ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేషిస్తూ మున్ముందుకు 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

MONDAY 13TH JULY 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 09 ISSUE : 117 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 13 జూలై 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 09 సంచిక :117 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

ఎన్డీఎస్‌ఏ ఏం చెబితే అది చేయడానికి సీఎం రేవంత్, మంత్రి ఉత్తమ్ సిద్ధం

- కాళేశ్వరంతో లక్ష కోట్ల ప్రజాధనం వృథా కావడానికి కారకులు కేసీఆర్, హరీశ్
- వారు తెలంగాణ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలి
- హరీశ్ రెచ్చగొట్టే మాటల వల్లే ఉద్యమంలో ఆత్మహత్యలు: జగ్గారెడ్డి

2వ పేజిలో..

ప్రతి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి దిశగా తీసుకుపోతాం

- మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి

2వ పేజిలో..

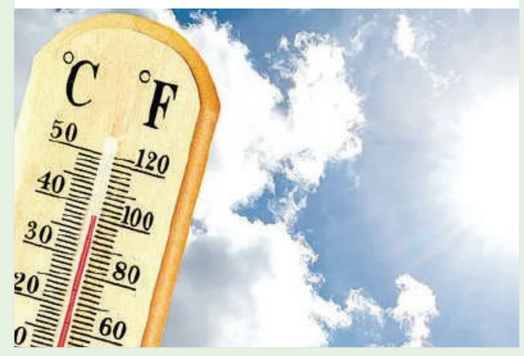
జలవనరుల నిర్వహణపై..

నేడు ఢిల్లీలో సదస్సు

- కేంద్ర, రాష్ట్రాల సమన్వయమే లక్ష్యం
- 8 ప్రధాన అంశాలు అజెండాగా కేంద్రం సమీక్ష
- హాజరుకానున్న అన్ని రాష్ట్రాల అధికారులు
- నేడు ఢిల్లీకి మంత్రి ఉత్తమ్.. జలశక్తి శాఖ,
- ఎన్డీఎస్‌ఏ ఉన్నతాధికారులతో భేటీ

హైదరాబాద్, జూలై 12(అక్షరంన్యూస్) దేశంలో జలవనరుల సుస్థిర నిర్వహణ, కేంద్ర-రాష్ట్రాల మధ్య సమన్వయాన్ని బలోపేతం చేయడం లక్ష్యంగా సోమవారం ఢిల్లీలో కీలక సదస్సు జరగనుంది. కేంద్ర జలశక్తి శాఖ పరిధిలోని జల వనరులు, నదీ అభివృద్ధి, గంగా పునరుజ్జీవన విభాగం ఆధ్వర్యంలో 'రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల జలవనరుల శాఖ అత్యున్నత కార్యదర్శుల అఖిల భారత సదస్సు'ను నిర్వహించనున్నారు. సుష్మాస్వరాజ్ భవన్‌లోని చాణక్య హాల్ ఈ సమావేశానికి వేదిక కానుంది. కేంద్ర జలశక్తిమంత్రి సి.ఆర్.పాటిల్ అధ్యక్షతన జరగనున్న

మిగతా 2వ పేజిలో..



మరో 10 రోజులు ఎండలే

- 22 తర్వాతే మంచి వర్షాలు
- ఏడు జిల్లాలు మినహా అంతటా లోటే

హైదరాబాద్, జూలై 12(అక్షరంన్యూస్) వర్ష రుతువులోకి ప్రవేశించి నెల రోజులు దాటుతున్నా.. మేఘాల దోచూబులాట కొనసాగుతూనే ఉంది. ఇప్పటికీ ఎండలు దంచి కొడుతున్నాయి. మరో పది రోజుల పాటు ఇదే పరిస్థితి ఉంటుందని వాతావరణ నిపుణుల అంచనా. ఎల్‌నినో కారణంగా వర్షాలు లేకపోవడంతో తెలంగాణలో పగటిపూట ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయి. ఏప్రిల్ మాదిరిగా ఎండలు కాస్తున్నాయి. ఈ నెల 15 వరకు పూర్తి పొడి వాతావరణం ఉంటుందని తెలంగాణ వెదర్‌మ్యాన్ బాలాజీ తెలిపారు. 16 నుంచి 19వ తేదీ మధ్యన అక్కడక్కడ తేలికపాటి వర్షాలు.. 22-30 మధ్య తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని అంచనా వేశారు. మరోవైపు రాష్ట్రంలో 7 జిల్లాలను మినహాయిస్తే మిగిలిన అన్నింటా లోటు వర్షపాతమే నమోదైంది. ఈ నెలలో 8 సెం.మీ వర్షపాతం నమోదు కావాల్సి ఉండగా.. ఇప్పటివరకు కేవలం 4 సెంటీమీటర్ల వానే కురిసింది.

మిగతా 2వ పేజిలో..

నేడు దేవాదులకు సీఎం

- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి, మంత్రులతో కలిసి పరిశీలన
- భూసేకరణ, ఇతర అంశాలపై అక్కడే సమీక్ష
- తర్వాత హైదరాబాద్‌లో రాష్ట్ర ఎంపీలతో భేటీ
- అన్ని పార్టీల పార్లమెంటు సభ్యులకు ఆహ్వానం
- రాష్ట్రానికి అందాల్సిన నిధులు, ప్రాజెక్టుల
- అంశాన్ని పార్లమెంటులో లేవనెత్తే అంశంపై చర్చ
- కాంగ్రెస్ ఎంపీలతో రేవంత్‌రెడ్డి ప్రత్యేక భేటీ!

హైదరాబాద్, జూలై 12(అక్షరంన్యూస్) దేవాదుల ప్రాజెక్టు పురోగతి, నీటి విడుదల, ఇంకా చేపట్టాల్సిన పనులను పరిశీలించేందుకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సోమవారం ప్రాజెక్టు పర్యటనకు వెళుతున్నారు. ఆయనతో పాటుగా డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, సాగునీటి శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, ఇతర శాఖల మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివ్ష?సరెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వర్‌రావు, పొన్నం ప్రభాకర్, సీతక్క కూడా వెళ్లనున్నారు. ఆదివారం సీఎం నివాసంలో జరిగిన భేటీలో దేవాదుల పరిశీలన, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి బీఆర్ఎస్ నేతల విమర్శలు, కొద్ది రోజుల్లో ప్రారంభం కానున్న పార్లమెంటు సమావేశాలపై సీఎం, మంత్రులు చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా సోమవారం దేవాదులకు వెళ్లాలని నిర్ణయించారు. ములుగు జిల్లాలోని దేవాదుల ప్రాజెక్టు నుంచి ప్రస్తుతం రిజర్వాయర్లను నింపే కార్యక్రమం జరుగుతోంది. ఈ నెల 18 కల్లా ప్రాజెక్టు కింద ఉన్న అన్ని రిజర్వాయర్లను నింపాలని సాగునీటి శాఖ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఆ కార్యక్రమం పురోగతితోపాటు దేవాదుల పంపుహౌస్, ఇన్‌టేక్ వెల్ పనుల పురోగతిని, నీటి తరలింపు సామర్థ్యాన్ని సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం,

మిగతా 2వ పేజిలో..

విరాళాల చోరీ నిందితులకు శిక్ష పడే వరకూ రెస్టు తీసుకోను: కేజ్రీవాల్

హైదరాబాద్, జూలై 12(అక్షరంన్యూస్) అయోధ్య రామమందిర విరాళాల చోరీ విషయంలో బీజేపీని టార్గెట్ చేసిన ఆప్ అధినేత, మాజీ సీఎం అర్వింద్ కేజ్రీవాల్ ఆదివారం మరిన్ని విమర్శలు చేశారు. రాక్షస లక్షణాలు ఉన్న వారే సుందరకాండ పఠనాన్ని వ్యతిరేకిస్తారని అన్నారు. విరాళాల చోరీకి నిరసనగా

ఆప్ ఆధ్వర్యంలో పలు ప్రాంతంలో సుందరకాండ పఠనం జరిగింది. ఈ చర్యను పొలిటికల్ గిమ్మిక్‌గా బీజేపీ కొట్టిపారేసింది. ఈ నేపథ్యంలో కేజ్రీవాల్ ఎక్స్ వేదికగా ప్రతిదాడికి దిగారు. 'కలియుగంలో రాక్షస లక్షణాలు ఉన్న వారే సుందరకాండ పఠనాన్ని వ్యతిరేకిస్తారని శ్రీరాముడు చెప్పాడు. భగవంతుడు శ్రీరాముడి ఇంట్లో చోరీకి పాల్పడ్డ వారికి శిక్ష పడాలన్న సంకల్పంతో నేడు

మిగతా 2వ పేజిలో..

టీజీ20 లీగ్ విజేత హైదరాబాద్...

ఫైనల్లో ఖమ్మం ఓటమి

హైదరాబాద్: టీజీ 20 లీగ్ ఆరంభ టోర్నీ టైటిల్‌ను హైదరాబాద్ ఈ-చాంపియన్స్ దక్కించుకుంది. ఆదివారం

మిగతా 2వ పేజిలో..

భయం గుప్పిట్లో షాబాద్

- ఆరుగురి హత్యలతో భయాందోళనలో ప్రజలు
- నిందితుడి ఆచూకీపై వీడని సస్పెన్స్
- బాధిత కుటుంబాలకు నేతల పరామర్శ
- దివ్యాంగురాలైన బాలికకు ఆర్థిక సాయం

రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి/చేవెళ్ల/షాబాద్) షాబాద్ మండలంలో దారుణమారణ కాండ నుంచి స్థానికప్రజలు ఇంకా కోలుకోలేదు. ఆరుగురిని అత్యంత కిరాతకంగా గొంతు కోసి హత్యచేసిన రాక్షసుడు రాజ్‌కుమార్ ఆచూకి ఇంకా దొరకకపోవడంతో బాధిత కుటుంబాలతోపాటు షాబాద్ చుట్టు పక్కల ప్రాంతాల ప్రజలు బిక్కుబిక్కుమంటూ గడుపుతున్నారు. కొత్తూరు మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని అక్కవానిగూడలో నిందితుణ్ని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతున్నా.. పోలీసు అధికారులు ధ్రువీకరించకపోవడంతో ఈ విషయంలో ఇంకా సస్పెన్స్ కొనసాగుతోంది. దీంతో అతను మళ్లీ తిరిగి వచ్చి ఎవరినైనా ఏమైనా చేస్తాడేమోనన్న భయంతో స్థానికులు భయాందోళనతో

మిగతా 2వ పేజిలో..

ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌లోనే బూటులో దాచి.. బయటకు తెచ్చి!

మహారాష్ట్ర టెట్ ప్రశ్నపత్రం లీకేజీ వెనుక విస్తుపోయే నిజాలు

మిగతా 2వ పేజిలో..

నేడు దేవాదులకు సీఎం

మంత్రులు పరిశీలిస్తారు. అలాగే ఏఐబీపీ పథకం కింద నడుస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి భూసేకరణ, ఇతర అంశాలపైనా అక్కడే సమీక్ష నిర్వహించనున్నారు. దేవాదుల పర్యటన అనంతరం సీఎం, మంత్రులు తిరిగి హైదరాబాద్‌కు చేరుకుంటారు.

తెలంగాణ ఎంపీలతో ప్రత్యేక భేటీ

ఈ నెల 20 నుంచి పార్లమెంటు వానాకాల సమావేశాలు మొదలవుతున్న నేపథ్యంలో.. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సోమవారం రాష్ట్రానికి చెందిన అన్ని పార్టీల ఎంపీలతో భేటీ ఏర్పాటు చేశారు. దేవాదుల నుంచి తిరిగి వచ్చాక ప్రజాభవన్‌లో నిర్వహించే సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క కూడా పాల్గొంటారు. దీనికి కాంగ్రెస్ లోక్‌సభ, రాజ్యసభ సభ్యులతోపాటు, బీజేపీ, ఎంఐఎం లోక్‌సభ సభ్యులను, బీఆర్‌ఎస్ రాజ్యసభ సభ్యులను ఆహ్వానించారు. భేటీలో వివిధ ప్రాజెక్టులు, కార్యక్రమాలకు సంబంధించి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన పెండింగ్ నిధుల వివరాలను ఎంపీలకు అందిస్తారు. నిధుల సాధనకు కార్యాచరణపై చర్చిస్తారు. ఈ సమావేశం అనంతరం భట్టి నివాసంలో కాంగ్రెస్ ఎంపీలతో రేవంత్, భట్టి ప్రత్యేకంగా డిన్నర్ భేటీ నిర్వహించనున్నారు. ఏయే ఎంపీలు, ఏయే అంశాలపై పార్లమెంటులో మాట్లాడాలనే దానిపై దిశానిర్దేశం చేయనున్నారు.

ప్రతి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి దిశగా తీసుకుపోతాం

రహదారి సౌకర్యాలు మరింత మెరుగుపడి ప్రజలకు, రైతులకు, విద్యార్థులకు, వ్యాపార వర్గాలకు ప్రయాణ సౌలభ్యం కలుగుతుందని నాయకులు పేర్కొన్నారు.

కార్యక్రమానికి ముందు రాయగిరి నుండి వంగపల్లి గ్రామం వరకు దాదాపు వెయ్యి కార్లతో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. భారీ సంఖ్యలో వాహనాలు, కార్యకర్తలు పాల్గొనడంతో మొత్తం మార్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండాలతో, నినాదాలతో మారుమోగింది. ప్రజలు రహదారుల వెంట నిలబడి నాయకులకు ఘన స్వాగతం పలికారు.ర్యాలీ అనంతరం వంగపల్లి గ్రామానికి చేరుకున్న మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డికి, ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల అయిలయ్యకి ఇతర ప్రజాప్రతినిధులకు స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ గజమాలతో ఘన స్వాగతం పలికారు.డప్పు వాయిద్యాలు, మంగళ వాయిద్యాలు, పూల వర్షం మధ్య నాయకులను సభా వేదిక వరకు ఊరేగింపుగా తీసుకువచ్చారు. అనంతరం నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, రహదారుల అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమ పథకాలపై నాయకులు మాట్లాడారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి దిశగా తీసుకెళ్తూ మౌలిక వసతుల కల్పనకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. ఆలేరు నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తోందని, మరిన్ని అభివృద్ధి పనులు కూడా త్వరలో ప్రారంభమవుతాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా, మండల స్థాయి ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలు,జెడ్పీటీసీలు,పార్టీ శ్రేణులు, అధికారులు,మహిళలు,యువకులు, రైతులు, వేలాది మంది ప్రజలు ఉత్సాహంగా పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య, భువనగిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, భువనగిరి ఎమ్మెల్యేలు కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి, కడియం శ్రీహరి, యశస్విని రెడ్డి, ప్రజాప్రతినిధులు,అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

టీజీ20 లీగ్ విజేత హైదరాబాద్...

ఫైనల్లో ఖమ్మం ఓటమి

హైదరాబాద్: టీజీ 20 లీగ్ ఆరంభ టోర్నీ టైటిల్‌ను హైదరాబాద్ ఈ-చాంపియన్స్ దక్కించుకుంది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్లో ఆ జట్టు 6 వికెట్లతో అన్విత ఖమ్మం ఏసట?సపై గెలిచింది. తొలుత ఖమ్మం 20 ఓవర్లలో 157/8 స్కోరు చేసింది. మికీ జైస్వాల్ (65) హాఫ్ సెంచరీతో ఆదుకున్నాడు. 26/3 స్కోరుతో ఖమ్మం కష్టాల్లో పడిన దశలో..మికీ, హిమతేజ (31) నాలుగో వికెట్‌కు 94 రన్స్‌తో పరిస్థితి చక్కదిద్దారు. చివర్లో విద్యానందరెడ్డి (20 నాటౌట్) ధనాధన్ ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. యశ్వీర్ 3, దేవ్ మెహతా, అజయ్ చెరో 2 వికెట్లు పడగొట్టారు. ఛేదనలో హైదరాబాద్ 17.4 ఓవర్లలో 158/4 స్కోరు చేసి నెగ్గింది. అభిరథ్ (48), వైష్ణవ్ రెడ్డి (41 నాటౌట్), షణ్ముఖ్ (36), ప్రణవ్ (19 నాటౌట్) రాణించారు.

ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌లోనే బూటులో దాచి.. బయటకు తెచ్చి!

మహారాష్ట్ర టెట్ ప్రశ్నపత్రం లీకేజీ వెనుక విస్తుపోయే నిజాలు

ముంబై, జూలై 12: సంచలనం రేపిన మహారాష్ట్ర ఉపాధ్యాయ అర్హత పరీక్ష(టెట్)-2026 ప్రశ్నపత్రాల లీకేజీ కేసులో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. 6 లక్షల మందికి పైగా అభ్యర్థుల భవిష్యత్తుతో ఆడుకున్న ఈ అంతర్రాష్ట్ర ముఠా నెట్‌వర్క్ తీరును చూసి సిట్ అధికారులే నివ్వెరపోతున్నారు. ఆగ్రా ప్రింటింగ్ ప్రెస్ నుంచి భివండీ హోటల్ రూమ్ వరకు సాగిన ఈ లీకేజీ వ్యవహారంలో నిందితులు అనుసరించిన వ్యూహం విస్తుగొలుపుతోంది. అత్యంత రహస్యంగా ప్రశ్నపత్రాలు ముద్రణ జరిగే యూపీలోని ఆగ్రా ప్రింటింగ్ ప్రెస్ నుంచి ఈ ముఠా.. అక్కడి ఉద్యోగులను మభ్య పెట్టి పేపర్లను బయటికి తెచ్చినట్లు సిట్ అధికారులు గుర్తించారు. జూన్ 15-17 మధ్య ఓ ఉద్యోగి ప్రశ్నపత్రాలను మడిచి తన బూట్ల కింది భాగంలో ఉంచి భద్రతా సిబ్బంది కళ్లు గప్పి బయటికి తెచ్చినట్లు తెలిపారు. ఇందులో ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌కు చెందిన ముగ్గురు ఉద్యోగులకు ప్రమేయముందని.. వారికి తలా రూ.8 వేలు చెల్లించి.. ఒక ప్లాట్(స్థలం) ఇస్తామని హామీనిచ్చారని సిట్ అధికారులు వివరించారు. ఇక లీకేజీ కుట్రకు సూత్రధారిగా భావిస్తున్న బిజేంద్రకు దేశవ్యాప్తంగా పలు ప్రభుత్వ ఉద్యోగ, ప్రవేశ పరీక్షల ప్రశ్నపత్రాలను లీక్ చేసిన చరిత్ర ఉంది. అయితే మహారాష్ట్ర పరీక్షల మండలి అధిపతికి మాత్రమే తెలిసిన ఆగ్రా ప్రింటింగ్ ప్రెస్ వివరాలు బిజేంద్ర గుప్తాకు ఎలా తెలిశాయనే దానిపై దర్యాప్తు అధికారులు దృష్టి సారించారు. ప్రశ్నపత్రాలు తనకు చేరగానే బిజేంద్ర మహారాష్ట్ర కోచింగ్ సెంటర్ల నెట్‌వర్క్‌ను సంప్రదించాడు. ప్రతి ప్రశ్నపత్రాన్ని రూ.80వేల చొప్పున విక్రయించినట్లు పోలీసులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ పేపర్లు చేతులు మారుతూ..కింది స్థాయి దళారుల కమీషన్లు కలుపుకొని అభ్యర్థులకు భారీ ధరకు అమ్మినట్లు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యవహారంలో 12 మందిని అరెస్టు చేశారు. బిజేంద్ర ఇంకా పరారీలోనే ఉన్నాడు.

జలవనరుల నిర్వహణపై.. నేడు ఢిల్లీలో సదస్సు

ఈ సదస్సులో దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల జలవనరుల శాఖల ఉన్నతాధికారులతోపాటు కేంద్ర జలసంఘం (సీడబ్ల్యూసీ), జాతీయ ఆనకట్టల భద్రతా సంస్థ (ఎన్డీఎస్ఏ) తదితర సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొంటారు. ఈ సమావేశంలో జల వనరుల సంరక్షణ, సంస్కరణలకు సంబంధించి ప్రధానంగా ఎనిమిది అంశాలపై చర్చించనున్నారు. ముఖ్యంగా 'ఆధునీకరణ- కమాండ్ ఏరియా అభివృద్ధి, నీటి నిర్వహణ (ఎమ్-సీఏడీడబ్ల్యూఎ)' పథకంపై సమీక్షిస్తారు. నీటి సంరక్షణలో ప్రజలను భాగస్వాములను చేసేందుకు దేశవ్యాప్తంగా నెల రోజులపాటు చేపట్టబోయే ప్రత్యేక 'క్యాచ్ ది రెయిన్' ప్రచారంపై ముసాయిదాను ఖరారు చేస్తారు. నీటిపారుదల, వరద నిర్వహణ, బహుళ ప్రయోజన ప్రాజెక్టుల కోసం సవరించిన ముసాయిదా ప్రాజెక్ట్ మదింపు మార్గదర్శకాలు, జలాశయాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు ఆనకట్టల రూల్ కర్వ్ అమలు తీరుపైనా చర్చించనున్నారు. దీనితోపాటు జల సంస్కరణల చట్టం (ఎస్‌డబ్ల్యూఆర్‌ఎఫ్) అమలు, వచ్చే డిసెంబరు నాటికి దేశవ్యాప్తంగా 'సమగ్ర డ్యామ్ భద్రతా మూల్యాంకనాన్ని (సీడీఎస్‌ఈ)' పూర్తి చేయడంపై కార్యాచరణను రూపొందించనున్నారు. జల సంరక్షణలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచే రాష్ట్రాలకు ఇచ్చే 'మోడల్ స్టేట్ వాటర్ అవార్డుల' కోసం కొత్త ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను తీసుకురావడంపై చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకోనున్నారు.

