

డీజిల్ కారితా..? నిబంధనల ప్రభావమా..?

రైతుల ఇబ్బందులు అధికారుల ముందున్న సవాల్



చర్ల, జూన్ 17 (పుడయం ప్రతినిధి) చర్ల మండల వ్యాప్తంగా వర్షాకాల వ్యవసాయ పనులు జోరందుకున్న వేళ డీజిల్ అందుబాటుపై నెలకొన్న పరిస్థితులు రైతాంగంలో ఆందోళనకు దారితీస్తున్నాయి. ఒకవైపు దుక్కులు దున్నడం, విత్తనాలు వేయడం వంటి వ్యవసాయ పనులకు ట్రాక్టర్లకు భారీగా డీజిల్ అవసరం కాగా, మరోవైపు ఇంధన విక్రయాలపై అమల్లో ఉన్న 90 రోజుల కఠిన నిబంధనలు రైతులను, పెట్రోల్ బంకు యాజమాన్యాలకు ఇబ్బందికర పరిస్థితుల్లోకి నెనుతున్నాయని చర్ల జరుగుతోంది. ఆదివాసీ హక్కుల పరిరక్షణ వేదిక తెలంగాణ రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఇర్లా రాజు దొర విడుదల చేసిన ప్రకటనలో చర్ల మండలంలో రైతులకు డీజిల్ కొరత ఉండేలా అధికారులు, పెట్రోల్ బంకు యాజమాన్యాల చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. మండలంలో ఐదు ఇంధన బంకులు ఉన్నప్పటికీ రైతులకు అవసరమైన సమయంలో డీజిల్ అందకపోవడం వలన అనుమానాలకు తావిస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. భద్రాచలం ఏజెన్సీలో రైతుల పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది అని తెలిపారు. చర్ల మండలం పూర్తిగా వ్యవసాయ ఆధారిత,

గరిజన ప్రాంతం కావడంతో మైదాన ప్రాంతం తో పోలిస్తే రైతుల పరిస్థితి చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. చాలా మంది రైతులకు సొంత ట్రాక్టర్లు లేకపోవడంతో అద్దె ట్రాక్టర్లపై ఆధారపడుతున్నారు. ట్రాక్టర్ల యజమానులు పొలాలకు వచ్చి దుక్కులు దున్నాలంటే రైతులే క్యాన్సల్ డీజిల్ తీసుకెళ్లి అందించడం సాధారణంగా జరుగుతోంది. మారుమూల గ్రామాల నుంచి ట్రాక్టర్లను ప్రతి సారి పెట్రోల్ బంకుకు తీసుకురావడం సాధ్యం కాదని రైతులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేస్తే సమయం, ఇంధనం రెండూ వృథా అవుతాయని వారు వాపోతున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన క్రాప్ అంక్షలతో రైతులకు ఇంకా పెరిగిన సమస్యలు. ఇటీవల ఇంధన నిల్వలు, అక్రమ రవాణా, బ్లాక్ మార్కెట్ విక్రయాలను అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వం కొన్ని కఠిన నిబంధనలను అమలు చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా క్యాన్సల్ డీజిల్ విక్రయాలపై పరిమితులు, భారీ పరిమాణంలో ఇంధన కొనుగోళ్లపై ప్రత్యేక నిఘా, కమర్షియల్ వినియోగానికి సంబంధించిన నియంత్రణలు అమలులో ఉన్నాయి. ఈ నిబంధనల కారణంగా బంకు యాజమాన్యాల కూడా జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తున్నాయని తెలుస్తోంది. ఫలితంగా నిజమైన రైతులు కూడా అవసరమైన డీజిల్ పొందడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నారనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి బంక యాజమాన్యాల పరిస్థితి ముందు నుయ్యి వెనుక గొయ్యి అనే చందంగా ఉందని వాపోతున్నారు. చట్టాలను ఉల్లంఘనలకు కఠిన శిక్షలు అంటూ ప్రభుత్వాలనుంచి ఒత్తిడిలు. ఇంధన విక్రయాల నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తే నిత్యావసర సరుకుల చట్టం 1955 కింద కఠిన చర్యలు తీసుకునే అవకాశం

ఉందని. ఉల్లంఘనలకు సంబంధించి జైలు శిక్షలు, జరిమానాలు, ఇంధనం, వాహనాల స్వాధీనం వంటి చర్యలు అమలు చేసే అవకాశం ఉందని సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. అంతేకాకుండా సంస్థలు లేదా వ్యాపార సంస్థలు నిబంధనలు ఉల్లంఘించినట్లు తేలితే బాధ్యులైన నిర్వాహకులు, మేనేజర్లు, అధికారులపై కూడా కేసులు నమోదు చేసే అవకాశముంది. ఈ నేపథ్యంలో బంకు యాజమాన్యాల కూడా అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తున్నాయి. వ్యవసాయ సీజన్లో ఏజెన్సీ ప్రాంత రైతులకు ప్రత్యేక అనుమతులు కల్పించాలని రైతు సంఘాలు కోరుతున్నాయి. గ్రామ స్థాయిలో రైతు ధృవీకరణ ఆధారంగా క్యాన్సల్ డీజిల్ అందించే విధానాన్ని పరిశీలించాలని నూచిస్తున్నాయి. దీంతో వ్యవసాయ పనులకు అటంకం లేకుండా, అదే సమయంలో అక్రమ వినియోగాన్ని కూడా అరికట్టవచ్చని అభిప్రాయపడుతున్నాయి. అధికారుల జోక్యంతో రైతులకు మేలు జరుగుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్న రైతులు డీజిల్ సరఫరా అంతంపై విజిలెన్స్ అధికారులు, తహసీల్దార్లు, జిల్లా సరఫరా శాఖ అధికారులు, కలెక్టర్ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలని రైతులు కోరుతున్నారు. వ్యవసాయ అవసరాలు చట్టపరమైన నిబంధనల మధ్య సమతుల్యత సాధిస్తూ రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా పరిష్కారం చూపాలని అవసరం ఉందని స్థానిక రైతు సంఘాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. సమస్యను తక్షణం పరిష్కరించకపోతే పెట్రోల్ బంకుల ఎదుట, తహసీల్దార్ కార్యాలయం వద్ద రైతులతో కలిసి నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహించే అవకాశముంది అదివాసీ హక్కుల పరిరక్షణ వేదిక హెచ్చరించింది. వ్యవసాయ సీజన్లో డీజిల్ అందుబాటు రైతుకు ప్రాణాధారం. అక్రమ విక్రయాలను అరికట్టే చట్టాలు ఎంత అవసరమో, నిజమైన రైతు అవసరాలను తీర్చే ప్రత్యేక విధానం కూడా అంతే అవసరమని చర్ల ఏజెన్సీ రైతాంగం ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తోంది.



ఆమ్మ మాట అంగన్వాడి బాట..

పినపాక జూన్: 17 పుడయం ప్రతినిధి భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మండలంలోని ఈ బయ్యారం గ్రామం వందల ఏళ్ల వరధిలోని గ్రాండ్ బయ్యారం గ్రామంలో బుధవారం ఆమ్మ మాట అంగన్వాడి బాట కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడి కేంద్రాల ద్వారా అందిస్తున్న సేవలు, చిన్నారుల పోషకాహారం, గర్భిణులు, బాలంతల ఆరోగ్య సంరక్షణ, ప్రీ-స్కూల్ విద్య ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కల్పించారు. అంగన్వాడి సేవలను ప్రజలు నచ్చినియోగం చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడి టీచర్ సావిత్రి, స్థానిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మల్లీశ్వరి, ప్రవల్లిక, వెంకట నరసమ్మ, వెంకటకృష్ణ, స్థానిక ప్రజలు, మహిళలు, అంగన్వాడి సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బజెపి నాయకుల ఆధ్వర్యంలో అమ్మ పేరుతో ఒక మొక్క గాట్ కార్యక్రమం



మేరకు బుధవారం వేసూరు మండలం చౌడవరం గ్రామంలో "అమ్మ పేరుతో ఒక మొక్క" కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి భారతీయ జనతా పార్టీ ఖమ్మం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు భాస్కర్ల వీరరాజు మరియు టీడీపీ ఓ.బీసీ మోర్చా నియోజకవర్గ కన్వీనర్ వన్నారాంబాబు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఓ.బీసీ మోర్చా మండల అధ్యక్షులు ధూపాటి లచ్చిరాజు ఆధ్వర్యంలో మరియు ఎస్సీ మోర్చా మండల అధ్యక్షులు మూడు సీతారాం, యువపరపు అప్పారావు పర్యవేక్షణలో ఈ సేవా కార్యక్రమం జరిగింది. గ్రామంలోని రామాలయం వద్ద నాయకులు, గ్రామస్థులు కలిసి మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వీరరాజు, రాంబాబు మాట్లాడుతూ.. మోడి గారి 12 ఏళ్ల సుపరిపాలన దేశాభివృద్ధికి బాటలు వేసిందని, పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా "అమ్మ పేరుతో ఒక మొక్క" నాటడం ద్వారా సామాజిక బాధ్యతను చాటుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు గ్రామస్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



సత్తుపల్లి జూన్ 16 (పుడయం ప్రతినిధి) వేసూరు మండల పరిధిలోని చౌడవరం గ్రామంలో ఘనంగా "అమ్మ పేరుతో ఒక మొక్క" కార్యక్రమం ప్రధాని నరేంద్ర మోడి గారి 12 ఏళ్ల సుపరిపాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, జాతీయ పార్టీ పిలుపు

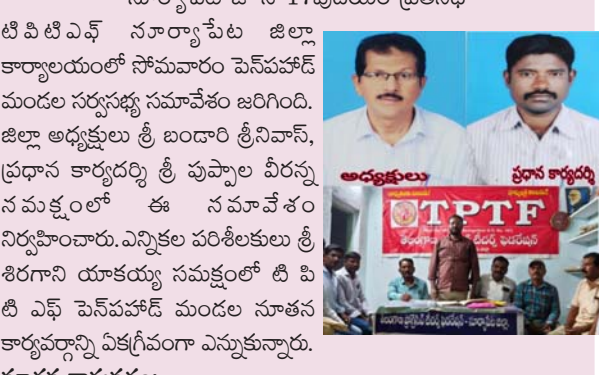
దానవాయిపేట పాఠశాలలో సామూహిక అక్షరాభ్యాసం



