



గ్రేటర్ హైదరాబాద్



ఆస్తి పన్ను బకాయిలు చెల్లించండి

- ఓటీఎస్ కింద రాయితీ పొందేందుకు చివరి తేది ఈ నెల 31
- వడ్డీపై 90 శాతం రాయితీ పొందండి: కమిషనర్ ఆర్ వి కర్కర్



హైదరాబాద్, మార్చి 30 (పుడయం):

వన్ టైం సెటిల్మెంట్ స్క్వేర్ కింద ఆస్తి పన్నుబకాయిల వడ్డీపై 90 శాతం మాఫీ పొందేందుకు ఈ నెల 31 వ తేదీ తుది గడువు అని జిహెచ్ఎస్సీ కమిషనర్ ఆర్ వి కర్కర్ తెలిపారు.గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో ఉన్న గృహ యజమానులు ఆస్తి పన్ను బకాయిలు తక్షణమే చెల్లించి వడ్డీపై 90 శాతం రాయితీ పొందాలని కమిషనర్ ఆర్ వి కర్కర్ అన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన సోమవారం ఒక

ప్రకటన విడుదల చేశారు. 202526 సంవత్సరంకు గానూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆస్తి పన్ను బకాయిలు ఈ నెల 31 వ తేదీలోగా చెల్లించే వారికి ఓటీఎస్ పథకం కింద వడ్డీపై 90 శాతం రాయితీ ఇస్తుందన్నారు. ఆస్తిపన్ను బకాయిలు ఆన్లైన్లో మాత్రమే స్వీకరిస్తామని కమిషనర్ తెలిపారు. ఆన్లైన్ వేదికలైన www.ghmc.gov.in పోర్టల్, MyCURE యాప్, మీ సేవ కేంద్రాలు సిటిజన్ సర్వీస్ సెంటర్ లలో తక్షణమే చెల్లించి ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కమిషనర్ నగర ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. సకాలంలో ఆస్తి పన్ను చెల్లించి తద్వారా నగరాభివృద్ధికి సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆస్తి పన్ను మొదటి బకాయదారుల పై జిహెచ్ఎస్సీ చట్టం ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు.

ఎన్ఎస్ఎస్ శిబిరం విజయవంతం



చేవెళ్ల, మార్చి 30 (పుడయం):

చేవెళ్ల ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో కమ్మేట గ్రామంలో నిర్వహించిన ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రత్యేక శిబిరం విజయవంతంగా సోమవారం ముగిసింది. మార్చి 23 నుండి 30 వరకు వారం రోజుల పాటు జరిగిన ఈ శిబిరంలో విద్యార్థి వాలంటీర్లు సేవా కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.గ్రామ సేవ, పర్యావరణ పరిరక్షణ, ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహణ విద్యార్థుల్లో సేవాభావం, నాయకత్వ లక్షణాల పెంపు గ్రామస్థులతో పరస్పర చర్యలు, శుభ్రత చేశారు.విజయవంతం ప్రారంభోత్సవం, శిబిరాన్ని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.సి.కాం

చనలత ప్రారంభించగా, జెడపిహెచ్ఎస్ కమ్మేట ప్రధానోపాధ్యాయులు జితేందర్ విద్యార్థులకు సేవా భావం, క్రమశిక్షణ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు.వారిడిక్టర్ కార్యక్రమం ప్రారంభించి విద్యార్థులను అభినందించి, సమాజ సేవలో నిరంతరం పాల్గొనాలని సూచించారు. డా. ఎం.ఏ. మాలిక్ ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రాధాన్యతను వివరించగా, శ్రీ జితేందర్ విద్యార్థుల సేవా కార్యక్రమాలను ప్రశంసించారు.ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డా. ఎం. రమేష్ బాబు శిబిర కార్యక్రమాలను సమీక్షించి ప్రిన్సిపాల్ అధ్యాపకులు గ్రామస్థులు అభివృద్ధి, చేపట్టిన భవనాలను ద్రకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

డయాలసిస్ సేవలు పునరుద్ధరణ

మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దేవరి సమత వెంకటరెడ్డికి సన్మానం



చేవెళ్ల, మార్చి 30 (పుడయం):

చేవెళ్ల మున్సిపాలిటీ లోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో డయాలసిస్ రోగులను ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను గుర్తించి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దేవర్ సమతా వెంకట రెడ్డి ముందుకొచ్చారు. రూ.50 వేల వ్యయంతో ఆసుపత్రిలో వైరింగ్, ఫ్లైబ్రైక్ల పనులను పూర్తి చేయించి డయాలసిస్ సేవలను మళ్ళీ సోమవారం అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో డయాలసిస్ రోగుల చైర్ పర్సన్లు సాయంతో సన్నాసించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా చైర్ పర్సన్

మాట్లాడుతూ... ప్రజలకు సేవ చేయడం తమ బాధ్యత అని, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి అభివృద్ధికి ఎల్లప్పుడూ సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. ఆసుపత్రిలో ఉన్న సమస్యలను తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో లియకల్ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డా.రాజేంద్రప్రసాద్, చేవెళ్ల సీబీఐఓ తీర్థర్, వైస్ చైర్మన్ కాసు రాముగౌడ్, కౌన్సిలర్ల బండార శైలజా ఆగిరెడ్డి, మధైల శ్రీనివాస్, శాశ్వత రెడ్డి, కృష్ణా వారియర్, మాజీ సర్పంచ్ అరుద్రుడి సాయరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

పెంచిన స్కూల్ ఫీజులు తగ్గించాలి

సిద్ధార్థ పబ్లిక్ స్కూల్ వద్ద విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల ఆందోళన



మేడిపల్లి, మార్చి 30 (పుడయం ప్రత్యేకం):

బోధపూర్ జిహెచ్ఎస్సీ సర్కిల్ లోని సిద్ధార్థ పబ్లిక్ స్కూల్ లో ఫీజు అధికంగా పెంచారంటూ సోమవారం విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాఠశాల వద్ద సరసన ఆయన జెతారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. పాఠశాల యాజమాన్యం ప్రతి సంవత్సరం ఫీజులు అధికంగా పెంచడంతో భారం పెరుగుతుందని వాపోయారు, పాఠశాలలో జాయిన్ అయినప్పుడు 2 నుండి 5 శాతం పెంపొందామని తెలియజేసి ఇప్పుడు ఏకంగా 15 నుండి 20 శాతం

ఫీజులు పెంచడంతో విద్యార్థులను చదివించాలంటే భారం ఎక్కువ అవుతుందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఫీజు అలస్యంగా కట్టడంతో అవరాధి రుసుము (ఫెనాల్టీ) పేరుతో అధికంగా కడుక్కున్నామని, యూనిఫామ్ స్కూల్ బస్సు మార్గదర్శితో తల్లిదండ్రులపై అధిక భారం పెరుగుతుందని ఆవేదన వ్యక్తపరిచారు. ఇప్పటికైనా పాఠశాల యాజమాన్యం స్పందించి పెంచిన ఫీజులను వెంటనే తగ్గించాలని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు డిమాండ్ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

శ్వశాన వాటికే అక్రమ దందాకు అడ్డా!

పది మంది ముఠా అరెస్ట్.. 414 సిలిండర్లు స్వాధీనం

బంజారాహిల్స్, మార్చి 30 (పుడయం):

ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వంటగ్యాస్ బండలను నిల్వ ఉంచి, అధిక ధరలకు విక్రయిస్తున్న భారీ ముఠా గుట్టును టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసులు అదుట చేశారు. బంజారాహిల్స్ పరిధిలో సోమవారం జరిగిన ఈ మెరుపు దాడిలో పది మంది నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, వారి వద్ద నుంచి లక్షలాది రూపాయల విలువైన సాత్తును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. విశ్వసనీయమైన సమాచారం మేరకు హైదరాబాద్ టాస్క్ ఫోర్స్, బంజారాహిల్స్ పోలీసులతో కలిసి ఉమ్మడిగా ఈ దాడులు నిర్వహించింది. శంషాబాద్ కేంద్రంగా మెట్రో గ్యాస్ సంస్థ నుండి పతనస్థ మొహమ్మద్ అమీర్ అనే వ్యక్తి ఈ అక్రమ వ్యాపారానికి ప్రధాన సూత్రదారిగా తెలిసింది. ఇతర బంజారాహిల్స్

బంజారాహిల్స్ లో భారీ అక్రమ గ్యాస్ నిల్వల గుట్టురట్టు



ల్స్ నాగార్జున చౌరస్తా సమీపంలోని ఒక శ్వశాన వాటికను అక్రమ నిల్వ కేంద్రంగా మార్చుకున్నాడు. నిబంధనలను తుంగలో కొక్కి, ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధర కంటే ఎక్కువ మొత్తానికి ఖాతాదారులకు విక్రయిస్తూ అక్రమంగా లాభాలు గడిస్తున్నట్లు విచారణలో వెల్లడైంది. ఈ దాడిలో పోలీసులు వివిధ పరిమాణాల్లో ఉన్న మొత్తం 414 గ్యాస్ బండలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడు మొహమ్మద్ అమీర్ తో పాటు, అతడికి సహ

కరిస్తున్న పంపిణీదారులు, వాహన చోదకులు, కూలీలు, సదరు స్థలాన్ని అద్దెకు ఇచ్చిన వ్యక్తితో కలిపి మొత్తం పది మందిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వీటితో పాటు నిల్వ ఉంచిన బండలను తరలించేందుకు ఉపయోగిస్తున్న 10 రవాణా వాహనాలను సీజ్ చేశారు. వీటి మొత్తం విలువ సుమారు రూ.21,88,000ల వరకు ఉంటుందని అధికారులు అంచనా వేశారు.పట్టుబడిన నిందితులను, స్వాధీనం చేసుకున్న సాత్తును తదుపరి

చట్టపరమైన చర్యల నిమిత్తం బంజారాహిల్స్ పోలీస్ స్టేషన్ కు అప్పగించారు. టాస్క్ ఫోర్స్ నిరీక్షకులు న.యదేందర్, ఉప నిరీక్షకులు రి.రమితే బృందం ఈ దాడిని విజయవంతంగా నిర్వహించింది. పట్టుబడిన నిందితులను, స్వాధీనం చేసుకున్న వస్తువులను తదుపరి చట్టపరమైన చర్యల కోసం బంజారాహిల్స్ పోలీసులకు అప్పగించి నట్టు టాస్క్ ఫోర్స్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ గ్రెజువల్ వైభవ్ రఘునాథ్ వెల్లడించారు.

ఫిర్యాదులు వెంటనే పరిష్కరించాలి



రంగారెడ్డి, మార్చి 30 (పుడయం):

సోమవారం సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి (33) ఫిర్యాదులు అందాయి. ప్రజల సుందీ వివిధ అంశాలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదుల వివరాల ప్రకారం జిల్లా కలెక్టర్ సి.నారాయణరెడ్డి, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) చంద్ర రెడ్డితో కలిసి స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో అధికారులు మరింత శ్రద్ధ కనబరచాలని, వచ్చిన ఫిర్యాదులు వెంటనే పరిష్కరించాలని అధికారులకు

సూచించారు. ప్రతి సోమవారం నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమం కేవలం సమస్యలు విని దరఖాస్తులు స్వీకరించే విధంగా కాకుండా, పరిష్కారాల వేదికగా నిలిచేలా ప్రతి ఒక్కరు పని చేయాలని, ఫిర్యాదులు స్వీకరించిన వెంటనే పరిష్కారం చూపాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని సమస్యలు పరిష్కరించే వేదికగా మార్చాలని తెలిపారు. ఫిర్యాదులు సమర్పించడానికి వచ్చిన ప్రజలకు అవసరమైన సూచనలు, సహాయం అందించడంలో అధికారులు సిబ్బంది చొరవ చూపాలని అన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో అభివృద్ధి పనులు

అట్లాస్ సంస్థకు ఘన సన్మానం



శంకర్పల్లి, మార్చి 30 (పుడయం):

శంకర్పల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని ప్రధాన కార్యాలయ మార్కెట్ పారిశుధ్య సమస్యలతో తీవ్ర సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోంది. మార్కెట్లో ఏర్పాటు చేసిన సులభ కాంప్లెక్స్ నుంచి మురుగునీళ్లు తరచూ పొంగి పొరుగుతూ మార్కెట్ మొత్తం ఆవరిస్తున్నాయి. దీంతో వ్యాధులు, రైతులు, వినియోగదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మార్కెట్లో రోజూ వందల సంఖ్యలో ప్రజలు రాకపోకలు సాగిస్తుండగా, దుర్వాసన భరించలేని స్థాయికి చేరింది. మురుగు నీటి నిల్వల కారణంగా ఈగలు, దోమలు విపరీతంగా పెరిగి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసి పరిస్థితి ఏర్పడింది. స్థానికుల ప్రకారం, ఈ సమస్య గత రెండున్నరేళ్లుగా కొనసాగుతున్నప్పటికీ అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపిస్తున్నారు. మార్కెట్లోని రెండు సులభ కాంప్లెక్స్ లో ఒకటి పూర్తిగా పనికిరాకుండా ఉండగా, మరొకటి నుంచి వచ్చే మురుగునీళ్లు డ్రైనేజీ సరిగా లేక బయటకు పొంగి మార్కెట్లోకి చేరుతున్నాయి. గాలి ప్రసరణ సరిగా లేక

పోవడం వల్ల దుర్వాసన మరింత తీవ్రంగా మారింది. వ్యాపారులు ముక్కుకు గుడ్డలు కట్టుకుని వ్యాపారం చేయాలి వస్తుందని, వినియోగదారులు కూడా మార్కెట్లో నిలవలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. కొందరు కొనుగోలు చేయకుండానే వెనుదిరుగుతున్నారు. వ్యాపారులు చెబుతున్నారు. గత అధికారం పరిస్థితి మరింత దారుణంగా మారింది. మురుగు నీళ్లు మార్కెట్లోకి చేరడంతో రైతులు తమ కూరగాయలను అదే స్థలంలో ఉంచి అమ్మకాల్లో వచ్చింది. ఇది ప్రజారోగ్యానికి తీవ్రమైన ముప్పు అని స్థానికులు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు వ్యాపారుల విమర్శిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని వ్యాపారులు, రైతులు, స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

భక్తి శ్రద్ధలతో కల్యాణ మహోత్సవం



షాద్ నగర్, మార్చి 30 (పుడయం):

జానంపేట శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కిని సర్పిలు ఆధ్వర్యంలో వైభవంగా నిర్వహిస్తున్న శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి కల్యాణ మహోత్సవాన్ని మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య యాదవ్ భక్తులతో కలిసి భక్తి భావంతో తీలకించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కిని సరసింహులు ఆధ్వర్యంలో ఈ సందర్భంగా ఆలయ ప్రాంగణం అలా ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంతో కళకళలాడుతూ, వేద మంత్రోచ్ఛారణలు, మంగళ వాయిద్యాల సమయ కల్యాణోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. కార్యక్రమానికి హాజరైన అంజయ్య యాదవ్ స్వామి, వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులతో కలిసి కూర్చోని కల్యాణ మహోత్సవాన్ని వీక్షిస్తూ, స్వామివారి దివ్య కృప ప్రజలపై

ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని కోరుకున్నారు. ప్రాంత ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, శాంతి సమృద్ధులతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఇటువంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు సమాజంలో శాంతి, ఐక్యతను పెంపొందించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. భక్తి, నమ్మకం మన జీవన విధానాన్ని మరింత బలపరుస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కిని సరసింహులు, మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ వంకాయల నారాయణరెడ్డి, మాజీ జడ్పీ చైన్ చైర్మన్ ఈటె గణేష్, మాజీ జడ్పీ అంజయ్య యాదవ్, లక్ష్మణ్, కౌన్సిలర్ల పిల్లి శారద శేఖర్, గోపాల్, ఎస్సీ శివ మాజీ కౌన్సిలర్ల వెంకట్రాం రెడ్డి, కాసుగు అనంతయ్య, రవి యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

