మైనార్టీ విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు వక్ఫ్ బోర్డు భరోసా: మంత్రి ఫరూక్

Yuvatharam Telugu Daily

RNI APTEL/2023/88231

యువతరం

ఎడిటర్ : ఆర్. చంద్రశేఖర్ రావు

The Voice of youth

Postal Regd.No. KNL/3-77(D)/2025-2027

తెలుగు దినపత్రిక

విలేఖరులు కావలెను

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో నూతనంగా ప్రారంభించిన యువతరం తెలుగు దినపత్రిక లో పనిచేయడానికి జిల్లా ప్రతినిధులు, నియోజకవర్గ ప్రతినిధులు, మండల స్థాయి విలేఖరులు కావలెను.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్

9989924749

7013007309

ప్రచురణ : కర్నూలు, అనంతపురం సంపుటి : 03 సంచిక : 318 పేజీలు : 08, వెల రూ. 4 రూ/ సోమవారం 15- 06 - 2026

PUBILSHED FROM RANGAREDDY, HYDERABAD, circulated by Adilabad,Bhadradri Kothagudem,Hanumakonda. Jagtial,,Jangoan,Jayashankar Bhupalapally,Jogulamba Gadwal, Kamareddy,Karimnagar,Khammam, Kumuram Bheem Asifabad, Mahabubabad, Mahabubnagar, Mancherial, Medak ,Medchal Malkajgiri, Mulugu, Nagarkurnool,Nalgonda, Narayanpet, Nirmal, Nizamabad, Peddapalli, Rajanna Sircilla, Sangareddy, Siddipet, Suryapet, Vikarabad,

'సారీ బ్రో అమరావతి

అన్‌స్టాపబుల్'

- విష ప్రచారాలపై మంత్రి నారా లోకేశ్ స్ట్రాంగ్ కౌంటర్
- వర్షంలోనూ ఏమాత్రం ఆగని రాజధాని నిర్మాణ పనులు
- టాప్ గేర్‌లో అమరావతి, ఇక 'పాజ్' బటన్‌కు ఛాన్సే లేదన్న లోకేశ్
- వాన పడితే అమరావతి మునిగిందనే ట్రోలర్స్‌పై సెటైర్లు
- అమరావతి రాజధాని పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయన్న మంత్రి
- పనులపై జరుగుతున్న విష ప్రచారాన్ని ఆపాలని హితవు
- వర్షం వస్తే పనులు ఆగిపోతాయన్న వార్తలను ఖండించిన లోకేశ్
- పనుల పురోగతిని చూపిస్తూ 'ఎక్స్' వేదికగా వీడియో విడుదల

అమరావతి :

నవ్యాంధ్ర రాజధాని అమరావతి నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయి. ఎక్కడా బ్రేకులు లేకుండా టాప్ గేర్‌లో దూసుకుపోతున్నాయి. రాష్ట్రంలో వర్షాలు పడుతున్నా సరే, రాజధాని పనులు ఆగే ప్రసక్తే లేదని కూటమి ప్రభుత్వం స్పష్టం చేస్తోంది. తాజాగా ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్స్, విద్య శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అమరావతి పనులపై ఒక ఆసక్తికరమైన వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. అమరావతి మునిగిపోతుందంటూ విష ప్రచారం చేసే ట్రోలర్స్‌కు తనదైన శైలిలో సెటైర్లు వేశారు. 'సారీ బ్రో అమరావతి ఈజ్ అన్‌స్టాపబుల్' అంటూ గట్టి కౌంటర్ ఇచ్చారు. ఎక్కడా వెనకడుగు వేసే ప్రసక్తే లేదని కుండబద్దలు కొట్టారు. ఈ వీడియో, మంత్రి లోకేశ్ వ్యాఖ్యలకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.అమరావతి నిర్మాణం ఇప్పుడు వేగంగా దూసుకెళ్తోంది. ఐదేళ్ల నిరీక్షణ తర్వాత రాజధాని కళకళలాడుతోంది. పనులు ఎక్కడా ఆపడం లేదు. పగలు, రాత్రి అనే తేడా లేకుండా కార్మికులు శ్రమిస్తున్నారు. భారీ - మిగతా 2 లో

శ్రీశైలంలో కట్ ఆఫ్ వాల్ నిర్మాణమే ఉత్తమమంటున్న నిపుణులు

- నివేదిక వచ్చిన తర్వాత చర్యలు
- శ్రీశైలం డ్యాంలో కట్ ఆఫ్ వాల్ నిర్మాణమే ఉత్తమం అంటున్న నిపుణులు
- కాంక్రీటుతో నింపితే ఫలితం శూన్యమని వెల్లడి
- స్వతంత్ర నిపుణుల నివేదిక వచ్చిన తర్వాత తీసుకోనున్న చర్యలు

అమరావతి :

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకు జీవధారగా పిలుచుకునే శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు భద్రతపై కూటమి ప్రభుత్వం దృష్టి సారించింది. ప్లంజ్‌పూల్ స్పిల్‌వే వైపు విస్తరించకుండా కట్ ఆఫ్ వాల్ నిర్మాణమే ఉత్తమమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ డ్యాంలో ప్రధానంగా అన్ని రకాల భద్రతా అంశాలపై కేంద్ర డ్యాం భద్రతా అథారిటీ, కేంద్ర జలసంఘం సూచనల మేరకు ఏర్పాటైన స్వతంత్ర నిపుణుల బృందం ప్రస్తుతం అధ్యయనం చేస్తోంది. ఇంటర్నేషనల్ - మిగతా 2 లో

మా ఫేస్‌బుక్ పేజీని బ్లాక్ చేశారు

- కూటమి ప్రభుత్వంపై జగన్ ఆగ్రహం
- సోషల్ మీడియాలో కనిపించని వైసీపీ అధికారిక ఫేస్‌బుక్ పేజీ
- చంద్రబాబు ప్రభుత్వంపై జగన్ తీవ్ర ఆరోపణలు
- ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రశ్నిస్తున్నందుకే ఈ చర్యలన్న జగన్
- పేజీని వెంటనే పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్

అమరావతి :

వైసీపీ అధినేత జగన్ ఏపీ కూటమి ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. తమ పార్టీ అధికారిక ఫేస్‌బుక్ పేజీని భారతదేశంలో కనిపించకుండా చేశారని, ఇది ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కే - మిగతా 2 లో

ఈ బలహీన ప్రధాని దేశాన్ని కాపాడలేరంటూ రాహుల్ గాంధీ ఫైర్

- హర్మూజ్ జలసంధిలో భారత నావికుల మృతిపై మోదీ సర్కార్‌ను నిలదీసిన రాహుల్ గాంధీ
- అమెరికాకు ప్రభుత్వం దాసోహం అంటోందని తీవ్ర విమర్శలు
- భారతీయుల మృతి పట్ల అమెరికాలో పశ్చాత్తాపం లేదని ఆవేదన
- ఈ ఘటనపై అమెరికా బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని కాంగ్రెస్ డిమాండ్
- ప్రభుత్వ స్పందన బలహీనంగా ఉందని విపక్షాల ఆరోపణ

ఢిల్లీ :

హర్మూజ్ జలసంధిలో అమెరికా సైనిక దాడుల్లో ముగ్గురు భారతీయ నావికులు మరణించిన ఘటనపై లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. ఈ విషయంలో కేంద్రం అమెరికాకు ఒక నమ్మకమైన సేవకుడిలా వ్యవహరిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు.ఈ ఘటనపై రాహుల్ గాంధీ 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందించారు. అమెరికా ఏమాత్రం పశ్చాత్తాపం చూపకపోగా, వారి ఆదేశాలను పాటించని నౌకలను సహించబోమని అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో హెచ్చరించడాన్ని ఆయన తప్పుబట్టారు."అమెరికా దాడుల్లో మన ముగ్గురు - మిగతా 2 లో

డెత్ వ్యాలీ... భూమిపై

నరకం అంటే ఇదే!

- భూమిపై అత్యంత వేడి ప్రాంతంగా పేరుగాంచిన డెత్ వ్యాలీ
- 1913లోనే 56.7 డిగ్రీల సెల్సియస్ రికార్డు ఉష్ణోగ్రత నమోదు
- తెల్లవారుజామునే పనులు, ఏసీలు లేకుండా జీవించలేని పరిస్థితి
- తీవ్రమైన వేసవి ఉన్నా.. ఆహ్లాదకర శీతాకాలం, ప్రకృతి కోసం అక్కడే నివాసం

ఢిల్లీ :

భూమిపై అత్యంత వేడి ప్రదేశం ఏదని అడిగితే వెంటనే గుర్తొచ్చే పేరు అమెరికాలోని డెత్ వ్యాలీ. ఇక్కడ 1913 జూలై 10న రికార్డు స్థాయిలో 56.7 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. అలాంటి నిప్పుల కొలిమి లాంటి ప్రాంతంలోనూ కొన్ని వందల మంది ప్రజలు నివసిస్తున్నారంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. పర్యాటకులు కొద్దిసేపు ఉండి ఫోటోలు దిగి వెళ్ళిపోయే ఈ ప్రదేశంలో, స్థానికులు తమ జీవితాన్ని ఎలా గడుపుతున్నారో తెలుసుకోవడం ఆసక్తికరం. సముద్ర మట్టానికి దిగువన, చుట్టూ పర్వతాలు ఉండటంతో ఇక్కడ వేడి బయటకు పోకుండా చిక్కుకుపోతుంది. పొడి గాలి, ఇసుక, - మిగతా 2 లో

ఫ్రాన్స్‌లో మోదీ పర్యటన

- ఫ్రాన్స్‌లోని నీస్ నగరంలో పర్యటిస్తున్న ప్రధాని మోదీ
- 'భారత్ ఇన్నోవేట్స్' కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన మోదీ, మేక్రాన్
- దేశంలో స్టార్టప్ వ్యవస్థ మరింత విస్తరిస్తుందన్న మోదీ
- ఇరు దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై చర్చలు జరపనున్న నేతలు

ఢిల్లీ :

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మేక్రాన్ ఆదివారం ఫ్రాన్స్‌లోని నీస్ నగరంలో ఉన్న చారిత్రక 'విల్లా కెర్లియోస్'ను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఇద్దరు నేతలు తేలికపాటి సంభాషణలో మునిగిపోయారు. విల్లాను కలియతిరుగుతూ ఆత్మీయంగా మాట్లాడుకున్నారు.విల్లా కెరిలోస్ అనేది 20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో నిర్మించిన ఒక అసాధారణమైన హౌస్ మ్యూజియం. క్రీస్తుపూర్వం 2వ శతాబ్దానికి చెందిన ఒక ప్రాచీన గ్రీకు ఉన్నత కుటుంబ నివాసాన్ని నమూనాగా తీసుకుని, ఎంతో - మిగతా 2 లో

హైదరాబాద్ జంట జలాశయాలకు పెరిగిన వరద ప్రవాహం

- అలర్ట్ జారీ
- భారీ వర్షాలతో ఉస్మాన్‌సాగర్, హిమాయత్‌సాగర్‌కు తాజా ఇన్‌ఫ్లో
- ప్రస్తుతం 800 క్యూసెక్కుల నీరు జలాశయాల్లోకి వస్తున్నట్టు వెల్లడి
- మూసీ నది పరీవాహక ప్రాంతాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరిక
- పరిస్థితిని నిశితంగా గమనిస్తున్నామని తెలిపిన జలమండలి అధికారులు

హైదరాబాద్ :

హైదరాబాద్ నగర శివారు ప్రాంతాల్లో శనివారం కురిసిన భారీ వర్షాలకు హైదరాబాద్ తాగునీటి అవసరాలు తీర్చే జంట జలాశయాలకు వరద ప్రవాహం పెరిగింది. ఉస్మాన్‌సాగర్ (గండిపేట), హిమాయత్‌సాగర్‌కు ఇన్‌ఫ్లో - మిగతా 2 లో

మీనాక్షి నటరాజన్‌కు వెన్నుపోటు పొడిచింది రేవంత్ రెడ్డే

- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
- మీనాక్షి నటరాజన్‌పై రేవంత్ కుట్ర అంటూ కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలు
- ఆమెకు రాజ్యసభ సీటు రాకుండా బీజేపీతో రేవంత్ కుమ్మక్కయ్యారని ఆరోపణ
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హామీల అమలులో పూర్తిగా విఫలమైందని విమర్శలు
- ఖైరతాబాద్‌లో ఉపఎన్నిక రావడం ఖాయమని జోస్యం
- ఓటర్ల జాబితాపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపు

హైదరాబాద్ :

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. సొంత పార్టీ నేత, రాహుల్ గాంధీకి సన్నిహితురాలైన మీనాక్షి నటరాజన్‌కు రేవంత్ రెడ్డి వెన్నుపోటు పొడిచారని, ఆమెపై తప్పుడు కేసు బనాయించి వేధించారని - మిగతా 2 లో

వర్షాలు, ప్రకృతి విపత్తులపై

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సమీక్ష

- అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు
- వర్షాకాలంలో తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధికారులకు సీఎం దిశానిర్దేశం
- ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ మాన్యువల్ ప్రకారం జరగాలని ఆదేశాలు
- ఉన్నతాధికారుల అనుమతి లేకుండా ఇంజినీర్లు ప్రాజెక్టులను వదిలివస్తే కఠిన చర్యలు
- వానల సమయంలో అధికారులు సరిగా పనిచేయలేదని సీఎం అసహనం వ్యక్తం

హైదరాబాద్ :

వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రాజెక్టుల వద్ద పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ మాన్యువల్ ప్రకారం జరగాలని స్పష్టం చేశారు. వర్షాలు, ప్రకృతి విపత్తులపై సమీక్ష నిర్వహించిన సీఎం వర్షాకాలంలో తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రాజెక్టుల సీఈలు, ఎస్‌సీలు సీజన్‌లో స్థానికంగా ఉండాలని ఆయన ఆదేశించారు. ఉన్నతాధికారుల అనుమతి లేకుండా ఇంజినీర్లు ప్రాజెక్టులను వదిలివస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ప్రాజెక్టుల నిర్వహణ, గేట్ల మరమ్మతులకు తక్షణమే నిధులు విడుదల చేస్తున్నట్లుగా వెల్లడించారు. ఇరిగేషన్ మెట్రో వాటర్ బోర్డు, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు.క్షేత్రస్థాయిలో ఉండని అధికారులపై కఠిన చర్యలు : జూన్1న సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించి వర్షాలపై ముందస్తు సమాచారం ఇచ్చామని, అయినప్పటికీ జూన్ 9న వానల సమయంలో అధికారులు సరిగా పనిచేయలేదని సీఎం అసహనం వ్యక్తం చేశారు. క్యూర్ ఏరియాలో మునిసిపల్, పోలీస్ అధికారుల మధ్య సమన్వయం - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

పాత్రలు తారుమారు!

అఫ్ఘానిస్థాన్‌లోని మూడు ప్రావిన్సులపై పాకిస్థాన్ యుద్ధవిమానాలు వరుసగా రెండు రోజులు రాత్రివేళల్లో విరుచుకుపడటంతో అనేకమంది మరణించారు, పలువురు గాయపడ్డారు. 26మంది తెహ్రీక్--ఎ--తాలిబాన్ పాకిస్థాన్ (టీపీపీ) ఉగ్రవాదులను హతమార్చి, వారి స్థావరాలను నేలమట్టం చేశామని పాకిస్థాన్ ఎప్పటిలాగానే ప్రకటించింది. సామాన్యులను పొట్టనబెట్టుకున్నదనీ, మృతుల్లో పదిమందికి పైగా పిల్లలే ఉన్నారని అఫ్ఘానిస్థాన్ అంటోంది. అఫ్ఘానిస్థాన్‌మీద ఓపెన్ వార్ ప్రకటించిన పాకిస్థాన్ నెలన్నరగా ప్రశాంతత నెలకొని ఉన్న తరుణంలో, ఈ దాడులు జరపడంతో ఉభయదేశాల మధ్యా మళ్ళీ ఉద్రిక్తతలు రేగాయి. టీపీపీనుంచి ఎటువంటి కవ్వింపు చర్యలూ లేని సందర్భంలో కూడా పాకిస్థాన్ ఇంతటి భారీ విధ్వంసానికి పాల్పడటం పట్ల విశ్లేషకులు ఆశ్చర్యం వ్యక్తంచేస్తున్నారు. ఈ వైమానిక దాడుల్లో ప్రధానంగా పిల్లలు, మహిళలు మరణించిన విషయాన్ని తాను గుర్తించినట్టుగా ఓ నాలుగు ముక్కల ప్రకటన చేసిన ఐక్యరాజ్యసమితి అందులో పాకిస్థాన్ పేరు ప్రస్తావించకపోవడం విశేషం. విశ్వసనీయమైన ఇంటలిజెన్స్ సమాచారం ఆధారంగా అఫ్ఘాన్‌లోని ఉగ్రవాదుల రహస్యస్థావరాలను ధ్వంసం చేశామని పాకిస్థాన్ చెప్పుకున్నప్పటికీ, సమితి మాత్రం ఎవరు దాడులు చేశారన్న మాటే ప్రస్తావించలేదు. గత తొమ్మిదినెలల కాలంలో అఫ్ఘానిస్థాన్ మీద జరిగిన మూడవ అతిపెద్ద వైమానిక దాడి ఇది. ఇటీవల రష్యాతో తాలిబాన్ రక్షణ సంబంధిత ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న నేపథ్యంలో పాకిస్థాన్ ఇలా అక్కసు తీర్చుకున్నట్టు కనిపిస్తోంది. ఇకమీదట పాకిస్థాన్ గతంలో మాదిరిగా మా జోలికి రావడం సాధ్యం కాదు, మా భూభాగాల్లోకి చొరబడి బాంబులు కురిపించడం జరిగే పని కాదు అని పదిరోజుల క్రితం ఆ ఒప్పందం కుదరగానే తాలిబాన్ నాయకులు భీకర ప్రకటనలు చేశారు. నిజానికి ఆ ఒప్పందం సాంకేతిక సాయానికి సంబంధించిందే అయినప్పటికీ, దశాబ్దాల క్రితం రష్యాతో భీకరంగా పోరాడిన తాలిబాన్ ఇప్పుడు తన రక్షణకోసం దానితో చేయికలపడం అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. అఫ్ఘానిస్థాన్‌లో పడివున్న రష్యన్ ఆయుధాలకు జీవం పోయడంతో ఆరంభమయ్యే ఈ సైనిక సాన్నిహిత్యం అనతికాలంలోనే మరింత విస్తరిస్తుందని ఆ సందర్భంలో ఉభయపక్షాలూ ప్రకటించాయి. ఒప్పందంలో లోతుపాతులు పెద్దగా ప్రచారంలోకి రాకపోయినప్పటికీ, అఫ్ఘాన్--పాకిస్థాన్ సంబంధాలు తీవ్ర ఘర్షణాత్మకంగా ఉన్న తరుణంలో ఇటువంటిది ఒకటి జరగడం, రష్యా చొరవచూపడం ఆశ్చర్యం. పాక్ వైమానిక దాడులనుంచి రక్షించుకోగల వ్యవస్థలు కానీ, ధీటుగా జవాబు చెప్పగల వైమానికదళం కానీ తాలిబాన్ వద్ద లేకపోవడంతో పాకిస్థాన్ చిత్తం వచ్చినట్టు రెచ్చిపోగలుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో, మాస్కో చేయూత అఫ్ఘాన్‌కు ఎక్కడలేని శక్తినీ ఇస్తోంది. పాకిస్థాన్ ఇకమీద మా భూభాగంలోకి చొరబడి దాడులు చేయడానికి సాహసించదని మాస్కోనుంచి తిరిగిరాగానే అఫ్ఘాన్ రక్షణమంత్రి ఎంతో ఉత్సాహంగా ప్రకటించారు. టీటీపీ స్థావరాలమీద దాడులు చేయకుండా తనను ఏ శక్తీ ఆపలేదని వెనువెంటనే ప్రకటించిన పాకిస్థాన్, ఇప్పుడు ఆ పనిచేసి చూపించింది. అఫ్ఘానిస్థాన్ మళ్ళీ తాలిబాన్ చేతుల్లోకి వచ్చినందుకు పాక్ మాజీ ప్రధాని ఇమ్రాన్ ఖాన్ ఎంతో సంతోషంగా అల్లాకు అనేక కృతజ్ఞతలు తెలియచేసినప్పటికీ, అనతికాలంలోనే పాక్ పాలకులకు గతంలో మాదిరిగా తాలిబాన్ తన చెప్పుచేతల్లో ఉండబోదని అర్థమైపోయింది. స్నేహం పూర్తిగా చెడి, వైరం హెచ్చి, చివరకు పరిస్థితులు యుద్ధం వరకూ వచ్చాయి. పాకిస్థాన్‌లోని మూడులక్షలమంది అఫ్ఘాన్ శరణార్థులను వెనక్కునెట్టి, టీటీపీని సమూలంగా నాశనం చేయడం, తాలిబాన్‌ను గద్దెదించడం పాకిస్థాన్ లక్ష్యం. అమెరికా పేరు నేరుగా ప్రస్తావించకుండా, ఒక బలమైన శక్తి పాకిస్థాన్‌కు ఈ మిషన్ అప్పగించిందని తాలిబాన్ ప్రతినిధి ఇటీవల ఓ వ్యాఖ్య చేశారు. చైనా, ఇరాన్‌తో వ్యవహరించడానికి వ్యూహాత్మకంగా అత్యంత అవశ్యకమైన బగ్రామ్ వైమానిక స్థావరాన్ని తనకు అప్పగించాల్సిందిగా ట్రంప్ పలుమార్లు కోరి, హెచ్చరించినప్పటికీ తాలిబాన్ లొంగలేదు. ఇరాన్ యుద్ధంలో ఉన్న ట్రంప్ అది ముగియగానే మళ్ళీ బంగ్రామ్ మీద పడతారని, అంతలోగా పాకిస్థాన్ కార్యరంగాన్ని సిద్ధం చేసివుంచుతుందని అంచనా. ఈ నేపథ్యంలో రష్యా ఇప్పుడు సైనికపరంగానూ తాలిబాన్‌కు అండగా నిలుస్తూండటం కొత్త పరిణామం. అఫ్ఘాన్ కేంద్రంగా అమెరికా, రష్యా పాత్రలు తారుమారైన ఈ పరిణామం భౌగోళిక రాజకీయాల్లో శాశ్వత శత్రువులు ఉండరనడానికి నిదర్శనం.

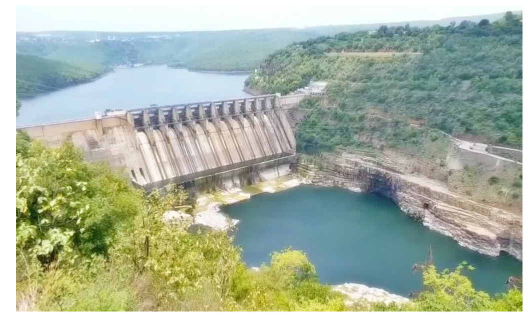
'సారీ బ్రో అమరావతి అన్‌స్టాపబుల్'

మొదటిపేజీ తరువాయి - యంత్రాలతో నిర్మాణ పనులు పరుగులు పెట్టిస్తున్నారు. అమరావతి నిర్మాణ ప్రయాణంలో ఇక 'పాజ్' అనే మాటే లేదని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. స్పీడ్ పెంచిన అమరావతి, నవ్యాంధ్ర భవిష్యత్తుకు అసలైన గ్యారంటీ అని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రాజధానిపై కొందరు కావాలనే విష ప్రచారం చేస్తున్నారు. చిన్నపాటి వర్షం పడితే చాలు, 'అమరావతి మునిగిపోయింది' అంటూ సోషల్ మీడియాలో ట్రోల్స్ చేస్తున్నారు. ఇలాంటి వారిపై మంత్రి నారా లోకేశ్ తనదైన శైలిలో వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. ట్రోల్ చేసే వారి కష్టాన్ని తాను గుర్తించానని ఎద్దేవా చేశారు. వర్షం పడినా ఏ సైట్‌లోనూ పనులు ఆగట్లేదని చాటేందుకే ఈ వీడియో పెట్టానన్నారు. పనికిమాలిన విష ప్రచారాలు ఇకనైనా కట్టిపెట్టాలని విమర్శకులకు హితవు పలికారు. అమరావతిలో ప్రతిష్ఠాత్మక భవనాల నిర్మాణాలు శరవేగంగా సాగుతున్నాయి. ఏ వర్షం వీటిని ఆపలేకపోతోంది. మంత్రి పంచుకున్న వీడియో ప్రకారం ముమ్మరంగా సాగుతున్న పనులు ఇవే. ఐకానిక్ టవర్స్ పనులు,

అసెంబ్లీ, హైకోర్టు భవనాలు, ప్రధాన రహదారులు, రోడ్లు, భారీ రిజర్వాయర్లు, ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ టవర్లు, ఏఐఎస్ టవర్లు, సీజీవో, జీవో, ఎన్జీఓ, గ్రూప్ డి టవర్స్, హ్యాపీనెస్ట్ ప్రాజెక్టు, మినిస్టర్ బంగ్లాస్ ఉన్నాయి. మంత్రి నారా లోకేశ్ పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో వాయిస్ ఓవర్ ఉంది. అది విమర్శకుల చెంప చెల్లుమనిపించేలా సాగింది. "సారీ బ్రో ఏమనుకోవద్దు, అమరావతిలో పనులు అస్సలు ఆగడం లేదు. వర్షం పడితే చాలు పరిగెత్తుకొచ్చి 'అమరావతి మునిగింది' అంటూ ట్రోల్ చేసే మీ కష్టాన్ని గుర్తించాం. ఈరోజు ఎలాగైనా మీకు హెల్ప్ చేద్దామని ట్రై చేశాం. కానీ ఏం చేద్దాం. అన్ని సైట్లలో పనులు ముమ్మరంగా జరుగుతున్నాయి. ఐకానిక్ టవర్స్, అసెంబ్లీ పనులు, హైకోర్టు పనులు, రోడ్లు, రిజర్వాయర్లు ఇలా ఏ పనీ ఆగలేదు. ఎమ్మెల్యే టవర్లు, ఏఐఎస్ టవర్లు, సీజీవో టవర్స్, ఎన్జీఓ టవర్స్ ఎక్కడా పనులు ఆగలేదు. హ్యాపీనెస్ట్, మినిస్టర్ బంగ్లాస్ పనులు కూడా వేగంగా జరుగుతున్నాయి. అర్థమైందా బ్రో? అమరావతి ఈజ్ అన్‌స్టాపబుల్. ఇకనైనా ఏడవడం మానేసి మీ పని మీరు చూసుకోండి. జై అమరావతి."ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడి విజన్, మంత్రి లోకేశ్ పర్యవేక్షణలో అమరావతి మళ్లీ పాత వైభవాన్ని సంతరించుకుంటోందని ఈ వీడియో స్పష్టం చేస్తోంది. ఏ అడ్డంకులు వచ్చినా రాజధాని నిర్మాణం ఆగదని ప్రభుత్వం మరోసారి కుండబద్దలు కొట్టింది.

