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

సుఫల అక్షరం

తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం

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

48 గంటల్లో అల్పపీడనం 4 రోజులు వర్షాలు

➤ 2వ పేజీలో..

MONDAY 11TH MAY 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 09 ISSUE : 54 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 11 మే 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 09 సంచిక : 54 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

తమిళనాడు సీఎంగా ‘ఇళయదళపతి’

- విజయ్‌తో పదవీప్రమాణం చేయించిన గవర్నర్ రాజేంద్ర అర్లేకర్
- బుస్సీ ఆనంద్, ఆదవ్ అర్జున, సెంగోట్టయ్యన్, కీర్తన
- సహా 9 మంది మంత్రులతో కూడా..
- హాజరైన రాహుల్‌గాంధీ.. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్, లెఫ్ట్, బీజేపీ నేతలు సైతం
- చెన్నై నెహ్రూ స్టేడియానికి భారీగా వచ్చిన అభిమానులు, కార్యకర్తలు
- వేదికపైనే ఉచిత విద్యుత్తు ఫైలుపై కొత్త ముఖ్యమంత్రి తొలిసంతకం
- మహిళల టాస్క్‌ఫోర్స్, యాంటీ-నార్కోటిక్ ఫోర్స్ ఏర్పాటుపైనా..

- తర్వాత సచివాలయంలో బాధ్యతలు.. ఉన్నతాధికారుల అభినందనలు

చెన్నై, మే 10 తమిళనాట ఆరు దశాబ్దాల ద్రవిడ పార్టీల పాలనకు తెరపడింది. రాష్ట్రంలో 59 ఏళ్ల తర్వాత తొలిసారి ద్రవిడ పార్టీయేతర ప్రభుత్వం కొలువుదీరింది. ముఖ్యమంత్రిగా తమిళగ వెట్రి కళగం (టీవీకే) అధ్యక్షుడు.. ‘ఇళయదళపతి’ జోసెఫ్ విజయ్ ఆదివారం ఉదయం చెన్నై నెహ్రూ ఇండోర్ స్టేడియంలో ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. వేల మంది సినీ అభిమానులు, పార్టీ శ్రేణులు,

➤ మిగతా 2వ పేజీలో..

ముందుంది మరింత ఎండ!

- ఈనెల 18-22 మధ్య 47 డిగ్రీలకు చేరే అవకాశం
- రేపటి నుంచి వడగాల్పుల తీవ్రత
- మహబూబాబాద్‌లో వడగండ్ల వాన

➤ మిగతా 2వ పేజీలో..

మీకు మన్మోహన్ సహకరించినట్లు.. మాకు సహకరించండి

- మూసీ పునరుజ్జీవం, మెట్రో, రేడియల్ రోడ్లు,
- హైదరాబాద్- బందరు రోడ్డుకు అనుమతివ్వండి
- ఇందుకోసం 2 గంటలు కేటాయించి సమీక్షించండి
- తెలంగాణ ప్రాజెక్టులను ఆమోదించేందుకు పీఎంవోలో
- ప్రత్యేక సింగిల్ విండో టాస్క్‌ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేయండి
- 2047నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థే లక్ష్యం
- ఇది కేంద్ర కార్యక్రమం కాదు.. అభివృద్ధి ఉత్సవం
- ప్రధాని మోదీ పాల్గొన్న కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, మే 10 “గతంలో గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న మీరు అప్పటి ప్రధానమంత్రి మన్మోహన్ సింగ్ సహకారంతో గుజరాత్ మోడల్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఇప్పుడు

➤ మిగతా 2వ పేజీలో..

పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగాన్ని తగ్గించండి..

- మెట్రోలో వెళ్లండి: ప్రధాని మోదీ
- ఇంటి నుంచి పని, ఆన్‌లైన్, వర్చువల్ భేటీలకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి
- వంట నూనె తగ్గిస్తే దేశ సేవ.. దేహ సేవ.. విదేశాల్లో పెళ్లి, పర్యటనలొద్దు
- రసాయన ఎరువులొద్దు.. ప్రకృతి సాగే ముద్దు.. సౌర మోటార్లను వాడండి
- ఇతర దేశాల ఉత్పత్తులొద్దు.. విదేశీ మారక ద్రవ్యం ఆదా చేయడమూ దేశభక్తే
- బెంగాల్ ఉత్సాహం ఇక్కడా కనిపిస్తోంది.. తెలంగాణలోనూ వచ్చేది బీజేపీనే
- కాంగ్రెస్ మిగిలింది 3 రాష్ట్రాల్లోనే.. అబద్ధపు హామీలతో అధికారంలోకి
- కాంగ్రెస్ కాదది ఎంఎంసీ.. అంటే ముస్లింలీగ్ మావోవాదీ కాంగ్రెస్
- పరేడ్ గ్రౌండ్ సభలో ప్రధాని మోదీ.. యుద్ధం నేపథ్యంలో ప్రజలకు సూచనలు
- సింధు ఆస్పత్రిని ప్రారంభించిన మోదీ.. హెటిరో పార్థసారథిరెడ్డికి అభినందన

హైదరాబాద్, మే 10 యుద్ధాలతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహారం, ఇంధనం, ఎరువుల ధరలు ఆకాశాన్నంటాయని.. భారత్‌పైనా తీవ్ర ప్రభావం పడుతోందని.. ఈ తరుణంలో దేశం కోసం మనందరం కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు! పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలని.. మెట్రో రైలు సౌకర్యం ఉన్న నగరాల్లో ప్రజలుదాన్ని వినియోగించుకోవాలని.. కారులో వెళ్లాల్సి వస్తే కార్ పూల్ చేసి ఇతరులనూ తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. ఏడాదిపాటు ఎవరూ బంగారం కొనొద్దని.. విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని ఆదా చేయాలని హితవు పలికారు. వస్తు రవాణా కోసం రైలు సేవలు వినియోగించుకోవాలన్నారు. రైళ్లు కరెంటుతో నడుస్తాయి కాబట్టి వాటికి పెట్రోల్, డీజిల్ అవసరం ఉండదని గుర్తుచేశారు. ఇరాన్ యుద్ధం మొదలయ్యాక ప్రధాని మోదీ ఇంధనం, ఎరువుల కొరతతోపాటు యుద్ధం వల్ల కలుగుతున్న పలు సమస్యలపై బహిరంగంగా ప్రస్తావించి, ప్రజలకు జాగ్రత్తలు చెప్పడం ఇదే తొలిసారి. రాష్ట్రపర్యటనలో ఉన్న ఆయన.. ఆదివారం సాయంత్రం పరేడ్ గ్రౌండ్స్‌లో పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన బహిరంగసభలో పాల్గొని ప్రసంగిస్తూ ఈ జాగ్రత్తలు చెప్పారు. “నా ప్రియమైన తెలంగాణ ప్రజలారా.. మీ అందరికి హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు” అంటూ తెలుగులో ప్రసంగం

➤ మిగతా 2వ పేజీలో..

హంతకులకు ఆస్తులు దక్కవు!

- వారసత్వమైనా, వీలునామా ద్వారా అయినా సరే ఇదే వర్తిస్తుంది
- బినామీ పేరిట ఆస్తుల కొనుగోలు చట్టవిరుద్ధం.. సుప్రీం కోర్టు తీర్పు

న్యూఢిల్లీ, మే 10 ఆస్తి కోసం హత్యలకు పాల్పడినా, బినామీ పేర్లతో భూములు కొనుగోలు చేసినా చట్టం ముందు అవి చెల్లవని సుప్రీంకోర్టు తేల్చిచెప్పింది. కె.రఘునాథ్ అనే వ్యక్తిని హత్య చేసి, ఆ తర్వాత వీలునామా ద్వారా ఆస్తులు పొందాలని చూసిన డీపీ శ్రీనివాస్ అనే వ్యక్తి పిటిషన్‌ను తోసిపుచ్చింది. హిందూ వారసత్వ చట్టంలోని సెక్షన్ 25 ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తిని హత్య చేసిన, లేదా హత్యకు సహకరించిన వారికి సదరు మృతుడి ఆస్తిపై ఎలాంటి హక్కు ఉండదని తేల్చిచెప్పింది. ఇది వారసత్వంగా వచ్చే ఆస్తికే కాకుండా వీలునామా ద్వారా సంక్రమించే ఆస్తికి సైతం వర్తిస్తుందని స్పష్టం చేసింది. కర్ణాటక భూసంస్కరణల చట్టం నుంచి తప్పించుకోవడానికి బెంగళూరుకు చెందిన డీపీ శ్రీనివాస్ తన వద్ద పనిచేసే కె.రఘునాథ్ పేరిట వ్యవసాయ భూములు కొనుగోలు చేశారు. రఘునాథ్ 2019 మే 4న హత్యకు గురయ్యారు. డీపీ శ్రీనివాస్ దీనికి కారణమనే ఆరోపణలున్నాయి. కేసు కూడా నమోదైంది. అయితే రఘునాథ్ పేరిట ఉన్న సుమారు రూ.250 కోట్ల విలువైన ఆస్తులు తనవేనని, ఈ మేరకు 2018

➤ మిగతా 2వ

ఉద్యమకారులకు పథకాలు అందించాలి

జూన్ 2లోపు హామీలు అమలు చేయాలి: కవిత

హైదరాబాద్, మే 10 తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన ఎన్నికల హామీని నెరవేర్చాలని, జార్ఖండ్ తరహాలో.. రాష్ట్రసర్కార్ సంక్షేమ పథకాలు అందించాలని తెలంగాణ రక్షణ సేన(టీఆర్ఎస్) అధ్యక్షురాలు కల్వ కుంట్ల కవిత డిమాండ్ చేశారు. బంజారాహిల్స్‌లోని టీఆర్ఎస్ కార్యాల యంలో ఆదివారం ఉద్యమకారులకు చెందిన పలు సంఘాల ప్రతినిధులతో ఆమె సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమకారుల డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని, జూన్2లోపు హామీలు నెరవేర్చకపోతే ఉద్యమకారులతో కలిసి కాంగ్రెస్ సర్కార్‌పై ప్రత్యక్ష ఆందోళనలు చేపడతామ న్నారు. హామీల అమలు కోసం ఒత్తిడి పెంచేందుకు భువనగిరిలో సభ నిర్వహించాలన్నారు. భూపోరాటాలు ఉధృతం చేయాలని, జిల్లాల వారీగా ఉద్యమ కారులతో సమావేశాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించామన్నారు.

48 గంటల్లో అల్పపీడనం 4 రోజులు వర్షాలు

పలు మండలాల్లో కొనసాగనున్న వడగాడ్పులు

అమరావతి/విశాఖపట్నం, మే 10 బిహార్ నుంచి ఝార్ఖండ్, ఒడిశా, ఛత్తీస్‌గఢ్ మీదుగా కోస్తాంధ్ర వరకు ద్రోణి కొనసాగుతోంది. దీని ప్రభావంతో ఆదివారం కోస్తా, రాయలసీమల్లో అక్కడక్కడ ఈదురుగాలులతో వర్షాలు కురిశాయి. మిగిలిన ప్రాంతాల్లో ఎండ తీవ్రత, ఉక్కపోత కొనసాగాయి. ప్రకాశం జిల్లా కొప్పెరపాడులో 42, పల్నాడు జిల్లా గురజాలలో 41.6, కర్నూలు జిల్లా నగరడోనలో 41.3, నంద్యాల జిల్లా ఆళ్లగడ్డలో 41.1, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా తాడేపల్లిలో 40.9 డిగ్రీల గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. రానున్న 24 గంటల్లో రాష్ట్రంలో అక్కడక్కడ వర్షాలు కురుస్తాయని, ఎక్కువ ప్రాంత్ ల్లో ఎండ తీవ్రత, ఉక్కపోత కొనసాగుతాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. గల్ఫ్ ఆఫ్ మన్నార్ పరిసరాల్లో కొనసాగుతున్న ఉపరితల ఆవర్తనం ప్రభావంతో వచ్చే 48 గంటల్లో నైరుతి బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం ఏర్పడుతుందని పేర్కొంది. ఆ తర్వాత బలపడి తమిళనాడు సమీపంగా రానుందని, దీంతో రాయలసీమ, దక్షిణ కోస్తాల్లో వర్షాలు పెరిగే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. అల్పపీడనం ఏర్పడిన తర్వాత రెండు రోజుల్లో బలహీనపడుతుందని, ఈనెల 17వ తేదీన ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో మరో అల్పపీడనం ఏర్పడుతుందని పలు మోడళ్లు అంచనా వేస్తున్నాయి. కాగా, అల్పపీడనం ప్రభావంతో రానున్న 4 రోజులు కోస్తా, సీమలో ఆకాశం మేఘావృతమై, కొన్ని ప్రాంతా ల్లో పిడుగులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ తెలిపింది. గంటకు 30-40 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. సోమవారం మన్యం, అల్లూరి, పోలవరం, అనకాపల్లి, కోనసీమ, ఉభయ గోదావరి, కృష్ణా, ఎన్టీఆర్, గుంటూరు, బాపట్ల జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ పిడుగులతో కూడిన వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని తెలిపింది.

మీకు మన్మోహన్ సహకరించినట్లు.. మాకు సహకరించండి

మీ సహకారంతో రాబోయే పదేళ్లలో రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలని తెలంగాణ ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు. మన్మోహన్‌సింగ్ తరహాలో, ఆయన స్ఫూర్తితో మీరూ నాకు పూర్తి సహకారం అందిస్తారని ఆశిస్తున్నా" అని ప్రధాని మోదీని ఉద్దేశించి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన మూసీ పునరుజ్జీవనం, మెట్రో రైలు, రేడియల్ రోడ్లు, హైదరాబాద్-బందరు 12 లేన్ల రోడ్డుకు అనుమతులు ఇవ్వాలని, ఇందుకోసం రెండు గంటల సమయం కేటాయించి సమీక్షించాలని ప్రధానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ ప్రాజెక్టుల ఆమోదం, అత్యవసర అనుమతుల కోసం ప్రధానమంత్రి కార్యాలయంలో ప్రత్యేక సింగిల్ విండో టాస్క్‌ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేయాల్సిన ఆవశ్యకత ఉందని అన్నారు. హైదరాబాద్‌లోని హెచ్‌ఐసీసీ వేదికగా ఆదివారం పలు ప్రాజెక్టులకు వర్చువల్ విధానంలో ప్రధాన మంత్రి మోదీ శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కూడా హాజరై మాట్లాడారు. ఇది కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్యక్రమం కాదని, అభివృద్ధి ఉత్సవమని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇటీవలే ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికలు ముగిశాయని, ఇక అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టాలని ఆకాంక్షించారు. జాతీయ భద్రత, జాతీయ అభివృద్ధి అత్యంత ప్రాధాన్య అంశాలని, మొదట దేశం, తర్వాత ప్రజలు, ఆ తర్వాతే పార్టీ అని స్పష్టం చేశారు. ఆ స్ఫూర్తితోనే వికసిత్ భారత్-2047ను మోదీ ప్రకటించారని, అందులో తెలంగాణ భాగస్వామ్యం కూడా ఉందన్న విషయాన్ని గుర్తించాలని కోరారు.

దేశం విషయంలో కేంద్రంతో కలిసే ఉంటామని చెప్పారు. వికసిత్ భారత్-2047 ద్వారా భారతదేశాన్ని 30 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దే అంశంపై ప్రధాని మాట్లాడిన సమయంలోనే.. 'తెలంగాణ రైజింగ్ -2047'ను దానికి అనుసంధానం చేశామని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ రైజింగ్‌కు ప్రధాని పూర్తి సహకారం అందిస్తారనే విశ్వాసం తనకు ఉందన్నారు. తెలంగాణను దేశంలోనే మొదటి స్థానంలో నిలిపేందుకు తాము ప్రయత్నిస్తున్నామన్నారు. ప్రపంచంలో భారతదేశం మొదటి స్థానంలో ఉండాలన్నా, యువతకు ఉద్యోగాలు రావాలన్నా.. ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, కోల్‌కతా, బెంగళూరు, హైదరాబాద్ మహా నగరాలను అభివృద్ధి చేయాలని అన్నారు. జాతీయ ప్రాధాన్యతతో ఈ మెట్రో నగరాల్లోని ప్రాజెక్టుల ఆమోదానికి పీఎంవో సింగిల్ విండో టాస్క్‌ఫోర్స్ ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణకు సంబంధించిన పలు ప్రాజెక్టుల విషయమై ప్రధాని మోదీతోపాటు కేంద్ర మంత్రులను అనేక సార్లు తాను కలిశానని గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రం నుంచి కేంద్రమంత్రులుగా ఉన్న కిషన్‌రెడ్డి, బండి సంజయ్ కూడా తెలంగాణ అభివృద్ధికి సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను కేంద్రం ఆమోదించేలా చర్యలు తీసుకుంటారని ఆశిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

హంతకులకు ఆస్తులు దక్కవు!

ఏప్రిల్‌లో ఆ ఆస్తులు తనకు చెందేలా రఘునాథ్ వీలునామా రాశారని డీఏ శ్రీనివాస్ కోర్టును ఆశ్రయించారు. అది అవాస్తవమని, 2016లోనే ఆ ఆస్తులు తమకు చెందేలా రఘునాథ్ వీలునామా రాశారని రఘునాథ్ మంజుల కోర్టు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. రఘునాథ్ హత్యకు సంబంధించి సీబీఐ విచారణ జరుగుతోందని, డీఏ శ్రీనివాస్ అందులో నిందితుడిగా ఉన్నారని వివరించారు. విచారణ జరిపిన ట్రయల్ కోర్టు శ్రీనివాస్ పిటిషన్‌ను కొట్టివేసింది. కానీ శ్రీనివాస్ దీనిపై హైకోర్టులో అప్పీలు చేయగా ఆయనకు అనుకూలంగా తీర్పు ఇచ్చింది.

ఆ ఆస్తులు ప్రభుత్వానికే..

హైకోర్టు తీర్పుపై మంజుల సుప్రీంకోర్టులో అప్పీలు చేశారు. దీనిపై జస్టిస్ జేబీ పార్దీవాలా నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం విచారణ జరిపింది. ఆస్తుల విషయంలో ఇరువర్గాల వాదనలను తోసిపుచ్చింది. చట్టాన్ని ఉల్లంఘించే ఉద్దేశంతో చేసిన ఈ భూముల కొనుగోళ్లు ముమ్మాటికీ బినామీ లావాదేవీలేనని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. వివాదాస్పదమైన ఈ ఆస్తులు చట్టవిరుద్ధమైన బినామీ లావాదేవీల ద్వారా పొందినవి కాబట్టి, ఇవి అటు నిందితుడైన శ్రీనివ్ష?సకు కానీ, ఇటు రఘునాథ్ కుటుంబ సభ్యులకు కానీ దక్కవని పేర్కొంటూ తీర్పు ఇచ్చింది. బినామీ చట్టం సెక్షన్ 27 కింద ఈ ఆస్తులను వెంటనే జప్తు చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. ఎనిమిది వారాల్లోగా ఒక అడ్మినిస్ట్రేటర్‌ను నియమించి, ఆస్తులను చట్టబద్ధంగా స్వాధీనం చేసుకోవాలని సూచించింది.

పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగాన్ని తగ్గించండి..

ప్రారంభించిన మోదీ.. రాజకీయ విమర్శలు చేయడంతోపాటు, దేశ ప్రజలకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు.

కరోనా, రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధంతో సమస్యలు పెరిగాయని.. అయినప్పటికీ వాటిని పరిష్కరించడానికి కృషి చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఒక యూరియా బస్తా అంతర్జాతీయంగా రూ. 3వేల ధర ఉంటే.. భారత్‌లో అదే రూ. 300 కంటే తక్కువగా వస్తోందని గుర్తుచేశారు. అయితే, మన చుట్టుపక్కల జరుగుతున్న (ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్) యుద్ధం కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా నెలకొన్న పరిస్థితుల కారణంగా సమస్యలు మరింతగా పెరిగాయని ఆందోళన వెలిబుచ్చారు. "యుద్ధ ప్రభావం మనపై తీవ్రంగా పడుతోంది. మనవద్ద పెట్రోల్ బావులు లేవు. ఇతర దేశాలపై ఆ?ధారపడుతున్నాం. యుద్ధంతో ప్రపంచం అంతా పెట్రోలు, ఎరువుల ధరలు ఆకాశాన్నంటాయి. ఈ సమస్య నుంచి ప్రజలను కాపాడేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నాం. ప్రజలపై భారం వేయకూడదనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వమే భరిస్తోంది. సరఫరా గొలుసు (సప్లై చైన్ల) ఇబ్బందులతో.. విదేశీమారక ద్రవ్యం ఎక్కువగా ఖర్చవుతోంది. దీనిపై మనమంతా కలిసి పోరాడాలి. దేశం కోసం ప్రాణాలు ఇవ్వడమే దేశభక్తి కాదు.. దేశం కోసం బతకడం, దేశ కర్తవ్యం కోసం పాటుపడటం కూడా దేశభక్తే" అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

నూనె తగ్గించడమూ..

పెట్రోల్, డీజిల్ వినియోగం తగ్గించాలంటే.. వర్క్ ఫ్రం హోమ్, ఆన్‌లైన్, వర్చువల్ మీటింగ్‌లకు ప్రాధాన్యమివ్వాలని ప్రధాని సూచించారు. అలాగే.. విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని ఆదా చేసుకునేందుకు అన్ని ప్రయత్నాలూ చేయాలన్నారు. మంచి నూనె, బంగారం వంటివాటి కొనుగోలుకు విదేశీ మారక ద్రవ్యం ఎక్కువగా ఖర్చవుతోందని గుర్తుచేశారు. "మంచి నూనె వాడకం తగ్గించినా అది దేశభక్తి అవుతుంది. దేశసేవతోపాటు దేహ సేవ. దీంతో దేశ ఆర్థికవ్యవస్థతోపాటు కుటుంబ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగవుతుంది" అని వ్యాఖ్యానించారు. "గతంలో యుద్ధం వచ్చినప్పుడు, ఏదైనా సంకటం వచ్చినప్పుడు ప్రజలు దేశం కోసం బంగారం ఇచ్చేవారు. ఇప్పుడలా బంగారం దానం చేయాల్సిన అవసరం లేదుగానీ.. దేశ ప్రయోజనాల నిమిత్తం ఏడాది వరకూ.. ఇంట్లో ఏ శుభకార్యమైనా సరే.. బంగారం కొనకూడదని నిర్ణయం తీసుకోండి. దీంతో విదేశీ మారక ద్రవ్యం ఆదా అవుతుంది" అని సూచించారు. గతంలో మన దేశం రాగిని ఎగుమతి చేసేదని.. ఇప్పుడు దిగుమతి చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని అన్నారు. ధర్నాలు, ఆందోళనలతో కాపర్ ప్లాంట్లు మూతపడడమే అందుకు కారణమన్నారు. ఇప్పుడు రాగి దిగుమతుల కోసం విదేశీ మారకద్రవ్యాన్ని ఎక్కువగా వినియోగించాల్సి వస్తోందన్నారు. విదేశాల్లో పెళ్లిళ్లు, పర్యాటకాన్ని ఏడాదిపాటు వాయిదా వేసుకోవాలన్నారు. దేశంలో పర్యాటక ప్రాంతాలు చాలానే ఉన్నాయని.. ఇక్కడ కూడా పర్యటించవచ్చని పేర్కొన్నారు.

స్థానిక ఉత్పత్తులే కొనండి..

"మనం వ్యవసాయం కోసం రసాయన ఎరువులు వాడుతున్నాం. దీంతో భూమాత ఇబ్బంది పడుతోంది. ఇప్పుడు భూమిని కాపాడుకోకుంటే భవిష్యత్తులో మరిన్ని కష్టాలు వస్తాయి. అందుకే రసాయన ఎరువుల వినియోగం 50 శాతానికి తగ్గించాలి. ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు మళ్లాలి. దీంతో మనం విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని ఆదా చేయడంతోపాటు భూమాతనూ కాపాడుకోగలం. అలాగే.. పొలాల్లో డీజిల్ పంప్ స్థానంలో సౌరవిద్యుత్తు మోటార్లు వాడాలి" అని ప్రధాని పిలుపునిచ్చారు. అలాగే స్థానిక ఉత్పత్తులు వినియోగించి విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని కాపాడాలన్నారు. "ఇప్పుడు వినియోగిస్తున్న విదేశీ వస్తువులు పారవేయమని చెప్పను. కానీ, కొత్తగా విదేశీ వస్తువులు కొనద్దు. మనం నిత్యం వినియోగించే వస్తువుల్లో చాలావరకూ విదేశాల నుంచి వచ్చేవేనని చాలామందికి తెలియదు. ఇంటికి ఉపయోగించే వస్తువుల జాబితా తయారుచేయండి. కత్తెర, టూత్ పేస్ట్.. ఇలా ఎన్నో వస్తువులున్నాయి. వాటన్నింటి విషయంలో స్వదేశీ ఉత్పత్తులకు మారండి. ప్రతి పౌరుడూ నిజాయతీతో వ్యవహరిస్తే దేశ అభివృద్ధి" అని ప్రధాని స్పష్టం చేశారు.

రాష్ట్రాభివృద్ధే లక్ష్యం..

