Postail Licence No. L/KNL/3-19(D). 2016 - 2018

ఉత్తేజిత దినపత్రిక

ఎడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం

Published from Kurnool ---- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi

సంపుటి :04 సంచిక : 209 పేజీలు 8 వెల : 5 శుక్రవారం 20 ఫిబ్రవరి 2026

విలేకరులు కావలెను

తెలుగు పత్రికా రంగంలో మరో సంచలనం

వినూత్న రీతిలో వెలువడుతూ విశేష ఆదరణ పొందుతున్న ఉత్తేజిత తెలుగు దినపత్రికకు మరియు UV9 కేబుల్ Tv చానల్ కు తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ ల నందు పనిచేయుటకు జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు నియోకవర్గాల వారిగా ఆర్.సి.ఇన్‌చార్జిలు మండలాల వారిగా విలేకరులు కావలెను

ఉత్తేజిత దినపత్రిక UV9

Contact : 94401 40418, 63038 17489

ఉప్పాడతీర ప్రాంత అభివృద్ధి లక్ష్యం

అన్నిశాఖల సమన్వయంతో ప్రణాళికలు

ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

మన ఆలోచనలకు అందనంతగా ఎఐ

అధికవడ్డీ రుణాలపై వడ్డీ తగ్గింపు డిజిటల్ రంగంలో భారత్ విప్లవాత్మక మార్పులు కొత్త ఆవిష్కరణలు ఆర్థిక వ్యవస్థ వృద్ధికి తోడ్పాటు ఇండియా ఎఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్‌లో టెక్ దిగ్గజాల వెల్లడి విశాఖ మీదుగా ఐఐటి ఖరగ్‌పూర్‌కు వెళ్లేవాడిని అదే విశాకలో ఇప్పుడు గూగుల్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం ఎఐ సదస్సులో గూగుల్ సిఇవో సుందర్ పిచాయ్

మానవ అభివృద్ధిలో ఎఐది కీలక భూమిక

భారత్‌లో ఎఐ పురోభివృద్ధి చరిత్రగా నిలుస్తుంది

ఇండియా ఏఐ ఇంపాక్ట్ సదస్సు లో ప్రధాని మోడీ

కర్నూలు క్లస్టర్ విశ్వవిద్యాలయం కోసం

రూ.139 కోట్లు

రూసా కింద రూ.55 కోట్లు ఇప్పటికే ఖర్చు చేశాం

అసెంబ్లీలో వెల్లడించిన మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి: కర్నూలు క్లస్టర్ విశ్వవిద్యాలయం కోసం రూ.139 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేశామని... దాంట్లో రూసా కింద రూ.55 కోట్లు ఖర్చు చేశామని మంత్రి లోకేశ్ వెల్లడించారు. ఏ కార్యక్రమం చేసినా క్లస్టర్ బేస్డ్ అప్రోచ్ తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఏపీ అసెంబ్లీ బ్జడెట్ సమావేశాలు ఆరో రోజు ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రశ్నోత్తరాలతో సభను మొదలుపెట్టారు స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు. కర్నూలు క్లస్టర్ విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించి ఎమ్మెల్యే గౌరు చరితా రెడ్డి అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి నారా లోకేశ్ సమాధానమిచ్చారు. కర్నూలు పార్లమెంట్ చుట్టు పక్కల ఎక్కవ పెట్టుబడులు వస్తున్నాయన్నారు. క్లస్టర్ యూనివర్సిటీల్లో ఫోకస్ స్జబెక్టులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. అందుకే స్పెషలైజేషన్‌లపైనా శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. బ్యాలెన్స్ పనులు వచ్చే అకాడమిక్ ఇయర్‌లో పెండింగ్ నిధులు మంజూరు

చేస్తామని మంత్రి లోకేశ్ సభలో పేర్కొన్నారు.సమగ్ర శిక్షా అభియాన్ కింద పనిచేస్తున్న ఒప్పంద ఉద్యోగుల వేతనాలను 50 శాతం పెంచే ఉద్దేశం ఉందా అని ఎచ్చెర్ల ఎమ్మెల్యే ఈశ్వరరావు ప్రశ్నించారు. వీరంతా చాలా తక్కువ జీతాలతో [illegible]రని

తెలిపారు. వారి జీతభత్యాలు పెంచాలని, ఈపీఎఫ్ సౌకర్యం కల్పించాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఆ తర్వాత ఎమ్మెల్యే పార్థసారధి కస్తూరిబా బాలికా విద్యాలయాలపై మాట్లాడారు. కస్తూరిబా బాలికా విద్యాలయాల్లో ఆడపిల్లలకు గొప్పగా విద్యనందిస్తున్నాయని తెలిపారు. ఏపీ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో సీట్లు దొరకని పరిస్థితి ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం 79 శాతం ఉత్తీర్ణత ఉన్న స్కూళ్లు

త్వరలో 90 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. మరిన్ని కస్తూరిబా బాలికా విద్యాలయాలను ప్రారంభించాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు.

తిరుమల లడ్డూ కల్తీపై వైసిపి క్షమాపణలు చెప్పాలి

కల్తీ జరిగిందన్న నాటి ఛైర్మన్లు సైతం అంగీకరించారు

మండలిని తప్పు పట్టించిన వైసిపి సభ్యులు

మంత్రి అచ్చన్నాయుడు ఆగ్రహం

అమరావతి: వైసిపి నేతలు క్షమాపణలు చెప్పిన తరవాతనే చర్చకు ప్రభుత్వం అంగీకరిస్తుందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు స్పష్టం చేశారు. శాసనమండలిలో తిరుపతి లడ్డూలో కల్తీ జరుగలేదని వైసీపీ నాయకులు చెప్పింది అబద్ధమని మంత్రి ఆరోపించారు. కల్తీ నెయ్యి అంశంపై చర్చ జరపాలంటే ముందు వారు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. తిరుమల లడ్డూ నెయ్యిలో కల్తీ జరిగిందని మాజీ టీటీడీ చైర్మన్లు వైవీ సుబ్బారెడ్డి, కరుణాకర్ రెడ్డి స్పష్టంగా చెప్పారని మంత్రి గుర్తు చేశారు. ఈ మేరకు వైసీపీపై మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తీవ్రస్థాయిలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గురువారం మీడియాతో నిర్వహించిన చిట్‌చాట్‌లో మంత్రి మాట్లాడుతూ.. మూడు రోజుల నుంచి సంబంధం లేని విషయాలు తీసుకువచ్చి సభా సమయాన్ని వైసీపీ సభ్యులు వృధా చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. తిరుమల లడ్డూ నెయ్యిలో కల్తీ జరిగిందని అన్ని నివేదికలు నిర్ధారించాయని, అందుకే కూటమి ప్రభుత్వం పాత టెండర్లను రద్దు చేసి కొత్త టెండర్లను పిలిచిందని మంత్రి వివరించారు. కొత్త టెండర్లలో కిలో నెయ్యి 650 రూపాయలకు ఇచ్చారని చెప్పారు. కిలో నెయ్యి 350 రూపాయలకు ఎక్కడ ఇచ్చారో వైసీపీ సభ్యులు చూపించాలని అచ్చెన్నాయుడు సవాల్ విసిరారు. హెరిటేజ్ డైరీ.. ఉన్నత ప్రమాణాలకు పెట్టింది పేరన్నారు మంత్రి. చంద్రబాబు రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన తర్వాత కుటుంబం సభ్యులకు అప్పగించారని తెలిపారు. ప్రభుత్వం నుంచి హెరిటేజ్‌తో ఎటువంటి లావాదేవీలు జరుపకూడదని పాలసీ నిర్ణయం తీసుకుందని స్పష్టం చేశారు.

హెరిటేజ్‌ను బద్నాం చేయడమే

జగన్ పని

అమరావతి: హెరిటేజ్ క్లీన్ చిట్‌లో ఉన్న సంస్థ అని, ఆ సంస్థలో ఏదో జరిగిపోతోందని ప్రజలను జగన్ తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని హోం మంత్రి అనిత అన్నారు. గురువారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. చెప్పిన అబద్ధాన్ని పదే పదే మూడు గంటలపాటు చెప్పినందుకు జగన్‌కు గిన్నిస్ రికార్డు ఇవ్వొచ్చని ఎద్దేవా చేశారు. హెరిటేజ్ సంస్థపై బురద చల్లడమే పనిగా కొండను తవ్వి ఎలుకను కూడా పట్టలేకపోయారని అన్నారు. ఇందాపూర్ డెయిరీ నుంచి హెరిటేజ్ సంస్థ కొన్ని ఉత్పత్తులు కొనుగోలు చేస్తే తప్పేంటని ప్రశ్నించారు. హెరిటేజ్ ఇప్పటి వరకు ఏ సంస్థకు నెయ్యి సరఫరా చేయలేదని స్పష్టం చేశారు.జగన్‌తో సహవాసం చేసే సరికి మాజీ మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణకు నెయ్యికి, చీజ్‌కు తేడా తెలియకుండా పోయిందని ఎద్దేవా చేశారు. ' హెరిటేజ్‌పై జగన్ చెప్పింది అవాస్తవమని ఆయనకూ తెలుసు. మేం నిజాలు చెప్పినా జగన్‌కు అర్థం కాదు. అందుకే ప్రజల ముందు అన్ని విషయాలు బయటపెడుతున్నాం. 3 గంటల ప్రెస్‌మీట్ పెట్టి కల్తీ జరిగిందని చెప్పిన వ్యక్తి.. బాబాయ్ హత్యపై ఎందుకు నోరెత్తలేదు. నెయ్యి కల్తీపై చర్చకు సిద్ధమని ఎందుకు చెప్పలేకపోతున్నారు. ఈ వ్యవహారంపై మాట్లాడలేకే.. సంబంధం లేని హెరిటేజ్ అంశాన్ని తీసుకొచ్చారు. వీక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించేందుకే జగన్ మాట్లాడుతారు తప్ప.. ఆయన దగ్గర ఏ ఆధారాలూ ఉండవని, ఆయన చెప్పేది వాస్తవం కాదని వెల్లడించారు. వైఎస్సార్ సీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డికి ఉన్న రోగం ఏంటో గూగుల్ కూడా చెప్పలేకపోతోందని హోంమంత్రి అనిత వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. వైఎస్ జగన్ ఒరిజినల్ హ్యాబిట్యుయల్ క్రిమినల్ అని అన్నారు. చెప్పిన అబద్ధాన్ని పదే పదే 3 గంటలు ప్రెస్ మీట్‌లో చెప్పినందుకు గిన్నిస్ రికార్డు కూడా ఇవ్వొచ్చంటూ ఎద్దేవా

చేశారు. హెరిటేజ్ ఇప్పటి వరకు ఏ సంస్థకూ నెయ్యి సరఫరా చేయలేదు.

అట్టడుగున ఆంధ్ర రాష్ట్ర పురోగతి

వృద్ధిరేటులో దూసుకుపోతున్నట్లు ప్రకటనలు

రాష్ట్ర ఆదాయాలు పక్కదోవ పట్టాయి

దోచుకో..పంచుకో..తినుకో

ఇదే చంద్రబాబు విధానం అంటూ జగన్ విమర్శలు

అప్పులపై మళ్ళీ మళ్ళీ గోబెల్స్ ప్రచారాలు చేస్తున్నారని.. ఎన్నిసార్లు సాక్ష్యాలు, ఆధారాలు చూపినా అదే అబద్ధాలు ఆడుతున్నారన్నారు.. కుక్క తోక వంకర అన్నట్లుగా చంద్రబాబు వ్యవహారం ఉందని తీవ్రంగా విమర్శించారు.. ప్రజలకు తెలిసిపోతుంది అని బ్జడెట్ పేపర్స్ లో అప్పల టేబుల్ ఎత్తివేశారన్నారు.