శ్రీశైలంలో కట్ ఆఫ్ వాల్ నిర్మాణమే ఉత్తమమంటున్న నిపుణులు

మొదటిపేజీ తరువాయి - కమిషన్ ఆఫ్ లార్జ్ డ్యామ్స్ డైరెక్టర్, ఛైర్మన్ డి.కె.శర్మ ఈ బృందంలో విధులను నిర్వర్తిస్తున్నారు. ఈ ప్యానెల్ ఏప్రిల్‌లో 2 రోజులు ప్రాజెక్టును పూర్తిస్థాయిలో పరిశీలించింది. నివేదిక వస్తే దాని ఆధారంగా చర్యలు తీసుకుంటామని జలవనరులశాఖ అధికారులు ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టులో ఎప్పటి నుంచో ప్లంజ్‌పూల్ (పెద్ద గొయ్యి) అంశం చర్చనీయాంశమవుతోంది. ప్రాజెక్టుకు ప్లంజ్‌పూల్ సమస్య కాదని, అది స్పిల్‌వే వైపు విస్తరించడమే అసలు సమస్య అని నిపుణులు తేల్చేసి చెప్పారు. శ్రీశైలం డ్యాం నుంచి విడుదలయ్యే నీటి ప్రవాహ ఒత్తిడికి స్పిల్‌వే ముందు ప్లంజ్‌పూల్ అనేది ఏర్పడింది. 2018వ సంవత్సరంలో, 2025వ సంవత్సరంలో బేథమెట్రిక్ సర్వేలను చేశారు. అప్పట్లో 270 మీటర్ల వెడల్పు, 400 మీటర్ల పొడవు, 38 మీటర్ల లోతున్న ప్లంజ్‌పూల్ 2025 సర్వేలో 290మీ x 450మీx38 మీటర్లుగా నిర్ణయించారు. ప్లంజ్‌పూల్ స్పిల్‌వే వైపు విస్తరిస్తున్నప్పటికీ లోతు మాత్రం గత 7 సంవత్సరాల కాలంలో ఏమీ మారకపోవడం గమనార్హం. స్పిల్‌వే ఫౌండేషన్ కన్నా అదనంగా 12 మీటర్ల లోతు ఉంది. అంతేకాకుండా గతంలోనే ప్లంజ్‌పూల్ సమస్య పరిష్కారానికి స్టీల్ సిలిండర్లను ఏర్పాటు చేశారు. వాటికి ఇంకా 16.5 మీటర్ల దూరంలో ప్లంజ్‌పూల్ ఉందని ఇటీవల చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల్లో రుజువైంది. దీని వల్ల తక్షణమే స్పిల్‌వేకు వచ్చే ప్రమాదం లేదని అధికారులు ఈ సందర్భంగా పేర్కొంటున్నారు. ఇక ఏప్రాన్ రక్షణకు గతంలో 62 స్టీల్ సిలిండర్లు కాంక్రీట్‌తో నింపి ఏర్పాటు చేశారు. దీనికి సంబంధించి తాజా అధ్యయనంలో వాటిలో 42 పూర్తిగా, 14 పాక్షికంగా ధ్వంసం కావడం గమనార్హం. అందుకుగాను శ్రీశైలం డ్యాంలోని ప్లంజ్‌పూల్‌ను పూడ్చివేయడంతో సమస్య పరిష్కారం కాదని నిపుణులు తేల్చారు. 2005వ సంవత్సరంలో ఓసారి పూడ్చితే అందులో పోసిన కాంక్రీటు ఏమైందో కూడా తెలియలేదని వివరిస్తున్నారు. అందుకే ప్రస్తుతం స్టీల్ సిలిండర్ల స్థానంలోనే కట్ ఆఫ్ వాల్ నిర్మాణంపై చర్చలు జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. గతంలో కేంద్ర డ్యాం భద్రతా నిపుణుల కమిటీ, జలసంఘం విశ్రాంత ఛైర్మన్ పాండ్యా గోడ నిర్మాణాన్నే ప్రతిపాదించడం విశేషం. దీనికి సంబంధించి తాజాగా ఇంటర్నేషనల్ కమిషన్ ఆన్ లార్జ్ డామ్స్ (ఐసీవోఎల్?డీ) చైర్మన్, డ్యామ్ నిపుణుడు డి.కె.శర్మ సైతం ఇదే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఇక స్పిల్‌వేకు, ప్లంజ్‌పూల్‌కు మధ్య సుమారు దాదాపు 110 అడుగుల ఎత్తు వరకు గోడను నిర్మించాలని అధికారులు



యోచిస్తున్నారు. అదే విధంగా 3 మీటర్ల వెడల్పుతో తవ్వి అందులో బెంటనైట్ అనే ద్రావణాన్ని నింపుతూ నిర్మించాలని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. స్పిల్‌వేకు సమాంతరంగా నది గర్భంలో దిగువ రాతిలో 3 మీటర్ల మేర తవ్వడం ఎంతవరకు సాధ్యమని దానిపై సమాలోచనలు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ అంశంపై అధికారులు పోలవరంలో డయాఫ్రం వాల్ నిర్మించిన బావర్ కంపెనీ ప్రతినిధులతోనూ సమగ్రంగా చర్చించారు. స్వతంత్ర నిపుణుల బృంద నివేదిక వచ్చిన తర్వాత ఆ మేరకు తగిన చర్యలను చేపడతామని అధికారులు తెలియజేశారు.

ఈ బలహీన ప్రధాని దేశాన్ని కాపాడలేరంటూ రాహుల్ గాంధీ ఫైర్

మొదటిపేజీ తరువాయి - నావికులు చనిపోయి కొద్ది రోజులే అయింది. అయినా ఇంతవరకు వారి నుంచి కనీసం పశ్చాత్తాపం లేదు, క్షమాపణ లేదు. పైగా, మనకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్నారు. "అమెరికా సైన్యం ఆదేశాలను తక్షణమే పాటించాలి. ఎలాంటి ఉల్లంఘనలైనా సహించేది లేదు" అన్న వారి మాటలు చూడండి. ఒక స్వతంత్ర దేశం ఇలాంటి భాషను ఎప్పటికీ సహించదు. కానీ మన బలహీన ప్రధాని మాత్రం నోరు మెదపడం లేదు. ఒక విధేయుడైన సేవకుడిలా వారి ఆదేశాలను వింటున్నారు, పాటిస్తున్నారు. ఈ బలహీన ప్రధాని దేశ గౌరవాన్ని కాపాడలేరు. ఎందుకంటే, దేశాన్ని అవమానించే వాళ్లే ఆయన నియంత్రణలో ఉన్నారు. అందుకే మన వాళ్లను చంపినా, మనల్ని అవమానించినా ఆయన మౌనంగా ఉండిపోతున్నారు. ఇది దేశ ప్రజలందరూ గమనించాలి" అంటూ రాహుల్ గాంధీ ట్వీట్ చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన ఇతర నేతలు కూడా కేంద్రంపై విరుచుకుపడ్డారు. ఈ ఘటనపై అమెరికా బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని పవన్ ఖేరా డిమాండ్ చేశారు. విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్ స్పందన చాలా బలహీనంగా ఉందని, ఆయన కేవలం "ఇది సమర్థనీయం కాదు" అనడం సరికాదని అన్నారు. మరో నేత మనీశ్ తివారీ మాట్లాడుతూ, అమెరికా మంత్రి వ్యాఖ్యలు బెదిరింపుగా ఉన్నాయని, నావికుల మృతికి వారే కారణమన్నట్లుగా ఉన్నాయని ఆరోపించారు. మరోవైపు, ఈ ఘటనపై భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్ అమెరికాతో మాట్లాడి, నావికుల మృతిపై తీవ్ర నిరసన తెలిపినట్లు వెల్లడించారు. వాణిజ్య నౌకలపై ప్రాణాంతక దాడులు సమర్థనీయం కాదని స్పష్టం చేసినట్లు తెలిపారు. మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో జరిగిన ఈ ఘటన, ప్రస్తుతం కేంద్ర ప్రభుత్వ విదేశాంగ విధానంపై ప్రతిపక్షాలకు

ప్రధాన అస్త్రంగా మారింది.

వర్షాలు, ప్రకృతి విపత్తులపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సమీక్ష

మొదటిపేజీ తరువాయి - లేదని అన్నారు. వాటర్ లాగింగ్ పాయింట్, బ్లాక్ స్పాట్లు, ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడే ప్రాంతాల డేటా ఆధారంగా వర్షాల సమయంలో పనిచేయాలని ఆయన అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. విద్యుత్‌శాఖ పూర్తి స్థాయిలో సన్నద్ధం కావాలని సూచించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఉండని అధికారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. వర్షం సమయంలో ట్రాఫిక్ ఉన్నతాధికారులు నుంచి కింది స్థాయి సిబ్బంది వరకు క్షేత్రస్థాయిలో ఉండాల్సిందేనన్నారు. అవసరం అయితే తాను కూడా వచ్చి పరిశీలిస్తానన్నారు. వర్షం వల్ల ట్రాఫిక్ జామ్ అయితే బాధ్యులపై చర్యలు తప్పవని రేవంత్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. మానవ తప్పిదాల వల్ల సమస్య వస్తే సహించేది లేదన్నారు. ట్రాఫిక్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో తక్షణమే ఖాళీల భర్తీ చేయాలన్నారు.

మీనాక్షి నటరాజన్‌కు వెన్నుపోటు పొడిచింది రేవంత్ రెడ్డే

మొదటిపేజీ తరువాయి - విమర్శించారు. ఆమెకు మధ్యప్రదేశ్ నుంచి రాజ్యసభ సీటు రాకుండా అడ్డుకునేందుకు బీజేపీతో కుమ్మక్కయ్యారని ఆరోపించారు. ఆదివారం ఖైరతాబాద్ నియోజకవర్గ పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు. రేవంత్ రెడ్డి

అవినీతి, భూ ఒప్పందాలపై మీనాక్షి నటరాజన్ కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానానికి ఫిర్యాదు చేశారని, దీనికి ప్రతీకారంగానే హైదరాబాద్‌లో ఆమెపై తప్పుడు కేసు పెట్టించారని అన్నారు. సొంత పార్టీ నేతలనే వెన్నుపోటు పొడిచే నైజం రేవంత్ రెడ్డిదని ఆయన దుయ్యబట్టారు. హిట్లర్ తన ఆదర్శం అని సీఎం చెప్పడం సిగ్గుచేటని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ పాలనను 'అట్టర్ ఫ్లాప్ సినిమా'గా అభివర్ణించిన కేటీఆర్, ప్రభుత్వం హామీల అమలులో పూర్తిగా విఫలమైందని అన్నారు. ఏడాదికి 2 లక్షల ఉద్యోగాల హామీ ఏమైందని, కనీసం 4,000 ఉద్యోగాలు కూడా భర్తీ చేయలేదని ప్రశ్నించారు. రూ.4,000 నిరుద్యోగ భృతి హామీని కూడా విస్మరించారని మండిపడ్డారు. కోటి మంది మహిళలను లక్షాధికారులను చేశామని నిరూపిస్తే తాను రాజీనామా చేస్తానని సవాల్ విసిరారు. ఖైరతాబాద్‌లో ఉపఎన్నిక రావడం ఖాయమని కేటీఆర్ జోస్యం చెప్పారు. ప్రజాతీర్పును ధిక్కరించి దానం నాగేందర్ కాంగ్రెస్‌లోకి ఫిరాయించడమే దీనికి కారణమని స్పష్టం చేశారు. జూన్ 25 నుంచి జరిగే ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ కార్యక్రమంలో చురుగ్గా పాల్గొనాలని, డిజిటల్ సభ్యత్వ నమోదును రికార్డు స్థాయిలో చేపట్టాలని పార్టీ శ్రేణులకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు.

హైదరాబాద్ జంట జలాశయాలకు పెరిగిన వరద ప్రవాహం

మొదటిపేజీ తరువాయి - పెరగడంతో అధికారులు మూసీ నది పరీవాహక ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేశారు. లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. హైదరాబాద్ జలమండలి అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు నీటి మట్టాలను, ఇన్‌ఫ్లోను నిశితంగా గమనిస్తున్నారు. ఆదివారం ఉదయం 6 గంటల సమయానికి అందిన సమాచారం ప్రకారం.. జలాశయాల్లోకి సుమారు 800 క్యూసెక్కుల వరద నీరు వచ్చి చేరుతోంది. ఉస్మాన్‌సాగర్ పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం (ఫీూ) 1,790 అడుగులు కాగా, ప్రస్తుతం 1,784.30 అడుగుల వద్ద నీరు ఉంది. అదేవిధంగా, హిమాయత్‌సాగర్ పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 1,763.50 అడుగులు కాగా, ప్రస్తుతం 1,760.60 అడుగుల వద్ద కొనసాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో జలమండలి ఎండీ అశోక్ రెడ్డి.. జీహెచ్ఎంసీ, రెవెన్యూ, పోలీస్, హైడ్రా విభాగాలను అప్రమత్తం చేశారు. అందరూ సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. ఈ రుతుపవనాల సీజన్‌లో జలాశయాలకు ఇదే మొదటి చెప్పుకోదగ్గ వరద ప్రవాహం. ప్రస్తుతానికి గేట్లు తెరిచేంత ప్రమాదం లేదని, ఒకవేళ పరిస్థితిని బట్టి గేట్లు ఎత్తివేయాల్సి వస్తే ఆ సమాచారాన్ని ముందుగానే ప్రజలకు తెలియజేస్తామని అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

ఏపీకి వర్ష సూచన.. పలు జిల్లాలకు హెచ్చరిక

దక్షిణ కోస్తాంధ్ర నుంచి తమిళనాడు వరకు విస్తరించిన అల్పపీడనం

ఏపీలోని పలు జిల్లాలకు వర్ష సూచన జారీ

కొన్ని జిల్లాల్లో ఉరుములతో కూడిన మోస్తరు వర్షాలు

మరికొన్ని చోట్ల తేలికపాటి జల్లులు పడే అవకాశం

ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారుల సూచన

దక్షిణ కోస్తాంధ్ర నుంచి తమిళనాడు వరకు అల్పపీడనం విస్తరించిందని, దీని ప్రభావంతో రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఏపీ విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ (ఏపీఎస్డీఎంఏ) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ప్రఖర్ జైన్ తెలిపారు. సోమవారం పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు పడతాయని ఆయన వెల్లడించారు. మన్యం, అల్లూరి, తూర్పు గోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి, ఏలూరు, కృష్ణా, ఎన్టీఆర్, పల్నాడు, ప్రకాశం, మార్కాపురం, నెల్లూరు, నంద్యాల, తిరుపతి జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా ఉరుములతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా శ్రీకాకుళం,

పోలవరం, అనకాపల్లి, కాకినాడ, కోనసీమ, గుంటూరు, బాపట్ల, చిత్తూరు జిల్లాల్లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉరుములతో కూడిన తేలికపాటి జల్లులు పడే అవకాశం ఉందని వివరించారు. వర్షాలు, పిడుగులతో కూడిన ఉరుముల సమయంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు. చెట్ల కింద, భారీ హోర్డింగుల సమీపంలో నిలబడటం సురక్షితం కాదని హెచ్చరించారు.

మా ఫేస్‌బుక్ పేజీని బ్లాక్ చేశారు

మొదటిపేజీ తరువాయి - చర్యేనని ఆయన ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను, అవినీతిని ప్రశ్నిస్తున్నందుకే కక్షపూరితంగా ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో తమ పార్టీ ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాను తొలగించారని, ఇప్పుడు ఫేస్‌బుక్ పేజీని లక్ష్యంగా చేసుకున్నారని జగన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. "ఇది కేవలం వైసీపీపై జరిగిన దాడి కాదు. ప్రజాస్వామ్య విలువలు, భావప్రకటనా స్వేచ్ఛపై జరిగిన దాడి" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇలా ప్రతిపక్ష పార్టీ అధికారిక ఖాతాలను నిలిపివేయడం ప్రమాదకరమని, ఇది పూర్తిగా అప్రజాస్వామికమని అన్నారు. అమరావతి రాజధాని ఖర్చులు, డీఎస్సీ ప్రక్రియలో అవకతవకలు, టీటీడీ నెయ్యి టెండర్ల వంటి అంశాలపై ఆధారాలతో సహా అవినీతిని బయటపెడుతుండటంతోనే ప్రభుత్వం ఇలాంటి చర్యలకు దిగుతోందని జగన్ ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ అప్రజాస్వామిక చర్యలపై న్యాయపరంగా, రాజ్యాంగబద్ధంగా పోరాడతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బెదిరింపులు, సెన్సార్‌షిప్‌తో తమ గొంతును అణచివేయలేరని, ప్రజా సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయడంలో వెనక్కి తగ్గేది లేదని తేల్చి చెప్పారు. ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తిని కాపాడేందుకు, తమ ఫేస్‌బుక్ పేజీని తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని జగన్ డిమాండ్ చేశారు.

ఫ్రాన్స్‌లో మోదీ పర్యటన

మొదటిపేజీ తరువాయి - నిశితంగా ఆధునిక కాలంలో దీన్ని పునఃసృష్టించారు. ఫ్రాన్స్‌లోని ఫ్రెంచ్ రివేరా తీరంలో, నైస్ మరియు మొనాకో నగరాల మధ్య ఉన్న బ్యూలీ-సర్-మెర్ అనే ప్రాంతంలో ఈ విల్లా ఉంది. మధ్యధరా సముద్రానికి అభిముఖంగా ఒక రాతి ద్వీపకల్పంపై కొలువై ఉన్న ఈ భవనం, ప్రస్తుతం చారిత్రక కట్టడంగా వర్గీకరించబడింది. దీని యాజమాన్య హక్కులను 'ఇన్‌స్టిట్యూట్ డి ఫ్రాన్స్' కలిగి ఉంది. అంతకుముందు, నీస్‌లో జరిగిన 'భారత్ ఇన్నోవేట్స్' కార్యక్రమాన్ని మోదీ, మేక్రాన్ సంయుక్తంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాని మోదీ మాట్లాడుతూ.. భారత్‌లో సంస్కరణల వేగం తగ్గబోదని స్పష్టం చేశారు. దేశంలోని స్టార్టప్ వ్యవస్థ మరింత విస్తరణకు సిద్ధంగా ఉందన్నారు. గత 11-12 ఏళ్లలో బలమైన ఆవిష్కరణల వ్యవస్థను నిర్మించుకున్నామని, ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద స్టార్టప్ వ్యవస్థగా భారత్ అవతరించిందని గుర్తు చేశారు. ప్రపంచ సవాళ్లకు సాంకేతిక పరిష్కారాలు అభివృద్ధి చేసేందుకు తమతో కలిసి పనిచేయాలని ప్రపంచ ఆవిష్కర్తలను ఆయన ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రధాని మోదీ హాజరుకావడం ఫ్రాన్స్‌కు ఎంతో గౌరవకారణమని అధ్యక్షుడు మేక్రాన్ అన్నారు. భారత నేతగా 12 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్నందుకు మోదీని అభినందించారు. ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలను బలోపేతం చేయడంలో మోదీ పాత్రను ఆయన ప్రశంసించారు. అధ్యక్షుడు మేక్రాన్ ఆహ్వానం మేరకు ప్రధాని మోదీ శనివారం ఫ్రాన్స్ చేరుకున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఇరు నేతలు ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై సమీక్ష జరపనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముందు మోదీ పలువురు ఇన్వెస్టర్లు, వెంచర్ క్యాపిటల్ అధిపతులతో కూడా సమావేశమయ్యారు.

డెత్ వ్యాలీ... భూమిపై నరకం అంటే ఇదే!

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఉప్పు నేలలు సూర్యరశ్మిని పరావర్తనం చెందించడంతో ఉష్ణోగ్రతలు తీవ్ర స్థాయికి చేరుకుంటాయి. ఇంట్లో నుంచి బయటకు అడుగుపెడితే, ఒకేసారి కొన్ని హెయిర్ డ్రయర్‌లతో ముఖంపై వేడిగాలి కొట్టినట్లు లేదా ఎప్పుడూ తెరిచి ఉంచిన ఓవెన్ ముందు నిలబడినట్లు అనిపిస్తుందని స్థానికులు చెబుతారు. ఇక్కడ చెమట పట్టినా, వెంటనే ఆవిరైపోవడంతో శరీరంపై తేమ కనిపించదు. కానీ, శరీరం తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతుంది. సూర్యోదయం వేళకే ఉష్ణోగ్రతలు 38 డిగ్రీల వరకు నమోదవుతాయి. లోహపు వస్తువులను తాకితే చేతులు కాలిపోతాయి. ఈ తీవ్రమైన పరిస్థితులకు అలవాటుపడిన స్థానికులు తమ జీవనశైలిని పూర్తిగా మార్చుకున్నారు. పనులు, ఇతర అవసరాల కోసం తెల్లవారుజామున లేదా సూర్యాస్తమయం తర్వాతే బయటకు వెళతారు. ఇళ్లలో నిరంతరం ఏసీలు పనిచేయాల్సిందే. కిటికీలకు నల్లటి కర్టెన్లు వాడతారు. విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోతే అత్యవసర పరిస్థితిగా భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఏసీ ఆగిపోతే ఇళ్లలోని ఉష్ణోగ్రత నిమిషాల్లోనే ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఇంతటి కఠిన పరిస్థితులు ఉన్నా, ఇక్కడి ప్రజలు ఈ ప్రాంతాన్ని విడిచి వెళ్లరు. వేసవిలో నరకంలా ఉన్నా, శీతాకాలం మాత్రం ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. ఎడారి ప్రకృతి సౌందర్యం, రాత్రిపూట నక్షత్రాలతో నిండిన ఆకాశం, ప్రశాంతమైన వాతావరణం తమను ఇక్కడే ఉండేలా చేస్తాయని వారు చెబుతారు. పర్యాటకులకు అదొక వింత అనుభూతి అయితే, స్థానికులకు మాత్రం ఆ మృత్యులోయే వారి ఇల్లు.

