిలు ఉదయం ఎక్కువగా ఉంటాయి, మధ్యాహ్నం వరకు కొనసాగి సాయంత్రం తగ్గుతాయి. పోలెన్ ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో బయటకు వెళ్లడం తగ్గించి, అది తగ్గిన తర్వాతే బయటకు వెళ్లి పనులు చేసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే కిటికీలు తెరిచి ఉంచితే అలెర్జీ కారకాలు ఎక్కువగా ఇంట్లోకి వస్తాయి. కాబట్టి పోలెన్ ఎక్కువగా ఉన్న కాలంలో కిటికీలు మూసి ఉంచాలి. గది చల్లగా ఉండటానికి ఫ్యాన్లు లేదా ఎయిర్ కండిషనర్ ఉపయోగించండి. కారులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు కూడా కేబిన్ ఫిల్టర్ ఉపయోగించి, వెంటిలేషన్ మూసి ఉంచడం మంచిది.

హెపా ప్యూరిఫైర్‌లు అయితే బెటర్..

అలాగే పోలెన్ చాలా సులభంగా జుట్టు, చర్మం, కనుబొమ్మలు, బట్టలపై అంటుకుంటుంది. కనుక బయట నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. ముఖం, తల బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ముక్కులో సలైన్ స్ప్రే వాడితే సైనస్‌లు శుభ్రపడతాయి. బయట వేసుకున్న దుస్తులను వెంటనే ఉతుక్కోవడం మంచిది. అదే విధంగా ఎజూూా ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్లను ఉపయోగించాలి. ఇవి చాలా చిన్న పోలెన్ కణాలను కూడా (0.3 మైక్రాన్ వరకు) గ్రహించి గాలిని శుభ్రం చేస్తాయి. బెడ్‌రూమ్, లివింగ్ ఏరియాలో వీటిని ఉంచి రోజంతా ఉపయోగిస్తే మంచిది. డీహ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించి గదిలో తేమను 50% కంటే తక్కువగా ఉంచితే అలెర్జీలు తగ్గుతాయి.

మహిళల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఆయుర్వేద మూలికలు.. ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మహిళలు పని ఒత్తిడి, అసమయ జీవనశైలి, మానసిక భారం వల్ల ఒత్తిడి, మానసిక స్థితిలో మార్పులు, నిద్ర సమస్యలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. జీవనశైలి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించినప్పటికీ, ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని ఔషధ మొక్కలు శరీరం రోజువారీ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మహిళల జీవితంలో వివిధ దశలలో వారి ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి అనేక మూలికలను ఆయుర్వేదంలో చాలా కాలంగా ఉపయోగిస్తున్నారని, కొన్ని ప్రత్యేక మూలికలు మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత, స్ట్రెస్, ఆందోళన, నిద్ర సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని, వీటిని వీటిని దినచర్యలో జాగ్రత్తగా చేర్చుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన మూలికల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అశ్వగంధ, శతావరి..

అశ్వగంధను అడాప్టోజెనిక్ మూలికగా పరిగణిస్తారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో రసాయనంగా పరిగణిస్తారు. శరీర పునరుజ్జీవనం కోసం, జీవశక్తికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు. అశ్వ గంధను ఉపయోగించడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల కార్టిసాల్ తగ్గుతుంది. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. నాడీ వ్యవస్థ అతిగా ఉత్తేజితం కాకుండా నివారిస్తుంది. థైరాయిడ్, అడ్రినల్ గ్రంథుల పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది. మొత్తం బలం, జీవశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని హెర్బల్ టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. అలాగే మహిళల ఆరోగ్య విషయానికి వస్తే ఆయుర్వేదంలో శతావరికి ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయుర్వేదంలో దీనిని హెర్బ్స్ క్వీన్ అని పిలుస్తారు. PCOS, ఇన్ఫర్టిలిటీ, మెనోపాజ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న మహిళలకు శతావరి సహాయకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడడంలో, అండాశయాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, నెలసరి సక్రమంగా ఉండేలా చేయడంలో, PMS లక్షణాలను తగ్గించడంలో, గర్భధారణ తర్వాత పాల ఉత్పత్తి పెంచడంలో కూడా శతావరి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. దీనిని టీ రూపంలో లేదా లేహ్యం రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.

తులసి.

మహిళల ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా ఒత్తిడి, భావోద్వేగ సమతుల్యత విషయంలో తులసి ఎంతో సహాయపడుతుంది. తులసిని తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రెస్, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కార్టిసాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. సెరోటోనిన్, డోపమైన్ వంటి హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. మూడ్ స్వింగ్స్, చిరాకు తగ్గుతుంది. నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. అన్ని వయసుల మహిళలకు తులసి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ మూలికలు అన్ని వయసుల మహిళలకు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ వీటిని తీసుకునే ముందు నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మూలికలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ దీర్ఘకాలిక హార్మోన్ల ఆరోగ్యం రోజువారీ జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక జీవనశైలిలో కూడా మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

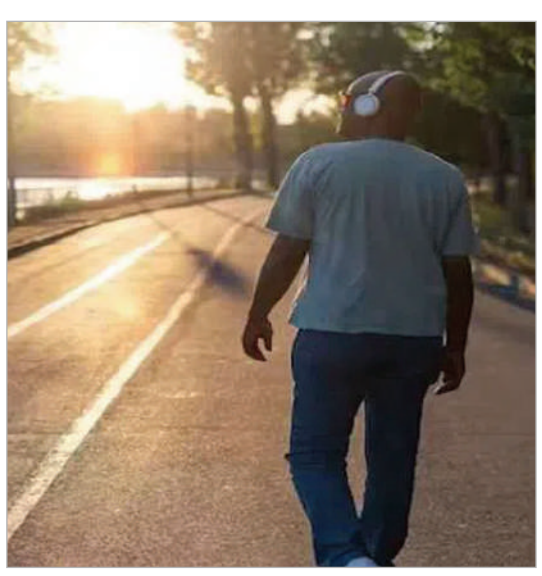
రోజూ తగినంత నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలి. రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలి. అసమయ నిద్ర హార్మోన్లను దెబ్బతీస్తుంది కనుక క్రమమైన నిద్రవేళలను పాటించాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఒత్తిడి తగ్గడానికి యోగా, ధ్యానం, నడక, శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచడంతో పాటు హార్మోన్ల సమతుల్యతకు సహాయపడతాయి. వీటితో పాటు సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, విత్తనాలు, ధాన్యాలువంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్ల ఆరోగ్యానికి అవసరమయ్యే పోషకాలను అందిస్తాయి. అలాగే శారీరక వ్యాయామం కూడా చేస్తూ ఉండాలి. వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. హార్మోన్లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఈ విధంగా సరైన జీవనశైలిని పాటిస్తూ మూలికలను తీసుకోవడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి సీజన్‌లో వాకింగ్ ఏ సమయంలో చేయాలి.. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి..

నడక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే వ్యాయామం. ఇది చాలా సులభమైనది, ఎవరైనా తమ రోజువారీ జీవితంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. వయస్సు, ఫిట్‌నెస్ స్థాయి లేదా ప్రదేశంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ నడకను అలవాటు చేసుకోవచ్చు. అందుకే చాలా మంది రోజుకు 10వేల అడుగులు నడవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటున్నారు. అయితే, వేసవి కాలంలో పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడం కష్టతరం చేస్తాయి. ప్రస్తుతం ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణ స్థాయికి మించి నమోదవుతున్నాయి. India Meteorological Department (IMD) ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసి, హీట్‌వేవ్‌లాంటి పరిస్థితులు ఉంటాయని హెచ్చరించింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 38 నుండి 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు నమోదయ్యాయి. ఇదే పరిస్థితి దాదాపు అన్ని చోట్ల కనిపిస్తోంది. గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణ స్థాయిని మించి నమోదవుతున్నాయి.

ఉదయం, సాయంత్రం ఈ వేళల్లో..

ఈ పరిస్థితుల్లో 10వేల అడుగులు నడవడానికి సరైన సమయం ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ఉదయం 5 గంటల నుండి 7 గంటల మధ్య లేదా సాయంత్రం 6 నుండి 8 గంటల మధ్య నడవడం ఉత్తమ సమయం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ సమయంలో ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల డీహైడ్రేషన్, హీట్‌స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే ఉదయం



గాలి తాజాగా ఉండి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. ఉదయం 10 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 4 గంటల వరకు నడవడం ప్రమాదకరమని, ఎందుకంటే ఈ సమయంలో UV కిరణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నడక ప్రారంభించే వారు మొదట రోజుకు 20 నుండి 30 నిమిషాలు నడవడం ప్రారంభించి, క్రమంగా 30 నుండి 60 నిమిషాలకు పెంచుకోవాలి. అవసరమైతే ఉదయం, సాయంత్రం చిన్న సెషన్లుగా విభజించి నడవవచ్చు. ఉదాహరణకు ఉదయం 15 నిమిషాలు, సాయంత్రం 15 నిమిషాలు నడవడం కూడా మంచి పద్ధతని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే వేసవిలో నడుస్తున్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని కూడా వారు సూచిస్తున్నారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

ముందుగా, నీరు ఎక్కువగా తాగడం చాలా ముఖ్యం. నడకకు ముందు, మధ్యలో, తర్వాత నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. ఎలక్ట్రోలైట్ పానీయాలను కూడా తీసుకోవచ్చు. అలాగే డీహైడ్రేషన్‌ను పెంచే కాఫీ, మద్యం వంటి పానీయాలను తగ్గించడం మంచిది. అదే విధంగా సూర్యరశ్మి నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. నడకకు వెళ్లినప్పుడు SPF 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ శాతం కెపాసిటీ గల సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించడం, టోపీ, సన్‌గ్లాసెస్ ధరించడం వంటివి చేయాలి. అలాగే శరీరానికి గాలి సులభంగా తగిలేలా తేలికపాటి దుస్తులు ధరించడం ద్వారా వేడి ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. చెట్లు ఉన్న ప్రదేశాల్లో లేదా పార్కుల్లో నడవడం వల్ల నీడలో ఉండి సౌకర్యంగా నడవవచ్చు. ఇలా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూనే వడదెబ్బ లక్షణాలను గుర్తించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. తలనొప్పి, వాంతులు, గందరగోళం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే నడక ఆపి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. చిన్న స్థాయి డీహైడ్రేషన్ కూడా అలసటను పెంచుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నడక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసేదే అయినప్పటికీ వేసవిలో సరైన సమయంలో, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ నడవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నాయా? అయితే ఈ ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాల్సిందే!

మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను వడబోసి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కిడ్నీలు (మూత్రపిండాలు) కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, కిడ్నీలు బలహీనపడినప్పుడు అవి సోడియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపలేవు. అటువంటి సమయంలో మనం తీసుకునే ఆహారం కిడ్నీలపై అదనపు భారం పడకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఏయే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1. ఉప్పు, సోడియం అధికంగా ఉండే పదార్థాలు: కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు ఉప్పు(సోడియం) వాడకాన్ని తగ్గించాలి. ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటే అది రక్తపోటును పెంచి కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. అలాగే, నిల్వ ఉంచిన పచ్చళ్లు, అప్పడాలు, చిప్స్, ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్, జంగ్ ఫుడ్ వంటి వాటికి దూరం ఉంచితే మంచిది. వంటల్లో ఉప్పును సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకోవడం మంచిది.

2. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు: అరటిపండ్లు, నారింజ, కివీ, కర్బూజ వంటి పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే, ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరం వంటి ఎండిన పండ్లను పరిమితం చేయాలి. బంగాళదుంపలు, చిలకడదుంపలు, టమోటాలు, పాలకూరలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని నీళ్లలో ఉడకబెట్టి ఆ నీటిని పారబోసి వండుకోవడం మంచిది.

3. ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండే డైరీ ఉత్పత్తులు: కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు రక్తంలో ఫాస్పరస్ పేరుకుపోతుంది, ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. పాలు, పెరుగు, జున్ను, పన్నీర్ వంటి పదార్థాలను వైద్యుల సలహా మేరకు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే ముదురు రంగులో ఉండే సోడా పానీయాలకు పూర్తిగా మానేయాలి.

4. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం: బేకన్, సాసెజ్, నిల్వ ఉంచిన మాంసాలలో ఉప్పుతో పాటు ఇతర ప్రిజర్వేటీవ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలపై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. సూప్స్, నూడుల్స్ లో సోడియం అధికంగాఉంటుంది. ఫ్లేవర్ కోసం కలిపిన ఆర్టిఫిషియల్ కెమికల్స్ ఉంటాయి. ఇందులో సోడియం లెవెల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. సోడియం పెరిగే కొద్దీ కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

5. ధాన్యం: గోధుమ రొట్టెలు, బ్రౌన్ రైస్ ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినా, వీటిలో ఫాస్పరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. సాధ్యమైనంత వరకు ఈ రైస్‌ను కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు డైట్‌లో చేర్చుకోకూడదు. వేరుశనగలు, జీడిపప్పు, బాదం, కొన్ని రకాల పప్పుల్లో ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉంటుంది.

కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయాలు:

సోడియం, పొటాషియం పరిమితంగా ఉండే యాపిల్స్, ద్రాక్ష, స్ట్రాబెర్రీలు, పైనాపిల్ వంటి పండ్లను తీసుకోవచ్చు. క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, ముల్లంగి వంటి కూరగాయలు తినవచ్చు. సెమీ పాలిష్డ్ వైట్ రైస్ డైట్‌లో చేర్చుకోవచ్చు. మీ రక్త పరీక్షల ఫలితాలను బట్టి ఏ పదార్థం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో మీ నెఫ్రాలజిస్ట్ లేదా డైటీషియన్ సూచిస్తారు. సరైన ఆహార నియమాలు పాటించడం ద్వారా కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

రాత్రంతా ధనియాలు నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఆ నీళ్లు తాగండి..

- ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

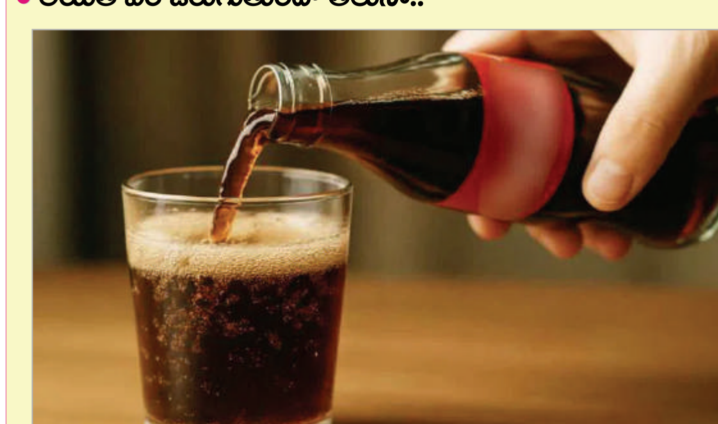
వంటింట్లో ఉండే రకరకాల మసాలా దినుసుల్లో ధనియాలు కూడా ప్రధానమైనవి. దాదాపు అన్ని రకాల వంటకాల్లో ధనియాలను సువాసన కోసం వినియోగిస్తుంటారు. ధనియాల్లోని ఔషధ గుణాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే మన పూర్వీకులు ధనియాలను ఆహారంలో భాగం చేశారు. అయితే ధనియాలను కేవలం వంటల్లో ఉపయోగించడం ద్వారా మాత్రమే కాకుండా.. ఔషధంగా కూడా వినియోగించవచ్చు. ధనియాలను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఆ నీళ్లను ఉదయాన్నే తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ప్రయోజనాలు..

ప్రతిరోజు ఉదయం నానబెట్టిన ధనియాల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్‌కి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన ప్రకారం.. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ ధనియాల నీళ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ధనియాల నీటితో జీవక్రియ మెరుగవుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు. తీసుకున్న ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. ధనియాల్లో విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంవల్ల జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ప్రతి రోజు ధనియాలు నానబెట్టిన నీటిని తీసుకుంటే జుట్టు రాలుడు సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులకు కూడా ధనియాల నీరు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉండేవారు ప్రతి రోజూ ఉదయం నానబెట్టిన ధనియాల నీటిని తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ వ్యాధులైన జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా ఉండాలంటే రోజూ ధనియాల నీటిని తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా ధనియాల నీరు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్‌ఫెక్షన్ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా ధనియాల నీటిని రోజూ పరగడుపున తీసుకోవాలి.

వేసవి కదా అని కూల్ డ్రింక్స్‌ను అధికంగా తాగుతున్నారా..

- అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..



వేసవి వేడి ప్రజలకు చల్లటి పానీయాలను తాగాలనే కోరిక కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా తీపి రుచి, గ్యాస్ కలిగిన సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తాగడం ద్వారా వెంటనే దాహం తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. అందుకే వేసవిలో సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ వినియోగం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అయితే వీటిలో ఉండే అధిక చక్కెర, కెఫీన్ వంటి పదార్థాలు అలవాటుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం, ఈ పానీయాలను తరచుగా తీసుకోవడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో ఉండే అధిక ఫ్రుక్టోజ్ శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌కు దారితీస్తుంది. ఇది టైప్-2 డయాబెటిస్‌కు ముందస్తు సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది. అదనంగా, అధిక చక్కెర లివర్‌లో కొవ్వుగా మారి నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను కలిగించే అవకాశం ఉంది. దంతాల ఆరోగ్యంపైనా ఇవి ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. సోడాలో ఉండే ఫాస్ఫారిక్, కార్బోనిక్ యాసిడ్లు దంతాల పైపొరను దెబ్బతీసి దంతాలు పుచ్చిపోవడానికి కారణమవుతాయి. అలాగే ఇవి కాల్షియం శోషణను తగ్గించి ఎముకలను బలహీనపరచి ఆస్టియోపోరోసిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

అనేక విధాలుగా ప్రభావం..

సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో పోషక విలువలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కేవలం ఎంప్టీ కాలరీలు మాత్రమే ఇస్తాయి. ఫలితంగా, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందకుండా అదనపు కాలరీలు చేరి అస్వస్థకరమైన ఆహార అలవాట్లకు దారితీస్తాయి. అదేవిధంగా, లిక్విడ్ కాలరీలు తృప్తి కలిగించకపోవడంతో మరింత ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల బరువు పెరగడం, ఊబకాయం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో కెఫీన్ అధికంగా ఉంటుంది. కెఫీన్ అధికంగా ఉండే సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, ఆందోళన, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో వీటిని తీసుకోవడం నిద్ర నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వేసవిలో వీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య కూడా రావచ్చు.

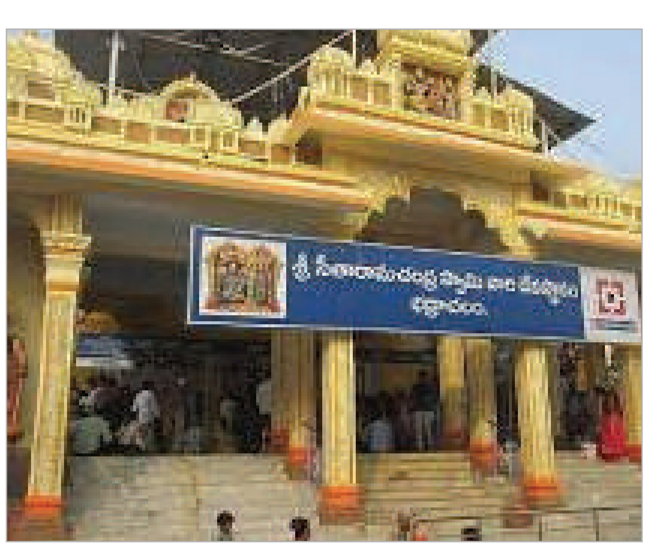
కెఫీన్, చక్కెర మూత్ర విసర్జనను పెంచి శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గించే అవకాశం ఉంది. ఇక గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా వీటి ప్రభావం ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ చక్కెర పానీయాలు తీసుకునే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ప్రమాదం దాదాపు 20 శాతం వరకు పెరుగుతుందని ఒక అధ్యయనం చెబుతోంది. రక్తపోటు, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగడం వంటి సమస్యలు కూడా గమనించవచ్చు. అధికంగా సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం కిడ్నీలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. వీటిలో ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీ స్టోన్స్, దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కనుక వేసవిలో సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను తీసుకోకపోవడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

సహజవాయువు కోసం ఉద్యమించాల్సిందే !

