PRGI Reg No -“APTEL/26/A1193

నేటి శుభోదయ

ప్రతి క్షణం - ప్రజల కోసం

తెలుగు దినపత్రిక

చదవండి..... చదివించండి...

ప్రతిక్షణం... ప్రజల కోసం...

www.netishubhodaya.com

96965 71571

ప్రచురణ : ఆంధ్రప్రదేశ్, సంపుటి 01, సంచిక 12, సంపాదకులు : గొంగూర శ్రీనివాసరావు, పేజీలు -8, సోమవారం - 02 - మార్చి - 2026 , వెల రూ.5/-

వైద్య రంగానికి బడ్జెట్‌లో 6 శాతంతో నిధుల వెల్లువ

- క్యాన్సర్ రహిత సమాజమే లక్ష్యంగా అడుగులు వేస్తున్నాం: సీఎం చంద్రబాబు
- 15 ఏళ్లలోపు బాలికలకు ఉచిత హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సినేషన్ షురూ
- ఉత్తరాంధ్ర ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులపై సీఎం చంద్రబాబు కీలక హామీ
- గత ప్రభుత్వంలో తిరుమల పవిత్రతకూ భంగం కలిగించారంటూ ఫైర్

హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సినేషన్‌ను ప్రారంభించిన సీఎం

విద్యార్థినికి టీకా వేస్తున్న ఆరోగ్య సిబ్బంది, చిత్రంలో సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి సత్యకుమార్

విజయనగరం, న్యూస్‌టుడే, చీపురుపల్లి/గ్రామీణం: భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ రహిత సమాజానికి అందరం పాటుపడదామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. హెల్తీ, వెల్తీ, హ్యాపీ సొసైటీ సాధించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నివారణలో భాగంగా హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్‌తో కలిసి విజయనగరం జిల్లా చీపురుపల్లి ప్రాంతీయాసుపత్రిలో శనివారం ఆయన ప్రారంభించారు. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన గదిలో ఈ ప్రక్రియ తీరును పరిశీలించారు. 14 ఏళ్ల బాలికలు ఎ.పావని, పి.కౌశల్యకీర్తి, కె.లావణ్య, పి.జోషికకు టీకాలు వేయించారు. అనంతరం వారితో మాట్లాడారు. ఆరోగ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్యంగా ముందుకెళ్తున్నామన్నారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కమిషనర్ వీరపాండ్యన్, డైరెక్టర్ కె.పద్మావతి, రాష్ట్ర ఇమ్యునైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ దేవి, డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ జీవనరాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు

దేవుడికి ద్రోహం చేస్తే క్షమించను

- ★ త్వరలో 'ఏఐ డాక్టర్' సేవలు
- ★ కర్నూలులో క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్
- ★ దిగ్గజ సంస్థల రాకతో ఉత్తరాంధ్రలో పేదరికం దూరం
- ★ రావివలస ప్రజావేదికలో సీఎం చంద్రబాబు
- ★ పేదల ఇళ్లకు వెళ్లి, సామాజిక పింఛన్ల పంపిణీ

గంజాయి బ్యాచ్, రౌడీలూ.. ఖబడ్దార్!

విజయనగరం: ప్రజల ఆరోగ్య ప్రమాణాలు పెంచేందుకు అత్యాధునిక వైద్యసేవలను అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో వైద్యరంగాన్ని బలోపేతం చేస్తున్నామని, ఇప్పటికే సంజీవని పేరిట డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డుల నమోదు చేపట్టామని గుర్తుచేశారు. త్వరలో 'ఏఐ డాక్టర్' ద్వారా రోగులకు ప్రాథమిక అంశాల్లో సందేహాలు నివృత్తి చేస్తామని, అవసరమైతే చికిత్స కూడా జరిగేలా చూస్తామన్నారు. సామాజిక పింఛన్ల పంపిణీలో భాగంగా విజయనగరం జిల్లా చీపురుపల్లి మండలంలో శనివారం సీఎం చంద్రబాబు పర్యటించారు. తొలుత చీపురుపల్లి ప్రాంతీయ ఆసుపత్రిని సందర్శించారు. మిగతా.. 2లో

జలమండలికి భూ కేటాయింపులు రద్దు

- శారదాపీఠం భూముల అంశంపై సీఎం ఆరా
- శారదాపీఠం భూములపై సీఎం రేవంత్ కీలక నిర్ణయం
- కేసీఆర్ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ పరిధిలో సుమారు రెండున్నర ఎకరాల భూమిని కేటాయించింది

జూన్ 2న తెలంగాణ పండుగ ఘనంగా జరుపుకోవాలి

మార్చి 6 నుంచి 99 రోజుల ప్రణాళిక

- ★ ప్రజాపాలనప్రగతి ప్రణాళిక పేరుతో రాష్ట్రమంతటా ప్రత్యేక కార్యక్రమం
- ★ గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు...
- ★ పౌర సేవలను సులభతరం చేసేలా సాంకేతిక సంస్కరణలు
- ★ సంస్కరణల కోసం సీనియర్ ఐఏఎస్ జయేశ్ ఆధ్వర్యంలో కమిటీ
- ★ ఐఏఎస్ అధికారులే ప్రభుత్వానికి వెన్నెముక
- ★ 4న కలెక్టర్ల సమావేశంలో అందరి పనితీరుపై మాట్లాడతా
- ★ కార్యదర్శుల సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి

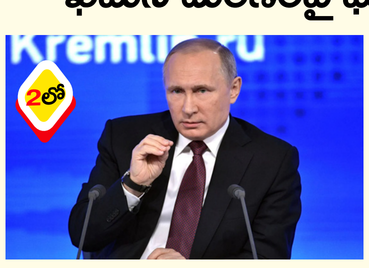
హైదరాబాద్: ప్రజాప్రభుత్వ పథకాలు.. అభివృద్ధి పనులు, ప్రజోపయోగ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయాలనే సంకల్పంతో రాష్ట్రంలో మార్చి 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు 99 రోజులపాటు 'ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక'కార్యక్రమం చేపడుతున్నట్లు మిగతా.. 2లో

'ఇరాన్‌పై దాడుల్ని భారత్ ఖండించాలి'

'ఇరాన్‌పై దాడులను మేం ఖండిస్తున్నాం

- ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ హత్య చట్టవిరుద్ధం
- ఆయన షియా సమాజానికి గొప్ప నాయకుడు'
- ఇరాన్‌పై దాడుల్ని తక్షణమే ముగియాలని,ఈ విషయంలో భారత ప్రభుత్వం తన పాత్ర పోషించాలి

ఈ హత్య కిరాతకమైన చర్య... ఖమేనీ మరణంపై ఘాటుగా స్పందించిన పుతిన్



- అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ మృతి
- ఈ ఘటనను సినికల్ మర్డర్ గా అభివర్ణించిన పుతిన్

ఖమేనీ హత్య హేయమైన చర్య

- ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ హత్యను తీవ్రంగా ఖండించిన ప్రియాంక గాంధీ
- ప్రజాస్వామ్య దేశాల తీరు హేయమంటూ ఎక్స్ వేదికగా ఆగ్రహం
- మహాత్మా గాంధీ సూక్తులను గుర్తు చేస్తూ శాంతి ఆవశ్యకతపై ట్వీట్
- గల్ఫ్ దేశాల్లో చిక్కుకున్న భారతీయులను రక్షించాలని మోదీకి డిమాండ్

వయనాడ్ : వయనాడ్ కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంక గాంధీ ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ హత్యను తీవ్రంగా ఖండించారు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్త దాడుల్లో ఖమేనీ మరణించడం, అనంతరం మిగతా.. 2లో

వేసవి భగభగలు

- ఈ వేసవిలో అత్యధిక వేడిమి రోజులే ఉండే చాన్స్
- ఏప్రిల్ మొదటి వారం నుంచే 40 డిగ్రీలు దాటనున్న గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు... మే నెలలో గరిష్టంగా
- 44 నుంచి 46 డిగ్రీ సెల్సియస్ మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు
- ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, కరీంనగర్ జిల్లాల్లో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం
- భూపాలపల్లి, నల్లగొండ, సూర్యాపేట జిల్లాల్లో వడగాలుల ప్రభావం

హైదరాబాద్: వేసవి భగభగలు తీవ్రమవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం సాధారణ స్థితిలో నమోదు కావాల్సిన ఉష్ణోగ్రతలు ఒకట్రెండు డిగ్రీల సెల్సియస్ మేర అధికంగా నమోదవుతుండగా రానురాను తీవ్రత మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని వాతావరణ నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మార్చి నుంచి మే మధ్య కాలాన్ని వేసవి సీజన్‌గా పరిగణిస్తాం. ఈ ఏడాది వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు ఫిబ్రవరి రెండో వారం మిగతా.. 2లో

మీకోసం నరక ద్వారాలు తెరిచి ఉంచుతున్నాం..

- అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ పై ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులు
- అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ ఉమ్మడి దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ మరణం
- ప్రతీకారంగా గంటల వ్యవధిలోనే విరుచుకుపడ్డ ఇరాన్ సైన్యం
- కువైట్, దుబాయ్‌లోని అమెరికా బేస్‌లే లక్ష్యంగా క్షిపణి దాడులు
- దుబాయ్ ఎయిర్‌పోర్ట్ సహా పలు కీలక ప్రాంతాల్లో పేలుళ్లు
- యుద్ధం విస్తరించే ప్రమాదంపై ఐక్యరాజ్యసమితి తీవ్ర ఆందోళన

ఢిల్లీ: మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధ మేఘాలు దట్టంగా అలుముకున్నాయి. ఇరాన్ అణు చర్చలు విఫలమైన నేపథ్యంలో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ ఉమ్మడిగా నిర్వహించిన 'ఆపరేషన్ ఎపిక్ ఫ్యూరీ' దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతోల్లా అలీ ఖమేనీ మరణించడం తెలిసిందే. టెహ్రాన్‌తో పాటు పలు నగరాలపై జరిగిన ఈ భీకర వైమానిక దాడులకు మిగతా.. 2లో

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో ఇరాన్ సైన్యాధిపతి మౌసవి మృతి

- టెహ్రాన్‌లో రక్షణ మంత్రి, ఐఆర్‌జీసీ చీఫ్‌తో పాటు ఏడుగురు కమాండర్ల మరణం
- సుప్రీం లీడర్ ఖమేనీ మృతిని ధృవీకరించిన ఇరాన్ ఆర్మీ
- అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ పై తీవ్ర స్థాయిలో ప్రతీకారం తీర్చుకుంటామని హెచ్చరిక

పేలుడు పదార్థాల ఫ్యాక్టరీలో ఘోర ప్రమాదం.. 15 మంది మృతి

- మహారాష్ట్ర నాగ్‌పూర్‌లో పేలుడు పదార్థాల ఫ్యాక్టరీలో ప్రమాదం
- కటోల్ తహసీల్‌లోని ఎస్‌బీఎల్ ఎనర్జీ లిమిటెడ్‌లో ఘటన

వైద్య రంగానికి బడ్జెట్‌లో 6 శాతంతో నిధుల వెల్లువ

అమరావతి: రాష్ట్రంలో సంక్షేమం, అభివృద్ధిని జోడు గుర్రాల పరుగులు పెట్టిస్తున్నామని, ప్రజారోగ్యానికి తమ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. విజయనగరం జిల్లా చీపురుపల్లి నియోజకవర్గం రావివలసలో 'హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సినేషన్' కార్యక్రమాన్ని సీఎం ప్రారంభించారు. అనంతరం జరిగిన ప్రజావేదిక సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ... క్యాన్సర్ రహిత సమాజమే లక్ష్యంగా అడుగులు వేస్తున్నామన్నారు. మహిళల్లో అత్యధికంగా వస్తున్న సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను అరికట్టేందుకు 15 ఏళ్లలోపు బాలికలకు హెచ్‌పీవీ టీకాలను ఉచితంగా అందిస్తున్నట్లు చంద్రబాబు వెల్లడించారు. బయట మార్కెట్లో రూ.4 వేలు ఉండే ఈ టీకాను, రాష్ట్రంలోని 3.45 లక్షల మంది బాలికలకు ఉచితంగా అందించేందుకు రూ.14.11 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామన్నారు. కర్నూలులో రూ.50 కోట్లతో స్టేట్ క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, తాజా బడ్జెట్‌లో వైద్య రంగానికి ఏకంగా రూ.19,305 కోట్లు కేటాయించామని తెలిపారు. యూనివర్సల్ హెల్త్ పాలసీ ద్వారా రూ.25 లక్షల వరకు ఉచిత వైద్యం అందించేలా ప్రణాళికలు రూపొందించామన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధిపై సీఎం కీలక ప్రకటన చేశారు. రాబోయే మూడేళ్లలో ఉత్తరాంధ్రలోని పెండింగ్ సాగునీటి ప్రాజెక్టులన్నింటినీ పూర్తి చేసి, ప్రతి ఎకరానికి నీరు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్ట్, విశాఖలో డేటా సెంటర్ రాకతో ఈ ప్రాంత ముఖచిత్రం మారిపోనుందని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వంపై చంద్రబాబు తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. గత పాలకులు ప్రజలనే కాకుండా దేవుడిని కూడా మోసం చేశారని, తిరుమల లడ్డూ ప్రసాదంలో కల్తీ నెయ్యి వాడి అపచారం చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్ ద్వారా భూములు కాజేయాలని చూస్తే, తాము అధికారంలోకి రాగానే ఆ చట్టాన్ని రద్దు చేసి ప్రజలకు భరోసా కల్పించామని గుర్తుచేశారు. సమపాళ్లలో అభివృద్ధి, సంక్షేమం అందిస్తూ 'హెల్తీ, వెల్తీ, హ్యాపీ' ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను తీర్చిదిద్దడమే ఎన్డీఏ కూటమి లక్ష్యమని చంద్రబాబు పునరుద్ఘాటించారు.

జలమండలికి భూ కేటాయింపులు రద్దు

హైదరాబాద్: తెలంగాణలోని శారదాపీఠం భూముల అంశానికి సంబంధించి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. భూములను శారదా పీఠానికే కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. అదే సమయంలో జలమండలికి భూ కేటాయింపులు రద్దు చేశారు. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ సచివాలయంలో వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు సీఎం రేవంత్ సమావేశం అయ్యారు. 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళికపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. పూర్తిస్థాయి నివేదిక ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా శారదాపీఠం భూముల అంశంపై సీఎం ఆరా తీశారు. ఈ క్రమంలోనే నిర్వాహకుల తాజా స్థితిని తెలియజేయనందుకు అధికారులపై రేవంత్ ఫైర్ అయినట్లు సమాచారం. కాగా, 2019లో తెలంగాణలో విశాఖ శ్రీశారదా పీఠానికి అప్పటి కేసీఆర్ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ పరిధిలో సుమారు రెండున్నర ఎకరాల భూమిని కేటాయించింది. విలువైన ప్రభుత్వ భూమిని కేవలం రూపాయికే కట్టబెట్టడంపై ఆ సమయంలోనే చర్చలు నడిచాయి. ఈ భూమి కేటాయింపు పీఠం యొక్క ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల నిమిత్తం జరిగిందని, ఇది ఆ పీఠం విజ్ఞప్తి మేరకే జరిగినట్లు తెలుస్తోంది.

బీఆర్ఎస్ ధ్వజం

శారదా పీఠం భూముల అంశానికి సంబంధించి రేవంత్ సర్కార్‌పై బీఆర్ఎస్ ధ్వజమెత్తింది. తెలంగాణలో ఇళ్లు కూల్చడం అయిపోయిందని, ఇక దేవాలయాలు కూల్చడానికి కాంగ్రెస్ నేతలు సిద్ధమయ్యారంటూ హరీష్ రావు విమర్శించారు. రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండటం ఇష్టం లేదా అంటూ ప్రశ్నించారు.

'ఇరాన్‌పై దాడుల్ని భారత్ ఖండించాలి'

'ఇరాన్‌పై దాడులను మేం ఖండిస్తున్నాం

హైదరాబాద్: మధ్య ప్రాచ్య దేశాలపై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ చేస్తున్న దాడుల్ని భారత్ ఖండించాలని ఎంఐఎం చీఫ్ అసదుద్దీన్ ఓవైసీ అన్నారు. ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దాడులపై ఓవైసీ స్పందించారు. 'ఇరాన్‌పై దాడులను మేం ఖండిస్తున్నాం. ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ హత్య చట్టవిరుద్ధం, అనైతికం. ఆయన షియా సమాజానికి గొప్ప నాయకుడు' అని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఇరాన్‌పై దాడుల్ని తక్షణమే ముగియాలని,ఈ విషయంలో భారత ప్రభుత్వం తన పాత్ర పోషించాలని కోరారు. ఈ దాడులు ఇలాగే కొనసాగితే గల్ఫ్ ప్రాంతంలో తీవ్ర అస్థిరత నెలకొనే అవకాశం ఉంది. దాడుల్ని కేంద్రం ఖండించాలి. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో దేశం శాంతి ప్రయత్నాలకు ముందడుగు వేయాలి. గల్ఫ్ దేశాల్లో దాదాపు కోటి (10 మిలియన్) మంది భారతీయులు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. యుద్ధం కొనసాగితే వారు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. ఈ యుద్ధం కొనసాగితే గల్ఫ్ ప్రాంతంలో ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ రంగాల్లో కల్లోలం తప్పదు. భారతీయులు అక్కడ చిక్కుకుపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

ఈ హత్య కిరాతకమైన చర్య...

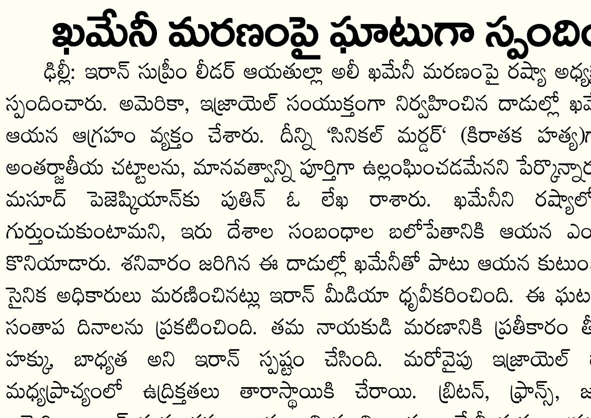
ఖమేనీ మరణంపై ఘాటుగా స్పందించిన పుతిన్

ఢిల్లీ: ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఆయతుల్లా అలీ ఖమేనీ మరణంపై రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ తీవ్రంగా స్పందించారు. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన దాడుల్లో ఖమేనీ ప్రాణాలు కోల్పోవడం పట్ల ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. దీన్ని 'సినికల్ మర్డర్' (కిరాతక హత్య)గా అభివర్ణించిన పుతిన్.. ఇది అంతర్జాతీయ చట్టాలను, మానవత్వాన్ని పూర్తిగా ఉల్లంఘించడమేనని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్‌కు పుతిన్ ఓ లేఖ రాశారు. ఖమేనీని రష్యాలో అత్యుత్తమ రాజనీతిజ్ఞుడిగా గుర్తుంచుకుంటామని, ఇరు దేశాల సంబంధాల బలోపేతానికి ఆయన ఎంతో కృషి చేశారని ఆ లేఖలో కొనియాడారు. శనివారం జరిగిన ఈ దాడుల్లో ఖమేనీతో పాటు ఆయన కుటుంబ సభ్యులు, పలువురు సీనియర్ సైనిక అధికారులు మరణించినట్లు ఇరాన్ మీడియా ధృవీకరించింది. ఈ ఘటనతో ఇరాన్ 40 రోజుల పాటు సంతాప దినాలను ప్రకటించింది. తమ నాయకుడి మరణానికి ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం తమ చట్టబద్ధమైన హక్కు, బాధ్యత అని ఇరాన్ స్పష్టం చేసింది. మరోవైపు ఇజ్రాయెల్ దాడులు కొనసాగిస్తుండటంతో మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతలు తారాస్థాయికి చేరాయి. బ్రిటన్, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ అధినేతలు స్పందిస్తూ.. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య చర్చలు జరగాలని సూచించారు. ఖమేనీ మరణం ప్రపంచ రాజకీయాల్లో, ముఖ్యంగా రష్యా-ఇరాన్ సంబంధాల్లో కీలక మార్పులకు కారణం కావచ్చని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో ఇరాన్ సైన్యాధిపతి మౌసవి మృతి

ఢిల్లీ: ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ జరిపిన సంయుక్త వైమానిక దాడులు ఆ దేశానికి కోలుకోలేని దెబ్బతీశాయి. ఈ దాడుల్లో ఇరాన్ ఆర్మీ చీఫ్ ఆఫ్ స్టాఫ్ అబ్దోల్లాహిం మౌసవి మరణించినట్లు ఆ దేశ ప్రభుత్వ మీడియా ఐఆర్ఐబీ టీవీ ఆదివారం వెల్లడించింది. జిన్హువా వార్తా సంస్థ కథనం ప్రకారం.. టెహ్రాన్‌పై జరిగిన ఈ భీకర దాడుల్లో ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్ (ఐఆర్‌జీసీ) చీఫ్ కమాండర్ మొహమ్మద్ పాక్‌పూర్, రక్షణ మండలి కార్యదర్శి అలీ షంఖానీ, రక్షణ మంత్రి అజీజ్ నసిర్‌జాదే కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయారు. టెహ్రాన్‌లోని రెండు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ఇరాన్ ఉన్నతాధికారులు సమావేశమైనట్లు మిలిటరీ ఇంటెలిజెన్స్ గుర్తించిందని, ఆ వెంటనే ఇజ్రాయెల్ ఎయిర్ ఫోర్స్ మెరుపు దాడులు చేసిందని ఇజ్రాయెల్ రక్షణ దళం (ఐడీఎఫ్) ప్రకటించింది. ఈ ఆపరేషన్‌లో రక్షణ మంత్రి, ఐఆర్‌జీసీ చీఫ్ సహా మొత్తం ఏడుగురు సీనియర్ కమాండర్లను మట్టుబెట్టినట్లు ఐడీఎఫ్ స్పష్టం చేసింది. మరికొంతమంది బాధితుల వివరాలు వెల్లడికాల్సి ఉందని స్థానిక మీడియా పేర్కొంది. మరోవైపు, ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ మృతి చెందినట్లు ఆ దేశ ప్రభుత్వ టీవీ అధికారికంగా ధృవీకరించింది. తమ నాయకుడి మరణంపై ఐఆర్‌జీసీ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఖమేనీ మరణానికి కారణమైన అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ "హంతకులపై" ప్రతీకారం తీర్చుకుంటామని టెలిగ్రామ్ వేదికగా శపథం చేసింది. చరిత్రలో ఎన్నడూ చూడని విధంగా అత్యంత భీకరమైన దాడులతో (ఫెరోషియస్ అఫెన్సివ్) సమాధానం చెబుతామని, తమ దేశంపై దాడి చేసిన వారికి తగిన గుణపాఠం చెబుతామని హెచ్చరించింది. ఈ పరిణామాలతో పశ్చిమ ఆసియాలో ఉద్రిక్తతలు తారస్థాయికి చేరాయి.

పేలుడు పదార్థాల ఫ్యాక్టరీలో ఘోర ప్రమాదం.. 15 మంది మృతి



మహారాష్ట్ర: మహారాష్ట్రలో ఘోర ప్రమాదం సంభవించింది. నాగ్‌పూర్ జిల్లాలోని ఓ పేలుడు పదార్థాల తయారీ ఫ్యాక్టరీలో ఆదివారం ఉదయం భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఈ దుర్ఘటనలో కనీసం 15 మంది మృతి చెందారని, పలువురు గాయపడ్డారని పోలీసులు తెలిపారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం కటోల్ తహసీల్ పరిధిలోని రౌల్‌గావ్ గ్రామంలో ఉన్న ఎస్‌బీఎల్ ఎనర్జీ లిమిటెడ్ ఫ్యాక్టరీలో ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. మైనింగ్, పారిశ్రామిక అవసరాల కోసం ఈ కంపెనీ పేలుడు పదార్థాలను తయారు చేస్తుంది. ఉదయం 7 గంటల నుంచి 7:15 గంటల మధ్య ఫ్యాక్టరీలోని డిటోనేటర్ ప్యాకింగ్ యూనిట్‌లో ఈ పేలుడు జరిగినట్లు కంపెనీ ప్రతినిధులు వెల్లడించారు. ప్రమాద సమాచారం అందిన వెంటనే పోలీసులు, సహాయక బృందాలు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నాయి. పేలుడులో గాయపడిన వారిని వెంటనే నాగ్‌పూర్‌లోని ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని, పూర్తి వివరాలతో త్వరలో ఒక ప్రకటన విడుదల చేస్తామని కంపెనీ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. ప్రమాదానికి గల కచ్చితమైన కారణాలు ఇంకా తెలియరాలేదు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. మృతుల సంఖ్యపై భిన్నమైన నివేదికలు వస్తుండటంతో పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

జూన్ 2న తెలంగాణ పండుగ ఘనంగా జరుపుకోవాలి

ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. జూన్ 2న తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని బాధ్యతగా నిర్వర్తించాలని ఆదేశించారు. గ్రామ, మండల, జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమాల షెడ్యూల్‌ను రూపొందించి, వాటిని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక లోగో తయారు చేయాలని సీఎస్‌ను ఆదేశించారు. ఫైళ్లలో ఉన్న నిర్ణయాలు క్షేత్రస్థాయిలో ఫలితాలుగా మారాలని, ప్రజలకు పథకాల ప్రయోజనం ప్రత్యక్షంగా చేరేలా యంత్రాంగం మొత్తం ఒకే లక్ష్యంతో పనిచేయాలని చెప్పారు. ఈ 99 రోజుల్లో పెండింగ్ ఫైళ్ల క్లియరెన్స్‌తోపాటు రాష్ట్రస్థాయి నుంచి గ్రామస్థాయి వరకు అన్ని కార్యాలయాల్లో పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత కోసం ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించాలన్నారు. ఇందుకు ప్రతి శాఖ, ప్రతి జిల్లా, ప్రతి అధికారి మిషన్ మోడ్‌లో పనిచేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల ముఖ్య కార్యదర్శులు, కార్యదర్శులతో శనివారం సచివాలయంలో సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. పురోగతిని స్వయంగా పరిశీలిస్తానని, క్రమం తప్పకుండా సమీక్షలు నిర్వహిస్తానని చెప్పారు. అధికారుల పనితీరు లోపాలను సహించబోమని హెచ్చరించారు. ఐఏఎస్ అధికారులే ప్రభుత్వానికి వెన్నెముక అని.. ప్రతి పథకం, ప్రతి పాలసీ విజయం, వైఫల్యం వారిపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయన్నారు. మార్చి 4న నిర్వహించే కలెక్టర్ల సమావేశంలో అందరి పని తీరుపై మాట్లాడతానని వెల్లడించారు.

