ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేషిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక
సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం
Your Ad Here.
ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైజ్‌మెంట్) 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

THURSDAY 27TH AUGST 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 09 ISSUE : 162 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

గురువారం 27 ఆగస్టు 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 09 సంచిక :162 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

పటేల్ పట్వారీ విధానంతో భూసమస్యలు తక్కువే

బిఆర్ఎస్ ధరణితో దోపిడీ మొదలు పెట్టింది

ప్రభుత్వ సలహాదారు విహెచ్ విమర్శలు

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్26 గతంలో పటేల్ పట్వారి విధానం వల్ల భూ సమస్యలు తక్కువగా ఉండేవని ప్రభుత్వ సలహాదారు వి.హనుమంతరావు అన్నారు. గతంలో భూ సమస్యలు అంతగా వచ్చేవి కావన్నారు. గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం.. ధరణితో పాటు అనేక సమస్యలు తీసుకొచ్చిందని

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఉత్కంఠ రేపుతున్న కాంగ్రెస్ రాజకీయాలు

- భట్టితో కొండా మురళి, రాజగోపాల్ భేటీ
- మామూలుగానే కలిశామని వ్యాఖ్యలు
- సుష్మిత వ్యాఖ్యలతో సంబంధం లేదన్న కొండా మురళి

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్26 కాంగ్రెస్‌లో రాజకీయాలు ఉత్కంఠ రేపుతున్నాయి. క్రమశిక్షణ కమిటీ నివేదిక అందిన తరవాత కొండామురళి రంగంలోకి దిగారు. నేరుగా ఆయన డిప్యూటి సిఎం భట్టిని కలిశారు. అయితే సుస్మిత చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కతో తాను ఎలాంటి చర్చ చేయలేదని కాంగ్రెస్ నేత కొండా మురళి స్పష్టం చేశారు. అయితే, సుస్మిత వ్యాఖ్యలు ఆమె వ్యక్తిగతమని కొండా సురేఖ స్పష్టం చేశారు. తాము కాంగ్రెస్‌ను వీడేది లేదని మంత్రి కొండా సురేఖ భర్త , ఆ పార్టీ నేత కొండా మురళి అన్నారు. ప్రజాభవన్‌లో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కతో మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డి, కొండా మురళి సమావేశమయ్యారు. ఇటీవల కాంగ్రెస్ పార్టీలో జరుగుతున్న తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో కీలక నేతలు భేటీ కావడం సర్వత్రా ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇప్పుడే వీరంతా ఎందుకు భేటీ అయ్యారన్నది చర్చ జరుగుతోంది. అనంతరం కొండా మురళి మీడియాతో మాట్లాడారు. కొండా సురేఖ అంశం, తాజా రాజకీయ పరిణామాలపై ఈ సమావేశంలో చర్చించలేదు. సోనియాగాంధీ, రాహుల్, ప్రియాంకపై

సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉంది. మా కుమార్తె సుస్మిత వ్యాఖ్యలతో మాకు సంబంధం లేదు. నా బిడ్డ

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

నేపాల్‌లో ఆకస్మిక వరదలు

- వరదల్లో వందలాది మంది గల్లంతు
- అందులో 105 మంది భీరతీయులున్నట్లు అంచనా
- టిబెట్‌లో భారీ వర్షాలతో ఉప్పొంగిన కోశీనది
- బురదమయంగా మారిన కొండతీర ప్రాంతం

ఖాట్మండ్,ఆగస్ట్26 నేపాల్‌లో బుధవారం ఉదయం అకస్మాత్తుగా ముంచుకొచ్చిన వరదలు అనేక మందిని పొట్టనపెట్టుకున్నాయి. 105 మంది భారతీయులు కూడా ఈ విపత్తులో గల్లంతయ్యారు. ఓ అంచనా ప్రకారం 1500 మంది గల్లంతయ్యారని అంటున్నారు. చైనాతో సరిహద్దుకు సమీపంలోని రసువా జిల్లాలోని భోటే కోశీ నదిలో ఒక్కసారిగా వరద పోటెత్తడంతో తీరంలోని అనేక గ్రామాలు కొట్టుకుపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో నేపాల్‌కు దిగువన ఉన్న బిహార్, యూపీ రాష్ట్రాలు కూడా అప్రమత్తమయ్యాయి. మరోవైపు, ఈ అకస్మిక వరదలకు కారణం ఏంటో

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

అమెరికా మరో దుందుడుకు చర్య

వీసా ఇంటర్వ్యూల నిలిపివేత

వాషింగ్టన్,ఆగస్ట్26: అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ రెండోసారి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఇమిగ్రేషన్ విధానాలతో వలసదారుల్ని వణికిస్తున్నారు. తాజాగా అమెరికా ప్రభుత్వం అనూహ్య నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వీసా అపాయింట్ మెంట్లను అర్ధంతరంగా నిలిపివేసింది. కొన్ని షెడ్యూల్డ్ ఇంటర్వ్యూలను

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

తెలంగాణ సమ్మిట్ కోసం వార్ రూమ్

అధికారులను ఆదేశించిన డిప్యూటి సిఎం భట్టి

ప్రజాభవన్‌లో మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సమీక్ష

హైదరాబాద్హైదరాబాద్,ఆగస్ట్26: తెలంగాణ రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్ 2026 -ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ సమ్మిట్ నిర్వహణలో భాగంగా ప్రజాభవన్‌లో తక్షణమే ప్రత్యేక వార్ రూమ్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క అధికారులను ఆదేశించారు. ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ సమ్మిట్ కోసం అతిథులకు ఆహ్వాన పత్రాలను ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

డిజిటల్ అరెస్ట్‌కు గురైన రిటైర్డ్ బ్యాంక్ ఉద్యోగి

- ఆధార్ వివరాలతో రూ.2.50 కోట్ల మోసం
- సకాలంలో స్పందించిన సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్26 'డిజిటల్ అరెస్ట్' పేరుతో 85 ఏళ్ల రిటైర్డ్ బ్యాంక్ ఉద్యోగిని సైబర్ నేరగాళ్లు మోసం చేసిన ఘటన హైదరాబాద్‌లో చోటు చేసుకుంది. నేషనల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఏజెన్సీ ఎన్ఐఎ అధికారినంటూ గుర్తుతెలియని వ్యక్తి బాధితుడికి ఫోన్ చేశాడు. ఆయన ఆధార్ వివరాలతో

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

కోదాడ వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం

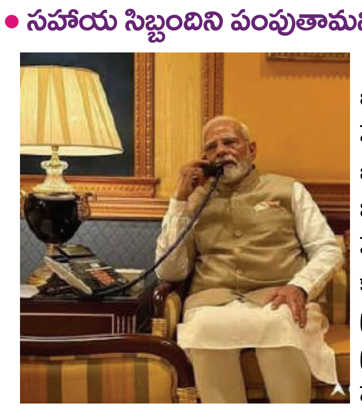
- ఆగివున్న లారీని ఢీకొన్న ట్రావెల్ బస్సు
- ప్రమాదంలో ఆరుగురు ప్రయాణికుల దుర్మరణం
- మృతులంతా ఎపికి చెందిన వారిగా గుర్తింపు
- ఘటనపై తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసిన సిఎం రేవంత్
- తక్షణ సహాయక చర్యలకు ఆదేశం...

సూర్యాపేట,ఆగస్ట్26: సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ మండలం ద్వారకుంట శివారులో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. హైదరాబాద్ నుంచి ఏలూరు వెళ్తున్న ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ బస్సు.. ఆగి ఉన్న లారీని వెనుక నుంచి ఢీ కొట్టింది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. 20 మందికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ప్రమాద సమయంలో బస్సులో 42 మంది ప్రయాణికులు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

నేపాల్ ప్రధానికి మోడీ ఫోన్

- వరదలపై ఆరా తీసిన భారత ప్రధాని
- సహాయ సిబ్బందిని పంపుతామని హామీ



న్యూఢిల్లీ,ఆగస్ట్26 భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ.. నేపాల్ ప్రధాని బాలెన్ షాతో బుధవారం ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. మెరుపు వరదల కారణంగా జనం ప్రాణాలు కోల్పోవటంపై ప్రధాని మోదీ సంతాపం తెలిపారు. వరద పరిస్థితులపై ఆరా తీశారు. అన్నిరకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని మోదీ భరోసా ఇచ్చారు. ఈ మేరకు ప్రధాని మోదీ తన ఎక్స్ ఖాతాలో బుధవారం ఓ పోస్టు పెట్టారు. పోస్టులో.. 'ప్రధాన మంత్రి బాలేంద్ర షాతో

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

22ఎను వెంటనే తొలగించాలి

- లేకుంటే సచివాలయం ముట్టడిస్తాం
- భూకబ్జాల హైదరాబాద్ బ్రాండ్‌కు దెబ్బ
- భూ అమ్మకాలతో బిజీ
- బిఆర్ఎస్ నేత హరీస్ రావు విమర్శలు

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్26 కేసీఆర్ పాలన ప్రజల కేంద్రంగా సాగితే.. రేవంత్ పాలన భూముల కేంద్రంగా నడుస్తోందని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు వ్యాఖ్యానించారు. హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను రేవంత్ ప్రభుత్వం దెబ్బతీసిందని తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో ప్రజల ప్రాణాలకు, ఆస్తులకు రక్షణ లేదని హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. ప్రభుత్వం మెడలు వంచి బాధితులకు న్యాయం చేసే బాధ్యత తమపై ఉందని తెలిపారు. ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తెచ్చి సెక్షన్ 22ఏను తొలగింపజేస్తామని స్పష్టం చేశారు. మా పోరాటం ప్రజల కోసం.. రాజకీయాల కోసం కాదు అని అన్నారు. భేషరతుగా సెక్షన్ 22ఏ జాబితాలోని భూములన్నీ తొలగించకుంటే సెక్రటేరియట్ ముట్టడిస్తామని

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

22ఎను వెంటనే తొలగించాలి

హెచ్చరించారు. పార్కులు, ప్లాట్లు, ప్రభుత్వ స్థలాలు.. ఎక్కడ భూమి కనిపిస్తే అక్కడ అమ్మేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వ భూములన్నీ అమ్ముకుంటూ.. భావి తరాలకు జాగా లేకుండా చేస్తున్నారని హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. ప్రజల ఆస్తులనేమో 22-ఏ నిషేధిత జాబితాలోకి.. ప్రభుత్వ భూములనేమో రేవంత్ సోదరుల చేతుల్లోకి నెడుతున్నారని ఆక్షేపించారు. లక్షల ఎకరాల అసైన్డ్ భూములను లాక్కొని పారిశ్రామికవేత్తలకు కమిషన్లకు అమ్ముకుంటున్నారని ఆరోపించారు. ఎప్పుడు హైడ్రా వస్తుందో.. ఎప్పుడు 22-ఏ కింద భూమి లాక్కుంటారోనని ప్రజలు భయపడుతున్నారని అన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కోటి ఎకరాలను, హైదరాబాద్‌లోనే లక్షలాది ఆస్తులను రేవంత్ ప్రభుత్వం 22-ఏలో చేర్చిందని హరీశ్‌రావు మండిపడ్డారు. ఈ ప్రభుత్వం చేసిన తప్పుకు ప్రజలను ఆఫీసుల చుట్టూ తిప్పుతూ 30 శాతం కమిషన్లు వసూలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. సెప్టెంబర్ 7వ తేదీ నుంచి ప్రారంభమయ్యే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో 22-ఏ అంశంపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తామని అన్నారు. బ్రోకర్లకు ఎవరూ ఒక్క రూపాయి ఇవ్వొద్దని.. ప్రజల ఆస్తులను కాపాడే బాధ్యత బీఆర్ఎస్‌దేనని హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు. కూకట్‌పల్లిలో ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు ఆధ్వర్యంలో సెక్షన్ 22ఏ బాధితుల సమావేశం జరిగింది. కేపీహెచ్‌బీ ఎస్ఆర్ఎస్ఏ కమ్యూనిటీ హాలులో జరిగిన ఈ సమావేశంలో బాధితులతో హరీశ్‌రావు ముఖాముఖి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా హరీశ్‌రావు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏ ఉద్దేశంతో సెక్షన్ 22ఏ తీసుకొచ్చిందని ప్రశ్నించారు. కేసీఆర్ పాలనలో ప్రజలు కేంద్రంగా పరిపాలన కొనసాగిందని తెలిపారు. అదే రేవంత్ పాలనలో భూములు కేంద్రంగా పరిపాలన కొనసాగుతోందని విమర్శించారు. ప్రజలకు ఏం కావాలో ఆలోచించిన నాయకుడు కేసీఆర్ అని కొనియాడారు. రాష్ట్రంలో ప్రతి ఇంటికీ తాగునీరు, 24 గంటల కరెంటు అందించారని అన్నారు. రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందాలని కేసీఆర్ తపన పడ్డారని చెప్పారు. కేసీఆర్ హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ పెంచారని అన్నారు. తెలంగాణను కోటి ఎకరాల మాగాణిగా మార్చారని తెలిపారు. దేశానికే తెలంగాణను అన్నపూర్ణగా మార్చారని పేర్కొన్నారు. ధాన్యం ఉత్పత్తిలో పంజాబ్, హరియాణాలను తలదన్ని, దేశంలోనే అగ్రగామిగా నిలిపారని గుర్తుచేశారు. పైసా పైసా కూడబెట్టి ఇల్లు కట్టుకుంటే కాజేస్తారా అని హరీశ్‌రావు ప్రశ్నించారు. రాత్రికి రాత్రి భూములన్నీ నిషేధిత జాబితాలో పెట్టారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రజలు గుండెమీద చెయ్యేసుకుని ప్రశాంతంగా నిద్రపోయే పరిస్థితి లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎప్పుడు హైడ్రా వస్తదో.. ఎప్పుడు సెక్షన్ 22ఏ వస్తదో అని భయంలో బతుకుతున్నారని తెలిపారు. కేసీఆర్ పాలనలో హైదరాబాద్ లో అద్భుతమైన అభివృద్ధి జరిగిందని హరీశ్‌రావు కొనియాడారు. యావత్ దేశం హైదరాబాద్ వైపు చూసేలా కేసీఆర్ చేశారని అన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి వచ్చాక హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ మంటగలిసి పోయిందని మండిపడ్డారు. రేవంత్ రెడ్డివి తుగ్లక్ నిర్ణయాలు అని విమర్శించారు. అవసరం పడి అమ్ముకుందామంటే ఎవరైనా కొనే పరిస్థితి ఉందా అని ప్రశ్నించారు. అమెరికాలో ఉన్న మనవాళ్లు ఇక్కడ ఇండ్లు కొనడం ఆపేశారని తెలిపారు. పైసలుంటే అమెరికాలోనే పెట్టుబడులు పెట్టుకుంటున్నారని చెప్పారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కోటి ఎకరాలను సెక్షన్ 22ఏ జాబితాలో చేర్చారని హరీశ్‌రావు తెలిపారు. ఒక్క హైదరాబాద్‌లోనే లక్షలాది ఆస్తులను ఈ జాబితాలో పెట్టారని పేర్కొన్నారు. కాలనీలకు కాలనీలు 22ఏ జాబితాలోకి వెళ్లాయని అన్నారు. 98 శాతం భూములను తీసేశామని పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అబద్దాలు చెబుతున్నాడని అన్నారు. సెక్షన్ 22 ఏ కారణంగా చాలామందికి లోన్లు రాలేదని తెలిపారు. ప్రభుత్వం తప్పు చేస్తే.. ప్రజలు ఎందుకు బాధపడాలని ప్రశ్నించారు. సెక్షన్ 22ఏ పెట్టింది మీరే.. తీసేయాల్సింది కూడా మీరే అని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలు ఎందుకు దరఖాస్తులు పట్టుకుని కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాలని ప్రశ్నించారు. మీరే చేసిన తప్పునకు ప్రజలు ఎందుకు శిక్ష అనుభవించాలని అడిగారు. తప్పు చేసింది మీరు.. సరిదిద్దుకోవాల్సింది కూడా మీరేనని పునరుద్ఘాటించారు. ప్రజల నుంచి 30 శాతం కమిషన్లు గుంజుతున్నారని హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి పొంగులేటి బ్రోకర్లు వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు. మహబూబ్‌నగర్ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే ఏజెంట్లు కాలనీల్లో తిరుగుతున్నారని తెలిపారు. ప్రజలు ఒక్క రూపాయి కూడా బ్రోకర్లకు ఇవ్వద్దని సూచించారు. మీ ఆస్తులను కాపాడి మీకు అప్పగించే బాధ్యత మాది అని స్పష్టం చేశారు. సెప్టెంబర్ 7వ తేదీ నుంచి అసెంబ్లీ మొదలవు తుందని తెలిపారు. అసెంబ్లీలో సెక్షన్ 22ఏపై పోరాడతామని పేర్కొన్నారు. కబ్జాదా రులే ధర్నాలు చేస్తున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అంటున్నాడని హరీశ్‌రావు తెలిపారు.

చింతూరులో లొంగిపోయిన ముగ్గురు మావోలు

పోలవరం,ఆగస్ట్26: జిల్లాలోని చింతూరు పోలీస్ స్టేషన్‌లో ముగ్గురు మావోయిస్టులు లొంగిపోయారు. చింతూరు ఓఎస్డీ పంకజ్ కుమార్ మీనా ఎదుట వీరు లొంగిపోయినట్లు పోలీస్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. వీరిలో ఒక మహిళా మావోయిస్టు కూడా ఉన్నారని తెలిపాయి. వీరి పేర్లు.. ముచ్చిక లక్ష్మి, కదిటి వెంక, కదిటి లక్షయ్య అని వివరించాయి. ఛత్తీస్‌గఢ్ కేంద్రంగా పని చేస్తూ.. గతంలో పలు హింసాత్మక కర్యకలాపాలతో సంబంధం ఉన్నట్లు పేర్కొన్నాయి. వీరి మీద పలు కేసులు కూడా నమోదయి ఉన్నాయని చెప్పాయి. హింసాయుత మార్గాన్ని వీడి జనజీవన స్రవంతిలో కలిసేందుకు వీరు ముందుకు వచ్చారని చింతూరు ఓఎస్డీ పంకజ్ కుమార్ మీనా ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. లొంగిపోయిన వారికి ప్రభుత్వ పునరావాస విధానాల అనుగుణంగా సహాయం అందించే అంశాన్ని పరిశీలిస్తామని చెప్పారు. ఈ ఏడాది మార్చి 31వ తేదీ నాటికి దేశంలో మావోయిస్టులను నిర్మూలించేందుకు కేంద్రం ఆపరేషన్ కగార్ తీసుకు వచ్చింది. దీంతో వందలాది మంది మావోయిస్టులు పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయారు. అలాగే పలువురు అరెస్టయ్యారు. ఇక ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మావోయిస్టు ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో భద్రతా బలగాలు చేపట్టిన కూంబింగ్‌లో భారీగా మావోయిస్టులు హతమయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆపరేషన్ కగార్.. మంచి ఫలితం ఇచ్చిందని కేంద్రం స్పష్టం చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

కోదాడ వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం

ఉన్నారు. మృతుల్లో ఐదుగురు మహిళలు, ఒక పురుషుడు ఉన్నారు. క్షతగాత్రులను కోదాడ ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. మృతి చెందిన వారు ఎన్టీఆర్ జిల్లా తేలప్రోలుకు చెందిన యాసారపు చిన్ని (32), విజయవాడకు చెందిన మేరీ జ్యోత్స్న (29), నాగేంద్రబాబు (21), సురవరపు షకీనా, భావన, లక్ష్మిగా గుర్తించారు. ఐరన్ సామగ్రితో రహదారిపై ఆగి ఉన్న లారీని బస్సు వెనుక నుంచి ఢీకొనడంతో.. ఐరన్ షీట్స్ బస్సులోకి చొచ్చుకెళ్లాయి. దీంతో నిద్రమత్తులో ఉన్న ప్రయాణికుల తలలో గుచ్చుకోవడంతో ప్రమాద తీవ్రత ఎక్కువగా ఉందని ప్రత్యక్ష సాక్షులు తెలిపారు. డ్రైవర్ నిద్రమత్తు, అతివేగమే ప్రమాదానికి కారణమని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. ప్రమాద ఘటన తర్వాత బస్సు డ్రైవర్ మల్లికార్జున అక్కడి నుంచి పరారయ్యాడు. ఉదయం 9గంటలకు ఏలూరు చేరుకోవాల్సిన బస్సు తెల్లవారుజామున 4 గంటల సమయంలో ప్రమాదానికి గురైంది. ఆరుగురి మృతదేహాలు ప్రస్తుతం కోదాడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి ఆదేశాలతో సూర్యాపేట కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్పీ కోదాడ ఆసుపత్రికి చేరుకుని క్షతగాత్రులను పరామర్శించారు. మెరుగైన వైద్యం అందించేందుకు చర్యలు చేపట్టారు. కోదాడ వద్ద జరిగిన రోడ్డు ప్రమాద ఘటనపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని సీఎస్‌ను ఆదేశించారు. రోడ్డు ప్రమాదంలో ఆరుగురు మరణించడం పట్ల క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నట్టు చెప్పారు. ప్రయాణికుల భద్రతే ప్రాధాన్యతగా బస్సుల యాజమాన్యం వ్యవహరించాలని సూచించారు.

డిజిటల్ అరెస్ట్‌కు గురైన రిటైర్డ్ బ్యాంక్ ఉద్యోగి

రూ.2.50 కోట్ల మోసం జరిగిందని రిటైర్డ్ ఉద్యోగిని నిందితుడు భయపెట్టాడు. అనంతరం ఈ కేసు నుంచి బయట పడేందుకు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా వెరిఫికేషన్ పేరుతో నమ్మించి.. తన బ్యాంక్ ఖాతాలో రూ.85.20 లక్షలు జమ చేయాలని బాధితుడికి సైబర్ కేటుగాడు సూచించాడు. నిందితుడి మాటలు నమ్మిన బాధితుడు ఆ మొత్తాన్ని అతను సూచించిన ఖాతాలో జమ చేశాడు. మరో రూ.42 లక్షలు చెల్లించాలని నిందితుడు డిమాండ్ చేయడంతో బాధితుడికి అనుమానం వచ్చింది. దీంతో సైబర్ మోసానికి గురైనట్లు గుర్తించిన రిటైర్డ్ ఉద్యోగి.. నేషనల్ సైబర్ క్రైమ్ రిపోర్టింగ్ పోర్టల్లో ఫిర్యాదు చేశారు. వెంటనే స్పందించిన తెలంగాణ సైబర్ పోలీసులు.. కోయంబత్తూరులోని ఐడిఎఫ్‌సి బ్యాంక్ బ్రాంచ్‌లో నిందితుడి ఖాతాను గుర్తించి, అందులో ఉన్న రూ.85.20 లక్షలను ఫ్రీజ్ చేశారు. నిందితులను గుర్తించేందుకు పోలీసులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. సైబర్ నేరాల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు తెలంగాణ సిఎస్‌బి డైరెక్టర్ శిఖా గోయల్ సూచించారు.