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 6 పశ్చిమాసియా యుద్ధం వల్ల ఇంధనం, గ్యాస్ సమస్యలు తీవ్రం అవుతున్నాయి. ప్రధానంగా గ్యాస్ సమస్య తీవ్రత పెరుగుతోంది. ఈ యుద్ధం ఎప్పుడు ముగుస్తుందో తెలియడం లేదు. ట్రంప్ బెదరింపులు, హుంకరింపులతో సమస్య మరింత జటిలం అవుతోంది. ఇరాన్ కూడా తగ్గేది లేదన్నట్లుగా పోరాడుతోంది. అమెరికా యుద్ధ విమానాలను కూల్చేస్తోంది. 48 గంటల గడువు ముగిసిన వేళ, నియంత ట్రంప్ ఏ దుర్మార్గాలకు ఒడిగడతాడో తెలియడం లేదు. ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయిల్ యుద్ధం నేపథ్యంలో రాష్ట్రం తీవ్ర గ్యాస్ కొరతను ఎదుర్కొంటోంది. సాధారణ ప్రజలు, చిరు వ్యాపారులు హోటల్ నిర్వాహకులు, తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అన్ని తినుబండారాల ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల అనంతరం కేంద్ర ప్రభుత్వం పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల ధరలు పెంచుతుందన్న ప్రచారం కూడా సాగుతోంది. అదే జరిగితే నిత్యావసరాల ధరలు మిన్నంటే ప్రమాదం వుంది. మరోవైపు సహజవాయువు కేటాయింపులు లేక రాష్ట్రంలో గ్యాస్ ఆధారిత విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రాలు మూతబడిన దుస్థితి ఏర్పడింది. ఫలితంగా అధిక రేటుకు డిస్కంలు విద్యుత్ కొనాల్సివస్తోంది. ఈ క్రమంలో దేశీయంగా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. ఇప్పటికే గ్యాస్ కొరతతో ప్రజలు అగచాట్లు పడుతున్నారు. హోటల్ పరిశ్రమ కుదేలవుతోంది. కట్టెల పొయ్యి లతో కొన్నిచోట్ల నెట్టుకు వస్తున్నారు. విద్యుత్ స్టవ్‌ల ఉత్పత్తి పెరిగింది. అయితే తగినంత విద్యుత్ సరఫరా కూడా కష్టంగానే ఉంది. ఎండాకాలం కావడంతో అడపాదడపా కరెంట్ కష్టాలు మొదలు అయ్యాయి. ఈ క్రమంలో కృష్ణా-గోదావరి బేసిన్‌లో ఉత్పత్తి అయ్యే చమురు, సహజ వాయువు విషయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తగు నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంది. ఇక్కడి సహజవాయువును గృహ, హోటల్ అవసరాలకు మళ్లించాలి. అప్పుడు డిమాండ్‌లో కనీసం 50శాతం అయినా అధిగమించగలం. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఇది ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల హక్కు. ఇక్కడి వనరులు వీరికే దక్కాలి. ఈ సహజవాయువులో కనీసం సగం ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు కేటాయించాలని సిపిఎం అధ్వర్యంలో వామపక్ష పార్టీలు, వివిధ ప్రజా సంఘాలు, సంస్థలకు చెందినవారు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. వీరి డిమాండ్ కూడా న్యాయంగా ఉన్నదే. దాదాపు రెండు దశాబ్దాల క్రితం ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఇదే డిమాండ్‌తో జనవిజ్ఞాన వేదికవంటి వివిధ సంస్థలు అనేక రూపాల్లో ప్రజా చైతన్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించాయి. అయితే ఆ తరువాత ఉమ్మడి రాష్ట్ర విభజన కోరుతూ ఆందోళనలు, ఇతరేతర కారణాలతో అది వెనక్కు వెళ్లింది. ఈ గ్యాస్ వల్ల ఎపి ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా బలపడుతుంది. ప్రజల సమస్యలు తీరుతాయి. దీనిపై చంద్రబాబు పట్టుబట్టాల్సిన తరుణం ఇది. అయితే కార్పోరేట్ దిగ్గజాల చేతిలో ఉన్న ఈ వ్యవహారం విషయంలో చంద్రబాబు అంత తొందరగా నోరువిప్పుతారని అనుకోరాదు. డిప్యూటి సిఎం పవన్ కళ్యాణ్ కూడ రాష్ట్ర ప్రయోజనాలపై దృష్టి పెట్టాలి. ఇక్కడ లభించే గ్యాస్ ఇక్కడి ప్రజలకు సరఫరా చేస్తే... రాష్ట్ర ప్రజలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడగలదు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఖజానాకు కూడా ఆదాయం సమకూరుతుంది. ఈ విషయంలో స్థానిక ప్రజలే ఉద్యమాలు చేపట్టాల్సి ఉంది. బ్లో అవుట్‌లతో బాధలు పడుతున్న ప్రజలు, గ్యాస్ వల్ల లాభాలు కూడా పొందాలి. మన గ్యాస్ మనకే అని ఉద్యమించాలి. ఆసియా ఖండంలోనే అతి పెద్దదైన కృష్ణా-గోదావరి డి6 బేసిన్‌లో ఉత్పత్తి అవుతున్న సహజ వాయువును రోజుకు 21 వేల టన్నులు ఉత్పత్తి అవుతోందని అంచనా. రిలయన్స్ కంపెనీ పైపులైన్ల ద్వారా ఇక్కడ నుండి మహారాష్ట్ర, గుజరాత్‌కు గ్యాస్ సరఫరా చేసుకుని అక్కడ పరిశ్రమలు, ఇతర అవసరాలకు విక్రయించి వేల కోట్ల రూపాయల లాభాలు సంపాదిస్తోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వంట గ్యాస్ వినియోగం రోజుకు నాలుగు వేల టన్నులు. ఆయిల్ డ్రిల్లింగ్, ఇతర కార్యకలాపాలతో నిత్య కాలుష్యమేగాక బ్లో అవుట్‌లు, ఇతర ప్రమాదాల్లో రాష్ట్రం విలువైన ప్రాణాలను కోల్పోతున్నది. అత్యంత విలువైన సహజ వనరులను రాష్ట్రం కోల్పోతోంది. కనుక నష్టాలు రాష్ట్రానికి, లాభాలు రిలయన్స్‌కు చెందడం సరికాదు. ఇక్కడి సహజవాయువును కనీసం 50శాతం ఇక్కడి ప్రాంత ప్రజలకు కేటాయించిన తరవాతనే మిగతాది తరలించడం న్యాయం. మన తీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే గ్యాస్ రాష్ట్రానికి కేటాయిస్తే కరెంటు కష్టాలు కూడా తగ్గుతాయి. కాబట్టి రాష్ట్రంలో లభించే ప్రకృతి వనరులను సరిగా వినియోగించు కుంటే ఇలాంటి ఇబ్బందులు రావు. రాష్ట్రంలో ఉత్పత్తి అయ్యే గ్యాస్‌లో మన వాటా మనకు వస్తే రూ.950 ఉన్న సిలిండర్ ధర రూ.300- 350కు, యూనిట్ కరెంటు రూపాయికి వచ్చే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. పిఎన్‌జి ఇంకా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. చమురు, సహజ వాయువు జాతీయ సంపద కనుక రాష్ట్రానికి ఇవ్వాల్సిన న్యాయమైన వాటా ఇచ్చి మిగిలినది ఇతర రాష్ట్రాలకు తీసుకెళితే ఎవరికీ అభ్యంతరం ఉండదు. మన సహజ వనరులను రిలయన్స్‌కు అప్పగించి, మనం ఇబ్బంది పడటం అన్యాయం. కెజి బేసిన్‌లో చట్టబద్ధంగా రావాల్సిన చమురు, సహజవాయువు వాటాను పొందేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాలి. అవసరమైతే అసెంబ్లీ తీర్మానించాలి. ఈ విషయంలో అఖిలపక్షంలో చర్చించాలి. గతంలోకి వెళితే కృష్ణా-గోదావరి డి6 బేసిన్‌ను రిలయన్స్ ఇండిస్ట్రీస్‌కు 20 ఏళ్ల క్రితం అప్పుడున్న ప్రభుత్వాలు చట్టవిరుద్ధం గా కేటాయించాయి. భూగర్భ నిక్షేపాలను కనుగొన్నపుడు లభించే ఉత్పత్తుల్లో ఆయా కంపెనీలు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వాటాగా సరఫరా చేసే చమురు, సహజవాయువులో 50 శాతాన్ని సంబంధిత రాష్ట్రాలకు కేటాయించాలని 12వ ఆర్థిక సంఘం సిఫార్సు చేసింది. పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ కూడా ఈ విషయాన్ని గురించి పెట్రోలియం మంత్రిత్వ శాఖను నిలదీసింది. కనుక ఆంధ్రప్రదేశ్ సముద్ర తీరంలో ఉత్పత్తి అవుతున్న కృష్ణా-గోదావరి బేసిన్ సహజ వాయువులో సగం రాష్ట్ర అవసరాలకు కేటాయించడం కేంద్ర ప్రభుత్వ బాధ్యత. దీనిని చంద్రబాబు లేవనెత్తడం మంచిది. కేంద్రంలో అధికారం పంచుకుంటున్న చంద్రబాబు ఈ విషయంలో ఇప్పటికైనా డిమాండ్ ముందుకు తీసుకుని రావాలి. రాష్ట్రాలకు రాజ్యాంగ బద్ధంగా ఇవ్వాల్సిన నిధులను కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎలాగూ ఇవ్వడం లేదు. విభజన సమస్యలు అలాగే ఉన్నాయి. అయితే చంద్రబాబు కోరిన వెంటనే ఇప్పుడు పనులు జరుగుతున్నాయి. అందువల్ల సహజ వాయువు విషయంలో ఒత్తిడి పెంచితే కేంద్రం దిగిరాక తప్పదు. ప్రజలు కూడా ఆందోళనలకు దిగితే తప్ప రాష్ట్రానికి చురుకు పుట్టదు.

చంద్రబాబు చేతిలో ఐదూళ్ల భవిష్యత్

- భద్రాచలం అభివృద్ధికి ఐదూళ్లే ముఖ్యం
- మౌనంగా ఐదు మండలాలను కలుపుకున్న బాబు
- మంత్రి తుమ్మల లేఖతో మరోమారు తెరపైకి సమస్య