రాష్ట్ర అభివృద్ధితోనే దేశ అభివృద్ధి సాధ్యమని ప్రధాని మోదీ తేల్చిచెప్పారు. తెలంగాణను, హైదరాబాద్‌ను అభివృద్ధి చేయడం ఎన్డీఏ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని.. అందులో భాగంగానే రూ.వేల కోట్ల పనులకు తాను శంకుస్థాపనలు చేశానని గుర్తుచేశారు. "దేశంలోని 14 పారిశ్రామిక కారిడర్లలో ఇక్కడ ఒకటి వస్తుంది. జహీరాబాద్ పారిశ్రామిక ప్రాంతంతో స్థానిక రైతులు, యువతకు కొత్త ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. దేశంలో 7 పీఎం టెక్స్‌టైల్ పార్కులలో ఒకటి వరంగల్ కాకతీయ పార్క్. దాంతో లక్షల ఉద్యోగాలొస్తాయి. అక్కడి రైతులకు లబ్ధి కలగనుంది. వేల కోట్ల రూపాయల కేంద్ర ప్రోత్సాహక నిధులతో వరంగల్ పత్తి రైతులకు లాభం కలగనుంది. ఇక దిగుమతులపై ఆధారపడే అవసరం ఉండదు" అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణలోనూ బీజేపీ..

"అసోంలో గతంలో కొద్దిమంది మాత్రమే బీజేపీ ఎమ్మెల్యేలు ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడక్కడ వరుసగా మూడోసారి విజయంతో హ్యాట్రిక్ కొట్టాం. పదేళ్ల క్రితం 3 ఎమ్మెల్యే సీట్లున్న బెంగాల్‌లో ఇప్పుడు 200కి పైగా సాధించి తొలిసారి అధికారం చేపట్టాం. ఇప్పుడు ఇక్కడి (తెలంగాణలో) బీజేపీ కార్యకర్తల ఉత్సాహం చూస్తుంటే.. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఇక్కడ వచ్చేది బీజేపీ సర్కారే అని స్పష్టమవుతోంది" అని ప్రధాని వ్యాఖ్యానించారు. దేశం మొత్తంలో ఒకప్పుడు బీజేపీ కేవలం రెండే రెండు సీట్లు గెలిస్తే.. అందులో ఒకటి తెలంగాణ నుంచి గెలిచిందేనని గుర్తుచేశారు. "అప్పటి నుంచే బీజేపీకి ఇక్కడి ప్రజలు మద్దతు పలుకుతున్నారు.. ఇక్కడి కుటుంబ రాజకీయాలతో ప్రజలు విసుగెత్తిపోయారు.. బీజేపీ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.. అగ్లీ బార్.. మోదీ సర్కార్.. (వచ్చేసారి మోదీ సర్కారు)" అని నినదించారు. శనివారం తాను బెంగాల్‌లో ఉన్నానని.. అక్కడ కనిపించిన విజయోత్సాహం తెలంగాణలోనూ కనిపిస్తోందని ఆనందంగా చెప్పారు. "కాంగ్రెస్ అవినీతిని, కుటుంబ రాజకీయాలను ప్రోత్సహించింది. రాజ్యాంగబద్ధ సంస్థలను దుర్వినియోగం చేసింది. ఆ పార్టీ నుంచి టీఎంసీ అన్ని దురలవాట్లనూ నేర్చుకుని మరిన్ని తప్పులు చేసింది. ప్రజలను బేడీలతో బంధించింది. అక్కడ బీజేపీ.. టీఎంసీ ఏకఛత్రాధిపత్యాన్ని ఓడించింది. ఎన్నో ఏళ్ల తర్వాత అక్కడి ప్రజలు నిర్భయంగా ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నారు" అని వివరించారు. దేశవ్యాప్తంగా బీజేపీ సాధిస్తున్న విజయాలు కేవలం రాజకీయ విజయాలు కాదని.. దేశంలో వస్తున్న మార్పునకు సంకేతమని.. ప్రజలు ఇప్పుడు కుటుంబ రాజకీయాలను తిరస్కరిస్తున్నారని ప్రధాని స్పష్టం చేశారు.

కాంగ్రెస్ వల్లే మావోయిస్టుల అంతం ఆలస్యం..

దేశంలో కేవలం 3 రాష్ట్రాల్లోనే కాంగ్రెస్ సీఎంలు ఉన్నారని ప్రధాని గుర్తుచేశారు. అబద్ధాలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చాక.. ఇచ్చిన హామీలను మరచిపోవడం కాంగ్రెస్ కు అలవాటైపోయిందని దుయ్యబట్టారు. "హిమాచల్ ప్రదేశ్, కర్ణాటకలో ఇచ్చిన హామీలన్నీ మరిచారు. తెలంగాణలోనూ అంతే. కాంగ్రెస్ వామపక్షాలను మించిన మావోయిస్టుగా.. ముస్లింలీగ్ కంటే ఎక్కువ ముస్లింలీగ్‌గా మారింది. అందుకే కాంగ్రెస్ ను ఎంఎంసి.. ముస్లిం లీగ్, మావోవాదీ కాంగ్రెస్ గా పేర్కొంటున్నారు" అని ధ్వజమెత్తారు. కాంగ్రెస్, వామపక్షాల మద్దతుతోనే తెలంగాణలో మావోయిస్టులు పెరిగారని.. ఇప్పుడు వారు చివరిశ్వాస తీసుకుంటుంటే, కాపాడేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపించారు. తెలంగాణ పోలీసులకు స్వాతంత్రం ఇచ్చి ఉంటే.. మావోయిస్టుల అంతం ఎప్పుడో అయ్యేదన్నారు. కానీ ఇక్కడ సహకారం లభించలేదని.. అందుకే మావోయిస్టుల అంతం ఆలస్యమైందని.. నేడు తెలంగాణ మావో విముక్త రాష్ట్రంగా మారిందని పేర్కొన్నారు.

మీ చిరునామా ఇవ్వండి.. ఉత్తరం రాస్తా

ప్రధాని ప్రసంగించే సమయంలో.. సభకు వచ్చిన పలువురు ఆయన చిత్రపటాలు ప్రదర్శించారు. వారంతా ఆయన్ను చూసేందుకు ముందుకు వస్తుండడంతో ప్రధాని తన ప్రసంగాన్ని ఆపి.. "దయచేసి ముందుకు రావద్దు.. చేతులు జోడించి నమస్కరిస్తున్నా. నాకోసం తెచ్చిన చిత్రాలు ప్రదర్శించవద్దు. కింద పెట్టేయండి. వెనకవారికి కనిపించడం లేదని జనం అరుస్తున్నారు. పోస్టర్లు, జెండాలు కింద పెట్టండి" అని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆ చిత్రపటాలను ఎస్పీజీ సిబ్బంది తీసుకుంటారని చెప్పారు. "వాటి వెనుక మీ చిరునామా ఉంటే నేను ఉత్తరం రాస్తా" అని నవ్వజెప్పారు. "మీ ప్రేమ నాపై ఉంటుంది. మీరు కురిపిస్తున్న ప్రేమ నా అదృష్టం. మీరు కాస్త శాంతిస్తే నేను నా ప్రసంగం కొనసాగిస్తాను" అని ప్రధాని విజ్ఞప్తి చేశారు.

తమిళనాడు సీఎంగా 'ఇళయదళపతి'

పార్టీ ప్రముఖులు, కార్యకర్తల హర్షధ్వానాల నడుమ గవర్నర్ రాజేంద్ర విశ్వనాథ్ అర్లేకర్ ఆయనతో పదవీప్రమాణం చేయించారు. కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత రాహుల్‌గాంధీ ప్రత్యేకంగా హాజరయ్యారు. వేదికపై విజయ్‌కి కుడివైపు ఆయన, గవర్నర్ ఎడమవైపు ఆశీనులయ్యారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయికుమార్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి అనుమతి ఇవ్వాలని కోరగా.. గవర్నర్ అంగీకారం తెలిపారు. ఆ తర్వాత గవర్నర్, విజయ్ మైకుల ముందు నిలిచారు. విజయ్.. 'జోసెఫ్ విజయ్ ఎనుమ్ నాన్ (జోసెఫ్ విజయ్ అనే నేను) అని అనగానే స్టేడియం కరతాళ ధ్వనులు, ఈలలతో ప్రతిధ్వనించింది. ప్రమాణస్వీకారం మొదటి భాగాన్ని ఆయన కంఠస్థం చేసుకుని వచ్చారు. హావభావాలతో చేతులు పైకెత్తి, పిడికిలి బిగించి బిగ్గరగా చదివారు. రెండోభాగాన్ని చదివేందుకు సిద్ధమవుతుండగా.. ప్రతిని చూసి మిగతా సగభాగం ప్రమాణం చేయాలని గవర్నర్ సూచించారు. ఆ ప్రకారమే విజయ్ ప్రతిని చేతపట్టుకుని ప్రమాణ స్వీకారం పూర్తి చేశారు. ఆ తర్వాత వరుసగా మరో 9 మంది.. బుస్సీ ఎస్.ఆనంద్, ఆదవ్ అర్జునా, కేఏ సెంగోట్టయ్యన్, ఎస్.కీర్తన, కేజీ అరుణ్‌రాజ్, పి.వెంకటరమణన్, సీఆర్ నిర్మల్‌కుమార్, రాజ్‌మోహన్, టీకే ప్రభుతో గవర్నర్ మంత్రులుగా ప్రమాణం చేయించారు. ఈ వేడుకలో టీఎన్‌సీసీ అధ్యక్షుడు సెల్వపెరుంతగై, సీపీఎం నేత షణ్ముగం, సీపీఐ నేత వీరపాండ్యన్, బీజేపీ రాష్ట్ర శాఖ అధ్యక్షుడు నయినార్ నాగేంద్రన్, ఆ పార్టీ మహిళా నాయకురాలు తమిళిసై సౌందరరాజన్, వీసీకే, ఐఎంయూఎల్ నేతలు కూడా పాల్గొన్నారు. మాజీ సీఎంలు స్టాలిన్, పళనిస్వామి రాలేదు. అలాగే విజయ్ భార్య సంగీత, ఆయన కుమారుడు, కుమార్తె కూడా హాజరుకాలేదు.

మూడు ఫైళ్లపై తొలి సంతకాలు..

పదవీప్రమాణం చేసిన నెహ్రూ స్టేడియం వేదికపైనే సీఎం విజయ్ కీలకమైన మూడు ఫైళ్లపై సంతకాలు చేశారు. 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్ సబ్సిడీ పథకంపై తొలి సంతకం.. మహిళల భద్రతకు కల్పించే దిశగా 'సింగపెణ్ స్పెషల్ టాస్క్‌ఫోర్స్' ఏర్పాటు ఫైలుపై రెండో సంతకం.. మాదకద్రవ్యాల రహిత రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా మాదక ద్రవ్యాల నిరోధక దళం(యాంటీ-నార్కోటిక్ టాస్క్‌ఫోర్స్) ఏర్పాటుకు సంబంధించిన ఫైల్‌పై మూడో సంతకం చేశారు. స్టేడియంలో ప్రమాణస్వీకారం ముగిసిన తర్వాత విజయ్ సచివాలయానికి చేరుకున్నారు. అక్కడ పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. తర్వాత సీఎం చాంబర్లోకి వెళ్లి ముఖ్యమంత్రి కుర్చీలో ఆశీనులై బాధ్యతలు స్వీకరించారు. కొన్ని ఫైళ్లపై సంతకాలు చేశారు. కాగా.. విజయ్‌కు ప్రత్యేక కార్యదర్శులుగా సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారులు సెంథిల్‌కుమార్, లక్ష్మీప్రియ నియమితులయ్యారు.

విజయ్ తల్లిదండ్రుల ఆనంద బాష్పాలు

విజయ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణం చేయడం చూసి ఆయన తండ్రి, సినీ దర్శకుడు ఎస్ఏ చంద్రశేఖర్, తల్లి, ప్రముఖ గాయని శోభా చంద్రశేఖర్ భావోద్వేగంతో కన్నీరు పెట్టుకున్నారు. జోసెఫ్ విజయ్ అనే నేను అని విజయ్ పలుకగానే ఆ దంపతుల ఆనందానికి అవధుల్లేకపోయాయి. కాసేపు ఇరువురూ కళ్లు మూసుకుని ధ్యానం చేశారు. తర్వాత విజయ్ ప్రసంగిస్తూ.. తాను సాధారణమైన సినీ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ కుటుంబం నుండి వచ్చానని అన్నప్పుడు కూడా ఆ దంపతులు ఉద్వేగానికి గురయ్యారు.

ప్యాంటు సూటుతో రిచ్‌లుక్‌లో విజయ్

ప్రమాణ స్వీకారం సందర్భంగా విజయ్ వస్త్రధారణ చర్చనీయాంశమైంది. గత సీఎంల సంప్రదాయ పంచెకట్టుకు స్వస్తి పలికిన టీవీకే అధినేత.. సరికొత్త ఫ్రెష్ లుక్‌లో దర్శనమిచ్చారు. చాలా స్మార్ట్‌గా తెల్ల చొక్కాపై నల్ల బ్లేజర్ (కోటు) ధరించి రిచ్‌లుక్‌తో మైదానంలో అడుగుపెట్టగానే అభిమానుల ఈలలు, కేకలతో నెహ్రూ ఇండోర్ స్టేడియం దద్దరిల్లింది. తమిళనాడు రాజకీయ చరిత్రలోనే ప్యాంట్, సూట్ ధరించి ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన తొలి నేతగా విజయ్ నిలిచారు. గతంలో కామరాజ్ నాడార్, అన్నాదురై, కరుణానిధి, నెడుంజెళియన్, ఎడప్పాడి పళనిస్వామి, ఎంకే స్టాలిన్ తమిళ సంప్రదాయ దుస్తులైన చొక్కా, ధోతీ ధరించి సీఎంలుగా ప్రమాణ స్వీకారాలు చేశారు. ప్రొటెం స్పీకర్‌గా ఎంవీ కరుప్పయ్య ప్రమాణ స్వీకారం జరిగిన లోక్‌భవన్‌లోనూ, వేప్పేరిలో ద్రవిడ ఉద్యమ నేత పెరియార్ స్మారక స్థలం వద్ద నివాళులర్పించే కార్యక్రమంలోను విజయ్ అదే డ్రెస్ ధరించారు.

ముందుంది మరింత ఎండ!

హైదరాబాద్, మే 10 రాష్ట్రంలో మంగళవారం నుంచి మళ్లీ ఉష్ణోగ్రతలు పెరగనున్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ నెల 18-22 తేదీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు గరిష్ఠ స్థాయికి చేరతాయని వాతావరణ నిపుణులు చెబుతున్నారు. తూర్పు తెలంగాణలో 47 డిగ్రీలకు చేరే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటున్నారు. మిగతా ప్రాంతాల్లో 46 డిగ్రీలకు చేరువగా ఉంటాయని, హైదరాబాద్‌లో సైతం 43 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. పలు జిల్లాల్లో వడగాల్పుల తీవ్రత పెరుగుతుందని, ఇది కనీసం పది రోజుల పాటు కొనసాగుతుందని పేర్కొన్నారు. కాగా, రెండు మూడు రోజులుగా వాతావరణం కొద్దిగా చల్లబడడంతో ఎండల తీవ్రత తగ్గింది. ఆదివారం మళ్లీ స్వల్పంగా పెరిగింది. నిజామాబాద్ జిల్లా సాలూర మండల కేంద్రంలో రాష్ట్రంలోనే అత్యధికంగా 43.1 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో మాత్రం 40.2 డిగ్రీల్లోపే రికార్డు అయ్యాయి. రాష్ట్రంలో ఉష్ణోగ్రతలు రెండు రోజుల తర్వాత నుంచి క్రమేపీ పెరుగుతాయని, రెండు నుంచి నాలుగు డిగ్రీల వరకు పెరిగే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. సోమవారం కొన్ని జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది.

ఇందిరమ్మ కాలనీలో ఘనంగా మాతృ దినోత్సవం చీరలు, భోజనం పంపిణీ

•ప్రేమ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో చీరలు, భోజనం పంపిణీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మే 10 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ప్రపంచ మాతృ దినోత్సవన్ని పురస్కరించుకొని ప్రేమ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఘనంగా మాతృ దినోత్సవ వేడుకలు జరిగాయి. రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంతం లోని పలు చోట్ల రోడ్ ప్రక్కన దేరాలు, గుడిసెలు వేసుకొని ఇంకా పేదరికం లో మగ్గుతున్న వారి మధ్య ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు దాసరి. స్వప్న మహేష్ ప్రపంచ మాతృ దినోత్సవ వేడుక నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి మాట్లాడినారు. కంటికి కనిపించని దైవం తల్లి అని, అమ్మ ప్రేమను వర్ణించడానికి మన ఆయుష్షు, అక్షరాలు సరిపోవని అంత గొప్ప నిస్వార్థ ప్రేమ తల్లిదని, అలాంటి అమ్మను వృద్ధాప్యం లో బాగా చూసుకోవాలని వారు కోరారు. ఆ తరువాత వారికి మాతృ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపి నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్న వారికి క్రొత్త చీరలు, భోజనం అందజేశారు. ఈ వేడుకలో ప్రేమ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు దాసరి. స్వప్న మహేష్ తో పాటు యాదమ్మ, సుధాకర్, మౌనిక, అనూష, యజ్ఞ శ్రీ, ప్రేమ్ చేతన్ రాజ్ ట్రస్ట్ సభ్యులు శ్రీనివాస్ తదితరులు ఉన్నారు.

రావు ఆశయాలను కొనసాగిస్తాం -- వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పు రద్దు చేసే వరకు పోరాటం

•మాల మహానాడు ఆఫ్ ఇండియా జాతీయ అధ్యక్షుడు డా. పసుల రాంమూర్తి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మే 10 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి జిల్లా గోదావరిఖని చౌరస్తాలో పీవీ రావు 74వ జయంతి సందర్భంగా మాల మహానాడు ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కొండా కుమార్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 500 మందికి అన్నదాన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మాల మహానాడు ఆఫ్ ఇండియా జాతీయ అధ్యక్షుడు డా. పసుల రాంమూర్తి మాట్లాడుతూ పీవీ రావు ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ చివరి వరకు పోరాటం చేస్తామని తెలిపారు. ఎస్సీ వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు చట్టబద్ధం కాదని, దానిని రద్దు చేసే వరకు ఉద్యమాన్ని కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. చంద్రబాబు రాజకీయ కుట్రలో భాగంగానే వర్గీకరణ అంశాన్ని ముందుకు తెచ్చారని ఆరోపించారు. 2024 వరకు అన్ని వర్గాలు నష్టపోయాయని పేర్కొన్నారు. మాల మహానాడు సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసి సుప్రీంకోర్టు వరకు పోరాడి ఎస్సీ వర్గీకరణ చట్టబద్ధం కాదని నిరూపించడంలో పీవీ రావు కీలక పాత్ర పోషించారని కొనియాడారు. అలాగే 30 సంవత్సరాల తర్వాత బీజేపీ, మందకృష్ణ మాదిగతో పాటు ఇతర అగ్రవర్ణ రాజకీయ పార్టీల కుట్ర ఫలితంగానే సుప్రీంకోర్టు నుంచి ఈ తీర్పు వచ్చిందని విమర్శించారు. తీర్పు చట్టబద్ధతపై అనేక సందేహాలు ఉన్నప్పటికీ సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఇచ్చిందని, దానిని రద్దు చేసే వరకు ప్రాణాలర్పించైనా పోరాడుతామని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాల మహానాడు ఆఫ్ ఇండియా పెద్దపల్లి జిల్లా జంబో కమిటీని ప్రకటించారు. రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా దేవి లక్ష్మీనరసయ్య, జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా కొండా కుమార్, జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షుడిగా జక్కుల నారాయణ, జిల్లా మహిళా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా నల్లి త్రివేణి, రామగుండం మున్సిపల్ మహిళా అధ్యక్షురాలిగా సంభోది సుశీల, జిల్లా యువజన వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా కోలా ప్రేమ్‌కుమార్‌లను నియమించారు. వీరికి డా. పసుల రాంమూర్తి చేతుల మీదుగా నియామక పత్రాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాసర్ల యాదగిరి, గుమ్మడి కుమారస్వామి, సంఘాల పద్మారావు, పులి మోహన్, కార్పొరేటర్ గట్ల రమేష్, రైస్ డిపో శ్రీను, నాగునూరి రాజయ్య, దాసరి ఎల్లయ్య, పొనగంటి రాజయ్య, కోలా శ్రీనివాస్, అరె దేవకర్ణ, కారంగుల శ్రీశైలం, మద్దెల శ్రీనివాస్, ఎరుకల నాగరాజు, సోగల రవి, మార్టిన్ లూథర్ తదితరులు పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

రామగుండం ఎన్టీపీసీలో మళ్లీ 4 యూనిట్లు షట్‌డౌన్

విద్యుత్ డిమాండ్ లేక ఉత్పత్తి తగ్గింపు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మే 10 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్టీపీసీ రామగుండం సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్‌లో విద్యుత్ డిమాండ్ తగ్గిపోవడంతో మరోసారి పలు థర్మల్ యూనిట్లలో విద్యుత్ ఉత్పత్తిని నిలిపివేశారు. గత నాలుగు నెలలుగా ప్రతి నెల కొన్ని రోజులపాటు యూనిట్లను షట్‌డౌన్ చేస్తుండగా, తాజాగా ఆదివారం కూడా నాలుగు యూనిట్లను నిలిపివేసినట్లు సమాచారం. రామగుండం ఎన్టీపీసీలోని 200 మెగావాట్ల ఒకటి, రెండు యూనిట్లు, 500 మెగావాట్ల నాలుగు, ఆరు యూనిట్లలో విద్యుత్ ఉత్పత్తిని నిలిపివేశారు. మిగిలిన యూనిట్లను కూడా పూర్తిస్థాయి సామర్థ్యంతో కాకుండా సగం లోడ్‌తోనే నడుపుతున్నట్లు తెలిసింది. 1400 మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగింది. అదేవిధంగా తెలంగాణ థర్మల్ పవర్ ప్రాజెక్ట్‌లోని 800 మెగావాట్ల రెండు యూనిట్లను కూడా సగం లోడ్‌తోనే నిర్వహిస్తున్నారు. సోలార్ విద్యుత్ ఉత్పత్తి పెరగడం, రాష్ట్రాల నుంచి విద్యుత్ డిమాండ్ తగ్గడం వల్ల థర్మల్ విద్యుత్ ఉత్పత్తిని తగ్గించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. గతంలో అధిక ప్లాంట్ లోడ్ ఫ్యాక్టర్ నమోదు చేసి అనేక అవార్డులు సాధించిన రామగుండం ఎన్టీపీసీలో ప్రస్తుతం తరచూ యూనిట్లు నిలిపివేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడటం ఉద్యోగుల్లో ఆందోళన కలిగిస్తోంది.

