www.aksharamtelugudaily.com

RNI NO: TELTEL/2018/75419

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

FRIDAY 12TH JUNE 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 09 ISSUE : 86 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

శుక్రవారం 12 జూన్ 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 09 సంచిక : 86 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

గ్రామీణాభివృద్ధికి ప్రత్యేక అధికారుల నియామకం

మంత్రి సీతక్క కీలక ఆదేశాలు

హైదరాబాద్, జూన్ 11 తెలంగాణ గ్రామీణ ప్రాంతాల సమగ్రాభివృద్ధి, గ్రామ పంచాయతీల పనితీరును మరింత బలోపేతం చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టింది. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క ఆదేశాల మేరకు జిల్లాల వారీగా ప్రత్యేక అధికారులను నియమిస్తూ శాఖ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో అమలవుతున్న ప్రధాన కార్యక్రమాలను క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షించి సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించడమే ఈ చర్యల ప్రధాన ఉద్దేశంగా పేర్కొంది.మంత్రి ఆదేశాల మేరకు గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ కమిషనర్ దివ్యా దేవరాజన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

దేశాభివృద్ధికి విద్య, వైద్యమే బలమైన పునాది

- విద్య,వైద్యంతోనే వికసిత్ భారత్-2047 లక్ష్యం సాధ్యం
- వెనకబాటు నిర్మూలనకే యంగ్ ఇండియా స్కూల్స్ నిర్మాణం
- సామాజిక వెనకబాటుకు విద్యలేమి కారణంగా తేలింది
- తెలంగాణ అభివృద్ధి నమూనాపై ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావన
- నీతి ఆయోగ్ సమావేశంలో సిఎం రేవంత్ ప్రసంగం
- తెలంణాకు ఐఐఎం అసవరాన్ని గుర్తించాలని వినతి
- ప్రధాని మోడీతో ప్రత్యేక భేటీలో పలు ప్రాజెక్టులపై చర్చ
- 11వ నీతి ఆయోగ్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

న్యూఢిల్లీ,జూన్11 దేశాభివృద్ధికి విద్య, వైద్యమే బలమైన పునాది అని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. వికసిత్ భారత్-2047 లక్ష్యం నెరవేరాలంటే ప్రతి పౌరుడికి నాణ్యమైన విద్య, మెరుగైన వైద్యం అందాలని సూచించారు. తెలంగాణ కులసర్వేలో భూమి, డబ్బు కంటే విద్యే సామాజిక వెనుకబాటుకు కారణమని తేలిందని అన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ అధ్యక్షతన గురువారం ఢిల్లీలో జరిగిన 11వ నీతి ఆయోగ్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు. నీతి ఆయోగ్ వేదికగా కులగణన తర్వాత తెలంగాణ అభివృద్ధి నమూనాను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ డబ్బు,

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రెవెన్యూ కార్యాలయాలకు మహర్దశ

- ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు
- తొలి దశలో నిర్మాణాలు
- ఆధునిక సౌకర్యాల కల్పన
- ప్రజలకు సేవలందించే ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు గౌరవప్రదంగా ఉండాలి
- రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

హైదరాబాద్, జూన్ 11 రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తహసీల్దార్, ఆర్డీవో, సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలకు శాశ్వత భవనాలు నిర్మించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. ప్రజలకు మరింత సౌకర్యవంతమైన, పారదర్శకమైన పరిపాలన అందించడమే ఈ నిర్ణయం ప్రధాన ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. ఈ భవనాలను గృహనిర్మాణ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్మించనున్నట్లు వెల్లడించారు.

గురువారం సచివాలయంలో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ శాఖల ఉన్నతాధికారులతో

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

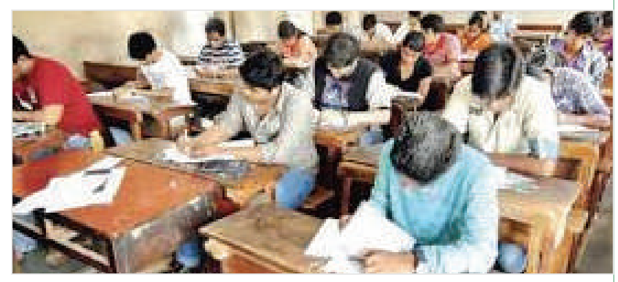
ఇథనాల్ పెట్రోల్‌కు ఊతం

- ఎక్సైజ్ సుంకం మినహాయింపు
- క్రూడాయిల్ దిగుమతుల తగ్గింపు
- ఫ్లెక్స్ వాహనాల ప్రోత్సాహం

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 11 విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునే ముడి చమురుపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇథనాల్ మిశ్రమ ఇంధన వినియోగాన్ని మరింత ప్రోత్సహించే దిశగా కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. పెట్రోల్‌లో అధిక శాతం ఇథనాల్ కలిపిన ఇంధనాలపై కేంద్ర ఎక్సైజ్ సుంకాన్ని పూర్తిగా మినహాయిస్తూ కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ, రెవెన్యూ విభాగం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఈ నిర్ణయం దేశీయ ఇంధన భద్రతకు తోడ్పడటంతో పాటు ప్రత్యామ్నాయ ఇంధనాల

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఇంటర్ అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ ఫలితాలు విడుదల



హైదరాబాద్,జూన్11 తెలంగాణ ఇంటర్ బోర్డు.. అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలపై విద్యార్థులకు కీలక అప్‌డేట్ ఇచ్చింది. తెలంగాణ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇంటర్మీడియట్ ఎడ్యుకేషన్ ఇంటర్ మొదటి, రెండో సంవత్సర అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షల ఫలితాలను విడుదల చేసింది. జనరల్, ఒకేషనల్ కోర్సుల విద్యార్థుల మార్కుల మెమోలను వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంచినట్టు పేర్కొంది. విద్యార్థులు తమ ఫలితాలను బోర్డు అధికారిక వెబ్‌సైట్ల ద్వారా చెక్ చేసుకోవచ్చు. మే 13 నుంచి 21 వరకు నిర్వహించిన సప్లిమెంటరీ పరీక్షలకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 889 పరీక్షా కేంద్రాలలో 3,98,459 మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. 17 స్పాట్ వాల్యుయేషన్ కేంద్రాలలో జవాబు పత్రాల మూల్యాంకనం పూర్తిచేసిన బోర్డు.. సకాలంలో ఫలితాలను ప్రకటించింది. విద్యార్థులు తమ హాల్ టికెట్ నంబర్ ఉపయోగించి స్కోర్ కార్డును డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. విద్యార్థులు అధికారిక వెబ్‌సైట్ల ద్వారా తమ మార్క్స్ మెమోను సులువుగా చెక్ చేసుకోవచ్చు.

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

గురుకుల విద్యలో మరో విప్లవాత్మక అడుగు

- అణగారిన వర్గాల విద్యార్థులకు ప్రపంచ స్థాయి విద్యే లక్ష్యం
- డిగ్రీ కళాశాలలకు యూజీసీ స్కేలు
- కొత్త కోర్సులు, 9 కొత్త సీఓఈలు, ల్యాప్‌టాప్‌లు, ఆర్థిక సాయం
- టీజీఎస్‌డబ్ల్యూఆర్ఈఐఎస్ మూడో బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు
- సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

2

రాష్ట్ర ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం సహకరించాలి

- మెట్రో ఫేజ్-2 ను వెంటనే ఆమోదించాలి

- వివిధ ప్రాజెక్టులపై ప్రధానితో సిఎం చర్చలు
- ప్రధాని నరేంద్ర మోడీకి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి విజ్ఞప్తి

న్యూఢిల్లీ,జూన్11 తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కీలకమైన పలు మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులపై కేంద్రం సహకారం అందించాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్‌రెడ్డి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని కోరారు. సాగు, తాగునీటి అవసరాల దృష్ట్యా గోదావరి జలాలను సమర్థంగా వినియోగించు కునేలా మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో చర్చలకు కేంద్రం సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్ర భవిష్యత్తు అవసరాలకు గోదావరి జలాల వినియోగం అత్యంత ముఖ్యమని వివరించారు. హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ ఫేజ్-2 విస్తరణ ప్రతిపాదనలను ఆమోదించాలని కూడా ప్రధానికి సీఎం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రైతు డిస్కం పేరుతో ఉచిత విద్యుత్‌కు మంగళం

- ధాన్యం సేకరణలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం
- తరుగు, రవాణా పేరుతో రైతుల నుంచి 1200 కోట్లు దోపిడీ
- రైతు పక్షాన తెలంగాణ రక్షణ సేన పోరాటం
- నల్లగొండలో రైతు రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో కవిత

నల్గొండ,జూన్11 తరుగు, రవాణా పేరుతో రైతుల వద్ద నుంచి రూ.1200 కోట్లు కప్పం కట్టించుకున్న సిగ్గు లేని ప్రభుత్వం ఇదంటూ రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్‌పై తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గురువారం నల్గొండలో రైతు సమస్యలపై ఏర్పాటు చేసిన రౌండ్ టేబుల్

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఆరోగ్య-శాఖలో ముగిసిన బదిలీల పక్రియ

హైదరాబాద్,జూన్11 రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖలో భారీ స్థాయిలో చేపట్టిన బదిలీల పక్రియ విజయవంతంగా పూర్తయింది. వైద్య సేవలకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా, ప్రభుత్వ వైద్య సంస్థల్లో మానవ వనరుల సమతుల్యతను కాపాడుతూ ప్రభుత్వం 157 కేడర్లలో మొత్తం 4,869 మంది ఉద్యోగులను బదిలీ చేసింది. బదిలీల్లో అత్యధికంగా పబ్లిక్ హెల్త్ డైరెక్టరేట్ పరిధిలో 2,258 మంది ఉద్యోగులు బదిలీ అయ్యారు. అలాగే వైద్య ఆరోగ్యశాఖలోని వివిధ విభాగాలు, ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలు, టీచింగ్ హాస్పిటళ్లలో అవసరాలకు అనుగుణంగా డాక్టర్లు, నర్సులు, పారామెడికల్ సిబ్బందిని

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్ర ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం సహకరించాలి

ప్రతిపాదించిన ఈ హైవే ద్వారా సముద్ర తీరం లేని తెలంగాణకు పోర్ట్ కనెక్టివిటీ లభిస్తుందని వివరించారు. ఫార్మా, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగాల ఎగుమతులకు ఇది కీలక మార్గంగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. వరంగల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ పనులను ప్రారంభించాలన్న అంశాన్ని కూడా ముఖ్యమంత్రి ప్రధానంగా ప్రస్తావించారు. ఇప్పటికే అవసరమైన భూసేకరణ పూర్తిచేసి ఎయిర్ పోర్ట్ అథారిటీకి అప్పగించామని తెలిపారు. వరంగల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ అందుబాటులోకి వస్తే ఉత్తర తెలంగాణ పారిశ్రామిక, విద్యా, పర్యాటక రంగాలకు మరింత లబ్ది చేకూరుతుందని అన్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఐఐఎం ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఐఐఎంకు అవసరమయ్యే 200 ఎకరాల స్థలం కేటాయించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని చెప్పారు. తెలంగాణలో ఇప్పటికే ఐఐటీ, ఐఐఐటీ, నల్సార్, టీఐఎఫ్ఆర్ వంటి ప్రముఖ జాతీయ విద్యాసంస్థలున్నాయని, ఐఐఎం ఏర్పాటు చేస్తే నూతన విద్యావిధానం-2020 ఆశించిన లక్ష్యం కూడా నెరవేరుతుందని ప్రస్తావించారు.

రెవెన్యూ కార్యాలయాలకు మహర్దశ

మంత్రి చర్చించారు. రాష్ట్రంలో అద్దె భవనాల్లో కొనసాగుతున్న తహసీల్దార్, ఆర్డీవో, సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల వివరాలతో పాటు శిథిలావస్థలో ఉన్న భవనాల పరిస్థితిని సమీక్షించారు. ప్రజలకు సేవలందించే ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు గౌరవప్రదంగా ఉండాలనే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచన మేరకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. మొదటి దశలో అద్దె భవనాల్లో కొనసాగుతున్న, శిథిలావస్థలో ఉన్న నూట ఇరవై ఐదు తహసీల్దార్ కార్యాలయాలు, పదకొండు ఆర్డీవో కార్యాలయాలకు ఆధునిక సౌకర్యాలతో కూడిన శాశ్వత భవనాలు నిర్మించనున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. అలాగే అవసరమైన చోట్ల మరమ్మతులు చేపట్టేందుకు నివేదికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్మాణాలకు అవసరమైన స్థలాలను గుర్తించి పనులు త్వరగా ప్రారంభించేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలని సూచించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్మించే భవనాలన్నీ ఒకే నమూనాలో ఉండేలా రూపకల్పన చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు సులభంగా అందుబాటులో ఉండే విధంగా, తక్కువ వ్యయంతో అత్యుత్తమ సేవలు అందించేలా భవనాల నమూనాలు సిద్ధం చేయనున్నట్లు చెప్పారు. దీనిపై ముఖ్యమంత్రితో చర్చించి తుది నిర్ణయం తీసుకుంటామని వెల్లడించారు.

స్టాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖలో కూడా ఆధునిక సమీకృత భవనాల నిర్మాణం కొనసాగుతోందని మంత్రి తెలిపారు. హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లోని ముప్పై తొమ్మిది సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలను పన్నెండు సమూహాలుగా విభజించి భవనాలు నిర్మిస్తున్నట్లు చెప్పారు. గచ్చిబౌలి, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, పఠాన్ చెరువు, కోహెడ ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికే పనులు ప్రారంభమైనట్లు వెల్లడించారు. జిల్లా, నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లోని సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలను కూడా అవసరాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు. రెండు ఉప మహానిరీక్షక కార్యాలయాలు, నాలుగు జిల్లా సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలు, యాభై రెండు సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలను నాలుగు వేల నుంచి పది వేల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఒకే నమూనాలో నిర్మించనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే ఇందిరమ్మ గృహాల నిర్మాణానికి అవసరమైన భూముల గుర్తింపు ప్రక్రియ వేగంగా కొనసాగుతోందని వెల్లడించారు. రాష్ట్ర పరిపాలనను మరింత బలోపేతం చేయడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని మంత్రి స్పష్టం చేశారు.

రైతు డిస్కం పేరుతో ఉచిత విద్యుత్‌కు మంగళం

సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో కల్వకుంట్ల కవిత మాట్లాడుతూ.. రైతు డిస్కం పేరుతో ఉచిత విద్యుత్ ఎత్తివేసేందుకు కుట్ర జరుగుతుందన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి వ్యవసాయశాఖపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష నిర్వహించలేదని విమర్శించారు. మట్టి తల్లిని అలుసుగా చూస్తూ వ్యవసాయాన్ని కర్మకు వదిలేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వాలకు ఉక్కు సంకల్పం ఉంటే వ్యవసాయ రంగంలో అద్భుతాలు చేయవచ్చని స్పష్టం చేశారు. వ్యవసాయాన్ని ఒక పరిశ్రమగా గుర్తించి పారిశ్రామిక వేత్తలకు ఇస్తున్న సౌకర్యాలు రైతులకు కూడా ఇవ్వాలని ప్రభుత్వానికి ఈ సందర్భంగా కవిత సూచించారు. రైతును రాజు చేసేందుకు తెలంగాణ రక్షణ సేన ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపడుతుందని వివరించారు. అన్నదాతల కష్టాలను, వారి గొంతుకను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకే నల్లగొండను వేదికగా ఎంచుకున్నట్లు టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కవిత స్పష్టం చేశారు. ఉచిత విద్య, వైద్యం, యువతకు ఉపాధి, సామాజిక న్యాయంతో పాటు.. రైతుకు గౌరవం ఇవ్వడమే తమ పార్టీ ప్రధాన లక్ష్యమని ఆమె ప్రకటించారు. రైతు భరోసా, రుణమాఫీ అమలు చేయడంలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని కవిత ధ్వజమెత్తారు. పంట చేతికొచ్చినా రైతులకు పెట్టుబడి సాయం అందలేదని.. మృగశిర కార్తె ప్రారంభమైనా ఇప్పటివరకు రైతు భరోసా నిధులు విడుదల కాలేదని మండిపడ్డారు. పెట్టుబడుల కోసం అన్నదాతలు మళ్లీ అప్పులు, తాకట్టుల వైపు వెళ్లాల్సిన దుస్థితి వచ్చిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు ధాన్యం కొనుగోళ్లలో రవాణా భారాన్ని రైతులపైనే మోపడమే కాకుండా.. క్వింటాకు 6 కిలోల తరుగు పేరుతో దోపిడీ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటివరకు వ్యవసాయ శాఖపై ఒక్క సమీక్ష కూడా నిర్వహించకపోవడం.. రైతుల పట్ల ఈ ప్రభుత్వానికి ఉన్న నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమన్నారు. మూడుసార్లు రైతు భరోసాను ఎగ్గొట్టారని, రుణమాఫీ కూడా పూర్తి కాలేదని.. కేవలం ఎన్నికల సమయాన్నే చూసి నిధులు విడుదల చేస్తున్నారని విమర్శించారు. రైతులు పోరాటాలు చేస్తేనే ప్రభుత్వం నిద్ర లేస్తోందని కవిత దుయ్యబట్టారు. నల్లగొండ జిల్లా ప్రాజెక్టులపై ప్రభుత్వం సవతి తల్లి ప్రేమ చూపిస్తోందని కవిత ఆరోపించారు. జిల్లాలో రిజర్వాయర్ల నిర్మాణాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశారని.. మునుగోడు, దేవరకొండ ప్రాంతాలకు సాగునీరు అందించేందుకు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు ద్వారా నల్లగొండకు కూడా నీళ్లు ఇవ్వాలని కోరారు. మరోవైపు అసైన్డ్ భూములకు హక్కులు కల్పిస్తామన్న హామీ ఎటు పోయిందని ఆమె ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వంలో ఉన్న మంత్రులే పెద్ద ఎత్తున అసైన్డ్ భూములను కొనుగోలు చేస్తున్నారని.. ఆ భూముల రక్షణ కోసం రైతులు పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు. 'రైతు డిస్కం' పేరుతో ఉచిత విద్యుత్‌ను ఎత్తివేసేందుకు, విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థలను ప్రైవేటీకరించేందుకు ప్రభుత్వం కుట్రలు చేస్తోందని హెచ్చరించారు.తెలంగాణ రక్షణ సేన అనే ఈ కొత్త పార్టీకి, ప్రజల పక్షాన నిలిచే తమ పోరాటానికి ప్రజలందరూ సలహాలు, సూచనలు అందించి మద్దతుగా నిలవాలని కవిత కోరారు. రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో 10 తీర్మానాలు ఆమోదించినట్లు కవిత తెలిపారు. రైతు డిస్కం వద్దని, యూరియా యాప్ తీసేయాలని, బకాయి పడ్డ రైతు భరోసా తక్షణమే అందించాలని, కౌలు రైతులను గుర్తించి వారికి రైతు భరోసా ఇవ్వాలని, రైతు కూలీలకు రూ.12 వేలు ఇవ్వాలని, మూసీ నదిలో కాలుష్యాన్ని నివారించాలని, నిమ్మ, బత్తాయి రైతులకు అండగా నిలవాలని, పత్తి రైతుల సమస్యలు ప్రభుత్వం పట్టించుకోవాలనపి, రైతు సమస్యలపై ఉమ్మడి కార్యాచరణతో భవిష్యత్ ఉద్యమాలు చేయాలని తీర్మానించారు. .

దేశాభివృద్ధికి విద్య, వైద్యమే బలమైన పునాది

న్యూఢిల్లీ,జూన్11 దేశాభివృద్ధికి విద్య, వైద్యమే బలమైన పునాది అని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. వికసిత్ భారత్-2047 లక్ష్యం నెరవేరాలంటే ప్రతి పౌరుడికి నాణ్యమైన విద్య, మెరుగైన వైద్యం అందాలని సూచించారు. తెలంగాణ కులసర్వేలో భూమి, డబ్బు కంటే విద్యే సామాజిక వెనుకబాటుకు కారణమని తేలిందని అన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ అధ్యక్షతన గురువారం ఢిల్లీలో జరిగిన 11వ నీతి ఆయోగ్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు. నీతి ఆయోగ్ వేదికగా కులగణన తర్వాత తెలంగాణ అభివృద్ధి నమూనాను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ డబ్బు, భూమి కంటే విద్యే సామాజిక వెనుకబాటుతనాన్ని ప్రభావితం చేస్తోందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కులసర్వే వివరాలను ప్రస్తావించారు. దేశంలో ఏ రాష్ట్ర సీఎం, అధికారులైనా వచ్చి తెలంగాణలో తాము కడుతున్న 'యంగ్ ఇండియా స్కూల్స్' చూడాలని సూచించారు. సంతోషంగా తాము దగ్గరుండి చూపిస్తామని పేర్కొన్నారు. దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి ఇంజిన్లుగా ఉన్న టాప్-6 నగరాల కోసం రూ.6 లక్షల కోట్లతో 'ఎం-6 టాస్క్‌ఫోర్స్' ఏర్పాటు చేయాలని పీఎంవోకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రతిపాదించారు. దేశ అభివృద్ధి అంటే ప్రజల అభివృద్ధే.. విద్య, ఆరోగ్యమే దానికి బలమైన పునాది అని వ్యాఖ్యానించారు. వికసిత్ భారత్-2047 లక్ష్యం నెరవేరాలంటే ప్రతి పౌరుడికి నాణ్యమైన విద్య, మెరుగైన వైద్యం అందాలని సూచించారు. యువతకు ప్రపంచ స్థాయి నైపుణ్యాలు అందించేందుకే 'యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ' ఏర్పాటు చేశామని ప్రస్తావించారు. స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ నిర్వహణలో ఆనంద్ మహీంద్రా, శ్రీనిరాజు వంటి కార్పొరేట్ దిగ్గజాలు భాగస్వామ్యంగా ఉన్నాయని వెల్లడించారు. టాటా గ్రూప్ సహకారంతో రూ.2,100 కోట్ల పెట్టుబడితో రాష్ట్రంలోని ఐటీఐలను ఆధునిక శిక్షణ కేంద్రాలుగా మారుస్తున్నామని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. 'తెలంగాణ రైజింగ్' విజన్- 2034 నాటికి వన్ ట్రిలియన్ డాలర్లు.. 2047 నాటికి మూడు ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థే తమ లక్ష్యమని ఉద్ఘాటించారు. హైదరాబాద్‌కు ఐఐఎం రావాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని తెలిపారు. తెలంగాణకు అంతర్జాతీయ వర్సిటీలు.. హైదరాబాద్‌లో 'యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లండన్' ఆఫ్ షోర్ క్యాంపస్ ఏర్పాటు చేయడం తొలి విజయమని చెప్పుకొచ్చారు. ఢిల్లీ, ముంబై, కోల్‌కతా, చెన్నై, హైదరాబాద్, బెంగళూరు నగరాల అభివృద్ధికి 'ఎం-6 టాస్క్‌ఫోర్స్' ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఈ 6 ప్రధాన నగరాల మౌలిక వసతుల కోసం ఒక్కో నగరానికి రూ.6 లక్షల కోట్ల ప్రత్యేక నిధిని కేంద్రం ఇవ్వాలని కోరారు. రీజినల్ రింగ్ రోడ్, మెట్రోఫేజ్-2, మూసీ పునరుజ్జీవనం, ఫ్యూచర్ సిటీకి కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకరించాలని సూచించారు. పాలమూరు - రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకం అనుమతులు, సెమీ కండక్టర్ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు కేంద్రం మద్దతు ఇవ్వాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇదిలావుంటే సమావేశానంతరం సిఎం ప్రధాని మోడీతో ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. తెలంగాణకు సంబంధించి వివిధ ప్రాజెక్టుల అనుమతులపై చర్చించారు. మూసీ రివర్ ఫ్రంట్, ట్రిపుల్ ఆర్, మెట్రో రెండో దశ తదితర ప్రాజెక్టులపై చర్చించారు.