భద్రాచలం,ఏప్రిల్6 భద్రాచలం అభివృద్ధికి, నీటి మునక గండం నుంచి బయటపడడానికి ఇప్పుడు ఐదూళ్లు అవసరం గతంలో విభజన తరవాత ఏకపక్ష నిర్ణయంతో ఐదు మండలాలను ఎపిలో కలిపారు. భద్రాచలానికి ఆనుకొని ఉన్న 5 గ్రామాలను ఏపీ నుంచి వేరుచేసి తెలంగాణలో కలపాలని కేంద్రాన్ని రాష్ట్రం కోరుతోంది. గత కొన్నేళ్లుగా ఈ విషయంలో కేంద్రం నాన్చివేత ధోరణి అవలంబిస్తోంది. ఎపి ప్రభుత్వం కూడా అదే వైఖరితో ఉంది. ఐదు మండలాలను కలపడం వల్లనే పోలవరం సాధ్యం అయ్యిందని పదేపదే చెబుతున్న చంద్రబాబు ఈ విషయంలో పట్టువిడుపులు ప్రకటించడం లేదు. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల అభివృద్ధి తనకు ముఖ్యమని ప్రకటించిన చంద్రబాబు ఈ విషయంలో మాత్రం పెదవి విప్పడం లేదు. చంద్రబాబు తలచకుంటే ఈ సమస్య చిటికెలో పరిష్కారం అవుతుంది. పరిపాలన సౌలభ్యం కోసం ఆ ఐదు గ్రామాలను తెలంగాణలో విలీనం చేసి గిరిజనుల ఇబ్బందులు తొలగించాల్సి ఉంది. రాష్ట్ర విభజన సమయంలో ఏపీలో కలిపిన యాటపాక, కన్నాయిగూడెం, పిచ్చికలపాడు, పురుషోత్తపట్నం, గుండాల గ్రామ పంచాయతీలు పరిపాలనపరంగా ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను పదేపదే కేంద్రం దృష్టికి తీసుకుని వెళ్లారు. ఆ ఐదు గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలో 19 రెవెన్యూ గ్రామాలు ఉండగా.. తెలంగాణలోని రెండు భాగాల మధ్య ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఉన్నాయి. మిగిలిన సరిహద్దులు గోదావరి నది, రిజర్వు ఫారెస్టు ప్రాంతాలతో చుట్టుముట్టు ఉన్నాయి. దీంతో పరిపాలనపరమైన సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. ప్రజలు కూడా తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ గ్రామ పంచాయతీలకు పోలవరం ముంపు సమస్యతో ఎలాంటి సంబంధం లేదు. కానీ పరిపాలన, జీవనోపాధి, ప్రజాసేవల కోసం ఆ గ్రామాల ప్రజలు భద్రాచలంపైనే పూర్తిగా ఆధారపడి ఉన్నారు. ఏపీలో కొనసాగటం వల్ల గత 12 ఏళ్లుగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఈ గ్రామాల్లోని గిరిజనులు తమ ఊళ్లను తెలంగాణలోనే కలపాలని ఎప్పటి నుంచో కోరుతున్నా, కేంద్రం కానీ, ఎపి కానీ పట్టించుకోవడం లేదు. ఇక, ఆ గ్రామాల ప్రజలు ఏపీలోని అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కేంద్రానికి వెళ్లాలంటే 282 కిమీల దూరం ప్రయాణించాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం 8 గంటల సమయం పడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. మరోపక్క, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాకేంద్రం కేవలం 40 కిమీల దూరంలో ఉన్నదని, గంటలో జిల్లా కేంద్రానికి చేరుకోవచ్చు. ప్రస్తుత సరిహద్దుల కారణంగా వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు, అటవీ ఉత్పత్తులు, అవసరమైన సరుకులు తరలించేటప్పుడు తరుచుగా తనిఖీలు, అడ్డంకులు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ ప్రాంతం ఛత్తీస్‌గఢ్- ఒడిసా రాష్ట్రాలకు సమీపంలో ఉండటంతో పోలీసింగ్, శాంతిభద్రతల సమస్యలు కూడా తలెత్తుతున్నదని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఇకపోతే భద్రాద్రి శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దేవాలయం తెలంగాణలో ఉండగా,ఈ ఆలయానికి సంబంధించిన కొన్ని భూ ములు ప్రస్తుతం పురుషోత్తపట్నం ప్రాంతంలో ఉన్నాయి. ఈ దేవాలయ భూముల విషయంలో గతంలో అక్కడికి వెళ్లిన మహిళా ఇవోపై దాడి జరిగింది. ఇది శాంతిభద్రతల సమస్యగా మారింది. దేవాలయ నిర్వహణ సులభంగా ఉండేందుకు ఈ భూభాగాలను తిరిగి తెలంగాణలో కలపటం అత్యవసరం కూడా. ఈ భౌగోళిక సమస్య కొనసాగితే భద్రాచలం దేవాలయం అభివృద్ధి ప్రణాళికకు ఆటంకం ఏర్పడుతుందని ప్రభుత్వ వర్గాలు కూడా ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. అంతేకాక, ఆ ఐదు గ్రామాలు ఐదో షెడ్యూలులో ఉండటంతో ప్రభుత్వ సేవలు, సంక్షేమ పథకాలు గిరిజనులకు అందటం లేదని గిరిజన నేతలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆ ఐదు గ్రామ పంచాయతీలు, 19 రెవెన్యూ గ్రామాలు తిరిగి తెలంగాణలోని భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోకి కలపాల్సిన అసవరం ఉఎంతైనా ఉందని. కేంద్ర మంత్రి అమిత్‌షాకు రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మరోమారు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రస్తుత పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశాలు ఈ నెల 16 నుంచి జరగబోతతున్నాయి. ఈ సమావేశాలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో.. ఇప్పుడే నిర్ణయం తీసుకోవాలని మంత్రి కోరారు. ఈ మేరకు కేంద్ర మంత్రికి ఆయన ఓ లేఖ రాశారు. ఆ ఐదు గ్రామాల సమస్యను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఇదివరకే ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లారని ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. అయితే ఇప్పుడు చంద్రబాబు కనుక నిర్ణయం తీసుకుంటే సమస్య సులువుగా పరిష్కారం అవుతుంది. అందుకు ఆయన సానుకూలంగా ముందుకు రావాల్సి ఉంది.

గ్యాస్ కొరతతో హోటల్ పరిశ్రమ కుదేలు

- వెంటనే ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలి
- ప్రైవేట్ హోటల్స్ అసోసియేయన్ విజ్ఞప్తి

విజయవాడ,ఏప్రిల్6 పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న భౌగోళిక, రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు రాష్ట్రంలోని హాస్పిటాలిటీ రంగంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోంది. ముఖ్యంగా స్టార్ హోటల్ విభాగంపై ప్రభావం చూపుతోందని ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టార్ హోటల్స్ అసోసియేషన్ ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తోంది. ఈ మేరకు ఆష ప్రెసిడెంట్ ఆర్‌వి.స్వామి ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ప్రస్తుతం గ్లోబల్ స్థాయిలో ఇంధన ధరలు పెరగడంతో పరిశ్రమ ఖర్చు తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటోందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా రవాణా, విద్యుదుత్పత్తి, సరఫరా వ్యవస్థలు, మొత్తం సేవల నిర్వహణ వ్యయాలు పెరిగాయని, దీనివల్ల స్టార్ హోటళ్లలో ఆపరేటింగ్ ఖర్చులు గణనీయంగా పెరిగాయని తెలిపారు. ప్రధానంగా ఎల్‌పిజి సరఫరా అస్థిరత, ధరల పెరుగుదల తీవ్రమైన సమస్యగా మారిందని పేర్కొన్నారు. పలు హోటళ్లు సిలిండర్ రీఫిల్ ఆలస్యం, సరఫరా లోపాలను ఎదుర్కొంటున్నాయని తెలిపారు. ఈ పరిస్థితుల్లో హోటళ్లు ప్రత్యామ్నాయ ఇంధన మార్గాలను అన్వేషించాల్సి వస్తోందని పేర్కొన్నారు. అవి ఎక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నవని, నిర్వహణ పరంగా సవాళ్లను కలిగిస్తున్నాయని తెలిపారు. కుకింగ్ ఆయిల్, రవాణా ఖర్చులు, ఇతర అవసరమైన సరుకుల ధరలు పెరగడం వల్ల మెనూ ధరలను 20 నుంచి 30 శాతం వరకు పెంచాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. అయినప్పటికీ, వినియోగదారుల సంతృప్తి, సేవా ప్రమాణాలను నిలబెట్టడానికి

హోటళ్లు కొంతభాగాన్ని స్వయంగా భరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని తెలిపారు. నిరంతర ఖర్చు పెరుగుదల లాభాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోందని పేర్కొన్నారు. ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు హోటళ్లు పలు ఆపరేషనల్ చర్యలను చేపట్టాయని, వాటిలో వంట గది ప్రక్రియలను మెరుగుపరచడం, మెనూలను సరళీకరించడం, శక్తి వినియోగాన్ని తగ్గించడం వంటి చర్యలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ పరిస్థితి పర్యాటక రంగంపై కూడా పరోక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతోందని పేర్కొన్నారు. విమాన ఇంధన ధరలు పెరగడం వల్ల ఎయిర్ ఫేర్‌లు అధికమయ్యాయని, దీనివల్ల కార్పొరేట్, లీజర్ ట్రావెల్‌లో కొంత జాగ్రత్త దృక్పథం కనిపిస్తోందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఆక్యుపెన్సీ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉన్నప్పటికీ, పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే డిమాండ్ తగ్గే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. స్టార్ హోటల్ రంగం ప్రస్తుతం ఉద్యోగులను కొనసాగిస్తోందని, దీర్ఘకాలికంగా ఈ పరిస్థితి కొనసాగితే ఉద్యోగ స్థిరత్వంపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఎల్‌పిజి, ధరల సమస్య ప్రస్తుతం హాస్పిటాలిటీ రంగాన్నీ ప్రభావితం చేస్తోన్న పేర్కొన్నారు. హోటల్ పరిశ్రమకు ఎల్‌పిజి సరఫరా నిరంతరంగా అందేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని, ఈ క్లిష్ట సమయంలో ఇన్‌పుట్ ఖర్చులను నియంత్రించేందుకు తగిన సహాయ చర్యలను చేపట్టాలని ఆషా విజ్ఞప్తి చేసింది. తక్షణ చర్యలు తీసుకుని పరిశ్రమ కాపాడాలని కోరారు.

ఇజ్రాయెల్‌కు విమాన సర్వీసులు నిలిపివేత

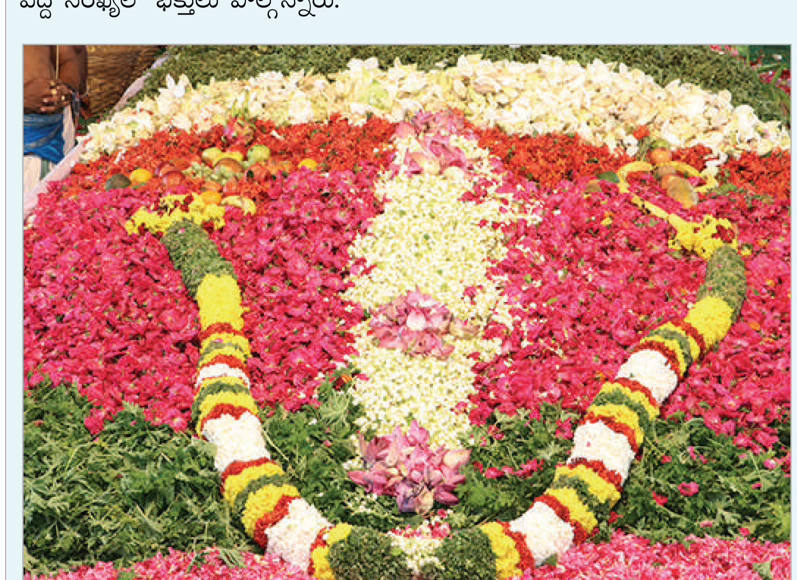
ఎయిర్ ఇండియా వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ,ఏప్రిల్6 పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితుల దృష్ట్యా ప్రముఖ విమానయాన సంస్థ ఎయిర్ ఇండియా కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. మే 31 వరకు ఇజ్రాయెల్ రాజధాని టెల్ అవీవ్‌కు వెళ్లే సర్వీసులను, అక్కడి నుండి వచ్చే అన్ని విమాన సర్వీసులను తాత్కాలికంగా నిలిపివేస్తున్నట్లు సంస్థ ప్రకటించింది. ప్రయాణికులు, విమాన సిబ్బంది భద్రతను దష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఎయిర్ ఇండియా వెల్లడించింది. ఈ కాలంలో ప్రయాణానికి ఇప్పటికే టికెట్లు బుక్ చేసుకున్న వారికి పూర్తి మొత్తాన్ని తిరిగి చెల్లిస్తామని, లేదా ఒకసారి ఉచితంగా ప్రయాణ తేదీని మార్చుకునే వెసులుబాటు కల్పిస్తామని ప్రకటిచింది. మే 31 తర్వాత అప్పటి పరిస్థితులను పరిశీలించి నిర్ణయం తీసుకుంటామని పేర్కొంది.

