ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేషిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక
సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం
Your Ad Here.
ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైస్‌మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి
EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
aksharamtsnews@gmail.com .... www.aksharamtelugudaily.com

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

సుఫల అక్షరం
సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక
SUPHALA AKSHARAM

నాణ్యమైన వైద్య సేవలే లక్ష్యం

- ముదిగొండ ఆసుపత్రి పనుల పరిశీలన
- క్షేత్రస్థాయిలో డిప్యూటీ సీఎం తనిఖీ
- వేగంగా పనులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశం

➢ 2వ పేజిలో..

MONDAY 08TH JUNE 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 09 ISSUE : 82 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 08 జూన్ 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 09 సంచిక : 82 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

పౌర సేవలకు 'క్యూర్ వన్' యాప్ ఆవిష్కరణ

- తుమ్మిడిహెట్టికి అనుమతులివ్వొద్దని మహారాష్ట్ర సీఎంకు చెప్పింది ఆయన కాదా?
- మెట్రో విస్తరణ, మూసీ అభివృద్ధి, ఆర్ఆర్ఆర్‌కు కేంద్రం ఎందుకు నిధులు ఇవ్వడం లేదు?
- అనుమతులు తీసుకొస్తే సభపెట్టి సన్మానిస్తాం
- కేటీఆర్ చెప్పినట్టు కిషన్‌రెడ్డి వింటారని బీజేపీ కార్యకర్తలే చెబుతున్నారు.. ఇదేం బుద్ధి?
- బీఆర్ఎస్ పార్టీతో కలిసి గూడుపుఠాణి: సీఎం
- నాగోల్ నుంచి గౌరెల్లి వరకు మూసీ రెండో దశ అభివృద్ధి పనులు చేపడతామని వెల్లడి
- 1,511 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన

హైదరాబాద్ , జూన్ 7 "రెండున్నరేళ్లలో కాలికి బలపం కట్టుకొని 50 సార్లు ఢిల్లీకి వెళ్లా.. ఐదు సార్లు ప్రధాని మోదీని కలిశా. అయినా మెట్రో విస్తరణకు అనుమతి రాలేదు. మూసీ ప్రక్షాళన, ఆర్ఆర్ఆర్‌కు నిధులు ఇవ్వరు. ఇవన్నీ ఎందుకు ఆగుతున్నాయి? ఎవరు ఆపుతున్నారో రాష్ట్రం నుంచి కేంద్ర మంత్రిగా ఉన్న కిషన్‌రెడ్డి సమాధానం చెప్పాలి" అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రశ్నించారు. నిజానికి రాష్ట్రానికి ఏవీ దక్కకుండా అడ్డుకుంటున్నది కిషన్‌రెడ్డేఅని మండిపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ తో కలిసి ఆయన గూడుపుఠాణి చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కిషన్ రెడ్డి బీజేపీలో ఉంటారుగానీ, బీఆర్ఎస్ వాళ్లతో మాట్లాడుకుంటారని, కేటీఆర్ చెప్పినట్టే వింటారని బీజేపీ వాళ్లే చెబుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఆదివారం మల్కాజ్‌గిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (ఎంఎంసీ) పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో రూ.1,511 కోట్లతో చేపట్టనున్న అభివృద్ధి పనులకు ఉప్పల్ భగాయత్ వేదికగా సీఎం రేవంత్ శంకుస్థాపనలు చేశారు. గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌లోని అన్ని కార్పొరేషన్ల పరిధిలో ప్రభుత్వ సేవలు అందించే 'క్యూర్ వన్' మొబైల్ యాప్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఉప్పల్‌లో ఖత్రి, వంజరి కుల ఆత్మగౌరవ భవనాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడారు. గుజరాత్‌లోని

రీల్స్, పకోడీలకే యువత పరిమితం కావాలని..

ప్రధాని కోరుకుంటున్నారు: రాహుల్

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 7: "మన దేశ యువత ప్రశ్నించకుండా, కళ్లు తెరిచి నిజాలు చూడ కుండా.. రీల్స్ చేసుకుంటూ, పకోడీలు వేపుకుంటూ ఉండిపోవాలని ప్రధాని మోదీ కోరుకుంటున్నారు" అని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ మండిపడ్డారు. సీబీఎ?సఈ ఆన్‌స్క్రీన్ మూల్యాంకనం (ఓఎ?సఎమ్) విధానంలో జరిగిన అక్రమాలను ఎత్తిచూపిన 18 ఏళ్ల విద్యార్థి సార్థక్ సిద్ధాంత్, ఎ?థికల్ హ్యాకర్ నిసర్గలను ఆదివారం ఆయన ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించారు. సార్థక్ సిద్ధాంత్‌తో తాను భేటీ అయిన వీడియోను ఎక్స్ పంచుకుంటూ.. ఇది ప్రభుత్వంపై యువత సాధించిన విజయమని పేర్కొన్నారు. దేశంలో మీడియాసంస్థలు, దర్యాప్తు ఏజెన్సీలు కూడా చేయలేని పనిని, ఈ ఇద్దరు యువకులు చేసి చూపించారని కొనియాడారు.

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ప్రైవేట్ ఫీజులపై కొరడా

- తమిళనాడు సర్కారు కీలక నిర్ణయం
- ఫీజు నియంత్రణకు కఠిన చర్యలు
- తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ అమలు చేయాలని డిమాండ్

చెన్నై, జూన్ 7 ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో అధిక ఫీజుల వసూళ్లకు అడ్డుకట్ట వేయడానికి తమిళనాడు ప్రభుత్వం కీలక చర్యలు చేపట్టింది. రాష్ట్రంలో ప్రైవేట్ పాఠశాలలు వసూలు చేయాల్సిన ఫీజులను ప్రభుత్వం నియమించిన ప్రత్యేక ఫీజు నిర్ణయ కమిటీ ఖరారు చేయగా, ఆ వివరాలను బహిరంగంగా ప్రదర్శించడం తప్పనిసరి చేసింది. నిర్ణయించిన ఫీజులకు మించి వసూళ్లు చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రభుత్వం హెచ్చరించింది.విద్యను వ్యాపారంగా మార్చే ధోరణిని నియంత్రించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలోని ప్రైవేట్, మెట్రిక్యులేషన్, కేంద్ర విద్యా మండలి అనుబంధ పాఠశాలలు ఫీజుల వివరాలను పాఠశాల ప్రాంగణంలో, వెబ్‌సైట్లలో తప్పనిసరిగా ప్రదర్శించాలని ఆదేశించింది. దీంతో తల్లిదండ్రులకు పూర్తి స్థాయి పారదర్శకత లభించనుంది.

ఫీజు నిర్ణయ కమిటీ ఆయా పాఠశాలల మౌలిక సదుపాయాలు, నిర్వహణ వ్యయాలు, విద్యా ప్రమాణాలను పరిశీలించి ఫీజులను ఖరారు చేస్తోంది. కమిటీ నిర్ణయించిన మొత్తానికి మించి వసూలు చేస్తే సంబంధిత యాజమాన్యాలపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉందని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఈ చర్యతో వేలాది కుటుంబాలపై పడుతున్న ఆర్థిక భారం కొంత మేర

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

వాయుసేనతో నీట్ ప్రశ్నపత్రాల రవాణా

తొలిసారిగా ఐఏఎఫ్ సేవలు వాడుకోనున్న ఎన్‌టీఏ

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 7: ఈ నెల 21న నిర్వహించనున్న నీట్(రీ ఎగ్జామ్) ప్రశ్నపత్రాల తరలింపు విషయంలో నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ(ఎన్‌టీఏ) పటిష్ఠ చర్యలు తీసుకుంటోంది. దీనికోసం తొలిసారిగా భారత వాయుసేన(ఐఏఎఫ్) సేవలను వినియోగించుకుంటున్నామని ఎన్‌టీఏ డైరెక్టర్ జనరల్ అభిషేక్ సింగ్ తెలిపారు. ప్రశ్నపత్రాలను ముద్రణాలయాల నుంచి పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరవేసే వరకూ ఎలాంటి అవకతవకలకూ తావులేకుండా వాయుసేన పర్యవేక్షణలో విమానాల ద్వారా వాటిని రవాణా చేయనున్నట్టు వెల్లడించారు. మరోవైపు, నీట్ పునఃపరీక్ష పేపర్ లీకైందని లేదా ఆన్‌లైన్‌లో విక్రయానికి ఉందని పేర్కొంటూ సోషల్ మీడియాలో

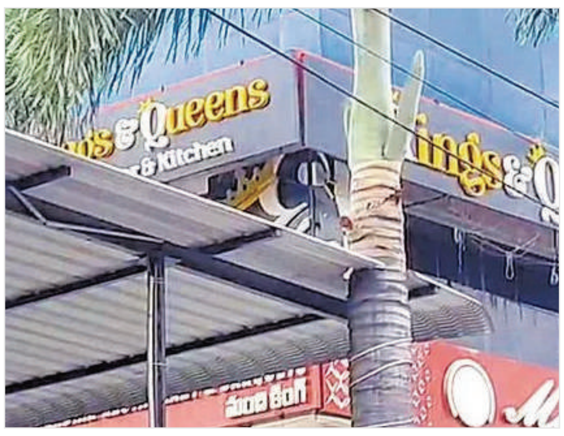
➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రేవంత్‌రెడ్డి విభజన రాజకీయాలు మానుకోవాలి

ఉత్తరాది వారే ఉన్నత పదవుల్లో ఉన్నారనడం సరికాదు: రిజిజు

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 7: ఉత్తరాది-దక్షిణాది అంటూ తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విభజన రాజకీయాలు చేస్తున్నారని కేంద్రమంత్రి కిరెన్ రిజిజు ఆరోపించారు. అలా దేశాన్ని ప్రాంతాల వారీగా విభజించి మాట్లాడవద్దన్నారు. ఎవరు ఏ ప్రాంతానికి చెందినవారైనా అందరం భారతీయులమేనని స్పష్టం చేశారు. శనివారం రేవంత్ రెడ్డి ద హిందూ వార్తా సంస్థ నిర్వహించిన సదస్సులో చేసిన వ్యాఖ్యలపై రిజిజు ఈ మేరకు స్పందించారు. "రేవంత్ చేసిన విభజన ప్రకారం చూసినా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..



అర్ధరాత్రి స్పై కెమెరాతో పబ్‌కు ఒంటరిగా వెళ్లి.. డీసీపీ రితిరాజ్ సీక్రెట్ ఆపరేషన్

➢ 2వ పేజిలో..

నన్ను ఆపేవాడు తెలంగాణలోనే పుట్టలే

- మీ తాటాకు చప్పుళ్లకు భయపడటానికి నేను కేసీఆర్‌ని కాదు
- నేనేంటో రాష్ట్ర ప్రజలకు బాగా తెలుసు
- మాటలాపి ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చండి
- సీఎం వ్యాఖ్యలపై కిషన్ రెడ్డి ఫైర్

హైదరాబాద్, జూన్ 7 రాష్ట్ర పొలిమేరలు దాటనివ్వ కుండా తనని ఆపగలిగే వ్యక్తి ఇంకా తెలంగాణ గడ్డపై పుట్టలేదని కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. ఏ అంశంపై ఎక్కడ చర్చ పెట్టినా పాల్గొనడానికి తాను సిద్ధమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి సవాల్ విసిరారు. రాష్ట్రంలోని ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం సహకరించకపోతే కిషన్‌రెడ్డి పొలిమేర దాటబోరంటూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై కిషన్ రెడ్డి తీవ్రంగా స్పందించారు. బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆదివారం విలేకరులతో మాట్లాడిన ఆయన సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై ధ్వజమెత్తారు. 'మీరు ఎంత రెచ్చగొట్టినా రెచ్చిపోయే వ్యక్తిని కాను. మీ తాటాకు చప్పుళ్లకు భయపడే కేసీఆర్‌ను నేను కాదు. నేనేంటో తెలంగాణ ప్రజలకు తెలుసు. 12 పార్టీలు తిరిగి ఈ పార్టీలో చేరలె.. నేను పుట్టింది బీజేపీలోనే.. చనిపోయేదీ ఈ పార్టీలోనే.. ' అంటూ సీఎం రేవంత్‌పై కిషన్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాసమస్యలపై

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

పౌర సేవలకు 'క్యూర్ వన్' యాప్ ఆవిష్కరణ

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

అహ్మదాబాద్‌లో సబర్మతి, ఢిల్లీలో యమున, యూపీలో గంగా నది తీర ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేశారని.. మరి తెలంగాణలో మూసీ నది ప్రక్షాళన చేయకుండా ఎందుకు అడ్డుపడుతున్నారని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి నిలదీశారు. "గండిపేట నుంచి గౌరెల్లి వరకు 55 కిలోమీటర్ల మూసీని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అభివృద్ధి చేస్తే.. ఆర్థికంగా, పర్యాటకంగా నగరం పురోగతి సాధిస్తుంది. యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు దక్కుతాయి. న్యూయార్క్, న్యూజెర్సీ మధ్య హట్సన్ రివర్ ఫ్రంట్ వద్ద అపార్ట్‌మెంట్ల విలువ రూ.వందల కోట్లు ఉంది. కానీ ఇక్కడ మురికి వల్లే భూమికి విలువ లేదు. అంతేకాదు ఈ మురికి నల్గొండ జిల్లా ప్రజలను కాలుష్యమై కాటేస్తోంది. ఆలేరు, భువనగిరి పరిసర ప్రాంతాల్లో కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలను ప్రెగ్నెన్సీ సమస్య ఉందని ఊరి నుంచి హైదరాబాద్‌కు పంపుతున్నారు. నేను పాదయాత్ర చేస్తున్నప్పుడు మూసీ ప్రక్షాళన చేయాలని ప్రజలు కోరారు. మూసీ నదిని మనం ఎందుకు ప్రక్షాళన చేయొద్దు? ఇళ్లు పోతే ఇళ్లు.. ఉపాధి పోతే ఉపాధి కల్పిద్దాం.. వాళ్ల పిల్లలకు మంచి చదువులు చెప్పిద్దామంటే వద్దంటారు. అడ్డంపడతారు. నువ్వు ఇక్కడి ఎంపీవి కదా.. మూసీ ప్రాజెక్టుకు నిధులు, అనుమతులు తెస్తావా కిషన్‌రెడ్డీ" అని రేవంత్ ప్రశ్నించారు.

మెట్రోకు అనుమతులు రావడం లేదేం?

ఢిల్లీ తర్వాత హైదరాబాద్ మెట్రో రెండో స్థానంలో ఉండేదని.. ఇప్పుడు తొమ్మిదో స్థానానికి పడిపోయిందని రేవంత్‌రెడ్డి గుర్తు చేశారు. "122 కిలోమీటర్ల మేర మెట్రోను విస్తరించాలని ప్రయత్నిస్తుంటే.. దాదాపు అన్ని అనుమతులు వచ్చాక.. ఇక్కడి నుంచి కేంద్ర మంత్రిగా పనిచేస్తున్న ఆయన అడ్డుపడటంతో అర్ధంతరంగా ఆపే పరిస్థితి వచ్చింది" అని కిషన్‌రెడ్డిని ఉద్దేశించి విమర్శించారు. తెలంగాణలో 75 లక్షల టన్నుల ధాన్యాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసిందని... కేంద్రం అందులో 50 లక్షల టన్నులే సేకరిస్తామంటే, మిగతా 25 లక్షల టన్నులు ఏం కావాలని నిలదీశారు. "పంజాబ్‌లో 86 శాతం కొంటారు. మీ ప్రభుత్వాలున్న రాష్ట్రాల్లో 70-80 శాతం వడ్లు కొంటారు. తెలంగాణలో మాత్రం సగానికి సగం తక్కువ కొంటున్నారు. కేంద్రం మొత్తం కొనేలా చూడాల్సిన బాధ్యత కిషన్‌రెడ్డికి లేదా? మెట్రో విస్తరణకు, ఆర్‌ఆర్‌ఆర్‌కు అనుమతులు ఇవ్వాల్సిందే, మూసీ ప్రక్షాళన జరగాల్సిందే.. రైతుల వడ్లు, మక్కలు కొనాల్సిందే.. వీటన్నింటికి నువ్వు సహకరించకుంటే 15 తరువాత కచ్చితంగా కార్యాచరణ ఉంటుంది. బరాబర్ నీ సంగతి చెప్తాం" అని రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ ప్రజలతో పెట్టుకుని బాగుపడినోడు ఎవరూ లేరన్నారు.

అప్పుడు చేయలేకపోయా.. ఇప్పుడు చేస్తా..

2018లో జరిగిన గందరగోళంలో కొడంగల్‌లో ఓడిపోయిన తనను మల్కాజ్‌గిరి ప్రజలు ఆదరించి గెలిపించారని రేవంత్ గుర్తు చేసుకున్నారు. నాడు ప్రభుత్వం నుంచి సహకారం అందకపోవడంతో ఆశించిన స్థాయిలో అభివృద్ధి చేయలేకపోయానని, ఇప్పుడు సీఎంగా మీరు కోరుకున్న స్థాయిలో అభివృద్ధి చేస్తానని చెప్పారు. ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు లోపలి 1.34 కోట్ల మందికి మౌలిక వసతుల ఏర్పాటు, మునిసిపల్, పోలీస్, విద్యుత్ శాఖ, వాటర్‌బోర్డు, మెట్రో తదితర అంశాల్లో పాలనా సమన్వయం కోసమే మూడు కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేశామని.. రాజకీయ లబ్ధి కోసం కాదని చెప్పారు. బండారి లక్ష్మారెడ్డి బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే అయినా.. ఆయన సోదరుడు బండారి రాజిరెడ్డి పేరును ఉప్పల్ ఎలివేటెడ్ కారిడార్‌కు పెట్టామని.. ఇలాంటి విషయాల్లో రాజకీయాలతో సంబంధం లేదని పేర్కొన్నారు.

నాగోల్ నుంచి గౌరెల్లి వరకు రెండో విడత

గండిపేట నుంచి గాంధీ సరోవర్ వరకు మొదటి విడతలో మూసీ నది ప్రక్షాళన జరుగుతోందని సీఎం చెప్పారు. నాగోల్ నుంచి గౌరెల్లి వరకు రెండో విడత పనులు చేపడతామన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో భూసమీకరణ సమస్యలను పరిష్కరించాలని స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ ఎమ్మెల్యేలను కోరారు. వంద రోజుల్లో ఫేజ్-2 పనులు ప్రారంభించేలా అంచనాలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కాగా, ఎప్పుడు తన కార్యక్రమం ఏర్పాటుచేసినా.. కుడివైపు ఆడబిడ్డలకు కుర్చీలు వేసి, ఎడమ వైపు యువ సోదరులకు కుర్చీలు వేయాలని అధికారులకు రేవంత్ సూచించారు. ఉప్పల్ భగాయత్ కార్యక్రమంలో మహిళలను వెనుక వరుసలో కూర్చోబెట్టి, రాజకీయ నాయకులను ముందు కూర్చొబెట్టడాన్ని ప్రస్తావిస్తూ ఈ సూచన చేశారు. ఆడబిడ్డలు నిండు మనసుతో ఆశీర్వదించినందుకే జెడ్పీటీసీ నుంచి సీఎం స్థాయికి ఎదిగానని చెప్పారు.

మీ పార్టీకి ఎప్పుడైనా పనిచేశారా?

తాను పుట్టింది బీజేపీలోనే, చచ్చేది బీజేపీలోనని కిషన్‌రెడ్డి అంటున్నారని రేవంత్ గుర్తు చేశారు. "నిజమే.. అండ్లనే ఉంటవు.. చీకట్ల ఇవతలోని సహకారం తీసుకుంటవు. నువ్వు నీ పార్టీకి ఎప్పుడైనా పనిచేశావా? మా సార్ బీజేపీల ఉంటడు.. కానీ బీఆర్ఎస్ వాళ్లతో మాట్లాడుకుంటడు. కేటీఆర్ చెప్పినట్టే వింటడని మీ సొంత పార్టీ వాళ్లే చెబుతున్నరు. నీకు పార్టీ మారే అవసరం ఏముంది? ఉన్న దాంట్లో ఉంటవు.. పక్క దాంట్లో తింటవు.. దొంగది కాదు.. దొడ్లకు రాదన్నట్టు నీ వ్యవహారం ఉంటుంది" అని ఎద్దేవా చేశారు. అనుమతి తీసుకుని తుమ్మిడిహెట్టి దగ్గర ప్రాజెక్టు కడదామంటే మహారాష్ట్ర సీఎం తప్పించుకొని తిరుగుతున్నారని రేవంత్ చెప్పారు. ఇదేమిటని కనుక్కుంటే అనుమతులు ఇవ్వొద్దని కిషన్‌రెడ్డి చెప్పారని మహారాష్ట్ర సీఎం ఆఫీసు నుంచి సమాచారం వచ్చిందన్నారు. ఇదెక్కడి బుద్ధి కిషన్‌రెడ్డీ అని ప్రశ్నించారు. కిషన్‌రెడ్డి అన్ని ప్రాజెక్టులకు అనుమతి తీసుకువస్తే.. ఎల్బీ స్టేడియంలో భారీ సభ పెట్టి సన్మానించి, గండ పెండేరం తొడుగుతామని చెప్పారు. తెలంగాణకు సహకారం అందించాలని, చీకట్లో బీఆర్ఎస్‌తో కలిసి గూడుపుఠానీ చేయవద్దని సూచించారు. ఎన్నికలు వచ్చినప్పుడు ఆరు నెలలు రాజకీయాలు చేద్దామని.. మిగతా సమయమంతా కష్టపడి నగరాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుందామని బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ మిత్రులను కోరుతున్నానని చెప్పారు. తన దగ్గరకు వచ్చే ఎమ్మెల్యేలు ఏ పార్టీ అని చూడకుండా పనులు చేయించే బాధ్యత తనదని, రాజకీయాలకతీతంగా అభివృద్ధి చేసుకుందామని కోరారు.

