RNI.No.TELTEL/2000/00272

ASHISH MEDIA SERVICES (AMS)
You can download news from our 'AMS News Agency'
Logon to our website and register.
www.ashishmediaservices.blogspot.com
Contant No. :9247698676

Estd.: 2000
www.voodayam.com /voodayam /Voodayam

వుదయం

Simultaneously published from Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal

రిపోర్టర్లు కావలెను...
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో
వుదయం తెలుగు దిన పత్రికకు రిపోర్టర్లుగా
పని చేయుటకు ఆసక్తిగల,
అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావలెను.
- సిరికొండ అగస్టిన్
BA. L.L.B., M.C.J.
వుదయం ఎడిటర్
సెల్: 9247698676

సంపుటి : 28 ‖ సంచిక :154 ‖ హైదరాబాద్ ‖ ఆదివారం,జూలై 13, 2025 ‖ VOODAYAM Telugu Daily ‖ వెల : రూ. 3.00 ‖ పేజీలు : 12

మహిళా సంఘాలకు అండగా ప్రజా ప్రభుత్వం

- సకాలంలో వడ్డీ లేని రుణాల చెల్లింపు
- ఊరు వాడ ఇందిరా మహిళా శక్తి సంబరాలు
- ఈనెల 18 వరకు నియోజకవర్గాల వారీగా చెక్కుల పంపిణీ
- ప్రజా ప్రభుత్వంలో మహిళా సంఘాలకు కొత్త ఉత్సాహం

హైదరాబాద్, జూలై 13: మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అండగా నిలిచింది. క్రమం తప్పకుండా మహిళా సంఘాలకు వడ్డీలు చెల్లిస్తున్న ప్రభుత్వం.. తాజాగా మరో రూ. 344 కోట్ల వడ్డీలను విడుదల చేసింది. ఇందులో రూ. 300 కోట్లు గ్రామీణ ప్రాంతాల మహిళా సంఘాలకు, రూ. 44 కోట్లు పట్టణ సంఘాలకు కేటాయించారు. ఈ నెల 18లోగా అన్ని సంఘాల ఖాతాల్లో వడ్డీ రాయితీ నేరుగా జమ చేయనుంది. అందులో భాగంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు వడ్డీ రాయితీ చెక్కులతో పాటు ప్రమాద బీమా, లోన్ బీమా చెక్కులు పంపిణీ చేయనున్నారు. ఈ కార్యక్రమం మహిళలకు ఆర్థిక భద్రతను కల్పించే దిశగా మరో కీలక అడుగుగా నిలవనుంది. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ ఐదేళ్ల పాలనలో వడ్డీ లేని రుణాల పథకం పూర్తిగా నిర్వీర్యమైపోయింది. 2019 నుంచి 2023 మధ్యకాలంలో రూ. 3,075 కోట్లకు పైగా వడ్డీ రాయితీలు బకాయిలుగా మిగిలిపోయాయి. మహిళా సాధికారతను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేయడంపై తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. కానీ ప్రజా ప్రభుత్వంలో ఇప్పుడు పథకానికి కొత్త శక్తి వచ్చిందని మహిళా సంఘాలు భావిస్తున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దిశా నిర్దేశనలో, పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క చొరవతో పథకం మరింత సమర్థవంతంగా అమలవుతోంది. బ్యాంకుల ద్వారా మహిళలు తీసుకునే రుణాలపై వడ్డీ రాయితీని ప్రభుత్వమే భరిస్తోంది. ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు అయిన తర్వాత రూ. 518.69 కోట్లు మహిళా సంఘాలకు వడ్డీల రూపంలో ప్రభుత్వం చెల్లించగా.. ఇప్పుడు తాజాగా మరో 344.35 కోట్లను విడుదల చేసింది. దీంతో మహిళా సంఘాలకు మొత్తం రూ. 862.04 కోట్లు విడుదల చేసింది. ఇందిరా మహిళా శక్తి సంబరాల్లో భాగంగా అన్ని నియోజకవర్గాల్లో బ్యాంకుల ద్వారా మహిళా సంఘాలు తీసుకున్న రుణాలకు చెక్కుల రూపంలో వడ్డీలను ప్రభుత్వం చెల్లించనుంది. ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారం లోకి వచ్చిన తర్వాత సకాలంలో నిధులు జమవుతుండటంతో మహిళా సంఘాల్లో విశ్వాసం, ఉత్సాహం పెరిగింది. ఇది సీతక్క పనితీరుకు నిదర్శనం, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ చిత్తశుద్ధికి ప్రతీక అని సంఘాల సభ్యులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ మహిళల ఆర్థిక సాధికారతే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ప్రతి ఏటా రూ. 25 వేల కోట్లకు తగ్గకుండా రుణాలను మహిళా సంఘాలకు సమకూర్చుతున్నామన్నారు. మహిళలా సంఘాలకు వడ్డీల భారం లేకుండా, వారి తరఫున ప్రభుత్వమే వడ్డీలను చెల్లిస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

యుద్ధప్రాతిపదికన పాలేరు సాగర్ యూటీ పనులు పూర్తి

నీటిని విడుదల చేయనున్న మంత్రి పొంగులేటి

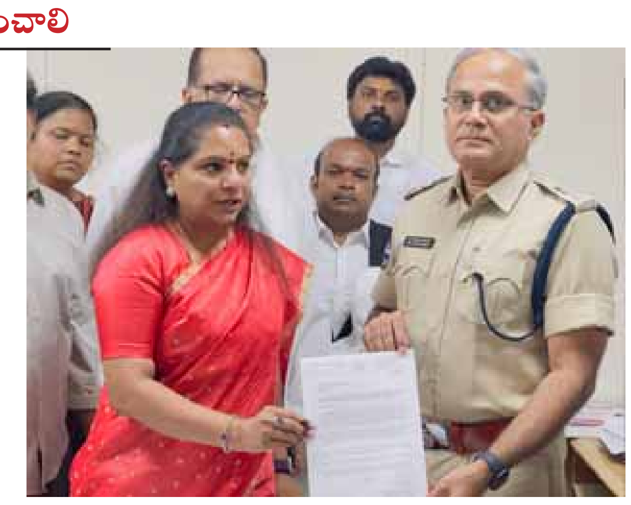
హైదరాబాద్ : ఖమ్మం జిల్లాలో సుమారు నాలుగు లక్షల ఎకరాలకు సాగునీటిని అందించే పాలేరులోని నాగార్జున సాగర్ ఎడమ ప్రధాన కాలువ అండర్ టన్నెల్ (యూటీ) నిర్మాణ పనులను యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేసి రేపటి (సోమవారం)నుంచి 1500క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేస్తున్నామని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. ఉదయం 10గంటలకు డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క తో కలిసి ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఆదివారం నాడు ఆయన కూసుమంచి మండలం జుజ్జులరావుపేటలో జరుగుతున్న పాలేరు సాగర్ కాలువ పనులను ఆకస్మికంగా జిల్లా కలెక్టరు అనుదీప్ దురిశెట్టి తో కలిసి తనిఖీ చేశారు

ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.... గత ఏడాది కురిసిన భారీ వర్షాలకు సెప్టెంబర్‌లో పాలేరు నియోజకవర్గంలోని కూసుమంచి మండలం జుజ్జులరావు పేట సమీపంలో పాలేరు రిజర్వాయర్ దగ్గర ప్రధాన కాలువపై అండర్ టన్నెల్ (యూటీ) కొట్టుకపోయిందన్నారు. రైతులకు ఇబ్బంది కలగకూడదన్న ఆలోచనతో అప్పట్లో తాత్కాలిక ఏర్పాట్లు చేసి సాగునీటిని అందించడం జరిగిందని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచన మేరకు, రాష్ట్ర ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సహకారంతో యూటీ పనులు పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. శాశ్వత ప్రాతిపదికన రూ 14.20 కోట్లతో ఈ యూటీ కాలువ మరమ్మతులను ప్రారంభించడం జరిగిందని ఖమ్మం జిల్లాలో వ్యవసాయ రంగానికి జీవనాధారమైన ఈ కాలువ మరమ్మతులను పూర్తిచేసి సాగునీరు అందిస్తాం. దీనివలన ఖమ్మం జిల్లాలో సుమారు నాలుగు లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందుతుండగా ఒక్క పాలేరు నియోజకవర్గంలో 1.33 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందుతుందని తెలిపారు. వానాకాలాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని అత్యంత ప్రాధాన్యతా క్రమంలో రోజు కు రెండు షిఫ్టుల క్రమంలో పనిచేసి గడువులోగా నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేయడం జరిగిందన్నారు.

ఆడబిడ్డలను గౌరవించే తెలంగాణలో ఇలాంటి వ్యాఖ్యలేంటి

- మహిళలపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు వాళ్లు రాజకీయాల్లోకి ఎలా వస్తరు
- నిరసన తెలిపేందుకు వెళ్లిన జాగృతి కార్యకర్తలపై కాల్పులేంటి?
- తీన్మార్ మల్లన్నను ఎమ్మెల్సీ పదవి నుంచి తప్పించాలి
- కాల్పులు జరిపిన గన్ మెన్లను డిస్మిస్ చేయాలి
- తీన్మార్ మల్లన్నపై శాసన మండలి చైర్మన్, డీజీపీకి ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత ఫిర్యాదు

హైదరాబాద్ : ఆడబిడ్డలను ఎంతగానో గౌరవించే తెలంగాణలో చట్టసభలో సభ్యుడిగా ఉన్న వ్యక్తి హేయమైన వ్యాఖ్యలు చేయడం దారుణమని ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తన వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరిచేలా ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న పై చర్యలు తీసుకోవాలని శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డికి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆదివారం జూబ్లీహిల్స్ లోని చైర్మన్ నివాసంలో గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డిని కలిసి ఫిర్యాదు లేఖతో పాటు తనపై ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న చేసిన వ్యాఖ్యలతో కూడిన పెన్ డ్రైవ్ అందజేశారు. చైర్మన్ కు ఉన్న విచక్షణ అధికారాలను ఉపయోగించి తీన్మార్ మల్లన్న సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తీన్మార్ మల్లన్న తనపై చేసిన వ్యాఖ్యలను శాసన మండలి ఎథిక్స్ కమిటీకి రిఫర్ చేయాలని కోరారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలోనూ కాల్పులు జరపలేతెలంగాణ ఉద్యమం ఉవ్వెత్తున సాగుతోన్న రోజుల్లోనూ పోలీసులు, నాయకుల గన్ మెన్లు ఏ ఒక్క రోజు కాల్పులు జరిపిన దాఖలాలు లేవని ఎమ్మెల్సీ కవిత అన్నారు. ఆదివారం మండలి చైర్మన్ ను కలిసి ఫిర్యాదు చేసిన అనంతరం ఆయన నివాసం ఎదుట మీడియాతో మాట్లాడారు. తీన్మార్ మల్లన్న తనపై చేసిన వ్యాఖ్యలపై నిరసన తెలిపేందుకు జాగృతి కార్యకర్తలు ఆయన కార్యాలయానికి వెళ్లారని తెలిపారు. వాళ్లు దాడి చేస్తేనే తమ వాళ్లు ప్రతిదాడి చేశారని.. ఇంతమాత్రానికే గన్ ఫైర్ చేస్తారా అని ప్రశ్నించారు. ఒక ఆడబిడ్డ ప్రశ్నిస్తే సహించలేకపోతున్నారా అని నిలదీశారు. తాను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఊరుకోబోనని తేల్చిచెప్పారు. తాను మామూలు ఆడబిడ్డను కాదు.. అగ్గిరవ్వను అని హెచ్చరించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టారని ఇద్దరు మహిళా జర్నలిస్టులను అరెస్టు చేశారని.. తనపై తీన్మార్ మల్లన్న వ్యాఖ్యలు చేసినా సీఎం ఎందుకు స్పందించలేదని ప్రశ్నించారు. తన కుటుంబ సభ్యులపై ఒకతీరు.. తెలంగాణ ఆడబిడ్డనైన తన వ్యక్తిత్త హననానికి పాల్పడ్డ వారిపై మరోలా వ్యవహరిస్తారా అని నిలదీశారు. తీన్మార్ మల్లన్నపై సీఎం చర్యలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాఖ్యలు వెనుక ఆయన ఉన్నారని భావించాల్సి వస్తుందన్నారు. జాగృతి కార్యకర్తలపై కాల్పుల ఘటనను సీరియస్ గా తీసుకోవాలన్నారు. సీఎం, డీజీపీ వెంటనే స్పందించి సమగ్ర దర్యాప్తునకు ఆదేశించాలన్నారు. ఎమ్మెల్సీనైనా తనపై చేసిన వ్యాఖ్యలనే పట్టించుకోకపోతే సాధారణ మహిళల పరిస్థితి ఏమిటన్నారు. తాను ఏడాదిన్నరగా బీసీల కోసం ఉద్యమిస్తున్నానని.. ఏ ఒక్కరోజు కూడా తాను తీన్మార్ మల్లన్నను ఒక్కమాట కూడా అనలేదన్నారు. అలాంటప్పుడు తనపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయాల్సిన అవసరం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ఇలాంటి వ్యాఖ్యలతో రాజకీయాల్లోకి రావాలంటేనే మహిళలు భయపడే పరిస్థితి ఇలాంటి ఘటనలతో ఉత్పన్నమవుతుందన్నారు. తీన్మార్ మల్లన్న బీసీ కాబట్టి ఏది పడితే అది మాట్లాడితే చెల్లుతుందని అనుకోవడం సరికాదన్నారు.



కాల్పుల ఘటన వెనుక ప్రభుత్వమే ఉందితెలంగాణ జాగృతి కార్యకర్తల ఘటన వెనుక ప్రభుత్వ హస్తం ఉందని ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత ఆరోపించారు. జాగృతి కార్యకర్తలపై కాల్పులు, దాడి, తన వ్యక్తిత్వాన్ని హననం చేసేలా వ్యాఖ్యలు చేసిన తీన్మార్ మల్లన్నపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ డీజీపీ ఆఫీస్ లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఆదివారం లా అండ్ ఆర్డర్ అడిషనల్ ఐజీ రమణ కుమార్ ను కలిసి ఫిర్యాదు అందజేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్సీ కవిత మీడియాతో మాట్లాడుతూ, తనపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన తీన్మార్ మల్లన్నపై కంప్లైంట్ చెయ్యడానికి డీజీపీ ఆఫీసుకు వచ్చానన్నారు. జాగృతి కార్యకర్తలపై తొపాకులతో కాల్పులు జరిపించింది తీన్మార్ మల్లన్న నా? లేక ప్రభుత్వమా? అనేది తెలియాలన్నారు. సమగ్ర విచారణ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నానని తెలిపారు. ఇంత పెద్ద ఘటనపై ఫిర్యాదు చేయడానికి వస్తే డీజీపీ ఆఫీస్ కు రాలేదు అంటే దీని వెనుక ప్రభుత్వమే ఉందన్న అనుమానం కలుగుతుందన్నారు. తీన్మార్ మల్లన్న ఆదేశాలతోనే గన్ మెన్ కాల్పులు జరిపారని.. గన్ మెన్లను వెంటనే డిస్మిస్ చేయాలని డమాండ్ చేశారు.

నాణ్యమైన విద్య, వైద్యమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- కార్పొరేట్ కి దీటుగా విద్య, వైద్యం కాంగ్రెస్ తోనే సాధ్యం
- డిప్యూటీ సీఎం బట్టి విక్రమార్క

లక్షెట్టిపేట, జులై 13 (వుదయం ప్రతినిధి): పేదలకు నాణ్యమైన విద్య, మెరుగైన వైద్యసేవలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తున్నదని ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా లక్షెట్టిపేట మున్సిపాలిటీలో నూతనంగా నిర్మించిన 30 పడకల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని ఆదివారం డిప్యూటీ సీఎం మల్లు బట్టి విక్రమార్క ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ ఐ టీ శాఖ మంత్రి దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు పర్యటక జిల్లా ఇంఛార్జి జూపల్లి కృష్ణారావు మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావ్ లతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ...తెలంగాణ ప్రజలకు నాణ్యమైన విద్య, వైద్యంతోపాటు వ్యవసాయం అందించడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని అన్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యానికి అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల ఏర్పాటు, నవీకరణ కార్యక్రమాలను చేపట్టిందని, ఇందులో భాగంగా లక్షెట్టిపేట మండల కేంద్రంలో 8 కోట్ల 50 లక్షల రూపాయల ప్రభుత్వ నిధి, 1 కోటి రూపాయల సింగరేణి నిధులతో సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ప్రజలకు మరింత మెరుగైన, వేగవంతమైన వైద్య సేవలు అందించడం కొరకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. మండల కేంద్రంలో 10 కోట్ల 20 లక్షల రూపాయల సి.ఎస్.ఆర్., డి.ఎం.ఎఫ్.టి. నిధులతో ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల, ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. తరగతి గదులు, మధ్యాహ్న భోజనం నాణ్యత, పరిసరాలను పరిశీలించి విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పూర్తి స్థాయిలో సౌకర్యాలు కల్పించడం జరిగిందని తెలిపారు. విద్యారంగాన్ని బలోపేతం చేస్తూ ఉపాధ్యాయుల నియామకం ద్వారా అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను బోధించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. లక్షెట్టిపేట మండలంలోని లక్ష్మీపూర్ గ్రామంలో 1 కోటి రూపాయలతో ఎస్.సి.ఎస్.డి.ఎఫ్. క్రింద సి. సి. రోడ్లు, మురుగు కాలువల నిర్మాణం చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, డీసీపీ భాస్కర్, డీసీసీ అధ్యక్షురాలు సురేఖ, పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, డీసీపీ భాస్కర్, డీసీసీ అధ్యక్షురాలు సురేఖ, పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

చర్లపల్లి-ధర్మవరం మధ్య 14 ప్రత్యేక రైళ్లు

: దక్షిణ మధ్య రైల్వే

హైదరాబాద్ జూలై 12 : చర్లపల్లి-ధర్మవరం మధ్య 14 ప్రత్యేక రైళ్లు నడిపించనున్నట్లు దక్షిణ మధ్య రైల్వే తెలిపింది. ఈ రైళ్లు ఆదివారం నుంచి ఈ నెల 28 వరకు రాకపోకలు సాగిస్తాయని పేర్కొంది. చర్లపల్లి-ధర్మవరం (07003) రైలు ప్రతి ఆదివారం నడుస్తుందని, ఆయా రోజుల్లో రాత్రి 7.55 గంటలకు బయలుదేరి మరుసటి రోజు మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు గమ్యస్థానం చేరుకుంటుందని పేర్కొంది. ధర్మవరం-చర్లపల్లి (07004) రైలు సోమవారం సాయంత్రం 4.40 గంటలకు బయలుదేరి.. మరుసటిరోజు సాయంత్రం 6.30 గంటలకు చర్లపల్లికి చేరుతుందని వివరించింది. ఈ రైలు నల్గొండ, మిర్యాలగూడ, నడికుడ, సత్తెనపల్లి, గుంటూరు, తెనాలి, బాపట్ల, ఒంగోలు, నెల్లూరు, గూడూరు, శ్రీకాళహస్తి, రేణిగుంట, తిరుపతి, పాకాల, పీలేరు, కలికిరి, మదనపల్లె, కదిరి స్టేషన్లలో ఆగుతుందని పేర్కొంది. ఈ రైలులో ఫస్ట్ ఏసీ, సెకండ్ ఏసీ, థర్డ్ ఏసీ, స్లీపర్, జనరల్ సెకండ్ క్లాస్ కోచ్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయని చెప్పింది.

డీజిల్ తరలిస్తున్న గూడ్స్ రైలులో మంటలు

- తమిళనాడులోని తిరువల్లూరు సమీపంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం
- చెన్నై-అరక్కోణం మధ్య రైళ్ల రాకపోకలు నిలిపివేత
- ప్యాసింజర్ రైళ్లను దారిమళ్లింపు

చెన్నై : తమిళనాడులోని తిరువల్లూరు సమీపంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. డీజిల్ తరలిస్తున్న గూడ్స్ రైలులో మంటలు అంటుకున్నాయి. ఇండియన్ ఆయిల్ కంపెనీ డీజిల్‌తో 52 వ్యాగన్లతో కూడిన గూడ్సు రైలు చెన్నై పోర్టు నుంచి బెంగళూరుకు వెళ్తున్నది. ఈ క్రమంలో తిరువల్లూరు సమీపంలో రైలులోని ఓ వ్యాగన్‌లో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. క్రమంగా అవి ఐదు వ్యాగన్లకు వ్యాపించడంతో భారీగా మంటలు ఎగసిపడుతున్నాయి. దీంతో ఆ ప్రాంతంలో నల్లటి పొగలు దట్టంగా అలముకున్నాయి. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపుచేసేందుకు యత్నిస్తున్నారు. రెండు ఎన్‌డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు సహాయక చర్యలు కొనసాగిస్తున్నారు. కాగా, ప్రమాదం నేపథ్యంలో అప్రమత్తమైన రైల్వే అధికారులు ముందు జాగ్రత్త చర్యగా విద్యుత్ సరఫరాను నిలిపివేశారు. అదేవిధంగా చెన్నై-అరక్కోణం మధ్య రైళ్ల రాకపోకలను ఆపివేశారు. ప్యాసింజర్ రైళ్లను దారిమళ్లిస్తున్నారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉన్నది.

సంపాదకీయం

కృత్రిమ మేధతో భవితకు ధీమా

కృత్రిమ మేధ (ఎఐ) అనేది యంత్రాలు మానవులవలే ఆలోచించి, మానవ సామర్థ్యాలను అనుకరించే పనులను చేయగల సాంకేతికత. ఈ సాంకేతికత భారీ డేటాను సేకరించి, గణిత నమూనాలు లేదా అల్గారిథమ్‌ల ద్వారా నమూనాలను గుర్తించి, ఊహలు చేసేందుకు శిక్షణ పొందుతుంది. శిక్షణ తర్వాత, ఈ అల్గారిథమ్‌లు వివిధ అనువర్తనాల్లో ఉపయోగించబడతాయి. కొత్త డేటా నుండి నేర్చుకుంటూ, చిత్రాన్ని గుర్తించటం, భాషా ప్రాసెసింగ్, డేటా విశ్లేషణ వంటి సంక్లిష్ట పనులను మరింత ఖచ్చితత్వంతో నిర్వహిస్తాయి. ఎఐలో ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి. మెషిన్ లెర్నింగ్ డేటా నుండి నేర్చుకుని నిర్దిష్ట పనులను చేస్తుంది. దాని ఖచ్చితత్వం అనుభవంతోపాటు పెరుగుతుంది. డీప్‌లెర్నింగ్ మానవ మెదడును పోలి ఉంటుంది.అది న్యూరల్ నెట్‌వర్క్‌ల ద్వారా సంక్లిష్ట నమూనాలను గుర్తిస్తుంది. వైద్య చిత్రాల విశ్లేషణ, ఉపగ్రహ చిత్రాల్లో కదలికలు, ప్రకంపనలను గుర్తించడం వంటి పనులకు ఉపయోగపడుతుంది. న్యాచురల్ లాంగ్వేజ్ ప్రాసెసింగ్ (ఎన్‌ఎల్‌పి) మానవ భాషను అర్థం చేసుకుని, సంభాషించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. జనరేటివ్ ఎఐ టెక్ట్స్, చిత్రాలు, వీడియోల వంటి కొత్త కంటెంట్‌ను సృష్టిస్తుంది. (%జతీమ్ఘ్వం ఎశీత్‌వత్%) కళ, వినోదం, మార్కెటింగ్, సాఫ్ట్‌వేర్ మొదలైన అనేక రంగాల్లో, వాటి అభివృద్ధిలో అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎఐ ఏజెంట్లు స్వయంచాలకంగా (తమకు తామే స్వయంగా) నిర్ణయాలు తీసుకుంటాయి. ఏజెంటిక్ ఎఐ బహుళ ఏజెంట్ల సమన్వయంతో సంక్లిష్ట పనులను నిర్వహిస్తుంది. ఉదాహరణకు, పరిశోధన లేదా సాఫ్ట్‌వేర్ సమస్యల వంటివి పరిష్కరిస్తుంది. ఎఐ నాలుగు వర్గాలుగా విభజించబడింది: రియాక్టివ్ ఎఐ సమాచారం ఆధారంగా ఫలితాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. లిమిటెడ్ మెమరీ ఎఐ గత డేటాను ఉపయోగించి ఊహలు చేస్తుంది.థియరీ ఆఫ్ మైండ్ ఎఐ మానవ భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకునే సైద్ధాంతిక సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సెల్ఫ్-అవేర్ ఎఐ యంత్రాలకు మానవ స్థాయి స్పృహను ఇవ్వగల సైద్ధాంతిక దశను కలిగి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం, ఎఐ సమస్యలను పరిష్కరించడం, పరిష్కారాలను అభివృద్ధి చేయడం, ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వడం, సూచనలను అందించడం వంటివి చేస్తోంది. 'డ్రాప్‌బాక్స్', 'చాట్‌జిపిటి', 'సౌండ్‌రా' వంటి సాధనాలు మన సమయాన్ని ఎంతగానో ఆదా చేస్తాయి. ఉత్పాదకతను పెంచుతాయి. స్మార్ట్ ఫోన్ అసిస్టెంట్లు, ఇ-కామర్స్ సిఫారసు వ్యవస్థలు, స్వయంచాలక వాహనాలు, మోసం గుర్తింపు, ఆరోగ్య సంరక్షణ, వాతావరణ పరిశోధనలో ఎఐ ఉపయోగించబడుతోంది. ఎఐ కొత్త విద్యుత్ అని ఆండ్రూ ఎన్జీ పేర్కొన్నారు. గూగుల్ మ్యాప్స్, టెక్ట్స్ ఎడిటింగ్ సాఫ్ట్‌వేర్ వంటి రోజువారీ సాధనాల్లో ఎఐ ఇప్పటికే ఉంది.ఎఐ నైపుణ్యాల డిమాండ్ గత దశాబ్దంలో నాలుగు రెట్లు పెరిగింది. ప్రస్తుతం ఎఐ సంబంధిత ఉద్యోగులకు 11 శాతం ఎక్కువ వేతనం లభిస్తున్నాయి. సమాచారం, ఆర్థిక శాఖ, పరిపాలన రంగాలలో ప్రత్యేకంగా ఎఐని ఉపయోగిస్తున్నారు. అనేక ఇతర రంగాలలో ఎఐ వాడకం నానాటికీ అనూహ్యంగా పెరుగుతోంది. ఎఐ డేటా ఎంట్రీ వంటి పునరావృత (రొటీన్) పనులను ఆటోమేట్‌గా వేగంగా పని చేస్తుంది. భారీ డేటాను సైతం విశ్లేషించి, తార్కిక నిర్ణయాలకు సహాయపడుతుంది. చాట్ బాట్‌లు కస్టమర్ డిమాండ్ మేరకు స్ట్రీమ్‌లైన్ చేస్తాయి. జెపి మోర్గాన్ ఒమ్ని ఎఐ ప్లాట్‌ఫారమ్ ఆర్థిక అంతర్ దృష్టులను అందించి, ఖర్చులను తగ్గిస్తుంది. 2028 నాటికి 90 శాతం యజమానులు ఎఐని అమలు చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

ఎఐ ఆటోమేషన్ 25 శాతం ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయవచ్చు. కానీ సైబర్ సెక్యూరిటీ, డేటా విశ్లేషణ వంటి కొత్త రంగాల్లో అవకాశాలను మరింత ఎక్కువగా సృష్టించే అవకాశం ఉంది. ఆర్థికం, ఇ- కామర్స్, ఆరోగ్య సంరక్షణ, విద్య, బీమా, న్యాయ సేవలు ఇలా అనేక రంగాల్లో ఎఐ వాడకం విస్తరించుకుంటూపోతుంది. గ్రంథాలయలలో ఎఐ వాడకం ఇంకా ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పటికీ, జ్ఞాన ప్రాప్యతను విస్తరిస్తుంది. చాట్‌బాట్‌లు కస్టమర్ ను గుర్తించటం, నిర్ధారణ చేసుకోవటం, డేటా పర్యవేక్షణ, ఖర్చు ఆదాలో సహాయపడుతునతున్నాయి. కానీ ప్రస్తుతం అసమర్థమైన స్పందనల కారణంగా మానవ లైబ్రరీయన్‌లను పూర్తిగా రీప్లేస్ చేయలేవు. మనిషికి బహు విధాలుగా ఉపయోగపడే సాధనంగా చెప్పచ్చు.ఎఐ సర్క్యులేషన్, కాటలాగింగ్ వంటి పనులను ఆటోమేట్‌గా చేస్తుంది, 'టెక్ట్ టు -స్పీచ్' ద్వారా సౌలభ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది, డేటా విశ్లేషణ, విషయ సేకరణ, విషయ నిర్వహణ, మెటా డేటా ఖచ్చితత్వాన్ని పెంచుతుంది. లైబ్రరీయన్‌లు ఎఐని గురించిన అవగాహను పెంచుకోవాలి. దానికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని లోతుగా పొందాలి. అందుకు వర్క్‌షాప్‌లు, శిక్షణా తరగతులు ఎక్కువగా నిర్వహించాలి. ఎఐ పై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక విధాలుగా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. వాటిలో అప్ డేట్ వర్షన్లు గురించి లెబ్రేరియన్స్ ఎప్పటికపుడు తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ఎఐని బాధ్యతాయుతగా ఉపయోగించాలి.గమనించాల్సిన విషయాలు: ఎఐ ఎల్లప్పుడూ ఖచ్చితమైనది కాదు. ఎఐ పై మానవ తనిఖీ, పర్యవేక్షణ అవసరం. న్యాయ శాస్త్రంలో, పరిశోధనా రంగాలలో దీనిని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. ఎందుకంటే ఇది కొన్ని తప్పుడు సమాచారాన్ని ఉత్పత్తి చేయవచ్చు. దీనికి వేగంగా సమాచారాన్ని తీసుకుని విశేషణ చేస్తుంది. అయితే అది విషయాన్ని నేర్చుకునే సమయంలో తప్పు సమాచారం ఇస్తే దానినే యథాతథంగా నేర్చుకొని తప్పు సమాధానమే మనకు ఇస్తుంది.

రఫ్ డ్రాఫ్ట్‌లు, రాయడంలో లోపాల తగ్గిస్తుంది. పదేపదే చేయవలసిన రొటీన్ పునరావృత పనులకు ఎఐ ఉపయోగపడుతుంది. కానీ, అది ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో భావోద్వేగాలను వ్యక్తీకరించలేదు. భవిష్యత్తులో చెప్పలేం.అందుకే దీనికి మానవ స్పర్శ అవసరం. ఎఐ సాక్షరత పాఠశాల పాఠ్యాంశాల్లో భాగం కావాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే ఇది భవిష్యత్తు కెరీర్‌లకు ఉపయోగపడుతుంది. సామాజిక అభివృద్ధికి అది కీలకం కానుంది. ఎఐని గురించి ప్రతి ఒక్కరూ క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేయాలి. దీనిని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడానికి నిరంతర శిక్షణ, వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి అవసరం ఉంటుంది. లైబ్రరీలు, విద్యా సంస్థలు ఎఐని సమీకరించడం ద్వారా డిజిటల్ సామర్థ్యాన్ని,ఆవిష్కరణలను పెంపొందించగలవు. ఎఐ మన జీవితాలను, పని వాతావరణాన్ని

, విద్యను వేగంగా మార్చివేస్తోంది. అలాగే దీనిని బాధ్యతాయుతంగా ఉపయోగించడం ద్వారా మనం భవిష్యత్తును మరింత సమర్థవంతంగా, సమగ్రంగా రూపొందించగలం.