శక్తివంతమైన సాధనమని, విద్య ద్వారా సమాజంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవచ్చని అన్నారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను క్రమం తప్పకుండా పాఠశాలకు పంపించి వారి విద్యాభివృద్ధికి తోడ్పడాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సర్పంచ్ తుర్రం రవికుమార్ మాట్లాడుతూ, గ్రామాభివృద్ధికి విద్యే ప్రధాన ఆధారమని తెలిపారు. చిన్నారులు బాగా చదివి ఉన్నత స్థాయిలకు చేరుకుని గ్రామనికీ, తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆశం క్షించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్య అందుబాటులో ఉందని, ప్రతి తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేర్పించాలని విలువునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ కాపుల కృష్ణారెడ్డి రావు, వార్డు సభ్యులు కారం సుధాకర్, కజితి రజనీ, కోమరం భద్రంబులు, చింతకాయల సురూప అంగన్వాడి టీచర్ చింతకాయల పుష్ప, రామంజమ్మ ఉపాధ్యాయులు సుహాసినీ చింతకాయల హరిబాబు, మార్కెట్, శాంతకుమార్, నీలిమ గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

చర్ల, జూన్ 17 (పుడయం ప్రతినిధి) చర్ల మండలం ఆర్.కొత్తగూడెం గ్రామం వందల ఏళ్ల వరధిలోని దానవాయిపేట ప్రాథమిక ఉన్నత పాఠశాలలో బుధవారం సామూహిక అక్షరాభ్యాస కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. విద్యా సంవత్సర ప్రారంభ వేళ చిన్నారులకు విద్యపై ఆసక్తి పెంపొందించడం, పాఠశాలల్లో ప్రవేశాను ప్రోత్సహించడం లక్ష్యంగా నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో జరిగింది. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు నానరాజు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో చిన్నారులకు తొలి అక్షరాల దిద్దింది విద్యాభ్యాసానికి తీవ్రం చూపించారు. అక్షరాభ్యాసం సందర్భంగా విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, గ్రామ ప్రజలతో పాఠశాల ఆవరణ సందర్శించి మాట్లాడుతూ, ప్రతి చిన్నారి జీవితంలో అక్షరాభ్యాసం ఒక కీలక ఘట్టమని పేర్కొన్నారు. విద్యే వ్యక్తి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే

సూర్యాపేట జిల్లా టీపీ టీఎఫ్ అధ్యక్షులు బండాల శ్రీనివాస్ సీమెట్లలో పెన్ పీహెచ్ మండలం సూర్యాపేట కార్యకర్తల ఏకీకరణ ఎన్నిక



సూర్యాపేట జూన్ 17 (పుడయం ప్రతినిధి) టీపీ టీఎఫ్ సూర్యాపేట జిల్లా కార్యాలయంలో సోమవారం పెన్ పీహెచ్ మండలం సర్పంచ్ సమావేశం జరిగింది. జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీ బండాల శ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ పుష్పాల వీరన్న సమక్షంలో ఈ సమావేశం నిర్వహించారు. ఎన్నికల పరిశీలకులు శ్రీ శిరగాని యాకయ్య సమక్షంలో టీ పీ టీ ఎఫ్ పెన్ పీహెచ్ మండలం నూతన కార్యకర్తల ఏకీకరణ ఎన్నికలను, నూతన కార్యకర్తల: గౌరవ అధ్యక్షులు: శ్రీ పల్లవ వెంకన్న, జిహెచ్ఎం వీరేంద్ర గౌరవ సలహాదారు: శ్రీ చీకూరి అంజయ్య, జిహెచ్ఎం గణేశు మల్లాపూరం అధ్యక్షులు: ఎం.డి. భాషా మొయిసద్దీన్, ఎన్.వి. జ్యోతిషాచారి అనూజిపురం ప్రధాన కార్యదర్శి: ఎ. శ్రీధర్, ఎన్.ఎ. పెన్ పీహెచ్ జిల్లా కౌన్సిల్: 1) శ్రీ తన్నీరు రమేష్, ఎన్.జి.టి, ఎంపీటీ ఎన్ నారాయణగూడెం 2) శ్రీ శీలం రాములు, ఎన్.జి.టి, ఎంపీటీ ఎన్ వీరేంద్ర ఇతర కార్యకర్తల సభ్యులను కూడా ఎన్నుకున్నారు. నూతన కార్యకర్తల ఉపాధ్యాయ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తుందని జిల్లా అధ్యక్షులు తెలిపారు.

అర్హత లేని వైద్యం ప్రాణాలకు ప్రమాదం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులనే ఆశ్రయించండి

ఆర్ఎంపి డాక్టర్ల వైద్యంపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూన్ 17 (పుడయం ప్రతినిధి) భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అర్హత లేని ఆర్ఎంపి డాక్టర్ల వద్ద వైద్యం చేయించుకోవడం వల్ల ప్రజలు ప్రాణాపాయ పరిస్థితులను ఎదురవుతున్నారని, ఈ అంశంపై జిల్లా యంత్రాంగం విస్తృత స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ప్రజా సంఘాలు, మేధావులు కోరుతున్నారు. అనారోగ్యానికి గురైన సమయంలో సమీపంలో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు లేదా అర్హత కలిగిన వైద్యులు అందుబాటులో లేకపోవడంతో చాలామంది గ్రామీణ ప్రజలు ఆర్ఎంపి డాక్టర్లను ఆశ్రయిస్తున్నారు. అయితే సరైన వైద్య అర్హతలు లేకుండా మందులు ఇవ్వడం, ఇంజక్షన్లు వేయడం, తీవ్రమైన కేసులను కూడా చికిత్స చేయడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల రోగుల ఆరోగ్యం మరింత ప్రమాదంలో పడి అవకాశాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. జిల్లా అధికారులు, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ నాయకులు గ్రామల్లో ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించి, ప్రజలు అనారోగ్య సమస్యలతో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, కమ్యూనిటీ ఆరోగ్య కేంద్రాలను మాత్రమే ఆశ్రయించేలా చైతన్యం కల్పించాలని అవసరం ఉంది. అలాగే అర్హత లేని వైద్య సేవలు అందిస్తున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. ప్రతి గ్రామంలో ఆరోగ్య సిబ్బంది,

ఆర్.ఎం.పి. డాక్టర్ల వైద్యం ప్రాణాలపై ముప్పు!
అర్హత లేని వాని వైద్యం - మీ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం
ఆర్.ఎం.పి. డాక్టర్ల వైద్యం ప్రాణాలపై ముప్పు!
అర్హత లేని వాని వైద్యం - మీ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం
అర్హత లేని వాని వైద్యం - మీ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం

ఆశా కార్యకర్తలు, అంగన్వాడి సిబ్బంది ద్వారా ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తే అవసరం ప్రాణనష్టాలను నివారించవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్య భద్రత ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్య సేవలపై మరింత పర్యవేక్షణ అవసరమని వారు సూచిస్తున్నారు.

పుడయం తెలుగు దినపత్రిక ప్రత్యేక కథనం

- ◆ సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండండి
- ◆ ముందస్తు జాగ్రత్తలతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూన్ 17 (పుడయం ప్రతినిధి) వర్షాకాల ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రజలు సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ కాలంలో దెంగ్యూ, మలేరియా, వైరల్ ఫీవర్, టైఫాయిడ్, జలుబు, దగ్గు, విరేచనాలు వంటి వ్యాధులు ఎక్కువగా వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. జిల్లాలో ఇటీవల కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా నీరు నిల్వ ఉండే ప్రాంతాల్లో రోమల పెరుగుదల అధికమవుతోంది. దీంతో దెంగ్యూ, మలేరియా వంటి రోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రజలు తమ ఇళ్ల పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలూ గాననీటిని తప్పనిసరిగా మరిగించి లేదా శుద్ధి చేసి ఉపయోగించాలి. ఇంటి పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. కూరల్లు, టైర్లు, కుండీలు, డబ్బాలు వంటి వాటిలో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలి. రోమలెరలు, రోమల నివారణ మందులు ఉపయోగించాలి. బయట ఆహార చందాల్లను వీలైనంత వరకు నివారించాలి. చేతులను తరచుగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. జ్వరం, తలనొప్పి, ఒళ్లునొప్పిలు, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే సమీప ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని సందర్శించాలి. వైద్య శాఖ నూచనలు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ప్రజలకు అవసరమైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టింది. గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ సీజనల్ వ్యాధుల నివారణపై ప్రజలకు సూచనలు

సీజనల్ వ్యాధులపై జాగ్రత్తగా ఉండండి!
అర్హత లేని వాని వైద్యం - మీ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం
అర్హత లేని వాని వైద్యం - మీ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం

అందిస్తోంది. ప్రజల సహకారం అవసరం సీజనల్ వ్యాధుల నివారణలో ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో కీలకమని వైద్య అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. చిన్నచిన్న జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా చుట్టూ పరిసరాలను, సమాజాన్ని వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. "అప్రమత్తతే ఆరోగ్య రక్షణకు మొరటి మెట్టు" అనే నినాదంతో ప్రతి ఒక్కరూ వరిశుభ్రత పాటించి ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి సహకరించాలని వైద్య శాఖ విజ్ఞప్తి చేసింది.

కోర్టు ప్రాంగణంలో హెల్త్ కార్డు కరపత్రాల ఆవిష్కరణ.



ప్రెసిడెంట్ సుడిగాలి వెంకట నరసయ్య, బార్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ భూకార్య రవికుమార్ నాయక్ ఆధ్వర్యంలో న్యాయవాదుల హెల్త్ కార్డు గురించి కరపత్రాల పంచి ఈనెల 20వ తారీఖున హైదరాబాద్ లో ఇందిరా పార్క్ వద్ద మహా భద్రాక్షు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ న్యాయవాదులు మరియు జూనియర్ న్యాయవాదులు పాల్గొన్నారు...

ఇల్లందు, జూన్ 17, (పుడయం) ఇల్లందు కోర్టు ఆవరణలో ఆల్ ఇండియా లాయర్ యూనియన్ కమిటీ

వేర్షాకాలంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి



చర్ల, జూన్ 17: (పుడయం ప్రతినిధి) వర్షాకాలంలో వ్యాధులు ప్రబలి అవకాశం ఉన్నందున ప్రజలు ఆరోగ్య పరిరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని చర్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ హరికన్ సూచించారు. రోమల నివారణ కోసం ప్రతి మంగళవారం, శుక్రవారం "ప్రైడ్ - డ్రైడ్" కార్యక్రమాన్ని పాటిస్తూ ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. కూరల్లు, పాత టైర్లు, ట్రాక్

మధిరలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బిఎల్ఎలకు శిక్షణ శిబిరం.