గురుకుల విద్యలో మరో విప్లవాత్మక అడుగు

హైదరాబాద్,జూన్11: సామాజికంగా వెనుకబడిన వర్గాల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన, ప్రపంచ స్థాయి విద్య అందించడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విద్యను సామాజిక మార్పుకు ప్రధాన ఆయుధంగా భావిస్తూ ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ విద్యార్థుల భవిష్యత్తు నిర్మాణానికి ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల విద్యాలయాల సంస్థ (టీజీఎస్‌డబ్ల్యూ ఆర్‌ఈఐఎస్) మూడవ బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ సమావేశం గురువారం డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ తెలంగాణ సచివాలయంలోని మంత్రి ఛాంబర్‌లో మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా విద్యా ప్రమాణాల పెంపు, విద్యార్థుల సంక్షేమం, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, డిజిటల్ విద్య, ఉపాధ్యాయ సంక్షేమం, ఉన్నత విద్య అవకాశాల విస్తరణకు సంబంధించి పలు కీలక నిర్ణయాలను బోర్డు ఆమోదించింది. డిగ్రీ కళాశాలల నిర్వహణ కోసం ప్రత్యేక పరిపాలనా విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. డిగ్రీ కళాశాలల అధ్యాపకులకు యూజీసీ వేతన స్కేలు అమలుపై సానుకూల నిర్ణయం. తీసుకున్నారు. డిగ్రీ కళాశాలలకు న్యాక్ గుర్తింపు సాధించేందుకు ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు. ఉన్నత విద్య కోసం దేశ, విదేశీ విశ్వవిద్యాలయాలకు వెళ్లే ఎస్సీ విద్యార్థులకు ల్యాప్‌టాప్‌లు, ఆర్థిక సహాయం అందించేందుకు ఆమోదం లభించింది. 9వ తరగతి నుంచే నీట్, జేఈఈ వంటి జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షలకు విద్యార్థులను సిద్ధం చేసేందుకు మరో 9 సెంటర్స్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ప్రారంభించాలని నిర్ణయం. క్రాఫ్ట్ టీచర్లు, ఆర్ట్ టీచర్లను టీజీటీలుగా గుర్తించే ప్రతిపాదనకు ఆమోదం.

సెలవు రోజుల్లో విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడేందుకు 'ఫోన్ మిత్ర' సౌకర్యం ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయం. రాష్ట్ర కార్యాలయంలో భర్తీ చేసే పోస్టులకు రోస్టర్ విధానం అమలు చేయాలని తీర్మానం. భవిష్యత్ ఉపాధి అవకాశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని డిగ్రీ స్థాయిలో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఎఐ) కోర్సులను ప్రవేశపెట్టాలని నిర్ణయం. హైదరాబాద్‌లో టీజీఎస్‌డబ్ల్యూఆర్‌ఈఐఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఫార్మసీ కళాశాల స్థాపనకు సూత్రప్రాయ ఆమోదం. గురుకుల విద్యార్థుల విద్యా ప్రమాణాలను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు ఫౌండేషన్ సెంటర్లను బలోపేతం చేయడం, అదనపు స్జబెక్ట్ నిపుణులను నియమించడం. క్రీడలు, వృత్తి విద్య అభివృద్ధి కోసం స్పోర్ట్స్ కోచ్‌లు, వొకేషనల్ లెక్చరర్ల సేవలను కొనసాగించడం.డిగ్రీ విద్యార్థుల్లో విద్యా ఏకాగ్రత పెంపు కోసం మొబైల్ ఫోన్ వినియోగంపై అమలులో ఉన్న నిబంధనలను కొనసాగించడం. విద్యార్థుల పోషకాహార ప్రమాణాలు మెరుగుపరిచేందుకు అన్ని గురుకులాల్లో ఉమ్మడి మెనూ విధానాన్ని అమలు చేయడం. పార్ట్‌టైమ్ ఉపాధ్యాయుల పారితోషికాలను పెంచేందుకు ఆమోదం. 133 విద్యాసంస్థలకు సొంత భవనాలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అద్దె భవనాల్లో కొనసాగుతున్న 133 గురుకుల విద్యాసంస్థలకు శాశ్వత భవనాల నిర్మాణం చేపట్టేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తో ప్రత్యేకంగా చర్చించాలని బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ తీర్మానించింది. విద్యార్థులకు అత్యుత్తమ మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలనే ప్రభుత్వ సంకల్పానికి ఇది నిదర్శనమని సభ్యులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ... డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ ఆశయాలకు

అనుగుణంగా విద్య ద్వారానే సామాజిక సాధికారత సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. అణగారిన వర్గాల పిల్లలు ప్రపంచ స్థాయి విద్యను అందుకుని ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలన్నదే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో గురుకుల విద్యా వ్యవస్థను దేశానికే ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. విద్యార్థుల సంక్షేమం, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, ఉన్నత విద్య అవకాశాల విస్తరణ, సాంకేతిక విద్య ప్రోత్సాహానికి మరింత ప్రాధాన్యం ఇస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో పాఠశాల విద్యాశాఖ కమిషనర్ నవీన్ నికోలస్, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి విజయేంద్ర బోయి, విద్యాశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ వెంకటేష్ ధోత్రే, బోర్డు ఆఫ్ గవర్నర్ కౌన్సెల్ సభ్యులు ప్రొఫెసర్ కాశీం,టీజీఎస్‌డబ్ల్యూఆర్‌ఈఐఎస్ కార్యదర్శి (ఎఫ్ఏసీ) కంభంపాటి శారద, ÷ఉ÷చిఖీఇఎ÷ూ కార్యదర్శి సీతాలక్ష్మి, టీజీఆర్‌ఈఐఎస్ కార్యదర్శి డాక్టర్ జి. ఉషారాణి, బోర్డ్ ఆఫ్ ఇంటర్మీడియట్ ఎడ్యుకేషన్ కార్యదర్శి అభిలాష అభినవ్, ప్రొఫెసర్ డీఎస్ఆర్ రాజేందర్ సింగ్, ఓఎస్‌డీ వై.జె. విజయ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్య‌శాఖలో ముగిసిన బదిలీల ప‌క్రియ

పునర్వ్యవస్థీక రించారు. త్వరలో రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలు, అనుబంధ టీచింగ్ హాస్పిటళ్లలో నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్ (ఎన్ఎంసీ) తనిఖీలు ప్రారంభంకానున్న నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం బదిలీల విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంది. ఎన్ఎంసీ నిర్దేశిరచిన ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ప్రతి మెడికల్ కాలేజీలో అవసరమైన సంఖ్యలో అధ్యాపకులు, వైద్యులు, సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండేలా బదిలీలను నిర్వహించింది. అదే సమయంలో ఒకే హాస్పిటల్ నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్యోగులను ఒకేసారి బదిలీ చేస్తే రోగులకు అందే సేవలపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని ప్రభుత్వం గుర్తించింది. ఈ నేపథ్యంలో వైద్య సేవలకు ఆటంకం కలగకుండా బదిలీల పక్రియను ప్రణాళికాబద్ధంగా అమలు చేసింది. పక్రియలో భాగంగా ఒకే స్టేషన్‌లో నాలుగు సంవత్సరాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పనిచేసిన ఉద్యోగులకు మాత్రమే బదిలీకి అవకాశం కల్పించింది. నాలుగు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ సర్వీస్ ఉన్న ఉద్యోగులకు బదిలీల అవకాశం కల్పిస్తే జిల్లాల్లోని ఆసుపత్రుల్లో డాక్టర్లు, నర్సులు, ఇతర సిబ్బంది కొరత ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. ఈ విషయంలో గతంలో ఎదురైన అనుభవాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జిల్లాల స్థాయిలోనే నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలనే లక్ష్యంతో జిల్లా ఆసుపత్రులు, ఏరియా ఆసుపత్రులు, కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్లను, జిల్లా కేంద్రాల్లోని టీచింగ్ హాస్పిటళ్లను బలోపేతం చేస్తోంది. ప్రజలకు అవసరమైన వైద్య సేవల్లో దాదాపు 90 శాతం సేవలను జిల్లా స్థాయిలోనే అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో మౌలిక

సదుపాయాలు, మానవ వనరులను పెంచుతోంది. ఇదే వ్యూహంలో భాగంగా ఇటీవల నియామకాలు పొందుతున్న డాక్టర్లు, స్టాఫ్ నర్సులు, పారామెడికల్ సిబ్బందికి కూడా గ్రామీణ మరియు జిల్లా స్థాయి వైద్య సంస్థల్లోనే పోస్టింగ్‌లు ఇస్తోంది. దీనివల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్య సిబ్బంది కొరత తగ్గడంతో పాటు ప్రజలకు స్థానికంగానే మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించే ప్రయత్నం చేస్తోంది. హైదరాబాద్, వరంగల్ వంటి పట్టణాల్లోని ప్రభుత్వ హాస్పిటళ్లకు వచ్చి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకునే పేషెంట్లకు రవాణా, ఇతర ఖర్చుల భారం ఉంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లాల్లోనే అవసరమైన చికిత్స అందించేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నది. బదిలీల పక్రియను పారదర్శకంగా, వైద్య సేవల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్వహించడం ద్వారా రాష్ట్ర ఆరోగ్య వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా ప్రభుత్వం మరో కీలక అడుగు వేసిందని ఆరోగ్యశాఖ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. దిలీల్లో దీర్ఘకాలం హైదరాబాద్ వంటి ఒకే స్టేషన్‌లో పనిచేసిన వారిని బదిలీ చేయడంతో.. జిల్లాల్లో సుదీర్ఘకాలం పని చేసిన డాక్టర్లు, సిబ్బందికి హైదరాబాద్‌కు వచ్చే అవకాశం దక్కింది. ఈ నేపథ్యంలో వారంతా సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం అందించిన ప్రోత్సాహంతో పేషెంట్లకు మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తామని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

ఇగ్నైట్ పేరుతో క్యూనెట్ కొత్త అవతారం

5వేల కోట్ల భారీ కుట్ర భగ్నం చేశాం: సిపి సజ్జన్నార్

హైదరాబాద్,జూన్11 గతంలో నిషేధానికి గురైన క్యూనెట్ సంస్థ సరికొత్తగా ఇగ్నైట్ పేరుతో అవతారమెత్తిందని సీపీ సజ్జనర్ తెలిపారు. ఆ సంస్థ చేయాలనుకున్న దాదాపు రూ.5వేల కోట్ల భారీ మోసం కుట్రను భగ్నం చేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. గురువారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో సీపీ మాట్లాడారు. ఈ అంతర్జాతీయ నెట్‌వర్క్ గత 25 ఏళ్లుగా 'గోల్డ్ క్వెస్ట్', 'క్వెస్ట్ నెట్' 'క్యూనెట్'.. ప్రస్తుతం 'ఇగ్నైట్'గా పేరు మార్చుకుని అమాయకులను దోచుకుందని సీపీ వివరించారు. దేశంలో లక్షల్లో బాధితులున్నారని తెలిపారు. ఇలాంటి మోసాలపై ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. మామిడిపండ్లు తిని అక్కాచె÷-లలెళ్లు చనిపోయిన ఘటనపై సీపీ సజ్జనర్ స్పందించారు. బాలికల అంతర్గత అవయవాల నమూనాలు భద్రపరచాలని ఆదేశించామని.. వైద్య నిపుణుల అభిప్రాయాలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. బాలికల మరణాలకు కారణాలు కనుగొంటామన్నారు. నారాయణగూడ పీఎస్ పరిధి విఠల్‌వాడిలో ఇద్దరు బాలికలు మృతిచెందిన విషయం తెలిసిందే.

ఇథనాల్ పెట్రోల్‌కు ఊతం

వినియోగాన్ని పెంచే చర్యగా భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా ఈ20 ప్రమాణం కలిగిన పెట్రోల్ వినియోగం విస్తరిస్తోంది. అయితే దీనికంటే అధికంగా ఇథనాల్ కలిగిన ఈ22, ఈ25, ఈ27, ఈ30 శ్రేణి పెట్రోల్‌పై కేంద్ర ఎక్సైజ్ సుంకాన్ని పూర్తిగా తొలగించారు. ఉదాహరణకు ఈ22 పెట్రోల్‌లో 78 శాతం పెట్రోల్, 22 శాతం ఇథనాల్ ఉంటుంది. ఇదే విధంగా ఇతర శ్రేణుల్లో కూడా ఇథనాల్ శాతం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ చర్య ద్వారా ఇథనాల్ ఆధారిత ఇంధన వినియోగాన్ని వేగవంతం చేయాలని కేంద్రం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

సాధారణంగా చమురు సంస్థలు చెల్లించే ఎక్సైజ్ సుంకాల భారాన్ని వినియోగదారులపై మోపుతుంటాయి. అయితే తాజా మినహాయింపుతో వినియోగదారులకు పెట్రోల్ ధరలు తగ్గుతాయని భావించినా ప్రస్తుతం అలాంటి పరిస్థితి కనిపించడం లేదు. ఈ పన్ను మినహాయింపు ప్రయోజనం ప్రస్తుతం చమురు సంస్థలకే పరిమితమవుతోంది. మార్కెట్లో ఈ అధిక ఇథనాల్ మిశ్రమ పెట్రోల్ విస్తృతంగా అందుబాటులో లేకపోవడంతో ధరలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం కనిపించడం లేదు. ఇంకొక ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే, అధిక ఇథనాల్ కలిగిన ఇంధనాన్ని వినియోగించగల వాహనాల సంఖ్య దేశంలో ఇంకా చాలా తక్కువగా ఉంది. సాధారణ పెట్రోల్ వాహనాల్లో ఈ22 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఇథనాల్ కలిగిన ఇంధనాన్ని వినియోగిస్తే ఇంజిన్ భాగాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఫ్లెక్స్ ఇంధన వాహనాల్లోనే ఈ ఇంధనాన్ని వినియోగించాల్సి ఉంటుంది.ఈ నేపథ్యంలో వాహన తయారీ సంస్థలు ఫ్లెక్స్ ఇంధన సాంకేతికతతో కొత్త వాహనాలను మార్కెట్లోకి తీసుకువస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం హీరో సంస్థకు చెందిన స్ప్లెండర్ ప్లస్ ఫ్లెక్స్ ఇంధన నమూనా, హెచ్ఎఫ్ డీలక్స్ ఫ్లెక్స్ ఇంధన నమూనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. భవిష్యత్తులో మరిన్ని సంస్థలు కూడా ఇలాంటి వాహనాలను ప్రవేశపెట్టే అవకాశం ఉందని పరిశ్రమ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

భారతీయ జనతా పార్టీ చొప్పదండి పట్టణ శాఖ ఆధ్వర్యంలో పార్థిక పూజలు

చొప్పదండి /కరీంనగర్,జూన్ 11 (అక్షరం న్యూస్)

భారతీయ జనతా పార్టీ చొప్పదండి పట్టణ శాఖ ఆధ్వర్యంలో, భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ భారతదేశ చరిత్రలోనే అత్యధిక రోజులు (4399 రోజులు) ప్రధానమంత్రిగా దేశానికి సేవలందించిన నాయకుడిగా చరిత్రలో నిలిచిన సందర్భంగా, అలాగే దేశానికి మరిన్ని సంవత్సరాలు వారి సేవలు అందాలని ఆకాంక్షిస్తూ చొప్పదండి పురాతన రామాలయం ఆలయంలో ప్రత్యేక అర్చన,పూజ కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ, ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ గారి నాయకత్వంలో దేశం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతోందని, ప్రజా సంక్షేమం, దేశ భద్రత, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, ప్రపంచ వేదికపై భారతదేశ ప్రతిష్ఠను మరింత పెంచడంలో వారి పాత్ర విశేషమని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి చేపూరి సత్యనారాయణ,పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శిలు జిట్టా కుమార్,చల్లా అనూష్,మాజీ పట్టణ అధ్యక్షుడు బత్తిని ప్రశాంత్,ఉపాధ్యక్షులు అర్దవెల్లి శ్రీనివాస్,కోటగిరి ప్రశాంత్ పాల్గొని ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ గారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో దేశానికి మరింత కాలం సేవలందించాలని ప్రార్థనలు చేశారు.

పురుషోత్తమ మాఘం సందర్భంగా చిలుకలయ్య గుడిలో వైభవంగా ప్రత్యేక పూజలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, జూన్ 11: పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

పురుషోత్తమ మాఘం పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఎన్టీపీసీ చిలుకలయ్య గుడిలో గురువారం భక్తి ఉత్సాహం వెల్లివిరిసింది. గుడి ఆవరణంలోని శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి ఆలయంలో వేదపండితుల మంత్రోచ్చారణల నడుమ ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారికి లక్ష పూలు, లక్ష పండ్లతో విశేష అభిషేకాలు, అర్చనలు నిర్వహించి ప్రత్యేక నైవేద్యాలు సమర్పించారు. ఆలయం అంతా పుష్పాలతో సుందరంగా అలంకరించబడగా, భక్తి సంగీతం, జయశ్రీరామ్ నినాదాలతో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. పవిత్ర పర్వదినం సందర్భంగా పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు ఆలయానికి తరలివచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. భక్తులు తమ కుటుంబాల సుఖశాంతులు, ఆయురారోగ్యాల కోసం స్వామివారిని ప్రార్థించారు. ప్రత్యేక పూజలతో చిలుకలయ్య గుడి ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకోగా, భక్తుల రద్దీతో ఆలయ ప్రాంగణం సందడిగా మారింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, ఎన్టీపీసీ అధికారులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

ఏనుమాముల మార్కెట్ చైర్మన్‌కు మంత్రి శుభాకాంక్షలు

మంత్రి కొండా సురేఖతో భేటీ

రైతు సంక్షేమంపై చర్చ

మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఆకాంక్ష

వరంగల్, జూన్ 11 వరంగల్ ఏనుమాముల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్‌గా ఇటీవల బాధ్యతలు స్వీకరించిన శ్రీమతి పులి ప్రియాంక అనిల్ మంత్రి కొండా సురేఖను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఏనుమాముల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్‌గా నియమితులైనందుకు పులి ప్రియాంక అనిల్‌ను మంత్రి అభినందించారు. బాధ్యతాయుతమైన పదవిలో రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడే విధంగా సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని సూచించారు. వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీలు రైతులకు కీలక సేవలు అందించే వేదికలని మంత్రి పేర్కొన్నారు. రైతులు తమ పంటలకు గిట్టుబాటు ధరలు పొందేలా, మార్కెట్‌లో పారదర్శక వ్యవస్థ కొనసాగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. మార్కెట్ కమిటీ ద్వారా రైతులకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. మార్కెట్‌లో అవసరమైన సౌకర్యాలు, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పేర్కొన్నారు.

రైతు సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని మంత్రి కొండా సురేఖ తెలిపారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా మార్కెట్ కార్యకలాపాలు సమర్థవంతంగా నిర్వహించాల్సిన బాధ్యత మార్కెట్ కమిటీపై ఉందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పులి ప్రియాంక అనిల్ రైతుల సంక్షేమం కోసం అంకితభావంతో పనిచేస్తానని తెలిపారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా మార్కెట్ కమిటీ కార్యకలాపాలను ముందుకు తీసుకెళ్తూ రైతులకు మరింత ఉపయోగకరమైన సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు.

యుద్ధప్రాతిపదికన తాగునీటి సరఫరా పునరుద్ధరణ

- ముిన్సిపల్ పరిధిలోని ప్రజలకు తప్పిన తాగునీటి ఇబ్బందులు.
- మరమ్మతులకు గురైన పాత ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌కు త్వరలోనే శాశ్వత సర్దుబాటు.
- అమృత్ పథకం నిధులతో వేగవంతంగా సాగుతున్న నీటి పథకాల నిర్మాణ పనులు.
- కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / జూన్ 11 అక్షరం న్యూస్ –:

కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని ప్రజలకు తాగునీటి ఇబ్బందులు కలగకుండా యుద్ధప్రాతిపదికన నీటి సరఫరాను పునరుద్ధరించినట్లు మేయర్ మూడ్ గణేష్ తెలిపారు. కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 29 డివిజన్లకు త్రాగునీరు సరఫరా చేసే ఇల్లందు క్రాస్ రోడ్డులోని ఫిల్టర్ బెడ్ లోని విద్యుత్ సరఫరా ట్రాన్స్ఫార్మర్ చెడిపోవడంతో ఈ సమస్య తలెత్తింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న మేయర్ వెంటనే ఫిల్టర్ బెడ్ ను సందర్శించి పరిస్థితిని సమీక్షించడంతో పాటు, అక్కడ జరుగుతున్న పనులను దగ్గరుండి పర్యవేక్షించారు. చెడిపోయిన ట్రాన్స్ఫార్మర్ కు మరమ్మత్తుల చేసి మళ్లీ బిగించేందుకు ఆలస్యం అయ్యే పరిస్థితులు ఉండటంతో, ప్రజలు ఇబ్బంది పడకూడదనే ఉద్దేశంతో ఆయన ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేశారు. ఖమ్మం నుంచి తాత్కాలికంగా మరో ట్రాన్స్ఫార్మర్ తెప్పించి, ఇక్కడ బిగించి నీటి సరఫార్మాను పునరుద్ధరించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం మరమ్మతులకు గురైన పాత ట్రాన్స్ఫార్మర్ను కూడా త్వరలోనే పూర్తిగా బాగు చేయించి తిరిగి బిగిస్తామని ఆయన వెల్లడించారు. భవిష్యత్తులో నీటి సమస్యలు రాకుండా ఎమ్మెల్యే కూనంనేని కృషితో కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ కు అమృత్ పథకంలో నిధులు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. ఈ నిధులతో నీటి పథకాలు, ఇతర నిర్మాణ పనులు వేగవంతంగా సాగుతున్నాయని, త్వరలోనే ఈ పథకం పూర్తిగా అందుబాటులోకి వస్తుందని ఆయన వివరించారు. మేయర్ వెంట మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది వున్నారు.