నేడు ఢిల్లీకి మంత్రి ఉత్తమ్

సోమవారం సీఎంతో కలిసి దేవాదుల ప్రాజెక్టును పరిశీలించనున్న మంత్రి ఉత్తమ్ తర్వాత ఢిల్లీకి వెళ్లనున్నారు. సాయంత్రం 6 గంటలకు కేంద్ర జలశక్తి శాఖ కార్యదర్శి, ఇతర అధికారులతో భేటీ కానున్నారు. ఎన్డీఎ?సఏ అధికారులు కూడా ఈ సమావేశంలో పాల్గొనే అవకాశం ఉంది. ఏఐబీపీ పథకం కింద దేవాదులకు ఇంకా అందాల్సిన నిధుల విడుదల, మేడిగడ్డ పునరుద్ధరణ కోసం ఎన్డీఎస్ఏ సాంకేతిక కమిటీ ఏర్పాటు తదితర అంశాలపై చర్చించనున్నట్టు అధికార వర్గాలు తెలిపాయి.

విరాళాల చోరీ నిందితులకు శిక్ష పడే వరకూ రెస్టు తీసుకోను: కేజ్రీవాల్

మేము సుందరకాండ పఠనాన్ని నిర్వహించాము' అని అన్నారు. నిందితులకు ఉరి శిక్ష పడే వరకూ తాము విశ్రమించేది లేదని చెప్పారు.ఢిల్లీలోని జపనీస్ పార్క్‌లో ఆప్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా విలేకరులతో మాట్లాడుతూ కేజ్రీవాల్ బీజేపీపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఓట్ల కోసం రామనామాన్ని బీజేపీ వాడుకుంటోందని అన్నారు. మరోవైపు, ఆప్ చర్యలను డ్రామా అంటూ బీజేపీ కొట్టిపారేసింది. కేజ్రీవాల్ ఒక పొలిటికల్ హిందూ అని విమర్శించింది. 'నేడు కేజ్రీవాల్ మరోసారి మనకు శ్రీరాముడిని గుర్తు చేశారు. మళ్లీ ఆయన నాటకాలు మొదలయ్యాయి. 2024 జనవరిలో కూడా ఇలాగే చేశారు. అప్పట్లో ఎన్నికలు రానున్న నేపథ్యంలో డ్రామాకు తెరతీశారు. మళ్లీ అవే చర్యలను మొదలెట్టారు. పబ్లిక్ మాత్రం ఆయనను నమ్మే స్థితిలో లేరు' అని ఢిల్లీ బీజేపీ ప్రెసిడెంట్ హర్ష్ మల్హోత్రా విమర్శించారు.

మళ్లీ హోర్ముజ్ మూత

- పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తత

దుబాయ్/వాషింగ్టన్/న్యూఢిల్లీ, జూలై 12: పశ్చిమా సియాలో పరిస్థితి మళ్లీ మొదటికి వచ్చింది. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య ఇటీవల మొదలైన పరస్పర దాడులు మరింతగా ముదిరాయి. హోర్ముజ్ జలసంధిలో తమ అనుమతి లేకుండా ప్రయాణిస్తోందంటూ మరో వాణిజ్య నౌకపై ఇరాన్ దాడి చేసింది. దీనిపై ఆగ్రహించిన అమెరికా వెంటనే ఇరాన్‌పై విరుచుకుపడింది. ప్రతిగా ఇరాన్ కూడా గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలపైకి డ్రోన్లు, క్షిపణులు ప్రయోగించింది. అంతేకాదు హోర్ముజ్ జలసంధిని తిరిగి మూసేస్తున్నట్టు ప్రకటించింది. అయితే ఇరాన్ దాడి చేసిన వాణిజ్య నౌకలో 11 మంది భారతీయులు ఉండగా.. అందులో పదిమందిని రక్షించారు. మరొకరు గల్లంతయ్యారు. అమెరికాతో ఇటీవలి అవగాహన ఒప్పందం తర్వాత ఇరాన్ హోర్ముజ్ జలసంధిని తెరిచినా.. తమకు సమాచారమిచ్చి, టోల్ చెల్లించిన నౌకలను మాత్రమే, అదీ తాము నిర్దేశించిన మార్గం మీదుగా ప్రయాణించేందుకు అనుమతిస్తోంది. ఆ మార్గం ఇరాన్ తీరానికి దగ్గరగా ఉంది. మరోవైపు ఒమన్ తీరానికి సమీపంలోని మరో మార్గం నుంచిప్రయాణించేలా కంటెయినర్ నౌకలు, చమురు ట్యాంకర్లకు అమెరికా సూచనలు చేస్తోంది. అలా నౌకలు ప్రయాణిస్తే హోర్ముజ్‌పై తమ పట్టు సడలిపోతుందని భావిస్తున్న ఇరాన్.. వాటిపై దాడులు చేస్తోంది. ఇలా గత వారం రోజుల్లోనే పది వరకు నౌకలపైకి క్షిపణులు, డ్రోన్లు ప్రయోగించి దెబ్బతీసింది. దీనిని తప్పుపడుతూ ఇరాన్‌పై వైమానిక దాడులు చేస్తోంది. తాజాగా ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఒమన్ తీరానికి సమీపంలో ప్రయాణిస్తున్న జీఎ?ఫఎస్ గెలాక్సీ కంటెయినర్ నౌకపై ఇరాన్ దాడి చేసింది.

ఒక భారతీయ నావికుడు గల్లంతు

ఇరాన్ దాడితో సైప్రస్ జెండాతో ప్రయాణిస్తున్న జీఎ?ఫఎస్ నౌక ఇంజన్ ప్రాంతంలో పేలుళ్లు జరిగి, మంటలు చెలరేగాయి. ఈ నౌకలో 11 మంది భారతీయ సిబ్బంది ఉండగా.. పది మందిని ఒమన్ తీరప్రాంత గస్తీ దళాలు కాపాడాయి. మరొకరు గల్లంతయ్యారు. ఒమన్ దళాలతో సమన్వయం చేసుకుని భారతీయ సిబ్బందిని కాపాడేందుకు రెస్క్యూ ఆపరేషన్ చేపట్టినట్టు భారత విదేశాంగ శాఖ ప్రకటించింది. గల్లంతైన వ్యక్తి కోసం గాలింపు కొనసాగుతున్నట్టు తెలిపింది. హోర్ముజ్ జలసంధిలో వాణిజ్య నౌకలపై ఇరాన్ దాడులు ఆందోళనకరమని పేర్కొంది. జలసంధిలో నౌకలు స్వేచ్ఛగా ప్రయాణించే పరిస్థితులు ఉండాలని స్పష్టం చేసింది.

ఎన్డీఎస్ఏ ఏం చెబితే అది చేయడానికి సీఎం రేవంత్, మంత్రి ఉత్తమ్ సిద్ధం

- కాళేశ్వరంతో లక్ష కోట్ల ప్రజాధనం వృథా కావడానికి కారకులు కేసీఆర్, హరీశ్
- వారు తెలంగాణ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలి
- అప్పట్లో ఈటల ఆర్థిక మంత్రిగా ఉన్నందునే కేసీఆర్, హరీశ్‌ను కాపాడే పనిలో ఉన్నడు
- రక్తం చిందించేంత ధైర్యం హరీశ్‌కు లేదు
- హింసకు కేరాఫ్ అడ్రస్ కేసీఆర్ ఫ్యామిలీ
- హరీశ్ రెచ్చగొట్టే మాటల వల్లే ఉద్యమంలో ఆత్మహత్యలు: జగ్గారెడ్డి

హైదరాబాద్, జూలై 12 కాళేశ్వరం బరాజ్‌లకు సంబంధించి నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ(ఎన్డీఎ?సఏ) ఏం చెబితే అది చేయడానికి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డిలు సిద్ధంగా ఉన్నారని టీపీసీసీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు తూర్పు జగ్గారెడ్డి అన్నారు. అయితే కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కూలిపోయి.. రూ.లక్ష కోట్ల ప్రజాధనం వృథా కావడానికి కారకులైన కేసీఆర్, హరీశ్‌రావులు ముందుగా తెలంగాణ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆ తర్వాతే వారు కాళేశ్వరంపైన మాట్లాడాలన్నారు. గాంధీభవన్‌లో ఆదివారం మీడియా సమావేశంలో జగ్గారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రైతులకు మేలు చేసే విషయంలో కాంగ్రెస్ ఎప్పుడూ ముందే ఉంటుందని, ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకునే రాజకీయ సంస్కృతి తమ పార్టీదని పేర్కొన్నారు. రైతుల కోసం రక్తం చిందించేంత ధైర్యం హరీశ్‌రావుకు లేదన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమం ఉధృత స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు యువకుల బలిదానాలు జరిగాయని గుర్తు చేసిన జగ్గారెడ్డి.. అవి జరిగింది హరీశ్‌రావు రెచ్చగొట్టే పనులు, మాటల వల్లనే కదా అంటూ నిలదీశారు. ఆ సమయంలో ఒంటిపై పెట్రోల్ పోసుకున్న హరీశ్ అగ్గిపెట్టె మాత్రం మర్చిపోయాడన్నారు. హరీశ్‌రావుకు ఎవరు నచ్చకుంటే వారు సైకోలైపోతరా? సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిని ఏదో ఒకటి అనాలనే లైన్‌ను హరీశ్ రావు తీసుకున్నాడని విమర్శించారు.

హింసకు కేరాఫ్ అడ్రస్ కేసీఆర్ ఫ్యామిలీ అని, రెచ్చగొట్టే స్వభావం ఆ కుటుంబానిదన్నారు. కాళేశ్వరం బరాజ్‌లలో నీటి నిల్వకు సంబంధించి ఎన్డీఎ?సఏ వద్దకు వెళ్లి అది ఏం చెబితే అది చేద్దామంటూ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రతిపాదనపై హరీశ్ రావు ఎందుకు స్పందించట్లేదని ప్రశ్నించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణ సమయంలో ఈటల రాజేందర్ ఆర్థిక మంత్రిగా ఉన్నాడు కాబట్టే ఆయన కేసీఆర్‌ను, హరీశ్‌రావులను కాపాడే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడని ఆరోపించారు. రైతుల పట్ల ఈటలకు నిజంగా ప్రేమే ఉంటే.. కేసీఆర్, హరీశ్‌లను ఒప్పించి ఎన్డీఎ?సఏ అధికారుల వద్దకు తీసుకెళ్లాలని, వెంట తమ మంత్రులూ వస్తారన్నారు. ప్రస్తుతం ఈటల బీజేపీలో కీలకంగా ఉన్నారని ఆయన గుర్తు చేశారు.

తుంగతుర్తి పంచాయితీపై పోస్టుమార్టం!

తుంగతుర్తి నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ మండల కమిటీ ఏర్పాటుకు సంబంధించి పంచాయితీపైన పోస్టుమార్టం జరుగుతోందని జగ్గారెడ్డి చెప్పారు. ఈ సమస్యను ఎలా పరిష్కరించాలన్నదానిపైన కసరత్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ వివాదానికి సంబంధించి అందరి అభిప్రాయాలూ తీసుకుంటున్నామని, సోమవారం నివేదికను సిద్ధం చేసి పార్టీ నాయకత్వానికి ఇస్తామన్నారు. కాంగ్రెస్‌లో పంచాయతీలు సహజమని, అన్ని పార్టీల్లోనూ గొడవలు ఉంటాయని, అయితే ఇతర పార్టీల వారు పార్టీ లోపల మాట్లాడుకుంటే.. తమ పార్టీవారు బయటా మాట్లాడతారని పేర్కొన్నారు. కాగా.. తుంగతుర్తి పంచాయతీపైన ఆదివారం గాంధీభవన్‌లో ఆ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే మందుల సామేలు, ఇతర నేతల నుంచి జగ్గారెడ్డి అభిప్రాయ సేకరణ జరిపారు.

భయం గుప్పిట్లో షాబాద్

ఆరుగురి హత్యలతో భయాందోళనలో ప్రజలు
నిందితుడి ఆచూకీపై వీడని సస్పెన్స్
బాధిత కుటుంబాలకు నేతల పరామర్శ
దివ్యాంగురాలైన బాలికకు ఆర్థిక సాయం

రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి/చేవెళ్ల/షాబాద్) షాబాద్ మండలంలో దారుణమారణ కాండ నుంచి స్థానికప్రజలు ఇంకా కోలుకోలేదు. ఆరుగురిని అత్యంత కిరాతకంగా గొంతు కోసి హత్యచేసిన రాక్షసుడు రాజ్‌కుమార్ ఆచూకి ఇంకా దొరకకపోవడంతో బాధిత కుటుంబాలతోపాటు షాబాద్ చుట్టు పక్కల ప్రాంతాల ప్రజలు బిక్కుబిక్కుమంటూ గడుపుతున్నారు. కొత్తూరు మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని అక్కవానిగూడలో నిందితుణ్ని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతున్నా.. పోలీసు అధికారులు ధ్రువీకరించకపోవడంతో ఈ విషయంలో ఇంకా సస్పెన్స్ కొనసాగుతోంది. దీంతో అతను మళ్లీ తిరిగి వచ్చి ఎవరినైనా ఏమైనా చేస్తాడేమోనన్న భయంతో స్థానికులు భయాందోళనతో గడుపుతున్నారు. తమ పిల్లలను బయటకు, స్కూల్‌కు పంపేందుకు కూడా భయపడుతున్నామని వారు అంటున్నారు. రాజ్‌కుమార్‌ను చంపేయాలని షాబాద్, దేవాలగూడ గ్రామంలోని మహిళలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. మరోవైపు జిల్లా అంతటా ప్రజలు ఈ ఘటనపైనే చర్చించుకుంటున్నారు. రాజ్‌కుమార్‌పై పెట్టిన పోక్సో కేసును స్థానిక పోలీసులు నీరుగార్చారని, అతణ్ని ముందే అరెస్టు చేసి జైలుకు పంపితే ఇన్ని ప్రాణాలు పోయేవి కావని చెబుతున్నారు. పోలీసులకు నిందితుడు లంచాలు ఇచ్చి స్థానికంగా ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.

బాధిత కుటుంబాలకు నేతల పరామర్శ

ఉన్మాది రాజ్‌కుమార్ చేతిలో హత్యలకు గురైనవారి కుటుంబసభ్యులను ఆదివారం పలువురు నేతలు పరామర్శించారు. వికలాంగురాలైన బాలికకు అండగా ఉంటామని ప్రకటించారు. ఆయా పార్టీల నేతలు ఈ ఘటనలో అందరినీ కోల్పోయిన వికలాంగురాలైన బాలికకు అండగా ఉంటామన్నారు.కొందరు ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఒకే వ్యక్తి ఒకేరోజు ఆరుగురిని అత్యంత దారుణంగా హత్య చేయడం రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల వైఫల్యానికి నిదర్శనమని ఎమ్మెల్యే సబితాఇంద్రారెడ్డి అన్నారు. మహిళలకు భద్రత కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని, మృతదేహాలను తరలించడంలో చూపిన శ్రద్ధను బాధిత కుటుంబంలో జీవించి ఉన్న మానసిక వికలాంగురాలి రక్షణ పట్ల చూపలేదని విమర్శించారు. షాబాద్‌లో మైనర్ బాలిక కుటుంబ సభ్యులను ఆదివారం కొండగల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేందర్‌రెడ్డితో కలిసి ఆమె పరామర్శించారు. బాధిత కుటుంబానికి పట్నం అవిన్ష?షరెడ్డి రూ.5లక్షల చెక్కును అందజేశారు. కాగా, మైనర్ బాలిక కుటుంబాన్ని హతమార్చిన ఉన్మాదిని ఎన్‌కౌంటర్ చేయాలని షాద్‌నగర్ ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్ అన్నారు. షాబాద్‌లో మైనర్‌బాలిక కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, బాధిత కుటుంబానికి నివాళి అర్పించారు. అనాథగా మిగిలిన వికలాంగురాలిని ఆదుకునేందుకు రూ.లక్ష నగదును అందజేశారు. ఎస్సైని సస్పెండ్ చేసి చేతులు దులుపుకొంటే సరిపోదని, ఈ సంఘటనకు పోలీసు ఉన్నతాధికారులు బాద్యత వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. కాగా, బాధిత కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని చీఫ్ విఫ్ పట్నం మహేందర్‌రెడ్డి అన్నారు.

గ్యాస్ సిలిండర్ల డెలివరీ పేరిట నిలువు దోపిడీ!

- వినియోగదారులపై అదనపు బాదుడు.. నిమ్మకు నీరెత్తిన అధికారులు
- 'సమతా సైనిక దళ్' రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు డా. మార్షల్ దుర్గం నగేష్ ఆగ్రహం

జ్యోతి నగర్? ఎన్ టి పి సి, జూలై 12 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్:

సామాన్యుడి నడ్డి విరిచేలా ఎల్పీజీ గ్యాస్ సిలిండర్ల డెలివరీ పేరిట రాష్ట్రంలో భారీ దందా కొనసాగుతోందని సమతా సైనిక దళ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు డా. మార్షల్ దుర్గం నగేష్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆన్‌లైన్‌లో బుక్ చేసుకున్న సిలిండర్లను ఇంటికి చేర్చే క్రమంలో డెలివరీ బాయ్స్ వినియోగదారుల నుంచి రూ.30 నుంచి రూ.50 వరకు అదనంగా వసూలు చేస్తూ సామాన్యులను పీల్చి పిప్పి చేస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. నిబంధనల ప్రకారం వినియోగదారులు చెల్లించే బిల్లులోనే డెలివరీ ఛార్జీలు కలిసి ఉన్నప్పటికీ, పంపిణీ సంస్థలు, డెలివరీ ఏజెంట్లు కుమ్మక్కై ఈ దోపిడీకి తెరలేపారని ధ్వజమెత్తారు.

జీతాలు ఇవ్వకుండా.. ప్రజలపై నెట్టేస్తారా?

"గ్యాస్ ఏజెన్సీలు డెలివరీ కార్మికులకు సరైన వేతనాలు ఇవ్వకుండా, వారి జీవనోపాధిని సామాన్య ప్రజల జేబులపైకి నెట్టేయడం దుర్మార్గం" అని డా. మార్షల్ దుర్గం నగేష్ విమర్శించారు. ఒక సాధారణ డెలివరీ బాయ్‌కు రోజుకు 25 నుంచి 40 సిలిండర్ల డెలివరీ ద్వారా, అలాగే నెలకు రూ.5,000 నుండి రూ.10,000 వరకు బేసిక్ శాలరీ ద్వారా వచ్చే ఆదాయం కాకుండా, ప్రతి సిలిండర్‌పై రూ.20 నుండి రూ.30 వరకు కమిషన్ లభిస్తుందని ఆయన గుర్తు చేశారు.

మరోవైపు, ఆయిల్ మార్కెటింగ్ కంపెనీలు ఒక్కో 14.2 కేజీల గృహ వినియోగ సిలిండర్‌పై గ్యాస్ ఏజెన్సీలకు సుమారు రూ.73.80 వరకు స్థిరమైన కమిషన్‌ను అందిస్తున్నాయి. 5 కేజీల సిలిండర్‌పై కూడా రూ.36.54 వరకు లాభం చేకూరుతోంది. ఇంత భారీ మొత్తంలో కమిషన్లు పొందుతున్న గ్యాస్ ఏజెన్సీలు, డెలివరీ కార్మికులకు న్యాయమైన వేతనాలు చెల్లించకుండా, వినియోగదారులను బ్లాక్‌మెయిల్ చేసి అదనపు వసూళ్లకు పాల్పడటం ఎంతవరకు న్యాయమని ఆయన ప్రశ్నించారు.

"గ్యాస్ బిల్లులోనే డెలివరీ ఛార్జీలు కలిసున్నప్పుడు, వినియోగదారులు అదనంగా రూపాయి కూడా ఇవ్వాల్సిన పనిలేదు. కానీ, 'ఛార్జీలు ఇవ్వకపోతే సిలిండర్ ఇంటికి తేలేం, ఏజెన్సీ నుంచే తెచ్చుకోండి' అంటూ డెలివరీ బాయ్స్ బెదిరింపులకు దిగుతున్నారు. దీనిపై పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులు ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదు?"

--- డా. మార్షల్ దుర్గం నగేష్, ఉపాధ్యక్షుడు, సమతా సైనిక దళ్, తెలంగాణ.