మధిర జూన్ 17, పుడయం ప్రతినిధి: దెందులూరు శ్రీరస్తు ఫంక్షన్ హాల్లో టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీనివాసు ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బిఎల్ఎలకు శిక్షణ శిబిరం నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా దుద్దిళ్ల శ్రీనివాసు మాట్లాడుతూ, ఎన్నికల ప్రక్రియలో బిఎల్ఎల పాత్ర అత్యంత కీలకమని, ఓటరు జాబితాల పరిశీలన, సవరణలు, అభ్యంతరాల సమూహం, అర్హతైన ప్రతి ఓటరిని జాబితాలో చేర్చే విషయంలో అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. భారత ఎన్నికల సంఘం నిబంధనల ప్రకారం పని చేస్తూ, పార్టీ బిఎల్ఎలకు ప్రతి బిఎల్ఎ కృషి చేయాలని విలువునిచ్చారు. ఓటరు జాబితాలో ఎలాంటి పొరపాట్లు లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు తోడ్పడాలని తెలిపారు. ఈ శిక్షణ శిబిరంలో మధిర పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తలుపుల వెంకటేశ్వర్లు, మధిర మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పారుపల్లి విజయ్ కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బండారు నరసింహారావు, సూరం శెట్టి కిషోర్ జిల్లా నాయకులు కర్నాటి రామారావు, పులి బండ్ల చిట్టిబాబు, దుంప వెంకటేశ్వర్ల రెడ్డి, షేక్ జహంగీర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ బిఎల్ఎలు పాల్గొన్నారు.

అంబారుపేట ప్రభుత్వ ప్రాథమికాన్నత పాఠశాలలో పాఠ్యపుస్తకాల పంపిణీ.



మధిర జూన్ 17, పుడయం ప్రతినిధి: అంబారుపేట గ్రామ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో 1వ తరగతి నుండి 7వ తరగతి వరకు చదువుతున్న విద్యార్థులకు నూతన విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించిన పాఠ్యపుస్తకాలను పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి గ్రామ కౌన్సిలర్ బెజ్జం రాజు మరియు కర్నాటి శ్రీమ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై విద్యార్థులకు పుస్తకాలు అందజేశారు. పాఠశాల హెడ్ మోహన్ ఆధ్వర్యంలో, ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణలో ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు విద్యలో రాణించి ఉన్నత విజ్ఞానం సాధించాలని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న విద్యా అవకాశాలను నచ్చినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. నేటి పాఠ్యపుస్తకం చేపటి విజయానికి పూడి విద్యార్థుల భవిష్యత్తు బంగారుమయం కావాలని కోరారు.

చర్మం ముడతలు పడకుండా..!

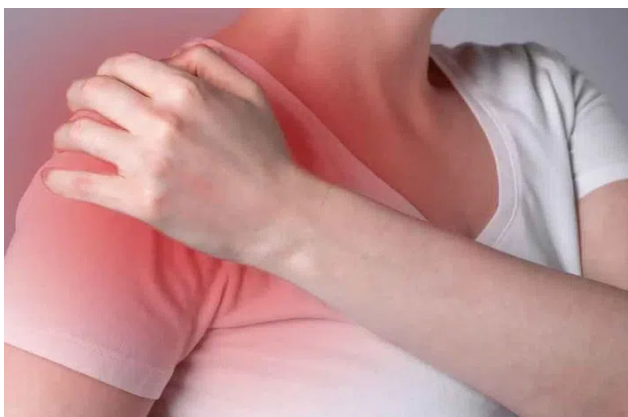


వయసు పైబడుతోందిని చెప్పడానికి కనిపించే లక్షణాల్లో అన్నిటికంటే ముఖ్యమైంది - చర్మం ముడతలు పడటం. అందులోనూ ముఖం మీద చర్మం బాగా సున్నితంగా ఉంటుంది కాబట్టి ముడతల ప్రభావం ఎక్కువగా ముఖం మీదే కనిపిస్తుంది. అయితే చర్మంపై ముడతలు రావడానికి వయసు పెరగడం ఒక్కటే కారణం కాదు.. సౌందర్య సంరక్షణలోను, మన జీవన విధానంలోనూ చేసే కొన్ని సాధారణమైన మార్పులు ముడతల కారణమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి... ఎరులు ఎందుకంటే తిరిగి తిప్పుతూ చర్మం సూర్యరశ్మి వల్ల

ఎక్కువగా ప్రభావితం అవుతుంది. చిన్న వయసులోనే వాల్చక్రపు చూపుతూ ఎక్కువగా కనిపించడానికి కూడా ఇది కారణమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఎండలోకి వెళ్లేటప్పుడు సన్ స్క్రీమ్ లోషన్లు రాసుకోవడం వంటి రక్షణ చర్యలు తప్పకుండా పాటించాలని చెబుతున్నారు.

తప్పకుండా చర్మం మీద కనిపించడం వల్ల నష్టం వచ్చుతుంది. దీంతో నొప్పి, బిగుతు, కదలికల్లో ఇబ్బందులు వంటి సమస్యలు తలెత్తి జీవన నాణ్యతపై ప్రభావం చూపుతాయి. గతంలో వృద్ధుల్లో ఎక్కువగా కనిపించే ఫ్రోజెన్ షోల్డర్, టెండన్ సమస్యలు ఇప్పుడు 40 ఏళ్ల వయసు వారిలో కూడా కనిపిస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీనికి ప్రధాన కారణంగా తక్కువ వయసులోనే మధుమేహం, ఫ్రీ-డయాబెటిస్ కేసులు పెరగడాన్ని పేర్కొంటున్నారు. కొంతమంది రోగుల్లో కీళ్ల నొప్పులు, ఖంజీరం

డయాబెటిస్ వచ్చే ముందు చాలా మందిలో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే..!



సరాలపై ప్రభావం చూపే సమస్యలు కూడా ఎక్కువవుతున్నాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఖంజీరం బిగుతుకుపోవడం (ఫ్రోజెన్ షోల్డర్), వేళ్ల లాక్ కావడం (ట్రీగ్గర్ ఫింగర్), కీళ్ల నొప్పులు, సరాల ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు మధుమేహంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయని వారు చెబుతున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువ కావడం నియంత్రించలేక శరీరం లోని కొల్లాజెన్, టెండన్లు,

బిగుతుకుపోవడం లేదా వేళ్ల కదలికల్లో ఇబ్బందులు మొదల కనిపించి, తరువాత పరిశీలనలో మధుమేహం గుర్తిస్తున్నట్లు నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. అంటే కొన్ని సంవత్సారాల్లో అలోపెటిక్ సమస్యలు మధుమేహానికి తొలి హెచ్చరిక సంకేతాలుగా ఉంటున్నాయి. అధిక రక్త చక్కెర స్థాయిలు శరీరంలోని కణజాలాలను వేగంగా వృధాపాటు చేసి గురిచేస్తాయి. దీనివల్ల కొల్లాజెన్ పైబర్లు మందంగా, గట్టిగా మారి టెండన్లు, లిగమెంట్ల వ్యత్యాసం తగ్గుతుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణ తగ్గడం, స్వల్ప స్థాయి వాపు కొనసాగడం వల్ల ఫ్రోజెన్ షోల్డర్, ట్రీగ్గర్ ఫింగర్, టెండన్ సమస్యల ప్రభావం పెరుగుతుంది. మధుమేహం నియంత్రణలో లేకపోతే కీళ్ల సమస్యలు తీవ్రత మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఎముకలు విరిగిపోవడం మానడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టడం, శస్త్రచికిత్స కావాలి

తల్ల తర్వాత ఇన్సులైన్ వచ్చే ప్రమాదం, కోలుకోవడంలో అలసట వంటి సమస్యలు కూడా అధికంగా కనిపిస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఫ్రోజెన్ షోల్డర్ సమస్యలు సాధారణ జనాభాతో పోలిస్తే చాలా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అదే విధంగా ట్రీగ్గర్ ఫింగర్ కూడా మధుమేహ భాగితల్లో అధికంగా సమాధివృత్తిలో ఉంటుంది. అంతేకాకుండా డయాబెటిస్ హ్యాండ్స్, దువ్వులైన కాంట్రాక్చర్ వంటి చేతి సమస్యలు, పాదాలు, మడమల కీళ్లను దెబ్బతీసే చార్నోట్ ఆరోపణ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు కూడా మధుమేహంతో సంబంధం కలిగి ఉంటున్నాయి. టైప్ -1 మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఎముకల సాంద్రత తగ్గడం, టైప్ -2 మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఆస్టియోఆర్టిటిస్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. అందుకే నిపుణులు పేర్కొంటున్నారినా, ఖంజీరం నొప్పి, బిగుతు పెరగడం, ఇన్సులైన్ నిరోధకత, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుందిని అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. తీవ్రమైన నిద్రలేమికి కొన్ని హెచ్చరిక సంకేతాలు కూడా ఉంటాయి. మధుమేహం సమయంలో అధిక అలసట, తీపి లేదా అధిక కేలీల అహారాలపై తీవ్రమైన కోరిక, చిన్న విషయాల్లో చిరాకు, మంచంపై చాలా సేపు గడిపినా ఉదయం తాజాగా అనిపించకపోవడం వంటి లక్షణాలు సులభంగా కనిపిస్తున్నాయి.

నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలిలో మహిళలు ఉద్యోగ భార్యలు, కుటుంబ సంరక్షణ, గృహ నిర్వహణ వంటి అనేక పనులను ఒకేసారి నిర్వహిస్తుంటారు. ఈ నిరంతర మౌన కీళ్ల ఒత్తిడి, బాధ్యతల కారణంగా మహిళల శరీరం, ముఖ్యంగా మెదడు, పురుషులతో పోలిస్తే ఎక్కువ విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అందుకే మహిళలకు సాధారణంగా పురుషుల కంటే కొంత ఎక్కువ నిద్ర అవసరం ముఖ్యమైంది. నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల ప్రకారం పెద్దలకు రోజుకు సగటున 7 నుంచి 9 గంటల నిద్ర అవసరం.

పురుషులకన్నా మహిళలకు నిద్ర కాస్త ఎక్కువ అవసరం.. ఎందుకంటే..?