మూసీ అభివృద్ధిపై ముందుకే.. అవాంతరాలు ఎదురైనా లెక్కచేయం

ఉప్పల్, జూన్ 7 మూసీ సుందరీకరణ పై ఎవరెన్ని అడ్డంకులు సృష్టించినా ముందుకే వెళతామని మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు పేర్కొన్నారు. ఆదివారం సాయంత్రం ఉప్పల్ భగాయత్‌లో మల్కాజ్‌గిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ నూతన భవన శంకుస్థాపన సందర్భంగా జరిగిన సభలో సీఎం సమక్షంలో ఆయన మాట్లాడారు. మూసీ అభివృద్ధికి ప్రతిపక్షాలు ఎందుకు అడ్డుపడుతున్నాయో ప్రజలకు తెలుసన్నారు. మూసీతో ఎన్నో ఏళ్ళుగా పరివాహక ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బందులను తొలగించేందుకు ఈ ప్రభుత్వం స్పష్టమైన కార్యాచరణతో సాగుతోందన్నారు. గత 90 రోజులుగా ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక పేరుతో ప్రభుత్వ సేవలను ప్రజలకు చేరువ చేశామన్నారు. మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ల బహుళ సేవలను పొందేందుకు వీలుగా క్యూర్ ప్యూర్ రేర్ అనే కొత్త యాప్‌ను ప్రజలుకు అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకే సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఇక్కడకు వచ్చారని మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు పేర్కొన్నారు. చెప్పింది చేయడమే ఈ ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకరించపోయినా.. గత ప్రభుత్వం చేసిన ఆర్థిక విధ్వంసాన్ని సరిదిద్దుతూ ముందుకు సాగుతున్నామని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

అర్ధరాత్రి స్పై కెమెరాతో పబ్‌కు ఒంటరిగా వెళ్లి.. డీసీపీ రితిరాజ్ సీక్రెట్ ఆపరేషన్

- కేపీహెచ్‌బీ పబ్‌లో నిర్వాహకుల ఇష్టారాజ్యం.. యువతులను తీసుకొచ్చి అర్ధనగ్న నృత్యాలు
- వారితో కస్టమర్లకు వల వేసి నిలువుదోపిడీ.. ఆ దృశ్యాలను ఫొటోలు, వీడియో తీసిన డీసీపీ
- ఆమె ఆదేశాలతో కింగ్స్ అండ్ క్వీన్స్ పబ్‌పై పోలీసుల మెరుపు దాడి... మేనేజర్ అరెస్టు
- పోలీసుల అదుపులో నలుగురు యువతులు సహా ఎనిమిది మంది

హైదరాబాద్ సిటీ, జూన్ 7: హైదరాబాద్ కూకట్‌పల్లి డీసీపీ రితిరాజ్ ఒంటరిగా సాహసోపేతమైన ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. అమ్మాయిలను తీసుకొచ్చి అసభ్య, అశ్లీల నృత్యాలు చేయిస్తున్న ఓ పబ్ ఆట కట్టించారు. రితిరాజ్ స్పై కెమెరాలు ధరించి అర్ధరాత్రి ఒక్కరే మఫ్టీలో వెళ్లి పబ్‌లో దృశ్యాలను ఫొటోలు, వీడియోలు తీశారు. వెంటనే ఆమె ఆదేశాలతో పోలీసులు ఉరుకులు పరుగులతో వచ్చి పబ్‌పై దాడి చేశారు. హైదరాబాద్‌లో కొన్ని పబ్‌ల నిర్వాహకులు కస్టమర్లను ఆకర్షించడానికి వివిధ ప్రాంతాల నుంచి అందమైన యువతులను అక్రమంగా రవాణా చేసి తీసుకొస్తున్నారు. ఆ అమ్మాయిలతో కస్టమర్లపై వలపు వల విసిరి దోచుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో కేపీహెచ్‌బీ పరిధిలోని ఓ పబ్‌లో అసభ్య, అశ్లీల నృత్యాలు, అసాంఘిక కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయని తెలుసుకున్న డీసీపీ రితిరాజ్ నేరుగా రంగంలోకి దిగారు. సిబ్బందిని ఎవర్నీ తనతో తీసుకెళ్లకుండా ఒక్కరే కింగ్స్ అండ్ క్వీన్స్ పబ్‌కు వెళ్లారు. స్పై కెమెరాలు ధరించి వెళ్లిన ఆమె పబ్‌లో వ్యవహారాన్ని ఫొటోలు, వీడియోలు తీశారు. పబ్ నిర్వాహకులు వివిధ నగరాల నుంచి యువతులను రప్పిస్తున్నట్లు డీసీపీ గుర్తించారు. కస్టమర్లను ఆ యువతులు మత్తులో ముంచి, వివిధ రకాల ఖరీదైన మద్యాన్ని కొనిపించి వేలల్లో బిల్లులు చేయిస్తున్నారు. పబ్ నిర్వాహకులు ఆ యువతులతో అర్ధనగ్న నృత్యాలు చేయిస్తూ వారు వ్యభిచారానికి సైతం సిద్ధమన్నట్లు కస్టమర్లను ఆకర్షిస్తున్నారు. ఈ తతంగాన్నంతా స్పై కెమెరాతో రికార్డు చేసిన డీసీపీ.. ఆ తర్వాత ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలతో అర్ధరాత్రి పబ్‌పై దాడి చేయించారు. పబ్ మేనేజర్‌ను అరెస్టు చేశారు. నలుగురు యువతులను, నలుగురు యువకులను అదుపులోకి తీసుకుని కేసు నమోదు చేశారు.

కొమ్ముకాస్తున్న స్థానిక పోలీసులు!

ఓ సాఫ్ట్‌వేర్ యువకుడికి డేటింగ్ యాప్‌లో ఓ యువతితో పరిచయం ఏర్పడింది. కేపీహెచ్‌బీలోని పబ్‌లో కలుద్దామని ఆమె చెప్పడంతో అతడు గత నెల 29న వెళ్లాడు. అతను రెండు పెగ్గుల విస్కీ తాగగా.. ఆమె నాలుగు పెగ్గుల విస్కీ తాగింది. చివర్లో రూ.41,606 బిల్లు చూసిన యువకుడి గుండె గుభేల్మంది. అంత మద్యం తాగలేదని ఎంత చెప్పినా నిర్వాహకులు వినలేదు. తనతో ఉన్న యువతిని అడగాలంటూ వెతకగా అప్పటికే ఆమె మాయమైంది. ఈ మోసంపై బాధితుడు ఫిర్యాదు చేసినా కేపీహెచ్‌బీ పోలీసులు పట్టించుకోలేదని తెలిసింది. ఇదొక్కటే కాదు.. ఇలాంటివి నిత్యకృత్యమైనా, స్టేషన్‌కు కూతవేటు దూరంలో పబ్‌లో గలీజు దందా జరుగుతున్నా పోలీసులు మాత్రం పబ్ నిర్వాహకులకు కొమ్ముకాస్తున్నారనే విమర్శలు ఉన్నాయి. స్థానిక పోలీసులు నెలవారీ లంచాలకు అలవాటుపడి పబ్ నిర్వాహకులకు సహకరిస్తున్నట్లు గుర్తించిన డీసీపీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసినట్లు తెలిసింది.

రేవంత్‌రెడ్డి విభజన రాజకీయాలు మానుకోవాలి

ముర్ము తూర్పు భారతానికి, ఉపరాష్ట్రపతి రాధాకృష్ణన్ దక్షిణ భారతానికి, ప్రధాని మోదీ పశ్చిమ భారతానికి చెందినవారు. ఉత్తరాది వాళ్లే అత్యున్నత పదవుల్లో ఉన్నారనడం సరైంది కాదు. వాస్తవాలను ఆయన తెలుసుకోవాలి" అని సూచించారు. హిందూ వార్తా సంస్థ సదస్సులో రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. దక్షిణాది రాష్ట్రాల పట్ల బీజేపీ రాజకీయపరంగా, ఆర్థికపరంగా వివక్ష చూపుతోందన్నారు. "రాష్ట్రపతి ఉత్తరాదికి చెందినవారే. ప్రధాని ఉత్తరాది వ్యక్తే" అని అన్నారు. దేశ అత్యున్నత పదవుల్లో ఉత్తరాది రాష్ట్రాల వారే ఉన్నారని విమర్శించారు.

మేజర్ అభిలాషకు 'యూఎన్ మిలిటరీ జెండర్ అడ్వకేట్' పురస్కారం

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 7: భారత సైన్యంలో యుద్ధ హెలికాప్టర్ నడిపిన తొలి మహిళా పైలట్‌గా రికార్డు సృష్టించిన మేజర్ అభిలాష బరాక్ ప్రతిష్ఠాత్మక 'యూఎన్ మిలిటరీ జెండర్ అడ్వకేట్ ఆఫ్ ద ఇయర్-2025' అవార్డును అందుకున్నారు. పశ్చిమాసియా దేశం లెబనాన్‌లో మహిళలు, బాలికల కోసం చేపట్టిన విస్తృత సేవా కార్యక్రమాలకు గాను ఆమెను ఈ పురస్కారం వరించింది. ఐక్యరాజ్య సమితి సెక్రటరీ జనరల్ ఆంటోనియో గుటెరస్ శుక్రవారం ఆమెకు ఈ అవార్డును ప్రదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, తాను సేవ చేస్తున్నవారితో పాటు, తనతో కలసి పనిచేస్తున్న వారికి ఆమె ఒక రోల్ మోడల్ అని కొనియాడారు. మేజర్ సుమన్ గవానీ, మేజర్ రాధికా సేన్ తర్వాత మన దేశం నుంచి ఈ పురస్కారం అందుకున్న మూడో మహిళగా అభిలాష నిలిచారు. హరియాణాలోని రోహ్‌తక్‌కు చెందిన అభిలాష 2018 సెప్టెంబరులో ఆర్మీ ఎయిర్ డిఫెన్స్ కార్ప్స్‌లో చేరారు. ప్రస్తుతం ఆమె లెబనాన్‌లోని ఐక్యరాజ్య సమితి మధ్యంతర దళం (యూఎన్ఐఎ?ఫఐఎల్) కింద భారత బెటాలియన్‌లో ఎంగేజ్‌మెంట్ టీమ్ కమాండర్‌గానూ, జెండర్ ఫోకల్ పాయింట్‌గానూ సేవలు అందిస్తున్నారు.

నన్ను ఆపేవాడు తెలంగాణలోనే పుట్టలే

ధర్నాలు, పోరాటాలు చేసి తాను ఈ స్థాయికి ఎదిగానని స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ నేతలకు వ్యక్తిగత దూషణలు చేసుకోవడం తప్ప పని చేసే అలవాటు లేదని ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రానికి తానేం చేశానో చెప్పేందుకు తనకు రేవంత్‌రెడ్డి సర్టిఫికెట్ అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. రాహుల్ గాంధీ ఈ జన్మలో ప్రధాన మంత్రి కాలేరని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. రాహుల్ నాయకత్వ వైఫల్యం వల్ల కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాష్ట్రాల్లో గుండు సున్నా ఫలితాలు వస్తున్నాయని ఎద్దేవా చేశారు. ఇక, 'ఆరు గ్యారంటీలు ఏమయ్యాయి. వడ్లకు బోనస్ ఇవ్వలేదు.

రుణమాఫీ అరకొర చేశారు. నిరుద్యోగ భృతి ఏమైంది? బీసీలకు లక్ష కోట్లు ఏమైంది?' అంటూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కిషన్‌రెడ్డి నిలదీశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోని ఆర్థిక సంస్థలు రుణాలు ఇస్తే కానీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి పూట గడిచే పరిస్థితి లేదన్నారు. రేవంత్ మాటలు కొండలు, కోటలు దాటుతున్నాయని, చేతలు మాత్రం సచివాలయం గేటు దాటడం లేదని విమర్శించారు. తెలంగాణ రాజకీయ ప్రస్థానంలో అధికారం మారినా ప్రజల ఆకాంక్షలు మాత్రం నెరవేరడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "అడ్డగోలుగా అబద్ధపు హామీలు, అడుగడుగునా నమ్మకద్రోహం నడుమ క్షేత్రస్థాయి సమస్యలు గాలికి వదిలేసి గాల్లో మేడలు కడుతూ... విదేశాలపై వ్యామోహం చూపిస్తూ సొంత దేశంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిపై కారుకూతలు కూసిన ముఖ్యమంత్రుల గ్రాఫ్ పాతాళానికి పడిపోయింది. ఇలాగే మాట్లాడిన కేసీఆర్‌ను ప్రజలు ఫాంహౌస్‌కు పరిమితం చేశారు. ఇప్పుడు సీఎం సీటులో ఉన్న రేవంత్ కూడా తీవ్ర ప్రజా వ్యతిరేకత మూటగట్టుకుంటున్నారు. ఆయనకూ అదే గతి తప్పదు' అని కిషన్‌రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికైనా రాష్ట్ర ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలని, లేదంటే దళితులు, బీసీలు సీఎం ఇంటి ముందు ధర్నాలు చేస్తారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు.

వాయుసేనతో నీట్ ప్రశ్నపత్రాల రవాణా

వస్తున్న వార్తలు, సందేశాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులను ఎన్‌టీఏ హెచ్చరించింది. వాటిని నమ్మొద్దని సూచించింది. భారత్‌లోని 551 నగరాలతోపాటు, విదేశాల్లోని 14 నగరాల్లో ఈ నెల 21న నీట్-యూజీ రీఎగ్జామ్ నిర్వహిస్తున్నట్టు ఎన్‌టీఏ తెలిపింది. దీనికి సంబంధించిన పరీక్ష నగరాల సమాచారాన్ని(ఎగ్జామ్ సిటీ ఇంటిమేషన్ స్లిప్) ఆదివారం అధికారికంగా విడుదల చేసింది. పరీక్షకు హాజరయ్యే విద్యార్థులు ఏ నగరంలో పరీక్ష కేంద్రాలు ఉన్నాయో ముందుగానే తెలుసుకుని తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకునేందుకు వీలుగా దీన్ని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది.

ఖితపూర్వక సమాధానం ఇవ్వండి

నీట్ పేపర్ లీక్, సీబీఎ?సఈ ఓఎ?సఎం వివాదాలపై దిగ్విజయ్ సింగ్ నేతృత్వంలోని పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ తీవ్రంగా స్పందించింది. ఎన్‌టీఏ, సీబీఎ?సఈలు దీనిపై లిఖితపూర్వక సమాధానం ఇవ్వాలని కోరింది. పేపర్ లీక్ అంటే ఏమిటో నిర్వచించాలని, 2018 నుంచి నిర్వహిస్తున్న పరీక్ష (నీట్)ల్లో ఎప్పుడైనా లీక్ జరిగిందా అని చెప్పాలని కోరింది. ఎన్‌టీఏలోని సిబ్బంది సంఖ్య, 2022 నుంచి చేపట్టిన నియామకాల వివరాలను కూడా తెలియజేయాలని కమిటీ కోరింది.

ప్రైవేట్ ఫీజులపై కొరడా

తగ్గుతుందని భావిస్తున్నారు.

తమిళనాడు ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రతి విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభంలో ప్రైవేట్ పాఠశాలలు భారీగా ఫీజులు పెంచడం వల్ల తల్లిదండ్రులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి, దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబాలు పిల్లల చదువుల కోసం అప్పులు చేయాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి.తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో కూడా ప్రైవేట్ పాఠశాలల ఫీజులపై నియంత్రణ తీసుకురావాలనే డిమాండ్ పెరుగుతోంది. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, విద్యావేత్తలు, సామాజిక వర్గాలు తమిళనాడు తరహాలో ప్రత్యేక ఫీజు నియంత్రణ వ్యవస్థను అమలు చేయాలని కోరుతున్నారు. విద్య అనేది హక్కు తప్ప వ్యాపారం కాదని, తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు కూడా ప్రజల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రైవేట్ పాఠశాలల ఫీజులను నియంత్రించే విధానాలను తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

నాణ్యమైన వైద్య సేవలే లక్ష్యం

ఖమ్మం, జూన్ 7ఖమ్మం జిల్లా ముదిగొండ మండల కేంద్రంలో నిర్మాణంలో ఉన్న 50 పడకల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి పనులను ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. నిర్మాణ పురోగతిపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్న ఆయన, పనులు నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడంలో ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు.ఆసుపత్రి నిర్మాణ పనుల పురోగతిని పరిశీలించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి, ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పనుల వివరాలను అధికారుల నుంచి తెలుసుకున్నారు. నిర్మాణ ప్రక్రియలో ఎలాంటి ఆటంకాలు ఎదురైనా వెంటనే పరిష్కరించాలని, పనుల్లో జాప్యానికి తావు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆసుపత్రిని త్వరగా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రజలకు మెరుగైన, నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్య సదుపాయాలను మరింత బలోపేతం చేయడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. ముదిగొండ ప్రాంత ప్రజలకు సమీపంలోనే మెరుగైన వైద్య సేవలు అందేలా ఈ ఆసుపత్రి కీలక పాత్ర పోషించనుందని పేర్కొన్నారు.

నిర్మాణ నాణ్యత విషయంలో ఎలాంటి రాజీ ఉండకూడదని ఉప ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. అన్ని సాంకేతిక ప్రమాణాలు, నాణ్యతా ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆసుపత్రి నిర్మాణాన్ని పూర్తి స్థాయిలో అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. ముదిగొండ ప్రాంత ప్రజల ఆరోగ్య అవసరాలను తీర్చేలా ఈ 50 పడకల ఆసుపత్రిని త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని భట్టి విక్రమార్క హామీ ఇచ్చారు. ప్రజారోగ్య రంగాన్ని బలోపేతం చేయడంలో ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తోందని, వైద్య సేవలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నట్లు తెలిపారు.

నేరాల నియంత్రణకు ప్రజల సహకారం అవసరం

- మంథని సీఐ బొల్లపల్లి రాజు
- పన్నూరులో కార్డెన్ సెర్చ్.. 19 వాహనాలు సీజ్

రామగిరి, పెద్దపల్లి జిల్లా జూన్ 7 (అక్షర న్యూస్):

నేరాల నియంత్రణకు ప్రజల సహకారం అవసరమని సమాజంలో రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేరాలను నియంత్రించడంతో పాటు ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించి అప్రమత్తం చేయడమే కార్డెన్ సెర్చ్‌ల ముఖ్య ఉద్దేశమని మంథని సీఐ బొల్లపల్లి రాజు తెలిపారు. రామగిరి మండలంలోని పన్నూరు గ్రామంలో ఆదివారం ఎస్సై తాడవేని శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసు బృందాలు విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహించాయి. ఈ సందర్భంగా 78 ద్విచక్ర వాహనాలను తనిఖీ చేయగా, నంబర్ ప్లేట్లు లేని మరియు సరైన పత్రాలు లేని 19 వాహనాలను సీజ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఐ బొల్లపల్లి రాజు గ్రామస్తులకు సీసీ కెమెరాల ప్రాముఖ్యత, సైబర్ నేరాల నివారణ, గ్రామాల్లోకి వచ్చే అనుమానిత వ్యక్తులపై నిఘా ఉంచాల్సిన అవసరంపై అవగాహన కల్పించారు. సైబర్ మోసాలకు గురైన వారు వెంటనే 1930 టోల్ ఫ్రీ నంబర్‌కు ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. గ్రామ ప్రజలు ఐకమత్యంగా, శాంతియుత వాతావరణంలో జీవిస్తేనే గ్రామాల అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. యువత చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండి విద్య, క్రీడలలో రాణించాలని సూచించారు. గంజాయి రవాణా, విక్రయం లేదా వినియోగం చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, భూ కబ్జాలు లేదా భూ వివాదాల పేరుతో అమాయకులను మోసం చేసే వారిపై కూడా చట్టపరమైన చర్యలు ఉంటాయని స్పష్టం చేశారు. గ్రామాల్లో ఎవరైనా అనుమానాస్పదంగా కనిపిస్తే వెంటనే డయల్ 100కు సమాచారం అందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ చిందం మహేష్, రామగిరి, ముత్తారం, మంథని ఎస్సైలు తాడవేని శ్రీనివాస్, రవికుమార్, రమేష్ తదితరులు మరియు పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

చలివేంద్రంలో పెరుగన్నం పంపిణీ

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/ జూన్ 7 అక్షరం న్యూస్ -:

మందమర్రి పట్టణంలో అఖిలభారత యాదవ మహాసభ మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు బండి సదానందం యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో స్వర్గీయ కాకా వెంకటస్వామి - కళావతమ్మ ల జ్ఞాపకార్థంగా ప్రారంభించిన చలివేంద్రం 70 రోజులు గడిచిన సందర్భంగా ఆదివారం పెరుగన్నం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వాకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు బత్తుల తిరుపతి మాట్లాడుతూ పాత బస్టాండ్ లో చలి వేంద్రం ఏర్పాటు చేసి విజయవంతంగా 70 రోజులు పూర్తి అయిందని అన్నారు. పేద ప్రజల కోసం అహర్నిశలు కష్టపడుతూ పనిచేస్తున్న ఏకైక నాయకుడు బండి సదానందం యాదవ్ అని ఆయన అన్నారు. మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి, ఎంపీ వంశీకృష్ణ ల ఆశీర్వాదం ఉండాలని ప్రజలకు మరింత సేవ చేయడానికి ముందుంటారని వాకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు తిరుపతి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, వాకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు మేకల రాజన్న, నాగుల దుర్గయ్య, సత్తన్న, వడ్ల రాజన్న, తోటరాజు, గంగుల వీరేశం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువత సన్మార్గంలో నడుస్తూ సమాజానికి పేరు తేవాలి

- డగ్స్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుదాము.
- సామాజిక ఉద్యమకారుడు గుడికందుల రమేష్.

మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రి జూన్ 7 అక్షరం న్యూస్ -:

యువత మంచి మార్గంలో నడుస్తూ తల్లిదండ్రులకు, సమాజానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని సామాజిక ఉద్యమకారుడు గుడికందుల రమేష్ అన్నారు. ఆదివారం తెల్లవారుజామున హైదరాబాద్‌లోని నెక్లెస్ రోడ్ వద్ద నిర్వహించిన "తెలంగాణ రన్"లో ఆయన 10 కిలోమీటర్ల విభాగంలో పాల్గొని విజయవంతంగా గమ్యాన్ని చేరుకున్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా నుంచి మందమర్రికి చెందిన గుడికందుల రమేష్‌తో పాటు జర్నలిస్ట్ ముడారపు అనిల్ కూడా ఈ రన్‌లో పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల నుంచి సుమారు రెండు వేల మంది రన్నర్స్ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనగా, యువతలో ఆరోగ్యం, క్రమశిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని రమేష్ తెలిపారు. యువత గంజాయి డ్రగ్స్ వంటి చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి, తమ బంగారు భవిష్యత్తుపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ప్రతి ఒక్కరూ రోజూ రన్నింగ్ చేయాలని, రన్నింగ్ ద్వారా ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవడంతో పాటు మానసిక ఉత్సాహం కూడా పెరుగుతుందని అన్నారు. మరికొన్ని నెలల్లో డగ్స్ కు వ్యతిరేకంగా మందమర్రి వేదికగా 100 కిలోమీటర్ల లాంగ్ రన్ ను నిర్వహించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.. రన్నింగ్ పై ఆసక్తి ఉన్న వారికి మందమర్రి రన్నర్స్ టీం ఆధ్వర్యంలో గైడెన్స్ తోపాటు భవిష్యత్ మారథాన్ లో పాల్గొనేందుకు కార్యాచరణ ప్రణాళిక అందజేస్తామని ఆయన తెలిపారు..ఆసక్తి ఉన్న వారు 8977779985 నెంబర్ లో సంప్రదించాలని తెలిపారు...

జాతీయ స్థాయిలో మెరిసిన ఫోటోగ్రాఫర్ ఇరుకుల్ల వీరేశం

ఓదెల/ పెద్దపల్లి జూన్ 07(అక్షరం న్యూస్)

ఫోటో గ్రాఫ్లో తన స్టైలే వేరు తను కెమెరా పట్టిందంటే అవార్డు రావాల్సిందే పోటికి దిగిందంటే బహుమతి గెలుచుకోవాల్సిందే అతడు మాస్టర్ ఫోటో స్టూడియో అధినేత ఇరుకుల్లా వీరేశం స్టైల్ఓదెల మండలం జిలకుంట గ్రామానికి చెందిన ప్రముఖ ఫోటోగ్రాఫర్ ఇరుకుల్ల వీరేశం మరోసారి జాతీయస్థాయిలో తన ప్రతిభను చాటుకొని ప్రతిష్టాత్మక అవార్డును అందుకున్నారు. హైదరాబాద్ మాదాపూర్‌లోని చిత్రమయి స్టేట్ ఆర్ట్ గ్యాలరీలో నిర్వహించిన ఆల్ ఇండియా ఆర్ట్ కాంపిటిషన్ అండ్ ఎగ్జిబిషన్--2026లో ఆయన తీసిన ఛాయాచిత్రం తృతీయ బహుమతిని సాధించింది. ఈ సందర్భంగా రూ.20 వేల నగదు బహుమతితో పాటు ప్రశంసాపత్రాన్ని రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు చేతుల మీదుగా స్వీకరించారు.