చేవెళ్ల, మార్చి 30 (పుడయం):

చేవెళ్ల మండల పరిధిలోని సోమవారం మల్కాపూర్ ప్రభుత్వ పాఠశాల (జెడపిహెచ్ఎస్)లో విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం కీలక అభివృద్ధి పనులు చేపట్టబడ్డాయి. ఎన్ సి ఆర్ అట్లాస్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాలలో నూతన టాయిలెట్, నిర్మాణం, శుద్ధమైన తాగునీటి కోసం వాటర్ ఫిల్టర్ ఏర్పాటు, అలాగే పాఠశాల భవనానికి పెయింట్ పనులు పూర్తి చేయడం జరిగింది. ఈ పనుల కోసం మొత్తం రూ.12,50,000 వ్యయం చేశారు. ఈ సేవలకు గాను పాఠశాల యాజమాన్యం తరఫున (ఎన్ సిఆర్ అట్లాస్) సంస్థ ప్రతినిధులను

ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల విద్యాకాఖ అధికారి ఎల్. పురం దాస్, (ఎన్ సిఆర్ అట్లాస్) ప్రతినిధి సాయి కృష్ణ (హూవెస్కోర్స్) ఫౌండేషన్ ప్రతినిధి ఎం.అనూపు ఇండియా ప్రతినిధి తపస్వి, పాఠశాల మాజీ ప్రధానోపాధ్యాయులు హనుమంత రెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీ రవీందర్ రెడ్డి, చేవెళ్ల మండల సర్పంచుల ప్రముఖులు, న్యాయాధులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై రామచంద్రయ్య, కుర కుమార్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ హొందు, గ్రామ పెద్దలు శివరామ్, రవి, మల్లా రెడ్డి, గోపాల్ రెడ్డి తదితరులు వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

బార్ అసోసియేషన్ నూతన పాలకవర్గం ప్రమాణ స్వీకారం



చేవెళ్ల, మార్చి 30 (పుడయం):

చేవెళ్ల మున్సిపాలిటీ లోని జిల్లా కోర్టు బార్ అసోసియేషన్ నూతన పాలకవర్గం ప్రమాణ స్వీకారం సోమవారం మధ్యాహ్నం నూతన అధ్యక్షుడు పాటి మధుసూదన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగింది. కార్యక్రమానికి న్యాయదర్శ పాలకవర్గ సభ్యులు, న్యాయాధులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై రామచంద్రయ్య, కుర కుమార్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ హొందు, గ్రామ పెద్దలు శివరామ్, రవి, మల్లా రెడ్డి, గోపాల్ రెడ్డి తదితరులు వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించిందన్నారు సమాచారం. చేవెళ్ల మున్సిపాలిటీ లోని జిల్లా కోర్టు బార్ అసోసియేషన్ నూతన పాలకవర్గం ప్రమాణ స్వీకారం సోమవారం మధ్యాహ్నం నూతన అధ్యక్షుడు పాటి మధుసూదన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగింది. కార్యక్రమానికి న్యాయదర్శ పాలకవర్గ సభ్యులు, న్యాయాధులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై రామచంద్రయ్య, కుర కుమార్ గ్రామ ఉపసర్పంచ్ హొందు, గ్రామ పెద్దలు శివరామ్, రవి, మల్లా రెడ్డి, గోపాల్ రెడ్డి తదితరులు వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణికి 143 దరఖాస్తులు



మేడ్చల్ / మల్కాజ్గిరి, మార్చి 30 (పుడయం):

ప్రజావాణిలో స్వీకరించిన దరఖాస్తులను సంబంధిత శాఖల అధికారులకు అందజేస్తూ జాప్యం లేకుండా సత్వరమే అర్జీలను పరిశీలించి పరిష్కరించాలని మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి అదనపు జిల్లా కలెక్టరు ప్రజాణి అహ్మద్ అధికారులను అదేశించారు. సోమవారం మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన అధికారులను అదనపు జిల్లా కలెక్టరు విజయేందర్ రెడ్డితో కలిసి అదనపు కలెక్టరు (143) దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టరు మాట్లాడుతూ ఎంతో వ్యయ, ప్రయాసలకోర్కుకొని వారి సమస్యలను పరిష్కరిస్తామనే నమ్మకంతో ప్రజలు

మన వద్దకు వస్తారని, వారి సమస్యల్ని నిలబెట్టాలిన బాధ్యత మనందరి పైన ఉన్నదని అదనపు కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రజావాణిలో వచ్చిన దరఖాస్తులను వెంటనే పరిష్కరించాలని దరఖాస్తుల పరిశీలన వివరంగా అధికారులకు తెలియజేయాలని అధికారులకు సూచించారు. స్వీకరించిన దరఖాస్తులపై తీసుకున్న చర్యల వివరాలను ఆన్ లైన్ లో వెంట వెంట సమాచార చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు అదనపు కలెక్టరు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ల్యాండ్ అండ్ సర్వే స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ మాంజి, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేబీఆర్ పార్క్ ఫ్లైఓవర్ పనులపై సమీక్ష

పనుల్లో మరింత వేగం పెంచాలి : అధికారులకు కమిషనర్ ఆదేశం



హైదరాబాద్, మార్చి 30 (పుడయం):

బంజారాహిల్స్ రోడ్ నెం.2లోని బిల్డింగ్ హయాల్ హోటల్ వద్ద జరుగుతున్న కేబీఆర్ పార్క్ ప్యాకేజ్ ఫ్లైఓవర్ పనులకు కమిషనర్ ఆర్ వి కర్కర్, డిప్ ఐంజనీర్ సహాదే రతాకర్ తో కలిసి సోమవారం పరిశీలించారు. మొత్తం 6 పియర్ ఫౌండేషన్లు పెంపొందించడం పూర్తయ్యాయి, అందులో 3 పియర్లకు పీసీసీ బెడ్ పనులు పూర్తయ్యాయని, అధికారులు కమిషనర్ కు తెలిపారు. రాష్ట్ర ఫౌండేషన్ కోసం స్ట్రీట్ ప్యాకేజీ

పని పనులు మంగళవారం ప్రారంభం కానున్నాయి. ట్రాఫిక్ కు ఎలాంటి అందారాదుం కలగకూడదు పనులు సాగుతున్న తీరుపట్ల కమిషనర్ సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. పనుల్లో మరింత వేగం పెంచేందుకు ఎంఈఐఎం (ఐగా) సంస్థ అనంతంగా మెషిన్, మ్యూన్ పవర్ ను సమకూర్చుకోవాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. తనీషీలో కమిషనర్ తో పాటు ఈఈ (ప్రాజెక్ట్), డిఈఈ, ఎఈఈ అధికారులు, ఎజిసి, ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

బాలికలకు ఎచ్ఐవి వ్యాక్సినేషన్



మేడ్చల్ / మల్కాజ్గిరి, మార్చి 30 (పుడయం):

మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లాలోని రెండవ నియోజమవర్గం మున్సిపల్ స్కూల్ లోని 14 నుంచి 15 సంవత్సరాల వయసు గల బాలికలకు ఎచ్ఐవి వ్యాక్సినేషన్ అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి తెలిపారు. సోమవారం కీసర మండలంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో భవిష్యత్తులో గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణకు బాలికలకు ఎచ్ఐవి వ్యాక్సినేషన్ అందించే కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ మను చౌదరి సత్కరించి, ప్రభాకర్ రెడ్డి, లైట్ హౌస్ లి. దర్శనా దర్శనా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వ్యాక్సినేషన్ ఎంత దోస్తా ఇప్పుడైనా అడిగి తెలుసు

కున్నారు. వ్యాక్సినే తీసుకున్న బాలికలకు కలెక్టర్ ఎచ్ఐవి వ్యాక్సినేషన్ సర్టిఫికేట్ అందజేసారు. జిల్లాలోని డి.సి, ఎస్సీ, మైనారిటీ రెండవ నియోజమవర్గం, హాస్టల్, స్కూల్ లోని బాలికలకు కూడా ఎచ్ఐవి వ్యాక్సినేషన్ అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా వైద్య అధికారి సూచించారు. డి.సి సబదండించి డి.ఎం.హెచ్. ఓ. సంబంధిత శాఖల సమన్వయంతో పిల్లలందరినీ మెదిల్ రెడ్డి చేసుకోని వ్యాక్సినేషన్ అందించే చూడాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కీసర ఆర్.ఎ. రాజేష్, జిల్లా డి.ఎం.హెచ్. హెచ్. ఉమాగౌర్, డిప్యూటీ డి.ఎం.హెచ్. సత్య వతి, కౌన్సిల్ ఓ.బి, పి.ఎ.ఎ. మేడికల్ ఆఫీసర్ మంజుల, బాలికలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

IN THE COURT OF THE HON'BLE J. JUNIOR CIVIL JUDGE: AT SECUNDERABAD OS NO. 482 / 2022

Between: State Bank of India, Retail Assets Central Processing Centre -I, SARC Wing, Patny Centre, Secunderabad, Rep. by its Manager

...Plaintiffs

AND

Mr. Thota Kumar

...Defendant

To, Mr. Thota Kumar S/o Sri Jangaiah Thota P/o H.No. 2-95, Astakame shwari Nagar Kurnool, Pedda Amberpet, Rangareddy, Telangana-501505 O/o Supervisor Information & Reservation Office TSTDC-UN, Tankbund- Hyderabad-63.

Please take notice that the above-named plaintiff instituted the above suit against you as/Defendants for recovery of Rs 3,64,563-00 Ps You are hereby summoned to appear in this court in person or by pleader duly instructed and able to answer all material questions 16 04-2026 at 10.30 AM. In default of your appearance, the suit will be heard and decided in your absence.

(BY ORDER OF THE COURT)

Sd/-

D.K. Lakshmi Kumari, Advocate

Flat no.304, Manikanta Paradise Apart. Dwarakanager, Phase-II, Uppal, Hyderabad-39

Counsel for the Plaintiff



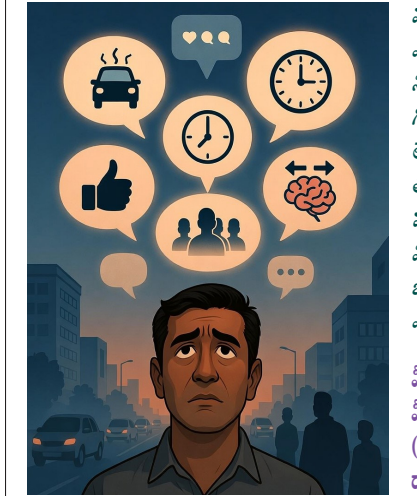
సంపాదకీయం

వెనెజువెలాను ట్రంప్ పాదాక్రాంతం చేసుకొని దాని అధినేత మదురోసు చెరబట్టి ఖైదీగా తీసుకుపోయి అక్కడి చమురునిల్వలను స్వాధీనం చేసుకున్న తర్వాత దాని తక్షణ ప్రత్యక్ష దుస్వభావం క్యూబా మీద పడింది. ఒకప్పటి క్యాస్ట్రో క్యూబా వైపు కన్నెత్తి చూడడానికి భయపడిన అమెరికా ఇప్పుడు ఆ చిన్న మిన్న దేశాన్ని గుప్పెట్లో పెట్టుకుని దానితో క్రూర క్రీడ సాగిస్తున్నది. వెనెజువెలా నుంచి చమురు ఆగిపోవడంతో క్యూబా పరిస్థితి ఒడ్డున పడిన చేప మాదిరిగా తయారయింది.ఇంధన కొరతతో కరెంటు నిలిచి పోయింది. తరచూ షట్ డౌన్లతో అంధకారం అల

పశ్చిమాసియాలో నెలరోజులకు పైగా సాగుతున్న యుద్ధంతో రాబోయే రోజులలో పశ్చిమాసియా రాజకీయ అధిపత్యం చదరంగంలో కీలక పరిణామాలకు దారితీసే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. హ్యూస్ త్వకంగా యుద్ధం ప్రారంభం కాగానే గల్వే దేశాలపై దాడులకు తెగబడడంతో పాటుగా చమురు రవాణాను అడ్డుకొనే ప్రయత్నం ఇరాన్ చేయడంతో మొత్తం ప్రపంచం అతలాకుతలమైపోతుంది. యుద్ధాన్ని ఆపివేసి సంది చేసుకోవాలని అమెరికా ఆసక్తిగా ఉన్నప్పటికీ ఇరాన్ మొండికేస్తుంది. ఈ సందర్భంగా పాకిస్తాన్ ప్రధాన సందానకర్తగా తెరపైకి రావడం ఓ విధంగా విస్మయకర పరిణామమే అని చెప్పవచ్చు. రాబోయే రోజులలో ప్రపంచ గణాపాన్ని నిర్దేశించడంలో కీలక శక్తిగా ఎదుగుతున్న బ్రిక్స్ ద్వారా గ్రేబల్ సౌత్ నాయకత్వం కోసం పోటీ పడుతున్న భారత్, చైనాకు ఈ పరిణామాల దిగ్గొంతి కలిగిస్తున్నాయి. మొత్తం ఈ ఘర్షణలో ఈ రెండు దేశాలు ప్రేక్షక పాత్ర పోషించేందుకు పరిమితం కావాల్సి వస్తోంది. ప్రపంచంలోనే బహిరంగంగా ఉగ్రవాద సంస్థలకు స్థావరాలు కల్పిస్తున్న దేశంగా పాకిస్తాన్ ను ప్రపంచం ముందు దోషిగా నిలబెట్టడంతో భారత్ శతాబ్దాలుగా చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు సానుభూతి వ్యక్తం చేసివారే గాని ఈ విషయమై ఆ దేశాన్ని ఖండించేవారు కనిపించడం లేదు. గత ఏడాది పహ్లావ్ ఉగ్రదాడి సందర్భంగా పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాద చర్యను ఖండించింది కేవలం ఇజ్రాయెల్, ఆఫ్ఘానిస్తాన్ మాత్రమే కావడం గమనార్హం. పైగా, పాకిస్తాన్ కు గుణపాఠం చెప్పేందుకు భారత్ 'అపరేషన్ టిలర్' పాల్గొంది. కానీ తన మాట వినకపోతే 200 శాతం సురక్షాలు విధిస్తానని బెదిరించడం ద్వారా 'కాల్చుల విరమణ'కు ఆ రెండు దేశాలను ఒప్పించానని ఇప్పటికీ అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ పునరాంశం చెప్పాకొంటున్నారు. అంతేకాదు తన జోక్యంతో ఆ రెండు దేశాల మధ్య అణు యుద్ధాన్ని నివారించగలిగానని, లేనివ్యతిరేక కనీసం కోటిమంది జనం చనిపోయి ఉండేవారంటూ ప్రచారం చేసుకుంటున్నారు.