తక్షణమే తనిఖీలు చేపట్టాలి

గ్యాస్ ధరల పెంపుతో ఇప్పటికే సతమతమవుతున్న సామాన్య, మధ్యతరగతి ప్రజలను ఈ అదనపు వసూళ్లు మరింత కుంగదీస్తున్నాయని నగేష్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వాలు, ఆయిల్ కంపెనీలు ఈ అక్రమ దందాను అరికట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. తక్షణమే గ్యాస్ ఏజెన్సీలపై నిఘా ఉంచి, అదనపు వసూళ్లకు పాల్పడే ఏజెన్సీల లైసెన్సులను రద్దు చేయాలని సమతా సైనిక దళ్ తరఫున హెచ్చరించారు. వినియోగదారులు కూడా తమ హక్కులను తెలుసుకుని, అక్రమ వసూళ్లను ఎదిరించాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన పిలుపునిచ్చారు

19 న అరుణోదయ నాగన్న సంతాప సభను విజయవంతం చేయాలి ఏఐకేఎంఎస్, పీవైఎల్ నాయకుల పిలుపు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, జూలై 12 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్: ఈనెల 19న ఎన్టీపీసీ ఐఎఫ్టీయూ కార్యాలయం ముందు నిర్వహించనున్న అరుణోదయ నాగన్న సంతాప సభను భారీగా విజయవంతం చేయాలని అఖిల భారత రైతు-కూలీ సంఘం రాష్ట్ర నాయకుడు మేరుగు చంద్రయ్య, ప్రగతిశీల యువజన సంఘం రాష్ట్ర నాయకుడు ఆరుముళ్ల తిరుపతి పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం అంతర్గాం మండలం పెద్దంపేట్ గ్రామంలోని సీపీఐ (ఎంఎల్) న్యూడెమాక్రసీ కార్యాలయంలో పీవైఎల్ గ్రామ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశం అనంతరం సంతాప సభకు సంబంధించిన కరపత్రాలను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఖమ్మం జిల్లా రాజారం గ్రామానికి చెందిన పర్కాల నాగన్న నిరుపేద కల్లుగీత కార్మిక కుటుంబంలో జన్మించి, పాలేరు ప్రాంతం నుంచి పార్టీ రాష్ట్ర నాయకుడిగా, అరుణోదయ సాంస్కృతిక సమాఖ్య ఉమ్మడి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, కార్యదర్శిగా ఎదిగారని తెలిపారు. దాదాపు ఐదు దశాబ్దాల పాటు అనేక నిర్బంధాలు, చిత్రహింసలను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ తన ఆశయాలకు కట్టుబడి నూతన ప్రజాస్వామిక విప్లవం, సమసమాజ స్థాపన కోసం ఆట, పాటల ద్వారా ప్రజల్లో చైతన్యం నింపారని పేర్కొన్నారు. అరుణోదయ నాగన్న ఆశయాల సాధన కోసం యువత ముందుండి పోరాడాలని, ఈనెల 19న జరిగే సంతాప సభకు జిల్లా నలుమూలల నుంచి ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీవైఎల్ నాయకులు ఈదునూరి బాబు, దూలం సతీష్, నల్లతీగల రమేష్, బండి సతీష్, బండి శ్రావణ్, కోడిపుంజుల శ్రావణ్, పి. క్రాంతికుమార్, ఎ. రాకేష్, రాము, పెద్దంపేట్ మాజీ ఉపసర్పంచ్ కోడిపుంజుల భూమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణిలో మెడికల్ బోర్డు కోసం జూలై 20 నుంచి నిరవధిక నిరాహార దీక్ష

- హెచ్ఎంఎస్ నేత రియాజ్ అహ్మద్ ప్రకటన

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, జూలై 12 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్: సింగరేణి కార్మికుల న్యాయమైన హక్కుల సాధన కోసం జూలై 20 నుంచి రామగుండంలో కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి వంటావార్పు, నిరవధిక నిరాహార దీక్ష చేపట్టనున్నట్లు హెచ్ఎంఎస్ నాయకుడు రియాజ్ అహ్మద్ ప్రకటించారు. తెలంగాణ రక్షణ సేన నాయకత్వంలో ఇటీవల నిర్వహించిన బాయి బాట కార్యక్రమం పూర్తిస్థాయిలో విజయవంతమైందని ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కార్మికుల ప్రధాన డిమాండ్లను వెల్లడిస్తూ, మెడికల్ బోర్డు కొనసాగింపుతో పాటు మారుపేర్ల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, పదో తరగతి ఉత్తీర్ణత లేదనే కారణంతో నిలిపివేసిన వారసత్వ ఉద్యోగాలను మంజూరు చేయాలని, సొంత ఇంటి పథకం కింద గృహ నిర్మాణ సహకార సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసి పదోన్నతుల్లో పారదర్శక విధానాన్ని అమలు చేయాలని కోరారు. కార్మికుల సమస్యలపై పోరాడాల్సిన కొన్ని కార్మిక సంఘాల నాయకులు యాజమాన్యం, అధికార పార్టీకి అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తున్నారని రియాజ్ అహ్మద్ విమర్శించారు. అసలు సమస్యలను పక్కనపెట్టి అనేక డిమాండ్ల పేరుతో కార్మికులను తప్పుదారి పట్టిస్తున్నారని ఆరోపించారు. తాడిచెర్ల--2 బొగ్గు బ్లాకును ప్రైవేటు వేలానికి వెళ్లకుండా అడ్డుకుని, సింగరేణికే దక్కేలా తమ ఉద్యమం కీలక పాత్ర పోషించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. మెడికల్ బోర్డు అంశంపై సింగరేణి యాజమాన్యం మరో ఏడు రోజుల్లో అధికారిక ప్రకటన చేయాలని, లేనిపక్షంలో జూలై 20 నుంచి కార్మికులతో కలిసి ప్రత్యక్ష ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. సామాజిక మాధ్యమాలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా కార్మికులంతా రామగుండం చేరుకుని నిరాహార దీక్షలో పాల్గొని ఉద్యమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గోశిక అశోక్, వెంకట్, కిరణ్, క్రాంతికుమార్, సతీష్, గోస్క శ్రీకాంత్, ఎస్కే వలి, చందర్, రామ్‌చరణ్, మహేందర్, రాజశేఖర్, విష్ణు, రాజేష్, శ్రీను, రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగన్నాథ స్వామి దేవాలయంలో జూలై 15, 16న ప్రత్యేక పూజలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూలై 12 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్ టి పి సి ఉత్కల్ సమాజ్ ఆధ్వర్యంలోని శ్రీ హరిహర దేవాలయం కమిటీ నిర్వహిస్తున్న శ్రీ జగన్నాథ స్వామి దేవాలయంలో జూలై 15, 16 తేదీల్లో జగన్నాథ స్వామి దేవాలయ ఉత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

జూలై 15 (బుధవారం) శ్రీ జగన్నాథ స్వామివారికి నేత్రోత్సవం, వార్షికోత్సవం నిర్వహించనున్నారు. అనంతరం శ్రీ జగన్నాథ మూలమంత్ర హోమాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తారు. జూలై 16 (గురువారం) సాయంత్రం 6 గంటలకు శ్రీ జగన్నాథ స్వామివారి రథయాత్ర మహోత్సవం వైభవంగా జరుగుతుంది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించే పూజా కార్యక్రమాల్లో భక్తులందరూ పాల్గొని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందాలని నిర్వాహకులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఈ కార్యక్రమాలను శ్రీ హరిహర దేవాలయం కమిటీ, ఉత్తల్ సమాజ్, ఎన్టీపీసీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని కమిటీ సభ్యులు కోరారు.

కందుల రాజన్న తృతీయ వర్ధంతి సందర్భంగా

కుక్కలగూడూరులో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం...!

- ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న కందుల సంధ్యారాణి..!

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి జూలై 12 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

కందుల రాజన్న పటేల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్, ఆలయ ఫౌండేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో కందుల రాజన్న తృతీయ వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని పాలకుర్తి మండలం కుక్కలగూడూరు గ్రామంలో ఆదివారం ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని కందుల రాజన్న కుమారుడు కందుల సాగర్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేయగా, ముఖ్య అతిథిగా భారతీయ జనతా పార్టీ ఓ బి సి మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు శ్రీమతి కందుల సంధ్యారాణి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కందుల సంధ్యారాణి మాట్లాడుతూ, దివంగత కందుల రాజన్న సమాజ సేవనే జీవిత ధ్యేయంగా భావించి ప్రజలకు విశేష సేవలు అందించారని కొనియాడారు. వారి కుమారుడు కందుల సాగర్ తన తండ్రి జ్ఞాపకార్థం ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు సేవ చేయడం అభినందనీయమని తెలిపారు. ఇటువంటి సేవా కార్యక్రమాలు సమాజానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయని, యువత కూడా ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు కావాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. శిబిరంలో నిపుణులైన వైద్యులు వందలాది మంది రోగులకు కంటి పరీక్షలు నిర్వహించి, అవసరమైన వారికి ఉచితంగా మందులు అందజేయడంతో పాటు శస్త్రచికిత్స అవసరమైన వారిని గుర్తించి తదుపరి చికిత్సకు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుక్కలగూడూరు గ్రామ సర్పంచ్- మేడం బాపన్న- దేవక్క,వెంనూర్ ఉపసర్పంచ్- పొన్నం సంతోష్ గౌడ్,పుట్నూరు సర్పంచ్- తోట ప్రశాంత్ మరియు ఆలయ ఫౌండేషన్ ట్రస్ట్ సీఈఓ రమేష్ బాబు డిప్యూటీ సీఈవో నాగార్జున మరియు ఆలయ ఫౌండేషన్ ఇంచార్జ్ పరికిపండ్ల రామ్, గోపు రామన్న కొలిపాక శంకరయ్య ఏరుకొండ తిరుపతి గ్రామస్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీపీసీలో పీవైఎల్ ఏరియా కమిటీ ఎన్నిక

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి, జూలై 12 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్: ఎన్టీపీసీ ఐఎఫ్టీయూ కార్యాలయంలో ఆరు ముళ్ల తిరుపతి అధ్యక్షతన పీవైఎల్ నిర్మాణ సాధారణ సమావేశం ఆదివారం నిర్వహించారు. సమావేశానికి ఐఎఫ్టీయూ రాష్ట్ర నాయకుడు చిలక శంకర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. దేశంలో, రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ సమస్య రోజురోజుకు తీవ్రమవుతోందని ఆయన అన్నారు. ఉన్నత విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసిన యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు లేకపోవడంతో కూలి పనులు చేసుకునే పరిస్థితి ఏర్పడుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కొత్త పరిశ్రమలు నెలకొల్పాల్సిన ప్రభుత్వాలు ఇప్పటికే ఉన్న ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను ప్రైవేటీకరిస్తూ కార్మికులను ఉపాధి కోల్పోయేలా చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. నిరుద్యోగ నిర్మూలనకు కొత్త పరిశ్రమల స్థాపనతో పాటు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలను వ్యతిరేకిస్తూ యువతంతా ఐక్యంగా ఉద్యమాల్లో పాల్గొనాలని, ప్రజాస్వామ్య హక్కుల పరిరక్షణ కోసం పోరాటం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సమావేశంలో పీవైఎల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కే. ధర్మేందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి ఏ. తిరుపతి మాట్లాడుతూ యువత సమస్యల పరిష్కారం కోసం సంఘటిత పోరాటమే మార్గమని పేర్కొన్నారు. అనంతరం పీవైఎల్ ఎన్టీపీసీ ఏరియా కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఏరియా అధ్యక్షుడిగా డి. రమేష్, ఉపాధ్యక్షుడిగా డి. చిరంజీవి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా సురేష్, సంయుక్త కార్యదర్శిగా పి. రాజేందర్, కోశాధికారిగా ఏ. స్వామిని ఎన్నుకున్నారు. కమిటీ సభ్యులుగా మోహన్, సంతోష్, మహేందర్‌లను ఎంపిక చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఎఫ్టీయూ నాయకులు డి. రవీందర్, ఏ. రవి, ఆర్. రాయమల్లు, ఎం. రమేష్, బి. కొమురయ్యతో పాటు పలువురు నాయకులు, యువకులు పాల్గొన్నారు.

కేజీబీవీ పాఠశాలలో ఎంపల్ టీ ఫస్ట్ ఇయర్ అడ్మిషన్‌లు ప్రారంభం

జనగామ జిల్లా /రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) జులై 12 : మండలంలోని ఖిలాషాపురం గ్రామ శివారులో గల కేజీబీవీ పాఠశాలలో ఏంఏల్ టీ కోర్సు నందు 20 సీట్లు ఖాళీగా ఉన్నట్లు స్పెషల్ ఆఫీసర్ జి హేమలత తెలిపారు.ఆసక్తి గల విద్యార్థినిలు పదవ తరగతి ఉత్తీర్ణులై ఉన్న వారు చేరెందుకు అవకాశం ఉందన్నారు.ఈ నెల 14వ తేదీ వరకు చివరి అవకాశం ఉందని ఆమె తెలిపారు.మిగతా వివరాల కొరకు 9666940586 నెంబర్ ను సంప్రదించాలని ఆమె కోరారు.

42 ఏళ్ల తర్వాత ఎలగందుల పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ కలయిక

- **రేకుర్తిలో ఎస్ఎస్‌సీ 1984 బ్యాచ్ అపూర్వ సమ్మేళనం**

కరీంనగర్ జులై 12 (అక్షరం న్యూస్)

కరీంనగర్ జిల్లా ఎలగందుల గ్రామానికి చెందిన 1983--84 విద్యా సంవత్సరపు పదో తరగతి (ఎస్ఎస్‌సీ) బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థుల అపూర్వ సమ్మేళనం ఆదివారం రేకుర్తిలోని ల్యాంప్స్ ఫామ్ హౌస్ లో ఘనంగా జరిగింది. పాఠశాల విడిచి 42 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ ఆత్మీయ కలయికలో మిత్రులంతా ఒకే వేదికపై చేరి బాల్యస్మృతులను నెమరువేసుకున్నారు. పాఠశాల రోజుల్లో జరిగిన మధుర సంఘటనలు, స్నేహితులతో గడిపిన అనుభవాలను గుర్తుచేసుకుంటూ ఆనందంగా గడిపారు.

ఈ సందర్భంగా పూర్వ విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ, గతంలో 2010లో తొలి సమ్మేళనం నిర్వహించి ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సన్మానించినట్లు గుర్తుచేశారు. అప్పట్లో పాఠశాల గ్రంథాలయానికి అవసరమైన పుస్తకాలను అందజేసి, పాఠశాల అభివృద్ధికి తమ వంతు సహకారం అందించామన్నారు. మళ్లీ 16 ఏళ్ల అనంతరం రెండోసారి కలుసుకోవడం పాత స్నేహాలను మరింత బలపరిచిందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఇటువంటి కలయికలు భావితరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయని, ఇకపై ప్రతి ఏటా ఇలాంటి సమావేశాలు నిర్వహించడంతో పాటు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు, పాఠశాల అభివృద్ధికి తోడ్పడాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో తమకు విద్యాబోధ చేసిన ఆర్. వెంకటయ్య టీచర్, కొండలరావు టీచర్, నారాయణరెడ్డి టీచర్ సేవలను పూర్వ విద్యార్థులు ప్రత్యేకంగా స్మరించుకున్నారు. గురువుల ఆశీస్సులతో తమ జీవితాల్లో సాధించిన విజయాలను గుర్తుచేసుకుంటూ వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఇట్టి కార్రక్రమంలో బోనాల కిషన్ ఏఎస్పి, మామిడి రమేష్ ఎన్టిపిఏ, కోటేశ్వర్ లేబర్ ఆఫీసర్, జి శ్రీనివాస్, డిఏఓ, రాచమల్ల సుగుణాకర్, ఆంజనేయులు, ఉమర్ అలీ, స్వామి, ఉమాదేవి, వనజ, శాంతా, పద్మావతిలు పాల్గొన్నారు.

?

శరీరంలో జరిగే ఈ ఒక్క మార్పే అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.. అదేమిటంటే..?

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి సమస్యలు రావడానికి గల కారణాల్లో ఒకటి అధిక బరువు అన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. చాలా మందికి బరువు తగ్గితే ఈ సమస్యలు తగ్గుతాయి అనే భావన ఉంది. నిజానికి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిలుపుకోవడం ఉపయోగకరమే. అయితే ఆధునిక పరిశోధనలు ఈ సమస్యల వెనుక మరో కీలక కారణం దీర్ఘకాలిక ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (వాపు) ఉందని చెబుతున్నాయి. ఈ మెటాబాలిక్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ చాలా నిశ్శబ్దంగా, తక్కువ స్థాయిలో కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఇది మనకు ప్రత్యక్షంగా అనిపించకపోయినా, శరీరం చక్కెరను ఎలా ప్రాసెస్ చేస్తుంది, కొవ్వును ఎలా నిల్వ చేస్తుంది, రక్తనాళాలను ఎలా రక్షిస్తుంది అనే ప్రక్రియలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రస్తుతం అనేక వైద్య సంస్థలు, మార్గదర్శకాలు కూడా ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను మెటబాలిక్ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణంగా గుర్తిస్తున్నాయి.

కీలకంగా మారే ఇన్‌ఫ్లమేషన్..

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె వ్యాధులు పరస్పరం బలమైన సంబంధం కలిగినవే. ఇవి తరచూ కలిసి అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఎందుకంటే వీటి మెటబాలిక్ మార్గాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఇందులో కాలేయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరాని కి అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువగా శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలు, అధిక కేలరీలు తీసుకుంటే, లివర్ ఆ అదనపు శక్తిని కొవ్వుగా మారుస్తుంది. కాలక్రమేణా ఈ కొవ్వు లివర్ కణాల్లో పేరుకుపోయి ఫ్యాటీ లివర్‌కు దారితీస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ కేవలం కొవ్వును నిల్వ చేయడమే కాకుండా, శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచే రసాయన సంకేతాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఇన్సులిన్ పనితీరును దెబ్బతీసి, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలను కష్టతరం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరిగి, ప్యాంక్రియాస్‌పై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో రక్తనాళాల గోడలను కూడా ఈ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ప్రభావితం చేసి, గుండె వ్యాధులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఆహారం, జీవనశైలి ముఖ్యం..

ఆహారం, జీవనశైలి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌పై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతాయి. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెరలు, మైదాతో చేసిన పదార్థాలు, తీపి పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తరచూ పెరిగిపోతాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు నిల్వను పెంచి, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా కూరగాయలు, పప్పులు, గింజలు, విత్తనాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. ఇవి ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందించి గట్ హెల్త్ (జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం)ను మెరుగుపరుస్తాయి. అందుకే ప్రస్తుతం పోషకాహార సూచనలు కేవలం కేలరీలపై కాకుండా ఆహారం నాణ్యతపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే మెటాబాలిక్ వ్యాధులు కేవలం అధిక బరువు ఉన్నవారిలోనే కాదు. ముఖ్యంగా దక్షిణాసియా ప్రజల్లో సాధారణ బరువుతో ఉన్నవారికీ ఫ్యాటీ లివర్, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. అంటే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కేవలం బరువుతో నిర్ణయించబడదు.