ఇంటి నుంచే అన్ని సేవలు పొందేలా..

పరిపాలనలో అధునాతన సాంకేతికను సమర్థంగా వినియోగించాలని అధికారులను సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. ప్రజలు ఇంటి నుంచే ఆన్‌లైన్ ద్వారానే అన్ని పథకాలు, సేవలు పొందేలా సాంకేతిక సంస్కరణలు తీసుకురావాలని నిర్దేశించారు. కరెంట్ మీటర్, ఇళ్ల నిర్మాణానికి అనుమతి, నల్లా కనెక్షన్ మొదలు ప్రభుత్వం నుంచి పొందాల్సిన అనుమతులు, సేవలకు ప్రజలు ఆఫీసులకు రావాల్సిన అవసరం లేకుండా పనులు జరగాలని చెప్పారు. వాహనం కొన్న షోరూంలోనే రిజిస్ట్రేషన్ చేసే విధానం అమల్లోకి వచ్చిందని, ఇలా ప్రతి విభాగంలోనూ సంస్కరణలు తీసుకురావాలన్నారు. ఏ ఫైలు, ఏ ఆర్జీ ఎక్కడ ఉందో దరఖాస్తుదారు తెలుసుకునే సునాయస విధానం ఉండాలని సూచించారు. సమూల మార్పులతో సాంకేతిక సంస్కరణలు అమలు చేసేందుకు ఐఏఎస్ అధికారి జయేశ్ రంజన్ అధ్వర్యంలో కమిటీ వేయాలని ఆదేశించారు. మూడు వారాల్లో నివేదికను అందజేయాలని కోరారు. ప్రతీ విభాగంలో డిజిటల్ గవర్నెన్స్ అమలు చేయాలని, డేటా నిల్వ చేస్తున్న పాత కాలం సర్వర్లను వచ్చే 20 ఏళ్లకు సరిపడేలా అప్‌డేట్ చేసుకోవాలని సూచించారు.

కేంద్రం సమ్మిట్‌పై విమర్శలొచ్చాయి..

కేంద్రం నిర్వహించిన ఏఐ సమ్మిట్‌పై కొన్ని విమర్శలు వచ్చాయని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిన గ్లోబల్ సమ్మిట్ అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిందని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. రాష్ట్రాన్ని క్యూర్, ప్యూర్, రేర్ మూడు జోన్లుగా విభజించామని గుర్తు చేశారు. కోర్ అర్బన్ రీజియన్‌లో చేపట్టాల్సిన సర్వీస్ సెక్టార్ అభివృద్ధికి ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని చెప్పారు. ప్రతి ఐఏఎస్ అధికారి తమ శాఖలో బెస్ట్ ప్రోగ్రామ్‌ను డిజైన్ చేసుకోవాలని, తమంతట తాముగా గర్వపడే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు.

ఉద్యోగుల డేటా సిద్ధంగా ఉండాలి..

రెగ్యులర్ ఉద్యోగులతోపాటు అవుట్ సోర్సింగ్, కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల సమాచారం అన్ని శాఖల కార్యదర్శుల వద్ద సిద్ధంగా ఉండాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో మండల స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు అద్దె భవనాల్లో ఉండటానికి వీల్లేదని ఆదేశించారు. ప్రతి శాఖకు సొంత భవనం ఉండాలని, బడ్జెట్ ప్రతిపాదనల్లో వీటిని చేర్చాలని సూచించారు. కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాల నిధులను రాబట్టుకునేందుకు ప్రతి శాఖ అప్రమత్తంగా ఉండాలని, నిధుల సద్వినియోగం చేపట్టడం వల్ల ప్రత్యేక రాయితీలు, ప్రోత్సాహకాలు కూడా రాష్ట్రం సాధించుకునే అవకాశం ఉంటుందని గుర్తు చేశారు. దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా ఫ్యూచర్ సిటీ నిర్మాణం ఉండాలని, అభివృద్ధిపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు.

ప్రజలు మార్పును స్వాగతిస్తున్నారు..

పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం, మార్పును తీసుకొస్తామనే హామీతో అధికారంలోకి వచ్చిన తమ ప్రభుత్వం రెండేళ్ల మూడు నెలలు పూర్తి చేసుకుందని, ప్రజలు కోరుకున్న మార్పును స్వాగతిస్తున్నారని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. వరుస ఎన్నికల్లో ప్రజలు తమ ప్రభుత్వానికి మద్దతుగా నిలిచారని అన్నారు. ఇప్పటివరకు సాధించిన విజయాలను నిజాయితీగా అంచనా వేసుకుని, ఎక్కడ లోటుపాట్లు ఉన్నాయో గుర్తించాలని అధికారులను హెచ్చరించారు. వచ్చే ఎన్నికల నాటికి మిగిలిన రెండేళ్ల తొమ్మిది నెలలకు సరైన ప్రణాళికతో కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలని సీఎం సూచించారు.

దేవుడికి ద్రోహం చేస్తే క్షమించను

మొదటి పేజి తరువాయి

బాలికలకు గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ నిరోధక టీకాల కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం రావివలస గ్రామంలో ఏర్పాటుచేసిన ప్రజావేదిక సభలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. ప్రసంగం ఆయన మాటల్లోనే.. గూగుల్, టీసీఎస్, కాగ్నిజెంట్ వంటి దిగ్గజ ఐటీ సంస్థలు ఉత్తరాంధ్రకు వస్తున్నాయి. భోగాపురం విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి వస్తే ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. విజయనగరం జిల్లాలో గిరిజన విశ్వవిద్యాలయ నిర్మాణం త్వరలో పూర్తవుతుంది. ఉత్తరాంధ్ర తీరంలో అపారంగా ఖనిజ నిక్షేపాలున్నాయి. సంబంధిత పరిశ్రమల ఏర్పాటుతో యువతకు ఉద్యోగాలు వస్తాయి. పేదరికం దూరమవుతుంది. గత ప్రభుత్వం భూ రికార్డులను మార్చేసింది. అందుకే ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్ రద్దుచేసి, రెవెన్యూ రీసర్వే చేస్తున్నాం. క్యూఆర్ కోడ్ వంటి ఫీచర్లతో పట్టాదారు పాసు పుస్తకాలు అందజేస్తున్నాం. తప్పుచేసిన వారెవరైనా వదిలిపెట్టను. దేవుడికి ద్రోహం చేస్తే అస్సలు క్షమించను. గత ప్రభుత్వంలో రసాయనాలతో నెయ్యి తయారుచేసి తిరుమలలో స్వామివారికి నైవేద్యంగా సమర్పించారంటే.. ఎంత దుర్మార్గంగా వ్యవహరించారో అర్థం చేసుకోవాలి. వైకాపా ఎమ్మెల్యేలు ప్రజాసమస్యలపై చర్చించడానికి శాసనసభకు రాకుండా.. అడ్డదారుల్లో మాట్లాడుతున్నారు. వారి ఐదేళ్ల పాలనలో రౌడీయిజం పరాకాష్ఠకు చేరింది. నేడు రాష్ట్రంలో రౌడీలకు చోటులేదు. గంజాయి బ్యాచ్.. ఖబడ్దార్!

బాధితుల్లో మహిళలే ఎక్కువ..

దేశంలో హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సిన్ ఉచితంగా వేసేలా ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. 2012 నాటి నివేదికల ప్రకారం రాష్ట్రంలో 29 వేల మందికి పైగా క్యాన్సర్ బాధితులుండగా, 2025 నాటికి ఆ సంఖ్య 32 వేలకు మించింది. మహిళలు ఎక్కువగా దీని బారినపడుతున్నారు. గర్భాశయ ముఖద్వారా క్యాన్సర్ నివారణకు హెచ్‌పీవీ టీకా ఇస్తున్నాం. ఒక డోస్‌కు రూ.4 వేల వరకు ఖర్చవుతుంది. ప్రభుత్వం ఉచితంగానే అందిస్తోంది. ఇప్పటికే 1.72 కోట్ల మందికి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేశాం. 5.07 లక్షల మందికి నోటి క్యాన్సర్ రావొచ్చని ఫలితాల్లో వెల్లడైంది. 2.58 లక్షల మందికి రొమ్ము, మరో 3.40 లక్షల మందికి గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదముందని తేలింది. రోగులకు చికిత్స, పరిశోధనల కోసం కర్నూలులో క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. తాజా బడ్జెట్‌లో ఆరోగ్య రంగానికి రూ.19,300 కోట్లు కేటాయించాం. పేదలకు రూ.2.5 లక్షల ఆరోగ్య బీమా అందించాలన్నది ప్రణాళిక. బీమా కంపెనీల ద్వారా 2.5 లక్షల వరకు ఉచిత వైద్యసేవలు అందిస్తాం. ఎన్టీఆర్ వైద్యసేవ ద్వారా రూ.25 లక్షల వరకు బీమా కల్పిస్తాం. పంటలకు పురుగు మందులు మోతాదుకు మించి వాడొద్దు. అధిక యూరియా వినియోగం క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతోంది.

ఖమేనీ హత్య హేయమైన చర్య

మొదటి పేజి తరువాయి

అనంతరం పశ్చిమ ఆసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులపై ఆమె ఆదివారం ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. ప్రపంచానికి ఇప్పుడు కావాల్సింది యుద్ధం కాదని, శాంతి అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. "కన్నుకు కన్ను సిద్ధాంతం ప్రపంచాన్ని గుడ్డిది చేస్తుంది" అన్న మహాత్మా గాంధీ మాటలను ప్రియాంక ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. ప్రజాస్వామ్య దేశాలకు నాయకత్వం వహిస్తున్నామని చెప్పుకునే వారు, ఒక సార్వభౌమ దేశాధినేతను ఇలా లక్ష్యంగా చేసుకుని హత్య చేయడం, వేలాది మంది అమాయకుల ప్రాణాలు తీయడం అత్యంత హేయమైన చర్య అని ఆమె మండిపడ్డారు. దీనికి వారు ఏ కారణం చెప్పినా సమర్థనీయం కాదన్నారు. అనేక దేశాలు ఇప్పుడు ఈ ఘర్షణలోకి లాగబడటం విషాదకరమని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇదే సమయంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీపై కూడా ఆమె పరోక్ష విమర్శలు చేశారు. ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని, అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ముందు సాగిలపడిన మన ప్రధాని మోదీ, కనీసం ఇప్పుడైనా యుద్ధ ప్రభావిత దేశాల్లో చిక్కుకున్న భారతీయులను సురక్షితంగా వెనక్కి తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తారని ఆశిస్తున్నట్లు ప్రియాంక పేర్కొన్నారు. మరోవైపు, ఖమేనీ హత్య తర్వాత పశ్చిమ ఆసియాలో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకున్నాయి. ఇరాన్ ప్రతీకార దాడులతో బహ్రెయిన్, కువైట్, దుబాయ్, దోహా, రియాద్ నగరాల్లో పేలుళ్లు వినిపించాయి. యూఏఈ తన గగనతలాన్ని మూసివేయడంతో, అనేక మంది భారతీయులు విమానాశ్రయాల్లో చిక్కుకుపోయారు. వారిని సురక్షితంగా స్వదేశానికి రప్పించాలని భారత్ అడ్వైజరీలు జారీ చేసింది.

వేసవి భగభగలు

మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ ఏడాది వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు ఫిబ్రవరి రెండో వారం నుంచే ప్రారంభమయ్యాయి. దక్షిణ తెలంగాణ జిల్లాల్లో సాధారణం, అంతకంటే తక్కువగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు కాగా ఉత్తర, మధ్య తెలంగాణ జిల్లాల్లో మాత్రం సాధారణం కంటే అధికంగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. ఈ ఏడాది వేసవి సీజన్‌లో ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే అధికంగా ఉంటాయని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తోంది. గతేడాది నవంబర్ నుంచి ఫిబ్రవరి మధ్యనున్న చలికాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు భారీగా పతనం కావడం, ఎక్కువ రోజులు అత్యంత తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు కావడం, దీనికితోడు చలి తీవ్రత కూడా అధికంగా ఉండగా ఈ ఏడాది వేసవిలో ఇదే తరహాలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు కావడం, వేడితో కూడుకున్న రోజులు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశాలున్నట్లు నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మార్చిలో తేలికపాటి వానలు...

రాష్ట్రంలో గరిష్ట, కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు ప్రస్తుతం సాధారణ స్థితిలోనే ఉన్నాయి. రానున్న మూడు రోజులు సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలే నమోదవుతాయని వాతావరణ శాఖ చెబుతోంది. ఆ తర్వాత ఉష్ణోగ్రతలు క్రమంగా పెరుగుతాయని, ఈనెల రెండు, మూడో వారంలో పలుచోట్ల తేలికపాటి వర్షాలు నమోదు కానున్నట్లు వాతావరణ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈనెలాఖరు నుంచి ఉష్ణోగ్రతల పెరుగుదల వేగంగా ఉంటుందని ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో ఉష్ణోగ్రతలు 40డిగ్రీలు దాటే అవకాశం ఉందని, ఈ సీజన్‌లో గరిష్టంగా 44 నుంచి 46డిగ్రీ సెల్సియస్ మధ్యలో గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, కరీంనగర్ జిల్లాల్లో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు కానున్నాయి. అదేవిధంగా భూపాలపల్లి, నల్లగొండ, సూర్యాపేట జిల్లాల్లో వడగాలుల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ సీజన్‌లో వడగాలులు కూడా ఎక్కువ రోజులు వీస్తాయని, వాతావరణంలో నెలకొన్న మార్పులుతో అత్యంత చలి, అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నట్లు ఐఎండీ శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తాజా వేసవి సీజన్‌పై ప్రాథమిక అంచనాలను ఐఎండీ నేడో, రేపో విడుదల చేయనుంది.

మీకోసం నరక ద్వారాలు తెరిచి ఉంచుతున్నాం..

మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ భీకర వైమానిక దాడులకు ప్రతీకారంగా ఇరాన్ గంటల వ్యవధిలోనే తన ప్రతాపాన్ని చూపించింది. 'ఆపరేషన్ ట్రూ ప్రామిస్-4' పేరుతో ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రెవల్యూషనరీ గార్డ్ కార్ప్స్ (ఐఆర్ జీసీ) అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ స్థావరాలపై విరుచుకుపడింది. శత్రువులకు నరకం అంటే ఎలా ఉంటుందో చూపిస్తామని తీవ్ర హెచ్చరికలు చేసింది.

అమెరికా బేస్‌లే లక్ష్యంగా..

ఖమేనీ మరణం తర్వాత ఇరాన్ ఐదో దశ దాడులను ముమ్మరం చేసింది. కువైట్‌లోని అబ్దుల్లా ముబారక్ ప్రాంతంలో ఉన్న అమెరికన్ నావల్ బేస్‌పై 4 బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, 12 డ్రోన్లతో ఇరాన్ దాడి చేసింది. ఈ ఘటనలో బేస్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ పూర్తిగా ధ్వంసమైందని, పలువురు అమెరికన్ సైనికులు మరణించారని సమాచారం. అటు హిందూ మహాసముద్రంలోనూ ఇరాన్ అలజడి సృష్టించింది. అమెరికా నౌకలకు ఇంధనం సరఫరా చేస్తున్న కంబాట్ సపోర్ట్ షిప్‌పై 'ఖద్ర 380' క్షిపణులతో దాడి చేసింది.

మరోవైపు, దుబాయ్‌లోని జెబెల్ అలీ యాంకరేజ్‌లో అమెరికాకు ఆయుధాలు చేరవేస్తున్న నౌకపై కూడా డ్రోన్ దాడులు జరిగాయి. ఈ దాడుల తీవ్రతకు దుబాయ్ ఎయిర్‌పోర్ట్ కార్యకలాపాలు పూర్తిగా స్తంభించిపోయాయి. అంతకుముందు పామ్ ఐలాండ్, బుర్జ్ అల్ అరబ్ ప్రాంతాల్లోనూ దాడులు జరిగినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. పర్షియన్ గల్ఫ్ దేశాలతో పాటు ఇరాక్ కుర్దిస్తాన్‌లోని అమెరికా బేస్‌లపై కూడా ఇరాన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ బాంబుల వర్షం కురిపించింది.

శత్రువులకు నరకమే..

తమ నాయకుడి మరణానికి ప్రతీకారంగా 'చరిత్రలోనే అత్యంత భయంకరమైన అఫెన్సివ్ ఆపరేషన్' చేపడతామని ఐఆర్ జీసీ హెచ్చరించింది. "శత్రువులకు నరక ద్వారాలు తెరిచి ఉంచుతాం.. ఇమామ్ హంతకులకు కచ్చితంగా శిక్ష పడుతుంది" అని టెలిగ్రామ్ వేదికగా ఇరాన్ సైన్యం ప్రకటించింది. అమెరికా మిత్రదేశాలైన యూఏఈ, కతార్‌లలోనూ పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించడంతో ఆయా దేశాలు ఆందోళన చెందుతున్నాయి. శత్రువులకు సహకరిస్తే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయని ఇరాన్ పరోక్షంగా హెచ్చరించింది. పరిస్థితి చేయిదాటిపోతుండటంతో ఐక్యరాజ్యసమితి సెక్రటరీ జనరల్ అంటోనియో గుటెరెస్ స్పందించారు. తక్షణమే హింసను ఆపాలని, లేదంటే ప్రపంచ భద్రతకే ముప్పు వాటిల్లుతుందని హెచ్చరించారు. అటు రష్యా, యూరోపియన్ యూనియన్ కూడా ఇరు పక్షాలు సంయమనం పాటించాలని కోరాయి. ఏది ఏమైనా ఖమేనీ మరణం తర్వాత మధ్యప్రాచ్యంలో పరిస్థితులు పూర్తిగా అదుపు తప్పినట్లు కనిపిస్తోంది.

ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ ప్రయోగించిన ఆయుధాలు ఇవే!

ఢిల్లీ: అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా ఇరాన్‌పై జరిపిన 'ఆపరేషన్ ఎపిక్ ఫ్యూరీ'లో అత్యాధునిక, విధ్వంసకర ఆయుధాలను ప్రయోగించాయి. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఆదేశాల మేరకు శనివారం ఉదయం ఈ దాడులు జరిగాయి. ఈ ఆపరేషన్‌లో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ మరణించినట్లు వెల్లడైంది. ఈ దాడుల్లో ప్రధానంగా 'టోమహాక్' క్రూయిజ్ క్షిపణులు, సరికొత్త 'లూకాస్' సూసైడ్ డ్రోన్లు కీలక పాత్ర పోషించాయి. చరిత్రలోనే అత్యంత సంక్లిష్టమైన ఈ ఆపరేషన్‌లో భూమి, ఆకాశం, సముద్రం నుంచి ఏకకాలంలో లక్ష్యాలను ఛేదించేందుకు ఈ ఆయుధాలను సమర్థంగా ఉపయోగించారు.

టోమహాక్ క్షిపణుల విధ్వంసం

అమెరికా యుద్ధనౌకల నుంచి ప్రయోగించిన టోమహాక్ క్రూయిజ్ క్షిపణులు ఈ ఆపరేషన్‌లో పెను విధ్వంసం సృష్టించాయి. రేథియాన్ కంపెనీ తయారు చేసే ఈ క్షిపణులు సుమారు 1,600 కిలోమీటర్ల దూరంలోని లక్ష్యాలను కూడా అత్యంత కచ్చితత్వంతో ఛేదించగలవు. రాడార్లను తప్పించుకుని, శత్రు రక్షణ వ్యవస్థలను దాటుకుని ప్రయాణించడం వీటి ప్రత్యేకత. సుమారు 13 లక్షల డాలర్ల విలువైన ఒక్కో క్షిపణి, నిర్దేశిత లక్ష్యాన్ని నేరుగా తాకి పూర్తిగా నాశనం చేయగలదు. ఇటీవల యెమెన్‌లోని హౌతీల స్థావరాలపై కూడా అమెరికా వీటిని ప్రయోగించింది.

తొలిసారిగా లూకాస్ సూసైడ్ డ్రోన్లు

ఈ యుద్ధంలో అమెరికా మొట్టమొదటిసారిగా 'లూకాస్' (లో-కాస్ట్ అన్‌మ్యాన్డ్ కంబాట్ ఎటాక్ సిస్టమ్) అనే సూసైడ్ డ్రోన్లను రంగంలోకి దించింది. ఇరాన్ వినియోగించే షాహెద్ డ్రోన్ల తరహాలో తక్కువ ఖర్చుతో వీటిని రూపొందించారు. అరిజోనాలోని స్పెక్టర్‌వర్క్స్ కంపెనీ తయారు చేసిన ఈ డ్రోన్ల విలువ ఒక్కొక్కటి సుమారు 35,000 డాలర్లు మాత్రమే. ఉక్రెయిన్ యుద్ధం తర్వాత ప్రాచుర్యం పొందిన 'అఫోర్డబుల్ మాస్' (తక్కువ ధరలో భారీ ఉత్పత్తి) వ్యూహంలో భాగంగా వీటిని అభివృద్ధి చేశారు. తక్కువ ఖర్చుతో వేల సంఖ్యలో ప్రయోగించి శత్రువును ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసే వీలుంటుంది.

స్టెల్త్ ఫైటర్లు, ఇతర ఆయుధాలు

ఈ వైమానిక దాడుల్లో రాడార్లకు చిక్కని ఎఫ్-35 స్టెల్త్ ఫైటర్ జెట్లు, ఎఫ్/ఏ-18 ఫైటర్ జెట్లు కూడా పాల్గొన్నాయి. ముఖ్యంగా ఐదో తరం ఎఫ్-35 జెట్లు శత్రు రాడార్ వ్యవస్థలను గుర్తించి, వాటిని నాశనం చేసే ప్రత్యేక క్షిపణులను మోసుకెళ్లాయి. వీటితో పాటు భూమి నుంచి ప్రయోగించే హిమార్స్ (హెచ్ఐఎంఏఆర్ఎస్) రాకెట్ సిస్టమ్‌లను కూడా ఈ ఆపరేషన్‌లో ఉపయోగించారు. అమెరికా యుద్ధ మంత్రి పీట్ హెగ్సెత్ ఈ ఆపరేషన్‌ను 'చరిత్రలోనే అత్యంత కచ్చితమైన, సంక్లిష్టమైన వైమానిక దాడి'గా అభివర్ణించారు. ఈ దాడులకు ప్రతీకారంగా ఇరాన్ కూడా ఇజ్రాయెల్, అమెరికా స్థావరాలపై క్షిపణులు, డ్రోన్లతో దాడులు చేసింది. ఇరాన్ అణుకార్యక్రమంపై చర్చలు విఫలమైన నేపథ్యంలో జరిగిన ఈ ఘటనతో మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతలు తారస్థాయికి చేరాయి.

