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

సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం

ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైస్‌మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి

EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
aksharamtsnews@gmail.com .... www.aksharamtelugudaily.com

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

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

SATURDAY 27TH JUNE 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 09 ISSUE : 101 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

శనివారం 27 జూన్ 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 09 సంచిక : 101 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

ప్రియుడి ఒత్తిడితోనే కేతన్ హత్య

పోలీసుల విచారణలో కొత్త విషయం వెల్లడి

ముంబై,జూన్26 పుణె బిజినెస్‌మ్యాన్ కేతన్ అగర్వాల్ మృతి కేసులో రోజుకో కొత్త విషయం వెలుగులోకి వస్తోంది. లోహ్‌గఢ్ కోటలో కేతన్‌ను హత్య చేయాలని సియాను ఆమె ప్రియుడు చేతన్ ప్రేరేపించాడని.. లేదంటే జూన్ 14న అతడిని అంతమొందించడానికి ప్రయత్నించిన విషయాన్ని బయటపెడతానని బెదిరించాడని పోలీసులు వెల్లడించారు. ఎ÷-లాన్ ప్రకారం కొండ అంచు వద్దకు చేరుకున్నాక సియా.. అతడికి సంకేతం ఇచ్చిందన్నారు. వెంటనే అక్కడికి చేరుకున్న చేతన్.. కేతన్‌ను వెనక నుంచి తోసేసినట్లు వెల్లడించారు. హత్యకు సియాను ప్రేరేపించడానికి చేతన్ తమ ప్రైవేట్ ఫొటోలు, కాల్ రికార్డింగ్స్ బయటపెడతానని బెదిరించాడా ..? అన్న కోణంలోనూ దర్యాప్తు చేస్తున్నామన్నారు. నిందితుల బ్యాంకు అకౌంట్లను పరిశీలిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

డ్రగ్స్‌పై పోరాటంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములే

- ఈ మహమ్మారిని తరిమి కొట్టడంలో కలసి రండి
- ప్రజలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పిలుపు

హైదరాబాద్,జూన్26 సమాజాన్ని నాశనం చేస్తున్న డ్రగ్స్‌పై పోరాటంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవం సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్ర ప్రజలకు కీలక సందేశాన్ని ఇచ్చారు. తెలంగాణను డ్రగ్స్ లేని రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. మాదక ద్రవ్యాల మహమ్మారి కేవలం ఒక వ్యక్తిని మాత్రమే కాకుండా, వారి కుటుంబాలతో పాటూ మొత్తం సమాజాన్నే నాశనం చేస్తుందన్నారు. డ్రగ్స్ బారిన పడకుండా యువత ఎల్లప్పుడూ వీటికి దూరంగా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ మా లక్ష్యం

- డ్రగ్స్‌పై పోరాటంలో ఈగిల్ ఫోర్స్ కృషి అసామాన్యం
- డ్రగ్స్ బారిన పడకుండా యువత జాగ్రత్త పడాలి
- ఈగిల్ ఫోర్స్ డ్రగ్స్ నిర్మూలన కార్యక్రమంలో భట్టి

హైదరాబాద్,జూన్26: విలువైన జీవితాన్ని డ్రగ్స్ బారిన పడి నాశనం చేసుకోవద్దని విద్యార్థులు, యువతకు తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క సూచించారు. డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణను నిర్మించడమే తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన ధ్యేయమని స్పష్టం చేశారు. ఈ మహమ్మారి నిర్మూలనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా కట్టుబడి ఉందని, అందరం కలిసికట్టుగా పోరాడినప్పుడే డ్రగ్స్ లేని సమాజాన్ని సాధించగలమని పిలుపునిచ్చారు. డ్రగ్స్‌ను అరికట్టడానికి ప్రత్యేకంగా పనిచేస్తున్న ఈగల్ ఫోర్స్‌కు ఆర్థికంగా ఎలాంటి లోటు రాకుండా ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా పూర్తి సహకారాన్ని అందిస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. తమ పిల్లలు ఉన్నత స్థానాల్లో ఉండాలని కోరుకునే తల్లిదండ్రుల ఆశ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కల ఒక్కటేనని.. అది యువత డ్రగ్స్ బారిన పడకుండా ఉండట మేనని ఉద్ఘాటించారు. శిల్పకళా వేదికలో నిర్వహించిన ఈగల్ ఫోర్స్ యాంటీ డ్రగ్ అవగాహన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

తెలంగాణకు భారీ వర్షసూచన

- అరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసిన వాతావరణశాఖ

హైదరాబాద్,జూన్26 తెలంగాణలోని పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. జూన్ 27వ తేదీ నుంచి జులై 2వ తేదీ వరకు భారీ వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే తెలంగాణకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. రానున్న రెండు రోజుల్లో

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

వందేళ్లలో ఎప్పుడూ చూడని విధ్వంసం!

- వెనిజులాలో శక్తివంతమైన భూకంపాలు
- రాజధాని కారకాస్‌లో భారీ విధ్వంసం
- కొనసాగుతున్న సహాయక, రెస్క్యూ చర్యలు
- అత్యవసర పరిస్థితి ప్రకటించిన ప్రభుత్వం

➤ 2వ పేజిలో..

పాఠశాలలు, పిల్లలపై దాడులు ఉపేక్షించం

- దాడులు చేసేవారిని వదిలిపెట్టొద్దు
- ఐరాసలో గళమెత్తిన భారత ప్రతినిధులు

న్యూఢిల్లీ,జూన్26: ప్రపంచవ్యాప్తంగా యుద్ధ ప్రాంతాల్లో నలిగిపోతున్న పిల్లలపై భారత్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. సరిహద్దుల్లో యుద్ధాలు, అంతర్గత ఘర్షణల సమయంలో పాఠశాలలు, పిల్లలను లక్ష్యంగా చేసుకుని దాడులు చేసేవారిని వదిలిపెట్టొద్దని, చట్టం ముందు నిలబెట్టాలని భారత్ పేర్కొంది. ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా మండలి వేదికగా భారత్ ఈ మేరకు స్పష్టం చేసింది. కేవలం పిల్లలకు రక్షణ కల్పించడం మాత్రమే సరిపోదని, వారిపై అఘాయిత్యాలకు ఒడిగట్టే వారిని చట్టం ముందు నిలబెట్టి కఠినంగా శిక్షించినప్పుడే ఆ రక్షణకు పూర్తి అర్థం చేకూరుతుందని నొక్కి చెప్పింది. ఐరాసలో భారత శాశ్వత ప్రతినిధి పర్వతనేని హరీశ్ భద్రతా మండలిలో జరిగిన "సంఘర్షణల ప్రభావితమైన పిల్లల విద్యా సంరక్షణ - నిబంధనల అమలు" అనే అంశంపై జరిగిన చర్చలో పాల్గొని ఆయన మాట్లాడారు. యుద్ధాలు, అంతర్గత కలహాల వల్ల తీవ్రంగా నష్టపోయేది భవిష్యత్తు తరమైన పిల్లలేనని భారత్ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. భీకర ఘర్షణల సమయంలో కూడా విద్య అనేది పిల్లల ప్రాథమిక హక్కుగా కొనసాగాలని, దీన్ని ఏ శక్తీ హరించలేదని పర్వతనేని హరీశ్ స్పష్టం చేశారు. సమాజంలో శాశ్వత శాంతిని స్థాపించడంలో విద్య అత్యంత కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుందని, సాయుధ పోరాటాల్లో పిల్లల ప్రాణాలను కాపాడటానికి, వారి విద్యా హక్కును రక్షించడానికి భారతదేశం ఎల్లప్పుడూ అగ్రభాగాన నిలుస్తుందని

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఆర్థిక సమ్మిళితం, డిజిటల్ పురోగతి

- ప్రపంచ వ్యాప్తంగా డిజిటల్ విప్లవం
- ప్రజల జీవన ప్రమాణాల పెంపు
- డిజిటల్ పురోగతితో ఆర్థిక సాధికారత
- ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ వెల్లడి
- నెదర్లాండ్స్ క్వీన్ మాక్సిమాతో భేటీ
- డిజిటల్ పబ్లిక్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్‌పై చర్చ

న్యూఢిల్లీ,జూన్26: ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ, ఐక్యరాజ్యసమితి సెక్రటరీ జనరల్ ప్రత్యేక ప్రతినిధి (ఫైనాన్షియల్ హెల్త్), నెదర్లాండ్స్ రాణి అయిన క్వీన్ మాక్సిమా గురువారం న్యూఢిల్లీలో సమావేశమయ్యారు. వీరిద్దరి మధ్య జరిగిన ఈ కీలక భేటీలో, భారతదేశంలో డిజిటల్ పబ్లిక్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ద్వారా ఆర్థిక సేవలు సామాన్యులకు ఏ విధంగా మరింత సులభంగా, సరసమైన ధరల్లో అందుబాటులోకి వచ్చాయనే అంశంపై ప్రధానంగా చర్చలు జరిగాయి. ఈ డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు సామాన్య పౌరుల జీవన ప్రమాణాలను

ఏ విధంగా మారుస్తున్నాయో ఇద్దరు నేతలూ సుదీర్ఘంగా సమీక్షించారు. ధాని మోదీ తన (ట్విట్టర్) ఖాతా ద్వారా ఈ సమావేశం గురించి వివరిస్తూ, ఆర్థిక సమ్మిళితంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా బలమైన

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

సర్ ప్రక్రియకు పాస్‌పోర్ట్ చెల్లుబాటు

ఎన్నికల సంఘం కీలక ప్రకటన

న్యూఢిల్లీ,జూన్26 తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ ప్రక్రియలో పాస్‌పోర్ట్ పాత్రపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం గురువారం ఒక ముఖ్యమైన వివరణ ఇచ్చింది. ఓటర్ల జాబితాలో పేరు నమోదు చేసుకోవాలన్న లేదా ప్రస్తుతం వివరాలను సవరించుకోవాలన్నా అవసరమైన 12 రకాల ధృవీకరణ పత్రాలలో పాస్‌పోర్ట్ కూడా ఒకటిగా ఉంటుందని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఈ వివరణ సాధారణ ఓటర్లకు, కొత్తగా ఓటు హక్కు కోసం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

తెలంగాణ కొత్త సీఎస్‌గా ఐఏఎస్ సంజయ్ జాజు

- ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం
- 1992 బ్యాచ్‌కు చెందిన సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారి
- 30తో ముగియనున్న రామకృష్ణారావు పదవీ కాలం

హైదరాబాద్, జూన్26: తెలంగాణ రాష్ట్ర పరిపాలనా యంత్రాంగంలో అత్యున్నత స్థాయిలో ఒక కీలక మార్పు చోటుచేసుకుంది. రాష్ట్ర నూతన ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిగా 1992 బ్యాచ్‌కు చెందిన సీనియర్ ఐఏఎస్ అధికారి సంజయ్ జాజు నియమితులయ్యారు. ప్రస్తుతం సీఎస్‌గా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్న కె. రామకృష్ణారావు సుదీర్ఘ పదవీ కాలం పొడిగించిన గడువుతో సహా జూన్ 30తో

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ మా లక్ష్యం

హాజరై మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, డీజీపీ సీవీ ఆనంద్, సినీనటులు రామ్ పోతినేని, మీనాక్షి చౌదరి పాల్గొన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటూ వస్తారు. ఈ ప్రభుత్వం కూడా వారిని కాపాడుకోవాలని ప్రయత్నిస్తోంది. సమాజ శ్రేయస్సు కోసం పోలీసులు ఎన్నో ఒడుదొడుకులు ఎదుర్కొంటున్నారు. తమ జీవితాలను రిస్క్‌లో పెట్టి డ్రగ్స్ ముఠాలను పట్టుకుంటు న్నారు. డ్రగ్స్ కేసుల్లో దొరికితే ఎంతటి వారినైనా ఉపేక్షించేది లేదని భట్టి హెచ్చరించారు. ఈగల్ ఫోర్స్ సంపూర్ణంగా పనిచేసేలా అన్ని వసతులు కల్పించాం. డ్రగ్స్ కట్టడికి ఎలాంటి కఠిన నిర్ణయమైనా తీసుకుంటాం. తెలంగాణలో పుట్టిపెరగడం ఓ భరోసాగా భావించే పరిస్థితులు కల్పిస్తున్నాం. సమాజంలో పరివర్తన రాకుంటే ఎన్ని చట్టాలు చేసినా ప్రయోజనం శూన్యం. సినీ నటులు ఇచ్చే సందేశం సమాజంలోకి బలంగా వెళ్తుందని భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. డ్రగ్స్ నిర్మూలన కోసం ప్రాణాలకు తెగించి, నిరంతరం రిస్క్‌లో పనిచేస్తున్న పోలీస్ అధికారుల, సిబ్బంది సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని, అందులో భాగంగానే అలాంటి ఉద్యోగులకు ప్రత్యేక ఇన్సెంటివ్స్ అందిస్తున్నట్లు డిప్యూటీ సీఎం ప్రకటించారు. పిల్లల భవిష్యత్తే రాష్ట్ర భవిష్యత్తు అని నమ్ముతూ, డ్రగ్స్ మహమ్మారిపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించేందుకు రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక అవేర్‌నెస్ కార్యక్రమాలను పెద్ద ఎత్తున చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. ముఖ్యంగా విద్యావ్యవస్థ బలోపేతం, రాష్ట్ర రక్షణ విషయాలలో ప్రభుత్వం ఎంతో కఠినంగా వ్యవహరిస్తోందని పేర్కొన్నారు. డ్రగ్స్ రవాణా లేదా వినియోగంలో ఎంతటి పెద్దవారు, ఎంతటి ప్రభావశీలురు ఉన్నా సరే ఎవరినీ వదిలిపెట్టే ప్రసక్తి లేదని భట్టి విక్రమార్క తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉజ్వల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని చలనచిత్ర రంగానికి చెందిన హీరోలు, హీరోయిన్లు, ఇతర కళాకారులు డ్రగ్స్ వ్యతిరేక ప్రచారంలో చురుగ్గా పాల్గొనాలని శిల్పకళా వేదిక నుంచి ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. సినీ పరిశ్రమలో ఉన్న వారు కూడా సమాజం పట్ల బాధ్యతగా మెలగాలని, డ్రగ్స్ రహిత సమాజం కోసం ప్రభుత్వానికి తమవంతు సహకారం అందించాలని కోరారు. ప్రభుత్వం తరపున కఠినమైన చట్టాలు చేస్తున్నప్పటికీ, ప్రజల్లో మార్పు రానంతవరకు ఆశించిన ఫలితాలు రావని డిప్యూటీ సీఎం అభిప్రాయపడ్డారు. దేశంలో వరకట్న నిషేధ చట్టం ఉన్నప్పటికీ, అది ఆశించిన స్థాయిలో అమలు కాకపోవడానికి సామాజిక మార్పు లోపించడమే కారణమని ఉదాహరించారు. డ్రగ్స్ నిర్మూలన వంటి కఠినమైన చట్టాలు వంద శాతం విజయవంతం కావాలంటే, చట్టాలతో పాటు సమాజంలో, ప్రజల ఆలోచనా విధానంలో స్పష్టమైన పరివర్తన రావాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

డ్రగ్స్‌పై పోరాటంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములే

ఉండాలని సీఎం హితవు పలికారు. డ్రగ్స్ రహిత సమాజ నిర్మాణంలో యువత పాత్ర అత్యంత కీలకమని, అందుకోసం వారు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు రావాల్సిన అవసరం ఉందని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. కేవలం చట్టాలు, పోలీసుల చర్యల వల్లే కాకుండా.. ప్రజల్లో సరైన అవగాహన పెంచడం ద్వారానే మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణ పూర్తిగా సాధ్యమవుతుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ముఖ్యంగా అక్రమ డ్రగ్స్ రవాణాను అరికట్టేందుకు సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ తమ సామాజిక బాధ్యతగా భావించి సహకరించాలని కోరారు. యువత డ్రగ్స్ వైపు వెళ్లకుండా ఉండేందుకు.. వారిలో సానుకూల ఆలోచనలు, నైతిక విలువలను పెంపొందించడం ఎంతో ముఖ్యమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. సమాజంలో మాదక ద్రవ్యాల వల్ల జరిగే నష్టాలపై నిరంతరం అప్రమత్తత పెంచాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ మహమ్మారిని రూపుమాపడానికి అందరం కలిసికట్టుగా చేసే సమిష్టి పోరాటమే శాశ్వత పరిష్కారమని, డ్రగ్ ఫ్రీ తెలంగాణ కోసం ప్రతి పౌరుడూ నడుం బిగించాలని ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షించారు.

తెలంగాణకు భారీ వర్షసూచన

హైదరాబాద్ నగరంలో భారీ వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. వర్షంతో పాటు ఉరుములు, మెరుపులు సంభవిస్తాయని తెలిపింది. గంటకు 40?50 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురు గాలులు వీస్తాయని వెల్లడించింది. మంచిర్యాల, నిర్మల్, నిజామాబాద్, పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, నల్గొండ, సూర్యాపేట, మహబూబాబాద్, వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, మెదక్, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. ఆ జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. హైదరాబాద్, ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్, జగిత్యాల, కరీంనగర్, వరంగల్, హనుమకొండ, జనగామ, సిద్ధిపేట, యాదాద్రి, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది.

ఆర్ఎస్‌పి హత్యకు కుట్ర

భద్రత తగ్గించడంపై శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఆందోళన

హైదరాబాద్,జూన్26 : బీఆర్ఎస్ నాయకుడు ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్‌కు హత్యకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్రపన్నుతన్నదని మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవీణ్‌కుమార్ భద్రతను కుదించడంపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రవీణ్‌కు భద్రత తొలగించాలని ఇంటెలిజెన్స్ నివేదిక ఇచ్చిందా.. ఇస్తే ఆ నివేదికను బయట పెట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఆయనకు ఏదైనా జరిగితే ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని హెచ్చరించారు. కాగా, ఇటీవల కాలంలో ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టడంలో ముందుంటున్నాడు. ముఖ్యంగా బండీ భగీరథ్ పోక్స్ కేసులో చురగ్గా పని చేశాడు. ఆయన మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి కావడంతో చట్టం లోని లోటుపాట్లపై అవగాహన ఉండటంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ చట్ట వ్యతిరేక విధానాలపై గళం విప్పుతున్నా డు. ఈ క్రమంలో ప్రభుత్వం కావాలనే ఆయన భద్రతను కుదించింది అనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తున్నాయి.

అయోధ్య దొంగతనం కేసులో కీలక మలుపు!

ట్రస్ట్ ప్రధాన కార్యదర్శులు రాజీనామా !

న్యూఢిల్లీ,జూన్26 సిట్ దర్యాప్తు అనంతరం ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు కావడంతో అయోధ్య రామ మందిర కానుకల చోరీ కేసు మరింత ముదిరింది. రామ మందిర తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్ ప్రధాన కార్యదర్శి చంపత్ రాయ్ ఇప్పుడు రాజీనామా చేశారు. ఆయనతోపాటు అనిల్ మిశ్రా కూడా తప్పుకున్నారు. విరాళాలు, కానుకల దొంగతనం ఆరోపణల నేపథ్యంలో చంపత్ రాయ్, అనిల్ మిశ్రా ఇద్దరిపై రాజీనామా చేయాలని ఒత్తిడి ఉన్నట్లు సమాచారం. అందుకే వారు తప్పుకున్నారు. రామ మందిర విరాళాల దొంగతనం కేసులో సిట్ నివేదిక నేపథ్యంలో, పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని అరెస్టు చేసిన ఎనిమిది మందిపై కేసు నమోదు చేశారు. నిందితులు ఎనిమిది మంది మధ్యాహ్నం 2:00 గంటల తర్వాత కోర్టులో హాజరుపరుస్తారు. మొహర్రం కారణంగా ఈరోజు కోర్టులకు సెలవు. అందువల్ల, నిందితులను మేజిస్ట్రేట్ ఎదుట హాజరుపరుస్తారు. డ్యూటీ మెట్రోపాలిటన్ మేజిస్ట్రేట్ అనగా, సాధారణ కోర్టు పనివేళల వెలుపల, సెలవు దినాల్లో లేదా వారాంతాల్లో, అరెస్టు, రిమాండ్ లేదా బెయిల్‌కు సంబంధించిన అత్యవసర న్యాయపరమైన విషయాలను విచారించడానికి నియమించిన న్యాయమూర్తి.రామ మందిర కానుకల దొంగతనం కేసులో ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు అయిన అనంతరం, ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ ఒక కీలక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఆరోపణల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం తక్షణమే ఒక ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించిందని ఆయన తెలిపారు. సిట్ వేగంగా దర్యాప్తు జరిపి తన నివేదికను సమర్పించగా, వెంటనే కేసులు నమోదు చేశారు. ప్రజా విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసే వారిని వదిలిపెట్టబోమని ఆయన అన్నారు. అయోధ్య హిందూ విశ్వాసానికి ప్రతీక. విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీయడం ఆమోదయోగ్యం కాదు అని అన్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అయోధ్య రామ మందిరంలో కానుకల దొంగతనం జరిగింది. ఇది బహిర్గతమైన వెంటనే ప్రభుత్వం సిట్ ఏర్పాటు చేసింది. ఆ సిట్ నివేదిక ఆధారంగా జూన్ 25న ఎఫ్ఐఆర్ నమోదైంది. ఇందులో పలువురు గుర్తుతెలియని వ్యక్తులతోపాటు, ఎనిమిది మందిని నిందితులుగా చేర్చారు. ట్రస్ట్ సభ్యుడు కృష్ణమోహన్ ఇచ్చిన లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదు ఆధారంగా, శ్రీ రామ్ జన్మభూమి పోలీస్ స్టేషన్‌లో నమోదు చేసిన ఎఫ్ఐఆర్‌లో అవినాష్ శుక్లా, అనుకల్ప్ మిశ్రా, లవ్‌కుష్ మిశ్రా, మనీష్ కుమార్ యాదవ్, కరుణేష్ పాండే, రామశంకర్ మిశ్రా, సుభాష్ శ్రీవాస్తవ, శ్రీరామ్ శంకర్ యాదవ్ అలియాస్ తిను పేర్లు చేర్చారు. గుర్తించని ఇతర వ్యక్తులను కూడా నిందితులుగా పేర్కొన్నారు. నిందితులపై భారత శిక్షాస్మృతిలోని వివిధ సెక్షన్లు, అవినీతి నిరోధక చట్టంలోని సెక్షన్ 13(1)(ఎ) కింద అభియోగాలు మోపారు.ఎఫ్ఐఆర్ నమోదైన వారందరూ ఆలయంలోని విరాళాలు, నగదు నిర్వహణతో ఏదో ఒక విధంగా ఆలయం ట్రస్ట్‌తో సంబంధం కలిగి ఉన్నారని చెబుతున్నారు. ట్రస్టు ప్రధాన కార్యదర్శి అయిన చంపత్ రాయ్‌కు తిన్ను యాదవ్ సహచరుడని చెబుతున్నారు. విరాళాల పెట్టె తాళాలు అతని వద్దే ఉన్నాయని విచారణలో వెల్లడైంది. అనుకల్ప్ మిశ్రా విరాళాలను లెక్కించేవాడు . లవ్‌కుష్ మిశ్రా, అనుకల్ప్ మిశ్రాకు బంధువని చెబుతున్నారు. మనీష్ యాదవ్, తిన్ను యాదవ్ మేనల్లుడు. సుభాష్ శ్రీవాస్తవ నగదు లెక్కించేవాడు. విరాళాల లెక్కింపు ప్రక్రియలో అవినాష్ శుక్లా కూడా పాలుపంచుకున్నాడు. కరుణేష్ పాండే, రామశంకర్ మిశ్రా కూడా నగదు లెక్కింపు ప్రక్రియలో పాల్గొన్నారు. ఎఫ్ఐఆర్‌లో నిందితులుగా పేర్కొన్న వ్యక్తులు చాలావరకు కానుకల లెక్కింపు, నగదు నిర్వహణ ప్రక్రియలో పాలుపంచుకున్న ఉద్యోగులేనని అర్థమవుతోంది. ఇది, వీరు వ్యవస్థలోని కింది స్థాయి వ్యక్తులు మాత్రమేనా, లేక ఈ వ్యవస్థ మొత్తం ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాలు, రక్షణలో పనిచేస్తోందా అనే ప్రశ్నలను లేవనెత్తుతోంది.