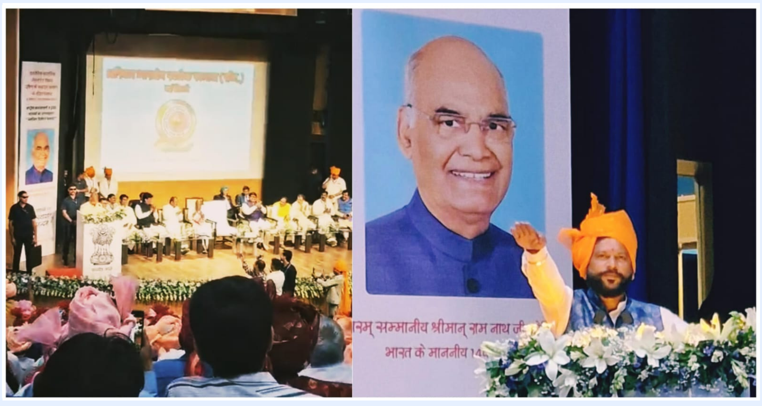
శాసనసభ రద్దు చేయండి.. సీఎం రేవంత్‌కి బీజేపీ ఎంపీ సవాల్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి పాలన చేత కావడం లేదని మెదక్ ఎంపీ, బీజేపీ నేత ఎం.రఘునందర్ రావు మండిపడ్డారు. కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి గురించి అనవసరంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం మెదక్‌లో ఎంపీ రఘునందన్ రావు మాట్లాడుతూ.. రేవంత్ రెడ్డి శాసనసభను రద్దు చేస్తే, రాష్ట్రంలో గెలిచిన 8 మంది బీజేపీ ఎంపీలు రాజీనామా చేయడానికి సిద్ధమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మీకు దమ్ముంటే అసెంబ్లీని రద్దు చేయండి.. 8 మంది బీజేపీ ఎంపీలం రాజీనామా చేస్తామని ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఆయన సవాల్ విసిరారు. మీ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీలు రాజీనామా అవసరం లేదని ఎంపీ రఘునందన్ రావు తెలిపారు. కేవలం అసెంబ్లీ మాత్రమే రద్దు చేయ్యాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి స్పష్టం చేశారు. అనంతరం ప్రజాక్షేత్రంలోకి పోదామని తెలంగాణ సీఎంకు స్పష్టం చేశారు.

యువతరం న్యూస్
The Voice of youth
సోమవారం 15-06-2026

ఢిల్లీలో ఘనంగా అఖిల భారత కటిక సమాజ్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవం..!!

ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన మాజీ రాష్ట్రపతి రామ్‌నాథ్ కోవింద్



న్యూఢిల్లీ జూన్ 14 యువతరం న్యూస్ : ఢిల్లీలోని అంబేద్కర్ భవన్‌లో అఖిల భారత కటిక సమాజ్ నూతన కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవ కార్యక్రమం వైభవంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి భారత మాజీ రాష్ట్రపతి రామ్‌నాథ్ కోవింద్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి, నూతన బాధ్యతలు స్వీకరించిన నాయకులకు అభినందనలు తెలిపారు.?ఈ సందర్భంగా అఖిల భారత కటిక సమాజ్ జాతీయ అధ్యక్షుడిగా ఉజ్జయిని పార్లమెంట్ సభ్యుడు అనిల్ ఫిరోజియా, జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడిగా ఆర్య కటిక కార్పొరేషన్ స్టేట్ చైర్మన్ హెచ్. హరి కృష్ణారావు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. సమాజ అభ్యున్నతికి, కటిక వర్గాల సంక్షేమానికి నిరంతరం కట్టుబడి ఉంటామని ఈ సందర్భంగా నూతన జాతీయ కార్యవర్గ నాయకులు స్పష్టం చేశారు. ఈ వేడుకకు దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న కటిక సమాజ ప్రతినిధులు, ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

పెద్దవడుగూరులో ఘనంగా రక్తదాన శిబిరం

20 మంది దాతల నుంచి రక్తం సేకరణ..!!

పెద్దవడుగూరు జూన్ 14 యువతరం న్యూస్ : ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మండల కేంద్రమైన పెద్దవడుగూరులోని చౌడేశ్వరి దేవి ఆలయ ప్రాంగణంలో భారీ రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. సుమంత్ ఎన్విరాన్మెంట్ సొసైటీ, యాడికికి చెందిన మే ఐ హెల్ప్ యు ఫౌండేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో, తాడిపత్రి సేవా బ్లడ్ సెంటర్ సాంకేతిక సహకారంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. సమాజంలో రక్తం కొరతను తీర్చడం, ప్రాణాపాయంలో ఉన్న రోగులను ఆదుకోవడమే లక్ష్యంగా చేపట్టిన ఈ శిబిరానికి స్థానిక యువత, ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది.ఈ శిబిరంలో సుమారు 20 మంది రక్తదాతలు స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి విరివిగా పాల్గొని తమ విలువైన రక్తాన్ని దానం చేశారు. రక్తదానం చేయడం వల్ల శరీరానికి జరిగే మేలును, ఒకరి ప్రాణాన్ని కాపాడటంలో రక్తదాతల పాత్రను నిర్వాహకులు ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు వివరించారు. సేకరించిన రక్త నిల్వలను తాడిపత్రి సేవా బ్లడ్ సెంటర్ ప్రతినిధులు భద్రపరిచారు. అత్యవసర సమయాల్లో గర్భిణీలకు, ప్రమాదాల బారిన పడిన వారికి ఈ రక్తం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చి రక్తదానం చేసిన దాతలను, ఈ కార్యక్రమానికి సహకరించిన తాడిపత్రి సేవా బ్లడ్ సెంటర్ సిబ్బందిని సొసైటీ మరియు ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు ప్రత్యేకంగా అభినందించి, ధృవీకరణ పత్రాలను అందజేశారు.

నేర ప్రవృత్తికి స్వస్తి పలకాలని రౌడీ షీటర్లకు కౌన్సిలింగ్ చేస్తున్న కర్నూలు పోలీసులు

చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండండి.

కర్నూలు ప్రతినిధి జూన్ 14 యువతరం న్యూస్ : కర్నూలు ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ ఐపియస్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో నేరనియంత్రణ , శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో భాగంగా పోలీసు అధికారులు అన్ని పోలీసు స్టేషన్ల పరిధిలలో రౌడీ షీటర్లకు , నేరచరిత్ర గలవారికి , చెడు నడత కలిగిన వ్యక్తులకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించారు. సత్ప్రవర్తనతో జీవించాలని, నేర ప్రవృత్తికి స్వస్తి పలకాలని, చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలలో పాల్గొంటే తప్పనిసరిగా చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని పోలీసు అధికారులు హెచ్చరించారు.

బీసీలకు కూటమి ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోంది:

జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం.

కర్నూలు ప్రతినిధి జూన్ 14 యువతరం న్యూస్ : బీసీలకు కూటమి ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా అండగా నిలుస్తోందని జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం నాయకులు పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా కర్నూలులోని అమరావతి కార్యాలయంలో జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న బీసీ సంఘాల నాయకులు కూటమి ప్రభుత్వ రెండేళ్ల పాలనపై తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేశారు. గత వైసీపీ పాలనలో బీసీలపై దాడులు, కేసులు నమోదు చేసి తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేశారని, కూటమి ప్రభుత్వం మాత్రం బీసీలకు అండగా నిలుస్తూ పాలన సాగిస్తోందని జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నాగేశ్వరరావు యాదవ్ తెలిపారు. బీసీలకు సంక్షేమ పథకాలతో పాటు రాజకీయ పదవుల్లోనూ సముచిత ప్రాధాన్యం కల్పిస్తున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే చట్టసభల్లో బీసీలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించే దిశగా కూటమి నాయకత్వం కృషి చేయాలని కోరారు. జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఢిల్లీ ఇన్‌చార్జ్ కర్రీ వేణు మాధవ్ మాట్లాడుతూ, వైసీపీ పాలనలో బీసీలకు అన్యాయం జరిగిందని, అందువల్లే ఆ పార్టీ ఎన్నికల్లో 11 సీట్లకే పరిమితమైందన్నారు. ఇప్పటికైనా వైసీపీ తన వైఖరిని మార్చుకుని బీసీల పక్షాన నిలవాలని సూచించారు. అలాగే అసెంబ్లీలో ఉన్న వైసీపీ ఎమ్మెల్యేలు ప్రజా సమస్యలపై చర్చించాలని అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత రహదారుల పరిస్థితి మెరుగుపడిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నక్కలమిట్ట శ్రీనివాసులు, బీసీ నాయకులు విజయ్ కుమార్, రాంబాబు, బీసన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నకిలీ ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ వెబ్‌సైట్లతో మోసపోవద్దు

భారీ డిస్కౌంట్లు, ప్రత్యేక ఆఫర్ల పేరుతో జరుగుతున్న సైబర్ మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

ఆన్‌లైన్ కొనుగోళ్ల సమయంలో ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

కర్నూలు ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ ఐపీఎస్.

కర్నూలు ప్రతినిధి జూన్ 14 యువతరం న్యూస్ : ఇటీవలి కాలంలో ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ పేరుతో నకిలీ వెబ్‌సైట్లు సృష్టించి ప్రజలను మోసం చేసే సంఘటనలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో సైబర్ నేరాల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కర్నూలు ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ ఐపీఎస్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కొంతమంది సైబర్ నేరగాళ్లు ప్రముఖ కంపెనీల పేర్లను పోలి ఉండే నకిలీ వెబ్‌సైట్లను రూపొందించి, భారీ డిస్కౌంట్లు, ప్రత్యేక ఆఫర్లు, తక్కువ ధరలకు స్కూల్ యూనిఫాంలు, షూస్, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు, మొబైల్ ఫోన్లు, గృహోపకరణాలు అందిస్తున్నట్లు ప్రచారం చేస్తూ ప్రజలను ఆకర్షిస్తున్నారు. ఈ వెబ్‌సైట్ల ద్వారా ముందస్తు చెల్లింపులు తీసుకుని, అనంతరం వస్తువులు పంపకుండా లేదా నాసిరకం వస్తువులను పంపించి మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు ఆన్‌లైన్ కొనుగోళ్ల సమయంలో ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు పాటించాలని ఎస్పీ సూచించారు.

ప్రజలు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు:

అధికారిక మరియు విశ్వసనీయ వెబ్‌సైట్లలో మాత్రమే కొనుగోళ్లు చేయాలి. వెబ్‌సైట్ యుఆర్‌ఎల్ (వెబ్ చిరునామా) సరైనదేనా అని తప్పనిసరిగా పరిశీలించాలి. మార్కెట్ ధర కంటే అత్యంత తక్కువ ధరలకు వస్తువులు అందిస్తామని చెప్పే ప్రకటనలను నమ్మరాదు. ఓటీపీ లు, బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు, డెబిట్/క్రెడిట్ కార్డు వివరాలను ఎవరితోనూ పంచుకోరాదు. అనుమానాస్పద లింకులు, సందేశాలను క్లిక్ చేయకుండా ఉండాలి. సాధ్యమైనంత వరకు “క్యాష్ ఆన్ డెలివరీ (కోడ్)” విధానాన్ని ఉపయోగించాలి. కొనుగోలు చేసే ముందు వెబ్‌సైట్ సమీక్షలు (రివ్యూస్) మరియు రేటింగ్‌లను పరిశీలించాలి. ఆన్‌లైన్ మోసాలకు గురైన వెంటనే 1930 సైబర్ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్‌కు కాల్ చేయాలని లేదా కేంద్ర ప్రభుత్వ సైబర్ క్రైమ్ పోర్టల్ డబ్ల్యూ డబ్ల్యూ డబ్ల్యూ .సైబరక్రైమ్ .గవర్నమెంట్ .ఇన్ ద్వారా ఫిర్యాదు నమోదు చేయాలని కర్నూలు ఎస్పీ కోరారు. మోసానికి గురైన వెంటనే ఫిర్యాదు చేస్తే మోసపోయిన మొత్తాన్ని తిరిగి పొందే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని తెలిపారు. ప్రజల సహకారం, అప్రమత్తతతోనే సైబర్ నేరాలను సమర్థవంతంగా అరికట్టగలమని కర్నూలు ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

నేటి నుంచే ఇంటింటికి బీఎల్వోలు

ఈఆర్వో, నగరపాలక కమిషనర్ చల్లా ఓబులేసు

ప్రజలు పత్రాలు, వివరాలు అందించి సహకరించాలి.

(నగరపాలక సంస్థ)

కర్నూలు ప్రతినిధి జూన్ 14 యువతరం న్యూస్ : భారత ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు చేపట్టిన స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్‌ఐఆర్) - 2026 కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించేందుకు సోమవారం నుంచి బూత్ లెవల్ అధికారులు (బీఎల్వోలు) ఇంటింటికి వచ్చి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను అందజేస్తారని కర్నూలు నియోజకవర్గ ఎన్నికల నమోదు అధికారి, నగరపాలక కమిషనర్ చల్లా ఓబులేసు ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం జూన్ 15 నుంచి జూలై 14 వరకు కొనసాగుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి ఇంటికి సంబంధిత బీఎల్వోతో పాటు వారికి సహకరించేందుకు గుర్తింపు పొందిన రాజకీయ పార్టీల బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లు సైతం వస్తారని తెలిపారు. ప్రతి ఓటరుకు రెండు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు అందజేస్తారని, అందులో 2002 సంవత్సరంలో ఓటరు లేదా ఓటరు సంబంధికులు (తల్లిదండ్రులు, తాతలు, అమ్మమ్మలు) ఏ జిల్లా, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం, పోలింగ్ కేంద్రం నంబర్, పార్ట్ నంబర్, వరుస నంబర్‌లో నమోదై ఉన్నారో సంబంధిత వివరాలను నమోదు చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు. అలాగే రెండు హాఫ్ సైజు ఫొటోలు అందజేయాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. ఓటరు నుంచి ఫారాలు స్వీకరించిన అనంతరం బీఎల్వో ఒక ఎన్యూమరేషన్ ఫారంపై సంతకం చేసి ఎక్నాలెడ్జ్‌మెంట్‌గా తిరిగి ఓటరుకు అందిస్తారని స్పష్టం చేశారు. కావున నియోజకవర్గంలోని ఓటర్లు 2002లో తమకు లేదా తమ సంబంధికులకు ఎక్కడ ఓటు ఉండేదో సంబంధించిన వివరాలు, ఓటరు, ఓటరు సంబంధికుల ఈపిక్ కార్డులు, రెండు ఫొటోలు ముందుగానే సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. ఈ ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ కార్యక్రమానికి పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలని, బీఎల్వోలు కోరిన పత్రాలు, వివరాలను అందించాలని కోరారు. సరైన సమాచారాన్ని అందించడం ద్వారా పారదర్శకమైన, ఖచ్చితమైన ఓటరు జాబితా రూపకల్పనకు తోడ్పడాలని ఈఆర్వో, నగరపాలక కమిషనర్ చల్లా ఓబులేసు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రజలు తమ ఓటరు వివరాలను పరిశీలించుకుని అవసరమైన మార్పులు, చేర్పులు, తొలగింపుల కోసం సంబంధిత బీఎల్వోలు లేదా ఎన్నికల అధికారులను సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు.

మున్సిపల్ కమిషనర్ మా కాలనీ వైపు చూడండి

శ్రీ గోడల ఆంజనేయ స్వామి నగర్ వాసుల ఆవేదన!

శిలాఫలకం వేసి మూడు నెలలైనా కానరాని రోడ్డు పనులు.

వర్షాకాలం బురదలో నరకయాతన పడుతున్న వృద్ధులు, చిన్నారులు

'పనికి వెళ్లలేకపోతున్నాం. పిల్లలను స్కూళ్లకు పంపలేకపోతున్నాం.

కమిషనర్ గారైనా స్పందించి ఆదుకోవాలని కాలనీవాసుల వేడుకోలు.

కర్నూలు ప్రతినిధి జూన్ 14 యువతరం న్యూస్ : “అధికారులు వచ్చారు.. పెద్దల సమక్షంలో కొబ్బరికాయ కొట్టారు. త్వరలోనే అద్దంలాంటి రోడ్డు వేస్తామని శిలాఫలకం కూడా వేశారు. కానీ, ఆ శిలాపత్రం వేసి మూడు నెలలు కావస్తున్నా ఇప్పటివరకు ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు పడలేదు. వర్షాలు పడటంతో మా బతుకులు బురదమయంగా మారాయి. మున్సిపల్ కమిషనర్ గారే పెద్ద మనసు చేసుకుని మా సమస్యను పరిష్కరించాలి” అంటూ శ్రీ గోడల ఆంజనేయ స్వామి నగర్ కాలనీ నివాసులు కన్నీటితో వేడుకుంటున్నారు. నడవలేని స్థితిలో రోడ్లు.. నరకప్రాయంగా మారిన జీవితాలు: ప్రస్తుతం వర్షాకాలం కావడంతో కాలనీలోని రోడ్లన్నీ పూర్తిగా దెబ్బతిన్నాయి. మోకాళ్ల లోతు బురద, గుంతలతో రోడ్లన్నీ చెరువులను తలపిస్తున్నాయి. కనీసం ఇళ్ల నుంచి అడుగు బయటకు పెట్టే పరిస్థితి లేకపోవడంతో స్థానికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.

కాలనీవాసుల కష్టాలు వర్ణనాతీతం:

ఉద్యోగులు, దినసరి కూలీలు: రోడ్డు సరిగ్గా లేకపోవడంతో సమయానికి ఆఫీసులకు, పనులకు వెళ్లలేకపోతున్నారు. బండ్లు బురదలో కూరుకుపోయి కిందపడిపోతుండటంతో నిత్యం గాయాలపాలవుతున్నారు. పనులకు వెళ్లకపోతే ఇల్లు గడవని పరిస్థితిలో కూలీలు ఆవేదన చెందుతున్నారు. స్కూలు పిల్లలు, పెద్దలు: చిన్న పిల్లలు స్కూళ్లకు వెళ్లాలంటేనే భయపడుతున్నారు. బురదలో జారిపడి బట్టలు, పుస్తకాలు పాడవుతున్నాయని తల్లిదండ్రులు కన్నీరు మున్నీరవుతున్నారు. అత్యవసర సేవలు నిల్: కాలనీలోకి ఆటోలు కానీ, ఇతర వాహనాలు కానీ రావడానికి సాహసించడం లేదు. అనారోగ్యంతో ఉన్న వృద్ధులను ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలన్నా మోసుకుంటూ వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి మేం బలికావాలా?

“రోడ్డు వేస్తారని మూడు నెలలుగా ఎంతో ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నాం. తీరా వర్షాకాలం వచ్చేసరికి పనులు మొదలుపెట్టకుండా మమ్మల్ని నడిరోడ్డుపై వదిలేశారు. అధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్ల మా పిల్లలు, వృద్ధులు పడుతున్న నరకం అంతా ఇంతా కాదు.”

కాలనీ మహిళలు

కమిషనర్ గారూ.. దయచేసి స్పందించండి! మున్సిపల్ అధికారులు కేవలం కాగితాలకే పరిమితం కాకుండా, క్షేత్రస్థాయికి వచ్చి తమ కాలనీ దుస్థితిని చూడాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. గౌరవ మున్సిపల్ కమిషనర్ తక్షణమే ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుని, యుద్ధప్రాతిపదికన శ్రీ గోడల ఆంజనేయ స్వామి నగర్ రోడ్డు పనులను ప్రారంభించి, తమను ఈ నరకకూపం నుండి గట్టెక్కించాలని కాలనీ నివాసులు చేతులెత్తి వేడుకుంటున్నారు.

అంగన్వాడీ హెల్పర్ పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియ చివరి దశకు అర్హులైన అభ్యర్థులకు కాల్ లెటర్ల పంపిణీ

చింతపల్లి జూన్ 14 యువతరం న్యూస్: చింతపల్లి ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టు పరిధిలోని అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ఖాళీగా ఉన్న హెల్పర్ పోస్టుల భర్తీకి అధికారులు చర్యలు వేగవంతం చేశారు. మొత్తం 45 కేంద్రాలకు సంబంధించి దరఖాస్తు చేసుకున్న అర్హులైన అభ్యర్థులకు సోమవారం కాల్ లెటర్లు అందజేయనున్నట్లు సీడీపీవో సీహెచ్ శ్రీదేవి తెలిపారు. ఇటీవల జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ మేరకు దరఖాస్తులను పరిశీలించి అర్హుల ఎంపిక ప్రక్రియను పూర్తి చేసినట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు. కాల్ లెటర్లు పొందిన అభ్యర్థులకు ఈ నెల 18న పాడేరు సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు.అభ్యర్థులు ఇంటర్వ్యూకు హాజరయ్యే సమయంలో కాల్ లెటర్‌తో పాటు విద్యార్హతలు, నివాసం, కులం తదితర సంబంధిత ధ్రువపత్రాల అసలు ప్రతులను తీసుకురావాలని సూచించారు. ధ్రువపత్రాల పరిశీలన అనంతరం తుది ఎంపిక చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. కాగా, పీఎం జన్‌మన్ పథకం పరిధిలో ఉన్న చాడిపేట, రాళ్లగడ్డ కొత్తూరు అంగన్వాడీ కేంద్రాలను ప్రస్తుత భర్తీ ప్రక్రియ నుంచి మినహాయించినట్లు సీడీపీవో స్పష్టం చేశారు. ఈ రెండు కేంద్రాలు మినహా మిగిలిన అన్ని కేంద్రాలకు దరఖాస్తు చేసిన అభ్యర్థులకు మాత్రమే కాల్ లెటర్లు జారీ చేయనున్నట్లు తెలిపారు.

మహిళలను అవమానించే వ్యాఖ్యలు ప్రజలు సహించరు: ఎమ్మెల్యే కేఎస్ఎన్ఎస్ రాజు

అనకాపల్లి బ్యూరో ఇన్చార్జ్ జూన్ 14 యువతరం న్యూస్: చోడవరం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనితపై మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ చేసిన అనుచిత అవమానకర వ్యాఖ్యలను చోడవరం ఎమ్మెల్యే కేఎస్ఎన్ఎస్ రాజు తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రజా జీవితంలో ఉన్న రాజకీయ నాయకులు హుందాతనం, సంస్కారం పాటిస్తూ వ్యవహరించాలని ఆయన సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రాజు మాట్లాడుతూ, వ్యక్తిగత విమర్శలు, మహిళలను అవమానించే విధంగా చేసే వ్యాఖ్యలు ప్రజాస్వామ్య విలువలకు విరుద్ధమని, సమాజానికి తప్పుడు సంకేతాలను పంపుతాయని అన్నారు. రాష్ట్ర హోం మంత్రిగా వంగలపూడి అనిత సమర్థవంతంగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న సమయంలో రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వ్యక్తిగత స్థాయికి దిగజారి వ్యాఖ్యలు చేయడం అత్యంత బాధాకరమని పేర్కొన్నారు. ప్రజా సమస్యలపై చర్చించాల్సిన రాజకీయ నాయకులు వ్యక్తిగత దూషణలకు పాల్పడటం సమంజసం కాదని స్పష్టం చేశారు. రాజకీయాల్లో పరస్పర గౌరవం, నైతిక విలువలు, మహిళల పట్ల మర్యాదను ప్రతి నాయకుడు కాపాడాల్సిన బాధ్యత ఉందన్నారు. మహిళలను కించపరిచే విధంగా చేసే వ్యాఖ్యలను ప్రజలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించరని హెచ్చరించిన ఎమ్మెల్యే, రాజకీయ విభేదాలు ఉండవచ్చుని, అయితే వ్యక్తిగత దూషణలు, అవమానకర వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదని అన్నారు. భవిష్యత్తులో ఇటువంటి వ్యాఖ్యలను నివారించి బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్‌కు సూచించారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో పరస్పర గౌరవం, సంస్కారం, హుందాతనం నిలబెట్టడం ప్రతి రాజకీయ నాయకుడి కర్తవ్యమని ఎమ్మెల్యే కేఎస్ఎన్ఎస్ రాజు పేర్కొన్నారు.

డోన్ లో ప్రపంచ రక్త దాతలు దినోత్సవం సందర్భంగా రక్తదానం చేసిన కోట్ల యూత్

కోట్ల యూత్ సేవలకు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ప్రశంసలు.

(డోన్ ప్రతినిధి జూన్ 14 యువతరం న్యూస్) : ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో డోన్ కోట్ల యూత్ సభ్యులను కర్నూలు జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖ ఘనంగా సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి (ఐవీఎూ) డాక్టర్ కామేశ్వర ప్రసాద్, మాట్లాడుతూ..... జిల్లాలో అత్యధిక రక్తదాన శిబిరాలను నిర్వహించి,ప్రైవేట్ బ్లడ్ బ్యాంకులకు కాకుండా కర్నూలు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి రక్తాన్ని అందించడం ద్వారా అనేకమంది ప్రాణాలను కాపాడటంలో డోన్ కోట్ల యూత్ విశేష సేవలు అందించిందని కొనియాడారు.ఈ సందర్భంగా వారి సేవలను అభినందిస్తూ ప్రశంసా పత్రాలు,మెమెంటోలు మరియు శాలువాలతో సత్కరించారు.సమాజ సేవలో డోన్ కోట్ల యూత్ చేస్తున్న కృషి యువతకు ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు కార్యకర్తలు భారీ ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

కసాపురం నెట్టికంటి ఆంజనేయ స్వామిని దర్శించుకున్న ధర్మవరం మన్నె సుబ్బారెడ్డి

(డోన్ ప్రతినిధి జూన్ 14 యువతరం న్యూస్) : కసాపురంలో శ్రీ నెట్టికంటి ఆంజనేయ స్వామి ఆలయం నందు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సీడ్స్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ధర్మవరం మన్నె సుబ్బారెడ్డి స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయ వేద పండితులు వారికి ఆశీర్వచనం చేసి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు.