ఏపీఎస్ఆర్టీసీలో 16 రకాల సర్వీసులు ఉంటే 5 సర్వీసులకు పరిమితం చేశారు.. ఉచిత గ్యాస్ అని మరో మోసం.. రాష్ట్రంలో మొత్తం గ్యాస్ కనెక్షన్స్ 1.59 కోట్లు.. ఒక్కొక్కరికి మూడు సిలిండర్లు ఇస్తామన్నారు.. ఏడాదికి మొత్తం నాలుగు వేల కోట్లు ఇవ్వాల్సి ఉండగా బ్జడెట్‌లో కేటాయించింది

అట్టడుగున ఆంధ్ర రాష్ట్ర పురోగతి

అమరావతి:మన రాష్ట్ర పురోగతి అట్టడుగున ఉందని..కానీ వృద్ధిరేటులో దూసుకుపోతున్నట్లు చంద్రబాబు చెప్తున్నారని మాజీ సీఎం జగన్ అన్నారు.. చంద్రబాబు ఎవరికి చెవిలో పూలు పెడుతున్నారు.. తాజాగా మీడియా సమావేశం ఏర్పాటు చేసిన ఆయన రాష్ట్ర పరిస్థితులపై మాట్లాడారు. చంద్రబాబు రాష్ట్రానికి సంబంధించిన ఆదాయాలు పక్కదోవ పట్టాయన్నారు.. దోచుకో.. పంచుకో.. తినుకో అన్నట్లుగా టీడీపీ నేతల వ్యవహారం ఉందని విమర్శించారు.. వనరులు మొత్తం దోచేస్తున్నారన్నారు.. ఆయనకు ఒక విమానం.. దాంతో ఒక హెలికాప్టర్ ఉందని.. లోకేష్, పవన్‌కు కూడా సేమ్ అలాగే ఉన్నాయన్నారు. కొలంబో వెళ్ళి మ్యాచ్ చూస్తాడు.. తర్వాత రోజు ఉదయాన్నే విజయవాడ వస్తారని విమర్శించారు. ప్రైవేట్ ఫ్లైట్‌లో కొలంబో వెళ్ళి మ్యాచ్ చూస్తారు.. టీవీలో చూస్తే మ్యాచ్ కనిపించదా?.. నేను కూడా మ్యాచ్ టీవీలోనే చూశానన్నారు. అప్పులపై మళ్ళీ మళ్ళీ గోబెల్స్ ప్రచారాలు చేస్తున్నారని.. ఎన్నిసార్లు సాక్ష్యాలు, ఆధారాలు చూపినా అదే అబద్దాలు ఆడుతున్నారన్నారు.. కుక్క తోక వంకర అన్నట్లుగా చంద్రబాబు వ్యవహారం ఉందని తీవ్రంగా విమర్శించారు.. ప్రజలకు తెలిసిపోతుంది అని బ్జడెట్ పేపర్స్ లో అప్పుల టేబుల్ ఎత్తివేశారన్నారు. గతంలో ఎప్పుడూ ఇలా జరగలేదన్నారు. ఇక్కడ దాచిపెట్టవచ్చు కానీ ఇతర నివేదికల్లో ఏమీ చేయలేరని తెలిపారు.. ఎవరి హయాంలో ఎంత అప్పు అనేది కాగ్ విడుదల చేసిన లెక్కలు చూసినా కనిపిస్తుందని క్లియర్ గా ఉంటుందని మాజీ సీఎం జగన్ అన్నారు.. 2023–24 కు రాష్ట్రానికి సంబంధించిన అప్పులు మొత్తం రూ. 2, 57, 509 కోట్లు.. చంద్రబాబు దిగితే నాటికి రూ. 3.90 లక్షల కోట్ల అప్పులు ఉన్నాయన్నారు.. లెక్కలు ఎంత క్లియర్‌గా ఉన్నా చంద్రబాబు మాత్రం గ్లోబెల్స్ ప్రచారం ఆపరని.. తమకు రూ. 9 లక్షల కోట్లు అప్పులు మిగిల్చి వెళ్లారని ఘోరంగా అబద్దాలు ఆడుతున్నారన్నారు? ఈ ప్రభుత్వం ఈ 20 నెలల కాలంలో చేసిన అప్పులు రూ. 3.17, 448 కోట్లు అని ఆరోపించారు.. వాస్తవాలు ఆధారాలతో కనిపిస్తున్నా బడ్జెట్ డాక్యుమెంట్స్‌తో గేమ్ ఆడుతూనే ఉంటారన్నారు..

అప్పల లెక్కలోనూ బాబు అసత్యాల ప్రచారం

అమరావతి: అప్పుల లెక్కల్లో కూడా చంద్రబాబు అబద్దాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని వైకాపా అధినేత, మాజీ సిఎం జగన్ మండిపడ్డారు. 2014 కల్లా అప్పులు రూ.లక్షా 47 వేల 717 కోట్లని.. బాబు దిగిపోయే నాటికి రూ.3లక్షల 90 వేల 247 కోట్ల అప్పులు చేశారని మాజీ సీఎం జగన్ అన్నారు. తాము దిగిపోయే నాటికి రాష్ట్ర అప్పు రూ.7లక్షల 21 వేల 918 కోట్లని.. కానీ.. రూ.9లక్షల 74 వేల కోట్లు అని చంద్రబాబు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని వెల్లడించారు. బాధ్యతాయుతమైన పదవుల్లో ఉంటూ ఇలా తప్పుడు ప్రచారాలు చేయవచ్చా అని ప్రశ్నించారు. తాజాగా ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాజీ సీఎం జగన్ మాట్లాడుతూ.. 50 ఏళ్లకే పెన్షన్ అని మరొక హామీ ఇచ్చారని.. రాష్ట్రంలో 50 నుంచి 59 ఏళ్ల లోపు ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీలు 20 లక్షల మంది ఉన్నారన్నారు.. ఈ మూడు బ్జడెట్లలో మూడు ప్రధాన హామీలకు అతీగతీ లేదన్నారు.. సూపర్ ఎ÷–లాప్ అయిన సినిమా చూపించి సూపర్ హిట్ అని ఎలా అంటారని ప్రశ్నించారు.. ప్రతీ నెల పబ్లిక్ మీటింగ్ పెట్టి ప్రతీ మీటింగ్‌కి 25 వేల పెన్షన్లు కట్ చేస్తున్నారు.. 2024 మార్చి నాటికి రాష్ట్రంలో పెన్షన్లు 66,34,372.. ఈనెల చంద్రబాబు ఇచ్చిన పెన్షన్లు 60, 96,108.. ఐదు లక్షలకు పైగా పెన్షన్లు కట్ చేశారు.. ఈనెల ఇచ్చిన మొత్తం 2,632 కోట్లు.. ఏడాదికి కావాల్సింది 31,584 కోట్లు.. ఈ ఏడాది బ్జడెట్ పెన్షన్ కోసం చేస్తున్న ఖర్చు 27, 719 కోట్లు.. ఈ డబ్బు మొత్తం 53, 50, 115 పెన్షన్లకు మాత్రమే సరిపోతుంది.. మరి మిగతావాళ్ళవి ఏం చేస్తారు.. దాదాపు ఏడు లక్షల పెన్షన్లకు కేటాయింపులు ఎలా చేస్తారు.. తల్లికి వందనం పేరిట మరో మోసం.. రాష్ట్రంలో జఅఎ÷ూఇ డేటా ప్రకారం మా హయాంలో బడికి పోయే పిల్లలు 87, 41,885 పిల్లలు.. ఒక్కొక్కరికీ 15 వేల చొప్పున ఇస్తే 13, 112 కోట్లు ఖర్చు అవుతుంది.. ఇప్పటివరకు ఇచ్చింది కేవలం 8,456 కోట్లు.. దాదాపు 20 లక్షల మంది పిల్లలకు ఎగగొట్టారు.. ఉచిత బస్సు పథకం ద్వారా రాష్ట్రంలో ఎక్కడి నుంచి ఎక్కడకు అయినా వెళ్లవచ్చు అని చెప్పారు.. ఏపీఎస్ఆర్టీసీలో 16 రకాల సర్వీసులు ఉంటే 5 సర్వీసులకు పరిమితం చేశారు.. ఉచిత గ్యాస్ అని మరో మోసం.. రాష్ట్రంలో మొత్తం గ్యాస్ కనెక్షన్స్ 1.59 కోట్లు.. ఒక్కొక్కరికి మూడు సిలిండర్లు ఇస్తామన్నారు.. ఏడాదికి మొత్తం నాలుగు వేల కోట్లు ఇవ్వాల్సి ఉండగా బ్జడెట్‌లో కేటాయించింది 2600 కోట్లు.. గ్యాస్‌లో కూడా బాకీ పెట్టారు.. వ్యవసాయ రంగానికి అన్నదాత సుఖీభవ అన్నారు.. మా హయాంలో చెప్పిన దాని కన్నా పెంచి ఇచ్చాం.. కేంద్రం ఇచ్చేది కాకుండా మేము 20 వేలు ఇస్తామని చెప్పారు.. 10,717 కోట్లు ఏడాదికి రైతులకు అన్నదాత సుఖీభవ పథకానికి ఇవ్వాలి.. మొత్తం రెండేళ్లకు ఒక్కొక్కరికీ 40 వేలు ఇవ్వాల్సి ఉండగా కేవలం 10 వేలు ఇచ్చారు.. చాలా మందికి పథకం ఎగరగొట్టారు.. వ్యవసాయ మంత్రి 6300 కోట్లు ఇచ్చామని అబద్దాలు చెప్తున్నారు.. 21 వేలు ఇవ్వాల్సి ఉంటే నాలుగు వేల కోట్లు ఇచ్చారు.. వరుసగా మూడవ బడ్జెట్ లో కూడా కౌలు రైతుకు సున్నా.. చంద్రబాబు ప్రభుత్వం వచ్చాక 17 సార్లు విపత్తులు సంభవించాయి.. చంద్రబాబు పంటలకు క్రాప్ ఇన్సూరెన్స్ పథకం అందుబాటులో లేకపోవటంతో రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారు.. వైసీపీ హయాంలో క్రమం తప్పకుండా ప్రీమియం చెల్లించడం వల్ల 54.55 లక్షల మంది రైతులకు జరిగిన మేలు 7802 కోట్లు.. గిట్టుబాటు ధరలు లేక రైతులు తీవ్రంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.. ఏ పంటకు ధర లేకపోయినా ప్రభుత్వం చేసింది శూన్యం.. మా హయాంలో 3000 కోట్లతో ధరల స్థిరీకరణ నిధి తెచ్చాం.. ప్రతీ పంటకు గిట్టుబాటు ధర నిర్ణయించాం..‘అని మాజీ సీఎం జగన్ అన్నారు.