వందేళ్లలో ఎప్పుడూ చూడని విధ్వంసం!

కారకాస్, జూన్26 లాటిన్ అమెరికా దేశమైన వెనిజులాలో గురువారం తెల్లవారు జామున (భారత కాలమానం ప్రకారం) రెండు పవర్‌ఫుల్ భూకంపాలు పెను విధ్వంసాన్ని సృష్టించాయి. భారీగా నష్టాన్ని మిగిల్చాయి. రాజధాని కారకాస్‌తో సహా పలు ప్రాంతాల్లో భవనాలు పేకమేడల్లా కుప్ప కూలిపోవడంతో ప్రజలు శిథిలాల కింద చిక్కుకుపోయారు. ఈ ప్రకృతి విధ్వంసానికి భారీ నష్టం వాటిల్లినట్లు నివేదికలు వెలువడ్డాయి. యూఎస్ జియోలాజికల్ సర్వే ప్రకారం, గత 100 సంవత్సరాలలో వెనిజులాను తాకిన అత్యంత శక్తివంతమైన భూకంపాల్లో ఇది ఒకటిగా చెబుతోంది. ప్రాథమిక అంచనాల ప్రకారం లక్ష మంది వరకు మరణించి ఉండవచ్చు. భూకంపం తరువాత, యూఎస్ పసిఫిక్ సునామీ హెచ్చరిక కేంద్రం ప్యూర్టో రికో, యూఎస్, బ్రిటిష్ వర్జిన్ దీవులు, అరుబా, కురాకో, బొనైర్ తీరాలకు సునామీ హెచ్చరికను జారీ చేసింది. అయితే, పరిస్థితిని అంచనా వేసిన తరువాత సుమారు గంట తర్వాత ఆ హెచ్చరికను ఉపసంహరించుకున్నారు. రాజధాని కారకాస్‌లోని అల్టమీరా, చకావో ప్రాంతాలలో అనేక భవనాలు కూలిపోయినట్లు నివేదికలు వెలువడ్డాయి. సహాయక బృందాలు వెంటనే రెస్క్యూ, పునరావాస చర్యలను ప్రారంభించాయి. చకావో ప్రాంతం నుంచి కనీసం 18 మందిని సజీవంగా బయటకు తీశారు.ఫాల్కన్ రాష్ట్రంలో 22 మంది గాయపడినట్లు నిర్ధారించారు. పదిహేను మంది ఇంకా గల్లంతయ్యారు. స్థానిక అధికారులు సహాయక, గాలింపు చర్యలను కొనసాగిస్తున్నారు. తాత్కాలిక అధ్యక్షురాలు డెల్సీ రోడ్రిగ్జ్ జాతిని ఉద్దేశించి చేసిన ప్రసంగంలో ప్రభుత్వం పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తోందని చెప్పారు.

పాఠశాలలు, పిల్లలపై దాడులు ఉపేక్షించం

ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. పాఠశాలలపై బాంబుల వర్షం కురిపిస్తూ, బాల్యాన్ని చిదిమేస్తున్న శక్తుల పట్ల అంతర్జాతీయ సమాజం కఠినంగా వ్యవహరించకపోతే మానవాళికే ముప్పని హెచ్చరించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లలపై జరుగుతున్న అఘాయిత్యాలు, హక్కుల ఉల్లంఘనలు చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అత్యంత భయంకరమైన స్థాయికి చేరుకున్నాయని భారత్ గుర్తుచేసింది. ఈ మేరకు ఇటీవల ఐక్యరాజ్యసమితి సెక్రటరీ జనరల్ సమర్పించిన నివేదికలోని గణాంకాలను ప్రస్తావించింది. ఈ నివేదికలోని గణాంకాలు అంతర్జాతీయ సమాజపు సామూహిక వైఫల్యానికి అద్దం పడుతున్నాయని విచారం వ్యక్తం చేసింది. కేవలం ఒక సంవత్సర కాలంలోనే పిల్లలపై ఏకంగా 38,558 తీవ్రమైన మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనలు జరిగాయని ఐరాస నివేదిక చెబుతోంది. వీటివల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా 24,174 మంది పిల్లలు ప్రత్యక్షంగా నష్టపోయారు. ఇందులో 15,493 మంది బాలురు, 7,990 మంది బాలికలు ఉండగా, మిగిలిన వారి వివరాలు లభ్యం కాలేదు. ఐక్యరాజ్యసమితి ఈ రికార్డులను సేకరించడం ప్రారంభించిన తర్వాత, ఇంత భారీ సంఖ్యలో పిల్లలు హింసకు గురికావడం ఇదే మొదటిసారి. యుద్ధాలు, అంతర్గత కలహాలు జరిగే ప్రాంతాల్లో పిల్లలపై ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు జరుగుతున్న దాడుల సంఖ్య కూడా ఏటా పెరిగిపోతోందని నివేదిక చెబుతోంది. యుద్ధ నిబంధనలను, అంతర్జాతీయ మానవతా చట్టాలను ఆయా పక్షాలు తుంగలో తొక్కుతున్నాయని భారత్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. అన్నింటికంటే దారుణమైన విషయం ఏమిటంటే, కేవలం ఒక్క ఏడాదిలోనే పాఠశాలలు, విద్యాసంస్థలపై జరిగిన దాడుల సంఖ్య 44 శాతం పెరిగాయి.

తెలంగాణ కొత్త సీఎస్‌గా ఐఏఎస్ సంజయ్ జాజు

ముగియనుంది. అదే రోజున సంజయ్ జాజు రాష్ట్ర అత్యున్నత బ్యూరోక్రాటిక్ పదవిని స్వీకరించనున్నారు. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రత్యేక అభ్యర్థన మేరకు కేంద్ర కేబినెట్ నియామకాల కమిటీ ఆయన్ను కేంద్ర సర్వీసుల నుండి రిలీవ్ చేసి మాతృ కేడర్‌కు పంపిన మరుసటి రోజే ఈ ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి.సంజయ్ జాజుకు ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో పాటు కేంద్రంలోనూ అత్యంత సమర్థుడైన అధికారిగా పేరుంది. 1992 బ్యాచ్ తెలంగాణ కేడర్ ఐఏఎస్ అధికారి అయిన ఆయన.. గతంలో ఉమ్మడి ఏపీలో ఐటీ డిపార్ట్‌మెంట్ సెక్రటరీగా పనిచేసినప్పుడు నేటికీ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న విప్లవాత్మక డిజిటల్ సేవలైన మీసేవ , మున్సిపల్ పరిధిలో సౌకర్యం ప్రాజెక్టులను డిజైన్ చేసి అమలు చేసిన ఘనత సాధించారు. అంతేకాకుండా, గతంలో ఉమ్మడి హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్‌గా, తూర్పుగోదావరి జిల్లా కలెక్టర్‌గా, విభజన తర్వాత ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్ ప్రతినిధిగా పలు హోదాల్లో సేవలందించి క్షేత్రస్థాయి పరిపాలనపై తిరుగులేని పట్టు సాధించారు.సంజయ్ జాజు గత 13 ఏళ్లుగా కేంద్ర సర్వీసుల్లో డెప్యుటేషన్‌పై అత్యంత కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. కేంద్ర రక్షణ ఉత్పాదక శాఖ , కేంద్ర సమాచార-ప్రసారాల శాఖ సెక్రటరీగా దేశ డిజిటల్, రక్షణ రంగాల విధాన నిర్ణయాల్లో ఆయన కీలక పాత్ర పోషించారు. తెలంగాణకు తిరిగి వచ్చే ముందు ఆయన కేంద్ర ఈశాన్య ప్రాంత అభివృద్ధి శాఖ కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. కేంద్రంలో సుదీర్ఘ కాలం పనిచేయడం వల్ల ఢిల్లీ సర్కిళ్లలో గల ఉన్నతాధికారులు, వివిధ మంత్రిత్వ శాఖలతో ఆయనకు ఉన్న బలమైన నెట్‌వర్క్ రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడనుందని సచివాలయ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.ప్రస్తుత సీఎస్ రామకృష్ణారావు పదవీ విరమణ తరుణంలో రేసులో జయేష్ రంజన్, వికాస్ రాజ్ వంటి పలువురు సీనియర్ల పేర్లు వినిపించినప్పటికీ ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి మాత్రం సంజయ్ జాజు వైపే మొగ్గు చూపారు. దీనికి ప్రధాన కారణం ఆయనకున్న క్లీన్ ఇమేజ్ , వివాదరహిత ట్రాక్ రికార్డ్. రాష్ట్రంలో గుణాత్మక మార్పులు, పాలనా సంస్కరణలు తేవాలని భావిస్తున్న రేవంత్ రెడ్డికి.. ఐటీ, డిజిటల్ పరిపాలనలో ఎక్స్‌పర్ట్ అయిన జాజు అయితేనే కరెక్ట్ అని భావించారు. అంతేకాకుండా, కేంద్ర నిధుల సాధనలోను, కేంద్ర-రాష్ట్రాల మధ్య పెండింగ్ జలవివాదాలు, విభజన సమస్యల పరిష్కారంలో జాజుకు ఢిల్లీలో ఉన్న సీనియారిటీ మరియు పట్టు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి శ్రీరామరక్షగా మారుతుందని సీఎం గట్టిగా విశ్వసించారు. దాదాపు 13 ఏళ్ల తర్వాత మాతృ రాష్ట్రానికి తిరిగి వస్తున్న సంజయ్ జాజుకు సీఎస్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించగానే పలు సవాళ్లు ఎదురుకానున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రతిష్టాత్మకంగా భావిస్తున్న గ్యారెంటీల అమలు, రాష్ట్ర ఆర్థిక వనరుల సమీకరణ, పారిశ్రామిక అభివృద్ధి, నిరుద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి పరిపాలనా యంత్రాంగాన్ని పరుగులు పెట్టించాల్సి ఉంటుంది. ఒకవైపు ఐటీ విజనరీగా, మరోవైపు కఠినమైన టాస్క్ మాస్టర్‌గా పేరు తెచ్చుకున్న సంజయ్ జాజు.. రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణ బ్యూరోక్రసీని ఏ విధంగా లీడ్ చేస్తారనేది సచివాలయ ఉద్యోగ వర్గాల్లో ఆసక్తి రేకెత్తిస్తోంది.

ఆర్థిక సమ్మిళితం, డిజిటల్ పురోగతి

గొంతుకగా ఉన్న క్వీన్ మాక్సిమాను కలవడం సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. భారతదేశంలో ఆధార్, యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్‌ఫేస్ , ప్రధాన మంత్రి జన్-ధన్ యోజన వంటి డిజిటల్ పబ్లిక్ ప్లాట్‌ఫారమ్‌ల ద్వారా నడిచే డిజిటల్ విప్లవం.. ప్రజల జీవన ప్రమాణాల్ని ఏ విధంగా పెంచుతోందో వారు చర్చించారు. ఈ డిజిటల్ విధానాలు లక్షల మంది ప్రజలకు, ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలకు చెందిన వారికి, ఆర్థిక సాధికారత కల్పిస్తున్నాయని ఆయన ఈ సందర్భంగా వివరించారు. భారతదేశం సాధించిన ఈ సాంకేతిక, ఆర్థిక సమ్మిళిత అనుభవాలను ప్రపంచంలోని ఇతర భాగస్వామ్య దేశాలతో పంచుకోవడానికి భారత్ ఎప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందని ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేశారు. అభివృద్ధి చెందుతున్న, పేద దేశాలకు భారతదేశ మోడల్ ఒక ఖర్చు-తక్కువ, సులభతరమైన మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుందని భారత ప్రభుత్వం పదేపదే తెలియజేస్తోంది. ఐక్యరాజ్యసమితి ఫైనాన్షియల్ హెల్త్ అడ్వకేట్‌గా తన మూడు రోజుల భారత పర్యటనలో భాగంగా క్వీన్ మాక్సిమా.. ముంబై, న్యూఢిల్లీలను సందర్శించారు. మంగళవారం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడుతూ, భారతదేశం ఆర్థిక సమ్మిళితం, డిజిటల్ పబ్లిక్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్‌లో అద్భుతమైన ప్రగతిని సాధించిందని ప్రశంసించారు. ఒకప్పుడు కేవలం బ్యాంకింగ్ సేవలు అందించడం పైనే దృష్టి ఉండగా, ఇప్పుడు ఈ సాంకేతికతను ఉపయోగించి ప్రజల వాస్తవ ఆర్థిక ఆరోగ్యాన్ని ఎలా మెరుగుపరచాలన్నది ప్రధాన అంశంగా మారిందని ఆమె అన్నారు. ముంబై పర్యటనలో క్వీన్ మాక్సిమా కొందరు సాధారణ ప్రజలు, నర్సులు, యువతతో ముఖాముఖి చర్చలు జరిపారు. వారు తమ ఆర్థిక నిర్వహణ, బడ్జెటింగ్, పొదుపు కోసం డిజిటల్ యాప్‌లను ఎలా ఉపయోగిస్తున్నారో స్వయంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. అట్టడుగు వర్గాల ప్రజలకు బ్యాంకింగ్ సేవలను ఉచితంగా అందించే 'జన్ ధన్' పథకం లబ్ధిదారులతో కూడా ఆమె ముచ్చటించి వారి సాధక బాధకాలను విన్నారు. డిజిటల్ చెల్లింపులు, సబ్సిడీల నేరు బదిలీ వంటి కార్యక్రమాలతో భారతదేశం ప్రపంచ దేశాల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. భవిష్యత్తులో అందరికీ సురక్షితమైన, అనుకూలమైన ఆర్థిక వ్యవస్థను సృష్టించడంలో క్వీన్ మాక్సిమా, ప్రధాని మోదీ మధ్య జరిగిన ఈ చర్చలు అత్యంత ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకున్నాయి.

సర్ ప్రక్రియకు పాస్‌పోర్ట్ చెల్లుబాటు

దరఖాస్తు చేసుకునే వారికి ఎంతో ఊరటనిచ్చే అంశం. విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ 1967 పాస్‌పోర్ట్ చట్టాన్ని ఉటంకిస్తూ, పాస్‌పోర్ట్ అనేది కేవలం ప్రయాణ పత్రమే కానీ, అది పౌరసత్వానికి నిరూపణ కాదని పేర్కొంది. ఈ ప్రకటన సోషల్ మీడియా, రాజకీయ వర్గాల్లో పెద్ద చర్చకు దారి తీసింది. పాస్‌పోర్ట్ ఉన్నప్పటికీ పౌరసత్వం విషయంలో సమస్యలు వస్తాయా? ఓటర్ల జాబితాలో పాస్‌పోర్ట్ ఆధారంగా పేరు నమోదు చేయడం సాధ్యం కాదా అనే సందేహాలు ప్రజల్లో వ్యక్తమయ్యాయి. దీంతో ఎన్నికల సంఘం క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఎన్నికల సంఘం అధికారుల ప్రకారం, ఓటర్ల జాబితాలో ఒక వ్యక్తి పేరు చేర్చడానికి ఆ వ్యక్తి భారతీయ పౌరుడై ఉండటం, నిర్ణీత వయసు కలిగి ఉండటం ప్రాథమిక సూత్రం. దీనిని నిరూపించడానికి ఓటరు నమోదు అధికారి కొన్ని పత్రాలను పరిశీలిస్తారు. ఈ పత్రాల జాబితాలో పాస్‌పోర్ట్ ఎప్పటి నుంచో ఉంది. అది అలాగే కొనసాగుతుంది. " పాస్‌పోర్ట్ అనేది ఒక వ్యక్తి గుర్తింపును, నివాసాన్ని ధృవీకరించే కీలక పత్రం. ఇందులో ఎలాంటి మార్పు లేదు" అని ఒక ఉన్నతాధికారి స్పష్టం చేశారు. గతంలో బిహార్‌లో జరిగిన ూ×=, అసోంలో జరిగిన ప్రత్యేక సవరణలు, ఆ తర్వాత జరిగిన వివిధ దశల ఓటర్ల జాబితా సవరణలలో కూడా పాస్‌పోర్ట్‌ను ఒక ప్రామాణిక పత్రంగానే పరిగణించారు. గత 12 ఏళ్లుగా మోదీ ప్రభుత్వం ఈ విషయంలో ఎలాంటి కొత్త విధానాన్ని తీసుకురాలేదని, పాత పద్ధతులే అమల్లో ఉన్నాయని ప్రభుత్వ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. అంటే దశాబ్ద కాలంగా పాస్‌పోర్ట్ అనేది ఓటరుగా నమోదు కావడానికి ఒక నమ్మదగిన ఆధారంగా ఉంటూ వస్తోంది. చట్టపరంగా చూస్తే పాస్‌పోర్ట్ అనేది ఒక వ్యక్తి భారత వెలుపలికి వెళ్లడానికి లేదా తిరిగి రావడానికి ఇచ్చే ప్రయాణ పత్రం. అయితే ఓటర్ల జాబితా తయారీ సమయంలో , సదరు వ్యక్తి వివరాలను సరిచూడటానికి అధికారులు కోరే 12 పత్రాలలో ఇది ఒకటి. ఎలక్టోరల్ రిజిస్ట్రేషన్ ఆఫీస్ దరఖాస్తుదారు సమర్పించిన ఈ పత్రాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాతే ఓటు హక్కుపై నిర్ణయం తీసుకుంటారు.

టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిల్ల శ్రీనుబాబును కలిసిన యూత్ కాంగ్రెస్ నేత ఆలకుంట రాజేశం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ (టీపీసీసీ) రాష్ట్ర జనరల్ సెక్రెటరీ (ప్రధాన కార్యదర్శి) దుద్దిల్ల శ్రీనుబాబు ని అంతర్గాశీ మండల యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆలకుంట రాజేశం శుక్రవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా దుద్దిల్ల శ్రీనుబాబు... యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు ఆలకుంట రాజేశంను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి, అభినందనలు తెలియజేశారు. అనంతరం శ్రీను బాబు మాట్లాడుతూ.... పెద్దపల్లి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు, రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ మక్కన్ సింగ్ నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని, ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని,యువత కాంగ్రెస్ పార్టీకి వెన్నుముక లాంటిదని, ప్రజా క్షేత్రంలో మరింత చురుగ్గా ఉంటూ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని ఈ సందర్భంగా వారు ఆకాంక్షించారు.ఈ మర్యాదపూర్వక సమావేశంలో యూత్ కాంగ్రెస్ ముఖ్య నాయకులతో పాటు పలువురు ప్రజా ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. పాల్గొన్న వారిలో దొబ్బల తరుణ్, పాలగుర్తి యూత్ కాంగ్రెస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ దండుగల శ్రీకాంత్, అలాగే రఘు, కార్తీక్, శ్రీను, రాకేష్ తదితర ముఖ్య నాయకులు ఉన్నారు.

యువత డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉండాలి

- **సి.ఐ. ముత్యం రమేష్.**

ములుగు/నూగూరు వెంకటాపురం/జూన్ 26/ అక్షరం న్యూస్:–

యువత డ్రగ్స్ గంజాయి వంటి మాదక ద్రవ్యా లకు దూరంగా ఉండాలని సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ముత్యం రమేష్ అన్నారు.అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగం అక్రమ రవాణా నిరోధ కత దినోత్సవ సందర్భంగా శుక్రవారం మండలం లోని ఆలుబాక గ్రామంలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో యువతకు డ్రగ్స్ పై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ..యువత డ్రగ్స్ గంజాయి వంటి నిషేధిత మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడితే వారి వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని అన్నారు. భవిష్యత్తు ప్రమాదంలో పడుతుందని హెచ్చరించారు.కుటుంబం మొత్తంనాశనమౌతుం దని అన్నారు.సమాజానికి సైతం నష్టం కలిగి స్తుందని అన్నారు.డ్రగ్స్ విక్రయం వినియోగం అక్రమ రవాణా వంటివి చేస్తే కఠిన శిక్షలు ఉంటా యని హెచ్చరించారు.ముఖ్యంగా గంజాయి అక్రమ రవాణా లేదా విక్రయాలపై సమాచారం అందించిన వారికి 5000 రూపాయల నగదు బహుమతి అందజేస్తామని చెప్పారు.మాధక ద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండి ఆరోగ్యకర మైన జీవన విధానం అలవాటు చేసుకోవాలని సూచిం చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సైలు కొప్పుల తిరు పతిరావు తిరుపతిరెడ్డి ఆలుబాక సర్పంచ్ పూజారి ఆదిలక్ష్మి బోధాపురం సర్పంచ్ కొరస నరసింహారావు యువత పాల్గొన్నారు.

గంజాయి రహిత తెలంగాణ...

రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ లక్ష్యం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవం సందర్భంగా రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని పెద్దపల్లి, మంచిర్యాల జోన్లలో డీసీపీలు,ఏసీపీలు, సీఐలు,ఎస్ఐల ఆధ్వర్యంలో 2కే రన్‌లు,భారీ అవగాహన ర్యాలీలు, మానవహారాలు,డ్రగ్స్ వ్యతిరేక ప్రదర్శనలు, ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో విద్యార్థులు,యువత, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు,ప్రజలు పెద్దసంఖ్యలో పాల్గొని మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనకు తమ మద్దతు ప్రకటించారు. యువత మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి విద్య,క్రీడలు, క్రమశిక్షణ, నైపుణ్యాభివృద్ధిపై దృష్టి సారించి తమ జీవిత లక్ష్యాలను సాధించాలని

అధికారులు పిలుపునిచ్చారు.రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో గంజాయి,ఇతర మాదకద్రవ్యాల వినియోగం,విక్రయం, అక్రమ రవాణాపై జీరో టాలరెన్స్ విధానంతో పోలీసు శాఖ కఠిన చర్యలు కొనసాగిస్తోంది.డ్రగ్స్,గంజాయి లేదా ఇతర మాదకద్రవ్యాలకు సంబంధించిన సమాచారం తెలిసిన వెంటనే తెలంగాణ ఈగల్ ఫోర్స్ హెల్ప్‌లైన్ 8712671111కు లేదా సమీప పోలీసు అధికారులకు సమాచారం అందించండి.