ఒంటిమిట్టలో ముగిసిన బ్రహ్మోత్సవాలు

వైభవంగా పుష్పయాగం నిర్వహణ

ఒంటిమిట్ట,ఏప్రిల్6 ఒంటిమిట్ట శ్రీ కోదండరామస్వామివారి ఆలయంలో బ్రహ్మోత్సవాలు ముంగింపుదశకు చేరుకున్నాయి. ఇందులో భాగంగా నిర్వహించిన పుష్పయాగం అత్యంత వైభవంగా సాగింది. ఆదివారం సాయంత్రం పుష్పయాగ మహోత్సవం భక్తి భరితంగా నిర్వహించారు. ఉదయం సుప్రభాతంతో స్వామివారిని మేల్కొలిపి, ఆలయ శుద్ధి, నిత్యారాధనలు నిర్వహించారు. సాయంత్రం 6 గంటలకు పుష్పయాగం వైభవంగా ప్రారంభమైంది. తులసీదళాలు, మల్లెలు, రోజాలు, చామంతులు, గన్నేరు, సంపంగి, మొగలి దళం వంటి పుష్పాలు, పత్రాలతో స్వామి, అమ్మవారికి పుష్పనీరాజనం సమర్పించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాల నుండి సుమారు 3 టన్నుల పుష్పాలు విరాళంగా అందాయి. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు తొలగి భక్తులు సుఖశాంతులతో ఉండాలని ప్రార్థిస్తూ, భూమాతను ప్రసన్నం చేసుకునేందుకు పుష్పయాగం నిర్వహిస్తారు. అలాగే నిత్యకైంకర్యాలలో తెలియక జరిగిన లోపాలకు ప్రాయశ్చిత్తంగా ఈ యాగాన్ని చేస్తారని అర్చకులు తెలిపారు. ఈ యాగం ద్వారా దోషాలు తొలగి శుభఫలితాలు కలుగుతాయని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిటిడి బోర్డు సభ్యులు సదాశివ రావు, డిప్యూటీ ఈవో ప్రశాంతి, గార్డెన్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ శ్రీనివాసులు, టెంపుల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ నవీన్, ఆలయ అర్చకులు, పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.



గాయపడ్డ సింహం.. ఓ మంచి పాత్రలో కనిపిస్తా

నటుడు జెడి చక్రవర్తి

కమల్ హాసన్ చేసినన్ని పాత్రలు సినీ చరిత్రలోనే ఎవరూ చేసి ఉండరని నటుడు జేడీ చక్రవర్తి అన్నారు. తరుణ్ భాస్కర్ ప్రధాన పాత్రలో కశ్యప్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'గాయపడ్డ సింహం' మే 1న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సినిమాలో జేడీ చక్రవర్తి కీలకపాత్రలో నటించారు. ఈ సినిమా ప్రెస్‌మీట్‌లో ఆయన మాట్లాడుతూ తన పాత్ర గురించి చెప్పారు. 'నటులందరికీ కమల్ హాసన్ నటనే ఒక బెంచ్‌మార్క్. ఆయన చేసినన్ని పాత్రలు ప్రపంచ సినీ చరిత్రలో ఎవరూ ఇప్పటివరకూ చేయలేదు. ఇకపై కూడా ఆయన్ని బీట్ చేయడం కష్టమే. ఒక నటుడిగా నేను ఆయనకు ఏ విషయంలోనూ సరితూగను. ఆయనకు రాని అదృష్టం నాకు ఈ సినిమా రూపంలో దక్కింది. ఇందులో నాది అంత గొప్ప పాత్ర. చాలా వేరియేషన్స్ ఉంటాయి. ఇప్పటివరకూ కమల్ హాసన్ కూడా చేయని పాత్ర ఇది. కెరీర్‌లో చాలామందికి జయాపజయాలు ఉండొచ్చు. కానీ, ప్రతిఒక్కరికీ కెరీర్‌లో గుర్తుండిపోయే పాత్ర ఒకటి ఉంటుంది. నాకు 'మనీ', 'అనగనగా ఒక రోజు' చిత్రాలు ఎప్పటికీ ప్రత్యేకమే. మళ్లీ చాలా ఏళ్ల తర్వాత ఆ సినిమాల్లో పోషించిన లాంటి పాత్ర వచ్చింది' అని జేడీ చక్రవర్తి చెప్పారు. 'గాయపడ్డ సింహం'లో ఎంతోమంది దర్శకులు నటించారని ఇది దర్శకుల చిత్రమని ఆయన అన్నారు.

లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీకి ఓటిటి పోటీ

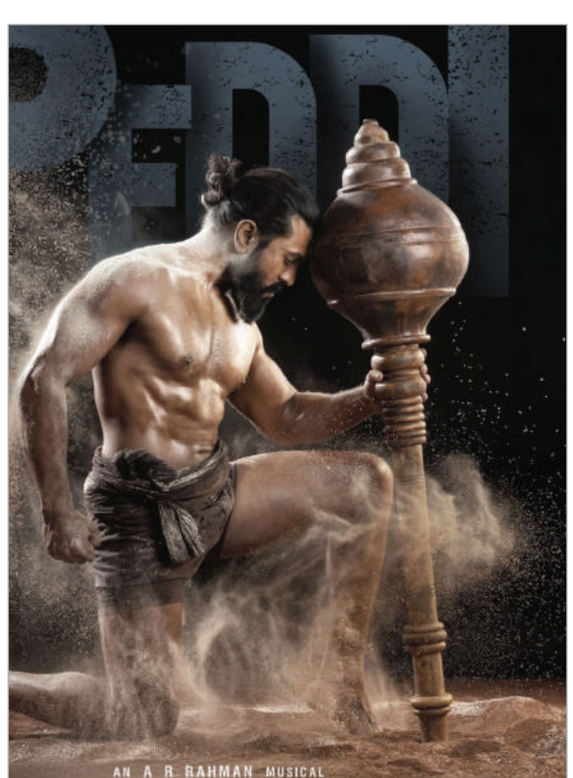
లవ్‌టుడే, డ్రాగన్ , డ్యూడ్ సినిమాలతో సూపర్ హిట్స్‌ను ఖాతాలో వేసుకున్నాడు తమిళ యాక్టర్ ప్రదీప్ రంగనాథన్. ఈ మల్టీ టాలెంటెడ్ యాక్టర్ తాజాగా విఘ్నేశ్ శివన్ దర్శకత్వంలో లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ చిత్రంలో నటిస్తున్నాడు. కృతి శెట్టి హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ఈ మూవీ ఏప్రిల్ 10న గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. థియాట్రికల్ రిలీజ్‌కు ముందే ఈ మూవీకి డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫాంలో కూడా మంచి డిమాండ్ ఏర్పడింది. పాపులర్ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫాం అమెజాన్ ప్రైం వీడియోతో లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ ఓటీటీ డీల్ కుదిరినట్టు ఫిలింనగర్ సర్కిల్ సమాచారం. నాలుగు వారాల థ్రియాట్రికల్ రన్ తర్వాత మిడ్ మేలో ఈ మూవీ ఓటీటీ డెబ్యూ ఇవ్వనుందని ఇన్‌సైడ్ టాక్. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన ట్రైలర్‌లో ప్రపంచం ఎక్కడికో వెళ్లిపోయింది.. మనమిప్పుడు 2040లో ఉన్నాం. కానీ ఒకడు లేని ఒక విషయాన్ని ఉందనే అంటున్నాడు.. ఉందండి.. ఈ లవ్ ఎట్ ఫస్ట్‌సైట్ ఇంకా ఉందండి. అది ఈ అమ్మాయిని చూడగానే అర్థమైంది. తల నుంచి కాలి వేలి వరకు ఒక ఫీలింగ్ వచ్చింది మామ.. అంటూ సాగుతున్న డైలాగ్స్ యూత్ ఫుల్ స్టోరీతో ఇంట్రెస్టింగ్ ఎలిమెంట్స్‌తో సినిమా ఉండబోతున్నట్టు చెబుతున్నాయి. తమిళంతో పాటు తెలుగు, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లోనూ ఈ చిత్రం విడుదల కానుందని ఇప్పటికే మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ మూవీని రౌడీ పిక్చర్స్, సెవెన్ స్క్రీన్ స్టూడియో బ్యానర్లపై ఎస్ ఎస్ లలిత్ కుమార్‌తో కలిసి నయనతార తెరకెక్కిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో ఎస్‌జే సూర్య, యోగి బాబు, సీమాన్, గౌరీ కిషన్, షారా కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

భవిష్యత్‌లో(2040) ప్రేమ ఎలా ఉండబోతుంది అనే కాన్సెప్ట్‌తో ఈ సినిమా రాబోతుందని టీజర్‌లో హింట్ ఇచ్చింది విఘ్నేశ్ శివన్ టీం.

రాకాసకు మంచి ఓపెనింగ్స్

మెగా డాటర్ నిహారిక కొణిదెల నిర్మాతగా వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్నారు. తాజాగా ఆమె నిర్మించిన 'రాకాస' సినిమా విడుదలైన తొలి రోజునుంచే సూపర్ హిట్ టాక్ తెచ్చుకుని బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లు సాధిస్తోంది. 'రాకాస' చిత్రాన్ని ఓటీటీ సిరీస్‌లతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న మానస శర్మ తెరకెక్కించారు. ఈ సినిమాలో సంగీత్ శోభన్ హీరోగా నటించగా, నయన్ సారిక హీరోయిన్‌గా మెప్పించారు. హారర్, కామెడీ, ఫాంటసీ మేళవింపుతో రూపొందిన ఈ చిత్రంలో వెన్నెల కిషోర్, బ్రహ్మాజీ, గెటప్ శ్రీను, తనికెళ్ల భరణి, ఆశిష్ విద్యార్థి కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఏప్రిల్ 3న గ్రాండ్‌గా విడుదలైన 'రాకాస' సినిమా, గ్లింప్స్, టీజర్, ట్రైలర్‌తో ముందుగానే మంచి అంచనాలు ఏర్పరచుకుంది. విడుదలైన తర్వాత ఆ అంచనాలను మించి ప్రేక్షకులను అలరించడంతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాకుండా ఓవర్సీస్‌లో కూడా మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది.ట్రేడ్ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, 'రాకాస' సినిమా కేవలం రెండు రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.10.30 కోట్ల గ్రాస్ కలెక్షన్స్ సాధించింది. శుక్ర, శనివారాల్లో వచ్చిన రెస్పాన్స్ ఆదివారం మరింత పెరగడంతో వసూళ్లు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ సినిమాపై ఉన్న క్రేజ్‌కు నిదర్శనంగా, విడుదలైన తొలి 24 గంటల్లోనే 60 వేలకుపైగా టికెట్స్ అమ్ముడవడం విశేషం. డిఫరెంట్ ప్రమోషనల్ స్ట్రాటజీ కూడా సినిమాకు ప్లస్ అయిందని ట్రేడ్ సర్కిల్స్ అభిప్రాయపడుతున్నాయి.ఇప్పటికే నిర్మాతగా 'కమిటీ కుర్రోళ్లు' సినిమాతో బ్లాక్‌బస్టర్ అందుకున్న నిహారిక, 'రాకాస'తో మరో విజయాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకున్నట్లు కనిపిస్తోంది. జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో ఉమేష్ కుమార్ బన్సాల్‌తో కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించిన తీరు ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. సంగీత్ శోభన్ కామెడీ టైమింగ్, నయన్ సారిక గ్లామర్, సపోర్టింగ్ క్యాస్ట్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ అన్నీ కలిసి సినిమాకు మంచి ప్లస్ అయ్యాయి. ముఖ్యంగా హారర్ కామెడీ జానర్‌ను కొత్తగా ప్రెజెంట్ చేయడంపై ప్రేక్షకులు ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. 'రాకాస' సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి జోరు చూపిస్తూ, నిహారిక కొణిదెలను విజయవంతమైన నిర్మాతగా మరోసారి నిలబెడుతోంది.