ప్రకృతి వైపరీత్యాల పట్ల అవగాహన అవసరం

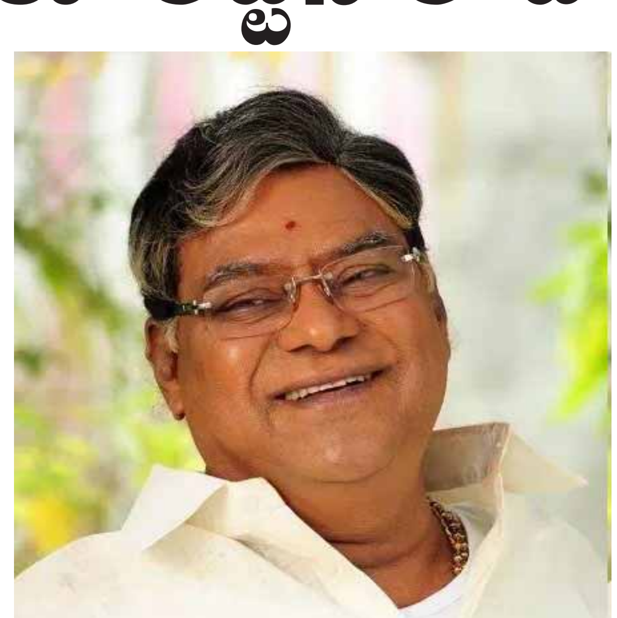
ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేకానేక దేశాల్లో ప్రకృతి విపత్తులు విరుచుకు పడుతున్నాయి. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సృష్టిస్తున్న విధ్వంసంతో ఆయా దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థ చిన్నాభిన్నం అవుతు న్నాయి. సహజ, సాంస్కృతిక వనరులను ధ్వంసం చేసి, ప్రజలకు తీవ్ర నష్టం కలిగించే ప్రకృతి పరమైన, మానవ ప్రేరేపిత ఆకస్మిక సంఘటనలే విపత్తులు. విపత్తు అనే పదాన్ని ఇంగ్లిష్‌లో "డిజాస్టర్" అంటారు. ఇది మధ్యయుగం నాటి ఫ్రెంచి పదం. దీన్ని మూడు భాషా పదజాలల నుంచి గ్రహించారు. అవి..1) డస్ ఆస్టర్ అనే గ్రీకు పదాలు. 2) డెస్ ఆస్ట్రే అనే ఫ్రెంచ్ పదాలు. 3) డిస్ ఆస్ట్రో అనే లాటిన్ పదాలు గ్రీకు, లాటిన్ భాషల్లో డిజాస్టర్ అంటే 'దుష్టనక్షత్రం' అని అర్థం. విపత్తు ఒక భయంకర పరిస్థితి. దీంతో సాధారణ జనజీవనం అస్తవ్యస్తం అవుతుంది. పర్యా వరణ స్థితి విచ్ఛిన్నం అవుతుంది. ప్రాణాలను రక్షించడానికి, పర్యావరణాన్ని కాపాడటానికి అవసరమయ్యే అత్యవసర పరిణామమే విపత్తు". భూమి కంపించడం వలన జరిగే వైపరీత్యాలు, జల వైపరీత్యాలు, వడగాలి, అగ్ని, మహమ్మారులు, అంతరిక్షం, ప్రభావాల సంఘటనలు, సౌర జ్వాలలు తదితరాల ప్రభావం మానవ జీవితంపై అధికంగా ఉంది.అలాగే ప్రపంచ యుద్దాలు, ఉగ్రవాదం, నక్సలిజం, అణు బాంబులు లాంటివి మానవ కారక విపత్తులు విపత్తుల కిందకి వస్తాయి. విపత్తుల వల్ల 1) వరదలు - 30 శాతంబీ 2) తుపానులు - 21 శాతంబీ 3) కరవు- 19 శాతంబీ 4) మహమ్మారి వ్యాధులు - 15 శాతంబీ 5) భూకంపాలు, సునామీలు - 8 శాతంబీ 6) భూతాపాలు - 4 శాతం 7) హిమపాతాలు - 11 శాతంబీ 8) అగ్ని పర్వతాలు - 1 శాతంబీ 9) కీటక దాడులు - 1 శాతంబీ నష్టాలు సంభవిస్తున్నాయి. ప్రపంచ బ్యాంకు నివేదికల ప్రకారం.. భారత దేశంలో సంభవించే విపత్తుల వల్ల జాతీయ ఆదాయంలో ఏటా 2.25 శాతం నష్టం వాటిల్లుతోంది. 'ప్రివెన్షన్ వెబ్ స్టాటిటిక్స్' రిపోర్ట్ ప్రకారం భారత్‌లో గత మూడున్నర దశాబ్దాలుగా దాదాపు 431 రకాల విపత్తులు సంభవించాయి. వీటి ద్వారా సుమారు 1,43,000 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. 15 కోట్ల మంది ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా వీటి ప్రభావానికి గురయ్యారు. సుమారు 4,800 కోట్ల అమెరికన్ డాలర్ల ఆస్తి నష్టం జరిగింది. ఇవి ఇప్పటి వరకు భారత దేశంలో, ప్రపంచంలోనూ ఎక్కువసార్లు సంభవించిన విపత్తు 'వరదలు'గా ఆ నివేదిక పేర్కొంది. ప్రకృతి విపత్తులకు భారత్ అంతులేని మూల్యాన్ని చెల్లిస్తోందని ఐక్యరాజ్య సమితి తాజా నివేదిక కుండ బద్దలు కొట్టింది. 20 ఏళ్లలో విపత్తుల కారణంగా దేశం 7,950 కోట్ల డాలర్లు (సుమారు రూ.5.91 లక్షల కోట్లు) నష్టపోయింది. ఆర్థిక నష్టాలు, పేదరికం, విపత్తులు- పేరిట 2017 ఆగస్టులో విడుదలైన నివేదికలో వివిధ, దేశాలు నష్ట పోయిన మొత్తం విలువ 2.9 లక్షల కోట్ల డాలర్లుగా తేలింది. అంతకు ముందు 20 ఏళ్ల వ్యవధి నష్టాల కంటే ఇది రెట్టింపు. ప్రపంచంలో విపత్తుల వల్ల నష్టపోతున్న వారి సంఖ్య 211 మిలియన్లు. విపత్తుల వల్ల భారత్ లో ఏటా 10 బిలియన్ల డాలర్ల నష్టం నష్టం జరుగుతోంది. మన దేశంలో భూమి వరదలకు 12శాతం (8శాతం) గురవుతోంది. డిజాస్టర్ నాలెడ్జ్ నెట్‌వర్క్ (ఐడీకేఎన్) రిపోర్టుల ప్రకారం దేశంలోని 29 రాష్ట్రాలు ఏడు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో 22 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు ఏదో ఒక విపత్తుకు తరచు గురవు తున్నాయి. దేశంలోని తీరప్రాంతం విశిష్టమైన ప్రకృతి వనరులు, జీవ వైవిధ్యానికి ప్రతీకలు. దేశ ఆర్థిక పరిపుష్టి లో విశేషమైన పాత్ర ఇవిపోషిస్తున్నాయి. 13 రాష్ట్రాల్లోని 84 జిల్లాలు, అండమాన్, లక్షద్వీప్ కేంద్రపాలిత రాష్ట్రాల్లో 7,500 కిలోమీటర్లలో సముద్రతీర ప్రాంతం విస్తరించి ఉంది. వీటిల్లో గుజరాత్ (1,214 కి.మీ.) ఆంధ్రప్రదేశ్ (7 కి.మీ.) రాష్ట్రాల్లో అధికంగా తీరప్రాంతం ఉంది. అడవులు, చిత్తడి నేలలు, పగడపు దిబ్బలు, ఉప్పునీటి కయ్యలు, ఇసుక నేలలు వంటి జీవవైవిధ్యం తీరప్రాంతాల్లో ఉంటాయి. తీరంలోని యాభై కిలోమీటర్ల లోపు రమారమి ముప్పై కోట్ల మేర జనాభా నివసిస్తుంది. పర్యావరణ సమ తుల్యత లోపించడం వాతా వరణంలో పెనుమార్పులు విపత్తులకు మూలకారణం పెరుగుతున్న జనాభా, నగరీకరణ, తీర నియంత్రణ, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా సాగుతున్న నిర్మాణాలు, పరిశ్రమలు, ఓడరేవుల విస్తరణ తీరంలోని జీవ వైవిధ్యానికి చేటు తెస్తూ సమస్యకు ఆజ్యం పోస్తున్నాయి. ప్రకృతి వైపరీత్యాలైన తుపానులు, వరదల్లో మృతి చెందేవారికి ప్రభుత్వం నష్ట పరిహారాన్ని ఇస్తోంది. ప్రకృతి విపత్తులు, బీమా రంగం తన పాత్రను ఎక్కువగా నిర్వర్తిస్తూ వస్తుంది. ఈ రంగం, కొన్ని నష్టాలను పూడ్చుటకు తనవంతు సహాయ సహకారాలను అందిస్తుంది. హరికేన్లు, దావాలనాలు, ఇతర విపత్తులు సంభవించి నపుడు ఈ బీమా రంగం సాయం అందిస్తున్నది.6.10.2009 నాటి రెవిన్యూ డిపార్ట్ మెంట్ జి.వో.23 ప్రకారం పూర్తిగా దెబ్బతిన్న ఇంటికి 5000, పాక్షికంగా దెబ్బతిన్న ఇంటికి 4000, బట్టల కోసం1500 పాత్రల కోసం1500, బియ్యం 20 కిలోలు, కిరోసిన్ 5 లీటర్లు ఇస్తారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టం(1986)కు అనుబంధంగా తీరప్రాంత నియంత్రణ నిబంధనల పేరిట కోస్టల్ రెగ్యులేషన్ జోన్ (సీఆర్ జెడ్) నోటిఫికేషన్‌ను కేంద్ర ప్రభుత్వం 1991లో అమలులోకి తీసుకొచ్చింది కొన్ని వర్గాల కార్య కలాపాలకు అడ్డుగా ఉన్న ఈ నిబంధనలను అమలు చేయడంలో ప్రభుత్వ వ్యవస్థ విఫల మయింది. విదేశీ నౌకా నియంత్రణ, పర్యా వరణ పరిరక్షణ, ప్రమాదకర వ్యర్థాల నిర్వహణ అటవీ, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి అనేక చట్టాలు తీరప్రాంత పరిరక్షణతో ముడివడి ఉన్నాయి. 1991 నాటి నిబంధనల్లో తీరాన్ని మూడు విభాగాలు (సీఆర్ జెడ్-1,2,3)గా విభజించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో వివిధ నిర్మాణం చేపట్టడానికి నియంత్రణలు విధించాలి. అయితే పలు ప్రైవేటు, ప్రభుత్వ సంస్థలు చేపట్టే కార్యక్రమాలకు ఇవి అడ్డుగా ఉన్నాయన్న ఉద్దేశంతో నిబంధనల్లో సవరణలు తీసు కొచ్చారు తప్పితే, నోటిఫికేషన్ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా నియమాలు అమలుచేసిన దాఖలాలు తక్కువ. సీఆర్జెడ్ నిబంధనలను 1991 మధ్య కాలంలో 12సార్లు సవరించి వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల విస్తరణకు అనుమతించారు. ఈ నోటిఫికేషన్ అమలుచేయాల్సిన బాధ్యత రాష్ట్రాలదే. అయితే నిబంధనల అన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను నియంత్రించి ప్రకృతి వ్యవస్థలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలపై ఉంది. అభివృద్ధి పనుల పేరిట మడ అడవులు, హరితవనాలను విచ్చలవిడిగా ధ్వంసం చేస్తున్నారు. ప్రపంచ బ్యాంకు నిధులు, కేంద్ర ప్రభుత్వ గ్రాంట్లతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిన విపత్తుల యాజమాన్య ప్రణాళికల అమలు మొక్కుబడిగా మారాయి. 2011 నుంచి కేంద్ర ప్రభుత్వ సాయంతో నిర్మించ తలపెట్టిన బహుళ ప్రయోజక షెల్టర్ల దశాబ్దాల క్రితంనాటి తుపాను షెల్టర్లు పూర్తిగా శిథిలమయ్యాయి.ప్రకృతి వైపరీత్యాల నివారణకై, ప్రణాళికలను బడ్జెట్లో ప్రత్యేకంగా పొందుపరచాల్సిన అవసరం ఉంది. నష్టం అంచనాలో పౌరసమాజం, స్వచ్ఛంద సంస్థలను భాగ స్వాములను చేయాలి. ప్రకృతి వ్యవస్థలకు హాని కలగకుండా, గొలుసుకట్టు హరిత వనాల పెంపకానికి, మడ అడవుల పునరుద్ధరణకు ప్రత్యామ్నాయ వనీకరణ నిధులను సమకూర్చాలి.వైపరీత్యాలకు దారి తీయకుండా తీరప్రాంత వనరుల వినియోగం జరిగేలా చర్యలను ప్రభుత్వం ముమ్మరం చేయాలి.

క్షేత్రస్థాయి నుంచి పైదాకా ప్రభుత్వ వ్యవస్థల స్పందన బట్టి బాధిత ప్రజలకు భవిష్యత్తులో విపత్తులను ఎదుర్కోగలమనే ధైర్యం కలిగించాలి.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...

నటనకు 'కోటలు' కట్టిన కోట శ్రీనివాస రావు

10 జూలై 1942న ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని కంకిపాడు గ్రామంలో జన్మించారు. కోట శ్రీనివాసరావును వైద్యుడిని చేయాలని తలిచిన తండ్రి ప్రముఖ వైద్యులు సీతారామాంజనేయులు ఆకాంక్షకు వ్యతిరేకంగా నటనలో మక్కువతో కళాశాల జీవితంలోనే నాటకాల్లో పలు పాత్రలను వేయడం, ప్రేక్షకులను మెప్పించడంతో నటననే వృత్తిగా మార్చుకోవడం జరిగింది. బి. ఎస్సీ. పూర్తి చేసిన పిదప నాటకాలు ఆడుతూనే స్టేట్ బ్యాంక్ ఉద్యోగిగా సేవలు అందించారు. రుక్మిణిని వివాహమాడిన కోట శ్రీనివాసరావుకు ఇద్దరు కుమార్తెలు, ఒక కుమారుడు ఉన్నారు. తన సోదరుడు కోట శంకర్రావు కూడా సినీ నటుడిగానే పేరు తెచ్చుకున్నారు. తన 83వ ఏట 13 జూలై 2025న వేకువ జామున హైదరాబాదులో తుది శ్వాస విడిచిన వేళ తెలుగు సినిమా తల్లి కన్నీరు కార్చుతున్నది. 750కి పైగా సినిమాల ఘన చరిత్ర: 1978లో క్రాంతి కుమార్ నిర్మించిన "ప్రాణం ఖరీదు" అనే సినిమాతో సినీ రంగ ప్రవేశం చేసి మొత్తంగా తెలుగు, కన్నడ, తమిళ, మళయాలీ, హిందీ సినిమాల్లో కలుపుకొని దాదాపు 750కి పైగా సినిమాల్లో నటించిన కోట శ్రీనివాసరావు అసమాన ప్రతిభను ప్రదర్శించిన కోట వారు తెలుగు నాటక రంగాన్ని కూడా సుసంపన్నం చేశారు. రాజకీయ నాయకుడిగా 1999 - 2004 మధ్య ఎంఎల్‌ఏగా కూడా ప్రజా సేవ చేసిన కోట సినీ నటుడిగా ప్రతినాయకుడు, క్యారెక్టర్ నటుడు, హాస్య, సహాయ నటుడిగా తన సత్తా చాటుకొని తొమ్మిది రాష్ట్ర నంది అవార్డులు, అల్లు రామలింగయ్య పురస్కారం, సైమీ అవార్డులతో పాటు 2015లో భారత ప్రభుత్వం చేత పద్మశ్రీ పురస్కారం కూడా పొందారు. పాత్ర



ఏదైనా, ప్రతిభ అనన్య సామాన్యమే : నటనకు జీవం పోశారు. అసమాన ప్రతిభను తెరపై పండించారు.

కోట శ్రీనివాస్ రావు నటనకు పెట్టింది పేరు. కరుడుగట్టిన విలన్, తండ్రి, హాస్య నటన, తాత, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టుగా ఏ పాత్రలోనైనా అవలీలగా ఒదిగిపోయే ప్రతిభ ఆయనకే సొంతం. నటనకు కోట్లు కట్టిన కోట శ్రీనివాస్ రావు కుమారుడు కోట వెంకట ఆంజనేయులు 2010లో రోడ్డు ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో మానసికంగా కుంగి పోయారు. తాను నటించిన వందల సినిమాల్లో అనగనగా ఒక రోజు, మామ గారు, బొమ్మరిల్లు, ఛత్రపతి, రెడీ, ఆ నలుగురు, ఆమె, హలో బ్రదర్, గాయం, శివ, ప్రతిఘటన, అర నా పెళ్లంటా, గణేష్, మల్లీశ్వరి, అతడు, అత్తారింటికి దారేది, సన్ ఆఫ్ సత్యమూర్తి, రక్త చరిత్ర, రేపటి పౌరులు లాంటి అనేక సినిమాల్లో నటించి విమర్శకుల ప్రశంసలు సహితం పొందారు. అహ నా పెళ్లంటా సినిమాలో పిసినారి ప్రతినాయక ప్రాత్రలోనైనా, మామ గారు సినిమాలో హాస్య నటుడి పాత్రలోనైనా, యోగి సినిమాలో విలన్ పాత్రలోనైనా, గబ్బర్ సింగ్ సినిమాలో క్యారెక్టర్ పాత్రలోనైనా చక్కగా ఒదిగిపోతూ ప్రేక్షక లోకం అభిమానాన్ని చూరగొన్నారు. విడుదలకు సిద్ధంగా ఉన్న హరిహర వీరమల్లు సినిమాలో కూడా కోట నటించారు.

అలనాటి రంగారావు, నాటి సత్యనారాయణ లాంటి ప్రతి నాయకులకు ప్రత్యామ్నాయంగా విలన్ పాత్రలకు కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా నిలిచిపోయారు. నటనకు కోట్లు కట్టిన కోట, నేటి తరం నటులకు మార్గ నిర్దేశనం చేస్తూ, తన అద్భుత ప్రతిభ నటులకు పాఠాలుగా మారాలని, వారి ఆత్మ శాంతికి ప్రార్థనలు చేస్తూ, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేద్దాం.

మానవజాతికి అత్యంత సమీప బంధువులు

మానవజాతితో 98 శాతం వరకు అత్యంత సమీప పోలికలతో జన్యువులను కలిగి ఉంటాయి చింపాంజీలు. కేంద్ర ఆఫ్రికా దేశాల్లో అధికంగా కనిపించే చింపాంజీలు వన్య ప్రాణులుగా అడవుల్లో నివసిస్తూ ఉంటాయి. చింపాంజీలను అధ్యయనం చేయడానికి, పరిశోధనలు చేయడానికి తన జీవితాన్ని ఆసాంతం అర్పించిన డా జానె గుడ్‌ఆల్ అనే వనిత చింపాంజీల ఉనికి, జీవనశైలి పట్ల చేసిన కృషి అనన్య సామాన్యం. 65 ఏండ్ల క్రితం 14 జూలై 1960 రోజున టాంజానియాలోని గోంబె నేషనల్ పార్కులోకి ప్రవేశించి తన పరిశోధనలను ప్రారంభించింది. అడవుల్లో చింపాంజీల ప్రవర్తన, సమూహాల మధ్య సమన్వయ సహకారం, ఆ అరుదైన జంతువుల జీవన సరళి, వాటిని కాపాడవలసిన అవసరం పట్ల అవగాహన కల్పించడానికి జానె చేసిన సాధన వెలకట్టలేనిది. డా: జానె గుడ్‌ఆల్ చేసిన కృషిని గుర్తించిన అంతర్జాతీయ సమాజం ప్రతి ఏట 14 జూలై రోజున "ప్రపంచ చింపాంజీల దినం'' పాటించడం ఆనవాయితీగా మారింది. అంతరించే జాతుల జాబితాలో చింపాంజీలు:

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చింపాంజీల సంఖ్య పరిమితంగా ఉండడమే కాకుండా క్రమంగా తగ్గడం గమనించబడింది. అందువల్లనే చింపాంజీలను అంతరించే జాతుల జాబితాలోకి చేర్చడం జరిగింది. నేడు ప్రపంచ దేశాల్లో 1.7 నుంచి 3.0 లక్షల వరకు చింపాంజీలు ఉండవచ్చని అంచనా. వీటి సంఖ్య సాలీనా 3,000 వరకు తగ్గడం జరుగుతున్నాయి. ఇలా క్రమంగా తగ్గడానికి కారణాలుగా అక్రమ రవాణా, వేట, అడవుల నరికివేత, అక్రమ వ్యాపారం, ఆవాసాల కొరత, కార్చిచ్చులు, అక్రమంగా సాధు జంతువులుగా పెంచుకోవడం, పలు రకాల వ్యాధులకు గురికావడం లాంటివి పేర్కొనబడినవి. సగటున 50 ఏండ్ల వరకు బతక గలిగే చింపాంజీలు అడవుల్లో దాదాపు 12 నుండి 150 వరకు గుంపులు, గుంపులుగా సహజీవనం చేస్తుంటాయి. చింపాంజీలు అడవుల్లో పండ్లు, ఆకులు, చెట్ల ఇతర భాగాలను తనడమే కాకుండా క్రిమికీటకాలు, పక్షులు, గుడ్లు, ఇతర చిన్న చిన్న జంతువులను కూడా తింటూ సర్వభక్షకులుగా వర్గీకరించబడ్డాయి.

మానవుల డిఎన్ఏ జన్యువులతో 98 శాతం పోలి ఉన్న మన అత్యంత సమీప బంధువులు చింపాంజీలు మాత్రమే అని గమనించి వాటిని కాపాడుకోవడానికి అడవులను కాపాడడం, అతిక్రమించి వేట లేదా రవాణాను కట్టడి చేయడం, వాటికి వ్యాధులు రాకుండా చర్యలు తీసుకోవడం, వాటి ఆవాసాలను కాపాడడం, కార్చిచ్చులు రాకుండా చూడడం లాంటి చర్యలు తీసుకొని అంతరించకుండా రాబోయే తరాలకు అనేక లక్షల చింపాంజీల జాతిని బహుకరిస్తూ, అతి ముఖ్యమైన జీవ వైవిధ్యాన్ని కాపాడుకుందాం.

కవిత్వంతో ఉద్యమ చైతన్యాన్ని నింపిన గరిమెళ్ల

అయన ఒక గొప్ప స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు. తన కవితలతో ఎందరినో స్వాతంత్ర్య పోరాటం పట్ల కార్యోన్ముఖులను చేసిన మార్గ దర్శకుడు. ఎందరికో మార్గదర్శకు డైన పోరాట యోధుడు. పరాయి పీడనకు, పాలనకు వ్యతిరేకంగా జీవితాంతం పోరాడి స్వేచ్ఛ, విముక్తి కోసం కలం పట్టి, గళమెత్తిన వీరసైనికుడు. ఇంకెందరిలోనో చైతన్య దీపాలను వెలిగించి, సత్యాగ్రహ బాట పట్టించిన స్ఫూర్తి ప్రదాత. నీతికీ నిజాయితీకి నిలువుటద్దం. దేశభక్తి గీతాలు రాసిన నేరానికి పలు మార్లు జైలు కెళ్ళినా, రాయడం మానని ధీరుడు. స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో "వందే మాతరం" ఎలా నినాదంగా, ఉత్ప్రేరకంగా పని చేసిందో... అలాగే ఆయన రాసిన "మా కొద్దీ తెల్ల దొరతనం" పాట ప్రతి తెలుగువారి నోటా మార్మోగింది. ఒక విప్లవ గీతమైంది. అలాంటి ప్రజాకవి గరిమెళ్ళ సత్యనారాయణ. తెలుగునాట జాతీయ కవిత్వానికి ఒరవడి పెట్టిన కవి ప్రముఖుడు గరిమెళ్ళ. సబర్మతీ ఆశ్రమంలో, గాంధీజీ ఈ పాటకు అనువాదము చేయించమని కోరినప్పుడు, ఇంగ్లీష్ లోకి అనువదించి టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు ''స్వరాజ్యం'' పత్రికలో ప్రచురించాడు. స్వాతంత్ర్యోద్యమ కవుల్లో గరిమెళ్ళ సత్యనారాయణది విశిష్ట, అగ్ర స్థానం. దేశభక్తి కవితలు వ్రాసి జైలుశిక్ష అనుభవించిన వారిలో ప్రథముడు గరిమెళ్ళ. అయన గేయాలు జాతీయ వీరరసంతో తొణికిస లాడుతూ పాఠక జనాన్ని ఉర్రూత లూగించాయి. 29 ఏళ్ళకే గేయాలు, రచనలు చేశాడు. స్వాతంత్ర్య పోరాటకాలంలో గరిమెళ్ళ గేయాలు బ్రిటిష్ సామ్రాజ్య వాదానికి వ్యతిరేకంగా ప్రజా హృదయంలోకి శరవేగంగా చొచ్చుకు పోయాయి. స్వరాజ్య గీతాలు, గేయాలు, వ్యాసాలు పదునైన ఛలోక్తులకు ఆయనకు ఆయనే సాటి.గంజాం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో గుమస్తా నుండి, విజయనగరం ఉన్నత పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడుగా, ప్రియాగ్రహారంలో గ్రంథాలయ కార్యదర్శిగా, ఫ్రీలాన్స్ జర్నలిస్టుగా, ఆచార్య రంగా, వాహిని పత్రికలో సహాయ సంపాదకునిగా, ఆనంద వాణికి సంపాదకునిగా ఏ విధులు నిర్వర్తించినా, నిజాయితీకి నిర్భీతికి నీతికి ప్రతీకగా నిలిచాడు.అయన రాసిన "మా కొద్దీ తెల్ల దొరతనం" .... " అలాగే "దండాలు దండాలు భారత మాత" అనే గీతం కూడా ప్రజలను ఎంతగానో జాగృతం చేసి స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలోకి ఉరికే తెగువను కలగ జేసింది. నిజాయితీకి, నిర్భీతికి గరిమెళ్ళ మారుపేరుగా నిలిచాడు. మాకొద్దీ తెల్ల దొరతనం పాట ఆనాడు ప్రతి తెలుగు వాడి నోటా మారు మోగేది. ఆయనంత ప్రసిద్ధినొందిన జాతీయకవి ఆ రోజుల్లో మరొకరులేరు. గరిమెళ్ళ సత్యనారాయణ శ్రీకాకుళం జిల్లా నరసన్నపేట తాలుక గోనెపాడు గ్రామంలో 1893 జూలై 14న జన్మించాడు. తల్లి సూరమ్మ, తండ్రి వేంకట నరసింహం. గరిమెళ్ళ ప్రాథమిక విద్య స్వగ్రామమైన ప్రియాగ్రహారంలో సాగింది. విజయ నగరం, మచిలీ పట్నం, రాజమహేంద్ర వరం మొదలైనచోట్ల ఉన్నత చదువులు చదివాడు. బి.ఏ. చేశాక గంజాం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో గుమస్తాగా కొంతకాలం పని చేశాడు. ఆ తరువాత విజయ నగరం ఉన్నత పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడిగా కొంతకాలం పనిచేశాడు. అయన స్వేచ్ఛాప్రియత్వం వల్ల ఎక్కువకాలం ఏ ఉద్యోగమూ చెయ్యలేక పోయాడు.1920 డిసెంబర్?లో కలకత్తాలో జరిగిన కాంగ్రెసు మహాసభలో సహాయ నిరాకరణ తీర్మానం అమోదించ బడింది. ఆ వీరావేశంతో ఉద్యమంలోకి దూకిన గరిమెళ్ళ "మా కొద్దీ తెల్లదొరతనం" పాటను రాశాడు. పాట సత్యాగ్రహులకు గొప్ప తెగువను, ఉత్తేజాన్ని కలిగించింది. ఆనాటి రోజుల్లో రాజమండ్రిలో ఈ పాట నకలు కాపీలు ఒక్కొక్కటి బేడా (12 పైసలు) చొప్పున అమ్ముడు పోయేవట. ఆనోటా- ఈనోటా ఈ పాట గురించి ఆనాటి బ్రిటీషు కలెక్టరు బ్రేకన్ చెవినపడి ఆయన గరిమెళ్ళను పిలిపించి పాటను పూర్తిగా పాడమన్నాడట. గరిమెళ్ళ కేవలం రచయితే కాదు, గొప్ప గాయకుడు కూడా అయినందున తన కంచు కంఠంతో ఖంగున పాటలు కూడా పాడగా, గరెమెళ్ళ పాట విన్న బ్రిటీషు కలెక్టరు తెలుగుభాష తనకు రాకపోయి నప్పటికీ, ఈ పాటలో ఎంతటి మహత్తర శక్తి ఉందో, సామాన్య ప్రజల్ని సైతం ఎలా చైతన్య పరచ గలదో నేను ఊహించగల నన్నాడట. ఆ పాటను వ్రాసినందుకు గరిమెళ్ళకు ఒక సంవత్సరం కఠిన కారాగార శిక్ష విధించారు. ఆ రోజుల్లో కాంగ్రెసు స్వచ్ఛంద సేవకులు ఖద్దరు దుస్తులు ధరించి, గాంధీటోపి పెట్టుకుని, బారులు తీరి మువ్వన్నెల జెండా ఎగర వేసుకుంటూ...మాకొద్దీ తెల్లదొరతనం-దేవమాకొద్దీ తెల్లదొరతనం అంటూఆకాశం దద్దరిల్లేలా పాడుతూ వీధుల్లో కవాతు చేసేవారట.శిక్షపూర్తి చేసుకుని జైలు నుంచి విడుదల అయిన గరిమెళ్ళ మళ్ళీ ప్రజల మధ్య గొంతెత్తి పాడసాగాడు. ప్రజల్ని ఎంతగానో ఆకట్టుకో సాగాడు. ఇది చూసి ప్రభుత్వాధికారులు భయపడ్డారు. గరిమెళ్ళ బయట వుండటం ప్రభుత్వాధికారులు భయపడ్డారు. గరిమెళ్ళ బయట వుండటం ప్రభుత్వానికి మంచిది కాదని భావించి ఆయనను అరెస్టు చేశారు. కాకినాడ మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరు పరచారు. మేజిస్ట్రేట్ రెండు సంవత్సరములు కఠిన కారాగార శిక్ష విధించాడు.గరిమెళ్ళ జైలులో వుండగా 1923 జనవరిలో ఆయన తండ్రి చనిపోయాడు. క్షమాపణ చెబితే విడుదల చేస్తామని చెప్పారట. కాని గరిమెళ్ళ క్షమాపణ చెప్పకుండా జైలులోనే ఉన్నాడు. అంతటి దేశభక్తుడు ఆయన. జైలు నుంచి విడుదల కాగానే ప్రజలు ఆయనకు ఎన్నోచోట్ల సన్మానాలు చేశారు. ఆయన జీవితంలో మధుర ఘట్టం ఇదొక్కటే. అప్పులు పెరగడంతో ఉన్న ఆస్తి అమ్మేసి అప్పులు తీర్చాడు. ఉద్యోగం వదిలేశాక కొంతకాలం ప్రియాగ్రహారంలో గ్రంథాలయ కార్యదర్శిగా పనిచేశాడు. శ్రీ శారదా గ్రంథమాల స్థాపించి పద్దెనిమిది పుస్తకాలు అచ్చువేశాడు. అవి అమ్ముడు పోలేదు. ఆయన ఎక్కువగా రాజమండ్రి, విజయవాడ, మద్రాసులకు తిరుగుతూ వుండడంతో, పట్టించు కోక పోవడం వల్ల వాటిని చెదలు తినేశాయి. వాటి వల్ల కూడా కొంత నష్టం వచ్చింది.

రాజకీయాలకు అతీతంగా పని చేసే జర్నలిజానికి సంపూర్ణ మద్దతు

-నర్సంపేట ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి
-ఎమ్మెల్యేను కలిసిన టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ నూతన కమిటీ

వరంగల్ జులై13 (వుదయం ప్రతినిధి) : రాజకీయాలకు అతీతంగా సమాజం కోసం పాటుపడే జర్నలిస్టులకు తన సహకారం ఎప్పుడూ ఉ ంటుందని నర్సంపేట ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి అన్నారు. తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు జక్కుల విజయ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో నర్సంపేట శాసనసభ్యుడు దొంతి మాధవరెడ్డిని ఆదివారం హనుమకొండ లోని తన నివాసంలో ఇటీవల నూతనంగా ఎన్నికైన కార్యవర్గ కమిటి మర్యాదపూర్వకంగా కలసి మొక్కను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా టిడబ్ల్యూజెఎఫ్ వరంగల్ జిల్లా కమిటీకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి మాట్లాడుతూ తన నియోజకవర్గంలో జర్నలిస్టులకు తాను చేయగలిగిన సహాయ సహకారం అందజేస్తానని ఎల్లవేళలా జర్నలిస్టులకు అండగా ఉంటానని తెలిపారు. జర్నలిస్టులు రాజకీయాలకతీతంగా ప్రజా సమస్యలను వెలికి తీసి పరిష్కారం చేయడంలో ప్రధాన భూమిక పోషించాలని సూచించారు. రాజకీయాలకు తావులేని సమాజ చైతన్యం కోసం జర్నలిజం ఉపయోగపడాలని దారి తప్పుతున్న వ్యవస్థలను గాడిలో పెట్టేందుకు జర్నలిజం ఉ పయోగపడాలని అటువంటి సమాజ హిత జర్నలిజానికి ప్రభుత్వాలు ,ప్రతిపక్షాలు ఎప్పుడు జవాబుదారీగా పని చేస్తాయని అన్నారు. తను చేయగలిగిన సహకారం జర్నలిస్టులకు తప్పనిసరిగా అందజేస్తామన్నారు. ఎమ్మెల్యే దొంతిని కలిసిన వారిలో తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు జక్కుల విజయ్ కుమార్ , టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ ప్రధాన కార్యదర్శి బొట్లస్వామిదాస్, ఉపాధ్యక్షుడు వెల్ది రాజేందర్, సంయుక్త కార్యదర్శి భావండ్ల పెల్లి కిరణ్ కుమార్, సురేష్ ,రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యుడు డాక్టర్ పాలడుగుల సురేందర్, సీనియర్ జర్నలిస్ట్ సాదిక్ పాషా, సభ్యులు శ్రీనివాస్, వై రవికుమార్, నవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇరుకుళ్ళ అనంతలక్ష్మి పార్థివదేహానికి నివాళు లర్పించిన ఖమ్మం జిల్లా ఆర్యవైశ్య మహాసభ

మధిర జూలై 13 (వుదయం ప్రతినిధి) మధిర ఆర్య వైశ్య ప్రము ఖులు, ఖమ్మం జిల్లా ఆర్యవైశ్య మహాసభ మాజీ అధ్యక్షులు ఇరుకుళ్ళ లక్ష్మీనరసింహారావు సతీమణి, కలయిక వాకర్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు ఇరుకుళ్ళ బారకోటేశ్వర రావు మాతృమూర్తి ఇరుకుళ్ళ అనంతలక్ష్మి (75) భౌతికకాయాన్ని దర్శించి నివాళులు అర్పించి కుటుంబ సభ్యులకు సానుభూతిని తెలియజేసిన ఖమ్మం జిల్లా ఆర్యవైశ్య మహాసభ అధ్యక్షులు పసుమర్తి చందర్రావు, ప్రధాన కార్యదర్శి వనమా కిరణ్ కుమార్, ప్రచార కార్యదర్శి కొప్పరపు బలరాం, సత్తుపల్లి నియోజకవర్గ బాధ్యులు పసుమర్తి రాంబాబు, రాజకీయ విభాగం చైర్మన్ రంగా హనుమంతరావు, ఉపాధ్యక్షులు ఇరుకుళ్ళ సురేష్, మధిర మండల ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షులు చారుగుండ్ల నరసింహమూర్తి, ప్రధాన కార్యదర్శి కాజా చక్రధరరావు, మాజీ మండల అధ్యక్షులు కుంచం కృష్ణారావు, ఉపాధ్యక్షులు మైలవరపు వీరభద్రరావు, నేరెళ్ల శ్రీనివాసరావు, సుగ్గల శ్రీనివాసరావు, మైలవరపు సత్యనారాయణ, నందిగామ పురుషోత్తం, కాజా కిరణ్ కుమార్, పబ్బతి జగదీష్, ఇరుకుళ్ళ నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కార్యకర్తల కుటుంబాలకు అండగా జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్: తాళ్లూరి డేవిడ్

మధిర జూలై 13 (వుదయం ప్రతినిధి) జనసేన పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇంచార్జ్ నేమూరి శంకర్ గౌడ్,తెలంగాణ రాష్ట్ర నాయకులు ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ఇంచార్జ్ రామ్ తాళ్లూరి సూచన మేరకు మధిర నియోజకవర్గం క్రియ శిలక కిట్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో భాగంగా మధిర నియోజకవర్గ నాయకులు తాళ్లూరి డేవిడ్ మాట్లాడుతూ ప్రమాదవశాత్తు మరణించిన జనసేనకుటుంబాలకు ఆసరా ఉండాలని ఆలోచనలు తో జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ తీసుకువచ్చిన ఈ బీమా సౌకర్యం ఎంతోమంది జనసైనికుల కుటుంబాలకు భరోసా ను కల్పిస్తుంది అని తెలియజేశారు పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులు,పార్టీ కార్యకర్తలుగా మారాలని,తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధి యువత బలంతో సాధ్యమవుతుందని ఇప్పుడు యువతను,కేవలం రాజకీయ స్వార్థ ప్రయోజనలకోసం వాడుకుంటున్నారని రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రం లో వివిధ పార్టీలకు ప్రాతిమ్నాయం గా జనసేన పార్టీ మారుతుందని రాబోయే రోజుల్లో జనసేన జండా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎగురేస్తామని అదే విధంగా మధిర నియెజకవర్గం లో 125 గ్రామాల్లో జనసేన పటిష్టంగా ఉందని రాబోయే అసెంబ్లీ సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో మధిర గడ్డ మీదా జనసేన జండా ఎగరవేయడానికి కార్యకర్తలు సిద్ధంగా ఉన్నారని మధిర నియెకవర్గ ప్రజలు జనసేన వైపు చూస్తున్నారని తెలియజేశారు, ఈకార్యక్రమంలో ముదిగొండ మండల కోఆర్డినేటర్ జొన్నలగడ్డ భద్ర, ఖమ్మం జిల్లా స్టూడెంట్ వింగ్ నాయకులు గంధం ఆనంద్, బోనకల్ మండల నాయకులు ఎన్.కె భజి బాబా,మండల నాయకులు ఎస్.కె అఫ్జెల్, ఎస్.కె సుభాని,నాయకులు మోదుగు సైదులు, గుడుపొగంటి సురేష్, చింతకాని మండల నాయకులు వినోద్, చింతకాని మండల నాయకులు సతీష్, తాటికొండ ముదిగొండ నాయకులు ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇరుకుళ్ళ అనంతలక్ష్మి పార్థివ దేహానికి నివాళులర్పించిన స్విమ్మర్స్ అసోసియేషన్

మధిర జూలై 13 (వుదయం ప్రతినిధి) ఖమ్మం జిల్లా ప్రముఖ ఆర్యవైశ్య నాయకులు, బిజెపి నాయకులు ఇరుకుల్ల లక్ష్మీనరసింహారావు సతీమణి, కలయిక వాకర్స్ గ్రూప్ అధ్యక్షులు ఇరుకుళ్ళ బాల కోటేశ్వరరావు మాతృమూర్తి పార్థివ దేహానికి మధిర స్విమ్మర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జంగా నరసింహారెడ్డి సభ్యులు కలిసి వారి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తూ వారి ఆత్మ శాంతి కలగాలని కోరుకుంటూ నివాళులు అర్పించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో వల్ల పోతుల ప్రసాదరావు, గండూరిరాంబాబు, గుర్రాల శ్రీనివాసరెడ్డి వేముల ఆంజనేయులు, చల్ల సత్యనారాయణ, తూములూరి రాజా, ముప్పా రామకృష్ణ,చారుగుండ్ల నరసింహమూర్తి,కుంచం కృష్ణారావు, ఎల్ అప్పారావు, గొల్లపల్లి శ్రీనివాసచారి, కంచిపోగు ఆదాము,వేముల నవీన్,మార్త శ్రీనివాసరావు,సముద్రాల ఉపేందర్, షేక్ జానీ, కాజా చక్రధరరావు తదితరులు ఉన్నారు

సురేందర్ రావు ఆధ్వర్యంలో ఘణంగా డీసీసీబీ చైర్మన్ జన్మదిన వేడుకలు

న్యూస్ కొండపాక జూలై 13 వుదయం ప్రతినిధి డీసీసీబీ చైర్మన్ చిట్టి దేవేందర్ రెడ్డి 53 వ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం రోజు పాక్స్ డైరెక్టర్ బూర్గుల సురేందర్ రావు ఆధ్వర్యంలో దుద్దెడ స్వయంభూ శంభు దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం వెలికట్ట ఎక్స్ రోడ్డు వద్ద కేక్ కట్ చేసి ఘనంగా పుట్టిన రోజు వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రజల కష్ట సుఖాల్లో పాలు పంచుకుంటూ, అందరిని తనవాళ్ళుగా భావించె నాయకుడు చిట్టీ దేవేందర్ రెడ్డి రాజకీయాల్లో దిన దిన అభివృద్ధి చెందుతూ రాజకీయ ఉన్నత పదవులు పొందాలని, ఆయురారోగ్యాలు, సుఖశాంతులతో నిండు నూరేళ్లు జీవించాలని కోరుకుంటున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి , వైస్ చైర్మన్ బట్ట పర్శ రాములు, మండల అధ్యక్షుడు వాసరి లింగరావు,మంచాల కనకరాములు, సుదర్శన్, మాజీ సర్పంచ్ మహదేవ్, ఆరేపల్లి శ్రీనివాస్ ,రేపాక స్వామి, గంగుల వేంకటేశం, అఖిల్, సిద్దులు, చిరంజివి, జాని అంజి, శంభయ్య ,నరేష్ లతో పాటు సిడిఆర్ సేనా సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

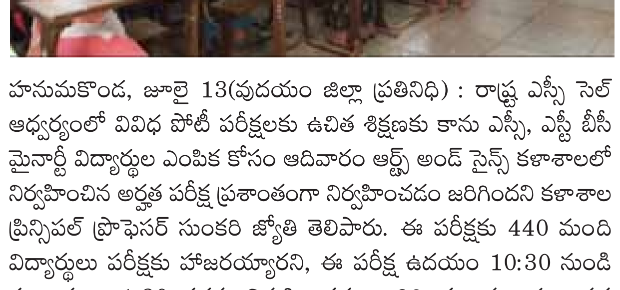
వంటేరు ప్రతాప్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్ అందించిన కోడెల మల్లేశం

న్యూస్ కొండపాక జూలై 13 (వుదయం ప్రతినిది): శనివారం రోజు విశ్వనాథ్ పల్లి గ్రామానికి చెందిన చామంతుల బాలయ్యకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి నుండి మంజూరైన 60 వేల రూపాయల చెక్కును గజ్వేల్ లో మాజీ ఎఫ్డిసి చైర్మన్ వంటేరు ప్రతాపరెడ్డి చేతుల మీదుగా అందించారు రవీందర్ నగర్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ అధ్యక్షుడు కోడెల మల్లేష్ యాదవ్. ఈ సందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ నిరుపేద ప్రజలు ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్టు తమ దృష్టికి తీసుకొస్తే ముందుగా ఎల్వోసి ఇప్పించి లేదా, చికిత్స పొంది ఉంటే కనుక వారికి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి నుండి ఆర్థిక సాయం అందించడానికి మేము ఎల్లవేళలా ముందుంటామని తెలిపాడు. ఈ చెక్కు మంజూరులో సహకరించిన ఎమ్మెల్సీ యాదవ రెడ్డికి ,వంటేరు ప్రతాప్ రెడ్డి లకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు మల్లేష్ యాదవ్.

