ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేశిస్తూ 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

మహిళా సంఘాలకు 553 ఆర్టీసీ బస్సులు

సిఎం రేవంత్ సమక్షంలో నేడు అందచేత

హైదరాబాద్,జూన్8 మహిళా సాధికారత కోసం తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో కీలక అడుగు వేసింది. ఇందిరా మహిళా శక్తి పథకంలో భాగంగా మహిళా సంఘాలకు 553 ఆర్టీసీ బస్సులు కేటాయించనుంది. మంగళవారం సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్‌లో ఈ బస్సులను మహిళా సంఘాలకు సీఎం రేవంత్ చేతుల మీదుగా పంపిణీ చేయనున్నారు. అందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై సోమవారం సచివాలయంలో మంత్రులు సీతక్క, పొన్నం ప్రభాకర్‌తోపాటు ఆర్టీసీ ఉన్నతాధికారులతో సీఎస్ రామకృష్ణారావు సమీక్ష నిర్వహించారు. మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఈ సందర్భంగా సీఎస్ రామకృష్ణారావు స్పష్టం చేశారు.

TUESDAY 09TH JUNE 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 09 ISSUE : 83 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

మంగళవారం 09 జూన్ 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 09 సంచిక : 83 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

నీట్ రీ ఎగ్జామ్‌కు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు

- పేపర్ తయారీ నుంచి, ప్రింటింగ్ వరకు సీక్రసీ
- పేపర్ తయారీదారులంతా రహస్య ప్రదేశానికి తరలింపు

న్యూఢిల్లీ,జూన్8: మే 3న జరిగిన నీట్ పరీక్షలో పేపర్ లీకేజీ వివాదం దేశవ్యాప్తంగా పెను సంచలనం సృష్టించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో జూన్ 21న దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించబోయే రీ టెస్ట్‌ను అత్యంత పారదర్శకంగా, లీకులకు ఏమాత్రం తావులేకుండా నిర్వహించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం, నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ మునుపెన్నడూ లేని విధంగా ఒక అసాధారణ భద్రతా వ్యూహాన్ని సిద్ధం చేశాయి. ఈసారి క్వశ్చన్ పేపర్లు లీక్ అవ్వకుండా ఉండేందుకు ఏకంగా భారత వైమానిక దళం సహాయం తీసుకోనున్నారు. ఈ మేరకు రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్, విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, సమాచార శాఖ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా మధ్య జరిగిన ఒక ఉన్నత స్థాయి సమావేశంలో ఈ వ్యూహంపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. గతంలో క్వశ్చన్ పేపర్లను ప్రింటింగ్ ప్రెస్ నుంచి

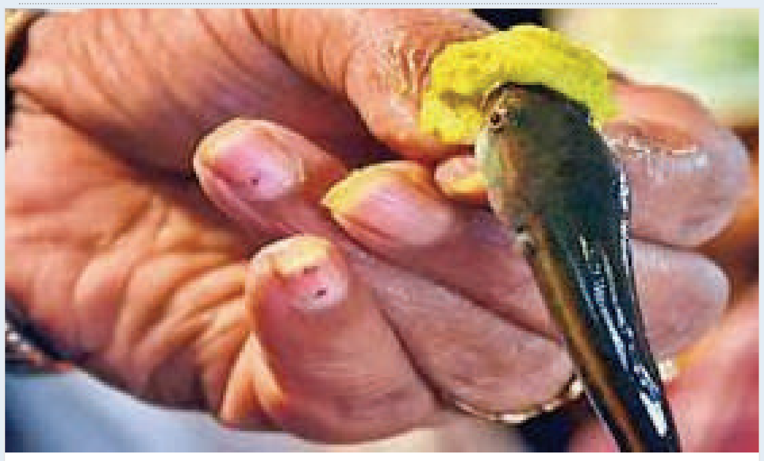
➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్ర అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటూ..
గుజరాత్‌కు గులాంగిరి

- మెట్రో, మూసీ ప్రక్షాళనను ఎందుకు అడ్డుకుంటున్నారు
- సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ భవన నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన
- రూ.1,674 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం
- కేంద్రమంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండిలపై మండిపడ్డ సిఎం రేవంత్

హైదరాబాద్,జూన్8 రాష్ట్ర అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటూ. .గుజరాత్‌కు ఇంకెన్నాళ్లలు గులాంగిరి చేస్తారని బీజేపీ, బీఆర్‌ఎస్ పార్టీలపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మెట్రోకి కేంద్రం నుంచి కేంద్రమంత్రులు కిషన్‌రెడ్డి, బండి సంజయ్ కుమార్ నిధులు ఎందుకు తీసుకురారని ప్రశ్నించారు. మూసీ ప్రక్షాళనను ఎందుకు అడ్డుకుంటున్నారని నిలదీశారు. హైదరాబాద్‌కి సింగూరు జలాలను ఎందుకు తీసుకురానివ్వరని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. గోదావరి జలాలు తీసుకొస్తే వారికేం ఇబ్బందని నిలదీశారు. గుజరాత్‌కు ఎన్నాళ్లు గులాంలుగా ఉంటారని ధ్వజమెత్తారు. సోమవారం హైదరాబాద్ మియాపూర్‌లో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పర్యటించారు. సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ భవన నిర్మాణానికి సీఎం శంకుస్థాపన చేశారు. రూ.1,674 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రసంగించారు. ప్రభుత్వానికి అండగా ఉంటామని మహిళలు చెబుతున్నారని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. కాలుష్యాన్ని నియంత్రించకపోవడం వల్లే ఢిల్లీని పడావ్ పెట్టారని విమర్శించారు. ముంబైలో ట్రాఫిక్ జామ్, వర్షం వస్తే రోడ్లపైకే నీళ్లు వస్తాయని తెలిపారు. స్లమ్స్‌లో సదుపాయాలు లేక ముంబైలో నివసించే పరిస్థితి లేదని చెప్పారు. బెంగళూరులో ట్రాఫిక్ సమస్యతో హైదరాబాద్‌కు కంపెనీలు వచ్చాయని ప్రస్తావించారు. ఎయిర్‌పోర్టుకు ఎన్నిగంటల్లో చేరుకుంటామో కూడా చెప్పలేమని అన్నారు. గతేడాది వారంపాటు నీళ్లలోనే చెన్నై ఉందని వివరించారు. కోల్‌కతా శాంతిభద్రతల గురించి చెప్పాల్సిన అవసరమే లేదని తెలిపారు. ఐదు నగరాల నుంచి మనం పాఠాలు నేర్చుకోవాలని అన్నారు. ఒక్కటే నగరంగా ఉంటే అనేక సమస్యలు ఉన్నాయని చెప్పుకొచ్చారు. పరిపాలనలో సమస్యలు తలెత్తకుండా 3 కార్పొరేషన్లు ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. అమెరికా సిలికాన్ వ్యాలీతో మన సైబరాబాద్ పోటీపడుతోందని ఉద్ఘాటించారు. గ్రేటర్ చుట్టూ నలుగురు బీజేపీ ఎంపీలు ఉన్నారని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..



నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్‌లో చేపమందు పంపిణీ

- ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన సిపి సజ్జన్నార్
- పోలీసులతో భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు
- పలు ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ డైవర్షన్

హైదరాబాద్,జూన్8: చేప మందు పంపిణీ సందర్భంగా నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్‌లో భద్రతా ఏర్పాట్లను హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ పరిశీలించారు. భద్రతా ఏర్పాట్లపై అధికారులను అడిగి

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

టూరిజంకు కొత్త రూట్ మ్యాప్ సిద్ధం

- తొలి దశలో 8 ప్రత్యేక పర్యాటక ప్రాంతాల అభివృద్ధి
- రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూప్లలి కృష్ణారావు

హైదరాబాద్,జూన్8 తెలంగాణ టూరిజంకు కొత్త రూట్ మ్యాప్ సిద్ధం చేశామని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూప్లలి కృష్ణారావు వెల్లడించారు. సోమవారం హైదరాబాద్‌లో పర్యాటక శాఖ ఉన్నతాధి కారులతో మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు సమీక్ష నిర్వహించారు. అనంతరం మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ.. తొలి దశలో 8 ప్రత్యేక పర్యాటక ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. వాటిని

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

పెళ్లికి ముందే శారీరక సంబంధాలు..

- ఇది మోసపూరితమని చెప్పలేం
- పరస్పర అంగీకారంతోనే జరగినట్లు గుర్తించాల్సిందే
- సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు

న్యూఢిల్లీ,జూన్8 పెళ్లికి ముందు శారీరక సంబంధాలపై సుప్రీంకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. పెళ్లికి ముందు పరస్పర అంగీకారంతో ఏర్పడిన శారీరక సంబంధాల ఆధారంగా ఒక వ్యక్తి వ్యక్తిత్వం లేదా నడవడికను ప్రశ్నించలేమని అత్యున్నత న్యాయస్థానం వ్యాఖ్యానించింది. ప్రేమ సంబంధాలు అన్నీ వివాహానికి దారితీయవని తెలిపింది. ఇద్దరి మధ్య పరస్పర అంగీకారంతో ఏర్పడిన ప్రేమ బంధం తర్వాత వివాహంగా మారకపోయినా, దానిని మోసం లేదా నేరంగా పరిగణించలేమని స్పష్టం చేసింది. అలాగే, ప్రేమలో ఉన్న సమయంలో వివాహం చేసుకుంటామని భావించి శారీరక సంబంధం ఏర్పడినప్పటికీ, తర్వాత వివిధ

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

తెలంగాణలోకి ప్రవేశించిన నైరుతి

జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాను తాకినట్లు వెల్లడి

➤ 2వ పేజిలో..

బొగ్గు దిగుమతలును తగ్గించే యత్నం

- బొగ్గు ఉత్పత్తిలో స్వయం సమృద్ధి దిశగా భారత్
- మైనింగ్, కోల్ రంగాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు
- ప్రస్తుతం 189 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గు నిల్వలు
- గత 12 ఏళ్లుగా ప్రధాని మోడీ నిరంతర కృషితో పురోగతి
- కోల్ రంగంలో సంస్కరణలతో ఐదులక్షల మందికి ఉపాధి
- క్రిటికల్ మినరల్స్ కోసం అర్జెంటీనాతో ఒప్పందం
- కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి వెల్లడి

హైదరాబాద్,జూన్8 క్రమంగా విదేశాల నుంచి బొగ్గు దిగుమతులను తగ్గించే పనిలో ఉన్నామని కేంద్ర బొగ్గు మరియు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. నూతన భారత నిర్మాణంలో బొగ్గు రంగం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. ప్రతి వారం బొగ్గు ఉత్పత్తి, సరఫరాపై ప్రధాని మోదీ పర్యవేక్షిస్తున్నారని చెప్పారు. హైదరాబాద్‌లో మీడియాతో కిషన్‌రెడ్డి

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

కలిసికట్టుగా ఉంటేనే నిలబడతాం

- బీజేపీకి వ్యతిరేకంగా పోరాడుదాం
- కూటమి పార్టీలకు రాహుల్ పిలుపు

న్యూఢిల్లీ,జూన్8 కలిసికట్టుగా ఉంటేనే నిలబడతామని, విడిపోతే పడిపోతామని లోక్‌సభలో కాంగ్రెస్ విపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. ఈ విషయాన్ని భాగస్వామ్య పార్టీలు గుర్తెరిగి, ప్రధాన రాజకీయ ప్రత్యర్థి బీజేపీ నుంచి ఎదురయ్యే సవాళను కలిసికట్టుగా ఎదుర్కోవలసిన అవసరం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

హోర్ముజ్ జలసంధి మూసివేత

- దేశంలో 30 నుంచి 60 రోజులకు సరిపడా ఇంధన నిల్వలు
- కేంద్ర పెట్రోలియం, సహజవాయువుల శాఖ మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పురీ

న్యూఢిల్లీ,జూన్8: హోర్ముజ్ జలసంధి మూసి ఉంచినప్పటికీ దేశంలో ఇంధన నిల్వలకు ఢోకా లేదని కేంద్ర పెట్రోలియం, సహజవాయువుల శాఖ మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పురీ తెలిపారు. 30 నుంచి 60 రోజుల వరకూ సరిపడా ఇంధన నిల్వలు ఉన్నాయని కేంద్రమంత్రి తెలిపారు. అయితే పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ సంక్షోభం సుదీర్ఘకాలం కొనసాగితే ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని హెచ్చరించారు. సోమవారంనాడిక్కడ జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ... 'మరో 30 రోజులు హోర్ముజ్ జలసంధి మూతపడే ఉంటే ఏం జరుగుతుంది? దేశీయంగా మనకు తగినన్ని నిల్వలు

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

నీట్ రీ ఎగ్జామ్‌కు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

పరీక్ష కేంద్రాలకు తరలించే రవాణా సమయంలోనే లీకేజీ ముఠాలు చేతివాటం ప్రదర్శించినట్లు దర్యాప్తులో తేలింది. ఈ లోపాన్ని సరిదిద్దడానికి.. ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం పర్యవేక్షణలో సరికొత్త చర్యలు చేపడుతున్నారు. దీని ప్రకారం.. క్వశ్చన్ పేపర్లను అత్యంత సురక్షితమైన ఎయిర్‌ఫోర్స్ విమానాలు, హెలికాప్టర్ల ద్వారా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు తరలిస్తారు. దీనివల్ల రవాణాలో జరిగే ఆలస్యం తగ్గడమే కాకుండా.. అనధికారిక వ్యక్తులు క్వశ్చన్ పేపర్లను తాకే అవకాశం కూడా ఉండదు. ఈసారి భద్రతను ఏ స్థాయిలో పటిష్టం చేశారంటే.. క్వశ్చన్ పేపర్లను తయారు చేసే నిపుణులు, మోడరేటర్లు, అనువాదకులను పరీక్ష జరిగే జూన్ 21వ తేదీ వరకూ ఒక రహస్య ప్రాంతంలో పూర్తిగా నిర్బంధంలో ఉంచారు. బయటి ప్రపంచంతో వారికి ఎలాంటి సంబంధాలు లేకుండా కఠిన నిఘా ఏర్పాటు చేశారు. క్వశ్చన్ పేపర్ల బాక్సులకు హైటెక్ జీపీఎస్ ట్రాకింగ్ సిస్టమ్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో అభ్యర్థుల బయోమెట్రిక్ గుర్తింపును పకడ్బందీగా

పరిశీలిస్తారు. రీ-ఎగ్జామ్‌కు ముందు సోషల్ మీడియాలో నకిలీ పేపర్లు అమ్ముతూ విద్యార్థులను మోసం చేసే ముఠాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకునేందుకు.. మరోవైపు సైబర్ విభాగాన్ని రంగంలోకి దించారు. గతంలో జరిగిన తప్పుల కారణంగా పరీక్ష రద్దయినందున, ఈ రీ-టెస్ట్ కోసం హాజరయ్యే విద్యార్థుల నుంచి ఎలాంటి అదనపు ఫీజు వసూలు చేయడం లేదని విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ స్పష్టం చేశారు. దీనికి అయ్యే పూర్తి ఖర్చును ప్రభుత్వమే భరిస్తుందని, అభ్యర్థులు ఎలాంటి వదంతులను నమ్మకుండా ప్రశాంతంగా పరీక్షకు సిద్ధం కావాలని ఎన్టీఏ కోరింది. మరో రెండు వారాల్లో నీట్ యూజీ 2026 రీ-ఎగ్జామినేషన్ జరగనుంది. పేపర్ లీక్ ఆరోపణలతో ఇప్పటికే ఓసారి పరీక్షను రద్దు చేయడంతో రీ-టెస్ట్ నిర్వహణ విషయంలో ఎన్టీఏ అత్యంత అప్రమత్తతతో వ్యవహరిస్తోంది. పేపర్ తయారీ దశ నుంచే కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేసింది. రీ-ఎగ్జామ్ ప్రశ్నపత్రాల తయారీలో పాల్గొన్న నిపుణులను రహస్య ప్రదేశంలో లాక్‌డౌన్‌లో ఉంచినట్లు తెలుస్తోంది. ఈమేరకు విశ్వసనీయ వర్గాలను ఉటంకిస్తూ జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. నీట్ యూజీ పేపర్ తయారుచేసిన నిపుణులు, పర్యవేక్షకులు, ట్రాన్స్‌లేటర్లు సహా ఈ ప్రక్రియలో భాగస్వాములైన ప్రతిఒక్కరినీ ప్రస్తుతం అత్యంత భద్రత కలిగిన రహస్య ప్రాంతంలో ఉంచినట్లు సదరు వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. వీరిపై భద్రతా అధికారులు నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉంచారని తెలిపాయి. మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్‌లు, స్మార్ట్‌వాచీలు, ఇతర కమ్యూనికేషన్ పరికరాలేవీ వీరికి అందుబాటులో ఉంచలేదట. కేవలం అనుమతి పొందిన సిబ్బందికి మాత్రమే ఈ ప్రాంగణంలోకి ప్రవేశం కల్పిస్తున్నారు. జూన్ 21న నీట్ రీ-ఎగ్జామ్ పూర్తయ్యేంతవరకు వీరు ఈ లాక్‌డౌన్‌లోనే ఉండనున్నట్లు సదరు వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. పేపర్ తయారీ నుంచి ప్రింటింగ్, ప్యాకేజింగ్, స్టోరేజీ, రవాణా, పంపిణీ వరకు అన్ని దశల్లో బహుళ అంచెల భద్రతా వ్యవస్థను అమలుచేస్తున్నారు. పేపర్ రవాణా కోసం వాయుసేన విమానాలను వినియోగించనున్నారు. ఇదిలాఉండగా.. రీ-ఎగ్జామ్ పేపర్ సైతం లీక్ అయిందంటూ ఇటీవల వార్తలు వచ్చాయి. దీన్ని ఎన్టీఏ తీవ్రంగా ఖండించింది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో జరుగుతున్న ఈ దుష్ప్రచారం అవాస్తవం, మోసపూరితమని పేర్కొంది. అభ్యర్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, మోసగాళ్ల మాటలు నమ్మొద్దని విజ్ఞప్తి చేసింది. జూన్ 21న దేశవ్యాప్తంగా 551 నగరాల్లో మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి 5.15 వరకు నీట్ యూజీ రీ-ఎగ్జామినేషన్ జరగనుంది.

నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్‌లో చేపమందు పంపిణీ

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

తెలుసుకున్నారు. క్యూలైన్లు, కౌంటర్లు, మినీ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ పని తీరును పరిశీలించారు. సీపీతో పాటు జాయింట్ సీపీ తఫ్సీర్ ఇక్బాల్, ట్రాఫిక్ జాయింట్ సీపీ జోయల్ డేవిస్, గోల్కొండ డీసీపీ చంద్ర మోహన్ ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఇప్పటికే నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్‌కు చేప మందు భక్తులు వేలాదిగా తరలివస్తున్నారు. దీంతో నాంపల్లి మెట్రో పరిసర ప్రాంతాల్లో భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడింది. వాహనాలు నెమ్మదిగా కదులుతున్న పరిస్థితి. నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్స్‌లో భక్తుల కోసం చేప ప్రసాదం పంపిణీ సందర్భంగా వైద్య, అగ్నిమాపక శాఖలు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశాయి. చేప ప్రసాదం కోసం వచ్చిన వారి కోసం 3 హెల్త్ క్యాంప్‌లను అందుబాటులో ఉంచారు. అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం 5 అంబులెన్సులను సిద్ధం చేశారు. అస్వస్థతకు గురైన వారికి అక్కడికక్కడే ప్రాథమిక చికిత్స అందించనున్నారు. అవసరమైతే ఉస్మానియా ఆస్పత్రికి తరలింపుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. వైద్య సిబ్బందితో హెల్త్ టీమ్ 24 గంటలూ అప్రమత్తంగా ఉండనుంది. భద్రతా చర్యల్లో భాగంగా 3 ÷ర్ ఇంజిన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. భారీ జనసందోహం నేపథ్యంలో ప్రత్యేక అత్యవసర సేవలను ఏర్పాటు చేశారు. చేప ప్రసాదం కోసం వచ్చిన వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని సదుపాయాలను అధికారులు కల్పించారు. నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్‌లో చేపమందు పంపిణీకి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. ప్రభుత్వం తరఫున లక్షకు పైగా చేప పిల్లల ఏర్పాటు చేశారు. తెలంగాణతో పాటు ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి ప్రజలు భారీగా తరలివచ్చారు. ఇప్పటికే దాదాపు 50 వేల మంది నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్‌కు చేరుకున్నారు. సాయంత్రం 7 గంటల నుంచే క్యూలైన్లలో ఉండనున్నారు. రాత్రి 9 గంటల 1 నిమిషానికి చేపమందు పంపిణీ ప్రారంభంకానుంది. శుభ ముహూర్తం ప్రకారమే చేపమందు పంపిణీని నిర్వాహకులు ప్రారంభించనున్నారు. ఉబ్బసం, ఆస్తమా బాధితులు భారీ సంఖ్యలో తరలివస్తున్నారు. భద్రత, వైద్య సదుపాయాలు, తాగునీటి ఏర్పాట్లతో అధికారులు సిద్ధమయ్యారు. చేపమందు పంపిణీ నేపథ్యంలో నాంపల్లి పరిసరాల్లో ప్రత్యేకంగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు విధించారు. చేప ప్రసాదం పంపిణీ కార్యక్రమానికి భారీ ఏర్పాట్లు చేసినట్లు సీపీ సజ్జనార్ తెలిపారు. నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్‌లో ఈ రోజు రాత్రి 9 గంటల నుంచి చేప ప్రసాదం పంపిణీ ప్రారంభం కానుందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించి మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, వాకిటి శ్రీహరి, అజారుద్దీన్ ఏర్పాట్లను పరిశీలించినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి సుమారు 25 వేల మంది హైదరాబాద్‌కు చేరుకున్నారని వెల్లడించారు. చేప ప్రసాదం పంపిణీ సందర్భంగా ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా వెయ్యి మంది పోలీసులతో భద్రతా ఏర్పాట్లు చేసినట్లు సీపీ తెలిపారు. భద్రతా చర్యలను గోల్కొండ డీసీపీ చంద్ర మోహన్ పర్యవేక్షిస్తారని చెప్పారు. అలాగే ట్రాఫిక్ సమస్యలు రాకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకున్నామని, నాంపల్లి పరిసర ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ మళ్లింపులు అమలు చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు ఐదు అంబులెన్సులను సిద్ధంగా ఉంచినట్లు తెలిపారు.

పెళ్లికి ముందే శారీరక సంబంధాలు..