సీఎం చంద్రబాబును కలిసిన నూతన సీఎస్ సాయి ప్రసాద్

నూతన సీఎస్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సాయి ప్రసాద్

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ నూతన ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిగా (సీఎస్) బాధ్యతలు స్వీకరించిన సాయి ప్రసాద్, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో సమావేశమయ్యారు. ఉండవల్లిలోని సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో ఈ భేటీ జరిగింది. సీఎస్‌గా పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరం ఆయన తొలిసారిగా ముఖ్యమంత్రిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా నూతన సీఎస్ సాయి ప్రసాద్‌కు సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేకంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. రాష్ట్ర పరిపాలనా యంత్రాంగానికి అధిపతిగా బాధ్యతలు స్వీకరించినందుకు ఆయనను అభినందించారు. వీరిద్దరి మధ్య కాసేపు భేటీ జరిగింది. మరోవైపు, ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయంలో కీలక బాధ్యతలు చేపట్టిన మరో అధికారి కూడా చంద్రబాబును కలిశారు. సీఎంకు ఎక్స్ అఫిషియో స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీగా నియమితులైన విజయానంద్ కూడా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు.

లిటిల్ స్టార్ యాన్యూవల్ డే కి ముఖ్య అతిధులుగా రామిశెట్టి బ్రదర్స్ శివప్రసాద్ & రమేష్

విస్సన్నపేట : నేటి శుభోదయ(ప్రతినిధి కమలాకర్) :విస్సన్నపేట లిటిల్ స్టార్ పాఠశాల 24 వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఈ రోజు నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి విశిష్ట అతిధులుగా ప్రముఖ బిల్డర్స్ హైదరాబాద్ రామిశెట్టి శివప్రసాద్ రామిశెట్టి రమేష్ బ్రదర్స్ పాల్గొని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ప్రతి విద్యార్థి ఒక అబ్దుల్ కలాం కావాలని అలాగే తల్లి దండ్రులపట్ల గౌరవంతో మెలగాలని అలాగే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు మంచి భవిషత్ కోసం వివిధ రంగాలలో కష్టపడి పని చేసి సంపాదించే ప్రతి రూపాయి పిల్లల చదువులకోసం వారి బంగారు భవితకోసం శ్రమిస్తారని అలాగే లిటిల్ స్టార్ వ్యవస్థాపక డైరెక్టర్ నరసింహారావు కూడా పేద విద్యార్థులకు ఉచిత విద్యను అందిస్తూ ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తూ గత 24 సంవత్సరాలుగా ఎందరో విద్యార్థినే విద్యార్థులకు బంగారు భవిష్యత్తు అందిచారని ఇంత పెద్ద మొత్తంలో తల్లిదండ్రులు పాల్గొనటం చుస్తే పాఠశాలడైరెక్టర్ మరియు ప్రిన్సిపాల్ అయిన నరసింహారావు ఎంత సన్నితంగా సహకారిగా ఉంటున్నారో అర్థమౌతుందని ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ చిన్నారులకు ఆశీసులు తెలియచేసారు లిటిల్ స్టార్ స్పూర్తితో త్వరలో పాఠశాల ప్రారభించనున్నట్లు తెలియచేశారు అనంతరం పాఠశాల యజమాన్యం రామిశెట్టి బ్రదర్స్ ను ఆత్మీయంగా ఘన సత్కారం చేసి జ్ఞాపికను అందించి కృతజ్ఞతలు తెలియచేసారు వార్షికోత్సవ కార్యక్రమంలో రామిశెట్టి శివప్రసాద్ ప్రసంగం అందరుని ఆకట్టుకుంది ప్రసంగ అనంతరం లిటిల్ స్టార్ డైరెక్టర్ నరసింహారావు ను రామిశెట్టి శివప్రసాద్ రమేష్ మరియు సన్నిహితులు పూల మాలతో సాలువాతో సత్కరించటం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ పాఠశాలల యజమాన్య పాల్గొని శివప్రసాద్ ప్రసంగానికి ముగ్దలై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు.

తిరుపతి నుండి మేల్మరువత్తూరు వరకు ఆధ్యాత్మిక జ్యోతి

నేటి శుభోదయ.:చిత్తూరు జిల్లా నగిరి మున్సిపాలిటీ న గిరి పట్టణంలో ఓం శక్తి ఆలయం అందు మేల్ మరువత్తూర్ ఆధ్యాత్మిక గురువులు శ్రీ బంగారు అడిగాలారు వారి 86వ సంవత్సరం జన్మదిన శుభ సందర్భముగా దేశ ప్రజలు సుభిక్షంగా ఉండాలని, తగుమైన వర్షాభావం కావాలని వ్యాపారస్తులు సౌఖ్యంగా ఉండాలని అందరికీ ఆరోగ్య ప్రధానం ఇవ్వాలని కోరుతూ ప్రత్యేక పూజలు చేసి 'ఆధ్యాత్మిక జ్యోతిని 'తీసుకెళ్లారు నగరికి విచ్చేసిన ఈ ఆధ్యాత్మిక జ్యోతి కి ప్రత్యేక ఆహ్వానం పలికి విశేష పూజలు జరిపి మేల్మరువతూరునకు సాగనంపారు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాధరం గారు పాల్గొని ఆధ్యాత్మిక జ్యోతి ప్రారంభించారుఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని మందిర అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జిల్లా కమిటీ సభ్యులు స్థానిక ఓం శక్తి భక్తులు సేవకులు పాల్గొన్నారు

మందుగుండు సమాగ్రి విక్రయకేంద్రాల తనిఖీ

గుడివాడ, మార్చి 1 (అజయ్ నారగని- నేటి శుభోదయ) పట్టణంలోని లైసెన్స్ కలిగిన క్రాకర్స్ విక్రయ కేంద్రంలో పోలీస్ శాఖ అధికారులు, ఫైర్ సబ్ఇన్స్పెక్టర్, రెవెన్యూ శాఖ సిబ్బంది సంయుక్తంగా ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు.ఆదివారం తనిఖీల సందర్భంగా పైడి సీతారామయ్య క్రాకర్స్ విక్రయ కేంద్రంలో అగ్నిమాపక పరికరాలు సక్రమంగా పనిచేస్తున్నాయా లేదా అన్న విషయాన్ని అధికారులు ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. ఫైర్ ఎక్స్టింగ్విషర్ వినియోగంపై డెమో నిర్వహించి, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఎలా స్పందించాలి అనే విషయంపై షాపు యజమాని, సిబ్బందికి అవగాహన కల్పించారు.అలాగే షాపులో నిల్వ ఉంచిన పటాకుల స్టాక్, భద్రతా ప్రమాణాలు, లైసెన్స్ పత్రాలు, అత్యవసర నిష్క్రమణ మార్గాలు మరియు విద్యుత్ వైరింగ్ వంటి అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించారు. ప్రజల ప్రాణ భద్రత దృష్ట్యా అన్ని నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని అధికారులు చెప్పారు.అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ప్రతి వ్యాపారవేత్త బాధ్యత అని, భద్రతా ప్రమాణాల్లో ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం సహించబోదని హెచ్చరించారు. ఇలాంటి తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని సంబంధిత అధికారులు తెలిపారు.ప్రజల సురక్షిత వాతావరణం కోసం అన్ని క్రాకర్స్ విక్రయదారులు ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలను కచ్చితంగా పాటించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

మంచినీటి సమస్యకు పరిష్కారం

---సర్పంచ్ దాసరి విజయ్ కుమార్, ఈవో బి.అనిత

అవనిగడ్డ, మార్చి 2 (అజయ్ నారగని - నేటి శుభోదయ) పులిగడ్డ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో పల్లెపాలెం, గౌడుపాలెం, వసుమాట వెళ్లే మంచినీటి సమస్యను పరిష్కరించినట్లు పులిగడ్డ సర్పంచ్ దాసరి విజయకుమార్, ఈ. ఓ. అనితలు తెలిపారు. పైపులైన్లు దెబ్బతినడంతో గ్రామ ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్న విషయాన్ని తెలుసుకుని వెంటనే స్పందించిన సర్పంచ్ దాసరి విజయ్ కుమార్, పంచాయతీ ఈవో బి.అనిత కలసి సమస్యను పరిశీలించారు. స్పందించిన సర్పంచ్, ఈ. ఓ. లు జెసిబిని రప్పించి అక్కడే ఉండి జెసిబి తో భారీ పిచ్చి చెట్లను తొలగించి గుంత తవ్వించి డ్యామేజ్ ను గుర్తించి పైప్ లైన్ సంబంధించి సామాన్లను కోసం విజయవాడ పంపించి వాటర్ పైపులను మరియు సామాన్లను రప్పించి వెంటనే ఆదివారం ఉదయం నుండి మధ్యాహ్నం వరకు పంచాయతీ సిబ్బంది మరియు పైప్లైన్ పని చేసే సీనియర్ వర్కర్ ను రప్పించి వాటర్ సమస్యను పరిష్కరించామన్నారు. సర్పంచ్ దాసరి విజయ్ కుమార్ మరియు పంచాయతీ ఈవో బి.అనితకు గ్రామస్తులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. త్రాగునీరు సమస్యను ఇబ్బంది లేకుండా చూడడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని అలాగే పులిగడ్డ గ్రామ పంచాయతీల్లో ఏమైనా సమస్యలు ఉన్న మా దృష్టికి తీసుకురావాలని వాటిని పరిష్కరించే విధంగా చేస్తామని సర్పంచ్ దాసరి విజయ్ కుమార్ గ్రామ ప్రజలకు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జూనియర్ అసిస్టెంట్ కొప్పనాతి రాంప్రసాద్, చెన్ను కిరణ్, పంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నేడు పట్టణంలో ఎమ్మెల్యే సుడిగాలి పర్యటన..!

మాచర్ల: ఆర్ సి ఇన్చార్జి మార్చి 1;నేటి శుభోదయ :పట్టణంలోని 8,9,10,11 వార్డుల నందు సోమవారం ఉదయం 8 గంటలకు ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మానందరెడ్డి సుడిగాలి పర్యటన చేయనున్నారు. స్థానికంగా నిర్మించిన సీసీ రోడ్లు, డ్రైన్ల ను ఆయన పరిశీలించి, పనులపై సమీక్షిస్తారని శాసన సభ్యుల వారి కార్యాలయం ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయం..!

-ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మానందరెడ్డి

వెల్దుర్తి: ఆర్సి ఇంచార్జ్ మార్చి 1; నేటి శుభోదయ :ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయమని జూలకంటి బ్రహ్మానందరెడ్డి చెప్పారు. ఆదివారం స్థానిక క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజాదర్బార్ కార్యక్రమంలో ప్రజలు నుంచి సమస్యలపై ఎమ్మెల్యే జూలకంటి అర్జీలను స్వీకరించారు. అనంతరం ఆయన

మాట్లాడుతూ.. ప్రజా సమస్యలపై అధికారులు స్పందించకుంటేనే.., ప్రజలు ఎమ్మెల్యే వద్దకు వచ్చి సమస్యలు చెప్పుకుంటారని చెప్పారు. ప్రజా సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహిస్తే ఎట్టిపరిస్థితిల్లో ఉపేక్షించమని సూచించారు. ఈ ప్రజాదర్భర్ లో దాదాపు 25 అర్జీలు వివిధ సమస్యలపై ప్రజలు ఎమ్మెల్యేకు అర్జీల రూపంలో అందించగా... వాటిని తక్షణమే పరిష్కరించాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అన్నీవర్గాలకు అండగా కూటమి ప్రభుత్వం..!

ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మానందరెడ్డి

వెల్దుర్తి : ఆర్ సి ఇన్చార్జి మార్చి 1;నేటి శుభోదయ :అన్నీ వర్గాలకు అండగా కూటమి ప్రభుత్వం నిలుస్తోందని ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మానందరెడ్డి చెప్పారు. ఆదివారం స్థానిక క్యాంపు కార్యాలయంలో 53 మంది లబ్ధిదారులకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ నగదు చెక్కులను ఎమ్మెల్యే జూలకంటి పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.., అనారోగ్యంతో ఆపదలో ఉన్న ఎందరో అభగ్యులకు సహాయ నిధి ద్వారా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆదుకుంటున్నారని ఆయన వెల్లడించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అందుతున్న సంక్షేమం, జరుగుతున్న అభివృద్ధి చూసి జగన్ రెడ్డి జీర్ణించుకోలేక కూటమి పార్టీలపై దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సోషల్ మీడియాలో చేస్తున్న అసత్యప్రచారానికి తగిన మూల్యం చెల్లించుకుంటారని మండిపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలకు పాల్గొన్నారు.

అంగన్వాడీల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం కృషి

--గన్నవరం ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ వెంకట్రావ్

గన్నవరం, మార్చి 1 (అజయ్ నారగాని- నేటి శుభోదయ) :రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న అంగన్వాడీ టీచర్లు, ఆయాల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వ విప్, గన్నవరం ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ వెంకట్రావు ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. అంగన్వాడి టీచర్లు,హెల్పర్లు, చిరు ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి తమ కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని గతంలో ఎన్నడు లేని విధంగా చరిత్రలో తొలిసారి అంగన్వాడీ టీచర్ల వేతనాలను రెండుసార్లు పెంచిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకి దక్కుతుందన్నారు. అంగన్వాడీలకు ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చేందుకు ప్రభుత్వం కృత నిశ్చయంతో ఉన్నట్లు స్పష్టం చేశారు. అంగన్వాడి కేంద్రాల్లో తాగునీటి సౌకర్యం, మరుగుదొడ్ల నిర్మాణానికి రూ.86.68 కోట్లు విడుదల చేసి చేసిన సంగతి గుర్తు చేశారు. అంగన్వాడీలకు ప్రతినెలా ఒకటో తేదీని వేతనాలు ఇస్తున్నామని, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న 58,204 మంది అంగన్వాడీ వర్కర్లు, సూపర్వైజర్లు, బ్లాక్ కోఆర్డినేటర్లకు రూ.75 కోట్ల వ్యయంతో 5జి స్మార్ట్ఫోన్లు అందచేసినట్లు చెప్పారు. గ్రాట్యూటీ చెల్లింపుల కోసం 2025 రాష్ట్ర బడ్జెట్లో రూ. 20 కోట్లు కేటాయించి అంగన్వాడీలకు అండగా నిలిచామన్నారు. అంగన్వాడి కేంద్రాలకు టీవీ, ఆర్వో, టాయిలెట్ సౌకర్యాలు కల్పించడంతోపాటు టీచర్లకు, ఆయాలకు వేసవిలో 15 రోజులు సెలవులు ఇస్తున్నట్లు వివరించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న ఐదువేల మినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలను పూర్తిస్థాయి అంగన్వాడీ కేంద్రాలుగా అప్ గ్రేడ్ చేసి మినీ అంగన్వాడి కార్యకర్తలకు టీచర్లుగా పదోన్నతులు కల్పిస్తున్నామని, 5 వేల మంది అంగన్వాడి సహాయకులను నియమించబోతున్నట్లు యార్లగడ్డ పేర్కొన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యల వల్ల అంగన్వాడీల్లో హాజరు 70 నుంచి 96 శాతానికి పెరగటం శుభ పరిణామం అన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి క్లిష్టంగా ఉన్నప్పటికీ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో పాటు వారికి ప్రతి నెల ఒకటో తేదీన వేతనాలు చెల్లిస్తున్నామని వెంకట్రావు వివరించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఎన్నో వేధింపులు, ఇబ్బందులకు గురైన ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి తమ ప్రభుత్వం పూర్తిస్థాయిలో కృషి చేస్తుందని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే యార్లగడ్డ హామీ ఇచ్చారు.

నేడు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక ద్వారా వినతుల స్వీకరణ.

ఎన్. టి. ఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.లక్ష్మీశ

విజయవాడ, మార్చి 1 (అజయ్ నారగాని- నేటి శుభోదయ) మార్చి 2వ తేదీ సోమవారం కలెక్టరేట్ లో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (మీకోసం ... పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్ రెడ్రెసల్ సిస్టం) కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల నుండి వినతులు స్వీకరించడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మీశ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి పీజీఆర్ఎస్ ద్వారా అర్జీల స్వీకరణ చేపట్టనున్నట్టు తెలిపారు. కలెక్టరేట్, డివిజన్, మునిసిపల్, మండల కేంద్రాల్లో సంబంధిత అధికారులు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి అర్జీలు స్వీకరిస్తారన్నారు. అదేవిధంగా కలెక్టర్ కార్యాలయ శ్రీ పింగళి వెంకయ్య సమావేశ మందిరంలో రెవెన్యూ క్లినిక్ సేవలు కూడా అందుబాటులో ఉంటాయని, ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ కోరారు. అదేవిధంగా అర్జీదారులు తమ అర్జీలను వీవవనిశీయిఖఎ.ఖజూ.స్త్రశీజ.అఅ వెబ్సైట్ నందు నమోదు చేసుకోవచ్చని .. నమోదైన అర్జీల స్థితి, సంబంధిత సమాచారం తెలుసుకునేందుకు 1100కి నేరుగా కాల్ చేయవచ్చన్నారు.

మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు ఇంటి పై టిడిపి మూకల దాడిని ఖండించిన కొడాలి నాని.

-అంబటి నివాసంలో ఆయనను కలిసిన మాజీ మంత్రి కొడాలి నాని.

--అన్నింటికి తగిన మూల్యం చెల్లించుకునే సమయం వస్తుంది : కొడాలి నాని.

గుడివాడ, మార్చి 1(అజయ్ నారగాని- నేటి శుభోదయ) మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు నివాసంపై జరిగిన దాడి అనంతరం, వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు ఆయనకు బాసటగా నిలుస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మాజీ మంత్రి కొడాలి నాని అంబటి రాంబాబును ఆయన స్వగృహంలో కలిసి పరామర్శించారు. టీడీపీ మూకల విధ్వంస కాండలో ధ్వంసమైన గుంటూరు సిద్ధార్థనగర్లోని మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు ఇల్లు, కార్యాలయాన్ని సందర్శించి దాడిని తీవ్రంగా ఖండించారు.రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా క్షీణించాయని, ప్రతిపక్ష నేతలపై దాడులు చేయడం అప్రజాస్వామికమని ఆయన విమర్శించారు. అన్నింటికి మూల్యం చెల్లించుకునే సమయం వస్తుందన్నారు.అంబటి రాంబాబు మునపటి కంటే మరింత ఉత్సాహం, ధైర్యంతో ఉన్నారని వైఎస్ జగన్ మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి అయ్యేవరకు పోరాడతామన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ హోమ్ మినిస్టర్ మేకతోటి సుచరిత, మాజీ మంత్రి కురసాల కన్నా బాబు, దాడిశెట్టి రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రంజాన్ ను పురస్కరించుకుని ముస్లింలు ప్రార్ధనలు చేసుకునేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలి

-కృష్ణాజిల్లా కలెక్టర్ డి. కె. బాలాజీ

మచిలీపట్నం మార్చి 1(అజయ్ నారగాని- నేటి శు భోదయ) పవిత్ర రంజాన్ పర్వదినం పురస్కరించుకొని జిల్లాలోని ముస్లిం లు ప్రార్ధనలు చేసుకునేందుకు వీలుగా వారు నివసించే ప్రాంతాలు, మసీదులు ప్రార్ధన మందిరాలలో ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా మంచినీరు, విద్యుత్ సౌకర్యం ఏర్పాటు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ డీకే బాలాజీ అధికారులను ఆదేశించారు.జిల్లా కలెక్టర్ పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో ముస్లిం ప్రజలకు కల్పించాల్సిన సౌకర్యాలపై వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, క్షేత్రాధికారులతో జూమ్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం నడుస్తున్న పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో ముస్లిం ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా వారు నివసించే ప్రాంతాల్లోనూ మసీదులు, ప్రార్థన మందిరాలలో వద్ద మంచినీరు, విద్యుత్తు సౌకర్యం కల్పించాలన్నారు. మసీదులు, ప్రార్థన మందిరాలు, ఈద్గాల వద్ద పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా గట్టి పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు.అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పాఠశాలలలో పనిచేసే కాంట్రాక్టు, పొరుగు సేవల ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులతో పాటు ముస్లిం ఉద్యోగులు అందరూ పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో నమాజ్ చేయుటకు వీలుగా ఈనెల 19వ తేదీ వరకు అన్ని పని దినాలలో ముగింపు సమయానికి ఒక గంట ముందుగా సంబంధిత కార్యాలయము లేదా పాఠశాలను వదిలి వెళ్ళుటకు ప్రభుత్వం అనుమతించిందని కలెక్టర్ వివరించారు.ముస్లింల సౌకర్యం కోసం రాత్రులు అంగళ్ళు, కూరగాయల మార్కెట్లు, హోటల్లు తెరిచి ఉంచేలా పోలీసులు అనుమతించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ జూమ్ సమావేశంలో , జిల్లా మైనారిటీ సంక్షేమ అధికారి రబ్బాని, మచిలీపట్నం, గుడివాడ ఉయ్యూరు ఆర్డీవోలు సాంబశివరావు,,బాలసుబ్రమణ్యం, బిఎస్ హేలా షారోన్, డిఎంహెచ్వో డాక్టర్ యుగంధర్, డిఎస్ఓ మోహన్ బాబు, జెడ్పిసిఈఓ కన్నమ నాయుడు, డిపిఓ అరుణ, ఆర్డబ్ల్యూఎస్ ఎస్ఈ సోమశేఖర్, కార్మిక శాఖ అధికారి విష్ణు, జిల్లా అగ్నిమాపక అధికారి ఏసు రత్నం, డిఎస్పీలు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఎంపీడీవోలు తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

'చరిత్రలో తొలిసారిగా రెండు సార్లు అంగన్వాడీ వేతనాలు పెంచిన ఘనత నారా చంద్రబాబు నాయుడుదే..'

'అంగన్వాడీ సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి, ఇచ్చిన ప్రతి హామీ అమలు దిశగా అడుగులు..'

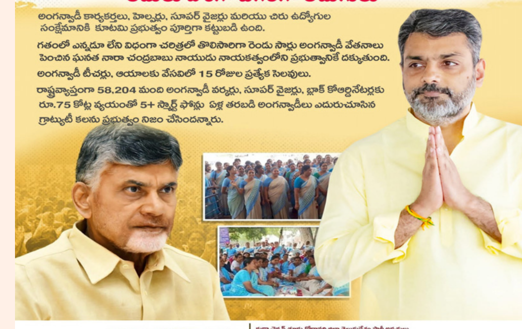
తూర్పుగోదావరి జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు,

రాజానగరం నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి

కోరుకొండ, నేటి శుభోదయ ప్రతినిధి (ఏ.కె);రాష్ట్రంలో అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, హెల్పర్లు, సూపర్వైజర్లు మరియు చిరు ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తిగా కట్టుబడి ఉందని రూడా చైర్మన్, తూర్పుగోదావరి జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు, రాజానగరం నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి తెలిపారు.అంగన్వాడీలకు ఇచ్చిన ప్రతి ఎన్నికల హామీని అమలు చేయడంలో ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తోందన్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా చరిత్రలో తొలిసారిగా రెండు సార్లు అంగన్వాడీ వేతనాలు పెంచిన ఘనత నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలోని ప్రభుత్వానికే దక్కుతుందని స్పష్టం చేశారు. అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అంగన్వాడీ కేంద్రాల మౌలిక సదుపాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించామని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో తాగునీటి సౌకర్యాలు, మరుగుదొడ్ల నిర్మాణానికి రూ.86.68 లక్షలు విడుదల చేసి, ఒక్కో కేంద్రానికి ప్రత్యేకంగా నిధులు కేటాయించామన్నారు. అదేవిధంగా

టీవీలు, ఆర్ఓలు, టాయిలెట్ సౌకర్యాలు, ఇండక్షన్ స్టవ్లు, నాణ్యమైన వంట పాత్రలు, చిన్నారులకు ఆటవస్తువులు, బోధన కోసం చార్టులు అందజేశామని వెంకట రమణ చౌదరి వివరించారు.అంగన్వాడీ టీచర్లు, ఆయాలకు వేసవిలో 15 రోజుల ప్రత్యేక సెలవులు కల్పించామని తెలిపారు. అలాగే ప్రతి నెల ఒకటో తేదీననే వేతనాలు అందేలా చర్యలు తీసుకుని, జీతాల ఆలస్యానికి శాశ్వతంగా చెక్ పెట్టామని చెప్పారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 58,204 మంది అంగన్వాడీ వర్కర్లు, సూపర్వైజర్లు, బ్లాక్ కోఆర్డినేటర్లకు రూ.75 కోట్ల వ్యయంతో 5+ స్మార్ట్ఫోన్లు అందించామని తెలిపారు. ఈ స్మార్ట్ఫోన్ల ద్వారా గర్భిణీలు, బాలింతలు, చిన్నారులకు మరింత వేగంగా, సమర్థవంతంగా సేవలు అందుతున్నాయని చెప్పారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల హాజరు 70 శాతం నుంచి 96 శాతానికి పెరగడం కూటమి పాలనకు వచ్చిన ప్రత్యక్ష ఫలితమని పేర్కొన్నారు.ఏళ్ల తరబడి అంగన్వాడీలు ఎదురుచూసిన గ్రాట్యుటీ కలను ప్రభుత్వం నిజం చేసిందన్నారు. 2025 ఆంధ్రప్రదేశ్ బడ్జెట్లోనే రూ.20 కోట్లు కేటాయించి, అధికారంలోకి వచ్చిన తొమ్మిది నెలల్లోనే అంగన్వాడీలకు అండగా నిలిచామని

తెలిపారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 5,000 మినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలను పూర్తి స్థాయి కేంద్రాలుగా అప్గ్రేడ్ చేస్తూ, మినీ అంగన్వాడీ కార్యకర్తలకు టీచర్గా పదోన్నతి కల్పించి పూర్తి స్థాయి వేతనాలు అందించనున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే కొత్తగా 5,000 మంది అంగన్వాడీ సహాయకులను నియమించనున్నామని తెలిపారు. అంగన్వాడీలు ప్రతిపాదించిన డిమాండ్లలో తొమ్మిది డిమాండ్లను ఇప్పటికే పరిష్కరించామని, వేతనాల పెంపు అంశాన్ని కూడా వీలైనంత వరకు అమలు చేసే దిశగా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి క్లిష్టంగా ఉన్నప్పటికీ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం ఎప్పటికీ ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని స్పష్టం చేశారు.గత ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ఆర్థిక రంగాన్ని దివాళా తీసే స్థితికి తీసుకెళ్లిందని, వారు చేసిన అప్పుల కారణంగా వడ్డీలు చెల్లించాల్సిన పరిస్థితి ఉన్నప్పటికీ, ఉద్యోగుల సంక్షేమం విషయంలో రాజీ పడబోమని బొడ్డు వెంకటరమణ చౌదరి స్పష్టం చేశారు.