సీతారామ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ద్వారా సాగునీరు విడుదల చేసిన ఎమ్మెల్యే జారె

జులై, 13,దమ్మపేట, (ఉదయం ప్రతినిధి): అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గ గౌరవ ఎమ్మెల్యే జారె ఆదినారాయణ ములకలపల్లి మండలం పూసుగూడెం సీతారామ ప్రాజెక్ట్ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ పంపుల ద్వారా దిగువ ప్రాంతాలైన ఉ మ్మడి ఖమ్మం జిల్లాల్లోని రైతులకు వ్యవసాయ అవసరాల కోసం సాగునీటిని విడుదల చేశారు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జారే అది నారాయణ మాట్లాడుతూ రైతు కష్టాన్ని ప్రభుత్వం అర్థం చేసుకుంటూ ప్రతి ఎకరం పండాలని ప్రతి రైతు కుటుంబం సంతోషంగా ఉండాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ రోజు సాగునీటి అవసరాలను తీర్చేందుకు తక్షణమే చర్యలు తీసుకుని దిగువకు సాగునీటిని విడుదల చేయడం జరుగుతుందన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల నాయకులు, పలుశాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఆర్ట్స్ కళాశాలలో ప్రశాంతంగా ఎస్సీ సెల్ అర్హత పరీక్ష!



హనుమకొండ, జూలై 13(వుదయం జిల్లా ప్రతినిధి) : రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ ఆధ్వర్యంలో వివిధ పోటీ పరీక్షలకు ఉచిత శిక్షణకు కాను ఎస్సీ, ఎస్టీ బీసీ మైనార్టీ విద్యార్థుల ఎంపిక కోసం ఆదివారం ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాలలో నిర్వహించిన అర్హత పరీక్ష ప్రశాంతంగా నిర్వహించడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ సుంకరి జ్యోతి తెలిపారు. ఈ పరీక్షకు 440 మంది విద్యార్థులు పరీక్షకు హాజరయ్యారని, ఈ పరీక్ష ఉదయం 10:30 నుండి మధ్యాహ్నం 1:30 వరకు నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ఈ అర్హత పరీక్షలో ఎంపికైన అభ్యర్థులకు 10 నెలల పాటు ఉచిత భోజన వసతి తో పాటు సివిల్ సర్వీస్ ఉచిత శిక్షణ ఇవ్వబడుతుందని షెడ్యూల్ కులాల సెల్ ప్రాంతీయ అధికారి డాక్టర్ జగన్ వివరించారు. పరీక్షలను పరిశీలించిన వారిలో ఎస్సీ వెల్ఫేర్ అధికారి బి నిర్మల, కళాశాల పరీక్షలను నిర్వహణ అధికారి డాక్టర్ శ్రీదేవి, డాక్టర్ రమాదేవి పాల్గొన్నారు.

ఎడిటర్ అగస్టిన్ కు ఫోటో బహుమానం చేసిన వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా రిపోర్టర్లు

-వుదయం దినపత్రిక కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించిన ఎడిటర్ అగస్టిన్
-25 సంవత్సరాల దినపత్రిక సెలబ్రేషన్ సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసిన ఎడిటర్ అగస్టిన్, కుటుంబ సభ్యులు, రిపోర్టర్లు

హైదరాబాద్, జూలై 13(వుదయం ప్రతినిధి) : హైదరాబాద్ నగరం ఆర్టీసీ ఎక్స్ రోడ్ ప్రాంతంలో వుదయం దినపత్రిక కార్యాలయం ను ఆదివారం రోజున ఎడిటర్ అగస్టిన్ ఘనంగా ప్రారంభించారు. అనంతరం పత్రిక 25 సంవత్సరాల సెలబ్రేషన్స్ సందర్భంగా రాష్ట్రంలోని విలేకరులు, కుటుంబ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎడిటర్ అగస్టిన్ మాట్లాడుతూ క్రింది స్థాయి నుండి పై స్థాయి వరకు అంచెలంచెలుగా ఎదిగి ఈ స్థాయికి రావడం జరిగిందని అన్నారు. రానున్న రోజుల్లో మన పేపర్ ను కలర్ పేపర్ గా మారుస్తానని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పేపర్ కలరు చేసినప్పుడు మా వంతు అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హైకోర్టు 100 మంది రిపోర్టర్ లతో పాటుగా వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా చీఫ్ బ్యూరో అంతడపుల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో ఎడిటర్ అగస్టిన్ కు ఫోటో ఫ్రేమ్ తో బహుకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరో అంతడుపుల శ్రీనివాస్, పరకాల నియోజకవర్గం రిపోర్టర్ బొల్లెపల్లి రాజు, దామర రిపోర్టర్ రాజేష్, గోరికొత్తపల్లి రిపోర్టర్ నర్సింగరావు, వరంగల్ పశ్చిమ నియోజవర్గం రిపోర్టర్ మాథ్యూ, నర్సంపేట నియోజకవర్గం రిపోర్టర్ వినయ్, ఖానాపూర్ రిపోర్టర్ సోమేశ్వరరావు, చెన్నారావుపేట రిపోర్టర్ అమృ నాయక్ తదితర రిపోర్టర్లు పాల్గొన్నారు.

ఈనెల 19,20 తేదీల్లో మధిర రెడ్డి గార్డెన్ లో సిపిఐ ఖమ్మం జిల్లా23వ మహాసభలు జయప్రదం చేయండి: భాగం హేమంతరావు సిపిఐ జాతీయ సమితి సభ్యులు

మధిర జూలై 13 (వుదయం ప్రతినిధి): సీపీఐ ఖమ్మం జిల్లా 23వ జిల్లా మహాసభలు ఈనెల 19, 20 తేదీలలో మధిర రెడ్డి గార్డెన్ లోనిర్వహించనున్నట్టు ఆ పార్టీ జాతీయ సమితి సభ్యులు బాగం హేమంతరావుతెలిపారు. ఆదివారం సిపిఐ ముఖ్య నాయకులు సమావేశం బెజవాడ రవిబాబు అధ్యక్షతన ఆయన నివాసం వద్ద జరిగింది. ఈ న మావేశంలో పాల్గొన్నహేమంతరావుమాట్లాడుతూ,బడుగు, బలహీన వర్గాల సమస్యలపై నిరంతరంపోరాడుతున్నామని,ప్రజల సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించే గొంతుకగా సీపీఐ మారిందన్నారు. మధిరలో నిర్వహిస్తున్న జిల్లా మహాసభలకు జిల్లా నలుమూలల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో పార్టీ కార్యకర్తలు తరలిరావాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మహాసభలకు 600 మంది పార్టీ ప్రతినిధులు హాజరై, ప్రజాసమస్యలు,పౌరులకురాజ్యాంగం కల్పించిన ప్రాథమిక హకులు,కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న విధానాలపై చర్చించనున్నట్టుతెలిపారు. భవిష్యత్ పోరాటాల తీర్మానాలకు మహాసభ వేదిక కానుందన్నారు. మహాసభల విజయవంతం కోసం కార్యకర్తలు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలకు కరపత్రాలు పంచి,మహాసభల విజయవంతానికి ఆర్థిక సహాయ సహకారాలుతీసుకోవాలని,ప్రజలను భాగస్వాములను చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో సిపిఐ రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు జమ్మల జితేందర్ రెడ్డి,సిపిఐ మండల కార్యదర్శి ఊట్ల కొండలరావు,ఏఐటీయూసీ డివిజన్ కార్యదర్శి చెరుకూరి వెంకటేశ్వరరావు,ఎంఏరహీం,తలారి రమేష్, అన్నవరపు సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేతన్న భరోసా పథకం పై విధించిన కఠిన నిబంధనలను సవరించాలి

తెలంగాణచేనేత కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పాషికంటి లక్ష్మీ నరసయ్య

యాదాద్రి భువనగిరి జూన్ 13 వుదయం ప్రతినిధి ! మోత్కూర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని చేనేత సహకార సంఘం స్ఫూర్తి భవనమునందు ఆదివారం రోజున చేనేత కార్మికుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూన్న పాసి కంటి లక్ష్మి నరసయ్య రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన చేనేత అభయాసంలో భాగంగా చేనేత భరోసా పథకం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల నిధులు రూపాయలు 48.8 కోట్లు విడుదల చేసినట్టు ప్రకటించింది ఈ పథకంలో చేనేత కార్మికులు కొనసాగాలంటే సంవత్సరానికి 10 వార్పులు నెయాలని నిబంధనలు పెట్టినారు కానీ ఈనాడు ఉన్న పరిస్థితిలో మాస్టర్ వీవర్ పై 90 శాతం చేనేత కార్మికులు ఆధారపడి ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు ఇటీవల కాలంలో మాస్టర్ వివర్స్ వద్ద వస్త్రములు నిలువ ఉండడం వలన మరియు రంగు రసాయనాలు నూలు ధరలు పెరగడం వలన చేనేత కార్మికుడికి పనులు ఇవ్వడం లేదు పనులు ఇవ్వకపోవడంతో చేనేత కార్మికులకు పనిలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది ప్రభుత్వం నిబంధన ప్రకారం 10 వరకు నెయాలంటే చేనేత కార్మికులు సంవత్సరం పొడుగుతా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అతను పండుగలగాని ఇతర శుభకార్యములకు గాని ఇతరేతర కార్యక్రమాలకు వెళ్లాలి వెళ్లిన వస్త్రములు ఉత్పత్తి కావు సంవత్సరానికి మినిమం ఆరువార్పుల కంటే ఎక్కువ నేయలేదు కనుక ఈ ఈ నిబంధనలను సవరించాలని చేనేత కార్మికులు కోరుచున్నారు ప్రభుత్వం వారు 40 శాతం నూన్ సబ్సిడీ పథకం పెట్టినారు అట్టి పథకం చేనేత కార్మికుడికి నేరుగా నూలు తెచ్చుకోలేక అమలు చేసుకోలేకపోయినారు దానికి బదులు ప్రతినెల చేనేత కార్మికునికి అనుబంధ కార్మికురాలకు 500 రూపాయలు చొప్పున చేనేత కార్మికుల ఖాతాలో వేసినారు దానిలో భాగమే ఈ చేనేత భరోసా కార్యక్రమం ఇది కాకుండా గత ప్రభుత్వం ఈ ప్రభుత్వం చేనేత సహకార సంఘాలకు గత 12 సంవత్సరాలుగా ఎన్నికలు నిర్వహించడం లేదు ప్రజాస్వామ్యంలో ఎన్నికలు లేకుండా కొనసాగించడం ఈ ప్రభుత్వాలకే చెల్లినది సహకార సంఘాల ద్వారా గతంలో చేనేత కార్మికులకు చేతినిండా పని కల్పించేవారు ఈనాడు పరిస్థితి లేదు పూర్తిగా నిర్వీర్యము అయినవి అందువలన చేనేత సహకార రంగాన్ని ఈ ప్రభుత్వం వారు బలోత్పేతం చేయాలని దాని ద్వారా చేనేత కార్మికులు పని కల్పించాలని గతంలో చేనేత సహకార సంఘాలకు ఇచ్చినటువంటి పథకాలను ఇచ్చి అమలు చేయాలని కోరుతున్నాం ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ చేనేత కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర కోశాధికారి పోచం కన్నయ్య చేనేత కార్మిక సంఘం మండలాధ్యక్షుడు వంగరి రాములు రైకన్ పేట సొసైటీ అధ్యక్షుడు కొప్పుల సత్యనారాయణ చేనేత సహకార సంఘం మేనేజర్ వేముల నరసయ్య పెండెం రాజారామ్ పోచం రాజు రేగోటి యాదగిరి వ%శీ%గరి బాలరాజ్ చిందం చంద్రమౌళి వేముల దశరథ పోచం సురేష్ వంగరి యాదగిరి తదితర చేనేత కార్మికులు పాల్గొన్నారు

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క కృషి తో మంజూరైన ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు దెండుకూరులో శంకుస్థాపన

మధిర జూలై 13 (వుదయం ప్రతినిధి) మధిర మండలం దెండుకూరులో శాసనసభ్యులు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు మల్లు భట్టి విక్రమార్క కృషితో మంజూరైన ఇల్లు లేని నిరుపేదలకు గ్రామంలో62 మందికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరి అవ్వగా ఆఇండ్లకు శంకు స్థాపన కార్యక్రమంలో మధిర మండల కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు సూరంశెట్టి కిషోర్ పాల్గొని ఆనాడు భట్టి విక్రమార్క చేపట్టిన పాదయాత్రలో అనేకమంది ఇల్లు లేని సమస్యను భట్టి విక్రమార్కకి చేరవేయగా ఆనాటి హామీల్లో భాగంగా అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని ఐదు లక్షల రూపాయలు ఇస్తామని ఇచ్చిన మాట ప్రకారం నేడు అమలపరుస్తున్న సందర్భంగా చాలా సంతోషంగా ఉందని ఇది నిజంగా పేదలకు పండగ లాంటి వాతావరణం అని మధిర నియోజకవర్గ ప్రజలు భట్టి విక్రమార్కకి ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నారని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో హౌసింగ్ ఏఈ అతహార్, సొసైటీ చైర్మన్ కోటవెంకటకృష్ణ గ్రామ కార్యదర్శి బండి నాగేంద్రబాబు,హౌసింగ్ వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆళ్ల శ్రీనివాసరావు,మధిర మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు

అక్రమ కలపను నరికివేత.

మహబూబాబాద్ జిల్లా డోర్నకల్/(వుదయం దినపత్రిక) డోర్నకల్ మండలం తొడేళ్ళగూడెం, గ్రామ శివారులో ఉన్న ఉరకుంట కట్టపై ఉన్న తుమ్మ చెట్లను అక్రమార్కులు అక్రమంగా నరికివేసి వదిలి వెళ్ళిన ఘటన ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది.. వోల్టా చట్టాన్ని అక్రమార్కులు తుంగలో తొక్కి ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరిస్తున్నారు..ఇప్పటికైనా ఫారెస్ట్ అధికారులు నిద్ర మత్తు వదిలి, గట్టి నిఘా ఏర్పాటుచేసి ప్రకృతి సంపదను కాపాడి, ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా చెట్లను నరికి వేస్తున్న వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని మండల ప్రజలు కోరుతున్నారు...

జిల్లా కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు పుచ్చకాయల సోమిరెడ్డిని పరామర్శించిన మంత్రి తుమ్మల, ఎమ్మెల్యే మట్టా దంపతులు

సత్తుపల్లి జూలై 13 (వుదయం ప్రతినిధి) వేంసూరు మండలం వెంకటాపురం గ్రామానికి చెందిన ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు పుచ్చకాయల సోమిరెడ్డి ఇటీవల పాము కాటుకు గురై అనారోగ్యానికి గురయ్యారు ఈ విషయం తెలుసుకున్న రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మరియు సత్తుపల్లి ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగమయి దయానంద్ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నేత మట్టా దయానంద్ పరామర్శించారు. మేము అండగా ఉంటామని మనోధైర్యం కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ దోమ ఆనంద్ బాబు మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వంకాయలపాటి వెంకటేశ్వరరావు మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కాసర చంద్రశేఖర్ రెడ్డి సీనియర్ నాయకులు పైజుద్దీన్ చలగుండ్ల నరసింహరావు వెల్ది జగన్మోహన్ రావు డిసిసిబి డైరెక్టర్ గొర్ల సంజీవరెడ్డి జంగా శ్రీనివాసరెడ్డి మార్కెటింగ్ డైరెక్టర్ లు అక్బర్ లక్ష్మి వినుకొండ కృష్ణ బొమ్మ బోయిన వెంకటేశ్వరరావు మాజీ

సర్పంచులు గరికపాటి శ్రీనివాసరావు మేడా వెంకటేశ్వరరావు పుచ్చకాయల సత్యనారాయణ యర్రా సత్యనారాయణ బుచ్చిబాబు నరసింహారావు నాగులు కుక్కపల్లి శ్రీనివాసరావు పక్రుధిన్ చంటి విశ్వేశ్వరరావు శివ సురేష్ రామిరెడ్డి కోటా సత్యనారాయణ వెంకటేశ్వరరెడ్డి నాయుడు బాబుజి చెన్నారావు ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

టి జి పి ఏ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దార మధు పరామర్శ

పెద్దపల్లి జిల్లా: జూలై, 13, (వుదయం)ప్రతినిధి: సుల్తానాబాద్ మండలం నీరుకుల్ల గ్రామానికి చెందిన మానుపాటి శ్రీవాణి గర్రేపల్లి బాలికల గురుకుల పాఠశాల మరియు కళాశాల లో ఐదవ తరగతి లో చేరి ఎనిమిదవ తరగతి పూర్తి చేసినది. ఈ సంవత్సరం తొమ్మిదివ తరగతి లో చేరాలి కానీ ఆరోగ్యం బాగు లేక జూన్ 29న స్వర్గస్తులైనది. విషయం తెలువగానే ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శించి మనో ధైర్యం నింపి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపి కుటుంబ సభ్యులకు టి జి పి ఏ కుటుంబం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇవ్వడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ గురుకులాల పేరెంట్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, రాష్ట్ర నిజ నిర్ధారణ కమిటి కన్వీనర్ మరియు ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ఇంచార్జీ దార మధు, టి జి పి ఏ పెద్దపల్లి జిల్లా ఇంచార్జీ సిలుముల సంజీవ్, జిల్లా నాయకులు కె ఎల్ మూర్తి, గుండేటి శ్రీనివాస్, పెద్దపల్లి ఎట్ సుల్తానాబాద్ బాలుర గురుకుల పాఠశాల మరియు కళాశాల పేరెంట్స్ కమిటి సోషల్ మీడియా ఇంచార్జీ లంక దాసరి భాస్కర్ లు పాల్గొన్నారు.

గుండెపోటుతో మరణించిన కాంగ్రెస్ కార్యకర్తకు ఆర్థిక సాయం అందించిన జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు

యాదాద్రి భువనగిరి జూలై 13 వుదయం ప్రతినిధి ! మోత్కూర్ మండలం అనాజీపురం గ్రామంలో గుండె పోటు తో మరణించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు బర్రె కిష్టయ్య కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించిన జిల్లా నాయకులు పైళ్ల సోమిరెడ్డి -5,000 వంగాల సత్యనారాయణ -5000 గోరిపల్లి సంతోష్ రెడ్డి -5000 అనాజీపురం గ్రామ శాఖ ద్వారా -5,000 అందిచడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం లో టౌన్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కారుపోతుల వెంకన్నగౌడ్,%ూవీజ% డైరెక్టర్ సమీర్, మాజీ సర్పంచ్ చేతరాసి వీరస్వామి, కెమిడి సైదులు,%చీూఖ×% అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్,యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు సందీప్,బీసు శ్రావణ్, బీసు వెంకటయ్య, పద్మ రెడ్డి, బర్రె వెంకన్న, మెరుగు నర్సిరెడ్డి, శాఖపురం సోమయ్య, మాదూరి నర్సిరెడ్డి, మల్లేష్, డెంకాల నర్సయ్య, భీమగాని నర్సయ్య, సురేష్, వెంకట్ రెడ్డి, నరేందర్, కుమార్, నరేష్, ఈ కార్యక్రమం లో తదితరుల నాయకులు పాల్గొన్నారు....

చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిపై, శాంతి భద్రతలకు భంగం కల్గించే వారిపై కఠిన చర్యలు,అవసరమైతే పీడీ యాక్ట్ .

-జిల్లా ఎస్పీ కాంతిలాల్ పాటిల్ .

- రౌడీ షీటర్లు, పాత నేరస్తులపై జిల్లా పోలీస్ శాఖ ప్రత్యేక నిఘా.

ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి జులై 13 (వుదయం జిల్లా ప్రతినిధి) జిల్లాలో చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే ఎవరినైనా ఉపేక్షించబోమని, అటువంటి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ కాంతిలాల్ పాటిల్ ఆదివారం ఒక ప్రకటన లో తెలిపారు. జిల్లాలో గత కొద్ది సంవత్సరాల క్రితం నుండి నకిలీ విత్తనాలు సరఫరా చేస్తూ పలు కేసుల్లో నిందితుడిగా ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి చెందిన గోరంట్ల సురేష్ బాబు పై పిడి యాక్ట్ నమోదు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ప్రజల శాంతి భద్రతకు భంగం కలిగించే, సామాజిక స్థిరతను దెబ్బతీసే విధంగా వ్యవహరించే వారిని గుర్తించి, అవసరమైతే వారిపై పీడీ యాక్ట్ (ప్రివెంటివ్ డిటెన్షన్ యాక్ట్) కింద కేసులు నమోదు చేసి చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. జిల్లా శాంతి భద్రతల పరిరక్షణలో ప్రజల సహకారం ఎంతో కీలకమని తెలిపారు. జిల్లాలోని రౌడీషీటర్లు పాత నేరస్తులపై ప్రత్యేకంగా నిఘా ఉంటుందని, నేరాలకు అక్రమ కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. అలాంటి సంఘటనలు ఏవైనా చోటుచేసుకుంటే వెంటనే డయల్ 100 కి లేదా స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని ఎస్పీ ప్రజలను కోరారు.

ఎం సిపిఐ(యు) సీనియర్ నాయకుడు మొద్దు సదానంద మృతి ప్రజా ఉద్యమాలకు తీరని లోటు

-పార్థివదేహం వద్ద నివాళులర్పించిన రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకత్వం.

నర్సంపేట వుదయం ప్రతినిధి జూలై 13 నర్సంపేట పట్టణంలోని సంజయ్ గాంధీనగర్ కు చెందిన ఎంసిపిఐ యు డివిజన్ నాయకుడు కామ్రేడ్ మొద్దు సదానందం అకాల మరణం పట్ల ఏం సిపిఐ యు రాష్ట్ర జిల్లా నాయకత్వం తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేసింది 13-7-2025 రోజున ఆయన పార్థివ దేహం వద్ద పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గాదగోని రవి జిల్లా కార్యదర్శి పెద్దారపు రమేష్ మృతదేహంపై ఎర్రటి వస్త్రం కప్పి పూలవూలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు . ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కామ్రేడ్ సదానందం సుదీర్ఘ కాలం ప్రజా ఉద్యమాలలో పాల్గొన్నారు. పేద ప్రజల సమీకరించి భూ పోరాటాలు నడపడంలో కీలక పాత్ర పోషించారని తన వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా ప్రజల కోసం పరితపించాడన్నారు. కామ్రేడ్ ఓంకార్ నాయకత్వంలో నర్సంపేట ప్రాంతంలో ఉవ్వెత్తిన లేచిన ప్రజా ఉద్యమాల్లో కామ్రేడ్ సదానందం చురుగ్గా పాల్గొన్నాడన్నారు. ఆయన ఆశ సాధన కోసం జరిశ్వాస వరకు పోరాడుతామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు నాగెల్లి కొమురయ్య , కన్నం వెంకన్న , వంగాలా రాగసుధ , కొత్తకొండ రాజమౌళి ఎండి మా షూక్ కర్నే సాంబయ్య ఎడ్ల ప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు .

అంతా అపరిశుభ్రం- పట్టించుకోని అధికారులు

-మంత్రి ఉత్తమ్ ఇలాకాలో ఇలా అయితే ఎలా

నేరేడుచర్ల /హుజూర్నగర్ జూలై 13 (వుదయం ప్రతినిధి)బీపత్రిక ప్రకటన పార్టీ గావ్ ఛలో ఘర్ ఛలో ప్రోగ్రాం లో భాగంగా ఈ రోజు పట్టణ కమిటీ అధ్యక్షులు కొణతం నాగిరెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో 11 వ వార్డ్ లో అన్ని వీదులు పరిశీలించటం జరిగినది.సరస్వతి శిశు మందిర్ దగ్గరలోని చర్చి రోడ్డు లో కనీసం డ్రైనేజి కూడా లేకపోవడం వలన ఇండ్లలోని వృధా నీరు కాలి స్థలాల్లోకి నిల్వ ఏర్పడి మురికి కూపంగా మారాయి దీనితో పందులు చేరి మరింత మురికి కూపంగా మారాయి అక్కడ దోమలు పెరిగి ప్రజలు జ్వరాలు ఇతర జబ్బులతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు.మున్సిపాలిటీ చెత్త బండ్లు లోపలికి రావడంలేదని,డ్రైనేజీలు సరిగా తీయడం లేదని వాపోయారు.మున్సిపాలిటీ వారు వేంటనే స్పందించి డ్రైనేజిలు ఏర్పాటు చేయాలని,వీధిలైట్లు ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.అదే విదంగా ఇంత పెద్ద మున్సిపాలిటీ లో లైబ్రరీ కి సరైన బిల్డింగ్ లేకపోవడం తో పాఠకులు ఇబ్బంది

పడుతున్నారని,పోటీపరీక్షలకు ప్రిపేర్ అయ్యే వారికి సరైన వసతులు లేవు అని వెంటనే నూతన బిల్డింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.ఇట్టి కార్యక్రమం లోరాష్ట్ర నాయకులు బాల వెంకటేశ్వర్లు, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శులు ఏమిరెడ్డి శంకర్ రెడ్డి,కాలం నాగయ్య,ఉపాధ్యక్షులు జూలూరి అశోక్,గంధం శావయ్య,,సోషల్ మీడియా ఇంచార్జి పుల్లెంల సైదులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ అసోసియేషన్ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సునీత.

ఖానాపురం జులై14 (వుదయం ప్రతినిధి): ఇంటర్నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ అసోసియేషన్ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఖానాపురం మండల కేంద్రానికి చెందిన సొసైటీ పర్సన్ నెంబర్ వేములపల్లి సునీతను నియమించిన నియామక పత్రం అందజేసినట్లు ఇంటర్నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర జనరల్ సెక్రెటరీ గోరపూడి భాస్కర్ తెలిపారు. నా నియమాకానికి సహకరించి రాష్ట్ర ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షులు జనరల్ సెక్రెటరీలు కార్యదర్శులు ఏకంబా చిరంజీవి, నల్ల రవికిరణ్, కొమ్ముల దిలీప్, బుస్కె నాగరాజు తదితరులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే గ్రామానికి చెందిన పలువురు మహిళలు నాయకులు ఇంటర్నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ అసోసియేషన్ నూతన ఉమ్మడి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన సునీతకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు అభినందనలు తెలిపారు.

ఖమ్మం జిల్లా ఫోటో అండ్ వీడియోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్. కమిటీలో తిరుమలాయపాలెం మండల వాసికి చోటు.

-ప్రచార కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన బోడపట్ల. సతీష్ గౌడ్.

వుదయం ప్రతినిధి జూలై 13 తిరుమలయపాలెం మండలం ఖమ్మం జిల్లా ఫోటో అండ్ వీడియో గ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ ఖమ్మం జిల్లా నలుమూలల నుండి వివిధ నియోజకవర్గాలు , మండలాల నుండి ఫోటో అండ్ వీడియో గ్రాఫర్స్ మిత్రులతో ఆదివారం జిల్లాలో కమిటీ తరఫున సమావేశం కావడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ఒకరినొకరు పరిచయాలు చేసుకొని అధ్యక్ష , కార్యదర్శులు మరియు కమిటీ మొత్తం కూర్చుని వారి యొక్క వివిధ రకాల సమస్యలపై విధి విధానాలపై చర్చించుకోవడం జరిగింది. ఆ తర్వాత ఖమ్మం జిల్లా ఫోటో అండ్ వీడియో గ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ తరపున నూతన కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకోవడం జరిగింది . ఈ కమిటీలో తిరుమలాయపాలెం మండలానికి చెందిన బోడపట్ల సతీష్ గౌడ్ ని ప్రచార కార్యదర్శిగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది. వీరు ఇంతకుముందు తిరుమలాయపాలెం మండలంలో ఫోటో అండ్ వీడియో గ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ కి మండల అధ్యక్షులుగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది సుమారు 70 మంది ఉన్న కమిటీ కి అధ్యక్షులుగా వ్యవహరిస్తూ వీరందర్నీ

ఏకతాటిపై నడిపిస్తూ ఎవరికి ఏ ఆపద వచ్చినా తక్షణమే స్పందిస్తూ తిరుమలయపాలెం మండల అధ్యక్షునిగా మంచి పేరును సంపాదించుకున్నారు. ఇట్టి విషయాలను గమనించిన ఖమ్మం జిల్లా ఫోటో అండ్ వీడియో గ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ ఖమ్మం జిల్లా కమిటీ , అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు, మారగాని వెంకట్ , పిన్నం కనకారావు, నీరుడు తిరుపతిరావు . ల కార్యవర్గం లో కమిటీ తరపున ప్రచార కార్యదర్శి బాధ్యతలను అప్పగించారు. ఈ కమిటీలో జిల్లాస్థాయిలో ప్రచార కార్యదర్శిగా బోడపట్ల . సతీష్ ఎన్నిక కావడం వలన తిరుమలాయపాలెం మండల ఫోటో అండ్ వీడియో గ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ తరుపున హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బోడపట్ల సతీష్ మాట్లాడుతూ ముందుగా జిల్లా అసోసియేషన్లో నాకు చోటిచ్చిన పెద్దలకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నానని అదేవిధంగా తిరుమలాయపాలెం మండలంలోని అసోసియేషన్ నా మిత్రులకు కూడా కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నానని జిల్లా బాధ్యతలు నాపై కొంతమేరకు ఉంచినందుకు ప్రతి ఒక్కరికి సహకరిస్తానని ఖమ్మం జిల్లా ఫోటో అండ్ వీడియో గ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ ని ముందుకు తీసుకుపోవటంలో ముందడుగు వేస్తానని ప్రమాణం చేశారు. అదేవిధంగా బోడ పట్ల సతీష్ కి జిల్లా అసోసియేషన్లో చోటు దక్కడం పట్ల తిరుమలాయపాలెం మండలంలోని పలువురు పెద్దలు వారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ఎమ్మార్పీఎస్ మండల కన్వీనర్ గా గౌడిశెల క్రాంతి - మండల స్థాయి సమావేశంలో ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

కాసిపేట, జూలై 13 (వుదయం విలేకరి) కాసిపేట మండల కేంద్రంలోని ప్రెస్ క్లబ్ భవనంలో ఆదివారం ఎమ్మార్పీఎస్ మండల స్థాయి సమావేశాన్ని మండల ఇంఛార్జ్ జిలకర శంకర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. సీనియర్ నాయకులు దాసరి శంకర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమావేశంలో ఎమ్మార్పీ ఎస్ కార్యచరణ పై చర్చించారు. అనంతరం మండల నూతన కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకొని ప్రకటించారు. కాసిపేట మండల ఎమ్మార్పీఎస్ కన్వీనర్ గా గౌడిశెల క్రాంతి ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. కో కన్వీనర్ గా కాంపెల్లి వెంకటేశ్ ను ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మండల కన్వీనర్, కో కన్వీనర్ కు నియామక పత్రాలను అందించారు. అనంతరం కన్వీనర్, కో కన్వీనర్లను శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఎమ్మార్పీఎస్ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని నూతన కన్వీనర్ గౌడిశెల క్రాంతి తెలిపారు. ముందుగా సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిలు గా హాజరైన మండల ఇంఛార్జ్ జిలకర శంకర్, సీనియర్ నేత లంక లక్ష్మణ్ లను శాలువాలతో సత్కరించారు. మండల ఇంఛార్జ్ జిలకర శంకర్, సీనియర్ నాయకులు లంక లక్ష్మణ్, దాసరి రాజయ్య, గౌడిశెల బాపులు వేర్వేరుగా మాట్లాడారు. మంద కృష్ణ మాదిగ ఆధ్వర్యంలో ఎన్నో ఏళ్ల పోరాట ఫలితంగా వర్గీకరణను సాధించుకున్నామన్నారు. జాతి అభివృద్ధి కోసం, హక్కుల కోసం ఐక్యంగా పోరాడి హక్కులు సాధించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని పిలుపు నిచ్చారు. అనంతరం ఉద్యమ కళాకారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన సందర్భంగా చొప్పదండి కిషన్ ను ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ సీనియర్ నాయకులు లంక లక్ష్మణ్, దాసరి రాజయ్య, గౌడిశెల బాపు, దాసరి శంకర్, గౌడిశెల బాలయ్య, గౌడిశెల బుగ్గ రాజు, సురేందర్, అజయ్, కుమార్, చొప్పదండి కిషన్, గసిగంటి మల్లేశ్, కళ్యాణ్, దాసరి సరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల ఆరోగ్యానికి భరోసా ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి

-కల్వకుర్తి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ కేశమళ్ళ కృష్ణ

వెల్దండ జూలై 13 (గు దయం ప్రతినిధి) పేదల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి భరోసానిస్తుందని మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ కేశముల కృష్ణ అన్నారు పెద్దాపూర్ గ్రామ పంచాయతీ కి చెందిన మాడ్గుల రంగయ్య ఎమ్మెల్యే కసిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి సహకారంతో మంజూరు చేయించిన కు %జవీ=ఖీ% క్రి%శీ%ద మంజూరు అయిన 32,000/- వేల రూపాయల చెక్కు నూ ఆదివారం కుటుంబ సభ్యులకూ అందజేశారు ఈ కార్యక్రమం లో పాల్గొన్నా నాయకులు గుద్దట్టి లక్ష్మారెడ్డి,నెంట శ్రీను,తిరుపతి నాయక్, కాటిక రాములు, బాలయ్య, కృష్ణయ్య,మాదవులు,విజేందర్ రెడ్డి, ప్రవీణ్ నాయక్, సుధాకర్, అనిల్, అజార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు

దమ్మపేట ఆర్టీసీ బస్టాండ్ పరిరక్షణకై ఆమరణ నిరాహార దీక్ష.