ధర్మసాగర్ రిజర్వాయర్ సందర్శించిన ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

హనుమకొండ /ధర్మసాగర్/ జూలై 12/ అక్షరం న్యూస్

దేవాదుల ఎత్తిపోతల పథకం ద్వారా ధర్మసాగర్ రిజర్వాయర్ లోకి నీటి పంపింగ్ ను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి.ఈ సందర్భంగా నీటి పారుదల శాఖ అధికారులు, నియోజకవర్గ ప్రజా ప్రతినిధులతో కలిసి గోదావరి జలాలకు పసుపు, కుంకుమ చల్లి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి మాట్లాడుతూ.. దేవాదుల ఎత్తిపోతల పథకం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా వరప్రదాయినిగా మారిందని తెలిపారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో నీటి పారుదల శాఖ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో నేను నాటిన చిన్న మొక్క నేడు మహా వృక్షంగా ఎదిగి ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో 6 లక్షల ఎకరాలకు సాగు నీరు, త్రాగు నీరు అందిస్తోందని , దేవాదుల ఎత్తిపోతల పథకం ప్రారంభించిన నాటి నుంచి పూర్తి అయ్యే వరకు ప్రత్యక్ష రాజకీయాలలో ఉండడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. . రాష్ట్రంలో తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులు ఉన్న నేపథ్యంలో రైతులు ఆరుతడి పంటలే వేసుకోవాలని సూచించారు. 15 రోజుల్లో కాలువల ద్వారా నీరు విడుదల చేస్తామన్నారు. దేవాదుల ఎత్తిపోతల పథకం పై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క, నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రాధాన్యతగా తీసుకొని దేవాదుల పంపింగ్ ను నిరంతరం సమీక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. నెల రోజుల పాటు నిరంతరాయంగా దేవాదుల లోని అన్ని ఫేజ్‌ల ద్వారా పంపింగ్ జరుగుతుందని,ధర్మసాగర్,

స్టేషన్ ఘనపూర్, అశ్వరావుపల్లి, చిటకోడూరు, నవాబ్ పేట,బొమ్మకూరు రిజర్వాయర్లు నింపే విధంగా ప్రణాళిక సిద్ధం చేసినట్లు వెల్లడించారు. ప్రభుత్వానికి, నీటిపారుదల శాఖ అధికారులకు రైతులు సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనగామ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మారుజోడు రాంబాబు, స్టేషన్ ఘనపూర్ మున్సిపల్ చైర్మన్ తాటికొండ వినయ్ కుమార్, సిఈ సుధీర్, ఎస్ఈ సీతారాం,కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు పెసరు రమేష్, జిల్లా నాయకుడు గుర్రపు ప్రసాద్, నియోజకవర్గ ప్రజా ప్రతినిధులు, నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

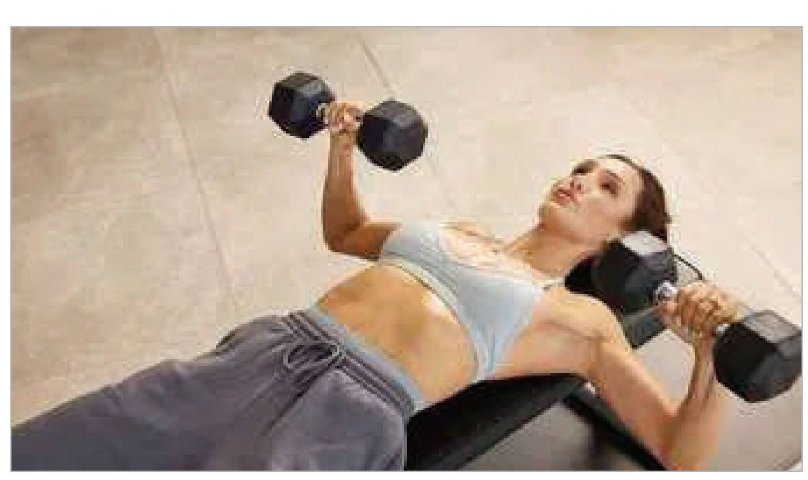
జిల్లా వ్యాప్తంగా గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాల ఎదుట నిరసనలను జయప్రదం చేయండి

- **కుర్చపల్లి గ్రామంలో నిరసన పోస్టర్ ఆవిష్కరణ**

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)జూలై 12: దేవాదుల ప్రాజెక్టు ద్వారా గోదావరి జలాలను లిఫ్టింగ్ చేసి జనగామ జిల్లాలోని రిజర్వాయర్లు, చెరువులు, కుంటలను తక్షణమే నింపి రైతులను ఆదుకోవాలని తెలంగాణ రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు రాపర్తి సోమయ్య ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ డిమాండ్ సాధన కోసం జూలై 15, 16 తేదీలలో జిల్లా వ్యాప్తంగా గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాల ఎదుట నిర్వహించే రైతాంగ నిరసన కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.తెలంగాణ రైతు సంఘం ఆధ్వర్యంలో కుర్చపల్లి గ్రామంలో నిరసన పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రైతు సంఘం నాయకులు మంచాల మల్లేష్ అధ్యక్షత వహించారు.ఈ సందర్భంగా రాపర్తి సోమయ్య మాట్లాడుతూ, ఒకప్పుడు జనగామ ప్రాంతం తీవ్ర కరువు ప్రాంతంగా ఉండేదని, రైతాంగ పోరాటాల ఫలితంగానే దేవాదుల ప్రాజెక్టు నిర్మాణం జరిగిందన్నారు. అయితే ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో గోదావరి జలాలను లిఫ్టింగ్ చేసి ఈ ప్రాంతానికి అందించడంలో విఫలమైందని, విలువైన గోదావరి జలాలను సముద్రంలోకి వదిలేస్తూ రైతాంగ ప్రయోజనాలను విస్మరిస్తోందని విమర్శించారు.జిల్లాలోని చెరువులు, కుంటలు, రిజర్వాయర్లలో నీటి నిల్వలు లేక భూగర్భ జలాలు [illegible] అడుగంటి పోయాయని, ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన సాగు లక్ష్యాలకు భిన్నంగా జిల్లాలో సాగు విస్తీర్ణం గణనీయంగా తగ్గిపోయిందన్నారు. ఇప్పటికే బోరు బావులు ఎండిపోవడంతో వరి నాట్లు, మొక్కజొన్నతో పాటు ఇతర పంటలు కూడా ఎండిపోయే పరిస్థితులు ఏర్పడి రైతులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారని పేర్కొన్నారు.ఎల్‌నినో ప్రభావంతో ఆశించిన స్థాయిలో వర్షపాతం నమోదు కాకపోవడంతో ప్రభుత్వం ప్రత్యామ్నాయ పంటలను సాగు చేయాలని సూచిస్తున్నప్పటికీ, ఆ పంటలకు కూడా ఆరుతడి నీరు అవసరమేనన్నారు. చెరువులు, కుంటలు,

రిజర్వాయర్లలో నీరు లేకపోవడంతో బోరు బావులు కూడా ఎండిపోతున్నాయని, ఈ పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వం తక్షణమే దేవాదుల ప్రాజెక్టు ద్వారా గోదావరి జలాలను లిఫ్టింగ్ చేసి జనగామ ప్రాంతానికి సాగునీటితో పాటు తాగునీటిని కూడా అందించాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రైతు సంఘం నాయకులు తోటకూరి అనీల్, కాసాని వెంకటయ్య, మంచాల తీర్మాల్, ఘణేష్, పులిగిల్ల నరేష్, కమలాకర్, భూపాల్, శ్రీను, సాయి, యాకయ్య, సోమల్లి,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలు రోజూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలను చేయాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?



శరీర బలం, సహనం, కండరాల పెరుగుదల కోసం చేసే వ్యాయామ విధానమే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్. బరువులు, రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్లు లేదా ఇతర సాధనాల సహాయంతో కండరాలపై ఒత్తిడి పెంచడం ద్వారా ఈ వ్యాయామం చేస్తారు. అయితే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయాలంటే తప్పనిసరిగా జిమ్‌కే వెళ్లాలా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయడానికి తప్పనిసరిగా జిమ్ కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల శరీరానికి కలిగే లాభాలను కూడా వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మహిళలకు సన్నగా కనిపించాలి, తక్కువ బరువు ఉండాలి అని అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. కానీ అది నిజమైన ఆరోగ్య సూచిక కాదని, కండరాలను పెంచుకోవడం మహిళలకు అత్యంత ముఖ్యమైన ఆరోగ్య మెరుగుదలల్లో ఒకటి అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

షుగర్ తగ్గేందుకు, ఎముకల దృఢత్వానికి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయడం వల్ల కండరాలు మెటబాలిజాన్ని పెంచి శరీరంలో శక్తి వినియోగాన్ని సమర్థవంతంగా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా, వయసు పెరిగే కొద్దీ మహిళల్లో తగ్గే ఎముకల దృఢత్వాన్ని కండరాలు రక్షిస్తాయి. హార్మోన్ల సమతుల్యతను కూడా మెరుగుపరచడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో పాటు జాయింట్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. వెయిట్స్ ఎత్తడం కేవలం బాహ్యంగా బలంగా కనిపించడానికి కాదు. శరీరాన్ని మెటబాలిక్‌గా చురుకుగా, హార్మోనల్‌గా సమతుల్యంగా, శారీరకంగా బలంగా తయారు చేయడానికే ఇది అవసరమవుతుందని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

అంతర్గతంగా బలం కూడా అవసరం..

మహిళలు ఇంటి పనులు చేస్తారు, బాధ్యతలు మోస్తారు, అందరి మూడ్‌ను లిఫ్ట్ చేస్తారు. ఇక వారు బరువులు కూడా ఎత్తాల్సిన సమయం వచ్చిందని, స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ అనేది జిమ్‌కే పరిమితం కాదు అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ మెటబాలిజాన్ని పెంచడం, హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడం, ఎముకలను బలపరచడం, శరీర ధారణ (పోష్చర్)ను సరిచేయడం, అలాగే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. బలమైన మహిళలు ప్రపంచాన్ని కేవలం మోసే వారు కాదు, దాని స్వరూపాన్ని మార్చగలరు. బయట మాత్రమే కాదు, లోపల కూడా బలంగా మారడం అవసరమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి కాలంలో జీలకర్ర నీరు తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు.. తెలిస్తే అస్సలు వదలరు!

సాధారణంగా మనం వంటల్లో రుచి కోసం జీలకర్రను వాడుతు ఒటాం. అయితే.. జీలకర్ర సుగంధ ద్రవ్యం మాత్రమే కాదు, ఇందులో లెక్కలేనన్ని దివ్యౌషధాలు దాగి ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జీలకర్ర వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో రోజూ ఉదయం జీలక్రర నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదలరు. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ జీలకర్ర వేసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని మరిగించి, వడపోసి గోరు వెచ్చగా చేసుకుని తాగాలి. ఇలా నెలరోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తాగితే అద్భుతమైన మార్పులు గమనించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది: ఎండాకాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి, శరీరాన్ని లోపలి నుంచి చల్లగా ఉంచేందుకు జీలకర్ర నీరు సాయపడుతుంది.

బరువు తగ్గడంలో కీలకం: జీలకర్ర మెటబాలిజం(జీవక్రియ) రేటును పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని అనవసరపు కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఒక సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి: ఇందులో ఉండే ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా కాపాడతాయి.

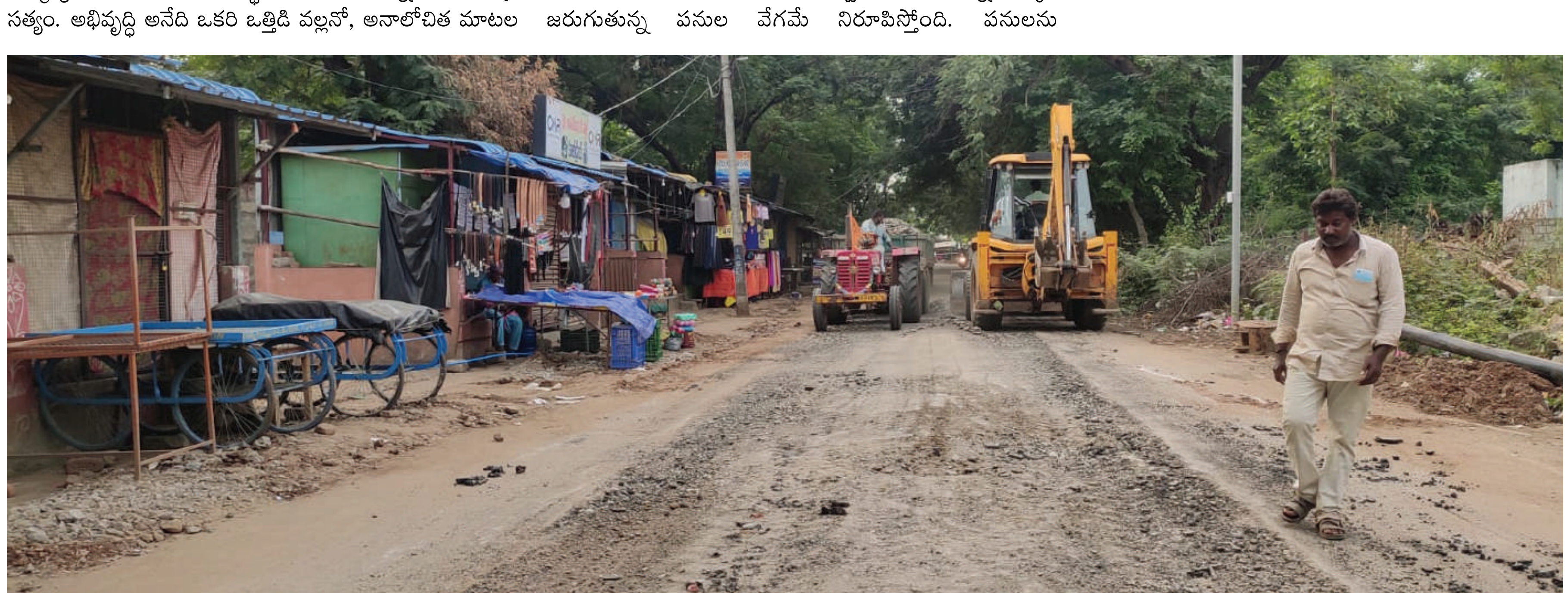
చర్మ సౌందర్యం: జీలకర్ర నీటిలో ఉండే విటమిన్ ఇ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు తగ్గి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

డీహైడ్రేషన్ నుంచి ఉపశమనం: ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది, నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. జీలకర్ర నీటిలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడతాయి. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా తోడ్పడతాయి.

మాట ఇస్తే
మడమ తిప్పని కూనంనేని

- పాల్వంచలో వేగంగా సాగుతున్న రోడ్డు, డ్రైన్ పనులు.
- రూ.38లక్షల డీఎంఎఫ్టీ నిధులతో తహసిల్దార్, మున్సిపల్ కార్యాలయం రోడ్డు, డ్రైన్ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం.
- పాల్వంచ అభివృద్ధిపై కూనంనేని మార్క్.
- హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్న పాల్వంచ ప్రజలు.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / పాల్వంచ / జూలై 12 / అక్షరం న్యూస్ -: పాల్వంచ పట్టణ ప్రజల దశాబ్దాల కష్టాలను, ఇబ్బందులను స్వయంగా గుర్తించిన కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు, ఈ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపడమే ధ్యేయంగా ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. ఇందులో భాగంగానే పాల్వంచ పోలీస్ పెట్రోల్ బంక్ నుండి మణికంఠ బుక్ షాప్(బిసిఎం రోడ్ నుండి పాల్వంచ డివిజన్ మున్సిపల్ కార్యాలయం) వరకు సుమారు 300 మీటర్ల మేర అధ్వాన్నంగా మారిన రోడ్డు మరియు డ్రైన్ నిర్మాణ పనుల కోసం రూ. 38 లక్షల భారీ డీఎంఎఫ్టీ నిధులను ఆయన ప్రత్యేకంగా మంజూరు చేయించారు. నిధుల మంజూరు ప్రక్రియ నుండి పనుల రూపకల్పన వరకు ప్రతి దశలోనూ ఎమ్మెల్యే స్వయంగా పర్యవేక్షించి, ప్రజల ఇబ్బందులను తొలగించడమే ఏకైక లక్ష్యంగా ముందడుగు వేశారు. సాంకేతిక కారణాల వల్ల పనులు ప్రారంభంలో స్వల్ప జాప్యం జరిగినప్పటికీ, అధికారులతో నిరంతరం సమీక్షలు జరిపి పనులను పట్టాలెక్కించింది, ఇప్పుడు వాటిని ముమ్మరంగా సాగించేలా చేసింది కేవలం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని చిత్తశుద్ధి మాత్రమే. స్థానిక ప్రజలకు అత్యుత్తమ సదుపాయాలు కల్పించాలనే సంకల్పంతోనే ఈ ప్రాజెక్టును ఆయనే స్వయంగా మంజూరు చేయించారు, ఆయనే దగ్గరుండి పనులను వేగవంతం చేయిస్తున్నారు మరియు అతి త్వరలోనే పూర్తి చేయించి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చే బాధ్యతను కూడా ఆయనే భుజానకెత్తుకున్నారు. ఈ అభివృద్ధి పనుల వెనుక కేవలం ఎమ్మెల్యే నిరంతర శ్రమ, నిబద్ధత మాత్రమే ఉన్నాయనేది అక్షర సత్యం. అభివృద్ధి అనేది ఒకరి ఒత్తిడి వల్లనో, అనాలోచిత మాటల వల్లనో జరిగేది కాదు, దానికి పక్కా ప్రణాళిక, నిధుల సాధన, ప్రజా సంక్షేమంపై నిజమైన తపన ఉండాలి, ఆ లక్షణాలు కూనంనేనిలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కొంతమంది కేవలం మాటలకే పరిమితమై, జరుగుతున్న పనుల క్రెడిట్ కోసం తాపత్రయపడటం హాస్యాస్పదంగా మారింది. నిజమైన నాయకుడు ప్రజల పక్షాన నిలబడి పని చేసి చూపిస్తాడు తప్ప, అనవసర ప్రచారాలకు తావు ఇవ్వడనే విషయాన్ని ఇక్కడ జరుగుతున్న పనుల వేగమే నిరూపిస్తోంది. పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, పాల్వంచ ప్రజల కష్టాలను శాశ్వతంగా తీర్చడమే ధ్యేయంగా ఎమ్మెల్యే మార్గదర్శకత్వంలో పనులు శరవేగంగా సాగుతుండటం పట్ల స్థానిక ప్రజలు పూర్తి హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సంకల్పం కూనంనేనిది, సాధన కూనంనేనిది.. కాబట్టి ఈ విజయం కూడా నిస్సందేహంగా కూనంనేనిదేనని పాల్వంచ నియోజకవర్గ ప్రజలు స్పష్టం చేస్తున్నారు.



కొత్తగూడెం-పాల్వంచ ఏజెన్సీలో విద్యా వ్యాప్తికి లక్ష్మారెడ్డి చేసిన కృషి మరువలేనిది

- పేదల కష్టాలు, బాధలు తెలిసిన మహోన్నత వ్యక్తి కేఎల్ఆర్.
- లక్ష్మారెడ్డి అడుగుజాడల్లో నేటితరం నడుచుకోవాలి.
- వందేళ్లైనా అయనా జ్ఞాపకాలు మర్చిపోలేం.
- లక్ష్మారెడ్డి 15వ వర్ధంతి సభలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కే సాబీర్ పాషా

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / పాల్వంచ / జూలై 12 / అక్షరం న్యూస్: కె ఎల్ ఆర్ విద్యాసంస్థల అధినేత, ఏఐఎస్ఎఫ్ మాజీ జిల్లా అధ్యక్షుడు అమరజీవి కాటిరెడ్డి లక్ష్మారెడ్డి 15వ వర్ధంతి సందర్భంగా సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కే సాబీర్ పాషా, మేయర్ మూడ్ గణేష్ ఆదివారం స్థానిక కె ఎల్ ఆర్ ఘాట్ వద్ద లక్ష్మారెడ్డి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వర్ధంతి సభలో సాబీర్ పాషా మాట్లాడుతూ కొత్తగూడెం-పాల్వంచ ఏజెన్సీలో విద్యా వ్యాప్తికి లక్ష్మారెడ్డి చేసిన కృషి మరువలేనిదిని, లక్ష్మారెడ్డి మొదటి నుంచి పోరాట పటిమ కలిగిన వ్యక్తి గా ఒక్కపడు విద్యార్థి నాయకుడుగా పేద విద్యార్థుల సమస్యలు తెలిసిన వ్యక్తిగా విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే లక్ష్యంతో అనేక విద్యా సంస్థలను స్థాపించి పేద విద్యార్థులకు విద్య అందించిన వ్యక్తని అన్నారు. పేదల కష్టాలు, బాధలు తెలిసిన మహోన్నత వ్యక్తి లక్ష్మారెడ్డిని ఎందరో పేద విద్యార్థులకు విద్యను అందించి వారి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దిన లక్ష్మారెడ్డి అడుగుజాడల్లో నేటితరం నడుచుకుంటూ సేవా దృక్పథంతో ముందుకు సాగాలని కోరారు. వందేళ్లైనా లక్ష్మారెడ్డి జ్ఞాపకాలు మర్చిపోలేనని తనతో ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు.

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి : జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / జూలై 12 / అక్షరం న్యూస్ –:

జులై 13వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు.

ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల నుండి అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.ం అదేవిధంగా జిల్లా ప్రజల సౌకర్యార్థం సబ్ కలెక్టర్ భద్రాచలం కార్యాలయంలో, మరియు ఆర్డీవో కార్యాలయం కొత్తగూడెంలో ప్రజావాణి నిర్వహించబడుతుందని, ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

ఘనంగా మాజీ చైర్మన్ జన్మదిన వేడుకలు

పెద్దపల్లి జిల్లా /పెద్దపల్లి టౌన్ /జూలై 12 / అక్షరం న్యూస్ –:

మాజీ తెలంగాణ టెక్నికల్ సర్వీసెస్ చైర్మన్ తిరుమల రాకేష్ జన్మదిన వేడుకలను పెద్దపల్లిలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలోని జండా చౌరస్తా వద్ద బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఉప్పు శివకుమార్, బోయిని మనోజ్ ఆధ్వర్యంలో జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసి స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు ఉప్పు రాజ్‌కుమార్, మాజీ కౌన్సిలర్ బిక్షపతి, ఉప సర్పంచ్ మేకల కుమార్, ఆవుల సంతోష్, కంచి నాగరాజ్, సాయి లక్ష్మణ్, సుమన్, పెంచాల శ్రీకాంత్, ముత్యం లక్ష్మణ్, పీర్ల రమేష్, ఠాగూర్ చంద్ సింగ్, పుట్ట గట్టయ్య, కన్నె శివ, ఓం ప్రకాష్, కిషన్, ఫణీందర్, అల్లం మహేందర్, పిట్ట రవీందర్, మల్లేశం, అశోక్, కంచె మధుకర్, ఉనుకొండ ప్రకాష్, అజయ్, వడ్నాల శంకర్, కొమరయ్య, తూముల శ్రీనివాస్, ఉనుకొండ మధుతో పాటు పలువురు పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. తిరుమల రాకేష్‌కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఆయన ఆయురారోగ్యాలతో, మరిన్ని విజయాలతో ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షించారు.

