



STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్
Visit Us:
www.kapilchits.com



46
Years
Established Since
Celebrating Year

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



■ ఇకపై ఏటా ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్

■ భవిష్యత్తులో బకాయిల సమస్యే ఉండదు

■ విద్యాశాఖలో ప్రక్షాళనకు కొత్త చట్టాలు

■ రాష్ట్రానికి 11.56 లక్షల ఇళ్లు కేటాయించండి

■ గ్లోబలీనా తరహా సంస్థలపై కఠిన చర్యలు

తెలంగాణకు

11.56

లక్షలు

విద్యావ్యవస్థపై కేంద్ర పెత్తనం సరికాదు

హైదరాబాద్, జూలై 28 (పుడయం) :

విద్యా రంగానికి సంబంధించి నిధుల కేటాయింపు, పరీక్షల నిర్వహణలో పాఠదర్శకత్వ తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటోందని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. దిల్లీలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ, ఇకపై ప్రతి ఏటా ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ నిధులను క్రమం తప్పకుండా చెల్లిస్తామని, భవిష్యత్తులో బకాయిల సమస్యే లేకుండా స్పష్టమైన ప్రణాళికలు రూపొందించామని స్పష్టం చేశారు.

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌పై స్పష్టత

గత బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో పేరుకుపోయిన రూ.8వేల కోట్ల ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు ప్రస్తుత ప్రభుత్వానికి పెద్ద భారంగా మారాయని సీఎం పేర్కొన్నారు. రీయింబర్స్‌మెంట్ చెల్లింపుల విషయంలో అక్రమాలకు పాల్పడిన సంస్థలపై విచారణ జరుగుతోందని చెప్పారు. ఈ విషయంలో ప్రతిపక్షాలు కావాలనే ప్రయత్నం కల్పిస్తున్నాయని మండిపడ్డారు. భాజపా నేతలు కృష్ణయ్య, రామచంద్రరావు తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై విమర్శలు చేసే ముందు, ఎన్నియే అధికారంలో ఉన్న ఆంధ్రాలోని బకాయిలపై కూడా మాట్లాడితే బాగుంటుందని వ్యాఖ్యానించారు.

విద్యావ్యవస్థలో ప్రక్షాళన – లక్షమూర్తులపై వేటు

అప్పలైన్ పరీక్షల నిర్వహణతో కొన్ని రకాల సాంకేతిక, పరిపాలనాపరమైన సమస్యలు వస్తున్నాయని, బాధ్యులైన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని రేవంత్ హెచ్చరించారు. కేంద్ర పెత్తనం సరికాదు: యూనివర్సిటీలపై అధిపత్యం చెలాయించేందుకు కేంద్రం ప్రయత్నిస్తోందని, విద్య అవేది వీలైనంత వరకు రాష్ట్ర పరిధిలోనే ఉంటేనే తప్పులు జరగకుండా ఉంటాయని అభిప్రాయపడ్డారు.

గ్లోబలీనా తరహా ఏజెన్సీలపై నిఘా:

గతంలో రాష్ట్రంలో అక్రమాలకు పాల్పడిన ‘గ్లోబలీనా’ వంటి సంస్థలపై అప్పటి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోకపోవడం వల్లే అవి సీబీఎస్‌ఈకి విస్తరించాయని ఆరోపించారు. ఇటువంటి ఏజెన్సీలపై పట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకునేలా రాష్ట్రంలోనూ కొత్త చట్టాలు తెస్తామన్నాడు.

టిఎస్‌పిఎస్సీ ప్రక్షాళన: పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్‌ను ప్రక్షాళన చేసి పాఠదర్శకంగా పరీక్షలు నిర్వహించామని, నిరుద్యోగ అభ్యర్థుల్లో సమ్మతం వున్నదర్శించామని తెలిపారు.

కేంద్రమంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్‌తో సీఎం భేటీ

అంతకుముందు, సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్‌తో సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి సంబంధించి పలు కీలక విజ్ఞప్తులు చేశారు: పీఎంఎన్ఎ 2.0 కింద ఇళ్లు: ప్రధాన్ మంత్రి ఆవాస యోజన (PMAY 2.0) కింద తెలంగాణకు 11.56 లక్షల ఇళ్లను కేటాయించాలని కోరారు. ఉపాధి హామీ అనుసంధానం: ఇందిర

మ్మ ఇళ్ల నిర్మాణ పనులను ఉపాధి హామీ పథకం జాబితాలో చేర్చి, లబ్ధిదారులకు 90 రోజుల పని కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

రైతుల సంక్షేమం: ఎల్‌ఎన్‌ఎ ప్రభావం నేపథ్యంలో కూరగాయల పండిళ్లు, పశుగ్రాస ఫ్లాట్లు, మల్చర్ తోటలు, పట్టుపురుగుల పెంపకం పెద్ద నిర్మాణంతో సహా 10 కొత్త పనులను పథకంలో చేర్చి రైతులకు ఉపాధి పెంచాలని కోరారు. ఈ ఛేటీలో తెలంగాణకు చెందిన పలువురు ఎంపీలు సీఎం వెంట ఉన్నారు.

పేపర్ లీకేజీలకు పాల్పడితే

రూ.10 కోట్ల జరిమానా, 10 ఏళ్ల జైలు

న్యూఢిల్లీ, జూలై 28 (ఎఎస్) :

దేశంలో యువత, విద్యార్థుల భవిష్యత్తును కాపాడటమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం తీసుకు వచ్చిన ‘పేపర్ లీక్ నిరోధక బిల్లు (యాంటీపేపర్ లీక్ ఆమెండ్మెంట్ బిల్లు)’ ప్రభుత్వ లిక్షతుద్ధికి నిదర్శనమని కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ స్పష్టం చేశారు. పార్లమెంట్‌లో ఈ బిల్లుపై జరిగిన చర్చను ప్రారంభించి ఆయన మాట్లాడారు. దేశవ్యాప్తంగా పరీక్షల పేపర్ లీకేజీలు వ్యవస్థాగత నేరాలుగా మారుతున్నాయని, వీటిని సమూలంగా అణచివేయడానికే చట్టంలో కఠినమైన సవరణలు తెస్తున్నట్లు సభకు వివరించారు.

కాంగ్రెస్ హయాంలోనూ లీకేజీలే..

గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనూ అనేక పరీక్షల పేపర్లు లీకయ్యాయని జితేంద్ర సింగ్ గుర్తుచేశారు. “2009, 2011 సంవత్సరాల్లో ఎన్సీపీ పరీక్షల పేపర్లు లీకయ్యాయి. 2012లో ఏఐఎంఎస్ (AIIMS) ప్రవేశ పరీక్ష కూడా లీకైంది. యూపీ, తమిళనాడు సహా దేశంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఉద్యోగ నియామక, ప్రవేశ పరీక్షల పత్రాలు బయటికి వచ్చాయి. వీటిని నిరోధించేందుకు 1992, 2010 సంవత్సరాలలోనూ నాటి చట్టాలను సవరించినప్పటికీ అవి ఎందుకు కొలిక్కి రాలేదో నాటి పాలకులే సమాధానం చెప్పాలి” అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఈ నేరాలు క్రమంగా వ్యవస్థీకృత మాఫియాగా రూపాంతరం చెందాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. దోషులకు కఠిన శిక్షలు - భారీ జరిమానాలు

సంచలనం సృష్టించిన నీట్ (NEET) పేపర్ లీక్ ఉదంతం వెలుగులోకి వచ్చిన వెంటనే ప్రభుత్వం అప్రమత్తమై వేగంగా చర్యలు ప్రారంభించిందని కేంద్ర మంత్రి తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలకు ఎవరూ సాహసించకుండా చట్టాన్ని కఠినతరం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. జైలు శిక్ష పెంపు: పేపర్ లీకేజీలకు పాల్పడి దోషులకు పదేళ్ల వరకు కఠిన కారాగార శిక్ష విధించేలా నిబంధనలు రూపొందించారు.

భారీ జరిమానాలు: లీకేజీ రాకట్లు, గ్యాంగ్‌లకు విధించే జరిమానాను రూ.1 కోటి నుంచి ఏకంగా రూ.10 కోట్లకు పెంచారు. ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులు: ఇలాంటి కేసుల విచారణను వేగవంతం చేసి నిందితులకు త్వరగా శిక్షలు ఖరారు చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు జితేంద్ర సింగ్ వెల్లడించారు.

విద్యార్థులపై దౌర్జన్యానికి

మోడీ, అమిత్ షా సమాధానం చెప్పాలి

న్యూఢిల్లీ, జూలై 28 (ఎఎస్) :

లోక్‌సభలో యాంటీపేపర్ లీక్ బిల్లుపై జరుగుతున్న చర్చ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంకా గాంధీ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. శాంతియుతంగా నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులు, యువతపై పోలీసులు లాఠీచార్జి చేయడం, పెట్రోల్ గన్ను



ఉపయోగించడంపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులపై ఆయుధాలు ప్రయోగించడానికి వారేమైనా ఉగ్ర వాదులా అని ప్రభుత్వాన్ని సూటిగా నిలదీశారు. ప్రధాని, హోంమంత్రి సమాధానం చెప్పాలి దేశ యువత తమ ప్రజాస్వామ్య హక్కులను శాంతియుతంగా వినియోగించుకుంటుంటే,

వారిపై ఈవిధంగా దౌర్జన్యానికి పాల్పడటం సరైన పద్ధతి కాదని ప్రియాంకా గాంధీ హితవు పలికారు. విద్యార్థుల నిరసనలను ఆయుధాలతో అణచివేయాలని పోలీసులకు ఎవరు ఆదేశాలు ఇచ్చారంటూ ప్రశ్నించారు. ఈ ఘటనపై ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తక్షణమే స్పందించి సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. జాగ్రత్తల కుటుంబాలకు న్యాయం చేయాలి పేపర్ లీక్‌ల పుణ్యమా అని తీవ్ర మనోచేదనకు గురై బలవన్మరణానికి పాల్పడిన ఎంతోమంది అభ్యాగ్యులైన విద్యార్థుల కుటుంబాలకు తగిన న్యాయం చేయాలని ఆమె కోరారు. కంటికి రెప్పలా పెంచుకున్న పిల్లలను కోల్పోయిన తల్లిదండ్రుల గుండెకోతను ఎవరు తీర్చగలరని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ వైఫల్యాల వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోతున్న యువత ఆక్రందనలను పాలకులు వినాలని ప్రియాంకా గాంధీ సభలో హితవు పలికారు.

7లక్షు నివసిస్తే గ్రీన్ కార్డ్

అమెరికా :

హెచ్ 1బీ వీసా, గ్రీన్ కార్డ్ విషయంలో రివభిక్సన్, డెమోక్రటిక్ సభ్యులు అమెరికా కాంగ్రెస్ (పార్లమెంట్) భిన్నమైన ప్రతిపాదనలు చేస్తున్నారు. హెచ్ 1బీ వీసాల జారీని మూడు సంవత్సరాల పాటు నిలిపివేయాలని ఇటీవల రివభిక్సన్ పార్టీ సభ్యుడు టిమ్ పీహ్ సెనెట్‌లో బిల్లు ప్రవేశపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా డెమోక్రటిక్ సెనెటర్ అలెక్స్ పాడిల్లా భిన్నమైన ప్రతిపాదనలు చేశారు. హెచ్ 1బీ వీసాదారులు సహా అమెరికాలో 7 ఏళ్లుగా నివాసం ఉంటున్నవారు అక్కడ గ్రీన్ కార్డుకు దరఖాస్తు చేసుకోవేలా వీలు కల్పించాలని ఆయన సూచిస్తున్నారు. పాడిల్లా గత సంవత్సరం ‘ఇమిగ్రేషన్ యాక్ట్ ఆఫ్ 1929’లో వలస నిబంధనల పునరుద్ధరణ’ బిల్లును తీసుకువచ్చారు. వలసదారులే లక్ష్యంగా తీసుకువస్తోన్న కఠిన నిబంధనలకు కొంటర్గా ఈ బిల్లులో పలు ప్రతిపాదనలు చేశారు. అమెరికాలో ఏడు సంవత్సరాల పాటు నివసించినవారు శాశ్వత నివాసం కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి ఈ బిల్లు వీలుకల్పిస్తుంది. అయితే వారిపై ఎలాంటి క్రిమినల్ కేసులు ఉండకూడదు. “కష్టపడి పనిచేసే వలసదారుల పట్ల ట్రంప్ ప్రభుత్వం చూపుతోన్న కఠినవైఖరికి వ్యతిరేకంగా గతంలో ఈ బిల్లు ప్రవేశపెట్టాను. వారే లక్ష్యంగా అధ్యక్షుడు చేస్తోన్న వ్యాఖ్యలు ఇక్కడే తమ జీవితాన్ని నిర్మించుకున్న కుటుంబాలను అనిశ్చితిలోకి నెట్టేస్తున్నాయి.

1,25,000 ఎకరాలు అటవీ ప్రాంతం అగ్నికి ఆహుతైంది

ఘాట్స్ : ప్రాన్స్, స్పెయిన్ సరిహద్దుల్లోని అటవీ ప్రాంతంలో కార్మిచ్చు విధ్వంసం సృష్టిస్తోంది. ఇప్పటి వరకు ప్రాన్స్‌లో 420 చదరపు కిలోమీటర్లకు పైగా .. స్పెయిన్‌లో 1,25,000 ఎకరాలకు పైగా అటవీ ప్రాంతం అగ్నికి ఆహుతైంది. గిరాండ్ ప్రాంతంలో కోట్ల విలువ చేసే 240కి పైగా విలాసవంతమైన ఇళ్లు కాలి బాడిదయ్యాయి. ప్రాన్స్‌లో ఈ భారీ కార్మిచ్చు నవంబర్ మొదటి వారం వరకు కొనసాగుతున్న యూరోపియన్ యూనియన్ అధికారులు హెచ్చరించారు. ఐరోపాలో అగ్నికీలల వల్ల ఈ విధాది అత్యంత ఘోరమైన సంవత్సరాలలో ఒకటిగా నిలిచిపోతుందన్నారు. ఈ వారం ఉష్ణోగ్రతలు మళ్లీ పెరుగుతుండడంతో ప్రాన్స్, స్పెయిన్, గ్రీస్‌లలో కార్మిచ్చుల ప్రమాదం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు.

మీ బ్యాంక్ ఖాతా పని చేయడం లేదా ?