దేశవ్యాప్తంగా కళాకారులు పంపించిన 820 కళాఖండాల్లో జ్యూరీ సభ్యులు ఎంపిక చేసిన 250 ఉత్తమ కళాఖండాలు ప్రదర్శనకు ఎంపిక కాగా, వాటిలో వీరేశం ం ా పొందించిన ఛాయాచిత్రం ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందింది. ఒడిశాలో గిరిజనుల జీవన విధానాన్ని ప్రతిబింబించేలా రూపొందించిన ఛాయాచిత్రానికి ఈ పురస్కారం దక్కింది. ఫోటోగ్రఫీ రంగంలో ఇప్పటికే అంతర్జాతీయ, జాతీయ స్థాయిల్లో అనేక పురస్కారాలు అందుకున్న వీరేశం, తెలంగాణ రాష్ట్ర దశాబ్ది ఉత్సవాల సందర్భంగా నిర్వహించిన 5వ ఎడిషన్ పోటీల్లో కూడా తృతీయ బహుమతి సాధించడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా వీరేశం మాట్లాడుతూ, సాధారణ నిరుపేద కుటుంబం నుంచి వచ్చిన తనకు దేశంలోని ప్రముఖ కళాకారులతో పోటీపడి బహుమతి అందుకోవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఫోటోగ్రఫీ తనకు ప్రాణమని, దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తూ ప్రకృతి అందాలు, పండుగలు, గిరిజనుల జీవన విధానాన్ని చిత్రీకరిస్తున్నానని తెలిపారు. ఒక ఫోటో వెయ్యి భావాలను పలికిస్తుందని పేర్కొంటూ, ఫోటోగ్రాఫర్లకు ప్రభుత్వం మరింత ప్రోత్సాహం అందించాలని కోరారు. అవార్డు ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావుతో పాటు యువజన అభివృద్ధి, పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వాణి ప్రసాద్, జేఎన్ఎఫ్ఏయూ ఫైన్ ఆర్ట్స్ కళాశాల ప్రొఫెసర్ ఆనంద్ గడప, చిత్రమయి ఆర్ట్ గ్యాలరీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె. లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముల్కనూర్ సహకార సంఘం గ్రామీణాభివృద్ధికి ఆదర్శం

- ఐఏఎస్ శిక్షణాధికారుల ప్రశంసలు..
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించే అవకాశముందని అభిప్రాయం.

హనుమకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/జూన్ 07/అక్షరం న్యూస్:-

హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలంలోని ముల్కనూర్ సహకార గ్రామీణ బ్యాంకు పరపతి సంఘాన్ని హైదరాబాద్‌లోని ఎంసీహెచ్ఆర్‌డీ లో శిక్షణ పొందుతున్న ఆరుగురు ఐఏఎస్ శిక్షణాధికారులు ఆదివారం సందర్శించారు. శిక్షణ కార్యక్రమంలో భాగంగా సంఘం నిర్వహణ సభ్యులకు అందిస్తున్న సేవలు గ్రామీణాభివృద్ధిలో పోషిస్తున్న పాత్రను వారు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా సంఘం ఉద్యోగులు పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా ముల్కనూర్ సహకార సంఘం చరిత్ర, అభివృద్ధి ప్రస్థానం రైతులకు అందిస్తున్న రుణ సదుపాయాలు వ్యవసాయ సేవలు బీమా పథకాలు విత్తనోత్పత్తి మార్కెటింగ్ గ్రామీణ ఆర్థికాభివృద్ధికి చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను వివరించారు. అనంతరం శిక్షణాధికారులు అడిగిన పలు ప్రశ్నలకు అధికారులు సమగ్ర సమాధానాలు ఇచ్చారు.

సంఘ ప్రధాన నిర్వాహక అధికారి (జీఎం) రామ్‌రెడ్డి, రుణ విభాగాధిపతి రాజమౌళి శిక్షణాధికారులను ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఐఏఎస్ శిక్షణాధికారులు మాట్లాడుతూ సామాజిక మూలధనం (సోషల్ క్యాపిటల్) ఆధారంగా గ్రామీణ స్థాయిలో ఆర్థిక సామాజిక మార్పులను తీసుకురావడంలో ముల్కనూర్ సహకార సంఘం దేశానికి ఆదర్శంగా నిలిచిందని కొనియాడారు. నిబద్ధత కలిగిన నాయకత్వం సభ్యుల మధ్య పరస్పర విశ్వాసం అంకితభావంతో కూడిన సేవా దృక్పథం ఉంటే సహకార వ్యవస్థ గ్రామీణాభివృద్ధికి శక్తివంతమైన సాధనంగా మారుతుందని పేర్కొన్నారు.

ముల్కనూర్ నమూనాలో నేర్చుకోవాల్సిన అంశాలు ఎన్నో ఉన్నాయని రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లోనూ ఈ విధానాన్ని అమలు చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయని అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యక్రమంలో సహాయ ప్రధాన నిర్వాహక అధికారి (ఏజీఎం) సతీష్, సీనియర్ మేనేజర్ వెంకటేశ్వరరావు, రుణ విభాగాధిపతి రాజమౌళి, సంఘ ఉద్యోగులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ప్రారంభమైన జిల్లాస్థాయి పెన్కాక్ సిలాట్ పోటీలు

మంచిర్యాల జిల్లా/మందమర్రి/జూన్ 7/ అక్షరం న్యూస్ -:

మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రి పట్టణంలోని సీఈఆర్ క్లబ్‌లో ఆదివారం జిల్లాస్థాయి పెన్కాక్ సిలాట్ పోటీలు ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ పోటీలను జిల్లా యువజన క్రీడల అధికారి హనుమంత్ రెడ్డి, భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు అక్కల రమేష్ ప్రారంభించారు. జిల్లా నలుమూలల నుంచి సుమారు 100 మంది విద్యార్థులు ఈ పోటీల్లో పాల్గొని తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. పోటీలలో ప్రథమ స్థానాలు సాధించిన విద్యార్థులు ఈ నెల 14 న హైదరాబాద్‌లో జరగనున్న రాష్ట్రస్థాయి పెన్కాక్ సిలాట్ పోటీలకు ఎంపిక కాబోతున్నట్లు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాజేశ్వర్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా యువజన క్రీడల అధికారి హనుమంత రెడ్డి మాట్లాడుతూ, పెన్కాక్ సిలాట్ కేంద్ర ప్రభుత్వం గుర్తించిన క్రీడలలో ఒకటని తెలిపారు. ఈ క్రీడలో ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేసే కొన్ని ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్ అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు క్రీడల్లో రాణించేందుకు తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెన్కాక్ సిలాట్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పోచంపల్లి వెంకటేశ్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రంగు శ్రీనివాస్, కోశాధికారి మెయిన్, ఆల్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మోహన్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ హరికృష్ణ, మాస్టర్స్ రంగ రమేష్, రమేష్ రాజా, జెట్టి కృష్ణ, కుమార్, వినయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలపై మోదీ సర్కార్ భారం మోపుతోంది

- రాజాపూర్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) జూన్ 7 అక్షరం న్యూస్:

ఎల్పీజీ (ల్ పి జీ) గ్యాస్ సిలిండర్ ధరపై కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.29 పెంపు చేయడాన్ని పెద్దపల్లి జిల్లా ఉపసర్పంచ్ ల ఫోరం ప్రధాన కార్యదర్శి, రాజాపూర్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్ తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇప్పటికే నిత్యావసర వస్తువుల ధరల పెరుగుదలతో సామాన్య ప్రజలు, పేద మరియు మధ్యతరగతి కుటుంబాలు ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలో గ్యాస్ సిలిండర్ ధరను మరింత పెంచడం ప్రజలపై అదనపు భారం మోపడమేనని ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్ అన్నారు. గ్యాస్ ధరల పెంపు వల్ల గృహిణులు, కార్మికులు, రైతులు మరియు సాధారణ కుటుంబాలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రజల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే ఈ ధరల పెంపు నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలని ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్ డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోకుండా ధరలను పెంచడం సరైన విధానం కాదని, ప్రజలకు ఉపశమనం కలిగించే చర్యలు చేపట్టాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని పెద్దపల్లి జిల్లా ఉపసర్పంచ్ ల ఫోరం ప్రధాన కార్యదర్శి, రాజాపూర్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ కలవేన శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్ కోరారు.

ఆడితప్పని మడిపెల్లి... పేదల గుండెల్లో చెరగని ముద్ర

- **కరోనా కష్టకాలంలో ప్రాణదాతగా, ఆపదలో అందరివాడిగా నిలిచిన మడిపెల్లి మల్లేష్**

రామగిరి, పెద్దపల్లి జిల్లా, జూన్ 07 (అక్షరం న్యూస్):
నూటికో... కోటికో ఒక్కరు మాత్రమే పుడతారనే మాటకు నిలువెత్తు నిదర్శనంగా నిలిచిన వ్యక్తి మడిపెల్లి మల్లేష్. ఇచ్చిన మాట కోసం ఎంత దూరమైనా వెళ్లే మనస్తత్వం, పేదల పట్ల అపారమైన ప్రేమ, ఆపదలో ఉన్నవారికి అండగా నిలిచే సేవాభావం ఆయన ప్రత్యేకత. చిన్ననాటి పేదరికం, ఆకలి కేకల మధ్య పెరిగిన మల్లేష్, జీవితంలో ఎన్నో కష్టాలను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ తనలాంటి వారి బాధలను మరచిపోలేదు. కరోనా మహమ్మారి సమయంలో వేలాది కుటుంబాలకు అన్నం పెట్టి, నిత్యావసర సరుకులు అందించి, వైద్య సహాయం చేసి ప్రాణదాతగా నిలిచారు. ఆనందయ్య ఆయుర్వేద మందులను సైతం తన సొంత ఖర్చులతో ప్రజలకు అందించి మానవత్వానికి చిరునామాగా మారారు.

ప్రచారం కోసం, రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కాదు.. తాను పుట్టిన నేల రుణం తీర్చుకోవాలనే సంకల్పంతోనే సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారని ఆయనను దగ్గరగా చూసినవారు చెబుతున్నారు. సహాయం చేసిన ప్రతిసారి తన పేరు ముందుకు రాకుండా, ఇతరులకు అవకాశం కల్పిస్తూ సేవను పంచుకోవడం ఆయన గొప్ప మనసుకు నిదర్శనం. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో చదువు మధ్యలో ఆగిపోతున్న అనేక మంది విద్యార్థులకు చేయూతనందించి ఉన్నత విద్య వైపు నడిపించారు. పేద కుటుంబాల పెళ్లిళ్లలో పెద్ద మనిషిగా నిలిచి ఎన్నో జీవితాలకు వెలుగునిచ్చారు. ఎవరికి ఏ కష్టం వచ్చినా "నేనున్నా" అని ముందుకు వచ్చే వ్యక్తిగా ప్రజల మనసుల్లో స్థానం సంపాదించుకున్నారు.

రాజకీయ కుట్రలు, విమర్శలు ఎదురైనా చిరునవ్వుతో స్వీకరించి ముందుకు సాగిన మడిపెల్లి మల్లేష్ వ్యక్తిత్వం నేటి తరానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. రామగిరి ప్రాంతంలో ఏ పేద గుండెను తట్టి అడిగినా ముందుగా వినిపించే పేరు "మడిపెల్లి మల్లేష్" అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

సేవే ధ్యేయంగా, మానవత్వమే మార్గంగా జీవిస్తున్న మడిపెల్లి మల్లేష్ వంటి వ్యక్తులు సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకులని ప్రజలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఆయన చేసిన సేవలు చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతాయని పలువురు పేర్కొన్నారు.

ఉత్తమ ర్యాంకులు సాధించిన విద్యార్థినులకు ఆర్థిక ప్రోత్సాహం క్యామ మల్లేష్

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/యాదగిరిగుట్ట /అక్షరం న్యూస్ : జూన్ 07 : ఇటీవల ప్రకటించిన ఐఐటీ, పరీక్షల ఫలితాల్లో అత్యుత్తమ ర్యాంకులు సాధించిన ఇబ్రహీంపట్నం నియోజకవర్గం యాచారం మండలం గడ్డమల్లయ్యగూడెం గ్రామానికి చెందిన గౌర జాహ్నవి, మంచాల మండలానికి చెందిన చీర మనస్వినిలను భువనగిరి పార్లమెంట్ బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్, క్యామ మల్లేష్ సత్కరించి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా వారి విద్యాభ్యాసానికి ప్రోత్సాహంగా గౌర జాహ్నవికి రూ.10,000 చీర, మనస్వికి రూ.10,000 ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేసి విద్యార్థినిలకు అండగా నిలిచారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ, మారుమూల గ్రామాల నుంచి వచ్చి జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరిచి ఉత్తమ ర్యాంకులు సాధించడం ఎంతో గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. ప్రతిభ కలిగిన విద్యార్థులను ప్రతి ఒక్కరూ ప్రోత్సహించాలని, తమ వంతుగా భవిష్యత్తులో కూడా విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి అన్ని విధాలా సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చిన, భువనగిరి పార్లమెంట్ బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్, క్యామ మల్లేష్ .

మల్లన్న ఆలయానికి భారీగా భక్తులు

ఓదెల/ పెద్దపల్లి జూన్ 07(అక్షరం న్యూస్)
పెద్దపల్లి జిల్లాలోని అతి పెద్ద శైవ పుణ్యక్షేత్రం ఓదెల భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి ఆలయం ఆదివారం ఆలయానికి భారీగా భక్తులు వచ్చి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు ఉదయం నుండి స్వామివారి దర్శనానికి బారులు తీరిన భక్తులు వివిధ జిల్లాల నుండే కాకుండా వివిధ రాష్ట్రాల నుండి భారీగా భక్తులు వచ్చి స్వామివారికి పట్నాలు బోనాలు పుట్టు వెంట్రుకలు. కోడెను కట్టుట గండ దీపం అభిషేకాలు అర్చనలు చేసి స్వామివారి ముక్కులు తీసుకున్నారు అనంతరం బంగారు పోచమ్మ మదరం పోచమ్మ దర్శించుకుని స్వామివారి కృపకు పాత్రులు అయ్యారు కోరుకున్న వారికి కొంగుబంగారమైన ఓదెల మల్లికార్జున స్వామి ఆలయం స్వామివారి శివనామస్మరణతో మార్మోగింది అత్యధికంగా భక్తులు చేరుకొని స్వామివారికి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు పిలిస్తే పలికే దేవుడు మల్లన్న అడుగుతే వరం ఇచ్చే స్వామి మల్లన్న అని భక్తుల అపార నమ్మకం అంతేకాకుండా ప్రతి సంవత్సరం స్వామివారికి మొక్కులు చెల్లించుకొని దర్శించుకోవడం చాలా ఆనందంగా ఉందని పలువురు భక్తులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేసిన ఆలయ అధికారులు.

మియాపూర్ లో జరిగే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయాలి

- **శేరిలింగంపల్లి అభివృద్ధికి అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్న పిఎసి చైర్మన్ అరికెపూడి గాంధీ**
- **కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నగేష్**

శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి జూన్ 7:
శేరిలింగంపల్లి అభివృద్ధికి అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్న పిఎసి చైర్మన్ అరికెపూడి గాంధీ కి ప్రత్యేకత కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మియాపూర్ లో జరిగే భారీ బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయాలి అని కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నగేష్ పిలుపునిచ్చారు. మియాపూర్ చౌరస్తా ఫ్లై ఓవర్ సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (సిఎంసి) ప్రధాన కార్యాలయం, ఇతర అభివృద్ధి పనులకు సోమవారం సాయంత్రం 5.00 గంటలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన కార్యక్రమం జరుగును. శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, కాలనీల అసోసియేషన్ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు, పాత్రికేయ మిత్రులు, మహిళ సోదరీమణులు, అభిమానులు, శ్రేయభిలాషులు, పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయగలరని పిలుపునిచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నగేష్.

ట్రాలీ ఢీకొని వ్యక్తికి కాలు విరిగింది

- **మనవరాలితో వెళ్తుండగా జరిగిన ప్రమాదం-ఎంజీఎం ఆస్పత్రికి తరలింపు.**

హనుమకొండ జిల్లా /భీమదేవరపల్లి /జూన్ 07/అక్షరం న్యూస్:-
హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలంలోని గోపాలపూర్ క్రాస్ వద్ద ఆదివారం ఉదయం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓ వ్యక్తి తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు.

స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఎల్కతుర్తి గ్రామానికి చెందిన అంబాల కొమురయ్య తన మనవరాలితో కలిసి కొప్పూర్ నుంచి బైక్‌పై ఎల్కతుర్తి వైపు వెళ్తుండగా ఉదయం సుమారు 8 గంటల సమయంలో ముల్కనూరు వైపు వెళ్తున్న ఆటో ట్రాలీ ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో కొమురయ్య ఎడమ కాలు విరగడంతో పాటు శరీరంలోని పలుచోట్ల తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ఆయనతో పాటు ప్రయాణిస్తున్న మనవరాలు అదృష్టవశాత్తూ ఎలాంటి గాయాలు లేకుండా బయటపడింది. ప్రమాదాన్ని గమనించిన స్థానికులు వెంటనే 108 అత్యవసర సేవలకు సమాచారం అందించారు. ఘటనాస్థలానికి చేరుకున్న 108 సిబ్బంది పైలట్ సంపత్, ఈఎంటీ రవి బాధితుడికి ప్రథమ చికిత్స అందించారు. అనంతరం మెరుగైన వైద్యం కోసం వరంగల్‌లోని ఎంజీఎం ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఈ ప్రమాదంతో గోపాలపూర్ క్రాస్ వద్ద కొంతసేపు ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం ఏర్పడింది. ప్రమాదానికి గల కారణాలు ఇతర పూర్తి వివరాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది. పోలీసులు ఘటనపై విచారణ చేపట్టినట్లు సమాచారం.

కీర్తిశేషులు ఉమ్మల్ల మల్లయ్య కి ఘన నివాళులు

- **దశదిన కర్మ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న డీసీసీ కార్యదర్శి బుద్ధర్తి బుచ్చన్న పటేల్**

రామగిరి, పెద్దపల్లి జిల్లా, జూన్ 7 (అక్షరం న్యూస్):
రామగిరి మండలంలోని బుధవారంపేట రామయ్యపల్లి గ్రామానికి చెందిన కీర్తిశేషులు ఉమ్మల్ల మల్లయ్య దశదిన కర్మ కార్యక్రమంలో ఆదివారం డీసీసీ కార్యదర్శి బుద్ధర్తి బుచ్చన్న పటేల్ పాల్గొని ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమలు మరియు శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ఫోన్ ద్వారా బాధిత కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని వ్యక్తం చేశారు. కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెబుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని భరోసా కల్పించారు. ఈ దశదిన కార్యక్రమంలో బుధవారంపేట గ్రామ సర్పంచ్ కన్నూరి రవీందర్, వార్డు సభ్యులు బావు, కత్తెరశాల స్వరూప, పూదరి శ్రీనివాస్, కన్నూరి శ్రవణ్, కన్నూరి రాకేష్ తదితరులు పాల్గొని కీర్తిశేషులు ఉమ్మల్ల మల్లయ్య గారికి నివాళులర్పించారు.

ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)జూన్ 07:
రఘునాథపల్లి ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో 2007-08 విద్యా సంవత్సరం పదవ తరగతి బ్యాచ్ విద్యార్థులు పాఠశాల ఆవరణలో ఆదివారం పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనంను ఘనంగా జరుపుక ఉన్నారు. ఈ సందర్భంగా చిన్న నాటి స్నేహితులు ఒకరినొకరు ఆత్మీయ అనురాగాలతో పలకరించుకుని, బాల్యంలోని మధుర అసి జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకుంటూ ఆనందభరితంగా గడిపారు. అనంతరం తమకు విద్యా బోధన చేసిన అనాటి గురువులను ఘనంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు శ్రీరంగం, దుర్గప్రసాద్, చంద్రసేనా రెడ్డి, రవిందర్, ఇన్నమ్మ, పూర్వ విద్యార్థులు సాంబరాజు, అశోకు. మధుసూదన్, దయానంద్, రవి, స్వాతి, స్వప్న, అయేషా, రోజా, భవాని, కళ్యాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమెరికాలో ప్రమాదానికి గురైన యువతి కుటుంబానికి పెరిక సంఘం అండ

- **బాధితురాలి తండ్రి లగిశెట్టి శ్రీనివాస్‌ను పరామర్శించిన పెరిక సంఘం నాయకులు**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 7 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
అమెరికాలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న మంచిర్యాల జిల్లా శ్రీరాంపూర్ సిరికే క్వార్టర్స్, నస్పూర్ ప్రాంతానికి చెందిన యువతి కుటుంబానికి పెరిక సంఘం నాయకులు అండగా నిలిచారు. యువతి తండ్రి లగిశెట్టి శ్రీనివాస్ను పరామర్శించి కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పారు. పెరిక సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు కందుల సంధ్యారాణి, పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు దుండే మల్లేష్, మాజీ ఎంపీపీ కందుల పోశం, పెరిక సంఘం రాష్ట్ర మాజీ ఉపాధ్యక్షుడు లగిశెట్టి చంద్రమౌళి, గుడిపేట పెరిక సంఘం అధ్యక్షుడు లగిశెట్టి కమలాకర్, తిప్పని రాజలింగు, ఎంబడి సమ్మయ్య,రవి,సతీష్ నల్లపు తిరుపతి తదితరులు బాధిత కుటుంబాన్ని వారి నివాసంలో కలిసి పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రమాదానికి సంబంధించిన వివరాలను లగిశెట్టి శ్రీనివాస్‌ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రస్తుతం అమెరికాలో చికిత్స పొందుతున్న యువతి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై అక్కడ ఉన్న వారితో ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడి సమాచారం సేకరించారు. కుటుంబ సభ్యులు ఆందోళన చెందవద్దని, పెరిక సంఘం తరఫున అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని నాయకులు భరోసా కల్పించారు. ప్రమాదం కారణంగా చికిత్స ఖర్చులు భారీగా పెరిగి కుటుంబం ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో, అవసరమైతే కుటుంబ సభ్యులు అమెరికాకు వెళ్లేందుకు కావాల్సిన సహకారం అందించేందుకు తమ వంతు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. అలాగే ఈ విషయాన్ని రాష్ట్ర స్థాయి నాయకుల దృష్టికి కూడా తీసుకెళ్లినట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు కందుల సంధ్యారాణి మాట్లాడుతూ, ఆపదలో ఉన్న కుటుంబానికి అండగా నిలవడం ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని అన్నారు. యువతి త్వరగా కోలుకుని క్షేమంగా స్వదేశానికి తిరిగి రావాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రమాద బాధిత కుటుంబానికి దాతలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, సామాజిక సేవా సంస్థలు ముందుకు వచ్చి ఆర్థిక సహాయం అందించాలని పెరిక సంఘం నాయకులు విజ్ఞప్తి చేశారు. కుటుంబానికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు సంఘం ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

విద్యుదాఘాతంతో పాడి ఆవు మృతి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)జూన్ 07:

విద్యుదాఘాతంతో పాడి ఆవు మృతి చెందిన సంఘటన మండలంలోని సోమయ్య కుంట తండా గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని పోతరాజు తండాలో ఆదివారం చోటు చేసుకుంది. పోతరాజుతండాకు చెందిన లకావత్ శంకర్ తన పశువులను మేత కోసం వదిలిపెట్టగా, పాడి ఆవు మేసుకుంటూ విద్యుత్తు ట్రాన్స్ ఫార్మర్ వద్దకు వెళ్లింది. దీంతో పాడి ఆవు ప్రమాదవశాత్తు విద్యుదాఘాతానికి గురై అక్కడిక్కడే మృతి చెందింది. దాని విలువ సుమారు రూ.70 వేల వరకు ఉంటుందని బాధిత రైతు రోదిస్తూ తెలిపాడు.