అయితే మహిళలు రోజంతా అనేక బాధ్యతలను సమస్యయం చేయాలి కావడంతో వారి మెదడు ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. ఈ కారణంగా మెదడు పూర్తిగా కొలుకోవడానికి అదనంగా 20 నుంచి 60 నిమిషాల నిద్ర అవసరమయ్యే అవకాశం ఉందని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. పరిశోధనల ప్రకారం రోజంతా ఎక్కువ మౌన కీళ్లను చేసిన పురుషుల మెదడుకు రాత్రి సమయంలో మరింత విశ్రాంతి అవసరం అవుతుంది. మహిళలు సాధారణంగా ఒకేసారి అనేక పనులను నిర్వహించడం వల్ల మెదడులోని వివిధ భాగాలు ఎక్కువగా మురుకుగా పనిచేస్తాయి. గాఢ నిద్ర సమయంలో ఈ భాగాలు మరమ్మత్తులు చేసుకుని తదుపరి రోజుకు నిద్రమృదుతాయి. నిద్ర సమయం తగ్గితే ఈ ప్రక్రియకు అంతరాయం కలుగుతుంది. మహిళల

తరచూ తగ్గించుకోవడం వల్ల మెదడు అలసట, చిరాకు, వికాగ్రత లోపం, నిద్రయాల తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. దీర్ఘకాలంలో అందోజీన, డిప్రెషన్, బరువు పెరగడం, ఇన్సులైన్ నిరోధకత, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుందిని అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. తీవ్రమైన నిద్రలేమికి కొన్ని హెచ్చరిక సంకేతాలు కూడా ఉంటాయి. మధుమేహం సమయంలో అధిక అలసట, తీపి లేదా అధిక కేలీల అహారాలపై తీవ్రమైన కోరిక, చిన్న విషయాల్లో చిరాకు, మంచంపై చాలా సేపు గడిపినా ఉదయం తాజాగా అనిపించకపోవడం వంటి లక్షణాలు సులభంగా కనిపిస్తున్నాయి.

సాధారణంగా పెద్దలకు 7 నుంచి 9 గంటల నిద్ర అవసరమైనప్పటికీ, చాలా మంది మహిళలకు 8 నుంచి 8.5 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర లభిస్తే శరీరం, మెదడు పూర్తిగా పునరుద్ధరించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే నిద్రను విలీనంగా కాకుండా ఆరోగ్యానికి అత్యవసరమైన అవసరంగా భావించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచాలంటే ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో నిద్రపోవడం, ఒకే సమయంలో లేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నిద్రకు గంట ముందు మొబైల్, టాబ్లెట్ వంటి పరికరాల వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. సాయంత్రం తర్వాత కెఫీన్, మద్యం, భారమైన ఆహారాన్ని పరిమితం చేయడం మంచిది. అలాగే పడకగది ఉష్ణోగ్రతను చల్లగా ఉంచడం ద్వారా గాఢ నిద్రకు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



మేకప్ వేసుకున్నప్పుడు ఇంటికి తిరిగి వచ్చాక దానిని తొలగించుకుని ముఖాన్ని తప్పనిసరిగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. లేదంటే మేకప్ ఉత్పత్తుల్లో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్, కాలిక్యులర్ కార్బన్లు.. ఇవన్నీ చర్మం మీద ప్రభావం చూపించి ముడతలు పడేలా చేస్తాయంటున్నారు. కాబట్టి మేకప్ తొలగించే సమయం చందం అనేది మంచి పద్ధతి కాదని చెబుతున్నారు. చర్మంపై ముడతలు రావడానికి మన శరీర బరువులో వచ్చే మార్పులు కూడా కారణం కావచ్చు. ఒకేసారి బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటివి జరిగితే స్ట్రెస్ మార్కులు రావడంతో పాటు చర్మం సాగినట్లుగా.. ముడతల్లా కనిపించే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. చర్మం ఆరోగ్యవంతుణ్ణా ఉండాలంటే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే పళ్లెం, కూరలు మన ఆహారంలో భాగం కావాలి. ఎందుకంటే అవి చర్మంపై బాగా ప్రభావం చూపుతాయి. వాల్చక్రపు చూపుతూ కనిపించకుండా చేయడంలో సహకరిస్తాయి. ఎప్పుడైతే చర్మం సంరక్షణకు అవసరమయ్యే పోషకాలు అందవో.. అప్పుడు ఆ ప్రభావం

ఎక్కువగా కూర్చోవడం.. ఉన్నచోటే అదే పనిగా కూర్చుని ఉంటే శరీరానికి వ్యాయం అందక ఆ ప్రభావం చర్మంపై కూడా కనిపించే అవకాశం ఉంది. అందుకే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయం చేయడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా కనిపిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

దేశంలో జీవన శైలి సంబంధిత వ్యాధులు అందోజీన సంక్రమణలలో పెరుగుతున్నాయని తాజా జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే (ఎన్ఎఫ్హెఎచ్ఎస్-6) వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా పెద్దల్లో ఊబి కారణం, అధిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతున్నట్లు సర్వే గుర్తించింది. ఈ పరిస్థితి భవిష్యత్తులో మధుమేహం, గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, మూత్రపిండాల వ్యాధుల వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశముందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సర్వే ప్రకారం

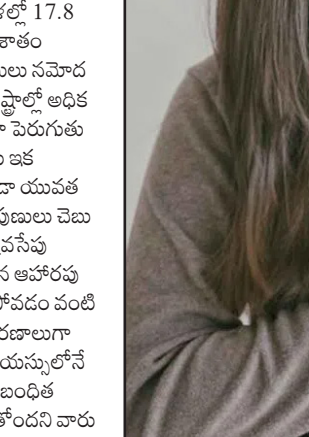
ఊబి కారణం, మధుమేహం, రక్తపోటు లేదా కుటుంబంలో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల పరిశీలనలకు అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా పెద్దల్లో ఊబి కారణం, అధిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతున్నట్లు సర్వే గుర్తించింది. ఈ పరిస్థితి భవిష్యత్తులో మధుమేహం, గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, మూత్రపిండాల వ్యాధుల వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశముందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సర్వే ప్రకారం

భారీగా పెరుగుతున్న జీవనశైలి వ్యాధులు..

జీవన శైలి వ్యాధులు..

15 సంవత్సరాల పైబడిన మహిళల్లో 17.8 శాతం మందికి, పురుషుల్లో 20.9 శాతం మందికి అధిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సమాధివృత్తి అధిక బరువు, ఊబి కారణం సమస్యలు కూడా పెరుగుతున్నట్లు గుర్తించారు. జీవనశైలి వ్యాధులు ఇక వృద్ధులకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా యువతలోనూ వేగంగా పెరుగుతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శారీరక శ్రమ తగ్గడం, ఎక్కువసేపు కూర్చునే జీవనశైలి, అసాధారణమైన ఆహారపు అలవాట్లు, ఒత్తిడి, సరిపాటు నిద్ర లేకపోవడం వంటి కారణాలు ఈ సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలుగా పేర్కొంటున్నారు. ఫలితంగా చిన్న వయసులోనే మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోందిని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల పెరుగుదలతో పాటు వాటి చికిత్స ఖర్చులు కూడా

కుటుంబాలపై భారీ ఆర్థిక భారాన్ని మోపుతున్నాయి. సాధారణ వ్యాధులతో పోలిస్తే మధుమేహం, గుండెజబ్బులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి వ్యాధులకు జీవితాంతం వైద్య పర్యవేక్షణ, పరీక్షలు, మందులు అవసరం అవుతాయి. కొన్ని సంవత్సారాల్లో ఆసుపత్రి చికిత్స కూడా అవసరమవుతుంది. దీంతో కుటుంబాల ఆర్థిక పరిస్థితిపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆరోగ్య బీమా ప్రాధాన్యం మరింత పెరిగిందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆరోగ్య బీమా కేవలం ఆసుపత్రి ఖర్చులకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, నివాస ఆరోగ్య పరీక్షలు, వెల్ నెస్ కార్డుల మూల, టెలి కన్ సల్టేషన్లు, వ్యాధి నిర్వహణ నివల వంటి అనేక సదుపాయాలను కూడా అందిస్తున్నట్లు వారు పేర్కొంటున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించడం, క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో తగ్గిన ఆరోగ్య బీమా ఉంటే చికిత్స ఖర్చుల భారాన్ని తగ్గించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు.



సదుపాయాలు, నివాస ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వంటి అంశాలను పరిశీలించి సరైన పాలీసీ ఎంపిక చేసుకోవడం అవసరమై చెబుతున్నారు. దేశంలో జీవనశైలి వ్యాధులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఎంత ముఖ్యమో, ఆర్థిక రక్షణ కోసం ఆరోగ్య బీమా కూడా అంతే అవసరమని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. నివారణ చర్యలు మొదటి రక్షణ కవచం అయితే, ఆరోగ్య బీమా రెండో రక్షణ కవచంగా మారతే దని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

లవంగాల నీళ్లను తాగితే ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి..

ఇటీవలి కాలంలో సోషల్ మీడియాలో లవంగాల నీరు (కోవ్ వాటర్) ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని, ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలను తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని విస్తృతంగా ప్రచారం జరుగుతోంది. కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం, కడుపులో మంట, గట్ (జీర్ణ వ్యవస్థ) ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇది అద్భుతమైన పరిష్కార మని పలువురు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ వాదనలకు శాస్త్రీయ ఆధారాలు ఎంతవరకు ఉన్నాయనే విషయంపై నిపుణులు వివరణ ఇస్తున్నారు. లవంగాల్లో శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక జీవసంబంధ క్రియాశీల పదార్థాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా యూజెనాల్ అనే సమ్మేళనం లవంగాల్లో ప్రధానంగా ఉంటుంది. ఈ పదార్థానికి యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచ

డంలో, కడుపులో ఏర్పడే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో కొంతవరకు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం యూజెనాల్ జీర్ణనాళంలోని మృదుకండరాలను సడలించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో ఆహారం జీర్ణక్రియ సజావుగా జరిగి, కడుపు ఉబ్బరం లేదా గ్యాస్ వల్ల కలిగే అసౌకర్యం కొంత తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే కొందరు లవంగాల నీరు తాగిన తర్వాత కడుపు తేలికగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతారని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అయితే లవంగాల నీటి గురించి ప్రచారంలో ఉన్న అనేక ఆరోగ్య వాదనలు శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైనవి కావని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒక రాత్రిలోనే కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది, శరీరంలోని వ్యాధులను నిరూపితమైనవి కావని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒక రాత్రిలోనే కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది, శరీరంలోని వ్యాధులను నిరూపితమైనవి కావని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒక రాత్రిలోనే కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది, శరీరంలోని వ్యాధులను నిరూపితమైనవి కావని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.