ప్రజాతీర్పును కాలరాస్తున్న కాంగ్రెస్

ఆదిలాబాద్: ప్రజలిచ్చిన తీర్పును గౌరవించకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అరాచకాలకు పాల్పడుతుందని బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే,మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావు ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ అడుగులకు మడుగులు ఒత్తుతున్న పోలీసుల అధికారులపై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకుంటామని, రాబోయేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని, వదిలి పెట్టబోమని హెచ్చరించారు. ఆదిలాబాద్ జైలులో ఉన్న మంచిర్యాల జిల్లా బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్కసుమన్ ను గురువారం పరామర్శించారు. అనంతరం జైలు బయట హరీష్‌రావు మీడియాతో మాట్లాడారు. క్యాతనపల్లి మున్సిపల్‌లో 22 స్థానాలకు గాను 14 స్థానాలను బీఆర్ఎస్ గెలిస్తే, ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పును అంగీకరించకుండా, చైర్మన్ ఎన్నిక రోజు కావాలనే పోలీసు బందోబస్తు లేకుండా చేసి, చైర్మన్ ఎన్నిక జరగకుండా వాయిదా పడేలా చేశారని ఆరోపించారు. అధికారులు, పోలీసుల సమక్షంలో, మంత్రి వివేక్ చూస్తుండగానే దళిత, గిరిజన, మహిళా కౌన్సిలర్లపై దౌర్జన్యంగా, అసభ్యంగా ప్రవర్తించారని విమర్శించారు. బాల్క సుమన్, కోవ లక్ష్మిలను లోపలికి పంపించకుండా కేవలం కాంగ్రెస్ మంత్రిని ఎలా పంపిస్తారని ప్రశ్నించినందుకు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు బీఆర్ఎస్ నాయకులపై దాడి చేశారని పేర్కొన్నారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులే దాడులు చేశారంటూ పోలీసులు అక్రమ కేసులు నమోదు చేసి బాల్క సుమన్‌ను అరెస్టు చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. క్యాతన్‌పల్లి, జనగామ, ఇబ్రహీంపట్నం, ఆమనగల్ లో బీఆర్ఎస్ నాయకులను, కౌన్సిలర్లను పోలీసు బలగాలతో భయభ్రాంతులకు గురిచేశారని ఆరోపించారు. జనగామలో ఓటింగ్ కోసం బీఆర్ఎస్ కౌన్సిలర్ చేతి పైకెత్తితే, వెనుక నుంచి కాంగ్రెస్ కౌన్సిలర్లు చేతులు పట్టి లాగి బెదిరించే ప్రయత్నం చేశారని, అందులో దళిత మహిళ చేయి పట్టుకొని అసభ్యంగా ప్రవర్తించడం దుర్మార్గమని పేర్కొన్నారు. ఇబ్రహీంపట్నంలో తమ పార్టీకి స్పష్టమైన మెజార్టీ ఉన్నా ఎన్నికను అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశారని, అన్నారు. బీఆర్ఎస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు మెజారిటీ ఉన్నా గాని తాము అరాచకానికి పాల్పడలేదని వెల్లడించారు. బాల్క సుమన్‌ను వెంటనే విడుదల చేయాలని హరీష్‌రావు డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రంలో ప్రజాస్వామ్యం ఖూనీ అవుతోందని మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు అన్నారు. కాంగ్రెస్ నేతలే పథకం ప్రకారం దాడి చేసి బీఆర్ఎస్ నేతలపై అక్రమ కేసులు పెట్టించారని ఆరోపించారు. బలం లేని చోట కాంగ్రెస్ ఎలా గెలుస్తుందో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి తీరు జుగుప్సాకరంగా ఉందని హరీశ్ విమర్శించారు. పోలీసులు అత్యుత్సాహం ప్రదర్శిస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పోస్టింగ్‌ల కోసం బీఆర్ఎస్ నేతలను వేధిస్తే ఊరుకునేది లేదని.. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక తగిన మూల్యం చెల్లించుకుంటారని పోలీసులను మాజీ మంత్రి హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ పాలనపై ప్రజల తిరుగుబాటు మొదలైందన్నారు. 'రాహుల్ గాంధీ.. మీ రాజ్యాంగం ఏమైందో చెప్పాలి' అని డిమాండ్ చేశారు. క్యాతనపల్లి ఇన్సిడెంట్‌పై గవర్నర్ రిపోర్ట్ తెప్పించుకోవాలని హరీశ్ రావు కోరారు. 'వినాశకాలే విపరీత బుద్ధి.. పోలీసులూ తస్మాత్ జాగ్రత్త' అంటూ మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు వార్నింగ్ ఇచ్చారు. కాగా, జైల్లో ఉన్న బాల్కసుమన్‌ను హరీశ్ రావుతో పాటు ఎమ్మెల్యేలు అనిల్ జాదవ్, కోవా లక్ష్మి, మాజీ మంత్రి రామన్న పరామర్శించారు.

ఉప్పాడతీర ప్రాంత అభివృద్ధి లక్ష్యం

అమరావతి:ఉప్పాడ తీర ప్రాంత మత్స్యకార సోదరుల సర్వతోముఖాభివృద్ధి లక్ష్యంగా సమగ్ర ప్రణాళికను రూపొంది ంచినట్లు ఉపముఖ్య మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. అన్ని శాఖల సమన్వయంతో ఈ ప్రణాళికలకు రూపొందించినట్లు చెప్పారు. ‘గతేడాది అక్టోబర్ 9వ తేదీన కాకినాడ కలెక్టరేట్‌లో మత్స్యకారులు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువచ్చిన ప్రతి సమస్యకు పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించాం. తీర కాలుష్య నివారణ, కోత నివారణ, మత్స్య సంపద వృద్ధి, అధునాతన పద్ధతుల్లో వేట, మార్కెటింగ్ సదుపాయాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుంచి రక్షణ, ఇలా మత్స్యకారుల జీవితాలకు భద్రత, భరోసా కల్పించేందుకు అవసరమైన ప్రతి అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని ఈ ప్రణాళికలో పొందుపర్చాం. గ్రామాల్లో మౌలిక వసతులు మెరుగుపర్చడంతోపాటు వ్యవసాయ అభివృద్ధి, ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధి కల్పన తదితర అంశాలను కూడా పరిగణలోకి తీసుకున్నాం అని ఆయన అన్నారు. వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, మెరైన్ ఫిషరీస్ నిపుణులు, జిల్లా అధికారుల సహ కారంతో రూపొందించిన ఈ ప్రణాళికను త్వరలో పిఠాపురం పర్యటనలో ప్రకటించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు.

నిర్దిష్ట లక్ష్యంతో రూపొం దించిన ప్రణాళిక – ఉప్పాడ తీర ప్రాంత మత్స్యకారుల జీవితాల్లో సరి కొత్త వెలుగులు నింపాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆకాంక్షిస్తున్నానని పవన్ అన్నారు.

ఆరు గ్యారెంటీలు సహా హామీలపై స్పష్టత ఇవ్వాలి

హైదరాబాద్: ఆరు గ్యారెంటీల పేర్లు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చి వాటి అమలను పక్కన పెట్టారని, ఇప్పటి వరకు ప్రవేశపెట్టిన రెండు బడ్జెట్‌లో కేటాయింపులు చేయలేదని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఆరు గ్యారెంటీలో హామీ ఇచ్చిన మహిళలు, వృద్ధులు, విద్యార్థి, యువత, రైతన్నల కోసం భారీగా నిధులు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. డిక్లరేషన్ల పేరుతో హామీలు ఇచ్చిన మేరకు బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీలకు ఈ బడ్జెట్లో నిధులు కేటాయించాలని కేటీఆర్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బహిరంగలేఖ రాశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో వచ్చి దాదాపు సగం కాలం పూర్తవుతున్నా ,ఇప్పటికీ హామీల్లో 95 శాతం పెండింగ్‌లోనే ఉన్నాయని ఆరోపించారు. ఈ సారైన బ్జడెట్ లో కేటాయింపులు చేయాలని లేనిపక్షంలో తెలంగాణ సమాజం ఇంకా ఓపికపట్టే ప్రసక్తే లేదని గుర్తుచేశారు. ఆయా వర్గాలకు రెండు సంవత్సరాలుగా ఎగ్గొట్టిన హామీలను, కాంగ్రెస్ ఇస్తామని చెప్పిన నిధుల బకాయిలకు ఈ బడ్జెట్లో కేటాయింపులు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆరు గ్యారంటీలకు చట్టబద్ధత తీసుకువస్తామని హామీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వం దాని నిలబెట్టుకోవాలన్నారు. ఈసారి కూడా హామీల అమలకు నిధులు కేటాయించకుంటే ప్రజల తరఫున ప్రభుత్వం పైన ఒత్తిడి తీసుకొస్తామని , మోసకారి కాంగ్రెస్‌ను ప్రజలపక్షాన నిలదీస్తామని హెచ్చరించారు. త్వరలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్ ప్రవేశపెడుతున్న ఈ తరుణంలో 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా మీరిచ్చిన హామీల గురించి తెలంగాణ ప్రజల పక్షాన గుర్తుచేసేందుకే ఈ లేఖ రాస్తున్నానని వెల్లడించారు. తెలంగాణ ప్రజలకు ఆరు గ్యారెంటీలు, 420 హామీల

పేరిట మభ్యపెట్టి రెండేళ్లు గడిచినా ఇప్పటికీ అమలుకు నోచుకోని నేపథ్యంలో, కనీసం ఈ సారి బ్జడెట్ లోనైనా అవసరమైన నిధులు కేటాయించాలని కోరుతూ నాలుగు కోట్ల ప్రజల పక్షాన మిమ్మల్ని కోరుతున్నానని అన్నారు. వృద్ధులు, వితంతువులకు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం పెన్షన్‌ను నాలుగు వేలకు పెంచడానికి ఎన్ని నిధులు కావాలో లెక్కగట్టి ప్రతి పైసాను ఈ సారి బడ్జెట్‌లో కేటాయించాల్సిన బాధ్యత మీపై ఉంది. అలాగే రాష్ట్ర జనాభాలో సగభాగంగా ఉన్న ప్రతి ఒక్క మహిళకు మహాలక్ష్మి కింద నెలకు రూ. 2500లు అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చి 25 నెలలు గడిచినా ఇప్పటికీ ఒక్క లబ్దిదారుకు ఒక్క పైసా దక్కలేదు. అందుకే ఈసారి బ్జడెట్ కేటాయింపుల్లో ఈ గ్యారెంటీ అమలుకు అడుగులు పడకపోతే ఆడబిడ్డలు ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదనే విషయాన్ని గుర్తుచేస్తున్నాను. అలాగే కేసీఆర్ గారి హయాంలో తెలంగాణను పంజాబ్ నే తలదన్నేలా, దేశానికే ధాన్యాగారంగా తీర్చిదిద్దిన రైతులకు అందిన రైతుబంధును 15 వేలకు పెంచుతామని మాటిచ్చి మోసం చేసినందుకు ముందు క్షమాపణలు చెప్పి, ఆ మొత్తాన్ని బ్జడెట్ లో కేటాయించాలని అన్నదాతల పక్షాన కోరుతున్నాను. అలాగే ఇప్పటికే మూడుసార్లు పెండింగ్‌లో పెట్టిన రైతుబంధు పాత బకాయిలను కూడా చెల్లించాలన్న రైతుల డిమాండ్‌ను మీ ముందు ఉంచుతున్నాను. అలాగే కౌలు రైతులకు, రైతు కూలీలకు కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం వారి ఖాతాల్లో నిధులు జమ చేయాలని కోరుతున్నాను. కేవలం రైతులు, మహిళలకే కాదు,

నిరుద్యోగులకిచ్చిన ప్రతి హామీ కూడా రెండేళ్ల నుంచి పెండింగ్ లోనే ఉంది. తొలి ఏడాదే రెండులక్షల ఉద్యోగాల భర్తీతోపాటు, జాబ్ క్యాలెండర్, నిరుద్యోగ భృతి వంటి హామీల అమలుకు కూడా బ్జడెట్ లో కేటాయింపులు చేయాలని తెలంగాణ యువతీ యువకుల పక్షాన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాను. అలాగే ఉపాధి కోల్పోయి రోడ్డున పడ్డ ఆటో డ్రైవర్లకు ఇస్తానన్న ఆర్థిక సహాయం అందజేయడానికి 2026–2027 బడ్జెట్‌లో తగిన నిధులు కేటాయించాలని కోరుతూ బీఆర్ఎస్ పక్షాన కోరుతున్నాను.ప్రజాపాలన పేరిట మరొక్కసారి ప్రజలను మభ్యపెట్టడానికి, నిట్టనిలువునా మోసగించడానికే సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు కనబడుతోంది. అలాగే పనికిరాని అంశాలను తెరపైకి తెచ్చి ప్రతిసారి అటెన్షన్ డైవర్ట్ చేయాలని మీరు చేస్తున్న కుట్రలు తెలంగాణ సమాజానికి అర్థమైపోయాయన్నారు. మొదటి క్యాబినెట్ లోనే 6 గ్యారంటీలకు చట్టబద్ధత తీసుకువస్తామని నాడు పీసీసీ అధ్యక్షుడిగా మీరు హామీ ఇచ్చిన విషయాన్ని మీరు మరిచిపోయినట్టు నటించినా, ప్రజలకు మాత్రం అన్నీ గుర్తున్నాయనే విషయాన్ని స్పష్టంచేస్తున్నాను.