మాచర్ల జడ్పీ బాయ్స్ హై స్కూల్ లో స్వచ్ఛభారత్.

మాచర్ల ఆర్ సి ఇంచార్జి మార్చి 01(నేటి శుభోదయ) : శ్రీ రామకృష్ణ సేవా సమితి మాచర్ల వారి ఆధ్వర్యంలో శ్రీ1.03. 2026 ఆదివారం ఉదయం 7 గంటల నుండి 10 గంటల వరకు మాచర్ల పట్టణంలోని విద్యుద్ది కాలనీలోని జడ్పీ బాయ్స్ హై స్కూల్లో స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా స్వర్ణాంధ్ర , స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ధ్యేయంగా, స్వచ్ఛ మాచర్ల, గ్రీన్ మాచర్ల లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు శ్రీ రామకృష్ణ సేవా సమితి అధ్యక్షులు మెట్టు గోవిందరెడ్డి తెలిపారు. మాచర్ల పట్టణంలోని జడ్పీ బాయ్స్ హైస్కూల్లో అపరిశుభ్రంగా ఉన్న విషయం గమనించిన శ్రీ రామకృష్ణ సేవా సమితి అధ్యక్షులు మెట్టు గోవిందరెడ్డి జడ్పీ బాయ్స్ హై

స్కూల్ హెడ్మాస్టర్ ఎం .వెంకటేశ్వర్లు యొక్క సూచనలతో హైస్కూల్ పరిసరాలలోని పిచ్చి మొక్కలను , కంప చెట్లను తొలగించి కొమ్మలను కత్తిరించి శుభ్రం చేసి నీటుగా తయారు చేసినట్లు గోవిందరెడ్డి తెలిపారు. ఈరోజు జరిగిన స్వర్ణాంధ్ర , స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో జడ్పీ బాయ్స్ హై స్కూల్ విద్యార్థులు మరియు కిడ్స్ పాఠశాల విద్యార్థులు స్వచ్ఛందంగా పాల్గొని , పిచ్చి చెట్లను కంపచెట్లను శ్రీ రామకృష్ణ సేవాసమితి సభ్యులతో పాటు తొలగించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీరామకృష్ణ సేవా సమితి అధ్యక్షులు మెట్టు గోవిందరెడ్డి మాట్లాడుతూ స్వామి వివేకానంద స్ఫూర్తితో ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రతి ఆదివారం ఉదయం ఏడు గంటల నుండి 10 గంటల వరకు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా స్వామి వివేకానంద స్ఫూర్తితో మానవసేవయే మాధవ సేవ అన్న ఆయన స్ఫూర్తితో, పరిశుభ్రతలోనే పరమార్థం ఉన్నాడు అన్న మహాత్మా గాంధీ స్ఫూర్తితో ముఖ్యంగా మన ప్రధానమంత్రి వర్యులు పూజ్యులు, పెద్దలు నరేంద్ర మోడీ గారి యొక్క స్ఫూర్తి తో , పూజ్యులు, పెద్దలు మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వర్యులు నారా చంద్రబాబునాయుడు గారి స్ఫూర్తితో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్విఘ్నంగా ప్రతి ఆదివారం ఉదయం ఏడు గంటల నుండి 10:00 వరకు నిర్వహిస్తున్నామని గోవింద రెడ్డి తెలిపారు. ఎక్కడ మాచర్లలో పట్టణంలో అపరిశుభ్రంగా ఉన్న వెంటనే గుర్తించి అక్కడ శుభ్రం చేస్తున్నట్లు గోవిందరెడ్డి తెలిపారు. స్వచ్ఛందంగా ప్రతి ఒక్కరు స్వర్ణాంధ్ర , స్వచ్ఛంద కార్యక్రమంలో పాల్గొని మహోన్నతులు కలలు కన్న నవభారత నిర్మాణానికి నాంది పలకాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీరామకృష్ణ సేవాసమితి సభ్యులైన కంభ్వకుంట అంగనవాడి టీచర్ సిహెచ్ .రుక్మిణి, జెడ్పీ బాయ్స్ హై స్కూల్ టీచర్ గంధ్రకోట శివసుందర వరప్రసాద్ ,సుందరమ్మ , మారుతి మరియు విద్యార్థులు రామకృష్ణ సేవా సమితి సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

కార్యకర్తల సంక్షేమమే టీడీపీ లక్ష్యం..!

ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మానందరెడ్డి

వెల్దుర్తి : ఆర్ సి ఇంచార్జ్ మార్చి 1;నేటి శుభోదయ :కార్యకర్తల సంక్షేమమే టీడీపీ లక్ష్యమని ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మానందరెడ్డి చెప్పారు. ఆదివారం స్థానిక క్యాంపు కార్యాలయంలో ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదం లో మృతి చెందిన ఇరువురు కార్యకర్తల కుటుంబాలకు పార్టీ సభ్యత్వ ప్రమాద భీమా నగదు చెక్కులను ఆయన అందజేశారు. మండల పరిధిలోని శిరిగిరిపాడుకు చెందిన చిన్న శివ నాగశెట్టి, అలానే కారంపూడి

మండలం, ఇనుపరాజుపల్లె కు చెందిన అద్దెంకి చిన్న వెంకటరామయ్య లు మృత్యువాత పడగా.., వారి కుటుంబ సభ్యులకు సభ్యత్వ ప్రమాద బీమా తరుపున చెరో రూ. 5 లక్షల నగదు చెక్కులను అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

నందిగామ మండలంలోని 15 మందికి రూ. 5,35,000 సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను స్వయంగా అందజేసిన ఎమ్మెల్యే శ్రీరాం రాజగోపాల్

ఎన్టీఆర్ జిల్లా, జగ్గయ్యపేట, మార్చి 1 (బేతురంగా నేటి శుభోదయ) :జగ్గయ్యపేట నియోజకవర్గం, నందిగామ మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు చెందిన 15 మంది అనారోగ్య కారణాలతో ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకుని డిశ్చార్జ్ అయిన అనంతరం వారి వైద్య ఖర్చులకు సంబంధించిన బిల్లులను స్థానిక నాయకులు ఎమ్మెల్యే గారి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వెంటనే స్పందించిన ఎమ్మెల్యే శ్రీ శ్రీరాం రాజగోపాల్ (తాతయ్య) తమ సిఫార్సుతో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి దరఖాస్తు చేయించగా, ప్రభుత్వం నుంచి రూ. 5,35,000 (ఐదు లక్షల ముప్పై ఐదు వేల రూపాయలు) మంజూరయ్యాయి.బిఈరోజు నందిగామ మండలం రామిరెడ్డిపల్లి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో బాధితులకు ఆ చెక్కులను ఎమ్మెల్యే స్వయంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబాలు ఎమ్మెల్యే మరియు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారుఈ కార్యక్రమంలో తోట నాగ మల్లేశ్వరరావు, ఎంపీటీసీ అబ్బూరి నాగమణి, ఉప్పుకొండూరి గురు ప్రసాద్, అబ్బూరి వెంకటేశ్వరరావు, కొత్తపల్లి బ్రహ్మం, మన్నేపల్లి వినయ్, బెల్లం కోటేశ్వరరావు, సూరంపల్లి అప్పారావు, చెరుకుమల్లి శేషగిరిరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.బి

ఎన్టీఆర్ జిల్లా నందిగామ నియోజకవర్గం నేటి శుభోదయ ప్రతి ధోని ఇస్తున్న పత్రిక టైలర్స్ డే.

నందిగామ మార్చి01(నేటి శుభోదయ):ఎన్టీఆర్ జిల్లా నందిగామ నియోజకవర్గం నేటి శుభోదయ ప్రతి ధోని ఇస్తున్న పత్రిక టైలర్స్ డే సందర్భంగా ముందుగా టైలర్స్ డే శుభాకాంక్షలు మా బాబాయి టైలరింగ్ యూనియన్ ఎలక్షన్ జరిగింది పోటీలో ఎంపికైన వారు తుమ్మ జగన్నాథం బంపర్ ఆ మెజార్టీతో గెలుపొందారు మన జనార్ధన్ మంచి పేరు సంపాదించుకున్నారు.ప్రతి ఒక్కరికి పనిచేసే నాయకుడు రాజకీయ నాయకుడిగా మంచి పేరు సంపాదించిన వారు నందిగామ టైలర్స్ పెంపకం సీనియర్ టైలర్స్ శుభాకాంక్షలు

తెలియజేశారు.టైగర్స్ డే సందర్భంగా ప్రెసిడెంట్ గా ఎన్నుకోవడం జరిగిందన్నారు.కంగ్రాట్యులేషన్స్ బాబాయ్ తిరువూరు,మండలం ఎరుగోపాడు గ్రామం నుంచి గుడిపూడి వెంకట్,టైలర్స్ గంపలగూడెం మండలం టైలర్ ప్రెసిడెంట్ సీతారామ చారి,మంగళగిరి దిలీప్ కుమార్,ప్రతి టైలర్స్ తుమ్మ జనార్దన్ రావు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడం అభినందనీయం - ఎమ్మెల్యే శ్రీరాం రాజగోపాల్

ఎన్టీఆర్ జిల్లా, పెనుగంచిప్రోలు, మార్చి 1(బేతురంగా, నేటి శుభోదయ) :పెనుగంచిప్రోలు గ్రామంలో మండల తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు చింతల వెంకట0 సీతారామయ్య ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ స్రవంతి హాస్పిటల్ డాక్టర్ల బృందంతో ఉచిత వైద్య శిబిరం 270 మందికి పరీక్షలు నిర్వహించి మందులు పంపిణీ చేసినారు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీరాం రాజగోపాల్ మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పేదవారికి ఉచిత వైద్య శిబిరాలు చాలా ఉపయోగపడతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. స్రవంతి హాస్పటల్ డాక్టర్ విజయ్ శ్రీనివాస్ తో పాటు డాక్టర్లను ఎమ్మెల్యే శ్రీరాం రాజగోపాల్ తాతయ్య శాలువాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలియజేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ డిసి చైర్మన్ వేగినటి గోపాలకృష్ణమూర్తి సొసైటీ అధ్యక్షులు కర్ల వెంకటనారాయణ ఉమ్మనేని పుల్లారావు మండల సమైక్య అధ్యక్షురాలు కర్ల కోటేశ్వరి శ్రీ లక్ష్మి తిరుపతమ్మ ఉత్సవ కమిటీ సభ్యుడు చుంచు రమేష్ బాబు మాజీ జడ్పిటిసి గజ్జి కృష్ణమూర్తి మాజీ సర్పంచ్ జిల్లేపల్లి సుధీర్ బాబు మాజీ గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు నల్లపునేని కొండ విజయవాడ తెదేపా పార్లమెంటరీ అధికార ప్రతినిధి నల్లమోలు శివరామకృష్ణ ప్రసాద్ మాజీ ఎంపీటీసీ కాకానిబ్రహ్మం గుగులోతు రమేష్ కొలిపాక బ్రహ్మం మైనార్టీ సెల్ నాయకులు మహమ్మద్ అజాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.బి

ఇసుక రవాణా ట్రాక్టర్ 'ఢీ' యువకుడి మృతి అధికారుల నిర్లక్ష్యంపై గ్రామస్తులు ఆగ్రహం

ఎన్టీఆర్ జిల్లా, వత్సవాయి, మార్చి 1 (బేతురంగా, నేటి శుభోదయ): వత్సవాయి మండలం పోలంపల్లి గ్రామంలోని ఇసుక ర్యాంపు నుంచి అక్రమంగా తరలిస్తున్న ఇసుక రవాణా మరో యువకుడి ప్రాణాన్ని బలితీసుకుంది. చిన్న మండవ నాగులవంచ గ్రామంలో వేగంగా దూసుకొచ్చిన ఇసుక ట్రాక్టర్ ఢీ కొట్టడంతో యువకుడు అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు.గ్రామస్థుల ఆరోపణల ప్రకారం, పోలంపల్లి ర్యాంపు వద్ద నుంచి రోజూ నిబంధనలు అతిక్రమించి ఇసుక రవాణా కొనసాగుతున్నప్పటికీ, సంబంధిత ఉన్నతాధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.వేగ నియంత్రణ, తనిఖీలు, చెక్‌పోస్టుల అమలు లేని పరిస్థితుల్లో ప్రమాదాలు పెరుగుతున్నాయని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఈ ఘటనను సాధారణ ప్రమాదంగా కాకుండా అధికారుల నిర్లక్ష్యం ఫలితంగా గ్రామస్తులు అభివర్ణిస్తున్నారు.అక్రమ రవాణాపై కఠిన చర్యలు తీసుకుని, బాధ్యులపై చర్యలు చేపట్టాలని ఆల్ ఇండియా యూత్ ఫెడరేషన్ ఎన్టీఆర్ జిల్లా అధ్యక్షులు కరిసే మధు డిమాండ్ చేశారు.

కోరుకొండ క్షేత్రంలో ఘనంగా సహస్ర గళ ఏకాదశ సహస్ర హనుమాన్ చాలీసా యజ్ఞం , గిరి ప్రదక్షిణ..

- ఆకట్టుకున్న విద్యార్థుల భారీ ప్రదర్శన...

- రామసేన్ అధ్యక్షులు కంబాల శ్రీనివాసరావు రూ. 20 వేలు ఆర్థిక సాయం...

కోరుకొండ, నేటి శుభోదయ ప్రతినిధి (ఏ.కె);తూర్పుగోదావరి జిల్లా కోరుకొండ శ్రీ లక్ష్మి నరసింహ స్వామి వారి కల్యాణ మహోత్సవాల సందర్భంగా సహస్ర గళ ఏకాదశ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణ మహా యజ్ఞం, గిరి ప్రదక్షిణ ఘనంగా జరిగాయి. హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ సేవా సమితి నిర్వాహకులు నాగభూషణం, ప్రైవేట్ పాఠశాలల యాజమాన్యం ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం స్థానిక సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి వారి కళ్యాణ మండపంలో 11 సార్లు హనుమాన్ చాలీసా పారాయణ చాలా వైభవంగా జరిగింది. కోరుకొండ, గోకవరం, సీతానగరం, రాజానగరం, కొవ్వూరు మండలాలకు చెందిన 30కి పైగా పాఠశాలల నుండి 1008 మంది చిన్నారులతో 11 పర్యాయాలు హనుమాన్ చాలీసా పారాయణ, గిరి ప్రదక్షిణ నిర్వహించి ఆధ్యాత్మిక సంబరాన్ని పంచారు. సుమారుగా 1,500 మంది చిన్నా , పెద్దా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. హనుమాన్ జెండాలతో వందల సంఖ్యలో ఒకేసారి తొలిసారిగా ర్యాలీగా కొండ చుట్టూ గిరి ప్రదక్షిణ చేయడం విశేషం. అదనపు ఎస్పీ చెంచురెడ్డి ముఖ్య అథిధిగా పాల్గొని చిన్నారులతో ఇలాంటి భక్తి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. చిన్నారుల హనుమంతుని వేషధారణలు ఆకట్టుకున్నాయి.విశ్వహిందూ ధర్మ పరిరక్షణ 'రామసేన' అధ్యక్షులు కంబాల శ్రీనివాసరావు 20 వేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయాన్ని తమ సంస్థ ప్రతినిధుల ద్వారా అందజేశారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను తెలుగునాడుగా మార్చాలి

ప్రవచనకర్త గరికిపాటి నరసింహారావు డిమాండ్

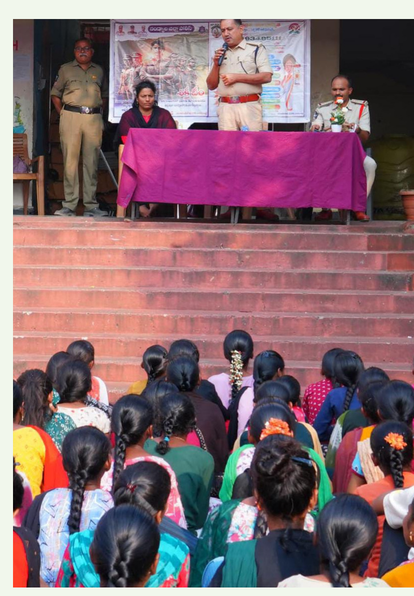
విజయవాడ, మార్చి 1 (అజయ్ నారగాని– నేటి శుభోదయ) కేరళను కేరళం అని మార్చినట్లే ఏపీని కూడా 'తెలుగునాడు'గా మార్చాలని ప్రవచనకర్త గరికిపాటి నరసింహారావు డిమాండ్ చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ అనేది తెలుగు మాట కాదని, ఉత్తరప్రదేశ్ ఎలానో ఆంధ్రప్రదేశ్ కూడా అంతేనని తెలుగుదనం మన రాష్ట్రం పేరులో లేదని, తమిళనాడులా తెలుగునాడు అని మార్చేందుకు మాజీ సీఎం నందమూరి తారకరామారావు ప్రయత్నించారని అన్నారు . కేరళ వాళ్లకున్న పట్టుదల మనలోనూ ఉంటే మన బతుకులు కూడా మారుతాయి' అని చెప్పుకొచ్చారు.

నంద్యాలలో తెలుగుదేశం పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం... దిశానిర్దేశం చేసిన మంత్రి ఎన్ఎండి ఫరూక్

నేటి శుభోదయ నంద్యాల : నంద్యాల న్యూస్ మార్చ్ 1:నంద్యాల పట్టణంలోని మంత్రి గారి క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆదివారం తెలుగుదేశం పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. పార్టీ బలోపేతం మరియు భవిష్యత్తు కార్యాచరణపై చర్చించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన ఈ సమావేశానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర న్యాయశాఖ మరియు మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులు ఎన్ఎండి ఫరూక్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. రాబోయే రోజుల్లో పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేయడంపై మంత్రి ఫరూక్ కార్యకర్తలకు కీలక సూచనలు చేశారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాలను

ప్రజల్లోకి సమర్థవంతంగా తీసుకెళ్లాలని, ప్రతి ఇంటికీ ప్రభుత్వ ఫలాలను చేరవేయడంలో కార్యకర్తలు వారధిలా పనిచేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. నాయకులు మరియు కార్యకర్తల మధ్య సమన్వయం ఉంటేనే అభివృద్ధి సాధ్యమని, నిరంతరం ప్రజల చెంత ఉండి వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు.ఈ సమావేశంలో నంద్యాల నియోజకవర్గంలోని ముఖ్య నాయకులు, అనుబంధ విభాగాల నాయకులు మరియు పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

తల్లిదండ్రుల ఆశయాల కోసం భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోండి.



:నేటి శుభోదయ వెలుగోడు: నంద్యాల జిల్లా ప్రతినిధి మార్చ్ 1 న్యూస్ :నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ సునీల్ శరన్ ఆదేశాలతో విద్యార్థులకు ఆదివారం మహిళా హక్కులపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది.విద్యార్థుల సమస్యలు ఉంటే పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురండని ,తల్లిదండ్రుల ఆశయాల కోసం విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసుకోవాలని ఆత్మకూరు పోలీస్ సబ్ డివిజనల్ అధికారి ఆర్. రామాంజి నాయక్ , వెలుగోడు ఎస్. ఐ సురేష్ అన్నారు. ఆదివారం వెలుగోడు పట్టణ శివారు లో కస్తూర్బా పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు కల్పించారు. అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో డి.ఎస్.పి మాట్లాడుతూ చదువుతో బంగారు భవిష్యత్తు ఉంటుందని వివరించారు.ముఖ్యంగా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు కష్టపడి తమ పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం పాటుపడుతున్నారని అన్నారు. విద్యార్థిని విద్యార్థులు మత్తు పదార్థాలకు బానిసలుగా ఉండే వారిపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని కోరారు. విద్యార్థి దశ నుంచే క్రమశిక్షణ ఎంతో ముఖ్యమని వివరించారు. ప్రస్తుతం సమాజంలో జరుగుతున్న చెడు అలవాట్లకు బానిసలుగా మారకుండా విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి తమ భవిష్యత్తులను ఉన్నత స్థాయి శిఖరాలకు చెరుకునే విధంగా ముందుకు వెళ్లాలని చెప్పారు. విద్యార్థుల సమస్యలు ఏమైనా ఉంటే వెంటనే ఆ సమస్యల్ని పోలీసుల దృష్టికి తీసుకొని వస్తే తక్షణమే పరిష్కార మార్గం చూపిస్తామని అన్నారు. ప్రభుత్వం కస్తూర్బా పాఠశాలలో విద్యార్థులకు కావలసిన మౌలిక సదుపాయలు కల్పించే విధంగా అధికార యంత్రాంగం పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో కస్తూర్బా పాఠశాల సిబ్బంది పోలీస్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆతర్వాత వెలుగోడు అరుగుల వద్ద రోడ్డు భద్రత గురించి వివరించారు.వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదని , అతి వేగం ప్రమాదాలకు మూలమని అన్నారు.

అమరవీరుల కు ఘన నివాళి.

నేటి శుభోదయ - వెలుగోడు:నంద్యాల జిల్లా ప్రతినిధి.:మందకృష్ణ మాదిగ ఆదేశాల మేరకు ఆదివారం వెలుగోడు మండలంలో ఎం ఆర్ పి ఎస్ మరియు ఎం ఎస్ పి నాయకుల ఆధ్వర్యంలో ఎస్సీ వర్గీకరణ సాధనకై ప్రాణ త్యాగం చేసిన మాదిగ అమరవీరులకు ఘనంగా నివాళులు అర్పించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం లో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు నాగశేషులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మోటార్ వైర్లు చోరీ.

నేటి శుభోదయ - వెలుగోడు: నంద్యాల జిల్లా ప్రతినిధి మార్చ్ 1 న్యూస్ :పొలం దగ్గర మోటార్లు వైర్ దొంగతనం జరిగినట్లు ఎస్. ఐ సురేష్ తెలిపారు. పోలీసుల వివరాలు ప్రకారం. వెలుగోడు గ్రామంలోని తన పొలమునకు గాలేరు నుండి మోటార్ వేసి 24 సాయంత్రం 5 గంటల వరకు నీళ్ళు పెట్టుకొని సాయంత్రం 05.00 గంటల తరువాత ఇంటికి వెళ్ళిపోయి, మరుసటి రోజు 25 తేది ఉదయం 6 గంటలకు పొలం దగ్గరికి వెళ్ళి చూడగా, ఫిర్యాదుదారుని 33 మీటర్లు పొడవు గల కరెంట్ వైర్ లను ఎవరో గుర్తు తెలియని దొంగలు దొంగలించుకుపోయినారని దాని విలువ 3300 రూపాయలు వుంటుందని ఫిర్యాది నారబోయిన మధు ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు.