నేపాల్‌లో ఆకస్మిక వరదలు

తెలుసుకునేందుకు నేపాల్ అధికారులు ముమ్మర ప్రయత్నాలు ప్రారంభించారు. ఆకస్మిక వరదలు కేవలం గంటల వ్యవధిలోనే విరుచుకుపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక్కసారిగా భారీ స్థాయిలో కుండపోత వర్షం కురిసినా, లేదా నదీప్రవాహానికి అడ్డుగా ఉండే కొండచరియలు విరిగి పడిన సందర్భాల్లో కూడా ఆకస్మిక వరదుల దిగువన ఉన్న ప్రాంతాలను ముంచెత్తుతాయి. కొండల్లోని మంచు కరగడంతో ఏర్పడే గ్లేషియల్ సరస్సులు అస్థిరమై ఒక్కసారిగా కిందకు దూసుకొచ్చిన సందర్భాల్లో కూడా లోతట్టు ప్రాంతాలను ఆకస్మిక వరదలు ముంచెత్తుతాయి. అంతెత్తున ఉండే కొండల నుంచి కిందకు వేగంగా దూసుకొచ్చే నీటి ప్రవాహానికి తన దారిలో ఉన్న అన్ని నిర్మాణాలను నేలమట్టం చేయగల శక్తి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, రసువా జిల్లాలో వర్షాలకు అవకాశం తక్కువని అక్కడి వాతావరణ శాఖ ముందే అంచనా వేసింది. కానీ నేపాల్‌కు ఎగువన ఉన్న టిబెట్‌లో భారీ వర్షం కురిసిన విషయం శాటిలైట్ చిత్రాల్లో బయటపడ్డట్టు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడ్డాయి. ఈ విషయమై తమను ముందస్తుగా హెచ్చరించడంలో చైనా విఫలమైందని ఇప్పటికే నేపాల్ జర్నలిస్టు ఒకరు నెట్టింట తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హిమాలయాల్లో ఉన్న నేపాల్‌లో భారీ పర్వతాలు, వాటి నుంచి కిందకు వేగంగా దూసుకొచ్చే నదులతో ఎల్లప్పుడూ ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వానాకాలంలో కురిసే వర్షాల కారణంగా కొండ కోనల్లో పోటెత్తే వరదలు చూస్తుండగానే మహోగ్రరూపం దాలుస్తాయి. ఇది చాలదన్నట్టు వాతావరణ మార్పులు పరిస్థితులను మరింత జటిలం చేస్తున్నాయి. భూతాపం పెరుగుతుండటంతో నేపాల్‌లోని కొండలపై మంచు కరిగిపోతోంది. హిమనదాలు కనుమరుగు అవుతున్నాయి. ఫలితంగా కొండలపై భారీ గ్లేషియల్ సరస్సులు ఏర్పడుతున్నాయి. కొండప్రాంతాలు సహజంగా అస్థిరంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి ప్రాంతాల్లో కొండచరియుల విరిగిపడ్డా లేక కాస్త ఎక్కువ వర్షం కురిసినా సరస్సులు కట్టలు తెంచుకుని దిగువనున్న ప్రాంతాలను ముంచెత్తే అవకావం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా నేపాల్‌లో భారీ వర్షాలు అలజడి సృష్టిస్తున్నాయి. ఆకస్మిక వరదలు ఊళ్లను ముంచెత్తుతున్నాయి. ఉద్ధృతంగా ప్రవహించిన భోటేకోశీ నది నువాకోట్, ధాడింగ్ జిల్లాల్లో బీభత్సం సృష్టించింది. టిబెట్ వైపు నుంచి వచ్చిన ఆకస్మిక వరదల కారణంగా పలు ఊళ్లు, బ్రిడ్జ్‌లు, ప్రాజెక్ట్‌లు నీటిలో కొట్టుకుపోయాయి. వరద బీభత్సం కారణంగా బుధవారం ఉదయం రసువా జిల్లాలో 1000 మంది నీటిలో కొట్టుకుపోయారని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. వరదలో కొట్టుకుపోయిన వారిలో 105 మంది భారతీయులు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో యుద్ధ ప్రాతిపదికన సహాయ చర్యలు మొదలయ్యాయి. అధికారులు 15 హెలికాప్టర్లను రంగంలోకి దించారు. సహాయక సిబ్బంది బుసి, తుసు ప్రాంతాల్లో 20 మందిని రక్షించారు. గాయపడ్డ వారిని మచిలి ట్రైనింగ్ క్యాంప్‌కు తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. నదీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో నివసించే వారు వెంటనే అక్కడినుంచి సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్లిపోవాలని అధికారులు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. అధికారులు ఇప్పటి వరకు 8 మృతదేహాలను నీటినుంచి స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

భూతనాథ సరస్సులో ఆరు మృతదేహాలు లభ్యం

పోలీసులకు సమాచారమిచ్చిన స్థానికులు

బెంగళూరు,ఆగస్ట్26 కర్ణాటకలోని భూతనాథ సరస్సులో ఈ రోజు ఉదయం ఆరు మృతదేహాలు లభ్యమవడం కలకలం రేపింది. ఇంకా ఏవైనా మృతదేహాలు ఉన్నాయా అని పోలీసులు గాలిస్తున్నారు. ప్రముఖ చారిత్రక పట్టణమైన బాదామిలో గుహాలయాలకు కింది భాగంలో భూతనాథ సరస్సులో స్థానికులు బుధవారం ఆరు మృతదేహాలను గుర్తించారు. వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. దీంతో పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు. సరస్సులో ఇంకా ఏవైనా మృతదేహాలు ఉన్నాయేమోనని గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. మృతదేహాలు లభ్యమైన సరస్సు ప్రముఖ పర్యటక ప్రాంతం అయినందున దీనిని వీక్షించేందుకు వచ్చి ప్రమాదవశాత్తు సరస్సులో పడి చనిపోయారా?, ఏమైనా ఆత్మహత్యా కోణమా?, ఎగువ నుంచి ఏమైనా కొట్టుకొచ్చాయా?, వీరితోపాటు ఇంకెవరైనా ఉన్నారా?, వీరంతా ఒకే కుటుంబానికి చెందిన వారా? అనే దిశగా పోలీసులు దర్యాప్తు సాగిస్తున్నారు. ఘటనకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది.

పటేల్ పట్వారీ విధానంతో భూసమస్యలు తక్కువే

బిఆర్ఎస్ ధరణితో దోపిడీ మొదలు పెట్టింది

ప్రభుత్వ సలహాదారు విహెచ్ విమర్శలు

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్26 గతంలో పటేల్ పట్వారి విధానం వల్ల భూ సమస్యలు తక్కువగా ఉండేవని ప్రభుత్వ సలహాదారు వి.హనుమంతరావు అన్నారు. గతంలో భూ సమస్యలు అంతగా వచ్చేవి కావన్నారు. గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం.. ధరణితో పాటు అనేక సమస్యలు తీసుకొచ్చిందని వ్యాఖ్యానించారు. నాడు ఇందిరా గాంధీ పంచిన భూములను మళ్లీ భూస్వాములు అక్రమంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకుంటున్నారని తెలిపారు. రిజిస్ట్రేషన్ ఆఫీసులో తప్పిదాలు జరుగుతున్నాయని.. రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని హనుమంతరావు సూచించారు. ఈ మేరకు గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. బుధవారం గాంధీభవన్‌లో ప్రజలతో నిర్వహించిన ముఖాముఖి కార్యక్రమంలో వీహెచ్ పాల్గొన్నారు. ప్రజలు, కార్యకర్తల నుంచి అర్జీలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గత ప్రభుత్వం ప్రగతి భవన్‌ను కట్టి ప్రజల సమస్యలను చెప్పుకోవడానికి అవకాశాలు ఇవ్వలేదని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాగానే ప్రగతి భవన్‌ను ప్రజా భవన్‌గా మార్చి ప్రజా సమస్యల పరిష్కార కేంద్రంగా మార్చారని తెలిపారు.

ఉత్కంఠ రేపుతున్న కాంగ్రెస్ రాజకీయాలు

ఎ÷-లాన్-ఎ ప్రకారం వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఎ÷-లాన్-బి ఏమిటో నాకు తెలియదు. మంత్రి సురేఖ మంగళవారం వనమహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. నేడు కూడా మరో కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. క్రమశిక్షణ కమిటీ నిర్ణయం వెలువడే వరకు ఏమీ మాట్లాడను' అని కొండా మురళి వ్యాఖ్యానించారు. సుస్మితకు స్వతంత్రంగా తన అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేసే హక్కు ఉందని తెలిపారు. ఆమె వ్యాఖ్యలపై ప్రశ్నించే హక్కు తమకు లేదన్నారు. సుస్మిత తనకు నచ్చినట్లు తాను ఉంటుందని, ఎవరి అభిప్రాయాలు వారికి ఉంటాయని కొండా మురళి పేర్కొన్నారు. ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు పూర్తిగా వ్యక్తిగతమని అన్నారు. 'మా బిడ్డ చేసిన వ్యాఖ్యలతో మాకేం సంబంధం?' అని వ్యాఖ్యానించారు. కమిటీకి చెప్పాల్సిన విషయాలన్నీ ఇప్పటికే వివరించామని తెలిపారు. తాను కాంగ్రెస్‌లోనే కొనసాగుతానని కొండా మురళి స్పష్టం చేశారు. ఉత్తమ్ కూడా ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయకుండా వెళ్లిపోయారు. తాను సిఎంకు, పార్టీకి వ్యతిరేకంగా ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయలేదని రాజగోపాల్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. ఇదిలావుంటే వరంగల్ జిల్లా పరకాలలో కొండా సురేఖ జన్మదిన వేడుకల్లో సుస్మితా పటేల్ చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలంగాణ కాంగ్రెస్‌లో చర్చకు దారితీశాయి. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి హామీలు నెరవేర్చడంలో విఫలమయ్యారని ఆమె విమర్శించారు. రేవూరి ప్రకాశ్‌రెడ్డికి పరకాల టికెట్ ఎలా ప్రకటిస్తారని ప్రశ్నిస్తూ.. తనకు టికెట్ ఇవ్వకపోతే స్వతంత్రంగా పోటీ చేస్తానని ప్రకటించారు. సుస్మిత వ్యాఖ్యలపై తెలంగాణ కాంగ్రెస్ క్రమశిక్షణ కమిటీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఆమెపై చర్యలకు సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలిపింది.

తెలంగాణ సమ్మిట్ కోసం వార్ రూమ్

త్వరగా పంపించే పక్రియను వేగవంతం చేయాలన్నారు. బుధవారం ప్రజాభవన్ లో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క అధ్యక్షతన మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సమావేశమైంది. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు సహా పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు. సీనియర్ అధికారి ఆధ్వర్యంలో ఈ వార్ రూమ్ పర్యవేక్షణ బాధ్యతలను సీఎస్ పటిష్టం చేయాలని సూచించారు. సమ్మిట్ కోసం ఏర్పాటు చేసిన వివిధ కమిటీలలో అవసరమైన నిపుణులను కీలక అధికారులను తీసుకోవలని ఆయన చెప్పారు. గతంలో జరిగిన గ్లోబల్ సమ్మిట్ సందర్భంగా కుదుర్చుకున్న అవగాహన ఒప్పందాల ప్రస్తుత పురోగతిపై సమగ్ర విశ్లేషణ చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా కమిటీకి బాధ్యతలు అప్పగించాలన్నారు. డిసెంబర్ లో జరగనున్న సమ్మిట్ కోసం దేశీయంగా, అంతర్జాతీయంగా విస్తృతంగా రోడ్ షోలు నిర్వహించి పెట్టుబడి దారులను ఆకర్షించాలని చెప్పారు. ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ సమ్మిట్ కోసం అతిథులకు ఆహ్వాన పత్రాలను ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా త్వరగా పంపించే పక్రియను వేగవంతం చేయాలన్నారు. సమ్మిట్ పనుల పురోగతిపై ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రోజుకు కనీసం ఒక గంట కేటాయించి రోజువారీ సమీక్షలు నిర్వహించాలని, ప్రతి కమిటీకి కేటాయించిన బాధ్యతలను టైమ్‌లైన్ ప్రకారం పూర్తి చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం స్పష్టం చేశారు.

నేపాల్ ప్రధానికి మోడీ ఫోన్

మాట్లాడాను. నేపాల్‌లో సంభవించిన వరదల కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారికి సంతాపం తెలియజేశాను. ఈ కష్టసమయంలో నేపాల్‌లోని సోదర సోదరీమణులకు భారతదేశ ప్రజలు అండగా ఉంటారు. నేపాల్‌కు సాధ్యమైనంత వరకు అన్ని రకాలుగా సహాయ సహకారాలు అందించడానికి భారతదేశం సిద్ధంగా ఉంది. సహాయక, రక్షణ చర్యలపై మా బృందాలు పరస్పరం సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నాయి' అని పేర్కొన్నారు. ఉద్ధృతంగా ప్రవహించిన భోటేకోశీ నది నువాకోట్, ధాడింగ్ జిల్లాల్లో బీభత్సం సృష్టించింది. టిబెట్ వైపు నుంచి వచ్చిన మెరుపు వరదల కారణంగా పలు ఊళ్లు, బ్రిడ్జ్‌లు, ప్రాజెక్ట్‌లు నీటిలో కొట్టుకుపోయాయి. వరద బీభత్సం కారణంగా బుధవారం ఉదయం రసువా జిల్లాలో 1000 మంది నీటిలో కొట్టుకుపోయారని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. వరదలో కొట్టుకుపోయిన వారిలో 105 మంది భారతీయులు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

అమెరికా మరో దుందుడుకు చర్య

రద్దు చేసిందని అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న తమ రాయబార కార్యాలయాలు, కాన్సులేట్‌లలో శిక్షణా కార్యక్రమం ప్రారంభమైందని, దానిలో భాగంగానే వీసా అపాయింట్‌మెంట్ల సర్దుబాటు జరుగుతుందని అమెరికా విదేశాంగశాఖ వెల్లడించింది. ఇప్పటికే ఇంటర్వ్యూలు షెడ్యూల్ అయిన దరఖాస్తుదారులకు రద్దుపై మెయిల్ ద్వారా సమాచారం ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. రీషెడ్యూలింగ్ సమయం గురించి త్వరలో తెలియజేయనున్నారు. రాయబార కార్యాలయాల్లో నిర్వహిస్తోన్న శిక్షణ కార్యక్రమం దేని గురించి, అది ఎంతకాలం కొనసాగుతుందనే దానిపై విదేశాంగ శాఖ పూర్తి వివరాలు వెల్లడించలేదు. అయితే.. యూఎస్ ప్రభుత్వ పథకాలపై ఆధారపడే అవకాశం ఉన్న దరఖాస్తుదారులను కాన్సులర్ అధికారులు వడపోసి, తొలగించేలా ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం ఉండనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

మోహన్ భగవత్ కార్యక్రమంపై హమ్దానీ వ్యతిరేకత

మేయర్ తీరుపై మండిపడ్డ అమెరికన్ సింగర్, నటి మేరీ మిల్బెన్

న్యూయార్క్,ఆగస్ట్26: న్యూయార్క్‌లో జరగనున్న ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్ కార్యక్రమంపై ఆ నగర మేయర్ జోహ్రాన్ మమ్దానీ చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ దుమారం రేపుతున్నాయి. మమ్దానీ వైఖరిపై అమెరికన్ సింగర్, నటి మేరీ మిల్బెన్ తీవ్రంగా స్పందించారు. మమ్దానీ, ఆయనతో ఉన్నవారు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, బీజేపీని వ్యతిరేకించడం వల్లే ఈ కార్యక్రమాన్ని అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నారని ఆమె ఆరోపించారు. మాడిసన్ స్క్వేర్ గార్డెన్‌లో ఆగస్టు 29న జరగనున్న కార్యక్రమంలో ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్ ప్రసంగించనున్నారు. అమెరికన్ హిందూస్ ఫర్ ఎంగేజ్‌మెంట్ అండ్ డైలాగ్ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. అమెరికన్ హిందూ సమాజాన్ని ఒకతాటి పైకి తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్టు నిర్వాహకులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ కార్యక్రమంపై న్యూయార్క్ నగర మేయర్ మమ్దానీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అమెరికా ఇప్పటివరకు బహుళత్వం, లౌకిక విలువలు, ప్రతి ఒక్కరికీ స్థానం ఉన్న దేశంగా ఉందని, ఇలాంటి విలువలకు భిన్నంగా ఒక వర్గాన్ని వెలివేసే ధోరణి పెరగడం తనకు ఆందోళన కలిగిస్తోందని మమ్దానీ పేర్కొన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ నిర్వహించనున్న కార్యక్రమాన్ని తాను వ్యతిరేకిస్తున్నట్లు చెప్పారు. యితే ఇది ప్రైవేట్ కార్యక్రమం కావడంతో దాన్ని రద్దు చేసే చట్టపరమైన అధికారం తనకు ఉందో లేదో తెలియదని స్పష్టం చేశారు.ర్ఎస్ఎస్ కార్యక్రమాన్ని వ్యతిరేకించిన మమ్దానీపై అమెరికన్ సింగర్, నటి మేరీ మిల్బెన్ విమర్శలు గుప్పించారు. మోదీ, బీజేపీని వ్యతిరేకించడం వల్లే ఈ కార్యక్రమాన్ని అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నారని ఆమె విమర్శించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని వ్యతిరేకించేవారు కావాలంటే డబ్బు సమీకరించి తమ సొంత ర్యాలీ నిర్వహించుకోవాలని సూచించారు. మోదీ వ్యతిరేకతతో మూర్ఖంగా వ్యవహరిస్తున్నారని అన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమం తనకు నచ్చిందని, భారత్‌లో మత స్వేచ్ఛపై అర్థవంతమైన చర్చ జరగాలని ఆశిస్తున్నట్లు మిల్బెన్ తెలిపారు.

సింగరేణీయుల సేవా స్ఫూర్తి..!

- మరణానంతరం మరో ఇద్దరికి చూపు
- అంగీకారం తెలిపిన 40 మంది ఉద్యోగులు
- అవయవదానాలపై సదాశయ ఫౌండేషన్ అవగాహన సదస్సు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

సింగరేణీయులు బొగ్గును వెలికితీసి సమాజానికి వెలుగులు అందించడమే కాదు.. మరణానంతరం కూడా తమ అవయవాలను దానం చేసి మరికొందరి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని సదాశయ ఫౌండేషన్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి లింగమూర్తి పిలుపునిచ్చారు. 41వ జాతీయ నేత్రదాన పక్షోత్సవాలను పురస్కరించుకుని బుధవారం గోదావరిఖనిలోని ఆర్జీ-1 ఎంవీటీసీలో నేత్ర, అవయవ, శరీర చర్మదానంపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. సదాశయ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన సింగరేణి ఈపీ ఫిట్టర్లు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. నేత్ర, అవయవ దానాల ఆవశ్యకతను లింగమూర్తి వివరించారు. 2008లో ప్రారంభమైన సదాశయ ఫౌండేషన్ గత 18 ఏళ్లుగా చేస్తున్న సేవల్లో భాగంగా ఇప్పటివరకు 1,643 నేత్రదానాలు, 95 అవయవదానాలు, 160 శరీరదానాలు చేయించి ఎంతోమందికి అండగా నిలిచిందన్నారు.

40 మంది ఫిట్టర్ల అంగీకారం..

నేత్ర, అవయవ దానంపై సదస్సులో అవగాహన పొందిన 40 మంది సింగరేణి ఫిట్టర్లు మరణానంతరం తమ నేత్ర, అవయవాలను దానం చేసేందుకు ముందుకు వచ్చారు. వారికి ఐడీ కార్డులను ఎంవీటీసీ మేనేజర్ మాధవరెడ్డి అందజేసి అభినందించారు. సమాజానికి ఉపయోగపడేలా సింగరేణీయులు చూపుతున్న సేవా స్ఫూర్తి అభినందనీయమన్నారు. మరణం తర్వాత కూడా తమ కళ్లతో మరో ఇద్దరికి చూపునివ్వడం, అవసరమైన వారికి అవయవాలను అందించడం ద్వారా మానవత్వాన్ని చాటుకోవచ్చని మాధవరెడ్డి తెలిపారు. నేత్ర, అవయవదానంపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పెంచుకుని మరికొందరిని కూడా ప్రోత్సహించాలని కోరారు.

ఎలక్ట్రికల్ సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన ఆంజనేయులు సాగర్

శేరిలింగంపల్లి అక్షరం ప్రతినిధి: అంజయ్య నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని అంజయ్య నగర్ కాలనీలో గత రెండు సంవత్సరాలుగా కేబుల్ వైర్లు కిందికి వేలాడుతూ ఉండటంతో స్థానిక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో కేబుల్ వైర్లు వేలాడుతూ ఉండటం మరింత ప్రమాదకరంగా మారి ప్రజల ప్రాణాలకు ముప్పుగా పరిణమించే పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ సమస్య అంజయ్య నగర్ డివిజన్ నాయకులు ఆంజనేయులు సాగర్ దృష్టికి రావడంతో వెంటనే స్పందించి సంబంధిత ఎలక్ట్రికల్ ఏఈ కిషోర్ కుమార్ కి సమస్యను తెలియజేసి, తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.ఆంజనేయులు సాగర్ విజ్ఞప్తికి స్పందించిన ఎలక్ట్రికల్ అధికారులు వెంటనే కిందికి వేలాడుతున్న పాత వైర్లను తొలగించి, కొత్త కేబుల్ వైర్లను ఏర్పాటు చేసి స్థానిక ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు, ప్రమాదాలు కలగకుండా చర్యలు చేపట్టారు. సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించినందుకు ఎలక్ట్రికల్ ఏఈ కిషోర్ కుమార్, లైన్మెన్ అశోక్ రెడ్డికి ఆంజనేయులు సాగర్ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ప్రజల సమస్యల పట్ల ఇదే విధంగా తక్షణమే స్పందిస్తూ, ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా మరింత సమర్థవంతంగా సేవలు అందించాలని ఆయన కోరారు.

మైసమ్మ దేవాలయానికి సర్పంచ్ రూ. 5116 ల విరాళం

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) ఆగస్టు 26 అక్షరం న్యూస్:

సెంటినరీ కాలనీలోని శ్రీ రామాంజనేయ మేకల మార్కెట్ లోని మైసమ్మ దేవాలయానికి రత్నాపూర్ సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు రూ.5116 లు విరాళం అందించారు. దేవాలయం 10వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా బుధవారం పూజలు నిర్వహించారు. సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమపివీరావు ను కమిటీ సభ్యులు శాలువాతో సన్మానించారు. పూజారి సముద్రాల శ్రీనివాస చార్యులు,సముద్రాల ఆదిత్య శ్రీరామ చార్యులు, పిట్టల శ్రీధరాచార్యులు హోమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ సంఘం నాయకులు ఒర్రె సురేష్, ఓర్రె.సదయ్య, అల్వాల వెంకన్న,అల్వాల తిరుపతి, బనుక అంజి, బత్తిని ఐలయ్య, ఎండీ. గఫూర్, బత్తిని హరీష్, అలువాల సందీప్, బనుక మల్లేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీడీకే--1 సీహెచ్‌పీలో నూతన ఎనర్గో ప్లా ఫీడర్ల ప్రారంభం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

: సింగరేణి రామగుండం ఏరియా--1 పరిధిలోని జీడీకే--1 బొగ్గు నిర్వహణ కేంద్రంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఎనర్గో ప్లా ఫీడర్లను ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ డి. లలిత్ కుమార్, విద్యుత్--యాంత్రిక విభాగం జనరల్ మేనేజర్ ఎస్.వి. రామమూర్తితో కలిసి బుధవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జీడీకే--1 బొగ్గు నిర్వహణ కేంద్రం విభాగాధిపతి పైడేశ్వర్ కేంద్రంలోని బొగ్గు రవాణా, ఇతర కార్యకలాపాల వివరాలను అధికారులకు వివరించారు. నూతన ఎనర్గో ప్లా ఫీడర్ల వినియోగంతో భవిష్యత్తులో రాక్ లోడింగ్ సమయాన్ని గణనీయంగా తగ్గించడంతో పాటు, నష్ట పరిహార రుసుములను కూడా తగ్గించే అవకాశం ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు. నూతన సాంకేతిక పరికరాలను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలని ఉద్యోగులకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో గుర్తింపు సంఘం నాయకుడు మద్దె ఎల్లయ్య, సహాయ జనరల్ మేనేజర్ కాశీ విశ్వేశ్వరరావు, రంగు శ్రీనివాస్, వెంకట్ రెడ్డి, పిట్ కార్యదర్శి బండి మల్లేశం, ఈఈ గడ్డం శ్రీనివాస్, ఓవస్ వేణు, ఫోర్‌మెన్లు రాజేందర్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, సీనియర్ అసిస్టెంట్లు నరేందర్, సతీష్ కుమార్‌తో పాటు యూనియన్ నాయకులు, అధికారులు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

రాఖీ కేవలం దారం కాదు.. రక్షణకు ప్రతీక

- ఓసీపీ-3 సింగరేణి కార్మికులకు రాఖీలు కట్టిన బీజేపీ ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు కందుల సంధ్యారాణి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

: రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా ఓసీపీ-3 సింగరేణి కార్మికులకు బీజేపీ ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు కందుల సంధ్యారాణి రాఖీలు కట్టి పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 8 ఇంక్లైన్ లైన్ కాలనీ మండల అధ్యక్షులు ఆకుల శశి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రాఖీ పౌర్ణమి వేడుకల్లో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్మికులకు రాఖీలు కట్టి కుటుంబ సభ్యుల మాదిరిగా ఆత్మీయతను పంచుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా సంధ్యారాణి మాట్లాడుతూ రాఖీ పౌర్ణమి అన్నాచెల్లెళ్ల ఆత్మీయ అనుబంధానికి, పరస్పర ప్రేమ, విశ్వాసం, రక్షణకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందన్నారు. సోదరి తన సోదరుడి చేతికి రాఖీ కట్టి అతని క్షేమాన్ని కోరుకోవడం ఈ పండుగలోని గొప్ప సంప్రదాయమని పేర్కొన్నారు. రాఖీ కేవలం ఒక దారం కాదని, ఆప్యాయత, బాధ్యత, రక్షణకు ప్రతీకగా నిలిచే పవిత్ర బంధమని అన్నారు.సింగరేణి కార్మికులకు ఇలాంటి పవిత్రమైన రోజున రాఖీలు కట్టడం ఎంతో గర్వంగా ఉందన్నారు. కార్మికులు భూమి పొరల్లోకి వెళ్లి బొగ్గును వెలికితీస్తూ దేశానికి వెలుగునందిస్తున్నారని కొనియాడారు. గనుల్లోకి వెళ్లిన ప్రతిసారీ సురక్షితంగా తిరిగి వస్తారా లేదా అనే ఆందోళన కుటుంబ సభ్యుల్లో ఉన్నప్పటికీ, దేశం, సమాజం కోసం నిబద్ధతతో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న సింగరేణి కార్మికుల సేవలు అమూల్యమైనవని అన్నారు.కార్మికుల చేతికి కట్టే రాఖీ అక్కాచెల్లెళ్ల ఆత్మీయతను గుర్తుచేయడంతో పాటు వారు ఎల్లప్పుడూ సురక్షితంగా ఉండాలని కోరుకునే ఆశీర్వాదానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని సంధ్యారాణి అన్నారు. సింగరేణి కార్మికుల సంక్షేమం, భద్రత కోసం బీజేపీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో లక్ష్మీనగర్ మండల అధ్యక్షులు ఊరగొండ అపర్ణ, బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు ముకిరి రాజు, బీఎంఎస్ నాయకులు గట్టు శ్రీనివాస్, బీజేవైఎం మండల అధ్యక్షులు ఐలవేణి అనిల్ కుమార్, జంజర్ల శ్రీనివాస్, లింగం నాయక్, గంధం శంకర్, లింగాల శంకర్, జక్కుల పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుందనపల్లి అర్బన్ పార్క్‌లో ఘనంగా వన మహోత్సవం..