నాటి గ్యారంటీ కార్డులే ఇవాళ బాకీ కార్డులై మీ పాపాలను ప్రజాక్షేత్రంలో ప్రశ్నిస్తున్నాయి.. కళ్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ కింద ఈ రెండేళ్లలో పెళ్లి చేసుకున్న ఆడిబిడ్డల తల్లులందరికీ తులం బంగారం బాకీ పడ్డారు. యువ వికాసం కింద రూ. 5 లక్షల విద్యా భరోసా కార్డు ఇవ్వనే లేదు. విద్యార్థినులకు స్కూటీలు రానేలేదు. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ కూడా వేల కోట్లు బాకీ పేరుకుపోవడంతో విద్యార్థుల భవిష్యత్తు అంధకారంలో పడే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే 42 పేజీల అభయహస్తం మేనిఫెస్టోలోని 420 హామీల్లో 5 శాతం కూడా అమలు చేయకుండా తెలంగాణ ప్రజలను దగా చేసిన ఘనచరిత్ర కాంగ్రెస్ పార్టీకే దక్కుతుందన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోనే 2 లక్షల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తామన్న హామీని మాట మార్చి ఐదేళ్లలో భర్తీ చేస్తామని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ పేర్కొనడం నిరుద్యోగ యువత గొంతుకోయడమే . అంతేకాదు నిరుద్యోగులకు ప్రతి నెలా రూ. 4 వేల నిరుద్యోగ భృతి చెల్లిస్తామన్న వాగ్దానాన్ని పూర్తిగా గంగలో కలిపి ఇప్పటివరకు నయా పైసా కూడా చెల్లించకుండా యువతను మోసగించారు. అభయహస్తంలో పొందుపరిచిన గ్యారెంటీలు, 420 హామీల అమలుకు ఎన్ని నిధులు అవసరమో ప్రకటించి బడ్జెట్‌లో ప్రతి పైసాకు లెక్క కట్టాలని తెలంగాణలోని సకల జనుల తరపున డిమాండ్ చేస్తున్నాను. అని లేఖలో కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

మన ఆలోచనలకు అందనంతగా ఏఐ

న్యూఢిల్లీ: ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సామర్థ్యం మన ఆలోచనలకు అందనంత దూరంలో ఉందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ అన్నారు. ఏఐ వినియోగం చట్టబద్ధంగా, పునఃసమీక్షించేలా ఉండాలని చెప్పారు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో జరుగుతున్న 'ఇండియా ఏఐ ఇంపాక్ట్ సదస్సు' లో గురువారం ప్రధాని ప్రసంగించారు. మానవ అభివృద్ధిలో ఏఐ కీలక భూమిక పోషిస్తోందని ప్రధాని తెలిపారు. మేకిన్ ఇండియా, భారత ఆవిష్కరణ సామర్థ్యాన్ని ఈ సదస్సు చాటుతోందని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంలో ఆరోవంతు జనాభా భారత్‌లోనే ఉందని, కొత్త సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకుంటోందని చెప్పారు. కృత్రిమ మేధను ఉపయోగించుకోవడంలో దేశ యువత ఆసక్తి కనబరుస్తోందని తెలిపారు. భారత్‌లో ఏఐ పురోభివృద్ధి ఒక చరిత్రగా నిలుస్తుందన్నారు. కృత్రిమ మేధకు పరివర్తన శక్తి ఉందని ప్రధాని చెప్పారు. దాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తే విధ్వంసానికి దారితీస్తుందని, అదే సద్వినియోగం చేసుకుంటే పరిష్కారాలు చూపుతుందని అన్నారు. మనుషులు, సాంకేతికత కలిసి అభివృద్ధి పయనం సాగించే శకంలో మనం ఉన్నామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఏఐ ఏం చేయగలదో కాదు.. ప్రస్తుతం కృత్రిమ మేధను ఉపయోగించి మనం ఏం చేయగలమనేదే అసలు ప్రశ్న అని అన్నారు. ప్రజా సంక్షేమం, శ్రేయస్సే ఏఐకి మన బెంచ్‌మార్క్‌లు అని, మానవ కేంద్రీకృత ఏఐ నిర్మాణం మన లక్ష్యం అవ్వాలని ప్రధాని అన్నారు. కృత్రిమ మేధ మనలను శాసించకూడదని, మనమే ఏఐని శాసించాలని మోదీ చెప్పారు. కృత్రిమ మేధ వినియోగంలో 'మానవ్ విజన్' ఉండాలని ప్రధాని మోదీ ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. ఈ విజన్ అర్థం, ఫ్రేమ్‌వర్క్ అని ఆయన వివరించారు.

అధికవడ్డీ రుణాలపై వడ్డీ తగ్గింపు

న్యూఢిల్లీ: డిజిటల్ రంగంలో భారత్ విప్లవాత్మక మార్పులు సాధిస్తోందని, ఏఐ కేంద్రంగా మారుతోందని పలుదేశాల ప్రతినిధులు ప్రశంసించారు.

ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద కృత్రిమ మేధ సదస్సుకు భారత్ వేదికైంది. దిల్లీలోని భారత మండపంలో జరుగుతోన్న 'ఇండియా ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమిట్'లో 118 దేశాలు పాల్గొన్నాయి. గురువారం జరిగిన సదస్సు అధికారిక ప్రారంభ కార్యక్రమంలో పలువురు దేశాధినేతలు, టెక్ దిగ్గజాలు పాల్గొని కీలక ప్రసంగం చేశారు. కొత్త ఆవిష్కరణలు ఆర్థిక వ్యవస్థను వృద్ధి పథంలో నడిపిస్తాయి. ఏఐ నిర్మాణం అందరికీ చాలా ఉపయోగంగా ఉంటుంది. భారత్‌ను సందర్శించిన ప్రతిసారీ మార్పుల వేగం చూసి ఆశ్చర్యపోతున్నా. విద్యార్థిగా ఉన్నప్పుడు ఐఐటీ ఖరగ్‌పూర్‌కు విశాఖ మీదుగా వెళ్లేవాడిని. అదే విశాఖ తీరంలో ఇప్పుడు గూగుల్ ఫుల్ స్టాక్ ఏఐ హబ్ ఏర్పాటవుతోంది‘ అని గూగుల్ సీఈఓ సుందర్ పిచాయ్ తెలిపారు. డిజిటల్ రంగంలో భారత్ విప్లవాత్మక మార్పులు సాధిస్తోంది. గతంలో భారత్‌లో బ్యాంకు ఖాతా తెరవాలంటే సమస్యగా ఉండేది. ప్రస్తుతం ఎలాంటి పత్రాలు లేకుండానే బ్యాంకు ఖాతా తెరవగలుగుతున్నారు. ఫోన్‌లోనే బ్యాంకు ఖాతా తెరిచే సౌలభ్యం వచ్చింది. 140 కోట్ల మంది ప్రజలకు భారత్ డిజిటల్ ఐడెంటిటీ తీసుకొచ్చింది. ఆవిష్కరణల పథంలో అందరూ కలిసి ముందుకు సాగాలి. ప్రతినెలా 20 బిలియన్ల డిజిటల్ లావాదేవీలు జరుగుతున్నాయి. 500 మిలియన్ల మందికి డిజిటల్ హెల్త్ ఐడీలు ఇచ్చారని ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మెక్రాన్ ప్రశంసించారు. ఏఐ కృత్రిమమైనది కాదు.. వాస్తవమైనదని టాటా గ్రూప్ ఛైర్మన్ చంద్రశేఖరన్ వ్యాఖ్యానించారు. ఏఐ సదస్సులో పాల్గొనడం గౌరవంగా భావిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. డిజిటల్ ఇన్‌ఫ్రాస్టక్చర్ కార్యక్రమాలకు భారత్ సాక్షిగా నిలుస్తోంది. 140 కోట్ల మంది ప్రజలతో అతిపెద్ద డిజిటల్ ఐడెంటిటీ వ్యవస్థ కలిగిఉంది. ప్రపంచంలో జరిగే వాటిలో భారత్ నుంచే సగం డిజిటల్ లావాదేవీలు ఉన్నాయి. భారత్‌ను ఏఐ కేంద్రంగా ప్రధాని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. సెమీకాన్ ఇండియా, ఇండియా ఏఐ మిషన్‌లో భాగంగా సాంకేతికత అభివృద్ధి జరుగుతోంది. ఏఐ నైపుణ్య శిక్షణలో భారత్ పురోభివృద్ధి సాధిస్తోందన్నారు. గత దశాబ్దకాలంగా ఏఐ వేగంగా ముందుకెళ్తోంది. అతి త్వరలోనే మనుషులు చేసే అత్యంత క్లిష్టమైన పనులను ఏఐ మోడళ్లు సులువుగా పూర్తి చేసే రోజులు రానున్నాయి. ఏఐతో అవకాశాలతో పాటు సవాళ్లూ ఉన్నాయి. ఆ సవాళ్లను పరిష్కరించడంలో భారత్ కీలక పాత్ర పోషించనుందని ఆంత్రోపిక్ సీఈఓ డారియో అమోడెయ్ పేర్కొన్నారు.