నేటి శుభోదయ
ప్రతి క్షణం - ప్రజల కోసం
తెలుగు దినపత్రిక

జనరల్ న్యూస్

సోమవారం - 02 - మార్చి - 2026

మానవత్వం చాటుకున్న పులిగడ్డ సర్పంచ్ దాసరి విజయకుమార్

-తల్లి బిడ్డలకు కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చిన రేపల్లె ఎస్.ఐ.రాజశేఖర్

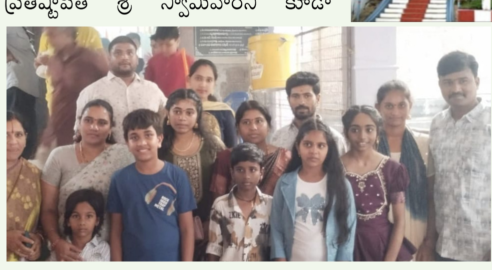
అవనిగడ్డ, మార్చి 1 (అజయ్ నారగాని - నేటి శుభోదయ) ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్న తల్లి పిల్లలను కాపాడి మానవత్వాన్ని చాటుకున్న పులిగడ్డ సర్పంచ్ దాసరి విజయకుమార్ అభినందనీయడని పలువురు కొనియాడారు. పెనుమూడి బ్రిడ్జి మీద ఇద్దరు పిల్లలను పెట్టుకొని బ్రిడ్జి మీద నుండి ఆత్మహత్య చేసుకోబోతున్న ఒక మహిళను ఇద్దరు పిల్లలు కాపాడిన విజయకుమార్ రేపల్లె ఎస్సై రాజశేఖర్కు ఫోన్ చేసి తల్లి బిడ్డలను అప్పగించారు. పులిగడ్డ సర్పంచ్ దాసరి విజయ్ కుమార్, చెన్ను వాసులు ఆ మహిళకు ఇద్దరు పిల్లలకు కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వాలని ఎస్సై రాజశేఖర్ ని కోరారు.గ్రామాభివృద్ధిలో పులిగడ్డను తీసుకువెళుతున్న విజయకుమార్ మానవత్వ విలువలుతో ఆత్మహత్య చేసుకోబోతున్న తల్లి బిడ్డలను రక్షించడం పట్ల పెద్దలు, గ్రామస్థులు సర్పంచ్ విజయకుమార్ ను అభినందించారు.

నంద్యాల నియోజకవర్గ ఆర్య వైశ్య సామాజిక వర్గ మహిళలకు 25 మంది గ్రూప్ కు 5 లక్షల వడ్డీ లేని రుణాలు..

నేటి శుభోదయ నంద్యాల : నంద్యాల జిల్లా ప్రతినిధి.మార్చ్ 1 న్యూస్ : గత కొద్ది నెలలుగా నంద్యాల ప్రాంత వాస్తవ్యులు, నంద్యాల ముద్దు బిడ్డ,ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త, సామాజికవేత్త శ్రీ గోళ్ళ రాజేష్ నిర్వహిస్తున్న ఎన్నో సంక్షేమ, సామాజిక కార్యక్రమాలు ప్రజలందరికీ తెలిసినదే.ఆయన చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలు,ప్రతి పథకాలు, నిరంతరంగా కొనసాగుతూ నంద్యాల ప్రజలకు చేరువగా ఉండటం ప్రజలు వాటిని స్వాగతించడం హర్షించ తగ్గ విషయం అని తెలీయజేసేందుకు చాలా సంతోషిస్తూన్నాము.అందులో భాగంగా నేడు మరో అడుగు ముందుకు వేస్తు తన సామాజిక వర్గానికి చెందిన ఆర్యవైశ్యుడిగా తమ వారికి కూడా.తనవంతు సేవ చేయాలని సదుద్దేశంతో ఆర్యవైశ్యుల మహిళా లోకానికి చిరుకానుకగా వడ్డీ లేని రుణాలు 25 మంది కలిపి ఒక బ్యాచ్ గా వారికి ఐదు లక్షల రూపాయలు ఇవ్వాలి అని నిర్ణయించుకోవడం జరిగినది. కావున పొదుపు, లేదా ఇతర ఎలాంటి గ్రూపుల సహకారం లేని ఆర్యవైశ్య సోదరీమణులు 25 మంది మహిళలుకు 5,00000 లక్షల వడ్డీ లేని రుణాలను అందించనున్నారు.తమ అప్లికేషన్లు..ఆధార్ కార్డ్ , బ్యాంక్ ఫ్రెంట్ పేజ్ జిరాక్స్,ఓటరు కార్డు జిరాక్స్ రెండు ఫోటోలు,ఇవ్వవలసిందిగా కోరుచున్నాము.గమనిక..!ఈ పథకం కేవలం నంద్యాల నియోజకవర్గ మహిళలలకు మాత్రమే..

కోరుకొండ శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారిని దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఎన్.వి.బి. కుటుంబ సభ్యులు..

కోరుకొండ, నేటి శుభోదయ ప్రతినిధి (ఏ.కె);తూర్పుగోదావరి జిల్లా కోరుకొండ క్షేత్రంలో వెలసిన శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారిని ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక వేత్త, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపార ప్రముఖులు నల్లమిల్లి వెంకన్నబాబు (ఎన్. వి.బి.) కుటుంబ సభ్యులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఫిబ్రవరి 27 వ, తేదీ నుంచి కోరుకొండ శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి బ్రహ్మోత్సవాలు అతి వైభవంగా ప్రారంభమైన విషయం విధితమే. కాగా ఆదివారం స్వామివారి కల్యాణోత్సవాల మూడో రోజు జిల్లా నలుమూలల నుంచి అత్యధిక సంఖ్యలో భక్తులు, సందర్శకులు తరలివచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. కొండ పైనున్న స్వయంభూ శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అలాగే కొండ దిగునా ఉన్న ప్రతిష్టాపిత శ్రీ స్వామివారిని కూడా



దర్శించుకోవడానికి భక్తులు బారులు తీరారు. వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు ప్రజాప్రతినిధులు సందర్శికులు తరలిరావడంతో కోరుకొండ పురవీధులు కిటకిటలాడాయి. ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త,

మహిళా దినోత్సవం స్ఫూర్తితో మన హక్కులను సాధించుకోవాలి

టెక్కలి : మార్చి : 01 : : అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం మార్చి 8 ను పురస్కరించుకుని టెక్కలి బియస్ & జేఆర్ హైస్కూల్ లో ఆశావర్కర్లు యూనియన్ (సిఐటియు) ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఉదయం మహిళా దినోత్సవం ను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సభకు హాజరైన జిల్లా సిఐటియు నాయకులు కె.నాగమణి గారికి పుష్పగుచ్చం ఇచ్చి సత్కరించారు.స్కీం వర్కర్స్ సమస్యలతో పాటు నిరంతరం శ్రామిక వర్గం కోసం పనిచేస్తున్నట్లు తయారు చేసిన సిఐటియు లో మనమంతా సభ్యులు గా ఉన్నందుకు గర్వించాలని ధనలక్ష్మీ అన్నారు. ఆశావర్కర్లు కు కనీస వేతనాలు చెల్లించాలని, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని మనం పోరాటం చేస్తుంటే ప్రభుత్వం కార్మిక చట్టాలను రద్దు చేసి లేబరు కోడ్ లను తీసుకొచ్చి కార్మికులు కు అన్యాయం చేస్తున్నారని అన్నారు. మహిళా దినోత్సవం స్ఫూర్తితోపోరాడి మన హక్కులను సాధించుకోవాలని కె.నాగమణి అన్నారు. తిండి,బట్ట,గూడు ను గ్యారంటీ చేసిన సోషలిస్టు వ్యవస్థకోసం పోరాడి సాధించిన లెనిన్ మహాశయుడు నాయకుడు ముందు ఆలోచన తో ఏర్పడిన మార్చి 8 అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం నేడు ప్రపంచ మహిళలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని సిఐటియు నాయకులు నంబూరు షణ్ముఖరావు అన్నారు. శ్రామిక జన పోరాటాలు ద్వారానే హక్కులు సాధించుకుందామని అన్నారు.కార్యక్రమంలో కుంతి,కమల,నీలిమ,విజయ,భాను,ఈశ్వరి, సుజాత, దమయంతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

13వ వార్డును మోడల్ వార్డుగా తీర్చిదిద్దుతా కౌన్సిలర్ ముళ్లపాటి విజయలక్ష్మి సీతారాములు

వైరా/మార్చి 01 :13వ వార్డును మోడల్ వార్డుగా తీర్చిదిద్దేందుకు, కృషి చేస్తానని కౌన్సిలర్ ముళ్లపాటు విజయలక్ష్మి సీతారాములు హామీ ఇచ్చారు, మున్సిపాలిటీ మొదటి పాలకవర్గ సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, రాబోయే వేసవికాలంలో ప్రజలకు తాగునీటి సమస్య లేకుండా, చూడాలని వీధిలైట్ల సమస్య పరిష్కారం చేయాలని శానిటేషన్ ప్రతిరోజు సక్రమంగా నిర్వహించాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. వార్డు సభ్యులు ఏ సమస్య ఉన్నా తనను నేరుగా వచ్చి కలవచ్చని, ఎలాంటి సమస్యనైనా తన వంతు పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

ఆర్థిక సహాయం అందజేసిన అభిమన్యు రెడ్డి

రాజాపూర్,మార్చి 01, మండలంలోని దొండ్లపల్లి గ్రామపంచాయతీకి చెందిన పాలమూరు లక్ష్మమ్మ(51) అనారోగ్యంతో మరణించారు.ఇట్టి విషయాన్ని పలువురు నాయకులు బిఆర్ఎస్ యువనేత చించోడు అభిమన్యు రెడ్డికి వెంటనే స్పందించిన ఆయన మృతికి సంతాపం తెలియజేసి అంత్యక్రియల ఖర్చుల కోసం బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు ఆదివారం రూ.5 వేలు ఆర్థిక సహాయన్ని యువసేన సభ్యుల ద్వారా అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ లక్ష్మీదేవి రంజిత్ గౌడ్,శ్రీధర్, రమేష్,నర్సింహులు,శశిధర్, సుధాకర్,బాలస్వామీ,రామస్వామి,నర్సింహులు, రమేష్, గ్రామస్తులు,బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు,యువసేన సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'నిస్వార్థంగా నేను చేసిన సేవలను గుర్తించి 'స్వర్ణ నంది' అవార్డు ఇవ్వడం ఆనందదాయకం....!'

నా సొంతం ధనం వెచ్చించి సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నా..

- నా కుటుంబ సభ్యులు అద్భుతంగా సహకరిస్తున్నారు.

- దళితుల్లో ఎవరికి ఏ కష్టం వచ్చినా స్పందిస్తా..

- నాపై దుష్ప్రచారం చేయడం ఎవరికీ తగదు..

- చంద్రబాబు ఆశయాలకు అనుగుణంగా పనిచేస్తున్నా..

- పెందుర్తి వెంకటేష్, అభిరామ్ ల సపోర్టు మరువలేనిది..

- ఎమ్మెల్యే బత్తుల బలరామకృష్ణ కితాబుకి ధన్యవాదాలు..

- ఆదర్శ కళానిలయం స్వర్ణనంది అవార్డు గ్రహీత ఖండవిల్లి లక్ష్మి

కోరుకొండ, నేటి శుభోదయ ప్రతినిధి (ఏ.కె); నిస్వార్థంగా తాను చేసిన సేవలను గుర్తించి స్వర్ణ నంది అవార్డు ఇచ్చినందుకు ఎంతో ఆనందంగా ఉందని హ్యూమన్ రైట్స్ ప్రొటెక్షన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా ఆంధ్ర తెలంగాణ మహిళా చైర్మన్ , టీడీపీ ఎస్సీ సెల్ జిల్లా సెక్రటరీ, ఆల్ ఇండియా షెడ్యూల్డ్ కులాల రాష్ట్ర మహిళా విభాగం ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ ఖండవల్లి లక్ష్మిపేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ జూబ్లీ హిల్స్ లోని ప్రసాద్ ల్యాబ్ లో ఆదర్శ కళానిలయం సంస్థ నిర్వహించిన వేడుకలో ఖండవిల్లి లక్ష్మిని స్వర్ణ నంది అవార్డుతో గత నెలలో ఘనంగా సత్కరించిన సంగతి తెల్సిందే. ఈనేపథ్యంలో ఆమె అభిమానులు ఊరేగింపుగా ఆమెను దివాన్ చెరువులోని ఇంటికి తీసుకొచ్చారు. గజమాలతో, పూలమాలలతో, శాలువాలతో సత్కరించారు. ఈసందర్భంగా ఆదివారం ఖండవిల్లి లక్ష్మి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. తనకు ఇప్పటివరకు 10అవార్డులు వచ్చాయని గుర్తుచేసుకున్నారు. అయితే హైదరాబాద్ ప్రసాద్ ల్యాబ్ లో ఆదర్శ కళానిలయం సంస్థ నిర్వహించిన వేడుకలో ఎంతోమంది సినిమాపెద్దలు, ఇతర పెద్దల సమక్షంలో స్వర్ణనంది అవార్డు అందుకోవడం మరిచిపోలేని అనుభూతి అని పేర్కొన్నారు. నా కష్టార్జితంలో కొంత సొమ్ము వెచ్చించి సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నానని తెలిపారు. నా కుటుంబ సభ్యులు చెల్లెల్లు సహకరిస్తున్నారని, ఎవరినీ యాచించడం లేదని ఆమె స్పష్టంచేసారు. కొంతమంది కావాలని పనిగట్టుకుని దుష్ప్రచారం చేయడం తగదని ఆమె హితవు పలికారు. తెలుగుదేశం పార్టీలో చురుగ్గా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటూ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆశయాలకు అనుగుణంగా పనిచేస్తున్నానని ఖండవిల్లి లక్ష్మి తెలిపారు. సీఎం పర్యటన వ్యవహారాల ఇంచార్జి మాజీ ఎమ్మెల్యే పెందుర్తి వెంకటేష్, ఆయన తనయుడు పెందుర్తి అభిరాం అందిస్తున్న సపోర్టు మరువలేనిదన్నారు. అవార్డు వచ్చిన విషయం తెలుసుకుని రాజానగరం ఎమ్మెల్యే బత్తుల బలరామకృష్ణ అభినందనలు తెలిపారని ఆమె పేర్కొంటూ ఆయన కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. దళితుల్లో ఎవరికి కష్టం వచ్చినా తనవంతుగా ఆదుకుంటానని, అన్యాయం జరిగితే స్పందించి ప్రశ్నిస్తానని ఆమె స్పష్టం చేసారు. జనసేనకు చెందిన బి నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ దళితుల్లో చురుగ్గా పనిచేసి పైకి వస్తున్న ఖండవిల్లి లక్ష్మి లాంటి వాళ్లను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ఆమెకు అవార్డు వచ్చినందుకు అభినందనలు తెల్పారు. ఖండవిల్లి లక్ష్మి నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి, పెద్దమ్మ నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి అంటూ యువకులు నినదించారు.

నిరంతర అభ్యాసం ద్వారానే ఉన్నత స్థానాలు సాధ్యమవుతాయి

ఐతమ్‌లో ఘనంగా ముగిసిన "చతుర-2ఖ26"

జాతీయ మేనేజ్‌మెంట్ విద్యార్థుల సమ్మేళనం.

టెక్కలి :మార్చి : 01 :: టెక్కలి: ఆదిత్య ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ (ఐతమ్) సిల్వర్ జూబ్లీ వేడుకల సందర్భంగా మేనేజ్‌మెంట్ స్టడీస్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి మెగా ఈవెంట్ "చతుర-2కె.26" రెండు రోజులపాటు కొనసాగి ముగిసిందని కళాశాల డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ వి.వి. నాగేశ్వరరావు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, దేశవ్యాప్తంగా 30 కళాశాలల నుండి సుమారు 300 మంది బి బి ఏ, బిఎస్సీ బీకాం విద్యార్థులు పాల్గొని తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారని చెప్పారు. ఈ సమ్మేళనం విద్యార్థులకు జాతీయ స్థాయి వేదికగా నిలిచి, నాయకత్వ లక్షణాలు మరియు వ్యాపార నైపుణ్యాలను పెంపొందించిందని పేర్కొన్నారు.కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విశాఖపట్నం ప్రాంతానికి చెందిన రీజినల్ ఈపీఎఫ్ఓ కమిషనర్ అమర్ దీప్ మిశ్రా హాజరై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఆధునిక కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో విజయవంతం కావాలంటే నాయకత్వ గుణాలు, సృజనాత్మక ఆలోచన, విశ్లేషణాత్మక దృష్టి అవసరమని ఆయన సూచించారు. క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, నిరంతర అభ్యాసం ద్వారానే ఉన్నత స్థానాలు సాధ్యమవుతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ తో పాటు కార్యదర్శి ఎల్ ఎల్ నాయుడు, కోశాధికారి టి. నాగరాజు,ప్రిన్సిపాల్ డా. ఏ.ఎస్. శ్రీనివాసరావు, మేనేజ్‌మెంట్ స్టడీస్ విభాగాధిపతి డా. ఎన్.ఎల్. శ్రీకాంత్, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. వివిధ పోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు అందజేసి సత్కరించారు.

"ఆప్త మిత్రునికి అశ్రు నివాళులు"గౌరీశ్వర నాయుడు

నందికొట్కూరు :గొంగటి విరుపాక్షి రెడ్డి నాకు చాలా ఆప్త మిత్రుడని అలాంటి మిత్రుడు ఇప్పుడు మన ఎదురుగా లేనందుకు కళ్ళలో సముద్రం దాచుకున్నంత బాధగా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేసిన గుజ్జుల గౌరీశ్వర నాయుడు. విరుపాక్షిరెడ్డి అంత్యక్రియలకు హాజరై ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసిన గుజ్జుల గౌరీశ్వర నాయుడు నందికొట్కూరు పట్టణానికి చెందిన రాయలసీమ ఏజెన్సీస్ పురుగుమందుల దుకాణం భాగస్వామి గొంగటి లక్ష్మీశ్వర రెడ్డి తండ్రి గొంగటి విరుపాక్షి రెడ్డి గుండెపోటుతో ఆకస్మికంగా పరమపదించారని. మృతుని స్వగ్రామం వీపనగండ్ల. విరుపాక్షి రెడ్డి గతంలో 12 సంవత్సరాల పాటు ప్రఖ్యాత పురుగుమందుల కంపెనీ బేయర్ క్రాప్ సైన్స్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థ ద్వారా రైతులకు మరియు పురుగుమందుల డీలర్ల కు విశిష్ట సేవలు అందించారని అనంతరం రాయలసీమ ఏజెన్సీస్ పురుగుమందుల దుకాణం ద్వారా పురుగుమందులు, విత్తనాల అమ్మకాలు నిర్వహిస్తూ రైతుల యొక్క గుండెలో ఉన్న మంచితనాన్ని విశ్వాసాన్ని పొందినటువంటి వ్యక్తి. విరుపాక్షి రెడ్డి అంత్యక్రియలకు నందికొట్కూరు పట్టణానికి చెందిన ప్రముఖ పురుగుమందుల వ్యాపారవేత్త గుజ్జుల గౌరీశ్వర నాయుడు హాజరై పూలమాలలు అర్పించి ఘన నివాళులు సమర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. విరుపాక్షి రెడ్డి లేని దుఃఖాన్ని భరించే ధైర్యాన్ని భగవంతుడు ప్రసాదించాలని ప్రార్థించారు. విరుపాక్షి రెడ్డి మరణం పట్ల ప్రాంతంలో తీవ్ర విచారం వ్యక్తమైంది. ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని పలువురు ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో నందికొట్కూరు పట్టణానికి చెందిన పురుగుమందుల డీలర్లు మాకం రమేష్, మద్దిలేటి రెడ్డి, కురువ వెంకటేశ్వర్లు, రఘునాథరెడ్డి, ఆనందరెడ్డి, శ్రీకాంత్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారతీయ జనతా ఓబిసి మోర్చ్ మండల కమిటీల ఏర్పాటు

ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ ఆదేశాల మేరకు

ఎంపీపీ ఆదినారాయణయాదవ్ ఆధ్వర్యంలో కమిటీ నెంబర్లు ఏర్పాటు.

ముదిగుబ్బ మార్చి 01 బ్యూరో చీఫ్:ధర్మవరం నియోజకవర్గంలోని ముదిగుబ్బ మండలంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఓబిసి మార్చ్ మండల కమిటీలను ఘనంగా ఏర్పాటు చేశారు. రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ ఆదేశాల మేరకు, ఎంపీపీ ఆదినారాయణ యాదవ్ గారి ఆధ్వర్యంలో ఈ కమిటీ నియామకాలు ప్రకటించబడ్డాయి.ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సమావేశంలో పార్టీ బలోపేతం, ఓబిసి వర్గాల సంక్షేమం, గ్రామ స్థాయిలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం వంటి అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. కమిటీ సభ్యులకు బాధ్యతలు అప్పగిస్తూ, పార్టీ అభివృద్ధికి కట్టుబడి పని చేయాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.ముదిగుబ్బ మండలంలోని పలు గ్రామాల నుంచి హాజరైన బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. కొత్తగా నియమితులైన కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ, పార్టీ సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగా పనిచేసి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ముందురి సేవలందిస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక బిజెపి నాయకులు, మండల స్థాయి పదాధికారులు, యువమోర్చా నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

భారతీయ జనతా ఓబిసి మోర్చ్ మండల కమిటీల ఏర్పాటు

ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ ఆదేశాల మేరకు

ఎంపీపీ ఆదినారాయణయాదవ్ ఆధ్వర్యంలో కమిటీ నెంబర్లు ఏర్పాటు.

ముదిగుబ్బ మార్చి 01 బ్యూరో చీఫ్:ధర్మవరం నియోజకవర్గంలోని ముదిగుబ్బ మండలంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఓబిసి మార్చ్ మండల కమిటీలను ఘనంగా ఏర్పాటు చేశారు. రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ ఆదేశాల మేరకు, ఎంపీపీ ఆదినారాయణ యాదవ్ గారి ఆధ్వర్యంలో ఈ కమిటీ నియామకాలు ప్రకటించబడ్డాయి.ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సమావేశంలో పార్టీ బలోపేతం, ఓబిసి వర్గాల సంక్షేమం, గ్రామ స్థాయిలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం వంటి అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. కమిటీ సభ్యులకు బాధ్యతలు అప్పగిస్తూ, పార్టీ అభివృద్ధికి కట్టుబడి పని చేయాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.ముదిగుబ్బ మండలంలోని పలు గ్రామాల నుంచి హాజరైన బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. కొత్తగా నియమితులైన కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ, పార్టీ సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగా పనిచేసి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ముందుండి సేవలందిస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక బిజెపి నాయకులు, మండల స్థాయి పదాధికారులు, యువమోర్చా నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నవజీవన్ నిరశ్రిత సేవ కేంద్రం అభివృద్ధికి సహకరించండి

అనాథ చిన్నారులను ఆదుకోండి ఆశ్రమం విద్యార్థులకు పెన్నులు,

నోటు పుస్తకాలు వితరణ ఆదివాసీ విలేకరుల పరిరక్షణ సంక్షేమ

సేవా సంఘం అధ్యక్షుడు తాంగుల.మహేశ్వరరావు

అల్లూరి జిల్లా మార్చి 1 :- ఆదివాసి విలేకరులు పరిరక్షణ సంక్షేమ సేవ సంఘం అధ్యక్షుడు తాంగుల మహేశ్వరరావు పుట్టినరోజు వేడుకలు సందర్భంగా పాడేరు గుడివాడ కేంద్రంగా ఉన్న నవజీవన్ నిరాశ్రిత పిల్లల సేవా కేంద్రం (అనాధా ఆశ్రమం) లో ఘనంగా వేడుకలు నిర్వహించారు, 50 మంది చిన్నారులకు పెన్నులు, నోటు పుస్తకాలు పంపిణీ చేశారు, కుటుంబ సమేతంగా పాల్గొని చిన్నారులకు ఒక పూట భోజనాలు ఏర్పాటు చేశారు. భోజనాలు వడ్డించి కొద్దిసేపు సరదాగా గడిపారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ నవజీవన్ నిరశ్రిత పిల్లల సేవ కేంద్రం (అనాధ ఆశ్రమం) అభివృద్ధికి అందరూ సేవ భావంతో సహకరించి ఆదుకోనీ తల్లితండ్రులేని లోటు చూసుకోవాలన్నారు.చేతులు చేతులు కలపండి అనాధ చిన్నారులను ఆదుకోండి అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మహేష్ దంపతులు కుటుంబ సభ్యులు, ఆశ్రమం నిర్వాహకుడు సద్దు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్రమ బాణసంచా నిల్వలపై నిఘా సి. ఐ రామకోటయ్య

రాచర్ల :మార్చి 1 మార్కాపురం జిల్లా గిద్దలూరు నియోజకవర్గం ఇంచార్జి రూరల్ సిఐ రామకోటయ్య ప్రజలకు మరియు వ్యాపారులకు కీలక హెచ్చరికలు జారీ చేశారు మండలంలో ఎవరైనా బాణసంచా (ఫైర్ క్రాకర్స్) విక్రయించాలన్నా లేదా నిల్వ చేయాలన్నా ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం తప్పనిసరిగా అనుమతి పత్రాలు కలిగి ఉండాలిఅక్రమ నిల్వలపై కఠిన చర్యలు లైసెన్స్ లేకుండా నివాస ప్రాంతాల్లో బాణసంచాను నిల్వ చేయడం లేదా రహస్యంగా విక్రయించడం చట్టరీత్యా నేరం నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కేసులు నమోదు చేసి, కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారుప్రజా భద్రతే ముఖ్యం నివాస గృహాల మధ్య బాణసంచా నిల్వ ఉంచడం వల్ల ప్రమాదాలు సంభవించే అవకాశం ఉందని, ప్రజల ప్రాణాలకు ముప్పు కలిగించే ఇలాంటి చర్యలను ఏమాత్రం సహించబోమని స్పష్టం చేశారుకార్యక్రమంలో రాచర్ల ఎస్ఐ కోటేశ్వరరావు పాల్గొని, మండల వ్యాప్తంగా పోలీసులు నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహిస్తారని తెలిపారు