- హాజరైన ఎమ్మెల్యే మక్కాన్సింగ్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

: పర్యావరణ పరిరక్షణ, పచ్చదనం పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా పెద్దపల్లి జిల్లా అటవీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం కుందనపల్లి అర్బన్ పార్క్‌లో వన మహోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రామగుండం ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్. రాజ్ ఠాకూర్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీనుబాబుతో కలిసి మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా పార్కులో 100 మొక్కలు నాటారు.జిల్లా అటవీ అధికారి కిష్ట గౌడ్ ఆదేశాల మేరకు పెద్దపల్లి అటవీ పరిధి అధికారి టీ. సతీష్ కుమార్ నేతృత్వంలో కార్యక్రమం జరిగింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన వన మహోత్సవంలో భాగంగా పెద్దపల్లి అటవీ పరిధిలో 85 వేల మొక్కలు నాటే లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించగా, ఇప్పటికే సుమారు 90 శాతం లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా రాజ్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ మొక్కలు నాటడంతో పాటు వాటిని సంరక్షించి పెంచడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అన్నారు. పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడేందుకు, భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన గాలి, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని అందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటి సంరక్షణకు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.వన మహోత్సవం-2026లో భాగంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం చేపట్టిందని అధికారులు తెలిపారు. 2026-27 సంవత్సరానికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 16.06 కోట్లకు పైగా మొక్కలు నాటే లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించినట్లు పేర్కొన్నారు.

అర్బన్ పార్కులు పట్టణాలకు పచ్చని ఊపిరితిత్తులుగా పనిచేయడంతో పాటు జీవవైవిధ్య పరిరక్షణ, వర్షపు నీటిని భూగర్భంలోకి ఇంకించడం, కాలుష్య నియంత్రణకు దోహదపడతాయని అటవీ శాఖ అధికారులు తెలిపారు.కార్యక్రమంలో అటవీ శాఖ అధికారులు ఎస్.డి. రహమతుల్లా, జి. కొమురయ్య, తిరుపతి, ఎం. రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండంలో నేడు ఓటరు జాబితా సభలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

: ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటర్ల జాబితా సవరణ--2026లో భాగంగా 23--రామగుండం అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ పరిధిలోని అన్ని గ్రామాలు, వార్డుల్లో గురువారం (ఆగస్టు 27) ఓటరు జాబితా సభలు నిర్వహించనున్నారు. ఈ మేరకు నియోజకవర్గ సహాయ ఎన్నికల అధికారి, పెద్దపల్లి అదనపు కలెక్టర్ ప్రజలకు సమాచారం విడుదల చేశారు.

సభల్లో ముసాయిదా ఓటరు జాబితాలో నమోదైన ఓటర్ల పేర్లను బూత్ స్థాయి అధికారులు చదివి వినిపించనున్నారు. ఓటరు జాబితాలో పేర్లు లేకపోవడం, తొలగించబడటం లేదా ఇతర వివరాల్లో తేడాలు ఉన్నవారిని గుర్తించి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టనున్నారు.

2026 అక్టోబర్ 1 నాటికి 18 సంవత్సరాలు నిండే అర్హత కలిగిన భారతీయ పౌరులు ఓటరుగా నమోదు చేసుకునేందుకు అవసరమైన పత్రాలతో ఫారం--6 సమర్పించవచ్చని అధికారులు తెలిపారు. ఓటరు జాబితాలో పేర్లు, ఇతర వివరాల్లో మార్పులు లేదా సవరణలు అవసరమైతే ఫారం--8, అర్హత లేని లేదా మరణించిన వ్యక్తుల పేర్లను తొలగించేందుకు ఫారం--7 సమర్పించాల్సి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.రామగుండం నియోజకవర్గంలోని ప్రజలు ఈ ఓటరు జాబితా సభలకు హాజరై తమ పేరు, వివరాలను పరిశీలించుకుని, తప్పులు ఉంటే వెంటనే సరిచేసుకునేలా అవసరమైన దరఖాస్తులు సమర్పించాలని అధికారులు కోరారు.

ఆర్సీ కార్డు ఆచూకీ కోసం యజమాని విజ్ఞప్తి

LOST RC
The original Registration Certificate (RC) of vehicle bearing Reg. No. **TS22F7076**, in the name of **Jyothi**, Reg. Date **31/07/2021**, has been lost near Godavarikhani Bus Stand.
If found please Contact
9640224647

గోదావరిఖని(పెద్దపల్లి జిల్లా)ఆగస్టు 26 అక్షరం న్యూస్

గోదావరిఖని బస్టాండ్ సమీపంలో టీఎస్ 22 ఎఫ్ 7076 రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ గల వాహనానికి సంబంధించిన ఒరిజినల్ రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికెట్ (ఆర్సీ) పోయింది. ఈ వాహనం జ్యోతి అనే పేరుతో 31 జూలై 2021న రిజిస్ట్రేషన్ అయింది. గోదావరిఖని బస్టాండ్ పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రయాణిస్తున్న సమయంలో ఆర్సీ కార్డు పోయినట్లు వాహన యజమాని తెలిపారు. ఎంత వెతికినా ఆర్సీ కార్డు ఆచూకీ లభించలేదని పేర్కొన్నారు. ఎవరికైనా ఆర్సీ కార్డు కనిపిస్తే తనకు సమాచారం అందించాలని ఆయన కోరుతున్నారు. వాహనానికి చెందిన ఆర్సీ కార్డు ఎవరికైనా దొరికితే 9640224647 నంబర్‌కు ఫోన్ చేసి సమాచారం అందించాలని వాహన యజమాని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆచూకీ తెలిపిన వారికి ఆసక్తికరమైన నజరాను అందజేయనున్నట్లు తెలిపారు..

ఘనంగా భారత రత్న మదర్ థెరిసా 116 వ జయంతి వేడుకలు ...

- మహిళా సమానత్వం శుభాకాంక్షలులి
- ప్రేమ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో...

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

మహిళా సమానత్వం దినోత్సవం, సేవ మూర్తి భారత రత్న, నోబెల్ శాంతి పురస్కరగ్రహీత మదర్ థెరిసా 116 వ జయంతి వేడుకలను పురస్కరించుకొని మంగళవారం స్థానిక ఇందిరమ్మ కాలనీ, ఎన్. టి. పి. సి, లోని ప్రేమ చారిటబుల్ ట్రస్ట్, పర్ఫెక్ట్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ ప్రముఖ స్వచ్ఛంద సేవ సంస్థల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగాయి. ముందుగా నిర్వాహకులు,ప్రముఖ సామాజిక కార్యకర్త దాసరి. స్వప్న మహేష్ మదర్ థెరిసా చిత్ర పటానికి పూల మాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు.ట్రస్ట్ ఆవరణంలో థెరిసా జయంతి సందర్బంగా మామిడి పండ్ల మొక్కను నాటారు.ఆ తరువాత కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడినారు. ప్రతి ఒక్కరూ మదర్ థెరిసా ను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని,స్వార్థం వీడి సేవ దృక్పదాన్ని అలవార్చుకోవాలని ఆయన అన్నారు. సాటి వారు ఆపదలో ఉన్నప్పుడు తోచిన సహాయం అందించాలని స్వార్థం విడాలని తెలిపారు.మదర్ థెరిసా దేశానికి సామాజిక సేవ రంగములో చేసిన సేవలను ఆయన కొనియాడినారు. విదేశీయురాలైనప్పటికి మన దేశం పౌరసత్వం పొంది 45 సంవత్సరాల సుధీర్ఘ కాలం నిస్సహాయులకు, నిరాశ్రాయులకు, నిరుపేదలకు, వ్యాధిగ్రస్థులకు, వృద్దులకు, దివ్యంగులకు సేవలను అందించిన విశ్వ సేవ మూర్తి థెరిసా అని ఆయన వివరించారు. ఆమె సేవలకు భారత ప్రభుత్వం భారత రత్న పురస్కారం ప్రధానోత్సవం చేసిందని వర్ణించారు.అనంతరం మహిళా సమానత్వ దినోత్సవం శుభాకాంక్షలు తెలిపి, మహిళలు అన్ని రంగాలలో రాణించాలని కోరారు. మహిళలు ఏ స్థాయిలో ఉన్న మన సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు, ఆచారాలు, కట్టు, బొట్టు మరువకూడదని ప్రతి ఇంటికి వెలుగు, మహా లక్ష్మి మహిళే కాబట్టి ఎంత ఉన్నత స్థానంలో ఉన్న ఇంటి పని భాద్యత నిర్వర్థించాలని గురువులను, తల్లిదండ్రులను భర్త, పిల్లలను ఎల్లప్పుడు గౌరవించాలని వేడుకున్నారు.

జపాన్ పర్యటనకు వంకాయగూడెం ప్రైమరీ స్కూల్ హెచ్ఎం ఎంపిక

కరీంనగర్ / శంకరపట్నం / ఆగస్టు 26/అక్షరం న్యూస్ :-

'చూడు- నేర్చుకో- తిరిగి ఆచరణలో పెట్టు' అనే లక్ష్యంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులను విదేశీ విద్యా పర్యటన,ఎక్స్పోజర్ కార్యక్రమానికి ఎంపిక చేసింది. శంకరపట్నం మండలం వంకాయగూడెం ప్రైమరీ స్కూల్ హెచ్ఎం కల్వకుంట్ల శ్రీలతరావు సెప్టెంబర్ 5 నుంచి 15వ తేదీ వరకు జపాన్ పర్యటన వెళుతుండడంతో గ్రామ ప్రజలు, యువకులు, విద్యార్థులు, మండల ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

మద్యం మత్తులో నీటి గుంటలో పడి వ్యక్తి మృతి

కరీంనగర్ /శంకరపట్నం/ ఆగస్టు 26/అక్షరం న్యూస్ :-

మద్యం మత్తులో కేశవపట్నం గ్రామీణ బ్యాంక్ పక్కన పాత సినిమా థియేటర్ గల్లీలో నీటి గుంటలో పడి అంబాలపూర్ గ్రామానికి చెందిన రావణవేణి శంకర్(55) మృతి చెందాడు.ఎస్సై శేఖర్ రెడ్డి కథనం మేరకు బుధవారం తెల్లవారుజామున ఉదయం ఇంటి నుండి వెళ్లి మద్యం మత్తులో తిరిగి ఇంటికి వస్తుండగా నీటి గుంటలో పడి మృతి చెందినట్లు భార్య ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

బరౌని చూపిన బాటలో హరిత రామగుండం

- **ఎన్‌టీపీసీ--సింగరేణి--ఆర్‌ఎఫ్‌సీఎల్‌ను అనుసంధానిస్తే రామగుండానికి కొత్త పారిశ్రామిక నమూనా**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

: దశాబ్దాలుగా బొగ్గు, విద్యుత్, ఎరువుల ఉత్పత్తికి కీలక కేంద్రంగా ఉన్న రామగుండం ఇప్పుడు మరో కొత్త మార్పుకు శ్రీకారం చుట్టాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. ఒకవైపు భారీ బొగ్గు గనులు, మరోవైపు వేల మెగావాట్ల థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాలు, ఇంకోవైపు ఎరువుల కర్మాగారం.. అదే సమయంలో సౌర విద్యుత్, విద్యుత్ నిల్వ, పంపుడు జల విద్యుత్ వంటి స్వచ్ఛమైన ఇంధన వనరులు కూడా అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఈ వనరులన్నింటినీ ఒకే ప్రణాళికలో అనుసంధానిస్తే "హరిత రామగుండం" అనే కొత్త పారిశ్రామిక నమూనాకు శ్రీకారం చుట్టే అవకాశం ఉంది.

బరౌని చూపించిన కొత్త దారి

బీహార్‌లోని బరౌనిలో ఎన్‌టీపీసీ, హిందుస్థాన్ ఉర్వరక్ అండ్ రసాయన్ లిమిటెడ్ కలిసి హరిత యూరియా దిశగా అడుగులు వేస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం అక్కడ సహజ వాయువు ఆధారంగా యూరియా ఉత్పత్తి జరుగుతున్నప్పటికీ, భవిష్యత్తులో పునరుత్పాదక విద్యుత్తు, హరిత హైడ్రోజన్, హరిత అమ్మోనియా వంటి సాంకేతికతలను ఎరువుల తయారీలో అనుసంధానించే అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నారు.దీని ఉద్దేశం ప్రస్తుత కర్మాగారాన్ని ఒక్కసారిగా మార్చేయడం కాదు. ఇప్పటికే ఉన్న వ్యవస్థను కొనసాగిస్తూనే, దశలవారీగా తక్కువ కార్బన్ ఉద్గారాల దిశగా తీసుకెళ్లే అవకాశాలను పరిశీలించడం.బరౌని చూపిస్తున్న ఈ దిశ రామగుండానికి కూడా ఒక ప్రశ్నను ముందుకు తెస్తోంది. ఇక్కడ ఉన్న భారీ విద్యుత్ ఉత్పత్తి, సౌర విద్యుత్, బొగ్గు గనులు, ఎరువుల కర్మాగారం, విద్యుత్ నిల్వ వ్యవస్థలను పరస్పరం అనుసంధానించి హరిత పారిశ్రామిక ప్రాంతంగా రామగుండాన్ని అభివృద్ధి చేయలేమా?

రామగుండం బలం ఏమిటి?

రామగుండంలో ఇప్పటికే ఈ ఆలోచనకు అవసరమైన అనేక వనరులు ఉన్నాయి.

ఎన్‌టీపీసీ రామగుండం సూపర్ థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రం 2,600 మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో ఉంది. దీనికి తోడు తెలంగాణ సూపర్ థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రంలో 1,600 మెగావాట్ల సామర్థ్యం ఉంది.

అంటే ఒకే ప్రాంతంలో వేల మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం ఉంది.

అదే సమయంలో ఎన్‌టీపీసీ ఆధ్వర్యంలో 186 మెగావాట్ల భూమిపై ఏర్పాటు చేసిన సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టు, 100 మెగావాట్ల తేలియాడే సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టు ఉన్నాయి. సింగరేణి ఆధ్వర్యంలోనూ సౌర విద్యుత్ ఉత్పత్తి జరుగుతోంది.ఇది రామగుండం భవిష్యత్తుకు అత్యంత కీలకమైన విషయం. ఎందుకంటే నిన్నటి వరకు బొగ్గు ఆధారిత విద్యుత్‌కు ప్రధాన కేంద్రంగా ఉన్న ప్రాంతంలో ఇప్పుడు సూర్యుడి నుంచి కూడా విద్యుత్ ఉత్పత్తి అవుతోంది.

ఉత్పత్తి చేసిన విద్యుత్తును నిల్వ చేస్తే..

సౌర విద్యుత్తు పగటి సమయంలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఆ విద్యుత్తును అవసరమైనప్పుడు వినియోగించాలంటే నిల్వ వ్యవస్థలు అవసరం.ఈ దిశలో ఎన్‌టీపీసీ ఆధ్వర్యంలో భారీ బ్యాటరీ ఆధారిత విద్యుత్ నిల్వ వ్యవస్థలను అభివృద్ధి చేసే చర్యలు జరుగుతున్నాయి.మరోవైపు సింగరేణి మూసివేసిన మేడిపల్లి ఓపెన్‌కాస్ట్ గనిలో నిలిచిన నీటిని ఉపయోగించి 500 మెగావాట్ల పంపుడు జల విద్యుత్ ప్రాజెక్టు అభివృద్ధి చేసే దిశగా ముందుకు సాగుతోంది.ఇది సాధారణ విద్యుత్ ప్రాజెక్టు కాదు. ఒకప్పుడు బొగ్గు తవ్విన గని ప్రాంతం.. భవిష్యత్తులో విద్యుత్ నిల్వకు ఉపయోగపడే ప్రాంతంగా మారే అవకాశం ఇది.

అంటే బొగ్గు గని ముగిసిన చోట శక్తి నిల్వకు కొత్త జీవితం ప్రారంభమవుతుంది.

ఇక్కడి నుంచే హరిత హైడ్రోజన్

ఇప్పుడు ఈ మొత్తం వ్యవస్థను మరో అడుగు ముందుకు తీసుకెళ్లే ఆలోచన అవసరం.సౌర విద్యుత్తు, ఇతర పునరుత్పాదక విద్యుత్తు ద్వారా నీటిని విద్యుద్విశ్లేషణ చేసి హరిత హైడ్రోజన్ తయారు చేయవచ్చు. ఈ హైడ్రోజన్‌ను నత్రజనితో కలిపి హరిత అమ్మోనియా తయారు చేసే అవకాశముంది.

రామగుండం ఫెర్టిలైజర్స్ అండ్ కెమికల్స్ కర్మాగారం ప్రస్తుతం సహజ వాయువు ఆధారంగా యూరియా తయారు చేస్తోంది. కాబట్టి దాన్ని ఒక్కసారిగా పూర్తిగా మార్చడం కాకుండా, భవిష్యత్తులో హరిత హైడ్రోజన్‌ను దశలవారీగా అమ్మోనియా తయారీ ప్రక్రియలో ఎంతవరకు అనుసంధానించవచ్చో అధ్యయనం చేయవచ్చు.

అప్పుడు ఒక కొత్త గొలుసు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది:

సౌర విద్యుత్తు ? హరిత హైడ్రోజన్ ? హరిత అమ్మోనియా ? తక్కువ కార్బన్ యూరియా

ప్రస్తుతం ఇది రామగుండంలో అమలవుతున్న ప్రాజెక్టు కాదు. కానీ బరౌనిలో జరుగుతున్న ప్రయత్నాల నేపథ్యంలో రామగుండంలో కూడా దీనిపై సాధ్యాసాధ్యాల అధ్యయనం ఎందుకు చేయకూడదు? అనేది ఇప్పుడు చర్చించాల్సిన అంశం.

గ్యాస్‌ను వెంటనే తొలగించాల్సిన అవసరం లేదు

ఆర్‌ఎఫ్‌సీఎల్‌లో ప్రస్తుతం సహజ వాయువుతో యూరియా తయారీ సమర్థంగా జరుగుతోంది. అందువల్ల హరిత హైడ్రోజన్ తీసుకురావడం అంటే ప్రస్తుత వ్యవస్థను పూర్తిగా తొలగించడం కాదు.హరిత హైడ్రోజన్ తయారీకి పునరుత్పాదక విద్యుత్తు, విద్యుద్విశ్లేషణ పరికరాలు, నీటి శు ద్ధి, నిల్వ వంటి వాటికి అదనపు పెట్టుబడి అవసరం. అందువల్ల ప్రారంభ దశలో హరిత హైడ్రోజన్ ఆధారిత యూరియా ప్రస్తుత గ్యాస్ ఆధారిత యూరియా కంటే ఖరీదయ్యే అవకాశం ఉంది.అందుకే సరైన మార్గం దశలవారీ మార్పు. ముందుగా చిన్న స్థాయిలో హరిత హైడ్రోజన్‌ను ఉపయోగించి దాని ప్రభావాన్ని పరిశీలించడం.. ఉత్పత్తి వ్యయం, ఇంధన పొదుపు, కార్బన్ ఉద్గారాల తగ్గింపు వంటి అంశాలను లెక్కించడం.. ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటే వినియోగాన్ని పెంచడం.

బొగ్గు గనులు కూడా హరిత రామగుండంలో భాగమే

హరిత రామగుండం అంటే కేవలం ఎన్‌టీపీసీ, ఆర్‌ఎఫ్‌సీఎల్ గురించి మాట్లాడటం కాదు. రామగుండం చుట్టూ ఉన్న సింగరేణి బొగ్గు గనులు కూడా ఈ ప్రణాళికలో కీలక భాగం కావాలి.ఓపెన్‌కాస్ట్, భూగర్భ గనుల వల్ల ఏర్పడే దుమ్ము, గని నీటి నిర్వహణ, భూమి పునరుద్ధరణ వంటి సమస్యలను పరిష్కరించడంతో పాటు, మూసివేసిన గని ప్రాంతాలను భవిష్యత్తులో సౌర విద్యుత్, పంపుడు జల విద్యుత్, వృక్ష సంపద, నీటి సంరక్షణ కేంద్రాలుగా మార్చే అవకాశాలను పరిశీలించాలి.

మేడిపల్లి గని దీనికి ఒక ఉదాహరణగా నిలవవచ్చు.

కాలుష్యాన్ని తగ్గించడం మాత్రమే కాదు.. వనరుగా మార్చాలి

రామగుండంలోని థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాల విషయంలో కూడా హరిత మార్పు అవసరం. బొగ్గు దహనం వల్ల వెలువడే కార్బన్ ఉద్గారాలను తగ్గించే సాంకేతికతలు, కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను సంగ్రహించి వినియోగించే మార్గాలు, బూడిదను మరింతగా విలువైన ఉత్పత్తుల్లో ఉపయోగించడం, పరిశ్రమల్లో నీటి పునర్వినియోగం వంటి అంశాలను సమగ్ర ప్రణాళికలో చేర్చాలి.అప్పుడు కాలుష్యాన్ని కేవలం నియంత్రించడం కాకుండా కాలుష్యానికి కారణమయ్యే పదార్థాల్లో కొన్నింటిని తిరిగి పారిశ్రామిక వనరులుగా మార్చే అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

మూడు సంస్థలు.. ఒకే దిశ

రామగుండం హరిత పారిశ్రామిక నమూనాకు ప్రధానంగా మూడు సంస్థలు కీలకంగా మారవచ్చు.

ఎన్‌టీపీసీ -- భారీ విద్యుత్ ఉత్పత్తి, సౌర విద్యుత్, శక్తి నిల్వ, హరిత హైడ్రోజన్ సాంకేతికత.

సింగరేణి -- బొగ్గు గనులు, పునరుత్పాదక విద్యుత్, మూసివేసిన గనుల భూములు, మేడిపల్లి పంపుడు జల విద్యుత్.

ఆర్‌ఎఫ్‌సీఎల్ -- ఎరువుల తయారీ, అమ్మోనియా--యూరియా ఉత్పత్తి మౌలిక వసతులు.

ఈ మూడు సంస్థలు రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో ఒకే సమగ్ర ప్రణాళిక కింద పనిచేస్తే రామగుండాన్ని దేశంలోనే ప్రత్యేకమైన హరిత పారిశ్రామిక నమూనాగా అభివృద్ధి చేసే అవకాశం ఉంది.

బొగ్గు నగరం నుంచి హరిత పారిశ్రామిక నగరంగా..

రామగుండం అంటే ఇప్పటివరకు బొగ్గు.. విద్యుత్.. పొగ.. బూడిద.. భారీ పరిశ్రమలు అనే గుర్తింపు ఉంది. భవిష్యత్తులో అదే రామగుండానికి మరో గుర్తింపు రావచ్చు.

బొగ్గు నుంచి విద్యుత్తు..
సూర్యుడి నుంచి స్వచ్ఛమైన విద్యుత్తు..
విద్యుత్తు నుంచి హరిత హైడ్రోజన్..
హైడ్రోజన్ నుంచి హరిత అమ్మోనియా..
అమ్మోనియా నుంచి తక్కువ కార్బన్ యూరియా..
గని నీటి నుంచి పంపుడు జల విద్యుత్తు..
అదనపు విద్యుత్తు నుంచి శక్తి నిల్వ..
మూసివేసిన గని భూముల నుంచి సౌర విద్యుత్తు..
ఇవన్నీ ఒకే దిశలో నడిస్తే అదే "హరిత రామగుండం".