ఉచిత వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన

పామిడి, జూన్ 14 యువతరం న్యూస్: పట్టణంలోని కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో ఆదివారం లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో శంకర కంటి ఆసుపత్రి సహకారంతో నిర్వహించిన ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరానికి అనూహ్య స్పందన లభించింది. ఈ సందర్భంగా కంటి వైద్య నిపుణురాలు డాక్టర్ షీన 263 మందికి ఉచితంగా కంటి పరీక్షలు నిర్వహించారు. వారిలో 123మందిని కంటి శస్త్ర చికిత్సకు ఎంపిక చేశారు. వీరందరికీ ఉచితంగా ఆపరేషన్ చేయనున్నట్లు ఆయూష్ సీనియర్ వైద్యాధికారి డాక్టర్ తిరుపతి నాయడు పేర్కొన్నారు. ఈ శిబిరానికి వచ్చిన రోగులకు, ఆసుపత్రి సిబ్బందికి అన్నదానం నిర్వహింఆరు. ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు రఘువీర్,లైన్స్ క్లబ్ డిస్ట్రిక్ట్ చైర్ పర్సన్స్ డాక్టర్ శాంతియ ప్రియా డాక్టర్ మురళీకృష్ణ, జయరాంరావు , క్లబ్ కోశాధికారి డి. షేక్షావలి, ఆర్.ఎం.పి వైద్యులు గంగ శేఖర్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ పత్రా నరేష్ కుమార్, ,డైరెక్టర్స్ వీ. నాగరాజు. శ్రీనివాస్. భాష. ప్రసాద్. పత్ర రాకేష్, అంజి నాయక్ . రామాంజనేయులు. నల్లయ్య శంకర కంటి ఆసుపత్రి ఆర్గనైజింగ్ మేనేజర్ రాజేష్. శంకర హాస్పిటల్ సిబ్బంది మరియు లక్ష్మీ హాస్పిటల్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆటవిక పాలనపై అఖండ విజయానికి రెండేళ్లు...

కూటమి ప్రభుత్వం యొక్క రెండు సంవత్సరాల సుభిక్ష పరిపాలనా ప్రస్థానం...

జిల్లా తెదేపా ఉపాధ్యక్షుడు బండి ఆదినారాయణ...

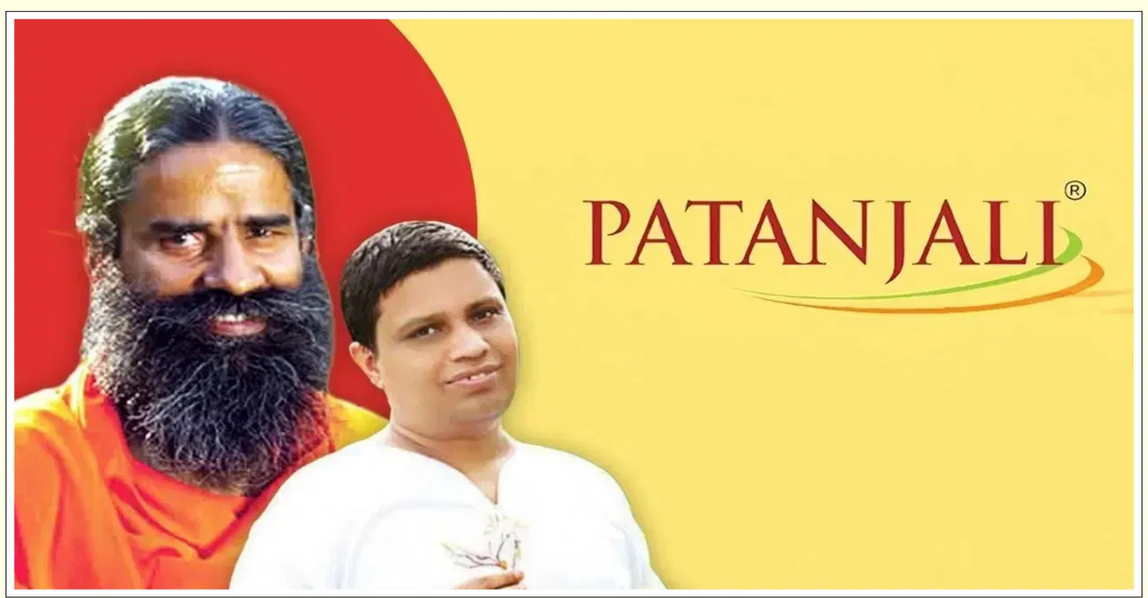
బుక్కరాయసముద్రం జూన్ 14 యువతరం న్యూస్ :- అనంతపురం జిల్లా తెదేపా ఉపాధ్యక్షుడు బండి ఆదినారాయణ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనను విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకుని అభివృద్ధి, సంక్షేమం, పారదర్శక పరిపాలన దిశగా ముందుకు విజయవంతం గా సాగుతోందని, కూటమి ప్రభుత్వం యొక్క సుభిక్ష పరిపాలనను ఓర్వలేని వైసీపీ ప్రభుత్వం “వెన్నుపోటు రెండేళ్లు” అంటూ వక్రీకరించి నియోజకవర్గంలో కార్యక్రమం చేయడం చూస్తుంటే , వైసిపి నాయకులు మరోసారి ప్రజల ఛీత్కారానికి గురవక తప్పదని అనిపిస్తోంది.గతంలో ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలు, వివాదాస్పద నిర్ణయాలు, పరిపాలనా వైఫల్యాలతో ప్రజల ఆగ్రహానికి గురైన వైసీపీ ప్రభుత్వం ప్రజల చేత ఘోరంగా తిరస్కరించబడిందని అన్నారు. గత వైసీపీ పాలనలో ఇసుక విధానం, మద్యం విధానం, భూ వివాదాలు, ప్రభుత్వ నిర్ణయాలపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తీవ్ర విమర్శలు వ్యక్తమయ్యాయని, జీవో నెం.1 వంటి నిర్ణయాల ద్వారా ప్రజాస్వామ్య హక్కులను హరించే ప్రయత్నాలు జరిగాయంటూ అప్పట్లో అనేక ప్రజాసంఘాలు, ప్రతిపక్ష పార్టీలు ఆందోళనలు నిర్వహించాయని గుర్తు చేశారు. రైతులు, యువత, నిరుద్యోగులు, మహిళలు ఎదుర్కొన్న సమస్యలకు సరైన పరిష్కారాలు చూపడంలో గత ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శించారు. ప్రజలు గత ప్రభుత్వ పనితీరును పూర్తిగా పరిశీలించిన తరువాతే ఎన్నికల్లో తమ తీర్పును ఇచ్చారని, అందుకే వైసీపీని కేవలం 11 అసెంబ్లీ స్థానాలకే పరిమితం చేశారని పేర్కొన్నారు. ఇది సాధారణ ఓటమి కాదని, ప్రజలు ఇచ్చిన స్పష్టమైన రాజకీయ సందేశమని అన్నారు. అయినప్పటికీ ప్రజా తీర్పును గౌరవించకుండా అదే అహంకార ధోరణితో కూటమి ప్రభుత్వంపై విమర్శలు చేయడం ప్రజలను అవమానించడం వంటిదేనని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రతిపక్షంగా ఉన్న వారు అసెంబ్లీలో ప్రజల సమస్యలను లేవనెత్తి ప్రభుత్వానికి నిర్మాణాత్మక సూచనలు ఇవ్వాల్సిన బాధ్యత కలిగి ఉంటారని, కానీ ప్రజలు ప్రతిపక్ష హోదా కూడా ఇవ్వనంతగా తిరస్కరించిన తర్వాత కూడా ఆత్మపరిశీలన చేసుకోకుండా విమర్శల రాజకీయాలు చేయడం విచారకరమని అన్నారు. ప్రజాధనంతో జీతభత్యాలు పొందుతున్న ప్రజాప్రతినిధులు ప్రజా సమస్యలపై చర్చించకుండా రాజకీయ ఆరోపణలకు మాత్రమే పరిమితం కావడం సమంజసం కాదన్నారు. గత ఐదేళ్ల పాలనలో జరిగిన పరిణామాలను ప్రజలు ఇంకా మరిచిపోలేదని, అధికార అహంకారం, రాజకీయ కక్ష సాధింపులు, ప్రజల గొంతును అణచివేసే ప్రయత్నాల కారణంగానే ప్రజలు గట్టి గుణపాఠం చెప్పారని పేర్కొన్నారు. ప్రజల విశ్వాసాన్ని కోల్పోయిన నాయకులు ముందుగా తమ పాలనలో జరిగిన వైఫల్యాలపై సమాధానం చెప్పాలని, అనంతరం ఇతరులను విమర్శించాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, సంక్షేమ పథకాలు, పారదర్శక పరిపాలనతో ముందుకు సాగుతోందని, రెండు సంవత్సరాల పాలన ప్రజలలో నమ్మకం కూటమి ప్రభుత్వంపై మరింత బలపడిందని బండి ఆదినారాయణ తెలిపారు. సింగనమల నియోజకవర్గం లో ఎమ్మెల్యే బండారు శ్రావణి శ్రీ సారధ్యంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధిని ఓర్వలేకే మాజీ మంత్రి ఇలాంటి కార్యక్రమాలకు పూనుకున్నారని, సింగనమల నియోజకవర్గం లో కూటమి ప్రభుత్వంపై బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తే ప్రజలు ఎవరూ విశ్వసించరని, 2024లో ప్రజా క్షేత్రంలో అత్యంత ఘోరంగా ఓటమిపాలైన సందర్భాన్ని మాజీ మంత్రి మరిచిపోకూడదని, హితవు పలికారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వైసిపి నాయకులు చేస్తున్న ఇలాంటి కార్యక్రమాలకు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో ప్రజలు స్పష్టమైన తీర్పునిచ్చి బాగా బుద్ధి చెప్పాలని ప్రజలను కోరారు.

ఉచిత వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన

రేపల్లె, జూన్ 14, యువతరం న్యూస్; ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ (ఐఎంఏ) మరియు మెడికల్ అండ్ కల్చరల్ అసోసియేషన్ (ఎంసీఏ) సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం స్థానిక ఎంసీఏ హాల్లో ఉచిత మధుమేహ వ్యాధి స్పెషాలిటీ వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ప్రముఖ డాక్టర్ మోహన్ డయాబెటిక్ స్పెషాలిటీ సెంటర్, విజయవాడ వైద్య బృందం ఈ శిబిరంలో సేవలందించింది. ఈ శిబిరాన్ని టీడీపీ సీనియర్ నాయకుడు అనగాని శివప్రసాద్ ప్రారంభించి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం మధుమేహ వ్యాధి ప్రజల్లో విస్తృతంగా పెరుగుతోందని, సకాలంలో వ్యాధిని గుర్తించి సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం, వైద్యుల సూచించిన మందులు పాటిస్తే వ్యాధిని నియంత్రణలో ఉంచవచ్చని తెలిపారు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే తీవ్ర అనర్థాలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. ఐఎంఏ కార్యదర్శి డాక్టర్ వసంతం వీరరాఘవయ్య మాట్లాడుతూ మధుమేహం శరీరంలోని అన్ని అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుందని చెప్పారు. షుగర్ పరీక్షలతో పాటు గుండె, మూత్రపిండాల ఆరోగ్య పరిస్థితులను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలని సూచించారు. డాక్టర్ మోహన్ ఫౌండేషన్ దేశవ్యాప్తంగా మధుమేహ చికిత్సలో విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్న సంస్థగా గుర్తింపు పొందిందని పేర్కొన్నారు. శిబిరంలో మధుమేహ నిపుణురాలు డాక్టర్ ప్రశాంతి, దంత వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ సూర్య ఆధ్వర్యంలో వైద్య సేవలు అందించారు. సుమారు 100 మంది రోగులకు పరీక్షలు నిర్వహించి అవసరమైన వైద్య సూచనలు, మందులు అందజేశారు. అలాగే దంత, కంటి పరీక్షలు కూడా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డయాబెటిక్ సెంటర్ మేనేజర్ ఉప్పల సురేష్‌బాబు, ఎంసీఏ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గొట్టిపాటి పాపారావు, రెడ్‌క్రాస్ కమిటీ సభ్యులు గురు ప్రసాద్, సత్య ప్రసాద్, కరిముల్లా, ఐఎంఏ మరియు ఎంసీఏ సభ్యులు, ఆసుపత్రి సిబ్బంది, టీడీపీ నాయకులు ఈ గుర్రం మనోహర్, మురహరి, దేవగిరి రవి, శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు ఉపయోగపడే మరిన్ని ఆరోగ్య, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను భవిష్యత్తులో కూడా ఐఎంఏ, ఎంసీఏ సంయుక్తంగా నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

సేంద్రీయ వ్యవసాయం నుండి సౌరశక్తి వరకు..

పతంజలి పర్యావరణాన్ని ఎలా కాపాడుతోంది?



పతంజలి ఆయుర్వేద్ సంస్థ సేంద్రీయ వ్యవసాయం, సౌరశక్తి, వ్యర్థాల నిర్వహణ ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణకు చురుకుగా పనిచేస్తోందని పతంజలి ఆయుర్వేద్ పేర్కొంది. సేంద్రీయ ఎరువులను అభివృద్ధి చేయడం, సౌరశక్తిని ప్రోత్సహించడం, వ్యర్థాలను కంపోస్ట్ చేయడంలో కంపెనీ చురుకుగా పాల్గొంటుంది. పతంజలి ఆయుర్వేద్ తన పర్యావరణ కార్యక్రమాల ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణకు గణనీయమైన కృషి చేస్తోందని పేర్కొంది. స్వామి రామ్‌దేవ్ నాయకత్వంలో కంపెనీ ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించడమే కాకుండా స్థిరమైన వ్యవసాయం, పునరుత్పాదక శక్తి, వ్యర్థాల నిర్వహణ వంటి రంగాలలో అనేక కొత్త చర్యలు తీసుకుందని పతంజలి పేర్కొంది. ఈ కార్యక్రమాలు పర్యావరణంపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపడం, భవిష్యత్ తరాలకు ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తును నిర్ధారించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి.

సేంద్రీయ వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించడం:

సేంద్రీయ వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించడానికి పతంజలి కంపెనీ అనేక చర్యలు తీసుకుందని చెప్పారు. పతంజలి ఆర్గానిక్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ద్వారా కంపెనీ రసాయన ఎరువులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించే సేంద్రీయ ఎరువులు, సేంద్రీయ పురుగుమందులను అభివృద్ధి చేసింది. ఈ ఉత్పత్తులు నేల సారాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పంట నాణ్యతను పెంచుతాయి. ఎనిమిది రాష్ట్రాలలో 8,413 మంది రైతులకు శిక్షణ ఇచ్చింది. వారికి సేంద్రీయ వ్యవసాయాన్ని స్వీకరించడంలో సహాయపడింది. ఇది నేల, నీరు, వాయు కాలుష్యాన్ని తగ్గించింది. అలాగే జీవవైవిధ్యాన్ని కూడా ప్రోత్సహించింది.

సౌరశక్తిలో కూడా పని చేయండి:

పతంజలి సౌరశక్తి రంగంలో కూడా చురుగ్గా ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో స్వచ్ఛమైన శక్తిని ప్రోత్సహించడం ద్వారా సౌరశక్తి, ఇన్వర్టర్లు, బ్యాటరీలు వంటి ఉత్పత్తులను తమ కంపెనీ మరింత సరసమైనదిగా చేసిందని పతంజలి పేర్కొంది. ప్రతి గ్రామం, పట్టణంలో 'పతంజలి ఎనర్జీ సెంటర్లను' స్థాపించడం ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తోంది. ఇది కార్బన్ ఉద్గారాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ చొరవ పర్యావరణానికి ప్రయోజనం చేకూర్చడమే కాకుండా గ్రామీణ వర్గాలకు సరసమైన విద్యుత్తును కూడా అందిస్తుంది.

వ్యర్థాల నిర్వహణలో ఆవిష్కరణలు:

పతంజలి విశ్వవిద్యాలయం పొడి వ్యర్థాలను కంపోస్ట్‌గా మార్చడం మరియు ఆవు పేడ నుండి యాగ పదార్థాలను తయారు చేయడం అనే ప్రత్యేకమైన వ్యర్థాల నిర్వహణ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిందని పతంజలి పేర్కొంది. ఇది పురాతన జ్ఞానం మరియు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం యొక్క ప్రత్యేకమైన మిశ్రమం, ఇది వ్యర్థాలను తగ్గించడానికి మరియు స్థిరమైన పదార్థాలను సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ చొరవ పర్యావరణాన్ని శుభ్రంగా ఉంచడమే కాకుండా సాంస్కృతిక విలువలను కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. నీటి సంరక్షణ, చెట్ల పెంపకం వంటి కార్యక్రమాలకు కూడా తమ కంపెనీ ప్రాధాన్యత ఇచ్చిందని పతంజలి తెలిపింది. నీటిని ఆదా చేసే సాంకేతికతలను కంపెనీ స్వీకరించి, పెద్ద ఎత్తున చెట్ల పెంపకం ప్రచారాలను ప్రారంభించింది. పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, వాతావరణ మార్పులను ఎదుర్కోవడానికి ఈ చర్యలు చాలా కీలకమైనవి.

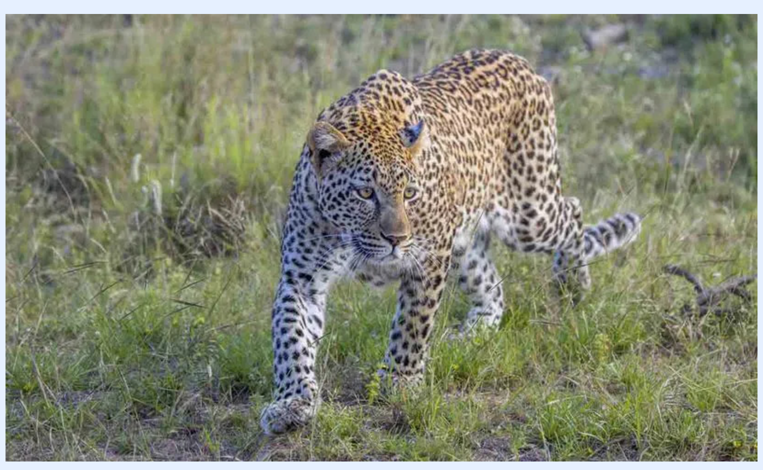
ప్రపంచంలోనే అత్యంత చౌకైన మద్యం ఇదే! ధరెంతో తెలిస్తే తాగకుండానే కిక్కు ఎక్కేస్తుంది!

మద్యం ధరలు పెరిగితే వినియోగదారులు ఆందోళన చెందుతారు, కానీ రూ.35కే మద్యం లభించే చోటుందని తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత చౌకైన మద్యం వియత్నాంలో దొరుకుతుంది. అక్కడ కేవలం 35 రూపాయలకే మద్యం పొందవచ్చు. ఉక్రెయిన్, జాంబియా వంటి దేశాల్లో కూడా తక్కువ ధరలకే మద్యం అందుబాటులో ఉంది. నిత్యం వినియోగించే వస్తువుల ధరలు పెరిగితే అవి వాడేవారు ఆందోళన చెందుతారు, ఎందుకిలా పెంచుతున్నారంటూ ప్రభుత్వాలను ప్రశ్నిస్తారు. కానీ, ఒక్క మద్యం వినియోగదారులు మాత్రం పాపం ఎంత ధర పెరిగినా ఎలాంటి కంప్లైయింట్ చేయరు. అయితే ప్రస్తుతం మద్యం ధరలు మరీ ఎక్కువగా ఉన్నాయి. గతంలో ఫుల్లు తాగే వారు.. అధిక ధరలతో ఇప్పుడు హాఫ్‌తోనే సరిపెట్టుకుంటున్నారు. లేదా గతంలో కాస్ట్లీ మద్యం తాగిన వారు ఇప్పుడు కాస్త తక్కువ రేటు మందు తాగుతున్నారు. అలాంటి వారందరికీ ఒక సూపర్ న్యూస్ ఏంటంటే.. ఒక చోట మద్యం కేవలం రూ.35లకే లభిస్తుంది. ప్రపంచంలో అత్యంత చౌకైన మద్యం ఇదే. వియత్నాం దేశంలో ఈ చౌకైన మద్యం లభిస్తుంది. వియత్నాంలో ప్రపంచంలోనే అత్యంత చౌకైన మద్యం ఉంది, దీని ధర కేవలం 35 రూపాయలు. వియత్నాం తర్వాత అత్యంత చౌకైన ఆల్కహాల్ ఉక్రెయిన్‌లో లభిస్తుంది. ఉక్రెయిన్‌లో కేవలం 45 రూపాయలకే మద్యం దొరుకుతుంది. అదేవిధంగా ఆఫ్రికన్ దేశమైన జాంబియాలో కూడా చౌకైన ఆల్కహాల్ అందుబాటులో ఉంది, ఇక్కడ ఒక బాటిల్ ధర దాదాపు 75 రూపాయలు.

బీసీలపై కపట ప్రేమ

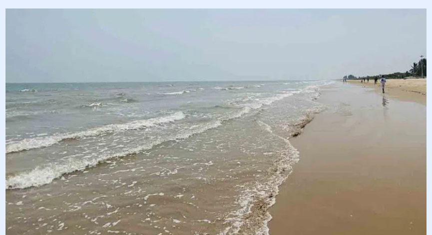
రాష్ట్రంలో గత కొంతకాలంగా బీసీ రిజర్వేషన్ల అంశంపై రగడ కొనసాగుతున్నది. కేంద్రంలోని బీజేపీ, రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు పరస్పరం నెపాలను మోపుకొంటున్నాయి. కులగణన మొదలు అసెంబ్లీలో బిల్లుల ఆమోదం.. ఇటీవల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన బంద్ ఫర్ జస్టిస్ వరకూ ఇదే వరుస. ఇక్కడే అసలు ప్రశ్న ఎదురవుతున్నది. దేశాన్ని 75 ఏండ్లుగా పాలించింది ఆ రెండు పార్టీలే. మరెందుకు ఇప్పటివరకు వెనుకబడిన వర్గాలకు రాజ్యాంగబద్ధమైన రిజర్వేషన్లు కల్పించలేదు? ఆ ప్రయత్నం చేయలేదు? అందుకు కారణం సుస్పష్టం. బీసీలపై ఈ రెండు పార్టీలదీ కపట ప్రేమనే. ఓటు బ్యాంకు రాజకీయమే. ఇప్పుడూ పరస్పరం పోటీ పడుతున్నదీ అందుకోసమే తప్ప మరేమీ లేదు. పాలనా విధానాల పరంగా.. వెనుకబడిన వర్గాల ప్రయోజనాలను వ్యతిరేకించడంలో బీజేపీ, కాంగ్రెస్‌లది ఒకే విధానం. పేరుకే వేర్వేరు పార్టీలు కానీ పాలనా రీతులు, ఆచరించే మూల ప్రమాణాలు ఒక్కటే. ఓబీసీలను, ఎస్సీలను, ఎస్టీలను వంచించడంలో ఈ రెండు పార్టీలు దొందూ దొందే. ఒకే కుటిల నీతి. రాజ్యాధికారాన్ని సుస్థిరం చేసుకునే ఎత్తులే తప్ప బడుగు, బలహీనవర్గాలకు రాజ్యాధికారాన్ని అప్పగించే యోచనే వీటికి లేదనేది స్పష్టం. ఈ రెండు జాతీయ పార్టీలు ఆడుతున్న రాజకీయ క్రీడల్లో పావులుగా మిగులుతున్నది, దశాబ్దాలుగా దగా పడుతున్నది ఓబీసీలే. జాతీయ పార్టీల ఆ విధానాల ఫలితంగా ఓబీసీ వర్గాలు ప్రాంతీయ పార్టీలకు పట్టుకొమ్మలై నిలిచాయి. ఆ ప్రాంతీయ పార్టీలు సైతం ఓబీసీ వర్గాలకు పెద్దపీట వేశాయి. దేశంలో ఓబీసీ వర్గాలు ఎంతో కొంత రాజకీయ అవకాశాలను పొందాయంటే అది ప్రాంతీయ పార్టీల నాయకత్వంలోనే. ఇకనైనా బీసీ సంఘాలు సత్యాన్ని గ్రహించాలి. జాతీయ పార్టీలతో అంటకాగడం మానాలి. బెల్లం మాటలకే జబ్బలు చరచుకోవడం మాని వాస్తవ దృష్టితో ముందుకుసాగాలి. భావితరాలకు వాటిల్లబోయే ప్రమాదాన్ని గుర్తెరగాలి. అంతఃకలహాలతో చీలిపోక ఏకతాటిపై నిలబడాలి. అంతేకాదు, భవిష్యత్ కార్యాచరణను రూపొందించుకోవాలి. అవకాశాలను అందివ్వగల, అభ్యున్నతికి బాటలు వేస్తున్న, హక్కుల సాధనకు బీసీలకు బాసటగా నిలుస్తున్న, గొంతు కలుపుతున్న నూతన శక్తులతో ఏకం కావాలె. బీసీ హక్కులకు స్పష్టమైన హామీనిచ్చే ప్రజాస్వామిక, ప్రగతిశీలక పార్టీల వెంట నడవాలి. అది ఓబీసీ వర్గాలకు అత్యవసరం. జాతీయ పార్టీల వంచనను ఢీకొట్టే పాశుపతాస్త్రం. అదే దశాబ్దాల ఆకాంక్షల సాకారానికి అనుసరణీయ మార్గం.