మృతుడి కుటుంబానికి బియ్యం పంపిణీ.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూలై 12 / : యాదగిరిగుట్ట పట్టణంలోని శ్రీరాంనగర్ కాలనీలో అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన ముదిగొండ సత్తయ్య కుటుంబాన్ని పరామర్శించి బీర్ల ఫౌండేషన్ చైర్పర్సన్ శ్రీమతి బీర్ల అనిత సహకారంతో ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తూ వారి కుటుంబానికి 50 కిలోల బియ్యం అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి గుండు నర్సింహ్మా గౌడ్, కాంగ్రెస్ నాయకులు బొజ్జ సాంబేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామాల అభివృద్ధి చేస్తానని హామీ ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూలై 12 / : అదివారం రోజు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆలేరు ఎమ్మెల్యే యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బీర్ల ఐలన్న ని తన నివాసంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి గ్రామాల్లో నెలకొన్న పలు సమస్యలను పరిష్కరించి తమ గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించాలని దత్తాయపల్లి, వేల్పుపల్లి, గుజ్జ వాణి కుంట తండా ప్రజా ప్రతినిధులు నాయకులందరం చేసిన విజ్ఞప్తికి తప్పకుండా ఆయా గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించి అభివృద్ధి చేస్తానని హామీ ఇచ్చిన బిర్లా ఐలయ్య కు ఆయా గ్రామాల ప్రజలందరి పక్షాన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు, ధన్యవాదాలు తెలియజేయడం జరిగింది...

వర్షాల లేమితో రైతాంగం సంక్షోభంలో తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలి

- గందమల్ల ప్రాజెక్టును వెంటనే పూర్తిచేయాలి!
- ?బేజాడి కుమార్, ఏ.ఐ.కె.ఎం.ఎస్.జిల్లా కార్యదర్శి.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూలై 12 / : వర్షాభావం, పెరుగుతున్న సాగు ఖర్చులు, ఎరువులు--విత్తనాల కొరత, రైతులకు గిట్టుబాటు ధరలు లభించకపోవడం తదితర సమస్యలతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, గందమల్ల ప్రాజెక్టును పూర్తి చేస్తే ఇవాళ దాని ద్వారా రైతులకు నీళ్లిచే వారని, ఇప్పటికైనా ఆ ప్రాజెక్టును వెంటనే పూర్తి చేయాలని, రైతులను ఆదుకునే చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేస్తూ అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం (ఏఐకేఎంఎస్) ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం తుర్కపల్లిలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా ఏఐకేఎంఎస్ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బేజాడి కుమార్ మాట్లాడుతూ, సకాలంలో వర్షాలు కురవక ఇప్పటికే విత్తనాలు వేసిన పంటలు ఎండిపోతున్నాయని రైతులు తీవ్ర ఆందోళనలో ఉన్నారని అన్నారు. ఒకవైపు వర్షాభావం, మరోవైపు ఎరువులు, విత్తనాలు, పురుగుమందుల ధరలు విపరీతంగా పెరగడంతో సాగు వ్యయం భారీగా పెరిగిందని చెప్పారు. అప్పులు చేసి వ్యవసాయం చేస్తున్న రైతులకు ఈ పరిస్థితులు మరింత భారంగా మారాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలు, ఎరువులు సకాలంలో అందుబాటులో ఉంచాలని, వ్యవసాయ రుణాలను సులభంగా మంజూరు చేయాలని, పంటలకు అవసరమైన విద్యుత్‌ను నిరంతరాయంగా సరఫరా చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. వర్షాభావంతో దెబ్బతిన్న రైతులను వెంటనే అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి నష్టాన్ని అంచనా వేసి, రైతులకు తక్షణ నష్టపరిహారం అందించాలని కోరారు. రైతు పండించిన ప్రతి పంటకు చట్టబద్ధమైన గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని, కొనుగోలు కేంద్రాలను వెంటనే ప్రారంభించి మధ్యవర్తుల దోపిడీని అరికట్టాలని బేజాడి కుమార్ అన్నారు. రైతుల కోసం ప్రాజెక్టు అని, రైతుల భూములు లాక్కోవడంలో చూపిన శ్రద్ధ, ఆ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయడంలో లేదని, వెంటనే గందమల్ల నిర్మాణం పూర్తి చేసి, రైతులకు నీళ్లిస్తే కరువు సమయంలో ఆదుకునే వారని అన్నారు. పంట బీమా పథకాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేసి నష్టపోయిన రైతులందరికీ పరిహారం అందేలా చూడాలని, సాగునీటి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం అత్యవసర చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. వ్యవసాయ రంగాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ తీవ్ర సంక్షోభంలోకి వెళ్తోందని ఆయన అన్నారు. రైతు, వ్యవసాయ కూలీల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో వ్యవహరించాలని, లేకపోతే ఏఐకేఎంఎస్ ఆధ్వర్యంలో మండల, జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిలో ఆందోళనలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐకేఎంఎస్ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి తమ్మడి అంజయ్య, సుంచు రాములు, ఆర్. ఉదయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు...

ఘనంగా ముదిరాజుల పెద్దమ్మ తల్లి పట్నాల బోనాలు

- పెద్దమ్మను దర్శించుకున్న ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణారావు.

పెద్దపల్లి జిల్లా / పెద్దపల్లి టౌన్ / జూలై 13 / అక్షరం న్యూస్ –:

పెద్దపల్లి పట్టణంలోని తెనుగు వాడలో శ్రీ శ్రీ పెద్దమ్మ తల్లి బోనాల ఉత్సవాలను ఆదివారం భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో అమ్మవారిని వివిధ రకాల పుష్పాలతో సుందరంగా అలంకరించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. బోనాల సందర్భంగా పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణారావు ఆలయాన్ని సందర్శించి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణారావు, మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిళ్ల మల్లయ్యలను ఆలయ నిర్వాహకులు సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, నియోజకవర్గ ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని, అమ్మవారి ఆశీస్సులు అందరిపై ఉండాలని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్లా మల్లయ్య జిల్లా మత్స్యశాఖ కార్మిక సహకార సంఘం చైర్మన్ కొలిపాక నర్సయ్య, భూతగడ్డ సంపత్ గంగుల సంతోష్‌తో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

జ్ఞాపకాల పల్లకిలో...ఇందుర్తి పూర్వ విద్యార్థులు

చిగురు మామిడి/జూలై 12,అక్షరం న్యూస్

కాలం మారింది.. వయసు పెరిగింది.. వృత్తి రీత్యా ఎక్కడెక్కడో స్థిరపడ్డారు.. కానీ ఆ బాల్య స్నేహం మాత్రం చెక్కుచెదరలేదు. చిగురు మామిడి మండలం ఇందుర్తి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల లో 1981- 82 విద్యా సంవత్సరంలో పదవ తరగతి పూర్తి చేసిన విద్యార్థులు, దాదాపు (44 ఏళ్లు) సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత 'పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం' పేరిట ఒక్కటయ్యారు. తమను ప్రయోజకులుగా తీర్చిదిద్దిన నాటి గురువులను విద్యార్థులు భక్తిశ్రద్ధలతో ఆహ్వానించారు. గురువులకు పూలమాలలు వేసి, శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించి, జ్ఞాపికలను అందజేస్తూ కృతజ్ఞతను చాటుకున్నారు. తమ శిష్యులు ఉన్నత స్థానాల్లో ఉండటం చూసి గురువులు ఆనందానికి లోనయ్యారు.పాఠశాల ఆవరణలో అడుగుపెట్టిన విద్యార్థులు ఒక్కసారిగా తమ బాల్య జ్ఞాపకాల్లోకి వెళ్ళిపోయారు. తరగతి గదులు, ఆటస్థలం, ఆనాటి అల్లరి పనులను గుర్తు చేసుకుంటూ ముచ్చటించుకున్నారు. ప్రస్తుతం వివిధ వృత్తుల్లో, వ్యాపారాల్లో, ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడిన పూర్వ విద్యార్థులు తమ కుటుంబ విశేషాలను ఒకరికొకరు ఆప్యాయంగా వివరించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పూర్వ ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ.. "ఇంతటి గౌరవాన్ని అందించడం సామాన్యం కాదు. విద్యార్థులు కేవలం తమ ఎదుగుదలకే కాకుండా, సమాజానికి మేలు చేసే స్థాయిలో ఉండటం మాకు గర్వకారణం" అని అభినందించారు.కార్యక్రమం జ్ఞాపకాలు, భావోద్వేగాల మధ్య సాగింది. సామూహిక భోజనాలు చేసిన అనంతరం, గ్రూప్ ఫోటోలు దిగి ఈ జ్ఞాపకాన్ని బంధించారు. మళ్ళీ ఇలాగే తరచుగా కలుసుకోవాలని, ఒకరికొకరు అండగా ఉండాలని వారు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులు,చిట్టంపల్లి ఇందిరాదేవి,కళ్ళెం మంగమ్మ, శామసునంద,సునితారెడ్డి,పున్నం బాల్ రాజు, వెనిశెట్టి కిషన్, జైన శ్రీనివాస్,ఓదెల రవీందర్,కూన మల్లన్న,ఆకుల మొగిలి,కొడకండ్ల శంకర్, విజయలక్ష్మి, పూర్వ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి దివ్య సన్నిధిలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన బిర్లా ఐలయ్య.

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ అక్షరం న్యూస్/ యాదగిరిగుట్ట / జూలై 12 / : అదివారం రోజు యాదగిరిగుట్ట శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి దివ్య సన్నిధిలో ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, రాష్ట్ర ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, తెలంగాణ రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో మరింత అభివృద్ధి సాధించాలని ప్రార్థించారు. అనంతరం ఆలయ అర్చకులు వేదాశీర్వచనం అందించి, స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను అందజేశారు...

అంగన్వాడీల హక్కుల సాధనకు పోరాటాలే శరణ్యం

- చాలీచాలని వేతనాలు.. అధిక పనిభారం.
- అంగన్వాడీలను బానిసలుగా చూస్తున్న ప్రభుత్వం.
- సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే సచివాలయాన్ని ముట్టడిస్తాం.
- భద్రాచలంలో అంగన్వాడీల పాదయాత్ర ప్రారంభించిన సాబీర్ పాషా, మేయర్.
- మన్యం వీరుల చిత్రపటాలకు పూలమాలలు.
- అరుణ వర్ణమైన పట్టణం.
- అడుగడుగునా బ్రహ్మరథం.
- సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్కే సాబీర్ పాషా.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం /భద్రాచలం / జూలై 12 / అక్షరం న్యూస్ –: అంగన్వాడీల హక్కుల సాధనకు రాజీలేని పోరాటాలే శరణ్యమని సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్కే షబీర్ పాషా స్పష్టం చేశారు. చాలీచాలని వేతనాలు ఇస్తూ, మోయలేని పనిభారాన్ని మోపుతూ అంగన్వాడీ ఉద్యోగులను ప్రభుత్వం బానిసలుగా చూస్తోందని ఆయన తీవ్రంగా విమర్శించారు.

సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రభుత్వం ఇదే నిర్లక్ష్య వైఖరిని కొనసాగిస్తే ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేసి సచివాలయాన్ని ముట్టడిస్తామని సాబీర్ పాషా హెచ్చరించారు.

అంగన్వాడీ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన పాదయాత్రను ఆదివారం భద్రాచలంలో కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్ తో కలిసి సాబీర్ పాషా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మన్యం వీరుల చిత్రపటాలకు నాయకులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం అరుణ పతాకాలు చేతబూనిన అంగన్వాడీలు, ఏఐటీయూసీ నాయకులు కదం తొక్కారు. ఎర్రజెండాలతో భద్రాచలం పట్టణం అరుణవర్ణాన్ని సంతరించుకుంది.

ఈ సందర్భంగా అంబేద్కర్ సెంటర్లో రెడ్డి అరుణ గోనె మణి అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో సాబీర్ పాషా మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీల సేవలను ప్రభుత్వం గుర్తించడం లేదని మండిపడ్డారు. చిన్నారులు, గర్భిణులు, బాలింతలకు నిత్యం సేవలందిస్తున్న అంగన్వాడీలపై సంబంధం లేని అదనపు విధులను మోపడం వెట్టిచాకిరీ చేయించడమేనన్నారు. ఒకవైపు చాలీచాలని వేతనాలు, మరోవైపు అధిక పనిభారంతో అంగన్వాడీల జీవితాలను ప్రభుత్వం దుర్భరంగా మారుస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఎన్నికల సమయంలో అంగన్వాడీలకు ఇచ్చిన హామీలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిలబెట్టుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అధికారంలోకి వచ్చాక హామీలను విస్మరించడం ప్రభుత్వానికి తగదన్నారు. అంగన్వాడీల న్యాయమైన డిమాండ్లను తక్షణమే పరిష్కరించి, పనిభారాన్ని తగ్గించాలని కోరారు. సమస్యల పరిష్కారానికి చర్చల పేరుతో కాలయాపన చేస్తే సహించేది లేదని ఈ సందర్భంగా పాషా హెచ్చరించారు.

అంగన్వాడీల పోరాటానికి సీపీఐ, ఏఐటీయూసీ సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని ఆయన ప్రకటించారు. హక్కులు సాధించే వరకు ఉద్యమ జెండాను దించేది లేదని, అవసరమైతే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పోరాటాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం దిగిరాకుంటే వేలాది మంది అంగన్వాడీలతో సచివాలయాన్ని ముట్టడించి తమ సత్తా చాటుతామని హెచ్చరించారు. ఐసిడిఎస్ కు సరిపడా బడ్జెట్ కేటాయించాలని నెలకు 18 వేల వేతన హామీని నిలబెట్టుకోవాలని అంగన్వాడీలను ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా గుర్తించాలని బిఎల్ఓ విధుల నుండి మినహాయింపు ఇవ్వాలని పదవీ విరమణ పొందిన వారికి బకాయిలు వెంటనే చెల్లించాలని అంగన్వాడీలపై పెరుగుతున్న పని ఒత్తిడిని తగ్గించాలని అన్నారు.

పాదయాత్రకు పట్టణంలో అడుగడుగునా ఘన స్వాగతం లభించింది. వివిధ ప్రాంతాల్లో కార్మికులు, ప్రజలు పాదయాత్రకు సంఘీభావం ప్రకటించారు. అరుణ పతాకాలు, నినాదాలతో భద్రాచలం వీధులు మార్మోగాయి. అంగన్వాడీల ఐక్యత, పోరాట స్ఫూర్తితో పాదయాత్ర ఉత్సాహభరితంగా కొనసాగింది.

రెండు రోజులపాటు సాగే పాదయాత్ర తొలి రోజు భద్రాచలం మీదుగా సారపాక బూర్గంపాడు పాల్వంచ మండలంలోని జగన్నాధపురం వరకు సాగింది. సారపాకలో ఐటిసి కార్మిక సంఘాల నాయకులు హరిప్రసాద్ పోటు రంగారావు నాగభూషణం తదితరులు పాదయాత్రకు సంఘీభావం తెలిపి మద్దతు ప్రకటించారు. రెండవ రోజు పాదయాత్ర సోమవారం జగన్నాధపురం లోని పెద్దమ్మ తల్లి దేవాలయం నుండి ప్రారంభమై కలెక్టరేట్ వరకు సాగనుంది. కలెక్టరేట్ ఎదుట వందలాదిమంది అంగన్వాడీలు అంగన్వాడీ వర్కర్ల తో కలిసి పెద్ద ఎత్తున ధర్నా నిర్వహించనున్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ టీచర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు సాయి ఈశ్వరి కార్యదర్శి నండూరి కరుణకుమారి రాష్ట్ర డిప్యూటీ సెక్రటరీ సీతామహాలక్ష్మి ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శులు సింగు నరసింహారావు నరాటి ప్రసాద్ సిపిఐ ఎఐటియుసి మహిళా సమాఖ్య నాయకులు కల్లూరి వెంకటేశ్వరరావు కంచర్ల జమలయ్య సరిరెడ్డి పుల్లారెడ్డి మున్నా లక్ష్మీకుమారి వేల్పుల మల్లికార్జున్ అన్నారపు వెంకటేశ్వర్లు ఏపూరి వెంకటేశ్వరరావు ఎస్వీఎస్ నాయుడు మీసాల భాస్కరరావు మా రెడ్డి శివాజీ కంభం మెట్టు శ్రీనివాస్ సాధన పల్లి సతీష్ రామిరెడ్డి, అశోక్, సత్తినేడు సాయిరాం, రుద్ర బ్రదర్స్, చింతల రామరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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. అశ్వగంధను 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..

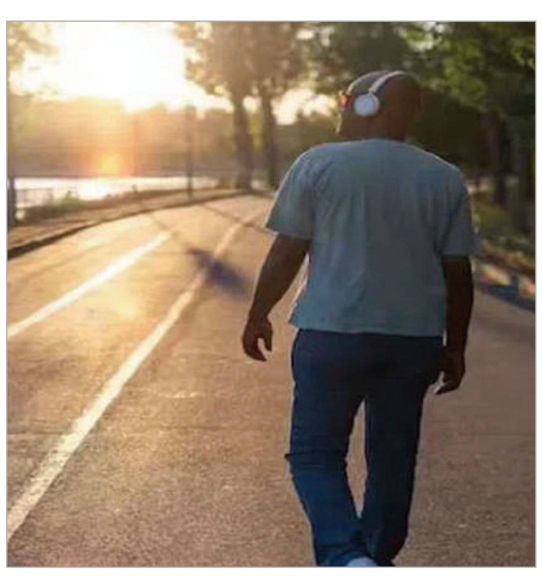
రోజూ తగినంత నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలి. రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలి. అసమయ నిద్ర హార్మోన్లను దెబ్బతీస్తుంది కనుక క్రమమైన నిద్రవేళలను పాటించాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఒత్తిడి తగ్గడానికి యోగా, ధ్యానం, నడక, శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచడంతో పాటు హార్మోన్ల సమతుల్యతకు 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.

కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నాయా? అయితే ఈ ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాల్సిందే!

మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను వడబోసి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కిడ్నీలు (మూత్రపిండాలు) కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, కిడ్నీలు బలహీనపడినప్పుడు అవి సోడియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపలేవు. అటువంటి సమయంలో మనం తీసుకునే ఆహారం కిడ్నీలపై అదనపు భారం పడకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఏయే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1. ఉప్పు, సోడియం అధికంగా ఉండే పదార్థాలు: కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు ఉప్పు(సోడియం) వాడకాన్ని తగ్గించాలి. ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటే అది రక్తపోటును పెంచి కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. అలాగే, నిల్వ ఉంచిన పచ్చళ్లు, అప్పడాలు, చిప్స్, ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్, జంగ్ ఫుడ్ వంటి వాటికి దూరం ఉంచితే మంచిది. వంటల్లో ఉప్పును సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకోవడం మంచిది.

2. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు: అరటిపండ్లు, నారింజ, కివీ, కర్బూజ వంటి పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే, ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరం వంటి ఎండిన పండ్లను పరిమితం చేయాలి. బంగాళదుంపలు, చిలకడదుంపలు, టమోటాలు, పాలకూరలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని నీళ్లలో ఉడకబెట్టి ఆ నీటిని పారబోసి వండుకోవడం మంచింది.

3. ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండే డైరీ ఉత్పత్తులు: కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు రక్తంలో ఫాస్పరస్ పేరుకుపోతుంది, ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. పాలు, పెరుగు, జున్ను, పన్నీర్ వంటి పదార్థాలను వైద్యుల సలహా మేరకు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే ముదురు రంగులో ఉండే సోడా పానీయాలకు పూర్తిగా మానేయాలి.

4. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం: బేకన్, సాసెజ్, నిల్వ ఉంచిన మాంసాలలో ఉప్పుతో పాటు ఇతర ప్రిజర్వేటీవ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలపై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. సూప్స్, నూడుల్స్ లో సోడియం అధికంగాఉంటుంది. ఫ్లేవర్ కోసం కలిపిన ఆర్టిఫిషియల్ కెమికల్స్ ఉంటాయి. ఇందులో సోడియం లెవెల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. సోడియం పెరిగే కొద్దీ కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

5. ధాన్యం: గోధుమ రొట్టెలు, బ్రౌన్ రైస్ ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినా, వీటిలో ఫాస్పరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. సాధ్యమైనంత వరకు ఈ రైస్‌ను కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు డైట్‌లో చేర్చుకోకూడదు. వేరుశనగలు, జీడిపప్పు, బాదం, కొన్ని రకాల పప్పుల్లో ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉంటుంది.

కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయాలు:

సోడియం, పొటాషియం పరిమితంగా ఉండే యాపిల్స్, ద్రాక్ష, స్ట్రాబెర్రీలు, పైనాపిల్ వంటి పండ్లను తీసుకోవచ్చు. క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, ముల్లంగి వంటి కూరగాయలు తినవచ్చు. సెమీ పాలిష్డ్ వైట్ రైస్ డైట్‌లో చేర్చుకోవచ్చు. మీ రక్త పరీక్షల ఫలితాలను బట్టి ఏ పదార్థం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో మీ నెఫ్రాలజిస్ట్ లేదా డైటీషియన్ సూచిస్తారు. సరైన ఆహార నియమాలు పాటించడం ద్వారా కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

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, కార్బోనిక్ 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.

కిడ్నీల ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే.. ఈ సూచనలు పాటించాలి..

గతేడాది కన్నా 2026లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలతో వేసవి ఉండబోతుందని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తోంది. సాధారణంగా ఈ సమయంలో ప్రజలు చల్లగా ఉండటం, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. అయితే శరీరంలో, ముఖ్యంగా కిడ్నీలలో, కనిపించని ఆరోగ్య సంక్షోభం మెల్లగా పెరుగుతోందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతర్జాతీయ నెఫ్రాలజీ సంఘం గణాంకాల ప్రకారం, 2023లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 788 మిలియన్ మందికి దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి ఉన్నట్లు అంచనా. భారత్‌లోనే 138 మిలియన్ మంది దీనితో బాధపడుతున్నారు. వేడి తీవ్రత పెరుగుతున్న కొద్దీ కిడ్నీ ఆరోగ్యం మౌనంగా దెబ్బతింటోందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మార్చి నుంచి మే వరకు దేశవ్యాప్తంగా హీట్‌వేవ్ రోజులు పెరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చెమట పట్టడం, దాహం మాత్రమే కాకుండా కిడ్నీలపై పడే ఒత్తిడిని ముందుగానే గుర్తించడం అత్యవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేడి ఎక్కువగా ఉంటే..