ఆర్ఎఫ్‌సీఎల్ కార్మికుల సమ్మెకు పరిష్కారం

•ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్ రాజ్ ఠాకూర్ జోక్యంతో డిమాండ్లకు యాజమాన్యం గ్రీన్ సిగ్నల్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మే 10 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

"ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం" అనే నినాదంతో ముందుకు సాగుతున్న రామగుండం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్ రాజ్ ఠాకూర్ మరోసారి కార్మికుల పక్షాన నిలిచి తమ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేశారు. గత రెండు రోజులుగా కొనసాగుతున్న ఆర్ఎఫ్‌సీఎల్ కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల సమ్మెకు ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ జోక్యంతో శుభపరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని తాజ్ కృష్ణ హోటల్‌లో ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు సమక్షంలో జరిగిన కీలక సమావేశంలో ఆర్ఎఫ్‌సీఎల్ యాజమాన్యం కార్మికుల ప్రధాన డిమాండ్లను అంగీకరించినట్లు సమాచారం. న్యూఢిల్లీ నుంచి వచ్చిన ఆర్ఎఫ్‌సీఎల్ సీఈఓ సంజయ్ గులాటి, ఇతర ఉన్నతాధికారులతో కలిసి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్ రాజ్ ఠాకూర్ చర్చలు జరిపారు. ఈ సమావేశంలో ఆర్ఏడబ్ల్యూసీ యూనియన్ నాయకులు, 38వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ నెలకంటి రాము, కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు. చర్చల అనంతరం జరిగిన ఒప్పందాన్ని పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ సమక్షంలో లిఖితపూర్వకంగా పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించారు. ఎన్నో రోజులుగా సమస్యలతో సతమతమవుతున్న ఆర్ఎఫ్‌సీఎల్ కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల్లో ఈ పరిణామం కొత్త ఆశలు నింపింది. ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్ రాజ్ ఠాకూర్ కార్మికుల సమస్యలను స్వయంగా పట్టించుకుని పరిష్కార దిశగా తీసుకెళ్లడంపై కార్మికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్ రాజ్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ, "ఎక్కడ ఏ సమస్య వచ్చినా కార్మికులకు, నిరుపేద కుటుంబాలకు నా చివరి శ్వాస వరకు అండగా ఉంటాను. అభివృద్ధితో పాటు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే నా లక్ష్యం" అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ఎఫ్‌సీఎల్ అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ విభాగాల నాయకులు, కార్మిక సంఘ ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోదీ సభకు బిజెపి శ్రేణుల పయనం

• రామగుండం రైల్వేస్టేషన్లో జై మోదీ నినాదాలతో మార్మోగిన ప్రాంగణంలి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మే 10 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం రైల్వే స్టేషన్ పరిసరాలు ఆదివారం ఉదయం కిక్కిరిసిపోయాయి. బిజెపి రామగుండం ఇంచార్జ్ కందుల సంధ్యారాణి ఆధ్వర్యంలో బిజెపి శ్రేణులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు ఉత్సాహభరితంగా చేరి హైదరాబాదులో జరుగుతున్న మోదీ సభకు తరలి వెళ్లారు. రైల్వే స్టేషన్ వద్ద కాషాయ జెండాలు రెపరెపలాడుతూ, జై మోదీ, జై బీజేపీ నినాదాలు మార్మోగుతూ, ప్రజల ఉత్సాహం ఉప్పొంగింది. ఈ సందర్భంగా సంధ్యారాణి మాట్లాడుతూ, ప్రధాని మోదీ సభ తెలంగాణ భవిష్యత్తుకు దిశానిర్దేశం చేస్తుంది. ప్రజలు మార్పు కోరుకుంటున్నారు. ఈ సభలో పాల్గొనడం గర్వకారణం అని అన్నారు. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వం దేశాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తోంది. తెలంగాణ అభివృద్ధి కోసం ఆయన తీసుకొస్తున్న నిర్ణయాలు ప్రజలకు మేలు చేస్తాయి. ఈ సభలో పాల్గొనడం ద్వారా మనం ఆ మార్పుకు భాగస్వాములమవుతున్నాంఅని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఆమె మాటలు వినగానే కార్యకర్తలు మరింత ఉత్సాహంతో నినాదాలు చేశారు. రైల్వే స్టేషన్ వాతావరణం ఒక పండుగలా మారింది. కాషాయ వర్ణం కప్పుకున్న వాతావరణంలో, ప్రజల హృదయాల్లో ఆశలు, కళ్లల్లో వెలుగులు, నోటిలో నినాదాలు ప్రతిధ్వనించాయి. ఈ తరలింపు కేవలం రాజకీయ ప్రయాణం కాదు, ఇది ఒక ఆధ్యాత్మిక యాత్రలా సాగినది అని ఆమె తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరి ముఖంలో ఆశ, ప్రతి అడుగులో ఉత్సాహం, ప్రతి నినాదంలో భవిష్యత్తుపై నమ్మకం ప్రతిఫలించింది. రైల్వే స్టేషన్ నుంచి బయలుదేరిన క్షణం నుంచే, హైదరాబాదు సభ విజయవంతం అవుతుందనే నమ్మకం బలపడింది అని ఆమె మీడియాతో తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు భాస్కర్ రెడ్డి సులవ లక్ష్మీనరసయ్య తడగొండ నరసయ్య మండల అధ్యక్షులు బోడకుంట సుభాష్ గుండబోయిన భూమయ్య, ఊరగొండ అపర్ణ, మెరుగు నరేష్ గౌడ్, కోడూరి రమేష్, పాకాల నరసింహారెడ్డి, వీరబోయిన శ్రీనివాస్, జక్కుల పద్మ,తిరుమల,రమేష్, రాజకుమార్ చారి, పరకాల మురళి గౌడ్, గోపు రామన్న, శంకరన్న, బియ్యాల మహేందర్ ,మీస వికాస్, సిలారపు కళ్యాణ్ ,హనుమాన్ల వెంకటేష్, పోరండ్ల నాగరాజు, కొల్లూరి లక్ష్మణ్ ,అగ్గు అజయ్,మిడి వెల్లి అంజి, తమన్నవేని మల్లేష్ ,అనిల్ నాయక్ బాదావత్, సాయి కృష్ణ, ధరణి మధు, బుంగ మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేద అంత్యక్రియలకు 5 వేల ఆర్థిక సహాయం అందచేత

•-రామకృష్ణ సేవా సమితి ద్వారా

•-ఆర్థిక సహాయం అందించిన తాటిపెల్లి అజిత్ చంద్ర

చొప్పదండి /కరీంనగర్, మే 10 (అక్షరం న్యూస్)

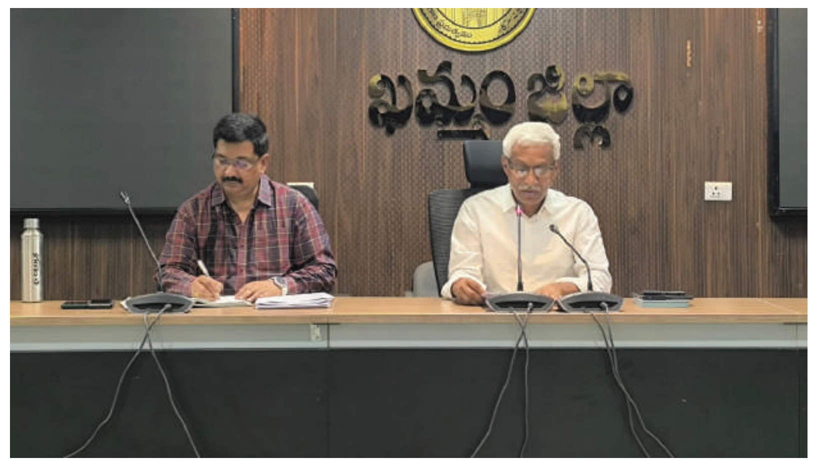
ఆదివారం రోజున రామకృష్ణ సేవాసమితి చొప్పదండి ద్వారా నిర్వహిస్తున్నటువంటి నిరుపేదల అంత్యక్రియల ఆర్థిక సహాయంలో భాగంగా చొప్పదండి మున్సిపాలిటీ పరిధి 6వ వార్డ్ పాత వెదురుగట్ట డబుల్ బెడ్ రూమ్స్ ఇండ్ల సమీపంలో నివాసం ఉంటున్న కడమంచి రమేష్ (35 సం.)యువకుడు అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా వారి కుటుంబ సభ్యులు ఆర్థిక సహాయం కొరకు రామకృష్ణ సేవాసమితిని సంప్రదించగా దాత తాటిపెల్లి అజిత్ చంద్ర స్పందించి రామకృష్ణ సేవాసమితి సత్సంగ్ వ్యవహారాల ఇంచార్జ్ ఉడుత శంకరార్య చేతుల మీదుగా వారి కుటుంబ సభ్యులకు 5000 రూపాయలు .నగదు అందించి కడమంచి రమేష్ కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపి వారికి మనోధైర్యాన్ని ఆ ఈశ్వరుడు ప్రసాదించాలని కోరినారు. ̆డమంచి రమేష్ కుటుంబ సభ్యులు తాటిపెల్లి అజిత్ చంద్రకీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేసారు. ఇందులో రామకృష్ణ సేవాసమితి అధ్యక్షులు కొక్కుల కనకన్న సభ్యులు పడకంటి కృష్ణ మరియు సేవాసమితి సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

బీసీల డిమాండ్ల ను ప్రశ్నిస్తే అరెస్టులా

•బేరి రామచంద్ర యాదవ్

శేరిలింగంపల్లి అక్షరం ప్రతినిధి మే 10 శేరిలింగంపల్లి అరెస్టులతో భయపడే ప్రసక్తి లేదు బేరి రామచంద్ర యాదవ్ బిసి డిమాండ్లు, జన గణనలో కులగనన చేయాలని, బీసీ రక్షణ చట్టాలను అమలు చేయాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీకి బహిరంగ లేఖ రాస్తే అక్రమంగా అరెస్టులు చేయడం సమంజసం కాదని బీసీ ఐక్యవేదిక తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బేరి రామచంద్ర యాదవ్ పేర్కొన్నారు. బిసి డిమాండ్లను ప్రశ్నిస్తే అక్రమంగా అరెస్ట్ చేసి పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించడంపై బేరి రామచంద్ర యాదవ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బేరి రామచంద్ర యాదవ్ మాట్లాడుతూ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీకి బహిరంగ లేఖ రాయడంలో తప్పేముందని ప్రశ్నించారు. మూడవసారి ప్రధానమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత మొదటిసారి తెలంగాణ పర్యటనకు వస్తున్న నరేంద్ర మోడీకి 10 డిమాండ్లతో బహిరంగ లేఖ రాయడం జరిగిందన్నారు. ప్రధాని మోడీ పరిష్కారం చూపాల్సిన ప్రధాన డిమాండ్స్ ఇవే.. 1. చట్టసభల్లో బీసీలకు 50% రిజర్వేషన్లు కల్పించాలి. 2. తెలంగాణలో 42% రిజర్వేషన్ల బిల్లును 9వ షెడ్యూల్లో చేర్చి అమలు చేయాలి. 3. జనగణనలో కులగణనను చేర్చి లెక్కించాలి. 4. బీసీలకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక బడ్జెట్ కేటాయించాలి. 5. కేంద్రంలో బీసీ మంత్రిత్వ శాఖ ఏర్పాటు చేయాలి. 6. బీసీ రక్షణ చట్టం చేయాలి. 7. ఈడబ్ల్యూఎస్ రిజర్వేషన్ పునఃసమీక్షించాలి. 8. రోహిణి కమిషన్ అమలుచేయాలి. 9. ప్రమోషన్లలో రిజర్వేషన్లు కల్పించాలి, క్రిమిలేయర్ రద్దుచేయాలి. 10. ఉన్నత న్యాయస్థానాల్లో బీసీలకు ప్రాతినిధ్యం ఉండాలి. తమ న్యాయమైన డిమాండ్లకు పరిష్కారం చూపాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీని రామచంద్ర యాదవ్ కోరారు.

తాలు" పేరుతో ఎలాంటి కోతలు విధించొద్దు అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి



- రైస్ మిల్లర్లు ధాన్యం స్వీకరణలో సహకరించాలి..
- కొనుగోళ్ల వేగం పెంచేందుకు హమాలీల సంఖ్యను పెంచాలి..
- నాణ్యతపై సందేహాలుంటే ముందుగా డీఎస్‌వోకు సమాచారం ఇవ్వాలి..
- ధాన్యం కొనుగోళ్లపై సమీక్షించిన అదనపు కలెక్టర్..

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 10(అక్షరం న్యూస్)

రైస్ మిల్లుల వద్ద ధాన్యం దిగుబడి చేసుకునే సమయంలో "తాలు" పేరుతో ఎలాంటి కోతలు విధించొద్దని అదనపు కలెక్టర్ పి.శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు.ఆదివారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ధాన్యం కొనుగోళ్లపై జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారులు, రైస్ మిల్లర్లు, మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులతో కలిసి అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి సమీక్షించారు.అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. "తాలు" పేరుతో రైస్ మిల్లర్లు ఎలాంటి కోతలు విధించరాదని స్పష్టం చేశారు. రైతులు తీసుకొచ్చిన ధాన్యాన్ని నిర్దిష్ట కారణాలు లేకుండా తిరస్కరించ వద్దని సూచించారు.ఏదైనా ధాన్యం ఎఫ్.ఏ.క్యూ. నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేదని భావించిన పక్షంలో, వెంటనే జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారికి (డీఎస్‌వో) సమాచారం ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. సమాచారం అందిన వెంటనే వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో కూడిన సాంకేతిక సహాయ కమిటీని రైస్ మిల్లులకు పంపించి ధాన్యం నాణ్యతను పరిశీలిస్తామని తెలిపారు.సాంకేతిక కమిటీ నివేదికలో నాణ్యత ప్రమాణాలు లేవని నిర్ధారణ అయిన పక్షంలో మాత్రమే ధాన్యాన్ని తిరస్కరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. రైస్ మిల్లర్లు అందరూ ధాన్యం స్వీకరణలో సహకరించాలని సూచించారు.ధాన్యం కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ వేగవంతం కావాలంటే హమాలీల సంఖ్యను పెంచాలని ఆదేశించారు. రైతులు ధాన్యం విక్రయంలో ఇబ్బందులు పడకుండా ప్రతి రైస్ మిల్లర్ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి చందన్ కుమార్, మిల్లర్ల అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు బొమ్మ రాజేశ్వర్ రావు, మిల్లర్లు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇల్లందులో అఖిల భారత ఐక్య రైతు సంఘం జాతీయ మహాసభలను జయప్రదం చేయండి

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 10 (అక్షరం న్యూస్)

ఈ నెల 11,12,13వ తేదీలలో ఇల్లందు పట్టణంలో జరగబోయే అఖిల భారత ఐక్య రైతు సంఘం ప్రథమ జాతీయ మహాసభలు జయప్రదం చేయాలని కోరుతూ కామేపల్లి మండలం హరిచంద్రపురం గ్రామంలో సభల పోస్టర్లను ఆవిష్కరించి ప్రచారం చేయడం జరిగింది. సిపిఐ ఎంఎల్ మాస్ లైన్ డివిజన్ కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు ఎన్ వి రాకేష్ రైతు సంఘం మండల నాయకులు మంగీలాల్,దస్మా మాట్లాడుతూ 11 వ తేదీన ఇల్లందు పట్టణం లోని సింగరేణి గ్రౌండ్ లో అమరజీవి కామ్రేడ్ రాయల చంద్రశేఖర్ ఆవరణలో భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.

ఈ సభకు దేశంలోని 16 రాష్ట్రాలకు చెందిన రైతు ప్రతినిధులు, రైతు నాయకులు మరియు రైతు సంఘాల సభ్యులు ఈ మహాసభలో పాల్గొని రైతాంగ సమస్యలపై ప్రసంగించనున్నారు.రైతుల సమస్యలు, వ్యవసాయ సంక్షోభం, పంటలకు గిట్టుబాటు ధరలు, సాగునీరు, విద్యుత్, రైతు హక్కులు, కేంద్ర-- రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వ్యవసాయ విధానాలు తదితర అంశాలపై ఈ సమావేశంలో ప్రసంగించనున్నారు.అలాగే ఈ నెల 12 మరియు 13 తేదీలలో 400 మంది ప్రతినిధులతో ప్రతినిధుల సభ నిర్వహించబడనుంది. ఈ సమావేశంలో వివిధ రాష్ట్రాల రైతు సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొని దేశవ్యాప్తంగా రైతాంగ పరిస్థితులపై చర్చించి భవిష్యత్ కార్యాచరణను నిర్ణయించనున్నారు. రైతులు, ప్రజాసంఘాలు, యువత, కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ ఈ కార్యక్రమంలో ఐక్య రైతు సంఘం నాయకులు మంగీలాల్ దాస్మా రాములు మంగ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎన్జీఆర్ నెల నెలా వైద్య శిబిరం విజయవంతం

- 126 మంది రోగులకు వైద్య సేవలు ..
- ప్రజలకు అందుబాటులో అధునాతన వైద్య సేవలు ..
- ఎన్జీఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ఏటుకూరి రామారావు

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 10(అక్షరం న్యూస్)

సిపిఐ(ఎం) సీనియర్ నాయకులు అమరజీవి నూతక్కి గంగాధరరావు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం స్థానిక సిపిఐ(ఎం) కార్యాలయంలో జరిగిన 41వ నెల నెలా వైద్య శిబిరం విజయవంతమైంది. ఈ వైద్య శిబిరంలో 126మంది రోగులకు డాక్టర్లు వైద్య సేవలు అందించారు. వైద్య శిబిరంలో షుగర్, బీపీ, జీర్ణకోశ సమస్యలకు, నేత్ర వైద్య చికిత్సలతో పాటు ఇతర సాధారణ జబ్బులకు డాక్టర్లు పరీక్షలు నిర్వహించి వైద్య సేవలు అందించారు. బీపీ, షుగర్, గ్యాస్ట్రిక్ వ్యాధులకు నెలకు సరిపడా మందులను కేవలం 100 రూపాయలకే అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్టీఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ఏటుకూరి రామారావు మాట్లాడుతూ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి నెల నిర్వహిస్తున్న వైద్య శిబిరానికి ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తుందన్నారు. వైద్య శిబిరంలో అందిస్తున్న వైద్య సేవలు ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నారని తెలిపారు. ప్రజలకు అందుబాటులో మరిన్ని మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు నిరంతరం ఎన్టీఆర్ ఫౌండేషన్ పాటుపడుతుందని తెలిపారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో డాక్టర్ రావెళ్ల రంజిత్ ఎంబీబీఎస్, ఎండి, జనరల్ మెడిసిన్, ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ శ్రీకాంత్, డాక్టర్ అడపా జయశ్రీ నేత్ర వైద్య నిపుణులు ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందించారన్నారు. వైద్య సేవలకు సహకారం అందించిన వాలంటీర్లకుబీపీ చెక్ చేసి మాత్రలు వేసుకునే విధానంలో సేవలందించిన ఈగ అనిల్ కుమార్, గ్రామీణ వైద్యులు బండారుపల్లి నాగేశ్వరరావు, బండి పుష్పలత, షేక్ తానీష, ఎన్జీఆర్ ఫౌండేషన్ తరఫున ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నామన్నారు. వైద్య శిబిరానికి వచ్చిన వారికి మాటూరి శేషగిరిరావు కీర్తిశేషులు సుగుణ దంపతుల కుమారుడు సుబ్రహ్మణ్యంగారు అల్పాహార వితరణ చేశారన్నారు. వేసవిలో దాహార్తిని తీర్చేందుకు ఆరోగ్య సేవలు పొందడానికి వచ్చినవారికి కోడూరు వెంకటాచారి మజ్జిగ పంపిణీ చేశారని చెప్పారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్జీఆర్ ఫౌండేషన్ సెక్రటరీ కే వీ రెడ్డి, కోశాధికారి గుడవర్తి నాగేశ్వరరావు, ట్రస్ట్ సభ్యులు మందడపు శ్రీనివాసరావు, కట్టెకోల వెంకటేశ్వర్లు, కొంగర నారాయణ రావు, పాలడుగు పూర్ణచంద్ర ప్రసాద్, వాలంటీర్ సేవలు అందించిన వల్లంచెట్ల భాస్కరరావు, షేక్ అబ్దుల్ నబీ, దండా సైదారావు, మంకెనపల్లి నరసింహారావు, కొత్తా రాణి, కోడూరి రామకృష్ణ, కాలువ కోటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదో తరగతి విద్యార్థులు సత్కరించిన..రెడ్డిగూడెం సర్పంచ్ మోదుగు తిరుమలరావు.

హాజరైన ఉపాధ్యాయులు, గ్రామ పెద్దలు.

ధర్మఘంట మే 10 ఖమ్మం

తల్లాడ మండలం కొడవటి మెట్ట గ్రామంలోని 2025-26 విద్యా సంవత్సరంలో భాగంగా 10వ తరగతి ఉత్తీర్ణత సాధించిన టువంటి విద్యార్థులకు ఘన శాలువా కప్పి గ్రామ సర్పంచ్ మోదుగు తిరుమలరావు, ఉపసర్పంచ్ జగన్మోహన్ రావు చేతుల మీదుగా సన్మానించారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ తిరుమలరావు మాట్లాడుతూ గ్రామంలోని కష్టపడి ఉన్న స్థాయికి ఎదిగినటువంటి కొంతమందిని ఆదర్శంగా తీసుకొని ఉన్న స్థాయికి ఎదగాలని కోరుకుంటూ ప్రతి ఒక్కరు కూడా లక్ష్యసాధన కోసం పాటుపడాలని మరియు కన్న తల్లిదండ్రుల యొక్క కష్టాన్ని అర్థం చేసుకొని పై స్థాయికి రావాలని మాట్లాడటం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో ఐదవ వార్డు కాంపల్లి అంజలి 8 వ వార్డు కమ్మగంటి ముత్తమ్మ, జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు పైడిపల్లి రవి,కంపెల్లి వెంకటేశ్వర్లు, (ఎస్బిఐ,) మోదుగు శ్రీను(పోస్టల్), కాంపల్లి గోపాలరావు,(జే యల్, తాళ్లూరు గోపాలరావు (టీచర్), షేక్ హమీద్ జిపిఓ, తేలూరు వెంకటేశ్వర్లు (టీచర్), తేలూరి వేలాద్రి(టీచర్), దళితరత్న మోదుగు చలపతి గాజుల రామకృష్ణ, కాంపల్లివంశీ, మాజీసర్పంచ్ గ్రామ సిబ్బంది గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీపీసీ స్పోర్ట్స్ కౌన్సిల్ ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదల.. 26న ఎన్నికలు

రామగుండం: ఎన్టీపీసీ స్పోర్ట్స్ కౌన్సిల్ 2026-27 కాలానికి నిర్వహించనున్న ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను ఎన్నికల కమిటీ విడుదల చేసింది. ఈ ఎన్నికలు మే 26న మంగళవారం నిర్వహించనున్నట్లు నోటిఫికేషన్‌లో పేర్కొన్నారు. జనరల్ సెక్రటరీ, జాయింట్ సెక్రటరీ, వైస్ ప్రెసిడెంట్‌కు ఒక్కో పోస్టు, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీకి ఐదు పోస్టులకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ ఎన్నికలకు చీఫ్ ఎలక్షన్ ఆఫీసర్గా రింకు గుప్త ఎలక్షన్ అధికారులుగా ఎం వేణుగోపాల్ రెడ్డి మనీష్ సింగ్ రావత్ వ్యవహరిస్తున్నారు.నామినేషన్ ప్రక్రియ మే 18 నుంచి 20 వరకు ప్రతి రోజు సాయంత్రం 7 గంటల నుంచి 8 గంటల వరకు ఎంజీ స్టేడియంలోని ఎన్టీపీసీ స్పోర్ట్స్ కౌన్సిల్ కార్యాలయంలో కొనసాగుతుంది. నామినేషన్ల సమర్పణకు చివరి తేదీ మే 21 రాత్రి 8 గంటలుగా నిర్ణయించారు. చెల్లుబాటు అయ్యే నామినేషన్ల జాబితాను మే 22న ప్రకటించనున్నారు. నామినేషన్ల ఉపసంహరణ మే 23న సాయంత్రం 7 గంటల నుంచి 8 గంటల వరకు ఉంటుంది. అదే రోజు రాత్రి 8:15 గంటలకు తుది అభ్యర్థుల జాబితా విడుదల చేసి, 8:30 గంటలకు అభ్యర్థులతో సమావేశం నిర్వహించనున్నారు.మే 26న ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పోలింగ్ నిర్వహించి, అదే రోజు సాయంత్రం 6 గంటల తర్వాత ఫలితాలను ప్రకటించనున్నారు. ఎన్నికలు రహస్య బ్యాలెట్ విధానంలో నిర్వహిస్తారని అధికారులు తెలిపారు.ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాలనుకునే అభ్యర్థులు ఎన్టీపీసీ ఉద్యోగులై ఉండడంతో పాటు 2026 ఏప్రిల్ 30 నాటికి స్పోర్ట్స్ కౌన్సిల్ సభ్యత్వం కలిగి ఉండాలని నిబంధనల్లో పేర్కొన్నారు.

తల్లాడ మండలంలో విస్తృతంగా ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగమయి దయానంద్ విజయకుమార్ పర్యటన

పలు శుభకార్యాలకు హాజరైన ఎమ్మెల్యే..

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 10 (అక్షరం న్యూస్)

తల్లాడ మండలం బాలపేట గ్రామంలో ఆదివారం నాడు పులి కృష్ణయ్య విజయలక్ష్మి దంపతులకు కుమారుడు భాను ప్రసాద్ వివాహ వేడుక సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రాగమయి దయానంద్ అక్షింతలు వేసి దీవించి, అదే గ్రామానికి చెందిన చిట్టెం నాగేశ్వరరావు రుక్మిణమ్మ దంపతుల కుమారుడు బ్రహ్మయ్య వెడ్స్ ఉషారాణి దంపతులను అక్షింతలు వేసి దీవించి పెళ్లిరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. మరియు ఇందిరమ్మ ఇంటి లబ్ధిదారులు అయినటువంటి పడాల లక్ష్మీ నరసయ్య కృష్ణవేణి ఇందిరమ్మ ఇంటిని పరిశీలించి లబ్ధిదారులను శాలువాతో ఘనంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీమతి మట్టా రాగమయి దయానంద్ విజయకుమార్ సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తల్లాడ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మరియు బాలపేట గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

దశదిన కర్మ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మల్లి బాబు యాదవ్

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 10 (అక్షరం న్యూస్)

కారేపల్లి మండలం తొడితల గూడెం గ్రామానికి చెందిన అఖిల భారత యాదవ మహాసభ నాయకులు బండారు ప్రభాకర్ యాదవ్ తండ్రి బండారి వెంకటేశ్వర్లు ఇటీవల అనారోగ్యంతో మరణించడం జరిగింది. ఈరోజు జరిగిన వారి దశదిన కర్మ కార్యక్రమంలో జిల్లా అఖిల భారత యాదవ మహాసభ గౌరవాధ్యక్షులు మేకల మల్లి బాబు యాదవ్ పాల్గొన్నారు. వారి చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులర్పించి వారి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించారు. వారి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. బండారు ప్రభాకర్ ను పరామర్శించి వారికి మనోధైర్యం కల్పించి, ఇంటి యజమాని కోల్పోవడం ఆ కుటుంబానికి తీరని లోటు అని వారికి అండగా ఉంటామని భరోసా కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బండారు రాములు, దేగల ఉపేందర్ పుట్టా ఉపేందర్, చేతుల నాగేశ్వరరావు, మొరిమేకల కోటయ్య, మేకల మల్లికార్జునరావు, బండారు నాగేశ్వరరావు, బండారు కరుణాకర్ బండారు సుధాకర్, పొదిలిసతీష్, మేడిద మల్లేష్ దుద్దుకూరు చందర్రావు, రాచబంటి వంశీ, బంధువులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంచముఖి ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో పూజలు

మంచిర్యాల జిల్లా/మందమర్రి/ మే 10/అక్షరం న్యూస్ –:

మందమర్రి పట్టణంలోని పాలచెట్టు పంచముఖి ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో ఆదివారం సుందరకాండ హవనం, నాగవల్లి దళార్పణ (తమలపాకుల అర్చన) ఘనంగా నిర్వహించామని ఆలయ అర్చకులు కృష్ణ కాంత ఆచార్యులు పేర్కొన్నారు. దీనికి ముఖ్య అతిథులుగా పడిదల మాధవి సురేందర్రావు దంపతులు వారి కుటుంబ సభ్యులతో హాజరై పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అర్చకులు మాట్లాడుతూ సుందరకాండ పారాయణ వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఇది దుష్టశక్తులను ప్రతికూల శక్తులను తొలగిస్తుందని నమ్ముతారని అన్నారు. జీవితంలో సమస్యలను పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుందని భక్తులు విశ్వసిస్తారని తెలిపారు. అలాగేహోమానికి ఎంతో విశిష్టత ఉందని హోమానికి మతపరమైన సంబంధమే కాదు.శాస్త్రీయ పరంగా కూడా సంబంధం ఉంటుందని తెలిపారు. పురాణాల కాలం నుంచి నేటి ఆధునిక యుగం వరకు హోమాలు నిర్వహిస్తూ వస్తున్నారాని సూచించారు. ప్రతికూల ప్రభావాలు తొలగిపోవాలని కోరుకునేవారంతా, సకాలంలో వర్షాలు కురవాలని హోమాలను నిర్వహిస్తారన్నారు.మాలధారణ స్వాములు,చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని భక్తి ప్రపత్తిని చాటుకున్నారు.ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహాన్ని అందంగా అలంకరించి వేదమంత్రాలు పటించారన్నారు. ఈ సుందరకాండ పారాయణం విన్నవారికి చూసినవారికి సకల అష్టైశ్వర్యాలు ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతాయని తెలియజేశారు.