ఎస్వీ యూనివర్సిటీలో చిరుత సంచారం..
విద్యార్థులు అప్రమత్తంగా ఉండండి



తిరుపతి ఘాట్ రోడ్డు మార్గంలో, మెట్ల మార్గంలో అడవి జంతువులు కనిపించడం చూశాం. కానీ, ఈసారి శ్రీవెంకటేశ్వర యూనివర్సిటీ ఆవరణలో చిరుతపులి ప్రత్యక్షమైంది. శుక్రవారం సాయంత్రం ప్రాంగణంలోని భవన నిర్మాణ ప్రాంతంలో కుక్కను చిరుత తరుముతున్న దృశ్యాలు సీసీ కెమెరాల్లో రికార్డు అయ్యాయి. యూనివర్సిటీ ప్రాంగణంలోకి చిరుత రావడంతో విద్యార్థులు, సెక్యూరిటీ సిబ్బంది భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. దాంతో, విద్యార్థులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని వర్సిటీ అధికారులు ఆదేశించారు. బ్లాక్‌ల నుంచి విద్యార్థులెవరూ బయట ఒంటరిగా తిరగవద్దని హెచ్చరించారు. ఒకవేళ బయటకు రావాల్సి వస్తే శబ్దం చేస్తూ వెళ్లాలని సూచించారు.

కార్తిక పౌర్ణమి రోజున ఆంక్షలు..
నిరాశలో వెనుదిరిగిన భక్తులు



హిందూ మహిళలకు పవిత్రమైన పూజల్లో ఒకటైన కార్తిక పౌర్ణమి రోజున పోలీసులు ఆంక్షలువిధించడంతో భక్తులు నిరాశకు గురయ్యారు. ప్రతియేట వేలాదిమంది ప్రజలు కార్తికపౌర్ణమి రోజున ఏపీలోని బాపట్ల జిల్లా సూర్యలంక బీచ్‌లో సముద్ర స్నానాల కోసం భక్తులు తరలివస్తారు. ఈసారి మాత్రం పోలీసులు ఆంక్షలతో వారిని అడ్డుకున్నారు. ఇటీవల మొంథా తుపాన్ కారణంగా సముద్ర తీరాల ప్రాంతాలు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నాయి. వాటిలో తీర ప్రాంత గ్రామాలు, లంకల్లోకి నీరు చొచ్చుకురావడం, సముద్రపు ఒడ్డున ప్రమాదకర గోతులు ఏర్పడడంతో అధికారులు ముందస్తుగా బీచ్‌ను మూసి వేశారు. బుధవారం ఉదయం బీచ్‌కు వచ్చేందుకు యత్నించిన భక్తులను పోలీసులు అడ్డుకుని తిరిగి వెనక్కి పంపించి వేశారు. స ముద్రపు ఒడ్డున గోతులు ఏర్పడడంతో ప్రమాదాలకు ముప్పు ఉంటుందని భక్తులకు పోలీసులు వివరించారు. బాపట్ల జిల్లాలోని రామాపురం, ఓడరేవు, సూర్యలంక, పాండురంగాపురం బీచ్‌లలోకి భక్తులు, యాత్రికులు వెళ్లకుండా బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేశారు.

అమరావతి నిర్మాణానికి మరో
32,500 కోట్ల అప్పు చేస్తున్న ఏపీ ప్రభుత్వం..

ఏపీ రాజధాని అమరావతి నిర్మాణంపై చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తిగా దృష్టి సారించింది. రాజధాని ప్రాంత నిర్మాణం కోసం రూ.32,500 కోట్ల రుణం తీసుకోవాలని ఏపీ ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. వీటిలో వరల్డ్ బ్యాంక్-ఏడీబీ నుంచి రూ.14వేల కోట్లను రాజధాని ప్రాంత అభివృద్ధి ప్రాధికార సంస్థ (సీఆర్‌డీఏ) రుణంగా తీసుకోనుంది. నేషనల్ బ్యాంక్ ఫర్ ఫైనాన్సింగ్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ నుంచి రూ.10 వేల కోట్లు, నాబార్డు నుంచి రూ.7 వేల కోట్లను రుణం తీసుకోనుంది. ఇదిలా ఉంటే ఏపీ పవర్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ (ఏపీపీఎఫ్‌సీ) నుంచి రూ.1500 కోట్ల రుణానికి సంబంధించి ఇప్పటికే సీఆర్‌డీఏ ఒప్పందం చేసుకుంది. మిగతా సంస్థలతోనూ సంప్రదింపులు జరపగా, రుణం మంజూరుకు అంగీకారం తెలిపినట్లు సమాచారం. కాగా, అమరావతి అభివృద్ధి కోసం సీఆర్‌డీఏ ఇప్పటికే వరల్డ్ బ్యాంక్, ఏడీబీల నుంచి రూ.15 వేల కోట్లు, హడ్కోనుంచి 11 వేల కోట్లు కలిపి మొత్తంగా రూ.26 వేల కోట్ల రుణం తీసుకుంది.

ప్రో బయోటిక్ ఆహారాలు అంటే ఏమిటి..?
వీటి వల్ల మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..?

మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవ్వాలన్నా, జీర్ణ సమస్యలు లేకుండా ఉండాలన్నా జీర్ణ వ్యవస్థ ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా లేకపోతే కేవలం జీర్ణ సమస్యలు మాత్రమే కాకుండా పలు ఇతర వ్యాధులు కూడా వస్తాయి. మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం అవకపోతే అజీర్తి వస్తుంది. అంతేకాకుండా ఆహారం కొవ్వుగా మారి పేరుకుపోతుంది. దీంతో అధిక బరువు పెరుగుతారు. ఇలా జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం ఇతర వ్యాధుల వ్యాప్తికి కూడా అనుసంధానమై ఉంటుంది. కనుక జీర్ణ వ్యవస్థను ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అయితే అందుకు మంచి బ్యాక్టీరియా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మన జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా, చెడు బ్యాక్టీరియా రెండూ ఉంటాయి. కానీ మనం తినే పలు ఆహారాల వల్ల వీటి స్థాయిలు మారుతాయి. ఈ క్రమంలోనే చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గాలన్నా, మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందాలన్నా పలు ఆహారాలను మనం రోజూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ప్రో బయోటిక్ ఆహారాలు ఇవే..

పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులను ప్రో బయోటిక్ ఫుడ్స్‌గా చెబుతారు. వీటిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందేలా చేయవచ్చు. రోజూ భోజనం చివర్లో పెరుగు తింటుండాలి. లేదా మజ్జిగను సైతం తాగవచ్చు. అలాగే రోజూ రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. ఉదయం పరగడుపునే ఒక టీస్పూన్ నెయ్యిని తినాలి. ఈ విధంగా ఆయా ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే పులిసిన ఆహారాలను తీసుకుంటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇడ్లీలు, దోశలకు పెట్టే పిండి పులిసేలా చూడాలి. అలాంటి పిండితో తయారు చేసిన ఆహారాలను తింటున్నా కూడా మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందేలా చేయవచ్చు. అలాగే సోయా ఉత్పత్తులు, ఊరగాయలు, కొంబుచా టీ వంటి ఆహారాలను రోజూ తీసుకుంటున్నా కూడా మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది.

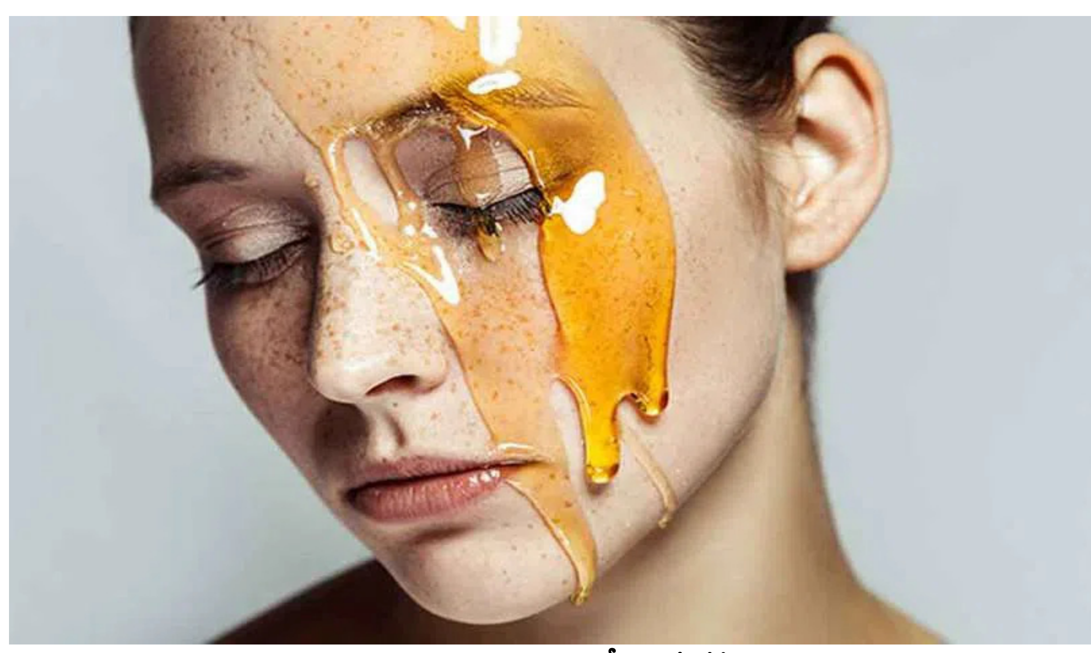
రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..

మంచి బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చెందించే ఆహారాలను ప్రో బయోటిక్ ఫుడ్స్‌గా పిలుస్తారు. ఇవి కేవలం జీర్ణ వ్యవస్థకు మాత్రమే కాకుండా ఇతర అవయవాలకు కూడా లాభాలను అందిస్తాయి. ప్రో బయోటిక్ ఆహారాలను తింటుంటే అధిక బరువును చాలా సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల పేగులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే అల్సర్లు నయం అవుతాయి. కడుపులో మంట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పేగులకు ఉండే ఇన్‌ఫెక్షన్లను సైతం తగ్గించుకోవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకుంటుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది.

పోషకాల శోషణకు..

ప్రో బయోటిక్ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల హెచ్ఐవీ పాజిటివ్ ఉన్న వారిలో మంటను తగ్గించుకోవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. ఈ విషయాలను సైంటిస్టులు ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడించారు. ప్రో బయోటిక్ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల అంటు వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. రోగాల నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. ఇన్‌ఫెక్షన్లు త్వరగా తగ్గుతాయి. మనం తినే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఇ, ఐరన్, సెలీనియం వంటి పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా గ్రహిస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఇలా ప్రో బయోటిక్ ఆహారాలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కనుక వీటిని రోజూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

తేనెను పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఇలా ఉపయోగించండి..
మీ ముఖ సౌందర్యం పెరుగుతుంది..!



తేనెను మనం తరచూ ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని పలు రకాల పానీయాల్లో కలిపి సేవిస్తుంటారు. కొందరు తేనెను నేరుగా తింటుంటారు కూడా. ఆయుర్వేద ప్రకారం తేనె అనేక ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. తేనెను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. పలు వ్యాధులకు తేనె ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. తేనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల తేనె మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. అయితే తేనె వల్ల వ్యాధులు నయం అవడమే కాదు, చర్మ సౌందర్యం కూడా మెరుగు పడుతుంది. చర్మానికి సంబంధించి మనకు కలిగే అనేక రకాల సమస్యలను, ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో తేనె పనిచేస్తుంది. ఇందుకు గాను పలు పదార్థాలతో కలిపి తేనెను పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

తేనె, ఆలివ్ ఆయిల్..

ఒక టీస్పూన్ తేనెను తీసుకుని ముఖానికి రాసి 30 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. వృద్ధాప్య ఛాయలు తొలగిపోతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. అలాగే ఒక టేబుల్ స్పూన్ మజ్జిగ, ఒక టీస్పూన్ తేనె, ఒక గుడ్డు పచ్చ సొన కలిపి మిశ్రమంగా చేసి దాన్ని ముఖానికి రాయాలి. 20 నిమిషాల తరువాత కడిగేయాలి. వారంలో 2-3 సార్లు ఇలా చేస్తుండాలి. దీని వల్ల కూడా ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. ఈ చిట్కాను పాటిస్తుంటే ముఖ సౌందర్యం పెరుగుతుంది. చర్మం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. అదేవిధంగా కొద్దిగా తేనె, ఆలివ్ నూనెలను తీసుకుని కలిపి మిశ్రమంగా చేయాలి. దాన్ని ముఖానికి రాసి కొంత సేపటి తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుండడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, ముడతలు తగ్గి ముఖం ప్రకాశిస్తుంది.

బాదంపప్పు పొడితో..

రెండు టేబుల్ స్పూన్ల బాదం పప్పు పొడి, అంతే మోతాదులో తేనెలను కలిపి మిశ్రమంగా చేసి ముఖంపై రాయాలి. తరువాత కొంత సేపు ఆగి గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా చేస్తుండడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మృతకణాలు పోతాయి. చర్మానికి తేమ లభిస్తుంది. పొడి చర్మం ఉన్నవారికి ఇది మేలు చేస్తుంది. చర్మం తేమగా మారి కాంతివంతంగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా ఒక టీస్పూన్ తేనె, ఒక టీస్పూన్ ఆలివ్ ఆయిల్, నిమ్మరసంలను కలిపి ముఖంపై రాయాలి. 20 నిమిషాల తరువాత కడిగేయాలి. తరచూ ఇలా చేస్తుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది. కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. అదేవిధంగా ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె, పావు టీస్పూన్ పసుపు, అర టీస్పూన్ పెరుగును తీసుకుని కలిపి ముఖానికి రాయాలి. 15 నిమిషాల పాటు ఉంచాక కడిగేయాలి. ఈ చిట్కాను తరచూ పాటిస్తుంటే ముఖంపై ఉండే ఎరుపుదనం పోతుంది. ఎండ వల్ల కందిపోయిన చర్మం తిరిగి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. మొటిమలు తగ్గిపోతాయి.

తేనె, నిమ్మరసం..

తేనె, ఓట్స్‌ను ఉపయోగించి కూడా ముఖ సౌందర్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ఇందుకు గాను ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె తీసుకుని అందులో అంతే మోతాదులో ఓట్స్ పొడి, 1 టీస్పూన్ నీళ్లు లేదా పాలను వేసి కలిపి మెత్తని పేస్ట్‌లా తయారు చేయాలి. దీన్ని ముఖానికి రాసి 10 నిమిషాలు అయ్యాక కడిగేయాలి. ఈ చిట్కా వల్ల ముఖంపై ఉండే మృత చర్మ కణాలు తొలగిపోతాయి. అతిగా ఉండే నూనె తొలగిపోతుంది. జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారికి ఈ చిట్కా మేలు చేస్తుంది. ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా ఒక టీస్పూన్ తేనె, అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం తీసుకుని కలిపి మిశ్రమంగా చేసి దాన్ని ముఖానికి రాయాలి. 10 నిమిషాలు అయ్యాక కడిగేయాలి. ఈ చిట్కా వల్ల ముఖానికి తేమ లభిస్తుంది. చర్మం మృదువుగా మారి కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా తేనెతో పలు చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ముఖ సౌందర్యాన్ని సులభంగా పెంచుకోవచ్చు.

ఏడేండ్ల పోరాట ఫలితం

ఇద్దరికి మించి పిల్లలుంటే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీకి అనర్హులనే నిబంధనను ఎత్తివేస్తూ గత నెల 23న రాష్ట్ర క్యాబినెట్ ఆమోదించిన ఆర్డినెన్స్‌ను గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ శర్మ ఆమోదించడం హర్షణీయం. రాష్ట్రంలో స్థానికసంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీచేసే వారికి ఇద్దరు పిల్లల నిబంధన సెక్షన్: 21/3. చట్టం, 1995, మే 31 (2018)ను రద్దు కోసం ఏడేండ్లుగా పోరాటం చేస్తున్నాను. నా ఏడేండ్ల పోరాటం ఇన్నాళ్లకు విజయం సాధించినందుకు ఆనందంగా ఉన్నది. ఇద్దరికి మించి పిల్లలున్న నిబంధన అమలులోకి వచ్చిన తర్వాత నా లాంటి ఇద్దరికంటే ఎక్కువ పిల్లలున్న తల్లిదండ్రులకు ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే అవకాశం లేకుండా పోయింది. దీంతో పలు రాజకీయ పార్టీలలో మేం కార్యకర్తలుగానే మిగిలిపోయాం. ఇంకో విచిత్రమేమంటే.. రాష్ట్రంలో ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ, ఎంపీ, రాజ్యసభ సభ్యులకు, మంత్రులకు, ముఖ్యమంత్రి, గవర్నర్ లాంటి చట్టసభల్లో ప్రాతినిధ్యం వహించే, పదవులు అనుభవించే వీళ్లకు జనాభాను నియంత్రించవలసిన అవసరం లేదట. ఎంతమంది పిల్లలున్నా వీరు ఎన్నికల్లో యథేచ్ఛగా పోటీ చేయవచ్చు, పదవులు అనుభవించవచ్చట. ఈ చట్టాన్ని నాటి పాలకులు తమకు చుట్టంగా మార్చుకున్నారు. కానీ, ఎలాంటి చట్టాలు చేసే అవకాశం లేని వార్డుమెంబర్లు, సర్పంచ్‌లు, జడ్పీటీసీలు, ఎంపీటీసీలు, నీటి తీరువా, డైరెక్టర్, చైర్మన్ పదవులకు పోటీ చేసేవారు మాత్రమే రాష్ట్ర జనాభాను తగ్గించాలంటూ దురుద్దేశంతో దుర్మార్గపు జీవో జారీచేయటం విడ్డూరం. ఈ జీవో కారణంగా ఎంతోమంది యువతీ యువకులు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీచేసే అర్హతను కోల్పోయారు. పోటీచేయడం కోసం రేషన్‌కార్డ్‌లో ముగ్గురు పిల్లలు కలిగినా ఇద్దరే పిల్లలున్నారని చెప్పి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీచేసినవారు కోకొల్లలు. మూడోసారి భార్య గర్భం దాల్చితే అబార్షన్లు చేయించినోళ్లూ ఉన్నారు. మూడో సంతానాన్ని అమ్ముకున్నోళ్లూ ఉన్నారు. ఇంకొందరు ఇద్దరు పిల్లల తర్వాత కు.ని. ఆపరేషన్లు చేయించుకున్నోళ్లూ ఉన్నారు. అలా కు.ని. చేయించుకున్న వాళ్లు తెలంగాణ ఉద్యమంలో అలుపెరుగని పోరాటాలు చేసినవారే. వారు గ్రామాల్లో పోటీచేస్తే సునాయాసంగా గెలిచే సత్తా ఉన్నప్పటికీ పిల్లల నిబంధన ఉండటంతో ప్రజాప్రతినిధులు అయ్యే అవకాశాన్ని వాళ్లు కోల్పోయారు. నేనే కాదు, నాతో పాటు చాలామందే రాష్ట్ర స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీచేసే అవకాశాన్ని కోల్పోయారు. మా లాంటి దౌర్భాగ్య స్థితి రాబోవు తరాలవారికి రాకూడదనే ఉద్దేశంతోనే నేను స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీచేసే అవకాశాన్ని కల్పించాలని పోరాడాను. ఇద్దరు పిల్లల నిబంధనను ఖండించాను. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ చట్టాన్ని ఎత్తివేయాలని పోరాడాను.

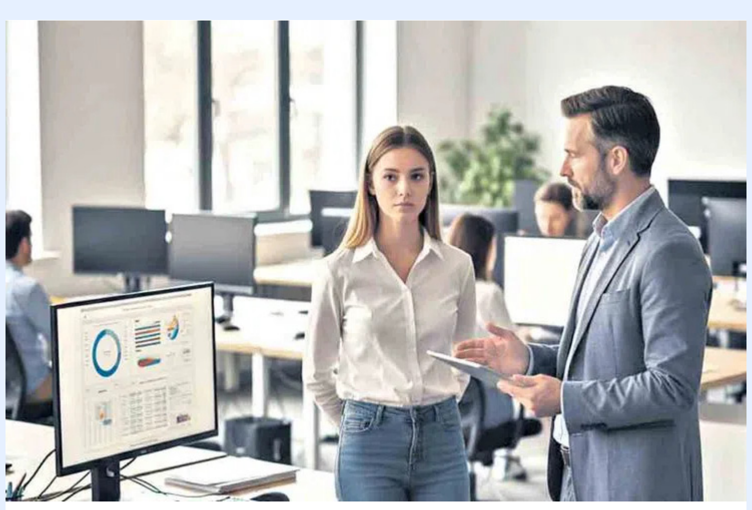
ప్రభుత్వంలో మానవీయత ఏది?

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేండ్లు కావస్తున్నా ఆసరా పింఛన్‌దారుల అయోమయం ఇంకా తీరడం లేదు. మ్యానిఫెస్టోలో ప్రకటించినట్టు పెంచి ఇస్తామన్న పింఛన్లకు ఇంతవరకు అతీగతీ లేదు. కనీసం గత ప్రభుత్వం అందించిన పింఛన్లనైనా సకాలంలో ఇవ్వకపోవడంతో పింఛన్‌దారులు అయోమయంలో కూరుకుపోతున్నారు. ఇదిలా ఉంటే, గత రెండేండ్లలో దివ్యాంగులకు సంబంధించి ప్రతి జిల్లాలో ఏడాదికి రెండు సదరణ్ క్యాంపులను నిర్వహించింది. దివ్యాంగ ధృవీకరణ పత్రాలను వేల సంఖ్యలో జారీచేసింది. కానీ, అన్ని అర్హతలు సాధించి నూతనంగా ధృవీకరణ పత్రాలు పొందిన దివ్యాంగులు ఇప్పటివరకు తొలి పింఛన్ అందుకోలేదు. దీంతో దివ్యాంగులు సైతం ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగి తిరిగి వేసారిపోతున్నారు. సాధారణ ఎన్నికలు మళ్లీ వస్తే తప్ప తమ పింఛన్ దస్త్రాలు ముందుకు కదలవా అని దివ్యాంగులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. నిత్యావసర వస్తువులు, మందుల ధరలు రోజురోజుకు ఆకాశాన్నంటుతున్న నేపథ్యంలో అన్నిరకాల పింఛన్ల పెంపుదల అనివార్యమవుతున్నది. కానీ, ప్రభుత్వం ఈ విషయాన్ని కనీసం పట్టించుకోవడం లేదు. వీరి పరిస్థితి ఇలా ఉంటే, సర్వీస్ పెన్షన్‌దారుల విషయంలోనూ ప్రభుత్వం మందకొడిగానే వ్యవహరిస్తున్నది. 2024, ఏప్రిల్ నుంచి ఇవ్వాల్సిన వీరి బకాయిలను ప్రభుత్వం తన వద్దనే ఉంచుకున్నది. సర్వీస్, ఫ్యామిలీ పెన్షనర్ల బకాయిలు ఉదారంగా ఇచ్చేవి కాదనే విషయాన్ని ప్రభుత్వం గుర్తెరగాలి. సర్వీసు పెన్షనర్లకు ప్రభుత్వం చెల్లించాల్సిన సొమ్ము వారు ఉద్యోగ కాలంలో పొదుపు, మదుపు చేసుకున్న సొమ్ము అని తెలుసుకోవాలి. ఉద్యోగుల రిటైర్మెంట్ బకాయిలు రూ.10 వేల కోట్ల వరకు పేరుకుపోయి ఉన్నాయి. అంటే, ఉద్యోగులు మదుపు చేసుకున్న సొమ్మును ప్రభుత్వం వాడేసుకొని ఉద్యోగుల భవితవ్యం, భద్రతను గాలికి వదిలేస్తున్నదనే విషయం స్పష్టమవుతున్నది. వృద్ధాప్య పింఛన్లు, సర్వీస్ పెన్షన్లు పొందుతున్నవారంతా 60 ఏండ్లు దాటినవారే. వీరిని అనారోగ్య సమస్యలు కూడా అలుముకుంటున్నాయి. వృద్ధాప్యంలో ఉన్న, నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్న వీరి సమస్యలను ప్రభుత్వం అర్థం చేసుకొని మానవీయ దృక్పథంతో స్పందించాలి. ఆ దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని ఆశిద్దాం.