గిరిజనుల ఆరాధ్య దైవం సేవాలాల్ మహారాజ్

- ప్రభుత్వ విప్, డోర్నకల్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ జాటోత్ రామచంద్రు నాయక్

- గిరిజనుల అభ్యున్నతికి ప్రభుత్వం కృషి

- మరిపెడలో ఘనంగా భోగ్ బండారో

మరిపెడ,మార్చి 1 : గిరిజనుల ఆరాధ్య దైవం సద్గురు సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ అని, బంజారా జాతి ఉనికి, మనుగడ, అభ్యున్నతికి ఆయన ఎనలేని కృషి చేశారని ప్రభుత్వ విప్, డోర్నకల్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ జాటోత్ రామచంద్రు నాయక్ అన్నారు. ఆదివారం సద్గురు సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ 287వ జయంతిని పురస్కరించుకొని మహబూబాబాద్ జిల్లా మరిపెడ మండల కేంద్రంలోని మండల పరిషత్ కార్యాలయ ఆవరణంలో సేవాలాల్ కమిటీ చైర్మెన్ గుగులోత్ రవి నాయక్, కమిటీ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించి భోగ్ భండార్ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. తొలుత గిరిజనులంతా సేవాలాల్ చిత్రపటంతో పట్టణంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించి ఎంపీడీవో కార్యాలయ ఆవరణలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి భోగ్ బండార్ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా భోగ్ బండార్, గిరిజన సంప్రదాయ నృత్యాలు, పలు పాఠశాల లకు చెందిన విద్యార్థులు చేసిన నృత్య ప్రదర్శనలు అందరిని అలరించాయి. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మత్తు పానియాలు, హింసకు దూరంగా ఉండాలని, గిరిజనులంతా ఐక్యమత్యంగా ఉండాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నాయకులు ఒంటికొమ్ము యుగంధర్ రెడ్డి, మండల అధ్యక్షుడు పెండ్లి రఘువీరా రెడ్డి, మరిపెడ మునిసిపాలిటీ చైర్ పర్సన్ వీసారపు ప్రగతి శ్రీపాల్ రెడ్డి, వైస్ చైర్ పర్సన్ కాలం సునీతా రవీందర్ రెడ్డి, జిల్లా నాయకులు కొంపెల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, యువ నాయకులు నూకల అభినవ్ రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మెన్ ఇస్లావత్ సుధాకర్, వైస్ చైర్మెన్ ఐలమల్లు, జెడ్ పీ సీఈవో పురుషోత్తం, కౌన్సిలర్లు ఇస్లావత్ తిరుపతి, జాటోతు సురేష్, లూనావత్ రమేష్, పానుగోతు రాములు, మెరుగు రాము, కాంతమ్మ, నీలా లచ్చిరాం, గౌతమ్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షుడు షేక్ తాజోద్దీన్, మరిపెడ నాయకులు కొంపెల్లి సురేందర్ రెడ్డి, పానుగోత్ రాంలాల్, గంధసిరి అంబరీష, బుచ్చిరెడ్డి, షేక్ అఫ్జల్, బోర గంగయ్య, కాంగ్రెస్ నాయకులు, అధికారులు జడ్పీసీఈవో పురుషోత్తం, తహసీల్దార్ కృష్ణవేణి, ఎంపీడీవో వేణుగోపాల్, ఆర్ఐ శరత్ చంద్ర, ఎంపీవో సోమ్లాల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.c

పట్టా భూమి కబ్జాకు యత్నం

- అధికారులు ఆదుకోని న్యాయం చేయాలి

- బాధిత రిటైర్డ్ అధికారి సత్యనారాయణ రెడ్డి ఆవేదన

మరిపెడ,మార్చి 1, తాతల కాలం నుంచి వస్తున్న వారసత్వ భూమిపై కొంత మంది కన్నేసి అమాయక రైతులను రెచ్చగొడుతూ తన భూమిని ఆక్రమించుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, అధికారులు రికార్డులు పరిశీలించి తనకు న్యాయం చేయాలని మరిపెడ మండలం నీలికుర్తి గ్రామానికి చెందిన బాధిత రిటైర్డ్ అధికారి సత్యనారాయణ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం ఆయన తన వ్యవసాయ క్షేత్రం వద్ద విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ నీలికుర్తి రెవెన్యూ పరిధిలోని భజన తండా సమీపంలో తాతల నాటి నుంచి సుమారు 8.15ఎకరాలు భూమి ఉందని, విద్యుత్ శాఖలో ఉద్యోగం రిత్యా తాను వివిధ ప్రాంతాల్లో విధులు నిర్వహించాల్సి వచ్చిందన్నారు. కాగా గ్రామానికి చెందిన ఓ మాజీ ప్రజాప్రతినిధి తన అధికార బలంతో తన వ్యవసాయ క్షేత్రం పైన ఉన్న రైతులను రెచ్చగొట్టి గత పదేళ్లుగా తనపై దౌర్జన్యం చేస్తున్నారని, తన భూమి నుంచి రోడ్డు వేయించి అన్యాయంగా సుమారు ఎకరం భూమిపై కన్నేశారని ఆరోపించారు. అధికారులు చొరవ తీసుకుని భూమి కొలతలు వేసి తన భూమిని కాపాడాలని కోరారు.

ద్వితీయ సోపానం ట్రైనింగ్ క్యాంప్. ముగింపు

అరకులోయ మార్చి, 01 : అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అరకువేలిమండలంలోని రవ్వలగూడ ప్రభుత్వ గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో నిర్వహిస్తున్న భారత స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ ద్వితీయ సోపానం ట్రైనింగ్ క్యాంప్ ఆదివారం ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా సర్వమత ప్రార్థనలో స్థానిక ప్రధానోపాధ్యాయులు టి. నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ దేశం పట్ల దేశభక్తిని దేశ సేవా చేయాలని సమాజం పట్ల బాధ్యత .

ఈ లక్షణాలు షుగర్?

వ్యాధికి సంకేతాలు కావొచ్చు... జాగ్రత్త!

మారిన జీవన శైలితో చాలా మందిలో మధుమేహం సమస్య

మొదట్లో దీనిని గుర్తించలేక తీవ్ర అనారోగ్యాల బారినపడుతున్న ప్రజలు

కొన్ని లక్షణాలను గుర్తించి జాగ్రత్త పడాలని సూచిస్తున్న నిపుణులు

మారిన ఆహార అలవాట్లు, సరిగా నిద్ర లేకపోవడం, శరీరానికి వ్యాయామం లేకపోవడంతో చాలా మంది షుగర్ (మధుమేహం) బారిన పడుతున్నారు. ఇది సైలెంట్ కిల్లర్. పైకి కనబడకుండానే శరీరాన్ని గుల్ల చేసే మహమ్మారి. మధుమేహం ఉన్నవారికి తరచూ మూత్రం రావడం, ఎప్పుడూ దాహంగా అనిపిస్తుండటం వంటి కొన్ని లక్షణాలు ఉంటాయన్న విషయం చాలా మందికి తెలుసు. కానీ మధుమేహానికి మరికొన్ని లక్షణాలు కూడా ఉంటాయని... వాటిని గమనిస్తే, ముందే జాగ్రత్త పడవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చర్మంలో మార్పులు

మధుమేహం బారినపడిన వారి చర్మంలో మార్పులు వస్తాయి. చర్మంపై నల్లటి ప్యాచ్ లు ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా చర్మం ముడత పడే భాగాలైన మెడ వెనుక, బాహుమూలాలు, జననేంద్రియాల వంటి చోట చర్మం నల్లగా, మందంగా, గరుకుగా మారుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లు సోకుతుండటం రక్తంలో అధికంగా చక్కెర స్థాయిలు ఉంటే... శరీరంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు దెబ్బతింటుంతతదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనితో మధుమేహం బారినపడినవారు తరచూ ఇన్ఫెక్షన్లకు లోనవుతుంటారు. ముఖ్యంగా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లు, స్కిన్ ఇన్ఫెక్షన్లు వంటివి తరచూ వస్తుంటాయి. జలుబు కూడా త్వరగా వస్తుందని వివరిస్తున్నారు. ఈ లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తుంటే... వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారడం...

దంతాలు, చిగుళ్ల మధ్య సందు పెరగడం, చిగుళ్ల నుంచి తరచూ రక్తం కారడం, నోటి దుర్వాసన వంటివి 'పెరియోడాంటైటిస్' అనే వ్యాధి లక్షణాలు. మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఎక్కువని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాంటి వారు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

కంటి చూపులో మార్పులు...

రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు తరచూ హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతుండటం వల్ల కంటి చూపులో మార్పులు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దృశ్యం మసకగా కనిపించడం, సరిగా ఫోకస్ చేయలేకపోవడం వంటివి అకస్మాత్తుగా మొదలవుతాయని సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటప్పుడు నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే కంటి చూపు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుందని... తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని, మందులు వాడాలని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

వినికిడిలో మార్పులు...

మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు కారణంగా చెవి అంతర్భాగంలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఉన్నట్టుండి వినికిడికి సంబంధించిన మార్పులు తలెత్తుతాయని వివరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ధ్వనులు సరిగా వినపడవని చెబుతున్నారు. మధుమేహానికి సంబంధించిన ఇతర లక్షణాలు కూడా ఉంటే... ముందు జాగ్రత్తగా పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

మానసిక స్థితిలో మార్పులు...

మధుమేహం కేవలం శారీరకంగానే కాదు మానసికంగా కూడా సమస్యలను తెస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు తరచూ మారిపోతుండటం వల్ల... ఉన్నట్టుండి మూడ్ మారిపోతుండటం (మూడ్ స్వింగ్), చిరాకు, కోపం, దేనిపైనా సరిగా దృష్టిపెట్టలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని వివరిస్తున్నారు.

తరచూ తిమ్మిర్లు రావడం...

చూడటానికి చిన్న సమస్యే అయినా తరచూ కాళ్లు, చేతుల్లో తిమ్మిర్లు రావడం, సూదులతో గుచ్చుతున్నట్టుగా ఇబ్బంది అనిపించడం కూడా మధుమేహం లక్షణాలేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ విషయం మాత్రం మరవొద్దు

పైన చెప్పినవన్నీ మధుమేహం లక్షణాలే అయినా... మరికొన్ని ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు, వ్యాధుల కారణంగా కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అందువల్ల ఈ లక్షణాలు కనిపించగానే మధుమేహం అని ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని సూచిస్తున్నారు. అలాగని ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని, వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని సమస్యను గుర్తించాలని, మందులు వాడాలని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

రోజుకు అరగంట వ్యాయామంతో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగు:

తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడి

లండన్ యూనివర్సిటీ కాలేజీ శాస్త్రవేత్తల తాజా అధ్యయనం

50 నుంచి 83 ఏళ్ల వయసున్న 76 మందిపై అధ్యయనం

రోజుకు అరగంట వ్యాయాయం, ఆరు గంటల నిద్ర తర్వాత జ్ఞాపశక్తి మెరుగైనట్టు గుర్తింపు

ది ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ బిహేవియరల్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ'లో అధ్యయన వివరాలు

క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామంతో ఒనగూరే ప్రయోజనాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ప్రతి రోజూ చేసే వ్యాయామం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతోపాటు టైప్2 డయాబెటిస్ వంటివాటిని దూరంగా ఉంచుతుంది. శరీర బరువును కూడా అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. అయితే, కేవలం అరగంటపాటు వ్యాయామం .. బ్రిస్క్ వాకింగ్, సైక్లింగ్, డ్యాన్సింగ్ వంటివి చేయడం ద్వారా మధ్యవయసు వారు తమ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. గంటల తరబడి వ్యాయామం తర్వాత వారి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుందని గత అధ్యయనాలు చెప్పినప్పటికీ అది ఎంతకాలం అన్న విషయంలో స్పష్టత లేదు. తాజాగా 'ది ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ బిహేవియరల్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ'లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం.. సగటున 50 నుంచి 83 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న వారు మధ్యస్థం నుంచి కఠినమైన వ్యాయామం తర్వాత వారి మెదడు చురుకుదానాన్ని పొంది, జ్ఞాపకశక్తిలో గణనీయమైన మార్పును శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. తక్కువ సేపు కూర్చోవడం, ఆరుగంటలు, అంతకుమించి హాయిగా నిద్రపోవడం ద్వారా ఒక రోజల్లా వారిలో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగైనట్టు లండన్ యూనివర్సిటీ కాలేజీ శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. మొత్తం 76 మందిపై 8 రోజులపాటు నిర్వహించిన అధ్యయనంలో ఈ విషయాన్ని వారు గుర్తించారు. రోజుకు అరగంటపాటు వ్యాయాయం, కంటి నిండా నిద్ర తర్వాత వారి జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించేందుకు ఆన్‌లైన్ టెస్ట్ నిర్వహించగా మంచి స్కోరు సాధించినట్టు అధ్యయనకారులు తెలిపారు.

సరైన పోషకాహారం లేక రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు ఎందరో...

ముఖ్యంగా స్త్రీలలో రక్త హీనత సమస్య మరింత ఎక్కువ

కొన్ని రకాల పళ్లను తరచూ తీసుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుందంటున్న నిపుణులు

మన ఆహార అలవాట్లలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. జంక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తినడం ఎక్కువైంది. పైగా ఆల్కాహాల్ వంటి అలవాట్లతో మనం తినే ఆహారం నుంచి పోషకాలు శరీరానికి అందకుండా పోతున్నాయి. దానితో చాలా మందిలో ఐరన్ లోపం ఉంటోంది. ఇది రక్త హీనత సమస్యకు దారి తీస్తోంది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య అధికం. రక్త హీనత కారణంగా శరీరంలో నిస్సత్తువ ఆవహిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల మనం తీసుకునే ఆహారంలో భాగంగా కొన్ని రకాల పళ్లను చేర్చుకుంటే... ఐరన్ లోపం నుంచి బయటపడొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆ వివరాలివిగో...

మల్బరి పళ్లలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మాంసాహారం తీసుకోనివారికి ఇవి ఎక్కువ ప్రయోజనకరం. ప్రతి 100 గ్రాముల మల్బరి పళ్లలో 2.6 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. రైజిన్స్ (ఎండు ద్రాక్ష)లలో ప్రతి వంద గ్రాములకు 1.9 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. దీనిలోనూ చక్కెరలు ఎక్కువ. అయితే వీటి విషయంలో మధుమేహం వంటివి ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ప్రతి వంద గ్రాముల ఖర్జూరాలలో 0.9 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. దీనిలో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువ. ఉదయం పూట స్నాక్స్ గా తీసుకుంటే బాగుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్స్ తోనూ ఐరన్ బాగానే అందుతుంది. ప్రతి వందగ్రాములకు 0.5 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. పుచ్చకాయ (వాటర్ మెలన్)లో ఐరన్ ఎక్కువే. ప్రతి 100 గ్రాముల వాటర్ మెలన్ లో 0.4 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. పైగా శరీరానికి అదనపు పోషకాలు కూడా అందుతాయి. ప్రతి వంద గ్రాముల దానిమ్మ గింజల్లో 0.3 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. అంతేకాదు విటమిన్ సీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువ. ఇవి శరీరం ఐరన్ ను బాగా సంగ్రహించేందుకు తోడ్పడుతాయి. కివీ పళ్లలోనూ ప్రతి వంద గ్రాములకు 0.3 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. దీనిలో విటమిన్ సీ చాలా ఎక్కువ. అంజీర్ (ఫిగ్స్)లో ప్రతి వంద గ్రాములకు 0.2 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ఉంటుంది. దీనిలోని ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. ఇదే ఎండబెట్టిన అంజీర్ లో ఐరన్ మరింత ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఎండబెట్టిన (డ్రై) ఆప్రికాట్స్ లో ప్రతి వంద గ్రాములకు 2.7 గ్రాముల ఐరన్ లభిస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఐరన్ శరీరానికి బాగా అందేలా తోడ్పడతాయి.

మారిన జీవన శైలితో చాలా మందిలో ఊబకాయం సమస్య

ముఖ్యంగా పొట్ట, నడుము చుట్టూ పేరుకుపోతున్న కొవ్వుతో ఇబ్బందులు

కొన్ని రకాల పళ్లలోని పోషకాలు, రసాయన సమ్మేళనాలతో ఆ కొవ్వు కరుగుతుందంటున్న ఆరోగ్య నిపుణులు

డైటింగ్, వ్యాయామంతోపాటు వీటిని అదనంగా చేర్చుకుంటేనే ప్రయోజనమని స్పష్టీకరణ

మారిన జీవన శైలితో చాలా మంది బరువు పెరిగిపోతున్నారు. ముఖ్యంగా పొట్టచుట్టూ, నడుము వద్ద కొవ్వు పేరుకుపోతోంది. ఊబకాయం ముసురుకుంటోంది. అలాంటివారు బరువు తగ్గేందుకు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మొత్తంగా బరువు తగ్గినా... పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు (బెల్లీ ఫ్యాట్) తగ్గడం మాత్రం కష్టమే. అయితే కొన్ని రకాల పళ్లను రోజూ మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే... బెల్లీ ఫ్యాట్ ను కరిగించడానికి తోడ్పడుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొత్తంగా బరువు తగ్గడానికి కూడా వీలవుతుందని సూచిస్తున్నారు. అయితే డైటింగ్, వ్యాయామంతోపాటు అదనంగా ఈ పళ్లను తీసుకుంటేనే ప్రయోజనమని... వాటిని మానేస్తే లాభం ఉండదని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

బెర్రీ జాతికి చెందిన పళ్లు... దానిమ్మ

స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, రాస్ప బెర్రీలు వంటి బెర్రీ జాతికి చెందిన పళ్లలో, దానిమ్మ పళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఎక్కువ. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను సరిదిద్దుతాయి. కొవ్వు తగ్గే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు వాటి గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువని వివరిస్తున్నారు. ఇక దానిమ్మలోని పాలీఫెనాల్స్ శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయని చెబుతున్నారు.

యాపిల్స్...

యాపిల్స్ లో ఫైబర్ ఎక్కువగా, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయని.. దీనితో కడుపు నిండుగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుందని, శరీరానికి శక్తి తక్కువగా అందుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్స్ లో ఉండే పెక్టిన్ అనే ప్రత్యేకమైన ఫైబర్ ఆహారం జీర్ణమయ్యే వేగాన్ని తగ్గించి, ఆకలిని నివారిస్తుందని వివరిస్తున్నారు.

అవకాడోలు...

వీటిలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, ఇతర రసాయన సమ్మేళనాలు శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి, కొవ్వులను కరిగించే హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నారింజ పళ్లు...

వీటిలో కేలరీలు తక్కువ, విటమిన్ సీ చాలా ఎక్కువని... శరీరంలో జీవక్రియలను వేగవంతం చేసి కొవ్వు తగ్గేందుకు తోడ్పడుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నారింజ పళ్లలో అధికంగా ఉండే ఫైబర్... కడుపు నిండుగా ఉన్న భావన కలిగించి, ఆకలిని తగ్గిస్తుందని వివరిస్తున్నారు. బొప్పాయిలోని పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ మన జీర్ణ వ్యవస్థను సరిదిద్ది, పొట్టచుట్టూ ఉన్న కొవ్వును తగ్గించేందుకు దోహదపడుతుందని వివరిస్తున్నారు.

దబ్బపండు (గ్రేప్ ఫ్రూట్)లో ఉండే ఎంజైమ్ లు శరీరంలో షుగర్ స్థాయిలు, ఇన్సులిన్ విడుదలను నియంత్రిస్తాయని.. కొవ్వు కరిగేందుకు తోడ్పడుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయ (వాటర్ మెలన్)లో ఉండే అర్జినైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ శరీరంలో కొవ్వును కరిగించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుందని వివరిస్తున్నారు. పైనాపిల్ లో ఉండే బ్రమెలీన్ ఎంజైమ్ మన జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపర్చి, కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుందని... కొవ్వు తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

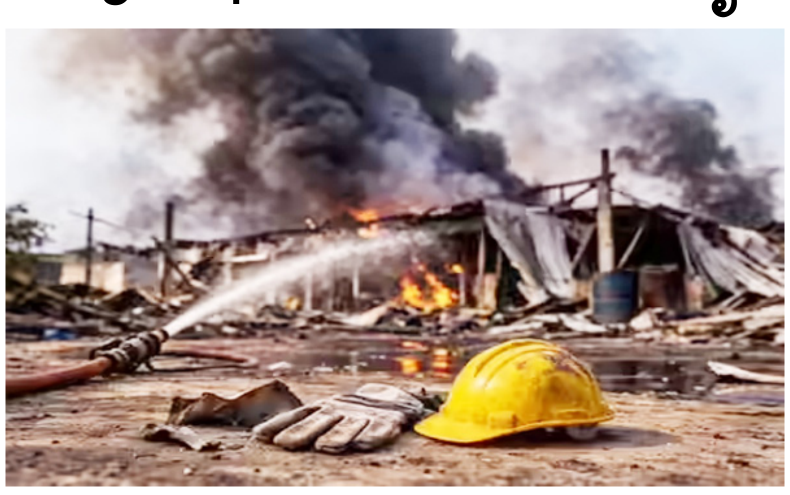
ప్రవాస కేరళీయుల భద్రతపై సీఎం విజయన్ ప్రధానికి లేఖ

తిరువనంతపురం : గల్ఫ్ దేశాల్లోని భారతీయుల భద్రతకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కేరళ సిఎం పినరయి విజయన్ ప్రధాని మోడీకి లేఖ రాశారు. పరిస్థితి అవసరమైతే లక్షలాది మంది భారతీయుల భద్రత, సంక్షేమంతో పాటు వారి సురక్షిత తరలింపు కోసం చేయాల్సిన ప్రత్యేక కార్యక్రమాల అవసరాన్ని లేఖలో ఉద్ఘాటించారు. గల్ఫ్ దేశాల్లో పనిచేస్తున్న వారిలో అగ్రభాగం కేరళా వాసులే ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇరాన్‌పై అమెరికా–ఇజ్రాయిల్ దాడి తర్వాత, గల్ఫ ప్రాంతంలో యుద్ధ నీడలు అలముకుంటున్నాయని, ఈ ప్రాంతంలో పనిచేస్తున్న వారి కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు, ఆత్మీయుల భద్రతపై తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారని అన్నారు. భద్రతా పరిస్థితి మరింత దిగజారితే, యుద్ధ ప్రాంతాల నుండి భారతీయులను తరలించడానికి కార్యాచరణ ప్రణాళిక అవసరమని పునరుద్ఘాటించారు. విదేశాల్లో పనిచేస్తున్న పౌరులు, వారి బంధువుల గురించి సమాచారం కోసం కేరళ ప్రభుత్వం హెల్ప్‌లైన్‌లను ప్రారంభించిందని లేఖలో పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం (సిఎంఒ) ప్రకారం.. ఉద్రిక్తతలు ప్రారంభమైనప్పటినుండి ప్రవాస కేరళీయుల వ్యవహారాల విభాగం (ఎన్ఒఆర్‌కెఎ) ఏర్పాటు చేసిన హెల్ప్‌లైన్‌లు 381 కాల్స్‌ను ప్రాసెస్ చేశాయి. ఇప్పటి వరకు, 137మంది ప్రవాసభారతీయులు, గల్ఫ్‌లో పనిచేస్తున్న 244మంది వ్యక్తులు 24 గంటల ఎన్ఒఆర్‌కెఎ హెల్ప్‌డెస్క్ సేవలను వినియోగించుకున్నారు. వీటిలో అత్యధికమైన ఫోన్‌కాల్స్ విమానాల రద్దు, భద్రతా సూచలనకు సంబంధించినవని సిఎంఒ కార్యాలయం తెలిపింది. భారత ప్రభుత్వం (జిఒఐ) గల్ఫ్ ప్రాంతం నుండి తరలించేందుకు అవసరమైన విమానాలను ఏర్పాటు చేయనుందా అని అడిగినట్లు సిఎంఒ కార్యాలయం తెలిపింది. గల్ఫ్‌లో పరిస్థితి మరింత దిగజారితే అక్కడి పరిస్థితిపై ప్రవాస కేరళీయులు కూడా తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఖమేనీ మృతి : ఇరాన్ ధ్రువీకరణ

ఇరాన్ : అమెరికా– ఇజ్రాయెల్ జరిపిన భీకర దాడుల్లో ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ మరణించారు. ఈ చర్యను ఇరాన్ తీవ్రంగా పరిగణించింది. కచ్చితంగా బదులు తీర్చుకుంటామని హెచ్చరించింది. ఖమేనీ మృతికి సరైన సమాధానం చెప్పకుండా వదిలిపెట్టేది లేదని ఇరాన్ క్యాబినెట్ పేర్కొంది. ఖమేనీ మృతిపై ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ సంతాపం తెలిపింది. తమ సుప్రీం నేతను చంపిన వారికి కఠిన శిక్ష విధిస్తామని, చరిత్రలో ఎన్నడూ చూడని భయంకరమైన దాడులు ఏ క్షణాల్లోనైనా జరగొచ్చని హెచ్చరించింది. ఇజ్రాయెల్, యూఎస్ స్థావరాల లక్ష్యంగా భారీ ఆపరేషన్ చేపట్టేందుకు ఐఆర్‌జీసీ సిద్ధమైనట్లు అక్కడి మీడియా వెల్లడించింది. ఇక, అమెరికా– ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో ఖమేనీ కీలక సలహాదారులు అలీ షంఖానీతో పాటు ఐఆర్‌జీసీ చీఫ్ మహమ్మద్ పాక్‌పౌర్ ప్రాణాలు కోల్పోయారని తాజాగా ఇరాన్ ధ్రువీకరించింది. ఈ క్రమంలో ఐఆర్‌జీసీ తన కొత్త కమాండర్–ఇన్–చీఫ్‌ను నియమించింది. మాజీ రక్షణ మంత్రి అహ్మద్ వాహిదీకి ఆ బాధ్యతలు అప్పగిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఇరాన్ సుప్రీం లీడర్ ఆయతుల్లా అలీ ఖమేనీ మరణించారని ఇరాన్ స్టేట్ టీవీ అధికారికంగా ప్రకటించింది. శనివారం తెల్లవారుజామున అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా జరిపిన వైమానిక దాడుల్లో టెహ్రాన్‌లోని ఖమేనీ కార్యాలయం ధ్వంసమైంది. ఈ దాడుల్లో ఖమేనీ కుమార్తె, అల్లుడు మరణించినట్లు అధికార మీడియా తెలిపింది. ఖమేనీ కోడళ్ళలో కూడా ఒకరు చనిపోయారని ఇస్లామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కోర్ అనుబంధంగా ఉండే ఫార్స్ న్యూస్ ఏజెన్సీ తెలిపింది. ఇరాన్ 40 రోజులపాటు సంతాప దినాలు పాటిస్తుందని ఓ టీవీ ప్రజెంటర్ కన్నీటిపర్యంతమవుతూ చెప్పారు. శనివారం సాయంత్రానికి, ఇజ్రాయెల్ ప్రధాన మంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాహు టెలివిజన్ ప్రసంగంలో సుప్రీం లీడర్ ఇక 'లేరు' అన్నారు -- అయితే ఖమేనీ 'మరణించారు' అని ఆయన నేరుగా చెప్పలేదు.