బ్యాంక్‌ని సంప్రదించండి

ఖాతాని యాక్టివేట్ చేయడానికి మీ కేవలైసిని అవ్‌డేట్ చేయండి.

» రెండు సంవత్సరాల పైగా ఏ లావాదేవీ లేకపోతే బ్యాంక్ ఖాతా ఇన్‌ఆప్‌టేట్ అయిపోతుంది.

» మీ కేవలైసిని మీ బ్యాంక్ తాలూకు ఏ శాఖలోనైనా లేదా విడియో కేవలైస్ ద్వారా అవ్‌డేట్ చేయించుకోండి.

ఆర్బఐ అంటుంది...

విషయాలు తెలుసుకోండి, జాగ్రూకంగా ఉండండి!

మరిన్ని వివరాలకు సందర్శించండి,
<https://rbikehtahai.rbi.org.in/ia>
అధికారిక వాట్సాప్ నంబర్లు
99990 41935 / 99309 91935

జనహితానికై జారీ చేయునది
భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in

ఎస్ఐఆర్ పై బీజేపీ ప్రవాన్ అభియాన్ కార్యక్రమం

* ఓటరు జాబితా సవరణపై కార్యక్రమాలకు దిశానిర్దేశం

దౌలాబాద్, జూలై 29 (పురయం): సమగ్ర ఓటరు సమూహా ప్రక్రియ (ఎస్ఐఆర్)లో భాగంగా దుబ్బాక నియోజకవర్గం దౌలాబాద్ మండల కేంద్రంలో బీజేపీ మండల శాఖ అధ్యక్షులతో మంగళవారం ప్రవాన్ అభియాన్" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కిషన్ ముఖ్య సభాపతి రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రక్రియలో ప్రతి కార్యకర్త చురుగ్గా పాల్గొని అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటరు జాబితాలో ఉండేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. ఎస్ఐఆర్



ప్రక్రియపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి, ఓటరు వివరాల పరిశీలనలో సహకరించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కౌన్సిల్ మెంబర్ సర్ గారి భూపాల్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ రామస్వామి గౌడ్, మండల ఉపాధ్యక్షులు బోట్ల లక్ష్మణ్, మాజీ మండల అధ్యక్షులు హోతరాజు కిషన్, జిల్లా ఓసీ కార్పెంటరీ పులిగారి స్వామి గౌడ్, మండల

సమాజ సేవకు ప్రతిరూపం డాక్టర్ సంపత్

తాండూరు, జూలై 28 (పురయం ప్రతినిధి)

వైద్య వృత్తిని కేవలం ఒక ఉద్యోగంగా కాకుండా, సమాజ సేవతో అంకితమైన పరమార్థంగా భావిస్తూ శ్రీ బాదాజీ సర్కింగ్ హోం అధినేత డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ గారు అందిస్తున్న సేవలు తాండూరు నియోజకవర్గ ప్రజల మన్ననలు పొందుతున్నాయి. మానవత్యానికి నిలువెత్త నిదర్శనంగా నిలుస్తూ ఆయన చేపడుతున్న పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిరుపేదలకు, బాధితులకు గొప్ప ఆనందాన్ని నిలుపునాయి. ఉచిత వైద్యం - రోగులకు టోకెన్స్ తీవ్రమైన లెకుండా...సాధారణంగా ఆసుపత్రుల్లో వైద్యుడిని కలవాలంటే టోకెన్లు, సుదీర్ఘ నిరీక్షణ తప్పనిసరి. కానీ డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ గారు ప్రతి మంగళవారం రోగులకు ఎలాంటి టోకెన్లు లేదా రుసుము లేకుండా ఉచిత వైద్య పరీక్షలు అందిస్తూ ప్రజాదరణ పొందుతున్నారు. పేద ప్రజల ఆరోగ్యంపై ఆయనకు ఉన్న శ్రద్ధ ఈ చర్య ఓ నిదర్శనం. 165 సార్లు రక్తదానం - ప్రాణదాతగా రికార్డు! రక్తదానం మహాదానం అంటారు.



ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్నవారిని కాపాడేందుకు డాక్టర్ సంపత్ కుమార్ గారు ఇప్పటివరకు ఏకంగా 165 సార్లు రక్తదానం చేసి ఎందరో ప్రాణాలను నిలబెట్టారు. స్వయంగా ఒక వైద్యుడై ఉండి ఇన్నిసార్లు రక్తదానం చేయడం సమాజానికి ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకం. అంతిమ సంస్కారాలకు ఆర్థిక సాయం తాండూరు నియోజకవర్గ పరిధిలో ఎవరైనా పేదవారు మరణిస్తే, వారి అంత్యక్రియలకు ఇబ్బంది పడకూడదనే ఉద్దేశంతో ఆయన ₹ 5,000 ఆర్థిక సాయం అందిస్తూ మానవత్యాన్ని

వరుణుడి కరుణకై ఆంజనేయ స్వామికి "అల్ఫోర్స్" నరేందర్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు



కలింగనర్, జూలై 28 (పురయం ప్రతినిధి): రాష్ట్రంలో సకాలంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురిసి, రైతులు సుఖిష్టంగా ఉండాలని, పాడిపంటలు పుష్పలంగా పండాలని ఆశాంక్షిస్తూ అల్ఫోర్స్ విద్యార్థులను అధినేత డా. వి. నరేందర్ రెడ్డి స్థానిక కొత్తపల్లిలోని అల్ఫోర్స్ బాలర రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కళాశాల ప్రాంగణంలో కొలువై ఉన్న ఆంజనేయ

సంకోషంగా ఉండాలని, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని ప్రార్థించారు.ప్రకృతి అనుకూలంగా ఉండటం, సకాలంలో వర్షాలు కురవడం రైతాంగానికి ఎంతో కీలకమని, అన్నదాతలు అభివృద్ధి చెందితేనే సమాజం సుఖిష్టంగా ఉంటుందని వారు పేర్కొన్నారు. భగవంతుని ఆశీస్సులతో ప్రజలందరికీ మంచి జరగాలని, తెలంగాణ రాష్ట్రం సస్యశాఖలంగా, సుబిజా అవ్వాలని ఆశాంక్షించారు.ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు స్వామివారి తీర్థస్నానాలను అందిజేసి ఆశీర్వాదనం చేశారు. భక్తులు, ఆలయ నిర్వాహకులు, స్థానిక ప్రముఖులు, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, సిబ్బంది, విఎస్ఆర్ ఫౌండేషన్ కార్యకర్తలు, సిబ్బంది మరితమ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మాతృ, శిశు మరణాల నివారణకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపట్టాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ సంగారెడ్డి.

జూలై 28-పు రెయం. జిల్లాలో ప్రసవాల సందర్భంగా మాతృ, శిశు మరణాలు ఎల్లీ పరిస్థితుల్లోనూ చోటుచేసుకోకుండా అన్ని స్థాయిల్లో కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. గర్భిణులకు గర్భధారణ ప్రారంభ దశ నుంచే క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించి, అవసరమైన సేవలను సకాలంలో అందించడం ద్వారా మాతృ, శిశు మరణాలను పూర్తిగా నివారించే దిశగా ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు.సోమవారం కలెక్టరేట్ మీసీ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో కలెక్టర్ మాతృ, శిశు మరణాల ఆడిట్లో పాటు జిల్లాలో గర్భధారణ పూర్తయిరూ గర్భస్థ పిండ లింగ నిర్ధారణ నిషేధ చట్టం -1994



అమలుపై సమగ్రంగా సమీక్ష ఏమిటి, వైద్య సేవలలో ఎక్కడైనా గుర్తించి తక్షణమే ఉన్నత వైద్య కేంద్రాలకు రిఫర్ చేయాలని సూచించారు.హై రిస్క్ గర్భిణులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, గైనకాలజిస్టులు, వైద్యాధికారులు, ఎఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ప్రతి గర్భిణికి, ప్రతి సహజాత శిశువుకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ప్రసవానికి ముందు, ప్రసవ సమయంలో, ప్రసవానంతరం తల్లి-శిశులకు ఆరోగ్యంపై నిరంతర చర్యతక్షణ ఉండేలా సమర్పవంతమైన

కార్యారంభ అమలు చేయాలని సూచించారు.అదేవిధంగా జిల్లాలో PC&PNDT చట్టం -1994ను చేయాలని సూచించారు.అమలు చేయాలని, లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలను పూర్తిగా అరికట్టేందుకు నిరంతర తనిఖీలు, పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ లలితా దేవి, ప్రోగ్రామ్ అఫీసర్ (ఎసీహెచ్), డాక్టర్ నాగలక్ష్మి, డాక్టర్ కాశంక, సంబంధిత వైద్యాధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బొందలపల్లి గ్రామ ప్రభుత్వ పాఠశాలను రక్షించాలి

అడిషనల్ కలెక్టర్ చెన్నయ్యకు సిపిఎం వినతి పత్రం

నాగర్ కర్నూల్.

జూలై 28 (పురయం ప్రతినిధి) :

నాగర్ కర్నూల్ మండలం బొందలపల్లి గ్రామంలో 35 సంవత్సరాల క్రితం పాఠశాల నిర్మాణం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ పాఠశాలలో గ్రామానికి చెందిన ఎస్సీ, బీసీ తరగతులకు చెందిన అనేకమంది పేద విద్యార్థులు చదువుకుంటున్నారని చెప్పారు.పేద విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం అప్పటి సర్పంచ్ అయిన కేసుదాకర్ రెడ్డి గారు పాఠశాలకు దానపూర్వకంగా తన భూమిని ఇవ్వడం జరిగిందని, అతను సర్పంచ్ గా ఉన్నప్పుడే పాఠశాల నిర్మాణం పూర్తి చేశారని గుర్తు

పొంది రామయ్య మాట్లాడుతూ... బొందలపల్లి గ్రామంలో 35 సంవత్సరాల క్రితం పాఠశాల నిర్మాణం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ పాఠశాలలో గ్రామానికి చెందిన ఎస్సీ, బీసీ తరగతులకు చెందిన అనేకమంది పేద విద్యార్థులు చదువుకుంటున్నారని చెప్పారు.పేద విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం అప్పటి సర్పంచ్ అయిన కేసుదాకర్ రెడ్డి గారు పాఠశాలకు దానపూర్వకంగా తన భూమిని ఇవ్వడం జరిగిందని, అతను సర్పంచ్ గా ఉన్నప్పుడే పాఠశాల నిర్మాణం పూర్తి చేశారని గుర్తు



చేశారు.అయితే ఇన్ని సంవత్సరాల తర్వాత పాఠశాలకు ఇచ్చిన స్థలం తనదని సోమవారం ఉదయం స్కూల్ ప్రారంభ సమయంలో సంబంధిత వ్యక్తి స్కూల్ వద్దకు

కోర్టు ఆర్డర్ ఉందని, ఈ భూమిపై సర్దు అధికారాలు తనకే ఉన్నాయని చెప్పి విద్యార్థులందరినీ బయటకు పంపించి గేటుకు తాళం వేయడం జరిగిందని వివరించారు.ఇట్టి స్కూల్ విషయంలో బొందలపల్లి గ్రామంలో రాజకీయ జోక్యాన్ని నివారించి విజ్ఞల భవిష్యత్తును కాపాడాలని ఆయన ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధికారులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం మండల కమిటీ సభ్యులు సురేష్, నాగపూర్ మధు, సుల్తాన్, కాశన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాలుగేళ్ల చిన్నారిపై కామాంధుడి కర్మశం

జఫర్పేట ప్రధానోపాధ్యాయుడి తాడికాయల భాస్కర్ (50) నీచానికి గ్రామం ఉలిక్కిపాటు

వర్తన్తపేట.

జూలై 28 (పురయం ప్రతినిధి) :

విద్యార్థులకు విలువలు బోధించాలని ఓ ప్రధానోపాధ్యాయుడు కామాంధుడిగా మారి నాలుగేళ్ల చిన్నారిపై అత్యాచార అన్యాయానికి పాల్పడిన ఘటన వర్తన్తపేట మండలంలో తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఈ అపరాధ ఘటనతో గ్రామస్థులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.పోలీసుల వివరాల ప్రకారం, వరంగల్ జిల్లా వర్తన్తపేట

మండలం జంధాకపురం గ్రామానికి చెందిన తాడికాయల భాస్కర్ (50) జఫర్పేట ప్రాథమిక పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్నాడు. ఈ నెల 26వ తేదీన మధ్యాహ్నం సుమారు 2:30 గంటల సమయంలో అదే గ్రామానికి చెందిన నాలుగేళ్ల బాలిక ఆడుకుంటూ నిందితుడి ఇంట్లోకి వెళ్లింది.కొద్దిసేపటి తర్వాత బాలిక కనిపించకపోవడంతో తల్లి వెతుకుతూ నిందితుడి ఇంటికి వెళ్ళగా, చిన్నారితో అసభకరంగా ప్రవర్తించి, ఆమె ఫ్రైమ్ లో భాగాలను తాకి అత్యాచార యత్నానికి పాల్పడినట్లు కుటుంబ



సభ్యులు ఆరోపించారు. అనంతరం చిన్నారి జరిగిన విషయాన్ని తల్లికి చెప్పడంతో కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే పోలీసులను ఆశ్రయించారు.ఫిర్యాదు అందుకున్న వర్తన్తపేట పోలీసులు

గ్రామంలో తీవ్ర ఆందోళన నెలకొంది. సమాజంలో గౌరవప్రథమైన హోదాలో ఉంటూ పిల్లలకు బుద్ధులు చెప్పాల్సిన గురువే ఈ తరహా దారుణానికి ఒడిగట్టడంతో మౌనకులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. .నిందితుడిని కఠినంగా శిక్షించాలంటూ బాధితురాలి కుటుంబ సభ్యులు, గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. చిన్నారిపై దారుణానికి పాల్పడిన నిందితుడిపై అత్యంత కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు, ప్రజా సంఘాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

కాంగ్రెస్ తోనే సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యం

*** ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి సుడిగాలి పర్వటన**

*** రూ. 4.61 కోట్ల నిధులతో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన**

పెద్దమంగి.