మంత్రి వివేక్ పై బాల్క సుమన్ విమర్శలు సహించం

- **మంచిర్యాల అధ్యక్షుడు పిన్నింటి రఘునాథ్ రెడ్డి.**

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/జూన్ 26/అక్షరం న్యూస్ –:

తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి డాక్టర్ గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి పై మాజీ ఎమ్మెల్యే, బీఆర్ఎస్ పార్టీ మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు బాల్క సుమన్ ఆరోపణలు అర్థరహితమని ఎట్టి పరిస్థితులలో సహించేది లేదని కాంగ్రెస్ పార్టీ మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు పి. రఘునాథ్ రెడ్డి విమర్శించారు. శుక్రవారం స్థానిక ప్రెస్ క్లబ్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ బాల్క సుమన్‌పై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. పెద్దపల్లి ఎంపీగా, చెన్నూరు ఎమ్మెల్యేగా, ప్రభుత్వ విప్‌గా పనిచేసిన కాలంలో అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం శూన్యంగా మారాయని, రౌడీయిజం, గుండాయిజం, భూకబ్జాలు పెరిగాయని ఆరోపించారు. చెన్నూరులో విచ్చలవిడిగా ఇసుక రీచ్‌లు ఏర్పాటు చేసి కోట్లాది రూపాయలు దండుకున్నది వాస్తవం కాదా అని ప్రశ్నించారు. పార్టీ కోసం కష్టపడిన కార్యకర్తలను అవహేళన చేసి పక్కన పెట్టిన చరిత్ర బాల్క సుమన్‌దేనని అన్నారు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో రాష్ట్రం కోలుకోలేని విధంగా దెబ్బతిందని, సింగరేణి సంస్థను నిర్వీర్యం చేశారని ఆరోపించారు. అధికారం కోల్పోయిన బాధతో సింగరేణి ఆస్తులను ధ్వంసం చేయాలని, రైల్వే పట్టాలు కోయాలని ప్రేరేపించడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వ ఆస్తుల విధ్వంసానికి కుట్రలు పన్నడంతోనే పోలీసులు అరెస్టు చేశారని, చట్టం తన పని తాను చేసుకుంటుందని తెలిపారు. మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి ప్రజా సంక్షేమం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధి, నిరుద్యోగ నిర్మూలనే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. మందమర్రిలో స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేసి, ప్రభుత్వ టాస్క్ (టాస్క్) సంస్థ ద్వారా జర్మనీ సహా విదేశాల్లో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. సింగరేణి నిధులు సిరిసిల్ల, గజ్వేల్, సిద్ధిపేట ప్రాంతాలకు తరలిపోయినప్పుడు బాల్క సుమన్ ఏం చేశారని ప్రశ్నించారు. యువతను రెచ్చగొట్టి వారిపై కేసులు నమోదై జైలు జీవితాలు గడిపే పరిస్థితి తీసుకొచ్చారని ఆరోపించారు. ఆయన మాటలకు ప్రజలు మోసపోవద్దని సూచించారు. ప్రజల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి పెరుగుతున్న ఆదరణను చూసి బీఆర్ఎస్ నేతలు అసహనానికి గురవుతున్నారని, అందుకే విధ్వంసకర రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు. దివంగత కాకా వెంకటస్వామి రాజకీయ వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి అవినీతి రహిత పాలన అందిస్తున్నారని, గుండాయిజం, భూకబ్జాలు, ఇసుక దందాలకు అడ్డుకట్ట వేశారని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో ఏ మంత్రి ఏ శాఖను నిర్వహిస్తున్నారన్న కనీస అవగాహన కూడా బాల్క సుమన్‌కు లేదని ఎద్దేవా చేశారు. డాక్టర్ జి. వివేక్ వెంకటస్వామి కార్మిక, ఉపాధి కల్పన, గనుల శాఖ

మంత్రిగా ఉన్నారని, సింగరేణి సంస్థ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క పరిధిలో ఉందనే విషయం కూడా ఆయన మరిచిపోయారని అన్నారు. చెన్నూరు నియోజకవర్గంలో బాల్క సుమన్ రాజకీయ భవిష్యత్తు లేదని, ప్రజాహితమే లక్ష్యంగా నిరంతరం పనిచేస్తున్న ఏకైక నాయకుడు మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి అని కొనియాడారు. గత రెండున్నర సంవత్సరాల్లో రూ.700 కోట్లకు పైగా అభివృద్ధి పనులు చేపట్టారని, జవాబుదారీతనంతో పనిచేస్తున్న నాయకుడు తమ మంత్రి మాత్రమేనని రఘునాథ్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఎస్.సి సెల్ జిల్లా చైర్మన్ పైడిమల్ల నర్సింగ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు మంద తిరుమల్ రెడ్డి, మాజీ ఎస్.సి సెల్ అధ్యక్షుడు సంగి సంతోష్, పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు ఏడుకోల పవన్ కుమార్, రాచర్ల గణేష్, బేర వేణుగోపాల్, వీరన్న, దుర్గం ప్రభాకర్, ఎర్ర రాజు, ఎం.డి పాషా, రాయబారపు కిరణ్, తుంగపిండి విజయ్, ఎండి షరీఫ్, ఎండి యాకుబ్, మూడారపు శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బంజారా సమాజానికి వెలుగు చూపిన మహనీయుడు సేవాలాల్ మహరాజ్

- **అసంపెల్లి శ్రీనివాస్ (వాసు)**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

: బంజారా సమాజానికి వెలుగు చూపిన మహనీయుడు సేవాలాల్ మహరాజ్ అని, ఆయన ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర

నాయకులు అసంపెల్లి శ్రీనివాస్ (వాసు) అన్నారు.శుక్రవారం పాలకుర్తి మండలం భీలాల్ తండాలో సేవాలాల్ మహరాజ్ ఆలయ నిర్మాణానికి నిర్వహించిన భూమిపూజ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ బంజారా సమాజం ఆర్థికంగా, సామాజికంగా అభివృద్ధి చెందాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని తెలిపారు.సేవాలాల్ మహరాజ్ చూపిన మార్గంలో నడుస్తూ బంజారా యువత విద్య, ఉపాధి, సామాజిక పురోగతిపై దృష్టి సారించాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ఆశీస్సులతో ఆలయ నిర్మాణ పనులు కొనసాగుతున్నాయని, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు మాక్కాన్ సింగ్ రాజ్ ఠాగూర్ సహకారం అందిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. తమ వంతుగా కూడా ఆలయ నిర్మాణానికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు సూర సమ్మయ్య, శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

34వ డివిజన్‌లో ఓటరు నమోదు కార్యక్రమం ముమ్మరం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ : రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 34వ డివిజన్ కృష్ణానగర్, ఎన్టీపీసీ ప్రాంతంలో ఓటరు నమోదు కార్యక్రమం చురుకుగా కొనసాగుతోంది. రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ ఆదేశాల మేరకు డివిజన్ కార్పొరేటర్ బోడిగే స్వప్నప్రియ--భరత్ గౌడ్, డివిజన్ ఇన్‌చార్జ్ మోహిత్ సన్నీ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేకంగా ఓటరు నమోదు చేపడుతున్నారు.ఈ కార్యక్రమాన్ని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ముఖ్య నాయకులు, డీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు దీటి బాలరాజ్, కార్పొరేటర్ ముస్తఫా పర్యవేక్షిస్తున్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవాలని, ఇప్పటికే నమోదైన వారు తమ వివరాలను పరిశీలించి అవసరమైన సవరణలు చేసుకోవాలని నాయకులు సూచించారు.ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు హక్కు ఎంతో విలువైనదని, ప్రతి అర్హ పౌరుడు ఓటరు జాబితాలో పేరు నమోదు చేసుకోవాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటరు నమోదు ప్రక్రియపై అవగాహన కల్పిస్తూ, అర్హుల నుంచి దరఖాస్తులను స్వీకరిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

విద్యుత్ షాక్ తో మూడు ఎద్దులు ఒక మేక మృతి

మహబూబాబాద్ జిల్లా /గంగారం/ జూన్ 26(అక్షరం న్యూస్)గంగారం మండలం లోని

పూనుగోండ్ల గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో కరెంట్ షాక్ తగిలి మూడు ఎద్దులు ఒక మేక అక్కడి కక్కడే మృతి చెందింది. పూనుగోండ్ల గ్రామానికి చెందిన పేద రైతులు పెనక వెంకటయ్య తండ్రి పెద్ద పాపయ్య ఒక ఎద్దు పెనక పాపరావు తండ్రి చిన్న లక్ష్మయ్య ఎద్దు మొత్తం 3 పెనక చిన్న నర్సయ్య తండ్రి పాపయ్య ఒక్క మేక పొలం వద్దకు మేతకు వెళ్లగ ప్రమాదవశాత్తు విద్యుత్ ఘాతానికి గురైంది. పేద రైతుకుటుంబానికి జీవనాధారమైన ఎద్దు లు మేక తన కళ్లముందే షాక్ కు గురై మరణించడంతో, యజమాని పెనక కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు. ఈ ప్రమాదం వల్ల ఆ పేద రైతుకు భారీ ఆర్థిక నష్టం వాటిల్లింది. విద్యుత్ శాఖ అధికారులు తక్షణమే స్పందించి, బాధిత రైతు కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం నుండి నష్టపరిహారం అందించి ఆదుకోవాలని గ్రామస్తులు విజ్ఞప్తి చేశారు,

వినియోగదారుల మన్ననలు పొందాలి..

- ఏఐసీసీ సభ్యులు రాంరెడ్డి సర్వోత్తమ్ రెడ్డి...

సూర్యాపేట టౌన్ జూన్ 26 (అక్షరం న్యూస్):-

నాణ్యమైన సేవలు అందిస్తూ వినియోగదారుల మన్ననలు పొందాలని ఏఐసీసీ సభ్యులు రాంరెడ్డి సర్వోత్తమ్ రెడ్డి, మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ మొరిశెట్టి నివేదిత అన్నారు.శుక్రవారం సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం సమీపంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఎంఎస్ ఐ కేర్ అండ్ ఆప్టికల్స్ దుకాణాన్ని వారు ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఏ వ్యాపారమైనా వినియోగదారుల మన్ననలతోనే అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు. నాణ్యత కలిగిన కళ్లద్దాలను అందిస్తూ వినియోగదారుల ఆదరణ పొందాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు.యువత ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం ఎదురు చూడకుండా స్వయం ఉపాధి, వ్యాపార రంగాల్లోకి అడుగుపెట్టి ఆర్థికంగా ఎదగాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ షఫీ ఉల్లా, కౌన్సిలర్స్ గుణగంటి హేమ సతీష్, కొండపల్లి దిలీప్ రెడ్డి, పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు అంజద్ ఆలీ, చింతమళ్ళ రమేష్, విద్యాసాగర్, సతీష్, మున్నా, సాయి, ప్రసాద్, నిర్వాహకులు మధు,సంపత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ఎస్‌టీపీఎస్‌లో జాతీయ విద్యుత్ భద్రతా వారోత్సవాలు ప్రారంభం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, జూన్ 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ : తెలంగాణ సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్ లో జాతీయ విద్యుత్ భద్రతా వారోత్సవాలు 2026 శుక్రవారం ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. జూన్ 26 నుంచి జూలై 2 వరకు నిర్వహించనున్న ఈ వారోత్సవాల ప్రారంభ కార్యక్రమం తెలంగాణ సర్వీస్ బిల్డింగ్ ఎదుట ఉన్న ఓపెన్ కార్ పార్కింగ్ ప్రాంగణంలో ఉదయం 9 గంటలకు జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమానికి హెడ్ ఆఫ్ ప్రాజెక్ట్ (రిప్లేస్‌మెంట్ అండ్ ట్రాన్సిషన్) సి.కె. సమంత, జనరల్ మేనేజర్ (ఆపరేషన్ అండ్ మెయింటెనెన్స్) ముకుల్ రాయ్, జనరల్ మేనేజర్ (మెయింటెనెన్స్ అండ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్) అవిజిత్ దత్తా, జనరల్ మేనేజర్ (ప్రాజెక్ట్స్) బినోయ్ జోష్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.ప్రారంభ కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యుత్ భద్రతపై సామూహిక అవగాహన సమావేశం నిర్వహించడంతో పాటు, విద్యుత్ ప్రమాదాలను నివారిస్తూ సురక్షితమైన పని విధానాలను పాటిస్తామని ఉద్యోగులు, కాంట్రాక్ట్ కార్మికులు భద్రతా ప్రతిజ్ఞ చేశారు.ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ, విద్యుత్ భద్రతపై నిరంతర అప్రమత్తతతో పాటు భద్రతా ప్రమాణాలను కచ్చితంగా అమలు చేయడం ద్వారా షార్ట్ సర్క్యూట్లు, విద్యుత్ ప్రమాదాలు వంటి ఘటనలను నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగులు, కాంట్రాక్ట్ కార్మికులు భద్రతా నిబంధనలను విధిగా పాటించాలని సూచించారు.

డ్రగ్స్‌పై ఉక్కుపాదం..

- మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనకు ప్రజల సహకారం అవసరం: నేరేడుచర్ల పోలీసులు

సూర్యాపేట/నేరేడుచర్ల /జూన్ 26 (అక్షరం న్యూస్)

నేరేడుచర్ల మండలం కల్లూరు గ్రామంలో నేరేడుచర్ల పోలీస్ స్టేషన్ ఆధ్వర్యంలో మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనపై (యాంటీ డ్రగ్స్) ఒక ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. నేరేడుచర్ల సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ పర్యవేక్షణలో జరిగిన ఈ సదస్సులో గ్రామ ప్రజలు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. మాదకద్రవ్యాల అలవాటు వల్ల కలిగే అనర్థాలను వివరించారు. యువత మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి, ఉజ్వల భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. గ్రామంలో ఎవరైనా గంజాయి లేదా ఇతర నిషేధిత డ్రగ్స్ విక్రయించినా, రవాణా చేసినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. డ్రగ్స్ రహిత సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, పోలీస్ సిబ్బంది మరియు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

ఆలయంలో ఉండి పగలగొట్టి నగదు దొంగిలించిన దొంగలు

ఓదెల / పెద్దపల్లి జూన్ 26 (అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండలంలో గుంపుల రామభద్ర స్వామి ఆలయం లో దొంగలు పడ్డ సంఘటన చోటు చేసుకున్న స్థానిక ఎస్సై తెలిపిన వివరాల ప్రకారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో గల గుంపుల మానేటి వాగు సమీపంలో ఉన్న రామభద్ర ఆలయం లో శుక్రవారం గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఆలయంలో ఉన్న ఉండిని మోసం చేసి 15 వేల రూపాయల నగదును దొంగిలించారని అదే గ్రామానికి చెందిన డి సత్యనారాయణ పూజారి స్థానిక రిజిస్ట్రేషన్ లో ఫిర్యాదు చేశారు సందర్భంగా ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్న పోత్కపల్లి ఎస్సై సనత్ రెడ్డి తెలిపారు

ఆలయంలో ఉండి పగలగొట్టి నగదు దొంగిలించిన దొంగలు

ఓదెల / పెద్దపల్లి జూన్ 26 (అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండలంలో గుంపుల రామభద్ర స్వామి ఆలయం లో దొంగలు పడ్డ సంఘటన చోటు చేసుకున్న స్థానిక ఎస్సై తెలిపిన వివరాల ప్రకారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో గల గుంపుల మానేటి వాగు సమీపంలో ఉన్న రామభద్ర ఆలయం లో శుక్రవారం గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఆలయంలో ఉన్న ఉండిని మోసం చేసి 15 వేల రూపాయల నగదును దొంగిలించారని అదే గ్రామానికి చెందిన డి సత్యనారాయణ పూజారి స్థానిక రిజిస్ట్రేషన్ లో ఫిర్యాదు చేశారు సందర్భంగా ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్న పోత్కపల్లి ఎస్సై సనత్ రెడ్డి తెలిపారు

మహిళా సమాఖ్య భవనం ప్రారంభోత్సవం చేసిన ప్రభుత్వ విప్

ఓదెల/ పెద్దపల్లి జూన్ 26(అక్షరం న్యూస్)

జీలకుంట గ్రామాన్ని ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దామని. ప్రభుత్వ విప్ పేర్కొన్నారు ఓదెల మండలంలోని జీలకుంట గ్రామంలో శుక్రవారం 15.28 లక్షల డీఎంఎఫ్ నిధులతో నిర్మించిన మహిళా సమైక్య భవనం ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధికి మహిళల ఆర్థిక స్వలంబనకు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు ఆనాడు మహిళా సంఘాల భవన నిర్మాణానికి .2.5 గుంటల స్థలాన్ని దానం చేసిన దిగవంత దాత మల్లారెడ్డి త్యాగానికి నిదర్శనమని ఈరోజు మహిళా సంఘం భవనం నిర్మాణం ఒక ఆదర్శమని అన్నారు ఆయన భౌతికంగా మనం మధ్య లేకపోయినా ఆయన పేరు చిరస్థాయిగా నిలిచేలా మహిళా భవనానికి భూదాత మల్లారెడ్డి పేరు పెట్టాలని నిర్ణయించినట్లు ప్రకటించారు ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ రాగిడి మంగా శ్రీనివాసరెడ్డి సర్పంచ్ల ఫోరం అధ్యక్షులు. పిట్టల రవికుమార్ ముదిరాజ్ ఉప సర్పంచ్ల ఫోరం అధ్యక్షులు రెడ్డి రజనీకాంత్. నాయకులు ఆకుల మహేందర్. బైరి రవి గౌడ్ కట్కూరు సమ్మిరెడ్డి రాగిడి రవీందర్ రెడ్డి మరియు ఏపీఎం సంపత్ కుమార్ మహిళా సంఘం సభ్యులు గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులు . పాల్గొన్నారు

సీసీ రోడ్లకు భూమి పూజ

చిగురుమామిడి/జూన్ 26, అక్షరం న్యూస్,

చిగురుమామిడి మండలం ఓగులాపూర్ గ్రామంలో 20లక్షల రూపాయల విలువ చేసే సీసీ రోడ్డు పనులకు హుస్నాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కంది తిరుపతి రెడ్డి, సర్పంచ్ గడ్డం రమాదేవి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు అందే సురేష్ లు కొబ్బరికాయలు కొట్టి పనులను ప్రారంభించారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు అందే సురేష్,మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ పరుశురాములు, కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు ఎంద్ర అనిల్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బద్దం నారాయణరెడ్డి,పెద్దపల్లి రాము,రాజిరెడ్డి, బద్దం మల్లారెడ్డి,సంతోష్, బోయిని మొండయ్య, కుమార్,కనకయ్య,సత్తయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీ కండువా తప్పడంతో భావోద్యానికి లోనైన వైనం

ఓదెల/ పెద్దపల్లి జూన్. 26(అక్షరం న్యూస్)

నన్ను ఆదరించి కడుపులో పెట్టుకొని సర్పంచ్ గా గెలిపించిన గ్రామానికి గ్రామ ప్రజలకు ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటానని గ్రామ అభివృద్ధి కోసమే కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతున్నానని భావోద్యానికి లోనైనా జీలకుంట గ్రామ సర్పంచ్ రాగిడి మంగ శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం జీలకుంట గ్రామం లోమహిళ సమైక్య భవనం ప్రారంభోత్సవానికి వచ్చిన ప్రభుత్వ విప్. ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయ రమణారావు సర్పంచ్ రాగిడి మంగా శ్రీనివాస్ రెడ్డి మరియు వార్డు సభ్యులను పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ రాగిడి మంగ శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నేను ఈ గ్రామంలో ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థిగా సర్పంచ్ గా గెలిచిన నాటినుండి నేటి వరకు నాకు ఎదురైన సంఘటనలు అనేకం ! నేను గ్రామానికి ఎంతో సేవ చేయడానికి నాకు ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవడంతో చాలా ఇబ్బందికరమైన వాతావరణం ఏర్పడ్డది అందుకు నేను ఎంతో బాధపడ్డాను కానీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలతో గ్రామాలు అభివృద్ధి అయితది అని నమ్మకంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంతో ముందు చూపుతో అనేక గ్రామాలను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేస్తా ఉంటే దానికి నేను ఆకర్షితురాలున్నాయి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ద్వారానే గ్రామాలను అభివృద్ధి చేయడం సాధ్యమవుతుందని ఒక తపనతో ఈరోజు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరడం జరిగిందని. నాకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు అన్నారు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయ రమణారావు మాట్లాడుతూ. తప్పకుండా గ్రామాన్ని ఆదర్శవంతమైన గ్రామంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అభివృద్ధికి తోడ్పడేందుకు నా వంతు కృషి చేస్తానని తప్పకుండా అందరూ సహకరించి కలిసికట్టుగా గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ రాగిడి మంగా శ్రీనివాస్ రెడ్డి సర్పంచ్ల సర్పంచ్ల ఫోరం అధ్యక్షులు రవికుమార్ ముదిరాజ్ నాయకులు బొంగోని శ్రీనివాస్ గౌడ్ మాజీ సర్పంచ్ దొండపాటి శ్రీనివాసరెడ్డి నాయకులు ఆకుల మహేందర్ కట్కూరి సమ్మిరెడ్డి బైరి రవి గౌడ్ గుండేటి ఐలయ్యతో పాటు వివిధ గ్రామాల. నాయకులు ఉపసర్పంచ్లు మాజీ సర్పంచులు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు

పాఠశాలలకు మెరుగైన సౌకర్యం కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం ప్రభుత్వ విప్

ఓదెల/ పెద్దపల్లి జూన్ 26 (అక్షరం న్యూస్)

విద్యాలయాల అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తుందని ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు పేర్కొన్నారు ఈ సందర్భంగా ఓదెల మండల కేంద్రంలో కస్తూర్బా పాఠశాలలో 20 లక్షల రూపాయల నిధులతో నూతన నిర్మించిన అదనపు టెర్మిటరీ మరియు టాయిలెట్లను ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు మాట్లాడుతూ కస్తూర్బా పాఠశాలలో చదువుకున్న ప్రతి విద్యార్థికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను కల్పిస్తామని సంక్షేమ పాఠశాలలో విద్యాభ్యాసం చేసే విద్యార్థులు గొప్ప స్థాయిలో నిలవాలని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఓదెల సర్పంచ్ కనికి రెడ్డి సతీష్ పాలకవర్గం. కస్తూర్బా ఎస్ ఓ జ్యోతి సర్పంచ్ల ఫోరం అధ్యక్షులు పిట్టల రవికుమార్ ముదిరాజ్.. ఆలయ చైర్మన్ చీకట్ల మొండయ్య . ఆకుల మహేందర్. బైరి రవి గౌడ్. విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్యకర్తలతో కలిసి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి

- మండల అధ్యక్షుడు పోచంపల్లి రాజిరెడ్డి.
- ముల్కనూర్ లో కాంగ్రెస్ శ్రేణుల సమావేశం..

హనుమకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/జూన్ 26/అక్షరం న్యూస్:-

హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం ముల్కనూర్లోని శ్రీ గార్డెన్స్లో శుక్రవారం కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల కార్యకర్తల సమావేశం ఘనంగా జరిగింది. ఇటీవల మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన పోచంపల్లి రాజిరెడ్డికి అభినందనలు తెలుపుతూ నిర్వహించిన ఈ సమావేశానికి స్థానిక సర్పంచ్ జాలి ప్రమోద్రెడ్డి అధ్యక్షత వహించారు.ఈ సందర్భంగా పోచంపల్లి రాజిరెడ్డి మాట్లాడుతూ పార్టీ కార్యకర్తలకు, నాయకులకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ సమిష్టిగా పనిచేస్తానని తెలిపారు. కార్యకర్తలకు అందుబాటులో ఉండేలా ముల్కనూర్లో త్వరలోనే కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. రానున్న రోజుల్లో గ్రామాల వారీగా సమావేశాలు నిర్వహించి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తామని చెప్పారు.బీసీ సంక్షేమ, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చొరవతో మండలంలోని గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం లభిస్తోందని పేర్కొన్నారు. తనకు మండల అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియపై పార్టీ శ్రేణులు పూర్తి అవగాహనతో ప్రజలకు సహకరించాలని సూచించారు.అనంతరం కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు నూతన మండల అధ్యక్షుడు పోచంపల్లి రాజిరెడ్డిని ఘనంగా సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ జిల్లా కార్యదర్శి ఆదరి రవీందర్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు చిట్టెంపల్లి ఐలయ్య, యూత్ కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు జక్కుల అనిల్, మహిళా కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షురాలు స్వరూప, సర్పంచులు వెంకన్న, శ్రావణ్, గజ్జల సృజన రమేష్, సీనియర్ నాయకులు ఊస కోయిల, ప్రకాష్, ఆర్. వెంకట్రెడ్డి, మాజీ వైస్ఎంపీపీ ఎడ్రా, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు స్రవంతి, ముండయ్య, గుడి కందుల రాజు, నరేంద్ర గౌడ్, మండ సమ్మయ్య, గట్టు ప్రభాకర్, గడిపే బిక్షపతి,గడిపే మొగిలి, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఆలయ అభివృద్ధికి అడ్డు పడొద్దు పాలకవర్గం

ఓదెల/ పెద్దపల్లి జూన్ 26 (అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి ఆలయం అభివృద్ధికి అడ్డుపడితే సహించేది లేదని చైర్మన్ మరియు పాలకవర్గ సభ్యులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు ఈ సందర్భంగా ఆలయం చుట్టూ 24 ఫీట్ల సిసి రోడ్డు నిర్మాణానికి కొంతమంది కావాలనే అడ్డుపడుతున్నారని గతంలో ఉన్న సీసీ రోడ్డు ఇప్పుడు దాని 24 ఫీట్లు పెరగడంతో రోడ్డు మా భూమి లోనికి వస్తుందని కొంతమంది ఆలయానికి చెందిన విలువైన భూమిని ఆక్రమించుకునేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఎవరు అడ్డుపడిన ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదని అన్నారు శుక్రవారం జరిగిన రోడ్డు నిర్మాణ పనులలో అక్రమంగా తన పొలంలోకి వస్తుందని కొంతమంది వాదన చేయడంతో కొంతసేపు గందరగోళం ఏర్పడి పనులు నిలిచిపోయాయి వెంటనే. ఆలయ చైర్మన్ పాలకవర్గ సభ్యులు స్పందిస్తూ ప్రజా బంధువు ఆలయాల అభివృద్ధి దాత ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు ఎంతో కృషితో ఆలయానికి అనేక నిధులు తెచ్చి అభివృద్ధి చేస్తా ఉంటే కొంతమందికి మింగుడు పడటం లేదని మండిపడ్డారు ఇన్ని సంవత్సరాలు ఇన్ని ప్రభుత్వాలు ఏలిన ఇప్పటివరకు ఒక్క పైసా కూడా ఆలయానికి ఖర్చు పెట్టలేని ప్రభుత్వాలు ఎన్నో పోయాయని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత ఆలయాన్ని అభివృద్ధి చేయడం కోసం ఎన్నో నిధులు తీసుకువస్తుంటే అది కొంతమందికి నచ్చడం లేదని అన్నారు ఇది మా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇది అభివృద్ధి చేసే ప్రభుత్వం దేవాలయాల భూములు కాపాడే ప్రభుత్వం అని అన్నారు ఆలయానికి సంబంధించిన భూములు కొన్ని ఆక్రమణకు గురవుతున్నాయని ఆలయ భూములను ఆక్రమించుకుంటూ ఆలయ అభివృద్ధికి అడ్డుపడుతున్నారని మండిపడ్డారు ఏది ఏమైనా పనులు జరగాల్సిందేనని పనులకు ఎవరు అడ్డం వచ్చిన ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదని పనులను ముందుకు సాగించారు ఆలయం చుట్టూ ఉన్న భూములు కొంతమంది చేతుల్లోకి అక్రమంగా వెళ్లడం సహించలేని విషయం అని కొంతమంది వలన ఆలయం అభివృద్ధి చెందడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు వెంటనే సంబంధిత కాంట్రాక్టు పనులను మొదలుపెట్టి సాగిస్తున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో చైర్మన్ చీకట్ల మొండయ్య పాలకవర్గ సభ్యులు. జిలక రమేష్ తీర్థాల రాజారామ్ కట్కూరు సమ్మిరెడ్డి వీర వేణి రవి ముదిరాజ్ కొండ శ్రీనివాస్ తాళ్ల పెల్లి శ్రీనివాస్ శ్రవణ్ కుమార్ గంట రమేష్ తోపాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రఘునాధ పల్లి లో ఘనంగా మొహరం వేడుకలు

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)జూన్ 26 :

త్యాగానికి మతసామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలిచే మొహర్రం పండుగను

మండలం కేంద్రంతోపాటు పలు గ్రామాల్లో హిందూ,ముస్లింలు శుక్రవారం ప్రధాన కూడళ్లలో పీరీలతో(దులా) అంటూఊరేగింపు నిర్వహించి , మొహరం వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు ఈ సందర్భంగా భక్తులు పీరీలకు, బెల్లం, దట్టీలతో మొక్కి కానుకలు అందజేసి మొ క్కులు చెల్లించుకున్నారు, ముజావర్(ముత్తావలి) మహమ్మద్ భాషా మియా మాట్లాడుతూ పండుగ అనంతరం పిరీలను నిమజ్జనం చేసిన తర్వాత పండుగ ముగుస్తుందని తెలిపారు కార్యక్రమంలో మొహర్రం కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

వర్షాల కోసం గ్రామదేవతలకు ప్రత్యేక పూజలు

- భీమదేవరపల్లి గ్రామంలో మహిళలు రైతుల ప్రార్థనలు..

హనుమకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/జూన్ 26/అక్షరం న్యూస్:-

సకాలంలో వర్షాలు కురిసి పంటలు సమృద్ధిగా పండాలని ఆకాంక్షిస్తూ భీమదేవరపల్లి గ్రామంలో శుక్రవారం మహిళలు, రైతులు గ్రామదేవతలకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. గ్రామంలోని నాభిశిల, బొడ్రాయి, ముత్యాలమ్మ దేవతలకు బిందెలతో నీరు తీసుకువచ్చి జలాభిషేకం చేశారు. అనంతరం పసుపు కుంకుమలతో అలంకరించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తూ వరుణదేవుడిని వేడుకున్నారు.

ఇటీవల ఆశించిన స్థాయిలో వర్షాలు కురవకపోవడంతో పొలాల్లో వేసిన విత్తనాలు మొలకెత్తక రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో గ్రామ ప్రజలు సంప్రదాయ ఆచారాలను పాటిస్తూ గ్రామదేవతలను ప్రార్థించారు.

వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పంటలు బాగా పండాలని రైతుల కష్టాలు తొలగి గ్రామం సుభిక్షంగా ఉండాలని మహిళలు, రైతులు కోరుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు, రైతులు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గిరిజన హామీలు అమలు వెంటనే నెరవేర్చాలి

- ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ జనగామ ఇన్చార్జ్ రాజేందర్ నాయక్

జనగామ జిల్లా/ రఘునాధపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) జూన్ 26:
గిరిజనుల అభివృద్ధి పేరుతో బస్సు యాత్రలు నిర్వహించే ముందు ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీల అమలుపై సమాధానం చెప్పాలని జనగామ జిల్లా ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ ఇన్చార్జ్ కొర్ర రాజేందర్ నాయక్ డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం ఆయన మాట్లాడుతూ గిరిజనులకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం, సంక్షేమ పథకాలు, గృహాలు, భూ హక్కులు, విద్యా అవకాశాల విషయంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శించారు. వెంటనేగిరిజన సంక్షేమ నిధుల వినియోగంపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు

సర్" కార్యక్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలి

- ఎల్.ఎచ్.పి.ఎస్ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ , సర్పంచ్ భూక్య సంతోష్ నాయక్.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూన్ 26 / : రాష్ట్రంలో నేటి నుండి సర్ ప్రక్రియ ప్రారంభం అయినది. సర్ స్పెషల్ ఇంటెన్సీ రివిజన్ తుర్కపల్లి మండలం జేతురామ్ తండా గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ భూక్య సంతోష్ నాయక్ శుక్రవారం రోజు నుండి నిర్వహిస్తున్నటువంటి సర్, బి.ఎల్.ఓ తో కలిసి ప్రజలకు ఇట్టి కార్యక్రమం పై అవగాహన కల్పించారు, సర్పంచ్ సంతోష్ నాయక్ మాట్లాడుతూ భారత ఎన్నికల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ప్రతిష్టాత్మక నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో అర్హులైన ప్రతి పౌరునికి ఓటర్ జాబితాలో చేర్చి, అనర్హులు జాబితాలో లేకుండా ఉండేందుకు జూన్ 25 నుండి జూలై 24 వరకు బిఎల్ఓ లు ఇంటింటికి వెళ్లి ఏన్యుమరేషన్ ఫారం ను పంపిణీ చేస్తారు, ఓటర్లకు సంబంధించిన వివరాలు నింపుటకు సహాయం చేసి ఏన్యుమరేషన్ ఫారం తీసుకుంటారు, ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది, ఫారంలో మీ ప్రస్తుత ఫోటోలు జత చేసి, పుట్టిన తేదీ, ఆధార్ నెంబర్, ఫోన్ నెంబర్, మీ తల్లిదండ్రులు మరియు మీ భాగస్వామి యొక్క వివరాలు తెలపండి, 2022లో నిర్వహించిన స్పెషల్ ఇంటెన్సి రివిజన్ జాబితాలోని మీ తల్లిదండ్రులు లేదా మీ గ్రాండ్ పేరెంట్స్...

రామగుండం ఎన్టీపీసీ ప్రాంతంలో ఘనంగా మొహరం వేడుకలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, జూన్ 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్: రామగుండం ఎన్టీపీసీ పరిసర ప్రాంతాల్లో మొహరం పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో, వైభవంగా నిర్వహించారు. మల్కాపూర్, శాలపల్లి, ఎలుకలపల్లి, గేట్ ఏరియా తదితర ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన పీర్లను భక్తులు ప్రత్యేక పూజల అనంతరం ఊరేగింపుగా వీధి వీధిన తీసుకెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా సంప్రదాయ డప్పు వాయిద్యాల నడుమ యువకులు విన్యాసాలు ప్రదర్శించగా, భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని పీర్లకు మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. మహిళలు, చిన్నారులు కూడా వేడుకల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొనడంతో ప్రాంతమంతా పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఊరేగింపులు ప్రశాంతంగా, భక్తిపూర్వకంగా సాగేందుకు స్థానిక నిర్వాహకులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేయగా, పోలీసులు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసి ట్రాఫిక్‌ను నియంత్రించారు. మతసామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలిచే మొహరం వేడుకల్లో అన్ని వర్గాల ప్రజలు పాల్గొని పరస్పర శుభాకాంక్షలు తెలుపుకోవడం విశేషంగా నిలిచింది.

చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలతో చెన్నై టూర్‌కు

ముల్కనూర్ హైస్కూల్ పదో తరగతి బ్యాచ్

- స్నేహితులు
- ఆత్మీయ కలయికతో సందడి..స్నేహబంధానికి కొత్త ఊపు.

హనుమకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/జూన్ 26/అక్షరం న్యూస్:–
జీవితంలో ఎన్నో బాధ్యతలు వృత్తులు కుటుంబాల మధ్య బిజీగా గడుస్తున్నా చిన్ననాటి స్నేహబంధం మాత్రం ఎప్పటికీ చెరిగిపోదని మరోసారి నిరూపించారు హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం ముల్కనూర్ హైస్కూల్‌లో పదో తరగతి చదివిన పూర్వ విద్యార్థులు. శుక్రవారం తమ పాఠశాల రోజుల తీపి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ ఉత్సాహంగా చెన్నై పర్యటనకు బయలుదేరారు. ఏళ్ల తర్వాత ఒకే చోట చేరిన స్నేహితులు ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకొని ఆనాటి పాఠశాల అనుభవాలు, గురువుల బోధనలు, తరగతి గదుల్లో జరిగిన సరదా సంఘటనలు, ఆటపాటలు, వార్షికోత్సవాల జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ సందడి చేశారు. నాటి ఫోటోలు, మధుర సంఘటనలను పంచుకుంటూ నవ్వులు పూయించారు. ఈ సందర్భంగా స్నేహితులు మాట్లాడుతూ కాలం ఎంత మారినా పాఠశాల రోజుల్లో ఏర్పడిన స్నేహబంధం జీవితాంతం చిరస్థాయిగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు, కుటుంబ బాధ్యతలతో దూరంగా ఉన్నప్పటికీ ప్రతి సంవత్సరం ఒకసారి అయినా అందరూ కలిసి ఇలాంటి పర్యటనలు ఆత్మీయ సమావేశాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిపారు. చెన్నై పర్యటనలో ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతాలు, చారిత్రక కట్టడాలు, ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాలను సందర్శించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ టూర్ తమ జీవితంలో మరో మధుర జ్ఞాపకంగా నిలిచిపోతుందని, స్నేహబంధాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తుందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. స్నేహితుల ఈ ఆత్మీయ కలయికను చూసిన స్థానికులు కూడా అభినందిస్తూ చిన్ననాటి అనుబంధాలను పదిలంగా కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శమని కొనియాడారు.

21వ డివిజన్ ఎలుకల పల్లి రోడ్ నాళాల ఆక్రమణలు..

ప్రమాదాలకు నిలయంగా మారిన రహదారి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
: రామగుండం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలోని 21వ డివిజన్ ఎలుకలపల్లి రూట్‌లో రోడ్డు ఇరువైపులా ఉన్న వర్షపు నీటి కాల్వలు ఆక్రమణలకు గురవుతున్నాయని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కొందరు కాల్వలపై సిమెంట్ దిమ్మలు వేసి ఆక్రమించుకోవడంతో రహదారి ఇరుకుగా మారి, వాహనదారులు, పాదచారులు ప్రమాదాలకు గురయ్యే పరిస్థితి నెలకొంది.
రోడ్డు పక్కన కనీసం గజం స్థలం కూడా వదలకుండా ఇళ్ల నిర్మాణాలు చేపడుతుండటంతో రాత్రి వేళల్లో ఈ మార్గంలో ప్రయాణించడం మరింత ప్రమాదకరంగా మారిందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఇటీవల నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించిన సందర్భంగా రోడ్డు పక్కనున్న ఆక్రమణలను తొలగించాలని, కాల్వలను స్వేచ్ఛగా ఉంచాలని, రహదారికి తగిన దూరంలోనే ఇళ్ల నిర్మాణాలు ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించినప్పటికీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు కనిపించడం లేదని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. గోదావరిఖని, ఎన్టీపీసీ మార్కండేయ కాలనీ తదితర ప్రాంతాల్లో రోడ్ల పక్కన ఉన్న ఆక్రమణలను తొలగించి రహదారులను విస్తరించినట్లు గుర్తు చేస్తూ, ఇదే విధంగా 21వ డివిజన్ పల్లి రూట్‌లో కూడా ఆక్రమణలను తొలగించాలని వారు కోరుతున్నారు.
అదేవిధంగా ఈ రోడ్డుకు ఇరువైపులా శాశ్వత వర్షపు నీటి కాల్వలు నిర్మించడంతో పాటు అదనపు వీధి దీపాలు ఏర్పాటు చేసి ప్రజల రాకపోకలకు అనువుగా చర్యలు చేపట్టాలని స్థానికులు మున్సిపల్ అధికారులను కోరుతున్నారు.

అధికార మదంతో ఐదెకరాల భూమి కబ్జా..?

- సొంత బంధువుకే అన్యాయం చేశారంటూ సర్పంచ్ దంపతులపై ఆరోపణలు.
- కలెక్టర్, ఆర్డీవో, తహసీల్దార్, పోలీసులకు ఫిర్యాదు.. మనుగొండ సత్యనారాయణ.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ అశ్వారావుపేట / జూన్ 26 / అక్షరం న్యూస్ –:
అశ్వారావుపేట రెవెన్యూ పరిధిలో భూవివాదం తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. చట్టబద్ధంగా కొనుగోలు చేసిన ఐదెకరాల భూమిని సొంత బంధువులైన గ్రామ సర్పంచ్ దంపతులు అధికార అండతో అక్రమంగా తమ ఆధీనంలోకి తీసుకున్నారని మనుగొండ సత్యనారాయణ ఆరోపించారు. కోర్టులో కేసు విచారణలో ఉండగానే భూమిపై పెత్తనం చెలాయిస్తూ, తనను పొలంలోకి వెళ్లనీయకుండా అడ్డుకోవడమే కాకుండా ప్రాణహాని బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

22 ఏళ్ల క్రితం కొనుగోలు.. తర్వాత వివాదం.

బాధితుడు మనుగొండ సత్యనారాయణ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, అశ్వారావుపేట రెవెన్యూ పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 108/34లో ఉన్న ఐదెకరాల భూమిని 2000 డిసెంబర్ 22న కొదుమూరి కృష్ణమూర్తి నుంచి చట్టబద్ధంగా కొనుగోలు చేశారు. అనంతరం చవ్వా సత్యనారాయణ అనే వ్యక్తి స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడి పట్టా పేరుతో ఆ భూమిపై హక్కు ఉందంటూ వివాదం సృష్టించడంతో న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యవహారం కోర్టు పరిధిలో విచారణలో కొనసాగుతోంది.

కోర్టు కొనసాగుతుండగానే జోక్యమంటున్న బాధితుడు

భూమి వివాదం న్యాయస్థానంలో ఉండగానే నారంవారిగూడెం సర్పంచ్ దంపతులు ఆ భూమిపై పెత్తనం చెలాయిస్తున్నారని బాధితుడు ఆరోపించారు. గత ఏడాది కాలంగా తనను పొలంలోకి వెళ్లకుండా అడ్డుకుంటున్నారని, భూమి తమదేనంటూ బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని తెలిపారు. ఎదిరిస్తే చంపేస్తామని, తన్ని తరిమేస్తామని హెచ్చరిస్తూ భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారని ఆరోపించారు.

బంధుత్వాన్ని కూడా పక్కన పెట్టారంటూ ఆవేదన

సర్పంచ్ దంపతులు తనకు స్వంత బంధువులేనని, అయినప్పటికీ బంధుత్వాన్ని కూడా పక్కనబెట్టి తన భూమిని ఆక్రమించారని మనుగొండ సత్యనారాయణ వాపోయారు. కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బుతో కొనుగోలు చేసిన భూమిని కాపాడుకోవడానికి కోర్టులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సి వస్తోందని, చివరకు తన సొంత భూమిలోకే వెళ్లలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

అధికారుల గడప తొక్కుతున్న బాధితుడు

ఈ ఘటనపై స్థానిక తహసీల్దార్, రెవెన్యూ అధికారులు, పోలీసులతో పాటు జిల్లా కలెక్టర్, ఆర్డీవోలకు లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదులు చేసినట్లు తెలిపారు. తనకు చెందిన ఐదెకరాల భూమిని తిరిగి అప్పగించడంతో పాటు, ఈ వ్యవహారంపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టి బాధ్యులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

న్యాయం కోసం ఎదురుచూపులు

ప్రజలకు ఆదర్శంగా ఉండాల్సిన ప్రజాప్రతినిధులపైనే ఇలాంటి ఆరోపణలు రావడం స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ వ్యవహారంపై ఉన్నతాధికారులు వెంటనే స్పందించి భూమికి సంబంధించిన రికార్డులను పరిశీలించి వాస్తవాలు వెలికి తీయడంతో పాటు బాధితుడికి న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

యాదగిరిగుట్ట పట్టణంలో ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య విద్యార్థులతో ముఖాముఖి

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూన్ 26 / : రాహుల్ గాంధీ చెబేట్టిన చాత్రోన్ కీ గూంజ్ – కోట కీ మద్దతుగా ,తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్,ఆలేరు ఎమ్మెల్యే, యాదాద్రి భువనగిరి డిసిసి అధ్యక్షులు బీర్ల ఐలయ్య ఆధ్వర్యంలో యాదగిరిగుట్ట పట్టణంలోని మున్నూరు కాపు సత్రంలో విద్యార్థులతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ,ప్రధాని మోడీ చేబడుతున్న విద్యార్థి వ్యతిరేక విధానాలు, పలు పరీక్షా పత్రాల లీకులు మూల్యాంకనంలో జరిగిన అవకతవకలపై నిరసనగా విద్యార్థులకు,యువకులకు అవగాహన సమావేశంలో అవగాహన కల్పించారు...

వర్షాకాలంలో పిల్లల్లో దోమ కాట్ల అలర్జీపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి: డా. సాయి సింధు

రంగారెడ్డి జిల్లా : శంకర్‌పల్లి: జూన్ 26: (అక్షరం న్యూస్): వర్షాకాలంలో దోమలు ఎక్కువగా పెరగడం వల్ల పిల్లల్లో పాప్యులర్ ఉర్టికేరియా అనే చర్మ అలర్జీ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తోందని శంకర్‌పల్లి మున్సిపాల్టీ పరిధిలో గల రామంతాపురం గేటు వద్ద గల సాన్స్ స్కిన్ హాస్పిటల్ కు చెందిన చర్మవ్యాధి నిపుణురాలు డా. సాయి సింధు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ మాట్లాడుతూ "దోమలు లేదా ఇతర కీటకాల కాట్లకు పిల్లల శరీరం అతిగా స్పందించడం వల్ల చేతులు, కాళ్ళు, ముఖం వంటి భాగాల్లో చిన్న ఎర్రటి దద్దుర్లు, తీవ్రమైన దురద, కొన్నిసార్లు నీటి పొక్కులు కూడా కనిపిస్తాయి.

పిల్లలు ఎక్కువగా గోకడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆమె వివరించారు. తల్లిదండ్రులు ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలని, పిల్లలకు పూర్తి చేతుల దుస్తులు వేయించాలని, దోమ తెరలు సురక్షితమైన మస్కిటో రిపెలెంట్లను ఉపయోగించాలని సూచించారు.

"దోమల నియంత్రణ, పరిశుభ్రత పాటించడం ద్వారానే పాప్యులర్ ఉర్టికేరియాను సమర్థవంతంగా నివారించవచ్చుని, లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటే, వెంటనే చర్మవ్యాధి నిపుణులను ఈ (8337000777) నెంబర్ ద్వారా అపాయింట్మెంట్ కొరకు సంప్రదించాలని డా. సాయి సింధు కోరారు.

మత్తు పదార్థాలకు యువత దూరంగా ఉంటేనే దేశ భవిష్యత్తు బలపడుతుంది : డా. శివ ప్రసాద్.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూన్ 26 / :

అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవం సందర్భంగా యువతలో మాదకద్రవ్యాల దుష్ప్రభావాలపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలంగాణ హోమియోపతి వైద్యుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, సహస్ర ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డా. శివ ప్రసాద్ అన్నారు.మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా కుటుంబ వ్యవస్థను, సమాజాన్ని మరియు దేశ భవిష్యత్తును కూడా తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు, యువత మత్తు పదార్థాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండి విద్య, క్రీడలు, నైతిక విలువలు మరియు సేవా కార్యక్రమాల వైపు దృష్టి సారించాలని సూచించారు.మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనలో ప్రభుత్వం, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, వైద్యులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు మరియు సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ సమిష్టిగా పనిచేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు."మత్తుకు కాదు... జీవితానికి అవును" అనే సందేశంతో ప్రతి ఒక్కరూ మాదకద్రవ్యాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిజ్ఞ చేయాలని కోరారు...

32 మంది లబ్ధిదారులకు కళ్యాణలక్ష్మి చెక్కుల పంపిణీ

- రూ.32.03 లక్షల విలువైన చెక్కులు పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ.
- పేద కుటుంబాల సంక్షేమమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యం : ఎమ్మెల్యే.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ అశ్వారావుపేట / జూన్ 26 / అక్షరం న్యూస్ –:

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలలో భాగంగా కళ్యాణలక్ష్మి పథకం కింద అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గానికి చెందిన 32 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.32,03,712 విలువైన చెక్కులను శుక్రవారం అశ్వారావుపేటలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ పంపిణీ చేశారు.

పేద కుటుంబాలకు అండగా కళ్యాణలక్ష్మి.

ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ మాట్లాడుతూ.. పేద కుటుంబాల ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కళ్యాణలక్ష్మి పథకాన్ని అమలు చేస్తోందన్నారు. అమ్మాయిల వివాహ సమయంలో కుటుంబాలపై పడే ఆర్థిక ఒత్తిడిని తగ్గించడమే ఈ పథకం ప్రధాన ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఈ సహాయం వల్ల వేలాది కుటుంబాలు లబ్ధి పొందుతున్నాయని తెలిపారు.

అర్హులంతా పథకాన్ని వినియోగించుకోవాలి

సమాజంలో అమ్మాయిల పట్ల గౌరవం పెరగడానికి, బాల్య వివాహాలు తగ్గడానికి కూడా కళ్యాణలక్ష్మి పథకం దోహదపడుతోందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. అర్హులైన ప్రతి లబ్ధిదారుడు ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన పెంచాలి

ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల గురించి ప్రజలకు పూర్తి అవగాహన కల్పించేందుకు అధికారులు మరింత కృషి చేయాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు. ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ ఫలాలు అందేలా చూడాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, పార్టీ నాయకులు, గ్రామస్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న కళ్యాణలక్ష్మి పథకం ద్వారా లబ్ధి పొందిన కుటుంబాలు ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఆఫీసుల్లో ఉత్సాహంగా పనిచేయాలంటే..

ఈ ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్‌ను తినండి..

రోజంతా కార్యాలయంలో పని చేసే చాలామందికి మధ్యాహ్నం తర్వాత అలసట, ఏకాగ్రత తగ్గడం, మళ్లీ మళ్లీ కాఫీ లేదా టీ తాగాలనిపించడం వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. దీనికి ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి సరైన స్నాక్స్‌ను ఎంచుకోకపోవడమేనని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని అందించే ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండ్లు తీసుకుంటే మధ్యాహ్నం వచ్చే ఎనర్జీ క్రాష్‌ను నివారించవచ్చని సూచిస్తున్నారు. చాలామంది కార్యాలయానికి చేరుకున్న వెంటనే ఆకలి వేయడంతో కాఫీ లేదా టీతోపాటు బిస్కెట్లు, చిప్స్ వంటి అధిక చక్కెర, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటారు. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఒక్కసారిగా పెంచి, కొద్ది సేపటికే వేగంగా తగ్గిస్తాయి. దీంతో శరీరంలో శక్తి తగ్గిపోవడం, ఏకాగ్రత కోల్పోవడం, మళ్లీ కాఫీ లేదా తీపి పదార్థాలపై ఆధారపడే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

స్థిరంగా శక్తిని అందించేవి మేలు..