మందమర్రి పట్టణంలోని పాలచెట్టు పంచముఖి ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో ఆదివారం సుందరకాండ హవనం, నాగవల్లి దళార్పణ (తమలపాకుల అర్చన) ఘనంగా నిర్వహించామని ఆలయ అర్చకులు కృష్ణ కాంత ఆచార్యులు పేర్కొన్నారు. దీనికి ముఖ్య అతిథులుగా పడిదల మాధవి సురేందర్రావు దంపతులు వారి కుటుంబ సభ్యులతో హాజరై పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అర్చకులు మాట్లాడుతూ సుందరకాండ పారాయణ వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఇది దుష్టశక్తులను ప్రతికూల శక్తులను తొలగిస్తుందని నమ్ముతారని అన్నారు. జీవితంలో సమస్యలను పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుందని భక్తులు విశ్వసిస్తారని తెలిపారు. అలాగేహోమానికి ఎంతో విశిష్టత ఉందని హోమానికి మతపరమైన సంబంధమే కాదు.శాస్త్రీయ పరంగా కూడా సంబంధం ఉంటుందని తెలిపారు. పురాణాల కాలం నుంచి నేటి ఆధునిక యుగం వరకు హోమాలు నిర్వహిస్తూ వస్తున్నారాని సూచించారు. ప్రతికూల ప్రభావాలు తొలగిపోవాలని కోరుకునేవారంతా, సకాలంలో వర్షాలు కురవాలని హోమాలను నిర్వహిస్తారన్నారు.మాలధారణ స్వాములు,చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని భక్తి ప్రపత్తిని చాటుకున్నారు.ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహాన్ని అందంగా అలంకరించి వేదమంత్రాలు పటించారన్నారు. ఈ సుందరకాండ పారాయణం విన్నవారికి చూసినవారికి సకల అష్టైశ్వర్యాలు ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతాయని తెలియజేశారు.

అదనపు లారీలను ఐకేపి ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్లకు పంపించాలి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) మే 10: రైసు మిల్లుల వద్ద దిగుమతిని వేగవంతం చేయడంతో పాటు అదనపు లారీలను ఐకేపి ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్లకు పంపించడానికి ప్రభుత్వం సత్వర చర్యలు తీసుకోవాలని సిపిఎం మండల కార్యదర్శి గంగాపురంమహేందర్ డిమాండ్ చేశారు. మండలంలోని కోమల్ల ఐకేపి ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్ ను సిపిఎం మండల కమిటీ బృందం సభ్యులు ఆదివారం సందర్శించి రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వార మాట్లాడుతూ ఐకేపి వరి ధాన్యం తరలింపు సమస్యపై కలెక్టర్ కాట్యాలయం ముందు ఈ నెల 11న(సోమవారం) జరిగే ధర్నా కార్యక్రమంలో రైతులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో సిపిఎం మండల కమిటీ సభ్యులు కడారి ఐలయ్య, మైలారం వెంకటేశ్వర్లు, కుమ్మరికుంట్ల దాసు, గడ్డం సునీత, రజిత, మమత, ఎలేంద్ర, బంద సునీత, బానోతు భాస్కర్, మధు, రమేష్, చింతల రాజు, ఆమనగంటి చంద్రయ్య, గద్దర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

11 నుండి 17 వరకు విద్యా వారోత్సవాలను విజయవంతం చేయాలి ఎంఈఓ

ఓదెల/ పెద్దపల్లి మే 10(అక్షరం న్యూస్)

ఈనెల 11 నుండి 17 వరకు విద్యా వారోత్సవాల్లో అందరూ పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని ఎంఈఓ వై రమేష్ పేర్కొన్నారు ఈ సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న పాఠశాల విద్యాశాఖ ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక వారోత్సవాలు ఈనెల 11 నుండి 17 వరకు నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఈ విద్యా వారోత్సవాల్లో ప్రతి ఒక్క ఉపాధ్యాయుడు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని అన్నారు అన్ని పాఠశాలలో విద్యా వారోత్సవాలు నిర్వహించాలని ప్రధానోపాధ్యాయులు అందరూ పాల్గొనాలని అదేవిధంగా తల్లిదండ్రులు ప్రజాప్రతినిధులు కమ్యూనిటీ సభ్యులు వారు భాగస్వామ్యంతో విద్యా వారోత్సవాలు జరగడం జరుగుతుందని అన్నారు విద్యా వారోత్సవాల కార్యక్రమాల వివరాలు ఒకటవ రోజు పునాది దినోత్సవం మరియు వేసవి శిబిరాలు అన్ని పాఠశాలలో పునాది దినోత్సవం కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని విద్యార్థులకు భాగస్వామ్యంతో వేసవి శిబిరాలను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని పాఠశాలలో పెండింగ్లో ఉన్న అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమాలు నిర్వహించుకోవడం జరుగుతుందని అన్నారు అదేవిధంగా పాఠశాల ఆవరణంలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం జరుగుతుందని అన్నారు

రెండో రోజు రెమిడీయల్ క్యాంప్

పదవ తరగతి విద్యార్థుల కోసం రెమిడీయల్ కోచింగ్ క్యాంపుల ప్రారంభోత్సవం జరుగుతుందని చదువుతో వెనుకబడిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని

సంబంధిత ఉపాధ్యాయుల బోధన ప్రణాళికను సిద్ధం చేసి అటెండెన్స్ నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు

మూడవరోజు సర్పంచ్లతో వర్క్ షాప్ నియోజకవర్గస్థాయిలో

నియోజకవర్గ స్థాయిలో సర్పంచులు మరియు స్థానిక ప్రజాప్రతినితో నిర్వహించే చర్చ సమావేశం జరుగుతుందని అందులో పాఠశాల అభివృద్ధికి అడ్మిషన్స్ మౌలిక సదుపాయాల పారిశుధ్యం పై చర్చ జరుగుతుందని అన్నారు అదేవిధంగా గ్రామ కమిటీలను మరియు స్థానిక సంస్థల్లో సమన్వయం చేసుకునే కార్యక్రమం ఉంటుందని

నాలుగవ రోజు

ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ బడిబాట కార్యక్రమం మరియు మెగా పిటిఎం పాఠశాల స్థాయి ఇందులో ప్రధానోపాధ్యాయులు అందరూ కలిసి తప్పనిసరిగా బడిబాట కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని పాఠశాల స్థాయిలో ఉదయం8.30 నుండి మధ్యాహ్నం 2.00 వరకు.

మెగా తల్లిదండ్రుల సమావేశం పి.టీఎం నిర్వహించాలి.

లి విద్యార్థుల హాజరు, అభ్యసన సామర్థ్యాలు మరియు పాఠశాల అభివృద్ధిపై తల్లిదండ్రులతో చర్చించాలి.లి ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులను చేర్పించేలా తల్లిదండ్రులను ప్రోత్సహించాలి. ఉపాధ్యాయుల హాజరు నివేదికను ఎంఆర్సికి సమర్పించాలి.

5వ రోజు గ్రంథాలయ దినోత్సవం

పఠన పోటీలు, కథలు చెప్పడం, పుస్తక ప్రదర్శన మరియు వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించాలి.

లైబ్రరీలను విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకునేలా చూడాలి.

6వ రోజు కళలు, క్రాఫ్ట్ మరియు సాంస్కృతిక దినోత్సవం. జిల్లాస్థాయి

డ్రాయింగ్, పెయింటింగ్, క్రాఫ్ట్ వర్క్స్, పాటలు, నృత్యం మరియు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించే కార్యక్రమం

విద్యార్థుల సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించి, విద్యార్థుల నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించాలి.

7వ రోజు విద్యా విజయోత్సవం జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమం.

పదవ తరగతి పరీక్షల్లో 540 అంతకంటే ఎక్కువ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులను జిల్లా స్థాయిలో సన్మానిస్తారు.

అర్హులైన విద్యార్థుల వివరాలను పాఠశాలలు వెంటనే పంపాలి.

కావున, ప్రధానోపాధ్యాయులందరూ తమ పాఠశాల వారీగా యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేసుకుని, ఈ కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని

అదేవిధంగా ఫోటోలు, హాజరు మరియు నివేదికలను విస్మరించకుండా ఎం ఆర్ సి కి సమర్పించాలి.ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రతి ఒక్కరు తమ బాధ్యతగా తీసుకొని ఉపాధ్యాయులు పిల్లల తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులు అందరూ తప్పకుండా హాజరై విజయవంతం చేయాలని మండల విద్యాధికారి వైవి రమేష్ పేర్కొన్నారు

జిల్లాలో మంత్రి పొంగులేటి పర్యటన

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 10 (అక్షరం న్యూస్)

ఖమ్మం : తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి ఆదివారం జిల్లాలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. మధిర నుంచి కూసుమంచి వరకు జరిగిన పలు శుభకార్యక్రమాల్లో పాల్గొని జనంతో మమేకమయ్యారు. తొలుత మధిర పట్టణం జిలుగుమాడులో బోయిన శ్రీనివాసరావు – చిలక పున్నయ్యల పిల్లల వివాహ వేడుకకు హాజరైన మంత్రి, అనంతరం ఖమ్మం నగరంలోని శ్రీనివాసనగర్లో వేప అంజయ్య, సామల సత్యం కుమారుల వివాహాలకు, మామిళ్లగూడెంలో తూము అనిల్ కుమార్తె వివాహ వేడుకకు హాజరయ్యారు. దానవాయిగూడెంలో కొలిచలం గురునాథం కుమారుడి శుభకార్యానికి హాజరై వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. కైకొండాయిగూడెంలోని శ్రీ కాశీ విశ్వేశ్వరస్వామి ఆలయ పునఃప్రతిష్ట మహోత్సవంలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఖమ్మం ఎస్ ఆర్ హోమ్స్ లో దేవరపల్లి శ్రీనివాస రెడ్డి, ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని సాయి ప్రభాత్ నగర్ లో నాగేంద్రప్రసాద్ నివాసాల్లో జరిగిన ఉప్పలమ్మ, మైసమ్మ తల్లి వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఖమ్మం రూరల్ మండలం తీర్థాలలో బానోత్ తేజా కుమార్తె వివాహానికి, ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని రెడ్డిపల్లిలో పిట్టల గణపయ్య కుమారుడి పెళ్లికి, కేబీఆర్ నగర్లో షేక్ మోసిన్ ఖాన్ కుమారుడి రిసెప్షన్ వేడుకకు హాజరై పట్టు వస్త్రాలను కానుకగా సమర్పించారు. చివరగా కూసుమంచి మండలం పెరికసింగారంలో సంద్ర ఉపేందర్ కుమారుడి వివాహ వేడుకలో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో మంత్రి పొంగులేటికి ప్రజలు, నాయకులు ఘనస్వాగతం పలికారు.

లాడ్జీలు,హోటళ్ల నిర్వాహకులు పోలీస్ నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి

గోదావరిఖని వన్‌టౌన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి హెచ్చరిక

అనుమానితుల సమాచారం వెంటనే పోలీసులకు అందించాలి -- నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు

గోదావరిఖని వన్‌టౌన్ పరిధిలోని లాడ్జీలు, హోటళ్లలో ఆకస్మిక తనిఖీలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మే 10 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్,పెద్దపల్లి జోన్,గోదావరిఖని వన్‌టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని లాడ్జీలు, హోటళ్లలో ఆదివారం గోదావరిఖని వన్‌టౌన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి,ఎస్ఐ రమేష్ ఆధ్వర్యంలో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక లాడ్జీలు,హోటళ్ల యజమానులు మరియు మేనేజర్లకు ఇన్స్పెక్టర్ పలు కీలక సూచనలు జారీ చేశారు. లాడ్జీలు,హోటళ్లలో బసకు వచ్చే ప్రతి వ్యక్తి పూర్తి వివరాలు తప్పనిసరిగా నమోదు చేసుకోవాలని, ముఖ్యంగా ఆధార్ కార్డు పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. గది బుక్ చేసుకునే వ్యక్తుల పూర్తి చిరునామా, ఫోన్ నంబర్,గుర్తింపు వివరాలు నమోదు చేయాలని సూచించారు. అలాగే సీసీ కెమెరాల పనితీరును ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ ఉండాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా అనుమానాస్పద వ్యక్తులు కనిపించినా, ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన వ్యక్తులు గాని, పాత నేరస్తులుగా అనుమానం కలిగే వ్యక్తులు గాని ఉన్నట్లయితే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. కొంతమంది తప్పుడు సెల్‌ఫోన్ నంబర్లు ఇస్తున్నట్లు సమాచారం ఉందని, అందువల్ల ఫోన్ నంబర్లను కూడా ఒకసారి ధృవీకరించుకోవాలని తెలిపారు. లాడ్జీలు, హోటళ్లలో మద్యం సేవించడం లేదా బయట నుంచి తీసుకువచ్చి మద్యం సేవించడం పూర్తిగా నిషేధమని స్పష్టం చేశారు. అలాగే కొంతమంది బయట వ్యక్తులు వచ్చి పేకాట ఆడుతున్నారనే సమాచారం ఉందని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అలాంటి కార్యకలాపాలకు అనుమతి ఇవ్వకూడదని హెచ్చరించారు. ఒకవేళ నిబంధనలు ఉల్లంఘించినట్లు గుర్తిస్తే లాడ్జి మేనేజర్లు, యజమానులపై కూడా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ముఖ్యంగా మైనర్ బాలికలు, మహిళలు లేదా యువతులు లాడ్జీలు, హోటళ్లకు వచ్చినప్పుడు వారి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవాలని, వారు ఏ ఉద్దేశంతో వచ్చారో నిర్ధారించుకోవాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు, బంధువులు లేదా కుటుంబ సభ్యులతో వచ్చారా లేదా అన్నది తప్పనిసరిగా పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు. ఒకవేళ మైనర్ బాలికలు ఒంటరిగా వచ్చినట్లు అనుమానం కలిగితే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. పోలీసుల ఆదేశాలు, సూచనలు ప్రతి లాడ్జి, హోటల్ యజమాని తప్పనిసరిగా పాటించాలని, నిబంధనలు అతిక్రమించిన వారిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఇన్స్పెక్టర్ హెచ్చరించారు.

ఎన్టిపిసి రిక్రియేషన్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో లోగో డిజైన్ పోటీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మే 10 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం ఎన్టిపిసి రిక్రియేషన్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో "జ్యోతిక వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్" మరియు "జ్యోతిక మూవీ క్లబ్"లకు అధికారిక లోగోలను రూపొందించేందుకు ప్రత్యేక లోగో డిజైన్ పోటీని నిర్వహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఎంపికైన లోగోలను ఆయా సంస్థల అధికారిక లోగోలుగా వినియోగించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ పోటీలో పాల్గొనే వారు తమ లోగోలను ౹ాచీ+, జీూ+ లేదా జీూజు+ ఫార్మాట్‌లో, 300 ఴూ× రిజల్యూషన్‌తో పంపించాలని సూచించారు. రంగులతో పాటు బ్లాక్ అండ్ వైట్‌లో కూడా ఆకర్షణీయంగా కనిపించేలా లోగో ఉండాలని తెలిపారు. లోగో పూర్తిగా స్వీయ సృష్టి కావాలని, ఎటువంటి ౼ూ× లేదా వాటర్‌మార్క్ ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. లోగోకు గరిష్టంగా 50 పదాల్లో వివరణ ఇవ్వాల్సి ఉంటుందని, ఫైల్ పేరును "చీఖఎవబిజుఎజూ×ణబిూశీస్త్రశీచీఖఎవ" రూపంలో నమోదు చేయాలని పేర్కొన్నారు. జ్యోతిక సభ్యులు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు మాత్రమే ఈ పోటీలో పాల్గొనడానికి అర్హులని తెలిపారు. లోగోలను ప్రాసంగికత, సృజనాత్మకత, సరళత, ఒరిజినాలిటీ మరియు కళాత్మకత ఆధారంగా పరిశీలిస్తామని, ప్రత్యేక కమిటీ ద్వారా స్క్రీనింగ్ నిర్వహించనున్నట్లు రిక్రియేషన్ క్లబ్ ప్రధాన కార్యదర్శి రంజిత్ వెల్లడించారు. పోటీకి సంబంధించిన ఎంట్రీలను గూగుల్ ఫారం ద్వారా పంపించాలని, చివరి తేదీ ఈ నెల 16వ తేదీ శనివారం అని తెలిపారు. విజేతలకు బహుమతులు అందజేయనున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.

హనుమంతరావు పోరాటానికి బీర్ల అయిలయ్య మద్దతు.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా / యాదగిరిగుట్ట : మే 10 : అక్షరం న్యూస్ –: : దేశవ్యాప్త జనగణనలో బీసీలకు ప్రత్యేకంగా కులవారీ గణన చేపట్టాలని డిమాండ్ చేస్తూ మాజీ ఎంపీ, ప్రభుత్వ సలహాదారు వి.హనుమంతరావు అంబర్‌పేట లోని తన నివాసంలో నిరవధిక నిరాహార దీక్ష చేపట్టారు. ఈ మహత్తర ఉద్యమానికి వి హనుమంతరావు ని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి, దీక్షలో పాల్గొని మద్దతు తెలియజేసారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... దేశ జనాభాలో అధిక శాతం ఉన్న బీసీ వర్గాలకు సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ న్యాయం జరగాలంటే బీసీ జనగణన అత్యవసరమని పేర్కొన్నారు. బీసీల అసలు జనాభా లెక్కలు వెలుగులోకి వస్తేనే వారికి రావాల్సిన హక్కులు, అవకాశాలు, సంక్షేమ పథకాలు సమర్థవంతంగా అమలు చేసే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. వి హనుమంత రావు చేస్తున్న ఈ గొప్ప ఉద్యమానికి బీసీ సమాజం మద్దతు తెలియజేస్తుందని. హనుమంతరావు వెంట మేమంతా ఉంటామని అన్నారు. బీసీ వర్గాల హక్కుల సాధన కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందని, బీసీలకు సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించే వరకు పోరాటం కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే బీసీ జనగణన చేపట్టి వెనుకబడిన వర్గాలకు న్యాయం చేయాలని ఈ సందర్భంగా డిమాండ్ చేశారు.

మల్లన్న ఆలయానికి భారీగా భక్తులు ఉదయం నుండే దర్శనానికి బార్లు తీరారు

ఓదెల /పెద్దపల్లి మే10(అక్షరం న్యూస్)

నియోజకవర్గంలోనే అతిపెద్ద శైవ పుణ్యక్షేత్రం ఓదెల భ్రమరాంబ సమేత మల్లికార్జున స్వామి ఆలయానికి ఆదివారం భక్తులు ఉదయం నుండి దర్శనానికి బారులు తీరారు కోరుకున్న వారికి కొంగుబంగారమైన ఓదెల మల్లికార్జున స్వామి దర్శనానికి వివిధ జిల్లాల నుండే కాదు రాష్ట్రాల నుండి భారీ ఎత్తున భక్తులు హాజరయ్యారు ఆలయంలో స్వామివారి పట్నాలు బోనాలు పుట్టు వెంట్రుకలు గండ దీపం అభిషేకాలు అర్చనలు నిర్వహించి స్వామివారి మొక్కులు చేర్చుకున్నారు భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఆలయ అధికారులు అన్ని చర్యలు తీసుకున్నారు

ఎల్లా గౌడ్ అమ్మ మరణించడంతో ఆర్థిక సహాయం అందజేసిన ఎమ్మెల్యే బిర్లా ఐలయ్య.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ యాదగిరిగుట్ట : మే 10 : అక్షరం న్యూస్ – : ఆదివారం రోజు యాదగిరిగుట్ట ఐదో వార్డులో గడ్డం చంద్రం గౌడ్ ఎల్లా గౌడ్ అమ్మ మరణించడంతో ఆలేరు ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ బిర్లా ఐలయ్య వారి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తూ ఆర్థిక సాయం అందించడం జరిగింది . ఇట్టి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న యాదగిరిగుట్ట చైర్మన్ వాణి భరత్ గౌడ్ , యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా సెక్రెటరీ గుండు నరసింహ గౌడ్ పాల్గొన్నారు.

సీతల భవాని గుడిని ధ్వంసం చేసిన వారిపై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకోవాలి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) మే 10: మండలంలోని రామరాయనిబంగ్లా గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో గల ఎర్రగడ్డతండాలో ఉన్న గిరిజన లంబాడీల కుల దేవత అయిన సీతల భావని గుడిని రామరాయనిబంగ్లాకు చెందిన ముగ్గురు ఎక్స్కవేటర్లో ఆదివారం కూలగొట్టి నేలమట్టం చేశారని లంబాడ హక్కుల సంఘం నాయక ల ఆధ్వర్యంలో సుమారు 50 మంది గిరిజనులు సాయంత్రం పోలీస్ స్టేషన్ కు చేరుకొని ఆ ముగ్గురిపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ సందర్భంగా లంబాడ హక్కుల సంఘం నాయకులు బానోతు బిక్షపతి నాయక్, మల్యా నాయక్ లు మాట్లాడుతూ ఎర్రగడ్డతండాలో ఉన్న సీతల భావని గుడిలో సుమారు 50 సంవత్సరాల నుండి ప్రతి సంవత్సరం సీతల పండుగ చేసుకుంటున్నామని, అట్టి గుడిని రామరాయని బంగ్లాకు చెందిన ముగ్గురు వ్యక్తులు ఎక్స్కవేటర్తో ధ్వంసం చేసి చేసి గిరిజనుల ఆత్మగౌరవాన్ని కించపర్చారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గుడిని కూలగొట్టిన సమాచారం తెలియగానే అక్కడికి వెళ్లిన లంబాడిలను మహిళలు అని కుడా చూడకుండా ఆ ముగ్గురు వ్యక్తులు నానా దుర్భషలాడారని, అంతటితో ఆగకుండా ఇక్కడకు వస్తే ఇదే ఎక్స్కవేటర్ తో గొయ్యి తీసి ఇక్కడే బొందపెడతామని బెదిరించి గిరిజనులను భయభ్రాంతులకు గురి చేశారని ఆరోపించారు. మా గుడిని ఆక్రమంగా కూలగొట్టి ఆ చుట్టు పక్కల ఉన్న భూమిని ఆక్రమించుకొవడానికి వారు ప్రయత్నిస్తున్నారని, గిరిజనుల ఆత్మగౌరవాన్ని భంగపర్చిన వారిపై చట్టపరంగా చర్య తీసుకోని వెంటనే అరెస్టు చేయాలని గిరిజన నాయకులు డిమాండ్ చేశారు.