నూతన వస్త్రాలంకరణ వేడుకలో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే గొంగిడి సునీత

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/యాదగిరిగుట్ట /అక్షరం న్యూస్ : జూన్ 07 : ఆదివారం రోజు రాజాపేట మండల మాజీ ఎంపిపి బాలమణి యాదగిరి మనుమరాలు మరియు మనుమడి నూతన పట్టు వస్త్రాలంకరణ వేడుకలో పాల్గొన్న మాజీ ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు మాజీ ఎమ్మెల్యే, బిఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ శ్రీమతి గొంగిడి సునిత మహేందర్ రెడ్డి , బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు కల్లూరి రామచంద్ర రెడ్డి మరియు మండల నాయకులు పాల్గొన్నారు..

ప్రతి మాదిగ విద్యార్థి ఉన్నత చదువుల్లో రాణించి గొప్ప శిఖరాలు అధిరోహించాలి

- ప్రతి మాదిగ యువత ఉద్యోగాలు సాధించాలి.
- నల్ల చంద్ర స్వామి మాదిగ ఎంఎస్పీ జిల్లా అధ్యక్షులు .

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/యాదగిరిగుట్ట /అక్షరం న్యూస్ : జూన్ 07 : ఏం.ఆర్.పి.ఎస్ అధినేత పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ పిలుపుమేరకు గోట్ టు విలేజ్ 40 రోజుల కార్యాచరణ లో భాగంగా ఆలేరు నియోజకవర్గం ఆలేరు మండలం పటేల్ గూడెం గ్రామంలో భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత మహనీయ డా,, బీ ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహం ఎదుట అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా ఎంఎస్పీ జిల్లా అధ్యక్షులు నల్ల చంద్ర స్వామి మాదిగ మాట్లాడుతూ ప్రతి మాదిగ విద్యార్థి ఉన్నత చదువుల్లో రాణించి గొప్ప శిఖరాలు అధిరోహించాలని ఎమ్మార్పియస్ అధినేత మంద కృష్ణ మాదిగ 31 యేండ్లు అలుపెరుగని ఉద్యమాలు నిర్వహించి ఎస్సీ వర్గీకరణ సాధించడం జరిగిందని , వర్గీకరణ ఫలాలు విద్యార్థులు,యువత అందిపుచ్చుకోని జీవితం లో ఉన్నంతంగా ఎదగాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఎస్పీ జిల్లా అధ్యక్షులు నల్ల చంద్ర స్వామి మాదిగ,ఎమ్మార్పియస్ మండల అధ్యక్షులు కందుల నర్సింగ్ రావు మాదిగ,ఎమ్మార్పియస్ పట్టణ అధ్యక్షులు పుల్లూరు రవి మాదిగ, మండల నాయకులు గ్యార భిక్షపతి మాదిగ, గ్యార సోమయ్య మాదిగ, గ్యార సూర్యం మాదిగ, గ్యార సాయిలు మాదిగ, గ్యార సురేష్ మాదిగ, గ్యార బాబు మాదిగ, గ్యార యుగేందర్ మాదిగ,గ్యార అశోక్ మాదిగ, గ్యార వంశీ మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హ్యాపీ సండే కార్యక్రమం నిరంతరం జరగాలి ..

- **మహంకాల్ స్వామి**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 7 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని ప్రోత్సహించడానికి "హ్యాపీ సండే " కార్యక్రమం అవసరమని రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి అన్నారు. రామగుండం నగర పాలక సంస్థ కార్యాలయంలో ఆదివారం నిర్వహించిన హ్యాపీ సండే కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ గత మార్చి నెలలో కూడా ఈ హ్యాపీ సండే కార్యక్రమాన్ని గోదావరి నది లో చెత్త ఏరి వేసిన తరువాత క్రీడా పోటీలు నిర్వహించి ఘనంగా చేపట్టడం జరిగిందని అన్నారు. డిజిటల్ స్క్రీన్స్ కు అలవాటు పడి శారీరక , మానసిక సామర్థ్యాన్ని పెంచే యోగా , క్రీడలలో ప్రజలు భాగస్వాములు కాకపోవడం వలన రోగాల బారిన పడి హాస్పిటల్ చుట్టూ తిరుగుతూ డబ్బులు ఖర్చు పెట్టు కోవాల్సిన దుస్థితి అలాగే అనేక ఇబ్బందులు పడే పరిస్థితి కూడా తలెత్తుతుందని అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మెట్రో నగరాలకు మాత్రమే పరిమితమైన ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికా 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా చిన్న పట్టణాలు , నగరాల్లో కూడా చేపట్టడం జరుగుతుందని అన్నారు. ఆరోగ్యం పై ఇప్పటికే కొంత మేర స్పృహ వచ్చిశీదని నగరంలోని మైదానాలలో చాలా మంది కనిపిస్తున్నారని అన్నారు. ఇది శుభ పరిమాణమని అన్నారు. మెప్మా సిబ్బంది సహకారంతో ప్రజా పాలన – – ప్రగతి ప్రణాళిక తో పాటు అనేక కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా నిర్వహించడం జరిగిందని అన్నారు. రామగుండం నగరాన్ని ఆరోగ్య నగరంగా తీర్చిదిద్దే ఎం ఎల్ ఎ ప్రయత్నం లో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని అన్నారు.డిప్యూటీ మేయర్ పాతపెల్లి ఎల్లయ్య మాట్లాడుతూ అభివృద్ధి , సంక్షేమశీ తో పాటు ప్రజల ఆరోగ్యం కూడా ప్రదానమని ప్రభుత్వం తలచి ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం జరిగిందని అన్నారు.అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) , రామగుండం నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ జె. అరుణ శ్రీ , నగర పాలక సంస్థ టి పి ఎస్ నవీన్ , సూపరింటెండెంట్ పబ్బాల శ్రీనివాస్ , సీనియర్ అసిస్టెంట్ శ్రీ పాల్ , ఎన్విరాన్మెంటల్ ఇంజనీర్ మధుకర్ , మెప్మా టి ఎం సి మౌనిక , యోగా గురు గణేష్, వ్యాయమ ఉపాధ్యాయులు శోభారాణి ,తిరుపతి,దావీద్ సి ఓ లు ఆర్ పి లు , సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. కాగా ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా యోగాతో పాటు కబడ్డీ , మ్యూజికల్ చైర్ పోటీలు నిర్వహించారు. పోటీలో విజేతలకు మెమెంటో , బహుమతుల ప్రదానం చేశారు.

మృతుల కుటుంబాలకు బీర్ల ఫౌండేషన్ చేయూత

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/యాదగిరిగుట్ట /అక్షరం న్యూస్ : జూన్ 07 : ఆదివారం రోజు మోట కొండూరు మండల కేంద్రంలో ఇటీవల మరణించిన బందెల మొగులయ్య , వడ్డె బోయిన అచ్చయ్య మరియు మార్గం నరసింహ కు బీర్ల ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బీర్ల అనిత సహకారంతో 50 కేజీల బియ్యాన్ని పంపిణీ చేయడం జరిగింది. నిరుపేద కుటుంబాలకు ఆర్థికంగా అండగా నిలబడడం కాకుండా అన్ని రకాల అండగా ఉంటూ బీర్ల ఫౌండేషన్ తరపున సహాయ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న బీర్ల అనిత కు వారి కుటుంబాల తరపున ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ ఈ పంపిణీ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు భూమండల శ్రీనివాస్, మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ భాస్కర్, రఘునాథరాజు , పట్టణ అధ్యక్షులు బుగ్గ కొమురయ్య, కొల్లూరి యాదగిరి, భూమండల ఇస్తారి, మోటే మల్లేష్, కొల్లూరి బుచాలు, కాంబోజు నాగరాజు, వంగాల మహేందర్, పంతంగి ఉదయ్, మార్గం వెంకటేష్, బుజ్జ శంకర్, బాల్ద సిద్ధులు, కొల్లూరి రంజిత్, వంగాల బుజ్జి, భూమండ్ల రవీందర్, ఎగిడి యాదగిరి, వడ్డ బోయిన వెంకటేష్ ,వడ్డ బోయిన శీను, ఇప్ప మహేశ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిలిటరీ ఉద్యోగి దారుణ హత్య.. మెదక్‌లో కలకలం

మెదక్ అర్బన్ : జిల్లా కేంద్రంలోని మిలిటరీ కాలనీలో మిలిటరీ ఉద్యోగి (వీఅశ్రీఝతీఎ జుఎజూశ్రీశీఎవవ) పొన్నం కుమార్ గౌడ్ (45) అనుమానాస్పద స్థితిలో హత్యకు (వీబతీఎవతీ) గురైన ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది.

మెదక్ మండలం ర్యాలమడుగు గ్రామానికి చెందిన కుమార్ గౌడ్ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి మిలిటరీ కాలనీలో నివాసం ఉంటున్నారు. ఆయనకు భార్య పద్మ, ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు. ఆదివారం ఆయన మృతదేహం అనుమానాస్పద పరిస్థితుల్లో కనిపించడంతో కుటుంబ సభ్యులు, స్థానికులు ఆందోళనకు గురయ్యారు.

సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. అనంతరం మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం మెదక్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి మార్చురీకి తరలించారు. హత్యకు గల కారణాలు ఇంకా తెలియరాలేదని, అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

అంగన్‌వాడీ ఉపాధ్యాయులకు ఆహార భద్రత శిక్షణ

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / జూన్ 7 / అక్షరం న్యూస్ –:

ఆహార భద్రతా కమిషనర్ సంగీత సత్యనారాయణ ఆదేశాల మేరకు ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాలికలో భాగంగా, ప్రపంచ ఆహార దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఆహార భద్రతా విభాగం ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని అంగన్‌వాడీ ఉపాధ్యాయులకు ఆహార భద్రత శిక్షణ, ధృవీకరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. జిల్లా నుండి మొత్తం 300 మంది అంగన్‌వాడీ ఉపాధ్యాయులు 2 బ్యాచ్‌లలో పాల్గొన్నారు. దీనితో పాటుగా అంగన్‌వాడీల కోసం రిజిస్ట్రేషన్ మేళా కూడా నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా డిఎమ్‌హెచ్ఓ డాక్టర్ తుకారాం రాథోడ్ మాట్లాడుతూ..సురక్షితమైన ఆహారం, సురక్షితమైన ఆరోగ్యం ప్రధాన ఉద్దేశ్యంగా ఉండాలని అన్నారు. జిల్లాలో క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు నిర్వహిస్తామని, కల్తీపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా ఆహార భద్రతా అధికారి శరత్ తెలిపారు. ఏవైనా ఫిర్యాదుల కోసం కొత్తగూడెం, ఐడిఓసి, 1వ అంతస్తు, రూమ్ నెం. ఎఫ్3 లోని కార్యాలయాన్ని సంప్రదించాలని కోరారు.

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ జూన్ 7/ అక్షరం న్యూస్ –:

జూన్ 08 వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు.ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల నుండి అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా జిల్లా ప్రజల సౌకర్యార్థం సబ్ కలెక్టర్ భద్రాచలం కార్యాలయంలో, మరియు ఆర్డీవో కార్యాలయం కొత్తగూడెంలో ప్రజావాణి నిర్వహించబడుతుందని, ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

రోజూ ఉదయం ఈ యోగాసనాలను వేస్తే.. రోజంతా మనశ్శాంతిగా ఉండవచ్చు..

ఉదయం లేవగానే చాలా మంది చేసే పనులు ఆ రోజు మొత్తం మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయిలు, ఉత్పాదకతపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే చాలా మంది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొబైల్ ఫోన్‌లో సందేశాలు, సోషల్ మీడియా లేదా ఈ-మెయిల్స్ చూడటంతో రోజును ప్రారంభిస్తారు. దీంతో రోజు మొదలయ్యే సమయానికే ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరిగి మిగతా సమయం కూడా హడావుడిగా గడిచే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదయం నిదానంగా, ప్రశాంతంగా ప్రారంభమైతే శరీరం, మనసు రెండూ సమతుల్యంగా పనిచేస్తాయి. ఇందుకోసం యోగా, శ్వాసాభ్యాసాలు, తేలికపాటి వ్యాయామాలను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే కొద్దిసేపు సూర్యరశ్మిలో గడపడం, తగినంత నీరు తాగడం, శరీరాన్ని కదిలించే వ్యాయామాలు చేయడం వంటివి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి.

తాడాసనం, పాద హస్తానం..

ఉదయం యోగా సాధనను 20 నుంచి 30 నిమిషాల వరకు కొనసాగించవచ్చు. యోగా ప్రారంభించే ముందు వేళ్లను, అరచేతులను, చేతులను, మోచేతులను నెమ్మదిగా స్ట్రెచ్ చేయడం ద్వారా చిన్న కీళ్లను చురుకుగా మార్చుకోవచ్చు. అలాగే ఛాతీ విస్తరణ వ్యాయామాలు, కాళ్ల స్ట్రెచింగ్, మోకాళ్ల కదలికలు, పాదాల వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని సిద్ధం చేయవచ్చు. తాడాసనం ఉదయం చేయడానికి అనువైన ఆసనాల్లో ఒకటి. ఇందులో రెండు పాదాలను కలిపి నిటారుగా నిలబడి, బరువును రెండు కాళ్లపై సమానంగా ఉంచి, శ్వాసపై దృష్టి పెట్టాలి. ఇది శరీర భంగిమను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాదహస్తాసనంలో నడుము నుంచి ముందుకు వంగి పాదాల వైపు చేతులను చాపాలి. మోకాళ్లను గట్టిగా బిగించకుండా సౌకర్యంగా ఉంచాలి. ఈ ఆసనం వెన్నెముక, కాళ్ల కండరాలకు మంచి స్ట్రెచ్‌ను అందిస్తుంది. పార్శ్వ ఉర్ధ్వ హస్తాసనంలో చేతులను తలపైకి ఎత్తి, శరీరాన్ని మెల్లగా ఒక వైపుకు వంచాలి. దీని వల్ల శరీరపు పక్క భాగాలు సాగి వశ్యత పెరుగుతుంది.

స్ట్రెచింగ్..

మెడ స్ట్రెచింగ్ కూడా ఉదయపు దినచర్యలో భాగం అవుతుంది. మెడను ముందుకు, వెనక్కి, ఎడమ, కుడి వైపులకు నెమ్మదిగా కదిలించడం ద్వారా గట్టిపడిన కండరాలు సడలుతాయి. భుజాలను ముందుకు, వెనక్కి గుండ్రంగా తిప్పే షోల్డర్ రొటేషన్ వ్యాయామం భుజాల కదలికలను మెరుగుపరచడంతోపాటు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే శరీరపు పైభాగాన్ని కుడి, ఎడమ వైపులకు మెల్లగా తిప్పే ట్విస్టింగ్ వ్యాయామాలు వెన్నెముక వశ్యతను పెంచి శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతాయి. యోగా ఆసనాలతోపాటు శ్వాసాభ్యాసాలు కూడా ఉదయపు దినచర్యలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. లోతైన డయాఫ్రాగ్మాటిక్ బ్రీతింగ్ ద్వారా శరీరం ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లేందుకు సహాయపడుతుంది. ఇందులో సౌకర్యంగా కూర్చొని ముక్కు ద్వారా నెమ్మదిగా శ్వాస పీల్చుకోవాలి. ఈ సమయంలో పొట్టను బయటకు విస్తరించాలి. అనంతరం నెమ్మదిగా శ్వాసను విడిచేటప్పుడు పొట్ట సాధారణ స్థితికి రావాలి.

ప్రాణాయామం..

అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం కూడా ఏకాగ్రతను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి మరో రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకుని, తరువాత ప్రత్యామ్నాయంగా శ్వాసను మార్చుతూ కొనసాగించాలి. బాక్స్ బ్రీతింగ్ పద్ధతిలో నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్వాస పీల్చి, నాలుగు సంఖ్యల వరకు ఆపి, నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్వాసను విడిచి, మళ్లీ నాలుగు సంఖ్యల వరకు ఆపాలి. ఈ విధానం మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రారంభ స్థాయిలో ఉన్నవారు అన్ని శ్వాసాభ్యాసాలను ఒకేసారి చేయాల్సిన అవసరం లేదు. మొదట కొన్ని నిమిషాలు డయాఫ్రాగ్మాటిక్ బ్రీతింగ్‌తో ప్రారంభించి, క్రమంగా ఇతర పద్ధతులను కూడా అలవాటు చేసుకోవచ్చు. రోజువారీ జీవితంలో ఇటువంటి చిన్న మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా శక్తి, ఏకాగ్రత, మానసిక ప్రశాంతతను మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

తెలంగాణ ఉద్యమకారులను గుర్తించి న్యాయం చేయాలి

- **తోడేటి శంకర్ గౌడ్**

తాండూర్ : తెలంగాణ ఉద్యమం (౦వశ్రీఖఅస్త్రుఖఅఖ ఎశీజవవఎవత్) లో వివిధ దశల్లో పోరాటం చేసిన వారిని గుర్తించి వారికి న్యాయం జరిగే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఉద్యమకారులరాష్ట్ర వైస్ చైర్మన్ తోడేటి శంకర్ గౌడ్ అన్నారు. తాండూర్ మండల కేంద్రంలోని మినీ సురభి ఫంక్షన్ హాల్లో ఉద్యమకారుల వేదిక మండల అధ్యక్షులు చెప్యాల నిరంజన్ రావు అధ్యక్షతన తెలంగాణ ఉద్యమకారుల వేదిక సమావేశం ఆదివారం నిర్వహించారు.తెలంగాణ ప్రభుత్వ అప్పులుఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అధికారంలోకి వస్తే తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు న్యాయం చేస్తామని హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ రెండున్నర ఏళ్లలో ఎలాంటి మేలు చేయలేదని ఆరోపించారు. కేశవరావు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసి కమిటీ నిష్పక్షపాతంగా తెలంగాణ ఉద్యమకారులను గుర్తించాలని కోరారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం కాలయాపన చేయకుండా ఉద్యమకారులను గుర్తించి న్యాయం చేయాలని కోరారు.అనంతరం ఉద్యమకారులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎల్తూర్ శంకర్, జిల్లా అధ్యక్షుడు గోగర్ల రాజేశం, బెల్లంపల్లి మండల అధ్యక్షులు అచ్చ సత్తయ్య, తాండూర్ మండల ఉద్యమకారులు మాసాడి శ్రీరాములు, ఆగమరావు, శేఖర్, మద్దిబోయిన అర్జున్, హనీఫ్, నర్సింహస్వామి, కొమరయ్య, రఘుపతి, జయరాం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణిలో అవినీతి జరుగుతోంది..

- **అవినీతిపై కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఎందుకు స్పందించడం లేదు**
- **గోదావరిఖని కార్మిక సభలో మాజీ మంత్రి హరీష్**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 7 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చినటువంటి సింగరేణి సంస్థ లో కుంభకోణాల పర్వం పెరిగిపోయి సంస్థ మనగాడకే ముప్పు వాటిల్లుతుందని,అవినీతి అక్రమాలపై కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విచారణ చేపట్టాలని మాజీ మంత్రి బిఆర్ఎస్ అసెంబ్లీ ప్రతిపక్ష ఉప నాయకుడు టి హరీష్ రావు డిమాండ్ చేశారు, కాంగ్రెస్ కు హటావో సింగరేణికి బచావో అనే నినాదంతో ఆదివారం రామగుండం రీజన్ పరిధిలోని సింగరేణి గనుల్లో పర్యటించి ఎన్ టి పి సి లో ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్ లో సింగరేణి కార్మికుల సభ నిర్వహించారు, ఈ సందర్భంగా హరీష్ రావు మాట్లాడుతూ వేలాదిమంది కార్మికులకు జీవనోపాధి కల్పిస్తున్న సింగరేణి లో కాంగ్రెస్ అవినీతికి తెరలేపి వేలాది కోట్ల రూపాయల కుంభకోణాలకు పాల్పడుతున్నారని అన్నారు, బొగ్గు బ్లాక్ ల కేటాయింపులు తమ కనుకూలంగా నిబంధనలను ఏర్పాటు చేసుకుని అవినీతికి పాల్పడుతున్నారని అన్నారు, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, బావమరిదికి చెందిన శారద కన్స్ట్రక్షన్స్ పేరిట బొగ్గు బ్లాక్లు పొందుతున్నారని అన్నారు, భూపాల్ పల్లి లోని ఓసిపి వెంకటేష్ ఖని ని అక్రమ మార్గంలో ఏడు శాతం మైనస్ తో రేవంత్ రెడ్డి బావమరిది సృజన్ రెడ్డి టెండర్ పొందాడని, అదేవిధంగా సింగరేణి పరిధిలోని బొగ్గు బ్లాక్ లను సృజన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో సంస్థకు వేలాది కోట్ల రూపాయల నష్టం వాటిల్ల విధంగా అతి తక్కువ రేట్లతో టెండర్లు పొందుతున్నారని అన్నారు, సింగరేణిలో గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా సైట్ విజిట్ సర్టిఫికెట్ పొందిన వారే టెండర్ పనులను పొందే విధంగా నిబంధనలు ఏర్పాటు చేశారని అన్నారు, సైట్ విజిట్ తో పోటీలో ఉండే ఇతర కాంట్రాక్టర్ల వివరాలు ముందే తెలుస్తాయని ఇలాంటి నిబంధనలు ఏర్పాటు చేసుకుని అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారని అన్నారు, సింగరేణి నిర్మిస్తున్న జైపూర్ థర్మల్ ప్లాంట్ తో పాటు 107 మెగావాట్ల సోలార్ ప్లాంట్లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుండి పవర్ పర్చేస్ అగ్రిమెంట్ జరగకుండానే టెండర్లు కేటాయించి పనులు జరుపుతున్నారని అన్నారు ఇప్పటికే 107 మెగావాట్ల సోలార్ యూనిట్లు నిర్మాణం పూర్తిచేసుకుని పిపిఏ జరగకపోవడంతో విద్యుత్ ఉత్పత్తి జరపక సంవత్సర కాలం నుండి నిరుపయోగంగా ఉంటుందని అన్నారు, వేలాది కోట్ల రూపాయల సింగరేణి నిధులను టెండర్ల పేరుతో కమిషన్లు పొందుతూ దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని అన్నారు, అదేవిధంగా సింగరేణి సంస్థ పరిధిలో సోలార్ విద్యుత్ ప్లాంట్ 30, 35, 37 మెగావాట్ల యూనిట్లను నిర్మించేందుకు విడివిడిగా టెండర్లు ఏర్పాటు చేయాల్సి ఉండగా దీన్ని స్థానికంగా ఉండే కాంట్రాక్టర్లకు దక్కకుండా కమిషన్ల కోసం మూడు యూనిట్లను 107 మెగావాట్లు ఒకటిగా చేసి ఇతర రాష్ట్రాలకు చెందిన కాంట్రాక్టర్కు పనులు అప్పగించి భారీ కుంభకోణానికి పాల్పడ్డారని అన్నారు, ఇక్కడే ఈ విధంగా ఉంటే మరిన్ని అక్రమాలకు పాల్పడినందుకు సింగరేణి ఆధ్వర్యంలో రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలోని పాకిస్తాన్ బోర్డర్ లో గల జై స్లాము వద్ద సోలార్ విద్యుత్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేసినందుకు అక్కడి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒప్పందం కూర్చుందని అన్నారు, విద్యుత్ కొనుగోలు కోసం రాజస్థాన్ రాష్ట్రం గాని ఇతర రాష్ట్రాలు తొ గాని పి పి ఏ జరగకుండానే అక్కడ పనులు ప్రారంభించి వేలాది కోట్ల రూపాయలు నష్టం వాటిల్ల విధంగా చేస్తున్నారని అన్నారు, రాష్ట్ర విభజన సందర్భంగా ఎన్ టి పి సి నుండి 4 వేల మెగావాట్ల విద్యుత్ ఇవ్వడానికి ఒప్పందం కుదిరిందని అన్నారు, ఇందులో మొదటి దశలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో 1600 మెగావాట్లకు ఒప్పందం కుదుర్చుకొని విద్యుత్ పొందడం జరుగుతుందని అన్నారు, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో మిగతా మూడు యూనిట్లు2400 మెగావాట్ల విద్యుత్ తక్కువ ధరతో ఇస్తామని ఎన్ టి పి సి ముందుకు వస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఒప్పందం చేసుకోవడం లేదన్నారు, కేవలం కమిషన్ల కోసమే సింగరేణి ఆధ్వర్యంలో సోలార్ విద్యుత్ తో పాటు జైపూర్ థర్మల్ విద్యుత్తును ఏర్పాటు చేస్తున్నారని అన్నారు,సింగరేణిలో 40 వేల మెట్రిక్ టన్నుల బొగ్గు మాయమైందని బహిర్గతం చేసి విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్తో నేడు రామగుండం రీజన్ బొగ్గు గనులను సందర్శించడం కోసం వస్తే పోలీసులచే అడ్డుకున్నారని అన్నారు, అంతేకాక సింగరేణిలో ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న 38, 000 మంది కార్మికుల్లో మరి కొంతమందిని గోల్డెన్ సెకండ్ పేరుతో తగ్గించాలని ముఖ్యమంత్రి కుట్రలు చేస్తున్నారని అన్నారు, సింగరేణిలో వందలాది మంది కార్మికులు అనారోగ్యంతో ఉండి మెడికల్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న పట్టించుకోకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కిడ్నీలు చెడిపోయి క్యాన్సర్ వ్యాధి తో బాధపడుతున్న కార్మికులచే పనులు చేయించుకుంటుందని అన్నారు సింగరేణి సంస్థలో కేంద్రం వాట48 శాతం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వాటా51 శాతం ఉందని సింగరేణి కుంభకోణాలపై కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఎందుకు స్పందించడం లేదని అన్నారు వీటిపై కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విచారణ జరిపి సింగరేణి రక్షించాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రులు కొప్పుల ఈశ్వర్, గంగుల కమలాకర్, హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు పుట్ట మధు కోరు కంటి చందర్, దాసరి మనోహర్ రెడ్డి టీబీజీకేఎస్ నాయకులు మిర్యాల రాజిరెడ్డి, మాదాసు రామ్మూర్తి, కౌశిక్ హరి తో పాటు పలువు నాయకులు పాల్గొన్నారు