సీమాంతపు ఉగ్రవాదంకు కేంద్రబిందువుగా పేరొందిన పాకిస్తాన్ నేడు అటు ఇరాన్, ఇటు అమెరికాల మధ్య సయోధ్య కుదిర్చేందుకు ఈజిప్ట్, టర్కీలతో కలిసి ముమ్మంగా ప్రయాణాలు ప్రారం

మనం రోజువారీ జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు గమనించే ఉంటారు. ఆఫీసుకి పది నిమిషాలు అలసటగా వెళ్తాం, బాని మనల్ని చూసి చూడనట్లు వెళ్లిపోతున్నా, మనమే వెనక్కి పిలిచి మరీ సార్, దారిలో ట్రాఫిక్ వల్ల లేట్ అయింది అని చెబుతాం. స్నేహితుడికి ఫోన్ చేయడంలో అలసటపైతే, వాడు అడగకముందే అడియే, నిన్న ఫుల్ బిజీ రా, అందుకే చేయలేకపోయాను అని సరే చెప్పికుంటాం. సోషల్ మీడియాలో ఒక ఫోటో పెట్టి, దాని చుట్టూ ఇది పాత ఫోటోనే లెండి అని క్యాప్షన్ ఇస్తాం.నిజానికి అక్కడ ఎవరూ మనల్ని ప్రశ్నించలేదు. ఎవరూ వివరణ కోరలేదు. అయినా సరే, మనసులో ఒక రకమైన తొందర పాటు ఎదుటివారు మనల్ని తప్పుగా అనుకుంటారేమో అన్న ఒక చిన్మోహి గుబులు. దీన్నే



మనస్తత్వ శాస్త్ర పరిభాషలో "Unsolicited Justification" అంటారు. అంటే, అడగని చోట ఇచ్చే అనవసరపు వివరణ. ఈ అలవాటు మనలో ఎందుకు ఉంది? ఇది మన వ్యక్తిత్వంలోని లోపమా లేక మానవ సహజ నైజమా? మన ప్రతీ చర్య వెనుక ఒక కారణం ఉంటుంది. కానీ ఆ కారణాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పాల్సిన అవసరం మనకెందుకు కలుగుతుంది? దీని వెనుక భయం, గుర్తింపు కోసం తనన, మరియూ సంబంధాలను కాపాడుకోవాలనే ఆరాటం కలిసి ఒక వింతైన నృత్యాన్ని చేస్తాయి. ప్రముఖ మనస్తత్వవేత్త రిచర్డ్ ఫెస్సింగ్ ప్రతిపాదించిన "Cognitive Dissonance" (జ్ఞానాత్మిక

ఇరాన్ చమురుని తెచ్చుకోవడమే నా ప్రాధాన్యం. టెహ్రాన్ లోని ప్రధానమైన చమురు ఎగుమతి కేంద్రం ఖర్జి ఐలాండ్ కు అమెరికా సేనలను పంపగలదు. ఈ సంవత్సరం ప్రారంభంలో వెనెజువెలా నేత నికోలాస్ మదురోసు పట్టుకొని అక్కడి ఆయిల్ నిల్వలను నిరవధికంగా స్వాధీనం చేసుకున్నమాదిరిగానే ఇరాన్ లోని ఆయిల్ ను అమెరికా సొంతం చేస్తాను. ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పాలంటే ఇరాన్ ఆయిల్ ను తెచ్చుకోవడమే నాకు ప్రీతిపాత్రమైన విషయం. అది తప్పని అని అమెరికాలోని కొంతమంది మూర్ఖులు అంటున్నారు. ఖర్జి ఐలాండ్ లోని భారీ నిల్వలను వశపరచుకున్నప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఖర్జి ద్వీపాన్ని మేము స్వాధీనం చేసుకోనూపచ్చు, చేసుకోకపోనూపచ్చు. మాముందు అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. మమ్మల్ని ఎదురించే శక్తి ఇరాన్ కు బొత్తిగా లేదు. మేము చాలా సులభంగా ఏమైనా చేయగలం.

* డోనాల్డ్ ట్రంప్, అమెరికా అధ్యక్షుడు

ముకున్చిది. ఆఫీస్ ల పనిగంటలను పరి మి తం చేశారు. దుకాణాలు ఖాళీ అయిపోతున్నాయి. క్యూబాకు వస్తున్న ఆయిల్ ట్యాంకర్లను అమెరికా

నిప్పుగా కొనసాగింది.సోవియట్ యూనియన్ బలంగా ఉన్నంత కాలం క్యూబా పరిస్థితి తిరుగులేని విధంగా ఉండేది . సి ఐ ఎ కూడా

మధ్యలోనే ఆపివేస్తుండడం ములిగే నక్క మీద పిడుగు పాటులా నిరూపించుకుంటున్నది.ఫిడెల్ క్యాస్ట్రో 1959లో బాట్స్మానియంత్రాన్యాన్నికూల దోసి అక్కడి అమెరికన్ ఆస్తులన్నీటినీ జాతీయం చేసినప్పటినుంచి ఆ రెండు దేశాలకు మధ్య ఉష్ణు



అధ్యక్షుడు ప్రధాని మోదీని కోరగా ప్రయాణం లేక పోయింది. పాకిస్తాన్ లో ఉగ్రవాదులకు బలమైన మద్దతుదారునిగా పేరొందిన అర్మీ షిఫ్ అసీన్ మునీర్ నేడు ట్రంప్ కు వాణిజ్య భాగస్వామి మాత్రమే కాకుండా, ఈ యుద్ధంలో కీలక సందానకర్తగా మారడం ఓ విధంగా భారత్ కు మింగుడు పడటం లేదు. 'ఏశ్వ మిత్రగా, 'ఏశ్వ గురుగా సృదేశంలో ప్రచారం చేసుకుంటున్న భారత ప్రభుత్వ నేతలు ఈ విషయమై మాట్లాడలేని పరిస్థితులలో ఉన్నారు.

గత వారం పశ్చిమాసియా ఘర్షణపై భారత ప్రభుత్వం జరిపిన అఖిల పక్ష సమావేశంకు ప్రధాని హాజరై వాస్తవ పరిస్థితులను వివరించే ప్రయత్నం చేయలేక పోయారు. ఈ విషయమై పార్లమెంట్ ఉభయసభలలో ప్రకటనలు చేసేముందు ప్రధాని మోదీ ముఖం పాలిపోయిస్తట్లు కనిపించింది. బహుశా మొదటిసారిగా తన ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను నిలదీస్తే నెహ్రూ విధానాలను, గతంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలనతీరువన్నీలను విమర్శించడంలో పాటు పాకిస్తాన్ అత్యధికారినిపై మండిపడి ప్రయత్నం

వైరుధ్యం) సిద్ధాంతం ఇక్కడ కీలకం. మన ఆలోచనలకు, మన ప్రవర్తనకు మధ్య ఎప్పుడైనా పొంతన కుదరనట్లు మనసులో ఒక విధమైన ఆసౌకర్యం కలుగుతుంది. ఆ ఆసౌకర్యాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి, మనల్ని మనం సమర్థించుకోవడానికి మనం వివరణల ఆశ్రయం పొందుతాం వివరణలనుకొనడం అనేది మన బలమైన లక్షణం కాదు

మన తెలుగు సమాజంలో ఈ వివరణాత్మక ధోరణి కొంచెం ఎక్కువే అని చెప్పాలి. మనది సమిష్టి సంస్కృతి. ఇక్కడ వ్యక్తిగత నిర్ణయాల కంటే సామాజిక అంగీకారానికి బలం ఎక్కువ. నాలుగు గోడల మధ్య జరిగిన విషయం బయటపడితే పరువు పోతుంది లేదా చుట్టూల ఏమనుకుంటారో అన్న ఆందోళన మనల్ని నిరంతరం సంజాయిషీలు అన్నని డిపేరేషన్లుంది. పెళ్లిళ్లు, పేదంటాలు, పండగలు. ఇలా ఏ సందర్భంలోనైనా మన నిర్ణయాలకు వంద వివరణలు సిద్ధం చేసుకుంటారు. ఇది కేవలం మనస్తత్వమే కాదు, ఒక సామాజిక ఒత్తిడి కూడా. ఈ వలయం నుండి బయటపడటం ఎలా? మనం ఇచ్చే ప్రతి వివరణ మన శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది.

మీరు చుంచినా కాదా అన్నది మీ ప్రవర్తన నిర్ణయంమీద తప్ప, మీరు ఇచ్చే మాటలు కాదు. మీ జీవితంలోని ముఖ్యమైన వ్యక్తులకు (కుటుంబం, ఆత్మీయులు) వివరణ ఇవ్వడం అవసరం కావచ్చు. కానీ దారిద్యోమ ప్రతి ఒక్కరికీ సంజాయిషీ ఇవ్వడం అవసరం.వివరగా, ఎవరూ అడగకపోయినా వివరణలు ఇచ్చుకోవడం అనేది మనలోని మానవత్వాన్ని చూపిస్తుంది.

అది మనం ఎదుటివారి మనసులో నిలవాలనుకుంటున్నామని ఇచ్చే ఒక సన్నిధితమైన సంకేతం.ఈ సంజాయిషీల వెనుక ప్రధానంగా నాలుగు బలమైన ప్రేరణలు కనిపిస్తాయి, సామాజిక ఆమోదం (Social Validation) కోసం చూడడం మానవుడు పుట్టుకతోనే సంఘజీవి. హర్ష కాలంలో అడవుల్లో బతికేట వృద్ధుడు, గుంపు నుంచి విడిపోవడం అంటే మరణంతో సమానం. అందుకే మన చుట్టూ ఉన్నవారు మన గురించి ఏమనుకుంటున్నారనేది

నిప్పుగా కొనసాగింది.సోవియట్ యూనియన్ బలంగా ఉన్నంత కాలం క్యూబా పరిస్థితి తిరుగులేని విధంగా ఉండేది . సి ఐ ఎ కూడా

మధ్యలోనే ఆపివేస్తుండడం ములిగే నక్క మీద పిడుగు పాటులా నిరూపించుకుంటున్నది.ఫిడెల్ క్యాస్ట్రో 1959లో బాట్స్మానియంత్రాన్యాన్నికూల దోసి అక్కడి అమెరికన్ ఆస్తులన్నీటినీ జాతీయం చేసినప్పటినుంచి ఆ రెండు దేశాలకు మధ్య ఉష్ణు

విఫలమైంది. ఒబామా అధ్యక్షతన అమెరికా అటు ఇరాన్ తోనూ ఇటు క్యూబా తోనూ మెరుగైన సంబంధాలు పెట్టుకున్నది. ట్రంప్ రాకతో రెండు వైపులా పరిస్థితి తల్లకిందులైంది.గ్రేడ్ వైఫల్యంతో, ఆయిల్ నిల్వలు అడగంటడంతో క్యూబా

చేయలేదు. మొత్తం ప్రభుత్వం ఆతర్వరక్షణలో పడినట్లు స్పష్టం అవుతుంది. పాకిస్తాన్ ఈ విషయంలో రాజీ చేర్చులు జరుపుతుంటే భారత్ దౌత్యపరంగా ఏమి చేస్తుందని ప్రతిపక్షాలు ప్రశ్నిస్తే విదేశాంగమంత్రి జైశంకర్ అసహనంతో పాకిస్తాన్ మాదిరిగా తాము 'దళారుల' కామంటా తన అక్కసు

తలేదని ప్రభుత్వం ప్రతిరోజూ భరోసా ఇస్తున్నప్పటికీ ఎన్ని రోజులకు సరిపడిన నిల్వలు ఉన్నాయో నిర్భయంగా చెప్పలేక పోతుంది. సాధారణంగా మూడు నెలలకు సరిపడిన నిల్వలు దేశంలో ఉండే విధంగా ప్రభుత్వం ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇవాన్ వంటి దేశాలయితే ఆరు నెలలకు సరిపడిన నిల్వలు ఉంచుకోంటున్నాయి. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడంతోనే నేడు దేశంలో అందోళనాంకర పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని పలువురు భావిస్తున్నారు. పైగా, రష్యా నుండి భారీగా దిగుమతి చేసుకున్న చమురును ఫ్రైవేట్ ఆయిల్ కంపెనీలు విదేశాలలో అమ్ముకున్నాయని కూడా చెబు తున్నారు.

మరోవంక, పశ్చిమాసియా యుద్ధంలో మధ్యస్థ పాత్ర పోషించాల్సిన బీజింగ్ ప్రయత్నాన్ని, అలాగే హోర్నెట్ జలసంది గుండా చైనా సరకు రవాణా నౌకలకు సురక్షిత మార్గం కల్పించాల్సిన అభ్యర్థనను ఇరాన్ తిరస్కరించింది 'ది ఎపోక్ టైమ్స్'తో మాట్లాడిన చైనా దౌత్య పరాల అంతర్గత వ్యక్తులు తెలిపారు. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య సంఘర్షణలో కీలక మధ్యస్థంగా వ్యవహరించడానికి, ఇరాన్ ప్రభుత్వంలో ఉన్న తన ప్రత్యేక సంబంధాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని బీజింగ్ మొదట ప్రణాళిక వేసింది. తర్వాత అప్లికా, లాటిన్ అమెరికా, ఆసియాలోని అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలైన 'గ్రేబల్ సౌత్'పై నాయత్వ త్యాన్ని దక్కించుకోవాలని చైనా చూసింది. అయితే, ఇరాన్ ఈ ఆలోచనను తిరస్కరించింది. ఇరాన్, చైనా, రష్యా ప్రభుత్వాల మధ్య సన్నిహితీ సహకారం ఉండవు బాహ్య అభిప్రాయాలకు విరుద్ధంగా, ఇరాన్ విషయంలో చైనా, రష్యాలకు వ్యాధివానికి పరస్పర విరుద్ధమైన ఉద్దేశాలు ఉన్నాయని ఇరాన్ గ్రహించడమే అందుకు ప్రధాన కారణం. బీజింగ్, మాస్కో

ఇవ్వడం అనేది కేవలం గౌరవ సూచకం. సంబంధాల్లో ఎటువంటి అపోహలకు తావుండ చేసుకుంటే నా ఉనికికే ప్రమాదం అనే పురాతన భయం నేటికీ మన జన్మపురో దాగి ఉంది. అందుకే మనం ఇచ్చే వివరణలు ఎదుటి వారి మెప్పు కోసం కాదు, వారి ఆమోదం పొంది నిరంశులనుకొనడం అనేది మన బలమైన లక్షణం కాదు

అడగని ప్రశ్న... ఆపలేని వివరణ!