-48 గంటలలో ప్రభుత్వ యంత్రాంగం మరియు ఆర్, టి, సి, యాజమాన్యం స్పందించాలి
-స్పందించకుంటే ఆమరణ నిరాహార దీక్షకు సిద్ధం.
-దమ్మపేట ఆర్టీసీ బస్టాండ్ పరిరక్షణ కమిటీ

జులై 13 దమ్మపేట, (ఉదయం ప్రతినిధి): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా దమ్మపేటలో బస్టాండ్ ప్రాంగణంలో పెట్రోల్ బంక్ నిర్మాణాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ గ్రామస్థులు 14 రోజుల నుంచి రిలే నిరాహార దీక్ష చేస్తున్న ఏ ఒక్క అధికారికి స్పందన లేదు,బస్టాండ్ కోసం ప్రాణ త్యాగానికైనా సిద్ధం అని ప్రభుత్వ యంత్రాంగం మరియు ఆర్, టి, సి, యాజమాన్యం 48 గంటలలో స్పందించకుంటే జులై 15%ష్ట్ర% మంగళవారం ఉదయం నుంచి ఆమరణ నిరాహార దీక్ష కు కూర్చుంటాం అని బస్టాండ్ పరిరక్షణ కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. 14 రోజుల నుంచి రిలే నిరాహార దీక్ష చేస్తున్న అధికారులకు ఎందుకు స్పందన లేదు ...?బస్టాండ్ లో నిర్మించే పెట్రోల్ బంక్ నీ ప్రభుత్వం వెనక్కి తీసుకోవాలి,ప్రజలకు అనుకూలంగా బస్టాండ్ ని అభివృద్ధి చేయాలి,మా ప్రాణం పోయినా సరే ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వెనక్కి తగ్గేదే లేదు, అని వారు తెలియజేశారు

ఎమ్మెల్యేని సన్మానించిన కె.టి దొడ్డి మండల యువ నాయకులు

గద్వాల జూలై 13 (వు దయం ప్రతినిధి) గద్వాల జిల్లా కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డిని గద్వాల నియోజకవర్గం కె.టి దొడ్డి మండల పరిధిలోని నందిన్నె గ్రామానికి చెందిన యువ నాయకులు నందిన్నె మహాదేవు మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శాలువా కప్పి పుష్పగుచ్ఛం ఇచ్చి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ చిన్న భీమ రాయుడు, నాయకులు రంగారెడ్డి, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీల రిజర్వేషన్ల భాధ్యత కాంగ్రెసుదే.

-కమ్యూనిస్టులు సామాజిక ఉద్యమాలకు నాయకత్వం వహించాలి.
-చింతకింది కుమారస్వామి (ప్రధాన కార్యదర్శి బీసీ హక్కుల సాధన సమితి వరంగల్ జిల్లా).

నర్సంపేట వుదయం ప్రతినిధి జూలై 13 నర్సంపేట ఎన్నికల హామీలు భాగంగా కామారెడ్డి డిక్లరేషన్ ప్రకారం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు విద్యా ఉద్యోగ అవకాశాలలో బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ అసెంబ్లీలో చేసిన బీసీ రిజర్వేషన్ల చట్టాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వంతో ఆమోదింప చేసుకునే విధంగా బాధ్యత వహించి తన చిత్తశుద్ధి నిరూపించుకోవాలన్నారు. సామల దేవేంద్ర అధ్యక్షతన జరిగిన బిసి కులాల సమావేశంలో మండల కన్వీనర్ చీకటి ప్రకాష్ కో-కన్వీనర్ లు పాండవుల రాంబాబు మేడిపల్లి రాజులతో కలిసి కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ అసెంబ్లీలో చట్టం చేయగానే ఆ చట్టాన్ని వెంటనే గవర్నర్కి పంపించి తక్షణమే ప్రధానమంత్రి అపాయింట్మెంట్ తీసుకొని రాష్ట్రంలోని అన్ని బీసీ సంఘాలను, అఖిలపక్ష పార్టీలను తీసుకొని ఢిల్లీకి వెళ్లి ఈ బీసీ రిజర్వేషన్ల చట్టాన్ని ఆమోదింప చేయించుకొనే బాధ్యత తీసుకుంటానని ఆనాడు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించాడన్నారు. అసెంబ్లీ సాక్షిగా చేసిన ఈ ప్రకటనను పక్కనపెట్టి తెల్లవారే ఢిల్లీ జంతర్ మంతర్ దగ్గర ధర్నా కార్యక్రమం నిర్వహించి చేతులు దులుపుకొని ఎన్ని నెలలు కావస్తున్న బీసీ రిజర్వేషన్ల సాధన కోసం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సీరియస్ గా ప్రయత్నం చేయలేదన్నారు. తీరా ఇప్పుడు క్యాబినెట్ సమావేశం ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించిందని ఈ తీర్మానం ప్రకారం గవర్నర్ చే ఆర్డినెన్సును ఇస్తామని చెప్పుతోనే మళ్లీ ఢిల్లీకి వెళ్లి ప్రధానమంత్రి మోడీకి విన్నవిస్తానని చెబుతున్నాడు. చట్టం చేసిన వెంటనే ప్రధానమంత్రి మోడీ అపాయింట్మెంట్ తీసుకోకపోవడం లో మోడీ ప్రభుత్వం మీదా ఒత్తిడి పెంచకపోవడానికీ కారణం ఏమిటో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ పార్టీయే చెప్పాలన్నారు. ఇప్పటికైనా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ కాంగ్రెస్ పార్టీ 42 శాతం రిజర్వేషన్లను కేంద్రం ఆమోదించేంతవరకు తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీలను అన్ని రాజకీయ పార్టీలను కలుపుకొని బలమైన ఉద్యమాన్ని నిర్మించాలన్నారు. వర్గ పోరాటలకు కేరాఫ్ గా ఉన్న కమ్యూనిస్టులు సామాజిక ఉద్యమాలను ఇకనుంచి అయినా నిర్మించి బీసీలకు సకల రంగాలలో వారి వాటా వారికి దక్కేలాగా నాయకత్వం వహించాలన్నారు. అగ్రవర్ణాల పేదలకు కూడా ఈ డబ్ల్యూ ఎస్ రిజర్వేషన్ ద్వారా లబ్ధి జరగాలన్నారు. ఈ డబ్ల్యూ స్ రిజర్వేషన్ల సలహాలు కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే రాజ్యాంగ సవరణ చేసి కులగణన ద్వారా సమగ్రమైన రిజర్వేషన్లు కల్పించుటకు మోడీ ప్రభుత్వం తక్షణమే కులగణన చేపట్టాలన్నారు. బీసీల హక్కుల సాధనకు గ్రామ గ్రామాన బీసీ కులాల ఐక్య గ్రామ కమిటీలు నిర్మాణాలు జరగాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో కొన్కటి వీరమల్లు నాగెల్లి శ్రీనివాస్ జక్కుల రవి, నరసింహస్వామి బండి సదయ్య పిట్టల రంజిత్, క్యాతం మొగిలి, ఉడుత ప్రభాకర్ క్యాతం శ్రీనివాస్ సద్దాం హుస్సేన్,నన్నేసాహేబ్ మూసి కుమారస్వామి ,భూస సదయ్య గాజు బిక్షపతి కోల లింగయ్య మాటూరి హరీష్ , సామాల లక్ష్మీనారాయణ,పి రాజన్న భాష బోయిన సమ్మయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్రమార్కుల చేతిలో మట్టి

-ఇసుక మట్టి నయా ట్రెండ్

హుస్నాబాద్ అక్కన్నపేట్ (వుదయం) జూలై :13 సిద్దిపేట జిల్లా అక్కన్నపేట మండల కేంద్రంలోని అంతకపేట అక్కన్నపేట గొల్లకుంట మాలలోరెచ్చిపోతున్న అక్రమ మట్టి దందా వ్యాపారస్తులు అమాయక ప్రజల జేబులను లూటీ చేస్తున్నా అక్రమార్కులు ఈ మధ్యకాలంలో ఒక నయా ట్రెండ్ సురువు చేశారు ఎవరైనా ఏమైనా అడుగుతే చాలు మేము ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు కొడుతున్నాను అయితే తప్పేమిటి అంటూ భూకాయిస్తున్నారు పైగా కొందరు అత్యుత్సాహవులు నాకు కొంతమంది నాయకుల అధికారుల పేర్లు చెబుతూ సొమ్ము చేసుకుంటున్న చిల్లర వ్యక్తులు అసలు విషయం ఏమిటంటే వారికి కనీసం చట్టంపై కానీ వ్యవస్థపై కానీ మీడియాపై కానీ కనీస అవగాహన లేదు ఇలాంటి వారి చేతిలో పేద ప్రజలు బలైపోతున్నారు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పేరుతో మేము చెప్పిందే వేదం అన్నట్టుగా వ్యవహరిస్తున్నారు ఇంత జరుగుతున్న సంబంధిత అధికారులు నిమ్మకు నీరెత్తినట్టుగా వ్యవహరిస్తున్నారు రానున్న రోజుల్లో ఇదే ఇందిరమ్మండ్లకు మట్టి దొరికేనా అన్నట్టుగా మారింది ఇంకా ఇందులో కొంతమంది అయితే మీడియాను కూడా లెక్కచేయకుండా నాకు ఈ ఛానల్ తెలుసు ఆ ఛానల్ తెలుసు ఈ పత్రిక తెలుసు ఆ పత్రిక తెలుసు అంటూ వాళ్ల అక్రమ దందాను కొనసాగిస్తున్నారు ఇప్పటికైనా అధికారులారా మేల్కోండి ఇది ఇలా ఉంటే ఏం జరుగుతుందో ఊహించడానికె భయాందోళనగా అనిపిస్తుంది అంటూ(ఆర్ టి ఐ) సమాచార హక్కు పర్యవేక్షణ సేవా సమితి జిల్లా అధ్యక్షులు సీనియర్ జర్నలిస్టు రవీందర్ అన్నారు

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపు కోసం కృషి చేయాలీ

-కాంగ్రెస్ పార్టీ క్లస్టర్ కోఆర్డినేటర్స్ నీలయ్య

రాయపర్తి జూలై 13(వుదయం ప్రతినిధి):మండలం, గన్నారం ఎంపీటీసీ పరిధిలోనీ ముఖ్య నాయకులతో రానున్న స్థానిక సంస్థలలో గెలుపే లక్ష్యంగా పార్టీ నాయకులు అందరూ కలిసికట్టుగా పని చేయాలని ఎంపీటీసీ క్లస్టర్ కో-ఆర్డినేటర్ మచ్చ నీలయ్య పార్టీ ముఖ్య నాయకులు కార్యకర్తలతో కలిసి సన్నహాక సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశంలో మండల మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షులు గన్నారం గ్రామ కో-ఆర్డినేటర్ ఎండి అఫ్రోజ్ ఖాన్, మాజీ ఏఎంసి వైస్ చైర్మన్ ముద్రబోయిన వెంకన్న ప్రభుత్వం పెట్టిన పథకాలనూ ప్రజల్లో వివరించి, నాయకులందరూ సమయంతో పనిచేసి రానున్న ఎన్నికలల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గన్నారం గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు చిట్టె ఎల్లేష్, నాయకులు జలగం యాకయ్య, అల్లాడి రాజు,అబ్బరబోయిన సారంగం,మరియు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విజయవంతంగా ముగిసిన సుంకిరెడ్డి ఉచిత కంటి వైద్య శిభిరం.

6000 మంది సందర్శించిన వ్యాధిగ్రస్తులు
4400 మంద
6000 మందికిపైగా శిబిరాన్ని సందర్శించగా.
4,400 పైగా ఉచిత కంటి పరీక్షల నిర్వహణ,
3,000 వరకు ఉచిత కంటి అద్దాలు పంపిణీ,

నిరుపేద కుటుంబాలకు చెందిన 153 మందికి విజయవంతంగా ఉచిత కంటి శుక్లాల ఆపరేషన్లు పూర్తి బికల్వకుర్తి జూలై 13 (వు దయం ప్రతినిధి) పట్టణ కేంద్రంలోని %జఖ=% ఫంక్షన్ హాల్లో. గత తొమ్మిది రోజులుగా ఐక్యత ఫౌండేషన్ మరియు శంకర నేత్రాలయ వారిచే సంయుక్తంగా ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత కంటి వైద్య శిభిరం ముగింపు కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సుంకిరెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి ఉచిత కంటి శిభిరం సేవలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ. గత సంవత్సర కాలంగా నియోజకవర్గంలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని మొదటగా ఏర్పాటు చేసిన కంటి శిబిరానికి వచ్చిన ప్రజల స్పందన తెలుసుకొని నియోజకవర్గం వ్యాప్తంగా ఈ కంటి శస్త్ర చికిత్స శిబిరాల అవసరం చాలా ఉందని గమనించి మండలాల వారిగా చాలా మంది నిరుపేదలు ఆర్థిక సమస్యలతో కూడా కంటి ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని,వారికి పెద్ద ఎత్తున అవగాహన కల్పిస్తూ అవసరమైన వారికి ఉచిత అద్దాలు పంపిణీ చేస్తూ,నిరుపేదలకు ఉచిత కంటి శుక్లాల ఆపరేషన్లు చేస్తూ వారికి చూపుకి భరోసానిచ్చే విధంగ ముందుకు సాగుతున్నామని, ఈ కల్వకుర్తిలో ఏర్పాటు చేసిన శిబిరానికి తొమ్మిది రోజులుగా మొత్తంగా 6000 మందికి పైగా హాజరయ్యారని,వీరిలో 4,400 పైగా కంటి పరీక్షలు నిర్వహించగా,3000 మందికి ఉచిత అద్దాలు పంపిణీ చేశామనీ, మొత్తంగా కంటి శుక్లాల సర్జరీకి 176 మంది సెలెక్ట్ అవ్వగా వారిలో 153 మంది కంటి శస్త్ర చికిత్సకు హాజరయ్యాని, వీరందరికి విజయవంతంగా ఆపరేషన్లు పూర్తయ్యాయని ఇంత పెద్ద ఎత్తున హాజరైన ప్రతి వ్యక్తికి దాదాపు కంటి సమస్యను తీర్చే ప్రయత్నం చేశామని,ఈ సేవలను ఇలాగే కొనసాగిస్తూ నియోజకవర్గంలోని మిగతా మండలాల్లో కూడా ఉచిత కంటి శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసే ప్రయత్నం చేస్తామని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఐక్యత ఫౌండేషన్ సభ్యులు శ్రీరాములు,నరేందర్ గౌడ్, యూసుఫ్, గణేష్,రఘు, యాదయ్య,కొండల్,శేఖర్, రమేష్ నాయక్,శ్రీపతి, రాఘవేందర్,నాగిళ్ల శివ,శ్రీను,కళ్యాణ్,మల్లేష్, భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెగా హెల్త్ క్యాంప్ సక్సెస్.!

-సేవలందించిన డాక్టర్లు, వైద్య సిబ్బందిని సత్కరించిన గ్రేటర్ వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ కార్యవర్గం
-వైద్యశిబిరాన్ని ప్రారంభించిన ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు వేముల నాగరాజు
-ఈసీజీ, టూడీ ఈకో మెషిన్లు ఏర్పాటు చేసి వైద్య సిబ్బందిని సమకూర్చిన ఏకశిలా హాస్పిటల్స్ ఛైర్మన్ కుందూరు -కరుణాకర్ రెడ్డికి జర్నలిస్టుల తరుపున ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు

హనుమకొండ, జూలై 13(వుదయం జిల్లా ప్రతినిధి) : కాలంతో పోటీపడుతూ, నిత్యం ఉరుకులు, పరుగులతో వార్తలు సేకరించి సమాజానికి అందించే జర్నలిస్టులు తమ ఆరోగ్యాలపై కూడా శ్రద్ధపెట్టాలని కాజీపేట ఏసీపీ పింగిళి ప్రశాంత్ రెడ్డి అన్నారు. జర్నలిస్టులు, డాక్టర్లు, పోలీసులు సమాజానికి దిక్సూచి అని చెప్పారు. గ్రేటర్ వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ కార్యవర్గం వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల కోసం మెగా వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేయటం జర్నలిస్టులకు ఉచిత పరీక్షలు, వైద్యం అందించటం, మందులుసైతం ఉచితంగా ఇవ్వటం అభినందనీయమని అన్నారు. ఏకశిలా హాస్పిటల్స్ ఛైర్మన్ కుందూరు కరుణాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ వైద్యులు సేవాభావంతో పనిచేస్తారని వారిని జర్నలిస్టులు పాజిటివ్ కోణంలో చూడాలని సూచించారు. జర్నలిస్టులకు తాను అన్నివిధాలా సహకరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. మెగా హెల్త్ క్యాంప్ సక్సెస్. గ్రేటర్ వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన మెగా వైద్య శిబిరాన్ని జర్నలిస్టులు సద్వినియోగం చేసుకున్నారు. ఉదయం 9:30 గంటలకు వైద్యులు, జర్నలిస్టులతో కలసి వైద్యశిబిరాన్ని గ్రేటర్ వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు వేముల నాగరాజు ప్రారంభించారు. ఉదయం ప్రారంభమైన హెల్త్ క్యాంపు మధ్యాహ్నం వరకు కిటికిటలాడింది. నిన్న రక్త పరీక్షలు చేసుకున్న జర్నలిస్టులతో పాటుగా సాదారణ చెకప్ లకోసం పలువురు జర్నలిస్టులు హాజరయ్యారు. రక్త పరీక్షల రిపోర్ట్ ల ఆధారంగా ఈసీజీ, టూడీ ఈకో పరీక్షలు నిర్వహించారు. వాటి ఆధారంగా కార్డియాలజిస్టులు డాక్టర్ మల్లికార్జున్, డాక్టర్ కూరపాటి మధు, డాక్టర్ వివేక్, డాక్టర్ లావణ్య, న్యూరో వైద్యులు డాక్టర్ సాయికిరణ్, డాక్టర్ శ్రీచరణ్, ఫిజీషియన్లు డాక్టర్ వైద్యం గౌతం, డాక్టర్ మహేష్ లు పాల్గొని వైద్యసేవలందించారు. వైద్య శిబిరంలో పాల్గొన్న జర్నలిస్టులకు మందులు రాసి, తగు సూచనలు చేశారు. డాక్టర్ల ప్రిస్క్రిప్షన్ ఆధారంగా జర్నలిస్టులకు ఉచితంగా మందులు అందజేశారు. వైద్య శిబిరంలో సేవలందించిన డాక్టర్లు, వైద్య సిబ్బందిని సత్కరించిన గ్రేటర్ వరంగల్ ప్రెస్ క్లబ్ కార్యవర్గం. వివిధ యూనియన్ల బాధ్యులు. గత రెండు రోజులుగా వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన వైద్యశిబిరంలో సేవలందించిన డాక్టర్లకు, వైద్యసిబ్బందికి, ఈరోజు వైద్య పరీక్షల కోసం ఈసీజీ, టూడీ ఈకో మెషిన్లు ఏర్పాటు చేసి వైద్య సిబ్బందిని సమకూర్చిన ఏకశిలా హాస్పిటల్స్ ఛైర్మన్ కుందూరు కరుణాకర్ రెడ్డికి జర్నలిస్టులు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో హన్మకొండ ఇన్స్ పెక్టర్ మచ్చ శివకుమార్, సుబేదారి ఇన్స్ పెక్టర్ రంజిత్ లతో పాట్లు డాక్టర్లు, వైద్యసిబ్బందికి శాలువాలతో సత్కరించి, ప్రెస్ క్లబ్ చిత్రంతో కూడిన మెమోంటోలను అందజేయటం జరిగింది. కార్యక్రమంలో క్లబ్ అధ్యక్షులు వేముల నాగరాజు, కోశాధికారి బొల్ల అమర్, ఉపాధ్యక్షులు గోకారపు శ్యాం,కొడిపెల్లి దుర్గాప్రసాద్ రావు, అల్లం రాజేష్ వర్మ, యంసాని శ్రీనివాస్, జాయింట్ సెక్రెటరీలు సంపెట సుధాకర్, పెద్దపెల్లి వరప్రసాద్,పొడిచెట్టి విష్ణువర్ధన్, వలిశెట్టి సుధాకర్, ఈసీ మెంబర్లు జనగాని ఆంజనేయులు, ఎండీ నయీం పాషా, కందుకూరి సంజీవ్,వివిధ సంఘాల నేతలు గాడిపెల్లి మధు, కంకణాల సంతోష్, వల్లాల వెంకటరమణ, తోట సుధాకర్, వర్ధెల్లి లింగయ్య, గడ్డం కేశవమూర్తి, దుంపల పవన్, అచ్యుత రఘునాథ్, చెరుకు వేణుప్రసాద్, రాజ్ కుమార్, నాగరాజు, మైదం సుధాకర్, కట్ట రాజు, రామకృష్ణాచారి, ప్రభాకర్, రామాచారి, టీవీ రాజు, కుమారస్వామి, కృష్ణకుమార్ రెడ్డి, కిరణ్, సాంబశివరావు, శోభన్, శర్మ, రమేశ్ బాబు, సుధాకర్, మున్నా, తిరుమల్, బుచ్చిరెడ్డి, సాల్మన్, సాయిరెడ్డి, శ్రీనివాస్, ఆర్వీ ప్రసాద్, రవి, రజాక్, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జస్టిస్ ఈశ్వరయ్య కి ధన్యవాదాలు

జస్టిస్ ఈశ్వరయ్య గారు మాజీ సుప్రీంకోర్టు జస్టిస్ మరియు నేషనల్ బీసీ కమిషన్ మాజీ చైర్మన్ ను కలిసి అభినందించిన బీసీ ప్రజా ప్రతినిధుల ఫోరం, ఈ దేశంలో బీసీలకు చట్టబద్ధతలతోనే న్యాయం జరుగుతుంది, ఈ రాష్ట్రంలో గతంలో కూడా జీవో ఇష్యూ చేస్తే ఇదే హైకోర్టు కొట్టేయడం జరిగింది, సుప్రీంకోర్టులో కూడా తిరస్కరించబడింది, మహారాష్ట్రలో కూడా అదే విధంగా జరిగింది అనేక రాష్ట్రాల్లో జీవోల ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీవోలు చెల్లవని, రాష్ట్రంలో జిఓ ఇచ్చి ఆర్డినెన్స్ ద్వారా మేము రిజర్వేషన్ కల్పిస్తామని చెబుతున్నారు, ఇది మోసపూరితం కనుక 42% బీసీ రిజర్వేషన్ నీ 9%ష్ట్ర% షెడ్యూల్ లో ఇంక్లూడ్ చేస్తేనే తప్ప బీసీ లకు న్యాయం జరగదు, ఇట్టి విషయాన్ని క్లియర్ గా సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి అయినటువంటి జస్టిస్ ఈశ్వరయ్య తెలిపారు ఆపద్ధతులతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని మరి 15 వ తేదీన ఇందిరాపార్క్ వద్ద జరగబోయేటువంటి బీసీ మహా ధర్నాకు వారు రావాలని చెప్పి కోరుతూ వారిని అభినందించటం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రివర్యులు శ్రీనివాస్ గౌడ్ గారు, బీసీపీఎఫ్(బీసీ ప్రజా ప్రతినిధుల ఫోరం) సభ్యులు కుమార్ గౌడ్ గారు,ప్రనీల్ చందర్ గారు,సుర్వి యాదయ్య గారు, దేవి రవీందర్ గారు,సుప్ప ప్రకాష్ గారు,వల్లూరు వీరేష్ గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు

బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ అనేది ఎండమావి లాంటిది:నారగోని ప్రవీణ్

నకిరేకల్ జులై 13(వుదయం ప్రతినిధి):ఇప్పుడు ఉన్నటువంటి అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ఒకే పుట్టలో నుంచి పుట్టిన చీడ పురుగులుఈ పార్టీలన్నీ బీసీ రిజర్వేషన్లకు వ్యతిరేకంపైగా ఈ డబ్ల్యూ ఎస్ రిజర్వేషన్స్ తీసుకొచ్చి బీసీలకు రావాల్సినటువంటి ఉద్యోగాలను ఓసీలకు కట్ట బెడుతున్న పార్టీలుతొందరపడి ఒక కోయిల ముందే కూసింది అన్నట్లుగా అప్పుడే బీసీలకు స్థానిక సంస్థలలో 42 శాతం రిజర్వేషన్స్ వచ్చినట్లుగా భావించి బీసీ నాయకులు పోయి సన్మానాలు పాలాభిషేకాలు చేస్తున్నారు. ఈ జోకుడు బంధు చేయాలిఈ పాలాభిషేకం చేసే వారందరూ నేను చెప్పిన మొసలి కథలోని పక్షుల లాంటివాళ్ళుప్రతిసారి పాలకులను నమ్మి మోస పోతూ ఉంటారుకేవలం ఓటు ద్వారానే అధికారం వస్తుంది ఆ ఓటు బీసీలకు పడేలా బీసీ నాయకులు అనుకునేవారు ప్రచారం చేయాలి బీసీ లలో అవేర్నెస్ కల్పించాలి. అప్పుడు మాత్రమే బీసీలకు అధికారం సాధ్యమవుతుంది .

విషం నీ ఎన్నిసార్లు వడ పోసిన అమృతం కాదు అన్నట్లు మనం ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా ఎంత మొత్తుకున్నా ఇప్పుడున్నటువంటి పాలకుల మనసు మారదు బీసీలకు రిజర్వేషన్స్ ఇవ్వడానికి ఒప్పుకోరు , వీరిని ఓడించడమే ఏకైక లక్ష్యంగా పెట్టుకొని అందరు కలిసి పని చేయాలి.

కౌమార యువతలో జీవన నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి లయన్స్ క్లబ్బుల కృషి హర్షణీయం

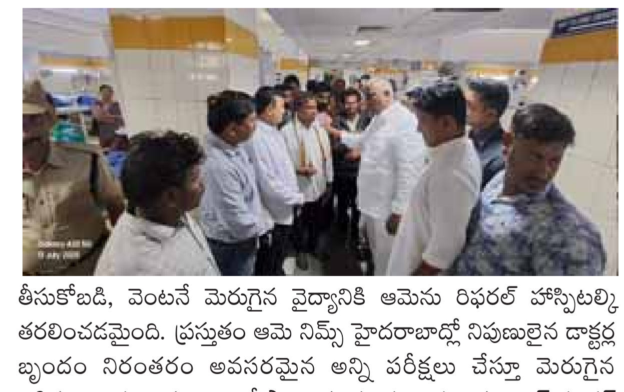
- ప్రథమ ఉప గవర్నర్ లయన్ మోర భద్రేశం

హైదరాబాద్,జూలై 13(వుదయం పతినిధి): నేడు ఏఐ యుగపు డిజిటల్ కౌమార యువతలో జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందించడానికి కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించి లయన్స్ అంతర్జాతీయ సంస్థ ఎనలేని అమూల్యమైన కృషి చేస్తున్నదని ప్రథమ జిల్లా ఉప గవర్నర్ మోరె భద్రేశం అన్నారు. ఈ రోజు కరీంనగర్‌కు చెందిన సిద్ధార్థ విద్యా సంస్థలో లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ శాతవాహన ఏర్పాటు చేసిన రెండు రోజుల ఉపాధ్యాయ శిక్షణా కార్యశాల ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ నేటి పిల్లలు అవాంఛనీయ అలవాట్లకు బానిసలు అవుతున్నారని, వారిలో సకారాత్మక మార్పులను తేవడానికి అంతర్జాతీయ లయన్స్ సంస్థ పాఠశాల టీచర్లకు శిక్షణ ఇస్తూ, ఆ శిక్షణ పొందిన ఉపాధ్యాయులు తిరిగి తమ విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉండాలని తెలిపారు. ఈ కౌమార యువతలో నైపుణ్యాల బోధన తర్వాత ప్రతి విద్యార్థికి ధృవపత్రం అందిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సిద్ధార్థ పాఠశాలల అధిపతి దాసరి శ్రీపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నేటి పాఠశాల యువతకు తగిన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి సంబంధించిన శిక్షణ తరగతులు అవసరమని తెలిపారు. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని తమ పాఠశాలలో అమలు చేయడం సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన లయన్ డి. తిరుపతి రెడ్డితో పాటు కెప్టెన్ డా బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి, గాలిపల్లి వెంకట్, కె రాజెందర్ రెడ్డి, ఇనుగుర్తి రమేష్, వి జగదీశ్వరాచారి, మాస్టర్ ట్రేనర్ కె రేణుక, శశికాంత్ వర్మ, జి. చంద్రశేఖర్, పి సురెందర్, సిద్ధార్థ పాఠశాలలకు చెందిన 30 మంది ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన బాలికను నిమ్స్ లో పరామర్శించిన మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్

హైదరాబాద్,జూలై 13(వుదయం పతినిధి): గిరిజన ఆశ్రమ బాలికల పాఠశాల కుంటాల మండలం నేరడిగొండ పాఠశాలలో 10వ తరగతిచదువుతున్న కుమారి ఆత్రం త్రివేణి (తండ్రి తులసీరాం) ఆరోగ్య సమస్యలతోబాధపడుతోందని తేదీ 11/7/2025న సాయంత్రం 7.00 %ూవీ% గంటలకు గమనించబడింది. తల్లిదండ్రుల సమాచారం ప్రకారం, వేసవి సెలవుల సమయంలో త్రివేణి తలపై కర్ర పడటంతోగాయమైంది. ఆమెను స్థానిక ఆర్ఎంపి వైద్యుడి వద్దకు తీసుకెళ్లారు. అప్పట్లో వాంతులు వచ్చినా, ఇచ్చిన మందులతో తాత్కాలికంగా ఆగిపోయాయి. ఆమె 20-06-2025 న పాఠశాల పునఃప్రవేశం చేసింది. అయితే, 11-07-2025

సాయంత్రం 7:00 గంటల సమయంలో, నైట్ స్టడీ సమయంలో ఆమె వాంతులు చేయగా, తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉందని తెలియజేయడం జరిగింది. వెంటనే ఆమెను నేరడిగొండ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి %తీసుకెళ్లారు. అక్కడి వైద్యుడు మెరుగైన చికిత్స కోసం ఆమెను రిఫర్ చేశారు. హెడ్ మాస్టర్ మరియు డిప్యూటీ హాస్టల్ వెల్ఫేర్ అధికారి ఆమెను రాత్రి 9:00 గంటలకు నిర్మల్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. అనంతరం 12-07-2025 రాత్రి 1:00 గంటలకు ఆమెను దేవేందర్ రెడ్డి హాస్పిటల్, నిర్మల్ (ప్రైవేట్ ఆసుపత్రి) లో చేర్పించారు. సిటీ స్కాన్ రిపోర్ట్ ప్రకారం ఆమె మెదడులో రక్తం గడ్డ కట్టినట్టు వైద్యులు తెలియజేశారు. తదుపరి చికిత్సనిమిత్తం అక్కడి వైద్యులు ఆమెను నిమ్స్ హైదరాబాద్ కు రిఫర్ చేశారు. విద్యార్థిని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు అవసరమైన అన్ని జాగ్రత్తలు



తీసుకోబడి, వెంటనే మెరుగైన వైద్యానికి ఆమెను రిఫరల్ హాస్పిటల్కి తరలించడమైంది. ప్రస్తుతం ఆమె నిమ్స్ హైదరాబాద్లో నిపుణులైన డాక్టర్ల బృందం నిరంతరం అవసరమైన అన్ని పరీక్షలు చేస్తూ మెరుగైన చికిత్సఅందిస్తున్నారు. ఆమెతో పాటు తల్లిదండ్రులు మరియు హెడ్ మాస్టర్ కూడా ఉన్నారు. ఈ రోజు గిరిజన సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ నిమ్స్ హాస్పిటల్ కు వెళ్లి త్రివేణికి వైద్యం అందిస్తున్న డాక్టర్ల బృందంతో మాట్లాడి అవసరమైన అన్ని చికిత్సలు చేసి అమ్మాయి ఆరోగ్యాన్ని కుదుటపర్చండి అన్నారు. అమ్మాయి తల్లితండ్రులతో మాట్లాడి ప్రభుత్వం ఖర్చుకు వెనుకాడకుండా అమ్మాయి ఆరోగ్య రక్షణకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. మంత్రి వెంట గిరిజన సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి డా. ఎ. శరత్, అదనపు సంచాలకులు శ్రీ వి. సర్వేశ్వర రెడ్డి, ఉప సంచాలకులు శ్రీ దిలీప్ వెళ్ళి అమ్మాయి తల్లిదండ్రులకు భరోసా ఇచ్చారు.

మిత్రుని కుటుంబానికి"45 వేల"ఆర్థిక సహాయం

శాలిగౌరారం, జూలై 13, (వుదయం ప్రతినిధి): నల్లగొండ జిల్లా , శాలిగౌరారం మండల పరిధిలోని ఉప్పలంచ గ్రామానికి చెందిన మందుల పరుశురాం ఇటీవల అనారోగ్యంతో మరణించాడు. ఆ విషయం తెలుసుకున్న 2001-2002 విద్యా సంవత్సరానికి చెందిన 10వ తరగతి విద్యార్థులు 45 వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయాన్ని పరుశురాం కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరుశురాం టెన్త్ క్లాస్ మేట్స్ అయిన చిత్తలూరి వెంకన్న, రాము, నాగార్జున, నరసింహ, అనిల్, వెంకన్న, సుజాత, ఉమా, శోభ, పరుశరాములు, సైదులు, జానమ్మ, శ్రవణ్ ,శంకర్, శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ కె ఆగ్రోస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీపై తిరిగపడ తోడేళ్ళగూడెం గ్రామ ప్రజలు

మహబూబాబాద్ జిల్లా డోర్నకల్/(వుదయం ప్రతినిధి) డోర్నకల్ మండలం తోడేళ్ళగూడెం గ్రామ శివారులో ఎన్ కె, ఆగ్రోస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ పై గ్రామ యువకులు తిరగబడ్డారు కంపెనీ యాజమాన్యం రావాలి అంటూ నిరసన వ్యక్తం చేశారు.. ఎన్ కే, ఆగ్రోస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, నుండి వచ్చే దుర్వాసన, కంపెనీ నుండి వచ్చే కలుషితమైన నీరు, తాగి, పక్షులు మృతి చెందుతున్న సంఘటనలు పలుమార్లు చోటు చేసుకున్నాయి.. తాజాగా కంపెనీ నుండి వచ్చే కలుషితమైన నీరు తాగి, జాతీయ పక్షి నెమలి, సైతం ప్రాణాలతో కోసం ఊపిరితో కొట్టుమిట్లు ఆడుతున్న సంఘటను చూసి, గ్రామ యువకులు నెమలి ని ప్రాణాలు కాపాడే ప్రయత్నం చేసి ఖమ్మం వెటర్నరీ హాస్పటల్కి తీసుకువెళ్లారు.. ఈ సందర్భంగా పలువురు గ్రామస్తులు మాట్లాడుతూ.. ఎన్ కె ఆగ్రోస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ నుండి వచ్చే దుర్వాసనతో తోడెళ్ళగూడెం గ్రామ ప్రజలు తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతున్నారని.. ఈ దుర్వాసన చాలా ప్రమాదకరమైందని తెలిపారు ఈ దుర్వాసన రోజు రోజుకు ఎక్కువే పోతుందని గ్రామ ప్రజలు శ్వాసకోశ వ్యాధులు,చర్మ వ్యాధులు,ఇతర వ్యాధులకు గురు కావడం జరుగుతుందని తెలిపారు.. ఈ దుర్వాసన పీల్చుకోవడంతో అవయవాలు పూర్తిగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉన్నాయని గ్రామస్తులు ఆవేదన తెలిపారు.. ఈ కంపెనీ సమీపంలో వల్లి సుబ్రహ్మణ్య స్వామి కోతుల గుట్ట ఉండేదని ఈ గుట్టమీద, జాతీయ పక్షులే కాకుండా అనేక పక్షులు జంతువులు ఉండేవని, కంపెనీ నుంచి దుర్వాసన, కలుషితమైన నీరు తాగి సంవత్సర కాల వ్యవధిలోనే, పక్షులు నెమలి జంతువులు కనుమరుగైపోయాయని తెలిపారు... ప్రభుత్వ నిబంధన ప్రకారం ఎం.కే.అగ్రో ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండాలి , కాని 600 మీటర్లనే కంపెనీ నిర్మించి

ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడుతున్నారని పేర్కొన్నారు.. ఈ కంపెనీ మా గ్రామ శివారులో నిర్మించ వద్దంటూ గ్రామంలో ఉన్న యువకులు చందాలు సేకరించి హైకోర్టుకు దాఖలు చేశారన్నారు..ఇదే విషయాన్ని జిల్లా కలెక్టర్, ఫారెస్ట్ డిపార్ట్మెంట్, పొల్యూషన్ డిపార్ట్మెంట్ , ఫిర్యాదు చేసిన కూడా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని తెలిపారు.. ఇప్పటికైనా సంబంధించిన అధికారులు స్పందించి ఎన్ కె ఆగ్రోస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ మూపించి, గ్రామ ప్రజలను పక్షులను జంతువులను, కాపాడాలని కోరారు..

. కంపెనీ ద్వారా ప్రజలకు జరగరాని ప్రమాదం జరుగుతే ఇక రణరంగమే జరుగుతుందని ఎన్ కే ఆగ్రోస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ యాజమాన్యాన్ని హెచ్చరించారు..