కారణాల వల్ల పెళ్లి జరగకపోతే ప్రతి సందర్భంలోనూ అది మోసం చేసినట్లుగా భావించరాదని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. ఇద్దరి మధ్య సంబంధం ఏర్పడిన సమయంలో వివాహం చేసుకునే నిజమైన ఉద్దేశం ఉందా?, లేదా? అనే అంశాన్ని ఆయా కేసుల వారీగా పరిశీలించాల్సి ఉంటుందని న్యాయస్థానం సూచించింది. ఇద్దరి పరస్పర సమ్మతితో ఏర్పడిన సంబంధాలు, మోసపూరితంగా వివాహ వాగ్దానం చేసి ఏర్పడిన సంబంధాల మధ్య స్పష్టమైన తేడాను గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉందని న్యాయస్థానం తెలిపింది. కేవలం సంబంధం వివాహానికి దారితీయలేదనే కారణంతో ఒకరిపై మరొకరు మోసపూరిత ఆరోపణలు చేయడం సరైన విధానం కాదని కోర్టు అభిప్రాయపడింది. ఈ తీర్పు వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ, పరస్పర అంగీకారం, ఆధునిక సామాజిక సంబంధాలపై న్యాయవ్యవస్థ దృక్పథాన్ని ప్రతిబింబిస్తోందని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

బొగ్గు దిగుమతలును తగ్గించే యత్నం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

మాట్లాడారు. గతంలో రూ.1.89లక్షల కోట్ల బొగ్గు కుంభకోణం జరిగిందని కాగ్ నివేదిక ఇచ్చింది. కాంగ్రెస్ హయాంలో ఇచ్చిన కోల్ మైన్స్‌ను సుప్రీంకోర్టు రద్దు చేసింది. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం వచ్చాక బొగ్గు రంగంలో కీలక సంస్కరణలు తీసుకొచ్చాం అన్నారు. ప్రస్తుతం 189 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గు నిల్వలు ఉన్నాయి. గతంలో బొగ్గును చైనా, ఆస్ట్రేలియా, ఇండోనేషియా నుంచి దిగుమతి చేసుకునేవాళ్లం. అయితే ఇప్పుడు ఇతర దేశాల నుంచి బొగ్గు దిగుమతి తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం అని వివరించారు. అండర్‌గ్రౌండ్ కోల్ గ్యాసిఫికేషన్‌పై అధ్యయనం చేస్తున్నాం. ఈనెల 11న ప్రైవేట్ కంపెనీలతో చర్చిస్తాం. 2028 నాటికి అన్ని కోల్ బ్లాక్స్ మూసేస్తాం. క్రిటికల్ మినరల్స్ మిషన్ ప్రయోగానికి రూ.1,500 కోట్లు కేటాయించాం. 24 క్రిటికల్ మినరల్స్‌ను దిగుమతి చేసుకుంటున్నాం. అర్జెంటీనాలో 6 క్రిటికల్ మినరల్స్ బ్లాక్స్ తీసుకున్నాం అని కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం గత 12 సంవత్సరాలుగా దేశ అభివృద్ధి కోసం అనేక కీలక సంస్కరణలు అమలు చేసిందని కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. ముఖ్యంగా మైనింగ్, కోల్ రంగాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువచ్చామని ఆయన పేర్కొన్నారు. గతంలో బొగ్గు రంగం అవినీతి, అక్రమాలు, అరకొర నిధులతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనేదని, కానీ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో ఈ రంగం పూర్తిగా రూపాంతరం చెందిందన్నారు. కోల్ రంగంలో సంస్కరణల ఫలితంగా దేశవ్యాప్తంగా సుమారు ఐదులక్షల మందికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించామని కిషన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. యూపీఏ ప్రభుత్వ హయాంలో బొగ్గు కేటాయింపుల వ్యవహారంలో అవినీతి ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయని.. అప్పటి కేంద్ర బొగ్గు మంత్రి జైలుకు వెళ్లిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయని గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం కోల్ రంగం పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా పనిచేస్తోందని అన్నారు. ప్రపంచంలో బొగ్గు వినియోగంలో చైనా తర్వాత భారత్ రెండో స్థానంలో ఉందని, దేశ విద్యుత్ ఉత్పత్తిలో 72శాతం బొగ్గుపైనే ఆధారపడి ఉందని మంత్రి వివరించారు. ఈ ఏడాది దేశం ఒక బిలియన్ టన్నుల బొగ్గు ఉత్పత్తి మైలురాయిని చేరుకుందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం దేశ అవసరాలకు సరిపడేలా 80 రోజుల బొగ్గు నిల్వలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, విద్యుత్ ఉత్పత్తికి ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా కోల్ సంస్థలు పనిచేస్తున్నాయని చెప్పారు. స్టీల్, ఎరువుల పరిశ్రమలతో పాటు అనేక రంగాలకు బొగ్గు కీలక ముడి పదార్థమని పేర్కొన్న కిషన్ రెడ్డి, గతంలో విదేశాల నుంచి భారీగా బొగ్గు దిగుమతి చేసుకునే పరిస్థితి ఉండేదని, ఇప్పుడు దేశీయ ఉత్పత్తి పెరగడంతో దిగుమతులు గణనీయంగా తగ్గాయని తెలిపారు. మైనింగ్ ప్రాంతాల్లో రైల్వే మౌలిక సదుపాయాలను అభివృద్ధి చేస్తూ రవాణా ఖర్చులు తగ్గించే చర్యలు చేపడుతు న్నామని చెప్పారు. క్రిటికల్ మినరల్స్ విషయంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా తీవ్ర పోటీ నెలకొందని, వాటి కోసం దేశాధినేతలను కూడా కిడ్నాప్ చేసే స్థాయికి పరిస్థితులు వెళ్లాయని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ అనంతరం భారత్‌కు ఒక పొరుగు దేశం కీలక ఖనిజాల సరఫరాను నిలిపివేసిందని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో క్రిటికల్ మినరల్స్‌లో స్వయం సమృద్ధి సాధించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రణాళికలతో ముందుకెళ్తోందన్నారు. ప్రధాని మోదీ విదేశీ పర్యటనల్లో కూడా కీలక ఖనిజాల సరఫరాపై వివిధ దేశాలతో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటున్నారని చెప్పారు. కోల్ ఆధారంగా సింథటిక్ గ్యాస్ తయారీపై కూడా ప్రభుత్వం దృష్టి సారించిందని కిషన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయంగా ఇరాన్, అమెరికా ఉద్రిక్తతల వంటి పరిస్థితుల వల్ల ఇంధన దిగుమతులపై ప్రభావం పడుతున్న నేపథ్యంలో ప్రత్యామ్నాయ వనరుల అభివృద్ధి అవసరమని అన్నారు. దేశంలో 187 బొగ్గు గనులు ఉన్నాయని, వినియోగం పూర్తయిన గనులను శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో మూసివేస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. మూసివేసిన గనుల్లో పెద్ద ఎత్తున వృక్షారోపణ, పర్యాటక అభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని చెప్పారు. ఈ గనులను ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామని, గిన్నిస్ బుక్ రికార్డుకు కూడా ప్రయత్నిస్తు న్నామని వెల్లడించారు. డిస్ట్రిక్ట్ మినరల్ ఫౌండేషన్ నిధుల విషయంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై కిషన్ రెడ్డి విమర్శలు గుప్పించారు. గనుల ప్రభావిత గ్రామాల అభివృద్ధికి 2శాతం నిధులు కేటాయించాలని చట్టం చేసినప్పటికీ, ఆ నిధులను జిల్లాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేయడం లేదని ఆరోపించారు. కలెక్టర్లను అడిగితే కూడా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులు ఇవ్వడం లేదనే సమాధానం వస్తోందని చెప్పారు. సింగరేణి కాలరీస్ వ్యవహారాలు పూర్తిగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆధీనంలోనే ఉంటాయని పేర్కొన్న ఆయన, గతంలో డీఎంఎఫ్ నిధులను ఇతర అవసరాలకు మళ్లించారని విమర్శించారు. సింగరేణి ఆర్థిక భారం తగ్గించేందుకు చర్యలు తీసుకున్నామని, ఉద్యోగుల కోసం బీమా సదుపాయాలు కూడా తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. సింగరేణి ఉద్యోగులకు ఆర్థిక భద్రత కల్పించడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని కిషన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో దేశం అభివృద్ధి, సంక్షేమ రంగాల్లో గణనీయమైన పురోగతి సాధించిందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. గత 12 ఏళ్లలో మోదీ తన పాలనలో ప్రత్యేకమైన ముద్ర వేసారని కిషన్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. దేశ అభివృద్ధితో పాటు సామాజిక సంక్షేమానికి కూడా కేంద్ర ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తోందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీపై కూడా ఆయన విమర్శలు గుప్పించారు. అవినీతికి కాంగ్రెస్ కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా మారిందని ఆరోపించారు..

రాష్ట్ర అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటూ.. గుజరాత్‌కు గులాంగిరి

ప్రస్తావించారు. తెలంగాణలో 8 మంది ఎంపీలను ప్రజలు గెలిపించారని తెలిపారు. మెట్రో, మూసీ ప్రక్షాళనకు అనుమతులు ఎందుకు తేవట్లేదని ప్రశ్నించారు. కిషన్‌రెడ్డి ఎంత లడాయి మనిషి అనేది అందరికీ తెలుసునని విమర్శించారు. కిషన్‌రెడ్డి డ్రామాలు ఆపాలని ఎద్దేవా చేశారు. తెలంగాణతో మహారాష్ట్ర సీఎం చర్చలకు రాకుండా.. అడ్డుకుంటున్నది బీజేపీనేనని ఆగ్రహించారు. సబర్మతి అద్భుతమన్న బీజేపీ నేతలు.. మూసీ ప్రక్షాళన చేయరా అని ప్రశ్నించారు. పదేళ్ల తర్వాత ఒకాయన ఫామ్‌హౌస్‌కు వెళ్లారని విమర్శించారు. పదేళ్లపాటు కేసీఆర్, 12 ఏళ్లలో మోదీ ఏం చేశారో అసెంబ్లీలో చర్చిద్దామని.. బీఆర్ఎస్, బీజేపీ నేతలు చర్చకు రావాలని సవాల్ విసిరారు. ఎకరం రూ.200 కోట్లు పలుకుతున్న ప్రాంతంలో మౌలిక వసతులు అవసరమని చెప్పుకొచ్చారు. కార్పొరేట్ ఆఫీస్‌ల మాదిరిగానే కార్పొరేషన్ ఆఫీస్ నిర్మిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రాంతంలో లక్ష ఇళ్లు నిర్మిస్తామని తెలిపారు. ఎక్కడ నివసించేవారికి అక్కడే ఇళ్లు కట్టి ఇస్తామని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో రూ.1,674.74కోట్ల నిధులతో వివిధ అభివృద్ధి పనులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శ్రీకారం చుట్టారు. మియాపూర్‌లో రూ.161కోట్లతో సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ప్రధాన కార్యాలయ నిర్మాణానికి సీఎం శంకుస్థాపన చేశారు. రూ.530కోట్లతో మియాపూర్ చౌరస్తాలో ఫ్లై ఓవర్ నిర్మాణ పనులకు భూమిపూజ చేశారు. అలాగే రూ.308కోట్లతో శేరిలింగంపల్లి ఆర్వోబీ నిర్మాణ పనులకు కొబ్బరికాయ కొట్టారు. రూ.65.53కోట్లతో నిర్మించిన బాచుపల్లి ఫ్లైవర్‌కు సీఎం రేవంత్ ప్రారంభోత్సవం చేశారు. రూ.229 కోట్లతో ఓఆర్ఆర్‌కు ఇరువైపులా ఉన్న సర్వీస్ రోడ్డు కోసం ప్రధాన వంతెన నిర్మాణం, ఓఆర్ఆర్ నుంచి కొత్త సర్వీస్ రోడ్డు ఏర్పాటుకు సీఎం రేవంత్ శంకుస్థాపన చేశారు. రూ.110కోట్లతో శంకర్‌పల్లి రోడ్ నుంచి మణికొండ వరకు పైప్ లైన్ రోడ్డు నిర్మాణానికి ముఖ్యమంత్రి భూమిపూజ చేశారు. రూ.29.25కోట్లతో కొల్లూరు ఇంటర్‌చేంజ్ సమీపంలోని రెండు రైల్వే ఓవర్ హెడ్స్ వరకు నాలుగు లేన్ల అప్రోచ్ ర్యాంపుల నిర్మాణానికి కొబ్బరికాయ కొట్టారు. రూ.26.50కోట్లతో నానక్‌రామ్‌గూడ నుంచి గచ్చిబౌలి వరకు ఓఆర్ఆర్ ఎడమ వైపు ఉన్న ప్రధాన క్యారేజ్ వే విస్తరణకు శంకుస్థాపన చేశారు. అలాగే రూ.200కోట్లతో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ నిర్మాణానికీ భూమిపూజ చేశారు. రూ.14.40కోట్లతో మాదాపూర్, నానక్‌రామ్‌గూడలో వర్కింగ్ ఉమెన్స్ హాస్టల్స్ నిర్మాణానికి సీఎం రేవంత్ కొబ్బరికాయ కొట్టారు. అనంతరం మియాపూర్‌లో 'ప్రజాపాలన- ప్రగతి ప్రణాళిక' బహిరంగ సభలో ముఖ్య అతిథిగా ముఖ్యమంత్రి పాల్గొన్నారు. ఈ సభకు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, శాసనమండలి చీఫ్ విప్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, ఎంపీలు వేం నరేందర్ రెడ్డి, అనిల్ కుమార్ యాదవ్, ప్రభుత్వ సలహాదారు వేణుగోపాల్, ఎమెల్యేలు అరికెపూడి గాంధీ, మాల్ రెడ్డి రంగారెడ్డి, నవీన్ యాదవ్, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు.

టూరిజంకు కొత్త రూట్ మ్యాప్ సిద్ధం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ప్రపంచ స్థాయి పర్యాటక గమ్య స్థానాలుగా తీర్చిదిద్దడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి ప్రాంతానికి ప్రత్యేక మాస్టర్ ఎ÷-లాన్ రూపొందించాలని అధికారులను ఆదేశించామన్నారు. 'స్లో టూరిజం'కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని వారికి సూచించినట్లు తెలిపారు. ప్రకృతి, చరిత్ర, సంస్కృతి కలగలిపిన పర్యాటక అనుభూతిపై దృష్టి సారించామని వివరించారు. వికారాబాద్, రామప్ప దేవాలయం, యాదాద్రి, భద్రాచలం అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నట్లు మంత్రి జూపల్లి తెలిపారు. భువనగిరిని దేశంలోనే అగ్రశ్రేణి హెరిటేజ్ టూరిజం కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే యోచన చేస్తున్నామన్నారు. కేరళలో జటాయు తరహాలో ఐకానిక్ ప్రాజెక్టులపై అధ్యయనం చేస్తున్నట్లు వివరించారు. స్కైవాక్‌లు, వ్యూడెక్స్, అడ్వెంచర్ యాక్టివిటీలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని చెప్పారు. సోమశిలలో క్రూయిజ్ టూరిజం, వాటర్ స్పోర్ట్స్‌కు భారీ అవకాశాలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. పర్యాటక రంగం ద్వారా ఉపాధి, ఆర్థికాభివృద్ధి లక్ష్యంగా తమ ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తుందన్నారు. తెలంగాణను అంతర్జాతీయ పర్యాటక మ్యాప్‌పై నిలపాలన్న లక్ష్యంతో ముందడుగు వేస్తున్నట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలోని 27 ప్రత్యేక పర్యాటక ప్రాంతాల అభివృద్ధికి కార్యాచరణను ప్రారంభించామని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు వివరించారు.

కలిసికట్టుగా ఉంటేనే నిలబడతాం

ఉందన్నారు. న్యూఢిల్లీలోని కాన్‌స్టిట్యూట్ క్లబ్‌లో సోమవారంనాడు జరిగిన 'ఇండియా' కూటమి సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ ప్రసంగించారు. కూటమి పార్టీలు ఒకరిపై మరొకరు పైచేయి సాధించాలని అనుకోకుండా కలిసి కట్టుగా బీజేపీకి వ్యతిరేకంగా పోరాడాలని, బీజేపీ నుంచి దేశాన్ని, రాజ్యాంగాన్ని పరిరక్షించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. 'ఓటు చోరీ' వంటి పలు అంశాల విషయంలో భాగస్వామ్య పార్టీల మధ్య సమన్వయం లోపించడం, కూటమిలో భాగస్వామ్యం కలిగిన కొన్ని పార్టీలు సైతం కాంగ్రెస్‌పై తరచు విమర్శలు చేస్తుండటంపై రాహుల్ గాంధీ అంసతృప్తి వ్యక్తం చేసారు. గత లోక్‌సభ ఎన్నికలను ప్రస్తావిస్తూ, బీజేపీని ఓడించడం కష్టమేమీ కాదని, అయితే అంతర్గత కుమ్ములాటతోనే మనకు మనం బలహీనమవుతున్నాయనే విషయాన్ని విపక్షాలు గుర్తించాలని సూచించారు. 2019 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీజేపీ 303 సీట్లు సాధించినప్పటికీ ఆ తర్వాత జరిగిన 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో 240 సీట్లకే పరిమితమైంది. 2019లో 52 సీట్లు మాత్రమే సాధించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ అనంతరం జరిగిన 2024 ఎన్నికల్లో 99 స్థానాలు గెలుచుకుంది. ఇటీవల లోక్‌సభలో విపక్షాలన్నీ ఏకతాటిపై నిలబడటంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టిన నియోజకవర్గాల పునర్విజన బిల్లు వీగిపోయింది. నాలుగు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల జరిగిన సుమారు నెలరోజుల్లోనే 'ఇండియా' కూటమి తాజాగా ఢిల్లీలో సమావేశం కావడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. నాలుగు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఫలితాల్లో అస్సాం, బెంగాల్‌లో బీజేపీ విజయం సాధించగా, కేరళలో కాంగ్రెస్ అధికారం దక్కించుకుంది. తమిళనాడులో టీవీకే విజయ్ విజేతగా నిలిచారు. పూర్తి మెజారిటీ రాకపోవడంతో కాంగ్రెస్, సీపీఐ, సీపీఎం తదితర పార్టీల మద్దతుతో అధికారం చేపట్టారు. కాగా, మూడేళ్ల క్రితం జాతీయ స్థాయిలో ఏర్పడిన 'ఇండియా' కూటమి ఇకనుంచి ప్రతి రెండు నెలలకు ఒకసారి సమావేశం కావాలని న్యూఢిల్లీ సమావేశంలో నిర్ణయించారు. తదుపరి సమావేశం వచ్చే ఆగస్టులో హైదరాబాద్‌లో జరుపుతామని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే ప్రకటించారు.

తెలంగాణలోకి ప్రవేశించిన నైరుతి

హైదరాబాద్,జూన్8:తెలంగాణ ప్రజలు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న నైరుతి రుతుపవనాలు ఎట్టకేలకు రాష్ట్రాన్ని తాకాయి. తాజాగా వాతావరణ శాఖ వివరాల ప్రకారం.. రుతుపవనాలు జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా ద్వారా తెలంగాణలోకి అధికారికంగా ప్రవేశించాయి. దీని ప్రభావంతో రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికే వాతావరణం చల్లబడటమే కాకుండా, రాబోయే రెండు మూడు రోజుల్లో ఇవి మరింత బలోపేతం కానున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే తెలంగాణ అంతటా రుతుపవనాలు పూర్తిగా విస్తరిస్తాయని వాతావరణ కేంద్రం అధికారులు వెల్లడించారు. రుతుపవనాల రాకతో ముఖ్యంగా దక్షిణ , తూర్పు తెలంగాణ జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ భారీ వర్ష సూచన జారీ చేసింది. రాబోయే రోజుల్లో ఈ ప్రాంతాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన బలమైన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఎండ తీవ్రతతో అల్లాడుతున్న ప్రజలకు, అలాగే సాగు పనులకు సిద్ధమవుతున్న రైతులకు ఈ రుతుపవనాల ప్రవేశం ఎంతో ఉపశమనాన్ని , సంతోషాన్ని కలిగిస్తోంది.

హోర్ముజ్ జలసంధి మూసివేత

ఉన్నాయి. 60-60-60 అని చెప్పగలను. అంటే 60 రోజులకు సరిపడా క్రూడాయిల్, నేచురల్ గ్యాస్, ఎల్పీజీ నిల్వలు ఉన్నాయి' అని హర్దీప్ సింగ్ పురీ చెప్పారు. స్వల్పకాలిక అంతరాయాలను భాగస్వామ్య దేశాల సపోర్ట్‌తో అధిగమించేందుకు అవసరమైన వ్యూహాత్మక ప్రణాళికలు తమ వద్ద ఉన్నాయని అన్నారు. పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితి రెండు మూడు రకాలుగా ఉండొచ్చని, ఘర్షణలు విస్తరిస్తే అది అసాధారణ పరిస్థితి అవుతుందని, అది బాధాకరమని అన్నారు. ఒకవేళ హోర్ముజ్ జలసంధిని మూసి ఉంచిన పక్షంలో ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల కోసం ఇప్పటికే చర్యలు ప్రారంభించామని చెప్పారు. యూఏఈ వంటి మంచి మిత్రులు మనకున్నారని, ఎల్పీజీ కార్గోలను నేరుగా మనకు పంపగలమని యూఏఈ నుంచి ప్రతిపాదన ఉందని, పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలమని మంత్రి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతానికి దేశీయంగా స్ట్రాటజిక్ పెట్రోలియం సహా 30 నుంచి 60 రోజులకు సరిపడా అన్నిరకాల నిల్వలు ఉన్నాయని చెప్పారు. ఇవి 76 నుంచి 80 రోజులకు కూడా సరిపోవచ్చన్నారు.

గ్రామ పంచాయతీకి భూమి విరాళం ఇచ్చిన దాతకు ఘన సన్మానం చేసిన సర్పంచ్

ఓదెల /పెద్దపల్లి జూన్ 08(అక్షరం న్యూస్)

గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధి కోసం తన సొంత భూమిని విరాళ మెచ్చిన రామినేని శంకరయ్యను గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం సర్పంచ్ మరియు తహసిల్దార్ ఎంపీడీవోతో కలిసి ఘన సన్మానం చేశారు ఓదెల గ్రామ అభివృద్ధికి మీ సేవలు మరువలేని అని కొనిడా రు స్థానిక వివరాలకు వెళ్తేసోమవారం ఓదెల. గ్రామం పంచాయతీ ఆవరణంలో ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తలపెట్టిన గ్రామ సభ కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా గ్రామంలో మౌలిక వసతులు త్రాగునీరు మురుగునీటి కాలువలు పల్లె ప్రకృతి వనాలు తడి చెత్త పొడి చెత్త పై ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా తహసిల్దార్. ది రాజ్ కుమార్ మరియు ఎంపీడీవో అనిల్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా ఓదెల గ్రామం లోని హరిపురం రోడ్ వైపు గల రామినేని శంకరయ్య కి సంబంధించిన భూమిలో స్మశాన వాటికను అభివృద్ధి చేసి ఓదెల గ్రామ పంచాయతీ కి అప్పగించిన రామినేని శంకరయ్య ను ఘనంగా శాలలతో సన్మానించి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ ఈ రోజుల్లో ఇంచు భూమి కోసం గొడవపడే సమాజంలో స్వంత భూమిలో స్మశాన వాటిక నిర్మించేందుకు భూమిని దానం చేసి గ్రామ గ్రామ అభివృద్ధికి సహకరించడం చాలా గొప్ప విషయం ఈ స్మశానిక వాటికకు విరాళాధాత తల్లిదండ్రుల పేర్లు పెట్టడానికి గ్రామపంచాయతీ ఆమోదం చేయడం జరిగిందని ఈ రోజు నుండి గ్రామ పంచాయతీ పూర్తి బాధ్యతలు నిర్వహిస్తుంది. గ్రామం లో ఎవరైనా దాతలు ఉంటే గ్రామ పంచాయతీ పూర్తిగా సహకరిస్తుందని దాతలు గ్రామ పంచాయతీనీ సంప్రదించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ సతీష్ తహసిల్దార్ ధీరజ్ ఎంపిడిఓ అనిల్ రెడ్డి కార్యదర్శి వెంకట లక్ష్మణ్ మండల అధికారులు ప్రభుత్వ వైద్యులు గ్రామస్థాయి అధికారులు పాలక వర్గం గ్రామ ప్రజలు రైతులు పాల్గొన్నారు.

వికలాంగుల సమస్యలు తీర్చాలని కమిషనర్ కు వినతి

- విహెచ్పిఎస్ జాతీయ నాయకులు పెద్దపల్లి సత్యనారాయణ.