జూలై 28 (పురయం ప్రతినిధి):

పెద్ద మంగి మండలాన్ని జిల్లాలోనే అదర్శ మండలంగా తీర్చిదిద్దేందుకాసని పాలకర్ని నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే మామిదాని యశస్విని రెడ్డి అన్నారు. మంగళవారం మండలంలో సుడిగాలి పర్వటన నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే, రూ. 4.61 కోట్ల నిధులతో చేపట్టనున్న పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు నిర్వహించారు. అనంతరం కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు రంగు ముఖి గౌడ్, సీనియర్ నాయకులు ముద్దసాని సురేష్ మాట్లాడుతూ ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా మౌలిక వసతుల కల్పన, గ్రామీణాభివృద్ధి, సరక్ష్మ పథకాల అమలుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత



ఇస్తోందన్నారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతోనే రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని వ్యాఖ్యానించారు. సీసీ రోడ్డు, రహదారులు, డ్రైనేజీలు, తాగునీటి సౌకర్యాలు, ఇతర మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి ప్రభుత్వం పెద్దఎత్తున నిధులు కేటాయిస్తోందని తెలిపారు. అభివృద్ధి పనులను నాణ్యతతో, నిర్దేశిత గడువులో పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఎమ్మెల్యే పర్వటన

ఓటు హక్కు పరిరక్షణే లక్ష్యం.. ఎస్.ఐ.ఆర్ పై అప్రమత్తంగా ఉండాలి



-- చల్లెడ లక్ష్మీనరసింహారావు. **వేములవాడ, జూలై 28 (పురయం ప్రతినిధి) :** ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు హక్కు అత్యంత విలువైనదని, ప్రత్యేక సమగ్ర పరిశీలన (ఎస్.ఐ.ఆర్) కార్యక్రమంపై బాత్ స్టాంపు నాయకులు, విజెంట్లు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించేలా కృషి చేయాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ వేములవాడ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చల్లెడ లక్ష్మీ నరసింహారావు పిలుపునిచ్చారు. వేముల వాడ మున్సిపల్ పరిధిలోని 8వ వార్డు నుంచి 28వ వార్డు వరకు ఉన్న పోలింగ్ బాత్ విజెంట్లు, పార్టీ సభ్యులు, పార్టీ మంగళవారం నిర్వహించిన ప్రత్యేక సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.

ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు శస్త్రచికిత్స అవసరం లేదు



అత్యాధునిక ఇంబర్సన్స్ నల్ పల్లనాలజీతో కోత తగ్గించడానికి చికిత్స యాత్రాదా ఆసుపత్రి వైద్యులు డాక్టర్ ప్రధాన్ సాయి చంద్రగిరి ఖమ్మం

పురయం బ్యూరో, జూలై 28

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, శ్వాసనాళాల అవరోధం, ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరడం, దీర్ఘకాలిక దగ్గు, రక్తపోత దగ్గు, తీవ్రమైన శ్వాసకోశ వ్యాధులు వంటి సమస్యల నిర్ధారణ, చికిత్స కోసం గతంలో చాలాసార్లు పెద్ద అల్పచికిత్సలు అవసరమయ్యేవి. ఇప్పుడు అధునిక వైద్య సౌకర్యంతో అభివృద్ధితో ఇంబర్సన్స్ నల్ పల్లనాలజీ ద్వారా శరీరాన్ని పెద్దగా కోయకుండా, అత్యల్ప గాట్లతోనే అనేక క్లిష్టమైన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులను గుర్తించి సమర్థవంతంగా చికిత్స చేయడం సాధ్యమవుతోందని వైద్యరాజాడి మలక్ మేట్ల యశ్దా ఆసుపత్రి వైద్యులు, ఎం.డి(సెర్టిఫైడ్ మెడిసిన్), డి.ఎం(పల్మనరీ, క్రిటికల్ కేర్) సీన్ మెడిసిన్ డాక్టర్ ప్రణయ్ సాయి చంద్రగిరి పేర్కొన్నారు. ఖమ్మంలోని ప్రెస్క్లబ్లో మంగళవారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. నలుకపేట్లోని యశ్దా సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్లో అత్యాధునిక ఇంబర్సన్స్ నల్ పల్లనాలజీ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయన్నారు. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, శ్వాసనాళాల ఇరుకుదనం, పునరావృతమయ్యే ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లు, పూర్త

బయోప్సీలు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు.రోగులకు కలిగే ప్రయోజనాలు : ఈ అధునిక చికిత్సా విధానాల ద్వారా రోగులకు అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తున్నాయన్నారు. పెద్ద శస్త్రచికిత్స అవసరం తగ్గుతుంది, వ్యాధిని ప్రారంభ 'ఇంబర్సన్స్ నల్ పల్లనాలజీ' శ్వాసకోశ వైద్యంలో విప్లవాత్మక మార్పులకు నాంది పలికింది. గతంలో పెద్ద శస్త్రచికిత్స అవసరమైన అనేక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులను ఇప్పుడు అత్యాధునిక మినీఇన్వేజివ్ డెస్కానిక్ విధానాలతో సురక్షితంగా నిర్ధారించి చికిత్స చేయ గల గు తు న్నామ న్నారు . ముఖ్యంగా ఎండోబ్రాంచియల్ అల్ట్రాసౌండ్, అధ్వాన్స్ డెస్కానిక్ సర్జీ, మెడికల్ థెరాపీస్, ఎయిర్వే ఇంబర్సన్స్, ఇమేజ్ గైడ్డ్ విధానాల ద్వారా వ్యాధిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి, రోగికి తక్కువ నొప్పితో, తక్కువ రోజుల్లో కోలుకునేలా సమర్థవంతమైన చికిత్స అందించడం సాధ్యమవుతోందన్నారు. దీర్ఘకాలిక దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, రక్తపోత దగ్గు వంటి లక్షణాలను నిర్మూలించేందుకు ప్రారంభ దశలోనే పరీక్షలు చేయించుకోవడం వల్ల ప్రాణాంతక వ్యాధులను కూడా సకాలంలో గుర్తించి విజయవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చని తెలిపారు. ద్వారా చికిత్స ఇంబర్సన్స్ నల్ పల్లనాలజీ ద్వారా క్రింది సమస్యలకు సమర్థవంతమైన చికిత్స అందించవచ్చు. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, దీర్ఘకాలిక దగ్గు, శ్వాసనాళాల అవరోధం, పడేపడే వచ్చే ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లు, మెడికల్ థెరాపీస్ వల్లూ నీరు చేరడం, చాలీచాలీ లింఫ్ గ్రంథుల ...

సంక్షేమ నిలయమా.. యమకూపమా?



మల్లకల్, జూలై 28 (పురయం బ్యూరో) అది పేద, దళిత విద్యార్థులకు అందగా నిలవాల్సిన సంక్షేమ వసతి గృహం కాదు.. అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి, పాలకుల నిష్పరిహారానికి నిలువెత్త శవంలా మారిని యమకూపం! మండల కేంద్రంలోని ఎస్సీ సంక్షేమ బాలర హాస్టల్లో దయనీయ పరిస్థితులు చూస్తే గుండెతుర్రు కుప్పే వాల్చిందే. మనమెవరు ఉండేందుకు ఏమాత్రం యోగ్యం కాని అస్పతృతావరణంలో విద్యార్థులను పడేసి అధికారులు విలాసాల్లో మునిగితేలుతు న్నారు. కనీస మౌలిక వసతులు కలవై, చికిత్స గదుల్లో కంప్యూటర్ కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటున్న విద్యార్థుల దుస్థితిపై ప్రగతిలే ప్రజాస్వామ్య దండయాత్ర ప్రకటించింది. మంగళవారం హాస్టల్ ను ఆకస్మికంగా ముట్టడించిన పీడీఎస్యూ బృందం అక్కడి పాపకూపాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో బహిష్కరించ చేసింది. సరకానికి నమూనా.. రోగాలకు ఆధా! హాస్టల్ లోని శౌచాలయాల వైపు వెళ్లాలంటే కడుపులో తిప్పేసిన తగ్గుంధం వెదజల్లుతోంది. ఏళ్ల తరబడి మరమ్మతులు లేక, పారిశుధ్యం పడకేసి కంప్యూటర్ నానా

పట్టించుకునే నాథుడే కరువయ్యాడు. ఇక తాగేందుకు చుక్క సురక్షిత నీరు లేక, అవసరమైన నీటినే తాగుతూ పాదాలను రకరకాల ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. పేద పిల్లల ప్రాణాలంటే అధికారులకు అంత చురుకైనా? అని మండిపడ్డ అధ్యక్షుడు ప్రభువరణ్ చదునులో, పొట్టచేతబట్టుకుని హాస్టల్ కు వస్తే.. ఇక్కడ రోగాలను మూటగట్టుకోవాల్సి వస్తోందని తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అధికారులూ.. నిద్రమత్తు వీడండి! లేదంటే కలెక్టరేట్ ముట్టదే! ఈ సందర్భంగా పీడీఎస్యూ మల్లకల్ మండల అధ్యక్షుడు ప్రభువరణ్ మాట్లాడుతూ.. "సంక్షేమ శాఖ అధికారులకు జీతాలు దండగ! ఎస్సీ హాస్టల్ ఇబ్బందే ఏమవుతోందో సమాధానం చెప్పాలి. కనీసం " యమకూపానికి దూరంగా శౌచాలయాల పునర్నిర్మించి, శుభ్రమైన తాగునీటి సదుపాయం కల్పించకపోతే అధికారుల ఆశీసుల ముందే విద్యార్థులతో ధర్నాకు దిగుతామని, కలెక్టరేట్ ను ముట్టడిస్తామని హుటాగా హెచ్చరించారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో పీడీఎస్యూ మల్లకల్ మండల కార్యదర్శి రాజ్ కుమార్, నాయకులు హర్షవర్ధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సంపాదకీయం

అల్లుతమ్మను మరొకవైపు. నేడు దేశ కదలికను గమనిస్తుంటే భవిష్యత్తు పట్ల ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. ఏం చేయాలన్నానే సీరాశ నుంచి ఏదైనా చేయగలమనే ధైర్యం నిండుతోంది. మూకీ తిరుగులేదనుకున్నవారికీ తలలు తిరిగేట్లు జరగటం చూస్తుంటే సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన విషయాలు, సిద్ధాంతాలు ఎంత వాస్తవికమైనా అర్థమవుతున్నది. నిరసనల నిప్పురసపు అంటుకుంటే ఎంత దానాలనమ్మే ముంచెత్తుతుందో స్పష్టమే రిచింది. నేటి యువత తిరుగుబాటు. గత 33 రోజులుగా ఢిల్లీ జంతర్ మంతర్ లో నిరసనగా జరుగుతున్న నిరసన అత్యంత పదునైన దీక్షతో కొనసాగుటం అనేకమంది రాజకీయ నాయకులను, సామాజిక కార్యకర్తలను, సాధారణ ప్రజలను ఆశ్చర్యపరుస్తున్నది. నిర్మాణ రూపమే లేని ఒక సోషల్ మీడియా క్రాకోచ్ యువత, ఇంత నిబద్ధంగా, పట్టుదలతో, క్రమశిక్షణతో ఉద్యమాన్ని నిర్మించడం చూస్తే, ఎక్కడ అణచివేత, దోపిడీ వేదన ఉంటుందో అక్కడ తిరుగుబాటు తప్పదన్న సత్యం రుజువు తున్నది. నిర్మాణాత్మక నామపక్ష్మ విద్యార్థి ఉద్యమమూ తోడుగా చేరటము మరింత పదునుతీరుతున్నది. ఇదో శుభవరణామం. "పదిమంది ఉక్కు గుండెలుగల యువకులను

ప్రతిఘటనే అసత్యేన మార్గం

అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ ను ఎదుర్కోవాలంటే ప్రతిఘటన తప్ప వేరే మార్గం లేదు. లెబనాన్ లో ఇజ్రాయిల్ సైనిక చర్య ఆగినప్పుడే అమెరికాతో ఇరాన్ సంఘర్షణ ముగుస్తుంది. అమెరికా నిరంకుశత్వం, అణచివేత ధోరణితో ప్రపంచదేశాలన్నీ విసిగిపోయాయి. దాని ఆగడాలును అరికట్టాలంటే ప్రతిఘటన, పోరాటాలే మార్గం. అందుకే హెజ్బొల్లా సెక్రటరీ జనరల్ షేక్ నయీమ్, ఆ సంస్థ సభ్యులనుద్దేశించి ఎక్కో వేదికగా పోస్తు పెట్టారు. దాన్ని వ్యూహాత్మకంగా అమలు చేయాలని ఆయన కోరారు. ఇస్లామిక్ రిసబ్లిక్ ఆఫ్ ఇరాన్ కు విధేయులుగా ఉంటామంటూ హెజ్బొల్లా ఒక లేఖను కూడా నిడుదల చేశారు. దాన్ని నేను పూర్తిగా సమర్థిస్తున్నా.

—మొజ్జబా ఖమేనీ, ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్

నిరసనల నిప్పురవ్వ

అందుకుంది. దేశవ్యాప్తంగా యువత కదం తొక్కింది. బీజేపీ తిరుగులేని ఆధిపత్యం వహిస్తున్న రాష్ట్రాల నుంచి అన్ని ప్రాంతాలలోనూ ప్రత్యేక, సాధారణ మార్గగీర్తింది. ఇక్కడేకాదు, దేశం వెలుపల, అనేక దేశాలలో యువతల మద్దతును ఈ ఉద్యమం పొందింది. అప్పటిగిని అయ్యవారకు అందకలేదు. ఎన్ని ఆటంకాలు ఎగిరినా (ప్రభుత్వం!) ఎంత దుష్ప్రచారం మొదలైంది. ఎంత దారుణంగా క్రూరంగా అణచివేయటానికి పూనుకొంది. రక్తం పారించింది. తలలు పగలగొట్టింది. చేతులు,

పేపర్ లీకేజీ ను సస్య కాదు. విద్యార్థులను మొత్తం ప్రయత్నం, లాక్కోర్స్ చేతులతో పోవడం, పర్యవసానంగా వ్యాపారం, కార్మికుల మార్గమే లక్ష్యంగా మారింది. నిరుద్యోగం, పరిశ్రమల మూత, గ్రామీణ ప్రజల ఆదాయాల కోత, ధరల పెరుగుదల, హక్కుల అణచివేత అన్నిటి ప్రజావాల ప్రతిఫలనం ఈ ప్రతిఘటన. ప్రశ్నించినవాళ్ళను, న్యాయం అడిగినవాళ్ళను దేశదోషాలుగా చూస్తూన్న ప్రభుత్వ నియంతృత్వ పోకడపై వెలువెల్లిన అగ్రహం ఇది. ముస్లిము రోజుల తర్వాత, యువత దేశానికి అతి

వేమన పద్యం

అన్ని దానములను నన్న దానమే

గొప్పకన్న తల్లికంటే ఘనములేదు

ఎన్న గురునికన్న నెక్కుదులేద

యావిశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!