గాంధీనగర్‌లో ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకున్న మనాలి రాజ్ ఠాకూర్

- అర్హ మహిళలకు ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, జూన్ 11: పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు ఎం.ఎస్. రాజ్ ఠాకూర్ ఆదేశాల మేరకు ఆయన సతీమణి మనాలి రాజ్ ఠాకూర్ గురువారం రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 36వ డివిజన్ గాంధీనగర్ ప్రాంతంలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి స్థానిక ప్రజలను ఆప్యాయంగా కలుసుకుని వారి సమస్యలు, అవసరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న వివిధ సమస్యలను ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి, వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని మనాలి రాజ్ ఠాకూర్ హామీ ఇచ్చారు. ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. అనంతరం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి అర్హులైన మహిళలకు చీరలను అందజేశారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు ప్రతి అర్హ కుటుంబానికి చేరేలా కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కార్పొరేటర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, మహిళా కాంగ్రెస్ నాయకురాళ్లు, కార్యకర్తలు, ప్రజాప్రతినిధులు మరియు డివిజన్‌కు చెందిన మహిళలు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ప్రజలతో మమేకమవుతూ వారి సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తామని నాయకులు తెలిపారు.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా టీపీసీసీ ఆధ్వర్యంలో బి.ఎల్.ఏ లకు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం

- ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య, ఏం.పి చామల కిరణ్ కుమార్, సచిన్ సావంత్.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా / యాదగిరిగుట్ట / అక్షరం న్యూస్ / జూన్ 11 –:యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా యాదగిరిగుట్ట పట్టణంలో తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ (టీపీసీసీ) ఆధ్వర్యంలో ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమంపై బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లు (బి.ఎల్.ఏ లు) కోసం ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. రానున్న ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఓటర్ల జాబితాలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేర్లు నమోదు కావడం, అనర్హుల పేర్ల తొలగింపు, వివరాల సవరణ వంటి అంశాలపై బి.ఎల్.ఏ లకు సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య, భువనగిరి ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ఏఐసీసీ కార్యదర్శి మరియు తెలంగాణ ఇన్‌చార్జి సచిన్ సావంత్, మహిళా కార్పొరేషన్ చైర్‌పర్సన్ బంద్రు శోభారాణి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఓటర్ల జాబితా ప్రజాస్వామ్యానికి మూలస్తంభమని పేర్కొన్నారు. ప్రతి అర్హుడైన ఓటరు పేరు జాబితాలో ఉండేలా బి.ఎల్.ఏ లు క్షేత్రస్థాయిలో చురుకుగా పనిచేయాలని సూచించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి కొత్త ఓటర్ల నమోదు, చిరునామా మార్పులు, పేరు లేదా ఇతర వివరాల్లో ఉన్న తప్పులను సరిచేయించే ప్రక్రియలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని కోరారు. అలాగే, ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాలను కచ్చితంగా పాటిస్తూ ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియను విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు. పార్టీ శ్రేణులు,బి.ఎల్.ఏ లు సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, ఓటు హక్కు వినియోగంపై ప్రతి కుటుంబానికి సమాచారం చేరవేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన పలువురు జిల్లా, మండల స్థాయి నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు,బి.ఎల్.ఏ లు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. శిక్షణ అనంతరం ఓటర్ల జాబితా సవరణకు సంబంధించిన సందేహాలను నాయకులు నివృత్తి చేసి, కార్యాచరణపై మార్గనిర్దేశం చేశారు.

ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమావేశం పాల్గొన్న కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ యాదగిరిగుట్ట / అక్షరం న్యూస్ / జూన్ 11 – :

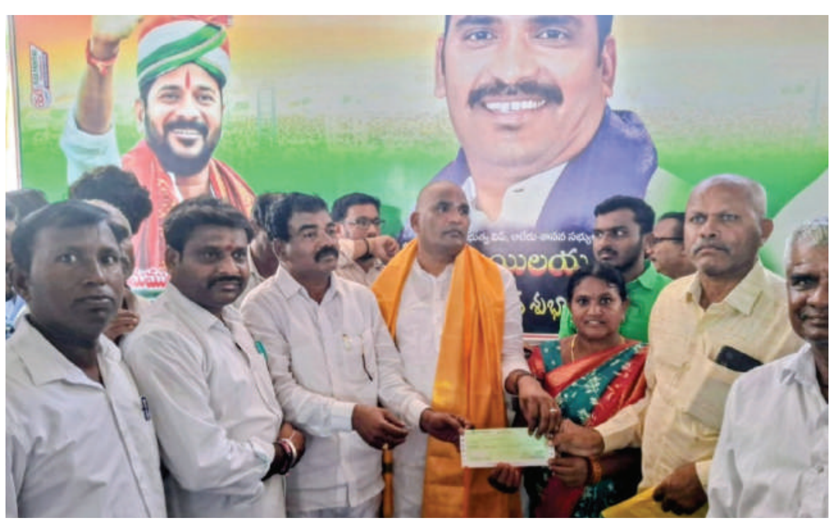
యాదగిరిగుట్ట మున్నూరు కాపు సంఘంలో ఏర్పాటు చేసిన టిపిసిసి ఆధ్వర్యంలో ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమావేశం – ఎస్.ఐ.ఆర్ పై బి.ఎల్.ఏ లకు అవగాహన శిక్షణ శిబిరంలో పాల్గొన్న ఏఐసీసీ కో – ఇంచార్జి సచిన్ సావంత్, భువనగిరి ఎంపీ సామల చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ఆలేరు శాసనసభ్యులు, ప్రభుత్వ విప్,డీసీసీ అధ్యక్షులు బీర్ల ఐలయ్య , ఎమ్మెల్సీ బసవరాజు సారయ్య, రాష్ట్ర మహిళా కార్పొరేషన్ చైర్పర్సన్ శ్రీమతి బండ్రు శోభారాణి మరియు యాదగిరిగుట్ట మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ శ్రీమతి వాణి – భరత్ గౌడ్ మరియు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు మరియు బిఎల్ఎ ఏజెంట్లు పాల్గొన్నారు..

హైదరాబాద్ జిల్లా హ్యాండ్‌బాల్ అసోసియేషన్‌కు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన పదాధికారులు

రంగారెడ్డి జిల్లా :శంకర్పల్లి :జూన్ 11: అక్షరం న్యూస్

హైదరాబాద్ జిల్లా హ్యాండ్‌బాల్ అసోసియేషన్ సాధారణ సభ సమావేశం హైదరాబాద్‌లోని ఎల్ బి స్టేడియం ఎఫ్ఎంసీలో తెలంగాణ హ్యాండ్‌బాల్ అసోసియేషన్ ఖజానాదారు ఎస్. శివ ప్రకాష్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశంలో 2026--2030 కాలానికి చైర్మన్ గా ఆర్. రంజిత్ రెడ్డి, అధ్యక్షుడిగా సీహెచ్. ఫ్రాంక్లిన్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా బి. బాలకృష్ణ, ఖజానాదారు గా బి. అజిత్ కుమార్, సాధారణ సభ సభ్యులు నూతనంగా ఎన్నికైన పదాధికారులను అభినందించి, హైదరాబాద్ జిల్లాలో హ్యాండ్‌బాల్ క్రీడాభివృద్ధికి ప్రోత్సాహానికి వారు విశేషంగా కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. నూతనంగా ఎన్నికైన బృందానికి అభినందనలు తెలిపారు.

ప్రభుత్వ విప్ ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య చేతుల మీదుగా కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కుల పంపిణీ



యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ యాదగిరిగుట్ట న్యూస్ / జూన్ 11 / :

గురువారం రోజు యాదగిరిగుట్ట లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ ఆఫీసులో కళ్యాణ లక్ష్మి తుర్కపల్లి మండలం కొండాపూర్ గ్రామంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వ విప్ ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య ఆధ్వర్యంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అయినాలా చైతన్య మహేందర్ రెడ్డి మండల నాయకులు ధనవత్ శంకర్ నాయక్, మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట చాడ భాస్కర్ రెడ్డి , గ్రామ సర్పంచ్ శివరాత్రి లావణ్య జహంగీర్ మరియు గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు పవన్ ఆధ్వర్యంలో కల్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు లబ్ధిదారులు రగుల కవిత, కొండ్రా శ్రీలత, పల్లపు రాధ, తోట పద్మా, కొన్నే సరిత.చెక్కులు ఇవ్వడం జరిగింది.

ఎఫ్-లైన్ పెండింగ్ దరఖాస్తుల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి

• జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) చంద్రా రెడ్డి.

రంగారెడ్డి జిల్లా జూన్ 11 క్రైమ్ ప్రతినిధి: రంగారెడ్డి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) చంద్రా రెడ్డి కలెక్టరేట్‌లోని తన ఛాంబర్‌లో సహాయ సంచాలకులు సర్వే అండ్ ల్యాండ్ రికార్డ్స్ (ఏడీ, ఎస్ఎల్ఆర్) ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని మండల సర్వేయర్లు, డీఐఓఎస్‌లతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఎఫ్-లైన్‌కు సంబంధించిన పెండింగ్ దరఖాస్తుల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, సేవా హామీ చట్టం (ఎస్ఎల్ఎ) గడువును దాటిన దరఖాస్తులను తక్షణమే పరిష్కరించాలని సంబంధిత సర్వేయర్లను ఆదేశించారు. మండలాల వారీగా ఎఫ్-లైన్‌కు సంబంధించిన పెండింగ్ దరఖాస్తుల స్థితిని సమీక్షించారు. ముఖ్యంగా సేవా హామీ చట్టం గడువును దాటిన కేటగిరీ-బి దరఖాస్తులపై ప్రత్యేకంగా చర్చించి, తదుపరి సమీక్ష సమావేశం నాటికి అన్ని పెండింగ్ దరఖాస్తులను సత్వరమే పరిష్కరించాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని, ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు లేదా ఆరోపణలకు తావు లేకుండా పారదర్శకతతో పని చేయాలని సూచించారు. దరఖాస్తుల పరిష్కార ప్రక్రియలో వేగం, నాణ్యత, పారదర్శకతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ప్రభుత్వ సేవలను సకాలంలో ప్రజలకు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో సహాయ సంచాలకులు సర్వే అండ్ ల్యాండ్ రికార్డ్స్ రాంరెడ్డి, మండల సర్వేయర్లు, డీఐఓఎస్‌లు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనవిజ్ఞాన పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత కంప్యూటర్ శిక్షణ పూర్తి చేసిన విద్యార్థులకు సర్టిఫికెట్ల ప్రదానం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, జూన్ 11 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

: జనవిజ్ఞాన పరిషత్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో గత 40 రోజులుగా నిర్వహించిన ఉచిత కంప్యూటర్ బేసిక్స్ శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన 24 మంది విద్యార్థులకు గురువారం సంస్థ గ్రంథాలయ కార్యాలయంలో సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు.

ఈ కార్యక్రమానికి సంస్థ అధ్యక్షుడు ఎరుకల లక్ష్మణరావు అధ్యక్షత వహించగా, ప్రధాన కార్యదర్శి జూపాక పోచం స్వాగత ప్రసంగంతో సమావేశాన్ని ప్రారంభించారు.

అధ్యక్షుడు ఎరుకల లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ జనవిజ్ఞాన పరిషత్ గ్రంథాలయ సేవలతో పాటు ఉచిత కంప్యూటర్ శిక్షణ కేంద్రాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వేసవి సెలవులను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ 24 మంది విద్యార్థులకు కంప్యూటర్ ఫండమెంటల్స్‌పై 40 రోజులపాటు శిక్షణ అందించడం, వారికి సర్టిఫికెట్లు అందజేయడం ఆనందదాయకమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న మాజీ ఎంఈవో బంధం డానియల్ మాట్లాడుతూ ఒకప్పుడు అరుదుగా ఉన్న కంప్యూటర్ విద్య ప్రస్తుతం అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చిందన్నారు. పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాల విద్యార్థులకు జనవిజ్ఞాన పరిషత్ ఉచితంగా కంప్యూటర్ విద్య అందించడం అభినందనీయమని చెప్పారు. విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, పైథాన్ వంటి ఆధునిక సాంకేతిక అంశాలను కూడా అభ్యసించి తమ నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు.ప్రణాళికా కార్యదర్శి మాలెం మధు మాట్లాడుతూ కంప్యూటర్ రంగంలో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఏఐ వంటి నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని విద్యార్థులు అందిపుచ్చుకుని భవిష్యత్తు అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నారు.

కోఆర్డినేటర్ బంధువుల రాజేశం మాట్లాడుతూ గ్రంథాలయ సేవలతో పాటు కంప్యూటర్ విజ్ఞానాన్ని అన్ని వర్గాల ప్రజలకు ఉచితంగా అందించేందుకు సంస్థ కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. ప్రజలు ఈ అవకాశాలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు.

కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ కత్తెర వల్ల రమేష్, పార్లపల్లి రఘుబాబు, మద్రి ఐలయ్య, కడమండ శ్రీహరి, నూకల మొండి, కంప్యూటర్ శిక్షకుడు గోస్కుల చిరంజీవి, విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

ముల్కనూర్ బస్టాండ్ ఆధునికీకరణ

• షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణం!

• స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు..

• బస్టాండ్‌ను సందర్శించిన ఆర్టీసీ ఎండీ నాగిరెడ్డి ఐపీఎస్.

హనుమకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/జూన్ 11/అక్షరం న్యూస్:-

హనుమకొండ జిల్లాభీమదేవరపల్లి మండలంలోని ముల్కనూర్ బస్టాండ్‌ను అన్ని హంగులతో ఆధునికీకరిస్తామని ప్రయాణికులకు మెరుగైన వసతులు కల్పిస్తామని ఆర్టీసీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ (ఎండీ) నాగిరెడ్డి ఐపీఎస్ పేర్కొన్నారు. గురువారం ఆయన ముల్కనూర్ బస్టాండ్‌ను ఆకస్మికంగా సందర్శించి అక్కడి వసతులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎండీ నాగిరెడ్డి మాట్లాడుతూ ముల్కనూర్ బస్టాండ్ నుండి నిత్యం ఐదు నుండి ఆరు వేల మంది ప్రయాణికులు వివిధ ప్రాంతాలకు రాకపోకలు సాగిస్తుంటారని గుర్తుచేశారు. ముల్కనూరు మేజర్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని 15 వేల జనాభాతో పాటు చుట్టుపక్కల ఉన్న పలు గ్రామాల ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని బస్టాండ్‌ను అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. బస్టాండ్ ఆవరణలోని ఖాళీ స్థలంలో అత్యాధునిక షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణాన్ని చేపట్టనున్నట్లు ఎండీ వెల్లడించారు. ఈ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణం ద్వారా స్థానిక యువతకు వ్యాపారులకు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. బస్టాండ్‌ను ఆధునీకీకరించి ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూస్తామని హామీ ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో హనుమకొండ జిల్లా డిపో మేనేజర్ ధరంసింగ్, ముల్కనూర్ మేజర్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ జాలి ప్రమోద్ రెడ్డి, ముఖ్య నాయకులు అశోక్ ముఖర్జీ, ఊసకోయిల ప్రకాష్, కొమురయ్య, అనిల్, నిఖిల్ తదితరులు ఉన్నారు.

విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారంలో మరో ప్రమాదం

• త్రుటిలో తప్పిన భారీ ముప్పు

• ద్రవ ఉక్కు లీకేజ్ ఘటన

• కార్మికుల్లో పెరుగుతున్న ఆందోళన

విశాఖపట్నం, జూన్ 11 విశాఖపట్నం ఉక్కు కర్మాగారంలో వరుస ప్రమాదాలు కార్మికుల్లో తీవ్ర ఆందోళనకు కారణమవుతున్నాయి. ఇటీవల జరిగిన ఘోర ప్రమాదంలో తొమ్మిది మంది కార్మికులు ప్రాణాలు కోల్పోయిన ఘటన మరువకముందే గురువారం తెల్లవారుజామున మరో ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. అయితే ఈసారి భారీ ప్రాణనష్టం త్రుటిలో తప్పింది. తెల్లవారుజామున సుమారు ఐదు గంటల ముప్పై నిమిషాల సమయంలో ఉక్కు తయారీ విభాగం--ఒకటిలోని ఆర్గాన్ శుద్ధి కేంద్రం వద్ద ఈ ఘటన జరిగింది. లాడిల్‌లో నిల్వ ఉంచిన ద్రవ ఉక్కు ఒక్కసారిగా లీక్ కావడంతో అక్కడ అప్రమత్తత నెలకొంది. ఘటన సమయంలో సమీపంలో కార్మికులు లేకపోవడంతో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదు. ద్రవ ఉక్కు లీకేజీ సమాచారం అందుకున్న అధికారులు వెంటనే పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసుకొచ్చారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలపై సాంకేతిక నిపుణులు విచారణ ప్రారంభించారు. భద్రతా ప్రమాణాల్లో ఏవైనా లోపాలు ఉన్నాయా అనే అంశాన్ని కూడా పరిశీలిస్తున్నారు.కేవలం మూడు రోజుల వ్యవధిలోనే మరో ప్రమాదకర ఘటన చోటుచేసుకోవడంతో కార్మిక సంఘాలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఉక్కు కర్మాగారంలో భద్రతా చర్యలను మరింత కట్టుదిట్టం చేయాలని వారు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కార్మికుల ప్రాణ భద్రతకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని కోరుతున్నారు. గత జూన్ ఎనిమిదో తేదీన ఉక్కు తయారీ విభాగం--రెండులో జరిగిన ఘోర ప్రమాదంలో లాడిల్ నుంచి ద్రవ ఉక్కు పొంగిపొర్లడంతో తొమ్మిది మంది కార్మికులు సజీవదహనమయ్యారు. పలువురు తీవ్ర గాయాలతో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఆ ఘటన దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర విషాదాన్ని కలిగించింది. ఆ ప్రమాదంలో మృతుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం భారీ ఆర్థిక సాయం ప్రకటించింది. అలాగే అర్హులైన కుటుంబ సభ్యులకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు కల్పించనున్నట్లు వెల్లడించింది.

ప్రతి పాఠశాల ఒక ఉద్యానవనం కావాలి

●జిల్లా పరీక్షల-విజ్ఞానశాస్త్ర పర్యవేక్షకులు వి.హనుమంతు.

●జాతీయ విద్యార్థి పర్యావరణ పోటీల పోస్టర్ ఆవిష్కరణ.

పెద్దపల్లి జిల్లా / పెద్దపల్లి టౌన్ / జూన్ 11 / అక్షరం న్యూస్ –:

విద్యార్థుల్లో పర్యావరణ పరిరక్షణ పట్ల అవగాహన,బాధ్యతా భావాన్ని పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా తెలంగాణ నేషనల్ గ్రీన్ కార్ప్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న జాతీయ విద్యార్థి పర్యావరణ పోటీ–విత్తనం నుండి వృద్ధి వరకు 2026 వాల్ పోస్టర్‌ను గురువారం పెద్దపల్లి బాలుర జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. స్కూల్ కాంప్లెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయుల ప్రత్యేక సమావేశంలో జిల్లా పరీక్షల,సైన్స్ అధికారి వి.హనుమంతు ఈ పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశ నుంచే ప్రకృతిపై ప్రేమను, పర్యావరణ చైతన్యాన్ని పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు.ఏక్ పెడ్ మా కే నామ్ అనే అద్భుతమైన సందేశంతో కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సంయుక్త ఆశయాలకు అనుగుణంగా ఈ పోటీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.ప్రతి విద్యార్థి కేవలం మొక్కలు నాటడమే కాకుండా,వాటిని వృక్షాలుగా మార్చే వరకు సంరక్షణ బాధ్యతను ఒక కర్తవ్యంగా స్వీకరించాలని పిలుపునిచ్చారు.అనంతరం నేషనల్ గ్రీన్ కార్ప్స్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ గూళ్ళ అంజన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ నేడు నాటే చిన్న మొక్కే రేపటి భవిష్యత్తుకు భరోసా ఇస్తుందని, ప్రతి పాఠశాల ఒక పచ్చని ఉద్యానవనంగా మారాలన్నదే ఈ పోటీల ముఖ్య ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు.జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ,ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, కళాశాలల విద్యార్థులు ఈ పోటీల్లో పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి మండల విద్యాధికారి టి.సురేంద్ర కుమార్,మండల విద్యాశాఖ అధికారులు డి.లక్ష్మణ్,ఐ.విజయ్ కుమార్ తోపాటు వివిధ స్కూల్ కాంప్లెక్స్‌ల ప్రధానోపాధ్యాయులు,ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు

రాగినేడులో వైభవంగా పోచమ్మ బోనాలు

-●-భక్తిశ్రద్ధలతో మొక్కులు చెల్లించిన మున్నూరు కాపు కులస్తులు.

పెద్దపల్లి జిల్లా / పెద్దపల్లి రూరల్ / జూన్ 11 / అక్షరం న్యూస్ –:

?పెద్దపల్లి మండలం రాగినేడు గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం సంతరించుకుంది. గ్రామ దేవత అయిన పోచమ్మ తల్లికి మున్నూరు కాపు కులస్తులు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో, వైభవంగా బోనాల సమర్పణ మహోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఏటా ఆనవాయితీగా వస్తున్న సంప్రదాయాన్ని అనుసరిస్తూ, ఈ సంవత్సరం కూడా మున్నూరు కాపు కుల బాంధవులంతా కలిసికట్టుగా ఈ వేడుకను జరుపుకున్నారు. ?ఊరేగింపుగా తరలివచ్చిన మహిళలు ?ఉదయం నుంచే మున్నూరు కాపు కులస్తుల ఇళ్లలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. మహిళలు ఎంతో నిష్ఠతో కొత్త కుండలలో బోనం అన్నం, పాలు, బెల్లంతో చేసిన ప్రసాదం వండి, వాటిని వేప ఆకులు, పసుపు, కుంకుమలతో అందంగా అలంకరించారు. అనంతరం తలపై బోనాలతో, పోచమ్మను మెప్పించే పంబాలోల్లు మరియు డప్పు చప్పుళ్ల నడుమ ఊరేగింపుగా పోచమ్మ తల్లి ఆలయానికి తరలివచ్చారు. ?ఈ వేడుకల్లో గ్రామ సర్పంచ్ సోమకుమార్ అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు."పోచమ్మ తల్లి చల్లని చూపుతో రాగినేడు గ్రామ ప్రజలంతా ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని కోరుకున్నాను. గ్రామం సస్యశ్యామలంగా వర్ధిల్లాలని, వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పంటలు బాగా పండాలని అమ్మవారిని వేడుకున్నట్లు సర్పంచ్ ఈ సందర్భంగా తెలిపారు.

రవికి ఘన నివాళులర్పించిన టీఆర్ఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు

జఫర్ గడ్,జూన్11, అక్షరంన్యూస్: తెలంగాణ రాష్ట్ర రజక రిజర్వేషన్ సమితి మాజీ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కీ.శే సాంబరాజు రవి 3వ వర్ధంతి సందర్భంగా వారి విగ్రహ కోసం ఏర్పాటు చేసిన దిమ్మె దగ్గర చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళులర్పించి వారు చేసిన సేవలను స్మరించుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడారు.భౌతికంగా వారు మా మధ్యన లేకున్నా రజక జాతికి చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయం అని రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఏదునూరి వీరన్న అన్నారు.ఈ వర్ధంతి కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మహిళా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సంబరాజు దివ్య,మాజీ ఎంపిటిసి జ్యోతి యాకయ్య, రాష్ట్ర కోశాధికారి ఓరుగంటి వెంకటయ్య,రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు సాంబరాజు కుమార్,జిల్లా గౌరవాధ్యక్షు లు రాపర్తి యాకన్న,జిల్లా అధ్యక్షులు ఏదునూరి నరేష్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి కొలిపాక రాముల,రాష్ట్ర యూత్ మీడియా సెక్రెటరీ రాపర్తి అజయ్,మేడ్చల్ జిల్లా అధ్యక్షులు శాగంటి వెంకటేష్,జిల్లా ప్రచార కార్యదర్శి కొన్నే ఉపేందర్ జిల్లా ముఖ్య సలహాదారు మంతెన కిష్టయ్య,తాడురి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రికార్డు స్థాయిలో ధాన్యం కొనుగోలు

●-రైతుల ఖాతాల్లో రూ.1,018 కోట్లు జమ.

●ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణారావు.

పెద్దపల్లి జిల్లా / పెద్దపల్లి టౌన్ / జూన్11 / అక్షరం న్యూస్ –:

ఈ రబీ సీజన్ లో పెద్దపల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అత్యంత పారదర్శకంగా,రికార్డు స్థాయిలో ధాన్యం మరియు మొక్కజొన్న కొనుగోళ్లను పూర్తి చేసిందని ప్రభుత్వ విప్,పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయరమణారావు వెల్లడించారు. జిల్లా కేంద్రంలోని నందన గార్డెన్లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉందనడానికి ఈ కొనుగోళ్లే నిదర్శనమన్నారు. ఈ రబీ సీజన్ లో జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 334 కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా రికార్డు స్థాయిలో 4,29,921 మెట్రిక్ టన్ల వరి ధాన్యాన్ని విజయవంతంగా సేకరించామని, ఇందుకు గాను రైతులకు దాదాపు 1,018 కోట్ల 65 లక్షల రూపాయలను నేరుగా వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లోకి ఎలాంటి ఆలస్యం లేకుండా చెల్లించామని స్పష్టం చేశారు. గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఈసారి పెద్దపల్లి జిల్లాలో సుమారు 29వేల మెట్రిక్ టన్ల ధాన్యం అదనంగా సేకరించినట్లు వివరించిన ఆయన,మార్కెట్ యార్డుల ద్వారా సుమారు 25వేల మెట్రిక్ టన్ల మొక్కజొన్నను కూడా కొనుగోలు చేశామని తెలిపారు.అకాల వర్షాల వల్ల ధాన్యం తడిసినా,రంగు మారినా ప్రభుత్వం పూర్తి బాధ్యత తీసుకుని, రైతుల వద్ద చివరి గింజ వరకు కొనుగోలు చేసిందని స్పష్టం చేశారు.భవిష్యత్తులో రైతులు పండించిన ధాన్యాన్ని సురక్షితంగా నిల్వ ఉంచేందుకు పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలో 1.70 లక్షల మెట్రిక్ టన్ల సామర్థ్యం గల గోదాముల నిర్మాణానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా ఎలిగేడు మండలం లాలపల్లి గ్రామంలో గిడ్డంగుల సంస్థ ద్వారా 20వేల మెట్రిక్ టన్ల సామర్థ్యంతో గోదాము పనులు ఇప్పటికే ప్రారంభమయ్యాయని, సింగిల్ విండో ఆధ్వర్యంలో మరో 14వేల మెట్రిక్ టన్ల గోదాముకు భూమి కేటాయించామని చెప్పారు. రాబోయే రోజుల్లో ఓదెల మండలంలో 20వేల మెట్రిక్ టన్లు, శ్రీరాంపూర్‌లో 2వేల మెట్రిక్ టన్లు,పెద్దపల్లి మండలంలో 2వేల మెట్రిక్ టన్ల సామర్థ్యం గల గోదాముల నిర్మాణానికి టెండర్లు పూర్తి చేసి పనులు ప్రారంభించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఎటువంటి ప్రకృతి విపత్తులు వచ్చినా రైతులు ఇబ్బంది పడకుండా ధాన్యాన్ని భద్రపరుచుకోవడానికి ఈ గోదాములు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.ఇదే సమయంలో విపక్షాల తీరుపై ప్రభుత్వ విప్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు.బీఆర్ఎస్,బీజేపీలు ప్రభుత్వంపై అనవసర విమర్శలు చేస్తూ రైతులను రెచ్చగొడుతున్నాయని మండిపడ్డారు. పెద్దపల్లి నియోజకవర్గానికి కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నీటి వల్ల పంటలు పండలేదని,గతంలో జవహర్ లాల్ నెహ్రూ,ఇందిరా గాంధీ ల కాలంలో ప్రారంభమైన ఎస్ఆర్ఎస్పీ కెనాల్ నీటి ద్వారానే ఇక్కడి రైతులకు సాగునీరు అందిందని స్పష్టం చేస్తూ,కాళేశ్వరం ద్వారా ఏ ఊరికి నీళ్లొచ్చాయో సమాధానం చెప్పాలని సవాల్ విసిరారు.గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మేడిగడ్డ,అన్నారం బ్యారేజీల నిర్మాణంలో తీవ్ర లోపాలు చేసి ప్రజాధనాన్ని దుర్వినియోగం చేసిందని, అందుకే బ్యారేజీలు కుంగిపోయాయని ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సెంట్రల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ నివేదికల ఆధారంగా శాస్త్రీయంగా మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ రిపేర్ పనులను చేపడుతోందని వివరించారు.ప్రాజెక్టులపై అవగాహనతో మాట్లాడాలని,సలహాలు ఇచ్చేందుకు మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ని అసెంబ్లీకి రావాల్సిందిగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా ఆహ్వానించినా ప్రతిపక్షాలు ముందుకు రావడం లేదని విమర్శించారు. జిల్లాలో ధాన్యం, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్ల ప్రక్రియను ఇంత పకడ్బందీగా విజయవంతం చేసినందుకు జిల్లా కలెక్టర్ కు, ఐకేపీ మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులకు మరియు వివిధ శాఖల అధికారులకు ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణారావు ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ అంతటి అన్నయ్య గౌడ్,మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య, పెద్దపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కూర మల్లారెడ్డి,మాజీ జెడ్పిటిసి సారయ్య గౌడ్, నియోజకవర్గంలోని వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు,ప్రజా ప్రతినిధులు,మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు,పార్టీ నాయకులు,కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతిని కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన వారాల రమేష్

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి /(అక్షరం న్యూస్) జూన్ 11:

మండలంలోని జాఫర్ గూడెం గ్రామానికి చెందిన ఎర్ర వెంకటయ్య మృతిచెందగా గురువారం బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు వారాల రమేష్ మృతదేహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు, అనంతరం ఆ కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ఓదార్చారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు శాగా కుమార్, వార్డ్ మెంబెర్ ఒర్రె మధు, గ్రామ పార్టీ ఇంచార్జి కావటి రవి, యూత్ అధ్యక్షులు కారికంటి సతీష్, కూడికల సంపత్, దాసరి సమ్మయ్య,సిద్దగోని బాలు, బద్దుల మహేందర్, బండ్ల నాగరాజు, కత్తుల రాజు, అనుముల రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

నేడు విద్యుత్తు సరఫరాలో అంతరాయం

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)జూన్ 11: రఘునాథపల్లి 132 కెవి విద్యుత్తు సబ్–స్టేషన్ లో అత్యవసర మరమ్మత్తుల కారణంగా శుక్రవారం ఉదయం 7 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 11 గంటల వరకు విద్యుత్తు సరఫరాలో అంతరాయం కలుగుతుందని, వినియోగదారులు సహకరించాలని జనగామ డివిజనల్ ఇంజనీయర్ లక్ష్మినారయణ రెడ్డి గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలి పారు. అత్యవసర మరమ్మతుల కారణంగా రఘునాథపల్లి విద్యుత్తు సబ్–స్టేషన్ పరిధిలోని రఘునాథపల్లి, కంచనపల్లి, గబ్బెట, నిడిగొండ, కోమల్ల, ఖిలాషాపూర్, ఆశ్వరావుపల్లి అలాగే లింగాలఘణపురం మండలంలోని కుందారం, వడ్డిచర్ల, వనపర్తి సబ్–స్టేషన్ల పరిధిలో విద్యుత్తు సరఫరాలో అంతరాయం కలుగుతుందని. అందుకు వినియోగదారులు సహకరించాలని డిఇ లక్ష్మీనారయణ రెడ్డి కోరారు.

ఆర్టీఏ ఆకస్మిక తనిఖీలు.

●నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు..

●ఏఎంవీఐ అపర్ణ.

హనుమకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/జూన్ 11/అక్షరం న్యూస్:–

రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టిన ప్రత్యేక విజిలెన్స్ డ్రైవ్‌లో భాగంగా గురువారం మండల పరిధిలోని ముల్కనూరులో ఆర్టీఏ అధికారులు వాణిజ్య వాహనాలపై ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీల్లో భాగంగా రహదారులపై వెళ్తున్న పలు వాణిజ్య వాహనాలను నిలిపివేసి వాటి రికార్డులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ముఖ్యంగా త్రైమాసిక పన్నులు (క్వార్టర్లీ టాక్స్) చెల్లించని, ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికెట్ లేని అలాగే ఇన్సూరెన్స్, పర్మిట్ నిబంధనలు పాటించకుండా నడుపుతున్న వాహనాలను గుర్తించి మోటారు వాహనాల చట్టం ప్రకారం చర్యలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా అసిస్టెంట్ మోటార్ వెహికల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ (ఏఎంవీఐ) అపర్ణ మాట్లాడుతూ రహదారి భద్రతను పెంపొందించడం, పన్నుల ఎగవేతను అరికట్టడమే లక్ష్యంగా ఈ ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వాహన యజమానులు రవాణా శాఖ నిబంధనలను ఖచ్చితంగా పాటించాలని గడువులోగా పన్నులు చెల్లించి, అవసరమైన అన్ని పత్రాలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించి రోడ్లపైకి వాహనాలను తీసుకొస్తే ఎంతటి వారైనా సరే ఉపేక్షించేది లేదని చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆమె హెచ్చరించారు. ఈ ఆకస్మిక తనిఖీల్లో జీఎంవీఐ వేణుగోపాల్, ఎంవీఐ శ్రావ్యలతో పాటు హోంగార్డులు శ్రీధర్, నరేందర్, శశికాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే ఆదేశాలను అనుసరించి ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే మా ప్రధాన ఎజెండా మేయర్ మహంకాళి స్వామి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 11 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎం ఎల్ ఎ ఆదేశాలననుసరించి ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ప్రదాన ఎజెండా గా వార్డు సందర్శన కార్యక్రమం చేపట్టినట్లు రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి అన్నారు. వార్డు సందర్శన లో భాగంగా గురువారం రామగుండం నగర పాలక సంస్థ 32 వ డివిజన్ భీమునిపట్నం తదితర ప్రాంతాల్లో డిప్యూటీ మేయర్ పాతపెల్లి ఎల్లయ్య, అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) , కమిషనర్ జె. అరుణ శ్రీ , స్థానిక కార్పొరేటర్ తోట మమతా కుమార్ లతో కలిసి ఆయన పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఉపరితల కాలువల్లో పూడుకుపోయిన మట్టిని యంత్రాలు ,మనుషుల సహాయంతో తొలగించి నీళ్ళు సాఫీ గా ప్రవహించేలా చేశారు. వీధిలోని రహదారికి అడ్డంగా పెరిగిన కొమ్మలు , పిచ్చి చెట్లు , తుమ్మలు , పొదలు తొలగించారు. అనంతరం మేయర్ మాట్లాడుతూ ఏళ్ల తరబడి పూడిక తొలగించక పేరుకుపోయిన నేపథ్యంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణ లో భాగంగా గత మూడు నెలల క్రితం ప్రారంభించిన సానిటేషన్ స్పెషల్ డ్రైవ్ నిరంతరాయంగా కొనసాగిస్తామని అన్నారు. డివిజన్ ను అందంగా తీర్చిదిద్దాలని ఒక ప్రక్క ప్రయత్నం జరుగుతుంటే మరో ప్రక్క ప్రజలఊ రోడ్లు , కాలువల్లో చెత్త వేయడం సరికాదని అన్నారు. స్వచ్ఛ రామగుండం గా తీర్చేదిద్దుకునే ప్రక్రియలో ప్రతి ఒక్కరు భాగస్వాములు కావాలని అన్నారు. కమిషనర్ జె. అరుణ శ్రీ మాట్లాడుతూ వర్షాకాలం దృష్ట్యా గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రాధాన్యతా ప్రకారం కాలువల్లో పూడిక తీత పనులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ కమిషనర్ నాయిని వెంకట స్వామి , ఎ ఇ లు తేజస్విని , మనోజ్ , టి పి ఎస్ నవీన్ , సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ సంపత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విదేశాల్లో యువతకు ఉపాధి కల్పించడమే లక్ష్యం

• పెద్దపల్లి ఎం.పి గడ్డం వంశీకృష్ణ.

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/జూన్ 11/ అక్షరం న్యూస్ -:

తెలంగాణ యువతకు విదేశాల్లో యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు వీలుగా మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి కృషితో రాష్ట్రంలోనే మొట్ట మొదటిసారిగా మందమర్రి పట్టణంలో టామ్ కామ్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని జహీరాబాద్ ఎంపీ సురేష్ శెట్కర్, కార్పోరేషన్ చైర్మన్ అవినాష్ రెడ్డి గార్లతో కలిసి ఎంపీ వంశీకృష్ణ సందర్శించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ మంత్రి వివేక్ కృషితో రాష్ట్రంలోనే మొట్ట మొదటిసారి మందమర్రిలో శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించటం అభినందనీయమని, యువతకు ఉపాధి అవకాశాల కోసం విశేషంగా కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. మంత్రి చెప్పినట్లు శిక్షణ పొందుతున్న అభ్యర్థులకు "కాకా" ఫౌండేషన్ ద్వారా నెలకు రూ" 1000 స్టైఫండ్ అందిస్తామని తెలిపారు.ఈ ప్రాంత యువతీ, యువకులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

సర్ పై ప్రత్యేక అవగాహన శిక్షణ కార్యక్రమం

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/ జూన్ 11/అక్షరం న్యూస్ -:

చెన్నూరు నియోజకవర్గ పరిధిలోని బి.ఎల్.ఏ లకు సర్ పై ప్రత్యేక అవగాహన మరియు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని టీపీసీసీ మరియు డిసిసి ఆధ్వర్యంలో క్యాతనపల్లిలోని ఎం. ఎన్.ఆర్ గార్డెన్ లో ఏర్పాటు చేయగా, ఈ కార్యక్రమానికి డిసిసి అధ్యక్షులు రఘునాథ్ రెడ్డి అధ్యక్షత వహించారు. ముఖ్య అతిథులుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్మిక మరియు గనుల శాఖ మాత్యులు డా" గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి, పెద్దపల్లి పార్లమెంటు సభ్యులు గడ్డం వంశీకృష్ణ పెద్దపల్లి పార్లమెంటు ఇంఛార్జ్, జహీరాబాద్ పార్లమెంటు సభ్యులు సురేష్ శెట్కర్, కార్పోరేషన్ చైర్మన్ అవినాష్ రెడ్డిలు పాల్గొని ఎస్.ఐ.ఆర్ పై అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ దేశంలో ఓట్ చోరీతో బీజేపీ అన్ని రాష్ట్రాల్లో అధికారంలోకి రావాలని చూస్తుందని బి.ఎల్.ఏ లు వారి బూత్ లలో అప్రమత్తంగా ఉండి పని చేయాలని సూచించారు. ప్రతి ఓటర్ దగ్గరికి వెళ్ళి వారి ఓటు నమోదు అయ్యే వరకు జాగ్రత్త వహించాలని, అర్హులైన ఏ ఒక్క ఓటు తొలగిపోకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత బి. ఎల్.ఏ లదేనని తెలిపారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం ఓట్ చోరీతో పాటు ఇప్పుడు సీట్ చోరీకి పాల్పడుతున్నారని దానికి నిదర్శనమే మీనాక్షి నటరాజన్ రాజ్యసభ నామినేషన్ తిరస్కరణ అని తెలిపారు.

ఆనందభాష్పాల అమ్మా నాన్నకు ప్రేమతో..

• అమ్మానాన్నల కష్టానికి పిల్లల 'టాప్' గిఫ్ట్లి
• ఢిల్లీ స్థాయి బాధ్యతల్లోనూ.. సొంత గడ్డపై ప్రేమలి
• విద్యార్థులకు రోల్ మోడల్ 'వడ్డేపల్లి రామచందర్'లి
• బిజెపి ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు కందుల సంధ్యారాణిలి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 11 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

గోదావరిఖని బృందావన్ గార్డెన్స్ లో మంగళవారం రాత్రి బిజెపి ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు కందుల సంధ్యారాణి ఆధ్వర్యంలో "అమ్మా నాన్నకు ప్రేమతో" పురస్కారాల సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎస్సీ జాతీయ కమిషన్ సభ్యులు. వడ్డేపల్లి రామచంద్ర ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సంధ్యారాణి.. తన ప్రాణసమానులైన ప్రజలకు, ఆడపడుచులకు, రేపటి భవిష్యత్తును మోసుకొచ్చిన విద్యార్థులకు హృదయపూర్వక వందనాలు అర్పిస్తూ, "మనం ఏ స్థాయికి ఎదిగినా నడిపించే శక్తులు జన్మనిచ్చిన అమ్మ, నూరేళ్ల భవిష్యత్తు కోసం అహర్నిశలు శ్రమించే నాన్న మాత్రమేనని, నేటి పిల్లల విజయం వెనుక ఆ తల్లి కన్నీళ్లు, తండ్రి కష్టాలు దాగున్నాయని" సెంటిమెంట్‌ను పండించారు. ఈ అద్భుతమైన వేదికకు సరికొత్త ఐకానిక్ హుందాతనాన్ని తెచ్చిన ముఖ్య అతిథి, జాతీయ ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు వడ్డేపల్లి రామచందర్ ప్రయాణం పిల్లలకు ఒక రోల్ మోడల్ అని, ఢిల్లీ స్థాయిలో సమాజ వెనుకబడిన వర్గాల గొంతుకగా నిలుస్తూ మన ప్రాంత పిల్లలను దీవించడానికి రావడం తమ అదృష్టమని ఆమె కొనియాడారు. కేవలం ఎన్నికల కోసమో, పదవుల కోసమో కాకుండా.. ఈ మట్టితో, ఇక్కడి ప్రజలతో గత 20 సంవత్సరాలుగా ఒక కూతురిగా, అక్కగా, చెల్లెలిగా సాగుతున్న తన పేగు బంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ సంధ్యారాణి కాస్త ఎమోషనల్ అయ్యారు. ఆనాడు కరోనా మహమ్మారితో ప్రపంచం వణికిపోతూ, కన్నవారిని ముట్టుకోవడానికి కూడా జనం భయపడిన చీకటి రోజుల్లో, ప్రాణాలకు తెగించి తాను చేసిన సేవలు పబ్లిసిటీ కోసం కాదని.. ఒక మహిళగా, తల్లిగా తన బాధ్యతగా భావించి చేశానని, ఆ క్లిష్టసమయంలో తన భర్త "కందుల పోషం" అందించిన తోడ్పాటు వల్లే ఆయన తనకు దేవుడిగా నిలిచారని కళ్లల్లో తడితో వివరించారు. ఆ అచంచలమైన నమ్మకమే నేడు తనను బిజెపి ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలిగా మీ ముందు నిలిపిందని, పదవులు వస్తుంటాయి పోతుంటాయి కానీ.. ఈ 20 ఏళ్లలో తాను సంపాదించుకున్న అతిపెద్ద ఆస్తి ప్రజల ప్రేమేనని స్పష్టం చేశారు. టెన్త్ క్లాస్ అనేది జీవితంలో ఒక మైల్‌స్టోన్ మాత్రమేనని, రేపు పిల్లలు ఐఏఎస్, ఐపీఎస్, డాక్టర్లు లేదా దేశాన్ని నడిపించే లీడర్లుగా ఏ లగ్జరీ కార్లలో తిరిగినా.. చేతులు అరిగేలా పనిచేసిన అమ్మానాన్నలను గుండెల్లో పెట్టుకోవడమే అసలైన గిఫ్ట్ అని మోడర్న్ యూత్‌కు హితవు పలికారు. పిల్లలకు చదువుతో పాటు సంస్కారాన్ని ఇవ్వాలని తల్లిదండ్రులను కోరుతూ, ఈ రోజు తామిచ్చే జ్ఞాపికలు కేవలం షీల్డ్‌లు కావు.. మీ భవిష్యత్తుకు గ్రీన్ సిగ్నల్స్ అని, పెద్దల ఆశీస్సులతో ఈ కందుల సంధ్యారాణి సామాజిక సేవ ఇలాగే కొనసాగుతుందని ప్రకటిస్తూ.. "జై హింద్.. భారత్ మాతా కీ జై" అంటూ కార్యక్రమంను ఉద్రూతలూగించారు..

ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఆర్ ఎమ్ కన్స్ట్రక్షన్స్ అధినేత మాచిడి మహేందర్ గౌడ్ , గాండ్ల రాములు, సూర్యదేవర జ్యోతి, బి ఎం ఎస్ నాయకులు సాగర్ రాజు సత్యనారాయణ రెడ్డి పెరిక సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు దుండె మల్లేష్, పోతరాజుల అంజయ్య, బిజెపి సీనియర్ నాయకులు ముసుకుల భాస్కర్ రెడ్డి, తడగొండ నరసయ్య మండల అధ్యక్షులు ఊరగొండ అపర్ణ ,గుండబోయిన భూమయ్య,బోడకుంట సుభాష్ ,మెరుగు నరేష్ గౌడ్,ఆకుల శశి మరియు నాయకులు కోడూరి రమేష్ ,జక్కన బాలు, జక్కుల పద్మ, కండె సాగర్, బూడిద హర్ష ,బియ్యాల మహేందర్, మీస వికాస్ ,సిలారపు కళ్యాణ్, పరకాల మురళి గౌడ్, అందే రాజ్ కుమార్ చారి,మూకిరి రాజు, ఎల్తూరి సరిత - రాజయ్య, జక్కుల ప్రవీణ్, అనుమాండ్ల వెంకటేష్, గోపు రామన్న, కొలిపాక శంకరయ్య ,గోపతి ఐలేష్ దితరులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షోభంలో తృణమూల్ కాంగ్రెస్

- రాజ్యసభకు ఎంపి రాజీనామా ప్రకటన
- పార్టీని వీడిన ప్రకాశ్ చిక్ బరైక్

కోల్‌కతా,జూన్11 తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీకి దెబ్బ మీద దెబ్బ తగులుతోంది. సీనియర్ నేతలు పార్టీని వీడుతున్నారు. రాజీనామాల పరంపర కొనసాగుతోంది. మూడు రోజుల క్రితం సీనియర్ నేత సుఖేందు శేఖర్ రాయ్ తన రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. నిన్న

మరో ఎంపీ సుష్మితా దేవ్ తన రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. ఆమె బీజేపీలో చేరతారన్న ప్రచారం జరుగుతోంది. గురువారం ప్రకాశ్ చిక్ బరైక్ రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు.