వెల్ది మోడల్ మోడల్ స్కూల్ కు ప్రతిభా పురస్కారం

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)మే 10: మండలంలోని వెల్ది మోడల్ స్కూల్ విద్యార్థులు 2025-26 విద్యా సంవత్సరంలో పదవ తరగతి పరీక్షల్లో వంద శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించినందుకు ప్రతిభా పురస్కారం అందించడంతో పాటు వెల్ది మోడల్ స్కూల్ ప్రధానోపాధ్యాయుడు పాలకుర్తి శ్రీధర్ ను పీఆర్టీయూ నాయకులు ఆదివారం ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో పీఆర్టీయూ జిల్లా అద్యక్షుడు కొల్లా మహిపాల్ రెడ్డి, మండల అధ్యక్షుడు భలభక్తుల పరిపూర్ణ చారి, మోడల్ స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు కం దగట్ల గణేష్, మల్లం శ్రీధర్, బాలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కులాలకు, ప్రాంతాలకు అతీతంగా హిందువులు ఏకమవ్వాలి

•గోపినగర్ లో వైభవంగా హిందూ మహా సమ్మేళనం

•వీరధర్మజ స్వామి

శేరిలింగంపల్లి అక్షరం ప్రతినిధి మే 10: శేరిలింగంపల్లి భారతదేశంలో ప్రత్యేకంగా హిందూ సమ్మేళనాలు చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితికి హిందువులు చేరుకోవడం బాధాకరమని వీరధర్మజ స్వామి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గోపినగర్ లోని బీసీ హాస్టల్ ప్రాంగణంలో హిందూ మహా సమ్మేళనం వైభవంగా జరిగింది. గోపినగర్, బాపూనగర్, నెహ్రూనగర్, ప్రశాంత్ నగర్, ఆదర్శ్ నగర్, డోయన్స్ కాలనీ, సుదర్శన్ నగర్, భాగ్యలక్ష్మి నగర్, ఆలిండ్ సొసైటీ లకు చెందిన దాదాపు 3,000 మంది హిందువులు ఈ సమ్మేళనంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి దాతలుగా వ్యవహరించిన స్థానిక తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్ యాదవ్, కాంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్లు కర్చర్ల ఎల్లేష్, మారబోయిన రవి యాదవ్, బిఆర్ఎస్ నాయకుడు పొట్ట నరేందర్ యాదవ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు చింతకింది రవీందర్ గౌడ్, ఆస్ట్రేలియాలో ఎంపీగా పోటీ చేసిన ప్రముఖ బిల్డర్ నిఖిల్ రెడ్డి, సాయి జ్యోతి కన్స్ట్రక్షన్స్ అధినేత రమణమూర్తి, ప్రచార రథం సమకూర్చిన దొంతి సత్యనారాయణ గౌడ్ లను హిందూ సమ్మేళనం కార్యచరణ కమిటీ ఘనంగా సత్కరించింది. అనంతరం ముఖ్యఅతిథి, సిద్దిపేట జిల్లా వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి మఠం పీఠాధిపతులు విశ్వబ్రహ్మ శ్రీ వీరధర్మజ స్వామి వారు మాట్లాడుతూ కులాలకు, ప్రాంతాలకు అతీతంగా హిందువులు ఏకమవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు. కుల ప్రాంత వర్గ వర్ణ రాజకీయాల కారణంగా హిందువుల్లో ఐక్యత దెబ్బతింటున్నదని అన్నారు. సమస్య తన వరకు వస్తే తప్ప హిందువుల్లో చైతన్యం రాని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని అన్నారు. మనదేశంలో ఎన్నో పార్టీలు ఉన్నాయి, హిందువుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక పార్టీ అంటూ లేదని, అన్ని పార్టీలు కూడా ప్రత్యేక వర్గాల కోసం మోర్చాలు నడిపిస్తున్నాయని చురకలంటించారు. లవ్ జిహాద్ నుండి మన హిందూ యువతులను రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత కుటుంబ సభ్యులపైనే ఉందని సూచించారు. గోపినగర్ లోని గోవర్ధనగిరి పై శ్రీరాముని భవ్య మందిర నిర్మాణాన్ని చేపట్టాలని, తన వంతు బాధ్యతగా కోటి రూపాయల విరాళాలను సేకరిస్తానని బస్తీ వాసులకు వారు అభయమిచ్చారు. అనంతరం ముఖ్యవక్త, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు శాఖ పూర్వ అధిపతి, టీటీడీ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ పూర్వ కార్యదర్శి ఆచార్య కసిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. హిందుత్వం ఉంటేనే దేశం నిలబడుతుందని అన్నారు. నిరాశ, నిస్పృహలకు లోను కాకుండా అఖండ భారత దిశగా అడుగులు వేయాలని, ఓపికతో పోరాడితే ఏదైనా సాధ్యమని అన్నారు. మహిళా వక్త సీనియర్ జర్నలిస్టు, సీత స్వచ్ఛంద సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు దేవికా రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. పసిప్రాయం నుంచే పిల్లలకు సద్బుద్ధులు నేర్పాలని, ఆడపిల్లలకు మన హిందూ సాంప్రదాయం ప్రకారం కట్టు బొట్టు ఉండేటట్టు చూడాలన్నారు. పుట్టినరోజు వేడుకల్లో కేక్ కటింగ్ సంప్రదాయాన్ని నిరోధించాలని సూచించారు. సమ్మేళనంలో భాగంగా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి. నాట్య కుసుమ డాన్స్ అకాడమీ గురువు లక్కాకుల సుమలత శిష్య బృందం కూచిపూడి నృత్యంతో.. కేఎల్ఎన్ స్వామి బృందం భగవద్గీత పఠనంతో.. శివ బృందం హనుమాన్ చాలీసా పారాయణంతో సభీకులను ఆకట్టుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హిందూ సమ్మేళనం కార్యాచరణ కమిటీ గౌరవాధ్యక్షులు గోపీనాథన్ పిళ్లై, అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు కాట నరసింహ గౌడ్, బెజగం కేశవులు, సలహాదారులు పూజల ప్రభాకర్, చింతకింది గోవర్ధన్ గౌడ్, రమణీయమ్మ, రాజేశ్వరమ్మ, ప్రతినిధులు రవీందర్ రెడ్డి, రంగా గౌడ్, పుట్ట వినయ్ కుమార్ గౌడ్, నాగేశ్వరరావు, లచ్చుమొల్ల పాండు గౌడ్, గోపాల్ యాదవ్, పవన్ గౌడ్, ప్రభాకర్, జగదీష్, అశోక్, సత్యనారాయణ, నరసింహ, రాజు, నిర్మల్ కుమార్, సుధాకర్, జయశంకర్, పంచాక్షరి, మధుకర్, సుమన్, అంబ చారి, అనిల్ వివిధ పార్టీల నాయకులు బస్తివాసులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మెగా జాబ్ మేళాలో పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ యాదగిరిగుట్ట / మే 10 : అక్షరం న్యూస్ -:యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా భువనగిరి పట్టణంలోని న్యూ డైమేనేషన్ స్కూల్లో కుంభం ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో, 1 మిలియన్ 1 బిలియన్ సంస్థ సహకారంతో నిర్వహించిన మెగా జాబ్ మేళా ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య , భువనగిరి ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, భువనగిరి ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి, కుంభం ఫౌండేషన్ కుంభం కీర్తి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు, నిరుద్యోగ యువతను ఉద్దేశించి ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల అయిలయ్య మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో యువత నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకొని అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం యువత ఉపాధి అవకాశాల కల్పనకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ఇలాంటి జాబ్ మేళాలు నిరుద్యోగ యువతకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా నిలుస్తాయని తెలిపారు. అలాగే విద్యార్థులు కేవలం విద్యతో సరిపెట్టుకోకుండా సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, వ్యక్తిత్వ వికాసం వంటి అంశాలపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. యువత తమ ప్రతిభను నిరూపించుకునేందుకు ఇలాంటి వేదికలు ఎంతో దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు .గ్రామీణ మరియు పట్టణ ప్రాంతాల యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు చేరువ చేయడమే ఈ జాబ్ మేళా ముఖ్య ఉద్దేశమని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉపాధి కార్యక్రమాలు నిర్వహించి యువతకు అండగా నిలుస్తామని చెప్పారు . యువత ఉద్యోగాల కోసం ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా స్థానికంగానే అవకాశాలు కల్పించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. జాబ్ మేళాలో పాల్గొన్న వివిధ కంపెనీల ప్రతినిధులతో మాట్లాడి యువతకు ఎక్కువ అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. ఈ మెగా జాబ్ మేళాలో వందలాది మంది నిరుద్యోగ యువత పాల్గొని వివిధ సంస్థల్లో ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం ఇంటర్వ్యూలకు హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, విద్యార్థులు, యువత, నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి : జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మే 10/ అక్షరం న్యూస్ -:

మే, 11వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు.ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల నుండి అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా జిల్లా ప్రజల సౌకర్యార్థం సబ్ కలెక్టర్ భద్రాచలం కార్యాలయంలో, మరియు ఆర్డీవో కార్యాలయం కొత్తగూడెంలో ప్రజావాణి నిర్వహించబడుతుందని, ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

శ్రీ చైతన్య స్కూల్లో అనంత సాహిత్య సాంస్కృతిక వేదిక వార్షికోత్సవం.

రంగారెడ్డి :శంకర్పల్లి :మే 10: అక్షరం న్యూస్ :శంకర్పల్లి మండల అనంత సాహిత్య సాంస్కృతిక వేదిక వార్షికోత్సవం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి అనంత వేదిక కవులందరూ తాము రాసినటువంటి పుస్తక ఆవిష్కరణలను కవులు కళాకారులు పాటలు పద్యాలు తో వార్షికోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది అనంత వ్యవస్థాపకులు దొరవేటి చెన్నయ్య గారు మల్లారెడ్డి మాట్లాడుతూ అనంత వేదిక స్థాపించి నా స్థాపించిన నాటి నుండి రెండుసార్లు తమ పాఠశాలలో వార్షికోత్సవం జరుపుకోవడం మాకెంతో సంతోషంగా ఉన్నదని తెలుగు భాష యొక్క కీర్తిని చాటే విధంగా మా పాఠశాలలో జరుపుకోవడం మాకెంతో ఆనందాన్ని కలిగించింది అని శ్రీ చైతన్య పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ రాజేష్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి కవిగాయకులు ఎమ్మెల్సీ దేశపతి శ్రీనివాస్ రావడం చేత ఒక్కసారిగా కవులు కళాకారులంతా అనంత సాహిత్య వేదిక కె అందం వచ్చింది ఆయన మాట్లాడుతూ అంత వేదికలో ఉన్నటువంటి కవులు కొత్త తరం తరం కవులను తయారు చేయాలని సభలు సమావేశాలు నిర్వహించి కొత్త తరాన్ని తయారు చేయాలని కొనియాడారు పాఠశాల యొక్క గొప్పతనాన్ని వర్ణిస్తూ కొన్ని యాడరు. ఈ కార్యక్రమంలో చాలామంది కవులు కళాకారులు పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు

సాన్వి రెడ్డి పుట్టినరోజు సందర్భంగా రక్తదానం చేసిన 30 మంది యువకులు

ఒక్కరి రక్తదానం ముగ్గురి ప్రాణం: మధుసూదన్ రెడ్డి.

రంగారెడ్డి :శంకర్పల్లి :మే 10: అక్షరం న్యూస్: ఒక వ్యక్తి ఇచ్చే రక్తం మూడు జీవితాలను కాపాడగలదని రక్తదాన శిబిర ఆర్గనైజర్ ఎల్ మధుసూదన్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం మధుసూదన్ రెడ్డి కూతురు సాన్వి రెడ్డి పుట్టిన రోజు సందర్భంగా శంకర్‌పల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని రేవతి హైస్కూల్ లో ప్రీమియర్ బ్లడ్ బ్యాంక్ నిర్వాహకులు డాక్టర్ నాగరాజు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రక్తదాన శిబిరంలో 30 మంది యువకులు పాల్గొని రక్తదానం చేశారు. అనంతరం మధుసూదన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛందంగా యువకులు పాల్గొని రక్తదానం చేస్తున్నారని కొనియాడారు. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు సమాజంలో సేవా భావాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా అత్యవసర సమయాల్లో ప్రాణాలను కాపాడుతుందని వెల్లడించారు.

సింగరేణి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ గ్రౌండ్ నందు పిల్లలకు సంబంధించి సమ్మర్ కోచింగ్ క్యాంప్ ప్రారంభం.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మే 10/ అక్షరం న్యూస్ -:

ఆదివారం రోజు రుద్రంపూర్ ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ గ్రౌండ్ నందు సింగరేణి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పిల్లలకు సంబంధించి సమ్మర్ కోచింగ్ క్యాంప్ ప్రారంభించడం జరిగింది, సమ్మర్ కోచింగ్ క్యాంప్ లో పాల్గొన్న పిల్లలతో ఐఎన్టియుసి కొత్తగూడెం ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి రజాక్ ఫెసిలిటీస్ గురించి అడిగి తెలుసుకోవడం జరిగింది, అలాగే గ్రౌండ్ ను పరిశీలించడం జరిగింది, గ్రౌండ్ లో ఉన్న పిల్లలు అన్ని ఫెసిలిటీస్ బాగా ఉన్నాయని వారు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ ప్రతిసారి లాగే ఈసారి కూడా అన్ని స్పోర్ట్స్ సంబంధించి అన్ని ఏర్పాటు చేయడంలో సింగరేణి సంస్థ సహకారాలు ఉన్నాయని అక్కడున్న వాకర్స్ కూడా హర్షం వ్యక్తం చేయడం జరిగింది, అలాగే వాకర్స్ అందరు కలిసి గ్రౌండ్ నందు వాకింగ్ ట్రాక్ ఏర్పాటు చేసే విధంగా చూడాలని రజాక్ కు విన్నవించడం జరిగింది, ఇదివరకే యాజమాన్యంతో మాట్లాడడం జరిగిందని వారు తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రెసిడెంట్ రజాక్ తో పాటు కోఆర్డినేటర్ భీముడు, కోచ్ లు మరియు స్పోర్ట్స్ పర్సన్స్ మరియు వాకర్స్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బండి సంజయ్ ను మంత్రి పదవి నుండి తొలగించాలి

•కేసును సిట్ కు అప్పగించాలి.

•జేబీపీ స్టేట్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ యెర్రా కామేష్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం /కొత్తగూడెం / మే 10 / అక్షరం న్యూస్ -: కేంద్ర హోం శాఖ సహాయమంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న బండి సంజయ్ తన కుమారుడిపై నమోదైన లైంగిక వేధింపుల కేసులో బాధిత కుటుంబ సభ్యులను బెదిరించారనే ఆరోపణలు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయని బండి సంజయ్‌ను కేంద్ర మంత్రి పదవి నుండి వెంటనే తొలగించాలని జైభీమ్ రావ్ భారత్ పార్టీ (జేబీపీ) స్టేట్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ యెర్రా కామేష్ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈసందర్భంగాకామేష్ మాట్లాడుతూ మహిళల భద్రత, గౌరవం, న్యాయం వంటి అంశాలపై దేశవ్యాప్తంగా చర్చ జరుగుతున్న తరుణంలో కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రికి సంబంధించిన కుటుంబ సభ్యుడిపై ఇలాంటి తీవ్రమైన ఆరోపణలు రావడం అత్యంత విచారకరమన్నారు. బాధిత కుటుంబ సభ్యులను బెదిరించారనే వార్తలు ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు, న్యాయపరమైన ప్రక్రియలకు విఘాతం కలిగించే అంశమని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి సున్నితమైన కేసుల్లో రాజకీయ హోదాలు, అధికార ప్రభావం, వ్యక్తిగత పరిచయాలు దర్యాప్తును ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉన్నందున రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సిట్) ఏర్పాటు చేసి నిష్పాక్షికంగా విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. బాధితులకు పూర్తి రక్షణ కల్పించడంతో పాటు, కేసులో ఎవరైనా దోషులుగా తేలితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. చట్టం ముందు అందరూ సమానులనే రాజ్యాంగ సూత్రాన్ని కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలపై ఉందని, అధికారంలో ఉన్నవారికి వేరు, సామాన్య ప్రజలకు వేరు అనే విధానం ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రమాదకరమని ఆయన అన్నారు. మహిళలపై జరుగుతున్న నేరాల విషయంలో రాజకీయ ప్రభావాలకు తావులేకుండా న్యాయం జరిగేలా ప్రభుత్వం వ్యవహరించాలని సూచించారు. దేశ ప్రజలకు ఆదర్శంగా ఉండాల్సిన పదవుల్లో ఉన్నవారు తమపై లేదా తమ కుటుంబ సభ్యులపై వచ్చిన ఆరోపణల విషయంలో పారదర్శకత, బాధ్యతాయుత వైఖరి ప్రదర్శించాలని అన్నారు. ఈకేసులో పూర్తి స్థాయి దర్యాప్తు జరిగి నిజాలు వెలుగులోకి రావాలని, బాధితులకు న్యాయం జరిగే వరకు జేబీపీ తరఫున పోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు.

మాల సంఘం ఆధ్వర్యంలో పీవీ రావు జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహణ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మే 10 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

గోదావరిఖని ప్రధాన చౌరస్తాలో మాల సంఘం నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు మాలెం మధు ఆధ్వర్యంలో, నంది నరేష్ సారథ్యంలో 77వ పీవీ రావు జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పీవీ రావు చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి, కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాలెం మధు, దేవ వెంకటేశం, పులి మోహన్ మాట్లాడుతూ పీవీ రావు రిజర్వేషన్ల పరిరక్షణ కోసం సుప్రీంకోర్టు వరకు పోరాడిన మాల జాతి పోరాట యోధుడని కొనియాడారు. తనకు వచ్చిన గ్రూప్ ఉద్యోగాన్ని సైతం త్యాగం చేసి సమాజ హక్కుల కోసం కృషి చేశారని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వాలు రాజ్యాంగ విరుద్ధంగా రిజర్వేషన్లపై కుట్రలు చేస్తున్నాయని, ప్రతి మాలబిడ్డ పోరాటానికి

ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు.

అనంతరం మాల సంఘానికి ఎన్నో సంవత్సరాలుగా సేవలందిస్తున్న సంఘ పెద్దలను మాలెం మధు, మద్రి ఐలయ్య, పులి మోహన్, కొండా సురేష్, బైరిమల్ల దుర్గాప్రసాద్, జూపాక శ్రీకర్ చేతుల మీదుగా సన్మానించారు. సన్మానం పొందిన వారిలో దేవ వెంకటేశం, గడ్డం నారాయణ, దాసరి రామస్వామి, మద్రి ఐలయ్య, కడమండలం శ్రీహరి, పిట్టల వెంకటి, నూకల మొండి, పొన్నగంటి రాజయ్య, ఎరుకల లింగమూర్తి, నంది నాగేష్ తదితరులు ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బొమ్మక జగదీష్, దాసరి కిష్టయ్య, నుశెట్టి యుగేందర్, బొమ్మక సాంబయ్య, ఎరుకల అమ్రేష్, తెగుట్ల మల్లయ్య, శ్రీనివాస్, కాసర్ల మల్లేష్, బైరం వేణు, నుచెట్టి శ్రీరాములు, దాసరి కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమతా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మహిళకు రక్తదానం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, మే 10: పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

అత్యవసర సమయంలో స్పందించి రక్తదానం చేసి ఓ మహిళ ప్రాణాలను కాపాడారు యైటింక్లైన్ కాలనీకి చెందిన ఉపాధ్యాయుడు సంతోష్. గోదావరిఖని ప్రభుత్వాసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న పి. మౌనికకు 'ఏ పాజిటివ్' రక్తం అత్యవసరంగా అవసరమవడంతో సమతా ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డా. మార్షల్ దుర్గం నగేష్ సోషల్ మీడియా ద్వారా రక్తదాతల కోసం విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ పిలుపుకు స్పందించిన సంతోష్ వెంటనే ఆసుపత్రికి చేరుకుని రక్తదానం చేశారు. దీంతో బాధితురాలికి సకాలంలో రక్తం అందించి ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడేలా చేశారు. ఈ సందర్భంగా డా. దుర్గం నగేష్ మాట్లాడుతూ.. రక్తదానం మహాదానమని, ఒకరి ప్రాణాన్ని కాపాడడం కంటే గొప్ప సేవ మరొకటి లేదన్నారు. సమాజంలో యువత సేవాభావంతో ముందుకు రావాలని కోరారు. ఉపాధ్యాయుడు సంతోష్ చేసిన సేవ అందరికీ ఆదర్శమని కొనియాడారు. సమతా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అత్యవసర రక్తదానం, పేదలకు వైద్యసాయం, అన్నదాన కార్యక్రమాలు, విద్యార్థులకు ఆర్థిక సహాయం, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిరంతరం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆపదలో ఉన్న వారికి అండగా నిలవడమే సంస్థ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సభ్యులు లక్ష్మణ్, శ్రీకాంత్, బ్లడ్ బ్యాంక్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు .

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.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండి సరిగ్గా పనిచేయాలంటే..

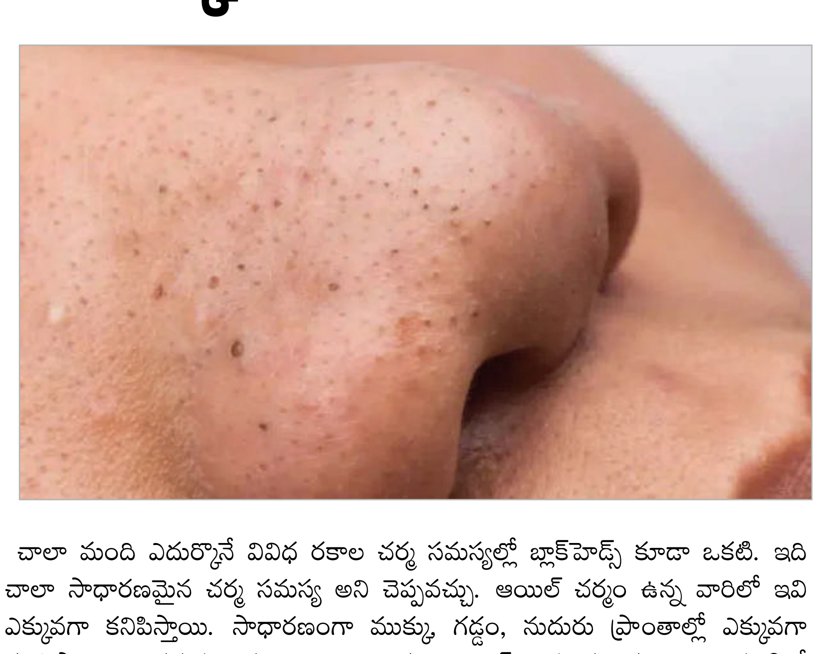
- **ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాలి..**

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.

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 ాాఎఅవ 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.

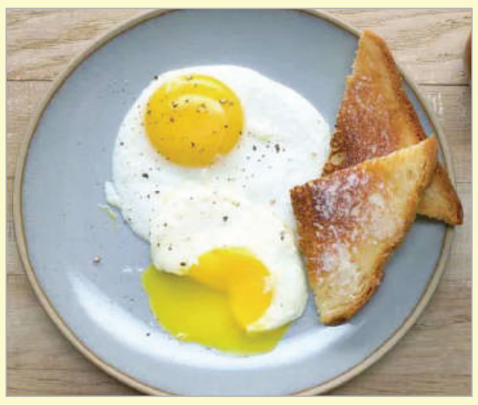
బేకింగ్ సోడా..

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-ఎశీఎవసశీస్త్రవఅఱఎ 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.

కోడిగుడ్లను ఎలా తింటే శరీరానికి అధిక మొత్తంలో పోషకాలు లభిస్తాయి.. వీటిని ఎలా తినాలి..?



అత్యంత పోషకపరమైన ఆహారాల్లో గుడ్లు కూడా ఒకటి. వీటిని రోజూ వారి ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వీటిలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి కనుక వీటిని సంపూర్ణ ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. గుడ్లు కంప్లీట్ ప్రోటీన్ గా పరిగణించబడతాయి. శరీరం స్వయంగా తయారు చేసుకోలేని తొమ్మిది ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు గుడ్డులో ఉంటాయి. కండరాల పునరుద్దరణలో, పెరుగుదలలో, శరీర పనితీరుకు ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటితో పాటు గుడ్డులో విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, సెలీనియం, కొలిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. బరువును నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. గుడ్డును వివిధ రూపాల్లో వండుకుని తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే గుడ్లను వండే విధానం వాటి పోషక విలువలపై ప్రభావం చూపిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉడకబెట్టి లేదా పోచింగ్ చేసి..

గుడ్లను కొందరు పచ్చిగా తీసుకుంటారు. అయితే ఇలా తీసుకోవడానికి బదులుగా గుడ్లను వండి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే ప్రోటీన్ సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అలాగే గుడ్డులో ఉండే బయోటిన్ అనే విటమిన్ ను శరీరం సులభంగా ఉపయోగించుకోగలుగుతుంది. గుడ్లను తక్కువ సమయం తక్కువ ఉష్ణోగ్రత మీద ఉడికించి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గుడ్లను ఉడకబెట్టడం లేదా పోచింగ్ చేయడం అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన పద్దతుల్లో ఒకటి. గుడ్లను ఉడకబెట్టడం వల్ల నూనె, వెన్న వంటి వాటి అవసరం ఉండదు. దీంతో తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ పోషకాలను తీసుకోగలుగుతారు. అలాగే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో వండడం వల్ల వేడి వల్ల నశించే పోషకాలు ఎక్కువగా నశించకుండా ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ ఆక్సిడేషన్ కూడా తగ్గుతుంది.

ఆలివ్ ఆయిల్ మేలు..

ఇక ఉడకబెట్టడంతో పాటు గుడ్లను స్క్రాంబుల్ చేసి కూడా తీసుకోవచ్చు. స్క్రాంబుల్ గుడ్లు కూడా ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికల్లో ఒకటి. అయితే దీనిని తయారు చేసేటప్పుడు ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా అవకాడో ఆయిల్ వంటి తక్కువ కొవ్వులు ఉన్న నూనెలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇందులో పాలకూర, క్యాప్సికం, టమాటా వంటి కూరగాయలు కలిపి తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద వండి తీసుకోవడం వల్ల మరింత మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదే విధంగా గుడ్లను ఎక్కువ సమయం ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద వండడం మంచిది కాదని ఇలా వండడం వల్ల హానికరమైన సంయోగాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే గుడ్డులో ఉండే పోషకాలను ఎక్కువ మొత్తంలో పొందడానికి వారు కొన్ని సూచనలను కూడా చేస్తున్నారు.

కూరగాయలతో కలిపి అయితే..

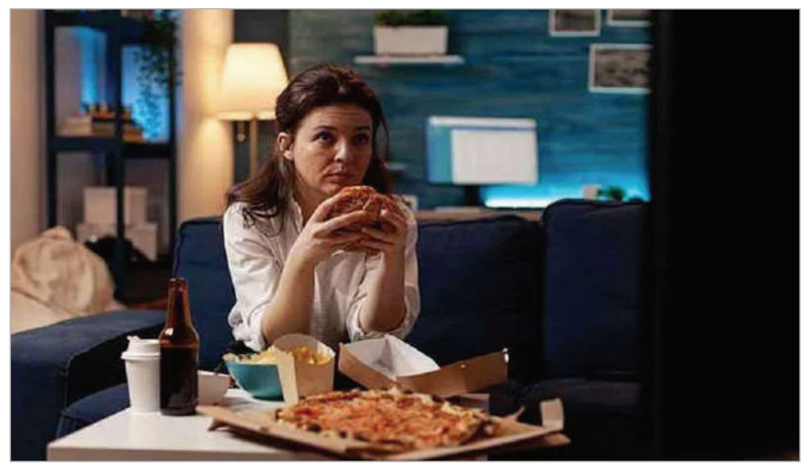
ఎల్లప్పుడూ తాజా లేదా ఆర్గానిక్ గుడ్లను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. తాజా గుడ్లల్లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిని పాలకూర, టమాటా, క్యాప్సికం వంటి ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డులోని పోషకాలు ఎక్కువగా పచ్చసొనలోనే ఉంటాయి. కనుక గరిష్ట ప్రయోజనాల కోసం పచ్చసొనను తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డును ఎక్కువ వేడి వద్ద ఎక్కువ సమయం ఉడికించడం వల్ల విటమిన్ డి సుమారు 61 శాతం తగ్గుతుంది. కనుక వీటిని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉడికించడం మంచిది. గుడ్డు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదే అయినప్పటికీ వీటిని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తులు రోజుకు ఒక గుడ్డు తినడం సురక్షితం అని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ విధంగా తగిన సూచనలను పాటిస్తూ గుడ్లను తీసుకోవడం వల్ల వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను అధిక మొత్తంలో పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

టాయిలెట్‌లో ఎక్కువ సేపు కూర్చుని ఫోన్ చూస్తే అంతే.. పైల్స్ గ్యారంటీ అంటున్న నిపుణులు..