త్రిభువన్ సహకార విశ్వవిద్యాలయానికి అమిత్ షా శంకుస్థాపన

గుజరాత్,(ఆనంద్) జూలై 13: భారతదేశంలో సహకార రంగానికి కొత్త శకానికి నాంది పలుకుతూ, కేంద్ర సహకార శాఖ మంత్రి అమిత్ షా గుజరాత్లోని ఆనంద్లో భారతదేశపు మొట్టమొదటి జాతీయ స్థాయి సహకార విశ్వవిద్యాలయం, 'త్రిభువన్ సహకార విశ్వవిద్యాలయం' కి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ చారిత్రాత్మక కార్యక్రమానికి గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రి భూపేంద్ర పటేల్, అసెంబ్లీ స్పీకర్ శంకర్ చౌదరి, కేంద్ర సహకార శాఖ సహాయ మంత్రులు కృష్ణపాల్ గుర్జార్, మురళీధరన్ మరియు సహకార శాఖ కార్యదర్శి డా. ఆశిష్ కుమార్ భూతానీ హాజరయ్యారు. ee సంప్షర్భంగా అమిత్ షా మాట్లాడుతూ, "త్రిభువన్ విశ్వవిద్యాలయం శ్రీ త్రిభువన్దాస్ పటేల్ పేరు మీద పెట్టబడింది. ఆయన సర్దార్ పటేల్ మార్గదర్శకత్వంలో, 1946లో ఖేడా జిల్లా మిల్క్ ప్రొడ్యూసర్స్ కోఆపరేటివ్ యూనియన్ అనే కొత్త ఆలోచనకు బీజం వేశారు మరియు రైతులను సాధికారపరచడానికి మరియు ఇప్పుడు 36 లక్షల మంది మహిళలు రూ. 80,000 కోట్ల వ్యాపారం చేస్తున్న ఒక ఉద్యమానికి స్ఫూర్తినిచ్చారు. ఆయన దార్శనికత సహకార నమూనాను విజయవంతం చేసింది, మరియు ప్రధానమంత్రి శ్రీ లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి మద్దతుతో, నేషనల్ డైరీ డెవలప్మెంట్ బోర్డు (%చీణణదీ%) ఏర్పడింది, ఒక తాలూకా ప్రయత్నాన్ని దేశవ్యాప్త ఉద్యమంగా మార్చింది. ఇప్పుడు, ఈ విశ్వవిద్యాలయం 'సహకార్ సే సమృద్ధి' దార్శనికతకు కేంద్ర బిందువు అవుతుంది" అని అన్నారు.

ఈ సీజనల్ పండుతో ఎన్నో లాభాలు..

అటువంటి వాటిల్లో నేరేడు పండ్లు ముఖ్యమైనవి. వీటిల్లో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..నేరేడు పండు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నేరేడు పండులో విటమిన్ సి, బి12, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఖనిజాలు, ఫైబర్‌కు ఇవి మూలం. ఈ పండును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. నేరేడు పండ్లలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. నేరేడు పండ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ పండ్లలో

ఆంథోసైనిన్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కణాలకు చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. నేరేడు పండ్లలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఫలితంగా, దీనిని తిన్న తర్వాత కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే అలవాటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి రోజులో దాదాపు 200 గ్రాముల వరకు నేరేడు పండ్లు తినవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సర్వరోగ నివారిణి.. ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రమే..

ప్రకృతి ఎన్నో రకాల సహజ ఔషధ మొక్కలను ప్రసాదించింది.. ఈ మొక్కలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. అలాంటి పవర్‌ఫుల్ ఔషధ మొక్కల్లో తిప్పతీగ ఒకటి.. తిప్పతీగతో తిప్పలన్నీ దూరం చేసుకోవచ్చని పేర్కొంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. ప్రకృతి ఎన్నో రకాల సహజ ఔషధ మొక్కలను ప్రసాదించింది.. ఈ మొక్కలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.. అలాంటి పవర్‌ఫుల్ ఔషధ మొక్కల్లో తిప్పతీగ ఒకటి.. తిప్పతీగతో తిప్పలన్నీ దూరం చేసుకోవచ్చని పేర్కొంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. తిప్పతీగ.. ఆకులు, కాండం, వేర్లు.. అన్ని విలువైనవే.. వీటిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. దీనిని ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. తిప్పతీగతో జ్యూస్, పౌడర్, కాప్సూల్స్ ను తయారు చేస్తారు. తిప్పతీగను ఎలా తీసుకున్నా శరీరానికి మంచిదే.. అందుకే.. తిప్పతీగను తిరుగులేని శక్తివంతమైన ఔషధ మొక్కగా అభివర్ణిస్తారు. తిప్పతీగ రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించి.. మూలకాలను

మెరుగుపరచడానికి, పోషించడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే.. తిప్పతీగలోని ఔషధ గుణాలు.. మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు, కీళ్ల వ్యాధులు, నులిపురుగులు, జ్వరం మొదలైన వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. తిప్పతీగను రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు నయమవుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.. తిప్పతీగను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి. తిప్ప తీగలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలున్నాయి.. ఇవి తరచుగా వచ్చే దగ్గు, జలుబు, టాన్సిలిటిస్ వంటి సాధారణ శ్వాసకోశ సమస్యలతో పోరాడతాయి..తిప్పతీగ తీసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం రోగులకు కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.. ఛాతీ బిగుతుగా ఉండడం, శ్వాస ఆడకపోవడం, దగ్గు, గురక వంటి లక్షణాలను తిప్పతీగ తగ్గించి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. తిప్పతీగ ఆకులతోపాటు బెల్లం కలిపి తీసుకుంటే.. మలబద్ధకం సమస్య దూరమవుతుంది.. జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. డయాబెటిస్ కూడా తిప్పతీగ మంచిగా పనిచేస్తుంది. దీని జ్యూస్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తుంది. తిప్పతీగ శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని మెరుగుపర్చి అనేక వ్యాధులను నియంత్రిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే.. తిప్పతీగ కషాయాన్ని ఉదయాన్నే తాగితే చాలా మంచిది.. అయితే.. ఏమైనా అనారోగ్య సమస్యలుంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

పరగడుపున వేప ఆకులు నమిలితే...

ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది నోటిని శుభ్రపరచడంలో దంతాలు, చిగుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తశుద్ధి, చర్మఆరోగ్యానికి కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. వేప ఆకులు చేదుగా ఉంటాయన్న విషయం అందరికి తెలిసిందే. కానీ వీటి ఆకుల ప్రయోజనం అంతా ఇంతా కాదు. కానీ వేప ఆకులు రక్తాన్ని శుభ్రపరచడమే కాకుండా మీ ఆరోగ్యానికి కూడా ఒక వరం అని నిపుణులు పదేపదే చెబుతున్న మాట. వేప ఆకులు రోగనిరోధక శక్తి, జీర్ణక్రియ, చర్మంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అందువల్ల ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులు తినడం వల్ల కలిగే అనేక ప్రయోజనాలను ఆయుర్వేదం ప్రస్తావించింది. ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది నోటిని శుభ్రపరచడంలో దంతాలు, చిగుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్త శుద్ధి, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. కడుపు, కాలేయం, జీర్ణక్రియ, చర్మంపై దీని ప్రభావం ఎంతగానో ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. వేపలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ-వైరల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 3-4 లేత వేప ఆకులను నమిలి తింటే, అది కడుపులోని అన్ని రకాల హానికరమైన కీటకాలను చంపుతుంది. అంతేకాకుండా మీకు గ్యాస్, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఉంటే మీరు వేప ఆకులను తినవచ్చు. దీనిని తినడం వల్ల అనేక రకాల కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. వేప ఆకులలో కనిపించే రసం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహం వారికి ఈ ఆకులు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేప ఆకులలో ఫ్లేవనాయిడ్లు, గ్లైకోసైడ్లు, టెర్పెనాయిడ్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి అంశాలు ఉంటాయి. అవి శరీరం నుండి ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. ఇది కణజాలం ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. వేప ఆకులు శరీర కణాలను ఇన్సులిన్‌కు సున్నితంగా చేస్తాయి. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సమతుల్యంగా ఉంటుంది. అంటే డయాబెటిస్ రోగులు ప్రతిరోజూ ఈ ఆకులను నమిలితే వారి రక్తంలో చక్కెర ఎల్లప్పుడూ నియంత్రణలో ఉంటుంది. వేప ఆకులు చర్మం, రక్తం నిర్విషీకరణకారిగా పనిచేస్తాయి. ఇది శరీరంలో ఉన్న అన్ని విషాలను తొలగిస్తుంది. దీని కారణంగా చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

పేదరికాన్ని జయించిన ప్రతిభ

ప్రతిభకు పేదరికం అడ్డుకాదని మరోసారి రుజువు చేశారు పరుచూరు మహేష్. శ్రీపొట్టిశ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా సంగం మండలంలోని అది ఓ మారుమూల పల్లె. పేరు తలుపూరు పాడు. ఆ గ్రామంలోని ఓ పేదింటి కుర్రాడు. పట్టుదల, కృషితో ఎస్ఐ పరీక్షలలో రాష్ట్రస్థాయిలో మొదటి ర్యాంకు సాధించాడు. మహేష్ విజయం వెనుక అతని తల్లిదండ్రులు మాల్యాద్రి, లక్ష్మీకాంతమ్మ పాత్ర కీలకమైంది. వారు పంటిబిగువున పేదరికాన్ని భరించారు. కొడుకుని ప్రయోజకుడిని చేయాలని తపించారు. ఆ కల నేడు ఫలించింది. ఈ సందర్భంగా మహేష్‌ని పలకరించగా చెమర్చిన కళ్లతో తన అనుభవాలను ఇలా పంచుకున్నాడు.

'చిన్నప్పటి నుంచి పోలీసు అవ్వాలనే నా కల, తల్లిదండ్రులు కోరిక ఆ రెండింటినీ సాధించేందుకు తపనపడ్డాను. కానిస్టేబుల్ పోస్టు కోసం చేసిన తొలి ప్రయత్నంలో విఫలమయ్యాను. దాని నుంచి కొన్ని పాఠాలు తీసుకున్నా. శిక్షణ తప్పనిసరి అని తెలుసుకున్నాను. హైదరాబాద్‌లో ఏడాదిగా ఎస్ఐ కోర్సుకు శిక్షణ తీసుకున్నాను. పట్టుదలతో చదివాను. తల్లిదండ్రులు నాపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిజం చేశా!' అంటూ పరుచూరు మహేష్‌కుమార్ వివరించారు...

2016లో డిగ్రీ పూర్తి చేశాను. అప్పటికి 20 సంవత్సరాలే. ఎస్ఐ పరీక్ష రాసేందుకు 21 సంవత్సరాలుండాలి. దాంతో తొలిసారి కానిస్టేబుల్ పరీక్ష రాశాను. 116 మార్కులు రావాల్సి ఉంది.

115 వచ్చాయి. దాంతో ఆ ప్రయత్నంలో విఫలమయ్యా. శిక్షణ తప్పనిసరి అని భావించి, హైదరాబాద్ వెళ్లి కోచింగ్ తీసుకుంటానని తల్లిదండ్రుల్ని కోరాను. అనుమతించారు. అక్కడే ఉండి శిక్షణ తీసుకున్నా. అక్కడ 'షైన్ ఇండియా'లో శిక్షణ తీసుకున్నాను. ఆర్నెల్లు శిక్షణాకాలం. ఏడాది నుంచి అక్కడే ఉంటున్నాను. చిక్కడ పల్లి పోలీసుస్టేషన వెనుక హాస్టల్‌లో ఉన్నాను. ప్రతిరోజూ ఆ పోలీస్‌స్టేషన్, అక్కడ పనిచేసే సిబ్బందిని చూస్తున్నప్పుడు సాధించాలనే తపన ఇంకా పెరిగేది. అమ్మానాన్న నాపై ఉంచిన నమ్మకం నాకు ప్రతిక్షణం గుర్తొచ్చేది.

నాన్న మాల్యాద్రి చదువుకోలేదు. అమ్మ లక్ష్మీకాంతమ్మ నాలుగో తరగతి వరకూ చదువుకుంది. నన్నూ, తమ్ముడిని, చెల్లెల్ని కష్టపడి చదివించారు.

ఇన్ని కష్టాలు పడే బదులు బిడ్డలను కూలికి పంపొచ్చుకదా! అని పలువురు సలహాలిచ్చే వారు. బిడ్డల చదువులే ఆస్తి అని అమ్మానాన్న బదులిచ్చేవారు. కష్టాలను వారు అనుభవించి, మమ్మల్ని పట్టుదలతో చదివించారు. నాన్న మాల్యాద్రి గతంలో కల్లు గీసేవారు. ఆ తర్వాత ఆరోగ్యం సహకరించక మాకున్న మూడెకరాల మెట్ట భూమిని సాగు చేస్తున్నారు. గేదెలు ఉన్నాయి. రెండు గదుల రేకుల షెడ్డు ఇల్లు. ఖాళీ సమయాల్లో నేనూ నాన్నకు సహకరిస్తా. గత కొన్నేళ్ళుగా సాగు పరిస్థితులు సరిగా లేక ఇబ్బందులు పడ్తున్నాం. ఆ ఇబ్బందుల్లోనూ ఎస్ఐ పరీక్షల శిక్షణకు నా కోసం రూ.లక్ష వరకూ వెచ్చించారు. ప్రతి రూపాయీ అప్పుచేసి, పంపించారు.

తలుపూరుపాడు గ్రామంలో ప్రాథమిక పాఠశాలలో చదివాను. అనంతరం బుచ్చిలో పదో తరగతి వరకూ వివేకానంద స్కూల్లో చదివాను.
83.1 శాతం మార్కులు సాధించాను. హాస్టల్‌లో ఉండి చదువుకున్నాను. అప్పటి వరకూ తెలుగు మీడియంలో చదివాను. ఇంటర్మీడియెట్ ఇంగ్లీషు మీడియం బుచ్చిలో సిద్ధార్థ జూనియర్ కాలేజీలో చదివాను. 89 శాతం మార్కులు సాధించాను. ఆ తర్వాత నెల్లూరు కృష్ణచైతన్య కాలేజీలో బీఎస్‌సి స్టాటిస్టిక్స్ పూర్తిచేశాను. 93 శాతం మార్కులు సాధించాను.
నాకు ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి ఎస్ఐ అవ్వాలనే కోరిక ఉంది. తాత చిన్న మాలకొండయ్య, అమ్మానాన్న ఆ దిశగా ప్రోత్సహించారు. 'బాగా చదవండి మంచి ఉద్యోగం సాధించి, స్థిర పడండి. పేరు నిలబెట్టండి!' అని చెప్పుండేవారు. శిక్షణలో ప్రతిరోజూ నాకు ఆ మాటలే ఎప్పుడూ గుర్తొచ్చేవి.' అని వివరించారు మహేష్.

సమన్వయంతోనే సంతోషం

చిన్న వయసులోనే ఉద్యోగాలు చేస్తున్న రోజులివి. అయినప్పటికీ ఏవేవో చికాకులు, అసహనం. అలాంటి వాటి నుంచి బయటపడి ఉద్యోగంలోనే కాదు, జీవితంలోనూ ఆనందంగా ఉండాలంటే.. ఈతరం అమ్మాయిలు వ్యక్తిగతంగా పెట్టుకోవాల్సిన నియమాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

తగిన ప్రణాళిక కావాలి : ఉద్యోగం వచ్చింది కదాని జీవితాన్ని తేలిగ్గా తీసుకోవద్దంటున్నారు నిపుణులు. సాధ్యమైనంత వరకూ బాగా కష్టపడేందుకు ప్రయత్నించాలి. పాతికేళ్లకే విజయం సాధించింది గ్రేట్ అని ఇతరుల్ని పొగడటం కాదు. అలాంటి గుర్తింపు ఎవరికి వారు పొందాలంటే ఆ స్థాయికి చేరుకునేలా లక్ష్యాలు పెట్టుకోవాలి. తగిన ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలి.అభిరుచికి తగిన విధంగా : కేవలం ఉద్యోగం ఒక్కటే కాదు, సరదా, చిన్నచిన్న ఆనందాలు కూడా జీవితంలో ఉండాలి. ఓ పనిచేయండి టెన్నిస్, ట్రెక్కింగ్, సైక్లింగ్ లాంటివాటిని అభిరుచులుగా ఎంచుకోవాలి. పైగా ఇలాంటి బృందాలు కూడా ఇప్పుడు చాలానే ఉంటున్నాయి. వాటిల్లోనే సభ్యత్వం తీసుకోవచ్చు. వాటివల్ల జీవితం ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది. ఒత్తిడిఉన్నా దూరం అవుతుంది.సమన్వయం చేసుకోగలగాలి : ఎంత తీరిక లేకపోయినా సరే ప్రతి గంటకోసారి దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుని వదలండి. నిటారుగా కూర్చోండి. మంచినీళ్లు ఎక్కువ తాగండి. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగే ఈ జీవితం, విధులూ, అభిరుచులూ.. అన్నింటినీ సమన్వయం చేసుకోవడం కూడా ఇప్పటినుంచే మొదలుపెట్టాలి. భవిష్యత్‌లో పెళ్లయ్యాక చాలా సమస్యలు తగ్గుతాయి.సత్సంబంధాలు పెంచుకునేలా : ఇరవై ఏండ్ల వయసంటే.. చేతిలో సెల్, ల్యాప్‌టాప్, టీవీ, ఐపాడ్... ఇలా ఏదో ఒక స్క్రీన్ ముందు జీవితం ఎక్కువగా సాగుతుంది. అయితే అదే ప్రపంచం కాకూడదు. రోజూ కనీసం గంట వాటికి దూరంగా ఉండండి. ఎంత హాయిగాఉంటుందో మీరే గ్రహిస్తారు. ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. కేవలం ఫేస్‌బుక్ అనేకాదు.. బయట కూడా సత్సంబంధాలు పెంచుకునేలా చూసుకోవాలి. స్నేహితులూ ముఖ్యమే :స్నేహపరిధిని విస్తరించుకోవాలి. ఉన్న స్నేహాల్ని కూడా బలపరచుకోవాలి. ఎదుటివారిలోనే కాదు, మీలోనూ చిన్న చిన్న లోపాలున్నా సరిదిద్దుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. అదే సమయంలో ఇంట్లో వాళ్లకూ కొంత సమయం కేటాయించాలి.

బలమైన శిరోజాల కోసం..

శిరోజాలు పట్టులా మెరిస్తే అందంగా కనిపిస్తాం. అయితే వాటి కుదుళ్లు కూడా బలంగా ఉండాలి. నల్లగా నిగనిగలాడే శిరోజాల కోసం వంటింట్లో చాలా పదార్థాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటితో కొన్ని చిట్కాలు.. జుట్టు బలంగా, ఆరోగ్యంగా నాలుగు కాలాలపాటు ఉండాలంటే పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలి. సాధారణ వెంట్రుకలు ఉండేవాళ్లు చేపలు, చికెన్, పప్పులు, మొలకలు బాగా తినాలి. బిరుసు వెంట్రుకలు ఉన్నవారు పచ్చికూరగాయలు, పప్పు ధాన్యాలు, దంపుడు బియ్యం, నట్స్, విటమిన్- ఇ కాప్స్యూల్స్ తీసుకోవాలి. జిడ్డు వెంట్రుకలు ఉన్నవారు ఆకుకూరలు, సలాడ్స్, తాజాపళ్లు, పెరుగు తినాలి. వెంట్రుకలు అందంగా ఉండాలంటే మనం వాడే షాంపూ విషయంలోనూ జాగ్రత్త పడాలి. పొడి జుట్టులోని ఆయిల్స్ పోకుండా మైల్డ్ షాంపూలను వాడాలి. పొడిజుట్టుకు ఎక్కువ షాంపూ వాడకూడదు. షాంపూ హెయిర్ కండిషనర్ కాదని గుర్తించాలి. వెంట్రుకలకు బెస్ట్ కండిషనర్ గుడ్డు. పచ్చసొనలోని పోషకాలు, ఫ్యాట్స్ బాగా ఉంటాయి. ఇది మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తుంది. గుడ్డులోని తెల్లసొన వెంట్రుకల్లో ఉన్న జిడ్డును పోగొడుతుంది. పచ్చసొన పొడి జుట్టుకు, తెల్లసొన జిడ్డు వెంట్రుకలకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. తల దురద పెడుతుంటే రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఆలివ్ నూనె మిశ్రమంతో తలకు మసాజ్ చేసుకుని ఇరవై నిముషాల తర్వాత నీళ్లతో కడిగేసుకోవాలి.

పిల్లల పెంపకం సరైన దిశలో..!

అందుబాటులోకి వస్తున్న ఆధునిక విజ్ఞానాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని సమాజంలో ఎలా ఎదగాలి అన్నది చిన్నతనం నుంచే పిల్లలకు తెలియచేయాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులపై ఉంది. చెడు విషయాలు, పరిస్థితికి అనుగుణంగా మారే అలవాటును, తనను తాను రక్షించుకోగలనన్న ఆత్మ విశ్వాసాన్ని చిన్నప్పటి నుంచే వారిలో పెంపొందింపచేసేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. స్వతంత్ర్యంగా, స్వేచ్ఛగా పిల్లలను వదిలిపెట్టి వారికి వెన్నంటి వుంటూ సహకరించాలి. పిల్లలపై ఎప్పటికీ ఒక కన్ను పెట్టాలి. వాళ్లు ఏం చేస్తున్నారనేది ప్రతిసారీ గమనించాలి. పిల్లలతో ఒక ఫ్రెండ్, టీచర్, మదర్, ఫాదర్‌గా ఉండాలి. పిల్లలు తల్లిదండ్రుల్లోనే అందరినీ చూడగలగాలి. సమాజంలోని మంచి చెడులను అప్పటికప్పుడు వారికి అర్థమయ్యే రీతిలో వివరించాలి.

ఈరోజుల్లో అనేక సమస్యలకు కారణం ఇగో. మానవసంబంధాలు బాగుండాలంటే ఇగో అన్నది లేకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో ఇగో అన్నది చిన్నతనం నుంచే పెరుగుతూ వస్తుంది. అందుకే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్లో ఇగో అన్నది లేకుండా పెంచాలి. పిల్లలు అహంకారంతో ప్రవర్తిస్తే తల్లిదండ్రులు వెంటనే స్పందించాలం టున్నారు చైల్డ్ కేర్ నిపుణులు. పిల్లల ప్రవర్తన సరిగ్గా లేనప్పుడు.. పిల్లవాడి పట్ల ఏదో తప్పు జరిగిందన్నా విషయాన్ని వెంటనే గ్రహించాలి. ఏదైనా విషయంపై కలత చెందడం సరే, కానీ గట్టిగా ఏడ్చి, పెద్దగా అరిచి తెలియచేయల్సిన అవసరం లేదని మీ పిల్లలకు చెప్పాలి. ఒంటరిగా కూర్చొని గాడ్జెట్స్‌తో ఆడుకునే అలవాటు ఉన్న పిల్లల్లో ఇగో ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. నేను, నాది అన్న భావం పెరగడం, ఇతరులతో నాకు అవసరం లేదు అన్న ధోరణికి కారణం అవుతుంది. అలా కాకుండా పిల్లలను నలుగురితో ఆడుకునేలా ప్రోత్సహించాలి.

పిల్లలు తలిదండ్రుల వద్ద ఏ విషయమైనా స్వేచ్ఛగా తెలియజేసేలా వారికి చనువునివ్వాలి. కొన్నిసార్లు వాళ్లకు వచ్చిన సందేహాలను అడగడానికి పిల్లలు భయపడతారు. ముఖ్యంగా టీనేజ్ పిల్లల్లో ఈ సమస్య ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులను అడగలేని విషయాలను ఇంటర్నెట్ సహాయంతో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. అయితే వారికి అవసరానికి మించి సమాచారం తెలియడం శ్రేయస్కరం కాదు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో ఎప్పుడూ స్ట్రిట్‌గా

ఉండకూడదు. సరైన సమయంలో కమ్యూనికేషన్ ఉంటే ఎలాంటి సమస్యలు వచ్చిన ముందుగానే తెలుసుకునే వీలు ఉంటుంది.

ఈ తరం పిల్లల్లో ఐక్యూ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. వారిలోని తెలివితేటలను, ఆలోచనాశక్తిని సరైన దారిలో పెట్టాలంటే వారికి వివిధ కళల్లో శిక్షణ ఇవ్వాలి. వారి వయసును బట్టి రకరకాల ఆటల్లో చేర్చాలి. డ్రమ్స్, బాల్స్ వంటి మ్యూజికల్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్, కలరింగ్, పెయింటింగ్ ఇష్టపడతారు. పజిల్స్ ఆడతారు. దీని వల్లన పిల్లల్లో ఏకాగ్రత, గ్రహణశక్తి పెంపొందుతుంది. వారి ఆలోచనల్లో పరిపక్వత వస్తుంది. సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడం, ఆలోచనాధోరణిని మెరుగుపరుచుకోవడంలో సాధ్యమవుతుంది.

ఎప్పుడైతే అవతలి వారు చెప్పేది వింటూ, మనమూ మాట్లాడుతూ, అవతలి వారికి అవకాశం ఇస్తూ వస్తామో... అప్పుడే కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ పెరుగుతాయి. కానీ, ఇప్పటి పిల్లల్లో అంతా వన్ వేగా మారిపోయింది.

టీవీ ప్రోగ్రామ్స్, కంప్యూటర్ గేమ్స్ వల్ల వారిలో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ తగ్గిపోతున్నాయి. దీనితో వారు పెరిగే కొద్ది ముభావంగా మారుతారు. పూర్తిగా గాడ్జెట్స్‌కే అలవాటు పడిపోతారు. ఇలా కాకుండా పిల్లల్లో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ పెరగాలంటే.. పిల్లలకు, వారి స్నేహితులకు ఏదైనా ఒక విషయం గురించి చర్చ వచ్చినప్పుడు, సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా దాని గురించి మాట్లాడుతూ.. చర్చను కొనసాగించమని చెప్పాలి. అయితే ఇలా మాట్లాడేటప్పుడు పిల్లల స్నేహితులు ఏం చెబుతున్నారో వింటూనే, చర్చను పొడిగించమని చెప్పాలి. ఎదుటివారు చెప్పేది వింటూనే, వారికి కూడా మాట్లాడే అవకాశం పిల్లలకు ఇవ్వాలి.

ఈ మధ్యకాలంలో మల్టీమీడియా సృష్టించే అనేక రకాల ప్రోగ్రామ్‌లకు పిల్లలు బాగా ఆకర్షితులవుతున్నారు. టీవీ, సినిమా, నెట్‌లలో ఇలాంటివి చూసినప్పుడు అందుల్లోని పాత్రల్లాగే తామూ చేయాలని అనుకుంటారు. కానీ వాటివల్ల వచ్చే సమస్యలేవీ వారికి అర్థంకావు. అందుకే ప్రోగ్రామ్‌లలోని పాత్రల్లాగా తమను ఊహించుకోవడం, అలాగే చేయాలనుకోవటం వల్ల జరిగే ప్రమాదాలను తరచూ పిల్లలకు వివరించి చెబుతుండాలి. సినిమాలో, టీవీలో చూపించేదంతా కల్పితమనీ, నిజజీవితంలో అలా ఎవరూ చేయరని వాళ్లకు తెలియజెప్పాలి. ఇలా వారానికి ఒక గంటసేపయినా పిల్లలతో ఇలాంటి ఆటలవల్ల జరిగే ప్రమాదాలను వీలునుబట్టి చెబుతూ ఉండటం మంచిది.

పిల్లల్లో సృజనాత్మకత పెంచడంలో కథల పుస్తకాలు కీలకం. చిన్నచిన్న కథలు చెప్పాలి. ఆ కథల్లోని పాత్రలను బొమ్మలుగా గీయమని చెప్పాలి. వారి పుట్టినరోజులకు, పండుగలకు పుస్తకాలను బహుమతిగా ఇవ్వాలి. పిల్లలను సినిమాలకు, పార్కులకు మాత్రమే కాదు అప్పుడప్పుడు బుక్ ఎగ్జిబిషన్స్‌కు కూడా తీసుకువెళ్లాలి. ఇంట్లోనూ వారికి అందుబాటులో మంచి పుస్తకాలు ఉంచాలి.

వీటన్నింటితో పాటు మరో ముఖ్యమైన విషయం .. ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు ఎక్కువగా గాడ్జెట్స్ వాడుతూ పిల్లలను మాత్రం వాటిని దూరంగా ఉండండి అని చెపితే వినరు. ఆవు చేలో మేస్తే దూడ గట్టున మేస్తుందా? అన్న సామెత పాతదే అయినా నిత్యనూతనమే అన్నది ప్రతి తల్లిదండ్రి గుర్తుంచుకోవాలి.

గోల్డ్ కొట్టాలనుకుంది..

డాక్టర్ కాబోయి యాక్టర్ అయ్యాను. సినీ రంగంలో తరచుగానే వినిపించే డైలాగ్ ఇది. క్రీడా రంగంలోనూ ఇటువంటి మాటలు ఇప్పుడు సాధారణమైపోయాయి. ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ స్టార్ హిమ దాస్ నిజానికి స్ప్రింటర్ కావాలని అనుకోలేదు. అసోంలోని నాగనో జిల్లాలో హిమ దాస్‌ది ఓ మారుమూల గ్రామం. వ్యవసాయ కుటుంబంలో జన్మించింది. చిన్నతనంలో వరి పొలాల్లోనే పరుగులు పెట్టేది. దుక్కుల్లో, మైదానాల్లో ఫుట్‌బాల్ బాగా ఆడేది. భారత ఫుట్‌బాల్ జట్టుకు ప్రాతినిథ్యం వహించాలని హిమ కలలు కనేది. స్థానిక మ్యాచుల్లో స్ట్రయికర్‌గా గోల్స్ వర్షం కురిపించేది. ఫుట్‌బాల్ మ్యాచుల్లో హిమ దాస్ వేగం, చురుకుదనం గమనించిన నవోదయ విద్యాలయ ఉపాధ్యాయుడు షంషుల్ షేక్ చొరవ తీసుకుని అథ్లెటిక్స్‌లోకి తీసుకొచ్చాడు. స్ప్రింటర్‌గా జిల్లా స్థాయి టోర్నీల్లో పతకాలు సాధించిన హిమదాస్ ప్రొఫెషనల్‌గా ఎదిగేందుకు గువహటిలోని స్పోర్ట్స్ అకాడమిలో చేరింది. అందుకు ఆమె కోచ్ నిపున్ దాస్ కృషి ఎంతో ఉంది. 2017 రీజనల్ క్యాంపుల్లో హిమ దాస్ ప్రతిభను గమనించిన నిపున్ దాస్, ఆమెను రాష్ట్ర స్థాయి స్పోర్ట్స్ అకాడమిలో చేర్పించాడు. తొలినాళ్లలో హిమ దాస్ 200 మీటర్ల రేసులో పరుగు తీసేది. తర్వాత నెమ్మదిగా 400 మీటర్లకు మారింది.

ఆసియాలో అదుర్స్ : ప్రపంచ ఛాంపియన్‌షిప్ స్వర్ణంతో హిమ దాస్‌పై అంచనాలు పెరిగాయి. అదే ఏడాదిలో జరిగిన ఆసియా క్రీడల్లో హిమ దాస్ అంచనాలను అందుకోవటంలో గ్రాండ్ సక్సెస్ సాధించింది. జకర్తా క్రీడల్లో రెండు స్వర్ణాలు, ఓ రజతంతో మెరిసింది. 400 మీటర్ల పరుగులో రజతం సాధించిన హిమ దాస్.. మిక్స్‌డ్ జట్టు రిలే 400 మీటర్లలో, మహిళల జట్టు రిలే 400 మీటర్లలో పసిడి పతకం అందుకుంది. ఆసియా గేమ్స్‌లో 200 పరుగులోనూ హిమ దాస్ మెరుగ్గానే రాణించింది. కానీ ఆరంభ తప్పిదంతో అనర్హతకు గురైంది. ఫిట్‌నెస్ సమస్యలతో రేసుకు స్వల్ప విరామం ఇచ్చిన హిమ దాస్, పునరాగమనంలో రెచ్చిపోతుంది. వరుసగా ఐదు స్వర్ణాలతో అదరగొట్టింది. జులై 2న, పొలెండ్ గ్రాండ్ ప్రీ 200 మీటర్లను 23.65 సెకండ్లతో, జులై 7న కుట్నో అథ్లెటిక్స్ మీట్ 200 మీటర్లను 23.97 సెకండ్లలో, జులై 13న క్లాడ్నో అథ్లెటిక్స్ మీట్ 200 మీటర్లను 23.43 సెకండ్లతో, జులై 17న చెక్ రిపబ్లిక్‌లో 200 మీటర్లను 23.43 సెకండ్లలో, జులై 20న నొవె మెస్తే 400 మీటర్లను 52.09 సెకండ్లలో ముగించి వరుసగా ఐదు స్వర్ణాలు సొంతం చేసుకుంది.

అర్జున అవార్డు : ప్రపంచ ఛాంపియన్‌షిప్స్‌లో స్వర్ణం సాధించిన తొలి మహిళా అథ్లెట్ హిమ దాస్‌ను ప్రభుత్వం అదే ఏడాదిలో ఘనంగా సత్కరించింది. 2018 సెప్టెంబర్‌లో క్రీడా పురస్కారం అర్జునతో గౌరవించింది. 2018 నవంబర్‌లో యునిసెఫ్ హిమ దాస్‌ను యూత్ అంబాసిడర్‌గా నియమించింది. ఈ ఘనత వహించిన తొలి భారత అథ్లెట్ హిమ దాస్. దేశానికి కీర్తి ప్రతిష్ఠలు తీసుకొచ్చిన హిమ దాస్‌ను సొంత రాష్ట్రం అసోం తమ రాష్ట్ర బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా నియమించింది.

సామాజిక ఉద్యమ తార! : 2018 ఏఐఐఎఫ్ ప్రపంచ ఛాంపియన్‌షిప్స్‌లో 400 మీటర్ల వరల్డ్ ఛాంపియన్‌గా నిలిచిన హిమ దాస్ భారత్‌లో నయా స్పోర్ట్స్‌స్టార్‌గా మారింది. మెడల్ పోడియంపై హిమ జాతీయ గీతం ఆలపిస్తూ భావోద్వేగానికి లోనైన సన్నివేశం అందరి హృదయాలను స్పృశించింది. 'దింగ్ ఎక్స్‌ప్రెస్'గా ముద్దుగా పిలుకునే హిమ దాస్ కోసం ఆమె స్వగ్రామ మహిళలు పెద్ద ఎత్తున స్వాగతం పలికారు. అందుకు కారణం లేకపోలేదు, హిమ దాస్ చుట్టు పక్కల గ్రామాల్లో బెల్ట్ షాపుల బెండ్ తీసే ఉద్యమంలో ముందుండి పోరాడింది. సారా దుకాణాలపై దాడులు చేసి, మద్యనిషేధంలో ముఖ్య భూమిక వహించింది. పేద కుటుంబంలో పుట్టిన హిమ దాస్ దేశం గర్వపడే విజయాలు సాధించింది. మద్యపానంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న మహిళల కష్టాలను తొలగించేందుకు సామాజిక ఉద్యమంలో కదంతొక్కింది.

2018 ప్రపంచ ఛాంపియన్ స్వర్ణం సాధించడానికి రెండేండ్ల ముందే హిమ దాస్ అథ్లెటిక్స్‌లోకి వచ్చింది. వరల్డ్ ఛాంపియన్‌షిప్ తర్వాత రెండేండ్లలో హిమ దాస్ ముందు ఒలింపిక్ లక్ష్యం నిలిచింది. 19 ఏండ్ల హిమ దాస్ వరుస విజయాలు సాధించినా, ఇంకా టోక్యో ఒలింపిక్స్‌కు అర్హత సాధించలేదు. 200 మీటర్లలో 23.10 సెకండ్ల జాతీయ రికార్డు హిమ పేరిట ఉంది. ఇప్పుడు తన టైమింగ్‌ను మెరుగుపర్చుకుంటే హిమ దాస్ ఒలింపిక్స్‌లో పరుగు తీసే అవకాశం ఉంది. 2017లో స్పైక్ షూ లేకుండానే పరుగు పోటీల్లో పాల్గొన్న హిమ దాస్.. రెండేండ్లలోనే స్పోర్ట్స్ ఉపకరణాల ప్రముఖ బ్రాండ్ ఆడిడాస్ తన పేరుతో షూలు తయారు చేసే స్థాయికి ఎదిగింది.

వానల్లో జాగ్రత్త!