నాగ్‌పుర్‌లో భారీ పేలుడు - 15 మంది మృతి



నాగ్‌పూర్ (మహారాష్ట్ర) : మహారాష్ట్రలోని నాగ్‌పూర్ జిల్లాలో ఆదివారం ఉదయం పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. కటోల్ ప్రాంతంలోని ఒక పేలుడు పదార్థాల తయారీ కర్మాగారంలో ఒక్కసారిగా భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఈ ప్రమాద సమయంలో విధుల్లో ఉన్న సుమారు 15 మంది కార్మికులు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తెలిపారు. పేలుడు తీవ్రతకు ఫ్యాక్టరీ భవనం కొంతమేర కుప్పకూలడంతో మరికొందరు శిథిలాల కింద చిక్కుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. స్థానికులు అందించిన సమాచారం మేరకు పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు ముమ్మరం చేశారు. అయితే ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో కర్మాగారంలో రసాయనాల మిక్సింగ్ ప్రక్రియ జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగి భారీ శబ్దంతో పేలుడు సంభవించడంతో సమీప గ్రామాల ప్రజలు భయాందోళనకు గురయ్యారు. గాయపడినవారిని చికిత్స నిమిత్తం నాగ్‌పూర్‌లోని స్థానిక ఆసుపత్రులకు తరలించారు. వీరిలో కొందరి పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో మృతుల సంఖ్య ఇంకా పెరిగే అవకాశం ఉందని వైద్య వర్గాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. మృతదేహాలు గుర్తుపట్ట లేనంతగా కాలిపోవడంతో మృతుల గుర్తింపు ప్రక్రియ క్లిష్టంగా మారింది. ఈ ఘోర ప్రమాదంపై మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసింది. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం తరపున ఆర్థిక సాయం ప్రకటించడంతోపాటు, ఘటనపై ఉన్నత స్థాయి విచారణకు ఆదేశించింది. భద్రతా ప్రమాణాల ఉల్లంఘన వల్లే ఈ ప్రమాదం జరిగిందా లేదా ఇతర సాంకేతిక లోపాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అనే కోణంలో అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. కర్మాగార యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యంపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చింది. ఈ ఘటనపై మరిన్ని వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

ఖమేనీ హత్యకు ప్రతీకారం మా హక్కు

టెహ్రాన్ : "అయాతుల్లా అలి ఖమేనీ హత్యకు ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం చట్టబద్ధమైన విధి మరియు హక్కు" అని ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజిష్కియాన్ ఆదివారం వెల్లడించారు. అమెరికా మరియు ఇజ్రాయిల్ దాడుల్లో సుప్రీం నేత ఖమేనీ హత్య 'ముస్లింలపై బహిరంగ యుద్ధ ప్రకటన' అని అన్నారు. "ఇస్లామిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ ఇరాన్ అత్యున్నత రాజకీయ అధికారి మరియు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా షియా మతానికి చెందిన ప్రముఖ నేత హత్య.. ముస్లింలపై, ముఖ్యంగా షియా మతానికి వ్యతిరేకంగా, ప్రపంచంలోని ప్రతిచోటా బహిరంగ యుద్ధ ప్రకటనగా భావించబడుతోంది" అని ఇరాన్ అధికారిక మీడియాలో ప్రకటించారు. ఖమేనీ హత్యకు ప్రతీకారం తీర్చుకోవడానికి తమ చట్టబద్ధమైన విధి మరియు హక్కుగా ఇరాన్ భావిస్తోంది అని ఆ ప్ర కటనలో పేర్కొన్నారు.

యువతలో మానసిక అనారోగ్యం

అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్‌తో దెబ్బ మేధోపరమైన పనితీరు సైతం తగ్గుతోంది అంతర్జాతీయ అధ్యయనంలో వెల్లడి

కూల్ డ్రింక్స్, ప్యాక్డ్ స్నాక్స్, ఇన్‌స్టంట్ నూడుల్స్, రెడీ టు ఈట్.. ఇలా చెప్పుకూంటూ పోతే ఈ అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ జాబితా పెద్దగానే ఉంటుంది. యువతలో ఉత్పాదకత, భావోద్వేగ స్థిరత్వం తగ్గడానికి వీటి వినియోగం ప్రధాన కారణమని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. పని చేసే జనాభా ఎక్కువగా ఉన్న భారత్ వంటి దేశాలకు ఇది ఆందోళన కలిగించే విషయం. గ్లోబల్ మైండ్ ప్రాజెక్ట్ కింద వాషింగ్టన్ కేంద్రంగా పనిచేసే సేపియన్ ల్యాబ్స్ విడుదల చేసిన గ్లోబల్ మైండ్ హెల్త్ 2025 నివేదిక ప్రకారం.. అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ప్రభావం కేవలం ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులకే పరిమితం కాలేదు. మానసిక, మేధోపరమైన పనితీరు తగ్గడానికి కూడా కారణమవుతున్నాయని కొత్త ఆధారాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా 18--34 ఏళ్ల వయస్సు వారిలో ఈ ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.

యువతపైనే ప్రభావం..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంటర్నెట్ వినియోగిస్తున్న 18--34 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు గల యువతలో 41% మంది వైద్యపరంగా నిర్ధారించదగిన తీవ్రమైన మానసిక ఆరోగ్య సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు. 55 ఏళ్లు పైబడిన వారితో పోలిస్తే రోజువారీ జీవితంలో ఉత్పాదకతతో పనిచేయడంలో తీవ్ర ఆటంకాలు ఎదురయ్యాయని నివేదించిన యువత దాదాపు నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంది. 2024--25 మధ్య 85 దేశాల్లో నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనం ప్రజల అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వినియోగ తీరుతెన్నులను పరిశీలించింది. 18--34 ఏళ్ల వయస్సు గలవారు 2,21,190 మంది, 55 ఏళ్లు పైబడిన వారు 3,00,522 మంది ఇందులో పాల్గొన్నారు.

ప్రతికూలత పెంచుతోంది..

యువతలో ఎదురవుతున్న మొత్తం మానసిక అనారోగ్య సమస్యల్లో 15--30% వరకు కేవలం అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్‌ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్లేనని అధ్యయనం అంచనా వేస్తోంది. ఈ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ప్రధానంగా కుంగుబాటు లక్షణాలతోపాటు, భావోద్వేగ, మేధోపరమైన నియంత్రణ కోల్పోయే సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని గుర్తించారు. వీటి వినియోగాన్ని తగ్గించి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించడం వల్ల మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్య ఫలితాలు కనిపిస్తున్నట్లు తేలింది. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారంలో వాడే రసాయన మిశ్రమాల సంఖ్య, క్లిష్టత దశాబ్ద కాలంలో గణనీయంగా పెరిగాయని, ఇది మన శరీరంపై చూపే ప్రతికూల ప్రభావాన్ని మరింత పెంచుతోందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు.

అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ అంటే..

తయారీ కేంద్రాల్లో పెద్ద ఎత్తున ఉత్పత్తి అయిన ఆహార పదార్థాలు. వీటిలో కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు పరిమాణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. సహజ ఆహార పోషకాలు చాలా తక్కువ. ఇవి సాధారణంగా ఐదు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పదార్థాల మిశ్రమంతో తయారవుతాయి. వీటిలో ఆహారాన్ని ఎక్కువ కాలం మన్నికగా ఉంచే ప్రిజర్వేటివ్స్; నూనె; నీటిని చిక్కటి, సమాన మిశ్రమంగా ఉంచే ఎమల్సిఫైయర్స్; తీపిని ఇచ్చే స్వీట్‌నర్స్; కృత్రిమ రంగులు, రుచులు ఉంటాయి.

ఎవరెవరు ఎంత తింటున్నారు?

' ప్రపంచవ్యాప్తంగా: ఇంటర్నెట్ అందుబాటులో ఉన్న జనాభాలో 18--34 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న వారిలో 54% మంది వారంలో ఎక్కువ రోజులు లేదా ప్రతిరోజూ అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలను తీసుకుంటున్నారు. 55 ఏళ్ల పైబడిన వారిలో ఇటువంటివారు కేవలం 26% ఉన్నారు. ' భారత్: యువతలో 44% మంది క్రమం తప్పకుండా ఈ ఫుడ్‌ను ఆస్వాదిస్తున్నారు. 55 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఈ ఫుడ్‌ను ఆరగించేవారు 11% మాత్రమే.

అలవాట్లను మార్చుకోగలిగితే..

భావోద్వేగ, మేధోపరమైన నియంత్రణ, మానసిక పటిమ.. ఇవి కేవలం వ్యక్తిగత శ్రేయస్సుకే కాకుండా పని ప్రదేశంలో ఉత్పాదకత, విస్తృత సామాజిక స్థిరత్వానికి పునాది వంటిది. ఇలాంటి సామర్థ్యాలను ఈ ఫుడ్ దెబ్బతీస్తోందని తాజా ఆధారాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. అయితే యువతలో మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించడానికి దారితీస్తున్న పలు అంశాలను ఈ నివేదిక గుర్తించింది. వీటిలో చిన్న వయస్సులోనే స్మార్ట్‌ఫోన్ల వాడకం, బలహీనపడిన కుటుంబ బంధాలు, తగ్గుతున్న ఆధ్యాత్మికత, అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహార వినియోగం ప్రధానమైనవి. వీటన్నింటిలో ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోగలిగిన, ప్రభుత్వ విధానాల ద్వారా నియంత్రించగలిగే అంశంగా అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ప్రత్యేకంగా నిలుస్తాయి.

పాఠం - గుణపాఠం

పాఠ్యపుస్తకాల్లో కొన్నిటిని తొలగించటం, మార్చటం... అవి వివాదాస్పదం కావటం గత కొన్నేళ్లుగా కనబడుతోంది. కానీ ఈసారి జాతీయ విద్యాపరిశోధన, శిక్షణ మండలి (ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ) సీబీఎస్ఈ ఎనిమిదో తరగతి పిల్లల కోసం కొత్తగా విడుదల చేసిన సోషల్ సైన్స్ పాఠ్యపుస్తకం ఏకంగా న్యాయవ్యవస్థపై బాధ్యతా రహితమైన వ్యాఖ్యలు చేసి వివాదంలో చిక్కుకుంది. ఈ వైనంపై మీడియాలో కథనం రావటం, వెనువెంటనే సర్వోన్నత న్యాయస్థానం ఆగ్రహించి నోటీసులు జారీచేయటం వంటి పరిణామాలతో ఆ పుస్తకాన్ని ఉపసంహరించుకుంటున్నట్టు సంస్థ హడావిడిగా ప్రకటించింది. అసలు దీన్ని వెలువరించటంలోనే బోలెడంత బాధ్యతా రాహిత్యం కనబడుతుంది. ఈ పుస్తకం తాలూకు తొలి భాగం గత జూలైలో విడుదలైంది. వివాదాస్పదమైన ఈ రెండో భాగం విద్యా సంవత్సరం ముగింపు దశకు చేరుకుంటుండగా తీరిగ్గా సోమవారం విడుదలైంది. ఉపాధ్యాయులు సిలబస్ పూర్తిచేయటమైనా, స్వల్ప వ్యవధిలో అవగాహన చేసుకుని పిల్లలు పరీక్ష రాయటమైనా ఎలా సాధ్యమన్న ఇంగిత జ్ఞానం లేదు. ఇప్పుడున్న పాఠ్య పుస్తకాలు జాతీయ పాఠ్య ప్రణాళిక అమరిక(ఎన్‌సీఎఫ్) మార్గదర్శకాల పరిధిలో రూపొందగా, కొత్త పాఠ్య పుస్తకాలకు 2020లో కేంద్రం విడుదల చేసిన జాతీయ విద్యావిధానం(ఎన్ఈపీ) ఆధారం. పాఠ్య పుస్తకాల రచన తాడుపై నడక వంటిది. ఆ విన్యాసం తొట్రు పడకుండా,తొందర లేకుండా, అడుగడుగూ అంచనా వేసుకుంటూ లక్ష్యం దిశగా సాగాలి. సమ తౌల్యత దెబ్బతినకుండా చూసుకోవాలి. సమాచారాన్ని పోగేయటం పాఠ్యరచన అనిపించుకోదు. తాము ఏ తరగతి పిల్లల కోసం రచిస్తున్నామో, వారి వయసెంతో, మానసిక స్థాయి ఏమిటో అవగాహన ఉండాలి. నిష్పాక్షికత దాని ప్రాణం కావాలి. వాస్తవాన్ని ప్రతిబింబించే గణాంకాలను ఆధారంగా చేసుకోవాలి. మతం, కులం, జెండర్ వగైరా అంశాల్లో సున్నితంగా ఆలోచించాలి. సందర్భ శుద్ధి లేని ఉటంకింపులు తప్పుడు అభిప్రాయం కలిగిస్తాయన్న ఎరుక ఉండాలి. కానీ ఈ పాఠ్యాంశ రచనలో అపరిమితమైన స్వేచ్ఛ తీసుకున్నట్టు కనబడుతోంది. అది చదివితే వస్తునిష్ఠ కన్నా స్వీయ ఆలోచనలకూ, అభిప్రాయాలకే ప్రాధాన్యమిచ్చారన్న సంశయం కలుగుతుంది. అన్ని వ్యవస్థల్లోనూ లోపాలున్నాయి. అవినీతి, ఆశ్రిత పక్షపాతం వంటి జాడ్యాలు న్నాయి. అదే సమయంలో వాటిని ప్రక్షాళన చేసేందుకు అంతర్గత దిద్దుబాటు యంత్రాంగాలు పనిచేస్తున్నాయి. తమ ప్రతిష్ఠ మసకబారకుండా చర్యలు తీసుకోవటం కన బడుతుంది. అవి చాలినంతగా లేకపోవచ్చు. వాటిని నిష్పాక్షిక దృష్టితో చర్చిస్తే వేరుగా ఉండేది.

కానీ కార్యనిర్వాహక, శాసన వ్యవస్థల మాటెత్తకుండా న్యాయ వ్యవస్థ మాత్రమే ఇలాంటి క్లేశాలతో నిండివున్నదని చెప్పడం విద్యార్థుల్లో ఎలాంటి అభిప్రాయం కలగ జేస్తుందన్న ఆలోచన పాఠ్య రచయితలకు లేకుండా పోయింది. రాజ్యం ఏ విధంగా పని చేస్తుంటుందో, భిన్న వ్యవస్థలు ఏ పరమార్థం కోసం ఏర్పడ్డాయో పన్నెండేళ్ల పిల్లలకు చెప్పవలసి ఉండగా న్యాయవ్యవస్థ ఒక్కదాని గురించే చర్చిస్తూ అది అవినీతిమయం అయిందనీ, దిద్దుబాటు చర్యలు లేనేలేవన్న అభిప్రాయం కలగజేస్తే పిల్లల్లో ఒక విధమైన నిరాశకు దారితీయదా? ఆ పుస్తకాన్ని పిల్లలు మాత్రమే కాదు... వారి కుటుంబ సభ్యులు సైతం చదువుతారు. ఇష్టానుసారం రచించిన ఇలాంటి పాఠ్యాంశాలు అంతిమంగా ప్రజల్లో న్యాయవ్యవస్థపై అపనమ్మకాన్నీ, అవిశ్వాసాన్నీ కలిగిస్తాయని ప్రధాన న్యాయ మూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ వ్యాఖ్యానించటం ఇందువల్లనే! ప్రజాస్వామ్యంలో ఏ వ్యవస్థ పనితీరైనా పరిశీలనకూ లేదా విమర్శకూ అతీతం కాదు. కానీ ఉద్దేశపూర్వకంగా, పథకం ప్రకారం కించపరచాలని చూడటం క్షమార్హం కాదు. నిజానికి న్యాయవ్యవస్థకు సంబంధించి ఇంతవరకూ ఉన్న పాఠ్యాంశం అది పనిచేసే తీరునూ, ప్రాథమిక హక్కుల్ని కాపాడటానికి అది చేస్తున్న కృషినీ అందుకుసంబంధించిన కేసుల ప్రస్తావనతో అవగాహన కలిగించే ప్రయత్నం చేసింది. ఆ వ్యవస్థకెదురవుతున్న సవాళ్లను వివరించింది. దాన్ని అపభ్రంశం చేయటం తప్ప కొత్త పాఠ్యాంశం సాధించిందేమిటి? జవాబుదారీతనం లేకుండా, చిత్తశుద్ధి కలికానికైనా కనబడకుండా చేసే రచనలు అనర్థదాయకమని ఇప్పటికైనా ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ తెలుసు కోవటం మంచిది.

స్కామ్ కథ కంచికేనా?

కథలన్నీ కంచికి చేరతాయో లేదోగానీ... రాజకీయ ప్రయోజనాలనాశించి పెట్టే కేసులన్నీ, సీబీఐ, ఈడీల సుదీర్ఘ దర్యాప్తు అనంతరం గాలికి కొట్టుకుపోతున్నాయి. ఆ వరసలో ఢిల్లీ మద్యం కుంభకోణం కేసు తాజా ఉదాహరణ. ఢిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి మనీశ్ సిసోడియాలతోపాటు 23 మందిపై అవినీతి, కుంభకోణం ఆరోపణలు చేస్తూ 2022లో సీబీఐ దాఖలు చేసిన కేసులో అందరూ నిర్దోషులని ఢిల్లీ న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పు సీబీఐకి చెంపపెట్టు. పనిలో పనిగాతెలంగాణ మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌ను రాజకీయంగా దెబ్బతీసేందుకు ఆయన కుమార్తె, తెలంగాణ జాగృతి సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు కవితను కూడా నిందితురాలిగా చేర్చారు. ఆమె సైతం ఇప్పుడు నిర్దోషిగా తేలారు. 2021లో ఢిల్లీ ప్రభుత్వం కొందరికి లబ్ధి చేకూరేలా మద్యం విధానం తీసుకొచ్చిందంటూ ఈ కేసు అల్లారు. అధికారంలో కొచ్చిన ఏ రాజకీయ పక్షమైనా అమల్లో ఉన్నవాటిని కాదని, తమ ఆలోచనలకు అనుగుణంగా కొత్త విధానాలు ప్రవేశపెడుతుంది. అవన్నీ సరైనవి కాకపోవచ్చు. వాటి వెనక స్వీయ ప్రయోజనాలుండొచ్చు. ఆ నిర్ణయాల పర్యవసానంగా ఖజానా నష్టపోతే, ప్రజల ప్రయో జనాలు దెబ్బతింటే చర్యలు తీసుకోవాల్సిందే. వాటినెవరూ ప్రశ్నించరు. కానీ అందుకు తగిన మౌలిక ఆధారాలు, ప్రాతిపదిక ఉండాలి. విధానం మార్చడం దానికదే ఒక కుంభ కోణంగా చిత్రించటం, ఆ పేరిట కేసులు, అరెస్టులతో వేధించటం, ఏళ్ల తరబడి దర్యాప్తు, చివరకు నిరూపించలేక న్యాయస్థానాలతో చీవాట్లు తినడం ఏం మర్యాద? ఇందువల్ల దర్యాప్తు సంస్థల విశ్వసనీయత దెబ్బతినడం లేదా? తాత్కాలికంగా మీడియాలో భారీ యెత్తున ప్రచారం జరగొచ్చు. నిప్పు లేనిదే పొగ రాదని జనం అభిప్రాయపడేలా చేయొచ్చు. ఎన్ని చేసినా ఆరోపణల్ని రుజువు చేయటం అంతిమంగా దర్యాప్తు సంస్థ బాధ్యత. పత్రికల్లో రోజుల తరబడి పతాక శీర్షికలు ఆక్రమించి, టీవీ చానెళ్లలో గంటల తరబడి చర్చలకు కారణమైన కేసులు చివరకు దూదిపింజెల్లా తేలిపోవటం, గాలి పోగేయటం తప్ప ఇందులో ఆవగింజంతైనా వాస్తవం లేదని తేలడం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. ఇక ఈ కేసుల్ని ఆధారం చేసుకుని సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఎవరికివారు ఇష్టానుసారం వ్యాఖ్యానాలు చేయటం, అవమానించేలా శీర్షికలు పెట్టడం మరో ప్రహసనం. ఎవరికీ తెలియని 'సౌత్ గ్రూప్'ను సృష్టించి, దానికి లబ్ధి కలిగేలా కేజ్రీవాల్ ప్రభుత్వం కొత్త మద్యం విధానం తెచ్చిందని, ఇందులో రూ. 100 కోట్లు చేతులు మారాయని ఆరోపిస్తూ అప్పటి ఢిల్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ వీకే సక్సేనా సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించారు. 2023 ఫిబ్రవరిలో మనీశ్ సిసోడియానూ, 2024 మార్చిలో కవితనూ, కేజ్రీవాల్‌నూ అరెస్టు చేశారు. అన్ని కేసుల్లో మాదిరే ఇక్కడ కూడా మనీశ్ సన్నిహితుడు దినేశ్ అరోరా, ఏపీకిచెందిన మాగుంట రాఘవరెడ్డి, శరత్ చంద్రారెడ్డి వంటివారిని అప్రూవర్లుగా మార్చుకున్నారు. ఈ ముగ్గురూ పూసగుచ్చినట్టు చెప్పారంటూ లీకులిచ్చారు. కానీ అలా అంటే సరిపోదు... వాటిని ధ్రువపరిచే సాక్ష్యాలుండాలి. కోట్లాది రూపాయలు చేతులు మారాయని ఆరోపిస్తే కాదు... అంత మొత్తం ఎలా ప్రయాణించిందో, ఏయే ఖాతాలకు మళ్లిందో చూపాలి. అడుగడుగునా ఆధారాలుండాలి. ఫలానా అంశాలు రాబట్టామని ఏకరువు పెట్టినంత మాత్రాన కుదరదు. వాటిమధ్య పరస్పర సంబంధాన్ని సందేహాతీతంగా రుజువు పరచాలి. ఆ సంగతలా ఉంచి కనీసం అవినీతి నిరోధకచట్టం సెక్షన్ 7, 13 కింద ఆరోపించిన లంచం ఆరోపణల్ని కూడా సీబీఐ ప్రాథమికంగా నిరూపించలేకపోయింది. అందుకే కాబోలు దర్యాప్తు అధికారిపై శాఖాపరమైన చర్యకు కోర్టు ఆదేశించింది. అయితే ఈ కేసులో సీబీఐ అప్పీలుకెళ్లింది. అంటే ఈడీ దర్యాప్తు ఇంకా సాగుతూనేఉంటుందనుకోవాలి. కాకపోతే ఇందులో అవినీతిపరుడిగా ముద్రపడిన కేజ్రీవాల్‌నిరుడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అధికారం కోల్పోయారు. నిందితులంతా కారాగారవాసంతో సహా మూడున్నరేళ్లపాటు నానా కష్టాలు పడ్డారు. బహుశా వారిని ఆర్థికంగా కూడాకుంగదీసి ఉండొచ్చు. కానీ దర్యాప్తు పేరిట ప్రజాధనం, న్యాయస్థానాల విలువైన సమయం వృథా కావటం మాటేమిటి? ప్రజాస్వామ్యంలో ఇలాంటి ధోరణులు కొనసాగనీయటం అవాంఛనీయం, ప్రమాదకరం.