బరౌని ఒక కొత్త ఆలోచనకు శ్రీకారం చుడుతోంది. రామగుండం మాత్రం తన వద్ద ఉన్న మరింత విస్తృతమైన వనరులను ఉపయోగించుకుని ఆ ఆలోచనను ఒక సమగ్ర పారిశ్రామిక నమూనాగా మార్చే సామర్థ్యం కలిగిన ప్రాంతం.అందుకే ఇప్పుడు అవసరమైనది వెంటనే ఒక కొత్త ప్రాజెక్టు ప్రకటించడం కాదు. ఎన్‌టీపీసీ--సింగరేణి--ఆర్‌ఎఫ్‌సీఎల్--ప్రభుత్వం కలిసి "హరిత రామగుండం"పై సమగ్ర సాధ్యాసాధ్యాల అధ్యయనం ప్రారంభించడం.అది జరిగితే.. దశాబ్దాలుగా దేశానికి బొగ్గు, విద్యుత్తు, ఎరువులు అందించిన రామగుండం.. రాబోయే దశాబ్దాల్లో హరిత ఇంధనం, హరిత హైడ్రోజన్, తక్కువ కార్బన్ ఎరువులు, విద్యుత్ నిల్వకు దేశానికి ఒక కొత్త మార్గాన్ని చూపించే కేంద్రంగా మారే అవకాశం ఉంది.ఇది కేవలం ఒక ప్రాజెక్టు ఆలోచన కాదు.. రామగుండం పారిశ్రామిక భవిష్యత్తుకు కొత్త దిశ.

భాంజీపేటలో వన మహోత్సవం

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)ఆగస్టు 26: వన మహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా మండలంలోని భాంజీపేట పోచమ్మ చెర వు కట్టపై బుధవారం సుమారు 8 వందల ఈత మొక్కలను నాటారు. గ్రామ పంచాయతీ ఆధ్వర్యంలో కట్టపై ఉన్న ముళ్ల పొదలను జేసీబీతో తొలగించి వీబీజీ రామ్జీ పథకం కింద ఈత మొక్కలను నాటారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ గైని శ్రీనివాస్, మాజీ ఎంపీటీసీలు పగిడిపల్లి కృష్ణ, రచ్చ సోమనాధ్, ఉప సర్పంచ్ చాట్ల శ్రీనివాస్, గౌడ సంఘం సొసైటీ చైర్మన్ పగిడిపల్లి రాజు, కోనేటి శ్రీనివాస్, కన్న వెంకన్న, నర్సయ్య, సమ్మయ్య, చెరుకు మహేష్ కుమార్, వెంకటేశ్వర్లు, భాస్కర్, బిక్షపతి, వీరయ, వీబీజీ రామ్జీజీ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ గైని పరమేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చికిత్స పొందుతూ వివాహిత మృతి!

కరీంనగర్ /శంకరపట్నం / ఆగస్టు 26/అక్షరం న్యూస్:-

కుటుంబ కలహాలతో వివాహిత గడ్డి మందు సేవించి మృతి చెందింది.కేశవపట్నం ఎస్ఐ శేఖర్ రెడ్డి తెలిపిన వివరాల మేరకు కొత్తగట్టు గ్రామానికి చెందిన రామగిరి రచన(27) ఈనెల 11వ తేదీన కుటుంబ కలహాలతో గడ్డి మందు సేవించగా, గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు హనుమకొండ ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స అందించారు.చికిత్స పొందుతూ బుధవారం మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించడంతో మృతురాలి తండ్రి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. మృతురాలికి ఇద్దరు కుమారులు, కుమార్తె ఉన్నారు.

జమ్మికుంటలో రేపు ఓటర్ జాబితా ముసాయిదా సందేహాలపై సమావేశం - కౌన్సిలర్ పోనగంటి రాము

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/, ఆగస్టు 26/ అక్షరం న్యూస్:

జమ్మికుంట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మోత్కులగూడెం పాఠశాలలో ఎస్ ఐ ఆర్ ప్రక్రియలో భాగంగా ఓటర్ జాబితా ముసాయిదాపై నెలకొన్న సందేహాల నివృత్తి కోసం గురువారం రోజున సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు కౌన్సిలర్ పోనగంటి రాము తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఓటర్ జాబితాలో పేర్లు నమోదు కాకపోవడం, పేర్లలో తప్పులు, చిరునామా తప్పులు తదితర అంశాలపై ఓటర్లకు ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే గురువారం నిర్వహించే సమావేశంలో తీర్చుకోవచ్చని సూచించారు.కావున మోత్కులగూడెం పరిధిలోని ఓటర్లు అందరూ ఈ సమావేశానికి హాజరై సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

ఫ్లైఓవర్ పై అదుపుతప్పి ఆటో బోల్తా

కరీంనగర్/శంకరపట్నం/ఆగస్టు 26/అక్షరం న్యూస్ :-

కరీంనగర్ జిల్లా శంకరపట్నం మండలంలోని తాడికల్ గ్రామ రాజీవ్ రహదారి నూతన ఫ్లైఓవర్ బ్రిడ్జిపై బుధవారం ఆటో అదుపుతప్పి ప్రమాదానికి గురైంది. ఈ ఘటనలో కరీంనగర్ కు చెందిన బుక్య సునీత (37) కు తల,భుజానికి బలమైన గాయాలు కాగా,ఆమె భర్త బుక్య రాజ్ కుమార్ (43) స్వల్పంగా గాయపడ్డారు. వరంగల్ లో తమ బంధువుల శుభకార్యానికి వెళ్లి కరీంనగర్ తిరిగి వస్తుండగా తమ ఆటో తాడికల్ నూతన ఫ్లైఓవర్ పై వద్ద అదుపుతప్పినట్లు సమాచారం తెలియజేశారు. స్థానికుల సమాచారంతో 108 సిబ్బంది ఈఎంటి గూడూరి సతీష్ రెడ్డి, పైలట్ గోపికృష్ణ సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని క్షతగాత్రులను అంబులెన్స్ లో కరీంనగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు.

ఎస్ఎఫ్ఐ నూతన మండల కమిటీ ఎన్నిక

- మండల అధ్యక్షులు గా శనగవరపు సంజయ్.
- మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గా ముదిగొండ ప్రశాంత్ లు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నిక.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ ములకలపల్లి/ ఆగస్టు 2 అక్షరం న్యూస్ -:

ములకలపల్లి: మండల పరిధిలోని ఎస్సీ బాయ్స్ హాస్టల్ నందు బుధవారం ఎస్ఎఫ్ఐ మండల మహా సభ ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ మహాసభలో విద్యా రంగ సమస్యల పై పలు అంశాలపై తీర్మానాలు ఆమోదించారు. అనంతరం ఎస్ఎఫ్ఐ నూతన మండల కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. ఎస్ఎఫ్ఐ మండల అధ్యక్షులు గా శనగవరపు సంజయ్,మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గా ముదిగొండ ప్రశాంత్ లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. వీరితో పాటు మరో 15 మంది మండల కమిటీ సభ్యులు గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. 1.ఎనిగళ్ళ నాగ చైతన్య,2. కత్రి దాసు,3.తాటి పర్తి వంశీ,4.గట్టి గోర్ల మనోజ్,5.చాల్లా రాకేష్, 6.దేవళ్ళ ధిపక్,7.నకిరికంటి శరత్ కళ్యాణ్ 8.మిడియం మనోహర్,9.మంగం శేఖర్, 10.సున్నం జీవన్, 11.రేసు సాంబ,12.బాదావత్ ధనుంజయ్,13.రింగు రాకేశ్,14.పాలకుర్తి రిషి, లు కమిటీ సభ్యులు గా ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన అధ్యక్ష కార్యదర్శులు శనగవరపు సంజయ్, ముదిగొండ ప్రశాంత్ లు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలోని విద్యా రంగ సమస్యల పై నిరంతరం పోరాటాలు ఉధృతం చేస్తామని చెప్పారు. మండలంలోని గంజాయి వాంటి మాదక ద్రవ్యాలను నిర్మూలించడానికి విద్యార్థులను చైతన్య పరుస్తామని అన్నారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో నెలకొన్న విద్యారంగ సమస్యల పై ఉద్యమాలు నిర్వహిస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దాసు,మనోహర్,వంశీ, మనోజ్,శరత్, శేఖర్, జీవన్,సాంబ, తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎస్ఐఆర్ ఫేజ్--2పై రామగుండం నియోజకవర్గం లో శిక్షణ తరగతులు

- మన బూతులో మన ఓట్లను కాపాడుకుందాం
- ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 26 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

: ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటర్ల జాబితా సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ఫేజ్--2 ప్రక్రియలో భాగంగా బుధవారం గోదావరిఖనిలో శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించారు. రామగుండం ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్. రాజ్ ఠాకూర్, టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీనుబాబు, దీపక్ రాథోడ్, ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఫహీం తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ ఎస్ఐఆర్ ఫేజ్--2 ప్రక్రియను అధికారులు, బూత్ స్థాయి సిబ్బంది సమన్వయంతో సమర్థవంతంగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఓటర్ల జాబితాలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఉండేలా చూడటంతో పాటు, అనర్హులు, మరణించిన వారి వివరాలను నిబంధనల ప్రకారం పరిశీలించి అవసరమైన సవరణలు చేపట్టాలని అన్నారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియపై అవగాహన కల్పించాలని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకునేలా సహకరించాలని కోరారు.దుద్దిళ్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ ఎస్ఐఆర్ ఫేజ్--2 శిక్షణలో అందిస్తున్న మార్గదర్శకాలను సిబ్బంది పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుని క్షేత్రస్థాయిలో బాధ్యతగా పనిచేయాలని సూచించారు. ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా పూర్తి చేయాలని అన్నారు.కార్యక్రమంలో నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి, డిప్యూటీ మేయర్ పాతపల్లి ఎల్లయ్య, కార్పొరేషన్ అధ్యక్షుడు బొంతల రాజేష్, లీగల్ సెల్ చైర్మన్ కొప్పుల శంకర్ కార్పొరేటర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, బూత్ స్థాయి ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తన్నీరు నాగేశ్వరరావును పరామర్శించిన ఇరిగేషన్ చైర్మన్ మువ్వా విజయ్‌బాబు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా /ములకలపల్లి/ఆగస్ట్ 26/ అక్షరం న్యూస్-:

మండల పరిధిలోని చాపరాలపల్లి గ్రామ పంచాయతీకి చెందిన తన్నీరు నాగేశ్వరరావును బుధవారం ఇరిగేషన్ చైర్మన్ మువ్వా విజయ్‌బాబు పరామర్శించారు. ఇటీవల తీవ్ర అస్వస్థతకు గురై ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందిన అనంతరం నాగేశ్వరరావు ఇంటి వద్ద విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు.ఈ సందర్భంగా వారి నివాసానికి చేరుకున్న విజయ్‌బాబు ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. మెరుగైన వైద్యం, ఇతరత్రా ఏ సహాయం అవసరమైనా అండగా ఉంటామని కుటుంబ సభ్యులకు భరోసా కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు జహీరుద్దీన్, మాజీ జడ్పీటీసీ బత్తుల అంజి, నాయకులు నాగళ్ళ వెంకటేశ్వరరావు, గాదె తిరుపతిరెడ్డి, నల్లమౌతు జగదీష్, పాలకుర్తి సుమిత్, సురభి రాజేష్, మాచినేని మునేశ్వరరావు, నున్నా జగదీష్, బాల అప్పారావు, బానోత్ జ్యోతి, తన్నీరు లోకేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువజన కాంగ్రెస్‌ను గ్రామస్థాయి నుంచి బలోపేతం చేయాలి

- రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు మిట్టపల్లి వెంకటేష్.

పెద్దపల్లి జిల్లా / పెద్దపల్లి టౌన్ / ఆగస్టు 26 / అక్షరం న్యూస్-:

యువజన కాంగ్రెస్‌ను గ్రామస్థాయి నుంచి బలోపేతం చేసేందుకు అసెంబ్లీ, జిల్లా, మండల స్థాయి కమిటీలను పూర్తి స్థాయిలో ఏర్పాటు చేయాలని తెలంగాణ యువజన కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు, పెద్దపల్లి జిల్లా ఇన్‌చార్జి మిట్టపల్లి వెంకటేష్ సూచించారు. బుధవారం ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు క్యాంపు కార్యాలయంలో జిల్లా యువజన కాంగ్రెస్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లాలో చేపట్టనున్న కార్యక్రమాలు, పార్టీ బలోపేతంపై సమావేశంలో చర్చించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో కార్యకర్తలు ముందుండాలని వెంకటేష్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి అర్హుడికి సంక్షేమ పథకాలు అందేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. జిల్లా యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బొంకూరి అవినాష్, పెద్దపల్లి అసెంబ్లీ అధ్యక్షుడు ముత్యాల నరేష్ ముదిరాజ్, మంథని అసెంబ్లీ అధ్యక్షుడు చీమల సందీప్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మధుకర్ యాదవ్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శులు రౌతు మనోజ్‌కుమార్, గుమ్మడి ప్రసాద్, పిరంగి రాజు, అసెంబ్లీ ఉపాధ్యక్షుడు ఎంచర్ల తిరుమలేశ్ యాదవ్, ప్రధాన కార్యదర్శి ఆయుబ్‌ఖాన్, పట్టణ అధ్యక్షుడు కొలిపాక శ్రవణ్, మండల అధ్యక్షులు జడల రాజు, సిరిసెటి రాహుల్, ఒర్రె అజయ్ యాదవ్, దేవేందర్‌రెడ్డి, నాయకులు అరగొండ రాజ్‌కుమార్, వెలిశాల రాకేష్, రాకేష్ యాదవ్, గుర్రాల వాసు, అజయ్, పల్లెపు పూర్ణ, చొప్పరి కుమార్, గూడెపు సూర్యకిరణ్, అర్నకొండ సాగర్, పిల్లల వెంకటేష్, ఆకుల మనోజ్, గుర్రం అజయ్‌గౌడ్, ఉస్తెం వినయ్‌కుమార్, కొరుకంటి హరికిషన్, మ్యాదగోని నవీన్, మోటం రాజశేఖర్, మెరుగు అరుణ్‌కృష్ణ, మహమ్మద్ కాశిఫ్, షరీఫ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

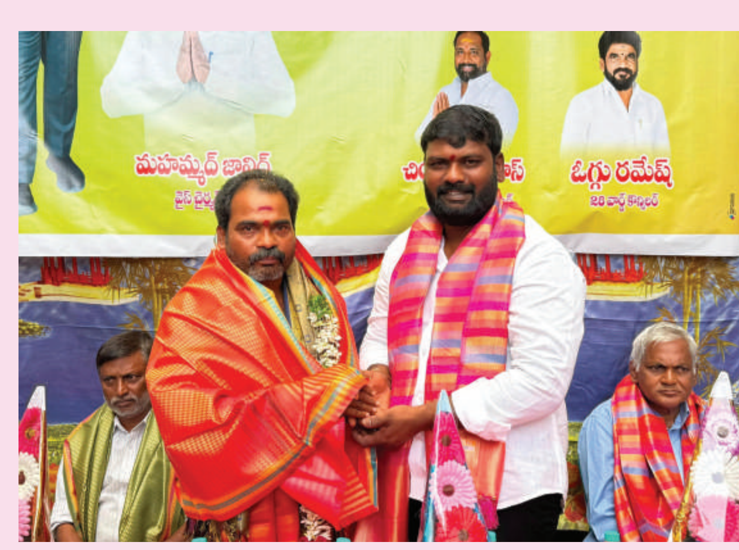
మతసామరస్యానికి ప్రతీక పెద్దపల్లి

- జష్నే ఈ మిలాద్ ఉన్ నబీ ర్యాలీలో జ్యూస్ పంపిణీ.

పెద్దపల్లి జిల్లా / పెద్దపల్లి టౌన్ / ఆగస్టు 26 / అక్షరం న్యూస్ -:

జష్నే ఈ మిలాద్ ఉన్ నబీ సందర్భంగా పెద్దపల్లి పట్టణంలో మైనార్టీలు నిర్వహించిన ర్యాలీ సందర్భంగా కొలిపాక శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం జ్యూస్ బాటిళ్లను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమానికి 18వ వార్డు కౌన్సిలర్ కొలిపాక సంపత్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సంపత్ మాట్లాడుతూ పెద్దపల్లి పట్టణం మతసామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తోందన్నారు. హిందూ, ముస్లిం సోదరులంతా అన్నదమ్ముల్లా కలిసి మెలిసి జీవిస్తున్నారని తెలిపారు. పట్టణంలో కొనసాగుతున్న ఈ ఐకమత్యం, సోదరభావం ఇలాగే కొనసాగాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏఐఎఫ్ బీ పట్టణ కన్వీనర్ కుక్క శ్రావణ్‌కుమార్, మెహరాజ్, కొలిపాక కృష్ణ, షఫీ, కుక్క అశోక్, నూనె వెంకటేష్, వేల్పుల సంతోష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జమ్మికుంటలో శ్రీ విశ్వకర్మ కార్పెంటర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ నూతన కమిటీ ప్రమాణ స్వీకారం



కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ ఆగస్టు 26/ అక్షరం న్యూస్: జమ్మికుంట పట్టణ పరిధిలో ఏర్పాటు చేసిన శ్రీ విశ్వకర్మ కార్పెంటర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ నూతన కమిటీ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మున్సిపల్ చైర్మన్ శ్రీ మొలుగు ప్రశాంత్ కుమార్ దిలీప్ హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. నూతనంగా ఎన్నికైన అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జూపాక శ్రీనివాస చారి కి, నూతన కమిటీ సభ్యులకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.మన విశ్వకర్మ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ చాలా పెద్దదని, ఇంత బలమైన సంఘం ఎక్కడా ఉండదని అన్నారు. జమ్మికుంట పట్టణ పౌరుడిగా, మున్సిపల్ చైర్మన్ గా ప్రభుత్వం నుండి నిధులు తీసుకురావడంలో, అలాగే అసోసియేషన్ సభ్యులకు పెన్షన్లు, ఇళ్లు, రోడ్లు వంటి ఏ సమస్య ఉన్నా తన పరిధిలో తన వంతుగా అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశ్వ కర్మ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

జనగామలో ఘనంగా మిలాద్-ఉన్-నబీ వేడుకలు

జనగామజిల్లా/ రఘునాధపల్లి /(అక్షరంన్యూస్) ఆగస్టు 26:జనగామ జిల్లా ముస్లిం డెవలప్‌మెంట్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని మిలాద్-ఉన్-నబీ వేడుకలను జనగామ రైల్వే స్టేషన్ వద్ద ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రైల్వే స్టేషన్ పరిసరాల్లోని పేదలు, నిరుపేదలకు పండ్లు, బ్రెడ్స్ ఫ్రూటీ పానీయాలను పంపిణీ చేశారు. అనంతరంకమిటీ అధ్యక్షులు మహమ్మద్ జమాల్ షరీఫ్ (అడ్వకేట్) మాట్లాడుతూ, ప్రవక్త ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ప్రపంచానికి మానవత్వం, ప్రేమ, శాంతి, దయ, సోదరభావం వంటి గొప్ప సందేశాలను అందించారని అన్నారు. ప్రవక్త వారి జీవితం, నిజాయితీ, కరుణ, మంచి నడవడిక ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. ప్రవక్త చూపిన సన్మార్గంలో ప్రతి ఒక్కరూ నడుస్తూ, సమాజంలో శాంతి, సోదరభావం మరియు మానవతా విలువలను పెంపొందించాలని జమాల్ షరీఫ్ పిలుపునిచ్చారు. పేదలు, నిరుపేదలను ఆదుకోవడం, వారి కష్టాల్లో తోడుగా నిలవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహమ్మద్ అబ్దుల్ రెహమాన్ షకీల్, ఎం.డి. కమాలుద్దీన్, ఎం.డి. సాజిద్, ఎం.డి. అన్వర్, ఎం.డి. హఫీజ్, ఎం.డి. కలీం ఉద్దీన్, ఎం.డి. ముస్తఫా, ఎం.డి. అనీస్, ఎం.డి. రిజ్వాన్, ఎం.డి. జబ్బార్, అబ్దుల్ మన్నాన్ రాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు.. ఇంటి నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించిన సర్పంచ్ కోడిగుటి ప్రవీణ్

కరీంనగర్/ హుజురాబాద్/ ఆగస్టు 26/అక్షరం న్యూస్: మండలలో శాలపల్లి--ఇందిరానగర్ గ్రామంలోని న్యూ ఇందిరానగర్ కాలనీకి చెందిన జంజీరాల పద్మ కి ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు కావడంతో బుధవారం ఇంటి నిర్మాణ పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. గ్రామ సర్పంచ్ కోడిగుటి ప్రవీణ్ , ఉపసర్పంచ్, సంబంధిత వార్డు సభ్యుల సమక్షంలో ముగ్గు వేసి కొబ్బరికాయ కొట్టి నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించారు. ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేయించిన సర్పంచ్ కోడిగుటి ప్రవీణ్ తో పాటు పాలకవర్గ సభ్యులకు పద్మ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అఖిల భారత కాంగ్రెస్ సేవాదళ్ వ్యవస్థాపకులు డా. ఎస్.ఎస్ హార్దికర్ వర్ధంతి

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి, ఆగస్టు 26/ అక్షరం న్యూస్ –:

అఖిల భారత కాంగ్రెస్ సేవా దళ్ వ్యవస్థాపకులు డా.ఎస్.ఎస్ హార్దికర్ వర్ధంతి సందర్భంగా బుధవారం మందమర్రి పట్టణ సేవాదళ్ అధ్యక్షులు సోతుకు ఉదయ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో సేవాదళ్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఎం.డి.పాషా, ఎస్సీ సెల్ మాజీ చైర్మన్ సంఘీ సంతోష్, మాజీ పట్టణ అధ్యక్షులు మంకు రమేష్, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకుడు రాయబారపు కిరణ్, మొగిలిచర్ల రాజేష్, ఇప్ప శ్రీనివాస్, నీలం చిరంజీవి, సూరం శ్రీనివాస్, వాల్మీకి శ్రీధర్, నరసయ్య, దుర్గం రవి, ఎర్రం తిరుపతి, అవునూరి నాగరాజు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీలో తొలి గృహప్రవేశం

- శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మందమర్రి ఏరియా జీఎం ఎన్ రాధాకృష్ణ.

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి, ఆగస్టు 26/అక్షరం న్యూస్ –:

సింగరేణి యాజమాన్యం కెకె ఓసిపి ముంపు ప్రాంతమైన దుబ్బగూడెం వాసుల కోసం కేటాయించిన సింగరేణి ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీలో బుధవారం తొలి గృహప్రవేశ మహోత్సవం అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. కాలనీలోని రెండు గుంటల స్థలంలో నూతనంగా నిర్మించుకున్న ఇంట్లోకి సిలైతుల శ్రీనివాస్ - చైతన్య దంపతులు శాస్త్రోక్తంగా గృహప్రవేశం చేశారు. ?ఈ కార్యక్రమానికి మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్. రాధాకృష్ణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, నూతన గృహ ప్రవేశం చేసిన శ్రీనివాస్ - చైతన్య దంపతులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నూతన దంపతులు జి.ఎం ని శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి తమ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తమ ఇంటి ప్రారంభోత్సవానికి జి.ఎం గారు స్వయంగా విచ్చేయడం పట్ల నూతన దంపతులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ?గృహప్రవేశ కార్యక్రమం అనంతరం ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీలో సింగరేణి యాజమాన్యం చేపట్టిన మౌలిక వసతుల నిర్మాణాలను, అంతర్గత రహదారులను మరియు మంచినీటి బోరు పంపులను జి.ఎం ఎన్. రాధాకృష్ణ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ?ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దనపల్లి ఎంపీటీసీ కొండబత్తుల రామచందర్, కాసిపేట ఉప సర్పంచ్ రమేష్, వార్డు సభ్యులు కుంట శేఖర్, పులికోట వంశీలతో పాటు పలువురు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు మరియు దుబ్బగూడెం గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

పాలసీ చేసిన పది రోజులకే క్లెయిమ్ చేసిన ఎల్ఐసి

- ఎల్ఐసి అంటేనే ప్రజలకు నమ్మకం భరోసా
- ఎల్ఐసి బ్రాంచ్ మేనేజర్

కరీంనగర్/ జమ్మికుంట/ ఆగస్టు 26/ అక్షరం న్యూస్:

ఇటీవల ధర్మారం సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు మహమ్మద్ సలీం ప్రమాదవశాత్తు మరణించగా అతని పేరున చేసిన ఎల్ఐసి జీవన్ లాబ్ పాలసీ చేసిన పది రోజులకే ప్రమాదం జరగడంతో క్లెయిమ్ చేసి రెండు లక్షల రూపాయల ప్రమాద బీమా చెక్కును బుధవారం డివో పొనగంటి రాజు ఆధ్వర్యంలో సలీం భార్యకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎల్ఐసి బ్రాంచ్ మేనేజర్లు మాట్లాడుతూ ఎల్ఐసి అంటే నమ్మకం నమ్మకాన్ని మరోసారి నిరూపించుకున్న సంఘటన గా దీన్ని చెప్పుకోవచ్చు. కాబట్టి ప్రజలారా ప్రతి ఒక్కరు ఎల్ఐసి పాలసీ చేసి మీ యొక్క కుటుంబానికి భరోసాగా ఉండాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఎల్ఐసి ఏజెంట్ సఫియా భాను పాల్గొన్నారు.