(The Guilt Factor) తప్పు చేశామన్న భావన మనసును తొలచేస్తూ ఉంటుంది. ఒక్కోసారి మనం చేసిన తప్పు కాక పోయినా, మన అంతరాత్మలో ఎక్కడో ఒక చిన్న వెంటగంట ఉంటే చాలా, వెంటనే వివరణల వరంపర మొదలవుతుంది. ఈ గిల్ట్ అనేది చాలా శక్తివంతమైనది. మనం ఎదుటివారికి ఇచ్చే వివరణ నిజానికి వారి కోసం కాదు, మనల్ని మనం కాపాడే జ్ఞానం కాదు. మనస్సు మనం కనుగొనడం కోసం. "నేను చేసినది కరెక్ట్ కదా?" అని వాని కళ్ళలో వెలుగుతో ఆమోద ముద్ర గోరడం - ఇదెంతో ప్రాబేక్షన్.ప్రతి మనిషికీ తన గురించి తను ఒక ఊహితాన్ని గ్రహించుకుంటాడు. నేను చాలా బాధ్యత గల వ్యక్తిని,నేను క్రమశిక్షణ గలవాడిని అని మనం నమ్ముతాం. ఎప్పుడైనా మన ప్రవర్తన ఆ చిత్రానికి భిన్నంగా అనిపించినప్పుడు, మన ఇమేజ్ దామోజ్ అవుతుందేమోనన్న భయం మొదలవుతుంది. ఆ ఇమేజ్ ను కాపాడు కోవడానికి పరిస్థితులు అనుకూలించలేదు కాబట్టి ఇలా చేశాను అని చెప్పికుంటాం. ఇది మన సెల్ఫ్-ఇమేజ్ కు వేసుకునే ఒక రక్షణ కవచం. పొరచర్చకపై ప్రేమ తో కొన్నిసార్లు వివరణ

సెల్ఫ్-వర్త్ (Self-worth) ఎదుటివారి అమోదంపై ఆధారపడి ఉండకూడదు. మీరు ఎవరినా కాదా అన్నది మీ ప్రవర్తన నిర్ణయంమీద తప్ప, మీరు ఇచ్చే మాటలు కాదు. మీ జీవితంలోని ముఖ్యమైన వ్యక్తులకు (కుటుంబం, ఆత్మీయులు) వివరణ ఇవ్వడం అవసరం కావచ్చు. కానీ దారిద్యోమ ప్రతి ఒక్కరికీ సంజాయిషీలు అన్నని డిపేరేషన్లుంది. పెళ్లిళ్లు, పేదంటాలు, పండగలు. ఇలా ఏ సందర్భంలోనైనా మన నిర్ణయాలకు వంద వివరణలు సిద్ధం చేసుకుంటారు. ఇది కేవలం మనస్తత్వమే కాదు, ఒక సామాజిక ఒత్తిడి కూడా.ఈ వలయం నుండి బయటపడటం ఎలా?మనం ఇచ్చే ప్రతి వివరణ మన శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. మీరు ఈ అలవాటును ఎలా నియంత్రించుకోవాలి?మనదైనా వివరణ ఇచ్చే ముందు ఒక

వేమన'పద్యం

అలుకతోలు దెచ్చి యేడాది యుతికిన
నలుపు నలుపేగాని తెలుపురాదు

కొయ్యబొమ్మ దెచ్చి కొట్టిన బలుకునా

విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ

కమ్మానిస్టు పాలన తీవ్ర సంక్షోభంలో కూరుకు పోయింది. ట్రంప్ మరింత సంక్షోభాన్ని సృష్టించి క్యూబాలో పైగేటు పెట్టుబడులకు చోటు సాధించగలుగుతాడో లేక అక్కడి ప్రజలే ఈ గడ్డు పరిస్థితిని అధిగమించి నిలదొక్కుకోగలుగుతారో వేచిచూడాలి. పెట్టుబడిదారీ ప్రజాస్వామ్యానికి, కమ్మానిజానికి గల వైరుధ్యమే ప్రధాన యుద్ధాలకు కారణమైంది. అవుతున్నది. అయితే ట్రంప్ పాలన వంటి వ్యవస్థలు అమెరికా ప్రజాస్వామ్య నీతుల బండారాన్ని బట్టబయలు చేస్తున్నాయి, పెట్టుబడిదారీ ప్రజాస్వామ్యం సానంలో పాసిస్తు ప్రజాస్వామ్యలు ఏర్పడితే ప్రజల జీవితానికి ప్రమాదం సంభవించి వస్తున్నది నిరంకుశత్వం దాపురిస్తుందేమో!!!

రెండూ అమెరికాతో రాయితీలు పొందడానికి, తమ దౌత్యపరమైన ఒత్తిళ్లను తగ్గించుకోవడానికి ఇరాన్ ను ఒక "బెరసారాల సాధనంగా" ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి.

చైనా కమ్మానిస్ట్ పార్టీ (సీపీ), రష్యా నాయకులు ఇద్దరి నుండి దౌత్యపరమైన సలహాలు కాకుండా ఆయుధ, సైనిక సహకారం కావాలని ఇరాన్ స్పష్టం చేస్తూ వస్తున్నది. కానీ, ఆ విధంగా చేయడం ద్వారా అమెరికాతో ప్రత్యక్షంగా మరణం దిగిందకు వీరిద్దరూ వెనకడుగు వేస్తున్నారు. ఇరాన్ ధోరణి బీజింగ్ ను ఒక సందిగ్ధంలో పడి సంది. ఇరాన్ కు సైనిక సహాయం అందించడం అమెరికా, దాని మిత్రదేశాలతో పూర్తిస్థాయి ఘర్షణకు దారితీస్తుంది. అందుకు విరుద్ధంగా, అలా చేయడానికి నిరాకరిస్తే ఇరాన్ పాలనపై తనకున్న ప్రభావాన్ని పూర్తిగా కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. చైనా వాణిజ్య నౌకల సమగ్ర భద్రతను నిర్ధారించడమే ఇప్పుడు చైనా ప్రధాన అలక్ష్యంగా ఉంది. అయితే, ఇరాన్ స్పందన నిరుత్సాహపరిచింది. ఇరాన్ కు వచ్చే సరుకులలో 'గ్రేబల్ సౌత్' ప్రతినిధిగా 'నాయకత్వ' పాత్రవహించేందుకు పోటీ పడుతున్న భారత్, చైనా ప్రభావాన్ని ఈ యుద్ధం నెట్టి వేస్తున్నట్లు అవుతుంది.

క్షణం ఆగింది. నేను ఇప్పుడు ఇది ఎందుకు చెప్పాలనుకుంటున్నాను? అంతటి వ్యక్తి అడిగారా? ఇది చెప్పకపోతే వచ్చే నష్టం ఎంతో? అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి.కొన్నిసార్లు మౌనం కంటే గొప్ప వివరణ లేదు. మీరు తీసుకున్న నిర్ణయం సరైనదని మీకు నమ్మకం ఉన్నప్పుడు, ఇది అందరికీ నిరూపించాల్సిన అవసరం లేదు. మీ

సెల్ఫ్-వర్త్ (Self-worth) ఎదుటివారి అమోదంపై ఆధారపడి ఉండకూడదు. మీరు ఎవరినా కాదా అన్నది మీ ప్రవర్తన నిర్ణయంమీద తప్ప, మీరు ఇచ్చే మాటలు కాదు. మీ జీవితంలోని ముఖ్యమైన వ్యక్తులకు (కుటుంబం, ఆత్మీయులు) వివరణ ఇవ్వడం అవసరం కావచ్చు. కానీ దారిద్యోమ ప్రతి ఒక్కరికీ సంజాయిషీలు అన్నని డిపేరేషన్లుంది. పెళ్లిళ్లు, పేదంటాలు, పండగలు. ఇలా ఏ సందర్భంలోనైనా మన నిర్ణయాలకు వంద వివరణలు సిద్ధం చేసుకుంటారు. ఇది కేవలం మనస్తత్వమే కాదు, ఒక సామాజిక ఒత్తిడి కూడా.ఈ వలయం నుండి బయటపడటం ఎలా?మనం ఇచ్చే ప్రతి వివరణ మన శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. మీరు ఈ అలవాటును ఎలా నియంత్రించుకోవాలి?మనదైనా వివరణ ఇచ్చే ముందు ఒక

డా. సూర్యదేవర రామకృష్ణ

9490754169

రచనలు పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ అత్రక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సంపాదక తీర్మానం పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

ఏకాకులు చైనా, భారత్ :మధ్యవర్తి పాకిస్తాన్

పండుల మేత,ధాన్యాల ధరలు పెరిగాయి. మరోవైపు, చైనా ప్రభుత్వానికి చెందిన ప్రభుత్వ రంగ చమురు సంస్థలకు ఈ సంఘర్షణను సాకుగా చూపి ధరలు పెంచుతున్నాయి. చైనా ఎగుమతి రంగాలు ముఖ్యంగా తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. ఇరాన్ యుద్ధం చైనా తయారీ పరిశ్రమపై అత్యంత తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. "ఫిరంగి గుళ్లకు కళ్లు ఉండవు. రవాణా, బీమా ఖర్చులు ఆకాశాన్నంటుకున్నాయి. ప్రస్తుతం సంస్థలకు ఉన్న ఏకైక కోరిక కాల్చుల విరమణ. లేకపోతే, చైనా ఎగుమతి వ్యవస్థ సమూల పతనాన్ని ఎదుర్కొంటుంది," అని చైనా పారిశ్రామికవేత్తలు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరోవంక, ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహించే దేశంగా పాకిస్తాన్ ను అంతర్జాతీయంగా ఏకాకి చేయాలని 1990వే దశకం నుండి ప్రయత్నిస్తున్న భారత్ కు పశ్చిమాసియా ఘర్షణలతో ఈ దేశం ప్రధాన మధ్యస్థంగా మారడం, చైనాతో పాటు తాము కూడా ప్రక్షికల్పక పాత్ర పోషించగలిగి రావడం భారత్ అనుసరిస్తున్న దౌత్య విధానాలు కచ్చు కూలిస్తట్లు అవుతుంది. అంతర్జాతీయ వ్యవహారాలలో 'గ్రేబల్ సౌత్' ప్రతినిధిగా 'నాయకత్వ' పాత్రవహించేందుకు పోటీ పడుతున్న భారత్, చైనా ప్రభావాన్ని ఈ యుద్ధం నెట్టి వేస్తున్నట్లు అవుతుంది.

చలసాని నరేంద్ర

9849569050

భూణ హత్యలు పెను శాపాలు

పుట్టిన బిడ్డతో పోల్చితే తల్లి గర్భంలో పురుడు పోసుకున్న బిడ్డకు సమాన హక్కులు ఉండవు. తల్లితండ్రుల ఇష్టాయిష్టాలు బట్టి గర్భంలో దాగిన శిశువు జీవితం ఆధారపడి పుంటుంది. మూడు, నాలుగు నెలల గర్భస్థితి పలు కారణాలతో అజ్ఞాన చయించుకోవడం చూస్తున్నాం. తల్లి గర్భంలో మొలిచిన 3 లేదా 4 మాసాల చిరు ప్రాణం అమ్మాయిని తెలిసి తల్లితండ్రులు బలపరంతగా అజ్ఞాన చయించుకోవడం అనే అమాన వీరు సమానలను మనం నిత్యం చూస్తున్నాం. పోప్ జాన్ పాల్-2 ఆలోచనల పర్యవసానంగా 1999 నుంచి ప్రతి ఏట 25 మార్చి రోజున "అంతర్జాతీయ పుట్టబోయే బిడ్డ దినం" లేదా ఇంటర్నేషనల్ అనిబార్న్ డే"ను పాటించటం అనవాయితీగా మారింది. తల్లి గర్భంలో కోటి ఆశలతో జన్మించనున్న బిడ్డును తొలి మెగ్గ దశలోనే శిశువును బలపరంతగా అజ్ఞాన పేరుతో చంపి వేయడం అమానుషం, హోర పాపం.

భూణ హత్యలకు కారణాలు: క్రీస్తు జన్మించిన 25 డిసెంబర్ కన్న 9 నెలల ముందు 25 మార్చి ఈ వేడుకలను నిర్వహించడం సముచితంగా ఉన్నది. తల్లి గర్భంలో ఉన్న 3-4 మాసాల పని గుడ్డును పలు కారణాలతో అదిలోనే అజ్ఞాన రూపంలో తుంచి వేయడం అనే దురాగత ఆచారం పట్ల ప్రజల్లో అవగాహన కల్గుతున్నది. వివరణ ఇవ్వడే వద్దని, ఆర్థిక ఇబ్బందులు వస్తాయని, తల్లి ఆరోగ్యం బాగాలేదని, పలు రోపాలను సామాజిక ఆర్థిక వచ్చని, ఆద బిడ్డ అని తెలుసుకొని, సామాజిక ఆర్థిక సమస్యలు, మహిళలపై గృహ వాంఛలను, ఆద వారికి స్వేచ్ఛ లేకపోవడం, మగ పిల్లాడిపై ప్రేమ, కుటుంబ నియంత్రణతో చిన్న కుటుంబాల భావనల పెరగడం లాంటి పలు కారణాలతో తల్లులు అజ్ఞాన చయించుకోవడం చూస్తున్నాం. వీటిలో ఆద బిడ్డ గర్భంలో ఉందని తెలిసి, అమ్మాయి లేవే బిరుదు అని తలచి, పరకర్మం ఇవ్వవలసి ఉంటుందని తెలిసి తల్లిదండ్రులు అజ్ఞాన చయన వైరకు సోచేవారు.

భారతంలో భూణ హత్యలు: భారత్ లో సాటిగా దాదాపు 15.6 మిలియన్ల అజ్ఞాన జరుగుతున్నాయని, ప్రతి వెయ్యి మంది తల్లుల్లో 48 మంది అజ్ఞాన చయించుకుంటున్నట్లు గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. వీటిలో దాదాపు 75 శాతం ఆద శిశువు అని తెలిసి జరుగుతున్నట్లు అర్థం అవుతున్నది. 2000-2019 మధ్య కాలంలో భారత్ లో కనీసం 9 మిలియన్ల ఆద శిశువు అజ్ఞాన చయన ప్రకారం నిర్వహించడం గమనించారు. భారత్ లో లైంగిక నిష్పత్తి మహిళాపై 100 మంది ఆద శిశువులకు 118 మగ శిశువులు, హర్యానాలో 120, జె ఆంధ్ర కెలో 116 మంది మగ శిశువులు జన్మించడం జనించారు.

డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037

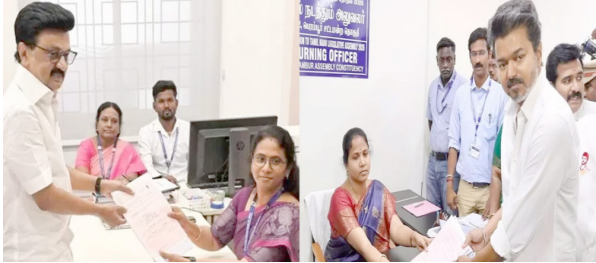


జాతీయం - అంతర్జాతీయం



తమిళనాడులో నామినేషన్ల జోరు

సోమవారం స్టాలిన్, విజయ్ నామినేషన్ల దాఖలు



చెన్నై, మార్చి 30 (పుడయం) :

తమిళనాడులో ఎన్నికల జోరు, నా మినేషన్ల జోరు ఊపందుకుంది. ఏప్రిల్ 23న జరుగునున్న ఎన్నికలకు సోమవారం నాడు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ కొలత్తూర్ నియోజకవర్గంలో తన నామినేషన్ పత్రాలను దాఖలు చేశారు. ఆయన ఇదే నియోజకవర్గం నుంచి 2011, 2016, 2021 ఎన్నికలలో గెలుపొందారు. మరోవైపు, టీఎంకే అధినేత, నటుడు విజయ్ కూడా నామినేషన్ సమర్పించారు. తమిళనాడులోని మరొక ప్రముఖ నటుడు సాధు కొలతూరు నియోజక వర్గం నుంచి గెలుపొందిన స్టాలిన్ మరోసారి అక్కడ నుంచే తన అధ్యక్షాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు సిద్ధమయ్యారు. నామినేషన్ పత్రాలు సమర్పించిన అనంతరం, ఆయన రోడ్ షో నిర్వహించారు. ఢిల్లీ వ్యతిరేకంగా తమిళనాడు పోరాడుతోంది. ఈసారి గొప్ప విజయాన్ని అందుకోబోతున్నామని స్టాలిన్ దీనిని పుష్కలం చేశారు. ఇక, తమిళగ వైసీ కళగం (టిఎకె)

అధినేత, నటుడు విజయ్ ఈ ఎన్నికల్లో రెండు అసెంబ్లీ స్థానాల నుంచి పోటీ చేస్తున్నారు. పెరంబూర్, తూర్పు తిరుప్పి నుంచి బరిలో దిగుతున్నారు. తాజాగా పెరంబూర్ స్థానంలో నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఆయనను చూసేందుకు అభిమానులు, పార్టీ నాయకులు పెద్దఎత్తున తరలి వచ్చారు. తాను ఎంపిక చేసిన వారు కేవలం ఎన్నికల్లో పాల్గొనే అభ్యర్థులు మాత్రమే కాదని, ప్రజల రక్షణలు కూడా, కనుక వారికి మీ మద్దతు ఇవ్వాలని అభ్యర్థిస్తున్నా అని విజయ్ ప్రజలను కోరారు. 234 శాసనసభ స్థానాలున్న తమిళనాడులో ఏప్రిల్ 23న అసెంబ్లీ ఎన్నికలు యంపించింది. అటు టీఎంకే అన్ని స్థానాల్లో పోటీ చేస్తోంది. ఇప్పటికే పలు పార్టీలు తొలి విడత అభ్యర్థుల జాబితాలను విడుదల చేశాయి.