చేస్తున్నారు. అయినప్పటికీ లవంగాలను పూర్తిగా విస్మరించాలి అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా లవంగాలను చేర్చడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గోరువెచ్చని లవంగాల నీరు తాగడం కొంతమందికి ప్రశాంతతను, సౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. అయితే ఏ ఒక్క సహజ పానీయాన్ని అద్భుతమైన ఔషధంగా భావించడం సరైనది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మంచి నిద్ర, సమతుల్య ఆహారం, ఒత్తిడి నివారణ, క్రమం తప్పని వ్యాయం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లతో పాటు లవంగాల నీరు తీసుకుంటేనే మెరుగైన ఫలితాలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. సహజ చిట్టాలు స్వల్ప అసౌకర్యాలను తగ్గించడంలో కొంతమేరకు ఉపయోగపడతాయని, కానీ అవి సమగ్ర ఆరోగ్య సంరక్షణకు ప్రత్యామ్నాయం కావని నిపుణులు గుర్తుచేస్తున్నారు.

కలిపి తింటే మేలు!



విటమిన్లు, మినరల్స్ అందాలవలన కాయగూరలు, నల్లని ఇలా ఎన్నో ఆహారాలలో చేర్చుకుంటూ ఉంటాం కానీ అవి సరిగానే అందుతున్నాయా? ఎందుకంటే కొన్నింటిని కలిపి తీసుకోవాలి మని. అప్పుడే పోషకాలా సరిగా అందుతాయి అంటున్నారు కానీ అవకాశం ఉందని నిపుణులు. ఇంతకీ అనేకుంటే..

గుమ్మడి, క్యారెట్లలో బీటా కెరోటిన్ ఉంటుంది తెలిసిందే! కానీ కంటే ఆరోగ్యానికి కాదు... రోగనిరోధకతకి, చర్మ సంరక్షణకి ఇది తప్పనిసరి. కానీ ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కొవ్వొల్లేనే కరుగుతుంది. అందుకే అది మన శరీరానికి అందాలంటే అలివీ నూనెకి జత చేయాల్సింది.

ఆరోగ్యకరమైన రకరకాల కాయగూరలు, ఆకుకూరలు తింటుంటాం. వాటి నుంచి వి, ఇ, కె విటమిన్లు మెరుగ్గా అందాలంటే నల్లని, గింజనల జోడించాలి. అప్పుడే శరీరం ఆ విటమిన్లను మెరుగ్గా శోషించుకోగలదు. అవకాశం... మంచి కొవ్వల సమాహారం, కానీ అచ్చంగా దాన్ని తినడమే కష్టం. కాబట్టి, నలాడ్లలో భాగంగా చేసుకుని తింటుంటాం. వాటిలో బోహాలోన్ తప్పక చేర్చుకోండి. ఇందులో లైకోపీన్ అనే పదార్థం యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది ఆక్సిడెంట్ స్ట్రెస్ నివారించే పనిచేస్తూ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి చేసే మేలూ చాలానే. కానీ అది కొవ్వొల్లేనే కరుగుతుంది. అందుకే ఈ

రెండు కూడి విటమిన్లతో మంచిది. పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఇవి రోగనిరోధకతకు మంచివి అని తీసుకుంటూ ఉంటాం. కానీ పసుపులో కల్కోలిన్ శరీరం త్వరగా గ్రహించలేదు. అందుకే పాటు మెరుగ్గా పొందిన కొన్ని పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవాలి. జీర్ణక్రియ, ఎముకల ఆరోగ్యానికి మంచిదిని చాలామంది యోగ్యైన్ రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. డాంథాపాటు కొన్ని పండ్ల ముకులనే చేర్చుకోండి. యోగ్యైన్ మంచి బ్యాక్టీరియా అందిస్తే పండ్ల పీచుపాటుతో పైబెర్ని అస్సాయి. ఇవి ఆ సూక్ష్మజీవులకు తద్దా మనకూ మేలు చేస్తాయి.

గుజరాత్ లోనే ఎంబ్రాయర్ విమానాల తయారీ

విమానాల అసెంబ్లీ కోసం గుజరాత్ లోని ధోలరాలో ఫైనల్ అసెంబ్లీ లైన్ (ఎఫ్ఎఎల్) ఏర్పాటు చేయాలని అదానీ గ్రూప్, బ్రిజ్ లో విమాన దిగజేపు ఎంబ్రాయర్ నిర్ణయించారు తెలుస్తోంది. గతేడాది అక్టోబరులో దీర్ఘకాలం తరువాత కార్యాలయాన్ని తెరచిన ఎంబ్రాయర్, భారత విమాన దిగజేపు పరిశ్రమలో సాధించిన సంగతి తెలిసింది. పౌర, రక్షణ విమాన విభాగాల్లో అవకాశాల కోసం ఈ సంస్థ ఎదురుచూస్తోంది.



నాలుగో రోజూ రాణించిన సూచీలు..



నిరపదించి. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో ట్రెంట్, బీఈఎల్, ఎలర్వల్, టాటా స్టీల్, ఇస్కాన్ షేర్లు లాభపడ్డాయి. బజాజ్ ఫిన్సెర్వ్, యాక్విస్ బ్యాంక్, కోటి మహేంద్రా బ్యాంక్, మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా, మారుతీ సుజుకీ షేర్లు నష్టాలు చవి చూశాయి. దాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ 94.52గా ఉంది. అంతర్జాతీయ వివరణలో ట్రెంట్ క్రూడ్ బ్యాంక్ ధర 79 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతుంది. టాటా మోటార్స్ పాసింజర్ షేర్లు అమ్మకాల ఒత్తిడి ఎదుర్కొన్నాయి. ఓ దశలో 10 శాతం మేర క్షీణించాయి. చివరికి 8.10 నష్టంతో రూ. 361.70 వద్ద ముగిశాయి. టాటా గ్రూపును కుదులన లగ్గర్ కార్పొరేషన్ అయిన బ్యాంక్ ల్యాండ్ రోవర్ భవిష్యత్తు పుద్ది అంచనాలు, మేనేజ్మెంట్ కామెంటరీ టాటా మోటార్స్ షేర్లపై ప్రభావం చూపాయి. బడీబిబి బ్యాంక్ షేర్లు నేడు దూసుకెళ్లాయి. ఓ దశలో 18 శాతం వరకు లాభపడ్డాయి. వ్యూహాత్మక వాటాల విక్రయానికి ప్రభుత్వం సిద్ధ మవుతోందని, వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరానికిలా పెట్టబడు దుల ఉపసంహరణ ప్రక్రియ పూర్తవుతుందన్న వార్తల నేపథ్యంలో షేర్లు రాణించాయి. చివరికి 16 శాతం లాభంతో రూ. 89.60 వద్ద ముగిసింది.

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు వరుసగా నాలుగో రోజూ రాణించాయి. మెటల్, పీఎస్యూ, కన్సూమర్ డ్యూరబిల్స్ స్టాక్ సూచీలకు దన్నుగా నిలిచాయి. వడ్డీ రేట్లపై అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ ఈ

రాత్రికి నిద్రం ప్రకటించనున్న వేళ మదుపర్లు అప్రమ త్రత పాటించారు. ఈ క్రమంలోనే సెన్సెక్స్ 347.14 పాయింట్ల లాభంతో 77,155.62 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 96.55 పాయింట్ల లాభపడి 24,085.70 వద్ద

దేశీయ మార్కెట్ కు 23 ఐపీఓలు..

2026లో ఇప్పటి వరకు ప్రాథమిక మార్కెట్ లో 23 సంస్థలు ఐపీఓలకు వచ్చాయి. ఇవన్నీ కలిపి రూ. 27,000 కోట్లు సమీకరించాయి. స్కాల అని స్కీలుతో ఒకదానికొకటి పెరగడం వల్ల, ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు ఐపీఓలు తక్కువగా నమోదయ్యాయని ఈక్విరస్ క్యాపిటల్ వెల్లడించింది. 2025లో 103 ఐపీఓల ద్వారా కంపెనీలు రూ. 1.76 లక్షల కోట్ల నిధులను సమీకరించిన సంగతి విదితమే. 2024లో 90 కంపెనీలు రూ. 1.6 లక్షల కోట్లు, 2023లో 57 కంపెనీలు రూ. 49,436 కోట్ల నిధులను పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ సమీకరించాయి. ఇన్ఫ్రాటెక్ సంస్థ ట్రెండీమ్ ఐపీఓ సాల్వేజ్ రూ. 883 కోట్ల ఐపీఓ. ఈ నెల 19న మొదలై 23న ముగియనుంది. ఈ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ రూ. 144-152. తాజా షేర్ జారీ ద్వారా రూ. 660.72 కోట్లు సమీకరించనుండగా, ఆసర్ ఫర్ సీల్ (ఓఎఫ్ఎస్)లో రూ. 221.95 కోట్ల విలువైన 1.46 కోట్ల ఈక్విటీ షేర్లు ప్రమోటర్లు విక్రయించనున్నారు. లియోటెక్ ఇండస్ట్రీస్ రూ. 36 కోట్ల ఎస్ఎంఈ ఐపీఓ ఈ నెల 17-19 తేదీల్లో ఉండనుంది. ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ రూ. 321. లాల్ పరిమాణం 400 షేర్లు ఈక్విటీ షేర్ల వరకు తాజాగా జారీ చేయనున్నారు. ఆసర్ ఫర్ సీల్ (ఓఎఫ్ఎస్)లో 2.22 లక్షల షేర్లు ప్రమోటర్లు విక్రయించనున్నారు. ఈ నెల 24న ఓఎస్ఈ ఎస్ఎంఈ ప్లాట్ ఫామ్ షేర్లు సమోదా కానున్నాయి.



భద్రత, సదుపాయాల నిర్వహణ సేవల సంస్థ ఎస్ఎస్ఎల్, తన నగదు రవాణా (క్యాబిలాస్ట్రీక్) వ్యాపారానికి సంబంధించిన ఐపీఓ ప్రకటించిన వాయిదా వేసింది. పరిస్థితులు అనుకూలంగా మారిన తర్వాత ఈ ప్రక్రియను ముందుకు తీసుకెళ్లమని సంస్థ స్పష్టం చేసింది.