జాతిపిత గాంధీతో కెసిఆర్‌కు పోలికా

జనగామ:తెలంగాణ రాజకీయాల్లో 'జాతిపిత' అనే పదం ఇప్పుడు పెను దుమారం రేపుతోంది. బీఆర్ఎస్ అధినేత కెసిఆర్‌ను ఆయన పార్టీ నేతలు 'తెలంగాణ జాతిపిత'గా అభివర్ణించడాన్ని కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. భారతదేశానికి జాతిపిత ఒక్కరేనని, ఆయన మహాత్మా గాంధీ అని.. అలాంటి మహనీయుడితో కెసిఆర్‌ను పోల్చడం గాంధీజీని అవమానించడమేనని ఆయన మండిపడ్డారు. అసలు కెసిఆర్ కు జాతిపిత అని చెప్పుకోవడానికి సిగ్గుండాలని ఆయన అత్యంత ఘాటుగా విమర్శించారు.నిజంగానే కెసిఆర్ జాతిపిత అయితే, ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై ఆయన ఎందుకు స్పందించడం లేదని కడియం శ్రీహరి ప్రశ్నించారు. ప్రజల కోసం పోరాడాల్సిన ప్రతిపక్ష నేత, అసెంబ్లీ సమావేశాలకు రాకుండా ఎక్కడ ఉన్నారని ఆయన నిలదీశారు. ప్రజా సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని అసెంబ్లీలో ఎందుకు నిలదీయడం లేదో సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కేవలం సెంటిమెంట్‌ను వాడుకుని రాజకీయాలు చేయడం తప్ప, క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల మధ్యకు వచ్చి వారి కష్టాలను తీర్చే ఉద్దేశం కెసిఆర్‌కు లేదని ఎద్దేవా చేశారు.గత పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో కల్వకుంట్ల కుటుంబం చేసిన అవినీతి, అక్రమాలతో ప్రజలు విసిగిపోయారని కడియం ఆరోపించారు. అందుకే ప్రజలు ఆ పార్టీని తిరస్కరించి, ఓటు వేయడానికి ఇష్టపడలేదని స్పష్టం చేశారు. కాళేశ్వరం లాంటి ప్రాజెక్టులను కూలిపోయేలా నిర్మించడమే కాకుండా, రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టి దివాళా తీయించారు. ఎన్నో స్కామ్‌లలో ఇరుక్కున్న నేతను జాతిపిత అని ఎలా పిలుస్తారని ఆయన నిప్పులు చెరిగారు. అధికారం కోల్పోయినప్పటికీ బీఆర్ఎస్ నాయకుల ప్రవర్తనలో ఏమాత్రం మార్పు రాలేదని కడియం దుయ్యబట్టారు. వారి అహంకారం, అహంభావం వల్లే ప్రజలు వారికి దూరమయ్యారని, ఇప్పటికైనా చౌకబారు రాజకీయాలు మానుకోవాలని హితవు పలికారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొన్నారని, ఇది ఎవరి సొత్తు కాదని గుర్తు చేశారు. ఇప్పటికైనా వాస్తవాలను గ్రహించి ప్రవర్తించకపోతే భవిష్యత్తులో ప్రజలు మరింత గుణపాఠం చెబుతారని ఆయన హెచ్చరించారు.

ఉత్తేజిత దినపత్రిక

మీ లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి..!

మనం గుండె, కిడ్నీ ఆరోగ్యంపై పెట్టిన శ్రద్ధ.. లివర్ ఆరోగ్యంపై అంతగా పెట్టం. లివర్ మన శరీరంలో ఎంతో ముఖ్యమైన అవయవం. లివర్.. మన శరీరంలో రెస్ట్ లేకుండా పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. ఒకే సమయంలో ఎన్నెన్నో పనులను నిర్వహిస్తుంటుంది. కణజాలాలు, కండరాలు పనిచేయటానికి అవసరమైన శక్తిని అందించే గ్లూకోజు మోతాదులను నియంత్రణలో ఉండటంలో లివర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తంలో గ్లూకోజు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు దాన్ని గ్రహించి, తనలో స్టోర్ చేసుకుంటుంది. ఎప్పుడైనా గ్లూకోజు మోతాదులు పడిపోయినప్పుడు వెంటనే విడుదల చేస్తుంది. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలను పెద్దమొత్తంలో నిల్వ చేసుకుంటుంది. తినే ఆహారం, వేసుకునే మందుల వాటిల్లో ఉండే విషతుల్యాలనూ కాలేయం ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ చేస్తుంది. మనదేశంలో ఏటా 3 లక్షల మంది లివర్ సమస్యల కారణంగా మరణిస్తున్నారు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో లివర్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ లివర్‌ను ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి.. ఎలాంటి పండ్లు తీసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

గ్రేప్ ఫ్రూట్.. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్‌లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, గ్రేప్ ఫ్రూట్‌లో నారింగిన్, నరింగెనిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్‌లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఫ్రీరాడికల్స్ నుంచి లివర్ కణాలను రక్షిస్తాయి, బ్యాక్టీరియా నుంచి లివర్‌ను రక్షిస్తాయి. ఫ్యాటీ లివర్ కారణంగా.. లివర్‌కు కలిగే నష్టాన్ని సరిచేయడానికి గ్రేప్ ఫ్రూట్ తోడ్పడుతుంది.

యాపిల్.. రోజుకొక ఒక యాపిల్ తింటే.. లివర్ సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. యాపిల్స్‌లో కరిగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది లివర్‌ను డిటాక్స్ చేస్తుంది, తద్వారా లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. యాపిల్‌లోని ఫైబర్.. లివర్ ఫ్యాట్‌ను కూడా తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. యాపిల్స్ జీర్ణక్రియ, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి.

అవకాడో.. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ కొవ్వులు ఒక కవచంగా పనిచేసి, సంభావ్య నష్టం నుంచి లివర్‌ను రక్షిస్తాయి. మీ డైట్‌లో అవకాడోలో చేర్చుకుంటే.. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ ముప్పును నివారిస్తుంది.

బెర్రీస్.. స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్ప్బెర్రీస్, బ్లాక్బెర్రీస్‌లు యాంటీఆక్సిడెంట్లు నిండి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. హైపర్‌టెన్షన్, కొలెస్ట్రాల్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి. బొప్పాయి.. బొప్పాయిలో విటమిన్లు, ఎంజైమ్‌లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె, జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. జీర్ణక్రియకు సహాయం చేయడం ద్వారా, బొప్పాయి లివర్‌పై పనిభారాన్ని తగ్గిస్తుంది. లివర్ మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేయాడానికి సహాయపడుతుంది.

బ్లూబెర్రీస్.. బ్లూబెర్రీస్.. యాంటీఆక్సిడెంట్ల పవర్‌హౌస్. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు..లివర్ మంట, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కీలకు పాత్ర పోషిస్తాయి. బ్లూబెర్రీస్ లివర్ ఫైబ్రోసిస్, ఫ్యాటీ లివర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుందని పబ్‌మెడ్ సెంట్రల్‌లో ప్రచురించిన 2019 అధ్యయనంలో స్పష్టమైంది. ఇది లివర్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

కివీ.. కివీ రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడమే కాదు.. లివర్ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. దీనిలో అధికంగా ఉండే.. మినరల్స్, విటమిన్లు.. లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఇందులో ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధులను ఎఫెక్టివ్‌గా నిరోధించే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి.

సిట్రస్ పండ్లు.. నారింజ, నిమ్మకాయలు, బత్తాయి వంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది. సిట్రస్ పండ్లలోని పోషకాలు లివర్ ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, లివర్‌ను డిటాక్స్ చేస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం.

ఈ డ్రింక్స్ తాగితే.. కళ్లు బాగా కనిపిస్తాయ్..!

సర్వేంద్రియానం నయనం ప్రధానం' అని పెద్దలు అంటుంటారు. కళ్లు మూసుకుని నడిస్తే.. పట్టుమని పది అడుగులు కూడా వేయలేం. నం ఏ పని చేయాలన్నా చూపు చాలా కీలకం. ప్రస్తుతం ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితులు, కాలుష్యం, ఆహారపు అలవాట్లు, డిజిటల్‌స్క్రీన్ల వాడకం ఎక్కువ అవ్వడం వంటి కారణాల వల్ల కంటికి అనేక చిక్కులు వస్తున్నాయి. చాలామందికి కంటి చూపు క్షీణిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడానికి, కంటి చూపును ప్రోత్సహించడానికి పోషకాహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మీ కంటి చూపును మెరుగుపరిచే.. హెల్తీ డ్రింక్స్‌గురించి ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

ఏబీసీ జ్యూస్.. ఆపిల్, బీట్‌రూట్, క్యారెట్‌లతో చేసింది కనుక దీనికి 'ఏబీసీ' జ్యూస్‌అని పేరు. ఈ మూడింటినీ సమపాళ్లలో తీసుకొని ఒక గ్లాసు ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే తీసుకోవాలి. క్యారెట్‌లో బీటా కెరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది, విటమిన్ ఏ మొత్తం కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరమైన పోషకం. బీట్‌రూట్‌లో లుటిన్, జియాక్సంతిన్ ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మాక్యులర్, రెటీనా ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. యాపిల్స్‌లో బయోఫ్లేవనాయిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తాయి.

పాలకూర, కాలే, బ్రకోలీ.. పాలకూర, కాలే, బ్రకోలీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్‌నుంచి కంటిని రక్షిస్తాయి, అంతేకాదు, కంటి ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తాయి. ఈ జ్యూస్‌లోని లుటీన్, జియాక్సంతిన్‌లు రెటీనాకు హాని కలిగించే.. బ్లూ లైట్‌నుంచి కంటిని రక్షిస్తాయి. పాలకూర, కాలే, బ్రకోలీతో చేసిన జ్యూస్‌తరచూ తాగితే.. మీ కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

బెర్రీ స్మూతీ.. బెర్రీ స్మూతీ హెల్తీనే కాదు.. టేస్టీగా కూడా ఉంటుంది. బెర్రీలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అవి శరీరంలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడితో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి, కంటిని ఫ్రీరాడికల్స్‌నుంచి రక్షిస్తాయి. వయస్సుతో, కంటిలోని అనేక భాగాలు క్షీణిస్తాయి. కానీ బెర్రీలు ఈ ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తాయి, కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. రకరకాల బెర్రీలతో స్మూతీ తయారు చేసుకుని ఎంజాయ్‌చేయండి.

ఆరెంజ్ జ్యూస్.. ఆరెంజ్‌జ్యూస్‌లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటిలోని రక్తనాళాలను బలంగా, స్థిరంగా ఉంచుతుంది. విటమిన్‌సి కంటిశుక్లం ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆరెంజ్‌లో ఫోలేట్‌ఉంటుంది.. ఇది కడుపులో బిడ్డ దృష్టి అభివృద్ధి సమయంలో తోడ్పడుతుంది. గర్భిణులు రోజు ఉదయం పూట ఆరెంజ్‌జ్యూస్‌తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కొబ్బరి నీళ్లు.. కొబ్బరి నీళ్లలో విటమిన్ సీ, మినరల్స్‌తో పాటు అమైనా యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి రక్షిత కణజాలాలను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి. కొబ్బరి నీళ్లు రోజూ తాగితే.. రక్తనాళాలు, ఆప్టిక్ నరాలకు మంచి జరుగుతుంది.

నిమ్మరసం నీళ్లు.. లెమన్ జ్యూస్‌లోని ల్యూటిన్, జియాంత్సంతిన్ ఎక్కువ పాళ్లలో ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి రోజూ నిమ్మరసం నీళ్లు తాగండి.

పిల్లలు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే..

పెద్దవాళ్లలోనే కాదు.. పిల్లల్లోనూ మలబద్ధకం సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఈ జనరేషన్ పిల్లల్లో డిజిటల్ స్క్రీన్‌లు వాడకం ఎక్కువ అవ్వడం, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం వంటి కారణాల వల్ల చిన్నారులలోనూ మలబద్ధకం సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మీ చిన్నారు.. టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చుంటే, మలం విసర్జించడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. వారు మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నట్లు అర్థం. పిల్లలలో వారానికి మూడు లేదా అంతకంటే తక్కువ ప్రేగు కదలికలు ఉంటే మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నారని గుర్తించాలి. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. చిన్నారులలో మలబద్ధకం సమస్యను సులభంగా పరిష్కరించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

డైటరీ ఫైబర్ పెంచండి.. మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి డైటరీ ఫైబర్ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. మీ చిన్నారి డైట్‌లో డైట్‌రీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే.. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు చేర్చండి. ఫైబర్ పేగు కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది, స్టూల్ మూవ్‌మెంట్‌ను సులభతరం చేస్తుంది. యాపిల్స్, బేరి, జామకాయ వంటి ఫైబర్-రిచ్ స్నాక్స్ ఇవ్వండి. పిల్లలు స్మూతీలను చాలా ఇష్టంగా తాగుతుంటారు. మీ చిన్నారికి ఫైబర్ రిచ్ స్మూతీలను ఇవ్వొచ్చు. అరటిపండ్లు, స్ట్రాబెర్రీలు, పెరుగు, చియా సీడ్స్ వేసి టేస్టీ.. టేస్టీ స్మూతీ రెడీ చేసి వారికి ఇవ్వండి.