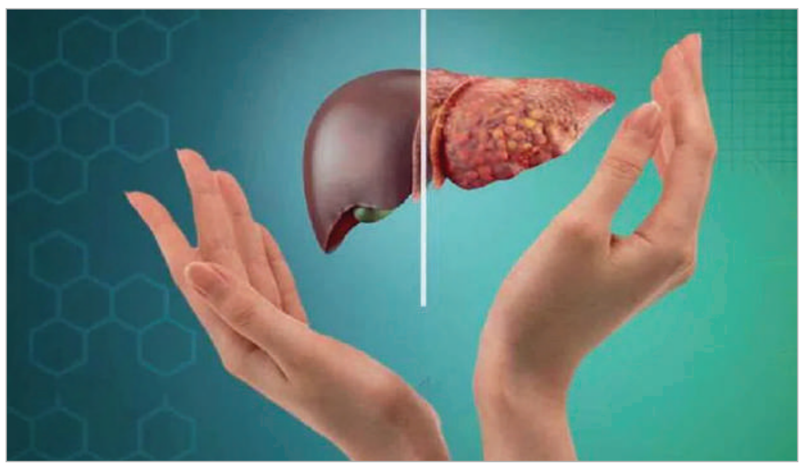
కాంగ్రెస్ పోవాలి. కేసీఆర్ రావాలి

- **రేవంత్ రెడ్డి ఓ నయా హిట్లర్.**
- **ఉచిత విద్యుత్‌కు రేవంత్ ఉరితాడు.**
- **కేసీఆర్ హయాంలో భూమికి బంగారం ధర.**
- **బీఆర్ఎస్ మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీశ్‌రావు.**

పెద్దపల్లి జిల్లా/ పెద్దపల్లి టౌన్ / జూన్ 07 / అక్షరం న్యూస్ -:

రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులను,విద్యార్థులను పూర్తిగా నిరాశపరిచిందని, ప్రజావ్యతిరేక విధానాల వల్ల ప్రజల్లో ఈ పాలనపై తీవ్ర వ్యతిరేకత పెరిగిందని బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ వంద సీట్లకు పైగా గెలిచి మళ్లీ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని, ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పోవాలి. కేసీఆర్ రావాలి అనే నినాదం మార్మోగుతోందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం పెద్దపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని రంగంపల్లిలో గల తిరుమల గార్డెన్‌లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పెద్దపల్లి నియోజకవర్గస్థాయి కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్, మాజీ మంత్రి, కరీంనగర్ శాసనసభ్యులు గంగుల కమలాకర్, హుజూరాబాద్ శాసనసభ్యులు పాడి కౌశిక్ రెడ్డిలతో కలిసి హరీశ్‌రావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, రైతు బంధు, రైతు బీమా వంటి కీలక సంక్షేమ పథకాలు పూర్తిగా నిలిచిపోయాయని ఆరోపించారు. కేసీఆర్ హయాంలో రైతుల సంక్షేమం కోసం ప్రవేశపెట్టిన పథకాలన్నింటినీ ఈ ప్రభుత్వం అటకెక్కించిందని, ఫీజ్ రీఇంబర్స్‌మెంట్ ఆపేసి 30 లక్షల మంది ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ విద్యార్థుల భవిష్యత్తును నాశనం చేశారని మండిపడ్డారు. కరోనా కష్టకాలంలోనూ కేసీఆర్ రైతుబంధు నిధులు ఆపకుండా 11 విడతల్లో రూ.73వేల కోట్లు నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తే,రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత యాసంగి పంటకు రైతుబంధును పూర్తిగా ఎగ్గొట్టారని విమర్శించారు. ఎన్నికల సమయంలో దేవుళ్లపై ఒట్లు వేసి చెప్పిన రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ సగం మందికి కూడా కాలేదని, రుణమాఫీ కోసం రూ.35 వేల కోట్లు అవసరమని చెప్పిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం,బడ్జెట్‌లో కేవలం రూ. 20 వేల కోట్లు మాత్రమే కేటాయించి రైతులను దగా చేసిందని ధ్వజమెత్తారు.ఎల్ఐసీకి ప్రీమియం కట్టకపోవడం వల్ల గత నాలుగు నెలలుగా రైతు బీమా పథకాన్ని నిర్వీర్యం చేశారని,చనిపోయిన 3వేల మంది రైతుల కుటుంబాలకు ఐదు లక్షల సాయం అందకుండా ఆగం చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం రహస్యంగా తీసుకువచ్చిన జీవో నెంబర్ 8 ద్వారా రైతు డిస్కాం ఏర్పాటు చేసి,కేసీఆర్ ఇచ్చిన 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్‌కు రేవంత్ రెడ్డి ఉరివేయబోతున్నారని హరీష్ రావు హెచ్చరించారు. విధానం అమల్లోకి వస్తే వ్యవసాయానికి కేవలం పగటిపూట 7 నుండి 8 గంటలు మాత్రమే సోలార్ విద్యుత్ వస్తుందని, రాత్రి వేళల్లో కరెంట్ ఉండదని స్పష్టం చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి తాను రైతు బిడ్డనని చెప్పుకుంటూనే ఉన్న కరెంట్ ఊడగొడుతున్నారని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ పదేళ్ల పాలనలో ప్రతి మండలానికి గోడౌన్లు కట్టించి ఎప్పుడూ ఎరువుల కొరత రాకుండా చూశామని, కానీ ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం ఎరువుల సరఫరాలో విఫలమవడంతో అన్నదాతలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూ ఎరువుల కోసం లైన్లలో నిలబడి లాఠీచార్జీలు తినే పరిస్థితి వచ్చిందని మండిపడ్డారు. క్షేత్రస్థాయిలో రైతులు పండించిన వడ్లు,మక్కజొన్నను కొనుగోలు చేయడంలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని,45 రోజుల పాటు కళ్లాల్లోనే ధాన్యాలు పేరుకుపోయినా స్పందించడం లేదని దుయ్యబట్టారు. చాలా చోట్ల సంచులు దొరకక రైతులు స్వయంగా బస్తాలు కొనుగోలు చేసి పంటను నిల్వ చేసుకోవాల్సిన దుస్థితి వచ్చిందని,కేసీఆర్ హయాంలో భూముల విలువ పెరిగితే,కాంగ్రెస్ వచ్చాక రైతు గౌరవంతో పాటు భూమి విలువ కూడా పడిపోయిందని ఆరోపించారు. హైదరాబాద్‌లో హైడ్రా పేరుతో పేదల ఇళ్లను కూలగొడుతూ రేవంత్ రెడ్డి నయా హిట్లర్ లా వ్యవహరిస్తున్నారని హరీష్ రావు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. స్వయంగా రేవంత్ రెడ్డే తనకు హిట్లర్ అంటే ఇష్టమని,హిట్లర్‌ను చూసే హైడ్రా తెచ్చానని చెప్పుకోవడం ఆయన అహంకారానికి, నెత్తికెక్కిన అధికారం మత్తుకు నిదర్శనమన్నారు. నాడు పేదల బతుకులను ఊచకోత కోసిన హిట్లర్‌కు పట్టిన గతే ఈ నయా హిట్లర్ రేవంత్ రెడ్డికి పడుతుందని,తెలంగాణ ప్రజలు తరిమికొట్టే రోజులు దగ్గరలోనే ఉన్నాయని హెచ్చరించారు.రేవంత్ రెడ్డి చేసే అవినీతి, అరాచకాలకు భవిష్యత్తులో ఒరిజినల్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కూడా ప్రజలకు తలదించుకుని క్షమాపణలు చెప్పుకోవాల్సి వస్తుందని అన్నారు.ఒకపక్క ఇచ్చే పథకాలు ఎగ్గొడుతూనే, మరోపక్క భూముల రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజులు,మోటార్ సైకిల్ టాక్స్,మద్యం ధరలు,ఆర్టీఏ టాక్స్‌లు పెంచి ప్రజలపై విపరీతమైన భారం మోపారని విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డి తల కిందికి పెట్టి కాళ్ళు మీదికి పెట్టినా మళ్లీ గెలిచేది లేదని,రానున్న రోజుల్లో కాంగ్రెస్‌కు ప్రజలే సరైన రీతిలో బుద్ధి చెప్పడం ఖాయమన్నారు. ఈ విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చిరుమల రాకేష్ కుమార్,బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు ఈద శంకర్ రెడ్డి, సి.సత్యనారాయణ రెడ్డి, రఘువీర్ సింగ్,గంట రాములు యాదవ్, మమతా రెడ్డి, ఎర్రోళ్ల శ్రీనివాస్,కటారి రేవతి రావు,బీఆర్ఎస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు ఉప్పు రాజ్ కుమార్ తోపాటు పెద్దపల్లి నియోజకవర్గ పరిధిలోని బీఆర్ఎస్ ప్రజాప్రతినిధులు, ముఖ్య నాయకులు, గులాబీ శ్రేణులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

వేగంగా పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య..



• ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం..

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

లివర్ ఎంజైమ్‌లు తగ్గేందుకు..

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

లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గాలంటే..

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

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

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

చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలని వీటిని తీసుకుంటున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

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

జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

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

ప్రోటీన్ మోతాదు పెరిగే ప్రమాదం..

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

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

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

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

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

ఎముకలు బలంగా మారుతాయి..

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

షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో..

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

పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలో తెలుసా?

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

గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి?

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

సరైన దుస్తులు అవసరం

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

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

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

కొన్ని రకాల సాలీడ్లు మాత్రమే ప్రమాదకరం..

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

ప్రథమ చికిత్స ఇలా చేయాలి..

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

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అలర్ట్ అవ్వాలి..

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

రోజూ ఉదయం ఈ యోగాసనాలను వేస్తే..

రోజంతా మనశ్శాంతిగా ఉండవచ్చు..

ఉదయం లేవగానే చాలా మంది చేసే పనులు ఆ రోజు మొత్తం మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయిలు, ఉత్పాదకతపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే చాలా మంది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొబైల్ ఫోన్‌లో సందేశాలు, సోషల్ మీడియా లేదా ఈ-మెయిల్స్ చూడటంతో రోజును ప్రారంభిస్తారు. దీంతో రోజు మొదలయ్యే సమయానికే ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరిగి మిగతా సమయం కూడా హడావుడిగా గడిచే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదయం నిదానంగా, ప్రశాంతంగా ప్రారంభమైతే శరీరం, మనసు రెండూ సమతుల్యంగా పనిచేస్తాయి. ఇందుకోసం యోగా, శ్వాసాభ్యాసాలు, తేలికపాటి వ్యాయామాలను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే కొద్దిసేపు సూర్యరశ్మిలో గడపడం, తగినంత నీరు తాగడం, శరీరాన్ని కదిలించే వ్యాయామాలు చేయడం వంటివి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి.

తాడాసనం, పాద హస్తానం..

ఉదయం యోగా సాధనను 20 నుంచి 30 నిమిషాల వరకు కొనసాగించవచ్చు. యోగా ప్రారంభించే ముందు వేళ్లను, అరచేతులను, చేతులను, మోచేతులను నెమ్మదిగా స్ట్రెచ్ చేయడం ద్వారా చిన్న కీళ్లను చురుకుగా మార్చుకోవచ్చు. అలాగే ఛాతీ విస్తరణ వ్యాయామాలు, కాళ్ల స్ట్రెచింగ్, మోకాళ్ల కదలికలు, పాదాల వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని సిద్ధం చేయవచ్చు. తాడాసనం ఉదయం చేయడానికి అనువైన ఆసనాల్లో ఒకటి. ఇందులో రెండు పాదాలను కలిపి నిటారుగా నిలబడి, బరువును రెండు కాళ్లపై సమానంగా ఉంచి, శ్వాసపై దృష్టి పెట్టాలి. ఇది శరీర భంగిమను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాదహస్తాసనంలో నడుము నుంచి ముందుకు వంగి పాదాల వైపు చేతులను చాపాలి. మోకాళ్లను గట్టిగా బిగించకుండా సౌకర్యంగా ఉంచాలి. ఈ ఆసనం వెన్నెముక, కాళ్ల కండరాలకు మంచి స్ట్రెచ్‌ను అందిస్తుంది. పార్శ్వ ఉర్ధ్వ హస్తాసనంలో చేతులను తలపైకి ఎత్తి, శరీరాన్ని మెల్లగా ఒక వైపుకు వంచాలి. దీని వల్ల శరీరపు పక్క భాగాలు సాగి వశ్యత పెరుగుతుంది.

స్ట్రెచింగ్..

మెడ స్ట్రెచింగ్ కూడా ఉదయపు దినచర్యలో భాగం అవుతుంది. మెడను ముందుకు, వెనక్కి, ఎడమ, కుడి వైపులకు నెమ్మదిగా కదిలించడం ద్వారా గట్టిపడిన కండరాలు సడలుతాయి. భుజాలను ముందుకు, వెనక్కి గుండ్రంగా తిప్పే షోల్డర్ రొటేషన్ వ్యాయామం భుజాల కదలికలను మెరుగుపరచడంతోపాటు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే శరీరపు పైభాగాన్ని కుడి, ఎడమ వైపులకు మెల్లగా తిప్పే ట్విస్టింగ్ వ్యాయామాలు వెన్నెముక వశ్యతను పెంచి శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతాయి. యోగా ఆసనాలతోపాటు శ్వాసాభ్యాసాలు కూడా ఉదయపు దినచర్యలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. లోతైన డయాఫ్రాగ్మాటిక్ బ్రీతింగ్ ద్వారా శరీరం ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లేందుకు సహాయపడుతుంది. ఇందులో సౌకర్యంగా కూర్చొని ముక్కు ద్వారా నెమ్మదిగా శ్వాస పీల్చుకోవాలి. ఈ సమయంలో పొట్టను బయటకు విస్తరించాలి. అనంతరం నెమ్మదిగా శ్వాసను విడిచేటప్పుడు పొట్ట సాధారణ స్థితికి రావాలి.

ప్రాణాయామం..

అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం కూడా ఏకాగ్రతను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి మరో రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకుని, తరువాత ప్రత్యామ్నాయంగా శ్వాసను మార్చుతూ కొనసాగించాలి. బాక్స్ బ్రీతింగ్ పద్ధతిలో నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్వాస పీల్చి, నాలుగు సంఖ్యల వరకు ఆపి, నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్వాసను విడిచి, మళ్లీ నాలుగు సంఖ్యల వరకు ఆపాలి. ఈ విధానం మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రారంభ స్థాయిలో ఉన్నవారు అన్ని శ్వాసాభ్యాసాలను ఒకేసారి చేయాల్సిన అవసరం లేదు. మొదట కొన్ని నిమిషాలు డయాఫ్రాగ్మాటిక్ బ్రీతింగ్‌తో ప్రారంభించి, క్రమంగా ఇతర పద్ధతులను కూడా అలవాటు చేసుకోవచ్చు. రోజువారీ జీవితంలో ఇటువంటి చిన్న మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా శక్తి, ఏకాగ్రత, మానసిక ప్రశాంతతను మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

పిల్లలకు స్క్రీన్ టైమ్ ను తగ్గించకపోతే ఇబ్బందులే..

అనేక విధాలుగా ప్రభావం పడే అవకాశం..

డిజిటల్ యుగంలో పెరుగుతున్న పిల్లలను ప్రేమగా ఐప్యాడ్ కిడ్స్ అని పిలుస్తుంటారు. చిన్న వయసు నుంచే మొబైల్ ఫోన్లు, ట్యాబ్లెట్లు, ఇతర డిజిటల్ పరికరాలతో ఎక్కువ సమయం గడపడం నేటి పిల్లల్లో సాధారణంగా మారింది. తల్లిదండ్రులకు ఇది మొదట్లో సౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. పిల్లలు ప్రశాంతంగా ఉండటంతోపాటు తాము పనులు పూర్తి చేసుకునేందుకు అవకాశం లభిస్తుంది. అయితే అధిక స్క్రీన్ టైమ్ చిన్నారుల ఎదుగుదలపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పిల్లలు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక రకమైన ఉత్తేజాన్ని కోరుకుంటుంటారు. వారు కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలనుకుంటారు, ఆడుకోవాలనుకుంటారు, చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని అన్వేషించాలనుకుంటారు. అలాంటి సమయంలో స్క్రీన్‌లు వారికి తక్షణ వినోదాన్ని అందిస్తాయి. కానీ వాస్తవ ప్రపంచ అనుభవాలు, సంభాషణలు, ఆటలు, ప్రకృతితో మమేకం కావడం వంటి అంశాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా స్క్రీన్‌లు మారలేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిజ జీవిత అనుభవాలు కీలకం..

పిల్లల ఎదుగుదలలో నిజ జీవిత అనుభవాలు అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఆకులను తాకడం ద్వారా రంగులను నేర్చుకోవడం, బొమ్మలతో ఆడటం, మట్టిలో ఆడుకోవడం, ఇతరులతో మాట్లాడటం వంటి కార్యకలాపాలు పిల్లల అభివృద్ధికి ఎంతో అవసరం. ఇవి స్క్రీన్‌ల ద్వారా లభించే డిజిటల్ అనుభవాల కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. స్క్రీన్ టైమ్‌ను తగ్గించిన తర్వాత పిల్లల్లో మొదటగా కనిపించే మార్పుల్లో ఏకాగ్రత పెరగడం ఒకటి. స్క్రీన్‌లలో వేగంగా మారే దృశ్యాలు, వెంటనే లభించే వినోదం కారణంగా పిల్లలు త్వరిత ఉత్తేజానికి అలవాటు పడతారు. దీంతో నెమ్మదిగా జరిగే కార్యకలాపాలపై ఆసక్తి తగ్గుతుంది. అయితే స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించిన తర్వాత పిల్లలు మళ్లీ చిత్రాలు గీయడం, కథలు వినడం, బ్లాక్స్‌తో నిర్మాణాలు చేయడం వంటి పనులపై ఎక్కువసేపు దృష్టి పెట్టగలుగుతారు. ప్రారంభంలో కొంత అసహనం, విసుగు కనిపించినప్పటికీ, అది మెదడు కొత్త పరిస్థితులకు అలవాటు పడుతున్న సంకేతమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

స్క్రీన్ సమయం తగ్గితే..

భాషా నైపుణ్యాలు కూడా మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. స్క్రీన్‌ల ద్వారా పిల్లలు వినగలుగుతారు కానీ ప్రత్యక్ష సంభాషణలో లాగే ప్రశ్నలు అడగడం, సమాధానాలు చెప్పడం, అభిప్రాయాలు వ్యక్తపరచడం వంటి అవకాశాలు ఉండవు. స్క్రీన్ సమయం తగ్గి కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో ఎక్కువగా మాట్లాడే అవకాశం లభించినప్పుడు పిల్లల పదజాలం పెరుగుతుంది. వారు ఎక్కువ ప్రశ్నలు అడగడం ప్రారంభిస్తారు. దీన్ని భాషా అభివృద్ధికి మంచి సూచనగా పరిగణిస్తారు. భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకునే సామర్థ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. స్క్రీన్‌లకు ఎక్కువగా అలవాటు పడిన పిల్లలు అనుకోని పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడంలో ఇబ్బంది పడే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గిన తర్వాత వారు నిరాశ, అసంతృప్తి వంటి భావాలను క్రమంగా ఎదుర్కోవడం నేర్చుకుంటారు. కోపం, ఏడుపు, చిరాకు వంటి ప్రతిస్పందనలు తగ్గి పరిస్థితులను సమర్థంగా నిర్వహించే నైపుణ్యం పెరుగుతుంది.

నిద్ర నాణ్యత కూడా ముఖ్యమే..