ప్రకాశ్ రాజీనామాతో రాజ్యసభలో టీఎంసీ ఎంపీల బలం 10కి పడిపోయింది. అయితే, ఇది ఆరంభం మాత్రమేనని, వచ్చే వారం మరి కొంతమంది ఎంపీలు కూడా రాజీనామా చేసే అవకాశం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. మమతా బెనర్జీకి నమ్మిన బంటుగా ఉన్న సుఖేందు శేఖర్ రాయ్ పార్టీని వీడటంతో సంక్షోభం మొదలైంది. టీఎంసీకి చెందిన 19 మంది ఎంపీలు తిరుగుబాటు చేసి వేరుకుంపటి పెట్టుకున్నారు. ఈ బృందానికి టీఎంసీ సీనియర్ ఎంపీ కాకోలీ ఘోష్ నేతృత్వం వహిస్తున్నారు.దీదీకి అత్యంత విధేయంగా ఉన్న శత్రుఘ్న సిన్హా, యూసుఫ్ పఠాన్, సయాని ఘోష్ కూడా తిరుగుబాటు బృందంతో చేతులు కలిపారు. దాదాపు 64 మంది ఎమ్మెల్యేలు రెబల్స్‌గా మారారు. సంక్షోభం కారణంగా మమతా బెనర్జీ దిక్కుతోచని స్థితిలో పడిపోయారు. తీవ్ర సంక్షోభం నేపథ్యంలో టీఎంసీ పార్టీని జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీలో విలీనం చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనాయకురాలు సోనియాగాంధీ ప్రతిపాదించినట్టు తెలుస్తోంది. ఈ ప్రతిపాదనపై స్పందించేందుకు కొంత సమయం కావాలని టీఎంసీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ కోరినట్టు సమాచారం.

నామినేషన్ తిరస్కరణ వ్యవహారం

- కోర్టులో మీనాక్షి నటరాజన్ పిటిషన్
- నేడు విచారణ చేస్తామని చెప్పిన సుప్రీం

న్యూఢిల్లీ,జూన్11 మధ్యప్రదేశ్ నుంచి మీనాక్షి నటరాజన్ రాజ్యసభకు దాఖలు చేసిన నామినేషన్ తిరస్కరణకు గురైన క్రమంలో.. ఈ అంశంపై తక్షణమే విచారణ చేపట్టాలని మీనాక్షి గురువారం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఆ పిటీషన్‌పై శుక్రవారం విచారణ చేపట్టనున్నట్లు సుప్రీంకోర్టు వెల్లడించింది. మీనాక్షీ తరపున సీనియర్ న్యాయవాది అభిషేక్ సింఘ్వీ వాదిస్తున్నారు. తప్పుడు రీతిలో మీనాక్షి నామినేషన్‌ను తిరస్కరించినట్లు ఆయన కోర్టుకు తెలిపారు. కానీ రాజ్యసభ ఎన్నిక ప్రక్రియ ముగిసిన తర్వాతే ఎలక్షన్ పిటీషన్ నమోదు చేయాలని మీనాక్షికి సుప్రీంకోర్టు చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ ఏఎస్ చందూర్కర్‌తో కూడిన ధర్మాసనం ఈ కేసు విచారణకు ఆమోదించింది. మధ్యప్రదేశ్‌లో మూడు రాజ్యసభ సీట్ల కోసం జూన్ 18వ తేదీన ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. అయితే మంగళవారం అనూహ్య పరిణామం చోటుచేసుకున్నది. మధ్యప్రదేశ్ రాజ్యసభ ఎన్నికల రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్ అరవింద్ శర్మ అకస్మాత్తుగా మీనాక్షీ నటరాజన్ పిటీషన్‌ను తిరస్కరించారు. దీంతో కాంగ్రెస్ పార్టీకి జలక్ తగిలింది. మీనాక్షి అసంపూర్ణంగా డాక్యుమెంట్లు సమర్పించినట్లు అరవింద్ శర్మ తన ఆదేశాల్లో పేర్కొన్నారు. తనపై కోర్టు కేసు ఉన్న విషయాన్ని ఆమె ఫామ్ 26లో పొందుపరచలేదని ఆర్వో తెలిపారు.

2025 అక్టోబర్‌లో హైదరాబాద్ కోర్టుకు నోటీసుకు నటరాజన్ స్పందించారని, కానీ ఫామ్ 26లో ఈ విషయాన్ని చెప్పలేదని రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్ తెలిపారు. తెలంగాణలో మీనాక్షీపై కేసు నమోదు అయ్యిందని బీజేపీ అభ్యర్థి మహేశ్ కేవత్ తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. జూన్ 8వ తేదీన నామినేషన్ ఫైలింగ్‌కు చివరి తేది. మంగళవారం రోజున ఆ పేపర్లను స్క్రూటినీ చేశారు. దీంతో కాంగ్రెస్ నాయకురాలు మీనాక్షి నాటరాజన్ తన నామినేషన్‌ను తిరస్కరించినందుకు సవాల్ చేస్తూ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. తన పిటిషన్‌పై అత్యవసర విచారణ చేపట్టాలని ఆమె కోర్టును కోరారు. శుక్రవారం ఈ పిటిషన్‌పై విచారణ

జరపనున్నట్లు సుప్రీంకోర్టు వెల్లడించింది. రాజ్యసభ ఎన్నికలు జూన్ 18న జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మధ్యప్రదేశ్ నుంచి మీనాక్షి నటరాజన్ జూన్ 9వ తేదీన నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. మీనాక్షి నటరాజన్ ప్రస్తుతం అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ (ఏఐసిసి) నుంచి తెలంగాణ ఇన్‌ఛార్జీగా ఉన్నారు.

ఒమన్ తీరంలో భారతీయ నౌకపై దాడి ఘటన

కాల్పుల్లో ముగ్గురు నావికుల మృతి: ధృవీకరించిన మంత్రి

న్యూఢిల్లీ,జూన్11:ఒమన్ తీరంలో భారతీయ సిబ్బందితో ప్రయాణిస్తున్న సెటెబె వాణిజ్య నౌకపై అమెరికా జరిపిన దాడి కలకలం సృష్టించింది. దాడి సమయంలో నౌకలో 24 మంది భారతీయ సిబ్బంది ఉండగా.. వారిలో ముగ్గురు నావికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ విషయాన్ని షిప్పింగ్ మినిస్టర్ సర్బానంద సోనోవాల్ ధ్రువీకరించారు. ఇది విషాదకరమైన ఘటన అని, ఆ ముగ్గురి మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకున్నామని చెప్పారు. మృతులను డెక్ క్యాడెట్ ఆదిత్య శర్మ, ఇంజిన్ ఫిట్టర్ శివానంద్ చౌరాసియా, చీఫ్ ఇంజినీర్ పట్నాల సురేశ్‌గా గుర్తించారు. సురేశ్ తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన వ్యక్తిగా తెలుస్తోంది. తమ దిగ్బంధనాన్ని ఉల్లంఘిస్తూ ఇరాన్ నుంచి చమురు రవాణా చేసేందుకు

ప్రయత్నించినందుకే ట్యాంకర్‌పై కాల్పులు జరిపామని అమెరికా సైన్యం తెలిపింది. ఈ దాడిని భారత్ తీవ్రంగా ఖండించింది. అమెరికా చర్యపై ఆగ్రహం వ్యక్తంజేసింది. పశ్చిమాసియాలో వాణిజ్య నౌకలు, పౌర మౌలిక వసతులను లక్ష్యంగా చేసుకోవడాన్ని ఆపేయాలని... అంతర్జాతీయ జలమార్గాల్లో రవాణా స్వేచ్ఛగా జరగాలని పేర్కొంది. అంతేగాకుండా దిల్లీలో అమెరికా దౌత్యాధికారి జేసన్ మిక్స్‌ను పిలిపించి తీవ్ర నిరసన తెలిపింది. 24 మంది భారతీయులున్న మరో నౌకపై ఒమన్ తీరంలో అమెరికా నౌకాదళం మూడు రోజుల కిందట దాడి చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇదిలా ఉండగా.. భారతీయ సిబ్బంది ఉన్న మరో నౌకపై తాజాగా దాడి జరిగింది. ఒమన్ తీరంలో ఆ నౌకపై అమెరికా మిలిటరీ దాడి చేసింది. వారంరోజుల వ్యవధిలో భారతీయ సిబ్బంది ఉన్న నౌకలపై అమెరికా దాడి చేయడం ఇది మూడోసారి కావడం గమనార్హం. తాజా ఘటనను ఒమన్‌లోని భారత ఎంబసీ వెల్లడించింది. ఈ రోజు ఉదయం ఒమన్‌లోని షినాస్ పోర్టు సమీపంలో నౌకపై దాడి జరిగింది. పరిస్థితిని నిశితంగా గమనిస్తున్నాం. స్థానిక అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటున్నాం అని పేర్కొంది. ఈ నౌక పేరు జలవిహార్‌గా తెలుస్తోంది.

మమత అరాచకాలకు కాంగ్రెస్ అండ !

న్యూఢిల్లీ,జూన్11 మామూలు వావాయి చెప్పులు... ముతక చీర..చంకలో సంచీ వేసుకుని సామాన్య స్త్రీలా కనిపించే ఆహార్యంతో ..పదిహేనేళ్లపాటు బెంగాల్‌ను ఏలిన మమతా బెనర్జీ, ఆ రాష్ట్రాన్ని ఎంతమేరకు భ్రష్టు పట్టించాలో అంతగా భ్రష్టు పట్టించారు. ఏం సాధించారంటే ఏమీ లేదు. అధికారం కోసం ఎంతకైనా తెగించడం అలవాటు చేసుకున్నారు. సంసారం పిల్లలు లేరు. అయినా మేనల్లుడిని పెట్టుకుని బెంగాల్‌లో రాజ్యమేలారు. నందిగ్రామ్‌తో రాష్ట్రంలోకి పరిశ్రమలు రాకుండా అడ్డుకుని, ప్రజల్లో మంచి ఇమేజ్ సాధించి..అదే ప్రజలను రాచిరంపాన పెట్టిన రాక్షసిగా పేరుగడించారు. పదిహేనేళ్లుగా అధికార మదంతో తనకు తిరుగులేదనిపించారు. అన్నింటికి మించి భారత భద్రతకు విఘాతం కలిగించారు. పొరుగునే ఉన్న బంగ్లాదేశీయులు యధేచ్ఛగా బెంగాల్లోకి గోడదూకారు. ఇక్కడే తిష్టవేశారు. వారిని ఓటు బ్యాంకుగా మలచుకున్న మమత బెనర్జీ దేశానికి సవాల్ విసిరిన అక్రమ వలసదారుల ఆగడాలను గుర్తించలేదు. తనకు తిరుగులేదని భావించి అనరాచక పాలనకు తెరతీసారు. రేప్‌లు, మర్డర్లు, దోపిడీలు, దొమ్మీలు జరుగుతున్నా.. పట్టించుకోలేదు. సామాన్యులు భయంభయంగా బతికారు. బిజెపి దెబ్బతో ఇప్పుడు దిమ్మతిరిగి నేలమీద పడ్డారు. తన ఉనికికే సవాల్‌గా మారింది. దీంతో కాంగ్రెస్‌తో కాళ్బేరానికి వచ్చారు. అందుకే మమతాబెనర్జీకి వరుస దెబ్బలు తగులుతున్నాయి. టీఎంసీ సీనియర్ నేత సుఖేందు శేఖర్ రాయ్ తన రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేసిన 3 రోజులకే మరో ఎంపీ సుష్మితా దేవ్ తన రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. అనంతరం ఆమె అస్సాం సీఎం హిమంత శర్మతో సమావేశమయ్యారు. త్వరలో ఆమె బీజేపీలో చేరతారని సమాచారం. అస్సాంకు చెందిన సుష్మితా దేవ్ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ కేంద్ర మంత్రి సంతోష్ మోహన్ దేవ్ కుమార్తె. గతంలో ఆమె అస్సాంలోని సిల్చార్ నుంచి గెలుపొందారు. ఇకపై అస్సాంలోనే రాజకీయాలు చేస్తానని, బెంగాల్‌లో కాదని ఆమె స్పష్టం చేశారు. తాజాగా ప్రకాశ్ చిక్ బరైక్ రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. దీంతో అక్కడ దాదాపు టిఎంసి ఖాళీ అవుతోంది. నిజానికి ప్రాంతీయ పార్టీలు ఇంతగా దెబ్బతిన్న దాఖాలు ఏ రాష్ట్రం లోనూ లేవు. మమత మీద విశ్వాసం లేదంటే ఆమె ఎంతగా నియంతలా వ్యవహరించారో తెలిసిపోతోంది. ఇప్పటికే అసెంబ్లీలో ఎమ్మెల్యేలు వేరుకుంపటి పెట్టుకున్నారు. టీఎంసీకి చెందిన 19 మంది ఎంపీలు తిరుగుబాటు చేసి వేరుకుంపటి పెట్టుకున్నారు. ఈ బృందానికి టీఎంసీ సీనియర్ ఎంపీ కాకోలీ ఘోష్ నేతృత్వం వహిస్తున్నారు. దీదీకి అత్యంత విధేయంగా ఉన్న శత్రుఘ్న సిన్హా, యూసుఫ్ పఠాన్, సయాని ఘోష్ కూడా తిరుగుబాటు బృందంతో చేతులు కలిపారు. జగదీశ్ చంద్ర మసునియా, ఖలి ఉర్ రహమాన్, అబు తాహిర్ ఖాన్, పార్థ భౌమిక్, బాపి హల్దార్, మాలా రాయ్, మితాలీ బాగ్, దీపక్ అధికారి, కాలీపాద సొరేన్, జూన్ మాలియా, అరూప్ చక్రవర్తి, షర్మిలా సర్కార్, అసిత్ కుమార్, శతాబ్ది రాయ్, రచనా బెనర్జీ కూడా తిరుగుబాటుదారుల బృందంలో ఉన్నారు. టీఎంసీకి లోక్‌సభలో 28 మంది సభ్యులుండగా 19 మంది రెబల్స్‌గా ప్రకటించుకున్నారు. మరోవైపు పశ్చిమబెంగాల్ శాసనసభకు ఇటీవల ఎన్నికైన 80 మంది టీఎంసీ ఎమ్మెల్యేల్లో 64 మంది తిరుగుబాటు చేశారు. పశ్చిమ బెంగాల్‌లో టీఎంసీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీల్లో చీలికలు, నేతల రాజీనామాల నేపథ్యంలో ఆ పార్టీని జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీలో విలీనం చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత సోనియాగాంధీ ప్రతిపాదించినట్టు సమాచారం. మమతను దారికి తెచ్చుకోవడానికి, బెంగాల్లో కాలు మోపడానికి కాంగ్రెస్‌కు ఇదొక్కటే అవకాశం. అయితే ఈ ప్రతిపాదనపై స్పందించేందుకు కొంత సమయం కావాలని టీఎంసీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ కోరినట్టు సమాచారం. ఇటీవల జరిగిన బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో టీఎంసీ అధికారం కోల్పోయి, బీజేపీ పాలన ప్రారంభమైన దరిమిలా.. టీఎంసీలో అంతర్గత కుమ్ములాటలు ప్రారంభమయ్యాయి. మరోవైపు బీజేపీ నుంచి ఒత్తిళ్లు కూడా పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బీజేపీ ఒత్తిళ్ల నుంచి బయటపడేందుకు టీఎంసీని కాంగ్రెస్‌లో విలీనం చేయడమే పరిష్కారమని సోనియా సూచించినట్టు తెలిసింది. మరోవైపు, అభిషేక్ బెనర్జీ కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్‌తో భేటీ అయ్యారు.

టీఎంసీ అగ్రనేతలుగా ఉన్న వారు పార్టీపై తిరుగుబాటు జెండా ఎగరేయడంతో పాటు బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే కూటమికి మద్దతిస్తామని ప్రకటించారు. దీంతో పార్టీ భవితవ్యంపై మమత తల్లడిల్లుతున్నారు. భవిష్యత్తులో వచ్చే ఎన్నికల్లో ఏవిధంగా ముందుకు సాగాలన్నది మరింత ఇబ్బందికరంగా మారింది. 64 మంది ఎమ్మెల్యేలు.. రితబ్రత బెనర్జీ నేతృత్వంలో చీలిపోగా, 28 మంది ఎంపీల్లో 20 మంది కకోలీ ఘోష్ దస్తీదార్ నేతృత్వంలో విడిపోయి.. ఎన్డీయేకు మద్దతిస్తామని, తమను ప్రత్యేక సమూహంగా గుర్తించాలని లోక్‌సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాకు లేఖరాశారు. ఈ పరిణామాలతో టీఎంసీ పార్టీ మమత చేతుల్లోంచి జారిపోయే ప్రమాదం ఏర్పడింది. చీలిక వర్గాలకు 'గుర్తింపు' లభిస్తే.. పార్టీ గుర్తు, జెండా సహా టీఎంసీ ఆస్తులపైనా హక్కులు లభించే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో మమతా బెనర్జీ ఢిల్లీలో సోనియాగాంధీని కలుసుకుని సుదీర్ఘంగా చర్చలు జరిపారు. అనంతరం బుధవారం కూడా మరోసారి ఇరువురు భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగానే సోనియాగాంధీ.. విలీన ప్రతిపాదనను మమత ముందు ఉంచారని టీఎంసీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కాంగ్రెస్‌లో విలీనం చేయడం ద్వారా బలమైన ప్రతిపక్షంగా బీజేపీని ఎదుర్కొనేందుకు అవకాశం ఉంటుందని ఆమె సూచించారని పేర్కొన్నాయి. టీఎంసీని కాంగ్రెస్‌లో విలీనం చేస్తే, మమతా బెనర్జీకి కాంగ్రెస్ జాతీయ ఉపాధ్యక్షురాలి పదవితోపాటు ఆమె మేనల్లుడు అభిషేక్ బెనర్జీకి ప్రధాన కార్యదర్శి పదవులు ఇస్తామని సోనియాగాంధీ హామీ ఇచ్చినట్టు తెలిపాయి. ఈ ప్రతిపాదనపై తక్షణమే నిర్ణయం తీసుకోలేనని, కొన్ని రోజుల సమయం కావాలని మమత కోరినట్టు టీఎంసీ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

టీఎంసీ విలీన ప్రతిపాదన వార్తలపై బెంగాల్ కాంగ్రెస్ విభాగం సీనియర్ నాయకులు తీవ్రస్థాయిలో స్పందిస్తున్నారు. అక్రమార్కులు, అన్యాయాలు చేసిన పార్టీని కాంగ్రెస్‌లో ఎలా కలుపుకొంటారని నిలదీస్తున్నారు. అధికారికంగా దీనిపై ప్రకటన వచ్చాక తమ నిర్ణయం వెల్లడిస్తామని కొందరు నేతలు తెలిపారు. దీంతో కాంగ్రెస్‌కు కూడా చిక్కులు తప్పేలా లేవు. గతంలో కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించిన మమత.. 28 ఏళ్ల కిందట 1998లో కాంగ్రెసతో విభేదించి తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీని ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. వరుసగా మూడు సార్లు బెంగాల్ ఎన్నికల్లో విజయం దక్కించుకుని అధికారంలోకి వచ్చారు. అయితే ఆమె పార్టీని కూడా సరిగా నడపలేరని తాజా పరిణామాలు రుజువు చేస్తున్నాయి. ఎన్నో అక్రమాలు చేఇవుంటే తప్ప ఇప్పుడు బిజెపికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ అరాచక పాలన సాగించిన పాపానికి ఆమెకు భవిష్యత్ ఉంటుందా అన్నది అనుమానమే.

జగన్, షర్మిల శవ రాజకీయాలు మానుకోవాలి

బీజేపీ ఏపీ చీఫ్ పీవీఎన్ మాధవ్ విమర్శలు

విజయవాడ,జూన్11జగన్, షర్మిల శవ రాజకీయాలు మానుకోవాలని బీజేపీ ఏపీ చీఫ్ పీవీఎన్ మాధవ్ ధ్వజమెత్తారు. విజయవాడలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఏపీలో ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం చేసిన అభివృద్ధిని ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకువెళ్లేందుకు విస్తృతమైన కార్యాచరణను సిద్ధం చేసినట్లు వెల్లడించారు. తిరుపతి వేదికగా జరగబోయే భారీ ఎన్డీఏ సభలో ముఖ్యమంత్రి, ఉపముఖ్యమంత్రి, బీజేపీ అగ్రనేతలు పాల్గొని కూటమి భవిష్యత్తు ప్రణాళికను వివరించనున్నారని తెలిపారు. 12 ఏళ్ల మోదీ పాలనలో దేశం సాధించిన ప్రగతిని, ఏపీలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని ప్రతి ఇంటికీ తీసుకెళ్తామని, 2047 నాటికి 'వికసిత్ భారత్, వికసిత్ ఏపీ' లక్ష్యంగా తాము ముందుకు సాగుతున్నామని స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల విశాఖ స్టీల్ ఎ÷-లాంట్ ఐరన్ ఓర్ ప్రమాదంలో కార్మికులు మరణించడం అత్యంత బాధాకరమని పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. జగన్ అక్కడకు వెళ్లి మొసలి కన్నీరు కారుస్తున్నారని మండిపడ్డారు. శవాలను అడ్డం పెట్టుకుని జగన్ రాజకీయం చేయడం మానుకోవాలని హితవుపలికారు. విశాఖ స్టీల్ ఎ÷-లాంట్‌కు కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయించి, అది ప్రైవేటు పరం కాకుండా ఆపింది తామేనని స్పష్టం చేశారు. 'స్టీల్ ఎ÷-లాంట్ ప్రైవేటు పరం కాకుండా నేనే చేశాను అని జగన్ ఎలా చెప్పుకుంటారు?' అని ప్రశ్నించారు.

కామారెడ్డి జిల్లాలో మిస్సింగ్ కలకలం

తల్లీ ముగ్గురు బిడ్డల అదశ్యం

గాలింపు చేపట్టిన పోలీస్ బృందాలు

కామారెడ్డి,జూన్11 కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన నలుగురు అదృశ్యమవడం తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. గాంధీనగర్‌లో తల్లితో పాటు ముగ్గురు పిల్లలు కనిపించకుండా పోయారు. కుటుంబసభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు.. తల్లి లయ(31), కొడుకు శివ(13), ఇద్దరు కుమార్తెలు బిందు(16), దివిజ(08) ఆచూకీ కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. రెండు రోజుల క్రితం బయటకు వెళ్లిన నలుగురు ఇంటికి తిరిగి రాలేదు. వారి కోసం వెతికినా ఆచూకీ లేకపోవడంతో కామారెడ్డి పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్‌లో బంధువులు ఫిర్యాదు చేశారు. మిస్సింగ్ కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. సీసీటీవీ ఫుటేజీలు, ఫోన్ కాల్స్ వివరాలు పరిశీలిస్తున్నారు. నలుగురు ఒకేసారి అదృశ్యం కావడంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. వీరి మిస్సింగ్‌కు కుటుంబకలహాలే కారణమని తెలుస్తోంది. గాంధీనగర్‌కు చెందిన లయ అనే మహిళకు ముగ్గురు పిల్లలు ఉన్నారు. పె÷-ళ్లైనప్పటి నుంచి భార్యాభర్తల మధ్య వివాదాలు ఉన్నప్పటికీ ఈ మధ్య కాలంలో మరింత తీవ్రమైనట్లు తెలుస్తోంది. దీనికి సంబంధించి ఇరు కుటుంబాల సభ్యులు పంచాయితీ నిర్వహించి.. ఇరువురూ కలిసుండేలా ఒప్పించారు.