పోషకాహారం, మెదడు పనితీరుపై జరిగిన పరిశోధనల ప్రకారం, అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాల కంటే స్థిరంగా శక్తిని అందించే స్నాక్స్‌ను ఎంచుకోవడం వల్ల శరీరం, మెదడు రెండూ చురుకుగా పనిచేస్తాయి. ఇందుకోసం ఖరీదైన సూపర్‌ఫుడ్స్ కొనాల్సిన అవసరం లేదని, మన ఇంట్లోనే లభించే భారతీయ ఆహార పదార్థాలతో కూడా ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండ్లు తయారు చేసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. స్నాక్స్ తీసుకునేటప్పుడు ఒక ముఖ్యమైన నియమాన్ని పాటించాలని సూచిస్తున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లను ఒంటరిగా తీసుకోవడం కంటే వాటికి ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు లేదా ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలను జతచేయడం మంచిది. ఇలా చేస్తే రక్తంలో చక్కెర నెమ్మదిగా విడుదలై, శక్తి ఎక్కువసేపు నిలిచి ఉంటుంది. దీంతో ఆకలి త్వరగా వేయకుండా ఉండటంతోపాటు మెదడుకు కూడా నిరంతర శక్తి అందుతుంది.

ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ ఉండేలా..

బిస్కెట్లకు బదులుగా చిన్న గిన్నె కాల్చిన శనగలను ప్లెయిన్ గ్రీక్ యోగర్ట్‌తో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉండి ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. కూల్‌డ్రింక్స్ లేదా ప్యాకెట్ జ్యూస్‌లకు బదులుగా కొబ్బరి నీరు లేదా మజ్జిగ తాగడం మంచి ఎంపిక. ఇవి శరీరానికి ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్లు అందించి వేసవిలో కూడా తాజాగా ఉంచుతాయి. చిప్స్, భుజియా వంటి అధిక ఉప్పు, నూనె ఉన్న చిరుతిండ్లకు బదులుగా బాదం, వాల్‌నట్స్, పల్లీలు వంటి కాల్చిన లేదా ఎయిర్ ఫ్రై చేసిన మిశ్రమ నట్స్‌ను తీసుకోవచ్చు. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్, ఫైబర్‌ను అందించి శక్తిని ఎక్కువసేపు నిలుపుతాయి. రోజువారీ ఆహారంలో చిన్నచిన్న మార్పులు చేయడం ద్వారా మధ్యాహ్నం వచ్చే అలసటను తగ్గించుకోవచ్చు. అధిక కాఫీ లేదా టీపై ఆధారపడకుండా, సమతుల్య పోషకాలు ఉన్న స్నాక్స్‌ను ఎంచుకోవడం వల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా, ఏకాగ్రతతో పని చేయడం సులభమవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బరువు పెరుగుతామనే భయంతో అన్నాన్ని

పూర్తిగా మానేయాల్సి పనిలేదు.. ఏం చేయాలంటే..?

కొంతమంది బరువు తగ్గాలనే ఉద్దేశంతో అన్నాన్ని పూర్తిగా మానేస్తుంటారు. అయితే తరతరాలుగా భారతీయుల ఆహారంలో భాగంగా ఉన్న బియ్యానికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదని, సరైన పరిమాణంలో తీసుకుంటే అది ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారంలో భాగమవుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆహారాన్ని పూర్తిగా మానేయడం కంటే సమతుల్యంగా తీసుకోవడమే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని సూచిస్తున్నారు. బియ్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత విస్తృతంగా వినియోగించే ప్రధాన ధాన్యాల్లో ఒకటి. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన 15కుపైగా ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. బి-విటమిన్లు (థయామిన్, నియాసిన్, విటమిన్ బి6), మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలతోపాటు కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ప్రధాన శక్తి వనరులుగా పనిచేస్తాయి.

శరీరానికి స్థిరంగా శక్తి..

బియ్యంలో ఉండే సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు (కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్స్) నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. దీంతో శరీరానికి శక్తి క్రమంగా విడుదల అవుతుంది. ఇది ఎక్కువసేపు ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు, ఆకలి త్వరగా వేయకుండా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు అధికంగా ఉండే ఆహారాల మాదిరిగా ఒక్కసారిగా శక్తి పెరిగి వెంటనే తగ్గిపోవడం (ఎనర్జీ క్రాష్) జరగకుండా రోజంతా స్థిరమైన శక్తిని అందించడంలో బియ్యం ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఏకాగ్రతను మెరుగుపరచడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. గ్లూటెన్‌కు అలెర్జీ లేదా సున్నితత్వం ఉన్నవారికి బియ్యం మంచి ప్రత్యామ్నాయం. గోధుమ, బార్లీ, రై వంటి ధాన్యాల్లో ఉండే గ్లూటెన్ కొందరిలో జీర్ణ సంబంధ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అయితే బియ్యంలో సహజంగానే గ్లూటెన్ ఉండదు. అందువల్ల గ్లూటెన్-రహిత ఆహారం తీసుకోవాల్సిన వారు కూడా బియ్యంతో తయారయ్యే అనేక రకాల వంటకాలను ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఆస్వాదించవచ్చు.

ఇలా తీసుకోవాలి..

అంతేకాకుండా బియ్యం అందుబాటు ధరలో లభించే ఆహార పదార్థం. ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల్లో సులభంగా లభిస్తుంది. ఇతర కొన్ని ఆహారాలతో పోలిస్తే వండడం కూడా సులభం, తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది. అయితే బియ్యం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగమవ్వాలంటే పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవడం, దానితో పాటు పప్పులు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్ పదార్థాలు కలిపి సమతుల్యంగా భోజనం చేయడం అవసరం. కేవలం అన్నం మాత్రమే ఎక్కువగా తినడం కాకుండా సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వెనిజువెలా విలయం !

న్యూఢిల్లీ,జూన్26 పర్యావరణ విధ్వంసం కూడా భూకంపాలకు కారణమై ఉండొచ్చని నిపుణులు కొందరు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. జాపన్ భూకంపాలకు నిలయం. అయితే ఇప్పుడు వెనిజువెలాలో జరిగిన భూకంప విలయం అంతా ఇంతా కాదు. ఏకకాలంలో పలు దేశాల్లో భూకంపాలు ఆందోళనకు గురిచేశాయి. ఇవి మానవులకు హెచ్చరిక కావాలి. వెనెజువెలాలో సంభవించిన రెండు భారీ భూకంపాలు అక్కడి ప్రజల జీవితాలను అతలాకుతలం చేశాయి. ఒక్క నిమిషం వ్యవధిలో రెండు తీవ్ర భూకంపాలు రావడంతో భారీ ఆస్తి, ప్రాణ నష్టాలు సంభవించాయి. ఇకపోతే లాటిన్ అమెరికా దేశం వెనెజువెలాలో సెకన్ల వ్యవధిలో సంభవించిన రెండు భారీ భూకంపాలు పెను విషాదాన్ని మిగిల్చాయి. ఈ విలయంలో మృతులు అంతకంత కూ పెరుగుతుండగా గల్లంతైన వారి సంఖ్య వేలల్లో ఉండటం విచారకరం. ప్రకృతి ప్రకోపానికి ఇప్పటివరకు 235 మంది బలైనట్లు ఆ దేశ ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ తాజాగా వెల్లడించింది. మరో 4300 మంది గాయపడి నట్లు తెలిపింది. భవన శిథిలాల కింద ఇంకా అనేక మంది చిక్కుకున్నట్లు పేర్కొంది. ఈ వరుస భూకంపాల అనంతరం దాదాపు 40వేల మంది జాడ తెలియరాలేదని అధికారిక వర్గాలు వెల్లడించాయి. దీంతో మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. వెనెజువెలా రాజధాని కారకాస్ సహా దేశవ్యాప్తంగా పలు నగరాల్లో ఈ భూప్రకంపనలు సంభవించాయి. అయితే, అత్యంత తీవ్రంగా ప్రభావితమైన లా గువేరాలో మాత్రం పరిస్థితి దయనీయంగా ఉంది. భూకంపం ధాటికి ఈ తీర నగరం అతలాకుతలమైంది.ఇక్కడ 100కు పైగా భవనాలు నేలమట్టమైనట్లు సహాయక చర్యల్లో పాల్గొన్న ఐరాస ప్రతినిధులు వెల్లడించారు. వీటి కింద చిక్కుకున్నవారిని గుర్తించడం కూడా కష్టతరంగా మారిందని పేర్కొన్నారు. శిథిలాలను తొలగించడానికి చాలా సమయం పడుతోందని తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 250 బహుళ అంతస్తుల భవనాలు పూర్తిగా శిథిలాల దిబ్బగా మారినట్లు తాత్కాలిక అధ్యక్షురాలు డెల్సీ రోడ్రిగ్స్ వెల్లడించారు. భూకంపం నేపథ్యంలో సామాజిక మాధ్యమాలపై ఉన్న ఆంక్షలను తొలగించాలని ఐరాస ప్రతినిధులు వెనెజువెలా ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. సోషల్ మీడియాతో ప్రజలు కీలక సమాచారాన్ని వేగంగా తెలుసుకోగలుగుతారని పేర్కొన్నారు. ఇందుకు

ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించడంతో వెనెజువెలా పౌరులకు 'ఎక్స్' అందుబాటులోకి వచ్చింది. 2024లో మదురో అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఈ మైక్రోబ్లాగింగ్ సైట్‌ను నిషేధించిన సంగతి తెలిసిందే. మరోవైపు ఈ క్లిష్ట సమయంలో వెనెజువెలాను ఆదుకునేందుకు పలు దేశాలు ముందుకు వస్తున్నాయి. 150 మిలియన్ డాలర్ల విలువైన సహాయక సామగ్రిని అందిస్తామని అమెరికా ప్రకటించింది. దీన్ని తరలించేందుకు ఇప్పటికే రెండు యుద్ధ నౌకలు, రవాణా విమానాలు, హెలికాప్టర్లను సిద్ధం చేసింది. స్పెయిన్,జర్మనీ,ఫ్రాన్స్, స్విట్జర్లాండ్,నెదర్లాండ్, మెక్సికో, బ్రెజిల్ వంటి దేశాలు కూడా సహాయక సిబ్బంది, వైద్య సిబ్బంది, మానవతా సాయం అందించేందుకు సిద్ధమయ్యాయి. ఈ భూకంపాల ప్రభావం భారత్‌పై కూడా తీవ్రంగా పడనుందని నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఇటీవల వాణిజ్యపరంగా ఆదేశంతో పలు ఒప్పందాలు జరిగాయి. ఇప్పుడు దెబ్బతిన్న వెనిజువెలాతో మనకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లే అవకాశం ఉంది. ఇటీవలి కాలంలో వెనెజువెలా నుంచి భారత్ చమురు దిగుమతులను గణనీయంగా పెంచింది. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న అనిశ్చితి నేపథ్యంలో భారత చమురు శుద్ధి సంస్థలు ఇటీవల వెనెజువెలా నుంచి ముడి చమురు కొనుగోళ్లను పెంచాయి. ఏప్రిల్, మే నెలల్లో భారత్‌కు ప్రధాన చమురు సరఫరాదారుల్లో ఒకటిగా వెనెజువెలా ఎదిగింది. ఈ పరిస్థితుల్లో భూకంపం వల్ల అక్కడి ఎగుమతి వ్యవస్థకు అంతరాయం కలిగితే భారత్‌పై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

భూ÷ఔకంపం కారణంగా వెనెజువెలా నౌకాశ్రయాల కార్యకలాపాలు దెబ్బతినడం, విద్యుత్ అంతరాయాలు, రవాణా వ్యవస్థలో సమస్యలు, అత్యవసర ఆంక్షలు అమలులోకి రావడం వల్ల చమురు ట్యాంకర్ల రాకపోకలు ఆలస్యమయ్యే అవకాశం ఉంది. దీంతో సరుకు రవాణా ఖర్చులు, బీమా ప్రీమియంలు, నౌకల నిరీక్షణ వ్యయాలు పెరిగే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. భారత ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ ఓఎన్‌జీసీ విదేశ్‌కు వెనెజువెలా చమురు ప్రాజెక్టుల్లో పెట్టుబడులు ఉన్నాయి. భూకంప ప్రభావం ఎక్కువకాలం కొనసాగితే ఆ పెట్టుబడుల నిర్వహణ, ఉత్పత్తి కార్యకలాపాలపై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. అయితే వెనిజువెలా కోలుకుంటేనే మళ్లీ వ్యాపార కార్యకలాపాలు ముమ్మరం కానున్నాయి. అందువల్ల అప్పటి వరకు భారత్ వ్యాపారాలకు దెబ్బగానే భావించాలి.

ఎల్‌నినోతో తక్కువ వర్షపాతం

కేంద్రం తాజా అంచనాలు

న్యూఢిల్లీ,జూన్26 ఎల్ నినో ప్రభావం కారణంగా దేశంలో సాధారణం కంటే తక్కువగా వర్షాలు కురిసే 315 జిల్లాలను కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ గుర్తించింది. ఈ జిల్లాలు కలిగిన ఆయా రాష్ట్రాలు తమ అత్యవసర ప్రణాళికలను అమలు చేయాలని ఆదేశించింది. ఈ 315 జిల్లాల్లో 25 శాతం కంటే తక్కువ సాగునీటి వసతి కలిగిన 111 జిల్లాలను అత్యంత ప్రమాదకమైన కేటగిరీగా గుర్తించారు. 25 నుంచి 50 శాతంలోపు సాగునీటి వసతి ఉన్న మరో 76 జిల్లాలను మధ్యస్థ ప్రమాదకర కేటగిరీలో చేర్చగా, 50 శాతం కంటే ఎక్కువ సాగునీటి సౌకర్యం ఉన్న 128 జిల్లాలను సాపేక్షంగా తక్కువ ముప్పు ఉన్న ప్రాంతాలుగా పరిగణించారు. అత్యంత ప్రమాదకర స్థితిలో ఉన్న జిల్లాలు ఎక్కువగా మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్‌లలో కేంద్రీకృతమై ఉన్నాయి. మిగిలిన జిల్లాలు మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, గుజరాత్, ఉత్తరప్రదేశ్, రాజస్థాన్, కర్ణాటక, బీహార్, జార్ఖండ్, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిశా రాష్ట్రాల్లో విస్తరించి ఉన్నాయి. బలహీనమైన రుతుపవనాల ప్రభావాన్ని తట్టుకునేందుకు పప్పు ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, నూనె గింజల సాగువైపు రైతులను ప్రోత్సహించాలని కేంద్రం రాష్ట్రాలకు సూచించింది. పంటల వైవిధ్యం, తేమ సంరక్షణ, సమర్థవంతమైన నీటి యాజమాన్యం వంటి వ్యూహాలను అనుసరించాలని తెలిపింది. చెరువుల మరమ్మతులు, చెక్ డ్యామ్‌ల పునరుద్ధరణ, కాలువల్లో పూడిక తీత, నీటి సంరక్షణ నిర్మాణాల విస్తరణ ద్వారా నీటి నిల్వ సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేయాలని రాష్ట్రాలను ఆదేశించింది. మరోవైపు 2026 ద్వితీయార్థంలో ఎల్ నినో తీవ్ర రూపం దాల్చే అవకాశం ఉందని ఐక్యరాజ్యసమితి వాతావరణ సంస్థ హెచ్చరించింది. 'సౌత్ ఏషియన్ ?÷-లకెమేట్ అవుట్ లుక్ ఫోరం' అంచనాల ప్రకారం భారతదేశంలో దీర్ఘకాలిక సగటు వర్షపాతంలో కేవలం 90 శాతం మాత్రమే కురిసే అవకాశం ఉంది. తీవ్రమైన ఉష్ణోగ్రతలు, నీటి ఎద్దడి కారణంగా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఎల్ నినో వల్ల అనావృష్టి ఏర్పడి ఆహార ద్రవ్యోల్బణం పెరిగిపోయే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది.

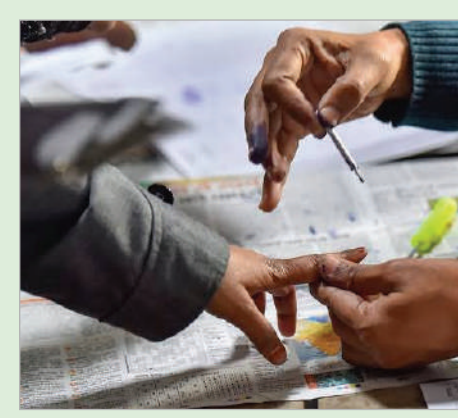
నేడు వరంగల్‌లో జాబ్ మేళా

5 వేల ఉద్యోగాల భర్తీకి అవకాశం

వరంగల్,జూన్26 నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు ప్రైవేట్ రంగంలో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు ఈ నెల 27న వరంగల్‌లో మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా ఉపాధి అధికారి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. నేషనల్ స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ (ఎన్ఎస్‌డీసీ) ఆధ్వర్యంలో 'వరంగల్ కౌశల్ మహోత్సవ్' పేరుతో జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. వరంగల్‌లోని కాకతీయ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ అండ్ సైన్స్ (కిట్స్) కళాశాల ప్రాంగణంలో శనివారం ఉదయం 9 గంటల నుంచి జాబ్‌మేళా ప్రారంభం కానుందని, ప్రముఖ ప్రైవేట్ సంస్థలు పాల్గొని సుమారు 5 వేల ఉద్యోగాల భర్తీ చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. అర్హత, ఆసక్తి కలిగిన నిరుద్యోగ యువతీ యువకులు తమ బయోడేటా, విద్యార్హతల ధ్రువపత్రాల జిరాక్స్ ప్రతులతో హాజరుకావాలని సూచించారు. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని ఉద్యోగాలు పొందాలని కోరారు. ప్రైవేట్ రంగంలో ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న యువతకు ఈ మేళా మంచి అవకాశంగా నిలవనుందని పేరొన్నారు.

ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటే కీలకం

సర్ ప్రక్రియ సజావుగా సాగేలా చూడాలి



వరంగల జూన్26: ప్రజా స్వామ్యంలో ఓటే కీలకం అని బిజెపి నేతలు అన్నారు. ఓటరు జాబితా సవరణ పక్రియ ప్రారంభం కాగా ఎన్యుమరేషన్ పంపిణీ పక్రియను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వినయ్‌భాస్కర్ మాట్లాడుతూ.. ఎస్ఐఆర్ ద్వారా కచ్చితమైన సమాచారంతో కూడిన ఓటరు జాబితా తయారవుతుందన్న ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పారదర్శకమైన ఓటరు జాబితా రూపొందించేందుకు తమ పార్టీ కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. ఇప్పటికే పార్టీపరంగా బీఎల్ఏలను నియమించామని, వారు బూత్ స్థాయిలో ఓటర్లను కలుస్తున్నట్లు చెప్పారు. గ్రామీణ ప్రాంతంలో మ్యాపింగ్ దాదాపు పూర్తయ్యిందని, హనుమకొండ వంటి పట్టణాల్లో మ్యాపింగ్ కొంత కష్టతరంగా మారిందనే సమాచారం పార్టీ శ్రేణుల ద్వారా తెలుసుకున్నామన్నారు. కానీ, ఓటరు మ్యాపింగ్ చేసేందుకు ఎన్నికల కమిషన్, బీఎల్‌వోలకు పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. భారతదేశం ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా నడుస్తున్నదేశమని, ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజలు వారి ప్రతినిధులను ఓటు హకు ద్వారా ఎన్నుకొంటారని, నేడు జరుగుతున్న ఎస్ఐఆర్ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో కీలకమైన పక్రియ అని అన్నారు. ఓటరు విధిగా తన ఓటును 2002 ఓటర్ లిస్ట్ ప్రకారం మ్యాపింగ్ చేసుకోవాలని సూచించారు. డబుల్, డెత్ ఓటర్ లేకుండా అర్హత కలిగిన వారి ఓటు ఉండేలా, కొత్త ఓటరును సైతం నమోదయ్యే విధంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ, పార్టీ నియమించిన బీఎల్‌వోలు పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. సర్ పక్రియపై పార్టీ పరంగా ఇప్పటికే డివిజన్ల వారీగా సమావేశాలు సైతం నిర్వ హించామని స్పష్టం చేశారు.

మరో నాలుగు చెరువుల పునరుద్ధరణ

107 కోట్లతో చేపట్టిన హైడ్రా

హైదరాబాద్,జూన్26 నగరంలో వరదల కట్టడి, భూగర్భ జలాల పెంపే లక్ష్యంగా హైదరాబాద్ డిజాస్టర్ రెస్పాన్స్ అండ్ అసెట్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీచెరువుల పునరుద్ధరణకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఇందులో భాగంగా రూ. 107 కోట్ల భారీ వ్యయంతో మరో నాలుగు ప్రముఖ చెరువుల అభివృద్ధి పనులను హైడ్రా కమిషనర్ ఎ.వి. రంగనాథ్ అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఇబ్రహీంపట్నంలోని పెద్ద చెరువు, కాముని చెరువుల వద్ద ఆయన స్వయంగా భూమి పూజ చేసి పనులను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. హైడ్రా చేపట్టిన ఈ పునరుద్ధరణ జాబితాలో ఇబ్రహీం పెద్ద చెరువు, భగీరథమ్మ చెరువు,

కాముని చెరువు, కాప్రా చెరువులు ఉన్నాయి. మొత్తం 311 ఎకరాల భారీ విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఈ నాలుగు చెరువులను సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దేలా పక్కా ప్రణాళికను సిద్ధం చేశారు. వీటిని కేవలం జలాశయాలుగానే కాకుండా, స్థానికులకు ఆహ్లాదాన్ని పంచే అద్భుతమైన పర్యాటక కేంద్రాలుగా మార్చనున్నారు. ఇందులో భాగంగా చెరువుల చుట్టూ వాకింగ్ ట్రాక్‌లు, ఓపెన్ జిమ్‌లు, పిల్లల కోసం ప్రత్యేక ప్లే ఏరియాలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. వీటితో పాటు పెద్ద చెరువుల్లో పర్యాటక శాఖ సహకారంతో త్వరలోనే బోటింగ్ వ్యవస్థను కూడా అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు ప్రభుత్వం కసరత్తు చేస్తోంది.

ప్రతి "ఫ్రైడే-డ్రైడే" కార్యక్రమం తప్పనిసరి..

- అధికారులకు ఆదేశాలు జారీచేసిన పవన్

అమరావతి, జూన్26 రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతి శుక్రవారం "ఫ్రైడే-డ్రైడే" కార్యక్రమాన్ని తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పంచాయతీ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని మురుగు కాలువల శుద్ధి, సీజనల్ వ్యాధుల నివారణ చర్యలపై నిర్వహించిన సమీక్షలో ఆయన కీలక సూచనలు చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో మురుగు నీటి నిల్వలను తొలగించి, తాగునీటి పరిశుభ్రత, పారిశుధ్య నిర్వహణ, దోమల నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని చెప్పారు. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొంటూ, అన్ని గ్రామ పంచాయతీల్లో బ్లీచింగ్ పౌడర్, క్లోరిన్ బిళ్లలు తగిన మోతాదులో ఎప్పటికప్పుడు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

డ్రమ్ములో నాలుగేళ్ల చిన్నారి మృతదేహం

- పులివెందులలో దారుణ ఘటన

పులివెందుల, జూన్26 పులివెందులకు సమీపంలోని గ్రామంలో జరిగిన దారుణ ఘటన సంచలనంగా మారుతోంది. గురువారం సాయంత్రం నుంచి కనిపించకుండా పోయిన నాలుగేళ్ల చిన్నారి చివరికి ఇంటి పరిసరాల్లో ఉండే డ్రమ్ములో మృతదేహమై కనిపించింది. దీంతో ఒక్కసారిగా కలకలం రేగింది. ఎక్కడికైనా వెళ్లి ఆడుకుంటుందేమో అన్న ఆలోచనలో ఉన్న తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు ఈ చిన్నారి అలా చూసి ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోయారు. ఇదంతా పొరుగింటి వారు చేసిన పనిగా అనుమానిస్తున్నారు. నాలుగేళ్ల చిన్నారి డ్రమ్‌లోకి వెళ్లేంత హైట్ కాదని చంపేసి అందులో పడేశారని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. లింగాల మండలంం లోపట్నూతల గ్రామంలో ఆ దారుణం జరిగింది. చిన్నారి పేరు నిత్విక. నాగవేటి రామాచారి, సృజన దంపతుల కుమార్తె. ఇంటి ఆవరణంలో ఆడుకుంటూనే గురవారం సాయంత్రం కనిపించుండా పోయింది. చిన్నారి కోసం చాలా ప్రాంతాల్లో గాలించారు. చివరకు ఆ చిన్నారి నీళ్ల ట్యాంకులో పడి ఉంది. వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. డ్రమ్ నాలుగు అడుగులు ఉంటుందని చిన్నారి అందులో ఎలా పడి ఉంటుందని అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇది గిట్టని వారు చేసిన పనిగానే చెబుతున్నారు.