టీసీఎస్పై రూ.2,100 కోట్ల భారం

టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (టీసీఎస్)పై సుమారు రూ. 2,100 కోట్ల ఆర్థిక భారం పడుతోంది. అమెరికా కేంద్రంగా కార్యకలాపాలు సాగించే బహుళజాతి ఐటీ సేవల సంస్థ డీఎక్స్ సీ టెక్నాలజీలో భాగంగా ఉన్న కంప్యూటర్ సైన్సెస్ కార్పొరేషన్ (సీఎస్సీ)తో టీసీఎస్ కు ఏకైకతబడి కొనసాగుతున్న న్యాయ వివాదం విషయంలో.. కింది కోర్టు ఆదేశాలను సమీక్షించడానికి అమెరికా సుప్రీంకోర్టు నిరాకరించడం ఇందుకు నేపథ్యం. సంబంధిత ఆకౌంటింగ్ ప్రమాణాల కింద తన ఖాతా పుస్తకాల్లో ఇప్పటికే టీసీఎస్ 150 మిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ. 1,425 కోట్లు) కేటాయించింది. 2026-27 తొలి త్రైమాసికంలో అదనంగా 70 మిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ. 665 కోట్లు) పక్కన పెట్టనున్నట్లు టీసీఎస్ మంగళవారం తెలిపింది. నష్టపరిహారం, వడ్డీ, న్యాయ వ్యయాల కింద ఈ నిధులను చేర్చునున్నట్లు టీసీఎస్ వివరించింది.



వింది. ఈ న్యాయ వివాద అంశాలన్నింటినీ 2024 జూన్, 2025 నవంబరులో స్టాక్ మార్కెట్ లకు సంస్థ వెల్లడించింది కూడా. వాణిజ్య రహస్యాల కేసులో సీఎస్సీకి 194.2 మిలియన్ డాలర్లు (సుమారు రూ. 1,850 కోట్లు) నష్టపరిహారాన్ని కట్టాలంటూ యూఎస్ కోర్ట్ ఆఫ్ ఆప్టిల్ గతంలో ఆదేశాలు జారీ చేసిన సంగతి తెలిసింది.

అమెజాన్ ను దాటేసిన స్పేస్ ఎక్స్

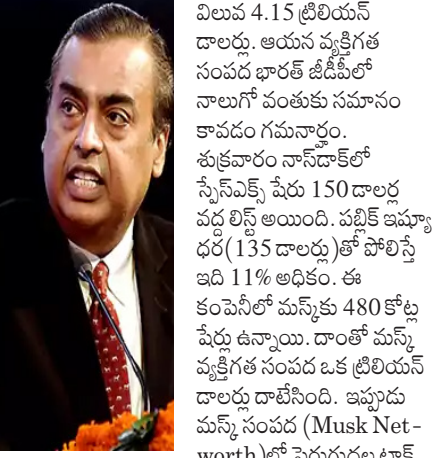


ప్రపంచ టెలియన్స్ ఎలాన్ మస్క్ సంస్థ స్పేస్ ఎక్స్, మార్కెట్ విలువ పరంగా ప్రపంచంలోనే అయిదో స్థానానికి చేరింది. సంస్థ షేర్ విలువ మరో 12% పైగా పెరిగి 222 డాలర్లకు చేరడంతో, సంస్థ మార్కెట్ విలువ 2.90 లక్షల కోట్ల డాలర్లు (సుమారు రూ. 276 లక్షల కోట్లు) గా సమోదనం ఇందుకు నేపథ్యం. అమెజాన్ మార్కెట్ విలువ 2.80 లక్షల కోట్ల డాలర్ల కావడంతో, ఇప్పుడు స్పేస్ ఎక్స్ దానిని అధిగమించింది. 3.10 లక్షల కోట్ల డాలర్ల మార్కెట్ విలువ కలిగిన మైక్రోసాఫ్ట్ ను స్పేస్ ఎక్స్ సమీపించడం గమనార్హం. స్పేస్ ఎక్స్ పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ షేర్ ధర 135 డాలర్లు కాగా, ఇప్పటికే ఈ షేర్ విలువ 60% పెరిగింది. మదుపర్లు అమితంగా ఆసక్తి చూపడమే ఇందుకు కారణం.

ఒక్క రోజులో మస్క్ షేర్ల లాభం..

అంబానీ మొత్తం సంపదకు రెట్టింపు..!

ప్రపంచ టెలియన్స్ ఎలాన్ మస్క్ సంస్థ స్పేస్ ఎక్స్ (SpaceX) షేర్ ధరలు రాకెట్ లా దూసుకెళ్లుతున్నాయి. పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ షేర్ ధర 135 డాలర్లు కాగా, ఇప్పటికే అది 200 డాలర్లు దాటేసింది. దీంతో అయిన సంపదను ఇతర కుట్రల సంపదతో పోలి తెన్ను నడిపిస్తున్న లెక్కలను అగణించాలి పాకీకు గురిచేస్తున్నాయి. పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అనంతరం భారీగా పెరుగుతోన్న మస్క్ కంపెనీ షేర్లు.. ఒక ట్రేడింగ్ రోజులో 14.71 శాతం ర్యాబీ అయ్యాయి. దాంతో అయిన సంపద వంకగా 164.8 బిలియన్ డాలర్లు పెరిగింది. ఆ ఒక్కరోజు పెరుగుదల భారతదేశ కుట్రల ముక్తి అంబానీ సంపద (\$89.7 billion) కంటే రెట్టింపు కావడం గమనార్హం. ప్రస్తుతం మస్క్ నికర సంపద 1.3 ట్రిలియన్ డాలర్లుగా ఉంది. టెస్లా, స్పేస్ఎక్స్ లో అయిన మస్క్ వాటాల ప్రధాన ఆదాయవనరుగా ఉన్నాయి. మరోవైపు.. మస్క్ షేర్ల సంగతి రోజే అంబానీకున్న స్టాక్ ధరలు పెరిగాయి. దాంతో అయిన నికర ఆస్తుల విలువ 965 మిలియన్ డాలర్లు (1.09 శాతం) ఎగతాళింది. మామూలుగా అయితే ఈ లెక్కలు అడుగుతే. కానీ మస్క్ (Elon Musk)



ఒక్క రోజులో పొందిన దాంతో పోల్చుకుంటే మాత్రం పరిగణనలోకి తీసుకోలేనంత తక్కువ కావడం గమనార్హం. కొందరు నెటిజన్లు మరో పోలిక కూడా తెచ్చారు. అదేంటంటే.. భారతదేశ జీపీపీ

విలువ 4.15 ట్రిలియన్ డాలర్లు. అయిన వ్యక్తిగత సంపద భారత్ జీపీపీలో నాలుగో వంతుకు సమానం కావడం గమనార్హం. శుక్రవారం వాన్ డాట్ లో స్పేస్ఎక్స్ షేర్ 150 డాలర్ల వద్ద లిస్ట్ అయింది. పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ (135 డాలర్లు)తో పోలిస్తే ఇది 11% అధికం. ఈ కంపెనీలో మస్క్ కు 480 కోట్ల షేర్లు ఉన్నాయి. దాంతో మస్క్ వ్యక్తిగత సంపద 1.3 ట్రిలియన్ డాలర్లు దాటేసింది. ఇప్పుడు మస్క్ సంపద (Musk Net-worth)లో పెరుగుదల టాక్ ఆఫ్ ది వరల్డ్ గా ఉంది. అయిన మిలియన్ డాలర్లుగా మాడొచ్చు. ప్రతి గంటకు ఒక మిలియన్ డాలర్లు ఖర్చు వెలిస్తూ.. 2140 సంవత్సరం వరకు ఆ సంపద తరగదట.



అర్జెంటీనా సూపర్ విక్టరీ

ఫిఫా ప్రపంచ కప్ ను సారీ అటగాడు లియోనెల్ మెస్సి ఘనంగా ఆరంభించాడు. తమ తొలి మ్యాచ్ లోనే హ్యూటీక్ తో మెరిశాడు. బెటిల్ ఫేవర్లలో ఒకటైన అర్జెంటీనా 3-0 తేడాతో అల్బెర్టోస్ మట్టికరిపించింది. ఆట ప్రారంభమైన 17వ నిమిషంలోనే మెస్సి మాయ మొదలైంది. తొలి గోల్ కొట్టి అర్జెంటీనాకు అధికతం అందించాడు. తొలి అర్ధభాగంలో 1-0 అధికతం

నికీ గురయ్యాడు. అయితే, తాను కన్నీళ్లు పెట్టుకోవడానికి కారణం ఫుట్ బాల్ కు సంబంధించి కాదని.. వ్యక్తిగతంగా కొన్ని రోజులు ఇబ్బంది పడినట్లు గుర్తు చేసుకున్నాడు. అందుకే, తాను అలా వ్యవహరించినట్లు మ్యాచ్ పోస్ట్ ప్రెజెంట్ టేషన్ లో వెల్లడించాడు. అయితే, అదేంటని మాత్రం మెస్సి చెప్పలేదు. అర్జెంటీనా సారీ మెస్సి ప్రపంచ కప్ లో పలు రికార్డులను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు.



సాధించింది. ఇక సెకండాఫ్ లో మెస్సి మరింత చెలరేగిపోయాడు. 60వ నిమిషంలో, 76వ నిమిషంలో గోల్స్ కొట్టాడు. ప్రపంచ కప్ లో మెస్సి తొలిసారి హ్యూటీక్ నమోదు చేశాడు. దీంతో స్టేడియంలోని ప్రేక్షకులు నిలబడి చప్పట్లు తో ఆదరించారు. మ్యాచ్ విజయం అనంతరం లియోనెల్ మెస్సి ఛాప్ డ్రెస్సా

బదులు ప్రపంచ కప్ లో గోల్స్ చేసిన రెండో అటగాడిగా మెస్సి ఘనం సాధించాడు. ట్రిన్సియానో రోనాల్డో కూడా బదులు ప్రపంచ కప్ లో గోల్స్ కొట్టాడు. ఇప్పుడు మెస్సి అతడి సరసన చేరాడు. ప్రపంచ కప్ లో మెస్సి 16 గోల్స్ చేశాడు. దీంతో జర్మనీకి చెందిన మిఖైల్ ఓస్కర్ రికార్డును సమం చేశాడు.