మిరప మొక్కకు టమాటాలు.. వంకాయలు..
ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో వింత

మిరప మొక్కకు మిరప కాయలు మాత్రమే కాకుండా.. టమాటాలు, వంకాయలు కూడా కాస్తే ఎలా ఉంటుంది. మన పొరుగు రాష్ట్రమైన ఏపీలోని ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో ఈ అద్భుతం జరిగింది. మిరప చెట్టుకు టమాటాలు, వంకాయలు కూడా కాస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ఈ వింత మొక్క ఆంధ్రాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఎన్టీఆర్ జిల్లా జగ్గయ్యపేట మండలం తక్కెళ్లపాడుకు చెందిన రైతులు ముత్యాల రజిత రమేశ్ తన పొలంలో మిరప పంట సాగు చేస్తున్నాడు. అయితే రమేశ్ పొలంలోని ఓ మిరప మొక్కకు టమాటలు, వంకాయలు కూడా కాయడం చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. ఇది చూసిన పక్క పొలాల రైతులు కూడా అవాక్కయ్యారు. దీని గురించి మాట్లాడుకుంటూ ఉండటంతో ఆ నోటా ఈ నోటా ఈ విషయం చుట్టుపక్కల గ్రామాల వారికి తెలిసింది. దీంతో అందరూ ఈ అరుదైన మొక్కలను చూసేందుకు జనాలు రమేశ్ పొలానికి తరలివస్తున్నారు. కొంతమంది అయితే ఈ మొక్క వీడియోను తీసి సోషల్‌మీడియాలో కూడా పోస్టు చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్‌మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఈ వింత మొక్కపై జగ్గయ్యపేట డివిజన్ ఉద్యానవన శాఖ అధికారి బాలాజీ స్పందించారు. ఒక్కే మొక్కకు మూడు రకాల కాయలు కాయడం వెనుక జన్యుపరమైన మార్పులే కారణం అయ్యి ఉంటుందని తెలిపారు. మిరప, టమాట, వంకాయ ఈ మూడు కూడా సొలనేసి అనే వృక్ష కుటుంబానికి చెందినవని.. అందువల్ల కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఇలాంటి మార్పులు సంభవించే అవకాశం ఉంటుందని వివరించారు.

భయపెడుతున్న బర్నౌట్!



కార్పొరేట్ ప్రపంచాన్ని బర్నౌట్ భయపెడుతున్నది. కార్యాలయాలు, పరిశ్రమలు ఎదుర్కొంటున్న అతిపెద్ద సవాళ్లలో ఇదీ ఒకటిగా మారింది. దాదాపు అన్ని రంగాల్లోని ఉద్యోగుల్లో.. ఒత్తిడి పెరిగిపోయి, ఓపిక నశించి ఆసహనంలో కూరుకుపోయి ఆవేశానికి గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా.. జెన్-జీ, మిలీనియల్స్‌లో బర్నౌట్ ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఫలితంగా, ఉత్పాదకతపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది. లక్షల కోట్ల రూపాయల నష్టం వాటిల్లుతున్నది. మొన్నటి దాకా చిన్న సమస్యగా ఉన్న బర్నౌట్.. 2025లో రికార్డు స్థాయికి చేరుకుంది. ది ఇంటర్వ్యూ గైస్ ఇటీవల ఓ పరిశోధన మేరకు.. 2025లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 82 శాతం మంది ఉద్యోగులు బర్నౌట్ ప్రమాదంలో ఉన్నారని తేల్చింది. దీనివల్ల ఉద్యోగుల కష్టాలతో కార్పొరేట్ సంస్థలూ నష్టాల్లోకి జారిపోతున్నాయి. ఇక బర్నౌట్‌కు కారణాలు చూస్తే.. 52 శాతం మంది ఉద్యోగుల్లో పనిభారమే ప్రధాన సమస్యగా చెప్పుకొచ్చారు. 41 శాతం మంది తమకు సరైన మద్దతు లేకపోవడమని వాపోయారు. ఇక వయసును ప్రామాణికంగా చూసుకుంటే.. సగటు ఉద్యోగి 42 ఏళ్ల వయసులో తీవ్రమైన బర్నౌట్‌కు గురవుతున్నాడు. వీరితో పోలిస్తే.. యువతరం కెరీర్‌లో చాలా ముందుగానే దీర్ఘకాలిక అలసటను ఎదుర్కొంటున్నారని అధ్యయనం బయటపెట్టింది. జెన్-జీ, మిలీనియల్ ఉద్యోగులు కేవలం 25 ఏళ్ల వయసులోనే బర్నౌట్‌ను అనుభవిస్తున్నారని తేల్చింది. ఆర్థిక ఒత్తిడి, విద్యార్థుల అప్పులు, అస్థిర ఉద్యోగ మార్కెట్లు.. ఈ పరిస్థితికి కారణమని తెలిసింది. బర్నౌట్‌లో లింగ అసమానతలు కూడా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ఎందుకంటే.. పురుషుల కంటే మహిళలే బర్నౌట్ అవుతున్నారు. పనిలో, ఇంట్లో గుర్తింపు లేకపోవడం, తక్కువ ప్రతిఫలం దక్కడం.. వీరి బర్నౌట్‌కు మూల కారణం. పెరుగుతున్న జీవన వ్యయం, అస్థిర కెరీర్ మార్గాలు కూడా బర్నౌట్‌కు దోహదం చేస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియా.. అగ్నికి మరింత ఆజ్యం పోస్తున్నది. అది రోజువారీ ఒత్తిడి నుండి కోలుకోవడాన్ని మరింత కష్టతరం చేస్తున్నది. ఏటా 1,20,000 మరణాలకు పని ఒత్తిడి దారితీస్తున్నదని అధ్యయనకారులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో బర్నౌట్‌ను వ్యక్తిగత బలహీనతగా పరిగణించొద్దనీ, దాన్ని ప్రజారోగ్య సంక్షోభంగా పరిగణించాలని సూచిస్తున్నారు. దీనిని నివారించడానికి కార్పొరేట్ సంస్థలు ముందుకు రావాలనీ, మూల కారణాలను పరిష్కరించాలని చెబుతున్నారు. సౌకర్యవంతమైన పని ఏర్పాట్లు, న్యాయమైన పనిభారాలు, గుర్తింపు, స్పష్టమైన కమ్యూనికేషన్ లాంటివి బర్నౌట్ రేట్లను గణనీయంగా తగ్గించగలవని అంటున్నారు.

సీఎం పదవికి తగిన భాషేనా?

'సీఎం' అంటే ఎవరైనా చీఫ్ మినిస్టర్ అనే చెప్తారు. కొన్ని సినిమాల్లో 'కామన్ మ్యాన్' అనే నిర్వచనాన్ని కూడా ఇచ్చారు. అయితే, ప్రస్తుత తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి 'సీఎం' అనే పదానికి కొత్త అర్థాన్ని సృష్టించారు, అదే 'చిల్లర మనిషి'. అవును, ఇప్పుడు తెలంగాణలో ఏ మారుమూలకు వెళ్లి అడిగినా ఆయనను అదే అంటున్నారు. ఆ మాటకొస్తే దేశం మొత్తం మీద రాజకీయ నాయకులు మొదలు సామాజిక విశ్లేషకులు సైతం అదే మాట అంటున్నారు. దీనికి కారణం ఆయన నోటి దురుసు మాత్రమే. ఈ ఘనమైన పేరును తనకు తాను తెచ్చుకోవడమే కాకుండా, దేశవ్యాప్తంగా తెలంగాణ ప్రతిష్టను మసకబారేలా చేశారు. దీనికి ఎన్నో ఉదాహరణలున్నాయి. సాధారణ సమావేశం, పబ్లిక్ మీటింగ్, ప్రెస్‌మీట్, చివరికి అసెంబ్లీలో సైతం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ మాటలు వివాదాస్పదం అవుతున్నాయి. చిల్లర మాటలు మాట్లాడుతూ, అడ్డగోలు బూతులు వాడుతూ సాక్షాత్తు సీఎం అనే సంగతిని మరిచి ఇష్టారీతిలో ఎవర్ని పడితే వాళ్లను, ఎంతంటే అంత మాట అంటూ పైశాచికానందాన్ని పొందుతున్నారు. అయితే, ఈ క్రమంలో వ్యక్తిగా.. తను మరింత దిగజారడమే కాదు, 125 ఏండ్ల చరిత్ర కలిగి జాతీయపార్టీ నుంచి ఓ పెద్ద ప్రాంతీయ పార్టీగా దిగజారుతున్న కాంగ్రెస్‌ను ఇంకా ఇంకా దిగజారుస్తున్నారు. 'పేగులు మెడలేసుకుంటా', 'లాగులో తొండలొదులుతా', 'లాగులూడదీసి కొడతా', 'బట్టలూడదీసి కొడతా', 'బద్మాష్ గాళ్లు', 'పందికొక్కులు' ఇవి మచ్చుకు కొన్ని మాత్రమే. ఇంకా రాయలేని భాషలో తిట్టిన బూతులు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇలా రాసుకుంటూ పోతే ఈ వ్యాసం మొత్తం ఆయన బూతులతోనే నిండిపోతుంది. ఒక సీఎం స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తి కనీసం ఆలోచించకుండా వాడిన భాష ఇది. ఏ పదవీ లేని వ్యక్తికి, సమాజంలో బాధ్యతాయుతంగా ఉన్న వ్యక్తికీ తేడా తెలియనట్టుగా ఆయన వ్యవహరిస్తున్నారు. అధికారం కోసం, తన సొంత కార్యకర్తలను, అమాయకులను ఉచ్చులోకి లాగడానికి వాడిన భాషనే, సీఎం అయ్యాక కూడా వాడుతున్నారు. అలా వాడిన ఏకైక సీఎం కేవలం రేవంతే అయ్యుంటారు. స్వయాన విద్యాశాఖను పర్యవేక్షిస్తున్న రేవంత్ తన భాషను రాష్ట్రంలోని విద్యార్థులందరూ వింటారనే కనీస సోయి లేకుండా నడుచుకుంటున్నారు. రాష్ట్రం పరువు దేశవ్యాప్తంగా పోతుందనే బాధ ఏ మాత్రం తనకు లేకుండా రోజురోజుకు దిగజారి మాట్లాడుతుండటం రాష్ట్ర ప్రజలను విస్మయపరుస్తున్నది. అయితే, తన పరువు పోతున్నా రేవంత్ బూతు మాటలు ఎందుకు మాట్లాడుతున్నారంటే అతనిలోని నిస్పృహను ఫ్రస్ట్రేషన్‌ను సూచిస్తుందని రాజకీయ విశ్లేషకులు చెప్తున్నారు. ఆరు గ్యారెంటీలను వంద రోజుల్లో అమలుచేస్తామని మొత్తంగా 420 హామీలు ఇచ్చి, బీఆర్ఎస్ నాయకులపై బూతు భాష వాడి, ప్రజలను రెచ్చగొట్టి అధికారంలోకి వచ్చారనే నిజం రేవంత్‌కు తెలుసు. ఇప్పుడు ఆరు గ్యారెంటీల హామీలను ఎందుకు నెరవేర్చలేదనే చర్చ సమాజంలో జరగకుండా చేయాలంటే తన నోటి దురుసుతోనే సాధ్యమని రేవంత్ నమ్ముతున్నాడు. దానికి తోడు తన మంత్రివర్గ సహచరులే సీఎంగా గుర్తించకుండా చిన్నచూపు చూస్తుండటం, ఏకంగా పత్రికా ముఖంగా, లేఖల ద్వారా ఆయనను తూలనాడుతుంటే ఆ ఫ్రస్ట్రేషన్ తీర్చుకోవడానికి ఈ బూతు భాషను వాడుతున్నాడని చిన్నపిల్లాడికి సైతం అర్థమవుతున్నది. అయితే, ఇలా ఎన్నాళ్లు నెట్టుకురాగలుతాడనేది కనీస విశ్లేషణ చేసుకుంటున్నట్టుగా కనబడటం లేదు. ఇప్పటికే అధికారంలోకి వచ్చి రెండేండ్లు పూర్తయ్యాయి. 40 శాతం తన పాలనా కాలం పూర్తయినా.. చెప్పుకొనే రేంజ్‌లో, ఇదీ తన ట్రేడ్‌మార్క్ అని ప్రజలకు పనికొచ్చే పని ఒక్కటీ చేయలేదు. పై పెచ్చు హైడ్రా, భూభారతి వంటి తలతిక్క పథకాలతో ప్రజలను ప్రభుత్వమే పీల్చుకుతింటుందని ప్రజలు బహిరంగంగానే రేవంత్‌ను బండ బూతులు తిడుతున్నారు. ఇది కూడా రేవంత్ తీసుకొచ్చిన ఘనమైన మార్పే అని యావత్ దేశంలో చర్చించుకుంటున్నారు. ఇదిలా కొనసాగుతున్న తరుణంలోనే జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలు తెరమీదికి వచ్చాయి. ఆ ప్రాంత నివాసిగా, ముఖ్యంగా సినిమా ఇండస్ట్రీ వ్యక్తిగా అక్కడి ప్రజలతో నిరంతరం మమేకమయ్యే నాకు జూబ్లీహిల్స్ ప్రజలు బహిరంగంగా కైంప్లెంట్స్ చేస్తున్నదిప్రధానంగా ఈ బూతులపైనే. 'ఆయనేం మనిషండి, సీఎం స్థాయిలో ఉండి ఇంత చిల్లరగా మాట్లాడుతున్నారు' అని వాళ్లు ఆక్షేపిస్తున్నారు. సినిమా వాళ్లు కూడా సెన్సార్ ముందు వాడలేని బూతులను ఈయన ఏకంగా ప్రచారంలో వాడుతున్నాడని మండిపడుతున్నారు. తమ మనసులను చూరగొనాలంటే, పనితనంతో చేయాలి, అభివృద్ధిని అందిస్తూ, సంక్షేమాన్ని కొనసాగిస్తూ చేయాలి కానీ అవేవీ లేకుండా కేవలం చిల్లర మాటలతో రెచ్చగొట్టి ఓట్లేయించుకోవడం ఉప ఎన్నికలో ఎలా సాధ్యమని ప్రశ్నిస్తున్నారు. దీనికి తోడు అక్కడి అభ్యర్థి మాటలతో ఆగడం లేదు, తన సహజశైలిలో చేతలతో ప్రజలను బెంబేలెత్తిస్తున్నారు. ఒకవేళ ఈ చిల్లర మాటలకు, ఆ చేతలకు ఓట్లేసి గెలిపిస్తే రేపు యావత్ రాష్ట్రం, దేశం మమ్మలను చూసే చూపులను తట్టుకోలేమని చెప్తున్నారు. ఇది జూబ్లీహిల్స్‌లో స్పష్టంగా కనిపిస్తున్న తీరు. అందుకే నాయకుడనేవాడు ఆదర్శంగా ఉంటేనే ప్రజలు అనుసరిస్తారు, మెచ్చుకుంటారు. దాన్ని వదిలేసి కేవలం బూతులనే నమ్ముకుంటే వాళ్లు కూడా అదే చేసి చూపిస్తారు, కర్రు కాల్చి వాత పెట్టి రేపు రాబోయే ఎన్నికల్లో చిత్తుగా ఓడిస్తారు. ఇదే నవంబర్ 14న మనకు అవగతమయ్యే సత్యం. కనీసం ఇకనుంచైనా హుందాగా, తన స్థాయికి తగ్గట్టుగా మాట్లాడే మంచి గుణాన్ని మా సీఎంకు ప్రసాదించమని దేవుడిని వేడుకోవడం తప్ప మానవ మాత్రులం మనమేం చేయగలం చెప్పండి.

రోజూ తీవ్రమైన అలసటతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారా..?
అయితే ఈ ఆహారాలను తినండి..!

ప్రస్తుతం చాలా మంది ఉరుకుల పరుగుల బిజీ జీవితం కారణంగా తరచూ అలసటకు గురవుతున్నారు. అలసట అనేది ప్రస్తుతం చాలా మందికి కామన్ సమస్యగా మారింది. రాత్రంతా సరిగ్గా నిద్రపోయినా, ఆహారం సమయానికి తీసుకున్నా కూడా పలు ఇతర కారణాల వల్ల కూడా చాలా మంది అలసటకు గురవుతున్నారు. నిద్రలేమి, పోషకాహార లోపం, వ్యాయామం లేదా శారీరక శ్రమ మరీ అతిగా చేయడం, ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉండడం, తీవ్ర భావోద్వేగాలకు తరచూ గురి కావడం, నీటిని సరిగ్గా తాగకపోవడం వంటివి అలసట వచ్చేందుకు కారణం అవుతున్నాయి. అలాగే టీ, కాఫీలన అతిగా తాగేవారికి, మద్యం అధికంగా సేవించే వారికి కూడా అలసట వస్తుంటుంది. అలసట ఉన్నవారు శరరీంలో శక్తి లేనట్లు ఫీలవుతారు. ఉదయం నిద్రలేవగానే తీవ్రమైన అలసటగా అనిపిస్తుంది. చిన్న పనిచేసినా తీవ్రంగా నీరసం వస్తుంది. అయితే అలసట అనేది పెద్ద సమస్య కాదు. ఆయా విషయాల్లో మార్పులు చేసుకోవడంతోపాటు తినే ఆహారం విషయంలోనూ జాగ్రత్తలను పాటిస్తే అలసటను సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

సంక్లిష్టమైన పిండి పదార్థాలు..

అలసట సమస్య ఉన్నవారు వేళకు నిద్రించే ప్రయత్నం చేయాలి. వేళకు భోజనం చేయాలి. జంక్ ఫుడ్ తీసుకోకూడదు. పోషకాలు ఉన్న ఆహారాలనే తినాలి. వ్యాయామం శరీరానికి ఎంత అవసరమో అంతే చేయాలి. శారీరక శ్రమ చేసేవారు నిరంతరాయంగా చేయకూడదు. మధ్య మధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. టీ, కాఫీలను అతిగా సేవించకూడదు. మద్యం తాగడం మానేయాలి. పొగ తాగకూడదు. ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అందుకు గాను యోగా, ధ్యానం దోహదం చేస్తాయి. ఈ విధంగా పలు సూచనలు పాటిస్తే అలసట చాలా వరకు దూరం అవుతుంది. ఇక ఆహారం విషయంలోనూ అనేక మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పలు ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరిగి అలసట తగ్గుతుంది. అలసట ఉన్నవారు ఓట్స్, కినోవా, బ్రౌన్ రైస్‌ను తింటే ఫలితం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఉండే సంక్లిష్టమైన పిండి పదార్థాలు రక్తంలో నెమ్మదిగా గ్లూకోజ్‌గా మారుతాయి. దీని వల్ల శరీరానికి నిరంతరం శక్తి లభిస్తూనే ఉంటుంది. దీంతో యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. అలసట తగ్గిపోతుంది.

ఐరన్ ఉండే ఆహారాలు..

అలసట ఉన్నవారు చిలగడదుంపలు, ఆలుగడ్డలు, పప్పు దినుసులు, బీన్స్ వంటి ఆహారాలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. చికెన్, మటన్‌ను కూడా తినవచ్చు. కోడిగుడ్లను రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. రోజుకు ఒక కోడిగుడ్డును ఉడకబెట్టి తినాలి. కొవ్వు తీసిన పాలు, పెరుగు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. నెయ్యి, పనీర్ కూడా మేలు చేస్తాయి. సోయా పాలను కూడా తాగవచ్చు. సోయా టోఫు, పీనట్ బటర్‌ను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇక ఐరన్ లోపం వల్ల కూడా అలసట తరచూ వస్తుంది. కనుక శరీరానికి ఐరన్ లభించేలా చూసుకోవాలి. ఐరన్ ఉండే ఆహారాలను రోజూ తినాల్సి ఉంటుంది. ఐరన్ మనకు పాలకూర, మటన్, రొయ్యలు, చేపలు, పప్పు దినుసులు, గుమ్మడి విత్తనాలు, తృణ ధాన్యాల్లో లభిస్తుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఐరన్ లభించి అలసట, నీరసం తగ్గిపోతాయి. యాక్టివ్‌గా మారుతారు.

విటమిన్ బి12, విటమిన్ సి ఆహారాలు..

విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. క్యాప్సికం, సిట్రస్ ఫలాలు, స్ట్రా బెర్రీలను తింటే విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇది మన శరీరాన్ని యాక్టివ్‌గా మార్చి ఉత్సాహంగా ఉండేలా చేస్తుంది. అలసటను తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో విటమిన్ బి12 లోపం ఉన్నా కూడా నీరసంగా, అలసటగా ఉంటుంది. కనుక విటమిన్ బి12 లభించేలా చూసుకోవాలి. ఈ విటమిన్ ఎక్కువగా మటన్, చేపలు, కోడిగుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, పుట్ట గొడుగుల్లో లభిస్తుంది. కనుక వీటిని తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాగే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే అవకాడోలు, బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, చియా విత్తనాలు, అవిసె గింజలను తింటుండాలి. ఇవన్నీ అలసటను తగ్గించి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. దీంతో యాక్టివ్‌గా మారుతారు. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. నీరసం తగ్గుతుంది. ఇలా ఆయా ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే అలసటను సులభంగా దూరం చేసుకోవచ్చు.

కోడిగుడ్లను తినని వారు ఈ ఆహారాలను తినాలి.. ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు..

కోడిగుడ్లను తినడం వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. కోడిగుడ్లలో మన శరీరానికి కావల్సిన దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. అత్యుత్తమ ప్రోటీన్లు, విటమిన్ డి, అనేక రకాల బి విటమిన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అందుకనే కోడిగుడ్లను సంపూర్ణ పౌష్టికాహారంగా చెబుతారు. అయితే కోడిగుడ్లను కొందరు తినలేరు. శాకాహారం తినేవారితోపాటు అలర్జీలు ఉండేవారు కోడిగుడ్లను తినరు. దీని వల్ల అనేక పోషకాలను కోల్పోయిన భావన కలుగుతుంది. అయితే కోడిగుడ్లను తినకపోయినా ఫర్వాలేదు, ఎందుకంటే అచ్చం గుడ్లలో ఉండే లాంటి పోషకాలు ఇతర శాకాహారాల్లోనూ ఉంటాయి. వాటిని తినడం వల్ల కూడా కోడిగుడ్లను తిన్న లాంటి పోషకాలను పొందవచ్చు. ఆయా ఆహారాలను కోడిగుడ్లకు చక్కని ప్రత్యామ్నాయంగా చెప్పవచ్చు. అందువల్ల వాటిని తింటే కోడిగుడ్ల మాదిరిగా ఎన్నో పోషకాలను పొందవచ్చు. సోయా టోఫు, పెరుగు.. సోయా టోఫును కోడిగుడ్లకు చక్కని ప్రత్యామ్నాయంగా చెప్పవచ్చు. ఇందులో అత్యుత్తమ స్థాయి వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. మన శరీరానికి కావల్సిన 9 ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు మనకు సోయా టోఫు ద్వారా లభిస్తాయి. అలాగే ఐరన్, క్యాల్షియం, మాంగనీస్ కూడా అధిక మొత్తంలో లభిస్తాయి. సోయా టోఫును తినడం వల్ల కండరాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ అసలే ఉండదు. కనుక బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. ఇందులో ఉండే ఐసో ఫ్లేవోన్స్ ఎముకలను, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అలాగే పెరుగును కూడా కోడిగుడ్లకు ప్రత్యామ్నాయంగా చెప్పవచ్చు.

ఇందులో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. క్యాల్షియంను అధికంగా పొందవచ్చు. పెరుగును అత్యుత్తమ ప్రొ బయోటిక్ ఆహారంగా చెబుతారు. దీన్ని రోజూ తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. క్యాల్షియం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

పప్పు దినుసులు, కినోవా..