మంచిర్యాల జిల్లా/మందమర్రి/ జూన్ 8/అక్షరం న్యూస్ –:

వికలాంగుల హక్కుల పరిరక్షించాలని కోరుతూ వీహెచ్పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం మందమర్రి మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ తుంగ పిండి రాజలింగు కి వినతి పత్రం అందించారు. మందమర్రి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేయాలనీ,వికలాంగులు వృద్ధులు వితంతువులు ఒంటరి మహిళలు చేనేత కార్మికులు గీత కార్మికులు ఆసరా పెన్షన్ దరఖాస్తు చేసుకున్న అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి పెన్షన్ మంజూరు చేయాలన్నారు. వికలాంగులకు 6000 పెన్షన్, వృద్ధులు వితంతువులు ఒంటరి మహిళలు ఇతర ఆసరా పెన్షన్ దారులు అందరికీ 4000 పెన్షన్ వెంటనే అమలు చేయాలన్నారు. అర్హులైన వికలాంగులకు డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇల్లు మంజూరు చేయాలనీ వివిధ డిమాండ్లతో కూడిన వినతి పత్రంలో పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వికలాంగుల హక్కుల పోరాట సమితి జాతీయ కోర్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ పెద్దపల్లి సత్యనారాయణ, మందమరి పట్టణ అధ్యక్షుడు రాము శ్రీనివాస్, భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు రామటెంకి దుర్గరాజ్, బి.ఎస్.పి జిల్లా అధ్యక్షులు ముల్కల్ల రాజేంద్రప్రసాద్, చెన్నూర్ నియోజకవర్గం అధ్యక్షులు గాజుల శంకర్, బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గం ఇంచార్జి గోమాస బ్రహ్మానందం, మందమర్రి మండలం అధ్యక్షులు రహీం బాబా, అంబేద్కర్ సంఘం నాయకులు డబ్బ్యా సురేందర్, తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర బై రాజు శ్రీనివాస్, బైరాజ్ సురేందర్ లు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక వార్డు సభలు

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/ జూన్ 8/ అక్షరం న్యూస్ –:

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రజా పాలన – ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా సోమవారం మందమర్రి మార్కెట్ కటిక దుకాణాల ప్రాంగణంలో 14వ వార్డు, 15 వ వార్డు ఎం.పి.ఎస్ పాఠశాల,17వ వార్డులో, 18 వ వార్డులో ఓర్రెగడ్డ బడిలో వార్డు సభలను నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా పట్టణ అధ్యక్షులు మంద తిరుమల్ రెడ్డి, ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి సోతుకు సుదర్శన్ లు పాల్గొన్నారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో 14 వార్డు ఇన్చార్జిలు నెరువట్ల శ్రీనివాస్, ఎండి ఇషాక్, రాయబారపు కిరణ్, బియ్యపు రవి కిరణ్, బత్తుల సతీష్, గట్ల సారంగపాణి,17వ వార్డు ఇన్చార్జి కనకం రాజు, విద్యాసాగర్ సాయికిరణ్, ప్రదీప్ లు నిర్వహించారు. ఈకార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి మున్సిపల్ కమిషనర్ తుంగపిండి రాజలింగు మాట్లాడుతూ మందమర్రి పట్టణంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనుల్లో భాగంగా వార్డులో గల సమస్యలను అనగా రోడ్లు డ్రైనేజీలు,స్ట్రీట్ లైట్స్,పెన్షన్లు,వివిధ రకాల సమస్యలను వెను వెంటనే తీర్చే ఈ యొక్క కార్యక్రమాన్ని ప్రజలు అందరూ వినియోగించుకోవాలని కోరారు. పట్టణ అధ్యక్షులు మంద తిరుమల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మంత్రివర్యులు వివేక్ వెంకటస్వామి పాలనలో పలు వార్డులలో రోడ్లు, డ్రైనేజీలు కూడా వేయడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మెప్మా టి.ఎం.సి ఏనుగు రఘురామ్, ఆర్.పి లు బాస్కర్ల సునీత, సరోజన ,వార్డు ఆఫీసర్లు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టిపిసి కాంట్రాక్ట్ కార్మిక జేఏసీ నిరసనకు మాజీ ఎమ్మెల్యే

కోరు కంటి చందర్ ఐ ఎన్ టి యు సి జాతీయ నాయకుడు బాబర్ మద్దతు...

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్టీపీసీ సంస్థ అభివృద్ధిలో దశాబ్దాలుగా భాగస్వాములైన కాంట్రాక్టు కార్మికుల పట్ల యాజమాన్యం అవలంబిస్తున్న నిరంకుశ, కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలను నిరసిస్తూ జేఏసీ కాంట్రాక్టు కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ఎన్టీపీసీ ప్లాంట్ గేట్-2 వద్ద భారీ నిరసన, ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కార్మికులు స్వచ్ఛందంగా విధులను బహిష్కరించి తమ నిరసనను తెలిపారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమానికి ఐఎన్టీయూసీ జాతీయ సీనియర్ నాయకులు బాబర్ సలీం పాషా, మరియు బిఆర్ఎస్ నాయకులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరుకంటి చందర్ హాజరై కార్మికుల పోరాటానికి తమ సంపూర్ణ మద్దతును ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా జేఏసీ కార్మిక సంఘాల నాయకులు మాట్లాడుతూ.. ఎన్టీపీసీ యాజమాన్యం కార్మికులను తీవ్ర ఆర్థిక, మానసిక క్షోభకు గురిచేస్తోందని మండిపడ్డారు. తక్షణమే యజమాన్యం పరిష్కరించాల్సిన ప్రధాన సమస్యలు గత ఒప్పందం ప్రకారం 2018 సంవత్సరంలో లేబర్ కమిషనర్ (హైదరాబాద్) గారి సమక్షంలో కుదిరిన 12(3) ఒప్పందం ప్రకారం.. సీనియర్ కార్మికులకు మరియు ×ు× అర్హత కలిగిన కార్మికులకు ప్రమోషన్ పాలసీని వర్తింపజేయాల్సి ఉంది. ఒప్పందం జరిగి 8 సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా, యాజమాన్యం దీనిని అమలు చేయకపోవడం విచారకరం. ఇప్పటికైనా కాలయాపన చేయకుండా అర్హులైన వారందరికీ ప్రమోషన్లు ఇవ్వాలనీ మరియు1990 నుండి సంస్థలో నమ్మకంగా పనిచేస్తున్న కార్మికులు ఇప్పటికే విధుల్లో చేరే సమయంలోనూ, ఆ తర్వాత కూడా పీవీసీ (ాఎజ) సర్టిఫికెట్లను సమర్పించారు. అయినప్పటికీ, ప్రతిసారి కాంట్రాక్టర్ మారినప్పుడల్లా లేదా నిర్ణీత కాలవ్యవధి పేరుతో పదే పదే ాఎజ ఇవ్వాలని కార్మికులను బలవంతం చేయడం, వేధించడం ఎంతమాత్రం న్యాయం కాదనీ, దీనివల్ల కార్మికులు ఆర్థికంగా, మానసికంగా ఇబ్బంది పడుతున్నారనీ, కాబట్టి ఈ నిబంధనను వెంటనే రద్దు చేయాలనీ డిమాండ్ చేశారు. మెడికల్ టెస్టుల పేరుతో కార్మికులను మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని,స్థానిక 'ధన్వంతరి' ఆసుపత్రిలో కనీస వైద్య పరికరాలు,

కార్డియాలజిస్ట్ వంటి నిపుణులైన డాక్టర్లు మరియు సరిపడా వైద్య సిబ్బంది లేరు. ఫలితంగా కార్మికులు ప్రైవేట్ ఆ స ు ప త్రు ల ను ఆశ్రయించి, పరీక్షల కోసం వేల రూపాయలు అదనంగా ఖర్చు చేయాల్సి వస్తోంది. కావున, ధన్వంతరి ఆసుపత్రిలోనే అన్ని రకాల మెడికల్ టెస్టుల సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేయాలి. లేదా కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల వేతనాల నుండి ప్రతి నెలా కంట్రిబ్యూషన్ జమఅవుతున్న జుూ× ఆసుపత్రుల ద్వారా చేసే వైద్య పరీక్షలను యాజమాన్యం అధికారికంగా గుర్తించి, ఆమోదించాలనీ డిమాండ్ చేశారు.

"యాజమాన్యం ఇప్పటికైనా తన మొండివైఖరిని వీడి, కార్మికుల న్యాయమైన ఈ మూడు డిమాండ్లను నెరవేర్చకపోతే.. రాబోయే రోజుల్లో, ఈ ఆందోళనలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జేఏసీ కార్మిక సంఘాల నాయకులు గిట్ల లక్ష్మారెడ్డి, చిలుక శంకర్,

నాంసాని శంకర్, బి చందర్, ఈ భూమయ్య, ఏ శ్రీనివాస్, సిహెచ్ సత్యం, పురుషోత్తం,దండ రాఘవరెడ్డి, టి సత్యనారాయణ, ఎండి జమీల్, కే మల్లేష్, కే రాజ్ కుమార్, టి రవీందర్

చిలుక శంకర్, బుచ్చన్న, బి చందర్, ఎండి జమీల్, ఈ భూమయ్య, తోకల రమేష్, రాజేందర్, పురుషోత్తం, ఏ శ్రీనివాస్, డి సత్యం, సిహెచ్ సత్యం, టి సత్యనారాయణ, కే మల్లేష్, కే రాజ్ కుమార్, టి రవీందర్,కాంట్రాక్టు కార్మికులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ తెలుగు సాహిత్య మహాసభలోవిద్యాసాగర్ జామి ప్రసాదరావు

- సాహిత్యాభివృద్ధికి గాను ఘన సన్మానం.

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/జూన్ 8/అక్షరం న్యూస్ –:

రాజమహేంద్రవరం వేదికగా జూన్ 6, 7 తేదీలలో జరిగిన 7వ ప్రపంచ తెలుగు సాహిత్య మహాసభల్లో మంచిర్యాల జిల్లా మందమర్రికి చెందిన ప్రముఖ సాహితీవేత్త, సింగరేణి కాలరీస్ పాఠశాల కళ్యాణిఖని సీనియర్ హిందీ పండితులు విద్యాసాగర్ జామి ప్రసాదరావు జాతీయ సమన్వయకర్తగా పాల్గొని విశేష గుర్తింపు పొందారు. చైతన్య సారస్వత పరిషత్, శ్రీ శ్రీ కళావేదిక సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ మహాసభలు దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చిన సాహితీవేత్తలు, కవులు, రచయితలు, భాషాభిమానుల సమక్షంలో వైభవంగా సాగాయి. ఈ సందర్భంగా విద్యాసాగర్ జామి ప్రసాదరావు రచించిన విద్యా, సాహిత్య రంగాలకు సంబంధించిన పలు గ్రంథాలను సభా వేదికపై ఆవిష్కరించి విడుదల చేశారు. తెలుగు భాషా వికాసం, సాహిత్యాభివృద్ధికి ఆయన అందిస్తున్న విశిష్ట సేవలను గుర్తించిన మహాసభల నిర్వాహకులు, ప్రముఖ సాహితీవేత్తలు ఆయనను శాలువా, మెమెంటో, ప్రశంసాపత్రంతో ఘనంగా సత్కరించారు. జాతీయ స్థాయి సాహిత్య వేదికపై మందమర్రికి చెందిన సాహితీవేత్తకు ఈ గౌరవం లభించడం జిల్లా ప్రజలకు గర్వకారణంగా నిలిచిందని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా విద్యాసాగర్ జామి ప్రసాదరావుకు సాహితీవేత్తలు, విద్యావేత్తలు, స్నేహితులు, శ్రేయోభిలాషులు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు. ప్రపంచ తెలుగు సాహిత్య మహాసభల్లో ఆయన పోషించిన చురుకైన పాత్ర మందమర్రి పట్టణానికి ప్రత్యేక గుర్తింపును తీసుకువచ్చిందని కొనియాడారు.ల

మీ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలకు పంపించండి

ఓదెల/ పెద్దపల్లి జూన్ 08(అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండలం లోని కనగర్తి గ్రామంలో బడిబాట కార్యక్రమంలో విన్నతున రీతిలో బడిబాట కార్యక్రమం చేపట్టిన ఉపాధ్యాయులు ఇటీవల ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన ప్రీ ప్రైమరీ నుండి 5వ తరగతి వరకు పిల్లలను అడ్మిషన్ చేసే కార్యక్రమం చేపట్టారు ఈ సందర్భంగా తల్లిదండ్రుల ఇంటికి పోయి పిల్లలను అడ్మిషన్ చేసుకుంటూ తల్లిదండ్రులకు పండ్ల మొక్క బహూకరించారు ఈ సందర్భంగా ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో అన్ని మౌలికలతో పాటు మెరుగైన విద్యను అందించేందుకు సకల సౌకర్యాలు ఉన్నాయని పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలకు పంపించి తల్లిదండ్రుల ఖర్చులు తగ్గించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు కార్యక్రమంలో ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు తవటం సంతోష్ ఉపాధ్యాయురాలు సుమలత తో పాటు తల్లిదండ్రులు పిల్లలు పాల్గొన్నారు

ఎస్బిఐ అవుట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు కనీస వేతనాలు, పిఎఫ్ ఈఎస్ఐ సక్రమంగా అమలు చేయాలి!: ఎన్ బిక్షపతి, సిఐటియు ,జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

మేడిపల్లి సెంటర్లోని సిఐటియు ఆఫీసులో సోమవారం ఎస్బిఐ ఔట్సోర్సింగ్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్, గోదావరిఖని ఆర్ బీఓ కమిటీ సమావేశం కామ్రేడ్ ఎస్ పూర్ణచందర్ (చందు)అధ్యక్షతన సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి సిఐటియు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మరియు యూనియన్ గౌరవాధ్యక్షులు ఎన్ బిక్షపతి మరియు సిఐటియు పెద్దపల్లి జిల్లా కమిటీ సభ్యులు కామ్రేడ్ గీట్ల లక్ష్మారెడ్డి గారలు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. వారు మాట్లాడుతూ, ఎస్బిఐ నిజామాబాద్ ఏవో పరిధిలోని కాంట్రాక్టర్ కనీస వేతనాలు అమలు చేయకపోవడంతో పాటుగా అక్రమ కట్టింగ్లు మరియు కట్ చేసిన పీఎఫ్ డబ్బులు కార్మికుల ఖాతాలో జమ చేయకపోవడం వల్ల కార్మికులకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుంది. 2026 జూన్ 4 న అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్ సెంట్రల్ సమక్షంలో జరిగిన కన్సిలియేషన్ సమావేశంలో నిర్ణయించిన్నట్టుగా వెంటనే కార్మికుల పిఎఫ్ అకౌంట్ లో జమ జరిగేలాగా చర్యలు తీసుకోవాలని, కార్మికుల జీతాల నుండి అక్రమంగా కట్ చేసిన డబ్బులు మొత్తం వెంటనే తిరిగి చెల్లించేలా, ఎస్బిఐ యాజమాన్యం చర్యలు తీసుకోవాలని, ఈ సందర్భంగా వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఎస్బిఐ అవుట్ సోర్సింగ్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్ జీడికే ఆర్డిఓ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు ఎన్ బిక్షపతి, అధ్యక్షులు ఎస్ పూర్ణచందర్(చందు) ప్రధాన కార్యదర్శి టీ జగదీశ్వర్, కోశాధికారి మహేష్ బాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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.

ఆర్ఎఫ్‌సీఎల్‌లో బాయిలర్ భద్రత అవగాహన కార్యక్రమం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, జూన్ 8: పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

తెలంగాణ ప్రభుత్వ 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక లి"ప్రజాపాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక"లిలో భాగంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర బాయిలర్స్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ఆర్ఎఫ్‌సీఎల్ ప్లాంట్‌లో బాయిలర్ భద్రత అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పరిశ్రమల్లో బాయిలర్‌లను సురక్షితంగా నిర్వహించడం, సిబ్బందిలో భద్రతా ప్రమాణాలపై అవగాహన పెంపొందించడం లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వ బాయిలర్స్ శాఖ డిప్యూటీ చీఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ యు. భీమారావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. రామగుండం మాజీ ఎమ్మెల్యే సోమారపు సత్యనారాయణ, ఆర్ఎఫ్‌సీఎల్ జనరల్ మేనేజర్ (ఓ అండ్ ఎం) ఎం. ప్రేమ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా భీమారావు మాట్లాడుతూ బాయిలర్ భద్రతా నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటించడం, క్రమానుగత నిర్వహణ చేపట్టడం, నిరంతర తనిఖీలు నిర్వహించడం ద్వారా పారిశ్రామిక ప్రమాదాలను నివారించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ప్రమాదాల నివారణలో బాయిలర్ ఆపరేటర్ల పాత్ర అత్యంత కీలకమని ఆయన అన్నారు.కార్యక్రమంలో చట్టపరమైన నిబంధనలు, సురక్షిత నిర్వహణ విధానాలు, ప్రమాదాల నివారణ చర్యలు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, బాయిలర్ నిర్వహణలో ఉత్తమ పద్ధతులపై సాంకేతిక సదస్సులు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో బాయిలర్ ఆపరేటర్లు, ఇంజినీర్లు, విభాగాధిపతులు, సెక్షన్ ఇన్‌చార్జీలు పాల్గొని భద్రతా అంశాలపై అవగాహన పొందారు. కార్యక్రమం విజయవంతంగా ముగిసింది.

50% సబ్సిడీతో జిలుగ విత్తనాలులి లిఏవో జక్కుల ఉదయ్

మహబూబాబాద్ జిల్లా/ కొత్తగూడ/ జూన్ 9(అక్షరం న్యూస్)

మహబూబాబాద్ జిల్లా కొత్తగూడ మండల కేంద్రంలోని అగ్రోస్ రైతు సేవా కేంద్రం-2లో 50% సబ్సిడీపై జిలుగ విత్తనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయిని 30 కేజీల బస్తాకు రూ. 2452.50. కావాల్సినవారు తప్పకుండాపట్టా పాస్ బుక్, ఆధార్ కార్డు.ఆసక్తి గల రైతులు వెంటనే మీ వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారిని సంప్రదించి, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు.ఆయన తెలిపారు

మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌కు తిరుపతిరెడ్డి బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలి

- వంగర కాంగ్రెస్ నాయకుల డిమాండ్..

భీమదేవరపల్లి/జూన్ 08/అక్షరం న్యూస్

రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ఆయన కుటుంబ సభ్యులపై రంగయ్యపల్లి గ్రామానికి చెందిన లక్కిరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలను వంగర గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు తీవ్రంగా ఖండించారు. మంత్రిపై విమర్శలు చేసే నైతిక అర్హత తిరుపతిరెడ్డికి లేదని వారు పేర్కొన్నారు.సోమవారం హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలంలోనివంగర గ్రామంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ రంగయ్యపల్లి గ్రామ ప్రజలను మోసం చేసిన విషయాన్ని కప్పిపుచ్చుకునేందుకే తిరుపతిరెడ్డి మంత్రిపై అవాస్తవ ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఎన్నికల ముందు గ్రామంలో బతుకమ్మ ఆడుకునేందుకు ఒక ఎకరం భూమిని విరాళంగా ఇస్తానని ప్రకటించి అనంతరం రిజిస్ట్రేషన్ లేని భూమిని చూపించి గ్రామస్తులను మోసం చేశాడని విమర్శించారు. ఈ వ్యవహారంపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత పెరుగుతుందనే భయంతోనే ప్రజల దృష్టి మళ్లించేందుకు మంత్రి, ఆయన కుటుంబంపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నాడని మండిపడ్డారు.రాజకీయంగా గుర్తింపు పొందడానికే తిరుపతిరెడ్డి చౌకబారు వ్యాఖ్యలకు దిగుతున్నాడని అన్నారు. గతంలో సిద్దిపేటలో బోగస్ ఫార్మా కంపెనీ పేరుతో కోట్ల రూపాయల మోసానికి పాల్పడిన విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని సూచించారు.ఇకపై మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ లేదా ఆయన కుటుంబ సభ్యులపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తే సహించబోమని హెచ్చరించారు. తిరుపతిరెడ్డి తన వ్యాఖ్యలను వెంటనే వెనక్కి తీసుకుని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌కు బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా నిరసనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో వంగర గ్రామ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఒల్లాల రమేష్, మాజీ సర్పంచ్ ఆర్. వెంకట్‌రెడ్డి, నియోజకవర్గ యువజన కాంగ్రెస్ నాయకుడు గజ్జెల సురేష్, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు చెప్యాల తిరుపతి రెడ్డి, సతీష్ రెడ్డి, శ్రీరామోజు మొండయ్య, గజ్జెల సంజీవ్, రాంచంద్రారెడ్డి, ఒల్లాల తిరుపతి, మ్యాదరి సదానందం, బత్తిని అశోక్, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకుడు మర్రి దేవరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మహిళల భద్రత, సైబర్ నేరాల నివారణకు సమాజం బాధ్యతగా ముందుకు రావాలి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ప్రజాపాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ రోజు ఎన్‌టీపీసీ కాకతీయ హాల్‌లో ఎన్టిపిసి పోలీస్ ఆధ్వర్యంలో వివిధ శాఖల అధికారులతో అవగాహన సమావేశం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం లో మహిళల భద్రత, మైనర్ బాలికల రక్షణ, మత్తు పదార్థాల వినియోగం, రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణ వంటి సైబర్ నేరాలు, నివారణ చర్యలు, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు, రోడ్డు భద్రత, గంజాయి, మత్తు పదార్థాల వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలు, వాటి నివారణ చర్యలు, మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడిన వారి లో మార్పు కోసం పోలీసులను మరియు డీ-అడిక్షన్ సెంటర్లను ఎలా సంప్రదించాలనే అంశాలపై పెద్దపల్లి డీసీపీ బి. రామ్ రెడ్డి , మున్సిపల్ కమిషనర్, డిప్యూటీ మేయర్ , గోదావరిఖని ఏసీపీ రమేష్ లు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై అవగాహన కల్పించారు.సందర్భంగా ఏసీపీ మాట్లాడుతూ వాతావరణ మార్పుల ప్రభావంతో...తక్కువ సమయంలో భారీ వర్షాలు కురిసే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని తెలిపారు. శిథిలావస్థలో ఉన్న ఇళ్లు, బలహీన నిర్మాణాలు భారీ వర్షాల సమయంలో ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రజాప్రతినిధులు, వాలంటీర్లు, కాలనీ నాయకులు తమ ప్రాంతాల్లో ప్రమాదకర భవనాలను గుర్తించి ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని సూచించారు. పిల్లలలో సెల్‌ఫోన్ వినియోగం పెరగడం, సోషల్ మీడియా ప్రభావం, గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాల వినియోగం, సైబర్ నేరాలు ఆందోళనకరంగా మారుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. తల్లిదండ్రులు పిల్లల కార్యకలాపాలపై పర్యవేక్షణ పెంచాలని, వారి మొబైల్ ఫోన్ వినియోగాన్ని పరిశీలించాలని సూచించారు.డీసీపీ మాట్లాడుతూ...లి మహిళల భద్రతే ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు. మైనర్ బాలికలు మోసపూరిత సంబంధాల బారిన పడి ఇళ్ల నుంచి వెళ్లిపోతున్న ఘటనలు పెరుగుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి సంఘటనలను అరికట్టేందుకు కుటుంబ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, ప్రజాప్రతినిధులు, మహిళా సంఘాలు సమిష్టిగా కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. బాలికలు, మహిళలు ఎదుర్కొనే సమస్యలను గుర్తించి వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతతో వ్యవహరిస్తేనే మహిళలపై జరిగే నేరాలను అరికట్టడం సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. సమాజంలో సురక్షిత వాతావరణం కల్పించేందుకు అందరూ కలిసి పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలోరామగుండం సీఐ కృష్ణ కుమార్ , గోదావరిఖని వన్‌టౌన్ సీఐ లు ఇంద్రసేనారెడ్డి,అఫ్జాలుద్దీన్, ఎస్ఐ ఎన్‌టీపీసీ ఉదయ్ కిరణ్, లచ్చన్న, రామగుండం ఎస్ ఐ సంధ్యారాణి, ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల, ప్రజా ప్రతినిధులు మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్ని విభాగాల అధికారులు సిబ్బంది ప్రజలు ఆర్పీలు

సమన్వయంతో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాలకు న్యాయం...