కిడ్నీలు శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతను నియంత్రించడం, వ్యర్థాలను తొలగించడం, రక్తపోటును సమతుల్యం చేయడం వంటి కీలక పనులు చేస్తాయి. కానీ అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా ఈ వ్యవస్థలో అంతరాయం కలుగుతుంది. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరం చల్లబడేందుకు రక్తప్రసరణను చర్మం వైపు మళ్లిస్తుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలకు చేరే రక్తప్రవాహం తగ్గిపోతుంది. దీనిని రెనల్ హైపోపర్ఫ్యూషన్ అంటారు. ఇదే సమయంలో డీహైడ్రేషన్ కలిసివస్తే, కిడ్నీలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గి, విషపదార్థాలను అధికంగా ఫిల్టర్ చేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. పరిశోధనలు సూచిస్తున్నట్లుగా, భారత్‌లో బయట పనిచేసే కార్మికుల్లో తెలియని కారణాలతో వచ్చే

కిడ్నీ వ్యాధి పెరుగుతోంది. దీని ప్రధాన కారణాలు నిరంతర వేడి ఒత్తిడి, తగినంత నీరు తీసుకోకపోవడమే అని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

వీరికి ప్రమాదం ఎక్కువ..

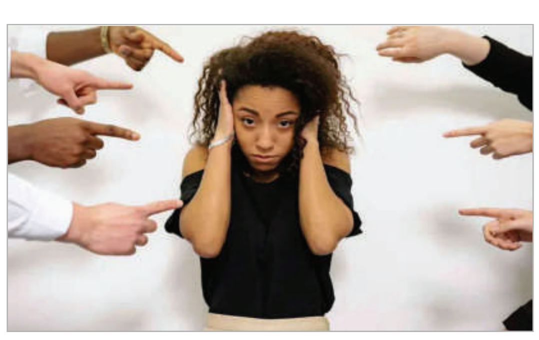
కొన్ని వర్గాల వారు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉంటారు. వృద్ధులు దాహం గుర్తించే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం వల్ల ప్రమాదంలో ఉంటారు. రైతులు, కూలీలు, వీధి వ్యాపారులు వంటి బయట పనిచేసేవారు నేరుగా ఎండలో ఉండడం వల్ల ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. ఇప్పటికే హైపర్‌టెన్షన్, డయాబెటిస్ లేదా ప్రారంభ దశ కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ వేడి మరింత ప్రమాదకరం. వారి కిడ్నీలు అదనపు ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీ ఒత్తిడికి సంబంధించిన లక్షణాలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. ఇవి సాధారణ వేసవి అలసటగా కనిపించవచ్చు. మూత్రం తగ్గిపోవడం, 6–12 గంటల పాటు మూత్ర విసర్జన లేకపోవడం ముఖ్య హెచ్చరిక. మూత్రం గాఢమైన రంగులో (గోధుమ లేదా కోక్ రంగు) కనిపించడం తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ లేదా మసిల్ బ్రేక్‌డౌన్ సంకేతం కావచ్చు. కాళ్లు లేదా ముఖంలో అకస్మాత్తుగా వాపు రావడం కూడా కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయడం లేదనే సూచన. అలాగే మానసిక గందరగోళం, చిరాకు, దిక్కుతోచకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సూచిస్తాయి. ఇది మెదడు, కిడ్నీల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇక వేసవిలో కిడ్నీల సంరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. వేసవిలో కిడ్నీ రక్షణ కోసం కేవలం నీళ్లు తాగడం సరిపోదు. సరైన హైడ్రేషన్ వ్యూహం అవసరం. దాహం వేసే వరకు వేచి ఉండకుండా తరచూ ద్రవాలు తీసుకోవాలి. ఉప్పు మజ్జిగ, నిమ్మరసం, ఓఆర్ఎస్ వంటి పానీయాలు శరీరంలో కోల్పోయిన లవణాలను భర్తీ చేస్తాయి. బయట పనిచేసేవారు ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒక గ్లాస్ నీరు తాగడం మంచిది. వేసవిలో ఎక్కువ నీరు కలిగిన పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. పుచ్చకాయ, తర్బూజా, ద్రాక్ష వంటి పండ్లు, దోసకాయ, సొరకాయ వంటి కూరగాయలు శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతాయి. అత్యధిక ప్రోటీన్ ఆహారాన్ని ఎండ ఎక్కువగా ఉన్న సమయాల్లో తగ్గించడం మంచిది. ఎందుకంటే ప్రోటీన్ మెటబాలిజం వల్ల నీటి అవసరం పెరిగి కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 3 గంటల మధ్య ఎండలో బయటకు వెళ్లడం నివారించాలి. టీ, కాఫీ, మద్యం వంటి పానీయాలు ద్రవ నష్టం పెంచుతాయి కాబట్టి పరిమితంగా తీసుకోవాలి. శరీరం వేడెక్కినప్పుడు కాళ్లను చల్లని నీటిలో ఉంచడం వంటి చిన్న మార్పులు కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వాతావరణ మార్పులతో పాటు ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు కూడా మారాలి. 45 డిగ్రీల పైగా ఉష్ణోగ్రతల సమయంలో కిడ్నీలు సులభంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. ఈ వేసవిలో కిడ్నీ సంరక్షణను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన చర్యగా భావించాలి. మూత్రాన్ని గమనించడం, నీడలో ఉండడం, సరైన హైడ్రేషన్ పాటించడం ద్వారా కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో పెరుగుతున్న గుడ్ గర్ల్ సిండ్రోమ్ సమస్య.. ఏంటిది.. దీని వల్ల ఏం జరుగుతుంది..?

గుడ్ గర్ల్ సిండ్రోమ్ అనేది అధికారిక వైద్య నిర్ధారణ కాకపోయినా, సమాజం విధించిన అంచనాల ప్రభావంతో ఏర్పడే ప్రవర్తనా నమూనాగా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో మహిళలు పరిపూర్ణంగా కనిపించడానికి, ఇతరుల అభిమానం పొందడానికి తమ వ్యక్తిగత అవసరాలను అణచివేస్తుంటారు. దీని వల్ల పీపుల్ ప్లీజింగ్, గొడవల పట్ల భయం, స్వీయ హద్దులను నిర్ధారించలేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాగే ఈ సిండ్రోమ్ వల్ల మహిళలలో హార్మోన్ అసమతుల్యతలు పెరుగుతున్నాయని, బయటకు ఒత్తిడి కనిపించకుండా ఎప్పుడూ అంచనాలకు తగ్గట్టు ఉండాలనే ప్రయత్నం శరీరంలో నిరంతర ఒత్తిడిని కలిగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా భావోద్వేగాలను ఎక్కువ కాలం అణచివేయడం వల్ల శరీరం ఎప్పుడూ స్ట్రెస్ మోడ్ లోనే ఉండిపోతుంది. న్యూరోసైన్స్ అండ్ బయో బిహేవియరల్ రివ్యూస్ వంటి పరిశోధనలు భావోద్వేగ ఒత్తిడి కారణంగా హార్మోన్లలో తీవ్రమైన మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయని సూచిస్తున్నాయి.



కార్టిసాల్ స్థాయిలు నిరంతరంగా అధికమే..

మాలిక్యులర్ సైకియాట్రీ పరిశోధన ప్రకారం, నిరంతరం ఇతరుల ఆమోదం కోసం ప్రయత్నించడం, వైఫల్య భయం ఉండటం వంటివి మెదడులో థ్రెట్ సిగ్నల్‌ను కలిగిస్తాయి. దీంతో హైపోథాలమస్–పిట్యూటరీ–అడ్రినల్ యాక్సిస్ సక్రియమై హార్మోన్ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఈ ప్రక్రియలో ముఖ్యంగా కార్టిసాల్ అనే స్ట్రెస్ హార్మోన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. సాధారణంగా ఇది తాత్కాలికంగా పెరిగి తగ్గిపోవాలి. కానీ పరిపూర్ణత కోసం ఎప్పుడూ ఒత్తిడిలో ఉండే మహిళలలో ఇది నిరంతరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. 2025లో లాన్సెట్ డయాబెటిస్ అండ్ ఎండోక్రైనాలజీ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం, అధిక కార్టిసాల్ వల్ల ప్రొజెస్టిరోన్ తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల మెన్స్ట్రువల్ సమస్యలు, మొటిమల వంటి సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం ద్వారా పోలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు మరింత తీవ్రమవుతాయి. అధిక కార్టిసాల్ కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగి, దాన్ని నియంత్రించేందుకు శరీరం ఎక్కువ ఇన్సులిన్ విడుదల చేస్తుంది. దీని ఫలితంగా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం, అండోత్పత్తి లోపాలు వస్తాయి.

అనేక అనారోగ్య సమస్యలు..

ఈ సమస్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, విదేశాల్లో నివసిస్తున్న భారతీయులు, ఆసియా కుటుంబాల్లో దీన్ని ఎక్కువగా గమనిస్తున్నామని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. పాత విలువలను కొనసాగించే తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడి కూడా ఈ పరిస్థితికి కారణమవుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. గుడ్ గర్ల్ సిండ్రోమ్ వల్ల శరీరంలో అనేక హెచ్చరిక సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. నెలసరిలో మార్పులు, అండోత్పత్తి ఆగిపోవడం (అమెనోరియా), నిద్రలేమి, నిరంతర అలసట వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే ఆందోళన, మూడ్ స్వింగ్స్, మెదడు మబ్బుగా ఉండటం వంటి న్యూరోలాజికల్ లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. మెటాబాలిక్ మార్పుల కారణంగా కఠినమైన డైట్ పాటించినా బరువు తగ్గకపోవడం, థైరాయిడ్ పనితీరు మందగించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ భావోద్వేగ ఒత్తిడి, హార్మోన్ అసమతుల్యతల సంకేతాలుగా భావించాలి.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇక పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడానికి నిపుణులు సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. థైరాయిడ్, ఇన్సులిన్, ప్రోక్రియేటివ్ హార్మోన్ల (ఎల్‌హెచ్, ఎఫ్‌ఎస్‌హెచ్, ప్రోలాక్టిన్) కోసం క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. పీసీఓఎస్ లేదా థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవడం ప్రారంభించాలని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌ను నియంత్రించవచ్చని వారు చెబుతున్నారు. వీటితో పాటు జీవనశైలి మార్పులు కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరైన నిద్ర హార్మోన్ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే యోగా, వ్యాయామం ద్వారా శరీరంలోని ఫైట్ ఆర్ ఫ్లైట్ ప్రతిస్పందన తగ్గుతుంది. అదేవిధంగా భావోద్వేగాలను అణచివేయకుండా జర్నలింగ్ లేదా థెరపీ ద్వారా విడుదల చేయడం కూడా అవసరం. ఈ విధంగా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చు. పరిపూర్ణత కోసం పరుగులు తీయడం కన్నా శారీరక–మానసిక సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. ఇతరుల ఆమోదం కంటే స్వీయ ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా మహిళలు నిజమైన ఆరోగ్యాన్ని సాధించగలరని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

తరచూ తలనొప్పి రావడానికి కారణాలు ఏంటి?

తలనొప్పి సాధారణ సమస్యే. చాలా మంది దీనిని వదిలించుకోవడానికి వివిధ పరిష్కార పద్ధతులను ప్రయత్నిస్తారు. అయితే పదే పదే తలనొప్పి వస్తుంటే మాత్రం.. దానికి కొన్ని కారణాలు ఉండొచ్చు. ఇవి ఎక్కువగా మన జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లు, నిద్ర విధానానికి సంబంధించినవే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

తలనొప్పికి ప్రధాన కారణాలు..

డీహైడ్రేషన్: రోజంతా తగినంత నీరు తాగకపోతే తలనొప్పి రావచ్చు. స్పష్టమైన కారణం లేకుండా నొప్పి వస్తుంటే ముందుగా నీటి పరిమాణం పెంచాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

క్రమం తప్పిన ఆహార అలవాట్లు: సమయానికి భోజనం చేయకపోవడం లేదా భోజనం మానేయడం వల్ల తలనొప్పి రావచ్చు. కొందరికి ఎక్కువగా తీపి పదార్థాలు లేదా కార్బొహైడ్రేట్లు తీసుకున్న తర్వాత కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. అలా ఉంటే ఆ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

నిద్ర లోపం: సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా తలనొప్పికి ముఖ్య కారణం. ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, నిద్రకు ముందు భారమైన ఆహారం తినడం, సరైన భంగిమలో పడుకోకపోవడం వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరిగి తలనొప్పి వస్తుంది.

ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు: వాయు కాలుష్యం వల్ల వచ్చే జలుబు, అలెర్జీలు, శ్వాస సమస్యలు కూడా తలనొప్పికి కారణం కావొచ్చు. అలాగే అధిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వల్ల వచ్చే హార్మోన్ మార్పులు కూడా తలనొప్పిని పెంచుతాయి.

తలనొప్పి ఇలా తగ్గించుకోండి..

తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఎక్కువగా నీరు తాగాలి. నుదురు, తల, చెవుల వెనుక భాగాన్ని మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది. కూర్చునేటప్పుడు వీపు నిటారుగా ఉంచాలి, పాదాలు నేలపై సరిగా పెట్టాలి. నిద్రకు ముందు మద్యం, పొగతాగడం మానేయాలి. తరచూ లేదా తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

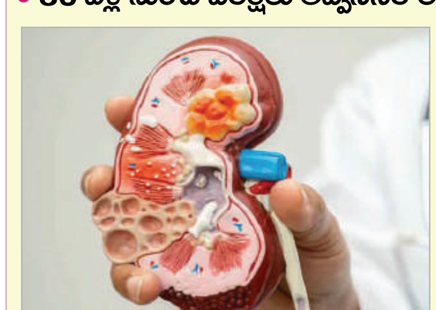
ఒంట్లో వేడి పెరిగి చాలా ఇబ్బందిగా ఉందా.. ఈ టిప్స్ మీ కోసమే..!

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ఎండలు మండిపోతాయి. ఈ ఎండలవల్ల నిత్యం శరీర ఉష్ణోగ్రతలు హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి. శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. దాంతో తరచూ ఒళ్లు అలసిపోయి నీరసం ఆవహిస్తుంది. ఏం చేయాలన్నా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. శరీరం సహకరించదు. అలాంటి పరిస్థితి రావద్దంటే శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ కాకుండా కాపాడుకోవాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగకుండా చూసుకోవాలి. అందుకోసం కొన్ని చిన్నచిన్న చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

1. రోజూ రెండు కప్పుల తాటి బెల్లం కలిపిన నీళ్లను తాగడం ద్వారా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
2. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా నిమ్మ రసం, కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గిపోయి చల్లబడుతుంది.
3. అదేవిధంగా రోజూ ఉదయం కొబ్బరి నూనె లేదా పొద్దు తిరుగుడు నూనెతో శరీరానికి మర్దన చేసుకుని స్నానం చేయడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
4. క్రమం తప్పకుండా ఎర్ర మందారం టీ తాగడంవల్ల కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి.
5. కుంకుమ పువ్వు కలిపిన పాలు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
6. అంతేగాక మెంతులను వేయించి, పొడిచేసి రోజూ గోరు వెచ్చటి నీటితో కలిపి తాగడం ద్వారా కూడా ఒంట్లో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
7. సోంపు, జీలకర్ర, ధనియాలు రాత్రంతా నానబెట్టి మరుసటి రోజు తాగడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
8. దానిమ్మ గింజల్లో కూడా శరీరంలోని వేడిని తగ్గించే లక్షణం ఉంది. రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారైనా దానిమ్మ గింజలు తినడం లేదా దానిమ్మ రసం తాగడంవల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది.
9. అదేవిధంగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలైన పుల్లటి పండ్లు, బీట్‌రూట్‌లు, క్యారెట్‌లను వేసవిలో ఎక్కువగా తినకుండా ఉండటం ద్వారా కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

దేశంలో ఏటా పెరిగిపోతున్న కిడ్నీ వ్యాధులు..

- 30 ఏళ్ల నుంచే పరీక్షలు తప్పనిసరి అంటున్న నిపుణులు..



మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం సాధారణంగా తీవ్ర లక్షణాలు కనిపించే వరకు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుంటుంది. అయితే ప్రస్తుతం దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధిభారత్‌లో ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. ఇతర వ్యాధులతో పోలిస్తే కిడ్నీ సమస్యలు చాలా కాలం వరకు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా మెల్లగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. లక్షణాలు బయటపడే సమయానికి కిడ్నీలకు గణనీయమైన నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే 30 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే కిడ్నీ ఆరోగ్య పరీక్షలు ప్రారంభించడం అత్యంత కీలకమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. భారత్‌లో కిడ్నీ వ్యాధుల భారం వేగంగా పెరుగుతోంది. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం 2011–2017 మధ్య కాలంలో సుమారు 11 శాతం ఉన్న జఖణ ప్రబలత 2018–2023 మధ్య కాలంలో 16 శాతానికి పైగా పెరిగింది. ఇది పరిస్థితి ఎంత ఆందోళనకరంగా ఉందో సూచిస్తోంది. ఈ పెరుగుదలకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వేగవంతమైన పట్టణీకరణ, కూర్చునే జీవనశైలి, అసమతుల ఆహారం, పెరుగుతున్న స్థూలకాయం కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నాయి. అదనంగా, డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్ కేసులు భారత్‌లో అధికంగా ఉండటం కూడా కిడ్నీ నష్టానికి ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

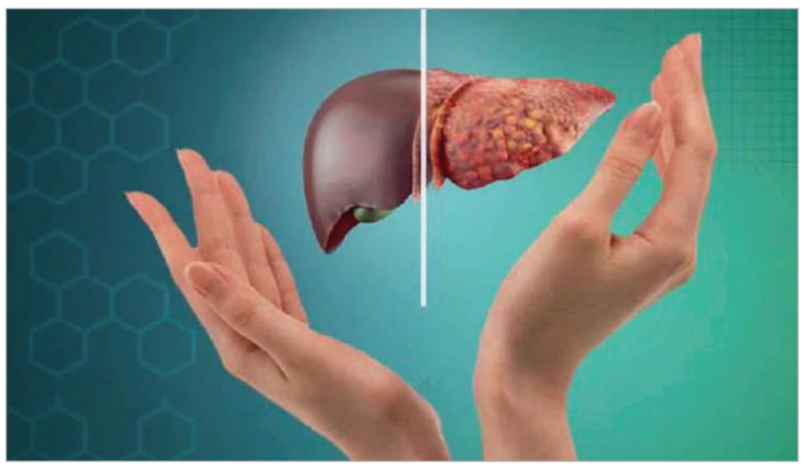
ముందే పరీక్షలు చేయించడం మంచిది..

కిడ్నీ వ్యాధులలో అత్యంత ప్రమాదకర అంశం ఏంటంటే, ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. చాలా మంది తమ కిడ్నీ పనితీరు క్రమంగా తగ్గిపోతున్నదని తెలియకుండా సాధారణ జీవితం కొనసాగిస్తుంటారు. అందువల్ల ముందస్తు గుర్తింపు అత్యంత అవసరం. గతంలో కిడ్నీ వ్యాధులను వృద్ధులకు మాత్రమే సంబంధించిన సమస్యగా భావించేవారు. అయితే ప్రస్తుతం ఈ ధోరణి మారుతోంది. 30లు, 40ల్లో ఉన్నవారిలో కూడా కిడ్నీ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఇది ముందస్తుగా వచ్చే డయాబెటిస్, రక్తపోటు, స్థూలకాయం వంటి సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంది. ఈ వ్యాధులు నియంత్రణలో లేకపోతే కిడ్నీలలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలను, అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించే కిడ్నీల సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. 30 ఏళ్ల వయస్సు తర్వాత స్క్రీనింగ్ ప్రారంభించడం ద్వారా లక్షణాలు కనిపించకముందే కిడ్నీ సమస్యలను గుర్తించవచ్చు. సీరమ్ క్రియాటినిన్, ఈజీఎఫ్ఆర్ యూరిన్ ఆల్బ్యుమిన్ వంటి పరీక్షలు ప్రారంభ దశలోనే అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. ముందుగానే గుర్తిస్తే జీవనశైలి మార్పులు, మందులతో వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు.

కిడ్నీ వ్యాధులకు కారణాలు ఇవే..