ఎపి మద్యం కేసులో ఇడి దూకుడు

రాజ్‌కసిరెడ్డి, కారుమూరిల అరెస్ట్

పలుచోట్ల ఇడి ముమ్మర సోదాలు

హైదరాబాద్,జూన్11: ఏపీ మద్యం కుంభకోణం కేసులో ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్(ఈడీ) దూకుడు పెంచింది. ఏపీ మద్యం స్కామ్‌లో కీలక సూత్రధారి రాజ్‌కెసిరెడ్డిని ఈడీ అధికారులు అరెస్ట్ చేశారు. ఈ కేసులో మరో నిందితుడు మాజీ మంత్రి, వైసీపీ నేత కారుమూరి నాగేశ్వరరావును ఈడీ అరెస్ట్ చేసింది. హైదరాబాద్ ఫిలింనగర్‌లోని నివాసంలో కారుమూరిని అధికారులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. లిక్కర్ స్కామ్‌లో విచారణను వేగంతం చేసిన ఈడీ.. గురువారం ఉదయం హైదరాబాద్ నగరవ్యాప్తంగా పదిచోట్ల ఏకకాలంలో సోదాలు నిర్వహించింది. ఇందులో భాగంగా ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడు రాజ్ కసిరెడ్డిని అరెస్ట్ చేసి ఈడీ కార్యాలయానికి తరలించారు. అనంతరం మరో నిందితుడిగా ఉన్న కారుమూరిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. లిక్కర్ స్కామ్‌కు సంబంధించి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మరోసారి ఈడీ అధికారులు సోదాలు చేపట్టారు. ఈ కేసులో కీలక సూత్రధారి రాజ్ కెసిరెడ్డి ఇళ్లతోపాటు మరో ఆరుగురి నిందితుల ఇళ్లలో గురువారం ఉదయం నుంచి తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఏపీ బేవరేజెస్ కార్పొరేషన్ ఎండీ వాసుదేవరెడ్డి, ఆయన బంధువు నరసింహారెడ్డి ఇల్లు, కార్యాలయాల్లోనూ దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. ఏపీ మద్యం కుంభకోణంలో రూ.వేల కోట్లు చేతులు మారాయన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. హవాలా, మనీలాండరింగ్ ద్వారా నిధులు తరలించినట్లు ఈడీ గుర్తించింది. ఈ క్రమంలో నానక్‌రామ్‌గూడలోని నివాసంలో రాజ్‌కెసిరెడ్డిని ఈడీ అరెస్ట్ చేసింది. ఏపీలోని మాజీ మంత్రి కారుమూరి నాగేశ్వరరావు ఇల్లు, కార్యాలయంలోనూ సోదాలు కొనసాగాయి. వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన రూ.వేల కోట్ల విలువైన మద్యం కుంభకోణంలో ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) రంగంలోకి దిగింది. ప్రాథమిక విచారణ జరిపిన ఈడీ అధికారులు.. మనీ లాండరింగ్ నిరోధక చట్టం(పీఎంఎల్ఏ) కింద అభియోగాలు మోపి, తాజాగా ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ కేస్ ఇన్ఫర్మేషన్ రిపోర్టు (ఈసీఐఆర్) నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. కేసులో 33 మందిని నిందితులుగా చేర్చారు. వైకాపా ప్రభుత్వ పెద్దల తరఫున మద్యం కుంభకోణంలో అన్నీ తానై వ్యవహరించిన రాజ్ కెసిరెడ్డితో పాటు వైకాపా ఎంపీ పెద్దిరెడ్డి మిథున్‌రెడ్డి, ఆ పార్టీ మాజీ నేత విజయసాయిరెడ్డి, జగన్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నంత కాలం సీఎంవో కార్యదర్శిగా పనిచేసిన విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి ధనుంజయరెడ్డి, జగన్ ఓఎస్డీ కృష్ణమోహన్‌రెడ్డి, భారతి సిమెంట్స్ పూర్తికాలపు డైరెక్టర్ గోవిందప్ప బాలాజీలతో పాటు ఏపీఎస్‌బీసీఎల్ పూర్వపు ఎండీ డి.వాసుదేవరెడ్డి, ఏపీఎస్‌బీసీఎల్ ప్రత్యేకాధికారి సత్యప్రసాద్, ఎస్‌పీవై ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ పూర్వపు డైరెక్టర్ సజ్జల శ్రీధర్‌రెడ్డి, మద్యం ముడుపుల వసూళ్లలో కీలకంగా వ్యవహరించిన రాజ్ కెసిరెడ్డి తోడల్లుడు ముప్పిడి అవినాష్‌రెడ్డి, వీరి అనుచరులు బూనేటి చాణక్య, టి.కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి, సైఫ్ అహ్మద్‌తో పాటు మద్యం ముడుపుల సొత్తు రూటింగ్ కోసం వినియోగించిన పలు డొల్ల సంస్థల యాజమాన్యాలను నిందితులుగా ఈడీ చేర్చింది. దేశ చరిత్రలోనే ఇది అతిపెద్ద మద్యం కుంభకోణం కావటంతో పాటు సరఫరా కంపెనీలు, డిస్టిలరీల నుంచి వసూలు చేసిన దాదాపు రూ.3,200 కోట్ల ముడుపులను కల్పిత, ఊహాజనిత కంపెనీల ద్వారా వివిధ దశల్లో రూటింగ్ చేసి అంతిమ లబ్దిదారుకు చేర్చినట్లు ప్రాథమికంగా గుర్తించిన ఈడీ.. దర్యాప్తులో మూలాలను వెలికితీస్తోంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే అరటి పండ్లు..

• రోజూ తినాలని చెబుతున్న నిపుణులు..

చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకునే పండ్లల్లో అరటిపండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి తినడానికి సౌకర్యంగా ఉండడంతో పాటు అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. అరటిపండ్లు చాలా తక్కువ ధరలో విరివిగా లభిస్తూ ఉంటాయి. అరటిపండ్లల్లో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫోలేట్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అలాగే వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మానసిక స్థితి సరిగ్గా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసిన తరువాత శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. వీటితో పాటు అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి.

రక్తపోటు అదుపులో ఉండేందుకు..

అరటిపండ్లల్లో పొటాషియం ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన గుండె పనితీరుకు పొటాషియంను తీసుకోవడం చాలా అవసరం. మధ్యస్థంగా ఉండే అరటిపండులో 422.4 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం ఉంటుంది. గుండె ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే రక్తపోటును తగ్గించడంలో అరటిపండు ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లల్లో మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. మెగ్నీషియం అనేక శరీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండెలోని విద్యుత్ ప్రేరణలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఎలక్ట్రోలైట్ గా పని చేస్తుంది. గుండె స్థిరమైన, క్రమబద్ధమైన హృదయ స్పందనలను నిర్వహించడానికి మెగ్నీషియం ఎంతో అవసరం. రక్తపోటును తగ్గించడంలో మెగ్నీషియం ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తగినంత మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. దీంతో రక్తపోటు అదుపులో ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గేందుకు..

అరటిపండ్లల్లో కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు గుండెపై ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. అరటిపండులో విటమిన్ బి6 ఉంటుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల ప్రమాదాన్ని పెంచే హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక అరటిపండ్లల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని, దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయని అల్పాహారంగా లేదా స్నాక్ గా కూడా అరటిపండును తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

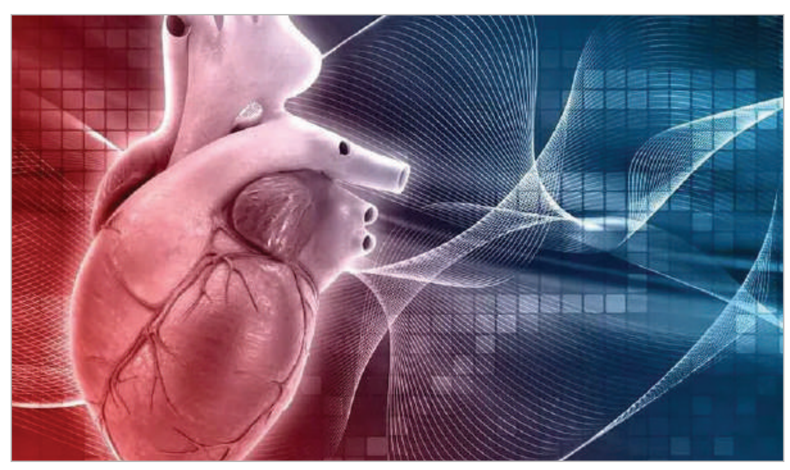
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• వీటి నుంచి తప్పనిసరిగా బయట పడాల్సిందే..

నిద్రలేమితో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. నిద్రలేమి కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. నిద్రలేమి, అబ్ స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా వంటి రెండు సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో అధిక రక్తపోటుతో పాటు గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా కనుగొన్నారు. దాదాపు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 32 శాతం మరణాలు నిద్రలేమి కారణంగా వచ్చే గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల కారణంగానే జరుగుతున్నాయని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నిద్రలేమి , అబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, కోమోర్బిడ్ నిద్రలేమి వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి..

సాధారణంగా ఈ రెండు సమస్యలను వేర్వేరుగా గుర్తించి చికిత్స చేస్తారు. కానీ చాలా మందికి ఇవి రెండు ఒకేసారి ఉంటున్నాయని ఇవి రెండు కలిసి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. నిద్రించే సమయంలో గుండె, రక్తనాళాలు పునరుద్ధరణ అవుతాయి. కానీ సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం వల్ల గుండెకు సరైన విశ్రాంతి దొరకదు. రక్తనాళాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇతర హృదయ సంబంధ ప్రమాద కారకాల మాదిరిగానే నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని నిద్రలేమి, స్లీప్ అప్నియాను విడిగా కాకుండా కలిపి అంచనా వేయాలని చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి వంటి సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని దీని ద్వారా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే వారు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు కొన్ని సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



పండ్లు, కూరగాయలు అవసరం..

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, గింజలు వంటి సంపూర్ణ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తగ్గించాలి. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. నడక, సైక్లింగ్, ఈత, యోగా వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ధూమపానాన్ని మానేయాలి. ధూమపానం రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని పెంచుతుంది. ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గేలా చేస్తుంది. కనుక ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి.

ఈ పరీక్షలను తరచూ చేయించుకోవాలి..

తరచూ లిపిడ్ ప్రొఫైల్, రక్తపోటు, ఈసీజీ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. వీటి ద్వారా సమస్యను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడానికి వీలుగా ఉంటుంది. అలాగే రోజూ రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. మద్యం రక్తపోటును పెంచుతుంది. కనుక మద్యాన్ని తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి. దీని వల్ల గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా రోజూ 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవడంతో పాటు ఆహారంలో, జీవనశైలిలో తగిన మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

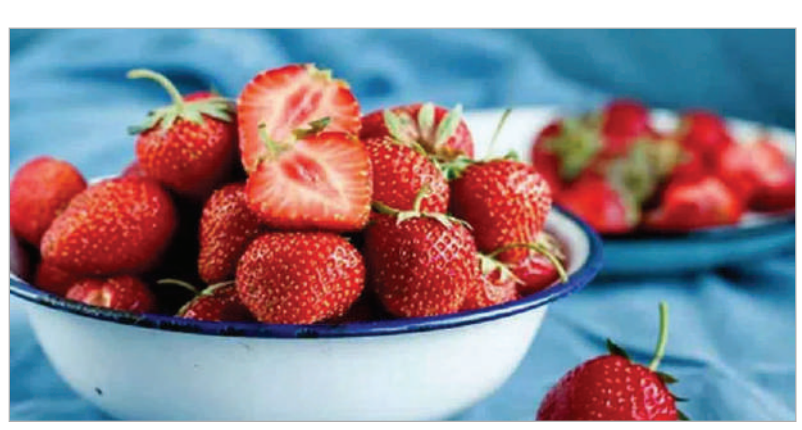
డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్ట్రాబెర్రీలను తినవచ్చా..?

• వైద్యులు ఏమంటున్నారు..?

ఈ సీజన్ లో లభించే పండ్లల్లో స్ట్రాబెర్రీలు కూడా ఒకటి. వీటి రంగు, రుచి కారణంగా వీటిని చాలా మంది ఇష్టపడతారని చెప్పవచ్చు. అలాగే డెజర్ట్ ల్లో కూడా వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే మధుమేహంతో బాధపడే వారు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా లేదా అనే సందేహం తరచూ కలుగుతూ ఉంటుంది. మధుమేహంతో బాధపడే వారు ఆహారం తీసుకునే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారు చేసే చిన్న పొరపాట్లు కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతూ ఉంటాయి. మరి మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా.. లేదా.. దీని గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మితంగా తీసుకోవచ్చు..

మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ట్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన గ్లూకోజ్ ప్రతిస్పందనలను కూడా చూడవచ్చని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడించారు. స్ట్రాబెర్రీలు పోషకాలను కలిగి ఉండడంతో పాటు తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయని ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులను తగ్గించడం లో సహాయపడతాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

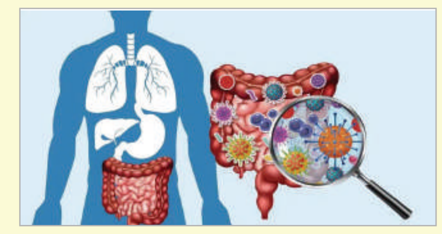


అనేక ఉపయోగాలు..

వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో చక్కెర స్థాయిలు ఒకేసారి పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర చిరుతిళ్లను తీసుకోకుండా ఉండవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సితో పాటు ఆంథోసైనిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు వాస్కులర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా దోహదపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను నిరంతరం తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారికి స్ట్రాబెర్రీలు ఎంతో మేలు చేస్తాయని వీటిని మితంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిని మితంగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో మాత్రమే వీటిని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వీటిని ప్రోటీన్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో తీసుకోవడం మంచిది. శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండే స్ట్రాబెర్రీ ఆధారిత డెజర్ట్ లను తీసుకోకూడదు. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మరింతగా పెంచుతాయి. అలాగే ప్రాసెస్ చేసిన వాటి కంటే తాజా స్ట్రాబెర్రీలను ఎంచుకుని తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

భోజనం చేసిన తరువాత ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయా..?

• దానికి కారణం ఏమిటో, ఎలా నివారించాలో తెలుసుకోండి..!



తేలికపాటి లేదా భారీ భోజనం చేసిన తరువాత చాలా మంది తీవ్రమైన ఉబ్బరం, మలబద్దకం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని ఇటీవలి అధ్య యనాలు చెబుతున్నాయి. ఇటువంటి అసౌకర్యానికి ప్రధాన కారణం SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. SIBO అనేది పెద్ద ప్రేగులో ఉండే బ్యాక్టీరియా చిన్న ప్రేగులో ఎక్కువగా పెరగడం. చిన్న ప్రేగు ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయటంతో పాటు పోషకాలను శరీరం గ్రహించేలా చేయడం, ఆహారాన్ని ముందుకు కదిలించడం వంటి పనులను నిర్వర్తిస్తుంది. చిన్న ప్రేగులో ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఆహారం ఎక్కువగా ఫెర్మెంటేషన్ అవుతుంది. పోషకాలు శరీరానికి అందకుండా పోతాయి. గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, మలవిసర్జనలో మార్పులు, కడుపు నొప్పి, అలసట, పొట్ట పెద్దగా కనిపించడం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, తక్కువ తిన్నా కూడా పొట్ట నిండిన భావన కలగడం, పోషకాల లోపాలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని సందర్భాల్లో మెదడు మబ్బుగా ఉండడం, ఆందోళన, చర్మ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇక SIBO కు గలకారణాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కారణాలు ఇవే..

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, డయాబెటిస్, హైపో థైరాయిడిజం, వృద్ధాప్యం, ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా జీర్ణాశయ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దీని వల్ల ఆహారం లేదా బ్యాక్టీరియా చిన్న ప్రేగులోనే నిలిచిపోతాయి. దీర్ఘకాలం పాటు పీపీఐ మందులు వాడటం, వయసు పెరగడం లేదా జింక్ లోపం కారణంగా కడుపులో ఆమ్లం తగ్గుతుంది. ఆమ్లం తక్కువవడం చేత బ్యాక్టీరియా చనిపోకుండా చిన్న ప్రేగులోకి చేరతాయి. అలాగే బైల్ లేదా ఎంజైమ్ ల ప్రవాహం తక్కువైతే ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోతుంది. దీంతో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. పాత శస్త్రచికిత్సలు, IBS లేదా ఎఅజవతిఅఎఱశ్రీఱ వంటి సమస్యలు చిన్న ప్రేగులో బ్యాక్టీరియా చిక్కుకునేలా చేస్తాయి. ఇక SIBO ను బ్రీత్ టెస్ట్ ద్వారా గుర్తిస్తారు. ఇందులో వ్యక్తికి గ్లూకోజ్ కలిపిన ద్రవణాన్ని తాగిస్తారు. కొద్ది సమయం తరువాత శ్వాస నమూనాలను తీసుకుని పరీక్షిస్తారు.

ఏం చేయాలి..

SIBO తో బాధపడే వారు కొన్నిసార్లు ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల లక్షణాలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. కనుక ఆహార నియంత్రణ, ఫెర్మెంటేషన్ ను తగ్గించడం, కడుపులో ఆమ్లాన్ని మెరుగుపరచడం, ఎంజైమ్ లు, బైల్ సరైన స్థాయిలో ఉండేలా చేయడం, బ్యాక్టీరియా అధిక వృద్ధిని తగ్గించడానికి హెర్బల్ లేదా ఔషధ యాంటీమైక్రోబియల్స్ ను ఉపయోగించడం, జీర్ణాశయ సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరించడం, జీర్ణాశయ లైనింగ్‌ను బలపరచడం వంటివి చేయాలి. వాడిూ తగ్గిన తర్వాత మాత్రమే ప్రోబయోటిక్స్ వాడడం మంచిది. ఈ విధంగా తగిన చర్యలు తీసుకుంటూ మెరుగైన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

జీఎల్‌పీ-1 మందులను వాడడం ఆపేశారా..

అయితే ఇంకా ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారట..

అధిక శరీర బరువు కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. దీంతో చాలా మంది శరీర బరువును తగ్గించుకోవడానికి అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వాటిలో బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం కూడా ఒకటి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో చాలా సహాయపడతాయి. సెమాగ్లుటైడ్, టిర్జెపటైడ్ వంటి మందులు ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. పొట్ట ఖాళీ అవ్వడాన్ని తగ్గిస్తాయి. జీవక్రియ నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. అయితే ఈ మందుల వాడకం ఆగిన తరువాత ప్రయోజనాలు త్వరగా తగ్గుతాయని కొత్త పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

మొదటి సంవత్సరంలో మళ్లీ బరువు పెరుగుదల..

ఈ మందులు వాడడం ఆపిన తరువాత చాలా మంది త్వరగా బరువు తిరిగి పొందుతారని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. చికిత్స ఆపేసిన తరువాత మొదటి సంవత్సరంలోనే కోల్పోయిన బరువులో ఎక్కువ భాగాన్ని తిరిగి పొందుతారని, ఊబకాయం ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధిలా ప్రవర్తిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చికిత్స ఆపిన తరువాత వ్యక్తులు నెలకు దాదాపు 0.4 కిలోల బరువు తిరిగి పొందుతున్నారని 9వేల మందికి పైగా జరిపిన పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. చాలా మంది 1.7 సంవత్సరాలలోపే వారి కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

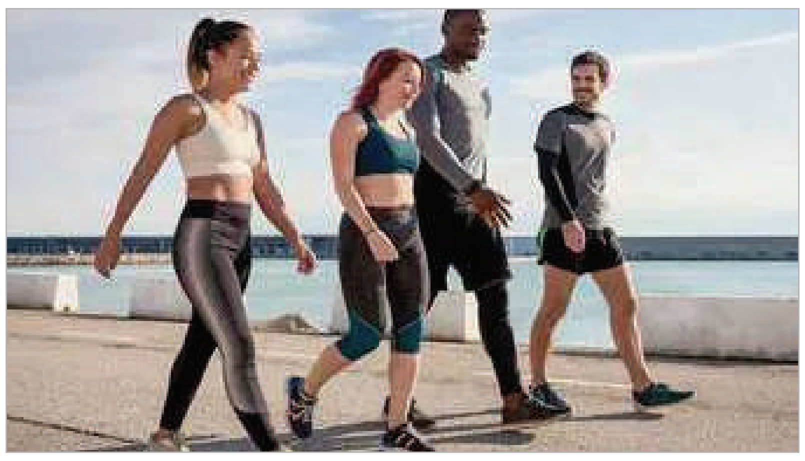
బీపీ, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ అటాక్..

బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం ఆపిన తరువాత శరీరం సహజ ఆకలి సంకేతాలు, జీవక్రియ వేగం తిరిగి మాములు స్థితికి చేరుకుంటాయి. దీంతో క్రమంగా బరువు తిరిగి పెరుగుతారు. బరువు తిరిగి పెరిగే సరికి చాలా మందిలో రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, కొలెస్ట్రాల్ వంటి జీవక్రియ మెరుగుదలలు తగ్గడం ప్రారంభించాయని కూడా వైద్యులు పరిశోధనల ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఆహారాల ద్వారా చేసే డైటింగ్ తరువాత పెరిగే బరువు కంటే మందులు ఆపేసిన తరువాత వేగంగా బరువు పెరుగుతున్నారని విశ్లేషణ సూచించింది. జీఎల్‌పీ - 1 వంటి మందులు మెదడులో ఆకలి సంకేతాలను మారుస్తాయి. ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండిన భావన కలిగి ఉండడానికి, తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం మానేసిన తరువాత ఆకలి సంకేతాలు మామూలు స్థితికి వస్తాయి. దీంతో ఆకలి పెరగడంతో పాటు క్యాలరీలు తీసుకోవడం పెరుగుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

బరువు తగ్గడానికి వాడే మందులు శక్తివంతంగా ఉన్నప్పటికీ, స్థిరమైన ఫలితాలు, దీర్ఘకాలిక ప్రవర్తన మార్పులపై ఆధారపడి ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, క్రమం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామం చేయడం వల్ల మందులు ఆపేసిన తరువాత కూడా బరువు తగ్గడాన్ని ఎక్కువ కాలం పాటు నిలుపుకోవచ్చని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. బరువు తగ్గించే మందులు ఊబకాయం చికిత్సలో విప్లవాత్మక మార్పులను తీసుకువచ్చినప్పటికీ చికిత్స నిలిపివేస్తే ప్రయోజనాలు కొనసాగకపోవచ్చని కోల్పోయిన బరువును సంవత్సరం లోపే తిరిగి పొందుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్థిరమైన బరువుకు వైద్య చికిత్స, ప్రవర్తన మద్దతు, దీర్ఘకాలిక జీవనశైలి మార్పుల కలయిక అవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

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 వీవసఱఆషఱఅవ 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..