ముఖ్యమైన శక్తి అని, వారి సమస్య దేశపు సమస్య అని ప్రధాని మాట్లాడటం సిగ్గులేనితనం. ఇన్ని ఆటంకాలు పెట్టండి ఎవరు? అప్పుడు ఏమైంది ఈ ఆలోచన.

వాళ్ళ దేశద్రోహులని కూడా నిందలు వేశారు? మాటల మారిందా! గుండె జారిందా! ఇక మన మోడీగారి అల్లుత్యం గురించి ఒక సారి పరిశీలించండి. మొన్న అల్లరాలి ఒక వీడియో చేసి పెటారాయన. ఏమని, యువత భవిష్యత్ కన్నా ముఖ్యమైన అంశం లేదని పెట్టిన వీడియోకు అపార స్పందన వచ్చింది థాంక్స్ ఫ్రండ్స్ అని కృతజ్ఞతలు చెప్పారు. ఎంత అల్లుత్యం! ఇప్పటికీ తెలంగాణలోని వారి పార్టీ నాయకులు, ఆ ఉద్యమాన్ని, యువతను కేంద్ర పరుచుకున్నా. దేశాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి విదేశీ శక్తుల సహకారంతో చేస్తున్న ఉద్యమమని అరోపణలు ఒకవైపు చేస్తూనే ఉన్నారు. ఇది కదా ధృఢదృష్టి విధానం. కుట్రపూరిత ప్రవర్తన. ఇంకా మోడీగారు మంత్రమండలి సమావేశంలో బోధన చేస్తూ, మంత్రులు ఇన్ సెక్యూరెన్స్ లో యువతతో సంబంధంతో ఉండాలని, రిల్స్ చేయాలని, సోషల్ మీడియాలో ప్రచారంతో ఉండమని కోరుతున్నాడు. అక్కడ పిల్లలు ఆందోళనలో ఉంటే పరిష్కారం కోసం ఆలోచన లేదు. ప్రచారం కావాలి అయినకు, గ్రాఫ్ పడిపోతున్నదని బెంబెలెలిపోతున్నారని గానీ అసలు విషయం మీద ఆసక్తి లేదు. అదీ మన పాలకుల అల్లుత్యం!

రచనలు పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉప్ప' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సంపాదక తేజాలను 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

విలువల ఎడారి

అంతరిక్షానికి దూసుకుపోతూ... ఆకాశాన్నంటే భవనాలు కడుతూ... అభివృద్ధి చెందానని మురిసి ఓ మనిషి! నీలో శిథిలమయ్యే మనిషితనం చూడు. ఒకనాడు... తల్లి ఒడి విలువలకు తొలి బడియై, తండ్రి నడక జీవితపు పాఠ్యపుస్తకమై, అక్షరాలు నేర్చి ఎదుగుతూ... మనసులను చదవడం మరిచావా? ఇప్పుడు... అరచేతిలోని నీలితెరే గురువై, బతుకులో అంధకారాన్ని నింపుతోంది. పుస్తకాల మధ్య పెరిగినా... మదిలో మనిషితనం మొలకెత్తని విలువల ఎడారివైనావు! మార్పుల మెల్లపై ఎదుగుతున్న... ఓ ర్యాంకుల వేటగాడా! విలువల వేరు

ఎందుతున్న... నీ ఎదుగుదల ఏ పతనానికి నాంది? మీమల క్రమశిక్షణ, నదుల పట్టుదల, చెట్ల నిస్వార్థం, నేల సహనం... ప్రకృతి పాఠంగా నేర్చలేదా? నిజాయితీ నవ్వులపాలై, మోసానిది పైచేయై... ఓడిపోతోంది మానవత్వం! చట్టాలెన్ని వచ్చినా... మేల్కొనని మనస్సాక్షి, నేరాలకు మూలబీజం. విలువలు... తల్లి కళ్ళలో, పెద్దల నడకలో... గురువుల మాటల్లో, సమాజపు స్పందనలో... మొలిచే జీవబీజాలు ఎండిన నాడు... మిగిలేది మనుషుల గుంపే... మనిషి కాదు!

డా. ఆవుల రేణుక 9398268976



చరిత్రలో కొన్ని సమయాలు శరవేగంతో పరుగులు పెడతాయి. మన ప్రజలు ఇంకా ఎందుకు కోపంతో రగిలిపోవడం లేదనే సందేహం చాలామంది భారతీయులలో వుండేది. అధికార వర్గం, చట్టపథలు అధునకు న్యాయ వ్యవస్థ కూడా కట్టగట్టుకు కలగడం పోయాయనిపించే... దాదాపు బ్రిటిష్ వలస పాలన పునరావృతం అవుతున్నదేమో అనిపించే పరిస్థితులలో... ఈ పరిణామాలు వారికి ఉపశమనం కలిగించుతాయి. స్వాతంత్ర్య పోరాటం, ఆ త్యాగాలు, ప్రజా స్వామ్యం, లౌకిక రాజ్యాంగం అన్నీ తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నాయి. జూలై 20న పార్లమెంటుకు నిరసన యాత్ర జరపాలని కాకోర్టీ జనశా పార్టీ (సి.జె.పి) విలుపునిచ్చింది. అయితే ఆచరణలో అది సంఘటిత ఆకస్మిక విద్యార్థి ఉద్యమాల నేపథ్యంగా మారిపోయి దేశాన్ని దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. మేం ఇదవరకు చెప్పినట్లుగా సైబర్ స్పేస్ లో నిజమే ఉన్నలా పెరిగడం చాలా మందిని ఆశ్చర్యపరుచింది. జాతీయ విద్యా విధానం (ఎన్.ఇ.పి) 2020 నుంచి నేర్చుగా ముందుకొచ్చిన కేంద్రీకృత పరిశీలన, ప్రతీకార విధానం వల్ల ఆ పరీక్షలు నేర్చుగా నేపథ్యమే మరోమో కాదనేది ఇప్పుడు సుస్పష్టం. విశాకరకమైన జాతీయ పరీక్షా విధానం దీన్ని ఒక కొలిక్కి తెచ్చిన చివరి సాధనమైంది. దాని ఫలితంగా వచ్చిన విషమ పరిస్థితులు, ఆశాపూర్వక

రగిలే ఆగ్రహానికి దిశా నిర్దేశం

విద్యార్థుల బలవంతపు ఆత్మహత్యలు దేశం మనసును వికలం చేశాయి. ఈ మొత్తం వైఖరి ఎంత తీవ్ర ప్రభావం చూపిందంటే చివరకు ప్రభుత్వం, విద్యా మంత్రీత్వ శాఖ వర్గ పరీక్ష పెట్టడానికి అంగీకరించవలసి వచ్చింది. కానీ ఈ విషయంలో కేంద్రీకృత బాధ్యత కూడా తీసుకున్న దాఖలాలు లేవు. ఈ విషయంలో తర్కబద్ధంగా ముందు కొచ్చే కనీస కోర్కెలు విద్యార్థుల రాజీనామా, ఎన్.టి.ఎ రద్దు. కానీ కార్కొలేటి, ఆరెస్సీ దుష్ట ద్వయం సరేదే పూడి సర్కారును సాధనంగా చేసుకొని జవాబుదారీ తనం ఊపి వుండకూడదనేది తమ తాత్వికతగా మార్చాయి. కుట్ర పూరిత నిశ్చయం వహించారు. మోడీ స్వయంగా పరిశీలన పర్యవేక్షణ చేయడం, భారత ప్రజాపతి దళం (ఐ.ఎ.ఎస్) ద్వారా ప్రశ్నాపత్రాలు పంపడం వంటి విధూరపు ఆలోచనలు బిగ్గరగా వినిపించాయి. దానవారం వాస్తవ ప్రశ్నలు వేసిన వారు నిరసనలు తెల్లని వారు అందరూ బౌద్ధికశక్తిని భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి చేసిన వ్యాఖ్యలు బహిష్కారం అభిరూపణ అయ్యాయి. బౌద్ధికం పార్టీ అనే భావం దానవారంలా శరవేగంగా వ్యాపించింది. అందువల్లనే సైబర్ స్పేస్ లో నిజమే వేగంగా వ్యాపించిన తీరు వాస్తవంలో ఎప్పటికీ నిజం కాదని కొందరు భావించారు. అయితే బౌద్ధికం పార్టీ అనేది సమిష్టి ఆగ్రహానికి ఒక ప్రతిరూపమే. నిర్భాసులం చెందేందుకు మార్గాల కోసం నిరీక్షిస్తున్నదని గుర్తించడంలో వారు విఫలమైనారు. జవాబుదారీ తన్నాన్ని పునఃప్రతిష్టించడమే దాని లక్ష్యం. అందరికన్నా ఘోరంగా దెబ్బతిన్న భారతీయ యువ ఆగ్రహం ఒక్కసారిగా బద్దలవడం తప్ప మరో గత్యంతరం లేని నితీతి నెట్టుబెధారనే దానిపై రెండు అభిప్రాయాలకు అవకాశమే లేదు. ఉత్తర ప్రదేశ్ లో బిజెపీ బంగారు పతక గ్రహీత

ప్రభుత్వోద్యోగం కోసం యాభై సార్లు విఫల యత్నాలు చేసిన తర్వాత ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడని కొద్ది రోజులు కిందట 'బ్రిష్టు ఆఫ్ ఇండియా' రాసింది. వివరాలకు పెరిగియిన నిరుద్యోగ సమస్య కారణంగా యువతలోకి బీజేపీ పార్టీ గురించిన ఏ కొద్దిపాటి ఆశను కూడా లేకుండా లాగిస్తున్నది. ఏదైనా పని సాధించిన వారికి కూడా అసర్వీరాలలో అన్నీ స్థాయిలో చొప్పుకు వస్తున్న నూతన సాంకేతిక ప్రక్రియలపై ఎలాంటి ప్రభుత్వ జ్యోతిం లేకపోవడంతో ఆ అరకొర పనులు, తక్కువ స్థాయి ఉద్యోగాలు కూడా లేకుండా పోయే ప్రమాదం ఎంటాడుతున్నది. మోసకారి పరీక్షలు మాయమిదొంగలంలో పరిశీలన కూడా ఇంతే ఘోరంగా తయారైంది. అసలు ప్రవేశ పరీక్షలన్నవే విద్యార్థుల పాటే పెద్ద మోసకారి తయారై కూర్చున్నాయి. ఇది ఆసాదాన సనాలు గనక చేయడంపై అసమ్మతి భావం వ్యక్తమైంది. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ విధించిన అన్యాయమైన టారిఫ్లు, తమ రక్షణ కోసం చర్యలు తీసుకోకుండా కేంద్రం దారుణంగా లోంగిపోవడం రైతాంగంలోనూ అనిశ్చితిని సృష్టించింది. గోడ్ మీడియా పాట్లు

చరిత్రలో కొన్ని సమయాలు శరవేగంతో పరుగులు పెడతాయి. మన ప్రజలు ఇంకా ఎందుకు కోపంతో రగిలి పోవడం లేదనే సందేహం చాలామంది భారతీయులలో వుండేది. అధికార వర్గం, చట్టపథలు అధునకు న్యాయ వ్యవస్థ కూడా కట్టగట్టుకు కలగడం పోయాయనిపించే... దాదాపు బ్రిటిష్ వలస పాలన పునరావృతం అవుతున్నదేమో అనిపించే పరిస్థితులలో... ఈ పరిణామాలు వారికి ఉపశమనం కలిగించుతాయి. స్వాతంత్ర్య పోరాటం, ఆ త్యాగాలు, ప్రజా స్వామ్యం, లౌకిక రాజ్యాంగం అన్నీ తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నాయి. జూలై 20న పార్లమెంటుకు నిరసన యాత్ర జరపాలని కాకోర్టీ జనశా పార్టీ (సి.జె.పి) విలుపునిచ్చింది. అయితే ఆచరణలో అది సంఘటిత ఆకస్మిక విద్యార్థి ఉద్యమాల నేపథ్యంగా మారిపోయి దేశాన్ని దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. మేం ఇదవరకు చెప్పినట్లుగా సైబర్ స్పేస్ లో నిజమే ఉన్నలా పెరిగడం చాలా మందిని ఆశ్చర్యపరుచింది. జాతీయ విద్యా విధానం (ఎన్.ఇ.పి) 2020 నుంచి నేర్చుగా ముందుకొచ్చిన కేంద్రీకృత పరిశీలన, ప్రతీకార విధానం వల్ల ఆ పరీక్షలు నేర్చుగా నేపథ్యమే మరోమో కాదనేది ఇప్పుడు సుస్పష్టం. విశాకరకమైన జాతీయ పరీక్షా విధానం దీన్ని ఒక కొలిక్కి తెచ్చిన చివరి సాధనమైంది. దాని ఫలితంగా వచ్చిన విషమ పరిస్థితులు, ఆశాపూర్వక

ర్యాట్లో యాజమాన్యంలోని గోడ్ మీడియా అసహ్యతర భోజన వల్ల కూడా యువతలో నిస్సహాయత మరింత ముదురు తున్నది. సత్యాసంతర వారం పేరిట అవి మోడీ సర్కారును ఏదో లేనిదాని గొప్పల కథలతో పైకి లేపడానికి తలపాలు పడుతున్నాయి. బీజేపీ దగ్గర పోగు పడిన భారీ డబ్బు నిల్వలలో ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలలో పశువుల అమ్మకాలు పోవడం వల్ల ప్రజాస్వామ్యం పచ్చి బాటకంగా మార్చివేయ బిడం యువతలో కలవరాన్ని మరింత తీవ్రం చేస్తున్నది. కనుక పరిస్థితులు అన్ని పార్శ్వాల దాటిపోయాయి. ఎన్నో ఎదురుగా ప్రశ్నించే హక్కు, విమర్శించే హక్కు, ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రాథమిక మైనపని గౌరవస్థ వచ్చాయి. కానీ ఈ ఏకేడికాలలో అదే ఒక నిర్దిష్ట భావనగా తయారైంది. అందుకే యువతలో అసమ్మతి పెట్టిలో అలా చేశారు. వారు భయాన్ని అధిగమించేశారు. వారి చర్యలే వారి తరఫున మాట్లాడారు. వారి సమిష్టి ధైర్యం దౌర్భాగ్యమైంది. వారితో సంభాషణలకు తిరస్కరించడం, కనీసం బిడలు భయానక హింసాకాండకు దిగడం నెతకామూ నేర్చిన పాఠం ఫలితమే. ఢిల్లీలో చూసినది ఏదో చెడురుసురురు సంఘటన కాదు. ఇప్పటికే అది దేశమంతా నిరసనలను రగిలించింది. అంతలా