టాయిలెట్‌లో కూర్చుని మొబైల్‌లో స్క్రోల్ చేయడం ఇప్పుడు చాలా మందికి అలవాటుగా మారిందని చెప్పవచ్చు. పెద్దలలో సుమారు 66% మంది టాయిలెట్‌లో కూర్చుని వార్తలు చూడటం లేదా సోషల్ మీడియా బ్రౌజ్ చేయడం చేస్తూ ఉంటారు. ఈ ఆధునిక అలవాటు కారణంగా చాలా మంది టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చుంటున్నారు. ఇది వారి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా ఎక్కువసేపు కూర్చుని మొబైల్ ఉపయోగించడం వల్ల పెద్దప్రేగు దగ్గర ఉన్న రక్తనాళాలు ఉబ్బిపోయి పైల్స్ (హెమరాయిడ్స్) సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇవి అంతర్గతంగా లేదా బయట వైపు కూడా రావచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన దేశంలో సుమారు 4 కోట్ల మందికి పైగా పైల్స్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 10 లక్షల కేసులు కొత్తగా గుర్తించబడుతున్నాయి.

టాయిలెట్‌లో ఎక్కువ సేపు గడిపితే.. పైల్స్ సమస్యతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరుగుతుందని, టాయిలెట్ లో ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అసలు టాయిలెట్‌లో కూర్చుని ఎక్కువ సమయం మొబైల్ వాడటం వల్ల పైల్స్ ఎందుకు వస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ూబఎశ్రీఅష ూఅఎత్షుతీఎ శీట ూఎఅవఅఎవ ూఅవ లో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, టాయిలెట్‌లో మొబైల్ స్క్రోల్ చేయడం వల్ల పైల్స్ వచ్చే ప్రమాదం 46% వరకు పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నొప్పి, దురద, రక్తస్రావం కూడా రావచ్చు. హెమరాయిడ్స్ అనేవి పెద్దప్రేగు లేదా మలద్వారం వద్ద ఉన్న రక్తనాళాలు ఉబ్బిపోవడం వల్ల వస్తాయి. టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల మలద్వారం దగ్గర ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. దీని వల్ల అక్కడి రక్తనాళాలు విస్తరించి ఉబ్బిపోతాయి. కనెక్టివ్ టిష్యూ బలహీనపడుతుంది. మొబైల్ వాడటం వల్ల తెలియకుండా ఎక్కువ సమయం టాయిలెట్‌లో కూర్చుంటారు. దీని వల్ల మలద్వారంపై ఒత్తిడి పడి పైల్స్ వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా టాయిలెట్‌లో కూర్చొని మొబైల్ వాడటం వల్ల ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

రాత్రి సమయంలో ఆకలి అవుతుందా.. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది.. ఏం చేయాలి..?



రాత్రి సమయంలో ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు చాలా మంది తమని తాము నిందించుకుంటారు. అది కేవలం నియంత్రణ లేకపోవడం లేదా అనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినే అలవాటు వల్లనే అని భావిస్తారు. అయితే రాత్రి తరచుగా ఆకలి వేయడం అనేది చాలా సందర్భాల్లో శరీరంలోని జీవసంబంధ ప్రక్రియలు, హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా కూడా జరగవచ్చని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆకలి అవ్వడం అనేది శరీరంలోని అంతర్గత గడియారం, ఆకలి, తృప్తి, మెటాబాలిజాన్ని నియంత్రించే పలు హార్మోన్లపై ఆధారపడి ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నిద్ర సరిగా లేకపోవడం, ఒత్తిడి, మెటాబాలిక్ సమస్యలు లేదా హార్మోన్ మార్పులు వంటి కారణాల వల్ల ఈ వ్యవస్థలు ప్రభావితమైతే సాయంత్రం లేదా రాత్రి సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా అనిపించవచ్చని వారు చెబుతున్నారు.

హార్మోన్ల ప్రభావం..

రాత్రి ఆలస్యంగా ఆకలి వేయడాన్ని చాలా మంది బలహీన సంకల్పంగా భావిస్తారు. కానీ చాలా సందర్భాల్లో అది శరీర జీవశాస్త్రంతో సంబంధం ఉంటుంది. ఆకలిని సర్కేడియన్ క్లాక్‌తో పాటు గ్రెలిన్, లెప్టిన్, ఇన్సులిన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లు నియంత్రిస్తాయి అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఏం తింటారనే విషయం ఎంత ముఖ్యమో, ఎప్పుడు తింటారనేది కూడా అంతే ముఖ్యమని, సాయంత్రం ఆలస్యంగా తినడం వల్ల ఆకలి పెరగడం, శరీరం క్యాలరీలను ఖర్చు చేసే సామర్థ్యం తగ్గడం జరుగుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరగడం, మెటాబాలిక్ వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. అందువల్ల రాత్రి తరచుగా ఆకలి వేయడం అనేది కేవలం అలవాటు మాత్రమే కాకుండా నిద్ర సమస్యలు లేదా హార్మోన్ మార్పులు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తింటే..

శరీరంలోని ఆకలి నియంత్రణ వ్యవస్థ చాలా సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. గ్రెలిన్ ఆకలిని పెంచుతుంది. లెప్టిన్ తృప్తి సంకేతాన్ని ఇస్తుంది. జీఎల్‌పీ-1, పెప్టైడ్ yy వంటి జీర్ణాశయ హార్మోన్లు భోజనం తర్వాత తృప్తిని పెంచుతాయి. ఇన్సులిన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. కార్టిసాల్ ఒత్తిడి, నిద్ర నమూనాలను ఆహార కోరికలతో కలిపి ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్లన్నీ రోజువారీ జీవ గడియారం ప్రకారం పనిచేస్తాయని నిద్ర తగ్గిపోవడం లేదా ఆలస్యంగా నిద్రించడం వల్ల ముఖ్యంగా సాయంత్రం సమయంలో ఆకలి సంకేతాలు ఎక్కువగా రావచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే ఒకే రకమైన క్యాలరీలు తీసుకున్నప్పటికీ రోజులో ఆలస్యంగా తినేవారిలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉండడం, శక్తి వినియోగం తగ్గిపోవడం జరుగుతుందని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్, బ్రిగ్హామ్ అండ్ ఉమెన్స్ హాస్పిటల్ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఆలస్యంగా తినే వ్యక్తుల్లో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. క్యాలరీలు ఖర్చయ్యే వేగం తగ్గుతుంది. కొవ్వు నిల్వకు సంబంధించిన హార్మోన్ మార్పులు కూడా జరుగుతాయి. నిద్ర లేకపోవడం ఈ సమస్యను మరింత పెంచుతుంది. నిద్ర తక్కువగా ఉంటే గ్రెలిన్ పెరిగి, లెప్టిన్ తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల ఎక్కువగా ఆకలి వేస్తుంది. అధిక క్యాలరీల ఆహారం తినాలనే కోరిక పెరుగుతుంది.

ఎండోక్రైన్ లేదా మెటబాలిక్ వ్యాధులు ఉంటే..

ఇక వైద్యుల చెబుతున్న దాని ప్రకారం కొన్ని ఎండోక్రైన్, మెటాబాలిక్ వ్యాధులు కూడా రాత్రి ఆకలి పెరగడానికి కారణం కావచ్చు. స్థూలకాయం, PCOS, మెనోపాజ్ లేదా పెరిమెనోపాజ్, కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్, స్లీప్ అప్నియా వంటి వ్యాధులు కూడా ఆకలి పెరగడానికి కారణం అవుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటితో పాటు ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, నిద్ర విఘాతం లేదా కార్టిసాల్ మార్పులు వంటివి కూడా రాత్రి సమయంలో ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే స్త్రీలల్లో మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల నిద్ర సమస్యలు, మూడ్ మార్పులు, శరీర కొవ్వు పంపిణీ మార్పులు జరుగుతాయి. ఇవి కూడా స్త్రీలలో ఆకలి పెరగడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే స్లీప్ అప్నియా వంటి నిద్ర సమస్యలు కూడా ఆకలి నియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇవి కూడా బరువు పెరగడం, మెటాబాలిక్ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.

జీఎల్‌పీ-1 మందుల ప్రభావం..

అయితే కొత్తగా వచ్చిన జీఎల్‌పీ-1 హార్మోన్‌ను అనుకరించే బరువు తగ్గించే మందులు ఆకలిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ మందులు సాధారణంగా ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. ఎప్పుడూ తినాలనే ఆలోచనని కూడా తగ్గిస్తాయి. అయితే కొన్ని పరిస్థితుల్లో రాత్రి ఆకలి కొనసాగవచ్చు. మందు మోతాదు ప్రారంభ దశలో ఉండటం, రోజులో తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోకపోవడం, వాంతుల భయం వల్ల భోజనం మానేయడం, నిద్ర సమస్యలు ఉండటం వల్ల ఆకలి అలాగే కొనసాగవచ్చు. జీఎల్‌పీ-1 రిసెప్టర్ అగోనిస్టులు మెదడులో తృప్తి కేంద్రాలను ఉత్తేజపరచి, జీర్ణశాయ-మెదడు సంకేతాలను మెరుగుపరచడం ద్వారా తక్కువ ఆహారం తినేలా చేస్తాయి. 2025 డిసెంబర్‌లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) స్థూలకాయ చికిత్సలో జీఎల్‌పీ-1 మందులపై మొదటి మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఈ మందులను కేవలం అందం కోసం కాకుండా దీర్ఘకాలిక వ్యాధి చికిత్సలో భాగంగా ఉపయోగించాలని సూచించింది.

వైద్యులను కలవాలి..

కొన్నిసార్లు రాత్రి ఆకలి సాధారణమే అయినప్పటికీ రాత్రి తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ లక్షణాలు, చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, భయంకరమైన కలలు, ఉదయం తలనొప్పి, గందరగోళం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, రాత్రి సమయంలో బ్లడ్ షుగర్ 70 mg/dL కంటే తక్కువగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. రాత్రి ఆకలి వేయడాన్ని చాలా మంది కేవలం అలవాటు లేదా నియంత్రణ లేకపోవడంగా భావిస్తారు. కానీ శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చెబుతున్నదేమిటంటే హార్మోన్లు, నిద్ర, మెటాబాలిజం, శరీర జీవ గడియారం కలిసి ఈ సమస్యను ప్రభావితం చేస్తాయి. అప్పుడప్పుడు రాత్రి ఆకలి కావడం సహజం. అయితే ఇది తరచుగా జరుగుతూ ఇతర లక్షణాలతోపాటు ఉంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి కాలంలో తాగే కాంజీ పానీయం.. ఎలా తయారు చేయాలి.. దీంతో కలిగే లాభాలు ఏమిటి..?

కాంజీ అనేది పులియబెట్టిన సాంప్రదాయ భారతీయ వేసవి పానీయం. ఇది సాధారణంగా నల్ల క్యారెట్, ఆవాలు, నీరు కలిపి తయారు చేస్తారు. ఈ సాంప్రదాయ వేసవి పానీయంలో ప్రోబయోటిక్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కనుక జీర్ణాశయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదిగా ఇది ప్రసిద్ధి చెందింది. కాంజీని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతోపాటు శరీరానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, శరీరాన్ని చల్లబరిచే, హైడ్రేట్ చేసే పానీయాలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. అధిక వేడి కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ మందగిస్తుంది. అందుకే కాంజీ వంటి ఫెర్మెంటెడ్ పానీయాలు ఇప్పుడు ఎక్కువగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. శాస్త్రీయంగా కూడా ఇవి జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయని పరిశోధనలు కూడా సూచిస్తున్నాయి. కాంజీలో ఉన్న ప్రోబయోటిక్స్ వేసవిలో సహజంగా మందగించే జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు కూడా తెలియజేస్తున్నాయి.

అధిక సంఖ్యలో ప్రో బయోటిక్స్..

జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేస్తేనే రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలోని 70-80% రోగనిరోధక కణాలు జీర్ణాశయంలోనే ఉంటాయి. అందువల్ల జీర్ణాశయం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాంజీ ఫెర్మెంటేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా తయారవుతుంది. కనుక ఈ ప్రక్రియ వల్ల దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత పెరుగుతాయి. కాంజీని సాధారణంగా సూర్యరశ్మిలో ఉంచి ఫెర్మెంట్ చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇందులో ప్రోబయోటిక్స్ సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఫెర్మెంటేషన్ సమయంలో ఉపయో గకరమైన సూక్ష్మజీవులు పెరుగుతాయి. ఇవి జీర్ణాశయంలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను సమతుల్యంగా ఉంచి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతోపాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. కాంజీలో ముఖ్యంగా లాక్టోబాసిల్లస్, బిఫిడోబాక్టీరియం, ఎంటరోకోకస్ వంటి బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తివంతమైన ప్రోబయోటిక్స్‌గా పనిచేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలు తగ్గేందుకు..

అదనంగా ఫెర్మెంటేషన్ ప్రక్రియ వల్ల శరీరంలో పోషకాల శోషణ కూడా పెరుగుతుంది. అందువల్ల కాంజీని భోజనంతోపాటు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఫెర్మెంటేషన్ వల్ల ఈ పానీయంలో మైక్రోన్యూట్రియెంట్స్ కూడా పెరుగుతాయని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. కాంజీ శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేసే ఒక పానీయం. కనుక దీనిని వేసవిలో ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. సరైన విధంగా ఫెర్మెంట్ అయిన కాంజీలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణాశయ లైనింగ్‌ను బలపరచడంలో, జీర్ణాశయంలో వాపులను తగ్గించడంలో, జీర్ణాశయం అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కాంజీ తయారీలో ప్రధానంగా ఉపయోగించే నల్ల క్యారెట్, మసాలాలు శరీరానికి హైడ్రేషన్‌తో పాటు జీర్ణాశయం ఆరోగ్యాన్ని కూడా అందిస్తాయి. అందువల్ల ఇది సహజ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

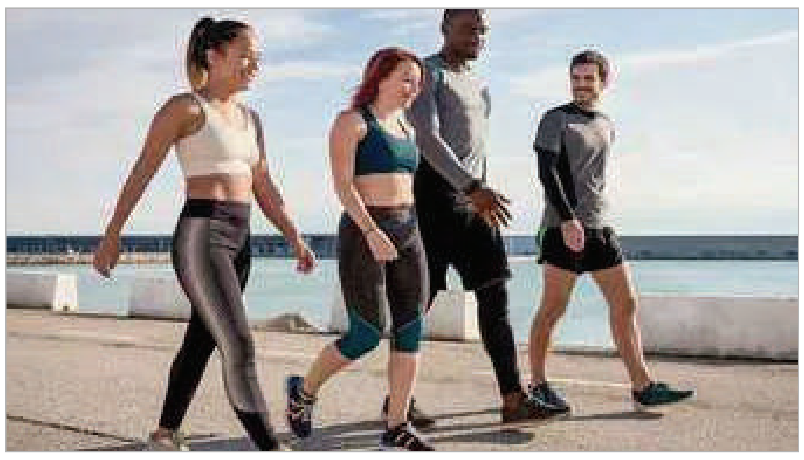
ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చెక్..

కాంజీ ఒక ఆరోగ్యకరమైన పానీయం. అయితే దాన్ని సరైన విధంగా నిల్వ చేసి సరైన సమయంలో తీసుకుంటేనే పూర్తి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. దీన్ని చల్లగా లేదా గది ఉష్ణోగ్రతలో తాగవచ్చు. కానీ ఎక్కువ వేడి తగిలితే పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇక కాంజీ తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వేసవిలో జీర్ణక్రియ మందగించి కడుపు ఉబ్బరం సమస్యలు రావచ్చు. కాంజీ వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణాశయం ఆరోగ్యంగా ఉంటే రోగనిరోధక కణాలు కూడా బలంగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. బయటి ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగినప్పుడు శరీరాన్ని చల్లబరచి హీట్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇలా కాంజీ ఎంతో సహాయపడుతుందని, వేసవి కాలంలో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కాంజీ తయారీ ఇలా..

అలాగే ఇంట్లో కూడా సులభంగా కాంజీని తయారు చేసుకోవచ్చు. కాంజీని తయారు చేయడం చాలా సులభం. ముందుగా నల్ల క్యారెట్, ఆవాలు, నీరు సరైన నిష్పత్తిలో కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని శుభ్రమైన గాజు సీసాలో నిల్వ చేయాలి. సీసాను గట్టిగా మూసి సూర్యరశ్మిలో ఉంచాలి. కనీసం ఒక వారం పాటు ఫెర్మెంట్ అయ్యేలా ఉంచాలి. ఒక్కొక్కరి రుచి ఒక్కోలా ఉంటుంది కనుక మసాలాల నిష్పత్తిని వారి రుచికి అనుగుణంగా మార్చుకోవాలి. అయితే కాంజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదే అయినప్పటికీ జీర్ణాశయ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు వైద్యుల సలహా లేకుండా కాంజీని తాగకపోవడం మంచిది. ఆరోగ్యవంతులైనా ఎక్కువగా తాగితే జీర్ణక్రియ ఎక్కువగా జరిగి అసౌకర్యం కలగవచ్చు. కాబట్టి కాంజీని తీసుకోవడంలో మోతాదు, సమయం కూడా ముఖ్యమైనవి. మొత్తానికి కాంజీ ఒక సంప్రదాయ, తక్కువ ఖర్చుతో లభించే, ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరమైన పానీయం. వేసవిలో జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి కాంజీని తాగడం ఒక మంచి ఎంపిక అని చెప్పవచ్చు.

ప్రజా వ్యాయామం పర్యావరణానికి హితం చేసేదిగా ఉండాలి.. సైంటిస్టుల అధ్యయనంలో వెల్లడి..



నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌ను ప్రోత్సహించే శారీరక వ్యాయామ కార్యక్రమాలు వాతావరణ మార్పులను తగ్గించడంలోనే కాదు, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని, సమానత్వాన్ని కూడా మెరుగుపరచగలవని తాజా అధ్యయనం తెలియజేస్తోంది. న్యూజిలాండ్‌లోని Auckland University of Technology పరిశోధకులు Physical Activity and Climate Change Model అనే ఒక కొత్త కాన్సెప్చువల్ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను రూపొందించారు. ఇది శారీరక వ్యాయామం, వాతావరణ మార్పు సమస్యలను కలిపి పరిష్కరించడానికి ఒక మార్గదర్శకంగా పనిచేస్తుందని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఈ మోడల్ వివరాలను Nature Health అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. శారీరక వ్యాయామం, వాతావరణ మార్పు అంశాలను వేర్వేరుగా కాకుండా కలిసి పరిష్కరిస్తే, ప్రజల ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి మరింత లాభం కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రజలను శారీరకంగా చురుకుగా ఉండేలా చేసే ప్రయత్నాలు సరిపోవడం లేదు. ప్రజారోగ్యం, సమాజ లక్ష్యాలు సాధించాలంటే సమన్వయంతో కూడిన చర్యలు అవసరమని మొదటి పరిశోధన పత్రం ద్వారా పరిశోధకులు తెలిపారు.

వాహనాల పై ఆధారపడడం తగ్గాలి..

ఈ మోడల్ ప్రకారం హీట్‌వేవ్స్, వరదలు వంటి తీవ్ర వాతావరణ పరిస్థితులు బయటకు వెళ్లి వ్యాయామం చేయడానికి అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు నడక, సైక్లింగ్ వంటి కార్యకలాపాలు చేయడం తగ్గుతోంది. పరిశోధకుల ప్రకారం నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వినియోగం వంటివి పెరిగితే వాహనాలపై ఆధారపడటం తగ్గుతుంది. దీంతో కార్బన్ ఉద్గారాలు తగ్గి పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. మరొక పరిశోధన పత్రం చీఫ్‌బతీవ వీవ౦ఱఅషెఱఅవ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడింది. ఇందులో 68 దేశాల డేటాను విశ్లేషించారు. అందులో కనిపించిన విషయం ఏమిటంటే, ధనిక దేశాల్లో ఉన్న సంపన్న పురుషులకు రెక్రియేషనల్ వ్యాయామం చేసే అవకాశాలు ఎక్కువ. పేద దేశాల్లో ఉన్న పేద మహిళలకు ఈ అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఇరువర్గాల మధ్య వ్యత్యాసం సుమారు 40 శాతం వరకు ఉంది. అయితే శారీరక శ్రమతో కూడిన పని మాత్రం పేద వర్గాల్లో ఎక్కువగా కనిపించింది.

అమలు చాలా తక్కువే..

అలాగే మూడవ పరిశోధన పత్రం కూడా Nature Health లో ప్రచురించబడింది. ఇందులో 200 దేశాల్లో 2004 నుండి 2025 వరకు రూపొందించిన 661 జాతీయ విధానాలను పరిశీలించారు. అందులో ప్రధానంగా తేలింది ఏమిటంటే, చాలా దేశాలు శారీరక వ్యాయామాన్ని ప్రోత్సహించే విధానాలను రూపొందించాయి. కానీ వాటి అమలు చాలా తక్కువగా ఉంది. 661 విధానాల్లో కేవలం 38.7% (256 విధానాలు) మాత్రమే ఆరోగ్యం, విద్య వంటి మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ప్రభుత్వ శాఖలను కలిపి అమలు చేయడానికి చర్యలు తీసుకున్నాయి. అంతేకాకుండా పరిశోధకులు 46 మంది కీలక వ్యక్తులతో (ప్రభుత్వ అధికారులు, అకడమిక్‌లు, పాలసీ నాయకులు, సామాజిక సంస్థల ప్రతినిధులు) ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. వారి ప్రకారం, శారీరక వ్యాయామానికి రాజకీయ ప్రాధాన్యం తక్కువగా ఉండటం అమలు జరగకపోవడానికి ప్రధాన కారణం. అయితే ఇది నెమ్మదిగా పెరుగుతోందని కూడా వారు చెప్పారు.

నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌ను ప్రోత్సహించే విధానాలు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా వాతావరణ మార్పును తగ్గించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే ఈ రెండు అంశాలను కలిపి చూడడం భవిష్యత్తులో అత్యంత ముఖ్యమని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.. అత్యంత సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు సహజమైన చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పదార్థాలను వెతుకుతున్నారు. సహజంగా చల్లదనాన్ని ఇచ్చే వాటిలో గోండ్ కతిరా ఒకటి. ఇది సాధారణంగా చాలా మంది వంటింటి మసాలా డబ్బాలో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. దీనిని ట్రాగాకాంత్ గమ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆస్ట్రాగలస్ అనే మొక్క నుండి వస్తుంది. ఫాలూదా వంటి పానీయాల్లో దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీర్ణాశయ ఆరోగ్య సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సర్వేల ప్రకారం 80% మందికి ఆమ్లత్వం లేదా గుండెల్లో మంట వంటి సమస్య ఉంటున్నాయి. అందులో 40% మందికి రోజూ ఈ సమస్య కనిపిస్తోంది. ఈ పరిస్థితిని ICMR (Indian Council of Medical Research), CBHI (Central Bureau of Health Intelligence) వంటి సంస్థలు గమనిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో గోండ్ కతిరా జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. గోండ్ కతిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా మేలు చేస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి..

సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్ కేవలం తాత్కాలిక చల్లదనం మాత్రమే ఇస్తాయి. కానీ గోండ్ కతిరా సహజ ప్రీబయోటిక్. ఇది జీర్ణాశయంలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా అయిన బైఫిడో బ్యాక్టీరియా, లాక్టోబాసిల్లస్ పెరగడానికి సహాయ పడుతుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందడానికి సరైన ఉపరితలాన్ని అందించడం ద్వారా, ఇది లోపలి నుండి పేగు అవరోధాన్ని బలపరుస్తుంది. అలాగే వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ వల్ల మలబద్ధకం పెరుగుతుంది. గోండ్ కతిరాలో ఉన్న కరిగే ఫైబర్ మలాన్ని మృదువుగా చేసి సులభంగా బయటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది. ఇది OTC లాక్సేటివ్‌లా కడుపు నొప్పిని ఇవ్వదు. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా గ్యాస్ట్రోఓసోఫాగియల్ రిఫ్లెక్స్ డిసీజ్ (GERD) ఉన్నవారికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు జెల్‌లా మారి జీర్ణాశయ గోడపై రక్షణ పొరలా పనిచేస్తుంది. దీంతో కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

గోండ్ కతిరాలో ఉన్న అధిక ఫైబర్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువగా తినడం తగ్గుతుంది. ఎక్కువ సమయం ఆకలి అవ్వకుండా ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. గోండ్ కతిరా హైడ్రోకలాయిడ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండేలా సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా డీహైడ్రేషన్, అలసట తగ్గుతాయి. పరిశోధనల ప్రకారం గోండ్ కతిరా బ్లడ్ ప్యూరిఫైయర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది పొట్టలో ఉన్న కొన్ని టాక్సిన్స్‌ను బైండ్ చేసి బయటకు పంపుతుంది. దీంతో కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గోండ్ కతిరాలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా గోండ్ కటిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

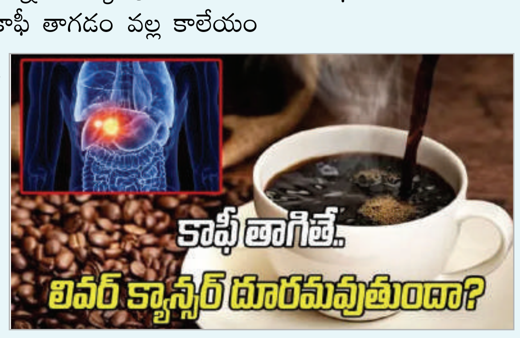
వేసవిలో గోండ్ కతిరాను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వేసవిలో చాలా మంది కూల్‌డ్రింక్స్‌ను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్‌లో ఫాస్ఫోరిక్ ఆమ్లం, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీట్‌నర్స్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయానికి హానికరం. గోండ్ కతిరా మాత్రం సహజమైనది, శరీరానికి సురక్షితమైనది. కనుక వేసవిలో చల్లదనానికి సహజంగా లభించే గోండ్ కతిరా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే దీనిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని కూడా వారు చెబుతున్నారు. ఎండిన గోండ్ కతిరాను తీసుకోకూడదు. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాతే తినాలి. ఎండినదాన్ని మింగితే గొంతులో ఉబ్బి గొంతుకు అడ్డం పడడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు.