హైడ్రేట్‌గా ఉంచండి.. సరిపడా నీళ్లు తాగకపోయినా.. మలబద్ధకం సమస్య ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. మీ చిన్నారి సరిపడా నీళ్లు తాగుతున్నాడో లేదో చూసుకోండి. రోజుకు కనీసం 6 కప్పుల నీళ్లు తాగేలా చూసుకోండి. శరీరం హైడ్రేట్‌గా ఉంటే.. స్టూల్ మృదువుగా అవుతుంది, దీంతో స్టూల్ మూవ్‌మెంట్ సులభంగా జరుగుతుంది. వారిని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడానికి.. ఫ్రెష్ ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లు, కొబ్బరి నీరు, నిమ్మరసం వంటి ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వొచ్చు.

ప్రోబయోటిక్స్ చేర్చండి.. ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి, గట్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మీ పిల్లలు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే.. ఆహారంలో ప్రోబయోటిక్స్ ఎక్కువగా ఉండే పెరుగు, మజ్జిగ, యోగర్ట్ ఎక్కువగా ఇవ్వండి. ప్రొబయోటిక్స్ పేగులలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయి, ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

రెగ్యూలర్ టాయిలెట్ రొటీన్‌ను అలవాటు చేయండి.. మీ చిన్నారికి.. రెగ్యూలర్ టాయిలెట్ రొటీన్‌ను అలవాటు చేయండి. ప్రతి రోజు ఒకే సమయంలో టాయిలెట్‌ని ఉపయోగించేలా చేయండి. మీ బిడ్డను రోజుకు కనీసం రెండుసార్లు 10 నిమిషాల పాటు టాయిలెట్‌లో కూర్చోబెట్టండి. వారు టాయిలెట్ సీటు వద్దకు ఫోన్‌లు, ఇతర ఆట బొమ్మలు తీసుకువెళ్లకుండా చూసుకోండి. ఈ రొటీన్ ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

గోరువెచ్చని నీరు తాగించండి.. ప్రతి రోజూ ఉదయం, మీ పిల్లలకు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు ఇవ్వండి. అలాగే రాత్రిపూట 4 నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష ఇవ్వండి. వాళ్లు నిద్రపోయే ముందు ఆవు పాలలో నెయ్యి వేసి తాగించండి. . మలబద్ధకం కారణంగా వాళ్లు గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరంతో బాధపడుతుంటే.. కడుపుపై ఇంగువ రాయండి. మీ చిన్నారి మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే.. పచ్చి, వేయించిన ఆహారానికి బదులుగా.. ఉడికించిన ఆహారం ఇవ్వడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. ఉడికించిన ఆహారం త్వరాగ జీర్ణం అవుతాయి. వారి ఆహారంలో చక్కెర పరిమాణం తగ్గించండి. జంక్, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారానికి దూరంగా ఉంచండి.

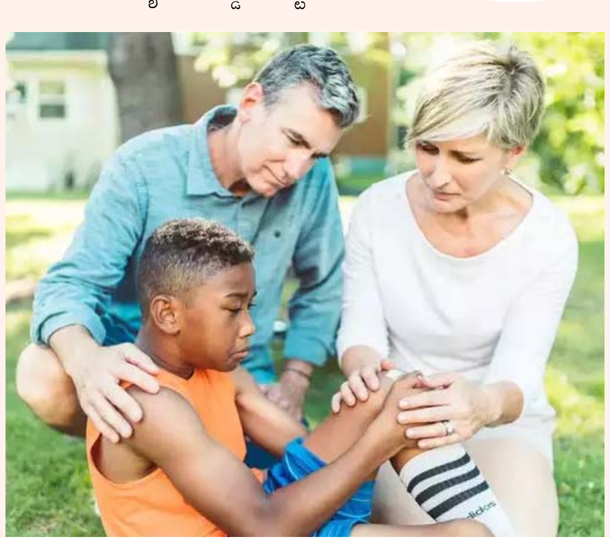
పిల్లలకు గాయాలైతే.. ఇంట్లోనే ట్రీట్మెంట్...

పిల్లలు ఆడుతు న్నప్పుడు, గెంతుతున్నప్పుడు పడిపోతూ ఉంటారు, దీంతో వాళ్లకు గాయాలు అవుతూ ఉంటాయి. ఇంట్లోనే పిల్లల గాయాలకు ఎలా ట్రీట్మెంట్ చేయాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

పిల్లలన్నాక అల్లరి చేయడం కామన్.. ఆ అల్లరిలో దెబ్బలు తగిలించుకోవడమూ మామూలే. అంతేకాదు, , సైకిల్ తొక్కేప్పుడు, పరిగెడుతున్నప్పుడు, గెంతుతున్నప్పుడూ కిందపడి దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు. దీంతో దెబ్బలు తగిలి రక్తకారడం, చర్మం కొట్టుకపోవడం, కందిపోవటం, చర్మం గీసుకుపోవటం చూస్తునే ఉంటాం. మరీ పెద్ద గాయాలేతై.. డాక్టర్ దగ్గరకు కచ్చితంగా తీసుకువెళ్లాలి. చిన్నగాయాలకు ఇంట్లోనే ట్రీట్మెంట్ చేయవచ్చు. పిల్లలకు గాయాలైనప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఎలాంటి చికిత్స అందించాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. పిల్లలకు తగిలిన గాయం తగిలే ముందు.. చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. . లేకపోతే చేతులకు ఉన్న సూక్ష్మక్రిములు గాయానికి అంటుకుని.. ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

గాయం నుంచి రక్తం కారటం ఆగకపోతే.. కాటన్‌తో అదిమి పట్టాలి. నెమ్మదిగా రక్తం కారటం ఆగుతుంది. చాలామంది గాయాన్ని శుభ్రం చేయకుండానే, దానిపై హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ గానీ స్పిరిట్ గానీ వేస్తూ ఉంటారు. ఇలా చేస్తే.. గాయం త్వరగా మానదు. గాయం నుంచి రక్తం కారటం ఆగిన తర్వాత.. శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. ఆ తర్వాత.. హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ గానీ స్పిరిట్ వేసి, యాంటీబయాటిక్ క్రీమ్ రాయాలి. ఆ తర్వాత.. గాయాన్ని శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. ఆ తర్వాత.. ఇన్‌ఫెక్షన్ తలెత్తకుండా చేస్తుంది. గాయం మీద బ్యాండేజీ గుడ్డతో కట్టు కట్టాలి. బ్యాండేజీని రోజూ మార్చి, కొత్తది కట్టాలి. ప్రతిసారీ గాయాన్ని శుభ్రం చేసి యాంటీబయాటిక్ క్రీమ్ రాయాలి.

చెక్కు కట్టేంతవరకూ గాయం మీద నేరుగా కొబ్బరి నూనె వంటివేవీ రాయొద్దు. చెక్కు కట్టిన తర్వాత అక్కడ దురద పెడుతుంటుంది. దీంతో గోకటానికి, చెక్కును తీయటానికి పిల్లలు ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇలాంటి పనులు చేయకుండా చూసుకోవాలి.



గాయం మరీ పెద్దగా, లోతుగా అయినట్టయితే డాక్టర్‌ను సంప్రదించటం మంచిది. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు కుట్లు వేయాల్సి రావొచ్చు. యాంటీబయాటిక్ మాత్రలు అవసరపడొచ్చు. చాలాసార్లు.. పిల్లలకు గాయాలు అయినప్పుడు చర్మం కందిపోయి నల్లగా, నీలంగా మారుతుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో కందిన ప్రాంతంలో ఐస్ ప్యాక్ పెట్టాలి. ఐస్ ముక్కలను న్యాప్‌కిన్ లేదా తువ్వాలులో చుట్టి కందిన చోట 15-20 నిమిషాల సేపు పెట్టి ఉంచాలి. గాయం తగిలని రోజు.. నాలుగైదు సార్లు ఇలా చేస్తే వాపు తగ్గుతుంది. నొప్పి కూడా తగ్గిస్తుంది. గాయం అయిన మరుసటి రోజు.. వేడి నీళ్లతో కాపడం పెట్టండి. ఇలా చేస్తే.. చర్మం నార్మల్ అవుతుంది.

పిల్లలు మాట వినకపోతే..

కొన్నిసార్లు పిలల్లు మాట వినరు. అలాంటప్పుడు వారిని తిట్టడం కొట్టడం లాంటివి చేయకుండా కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. ఇలాంటి వాటి వల్ల పిల్లలు చాలా వరకూ మీ మాట వింటారు. పిల్లలు మన మాట వినాలంటే మనకి కొద్దిగా ఓపిక అవసరం. వారు మాట వినకపోతే కోపం రావడం సహజం. అయితే, దానిని పిల్లలపై రుద్దకూడదు. దీంతో వారు ఇంకా మొండిగా మారే అవకాశం ఉంది. కళ్ళు చూస్తూ.. పిల్లలకి ఏదైనా చెబుతున్నప్పుడు వారి కళ్ళు చూస్తూ మాట్లాడాలి. అలా చేస్తేనే వారికి అది ఇంపార్టెన్స్ అని అర్థమవుతుంది. వారిని చక్కగా పిలవండి. ఎంత ప్రేమగా పిలిస్తే వారు మీ దగ్గరికి వస్తారు. అంతేకానీ, కోపంగా పిలవకూడదు. అలా చేయొద్దు, ఇలా చేయొద్దు అని ఆంక్షలు పెట్టే బదులు.. వారికి అలా చేస్తే ఏమవుతుందో సర్ది చెప్పాలి. అప్పుడు వారు మీ మాట వింటారు. ఏదైనా ఎంచుకునేటప్పుడు వారికి అవకాశం ఇవ్వాలి. వారికి ఛాన్స్ ఇవ్వండి. ఏది కావాలో అది తీసుకోమని చెప్పండి. దీంతో వారికి కూడా ఛాన్స్ ఇచ్చారని అర్థమవుతుంది.

మెచ్చుకోవడం.. అదే విధంగా వారు ఏదైనా పనిచేసినప్పుడు వారిని మెచ్చుకోండి. దీని వల్ల వారికి ఓ రకమైన ఎంకరేజింగ్ ఉండి వారు మరిన్ని మంచి పనులు చేసేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి.

అప్పుడప్పుడు కోపం.. అదే విధంగా వారు మరి మొండిగా ఉన్నప్పుడు చిన్న చిన్న శిక్షలు వేయాలి. దీంతో వారికి శారీరకంగా, మానసికంగా ఉండొద్దు. అవి కూడా వారికి ఏదో యాక్టివిటీగా ఉండాలి. బొమ్మలు గీయడం లాంటివి చెప్పాలి.

మీరు కూడా అలానే.. వారు సరిగ్గా ఉండాలంటే ముందుగా మీ ప్రవర్తన సరిగ్గా ఉండాలి. ఎందుకంటే వారే మీకు రోల్ మోడల్స్ కాబట్టి. అందుకే వారికి మీరు ఏమైనా చెప్పినప్పుడు వాటిని మీరు ఫాలో అవ్వడం నేర్చుకోండి. కచ్చితంగా వారు కూడా మిమ్మల్ని చూసి నేర్చుకుంటారు.