కిడ్నీ వ్యాధులకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్ ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. భారత్‌లో జఖణ కేసుల్లో పెద్ద భాగం ఈ రెండు కారణాల వల్లనే వస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇవి కాకుండా స్థూలకాయం, అధిక ఉప్పు వినియోగం, పొగ త్రాగడం, ఎక్కువగా పెయిన్‌కిల్లర్స్ వాడటం, కుటుంబంలో కిడ్నీ వ్యాధుల చరిత్ర ఉండటం వంటి అంశాలు కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కలుషిత నీరు, వ్యవసాయ కార్మికుల్లో నీటి కొరత వంటి పర్యావరణ కారణాలు కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. జఖణ ప్రధాన సవాలు దాని నిశ్శబ్ద ప్రగతి. ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండవు. కాళ్ల వాపు, అలసట, మూత్రంలో మార్పులు, ఆకలి తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపించే సమయానికి కిడ్నీల పనితీరు గణనీయంగా తగ్గిపోయి ఉంటుంది. అయితే ముందస్తు గుర్తింపు ద్వారా పరిస్థితిని పూర్తిగా మార్చుకోవచ్చు. సమయానికి చికిత్స తీసుకుంటే రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం ద్వారా వ్యాధి ప్రగతిని నెమ్మదింప చేయవచ్చు.

వేగంగా పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య..



• **ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం..**

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

లివర్ ఎంజైమ్‌లు తగ్గేందుకు..

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

లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గాలంటే..

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

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

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

చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలని వీటిని తీసుకుంటున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

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

జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

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

ప్రోటీన్ మోతాదు పెరిగే ప్రమాదం..

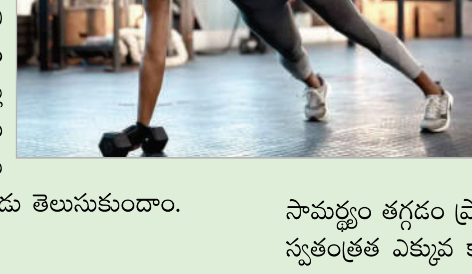
అలాగే తయారీ విధానం, ముడి పదార్థాన్ని బట్టి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లలో కొద్దిగా భారీ లోహాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి బ్రాండ్లు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించినప్పటికీ, నాసిరకం ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. అదే విధంగా కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇది అందరికీ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

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

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

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

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



ఎముకలు బలంగా మారుతాయి..

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

షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో..

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

పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలో తెలుసా?

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

గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి?

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

సరైన దుస్తులు అవసరం

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

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

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

కొన్ని రకాల సాలీడ్లు మాత్రమే ప్రమాదకరం..

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

ప్రథమ చికిత్స ఇలా చేయాలి..

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

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అలర్ట్ అవ్వాలి..

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

అఖిల్ మెప్పించాడా?

టైటిల్ ప్రకటించిన నాటి నుంచీ అఖిల్ 'లెనిన్' సినిమాపై అంచనాలు మొదలయ్యాయి. అఖిల్ రగ్గడ్ గెటప్, కథా నేపథ్యం, ప్రచార చిత్రాలు, విడుదలైన పాటలు.. ఇవన్నీ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచాయి. అక్కినేని నాగార్జున, సూర్యదేవర నాగవంశీ నిర్మాతలు కావడంతో కచ్చితంగా సినిమా బావుంటుందని ఆడియన్స్ ఫిక్సయిపోయారు. అఖిల్ కెరీర్‌లో 'లెనిన్'కి వచ్చినంత హైప్ మరే సినిమాకూ రాలేదన్నది నిజం. ఎట్టకేలకు ఈ శుక్రవారం 'లెనిన్'గా అఖిల్ థియేటర్లలోకి అడుగపెట్టాడు. మరి అందరి అంచనాలనూ 'లెనిన్' నిజం చేశాడా? ఈ సారైనా అఖిల్‌కి సరైన విజయం దక్కిందా? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం కావాలంటే ముందు కథలోకెళ్లాలి..

కథ

అది రాయలసీమలోని రామాపురం అనే గ్రామం. పగలకు, ప్రతీకారాలకు దూరంగా ఉండే గ్రామం అది. రక్తం ఆ నేలను అప్పటివరకూ తాకలేదు. ఆ ఊరిలో సంప్రదాయ జాతర జరుగుతుండగా, ఓ పదేళ్ల పిల్లాడు ఆ ప్రాంతంలోకి అడుపెట్టాడు. అ పిల్లాడి పేరు 'లెనిన్'. అమ్మానాన్న లేని అనాథ అయిన లెనిన్‌ని ఆ ఊరి పెద్దావిడ(ఈశ్వరీరావు) అక్కున చేర్చుకుంది. ఆమె కొడుకైన వసంత్(ప్రమోద్ పంజు)తో లెనిన్‌కి బలమైన స్నేహబంధం ఏర్పడింది. వసంత్‌తో పాటు లెనిన్ కూడా ఆ ఇంట్లోనే పెరిగి పెద్దయ్యాడు.. కట్ చేస్తే.. కొన్నేళ్ల తర్వాత లెనిన్ జైలు నుంచి విడుదలయ్యాడు. ఆ ఊరిలోకి అడుగుపెట్టి ఆ ఊరి జనాలైన వందమందిని నరికి చంపాడు. చివరకు తన ప్రాణస్నేహితుడైన వసంత్‌ని కూడా అతి దారుణంగా పొడిచి చంపాడు. అసలు లెనిన్ జైలుకి ఎందుకెళ్లాడు? రక్తం రుచే తెలియని ఆ నేలపై రక్తపాతం ఎందుకు సృష్టించాడు? ప్రాణ స్నేహితుడైన వసంత్ ప్రాణాన్ని ఎందుకు బలి తీసుకున్నాడు? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానమే అసలు కథ.

విశ్లేషణ

పరువు, ప్రేమ, స్నేహం, నమ్మకద్రోహం నేపథ్యంలో సాగే కథ ఇది. కథకుడు, దర్శకుడు మురళీకిశోర్ అబ్బూరి ఈ కథను నడిపించిన తీరు బావుంది. ఇదొక విభిన్నమైన స్క్రీన్‌ప్లే. ప్రథమార్థం ఇదేదో పరువు కోసం ప్రాణాలు తీసే వ్యక్తుల చుట్టూ తిరిగే కథగానే అంతా భావిస్తారు. కానీ సెకండాఫ్‌లో ఈర్ష్యా, ద్వేషం, నమ్మకద్రోహం కోణాలు కథలో బహిర్గతమవుతాయి. ఈర్ష్యా, ద్వేషం అనేవి పవిత్రమైన స్నేహాన్ని సైతం నిర్వీర్యం చేస్తాయని ఈ కథ ద్వారా మురళీకిశోర్ అబ్బూరి తెలిపారు. అనాథగా ఆ ఊరు వచ్చిన లెనిన్ 'నా' అనుకున్న వారందర్నీ సంపాదించుకున్నానని భ్రమ పడతాడు. తాను ఎప్పటికీ అనాథనేనని తెలుసుకుకోవడంతో కథ ముగుస్తుంది. స్నేహానికీ, ప్రేమకీ లొంగిపోయే లెనిన్ నమ్మకద్రోహానికి బలైపోయాడు. అదే ఈ సినిమా కథ. చాలా సీరియస్ సబ్జెక్ట్ ఇది. క్షణక్షణానికి మారుతున్న వ్యక్తులు మనస్తత్వాలను ఈ సినిమాలో చూడొచ్చు. మంచి వాళ్లుగా కనిపిస్తున్న మేకవన్నె పులుల మధ్య జీవితాన్ని సాగించి, సర్వం కోల్పోయిన లెనిన్‌ని ఈ సినిమాలో చూడొచ్చు. ప్రథమార్థం చివరి ఇరవై నిమిషాల్లో సినిమాలోని అసలు కథ మొదలైంది. కథలోకి వెళ్లడం ఆలస్యం కావడం వల్ల కథనం నిదానించినట్టు అనిపిస్తుంది. ద్వితీయార్థం ఆద్యంతం ఊహించని మలుపులతో ఆసక్తికరంగా సినిమా సాగింది. మొత్తంగా దర్శకుడు మురళీకిశోర్ వైవిధ్యమైన కథనంతో ఈ కథను నడిపించి సినిమాను నిలబెట్టారు.సినిమా సమీక్ష సేవలు

నటీనటులు

ఇక 'లెనిన్'గా కొత్త అఖిల్‌ని ఈ సినిమాలో చూస్తారు. ఇప్పటివరకూ ఆయన చేసిన సినిమాలన్నీ ఒకెత్తూ, 'లెనిన్' ఒకెతు. అమాయకత్వం, మంచి తనం, మూర్ఖత్వం కలగలిసిన ఈ పాత్రలో అఖిల్ జీవించాడనే చెప్పాలి. అతనిలోని పరిపూర్ణమైన నటుడ్ని 'లెనిన్'లో చూడొచ్చు. ముఖ్యంగా ద్వితీయార్థంలో అఖిల్ అద్భుతంగా నటించాడు. అతని కెరీర్‌లో బెస్ట్ పెర్‌ఫార్మెన్స్‌గా 'లెనిన్'ని చెప్పొచ్చు. ఇక భాగ్యశ్రీబోర్సే తనదైన అందచందాలతోపాటు చక్కటి అభినయంతో కూడా ఆకట్టుకున్నది. ఈ సినిమాలో ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాల్సిన వసంత్‌గా నటించిన ప్రమోద్ పంజు గురించి. తనది ఇందులో మేకవన్నె పులి లాంటిపాత్ర. మంచివాడిగా కనిపిస్తూ ఉన్నట్టుండి దుర్మార్గుడిగా ఎస్టాబ్లిష్ అయ్యే పాత్ర అది. ఆ పాత్రలో తన నిజంగా అదరహో అనిపించాడు. ఈ సినిమాతో అతనికి మంచి పేరు రావడం ఖాయం. ఇక శివాజీ, ఈశ్వరీరావు, రాంకీ.. ఇలా అంతా పరిధిమేర పాత్రలకు న్యాయంచేశారు.

సాంకేతికంగా

ప్రథమార్థం కథనం విషయంలో దర్శకుడు మురళీకిశోర్ కాస్తంత జాగ్రత్త పడితే బావుండేది. ద్వితీయార్థం మాత్రం విసుగు లేకుండా సినిమాను నడిపించాడు. అతని స్క్రీన్‌ప్లే ఈసినిమాకు ప్రధాన బలం. తమన్ నేపథ్య సంగీతం బావుంది. 'వారెవా..వారెవా..' సాంగ్ వినడానికి కూడా బావుంది. కెమెరా వర్క్ ఆకట్టుకుంది. ఆర్ట్ కూడా బావుంది. 90ల కాలాన్ని బాగా చూపించారు. మొత్తంగా సాంకేతికంగా కూడా సినిమా బావుంది. మాస్ సినిమాలను ఇష్టపడేవారికి 'లెనిన్' నచ్చుతాడు. ముఖ్యంగా అక్కినేని అభిమానులు పండుగ చేసుకునేలా సినిమా ఉంది. మరి సాధారణ ప్రేక్షకుడ్ని ఈ సినిమా ఏ స్థాయిలో ఆకట్టుకుంటుందో చూడాలి.

నాకు 13 ఏళ్లు ఉన్నప్పుడు లైంగికంగా వేధించారు : బాలీవుడ్ నటుడు రామ్ కపూర్

ప్రముఖ టెలివిజన్, బాలీవుడ్ నటుడు రామ్ కపూర్ తన జీవితంలో జరిగిన ఒక అత్యంత బాధాకరమైన నిజాన్ని బయటపెట్టి అందరినీ షాక్‌కు గురిచేశారు. తాను 13 ఏళ్ల వయసులో ఉన్నప్పుడు లైంగిక వేధింపులకు గురయ్యానని ఆయన సంచలన ప్రకటన చేశారు. రియాలిటీ షో 'లాక్ అప్ సీజన్ 2' లేటెస్ట్ ఎపిసోడ్‌లో ఎలిమినేషన్ నుండి తనను తాను కాపాడుకునే ప్రక్రియలో భాగంగా రామ్ కపూర్ ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. ఈ రహస్యం విన్న షో హోస్ట్ ఫరా ఖాన్ మిగిలిన కంటెస్టెంట్లు తీవ్ర భావోద్వేగానికి లోనై కన్నీళు పెట్టుకున్నారు.

తాను బోర్డింగ్ స్కూల్‌లో 8వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడు జరిగిన ఆ భయంకరమైన సంఘటనను రామ్ కపూర్ గుర్తుచేసుకున్నారు. స్కూల్ అయిపోయిన తర్వాత ఒకరోజు అందరూ హాస్టల్ గదిలో మాట్లాడుకుంటూ ఉన్న సమయంలో, 10వ తరగతి చదువుతున్న ఒక సీనియర్ స్టూడెంట్ తన బెడ్‌పై వచ్చి కూర్చున్నాడని ఆయన తెలిపారు. ఆ సమయంలో గదిలో దాదాపు 30 నుండి 40 మంది పిల్లలు ఉన్నప్పటికీ, అతను హఠాత్తుగా దుప్పటి కింద నుండి తనను తప్పుగా తాకడం మొదలుపెట్టాడని చెప్పారు. ఆ క్షణంలో తాను పూర్తిగా స్తంభించిపోయానని, ఏం చేయాలో లేదా ఎలా స్పందించాలో అర్థం కాక తీవ్ర గందరగోళానికి గురయ్యానని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అయితే కాసేపటి తర్వాత ధైర్యం తెచ్చుకుని, తనకు ఇది నచ్చడం లేదని గట్టిగా చెప్పడంతో ఆ సీనియర్ వెంటనే అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయాడని రామ్ కపూర్ వివరించారు.

ఈ సంఘటన తర్వాత తాను తీవ్రమైన మానసిక గాయానికి గురయ్యానని, చాలా సైలెంట్‌గా మారిపోయానని ఆయన చెప్పారు. అయితే కొన్ని వారాల తర్వాత ఆ సీనియర్ స్టూడెంట్ స్వయంగా వచ్చి తనకు క్షమాపణలు చెప్పాడని, ఆ తర్వాత కూడా ఎప్పుడు అవకాశం దొరికినా తప్పు తెలుసుకుని బాధపడేవాడని వెల్లడించారు. నన్ను ఆ బాధలోకి నెట్టిన వ్యక్తే, విచిత్రంగా నేను ఆ మానసిక వేదన నుండి బయటపడటానికి కూడా సహాయం చేశాడని, ఆ తర్వాత తామిద్దరం మంచి స్నేహితులమయ్యామని రామ్ తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని గత 40 ఏళ్లుగా రహస్యంగా ఉంచానని, తన తల్లిదండ్రులకు కానీ, పిల్లలకు కానీ ఈ విషయం తెలియదని, కేవలం తన భార్య గౌతమి కపూర్‌కు మాత్రమే తెలుసని స్పష్టం చేశారు. ఆ సీనియర్ చేసిన పని కేవలం హార్మోన్ల ప్రభావం మరియు టీనేజ్ ఉత్సుకత వల్ల జరిగి ఉండవచ్చని, అతను చెడ్డవాడు కాదని చెప్తూ, భవిష్యత్తులో ఇలాంటి చేదు అనుభవం ఏ బిడ్డకూ రాకూడదని రామ్ కపూర్ ఆకాంక్షించారు.

మరో ప్రేమ కథాచిత్రం హృదయ మురళి

తమిళ హీరో అథర్వ 'హృదయం మురళి' అనే అనువాద చిత్రంతో బాక్సాఫీస్ బరిలో నిలిచారు. మనసులోని ప్రేమను బయటకు చెప్పలేని హృదయ (అథర్వ) అనే కుర్రాడి కథ ఇది. చిన్నప్పుడే తల్లిదండ్రుల్ని కోల్పోయిన అతణ్ని మామయ్య (నట్టి సుబ్రహ్మణ్యం) అన్నీ తానై పెంచి పెద్ద చేస్తాడు. చిన్నప్పుడు స్కూల్లో తన ఇంగ్లీష్ టీచర్ గీత (జోనితా గాంధీ)పై పుట్టిన అమాయకపు క్రష్ నుంచి.. ట్యూషన్‌లో సమంత (ప్రీతి ముకుందన్).. కాలేజీ రోజుల్లో అముద (కయాదు).. ఇలా హృదయ జీవితంలో వివిధ దశల్లో పలు ప్రేమకథలుంటాయి. ప్రతి ఒక్కర్నీ గాఢంగా ప్రేమించినా.. మనసులోని ప్రేమను వ్యక్తపరచలేకపోతాడు. అయితే అదితి (మాళవిక మోహనన్)తో పెళ్లి పీటలెక్కడానికి పదిరోజుల సమయం ఉందనగా.. తన మనసులో దాగి ఉండిపోయిన ప్రేమని వ్యక్తపరిచేందుకు ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి న్యూయార్క్‌కి బయలుదేరుతాడు హృదయ. మరి ఆ తర్వాత ఏమైంది? సరిగ్గా పెళ్లికి ముందు తన గత ప్రేమ జ్ఞాపకాల్ని వెతుక్కుంటూ హృదయ ఎవరి దగ్గరకి వెళ్లాడు? ఈ ప్రయాణంలో తాను కోరుకున్నట్లుగా నిజమైన ప్రేమని దక్కించుకున్నాడా? సమంత, అముద, అదితిల్లో ఎవరితో కలిసి పెళ్లి పీటలెక్కాడు? అన్నది మిగిలిన కథ. వన్ సైడ్ లవ్‌స్టోరీస్ వెండితెరకు కొత్తేమీ కాదు. అయితే వీటిలో మనసులోని ప్రేమను బయట పెట్టలేక ఒంటరి ప్రేమికులుగా మిగిలిన ప్రేమకథలెప్పుడూ ప్రత్యేకమే. ఈ 'హృదయం మురళి' కూడా ఆ కోవకు చెందిన చిత్రమే. అయితే దీన్ని 90ల నాటి నోస్టాల్జియా మూమెంట్స్‌తో ముడిపెట్టి.. పాత జ్ఞాపకాల్ని గుర్తు చేస్తూ.. ఈతరం ప్రేక్షకులకూ కనెక్ట్ అయ్యేలా వినోదాత్మకంగా తీర్చిదిద్దిన తీరు ఆద్యంతం అలరిస్తుంది. మనసులోని ప్రేమను బయటకు చెప్పలేని ప్రేమికుడిగా హృదయ పాత్రలో అథర్వ ఒదిగిపోయాడు. ఆద్యంతం చక్కని నటనతో కట్టిపడేశాడు. ప్రీతి ముకుందన్ తెరపై అందంగా కనిపిస్తూనే.. చక్కటి అభినయాన్ని చూపించే అవకాశం దొరికింది. ఆమె పాత్రకి ఇచ్చిన ట్విస్ట్ ఆకట్టుకుంటుంది. అముదగా కయాదు కనిపించినంత సేపూ అలరిస్తుంది. తమన్, నిహారిక, ద్రవిడ్ తదితరుల పాత్రలు కథని ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో తమ వంతు పాత్ర పోషించాయి.

ప్రముఖ గాయని జానకమ్మ అంత్యక్రియలు పూర్తి..!

ప్రముఖ నేపథ్య గాయని ఎస్ జానకి(ా జీుఖుఎఱ) అంత్యక్రియలు పూర్తయ్యాయి. కర్నాటక ప్రభుత్వ అధికారిక లాంఛనాలతో ఆమె అంత్యక్రియలను నిర్వహించింది. మైసూరుకు 25 కిలోమీటర్ల దూరంలోని కనియనహుండిలో ఉన్న ఫార్మ్‌హౌజ్‌లో ఆమె పార్థీవదేహాన్ని ఖననం చేశారు. కుమారుడు, మనవడు ప్రమాదంలో చనిపోయినందున మనవరాలు అప్సర విద్యుల(ూాజూాఖుతీు ఎఱసఎబశ్రీు) తలకొరివి పెట్టడంతో ఆంధ్ర బ్రాహ్మణ సంప్రదాయ పద్ధతిలో అంత్యక్రియలను జరిపించారు. గుండెపోటుతో కన్నుమూసిన సుప్రసిద్ధ గాయని శిష్ట జానకి అంత్యక్రియలు ముగిశాయి. మైసూరులోని అపోలో బీజీఎస్ ఆస్పత్రిలో శనివారం రాత్రి 7:00 గంటలకు జానకి మరణించగా.. ఆదివారం అభిమానుల సందర్శనార్థం జానకి మృతదేహాన్ని మహారాజా కాలేజి మైదానంలో ఉంచారు.సాయంత్రం జానకి పార్థీవ దేహాన్ని కనియనహుండిలో ఉన్న ఫార్మ్‌హౌజ్‌కు తీసుకెళ్లి అక్కడ ప్రభుత్వ అధికారిక లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు పూర్తి చేశారు. జానకి వీరాభిమాని, సంరక్షకుడిగా ఉన్న నవీన్‌కు చెందిన ఫామ్‌హౌజ్ అది. కడసారి లెజెండరీ సింగర్‌ను చూసిన అత్యంత సన్నిహితులు, స్నేహితులు, వేలాదిగా అభిమానులు ఆమెకు కన్నీటి వీడ్కోలు పలికారు.

60 ఏళ్లు.. 48 వేలకుపైగా పాటలు..

ఆంధ్రప్రదేశ్ గుంటూరు జిల్లాలోని పల్లపట్లలో 1938 ఏప్రిల్ 23న జన్మించిన జానకి.. మూడేళ్లకే సంగీతంపై ఆసక్తి పెంచుకుంది. పదేళ్లకే పాటందుకున్న జానకమ్మ.. 60 ఏళ్ల సినీసంగీత ప్రస్థానంలో ఎన్నో మధురమైన గేయాలు ఆలపించింది.