ప్రదర్శనలకు కారణమైంది. అవి కొనసాగ బోతున్నాయి. కనకనే మొదలు మొదటిగా చర్యలకు నిరాకరించిన ప్రభుత్వం తర్వాత ఏదో చర్యల తంతు లాంటిది నడిపింది. అసామ్య పరిణామాల ఏమైనా ఎప్పట్లాగో ఏదో కాలం గడిచేయగలిగితే తన తంటాలు తగ్గితాయన్నది కేంద్ర ప్రభుత్వం అంచనా వేసుకున్నాన్నది. కానీ సంఘటనల పరంపర బద్దలవుతున్నది. ఊహించని పరిణామాలును ఎదుర్కోవాల్సి వస్తున్నది. చివరకు వాటికి వారే బాధ్యత తీసుకోవలసి వుంటుంది తప్ప మరెవరూ కాదు. సోనిమ్ వాంగ్ చుక్క అతి ముఖ్యమైన ఆ అంశంపై దృష్టి కేంద్రీకరించితే సేందుకు గౌరవ ప్రదమైన ప్రయత్నాలు చేయాలి పరిస్థితి ఇప్పుడు ఆయన చేయ దాటిపోయిందని, సమిష్టి నాయకత్వంలోకి వచ్చేసినది గుర్తించడం చాలా అవసరం. గోడ్ మీడియా కూడా ఏదో కప్పిపుచ్చే కథనాలు పడులుతున్నది. క్షేత్ర స్థాయిలో ఏం జరిగిందనేది తెలియకుండా కప్పిపుచ్చేందుకు ఎలాంటి కట్టు కథలతో ముందుకు రావచ్చునో వాటికి అంత పట్టడం లేదు. రాజాగారు బల్లెత్తుకుండా దిగింబరంగా వున్నాడనే నిజం ప్రజలు చూడగలుగుతున్నారు. అతిమీమాగా ప్రజాస్వామ్యం ఎంతటి ప్రమాదంలోనైనా వుండవచ్చుగాని చచ్చిపోలేదనే నిజం మననం ఉంటుందాగలిగి. అది సజీవంగా వుంది. అణచివేసినారని ప్రతిపక్ష రోజుల్లో యువతలో ఆకస్మికంగా బెల్లెబిడే శక్తులు సంచలనంగా భవిష్యత్తు వారు కూడా సమస్యయంతో వ్యవహరించాలి. రగిలే ఆగ్రహానికి సరైన దిశా నిర్దేశం చేయాలి. వారి భవిష్యత్ కార్యాచరణలూ ప్రయత్నాలలో పాటు... లోకికీ, ప్రజాస్వామిక పార్టీలు వుండనే పుటాపకం నిస్సందేహం.

సీ ఫుడ్ను తరచూ తినడం మంచిదే..



సముద్ర ఆహారాలు (సీ ఫుడ్) ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చాలా మంది భావిస్తారు. చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు, అయిస్కర్లు వంటి సముద్ర ఆహారాల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, డీహెచ్ఎ, అధిక నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే వీటిని తీసుకునే విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు కూడా అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సముద్ర ఆహారాలు పోషకవిలువలతో నిండి ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో హానికరమైన లోహాలు, కాలుష్య కారకాలు కూడా విటిలో చేరే అవకాశం ఉంటుంది. సముద్రాలు, సదులు పారిశ్రామిక

బోప్పాయి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండు. ఇందులో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, ఫోలేట్, ఫైబర్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా



ఉంటాయి. అలాగే జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పాప్టైన్ అనే ఎంజైమ్ కూడా ఉంటుంది. బోప్పాయి జీర్ణక్రియను పెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని తినే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. గర్భధారణ సమయంలో బోప్పాయి తిన

సాధారణంగా నెలసరిలో కడుపుబ్బాన్ని, నడుం నొప్పి, అలసట, నీరసం.. వంటి సమస్యలు చాలామందిలో కనిపిస్తుంటాయి. ఇవే కాదు.. రుతుచక్రం జీర్ణ వ్యవస్థ పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా ఈ సమయంలో వివిధ జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువంటున్నారు. పిరియడ్స్లో ఇవి సర్వసాధారణమే అంటున్నారు. మరి, ఏంటా సమస్యలు? తెలుసుకుందాం రండి.. నెలసరిలో శారీరక నొప్పులు, మానసిక ఒత్తిళ్లు, అలసట.. వంటి సమస్యలకు హార్మోన్లలో వచ్చే మార్పులే కారణమన్న

నెలసరిలో ఎందుకీ సమస్యలు?

సంగతి తెలిసిందే! అయితే వీటిలో హెచ్చుతగ్గులే ఈ సమయంలో జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. నెలసరి ప్రారంభానికి వారం రోజుల ముందు ప్రొజెస్టరాన్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పడిపోతాయట. ఫలితంగా పేగుల్లో ఆహార కదలికలు నెమ్మది స్థాయిని, దీనివల్ల గ్యాస్ ఏర్పడి కడుపుబ్బరానికి దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక పిరియడ్స్ సమయంలో ఎదురయ్యే దున్నబావాల కారణంగా విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపుతారు

ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కేఫీన్, పాలు-పాల పదార్థాలు, సానా పదార్థాలు, బేకరీ ఉత్పత్తులు.. వంటి వాటికి దూరంగా ఉండడమే మేలంటున్నారు. తక్కువ మోతాదులో అవసరమైన పప్పులను తగ్గిన పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. కొన్ని ఆహారాలను ప్రకారం ఇందులోని కొన్ని పదార్థాలు అయోడిన్ వినియోగంపై స్వల్ప ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. గుండె కొట్టుకునే వేగంలో సమస్యలు (అరిథ్మియా) ఉన్నవారు లేదా గుండె నెమ్మదిగా కొట్టుకునే సమస్య ఉన్నవారు బోప్పాయిని ఎక్కువగా తినే ముందు వైద్యులని సంప్రదించడం మంచిది. బోప్పాయి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో కొంత సహాయపడుతుంది. ఇప్పటికీ మధుమేహం కోసం మందులు లేదా ఇన్సులిన్ తీసుకునేవారు బోప్పాయిని ఎక్కువగా తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మరి తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.



తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఇవి దంతాలపై ఉండే ఎనామెల్ నష్టం కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఇలాంటి ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే కాకుండా కనీసం 20 నిమిషాల తర్వాత దంతాలను తోువడం మంచిది. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు లేదా యానిక్ రిఫ్లెక్స్ బాధపడేవారు వాటికి సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి. కడుపులోని ఆమ్లం తరచూ నోటిలోకి రావడం వల్ల దంతాలలోని ఖనిజాలు తగ్గి, ఎనామెల్ దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉం

ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఆలో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఆలో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల్లో శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఆరోగ్యకరమైన కణాలపైనే దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తుంది. దీని వల్ల ఇన్ఫ్లమేటరీ బెవెల్ డిస్కేస్, లూపస్, షోగ్రెన్ సిండ్రోమ్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పారిశ్రామిక కార్యకలాపాల వల్ల వాతావరణంలోకి విడుదలయ్యే మెర్క్యూరీ నీటిలో కలిసిపోవడంతో చేపలు, షెల్ ఫిష్లో అది పెరుగుతోయే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చేపలు మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని అనేక అధ్యయనాలు సూచించినప్పటికీ, అధిక సామ్యంలో కాలుష్య కారకాలు ఉన్న చేపలను తరచూ తీసుకుంటే ఆ ప్రయోజనాలు తగ్గిపోయే అవకాశం కూడా ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లులు, పిల్లలు సముద్ర ఆహారం తీసుకునే విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. అధిక మెర్క్యూరీ ఉన్న చేపలను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల గర్భంలోని శిశువు నాడీ వ్యవస్థ అభివృద్ధిపై ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంటుందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. ఇది భవిష్యత్తులో జ్ఞాపకశక్తి, భాషా నైపుణ్యం, దృష్టి-కదలికల సమస్యలకు వంటి అలవాటపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుందని వెల్లడించాయి. అయితే దీనినైతే సముద్ర ఆహారాలను పూర్తిగా మానేయాలని కాదు. సమ్య

కపోవడం మంచిదిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే లేటెక్స్, పాప్టైన్ వల్ల గర్భాశయ సంకోచాలు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బోప్పాయిలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా

కిడ్నీ సమస్యలు.. గుండెకు ప్రమాదకరమా?

శరీరంలో మూత్రపిండాలు (కిడ్నీలు) చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి రక్తంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించడం, ఆదనపు నీటిని బయటకు పంపించడం, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే కిడ్నీల పనితీరు దెబ్బతింటే దాని ప్రభావం గుండెపై కూడా పడుతుంది. కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయకపోతే శరీరంలో ఉప్పు, నీరు, వ్యర్థ పదార్థాలు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు కారణంగా గుండె సాధారణం కంటే ఎక్కువ శ్రమించాల్సి వస్తుంది. గుండె బలహీనపడటం (హార్ట్ డిజిజి) వంటివి దాని ప్రభావం గుండెపై కూడా పడుతుంది.



పెయిల్సార్వీ వ్యవస్థల వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఎవరికీ ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంటుంది? కింది సమస్యలు ఉన్నవారు కిడ్నీ, గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. మధుమేహం ఉన్నవారు అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు రక్తహీనత సమస్య ఉన్నవారు, కిడ్నీ వ్యాధి కారణంగా శరీరంలో ఖనిజాల అసమతుల్యత, వాపు వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. ఇవి గుండెపై అదనపు

భారాన్ని పెంచుతాయి. కిడ్నీల పనితీరు తగ్గినప్పుడు ఈ లక్షణాలు కనిపించవచ్చు: కాళ్లు, ముఖం వాపు రావడం తరచుగా మూత్రం రావడం లేదా మూత్రం తగ్గడం మూత్రంలో నురుగు లేదా రక్తం కనిపించడం ఆకలి తగ్గడం, చర్మంపై దుర్రు, అధిక రక్తపోటు, కిడ్నీ వ్యాధి ప్రారంభ దశలో పెద్దగా లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. అందుకే దీనిని చాలాసార్లు 'నిశ్చబ్ద వ్యాధి' అని కూడా అంటారు. కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి హాని చేసే అలవాట్లు కొన్ని రోజువారీ అలవాట్లు కిడ్నీలపై ప్రభావం చూపుతాయి. దామహాసం చేయడం, వైద్యుల సలహా లేకుండా ఎక్కువగా నోటిని నివారణ మందులు వాడటం తగినంత నీరు తాగకపోవడం, ఇలాంటి అలవాట్లను తగ్గించుకోవాలి. కిడ్నీ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చిట్కాలు సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. రోజుకు తగినంత నీరు తాగాలి. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం. మన నోటి ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి అత్యంత ముఖ్యం.

కమైన ప్రాంతాల నుంచి లభించే, నాణ్యమైన సముద్ర ఆహారాన్ని పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లులు తమ ఆహారంలో చేపలను చేర్చే ముందు వైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గుడ్డు అత్యంత పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారాల్లో ఒకటిగా గుర్తింపు పొందింది. ఉదయం అల్పాహారం నుంచి మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం వరకు అనేక రకాల వంటకాల్లో వీటిని ఉపయోగిస్తారు. అధిక నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉండే గుడ్డు శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. రోజువారీ ఆహారంలో పరిమిత మోతాదులో గుడ్డును చేర్చడం వల్ల కండాల ఆరోగ్యం నుంచి మెదడు పనితీరు వరకు అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుడ్డు అధిక నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్లకు అద్భుతమైన మూలం. ప్రోటీన్లు కండాల నిర్మాణం, మరమ్మత్తు, రోగనిరోధక శక్తి పెంపు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిస్తాయి, బరువు తగ్గడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. గుడ్డులోని తెల్లనిపోషకాలు పచ్చనిపోషకాలు విటమిన్ డి గుడ్డులో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అలాగే ఫాస్ఫోరస్ కూడా ఉండటం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు దృఢంగా ఉండేందుకు అవసరమైన పోషకం లభిస్తుంది. గుడ్డులో బి విటమిన్లు, కొలిన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు మేలు చేస్తాయి. కొలిన్ జ్ఞాపకశక్తిని పెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోటీన్ రోజువారీ మానసిక చురుకుదాన్ని కొనసాగించేందుకు దోహదం చేస్తుంది. గుడ్డులో ల్యూటీన్, జియోక్వాంటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ వచ్చే కంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలోనూ ఇవి సహాయపడతాయి. అలాగే టెస్టిస్టోస్టెన్, ట్రైటోస్ వంటి అమినో ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా తోడ్పడుతాయి. బరువు తగ్గడానికి కునే వారికి కూడా గుడ్డు మంచి ఎంపికగా ఉంటాయి. ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల అవి నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. దీంతో ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉండి, అధికంగా తినే అలవాటు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. కూరగాయలతో చేసిన ఆప్టెట్, ఉడికించిన గుడ్డు లేదా ఇతర ఆరోగ్యకరమైన గుడ్డ వంటకాలు బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడతాయి. గుడ్డులోని ప్రోటీన్లు జీర్ణక్రియ సమయంలో శరీరంలో జీవక్రియలను ప్రభావితం చేసే పెప్టిడ్లుగా మారతాయిని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి జీవక్రియను చురుకూ ఉంచడంలో, అలాగే కొలెస్ట్రాల్ తోషణను తగ్గించడంలో కొంతవరకు సహాయపడే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. గుడ్డు తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారం కూడా. ఒక పెద్ద గుడ్డులో సుమారు 78 కేలరీలు మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

మాత్రమే

కోడిగుడ్డులో అసలు ఏయే పోషకాలు ఉంటాయి..