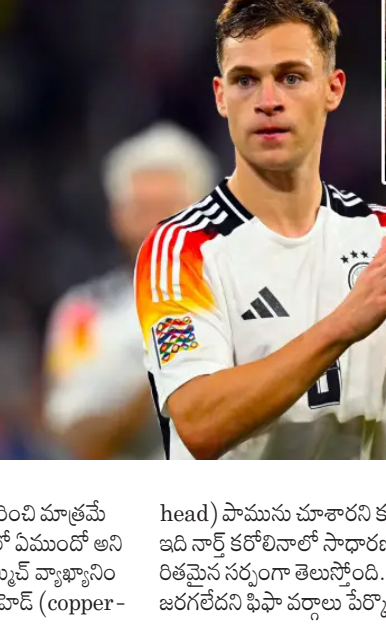
సెనెగల్ పై ఫ్రాన్స్ విజయం

భాగంగా సెనెగల్ పై 3-1 తేడాతో వెళ్లింది. తనపై ఉన్న భారీ అంచనాలను నిజం చేస్తూ ఫ్రాన్స్ సారీ అటగాడు ఎంబాపె రెండు గోల్స్ కొట్టి జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. అంతేకాకుండా ఫ్రాన్స్ తరఫున అత్యధిక గోల్స్ చేసిన అటగాడిగా రికార్డు నెలకొల్పాడు. తొలి అర్ధభాగంలో గోల్ కోసం రెండు జట్లూ సున్నా నేనా అన్నట్లు

తలపడ్డాయి. ఫ్రాన్స్ అటగాడు గోల్ కొట్టకుండా సెనెగల్ టీమ్ అడ్డుకుంది. ఫ్రాన్స్ గోల్ పోస్ట్ లక్ష్యంగా ఆ దేశ అటగాళ్లు దూసుకొచ్చారు. ఇక ఎంబాపెను అడ్డుకోవడానికి సెనెగల్ అటగాళ్లు శతవిధాలా ప్రయత్నించారు. దీంతో ఎంబాపె గోల్ లెకుడానే తొలి అర్ధభాగంలో ముగిసింది. అయితే రెండో అర్ధభాగంలో ఎంబాపె తన మ్యాజిక్ ను ప్రదర్శించాడు. 66వ నిమిషంలో గోల్ కొట్టి తన దేశాన్ని ఒక్కసారిగా ఆనందంలో ముంచెత్తాడు. 82 నిమిషాల వద్ద బాక్స్ బాక్స్ లా మరో గోల్ కొట్టడంతో ఫ్రాన్స్ అధికతం 2-0కి పెరిగింది. అదనపు సమయంలో సెనెగల్ అటగాడు ఇబ్రహీం ఎంబాపె గోల్ కొట్టడంతో అధికతం 2-1కి తగ్గింది. అయితే ఆ ఆనందం సెనెగల్ కు ఎంతో సేపు నిలవలేదు.

నిమిషం వ్యవధిలోనే ఎంబాపె దాదాపు 30 మీటర్ల దూరం నుంచి అద్భుతమైన గోల్ కొట్టి సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురిచేశాడు. ఈ మ్యాచ్ లో ఫ్రాన్స్ అటగాళ్లు ప్రత్యర్థి గోల్ పోస్ట్ లక్ష్యంగా 8 షాట్స్ కొట్టగా, సెనెగల్ అటగాళ్లు 2 షాట్లు కొట్టారు. ముక్కోణపు సిరీస్ లో భాగంగా అపాన్ ఎతో జరుగుతున్న మ్యాచ్ లో ఇండియా ఎ పట్టుబడి సోంది. యశ్ రాకూర్ బౌలింగ్ లో ముహమ్మద్ ఇషాక్ (16) ఆరో వికెట్ గా పెవిలియన్ చేశాడు. ఫర్యాఖ్ సఫ్ (17)ని సుర్యాంకే ఎట్టివ్ బ్యాట్స్ మెన్ కి పంపాడు. 33 ఓవర్లకు లక్ష్యం 320. ముక్కోణపు సిరీస్ లో భాగంగా ఇండియా ఎతో జరుగుతున్న మ్యాచ్ లో అపాన్ ఎ బదు వికెట్లు కొల్లాయి. ఫైనల్ షిరోజూ (46: 56 బంతుల్లో)ని అనుకులే రామ్ రిటర్న్స్ క్యాచ్ తో వెనక్కి పంపాడు. బహిర్ షా (57: 52 బంతుల్లో) విప్రాజ్ నిగమ్ బౌలింగ్ లో సుర్యాంకే క్యాచ్ ఇచ్చి బదు వికెట్ గా వెనదిరించాడు. 27.1 ఓవర్లకు అపాన్ A సోయ 173/5. ముక్కోణపు సిరీస్ లో భాగంగా ఇండియా ఎతో జరుగు తున్న మ్యాచ్ లో అపాన్ ఎ బ్యాటర్లు పోరాడుతున్నారు. 320 పరుగుల లక్ష్యం చేసిన అపాన్ 23 ఓవర్లకు 3 వికెట్లు కోల్పోయి 151 పరుగులు చేసింది. బహిర్ షా (44), ఫైనల్ షిరోజూ (41) అర్ధ శతకాలకు చేరువయ్యారు. 320 పరుగుల లక్ష్యం చేసిన అపాన్ A బౌలర్లు నిలకదా అడుతున్నారు. 18 ఓవర్లకు సోయ 124/3. బహిర్ షా (28), ఫైనల్ షిరోజూ (34) నాలుగో వికెట్ కు ఇప్పటివరకు 54 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. ముక్కోణపు సిరీస్ లో భాగంగా జరుగు తున్న కీలకమైన మ్యాచ్ లో భారత్ A బౌలర్లు పట్టుబిగిస్తున్నారు. క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు తీస్తూ అపాన్ సాన్ A ను కట్టడి చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆ జట్టు 11 ఓవర్లకు మూడు వికెట్లు సఫ్టానికి 76 పరుగులు చేసింది.

జర్మనీ ఫుట్ బాల్ జట్టు క్యాంప్ లోకి విషసర్పం



ఫిఫా ప్రపంచ కప్ లో జర్మనీని ప్రత్యర్థులు కాకుండా ఓ పాము హడలెత్తించింది. తాము ఉంటున్న శిబిరంలోకి ఎంట్రి ఇచ్చింది. ఫిఫా వరల్డ్ కప్ కోసం జర్మనీ నార్త్ కరో లినాలోని విన్సెన్స్-సేలంలో తమ క్యాంప్ ను ఏర్పాటు చేసుకుంది. అయితే, అక్కడ గడ్డి కింద ఓ విష హరిత పాము ఉన్నట్లు నిబ్బంది గుర్తించారు. జర్మనీ వాళ్లకు మాత్రమే కాకుండా.. స్విట్జర్లాండ్, నార్వే ఫ్లెయర్లుకూ పాములు కనిపించాయని, వారిని అందోళనకు గురి చేసినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఈ ఘటనపై జర్మనీ కెప్టెన్ జామువా కిమ్మిల్ స్పందించాడు. జర్మనీలో అయితే మీరు వ్యూహాలు, గాయాలు, తరుపరి ప్రత్యర్థి గురించి మాత్రమే అందోళన చెందుతారు. కానీ ఇక్కడ, గడ్డిలో ఏముందో అని కూడా ఆలోచించాల్సి ఉంటుంది అని కిమ్మిల్ వ్యాఖ్యానించాడు. కిమ్మిల్, అతడి సహచరులు కాపర్ హెడ్ (copper-

head) పామును చూశారని కూడా ఓ వెబ్ సైట్ పేర్కొంది. ఇది నార్త్ కరో లినాలో సాధారణంగా కనిపించే ఒక విషహరితమైన సర్పంగా తెలుస్తోంది. అయితే, ఎవరికి ఏమీ హాని జరగలేదని ఫిఫా వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.

వృద్ధయం నిజమా

MOVIE TIME!

కీర్తి సురేశ్ 'సావిత్రి'

పుడయం సినిమా ప్రవీణ్ ఎన్. విజయ్ దర్శకత్వంలో, కథానాయిక కీర్తి సురేశ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న కోర్టు రొమామ్ డ్రామా చిత్రం 'సావిత్రి' సావిత్రి. ఈ సినిమా విడుదల

తేదీ ఖరారైంది. జూలై 24న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ విషయాన్ని కీర్తి తన ఇన్స్టాగ్రామ్లో వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా పంచుకున్న పోస్టర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఇందులో కీర్తి సురేశ్ న్యాయవాదిగా ప్రత్యర్థిని సవాల్ చేస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది.

చింది. ఈ పోస్టర్పై అభిమానులు స్పందిస్తూ అమెకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మరో పవర్ ఫుల్ పాత్రలో కీర్తిని చూసేందుకు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నామంటూ కామెంట్లు పెట్టారు. ఈ చిత్రం గురించి దర్శకుడు ప్రవీణ్ ఎన్ విజయ్ ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో 'న్యాయానికి, చట్టానికి మధ్య తేడా ఉంటుంది.



పుడయం: చార్లింగ్ స్టార్ శర్వా, భాక్ బస్టర్ డైరెక్టర్ శ్రీనువైట్ల, స్టార్ ప్రొడ్యూసర్ అనిల్ సుంకర ఏకే ఎంటర్టైన్మెంట్స్ కాంబో మూవీ సంక్రాంతి రిలీజ్ కి సన్నాహాలు చార్లింగ్ స్టార్ శర్వా, భాక్ బస్టర్ డైరెక్టర్ శ్రీనువైట్ల, అనిల్ సుంకర ఏకే ఎంటర్టైన్మెంట్స్ కాంబోషన్ లో

ఏకే ఎంటర్టైన్మెంట్స్ కాంబో మూవీ సంక్రాంతి రిలీజ్ కి సన్నాహాలు



తెరకెక్కునున్న సూతన చిత్రానికి సంబంధించిన ఆఫీస్ ప్రారంభోత్సవ పూజా

'పెద్ది'.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 400 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు

పుడయం: మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ లెటెస్ట్ భాక్ బస్టర్ 'పెద్ది' ప్రపంచవ్యాప్తంగా బాక్సాఫీస్ వద్ద మరో భారీ మైలురాయిని అందుకుంది. 400 కోట్ల గ్రాస్ మార్కును అధిగమించి సరికొత్త రికార్డ్ సృష్టించింది. దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వం వహించిన ఈ రూరల్ స్పోర్ట్స్ యాక్షన్ డ్రామా వీకెండ్ మాత్రమే కాకుండా, వర్కింగ్ డేస్ లో సైతం బలమైన కలెక్షన్లతో దూసుకుపోతోంది. రామ్ చరణ్ కెరీర్ లో సోలో హీరోగా 400 కోట్ల క్లబ్ చేరిన తొలి చిత్రం 'పెద్ది' కావడం, రెండో వారంలోనూ సినిమా అద్భుతమైన రన్ తో రామ్ చరణ్ బాక్సాఫీస్ స్టామినా ఎంత బలంగా ఉందో



మరోసారి నిరూపించింది. అలాగే ప్రేక్షకులు 'పెద్ది' పాత్రతో ఎంత ఎమోషనల్ గా కనెక్ట్ అయ్యారో ఈ విజయం రుజువు చేసింది. వెంకట సతీష్ కిలారు భారీ నిర్మాణ విలువలతో నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఇప్పటికే 2026లో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన డక్షిణ భారత చిత్రంగా నిలిచింది. తెలుగు రాష్ట్రాలలో పాటు ఇతర ప్రాంతాల్లోనూ ఈ సినిమా అద్భుతంగా రన్ అవుతూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ వసూళ్లను రాబడుతోంది. ఎమోషన్స్, యాక్షన్, స్పోర్ట్స్ డ్రామా, పల్లెటూరి నేపథ్య కథనం వంటి అంశాల సమ్మేళనంగా తెరకెక్కిన 'పెద్ది' అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. రామ్ చరణ్ పవర్ ఫుల్ సటనకు తోడు బుచ్చిబాబు సానా అందించిన ఎమోషనల్ కథనం ప్రేక్షకులు, విమర్శకుల ప్రశంసలను అందుకుంటోంది. ట్రేడ్ వర్గాల అంచనా ప్రకారం 'పెద్ది' విజయయాత్ర ఇంకా కొనసాగుతూ రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని భారీ వసూళ్లతో కొత్త రికార్డులు సృష్టించనుంది.