జమ్మికుంట కేరళ పాఠశాలలో ఘనంగా 'ఓణం' వేడుకలు

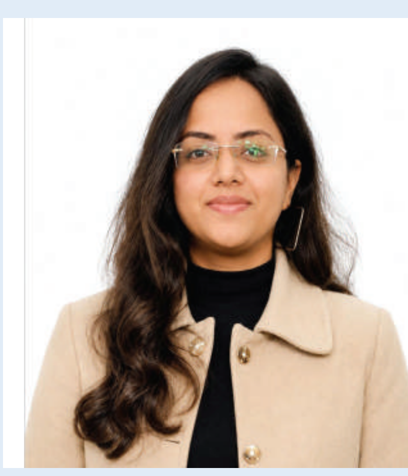
కరీంనగర్ /జమ్మికుంట/ ఆగస్టు 26/ అక్షరం న్యూస్:

జమ్మికుంట మండలంస్థానిక కేరళ పాఠశాలలో ఓణం పండుగ వేడుకలను బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. కేరళ రాష్ట్ర సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే ఈ పండుగను పాఠశాలలో ప్రతి ఏటా శ్రావణ మాసంలో ఎంతో ఉత్సాహంగా జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. వేడుకల్లో భాగంగా పాఠశాల చైర్మన్ కే ఏస్ బెన్ని జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాలను అధికారికంగా ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా పాఠశాల చైర్మన్ మాట్లాడుతూ... విద్యార్థులకు చదువుతో పాటు వివిధ ప్రాంతాల సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలపై అవగాహన కల్పించడానికే ఇటువంటి పండుగలను పాఠశాలలో నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, మరియు విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

రసాయన శాస్త్రంలో డ్యాగల శాలినికి డాక్టరేట్

- బిట్స్ పిలానీ నుంచి పీహెచ్‌డీ పట్టా.. నానో ఔషధాలపై విశేష పరిశోధన...



హనుమకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/ఆగస్ట 26/అక్షరం న్యూస్:– హనుమకొండ జిల్లా

భీమదేవరపల్లి మండలంలోని మల్లారం గ్రామానికి చెందిన డ్యాగల శాలిని ప్రతిష్ఠాత్మక బిట్స్ పిలానీ హైదరాబాద్ క్యాంపస్‌లోని రసాయన శాస్త్ర విభాగం నుంచి డాక్టరేట్ (పీహెచ్‌డీ) పట్టా అందుకున్నారు. ప్రొఫెసర్ సుబిత్ కుమార్ సాహా పర్యవేక్షణలో క్యాన్సర్ చికిత్స జన్యు రవాణా నాడీ సంబంధిత వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడే నానో ఔషధాల అభివృద్ధిపై ఆమె విస్తృత పరిశోధన చేశారు. పరిశోధనా గ్రంథానికి గుర్తింపుగా బిట్స్ పిలానీ ఆమెకు డాక్టరేట్ ప్రదానం చేసింది. పరిశోధనా కాలంలో శాలిని 11 అంతర్జాతీయ పరిశోధనా పత్రాలు ఒక పుస్తకాన్ని ప్రచురించడంతో పాటు ఐదు పేటెంట్లను నమోదు చేసి తన ప్రతిభను చాటారు. తైవాన్‌తో పాటు ముంబైలోని బాబా అణు పరిశోధనా కేంద్రం (బార్క్) వంటి ప్రతిష్ఠాత్మక సంస్థల్లో ఇంటర్న్‌షిప్‌లు పూర్తి చేశారు.

తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో ఉన్నత శిఖరాలకు..

శాలిని తండ్రి డ్యాగల సారయ్య ఉపాధ్యాయుడిగా పదవీ విరమణ చేసి ప్రస్తుతం మండల జేఏసీ చైర్మన్‌గా సామాజిక కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటున్నారు. తల్లి సత్యవతి ప్రోత్సాహంతో శాలిని విద్యా రంగంలో అంచెలంచెలుగా ఎదిగారు. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో గ్రామీణ నేపథ్యం నుంచి వచ్చిన శాలిని జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందడం పట్ల మల్లారం గ్రామస్థులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

శాలిని ప్రతిభను గుర్తించిన చైనాలోని హార్బిన్, షెంజెన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లు ఆమెకు పోస్ట్ డాక్టోరల్ ఫెలోషిప్‌తో పాటు అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేసే అవకాశాలను కల్పించాయి. ఆమె సాధించిన విజయంపై తల్లిదండ్రులు డ్యాగల సారయ్య--సత్యవతి, పలు ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు, స్థానిక ప్రముఖులు అభినందనలు తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులకు శాలిని ఆదర్శంగా నిలిచారని పేర్కొన్నారు.

ఇందిరమ్మ గృహ ప్రవేశంలో పాల్గొన్న సర్పంచ్ అశోక్ పటేల్

మద్నూర్ / ఆగస్టు 26 (అక్షరం న్యూస్ - కామారెడ్డి)

మద్నూర్ మండలం మెనూర్ గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇల్లు గృహ ప్రవేశంలో సర్పంచ్ అశోక్ పాల్గొనడం జరిగింది. బుధవారం రోజున రొడ్డవార్ వినోద్ ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణ భాగంలో చేపట్టిన ఇల్లు గృహ ప్రవేశం కార్యక్రమం లో గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు. సర్పంచ్ అశోక్ పటేల్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే పేదింటి ఇంటి కళను ఇందిరమ్మ గృహలతో సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వాలు 10 సంవత్సరాలు అధికారంలో ఉన్నా పేదింటి ఇంటి కళను సహకారం చేయలేదని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వ పాలన జుక్కల్ ఎమ్మెల్యే తోట లక్ష్మి కాంతారావు యొక్క స్వయం కృషి తో నియోజక వర్గంలో గ్రామ గ్రామన ఇందిరమ్మ గృహాలు మంజూరు చేసి పేదింటి కళను సహాకారం చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఇండ్లు లేని వారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో నూతన ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కట్టుకొని కుటుంబ సభ్యులతో సుఖ సంతోషలతో వారు జీవనం కొనసాగించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్లు రాని వారు రెండవ ధఫా ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేసి పేదింటి వారికి సహాకారాలు అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే పేదలకు సంక్షేమ పథకాలు లబ్ధిచేకూర్చడం జరిగిందని తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే కాంతారావు కృషితో మెనూర్ గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుతానని తెలిపారు. గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమం లో సర్పంచ్ అశోక్ పటేల్ ఉప సర్పంచ్ మలుకు, భీమ్ రావు పటేల్, మొఘ గ్రామ సర్పంచ్ బస్వంత్, సాయి బాబా, అంకుష్, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

కేబుల్ వైర్లను తొలగించిన ఎలక్ట్రికల్ సిబ్బంది

- కృతజ్ఞతలు తెలిపిన ఆంజనేయులు సాగర్

శేరిలింగంపల్లి క్రైమ్ ప్రతినిధి: అంజయ్య నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని అంజయ్య నగర్ కాలనీలో గత రెండు సంవత్సరాలుగా కేబుల్ వైర్లు కిందికి వేలాడుతూ ఉండటంతో స్థానిక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో కేబుల్ వైర్లు వేలాడుతూ ఉండటం మరింత ప్రమాదకరంగా మారి ప్రజల ప్రాణాలకు ముప్పుగా పరిణమించే పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ సమస్య అంజయ్య నగర్ డివిజన్ నాయకులు ఆంజనేయులు సాగర్ దృష్టికి రావడంతో వెంటనే స్పందించి సంబంధిత ఎలక్ట్రికల్ ఏఈ కిషోర్ కుమార్ కి సమస్యను తెలియజేసి, తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఆంజనేయులు సాగర్ విజ్ఞప్తికి స్పందించిన ఎలక్ట్రికల్ అధికారులు వెంటనే కిందికి వేలాడుతున్న పాత వైర్లను తొలగించి, కొత్త కేబుల్ వైర్లను ఏర్పాటు చేసి స్థానిక ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు, ప్రమాదాలు కలగకుండా చర్యలు చేపట్టారు. సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించినందుకు ఎలక్ట్రికల్ ఏఈ కిషోర్ కుమార్, లైన్మెన్ అశోక్ రెడ్డికి ఆంజనేయులు సాగర్ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ప్రజల సమస్యల పట్ల ఇదే విధంగా తక్షణమే స్పందిస్తూ, ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా మరింత సమర్థవంతంగా సేవలు అందించాలని ఆయన కోరారు.

ఎస్ ఎస్ ఈవెంట్స్ షాప్ ప్రారంభోత్సవం

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ ఆగస్టు 26/ అక్షరం న్యూస్:

జమ్మికుంట మండలం మడిపల్లి గ్రామ పంచాయతీ కాంప్లెక్స్ ఆవరణంలో అంబాల వంశీ గంగారపూ వేణు సారథ్యంలో ఎస్ ఎస్ ఈవెంట్స్ డి. జె సౌండ్స్ డెకరేషన్ టెంట్ హౌజ్ ను బుధ వారం మడిపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ మ్యాకమల్ల తిరుమల రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగ్గ సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతంలో యువత శుభకార్యాలకు అందుబాటులో ఉండే విధంగా ఎస్ ఎస్ ఈవెంట్ షాపు ప్రారంభించడం శుభ పరిణామం అన్నారు. అనంతరం అంబేద్కర్ చిత్రపటానికి పూల మాల వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు.ఈ కార్యక్రమానికి బీఎస్పీ హుజూరాబాద్ అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ డాక్టర్అంబాలప్రభాకర్(ప్రభు)బీఎస్పీ సీనియర్ నాయకులు మారపల్లీ మోగిలయ్య, అంబాల శ్రీరామ్, వార్డు సభ్యులు గంగారపు సాయి రామ్ బోనగాని సురేష్ మాజీ ఉప సర్పంచ్ పోషిణి సత్యం పోషాలు గంగారపు ఐలయ్య, అప్పాలు శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాంప్' పథకంతో మార్కెట్, ఆర్థిక అవకాశాలపై అవగాహన సదస్సు

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ ఆగస్టు 26/అక్షరం న్యూస్:

జమ్మికుంట కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో, 'రైజింగ్ యాక్సిలరేటెడ్ ఎంఎస్ఎంఈ పెర్ఫార్మెన్స్' పథకం కింద, 'యాక్సెస్ టు మార్కెట్ అండ్ ఫైనాన్స్' అనే అంశం పై, బుధవారం రోజున ప్రత్యేక వర్క్‌షాప్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా, రైతులు, సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల ప్రతినిధులు మరియు గ్రామీణ వ్యాపారవేత్తలకు మార్కెట్ అవకాశాలు, ఆర్థిక వనరులు, రుణ సదుపాయాలు, వ్యాపారాభివృద్ధి పై నిపుణులు అవగాహన కల్పించారు. చిన్న వ్యాపారాల స్థాపన, విస్తరణ, మార్కెట్ అనుసంధానత, ఆర్థిక సహాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వంటి ముఖ్యాంశాలపై పలు సూచనలు చేశారు. అదేవిధంగా, వ్యవసాయ వ్యర్థాల నుంచి పైరోలిసిస్ ప్రక్రియ ద్వారా 'బయోచార్' తయారీ, దానిని నేలలో సేంద్రియ పదార్థాన్ని పెంచే సాయిల్ అమెండ్‌మెంట్‌గా వినియోగించే విధానాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు. గ్రామీణ యువత, రైతులు విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల వైపు దృష్టి సారించాలని పిలుపునిచ్చిన ఈ కార్యక్రమంలో, రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ఆరిఫ్ ఖాన్, కేవీకే హెడ్, శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎన్. వెంకటేశ్వర్ రావు, ఇతర శాస్త్రవేత్తలు, ప్రకృతి వ్యవసాయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సర్ పై గ్రామ సభలు - ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- అదనపు కలెక్టర్ వి. విక్టర్

మద్నూర్ / ఆగస్టు 26 (అక్షరం న్యూస్ - కామారెడ్డి)

ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ - సర్ ప్రక్రియలో భాగంగా జుక్కల్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని అన్ని మండలాల్లోని గ్రామాలతో పాటు జిల్లా వ్యాప్తంగా రేపు 27.08.2026న గ్రామ సభలు నిర్వహిస్తున్నట్లు జుక్కల్ నియోజకవర్గ ఎన్నికల నమోదు అధికారి మరియు అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి. విక్టర్ తెలిపారని మద్నూర్ తహసీల్దార్ ముజీబ్ తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, సర్ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, లోపాలు లేకుండా పూర్తి చేయడమే లక్ష్యమని అన్నారు. గ్రామ సభల్లో లిడ్రాఫ్ట్ ఓటర్ జాబితాలి ను బహిరంగంగా చదివి వినిపిస్తామని పేర్కొన్నారు. అదే విధంగా ఈ గ్రామ సభల్లో మరణించిన ఓటర్ల పేర్ల తొలగింపు, నివాసం మారినవారి - షిఫ్ట్ కేసుల వివరాలు, డబుల్ ఎంట్రీ అయిన ఓటర్ల గుర్తింపు వివరాలు, గైర్హాజరైన ఓటర్ల జాబితాలను చదివి వినిపిస్తామని తెలిపారు. ఈ గ్రామ సభలను ప్రతి ఓటరు, గ్రామ ప్రజలు తప్పనిసరిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వి. విక్టర్ కోరారు. తమ పేరులో తప్పులు, చిరునామా మార్పులు లేదా తొలగింపులకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు ఉంటే అక్కడికక్కడే అధికారులకు తెలియజేయాలని సూచించారు.ఈ సభల్లో బి. యల్. ఓ. సూపర్వైజర్, గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి, రెవెన్యూ సిబ్బంది తో పాటు ఇతర అధికారులు పాల్గొని, నోటీసులు జారీ, విచారణ ప్రక్రియ, అభ్యంతరాల నమోదు విధానం గురించి ప్రజలకు వివరంగా అవగాహన కల్పిస్తారని ఆయన తెలిపారు.ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంలో సరైన ఓటర్ జాబితా కీలకమని, అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ప్రక్రియలో భాగస్వామ్యం కావాలని ఈ. ఆర్. ఓ. విజ్ఞప్తి చేశారు.

కొప్పూరులో సర్పంచ్ చొరవతో అంగడి సంత ప్రారంభం

- గ్రామంలోనే కూరగాయలు.. ప్రజలకు తప్పిన ఇబ్బందులు..

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

హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం కొప్పూరు గ్రామంలో స్థానిక సర్పంచ్ గద్ద కుమార్ స్వామి ప్రత్యేక చొరవతో బుధవారం అంగడి సంత ప్రారంభమైంది. గ్రామ ప్రజల ఇబ్బందులను గుర్తించి, వారికి అవసరమైన కూరగాయలు నిత్యావసర వస్తువులు గ్రామంలోనే అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే ఉద్దేశంతో సర్పంచ్ ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ గద్ద కుమార్ స్వామి మాట్లాడుతూ.. కొప్పూరు గ్రామ ప్రజలు కూరగాయలు, నిత్యావసర వస్తువుల కోసం ముల్కనూర్‌కు వెళ్లాల్సి వస్తోందని తెలిపారు. ముఖ్యంగా రైతులు ఉదయం నుంచి పొలం పనుల్లో నిమగ్నమై సాయంత్రం ఇంటికి చేరుకున్న తర్వాత కూడా కూరగాయల కోసం ఇతర గ్రామాలకు వెళ్లాల్సి రావడం ఇబ్బందిగా మారిందన్నారు.ప్రజల ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రతి బుధవారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి కొప్పూరు గ్రామంలోనే అంగడి సంత నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకున్నామని సర్పంచ్ తెలిపారు. ఇందుకోసం కూరగాయల వ్యాపారులను గ్రామానికి ఆహ్వానించి సంతను ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. ఇకపై ప్రతి బుధవారం గ్రామంలో అంగడి సంత అందుబాటులో ఉంటుందని ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి గ్రామంలోనే అంగడి సంత ఏర్పాటు చేయడం పట్ల గ్రామస్థులు సర్పంచ్ గద్ద కుమార్ స్వామికి అభినందనలు తెలిపారు. ప్రజలకు నిత్యావసర వస్తువులు సులభంగా అందేలా చేసిన ఈ చొరవ గ్రామ ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సహకార సంఘం సభ్యులు మంద శ్రీనివాస్, సుంచు కుమారస్వామి, ఆగయ్య, తూముల లింగయ్య, మండల యుగంధర్, గడిపే ఐలయ్య, గడిపే కొమురయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ కబడ్డీ రెఫరీ పరీక్షలో హరికృష్ణ,రాజేందర్ రెడ్డి సత్తా

ఓదెల పెద్దపల్లి ఆగస్టు 26అక్షరం న్యూస్

నేషనల్ కబడ్డీ రెఫరీ టెస్ట్‌లో అర్హత సాధించిన ఓదెల జిల్లా పరిషత్ పాఠశాల పిడి హరికృష్ణ పోత్కపల్లిజిల్లా పరిషత్ పాఠశాల పిడి కొత్తిరెడ్డి రాజేందర్ రెడ్డికబడ్డీ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన నేషనల్ కబడ్డీ రెఫరీ టెస్ట్‌లో అర్హత సాధించడం ఎంతో సంతోషంగా, గర్వంగా ఉందని హరికృష్ణ రాజేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహించిన ఈ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించడం తనకు మరింత బాధ్యతను, కబడ్డీ క్రీడకు సేవ చేయాలనే ఉత్సాహాన్ని పెంచిందన్నారు.

మహిళ మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు గా మాజీ ఎంపీపీ కూనారపు రేణుక

ఓదెల పెద్దపల్లి ఆగస్టు 26అక్షరం న్యూస్

బిజెపి మహిళా మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు గా ఓదెల మండలంలోని నాంసానిపల్లి గ్రామానికి చెందిన మాజీ ఎంపీపీ కూనారపు రేణుక దేవి నియమితులయ్యారు ఈ సందర్భంగా అక్షరం పత్రిక ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూ నాకు ఈ పదవి రావడానికి సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలని నాపై నమ్మకంతో పార్టీ నాకు ఈ అవకాశం కల్పించినందుకు ఎంతో సంతోషంగా ఉందని అదేవిధంగా మహిళా మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు మేకల శిల్పారెడ్డి కి బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు కర్ర సంజీవరెడ్డికి మహిళా మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షురాలు చిలుక భారత్ కి మరియు ఓదెల మండల బిజెపి నాయకులకు కార్యకర్తలు నాకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు అన్నారు పార్టీ ఆదేశాల మేరకు ప్రతి ఒక్క కార్యకర్తకు వెన్నంటి ఉండి పార్టీ అభివృద్ధి కోసం పనిచేస్తానని రాబోయే ఎన్నికల్లో భారతీయ జనతా పార్టీ అధికారంలోకి రావడం కోసం నా సాయి శక్తుల కృషి చేస్తానని నా మీద నమ్మకంతో నాకు ఈ బాధ్యత అప్పగించినందుకు ఎంతో సంతోషంగా ఉందని అన్నారు తప్పకుండా పార్టీ నమ్మకానికి రుణపడి ఉంటూ పార్టీ ఎలాంటి పిలుపు ఇచ్చిన దానికి అనుగుణంగా పనిచేస్తానని తెలిపారు

మేడం మా కూతురు పెళ్లి కి... రండి

- ఏపి సీఎం సతీమణి నారా భువనేశ్వరికి ఆహ్వానం

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఆగస్టు 26: ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సతీమణి భువనేశ్వరిని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి...మేడం.... తన కూతురు పెళ్లికి హాజరు కావాలని కోరుతూ రఘునాథపల్లి మండల కేంద్రానికి చెం దిన ప్రముఖ వ్యాపార వేత్త బెల్లె నాగన్న గుప్త బుధవారం శుభ లేఖ అందించి ఆహ్వానించారు. హైదరాబాద్ లోని ఎన్టీఆర్ ట్రస్టు భవన్ వద్ద నారా భువనేశ్వరిని బెలదినాగన్న గుప్తతో పాటు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా టీడీపీ నాయకుడు ఎడ్ల మల్లేష్ మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శుభ లేఖ అందజేశారు

సెప్టెంబర్ 9న వరంగల్‌లో జాతీయ మహాసభను విజయవంతం చేయాలి

ఎమ్మార్పీఎస్ హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి మాట్ల వెంకటస్వామి..

నాలుగు గ్రామాల్లో ఎమ్మార్పీఎస్ కమిటీలు ఏకగ్రీవం..

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

సెప్టెంబర్ 9నవరంగల్‌లో నిర్వహించనున్న మండల కమిటీల జాతీయ మహాసభను విజయవంతం చేయాలనే లక్ష్యంతో పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ ఆదేశాల మేరకు హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలంలోని వివిధ గ్రామాల్లో నూతన ఎమ్మార్పీఎస్ కమిటీలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా రాంనగర్, ముస్తాపూర్, చంటయ్యపల్లి, రత్నగిరి గ్రామాల్లో నూతన కమిటీలను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.రాంనగర్ గ్రామ ఎమ్మార్పీఎస్ అధ్యక్షుడిగా కనకం రమేష్, ఉపాధ్యక్షుడిగా శ్రీధర్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా కనుక రాజు ఎన్నికయ్యారు. ముస్తాపూర్ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడిగా కనుక వినయ్, ఉపాధ్యక్షుడిగా మిడిదొడ్డి సృజన్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా మాడుగుల కరుణాకర్ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.చంటయ్యపల్లి గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడిగా లింగాల అఖిల్, ఉపాధ్యక్షుడిగా హర్షవర్ధన్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా లింగాల అజయ్ ఎన్నికయ్యారు. రత్నగిరి గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడిగా పార్నందుల కుమారస్వామి, ఉపాధ్యక్షుడిగా చిట్టెంపెల్లి స్వామి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా పార్నందుల ఆనంద్ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఎమ్మార్పీఎస్ హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి మాట్ల వెంకటస్వామి మాదిగ, భీమదేవరపల్లి ఎమ్మార్పీఎస్ కో-ఇన్‌చార్జి వేల్పుల ప్రశాంత్ హాజరయ్యారు. అలాగే పార్నందుల సురేష్, తాళ్లపల్లి ఆశీర్వాదం, మాడుగుల ప్రభుదాస్, సిక సురేష్, నాగిళ్ల చందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.సెప్టెంబర్ 9న వరంగల్‌లో జరగనున్న జాతీయ మహాసభను విజయవంతం చేసేందుకు మండలంలోని అన్ని గ్రామాల్లో యువతను సమన్వయం చేస్తూ నూతన కమిటీల ఏర్పాటును కొనసాగిస్తున్నట్లు మాట్ల వెంకటస్వామి తెలిపారు.

ప్రపంచంలో చాలా చోట్ల వ్యాప్తి చెందుతున్న హెచ్5ఎన్1 వైరస్.. ఏంటిది, లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి..?

ఇటీవల ప్రపంచంలో చాలా చోట్ల హెచ్5ఎన్1 బర్డ్ ఫ్లూ వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజల్లో ఆందోళన పెరుగుతోంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లూ లక్షణాల్లాగే ప్రారంభమయ్యే ఈ వైరస్ సంక్రమణ అరుదుగా మనుషులకు కూడా సోకే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే మనుషుల మధ్య వ్యాప్తి చాలా అరుదుగా జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధి సోకిన పక్షులతో సన్నిహితంగా ఉండేవారు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రారంభ లక్షణాలను గుర్తించడం, ప్రమాదంలో ఉన్నవారు ఎవరో తెలుసుకోవడం, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు. హెచ్5ఎన్1 బర్డ్ ఫ్లూ అంటే ఏవియన్ ఇన్‌ఫ్లుయెంజా వైరస్‌లో ఒక రకం. ఇది ప్రధానంగా వ్యాధి సోకిన పక్షులు, కోళ్లు, వాటి విసర్జనలు లేదా లాలాజలంతో సన్నిహితంగా ఉండటం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కలుషితమైన పరిసరాలు, పౌల్ట్రీ ఫారాలు, లైవ్ బర్డ్ మార్కెట్ల ద్వారా కూడా వైరస్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అరుదైన సందర్భాల్లో మనుషులకు, ఇతర జంతువులకు కూడా ఈ వైరస్ సోకుతుంది.

లక్షణాలు ఏమిటి..