- పాత పెల్లి ఎల్లయ్య

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

కార్పొరేటర్లు , ప్రజా ప్రతినిధులు , అన్ని విభాగాల అధికారులు , సిబ్బంది ,ఆర్ పి లు సమన్వయంతో పని చేసి కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రవేశపెడుతున్న సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలకు అందేలా చూడాలని రామగుండం నగర డిప్యూటీ మేయర్ పాతపెల్లి ఎల్లయ్య అన్నారు. రామగుండం నగర పాలక సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా 1. 2,3,4, 24,25,26,27,28,29,30,31,32,33 , 34 డివిజన్ లకు సంబంధించిన క్లస్టర్ లెవెల్ వార్డు సభ ఎన్ టి పి సి పిటీఎస్ లోని కాకతీయ కల్యాణ మండపంలో సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన కల్పించి అర్హులకు అందేలా చూడాలని అన్నారు. నగరాన్ని స్వచ్ఛ రామగుండంగా తీర్చిదిద్దేక్రమంలో ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు కలిసి ఎం ఎల్ ఏ ,మేయర్ తో సహా వార్డు బాట పట్టడం జరిగిందని అన్నారు. గత రెండు నెలలుగా ఉదయం 6 గంటలనుండి వార్డుల్లో తిరుగుతూ స్వచ్ఛతా కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరుగుతున్నదని అన్నారు.రాబోయే వర్షాకాలంలో ఏ విపత్తు వచ్చినా ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని అన్నారు. సెల్ ఫోన్ కారణంగా పిల్లలు చెడిపోతున్నారని, వ్యసనాల బారిన పడి దారి తప్పుతున్నారని అన్నారు.పోలీస్ అధికారుల సూచనలను తల్లి దండ్రులు సీరియస్ గా తీసుకొని తమ పిల్లలు ఏమి చేస్తున్నారో గమనిస్తూ ఉండాలని అన్నారు .

అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు), రామగుండం నగర పాలక సంస్థ కమీషనర్ జె.అరుణశ్రీ మాట్లాడుతూ రుతుపవనాల ప్రభావానికి సంబంధించి కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించుకొని అమలు చేస్తున్నామని అన్నారు. వరదలు రాకుండా నీళ్లు సాఫీగా ప్రవహించేలా కాలువల్లో పూడిక తొలగించామని అన్నారు.రోడ్లపై గుంతలు పూడ్చడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. నీళ్లు ఎక్కడా నిలువ ఉండ కుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. శిథిలావస్థకు చేరిన కట్టడాలు తొలగిస్తామని అన్నారు.అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. పైప్ లైన్ లీకేజీ మరమ్మత్తులు ఎప్పటికప్పుడు పూర్తి చేసి నీళ్లు కలుషితం కాకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు.ప్రజలు కాచి చల్లార్చి వడబోసిన నీటిని త్రాగాలని సూచించారు. దోమలు పెరగకుండా పరిసరాలు పరిశుభ్రం గా ఉంచుకోవాలని సూచించారు.ఘన వ్యర్థ పదార్థాల నిర్వహణకు సంబంధించి 2016 నిబంధనల ప్రకారం చెత్తను నాలుగు రకాలుగా విభజించాలని కోరారు. తడి చెత్త,పొడి చెత్త,సానిటరీ చెత్త, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులను వేర్వేరుగా విభజించి ఇవ్వాలనే అన్నారు.సర్ లో భాగంగా ఓటరు జాబితా మాపింగ్ ప్రక్రియ జూన్ 15 వరకు పూర్తి చేయాలని అన్నారు.వరద ప్రభావం నివారించడానికి అలాగే భూ గర్భ జలమట్టం పెరగడానికి నీటి కన్జర్వేషన్ చర్యలు చేపట్టి ఇంకుడు గుంతలు నిర్మించాలని అన్నారు. అన్ని వీధి దీపాలు వెలిగేలా చర్యలు తీసుకున్నామని అన్నారు. విద్యుత్ శాఖకు సంబంధించి సమస్యలు వారి దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరింపజేస్తామని అన్నారు.వన మహోత్సవశీ లో భాగంగా మొక్కలు నాటడానికి అనువైన స్థలాలు అన్వేషించి జాబితా తయారు చేసుకోవడం జరుగుతున్నదని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎసిపి ముడుత రమేష్ అరైవ్ అలైవ్ , ట్రాఫిక్ నిబంధనలు వివరించడంతో పాటు తల్లి దండ్రులు తమ పిల్లల అలవాట్లపై నిఘా ఉంచాలని సూచించారు. డి సి పి రాంరెడ్డి మాట్లాడుతూ .మహిళల రక్షణ కొరకు పోలీస్ విభాగం చేపట్టిన చర్యలు వివరించారు.రామగుండం ఎం ఆర్ ఓ రవీందర్ ఓటరు జాబితా సర్ పై అవగాహన కల్పించారు. తమ ఓట్లు పోతాయని అపోహ పడవద్దని అన్నారు. అంటువ్యాధులు అరికట్టడం, జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంపై వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి అతుల్య అవగాహన కల్పించారు. అంగన్ వాడీ కార్యకలాపాలపై ఐ సి డి ఎస్ సి డి పి ఓ ఆలేఖ్య పటేల్ అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు కార్పొరేటర్లు , నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ కమీషనర్ నాయిని వెంకటస్వామి, అసిస్టెంట్ కమీషనర్ సంపత్ , ఎ సి పి శ్రీహరి, పోలీస్ , రెవిన్యూ తదితర విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి.... సభకు వెయ్యి మందిని తరలించాలి

- జనగామ జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ రాంబాబు

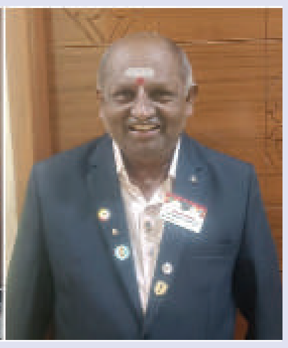
జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)జూన్ 08: స్టేషన్ ఘనాపూర్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని చిల్పూరు మండలం పల్లగుట్టలో మం గళవారం డిప్యూటీ సిఎం, విద్యుత్తు శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్క పాల్గొనే బహిరంగ సభకు మండలం నుండి సుమారు వెయ్యి మందిని తరలించాలని జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మారజోడు రాంబాబు కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డితో కలిసి ఏర్పాటు చేసిన కాంగ్రెస్ ముఖ్య నాయకుల సమావేశంలో రాంబాబు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గ పరిధిలోని పలు గ్రామాలలో నిర్మాణం పూర్తయిన విద్యుత్తు సబ్-స్టేషన్ల ప్రారంభోత్సవంతో పాటు నిర్మించనున్న సబ్-స్టేషన్లకు శంకుస్థాపన చేయడానికి డిప్యూటీ సీఎం, విద్యుత శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్క మంగళవారం వస్తున్నారని, సబ్-స్టేషన్ల ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు పూర్తయిన అనంతరం చిల్పూర్ మండలంలోని పల్లగుట్టలో సుమారు ఆరు వేల మందితో నిర్వహించే బహిరంగ సభకు మండలం నుండి వెయ్యి మందికి పైగా ప్రజలను తరలించడానికి కార్యకర్తలు అంకిత భావంతో కృషి చేయాలన్నారు. బహిరంగ సభకు వరంగల్ ఎంపి కడియం కావ్యతో పాటు స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి హాజరుకానున్నారని తెలిపారు. కార్యక్ర మంలో నామాల బుచ్చయ్య, కోళ్ల రవి, గాదె మహేందర్ రెడ్డి, ఎండి. బాషుమియా కావటి భాస్కర్, ఇబ్రహీం పాషా, లోనే శ్రావణ్ కుమార్, కడారి రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రజలు సహకరించాలి

జనగామ జిల్లా/రఘునాధపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) జూన్ 08:

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో ఆదర్శగ్రామంగాతీర్చిదిద్దడానికి అంకిత భావంతో కృషి చేస్తున్నానని జాఫరగూడెం సర్పంచ్ శాడ సురేష్ అన్నారు. ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగాంగా మండలంలోని జాఫర్ గూడెం,ఖిలాషాపూర్, మాదారం, మేకలగట్టు, కోమల్ల, గబ్బెట, శివాజీనగర్ గ్రామాలలో సోమవారం ప్రత్యేక గ్రామ సభలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ శాఖలకు సంబందించిన అధికారులు మాట్లాడుతూ వర్షాకాలం వస్తున్న తరుణంలో సీజనల్ వ్యాధులపై ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని, రైత లు భూసార పరీక్షలు చేయించుకోని అందుకనుగుణంగా పంట మార్పిడి చేసుకోవాలని, పరిసరాల పరిశుభ్రతతో పాటు మొక్కల పెంపకం అవశ్యకత గురించి ప్రజలకు సంపూర్ణ అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపిడివో గార్లపాటి శ్రీనివాసులు, ఎంపివో మల్లీఖార్జున్, శ్రీనివాస్, సర్పంచ్ లు కవిత, రవి, ఎఇ అబ్దుల్ ఆయన్, పంచాయతీ కార్యదర్శుల, ఇల్లెందుల సురేందర్, బి మధు తదితరులు పాల్గొన్నారు

రాష్ట్ర ఇండస్ట్రీయల్ డెవలప్మెంట్ వైస్ చైర్మన్ గా కూరెల్లి ఉపేందర్



జనగామ జిల్లా/ రఘునాధపల్లి/(అక్షరం న్యూస్), జూన్, 08:

రాష్ట్ర ఇండస్ట్రీయల్ డెవలప్మెంట్ వైస్ చైర్మన్ గా జనగామ జిల్లా రఘునాథపల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన కూరెల్లి పెద్దఉపేందర్ నియమితులైనట్లు ఆర్యవైశ్య మహాసభ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అమరవాది ల క్ష్మీనారయణ సోమవారం తెలిపారు. ఈ మేరకు హైదరాబాద్ చింతల్ బస్తీలోని ఆర్య మహాసభ కార్యాలయంలో ఉపేందర్ కు నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. దీంతో జిల్లా ఆర్య వైశ్యమహాసభకు రాష్ట్ర ఆర్య వైశ్య మహాసభ కార్యవర్గంలో మరోక అవకాశం లబించినట్లయింది. ఈ సందర్భంగా కూరెల్లి పెద్దఉపేందర్ మాట్లాడుతూ తనపై వుంచిన నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయ కుండా మరింత బాధ్యతతో పని చేస్తానని అన్నారు. నియామకానికి సహకరించిన ఆర్య వైశ్య మహాసభ జిల్లా అధ్యక్షుడు డాక్టర్ గంగిశెట్టి ప్రమోద్ కుమార్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కూరెల్లి ఉపేందర్ నియామక పట్ల ఆర్యవైశ్య సంఘం నాయకులు, గ్రామస్తులు, శ్రేయోభిలాషులు అభినందనలు తెలిపారు

సేంద్రీయ వ్యవసాయం తోలి లిభూసార రక్షణ

ఓదెల/ పెద్దపల్లి జూన్ 08 (అక్షరం న్యూస్)

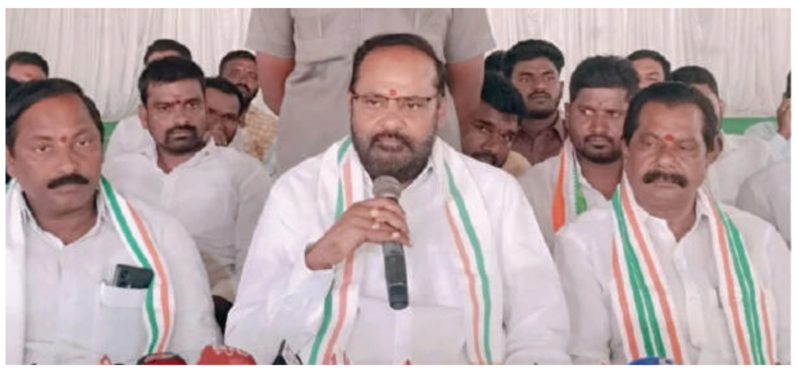
మండలం లోని ఓదెల, నామ్సానిపల్లి, కొమిర, జీలకుంట, సానగొండ, రూపునారాయణపేట , ఇందుర్తి, గోపరపల్లి , హరిపురం , పిట్టల ఎల్లయ్య పల్లె, గ్రామ పంచాయతీ ల లో సోమవారం మండల అధికార యంత్రాంగం ద్వారా గ్రామ సభలు ఆయా గ్రామపంచాయతీ సర్పంచుల అధ్యక్షతతో నిర్వహించారు. పలు అధికారులు మాట్లాడుతూ గ్రామంలో వివిధ మౌలిక వసతులపై మరియు గ్రామ అభివృద్ధి పై పలువురు అధికారులు చూసినవి చేశారుఈ కార్యక్రమం లో మండల వ్యవసాయ అధికారి బిర్రు భాస్కర్ మాట్లాడుతూ, ఎల్ నినో ప్రభావం వలన అస్థిర వర్షాలు నమోదు అవుతాయి అని తెలిపారు. రైతులు ఆరుతడిపంటలు, తక్కువ నీరు ద్వారా పండే పంటలు వేసుకోవాలి అని అన్నారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వరి పంట వేసే రైతులు మధ్యకాలిక, స్వల్పకాలిక వరి రకాలను వేసుకోవాలి అన్నారు. కేతి బచావో అభియాన్ లో భాగంగా రైతులు సాగు నేలను కాపాడుకోవాలి అన్నారు. పంట వ్యర్థాలు కాల్చకుండా భూమి లో కలియదున్నాలి అన్నారు. అధికమైన ఎరువులు, పురుగుమందులు, గడ్డి మందులు స్ప్రే చేయకుండా సహజ ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతి లో పంటల సాగు చేయాలి అన్నారు. దీని ద్వారా భూసారం పెరుతుంది అన్నారు. భవిష్యత్తు తరాలకు సారవంతమైన వ్యవసాయ భూములను ఇవ్వాలి అని అన్నారు కార్యక్రమంలో. సర్పంచులు గంగిశెట్టి ప్రభాకర్. గోలి లింగారెడ్డి. పిట్టల రవికుమార్ ముదిరాజ్. రాగిడి మంగ శ్రీనివాసరెడ్డి.. బొంగోని రమ శ్రీనివాస్ . విజయ నాగరాజు. తో పాటు వివిధ ప్రభుత్వం రంగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అధికారం చెజారిపోవడంతో అసత్య ఆరోపణలు

- ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేస్తుంటే ఓర్వలేని హరీష్ రావు.
- హరీష్ రావు మాటలు అన్ని అబద్ధాలే..
- రుణమాఫీ గురించి మాట్లాడే అర్హత బిఆర్ఎస్ కి లేదు..
- రైతన్నలకు రుణమాఫీ చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానిది..
- కేసీఆర్ కుటుంబం అబద్ధాల మాటల్లో దిట్టా..

మళ్ళీ కాంగ్రెస్ పార్టీయే అధికారంలోకి వస్తుంది..

- చేతల్లో ప్రజా రంజక పాలన.. మాటల్లో హరీష్ అబద్ధాల పురాణం.
- ప్రభుత్వ విప్,పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు.



పెద్దపల్లి జిల్లా/ పెద్దపల్లి టౌన్/ జూన్ 08/ అక్షరం న్యూస్ -:

మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ పార్టీ కీలక నేత తన్నీరు హరీష్ రావు ఒక పచ్చి అబద్ధాలకోరని,పదేళ్లపాటు అనుభవించిన అధికారం ఒక్కసారిగా చేజారిపోవడంతో వచ్చిన తీవ్ర నిరాశల్లోనే ఆయన మతిభ్రమించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై లేనిపోని అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ప్రభుత్వ విప్,పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు విజయ రమణారావు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. సోమవారం పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని నందన గార్డెన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ గత పాలనపై,ఆ పార్టీ నాయకుల తీరుపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. గత శాసనసభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని,ఆరు గ్యారంటీలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ఎంతో నిబద్ధతతో అమలు చేస్తూ ప్రజా రంజక పాలన అందిస్తుంటే, దానిని ఓర్వలేకనే ప్రతిపక్ష నాయకులు నిరాధార వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ నిరంకుశ పాలనకు చరమగీతం పాడి, ఇప్పుడిప్పుడే కోలుకుంటున్న తెలంగాణను,ఇక్కడి ప్రజల సంతోషాన్ని చూసి హరీష్ రావుకు నిద్రపట్టడం లేదని,అందుకే నిత్యం పత్రికల్లో,టీవీల్లో హెడ్‌లైన్స్‌లో నిలవడానికే అడ్డగోలు రాతలు రాస్తూ,కూతలు కూస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. రైతుల సంక్షేమానికి తమ ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉందన్న విజయ రమణారావు, అందులో భాగంగానే రైతు డిస్కంలతో సోలార్ పంపు సెట్లను పెద్ద ఎత్తున ప్రోత్సహించి వ్యవసాయ రంగానికి పగటిపూటే నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించడంతో పాటు విద్యుత్ ఆదా చేయడానికి ప్రభుత్వం విప్లవాత్మక చర్యలు చేపడుతోందని స్పష్టం చేశారు.ఈ సరికొత్త సోలార్ విధానం ద్వారా రైతులకు పెట్టుబడి భారం తగ్గడమే కాకుండా, రాష్ట్రంలో భవిష్యత్తు విద్యుత్ అవసరాలను తీర్చవచ్చని వివరించారు. రాష్ట్రంలో రైతులకు ఉచిత విద్యుత్ అందించడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెనకడుగు వేసే ప్రసక్తే లేదని, ఒకవేళ రైతులకు ఉచిత విద్యుత్ ఇవ్వకపోతే రాబోయే ఎన్నికల్లో తాము పోటీ చేయబోమని తాము బహిరంగంగా సవాల్ విసిరితే, ఆ సవాల్‌ను స్వీకరించే దమ్ము లేక హరీష్ రావు కానీ,బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ కానీ ఎందుకు నోరు మెదపడం లేదని,వారి వద్ద సమాధానం ఉంటే ప్రజల ముందుకు వచ్చి చెప్పాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన నిలదీశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో జరిగిన చారిత్రాత్మక అవినీతిపై విజయ రమణారావు మాట్లాడుతూ రీడిజైనింగ్ పేరుతో ప్రాజెక్టు వ్యయాన్ని వేల కోట్లకు పెంచేసి,మేడిగడ్డ బారేజ్ కుంగిపోయేలా దారుణమైన నాణ్యతా లోపాలకు కారణమయ్యారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.కాళేశ్వరం పేరుతో ఏకంగా లక్ష కోట్ల రూపాయల ప్రజా ధనాన్ని దోచుకున్న మామా అల్లుళ్లకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గురించి,రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి గురించి మాట్లాడే కనీస నైతిక హక్కు లేదని ఎద్దేవా చేశారు. తెలంగాణను అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టి,రాష్ట్రాన్ని దివాళా తీయించిన బీఆర్ఎస్ నేతలు ఈరోజు నీతులు చెప్పడం హాస్యాస్పదంగా ఉందన్నారు. ఇకనైనా హరీష్ రావు తన పద్ధతి మార్చుకుని అబద్ధాలు ప్రచారం చేయడం మానుకోవాలని, మరోసారి ప్రభుత్వంపై, ముఖ్యమంత్రిపై ఇలాంటి అసత్యాలు మాట్లాడితే ఊరుకునేది లేదని,ప్రజలను సమీకరించి తగిన బుద్ధి చెబుతామని ఆయన తీవ్రంగా హెచ్చరించారు. ఈ మీడియా సమావేశంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిళ్ల మల్లయ్య, పెద్దపల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు గొపగాని సారయ్య గౌడ్, ప్రజాప్రతినిధులు, జెడ్పీటీసీలు, ఎంపీపీలు, వివిధ మండలాల పార్టీ అధ్యక్షులు, అనుబంధ సంఘాల ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, పాల్గొన్నారు.

ఎన్‌టీపీసీ సీఎండీ రేసులో ఎవరు?..

అంతర్గత, బాహ్య అభ్యర్థులపై జోరుగా చర్చ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూన్ 8 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

దేశంలోనే అతిపెద్ద విద్యుత్ ఉత్పత్తి సంస్థ ఎన్‌టీపీసీ లిమిటెడ్ తదుపరి ఛైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎంపికపై ఉత్కంఠ నెలకొంది. ప్రస్తుత సీఎండీ గుర్‌దీప్ సింగ్ పదవీకాలం జులై 31 తో ముగియనున్న నేపథ్యంలో కొత్త అధినేత ఎంపికపై కేంద్ర ప్రభుత్వ స్థాయిలో కసరత్తు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం.అధికార వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, ఈసారి ఎంపిక ప్రక్రియలో సంస్థ అంతర్గతంగా పనిచేస్తున్న సీనియర్ డైరెక్టర్లతో పాటు ఇతర మహారత్న, నవరత్న ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల అధికారుల పేర్లు కూడా పరిశీలనలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.ఎన్‌టీపీసీ అంతర్గత వర్గాల్లో ప్రస్తుతం డైరెక్టర్ (ఫ్యూయల్), డైరెక్టర్ (ఆపరేషన్స్), డైరెక్టర్ (ఫైనాన్స్), డైరెక్టర్ (హ్యూమన్ రిసోర్సెస్) హోదాల్లో ఉన్న పలువురు సీనియర్ అధికారులు అర్హులుగా భావించబడుతున్నట్లు చర్చ జరుగుతోంది. సంస్థ కార్యకలాపాలపై పూర్తి అవగాహన, భారీ విద్యుత్ ఉత్పత్తి ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ అనుభవం వంటి అంశాలు వారికి బలంగా మారే అవకాశముందని పరిశ్రమ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి.మరోవైపు బాహ్య అభ్యర్థుల జాబితాలో ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్‌కు చెందిన హేమంత్ కుమార్ రాథోర్, గెయిల్‌కు చెందిన అతుల్ క ం వ రా ంగ్ త్రి పా రి పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి.

అలాగే ఇంధన, మౌలిక వసతుల రంగాల్లో పనిచేస్తున్న మరికొందరు సీనియర్ అధికారులు కూడా పరిశీలనలో ఉన్నట్లు ఢిల్లీ అధికార వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇటీవల నితిన్ కులకర్ణి, అజయ్ కుమార్ శుక్లా పేర్లు కూడా వివిధ వర్గాల్లో చర్చకు వచ్చినట్లు తెలిసింది.అయితే ఇప్పటి వరకు కేంద్ర విద్యుత్ మంత్రిత్వ శాఖ లేదా ఎంపిక కమిటీ ఎలాంటి అధికారిక జాబితాను విడుదల చేయలేదు. సెర్చ్-కమ్-సెలక్షన్ కమిటీ అభ్యర్థుల పరిపాలనా సామర్థ్యం, నాయకత్వ లక్షణాలు, సంస్థల నిర్వహణ అనుభవం, భవిష్యత్ వ్యూహాత్మక దృష్టిని పరిగణనలోకి తీసుకుని తుది సిఫార్సు చేయనున్నట్లు సమాచారం.పునరుత్పాదక ఇంధన రంగంలో భారీ పెట్టుబడులు, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్రాజెక్టులు, విద్యుత్ రంగంలో సాంకేతిక మార్పుల నేపథ్యంలో ఎన్‌టీపీసీకి తదుపరి నాయకత్వం అత్యంత కీలకంగా మారింది. దీంతో సీఎండీ ఎంపికపై ప్రభుత్వ, పారిశ్రామిక వర్గాల్లో ఆసక్తి నెలకొంది.తుది నిర్ణయం వెలువడే వరకు పలు పేర్లు ప్రచారంలో ఉండే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, అధికారిక ప్రకటన తర్వాతే కొత్త సీఎండీపై స్పష్టత రానుంది. అయితే ప్రస్తుత సీఎం ఎండి గురుదీప్ సింగ్ కు మరో ఏడాది పొడిగించే అవకాశం కూడా ఉంది.

ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం.. వ్యక్తికి తీవ్ర గాయాలు

హనుమకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/జూన్ 08/అక్షరం న్యూస్:-

హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం మల్లారం గ్రామ శివారులోని నర్సంపల్లి సమీపంలో సోమవారం సాయంత్రం ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. హుస్నాబాద్ డిపోకు చెందిన ఆర్టీసీ బస్సు, కారు ఎదురెదురుగా ఢీకొన్నాయి.స్థానికుల కథనం ప్రకారం. ప్రమాద తీవ్రతకు కారు ముందు భాగం పూర్తిగా ధ్వంసమైంది. ఈ ఘటనలో కారులో ప్రయాణిస్తున్న ఓ వ్యక్తికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ప్రమాదాన్ని గమనించిన స్థానికులు వెంటనే స్పందించి క్షతగాత్రుడిని బయటకు తీసి చికిత్స నిమిత్తం సమీప ఆసుపత్రికి తరలించారు.ప్రమాద సమయంలో బస్సులో ఉన్న ప్రయాణికులు స్వల్ప భయాందోళనలకు గురైనట్లు సమాచారం. ప్రమాదానికి గల కారణాలు గాయపడిన వ్యక్తి వివరాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది.

99 రోజుల ప్రజా ప్రగతి ప్రణాళికకు గ్రామసభలో రూపకల్పన

- గ్రామాభివృద్ధికి ప్రజల సహకారం అవసరం సర్పంచ్ కల్పన తిరుపతిరెడ్డి.

హనుమకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/జూన్ 08/అక్షరం న్యూస్:-

హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం మల్లారం గ్రామంలో సోమవారం 99 రోజుల ప్రజా ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా గ్రామసభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ గూడెల్లి కల్పన తిరుపతిరెడ్డి మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధిని లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ముందుకు సాగుతున్నామని తెలిపారు. గ్రామ ప్రజలంతా సమన్వయంతో ఉంటూ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సహకరించాలని కోరారు.గ్రామంలోని సమస్యలు అవసరాలపై గ్రామసభలో చర్చించి. ప్రజా ప్రగతి ప్రణాళిక విజయవంతానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సూచనలు చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో వీరేశం, ఎంపీవో నాగరాజ్, మండల వ్యవసాయ అధికారి పద్మ, అసిస్టెంట్ లైన్‌మన్ సుధాకర్, ఎంఈఓ సునీతారాణి, ఏపీవో కుమారస్వామి, ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులు, ఉపసర్పంచ్ సుమన్, వార్డు సభ్యులు ఎదునూరి శ్రీధర్, కన్నబోయిన రమేష్, చింతరాజు, పద్మ, సంపూర్ణ, రజిత, ఫీల్డ్ ఆఫీసర్ రాధిక, పంచాయతీ కార్యదర్శి సమ్మయ్య, జీపీఓ సంపత్, ముల్కనూర్ పోలీసు సిబ్బంది, గ్రామస్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

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.

లక్షలు ఖర్చు..నిర్వహణ మాత్రం శూన్యం

మున్సిపాలిటీ అయినా పట్టని పాలకులు.. నిర్లక్ష్యానికి గురైన అశ్వారావుపేట పల్లె ప్రకృతి వనం.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / అశ్వారావుపేట / జూన్ 8/ అక్షరం న్యూస్ -: ప్రజలకు పచ్చదనం, స్వచ్ఛమైన వాతావరణం, ఆహ్లాదకరమైన విశ్రాంతిని అందించేందుకు ప్రభుత్వం లక్షల రూపాయల వ్యయంతో అభివృద్ధి చేసిన అశ్వారావుపేట జంగారెడ్డిగూడెం రోడ్డు లోని పల్లె ప్రకృతి వనం ప్రస్తుతం నిర్వహణ లేక దయనీయ స్థితికి చేరుకుంది. మున్సిపాలిటీగా అప్‌గ్రేడ్ అయిన తర్వాత పరిస్థితి మెరుగుపడుతుందని ప్రజలు ఆశించినప్పటికీ వనంలో నెలకొన్న సమస్యలు మాత్రం యథాతథంగా కొనసాగుతున్నాయి. వనంలో విరిగిపోయిన బెంచీలు, పెరిగిపోయిన కలుపు మొక్కలు, పొదలు, శుభ్రత లోపం, రాత్రి వేళల్లో అసాంఘిక కార్యకలాపాలు పెరగడం స్థానికులను ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. ప్రజల కోసం ఏర్పాటు చేసిన హరితవనం నిర్వహణ లేక తన ప్రాధాన్యతను కోల్పోతోందని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

విరిగిన బెంచీలు.. కనీస నిర్వహణ కరువు.

ప్రజల సౌకర్యార్థం ఏర్పాటు చేసిన బెంచీలలో అనేకం విరిగిపోయి నెలల తరబడి అలాగే ఉన్నాయి. కొన్ని పూర్తిగా శిథిలావస్థకు చేరుకోగా, మరికొన్ని ఉపయోగించడానికి వీలులేని స్థితిలో ఉన్నాయి. ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్‌కు వచ్చే వృద్ధులు, మహిళలు, చిన్నారులు విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు సరైన సౌకర్యాలు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మరమ్మత్తులు చేపట్టకపోవడంపై స్థానికులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అడవిని తలపిస్తున్న పల్లె ప్రకృతి వనం.

వనమంతా కలుపు మొక్కలు, గడ్డి, పొదలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. చాలా రోజులుగా శుభ్రత

పనులు చేపట్టకపోవడంతో కొన్ని ప్రాంతాలు పూర్తిగా పొదలతో కప్పుకుపోయాయి. నడక మార్గాలు కూడా పలు చోట్ల కనిపించని పరిస్థితి నెలకొంది. దీంతో వాకింగ్‌కు వచ్చే వారు తీవ్ర అసౌకర్యం ఎదుర్కొంటున్నారు. పాములు, విషపురుగులు సంచరించే ప్రమాదం ఉందనే భయం కూడా ప్రజల్లో వ్యక్తమవుతోంది.

మద్యం సేవించే వారి అడ్డాగా మారుతున్న వనం.

రాత్రి వేళల్లో సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో కొందరు వ్యక్తులు మద్యం సేవించేందుకు ఈ ప్రాంతాన్ని వినియోగిస్తున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఉదయం వేళల్లో మద్యం సీసాలు, ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు, ఇతర వ్యర్థాలు కనిపిస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. దీంతో కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి రావాల్సిన ప్రజలు వనానికి దూరమవుతున్నారు. ప్రజల కోసం ఏర్పాటు చేసిన హరితవనం అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు కేంద్రంగా మారుతోందనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.

మున్సిపాలిటీ హోదా వచ్చినా మారని పరిస్థితి.

అశ్వారావుపేట మున్సిపాలిటీగా ఏర్పడిన తర్వాత ప్రజా సౌకర్యాల నిర్వహణ మెరుగుపడుతుందని ప్రజలు ఆశించారు. అయితే పల్లె ప్రకృతి వనం విషయంలో మాత్రం పరిస్థితి యథాతథంగానే కొనసాగుతోందని విమర్శిస్తున్నారు. గ్రామపంచాయతీ హయాంలో ఉన్న సమస్యలే ఇప్పటికీ కొనసాగుతున్నాయని, మున్సిపాలిటీ ఏర్పడిన తర్వాత కూడా ప్రత్యేక దృష్టి కనిపించడం లేదని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు.

ప్రజాధనం వృథా అవుతోందనే విమర్శలు.

ప్రభుత్వం పర్యావరణ పరిరక్షణ, ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం లక్షల రూపాయల ప్రజాధనాన్ని వెచ్చించి పల్లె ప్రకృతి వనాన్ని అభివృద్ధి చేసింది. అయితే నిర్వహణ లేకపోవడంతో ఆ నిధుల ప్రయోజనం ప్రజలకు పూర్తిగా అందడం లేదని విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి పనులతో పాటు వాటి నిర్వహణపై కూడా అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్.

విరిగిన బెంచీల మరమ్మత్తు, కలుపు మొక్కల తొలగింపు, శుభ్రత నిర్వహణ, లైటింగ్ ఏర్పాటు, సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి భద్రత పెంచాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు అడ్డుకట్ట వేసి పల్లె ప్రకృతి వనాన్ని మళ్లీ ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా తీర్చిదిద్దాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు

సొక్కుల యశోదమ్మ పార్థివదేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే గొంగిడి సునీత

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/యాదగిరిగుట్ట /అక్షరం న్యూస్ : జూన్ 08 : సోమవారం రోజు తుర్కపల్లి మండలం, పల్లెపహాడ్ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ సొక్కుల మోహన్ రెడ్డి తల్లి సొక్కుల యశోదమ్మ మరణించగా పార్థివదేహాన్ని సందర్శించి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన మాజీ ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు మాజీ ఎమ్మెల్యే, బిఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ శ్రీమతి గొంగిడి సునిత మహేందర్ రెడ్డి మరియు మండల నాయకులు ,తదితరులు పాల్గొన్నారు..

మృతునీ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన బీ.ఆర్.ఎస్ నాయకులు

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/యాదగిరిగుట్ట /అక్షరం న్యూస్ : జూన్ 08 : మృతునీ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన బొమ్మలరామారం మండలం, హాజీపూర్ గ్రామానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు పరిధే జంగయ్య మరణించగా పార్థివదేహాన్ని సందర్శించి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన మాజీ ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు మాజీ ఎమ్మెల్యే, బిఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ శ్రీమతి గొంగిడి సునిత మహేందర్ రెడ్డి , బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు కల్లూరి రామచంద్ర రెడ్డి మరియు మండల నాయకులు పాల్గొన్నారు..

500 వందల ఆటో కుటుంబాలకు బట్టలు పంపిణీ చేసిన బిర్లా ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బిర్లా అనిత

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/యాదగిరిగుట్ట /అక్షరం న్యూస్ : జూన్ 08 : ఆలేరు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా డిసిసి అధ్యక్షులు బిర్లా ఐలయ్య పుట్టినరోజు సందర్భంగా 500 వందల ఆటో కుటుంబాలకు బట్టలు పంపిణీ చేసిన బిర్లా ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బిర్లా అనిత . ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న యాదగిరిగుట్ట కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు , ఆటో డ్రైవర్ అధ్యక్షులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆటో కార్మికులు బిర్లా ఐలన్న కుటుంబ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ప్రజావాణి కార్యక్రమం విజయవంతం

సంగారెడ్డి జిల్లా /నారాయణఖేడ్ /జూన్ 8/అక్షరం న్యూస్ :నారాయణఖేడ్ మండ ల పరిధిలోని సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సబ్ కలెక్టర్ నారాయణఖేడ్ ఎన్ ఉమా హా రతి, ఐఏఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్ర జావాణి కార్యక్రమం విజయవంతంగా ము గిసింది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజలనుండి మొ త్తం11 దరఖాస్తులు స్వీకరించబడినవి. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ స్థాయి అధికారులు , మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారులు (ఎంపీడీఓ లు), తహసీల్దార్లు, ఇరిగేషన్, ఆ ర్ డబ్ల్యూ ఎస్(రూరల్ వాటర్ సప్లై), వ్యవ సాయ, ఆరోగ్య ఉ వైద్య, విద్య, సివిల్ సప్లై స్, సోషల్ వెల్ఫేర్ తదితర శాఖల అధికారులు పాల్గొని, ప్రజల నుండి స్వీకరించబ డిన వినతులను పరిశీలించారు. సంబంధి త శాఖల అధికారులు స్వీకరించిన వినతు లపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సబ్ కలె క్టర్ ఉమాహారతిఐఏఎస్ఆదేశించారు.

ఎరువులను అధిక ధరలకు విక్రయిస్తే కఠిన చర్యలు

• సబ్ కలెక్టర్ ఎన్ ఉమా హారతి

సంగారెడ్డి జిల్లా /నారాయణఖేడ్ /జూన్ 8/అక్షరం న్యూస్: ఎరువులను అధిక ధర లకు విక్రయిస్తే చర్యలు తప్పవని నారాయ ణఖేడ్ సబ్ కలెక్టర్ సబ్ డివిజనల్ మేజిస్ట్రే ట్ ఎన్. ఉమాహారతి ఐ.ఏఎస్ హెచ్చరిం చారు. వానాకాలం పంటల సాగు ప్రారంభ మవుతున్న నేపథ్యంలో రైతులు శాస్త్రీయ పద్ధతులను అనుసరించి సాగు చేపట్టాలని రైతులకు సూచించారు. రైతులు 60 మిల్లీ మీటర్లకు పైగా వర్షపాతం నమోదైన తర్వా త మాత్రమే విత్తనాలు విత్తుకోవాలని, తగి నంత నేల తేమ లేకుండా పొడి దుక్కిలో వి త్తనాలు విత్తరాదని ఆమె తెలిపారు. వానా కాలానికి అవసరమైన విత్తనాలు, ఎరువు లు, పురుగుమందులు ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ విక్రయ కేంద్రాల్లో తగినంతగా అందుబాటు లో ఉన్నాయని తెలిపారు. డి.ఏ.పీ. ఎరువు ల విషయంలో రైతులు ఒకే కంపెనీ ఉత్ప త్తిపై ఆధారపడవద్దని సూచించారు. ఇఫ్కో , క్రిభకో, ఐపీఎల్ , పిపిఎల్ , కరోమండల్ , స్పి క్ తదితర అన్ని కంపెనీల డి.ఏ.పీ. ఎరువు లలో 18 శాతం నత్రజని, 46 శాతం భాస్వ రం,0 శాతంపొటాష్ ఒకేవిధంగా ఉంటాయ ని, అందువల్ల అన్నికంపెనీల డి.ఏ.పీ. ఎరు వులను సమానంగా వినియోగించవచ్చని పేర్కొన్నారు. పంటల ప్రారంభ దశలో డి.ఏ .పీ. ఒక్కటే వినియోగించకుండా, పంట అ వసరాలను బట్టి కాంప్లెక్స్ ఎరువులను ప్ర త్యామ్నాయంగా మొదటి దఫా ఎరువులు గా వినియోగించాలని వ్యవసాయ శాఖ సి ఫార్సు చేస్తోందని తెలిపారు. డిఏ.పీ.యూ రియా లేదా ఇతర ఎరువులను గరిష్ట చిల్ల ర ధర (ఎం ర్ పి) కంటే అధిక ధరలకు విక్ర యించడం చట్టవిరుద్ధమనిహెచ్చరించారు .ఎవరైనా అధిక ధరలకు విక్రయించినట్లు ఫిర్యాదులుఅందినాలేదాతనిఖీల్లో గుర్తిం చినా సంబంధిత డీలర్లపై ఎరువుల నియం త్రణ ఉత్తర్వుల ప్రకారం కఠిన చట్టపరమైన చర్యలుతీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. యూరియా ఎరువులను రైతులుయూరి యా యాప్ ద్వారా ముందస్తుగా బుక్ చే సుకుని మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలని సూచించారు. అలాగే డి.ఏ.పీ. మరియు యూరియాకు ప్రత్యామ్నాయంగా నానో డి.ఏ.పీ., నానో యూరియా ఎరువులను అన్ని పంటలలో వినియోగించి సమతుల్య పోషక నిర్వహణ పాటించాలని రైతులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. రైతులు ఎరువుల కొనుగో లు సమయంలో తప్పనిసరిగా బిల్లులు తీ సుకోవాలని,ఎక్కడైనా అధిక ధరలకు విక్ర యిస్తున్నట్లు గమనిస్తే వెంటనే వ్యవసాయ శాఖ అధికారులకు సమాచారం అందించా లని ఆమె తెలిపారు.

ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తున్న సర్పంచ్ పై చర్యలు తీసుకోవాలి

తోర్నాల్ గ్రామ సర్పంచ్ పై సబ్ కలెక్టర్ కు పారిశుద్ధ్య కార్మికుడి ఫిర్యాదు.

సంగారెడ్డి జిల్లా /నారాయణఖేడ్ :మనూర్ జూన్ 8/అక్షరం న్యూస్ :మనూర్ మండల పరిధిలోని తోర్నాల్ గ్రామపంచాయతీలో పరిశుద్ధ కార్మికునిగా పనిచేస్తున్న మైత్రి వై ద్యనాథ్ సోమవారం ప్రజావాణిలో తొర్నల్ గ్రామ సర్పంచ్ పై ఫిర్యాదు చేశారు. తాను గత 15 సంవత్సరాలుగా గ్రామపంచాయ తీ పారిశుద్ధ్య కార్మికునిగా పనిచేస్తున్నాన నీ,నాకు ఎలాంటి నోటీసులు ఇవ్వకుండా నేను ఏమి తప్పు చేయనప్పటికీ విధుల నుండి తొలగించారనీ, తోర్నాల్ గ్రామ స ర్పంచ్ పై నారాయణఖేడ్ సబ్ కలెక్టర్ ఉ మా హారతికి ఫిర్యాదు చేశారు. తనదివేరే గ్రామపంచాయతీ అయినప్పటికీ సుమా రు5 కిలోమీటర్ల దూరం నుండి తొర్నల్ గ్రా మపంచాయతీకి నడుచుకుంటూ వచ్చి వెళుతున్నానని, ఎటువంటి తప్పు చేయ కుండా, ఇలాంటి ముందస్తు నోటీసులు ఇ వ్వకుండా విధులనుండి తొలగించారని ఆ వేదన వ్యక్తం చేశాడు. ఎలాంటి ముందస్తు నోటీసులు ఇవ్వకుండా,విధుల నుండి తొల గించడం వల్ల నా కుటుంబ పోషణ ఇబ్బం దిగా మారుతుందని, దయచేసి సర్పంచ్ పై తక్షణ చర్యలు తీసుకొని, తిరిగివిధులలో కితీసుకోవాల్సిందిగా ఆదేశించాలని సబ్ కలెక్టర్ ఉమా హారతిని కోరారు.

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

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

అశ్వగంధ, శతావరి..

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

తులసి.

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

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

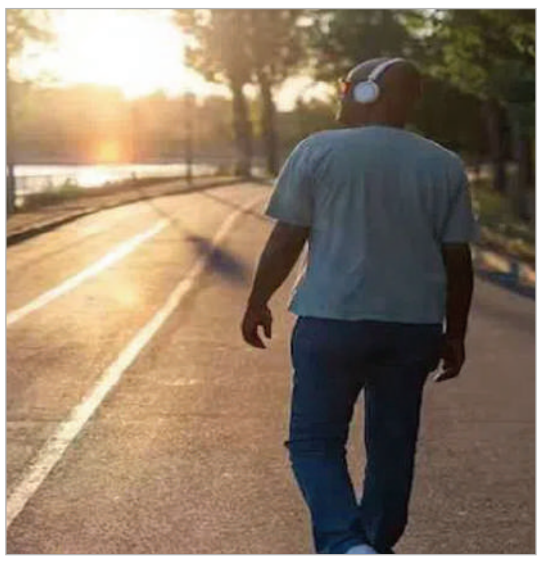
రోజూ తగినంత నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలి. రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలి. అసమయ నిద్ర హార్మోన్లను దెబ్బతీస్తుంది కనుక క్రమమైన నిద్రవేళలను పాటించాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఒత్తిడి తగ్గడానికి యోగా, ధ్యానం, నడక, శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచడంతో పాటు హార్మోన్ల సమతుల్యతకు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

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

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

ఉదయం, సాయంత్రం ఈ వేళల్లో..

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



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

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

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

మంత్రి పొన్నంపై అసత్య ఆరోపణలు మానుకోవాలి

- **లక్కిరెడ్డి వ్యాఖ్యలను ఖండించిన కాంగ్రెస్ నాయకులు.**

భీమదేవరపల్లి/జూన్ 08/అక్షరం న్యూస్:

మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌పై వ్యక్తిగత విమర్శలు నిరాధార ఆరోపణలు చేయడం తగదని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అన్నారు. ఆదివారం హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలంలోని ముల్కనూర్ లో నిర్వహించిన విలేకర్ల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ బతుకమ్మ బండ స్థల వివాదాన్ని రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వక్రీకరించడం సరికాదన్నారు.సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షుడు కేతిరి లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కుటుంబ సభ్యులు మండలంలో ఎలాంటి వ్యాపారాలు నిర్వహించడం లేదని, ఎన్నికల సమయంలో మాత్రమే ప్రచార నిమిత్తం వచ్చి వెళ్లారని తెలిపారు. మైనింగ్ తదితర వ్యాపారాలు చేస్తున్నారంటూ చేస్తున్న ఆరోపణలు పూర్తిగా అవాస్తవమని పేర్కొన్నారు. మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు చీరాల స్వరూపపై దాడి ఆరోపణలు చేయడం కూడా వాస్తవాలకు విరుద్ధమన్నారు.మండల ప్రజలకు లక్కిరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి గతం తెలుసునని, రాజకీయ ప్రాధాన్యం కోసం మంత్రిపై విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. బతుకమ్మ బండ స్థల వివాదానికి సంబంధించిన న్యాయపరమైన సమస్యల పరిష్కారానికి తమవంతు సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు.కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు కొలుగురి రాజు మాట్లాడుతూ గ్రామ సమస్యకు మంత్రి అడ్డుపడుతున్నారని చెప్పడం అవివేకమని అన్నారు. మహిళా కాంగ్రెస్ నాయకురాలు దాడి చేశారంటూ ప్రచారం చేయడం ఖండనీయమని పేర్కొన్నారు. మంత్రిపై వ్యక్తిగత విమర్శలు చేయడం రాజకీయ సంస్కృతికి విరుద్ధమని ప్రత్యర్థులపై దాడులు చేయడం కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానం కాదని స్పష్టం చేశారు.మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు చీరాల స్వరూప మాట్లాడుతూ తాను ఎలాంటి దాడి చేయలేదని తెలిపారు. లక్కిరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి తనకు కుమారుడితో సమానమని గతంలో చేసిన తప్పులను గుర్తుచేస్తూ సరిదిద్దుకోవాలని ఒక తల్లిలా సూచించానని చెప్పారు. మహిళలపై, బతుకమ్మ చీరలపై చేసిన వ్యాఖ్యలకు క్షమాపణ చెప్పాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు.ఈ సమావేశంలో మాజీ ఎంపీపీ బొజ్జపూరి అశోక్ ముఖర్జీ, మాజీ సర్పంచ్ మాడుగుల కొండయ్య, బొల్లంపల్లి రమేష్, చిదురాల స్వరూప, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు ఆదరి రవి, ఊసకోయిల ప్రకాష్, మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు జక్కుల అనిల్, గుడికందుల రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాత్రంతా ధనియాలు నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఆ నీళ్లు తాగండి..

- **ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?**

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

ప్రయోజనాలు..

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

వేసవి కదా అని కూల్ డ్రింక్స్‌ను అధికంగా తాగుతున్నారా..

- **అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..**

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

అనేక విధాలుగా ప్రభావం..