ఎమ్మెల్సీగా రాజీనామా చేసిన బీహార్ సిఎం నితీష్



పాట్నా, మార్చి 30 (పుడయం) :

బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీష్ కుమార్ సోమవారం శాసన మండలి సభ్యుడిగా (ఎమ్మెలీ) తన పదవికి రాజీనామాను సమర్పించారు. ఉదయం సుమారు 10 గంటల సమయంలో ఆయన బీహార్ శాసన మండలి చైర్మన్ అవరేష్ నారాయణ్ సింగ్ కు తన రాజీనామాను అందజేశారని పార్టీ చర్యలు తెలిపాయి. ఏప్రిల్ 13 తర్వాత కుమార్ ముఖ్యమంత్రి పదవి నుంచి వైదొలుగు తారని భావిస్తున్నారు. మార్చి 16న జరిగిన రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన అనంతరం నితీష్ కుమార్ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. నిజం ధనల ప్రకారం, పార్లమెంటుకు ఎన్నికైన 14 రోజుల తర్వాత రాష్ట్ర శాసన సభ సభ్యత్వాన్ని రాజీనామా చేయాలి అట్లు ఉంది. ముఖ్యమంత్రి నితీష్ కుమార్ రాజీనామాకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన త్వరలో వెలువడనుంది. ఇదిలా ఉండగా, బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు, నూతనంగా ఎన్నికైన రాజ్య సభ సభ్యుడు నితీష్ నవీన్, తాను ఈ రోజే బీహార్ శాసనసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆయన బాంకీపూర్ నియోజకవర్గం నుండి వైదొలగున్నారు.

రాజీనామా చేస్తున్నాను. పార్టీ నాకు అప్పగించిన ఈ కొత్త బాధ్యత ద్వారా, నా నియోజకవర్గం, బీహార్ రాష్ట్ర అభివృద్ధి పట్ల నేను ఎల్లప్పుడూ సంసిద్ధంగా, కట్టుబడి ఉంటాను. నా పార్టీ కార్యకర్తలతోనూ, బీహార్ ప్రజలతోనూ నాకు ఉన్న చెక్కుచెదరని బంధం శాశ్వతం గా నిలిచి ఉంటుంది అంటూ ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. 2017 నాటికి వికసన్ భారత, వికసన్ బీహార్ సాధించాలన్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ దార్శనికతతో తాను ఏకీభవిస్తున్నట్లు ఆయన నొక్కి చెప్పారు; తద్వారా తన రాజీనామా ప్రాధాన్యతలలో కొనసాగింపు ఉంటుందని సంతేకమిచ్చారు. ఎమ్మెల్యే పదవికి రాంధనంగా రాజీనామా చేయడానికి తన భాంబరీకు వచ్చారని భావించిన బీజేపీ అధ్యక్షుడు నితీష్ నవీన్, ఒక అత్యవసర పరిస్థితి కారణంగా పాట్నా విడిచి వెళ్లారని తెలియడంతో, బీహార్ అసెంబ్లీ స్పీకర్ ప్రేమ్ కుమార్ ఆదివారం విసుప్తించారు. అనుకున్న ప్రకారం రాజీనామా జరగకపోవడంతో, స్పీకర్ అనుహ్యంగా నిశ్శబ్దమయ్యారు. జాతీయ స్థాయి పాత్రకు.. రాజ్యసభకు జటీవల ఎన్నికైన నేపథ్యంలో, రాజ్యాంగ నిబంధనల ప్రకారం రాష్ట్ర శాసనసభ నుండి వైదొలగడం అనివార్యం కావడంతో నవీన్ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. పార్లమెంటుకు మారిన ఈ బీజేపీ నాయకుడు, బీహార్ రాజకీయాల్లో తన క్రియాశీలత ను కొనసాగిస్తూనే, జాతీయ స్థాయిలో మరింత ప్రముఖమైన పాత్రను పోషించనున్నారని భావిస్తున్నారు.

పుడయం డెన్సి, మార్చి 30 :

ఇలాన్, యుఎన్ మధ్య తీవ్రమవుతున్న యుద్ధంలో పర్షియన్ గేట్ ఫోలో ఉన్న ఖర్గ్ ద్వీపం చిన్నచైనప్పటికీ వ్యూహాత్మకంగా అత్యంత కీలకమైన ఇలాన్ స్థావరం ఒక ప్రధాన కేంద్రంగా అవతరించింది. ఈ ద్వీపం ఇలాన్ చమురు సంపదకు గుండెకాయ వంటిది. డొనాల్డ్ ట్రంప్ జటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలతో ఖర్గ్ ద్వీపం తిరిగి భౌగోళిక రాజకీయ వార్తల్లోకి వచ్చింది. సోమవారం ఫైనాన్షియల్ టైమ్స్ కు ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో, అమెరికా దళాలు ఆ ద్వీపాన్ని స్వాధీనం చేసుకునే అవకాశం ఉందని ట్రంప్ సూచించారు. ప్రమాదంలో ఉన్న చమురు లైన్లైన్ ఖర్గ్ ద్వీపం నావికా ప్రాభవిత చమురు ఎగుమతి టెర్మినల్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది దేశపు ముడి చమురు రవాణాలో అధిక భాగాన్ని నిర్వహిస్తుంది. ఇక్కడ ఏ చిన్న అంతరాయం కలిగినా, ఇప్పటికే కొనసాగుతున్న సంఘర్షణ కారణంగా

కేంద్ర బిందువైన ఖర్గ్ ద్వీపం

ఒత్తిడికి గురవుతున్న ప్రపంచ చమురు సరఫరా గొలుసులను నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రపంచ చమురులో గణనీయమైన భాగం ప్రయాణించే హోర్మజ్ జల సంధికి ఈ ద్వీపం సమీపంలో ఉండటం, దాని వ్యూహాత్మక ప్రాముఖ్యతను మరింత పెంచుతుంది. ఈ ఇరుకైన మార్గాన్ని నియంత్రించగల ఇలాన్ దీర్ఘకాలిక సామర్థ్యం ప్రపంచ మార్కెట్లను కుదిపేసింది. చమురు ధరలను పెంచి, సరఫరాలో అంతరాయాల భయాలను రేకెత్తించింది. ఖర్గ్ ద్వీపాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవాలన్న ట్రంప్ నూతన ఉద్దేశ్యాలను నాటకీయంగా సాచడమే కాక, యుద్ధాన్ని వైమానిక, నావికా మర్దణల నుండి భూతల దాడి దిశగా మళ్లీ అవకాశం కూడా ఉంది. ఉద్దేశ్యాల పరిధానికి ఇలాం ఖర్గ్ ద్వీపాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడానికి చేసే ఏ ప్రయత్నమైనా దాదాపుగా ఇలాన్

నక్సలిజం నిర్మూలనకు కేంద్రం చేస్తున్న కృషిపై లోక్ సభలో ఎన్ డియే, కాంగ్రెస్ వాగ్వాదం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 30 (పుడయం) :

నక్సలిజాన్ని అరికట్టడంలో విఫలమైందంటూ గత యువపిఎ ప్రభుత్వంపై లోక్ సభలోని బీజేపీ, ఎన్ డియే సభ్యులు సోమవారం తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. అయితే, వామపక్ష తీవ్రవాదాన్ని కట్టడి చేయడానికి తాము అనేక ప్రయత్నాలు చేశామని, ఈ 'తీవ్రవాదం' కారణంగా తమ అగ్రశ్రేణి నాయకులను పలువురిని కోల్పోయామని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వరమిచ్చింది. బీజేపీ పాలనలో రెడ్ కారిడార్ గణనీయంగా కుంచించుకుపోయిందని, దాని స్థానంలో ఒక అభివృద్ధి కారిడార్ ఏర్పడిందని దేశాన్ని వామపక్ష తీవ్రవాదం నుంచి విముక్తం చేసే ప్రయత్నాలు అనే అంశంపై చర్చను ప్రారంభిస్తూ శివసేన సభ్యుడు శ్రీకాంత్ పిండే పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వం నకాలంలో జోక్యం చేసుకుని ఉంటే, పరిస్థితి వేరేలా ఉండేదని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రభుత్వం మజ్జాత్ (బలమైనది) కాకుండా, మజ్జాత్ (నిస్సహాయమైనది)గా ఉండటం వల్లే ఇది జరిగిందని ఆయన ఆరోపించారు. నక్సలిజాన్ని ఎదుర్కోవడానికి తగిన రాజకీయ సౌకర్యం లేకపోవడం, విధానపరమైన సందేహ, ఇవే మీ (కాంగ్రెస్) లోపాలు. దేశాన్ని అంతర్భతంగా బలహీన పరిచే ప్రయత్నాలు జరుగుతుండేవని, విదేశీ కుట్రలు పనిచేస్తుండేవని, అయినా కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు జాతీయ భద్రత విషయంలో రాజీపడింది, అని ఆయన అన్నారు. గణాంకాలను ఉటంకిస్తూ, గత ఏడాది 317 మంది నక్సలిజం నాయకులను, 862 మంది అరెస్టు అయ్యారని, మరో 1,900 మంది లోంగి పోయారని పిండే పేర్కొన్నారు. ఇకపై 2024, 2025లో, కేంద్ర కమిటీకి చెందిన అటర్నీ జనరల్ సభ్యులతో సహా మంత్రి 28 మంది నక్సల్ నాయకులు హతమయ్యారు. 2026లో ఇప్పటివరకు, 630 మంది కార్యకర్తలు హింసావాదాన్ని విడనాడారు. ఈ గణాంకాల మనం బుల్లెట్ నుండి బ్యాటల్ వైపుకు జరిగిన ప్రయాణాన్ని స్పష్టంగా తెలియజేస్తున్నాయి, అని ఆయన అన్నారు. వామపక్ష తీవ్రవాదం కారణంగా తాను తన కుటుంబాన్ని కోల్పోయానని టీడీపీ ఎంపీ బైరెడ్డి శబరి సభకు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో నక్సల్ దాడులు అత్యధిక సంఖ్యలో జరిగాయి. అయితే, ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ విధానాలు,



కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా చేసిన అవిశ్వాస తీర్మానం, నక్సలిజం ఇప్పుడు అంతరించిపోయే దశలో ఉంది, అని అమె పేర్కొన్నారు. దీనికి కాంగ్రెస్ సభ్యుడు సప్రగిరి ఉలక దీటుగా బదులిస్తూ, నక్సల్ ముప్పును ఎదుర్కోవడానికి యుఎపిఎ ప్రభుత్వం అపరేషన్ గ్రీన్ హింట్ ను ప్రారంభించిందని, అలాగే కమాండో బెటాలియన్ ఫర్ రిజల్యూట్ యాక్షన్ (కోబా) ను ఏర్పాటు చేసిందని గుర్తుచేశారు. నక్సలిజం కారణంగా చత్రీన్ గడ్డోల్ కాంగ్రెస్ తన అగ్ర నాయకత్వాన్ని మొత్తంగా కోల్పోయిందని, ఆ పార్టీ వామపక్ష తీవ్రవాదానికి బాధితురాలిగా మారిందని ఉలక పేర్కొన్నారు. సంక్షేమం, భద్రత అన్న రెండింటికీ యుఎపి ప్రభుత్వం సమాన ప్రాధాన్యతనిచ్చిందని, కేవలం తుపాకీ గుళ్ళతో మాత్రమే నక్సలిజాన్ని అరికట్టలేమని అది విశ్వసించిందని ఆయన తెలిపారు. కేవలం తుపాకీ గుళ్ళతో మాత్రమే నక్సలిజాన్ని అరికట్టలేమని అది విశ్వసించిందని ఆయన తెలిపారు. నేపాడీ ప్రభుత్వానికి స్పష్టత, దృఢ సంతకం ఉన్నాయని, అయితే యుఎపి గేందర్ గోళం, కుమార్తెలతో సత మతమైందని ఆయన పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ కు సన్నిహితంగా ఉన్న ఒక మేధావి నక్సల్ లీన్ ను తుపాకులతో ఉన్న గాంధేయీలుగా అభివర్ణించారని పాతా ఆరోపించారు. సోనియా గాంధీ నేతృత్వంలోని జాతీయ సంఘ మండలిలో అర్బన్ నక్సల్ సభ్యులుగా ఉన్నారని ఆయన ఆరోపించారు.

కువైట్ పై దాడిలో భారతీయుడి మృతి

పుడయం డెన్సి, మార్చి 30 :

కువైట్ లో ఒక విద్యుత్, నీటి తగ్గి కర్మాగారంపై ఇరాన్ జరిపిన దాడుల్లో ఒక భారతీయ మరణించాడని భారత రాయబార కార్యాలయం సోమవారం వెల్లడించింది. ఢిల్లీలో, పశ్చిమా సీరియాలో కొనసాగుతున్న ఘర్షణలో మరణించిన భారత జాతీయుల సంఖ్య తాజా మృతితో ఎనిమిదికి చేరుకుంది. ఆదివారం జరిగిన దాడుల్లో ఒక భారతీయ పౌరుడు విపాదకరంగా మరణించినందుకు తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని వ్యక్తం చేస్తూ, సాధ్యమైనంత మేర అన్ని రకాల మద్దతు, సహాయాన్ని అందించేందుకు కువైట్ అధికారులతో తాము సన్నిహితంగా సమన్వయం చేసుకుంటున్నామని భారత రాయబార కార్యాలయం ఒక సోషల్ మీడియా పోస్టులో తెలిపింది. ప్రభుత్వ అధ్యర్థంలోని కునా వార్తా సంస్థ ప్రకారం, తమ విద్యుత్, నీటి తగ్గి కేంద్రాలలో ఒకదానిపై దాడి జరిగి అది దెబ్బ పడ్డట్లు కువైట్ విద్యుత్, అల, పునరావృత ఇంధన శాఖ పేర్కొంది. అధికారులు దీనిని క్రూరమైన దాడిగా అభివర్ణించారు. ఈ దాడి జరిగిన కేంద్రాన్ని గుర్తించలేదు. ఈ దాడి ఫలితంగా భారత జాతీయుడైన ఒక కార్మికుడు మరణించాడని మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి ఫాతిమా జవహర్ హుయత్ తెలిపారని గ్రేన్ న్యూస్ వెబ్ సైట్ అందింది. మంత్రిత్వ శాఖ ఆమోదించిన అత్యవసర ప్రణాళికకు అనుగుణంగా, పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసుకురావడానికి, తదనంతర పరిణామాలను నిర్వహించడానికి సాంకేతిక, అత్యవసర ప్రతిస్పందన బృందాలను వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి పంపినట్లు అమె తెలిపారు. భద్రతా అధికారులు, ఇతర సంబంధిత ఏజెన్సీలతో సన్నిహితంగా సమన్వయం చేసుకుంటూ, దెబ్బతిన్న సౌకర్యాలను భద్రపరచడానికి ప్రత్యేక బృందాలు పనిచేస్తున్నాయని వారు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా విద్యుత్, నీటి సరఫరా వ్యవస్థల నిర్వహణ సామర్థ్యం చెక్కు చెదరకుండా ఉండని మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. ఇటీవల, యుఎఫ్ ఆ దేశ వాయు రక్షణ వ్యవస్థ అధునకున్ క్షిప్రణుల శకలాలు ఒక విద్యుత్ పడటంతో మరణించిన ఇద్దరిలో ఒక భారతీయ పౌరుడు ఉన్నాడు.