'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' ఫస్ట్ సింగిల్



పుడయం: కింగ్ ఆఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ శ్రీ విష్ణు తన వెర్చ్యుయల్ పెర్సానల్టీ, యూనిక్ కథలతో అలరిస్తున్నారు. ప్రతి సినిమాలోనూ యాక్షన్ ఫుండేలా చూసుకునే శ్రీవిష్ణు తన లెటెస్ట్ ఫస్ట్ సింగిల్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్ 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్'తో వస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని వెంకటే ప్రజెంట్ చేస్తుండగా, జానకిరామ్ మారెళ్ల దర్శకత్వం హిస్తున్నారు. వెంకటకృష్ణ కర్నాటి, సీతా కర్నాటి స్వంద వాహన మోషన్ పిక్చర్స్ ఎల్ఎల్పి బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్రెమ్మీ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా మేకర్స్ మ్యూజిక్ ప్రమోషన్స్ స్టార్ట్ చేస్తున్నారు. ఈ సినిమా ఫస్ట్ సింగిల్ ఒరియన్ పిల్ల జూన్ 20న రిలీజ్ చేయనున్నారు. సాంగ్ అనాన్సీమెంట్ షోస్టర్ లో శ్రీవిష్ణు, మహిమా మధ్య కనిపించిన అందమైన కెమిస్ట్రీ, లవ్ డైట్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ చిత్రంలో రాధికా శరణ్

'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు' ఫ్యామిలీ అంతా కలిసి చూసేలా ఉంటుంది - హీరో, నిర్మాత వడ్డే నవీన్



పుడయం: హీరోగా, నిర్మాతగా రూపొందించిన చిత్రం 'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు'. కమల్ తేజ వార ఈ మూవీతో దర్శకుడిగా పరిచయం కాబోతోన్నారు. ఈ మూవీని జూన్ 19న విడుదల చేయనున్నారు. ఈ క్రమంలో బుధవారం నాడు వడ్డే నవీన్ మీడియాతో ముచ్చటించారు. ఈ చిత్రం గురించి ఆయన చెప్పిన సంగతులన్నీ.. 'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు కథను ఎంచుకోవడానికి గల కారణాలు ఏంటి? 'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు' సినిమాలోని హాయిలో, కథ చాలా డిఫరెంట్ గా, కొత్తగా ఉంటుంది. ఈ కథ నాకు చాలా నచ్చింది. 'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు' మీ కంఫర్ట్ జోన్ కి దూరంగా ఉంది కదా? ప్రస్తుతం ప్రేక్షకులు సినిమాల్ని చూసే తీరు మారింది. కేవలం కుటుంబ కథా చిత్రాలు, ప్రేమ కథా చిత్రాల్ని ఇన్స్ పిరేషన్ లోనే చూడాలి. రీ ఎంట్రీలో మీరే నిర్మాతగా ఎందుకు మారాలి వచ్చింది? నాకు ఈ కథ మీదున్న నమ్మకం వేరే నిర్మాతలకు ఉండాలిని లేదు. వేరే నిర్మాత అయితే కథ మారుస్తారని కాదు.. ఈ కథని నేను నమ్మాను. నిర్మించేందుకు కూడా ముందుకు వచ్చాను. 'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు' చిత్రంలో ఎంటర్టైన్మెంట్ ఉంటుందా? త్రిమూర్తులు పాత్రలోనే ఎంతో ఎంటర్టైన్మెంట్ ఉంటుంది. కానిస్టేబుల్ పాత్రకి తగ్గట్టుగానే ఇందులో కనిపిస్తాను. ఈ సినిమా అయితే ప్రేక్షకులు ఊహించినట్టుగా రెగ్యులర్ గా ఉండదు. సిస్టంలో ఉంటూనే హీరో కానిస్టేబుల్ పాత్రలో నేను కనిపిస్తాను.

'అల్పా' ట్రైలర్ విడుదల



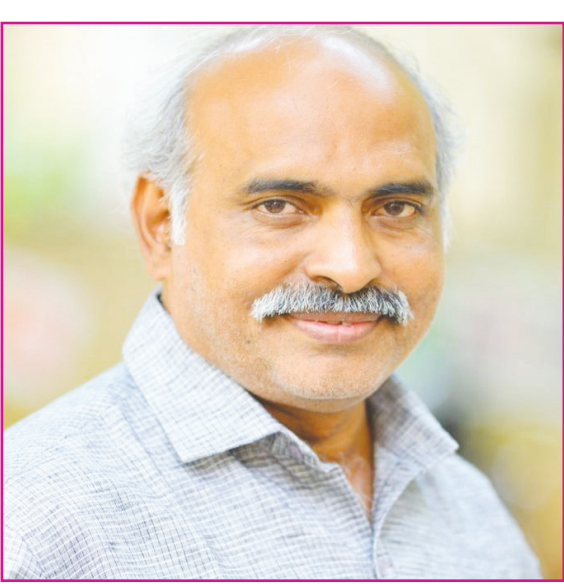
పుడయం: అలియా భట్ ప్రధాన పాత్రధారిగా.. శర్వారి కీలక పాత్రలో యుక్ రాజ్ ఫిట్స్ బ్యానర్ పై ఆదిత్య చోప్రా నిర్మిస్తున్న భారీ యాక్షన్ మూవీ 'అల్పా'. జూలై 3న సినిమా రిలీజ్ కానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ కు ఎక్స్ ట్రాద్రినరీ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ క్రమంలో బుధవారం మేకర్స్ సినిమా ట్రైలర్ ను విడుదల చేసింది. ఇదరు అందమైన హీరోయిన్స్ డెబ్బీ రోల్స్ లో కనిపించనున్నారు. సరదాగా, డ్రీలింగ్ గా రూపొందిన ఈ భారీ పాపీ కార్టూ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ట్రైలర్ ఆకట్టుకుంటోంది. ట్రైలర్ ను గమనిస్తే.. అలియా భట్ ను శక్తివంతురాలిగా తయారు చేసే మెంటరింగ్ బాబీ డిమోల్ క్రూరమైన పాత్రలో కనిపించారు. చాంతకు రాలి పాత్రలో అలియా భట్ నటించింది.

జూన్ 27న మళ్లీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోన్న విష్ణు మంచు 'కన్నప్ప'



పుడయం: డైనమిక్ హీరో విష్ణు మంచు గత ఏడాది 'కన్నప్ప' అంటూ ఆడియెన్సును ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నారు. అలా ఎంటర్టైన్మెంట్స్, 24 ఫ్రీమ్స్ పాక్షర్ల బ్యానర్ మీద 'కన్నప్ప' మూవీని డా. ఎం. మోహన్ బాబు నిర్మించిన సంగతి తెలిసిందే. ముఖేష్ కుమార్ సింగ్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. ఇక ఈ ప్రాజెక్ట్ లో అక్షయ్ కుమార్, మోహన్ లాల్, ప్రభాస్, కాజల్, బ్రహ్మానందం ఇలా ఎంతో మంది గొప్ప నటీనటులు తిలక పాత్రలను పోషించడంతో పాస్ ఇండియా వైడ్ గా క్రేజ్ ను దక్కించుకుంది. 'కన్నప్ప' సినిమాకి తెలుగులో వచ్చిన అదరణ, క్రెమెన్టోలో విష్ణు నటనకు వచ్చిన ప్రశంసల గురించి అందరికీ తెలిసిందే. మరోసారి ఈ విజయ వేదం అంటూ ఆడియెన్స్ కి అందించేందుకు విష్ణు మంచు రెడీ అయ్యారు. సినిమా రిలీజ్ అంటూ విదూర అవుతున్న సందర్భంగా మళ్లీ జూన్ 27న 'కన్నప్ప' ని రిమిజ్ డిస్ట్రిబ్యూట్ రిలీజ్ చేయబోతోన్నారు. ఈ మేరకు విడుదల చేసిన రిలీజ్ డేట్ షోస్టర్ వైలర్ అవుతోంది.

ప్రేమ, గౌరవం, సమానత్వం కోసం ఒక న్యాయ పోరాటం - పి. సునీల్ కుమార్ రెడ్డి



పుడయం: సినిమా నాకు కేవలం వివేక మాధుషం కాదు. సమాజంలో ఎక్కువగా వినిపించే వేదిక, అందరికీ నా సిని ప్రయాణంలో సొంత ఊరు, గంగుత్తలు, ఎ రొమాంటిక్ డ్రైమ్ కథ, గల్ఫ్ వంటి చిత్రాల ద్వారా ప్రధాన ప్రపంచీ ఎక్కువగా పట్టించుకోని జీవితాలను, సమస్యలను తెరపైకి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించాను. ఇప్పుడు నేను రూపొందించిన "LGBT: A Legal Battle" కూడా అలాంటి ప్రయత్నమే. ఎల్ జీబీటీ సమాజం గురించి మనలో చాలా మందికి కొన్ని అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. తాదాగణం: శ్రీ విష్ణు, మహిమా నందియూల్, రాధిక శరణ్ కుమార్, పైన్ టామ్ చాకో, ఉపేంద్ర లిమాయే.