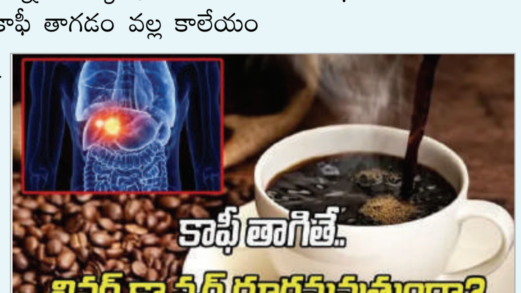
వేసవిలో గోండ్ కతిరాను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వేసవిలో చాలా మంది కూల్‌డ్రింక్స్‌ను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్‌లో ఫాస్పారిక్ ఆమ్లం, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీట్‌నర్స్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయానికి హానికరం. 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 లీటర్ల 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 (ఫీఱఎవతీ) 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.

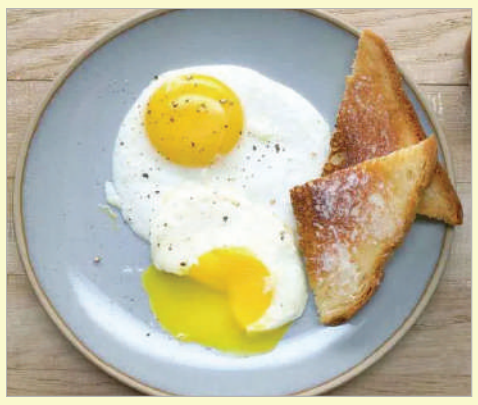
హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉండటం

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.

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 పునరుద్ధరణలో, 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 పద్ధతుల్లో 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..

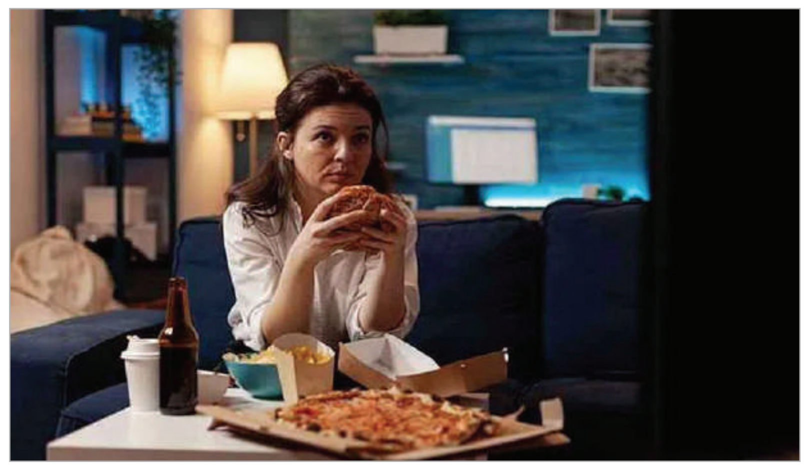
ఎల్లప్పుడూ తాజా లేదా ఆర్గానిక్ గుడ్లను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. తాజా గుడ్లల్లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిని పాలకూర, టమాటా, క్యాప్సికం వంటి ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డులోని పోషకాలు ఎక్కువగా పచ్చసొనలోనే ఉంటాయి. కనుక గరిష్ట ప్రయోజనాల కోసం పచ్చసొనను తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డును 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. ౡబఎశ్రీఅష ౡఅఎత్ఘుతీఎ శీట ౡఽఅవఅఽవ ౡఅవ 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 ఉపయోగకరమైన 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.

సింగీతం.. దర్శక భీష్మాచార్యులు

సింగ్ గీతం విజయం సాధించాలన్న చిరంజీవి

తెలుగు సినిమా పరిశ్రమకు సింగీతం శ్రీనివాసరావు భీష్మాచార్యుడని అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి అన్నారు. 94 ఏళ్ల వయసులో సింగీతం శ్రీనివాసరావు ప్రయోగాత్మకంగా తెరకెక్కించిన చిత్రం 'సింగ్ గీతం' . నాగ్ అశ్విన్ నిర్మాతగా వ్యవహరించారు. జూన్ 12న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో టీమ్‌కు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ చిరంజీవి పోస్ట్ పెట్టారు. సింగీతం శ్రీనివాసరావు.. తెలుగు సినిమా పరిశ్రమకు ఆస్తి, ఒక నిధి. దర్శకుడిగా ఎన్నో విజయవంతమైన చిత్రాలు అందించడమే కాకుండా, ఎంతోమంది కళాకారులకు అవకాశాలు కల్పించి వారి జీవితాలకు మార్గదర్శకుడయ్యారు. అలాంటి మహోన్నత వ్యక్తి దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'సింగ్ గీతం' ఈనెల 12న విడుదల కానుంది. ఇది ఇండియన్ సినిమాలో మరొక మైలురాయిగా నిలవాలని, పెద్ద విజయం సాధించాలని నేను మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. అలాగే ఇలాంటి పెద్దలను గౌరవిస్తూ, వారి అనుభవాన్ని కొత్తతరానికి అందించే ఆలోచనతో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించిన నిర్మాత నాగ్ అశ్విన్‌ను ప్రత్యేకంగా అభినంది స్తున్నాను. ఒకవైపు ఆనాటితరానికి ప్రతినిధిగా నిలిచిన సింగీతం మరోవైపు ఈతరం ఆలోచనలను ప్రతిబింబించే నాగ్ అశ్విన్.. వీరి కాంబో ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంది. అలాగే ఈ చిత్రానికి, నాకెంతో ఇష్టమైన దేవిశ్రీప్రసాద్ సంగీతం అందించడం మరింత ఉత్సాహాన్ని కలగజేస్తుంది' అని చిరంజీవి తన పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చారు. ఇందులోభాగమైన అందరికీ శు భాకాంక్షలు తెలిపారు.

అయాన్, అహల్య, శాలిని ప్రధాన పాత్రధారులుగా నటించిన చిత్రం 'సింగ్‌గీతం'. ఇది ఓ గ్రామంలోని ప్రజలకు ఎదురైన వింత సమస్య చుట్టూ తిరిగే కథ. కొన్ని అనూహ్య పరిణామాల తర్వాత ఆ ఊరి వాసుల సాధారణ మాటలన్నీ పాటలుగా మారిపోతాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆ గ్రామస్థుల గందరగోళాన్ని.. తమ వింత పరిస్థితికి సమాధానం వెతికే ప్రయత్నాల్ని ఇందులో వినోదాత్మకంగా ఆవిష్కరించారు. ఇలాంటి సీనియర్ దర్శకులను గౌరవిస్తూ, వారి అపారమైన అనుభవాన్ని కొత్త తరానికి అందించాలనే అద్భుతమైన ఆలోచనతో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్న వైజయంతీ మూవీస్, స్వప్న సినిమాస్ నిర్మాత నాగ్ అశ్విన్‌ను చిరంజీవి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

మీరే నా సర్వస్వం..సర్

భారతీరాజాను తలచకుంటూ రాధిక ఉద్వేగం

దిగ్గజ దర్శకుడు భారతీరాజా తో నటి రాధికకు విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది. భారతీరాజాను తన గురువుగా భావించే రాధిక సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా ఆయనపై ఉన్న అభిమానాన్ని వెల్లడిస్తూనే ఉంటారు. ఆయన మరణాన్ని జీర్ణించుకోలేకపోతున్నానంటూ తాజాగా వరుస పోస్ట్‌లు పెట్టారు. ఆయనతో దిగిన ఫొటోలను పంచుకున్నారు. 'మీరే నా సర్వస్వం..' అని రాసుకొచ్చారు. ఆయన లేరని తెలిసి తన హృదయం ముక్కలైందన్నారు. నన్ను తీర్చిదిద్దిన వ్యక్తులు ఇద్దరు. నేను ఈరోజు ఈ స్థాయిలో ఉన్నానంటే కారణం వాళ్లే. ఒకరు నా తల్లి, మరొకరు నా గురువు భారతీరాజా. ఒక్క ఏడాదిలోనే వీళ్లిద్దరినీ నేను కోల్పోయాను. ఈ వేదనను మాటల్లో వివరించలేకపోతున్నాను. ఏం చెప్పాలో కూడా అర్థం కావడం లేదు. హృదయం బరువెక్కింది. నా బాధను అర్థం చేసుకుని, నాతో పాటు నిలబడి, అండగా నిలిచిన ప్రతిఒక్కరికీ నేను తలవంచి నమస్కరిస్తున్నాను. వారి జ్ఞాపకాలు, వారు నాకు నేర్పిన జీవిత పాఠాలు నాతో ప్రయాణిస్తూనే ఉంటాయని రాసుకొచ్చారు. ఇక సినీ వేడుకల్లో భారతీరాజా అంటే తనకు ఎంత ఇష్టమో చెప్పిన వీడియోను ఆమె పంచుకున్నారు. 'భారతీరాజా సర్.. మీరే నా సర్వసం. మీ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలి' అని క్యాప్షన్ పెట్టారు.

రాధికను ఇండస్ట్రీకి పరిచయం చేసింది భారతీరాజానే. 1977లో వచ్చిన తమిళ మూవీ '16 వయథినిలే'తో దర్శకుడిగా మారిన ఆయన తన రెండో సినిమా 'కిళక్కే పొగమ్ రైల్'తో రాధికను నటిగా కోలీవుడ్‌కు పరిచయం చేశారు. ఆ సినిమా హిట్ కావడంతో ఆమెకు వరుస అవకాశాలు వచ్చాయి. ఆమెను స్టార్ హీరోయిన్‌గా తీర్చిదిద్దిన గురువుగా భారతీరాజాపై రాధికకు అపారమైన గౌరవం ఉంది. ఆయన కూడా తన విజయాల్లో రాధిక భాగమని ఎప్పుడూ చెప్పేవారు. ఇటీవల కూడా రాధిక ఆయన్ని కలవగా.. ఆమె నటించిన 'తాయ్‌కిళవి'కి నేషనల్ అవార్డు వస్తుందని ప్రోత్సహించారు. 'వస్తే మీ పాదాల దగ్గర పెడతాను' అని ఆమె తన గురువుపై ఉన్న గౌరవాన్ని చాటుకున్నారు. ప్రస్తుతం రాధిక షేర్ చేసిన పోస్ట్‌లు వైరల్ అవుతున్నాయి.

బాలయ్య కొత్త చిత్రం..ఎన్బీకె 111 టీజర్

గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్.. ఈ ట్యాగ్ కి అర్హత ఉన్న ఏకైక టాలీవుడ్ నటుడు నందమూరి నటసింహం బాలకృష్ణ మాత్రమే. అసలు మాస్ అంటే బాలయ్య.. బాలయ్య అంటే మాస్. టాలీవుడ్ మాస్ సినిమాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ బాలయ్య. దాదాపు మూడు దశాబ్దాల క్రితమే మాస్ సినిమా అంటే ఎలా ఉంటుందో.. ముద్దుల మావయ్యతో మాస్ హిట్ అందుకున్న బాలయ్య, లారీ డ్రైవర్ తో మాస్ కి పూనకాలు తెప్పించి సమరసింహారెడ్డితో ట్రెండ్ సెట్టర్ మారి గాడ్ ఆఫ్ మాస్ గా మారారు. అప్పటి నుంచి బాలయ్యలోని మాస్ హీరో ఆడియెన్స్‌ను అలరిస్తునే ఉన్నాడు. దర్శకులు బాలయ్య కోసం రాసుకున్న మాస్ కథలు ఎన్నెన్నో. అయితే కొందరు హీరోలకు మాస్ అంటే ఒక లిమిట్ ఉంటుంది. మాస్ సినిమాలు ఇక చాలు బాబు అనేలా ఉంటుంది. కానీ బాలయ్య విషయంలో అలా కాదు. ఇంతకంటే మాస్ ఏం చూపిస్తారులే అనుకునేలోపే.. మాస్ కా బాప్ లాంటి సినిమా చేయడం బాలయ్య స్టైల్. సింహా, లెజెండ్, అఖండ లాంటి సినిమాల్లో బాలయ్యలోని కొత్త మాస్ హీరోని చూపించాడు బోయపాటి. మరి ఇంతకంటే మాస్ ఇంకేం ఉంటుంది అనుకుంటే.. వీరసింహారెడ్డిలో బాలయ్య చేసిన మాస్ తాండవానికి థియేటర్లు దద్దరిల్లిపోయాయి. ఇక డాకు మహారాజ్ అయితే నెక్స్ట్ లెవల్ ఆఫ్ మాస్ మూవీ అని చెప్పడంలో ఎలాంటి డౌట్స్ అక్కర్లేదు. డేకేడ్ బెస్ట్ ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ అంటే ఇప్పటికి దాకు మహారాజ్ అనే చెప్పాలి. ఇక బాలయ్య వింటేజ్ మాస్ మొత్తం చూపించారులే అనుకునే టైమ్

లో బాలయ్య మాస్ దాహం మాత్రం ఇప్పట్లో తీరేది కాదని సరికొత్త మాస్ ని పరిచయం చేసాడు దర్శకుడు గోపిచంద్ మలినేని. లేటెస్ట్‌గా వచ్చిన ఎన్బీకె 111 టీజర్ చూస్తే.. ఈ విషయం అర్థమవుతుంది. ఈసారి వింటేజ్ బాలయ్యను కాకుండా.. న్యూ ఏజ్ బాలయ్యను చూపించాడు. ఈ టీజర్ చూస్తే.. స్టైలిష్ లుక్‌తో బాలకృష్ణ మాస్‌ను 'జెన్-జీ' ట్రెండ్‌కు తగ్గట్టుగా ప్రెజెంట్ చేయబోతున్నాడు గోపీచంద్. దానికి తోడు.. బాలయ్య అంటే ఊగిపోయే తమన్, మరోసారి తన బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్‌తో పూనకాలు తెప్పించాడు. ఏదేమైనా.. గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్ అంటే ఆ మాత్రం ఉంటది మరి!

ఆసియా గేమ్స్‌కు రంగం సిద్ధం..

ఆసియా క్రీడలు 2026 వేదికగా మరోసారి భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య క్రికెట్ సమరానికి తెరలేవనుంది. ఈ ప్రతిష్టాత్మక టోర్నీ కోసం పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు సరికొత్త యువ జట్టును ప్రకటించింది. సీనియర్ ఆటగాళ్లకు విశ్రాంతినిస్తూ సాహిబ్జాదా ఫర్హాన్ సారథ్యంలో ఎంపిక చేసిన ఈ యువ జట్టులో భారత్‌కు ముప్పుగా మారే ముగ్గురు ప్రమాదకర ఆటగాళ్లు ఉన్నారు.భారత బౌలర్లకు మొదటి సవాల్ విసిరే ఆటగాడు పాకిస్తాన్ సరికొత్త కెప్టెన్ సాహిబ్జాదా ఫర్హాన్. ఈ ఓపెనింగ్ బ్యాటర్ ప్రస్తుత ఏడాదిలో అత్యద్భుతమైన ఫామ్‌లో కొనసాగుతున్నాడు. గత పొట్టి ప్రపంచకప్‌లో పాకిస్తాన్ తరపున అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఆటగాడిగా నిలిచిన ఫర్హాన్‌కు, భారత జట్టుపై అద్భుతమైన రికార్డు ఉంది. భారత్‌తో జరిగిన గత నాలుగు మ్యాచ్‌లలో ఇతడు దాదాపు 39 సగటుతో 155 పరుగులు సాధించాడు. ముఖ్యంగా ఆసియా కప్ 2025లో గ్రూప్ దశ నుంచి ఫైనల్ వరకు వరుసగా 40, 58, 57 పరుగులతో భారత బౌలింగ్‌ను చీల్చిచెండాడాడు. ప్రస్తుత సంవత్సరంలో కేవలం 11 మ్యాచ్‌లలోనే దాదాపు 50 సగటుతో, 155 పైగా స్ట్రైక్ రేట్‌తో 448 పరుగులు చేసి భీకరమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. ఇన్నింగ్స్ ఆరంభంలోనే వేగంగా పరుగులు రాబట్టే ఇతడిని త్వరగా అవుట్ చేయడం భారత జట్టుకు ఎంతో కీలకం.పాకిస్తాన్ బౌలింగ్ విభాగంలో భారత్‌ను విపరీతంగా కలవరపెట్టే మరో పేరు సుఫియాన్ ముఖీమ్. ఈ 24 ఏళ్ల ఎడమచేతి రిస్ట్ స్పిన్నర్ తన విభిన్నమైన బౌలింగ్ శైలితో బ్యాటర్లను తికమక పెట్టడంలో దిట్ట. ఇతడి బౌలింగ్‌లో గూగ్లీలను, వైవిధ్యాలను కనిపెట్టడం ఏమాత్రం సులువు కాదు. ముఖ్యంగా ఇన్నింగ్స్ మధ్య ఓవర్లలో తిలక్ వర్మ, శ్రేయస్ అయ్యర్ వంటి భారత మిడిలార్డర్ బ్యాటర్లు ఈ స్పిన్నర్ పట్ల చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. ఇటీవల ముగిసిన పాకిస్తాన్ సూపర్ లీగ్ (గూూ 2026) టోర్నీలో కేవలం 11 ఇన్నింగ్స్‌ల్లోనే 22 వికెట్లు పడగొట్టి ఇతడు సంచలనం సృష్టించాడు. కేవలం 7.20 ఎకానమీతో పరుగులు నియంత్రిస్తూ వికెట్లు తీయడం ఇతని ప్రత్యేకత. కేవలం 21 ఏళ్ల వయసులోనే పాకిస్తాన్ క్రికెట్‌లో అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఆల్‌రౌండర్‌గా ఎదిగాడు అరాఫత్ మిన్హాస్. ఎడమచేతి వాటం బ్యాటింగ్‌తో ఇన్నింగ్స్‌ను చక్కదిద్దడంతో పాటు అవసరమైనప్పుడు వేగంగా పరుగులు సాధించగల సామర్థ్యం ఇతని సొంతం. అలాగే బంతితోనూ ఎడమచేతి స్పిన్‌తో పరుగులను అడ్డుకోగలడు.

మరో లవ్ స్టోరీ దివానా

హర్షిత్, స్నేహ ప్రధానపాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'దీవాన' శ్రీకాంత్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈసినిమా జూన్ 19న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా దీని ట్రైలర్‌ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. 'చచ్చేంత ప్రేమ లేకపోతే అది లవ్వే కాదు..', 'ఎంతగొప్ప లవ్‌స్టోరీ అయినా..వన్‌సైడ్ లవ్‌తోనే మొదలవుతుంది' అనే డైలాగులు యూత్‌కు కనెక్ట్ అయ్యేలా ఉన్నాయి.

దురంధర్ బాగా నచ్చింది: పవన్ కళ్యాణ్

ఈ మధ్య కాలంలో ఇండస్ట్రీలో సూపర్ హిట్ అందుకున్న చిత్రం 'ధురంధర్'పై ఇప్పటికే సినీ ప్రముఖులు ప్రశంసలు కురిపించగా.. తాజాగా దీని ఫ్యాన్స్ లిస్ట్‌లో అగ్ర కథానాయకుడు పవన్ చేరారు. ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన 'ధురంధర్', 'బారాముల్లా' చిత్రాల గురించి మాట్లాడారు. 'ధురంధర్' మొదటి భాగం తనకు నచ్చిందని పవన్ చెప్పారు. కథను చాలా ధైర్యంగా చూపించారని అన్నారు. దర్శకుడు ఇలాంటి గొప్ప కథను తెరకెక్కించిన విధానం ఆకట్టుకుందన్నారు. ముఖ్యంగా మేకింగ్ స్టైల్ బాగుందని ప్రశంసించారు. తాను బిజీగా ఉండడం వల్ల 'ధురంధర్ 2' చూడలేకపోయినట్లు వెల్లడించారు. ఇక తనకు హారర్ జానర్ సినిమాలంటే ఇష్టమని తెలిపిన పవన్ 'బారాముల్లా' గురించి ప్రస్తావించారు. 1980ల చివర్లో తాను షూటింగ్‌ల కోసం శ్రీనగర్ వెళ్లిన రోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు. 'నాకు హారర్ సినిమాలు చూడడం అంటే ఆసక్తి. అవి మన మనసును కథలో పూర్తిగా లీనం చేస్తాయి. నాకు నిద్ర రానప్పుడు ఏదైనా హారర్ సినిమా చూస్తాను. కశ్మీర్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన 'బారాముల్లా' నాకు పాత జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసింది. నేను 1987-1989లో షూటింగ్‌ల కోసం కశ్మీర్ వెళుతుండేవాడిని. అప్పుడే అక్కడ గందరగోళాన్ని స్వయంగా చూశాను. కశ్మీరీ పండిట్లు పడిన బాధలను గమనించాను. ఎవరైనా గెట్‌అవుట్.. ఇక్కడినుంచి వెళ్లిపోండి అంటే నాకు నచ్చదు. దాన్ని భరించడం చాలా కష్టం. బహుశా 'బారాముల్లా'లో ఉన్న ఆ భావోద్వేగమే నాకు సినిమా నచ్చేలా చేసిందేమో' అని చెప్పారు.

ఇరుముడితో అదృష్టం వెతుక్కుంటున్న భవానీ శంకర్

న్యూస్ ప్రజెంటర్ నుండి హీరోయిన్‌గా ఛేంజైన చెన్నై పొన్ను ప్రియా భవానీ శంకర్ అనతికాలంలోనే యా÷-టకెస్‌గా ఐడెంటిటీని దక్కించుకుంది. సపోర్టింగ్ రోల్స్ చేసుకుంటూ.. సెల్ఫ్ మేడ్ హీరోయిన్‌గా మేకోవర్ అయ్యింది. కోలీవుడ్‌లో ప్రూవ్ చేసుకున్న ఈ బ్యూటీ.. టాలీవుడ్‌లో మాత్రం సక్సెస్ కోసం స్ట్రగుల్ ఫేస్ చేస్తోంది. తెలుగులో ఇప్పటి వరకు చేసిన త్రీ మూవీస్ ప్లాప్సే. సంతోష్ శోభన్ హీరోగా తెరకెక్కిన కళ్యాణం కమనీయంతో టాలీవుడ్ తెరంగేట్రం చేసింది ప్రియా భవానీ శంకర్. కానీ ఈ సినిమా వచ్చి పోయిన విషయం తెలియదు ఆడియన్స్‌కు. కానీ దూత వెబ్ సిరీతో చేరువైంది. ఇందులో నాగ చైతన్య భార్యగా కరెప్టెడ్ జర్నలిస్ట్‌గా నటించింది. ఈ సిరీస్.. గోపీచంద్‌తో భీమ, సత్య దేవ్ జీబ్రాలో నటించే తెచ్చిపెట్టింది కానీ, ఈరెండు బాక్సాఫీస్ దగ్గర బోల్తా పడటంతో టీటౌన్‌లో అవకాశాలు తగ్గాయి. కోలీవుడ్ ఆఫర్స్‌తో కాలం నెట్టుకొస్తున్న ప్రియాకు.. మరొక ఛాన్స్ ఇస్తోంది టాలీవుడ్ . శివ నిర్వాణ-రవితేజ కాంబోలో తెరకెక్కుతోన్న ఇరుముడిలో నటిస్తోంది. రవితేజకు భార్యగా కావేరి పాత్రలో కనిపించబోతుంది. ఆగస్ట్ 21న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది ఫిల్మ్. షూటింగ్ కంప్లీట్ కావడంతో సెట్స్‌లోని పిక్స్ సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంది ప్రియ. అలాగే దూత సీక్వెల్‌లోనూ కంటిన్యూ కాబోతుంది. రీసెంట్లీ ఈ ప్రాజెక్ట్ పట్టాలెక్కింది. ప్రియా ఎ÷-లాప్స్ పట్టించుకోకుండా టాలీవుడ్ ఆఫర్స్ ఇస్తోంది.. మరీ మేడమ్ వాటిని సద్వినియోగం చేసుకుంటుందో లేదో.