పెద్ది డిజిటల్ హక్కుల కోసం నెట్‌ఫ్లిక్స్ పోటీ



మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్, దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సన కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న 'పెద్ది' చిత్రం రిలీజ్‌కు ముందే టాలీవుడ్‌లో సంచలనాలు సృష్టిస్తుంది.

రూరల్ స్పోర్ట్స్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమాపై మొదటి నుంచే భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. తాజాగా ఈ అంచనాలను మరింత పెంచేలా ఓటీటీ హక్కుల విషయంలో భారీ డీల్ కుదిరినట్లు సమాచారం. ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్‌ఫ్లిక్స్ 'పెద్ది' డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కుల కోసం ఏకంగా రూ.130 కోట్ల ఆఫర్ ఇచ్చినట్లు టాలీవుడ్ వర్గాల్లో టాక్ వినిపిస్తోంది. తెలుగుతో పాటు ఇతర భాషల హక్కులు కలిపి ఈ డీల్ కుదిరిందని చెబుతున్నారు. ఒక తెలుగు సినిమా కేవలం ఓటీటీ రైట్స్ ద్వారానే ఇంత భారీ మొత్తాన్ని రాబట్టడం ఇండస్ట్రీలో చర్చనీయాంశంగా మారింది.ఇంకా ఆసక్తికర విషయం ఏమిటంటే, సినిమా థియేటర్లలో సాధించే విజయాన్ని బట్టి అదనంగా రూ.20 కోట్ల బోనస్ ఇవ్వాలని కూడా నెట్‌ఫ్లిక్స్ ప్రతిపాదించిందట. అంటే 'పెద్ది' బాక్సాఫీస్ వద్ద సూపర్ హిట్‌గా నిలిస్తే, మొత్తం డిజిటల్ డీల్ విలువ రూ.150 కోట్లకు చేరుకునే అవకాశం ఉంది. ఇది రామ్ చరణ్‌కు ఉన్న గ్లోబల్ మార్కెట్ క్రేజ్‌ను మరోసారి నిరూపిస్తోందని సినీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ నటి జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, సంగీతాన్ని ఆస్కార్ విజేత ఏఆర్ రెహమాన్ అందిస్తున్నారు. ఈ కాంబినేషన్ సినిమాపై అంచనాలను మరింతగా పెంచింది. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లింప్స్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుని, సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ పీరియడ్ స్పోర్ట్స్ డ్రామాలో రామ్ చరణ్ 'పెద్ది పహిల్వాన్'గా, అలాగే క్రికెటర్‌గా రెండు భిన్నమైన షేడ్స్‌లో కనిపించబోతున్నాడు. నటన, బాడీ లాంగ్వేజ్ పరంగా ఇది ఆయన కెరీర్‌లో మరో కొత్త ఛాలెంజ్‌గా భావిస్తున్నారు అభిమానులు. ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుండగా, థియేటర్లలో విడుదలైన నాలుగు వారాల తర్వాత ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్‌కు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొత్తంగా, రిలీజ్‌కు ముందే భారీ డీల్‌తో 'పెద్ది' సినిమా ట్రేడ్ వర్గాల్లోనే కాకుండా అభిమానుల్లోనూ భారీ హైప్ క్రియేట్ చేస్తోంది.

వారాణాసిలో మరో బాలీవుడ్ నటి ?

మహేష్ బాబు హీరోగా రూ. 1300 కోట్ల భారీ బ్జడెట్‌తో తెరకెక్కుతున్న అడ్వెంచర్ ఎపిక్ 'వారణాసి'. ఈ చిత్రాన్ని రాజమౌళి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ఐమ్యాక్స్ ఫార్మాట్‌లో చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాలో పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ విలన్‌గా నటిస్తుండగా, ఆర్. మాధవన్ కూడా ఒక కీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. ఇక ఈ మూవీ పై రోజుకో ఆసక్తికర వార్త బయటకు వస్తోంది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లోని రామోజీ ఫిలిం సిటీలో వేసిన భారీ వారణాసి సెట్‌లో మహేష్ బాబు (రుద్ర), ప్రియాంక చోప్రా (మందాకిని)లపై కీలక సన్నివేశాలను రాజమౌళి చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఈ షెడ్యూల్ ముగియగానే ఒక గ్రాండ్ సాంగ్ షూటింగ్ జరగనుందని, అందులో మహేష్ బాబు సరసన నటించేందుకు మరో బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్‌ను చిత్రబృందం సంప్రదించినట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ప్రియాంక చోప్రా తన పాత్ర కోసం ఒక అదిరిపోయే డ్యాన్స్ నెంబర్ ఉండాలని కోరగా, ఈ స్పెషల్ సాంగ్ సినిమాకే హైలైట్‌గా నిలుస్తుందని సమాచారం. ఇక హాలీవుడ్ స్థాయి విజువల్స్ కోసం అంటార్కిటికా వంటి లొకేషన్లలో కూడా షూటింగ్ జరిపిన జక్కన్న, ఈ స్పెషల్ సాంగ్‌ను విజువల్ వండర్‌గా తీర్చిదిద్దబోతున్నారట. ఏప్రిల్ 7, 2027న ఉగాది కానుకగా విడుదల కాబోతున్న ఈ చిత్రం, భారతీయ సినిమా చరిత్రలో సరికొత్త రికార్డులను సృష్టించడం ఖాయమని ట్రేడ్ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి.

యువ క్రికెటర్ ప్రశాంత్ వీర్ అరంగేట్రం

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ప్లేయింగ్ ఎలెవన్‌లో ఎంఎస్ ధోనీ కనిపించడం లేదు. మరోవైపు పంజాబ్ కింగ్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో 20 ఏళ్ల యువ క్రికెటర్ ప్రశాంత్ వీర్ అరంగేట్రం చేశాడు. ప్రశాంత్ వీర్ ఒక ఆల్‌రౌండర్ క్రికెటర్. చెన్నై జట్టులో మాథ్యూ షార్ట్ స్థానంలో అతడికి ఛాన్స్ లభించింది. ఇతడ్ని దృష్టిలో ఉంచుకునే రవీంద్ర జడేజా లాంటి స్టార్ ఆల్ రౌండర్ ను చెన్నై వదులుకుందని టాక్ నడుస్తోంది. గత ఏడాది జరిగిన ఐపిఎల్ మినీ వేలంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ఏకంగా రూ. 14.2 కోట్లు వెచ్చించి ప్రశాంత్ వీర్‌ను తీసుకుంది. ఈ సీజన్లో సీఎస్కే 3 మ్యాచులాడగా రెండింట్లో ప్రశాంత్ వీర్ ప్లేయింగ్ లెవన్ లో ఉన్నాడు. పంజాబ్ తో జరిగిన మ్యాచులో 6 పరుగులతో నాటౌట్ గా నిలిచాడు. రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరుతో మ్యాచులో 29 బంతుల్లో 43 రన్స్ చేసి ఆకట్టుకున్నాడు. ఈ లెఫ్మార్మ్ స్పిన్నర్ కు బౌలింగ్ చేసే అవకాశం ఇంకా రాలేదు. జడేజా ప్రత్యామ్నాయంగా సీఎస్కే మేనేజ్‌మెంట్ ప్రశాంత్ వీర్‌ను భావిస్తోంది. వరల్డ్ క్లాస్ ఆల్ రౌండర్ జడేజాను అతడు రీప్లేస్ చేయగలడా అని సీఎస్కే ఫ్యాన్స్ సైతం ఐపీఎల్ వేలంలో అన్ క్యాప్డ్ ప్లేయర్ ధర చూసి ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ప్రశాంత్ వీర్ 2005 నవంబర్ 20న ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అమేథీలో జన్మించాడు. ఎడమచేతి వాటం ఆఫ్ స్పిన్ బౌలింగ్ చేయడంతో పాటు లోయర్ ఆర్డర్‌లో బ్యాటింగ్‌కు దిగి భారీ షాట్లు ఆడగల సామర్థ్యం ఉంది. యూపీ టీ20 లీగ్‌లో నోయిడా సూపర్ కింగ్స్ తరపున రాణించడంతో ఇతనికి తొలిసారి గుర్తింపు లభించింది. ఆపై సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో కూడా ప్రశాంత్ అత్యుత్తమ ఆల్‌రౌండ్ ప్రతిభతో ఆకట్టుకున్నాడు. డొమెస్టిక్ క్రికెట్‌లో యూపీ తరపున ఆడిన ఈ 20 ఏళ్ల యువ క్రికెటర్ 7 మ్యాచ్‌ల్లో 9 వికెట్లు తీయడమే కాకుండా 170 స్ట్రైక్ రేట్‌తో 112 పరుగులు చేశాడు. బ్యాటింగ్‌తో పాటు లెఫ్టార్మ్ ఆఫ్ స్పిన్ బౌలింగ్ చేస్తుండటంతో ఇతడిని చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ కొత్త రవీంద్ర జడేజా అని పిలుస్తోంది. ప్రశాంత్ వీర్ గత ఏడాది అక్టోబర్‌లో ఉత్తరప్రదేశ్ తరపున డొమెస్టిక్ క్రికెట్లో అరంగేట్రం చేశాడు. ఇప్పటివరకు 9 టీ20 మ్యాచ్‌ల్లో 9 వికెట్లు తీశాడు. బ్యాటింగ్ లో 112 పరుగులు చేశారు. అలాగే 8 లిస్ట్-ఎా మ్యాచ్‌ల్లో 133 పరుగులు చేసి 10 వికెట్లు తీయడంతో సీఎస్కే మేనేజ్ మెంట్ దృష్టిలో పడ్డాడు. సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీ, విజయ్ హజారే ట్రోఫీల్లో రాణించడంతో ఇతనికి ఏకంగా ఐపీఎల్ కాంట్రాక్ట్ లభించింది. అది కూడా అత్యధిక ధర పలికిన అన్ క్యాప్డ్ ప్లేయర్‌గా కార్తీక్ శర్మతో కలిసి 14.2 కోట్లకు లక్కీ ఛాన్స్ కొట్టేశాడు. అవేష్ ఖాన్ 10 కోట్ల (2022) అన్‌క్యాప్డ్ రికార్డును బద్ధలుకొట్టారు.