నీళ్లను బాగా తాగాలి..

అలాగే దీనిని తీసుకునే వారు తగినంత నీరు తాగాలి. ఇది అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వల్ల రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్లు నీరు తాగాలి. అలాగే కొందరిలో దీనిని తీసుకున్న తరువాత గ్యాస్ లేదా కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. గోండ్ కతిరా మందుల శోషణను నెమ్మదించవచ్చు. కాబట్టి మందులు తీసుకున్న కనీసం 2 గంటల తరువాత దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. గోండ్ కతిరా సహజమైనది. లెమన్ షికంజీ లేదా పాలు వంటి పానీయాల్లో కలుపుకుని తాగడం వల్ల వేసవిలో చల్లదనం మాత్రమే కాదు, జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కాఫీ తాగితే లివర్ క్యాన్సర్ దూరమవుతుందా?

క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగడం వల్ల శరీరానికి కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కాఫీ తాగడం వల్ల కాలేయం (లివర్) ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కాఫీ తాగడం వల్ల ఉత్సాహం కలగడంతో పాటూ ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా, శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటైన లివర్‌ను రక్షించడంలో కూడా కాఫీ కొంతవరకు సహాయపడవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.



పరిశోధనలు ఏం చెబుతున్నాయి?

నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ చేసిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, రోజుకు రెండు కప్పుల వరకు కాఫీ తాగే వారిలో సాధారణంగా కనిపించే కాలేయ క్యాన్సర్ హెపాటోసెల్యులర్ కార్సినోమా వచ్చే ప్రమాదం దాదాపు 35 శాతం వరకు తగ్గే అవకాశం ఉందని తేలింది. ఈ పరిశోధనలో మద్యం సేవించడం, హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్, అలాగే బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ వంటి అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత ఈ ఫలితాలు వచ్చినట్లు నిపుణులు తెలిపారు.

కాఫీ ఎలా సహాయపడుతుంది?

కాఫీ కేవలం కెఫిన్ ఉన్న పానీయం మాత్రమే కాదు. ఇందులో పాలీఫెనాల్స్, డైటర్పెన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి శరీరానికి ఉపయోగకరమైన వందలాది సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. నిపుణుల ప్రకారం ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ను తగ్గిస్తాయి. కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. దీని వల్ల కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు, కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కొంతవరకు తగ్గవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

రోజుకు ఎంత కాఫీ తాగాలి?

నిపుణుల సూచన ప్రకారం రోజుకు 2 నుంచి 4 కప్పుల వరకు మితంగా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదిగా భావిస్తున్నారు. ఫిల్టర్ కాఫీ అయినా, ఇన్‌స్టంట్ కాఫీ అయినా ప్రభావం దాదాపు ఒకేలా ఉండొచ్చు. అయితే అధికంగా కాఫీ తాగితే జీర్ణ సమస్యలు, నిద్రలేమి, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

వేసవిలో కర్బూజతో ఎన్నో లాభాలు.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు

వేసవిలో భానుడు భగభగమంటున్నాడు. ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతుండటంతో శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అద్భుతమైన వరం 'కర్బూజ'(Muskmelon). ఇందులో 95% వరకు నీరు, విటమిన్ సి, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడం, బరువు తగ్గడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

1.డీహైడ్రేషన్ నుంచి రక్షణ:

ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోతుంది. కర్బూజ తినడం, జ్యూస్ చేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన నీరు అంది, రోజంతా ఉత్తేజంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

2. రక్తపోటు నియంత్రణ:

కర్బూజలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

3. జీర్ణక్రియకు మేలు:

ఇందులో పీచు పదార్థం (ఖీఱవఎవతీ) ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తొలగించి, జీర్ణ వ్యవస్థను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. అసిడిటీ సమస్యతో బాధపడేవారికి ఇది మంచి ఔషధం.

4. కంటి చూపు మెరుగుపరుస్తుంది:

కర్బూజలో ఉండే విటమిన్-ూ, బీటా కెరోటిన్ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. వయసు రిత్యా వచ్చే కంటి సమస్యను ఇది నివారిస్తుంది.

5. చర్మ సౌందర్యం:

ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇది చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి, సహజమైన కాంతిని ఇస్తుంది.

6. బరువు తగ్గడం:

కర్బూజలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ, కానీ ఫైబర్ ఎక్కువ. ఇది తన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. తద్వారా అనవసరమైన ఆహారం తీసుకోకుండా బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తుంది.

7. రోగనిరోధక శక్తి:

ఇందులో ఉండే విటమిన్ - సి శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది

మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుందా? కారణాలు ఇవే

మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు లేదా కొద్దిదూరం నడిచినప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం చాలా మంది సాధారణమే అనుకుంటారు. కొంతమంది ఇది గుండె సమస్య కావచ్చని అనుకుని చికిత్స కోసం వెళ్తారు. అయితే, ఇది గుండె సమస్యనా, శ్వాసకోశ సమస్యనా లేదా మానసిక ఒత్తిడి కారణమా అనే సందేహం చాలామందికి ఉంటుంది. గుండె స్పందన ఎందుకు పెరుగుతుంది? ఎప్పుడు జాగ్రత్త పడాలి? నిపుణులు ఏమి చెబుతున్నారో చూద్దాం..

ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం గుండె సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. గుండెలో ఉన్న రక్తనాళాలు మూసుకుపోతే గుండెకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందదు. అప్పుడు గుండె ఎక్కువగా పని చేయాల్సి వస్తుంది. దాంతో గుండె స్పందన వేగంగా పెరుగుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

మానసిక ఒత్తిడి

కొన్నిసార్లు ఆందోళన లేదా మానసిక ఒత్తిడి కూడా గుండె స్పందన వేగంగా పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. ఉదాహరణకు, ఎక్కడికైనా వెళ్లే ముందు భయం ఉండటం, ఆఫీస్ మీటింగ్ ముందు టెన్షన్ పడటం లేదా ఏదైనా విషయంపై ఎక్కువగా ఆందోళన పడటం వల్ల కూడా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మానసిక వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉండటం

కొన్ని సందర్భాల్లో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉండటం (రక్తహీనత) వల్ల కూడా గుండె స్పందన పెరగవచ్చు. అదేవిధంగా థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

జాగ్రత్తలు

ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించడం అవసరం.ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఈ అలవాట్లు పాటిస్తే గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

చెన్నై పైపైకి.. లక్నోపై ఘనవిజయం..

- నాన్నా.. ఇది నీకోసం..
- చెపాక్‌లో దంచికొట్టిన ఉర్విల్
- ప్లేఆఫ్స్ రేసు నుంచి పంత్ సేన ఔట్

చెన్నై: హ్యాట్రిక్ ఓటములతో ఐపీఎల్-19 సీజన్‌ను ఆరంభించినా ఆ తర్వాత క్రమంగా పుంజుకుని వరుస విజయాలతో అదరగొడుతున్న చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ (సీఎస్కే) మరో గెలుపుతో ప్లేఆఫ్స్ రేసును రసవత్తరంగా మార్చేసింది. సొంతగడ్డపై ఆదివారం లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో రుతురాజ్ సేన.. ప్రత్యర్థిని 5 వికెట్ల తేడాతో మట్టికరిపించింది. లక్నో నిర్దేశించిన 204 పరుగుల ఛేదనలో ఉర్విల్ పటేల్ (23 బంతుల్లో 65, 2 ఫోర్లు, 8 సిక్సలు) చెపాక్‌లో లక్నో బౌలర్లపై పిడుగులా విరుచుకుపడటంతో ఛేదనను ఆ జట్టు 19.2 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు కోల్పోయి పూర్తిచేసింది.

రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (28 బంతుల్లో 42, 3 ఫోర్లు, 2 సిక్సలు) రాణించాడు. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన లక్నో.. జోష్ ఇంగ్లిస్ (33 బంతుల్లో 85, 10 ఫోర్లు, 6 సిక్సలు) మెరుపులకు తోడు షాబాజ్ అహ్మద్ (25 బంతుల్లో 43 నాటౌట్, 3 ఫోర్లు, 3 సిక్సలు) రాణించడంతో ఆ జట్టు నిర్ణీత ఓవర్లలో 203/8 స్కోరు చేసింది. కాగా ఈ విజయంతో పాయింట్ల పట్టికలో చెన్నై 12 పాయింట్లతో ఐదో స్థానానికి చేరగా 8 పరాజయాలతో ప్లేఆఫ్స్ రేసు నుంచి లక్నో జట్టు అధికారికంగా నిష్క్రమించింది.

ఉర్విల్.. మెరుపుల్

1, 6, 6, 6, 6, 6, 4, 6, 1, 0, 6, 1, 1.. రికార్డు ఛేదనలో సీఎస్కే యువ సంచలనం ఉర్విల్ విధ్వంసం అది! 13 బంతుల్లోనే అర్ధశతకంతో లక్నో బౌలర్లను చెడుగుడు ఆడుకుని సీఎస్కేను గెలుపు రేసులోకి తీసుకురావడంలో అతడిదే కీలకపాత్ర. క్రీజులో ఉన్నది కొద్దిసేపే అయినా సంజూ శాంసన్ (14 బంతుల్లో 28, 3 ఫోర్లు, 2 సిక్సలు), రుతురాజ్ ధాటిగా ఆడటంతో సీఎస్కే 4 ఓవర్లకే 47/1తో ఛేదనను ధాటిగానే ప్రారంభించింది. సంజూ నిష్క్రమణ అనంతరం క్రీజులోకి వచ్చాడు ఉర్విల్. ఎదుర్కున్న రెండో బంతి నుంచే అతడి విధ్వంసం మొదలైంది. హ్యాట్రిక్ సిక్సలతో అవేశ్ ఖాన్‌ను శిక్షించిన ఈ గుజరాత్ కుర్రాడు.. దిగ్వేశ్ ఓవర్లో విధ్వంసాన్ని తారాస్థాయికి తీసుకెళ్లాడు. ఈ ఇద్దరి ఓవర్లలో చెన్నై ఏకంగా 50 పరుగులు పిండుకోవడంతో పవర్‌ప్లేలో ఆ జట్టు 97/1తో నిలిచింది.

షమీ ఓవర్లో ఆఖరి బంతిని పాయింట్ వైపుగా తరలించి సింగిల్‌తో ఫిఫ్టీ పూర్తిచేసిన ఉర్విల్.. ఈ లీగ్‌లో ఫాస్టెస్ట్ హాఫ్ సెంచరీ సాధించిన జైస్వాల్‌తో సంయుక్తంగా నిలిచాడు. ఫిఫ్టీ అయ్యాక అతడు జేబులోంచి 'దిస్ ఈజ్ ఫర్ యూ పప్పా' అని రాసి ఉన్న చిట్టీని ప్రదర్శించాడు. దూకుడుగా ఆడే క్రమంలో షాబాజ్ విసిరిన పదో ఓవర్లో భారీ షాట్ ఆడబోయిన అతడు.. ఎక్స్‌ట్రా కవర్ వద్ద అవేశ్‌కు క్యాచ్ ఇవ్వడంతో లక్నో ఊపిరి పీల్చుకుంది. కానీ అప్పటికే జరగాల్సిన నష్టం జరిగిపోయింది.

చెన్నై ఇన్నింగ్స్ 3.5 వద్ద క్రీజులోకి వచ్చినప్పుడు ఆ జట్టు స్కోరు 45/1 ఉండగా ఉర్విల్ నిష్క్రమించే (9.2 ఓవర్లకు) సమయానికి 126/2తో తిరుగులేని స్థితిలో నిలిచింది. 34 బంతుల వ్యవధిలో రుతురాజ్‌తో కలిసి అతడు 81 రన్స్ జోడించగా అందులో చెన్నై సారథి చేసినవి 16 రన్స్ మాత్రమే. ఉర్విల్ ఔట్ అయ్యాక రుతురాజ్, కార్తీక్ (20), బ్రెవిస్ (10) కూడా నిష్క్రమించడంతో చెన్నై కాస్త ఆందోళనకు గురైంది. చివరి 3 ఓవర్లలో ఆ జట్టు విజయానికి 30 రన్స్ అవసవరమవగా ప్రశాంత్ వీర్ (18 నాటౌట్), శివమ్ దూబె (15 నాటౌట్) ఎలాంటి సంచలనాలకు తావివ్వకుండా సీఎస్కేను విజయతీరాలకు చేర్చారు.

ఇంగ్లిస్ దంచినా..

చెన్నైకి ఉర్విల్ మాదిరిగానే లక్నో ఇన్నింగ్స్‌లో ఇంగ్లిస్ సైతం ధనాధన్ ఆటతో రెచ్చిపోయాడు. 6, 4, 4తో దంచుడుకు ముహూర్తం పెట్టిన ఈ ఆసీస్ హిట్టర్.. మార్ష్ (10)తో కలిసి ఇన్నింగ్స్‌ను దూకుడుగా ఆరంభించాడు. ముకేశ్ ఓవర్లో మూడు ఫోర్లు, ఓ సిక్స్ బాదిన అతడు.. అకీల్ బౌలింగ్‌లోనూ అదే సీన్ రిపీట్ చేసి 17 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ బాదేశాడు. అవతలి ఎండ్‌లో మార్ష్ ప్రేక్షక పాత్ర పోషించగా ఇంగ్లిస్ మాత్రం చెన్నై బౌలర్లకు పట్టపగలే చుక్కలు చూపించాడు.అన్షుల్ ఓవర్లో మార్ష్ నిష్క్రమించగా పూరన్ (1)ను నూర్ అహ్మద్ ఔట్ చేశాడు. 9 ఓవర్లకు 112/2తో పటిష్ఠంగానే కనిపించిన లక్నోకు ఒవర్టన్ షాకిచ్చాడు. పదో ఓవర్లో అతడు ఇంగ్లిస్‌తో పాటు పంత్ (15)నూ వెనక్కిపంపడంతో లక్నో స్కోరువేగం నెమ్మదించింది.

బెంగళూరు ఉత్కంఠ విజయం..

ముగిసిన ముంబై కథ

రాయ్‌పూర్: భారీ స్కోర్ల మ్యాచ్‌లతో విసిగిపోయిన ఐపీఎల్ అభిమానులకు ఆదివారం ముంబై ఇండియన్స్, రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు మధ్య రాయ్‌పూర్‌లో జరిగిన లో స్కోరింగ్ థ్రిల్ల ఉర్రూతలూగించింది. ఆఖరి బంతి వరకూ నరాలు తెగే ఉత్కంఠ నడుమ సాగిన పోరులో ఆర్‌సీబీ.. 2 వికెట్ల తేడాతో ముంబైని ఓడించి రెండు ఓటముల తర్వాత మళ్లీ గెలుపుబాట పట్టింది. స్వల్ప ఛేదనలో కృనాల్ పాండ్యా (46 బంతుల్లో 73, 4 ఫోర్లు, 5 సిక్సలు) మ్యాచ్ విన్నింగ్ ఇన్నింగ్స్ ఆడటంతో లక్ష్యాన్ని బెంగళూరు సరిగ్గా 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు కోల్పోయి సాధించింది. మొదట భువనేశ్వర్ కుమార్ (4/23) బెంబేలెత్తించినా తిలక్ వర్మ (42 బంతుల్లో 57, 3 ఫోర్లు, 2 సిక్సలు), నమన్ ధీర్ (32 బంతుల్లో 47, 5 ఫోర్లు, 2 సిక్సలు) రాణించడంతో ముంబై 20 ఓవర్లలో 166/7 స్కోరు చేసింది. ఈ మ్యాచ్‌లో గెలుపుతో బెంగళూరు పాయింట్ల పట్టికలో అగ్రస్థానానికి చేరుకోగా ముంబై.. ప్లేఆఫ్స్ రేసు నుంచి ఎలిమినేట్ అయింది.

ఆదుకున్న తిలక్, నమన్

భువీ విజృంభణతో మూడు ఓవర్లు ముగిసేసరికే 3 కీలక వికెట్లు కోల్పోయిన ముంబైని తిలక్, నమన్ ఆదుకున్నారు. తన మొదటి ఓవర్లోనే రికెల్టన్ (2)ను ఔట్ చేసిన భువనేశ్వర్.. మరుసటి ఓవర్లో రోహిత్ (22), సూర్యకుమార్‌నూ పెవిలియన్‌కు పంపి ముంబైకి షాకిచ్చాడు. ఈ క్రమంలో తిలక్, నమన్ జోడీ 10 ఓవర్ల పాటు క్రీజులో నిలిచి ముంబైకి గౌరవప్రదమైన స్కోరును అందించింది. నెమ్మదిగా ఆడిన ఈ ద్వయం.. నాలుగో వికెట్‌కు 82 రన్స్ జోడించింది. రసిఖ్.. నమన్‌ను బౌల్డ్ చేయడంతో ముంబై కథ మళ్లీ మొదటికొచ్చింది. తిలక్, జాక్స్ (10) క్రీజులో ఉన్నా భారీ షాట్లు ఆడలేకపోయారు.

కృనాల్ పోరాటం

స్వల్ప ఛేదనే అయినప్పటికీ బౌలింగ్‌కు అనుకూలించిన పిచ్‌పై ఆర్‌సీబీ సైతం బెంబేలెత్తింది. దీపక్ చాహర్ వరుస ఓవర్లలో కోహ్లీని డకౌట్ చేయడంతో పాటు పడిక్కల్ (12)ను వెనక్కి పంపగా కార్బిన్ బాష్.. రజత్ పాటీదార్ (8)ను ఔట్ చేయడంతో ఆర్‌సీబీ కష్టాల్లో పడింది. బెతెల్, కృనాల్ క్రీజులో ఉన్నా 12 ఓవర్లకు ఆ జట్టు స్కోరు 94/3 మాత్రమే. ఆ మరుసటి ఓవర్లోనే బాష్.. బెతెల్ పనిపట్టి ఆ జట్టుపై ఒత్తిడితెచ్చే యత్నం చేశాడు. కానీ ఆ తర్వాతి ఓవర్లో కృనాల్, జితేశ్ 16 రన్స్ రాబట్టి గేర్ మార్చారు. కృనాల్ అర్ధశతకం పూర్తయ్యాక బాష్ 16వ ఓవర్లో జితేశ్, డేవిడ్‌ను డగౌట్‌కు చేర్చి మ్యాచ్‌ను రసవత్తరంగా మార్చేశాడు.

చివరి 18 బంతుల్లో ఆ జట్టు విజయానికి 30 రన్స్ కావాల్సిన దశలో ఘజన్‌ఫర్ బౌలింగ్‌లో కవర్స్ వద్ద నమన్, తిలక్ సమన్వయ లోపంతో క్యాచ్ జారవిడిచారు. ఇదే అదునుగా కృనాల్.. రెండు సిక్సలు బాదినా ఆఖరి బంతికి తిలక్‌కే క్యాచ్ ఇచ్చి పెవిలియన్ చేరాడు. 19వ ఓవర్లో బుమ్రా 3 పరుగులే ఇవ్వగా బవ.. షెఫర్డ్‌ను ఔట్ చేసి ముంబైలో ఆశలు రేపినా నాలుగో బంతిని భువీ సిక్స్‌గా మలవగా లాస్ట్‌బాల్‌కు రసిఖ్ (3లి) రెండు రన్స్ తీసి తన జట్టుకు అద్భుత విజయాన్ని అందించాడు.

కార్తీతో మ్యాడ్ డైరెక్టర్ మూవీ

తమిళ స్టార్ హీరో కార్తీ, టాలీవుడ్ యంగ్ డైరెక్టర్ కళ్యాణ్ శంకర్ కాంబినేషన్‌లో ఒక సినిమా రాబోతుందనే విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ హైదరాబాద్‌లో ఘనంగా ప్రారంభమైనట్లు తెలుస్తుంది. సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ బ్యానర్‌పై రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం పూజా కార్యక్రమంతో అధికారికంగా పట్టాలెక్కింది. టాలీవుడ్‌లో 'మ్యాడ్' ,'మ్యాడ్ స్క్వేర్' చిత్రాలతో సూపర్ హిట్స్ అందుకున్న దర్శకుడు కళ్యాణ్ శంకర్, ఇప్పుడు హీరో కార్తీతో ఒక భారీ కమర్షియల్ ఎంటర్‌టైనర్‌ను ఎ÷-లాన్ చేశారు. ఈ సినిమాలో కార్తీ సరసన మీనాక్షి చౌదరి హీరోయిన్‌గా నటించబోతుంది. నేడు హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ముహూర్తపు వేడుకలో చిత్ర యూనిట్ సభ్యులు మరియు పలువురు సినీ ప్రముఖులు పాల్గొన్నట్లు సమాచారం. సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ మరియు ఫార్ట్యూన్ ఫోర్ సినిమాస్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. కార్తీకి తెలుగులో ఉన్న క్రేజ్, కళ్యాణ్ శంకర్ మార్క్ హ్యూమర్ తోడవడంతో ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద సందడి చేయడం ఖాయమని ఫ్యాన్స్ భావిస్తున్నారు.

బంగ్లాకు స్వల్ప ఆధిక్యం

ఢాకా: సొంతగడ్డపై పాకిస్థాన్‌తో జరుగుతున్న తొలి టెస్టులో బంగ్లాదేశ్‌కు ఫస్ట్ ఇన్నింగ్స్‌లో స్వల్ప ఆధిక్యం దక్కింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో పాక్ 386 రన్స్ (బంగ్లా 413)కు ఆలౌట్ అవడంతో ఆతిథ్య జట్టు 27 పరుగుల ఆధిక్యం సాధించింది. మూడో రోజు ఆట చివరికి బంగ్లా వికెట్లేమీ నష్టపోకుండా 7 రన్స్ చేసింది.

దీపిక బృందానికి పసిడి

ఫైనల్‌లో చైనాను చిత్తుచేసిన భారత రికర్వ్ జట్టు

షాంఘై: ప్రపంచకప్ ఆర్చరీ స్టేజ్-2 టోర్నీలో భారత మహిళల రికర్వ్ జట్టు మరోసారి సంచలన ప్రదర్శనతో అదరగొట్టింది. వెటరన్ ఆర్చర్ దీపిక కుమారి నేతృత్వంలోని అంకితా భకత్, కుంకుమ్ మొహోద్‌తో కూడిన భారత బృందం.. ఫైనల్‌లో 5-4తో టైటిల్ ఫేవరెట్లుగా ఉన్న చైనాను ఓడించి స్వర్ణం గెలుచుకుంది. నాలుగు సెట్లలో ఇరుజట్ల స్కోర్లు 4-4తో సమమవగా షూటాఫ్ ద్వారా తేలిన ఫలితంలో భారత ఆర్చర్లు ఏకాగ్రత కోల్పోకుండా పసిడిని గురిచూసి కొట్టారు.తొలి సెట్‌లో 54-53 (2 సెట్ పాయింట్లు)తో ఆధిక్యంలో నిలిచిన భారత అమ్మాయిలు.. తర్వాత రెండు సెట్లలో (52-55, 56-57 (చైనాకు 4 సెట్‌పాయింట్లు))తో వెనుకబడ్డారు. కానీ ఆఖరి సెట్‌లో 54-53తో భారత్ ఖాతాలో మరో రెండు సెట్ పాయింట్లు చేరడంతో షూటాఫ్ అనివార్యమైంది.

షూటాఫ్‌లో దీపిక బృందం.. 28 పాయింట్లు స్కోరు చేయగా చైనా 26 మాత్రమే కొట్టగలిగింది. భారత రికర్వ్ మహిళల జట్టుకు మూడేండ్ల తర్వాత ఇదే తొలి పతకం. దీపికకు మాత్రం ప్రపంచకప్‌లలో ఇది ఏకంగా 12వ మెడల్. ఈ టోర్నీలో రికర్వ్ జట్టు ఏడు పతకాలు గెలువగా ఆ ఏడింటిలోనూ దీపిక ఉండటం గమనార్హం.

నీరూ, వివాన్ జోడీకి కాంస్యం

ఢిల్లీ: కజకిస్థాన్‌లోని అల్మటి వేదికగా జరిగిన ఐఎస్ఎస్ఎఫ్ షాట్‌గన్ వరల్డ్‌కప్‌లో భాగంగా ట్రాప్ మిక్స్‌డ్ టీమ్ ఈవెంట్‌లో భారత షూటర్లు నీరూ దండ, వివాన్ కపూర్ జోడీ కాంస్యం గెలుచుకుంది. 30 టార్గెట్లకు గాను 24 పాయింట్లు గురిపెట్టిన భారత జంట మూడో స్థానంతో కాంస్యం నెగ్గగా చైనీస్ తైపీ, ఇటలీ వరుసగా పసిడి, రజతం గెలిచాయి.