తిని అదుపులోకి తీసుకురావడానికి, తదనంతర పరిణామాలను నిర్వహించడానికి సాంకేతిక, అత్యవసర ప్రతిస్పందన బృందాలను వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి పంపినట్లు అమె తెలిపారు. భద్రతా అధికారులు, ఇతర సంబంధిత ఏజెన్సీలతో సన్నిహితంగా సమన్వయం చేసుకుంటూ, దెబ్బతిన్న సౌకర్యాలను భద్రపరచడానికి ప్రత్యేక బృందాలు పనిచేస్తున్నాయని వారు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా విద్యుత్, నీటి సరఫరా వ్యవస్థల నిర్వహణ సామర్థ్యం చెక్కు చెదరకుండా ఉండని మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. ఇటీవల, యుఎఫ్ ఆ దేశ వాయు రక్షణ వ్యవస్థ అధునకున్ క్షిప్రణుల శకలాలు ఒక విద్యుత్ పడటంతో మరణించిన ఇద్దరిలో ఒక భారతీయ పౌరుడు ఉన్నాడు. సౌదీ అరేబియా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, ఒమన్ సహా పలు ప్రాంతాలలో, అలాగే జాబ్బ్ నౌకలకు సంబంధించిన సమృద్ధ ప్రమాదాలలో మరణాలు సంభవించినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఫిబ్రవరి 28న తెల్లనైన అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా జరిపిన దాడుల అనంతరం ఇరాన్ జరిపిన ప్రతీకార చర్యలు యుద్ధాన్ని మొత్తం గ్రేట్ ప్రాంతానికి విస్తరింపజేసింది.

లొంగిపోయిన మరో మావోయిస్టు అగ్ర నేత

విజయవాడ, మార్చి 30 (పుడయం) :

ఒక కీలక పరిణామంలో, సీనియర్ మావోయిస్టు నాయకుడు చెల్లూరి నారాయణరావు, మరో ఎనిమిది మంది కార్యకర్తలతో కలిసి మార్చి 30, 2026న విజయవాడలో ఆంధ్రప్రదేశ్ తో పోలీసుల ఎదురు లొంగిపోయారు. మావోయిస్టు వ్యతిరేక కార్యకలాపాలలో ఇది ఒక గణనీయమైన ముందడుగుగా పరిగణిస్తున్నారు. **పోలీసు ఉన్నతాధికారుల ఎదురు లొంగుబాటు** రాష్ట్రంలో మావోయిస్టు నెట్ వర్క్ లను నిర్మూలించే దిశగా ఇది ఒక కీలక ముందడుగు అని అధికారులు అభివర్ణించారు. డైరెక్టర్ సెనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ఎదురు రావు ఆయనలను స్వాధీనం చేశారు. ముఖ్యంగా కీలక కార్యాచరణ ప్రాంతాలలో, రహస్య మావోయిస్టుల ఉనికిని తగ్గించడానికి ఈ లొంగుబాటు సహాయపడుతుందని పోలీసు అధికారులు తెలిపారు. నిషేధిత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మావోయిస్టు) ప్రముఖ సభ్యుడైన రావు, గత కొన్ని ఏళ్లుగా పార్టీలో ఉన్నత స్థాయి పదవులను నిర్వహించారు. ఆయన కేంద్ర కమిటీ సభ్యులలోనూ సేవలందించడంతో పాటు, ఆంధ్ర ఒడిశా సరిహద్దు ప్రత్యేక జోన్ లో కమిటీ (ఎఒ.వి.ఎన్.జె.ఎస్) కార్యదర్శిగానూ వ్యవహరించారు. తద్వారా మావోయిస్టు కార్యకలాపాలలో ఆయన ఒక కీలక వ్యూహాకర్తగా నిలిచాడు. **తిరుగుబాటు నెట్ వర్క్ లో బహుళ పాత్రలు** తన రాజకీయ పాత్రతో పాటు, రావు సైనిక కార్యకలాపాలలో కూడా

ఎఒజె ప్రాంతంలో దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాల పాటు క్రియాశీలక పాత్ర

అత్యంత సున్నితమైన మావోయిస్టు కారిడార్ లో ఒకటైన ఆంధ్ర, ఒడిశా సరిహద్దు (ఎఒ.వి) ఇంటర్లో, రావు దాదాపు 36 నెలల కి, 40 సంవత్సరాల పాటు విస్తృతంగా కార్యకలాపాలు సాగించారు. సురేష్, సోమన్న వంటి మారు మేధుర కలిగిన ఆయన, అటవీ, సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో మావోయిస్టుల ఉనికిని కొనసాగించడంలో ఒక కీలక వ్యక్తిగా నిలిచారు.

సన్నిహితంగా పాలుపంచుకున్నాడు. ఆయన రాష్ట్ర సైనిక కమిషన్ లో సభ్యుడిగా ఉంటూనే, కేంద్ర ప్రాంతీయ కమిటీలోని 3వ కంపెనీకి నాయకత్వం వహించారు. కార్యాచరణ ప్రాంతంలో



రణ ప్రణాళిక, నియామకాలు, తిరుగుబాటు కార్యకలాపాల అమలు పంటి అంశాన్నింటిలోనూ ఆయన ప్రభావం విస్తరించి ఉంది. **ప్రధాన మావోయిస్టు కార్యకలాపాలలో సంబంధం** ఏఒ.వి. జోన్ లో పలు మావోయిస్టు కార్యకలాపాలు, సహాయక చర్యలలో

రావు ప్రమేయంపై భద్రతా సంస్థలు చాలాకాలంగా నిఘా పెట్టాయి. అతను 2025లో అగ్రశ్రేణి మావోయిస్టు కమాండర్ ఎస్.ఎస్. హిరూ మరణంతో ముడిపడి ఉన్న అపరేషన్ లో సహా మావోయిస్టు వ్యతిరేక చర్యల నుంచి, పలు ఎన్ కోంటర్ల నుండి తప్పించుకున్నట్లు సమాచారం. **మావోయిస్టు నెట్ వర్క్ కు ఎదురుదెబ్బ** ఈ లొంగుబాటును ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మావోయిస్టు కార్యకలాపాలకు ఒక పెద్ద ఎదురుదెబ్బగా అధికారులు అభివర్ణించారు. ముఖ్యంగా, గ్రేహోండ్స్ వంటి ఉన్నత శ్రేణి దళాలు తిరుగుబాటు గ్రూపులపై నింతర అక్రిటివిటీ పెంచుతున్న తరుణంలో ఈ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఇలాంటి పరిణామాలు కొన్ని ప్రాంతాలలో మావోయిస్టుల ఉనికిని దాదాపు నున్నాకు చేర్చగలవని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

Save Upto

30%

On Tests



duolingo
english test



ETS GRE



ETS TOEFL



Pearson PTE

Fees with Grads Universe

Best Service:

☒ Free Process

☒ Mocks

☒ Study Abroad Counseling

☒ University Short Listing

☒ Visa Process

CONTACT US

+91 6301726400



GradsUniverse

INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY



www.gradsuniverse.com

RTC X Roads, Hyderabad

కరీంనగర్ | అబిలాబాద్ | నిజామాబాద్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

మేనూ ఖచ్చితంగా పాటించాలి

కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలీ



రాజన్ సిరిసిల్ల, (పుడయం ప్రతినిధి) విద్యార్థులకు మేనూ కచ్చితంగా పాటించే నాణ్యమైన భోజనం ఇవ్వాలని కలెక్టర్

గరిమ అగ్రవాలీ ఆదేశించారు. ఎల్లారెడ్డి పేట మండలం దుమాల ఏకలవ్యమోడల్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ (ఈఎంఆర్ఎస్)

అంగన్వాడీ స్కూల్ సేవలను..

సబ్సినియోగం చేసుకోవాలి

రెవెన్యూ డివిజనల్ ఆఫీసర్ మహేశ్వర్

కరీంనగర్ (పుడయం ప్రతినిధి) అంగన్వాడీ స్కూల్ లలో అందే సేవలను వినియోగించుకోవాలని కరీంనగర్ రెవెన్యూ డివిజనల్ ఆఫీసర్ మహేశ్వర్ సూచించారు.ప్రజా పాలనా ప్రగతి ప్రణాళి కలో భాగంగా కోటిరాంపూర్ అంగన్వాడీ సంబంధ్ ప్రి స్కూల్ మేకా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఆర్టిఫ్ మహేశ్వర్, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి సరస్వతీ, సీడిపీఓ సనీతా, 39 డివిజన్ కార్యోర్టర్ టర్ మానంగ గణేష్, కార్యోర్టర్ పడిశెట్టి వసంతకృష్ణ, భూమయ్యల హోజైర్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్టిఫ్ మహేశ్వర్ మాట్లాడుతూ ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు డిటాగా అంగన్వాడీ స్కూల్ లు గొప్పగా పనిచేస్తున్నాయని, ఆట పాటలతో విద్యను బోధించడం జరుగుతుందని చెప్పారు. డిడబ్ల్యు. సరస్వతి మాట్లాడుతూ గర్భవ



తులు, బాలికలు అంగన్వాడీ సంబంధ్ లభించే పౌష్టికహారం బాలామృతం తీసుకోవాలని సూచించారు. సీడిపీఓ సనీత మాట్లాడుతూ ప్రి స్కూల్ ప్రాధాన్యత, మొదటి 1000 రోజులలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్త, పోషకహారం గురుంచి తల్లులకు ఈ సందర్భంగా అవగాహన కల్పించారు. పి & జి ప్రతం మాస్టర్ ట్రయినర్ రాజేందర్ పిల్లలకు ఐదు అభివృద్ధిల పైన ఆటలు ఆడించారు. రాధాపై 200 మంది పిల్లలు ఆటలు, పాటలు, కథ,

సంభాషణ, పూర్వ గణిత భావనలు తల్లి కంప్రెలను మంత్ర ముగ్గులను చేసాయి. భాష, మేధా, సాంఘిక అభివృద్ధి, స్వజన తాకత గురించి పిల్లలకు వివరస్పృహనికీ రిపర్ట్ కాపు సీడిపీఓ, సనీత, సూపర్వైజర్ అరుణ, నిర్మల, రేణుక చేతుల మీదుగా అందించడం జరిగింది. ప్రి స్కూల్ వస్తువుల ప్రదర్శన అందరినీ ఆకట్టుకుంది ఈ కార్యక్రమంలో బి.సి సతీష్, డీవర్స్ స్వరూప శ్యామల, సరీత పిల్లలు తల్లిదండ్రులు ఆధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



కామారెడ్డి, (పుడయం ప్రతినిధి): ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా అమలు చేస్తున్న 99 రోజుల కార్యచరణలో ఏప్రిల్ 2న నిర్వహించ నున్న గ్రామ సభలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు చక్కదనం చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా అధికారులు, మండల ప్రత్యేక అధికారులు, ఎంపీడిఓలు, తహసీల్దార్లు, మున్సిపల్ కమిషనర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి గ్రామ సభలు, వార్డు, మున్సిపల్ సభల నిర్వహణపై దిశానిర్దేశం చేశారు. గ్రామ సభలు, మున్సిపల్ సభలను పండుగ వాతావరణంలో నిర్వహించడంతో పాటు ప్రజలు, ప్రజా ప్రతినిధులు చురుకుగా పాల్గొనేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గ్రామ సభల నిర్వహణపై నివేదికలను సిద్ధం చేసి గ్రామ పంచాయితీల్లో ప్రదర్శించాలని, ప్రజా ప్రతినిధులకు ముందస్తుగా అహ్వానాలు పంపించాలని ఆదేశించారు. గ్రామంలో టామటాటూ ద్వారా విస్తృత ప్రచారం

నిర్వహించాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులు, ఖర్చు చేసిన నిధులు తదితర వివరాలను గ్రామ సభల సందర్భంగా ప్రజలకు తెలియజేయాలని సూచించారు. రైతు భరోసా, రుణహామీ, నీకరణ, రైతులకు ₹ 500 బోనస్, ఇందిరమ్మ ఇథు, 200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్, 500 సిలిండర్ వంటి పథకాల లబ్ధిదారుల వివరాలను కరదీపికల రూపంలో తయారు చేసి సభకు వచ్చే ప్రతి ఒక్కరికి అందజేయాలని, అలాగే అర్హిలు స్వీకరించేందుకు ప్రత్యేక పోర్టల్ ద్వారా సూచించారు. గ్రామ సభలు, గ్రామ సభలకు ప్రజలు అధికంగా హాజరయ్యేలా రెండు రోజుల ముందుగానే ప్రచారం నిర్వహించాలని సూచించారు. సభకు వచ్చే ప్రజలకు టెంపు, షామియానాలు, మంచినీరు వంటి వౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని, మినిల్ టు మినిల్ కార్యక్రమం ప్రజాసౌకర్యం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఎంపీడిఓలు, ప్రత్యేక అధికారులు సమావేశాలు నిర్వహించి కార్యచరణ రూపొందించుకోవాలని సూచించారు.

మామిడి తోట వేలం నాగిరెడ్డిపేట్, పుడయం మండలంలోని మాల్కమ్మగ్రామ పరిధిలో గల ప్రభుత్వ ఉద్యాన క్షేత్రంలో మామిడి తోట వేలంపాటను సోమవారం నిర్వహించినట్లు ఇన్చార్జ్ హెచ్. సంతోష్ రాణి తెలిపారు. సుమారు 20 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న మామిడి తోట పంటకు ఈ వేలం నిర్వహించగా, 1000 రూపాయల ధరావస్థ చెల్లింది మొత్తం 25 మంది పాల్గొన్నారు. ఈ వేలంలో గోపాల్రేట్ గ్రామానికి చెందిన మచ్చేందర్ గౌడ్ అత్యధికంగా రూ. 1,01,000 బిడ్డ తోటను దక్కించుకున్నారు. వేలం ఖర్చైన అనంతరం కొంత మొత్తాన్ని రెండు రోజుల్లో, మిగతా మొత్తాన్ని వారం రోజుల్లో చెల్లించాల్సి ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు.

క్రీడా పాఠశాల జిల్లా స్థాయి ఎంపికలు పూర్తి

-జిల్లా యువజన క్రీడా శాఖ అధికారి హనుమంత రెడ్డి

మంచిర్యాల / (పుడయం ప్రతినిధి) తెలంగాణ రాష్ట్ర సోషల్స్ అధికారి, జిల్లా క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ అధ్యక్షులతో క్రీడా పాఠశాలలలో ప్రవేశం కొరకు జిల్లా స్థాయి ఎంపిక పోటీలు విజయవంతంగా పూర్తి చేయడం జరిగిందని జిల్లా యువజన క్రీడా శాఖ అధికారి హనుమంత రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా క్రీడా మైదానం (జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల వెనుక, బస్టాండ్ సమీపంలో) లో నిర్వహించగా, ఆన్ లైన్ లో ముందస్తుగా సమాచారం చేసుకున్న అభ్యర్థులను పాల్గొన్నారని,

ఎంపికలలో భాగంగా అభ్యర్థులకు శారీరక కొలతలు (ఎత్తు, బరువు), మోటార్ వైపుణ్య పరీక్షలు నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. 30 మీటర్ల ఫ్లయింగ్ స్ట్రైట్, స్టాండ్రింగ్ బ్రాడ్ జంప్, 6 x 10 మీటర్ల ఫ్లీట్ రన్, వర్సికల్ జంప్, ఫ్లెక్సిబిలిటీ టెస్ట్, 1 కిలోమెటర్ జంప్ ఫ్లీట్, 800 మీటర్ల పరుగుతో పాటు వైద్య పరీక్షలు (ఏజ్ వెరిఫికేషన్) నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. నియమ నిబంధనలకు అనుగుణంగా నిర్వహించడం జరిగిందని, ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులను తదుపరి స్థాయికి ఎంపిక చేయడం జరిగిందని తెలిపారు.