వైరస్ సోకిన పక్షులతో సన్నిహితంగా మెలిగిన తర్వాత హెచ్5ఎన్1 లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ప్రారంభ దశలో జ్వరం, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, ముక్కు కారడం, నీరసం, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి సాధారణ జలుబు లేదా ఫ్లూ లక్షణాలను పోలి ఉండడంతో వైరస్‌ను ప్రారంభంలో గుర్తించడం కొంత కష్టంగా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రరూపం దాల్చే అవకాశం ఉంటుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఊపిరి అందకపోవడం, ఛాతిలో నొప్పి, న్యుమోనియా, తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవడం అవసరం. ముఖ్యంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, తగ్గకుండా కొనసాగుతున్న అధిక జ్వరం లేదా శ్వాసకోశ లక్షణాలు మరింత తీవ్రమవుతుంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. హెచ్5ఎన్1 ఇన్ఫెక్షన్ కొన్ని సందర్భాల్లో వేగంగా తీవ్రతరం అవుతుందని ఆరోగ్య అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పక్షులతో నిత్యం సన్నిహితంగా పనిచేసే వారికి హెచ్5ఎన్1 ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. పౌల్ట్రీ కార్మికులు, వ్యవసాయ కార్మికులు, పశు వైద్యులు, లైవ్ బర్డ్ మార్కెట్‌లో పనిచేసేవారు, జంతు సంరక్షణ సిబ్బంది, అనారోగ్యంతో ఉన్న లేదా చనిపోయిన పక్షులను నిర్వహించే వ్యక్తులు ముఖ్యంగా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు కూడా మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

ఏం చేయాలి..

అనారోగ్యంతో ఉన్న లేదా చనిపోయిన పక్షి కనిపించినప్పుడు దానిని చేతులతో నేరుగా తాకకూడదు. వీలైనంత త్వరగా సంబంధిత స్థానిక అధికారులకు సమాచారం అందించాలి. పెంపుడు జంతువులను కూడా అలాంటి పక్షులకు దూరంగా ఉంచడం మంచిది. పక్షులతో లేదా వాటి పరిసరాలతో సంబంధం ఏర్పడిన తర్వాత చేతులను సబ్బుతో పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. పక్షులను నిర్వహించాల్సిన పరిస్థితుల్లో తగిన రక్షణ పరికరాలను ఉపయోగించడం ద్వారా వైరస్‌కు గురయ్యే ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. కలుషితమైన ఉపరితలాలను కూడా జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేయాలి. అనారోగ్యంతో ఉన్న పక్షులతో సంబంధం ఏర్పడిన తర్వాత ఆరోగ్య పరిస్థితిని గమనిస్తూ ఉండటం కూడా ముఖ్యమే. బర్డ్ ఫ్లూ వ్యాప్తి సమయంలో చికెన్, గుడ్లు తినడం పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే వాటిని పూర్తిగా ఉడికించి మాత్రమే తినాలి. సంబంధిత ఆరోగ్య అధికారులు వాటిని వినియోగానికి అనుమతించినవేనని నిర్ధారించుకోవడం అవసరం. పచ్చిగా లేదా సరిగా ఉడికించని చికెన్, గుడ్లు, ఇతర పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులను మాత్రం తీసుకోకూడదు.

ముప్పును ఎలా తగ్గించుకోవాలి..

చికెన్, గుడ్లను పూర్తిగా ఉడికించడం ద్వారా హెచ్5ఎన్1 వైరస్‌కు గురయ్యే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయడం, నిల్వ చేయడం, వండడం వంటి ప్రతి దశలోనూ పరిశుభ్రత పాటించడం ముఖ్యం. అనుమానాస్పదంగా ఉన్న లేదా ఆరోగ్య అధికారులు వినియోగానికి అనుమతించని పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవద్దు. మనుషుల మధ్య హెచ్5ఎన్1 వ్యాప్తి చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది. అయితే వైరస్‌లో మార్పులు చోటుచేసుకున్నప్పుడు మనుషుల మధ్య వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య సంస్థలు చెబుతున్నాయి. అందుకే ప్రపంచవ్యాప్తంగా బర్డ్ ఫ్లూ కేసులను నిరంతరం గమనిస్తూ, వైరస్ ఎలా వ్యాప్తి చెందుతుందో అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రజలు భయపడకుండా, అనారోగ్యంతో ఉన్న పక్షులకు దూరంగా ఉండటం, పరిశుభ్రత పాటించడం, పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులను పూర్తిగా ఉడికించి తినడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చు.

ప్రాతినిధ్య సంఘం ప్రతినిధులతో ఏరియా స్థాయి నిర్మాణాత్మక సమావేశం

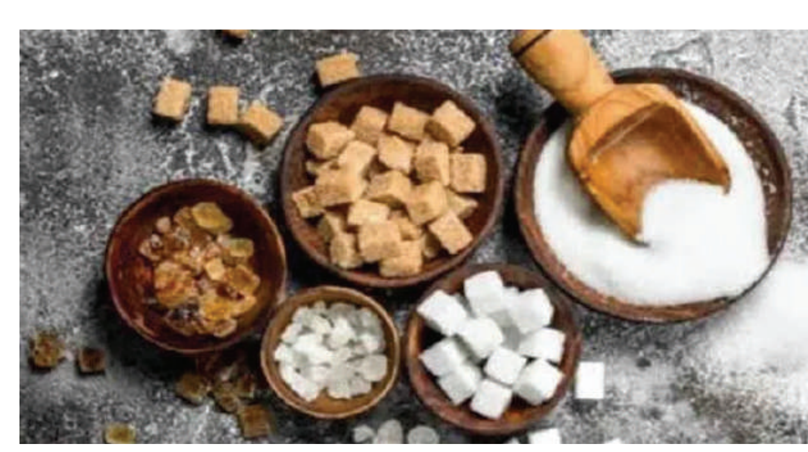
రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) ఆగస్టు 26 అక్షరం న్యూస్: రామగుండం-3, అడ్రియాల ప్రాజెక్ట్ ఏరియాలో ప్రాతినిధ్య సంఘం అయినటువంటి సింగరేణి కోల్ మైన్స్ లేబర్ యూనియన్ (ఐఎన్టియుసి) ప్రతినిధులతో బుధవారం జీ.యం. కార్యాలయంలో ఏరియా స్థాయి నిర్మాణాత్మక సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో భాగంగా ఏరియాకు సంబంధించిన పలు అంశాలపై రామగుండం-3 ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ సుంకర మధుసూదన్, అడ్రియాల ప్రాజెక్ట్ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ కొలిపాక నాగేశ్వరరావు లతో ప్రాతినిధ్య సంఘం ఏరియా ఉపాధ్యక్షులు కోట రవీందర్ రెడ్డి, ఇతర సభ్యులు చర్చించారు. ఈ సమావేశంలో సింగరేణి సంస్థలో అమలులో ఉన్న ఎల్ 1, ఎల్ 2, విధానం కారణంగా ఓ.బి, అండర్ గ్రౌండ్ సివిల్ పనులలో, పరికరాల పని ముట్లలో నాణ్యత లోపాలు కనిపిస్తున్నాయని, ప్రస్తుత ఎల్ 1, ఎల్ 2, పూర్తిగా పునః సమీక్షించి, నాణ్యతకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చే విధంగా అమలు చేయడం, సింగరేణి వ్యాప్తంగా ఒకరి క్వార్టర్ లో మరొకరు ఉంటున్నారని అన్ని క్వార్టర్లను క్రమబద్ధీకరించి ఎవరైతే క్వార్టర్లో ఉంటున్నారో వారికి పర్మనెంట్ చేయడం, ఐ ఈ డి లెక్కల ప్రకారం అడ్డాల లాంగ్వాల్ గనిలో అదనంగా ఉన్న ఎలక్ట్రిషన్, ఫిట్టర్ లను, ఘనంగా ఉన్న సిబ్బందిని అవసరానికి అనుగుణంగా ఓ సి పి 1, ఓసిపి-2 లకు బదిలీ చేయడం, సెంటినరీ కాలనీలో గల క్వార్టర్స్ నిర్మించి చాలా కాలం అవుతున్న కారణంగా తరచూ మరమ్మత్తులు అవుతున్నాయి కాబట్టి సివిల్ విభాగం కు తగినంత మాన్ పవర్ ను ఇచ్చి క్వార్టర్ల మరమ్మత్తులను సకాలంలో చేపట్టేలా చర్యలను తీసుకోవడం, ఓసిపి-1 ఎస్ అండ్ డి విభాగంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఉద్యోగులకు ద్విచక్ర వాహన పార్కింగ్ కోసం షెడ్డు ను నిర్మించడం, ఆర్ జి త్రీ, ఏపీఏ ఏరియాలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఉద్యోగులకు అర్జీ -2 ఏరియా లోనే ఉద్యోగులతో సమానంగా క్వార్టర్స్ కౌన్సిలింగ్ లో అవకాశం కల్పించడం, ఇష్టం లేని పదోన్నతి వద్దని దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్ధనను పరిగణలోకి తీసుకొని పదోన్నతి రద్దుచేసి వారిని యధా ప్రకారం వారి డెసిగ్నేషన్ లలో కొనసాగించడం, ఓసిపి-1 ఉత్పత్తి, రోజువారి కార్యకలా పాలకు అవసరమైన స్థాయిలో డోజర్ లను అందుబాటులో ఉంచడం, వర్షపు నీరు నిలవడం వల్ల సిహెచ్పీ కాంట గేట్ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీస్ గేటు వరకు గల రహదారి, కాంపౌండ్ ఫెన్సింగ్ వెంబడి ఉన్న సైడ్ డ్రైయిన్ క్లియర్ చేయడం, వర్షపు నీరు సక్రమంగా వెళ్లి పోయేలా చర్యలు తీసుకోవడం, సెంటినరీ కాలనీలో కోతులు, వీధి కుక్కలు, పందుల బెడద విపరీతంగా పెరిగిందని కాలనీవాసులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, వాటి నియంత్రణకు తక్షణ, శాశ్వత చర్యలు తీసుకోవడం, లాంటి అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా జీఎంలు మాట్లాడుతూ ఏరియా పరిధిలో ఉన్న సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల ద్వారా వివరాలను సేకరించి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని అన్నారు. అదేవిధంగా కార్పోరేట్ కార్యాలయ పరిధిలో ఉన్న సమస్యలను సంబంధిత ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో స్ట్రక్చరల్ కమిటీ సభ్యులు జి.తిరుపతి, కె.సాయికృష్ణ, ఎన్.శ్రీనివాస రావు, ఎస్వో టుజియం యం.రామ్మోహన్, ఏరియా ఇంజనీర్ ఎ.ఉదయ భాస్కర్, ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్లు కె.జనార్దన్, జి.శంకర్, ఐ ఇ డిజిఎం బి.టి. మురళీకృష్ణ, సివిల్ డిజియం రాజేంద్ర కుమార్, పర్సనల్ విభాగాధిపతి బి.సుదర్శనం, ప్రాజెక్ట్ ఇంజనీర్ ప్రకాష్, సిహెచ్పి డిజియం జి.శ్రీనివాస్, ఐ టి డిప్యూటీ మేనేజర్ ఆర్.రాజేశ్వరి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

15 కోట్లతో ఆలయ అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించిన ప్రభుత్వ విప్

ఓదెల పెద్దపల్లి ఆగస్టు 26అక్షరం న్యూస్ 15 కోట్లతో ఓదెల మల్లికార్జున స్వామి ఆలయాన్ని అభివృద్ధి చేస్తామని ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణ రావు తెలిపారు. ఆలయంలో 22 వసతి గృహాల నిర్మాణానికి .మల్లికార్జున స్వామి దేవస్థానం ఆవరణలో జరిగే అభివృద్ధి పనులను బుధవారం రోజున దేవాదాయ శాఖ స్థపతి తో కలిసి పరిశీలించిన తదుపరి దాతల సహకారంతో నూతనంగా నిర్మాణాలకు తలపెట్టిన భక్తుల 22 వసతి గృహాల సముదాయానికి భూమి పూజ చేసి పనులను ప్రారంభించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణ రావు ఆలయానికి వచ్చిన ప్రభుత్వ విప్.కు. ఆలయ అధికారులు మరియు ఆలయ అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు స్వాగతం పలికి ఆలయానికి ఆహ్వానించారు అనంతరం స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి తీర్థ ప్రసాదములు అందించి అనంతరం ఆలయ అధికారులు విప్ కు ఘనంగా శాలువాతో సన్మానం చేసి స్వామి వారి చిత్రపటాన్ని అందించారు అనంతరం అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించి పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల పనులు ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రూ.1.30 కోట్లతో రోడ్లు, ఇతరత్రా అభివృద్ధి పనులను చేపట్టినట్లు మరియు రూ.15 కోట్లతో ఆలయ పునర్నిర్మాణ పనులను చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. ఇందుకోసం స్థపతితో కలిసి ఆలయ ఆవరణలో పరిశీలించినట్లు తెలిపారు. ఆలయానికి కొత్తగా రాజాగోపురాలు, రాతి శిల్పాలతో ప్రకారం నిర్మించి సుందరంగా తీర్చిదిద్దనున్నట్లు తెలిపారు. పర్యాటక శాఖ నుండి మరో 8 కోట్ల రూపాయలు అభివృద్ధి పనులకు మంజూరు కానున్నాయని చెప్పారు. రానున్న రోజుల్లో భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు లేకుండా అన్ని మౌలిక సదుపాయాలు కల్పనకు కృషి చేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణ రావు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ చీకట్ల మొండయ్య ఏవో బి సదయ్య, నాయకులు ఆకుల మహేందర్. మూల ప్రేమ్ సాగర్ రెడ్డి గోపు నారాయణరెడ్డి. సర్పంచులు. సతీష్ కనకరెడ్డి గంగిరెట్టి ప్రభాకర్ తంగేళ్ల నరసింహారెడ్డి గుగులోతు నిమ్మ తోపాటు వివిధ కమిటీ.సభ్యులు, స్థానిక పలు గ్రామాల సర్పంచ్లు, ఉపసర్పంచ్లు మరియు ప్రజా ప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జీరో క్యాలరీలు అని చెప్పి కృత్రిమ స్వీటెనర్లను

అధికంగా ఉపయోగిస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..



కృత్రిమ స్వీటెనర్లను చక్కెరకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలుగా చాలామంది భావిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని కోరుకునేవారు, మధుమేహం లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించుకోవాలనుకునేవారు వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటిని దీర్ఘకాలం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రభావాలపై తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనం కొన్ని కీలక విషయాలను వెల్లడించింది. కృత్రిమ స్వీటెనర్ల వినియోగం టైప్-2 మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యల ముప్పుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని పరిశోధన సూచించింది. ఫ్రాంటియర్స్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఈ మెటా-విశ్లేషణలో అమెరికా, యూరప్, జపాన్‌కు చెందిన సుమారు 7.2 లక్షల మంది పెద్దల సమాచారాన్ని పరిశీలించారు. ఇందులో ఆరు వేర్వేరు అధ్యయనాల నుంచి సేకరించిన డేటాను విశ్లేషించారు. ముఖ్యంగా కృత్రిమ స్వీటెనర్లను పదేళ్లకు పైగా తీసుకున్నవారిలో టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 31 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు అధ్యయనం గుర్తించింది.

ఎలాంటి ప్రభావం పడుతుంది..

కృత్రిమ స్వీటెనర్లను తక్కువ క్యాలరీలు కలిగిన చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాలుగా ఉపయోగిస్తారు. ఇవి డైట్ డ్రింక్స్, షుగర్-ఫ్రీ పానీయాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, కొన్ని పాల ఉత్పత్తుల్లో కూడా ఉంటాయి. అందువల్ల తాము తీసుకునే ఆహారంలో కృత్రిమ స్వీటెనర్లు ఉన్నాయా లేదా తెలుసుకోవడానికి ఉత్పత్తుల లేబుళ్లను పరిశీలించడం అవసరం. మధుమేహం లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నవారు చక్కెర వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు కృత్రిమ స్వీటెనర్లను ఎంచుకుంటారు. అయితే వీటిని ఎక్కువకాలం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని జీవక్రియపై ఎలాంటి ప్రభావం పడుతుందనే అంశంపై మరింత క్లినికల్ పరిశోధన అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కృత్రిమ స్వీటెనర్ల అధిక వినియోగం పేగుల్లోని సూక్ష్మజీవుల సమతుల్యతను ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. గట్ మైక్రోబయోమ్‌లో మార్పులు చోటుచేసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ ప్రక్రియలకు కూడా అంతరాయం కలిగే అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

పేగుల్లోని బ్యాక్టీరియాపై..

పేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియా వైవిధ్యం తగ్గడం వల్ల శరీరంలో స్వల్పస్థాయి వాపు లేదా ఇన్ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలం కొనసాగితే క్రానిక్ ఇన్ఫ్లమేషన్‌కు దారితీసి మధుమేహం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పును పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. కృత్రిమ స్వీటెనర్లు ఆకలి, ఆహారం తీసుకోవాలనే కోరికను నియంత్రించే శరీర వ్యవస్థలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆకలి, శక్తి వినియోగాన్ని నియంత్రించడంలో ఘ్రెలిన్, లెప్టిన్ వంటి హార్మోన్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటి సంకేతాల్లో మార్పులు ఆహార ఎంపికలు, ఆకలి స్థాయిలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ అంటే శరీరంలోని సాధారణ జీవక్రియ పనితీరులో ఏర్పడే సమస్య. ఇందులో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, నడుము చుట్టుకొలత, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి అంశాలు ప్రభావితమవుతాయి. ఈ పరిస్థితి ఉన్నవారిలో టైప్-2 మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే కృత్రిమ స్వీటెనర్లు నేరుగా మధుమేహానికి కారణమవుతాయని ఈ అధ్యయనం నిరూపించలేదు. పరిశోధనలో కృత్రిమ స్వీటెనర్ల వినియోగం, టైప్-2 మధుమేహం మధ్య సంబంధం ఉన్నట్లు మాత్రమే గుర్తించారు. పరిశీలనాత్మక అధ్యయనాలు కావడంతో ఇతర జీవనశైలి అంశాల ప్రభావం కూడా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది.

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

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

ఏయే ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలి..

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

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

అనేక లాభాలు..

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

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

పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా..

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

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

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

రెండు రకాలుగా ఉంటాయి..

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

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

20 నుంచి 40 శాతం మంది మహిళల్లో..

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

మందులు దీర్ఘకాలం వద్దు..

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

మాత్ర వేసుకున్న తర్వాత శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

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

మాత్ర పనిచేసే విధానం:

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

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

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

విసర్జన: కాలేయం, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేస్తున్నప్పుడే మందులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

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

శరీరానికి ఐరన్ లభించాలంటే.. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

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

దానిమ్మ పండ్లు, బీట్ రూట్..

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

మునగ ఆకులు, విటమిన్ సి..

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

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

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

కారణాలు ఇవే..

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

ఇలా కూడా జరగవచ్చు..

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

ఈ లక్షణాలు ఉంటే..

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

గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే అరటి పండ్లు..

• రోజూ తినాలని చెబుతున్న నిపుణులు..

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

రక్తపోటు అదుపులో ఉండేందుకు..

అరటిపండ్లల్లో పొటాషియం ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన గుండె పనితీరుకు పొటాషియంను తీసుకోవడం చాలా అవసరం. మధ్యస్థంగా ఉండే అరటిపండులో 422.4 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం ఉంటుంది. గుండె ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే రక్తపోటును తగ్గించడంలో అరటిపండు ఎంతో సహాయపడుతుంది.

అరటిపండ్లల్లో మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. మెగ్నీషియం అనేక శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండెలోని విద్యుత్ ప్రేరణలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఎలక్ట్రోలైట్ గా పని చేస్తుంది. గుండె స్థిరమైన, క్రమబద్ధమైన హృదయ స్పందలను నిర్వహించడానికి మెగ్నీషియం ఎంతో అవసరం. రక్తపోటును తగ్గించడంలో మెగ్నీషియం ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తగినంత మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. దీంతో రక్తపోటు అదుపులో ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గేందుకు..

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

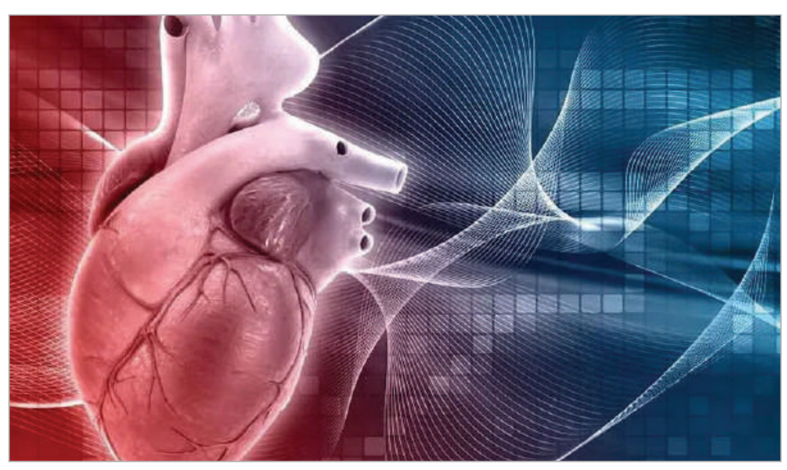
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• వీటి నుంచి తప్పనిసరిగా బయట పడాల్సిందే..

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

నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి..

సాధారణంగా ఈ రెండు సమస్యలను వేర్వేరుగా గుర్తించి చికిత్స చేస్తారు. కానీ చాలా మందికి ఇవి రెండు ఒకేసారి ఉంటున్నాయని ఇవి రెండు కలిసి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. నిద్రించే సమయంలో గుండె, రక్తనాళాలు పునరుద్దరణ అవుతాయి. కానీ సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం వల్ల గుండెకు సరైన విశ్రాంతి దొరకదు. రక్తనాళాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇతర హృదయ సంబంధ ప్రమాద కారకాల మాదిరిగానే నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని నిద్రలేమి, స్లీప్ అప్నియాను విడిగా కాకుండా కలిపి అంచనా వేయాలని చెబుతున్నారు.



నిద్రలేమి వంటి సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని దీని ద్వారా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే వారు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు కొన్ని సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పండ్లు, కూరగాయలు అవసరం..

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

ఈ పరీక్షలను తరచూ చేయించుకోవాలి..

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

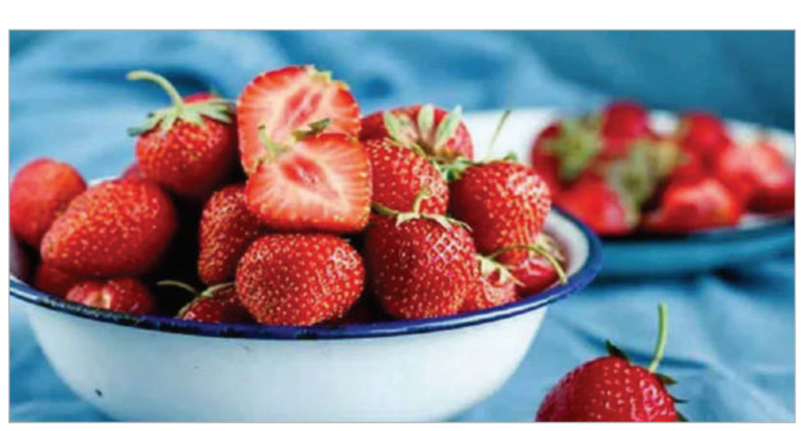
డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్ట్రాబెర్రీలను తినవచ్చా..?

• వైద్యులు ఏమంటున్నారు..?

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

మితంగా తీసుకోవచ్చు..

మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ప్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన గ్లూకోజ్ ప్రతిస్పందనలను కూడా చూడవచ్చని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడించారు.



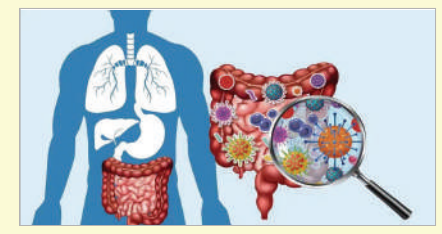
స్ట్రాబెర్రీలు పోషకాలను కలిగి ఉండడంతో పాటు తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయని ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

అనేక ఉపయోగాలు..

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

భోజనం చేసిన తరువాత ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయా..?

• దానికి కారణం ఏమిటో, ఎలా నివారించాలో తెలుసుకోండి..!



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

కారణాలు ఇవే..

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

ఏం చేయాలి..

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

జీఎల్‌పీ-1 మందులను వాడడం ఆపేశారా.. అయితే ఇంకా ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారట..

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

మొదటి సంవత్సరంలో మళ్లీ బరువు పెరుగుదల..

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

బీపీ, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ అటాక్..