నిద్ర నాణ్యత కూడా గణనీయంగా మెరుగుపడుతుంది. స్క్రీన్‌ల నుంచి వెలువడే నీలి కాంతి మెదడును అప్రమత్తంగా ఉంచి నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా నిద్రపోయే ముందు స్క్రీన్ వినియోగం ఎక్కువైతే పిల్లలకు త్వరగా నిద్ర పట్టదు. స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించిన తర్వాత పిల్లలు వేగంగా నిద్రపోవడం, లోతైన నిద్ర పొందడం, మరుసటి రోజు ఉత్సాహంగా ఉండటం వంటి మార్పులు కనిపిస్తాయి. మెరుగైన నిద్ర వల్ల నేర్చుకునే సామర్థ్యం, ప్రవర్తన, మానసిక స్థిరత్వం కూడా మెరుగుపడతాయి. సృజనాత్మకత పెరగడం మరో ముఖ్యమైన ప్రయోజనం. విసుగు అనేది పిల్లల ఊహాశక్తికి ప్రారంభ బిందువుగా పనిచేస్తుంది. స్క్రీన్ లేకపోతే పిల్లలు కొత్త ఆటలను సృష్టించడం, ఊహాజనిత కథలు నిర్మించడం, వస్తువులతో ప్రయోగాలు చేయడం వంటి పనుల్లో నిమగ్నమవుతారు. స్వయంగా ఆటలను ప్రారంభించడం, ఎక్కువసేపు ఒకే పనిలో నిమగ్నమై ఉండటం, ప్రకృతి పట్ల ఆసక్తి పెరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పిల్లల జీవితాల నుంచి సాంకేతిక పరికరాలను పూర్తిగా తొలగించడం అవసరం లేదు. అయితే వాటి వినియోగాన్ని సమతుల్యం చేయడం ముఖ్యం. నిజ జీవిత అనుభవాలు, కుటుంబ సభ్యులతో సంభాషణలు, బహిరంగ ఆటలు, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా పిల్లల శారీరక, మానసిక, సామాజిక అభివృద్ధిని మరింత సమర్థవంతంగా ప్రోత్సహించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

హెడ్‌ఫోన్సా.. ఇయర్‌బడ్సా? చెవులకు ఏది మేలు.!

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: ఖాళీగా ఉన్నా, జర్నీ చేయాల్సి వచ్చినా లేదా ఆన్‌లైన్ సమావేశాలకు హాజరవ్వాలన్నా దాదాపుగా చాలామంది హెడ్‌ఫోన్స్ లేదా ఇయర్‌బడ్స్‌ను వాడేస్తున్నారు. కానీ మనం ఎంతగానో ఇష్టపడే ఈ పరికరాలు మన వినికిడి శక్తిని ఎంతమేర ప్రభావితం చేస్తాయో మీరెప్పుడైనా ఆలోచించారా? హెడ్‌ఫోన్స్ అయినా, ఇయర్‌బడ్స్ అయినా.. సక్రమంగా వాడితేనే వాటివల్ల ఎదురయ్యే దుష్ప్రభవాల నుంచి బయటపడవచ్చు. వీటి ఉపయోగంలో ఏమాత్రం ఉదాసీనంగా వ్యవహరించినా.. అవి వినికిడి శక్తిపై ప్రభావం చూపుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇయర్‌బడ్స్:

ఇయర్‌బడ్స్ నేరుగా చెవుల్లో అమరిపోతాయి. దీంతో శబ్ద తరంగాలు.. చెవిపొరకు చాలా దగ్గరై ప్రభావం చూపుతాయి. ఎక్కువ సమయం, అధిక శబ్దంతో వినడం వల్ల వినికిడి శక్తి తగ్గడం, చెవుల్లో చికాకుగా అనిపించడం(టిన్నిటస్), అసౌకర్యం, ఇన్ఫెక్షన్లు వంటివి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశముంది. అలాగే బయటి శబ్దాలు వినిపించకుండా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో చాలామంది తెలియకుండానే వాల్యూమ్‌ను పెంచేస్తుంటారు. ఇది చెవులపై మరింత ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి నియంత్రిత వాల్యూమ్‌ను దాటకుండా చూసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

హెడ్‌ఫోన్స్:

ఓవర్-ఇయర్ హెడ్‌ఫోన్స్.. చెవులకు బయటి భాగంలో ఉంటాయి. ఇవి చెవిపొరకు కొంత దూరంలో ఉండటంతో శబ్ద ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా మెరుగైన నాయిస్ క్యాన్సిలేషన్ సదుపాయం ఉండటంతో చుట్టూ ఎక్కువ శబ్దం ఉన్నా వాల్యూమ్‌ను అధికంగా పెట్టాల్సిన అవసరం అంతగా ఉండదు. కాబట్టి ఇయర్‌బడ్స్‌తో పోలిస్తే హెడ్‌ఫోన్స్ కొంత వరకు సేఫ్ అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఏ పరికరమైనా అధిక శబ్దంతో, ఎక్కువసేపు వినియోగిస్తే వినికిడి దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. చెవి లోపలి భాగంలోని సూక్ష్మ కేశ కణాలు దెబ్బతింటే అవి మళ్లీ ఏర్పడవు.

ఉదయాన్నే మడమ నొప్పి నడవనివ్వడం లేదా.. అయితే ఈ టిప్స్ మీ కోసం..!

చాలామందికి ఉదయం నిద్రలేవగానే మడమ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఎక్కువసేపు నిలబడటం. సరైన పాదరక్షలు ధరించకపోవడంతోపాటు అధిక బరువు ఉండటం మరో కారణం. రోజంతా మన శరీర బరువు మొత్తం మన పాదాలపై పడుతుంది. అందుకే మడమ నొప్పి కారణంగా చాలామంది ఉదయాన్నే లేవడానికి ఇబ్బంది పడతారు. మరి ముఖ్యంగా ఉదయం వేళ మనం పాదం నేలపై ఆనించిన వెంటనే మడమలో తీవ్రంగా గుచ్చుతున్నట్లుగా నొప్పి ఉంటుంది. వైద్య పరిభాషలో దీనిని ప్లాంటార్ ఫాసైటిస్ అంటారు. ప్లాంటార్ ఫాసియా అనేది మన మడమ నుంచి కాలివేళ్ళ వరకు విస్తరించి ఉండే ఒక మందపాటి కండర కణజాలం. మనం నడిచేటప్పుడు లేదా పరిగెత్తేటప్పుడు మన పాదాలపై పడే ఒత్తిడిని గ్రహించడానికి అది ఒక షాక్ అబ్జార్బర్‌లా పని చేస్తుంది. ఈ కణజాలంపై అధిక ఒత్తిడి పడటంవల్ల స్వల్ప వాపు రావచ్చు. దీనినే ప్లాంటార్ ఫాసైటిస్ అని అంటారు. అధిక సమయం నిలబడి ఉండటం.. ఉదాహరణకు ఉపాధ్యాయులు, కూరగాయలు లేదా ఇతర వ్యాపారులు, వంట పని చేసేవారు గంటల తరబడి నిలబడి పనిచేసే మహిళలకు ఈ నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్లాట్ చెప్పులు లేదా హీల్స్ అతిగా వాడటంవల్ల పాదంలో అసమతుల్యత ఏర్పడి మడమపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. శరీర బరువు అధికంగా ఉన్నప్పుడు, నడిచేటప్పుడు మొత్తం బరువు మడమపై పడుతుంది. దీనివల్ల ప్రధానంగా మడమ నొప్పి వస్తుంది. ఒక ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటిల్‌లో నీళ్లు నింపి డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. అందులో నీరు గడ్డకట్టిన తర్వాత ఆ బాటిల్‌ను నేలపై ఉంచి మీ పాదాలను ముఖ్యంగా మడమలను, దానిపై ముందుకు వెనుకకు రుద్దాలి. రోజుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలపాటు ఇలా చేయడంవల్ల వాపు తగ్గి, నొప్పి నుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక తొట్టిలో గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకుని అందులో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల రాతి ఉప్పు లేదా ఎప్సమ్ సాల్ట్ కలపాలి. ఆ నీటిలో మీ పాదాలను 15 నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. ఉప్పునీటిలోని మెగ్నీషియం కండరాల నొప్పిని అలసటను త్వరగా తగ్గిస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచే ముందు మీ పాదాలు, కాలివేళ్ళను పైకి కిందకి సాగదీయండి. అలాగే నేలపై ఒక చిన్న టవల్ పరిచి, ఆ టవల్‌ను మీ కాలివేళ్ళకు దగ్గరగా లాగడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది ప్లాంటార్ పాసియా కండరాలను బలపరుస్తుంది. మడమ భాగంలో మృదువైన కుషన్లు ఉన్న బూట్లను మాత్రమే వాడాలి. కాళ్లకు ఏమీ లేకుంటా నేలపై ఎప్పుడూ నడవవద్దు. ఈ జాగ్రత్తలతోపాటు సూచించిన చిట్కాలను క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే మీకు కొన్ని రోజుల్లో మడమ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మొటిమలు అధికంగా ఏర్పడుతున్నాయా..

- అందుకు కారణాలు ఇవే.. ఏం చేయాలంటే..?

వేసవికాలంలో చెమట, తేమ, కాలుష్యం, సన్‌స్క్రీన్ వాడకం వంటి కారణాల వల్ల చర్మం జిడ్డుగా మారడం సహజమే. ఈ సమయంలో చాలామందికి మొటిమలు, చర్మంపై చిన్న చిన్న దద్దుర్లు కనిపించడం మొదలవుతుంది. దీంతో ముఖాన్ని తరచూ కడుక్కోవడం ద్వారా చర్మం శుభ్రంగా ఉంటుందని భావిస్తారు. అయితే ముఖాన్ని అతిగా శుభ్రం చేయడం కూడా మొటిమలకు కారణమవుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖాన్ని శుభ్రం చేయడం చర్మ సంరక్షణలో ముఖ్యమైన భాగమే అయినప్పటికీ, దాన్ని తప్పు పద్ధతిలో చేయడం వల్ల చర్మం సహజ రక్షణ పొర దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీంతో చర్మంలో బ్యాక్టీరియా పెరగడం, అధికంగా ఆయిల్ ఉత్పత్తి కావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తి మొటిమలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

రోజుకు 2 సార్లకు మించి వద్దు..

ముఖాన్ని రోజుకు రెండు సార్లకు మించి కడుక్కోవడం సాధారణంగా అవసరం ఉండదు. ఎక్కువసార్లు ఫేస్‌వాష్ ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంలోని సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా చర్మం మరింత ఆయిల్ ను ఉత్పత్తి చేసి మొటిమల సమస్యను పెంచుతుంది. మధ్యాహ్నం సమయంలో ముఖం తాజాగా అనిపించాలంటే నీటి మిస్ట్ లేదా ఆయిల్ బ్లోటింగ్ పేపర్లను ఉపయోగించడం మంచిది. వేసవికాలంలో డీప్ క్లీనింగ్ పేరుతో మార్కెట్లో లభించే కొన్ని సబ్బులు, ఫేస్‌వాష్‌లు చర్మానికి హానికరంగా మారుతాయి. ఇవి అధిక ఆల్కలైన్ స్వభావం కలిగి ఉండటంతో చర్మం సహజంగా కలిగి ఉండే రక్షణ పొరను దెబ్బతీస్తాయి. చర్మం సాధారణంగా స్వల్ప ఆమ్ల స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల పీహెచ్ 5.5 సమతుల్యతను కాపాడే, సబ్బు రహిత క్లెన్సర్‌లను ఉపయోగించడం మంచిది. చాలామంది ముఖంపై ఉన్న ఆయిల్ పూర్తిగా తొలగిపోతుందనే ఉద్దేశంతో వేడి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కుంటారు. అయితే ఇది రక్తనాళాలను విస్తరింపజేసి ఇప్పటికే ఉన్న మొటిమలను మరింతగా మంటపెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. వేడి నీరు చర్మాన్ని అధికంగా పొడిబార్చి రక్షణ పొరను దెబ్బతీస్తుంది. అందుకే గోరువెచ్చని లేదా చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవడం ఉత్తమం.

ఎక్స్‌ఫోలియేషన్. మరీ అధికంగా వద్దు..

మొటిమలు వచ్చినప్పుడు చర్మంలోని మురికి తొలగిపోతుందని భావించి గరుకుగా ఉండే స్క్రబ్‌లను బలంగా రుద్దడం కూడా చాలామంది చేసే పొరపాటు. ఈ రాపిడి కారణంగా చర్మంలో మంట పెరిగి మొటిమలు మరింత ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే బ్యాక్టీరియా ముఖంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపించే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. అందువల్ల వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే తగిన ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ చేయడం సరిపోతుంది. ముఖం కడిగిన తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ ఉపయోగించాల్సిన అవసరం లేదని, ముఖ్యంగా జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారు భావిస్తుంటారు. కానీ ఇది కూడా చర్మ ఆరోగ్యానికి హానికరం. ముఖం కడిగిన తర్వాత చర్మం తాత్కాలికంగా తన సహజ సమతుల్యతను కోల్పోతుంది. ఈ సమయంలో తేలికపాటి జెల్ ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్ ను ఉపయోగించడం ద్వారా చర్మ రక్షణ పొరను కాపాడుకోవచ్చు. ఇది చర్మ తేమను నిలుపుకోవడంతోపాటు మొటిమల సమస్యను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వేసవిలో చర్మ సంరక్షణ కోసం అతిగా శుభ్రం చేయడం కంటే సరైన పద్ధతులను అనుసరించడం ముఖ్యం.

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.

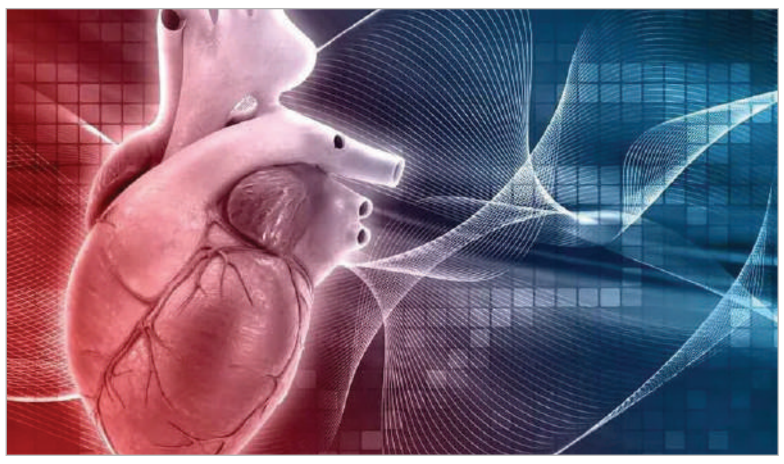
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• 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 కా పా డ ు కో వ చ్చ ని 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..

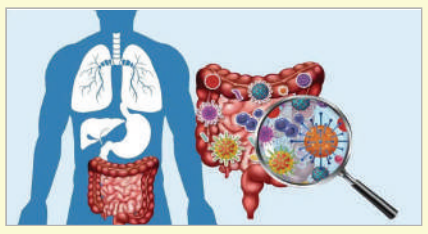
మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ప్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం 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 ఎఱజవతీఅఎబశ్రీఖ 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. వా×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.

ఓట్స్‌ను రోజూ తింటే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..

• మిస్ చేసుకోకుండా తినండి..!

ఫ్గ్‌ం । మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే తృణ ధాన్యాలల్లో ఓట్స్ కూడా ఒకటి. వీటిలో బీటా గ్లూకాన్ అని పిలువబడే కరిగే ఫైబర్ తో పాటు అవెనాంత్రామైడ్స్ అని పిలువబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, షుగర్ ను అదుపులో ఉంచడంలో, బరువును తగ్గించడంలో, జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో ఇలా అనేక రకాలుగా ఓట్స్ మనకు సహాయపడతాయి. వీటిని తరచూ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఓట్స్ ను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేందుకు..

ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే ఫైబర్ పేగుల్లో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ ను బంధిస్తుంది. తద్వారా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. వీటిని తరచూ తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ దాదాపు 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల కార్బొహైడ్రేట్స్ రక్తంలోకి నెమ్మదిగా ప్రవేశిస్తాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగకుండా ఉంటాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో హెచ్చు తగ్గులు రాకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఓట్స్ ను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల దీనిలో ఉండే ఫైబర్ ధమనుల ఆరోగ్యానికి మద్దతును ఇస్తుంది. దీంతో సిస్టోలిక్ బిపి అదుపులో ఉంటుంది. ఓట్స్ ను 8 వారాల పాటు తీసుకోవడం వల్ల సిస్టోలిక్ బీపీ 2 నుండి 3 ఎమ్ఎమ్ హెచ్‌జి వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గాలంటే..

అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు ఓట్స్ ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఓట్స్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆకలి త్వరగా వేయకుండా ఉంటుంది. దీంతో మనం క్యాలరీలను తక్కువగా తీసుకుంటాం. తద్వారా శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల పేగులో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతం పెరుగుతుంది. మలబద్దకం సమస్య తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఓట్స్ లో మెగ్నిషియం, ఐరన్, ఫాస్పరస్, జింక్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. ఇలా అనేక రకాలుగా ఓట్స్ మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనం అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

జంక్ ఫుడ్ తీసుకోవడం అంటే పొగతాగడంతో సమానమే..

• హార్వర్డ్ అధ్యయనంలో వెల్లడి..

ప్రజారోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్న అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ను సిగరెట్ల మాదిరిగానే కఠినంగా నియంత్రించాలని తాజా అకడమిక్ అధ్యయనం సూచించింది. హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిషిగన్, డ్యూక్ యూనివర్సిటీలకు చెందిన పరిశోధకులు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఇటీవలే ఆరోగ్య రంగానికి చెందిన ప్రతిష్ఠాత్మక జర్నల్ ది మిల్‌బ్యాంక్ క్వార్టర్లీలో ప్రచురించారు. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, పొగాకు ఉత్పత్తుల మధ్య ఆశ్చర్యకరమైన పోలికలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్, ప్యాకేజ్డ్ స్నాక్స్, బిస్కెట్లు, చిప్స్ వంటి పారిశ్రామికంగా తయారయ్యే ఆహారాలు కృత్రిమ రుచులు, రంగులు, ఎమల్సిఫైయర్లు, ప్రిజర్వేటివ్‌లతో నిండి ఉంటాయని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఇవి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా వినియోగంలో ఉన్నాయని హెచ్చరించారు.

ఉద్దేశపూర్వకంగా UPFs డిజైన్..

పొగాకు ఉత్పత్తుల మాదిరిగానే UPFsను కూడా మళ్లీ మళ్లీ తినేలా ఉద్దేశపూర్వకంగా డిజైన్ చేస్తున్నారని అధ్యయనం పేర్కొంది. రుచి, ఆకారం, రంగు ఆకర్షణీయంగా ఉండేలా పలు రసాయన సమ్మేళనాలను ఉపయోగించి ఆయా పదార్థాలను తయారు చేస్తున్నారని తేల్చారు. ఇవి మెదడులోని పలు భాగాలను ఉత్తేజ పరుస్తాయని, దీంతో ఆయా ఆహారాలను తినాలనే కోరిక లేదా, అలవాటు పెరుగుతుందని అన్నారు. ఈ క్రమంలోనే UPFsను ప్రజలు అధికంగా తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. వారు అలా వాటిని అధికంగా తీసుకునేలా తయారీదారులు వాటిని తయారు చేస్తున్నారని పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. కాగా మార్కెటింగ్ విధానాలపైనా ఈ అధ్యయనం తీవ్ర విమర్శలు చేసింది. లో ఫ్యాట్, షుగర్ ఫ్రీ వంటి లేబుళ్లను వినియోగదారులను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రకటనలుగా పేర్కొంది. 1950లలో సిగరెట్ ఫిల్టర్లను సేఫ్ గా ప్రచారం చేసిన తీరుతో ఇవి చాలా సమానమని పోల్చిచెప్పింది. అవి ఆరోగ్యానికి పెద్దగా రక్షణ ఇవ్వకపోయినా, భద్రతా భావన కల్పించినట్లేనని అన్నారు.

UPFs పై నియంత్రణ అవసరం..

ఈ అధ్యయనానికి సహ రచయిత, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిషిగన్ ప్రొఫెసర్ అయిన ఆష్లే గేర్‌హార్డ్ తన రోగులు ఆహార కోరికలను నికోటిన్ వ్యసనంతో పోల్చుతూ వివరిస్తారని తెలిపారు. కొందరు మాజీ ధూమపాన ప్రియులు సిగరెట్లను మానేసిన తర్వాత ఫిజీ డ్రింక్స్, చక్కెర అధికంగా ఉండే స్నాక్స్‌కు అలవాటు పడినట్లు చెప్పారని ఆమె వెల్లడించారు. ఆహారం జీవనానికి అవసరం, పొగాకు అవసరం కాదు. అయినా ఇదే కారణంగా UPFs నియంత్రణ మరింత అత్యవసరమని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఆధునిక ఆహార వాతావరణంలో హానికరమైన ఆహారాలను పూర్తిగా తప్పించుకోవడం సాధ్యం కాదని, అందుకే ప్రభుత్వ జోక్యం అవసరమని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పొగాకు నియంత్రణ విధానాల నుంచి పాఠాలు తీసుకుని, కఠినమైన మార్కెటింగ్ పరిమితులు, చట్టపరమైన చర్యలు, పరిశ్రమ బాధ్యత పెంపు వంటి చర్యలు తీసుకోవాలని అధ్యయనం పిలుపునిచ్చింది.

ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న ప్రజారోగ్య నేతలు..

అయితే, కొంతమంది నిపుణులు జాగ్రత్తలు సూచించారు. క్వాడ్రం ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు చెందిన మార్టిన్ వారెన్ UPFs ప్రభావాలను నికోటిన్ వ్యసనంతో పూర్తిగా పోల్చడం అతిశయోక్తి కావచ్చని అన్నారు. UPFs ఆరోగ్యానికి హానికరం కావడం, అవి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని భర్తీ చేయడమే ప్రధాన కారణం కావచ్చని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. కాగా ఆఫ్రికా దేశాల్లో ప్రజారోగ్య నేతలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. UPFs వినియోగం పెరుగుతుండటంతో, నాన్-కమ్యూనికబుల్ వ్యాధులు విస్తరిస్తున్నాయని, ఇది ఆరోగ్య వ్యవస్థలపై పెనుభారంగా మారుతోందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలపై సిగరెట్ల స్థాయిలో నియంత్రణ అవసరమా? అన్న చర్చను ఈ అధ్యయనం గ్లోబల్ స్థాయిలో మరింత విస్తృతం చేసిందని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అయితే UPFs పై ప్రభుత్వాలు ఎలాంటి చర్యలను తీసుకుంటాయో వేచి చూస్తే తెలుస్తుంది.

రోజూ పరగడుపునే 30 రోజుల పాటు కొబ్బరినీళ్లను తాగితే కలిగే లాభాలు ఇవే..!

నిద్ర లేచిన తరువాత కొందరు నీరు తాగుతూ ఉంటారు. కొందరు టీ లేదా కాఫీ తాగుతారు. అయితే నీరు లేదా కెఫిన్ కు బదులుగా కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుందో మీకు తెలుసా. ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత శరీరం డీహైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. కొబ్బరినీళ్లల్లో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. కనుక శరీరం త్వరగా హైడ్రేట్ అవుతుంది. దీంతో శరీరంలో ద్రవ్య సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం పూట కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల అలసట తక్కువగా ఉంటుందని కూడా వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే కొబ్బరి నీరు పొట్టకు తేలికగా ఉంటుంది. ఉదయం తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి లేకుండా జీర్ణవ్యవస్థను మేల్కొలపడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం తక్కువగా ఉండడంతో పాటు ప్రేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అదే విధంగా కొబ్బరి నీరు కణాల హైడ్రేషన్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆక్సిజన్, పోషకాలు శరీరమంతా సమర్థవంతంగా సరఫరా కావడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల శక్తి రోజంతా స్థిరంగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి..