శేఖర్ మాస్టర్ టీం ఎ/ం జానీ మాస్టర్ టీం.. వీడియో

ఫిల్మ్ డ్యాన్సర్ అసోసియేషన్‌లో ఆధిపత్య పోరు కొనసాగుతోంది. శేఖర్ మాస్టర్, జానీ మాస్టర్ వర్గాల మధ్య వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. అసోసియేషన్ ఎన్నికలు, సభ్యత్వాల విషయంలో ఇరు వర్గాల మధ్య విభేదాలు వచ్చినట్లు సమాచారం. సభ్యుల సంక్షేమం, అంతర్గత నిర్ణయాల విషయంలో రెండు వర్గాలు పరస్పరం ఆరోపణలు చేసుకున్నారు. వాగ్వాదం చేసుకుంటున్నశేఖర్ మాస్టర్, జానీ మాస్టర్ టీం మెంబర్స్‌కు పోలీసులు సర్ది చెప్పే ప్రయత్నం చేశారు. జానీ మాస్టర్, సుమలతపై అసోసియేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయగా.. ఫెడరేషన్ వద్దంటూ జానీ మాస్టర్ వర్గానికి చెందిన సభ్యులు ఆందోళన చేపట్టినట్టు తెలుస్తోంది. యూనియన్ పెద్దలు జోక్యం చేసుకుని వివాదాన్ని సర్దుమణిగేలా చేయాలని సభ్యులు విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనికి సంబంధించి మరిన్ని వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

సమంత మా ఇంటి బంగారం అరుదైన ఫీట్.. ఇంతకీ ఏంటో తెలుసా..?

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత లీడ్ రోల్‌లో నటించిన చిత్రం 'మా ఇంటి బంగారం'. నందినీ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద సక్సెస్‌ఫుల్ టాక్‌తో రన్ అవుతోంది. సమంత సొంత నిర్మాణ సంస్థ ట్రాలాలా పిక్చర్స్ (ుతీుశ్రీుశ్రీు ూఱష్‌బతీవం) నిర్మించిన విషయం తెలిసిందే. యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో ఫేమేల్ ఓరియెంటెడ్ సినిమాగా వచ్చిన మా ఇంటి బంగారం కాసుల వర్షం కురిపిస్తోంది. 24వ రోజులోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది.మా ఇంటి బంగారం బాక్సాఫీస్ వద్ద రూ.100 కోట్ల క్లబ్‌లోకి ఎంటరైంది. ఈ ఫీట్ సాధించిన టాలీవుడ్ ఫీ మేల్ సెంట్రిక్ సినిమాగా అరుదైన రికార్డును ఖాతాలో వేసుకుంది. సమంత భర్త, డైరెక్టర్ రాజ్ నిడిమోర్ ఈ చిత్రానికి కథనందించగా.. సంతోష్ నారాయణన్ సంగీతాన్ని అందించాడు. థియాట్రికల్ రన్‌లో ఏ మాత్రం తగ్గేదేలే అంటూ తన జోరు కొనసాగిస్తోంది. మరి రాబోయే రోజుల్లో మా ఇంటి బంగారం ఇంకెన్ని వసూళ్లు రాబడుతుందో చూడాలి. ఓ వైపు గృహిణిగా, మరోవైపు వీరవనితలాగే ఉగ్రరూపం చూపిస్తూ సాగే ఈ సినిమాలో సామ్‌ను సరికొత్తగా కనిపిస్తూ అభిమానులు, మూవీ లవర్స్‌ను ఎంటర్‌టైన్ చేస్తోంది. పెళ్లి అయిన అనంతరం పల్లెటూరికి కోడలిగా వెళ్లిన సమంతకి అక్కడ ఎదురైన సంఘటనలు ఏంటి.. తన గతం ఏంటి అనే నేపథ్యంలో సాగే ఈ సినిమాపై మీరూ ఓ లుక్కేయండి మరి.

30 సెకండ్లలో 195 ముద్దులు..
బ్రెజిల్ జంట గిన్నిస్ రికార్డ్

న్యూఢిల్లీ : ఓ బ్రెజిల్ జంట తమ ప్రేమను గిన్నిస్ రికార్డ్ సాధనకు వేదికగా మలచుకొంది. రెనటో అల్వేస్, అతడి ప్రియురాలు నైరా రాబెర్టా 30 సెకండ్లలో 195 ముద్దులు పెట్టుకొని అర నిమిషంలో అత్యధిక ముద్దులు పెట్టుకొన్న జంటగా నిలిచింది. అంతర్జాతీయ ముద్దుల దినోత్సవం జరుపుకొనే జూలై 6 తర్వాత కొంత కాలానికే ఈ ఘనతను ఈ జంట సాధించింది. 'ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ జంట'గా తమను నమ్ముతూ, తమది దృఢమైన బంధంగా భావించిన వీరిద్దరూ ఈ ప్రయత్నాన్ని సవాల్‌గా తీసుకొన్నారు. ఒక నిమిషంలో ఎక్కువ ముద్దులు పెట్టుకొన్న జంటగా నిలవడంపై ఈ జంట ఇప్పుడు దృష్టి సారించింది.'నేను ఎముక మజ్జ దాతను. శ్రద్ధ లోపం, హైపర్ యాక్టివ్ అసమతుల్యత(ఏడీహెచ్‌డీ)తో బాధ పడుతున్నాను. ఏడీహెచ్‌డీ వ్యక్తులు వాళ్లు చేయాలనుకొన్నవాటిని చేయగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంటారని నేను నిరూపించాలనుకొంటున్నాను' అని రెనటో అన్నారు. రెనటో(32)కు రికార్డులు సృష్టించడం కొత్తేమీ కాదు. గతంలో పలు గిన్నిస్ రికార్డులు అతడి పేరిట నమోదయ్యాయి. గెలువడానికి తాను బానిసనని అభివర్ణించుకొన్న రెనటో అత్యధిక ప్రపంచ రికార్డులు కలిగిన బ్రెజిలియన్ తానేనని నమ్ముతున్నారు.

సినర్‌దే వింబుల్డన్.. ఫైనల్లో జ్వెరెవ్‌కు పరాభవం

లండన్ : ప్రతిష్టాత్మక వింబుల్డన్‌లో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ యానిక్ సినర్ తన టైటిల్‌ను నిలబెట్టుకున్నాడు. ఆదివారం రాత్రి సుమారు 4 గంటల పాటు హోరాహోరీగా సాగిన పోరులో ఈ టాప్ సీడ్ ఇటలీ కుర్రాడు.. 6-7 (7/9), 7-6 (7/2), 6-3, 6-4తో అలగ్జాండెర్ జ్వెరెవ్ (జర్మనీ)ను చిత్తుచేసి వరుసగా రెండో ఏడాది టైటిల్ దక్కించుకున్నాడు. తొలి సెట్‌ను కోల్పోయినా తర్వాత ధాటిగా ఆడిన సినర్.. వరుసగా మూడు సెట్లు గెలిచి విజేతగా నిలిచాడు.

భారత వన్డే, టీ20 స్క్వాడ్‌లో మార్పులు..
ప్రిన్స్, బిష్ణోయ్‌కు పిలుపు..!

ఇంగ్లండ్ చేతిలోనూ టీ20 సిరీస్‌లో వైట్‌వాష్‌కు గురైన భారత జట్టు(ంఘుఎ ×అఃఖు) వన్డే సమరానికి సిద్ధమవుతోంది. పొట్టి ఫార్మాట్‌లో పోయిన పరువును వన్డేల్లో విజయంతో దక్కించుకోవాలనే కసితో ఉంది టీమండియా. మరో రెండు రోజుల్లో (జూలై 14 నుంచి) సిరీస్ మొదలవ్వనుండగా ఆదివారం సెలెక్టర్లు స్క్వాడ్‌లో మార్పులు చేశారు. ఇదివరకు ఇంగ్లండ్‌తో వన్డేలకు ప్రకటించిన 15 మంది బృందంలోని హర్షిత్ రాణా, జింబాబ్వేతో పొట్టి సిరీస్‌కు ఎంపిక చేసిన టీ20 స్క్వాడ్‌లోని వరుణ్ చక్రవర్తి స్థానంలో మరొకరిని తీసుకున్నారు.
టీ20 ఛాంపియన్‌గా విదేశీ పర్యటనల్లో కంగుతిన్న భారత జట్టు వన్డేల్లో ప్రతాపం చూపాలనుకుంటోంది. శుభ్‌మన్ గిల్ సారథ్యంలోని టీమిండియా.. హ్యారీ బ్రూక్ నేతృత్వంలోని ఇంగ్లండ్‌ను ఢీకొట్టనుంది. మూడు వన్డేల సిరీస్‌కు మరో రెండు రోజులే ఉన్నందున స్క్వాడ్‌ను పటిష్టం చేసుకుంది భారత్. పొట్టిసిరీస్ మధ్యలో గాయపడిన పేసర్ హర్షిత్ రాణా, మిస్టరీ స్పిన్నర్ వరుణ్ చక్రవర్తిలు పర్యటన నుంచి వైదొలగడంతో.. వీరి స్థానంలో ప్రిన్స్ యాదవ్, రవి బిష్ణోయ్‌లను ఎంపిక చేశారు సెలెక్టర్లు.
ఐపీఎల్ -19 ప్రదర్శనతో జాతీయ జట్టులోకి వచ్చిన ప్రిన్స్ అఫ్గనిస్థాన్‌పై వన్డేల్లో అరంగేట్రం చేశాడు. అయితే.. మూడు మ్యాచుల్లో రెండు వికెట్లే తీసినా పొదుపైన బౌలింగ్‌తో ఆకట్టుకున్నాడు. ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో పెద్దగా రాణించని బిష్ణోయ్‌కు మరో అవకాశం దక్కింది. వన్డే సిరీస్ అనంతరం జింబాబ్వే పర్యటన ఉన్నందున.. ప్రిన్స్, బిష్ణోయ్‌లు టీ20 స్క్వాడ్‌లో కూడా భాగం కానున్నారు.
భారత వన్డే స్క్వాడ్(అప్డేటెడ్): శుభ్‌మన్ గిల్(కెప్టెన్), రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ, శ్రేయాస్ అయ్యర్(వైస్ కెప్టెన్), కేఎల్ రాహుల్(వికెట్ కీపర్), ఇషాన్ కిషన్(వికెట్ కీపర్), వాషింగ్టన్ సుందర్, అక్షర్ పటేల్, శివం దూబే, కుల్దీప్ యాదవ్, బుమ్రా, ప్రసిధ్ కృష్ణ, అర్ష్‌దీప్, గుర్నూర్ బ్రార్, ప్రిన్స్ యాదవ్.
జింబాబ్వే, టీ20 స్క్వాడ్(అప్డేటెడ్): శ్రేయాస్ అయ్యర్(కెప్టెన్), వైభవ్ సూర్యవంశీ, అభిషేక్ వర్మ, తిలక్ వర్మ(వైస్ కెప్టెన్), ఇషాన్ కిషన్(వికెట్ కీపర్), శివం దూబే, సూర్యాన్ష్ షెడ్గే, రింకూ సింగ్, హర్ష్ దూబే, ప్రిన్స్ యాదవ్, అశోక్ శర్మ, మయాంక్ యాదవ్, ప్రభ్‌సిమ్రన్ సింగ్(వికెట్ కీపర్), రవి బిష్ణోయ్.

గెలుపు దిశగా భారత్... యస్తికా రికార్డు శతకం

లండన్ : ప్రఖ్యాత లార్డ్స్‌లో ఇంగ్లండ్‌తో జరుగుతున్న ఏకైక టెస్టులో భారత జట్టు విజయానికి నాలుగు వికెట్ల దూరంలో నిలిచింది. రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో యస్తికా భాటియా (158 బంతుల్లో 113, 14 ఫోర్లు) లార్డ్స్‌లో సెంచరీ చేసిన తొలి భారత మహిళా బ్యాటర్‌గా రికార్డు శతకం చేయగా సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌ను భారత్ 341/7 వద్ద డిక్లేర్డ్ చేసింది.
154/1తో మూడో రోజు ఆట ఆరంభించిన భారత్.. స్మృతి (70) వికెట్ త్వరగానే కోల్పోయినా యస్తికా, రిచా ఘోష్ (50 నాటౌట్) రాణించడంతో ప్రత్యర్థి ఎదుట 457 పరుగుల కొండంత లక్ష్యాన్ని నిలిపింది. భారీ ఛేదనలో మూడో రోజు ఆట చివరికి ఇంగ్లిష్ జట్టు.. 40 ఓవర్లలో 6వికెట్ల నష్టానికి 130 రన్స్ చేసింది. అమీ జోన్స్ (52 బ్యాటింగ్) ఆ జట్టును ఆదుకుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో ఇంగ్లండ్ గెలవాలంటే ఆఖరి రోజు 327 రన్స్ చేయాలి.

రెండడుగుల దూరంలో.. క్వార్టర్స్‌లో రెచ్చిపోయిన అర్జెంటీనా

- ఎక్స్‌ట్రా టైమ్‌లో రెండు గోల్స్‌తో సెమీస్‌కు
- ముగిసిన స్విట్జర్లాండ్ పోరాటం
- సెమీస్‌లో ఇంగ్లండ్‌తో ఢీ

కాన్సాస్ సిటీ (యూఎస్) : సాకర్ ప్రపంచకప్‌లో వరుసగా రెండో ట్రోఫీయే లక్ష్యంగా సాగుతున్న డిఫెండింగ్ చాంపియన్ అర్జెంటీనా ఆ దిశగా మరో అడుగు ముందుకేసింది. భారత కాలమానం ప్రకారం ఆదివారం ఉదయం ఉత్కంఠగా సాగిన పోరులో అర్జెంటీనా.. 3-1తో స్విట్జర్లాండ్‌ను ఓడించి సెమీస్‌కు ప్రవేశించింది. నిర్ణీత సమయంలో స్కోర్లు 1-1తో సమమైనా ఎక్స్‌ట్రా టైమ్‌లో రెండు గోల్స్‌తో రెచ్చిపోయిన మెస్సీ సేన.. 72 ఏండ్ల తర్వాత ఈ టోర్నీ క్వార్టర్స్‌కు చేరిన స్విస్‌కు చెక్ పెట్టింది. అర్జెంటీనా తరఫున అలెక్సిస్ మ్యాక్ అలిస్టర్ (10వ నిమిషంలో), జులియన్ అల్వారెజ్ (112వ), లౌటారొ మార్టినెజ్ (120ం1వ) చెరో గోల్స్ చేసి తమ జట్టును తిరుగులేని స్థితిలో నిలిపారు. స్విస్ నుంచి డన్ డొయె (67వ) ఏకైక గోల్ కొట్టాడు. ఈ గెలుపుతో అర్జెంటీనా.. వచ్చే గురువారం ఇంగ్లండ్‌తో జరుగబోయే సెమీస్‌లో అమీతుమీ తేల్చుకోనుంది.

నిలువరించిన స్విస్

రౌండ్ ఆఫ్-32లో కాబో వెర్డెతో, ప్రిక్వార్టర్స్‌లో ఈజిప్ట్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లతో పోలిస్తే అర్జెంటీనా ఈ పోరులో ఆది నుంచే ప్రత్యర్థిపై ఎటాకింగ్‌కు దిగింది. కానీ ఆటలో బంతిపై సగం కంటే ఎక్కువసేపు బంతిని తమ నియంత్రణలోనే ఉంచుకున్నా స్విస్ రక్షణ శ్రేణి వారిని సమర్థవంతంగా నిలువరించింది. ఆట ఆరంభంలోనే వచ్చిన కార్నర్ కిక్‌ను అర్జెంటీనా గోల్‌గా మలుచుకుంది. మెస్సీ అందించిన బంతిని గోల్ పోస్ట్‌కు సమీపంలో ఉన్న అలిస్టర్.. తలతో నెట్‌లోకి పంపి గోల్స్ ఖాతా తెరిచాడు. ఆ తర్వాత స్విస్ డిఫెన్స్‌తో మెస్సీ అండ్ కో.ను విసిగించింది. గత 5 మ్యాచ్‌ల్లో ప్రత్యర్థులకు 3 గోల్స్ మాత్రమే ఇచ్చుకున్న ఆ జట్టు.. అర్జెంటీనా గోల్స్ చేయకుండా నిలువరించడంలో పూర్తిగా విజయవంతమైంది. సెకండాఫ్‌లో స్విట్జర్లాండ్ ప్లేయర్ల నుంచి బంతిని అందుకున్న డోయె.. దుర్భేధ్యమైన అర్జెంటీనా డిఫెన్స్‌ను దాటుకుంటూ గోల్ సాధించడంతో స్కోర్లు సమమయ్యాయి. అయితే ఆ కొద్దిసేపటికే ఆ జట్టు బ్రీల్ ఎంబోలాకు రెడ్ కార్డు రావడంతో పదిప్లేయర్లతోనే ఆడినా ప్రత్యర్థిని అడ్డుకోవడంలో సఫలమైంది.

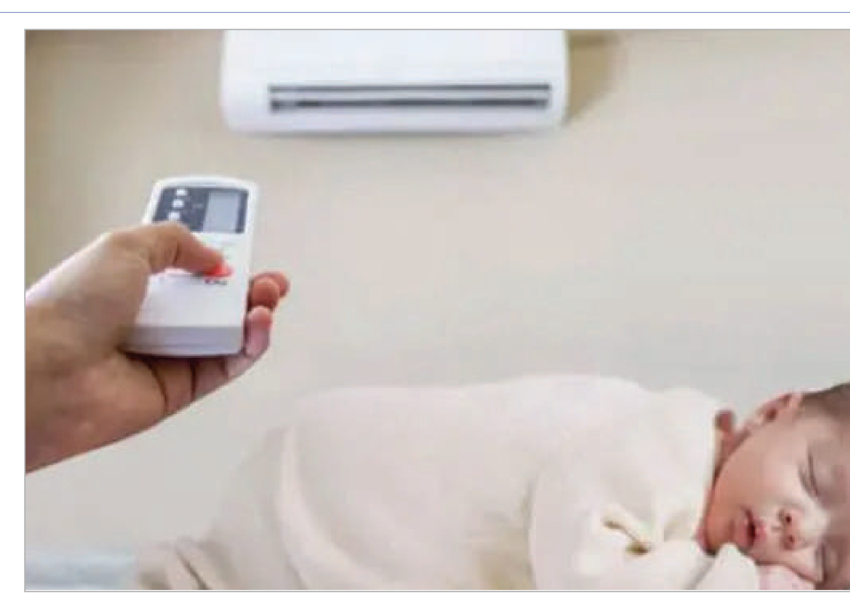
ఫినిషింగ్ టచ్

నిర్ణీత సమయంలో గోల్స్ కోసం ఇరుజట్లు యత్నించినా ఫలితం లేకపోవడంతో ఆట అదనపు సమయానికి దారితీయసింది. దీంతో గత మ్యాచ్‌ల్లో మాదిరిగానే అర్జెంటీనా అభిమానుల్లో మరోసారి ఉత్కంఠ రేగింది. అయితే స్విస్ గోల్ కార్నర్ సమీపం నుంచి లోపెజ్ అందించిన పాస్‌ను అందుకున్న అల్వారెజ్.. బాక్స్ అవలినుంచి బంతిని స్విస్ డిఫెన్స్ ప్లేయర్ల తలల మీదుగా బలంగా తన్ని గోల్ కొట్టడంతో అర్జెంటీనా ఊపిరి పీల్చుకుంది. ఎక్స్‌ట్రా టైమ్ ముగుస్తుందనగా మార్టినెజ్ చేసిన సూపర్ గోల్‌తో ఆ జట్టు ఘనవిజయం సాధించింది.

బెల్లింగ్‌హమ్ డబుల్ ధమాకా

వరల్డ్ కప్ ఫేవరెట్లలో ఒకటైన ఇంగ్లండ్ సైతం మెగా టోర్నీ సెమస్‌కు చేరుకుంది. ఆదివారం తెల్లవారుజామున మియామి గార్డెన్స్‌లో జరిగిన పోరులో ఇంగ్లండ్.. 2-1తో నార్వేను చిత్తుచేసి ఆ జట్టు పోరాటానికి తెరదించింది. టోర్నీలో దుమ్మురేపుతున్న ఇంగ్లిష్ స్టార్ ప్లేయర్ జూడ్ బెల్లింగ్‌హమ్ (45ం2వ, 93వ) డబుల్ ధమాకాతో ఆ జట్టు 2018 తర్వాత వరల్డ్ కప్ సెమీస్‌కు అర్హత సాధించింది. గ్రూప్, నాకౌట్ దశలో స్ఫూర్తిదాయక ఆటతో ఆకట్టుకున్న నార్వే పోరాటం క్వార్టర్స్‌లోనే ముగిసింది. ఆండ్రియస్ (36వ) గోల్‌తో మ్యాచ్‌లో తొలి గోల్ కొట్టి ఆ తర్వాత ప్రత్యర్థికంటే ఎక్కువసార్లు ఇంగ్లిష్ గోల్ పోస్ట్‌పై ఎదురుదాడులకు దిగినా నార్వేకు హ్యారీ కేన్ సేన ఆ అవకాశమివ్వలేదు. కానీ ఫస్టాఫ్ స్టాపేజ్ టైమ్‌తో పాటు నిర్దేశిత సమయం ముగుస్తుందనగా బెల్లింగ్‌హమ్ మ్యాజిక్‌తో 'త్రీ లయన్స్' సెమీస్ బెర్తును ఖాయం చేసుకుంది.

పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలో తెలుసా?



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

గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి?

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

సరైన దుస్తులు అవసరం

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

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