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

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

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

ఇరాన్‌పై కొత్తగా దాడులు చేయబోం

విదేశాంగశాఖ మంత్రి మార్కో రూబియో వెల్లడి

వాషింగ్టన్,ఆగస్ట్26 పశ్చిమాసియాలో అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య పరస్పర దాడులు ప్రస్తుతానికి ఆగినా.. యుద్ధ మేఘాలు మాత్రం తొలగిపోలేదు. ఇరాన్‌ను ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ నుంచి వేరుచేసేలా ఆంక్షలు విధించిన అగ్రరాజ్యం తాజాగా కీలక ప్రకటన చేసింది. ప్రస్తుతానికి ఇరాన్‌పై కొత్తగా దాడులు ఉండవని విదేశాంగశాఖ మంత్రి మార్కో రూబియో వెల్లడించారు. మిత్రదేశాలకు ఈ విషయాన్ని తెలియజేసినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. అయితే ఇరాన్ వైపు నుంచి మళ్లీ దాడులు ప్రారంభమయితే అమెరికా సైనిక చర్య చేపట్టే అవకాశాన్ని తోసిపుచ్చలేమని అధికారులు వెల్లడించారు. దాడులు ఉండవని చెప్పినప్పటికీ.. ఇరాన్ ఓడరేవుల నుంచి నౌకల రాకపోకలను కట్టడిచేసేలా హర్మూజ్‌లో దిగ్బంధాన్ని అమెరికా కొనసాగిస్తోంది. మరోవైపు ఆ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ నడ్డివిరిచేలా కొత్త ఆంక్షలతో విరుచుకుపడింది. 'ఆపరేషన్ ఎకనామిక్ అవుట్‌కాస్ట్' పేరిట 60 సంస్థలు, వ్యక్తులు, నౌకలపై అమెరికా ఆంక్షలు విధించింది. ఇరాన్ సైనిక కార్యకలాపాలు, పెట్రోలియం, పెట్రో కెమికల్ వాణిజ్యంతో సంబంధాలున్నాయని ఆరోపిస్తూ వాటిని ప్రకటించింది. ఇరాన్‌కు ప్రపంచంతో ఉన్న ఆర్థిక జీవనాధారాన్ని తెగ్గొట్టడమే తాజా ఆంక్షల (జాం బజీనిఇ-బితినీనిబ నీని ఎసజీని) లక్ష్యమని యూఎస్ ఆర్థిక మంత్రి స్కాట్ బెసెంట్ పేర్కొన్న సంగతి తెలిసిందే.

రష్యాలో ఇంటిలిజెన్స్ చీఫ్ పర్యటన

సీఐఏ డైరెక్టర్ జాన్ రాట్‌క్లిఫ్.. మాస్కోలో రహస్య పర్యటన

వాషింగ్టన్,ఆగస్ట్26 ఉక్రెయిన్-రష్యా మధ్య ఘర్షణలు తీవ్ర స్థాయిలో కొనసాగుతోన్న వేళ కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. అమెరికా నిఘా సంస్థ సీఐఏ డైరెక్టర్ జాన్ రాట్‌క్లిఫ్.. మాస్కోలో రహస్యంగా దౌత్య పర్యటన చేపట్టారు. ఈ మేరకు అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. నిన్న రష్యా లో అగ్రరాజ్య సైనిక విమానం ఒకటి ల్యాండ్ అవడం మిస్టరీగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ విమానంలో వచ్చింది రాట్‌క్లిఫ్ అని తాజాగా బయటికొచ్చింది. రాట్‌క్లిఫ్ పర్యటనకు ముందు మాస్కోపై డ్రోన్లు, క్షిపణి దాడులు ఆపాలని ఉక్రెయిన్‌ను అమెరికా కోరింది. తమ సీనియర్ అధికారి ఒకరు రష్యాలో పర్యటించ నున్నారని గత సోమవారం అగ్రరాజ్యం నుంచి తమకు సమాచారం వచ్చిందని కీవ్ వెల్లడించింది. దాదాపు 8 గంటల పాటు సీఐఏ చీఫ్ మాస్కోలో ఉన్నట్లు విమానాల ట్రాకింగ్ డేటా తెలిపింది. అయితే, ఈ పర్యటనకు ఆయన సైనిక రవాణా విమానాన్ని ఎంచుకోవడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. భద్రతా కారణాల రీత్యా ఈ నిర్ణయం తీసుకుని ఉండొచ్చనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అమెరికా మిలిటరీ విమానం బోయింగ్ సి-17 గ్లోబ్‌మాస్టర్-3.. వ్నూకోవ్ విమానాశ్రయంలో దిగగానే దౌత్య నంబరు ప్లేట్లతో ఉన్న కాన్వాయ్ అక్కడకు చేరుకున్నట్లు పలు మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. అయితే, ఈ పర్యటనలో రాట్‌క్లిఫ్ ఎవరిని కలిశారన్నది మాత్రం తెలియరాలేదు. దీనిపై రష్యా అధ్యక్ష కార్యాలయం క్రెమ్లిన్ అధికార ప్రతినిధి దిమిత్రి పెస్కోవ్ స్పందించారు. ఆ విమానం గురించి తమకు ఎలాంటి సమాచారం లేదని, క్రెమ్లిన్‌లో ఈ వారం అమెరికా ప్రతినిధులతో సమావేశాలకు సంబంధించి ప్రణాళికలు కూడా లేవని పేర్కొన్నారు. అటు అమెరికా సీఏఐ కార్యాలయం ఈ కథనాలపై స్పందించలేదు. ఉక్రెయిన్-రష్యా మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతోన్న వేళ సీఐఏ చీఫ్ మాస్కోకు రావడం చర్చనీయాంశమైంది. ఆయన ఎందుకొచ్చా రన్న దానిపై అనేక ఊహాగానాలు వెలువడుతున్నాయి. ఇరాన్‌ను ఒంటరి చేయడమే లక్ష్యంగా అమెరికా 'ఆపరేషన్ ఎకనమిక్ అవుట్‌కాస్ట్'ను ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. అంటే టెహ్రాన్‌తో వ్యాపారం సాగించే సంస్థలు, దేశాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని పలు ఆంక్షలు విధించనుంది. ఇరాన్‌కు రష్యా వ్యూహాత్మక వాణిజ్య భాగస్వామిగా ఉంది. మరోవైపు, నాటో సభ్య దేశంలో రష్యా దాడి చేసే అవకాశం ఉందని అమెరికా నిఘా సంస్థ ఇటీవల హెచ్చరించింది. నాటో దేశంపై మాస్కో సైబర్ దాడులు, కోవర్ట్ ఆపరేషన్‌లు లేదా చిన్న స్థాయి సైనిక దురాక్రమణ చేపట్టే ప్రమాదం ఉన్నట్లు తెలిపింది. దాని గురించి చర్చించేందుకు సీఐఏ చీఫ్ వచ్చి ఉంటారనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కాగా.. సీఐఏ అధిపతులు ఇలా రష్యాలో దౌత్య పర్యటనలు చేపట్టడం తొలిసారి కాదు. బైడెన్ హయాంలో 2021 నవంబరులో నాటి సీఐఏ చీఫ్ విలియం బర్న్స్ మాస్కోలో పర్యటించారు. ఉక్రెయిన్‌పై భీకర యుద్ధానికి రష్యా సన్నాహాలు చేస్తోన్న సమయంలో ఆ పర్యటన చోటుచేసుకుంది. నాడు సీఐఏ డైరెక్టర్ నేరుగా రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్‌తో సమావేశం జరిపారు. ఉక్రెయిన్‌పై యుద్ధం జరిపితే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. అయితే, అగ్రరాజ్యం మాటను పెడచెవిన పెట్టిన మాస్కో.. 2022 ఫిబ్రవరిలో కీవ్‌పై సైనిక చర్య ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే.

అమెరికా, కెనడా మధ్య వాణిజ్య యుద్ధం

అగ్రరాజ్యంపై ప్రతీకార సుంకాలు విధించిన కెనడా

కెనడా,ఆగస్ట్26 అమెరికా, కెనడా మధ్య వాణిజ్య యుద్ధం మరింత తీవ్రమవుతోంది. అమెరికా ఇప్పటికే 50 శాతం సుంకాలతో విరుచుకుపడగా.. కెనడా సైతం అగ్రరాజ్యంపై తాజాగా ప్రతీకార సుంకాలు విధించింది. 27.6 బిలియన్ కెనడియన్ డాలర్ల విలువైన.. 700లకు పైగా అమెరికా వస్తువులపై టారిఫ్‌లు విధిస్తున్నట్లు ఆ దేశ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి ఫ్రాంకోయిస్-ఫిలిప్ షాంపేన్ ప్రకటించారు. 25 శాతం సుంకాలు ఉన్న వస్తువుల్లో గృహోపకరణాలు, జున్ను వంటి పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు, సముద్రపు ఆహారం వంటివి ఉన్నాయి. ఉక్కు, అల్యూమినియం ఉత్పత్తులతో పాటు ఫర్నిచర్, వస్త్రాలకు అత్యధికంగా 50 శాతం సుంకాలు అమల్లోకి రానున్నాయి. మరికొన్ని వస్తువులు, ఉత్పత్తులపై 15, 25 శాతం చొప్పున ప్రతిసుంకాలు విధించింది. కెనడియన్ కార్లు, ట్రక్కులు, ఆటోమోటివ్ విడిభాగాలు ఉక్కు దిగుమతులపై ట్రంప్ 50శాతం సుంకాలు విధించిన నేపథ్యంలో ఈ తాజా ప్రకటన వెలువడింది. అమెరికా వస్తువులపై ప్రతీకార సుంకాలతో పాటు, దేశీయ వ్యాపారాలు, కార్మికుల కోసం కెనడా 7.5 బిలియన్ కెనడియన్ డాలర్లతో సహాయ ప్యాకేజీని ప్రకటించింది. 'అమెరికా ప్రతిపాదించిన కొత్త నిబంధనలు కెనడా ప్రయోజనాలకు అనుకూలంగా లేవు. కెనడా నుంచి ఎక్కువ ఆశిస్తున్న అగ్రరాజ్యం.. ప్రతిఫలంగా మాకు చాలా తక్కువ వనరులను ఇస్తోంది. అందువల్లే మా కార్మికులు, వ్యాపారాలు, వ్యూహాత్మక రంగాలు.. జాతీయ ప్రయోజనాలు దెబ్బతినకుండా ఉండేందుకు ఆ దేశంతో చర్చలు నిలివేశాం' అని కెనడా ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించింది. కెనడా దశాబ్దాలుగా అమెరికాను దోచుకుంటోందని మరోవైపు అమెరికా అధ్యక్ష కార్యాలయం వైట్ హౌస్ ఆరోపించింది. తాజా సుంకాలతో ట్రంప్ దాని దోపిడీకి ముగింపు పలికారని తెలిపింది. వివక్షపూరితమైన ఆ దేశ వాణిజ్య పద్ధతులను ఇకపై తాము అంగీకరించబోమని స్పష్టం చేసింది. 'చర్చల సమయంలో ఉక్కు, అల్యూమినియం, కలప ఇతర వస్తువులపై భారీ తగ్గింపులు చేపట్టడానికి హామీ ఇచ్చాం. ప్రపంచంలోని ఏ దేశానికీ ఇవ్వని ప్రాధాన్యతను కెనడాకు ఇచ్చాం. అయినప్పటికీ ఒప్పందం నుంచి వైదొలిగారు. చర్చలకు బదులుగా ప్రతీకారాన్ని ఎంచుకున్నారని పేర్కొంది.

ఆర్థికపతనం దిశగా..అమెరికా ఫస్ట్ నినాదం !

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్26 ఇరాన్‌తో జరిగిన యుద్ధం, అంతర్జాతీయంగా వివిధ దేశాలతో అనుసరిస్తున్న విధానా వల్ల అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ అతలాకుతలం అవుతోంది. ద్రవ్యోల్బణం, ధరల పెరుగుదల సామాన్య పౌరులను చికాకు పెట్టిస్తోంది. ఇప్పటికే అక్కడ గ్యాస్ ధరలు విపరీతంగా పెరిగాయి. నిత్యాసవర ధరలు కూడా పెరిగాయి. ఇరాన్‌తో యుద్ధం వల్ల అమెరికా ఓ రకంగా చతికిలపడిందనే చెప్పాలి. ఈ అనుభవం రష్యాకు కూడా వచ్చింది. ఉక్రెయిన్‌పై దాడులు రష్యానూ దెబ్బతీసాయి. యుద్ధాలతో విజయం దక్కకపోగా... ఆర్థిక రంగంలో వైఫల్యాలలు తీవ్రమవుతున్నాయి. దేశంలో సగటు పౌరులు ట్రంప్‌ను ఎన్నుకున్నందుకు బాధ పడుతున్నారు. ప్రపంచంతో సక్రమమైన సంబంధాలు కోల్పోవడంతో వారు అనేక రంగాల్లో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.వలసలపై ఆంక్షలు, ప్రపంచ దేశాలపై విచక్షణారహిత సుంకాల సమరం అమెరికాను అన్ని విధాల దెబ్బతీస్తున్నాయి. భౌగోళిక రాజకీయాలలోను, అంతర్జాతీయ ఆర్థిక రంగంలోనూ అభ్యుదయానికి కాకుండా అరాచకానికి ట్రంప్ కారకుడు అవుతున్నారు. భారత్ సహా వర్ధమాన దేశాలన్నీ ఆర్థిక సంక్షోభం అంచుకు చేరుతున్నాయి. ఇవన్నీ ప్రత్యక్షంగా పరోక్షంగా అమెరికాను కూడా ముంచుతున్నాయి. అయినా ట్రంప్ ఇవేవీ గమనించడం లేదు. వచ్చే నవంబర్‌లో మధ్యంతర ఎన్నికలకు వెళ్లుతున్న అమెరికా ట్రంప్‌కు మద్దతుగా నిలుస్తుందా అనుమానాలు బయలుదేరాయి. లేక కొత్త ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభిస్తుందా అని ప్రపంచమంతా ఎదురుచూస్తున్న విషయమిది. అమెరికాకు ఈ పరిస్థితి ఎందుకు వచ్చిందన్నది వేరుగా చర్చించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. నిరంతర యుద్ధ వ్యయాలు, సంపన్న వర్గాలకు పెద్ద ఎత్తున పన్ను కోతలు, పెరుగుతున్న ద్రవ్యోల్బణం ఉక్కిరి బిక్కిరి చేస్తోంది. ఉక్రెయిన్, ఇరాన్ యుద్ధాల మూలంగా తీవ్రమవుతున్న ఇంధన, సరఫరాల సంక్షోభాలు కూడా తోడయ్యాయి. అంతర్జాతీయ కరెన్సీగా డాలర్ ప్రాబల్యం తగ్గడం మొదలైంది. అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అనుసరిస్తున్న అంతర్జాతీయ వాణిజ్య విధానాలు పరిస్థితిని మరింతగా దిగజార్చి వేస్తున్నాయి. ఫలితంగా అమెరికా జాతీయ రుణం ఆ దేశ స్థూల దేశీయోత్పత్తిలో 126 శాతంగా ఉన్నది. పోటీదారు అయిన చైనా జాతీయ రుణం జీడీపీలో 83 శాతంగా మాత్రమే ఉండగా జపాన్ జాతీయ రుణం జీడీపీలో ఇంచుమించు 250 శాతంగా ఉన్నది. అయితే జపాన్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న రుణాలలో అత్యధికం దేశీయ బ్యాంకులు, మదుపుదారుల నుంచి తీసుకున్నవే. అమెరికా తనకు అవసరమైన నిధులను చాలా వరకు ఫెడరల్ రిజర్వ్ బాండ్లను విక్రయించడం ద్వారా సమకూర్చుకుంటున్నది. ఈ బాండ్ల కొనుగోలుదారు లలో అత్యధికులు విదేశీ సంస్థలు, మదుపుదారులే కావడం గమనార్హం. ఈ భారీ రుణంపై ఏటా 1 లక్ష కోట్ల డాలర్లకు పైగా వడ్డీ చెల్లిస్తున్నారు. అమెరికా ప్రభుత్వ బాండ్లను కొనుగోలు చేసినవారు నష్టాలు వాటిల్ల వచ్చనే భయంతో వాటిని విక్రయిస్తున్నారు. తక్కువ వడ్డీ రేట్లకు ఆ బాండ్లను మరిన్ని కొనడానికి నిరాకరి స్తున్నారు. ఈ పరిస్థితి కూడా అమెరికా రుణ సంక్షోభానికి దారితీసింది. దీని నుంచి బయట పడేందుకు తాను అమ్మిన బాండ్లను తానే కొనుగోలు చేసేందుకు అమెరికా సంసిద్ధమయినప్పటికీ పరిస్థితి మెరుగు పడడం లేదు. ఫెడరల్ ప్రభుత్వం తీసుకునే రుణం గరిష్ఠంగా 41.1 ట్రిలియన్ డాలర్లకు మించకూడదని గత ఏడాది అమెరికా కాంగ్రెస్ పరిమితి విధించింది. అయితే అంతకంతకూ పెరుగుతోన్న జాతీయ రుణ పరిమాణం ఆ గరిష్ఠ పరిమితిని 2027 ద్వితీయార్థంలో దాటుతుందని ఆర్థికవేత్తలు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఇదంతా కూడా వాణిజ్య విధానాల కారణంగానే అని చెప్పుకోవాలి. వివిధ దేశాలపై వాణిజ్య యుద్ధం ప్రకటించడంతో స్వేచ్ఛా వాణిజ్యం దెబ్బతింది. ప్రతిసెకనూ 90వేల డాలర్ల మేరకు, దినసరిన 7.8 బిలియన్ డాలర్ల మేరకు జాతీయ రుణం పెరుగుతుందని కాంగ్రెస్ జాయింట్ ఎకనామిక్ కమిటీ వెల్లడించింది. 2036 సంవత్సరం నాటికి ఈ రుణభారం 64 ట్రిలియన్ డాలర్లకు పెరుగుతుందని కూడా ఆ కమిటీ పేర్కొంది ప్రతి అమెరిన్ పౌరుడిపై తలసరి రుణభారం 1,19,686 డాలర్లుగా లెక్క కట్టింది. అమెరికాకు ఈ రుణ దుస్థితి దాపురించడానికి డెమొక్రాటిక్, రిపబ్లికన్ ప్రభుత్వాలు రెండూ కారణమయినప్పటికీ డొనాల్డ్ ట్రంప్ అనుసరిస్తున్న విధానాలు మరింత దిగజార్చా యని అమెరికన్‌లే గగ్గోలు పెడుతున్నారు. అమెరికాను మళ్లీ గొప్ప దేశంగా చేస్తానన్న ట్రంప్ నిజానికి అమెరికా పతనాన్ని మరింత వేగవంతం చేస్తున్నారని అనేకులు వాపోతున్నారు. అమెరికా ఫస్ట్ నినాదం ఇప్పుడు ఆర్థిక పనం దిశగా సాగుతోంది.

అమెరికా బెదరింపులను ఎవ్వరూ లెక్క చేయరు

ఇరాన్ స్పీకర్ మహ్మద్ బాగేర్ గాలిబఫ్ హెచ్చరిక

టెహ్రాన్,ఆగస్ట్26 ఇరాన్‌తో ఆర్థిక సంబంధాలు కొనసాగించే దేశాలపై మరిన్ని ఆంక్షలు విధిస్తామనే అమెరికా హెచ్చరికలపై ఆ దేశ పార్లమెంట్ స్పీకర్ మహమ్మద్ బాగేర్ గాలిబఫ్ తీవ్రంగా స్పందించారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అమెరికా ఇతర దేశాలను శాసించే స్థితిలో లేదని ఆయన ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ దేశాలపై ఒత్తిడి తేచ్చేందుకు అమెరికా పెద్ద పెద్ద హెచ్చరికలు చేస్తుంటుందని, వాటిని ప్రపంచంలోని ఏ దేశాలూ పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. ఆ విషయం అమెరికాకు కూడా తెలుసని ఎద్దేవా చేశారు. ఇరాన్‌తో వాణిజ్య సంబంధాలు కొనసాగిస్తున్న దేశాలు.. తమ వైఖరిని స్పష్టంగా తెలిపాయని గాలిబఫ్ చెప్పారు. ఇటీవల అమెరికా మంత్రి స్కాట్ బెసెంట్ ఇరాన్‌తో ఆర్థిక లావాదేవీలు కొనసాగించే దేశాలు, సంస్థలపై కొత్త ఆంక్షలు విధిస్తామని హెచ్చరించిన సంగతి తెలిసిందే. 'ఆపరేషన్ ఎకనామిక్ అవుట్‌కాస్ట్' పేరిట ఇరాన్‌పై ఆర్థిక ఒత్తిడిని మరింత పెంచే చర్యలకు అమెరికా శ్రీకారం చుట్టింది. అయితే అమెరికా ఒత్తిళ్లకు తాము తలొగ్గబోమని గాలిబఫ్ వ్యాఖ్యలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. దీంతో ఇరాన్-అమెరికా మధ్య ఆర్థిక, దౌత్యపరమైన ఉద్రిక్తతలు మరింత ముదిరే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

ఎల్‌నినోపై చర్చకు ఎందుకు రాలేదు

అసెంబ్లీకి వస్తే నిజాలు తెలుస్తాయని భయం

జగన్ తీరుపై మండిపడ్డ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

అమరావతి,ఆగస్ట్26 ఎల్‌నినోపై అసెంబ్లీలో చర్చకు వస్తే వైకాపా ఐదేళ్ల పాలనలోని వాస్తవాలు బయటపడతాయనే జగన్ సభకు రాకుండా ప్రెస్‌మీట్‌లు పెడుతున్నారని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర విమర్శించారు. జగన్ హయాంలో సాగునీటి ప్రాజెక్టులు నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యాయన్నారు. చంద్రబాబు

ముందుచూపుతో జలాశయాల్లో నీటిని నిల్వ చేయడం వల్లే ఎల్‌నినో పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటు న్నామన్నారు. తెదేపా కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడారు. గతంలో పట్టిసీమను విమర్శించిన జగన్.. ఇప్పుడు దాని ప్రయోజనాలను చూడాలన్నారు. రాయలసీమకు జగన్ ద్రోహం చేశారని, 102 టెండర్లు రద్దు చేశారని కొల్లు రవీంద్ర ఆరోపించారు. బీసీలు బాగుపడటం ఆయనకు ఇష్టం లేదన్నారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల కోతపై గతంలో పట్టించుకోని వ్యక్తికి ఇప్పుడు మాట్లాడే నైతిక అర్హత లేదని మండిపడ్డారు. మద్యం రవాణా కుంభకోణంలో వైకాపా నేత కారుమూరి నాగేశ్వరరావు అడ్డంగా దొరికితే.. రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం బీసీ కార్డును వాడుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. గొడ్డలి పార్టీలో పాపం చేసిన వారెవ్వరూ శిక్షల నుంచి తప్పించుకోలేరని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ మాజీ సీఎం కేసీఆర్ మెప్పు కోసం రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను పణంగా పెట్టిన దుర్మార్గుడు జగన్ రెడ్డి అని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర విమర్శించారు. జగన్ దోపిడీ, ధన దాహానికి ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులన్నీ విధ్వంసానికి గురయ్యాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పట్టిసీమ పంపులు కాటాకు వేయాలని నాడు జగన్ మాట్లాడ లేదా? అని ప్రశ్నించారు. అదే పట్టిసీమ ప్రాజెక్టు ఎల్ నినో పరిస్థితుల్లో ఆదుకుంటోందని గుర్తు చేశారు.సీఎం చంద్రబాబు ముందు చూపు కారణంగా జలాశయాల్లో నీటిని నిల్వ చేయటం వల్ల క్లిష్ట పరిస్థితుల్ని సైతం ఎదుర్కోగలుగుతున్నామని చెప్పారు. జలవనరులపై జగన్ రెడ్డివి అవగాహన లేమి మాటలని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర వ్యాఖ్యానించారు. రాయలసీమకు ద్రోహం చేసి ఇప్పుడు కపట ప్రేమ నటిస్తున్నారంటూ జగన్ రెడ్డి తీరును ఎండగట్టారు. తన రాజకీయ స్వార్థం కోసం 102 టెండర్లను రాయలసీమలో జగన్ రెడ్డి రద్దు చేశాడని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర వివరించారు. జగన్ నిర్లక్ష్యం కారణంగానే పోలవరం నిర్మాణ ఖర్చు పెరిగిందని అన్నారు. ప్రభుత్వం చేస్తున్న మంచిని తట్టుకో లేకే జగన్ వరుస ప్రెస్ మీట్లు పెడుతున్నాడని తెలిపారు. బీసీలు బాగు పడటం నచ్చని జగన్‌కు వారి గురించి మాట్లాడే నైతిక అర్హత లేదన్నారు. సొంత కేసులకు కోట్లాది రూపాయల ప్రజాధనం వెచ్చించిన జగన్ బీసీ రిజర్వేషన్ల కోతను మాత్రం పట్టించుకోలేదన్నారు.