పప్పు దినుసులు, బీన్స్‌ను కూడా కోడిగుడ్లకు చక్కని ప్రత్యామ్నాయ ఆహారంగా పేర్కొనవచ్చు. వీటిల్లో ఫైబర్ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు సైతం అధికంగా లభిస్తాయి. ఐరన్, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలను కూడా పొందవచ్చు. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ శక్తి మెరుగు పడుతుంది. షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఫోలేట్ వల్ల గర్భస్థ శిశువుకు మేలు జరుగుతుంది. గర్భిణీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే కోడిగుడ్లను తినలేని వారు కినోవాను తీసుకోవచ్చు. ఇందులోనూ ప్రోటీన్లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. అలాగే ఫైబర్, మెగ్నిషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలను సైతం పొందవచ్చు. కినోవాను తింటే శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. చురుగ్గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. బద్దకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. శరీరానికి కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. కినోవాలో ఉండే మెగ్నిషియం కారణంగా కండరాలు ప్రశాంతంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. నాడీ మండల వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

పనీర్, అవిసె గింజలు..

కోడిగుడ్లను తినని వారికి పనీర్ కూడా చక్కని ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. దీన్ని తింటున్నా కూడా హై క్వాలిటీ ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. అలాగే క్యాల్షియం, విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలను సైతం పొందవచ్చు. పనీర్‌ను తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మారుతారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. కండరాలకు మరమ్మత్తులు జరుగుతాయి. కండరాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే అవిసె గింజలను తింటున్న కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిని కూడా కోడిగుడ్లకు ప్రత్యామ్నాయ ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. వీటిల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడును, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. శరీరానికి కావల్సిన ఫైబర్‌ను అందిస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

సూర్యగ్రహణంలో రింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ అంటే ఏమిటి? భారతీయులు ఈ అరుదైన దృశ్యాన్ని చూడగలరా.. తెలుసుకోండి

భూమి, సూర్యుని మధ్య చంద్రుడు వెళ్ళినప్పుడు సూర్య గ్రహణం ఏర్పడుతుంది. ఈ సమయంలో సూర్యుడు పూర్తిగా కానీ పాక్షికంగా కానీ భూమికి కనిపించదు. ఈ ఖగోళ ఘటనను సూర్యగ్రహణం అని అంటారు. ఈ ఏడాది(2024) రెండో సూర్య గ్రహణం ఏర్పడనుంది. ఈ ఏడాదికి ఇదే చివరి సూర్యగ్రహణం కూడా. సూర్యగ్రహణం ఏర్పడినప్పుడల్లా ఆకాశంలో కొన్ని అరుదైన దృశ్యాలు కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిలో రింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ కూడా ఒకటి. ఈసారి కూడా సూర్యగ్రహణం సమయంలో సూర్యుడు చుట్టూ అగ్ని వలయంలా కనిపించానుంది. ఈ అరుదైన దృశ్యం భారతదేశంలో కూడా కనిపిస్తుందో లేదో తెలుసుకుందాం.

సూర్యగ్రహణం ఎన్ని రకాలు?

సూర్యగ్రహణం గురించి మాట్లాడుతే మొత్తం 3 రకాలు ఉన్నాయి. మొదటి సూర్యగ్రహణాన్ని సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణం అంటారు. సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణంలో చంద్రుడు భూమిని పూర్తిగా కప్పేస్తాడు. ఈ సమయంలో చంద్రుడు భూమికి చాలా దగ్గరగా ఉంటాడు. భూమిపై సూర్యుడి వెలుగు పడకుండా చంద్రుడు కప్పెయ్యండతో పూర్తి అంధకారం కమ్ముకుంటుంది.రెండవ గ్రహణాన్ని పాక్షిక సూర్యగ్రహణం అంటారు. ఇందులో చంద్రుడు సూర్యుడిని పూర్తిగా కవర్ చేయడు. చంద్రుడి నీడ సూర్యుడిలోని కొంత భాగాన్ని కప్పి ఉంచితే సూర్యుడి నీడ పాక్షికంగా భూమిపై పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని పాక్షిక సూర్యగ్రహణం అంటారు.ఈ సమయంలో సూర్యుడి కొంత భాగమే కనిపిస్తుంది. మిగతా భాగం నల్లగా ఉంటుంది.

సుప్రీం కోర్టుకు తిరుమల లడ్డు వివాదం నేడు విచారించనున్న ఉన్నత న్యాయస్థానం

తిరుమల లడ్డు వివాదం మరింత ముదురుతోంది. ఈ లడ్డు కల్తీ వ్యవహారంలో ఒక వైపు సిట్ దూకుడు పెంచగా, మరో వైపు సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు అవుతున్నాయి. లడ్డు కేసులో నిజనిజాలు బయటకు తీయాలని డిమాండ్ పెరుగుతోంది. అటు అధికార పార్టీ కుటమి ప్రభుత్వం, ఇటు వైసీపీ నేతల మధ్య మాటల యుద్ధాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే నేడు సుప్రీంకోర్టులో తిరుమల లడ్డు వివాదం కేసు విచారణకు రానుంది. దీనిపై జస్టిస్ బి.ఆర్ గవాయి, కె.వి విశ్వనాథన్ ధర్మాసనం విచారణ జరపనుంది. కోర్టు నంబర్ 3 లో ఐటెం నెంబర్ 63గా తిరుమల లడ్డు కేసు నమోదైంది. తిరుమల లడ్డు ప్రసాద కల్తీ వివాదంలో నిజా నిజాలు నిగ్గు తేల్చేందుకు సుప్రీంకోర్టు పర్యవేక్షణలో కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు వైఎస్ఆర్సీపీ ఎంపీ వైవి సుబ్బారెడ్డి.ప్రసాద కల్తీపై చంద్రబాబు వ్యాఖ్యలపై వాస్తవాలు తేల్చేందుకు సుప్రీంకోర్టు పర్యవేక్షణలో దర్యాప్తు జరపాలని బీజేపీ సీనియర్ నేత సుబ్రమణ్య స్వామి పిటిషన్ వేశారు. అంతేకాదు ఈ లడ్డు ప్రసాద కల్తీపై రచయిత విక్రమ్ సంపత్ సహా పలువురు కూడా సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై ఉన్నత న్యాయస్థానం విచారణ జరపనుంది.అయితే తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (%ఴణ%) శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా భక్తులున్నారు. నిత్యం కోట్లాది రూపాయలు విలువ చేసే కానుకలు సమర్పిస్తుంటారు భక్తులు. అత్యంత ఆదాయం కలిగిన ఆలయాల్లో తిరుమల మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. వీటన్నింటికీ మించి స్వామివారి 'ప్రసాదం' లడ్డుకు ఎంతో విశిష్టత, ప్రాధాన్యత ఉంది. సామాన్యుడి నుంచి ప్రధాన మంత్రి వరకు ఈ లడ్డు ప్రసాదాన్ని ఇష్టపడుతుంటారు.

ఈ ఆకులు మాములు మెడిసిన్ కాదు 120 వ్యాధులకు చెక్ కిడ్నీల్లో రాళ్లన్నీ ఖతం

ఉసిరిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్నాయి. రోజుకో యాపిల్ తినలేని వారు ఒక ఉసిరి తింటే చాలని పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు. అయితే కాయలు మాత్రమే.. ఉసిరి ఆకులతో కూడా శరీరానికి ఎన్నో బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. ఎన్నో రకాల వ్యాధుల నయం చేయడంలో ఉసిరి ఆకుల మెడిసిన్లా పనిచేస్తాయి. ప్రమాదకర హెపటైటిస్ వంటి వ్యాధులకు కూడా ఉసిరాకులతో చెక్ పెట్టవచ్చు. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే.. మన గట్ హెల్త్ కూడా చాలా బాగుంటుంది. ఉసిరి ఆకుల వగరుగా ఉంటాయి. కాస్త తీపి రుచి కూడా మిళితం అయినట్లు ఉంటుంది. ఆయుర్వేద ప్రకారం మన శరీరంలో 3 రకాల దోషాలు ఉంటాయి. వాత, పిత్త, కఫ. ఈ దోషాలకు విరుగుడు ఉసిరి ఆకు అంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యులు. ఉసిరి ఆకుల పప్పు వంటి వాటిల్లో వేసుకోవచ్చు. ఇక పౌడిలాగా మార్చి కూడా వినియోగించవచ్చు. ఇక డీజార్డర్స్, ఇన్ఫ్లమేషన్, మలేరియా, యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి 120 వ్యాధుల చికిత్సలో ఉసిరి ఆకులు ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు.ఉసిరి ఆకుల పొడి తీసుకుంటే.. కడుపులో అల్సర్ వంటి సమస్యలు నయమవుతాయట. ఉసిరి ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ-ఆక్సిడెంట్, యాంటీ-వైరల్ లక్షణాల వల్ల లివర్ డ్యామేజ్ నుంచి బయటపడొచ్చు. అలానే లివర్ ఫంక్షనింగ్ మెరుగుపడుతుంది. ఉసిరితోని పోషకాలు.. కాలేయ కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. ఉసిరి ఆకుల పొడిని తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, కఫం, జ్వరం వంటి లక్షణాల నుండి రిలీఫ్ ఉంటుంది. ఉసిరి బాడీలోని రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.అలానే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో ఇప్పుడు చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అలాంటివారు ఉసిరి ఆకుల పొడి తినడం వల్ల చాలా మంచి రిజల్ట్ ఉంటుందట. కిడ్నీ వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు పిత్తాశయ రాళ్ల నివారణలోనూ ఉసిరి ఆకులు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తున్నట్లు తేలింది.

నేటి యువత ఎందుకు గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు ఎలా నివారించాలో నిపుణులు సలహా ఏమిటంటే

జార్ఖండ్‌లో ఎక్సైజ్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో కానిస్టేబుల్ రిక్రూట్‌మెంట్ కోసం రన్నింగ్ టెస్ట్ జరిగింది. ఇందులో పాల్గొన్న చాలా మంది యువకులు రేసులో మరణించారు. పరిగెత్తుతుండగా గుండెపోటు వచ్చి అకస్మికంగా మృతి చెందినట్లు సమాచారం. ఇలాంటి కేసులు గత కొన్నేళ్లుగా వెలుగులోకి వస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ ఇందుకు సంబంధించిన కొత్త కొత్త కేసులు వెలుగులోకి వస్తూ ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. పార్టీలో డ్యాన్స్ చేస్తూ కొందరు, జిమ్ చేస్తూ కొందరు గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. ఆడుతూ, పాడుతూ మరణిస్తున్న కేసులన్నీ యువతలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ సంఘటనలు నేటి జనరేషన్ కు ఒక హెచ్చరిక. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ హృదయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం సెప్టెంబర్ 29 న జరుపుకుంటున్నారు. ఈ రోజుని గుండె జబ్బులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం కోసం ఎంపిక చేశారు. యువత గుండెపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇందుకోసం గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ప్రమాదాలను గుర్తించేందుకు ఈసీజీ, సీటీ స్కాన్, యాంజియోగ్రఫీ వంటి టెక్నిక్‌లను ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉంది.

గుండెపోటు కేసులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయంటే..?

యువతరంలో మానసిక ఒత్తిడి, చెడు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నాయి. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా గుండెపోటు, గుండె ఆగిపోవడం, గుండె నొప్పి వంటి కేసులు గణనీయంగా పెరిగడానికి ఇదే కారణాలు. అందువల్ల ఏ వయస్సులో ఉన్న వారైనా సరే గుండె ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించుకోవడం ప్రస్తుతం చాలా ముఖ్యం.

ఆదివారం కూల్చివేతలేంటి చంచల్‌గూడ చర్లపల్లికు పంపిస్తే తెలుస్తుంది హైడ్రాపై హైకోర్టు ఆగ్రహం

నగరంలో ఓ వైపు హైడ్రా కూల్చివేతలు.. మరోవైపు మూసీ నది పరివాహక ప్రాంతంలో ఇళ్లకు మార్కింగ్ ప్రక్రియ తెలంగాణను షేక్ చేస్తున్నాయి.. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ హైకోర్టు హైడ్రాపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసింది. హైడ్రాకున్న చట్టబద్ధత ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. పొలిటికల్ బాసుల కోసం పనిచేస్తే ఇబ్బందుల్లో పడతారని హైకోర్టు అధికారులను హెచ్చరించింది. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం కూల్చివేతలపై హైకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసింది.. రాజకీయ నేతల కోసం పనిచేస్తే ఇబ్బందులలో పడతారని.. చంచల్ గూడ, చర్లపల్లికి పంపిస్తే తెలుస్తుందంటూ హై కోర్ట్ పేర్కొంది.ఇష్టానుసారంగా భవనాలను కూల్చేస్తే జీవో99పై స్టే ఇస్తామంటూ న్యాయస్థానం పేర్కొంది.. ప్రజల నమ్మకాన్ని కోల్పోవద్దన్న హైకోర్టు.. కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని హైడ్రా కమిషనర్, అమీన్‌పూర్ తహశీల్దార్‌కు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. హైడ్రా కూల్చివేతలపై సోమవారం విచారణ జరిపింది.. విచారణకు హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ వర్చువల్‌గా హాజరయ్యారు.. విచారణ అనంతరం హైకోర్టు తదుపరి విచారణను అక్టోబర్ 15కు వాయిదా వేసింది. విచారణకు హాజరైన హైడ్రా కమిషనర్‌పై హైకోర్టు ప్రశ్నల వర్షం కురిపించింది. తహశీల్దార్ తీరుపై కూడా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. భవనాన్ని 48 గంటల్లో ఖాళీ చేయాలని నోటీసులు ఇచ్చి 40 గంటల్లోపే ఎలా కూల్చుతారంటూ సీరియస్ అయ్యింది. ఆదివారం కూల్చివేతలపై మండిపడిన ధర్మాసనం.. ఇలా చేయడం కరెక్ట్ కాదంటూ పేర్కొంది. వీకెండ్‌లోనే కూల్చివేతలు ఎందుకని హైకోర్టు ప్రశ్నించగా.. అమీన్‌పూర్‌లో కేవలం పరికరాలు మాత్రమే సమకూర్చామని హైడ్రా కమిషనర్ హైకోర్టుకు తెలిపారు. ఆదివారం ఎలా పరికరాలు సమకూరుస్తారు.. ఆదివారం కూల్చడంలో మీ ఉద్దేశం ఏమిటంటూ ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది.. రేపు చార్మినార్ తహశీల్దార్ వచ్చి.. చార్మినార్, హైకోర్టును కూల్చడానికి పరికరాలు అడుగుతారు%%% కూల్చేస్తారా..? అంటూ రంగనాథ్‌ను ప్రశ్నించింది.హైడ్రా అంటే కేవలం కూల్చివేతలు చేయడమేనా.. ప్రజల నమ్మకాన్ని కోల్పోవద్దంటూ హైకోర్టు సూచించింది.. పెద్దలు, పేదల మధ్య వ్యత్యాసాలు చూస్తున్నారా..? మూసీ విషయంలో యాక్షన్ ప్లాన్ ఏమిటీ..? అంటూ ప్రశ్నించింది.

మీకు అర్థమవుతోందా అది కూడా గుండెపోటు లక్షణమే ఆ నొప్పిని లైట్ తీసుకోవొద్దు

సైలెంట్ కిల్లర్ గుండెపోటు లక్షణాలకు సంబంధించి ఇటీవల ఒక కొత్త అధ్యయనం షాకింగ్ విషయాలను వెల్లడించింది. దీనిలో చెవుల్లో నొప్పి, భారం కూడా గుండెపోటు 'నిశ్శబ్ద' లక్షణాలలో ఇది కూడా కావచ్చని పేర్కొంది. చెవిలో నొప్పి, చెవిలో భారం కూడా గుండెపోటు లక్షణం కావచ్చునని అమెరికన్ నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్ (ఎన్‌సీబీఐ) ప్రచురించిన పరిశోధనలో వెల్లడించింది.ఈ అధ్యయనం ప్రకారం.. గుండెపోటు సమయంలో రక్తం గడ్డకట్టడం గుండె సిరల్లో అడ్డంకిని కలిగించడమే కాకుండా, ఈ గడ్డలు చెవి సిరల్లోకి కూడా చేరుతాయి. ఇది చెవి నొప్పి, భారం లేదా వినికిడి లోపం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

500 మంది రోగులపై పరిశోధన: పరిశోధకులు 500 మందికి పైగా హృద్రోగులను అధ్యయనం చేశారు. గుండెపోటు వచ్చిన రోగులలో 12% మందికి చెవి సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. ఈ వ్యక్తులలో చాలామందికి చెవులలో నొప్పిని అనుభవించారు. కొందరు చెవుల్లో బరువు లేదా వినికిడి లోపంతో సమస్యలను ఎదుర్కొన్నారు.

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..

ఈ అధ్యయనం ప్రధాన పరిశోధకుడైన డా. డేవిడ్ మిల్లర్ మాట్లాడుతూ.. చెవిలో నొప్పి లేదా భారం గుండెపోటు సంభావ్య లక్షణం కావచ్చన్నారు. ప్రత్యేకించి ఇది అకస్మాత్తుగా, స్పష్టమైన కారణం లేకుండా చెవి నొప్పి సంభవించినప్పుడు.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యమన్నారు. అయితే, చెవి నొప్పి లేదా బరువు మాత్రమే గుండెపోటుకు సంకేతం కాదని కూడా ఆయన వివరించారు. ఇది చెవి ఇన్ఫెక్షన్, సైనస్ లేదా మైగ్రేన్ వంటి ఇతర సమస్యల లక్షణం కూడా కావచ్చన్నారు. అందువల్ల, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరమంటూ తెలిపారు.ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాసలోపం వంటి కొన్నిసార్లు గుండెపోటు, సాంప్రదాయిక లక్షణాలు కనిపించవని కూడా ఈ అధ్యయనం చూపించింది. అటువంటి పరిస్థితిలో, చెవి నొప్పి, భారం వంటి కనిపించని లక్షణాలపై దృష్టి పెట్టడం అవసరం. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, మధుమేహ రోగులలో, ఇది గుండెపోటుకు సంకేతం.. గుండెపోటుపై అవగాహన పెంచడంతోపాటు అందులో దాగివున్న లక్షణాలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని, తద్వారా సరైన సమయంలో చికిత్స చేయవచ్చని డాక్టర్ మిల్లర్ చెప్పారు.

గుండెపోటు లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయంటే..

గుండెలో అకస్మాత్తుగా నొప్పి వస్తుంది.. ఛాతీలో నొప్పి, బిగుతుగా ఉండటం.. ఒత్తిడి.. తీవ్రమైన నొప్పి దవడ నుంచి మెడ వరకూ పాకుతుంది. అకస్మిక మైకము, వికారం, శరీరం అంతా చెమటలు పట్టి చల్లగా అయిపోతుంది. ఊపిరి తీసుకోవడానికి కూడా చాలా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, కడుపులో అసౌకర్యం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను వేగంగా తగ్గించే కూరగాయలు ఏంటో తెలుసా

గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కూరగాయలు ఉన్నాయి.అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను సైలెంట్ కిల్లర్ అని కూడా అంటారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు, అది ధమనులలో చేరడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండె, మెదడుకు రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కూరగాయలు ఉన్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను సైలెంట్ కిల్లర్ అని కూడా అంటారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు, అది ధమనులలో చేరడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండె, మెదడుకు రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కూరగాయలు ఉన్నాయి.

1 / 7

పాలకూర- దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఐచ్ఛికంగా ధమనులలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. రోజూ బచ్చలికూర తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి స్వయంచాలకంగా తగ్గుతుంది.

పాలకూర- దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఐచ్ఛికంగా ధమనులలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. రోజూ బచ్చలికూర తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి స్వయంచాలకంగా తగ్గుతుంది.

2 / 7

ఓక్రా (బెండకాయ)- ఓక్రాలో కరిగే ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పెక్టిన్, ఇది పేగులలో బైల్ యాసిడ్లు, కొలెస్ట్రాల్‌ను బంధించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో శ్లేష్మం కూడా ఉంటుంది. ఇది జెల్ లాంటి పదార్థం. ఇది శరీరం నుండి టాక్సిన్స్, అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. లేడీఫింగర్ రెగ్యులర్ వినియోగం మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.ఓక్రా (బెండకాయ)- ఓక్రాలో కరిగే ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పెక్టిన్, ఇది పేగులలో బైల్ యాసిడ్లు, కొలెస్ట్రాల్‌ను బంధించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో శ్లేష్మం కూడా ఉంటుంది. ఇది జెల్ లాంటి పదార్థం. ఇది శరీరం నుండి టాక్సిన్స్, అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. లేడీఫింగర్ రెగ్యులర్ వినియోగం మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

3 / 7

బ్రోకలీ- శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడే అనేక రకాల పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌తో పాటు ఫైటోకెమికల్స్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బ్రోకలీ- శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడే అనేక రకాల పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌తో పాటు ఫైటోకెమికల్స్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

4 / 7

క్యారెట్లు- క్యారెట్‌లో కరిగే ఫైబర్, ముఖ్యంగా పెక్టిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది పేగులో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్‌లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ ధమనులలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపును నివారించడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. దీన్ని తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

క్యారెట్లు- క్యారెట్‌లో కరిగే ఫైబర్, ముఖ్యంగా పెక్టిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది పేగులో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్‌లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ ధమనులలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపును నివారించడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. దీన్ని తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

5 / 7

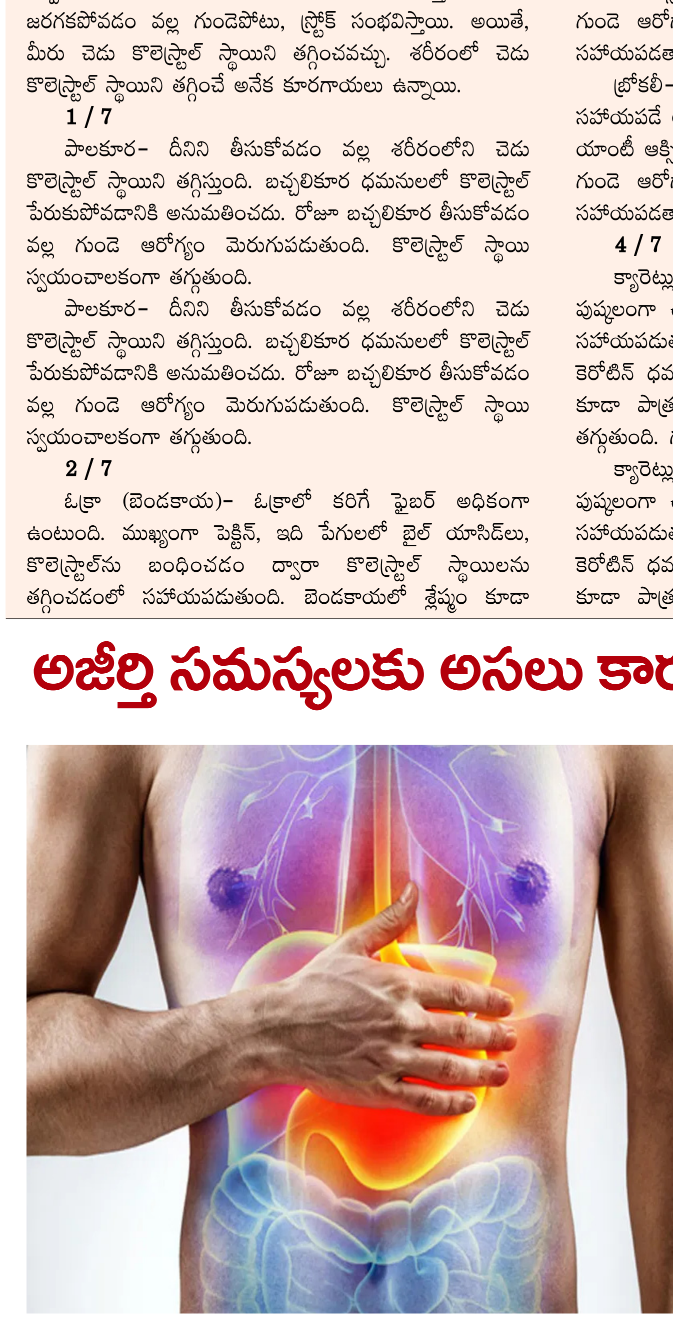
వంకాయలో కరిగే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ పేగులలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వంకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి రక్త నాళాలను ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి కాపాడతాయి. వంకాయలో కరిగే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ పేగులలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వంకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి రక్త నాళాలను ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి కాపాడతాయి.

6 / 7

కాలే - ఇది ఒక క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాలేలో ఉండే ఫైబర్ రక్తం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆహారంలో చేర్చడానికి గుండె ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయగా మారుతుంది.

కాలే - ఇది ఒక క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాలేలో ఉండే ఫైబర్ రక్తం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆహారంలో చేర్చడానికి గుండె ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయగా మారుతుంది.