అదిలాబాద్: పుడయం ప్రైవేట్ వైద్యానికి ధీమాగా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో వైద్య అందించడం జరుగుతుందని, ప్రజలు ఆ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మున్సిపల్ చైర్మన్ బిందారీ అనూప సతీష్

అన్నారు. సోమవారం ప్రజాపాలన ప్రత్యేక ప్రణాళికల 99 రోజుల కార్యకర్తలలో భాగంగా శాంతినగర్ లోని పుట్టిబోలి ఆర్మన్ హెల్త్ సెంటర్ స్పెషలిస్ట్ హెల్త్ క్యాంపు నిర్వహించారు. దీనికి మున్సిపల్ చైర్మన్ ముఖ్య అతిథిగా

చిన్న హనుమాన్ జయంతి ఉత్సవాలకు..

పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

జగిత్యాల (పుడయం ప్రతినిధి) జగిత్యాల జిల్లా కొండగట్టు చిన్న హనుమాన్ జయంతి ఉత్సవాలు తేదీ 14 2026 నుండి 34 2026 వ తేదీ వరకు జరగనున్న సందర్భంగా భక్తులకు ఎలాంటి అస్సాకార్యాల కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ తెలిపారు. సోమవారం కుమార్ తో కలిసి పరీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా భక్తుల సౌకర్యార్థం చేపడుతున్న ఏర్పాట్లను ప్రత్యక్షంగా సమక్షించారు అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఉత్సవాలకు భారీ సంఖ్యలో భక్తులు హాజరవుతారని

ని భావించి ముందున్న చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. దేవాలయం పరిసర ప్రాంతాల్లో 64 సీన్ కెమెరాలతో భద్రతా ఏర్పాట్లు కట్టుదిట్టంగా ఉండేలా పోలీస్ శాఖ ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. హెల్త్ సెంటర్ ప్రత్యేక ఆరోగ్య కేంద్రాలు 6 ప్రదేశాల్లో ఏర్పాటు ప్రత్యేక స్టాల్లో భక్తుల సౌకర్యార్థం తాత్కాలిక టెంట్ ల ఏర్పాటు మెట్ల దారి మార్గంలో లైటింగ్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. దీక్ష విరమణ ప్రసాదాల కొంటర్ ల వద్ద కూర్చున్న తెలిపారు. జయంతి ఉత్సవ రోజుల్లో నిరంతరంగా 24 గంటల విద్యుత్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. కోనేరు యందు ఎప్పటికప్పుడు నీరు నింపుటకు ప్రత్యేక ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. భక్తులు దీక్ష స్వామల



సౌకర్యార్థం చేయించాడ జగిత్యాల కరీంనగర్ నుండి ప్రత్యేకంగా బస్సుల సదుపాయాన్ని తెలిపారు. దేవస్థానం పరిధిలో గుట్ట కింద గల ఏడులలో పాఠశాల నిర్మాణం అవసరం మేరకు కేటాయింబి నిరంతరం శానిటేషన్ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఆయా విధులు కేటాయించిన అధికారులకు వసతులు కల్పించిన చోటే బస్ చేసి అప్పగించిన

విధులను భాద్యతగా నిర్వహించి జయంతి ఉత్సవాలు ఘనంగా భక్తులకు ఎలాంటి అస్సాకార్యం కలుగకుండా చూడాలని తెలిపారు. సంస్థల ఆదనపు కలెక్టర్ బి రాజ గౌడ్ జగిత్యాల ఆర్టిఫ్ మదుసూదన్ డిపివో మదన్ మోహన్ అలయ ఏవో అంజనా రెడ్డి తహసీల్దార్లు ఎంపీడివో లు సలబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

నిజాయితీకి నిదర్శనంగా నిలిచిన మహిళ

డబుల్ బెడ్ రూమ్ గృహాన్ని తిరిగి అప్పగించిన దంపతుల ను ప్రశంసించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి, (పుడయం ప్రతినిధి) పెద్దపల్లి జిల్లాకు చెందిన శ్రీమతి పరమా గిరి శైలజ, భర్త వెంకటరావు దంపతులు సోమవారం కలెక్టరేట్ లో ప్రభుత్వంచే మంజూరైన డబుల్ బెడ్ రూమ్ గృహాన్ని స్వచ్ఛందంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీమద్ కు తిరిగి అప్పగించారు. తమ పిల్లలు సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగంలో వ్యవహరించే వద్దం లో తమకు ఈ గృహం అవసరం లేదని భావించి, వేరే నిరుపేద కుటుంబానికి కేటాయించాలని సోమవారం రోజున పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో గృహాన్ని తిరిగి అప్పగించినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, అవసరం లేక పోయినా ప్రభుత్వ ఆస్తిని తిరిగి ఇచ్చిన శ్రీమతి శైలజ దంపతులు నిజాయితీకి



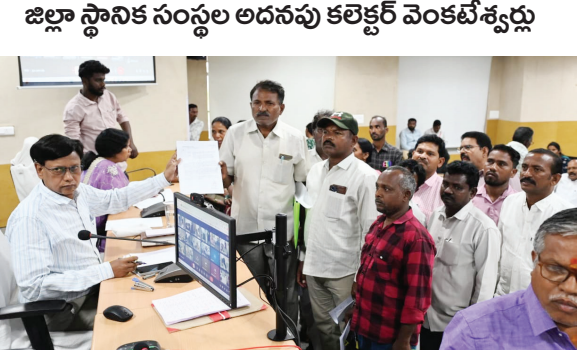
నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి వ్యక్తి సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తారని ఆయన అభినందించారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు

నిజంగా అవసరమైన వారికి అందేలా ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటేశ్, పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి దరఖాస్తులను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించాలి

జిల్లా స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు

ఏదాది కమిషనరేట్ పరిధిలో రోడ్డు ప్రమాదాల వల్ల 200 మంది ప్రాణాలు కోల్పోవడం అత్యంత బాధాకరమని కమిషనర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాద బాధితులను సకాలంలో ఆసుపత్రికి చేర్చి ప్రాణాలు కాపాడిన వారికి 'రహస్య' పథకం కింద ప్రభుత్వం రూ. 25,000 వరకు ప్రోత్సాహం అందిస్తుందని తెలిపారు. అడిషనల్ డీసీపీ వెంకటరమణతో పాటు, ట్రాఫిక్ పీసీసీ యాదగిరి స్వామి, ఇన్స్పెక్టర్ల సంతోష్, కుమారసామి, కిరణ్ కుమార్, మెడికల్ ఆసుపత్రి డాక్టర్ లోకేశ్, రాజీవ్ అసోసియేట్ మేజిస్ట్రేట్ దుర్గారావు నిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



నిర్వో జిల్లా (పుడయం ప్రతినిధి) ప్రజావాణి దరఖాస్తులను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరిస్తూ ఉండాలని జిల్లా స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు అధికారులను ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశంలో కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) కిషోర్ కుమార్ తో కలిసి పాల్గొన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన ఫిర్యాదులను వారు స్వయంగా స్వీకృత్యం చేస్తూ, ఆ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ప్రతి దరఖాస్తును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, తక్షణమే స్పందించి, అధికారులకు సూచించారు. మండలాల వారీగా పెంటింగ్ లో ఉన్న ప్రజావాణి దరఖాస్తులకు సంబంధించిన సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి న్నారు. ప్రజల సమస్యలను సంబంధిత శాఖలు సమన్వయంతో పరిష్కరించేలా పనిచేయాలని సూచించారు. రోజువాణి కార్యక్రమంలో భాగంగా, అనుబంధ, వైద్యం, ఇందిరమ్మ ఇంపు, పింఛన్లు, భూ సమస్యలకు సంబంధించిన దరఖాస్తులను అదనపు కలెక్టర్లకు సమర్పించారు. ఈ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ఆర్టిఫ్ రత్నకళ్యాణి, వివిధ శాఖల అధికారులు, నిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కామారెడ్డి ప్రజావాణిలో 117 దరఖాస్తులు

కామారెడ్డి, (పుడయం ప్రతినిధి): జిల్లా కలెక్టరేట్ లో ప్రతి సోమవారం సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో 117 దరఖాస్తులు వచ్చాయని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన అర్హుల అర్హిదారులు తమ సమస్యలపై జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్, అదనపు కలెక్టర్ విక్టర్, మదుసూదన్, సీ.ఈ.ఎ. చందర్, ఆర్టిఫ్ ఎన్ గిరి లకు అర్హిలను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా

కామారెడ్డి, (పుడయం ప్రతినిధి): జిల్లా కలెక్టరేట్ లో ప్రతి సోమవారం సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో 117 దరఖాస్తులు వచ్చాయని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన అర్హుల అర్హిదారులు తమ సమస్యలపై జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్, అదనపు కలెక్టర్ విక్టర్, మదుసూదన్, సీ.ఈ.ఎ. చందర్, ఆర్టిఫ్ ఎన్ గిరి లకు అర్హిలను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా

కామారెడ్డి, (పుడయం ప్రతినిధి): జిల్లా కలెక్టరేట్ లో ప్రతి సోమవారం సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో 117 దరఖాస్తులు వచ్చాయని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన అర్హుల అర్హిదారులు తమ సమస్యలపై జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్, అదనపు కలెక్టర్ విక్టర్, మదుసూదన్, సీ.ఈ.ఎ. చందర్, ఆర్టిఫ్ ఎన్ గిరి లకు అర్హిలను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా



పొట్ట కొవ్వు కరగాలంటే ఏది బెస్ట్ ఎక్సర్సైజ్?



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తరచుగా ఎదుర్కొనే ప్రశ్న నడక మంచిదా లేక పరుగు మంచిదా? ఈ రెండూ అద్భుతమైన కార్డియో వ్యాయామాల్లే అయినప్పటికీ, శరీర తీరును బట్టి వాటి ఫలితాలు మారుతుంటాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, బరువు తగ్గాలన్నా వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందులోనూ వాకింగ్, రన్సింగ్ అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన మార్గాలు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, బరువు తగ్గాలన్నా వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందులోనూ వాకింగ్, రన్సింగ్ అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన మార్గాలు. అయితే, వీటిలో ఏది త్వరగా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది? ముఖ్యంగా పొట్ట చుట్టూ పేరు కుపోయిన మొండి కొవ్వును కరిగించడానికి ఏ

పారాత్మగా బరువు తగ్గుతున్నారా?



నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో అందరూ ఫిట్గా, స్లిమ్గా కనిపించాలని కోరుకుంటున్నారు. అయితే, ఈ క్రమంలో చాలామంది సోఫట్ డియాల్ కనిపించే 'క్రాష్ డైట్స్' లేదా 'పాక్స్' వ్యవస్థలను నమ్మి అతి తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. పైకి ఇది మంచి ఫలితమే అనిపించినా, లోలోపల మన శరీరం లోని కీలక అవయవాలైన కిడ్నీలు, లివర్పై ఇది తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. కానీ ఎటువంటి శారీరక శ్రమ లేకుండా, కేవలం ఆహారం మానేసి లేదా నష్టిమెంట్స్ వాడి వేగంగా బరువు తగ్గడం వల్ల శరీరంలోని అంతర్గత వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. బరువు తగ్గడం అంటే ఆహారం మానేయడం కాదు, సరైన ఆహారం తీసుకోవడం. రోజుకు 3-4 లీటర్ల నీరు తాగడం, 7-8 గంటల నిద్ర, క్రమం తప్పకుండా 30 నిమిషాల నడక ఉంటే ఆరోగ్యకరమైన వెయిట్ లాస్ సాధ్యమవుతుంది. శరీరం కేలరీల కొరతను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, అది కేవలం కొవ్వునే కాకుండా కండరాలను కూడా శక్తి కోసం కరిగించేస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం లోపల బలహీనపడిపోతుంది. పారాత్మగా ఆహారం మానేయడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలను శుద్ధి చేసే క్రమంలో కాలేయం, మూత్రపిండాలపై భారం పెరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక అవయవ వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు. కేలరీలు ఒక్కసారిగా తగ్గితే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఇది గుండె లయలో మార్పులకు దారితీసి ప్రాణాపాయక కలిగించవచ్చు. ఎవరికైనా వైట్ లో వల్ల పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. వేగంగా బరువు తగ్గడం వల్ల జీవక్రియ వేగం తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల డైట్ ఆహారానే మళ్ళీ కోల్పోయిన బరువు కంటే రెట్టింపు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల నిరంతరం అలసట, నీరసం, కళ్లు తిరిగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. జుట్టు రాలడం, చర్మం పొలిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి. మాయోక్సిజన్ నివేదిక ప్రకారం, వారానికి 0.5 నుంచి 1 కిలోగ్రాము బరువు తగ్గడం అనేది అత్యంత సురక్షితమైన పద్ధతి. దీనికోసం ప్రతిరోజూ తీసుకునే కేలరీల సంఖ్యను 500-1000 వరకు తగ్గించి, జోడించాలి.

మనందరికీ అందుబాటులో ఉండే సూపర్ ఫుడ్ అరటిపండు. తక్షణ శక్తి కోసం, ఆకలి తీర్చుకోవడం కోసం చాలామంది ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తినేస్తుంటారు. అయితే అమృతంలాంటి ఈ పండును ఖాళీ కడుపుతో తింటే అది గొప్ప ప్రభావం చూపుతుందని కు తెలుసా? అసలు అరటిపండును ఏ సమయంలో తింటే ఆరోగ్యం? ఖాళీ పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ ా6, పీచు పదార్థం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు ఖాళీ కడుపుతో తిన్నప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఒక్కసారిగా పెంచి, ఆ తర్వాత అంతే వేగంగా తగ్గించేస్తాయి. దీనివల్ల కొద్దిసేపటికే మళ్ళీ ఆకలి వేయడం లేదా విపరీతమైన అలసట రావడం జరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంపై

ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తింటే ఏమవుతుంది?