కొత్తిమీర ఆకులను నేరుగా తినలేరా..? అయితే జ్యూస్ చేసి రోజూ తాగండి.. ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి..!

కొత్తిమీరను చాలా మంది రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటారు. అనేక రకాల కూరల్లో కొత్తిమీర ఆకులను వేస్తారు. కానీ తినేటప్పుడు ఈ ఆకులు వస్తే మాత్రం తీసి పక్కన పెడతారు. అయితే అలా పక్కన పెడితే అనేక పోషకాలను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందువల్ల వాటిని కచ్చితంగా తినాలని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే కొత్తిమీర ఆకులను నేరుగా తినలేని వారు వాటి ఆకులను జ్యూస్‌గా చేసి అయినా తాగవచ్చని సూచిస్తున్నారు. కొత్తిమీర ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి వాటిని కట్ చేసి మిక్సీలో వేసి జ్యూస్‌లా పట్టాలి. అనంతరం ఆ జ్యూస్‌ను 30 ఎంఎల్ మోతాదులో ఉదయం పరగడుపునే తాగాలి. ఇలా కూడా కొత్తిమీర ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా ఈ ఆకుల జ్యూస్‌ను రోజూ సేవిస్తుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని, పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

కొత్తిమీర ఆకుల జ్యూస్‌ను రోజూ తాగుతుంటే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ తొలగిపోతాయి. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటీన్, క్వర్సెటిన్ వంటి సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకులతో జ్యూస్ తయారు చేసి సేవిస్తే ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించుకోవచ్చు. దీని వల్ల ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులు తగ్గిపోతాయి. రక్త నాళాల వాపులు తగ్గుతాయి. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో అధికంగా ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తుంది. దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధులను తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ జ్యూస్‌ను తాగడం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల బీపీని నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

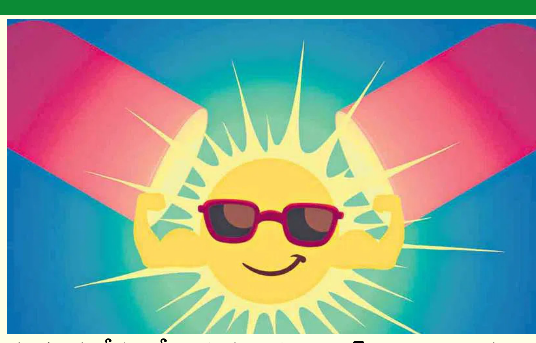
కొత్తిమీర ఆకుల జ్యూస్‌ను సేవిస్తుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తనాళాల్లో ఉండే క్లాట్స్ కరిగిపోతాయి. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. ఈ రసాన్ని తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఈ ఆకుల్లో కార్మినేటివ్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ జ్యూస్‌ను తాగడం వల్ల పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గ్యాస్ సమస్య తొలగిపోతుంది. ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణమై జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డకట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్తస్రావం జరగకుండా నిరోధించవచ్చు.

చర్మ సమస్యలకు..

కొత్తిమీర ఆకుల్లో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగుతుంటే రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఈ ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకుల జ్యూస్‌ను తాగుతుంటే చర్మానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చర్మంపై ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. అలాగే చర్మంపై ఉండే ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవచ్చు. గజ్జి, తామర వంటి చర్మ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇలా కొత్తిమీర ఆకులు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కనుక ఈ ఆకులను నేరుగా తినలేకపోతే వీటిని జ్యూస్ చేసుకుని అయినా తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

క్యాల్షియంతో పాటు..

ఎముక నిర్మాణంలో క్యాల్షియం ఎంత ముఖ్యమో విటమిన్ డి అంతే అవసరం. ఇవి రెండు సరిపోయేంత ఉంటేనే ఎముకలు పటిష్టంగా ఉంటాయి. ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి చేరిన క్యాల్షియం ఎముకకు చేరాలంటే విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాల్షియాన్ని ఎముకకు చేర్చే క్రమంలో విటమిన్ డి ఒక వాహకంలా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ డి



తగినంత లేకుంటే ఆహారం, సప్లిమెంట్స్ ద్వారా ఎంత క్యాల్షియం తీసుకున్నా వ్యర్థమవుతుంది. అందుకే క్యాల్షియంతో పాటు విటమిన్ డి కూడా శరీరానికి అందించాలి. నిజానికి మన చర్మంలో విటమిన్ డి క్రియారహిత రూపంలో ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే సూర్యరశ్మి తగులుతుందో అప్పుడు డి విటమిన్ యాక్టివ్ అవుతుంది. అందుకే ప్రతి రోజు ఉదయం పూట కనీసం గంట సేపు ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి. మారిన జీవనశైలి కారణంగా విటమిన్ డి లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇలాంటి వారు సప్లిమెంట్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. వైద్యుల సూచన మేరకు క్యాల్షియం, విటమిన్ డి మందులు వాడొచ్చు.

బైపాస్‌కు భయపడొద్దు.. గుండె భద్రతే ముఖ్యం

వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ మధ్యకాలంలో యుక్త వయసు వారే ఎక్కువగా గుండెపోటుతో మృత్యువాత పడుతున్నారు. చికిత్స తీసుకోని వారి పరిస్థితి అలా ఉంచితే.. స్టెంట్లు వేయించుకుని, బ్లాక్స్‌ను తొలగించుకున్న రోగులు సైతం గుండెపోటు మరణాలకు గురవుతుండటం బాధాకరం. కొంతమంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు గుండె ఆపరేషన్ అంటేనే భయపడిపోతారు. అలాంటి వారు ఎక్కువగా యాంజియోప్లాస్టీ ద్వారా స్టెంట్ వేయించుకునేందుకే ఇష్టపడతారు. ఈ క్రమంలో కొంతమంది రోగులు ఒకటి కంటే ఎక్కువ సార్లు కూడా స్టెంట్లనే వేయించుకుంటారు. మరి ఈ స్టెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎంతవరకు కాపాడతాయి? ఎలాంటి సందర్భంలో యాంజియోప్లాస్టీ చికిత్స మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది? బైపాస్ సర్జరీ ఏ సందర్భంలో చేయించుకోవాలి? తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

అమెరికన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం.. మూడు ఆర్టరీ సమస్యలు, దయాబెటిస్, లెఫ్ట్‌మెన్ డిసీజ్ ఉన్నవారికి బైపాస్ ఉత్తమం. సీఏబీజీ ద్వారా మంచి ఫలితాలు ఉండటంతోపాటు భవిష్యత్తులో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో అవరోధాలు ఏర్పడినప్పుడు గుండెపోటు వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో గుండెపోటు కారణంగా కార్డియాక్ అరెస్ట్ ఏర్పడి రోగి అకస్మాత్తుగా మృత్యువాత పడతాడు. అయితే ఈ రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన అవరోధాలను అంటే బ్లాక్స్‌ను తొలగించేందుకు సాధారణంగా రెండు రకాల చికిత్సా పద్ధతులను అవలంబిస్తారు. ఒకటి యాంజియోప్లాస్టీ, రెండు బైపాస్ సర్జరీ. ఈ రెండు చికిత్సా పద్ధతులు రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

బ్లాక్స్ అంటే..

మనిషి గుండె యంత్రం లాంటిది. ఒక యంత్రం పనిచేయాలంటే ఇంధనం ఎలా అవసరమో.. గుండె పనిచేయడానికి ఆక్సిజన్, న్యూట్రిషన్స్ అవసరం. గుండెకు కావల్సిన ఆక్సిజన్, న్యూట్రిషన్స్ రక్తం ద్వారా అందుతుంది. సహజంగా ప్రతి హార్ట్ బీట్‌కి గుండెకు రక్తం సరఫరా అవుతుంది. గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఈ క్రమంలో నిమిషానికి 72 సార్లు గుండె నుంచి కరోనరీ ధమనుల ద్వారా గుండె కండరాలకు రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అదే సమయంలో గుండె నుంచి శరీరానికి బృహద్ధమని ద్వారా రక్తం సరఫరా అవుతుంది. గుండె కొట్టుకుంటుంటే నిమిషానికి 5 లీటర్ల చొప్పున రక్తం శరీరానికి సరఫరా అవుతుంది. గుండెకు రెండు కరోనరీ ధమనుల ద్వారా రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అందులో ఒకటి ఎడమ కరోనరీ ధమని. ఇది పెద్దగా ఉంటుంది. ఈ ధమని మళ్లీ రెండుగా విడిపోతుంది. అందులో ఒకటి గుండె ముందుభాగానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. మరొకటి గుండె ఎడమ భాగానికి రక్తాన్ని అందిస్తుంటుంది. కుడి ధమని మాత్రం గుండె కుడి భాగానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. ఈ రెండు కరోనరీ ధమనుల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల పూడికలు ఏర్పడినప్పుడు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనుల్లో రక్తప్రసరణ జరగకుండా పూడికలు ఏర్పడటాన్నే బ్లాకేజ్ లేదా బ్లాక్‌లు అంటారు. ఇలా బ్లాక్‌లు ఏర్పడినప్పుడు గుండెకు రక్తసరఫరా సరిగ్గా జరగకపోవడంతో ఆక్సిజన్ సరఫరా మందగిస్తుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు వస్తుంది.

బ్లాకేజ్ లక్షణాలు

ఛాతీ ఎడమ భాగంలో నొప్పి. ఎడమ భుజం లేదా ఎడమ చేయి లాగడం లేదా నొప్పిగా ఉండటం. ఛాతీ మధ్య బాగంలో నొప్పి రావడం. కడుపు పైభాగంలో ఆయాసంగా అనిపించడం. కింది దవడ వద్ద నొప్పి. గొంతులో ఏదో ఇరుక్కున్నట్లు అనిపించడం

నిర్ధారించే పరీక్షలు

ఈసీజీ ట్రెడ్ మిల్ పరీక్ష లేదా ఎక్సైర్‌సైజ్ ఈసీజీ ద్వారా గుర్తించవచ్చు ఇకో కార్డియోగ్రఫి కరోనరీ యాంజియోగ్రామ్ ద్వారా బ్లాక్‌లను గుర్తించవచ్చు. దీని ద్వారా 100 శాతం నిర్ధారణ జరుగుతుంది.

యాంజియోప్లాస్టీ అంటే..

కొవ్వు లేదా రక్తం గడ్డ కట్టడం వల్ల మూసుకుపోయిన గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాన్ని (ధమని) తెరవడానికి ఉపయోగించే వైద్య ప్రక్రియనే యాంజియోప్లాస్టీ అంటారు. ఈ పద్ధతిలో ఒక సన్నని గొట్టం (కాథెటర్) ద్వారా రక్తనాళంలోకి చిన్న బెలూన్‌ను పంపించి, దాన్ని ఉబ్బించి రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తారు. అంటే బెలూన్‌ను ఉబ్బించడం వల్ల మూసుకుపోయిన రక్తనాళం తెరుచుకుంటుంది. దీనినే 'ధమని విస్తరణ' లేదా 'రక్తనాళ విస్తరణ' అని కూడా అంటారు. ఈ రక్తనాళం మళ్లీ మూసుకుపోకుండా ఉండేందుకు ఒక స్ప్రింగ్‌లాంటి పరికరాన్ని అమరుస్తారు. దానినే 'స్టెంట్' అంటారు. ఛాతీలో నొప్పి వచ్చిన మొదటి ఆరు గంటల్లో ఈ యాంజియోప్లాస్టీ చేయించుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అయితే అన్ని సందర్భాలలో యాంజియోప్లాస్టీ చేయడం సరికాదు. చాలామంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు బైపాస్ సూచనలు ఉన్నప్పుడు కూడా స్టెంట్ వేయమని వైద్యులను కోరుతుంటారు. రోగి బంధువులు మెడికల్ పరంగా కాకుండా ఎమోషనల్‌గా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మంచిది కాదు.

యాంజియోప్లాస్టీ ఎప్పుడంటే..

ఒకే ధమని (రక్తనాళం)లో బ్లాక్స్ ఉంటే యాంజియోప్లాస్టీ ద్వారా స్టెంట్ వేయవచ్చు. యుక్తవయసు వారిలో కొవ్వు స్థాయిలు తక్కువగా ఉండి, షుగర్ లేని వారికి స్టెంట్ వేయవచ్చు. హార్ట్ పంపింగ్ చక్కగా ఉంటే అంటే (ఇంజెక్షన్ ఫ్రాక్షన్) సాధారణంగా ఉన్న వారిలో యాంజియోప్లాస్టీ చేయవచ్చు. లెఫ్ట్‌మెన్ డిసీజ్ లేకుండా ఉన్న వారికి కూడా యాంజియోప్లాస్టీ సూచించవచ్చు.

బైపాస్ అంటే

సాధారణంగా బైపాస్ అంటే ఒక మార్గానికి మరో ప్రత్యామ్నాయ మార్గం అని అర్థం. అయితే గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు మూసుకుపోయినప్పుడు వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా మరో మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేయడమే బైపాస్ సర్జరీ. ఈ శస్త్రచికిత్సలో రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన బ్లాక్‌ను తీయకుండా కొత్తగా మరో మార్గం ద్వారా రక్తప్రసరణను మళ్లిస్తారు. సాధారణంగా ఒకే రక్తనాళంలో బ్లాక్ ఉంటే స్టెంట్ వేస్తారు. అది కూడా రెండు సెంటీమీటర్ల లోపు పొడవు ఉంటే మాత్రమే స్టెంట్ వేయడానికి వీలుంటుంది. రక్తనాళం ప్రారంభంలో (ఆస్టియల్ స్టెనోసిస్) బ్లాక్ ఉంటే స్టెంట్ వేసే అవకాశం ఉండదు. అంతేకాకుండా క్రానిక్ టోటల్ అక్లూషన్ (రక్తనాళం మొత్తం బ్లాక్ కావడం) అయితే కూడా స్టెంట్ వేయడానికి అనుకూలత చాలా తక్కువ. ఈ సందర్భాలలో బైపాస్ సర్జరీ చేయాల్సిందే!

ఎక్కువ బ్లాక్‌లు ఉంటే..

గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనుల్లో 50 శాతం పూడికలు ఏర్పడితే ఛాతీ నొప్పి, ఇతర వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మూడు ధమనుల్లో బ్లాక్స్ ఏర్పడితే దానిని ట్రిపుల్ వెసల్ డిసీజ్ అంటారు. ఈ మూడు ధమనుల్లో కూడా 70 శాతం కంటే ఎక్కువ బ్లాకేజస్ ఉండి, ఎడమ ప్రధాన ధమనిలో 50 శాతం కంటే ఎక్కువ బ్లాక్‌లు ఉండి.. రోగికి ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు బైపాస్ సర్జరీ అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ఈ రెండు సందర్భాలలో..

బైపాస్ సర్జరీని బ్లాక్‌లు ఏర్పడినప్పుడే కాకుండా గుండెపోటుతోపాటు వీఎస్‌డీ (మెకానికల్ కాంప్లికేషన్స్) వంటి క్లిష్ట పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు, ఎడమ కవాటం లీకైనప్పుడు, వాల్వు లీకైనప్పుడు (మైట్రల్ రిగర్జిటేషన్), లెఫ్ట్ వెంట్రిక్లర్ ఎన్యూరిజం వచ్చిన సందర్భాల్లో కూడా బైపాస్ చేస్తారు.

బైపాస్ సర్జరీ పద్ధతి

సాధారణంగా బైపాస్ శస్త్రచికిత్స కోసం శరీరంలోని రక్తనాళాలను వినియోగిస్తారు. ఇందుకోసం ధమనులు లేదా కాళ్లలో ఉన్న సిరలను వినియోగిస్తారు. ధమనుల్లో ఎడమ పక్కన ఉన్న రొమ్ము ధమనిని తీసి గుండె ముందు వైపున ఉన్న ఎల్‌ఏడీ ధమనికి వేస్తారు. మిగిలిన ధమనులకు కాలు నుంచి తీసిన సిరలను వేస్తారు. కాలు నుంచి తీసిన సిరలు 12 నుంచి 15 సంవత్సరాలు మాత్రమే పనిచేస్తాయి. ఈ క్రమంలో 10 సంవత్సరాలు గడిచిన తరువాత మళ్లీ గుండెకు వేసిన సిరల గ్రాఫ్ట్‌ల్లో బ్లాక్‌లు ఏర్పడే అవకాశాలు అధికం. దీనివల్ల రెండోసారి బైపాస్ సర్జరీ అవసరం పడుతుంది. మొదటి సారి బైపాస్ చేయించుకున్న వారిలో 10 సంవత్సరాల తరువాత 10 శాతం, 15 సంవత్సరాల తరువాత 15-20 శాతం మందికి బైపాస్ అవసరం పడుతుంది. రెండోసారి బైపాస్ సర్జరీలో కుడి రొమ్ము ధమని లేదా రేడియల్ ఆర్టరీ (మణికట్టు ధమని)ని వేయడం జరుగుతుంది. లేదా మరో కాలులో ఉన్న సిరలను తీసి వాడతారు.

రెండు పద్ధతులు

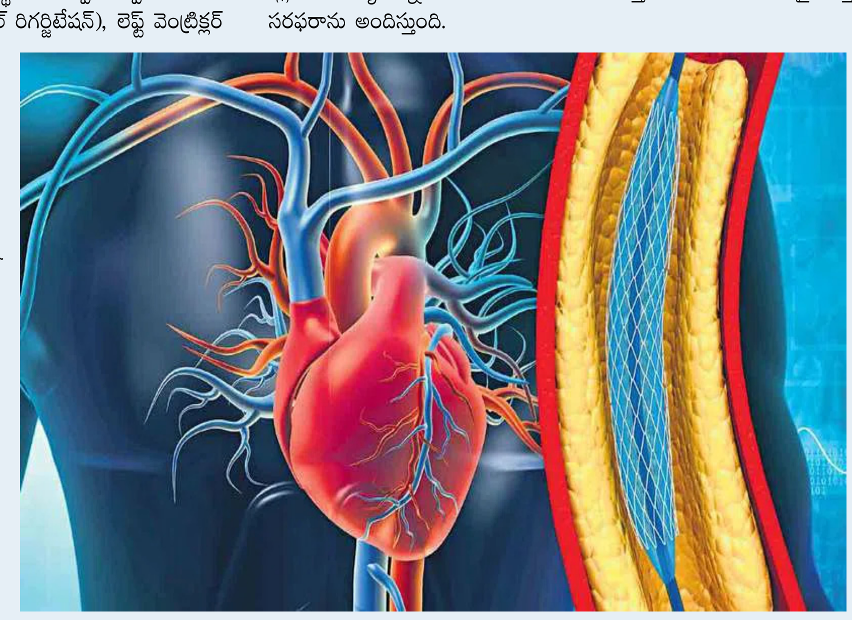
ఈ బైపాస్ సర్జరీని రెండు పద్ధతుల్లో చేస్తారు. అందులో ఒకటి ఆన్ పంప్ విధానం. దీనిలో హార్ట్ లంగ్ మిషన్‌ను ఉపయోగించి గుండె స్పందనను నిలిపి, బైపాస్ సర్జరీ చేస్తారు. రెండో పద్ధతిలో స్పందించే గుండె (బీటింగ్ హార్ట్)పై బైపాస్ సర్జరీ చేస్తారు. ఇది ఇటీవల వచ్చిన ఆధునిక పద్ధతి. మన దేశంలో అధికంగా ఈ బీటింగ్ హార్ట్ పద్ధతిలోనే 60 శాతం మందిరోగులకు బైపాస్ సర్జరీలు చేస్తున్నారు.

ఈ సందర్భాలలో బైపాస్ ఉత్తమం

మూడు ధమనుల్లో అవరోధాలు ఉన్నప్పుడు లెఫ్ట్‌మెయిన్ డిసీజ్ ఉన్న వారికి. (ఎడమ ప్రధాన ధమనిలో బ్లాక్ ఉన్న వారు) షుగర్‌తో పాటు ఒకటి కంటే ఎక్కువ బ్లాక్‌లు ఉన్నప్పుడు గుండె పంపింగ్ తక్కువగా ఉండి, గుండె కండరాలు బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు బైపాసే ఉత్తమం. ఇదివరకు స్టెంట్స్ వేసినప్పటికీ గుండెలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు బైపాసే మార్గం.

ప్రయోజనాలు

దీర్ఘకాలం ఉపశమనం. తరచూ దవాఖానలో చేరే పరిస్థితులను తగ్గిస్తుంది. మరోసారి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. షుగర్‌తో పాటు ఎక్కువ బ్లాకేజ్ సమస్య ఉన్నవారిలో మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. గుండెకు మెరుగైన రక్త సరఫరాను అందిస్తుంది.



రోజులో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను అసలు ఏ సమయంలో తినాలి..? ఎప్పుడు వీటిని తింటే మనకు ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది..?

మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడం కోసం అనేక రకాల పోషకాహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఒకటి. కిస్మిస్‌లు, అంజీర్, ఆలుబుఖర వంటివి డ్రై ఫ్రూట్స్ జాబితాకు చెందుతాయి. అంజీర్, ఆలుబుఖరతోపాటు యాప్రికాట్స్ కూడా మనకు డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవే కాకుండా ఇంకా అనేక డ్రై ఫ్రూట్స్‌ను చాలా మంది తింటుంటారు. డ్రై ఫ్రూట్స్‌ను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేయడంలోనూ డ్రై ఫ్రూట్స్ మనకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను రోజులో అసలు ఏ సమయంలో తినాలి..? ఎప్పుడు వీటిని తింటే మనకు అధిక శాతం లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయి. ఇక ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

ఏ సమయంలో తినాలి..?

డ్రై ఫ్రూట్స్ లలో మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, బి కాంప్లెక్స్, సితోపాటు పొటాషియం, మెగ్నిషియం, జింక్ వంటి మినరల్స్‌ను మనం డ్రై ఫ్రూట్స్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఈ క్రమంలో ఈ పోషకాలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం తింటేనే అధిక మొత్తంలో లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం వీటిని బ్రేక్ ఫాస్ట్ తోపాటు కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దీని వల్ల అధిక మొత్తంలో పోషకాలు, ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

రోజంతా యాక్టివ్‌గా..

రాత్రంతా మన శరీరానికి ఎలాంటి ఆహారం లభించదు. సుమారుగా 10 నుంచి 14 గంటల పాటు శరీరం ఉపవాస దశలో ఉంటుంది. కనుక ఉదయం పూట శరీరానికి పెద్ద ఎత్తున శక్తి అవసరం అవుతుంది. ఈ క్రమంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినడం వల్ల ఆ శక్తిని చాలా వరకు భర్తీ చేయవచ్చు. పైగా ఉదయం నుంచి మనం పనుల్లో యాక్టివ్‌గా ఉంటాం. కొందరు శారీరక శ్రమ కూడా చేస్తుంటారు. కనుక ఉదయం మన శరీరానికి శక్తి అధికంగా అవసరం అవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తింటే కావల్సినంత శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట ఉండవు. బద్దకం పోతుంది. కనుక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం పూట తింటేనే మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇలా కూడా చేయవచ్చు..

అయితే ఉదయం పూట డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినేంత సమయం లేదని భావిస్తే వాటిని మీరు బాక్స్ లో పెట్టుకుని ఆఫీస్‌కు తీసుకెళ్లి తరువాత తినవచ్చు. ఇక అలా కూడా వీలు కావడం లేదని అనుకుంటే సాయంత్రం సమయంలో స్నాక్స్ రూపంలో తినాలి. కానీ ఆ సమయంలో మనకు పెద్దగా శక్తి అవసరం ఉండదు. కనుక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను మోతాదుకు కాస్త తక్కువగా తినాలి. ఇలా డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తింటే మన శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ అధికంగానే ఉంటాయి. దీంతో నీరసం, అలసట అసలు రావు. ఉత్సాహంగా ఉండి చురుగ్గా పనిచేస్తారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఇలా తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

NETI SHUBHODAYA Publisher, Editor and Owned by GONGURA SRINIVASA RAO, D No : 41-29/6-76, RANIGARI THOTA, KRISHNALANKA,VIJAYAWADA, KRISHNA, ANDHRA PRADESH - 520013. PRGI Reg No -"APTEL/26/A1193 .. Cell No - 9696571571 ..... Printed At SUNDAY PRINTING PRESS,"D No : 1-17-18, SVN COLONY, GUNTUR, ANDHRA PRADESH - 522006 .