ఉంటాయి. బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారు పచ్చనిసొససు పరిమితం చేసి, అవసరాన్ని బట్టి తెల్లనిసొససు తీసుకోవచ్చు. గుడ్డులో కొలిస్ట్రాల్ ఉన్నప్పటికీ, అవి మంచి నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్లను అందించే ఆహారం. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం చాలా మంది ఆరోగ్య వంతలలో పరిమిత మోతాదులో గుడ్డు తీసుకోవడం వల్ల మంచి కొలిస్ట్రాల్ (HDL) స్థాయిలు పెరగడానికి దోహదపడుతుంది. అయితే ఇప్పటికే అధిక కొలిస్ట్రాల్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు గుడ్డు వినియోగంపై దైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

ఉప్పుతో లాభాలెన్నో

గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా కల్లుపు పోసి పాదాల్ని ఉంచితే, రోజంతా పడ అలసట మాయమై పాదాల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. ఉప్పును మెత్తగా నూరి కొబ్బరి, అలివీ నూనెతో కలిపి చర్మంపై రుద్దితే... సహజమైన బాడి నల్లగా పనిచేస్తుంది. ముతకతలను తొలగించి, రంధ్రాలను శుభ్రపరిచి చర్మాన్ని కొమలంగా మారుస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా కల్లుపు పోసి పాదాల్ని ఉంచితే, రోజంతా పడ అలసట మాయమై పాదాల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. ఉప్పును మెత్తగా నూరి కొబ్బరి, అలివీ నూనెతో కలిపి చర్మంపై రుద్దితే... సహజమైన బాడి నల్లగా పనిచేస్తుంది. ముతకతలను తొలగించి, రంధ్రాలను శుభ్రపరిచి చర్మాన్ని కొమలంగా మారుస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా కల్లుపు పోసి పాదాల్ని ఉంచితే, రోజంతా పడ అలసట మాయమై పాదాల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. ఉప్పును మెత్తగా నూరి కొబ్బరి, అలివీ నూనెతో కలిపి చర్మంపై రుద్దితే... సహజమైన బాడి నల్లగా పనిచేస్తుంది. ముతకతలను తొలగించి, రంధ్రాలను శుభ్రపరిచి చర్మాన్ని కొమలంగా మారుస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా కల్లుపు పోసి పాదాల్ని ఉంచితే, రోజంతా పడ అలసట మాయమై పాదాల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. ఉప్పును మెత్తగా నూరి కొబ్బరి, అలివీ నూనెతో కలిపి చర్మంపై రుద్దితే... సహజమైన బాడి నల్లగా పనిచేస్తుంది. ముతకతలను తొలగించి, రంధ్రాలను శుభ్రపరిచి చర్మాన్ని కొమలంగా మారుస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా కల్లుపు పోసి పాదాల్ని ఉంచితే, రోజంతా పడ అలసట మాయమై పాదాల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. ఉప్పును మెత్తగా నూరి కొబ్బరి, అలివీ నూనెతో కలిపి చర్మంపై రుద్దితే... సహజమైన బాడి నల్లగా పనిచేస్తుంది. ముతకతలను తొలగించి, రంధ్రాలను శుభ్రపరిచి చర్మాన్ని కొమలంగా మారుస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా కల్లుపు పోసి పాదాల్ని ఉంచితే, రోజంతా పడ అలసట మాయమై పాదాల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. ఉప్పును మెత్తగా నూరి కొబ్బరి, అలివీ నూనెతో కలిపి చర్మంపై రుద్దితే... సహజమైన బాడి నల్లగా పనిచేస్తుంది. ముతకతలను తొలగించి, రంధ్రాలను శుభ్రపరిచి చర్మాన్ని కొమలంగా మారుస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా కల్లుపు పోసి పాదాల్ని ఉంచ

టాటా సన్స్ లాభంలో 22% వృద్ధి

టాటా గ్రూప్ హోలింగ్ సంస్థ టాటా సన్స్, 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో స్టాండ్‌లోన్ ప్రాతిపదికన రూ.31,961 కోట్ల నికర లాభం సమెదు చేసింది. 2024-25 లాభం రూ.26,232 కోట్ల కంటే ఇది 22% అధికం. పెట్టుబడులపై వచ్చిన లాభాలు, అనుబంధ సంస్థలు మొదలైన పనితీరు కనబరచడం టాటా సన్స్ లాభాల్లో వృద్ధికి కారణమయ్యాయి. సంస్థ ఆదాయం 9.1% పెరిగి రూ.42,367 కోట్లకు చేరింది. ఒక్కో షేరుకు రూ.1,10,717 డివిడెండును కంపెనీ బోర్డు సిఫార్సు చేసింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో టాటా గ్రూపు ఆదాయం 7.8% పెరిగి రూ.16.24 లక్షల కోట్లకు, లాభం 52% వృద్ధితో రూ.1.71 లక్షల కోట్లకు చేరాయి. 2020 సాయితో పోలిస్తే గూపు ఆదాయం 2.1 రెట్లు, లాభాలు 5.4 రెట్లు పెరిగాయని టాటా సన్స్ చైర్మన్ చంద్రశేఖరన్ తెలిపారు.

బజనెస్

రూ.10, 20 ప్లాస్టిక్ నోట్లొస్తున్నాయ్

దేశంలో సామాన్యులు రోజువారీగా అత్యధికంగా వినియోగించేది రూ.10, రూ.20 నోట్లే. వాడకం అధికంగా ఉండటంతో త్వరగా పాడువుతున్న ఈ నోట్లే. అందుకే రూ.10, రూ.20 విలువ కలిగిన పాలిమర్ (ప్లాస్టిక్) నోట్లను ప్రయోగాత్మకంగా వినియోగంలోకి తెచ్చేందుకు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) కు ప్రభుత్వం అనుమతి ఇచ్చినట్లు లోకేష్‌భకు ఇచ్చిన లిఖితపూర్వక సమాచారంలో ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌద్రీ వెల్లడించారు. 1934 ఆర్బీఐ చట్టంలోని సెక్షన్ 25 ప్రకారం.. ఆర్బీఐ సెంటర్ బోర్డు సిఫార్సుల మేరకే, ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. దేశంలో పాలిమర్ నోట్లను పరిక్షించేందుకు చిన్నమొత్తాలతో ప్రారంభించాలని నిర్ణయించారు. తొలిసారిగా రూ.10 పాలిమర్ నోట్లు 100 కోట్ల మేర, రూ.20 పాలిమర్ నోట్లు మరో 100 కోట్ల



మేర మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేయనున్నారు. పాలిమర్ నోట్లు మార్కెట్‌లోకి వచ్చినా, ప్రస్తుతం ఉన్న కాగితపు కరెన్సీ నోట్లు రద్దు కావని, రెండు సమాంతరంగా చలా మణిలో ఉంటాయని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది. కరెన్సీ నోట్లు పాడువుతుండటంతో, కొత్తగా ముద్రించేందుకు ఏటా పెద్దమొత్తంలో నిధులు వెచ్చించాల్సి వస్తోంది. 2023-24లో కొత్త నోట్ల ముద్రణ వ్యయం రూ.5,101.4 కోట్లు కాగా, 2024-25లో రూ.6,372.8 కోట్లకు చేరింది. ఒకపక్క డిజిటల్ చెల్లింపులు సంఖ్యాపరంగా - విలువపరంగా వృద్ధి చెందుతున్నా, కరెన్సీ నోట్ల ముద్రణకు అధికంగా వెచ్చించాల్సి వస్తున్నందున, పాలిమర్ నోట్లు తెస్తున్నారు.

2030 కల్లా 12 గిగావాట్లకు భారత డేటా సెంటర్ల సామర్థ్యం



2025లో రూ.32 లక్షల కోట్ల సాయితో ఉంది. జీడిపీఐలో 12% వాటా పొందింది. 103 కోట్ల మంది ఇంటర్నెట్ వినియోగదారు, 2,200 కోట్ల నెలవారీ యూపీఐ లావాదేవీలతో డేటా సెంటర్లలో కొత్త పనితీరు మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు కలిగి ఉన్నాయి. భవిష్యత్ పెట్టుబడులు మాత్రం అంధప్రదేశ్, తెలంగాణతో పాటు ఉత్తరప్రదేశ్,

భారత డేటా సెంటర్ల సామర్థ్యం 2025 నాటి 2.2 గిగావాట్ల (జీడబ్ల్యూ)తో పోలిస్తే 2030 కల్లా అయిదింతలకు పైగా పెరిగి 12 గిగావాట్లకు చేరొచ్చని అంచనా. కృత్రిమ మేధ (ఏఐ), హైపర్ స్కేల్ కోడ్స్ పెట్టుబడులు, విస్తరిస్తున్న భారత డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థతో లభిస్తున్న గిరాకీ ఇందుకు దోహదం చేయొచ్చని ప్రపంచ పరిశోధన-కన్సల్టెన్సీ సంస్థ ఓవ్ మెకంజీ శాజా నివేదికలో పేర్కొంది. ఏఐ ఆధారిత డేటా కేంద్రాల సామర్థ్యం 2025లో 275 మెగావాట్లుగా ఉండగా, 2030 కల్లా 6,546 మెగావాట్లకు చేరొచ్చు. డేటా సెంటర్ల విద్యుత్ గిరాకీ 2025లో 10 బిలియన్ల అవర్సె (జీడబ్ల్యూ.హెచ్) కాగా, 2040 నాటికి 191 టీడబ్ల్యూ.హెచ్‌కు చేరొచ్చు. భారత డిజిటల్ ఆర్థిక వ్యవస్థ

కర్ణాటకలకు విస్తరించొచ్చు. గూగుల్, అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్ వంటి అంతర్జాతీయ హైపర్ స్కేల్లర్లతో పాటు దేశీయ ఆపరేటర్లయిన అదానికెన్సె్ వంటి వాటి నుంచీ పెట్టుబడులను ఈ రాష్ట్రాలు ఆకర్షిస్తున్నాయి. డేటా సెంటర్ డెవలపర్లకు ఇప్పుడు భూసేకరణ, మూలధన పెట్టుబడులతో పోలిస్తే విద్యుత్, దీర్ఘకాల వుసరుత్పాదక ఇంధన కొనుగోళ్ల ఒప్పందాల ప్రాధాన్యతలుగా మారాయి. విద్యుత్ ఒప్పందాలు పొందిన వారు సుస్థిర ప్రయోజనాలు పొందుతారన్న భావనలున్నాయి. కంప్యూటింగ్ కు కాలింగ్ అవసరాల నిమిత్తం, నీటి లభ్యతా కీలకమే. తమిళనాడు, కర్ణాటక వంటి రాష్ట్రాలు డేటా సెంటర్ల నిర్మాణంలో నీటి లభ్యత కారణంగా వెనకబడొచ్చు.

ఇన్ స్టా మార్ట్ సీఈఓ రాజీనామా..

ప్రముఖ ఫుడ్ డెలివరీ సంస్థ స్విగీకి చెందిన క్విక్ కామర్స్ విభాగం ఇన్ స్టా మార్ట్ షేర్లు మంగళవారం ఆహూతం పెరిగాయి. కంపెనీ ప్రస్తుత సీఈఓ అమితేశ్ కుమార్ రూా రాజీనామానే ఇందుకు కారణం. తక్షణమే ఇది అమల్లోకి రానుంది. ఆగస్టు 3 నుంచి తదుపరి సీఈఓగా నందిత సిన్హా కొనసాగునున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని కంపెనీ తన రెగ్యులెటరీ ఫ్లెటింగ్‌లో వెల్లడించింది. సీఈఓ రాజీనామాతో స్విగీ షేరు 0.03శాతం పైటగా రూ.257.90 వద్ద ప్రారంభమవ్వగా.. ఇంట్లాడేలో రూ.273 వద్ద గరిష్ఠాన్ని తాకింది. ట్రేడింగ్‌లో 5 శాతం మేర షేర్లు లాభపడ్డాయి. 2.05 గంటల సమయంలో బీఎస్ఈలో షేరు ధర రూ.268.27 వద్ద కొనసాగుతోంది. “ఇన్ స్టామార్ట్ వ్యక్తికి అమితేశ్ విలువైన నాయకత్వం అందించారు. జులై 28న ఆయన కంపెనీ సీనియర్ మేనేజ్ మెంట్ అందించారు.



సత్యత్యానికి రాజీనామా చేశారు. తక్షణమే ఇది అమల్లోకి వస్తుంది. కంపెనీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తాం. కాంట్రీబ్యూషన్ మార్కెట్ క్రమంగా మెరుగుపరుస్తాం” అని కంపెనీ ప్రకటించింది. కాగా, తదుపరి సీఈఓ నందిత సిన్హా గతంలో ఇ-కామర్స్ సంస్థలైన ఫ్లిప్ కార్ట్, ఎఫ్ఎంసీజీ వంటి సంస్థలకు తన నాయకత్వాన్ని అందించారు.

రూ.52వేల కోట్లు చెల్లించేందుకు జాన్సన్ అండ్ జాన్సన్ అంగీకారం

జాన్సన్ అండ్ జాన్సన్ (J&J) బేబీ పౌడర్, ఇతర టాల్యూం పౌడర్లు అందాశయ క్యాన్సర్ కు కారణమవుతున్నాయంటూ గతంలో దాఖలైన దావా పరిష్కారానికి సంస్థ ముందుకు వచ్చింది. దశాబ్దానికి పైగా సాగిన ఈ కేసులో పిటిషనర్లకు

గెలుపొందుతామని సమృథం ఉన్నప్పటికీ.. దానిపై ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తుండడం వల్ల కంపెనీ ఇతర లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టలేకపోతున్నామని పేర్కొంది. అందుకే రూ.52 వేల కోట్లు చెల్లించేందుకు అంగీకరించామంది. మొదట



రూ.52వేల కోట్లు చెల్లించేందుకు అంగీకరించింది. అమెరికా వ్యాప్తంగా ఉన్న కోర్టులలో దీనిపై 76,000 పిటిషన్లు దాఖలయ్యాయి. వారిలో 95 శాతం పిటిషనర్లు ఈ డీలీకు అంగీకరిస్తే.. ఈ ఆఫర్‌ను అమల్లోకి తెచ్చే అవకాశం ఉంది. లేదంటే మరిన్ని వ్యాజ్యాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. తమ టాల్యూం ఆధారిత ఉత్పత్తులు సురక్షితమైనవని.. వాటిలో హానికరమైన ఆస్ట్రోస్టెన్ అనే పదార్థం లేదని ఇంతకాలం జాన్సన్ అండ్ జాన్సన్ సంస్థ వాదించి వస్తోంది. అవి అందాశయ క్యాన్సర్ కు కారణమవుతున్నాయనే ఆరోపణలను ఖండించింది. అయితే ఈ విషయంలో కొన్నేళ్లుగా తరచూ ఎదుర్కొంటున్న కోర్టు విచారణలు, వాటిపై అవుతున్న ఛార్జ్ ఖర్చుకు స్పష్ట చెప్పాలనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ కేసులో తాము

3 బిలియన్ల దాల్పు చెల్లిస్తామని.. మిగిలినవి 2028లో ఇస్తామని న్యాయస్థానానికి తెలిపింది. జాన్సన్ అండ్ జాన్సన్ బేబీ పౌడర్ సహా ఆ సంస్థ తయారు చేసే ఇతర ఉత్పత్తులను విశ్లేషణ చేసి ఉపయోగించడం వల్ల మహిళలు అందాశయ క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నట్లు కొన్నేళ్ల క్రితం పలువురు అమెరికా (USA) కోర్టులలో పిటిషన్ వేశారు. ఆ పౌడర్‌లలో క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే ఆస్ట్రోస్టెన్ అనే పదార్థాన్ని కలుపుతున్నట్లు ఆరోపించారు. ఈ వార్తలను జాన్సన్ అండ్ జాన్సన్ సంస్థ ఖండించింది. అయితే 2020లో అమెరికాలో టాల్యూం ఆధారిత జాన్సన్ బేబీ పౌడర్ అమృతాలను నిలిపివేసి.. దాని స్థానంలో మొక్కజొన్న పిండితో తయారయ్యే పౌడర్‌ను తీసుకువచ్చింది.