28 నుంచి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లాటరీ

రోజుకు నాలఅఉగు నియోజకవర్గాల్లో నిర్వహణ

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్26 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు టవర్స్ పథకంలో భాగంగా హైదరాబాద్ పరిధిలో నిర్మించనున్న ఇండ్ల కేటాయింపు లాటరీ పక్రియ ఈ నెల 28 నుంచి 31 వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్నారు. ప్రతి రోజూ నాలుగు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు చొప్పున 16 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో నాలుగు రోజుల పాటు ఈ పక్రియను చేపట్టనున్నట్లు హౌసింగ్ బోర్డు వైస్ ఛైర్మన్ విపి గౌతం తెలిపారు. ఈ లాటరీ పక్రియనంతటినీ యూట్యూబ్ ద్వారా ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేస్తున్నామని, ఎటువంటి అనుమానాలు, అపోహలకు తావివ్వకుండా పూర్తి పారదర్శకంగా లాటరీ డ్రా తీసేలా అన్ని చర్యలు తీసుకున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. స్థలాభావం భద్రతా ఏర్పాట్లు తదితర కారణాల వలన లాటరీ కేంద్రాల్లోకి దరఖాస్తు దారులందరినీ అనుమతించలేమని, అయితే, ఆయా కేంద్రాల వద్ద లాటరీ జరుగుతున్న తీరును ప్రజలందరూ స్క్రీన్లపై వీక్షంచేలా ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. లాటరీ పక్రియ ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని వెబ్ సైట్ లోనూ హౌసింగ్ డిపార్ట్ మెంట్ సోషల్ మీడియా హ్యాండిల్స్ బిణరట.నౌతిఇతిజీ తో ఉన్న ఫేస్ బుక్, ఇన్ స్టా గ్రామ్ ల ద్వారా చూడవచ్చని ఆయన వివరించారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల టవర్స్ పథకం కింద ఇండ్లు కావాలనుకునే వారి నుంచి ఈ నెల 15 వరకు దరఖాస్తులను స్వీకరించిన సంగతి తెలిసిందే. వచ్చిన దరఖాస్తులన్నిటినీ పరిశీలించడమే కాకుండా, అనర్హులుగా గుర్తించిన వారి నుంచి అభ్యంతరాలను కూడా తీసుకుని పరిష్కరించినట్లుగా వైస్ ఛైర్మన్ వి పి గౌతం తెలిపారు.

గుండెపోటుతో బిటెక్ విద్యార్థి మృతి

జిన్నారం గ్రామానికి చెందిన వాడిగా గుర్తింపు

హైదరాబాద్,ఆగస్ట్26 గుండెపోటుతో బీటెక్ విద్యార్థి మృతి చెందిన ఘటన హైదరాబాద్‌లో బుధవారం చోటుచేసుకుంది. కుటుంబ సభ్యులు, గ్రామస్థులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం చింతగూడ గ్రామానికి చెందిన పోషన్న, నరసవ్వ దంపతుల కుమారుడు మనోహర్ (24) రంగారెడ్డి జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నంలోని ఓ కళాశాలలో బీటెక్ చివరి సంవత్సరం చదువుతున్నాడు. రెండు రోజుల క్రితం జ్వరం రావడంతో హైదరాబాద్‌లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. బుధవారం గుండెపోటుతో మనోహర్ మృతి చెందాడు. విషయం తెలుసుకున్న తల్లిదండ్రులు, బంధువులు కన్నీరు మున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు. పోషన్న నరసవ్వ దంపతులకు పిల్లలు లేకపోవడంతో మనోహర్‌ను దత్తత తీసుకున్నారు. ఎంతో అల్లారు ముద్దుగా పెంచుతూ చదివిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మనోహర్ హఠాన్మరణంతో తల్లిదండ్రులు కన్నీటి పర్యంతం అవుతున్నారు.

బిసిలపై జగన్ మొసలి కాన్నీరు

రాజకీయంగా వారిని మోసం చేసన ఘనత జగన్‌ది

రాజ్యసభ సభ్యుడు చింతకాయల విజయ్

అమరావతి,ఆగస్ట్26 తమ జీవితాలతో ఆడుకుంటున్న జగన్‌కు చెక్ పెట్టేందుకు బీసీలు ఏకమవుతున్నారని రాజ్యసభ సభ్యుడు చింతకాయల విజయ్ అన్నారు. బీసీలను రాజకీయంగా ఉపయోగించుకుని మోసం చేస్తే రాష్ట్రంలో వైకాపాను లేకుండా చేస్తారని హెచ్చరించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వల్లే బీసీ అంటే బ్యాక్‌వర్డ్ క్లాస్ నుంచి బ్యాక్‌బోన్ క్లాస్‌గా మారిందన్నారు. స్థానిక సంస్థల్లో 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించి బీసీలను బెస్ట్ క్లాస్‌గా తీర్చిదిద్దుతున్నారని గుర్తు చేశారు. జగన్ హయాంలో బీసీ రిజర్వేషన్లు కుదించి దాదాపు 16 వేల మందికి రాజకీయ అవకాశాలను దూరం చేశారని ధ్వజమెత్తారు. బీసీలపై ఊచకోతలు, తెదేపా బీసీ నాయకులపై అక్రమ కేసులు వైకాపా హయాంలోనే జరిగాయని మండిపడ్డారు. వైకాపాలో బీసీ నాయకులు బానిస బతుకులు బతికారని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీకి, బీసీలకు విడదీయరాని బంధం ఉందని, తెలుగుదేశం అంటే తమ పార్టీ అని బడుగు బలహీన వర్గాలు గర్వంగా చెప్పుకొంటున్నాయని చింతకాయల విజయ్ అన్నారు.

జైస్వాల్‌నే కాదు వైభవ్‌ని కూడా శిక్షించాల్సిందే..

టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ సంజయ్ మంజ్రేకర్

కొలంబోలో జరుగుతున్న 2వ టెస్ట్ తొలి రోజు టీమిండియా ఓపెనర్ యశస్వి జైస్వాల్, అసిత ఫెర్నాండో మధ్య జరిగిన వాగ్వాదం క్రికెట్ వర్గాల్లో చర్చకు దారితీసింది. భారత జట్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ 17వ ఓవర్లో ఫెర్నాండో బౌలింగ్‌లో జైస్వాల్ పెవిలియన్ చేరాడు. ఆ తర్వాత జైస్వాల్ అతడి వైపు వెళ్లగా ఇద్దరి మధ్య మాటల యుద్ధం చోటు చేసుకుంది. ఈ క్రమంలో ఫెర్నాండో తన తలను జైస్వాల్ వైపు కదిలించాడు. జైస్వాల్ కూడా ముందుకు వంగడంతో ఇద్దరి తలలు తాకాయి. ఘటనపై ఐసీసీ చర్యలు తీసుకుని ఇద్దరికీ మ్యాచ్ ఫీజులో 25 శాతం జరిమానా విధించింది. ఒక్కొక్కరికి ఒక డీమెరిట్ పాయింట్ కూడా కేటాయించింది. మంజ్రేకర్ మాత్రం ఈ శిక్ష సరిపోదని అభిప్రాయపడ్డారు. మైదానంలో శారీరకంగా తాకడం వంటి ఘటనలకు కఠినమైన చర్యలు అవసరమని ఆయన సూచించారు. ఈ సందర్భంగా యువ క్రికెటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీకి సంబంధించిన గత ఘటనను మంజ్రేకర్ ప్రస్తావించారు. ఈ ఏడాది జరిగిన ఏ జట్ల ట్రై-సిరీస్‌లో భారత్ ఏ తరపున ఆడిన వైభవ్.. శ్రీలంక ఏ ఆటగాళ్లతో ఘర్షణకు దిగిన ఘటనను ఆయన గుర్తుచేశారు. ఐసీసీ, బీసీసీఐ ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని మంజ్రేకర్ కోరారు. యువ ఆటగాళ్లకు

ఇటువంటి ప్రవర్తనను ఉపేక్షించడం సరైన సందేశం కాదని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎక్స్‌లో మంజ్రేకర్ స్పందిస్తూ ఐసీసీ, బీసీసీఐని ఉద్దేశించి తన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. "వైభవ్ ఫర్ ఇండియా ఏ ఇటీవల.. ఇప్పుడు జైస్వాల్.. ఇలాంటి ప్రవర్తన నుంచి తప్పించుకునేలా చేస్తే, అదే ప్రవర్తనను మళ్లీ చేయడానికి వారికి అలవాటు పడేలా చేసినట్టే" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి ఘటనలు క్రీడకు మంచిది కాదని, ఆటగాళ్ల భవిష్యత్తుపైనా ప్రభావం చూపొచ్చని మంజ్రేకర్ అభిప్రాయపడ్డారు. శారీరక ఘర్షణలు జరిగినప్పుడు కఠినమైన శిక్షలు ఉండాలని ఆయన సూచించాడు. రెండో రోజు ఆట ప్రారంభానికి ముందు జైస్వాల్ తన చర్యను సమర్థించుకున్నాడు. "అతను ఏం అన్నాడో మీకు తెలియకపోతే తీర్పు ఇవ్వొద్దు. ఎవరైనా హద్దు దాటితే వారికి తెలియజేయాలి. ఇది భారత్.. మేం పోరాడతాం, సమాధానం ఇస్తాం" అని చెప్పుకొచ్చాడు. జైస్వాల్, ఫెర్నాండోలకు జరిమానాతో పాటు డీమెరిట్ పాయింట్లు పడినా, మంజ్రేకర్ మాత్రం మరింత కఠిన చర్యల అవసరాన్ని ముందుకు తెచ్చారు. వైభవ్ సూర్యవంశీ ఘటనను కలిపి చూస్తే, యువ ఆటగాళ్ల ప్రవర్తనపై క్రికెట్ బోర్డులు ఎలాంటి సందేశం ఇవ్వాలన్న ప్రశ్న మరోసారి తెరపైకి వచ్చింది.

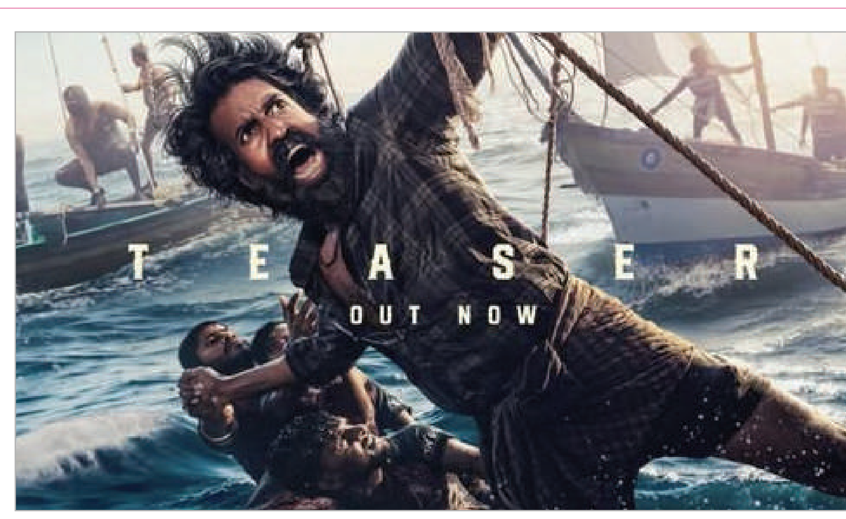
తమన్నా నటిస్తున్న ది వీవాన్ టీజర్ విడుదల

బాలీవుడ్ హ్యాండ్సమ్ హీరో సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా స్టార్ హీరోయిన్ తమన్నా భాటియా ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న మైథలాజికల్ ఫాంటసీ థ్రిల్లర్ 'ది వీవాన్'. దీపక్ మిశ్రా దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అరుణాభ్ కుమార్ కథను అందించారు. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థలు బాలాజీ మోషన్ పిక్చర్స్‌ది వైరల్ ఫీవర్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న ఈ సినిమా నుంచి తాజాగా టీజర్‌ను విడుదల చేసింది చిత్రయూనిట్. ఈ టీజర్ చూస్తుంటే.. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఎక్కడికి వెళ్లడం నిషిద్ధమో.. కథ అక్కడి నుంచే మొదలవుతుందనే కాన్సెప్ట్‌తో ఈ సినిమా రాబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఎవరైతే రాత్రి సమయంలో ఆ అడవిలోకి వెళ్తారో వారు తిరిగి రారనే ఒక దట్టమైన చీకటి శక్తి, రహస్యాల చుట్టూ ఈ కథ తిరుగుతుంది. ఇందులో సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా ఇప్పటివరకు చూడని సరికొత్త యాక్షన్ అవతార్‌లో కనిపించగా, ఆయనకు ఆ అడవికి మధ్య ఏదో గూఢమైన సంబంధం ఉందని తమన్నా పాత్ర చెబుతుంది.

టీజర్ చివర్లో వచ్చే విజువల్స్ దైవిక శక్తులు మరియు పురాణాల నేపథ్యాన్ని గుర్తుచేసేలా ఉన్నాయి. ఈ చిత్రంలో సిద్ధార్థ్, తమన్నాలతో పాటు సునీల్ గ్రోవర్, మనీష్ పాల్, శ్వేతా తివారీ మరియు అనూప్ సోని తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

సుహాస్ విలన్‌గా సముద్ర నేపథ్య కథతో మండాడి

కోలీవుడ్ నటుడు సూరి హీరోగా, టాలీవుడ్ యంగ్ అండ్ టాలెంటెడ్ నటుడు సుహాస్ విలన్ పాత్రలో నటిస్తున్న పాన్-ఇండియన్ చిత్రం 'మండాడి'. సముద్రం నేపథ్యంలో రాబోతున్న ఈ హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్ డ్రామాను 'సెల్ఫీ' సినిమాతో దర్శకుడిగా పరిచయమైన మతిమారన్ పుగళేంది ఈ చిత్రానికి కథ అందించి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా, ప్రముఖ దర్శకుడు వెట్రిమారన్ క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 10న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. ఈ సందర్భంగా టీజర్‌ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ టీజర్ చూస్తుంటే.. తమిళనాడులోని తీర ప్రాంతాలకు చెందిన సాంప్రదాయ బోట్ రేస్ పోటీల నేపథ్యంలో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. సముద్రం నేపథ్యంలో సాగే హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఇది రూపొందుతోంది. ఇందులో సూరి సరసన మహిమా నంబియార్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా, తెలుగు నటుడు సుహాస్‌తో పాటు ప్రముఖ నటుడు సత్యరాజ్, రవీంద్ర విజయ్, బాల శరవణన్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. సెన్సేషనల్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ జి.వి.



ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన టీజర్‌లో వచ్చే బ్యాక్‌గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ చాలా ఇంప్రెస్సివ్‌గా ఉంది. ఈ సినిమా కోసం హీరో సూరితో పాటు నటుడు సుహాస్ ఎలాంటి బాడీ డబుల్స్ లేకుండా సముద్రంలో రిస్కీ యాక్షన్ సన్నివేశాలు, బోట్ రేస్ సీక్వెన్స్‌లలో చాలా కష్టపడి నటించినట్లు తెలుస్తుంది.

44 ఏళ్ల నాటి రికార్డును బద్దలు కొట్టిన సోనాల్ దినుషా

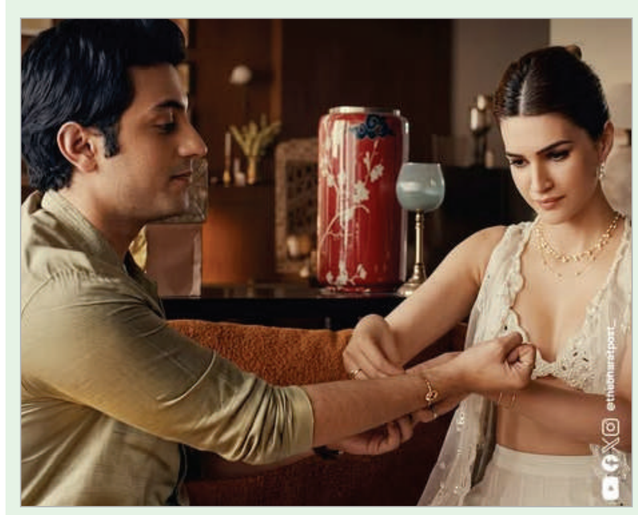
శ్రీలంక యువ బ్యాటర్ సోనాల్ దినుషా భారత జట్టుపై అద్భుత ప్రదర్శనతో చరిత్ర సృష్టించాడు. కొలంబో వేదికగా జరుగుతున్న రెండో టెస్టులో 103 పరుగులతో సెంచరీ బాది, టీమిండియాపై తన తొలి రెండు టెస్టుల్లోనూ సెంచరీలు సాధించిన రెండో శ్రీలంక ఆటగాడిగా 44 ఏళ్ల నాటి రికార్డును సమం చేశాడు. టీమిండియా బౌలింగ్‌ను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటూ సోనాల్ దినుషా టెస్టు క్రికెట్‌లో సరికొత్త చరిత్ర లిఖించాడు. తన కెరీర్‌లో భారత్‌పై ఆడిన తొలి రెండు టెస్టుల్లోనూ శతకాలు సాధించిన అరుదైన ఘనతను సొంతం చేసుకున్నాడు. అంతకుముందు 1982లో శ్రీలంక దిగ్గజ ఆటగాడు దులీప్ మెండిస్ మాత్రమే ఈ సాధన చేశాడు. సుదీర్ఘమైన 44 సంవత్సరాల విరామం తర్వాత ఆ ఘనతను సాధించిన రెండో లంక ఆటగాడిగా దినుషా రికార్డులకెక్కాడు. ప్రపంచ క్రికెట్ చరిత్రలో భారత్‌పై తమ తొలి రెండు టెస్టుల్లో సెంచరీలు చేసిన ఎనిమిదో బ్యాటర్‌గా కూడా నిలిచాడు. ఈ సిరీస్‌లో దినుషా బ్యాటింగ్ శైలి భారత బౌలర్లకు పెద్ద సవాలుగా మారింది. గాలే వేదికగా జరిగిన తొలి టెస్టు మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో 100 పరుగులు చేసిన ఆయన, తర్వాతి ఇన్నింగ్స్‌లో 84 పరుగులు చేసి కొద్దిలో సెంచరీ చేజార్చుకున్నాడు. ఇప్పుడు కొలంబో టెస్టు తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 103 పరుగులతో మరో శతకాన్ని నమోదు చేశాడు. ఇప్పటివరకు ఆడిన మూడు ఇన్నింగ్స్‌ల్లో 95.67 అద్భుతమైన సగటుతో ఏకంగా 287 పరుగులు సాధించి తన సత్తా చాటాడు. టీమిండియాపై వరుస టెస్టుల్లో సెంచరీలు బాదిన ఏడో శ్రీలంక బ్యాటర్‌గా సోనాల్ దినుషా నిలిచాడు. గతంలో అరవింద డిసిల్వా, కుమార్ సంగక్కర లాంటి దిగ్గజాలు వరుసగా మూడు టెస్టుల్లో భారత్‌పై సెంచరీలు సాధించగా, సనత్ జయసూర్య, మహేళ జయవర్ధనే, తరంగ పరణవితాన, ఏంజెలో మాథ్యూస్ రెండు టెస్టుల్లో ఈ ఘనత సాధించారు. ఇప్పుడు వారందరి సరసన దినుషా స గర్వంగా చేరిపోయాడు. ప్రస్తుత 2026 సంవత్సరంలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాటర్ల జాబితాలో దినుషా అగ్రస్థానానికి చేరుకున్నాడు. ఈ ఏడాది ఆడిన 7 ఇన్నింగ్స్‌ల్లో 77 సగటుతో 462 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో రెండు సెంచరీలు, రెండు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. ఈ సంవత్సరంలో 350 కంటే ఎక్కువ పరుగులు చేసిన అంతర్జాతీయ బ్యాటర్లలో అత్యుత్తమ సగటు కలిగిన ఆటగాడిగా దినుషా నిలవడం ఆయన నిలకడైన ప్రతిభకు నిదర్శనం.

ఇరుముడి నిలిపివేతపై ప్రేక్షకుల ఆందోళన

నారాయణపేట జిల్లా మక్తల్‌లో స్థానిక వెంకటరమణ థియేటర్ వద్ద బుధవారం ఉదయం తీవ్ర ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. ఎంతో ఆసక్తిగా తిలకించాలనుకున్న రవితేజ 'ఇరుముడి' చిత్రాన్ని ఎలాంటి ముందస్తు సమాచారం లేకుండా అకస్మాత్తుగా నిలిపివేయడంతో చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచి వచ్చిన ప్రేక్షకులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సినిమాను తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ థియేటర్ గేటు ఎదురుగా బైఠాయించి పెద్దఎత్తున ధర్నా చేపట్టారు. గత రెండు రోజులుగా ఈ సినిమా కోసం జనం భారీగా పోటెత్తుతున్నారు. తమ సొంత పనులను సైతం పక్కన పెట్టి థియేటర్‌కు చేరుకుంటున్నప్పటికీ, టికెట్లు దొరక్క నిరాశతో వెనుదిరగాల్సి వస్తోందని ప్రేక్షకులు వాపోయారు. కనీసం నేడైనా సినిమా చూసే అవకాశం ఉంటుందని ఆశతో వస్తే, ప్రదర్శన రద్దు చేశారన్న వార్త వారిని నిరుత్సాహానికి గురిచేసింది. అవసరమైతే నేలపై కూర్చుని లేదా నిలబడి అయినా సినిమా చూస్తామని, ఎంతటి రద్దీనైనా భరిస్తామని వారు స్పష్టం చేశారు. ఈ హఠాత్ పరిణామంతో స్థానికంగా కొంతసేపు ఉద్రిక్త పరిస్థితి నెలకొంది.

బికినీతో రక్షాబంధన్ యాడ్

విమర్శల వెల్లువతో సోషల్ మీడియా నుంచి తొలగింపు



ప్రముఖ జ్యువెలరీ బ్రాండ్ 'గీవా' ఇటీవల విడుదల చేసిన రక్షాబంధన్ ప్రకటన సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర వివాదానికి దారితీసిన సంగతి తెలిసిందే. బాలీవుడ్ నటి కృతిసనన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ యాడ్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయిన వెంటనే, పలువురు నెటిజన్లు మరియు కొన్ని వర్గాల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమైంది. హిందూ సంప్రదాయాలను, పవిత్రమైన రక్షాబంధన్ పండుగను తప్పుగా చిత్రీకరించేలా ఈ ప్రకటన ఉందంటూ వారు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. పండుగ పవిత్రతకు భంగం కలిగించేలా యాడ్ కంటెంట్ ఉందంటూ బ్రాండ్‌పై విమర్శలు గుప్పించారు. ఈ నేపథ్యంలో వ్యతిరేకత పెరగడంతో అప్రమత్తమైన 'గీవా' యాజమాన్యం తక్షణమే స్పందించింది. వివాదాస్పదమైన ఆ ప్రకటనను అన్ని సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లు, మీడియా మాధ్యమాల నుంచి పూర్తిగా తొలగిస్తున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ వివాదంపై వివరణ ఇస్తూ జీవా సంస్థ ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు మరియు పండుగలపై మాకు అత్యంత గౌరవం ఉంది. ఎప్పుడూ కుటుంబ సభ్యులందరితో కలిసి పండుగలను ఆనందంగా జరుపుకోవడాన్ని నమ్మే మా బ్రాండ్, ఈసారి ఆ ఆనందాన్ని పెంపుడు జంతువులకు కూడా విస్తరించాలనే మంచి ఉద్దేశంతో ఈ కాన్సెప్ట్‌ను రూపొందించాము. అయితే, మా తాజా ప్రకటన సమాజంలోని కొన్ని వర్గాల మనోభావాలను అనుకోకుండా గాయపరిచినట్లయితే, అది మా ఉద్దేశం కానే కాదు. అందరి మనోభావాలను, నమ్మకాలను గౌరవిస్తూ ఆ ప్రకటనను వెనక్కి తీసుకుంటున్నాము అని సంస్థ స్పష్టం చేసింది.

రోమాంచకం ట్రైలర్ విడుదల

టాలీవుడ్ అగ్ర దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా సమర్పణలో, 'మేమ్ ఫేమస్' చిత్రం ద్వారా యూత్‌లో విపరీతమైన క్రేజ్ సంపాదించుకున్న సుమంత్ ప్రభాస్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా సినిమా 'రోమాంచకం' . భద్రకాళి పిక్చర్స్ మరియు ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి వేణుగోపాల్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సుమంత్ ప్రభాస్ సరసన అనంతిక సానిల్‌కుమార్ కథానాయకిగా నటిస్తుండగా, వాసుకి వైభవ్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా సెప్టెంబర్ 3న గ్రాండ్‌గా థియేటర్లలో విడుదల కాబోతుండగా ట్రైలర్‌ను విడుదల చేసింది చిత్రయూనిట్. కేవలం సాధారణ ప్రేమకథా చిత్రంగా కాకుండా, నేటి ఆధునిక కాలంలోని డేటింగ్ యాప్స్, రిలేషన్‌షిప్స్ మరియు ఊహించని మలుపులతో కూడిన యూత్ ఫుల్ రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్‌గా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నట్లు ట్రైలర్ చూస్తే స్పష్టమవుతోంది.

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