ఇపుడిపుడే వర్షాలు పడుతున్నాయి. అయితే ఈ వర్షంతో పాటు రకరకాల వ్యాధులు కూడా పలకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు ఉండే తల్లిదండ్రులు మరీ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇంటి ఫుడ్‌కే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ఆ ఆహారంలో అల్లం, పసుపు లాంటి యాంటీఆక్సిడెంట్స్ ఉండేట్లు చూసు కోవటం ఉత్తమం. వేడి ఆహారాన్ని మాత్రమే పిల్లలకి పెట్టాలి. పచ్చిగుడ్డు, ఫ్రూట్ సలాడ్, లస్సీ, బటర్‌మిల్క్‌లకు దూరంగా ఉంచాలి. ప్యూరిఫైడ్ నీళ్లు పిల్లలకి తాగించాలి. లేకుంటే నీటిని కాచి వడబోసి తాగించాలి. దీని వల్ల సాధ్యమైనంత వరకు పిల్లల జోలికి వ్యాధులు దాదాపు రావు. వానచినుకుల్లో చిందులేయాలని పిల్లలు తెగ ఆరాటపడతారు. వానలో తడిస్తే మాత్రం జలుబు.. దానివెంటే దగ్గూ, జ్వరం వస్తుంది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలోనే పిల్లలకి వ్యాధులు అతి సులువుగా వ్యాపిస్తాయి. అందుకే పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వర్షాకాలం అంటే ఇల్లయినా, పరిసరాలైనా సరే చిత్తడితో కూడుకుని ఉంటాయి. ముందుగా వర్షం నీళ్లు ఇంటిచుట్టూ ఎక్కడైనా ఉండే వాటిని తోసేయాలి. అలాగే ఉంచితే మాత్రం ఈగలు, దోమలకి స్వాగతం పలికినట్లే. తద్వారా పిల్లలకి సులువుగా కలరా, మలేరియా, డెంగ్యూ లాంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశముంది. అంతేనా అలర్జీలు, ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు పిల్లల్ని త్వరగా అటాక్ చేసేది వర్షాకాలంలోనే.తడి బట్టలను, తడి టవల్స్‌ను ఇంట్లో ఉంచితే బాక్టీరియా, ఫంగస్ అభివృద్ధి చెందుతుంది. అందుకే వాటిని గాలి తగిలేట్లు ఆరేయాలి.మృదువైన యాంటీబాక్టీరియా సోప్‌తో కనీసం రోజుకు రెండుసార్లు పిల్లలకి స్నానం చేయించాలి. ఇంట్లోని కూలర్లు, ఫ్లవర్‌వాజ్‌లను శుభ్రంగా ఉంచాలి. ఏ.సి.లను వానాకాలం వాడకపోవటం మంచిది. ఇక పిల్లల పాదాలను శుభ్రంగా ఉంచాలి. దీంతో పాటు పిల్లల షూని క్లీన్‌గా ఉంచాలి. వర్షాకాలంలో లైట్ కాటన్, లూజ్ క్లాత్స్‌ని పిల్లలకి వేయాలి.

సాహసంతో ఊపిరి పోస్తోంది!

మా కుటుంబం ఛండీఘడ్‌లో ఉంటుంది. అక్కడే నా చదువు పూర్తయ్యింది. పూణెలో ఎంబీబిఎస్ చేశాను. 2017లో మెడిసన్ కంప్లీట్ అయ్యింది. దాని తర్వాత పెద్ద చదువుల కోసం ఒక సంవత్సరం డ్రాప్ అయ్యాను. అక్టోబర్ 2017లో హర్యాణాలో సివిల్ సర్వీసెస్ జాయిన్ అయ్యాను. తర్వాత 2018లో బిఎస్ఎఫ్‌లోకి వచ్చాను. మొదటి నుంచే బాహ్య ప్రపంచంలో ఉండడం నాకిష్టం. వైద్యవృత్తిని నాలుగు గోడల మధ్యే ఉంచడం నాకిష్టం లేదు. అందుకే ఈ ఫీల్డ్ ఎంచుకున్నాను. అయితే, ఈ ఫీల్డ్‌లోకి రావడం అంత సులువైన విషయం కాదు. పైగా, నేను ఇందులో పనిచేయడం నాన్నకు ఇష్టంలేదు. ప్రమాదాలు, సుదూర బదిలీలు ... ఇలా చాలా కారణాలు చెప్పుకొచ్చారాయన. నాన్నను ఎలాగోలా ఒప్పించాను. సెప్టెంబర్‌లో ఫోర్స్‌లో జాయినయ్యాను. జనవరిలో యూనిట్ దొరికింది. నేను వెళ్లాల్సిన 138 బెటాలియన్ పంజాబ్‌లోని బిఖ్విండ్‌లో ఉంది. ఆ యూనిట్‌లోనే నేను డాక్టర్‌గా అడుగుపెట్టాను. ధైర్యంగా విధినిర్వహణలోకి ...అక్కడ విధులు నిర్వర్తిస్తున్న క్రమంలో అమరనాథ్ యాత్ర ప్రారంభమైంది. అక్కడికి ఎవరు వెళ్తారో పేర్లు ఇవ్వాలని అడిగారు. నేను వెళతానని చెప్పాను. నువ్వు వెళ్లాలనుకుంటున్నావా? అని అమృతసర్ సెక్టార్ సీనియర్ కమాండెంట్ మెడికల్ డాక్టర్‌నైనా ఆశ్చర్యంగా అడిగారు. అవునని చెప్పాను. ఇంతవరకు అలాంటి ప్రాంతానికి ఏ మహిళా వెళ్లలేదు. నీకు అక్కడ ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఆలోచించుకో! అన్నారు సీనియర్ కమాండెంట్.

నా వయసు 26 ఏళ్లు. యాక్టివ్‌గానే ఉంటాను. నా విషయంలో భయపడాల్సిన పనిలేదు. ఇక ఆడపిల్లను అంటారా? అది ఆలోచించి ఉంటే, ఈ యూనిఫాం వేసుకునేదాన్నే కాదు కదా?! అన్నాను. నా మాటలకు వాళ్లు సంతృప్తి చెందారు. పేరు లిస్టులోపెట్టారు. జూన్ 15 మేమంతా కశ్మీర్ సరిహద్దుకు చేరుకున్నాం. మాకిక్కడ కొన్నిరోజులు మెడికల్‌కు సంబంధించిన శిక్షణ ఇచ్చారు. కశ్మీర్ సరిహద్దులో డాక్టర్ హేమంత్‌రాజు మమ్మల్ని గైడ్ చేశారు. ఏ ఏ కిట్లు అవసరం? వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలి? ఎలా వ్యవహరించాలి? అనే విషయాలను క్లుప్తంగా వివరించారు. ఇక్కడ పది మెడికల్ క్యాంప్‌లు ఉన్నాయి. మా మెడికల్ స్టాఫ్‌లో ఉన్నవారంతా పురుషులే. నేనొక్కదాన్నే మహిళని. ఇంతకుముందు ఏ మహిళా ఇక్కడ పనిచేయలేదు. ఎవరూ 45 రోజులు ఇక్కడ ఉండడానికి సిద్ధపడలేదు. ఒకరకంగా ఇది నాకు ఓ సవాలనే చెప్పుకోవాలి. అన్నింటికంటే విలువైనది ప్రాణం!రోజులో 18 గంటలు పనిచేసి, 4-5 గంటలు నిద్రపోయే వాళ్లం. ఒక యూనిట్‌లో ఒకే డాక్టర్ ఉంటారు. నేను ఇప్పటివరకూ 1500 మందికి వైద్యం చేశాను. ప్రతిరోజూ 150-200 మంది వస్తారు. ఈ యాత్ర అంత సులభం కాదు. అయినప్పటికీ చాలామంది వస్తుంటారు. కొందరు ఓవర్‌వెయిట్ ఉంటారు. మరి కొందరు శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటివారు ఈ ప్రయాణాలకు దూరంగా ఉండాలి. యాత్రలో అలాంటివారు కనిపిస్తే, వారు వెనుదిరిగేలా కౌన్సెలింగ్ ఇస్తాం. ఎందుకంటే, అది

ప్రాణాలకు సంబంధించిన విషయం. ఓ రోజు 35 ఏళ్ల మహిళ నాదగ్గరికి వచ్చింది. ఆమె ఇంట్లో ఏడాదిన్నర బాబు, నాలుగేళ్ల పాప ఉన్నారు. వారిని విడిచిపెట్టి, ఆమె తన భర్తతో కలిసి యాత్రకు వచ్చింది. ఆమె హైపోథైరాయిడ్, హైపర్‌టెన్షన్ సమస్యతో బాధపడుతోంది. ఆమెకు ఆక్సిజన్ అస్సలు అందడం లేదు. నేను మాస్క్ పెట్టాను. మీరు వెళ్లాలనుకుంటున్నారా? అని ఆమెను అడిగాను. అవును అంది.

బిజినెస్

డీమార్ట్‌లో తెగ షాపింగ్ చేస్తున్నారా?

డీ మార్ట్‌లో డిస్కౌంట్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయని తెగ షాపింగ్ చేస్తున్నారా.? అయితే కొంచెం ఆగండి. ఈ వార్త చదివేయండి. ఈ ఒక్క పని చేస్తే.. డిస్కౌంట్లు కంటే ఎక్కువగా డబ్బు ఆదా చేయవచ్చు. డీమార్ట్.. బట్టలు, పండ్లు, నిత్యావసర వస్తువులు.. ఇలా దొరకని వస్తువు అంటూ ఏది ఉండదు. డిస్కౌంట్లు, 1o1 ఆఫర్లు లాంటివి పెట్టి కస్టమర్లను ఆకర్షిస్తుంది. ప్రతీ వారం నార్మల్‌గా ఇంటి షాపింగ్ చేయడం వరకు ఓకే.. ఆఫర్లు పెట్టారు కదా అని తెగ షాపింగ్ చేస్తుంటే.. ఓసారి ఇది చూడండి. డీమార్ట్‌లో ఆఫర్లు ఉన్నాయ్ కదా అని.. ఎగబడి కొనే బదులు.. డీమార్ట్ షేర్స్‌ను మీరు కొంటే.. డబ్బులు డబుల్ అవ్వడం ఖాయం. అదెలా అని అనుకుంటున్నారా.. ప్రస్తుతం డీమార్ట్(అవెన్యూ సూపర్‌మార్ట్స్ లిమిటెడ్) షేర్ రూ. 4070.20గా ఉంది. గత వారం రోజుల్లో అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న అనిశ్చితలు కారణంగా ఈ షేర్ ధర డ్రాప్ అవుతోంది. సుమారు రూ. 213.90 మేరకు తగ్గింది. మీరు ఈ షేర్‌లో ఇన్వెస్ట్ చేస్తే.. కేవలం ఆరు నెలలలోనే డబ్బులు డబుల్ అవ్వడం ఖాయం. ప్రస్తుతం షేర్ వాల్యూ డౌన్‌సైడ్ ఉన్నప్పటికీ.. కచ్చితంగా వచ్చే ఆరు నెలలలో ఇది మళ్లీ పెద్ద బుల్ రన్ ఇవ్వడం ఖాయం. అలాగే క్యూ1 ఫలితాలు వచ్చాక.. షేర్ కచ్చితంగా దూసుకుపోతుందని అనలిస్టులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ షేర్ 52 వీక్ హై నుంచి ప్రస్తుతం డౌన్ ట్రెండ్‌లో ట్రేడ్ అవుతోంది. కానీ మరో ఆరు నెలల్లోనే సరికొత్త 52 వీక్ హై టచ్ అవ్వడం ఖాయం అని చెబుతున్నారు. డీమార్ట్ గత 52 వీక్ హై 5484.85గా ఉంది.

8 బీమా కంపెనీలకు ఐఆర్‌డీఏఐ ఝలక్

ఆరోగ్య బీమా పాలసీల సెటిల్‌మెంట్స్ లోపాలపై బీమా నియంత్రణ, అభివృద్ధి మండలి (ఐఆర్‌డీఏఐ) మరోసారి ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ విషయంలో ఎనిమిది బీమా కంపెనీలకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ కంపెనీలన్నీ క్లెయిమ్స్ సెటిల్‌మెంట్‌కు సంబంధించి గత ఏడాది మే నెలలో తాము జారీ చేసిన 'హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ మాస్టర్ సర్క్యులర్' నిబంధనలు తుంగలో తొక్కాయని పేర్కొంది. ప్రైవేట్ రంగంలోని నివా బూపా హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, స్టార్ హెల్త్ అండ్ అల్లైడ్ ఇన్సూరెన్స్, కేర్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, మణిపాల్‌సిగ్మా హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, టాటా ఏఐజీ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్, ఐసీఐసీఐ లొంబార్డ్ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్, హెచ్‌డీఎఫసీ ఎర్గో జనరల్ ఇన్సూరెన్స్‌తో పాటు ప్రభుత్వ రంగంలోని న్యూ ఇండియా అష్యూరెన్స్ కంపెనీకి కూడా ఈ నోటీసులు అందాయి. వచ్చే వారం చర్చ: ఈ నోటీసులకు ఇప్పటి వరకు ఐసీఐసీఐ లొంబార్డ్, న్యూ ఇండియా అష్యూరెన్స్ మాత్రమే సమాధానం ఇచ్చాయి. మిగతా కంపెనీలు ఇంకా సమాధానం ఇవ్వాల్సి ఉంది. వచ్చే వారం జరిగే ఐఆర్‌డీఏఐ బోర్డు సమావేశంలో ఈ అంశం చర్చకు రానుంది. బీమా కంపెనీలు ఇచ్చిన సమాధానాలను పరిశీలించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటారు. జరిమానాలు లేదా పాలసీదారులకు వడ్డీతో సహా క్లెయిమ్స్ రిఫండ్ చేయమని ఆదేశించే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు

ఈ రైతులకు షాకివ్వనున్న కేంద్రం..
ఇక వీరికి పీఎం కిసాన్ స్కీమ్ రాదు

మీడియా నివేదికల ప్రకారం, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ జూలై 20న బీహార్‌లోని మోతీహారిని సందర్శించవచ్చు. అదే రోజున ఆయన ప్రధానమంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి 20వ విడతను విడుదల చేసే అవకాశం ఉంది.ప్రధాన మంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి (పిఎం కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి) లబ్ధిదారులు 20వ విడత కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇది అతి త్వరలో రైతుల ఖాతాలకు బదిలీ అవుతుంది. కానీ ఈ విడత డబ్బును పొందడానికి, రైతులు కొన్ని ముఖ్యమైన పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుందని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. ప్రధానమంత్రి కిసాన్ యోజన కింద, అర్హత కలిగిన రైతులకు ప్రతి సంవత్సరం రూ.6,000 సహాయం అందుతుంది. ఈ మొత్తాన్ని డైరెక్ట్ బెనిఫిట్ ట్రాన్స్‌ఫర్ ద్వారా మూడు సమాన వాయిదాలలో నేరుగా వారి బ్యాంకు ఖాతాలకు చేరుతుంది. ప్రభుత్వం సోషల్ మీడియాలో 'రైతుల భవిష్యత్తు సురక్షితంగా ఉంది. భారతదేశ వ్యవసాయం సంపన్నంగా ఉంది. ప్రధానమంత్రి కిసాన్ 20వ విడతను పొందడానికి ఈరోజే కొన్ని ముఖ్యమైన పనులను పూర్తి చేయండి' అని పేర్కొంది. ఈ పథకం ప్రయోజనాలను పొందడానికి పిఎం కిసాన్ పోర్టల్ లేదా సమీపంలోని కామన్ సర్వీస్ సెంటర్ ద్వారా ఎలక్ట్రానిక్ కెవైసి చేయించుకోవడం అవసరం. ఆధార్‌ను బ్యాంక్ ఖాతాకు లింక్ చేయండి: మీ ఆధార్ నంబర్‌ను మీ యాక్టివ్ బ్యాంక్ ఖాతాకు లింక్ చేయాలి. అది లింక్ చేయకపోతే, డబ్బు బదిలీ కాదు. బ్యాంక్ ఖాతా వివరాలను తనిఖీ చేయండి: బ్యాంక్ ఖాతా నంబర్, ఐఎఫ్ఎస్‌సి కోడ్ వంటి వివరాలను ఒకటికి

రెండుసార్లు తనిఖీ చేయండి. తప్పుడు సమాచారం లావాదేవీ విఫలం కావడానికి కారణం కావచ్చు. భూమి రికార్డులకు సంబంధించిన సమస్యలను పరిష్కరించండి: మీ భూమి రికార్డులలో ఏదైనా లోపం ఉంటే లేదా పత్రాలు అసంపూర్ణంగా ఉంటే, వెంటనే స్థానిక అధికారులను సంప్రదించి సరిదిద్దుకోండి, లేకుంటే అర్హత రద్దు కావచ్చు. లబ్ధిదారుని స్థితిని తనిఖీ చేయండి: సందర్శించడం ద్వారా మీరు మీ అర్హత స్థితి, మునుపటి వాయిదాల గురించి సమాచారం, దరఖాస్తు స్థితిని తనిఖీ చేయవచ్చు. మొబైల్ నంబర్‌ను అప్‌డేట్ చేయండి: మీ మొబైల్ నంబర్ పాతదైతే మీకు ఒపిటి, ఇతర హెచ్చరికలు రావు. అందుకే మీ మొబైల్ నంబర్‌ను అప్‌డేట్ చేయండి. మీడియా నివేదికల ప్రకారం, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ జూలై 20న బీహార్‌లోని మోతీహారిని సందర్శించవచ్చు.

భారత్‌లో ఇటాలియన్ స్కూటర్లు.. ఫీచర్స్ మామూలుగా లేవుగా

ఈ స్కూటర్ రెండు రంగులలో వస్తుంది. వీటిలో ఎరుపు, బూడిద రంగు ఎంపికలు ఉంటాయి. ఈ స్కూటర్ హై టెన్సైల్ స్టీల్ ఫ్రేమ్‌పై నిర్మించింది కంపెనీ. హైడ్రాలిక్ సస్పెన్షన్‌ను కలిగి ఉంటుంది. ఇటాలియన్ ద్విచక్ర వాహన సంస్థ విఎస్ఎఫ్ (వెలోసిఫెరో) ఈ సంవత్సరం పండుగ సీజన్‌లో భారతదేశంలో తన కొత్త మాబ్‌స్టర్ స్కూటర్‌ను విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించింది. విఎల్ఎఫ్ మాబ్‌స్టర్ భారతదేశంలో కంపెనీ రెండవ మోడల్ అవుతుంది. కంపెనీ గతంలో విఎల్ఎఫ్ టెన్నిస్ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్‌ను విడుదల చేసింది. ఇది స్పోర్టీ స్కూటర్ అవుతుంది. ఇందులో ఇన్-బిల్ట్ డాష్‌క్యామ్ వంటి అనేక అధునాతన లక్షణాలు ఉంటాయి. భారతదేశంలో బ్రిక్స్టన్ మోటార్ సైకిళ్లను కూడా విక్రయించే మోటోహాస్ ద్వారా విఎల్ఎఫ్ భారతదేశానికి తీసుకువస్తోంది. విఎల్ఎఫ్ మోబ్‌స్టర్ పెట్రోల్‌తో నడిచే స్కూటర్, ప్రత్యేకంగా యువ కస్టమర్ల కోసం రూపొందించారు. దీనిని ప్రముఖ ఇటాలియన్ డిజైనర్ అలెశాండ్రో టార్టారిని రూపొందించారు. దీని లుక్ హై-పెర్ఫార్మెన్స్ స్ట్రీట్‌ఫైటర్ మోటార్‌సైకిళ్ల నుండి ప్రేరణ పొందింది. దీని డిజైన్ చాలా పదునైనది, ఆకర్షణీయమైనదిగా ఉండనుంది. దీని బాడీపై చాలా కట్‌లు, మడతలు ఉన్నాయి. ఈ స్కూటర్ రెండు రంగులలో వస్తుంది. వీటిలో ఎరుపు, బూడిద రంగు ఎంపికలు ఉంటాయి. ఈ స్కూటర్ హై టెన్సైల్ స్టీల్ ఫ్రేమ్‌పై నిర్మించింది కంపెనీ. హైడ్రాలిక్ సస్పెన్షన్‌ను కలిగి ఉంటుంది. రెండు చక్రాలలో బ్రేకింగ్ కోసం డిస్క్ బ్రేక్‌లు ఉంటాయి. ఇందులో అల్లాయ్ వీల్స్ ఉంటాయి. వీటిపై ప్రీమియం టైర్లు ఉంటాయి. అయితే కంపెనీ పెద్దగా సమాచారాన్ని పంచుకోలేదు. ఇందులో ఫ్రంట్ డాష్‌క్యామ్, లిక్విడ్ కూలింగ్, స్విచ్చబుల్ ఎబిఎస్ వంటి ఫీచర్లు ఉంటాయి. దీనితో, 5-అంగుళాల విఎల్ఎఫ్ డిస్‌ప్లే అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇది లిక్విడ్-కూల్డ్‌గా ఉంటుందని, అంతర్జాతీయంగా ఈ స్కూటర్ 125 సిసి, 180 సిసి ఇంజిన్ ఎంపికలలో లభిస్తుంది. 125 సిసి ఇంజిన్ 11.8 బిహెచ్‌పి, 11.7 ఎన్ఎమ్ టార్క్‌ను ఇస్తుంది. అయితే 180 సిసి ఇంజిన్ 17.7 బిహెచ్‌పి, 15.7 ఎన్ఎమ్ టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. 180 సిసి వెర్షన్ భారతదేశంలో లాంచ్ అవుతుందని నమ్ముతారు.

చరిత్ర సృష్టించిన శుబ్‌మన్ గిల్..
కోహ్లీ ఆల్‌టైమ్ రికార్డు బద్దలు

టీమిండియా నయా కెప్టెన్ శుబ్‌మన్ గిల్ సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు. ఇంగ్లండ్ గడ్డ మీద ఓ సిరీస్‌లో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ఆసియా కెప్టెన్‌గా అరుదైన ఘనత సాధించాడు. ఈ క్రమంలో భారత బ్యాటింగ్ దిగ్గజం విరాట్ కోహ్లి పేరిట ఉన్న ఆల్‌టైమ్ రికార్డును గిల్ బద్దలు కొట్టాడు. ~గా టెండుల్కర్- ఆండర్సన్ ట్రోఫీలో భాగంగా ఐదు టెస్టులు ఆడేందుకు భారత జట్టు ఇంగ్లండ్‌లో పర్యటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

టెస్టు సారథిగా అరంగేట్రంలోనే సెంచరీ

ఇక ఈ సిరీస్ ద్వారానే టీమిండియా టెస్టు కెప్టెన్‌గా యువ ఆటగాడు శుబ్‌మన్ గిల్ తన ప్రయాణం మొదలుపెట్టాడు. లీడ్స్‌లో జరిగిన తొలి టెస్టులో ఈ కుడిచేతి వాటం బ్యాటర్ కీలకమైన నాలుగో స్థానంలో బ్యాటింగ్‌కు దిగి భారీ శతకం (147) సాధించాడు. తద్వారా టెస్టు జట్టు సారథిగా తొలి ప్రయత్నంలోనే సెంచరీ చేసి అనేక రికార్డులను గిల్ తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. ఇక అదే మ్యాచ్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో గిల్ కేవలం ఎనిమిది పరుగులు మాత్రమే చేసి నిష్క్రమించాడు. అయితే, ఎడ్జ్‌బాస్టన్‌లో జరిగిన రెండో టెస్టులో మాత్రం గిల్ తన విశ్వరూపం చూపించాడు.

డబుల్ సెంచరీ, శతకంతో చెలరేగి

తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో ఏకంగా భారీ డబుల్ సెంచరీ (269)తో దుమ్ములేపిన ప్రిన్స్.. రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో అద్భుత శతకం (161) సాధించాడు. తద్వారా ఎడ్జ్‌బాస్టన్‌లో అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు సాధించిన భారత ఆటగాడు, కెప్టెన్‌గా గిల్ కోహ్లి పేరిట ఉన్న రికార్డును తిరగరాశాడు. ఇక తాజాగా లార్డ్స్‌లో జరుగుతున్న మూడో టెస్టులో గిల్ స్థాయికి తగ్గట్లు రాణించలేకపోయాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 44 బంతులు ఎదుర్కొన్న కెప్టెన్ సాబ్.. రెండు ఫోర్ల సాయంతో కేవలం 16 పరుగులే రాబట్టాడు. శుక్రవారం నాటి రెండో రోజు ఆటలో భాగంగా ఇంగ్లండ్ పేసర్ క్రిస్ వోక్స్ బౌలింగ్‌లో వికెట్ కీపర్ జేమీ స్మిత్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చి గిల్ పెవిలియన్ చేరాడు.

ఆసియా తొలి కెప్టెన్‌గా..

అయితే, మూడో టెస్టులో గిల్ విఫలమైనప్పటికీ.. అరుదైన రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. ఈ సిరీస్‌లో ఇప్పటికి ఐదు ఇన్నింగ్స్ మాత్రమే ఆడిన గిల్ ఏకంగా 601 పరుగులు పూర్తి చేసుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో ఇంగ్లండ్ గడ్డ మీద ఒక టెస్టు సిరీస్‌లో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ఆసియా తొలి కెప్టెన్‌గా గిల్ ప్రపంచ రికార్డు సాధించాడు. అంతకుముందు కోహ్లి పేరిట ఈ రికార్డు ఉండేది.

ఇంగ్లండ్ గడ్డ మీద ఒక టెస్టు సిరీస్‌లో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ఆసియా కెప్టెన్లు వీరే

శుబ్‌మన్ గిల్ (ఇండియా)- 601బి రన్స్- 2025లో..
విరాట్ కోహ్లి (ఇండియా)- 593 రన్స్- 2018లో..
మహ్మద్ అజారుద్దీన్ (ఇండియా)- 426 రన్స్- 1990లో..
జావేద్ మియాందాద్ (పాకిస్తాన్)- 364 రన్స్- 1992లో..
సౌరవ్ గంగూలీ (ఇండియా)- 351 రన్స్- 2002లో...

ఇక ఓవరాల్‌గా ఇంగ్లండ్ గడ్డ మీద ఓ టెస్టు సిరీస్‌లో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన కెప్టెన్ల జాబితాలో... గిల్ మూడో స్థానానికి చేరుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో ఆస్ట్రేలియా దిగ్గజం అలెన్ బోర్డర్ (597)ను గిల్ అధిగమించాడు. ఇక ఈ లిస్టులో గ్యారీ సోబర్స్ (722), గ్రేమ్ స్మిత్ (714) గిల్ కంటే ముందు వరుసలో ఉన్నారు.

కేఎల్ రాహుల్, గిల్ తప్పుల వల్లే ఇలా జరిగింది:
ఇర్ఫాన్ పఠాన్ ఆగ్రహం

కేఎల్ రాహుల్ పొరపాటుతో పాటు కెప్టెన్ శుబ్‌మన్ గిల్ తీసుకున్న నిర్ణయం వల్లే ప్రత్యర్థిని నామమాత్రపు స్కోరుకు నిలువరించే వీలు లేకపోయిందని ఇర్ఫాన్ పఠాన్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. కాగా లార్డ్స్ వేదికగా భారత్- ఇంగ్లండ్ మధ్య గురువారం మూడో టెస్టు మొదలైంది. టాస్ గెలిచిన ఆతిథ్య జట్టు తొలుత బ్యాటింగ్ చేసి.. మొదటి ఇన్నింగ్స్‌లో 387 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. అయితే, 251/4 ఓవర్‌నైట్ స్కోరుతో శుక్రవారం నాటి రెండో రోజు ఆట మొదలుపెట్టిన ఇంగ్లండ్‌కు ఆరంభంలోనే ఎదురుదెబ్బలు తగిలాయి. బెన్ స్టోక్స్ (44), క్రిస్ వోక్స్ (0), సెంచరీ వీరుడు జో రూట్ (104)లను భారత పేస్ దళ నాయకుడు జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా త్వరత్వరగానే పెవిలియన్ చేర్చాడు. ఇలాంటి దశలో వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ జేమీ స్మిత్ (51), టెయిలెండర్ బ్రైడన్ కార్స్ (56) అద్భుత హాఫ్ సెంచరీలతో చెలరేగి.. జట్టుకు మెరుగైన స్కోరు అందించారు. నిజానికి జేమీ స్మిత్ ఐదు పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోరు వద్ద ఉండగా ఇచ్చిన ఈజీ క్యాచ్‌ను కేఎల్ రాహుల్ నేలపాలు చేశాడు. మరోవైపు.. రెండో రోజు ఆటలో కేవలం 63 డెలివరీలు సంధించిన తర్వాతనే బంతిని

మార్చాలంటూ కెప్టెన్ శుబ్‌మన్ గిల్ పట్టుబట్టాడు. అప్పటికి బుమ్రా ఆ బంతితో బాగానే రాణిస్తున్నా.. గిల్ అంపైర్‌తో వాదనకు దిగి మరీ బంతిని మార్పించాడు. అయితే, దురదృష్టవశాత్తూ పాత బంతి కంటే అంపైర్ ఇచ్చిన కొత్త బంతి మరింత వాడినదానిలా ఉండటంతో టీమిండియాకు షాక్ తగిలింది. మొమెంటమ్ మారిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో ఇర్ఫాన్ పఠాన్ మాట్లాడుతూ.. "రెండోరోజు టీమిండియా చేసిన రెండు తప్పిదాల వల్ల ఇంగ్లండ్‌ను త్వరగా ఆలౌట్ చేసే అవకాశం చేజారింది. కేఎల్ రాహుల్ జేమీ స్మిత్ క్యాచ్ జారవిడవడమే అన్నిటికంటే పెద్ద తప్పు. అక్కడే మ్యాచ్ స్వరూపం మారిపోయింది. స్మిత్ ఐదు పరుగుల వద్ద ఉన్నపుడు రాహుల్ క్యాచ్ మిస్ చేశాడు. ఆ తర్వాత అతడు బ్రైడన్ కార్స్‌తో కలిసి అద్భుతమైన భాగస్వామ్యం నెలకొల్పాడు. ఒకవేళ రాహుల్ గనుక అప్పుడే క్యాచ్ అందుకుని ఉంటే ఇలా జరిగేది కాదు. ఇక రెండోది... అసలు బంతిని మార్చమని ఎందుకు అడిగారో అర్థం కాలేదు. అప్పటికే తొలి సెషన్‌లోనే మూడు వికెట్లు తీశారు. అలాంటపుడు బంతిని మార్చాల్సిన అవసరం ఏముంది?

స్పోర్ట్స్

మనం నియంత్రించలేం..
నా మ్యాచ్ ఫీజును పోగొట్టుకోలేను: బుమ్రా

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: ఇప్పుడందరి నోళ్లల్లో 'బంతి మార్పు' అంశమే నానుతోంది. మాజీ క్రికెటర్ల నుంచి ప్రస్తుతం ఇంగ్లాండ్ - భారత్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తోన్న ఆటగాళ్ల వరకూ అందరూ దీని పైనే కామెంట్లు చేస్తున్నారు. మరి లార్డ్స్‌లో ఐదు వికెట్లు తీసిన జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా ఎదుట కూడా ఇదే ప్రశ్న ఎదురుకాకుండా ఉంటుందా? ఈవిషయాన్నే ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో విలేకర్లు అడిగేశారు. అయితే, బుమ్రా ఇచ్చిన సమాధానం హాస్యభరితంగా ఉండటం గమనార్హం. "బంతిలో మార్పులను నియంత్రించడం కష్టమే. అయితే, ఈ అంశంపై మాట్లాడి నేను నా సొమ్మును పోగొట్టుకోవాలని అనుకోవడం లేదు. చాలా కష్టపడి ఆడా. చాలా ఓవర్లు బౌలింగ్ వేశా. కాబట్టి, ఎలాంటి వివాదాస్పద స్టేట్‌మెంట్లు ఇవ్వదల్చుకోలేదు. అలాగే మ్యాచ్ ఫీజును కోల్పోదల్చుకోలేదు. మనం మార్చలేం. అలాగే పోరాడలేం. కొన్నిసార్లు మనకు అనుకూలంగా నిర్ణయాలు రావు. మరికొన్నిసార్లు వస్తుంటాయి" అని వ్యాఖ్యానించాడు. అదే సమయంలో ఓ రిపోర్టర్ ఫోన్ మోగడంతో స్పందించిన బుమ్రా 'ఎవరి భార్యో ఫోన్ చేస్తున్నారు' అనడంతో అంతా నవ్వేశారు. మేమంతా బుమ్రా ఏం చెబితే అదే ఫాలో అవుతామని తొలిరోజు అనంతరం యువ క్రికెటర్ నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో చెప్పాడు. ఆ మాటలను బుమ్రా ఎదుట ప్రస్తావించగా.. సరదాగా స్పందించాడు. "అసలు నితీశ్ చెప్పిన ఆన్సర్ తప్పు. అతడు నన్నేమీ అడగలేదు. అయితే, ఈ యువ క్రికెటర్ చాలా ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉంటాడు. మా నుంచి ఇలాంటి కుర్రాళ్లకు మరింత గైడెన్స్ అవసరం లేదు. నా అవసరం ఎప్పుడు ఉన్నా వారికి తప్పకుండా అందుబాటులో ఉంటా. నా అనుభవాలను పంచుకుంటా. ఇక్కడ గత పర్యటనల్లో నేర్చుకున్న అంశాలను వారికి చెబుతా. సింపుల్‌గా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తా. అదే వారికీ చెబుతుంటా. ప్రతి విషయంలోనూ కలగజేసుకొని వారికి మరీ ఎక్కువగా చెప్పేయను. నా టెక్నిక్, నా బౌలింగ్ విధానం వారితో పోలిస్తే విభిన్నం. కాబట్టి నేను ఇచ్చే సూచనలు ఒక్కోసారి వర్కౌట్ కాకపోవచ్చు" అని బుమ్రా వ్యాఖ్యానించాడు. "లార్డ్స్ ఆనర్స్ బోర్డులో పేరు ఎక్కడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ప్రతిసారీ కెమెరాలు మనపైనే ఉంటాయి. ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నా చుట్టూ ఓ కన్నేసి ఉంటాయి. ఇప్పుడున్న వ్యూస్, సబ్‌స్క్రైబర్ల తరంలో ప్రతిఒక్కరూ తమకంటూ సంచలనం సృష్టించాలని కోరుకుంటారు. వాటిని ఆపడం నా చేతుల్లో లేదు. భారత జెర్సీ వేసుకున్నా, లేకపోయినా మనల్ని జడ్జ్ చేసేవాళ్లు ఉంటారు. ప్రతి క్రికెటర్‌కు ఇది తప్పదు. నేను టీవీల్లో కనిపిస్తున్నంత కాలం గమనించేవాళ్లూ ఉంటారు. సచిన్ తెందూల్కర్ 200 టెస్టులు ఆడినా.. ఇప్పటికీ ఆయనపై చాలామంది తమ అభిప్రాయాలను చెబుతూనే ఉంటారు" అని భారత పేసర్ తెలిపాడు.

వాటర్ బాంబు..

ఇటానగర్ : చైనా టిబెట్‌లోని బ్రహ్మపుత్ర నదిపై భారీ జలవి ద్యుత్ ఆనకట్టను నిర్మిస్తుండటం భారత్‌కు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అరుణాచల్ ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి పెమా ఖండూ ఈ ప్రాజెక్టును 'వాటర్ బాంబ్'గా అభివర్ణించారు. చైనా సైనిక ముప్పు కంటే ఈ ఆనకట్టే ప్రమాదకరమని హెచ్చరించారు. ఈ ప్రాజెక్టు భారత్–చైనా సరిహద్దుకు కేవలం 30 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉందిటిబెట్‌లో యార్లంగ్ త్సాంగ్పోగా పిలువబడే బ్రహ్మపుత్ర నది, అరుణాచల్ ప్రదేశ్, అస్సాంల గుండా ప్రవహించి బంగ్లాదేశ్‌లోకి వెళుతుంది. చైనా ఈ ఆనకట్టతో నదీ ప్రవాహాన్ని నియంత్రించగలదు. వర్షాకాలంలో నదికి భారీ వరదలు వచ్చినప్పుడు, చైనా ఒక్కసారిగా నీటిని విడుదల చేస్తే దిగువన ఉన్న భారత ప్రాంతాలు, ముఖ్యంగా అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లోని సియాంగ్ బెల్ట్, అస్సాం తీవ్రంగా ముంపునకు గురవుతాయి. దీనివల్ల లక్షల మంది ప్రజలు నిరాశ్రయులయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాకుండా, ఈ ఆనకట్ట వల్ల సియాంగ్, బ్రహ్మపుత్ర నదులు ఎండిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉందని ఖండూ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. చైనా అంతర్జాతీయ జల ఒప్పందాలపై సంతకం చేయకపోవడం, ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన వివరాలను పంచుకోకపోవడం భారత్ ఆందోళనకు ప్రధాన కారణం. భూకంపాలు సంభవించే అవకాశం ఉన్న భౌగోళికంగా సున్నితమైన ప్రాంతంలో ఈ డ్యామ్ నిర్మాణం మరింత ప్రమాదకరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒకవేళ ఈ ఆనకట్ట కూలిపోతే, దిగువనున్న ప్రాంతాలకు ఊహించని నష్టం వాటిల్లుతుంది.