టీ20 శైలిలో ఆడిన వైభవ్

భారత మాజీ కెప్టెన్ సౌరవ్ గంగూలీ, 15 ఏళ్ల వైభవ్ సూర్యవంశీపై అధిక అంచనాలు పెట్టుకోవద్దని హెచ్చరిం చారు. వైభవ్ లాంటి ప్రతిభావంతుడైన యువ క్రికెటర్‌ను తనదైన శైలిలో ఎదగనివ్వాలని సౌరవ్ అన్నారు. అయితే, వైభవ్ రోజూ తనపై తానే అంచనాలను పెంచుకుంటున్నాడు. ప్రస్తుతం జాతీయ జట్టులో ఉన్న వైభవ్, ఇండియా 'ఎ' జట్టు తరఫున ఆడినప్పటి నుంచి మంచి ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. అద్భుతమైన, ఆశాజనకమైన ఆరంభం లభించినప్పటికీ, యువ బ్యాటింగ్ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ ఈరోజు ఇండియా 'ఎ' తరఫున తన తొలి అర్ధశతకాన్ని సాధించలేక పోయాడు. గురువారం దంబుల్లాలో ఆఫ్ఘనిస్తాన్ 'ఎ'తో జరిగిన ఇండియా 'ఎ' రెండవ లీగ్ మ్యాచ్‌లో, సూర్యవంశీ 44 పరుగులు చేసి పెవిలియన్‌కు తిరిగి వచ్చాడు. అంతకు ముందు వరుస బౌండరీలతో మెరిసిన వైభవ్, అర్ధశతకం సాధించలేకపోయాడు. టాస్ ఓడిపోయి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత ఆటగాళ్లు ప్రభసిమ్రన్ సింగ్, వైభవ్ ఆరంభం నుంచే ఆఫ్ఘన్ బౌలర్లను దండించారు. వైభవ్ 22 బంతుల్లో 9 ఫోర్ల సహాయంతో 44 పరుగులు చేశాడు. అతను అర్ధశతకానికి 6 పరుగుల దూరంలో అవుటయ్యాడు. కానీ, 15 ఏళ్ల బ్యాట్స్‌మెన్ వైభవ్ బ్యాటింగ్ శైలి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. వైభవ్ సూర్యవంశీ ఆడిన తీరు చూస్తే, అతను ఒక వన్డే మ్యాచ్‌ను టీ20 మ్యాచ్‌గా మార్చేశాడు. అతను వరుసగా రెండు బౌండరీలతో జట్టుకు బలమైన ఆరంభాన్ని అందించాడు. అంతకుముందు, శ్రీలంక 'ఎ' జట్టుపై వైభవ్ కేవలం 14 పరుగులకే ఔటయ్యాడు, కానీ ఆఫ్ఘనిస్తాన్ 'ఎ' జట్టుపై అతను అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడని నిరూపించుకున్నాడు. గత సంవత్సరం, వైభవ్ ఇంగ్లాండ్ అండర్-19 జట్టుపై కేవలం 52 బంతుల్లోనే సెంచరీ సాధించి వన్డే క్రికెట్‌లో అత్యంత వేగవంతమైన సెంచరీ రికార్డును నెలకొల్పాడు. ఆ సమయంలో ఆ రికార్డు గురించి తనకు తెలియదని చెప్పినప్పటికీ, వైభవ్ ఇలా అన్నాడు, "తదుపరి మ్యాచ్‌లో, పూర్తి 50 ఓవర్లు ఆడి 200 పరుగులు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాను. నేను ఎంత ఎక్కువ పరుగులు చేస్తే, జట్టుకు అంత ఎక్కువ ప్రయోజనం చేకూరుతుంది." నేటి మ్యాచ్‌లో, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఆఫ్-సైడ్ ఫీల్డర్లు చాలా పటిష్టంగా ఉన్నా, బౌండరీ వద్ద స్వీపర్ కవర్ కీపర్ ఉన్నా, సూర్యవంశీ తాను క్రీజులో ఉన్న 22 బంతుల సమయంలో అసాధారణమైనదేమీ చేయడానికి ప్రయత్నించలేదు. దానికి బదులుగా, అతను బంతి తన వద్దకు వచ్చే వరకు వేచి ఉండి, ఆలస్యంగా ఆడాడు. దీనివల్ల అతను ఆఫ్-సైడ్‌లోని ఖాళీలోకి బంతిని సులభంగా పంపగలిగాడు. వైభవ్‌ను అవుటయ్యేలా చేసిన బంతి ఆఫ్ స్టంప్‌కు బయటగా వచ్చిన బౌన్సర్ అని గమనించాలి. మరోసారి, ఆఫ్ స్టంప్‌కు బయటగా వచ్చిన బౌన్సర్‌కే వైభవ్ అవుటయ్యాడు. ఇన్నింగ్స్‌లోని ఏడవ ఓవర్‌లో అతను చేసిన మరో పొరపాటు అతనికి భారీ మూల్యం చెల్లించేలా చేసింది.

సచిన్ ఇచ్చిన ఆ చిన్న మెసేజ్

నా మైండ్‌ను రీసెట్ చేసింది

టీమిండియా స్టార్ బ్యాటర్లు జెమిమా రోడ్రిగ్స్

భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు సాధించిన చరిత్రాత్మక వన్డే ప్రపంచకప్ విజయం వెనుక ఉన్న కొన్ని ఆసక్తికరమైన రహస్యాలను టీమిండియా స్టార్ బ్యాటర్లు జెమిమా రోడ్రిగ్స్, షెఫాలీ వర్మ తాజాగా వెల్లడించారు. గతేడాది నవీ ముంబై వేదికగా జరిగిన ప్రపంచకప్ సెమీఫైనల్‌లో ఆస్ట్రేలియాపై అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడిన తర్వాత.. క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ టెండూల్కర్ పంపిన ఒక టైమ్లీ మెసేజ్ తనను మైండ్ రీసెట్ చేసుకునేలా చేసిందని జెమిమా రోడ్రిగ్స్ పేర్కొంది.

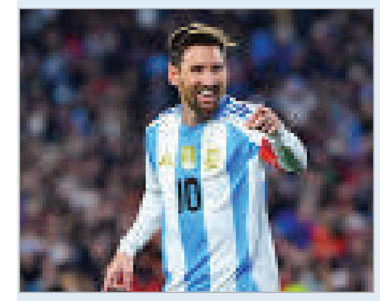
ఆస్ట్రేలియాపై జెమిమా ఆడిన అజేయ 127 పరుగుల ఇన్నింగ్స్ భారత్‌ను తొలిసారి ప్రపంచకప్ ఫైనల్‌కు చేర్చడమే కాకుండా.. దేశవ్యాప్తంగా ఆమెపై ప్రశంసల జల్లు కురిపించింది. అయితే ఆ ఆనందంలో కొట్టుకుపోకుండా సచిన్ ఇచ్చిన సలహా తనను గ్రౌండెడ్‌గా ఉంచిందని ఆమె తెలిపింది. ఆనాటి జ్ఞాపకాలను జెమిమా గుర్తుచేసుకుంటూ.. "సెమీఫైనల్లో ఆస్ట్రేలియాపై భారీ ఇన్నింగ్స్ ఆడటం, వారిని ఓడించిన ఆనందంలో గత రెండు రోజులుగా నా చుట్టూ చాలా హడావుడి నడిచింది. ఆ సమయంలో సచిన్ సర్ నా కోచ్ ప్రశాంత్ శెట్టికి ఫోన్ చేసి, నాకు ఒక సందేశాన్ని చేరవేయమని చెప్పారు" అని తెలిపింది. సచిన్ పంపిన సందేశాన్ని వివరిస్తూ.. "అసలు పని ఇంకా పూర్తి కాలేదని సచిన్ సర్ నాకు గుర్తుచేశారు. మనం ఇంకా ఫైనల్ గెలవాల్సి ఉంది. ఆ సెమీస్ విజయాన్ని పక్కన పెట్టి, ఫైనల్లో మళ్లీ 'జీరో' నుండి ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించాలని ఆయన చెప్పారు. ఆ మెసేజ్ నా మైండ్‌ను రీసెట్ చేసుకోవడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడింది" అని జెమిమా పేర్కొంది. గతంలో మనం ఏం చేశామనేది తర్వాతి మ్యాచ్‌లో మనల్ని గెలిపించదని, ప్రతి మ్యాచ్‌ను ఒక కొత్త ఆరంభంగా చూడాలని తాను అర్థం చేసుకున్నానని, ఆ దిగ్గజం ఇచ్చిన సలహా ఫైనల్‌కు ముందు తనకు ఎంతో స్పష్టతనిచ్చిందని జెమిమా జోడించింది. ఆస్ట్రేలియాను దాటుకుని ఫైనల్ చేరిన భారత్.. టైటిల్ పోరులో సౌతాఫ్రికాను ఓడించి సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. ఆ ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో 87 పరుగులతో పాటు 2/36 వికెట్లు తీసి ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శనతో భారత్‌ను గెలిపించిన షెఫాలీ వర్మ.. ఫైనల్‌కు ముందు తన తండ్రి ఇచ్చిన మోటివేషన్ గురించి మాట్లాడింది. "ఫైనల్‌కు ముందు మాకు రెండు రోజులు గ్యాప్ దొరికింది. ఆ సమయంలో మా నాన్న నాకు ఒక వాయిస్ నోట్ పంపారు. 'కష్టపడి ఆడు, మైదానంలో నీ అత్యుత్తమ ప్రదర్శన ఇవ్వు. షెఫాలీ వర్మ భారత్‌కు ప్రపంచకప్ అందించిందని చరిత్రలో లిఖించబడాలి' అని ఆ వాయిస్ నోట్‌లో చెప్పారు" అని షెఫాలీ తెలిపింది. ఆ వాయిస్ నోట్ తనలో మరింత కసిని రగిల్చిందని, కేవలం తన కోసమే కాకుండా తన తండ్రి కోసం, దేశం కోసం రాణించాలనే పట్టుదలతో మైదానంలో సర్వస్వం ఒడ్డి ఆడానని షెఫాలీ వివరించింది.

అక్టోబర్ 4 నుండి ఐసీసీ వన్డే ప్రపంచకప్

2027 ప్రపంచకప్ షెడ్యూల్ విడుదల

క్రికెట్ లవర్స్ ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న ఐసీసీ మెన్స్ వన్డే వరల్డ్ కప్ తాత్కాలిక షెడ్యూల్ వచ్చేసింది. అక్టోబర్ 4 నుండి నవంబర్ 21 ఈ మెగా టోర్నీ జరగనున్నట్టు తెలుస్తోంది. దక్షిణాఫ్రికా, జింబాబ్వే, నమీబియాలలో ఈ మ్యాచ్‌లు జరగనున్నట్టు తెలుస్తోంది. గత నెలలో అహ్మదాబాద్ వేదికగా జరిగిన ఐసీసీ బోర్డు మీటింగ్ ఈ తేదీలపై ఏకాభిప్రాయం కుదిరిందని.. జూలైలో ఎడిన్‌బర్గ్‌లో జరగబోయే ఐసీసీ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశంలో ఈ తేదీలపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉందని నివేదికలు స్పష్టం చేశాయి. ఈ నివేదిక ప్రకారం..ఈ మెగా టోర్నీలోని మెజారిటీ మ్యాచ్‌లు దక్షిణాఫ్రికాలోనే జరగనున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఈ టోర్నమెంట్ మొత్తంలో 54 మ్యాచ్‌ల జరగనుండగా అందులో సుమారు 41 మ్యాచ్‌లుకు దక్షిణాఫ్రికాలోని 8 స్టేడియాలు ఆతిత్యం ఇవ్వనున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఇక జింబాబ్వేలోని విక్టోరియా ఫాల్స్, హరారే స్పోర్ట్స్ క్లబ్, బులవాయోలోని క్వీన్స్ స్టేయాల్లో 8 నుండి 10 మ్యాచ్‌లు జరగనుండగా మిగతా మూడు మ్యాచ్‌లు నమీబియాలో జరగనున్నాయి. అయితే ఇప్పటి వరకు టీ20 ప్రపంచ కప్, ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ, మహిళల టీ20 ప్రపంచ కప్‌లకు ఆతిథ్యం ఇచ్చిన సౌత్రాఫ్రికా 2003 మూడు తర్వాత తొలిసారి మెన్స్ వరల్డ్ కప్ టోర్నమెంట్‌ను నిర్వహించబోతుంది. అయితే ఈ వరల్డ్ కప్ టోర్నమెంట్‌ను పాత పద్ధతిలోనే నిర్వహించబోతుంది. గతంలో జరిగిన రెండు ఎడిషన్లలో కేవలం 10 జట్లే పాల్గొనగా.. తాజాగా 2027లో జరగబోయే మెన్స్ వరల్డ్ కప్‌లో మళ్లీ 14 జట్ల ఫార్మాట్‌ను తీసుకురాబోతున్నారు.. అంటే మొత్తం 14 జట్లను రెండు గ్రూప్‌లుగా డివైడ్ చేసి.. ప్రతి గ్రూప్ నుండి టాప్ 3 స్థానాల్లో నిలిచిన జట్లను సూపర్ సిక్స్‌కు ఎంపిక చేస్తారు. ఇక ఐసీసీ సభ్య దేశాలైన దక్షిణాఫ్రికా, జింబాబ్వేలు దీనికి నేరుగా అర్హత సాధించగా, నమీబియా మాత్రం క్వాలిఫికేషన్ మ్యాచ్ ఆడిన తర్వాత సూపర్ సిక్స్‌కు రావాల్సి ఉంటుంది.

లియోనెల్ మెస్సీ పాస్‌పోర్ట్ డేటా లీక్



ప్రపంచంలో అత్యధిక ఆదరణ కలిగిన క్రీడల్లో ఫుట్‌బాల్ ముందు వరుసలో ఉంటుంది. మ్యాచ్‌లను చూసేందుకు కోట్లాది మంది. మరి అలాంటి ఫుట్‌బాల్ సంగ్రామం జూన్ 11 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. అమెరికా, కెనడా, మెక్సికో సంయుక్తంగా ఈ ప్రపంచ కప్‌కు ఆతిథ్యం ఇస్తున్నాయి. కానీ, ఈ టోర్నీ ప్రారంభానికి ముందు అనేక వివాదాల్లో ఇరుక్కొంటోంది. తాజాగా, ప్రపంచ దిగ్గజ ఆటగాడు లియోనెల్ మెస్సీ, ఆయన సహచరుల పాస్‌పోర్ట్ డేటా ఇప్పుడు లీకయ్యింది. మరో 24 గంటల్లో ప్రారంభం కానున్న ఫీఫా ప్రపంచ కప్ 2026ను వరుస వివాదాలు వెంటాడుతున్నాయి. తాజాగా, లియోనెల్ మెస్సీతో పాటు ఆయన అర్జెంటీనా సహచరుల పాస్‌పోర్ట్ డేటా లీక్ అయ్యింది. మంగళవారం ఐస్‌లాండ్‌తో జరిగిన ప్రపంచ కప్‌కు ముందు వార్మప్ మ్యాచ్ కోసం అర్జెంటీనా జట్టులోని లియోనెల్ మెస్సీతో సహా ప్రతి ఆటగాడి పాస్‌పోర్ట్ వివరాలు, ఒక భద్రతా లోపం కారణంగా లీక్ అయ్యాయని రాయిటర్స్ వార్తా సంస్థ ఒక నివేదికలో పేర్కొంది. అధికారిక జట్టు జాబితాలో ఉన్న పాస్‌పోర్ట్ నంబర్లు, మీడియా, ప్రజలకు విడుదల చేసే ముందు వాటిని బ్లర్ చేయాల్సి ఉంది. కానీ అలబామాలోని జోర్డాన్-హేర్ స్టేడియంలో వాటిని ఎటువంటి మార్పులు చేయకుండానే విడుదల చేశారు. కానీ, ఐస్‌లాండ్ ఆటగాళ్లు తమ పాస్‌పోర్ట్ వివరాలను సమర్పించకపోవడంతో అవి బయటకు రాలేదు. దీనిపై స్పందించాల్సింగా అర్జెంటీనా ఫుట్‌బాల్ ఫెడరేషన్, ఫీఫాను రాయిటర్స్ సంప్రదించింది. ఫిఫా ప్రపంచకప్‌ను చుట్టుముట్టిన వివాదాల్లో ఇది తాజాది. ప్రపంచకప్‌లో పాల్గొనడానికి వచ్చిన సెనెగల్ ఆటగాళ్లను అమెరికాలోని విమానాశ్రయంలో మితిమీరిన భద్రతా తనిఖీలకు గురిచేశారంటూ వచ్చిన ఒక వీడియో తీవ్ర కలకలం రేపింది. సాడియో మానే, కాలిడౌ కౌలిబాలీ వంటి సూపర్ స్టార్స్ ఉన్న ఈ సెనెగల్ జట్టు... విమానం దిగిన తర్వాత శాన్ ఆంటోనియోలోని ఎయిర్‌పోర్ట్ టార్మాక్‌పైనే మెటల్ డిటెక్టర్లతో భద్రతా తనిఖీలు చేయించుకుంటుండగా ఎవరో వీడియో తీసినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. స్పెయిన్ వంటి జట్లకు ఇలాంటి కఠినమైన తనిఖీలు చేయలేదని, కేవలం సెనెగల్ జట్టుకే ఎందుకు చేశారని పలువురు నెటిజన్లు ప్రశ్నించారు. న్యూయార్క్‌లో ఉజ్బెకిస్థాన్ జట్టుకు కూడా ఇలాంటి అనుభవమే ఎదురైందని మరికొందరు ఆరోపించారు. మరోవైపు, అమెరికాలో ప్రవేశానికి అనుమతించకపోవడంతో సోమాలియాకు చెందిన ప్రపంచకప్ రెఫరీ ఒకరు బుధవారం తన దేశానికి చేరుకున్నారు. అక్కడ ఆయనకు మద్దతుదారులు, అధికారులు ఘనస్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... తదుపరి ప్రపంచకప్‌లో తాను భాగం కావాలని కోరుకుంటోన్నానని, సోమాలియా యువత తమ దేశాన్ని చూసి గర్వపడాలని పిలుపునిచ్చారు. టోర్నమెంట్ కోసం ఫీఫా తుది జాబితాలో చోటు దక్కించుకున్న తర్వాత ఒమర్ అర్తాన్ ప్రపంచ కప్‌లో అధికారికంగా వ్యవహరించనున్న సోమాలియాకు చెందిన మొదటి రిఫరీ కానున్నారు.

సిరాజ్‌ను తప్పించడంపై విమర్శలు

ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ టీ20 సిరీస్‌ల కోసం ఎంపిక చేసిన భారత జట్టు నుంచి మహమ్మద్ సిరాజ్‌ను తప్పించి, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణను ఎంపిక చేయడంపై సర్వత్రా చర్చ జరుగుతోంది. వైట్ బాల్ క్రికెట్‌లో సిరాజ్‌కు వరుసగా అవకాశాలు రావడం లేదని, కేవలం బుమ్రా అందుబాటులో లేనప్పుడే అతడిని ఆడిస్తున్నారని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. అలాంటప్పుడు జట్టును ప్రకటించిన కొద్ది రోజులకే 'పనిభార నిర్వహణ' పేరిట సిరాజ్‌కు విశ్రాంతి ఇవ్వడంపై సెలక్టర్ల నిర్ణయాన్ని విశ్లేషకులు తప్పుబడుతున్నారు. ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్‌లతో జరగబోయే టీ20 సిరీస్‌ల కోసం భారత జట్టులో మహమ్మద్ సిరాజ్ పేరు కనిపించడం కొంత ఆశ్చర్యం కలిగించింది. ఎందుకంటే, అంతర్జాతీయ టీ20ల్లో సిరాజ్‌ను.. ఇటీవల పెద్దగా ఆడిన దాఖలాలు లేవు. రోహిత్ శర్మ సారథ్యంలో జూన్ 2024లో బార్బడోస్‌లో టీ20 ప్రపంచకప్ గెలిచినప్పటి నుంచి, సిరాజ్ కేవలం ఒకే ఒక ద్వైపాక్షిక టీ20ఐ సిరీస్ ఆడాడు. 2024లో శ్రీలంకతో సిరీస్‌లో బరిలోకి దిగాడు. 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో, జస్‌ప్రీత్ బుమ్రాకు విశ్రాంతి ఇచ్చినప్పుడు యూఎస్‌ఏతో జరిగిన ఒకే ఒక్క మ్యాచ్‌లో సిరాజ్ ఆడాడు. హర్షిత్ రాణా గాయ పడటం వల్ల సిరాజ్‌కు అనివార్యంగా చోటు దక్కింది. లేకపోతే బెంచ్‌పై కూర్చొనేవాడే. మరోవైపు వన్డేలలో కూడా భారత జట్టు ప్రణాళికల్లో సిరాజ్ ప్రాధాన్యత క్రమంగా తగ్గింది. 2023 ప్రపంచ కప్ తర్వాత, భారత్ ఆడిన 23 వన్డేలలో అతడు కేవలం తొమ్మిదింటిలో మాత్రమే ఆడాడు; ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ జట్టులో చోటు కోల్పోయాడు. అతడి కళ్ల ముందే ఎంతో మంది టీమిండియా తరఫున వన్డేల్లో డెబ్యూ చేశారు. ఇక అయితే జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా అందుబాటులో లేకపోవడంతో 2025లో ఆస్ట్రేలియా సిరీస్, ఈ ఏడాది జనవరిలో న్యూజిలాండ్ వన్డేల కోసం అతడిని తిరిగి జట్టులోకి తీసుకున్నారు. 2025లో దక్షిణాఫ్రికాతో స్వదేశంలో జరిగిన సిరీస్ కోసం బుమ్రా తిరిగి వచ్చినప్పుడు, సిరాజ్ మరోసారి తుది జట్టులో చోటు కోల్పోయాడు. నిజానికి వైట్ బాల్ క్రికెట్‌లో సిరాజ్‌ను ఆడించడం అనేది.. ప్రణాళికల్లో భాగం కాదు అనే విషయం గణాంకాల ద్వారా తెలిసిపోతోంది. ఎందుకంటే పనిభారం కారణంగా బుమ్రా తప్పుకున్నప్పుడే.. ఈ హైదరాబాదీ పేసర్ వన్డే, టీ20లలో ఆడాడు. అందులో భాగంగానే ఇంగ్లాండ్, ఐర్లాండ్ టీ20ఐల కోసం బుమ్రాకు మళ్లీ విశ్రాంతినివ్వడంతో, సిరాజ్‌ను జట్టులోకి తీసు తీసుకున్నారు.

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