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

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

ఆశాజనకంగా నైరుతి విస్తరణ

పలు ప్రాంతాల్లో తగ్గిన పగటి ఉష్ణోగ్రతలు

హైదరాబాద్,జూన్8: నైరుతి రుతుపవనాలు ఆశాజనకంగా ముందుకు విస్తరిస్తున్నాయి. దీనిప్రభావంతో చాలా ప్రాంతాల్లో పగటి ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోయాయి. రెండు, మూడు రోజుల్లో తెలంగాణ లోకి రుతుపవనాలు ప్రవేశిస్తాయని అధికారులు తెలిపారు. వచ్చే నాలుగు రోజులు భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. ఓ మోస్తరు భారీ వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, నారాయణపేట, మహబూబ్‌నగర్, గద్వాల, వనపర్తి, నాగర్‌కర్నూల్, నల్లగొండ, రంగారెడ్డి జిల్లాల్లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురుస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. హైదరాబాద్ నగరంలో సాయంత్రం నుంచి రాత్రి వరకు పశ్చిమ-దక్షిణ ప్రాంతాల్లో ఓ మోస్తరు వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నది. ఈనెల 10వతేదీ వరకు హైదరాబాద్ నగరానికి ఎల్లో అలర్ట్ జారీచేసింది. నాలుగు రోజులు నగరంలో భారీ వర్షాలతోపాటు ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. గంటకు 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీస్తాయని పేర్కొన్నది. గడిచిన 24 గంటల్లో రాష్ట్రంలోని వనపర్తి, వికారాబాద్, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి, హైదరాబాద్, యాదాద్రి -భువనగిరి జిల్లాల్లో మోస్తరు వర్షాలు కురిసినట్లు వాతావరణశాఖ అధికారులు తెలిపారు. వనపర్తి జిల్లా ఏదుల మండలంలో అత్యధికంగా 5.08 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. వికారాబాద్ జిల్లా తాండూరులో 4.73 సెంటీమీటర్లు, చౌదాపూర్‌లో 3.58, మేడ్చల్, మల్కాజిగిరి జిల్లా బాచుపల్లిలో 4.06, రంగారెడ్డి జిల్లా మాడ్గులలో 4.44, వనపర్తి జిల్లా రేవెల్లిలో 3.38, పన్గల్‌లో 2.72, జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అ లంపూర్‌లో 2.56, యాదాద్రి-భువనగిరి జిల్లాలో 2.48సెంటీమీటర్ల చొప్పున వర్షపాతం నమోదైంది.

స్వల్పంగా తగ్గిన బంగారం ధరలు

24 క్యారెట్ల ధర .1,51,690కు చేరిక

న్యూఢిల్లీ,జూన్8 గత వారమంతా తగ్గిన బంగారం ధరలు అదే ట్రెండ్‌ను కొనసాగిస్తున్నాయి. ఈ వారం మొదటి రోజునే మళ్లీ ధరల్లో కోత పడింది. భారత్‌లో మేలిమి బంగారం ధర సగటున రూ.1000 మేర తగ్గింది. వెండి మాత్రం స్థిరంగా కొనసాగుతోంది. గుడ్ రిటర్న్స్ వెబ్‌సైట్ ప్రకారం, సోమవారం ఉదయం 10.30 గంటల సమయంలో హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్‌లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,51,690కు పడిపోయింది. క్రితం ముగింపుతో పోలిస్తే ధరలో రూ.1,040ల మేర కోత పడింది. 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి కూడా రూ.950ల మేర తగ్గి రూ.1,39,050కు చేరుకుంది. నగరంలో వెండి ధర మాత్రం స్థిరంగా కొనసాగుతోంది. కిలో వెండి రూ.2.7 లక్షలుగా ఉంది. విజయవాడలో కూడా దాదాపుగా ఇవే ధరలు కొనసాగుతున్నాయి. దేశంలోని ఇతర నగరాల విషయానికి వస్తే చెన్నైలో ప్రస్తుతం 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి ధర రూ.1,53,490గా, 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,40,700గా ఉంది. ముంబైలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి రూ.1,51,690ల వద్ద కొనసాగుతుండగా 22 క్యారెట్ల పసిడి రూ.1,39,050ల వద్ద ట్రేడవుతోంది. దేశరాజధాని ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల బంగారం (10 గ్రాములు) ధర రూ.1,51,840గా, 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,39,200గా ఉంది. వివిధ నగరాల్లో కిలో వెండి ధర రూ.2.6 లక్షల నుంచి రూ.2.7 లక్షల మధ్య కొనసాగుతోంది.

పశ్చిమాసియాలో మళ్లీ ఉద్రిక్తతలు

ఇరాన్‌ను వీడాలని భారత్ అడ్వైజరీ

న్యూఢిల్లీ,జూన్8: ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య మరోసారి తీవ్రస్థాయిలో దాడులు జరుగుతున్నాయి. దీంతో పశ్చిమాసియాలో మళ్లీ ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో టెహ్రాన్‌లోని భారత ఎంబసీ అడ్వైజరీ జారీ చేసింది. తక్షణమే ఇరాన్‌ను వీడాలని అక్కడి భారత పౌరులకు సూచించింది.పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న తాజా పరిణామాల దృష్ట్యా ప్రస్తుతానికి భారత పౌరులు ఇరాన్‌కు ప్రయాణాలను మానుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. ఇక, ఇరాన్‌లో ఉన్న భారత పౌరులు అందుబాటులో ఉన్న రవాణా మార్గాల్లో వెంటనే ఆ దేశాన్ని వీడాలని హెచ్చరిస్తున్నాం అని ఎంబసీ తమ అడ్వైజరీలో వెల్లడించింది. ఫిబ్రవరి 28న పశ్చిమాసియాలో ఘర్షణలు మొదలైన నాటినుంచి భారత్ పలుమార్లు ఇలాంటి ప్రయాణ సూచనలు జారీ చేసింది. యుద్ధం ప్రారంభమైన తర్వాత దాదాపు 1600 మందికి పైగా భారత పౌరులను ఇరాన్ నుంచి తరలించింది. ఇక, ఈ ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఇటీవల పశ్చిమాసియా దేశాల నుంచి దాదాపు 6 లక్షల మంది భారత పౌరులు స్వదేశానికి తిరిగొచ్చినట్లు విదేశాంగశాఖ వెల్లడించింది.ఇదిలాఉండగా.. ఆదివారం అర్ధరాత్రి నుంచి ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య ఘర్షణలు మళ్లీ తీవ్రస్థాయికి చేరుకున్నాయి. లెబనాన్‌పై ఇజ్రాయెల్ జరిపిన దాడికి ప్రతీకారంగా ఇరాన్ దాడులు మొదలుపెట్టింది. దీంతో ఇజ్రాయెల్ దీటుగా ప్రతిస్పందించింది. టెహ్రాన్‌కు చెందిన మషహర్ పెట్రోకెమికల్ ఎ÷-లాంట్‌పై దాడి చేసింది. ఈ విషయాన్ని ఇజ్రాయెల్ మిలిటరీ వెల్లడించింది. ఈ ఘటనలో ప్లాంట్ తీవ్రంగా ధ్వంసమైనట్లు తెలుస్తోంది. నైరుతి ఇరాన్‌లో పెట్రో కెమికల్స్ ఎగుమతుల్లో మషహర్ కాంప్లెక్స్ అత్యంత కీలకమైనది.

విద్యాసంస్థల్లో మాదక ద్రవ్యాలపై నిఘా !

హైదరాబాద్,జూన్8 ఇటీవలి కాలంలో మాదక ద్రవ్యాల పట్టివేత ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఎక్కడికక్క నిత్యం ఎక్కో ఓ చోట మాదక ద్రవ్యాలు పట్టుబడుతూనే ఉన్నాయి. ఉమమడి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గంజాయి విపరీతంగా సరఫరా అవుతోంది. ఈగిల్ టీమ్‌లు పనిచేస్తున్నా, డ్రగ్స్ సరఫరా ఆగడం లేదు. చాపకింద నీరులా డ్రగ్స్ రవాణా సాగుతుతోంది. కాలేజీలు, స్కూళ్లు తెరుస్తున్న వేళ ప్రభుత్వాలు అప్రమత్తం కావాలి. మాదక ద్రవ్యాలు చిన్నారులను చిదిమేయకుండా చూడాలి. తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లల కదలికలను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఎవరు ఎవరితో వెళుతున్నారు..ఎక్కడికి అన్నది గుర్తించాలి. మాదక ద్రవ్యాల ముఠాలు విద్యార్థులను లక్ష్యంగా చేసుకని వ్యాపారాలు చేస్తున్నాయి. కఠినంగా వ్యవహరించకపోతే యువత తీవ్ర ప్రమాదంలో పడేలా ఉంది. పిల్లల ప్రవర్తనను, వారు ఎక్కడెక్కడి వెళుతున్నారన్నది తల్లిదండ్రుల నిరతంరం గమనించాలి. వారరు ఎవరి వలలో అయినా పడుతున్నారా అన్నది గుర్తించాలి. విద్యా సంస్థల్లో అవసరమైతే చెకింగ్స్ పెట్టాలి. ఈ రకంగా పిల్లలపై దుష్ప్రభావం చూపకుండా చేయాలి. మాదక ద్రవ్యాల ముఠాలు ఇప్పటికే ఐటి రంగాన్ని, సినిమా రంగాన్ని కేడా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. డ్రగ్స్ పార్టీలు కలకలం రేపుతున్నాయి. ఫామ్‌హౌజ్ పార్టీల్లో డ్రగ్స్ వాడకం పెరిగింది. ఇటీవల పలు కేసుల్లో ఇది నిరూపితం అయ్యింది. ఇతర దేశాలతో పోల్చితే భారతదేశంలో మాదకద్రవ్యాల వినియోగం తక్కువగా ఉంది. అయితే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాలో భారత్ క్రమేణా కీలక పాత్ర వహిస్తోంది. సహజంగానే ఇది ఆందోళన కలిగించే అంశం. విశ్వవ్యాప్తంగా ఉత్పత్తి అవుతోన్న హెరాయిన్‌లో 95శాతం థాయిలాండ్, బర్మా, ఇరాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, పాకిస్థాన్ లలోనే ఉత్పత్తి అవుతోంది. ఈ దేశాల మధ్య ఉన్న భారత్‌కు మాదక ద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాను అరికట్టడం కత్తి మీద సాముగా ఉంది. మాదక ద్రవ్యాల అక్రమరవాణాకు భౌగోళికంగా భారత్ అనువుగా ఉంది. దీంతో అంతర్జాతీయ ముఠాలు భారత్‌పై కన్నేసి ఉంచాయి. భారత్ నుంచి విదేశాలకు నిత్యం రాకపోకలు సాగించే ప్రవాసులను పావులుగా వాడుకోవడానికి ఆ మాఫియా ముఠాలు శతవిధాలుగా ప్రయత్నిస్తున్నాయి. మాదక ద్రవ్యాలన్నింటిలోనూ ఖరీదైన హెరాయిన్‌ను భారతదేశంలో ప్రతి రోజు సగటున 28 లక్షల మంది ఒక టన్ను మేరకు వినియోగిస్తున్నట్టు ఒక సర్వేలో వెల్లడయింది. కేంద్ర ప్రభుత్వమే స్వయంగా ఈ విషయాన్ని తెలిపింది. దీన్ని బట్టి మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం ఎంతగా పెరిగిపోయిందో అర్థం చేసు కోవచ్చు. ఒక్క హెరాయిన్ ద్వారా భారత్‌లోకి ప్రతి సంవత్సరం 1.44 లక్షల కోట్ల రూపాయల సొమ్ము మనీలాండరింగ్ ద్వారా వస్తుందని కూడా కేంద్రప్రభుత్వ అధ్వర్యంలోని జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణ సంస్థ అంచనా వేసింది. ఆరంభంలోనే ఈ అక్రమాన్ని నిర్మూలించడానికి సమగ్ర చర్యలు తీసుకోకపోతే తెలుగు రాష్ట్రాల, పంజాబ్‌కు తేడా లేకుండాపోతుంది. మరీ ముఖ్యంగా స్కూళ్లు, కాలేజీలు లక్ష్యంగా ముఠాలు పనిచేస్తున్నట్లు ఇటీవల గుర్తించారు. పిల్లు మాదక ద్రవ్యాలకు బానిసలైతే వారిని దారిలోకి తీసుకుని రావడం కష్టం. అందువల్ల ఈ ముఠాల మూలాలను కనుగొని వాటిని నిర్మూలించాల్సి ఉంది. తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన ప్రవాసులతో పాటుగా దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన ప్రవాసుల ద్వారా వారికే తెలియకుండా మాదక ద్రవ్యాలను విదేశాలకు సరఫరా చేస్తున్నట్లుగా ఇప్పటి వరకు బహిర్గతమైన కేసుల ద్వారా తెలుస్తోంది. గల్ఫ్ దేశాల్లో మాదక ద్రవ్యాల రవానా, సేవనం పై కఠిన ఆంక్షలు ఉన్నాయి. అక్కడ చాలామంది కఠిన శిక్షలకు గురవుతున్నారు. మాదక ద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా నేరంపై గల్ఫ్ దేశాలలో ముఖ్యంగా కువైత్‌లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రవాసులు అధిక సంఖ్యలో జైళ్ళలో మగ్గుతున్నారు. కువైత్ కేంద్ర కారాగారంలో మాదక ద్రవ్యాలకు సంబంధించిన నేరాలపై శిక్ష అనుభవిస్తున్న భారతీయ ఖైదీలలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన వారే అత్యధికంగా ఉన్నారు. హెరాయిన్ కంటే స్వల్ప ప్రభావం కలిగిన ఔషధ మందులు, గంజాయిని రవాణా చేస్తూ పట్టుబడ్డ వారు యు.ఏ.ఇ., ఖతర్ తదితర దేశాలలోని జైళ్ళలో మగ్గుతున్నారు. దురదృష్టవశాత్తు వీరి నేరాల విషయమై స్వదేశంలోని పోలీసులు లోతుగా విచారణ చేయలేకపోతున్నారు. కొన్ని కేసులలో దర్యాప్తునకు సహకరించడానికి కుటుంబ సభ్యులు ముందుకు రావడం లేదు. మరి కొన్ని కేసులలో స్మగ్లింగ్ ముఠాలు గల్ఫ్ జైళ్ళలో మగ్గుతున్న వారి కుటుంబ సభ్యులకు నెలకు కొంత మొత్తం పారితోషికం ఇస్తున్నారు. దీంతో సంబంధిత ఖైదీల కుటుంబాలు కూడా దర్యాప్తునకు సహకరించడం లేదన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. విదేశాలకు అక్రమ రవాణా అటుంచి స్వదేశంలోనూ మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం పెరిగిపోతోంది. హైదరాబాద్‌తో సహా దేశవ్యాప్తంగా పలు నగరాలలో యువతీయువకులు మాదక ద్రవ్యాల వ్యసనానికి గురవుతున్నారు. గల్ఫ్‌లో పుట్టిపెరిగిన కొంత మంది పిల్లలను వారి తల్లిదండ్రులు ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికై హైదరాబాద్‌కు పంపించడానికి డ్రగ్స్ కారణంగా భయపడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో స్కూళ్లు, కాలేజీల్లో నిఘా పెంచాలి. పిల్లలు ఎవరితో వెళు తున్నారో గుర్తించాలి. కాలేజీలు, స్కూళ్ల పరిసరాల్లో సిసి కెమెరాలను పెంచాలి. దీంతో పిల్లల యోగక్షేమాలకు కూడా అవకాశం ఏర్పడుతుంది. దేశంలో యువతను డ్రగ్స్ మహమ్మారి నుంచి కాపడే యత్నం చేయాలి. డ్రగ్స్ రవాణాపై మరింత కఠనంగా వ్యవహరిస్తే తప్ప ఇది సాధ్యం కాదు.

తృణమూల్ నేత జహంగీర్ ఖాన్ అరెస్ట్

- **దేశ సరిహద్దులు దాటుతుండగా పట్టివేత**
- **ఖాన్‌పై పలు కేసులు నమోదు**

కోల్‌కతా,జూన్8 పశ్చిమ బెంగాల్ రాజకీయాల్లో కలవరం సృష్టించిన తృణమూల్ కాంగ్రెస్ కీలక నేత జహంగీర్ ఖాన్ ఎట్టకేలకు పోలీసులకు చిక్కారు. గత కొన్ని రోజులుగా పోలీసుల కళ్లు గప్పి తప్పించుకు తిరుగుతున్న ఆయన్ను పశ్చిమ బెంగాల్ పోలీస్ స్పెషల్ టాస్క్ ఫోర్స్ సోమవారం తెల్లవారు జామున వ్యూహాత్మకంగా అదుపులోకి తీసుకుంది. దేశం దాటి పారిపోయేందుకు ప్రయత్నిస్తుండగా నేపాల్ సరిహద్దు ప్రాంతంలో నిఘా వర్గాల పక్కా సమాచారంతో ఎస్టీఎఫ్ అధికారులు ఆయన ఆట కట్టించారు. జహంగీర్ ఖాన్‌పై బెంగాల్‌లోని సౌత్ 24 పరగణాల జిల్లా ఫాల్తా పోలీస్ స్టేషన్‌లో వివిధ సెక్షన్ల కింద 7 క్రిమినల్ కేసులకు సంబంధించి ఎఫ్ఐఆర్‌లు నమోదయ్యాయి. వీటిలో ప్రధానంగా ఓటర్లను భయభ్రాంతు లకు గురిచేయడం, భూఅక్రమణలు, మహిళలను వేధించడం వంటి తీవ్రమైన ఆరోపణలు ఉన్నాయి. తనపై నమోదైన వరుస కేసుల్లో పోలీసులు ఎలాంటి కఠిన చర్యలు తీసుకోకుండా స్టే ఇవ్వాలని జహంగీర్ ఖాన్ గతంలో కలకత్తా హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. మే 18న కోర్టు ఆయనకు తాత్కాలిక ఉపశమనం కల్పించి నప్పటికీ, తాజాగా ఆ రక్షణను న్యాయస్థానం ఉపసంహరించుకుంది. కేవలం రాష్ట్రంలో రాజకీయ పరిస్థితులు మారాయనో, లేదా దీని వెనుక రాజకీయ కక్షసాధింపు ఉందనే పిటిషనర్ వాదనల ఆధారంగా క్రిమినల్ కేసుల్లో రక్షణను పొడిగించలేమని న్యాయమూర్తులు స్పష్టం చేశారు. మే 4న అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాతే తన క్లయింట్‌పై కావాలనే వరుస కేసులు పెట్టారని, ఇదంతా రాజకీయ పగతో జరుగుతున్న వేధింపులని జహంగీర్ ఖాన్ తరఫు సీనియర్ న్యాయవాది కిషోర్ దత్తా కోర్టులో వాదించారు. అడిషనల్ అడ్వకేట్ జనరల్ రాజ్‌దీప్ మజుందార్ ఈ వాదనను గట్టిగా వ్యతిరేకించారు. మే 21న ఫాల్తా నియోజకవర్గంలో జరిగిన రీ-పోలింగ్‌లో ఖాన్ పాల్గొనేందుకు మాత్రమే గతంలో కోర్టు రక్షణ ఇచ్చిందని, మే 24న ఫలితాలు కూడా వచ్చేసినందున ఇక ఆ ప్రొటెక్షన్‌ను పొడిగించాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. కాగా, ఫాల్తా అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ రీ-పోలింగ్ సమయంలో బెంగాల్ రాజకీయాల్లో ఊహించని పరిణామం చోటుచేసుకుంది. టీఎంసీ అధినేత్రి, మాజీ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీకి గట్టి షాక్ ఇస్తూ జహంగీర్ ఖాన్ ఎన్నికల బరి నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు ప్రకటించి తన నామినేషన్‌ను ఉపసంహరించుకున్నారు. ఫాల్తా ప్రాంత ప్రజల సంక్షేమం కోసమే తాను ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అప్పట్లో ఆయన ప్రకటించారు. 'నేను ఫాల్తా బిడ్డను. ఇక్కడ ప్రశాంతత, అభివృద్ధిని ఆకాంక్షిస్తున్నాను. మన ముఖ్యమంత్రి సువేందు అధికారి ఫాల్తా అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక ప్యాకేజీని ప్రకటిస్తున్నారు. అందుకే నేను ఈ రీ-పోలింగ్ రేస్ నుంచి తప్పుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాను' అని జహంగీర్ ఖాన్ పేర్కొనడం గమనార్హం. జహంగీర్ ఖాన్ నామినేషన్ ఉపసంహరణపై తృణమూల్ కాంగ్రెస్ తీవ్రంగా స్పందించింది. బీజేపీ ప్రభుత్వం తమ నేతలపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి తీసుకువచ్చిందని, టీఎంసీ పార్టీ కార్యాలయాలపై దాడులకు తెగబడి భయభ్రాంతులకు గురిచేయడం వల్లే ఖాన్ ఎన్నికల నుంచి తప్పుకోవాల్సి వచ్చిందని ఆరోపించింది. ఏదేమైనా, కోర్టు రక్షణ కోల్పోయిన కొద్దిరోజులకే ఈ కీలక నేత నేపాల్ బోర్డర్‌లో ఎస్టీఎఫ్ చేతికి చిక్కడం ఇప్పుడు బెంగాల్ రాజకీయాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ నేత, ఫాల్తా అసెంబ్లీ ఎన్నికల అభ్యర్థి జహంగీర్ ఖాన్ను పశ్చిమబెంగాల్ పోలీసుల ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ సోమవారం అరెస్ట్ చేసింది. జహంగీర్ ఖాన్ పశ్చిమ బెంగాల్ సరిహద్దు ప్రాంతం నుండి దేశం విడిచిపారిపోయేందుకు యత్నించాడని పోలీసులు పేర్కొన్నారు. ఏప్రిల్ 29న ఫాల్తాలో రెండవ దశ పోలింగ్ సమయంలో జహంగీర్ ఖాన్ పై అవతవకలకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. దీంతో ఎన్నికల సంఘం ఆ ఎన్నికను రద్దు చేసి, మే 21న తిరిగి పోలింగ్ నిర్వహించనున్నట్లు ప్రకటించింది. అయితే జహంగీర్ ఖాన్ పోటీ నుండి వైదొలిగి, పరారీలో ఉన్నాడు. ఫాల్తాలో జరిగిన రీపోలింగ్ లో బిజెపి అభ్యర్థి లక్షకు పైగా ఓట్ల మెజారిటీతో గెలుచుకున్నారు. బిజెపి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం జహంగీర్ ఖాన్ పై గ్రామస్థులు భూకబ్జా, దోపిడీ ఆరోపణలు చేశారు. పశ్చిమబెంగాల్ లో బిజెపి అధికారం చేపట్టిన తర్వాత అరెస్ట్ అయిన టిఎంసి నేతల జాబితాలో జహంగీర్ ఖాన్ కూడా చేరారు. మాజీ ఎమ్మెల్యేలతో సహా పలువరు టిఎంసి నేతలను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. 2026 మార్చిలో బాంబు పేలుడులో పాత్ర ఉందనే ఆరోపణలపై, గతవారం జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ మాజీ ఎమ్మెల్యే సౌకత్ మూలాను అరెస్ట్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

టీఎంసీ కి మరో ఎదురుదెబ్బ

రాజ్యసభ ఎంపి సుఖేందు శేఖర్ రాయ్ రాజీనామా

కోల్‌కతా,జూన్8(ఆర్ఎన్ఎ):టీఎంసీ కి మరో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆ పార్టీ ఎంపీ సుఖేందు శేఖర్ రాయ్ తన రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. టీఎంసీతో తన బంధాన్ని తెంచుకుంటున్నట్లు వెల్లడించారు. పార్టీ అసెంబ్లీ సభ్యుల్లో తిరుగుబాటు పార్లమెంట్ వైపు కూడా పాకొచ్చని ఇటీవలే ఆయన పార్టీ తీరుపై అసంతృప్తి వ్యక్తంచేశారు. టీఎంసీలో అంతర్గత విభేదాలు పెరుగుతున్న వేళ ఆయన పార్టీ నుంచి వైదొలగడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. టీఎంసీలో అత్యంత వాక్చాతుర్యం గల సీనియర్ నాయకులలో ఒకరిగా సుఖేందు పేరు సంపాదించారు. పార్టీని వీడుతున్నట్లు సుఖేందు తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీకి లేఖ రాశారు. అందులో పార్టీలో విచ్చలవిడిగా పెరిగిపోయిన అవినీతిని, మహిళలపై తీవ్ర అణచివేతను, విద్య, ఆరోగ్య సంరక్షణ, పరిశ్రమ, ఉపాధి, శాంతిభద్రతలతో సహా పలు రంగాలలో నెలకొన్న తీవ్ర అరాచకాన్ని ప్రజలు తిరస్కరించారని పేర్కొన్నారు. మరోవైపు భాజపాపై ప్రశంసలు కురిపించారు. బెంగాల్ చరిత్రలో తొలిసారిగా ఓటర్లు ఆ పార్టీకి భారీ విజయాన్ని అందించారన్నారు. ఎన్నికల ప్రచార సమయంలో ఇచ్చిన హామీల అమలు దిశగా కొత్తగా ఎన్నికైన ప్రభుత్వం ఇప్పటికే చర్యలు ప్రారంభించిందని ప్రశంసించారు. ఇప్పటికే దాదాపు 61 మంది ఎమ్మెల్యేలు పార్టీ రెబల్ నేత రితబ్రతకు మద్దతివ్వడంతో శాసనసభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా స్పీకర్ ఆయనను నియమించారు. అసమ్మతి ఎమ్మెల్యేలతో ఆ పార్టీ ఎంపీలు కూడా టచ్‌లో ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్న నేపథ్యంలో సుఖేందు తన పదవికి రాజీనామా చేయడం గమనార్హం. మరో ఎంపీ కోయల్ మల్లిక్ కూడా తన రాజ్యసభ స్థానానికి రాజీనామా చేయనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఢిల్లీలో నేడు జరగనున్న ఇండియా కూటమి కీలక భేటీలో పాల్గొనడానికి మమత దేశ రాజధానికి వెళ్లిన సమయంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది.