ఈ నేపథ్యంలో, భారత్ కూడా తన నీటి అవసరాలు, వరద నియంత్రణ కోసం అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లో ఒక ప్రాజెక్టును నిర్మించే ఆలోచనలో ఉంది.ఇండియా బార్డర్‌కు కేవలం 50 కి.మీ దూరంలో ఉన్న యార్లుంగ్ త్సాంగ్పోపై చైనా నిర్మించనున్న రహస్య మెగా ఆనకట్టను అరుణాచల్ ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి పెమా ఖండు "టిక్కింగ్ టైమ్ బాంబ్" అని అభివర్ణించారు. భారీ రిజర్వాయర్ సామర్థ్యం మరియు డేటాపై సున్నా పారదర్శకతతో, నిపుణులు దిగువన పర్యావరణ, వ్యూహాత్మక మరియు మానవతా ప్రమాదాల గురించి హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఈసీకి తలనొప్పిగా బీహార్ రాజకీయాలు

పాట్నా : భారత రాజకీయ వ్యవస్థలో ఎన్నికల సంఘం ఒక స్వతంత్ర సంస్థ. ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియలను నిర్వహించే కీలక బాధ్యతను కలిగి ఉంది. అయితే, ఇటీవలి కాలంలో ఈసీ పై విమర్శలు తీవ్రమవుతున్నాయి. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ గతంలో ఈసీపై పలు ఆరోపణలు చేశారు. తాజాగా సీపీఎం ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.ఎ.బేబీ, ఈసీ మోడీ పాలనను కాపాడే సంస్థగా దిగజారిందని ఆరోపించారు. ఈ నేపథ్యంలో, ఈసీ పాత్ర, ఓటర్ల జాబితా నిర్వహణలో అవకతవకలు, స్వతంత్రతపై ఉత్పన్నమవుతున్న సందేహాలు వ్యక్తమవుతోంది.ఎన్నికల సంఘం భారత రాజ్యాంగం కింద స్వతంత్ర సంస్థగా రూపొందించబడింది. దాని ప్రధాన లక్ష్యం ఎన్నికల ప్రక్రియలో నిష్పక్షపాతం, పారదర్శకతను నిర్ధారించడం. అయితే, ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్‌గాంధీ, ఎంఎ.బేబీ లాంటి రాజకీయ నాయకులు ఈసీ కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపిస్తున్నారు. ఈసీని హిట్లర్ శకంతో పోల్చడం ద్వారా, బీజేపీ పాలనలో ప్రజాస్వామ్య హక్కులు క్రమంగా క్షీణిస్తున్నాయని సూచించారు. ఈ విమర్శలు ఈసీ నిర్ణయాలు, ముఖ్యంగా ఓటర్ల జాబితా నిర్వహణ, ఎన్నికల నియమావళి అమలు, ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో జవాబుదారీతనం లోపించిందనే ఆందోళనలను బలపరుస్తున్నాయి.ఓటర్ల జాబితా నిర్వహణ ఎన్నికల ప్రక్రియలో కీలకమైన అంశం. ఎస్ఐఆర్ (సిస్టమాటిక్ ఓటర్స్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ఎలక్టోరల్ పార్టిసిపేషన్) వంటి కార్యక్రమాలు పేదలు, వెనుకబడిన వర్గాల ఓటింగ్ హక్కులను దెబ్బతీస్తున్నాయన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఓటర్ల జాబితా నుంచి నిర్దిష్ట వర్గాల పేర్లు తొలగించబడుతున్నాయనే ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ ప్రక్రియలో పారదర్శకత లోపించడం వల్ల, ఈసీ నిష్పక్షతపై సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయి. బీహార్ వంటి రాష్ట్రాల్లో ఓటర్ల జాబితా సవరణలో అవకతవకలు జరిగాయని, ఇది నిర్దిష్ట రాజకీయ పార్టీలకు అనుకూలంగా పనిచేస్తోందని విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఈ ఆరోపణలు నిజమైతే, ఇది ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియకు తీవ్రమైన ఆటంకం కలిగిస్తుంది.ఈసీ స్వతంత్రతను నిరూపించుకోవడానికి, ఓటర్ల జాబితా నిర్వహణలో పారదర్శకతను పెంపొందించాలి. ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియలో స్థానిక సంస్థలు, రాజకీయ పార్టీలతో సమన్వయం, సామాజిక కార్యకర్తల పర్యవేక్షణ అవసరం. అలాగే, ఈసీ నిర్ణయాలపై ప్రజలకు స్పష్టమైన సమాచారం అందించడం, ఫిర్యాదులను త్వరితగతిన పరిష్కరించడం వంటి చర్యలు విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అదే సమయంలో, రాజకీయ పార్టీలు ఈసీపై ఆరోపణలు చేస్తూ, వాటిని రుజువు చేసే ఆధారాలను సమర్పించాలి. ఆరోపణలు కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసం ఉంటే, అవి సంస్థలపై విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఈసీ, రాజకీయ పార్టీలు, పౌర సమాజం కలిసి పనిచేస్తేనే ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియను బలోపేతం చేయగలం.

అప్పుడే తుది నిర్ణయానికి రావొద్దు

ఢిల్లీ: అహ్మదాబాద్ ఎయిర్ ఇండియా విమాన ప్రమాదంపై 'ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ యాక్సిడెంట్ ఇన్వెస్టిగెంట్ బ్యూరో' ఇచ్చిన ప్రాథమిక నివేదికపై కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు స్పందించారు. ఎయిర్ ఇండియా విమాన ప్రమాదంపై అప్పుడే తుది నిర్ణయానికి రావొద్దు అంటూ వ్యాఖ్యలు చేశారు. తుది నివేదిక వచ్చే వరకు వేచి చూడాలని సూచించారు. అలాగే, బాధిత కుటుంబాలకు న్యాయం జరుగుతుందని హామీ ఇచ్చారు. కేంద్ర పౌర విమానయాన మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తాజాగా మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. విమాన ప్రమాదంపై ఇది ప్రాథమిక నివేదిక మాత్రమే. మంత్రిత్వ శాఖలో దీనిపై మేం విశ్లేషిస్తున్నాం. విమాన ప్రమాదంపై అప్పుడే తుది నిర్ణయానికి రావొద్దు. నివేదికపై మేము వారితో సమన్వయం చేసుకుంటున్నాం. తుది నివేదికలు త్వరలో వస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నా. అనంతరం, ఒక నిర్ణయానికి వచ్చే వీలు ఉంటుంది. పైలట్లు, సిబ్బంది పరంగా ప్రపంచంలో మనకు అత్యంత అద్భుతమైన శ్రామిక శక్తి ఉంది. ఇది నేను నిజంగా నమ్ముతున్నాను. పైలట్లు, సిబ్బందే విమానయాన పరిశ్రమకు వెన్నెముక' అని చెప్పుకొచ్చారు. ఇదిలా ఉండగా.. అహ్మదాబాద్ ఎయిర్ ఇండియా ప్రమాదంపై ఏఏఐబీ మొత్తం 15 పేజీలతో ప్రాథమిక నివేదిక సమర్పించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నివేదికలో.. ఎయిర్ ఇండియా విమానం టేకాఫ్ అయ్యాక ఇంధన కంట్రోలర్ స్విచ్‌లు సెకన్ పాటు ఆగిపోయినట్లు వెల్లడించింది. పైలట్ ఎందుకు స్విచ్ ఆఫ్ చేసినట్లు మరో పైలట్‌ను ప్రశ్నించాడని, తాను స్విచ్ ఆఫ్ చేయలేదని మరో పైలట్ సమాధానం ఇచ్చినట్లు రిపోర్టులో పేర్కొంది. కాక్‌పిట్‌లో ఇవే పైలట్ల ఆఖరి మాటలని ఏఏఐబీ వెల్లడించింది. తర్వాత పైలట్లు మేడే కాల్ ఇచ్చినట్టు తెలిపింది. ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోలర్ స్పందించినప్పటికీ ఎలాంటి స్పందన రాలేదన్న ఏఏఐబీ.. ఈలోపే విమానం కూలిపోయిందని వివరణ ఇచ్చింది. క్షణాల్లో రెండు ఇంజిన్లకు ఫ్యూయెల్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. గాల్లోనే రెండు ఇంజిన్లు ఆగిపోయాయి. టేకాఫ్ అయిన 32 సెకన్లలోనే క్రాష్‌ల్యాండ్ అయినట్టు తెలిపింది. ఈ మేరకు కాక్‌పిట? వాయిస్‌లో పైలట్ సంభాషణ రికార్డు అయినట్టు చెప్పుకొచ్చింది. ఇదే సమయంలో ప్రమాదానికి సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోల పరిశీలన పూర్తి చేసినట్లు చెప్పింది. విమానానికి సంబంధించి రెండు ఇంజిన్లను వెలికితీసినట్లు, తదుపరి పరీక్షలకు కాంపోనెంట్స్‌ను గుర్తించామని పేర్కొంది. ఇంజిన్లను భద్రపరిచినట్లు తెలిపింది. ప్రమాదానికి ముందు ఇంధనం, బరువు సైతం పరిమితుల్లోనే ఉన్నాయని, విమానంలో ప్రమాదకరమైన వస్తువులు ఏమీ లేవని తన నివేదికలో స్పష్టం చేసింది. అలాగే, ప్రమాదానికి ముందు విమానాన్ని ఎలాంటి పక్షి సైతం ఢీకొట్టలేదని వెల్లడించింది.

జులై 15న భూమికి చేరుకోనున్న శుభాన్షు శుక్లా..

వారం రోజులపాటూ క్వారంటైన్

యాక్సియం–4 మిషన్ ద్వారా అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రానికి వెళ్లిన భారత వ్యోమగామి శుభాన్షు శుక్లా మరో ముగ్గురు వ్యోమగాముల తిరుగు ప్రయాణం తేదీ ఖరారైన విషయం తెలిసిందే. జులై 14న వారి తిరుగు ప్రయాణం చేపడుతున్నట్లు నాసా గురువారం ప్రకటించింది. జులై 15వ తేదీన మధ్యాహ్నం 3 గంటల సమయంలో (భారత కాలమానం ప్రకారం) ఫ్లోరిడా తీరంలో ల్యాండ్ కానున్నారు. అయితే, వ్యోమగాములు భూమికి చేరిన తర్వాత ఏడు రోజులపాటూ క్వారంటైన్‌కు తరలించనున్నట్లు ఇస్రో తాజాగా తెలిపింది. జీరో గ్రావిటీలో గడిపి వచ్చిన వ్యోమగాముల శరీరాలు భూ వాతావరణానికి అలవాటు పడేందుకు వీలుగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పేర్కొంది. ఇస్రోకు చెందిన ఫ్లైట్ సర్జన్లు వారం రోజుల పాటూ వ్యోమగాముల ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్‌ను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తారని వెల్లడించింది.

15న ఇండియాకు టెస్లా

ముంబై : మొత్తానికి భారత్ లో ఎలాన్ మస్క్...అతని టెస్లా కంపెనీ అడుగుపెడుతోంది దీనికి సంబంధించి మొత్తం రంగం సిద్ధమైంది. ఈ జులై 15న భారత్‌లో ఫస్ట్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్ లాంచ్ చేయబోతున్నట్లుగా టెస్లా ప్రకటించింది. దీనికి సంబంధించిన ఓ కొత్త పోస్టర్ ను కూడా లాంఛ్ చేసింది. ముంబై బీకేసీలో తన మొదటి షోరూమ్ ప్రారంభిస్తున్నట్లు ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేశారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో ఢిల్లీ, ముంబాయ్ లలో తమ సంస్థలలో పనిచేసేందుకు లింక్&ఢ ఇన్ వేదికగా టెస్లా నోటిఫికేషన్ ఇచ్చింది. ఈ క్రమంలో తొలి షోరూమ్ ను ఈ నెల ముంబైలో ప్రారంభించబోతుంది. టెస్లా ఎంట్రీతో భారతీయ ఈవీ రంగం మరింత వేగవంతమవుతుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.ముంబైలో ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్ కోసం టెస్లా 4,000 చదరపు అడుగుల రిటైల్ స్థలాన్ని లీజుకు తీసుకుంది. ముంబైలోని కుర్లా వెస్ట్ లో ఇది ఉంది. దీనిని కార్ల సర్వీస్ సెంటర్ కింద ఉపయోగించనున్నారు. పుణెలో ఇంజనీరింగ్ హబ్, బెంగళూరులో రిజిస్టర్డ్ కార్యాలయం, బాంద్రా కుర్లా కాంప్లెక్స్ (బీకేసీ) సమీపంలో తాత్కాలిక కార్యాలయంతో సహా ప్రస్తుతం భారతదేశంలో నాలుగు టెస్లా ఆఫీసులున్నాయి. షోరూం ప్రారంభానికి ముందు కంపెనీ దాదాపు 1 మిలియన్ డాలర్ల (రూ.8.58 కోట్లు) ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, సంబంధిత వస్తువులను దిగుమతి చేసుకుంది. ఇందులో ప్రధానంగా చైనా, అమెరికాల నుండి దిగుమతి చేసుకున్న ఆరు కార్లలో మోడల్ వై కార్లు ఉన్నాయి. విదేశీ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలపై భారత్ సుమారు 70% దిగుమతి సుంకం విధిస్తున్నప్పటికీ టెస్లా ఈ వాహనాలను తీసుకువస్తోంది. వీటితో పాటూ త్వరలోనే టెస్లా ప్లాంట్ ఇండియా ఏర్పాటు చేసే దిశగా కంపెనీ యోచిస్తోంది.

మన దేశ శక్తులు అవే

న్యూఢిల్లీ: వికసిత భారత నిర్మాణంలో యువతను భాగస్వాములను చేయడంలో ప్రభుత్వాన్నికున్న నిబద్ధతను రోజ్‌గార్ మేళా ప్రతిబింబిస్తుందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఆయన శనివారం ఢిల్లీలో జరిగిన 16వ ఎడిషన్ రోజ్‌గార్ మేళా వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తాజాగా వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలు, సంస్థలలో కొత్తగా చేరిన 51 వేలకు పైగా అభ్యర్థులకు నియామక పత్రాలను అందించారు. కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన వారిని ఉద్దేశించి ప్రధానమంత్రి మోదీ మాట్లాడుతూ 'మీరు నూతన ప్రయాణం సాగిస్తున్న తరుణంలో మిమ్మల్ని అభినందిస్తున్నాను. భారతదేశానికి రెండు శక్తులు ఉన్నాయని ప్రపంచం భావిస్తోంది. అవి ఇక్కడి జనాభా, ప్రజాస్వామ్యం. నేను ఇటీవలే ఐదు దేశాల పర్యటన నుండి తిరిగి వచ్చాను. ఈ సందర్భంగా ఇతర దేశాలతో మనం చేసుకున్న ఒప్పందాలు ఖచ్చితంగా మన యువతకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి' అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. యువత ఉపాధి కల్పనకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ప్రభుత్వం రోజ్‌గార్ మేళా నిర్వహిస్తోంది. యువతకు సాధికారత కల్పించడం, దేశ నిర్మాణంలో వారి భాగస్వామ్యాన్ని పెంచడం కోసం దీనిని చేపట్టింది. రోజ్‌గార్ మేళా ప్రచారం ప్రారంభించినప్పటి నుండి, దేశవ్యాప్తంగా 10 లక్షలకుపైగా నియామక ఉత్తర్వులు అందించారు. 16వ ఎడిషన్ రోజ్‌గార్ మేళా దేశ వ్యాప్తంగా 47 ప్రదేశాలలో జరిగింది. రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ, హోం వ్యవహారాల మం త్రిత్వ శాఖ, పోస్టల్ శాఖ, ఆరోగ్య,కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ, ఆర్థిక సేవల శాఖ, కార్మిక, ఉపాధి మంత్రిత్వ శాఖలతో సహా వివిధ కేంద్ర ప్రభుత్వ మంత్రిత్వ శాఖ లు, విభాగాలలో నియామకాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రధానమంత్రి మోదీ సోషల్ మీడి యా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ఎక్స్'లో యువత సాధికారత విషయంలో ప్రభుత్వనిబద్ధతను పునరు ద్ఘాటించారు. 'అభివృద్ధి చెందిన, స్వావలంబన భారతదేశాన్ని నిర్మించడంలో యువ స్నేహితుల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచాలని నిశ్చయించుకున్నాం. దీనిలో భాగంగా జూలై 12న ఉదయం 11 గంటలకు, వేలాది మంది యువతకు నియామక పత్రాలు అందజేస్తాం. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటున్నాను' అని ఆ పోస్టులో తెలిపారు.

కుర్చీ అంత ఈజీగా దొరకదు

బెంగళూరు: కర్ణాటకలో 'సీఎం మార్పు' అంశంపై రాజకీయం రోజురోజుకీ వేడెక్కుతోంది. ఐదేళ్లూ తానే ముఖ్యమంత్రినని ఓవైపు సిద్ధరామయ్య నొక్కి చెబుతున్నారు. అటు ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్.. తన చేతుల్లో ఏమీ లేదంటూనే 'ఆశ పడటంలో తప్పులేదు కదా' అనే సంకేతాలిస్తారు. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో తాజాగా డీకే చేసిన వ్యాఖ్యలు మరింత చర్చనీయాంశంగా మారాయి. కుర్చీ దొరికితే వదలొద్దంటూ అధికార పీఠంపై తనకున్న ఆసక్తి గురించి ఆయన నర్మగర్భ వ్యాఖ్యలు చేశారు. బెంగళూరులో న్యాయవాదుల సంఘం ఏర్పాటుచేసిన ఓ కార్యక్రమంలో డీకే శివకుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "ఇక్కడ చాలామంది లాయర్లు సీట్లు ఖాళీగా ఉన్నా అందులో కూర్చోవట్లేదు. కానీ, మేమందరం మాత్రం ఓ కుర్చీ కోసం తీవ్ర పోరాటాలు చేస్తుంటాం. కుర్చీని సంపాదించడం అంత ఈజీ కాదు. ఒకవేళ దొరికితే మాత్రం ఆ అవకాశాన్ని వదులుకోవద్దు. అందులో కూర్చోవాలి. మీకు వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి" అని కర్ణాటక డిప్యూటీ సీఎం వ్యాఖ్యానించారు.

కాంగ్రెస్.. నా సర్వస్వం: డీకే

ఆయన వ్యాఖ్యలతో అక్కడున్నవారంతా నవ్వులు చిందించారు. అయితే, ఇందులో ఆయన అధికారం అనే పదాన్ని ఉపయోగించనప్పటికీ.. రాష్ట్ర రాజకీయాలను ఉద్దేశించే డీకే ఇలా మాట్లాడారంటూ అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాఖ్యలు నెట్టింట వైరల్‌గా మారాయి. 2023లో రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచే డీకే, సిద్ధరామయ్య ల మధ్య కుర్చీలాట మొదలైన సంగతి తెలిసిందే. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన తర్వాత రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎంపికపై హస్తం పార్టీ తీవ్ర కసరత్తు చేసింది. చివరకు సీనియార్టీ, ఇతరత్రా అంశాలను దృష్టిలోపెట్టుకొని సిద్ధరామయ్యను హైకమాండ్ ఎంచుకుంది. అయితే, రెండున్నరేళ్ల తర్వాత ముఖ్యమంత్రి పీఠం మార్పు ఉంటుందని అప్పటినుంచే ప్రచారం జరుగుతోంది. ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు కూడా దాన్నే విశ్వసిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవల పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, కార్యకర్తలు బహిరంగంగానే దీనిపై వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీనిపై డీకే, సిద్ధరామయ్య ఇద్దరూ స్పష్టతనిస్తూనే ఉన్నా.. రాజకీయం మాత్రం రసవత్తరంగా మారింది. అయితే, సిద్ధరామయ్యను గద్దె దించితే పార్టీ రెండుగా చీలిపోతుందని అధిష్ఠానం భయపడుతోంది. అందుకే.. ఆయనను కొనసాగించేందుకే మొగ్గుచూపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

చక్కని ఆరోగ్యం

గ్యాస్ట్రిక్, గుండెపోటు.. ఇలా గుర్తించొచ్చు?

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకునే సమయం ఎవరికీ లేకుండా పోయింది. కోటి విద్యలు కూటి కోసమే అని పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు. కానీ నేటి రోజుల్లో మాత్రం బాగా డబ్బులు సంపాదిస్తున్నప్పటికీ తినడానికి మాత్రం సమయం వెచ్చించడం లేదు ఎవరు. ఆహారం విషయంలోనూ అజాగ్రత్త అలసత్వం చూపిస్తున్నారు. తద్వారా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరు కూడా వ్యాయామం చేయడం లేదు. ఒకే దగ్గర గంటల తరబడి కూర్చుని ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు.

అంతే కాకుండా సరైన సమయంలో ఆహారం కూడా తీసుకోవడం లేదు. ఒకవేళ ఆహారం తీసుకున్న ఇక జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే ఇలాంటి అజాగ్రత్తల వలన ఎంతో మంది గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు ఇక ఒక్కసారి గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య వచ్చింది అంటే ఎంత ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. చాతిలో కడుపులో మంటతో ఎంతో మంది అవస్థలు పడుతూ ఉంటారు. అయితే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య ఉన్న వారిలో కనిపించే లక్షణాలు.. గుండెపోటు వచ్చే వారికి ముందు కనిపించే లక్షణాలు కూడా దాదాపుగా ఒకే రకంగా ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే ఇక ఈ రెండు లక్షణాలు విషయంలో అప్పుడప్పుడు అయోమయంలో పడి పోతూ ఉంటారు జనాలు.

ఈక్రమంలోనే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య ఉన్నవారు చాతిలో నొప్పి లాంటిది వచ్చినప్పుడు ఇక వెంటనే గుండె పోటు వస్తుందేమో అని మరింత భయపడిపోతుంటారు. అయితే వీటిని ఎంతో సులభంగానే గుర్తించ వచ్చు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా అజీర్తి, గ్యాస్ సమస్య వల్ల కడుపులో ఛాతిలో మంటగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో అందరూ టాబ్లెట్ వేసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ఇలా టాబ్లెట్ వేసుకున్న సమయంలో తగ్గకపోతే మరో టాబ్లెట్ కూడా వేసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ఇలా ఒకటి రెండు సార్లు టాబ్లెట్ వేసుకున్న ప్పటికీ కడుపు గుండెల్లో మంట తగ్గకపోవడం, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అంతేకాకుండా శరీరమంతా చెమటలు పట్టడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే అది గుండె పోటుకు సంకేతం అని భావించాలి అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి అంటూ సూచిస్తున్నారు.

గోల్డెన్ మిల్క్ తయారీ. హెల్త్ బెనిఫిట్స్.. !

పసుపు ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి మేలు చేస్తుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. అందువల్లే మన ఆయుర్వేదంలో పసుపును విరివిగా ఉపయోగిస్తుంటారు. పసుపుకు యాంటీసెప్టిక్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి దెబ్బ తగిలితే అక్కడ పసుపు రాసుకోవాలని అనాది నుంచి మన ఆయుర్వేదం విజ్ఞానం చెబుతోంది. మహిళలు పాదాలకు పసుపు రాసుకోవడం వల్ల నీటి నుండి వచ్చే క్రిములు నాశనమవుతాయి.మన గడపలకు పసుపు రాయడం వల్ల బయట నుంచి వచ్చే బ్యాక్టీరియాను అది నాశనం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా పసుపును ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అయితే కూరలలో మనం పసుపును వేసుకుంటాం కానీ పాలలో పసుపు వేసుకొని తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పాలలో పసుపు వేసుకొని తాగడం వల్ల మన ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. పాలలో పసుపు వేస్తే దానిని గోల్డెన్ మిల్క్ అంటారు.ఇక ఈ గోల్డెన్ మిల్క్ తో ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఇప్పుడు చూద్దాం. గోల్డెన్ మిల్క్ ను ఆవిరి పట్టడం ద్వారా ముక్కు లో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా చనిపోతుంది. గొంతు నొప్పి ఉన్నవారు పుదీనా ఆకులు నీలగిరి ఆకులు కలిపి పేస్ట్ లా చేసుకొని గొంతుకు రాస్తే గొంతు నొప్పి తగ్గిపోతుంది. అంతేకాకుండా పసుపు పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలు గట్టిపడతాయి. కీళ్ల వాతం ఉన్నవారికి పసుపు పాలు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి.

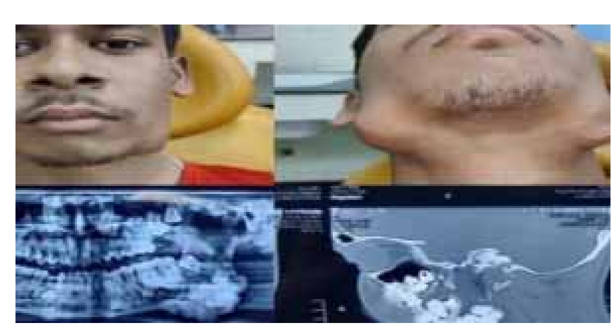
షుగర్ వచ్చే ముందు కనిపించే లక్షణాలివే..!

ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎక్కువ మందిని పీడిస్తోన్న వ్యాధుల్లో డయాబెటిస్ ఒకటి. ఈ సమస్యతో ఏటా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది చనిపోతున్నారు. ఇక మన దేశంలో కూడా ఏటా షుగర్ వ్యాధి భారీన పడుతోన్న వారి సంఖ్య అంత కంతకు పెరుగుతూ వస్తోంది. అయితే చాలా మందికి డయాబెటిస్ ఉందన్న విషయం కూడా తెలియడం లేదు. దీంతో వారు జాగ్రత్తలు తీసుకోక పోవడంతో వ్యాధి ముదిరి ప్రాణాలు పోతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే డయాబెటిస్ వచ్చాక జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కంటే... ముందే ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్తగ ఉంటే ఈ వ్యాధి రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఒక వేళ డయాబెటిస్ వచ్చినా... దీనిని గుర్తించి సరైన ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పెద్ద ఇబ్బంది ఉండదు. అయితే డయాబెటిస్ వస్తుందన్న విషయం ముందుగా ఎలా ? తెలుసుకోవాలి ? దీని లక్షణాలు ఏంటన్న దానికి కొన్ని సంకేతాలు ఉంటాయి ? డయాబెటిస్ రాబోయే ముందు కనిపించే లక్షణాలను ప్రీడయాబెటిక్ స్టేజ్ అంటారు. ఈ డయాబెటిస్ లో ఒకటి వంశ పారంపర్యగా అందరికి వస్తుంది. ఇక రెండోది మన చెత్త జీవన విధానం వల్ల కూడా వస్తుంది. అయితే ఇది వచ్చే ముందు మనుష్యుల్లో జుట్టు రాలుతుంది. అయితే కొందరికి థైరాయిడ్ వల్ల కూడా జుట్టు రాలుతుంది. ఇందుకు చెకప్ చేయించుకోవడం మంచిది. ఇక రోజంతా అలసగా ఉంటుంది. ఏం పని చేయకపోయినా కూడా అలసట ఉంటుంది. ఇలా తరచూ అలసట వస్తే టెస్ట్ చేయించు కోవాలి. ఇక చర్మంపై కొందరికి మచ్చలు వస్తుంటాయి. ఇక తరచూ మూత్ర విసర్జన అవుతూ ఉంటుంది. అయితే కొందరికి ఎక్కువ నీరు తాగడం వల్ల కూడా తరచూ మూత్ర విసర్జన అవుతుందన్న విషయం గమనించాలి. ఇక వీటికి అదనంగా తలనొప్పి, చేతులు, కాళ్లు తిమ్మర్లు పట్టడం లాంటి లక్షణాలు కూడా డయాబెటిస్ కు సంకేతాలుగా ఉంటాయి.

కనీసం అరగంట...

సులువుగా బరువు తగ్గాలన్నా.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా ప్రతీ రోజు కనీసం అర గంట నుంచి 90 నిమిషాలు నడవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే రోజూ నిర్ధారిత సమయంలో నవడం వీలుకాకపోయినా.. వారంలో కనీసం 150 నిమిషాలు (2.5 గంటలు) వాకింగ్ సమయం ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నడవమన్నారు కదా అని చాలామంది నామ్ కే వస్తే అన్నట్టుగా నడక మొదలు పెడతారు. అలా నడవడం వల్ల ఏ మాత్రం ఉపయోగం ఉండదు. శరీరం అంతా చరుగ్గా కదిలే విధంగా వేగంగా నడవాలి. వేగంగా నడవడం వల్ల సాధారణంగా సమయంలో కంటే ఊపిరి ఎక్కువగా పీలుస్తారు. మీ వద్ద ఫిట్‌నెస్ బ్యాండ్ ఉన్నట్టయితే తప్పకుండా మీ హార్ట్ రేట్‌ను చెక్ చేసుకోండి. ఫిట్‌నెస్ బ్యాండ్, యాప్ లేకపోతే హార్ట్‌రేట్ మానిటర్ తీసుకోవడం మంచిది. 30 నిమిషాలు నడవాలని నిర్ణయించుకున్నట్టయితే. ప్రతి 10 నిమిషాలకు ఒకసారి బ్రేక్ తీసుకోవచ్చు. ముందుగా కాసేపు వార్మింగ్ అప్ చేసిన తర్వాతే వాకింగ్ మొదలు పెట్టడం మంచిది. ఎందుకంటే అప్పటి వరకు బిరుకుగా ఉన్న కండరాలు వార్మింగ్ అప్‌తో ఆక్టివ్ అవుతాయి. మొదటిసారి వాకింగ్ చేసేవారు ఒక్కసారే ఎక్కువ దూరం, ఎక్కువ సమయం నడవకూడదు. నెమ్మది నెమ్మదిగా దూరాన్ని, సమయాన్ని పెంచుకోవాలి. లేకపోతే మొదటి రోజు అతిగా నడిస్తే రెండో రోజు నడవడం కష్టమవుతుంది. దీనివల్ల మీలో శ్రద్ధ తగ్గిపోతుంది.వర్షం వచ్చిందనో, మరేదైనా కారణంతో నడకను ఒక్కరోజు కంటే ఎక్కువ రోజులు వాయిదా వేయకూడదు. ఒక్క రోజు కూడా గ్యాప్ ఇవ్వకుండా నడవడమే మంచిది. దీనివల్ల క్యాలరీలు కరగడమే కాకుండా మీ శరీర జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఒక వేళ బయటకు వెళ్లడం కుదరకపోతే ఇంట్లోనే వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది. బరువు తగ్గాలంటే రోజూ కనీసం గంట నుంచి గంటన్నర నడవాలి. అలాగే అధిక క్యాలరీలు కలిగిన ఆహారానికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. బీజీ లైఫ్ వల్ల చాలామందికి కనీసం అరగంట వాకింగ్ చేసే సమయం కూడా ఉండదు. అలాంటివారు రోజులో కనీసం మూడు సార్లు 10 నిమిషాల చొప్పున నడవడానికి ప్రయత్నించండి. నడవడానికి ముందు కనీసం ఐదు నిమిషాలు వార్మప్ చేయాలి. రోజూ 30 నిమిషాలు నడిస్తే కనీసం 100 నుంచి 300 క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. అయితే అది మీ బరువు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వాకింగ్ చేసేప్పుడు మీ శరీరంలో నిల్వ ఉన్న కొవ్వులే ఎక్కువగా కరుగుతాయి.మొదటి 30 నిమిషాల నడకలో శరీరంలో నిల్వ ఉన్న చక్కెర ఇంధనంలా మండుతుంది. అలా నడక కొనసాగించే కొద్ది శరీరంలో ఉన్న కొవ్వులు సైతం కరగడం మొదలవుతుంది. అందుకే రోజూ 30 నిమిషాలు కంటే ఎక్కువ సేపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. వాకింగ్ వల్ల కేవలం బరువు మాత్రమే కాదు డయాబెటీస్, గుండె జబ్బులు తదితర వ్యాధుల ముప్పు నుంచి కూడా బయటపడతారు. కాబట్టి ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఎంచక్కా నడకను ప్రారంభించండి.సులువుగా బరువు తగ్గాలన్నా.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా ప్రతీ రోజు కనీసం అర గంట నుంచి 90 నిమిషాలు నడవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే రోజూ నిర్ధారిత సమయంలో నవడం వీలుకాకపోయినా.. వారంలో కనీసం 150 నిమిషాలు (2.5 గంటలు) వాకింగ్ సమయం ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నడవమన్నారు కదా అని చాలామంది నామ్ కే వస్తే అన్నట్టుగా నడక మొదలు పెడతారు. అలా నడవడం వల్ల ఏ మాత్రం ఉపయోగం ఉండదు. శరీరం అంతా చరుగ్గా కదిలే విధంగా వేగంగా నడవాలి. వేగంగా నడవడం వల్ల సాధారణంగా సమయంలో కంటే ఊపిరి ఎక్కువగా పీలుస్తారు. మీ వద్ద ఫిట్‌నెస్ బ్యాండ్ ఉన్నట్టయితే తప్పకుండా మీ హార్ట్ రేట్‌ను చెక్ చేసుకోండి. ఫిట్‌నెస్ బ్యాండ్, యాప్ లేకపోతే హార్ట్‌రేట్ మానిటర్ తీసుకోవడం మంచిది. 30 నిమిషాలు నడవాలని నిర్ణయించుకున్నట్టయితే. ప్రతి 10 నిమిషాలకు ఒకసారి బ్రేక్ తీసుకోవచ్చు. ముందుగా కాసేపు వార్మింగ్ అప్ చేసిన తర్వాతే వాకింగ్ మొదలు పెట్టడం మంచిది. ఎందుకంటే అప్పటి వరకు బిరుకుగా ఉన్న కండరాలు వార్మింగ్ అప్‌తో ఆక్టివ్ అవుతాయి. మొదటిసారి వాకింగ్ చేసేవారు ఒక్కసారే ఎక్కువ దూరం, ఎక్కువ సమయం నడవకూడదు. నెమ్మది నెమ్మదిగా దూరాన్ని, సమయాన్ని పెంచుకోవాలి.

ఈ యువకుడికి 82 దంతాలు..?



సాధారణంగా చాలా మందికి 32 దంతాలు మాత్రమే ఉంటాయని అందరికీ తెలుసు. కానీ కుర్రాడి మాత్రం నోరంతా దంతాలు ఉన్నాయి. యువకుడు ఉండేది ఎక్కడో కాదు భారతదేశంలోని బీహార్ పట్టణంలోని పాట్నాకు చెందిన 17 సంవత్సరాల వ్యక్తి నితీష్ కుమార్ ఈ యొక్క అరుదైన సమస్యతో బాధలు వెళ్లదీస్తున్నారు.. అయితే ఈ దంతాలు ఆ యువకుడికి పుట్టుకతో వచ్చినవి కావు. ఐదు సంవత్సరాల నుంచి కణతి తరహాలో పుట్టుకొచ్చాయని అంటున్నాడు.

ఇలా దంతాలు పెరగడం వలన నితీష్ కుమార్ మాట్లాడడం చాలా కష్టంగా మారింది. గొంతు వద్ద తీవ్రమైన నొప్పితో బాధపడే వాడిని తెలిసింది. మనం ఇలాంటి సమస్యలు ఇప్పటి వరకు చూసి ఉండరు. ఇలాంటివి ఎక్కడో ఒక దగ్గర అరుదుగా కనిపిస్తాయనీ డాక్టర్లు అంటున్నారు.

ఈ వ్యాధితో ఆ యువకుడు తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడు తున్నాడు. ఈ అరుదైన వ్యాధి వైద్యశాస్త్రంలో ఓడెంతోమా అంటారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నితీష్ నోట్లో ఈ దంతాలు పెరిగి గొంతును తాకడం వలన రెండు కణతులు ఏర్పడ్డాయని అన్నారు. ఆయన ఆర్థిక పరిస్థితుల వల్ల నితీష్ ఇన్ని రోజులు వైద్యానికి దూరంగా ఉన్నాడని తెలిపారు. చివరికి బాధ తట్టుకోలేక ఇందిరాగాంధీ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్స్ లో వైద్యులను కలిశాడు. అతని సమస్యలు తెలుసుకొని వైద్యులు సైతం షాక్ అయ్యారు. ఎక్స్ రే తీస్తే అతని నోటి నుంచి గొంతు లోపలి భాగం వరకు పండ్లే ఉన్నాయని డాక్టర్లు చెప్పారు. ఆ దంతా లను తొలగించడం అంత సులువైన పని కాదని అన్నారు.

అయినా అదనపు దంతాలను నోటి లోపలి భాగంలో ఉండటంతో డాక్టర్లు మూడు గంటలు శ్రమించి వాటిని తొలగించారు. ఈ విషయంపై ఇనిస్టిట్యూట్ మెడికల్ సూపరిండెంట్ మనీష్ మండల్ మాట్లాడుతూ ఈయనకు సమయానికి సరైన చికిత్స అందకపోవడం వలన అతని పరిస్థితి దయనీయంగా మారిందని,

మ్యాక్సీ లో పేషియల్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ ప్రియాంకర్ సింగ్, మరో డాక్టర్ జావీద్ ఇక్బాల్ సహాయంతో అట్టి దంతాల కణితిని తొలగించగలిగా మన్నారు. ప్రస్తుతం నితీష్ ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా తన నోటిని కదిలించగలుగుతున్నాడని తెలిపారు. అయితే బీహార్ కు చెందిన యువకుడు నోరంతా 82 దంతాలు ఉన్నాయని వైద్యులు వెల్లడించారు.

అంతరిక్ష ప్రయాణం గురించి శిరీష చెప్పిన షాకింగ్ కబుర్లు..?