పల్నాడు జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం

- ఆగివున్న లారీని ఢీకొట్టిన తుపాను వాహనం
- ప్రమాదంలో నలుగురు అక్కడికక్కడే మృతి

పల్నాడు, జూన్26 పల్నాడు జిల్లాలో.. ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది.. నలుగురు మృతి చెందారు. జిల్లాలోని.. మాచర్ల నగరవనం దగ్గర ఆగివున్న లారీని తుపాను వాహనం ఢీకొట్టింది. దీంతో వాహనంలోని నలుగురు అక్కడికక్కడే చనిపోయారు. మరికొందరు గాయాలపాలయ్యారు. వారిని స్థానికులు ఆస్పత్రికి తరలించారు. మృతులంతా హైదరాబాద్ వాసులుగా తెలిసింది. బంధువులు మృతి చెందడంతో తుపాను వాహనంలో పామూరు వెళ్తుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర విషాదం కలిగించింది. విషయం తెలుసుకున్న స్థానికులు.. అయ్యో అంటున్నారు. చనిపోయిన వారి బంధువులను ఓదార్చేందుకు వెళ్తూ.. చనిపోవడం అనేది వారిని కలచివేసింది. తుపాను వాహనం అతివేగంతో రావడం వల్ల ఈ ప్రమాదం జరిగివుంటుందని ప్రాథమికంగా అంచనా వేస్తున్నారు. ఐతే.. మన ఏపీ, తెలంగాణలో రోడ్లపై తరచూ ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. కొన్ని చోట్ల స్ట్రీట్ లైట్లు ఉండట్లేదు. మరికొన్ని చోట్ల రోడ్లపై గతుకులు బాగా ఉంటున్నాయి. అతివేగం చాలా ప్రాణాలు తీస్తోంది. వాహనం వేగంగా వెళ్లేదైనా.. నెమ్మదిగా వెళ్లడం మేలు. ఇలాంటి ప్రమాదాల్లో చాలా ప్రాణాలు కోల్పోతుంటే.. వారి కుటుంబ సభ్యులు అనేక రకాలుగా కష్టాల్లో పడుతున్నారు.

సాయికృష్ణ లాకప్ డెత్ సిట్ రిపోర్ట్‌లో కీలక అంశాలు

అమరావతి, జూన్26 ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లో సంచలనం సృష్టించిన గాదె సాయికృష్ణ లాకప్ డెత్‌కు సంబంధించి సిట్ తయారు చేసిన రిపోర్టు ద్వారా సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. లాకప్ డెత్ ఎలా జరిగిందనే దానిపై సిట్ పూర్తి వివరాలను సేకరించింది. సాయికృష్ణ మృతదేహాన్ని మాయం చేయడంలో సిఐ నాగరాజుకు ఇద్దరు కానిస్టేబుల్స్, అతడి స్నేహితుడు సాయం చేశాడని సిట్ తన రిపోర్టులో పేర్కొంది. సీఐ నాగరాజు అరెస్ట్ తర్వాత అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయిన హెడ్ కానిస్టేబుల్స్ అశోక్, నాని. సీఐ నాగరాజుకు నమ్మినభంటుగా ఉన్న హెడ్ కానిస్టేబుల్ అశోక్. ఇక సీఐ పేరు చెప్పి ప్రైవేట్ వ్యవహారాలను నడపడటంతో హెడ్ కానిస్టేబుల్ నాని కీలకం. ఇటివలే కృష్ణలంకలో హెడ్ కానిస్టేబుల్ నానికి పోస్టింగ్. మృతదేహాన్ని మాయం చేయడంతో కీలకంగా వ్యవహరించిన సీఐ సన్నిహితుడు అయినా సురేశ్. గత నెల 29వ తేదీన సాయికృష్ణ మేనమామ నవరంగ్ ను సెటిల్ మెంట్ కి పిలిచిన సురేష్. వడ్డేశ్వరంలోని నవరంగ్ ఇంటికి బ్లాక్ కలర్ వెహికల్ లో హెడ్ కానిస్టేబుల్స్ అశోక్, నాని తో కలిసి వెళ్లిన సురేష్. ఇదే అంశాన్ని సిట్ అధికారులకు చెప్పిన సాయికృష్ణ మేనమామ నవరంగ్ . సాయికృష్ణ మృతదేహాన్ని మాయం చేయడంలో ఈ ముగ్గురు సీఐ నాగరాజుకు సాయం చేసినట్లు గుర్తించిన సిట్. పరారీలో ఉన్న ఈ ముగ్గురి కోసం గాలిస్తున్న సిట్ అధికారులు .

అప్వ అడిగినందుకే హత్యలు

- నల్లగొండ నలుగురి హత్యకేసులో మీడిన మిస్టరీ

నల్గొండ,జూన్26: నల్గొండలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన నలుగురి దారుణ హత్య కేసును పోలీసులు ఛేదించారు. దంపతులతో పాటు ఇద్దరు పిల్లలను చంపింది ఒక్కడేనని నిర్ధరించారు. ఇటీవల నల్గొండ తెలంగాణ కాలనీలోని ఇంట్లో భార్యాభర్తలు మహ్మద్ సుల్తాన్ (45), హసీనా (38)తో పాటు వారి కుమారుడు ముజామిల్ (20), కుమార్తె అఫోర (14) హత్యకు గురైన సంగతి తెలిసిందే. ఈనెల 20న తెల్లవారుజామున హత్యలు జరగ్గా.. 22న ఈ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రధాన నిందితుడు సయ్యద్ అస్లాం, అతడి భార్య తబస్సుమ్‌తో పాటు వారికి పరోక్షంగా సహకరించిన సోహైల్, హేమంత్‌కుమార్‌ను అరెస్ట్ చేశారు. ఈ కేసు వివరాలను జిల్లా ఎస్పీ శరత్‌చంద్ర పవార్ మీడియాకు వెల్లడించారు. ఎస్పీ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఆర్థిక లావాదేవీల కారణంగానే అస్లాం ఘాతుకానికి పాల్పడ్డాడు. అక్క కుమార్తె తబస్సుమ్, అస్లాంకు హసీనా ఏడాది క్రితం రూ.లక్ష అప్పు ఇచ్చారు. ఇటీవల మరో రూ.లక్ష కావాలని సుల్తాన్, హసీనా దంపతులను అస్లాం అడిగాడు. దానికి హసీనా నిరాకరించారు. గతంలో ఇచ్చిన డబ్బు తిరిగివ్వాలని కోరారు. డబ్బు కోసం ఒత్తిడి చేశారని తబస్సుమ్, అస్లాం వారిపై పగ పెంచుకున్నారు.అస్లాం యూట్యూబ్‌లో చూసి హత్యలకు పథకం పన్నాడు. ఈనెల 20 తెల్లవారుజామున ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చిన హసీనాను తొలుత చంపాడు. ఆ తర్వాత అరుపుల శబ్దం విని బయటకు వచ్చిన సుల్తాన్, ముజామిల్‌ను కూడా అంతమొందించాడు. ఇంట్లో ఉన్న అఫోరను కూడా వదల్లేదు. ఇంట్లోకి వెళ్లి మరీ మంచం కింద దాక్కున్న అఫోరను కడతేర్చాడు. ఈ హత్యల తర్వాత ఇంట్లోని నగదు, బంగారు ఆభరణాలను అస్లాం దోచుకెళ్లాడని ఎస్పీ వివరించారు.

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 శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండెలోని విద్యుత్ ప్రేరణలను నియంత్రిం చడంలో సహాయపడే ఎలక్ట్రోలైట్ గా పని చేస్తుంది. గుండె స్థిరమైన, క్రమబద్ధమైన హృదయ స్పందలను 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 జబ్బుల బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయని అల్పాహారంగా లేదా స్నాక్ గా కూడా అరటిపండును తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

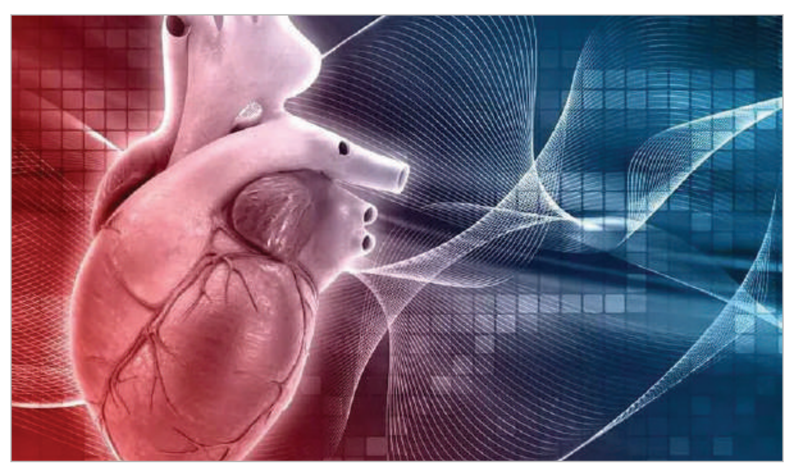
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• 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 పునరుద్దరణ 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.

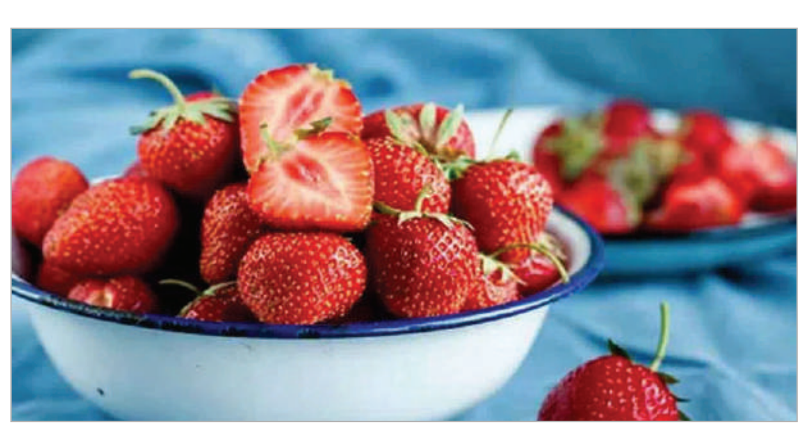
డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్ట్రాబెర్రీలను తినవచ్చా..?

• వైద్యులు ఏమంటున్నారు..?

ఈ సీజన్ లో లభించే పండ్లల్లో స్ట్రాబెర్రీలు కూడా ఒకటి. వీటి రంగు, రుచి కారణంగా వీటిని చాలా మంది ఇష్టపడతారని చెప్పవచ్చు. అలాగే డెజర్ట్ లల్లో 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 ప్రీ 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.

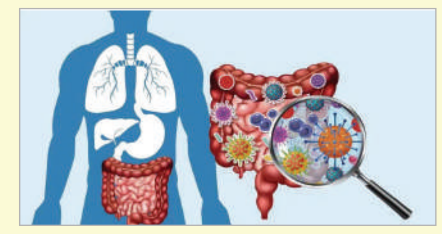


అనేక ఉపయోగాలు..

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, మలబద్ధకం 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 అందకకుండా 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 ఎఱజవతీఱఎబశ్రీఝ వంటి సమస్యలు చిన్న ప్రేగులో బ్యాక్టీరియాను 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. ాాదీూ 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 తలెత్తుతాయన్న 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 పరిశోధనల్లలో 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 మామూలు 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 ఉన్నప్పటికి, స్థిరమైన ఫలితాలు, దీర్ఘకాలిక ప్రవర్తనా 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.

పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేసే ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్.. అసలేంటిది.. దీన్ని ఎలా పాటించాలి..?

ఈట్-లాన్సెట్ డైట్ లేదా ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమి సహజ వనరులను రక్షించేందుకు రూపొందించిన శాస్త్రీయ ఆహార విధానం. 2019లో 16 దేశాలకు చెందిన 37 మంది నిపుణులు కలిసి ఈ డైట్‌ను రూపొందించారు. 2050 నాటికి 10 బిలియన్ జనాభాకు ఆహారం అందించడంలో పర్యావరణానికి నష్టం కలగకుండా ఉండటం దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ డైట్ కఠినమైన నియమాలపై ఆధారపడినది కాదు. వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్చుకునే విధంగా ఉంటుంది. ఇందులో కూరగాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు ప్రధాన భాగంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలు, గుడ్లు, మాంసం వంటి వాటిని చాలా పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని ఈ డైట్ సూచిస్తుంది. సాధారణంగా పురుషులకు రోజుకు సుమారు 2,500 కేలరీలు, మహిళలకు 2,000 కేలరీలు సూచిస్తారు. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనుసరించదగిన రిఫరెన్స్ డైట్‌గా పరిగణించబడుతుంది. ఇది భిన్న ప్రాంతాలు, సంస్కృతులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని, జంతు ఆధారిత ఆహారాన్ని తగ్గించాలని సూచిస్తుంది.

ఏయే ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలి..

ఈ డైట్‌లో ఆహారం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో కూడా సూచించబడుతుంది. రోజుకు కనీసం 300 గ్రాముల కూరగాయలు, 200 గ్రాముల పండ్లు తీసుకోవాలి. సంపూర్ణ ధాన్యాలు సుమారు 232 గ్రాములు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అలాగే పప్పులు 75 గ్రాములు, గింజలు 50 గ్రాములు, ఆరోగ్యకరమైన నూనెలు 40 గ్రాములు తీసుకోవాలి.

పాలు, గుడ్లు, చేపలు, చికెన్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాలను మాత్రం పరిమితంగా తీసుకోవాలి. రోజుకు 250 గ్రాముల పాలు, గుడ్లు ఒకరోజు విడిచి ఒకటి, చేపలు లేదా చికెన్ 29 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎర్ర మాంసం (రెడ్ మీట్) కేవలం 14 గ్రాములకే పరిమితం చేయాలి. అదనపు చక్కెర 31 గ్రాములకు మించకూడదు. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యవసాయ భూమి, నీటి వనరులను భారీగా వినియోగిస్తూ, గ్రీన్ హౌస్ వాయువులను అధికంగా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ డైట్‌ను అనుసరించడం ద్వారా పర్యావరణంపై పడే ఒత్తిడి గణనీయంగా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఎర్ర మాంసం వినియోగం 80-90% వరకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది.

అనేక లాభాలు..

ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనుసరించడం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన అనేక లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను తగ్గించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో వాపు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

హార్వర్డ్ పరిశోధన ప్రకారం, ఈ డైట్‌ను క్రమంగా పాటించడం వల్ల ముందస్తు మరణ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుంది. గుండె వ్యాధులు, క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరానికి 11 మిలియన్ మరణాలను నివారించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ డైట్ గుండె, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ సహాయపడుతుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే మెదడు పనితీరును కాపాడి మతిమరుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఈ డైట్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఫైటోకెమికల్స్, విటమిన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి రక్షణ లభిస్తుంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, రెడ్ మీట్ తగ్గించడం ద్వారా క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది

పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా..

పర్యావరణ పరిరక్షణలో కూడా ఈ డైట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గ్రీన్ హౌస్ వాయువుల ఉద్గారాలను 29% వరకు తగ్గించడమే కాకుండా, ఎరువుల వినియోగాన్ని 21% వరకు తగ్గిస్తుంది. వ్యవసాయ భూమి అవసరాన్ని కూడా 51% వరకు తగ్గించే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి సమతుల్యమైన పరిష్కారం. సరైన ఆహార ఎంపికల ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమిని కూడా రక్షించవచ్చు. అయితే ఈ డైట్‌ను అనుసరించే ముందు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

తరచూ నెలసరి నొప్పులు వస్తున్నాయా..? మహిళలు దీన్ని అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు..!

మహిళలు నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా భావిస్తారు. చాలా మంది మహిళలు వీటిని అసలు పట్టించుకోరు. అయితే ఈ నొప్పి తీవ్రంగా మారి రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే స్థాయికి చేరుకుంటే, దాన్ని సాధారణంగా తీసుకోవద్దని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి తీవ్రమైన నొప్పులు సెకండరీ డిస్మెనోరియా అనే తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావొచ్చని వారుహెచ్చరిస్తున్నారు. తీవ్రమైన లక్షణాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని ప్రతి నెల మందులపై ఆధారపడటం, స్కూల్ లేదా పనికి వెళ్లలేకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ప్రమాద సూచికలుగా భావించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే నొప్పి కాలక్రమేణా నొప్పి తీవ్రత పెరగడం లేదా పీరియడ్ సమయంలో కాకుండా ఇతర సమయాల్లో కూడా నొప్పి ఉండడం వంటి వాటిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఈ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రెండు రకాలుగా ఉంటాయి..

నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. మొదటిది ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా. ఇది సాధారణంగా ఏదైనా ప్రత్యేక కారణం లేకుండా వస్తుంది. ఇది ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనే హార్మోన్‌లాంటి రసాయనాల వల్ల గర్భాశయం సంకోచాలు కలగడం వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. ఇక రెండవది సెకండరీ డిస్మెనోరియా. ఇది గర్భాశయానికి సంబంధించిన ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల వస్తుంది. దీని వల్ల వచ్చే నొప్పి ఎక్కువగా తీవ్రంగా ఉంటుంది, కాలక్రమేణా

పెరుగుతుంది. అదనంగా అధిక రక్తస్రావం, అలసట, పీరియడ్ కాకుండా కూడా పెల్విక్ నొప్పి, మల విసర్జన లేదా లైంగిక సంబంధాల సమయంలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

20 నుంచి 40 శాతం మంది మహిళల్లో..

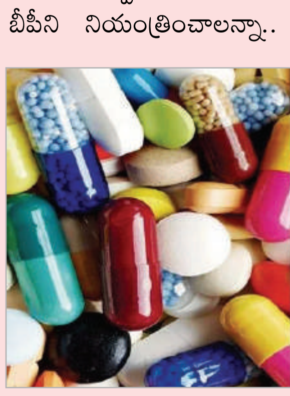
సెకండరీ డిస్మెనోరియాకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి ఎండోమెట్రియోసిస్. ఇందులో గర్భాశయపు లోపలి పొరల మాదిరిగా ఉండే కణజాలం గర్భాశయం బయట పెరుగుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 10 శాతం మహిళలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. భారతదేశంలో సుమారు 4.2 కోట్ల మంది మహిళలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. దీర్ఘకాలిక పెల్విక్ నొప్పితో బాధపడే మహిళల్లో 30-70 శాతం వరకు ఈ వ్యాధి ఉండే అవకాశముంది. అయినప్పటికీ ఈ సమస్య చాలా సందర్భాల్లో గుర్తించబడదు. అలాగే నెలసరి సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడానికి మరొక కారణం గర్భాశయంలో ఏర్పడే ఫైబ్రాయిడ్స్ (గడ్డలు). ఇవి క్యాన్సర్ కాని గడ్డలు అయినప్పటికీ 20-40 శాతం భారతీయ మహిళల్లో కనిపిస్తాయి. ముందుగా ఇవి పెద్ద వయస్సులో మాత్రమే కనిపిస్తాయని భావించేవారు. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో యువతుల్లో కూడా ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. జీవనశైలి మార్పులు, కాలుష్యం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, ఒత్తిడి, స్థూలకాయం, ప్లాస్టిక్‌లో ఉండే హానికర రసాయనాలు వంటి అంశాలు హార్మోన్ అసమతుల్యతకు దారి తీస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి శరీరంలో ఈస్ట్రోజన్‌ను అనుకరించి వాపులను పెంచి, ఫైబ్రాయిడ్స్, ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

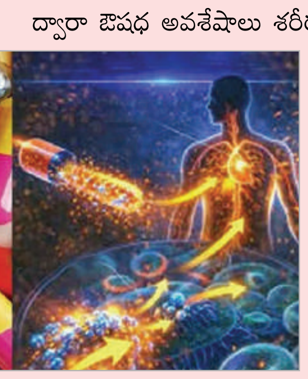
మందులు దీర్ఘకాలం వద్దు..

నెలసరి నొప్పుల కోసం ఎక్కువగా ఉపయోగించే ఐబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్-స్టెరాయిడల్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మందులు తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇస్తాయి. కానీ దీర్ఘకాలం వాడితే జీర్ణాశయ సమస్యలు, అల్సర్లు, కిడ్నీ సమస్యలు, రక్తపోటు వంటి ప్రమాదాలు కలుగుతాయని, ముఖ్యంగా ఇవి అసలు సమస్యను దాచిపెట్టే ప్రమాదం కూడా ఉందని వైద్యులుహెచ్చరిస్తున్నారు. కనుక పీరియడ్ నొప్పులు తరచూ వస్తుంటే లేదా తీవ్రంగా మారితే ఆలస్యం చేయకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మొదట అల్ట్రాసౌండ్ లేదా సోనోగ్రఫీ ద్వారా పరీక్షించి, అవసరమైతే గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే రక్తహీనత, గర్భాశయంలో గాయాలు, వంధ్యత్వం వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చునని అన్ని వేళలా నెలసరి నొప్పిని తేలికగా తీసుకోకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మాత్ర వేసుకున్న తర్వాత శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

ఏ మాత్రం అనారోగ్యానికి గురైనా, శరీరంలో ఏ భాగం నొప్పికి గురైనా వెంటనే గుటుక్కున మాత్ర మింగేస్తుంటారు. కడుపులో అజీర్తి చేసినా, తలనొప్పిగా అనిపించినా మాత్రవైపు దృష్టి మరలుతుంది. మధుమేహమైనా, బీపీని నియంత్రించాలన్నా.. పూటపూటకీ ఓ మందుబిళ్ల పడాల్సిందే. అయితే.. ఈ ట్యాబ్లెట్లకు శరీరంలో నొప్పెక్కడో, సమస్యేంటో ఎలా తెలుస్తుంది? వేసుకున్న కొన్ని నిమిషాలకే ఆ సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడేస్తుంది.? వంటి సందేహాలపై ప్రత్యేక వివరణ మీకోసం...





మాత్ర పనిచేసే విధానం:

మాత్రను మింగిన వెంటనే అది ఈసోఫాగస్(గొంతు మార్గం) ద్వారా కడుపులోకి చేరుతుంది. తర్వాత కడుపులో ఉన్న ఆమ్లాలు దానిని కరిగించడం ప్రారంభిస్తాయి. కొన్ని మాత్రలు వెంటనే కరుగుతాయి. మరికొన్ని ఆలస్యంగా పనిచేస్తాయి. మాత్రలోని ఔషధ పదార్థాలు చిన్నపేగు ద్వారా రక్తంలోకి శోషణం చెందుతాయి. ఇది అత్యంత కీలక దశగా వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. రక్తం ద్వారా అందులోని ఔషధాలు శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు చేరతాయి. అవసరమైన అవయవం వద్ద అది ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. ఇక్కడే అసలు పని ప్రారంభమవుతుంది.