ఐపీఎల్‌లో సంచలనం.. రికార్డు హాఫ్ సెంచరీ బాదిన అన్‌క్యాప్డ్ ప్లేయర్..!

ఐపీఎల్‌లో అన్‌క్యాప్డ్ ప్లేయర్ ఉర్విల్ పటేల్(చరిత్ర సృష్టించాడు. పంతొమ్మిదో సీజన్‌లో తొలిసారి బ్యాట్ ఝులిపించిన ఈ చెన్నై చిన్నోడు రికార్డు అర్ధ శతకంతో రికార్డు నెలకొల్పాడు. చెపాక్ స్టేడియంలో పూనకం వచ్చినట్టే ఆడిన ఉర్విల్.. ఏకంగా 13 బంతుల్లోనే యాభై రన్స్‌తో చెలరేగాడు. తద్వారా ఈ మెగా టోర్నీ చరిత్రలో అత్యంత వేగవంతమైన హాఫ్ సెంచరీతో యశస్వీ జైస్వాల్ రికార్డును సమం చేశాడీ హిట్టర్.చెపాక్ స్టేడియంలో సిక్సర్ల వర్షం కురిపించాడు ఉర్విల్ పటేల్. లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ బౌలర్లను ఊచకోత కోసిన ఉర్విల్.. ఎదుర్కొన్న ఎనిమి ది బంతులను.. 1, 6, 6, 6, 6, 4, 6 గా మలిచి అర్ధ శతకానికి చేరువయ్యాడు. అవేశ్ ఖాన్, దిగ్వేజ్ రథీ బౌలింగ్‌ను తుత్తునియలు చేసిన ఉర్విల్.. షమీ, షాదాబ్‌ను ఉతికేస్తూ 13 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీతో చరిత్ర లిఖించాడు.కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్(ఖఖ=)పై 2023లో యశస్వీ జైస్వాల్ నెలకొల్పిన వేగవంతమైన ఫిఫ్టీ రికార్డును ఉర్విల్ సమం చేశాడు. కమిన్స్, కేఎల్ రాహుల్, రొమారియో షెఫర్డ్ 14 బంతుల్లో అర్ధ శతకంతో ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో కొనసాగుతున్నారు.

గాయపడ్డ సింహం రివ్యూ

తరుణ్ భాస్కర్ ట్రంప్‌పై రివెంజ్ తీర్చుకున్నాడా?

దర్శకత్వంతో పాటు నటనపై కూడా దృష్టి పెట్టారు తరుణ్ భాస్కర్. ప్రత్యేక పాత్రలతో పాటు కథానాయకుడిగా కూడా ఆయన నుంచి వరుసగా సినిమాలు వస్తున్నాయి. తాజాగా తరుణ్ హీరోగా 'గాయపడ్డ సింహం' ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. జేడీ చక్రవర్తి, శ్రీవిష్ణు ప్రత్యేక పాత్రల్లో నటించారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌పై రివెంజ్ అంటూ చేసిన ప్రచారం ఆసక్తిని పెంచింది. మరి ఆ రివెంజ్ ఎలా సాగింది? 'గాయపడ్డ సింహం' పంచిన వినోదాలు ప్రేక్షకులను అలరించాయా? రివ్యూలో చూద్దాం.

కథ గురించి:

దరహాస్ (తరుణ్ భాస్కర్) గాయత్రి (మానసా చౌదరి)ను ప్రేమిస్తాడు. ఆమె తండ్రి పెట్టిన కండీషన్ మేరకు అమెరికా వెళ్లిన దరహాస్, ట్రంప్ ఇమిగ్రేషన్ రూల్స్ కారణంగా తిరిగి ఇండియాకి రావాల్సి వస్తుంది. దీంతో ట్రంప్‌పై ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని నిర్ణయించుకుంటాడు. ఆ నిర్ణయం వల్ల బ్రూటల్ ధర్మ (జేడీ చక్రవర్తి), భైరవ దాస్ (శ్రీవిష్ణు), విశ్వాస్ (కశ్యప్ శ్రీనివాస్) పాత్రలపై ఎలాంటి ప్రభావం పడింది? చివరికి ట్రంప్‌పై ప్రతీకారం సాధించాడా లేదా? అనేదే మిగతా కథ.తరుణ్ భాస్కర్ సినిమాలు

విశ్లేషణ:

డొనాల్డ్ ట్రంప్‌పై ఓ హైదరాబాదీ కుర్రాడి రివెంజ్... ఈ ఐడియా విన్నప్పుడే ఫన్నీగా అనిపిస్తుంది. నిజానికి ఆ రివెంజ్ కోసం బ్లాక్ మ్యాజిక్‌ను ఎంచుకున్న విధానంలో కూడా కావాల్సినంత వినోదం ఉంది. అయితే ఐడియాలో ఉన్నంత ఫన్‌ను స్క్రీన్‌పైకి తీసుకురావడంలో కొంత ఇబ్బంది ఎదురైంది. దరహాస్ లవ్ స్టోరీతో కథ మొదలవుతుంది. డల్లాస్ వెళ్లాలని కలలు కనే హీరో, చివరికి డిపోర్ట్ అయ్యి ఇండియాకి రావడం ఈ కథలో మలుపు. ఈ క్రమంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌పై బ్లాక్ మ్యాజిక్ ద్వారా రివెంజ్ తీసుకోవాలని హీరో ప్రయత్నించడం చుట్టూ ఫస్ట్ హాఫ్‌లో కొంత వినోదం ఉంది.

కాకపోతే ఈ సినిమా కోసం స్పూఫ్ కామెడీని ఎక్కువగా నమ్ముకున్నారు. 'జల్సా' నుంచి'అర్జున్ రెడ్డి', 'కేజీఎఫ్' వరకు చాలా స్పూఫ్‌లు కనిపిస్తాయి. కానీ అందులో వినోదం ప్రేక్షకుడు ఆస్వాదించేలా ఉండదు. అలాగే కథలో డ్రామా కూడా కావాల్సినంతగా పండలేదు. సెకండ్ హాఫ్‌లో వచ్చే వినోదంపై ఇంకాస్త దృష్టి పెట్టి ఉంటే ఫలితం మరింత మెరుగ్గా ఉండేది.

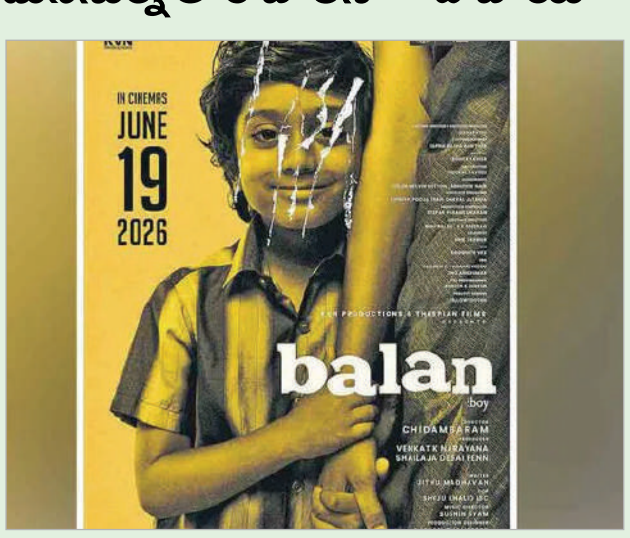
నటన గురించి:

దరహాస్ పాత్రలో తరుణ్ భాస్కర్ కనిపించిన తీరు ఆకట్టుకుంది. ఆ పాత్రలో తన నేచురల్ టైమింగ్‌తో కనిపించారు. జేడీ చక్రవర్తి చేసిన బ్రూటల్ ధర్మ పాత్రకు రెండు షేడ్స్ ఉన్నాయి. సీరియస్‌గా కనిపించే తీరులో నవ్వు వస్తుంది కానీ తన కామెడీ షేడ్ మాత్రం వర్కౌట్ కాలేదు. ఫరియా అబ్దుల్లా, మానసా చౌదరి పాత్రలు పరిమితంగానే ఉంటాయి. శ్రీవిష్ణు క్యామియో బాగానే కుదిరింది. తన సీన్స్ పర్వాలేదనిపిస్తాయి. డైరెక్టర్ కశ్యప్ శ్రీనివాస్ కూడా ఓ పాత్రలో కనిపించారు. విష్ణు ఓయ్, శుభలేఖ సుధాకర్ తమ పరిధిలో నటించారు.థియేటర్ టిక్కెట్లు

టెక్నికల్:

స్వీకార్ అగస్తి పాటలు, నేపథ్య సంగీతం డీసెంట్‌గా ఉన్నాయి. విద్యాసాగర్ చింత సినిమాటోగ్రఫీ కలర్‌ఫుల్‌గా ఉంది. విప్లవ్ ఎడిటింగ్ మరింత షార్ప్‌గా ఉండాల్సింది. దర్శకుడు రాసుకున్న కొన్ని డైలాగులు అలరించాయి.

మనసుల్ని తాకే బాలన్ -- ది బాయ్



తెస్పియన్ ఫిల్మ్స్‌తో కలిసి అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మించిన చిత్రం 'బాలన్–ది బాయ్'. 'మంజుమ్మెల్ బాయ్స్' దర్శకుడు చిదంబరం ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. చందు సలీమ్‌కుమార్ ముఖ్య పాత్ర పోషించారు. జూన్ 19న తెలుగుతోపాటు తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో ఈ చిత్రం విడుదల కానున్నది. ఈ విషయాన్ని ఆదివారం ఓ ప్రకటన ద్వారా మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ నెల 14న ప్రఖ్యాత కేన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్‌లో ఈ చిత్రం ప్రదర్శితం కానున్నదని, గ్లోబల్ సినిమాకు వేదికైన కేన్స్ స్క్రీనింగ్‌కు ముందే సినిమా విడుదల తేదీని ప్రకటించడం ఆనందంగా ఉందని, మనసుల్ని హత్తుకునే భావోద్వేగాలు, నేటివిటీతో సాగే కథ,కథనాలతో దర్శకుడు చిదంబరం ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి రచన: జితూ మాధవన్, కెమెరా: షైజు ఖాలిద్, సంగీతం: సుషిన్ శ్యామ్, నిర్మాతలు: వెంకట్ కె.నారాయణ, శైలజా దేశాయ్ ఫెన్.

గుండెలను హత్తుకునే తండ్రీకూతుళ్ల అనుబంధం!

మేం ఫేమస్ చిత్రంతో యూత్ ఆడియెన్స్‌కు చేరువైన సుమంత్ ప్రభాస్, సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత నటించిన తాజా చిత్రం 'గోదారి గట్టుపైన'. ఈ చిత్రం (మే 8, 2026) ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. అయితే గోదావరి తీర ప్రాంత నేపథ్యంలో, తండ్రీకూతుళ్ల మధ్య ఉండే సున్నితమైన భావోద్వేగాల మధ్య దర్శకుడు సుభాష్ చంద్ర ఈ చిత్రంను తెరకెక్కించగా ఈ సినిమా ఎలా ఉందో ఇప్పుడు రివ్యూలో చూద్దాం.

కథ

కోనసీమలోని ఓ మారుమూల గ్రామంలో సెక్యూరిటీ గార్డ్‌గా పనిచేసే శ్యామ్ బాబు (జగపతిబాబు)కు తన కూతురు మాయ (నిధి ప్రదీప్) అంటే ప్రాణం. ఆమె సంతోషమే తన ప్రపంచంగా బ్రతుకుతుంటాడు. అయితే, మాయ జీవితంలోకి ఆటో డ్రైవర్ రాజు (సుమంత్ ప్రభాస్) ప్రవేశించడంతో కథ మలుపు తిరుగుతుంది. వీరిద్దరి మధ్య చిగురించిన ప్రేమ, భిన్నమైన సామాజిక నేపథ్యాల కారణంగా తండ్రీకూతుళ్ల మధ్య ఎలాంటి సంఘర్షణకు దారితీసింది? చివరకు ప్రేమ గెలిచిందా లేక తండ్రి బాధ్యత గెలిచిందా? అనేదే ఈ చిత్ర ప్రధానాంశం.

తెలంగాణ యాసకు అలవాటు పడిన సుమంత్, ఈ సినిమాలో గోదావరి యాసను ఎంతో సహజంగా పలికించి ఆశ్చర్యపరిచారు. ఆటో డ్రైవర్ పాత్రలో ఆయన నటన పరిణతి చెందింది. కూతురి భవిష్యత్తు కోసం ఆరాటపడే సగటు తండ్రి పాత్రలో జగపతిబాబు మరోసారి తన నటనా విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శించారు. సినిమాకు ఆయనే ప్రధాన బలం. తొలి సినిమా అయినప్పటికీ, భావోద్వేగపూరితమైన సన్నివేశాల్లో నిధి చక్కటి ప్రతిభ కనబరిచారు.

నెల్లూరు సుదర్శన్ మార్క్ కామెడీ సినిమాకు పెద్ద ఎసెట్. బోరింగ్ సీన్స్‌లో కూడా తన పంచ్‌లతో థియేటర్‌లో నవ్వులు పూయించారు.తెలంగాణ వార్తలు

సాంకేతిక విభాగం:

దర్శకుడు సుభాష్ చంద్ర పాత కథనే తీసుకున్నప్పటికీ, దానికి భావోద్వేగాలను అద్ది తెరకెక్కించిన తీరు బాగుంది. సాయి సంతోష్ సినిమాటోగ్రఫీ గోదావరి అందాలను, పల్లెటూరి వాతావరణాన్ని వెండితెరపై అద్భుతంగా ఆవిష్కరించింది. నాగవంశీ అందించిన నేపథ్య సంగీతం సన్నివేశాలను ఎలివేట్ చేయడంలో సక్సెస్ అయింది.

విశ్లేషణ:

సినిమా ప్రథమార్థం ప్రేమకథ మరియు కామెడీతో సరదాగా సాగిపోతుంది. సెకండాఫ్ పూర్తిగా ఎమోషన్స్ మీద ఆధారపడింది. కొన్ని చోట్ల కథ నెమ్మదించినట్లు అనిపించినా, క్లైమాక్స్ వైపు వెళ్లేకొద్దీ తండ్రీకూతుళ్ల బంధం ప్రేక్షకులను కదిలిస్తుంది. "అమ్మ బాగుంటేనే ఇల్లు బాగుంటుంది", "అతను ఫ్యాక్టరీకి కాదు.. కుటుంబానికి సెక్యూరిటీ గార్డ్" వంటి సంభాషణలు మనసును హత్తుకుంటాయి.

ప్లస్ పాయింట్స్: జగపతిబాబు, సుమంత్ ప్రభాస్ నటన.
హృదయానికి హత్తుకునే క్లైమాక్స్ మరియు ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్.
ఆహ్లాదకరమైన విజువల్స్ మరియు పల్లెటూరి వాతావరణం.
నెల్లూరు సుదర్శన్ కామెడీ టైమింగ్.

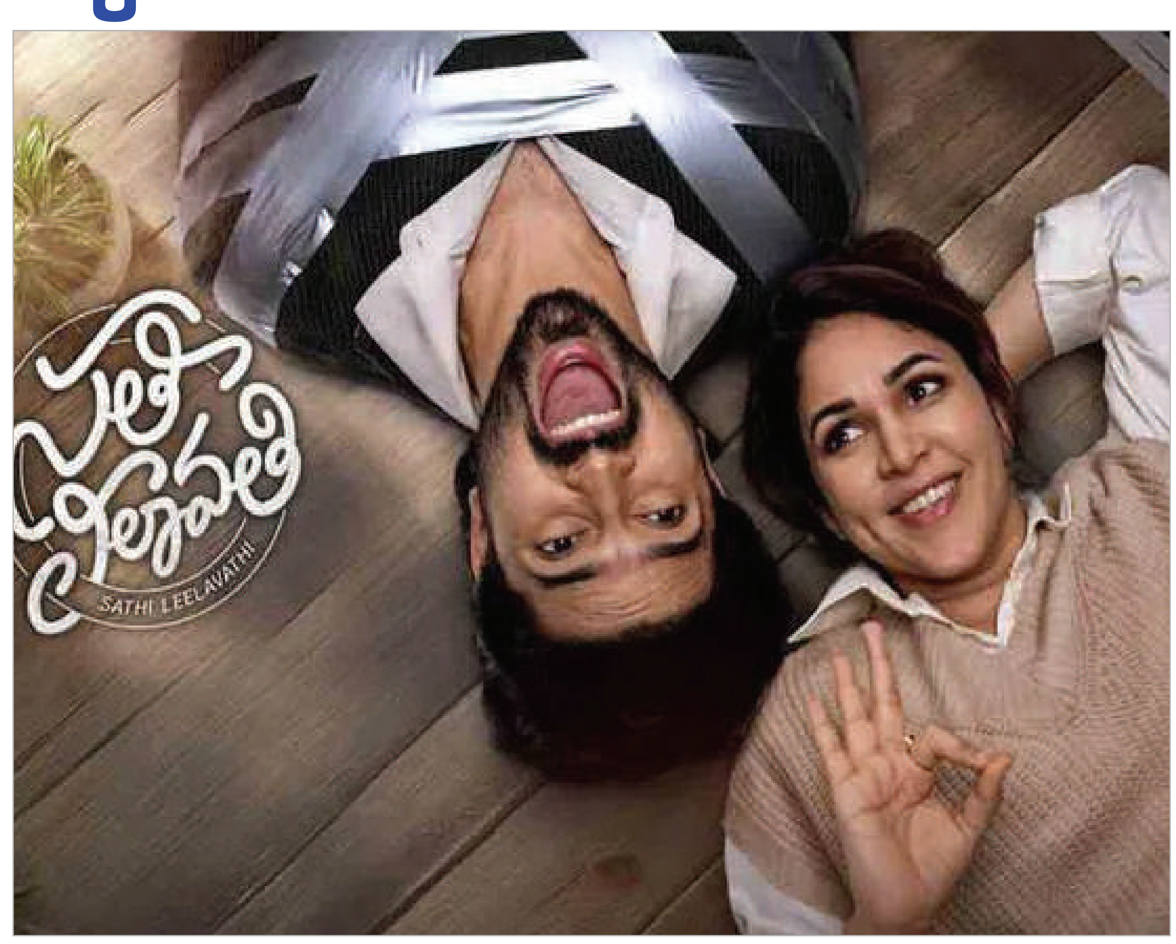
మైనస్ పాయింట్స్: కథలో కొత్తదనం కొరవడటం
అక్కడక్కడా నెమ్మదించిన కథనం.

ముగింపు:

మొత్తానికి 'గోదారి గట్టుపైన' ఎటువంటి ఆర్భాటాలు లేకుండా సాగే ఒక స్వచ్ఛమైన కుటుంబ కథా చిత్రం. వేసవి సెలవుల్లో కుటుంబంతో కలిసి చూడదగ్గ ఒక పాజిటివ్ ఫ్యామిలీ డ్రామాగా దీనిని అభివర్ణించవచ్చు.

లావణ్య త్రిపాఠి ఫ్యామిలీ డ్రామా అలరించిందా?

వివాహం తర్వాత కొన్నేళ్ళు విరామం తీసుకున్న లావణ్య త్రిపాఠి.. ఇప్పుడు 'సతీ లీలావతి' సినిమాతో ప్రేక్షకులు ముందుకు వచ్చారు. 'భీమిలి కబడ్డీ జట్టు' ఫేం తాతినేని సత్య దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రమిది. భార్య భర్తల కథగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని పంచిందా? రివ్యూలో చూద్దాం!



కథ

అగ్ర దర్శకురాలు లీలావతి (లావణ్య త్రిపాఠి) కొన్ని కారణాలు వలన మానసిక భయాలతో పెరుగుతుంది. సైకాలజిస్ట్ రామ్ సేతు (దేవ్ మోహన్) సహాయంతో ఆ భయాల నుంచి బయటపడి అతడినే ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకుంటుంది. అయితే మూడేళ్ల తర్వాత సేతు మరో అమ్మాయి (మడోన్నా సెబాస్టియన్)తో ప్రేమలో ఉన్నానని చెప్పి విడాకులు కోరుతాడు. దీంతో లీలా అతడిని ఇంట్లో బంధిస్తుంది. ఆ తర్వాత వారి సంబంధం ఏ మలుపు తిరిగింది? చివరికి ఇద్దరూ విడిపోయారా లేదా కలిశారా? అనేదే మిగతా కథ.

విశ్లేషణ

సతీ లీలావతి ఈ తరం వైవాహిక జీవితాల్లో పెరుగుతున్న దూరాలు, ఈగోలు, అపార్థాల చుట్టూ తిరిగే కథ. విడాకులు ఇప్పుడు చాలా సాధారణమైపోయిన కాలంలో... బంధాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా ఒక బాధ్యత అనే పాయింట్‌తో దర్శకుడు తాతినేని సత్య కథను తీర్చిదిద్దారు. ఆ ఉద్దేశం మంచిదే. కానీ ఆ ఎమోషన్ ని తెరపై ఆసక్తికరంగా మలచడంలో మాత్రం సినిమా పూర్తిగా సక్సెస్ కాలేకపోయింది. లీలావతి, రామ్ సేతు మధ్య జరిగే గొడవలు, విభేదాలు కథలో ప్రధానాంశం. అయితే సన్నివేశాల్లో కొత్తదనం లేకపోవడం ప్రధాన సమస్యగా మారింది. ఫ్యామిలీ డ్రామాగా మొదలైన కథలో అవసరం లేని ట్రాక్స్ మధ్యలోకి రావడంతో అసలు ఎమోషన్ డైవర్ట్ అయిపోతుంది. వీటీవీ గణేష్, సప్తగిరి ట్రాక్స్ నవ్వించకపోగా ఇంపాక్ట్ ని తగ్గించాయి. ఫస్ట్ హాఫ్‌లో కథ కొంతమేర ముందుకు కదిలినా... సెకండ్ హాఫ్ పూర్తిగా గందరగోళంగా మారుతుంది. కిడ్నాప్ డ్రామా, సిల్లీ ట్విస్టులు, యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ కథలో సహజత్వాన్ని తగ్గించాయి. క్లైమాక్స్‌ని థ్రిల్లింగ్‌గా ముగించాలనుకున్నా ఆ ఎమోషనల్ కనెక్ట్ రాలేదు.

నటీనటుల నటన:

నటన పరంగా లావణ్య త్రిపాఠి సినిమాకి ప్రధాన బలం. అన్నీ ఎమోషన్స్ ని ఆమె చాలా సహజంగా పలికించారు. మోడ్రన్ వైఫ్ పాత్రలో కుదిరారు. దేవ్ మోహన్ కుర్చీ కి పరిమితమైన పాత్రగా మిగిలింది. నరేష్, పవిత్ర లోకేష్, సప్తగిరి, మిగతా నటీనటులు పరిధి మేర కనిపించారు.వీశీజఱవం

టెక్నికల్: మిక్కీ జే మేయర్ సంగీతం సినిమాకి రిలీఫ్‌లా అనిపిస్తుంది. కొన్ని పాటలు, బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ బాగున్నాయి. బినేంద్ర మీనన్ కెమెరా పనితనం సినిమాకి మంచి విజువల్ ఫీల్ ఇచ్చింది. నిర్మాణ విలువలు కూడా కథ స్థాయికి తగ్గట్టే ఉన్నాయి.

విశ్వంభర బ్యాక్‌గ్రౌండ్ మ్యూజిక్

హరిగౌరవకు అప్పగించిన చిత్రబృందం

మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటిస్తున్న తాజా సోషియో–ఫాంటసీ చిత్రం విశ్వంభరపై అంచనాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సంక్రాంతికి 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' సినిమాతో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న చిరంజీవి, ఇప్పుడు మరో భారీ ప్రాజెక్ట్‌తో ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. 'బింబిసార'తో సక్సెస్ అందుకున్న దర్శకుడు మల్లిడి వశిష్ఠ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని యూవీ క్రియేషన్స్ అత్యంత భారీ బ్జడెట్‌తో నిర్మిస్తోంది. పురాణాల నేపథ్యంలో 14 లోకాల కాన్సెప్ట్‌తో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం విజువల్ వండర్‌గా నిలవనుందని చిత్రబృందం చెబుతోంది. లోకాలను కాపాడే రక్షకుడిగా చిరంజీవి వింటేజ్ లుక్‌లో కనిపించనున్నారని సమాచారం. ఈ సినిమాలో చిరంజీవికి జోడీగా త్రిష కృష్ణన్ నటిస్తోంది. దాదాపు దశాబ్దం తర్వాత ఈ కాంబినేషన్ మళ్లీ రిపీట్ అవుతుండటం విశేషం. అలాగే ఆషికా రంగనాథ్, కునాల్ కపూర్ వంటి నటులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. జూలై 10న ఈ చిత్రం విడుదలయ్యే అవకాశముందని టాక్ వినిపిస్తోంది. ఇదిలా ఉంటే, ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉన్న ఈ సినిమా మ్యూజిక్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో ఆసక్తికర మార్పు చోటుచేసుకుంది. ఇప్పటికే ఈ చిత్రానికి ఆస్కార్ విజేత ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే తాజా సమాచారం ప్రకారం, నేపథ్య సంగీతం బాధ్యతలను యువ సంగీత దర్శకుడు హరి గౌరకు అప్పగించినట్లు తెలుస్తోంది. పాటల కంపోజిషన్‌ను కీరవాణి చూసుకుంటుండగా, భారీ యాక్షన్ సన్నివేశాలు, ఫాంటసీ ఎలిమెంట్స్‌కు పవర్‌ఫుల్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ అందించే బాధ్యతను హరి గౌర తీసుకున్నారని సమాచారం.

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