హీరోయిన్లను గ్రామరస్‌గా చూపడం అలవాటే

●ఇది టాలీవుడ్‌లోనే కొవె తక్కువని చెప్పాలి

●జాన్వీకపూర్ పై ట్రోల్స్‌కు స్పందించిన నిత్యామీనన్

'పెద్ది' సినిమా విడుదలైన తర్వాత జాన్వీ కపూర్ పాత్ర చుట్టూ నెలకొన్న వివాదం ఇంకా చర్చనీయాంశం గానే కొనసాగుతోంది. సినిమాలో హీరోయిన్‌ను మరింత గ్లామరస్‌గా చూపించారంటూ సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వెల్లువెత్తడంతో ఈ అంశం పెద్ద చర్చకు దారి తీసింది. పలువురు నెటిజన్లు, సినీ ప్రముఖులు దర్శకులను ప్రశ్నిస్తుండగా, మరికొందరు జాన్వీ కపూర్‌కు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. ఈ వివాదంలో ఇప్పటికే నటీమణులు ఆషికా

రంగనాథ్, డింపుల్ హయతి సహా పలువురు హీరోయిన్లు స్పందించి, హీరోయిన్‌లను విమర్శించడం కంటే దర్శకులను ప్రశ్నించాలని అభిప్రాయపడ్డారు.తాజాగా ఈ అంశంపై నటి నిత్యా మీనన్ తన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. హీరోయిన్‌లను కేవలం గ్లామర్ కోణంలో చూపించడం

ఒక్క తెలుగు సినీ పరిశ్రమకే పరిమితం కాదని, దాదాపు అన్ని చిత్ర పరిశ్రమల్లో ఇదే పరిస్థితి కనిపిస్తోందని ఆమె అన్నారు. హీరోయిన్‌లను గ్లామర్ డాల్స్‌లా చూపించడం టాలీవుడ్‌లోనే ఎక్కువగా జరుగుతుందనడం సరైన అభిప్రాయం కాదు. ప్రతి ఇండస్ట్రీలోనూ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ప్రేక్షకులను ఆకర్షించడానికి గ్లామర్ అవసరమనే భావనతో కొంతమంది దర్శకులు, నిర్మాతలు వ్యవహరిస్తున్నారు. సినిమాలు మరింత కమర్షియల్ అవుతున్న కొద్దీ కొన్ని సందర్భాల్లో హద్దులు దాటే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని నిత్యా మీనన్ పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ విషయంలో కేవలం దర్శకులనే తప్పుబట్టడం సరైంది కాదని కూడా ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. కొంతమంది హీరోయిన్లు గ్లామర్ పాత్రలను స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. అదే కారణంగా దర్శకులు కూడా వారిని ఆ కోణంలో చూపిస్తుంటారు. ఇది పూర్తిగా ఒకవైపు జరిగే విషయం కాదు అని అన్నారు. తన వ్యక్తిగత అనుభవాన్ని కూడా నిత్యా ఈ సందర్భంగా పంచుకున్నారు. గతంలో కొందరు దర్శకులు నన్ను పూర్తిగా గ్లామర్ ఆధారిత పాత్రల కోసం సంప్రదించారు. కానీ అలాంటి పాత్రలు చేయడం నాకు ఇష్టం లేక నేను తిరస్కరించాను. దాని వల్ల కొన్ని పెద్ద సినిమాల్లో అవకాశాలు కోల్పోయినా బాధపడలేదు. స్టార్‌డమ్ కంటే నా వ్యక్తిగత విలువలు, నేను నమ్మే సిద్ధాంతాలు నాకు ముఖ్యం అని చెప్పారు. పరిస్థితులు మన అభిరుచికి విరుద్ధంగా ఉన్నప్పుడు 'నో' చెప్పగల ధైర్యం ఉండాలి. కానీ

కొందరు హీరోయిన్లు టాప్ హీరోయిన్ కావాలనే లక్ష్యంతో లేదా పెద్ద హీరోల సినిమాల్లో అవకాశం కోసం ప్రాధాన్యత తక్కువగా ఉన్న పాత్రలను కూడా అంగీకరిస్తున్నారు. మొదటి నుంచి గ్లామర్ పాత్రల్లో నటిస్తూ వచ్చి, ఒక్కసారిగా అలాంటి పాత్రలు చేయనని చెప్పితే ప్రేక్షకులు కూడా నమ్మరు. చివరికి ఇది ప్రతి హీరోయిన్ వ్యక్తిగత నిర్ణయంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది అని నిత్యా మీనన్ వ్యాఖ్యానించారు.

పెద్దిలో మంచి పాత్రను చేశా

జాన్వీని ట్రోల్ చేయడం తగదన్న జగపతిబాబు

'పెద్ది' బాక్సాఫీస్ వద్ద రికార్డు స్థాయి వసూళ్లతో దూసుకుపోతోంది. సినిమాలో కీలక పాత్ర పోషించిన సీనియర్ నటుడు జగపతిబాబు తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. ఈ చిత్రంలో 'అప్పలసూరి' పాత్రలో నటించిన జగపతిబాబు, 'పెద్ది' తన కెరీర్‌లో ఎంతో ప్రత్యేకమైన సినిమా అని పేర్కొన్నారు. మధ్యలో ఎన్నో సినిమాలు చేసినప్పటికీ, ఈ సినిమా విడుదల కోసం ప్రత్యేకంగా ఎదురుచూశానని తెలిపారు. చిత్రం విడుదల తర్వాత ఒక ప్రముఖ దర్శకుడు తనకు ఫోన్ చేసి, 'ఇంత గొప్ప పాత్ర చేసినా మీ గురించి పెద్దగా చర్చ జరగడం లేదు. ఇదే పాత్రను మరో భాష నటుడు చేసి ఉంటే ఇప్పటికే ఎన్నో అవకాశాలు వచ్చేవని చెప్పినట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఇండస్ట్రీలో నటులకు లభించే గుర్తింపు గురించి కూడా జగపతిబాబు మాట్లాడారు. 'చాలా సందర్భాల్లో పరభాష నటులకు ఎక్కువ గౌరవం దక్కుతుంది. నేను ఇతర భాషల్లో పని చేసినప్పుడు కూడా అలాంటి ఆదరణను చూశాను. అయితే నాకు దానిపై ఎలాంటి అసంతృప్తి లేదు. కానీ 'పెద్ది' కోసం నేను ఎంత కష్టపడ్డానో నాకు తెలుసు' అని అన్నారు. షూటింగ్ సమయంలో తన పాత్రకు వచ్చిన స్పందనను గుర్తుచేసుకుంటూ, ప్రతి సన్నివేశం పూర్తయిన తర్వాత యూనిట్ సభ్యులు చప్పట్లు కొట్టేవారని చెప్పారు. సినిమా కోసం నా శక్తి మేరకు పనిచేశాను. అందుకే ఈ పాత్రకు మరింత గుర్తింపు రావాలని కోరుకోవడంలో తప్పేమీ లేదు. ఈ సినిమా కోసం నేను నా ప్రాణం పెట్టాను. అందుకే గుర్తింపు అడిగే హక్కు నాకు ఉంది. మిగతా సినిమాల విషయంలో నేను ఎప్పుడూ ఇలా మాట్లాడలేదు అని స్పష్టం చేశారు. ఇక 'పెద్ది'లో హీరోయిన్ జాన్వీ కపూర్ పాత్రపై సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న విమర్శల గురించి కూడా జగపతిబాబు స్పందించారు. నటీనటులను వ్యక్తిగతంగా లక్ష్యంగా చేసుకుని ట్రోలింగ్ చేయడం సరికాదని అన్నారు.జాన్వీ కపూర్ తనకు అప్పగించిన పాత్రను దర్శకుడు చెప్పిన విధంగానే చేసింది. ఒక పాత్ర లేదా కొన్ని సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులకు నచ్చకపోవచ్చు. కానీ దాని కోసం నటిని వ్యక్తిగతంగా విమర్శించడం సరైంది కాదు. కొన్నిసార్లు మంచి ఉద్దేశంతో చేసిన అంశాలు కూడా ప్రేక్షకుల వద్ద ఆశించిన ఫలితాన్ని ఇవ్వకపోవచ్చు. అంతమాత్రానికే ఒక ఆర్టిస్టును మానసికంగా ఇబ్బంది పెట్టేలా ట్రోల్ చేయడం మంచిది కాదు. ఈ విషయంలో నేను పూర్తిగా జాన్వీకి మద్దతు ఇస్తానని చెప్పారు.

గీతూమోహన్ దాస్‌కు టాక్సిస్ బృందం విషెస్

యశ్ హీరోగా తెరకెక్కుతోన్న చిత్రం 'టాక్సిక్' ..ఎ ఫెయిరీటేల్ ఫర్ గ్రోన్‌అప్స్' అనేది ఉప శీర్షిక. గీతూ మోహన్‌దాస్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సోమవారం దర్శకురాలి పుట్టినరోజు సందర్భంగా షూటింగ్‌లో గీతూకు సంబంధించిన బీటీఎస్ వీడియోను చిత్ర బృందం విడుదల చేసింది. 'గుండెకు హత్తుకునేలా ఉన్న ప్రతి దృశ్యం వెనుక, మాటల కంటే మౌనమే ఎక్కువగా మాట్లాడిన ప్రతి క్షణం వెనుక.. ఆమె ఉంది' అని పేర్కొన్నారు. కియారా అద్వానీ, నయనతార కథానాయికలు.

రామాయణంలో భాగం కావడం అదృష్టం: కాజల్

సినీప్రియులందరి దృష్టి ప్రస్తుతం 'రామాయణ' మీదే ఉంది. బాలీవుడ్‌లో ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా రూపొందుతోన్న ఈ సినిమాలో రణ్‌బీర్ కపూర్.. రాముడి పాత్రలో, సీతగా సాయి పల్లవి నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. నితేశ్ తివారీ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. విలక్షణ నటుడు యశ్.. రావణుడిగా కనిపించనున్నారు. ఆయన సతీమణి మండోదరి పాత్రలో కాజల్ నటించనున్నట్లు ఎప్పటినుంచో వార్తలు వస్తున్నాయి. తాజాగా ఆమె ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా వెల్లడించారు. ఓ అవార్డు వేడుకకు హాజరైన కాజల్ ఈ సినిమా గురించి మాట్లాడారు. తన కెరీర్లోనే ఇలాంటి బిగ్ ప్రాజెక్ట్ చేయడం మొదటిసారి అని అన్నారు. సినిమా కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నట్లు చెప్పారు. భారీ స్థాయిలో 'రామాయణ' రానుంది. గతంతో నితేశ్ తివారీఈ చిత్రం గురించి మాట్లాడుతూ.. 5వేల సంవత్సరాలకు పైగా కోట్లాది హృదయాలను పాలిస్తున్న ఈ ఇతిహాసాన్ని తెర పైకి తీసుకురావడానికి దశాబ్దం నుంచి అన్వేషణ ప్రారంభించాం. మా చిత్రబృందం ఈ చిత్రం కోసం విశ్రాంతి తీసుకోకుండా పనిచేస్తూనే ఉంది. 2026 దీపావళికి మొదటి భాగం, 2027 దీపావళికి రెండో భాగాన్ని విడుదల చేయబోతున్నాం' అని అన్నారు. ఈ ఏడాది దీపావళికి మొదటి భాగం విడుదల కానుంది.

జీ కి దక్కిన వృషకర్మ శాటిలైట్ హక్కులు ?

తండేల్ తర్వాత అక్కినేని నాగచైతన్య కాంపౌండ్ నుంచి వస్తున్న ప్రాజెక్ట్ 'వృషకర్మ' మూవీకి విరూపాక్ష ఫేం కార్తీక్ దండు దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. మైథలాజికల్ థ్రిల్లర్‌గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో లక్కీ భాస్కర్ ఫేం మీనాక్షి చౌదరి హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది.. 2026 డిసెంబర్‌లో ఈ సినిమా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. షూటింగ్ దశలో ఉన్న ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఆసక్తికర వార్త ఒకటి నెట్టింట రౌండప్ చేస్తోంది. వృషకర్మ శాటిలైట్‌రైట్స్‌ను పాపులర్ టీవీ ఛానల్ జీ తెలుగు దక్కించుకున్నట్టు సమాచారం. జీ తెలుగు భారీ మొత్తానికి వృషకర్మ శాటిలైట్ రైట్స్‌ను కొనుగోలు చేసినట్టు ఇన్‌సైడ్ టాక్. దీనికి సంబంధించి త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన కూడా చేయనున్నారట మేకర్స్. వృషకర్మ లో 'లాపతా లేడీస్' ఫేం స్పర్శ్ శ్రీవాస్తవ విలన్‌గా కనిపించనుండటంతో.. ఇంతకీ క్రేజీ యాక్టర్‌ను డైరెక్టర్ కార్తీక్ దండు ఎలాంటి పాత్రలో చూపించబోతున్నాడన్నది మూవీ లవర్స్‌లో క్యూరియాసిటీ పెంచుతోంది. ఈ మూవీని శ్రీ వెంకటేశ్వర సినీచిత్ర, సుకుమార్ రైటింగ్స్ బ్యానర్లపై స్టార్ డైరెక్టర్ సుకుమార్ బీవీఎస్ఎన్ ప్రసాద్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి అజనీష్ బి.లోక్‌నాథ్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నాడు.

పెద్ది కలెక్షన్ల సునామీ

300 కోట్ల వసూళ్లకు చేరువలో వసూళ్లు

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా, బుచ్చిబాబు సానా దర్శక త్వంలో తెరకెక్కిన భారీ స్పోర్ట్స్ డ్రామా 'పెద్ది' బాక్సాఫీస్ వద్ద అద్భుతమైన ప్రదర్శన కొనసాగిస్తోంది. విడుదలైన తొలి రోజు నుంచే రికార్డు స్థాయి వసూళ్లు సాధిస్తున్న ఈ చిత్రం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కలెక్షన్ల వర్షం కురిపిస్తూ ట్రేడ్ వర్గాలను ఆశ్చర్య పరుస్తోంది. విడుదలైన మొదటి రోజే 'పెద్ది' ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.135.36 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు సాధించి సంచలనం సృష్టించింది. ఆ తర్వాత రెండో రోజు రూ.46.44 కోట్లు, మూడో రోజు రూ.54.90 కోట్లు రాబట్టిన ఈ చిత్రం, తొలి మూడు రోజుల్లోనే రూ.236.7 కోట్ల గ్రాస్ మార్క్‌ను దాటింది. ఆదివారం కూడా అదే జోరు కొనసాగించిన 'పెద్ది' మొదటి వీకెండ్ ముగిసే సరికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.292.5 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు సాధించినట్లు చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియాలో ప్రత్యేక పోస్టర్‌ను విడుదల చేస్తూ, సినిమాను 'బాక్సాఫీస్ ఛాంపియన్'గా అభివర్ణించింది. ముఖ్యంగా ఓవర్సీస్ మార్కెట్‌లో ఈ చిత్రం అద్భుతమైన స్పందనను అందుకుంటోంది. అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, యూకే వంటి కీలక మార్కెట్లలో రామ్ చరణ్‌కు ఉన్న క్రేజ్ మరోసారి ఈ వసూళ్ల ద్వారా స్పష్టమైంది. నాలుగు రోజుల్లోనే దాదాపు రూ.300 కోట్లకు చేరువైన ఈ సినిమా, వీక్‌డేస్‌లో కూడా ఇదే స్థాయిలో కలెక్షన్లు కొనసాగిస్తే త్వరలోనే రూ.500 కోట్ల క్లబ్‌లో చేరే అవకాశాలు ఉన్నాయని ట్రేడ్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో రామ్ చరణ్ సరసన బాలీవుడ్ నటి జాన్వీ కపూర్ 'అచ్చియమ్మ' పాత్రలో నటించారు. కన్నడ స్టార్ శివరాజ్‌కుమార్ కీలకమైన కోచ్ పాత్రలో కనిపించగా, జగపతిబాబు 'అప్పలసూరి'గా, దివ్యేందు శర్మ మరో ముఖ్యమైన పాత్రలో నటించారు.

అభిమానులతో కలసి పెద్దిని వీక్షించిన రామ్‌చరణ్

గ్లోబల్‌స్టార్ రామ్‌చరణ్ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఆయన నటించిన 'పెద్ది' చిత్రాన్ని ఆదివారం రాత్రి చిత్రబృందం, అభిమానులతో కలిసి వీక్షించారు. సినిమాకు వస్తున్న స్పందన, పలు సన్నివేశాలకు ప్రేక్షకులు కనెక్ట్ అయిన తీరును గమనించిన ఆయన ఒకింత భావోద్వేగానికి లోనై కంట తడిపెట్టుకున్నారు. కొన్ని సన్నివేశాలకు ఆడియన్స్ రియాక్ట్ అయిన తీరు చూసి ఆనందించారు. ఈ వీడియోలు ప్రస్తుతం నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. బుచ్చిబాబు సాన దర్శకత్వంలో వెంకట సతీశ్ కిలారు నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఇటీవల ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చి వసూళ్ల వర్షం కురిపిస్తోంది. మూడు రోజుల్లో ఈ చిత్రం రూ.236 కోట్లు కలెక్ట్ చేసింది. మొదటి మూడు రోజులు థియేటర్ల దగ్గర అభిమానులు హవా కొనసాగగా, వీకెండ్ నుంచి ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ థియేటర్లకు క్యూ కడుతున్నారు. మరో పక్క జాన్వీకపూర్ పోషించిన పాత్రపై టోల్రింగ్ జరగగా దర్శకుడు క్షమాపణ చెప్పి అభ్యంతరకర సన్నివేశాలను తొలగిస్తామని తెలిపారు.

టీమిండియాపై నోరుపారేసుకున్న ఖుష్‌దిల్ షా

దాయాది జట్లు భారత్, పాక్ దేశాల మధ్య జరిగే క్రికెట్ సమరం కేవలం ఆట మాత్రమే కాదు.. అది కోట్ల మంది అభిమానుల భావోద్వేగాలతో ముడిపడి ఉన్న ఓ మహా సంగ్రామం. ఇలాంటి హై-వోల్టేజ్ మ్యాచ్‌ల గురించి ఏ చిన్న వివాదాస్పద కామెంట్ వచ్చినా అది క్షణాల్లో సంచలనంగా మారుతుంది. తాజాగా పాకిస్థాన్ ఆల్‌రౌండర్ ఖుష్‌దిల్ షా భారత్-పాక్ మ్యాచ్‌లపై చేసిన కొన్ని వివాదాస్పద కామెంట్లు క్రికెట్ ప్రపంచంలో కొత్త చర్చకు తెరలేపాయి. భారత్‌తో జరిగే మ్యాచ్‌లలో అంపైరింగ్ నిర్ణయాలతో పాటు చాలా విషయాలు భారత జట్టుకే అనుకూలంగా వెళ్తాయంటూ ఆయన సంచలన ఆరోపణలు చేశాడు.ఓ పాడ్‌కాస్ట్‌లో తన తోటి ఆటగాడు అబ్బాస్ అఫ్రిదితో కలిసి మాట్లాడిన ఖుష్‌దిల్ షా, భారత్-పాకిస్థాన్ మ్యాచ్‌ల సమయంలో ఉండే ఒత్తిడి, భావోద్వేగాల గురించి పంచుకున్నాడు. "భారత్‌తో మ్యాచ్ అంటే ఇరువైపులా ఎమోషన్స్ వేరే లెవెల్‌లో ఉంటాయి. ప్రారంభంలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ, మ్యాచ్ సాగుతున్న కొద్దీ అది తగ్గిపోతుంది. మా కాలంలో మేము కూడా భారత్‌ను ఓడించాము, మంచి పోటీ ఇచ్చాము" అని ఖుష్‌దిల్ పేర్కొన్నాడు.అయితే ఈ చర్చ సాగుతుండగానే ఖుష్‌దిల్ షా సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశమైన ఓ కామెంట్ చేశాడు. "భారత్‌తో మ్యాచ్ జరిగేటప్పుడు మైదానంలో చాలా విషయాలు వారికే అనుకూలంగా మారుతాయి. అంపైరింగ్ నిర్ణయాలు కూడా భారత్‌కే ఫేవరెట్‌గా వస్తాయి. అంతెందుకు, డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌కు సంబంధించిన కొన్ని నిర్ణయాలు, అలాగే మ్యాచ్‌ల నిర్వహణ సైతం వారి ఇష్టప్రకారమే జరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది" అని ఖుష్‌దిల్ షా ఆరోపించాడు. అయితే తన ఆరోపణలకు మద్దతుగా ఆయన ఎలాంటి నిర్దిష్ట ఉదాహరణలను లేదా మ్యాచ్ సంఘటనలను ప్రస్తావించలేదు. ఈ వివక్షలన్నింటినీ అధిగమించి పాకిస్థాన్ భారత్‌పై గెలిచినప్పుడు ఆ విజయాలు ఇచ్చే మజానే వేరని అన్నాడు.ఈ పాక్ క్రికెటర్ కామెంట్లపై సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లు భిన్నంగా స్పందిస్తున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో పాకిస్థాన్‌పై భారత్ సాధిస్తున్న వరుస విజయాల నిరాశతోనే ఇలాంటి కామెంట్స్ చేస్తున్నారని భారత అభిమానులు కొట్టిపారేస్తుండగా.. కొంతమంది పాక్ అభిమానులు మాత్రం ఖుష్‌దిల్‌కు మద్దతు తెలుపుతున్నారు. గత కొన్నేళ్లుగా భారత్, పాకిస్థాన్‌పై తిరుగులేని రికార్డును కలిగి ఉంది. 2022 సెప్టెంబర్ తర్వాత పాకిస్థాన్‌తో జరిగిన వరుస 6 మ్యాచ్‌లలోనూ టీమిండియానే విజయం వరించింది. వన్డేల్లో సైతం 2017 ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ తర్వాత పాకిస్థాన్ భారత్‌ను ఓడించలేకపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో ఖుష్‌దిల్ షా చేసిన కామెంట్స్ క్రికెట్ వర్గాల్లో మరింత దుమారం రేపుతున్నాయి.

ఓట్స్‌ను రోజూ తింటే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..

• మిస్ చేసుకోకుండా తినండి..!

ూఫ్రం । 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. మలబద్ధకం 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 ఉత్తేజపరుస్తాయని, 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 పునరుద్ధరించవచ్చని 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 ఎల్‌డీఎల్ 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.