ఐసీసీ అవార్డు రేసులో బుమ్రా, శాంసన్

దుబాయ్ : ఐసీసీ ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మంత్ అవార్డు రేసులో టీమ్ఇండియా క్రికెటర్లు బుమ్రా, శాంసన్ రేసులో నిలిచారు. ఇటీవల ముగిసిన టీ20 ప్రపంచకప్‌లో బుమ్రా, శాంసన్ అంచనాలకు మించి రాణించారు. మెగాటోర్నీలో తొలుత ఆడే అవకాశం దక్కించుకోలేకపోయిన శాంసన్ ఆఖర్లో ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగాడు. వచ్చిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ సాధికారిక ఇన్నింగ్స్‌తో టీమ్ఇండియా చిరస్మరణీయ విజయాల్లో కీలకంగా వ్యవహరించాడు.

ఈ క్రమంలో శాంసన్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ద టోర్నీగా నిలువగా, ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్‌కు చుక్కలు చూపించిన బుమ్రాకు 'మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' దక్కింది. వీరిద్దరికి తోడు దక్షిణాఫ్రికా బ్యాటర్ కానర్ ఎస్తర్‌హుజెన్ అవార్డు రేసులో శాంసన్, బుమ్రాతో పోటీపడుతున్నాడు. న్యూజిలాండ్‌తో ముగిసిన ఐదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్‌లో ఎస్తర్‌హుజెన్ 145.98 స్ట్రైక్‌రేట్‌తో 200 పరుగులు కొట్టి సిరీస్ విజయంలో కీలకమయ్యాడు..

ప్రపంచ రికార్డును కోల్పోయిన టిమ్ డేవిడ్..!

ఆర్సీబీ విధ్వంసకర ప్లేయర్ టిమ్ డేవిడ్ సీఎస్‌కేతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో అదరగొట్టాడు. కేవలం 25 బంతుల్లోనే 70 రన్స్ చేసి ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగాడు. టిమ్ విధ్వంసంతో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆర్సీబీ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 3 వికెట్ల నష్టానికి 250 పరుగులు చేసింది. అనంతరం లక్ష్య ఛేదనలో సీఎస్‌కే 19.4 ఓవర్లలో 207 పరుగులకే కుప్పకూలింది. దీంతో ఆర్సీబీ 43 పరుగుల తేడాతో గెలుపొందింది. అయితే టిమ్ డేవిడ్ ఒక్క పరుగు తేడాతో ప్రపంచ రికార్డును కోల్పోయాడు. పురుషుల టీ20 క్రికెట్‌లో 15వ ఓవర్ తరువాత బ్యాటింగ్‌కు వచ్చి అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఆటగాడి రికార్డు డానియల్స్ సామ్స్ పేరిట ఉంది. అతడు 2022లో ససెక్స్‌పై 71 పరుగులు చేశాడు. తాజాగా టిమ్ డేవిడ్ 70 పరుగులు చేశాడు. అద్భుత ప్రదర్శన చేసినందుకు గానూ టిమ్ డేవిడ్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డును గెలుచుకున్నాడు. అవార్డును తీసుకున్న తరువాత అతడు మాట్లాడుతూ.. రజత్ పాటిదార్‌పై ప్రశంసల వర్షం కురించాడు. నిజం చెప్పాలంటే ప్రస్తుతం నేను ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నాను. ఇలా ప్రతి రోజు జరగదు. ఇక కెప్టెన్ రజత్ పాటిదార్ అద్భుతంగా ఆడుతున్నాడు. అతడు ప్రత్యర్థి బౌలర్లపై ఒత్తిడి తీసుకువస్తున్నాడని డేవిడ్ అన్నాడు. ఇక తాను వివిధ స్థానాల్లో బ్యాటింగ్ చేయడం గురించి మాట్లాడుతూ.. తాను అదృష్టవంతుడినని చెప్పుకొచ్చాడు. తన ఆటను ఎక్కువగా మార్చకుండా ఆడేస్తున్నానని అన్నాడు. ఎక్కువ సేపు బ్యాటింగ్ చేసేందుకు అవకాశం ఉంది. సహచరులు, మేనేజ్‌మెంట్ నుంచి అద్భుతమైన మద్దతు ఉందన్నాడు.

కోల్‌కతా, పంజాబ్ పోరుకు వరుణుడి ఆటంకం

ఇరు జట్లకు చెరో పాయింట్

కోల్‌కతా : సాఫీగా సాగుతున్న ఐపీఎల్‌లో అనూహ్యంగా వరుణుడు తొలి గోల్ కొట్టాడు. సోమవారం ఈడెన్‌గార్డెన్స్ వేదికగా కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్, పంజాబ్ కింగ్స్ మధ్య జరగాల్సిన మ్యాచ్ వర్షం అంతరాయంతో అర్ధాంతరంగా రద్దైంది. ముందస్తు హెచ్చరికల ప్రకారమే మ్యాచ్ ఆరంభమైన పదిహేను నిమిషాలకే వరుణుడు ఈడెన్‌గార్డెన్స్‌ను వర్షంలో ముంచెత్తాడు. సుమారు రెండుగంటల తర్వాత వర్షం తగ్గినా అప్పటికే ఔట్‌ఫీల్డ్ తడిగా ఉండటంతో ఆట సాధ్యం కాదని తేల్చిన అంపైర్లు మ్యాచ్‌ను రద్దుచేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. ఇరుజట్లకు తలా ఒక పాయింట్ దక్కింది.

3 ఓవర్లు కూడా పడకుండానే..

టాస్ గెలిచిన కోల్‌కతా.. మొదట బ్యాటింగ్‌కు వచ్చి ఆరంభంలోనే రెండు కీలక వికెట్లు కోల్పోయింది. బార్ట్‌లెట్ రెండో ఓవర్లో ప్రమాదకర ఫిన్ అలెన్ (6)తో పాటు రూ. 25 కోట్ల ఆటగాడు కామెరూన్ గ్రీన్ (4)ను ఔట్ చేసి ఆ జట్టును దెబ్బతీశాడు. అదే బార్ట్‌లెట్ మరుసటి ఓవర్ విసిరేందుకు రాగా నాలుగు బంతులు పడగానే వర్షం రావడంతో ఆట ఆగిపోయింది. ఆట నిలిచే సమయానికి కోల్‌కతా 3.4 ఓవర్లకు 25/2తో నిలిచింది.

ఏడేండ్ల తర్వాత వరుణ్, నరైన్ లేకుండా..

కేకేఆర్ ఈ మ్యాచ్ కోసం తుది జట్టులో రెండు కీలక మార్పులు చేసింది. మిస్టరీ స్పిన్నర్లు వరుణ్ చక్రవర్తి, సునీల్ నరైన్ లేకుండానే ఆ జట్టు బరిలోకి దిగింది. ఈ ఇద్దరూ జట్టులో లేకుండా మ్యాచ్ ఆడటం కోల్‌కతాకు గత ఏడేండ్ల (2019 లో చివరిసారి)లో ఇదే ప్రథమం. జట్టు ప్రాక్టీస్‌లో క్యాచ్ అందుకుంటుండగా వరుణ్‌కు గాయమవడంతో అతడు మ్యాచ్‌కు దూరమయ్యాడని కెప్టెన్ రహానే చెప్పినా ఇటీవల కాలంలో అతడు ఫామ్‌లేమితో తంటాలు పడుతుండటంతో అతడిని పక్కనబెడతారన్న వార్తలు వచ్చాయి. నరైన్‌ను కూడా కేకేఆర్ సరిగ్గా వినియోగించుకోవడం లేదనే ఆరోపణలు వస్తున్నా ఈ మ్యాచ్‌లో అనారోగ్యం కారణంగా అతడిని పక్కనబెట్టడం గమనార్హం.

మానసికంగా కుంగిపోయా

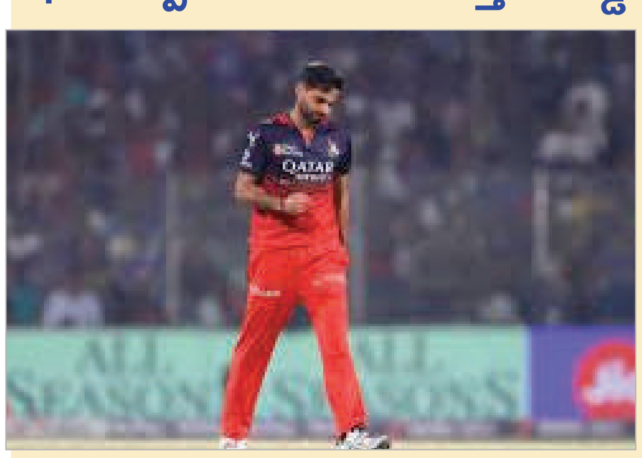
రిటైర్మెంట్‌పై అశ్విన్ సెన్సేషనల్ కామెంట్స్!