కొబ్బరి నీరు సహజంగానే పొటాషియంను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. ఇది సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాలక్రమేణా రక్తపోటు స్థాయిలు పెరగకుండా ఇది సహాయపడుతుంది. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినని వారు కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి తగినంత పొటాషియం అంది రక్తపోటు స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడంతో పాటు ఖనిజాలు కూడా ఎక్కువగా అందుతాయి. దీంతో చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్మం, పెదవులు పొడిబారడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కొబ్బరినీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చా వంటి సందేహాలు కూడా చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఇది స్వయంగా కొవ్వును కరిగించదని కానీ కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల ఉదయం అల్పాహారం తీసుకునే మోతాదు తగ్గడంతో పాటు చక్కెర పానీయాలు తీసుకోవాలనే కోరిక కూడా తగ్గుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల హైడ్రేషన్ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో ఆకలి సంకేతాలు పరోక్షంగా మారుతాయి. దీంతో చక్కటి సమతుల్య ఆహారాన్ని ఎంచుకునే వీలు ఉంటుంది.

మితంగానే తీసుకోవాలి..

కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ వీటిని కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. ఎక్కువ పొటాషియం స్థాయిలతో బాధపడే వారు మూత్రపిండాల సమస్యలతో బాధపడే వారు, డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఈ నీటిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక గ్లాస్ (200 -- 250 ఎమ్ఎల్) మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు తీసుకోవడం వల్ల హైడ్రేషన్ తో పాటు జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడం, చర్మఆరోగ్యం మెరుగుపడడాన్ని గమనించవచ్చు. చక్కెర కలిగిన శీతల పానీయాలు, జ్యూస్ ల కంటే కొబ్బరి నీరు ఎల్లప్పుడూ ఒక ఉత్తమమైన ఎంపిక అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఎక్కువ వాల్యూమ్‌తో సంగీతం వింటున్నారా..? అయితే జాగ్రత్త..!

అధిక శాతం మంది ఎక్కువ శబ్దంతో సంగీతాన్ని వింటూ ఉంటారు. అలాగే శుభ కార్యాల్లో ఎక్కువ శబ్దంతో పాటలు వింటూ డ్యాన్స్ చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇలా భారీ శబ్దాలతో సంగీతం వినడం హానికరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక శబ్దాలతో సంగీతం వినడం వల్ల చిన్న వయస్సులోనే తిరిగి సరిచేయలేని వినికిడి నష్టం కలుగుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువ శబ్దంతో సంగీతం వినడం వల్ల వినికిడి శక్తి తగ్గడం నెమ్మదిగా ప్రారంభమవుతుంది. దీనిని ప్రారంభ దశలో చాలా మంది గుర్తించలేరు. అయితే ఈ నష్టం తిరిగి సరిచేయలేనిదని కనుక ముందు జాగ్రత్త అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వినికిడి నష్టం కలగకుండా ఉండాలంటే హెడ్ ఫోన్ వంటి వ్యక్తిగత ఆడియో పరికరాలను 60 శాతం కంటే తక్కువ వాల్యూమ్ తో ఉపయోగించాలి.

విరామం తీసుకోవడం ముఖ్యం..

అలాగే ఒక గంట ఉపయోగించిన తరువాత విరామం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎంత ఎక్కువ శబ్దంతో సంగీతాన్ని వింటే తీసుకునే విరామ సమయం కూడా అంతే ఎక్కువగా ఉండాలని అప్పుడే వినికిడి నష్టం తగ్గుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా యువత అధిక శబ్దంతో సంగీతాన్ని వింటూ ఉంటారని దీని వల్ల వినికిడి నష్టం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుందని వినికిడి నష్టం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో వినికిడికి సంబంధించిన పరీక్షలు చేయిస్తూ ఉండాలని ముందస్తుగా గుర్తించడం వల్ల చికిత్స అందించడం సులభం అవుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అలాగే నవజాత శిశువుల్లో వినికిడి లోపాలను గుర్తించడం కూడా చాలా ముఖ్యమని తీవ్రమైన వినికిడి లోపం ఉన్న శిశువులకు కోక్లియర్ ఇంప్లాట్ ద్వారా తిరిగి వినగలిగేలా చేయవచ్చని అలాగే ఆడిటరీ బ్రెయిన్ స్టెమ్ ఇంప్లాట్ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతను ఉపయోగించి వినికిడిని పునరుద్దరించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చిన్నారుల్లో అయితే..

అలాగే చిన్నారుల్లో వినికిడి లోపాలను ముందుగానే గుర్తించి సమయానికి తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల వారిలో మాట, భాష, అభ్యాస సామర్థ్యాలు సంపూర్ణంగా అభివృద్ధి చెందుతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఒకవేళ వారిలో వినికిడి లోపాన్ని గుర్తించకపోతే వారిలో సంభాషణ నైపుణ్యాలు, విద్యాపురోగతి, మానసిక, సామాజిక అభివృద్ధిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తక్కువ శబ్దంతో సంగీతాన్ని విని ఆనందించాలని, భారీ శబ్దంతో సంగీతాన్ని వినడం హానికరమని, అలాగే ప్రతి ఒక్కరు వినికిడి లోపంపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నవారు తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఇవే..

శరీరంలో కాలేయం సహజంగానే కొలెస్ట్రాల్ ను తయారు చేస్తుంది. కానీ శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగడం ప్రారంభమైనప్పుడు వైద్యులు మొదటిగా మందులను సూచిస్తారు. దీని వల్ల రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అయితే మందులు తీసుకోవడం మాత్రమే సరైన పరిష్కారం కాదని ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కూడా రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సహజంగానే తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారు ఆహారంలో ఎటువంటి మార్పులు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలు..

చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కరిగే ఫైబర్ ను తీసుకోవాలి. ఇది పేగుల్లో జెల్‌లాంటి పదార్థాన్ని తయారు చేసి బైల్ ఆమ్లాలను కట్టిపడేస్తుంది. బైల్ ఆమ్లాలు కొలెస్ట్రాల్ తో తయారవుతాయి. దీంతో శరీరం మరిన్ని బైల్ ఆమ్లాలను తయారు చేయడానికి రక్తంలో ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను ఉపయోగిస్తుంది. ఓట్స్, బార్లీ, బీన్స్, పెసర్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా చెడు కొలెస్ట్రాల్ 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గుతుంది. మొక్కల్లో సహజంగా ఉండే కొలెస్ట్రాల్ లాంటి పదార్థాలు స్టెరాల్స్, స్టానాల్స్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. కూరగాయలు, పండ్లల్లో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఆహారంలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను తగ్గిస్తాయి. రోజుకు 3 గ్రాముల వరకు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ 6 నుండి 12 శాతం వరకు తగ్గుతుంది.

ఆలివ్ ఆయిల్, నట్స్, గింజలు..

శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్ ఎక్కువగా ఉన్న మాంసాహార ప్రోటీన్లకు బదులు తక్కువ కొవ్వు ప్రోటీన్లు ఉండే సోయా వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. రోజుకు 25 గ్రాముల సోయా ప్రోటీన్ ను తీసుకోవడం వల్ల రాణూ 3-4 శాతం వరకు తగ్గే అవకాశాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆహారంలో ఎక్కువగా అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఆలివ్ ఆయిల్, నట్స్, గింజలు, అవకాడో వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇటువంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగానే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

సింగర్ సునీత తనయుడు ఆకాష్ హీరోగా 'కొత్త మలుపు'.. ఆసక్తికరంగా ట్రైలర్!

టాలీవుడ్ చలనచిత్ర పరిశ్రమలో సరికొత్త కథాంశంతో రూపొందిన రొమాంటిక్ లవ్ సస్పెన్స్ ఎంటర్‌టైనర్ 'కొత్త మలుపు' చిత్రం విడుదలకు సిద్ధమైంది. ప్రముఖ టాలీవుడ్ నేపథ్య గాయని సునీత తనయుడు ఆకాష్ గోపరాజు హీరోగా, భైరవి అర్ధ్యా హీరోయిన్‌గా నూతన నటీనటులతో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రానికి శివ వరప్రసాద్ కేశనకుర్తి దర్శకత్వం వహించారు. తథాస్తు క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై ప్రముఖ నిర్మాత తాటి బాలకృష్ణ ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మించిన ఈ సినిమాను, టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ మైత్రి మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయడానికి ముందుకు రావడం విశేషం. ఎంతో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్న ఈ చిత్రం జూన్ 12వ తేదీన అత్యంత ఘనంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా తాజాగా హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో టాలీవుడ్ దిగ్గజ దర్శకులు ఎ. కోదండరామి రెడ్డి గారు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి 'కొత్త మలుపు' చిత్ర అధికారిక ట్రైలర్‌ను లాంచ్ చేశారు. అనంతరం చిత్ర యూనిట్ సభ్యులకు తన హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

ఈ సందర్భంగా దర్శకేంద్రుడు ఎ. కోదండరామి రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ, చిత్ర ట్రైలర్ చాలా అద్భుతంగా, ప్రామిసింగ్‌గా ఉందని ప్రశంసించారు. సినిమా ఎంచుకున్న కాన్సెప్ట్ వినూత్నంగా ఉందని, హీరో ఆకాష్ గోపరాజు, హీరోయిన్ భైరవి ఇద్దరూ తెరపై ఎంతో చక్కగా నటించి ఆకట్టుకున్నారని కొనియాడారు. సాంకేతిక పరంగా కూడా విజువల్స్, సంగీతం బాగున్నాయని, ఈ చిత్రాన్ని ప్రేక్షకులు ఆదరించి పెద్ద విజయంగా నిలబెట్టాలని ఆయన కోరుకున్నారు.సంపూర్ణ గ్రామీణ నేపథ్యంలో, ముఖ్యంగా కోనసీమ అందాల నడుమ తెరకెక్కిన ఈ రొమాంటిక్ ప్రేమకథలో ప్రేమ, సస్పెన్స్, ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్, మరియు వినోదం వంటి అన్ని కమర్షియల్ అంశాలు సమపాళ్లలో ఉంటాయని చిత్ర బృందం స్పష్టం చేసింది. ఈ చిత్రంలో ఆకాష్, భైరవి బావ--మరదళ్ల పాత్రల్లో కనిపించి ప్రేక్షకులను అలరించనున్నారు. రఘుబాబు, పృథ్వీరాజ్, ప్రభావతి, కమెడియన్ మహేందర్, డి.డి. శ్రీనివాస్, మరియు కిట్టయ్య వంటి సీనియర్, పేరుపొందిన నటీనటులు ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ చిత్రానికి యశ్వంత్ నాగ్ అద్భుతమైన సంగీతాన్ని సమకూర్చగా, జవహర్ రెడ్డి మరియు సుమంత్ కాచర్ల తమ కెమెరా పనితనంతో కోనసీమ అందాలను తెరపై అద్భుతంగా ఆవిష్కరించారు. చంద్రకిరణ్ నృత్య దర్శకత్వం వహించగా, కడలి రాంబాబు, అశోక్ దయ్యాల పిఆర్‌ఓలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు.దర్శకుడు శివ వరప్రసాద్ కేశనకుర్తి మాట్లాడుతూ, తమ చిత్ర ట్రైలర్‌ను విడుదల చేసి, ఆశీర్వదించిన దర్శక దిగ్గజం కోదండరామి రెడ్డి గారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రొమాంటిక్ లవ్ సస్పెన్స్ జానర్‌లో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో ఆకాష్--భైరవి జోడీ స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని, ఆహ్లాదకరమైన కామెడీతో పాటు ఉత్కంఠ రేకెత్తించే కథాంశంతో సినిమా సాగుతుందని చెప్పారు. నిర్మాత తాటి బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ, ఇది తనకు, దర్శకుడికి, అలాగే హీరోయిన్‌కు మొదటి సినిమా అని, హీరో ఆకాష్‌కు రెండవ సినిమా అని పేర్కొన్నారు. కమెడియన్ మహేంద్ర చేసిన కామెడీ సినిమాకు పెద్ద హైలైట్ గా నిలుస్తుందని, మైత్రి మూవీస్ వంటి పెద్ద సంస్థ తమ సినిమాను డిస్ట్రిబ్యూట్ చేయడం తమకు దక్కిన గౌరవమని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. హీరో ఆకాష్ గోపరాజు తన తల్లి సునీత గారికి, చిత్ర యూనిట్‌కు మరియు మైత్రి మూవీస్ సంస్థకు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ, కథను నమ్మి చేసిన ఈ ప్రయత్నం అందరికీ నచ్చుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. హీరోయిన్ భైరవి అర్ధ్యా మాట్లాడుతూ బావ-మరదళ్ల మధ్య సాగే ప్రేమ, హాస్యం, సస్పెన్స్ ఎలిమెంట్స్ కుటుంబ ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని ఇస్తాయని నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. మొత్తానికి జూన్ 12న విడుదల కానున్న 'కొత్త మలుపు' చిత్రం అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను మెప్పించే పూర్తి వినోదాత్మక చిత్రంగా నిలవనుంది.

ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి బయోపిక్‌కు హీరోయిన్ ఫైనల్.. లుక్ టెస్ట్ కూడా కంప్లీట్..!

ప్రముఖ లెజెండరీ క్లాసికల్ సింగర్ ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి బయోపిక్‌కు సంబంధించి నెట్టింట ఏదో ఒక వార్త హాట్ టాపిక్‌గా నిలుస్తుందని తెలిసిందే. జెర్సీ ఫేం గౌతమ్ తిన్ననూరి డైరెక్ట్ చేయనున్న ఈ చిత్రంలో టైటిల్ రోల్ కోసం సాయి పల్లవి, రుక్మిణి వసంత్ పేర్లు ప్రముఖంగా వినిపించాయి. కన్నడ సోయగం రష్మిక మందన్నా పేరు తెరపైకి వచ్చినట్టే వచ్చి వెళ్లిపోయింది. అయితే ఇంతకీ ఎవరు ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మిగా కనిపించబోతున్నారనేది ఫైనల్ అప్‌డేట్ వచ్చింది.ఐకానిక్ సింగర్ పాత్రలో రష్మిక మందన్నాను ఫైనల్ చేసినట్టు టాలీవుడ్ సర్కిల్ సమాచారం. ఈ బయోగ్రాఫికల్ డ్రామా కోసం ఇటీవలే రష్మిక మందన్నా నివాసంలో లుక్ టెస్ట్ కూడా పూర్తి చేశారని.. పాపులర్ కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్ నీరజ కోన ప్రత్యేకించి ఈ సెషన్ కోసం కాస్ట్యూమ్స్‌ను కూడా రూపొందించినట్టు ఇన్‌సైడ్ టాక్. ప్రీ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉన్న ఈ సినిమాకు సంబంధించి త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన కూడా ఉండబోతుందట. పాపులర్ మ్యూజిక్ కంపోజర్ మరోసారి గౌతమ్ తిన్ననూరితో కలిసి పనిచేయనున్నాడు. ఈ ఇద్దరూ మరోసారి వర్క్ చేయనుండటంతో సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగిపోతున్నాయి. ఇప్పటికే నేషనల్ క్రష్‌గా సూపర్ క్రేజ్ సంపాదించుకున్న రష్మిక మందన్నా మరి ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి బయోపిక్‌తో ఏ రేంజ్‌కు వెళ్తుందోనని నెటిజన్లు, మూవీ లవర్స్, అభిమానులు అప్పుడే చర్చించుకోవడం మొదలుపెట్టారు .

ఉత్కంఠభరితంగా కుంభకర్ణుడితో పోరాటం?

దర్శకధీరుడు రాజమౌళి దర్శకత్వంలో మహేశ్ నటిస్తున్న 'వారణాసి' సినిమాపై అంచనాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నాయి. ఈ సినిమా విడుదల కోసం కేవలం మహేశ్ అభిమానులే కాక, సగటు ప్రేక్షకుడు సైతం ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. తన గత చిత్రాలకు భిన్నంగా శరవేగంగా రాజమౌళి ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నట్టు సమాచారం. ఇదిలావుంటే.. ఈ సినిమా కథ విషయంలో ఓ ఆసక్తికరమైన విషయం వెలుగు చూసింది.

ఇదొక టైమ్ ట్రావెల్ మూవీ అన్న సంగతి తెలిసిందే. త్రేతాయుగం నుంచి కలియుగం వరకూ ఈ ప్రయాణం నడుస్తుందట. ద్వాపరయుగంలో నీటిలో మునిగిపోయిన ద్వారక వృత్తాంతం కూడా ఈ కథలో భాగమేనని వినికిడి. ఇదిలావుంటే.. ఇందులో మహేష్ కొంత భాగం రాముడిగా కనిపించనున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ ఎపిసోడ్‌లో సంగ్రామఘట్టం హైలైట్‌గా నిలుస్తుందట.

రాజమౌళి విభిన్నంగా రామరావణ సంగ్రామాన్ని కాకుండా, రామ కుంభకర్ణ సంగ్రామాన్ని హైలైట్ చేశారని వినికిడి. కుంభకర్ణుడితో రాముడి పోరాటం ప్రేక్షకుల్ని రోమాంచితం చేస్తుందని తెలిసింది. 'ఆర్‌ఆర్‌ఆర్'లో యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌ని రాజమౌళి ఏ స్థాయిలో తెరకెక్కించారో అంతా చూశారు. వచ్చే ఏడాది రానున్న 'వారణాసి'లో పోరాటాలు దానికి మించి ఉంటాయని సమాచారం.

ప్రియాంక చోప్రా కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ విలన్‌గా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. శ్రీదుర్గా ఆర్ట్స్ పతాకంపై కె.ఎల్.నారాయణ, కార్తీకేయ నిర్మిస్తున్న ఈ పానిండియా చిత్రానికి ఎం.ఎం.కీరవాణి సంగీత దర్శకుడు.

సినీ పరిశ్రమకు విజయ్ ఆంటోనీ గుడ్‌బై చెప్పనున్నారా.. సంచలన కామెంట్స్ వైరల్

తమిళ స్టార్ హీరో, సంగీత దర్శకుడు విజయ్ ఆంటోనీ చేసిన తాజా వ్యాఖ్యలు అభిమానులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేశాయి. విభిన్న కథలు, విలక్షణమైన పాత్రలతో దక్షిణాది ప్రేక్షకుల్లో ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించిన ఆయన, భవిష్యత్తులో సినిమాలకు దూరమయ్యే సూచనలు చేశారు. మరో మూడేళ్లలో చెన్నై నగరాన్ని శాశ్వతంగా వీడి గ్రామీణ ప్రాంతంలో స్థిరపడాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు వెల్లడించారు. విజయ్ ఆంటోనీ హీరోగా, దర్శకుడు శశి తెరకెక్కించిన 'పిచ్చైకారన్' (తెలుగులో 'బిచ్చగాడు') చిత్రం ఎంతటి ఘనవిజయం సాధించిందో తెలిసిందే. ఇప్పుడు అదే కాంబినేషన్‌లో రూపొందిన తాజా చిత్రం 'నూరు సామి' విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. జూన్ 19న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న నేపథ్యంలో నిర్వహించిన ప్రచార కార్యక్రమంలో విజయ్ ఆంటోనీ తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. మీడియాతో మాట్లాడిన విజయ్ ఆంటోనీ, తాను ఎప్పటి నుంచో సున్నితమైన జీవన విధానాన్ని ఇష్టపడతానని చెప్పారు. నా వృత్తి కారణంగా ప్రస్తుతం చెన్నైలో నివసిస్తున్నాను. కానీ నగర జీవితానికి నేను పెద్దగా ఆకర్షితుడిని కాదు. ప్రశాంతమైన, సాధారణ జీవితం గడపాలని ఎప్పటి నుంచో అనుకుంటున్నాను. ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త శ్రీధర్ వెంబు నగర జీవితం నుంచి బయటకు వచ్చి గ్రామంలో స్థిరపడిన విధానం నాకు ఎంతో స్ఫూర్తినిచ్చింది. నేనూ అదే తరహాలో జీవించాలని నిర్ణయించుకున్నాను అని తెలిపారు. తాజా చిత్రం 'నూరు సామి' షూటింగ్ సందర్భంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గడిపిన అనుభవాలను కూడా విజయ్ ఆంటోనీ గుర్తుచేసుకున్నారు. మా సినిమా షూటింగ్‌లో ఎక్కువ భాగం కల్లకురూచి ప్రాంతంలో జరిగింది. అక్కడి ప్రజల ఆప్యాయత, సహజమైన జీవన విధానం నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్నాయి. నేటి కాలంలో చాలామంది గ్రామాల నుంచి నగరాలకు వెళ్లాలని కోరుకుంటున్నారు. కానీ నాకు మాత్రం గ్రామాల్లోనే అసలైన ఆనందం కనిపిస్తుంది. స్వచ్ఛమైన గాలి, ప్రశాంత వాతావరణం, మనుషుల మధ్య ఉన్న ఆత్మీయత నగరాల్లో దొరకవు అని పేర్కొన్నారు.విజయ్ ఆంటోనీ చేసిన వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో ఆయన సినిమాలకు పూర్తిగా గుడ్‌బై చెప్పబోతున్నారా? అనే చర్చ సినీ వర్గాల్లో మొదలైంది. ప్రస్తుతం ఒప్పుకున్న ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసిన తర్వాత సినిమాల సంఖ్యను తగ్గించే అవకాశం ఉందని అభిమానులు భావిస్తున్నారు. అయితే ఆయన నేరుగా రిటైర్మెంట్ ప్రకటించకపోయినా, మూడేళ్లలో గ్రామీణ జీవనానికి మారిపోతానన్న వ్యాఖ్యలు ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే, 'బిచ్చగాడు' కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న 'నూరు సామి'పై ప్రేక్షకుల్లో మంచి అంచ నాలు నెలకొన్నాయి. దర్శకుడు శశి, విజయ్ ఆంటోనీ కలయికలో మరో భావోద్వేగభరితమైన కథ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. జూన్ 19న విడుదల కానున్న ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి ఫలితం సాధిస్తుందో చూడాలి.

సిక్సర్లు కొట్టిన రామ్ చరణ్..

బాక్సాఫీస్ వద్ద మెగా విధ్వంసం!

తొలి గ్లింప్స్ నుంచే అందరిలో ఆసక్తిని రేకెత్తించిన సినిమా రామ్ చరణ్ పెద్ది. తొలి సినిమా 'ఉప్పెన'తో విజయాన్ని అందుకున్న బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం భారీ అంచనాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. మెగా అభిమానులు, సినిమా యూనిట్ మాత్రమే కాదు.. మొత్తం సినీ పరిశ్రమ పెద్దిపై చాలా నమ్మకాలు పెట్టుకుంది. సంక్రాంతి తర్వాత ఏర్పడిన బాక్సాఫీసు సక్సెస్ గ్యాప్ ని పెద్ది భర్తీ చేస్తుందని, మళ్ళీ ఆడియన్స్ ని పెద్ద ఎత్తున థియేటర్స్ కి రప్పించగల సినిమా పెద్దినే అనే నమ్మకం అందరిలో కనిపించింది. మేకర్స్ కూడా ఎక్కడ రాజీపడకుండా పాన్ ఇండియా స్థాయిలో సినిమాని ప్రమోట్ చేశారు. పెద్ది తన కెరీర్ నెంబర్ వన్ అవుతుందని చరణ్ పదేపదే చాలా నమ్మకంగా చెప్పారు. ఇలా భారీ హైప్ తో సినిమాని ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. మరి ఇన్ని అంచనాలు, ఆశలు, నమ్మకాలతో వచ్చిన పెద్ది కథ ఏమిటి? పెద్ది అంచనాలని అందుకున్నాడా? రివ్యూ లో చూద్దాం.