చరిత్ర సృష్టించిన భారత్

○భారత్ చేతిలో చిత్తుచిత్తుగా ఓడిన అఫ్ఘనిస్థాన్..
○ఇన్నింగ్స్ 300 పరుగుల తేడాతో భారీ విజయం!
○భారత స్పిన్‌కు అఫ్గాన్ ఆటగాళ్లు కాకావికాలం
○తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 152 పరుగులకు ఆలౌట్
○రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 112 పరుగులకే ప్యాకప్
○ఏడు వికెట్లతో సత్తాచాటిన మానవ్ సుతార్
○నిప్పులు చెరిగిన కుల్దీప్, వాషింగ్టన్ సుందర్

ముల్లాన్‌పూర్ వేదికగా జరిగిన ఏకైక టెస్టులో అఫ్ఘనిస్థాన్ జట్టు చిత్తు చిత్తుగా ఓడింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 152 పరుగులకు ఆలౌట్ అయిన అఫ్ఘన్.. రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 112 పరుగులకే ముగించింది. టీమిండియా తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 564/8 పరుగులు చేయడంతో.. ఈ టెస్టులో భారత్ ఇన్నింగ్స్ 300 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. ఈ టెస్టుతో డెబ్యూ చేసిన మానవ్ సుతార్ ఓవరాల్‌గా ఏడు వికెట్లు తీసుకుని సత్తా చాటాడు. భారత్ – అఫ్ఘనిస్థాన్ మధ్య జరిగిన ఏకైక టెస్టులో టీమిండియా ఘన విజయం సాధించింది. మూడు రోజుల్లో ముగిసిన ఈ టెస్టులో టీమిండియా ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించింది. ఆరంభం నుంచి ఏకపక్షంగా సాగిన ఈ టెస్టులో టీమిండియా ఇన్నింగ్స్ 300 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. డబ్ల్యూటీసీ ఛాంపియన్ షిప్ 2025 –27లో టీమిండియాకు ఈ విజయం చాలా సపోర్ట్ ఇవ్వనుంది. ముల్లాన్‌పూర్ వేదికగా జరిగిన ఈ టెస్టులో మూడో రోజు అఫ్ఘనిస్థాన్ రెండుసార్లు ఆలౌట్ అయింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 113/5తో మూడో రోజు ఆట మొదలుపెట్టిన అఫ్ఘనిస్థాన్.. మొదటి సెషన్‌లోనే 152 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది. ఫాలో ఆన్ ప్రారంభించిన అఫ్ఘనిస్థాన్ లంచ్ బ్రేక్‌కి ముందు ఎలాంటి వికెట్లు కోల్పోలేదు. లంచ్ బ్రేక్ తర్వాత టీమిండియా పేసర్ మొహమ్మద్ సిరాజ్ తొలి వికెట్ తీసుకోగా.. ఆ తర్వాత వాషింగ్టన్ సుందర్ అఫ్ఘనిస్థాన్ బ్యాటర్లను పెవిలియన్‌కు క్యూ కట్టించాడు. ఓపెనర్ సెడికుల్లా అటల్ క్రీజులో ఉన్నంత సేపు కొంచెం పోరాడిన అఫ్ఘనిస్థాన్ ఆ తర్వాత నుంచి కుప్పకూలింది. దాంతో మూడో రోజు ఆట మిగిలుండగానే అఫ్ఘనిస్థాన్ కేవలం 112 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది. అఫ్ఘనిస్థాన్ బ్యాటర్లలో సెడికుల్లా అటల్ 42, రహ్మానుల్లా గుర్బాజ్ 24, రహ్మత్ షా 13 పరుగులు చేయగా.. మిగతా అందరూ సింగిల్ డిజిట్‌కే పెవిలియన్ బాట పట్టారు. భారత బౌలర్లలో సుందర్ 4, కుల్దీప్ 3, మానవ్ సుతార్ 1, సిరాజ్ 1 వికెట్ పడగొట్టారు. అంతకు ముందు తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో భారత్ 127 ఓవర్లు ఆడి 8 వికెట్ల నష్టానికి 564 పరుగులు చేసి డిక్లేర్ ఇచ్చింది. కేఎల్ రాహుల్ 100, శుభ్‌మన్ గిల్ 126, సాయి సుదర్శన్ 81, రిషభ్ పంత్ 81, వాషింగ్టన్ సుందర్ 52 పరుగులు చేశాడు. ఈ టెస్టుతో ఎంట్రీ ఇచ్చిన యువ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో ఆరు, రెండో ఇన్నింగ్స్ ఒకటి ఓవరాల్‌గా ఏడు వికెట్లు పడగొట్టి రికార్డు సృష్టించాడు.

412 పరుగుల భారీ లోటుతో రెండో ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన అఫ్గానిస్థాన్ 35.5 ఓవర్లలో 112 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఓపెనర్ సెదిఖుల్లా అటల్(80 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, సిక్స్‌తో 42), రెహ్మానుల్లా గుర్బాజ్(24 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, సిక్స్‌తో 24) టాప్ స్కోరర్లుగా నిలిచారు. వాషింగ్టన్ సుందర్(3/30), కుల్దీప్ యాదవ్(4/36) అఫ్గాన్ పతనాన్ని శాసించారు. మానవ్ సుతార్‌కు ఒక వికెట్ దక్కింది. గాయంతో షరాఫుద్దీన్ అష్రఫ్ బ్యాటింగ్‌కు రాలేదు. 14 పరుగుల వ్యవధిలోనే అఫ్గాన్ చివరి 6 వికెట్లు కోల్పోవడం గమనార్హం.భారత బౌలర్లలో మానవ్ సుతార్(6/33) 6 వికెట్లతో అఫ్గాన్ పతనాన్ని శాసించగా.. ప్రసిధ్ కృష్ణ(3/37) మూడు వికెట్లతో సత్తా చాటాడు. వాషింగ్టన్ సుందర్(1/21) ఒక వికెట్ దక్కింది. భారత్‌కు 412 పరుగుల భారీ ఆధిక్యం దక్కింది. టెస్ట్ క్రికెట్ అనుభవలేమి అఫ్గాన్ కొంపముంచింది. అఫ్గాన్ బ్యాటింగ్ వైఫల్యంతో మూడో రోజు ఆటలో రెండున్నర సెషన్ల ఆట మాత్రమే సాధ్యమైంది.

స్కోర్లు:
భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ - 564-8 డిక్లేర్డ్
అఫ్గానిస్థాన్ తొలి ఇన్నింగ్స్ - 152- 10
అఫ్గానిస్థాన్ రెండో ఇన్నింగ్స్ - 112 - 10

టెస్ట్ క్రికెట్‌లో అనుభవం లేకపోవడంతోనే ఓటమి

అఫ్గానిస్థాన్ కెప్టెన్ హష్మతుల్లా షాహిదీ వ్యాఖ్యలు

టెస్ట్ క్రికెట్‌లో ఆడిన అనుభవం లేకపోవడంతోనే ఘోర పరాజయాన్ని మూటగట్టుకున్నామని అఫ్గానిస్థాన్ కెప్టెన్ హష్మతుల్లా షాహిదీ అన్నాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో భారత్ పూర్తి ఆధిపత్యం చెలాయించిందని అభినందనలు తెలిపాడు. మానవ్ సుతార్ అద్భుతమైన బౌలింగ్‌కు చేతులెత్తేసామని, పిచ్ కూడా మారిందని, స్కోర్ బోర్డు ఒత్తిడి కూడా తమ పతనాన్ని శాసించిందని చెప్పాడు. ముల్లాన్‌పూర్ వేదికగా సోమవారం ముగిసిన ఏకైక టెస్ట్‌లో భారత్ ఇన్నింగ్స్ 300 పరుగుల భారీ తేడాతో అఫ్గాన్‌ను చిత్తు చేసింది. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం మాట్లాడిన హష్మతుల్లా..ఓడినా సానుకూల అంశాలు ఉన్నాయని చెప్పాడు.'భారత్‌కు నా అభినందనలు. ఇది మాకు ఒక కఠినమైన రోజు. కఠినమైన మ్యాచ్. మ్యాచ్ ఆరంభం నుంచే మేం వెనుకపడ్డాం. మా బౌలింగ్‌లో క్రమశిక్షణ లేదు. ఆరంభం నుంచే భారత్ ఆధిపత్యం చెలాయించింది. నిజం చెప్పాలంటే.. మాకు ఈ ఫార్మాట్‌లో అంతగా అనుభవం లేదు. ఈ మ్యాచ్ నుంచి మేం చాలా నేర్చుకున్నాం.ఎందుకంటే మాకు ఈ ఫార్మాట్ ఆడేందుకు తగినన్ని అవకాశాలు లభించవు. కానీ తమ సొంత పరిస్థితులలో ఆడేటప్పుడు ఇండియా చాలా కఠినమైన జట్టు అని అందరికీ తెలుసు. అయితే మాకు చాలా పాఠాలు లభించాయి. ఈ ఓటమి నుంచి మేము నేర్చుకుంటాం. పరిస్థితులు మరింత కఠినంగా మారినప్పుడు.. ఒత్తిడిలో ఎలా ఆడాలో ఈ మ్యాచ్ మాకు నేర్పించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో ఓడినా మాకు కొన్ని సానుకూల అంశాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా సలీమ్ అద్భుతంగా రాణించాడు. గాయం నుంచి కోలుకొని రీఎంట్రీలోనే సత్తా చాటాడు. అలాగే బ్యాటింగ్‌లో రహమత్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో చాలా బాగా ఆడాడు. రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో సెదిక్ పర్వాలేదనిపించాడు. మానవ్ సుతార్ అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేశాడు. అతను స్టంప్–టు–స్టంప్ లైన్‌లో బౌలింగ్ చేశాడు. చాలా క్రమశిక్షణతో బౌలింగ్ చేయడంతో అతన్ని ఎదుర్కోనేందుకు మేం ఇబ్బంది పడ్డాం. పిచ్ ప్రవర్తన కూడా సెషన్ సెషన్ మారుతూ వచ్చింది. స్కోర్ బోర్డ్ ఒత్తిడి కూడా మా ఓటమిని శాసించింది. మానవ్ సుతార్ మాత్రం చాలా క్రమశిక్షణతో బౌలింగ్ చేశాడు.'అని హష్మతుల్లా షాహిదీ చెప్పుకొచ్చాడు.

ముందింది ఫిఫా వరల్డ్ కప్ సంగ్రామం

○జూన్ 11 నుంచి జులై 19 వరకు టోర్నీ
○48 జట్లు, 104 మ్యాచ్‌లతో ఫిఫా వరల్డ్ కప్
○అమెరికా, మెక్సికో, కెనడా దేశాల్లో ఫిఫా సందడి
○39 రోజులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఫుట్‌బాల్ పండుగ

ఫుట్‌బాల్ ప్రేమికుల కలల వేదిక, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఆదరణ కలిగిన క్రీడా సంబరం ఫీఫా ప్రపంచకప్ మరోసారి సరికొత్త రికార్డులతో మన ముందుకురాబోతోంది. 2026లో జరగబోయే ఈ టోర్నమెంట్ కేవలం ఒక ఆట మాత్రమే కాదు, ఫుట్‌బాల్ చరిత్రలోనే సరికొత్త అధ్యాయం. ఇప్పటి వరకు మనం చూసిన ప్రపంచ కప్‌ల కంటే ఇది భిన్నంగా, భారీగా ఉండబోతోంది. ప్రపంచకప్ ఎందుకు ప్రత్యకమైందో తెలుసుకోవాలంటే ముందుగా దాని పరిమాణాన్ని చూడాలి. గతంలో 32 జట్లు మాత్రమే టోర్నీలో పాల్గొనేవి. కానీ ఈసారి ఏకంగా 48 జట్లు ట్రోఫీ కోసం పోటీ పడబోతున్నాయి. జట్ల సంఖ్య పెరగడంతో మ్యాచ్‌ల సంఖ్య కూడా 104కు చేరుకుంది. ఇది ఫుట్‌బాల్ ప్రపంచంలో అతి పెద్ద, సుదీర్ఘమైన టోర్నమెంట్‌గా నిలవనుంది. సుమారు 39 రోజుల పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న క్రీడాభిమానులను ఈ టోర్నీ ఉర్రూతలూగించనుంది. ఈ మెగా టోర్నీకి ఉత్తర అమెరికా ఖండంలోని మూడు దేశాలు కెనడా, మెక్సికో, యునైటెడ్ స్టేట్స్ సంయుక్తంగా ఆతిథ్యం ఇస్తున్నాయి. జూన్ 11న మెక్సికో సిటీలోని ప్రతిష్టాత్మకమైన మెక్సికో సిటీ స్టేడియంలో ఘనంగా ప్రారంభంకానుంది. ఆతిథ్య దేశం మెక్సికో తన సొంత గడ్డపై స్థానిక అభిమానుల కేరింత మధ్య తొలి మ్యాచ్ ఆడనుంది. జులై 19న న్యూయార్క్–న్యూజెర్సీ స్టేడియంలో ప్రపంచ విజేత ఎవరో తేలిపోనుంది. ఫుట్‌బాల్‌ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరింత విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో ఫిఫా జట్ల సంఖ్యను పెంచింది. దీని వల్ల మరిన్ని దేశాలకు ప్రపంచ క్ వేదికపై తమ ప్రతిభను చాటుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే కేప్ వెర్డే, కురాకో, జోర్డాన్, ఉజ్బెకిస్తాన్ వంటి దేశాలు తొలిసారిగా ప్రపంచకప్ బరిలోకి దిగుతున్నాయి. ఇది ఆయా దేశాల్లో ఫుట్‌బాల్ క్రీడాభివృద్ధికి గొప్ప ఊతాన్ని ఇస్తుంది. మొత్తం 48 జట్లను 12 గ్రూపులుగా విభజించారు. ఇవి ఏ నుంచి ఎల్ వరకు ఉన్నాయి. ప్రతి గ్రూపులో నాలుగు జట్లు ఉంటాయి. ప్రతి జట్టు తన గ్రూపులోని మిగిలిన మూడు జట్లతో తలపడుతుంది. గతంలో ఉన్న 8 గ్రూపుల స్థానంలో ఇప్పుడు 12 గ్రూపులను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతి గ్రూపులో నాలుగు జట్లు ఉంటాయి. ప్రతి గ్రూప్ నుంచి మొదటి రెండు స్థానాల్లో నిలిచిన జట్లు నేరుగా నాకౌట్ దశకు చేరుకుంటాయి. వీరితోపాటు, 12 గ్రూపుల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరచిన 8 మూడవ స్థాన జట్లు కూడా నాకౌట్ దశకు అర్హత సాధిస్తాయి. దీని వల్ల మొదటిసారిగా ప్రపంచకప్‌లో రౌండ్ ఆఫ్ 32 అనే కొత్త దశను ప్రవేశ పెట్టారు. అంటే టైటిల్ గెలవాలంటే ఒక జట్టు గతంలో లాగా 7 మ్యాచ్‌లు కాకుండా, ఈసారి 8 మ్యాచ్‌లు ఆడాల్సి ఉంటుంది.

టెస్టుల్లో అతిపెద్ద విజయం..!

టెస్ట్ క్రికెట్‌లో భారత క్రికెట్ జట్టు చరిత్ర సృష్టించింది. అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో జరిగిన ఏకైక టెస్టులో 94 ఏళ్ల భారత క్రికెట్ చరిత్రలోనే కని వినీ ఎరుగని విజయాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఈ మ్యాచు ఆద్యంతం ఆధిపత్యం చలాయించిన భారత్ ఇన్నింగ్స్ 300 పరుగుల భారీ తేడాతో గెలుపొందింది. దీంతో భారత గడ్డపై టెస్టుల్లో అతిపెద్ద విజయాన్ని నమోదు చేసింది.ఈ మ్యాచులో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్.. 564/8 పరుగులు చేసి ఇన్నింగ్స్ డిక్లేర్ ఇచ్చింది. అనంతరం తమకు అలవాటైన రీతిలో స్పిన్‌తో ప్రత్యర్థికి ఉచ్చు బిగించింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో అఫ్ఘానిస్థాన్‌ను 152 పరుగులకు కుప్పకూల్చింది. ఆ తర్వాత రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో ఫాలో ఆన్ ఆడించింది. రెండో ఇన్నింగ్స్ మరింత చెలరేగిపోయిన భారత బౌలర్లు.. అఫ్ఘానిస్థాన్‌ను 112 పరుగులకే కుప్పకూల్చారు. దీంతో టీమిండియా ఇన్నింగ్స్ 300 పరుగుల తేడాతో విక్టరీ నమోదు చేసింది. సొంత గడ్డపై అతిపెద్ద విజయాన్ని నమోదు చేసింది. తాజా ఫలితంతో టెస్ట్‌ల్లో అతిపెద్ద విజయం సాధించిన రెండో ఆసియా టీమ్‌గా టీమిండియా నిలిచింది. ఈ జాబితాలో భారత్ కంటే పాకిస్థాన్ ముందు వరుసలో ఉంది. 2002లో లాహోర్‌లో న్యూజిలాండ్‌పై పాకిస్థాన్ ఇన్నింగ్స్ ఏ 324 పరుగుల తేడాతో విక్టరీ నమోదు చేసింది.ఈ మ్యాచ్‌తో టెస్ట్ క్రికెట్ డెబ్యూ చేసిన మానవ్ సుతార్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ది అవార్డు గెలుచుకున్నాడు. ఈ మ్యాచులో బ్యాటింగ్‌లో 28 రన్స్ చేసిన అతడు.. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో ఆరు వికెట్లు, రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో ఒక వికెట్ తీశాడు. దీంతో టీమిండియా తరఫున ఆడిన తొలి మ్యాచులో ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు గెలుచుకున్నాడు.

టెస్ట్ డెబ్యూ లోనే మానవ్ సుతార్ హిస్టారికల్ రికార్డ్..

ఇండియా వర్సెస్ అఫ్గానిస్తాన్ ఏకైక టెస్ట్ మ్యాచ్ సెకండ్ డే ఆటలో ఒక వండర్‌ఫుల్ సీన్ కనిపించింది. టీమిండియా యంగ్ లెఫ్ట్ ఆర్మ్ స్పిన్నర్ మానవ్ సుతార్ డెబ్యూ మ్యాచ్ లోనే అద్భుతమైన ఇంపాక్ట్ చూపించాడు. న్యూ చండీగఢ్ లోని ముల్లాన్‌పూర్ స్టేడియంలో జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్ లో కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ టీ టైమ్ కంటే జస్ట్ ముందే బాల్ ను సుతార్ కు ఇచ్చాడు. క్రీజులోకి వచ్చిన ఈ 23 ఏళ్ల యంగ్ ప్లేయర్ కేవలం నాలుగు బాల్స్ లోనే తన టాలెంట్ ఏంటో ప్రూవ్ చేసుకున్నాడు.మానవ్ సుతార్ వేసిన ఫస్ట్ ఓవర్ ఫోర్త్ బాల్ కు అఫ్గాన్ ఓపెనర్ అబ్దుల్ మాలిక్ స్వీప్ షాట్ కొట్టడానికి ట్రై చేశాడు. అయితే బాల్ టాప్ ఎడ్జ్ అయి గాల్లోకి లేవగా, బ్యాక్‌వర్డ్ స్క్వేర్ లెగ్ నుంచి మొహమ్మద్ సిరాజ్ ముందుకు డైవ్ చేస్తూ ఒక షార్ప్ క్యాచ్ ను అందుకున్నాడు. ఈ వికెట్ పడగానే టీమిండియా ప్లేయర్స్ అందరూ సుతార్ ను హగ్ చేసుకుంటూ గ్రాండ్ గా సెలబ్రేట్ చేసుకున్నారు. ఈ సాలిడ్ బ్రేక్‌థ్రూతో సుతార్ తన కెరీర్ లోనే మర్చిపోలేని మెమరబుల్ మూమెంట్ ను సొంతం చేసుకున్నాడు. ఇండియా టెస్ట్ క్రికెట్ హిస్టరీలో డెబ్యూ మ్యాచ్ లోనే ఫస్ట్ ఓవర్ లో వికెట్ తీసిన ఎనిమిదో ఇండియన్ క్రికెటర్ గా మానవ్ సుతార్ సరి కొత్త రికార్డ్ క్రియేట్ చేశాడు. దాదాపు 8 దశాబ్దాల చరిత్ర ఉన్న ఈ అరుదైన క్లబ్ లో ఇంతకుముందు మొంటు బెనర్జీ (1948), మనో హర్ హార్డికర్ (1958), వామన్ కుమార్ (1961), చేతన్ శర్మ (19 84), డబ్ల్యూవీ రామన్ (1988), నిలేష్ కుల్కర్ణి (1997), టిను యోహానన్ (2001) మాత్రమే ఉన్నారు. 2001 లో ఇంగ్లాండ్ పై టిను యోహానన్ ఈ ఫీట్ సాధించిన తర్వాత మళ్లీ 25 ఏళ్ల వరకు ఏ ఇండియన్ బౌలర్ కూడా ఫస్ట్ ఓవర్ లో వికెట్ తీయలేదు. ఆ రికా ర్డును సుతార్ ఇప్పుడు రిపీట్ చేశాడు. స్పిన్ ఆల్ రౌండర్ హర్ష్ దూబేను పక్కన పెట్టి మానవ్ సుతార్ ను టీమ్ లోకి తీసుకోవడం పర్ఫెక్ట్ డెసిషన్ అని సుతార్ నిరూపించాడు. మ్యాచ్ స్టార్ట్ కావడానికి ముందు సీనియర్ స్పిన్నర్ కుల్దీప్ యాదవ్ చేతుల మీదుగా సుతార్ టెస్ట్ క్యాప్ నంబర్ 319 ను అందుకున్నాడు. 2021 లో అక్షర్ పటేల్ డెబ్యూ చేసిన తర్వాత టీమిండియా తరఫున టెస్ట్ ఫార్మాట్ లో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఫస్ట్ స్పెషలిస్ట్ స్పిన్ బౌలింగ్ ఆల్ రౌండర్ గా మానవ్ సుతార్ నిలిచాడు.

బౌలర్లు అలసిపోకపోవడంతోనే ఫాలో ఆన్ ఆడించాం

తమ బౌలర్లు అలసిపోకపోవడంతోనే అఫ్గానిస్థాన్‌ను ఫాలో ఆన్ ఆడించామని టీమిండియా టెస్ట్ కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ తెలిపాడు. ప్రస్తుతం భారత టెస్ట్ టీమ్ సంధి దశలో ఉందని, పరిస్థితులకు తగ్గట్లు బ్యాటింగ్ విభాగంలో మార్పులు ఉంటాయని చెప్పాడు. ముల్లాన్‌పూర్ వేదికగా సోమవారం ముగిసిన ఏకైక టెస్ట్‌లో భారత్ ఇన్నింగ్స్ 300 పరుగుల భారీ తేడాతో అఫ్గాన్‌ను చిత్తు చేసింది. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం మాట్లాడిన గిల్.. ఇది సంపూర్ణ విజయమని తెలిపాడు. 'ఇది ఒక సంపూర్ణమైన విజయం. మూడు విభాగాల్లో రాణించాం. అందుకే ఈ విజయం చాలా సంతోషాన్నిచ్చింది. వాతావరణం చాలా వేడిగా ఉంది. లంచ్‌కు ముందు లేదా మొదటి డ్రింక్స్ విరామం తర్వాతే వారిని ఆలౌట్ చేస్తే.. మా బౌలర్లు అలసిపోకుండా ఉన్నారో లేదో చూసి ఫాలో–ఆన్ ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నాం. ఒకవేళ అలా కాకపోతే.. మేం ఒక రెండు సెషన్ల పాటు బ్యాటింగ్ చేసి.. చివర్లో అఫ్గాన్‌కు బ్యాటింగ్ అప్పగించాలని అనుకున్నాం. కానీ మాకు వేగంగా వికెట్లు దక్కాయి. దాంతో మ్యాచ్‌పై పట్టు సాధించాం. అలాగే మా ఫాస్ట్ బౌలర్లు బౌలింగ్ చేసిన తీరు కూడా అద్భుతం. మేం ఫాలో–ఆన్ ఇచ్చినప్పుడు సిరాజ్ కీలకమైన వికెట్ అందించాడు.

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