నొప్పి మందులైతే నాడీ వ్యవస్థపై పనిచేస్తాయి. య ాంటీబయోటిక్స్ అయితే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. ఇతర మందులు హార్మోన్లు లేదా రసాయన చర్యలను నియంత్రిస్తాయి. లివర్(కాలేయం) ఔషధాన్ని రసాయన మార్పులకు గురిచేస్తుంది. దీనినే విఘటన(మెటబాలిజం) అంటారు. చివరగా కిడ్నీలు(మూత్రపిండాలు), మలవిసర్జన ద్వారా ఔషధ అవశేషాలు శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

పాటించాల్సిన నియమాలు: సమయపాలన: ఏ మాత్రను ఎలా వేసుకోవాలనే(తిన్న తర్వాత లేదా ఖాళీ కడుపుతో) విషయమై తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహాను పాటించాలి. ఇది మందుల శోషణపై ప్రభావం చూపుతుంది. విశ్రాంతి: మందులు వేసుకున్నాక శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

విసర్జన: కాలేయం, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేస్తున్నప్పుడే మందులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

ముఖ్య గమనిక: ప్రతి మందు ఒకేలా పనిచేయదు. డాక్టర్ సూచించిన మోతాదు మాత్రమే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తప్పుగా వాడితే దుష్ప్రభావాలు వచ్చే అవకాశముంది.

వేసవిలో శరీరానికి ఐరన్ లభించాలంటే.. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

ఇనుము మనిషి శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఖనిజం. ఇది హిమోగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ రక్తం ద్వారా ఆక్సిజన్‌ను శరీరమంతా చేరవేయ డానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో ఇనుము సరిపడినంత ఉండటం వల్ల శక్తి స్థాయిలు, మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటాయి.

దానిమ్మ పండ్లు, బీట్ రూట్..

వేసవిలో ఐరన్ ను పెంచుకోడానికి దానిమ్మ పండు మంచి ఎంపిక. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇనుము, ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలకూర కూడా ఇనుముకు మంచి వనరు. ఇది నాన్-హీమ్ ఐరన్ కలిగి ఉండటంతో శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని సలాడ్లు, పప్పు లేదా స్మూతీల రూపంలో తీసుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ రక్త ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని సలాడ్ లేదా రైతా రూపంలో తీసుకోవచ్చు. పప్పులు, శనగలు వంటి ఆహారాలు కూడా మంచి ఐరన్ వనరులు. ఇవి శాకాహారులకు ఉత్తమమైన ఎంపికగా నిలుస్తాయి, రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఇనుము తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది దాహాన్ని తీర్చడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బెల్లం సహజంగా ఇనుము అందించే ఆహారం. చక్కెరకు బదులుగా కొద్దిగా బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కొంత ఇనుము లభిస్తుంది. అయితే దీనిని మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

మునగ ఆకులు, విటమిన్ సి..

మునగలో ప్లాంట్-బేస్డ్ ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా ఉండటంతో ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది. అందువల్ల ఇది ప్రత్యేకంగా ఉపయోగకరమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చు. ఇవే కాకుండా గింజలు, విత్తనాలు, పూర్తి ధాన్యాలు, చేపలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఐరన్ మంచి వనరులుగా పరిగణించబడతాయి. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడంతోపాటు ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరచడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. హీమ్, నాన్-హీమ్ ఐరన్ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే విటమిన్ సి ఉన్న ఆహారాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో తీసుకుంటే శరీరం ఐరన్‌ను సులభంగా గ్రహిస్తుంది. అదేవిధంగా టీ, కాఫీ, కాల్షియం వంటి పదార్థాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో కలిసి తీసుకోవడం నివారించాలి, ఎందుకంటే ఇవి ఐరన్ శోషణను తగ్గిస్తాయి. వేసవిలో ఈవిధంగా సరైన ఆహారం, మంచి అలవాట్ల ద్వారా శరీరంలో ఇనుము స్థాయిని సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

పాదాల వద్ద వాపులు తరచూ వస్తున్నాయా..? అందుకు కారణాలేంటి.. ఏం చేయాలి..?

ఎక్కువసేపు నిలబడటం, ప్రయాణాలు చేయడం లేదా ఒకే స్థితిలో కూర్చోవడం వల్ల చీలమండలు వాపు రావడం సాధారణం. అయితే ఈ వాపు తరచుగా కొనసాగితే, అది లోపల ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతంగా మారవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వైద్యులు ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆంకిల్ స్వెల్లింగ్ టెస్ట్ లేదా పిట్టింగ్ ఎడిమా టెస్ట్ అనే సులభమైన పరీక్ష ద్వారా శరీరంలో ద్రవం నిల్వ ఉందో లేదో పరీక్షచేస్తారు. ఈ పరీక్ష చాలా సులభంగా ఉంటుంది. చీలమండలం దగ్గర లేదా కాలి మోకాలిపై వైద్యుడు కొన్ని సెకన్లు వేళ్లతో నొక్కి వదిలేస్తారు. నొక్కిన తర్వాత చర్మం వెంటనే మామూలు స్థితికి వస్తే పెద్ద సమస్య ఉండకపోవచ్చు. కానీ ఆ చోట చిన్న గుంతలా మిగిలితే దానిని పిట్టింగ్ ఎడిమా అంటారు. ఇది శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా నిల్వ ఉన్న సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది.

కారణాలు ఇవే..

శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా పేరుకుపోవడానికి ముఖ్య కారణం రక్తప్రసరణలో లేదా ద్రవ సమతుల్యంలో లోపం రావడం. గురుత్వాకర్షణ వల్ల ఈ ద్రవం కాళ్లు, పాదాల దగ్గర ఎక్కువగా చేరుతుంది. గుండె, మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయం సరిగా పనిచేయకపోతే ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్ల వాపు కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా గుండె రక్తాన్ని సరిగ్గా పంపించలేకపోతే రక్తప్రసరణ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల ద్రవం కాళ్లలో పేరుకుపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అలసట, అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అలాగే మూత్రపిండాలు శరీరంలో ఉండే అదనపు నీరు, ఉప్పును బయటకు పంపడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. అవి సరిగా పనిచేయకపోతే ద్రవం శరీరంలోనే నిల్వ అయి కాళ్లు, పాదాలు, కొన్నిసార్లు ముఖం కూడా వాపు రావచ్చు.

ఇలా కూడా జరగవచ్చు..

దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య క్రమంగా పెరుగుతూ కనిపిస్తుంది. అయితే ప్రతి కాళ్ల వాపు ప్రమాదకరమే అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, నిలబడటం, అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం, గర్భధారణ లేదా కొన్ని మందులు వాడటం వల్ల కూడా తాత్కాలికంగా వాపు రావచ్చు. అలాగే రక్తనాళాల సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్లలో ద్రవం చేరుతుంది. సాధారణంగా కొద్దిగా వాపు వస్తే పెద్దగా ఆందోళన అవసరం లేదు. కానీ వాపు ఎక్కువకాలం కొనసాగితే, పెరుగుతూ ఉంటే లేదా ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఉంటే మాత్రం వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే..

ముఖ్యంగా శ్వాసలో ఇబ్బంది, ఛాతి నొప్పి, ఆకస్మిక బరువు పెరుగుదల, తీవ్రమైన అలసట, మూత్ర విసర్జన తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వైద్యులు అవసరమైతే రక్త పరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు లేదా స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేసి అసలు కారణాన్ని గుర్తిస్తారు. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే తీవ్రమైన సమస్యలను ముందుగానే నివారించవచ్చు. ఆంకిల్ స్వెల్లింగ్ టెస్ట్ ఒక సాధారణమైన పరీక్ష అయినప్పటికీ, శరీరంలో ద్రవం నిల్వను గుర్తించడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాళ్ల వాపు తరచుగా వస్తే దాన్ని తేలికగా తీసుకోకుండా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

మరో మూడు నెలల్లో వారణాసి పూర్తి

ముఖ్యమైన షూటింగ్ పూర్తి చేశామన్న జక్కన్న

మహేశ్ బాబు, ఎస్.ఎస్.రాజమౌళి కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న భారీ పాన్ వరల్డ్ ప్రాజెక్ట్ 'వారణాసి' సినిమాకు సంబంధించిన తాజా అప్‌డేట్ సినీ అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలను పెంచుతోంది. ఈ చిత్ర షూటింగ్ మరో నాలుగు నెలల్లో, అంటే ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ లేదా అక్టోబర్ మొదటి వారానికల్లా పూర్తిగా ముగియనుందని దర్శకుడు రాజమౌళి స్వయంగా వెల్లడించారు. ఇటీవల ఫ్రాన్స్‌లో జరిగిన 'అన్సీ ఇంటర్నేషనల్ యానిమేషన్ ఫెస్టివల్'లో పాల్గొన్న ఆయన ఒక అంతర్జాతీయ మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఈ విషయాలను పంచుకున్నారు. సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవబోయే భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ల చిత్రీకరణతో పాటు వారణాసిలోని ముఖ్యమైన భాగాల షూటింగ్ కూడా ఇప్పటికే విజయవంతంగా పూర్తయిందని, ప్రస్తుతం కేవలం కథను అనుసంధానం చేసే చిన్న చిన్న సన్నివేశాలను మాత్రమే తెరకెక్కిస్తున్నామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇక ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రాన్ని ఐమాక్స్ ఫార్మాట్‌లో రూపొందించడంపై రాజమౌళి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. ఈ కథ ఐమాక్స్ స్క్రీన్‌పై చూస్తేనే అద్భుతమైన అనుభూతిని ఇస్తుందని తాము ముందుగానే భావించామని, అయితే ఈ ఫార్మాట్ కోసం కథలో ఎలాంటి ప్రధాన మార్పులు చేయలేదని కేవలం సాంకేతిక పరమైన సర్దుబాట్లు మాత్రమే చేశామని తెలిపారు. సాధారణంగా మన కళ్లు సినిమా స్కోప్ ఫార్మాట్‌కు అలవాటు పడ్డాయని, అందువల్ల అటు ఐమాక్స్, ఇటు సినిమా స్కోప్ రెండింటికీ సరిపోయేలా 'అనోమార్ఫిక్ ఫ్రేమింగ్' పద్ధతిని ఉపయోగించి దృశ్యాలను చిత్రీకరించినట్లు వివరించారు. దీనికోసం ప్రారంభంలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పటికీ, ఆ తర్వాత పని చాలా సులభంగా సాగిపోయిందని జక్కన్న చెప్పుకొచ్చారు. ఇక గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చోప్రా కథానాయికగా నటిస్తున్న యాక్షన్ అడ్వెంచర్ చిత్రం వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఘనంగా విడుదల కానుంది.

రణబాలి షూటింగ్‌లో విజయ్ గొంతెమ్మ కోర్కెలు

- సోషల్ మీడియా అసత్య ప్రచారాలను తిప్పికొట్టిన నిర్మాత

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ ప్రస్తుతం వరుస క్రేజీ ప్రాజెక్ట్‌లతో బిజీగా ఉన్నారు. ముఖ్యంగా ఆయన నటిస్తున్న పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'రణబాలి'పై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే ఇటీవల ఈ సినిమా షూటింగ్‌కు సంబంధించి సోషల్ మీడియాలో పలు వార్తలు వైరల్‌గా మారాయి. 'రణబాలి' చిత్రీకరణ సమయంలో విజయ్ దేవరకొండ ఐదు కారవాన్లు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారని, తన వెంట పెద్ద సంఖ్యలో అసిస్టెంట్లు ఉండాలని డిమాండ్ చేశారనే ప్రచారం సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొట్టింది. ఈ వార్తలు అభిమానుల్లో చర్చకు దారితీశాయి. ఈ ప్రచారంపై ఇప్పటికే విజయ్ దేవరకొండ బృందం స్పందించింది. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న వార్తలు పూర్తిగా నిరాధారమైనవని స్పష్టం చేసింది. హీరోపై కావాలనే తప్పుడు ప్రచారం జరుగుతోందని పేర్కొంది. అసత్య కథనాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ప్రచారం చేసే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునేందుకు వెనుకాడబోమని విజయ్ టీమ్ హెచ్చరించింది. తాజాగా ఈ వివాదంపై చిత్ర నిర్మాత రవి కూడా స్పందించారు. షూటింగ్ సమయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తలేదని, విజయ్ దేవరకొండ నుంచి అసాధారణమైన డిమాండ్లు ఏవీ రాలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. విజయ్ ఎప్పుడూ పనిపట్ల నిబద్ధతతో వ్యవహరిస్తారని, సమయపాలనకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారని నిర్మాత తెలిపారు. ఆయనపై వస్తున్న ఆరోపణల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని తేల్చిచెప్పారు. ఇక 'రణబాలి' సినిమా విషయానికి వస్తే, ఈ చిత్రంలో విజయ్ దేవరకొండ సరసన రష్మిక మందన్న హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్నారు. దర్శకుడు రాహుల్ సంకృత్యాన్ ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్‌ను తెరకెక్కిస్తున్నారు. పీరియడ్ యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాకు ఇప్పటికే మంచి బజ్ ఏర్పడింది. సినీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం 'రణబాలి' చిత్రీకరణ దాదాపు 90 శాతం పూర్తయింది. మిగిలిన భాగాన్ని వేగంగా పూర్తి చేసి సినిమాను సెప్టెంబర్ 11న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలని మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

మర్డర్ మిస్టరీలో తత్వం మూవీ

మర్డర్ మిస్టరీ జానర్‌లో.. ఓ వైవిధ్యమైన కథాంశంతో ప్రేక్షకులకు థ్రిల్ ఇచ్చేందుకు సిద్ధమవుతోన్న చిత్రం 'తత్వం'. దినేష్ తేజ్, దష్విక.కె హీరోహీరోయిన్లుగా నటిస్తోన్న ఈ చిత్రానికి అర్జున్ కోల దర్శకుడు. త్రయతి ఇషాని క్రియేషన్స్, ఎస్.కె.ప్రొడక్షన్స్ సంయుక్త నిర్మాణంలో వంశీ సీమకుర్తి, శ్వేత పసుపులేటీ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ చిత్ర థియేట్రికల్ ట్రైలర్‌ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఆసక్తికరంగా ఉంటూ.. సినిమాపై అంచనాలను పెంచేస్తోంది. సైతాన్ సంతానమే గ్రహణం రోజు పుట్టి సైకోలుగా ప్రవర్తిస్తుంటారనే పాయింట్‌ని బేస్ చేసుకుని, ఈ సినిమా రూపుదిద్దుకున్నట్లుగా ట్రైలర్‌లో చూపించారు. అలాంటి టైమ్‌లో పుట్టిన ఓ వ్యక్తి చేసే హత్యల చుట్టూ కథని నడిపిస్తూ.. నిజంగా ఆ హత్యలను ఆ వ్యక్తే చేస్తున్నాడా? లేదంటే వేరే ఎవరైనా చేయిస్తున్నారా? అనే క్యూరియాసిటీని పెంచేలా ఈ ట్రైలర్‌ని కట్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ ట్రైలర్ టాప్‌లో ట్రెండ్ అవుతోంది.

మా ఇంటి బంగారం కోసం సమంతను ఒప్పించా: రాజ్

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద విజయవంతంగా దూసుకుపోతోంది. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్, యాక్షన్, థ్రిల్లింగ్ అంశాల మేళవింపుతో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులు, విమర్శకుల నుంచి అద్భుతమైన స్పందనను అందుకుంటోంది. విడుదలైన తొలి వారం రోజుల్లోనే భారీ వసూళ్లు సాధించిన ఈ సినిమా ప్రస్తుతం ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఈ విజయాన్ని సెలబ్రేట్ చేసేందుకు హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన సక్సెస్ మీట్‌లో నిర్మాత, దర్శకుడు రాజ్ నిడిమోరు చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. సమంత వ్యక్తిగత జీవితం, కెరీర్, ఈ సినిమా ప్రయాణం గురించి ఆయన పంచుకున్న విషయాలు అందరినీ భావోద్వేగానికి గురిచేశాయి.మేము ఎన్నో హిందీ ప్రాజెక్టులు చేశాం. 'ది ఫ్యామిలీ మ్యాన్', 'స్త్రీ' వంటి ప్రాజెక్టులు దేశవ్యాప్తంగా బ్లాక్‌బస్టర్లుగా నిలిచాయి. కానీ 'మా ఇంటి బంగారం' ఇచ్చిన తృప్తి మాత్రం పూర్తిగా భిన్నం. ఈ సినిమా నాకు గుండెకు చాలా దగ్గరైంది. తెలుగు ప్రేక్షకులు చూపించిన ప్రేమ, ఆదరణ నాకు జీవితాంతం గుర్తుండిపోతుంది' అని రాజ్ చెప్పారు. సినిమా నిర్మాణ సమయంలో ఎదురైన సవాళ్లను గుర్తు చేసుకున్న రాజ్, ఒక ఆసక్తికర విషయాన్ని కూడా వెల్లడించారు. ఈ సినిమా ప్రారంభమైన సమయంలో సమంత వ్యక్తిగత జీవితం, ఆరోగ్యంపై బయట ఎన్నో రకాల ప్రచారాలు జరిగాయి. ఆ సమయంలో ఆమె సినిమాలకు దూరంగా ఉండాలనే ఆలోచనలో ఉండేది. నిజానికి ఇక సినిమాలు చేయకూడదని కూడా అనుకుంది. అయితే కనీసం ఈ ఒక్క సినిమా అయినా చేయాలని నేనే బలవంతం చేసి ఒప్పించాను అని రాజ్ వెల్లడించారు.

దీవానా సినిమా సూపర్బ్ అన్న శ్రీవిష్ణు

- నేడు ఒకటి కొంటే రెండు టిక్కెట్ల ఆఫర్

టాలీవుడ్ బాక్సాఫీస్ వద్ద ఇటీవల విడుదలైన చిన్న చిత్రం 'దీవాన' పాజిటివ్ టాక్‌తో దూసుకుపోతోంది. ఈ సినిమా సక్సెస్ సాధిం చిన నేపథ్యంలో చిత్రబృందం తాజాగా 'థ్యాంక్యూ మీట్' నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన టాలీవుడ్ హీరో శ్రీవిష్ణు ప్రేక్షకులకు ఒక బంపర్ ఆఫర్ ప్రకటించి సర్‌ప్రైజ్ చేశారు. 'దీవాన' సినిమా తనకు విపరీతంగా నచ్చేసిందని పేర్కొన్న శ్రీవిష్ణు.. ఈ చిత్రాన్ని మరింత మంది ప్రేక్షకులకు చేరువ చేసేందుకు ఒక క్రేజీ అనౌన్స్‌మెంట్ చేశారు. శనివారం ఈ సినిమా ప్రదర్శితమవుతున్న ప్రతి థియేటర్‌లోనూ, మొదటి 25 టికెట్లకు గానూ ఒకటి కొంటే మరొకటి ఉచితం ఆఫర్‌ను వర్తింపజేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ వినూత్న ఆఫర్ వల్ల సినిమాకు మౌత్ పబ్లిసిటీ మరింత పెరిగి, థియేటర్లలో లాంగ్ రన్ లభిస్తుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీవిష్ణు సినిమాపై తనకున్న ఫీలింగ్స్‌ను పంచుకుంటూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'నాతో 'సింగిల్' చిత్రాన్ని నిర్మించిన లేడీ ప్రొడ్యూసర్ విద్య కొప్పినీడి కోరడంతో నిన్న ఈ సినిమా ఫస్ట్ హాఫ్ చూశాను. అయితే ఇంటర్వెల్‌లో వచ్చిన ట్విస్ట్‌కి నాకు ఒక్కసారిగా చిప్ ఎగిరిపోయింది. దాంతో మిగతా పనులన్నీ పక్కన పెట్టేసి మరీ సెకండ్ హాఫ్ కూడా పూర్తిగా చూశాను' అని శ్రీవిష్ణు నవ్వుతూ వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా చిత్ర దర్శకుడి ప్రతిభను, నటీనటుల నటనను శ్రీవిష్ణు మనస్ఫూర్తిగా అభినందించారు. దర్శకుడికి ఎంత టాలెంట్ ఉందో, దానికి తగ్గట్టుగానే అద్భుత మైన టెక్నీషియన్స్, ఆర్టిస్ట్ లు దొరకడం వల్లే సినిమా ఇంత బాగా వచ్చిందని కొనియాడారు.

నా లైఫ్‌లో చూసిన అత్యుత్తమ బ్యాటర్ కోహ్లీ

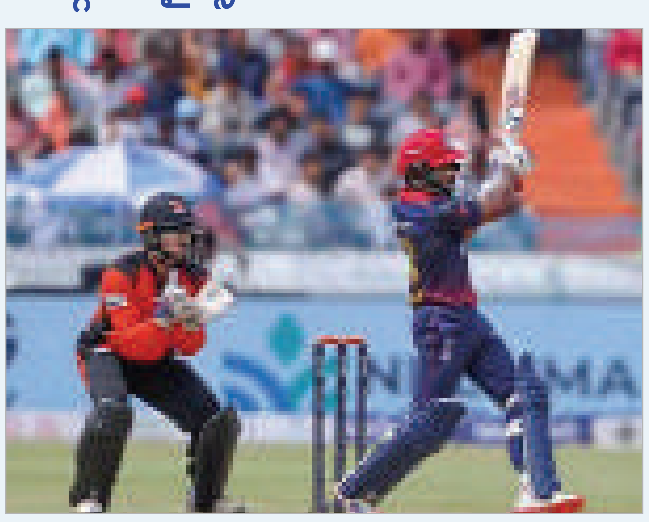
సౌతాఫ్రికా మాజీ క్రికెటర్ ఏబీ డివిలియర్స్

సౌతాఫ్రికా మాజీ క్రికెటర్ ఏబీ డివిలియర్స్ ఒక ఆసక్తికర విషయాన్ని వెల్లడించాడు. తన దృష్టిలో ప్రపంచపు అత్యుత్తమ టాప్ 3 బ్యాటర్లు ఎవరో వెల్లడించాడు. పైగా అందులో నంబర్ వన్ ప్లేస్‌లో మన టీమిండియా దిగ్గజ క్రికెటర్ ఉండటం విశేషం. ఇంతకీ డివిలియర్స్ ఎవర్ని అత్యుత్తమ బ్యాటర్లుగా పేర్కొన్నాడో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. భారత స్టార్ బ్యాట్స్‌మన్ విరాట్ కోహ్లీ తన జీవితంలో చూసిన అత్యుత్తమ బ్యాటర్ అని ఏబీ డివిలియన్స్ అన్నాడు. ముఖ్యంగా ఒత్తిడితో కూడిన రన్ ఛేజ్‌లలో కోహ్లీ ప్రదర్శించే సంయమనం, టార్గెట్‌ని చేరుకునే స్కిల్, ఇన్నింగ్స్‌ను నియంత్రించే సామర్థ్యం అసాధారణమని కొనియాడాడు.ఒక ప్రశ్నోత్తరాల కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ.. "నా జీవితంలో నేను చూసిన అత్యుత్తమ బ్యాట్స్‌మన్ విరాట్ కోహ్లీ. అతని తర్వాతే రికీ పాంటింగ్, కుమార సంగక్కర వంటి దిగ్గజాలు వస్తారు" అని డివిలియర్స్ పేర్కొన్నాడు. కోహ్లీ ఆటలో కనిపించే నిలకడ, ఫిట్‌నెస్, మానసిక దృఢత్వం అతడిని ప్రత్యేక ఆటగాడిగా నిలబెట్టాయని చెప్పాడు. వన్డే క్రికెట్‌లో ఛేజింగ్ విషయానికి వస్తే కోహ్లీకి సాటే లేదని డివిలియర్స్ అభిప్రాయపడ్డాడు. భారీ లక్ష్యాలను ఛేదించే సమయంలోనూ ఒత్తిడిని అధిగమించి జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చే సామర్థ్యం కోహ్లీని ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ ఛేజ్ మాస్టర్‌గా నిలబెట్టిందని పేర్కొన్నాడు. అందుకే తాను చూసిన అత్యుత్తమ ఆటగాడిగా కోహ్లీని ఎంచుకుంటానని స్పష్టం చేశాడు. టీ20 క్రికెట్‌లోనూ కోహ్లీపై డివిలియర్స్ ప్రశంసలు తగ్గలేదు. ఆధునిక టీ20లో పవర్ హిట్టర్ల హవా కొనసాగుతున్నప్పటికీ, పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఇన్నింగ్స్‌ను నిర్మించడం, చివరి వరకు నిలబడి మ్యాచ్‌ను ముగించడం, అద్భుతమైన నిలకడను కొనసాగించడం వంటి లక్షణాల్లో కోహ్లీ నంబర్‌వన్ అని ఆయన పేర్కొన్నాడు. "నేను చూంసిన వారిలో అతనే నంబర్ 1 బ్యాట్స్‌మన్" అంటూ మరోసారి తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశాడు. కాగా ఐపీఎల్‌లో ఆర్సీబీ తరఫున ఎన్నో సంవత్సరాలు కలిసి ఆడిన కోహ్లీ, డివిలియర్స్ మధ్య మైదానంలోనే కాకుండా మైదానం వెలుపల కూడా మంచి స్నేహం ఏర్పడింది. ఇద్దరూ కలిసి ఎన్నో చిరస్మరణీయ భాగస్వామ్యాలు నమోదు చేసి జట్టుకు ఎన్నో విజయాలు అందించారు. పరస్పరం ఒకరిపై ఒకరు ఎన్నో సందర్భాల్లో ప్రశంసలు కురిపించారు.