క్రీడలు

ఈషా స్వర్ణ గురి

ఐఎస్ఎస్ఎస్ఎస్ ఘాటింగ్ ప్రపంచకప్లో హైదరాబాద్ అమ్మాయి ఈషా సింగ్ అదరగొట్టింది. సోమవారం 2.5మీ పిస్టల్‌లో స్వర్ణం చేజిక్కించుకుంది. ఇదే ఈవెంట్లో మను జాకర్ కాంస్య పతకం గెలుచుకుంది. 21 ఏళ్ల ఈషా.. 40 హిట్స్‌తో ఫైనల్లో విజేతగా నిలిచింది. 28 హిట్స్‌తో పాక్ హోస్టెస్ గ్లోగ్ (ఉత్తర కొరియా) తో సమంగా నిలిచిన మను.. చూలాఫ్‌లో నెగ్గి మూడో స్థానం సాధించింది. అంతకుముందు క్యాలిఫోర్నియాలో 58తో స్కోరుతో మను ఆగ్రహానంలో నిలిచింది. ఈషా (585) రెండో స్థానం సాధించింది. పిక్టర్లు ఎనిమిది మంది ఘాట్ల ఫైనల్‌కు అర్హత సాధించారు. రాహి సర్వోబెత్ (582), సిమన్జీత్ కౌర్ (576) అర్హత రౌండ్ దాటలేకపోయారు. ఈ సీజన్లో మ్యానిచ్ లో జరిగిన ప్రపంచ కప్‌లో స్వర్ణం గెలిచిన నేపథ్యంలో ఈ సారి తాను చాలాజిత్తిది ఎదుర్కొన్నానని ఈషా సింగ్ వ్యాఖ్యానించింది. “ఈ మ్యాచ్ లో ఎంతో జిత్తికి గురయ్యా. గత టోర్నీలో పతకం గెలవడమే అందుకు కారణం. ఒత్తిడిని అధిగమించినందుకు సంతోషంగా ఉంది” అని ఆమె చెప్పింది.

కుమారుడి ఆట కోసం.. క్యాన్సర్ ఉన్న విషయాన్ని దాచిన తండ్రి

దేశవాళీ క్రికెట్‌లో ఏళ్ల తరబడి నిలకడగా రాణిస్తున్న సరాంత్ జైన్ కు తన కెరీర్‌లోనే అడ్డుపడమైన అవకాశం లభించింది. ఈ తరంలో చాలామంది క్రికెటర్లు ఐపీఎల్‌లో సత్తాచాటి భారత జట్టుకు ఎంపిక అవుతున్నారు. మధ్యప్రదేశ్ కు చెందిన ఈ 33 ఏళ్ల ఆఫ్ స్పిన్సర్ మాత్రం రెడెబాల్

స్థానం సంపాదించినప్పటి నుంచి ఎడమచేతి వాటం బ్యాటర్ అయిన సరాంత్ బ్యాటింగ్, బౌలింగ్, ఫీల్డింగ్‌లో రాణించి మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. క్రమశిక్షణతో కూడిన బౌలింగ్‌తో బ్యాటర్లను కట్టడి చేస్తూ.. కీలక సమయాల్లో వికెట్లు తీస్తుంటాడు. జట్టు కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు

క్రికెట్‌లో అదరగొట్టి 11 ఏళ్ల నిరీక్షణ తర్వాత టీమ్‌ఇండియాలోకి ఎంట్రీ ఇస్తున్నాడు. లోయర్ ఆర్డర్‌లో బ్యాటింగ్‌కు దిగి విలువైన పరుగులు రాబట్టగలిగే సత్తా ఉన్న ఈ ఆల్‌రౌండర్ ఆగస్టులో శ్రీలంకతో (SL vs IND) జరగనున్న రెండు మ్యాచ్‌ల సీరీస్‌కు ఎంపికయ్యాడు. గాయపడిన వాషింగ్టన్ సుందర్ స్థానంలో అతడికి చోటు దక్కింది. ఇటీవల ఇండియా ఎ (IND A) శ్రీలంక పర్యటనకు వెళ్లిన జట్టులో సరాంత్ ఉన్నాడు. లంకతో జరిగిన రెండు అనధికార టెస్టుల్లో తొలి మ్యాచ్‌లో పెద్దగా ప్రభావం చూపలేక పోయాడు. రెండో టెస్టులో మాత్రం ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శన కనబడ్డారు. రెండు ఇన్నింగ్స్‌లో కలిపి అరు ఎకెట్లు పడగా టీన సరాంత్.. బ్యాటింగ్‌లో ఘట్ట ఇన్నింగ్స్‌లో 70 పరుగులు చేసి అజేయంగా నిలిచాడు. మధ్యప్రదేశ్ సీనియర్ జట్టులో

బ్యాట్‌తో ఆడుకుంటాడు. రంజీ ట్రోఫీలో నిలకడైన ప్రదర్శన చేశాడు. ఇండియా ఎ, సెంట్రల్ జోన్ (దుబై ట్రోఫీ), రెస్టో ఆఫ్ ఇండియా (ఇరాన్ ట్రోఫీ) తరఫున రాణించాడు. దీంతో సెలక్షన్ల దృష్టిలో పడి ఇప్పుడు జాతీయ జట్టుకు ఎంపికయ్యాడు. తన కెరీర్‌కు కుటుంబం ఏ విధంగా అందగా నిలిచిందో తెలిపే ఒక సంఘటనను జైన్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో గుర్తుచేసుకున్నాడు. 2014లో మధ్యప్రదేశ్ క్లబ్ తరఫున ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో ఉన్నప్పుడు తన తండ్రికి క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయ్యిందన్నాడు. తాను ఆటపైనే పూర్తిగా దృష్టి సారించడానికి తండ్రికి జరిగిన క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్స గురించి అప్పుడు కుటుంబ సభ్యులు తనకు తెలియజేయలేదన్నాడు. స్వదేశానికి వచ్చిన తర్వాతే దాని గురించి తెలిసిందన్నాడు.

అభిషేక్ శర్మ విషయంలో కఠిన నిర్ణయం అవసరం: క్రిస్ శ్రీకాంత్

జట్టులోకి వసాదని క్రిస్ శ్రీకాంత్ అభిప్రాయపడ్డాడు. “టీ20 ప్రపంచ కప్ నుంచే ప్రత్యర్థులు అభిషేక్ శర్మ ఆట తీరును పసిగట్టేశారు. అతడిని ఎలా కట్టడి చేయాలో

తెలుసుకున్నారు. ఇప్పుడు అభిషేక్ విషయంలో సెలక్షన్ల కఠినమైన నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని నాకనిపిస్తోంది. సంజు శాంసన్ (Sanju Samson) కు కచ్చితంగా మళ్లీ అవకాశం లభిస్తుందని భావిస్తున్నాను” అని క్రిస్ శ్రీకాంత్ పేర్కొన్నాడు. జింబాబ్వేలో సీరీస్‌లో పునరాగమనం చేసిన పేసర్ మయాంక్ యాదవ్‌పై కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్ ప్రశంసలు కురిపించాడు. “మయాంక్ మూడు మ్యాచ్‌లు ఆడటం చాలా బాగుంది. అతని గురించి నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఈ కులాడు నిలకడగా రాణిస్తాడనే నమ్మకం ఉంది. అతనికి భారత క్రికెట్‌లో చక్కటి భవిష్యత్తు ఉంది. అతేక్ శర్మ కుదా రాణిస్తున్నాడు. ప్రతిభావంతులైన యువ ఆటగాళ్లకు టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్ అందగా బ్యాటర్లు పెద్ద మోదా నిలవాలి” అని మాజీ నాలు ఉండే దేశాల్లో తడబి చీఫ్ సెలక్షన్ వివరించారు. ఇటీవల ఐర్లాండ్, స్వర్ణంగా కనిపించింది. చిన్న బౌండరీలకు అలవాటు పడిన మన బ్యాటర్లు.. పెద్ద బౌండరీలు ఉన్న

ఈ రజతానికో ‘సెల్యూట్’..

ఓ వైపు బోస్నియా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూనే, అంతర్జాతీయ వేదికపై పతకంతో మెరిసింది 23 ఏళ్ల జ్ఞానేశ్వరి యాదవ్. గత కొన్నేళ్లుగా వెయిట్‌లిఫ్టింగ్‌లో రాణిస్తున్న ఆమె.. ఆంధ్రంపై 49 కేజీల ఎంభాగంలోనే తలపడిన జ్ఞానేశ్వరి నెమ్మదిగా అధిక బరువుతోకి వచ్చింది. 2022లో జూనియర్ వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ (గ్రీన్)లో మూడు రజత పతకాలతో అదరగొట్టింది. తర్వాత దేశవాళీలో, పలు అంతర్జాతీయ టోర్నీల్లో విజయాలతో అందరి దృష్టిలో పడింది. ఒక వైపు ఏఎస్ఐ బాధ్యతల్ని నిర్వహిస్తూనే.. మరోవైపు క్రీడల్లో రాణించింది. ఈ క్రమంలో భారత టాప్ వెయిట్‌లిఫ్టర్లలో ఒకరిగా ఎదిగింది. 2024లో ప్రపంచ వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో అయిదో స్థానంలో నిలిచింది. 2025లో జ్ఞానేశ్వరి ఫలిస్టిన్‌లో ఉత్తమ క్రీడాకారులకిచ్చే ‘గుండార్డ్ సమ్మాన్’ పురస్కారాన్ని అందుకుంది. ముఖ్యంగా ఈ ఏడాది ఆసియా వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో సత్తాచాటి, కామన్వెల్త్లో పతకానికి ఫేవరేట్‌గా మారింది. ఆ బోటిల్లో మొత్తం 194 కేజీలతో కాంస్యం గెలుచుకుంది. అప్పుడు జ్ఞానేశ్వరి స్కోర్‌లో 88 కేజీలు మోసి జాతీయ రికార్డు నెలకొల్పింది. ఈ ప్రదర్శనతో ఆమెపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి.

జ్ఞానేశ్వరి గత మూడేళ్లుగా వెయిట్‌లిఫ్టింగ్‌లో స్థిరమైన ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకుంటోంది. ర్యాంకును మెరుగుపరచుకుంటూ చూడదగ్గ యువ లిఫ్టర్‌గా పేరు పొందింది. కెరీర్ ఆరంభంలో 49 కేజీల ఎంభాగంలోనే తలపడిన జ్ఞానేశ్వరి నెమ్మదిగా అధిక బరువుతోకి వచ్చింది. 2022లో జూనియర్ వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ (గ్రీన్)లో మూడు రజత పతకాలతో అదరగొట్టింది. తర్వాత దేశవాళీలో, పలు అంతర్జాతీయ టోర్నీల్లో విజయాలతో అందరి దృష్టిలో పడింది. ఒక వైపు ఏఎస్ఐ బాధ్యతల్ని నిర్వహిస్తూనే.. మరోవైపు క్రీడల్లో రాణించింది. ఈ క్రమంలో భారత టాప్ వెయిట్‌లిఫ్టర్లలో ఒకరిగా ఎదిగింది. 2024లో ప్రపంచ వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో అయిదో స్థానంలో నిలిచింది. 2025లో జ్ఞానేశ్వరి ఫలిస్టిన్‌లో ఉత్తమ క్రీడాకారులకిచ్చే ‘గుండార్డ్ సమ్మాన్’ పురస్కారాన్ని అందుకుంది. ముఖ్యంగా ఈ ఏడాది ఆసియా వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో సత్తాచాటి, కామన్వెల్త్లో పతకానికి ఫేవరేట్‌గా మారింది. ఆ బోటిల్లో మొత్తం 194 కేజీలతో కాంస్యం గెలుచుకుంది. అప్పుడు జ్ఞానేశ్వరి స్కోర్‌లో 88 కేజీలు మోసి జాతీయ రికార్డు నెలకొల్పింది. ఈ ప్రదర్శనతో ఆమెపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి.

మనోజు దారికి పోతున్నారు..

గ్రౌండ్లో బారి పోతుంటే అడి బౌండరీ లైన్ వద్ద ఫీల్డర్లకు చిక్కి పెవిలియన్ చేరుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సునీల్ గవాస్కర్ బీసీసఐకి కీలక సూచన చేశారు. కొత్త సీజన్లో మన మైదానాల్లో బౌండరీలైన్ వెనక్కి జరపాలన్నారు. “ఐపీఎల్‌లో ఫ్లోట్ పిచ్‌లు చిన్న బౌండరీలపై అదరగొట్టిన భారత బ్యాటర్లు ఆ తర్వాత ఇంగ్లాండ్‌లో అలవాటు లేని పరిస్థితుల్లో ఇబ్బందులు పడ్డారు. భారత్‌లో ఫ్లోట్ పిచ్‌లు ఉన్న చూట నిజమే. చాలా చిన్నగా ఉండే బౌండరీలే బ్యాటర్లకు అనుకూలమైనాయి. దాంతో వారు సరిగ్గా ఫ్లోట్ కొట్టని బంతులు కూడా బౌండరీ దాటుతున్నాయి. అదే పెద్ద, పొడవైన బౌండరీలు ఉన్న దేశాల్లో అవే పోతుంటే బౌండరీ లైన్ లోపలే ఫీల్డర్లకు చిక్కుతున్నారు. వచ్చే ఏడాది జరగబోయే ప్రపంచ కప్‌కు ముందు మన బ్యాటర్లు అలవాటు పడేందుకు కొత్త సీజన్ ప్రారంభమయ్యే సమయానికి బౌండరీల దూరం పెంచడం అత్యంత అవశ్యకం. దాదాపు ప్రతి మైదానంలోనూ వాటి ఉండి ఉండాలైతే బోర్డుల మెనుక ప్రజలు నడపడానికి తగినంత ఖాళీ స్థలం ఉంటుంది.