కడుపుతో తింటే వచ్చే నష్టాలేంటి? తక్షణ శక్తినిచ్చే పండ్లలో అరటిపండు మొదటి పరుసలో ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది ఉదయం జీవము వెళ్లాలన్నా లేదా ఆఫీస్ పాదావిడిలో ఆకలి వేసినా వెంటనే అరటిపండు తినేస్తుంటారు. అయితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఈ పండును చాలా మంది ఖాళీ కడుపుతో తింటారు. ఇలా తినడం వల్ల కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పండులో

వ్యాయామం ఎలా సహాయపడుతుంది? వయస్సు, ఫిట్నెస్ స్థాయి, ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి ఏది ఎంతమే వాలో ఈ చిట్కాలు స్పష్టం చేస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి స్వల్ప మవుతున్న వారికి ఇది ఒక సరైన గైడ్. శరీరానికి ఏది సరిపోతుంది? అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కేలరీల ఖర్చు: సాధారణంగా ఒక గంట పాటు వేగంగా నడవడం వల్ల సుమారు 200 నుండి 300 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. అదే ఒక గంట పాటు రన్సింగ్ చేస్తే 500 నుండి 800 కేలరీలు వరకు కరిగించవచ్చు. అంటే, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేయాలంటే రన్సింగ్ ఉత్తమ ఎంపిక. పొట్ట కొవ్వుపై ప్రభావం : పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును కరిగించడానికి రన్సింగ్ చాలా వేగంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం రేటును పెంచి, వ్యాయామం ముగిసిన తర్వాత కూడా కేలరీలు ఖర్చయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే, నడక వల్ల కూడా క్రమంగా కొవ్వు తగ్గుతుంది. కానీ దీనికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఎవరికి ఏది మంచిది?: నడక: వయసు పైబడిన వారు, అధిక బరువు ఉన్నవారు, కీళ్ల నొప్పులు లేదా గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి నడక సురక్షితం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. పరుగు: వేగంగా బరువు తగ్గాలనుకునే యువకులు, ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రన్సింగ్ ఎంచుకోవచ్చు. ఇది ఎముకల బలాన్ని పెంచుతుంది. జాగ్రత్త: రన్సింగ్ లాభ రన్సింగ్ కంటే కొంచెం తక్కువ వేగంతో పరిగెత్తడాన్ని జాగ్రత్త అంటారు. రన్సింగ్ చేయలేని వారు జాగ్రత్తతో ప్రారంభించి, నెమ్మదిగా వేగాన్ని పెంచవచ్చు. ముఖ్యమైన చిట్కాలు: ఏదో ఒక రోజు చేయడం కంటే, రోజూ కనీసం 30-45 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. క్షీణత ఒత్తిడి పడకుండా ఉండటానికి మంచి వాకింగ్ లేదా రన్సింగ్ మాన్ ధరించాలి. వ్యాయామంతో పాటు సరైన పోషకాహారం తీసుకున్నప్పుడే అశీరించిన ఫలితాలు వస్తాయి. రు ఇప్పుడే ఫిట్ నెస్

సెగలు గక్కుతున్న ఎండలతో బాడీ హీట్ పెరిగిపోతుందా? అయితే వంటింట్లో చిన్న మార్పు చేయాలైన సమయం వచ్చేసింది. మనం రోజూ తినే గోధుమ రొట్టె కంటే, వేసవిలో అమృతంలా పనిచేసే కొన్ని ప్రత్యేక రొట్టెలు ఉన్నాయని కు తెలుసా? ప్రముఖ మాస్టర్ చెప్ పంకజ్ భద్రారాయా వేసవి తాపం నుంచి తప్పించుకోవడానికి ఇచ్చిన అద్భుతమైన ఏడాది పొడవునా తినవచ్చు. ఇందు లో ఉండే పీచు పదార్థం కడుపును తేలికగా

ఎండకాలంలో ఏ పిండి రొట్టె తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది?



నలహోలు. మార్చిలోనే భాసుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తున్నాడు. పెరుగుతున్న వేడి దృష్ట్యా, ప్రజలు తమ ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏ సీజన్లో ఏ రొట్టె తినాలి: సాధారణంగా అందరూ ఏడాది పొడవునా గోధుమ రొట్టెనే తింటారు. కానీ వాతావరణాన్ని బట్టి దాన్యాలను మార్చడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని పంకజ్ భద్రారాయా సూచించారు. వేసవిలో బార్లీ రొట్టె అమృతంతో సహానం. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరచడమే కాకుండా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఏండ్లో ఎక్కువగా తిరిగే వారికి, త్వరగా అలసిపోయేవారికి ఇది ఉత్తమ ఎంపిక. రాగిరొట్టెలో కార్బిడ్రేట్ల అధికం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడమే కాకుండా పిండితో, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇక షాన్స్ రొట్టె

ఉంచుతుంది. అయితే చలికాలంలో మేలు చేసే మొక్కజొన్న, సజ్జ రొట్టెలకు వేసవిలో దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఎందుకంటే ఇవి శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. వేసవిలో కేవలం నీళ్లు తాగడం మాత్రమే సరిపోదు. ఆహారంలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. పుచ్చకాయ, కర్బూజా, నారింజ, డ్రాక్ష, మామిడి పండ్లు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, తేమను అందిస్తాయి. దోసకాయ, సొరకాయ, పాలకూర వంటివి సులభంగా జీర్ణమై శరీర వేడిని తగ్గిస్తాయి.

ఎండ వేడి ఎంతగా పెరిగిపోతోందో! మధ్యాహ్నం వేళ కానీపు బయట అడుగు పెట్టామంటే చాలు ముఖం, చేతులకు ట్యాన్

సన్ స్క్రీన్ రాస్తున్నారా?

ఖాయం, కాబెట్ల, సన్ స్క్రీన్ రాయడం తప్పనిసరి. అది రాసినా ట్యాన్ తప్పట్లేదా? అయితే ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నట్లే! సరిగానే రాస్తూన్నారా? మామూలుగా మాయాశుక్రైజర్ని శనగ గింజ అంత పరిమాణంలో రాయాలని చెబుతారు కదా! కానీ సన్ స్క్రీన్ విషయంలో అది సరిపోదు. రెండు వేళ్లమీద రైస్ గుసుకుంటూ వెళుతూ ఆ మెత్తాన్ని ముఖానికి పట్టించాలి అంటారు నిపుణులు. లేదా పావు స్పూను క్రిమునైనా రాయాలి.

తక్కువ రాస్తే యూవీ కిరణల ప్రభావం పడి... చర్మం నల్లబడుతుంది. ఒకసారి రాసి ఊరుకుంటూ అంటే కుదరదు. ఎండలో ఉంటే రెండు గంటలపాకేసారి తిరిగి రాస్తూనే ఉండాలి. అలాగే రాయగానే కాదు బయటపెడతా అన్నా కచ్చమే. అది ప్రభావం చూపడానికి కనీసం పావుగంటైనా పడుతుంది. కాబట్టి, ఎండలోకి వెళ్లే పావుగంట ముందే రాయండి. ఎస్పీఎఫ్ ఉండాలి లేదా అని చూసుకుంటే సరిపోదు. కనీసం 30 ఉండాలి. అలాగే యూవీ కిరణల నుంచి రక్షణ కావాలంటే బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్, పీఎం + ఉంటేనే ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇంతకీ ఎలా ఎంచుకున్నారా? పలానా పాళ్లు బాగుంది అన్నారని మాత్రం చెప్పకండి. మీ చర్మత్యానికి తగ్గిన సన్ స్క్రీన్ అలాగే చెమటకి పోయే అవకాశం ఉంది కాబట్టి, వాటర్ రెసిస్టెన్ట్ ఉండాలన్నదీ గమనించుకోవాలి. అలాగే సువాసనలు, ఆక్సిజెంజోన్ వంటివి ఉండొద్దు. విటమిన్ డీ గమనించుకుని వాడండి.

ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తుంటే, నడకతో మొదలుపెట్టి నెమ్మదిగా రన్సింగ్ కు మారడం మంచిది. లక్ష్యం కేవలం ఫిట్ నెస్ అయితే నడక సరిపోతుంది. అదే బరువు తగ్గడం అయితే రన్సింగ్ లేదా జాగ్రత్త మేలు.

వేసవిలో ఎండలు పెరుగుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలో వేడి, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు కూడా పెరుగుతుంటాయి. అయితే ప్రతి చిన్న సమస్యకు దాకర్ దగ్గరికి వెళ్లి మందులు వాడాల్సిన అవసరం లేదని కు తెలుసా? మన పంటగిడిలో ఉండే ఒకే ఒక్క వస్తువుతో కడుపును మంచులా చల్లబరచవచ్చు. భాసిడి భగభగలు మొదలయ్యాయి. వేసవి కాలం ప్రారంభంతో పాటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా చుట్టూముడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండల తీవ్రత వల్ల కడుపులో వేడి, గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వేదిస్తున్నాయి. అయితే ప్రతి చిన్న సమస్యకు మందులద ఆధారపడకుండా మన పంటగిడిలోని సోంపు గింజలతో వీటికి సులభంగా పరిష్కారం చూపవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం.. సోంపు శరీరంలోని పైత్య దోషాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది చలువ చేసే గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల వేసవి ఉష్ణోగ్రతల నుండి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. వేసవిలో ఇన్స్యూలేట్ అప్ ఆయుర్వేద నివేదికల ప్రకారం.. సోంపులో యాంటీ ఆక్సి

వేసవిలో ఎండలు పెరుగుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలో వేడి, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు కూడా పెరుగుతుంటాయి. అయితే ప్రతి చిన్న సమస్యకు దాకర్ దగ్గరికి వెళ్లి మందులు వాడాల్సిన అవసరం లేదని కు తెలుసా? మన పంటగిడిలో ఉండే ఒకే ఒక్క వస్తువుతో కడుపును మంచులా చల్లబరచవచ్చు. భాసిడి భగభగలు మొదలయ్యాయి. వేసవి కాలం ప్రారంభంతో పాటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా చుట్టూముడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండల తీవ్రత వల్ల కడుపులో వేడి, గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వేదిస్తున్నాయి. అయితే ప్రతి చిన్న సమస్యకు మందులద ఆధారపడకుండా మన పంటగిడిలోని సోంపు గింజలతో వీటికి సులభంగా పరిష్కారం చూపవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం.. సోంపు శరీరంలోని పైత్య దోషాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది చలువ చేసే గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల వేసవి ఉష్ణోగ్రతల నుండి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. వేసవిలో ఇన్స్యూలేట్ అప్ ఆయుర్వేద నివేదికల ప్రకారం.. సోంపులో యాంటీ ఆక్సి

ఎండకాలంలో సోంపు తింటే ఏమవుతుంది..?



డెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ నిద్రమైన నొప్పి నివారణ గుణాలు వున్నట్లుగా ఉన్నాయి. భోజనం తర్వాత ఒక చెంచా సోంపు నమలడం వల్ల లాలాజలం ఉత్పత్తి పెరిగి జీర్ణక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. భారీగా తిన్నప్పుడు కలిగే అజీర్ణం, కడుపు భారంగా అనిపించే సమస్య నుండి ఇది రక్షణ ఉపశమనం ఇస్తుంది. గ్యాస్ ఉబ్బరం నుండి విముక్తి: కడుపులో గ్యాస్ నుండి ఉబ్బరంగా అనిపించినప్పుడు సోంపు నీరు తాగడం వల్ల మంచి ఫలితం

ఉంటుంది. ఇది ప్రేగుల పని తీరును క్రమబద్ధీకరించి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. కడుపు నొప్పి నివారణ: సోంపులోని యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు సాధారణ కడుపు నొప్పిని తగ్గించడమే కాకుండా నెలసరి సమయంలో వచ్చే తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, అసౌకర్యం నుండి

ఎండకాలంలో సోంపు తింటే ఏమవుతుంది..?

డెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ నిద్రమైన నొప్పి నివారణ గుణాలు వున్నట్లుగా ఉన్నాయి. భోజనం తర్వాత ఒక చెంచా సోంపు నమలడం వల్ల లాలాజలం ఉత్పత్తి పెరిగి జీర్ణక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. భారీగా తిన్నప్పుడు కలిగే అజీర్ణం, కడుపు భారంగా అనిపించే సమస్య నుండి ఇది రక్షణ ఉపశమనం ఇస్తుంది. గ్యాస్ ఉబ్బరం నుండి విముక్తి: కడుపులో గ్యాస్ నుండి ఉబ్బరంగా అనిపించినప్పుడు సోంపు నీరు తాగడం వల్ల మంచి ఫలితం

కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలసటను తగ్గించుకోవ్వే సోంపు టీ: వేసవిలో వచ్చే నీరసం, ఆఫీసు పని వల్ల కలిగే అలసటను తగ్గించడానికి సోంపు టీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనస్సును, శరీరాన్ని ప్రకారంగా ఉంచి రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

కాబట్టి చల్లటి నీరు తాగడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం చల్లటి నీళ్లు తాగడం జీర్ణక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం, శరీరాన్ని తీసుకోవడం

వేడి నుంచి ఉపశమనానికి చల్లని నీళ్లు తాగుతున్నారా?



కడుపులో భారంగా ఉండటం, గ్యాస్ట్ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అంతే కాకుండా చల్లటి నీళ్లు గొంతులో గరగర కలిగించవచ్చు. ముఖ్యంగా శరీరం వేడిగా ఉండే వేసవిలో ఇలా ఒకేసారి చల్లటి నీళ్లు తాగడం వలన శరీర ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పు వస్తుంది. కొంతమందికి తలనొప్పి లేదా అలసట కూడా కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. నిరంతరం చల్లటి నీళ్లు తాగే అలవాటు శరీర సహజ పక్రియలను నెమ్మదింపజేస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఐస్ లేదా మరీ చల్లని నీళ్లు తాగడం మంచిది కాదు. ఎండ నుంచి ఇంటికి లేదా బయటకు వచ్చిన వెంటనే చల్లని నీళ్లు తాగకూడదు. కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకుని ఆ తర్వాత నీళ్లు తాగాలి. ఒకేసారి కాకుండా రోజంతా కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు తాగాలి. గొంతు నొప్పి లేదా ఇతర సమస్యలు ఉంటే చల్లటి నీళ్లు తాగవచ్చు.

రోజు వాటర్ చాలా కూడా!

సౌందర్య పోషణకి వంటింది చిట్కాలు పొడిచే వాళ్ల దగ్గర తక్కువ ఉండేదేదంటే రోజు వాటర్ గుర్తొస్తుంది కదా! దీన్ని ఫేస్ ప్యాకెట్ కారు.. ఇంకా చాలా రకాలుగానూ వాడొచ్చని తెలుసా? జుట్టు నిర్దిష్టంగా, గడ్డిలా కనిపిస్తోందా? అయితే రోజు వాటర్ స్ప్రే చేసి, ఆప్త నెమ్మదిగా దుస్తుండి. తేమ అంది, కురులు మెరుస్తాయి. మెత్తగా నిగనిగలాడుతూ కనిపించాలంటే గులాబీ నీటికి కొన్ని చుక్కలు ఆర్గాన్ ఆయిల్ ని కలిపితే సరి. సరిగా నిద్ర లేకపోయినా... బాగా అలసిపోయినా ఆ ప్రభావం కనిపిస్తే కళ్ల దగ్గరే కదూ! రోజు వాటర్ని కాసేపు ఫ్రీజ్ ఉండేది. తరవాత బయటకు తీసి, కాటన్ ప్యాడ్ మీద చిలకరించండి. ఆప్తవాటిని కళ్లమీద ఉంచి, కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే సరి. కళ్ల వాపు, ఎర్రదనం, అలసట... అన్నీదీని మలుమాయం చేస్తుంది. ఎండ వేడి, వీసీ చల్లదనం ఏవైనా ముఖాన్ని నిర్దిష్టంగా మారుస్తాయి. అలాంటప్పుడు ముఖమీద దీన్ని స్ప్రే చేసుకోండి. తేమను అందించడమే కాదు... జాజాగానూ మారుస్తుంది. పైగా మేకప్ వేసుకున్నా పనిచేస్తుంది. మిస్టలా పనికొస్తుంది కాబట్టి, బ్యాగులో తప్పక ఉంచుకోండి మరి. ఎండలో కాసేపు ఉంటే చాలు చర్మం ఎర్రబడిపోతుంది చాలామందికి. ఆప్త దురద, మంట, అలాంటప్పుడు చర్మాన్ని మరింత ఇరిటిట్ చేయని, ఇన్ఫ్లేమేషన్ పెంచని పరిష్కారాలు కావాలో? అయితే రోజువాటర్ని కంటబంద గుజుతో కలిపి రాస్తే చాలు. లివ్ బామ్ ఎంత రాసినా ప్రయోజనం లేదా? ముందు కాస్త రోజువాటర్ పట్టించి, తరవాత లివ్ బామ్ రాయాలి.