జర్మనీపై ఈక్వెడార్ గెలుపు

ఈ అద్భుత విజయంతో ఈక్వడార్ టోర్నీలో 'రౌండ్ ఆఫ్ 32' (నాకౌట్) దశకు అర్హత సాధించగా, ఇప్పటికే తదుపరి రౌండ్‌కు అర్హత సాధించిన జర్మనీకి ఈ ఓటమి గట్టి ఎదురుదెబ్బగా నిలిచింది. న్యూజెర్సీ వేదికగా జరిగిన ఈ ఉత్కంఠభరిత పోరులో మ్యాచ్ ప్రారంభమైన 109 సెకన్లకే జర్మనీ ఖాతా తెరిచింది. ఫ్లోరియన్ విర్ట్జ్ అందించిన అద్భుతమైన పాస్‌ను లెరాయ్ సనే లో-ఫినిషింగ్‌తో గోల్‌గా మలిచాడు. అయితే ఈ గోల్ పట్ల ఈక్వడార్ ఆటగాళ్లు తీవ్ర నిరసన వ్యక్తం చేశారు. బిల్డ్-అప్ సమయంలో జర్మనీ ఆటగాడు అలెక్సాండర్ పావ్లోవిచ్, ఈక్వడార్‌కు చెందిన పెడ్రో విటేపై 'హై ఫుట్' ఫౌల్ చేశాడని, విఎఆర్ (వార్=) దీన్ని తిరస్కరించడం తగదని వారు వాదించారు. అయినప్పటికీ రిఫరీ గోల్‌ను అనుమతించడంతో జర్మనీ 1-0తో ముందంజ వేసింది. గోల్ లీడ్ లభించినప్పటికీ జర్మనీ ఆ ఆనందాన్ని ఎక్కువసేపు నిలుపుకోలేకపోయింది. కేవలం 7 నిమిషాల వ్యవధిలోనే (9వ నిమిషంలో) ఈక్వెడార్ తరపున తొలిసారి స్టార్టింగ్ లైనప్‌లో బరిలోకి దిగిన మిడ్‌ఫీల్డర్ నిల్సన్ అంగులో మైదానాన్ని హోరెత్తించాడు. పెడ్రో విటే అందించిన పాస్‌ను అందుకుని, జర్మనీ రక్షణ శ్రేణిని ఛేధిస్తూ బాక్స్ వెలుపల నుండి అంగులో కొట్టిన క్లాస్ షాట్ నేరుగా లెజెండరీ గోల్‌కీపర్ మాన్యువల్ నూయర్ కాళ్ల సందు గుండా నెట్‌లోకి దూసుకెళ్లింది. ఈ టోర్నీలో 40 ప్రయత్నాల తర్వాత ఈక్వెడార్ నమోదు చేసిన మొదటి గోల్ ఇదే కావడం విశేషం. సెకండ్ హాఫ్ ప్రారంభంలోనే జర్మనీకి లభించిన పెనాల్టీ నిర్ణయాన్ని విఎఆర్ రివ్యూ ద్వారా రిఫరీ టోరి పెన్సో రద్దు చేశారు. కాయ్ హావెర్ట్జ్‌పై ఫౌల్ జరగడానికి ముందే లెరాయ్ సనే, పెడ్రో విటేపై ఫౌల్ చేసినట్లు రిప్లేలో తేలడంతో ఈక్వడార్ ఊపిరి పీల్చుకుంది. మ్యాచ్ ముగియడానికి 13 నిమిషాల ముందు (77వ నిమిషంలో) అసలైన డ్రామా ఆవిష్కృతమైంది. ఈక్వడార్‌కు లభించిన కార్నర్ కిక్‌ను సబ్‌స్టిట్యూట్ ప్లేయర్ కెవిన్ రోడ్రిగ్జ్ హెడర్ ద్వారా ముందుకు నెట్టగా, జర్మనీ కీపర్ మాన్యువల్ నూయర్ దాన్ని అందుకోవడంలో విఫలమయ్యాడు. అక్కడే పొంచి ఉన్న గొంజాల్లో ప్లాటా అత్యంత చాకచక్యంగా బంతిని నెట్ పైభాగానికి పంపి విన్నింగ్ గోల్ నమోదు చేశాడు. ఈ విజయంతో ఈక్వడార్ గ్రూప్ 'ఇ' లో 4 పాయింట్లతో మూడో స్థానంలో నిలిచినప్పటికీ, టోర్నీలోనే అత్యుత్తమ ప్రదర్శన చేసిన టాప్-8 'థర్డ్-ప్లేస్డ్' జట్లలో ఒకటిగా నాకౌట్ బెర్త్‌ను ఖరారు చేసుకుంది. ఈక్వడార్ చరిత్రలో ప్రపంచకప్‌లో నాకౌట్ దశకు చేరుకోవడం ఇది కేవలం రెండోసారి మాత్రమే. మరోవైపు, ఓటమి పాలైనప్పటికీ మెరుగైన గోల్ డిఫరెన్స్ కారణంగా జర్మనీ గ్రూప్ టాపర్‌గానే ముగించింది.

నల్గొండ నైట్స్ వరుసగా రెండో విజయం



టీజీ20 లీగ్‌లో అనురాగ్ నల్గొండ నైట్స్ వరుసగా రెండో విజయం నమోదు చేసింది. తాజాగా వరంగల్ వారియర్స్?తో మ్యాచ్‌లో నల్గొండ 91 పరుగుల భారీ తేడాతో విజయం సాధించింది. నల్గొండ నిర్దేశించిన 260 పరుగుల భారీ ఛేదనలో వరంగల్ తేలిపోయింది. 14 ఓవర్లలో 168 రన్స్‌కే ఆలౌట్ అయ్యింది. కెప్టెన్ పేరాల అమన్‌రావు (46 పరుగులు, 15 బంతుల్లో), మురుగన్ అభిషేక్ (44 పరుగులు) మాత్రమే చెప్పుకోదగ్గ ఇన్నింగ్స్ ఆడారు. నల్గొండ బౌలర్లలో నిషాంత్, వరుణ్ గౌడ్ చెరో 3, అనికేత్ రెడ్డి 2, అర్భాజ్, దివేశ్ సింగ్ తలో 1 వికెట్ దక్కించుకున్నారు. భారీ ఛేదనలో మూడో ఓవర్లోనే రెండు వికెట్లు తీలసి వరంగల్?ను నల్గొండ కష్టాల్లోకి నెట్టింది. 2.3 ఓవర్ వద్ద హర్షిత్ చౌదరి (10) ఔట్ కాగా, ఆ తర్వాత బంతికే రిషికేత్ సిసోదియా (0)ను నిషాంత్ పెవిలియన్?కు పంపించాడు. ఆ తర్వాత కెప్టెన్ పేరాల అమన్‌రావు (46 పరుగులు, 15 బంతుల్లో), మురుగన్ అభిషేక్ (31 పరుగులు) చెలరేగడంతో నాలుగు ఓవర్లకే వరంగల్ 70 రన్స్ చేసింది. దీంతో గాడిలో పడ్డట్లే అనిపించింది. కానీ ఐదో ఓవర్లో అమన్ రావు ఔటయ్యాడు. 6.6 ఓవర్ వద్ద భవేష్ సేత్ (22)ను దివేశ్ ఔట్ చేశాడు. కాసేపటికే 9.4 వద్ద మణి కిరణ్ (16) స్వల్ప స్కోర్?కే ఔటయ్యాడు. దీంతో 10 ఓవర్లలోపే వరంగల్ 5 కీలక వికెట్లు కోల్పోయింది. ఆ తర్వాత వికెట్ల పతనం కొనసాగింది. 11వ ఓవర్లో అభిషేక్ ఔట్ అవ్వడంతో వరంగల్ ఓటమి దాదాపు ఖాయమైంది. 13వ ఓవర్లో కులకర్ణి, మన్సూరి పెవిలియన్ చేరగా, 14వ ఓవర్లో రెండో బంతికి హుస్సేన్, ఆరో బంతికి క్రాంతి ఔటయ్యారు. దీంతో వరంగల్ ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది. అంతకుముందు బ్యాటింగ్ చేసిన నల్గొండ నైట్స్? జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 259 పరుగులు చేసింది. గౌరవ్ రెడ్డి (80 పరుగులు), పాట్కూరి నితీశ్ రెడ్డి (84 పరుగులు) హాఫ్ సెంచరీలతో రాణించారు. చివర్లో అర్భాజ్ అహ్మద్ (33 పరుగులు, 14 బంతుల్లో), దివేశ్ సింగ్ (18 పరుగులు) మెరుపులు మెరిపించారు. దీంతో నల్గొండ స్కోర్ 250 పరుగులు దాటింది.

ఆస్ట్రేలియాను మరోసారి ఓడిస్తాం

టీమిండియా కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ ధీమా

ఐసీసీ మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ 2026 టోర్నీ తరహాలోనే ఆస్ట్రేలియాను మరోసారి ఓడిస్తామని టీమిండియా కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ ధీమా వ్యక్తం చేసింది. ఆసీస్‌ను ఓడిస్తే తమ ఆత్మవిశ్వాసం రెట్టింపు అవుతుందని చెప్పుకొచ్చింది. ఐసీసీ మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో భాగంగా బంగ్లాదేశ్‌తో గురువారం జరిగిన మ్యాచ్‌లో సమష్టిగా రాణించిన భారత్ 5 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ గెలుపుతో సెమీస్ అవకాశాలను సజీవంగా ఉంచుకుంది. తమ చివరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో పటిష్టమైన ఆస్ట్రేలియాతో తలపడాల్సి ఉంది.

బంగ్లాదేశ్‌తో విజయానంతరం మాట్లాడిన హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ ఈ గెలుపుపై సంతోషం వ్యక్తం చేసింది. 'ఇది ఒక మంచి విజయం. మేం ఈ మ్యాచ్‌ను ఇంకాస్త ముందుగానే ముగించాల్సింది. అయినప్పటికీ 2-3 ఓవర్ల ఉండగానే విజయాన్ని అందుకోవడం చాలా మంచి విషయమే. మేం మా ఫీల్డింగ్‌పై చాలా శ్రమించాం. అయినా ఈ మ్యాచ్‌లో కొన్ని క్యాచ్‌లు చేజార్చాం. వచ్చే మ్యాచ్‌లో మా అత్యుత్తమ ప్రదర్శనను చూపిస్తామని ఆశిస్తున్నాను. క్యాచ్‌లు వదిలిన ఆటగాళ్లు మా జట్టులోనే అత్యుత్తమ ఫీల్డర్లు, కానీ కొన్నిసార్లు ఇలా జరుగుతూ ఉంటుంది. నిరంతరం శ్రమిస్తూ.. క్యాచ్‌లు పడుతూ ఉంటే మైదానంలో సరైన పొజిషన్లలో ఉండగలం. ఈ మ్యాచ్‌లో మేం కొన్ని తప్పులు చేశాం. కానీ తదుపరి మ్యాచ్‌లో మా అత్యుత్తమ ప్రదర్శన ఇస్తామని ఆశిస్తున్నాను. ఇక ఆస్ట్రేలియాతో తలపడడానికి మేం పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నాం. వారు మా అత్యుత్తమ ప్రత్యర్థుల్లో ఒకరు. ఇలాంటి టోర్నమెంట్‌లలో ప్రతి మ్యాచ్ తప్పక గెలవాల్సిన పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు.. మన అత్యుత్తమ ప్రదర్శనను బయటకు తీయాలి. ఒకవేళ ఆస్ట్రేలియాపై మేం గెలిస్తే.. మాకు చాలా ఆత్మవిశ్వాసం వస్తుంది. గతంలో నవీ ముంబైలో సాధించిన విజయం మాకు ఎంతో నమ్మకాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా, మాకున్న కొన్ని అడ్డంకులను బద్దలు కొట్టింది.'అని వన్డే ప్రపంచకప్ విజయాన్ని హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ గుర్తు చేసుకుంది. గతేడాది జరిగిన మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్‌లో ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన సెమీఫైనల్-2లో టీమిండియా అద్వితీయమైన ప్రదర్శనతో చిరస్మరణీయమైన విజయాన్నిఅందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ మ్యాచ్‌లో ఆసీస్ విధించిన 338 పరుగుల లక్ష్యాన్ని భారత్ 9 బంతులు మిగిలి ఉండగానే ఛేదించింది. జెమీమా రోడ్రిగ్స్(127 నాటౌట్) అజేయ శతకంతో ఈ మ్యాచ్‌లో సత్తా చాటింది. ఈ గెలుపు ఉత్సాహంతో ఫైనల్లో సౌతాఫ్రికాను ఓడించి తొలిసారి ప్రపంచకప్‌ను ముద్దాడింది. మరోసారి అదే తరహా ప్రదర్శనతో తొలి టీ20 ప్రపంచకప్‌ను ముద్దాడాలనే కసితో హర్మన్ సేన ఉంది.

స్వదేశంలో భారత్‌ను చిత్తు చేసిన ఐర్లాండ్..!

టీ20ల్లో సంచలనం..

సంచలనాలకు నెలవైన టీ20ల్లో పెద్ద జట్టైన భారత్‌కు ఐర్లాండ్ (Ireland) ఊహించని షాకిచ్చింది. రెండు మ్యాచ్‌ల సిరీస్ తొలి పోరులో టీమిండియాను 34 పరుగుల తేడాతో ఓడించింది. 183 పరుగుల ఛేదనలో హిట్టర్లతో నిండిన భారత జట్టు అలవోకగా గెలుస్తుందనుకుంటే.. ఐరిష్ బౌలర్లు గొప్పగా కట్టడి చేశారు. మాథ్యూ హెంఫ్రోర్డ్(3-28)తో మిడిలార్డర్‌ను దెబ్బతీయగా.. అభిషేక్ శర్మ(50),శివం దూబే(25) కాసేప పోరాడాడు. ఫలితంగా సిరీస్‌లో 1-0తో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది ఆతిథ్య జట్టు.

టీ20 వరల్డ్‌కప్‌ను మూడుసార్లు ముద్దాడిన భారత్‌ను చిన్న జట్టైన ఐర్లాండ్ ఓడించింది. స్వదేశంలో బ్యాటుతో, బంతితో, ఫీల్డింగ్‌లోనూ అద్భుతంగా రాణించిన ఐరిష్ టీమ్ సంచలన విజయంతో టీమిండియాకు షాకిచ్చింది. తొలుత ఆడిన ఐర్లాండ్. 183 పరుగుల లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది. రికార్డు వీరులైన భారత బ్యాటర్ల ముందు ఈ లక్ష్యం ఏం నిలుస్తుంది అనుకున్న వారి అంచనాలు తప్పని ఐర్లాండ్ నిరూపించింది. పొట్టి వరల్డ్‌కప్‌లో ఇరగదీసిన ఓపెనర్ సంజూ శాంసన్(5) బంతిని వికెట్ల మీదకు ఆడుకోగా.. ఇషాన్ కిషన్(1).. శ్రేయస్ అయ్యర్(3) ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లారు. ఐరిష్ బౌలర్లు ఒత్తిడి

పెంచే ప్రయత్నాన్ని అభిషేక్ శర్మ(50) అర్ధ శతకంతో నీరుగార్చాడు. కానీ బౌన్సర్లు, షార్ట్ పిచ్ బంతులతో టీమిండియా హిట్లర్లకు కళ్లెం వేశారు. సుందర్(9), తిలక్ వర్మ(19) సైతం నిలబడలేదు.

చూస్తుండగానే ఐదు వికెట్లు పడడంతో శివం దూబే(25), అక్షర్ పటేల్(15) గెలిపించే ప్రయత్నం చేశారు. ఏడో వికెట్‌కు 35 రన్స్ చేసిన దూబేను మూంద్రా రిటర్న్ క్యాచ్‌తో వెనక్కి పంపాడు. డెలానీ ఓవర్లో సిక్సర్ కొట్టే క్రమంలో టెక్టర్ చేతికి చిక్కాడు అక్షర్. దాంతో.. టీమిండియా ఓటమి ఖాయమైంది. సిక్సర్‌తో ఆశలు రేపిన హర్షిత్ రానా(8) బౌండరీ వద్ద దొరికగా.. 19వ ఓవర్ చివరి బంతికి అర్ష్‌దీప్ సైతం ఔటయ్యాడు. భారత్ 148కే ఆలౌటవ్వగా.. 34 రన్స్ తేడాతో ఐర్లాండ్ గెలుపొందింది.

ఆదుకున్న టక్నర్, గెలానీ

భారత బౌలర్లు పంజా విసిరినా ఐర్లాండ్ భారీ స్కోర్ కొట్టింది. టాస్ ఓడిన జట్టుకు శుభారంభమివ్వాలనుకున్న ఓపెనర్ రాస్ అడైర్(12)ను ఔట్ చేసి హర్షిత్ రానా(3-24) తొలి వికెట్ అందివ్వగా.. హ్యారీ టెక్టర్(0)ను అర్ష్‌దీప్ సింగ్(2-28) పెవిలియన్ పంపాడు. తర్వాతి ఓవర్లో టిమ్ టెక్టర్(17)ను రానా డగౌట్ చేర్చగా 30 పరుగులకే మూడు వికెట్లు పడ్డాయి. ఆ దశలో ఆచితూచి ఆడాలనుకున్న బెంజమిన్ కాలిట్జ్(15)ను దూబే బోల్తా కొట్టించాడు. కష్టాల్లో పడిన జట్టును కెప్టెన్ లొర్కాన్ టక్నర్(50), గరెత్ డెలానీ(49)లు ఆదుకున్నారు. టపటపా నాలుగు వికెట్లు పడిన దశలో టక్నర్, డెలానీ నిలబడ్డారు. మరో వికెట్ పడకుండా.. రన్‌రేటు తగ్గకుండా స్కోర్ బోర్డును నడిపించారిద్దరూ. దూబే ఓవర్లో ఫోర్, డబుల్స్‌లో ఐరిష్ సారథి అర్ధ శతకం సాధించాడు. కానీ హర్షిత్ ఓవర్లో టక్నర్.. తిలక్ వర్మ చేతికి చిక్కడంతో 115 వద్ద ఐదో వికెట్ పడింది. డెత్ ఓవర్లలో గేర్ మార్చిన గెలానీ బౌండరీలు రాబట్టగా.. ఐర్లాండ్ నిర్ణీత ఓవర్లలో 9 వికెట్లు కోల్పోయి 182 పరుగులు చేయగలిగింది.

తొలి టీ20లో వైభవ్ సూర్యవంశీకి దక్కని చోటు

భారత యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీకి నిరాశ ఎదురైంది. ఐర్లాండ్?తో జరుగుతున్న తొలి టీ20లో అతడికి భారత తుది జట్టులో చోటు దక్కలేదు. టాస్ అనంతరం ఈ విషయాన్ని టీమ్ఇండియా కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ తెలిపాడు. ఈ మ్యాచ్?లో టాస్ నెగ్గిన అయ్యర్ బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. అనంతరం ఇవాళ్టి మ్యాచ్?లో వైభవ్ ఆడడం లేదని స్పష్టతనిచ్చాడు. 'దురదృష్టవశాత్తు ఈ మ్యాచ్?లో వైభవ్ ఆడడం లేదు. అతను అద్భుతమైన ఆటగాడే. కానీ, గత కొన్ని సిరీస్‌లలో భారత్ తరపున అద్భుతంగా రాణించి, గొప్ప అనుభవం ఉన్న ఆటగాళ్లు మా జట్టులో ఉన్నారు. ఈ సీజన్ అంతటా అద్భుతంగా ఆడుతున్న ఆటగాళ్లకే మేం ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాము. కాబట్టి, సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు అతనికి కచ్చితంగా అవకాశం లభిస్తుంది. ఇక ఈ మ్యాచ్?లో ముగ్గురు స్పెషలిస్ట్ సీమర్లు, ఒక ఆల్ రౌండర్, ఇద్దరు స్పిన్నర్లతో బరిలోకి దిగుతున్నాం' అని టాస్ తర్వాత అయ్యర్ పేర్కొన్నాడు. 15ఏళ్లకే భారత పురుషుల సీనియర్ జట్టులోకి ఎంపికై వైభవ్ అరుదైన ఘనత సాధించాడు. దీంతో ఐర్లాండ్ సిరీస్?లో అతడినికి పక్కా బరిలోకి దింపుతారని అనుకున్నారు. కానీ, మేనేజ్?మెంట్ మాత్రం టీమ్ కాంబినేషన్?ను దెబ్బతీయకూడదన్న ఉద్దేశంతో వైభవ్?కు అవకాశం కల్పించలేమోనని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఇక ఈ సిరీస్?లో 28న రెండో టీ20 జరగనుంది. ఆ మ్యాచ్?లోనైనా అవకాశం దక్కుతుందేమో అనేది చూడాలి! ఈ సిరీస్?తో బౌలర్ హర్షిత్ రాణా టీమ్ఇండియాలోకి రీ ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. మోకాలి శస్త్రచికిత్స అనంతరం కోలుకున్న అతడు ఇవాళ ఐర్లాండ్?తో మ్యాచ్?లోబరిలోకి దిగుతున్నాడు. అలాగే రవి బిష్ణోయ్‌ను పక్కనపెట్టి, ఇద్దరు స్పిన్ ఆల్‌రౌండర్లతో అయ్యర్ సేన బరిలోకి దిగుతోంది. ఇక ఐర్లాండ్ జట్టులో భారత్‌లో జన్మించిన జై ముంద్రా, మాట్ హోలార్డ్ అంతర్జాతీయ అరంగేట్రం చేస్తున్నారు.ఒకవేళ ఈ సిరీస్?లో వైభవ్?కు చోటు దక్కకపోతే, వచ్చే నెల 01న టీమ్ఇండియా ఇంగ్లాండ్? పర్యటనకు వెళ్లనుంది. ఈ టూర్?లో ఇంగ్లాండ్?తో ఐదు మ్యాచ్?ల సిరీస్? ఆడనుంది. ఆ సిరీస్?లోనైనా వైభవ్?కు చోటు దక్కే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అప్పుడు అతడు ఇంటర్నేషనల్ డెబ్యూ ఆడినా, రికార్డు అవుతుంది. భారత్ తరపున అత్యంత చిన్న వయసులో అరంగేట్రం చేసిన క్రికెటర్?గా రికార్డు సృష్టిస్తాడు. ప్రస్తుతానికైతే ఈ రికార్డు దిగ్గజం సచిన్ తెందుల్కర్? పేరిట ఉంది. అతడు 16 ఏళ్ల 205 రోజుల వయసులో అంతర్జాతీయ క్రికెట్?లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. కాగా, ఈ సిరీస్? బ్రాడ్?కాస్టింగ్ హక్కులను సోనీ స్పోర్ట్స్ నెట్?వర్క్ దక్కించుకుంది. సోనీకి సంబంధించిన ఛానెళ్లలో లైవ్ మ్యాచ్ టెలికాస్ట్ అవుతుంది. ఇక లైవ్ స్ట్రీమింగ్? సోనీ లివ్ ఓటీటీ ప్లాట్?ఫామ్స్, వెబ్?సైట్??లో ఈ మ్యాచ్?లు లైవ్ స్ట్రీమింగ్ కానున్నాయి.

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