స్పైడర్ మ్యాన్: బ్రాండ్ మ్యాడే

పుడయం సినిమా: అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న హాల్లీవుడ్ సూపర్ హీరో చిత్రం 'స్పైడర్ మ్యాన్: బ్రాండ్ మ్యాన్'. తాజాగా సినిమా పనులు పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా జూలై 30న భారత్ లో విడుదల కానుంది. టాప్ హాలీవుడ్ మరోసారి పీటర్ పార్కుర్ గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇప్పటికే దేశవ్యాప్తంగా అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ ప్రారంభం కాగా.. టికెట్ ధరలు ఆకా

శాస్త్రి తాకుతున్నాయి. ముఖ్యంగా మెట్రో నగరాల్లో లగ్జరీ సిట్ల రేట్లకు డిమాండ్ బాగా పెరిగింది. దేశ వ్యాప్తంగా పలు నగరాలు, థియేటర్ల ఫార్మాట్లను బట్టి ఈ సినిమా టికెట్ ధరల్లో వ్యత్యాసం కనిపిస్తోంది. సింగిల్ స్క్రీన్ లో సాధారణ టికెట్ ధర రూ.200 నుంచి అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ.. లగ్జరీ, ప్రీమియం ఫార్మాట్ లో రేట్లు ఆకాశాన్నీ తాకుతున్నాయి. దిల్లీలో టికెట్ ధరలు రూ.250 నుంచి మొదలై, ప్రీమియం రిజనర్ సిట్లకు దాదాపు రూ.2,400 వరకు పలుకుతున్నాయి.



"చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సక్సెస్ మీట్



పుడయం సినిమా: హీరో కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీ గౌరి ప్రియ జంటగా నటించిన "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సినిమా అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల ఆదరణతో ఘన విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. ఒక బూటీఫుల్ లవ్ స్టోరీతో ఆకట్టుకున్నారంటూ సినిమా చూసిన ప్రతి ఒక్కరూ స్పందిస్తున్నారు. ప్రశంసలతో పాటు మంచి వసూళ్లు దక్కించుకుంటోంది "చెన్నై లవ్ స్టోరీ" సినిమా. ఈ సినిమా 3 రోజుల్లోనే 40.1 కోట్ల రూపాయలు ఆర్జించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సినిమా గ్రాండ్ సక్సెస్ మీట్ ను యువసామ్రాట్ నాగచైతన్య ముఖ్య అతిథిగా హైదరాబాద్ లో

నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దర్శకుడు, నటుడు దేవిప్రసాద్ మాట్లాడుతూ - చెన్నై లవ్ స్టోరీ లాంటి మంచి ప్రేమ కథా చిత్రానికి ఘన విజయాన్ని అందించిన ప్రేక్షకులకు థ్యాంక్స్. ఈ సినిమాలో క్యారెక్టర్ ఇష్టదండ ద్వారా మమ్మల్ని భాగం చేశారు నిర్మాతలు ఎన్ కేఎస్, సాయి రాజేష్, రచయితగా, దర్శకుడిగా సాయి రాజేష్ ను అభినందిస్తాను. ఆయన హృదయ కాలేయం సినిమా నుంచే ప్రతిభ నిరూపించుకున్నారు. అన్నారు. దర్శకుడు, నటుడు కరుణ కుమార్ మాట్లాడుతూ - సినిమాల ట్రెండ్ మారుతున్నా, ఎప్పటికీ మారనివి ప్రేమ కథలు మాత్రమే. అలా వచ్చిన మంచి ప్రేమ కథా చిత్రం చెన్నై లవ్ స్టోరీ.

'మకుటం' నుంచి 'కలతేలా' అంటూ సాగే సాంగ్ రిలీజ్



అన్నీ కూడా అందరిలోనూ అంచనాలు పెంచేశాయి. ఇక తాజాగా మరో పాటను చిత్రయానిట్ రిలీజ్ చేసింది. 'కలతేలా' అంటూ సాగే సాంగ్ ను తాజాగా రిలీజ్ చేశారు. ఇదొక ఫ్యామిలీ, మోటివేషనల్ సాంగ్ లా కనిపిస్తోంది. ఇందులో విశాల్, దుషారలతో పాటుగా పిల్లలు కూడా కనిపిస్తున్నారు. ఈ పాటను రాజశ్రీ సుధాకర్ రచించగా.. కృష్ణ తేజస్వీ ఆలపించారు. ఇక జీవీ ప్రకాష్ అందించిన బాణీ ఎంతో క్యాచీగా ఉంది. ఇక ఈ పాట యూట్యూబ్ లో ఇట్టే ట్రెండ్ అయ్యేలా కనిపిస్తోంది. ఈ సినిమాకి రివరల్ ఎం. నాథన్, అభినందన్ రామానుజం కెమెరామెన్లుగా, N.B. శ్రీకాంత్ ఎడిటర్ గా పని చేస్తున్నారు.

త్వరలోనే ఈ మూవీకి సంబంధించిన రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటించనున్నారు.

పుడయం సినిమా: వివాదాస్పద కంటెంట్ తో అన్ని

కార్యక్రమంలో నటీనటులతో పాటు హీరో శ్రీకాంత్, పలువురు ముఖ్య అతిథులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎడిటర్

'అబ్జెక్షన్ మై లార్డ్' రివ్యూ ఈవెంట్



రీ పరశురాం' ట్యాగ్ లైన్. సంతోష్ అయ్యప్పన్ దర్శకత్వంలో డ్రీమ్ హౌస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై రాజ్ కుమార్ ఆశిక్ ఈ సిరీస్ ను రూపొందించారు. 7 ఎపిసోడ్స్ తో ఎమోషనల్ కోర్ థ్రామ్ డ్రామాగా రూపొందిన ఈ ఒరిజినల్ జూలై 31 నుంచి జీ5లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. తాజాగా ఈ రోజు ఈ సిరీస్ ప్రీవ్యూ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. ఈ

అందరికీ నమస్కారం. నీరయన్ డ్రామాను మీ ముందుకు తీసుకురావడం పెద్ద ట్యాంక్. 'అబ్జెక్షన్ మై లార్డ్' టీం ఇందులో సక్సెస్ అవుతారని నమ్ముతున్నా. నాకు మంచి పాత్ర ఇచ్చిన జీతెలుగు టీం అందరికీ థాంక్స్. ఈ సినిమా ను ఇంత అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దిన డైరెక్టర్ అలీ ది బెస్ట్. ఈ సినిమాలో నాకు ఇచ్చిన పాత్ర, మాటింగ్ చేస్తున్న పురుషాల్లా నేర్చుకున్నా.

పుడయం సినిమా: విక్రీ

వెంకటేశ్ పోషించిన చిట్టిబాబు పాత్ర పరిచయానికి ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష స్పందన లభించిన

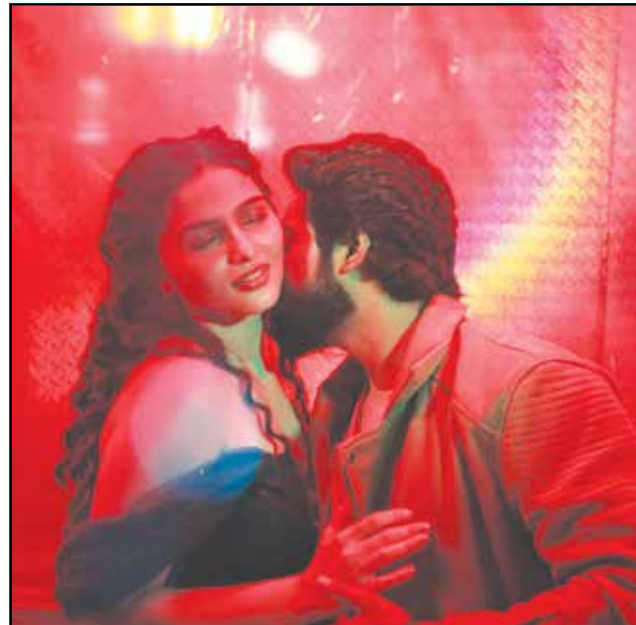
'ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం. 47'లో శ్రీనిధి శెట్టి

నేపథ్యంలో, 'ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం. 47' (AK47) చిత్ర బృందం ఈ ఆదర్శ కుటుంబంలోని మరో కీలక సభ్యురాలిని పరిచయం చేసింది. ఈ చిత్రంలో శ్రీనిధి శెట్టి 'సర్వ' పాత్రలో నటిస్తున్నారు. చిట్టిబాబుకు భార్యగా, చిరు నవ్వు చిరునామాగా ఉండే ఓ ఆస్థాయమైన మధుర రగతి ఇల్లాగిగా ఆమె పాత్ర ప్రేక్షకుల హృద యాలను

హత్తుకోనుంది. చిట్టిబాబు-సర్వల మధ్య ఉండే అనుబంధం, చిలిపి సంభాషణలు, అనురాగం, కుటుంబ విలువలు సినిమాకు మరింత ఆత్మను, ఆహ్లాదాన్ని అందించనున్నాయి. విడుదలైన ఈ క్యారెక్టర్ గ్రంప్స్ లో నివేదా పెతురాజ్, ప్రముఖ హాస్యనటుడు సత్య తోన్నీ క్షణాలు కనిపిస్తూ చిత్రంలోని విశేష పాత్రకు వాతావరణాన్ని మరింత ఆసక్తికరంగా మరిచారు. ఇప్పటికే విడుదలైన పాత్ర పరిచయాల ప్రేక్షకుల్లో విశేష ఆసక్తిని రేకెత్తించగా, త్వరలోనే యువినా వార్తలను 'సంపూర్ణ'గా, రాజా ప్రజ్ఞల్ని 'సర్వ'గా చిత్ర బృందం పరిచయం చేయనుంది. ప్రఖ్యాత హాస్య & హాసిని క్రియేషన్స్ పతాకం పై ఎన్. రాధాకృష్ణ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రచన, దర్శకత్వం త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ వహిస్తున్నారు. థమన్ ఎస్. నంగీతం అందిస్తుండగా, రవి.కె. చంద్రన్ వాయుగ్రహణం, శ్రీకర్ ప్రసాద్ ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.

పుడయం సినిమా:

మల్లీ ట్యాంబిడే జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్, కరుడు లోహర్ జంటగా నటిస్తున్న డార్ల పాంటసీ సూపర్ నేమరల్ థ్రిల్లర్ 'ఇమోర్టల్' మరియప్పన్ వినన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అరుణ్ కుమార్ ధనశేఖరన్ నిర్మిస్తున్నారు ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన సాంగ్ కి ఆదిరిపోయే రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా 'ఇమోర్టల్' నుంచి రోమంటిక్ మెలోడీ 'షీ ఈజ్ మై' రిలీజ్ వీడియోను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ పాటకు సామ్ సీఎస్ అందించిన సంగీతం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది. అరవింద్ శ్రీనివాస్ తన వోకల్స్ పాటకు ప్రాణం పోయగా, రాజశ్రీ సుధాకర్ రాసిన సాహిత్యం ప్రేమలోని భావోద్వేగాలను అందంగా పలికించింది. ఈ పాటలో జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్, కరుడు లోహర్లు మధ్య కెమిస్ట్రీ చాలా ఆసక్తికరంగా వుంది. మనసును హత్తుకునే ట్యూన్, లిరిక్స్ తో 'షీ ఈజ్ మై' సంగీత థ్రియలు ఆకట్టుకునే మెలోడీగా నిలిచింది. నటీనటులు: జివి ప్రకాష్ కుమార్, కరుడు లోహర్, TM కార్తీక్, కుమార్ నలరాజన్, లోల్లు సుధాకర్, అదిత్య కతిర్, అర్జున్ మహర్షన్, పెమ త్తంసో, సునీతా శ్రేష్ట.



సెప్టెంబర్ 11న

'మహేంద్రగిరి వారాహి'

పుడయం సినిమా: సుమంత, ఐశ్వర్య రాజేష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న స్పృరిచువల్ మిస్టరీ థ్రిల్లర్ 'మహేంద్రగిరి వారాహి'. సంతోష్ జాగరహడి దర్శకత్వంలో తెర



కెక్కుతున్న 'మహేంద్రగిరి వారాహి' మహేంద్రగిరి నేపథ్యంగా, వారాహి మాత దీవైన పవర్ చుట్టూ సాగే ఈ కథలో ఎన్నో అంతుచిక్కుని సంఘటనలు, రహస్యాలు, మిస్టరీతో ప్రేక్షకులకు సరికాత్త సినీ అనుభూతిని అందించబోతుంది. ఈ చిత్రంలో మీనాక్షి గోస్వామి, మాళవిక నాయర్, బ్రహ్మానందం, వెన్నెల కిషోర్, రాజేష్ కనకాల, అలీ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. రాజశ్యామల ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, థిడ్స్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్లపై కలిపి మధు, లక్ష్మణ్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ కి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 11న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులు ముందుకురానున్నట్లు మేకర్స్ అనాన్స్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా రిలీజ్ డేట్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. రిలీజ్ డేట్ ప్రెస్ మీట్ లో హీరో సుమంత మాట్లాడుతూ: అందరికీ నమస్కారం. 'మహేంద్రగిరి వారాహి' జర్నీ రెండున్నరేళ్ల క్రితం ప్రారంభమైంది. సంతోష్ నాకు ఈ సబ్జెక్ట్ చెప్పిన తర్వాత ఒక మంచి నిర్మాత కోసం ఎదురు చూశాం. మధు గారు, లక్ష్మణ్ గారు చాలా ప్యాషనేట్ ప్రొడ్యూసర్స్. ఈ సినిమాకు ఏం కావాలో అన్నీ సమకూర్చి, చాలా గొప్పగా తీర్చిదిద్దారు. టీజర్ ను ఇంత పెద్ద హిట్ చేసిన ప్రేక్షకులందరికీ కృతజ్ఞతలు.

'ఇమోర్టల్' నుంచి 'షీ ఈజ్ మై' సాంగ్