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ మాజీ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ తన ఐపీఎల్ రిటైర్మెంట్‌పై సెన్సేషనల్ కామెంట్స్ చేశాడు. 2025 ఐపీఎల్ సమయంలో తాను మానసికంగా అలసిపోయానని లేదంటే లీగ్‌లో మరికొంత కాలం ఆడి ఉండేవాడినని అశ్విన్ పేర్కొన్నాడు. తాజాగా చెన్నై- ఆర్సీబీ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్?ను తన యూట్యూబ్ ఛానెల్?లో మాజీ క్రికెటర్ విమల్ కుమార్?తో అశ్విన్ విశ్లేషించాడు. ఈ మేరకు ఈ వ్యాఖ్యలు చేశాడు.'నేను ఈ మ్యాచ్ (ఆర్సీబీ- సీఎస్కే)?ను న్యూట్రల్ పాయింట్? ఆఫ్ ది వ్యూలోనే చూశాను. కానీ, ఒక్క విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. గత సీజన్? చెన్నైకి కలిసిరాలేదు. అది వ్యక్తిగతంగా నాకు కూడా తీవ్రంగా నిరాశ కలిగించింది. ఆ సమయంలో నేను ఇంకా మరిన్ని సీజన్లు ఆడగలను అనిపించింది. కానీ, నేను ఎమోషనల్?గా అలసిపోయాను. అందుకే ఇకపై ఆడకూడదని నిర్ణయం తీసుకున్నాను' అని అన్నాడు. ఒకవేళ గత సీజన్? సీఎస్కేకు బాగా జరిగి ఉంటే ఈ సీజన్?లో బరిలోకి దిగేవాడివా? అని విమల్ అడిగాడు. దీనికి అశ్విన్, 'నేను ఆ విషయం గురించి మాట్లాడాలనుకోవడం లేదు. అది మానసికంగా కలవరపెడుతుంది. నా పరంగా ఆ సీజన్ నన్ను బాగా నిరాశ పర్చింది. అందుకే ఇక ఆడకూడదు అనుకున్నా. దీనిపై నేను చర్చించుకున్నాను. అయితే నా ఐపీఎల్ కెరీర్ చెన్నైతోనే మొదలైంది. ఈ కెరీర్?ను నా సొంత సిటీలో చెన్నైతోనే ముగించాలనుకున్నా. అందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నా' 'అలాగే నేను రిటైర్ అయిపోతే ఫ్రాంచైజీకి కూడా నా వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. నన్ను జట్టులో రిటైన్ చేసుకోవాలా? లేదా వదిలేయాలా? అనే కన్?ఫ్యూజన్? ఉండదు. నేను రిటైరైతే సీఎస్కేకు రూ.10 కోట్లు మిగులుతాయి. ఆ డబ్బుతో వేలంలో మరికొంతమంది ప్లేయర్లను కొనుగోలు చేసి జట్టును బలంగా చేసుకోవచ్చని ఆలోచించాను' అని అశ్విన్ తన రిటైర్మెంట్? వెనకున్న కారణాన్ని వెల్లడించాడు. కాగా, అశ్విన్ 2024లో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ నుంచి రిటైర్ అయ్యాడు. ఆ తర్వాత 2025 ఐపీఎల్?లో సీఎస్కే తరఫున ఆడాడు. 2025 మెగా వేలంలో అశ్విన్?ను చెన్నై రూ.9.75 కోట్ల భారీ ధరకు దక్కించుకుంది. ఆ సీజన్‌లో అశ్విన్‌కు తక్కువ అవకాశాలు లభించాయి. మొత్తం 14 మ్యాచ్?ల్లో అశ్విన్ 9 మ్యాచ్?ల్లోనే బరిలోకి దిగాడు. ఏడు వికెట్లు తీశాడు. ఇక అదే ఏడాది ఆగస్టులో ఐపీఎల్?కు కూడా రిటైర్మెంట్ ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించి షాకిచ్చాడు. ఇక అశ్విన్ 2009లో చెన్నై తరఫునే ఐపీఎల్ కెరీర్ ప్రారంభించాడు. కెరీర్ మొత్తంలోచెన్నై, పుణె, పంజాబ్, ఢిల్లీ, రాజస్థాన్ జట్లకు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. 17ఏళ్ల సుదీర్ఘ కెరీర్?లో అశ్విన్ మొత్తం 239 మ్యాచ్‌ల్లో 201 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇక ప్రస్తుత సీజన్?లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ఇంకా పాయింట్ల ఖాతా తెరవలేదు. ఇప్పటిదాకా మూడు మ్యాచ్?లు ఆడగా మూడింట్లోనూ సీఎస్కే ఓడిపోయింది. తొలుత రాజస్థాన్?తో మ్యాచ్?లో ఓటమి చెందగా, తర్వాత వరుసగా పంజాబ్ కింగ్స్, ఆర్సీబీ జట్లపై పరాజయం చవిచూసింది. దీంతో పాయింట్ల పట్టికలో సీఎస్కే 10వ స్థానానికి పడిపోయింది. ఇక ఏప్రిల్ 11 (శనివారం) చెన్నై నాలుగో మ్యాచ్ ఆడాల్సి ఉంది. సొంతగడ్డపై ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్?తో సీఎస్కే ఆడనుంది. ఈ మ్యాచ్?లోనైనా విజయం సాధించి టోర్నీలో బోణీ కొట్టాలని ఫ్యాన్స్ ఆశిస్తున్నారు.

చెన్నై బౌన్స్ బ్యాక్ అవ్వగలదా?

ఐపీఎల్ 19వ సీజన్ (2026)లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ ప్రస్థానం ఆందోళనకరంగా మారింది. ఆదివారం రాత్రి బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి స్టేడియంలో జరిగిన హై-వోల్టేజ్ మ్యాచ్‌లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు చేతిలో 43 పరుగుల తేడాతో ఓటమిపాలై, ఈ సీజన్‌లో వరుసగా మూడవ పరాజయాన్ని మూటగట్టుకుంది. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగిన ఆర్‌సీబీ ఆధిపత్యం ముందు రుతురాజ్ గైక్వాడ్ సేన చేతులెత్తేసింది. టాస్ గెలిచిన చెన్నై మొదట బౌలింగ్ ఎంచుకోగా, ఆర్‌సీబీ బ్యాటర్లు చుక్కలు చూపించారు. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో ఆర్‌సీబీ 250/3 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. విరాట్ కోహ్లీ (28) త్వరగా నిష్క్రమించినప్పటికీ, దేవ్‌దత్ పడిక్కల్ (50) మరియు ఫిల్ సాల్ట్ (46) ఇన్నింగ్స్‌ను నిలబెట్టారు. అయితే, అసలు విధ్వంసం చివర్లో మొదలైంది. టిమ్ డేవిడ్ కేవలం 25 బంతుల్లో 8 సిక్సర్లతో 70 పరుగులు చేసి అజేయంగా నిలవగా, రజత్ పటిదార్ (48లి) మెరుపులు మెరిపించారు. వీరిద్దరి ధాటికి చెన్నై బౌలర్లు ఖలీల్ అహ్మద్, అన్షుల్ కాంబోజ్ ధారాళంగా పరుగులు సమర్పించుకున్నారు. 251 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన చెన్నైకి ఆరంభంలోనే ఎదురుదెబ్బలు తగిలాయి. కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (7), సంజూ శాంసన్ (9) విఫలమయ్యారు. సర్ఫరాజ్ ఖాన్ (50) అద్భుతమైన అర్ధ సెంచరీతో పోరాడినప్పటికీ, మిగిలిన బ్యాటర్ల నుంచి ఆశించిన సహకారం అందలేదు. శివమ్ దూబే (18), ప్రశాంత్ వీర్ (43), జేమీ ఓవర్టన్ (37) మెరుపులు మెరిపించినా లక్ష్యం చాలా దూరంలో ఉండిపోయింది. ఆర్‌సీబీ బౌలర్లలో భువనేశ్వర్ కుమార్ 3 వికెట్లతో చెలరేగగా, కృనాల్ పాండ్యా కీలకమైన వికెట్లు పడగొట్టారు. చివరికి చెన్నై 207 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. వరుసగా మూడు మ్యాచ్‌ల్లో ఓడిపోవడం చెన్నై అభిమానులను నిరాశకు గురిచేస్తోంది. జట్టు ఎంపికలో లోపాలు, కీలక సమయాల్లో వికెట్లు పారేసుకోవడం, డెత్ ఓవర్లలో బౌలర్లు విఫలం కావడం సిఎస్కే పాలిట శాపంగా మారాయి. ముఖ్యంగా గైక్వాడ్, సంజూ శాంసన్ వంటి అగ్రశ్రేణి బ్యాటర్లు నిలకడ లేమితో ఇబ్బంది పడుతున్నారు.లీగ్ ఆరంభంలోనే వరుస ఓటములతో చెన్నై ప్రస్తుతం పాయింట్ల పట్టికలో అట్టడుగు స్థానానికి పడిపోయింది. అయితే, ఐపీఎల్ చరిత్రలో చెన్నైకి ఇటువంటి పరిస్థితులు కొత్తేమీ కాదు. గతంలో కూడా తక్కువ పాయింట్లతో ఉండి ప్లే-ఆఫ్స్‌కు చేరిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. కానీ, ఈసారి పోటీ చాలా తీవ్రంగా ఉండటం మరియు జట్టు సమతూకం లోపించడంతో పునరాగమనం అంత సులభం కాదని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. తదుపరి మ్యాచ్‌లలో గెలవాలంటే బ్యాటింగ్ ఆర్డర్‌లో మార్పులు మరియు డెత్ బౌలింగ్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది.

భువనేశ్వర్ కుమార్ సరికొత్త రికార్డు



ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2026 సీజన్‌లో ఒక అద్భుతమైన మైలురాయి నమోదైంది. 'స్వింగ్ కింగ్'గా పేరొందిన భువనేశ్వర్ కుమార్ ఐపీఎల్ చరిత్రలో సరికొత్త అధ్యాయాన్ని లిఖించారు. ఆదివారం రాత్రి ఎం. చిన్నస్వామి స్టేడియంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో భువీ ఈ అరుదైన ఘనతను సాధించారు. ఐపీఎల్ చరిత్రలో 200 వికెట్ల మార్కును అందుకున్న తొలి భారతీయ వేగవంతమైన బౌలర్‌గా ఆయన రికార్డు సృష్టించారు. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌తో జరిగిన హై-వోల్టేజ్ పోరులో భువనేశ్వర్ కుమార్ తన పాత ఫామ్‌ను గుర్తుకు తెచ్చారు. ఈ మ్యాచ్‌లో ఆయన 3 కీలక వికెట్లు పడగొట్టి చెన్నై బ్యాటింగ్ వెన్నెముకను విరిచారు. ముఖ్యంగా పవర్‌ప్లేలో తన స్వింగ్‌తో బ్యాటర్లను ముప్పుతిప్పలు పెట్టిన భువీ, ఐపీఎల్‌లో తన 200వ వికెట్‌ను సాధించి స్టేడియంను హోరెత్తించారు. ఈ ఘనత సాధించిన సమయంలో మైదానంలోని ఆటగాళ్లు, ప్రేక్షకులు ఆయనకు ఘనంగా అభివాదం చేశారు. ఐపీఎల్ చరిత్రలో ఇప్పటివరకు 200 వికెట్ల మార్కును దాటిన బౌలర్లు చాలా తక్కువ మంది ఉన్నారు. యజువేంద్ర చహల్ ఈ జాబితాలో అగ్రస్థానంలో ఉండగా, భువనేశ్వర్ కుమార్ ఇప్పుడు ఈ ఎలైట్ క్లబ్‌లో చేరారు. అయితే, ఒక పేసర్‌గా ఈ మైలురాయిని అందుకోవడం భువీకి దక్కిన ప్రత్యేక గౌరవం. గతంలో లసిత్ మలింగ (170) వంటి దిగ్గజ పేసర్లు కూడా ఈ మార్కును అందుకోలేకపోయారు. భువనేశ్వర్ కుమార్ కెరీర్‌లో మెజారిటీ భాగం సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టుతోనే సాగింది. ఎన్నో ఏళ్లపాటు ఆ జట్టుకు ప్రధాన బౌలర్‌గా ఉండి, రెండుసార్లు 'పర్పుల్ క్యాప్' (అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్) గెలుచుకున్న ఏకైక భారతీయ బౌలర్‌గా నిలిచారు. 2026 మెగా వేలంలో ఆర్‌సీబీ ఆయనను సొంతం చేసుకోగా, కొత్త జట్టులో కూడా తన విలువేంటో భువీ నిరూపించుకున్నారు. ఈ అద్భుత ఘనతపై క్రికెట్ దిగ్గజాలు ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. ఆర్‌సీబీ కెప్టెన్ మాట్లాడుతూ, "భువీ ఒక లెజెండ్. ఆయన అనుభవం జట్టుకు ఎంతో ప్లస్ అవుతుంది.

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