బండ్ల శిరీష.. మన తెలుగు అమ్మాయి. స్వస్థలం గుంటూరు జిల్లా.. ఇటీవల వర్జిన్ గెలాక్టిక్ సంస్థ నిర్వహించిన అంతరిక్ష ప్రయోగంలో పాల్గొని వార్తల్లోకి ఎక్కింది. అంతరిక్షంలోకి వెళ్లిన తొలి తెలుగు మహిళగా రికార్డు సాధించింది. వర్జిన్ గెలాక్టిక్ సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు రిచర్డ్ బ్రాన్సన్, మరో నలుగురితో కలిసి ఆదివారం రోదసిలోకి ఆమె వెళ్లొచ్చింది. కేవలం గంటల వ్యవధిలోనేఈ ప్రయోగం ముగిసింది. భూమిపై నుంచి విమానంలో మొదట ఆకాశంలోకి వెళ్లడం.. అక్కడ నుంచి స్పేస్ ఫ్లైట్‌లో రోదసిలోకి వెళ్లడం.. అక్కడ భార రహిత స్థితిని అనుభవించి మళ్లీ భూమికి రావడం.. ఇదంతా కేవలం కొన్ని నిమిషాల్లోనే జరిగిపోయిందంటోంది శిరీష.

ఆమె తన అంతరిక్ష యాత్ర అనుభవాలు పంచుకుంది. అంతరిక్షం నుంచి భూమిని వీక్షించడం అద్భుతమైన, జీవితాంతం గుర్తుండిపోయే అద్భుత అనుభవం అంటోంది శిరీష. ఆమె ఇంకా ఏమంటోందంటే.. “ నాకు ఇంకా అక్కడే ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. అక్కడి నుంచి భూమికి తిరిగిరావడం భలేగా ఉంది. ఈ పర్యటన అనుభూతిని వర్ణించడానికి అద్భుతం కన్నా మంచి పదం ఏదీ నాకు తట్టడం లేదు. అంతరిక్షం నుంచి భూమిని చూడటం.. వ్యోమనౌక రాకెట్ మోటారు మంటలు ఎగసిపడటం.. అనేవి నా జీవితాన్ని మార్చేసే అనుభూతులుగా చెప్పొచ్చు. ఏదేమైనా రోదసిలోకి వెళ్లి, తిరిగిరావడం నా జీవితంలోనే మర్చిపోలేని అద్భుతమైన అనుభవం “ అంటూ భావోద్వేగానికి లోనైందామె. ఇది స్పేస్ టూరిజం కోసం చేపట్టిన ప్రాజెక్టు అంటున్న శిరీష.. భవిష్యత్‌లో అంతరిక్ష యాత్రల ధరలు మరింత తగ్గుతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తోంది. వర్జన్ గెలాక్టిక్ యాత్ర సమయాలు తనకు ఉద్వేగభరిత క్షణాలని.. దీంతో చిన్ననాటి కల సాకారమైందని శిరీష అన్నారు. వ్యోమగామి కావాలన్నది తన చిన్ననాటి లక్ష్యమని.. అమెరికా అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ ‘నాసా’ ద్వారా దాన్ని సాధించాలనుకున్నా సాధ్యపడలేదని.. అందుకే ఈ అసాధారణ మార్గాన్ని ఎంచుకున్నానని అంటోంది శిరీష. శిరీషకు దృష్టి సంబంధమైన సమస్య ఉంది. అందుకే ఆమె నాసాలో పైలట్ గానీ, వ్యోమగామి గానీ అవలేకపోయారు. ఆ లోటును ఇలా వర్జిన్ గెలాక్టిక్ యాత్రతో భర్తీ చేసుకున్నారు శిరీష.

‘సెక్స్ గురించి మీ పిల్లలకు చెప్పండి’

భారత సమాజంలో ‘సెక్స్’ గురించి బహిరంగ వ్యాఖ్యలు అరుదు..

కానీ, అత్యధికంగా పోర్న్ వ్యూవర్స్ ఉన్నది మనదేశంలోనే అని పలు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కౌమార, యవ్వన దశలో సెక్స్ మీద ఆసక్తి ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ.. ఈ సీక్రెట్ విషయాలను ఫ్రెండ్స్‌తో మాత్రమే షేర్ చేసుకుంటారు. చాలా వరకు పర్సనల్ విషయాలను ఇతరులకు షేర్ చేసుకోలేని యువత పోర్న్ సైట్‌ల వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ముఖ్యంగా పేరెంట్స్ వద్ద మాత్రం సెక్స్ విషయాన్ని అస్సలే బయటపెట్టరు. కౌమార దశ నుంచి పెండ్లీడుకొచ్చిన పురుషులు, స్త్రీలు ఈ విషయాన్ని తల్లిదండ్రులతో చెప్పుకోవాలన్న ఆలోచన కూడా రాదు. కానీ, తల్లిదండ్రులు మాత్రం పిల్లలకు చిన్నతనం నుంచే శృంగార పాఠాలు చెప్పాలంటున్నారు సెక్స్ కోచ్ పల్లవి బర్నవాల్.

తాజాగా ఓ జాతీయ మీడియా సంస్థకు ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చిన సెక్స్ కోచ్ పల్లవి బర్నవాల్ ఆసక్తికర విషయాలను చెప్పుకొచ్చారు. కట్టుబాట్లు విపరీతంగా ఉండే సంప్రదాయ కుటుంబంలో పుట్టడమే తనను సెక్స్ కోచ్ వైపు నడిపాయని వెల్లడించారు.

బిహార్‌లో పుట్టి పెరిగిన పల్లవి తన తల్లిదండ్రుల మధ్య ‘సెక్స్’ అనే అంశం వేరు చేసిందని.. తన తల్లి పెండ్లికి ముందు జరిగిన నిజం చెప్పడంతో నాన్న.. అమ్మకు దూరం అయ్యారని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఫ్యామిలీలో సెక్స్, సాన్నిహిత్యాల గురించి మాట్లాడుకోకపోతే, రిలేషన్‌లు ముక్కలైపోతాయని తాను ఒక నిర్ణయానికి వచ్చినట్టు పల్లవి అభిప్రాయం వ్యక్త పరిచారు.

సెక్స్ గురించి తెలుసుకున్న తర్వాత 25 ఏండ్లకే కన్యత్వాన్ని కోల్పోయానని.. ఆ తర్వాత రెండేండ్లకు వివాహం చేసుకున్నట్టు చెప్పారు పల్లవి బర్నవాల్. ఈ సమయంలో తన వర్జినిటీ గురించి భర్తకు చెప్పొద్దని తన తల్లి చెప్పడం విడ్డూరంగా అనిపించిందన్నారు. ఎట్టకేలకు మొదటిరాత్రి గడిచినా.. ఐదేళ్లు మాత్రమే భర్తతో రిలేషన్‌షిప్ కంటిన్యూ చేశానని చెప్పారు. సహోద్యోగితో మనసు పడడంతోనే తన వివాహ జీవితం పూర్తిగా నాశనం అయిందని అసలు నిజం చెప్పింది పల్లవి. అయినప్పటికీ 32 ఏళ్ల వయస్సులో ‘నా బిడ్డను ఎవరి ఆధారం లేకుండా పెంచుతున్నాను.. నన్ను దిగజారిన మహిళ అని అంటోంది సమాజం.. ఇప్పటికీ వివాహేతర సంబంధాలు సాగిస్తున్నాను.. వయస్సు పైబడిన వారితోనూ రిలేషన్‌షిప్‌లో ఉన్నాను.. ఇలా ఉండటమే నాకు స్వతంత్రాన్ని ఇచ్చిందని మా అమ్మ కూడా ఒప్పుకుందని పల్లవి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఇదే సమయంలో సెక్స్, న్యూరో లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్ కోచ్‌గా శిక్షణ తీసుకొని.. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పేజీని క్రియేట్ చేసి.. చాలా మందికి లైంగిక అనుభవాలను షేర్ చేస్తున్నానని చెబుతోంది ఈ సెక్స్ కోచ్.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పిల్లలు సెక్స్, రిలేషన్‌షిప్ గురించి తెలుసుకుంటున్నారని.. కానీ, భారత్‌లో 2018లోనే కేంద్ర ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ.. పాఠశాలల్లో సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ గైడ్‌లైన్స్ తీసుకొచ్చినప్పటికీ.. చాలా రాష్ట్రాల్లో ఈ మార్గదర్శకాలను అమలు చేయలేదని చెప్పారు. దీని కారణంగా దేశంలోని గ్రామాల్లో చాలా మంది అమ్మాయిలకు రుతుస్రావం అంటే తెలియకుండా పోతోందని ఓ జాతీయ మీడియా అధ్యయనంలో తేలిందన్నారు. అందుకే పిల్లల్లో సెక్స్, రిలేషిప్ కోసం తల్లిదండ్రులే వారికి సొంత అనుభవాలను నేర్పాలని సూచిస్తున్నారు. ముందుగా నగ్నం, డేటింగ్, ఎల్‌జీబీటీ, గర్భస్రావాలు, కండోమ్‌లు, వివాహేతర సంబంధాలు, ఆరోగ్యకరమైన రిలేషన్‌షిప్‌ల గురించి పిల్లలకు ముఖ్యంగా చెప్పాలంటోంది పల్లవి బర్నవాల్..

సినిమా

మూడు నిమిషాల పాటకు రూ. 2కోట్లు

చాలా మంది హీరోయిన్ చిన్న వయసులోనే హీరోయిన్స్ గా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెడుతు న్నారు. అలా వచ్చిన వారు ఇప్పుడు సూపర్ హిట్స్ తో దూసుకుపోతున్నారు. అలాంటి వారిలో పైన కనిపిస్తున్న ముద్దుగుమ్మ ఒకరు. చాలా చిన్న వయసులోనే సినిమాల్లోకి అడుగుపెట్టింది. కేవలం 14 ఏళ్ల వయసులోనే హీరోయిన్ గా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది. ఇప్పుడు ఆమె అందరూ హీరోలకు ఆమె ఫెవరెట్ హీరోయిన్ గా మారిపోయింది. యంగ్ హీరోలందరూ ఆమెనే మొదటి ఛాయిస్ గా తీసుకుంటున్నారు. ఇప్పుడు టాలీవుడ్ లో ఎక్కడ చూసిన ఆమె పేరే వినిపిస్తుంది. ఇంతకూ ఆ ముద్దుగుమ్మ ఎవరో గుర్తుపట్టారా.? సినిమాల్లో హీరోయిన్ గా సినిమాలు చేస్తూనే ఇప్పుడు స్పెషల్ సాంగ్స్ తోనూ అదరగొడుతుంది. ఇంతకూ ఆ చిన్నది ఎవరో గుర్తుపట్టారా.? ఆమె అందం, అభినయం ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటాయి. క్యూ ఎక్స్ ప్రేక్షన్స్ కు పెట్టింది పేరు ఆ ముద్దుగుమ్మ. ఆమె మరెవరో కాదు లేటెస్ట్ సెన్సేషన్, డాన్సింగ్ క్వీన్ శ్రీలీల. 2017లో కిస్ అనే కన్నడ సినిమా ద్వారా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఆ తర్వాత కన్నడలోనే పలు సినిమాలు చేసింది ఈ అమ్మడు. ఆతర్వాత దర్శకేంద్రుడు రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వ పర్యవేక్షణలో వచ్చిన రొమాంటిక్ మ్యూజికల్ ఫిల్మ్ పెళ్లి సందడి (2021)తో తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించింది. పెళ్లి సందడి విజయం తర్వాత శ్రీలీలకు తెలుగు చిత్రాలలో పలు ఆఫర్లు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం శ్రీలీల చేతిలో అరడజనుకు పైగా సినిమాలు ఉన్నాయి. పెళ్లి సందడి తర్వాత ధమకా సినిమాలో నటించింది. ఆ సినిమా సూపర్ హిట్ అయ్యింది. స్కంద, భగవంత్ కేసరి, ఆదికేశవ, ఎక్స్‌ట్రా ఆర్డినరీ మాన్, గుంటూరు కారం, నితిన్ రాబిన్ హుడ్ చిత్రాల్లో నటించింది. వీటిల్లో గుంటూరు కారం, భగవంత్ కేసరి కాస్త బాగా ఆడాయి. పవన్ కళ్యాణ్ సరసన ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్‌లో నటిస్తుంది ఈ బ్యూటీ. అలాగే కిరిటీ హీరోగా నటిస్తున్న జూనియర్ సినిమాలోనూ నటిస్తుంది. అలాగే రీసెంట్ గా పుష్ప 2లో స్పెషల్ సాంగ్ చేసి అదరగొట్టింది. ఈ సాంగ్ కోసం రూ. 2కోట్లు అందుకుంది ఈ చిన్నది.

సంక్రాంతికి రఫ్ఫాడించడమే ఇక..!

మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటించిన విశ్వంభర చిత్రంకి సంబంధించి ఎలాంటి అప్‌డేట్స్ లేవు. కాని దాని తర్వాత సెట్స్ పైకి వెళ్లిన అనీల్ రావిపూడి చిత్రానికి సంబంధించి ఆసక్తికర అప్‌డేట్స్ సోషల్ మీడియాలో తెగ హల్‌చల్ చేస్తున్నాయి. ఈ సినిమా ఏ స్థాయిలో హైప్ క్రియేట్ చేసిందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఫుల్ లెంగ్త్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం మెగా అభిమానుల్లోనే కాకుండా, తెలుగు ప్రేక్షకుల్లోనూ భారీ ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఈ సినిమాకు సంబంధించి టైటిల్‌పై వదంతులు జోరుగా వినిపిస్తున్నాయి. మెగాస్టార్ ఈ సినిమాలో తన అసలు పేరు 'శివశంకర్ వరప్రసాద్' పేరుతో పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. సంక్రాంతి రిలీజ్ కావడంతో పండుగ నేపథ్యానికి తగ్గట్టుగా టైటిల్ ఉంటుందంటూ ఊహాగానాలు వినిపించాయి. అయితే తాజాగా 'మన శంకర్ వరప్రసాద్ గారు' అనే డిఫరెంట్ టైటిల్‌ను ఫిక్స్ చేసినట్టు ఇండస్ట్రీ టాక్. ఇంకా దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఈ టైటిల్‌తో చిరు మంచి హిట్ కొట్టడం గ్యారెంటీ అని కొందరు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాకి మరో హైలైట్.. విక్టరీ వెంకటేష్ గెస్ట్ రోల్. ఇటీవలే ఈ విషయాన్ని వెంకటేష్ స్వయంగా ప్రకటించారు. చిరంజీవి పాత్ర డ్రిల్ మాస్టర్ శివశంకర్ వరప్రసాద్ అని తెలిసినప్పటి నుంచి వెంకటేష్ పాత్రపై కూడా ఆసక్తి పెరిగిపోయింది. ఇప్పటికే ముస్సోరిలో కీలక సీన్లు షూట్ కాగా, ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో షూటింగ్ శరవేగంగా సాగుతోంది. ఆగస్ట్ 22న చిరంజీవి బర్త్‌డే సందర్భంగా చిత్రబృందం భారీ సర్‌ప్రైజ్ ప్లాన్ చేసింది. అదే రోజు టైటిల్ అఫీషియల్ అనౌన్స్‌మెంట్‌తో పాటు ఫస్ట్ గ్లింప్స్ వీడియోను విడుదల చేయనున్నారట. అయితే దీనికి సంబంధించి భారీ వేడుకని ప్లాన్ చేస్తున్నారని, అలానే ప్రమోషనల్ కార్యక్రమాలని కూడా పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించాలని అనుకుంటున్నట్టు తెలుస్తుంది. ఈ మూవీపై క్రేజ్ ఎలా ఉందంటే%ౌ% షూటింగ్ పూర్తికాకముందే ఓటీటీ హక్కులు అమ్ముడుపోయాయి. అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో దాదాపు రూ. 55%-%60 కోట్ల మధ్య డీల్ క్లోజ్ చేసినట్టు ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. చిరంజీవి , అనిల్ రావిపూడి కాంబినేషన్‌పై ఉన్న నమ్మకంతోనే ప్రైమ్ ఈ బిగ్ డీల్‌కు ముందుకొచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో నయనతార కథానాయికగా నటిస్తుండగా, కేథరిన్ ట్రెసా, గణేష్, బలగం మురళీధర్ ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. భీమ్స్ సిసిరోలియో సంగీతం అందిస్తున్నారు .. ఈ భారీ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌ను 2026 సంక్రాంతికి గ్రాండ్ రిలీజ్ చేయాలని చిత్రబృందం ప్లాన్ చేస్తోంది.

ఎద పరువాలతో అదితి బుధతోకి గ్లామర్‌షో అదుర్స్

ఒకేసారి నాలుగు పాత్రల్లో అల్లు అర్జున్

ఇంటర్నెట్‌డెస్క్: అల్లు అర్జున్ హీరోగా అట్లీ దర్శకత్వంలో ఓ భారీ చిత్రం రూపొందనున్న విషయం తెలిసిందే. '%ూూ% 22' (వర్కింగ్ టైటిల్)గా ఇది ప్రచారంలో ఉంది. ఇందులో అల్లు అర్జున్ రోల్‌కు సంబంధించిన కొన్నిరోజులుగా కథనాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఆయన రెండు విభిన్నమైన పాత్రల్లో కనిపించనున్నారని మొదట్లో ప్రచారం జరిగింది. తాజాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఒక ఆసక్తికర వార్త సినీ ప్రియులను ముఖ్యంగా అల్లు అర్జున్ అభిమానులను ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తోంది. మునుపెన్నడూ లేని విధంగా ఈ సినిమాలో అల్లు అర్జున్ మూడు తరాలకు చెందిన నలుగురు వ్యక్తుల పాత్రల్లో కనిపించనున్నారని బాలీవుడ్ మీడియాలో కథనాలు ప్రచురితమయ్యాయి. ఈ మేరకు తాత, తండ్రి, ఇద్దరు కుమారులుగా ఆయన స్క్రీన్‌పై సందడి చేయనున్నారని టాక్. అట్లీ ఐడియాకు ఫిదా అయిన బన్నీ సైతం ఆయా లుక్స్‌లో ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సన్నద్ధమవుతున్నారని సమాచారం. మరోవైపు, హీరో లుక్స్‌కు సంబంధించి టీమ్ నుంచి ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. ఒకవేళ తాజాగా వచ్చిన కథనాలు నిజమైతే.. ఒక సినిమా కోసం విభిన్నమైన పాత్రల్లో అల్లు అర్జున్ నటించడం ఇదే తొలిసారి కానుండటం విశేషం. సమాంతర ప్రపంచం, పునర్జన్మల కాన్సెప్ట్‌తో ముడిపడి ఉండే సైన్స్‌ఫిక్షన్ సినిమాగా ఇది ముస్తాబు కానున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. దీనికోసం చిత్రబృందం ఓ కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించే పనిలో ఉంది. హాలీవుడ్‌కు చెందిన ఓ ప్రముఖ వీఎఫ్‌ఎక్స్ సంస్థ ఈ సినిమా కోసం రంగంలోకి దిగింది. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో భారీ బడ్జెట్‌తో ఇది నిర్మితం కానుంది. సన్ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తోంది. ఇందులో మొత్తం ఐదుగురు హీరోయిన్స్ నటించనున్నట్లు టాక్. అందులో ఒకరు దీపికా పదుకొణె అని టీమ్ స్పష్టతనిచ్చింది. మిగిలిన హీరోయిన్స్‌కు సంబంధించి జాన్వీకపూర్, మృణాల్ ఠాకూర్, రష్మిక, భాగ్యశ్రీ బోర్సే పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. హాలీవుడ్‌కి చెందిన ఓ అగ్ర హీరోని ఇందులో ఓ కీలక పాత్ర కోసం సంప్రదించినట్టు సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రచారం సాగుతోంది.ఖ

రోజూ పెరుగు తింటే బరువు పెరుగుతారా ?

పెరుగుతో ఆరోగ్యా ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయన్న సంగతి తెలిసిందే. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్ద వాళ్ల వరకు ఇష్టంగా తినే పదార్థం. రక్తపోటును తగ్గించడవే కాకుండా.. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం.. వ్యాధి కలిగించే సూక్ష్మక్రిములతో పోరాడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. అయితే ప్రస్తుతం చాలా అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. చిన్నా పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిని వేధిస్తున్న సమస్య స్థూలకాయం. దీంతో బరువు తగ్గేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ఆహారం మానేయడం.. వ్యాయమాలు చేయడం, జిమ్?లకు వెళ్లడం వంటి పనులు చేస్తుంటారు. అలాగే రోజు తీసుకునే ఆహారంలో పలు మార్పులు కూడా చేస్తుంటారు. అయితే పెరుగు బరువు తగ్గించడంలోనూ సహయపడుతుంది. అనేక పోషకాలు ఉన్న పెరుగు బరువు తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే రోజూవారీ ఆహారంలో పెరుగు తీసుకోవడం వలన అనేక ప్రయోజనాలున్నాయి. బరువు తగ్గించడమే కాకుండా.. అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఆరోగ్యకరమైన, ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు శరీరంలో అవాంఛిత బరువు తగ్గడానికి చాలా సహాయపడతాయి. ఇందులో కాల్షియం, విటమిన్ బి -2, విటమిన్ బి -12, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్తపోటును తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, వ్యాధి కలిగించే సూక్ష్మక్రిములతో పోరాడటం వంటి పెరుగు మనకు అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. ఆహార పదార్థాల రుచిని పెంచడంతో పాటు, పెరుగు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఎముకలు, దంతాలను బలపరుస్తుంది. . పెరుగు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఒబేసిటీలో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, సన్నని పెరుగును రోజుకు మూడుసార్లు తిన్న వ్యక్తులు వారి బరువులో 22%, శరీర కొవ్వులో 61% కోల్పోయారట. పెరుగులో చాలా విటమిన్లు, పోషకాలు ఉన్నాయి, ఇవి అవాంఛిత అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినకుండా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. బరువు తగ్గడం ప్రోటీన్: బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించేవారికి పెరుగులో మంచి ప్రోటీన్ చాలా సహాయపడుతుంది. ఒక కప్పు పెరుగులో 8.5 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఒక కప్పు తక్కువ కొవ్వు పెరుగులో 13 గ్రాముల ప్రోటీన్, ఒక కప్పు కొవ్వు లేని పెరుగులో 10 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. పెరుగులోని ప్రోటీన్ ఆకలిని అరికడుతుంది. అవాంఛిత స్నాక్స్ తినకుండా నిరోధిస్తుంది. జీర్ణక్రియ: పెరుగు మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఉపయోగపడే జీవసంబంధ భాగాల సాంద్రతను కలిగి ఉంటుంది. జీవక్రియను పెంచడంలో, శరీర బరువును నియంత్రించడంలో ఇది ఒక నిర్దిష్ట పాత్ర పోషిస్తుంది. కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది: కాల్షియం అధికంగా ఉండే పెరుగు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. కాల్షియం థర్మోజెనిసిస్ ప్రక్రియను వెంరుగువరచడానికి నహాయువడుతుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. శరీరం నుండి అవాంఛిత బరువును తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. రోజుకు ఎంత తినాలంటే..

బరువు తగ్గడానికి ఇది చాలా సహాయపడుతుంది కాబట్టి మీరు ప్రతిరోజూ పెద్ద మొత్తంలో పెరుగు తినకూడదు.

సమతుల్య బరువు తగ్గడానికి రోజుకు కేవలం ఒక కప్పు పెరుగు సరిపోతుంది. ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు తగ్గడానికి రోజూ ఒక కప్పు పెరుగు తీసుకోండి.

ముఖానికి పసుపు వాడుతున్నారా? అయితే ఈ తప్పులు చెయ్యొద్దు..

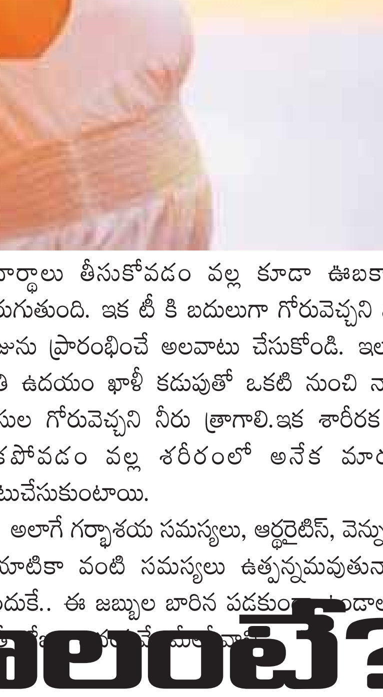
చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచడంతో పసుపు చాలా అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. కానీ కొంతమంది దానికి అదనంగా ఏవేవో మిక్స్ చేస్తుంటారు. అలాగ ఎక్కువగా పసుపును రోజ్ వాటర్, పాలు, నీటితో బాగా కలుపుతారు. కానీ కొంతమంది అనవసరమైన పదార్థాలను పసుపుకు జత చేస్తారు. దీని ఫలితంగా ముఖ చర్మం బాగా దెబ్బతింటుంది. అందుకే పసుపులో ఏది పడితే అది కలుపకూడదు. ఇక పసుపు మీ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. పసుపు పేస్ట్ ను ముఖానికి అప్లై చేయడం ద్వారా ముఖం లేత పసుపు రంగులోకి మారి బాగా కనిపిస్తుంటుంది. ఇక ముఖానికి పసుపు పేస్ట్ ఎంతసేపు ఉంచుకోవాలనే దానిపై బాగా దృష్టి పెట్టాలి. 20 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ సేపు ఈ ప్యాక్‌ను ఉంచుకోకూడదు. ఇక పసుపును ఎక్కువసేపు ముఖంపై ఉంచుకుంటే.. ఇక దాని రంగు అలాగే ముఖానికి అంటుకుపోతుంది. అందుకే 20 నిమిషాల తరువాత వెంటనే ముఖాన్ని కడిగేయాలి. ఇక అంతేకాదు.. పసుపును అధిక పరిమాణంలో ముఖానికి రాసుకోవడం వల్ల మొటిమలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం చాలా ఉంది. ఇక చాలా మంది కూడా తొందరలో పసుపు ఫేస్ ప్యాక్‌ను ముఖానికి సరిగా అప్లై చేసుకోరు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఇలాంటి తప్పులను సరిచేసుకోవాలి. అది సరిగ్గా అప్లై చేయకపోతే.. ఇక ముఖానికి ఎంత పసుపు పెట్టినా ఉపయోగం ఉండదు. ఇక పసుపు పేస్ట్‌ని సరిగ్గా అప్లై చేయకపోతే.. ప్యాచెస్ అనేవి చాలా ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఇక అలాగే అక్కడక్కడ మరకల మాదిరిగా కనిపిస్తుంటాయి. అందుకే ఇలాంటి పొరపాటు చేయకుండా చాలా జాగ్రత్త పడాలి. ఇక ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్ వేసిన తరువాత చాలా మంది సబ్బుతో కడుగుతారు. ఇక అలాంటి తప్పులు చేయొద్దని నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ ని తొలగించిన తరువాత.. 24 గంటల నుంచి 48 గంటల వరకు సబ్బును వాడకూడదని నిపుణులు గట్టిగా చెబుతున్నారు.

ఎక్కువ కాలం బ్రతకాలంటే ఈ అలవాట్లు మానుకోండి..

ఇక తక్కువ ఆహారం తినడం, అలాగే తినడం తగ్గించడం వల్ల బరువు తగ్గుతారనుకోవడం సరికాదు. అందుకు బదులుగా ఎక్కువ ఆకలి అయ్యేవరకు వేచి ఉండటం మంచిది. బాగా ఆకలిగా ఉన్నప్పుడే ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా శరీర బరువు చాలా తొందరగా తగ్గుతుంది. ఇక బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ఈ విధానాన్ని ఖచ్చితంగా అలవాటు చేసుకోండి. అతిగా తినడాన్ని తగ్గించి బాగా ఆకలితో ఉన్న సమయంలో శరీరానికి సరిపడా తినాలి. ఇక అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువగా తినకూడదు. పండ్లు, సలాడ్లు, జ్యూస్‌లు కనీసం రోజుకి ఒకసారైన తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇక మంచి గాఢ నిద్రను ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అయితే, జీవిత కాలం సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఎనిమిది గంటల పాటు నిద్ర తప్పనిసరిగా పోవాలి. అలాగే ప్రతీ రోజూ ఎక్కువసేపు పడుకున్నా.. ఇంకా తక్కువ సమయం నిద్రపోయినా.. ఆరోగ్యానికి చాలా హానీకరం. ఈ సమస్య ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది. అంతేగాక అనేక వ్యాధుల బారిన పడేందుకు కూడా దోహదపడుతుంది. ఇక అలాగే చాలా మందికి పొద్దున్నే నిద్ర లేచిన వెంటనే బెడ్ టీ తాగడం అలవాటు. కానీ బెడ్ టీ తాగే అలవాటు మీ ఆరోగ్యానికి పెద్ద శత్రువు అనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఉదయాన్నే బెడ్ టీ తాగడం వల్ల గ్యాస్, అల్సర్ సమస్యలు అనేవి పెరుగుతాయి. ఇక ఖాళీ కడుపుతో చక్కెర పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఊబకాయం పెరుగుతుంది. ఇక టీ కి బదులుగా గోరువెచ్చని నీటితో రోజును ప్రారంభించే అలవాటు చేసుకోండి. ఇలా ఇక ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒకటి నుంచి నాలుగు గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు త్రాగాలి. ఇక శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి.

అలాగే గర్భాశయ సమస్యలు, ఆర్థరైటిస్, వెన్నునొప్పి, సయాటికా వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. అందుకే.. ఈ జబ్బుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే.. ప్రతి రోజు [illegible]

ముఖం మెరవాలంటే?



వయసు పెరిగే కొద్దీ ముఖంలో మార్పులు సహజం. కండ్ల కింద నల్లటి చారలు, వలయాలు, ముడతలు వంటివి కనిపించకుండా చేయాలంటే ఈ చిట్కాలు పాటించండి. – ముఖం మీద మచ్చలు ఉన్నప్పుడు మేకప్ కోసం లిక్విడ్ ఫౌండేషన్ రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత కూడా అవి కనిపిస్తూ ఉంటే కన్సీలర్‌తో అక్కడక్కడా చుక్కల్లా పెట్టి సమస్య ఉన్న చోట రాస్తే సరి. – కండ్లకు మేకప్ వేసుకునే ముందు ఐస్ ముక్కని ఓ శుభ్రమైన వస్త్రంలో ఉంచి కండ్ల కింద రాయాలి. దీంతో అవి తాజాగా కనిపిస్తాయి. కండ్ల కింద వలయాలు కనిపించకుండా కొద్దిగా ఐక్రీమ్ రాసుకోవాలి. ఆపై కన్సీలర్‌తో అవసరమనుకున్న చోట్ల సరిచేస్తే చాలు. – ముఖం మీద తెరుచుకున్న గంధ్రులు కనిపించకుండా మేకప్ వేసే ముందు ఐస్‌ముక్కలతో శుభ్రం చేయాలి. ఆపై లిక్విడ్ ఫౌండేషన్ రాసి దానిపై ట్రాన్స్లులెంట్ పౌడర్ రాస్తే చాలు. ముఖం చక్కగా కనిపిస్తుంది.

గొంతులో కిచ్..కిచ్...

గొంతులో కిచ్ కిచ్ ఉంటే ఇబ్బందే. మాటిమాటికీ గొంతు సవరించుకోవడం, కఫాన్ని ఉమ్మివేయడం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. కొంతమందైతే కఫాన్ని మింగేస్తారు కూడా. అది చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే ఈ గొంతు గరగరకు మనం చెక్ పెట్టాలి. నిజానికి గొంతులో గరగరగా ఉందంటే దానర్థం మన శరీరంలోకి ఏవో బ్యాక్టీరియా వస్తున్నాయనీ, వాటిపై మన శరీరంలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి పోరాడుతోందని. అయితే వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఓడిపోతున్నప్పుడు మ్యూకస్ (కఫం లేదా శ్లేష్మం) ఏర్పడుతుంది. అది గొంతుకు అడ్డం పడుతుంది. జలుపు, జ్వరం, అలెర్జీలు, కాలుష్యం, పొగ వంటివి గొంతు గరగరకు దారితీస్తాయి. అందుకే మనం గొంతులో కిచ్ కిచ్ అంతు చూద్దాం. ఇంటి చిట్కాలు చాలు. అవేంటో చూద్దాం. – గోరు వెచ్చని పాలలో అర టీ స్పూన్ పసుపు వేసి కలిపి తాగాలి. కావాలంటే కాస్త నెయ్యి కూడా వేసుకోవచ్చు. గొంతులో గరగర మాయమవ్వడమే కాదు. గొంతులో హాయిగా అనిపిస్తుంది. – అల్లాన్ని పేస్ట్ చేసి, దాల్చిన చెక్కను పొడి చేసి, వాటితో టీపొడి కలిపి టీ పెట్టుకొని తాగేయండి. ఇలా రోజుకు మూడుసార్లు చేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది. కావాలంటే కాస్త తేనె కూడా కలుపుకోవచ్చు. – అల్లంలో బ్యాక్టీరియాలను చంపే గుణాలున్నాయి. గొంతులో మంటను తగ్గించే లక్షణాలున్నాయి. కాబట్టి అల్లాన్ని మెత్తగా నూరి... టీలో కలిపి ఐదు నిమిషాలు మరిగించి తాగితే గొంతులో కిచ్ కిచ్ మొత్తం మాయమవుతుంది. – పుదీనా ఆకుల్ని నీటిలో వేసి ఐదు నిమిషాలు మరిగించి ఆకులు తీసివేసి ఆ నీటిని తాగాలి. అంతే... మ్యూకస్ పెట్టే బెడద సర్దుకోవాల్సిందే.

ఫ్రూట్స్ తిన్నాక ఈ తప్పులు అస్సలు చేయకూడదు..!

లేదంటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు..

పండ్లలో ఖనిజాలు, విటమిన్లు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. చాలా మంది ఆరోగ్య నిపుణులు పండ్లు తినమని సూచిస్తారు. ఒక వ్యక్తి రోజూ ఒక పండు తింటే శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలను పొందుతాడు. కానీ పండ్లు తిన్న తరువాత చాలా సార్లు మనం వాటర్ తాగి పొరపాటు చేస్తాం. దీనివల్ల పండు ప్రయోజనం శరీరానికి అందదు. అంతేకాదు శరీరానికి హాని కలుగుతుంది. అందుకే పండ్లు తినడానికి సరైన మార్గాన్ని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

తద్వారా పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు. 1. పండులో సహజ చక్కెర ఉంటుంది. అందువల్ల పండ్లతో ఏదైనా తినడం లేదా తాగడం మంచిది కాదు. ఇది కాకుండా పండ్లలో ఈస్ట్ కనిపిస్తుంది ఇది కడుపులో ఆమ్లాన్ని కలిగిస్తుంది. నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో ఆమ్ల పరిమాణం పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన సమస్యలు మొదలవుతాయి. 2. పండ్లలో 80 నుంచి 90 శాతం నీరు ఉంటాయి. అందువల్ల శరీరానికి అదనపు నీరు అవసరం లేదు. కానీ మీరు పండు తిని నీరు తాగితే వాంతులు లేదా విరేచనాలు కలుగుతాయి.

3. పండ్లు తిన్న తర్వాత నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో ఆమ్లత్వం వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఎందుకంటే నీరు ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే ఆమ్లం ఏర్పడటాన్ని తగ్గిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. ఆమ్లత్వం, గుండెల్లో మంట, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

పండు తినడానికి సరైన మార్గం ఏమిటిపండ్లు తినడానికి సరైన మార్గం ఏమిటంటే 45 నిమిషాల ముందు, పండు తిన్న 45 నిమిషాల తరువాత ఏమి తినకూడదు లేదా తాగకూడదు. ఎందుకంటే పండు పూర్తి

ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. పండ్లలో మీ శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. పూర్వ కాలంలో కొంతమంది పండ్లు తినడం ద్వారా మాత్రమే తమ జీవితాన్ని గడిపేవారు. మీరు పండును సరిగ్గా తింటుంటే దానిలోని అన్ని పోషకాలను మీరు సరైన మార్గంలో పొందుతారు. కానీ ద్రాక్ష, నారింజ, మొసాంబి మొదలైన సిట్రస్ పండ్లను ఖాళీ కడుపుతో తినవద్దు ఆమ్లత్వం సమస్య ఉండవచ్చు.

Printed, Published & Owned by **SIRIKONDA MARIA,** Printed at ASHISH PUBLICATIONS H.No. 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020 and Published from H. No. 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020, Telangana. **Editor : SIRIKONDA AUGUSTIN. RNI No.: TELTEL/2000/00272. E-mail :** voodayam2007@gmail.com, Cell : 9247698676. Telefax: 040-27678676.