కథ : పెద్ది (రామ్ చరణ్) విజయనగరం సమీపంలోని ఓ కొండ కింద ఉన్న ఆదివాసీ గ్రామానికి చెందిన యువకుడు. ప్రభుత్వ రికార్డుల్లో గుర్తింపు లేని ఆ గ్రామ ప్రజలు ఎన్నో సమస్యలతో జీవనం సాగిస్తుంటారు. పెద్ది విజయనగరంలోని ఓ చెరుకు ఫ్యాక్టరీలో చేస్తుంటాడు. అదే సమయంలో మంచి క్రికెటర్ కూడా. స్థానిక టోర్నమెంట్లలో అతని ఆటకు ఉన్న క్రేజ్ కారణంగా జట్లు వేలం పాటలో అతడిని తీసుకుని ఆడిస్తుంటాయి మరోవైపు, కొండకింద గ్రామానికి గుర్తింపు తీసుకురావాలని, తమ ఊరికి ఒక రైల్వే స్టేషన్ ఏర్పాటు చేయించాలని అప్పలసూరి (జగపతిబాబు) నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాడు. ఇలాంటి సమయంలో ఊహించని ఒక ఘటన పెద్ది జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చేస్తుంది. ఆ ఘటన ఏమిటి? తన ఊరికి, తన ప్రజలకు గుర్తింపు తీసుకురావడానికి పెద్ది ఎలాంటి పోరాటం చేశాడు? చివరకు తన లక్ష్యాన్ని ఎలా చేరుకున్నాడు? అన్నదే మిగతా కథ.రామ్ చరణ్ నటన

విశ్లేషణ: తన గ్రామానికి, అక్కడి ప్రజలకు గుర్తింపు తీసుకురావడానికి ఓ కుర్రాడు చేసిన పోరాటమే 'పెద్ది'. క్రీడా నేపథ్యంతో స్ఫూర్తిని కలిగించే కథతో దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా 'పెద్ది'ని తీర్చిదిద్దడంలో సక్సెస్ అయ్యాడు. పెద్ది పాత్ర పరిచయం, క్రికెట్ టోర్నమెంట్, 'రైరై రారా', 'చికిరి' పాటలు ఫస్ట్ హాఫ్‌లో హైలెట్‌గా నిలిచాయి. ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతుంది. 'పెద్ది' సెకండ్ హాఫ్ ఎమోషనల్‌గా ఆకట్టుకుంది. కుస్తీ కోసం చరణ్ శిక్షణ, ఢిల్లీ ఎపిసోడ్స్ అన్నీ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి కలిగించేలా ఉంటాయి. ఇక చివరి నలభై నిమిషాలు ఎమోషన్స్ మరో స్థాయికి వెళ్తాయి. పెద్ది పాత్ర తీసుకునే ఓ నిర్ణయం మనసును హత్తుకునేలా ఉంటుంది. మంచి సందేశాత్మక క్లైమాక్స్‌తో కథను ముగించిన తీరు కూడా ఆకట్టుకుంది. అయితే 'పెద్ది'లో లోపాలు లేకపోలేదు. ఫస్ట్ హాఫ్ కాస్త ల్యాగ్ అయ్యింది. చరణ్-జాన్వి ట్రాక్ సరిగ్గా పండలేదు. సెకండ్ హాఫ్‌లో సందేశాలు ఎక్కువయ్యాయి. అయినప్పటికీ క్లైమాక్స్‌ను బలంగా తీర్చిదిద్దడంతో ప్రేక్షకుడు ఒక మంచి ఇంప్రెషన్‌తోనే బయటకు వస్తాడు.

నటీనటుల నటన: రామ్ చరణ్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. పెద్ది పాత్రలో పరకాయ ప్రవేశం చేశాడు. సినిమా మొత్తం పెద్ది పాత్రే కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎమోషనల్ క్లైమాక్స్‌లో తన నటన మరో స్థాయిలో ఉంటుంది. తన పడ్డ కష్టం తెరపై కనిపించింది. క్రికెటర్, రెజ్లర్, రన్నర్‌గా తన క్రాస్‌ఓవర్ గేమ్స్ ప్రత్యేకంగా నిలిచాయి. 'పెద్ది' చరణ్ వన్ మ్యాన్ షో అని చెప్పొచ్చు. జాన్వి పాత్ర ఈ కథకు అంతగా అతకలేదు. డ్యాన్స్‌లలో, గ్లామర్‌లో మాత్రం ఆకట్టుకుంది. జగపతిబాబు చేసిన అప్పలసూరి పాత్ర గుర్తుండిపోతుంది. నిజానికి 'పెద్ది'లో అసలు కథ అప్పలసూరిదే. సూరి సంకల్పాన్ని పెద్ది ముందుకు తీసుకెళ్తాడు. శివరాజ్‌కుమార్ కోచ్ పాత్రలో హుందాగా కనిపించారు. దివ్యేందు శర్మ రెండు మూడు సన్నివేశాల్లో మెరుస్తాడు. కాకపోతే తన పాత్ర కూడా కథలో సరిగ్గా భాగం కాలేదు. బోమన్ ఇరానీ తన అనుభవాన్ని చూపించారు. రావు రమేష్, శ్రీకాంత్ అయ్యర్, జాన్ విజయ్ పాత్రలు పరిధి మేరకు ఉన్నాయి.టాలీవుడ్ సినిమా అప్‌డేట్స్

సాంకేతిక వర్గం: రెహమాన్ మ్యూజిక్ ఈ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఒక హాలీవుడ్ సినిమా చూస్తున్నంత స్థాయిలో బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్‌ను అందించారు. బీజీఎం మరో స్థాయిలో వినిపించింది. పాటలన్నీ థియేటర్లలో చూడటానికి కూడా బాగున్నాయి. రత్నవేలు కెమెరా వర్క్ మరో ఆకర్షణ. 1985 నాటి వాతావరణాన్ని ఆర్ట్ డైరెక్టర్ అవినాష్ సహజంగా తీసుకొచ్చారు. కాకపోతే నవీన్ నూలి ఎడిటింగ్ ఇంకాస్త పదునుగా ఉండాల్సింది. వృద్ధి సినిమాస్ అధినేత సతీష్ కిలారు తన తొలి చిత్రాన్ని మంచి నిర్మాణ విలువలతో రూపొందించారు. ఎక్కడా రాజీ పడని నిర్మాణం కనిపించింది.

మానవ్ మ్యాజిక్.. తొలి టెస్టులో పట్టు బిగించిన భారత్

- తొలి ఇన్నింగ్స్ 564/8 డిక్లేర్డ్
- 113/5తో అఫ్గాన్ ఎదురీత

ముల్లాన్‌పూర్: అఫ్గానిస్థాన్‌తో ఏకైక టెస్టులో భారత్ ఇన్నింగ్స్ విజయంపై కన్నేసింది. బ్యాటర్ల జోరుకు తోడు అరంగేట్రం స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్(3/21)అద్భుతమైన బంతులతో సత్తా చాటడంతో రెండో రోజే మ్యాచ్ టీమిండియా చేతుల్లోకి వచ్చేసింది. అతని ధాటికి ఆదివారం ఆట చివరకు అఫ్గాన్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 113/5 స్కోరుతో కష్టాల్లో పడింది. దేశవాళీ సూపర్‌ఫామ్‌ను కొనసాగిస్తూ సుతార్ సంధించిన సంప్రదాయ స్పిన్ బౌలింగ్‌కు అఫ్గాన్ బ్యాటర్ల దగ్గర సరైన సమాధానం లేకపో యింది. పేసర్ ప్రసిధ్ కృష్ణ(2/27) కూడా రాణిం చాడు. మిడిలార్డర్ బ్యాటర్ రెహమత్‌షా(43 బ్యాటింగ్) క్రీజులో ఉండగా.. ఇంకా 451 పరుగుల వెనుకంజలో ఉన్న అఫ్గాన్‌ను ఫాలోఆన్ ప్రమాదం వెంటాడుతోంది. అంతకు ముందు ఓవర్‌నైట్ స్కోరు 368/3తో ఆట కొనసాగించిన టీమిండియా 564/8 స్కోరు వద్ద తొలి ఇన్నింగ్స్‌ను వద్ద డిక్లేర్ చేసింది. కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్(177 బంతుల్లో 15ఫోర్లు, 1 సిక్స్‌తో 126), రిషబ్ పంత్ (81), సుందర్(52 నాటౌట్) జట్టుకు భారీ స్కోరు అందించారు.అఫ్గాన్ యువ పేసర్ సలీమ్ (6/140) ఆరు వికెట్లతో విజృంభించాడు.

బ్యాటింగ్ జోరు:

తొలిసారి ఆతిథ్యమిస్తున్న ముల్లాన్‌పూర్ పిచ్‌పై సహచర బౌలర్లు విఫలమైన చోట అఫ్గాన్ ఆటగాడు మహమ్మద్ సలీం సత్తాచాటాడు. వేగానికి స్వింగ్ జోడిస్తూ భారత బ్యాటర్లను కట్టడి చేయడంలో సఫలమయ్యాడు. సెంచరీతో జోరు మీద కనిపించిన ఓవర్‌నైట్ బ్యాట గిల్..సలీం బౌలింగ్‌లో కీపర్ అఫ్సర్‌కు క్యాచ్ ఇవ్వడంతో నాలుగో వికెట్‌కు పంత్‌తో కలిసి 169 పరుగుల కీలక భాగస్వామ్యానికి బ్రేక్ పడింది. జురెల్(19) క్రీజులో ఉన్నంతసేపు ఆకట్టుకున్నాడు. స్కేర్ వికెట్ దిశగా బౌండరీలు బాదిన జురెల్‌ను సలీం సూపర్ స్వింగ్‌తో క్లీన్‌బౌల్డ్ చేశాడు. ఓవైపు వికెట్లు పడుతున్నా.. పంత్ సంయమనం పాటించాడు.

ఇటీవల కాలంలో చెత్త షాట్లతో వికెట్ సమర్పించుకుంటున్న పంత్ ఈసారి తనదైన బ్యాటింగ్‌తో విమర్శకులకు దీటైన సమాధానం ఇచ్చాడు. సెంచరీ వైపు సాఫీగా సాగుతున్న క్రమంలో హష్మతుల్లా షాహిది బౌలింగ్‌లో భారీ షాట్‌కు ప్రయత్నించిన పంత్..ఒమర్జాయ్ క్యాచ్‌తో వెనుదిరిగాడు. ఈ దశలో ఆల్‌రౌండర్ సుందర్ లోయర్ ఆర్డర్ బ్యాటర్లతో కలిసి జట్టుకు కీలక పరుగులు జతచేశాడు. పరిమిత ఓవర్ల ఫార్మాట్‌ను తలపిస్తూ తన ఇన్నింగ్స్‌లో ఐదు ఫోర్లు, సిక్స్‌తో అర్ధసెంచరీతో నాటౌట్‌గా నిలిచాడు. మానవ్ సుతార్ (28) రెండు ఫోర్లు, రెండు సిక్స్‌లతో ఆకట్టుకోగా, సిరాజ్ (22) నాలుగు ఫోర్లు, ఓ సిక్స్‌తో కీలక పరుగులు జతచేయడంతో భారత్ భారీ స్కోరు అందుకుంది.

సుతార్ స్పిన్ తంత్రం తొలి టెస్టు ఆడుతున్న సుతార్ సంప్ర దాయ స్పిన్‌తో అఫ్గాన్ బ్యాటర్లను కట్టడి చేయడంలో కీలకమయ్యాడు. టీ విరామానికి ముందు సుతార్‌ను బౌలింగ్‌కు దించిన కెప్టెన్ గిల్ అనుకున్న ఫలితాన్ని సాధించాడు. సుతార్ బౌలింగ్‌లో స్వీప్ షాట్ ఆడబోయిన ఓపెనర్ మాలిక్(16)..సిరాజ్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చి తొలి వికెట్‌గా వెనుదిరిగాడు. అఫ్గాన్‌ను 28/1స్కోరుకు పరిమితం చేసి టీ బ్రేక్ వెళ్లిన భారత్..ఆ తర్వాత అదే స్పిన్ తంత్రాన్ని కొనసాగించింది. ఓ ఎండ్‌లో ప్రసిధ్ పేస్‌తో రాణిస్తే..సుతార్ స్పిన్ వైవిధ్యంతో వికెట్లు పడగొట్టారు.

అటల్(17)ను ప్రసిద్ధ్ క్లీన్‌బౌల్డ్ చేస్తే.. గుర్బాజ్(12)ను సుతార్ మూడో వికెట్‌గా పెవిలియన్ పంపాడు. సుతార్ వేసిన బంతిని ఆడే క్రమంలో స్లిప్‌లో.. సుదర్శన్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చి గుర్బాజ్ ఔటయ్యాడు. కెప్టెన్ షాహిది (20)ని ప్రసిధ్ ఎలీ చేగా..జజాయ్(3)ను సుతార్ రిటర్న్ క్యాచ్‌తో ఐదో వికెట్‌గా ఔట్ చేసి రెండో రోజు ఆటను ముగించాడు. మూడో రోజు తొలి సెషన్‌లో మిగిలిన ఐదు వికెట్లు తీసి అఫ్గాన్‌ను ఫాలోఆన్‌లోకి నెట్టాలని భారత్ భావిస్తోంది.

టీ20 లీగ్ వేలంలో రూ. 33 లక్షలతో తిలక్ టాప్

మిలింద్‌కు 17 లక్షలు సిరాజ్‌కు 14 లక్షలు

హైదరాబాద్, టీమిండియా స్టార్ క్రికెటర్లు తిలక్ వర్మ, మహ్మద్ సిరాజ్ తెలంగాణ టీ20 క్రికెట్ లీగ్ (టీజీ 20)లో తమ బ్యాట్, బాల్ పవర్ చూపేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు. రాష్ట్రంలోని క్రికెటర్లకు ఐపీఎల్ తరహా వేదిక అందించేందుకు హైదరాబాద్ క్రికెట్ సంఘం (హెచ్‌సీఏ) ఈ నెల 21 నుంచి నిర్వహించే ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక లీగ్ తొలి ఎడిషన్ కోసం ఆదివారం నిర్వహించిన ఆటగాళ్ల వేలంలో తిలక్ అత్యధిక రేటు పలికాడు. ఐకాన్ కేటగిరీలోని టాప్ ప్లేయర్ల కోసం 8 ఫ్రాంచైజీలు పోటీ పడగా.. రూ. 33 లక్షల రికార్డు ధరకు తిలక్‌ను మెదక్ ఫాల్కన్స్ సొంతం చేసుకుంది. స్టార్ పేసర్ సిరాజ్‌ను రూ.14 లక్షలకు వరంగల్ వారియర్స్ కైవసంచేసుకుంది.తెలంగాణ ప్రభుత్వ అప్పులు

అన్‌క్యాప్డ్ ప్లేయర్ల విభాగంలో లెఫ్మార్మ్ పేసర్ సీవీ మిలింద్‌కు భారీ డిమాండ్ ఏర్పడగా... అతడిని రూ 17 లక్షల అత్యధిక ధరకు ఖమ్మం ఏసెస్ జట్టు కొనుగోలు చేసింది. ఇతర ఐకాన్ ప్లేయర్లలోరవి కిరణ్ (పాలమూరు), టి. రవితేజ (మెదక్), తనయ్ త్యాగరాజన్ (రంగారెడ్డి రైజర్స్), రాహుల్ బుద్ధి (నల్గొండ నైట్స్), తన్మయ్ అగర్వాల్ (కరీంనగర్ డైమండ్స్), రోహిత్ రాయుడు (పాలమూరు) కూడా మంచి రేటు దక్కించుకున్నారు. ఏ -కేటగిరిలో అర్ఫాజ్ అహ్మద్, అభిరత్ రెడ్డి చెరో రూ.11 లక్షల ధర పలికారు. వేలం కోసం ప్రతీ ఫ్రాంచైజీకి కేటాయించిన రూ. 60 లక్షల పర్స్ కేటాయించారు. అన్ని ఫ్రాంచైజీలు మొత్తం రూ.4.74 కోట్లు ఖర్చు చేసి 160 మంది ఆటగాళ్లను కొనుగోలు చేశాయి.

నేడు యూనియన్ కొమురయ్య కాంస్య విగ్రహ పునఃప్రతిష్ఠాపన

- ప్రతిష్టించనున్న యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే కూనంనేని.
- కార్యక్రమానికి యూనియన్లకతీ తంగా తరలి రావాలి.
- వర్కర్స్ యూనియన్ నేతలు సీతారామయ్య, రాజ్ కుమార్.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం /జూన్ 7 / అక్షరం న్యూస్ – : కొత్తగూడెంలోని సింగరేణి ప్రధాన కార్యాలయం ఎదుట సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు మనుబోతుల కొమురయ్య (యూనియన్ కొమురయ్య) కాంస్య విగ్రహాన్ని సోమవారం సాయంత్రం 4.00గంటలకు యూనియన్ గౌరవ అధ్యక్షులు, కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు ప్రతిష్టించనున్నట్లు ఆ యూనియన్ కేంద్రకమిటీ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు వాసిరెడ్డి సీతారామయ్య, కొరిమి రాజ్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సింగరేణిలో ఎనిమిది గంటల పనివిధానాన్ని సాధించిన ఘనత కొమురయ్యదేనన్నారు. విచ్చలవిడిగా కొనసాగుతున్న కాంట్రాక్టు విధానాన్ని కొమురయ్య పోరాటాల ఫలితంగానే వెనక్కు పంపించగలిగాడని, ఆనాడు బావుల్లో పనిచేసే మహిళా కార్మికులకు సర్ఫేస్ ఉద్యోగాలు కల్పించడంలో, పది సంవత్సరాలలోపు పిల్లలతో పనిచేయించుకునే విధానాన్ని వ్యతిరేకించిబాల కార్మిక వ్యవస్థకు అనాడే స్వస్థిపలికించాడని, రేగే, జాదవ్ కమిటీల ద్వారా, ముజుందాస్, దాస్గుప్తా, రఘునాథ్ రెడ్డి అవార్డుల ద్వారా, పలు జాతీయ వేతన ఒప్పందాలు, సమ్మెపోరాటాల ద్వారా కార్మికులకు ఎన్నో హక్కులు సాధించినపెట్టిన ఘనత కేవలం కొమురయ్యకే దక్కుతుందని పేర్కొన్నారు. సింగరేణి కార్మికవర్గం కోసం, ఈ ప్రాంత ప్రజలకోసం అయన అందించిన సేవలకు మరింత గుర్తింపు తెచ్చేదుకు కస్య విగ్రహాన్ని పునప్రతిస్తున్నామని, కార్యక్రమానికి సిపిఐ, ఏఐటీయూసీ నాయకులు కార్యకర్తలు, అన్నివర్గా ప్రజలు అధికసంఖ్యలో పాల్గొనాలని వారు కోరారు.

సెంచరీ మిస్ చేసుకున్న రిషబ్ పంత్..

భారత్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్ జట్ల మధ్య ఏకైక టెస్టు మ్యాచ్‌లో తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 368/3తో రెండో రోజు ఆటను ప్రారంభించిన టీమిండియా(ఠముఎ ×అఎఖు) లంచ్ బ్రేక్ సమయానికి 110 ఓవర్లలో 6 వికెట్లు కోల్పోయి 475 పరుగులు చేసింది. క్రీజులో వాషింగ్టన్ సుందర్(25 బంతుల్లో 14 నాటౌట్, 2 ఫోర్లు), మానవ్ సుతార్(20 బంతుల్లో 9 నాటౌట్, 2 ఫోర్లు)ఉన్నారు.

తొలి రోజు భారీ ఆధిక్యంతో రెండో రోజు ఆటను ప్రారంభించిన టీమిండియా.. కాస్త తడబడింది. తొలి సెషన్‌లోనే వరుస ఓవర్లలోనే రిషభ్ పంత్(81), ధ్రువ్ జురెల్(19) పెవిలియన్ చేరారు. శనివారమే సెంచరీ చేసిన శుభ్‌మన్ గిల్ (177 బంతుల్లో 126, 15ఫోర్లు, 1సిక్స్) పరుగులు చేసి రెండో రోజు ఔటయ్యాడు. సలీమ్ సాఫి 4, రెహమాన్ షరీఫీ 1, హష్మతుల్లా షాహిది 1 వికెట్ పడగొట్టారు.

సింగరేణి యాజమాన్యం కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలను మానుకోవాలి

- కార్మిక సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే ఉద్యమాలు ఉధృతం.
- గుర్తింపు సంఘం కేంద్ర కౌన్సిల్ సమావేశంలో కూనంనేని.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ జూన్ 7 / అక్షరం న్యూస్ – కార్మికుల శ్రమతో సింగరేణి సంస్థ మనుగుడా సాగిస్తోందని యాజమాన్యం సంస్థ కు మూలాధారమైన కార్మికులను చిన్న చూపు చూస్తోందని. కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలకు పాల్పడుతున్న యాజమాన్యం ఇకనైనా మానుకోవాలని మానుకోవాలని, కార్మిక సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటే పోరాటాలు చేయక తప్పదని

సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ గౌరవాధ్యక్షులు, సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కొత్తగూడెం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు అన్నారు. కొత్తగూడెం ఆర్‌సీఓఏ క్లబ్‌లో ఆదివారం జరిగిన సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఏఐటీయూసీ) కేంద్ర కౌన్సిల్ సమావేశం తొలి రోజు కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన సింగరేణి సంస్థలో కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కార్మికుల హక్కులు, సంక్షేమం, ఉద్యోగ భద్రతకు విఘాతం కలిగించే విధానాలను యాజమాన్యం వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి సింగరేణికి రావలసిన రూ.56 వేల కోట్ల బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని, కొత్త గనుల ప్రారంభానికి చర్యలు చేపట్టాలని, నిలిచిపోయిన మెడికల్ బోర్డులను పునరుద్ధరించాలని కోరారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న డిపెండెంట్ ఉద్యోగాలు, ప్రమోషన్లు, క్లర్క్ పోస్టుల భర్తీ, డిస్మిస్ అయిన కార్మికులకు ప్రత్యేక అవకాశం కల్పించడం వంటి సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

గత నెల గోలేటి నుంచి కొత్తగూడెం వరకు నిర్వహించిన సింగరేణి జాత విజయవంతం కావడంలో సహకరించిన కార్మికులు, నాయకులు, కార్యకర్తలకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.అనంతరం యూనియన్ అధ్యక్షుడు వాసిరెడ్డి సీతారామయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి కొరిమి రాజ్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ సింగరేణిలో కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలు పెరుగుతున్నాయని విమర్శించారు. పెర్క్‌పై ఆదాయపు పన్నును యాజమాన్యమే భరించాలని, స్ట్రక్చర్ కమిటీ సమావేశాల్లో అంగీకరించిన డిమాండ్లను అమలు చేయాలని కోరారు. సహజ మరణం పొందిన కార్మికుని కుటుంబానికి రూ.25 లక్షల ఎక్స్‌గ్రేషియా చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు.కార్మికుల సంక్షేమానికి సంబంధించిన అన్ని పెండింగ్ సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, మైనింగ్ స్టాఫ్ ప్రమోషన్ల సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలని నాయకులు కోరారు. సమస్యల పరిష్కారంలో యాజమాన్యం సానుకూలంగా స్పందించకపోతే ఉద్యమాలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు.ఈ సందర్భంగా సోమవారం సాయంత్రం 4 గంటలకు సింగరేణి ప్రధాన కార్యాలయం ముందు యూనియన్ నాయకుడు కొమురయ్య కాంస్య విగ్రహ పునఃప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున హాజరై విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.సమావేశంలో అదనపు కార్యదర్శి మిర్యాల రంగయ్య, డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీలు సారయ్య, కందికట్ల వీరభద్రయ్య, వై.వి.రావు, ముస్కే సమ్మయ్య, సెంట్రల్ సెక్రటరీలు వంగ వెంకట్, వీరస్వామి, వివిధ ఏరియాల బ్రాంచ్ కార్యదర్శులు, సెంట్రల్ కౌన్సిల్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

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