అజీర్తి సమస్యలకు అసలు కారణం అదే ముందు ఆ అలవాటు మార్చుకోండి



కడుపు ఆరోగ్యం బాగా లేకుంటే మూడ్ కూడా బాగోదు. జీర్ణకోశ రుగ్మతల కారణంగా తరచూ కడుపులో నొప్పి, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. దీంతో దాదాపు ప్రతిరోజూ గ్యాస్ ఐర్న్ సమస్య వేధిస్తుంది అయితే, ఈ గ్యాస్-గుండె మంట ప్రధాన కారణం గతితప్పిన ఆహారపు అలవాట్లు, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా తినడం వల్ల ఈ విధమైన లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. ముఖ్యంగా నూనె-మసాలా ఆహారం, ఫాస్ట్ ఫుడ్, శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణ రుగ్మత సమస్య అంత తేలికగా వదిలిపోదు. అజీర్తి సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే ఆహార అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. కానీ చాలామందికి ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారం తిన్న తర్వాత కూడా ఇదే విధమైన జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. కాబట్టి ఆహారంతో పాటు, జీవనశైలిని కూడా మార్చుకోవాలి. అజీర్తిని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆయుర్వేద చిట్కాలు ఉన్నాయి. వీటిని ఫాలో అయితే కడుపు సమస్యల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

మధ్యాహ్నం తర్వాత ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినకూడదు

కొన్నిసార్లు రుచికరమైన, ఫాస్ట్ ఫుడ్ కనిపిస్తే తినకుండా ఉండలేరు. అది పిజ్జా అయినా, బిర్యానీ అయినా.. వీటిని మధ్యాహ్నం భోజనంలో అస్సలు తీసుకోకూడదు. ఇటువంటి భారీ, కొవ్వు పదార్థాలను మధ్యాహ్నం, రాత్రి సమయంలో తీసుకోవడం పూర్తిగా నివారించాలి. ఈ అలవాటు మార్చుకుంటే దాదాపు సగం జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. అలాగే బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

రోజూ వాకింగ్ చేయాలి

బద్ధకంగా జీవించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలను నివారించలేం. మధ్యాహ్నం అయినా, రాత్రి అయినా భోజనం చేసి పడుకోవడం మంచి అలవాటు కాదు. బదులుగా భోజనం తర్వాత 30 నిమిషాలు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. అలాగే అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

షోకేస్‌లో బార్బీలా సోనాల్ సొగసు

అందమైన పసుపు రంగు ఫ్రాక్‌లో సోనాల్ అందచందాలు, మనోహరమైన రూపం కుర్రకారుకు మత్తెక్కిస్తున్నాయి. సోనాల్ చౌహాన్ పరిచయం అవసరం లేదు. స్టార్ డమ్ కోసం సుదీర్ఘకాలం పోరాటం సాగించిన కథానాయికల్లో ఈ ముంబై బ్యూటీ పేరు లిస్ట్ లో ఉంది. కానీ స్టార్ డమ్ అనేది ఏ కొందరికో చిక్కే ఆయాచిత వరం. టాలీవుడ్ లో వరుసగా అగ్ర కథానాయకుడు బాలకృష్ణ సినిమాల్లో నటించినా ఆశించినది దక్కలేదు. అటు బాలీవుడ్ లోను కొన్ని యూత్ ఫుల్ లవ్ స్టోరీస్‌లో నటించింది. బంగ్లాదేశ్ స్టార్ హీరో సరసన కూడా సోనాల్ ఓ చిత్రంలో నటించింది. కానీ ఆ సినిమాకి సంబంధించిన తాజా అప్డేట్ రాలేదు. ప్రస్తుతం సోనాల్ తన అభిమానులకు సోషల్ మీడియాల ద్వారా టచ్‌లో ఉంది. నిరంతరం వేడెక్కించే స్పెషల్ ఫోటోషూట్లతో సోనాల్ ఎక్స్ క్లూజివ్ ట్రీటిస్తోంది. అందమైన పసుపు రంగు ఫ్రాక్‌లో సోనాల్ అందచందాలు, మనోహరమైన రూపం కుర్రకారుకు మత్తెక్కిస్తున్నాయి. షోకేస్‌లో బార్బీలా సోనాల్ సొగసు మత్తెక్కిస్తోంది అంటూ అభిమానులు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. "నేను కవర్ కోసం సరైన రూపాన్ని ఎంచుకున్నానా?" అనే ట్యాగ్ లైన్ తో ఈ ఫోటోషూట్ ని షేర్ చేసింది సోనాల్. దీనిని బట్టి ఈ బ్యూటీ ఒక మ్యాగజైన్ కవర్ పేజీ కోసం ఫోటోషూట్ చేసిందని అర్థమవుతోంది. 2022 లో ఎఫ్ 3- ఫన్ అండ్ ఫ్రస్టేషన్, ఘోస్ట్ సినిమాల్లో నటించింది. ఆ తర్వాత ప్రభాస్ ఆదిపురుష్ లో మండోదరి పాత్రలో కనిపించింది. ఇటీవల సోనాల్ కి తెలుగులో అవకాశాలు లేవు. ప్రస్తుతం సోనాల్ తెలుగులో అగ్ర దర్శకనిర్మాతలకు ఫీలర్స్ వదులుతోంది. మరాఠాలోను నటించేందుకు కథలు

అఖండ 2 బిజినెస్ మానియా.. బాలయ్యకు తొలి రికార్డ్!

నందమూరి బాలకృష్ణ, బోయపాటి శ్రీను కాంబినేషన్ అంటేనే మాస్ ఫ్యాన్స్‌కి పండుగ. 'సింహా', 'లెజెండ్', 'అఖండ' చిత్రాలతో ఈ కాంబో హ్యాట్రిక్ విజయాలు సాధించింది. ఇప్పుడు అదే సక్సెస్ ట్రాక్‌ను కొనసాగిస్తూ 'అఖండ 2: తాండవం' రూపొందుతోంది. గతంలో ఓ అఘోరా పాత్రతో మాస్‌లో సాలీడ్ హైప్ తీసుకువచ్చిన బాలయ్య.. ఇప్పుడు మరింత శక్తివంతమైన అవతారంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. 14 రీల్స్ ప్లస్ సంస్థపై రామ్ ఆచంట, గోపీ ఆచంట నిర్మిస్తున్న ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రంపై అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. ఈసారి యాక్షన్, ఎమోషన్, భక్తి, తాత్వికత అన్నీ మిక్స్ చేసిన కథతో బాలయ్య మరోసారి స్క్రీన్‌పై తన పవర్ చూపించబోతున్నారు. బోయపాటి మార్క్ మాస్ విజువల్స్‌కి బాలయ్య ఎనర్జీ దన్నుగా ఉంటుందని ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే షూటింగ్ మేజర్ పార్ట్ పూర్తవ్వగా, ఇటీవల మరో కీలకమైన షెడ్యూల్ ప్రారంభమైంది. ఈ షెడ్యూల్ ఆగస్ట్ వరకు కొనసాగనుంది. లేటెస్ట్ సమాచారం మేరకు ఈ సినిమాలోని క్లైమాక్స్ అద్భుతంగా తెరకెక్కబోతుందని టీమ్ అంతా ధీమాగా ఉంది. ఇక లేటెస్ట్ బిజినెస్ అప్‌డేట్ మరింత ఆసక్తికరంగా మారింది. అఖండ 2 సినిమాకి ఇప్పటి వరకు బాలకృష్ణ కెరీర్‌లోనే అతిపెద్ద థియేట్రికల్ బిజినెస్ నమోదు అయ్యింది. వేరియస్ వేరియస్ మార్కెట్లలో కలిపి ఈ సినిమా రూ.100 కోట్లకు పైగా థియేట్రికల్ ప్రీ రిలీజ్ బిజినెస్‌ను సాధించిందట. ప్రత్యేకంగా చెప్పాలంటే, తెలుగులో మాత్రమే ఈ సినిమా థియేట్రికల్ రైట్స్ రూ.120 కోట్ల మార్క్‌ను దాటి వెళ్ళనున్నట్లు ట్రేడ్ టాక్. గతంలో బాలయ్య సినిమాలకు ఇంత భారీ బిజినెస్ జరగలేదని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇటీవల అఖండ 2 టీజర్ కూడా ఈ సినిమాపై ఉన్న క్రేజ్‌కు మరింత బూస్ట్ ఇచ్చింది. బాలయ్య శివ తాండవం మూడ్‌లో కనిపించగా, త్రిశూలం తో యాక్షన్ సీన్ ఫ్యాన్స్‌ను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ టీజర్ బాలయ్య మాస్ ఇమేజ్‌ను మరోసారి రీకాల్ చేసేలా ఉంది. ఇక ఈ సినిమా సెప్టెంబర్ 25న దసరా సందర్భంగా గ్రాండ్‌గా విడుదలకానుంది. తెలుగుతో పాటు తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో రిలీజ్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. థమన్ సంగీతం, సి.రామ్ ప్రసాద్ సినిమాటోగ్రఫీ, సంయుక్త మీనన్ హీరోయిన్ పాత్రలు కూడా హైలైట్ కానున్నాయి. ఆది పినిశెట్టి విలన్‌గా మెప్పించబోతున్నాడు. బోయపాటి మాస్ టెంప్లేటులో వస్తున్న ఈ చిత్రం థియేటర్స్‌లో మళ్లీ బాలయ్య మ్యాజిక్ చూపించనుందని ఫ్యాన్స్ ఖచ్చితంగా విశ్వసిస్తున్నారు. ఇక బిజినెస్ పరంగా సినిమా ఇంకా ఎలాంటి రికార్డులను క్రియేట్ చేస్తుందో చూడాలి.

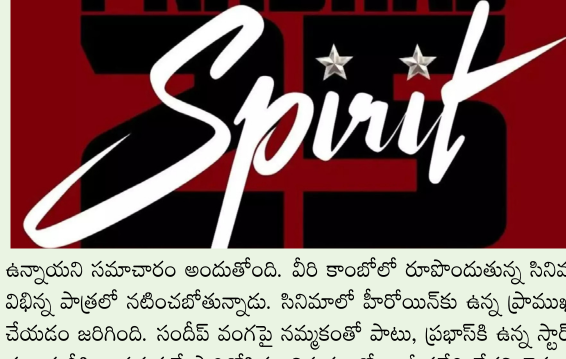
కార్తి హిట్ 4 ఇప్పుడు కాదా..?

నాని నటించిన హిట్ 3 చివర్లో హిట్ 4 హీరోని రివీల్ చేశాడు. హిట్ ఫ్రాంచైజీలో భాగంగా కార్తిని తీసుకు రావడం ఆడియన్స్ కి సూపర్ థ్రిల్ అనిపించింది నాని నటించిన హిట్ 3 చివర్లో హిట్ 4 హీరోని రివీల్ చేశాడు. హిట్ ఫ్రాంచైజీలో భాగంగా కార్తిని తీసుకు రావడం ఆడియన్స్ కి సూపర్ థ్రిల్ అనిపించింది. ఐతే ఆల్రెడీ ఇలాంటి క్రైం థ్రిల్లర్ సినిమా కెరీర్ స్టార్టింగ్ లోనే చేశాడు కార్తి. నా పేరు శివ అనే సినిమా కార్తి కెరీర్ లో మంచి సక్సెస్ ఫుల్ మూవీ. ఆ సినిమా క్రైం థ్రిల్లర్ సినిమాల్లో సంథింగ్ స్పెషల్ అనిపించింది. ఆఫ్టర్ లాంగ్ టైం మళ్లీ కార్తి హిట్ 4 లో మరో క్రైం థ్రిల్లర్ కథతో రాబోతున్నారు. హిట్ 3 ఆఖర్లో ఆయన ఎంట్రీ ఫ్యాన్స్ కి ఫుల్ మజా ఇచ్చింది. ఇక తప్పకుండా హిట్ 4 లో కార్తి మార్క్ హంగామా ఉంటుందని చెప్పొచ్చు. శైలేష్ కొలను హిట్ ఫ్రాంచైజీని భాషతో సంబంధం లేకుండా విస్తరింపచేయాలని చూస్తున్నాడు. ఆ ప్లాన్ లో భాగంగానే హిట్ 4 లో కార్తిని సెలెక్ట్ చేశాడు. ఐతే హిట్ 4 కోసం కార్తి ఏదో ఒక రోజు షూట్ చేశాడు కానీ ఆ సినిమా పూర్తి చేయడానికి మాత్రం ఇప్పుడప్పుడే టైం ఇవ్వనని చెప్పాడట. ప్రస్తుతం కోలీవుడ్ లో సర్దార్ 2 తో పాటు మరో రెండు భారీ ప్రాజెక్ట్ లు లైన్ లో పెట్టాడు కార్తి. ఆ సినిమాలు పూర్తైన తర్వాతే హిట్ 4 కి డేట్స్ ఇస్తానని అన్నాడట. శైలేష్ కొలను కూడా హిట్ 4 ఇన్షియల్ ఐడియా మాత్రమే ఉండగా దాన్ని నానితో కార్తికి చెప్పించి ఒప్పించాడు. నాని చెప్పాడు కాబట్టే కార్తి చేసి ఉంటాడని చెప్పొచ్చు. ఐతే హిట్ 4 కన్నా ముందు కార్తి దాదాపు 3 సినిమాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు. అందులో సర్దార్ 2, ఖైదీ 2 కూడా ఉన్నాయి. హిట్ 4 సినిమా ఎలా లేదన్నా రెండేళ్ల తర్వాతనే మొదలయ్యే ఛాన్స్ లు కనిపిస్తున్నాయి. హిట్ 1, 2 సినిమాల కన్నా హిట్ 3 కమర్షియల్ గా ఎక్కువ సక్సెస్ అయ్యింది. ఇక ఇప్పుడు శైలేష్ హిట్ 3 కన్నా హిట్ 4 ని మరింత భారీ సక్సెస్ కొట్టేలా ప్లాన్ చేస్తున్నాడు. ఐతే ఈలోగా శైలేష్ మరో సినిమా చేయకుండా కేవలం హిట్ 4 సబ్జెక్ట్ మీదే వర్క్ చేయాలని అనుకుంటున్నాడు. ఎందుకంటే హిట్ 2 తర్వాత హిట్ 3 కి ముందు శైలేష్ చేసిన సైంధవ్ సినిమా డిజాస్టర్ అయ్యింది. అందుకే హిట్ సీరీస్ లతోనే తన సత్తా చాటాలని చూస్తున్నాడు శైలేష్.

శాన్వీ గుబులు రేపే కరాటే ఫోజ్!

అందం ఉంది.. హొయలు ఉంది.. అన్నటికీ మించి డేర్ ఉంది.. కానీ ఏం లాభం? కన్నడ బ్యూటీ శాన్వీ శ్రీవత్సవ ఇలా వచ్చి అలా ఫ్లాపుల కారణంగా రేసులో వెనక్కి వెళ్లిపోయింది అందం ఉంది.. హొయలు ఉంది.. అన్నటికీ మించి డేర్ ఉంది.. కానీ ఏం లాభం? కన్నడ బ్యూటీ శాన్వీ శ్రీవత్సవ ఇలా వచ్చి అలా ఫ్లాపుల కారణంగా రేసులో వెనక్కి వెళ్లిపోయింది. ప్రతిభ ఉన్నా సరైన స్టార్ సరసన అవకాశం దక్కించుకోవడంలో ఫెయిలైంది. కెరీర్ ఆరంభం టాలీవుడ్ యువహీరో ఆది సరసన -లవ్ లీ- అనే చిత్రంలో నటించింది. బి.జయ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ఆ తర్వాత సుశాంత్ సరసన అడ్డా- అనే ఫ్లాప్ చిత్రంలో నటించింది. మంచు కాంపౌండ్ లో -రౌడీ- అనే మరో ఫ్లాప్ తీవ్రంగా నిరాశపరిచింది. మూడు సినిమాలతో టాలీవుడ్ లో శాన్వీ కథ ముగిసింది. కన్నడలో వరుస సినిమాలు చేస్తోంది. ఇటీవల విజయం అందుకున్నా, అక్కడ కూడా అడపాదడపా మాత్రమే అవకాశాలు వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం త్రిశూలం అనే చిత్రంలో శాన్వీ నటిస్తోంది. ఉపేంద్ర తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మూవీ ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది. అయితే సినిమాల్లో అవకాశాల్లేకపోయినా వెబ్ సిరీస్ లలో నటించేందుకు శాన్వీ ఎందుకనో ఆసక్తిని కనబరచలేదు. ఈ భామ ట్రెండ్ ని అనుసరించడంలో వెనకబడింది. ట్రెడిషన్ ని వదిలి గ్లామరస్ పాత్రలను అంగీకరించకపోవడం కెరీర్ కి మైనస్ గా మారింది. మరోవైపు శాన్వీ శ్రీవత్సవ సోషల్ మీడియాల్లో స్పీడ్ కనబరుస్తోంది. ఈ బ్యూటీ నిరంతర ఫోటోషూట్లు ఇన్ స్టాలో సందడి చేస్తున్నాయి. తాజాగా శాన్వీ మిడీ ధరించి, ఘాటైన ఫోజ్ తో ఆశ్చర్యపరిచింది. ఇది కరాటే భంగిమ. గాల్లోకి అంతెత్తున కాలెత్తి ఫైట్ చేస్తున్న భంగిమతో షాకిచ్చింది. నిజమైన మార్షల్ ఆర్ట్స్ క్వీన్ లా శాన్వీ ఫోజ్ కుర్రకారు గుండెల్లో గుబులు పెంచింది. ప్రస్తుతం ఈ యూనిక్ ఫోటోగ్రాఫ్ ఇంటర్నెట్ లో వైరల్ గా మారుతోంది.

స్పిరిట్ : మరో హీరోయిన్ ఫిక్స్ అయినట్లే..!



'యానిమల్' సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న తెలుగు దర్శకుడు సందీప్ వంగ తన తదుపరి సినిమాను ప్రభాస్‌తో చేయబోతున్న విషయం తెల్సిందే. 'యానిమల్' సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న తెలుగు దర్శకుడు సందీప్ వంగ తన తదుపరి సినిమాను ప్రభాస్‌తో చేయబోతున్న విషయం తెల్సిందే. ప్రభాస్, సందీప్ వంగ సినిమా ప్రకటన వచ్చి ఏళ్లు గడిచింది. ఈ ఏడాదిలో షూటింగ్ ప్రారంభం కావాల్సి ఉన్నా ఇప్పటి వరకు ప్రీ ప్రొడక్షన్ వర్క్ పూర్తి కాలేదు. ఈ ఏడాది చివరి వరకు షూటింగ్ ప్రారంభం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని సమాచారం అందుతోంది. వీరి కాంబోలో రూపొందుతున్న సినిమాకు స్పిరిట్ అనే టైటిల్‌ను సైతం అప్పట్లోనే ప్రకటించాడు. ప్రభాస్ విభిన్న పాత్రలో నటించబోతున్నాడు. సినిమాలో హీరోయిన్‌కు ఉన్న ప్రాముఖ్యత నేపథ్యంలో బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ దీపికా పదుకునేను ఎంపిక చేయడం జరిగింది. సందీప్ వంగపై నమ్మకంతో పాటు, ప్రభాస్‌కి ఉన్న స్టార్‌డం నేపథ్యంలో స్పిరిట్ సినిమాకు దీపికా ఓకే చెప్పింది. కథ కూడా విన్న తర్వాత దీపికా పదుకునే పారితోషికం విషయంలో రాజీ పడేది లేదని చెప్పడంతో సందీప్ వంగ ఆమెను తొలగించాడు. సందీప్ వంగకు దీపికాకు మధ్య పెద్ద వార్ నడిచింది. పేరు ఎత్తకుండా దర్శకుడు సందీప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇండస్ట్రీని షేక్ చేశాయి. ఆయనకు మద్దతుగా చాలా మంది నిలిచారు. దీపికా ను తొలగించి యానిమల్ సినిమాలో సెకండ్ హీరోయిన్‌గా నటించిన త్రిప్తి డిమ్రిని ఎంపిక చేయడం జరిగింది. త్రిప్తి ఎంపిక ను కొన్ని బాలీవుడ్ మీడియా హౌస్‌లు తీవ్రంగా పరిగణిస్తూ వచ్చాయి. ఆమెను డీ గ్రేడ్ చేస్తూ కొందరు పీఆర్ చేశారు. సోషల్ మీడియాలో ఆమెకు వ్యతిరేకంగా కామెంట్స్ చేశారు. ఇదే సమయంలో త్రిప్తి డిమ్రికి మద్దతుగా నిలిచిన వారు చాలా మంది ఉన్నారు. స్పిరిట్ సినిమాలో మరో హీరోయిన్‌గా బాలీవుడ్ బ్యూటీ వామికా గబ్బీని ఎంపిక చేశారనే వార్తలు వచ్చాయి. ఈ సమయంలో వామికా గబ్బి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది.

మాలీవుడ్ మెగాస్టార్‌కు క్యాన్సర్.. ఇదీ అసలు నిజం

స్నేహితుడు బ్రిట్టాస్ వివరణ ఇవ్వక ముందే, మమ్ముట్టి బృందం క్యాన్సర్ అనే ప్రచారాన్ని తిప్పి కొట్టింది. మాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు మమ్ముట్టి కెరీర్ లో ఎన్నో బ్లాక్ బస్టర్ చిత్రాల్లో నటించిన సంగతి త ఎలిసిందే. ఆయన ఇటీవల వయసు సంబంధ సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారనే ప్రచారం సాగుతోంది. అయితే 73 ఏళ్ల మమ్ముట్టికి క్యాన్సర్ అంటూ ఒక ప్రచారం ఊపందుకుంది. ఈ వార్త దావానలంలా వ్యాపించింది. సమాధానాల కోసం వెతుకుతున్న అభిమానులు ఆందోళన చెందారు. ఇటీవలే మమ్ముట్టి టీమ్ ఆ వార్తలను తప్పుడు ప్రచారంగా కొట్టి పారేసారు. తాజాగా మమ్ముట్టి సన్నిహితుడు, రాజ్యసభ ఎంపీ జాన్ బ్రిట్టాస్ మమ్ముట్టి ఆరోగ్యం గురించి వివరణ ఇచ్చారు. ఓ టీవీ చానెల్ ఇంటర్వ్యూలో జాన్ బ్రిట్టాస్ మట్లాడుతూ..."మమ్ముట్టి అనారోగ్యంతో ఉన్న మాట వాస్తవం. కానీ అది చిన్న సమస్య. దానికి చికిత్స పొందుతున్నారు. ఆయన బాగానే ఉన్నారు.. ఇది పెద్ద సమస్య కాదు. వ్యక్తిగత విషయాలు మేము మాట్లాడుకునేది తక్కువే అయినా, నేను ఆయనతో ఫోన్‌లో మాట్లాడాను" అని అన్నారు. స్నేహితుడు బ్రిట్టాస్ వివరణ ఇవ్వక ముందే, మమ్ముట్టి బృందం క్యాన్సర్ అనే ప్రచారాన్ని తిప్పి కొట్టింది. అవన్నీ నకిలీ వార్తలు అని కొట్టి పారేసారు. మమ్ముట్టి రంజాన్ ఉపవాసం ఉన్నందున ఆయన సెలవులో ఉన్నాడు. ఆ కారణంగా తన షూటింగ్ షెడ్యూల్ నుండి కూడా విరామం తీసుకున్నారు. వాస్తవానికి విరామం తర్వాత మోహన్ లాల్ తో కలిసి మహేష్ నారాయణన్ సినిమా షూటింగ్ కు తిరిగి వెళ్తాడు అని తెలిపారు. మమ్ముట్టి నటించిన మలయాళ చిత్రం జబూకా ఇంతకుముందు విడుదలై ఫ్లాప్ టాక్ తెచ్చుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్ కలాంకావల్ విడుదల కోసం వేచి చూస్తున్నాడు. ఇది నూతన దర్శకుడు జితిన్ కె. జోస్ దర్శకత్వం వహించిన క్రైమ్ థ్రిల్లర్. ఆగస్టు 1న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. మహేష్ నారాయణన్ దర్శకత్వంలో మమ్ముట్టి ఒక భారీ చిత్రంలో నటిస్తారు. దీనికి తాత్కాలికంగా పేట్రియాట్ అని పేరు పెట్టారు. మోహన్ లాల్ ఇందులో అతిథి పాత్రలో నటిస్తారు.

%Editor, Printed, Published and Owned by RACHAKONDACHANDRASEKHAR RAO%, »»%HNO-14-15/3, INDIRA GANDHI NAGAR, VELDURTHI, VELDURTHI MANDAL, KURNOOL DIST, ANDHRAPRADESH..RNI APTEL/2023/88231 Printed at SK PUBLICATIONS, S.NO-46-683-A. BUDHAWARA PETA, KURNOOL DIST-518002, AP . E-mail: yuvatharamtelugudaily@gmail.com, Cell: +9199899 24749.