కారణాలు తెలుసుకోవడం.. వారు మాట వినకపోతే కారణం ఏంటో కనుక్కుని వాటిని పరిష్కరించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఈ టిప్స్ ఫాలో అయితే వారు కచ్చితంగా మీ మాట వింటారు. ఇలా మెల్లిగా ఒక్కొక్కటి చెప్పి వారు మీ మాట వినేలా చేయండి. అంతేకానీ, కోప్పడి, చిరాకు పడితే వారు ఇంకా మొండిగా మారతారు. కోప్పడొద్దు. నెమ్మదిగా వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. ఏదైనా బాగా చేస్తే మెచ్చుకోవడం, గిఫ్ట్ ఇవ్వడం వంటివి చేయండి. ఇతరుల ముందు అస్సలు వారిని తక్కువగా చేసి మాట్లాడడం వేరేవారితో పోల్చడం చేయొద్దు.

ఉత్తేజిత దినపత్రిక

ఎదురులేని నాయకుడు!

కర్నూలు జిల్లా రాజకీయాలలో తనదైన ముద్ర.

నమ్మిన వారి కోసం ఎంతటికైనా తెగించే తత్వం.

ఫోన్లోనే పనులు చేయించే శైలి తన సొంతం.

డి.విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి(కర్నూలు జిల్లా కేంద్ర సహకార బ్యాంక్ చైర్మన్).

ఉత్తేజిత న్యూస్ ఫిబ్రవరి 19 సి.బెళగల్

కర్నూలు జిల్లా రాజకీయాలలో "ఎదురులేని నాయకుడిగా"గుర్తింపు తెచ్చుకున్న వ్యక్తి డి.విష్ణు వర్ధన్ రెడ్డి. వివరాల్లోకి వెళితే కర్నూలు జిల్లా కర్నూలు మండలం ఎదురూరు గ్రామానికి చెందిన లక్ష్మి రెడ్డి కుమారుడు డి.విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి.అతని గురించి తెలిసినవారికి ఎవరికైనా ఇట్టే అర్థమయిపోతుంది నమ్మిన వారికోసం ఎంతటివరకైనా తెగించే వ్యక్తని, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో అలంపూర్ ఎమ్మెల్యేగా పోటీచేసి ఓడిపోగా,ఆంధ్ర తెలంగాణ రాష్ట్రాలు విడిపోయిన తర్వాత (2014) అప్పటి తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు తన కుమారుడైన డి.రాజ వర్ధన్ రెడ్డి కర్నూల్ ఎంపీపీగా సేవలందించారు. అదే సమయంలోనే డి.విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి కోడుమూరు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్చార్జిగా సేవలందించారు. గత వైసిపి ప్రభుత్వంలో (2019) జరిగిన సర్పంచ్ ఎన్నికలలో, ఎంపిటిసి జెడ్పిటిసి ఎన్నికలలో కీలకంగా వ్యవహరించారు.కర్నూల్ మండలంలో 10 మంది ఎంపిటిసిలను, సి.బెళగల్ మండలంలో 4 టిడిపి ఎంపిటిసిలను,3 స్వతంత్ర ఎంపిటిసి అభ్యర్థులను,గూడూరు మండలంలో గుడిపాడు గ్రామానికి ఒక స్వతంత్ర అభ్యర్థిని ఎంపిటిసిగా గెలిపించి తన సత్తా ఏదో చాటుకున్నారు. కర్నూల్ ఎంపీపీగా సేవలందించిన తన కుమారుడు డి.రాజ వర్ధన్ రెడ్డి రోడ్డు ప్రమాదంలో 20.04.2022 సంవత్సరంలో మరణించగా,తన బాధను దిగమింగుకుంటూ కూడా, మొత్తానికి కర్నూలు జిల్లా రాజకీయాలలో,డి.విష్ణు వర్ధన్ రెడ్డి,తనదైన శైలిని సొంతం చేసుకున్నారు. తన సత్తాను తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ నాయకులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు,తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేష్ ఇద్దరు గుర్తించి ,2024 సాధారణ ఎన్నికలలో కర్నూలు ఎంపీ టికెట్,బస్తిపాటి నాగరాజుకు,కోడుమూరు ఎమ్మెల్యే టికెట్ బొగ్గుల దస్తగిరికి (తన వ్యక్తులకు) ఇప్పించుకోగలిగారు. తెలుగుదేశం పార్టీ అధిష్టానం తనపై పెట్టుకున్న నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయకుండా,2024 సాధారణ ఎన్నికలలో కర్నూల్ ఎంపీ స్థానాన్ని, కోడుమూరు ఎమ్మెల్యే స్థానాన్ని భారీ మెజారిటీతో గెలిపించగలిగారు

.వారి శ్రమను గుర్తించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు,విద్యాశాఖ మంత్రి లోకేష్, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నియమిస్తున్న నామినేటెడ్ పదవులలో భాగంగా, కర్నూల్ కేంద్ర సహకార బ్యాంక్ చైర్మన్ గా నియమించారు.పేద ప్రజల కోసం అనుక్షం తపించే, డి.విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి దగ్గరికి వెళ్తే, మాకు న్యాయం జరిగినట్లేనని ప్రజలు నమ్ముతున్నారు.డి.విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి నుండి అధికారులకు ఫోన్ వెళితే చాలు మన పని జరిగినట్లేన ని ప్రజలు అనుకునే స్థాయికి ఎదిగిపోయారు. ఇలాంటి పేద ప్రజలకు మరెన్నో సేవలు చేయడానికి మరెన్నో ఉన్నత పదవులు అధిరోదించాలని కోరుకుందాం!

పాడైపోయిన నీళ్ల ట్యాంక్ బోర్ స్థానంలో నూతన బోరును ఏర్పాటు చేసి ఆ కాలనీ ప్రజలను ఆదుకోవాలి

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజిత ప్రతినిధి ఎమ్మిగనూరు ఫిబ్రవరి 19 గురువారం

ఏపీ మహిళా సమాఖ్య (ఎన్ఎఫ్ఐడబ్ల్యు)

లక్ష్మీపేట సమీపంలో పాత సూర్య సిల్క్ పరిశ్రమ దగ్గరలో నీళ్లు ట్యాంక్ పాడైపోయిన బోర్ మోటర్ స్థానంలో నూతన బోర్ మోటర్ ను ఏర్పాటు చేసి కాలనీ ప్రజల దాహం తీర్చాలని ఏపీ మహిళా సమాఖ్య ఎన్ (ఎఫ్ ఐ డబ్ల్యూ)పట్టణ కార్యదర్శి యు.ఈరమ్మ తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఈ కాలనీలో పాడైపోయిన వాటర్ ట్యాంక్ ను ఏపీ మహిళా సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో పరిశీలన చేసి అక్కడే నిరసన వ్యక్తం చేయడం జరిగిందని వారు తెలిపారు.

ఆ ట్యాంకు చుట్టుపక్కల కాలనీ ప్రజలకు వాడుకోవడానికి మరియు తాగడానికి నీరు లేక కాలనీ ప్రజలు దాహం దాహం అంటున్నారని కాబట్టి పాడైపోయిన నీళ్ల ట్యాంక్ మోటర్ స్థానంలో కొత్త బోర్లు మోటర్ ను ఏర్పాటు చేయాలని పలుమార్లు మున్సిపల్ అధికారికి డిఈ గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లిన ఏమాత్రం స్పందించకపోవడం బాధాకరమని,వేసవి సమీపిస్తున్న సమయంలో నీళ్లు ట్యాంకుల బోర్ మోటర్లు చెడిపోతే ప్రజలు వాడుకోవడానికి, త్రాగడానికి నీరు లేక కాలనీ ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడతారని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అదేవిధంగా పట్టణంలో నీళ్ల ట్యాంక్ బోర్ మోటర్లు పాడైపోతే ప్రజలకు నీళ్లు లేక అనేక ఇబ్బందులు పడుతుంటారని కాబట్టి అలాంటివి కూడా నూతన బోర్ మోటర్లు వెయ్యాలని ఆమె తెలిపారు. కాబట్టి మున్సిపల్ అధికారులు స్పందించి పట్టణంలో పాడైపోయిన వాటర్ ట్యాంకులను మోటార్లను మార్చాలని లేనిపక్షంలో మున్సిపల్ కార్యాలయం ముందు ఏపీ మహిళా సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో ఖాళీ బిందెలతో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపడతామని వారు హెచ్చరించారు.

భార్యపై పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించిన భర్త

ఉత్తేజిత ప్రతినిధి నందికొట్కూరు ఫిబ్రవరి 19 :

నంద్యాల జిల్లాలోని నందికొట్కూరు పట్టణంలో గురువారం హృదయ విదారక ఘటన చోటుచేసుకుంది. పట్టణంలోని మద్ది గట్ల రోడ్డులో చిన్నకోట స్కూల్ సమీపంలో నివాసం ఉంటున్న కళ్యాణి (28)పై ఆమె భర్త మల్లీ కార్జున మద్యం మత్తులో పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించినట్లు స్థానికులు తెలిపారు.

స్థానికులు, బంధువులు తెలిపిన వివరాల మేరకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని గద్వాల ప్రాంతానికి చెందిన కళ్యాణి, నందికొట్కూరుకు చెందిన మల్లీ కార్జునతో సుమారు ఏడేళ్ల క్రితం వివాహం జరిగింది. వీరికి ఒక కుమార్తె, ఒక కుమారుడు ఉన్నారు. కుటుంబంలో లగ్నపత్రిక శుభ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్న రోజునే ఈ ఘటన జరగడం కుటుంబ సభ్యులను తీవ్ర విషాదంలోకి నెట్టింది.గురువారం మద్యం సేవించి ఇంటికి వచ్చిన మల్లీ కార్జున భార్యతో గొడవ పడి ఈ దారుణానికి పాల్పడినట్లు సమాచారం. బాధితురాలి కేకలు విని అప్రమత్తమైన స్థానికులు వెంటనే స్పందించి, తీవ్ర గాయాలపాలైన కళ్యాణిని అంబులెన్స్ ద్వారా నందికొట్కూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.అక్కడ ప్రాథమిక చికిత్స అనంతరం పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో మెరుగైన వైద్యం కోసం కర్నూలు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం ఆమె పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉన్నట్లు వైద్యులు తెలిపారు.ఈ ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

కొత్తగా వీధిలోకి చేరిన పారిశుద్ధ్య కార్మికుల పేర్లను అప్కాస్ లో ఆన్లైన్ చెయ్యాలి

నూతన విధుల్లోకి చేరిన పారిశుద్ధ కార్మికులకు 3 నెలల జీతాలు ఇవ్వాలి

ఏపీ మున్సిపల్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఏఐటీయూసీ)

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజిత ప్రతినిధి

ఎమ్మిగనూరు ఫిబ్రవరి 19 గురువారం మున్సిపాలిటీలో విధులు నిర్వహిస్తూ చనిపోయిన పారిశుద్ధ కార్మికుల స్థానంలో వారి కుటుంబ సభ్యులను విధుల్లోకి తీసుకోవాలని అనేక పోరాటాల ద్వారా వారి కుటుంబ సభ్యులను విధుల్లో చేర్చడం జరిగిందని అయితే ఇప్పటివరకు కూడా ఆప్కాస్ లో ఆ కార్మికుల పేర్లను ఆన్లైన్ ఎక్కకపోవడంతోమూడు నెలల నుండి ఆ కార్మికులకు జీతాలు లేక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కాబట్టి తక్షణమే ఆ కార్మికులకు జీతాలు ఇవ్వాలని ఏపీ మున్సిపల్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఏఐటీయూసీ)అధ్యక్ష కార్యదర్శులు బి ఎల్లప్ప,శివకృష్ణ తెలిపారు.గురువారం రోజున సిపిఐ కార్యాలయంలో నూతనంగా విధుల్లోకి చేరిన పారిశుద్ధ కార్మికులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని వారు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఐదేళ్ల క్రితం విధులు నిర్వర్తిస్తూ మరణించిన పారిశుద్ధ్య కార్మికులు వారి స్థానంలో కుటుంబ సభ్యులకు ఉద్యోగాలు కల్పించాలని అనేక పోరాటాల ద్వారా సాధించుకుని విధుల్లోకి చేరడం జరిగిందని అయితే ఆ 12 మంది కార్మికులకు అప్కాస్ లోకి ఆ కార్మికుల పేర్లను ఆన్లైన్ ఎక్కకపోవడం చాలా దుర్మార్గమని, విధుల్లో చేరి మూడు నెలలు కావస్తున్న ఇప్పటివరకు కనీసం లేక జీతాలు లేక కుటుంబాలు గడవక తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాబట్టి మున్సిపల్ కమిషనర్ స్పందించి ఈ కార్మికులకు జీతాలు ఇవ్వాలని వారు కోరారు. జిల్లా కలెక్టర్ స్పందించి తక్షణమే ఆ కార్మికుల పేర్లను అప్కస్ లోకి ఆన్లైన్ చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నూతనంగా జాయిన్ అయినా 12 మంది కార్మికుల పాల్గొన్నారు.

ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమానికి అంబేద్కర్ చిత్రపటాన్ని అందజేత

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజిత ప్రతినిధి ఎమ్మిగనూరు ఫిబ్రవరి 19 గురువారం

ఆంధ్రప్రదేశ్ కర్నూలు జిల్లా ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గం, ఎమ్మిగనూరు మండలం కడిమెట్ల గ్రామంలో నేడు జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు చిక్కం జానయ్య మాదిగ పర్యటించి, మారెమ్మ దేవర కార్యక్రమానికి పిలిచిన మిత్రుడు రాడికల్ పార్టీ ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కడిమెట్ల మాల నరసింహులు ఇంటికి వెళ్లి ఆప్యాయంగా పలకరించి డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ చిత్రపటాన్ని అందించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ సంఘం స్థాపించినప్పటి నుండి నేటి వరకు 2394 అంబేద్కర్ చిత్రపటాలను అందించాము. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కులమతాలకు అతీతంగా ప్రతి ఇంట్లో దేవుళ్ళ ఫోటోలుతో సమానంగా డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ చిత్రపటాలు అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తామని మాట్లాడడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు శవల బుచ్చిబాబు మాదిగ, జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గం ప్రధాన కార్యదర్శి శవల సత్యానందం, జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ నందవరం మండల ప్రధాన కార్యదర్శి శవల శాంతిరాజు మాదిగ జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ నందవరం మండల నాయకుడు గంధాలం తాయన్న,జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ సోషల్ మీడియా నాయకులు గురజాల జాన్, జై భీమ్ ఎమ్మార్పీఎస్ ఎమ్మిగనూరు టౌన్ నాయకులు బండారి మనోహర్ మరియు ఎమ్మిగనూరు నియోజకవర్గ బీసీ సోదరులు స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

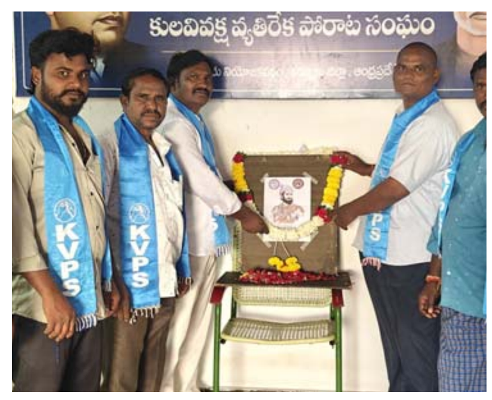
వీఆర్వోలపై పని ఒత్తిడిని భారాన్ని తగ్గించాలి

బేతంచెర్ల : ఉత్తేజిత ప్రతినిధి

: వీఆర్వోలపై పెరుగుతున్న పని ఒత్తిడి భారాన్ని తగ్గించాలి మండల వీఆర్వోల సంఘం అధ్యక్ష కార్యదర్శులు రఫీ,రమేష్ చౌదరి,లు అన్నారు.వీఆర్వోలపై పని ఒత్తిడి భారాన్ని తగ్గించాలని డిమాండ్ చేశారు.బేతంచర్ల తాసిల్దార్ కార్యాలయం ముందు నల్ల రిబ్బన్లు ధరించి గురువారం నిరసన తెలియజేశారు.అనంతరం తాసిల్దార్ నాగమణి,కి వినతి పత్రం అందజేశారు.పని భారం కారణంగా వీఆర్వోలు ఆత్మహత్యలు పాల్పడిన ఘటనలు ఉన్నాయని అలాగే విధులలోభాగంగా బైక్ లో వెళుతూ ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో వీఆర్వోలు రాంగోపాల్,మధు,రవి శేఖర్, మద్దయ్య,వెంకటేశ్వర్లు,మహేష్,సురేంద్ర, మద్దిలేటి స్వామి,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ జయంతి వేడుకలు ఖపూా ఆఫీస్ నందు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది

కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజిత ప్రతినిధి ఎమ్మిగనూరు ఫిబ్రవరి 19 గురువారం



అనంతరం ఖపూా నాయకులు సుమాల రాజు , సుమల అంతోని, కలగొట్ల రాజా రమేష్ , ఎస్ తిమ్మన్న, అరుణ్, మాట్లాడుతూ ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ ఒక మత యోధుడు కాదు. ఆయన ఒక ప్రజాపాలకుడు. వర్ణవ్యవస్థను ప్రశ్నించిన సామాజిక తిరుగుబాటు ప్రతీక. లౌకిక విలువలను ఆచరించిన రాజు. శివాజీ జయంతిని నిజంగా అర్థవంతం చేయాలంటే, ఆయన ఆలోచనలను చదవాలి, వక్రీకరణలను ప్రశ్నించాలి, ప్రజల పక్షాన నిలిచిన ఆయన దృష్టిని నేటి సమాజానికి అన్వయించాలి. అప్పుడే శివాజీ జయంతి ఒక ఉత్సవంగా కాకుండా, ఒక సామాజిక చైతన్య దినంగా మారుతుంది.లి

మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే -- ఛత్రపతి శివాజీ : ఒకే ధార, ఒకే ఆలోచనలిభారత సామాజిక చరిత్రలో మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే శివాజీని కేవలం యుద్ధ వీరుడిగా చూడలేదు. ఆయన శివాజీని వర్ణవ్యవస్థకు వ్యతిరేకంగా నిలిచిన ప్రజారాజుగా పునఃఆవిష్కరించాడు. పూలే రచనల్లో ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ బ్రాహ్మణీయ ఆధిపత్యాన్ని సవాలు చేసిన రాజు, కుల--మతాలకతీతంగా ప్రజల పక్షాన నిలిచిన పాలకుడు, రైతు--శ్రమజీవి వర్గాలకు ఆత్మగౌరవాన్ని అందించిన నాయకుడు. శివాజీని "హిందూ రాజు"గా పరిమితం చేయడాన్ని పూలే తీవ్రంగా వ్యతిరేకించాడు. అందుకే ఆయన శివాజీని కున్బీ--బహుజన సమాజానికి చెందిన ప్రజా పాలకుడిగా ప్రజల ముందుకు తెచ్చాడు. ఇది కేవలం చరిత్ర రచన కాదు – అణచివేతకు గురైన సమాజానికి చైతన్యం కలిగించిన రాజకీయ చర్య. శివాజీ సమాధిని ప్రజల జ్ఞాపకంలోకి తిరిగి తీసుకొచ్చిన తొలి సామాజిక సంస్కర్తగా కూడా పూలేను గుర్తిస్తారు. శివాజీని దేవతగా కాదు – సమానత్వం కోసం పోరాడిన మనిషిగా ప్రజల ముందుంచారు. పూలే దృష్టిలో శివాజీ అంటే ముస్లింలకు శత్రువు కాదు, హిందూత్వ ప్రతీక కాదు, వర్ణవ్యవస్థకు వ్యతిరేకంగా నిలిచిన ప్రజా విప్లవ చిహ్నం. శివాజీని నిజంగా గౌరవించాలంటే, పూలే చూపిన దృష్టితో ఆయనను చదవాలి. లేకపోతే చరిత్ర కాదు – వక్రీకరణ మాత్రమే మిగులుతుంది. వారు అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలోఖపూా నాయకులు కలుగోట్ల వినోద్, నల్లన్న, భగవంతు, గంగన్న, కిరణ్, గుడికల్ ఆనందు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎమ్మిగనూరు మండలం పరిధిలోని కడిమెట్ల గ్రామంలో వైభవంగా జరుగుతున్న శ్రీ శ్రీ శ్రీ మారెమ్మ అవ్వ దేవర మహోత్సవాల సందర్భంగా ఆధ్యాత్మిక ఉత్సాహం, భక్తి శ్రద్ధలతో నిండిన వాతావరణంలో విశేష కార్యక్రమం జరిగింది.

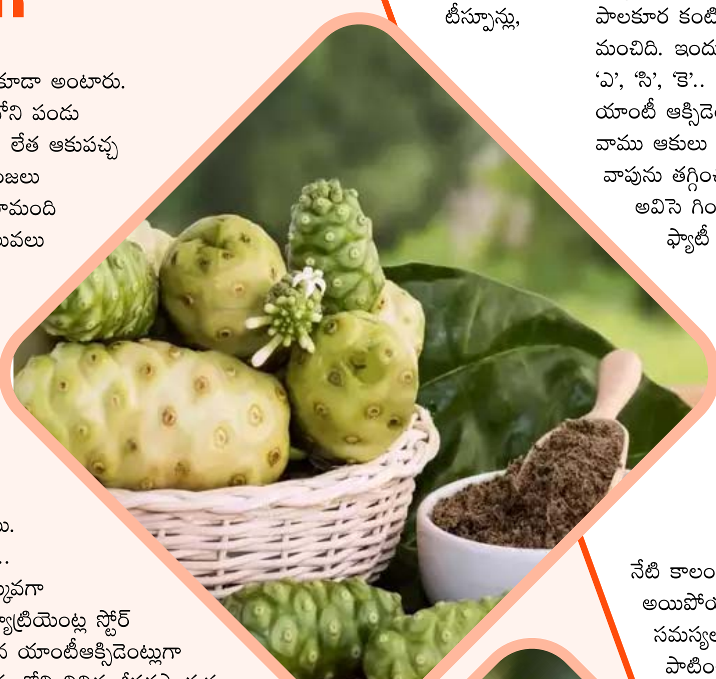
కర్నూలు జిల్లా ఉత్తేజిత ప్రతినిధి

ఎమ్మిగనూరు ఫిబ్రవరి 19 గురువారం గ్రామ వైయస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల ఆహ్వానం మేరకు పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి శ్రీ నాగేష్ నాయుడు కార్యక్రమానికి విచ్చేసి, గ్రామంలోని శ్రీ శ్రీ శ్రీ మారెమ్మ అవ్వ అమ్మవార్లను అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలు, భక్తులు ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికి సాంప్రదాయ ఆతిథ్యంతో సత్కరించారు. అనంతరం ఆయన గ్రామ ప్రజలతో స్నేహపూర్వకంగా ముచ్చటిస్తూ వారి సమస్యలు, అభిప్రాయాలు తెలుసుకొని, ప్రజాసేవే తన లక్ష్యమని హామీ ఇచ్చారు.ఆయన మాటలు గ్రామస్థుల్లో నూతన ఉత్సాహాన్ని నింపాయి.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ పెద్దలు మరియు భక్తులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

ఉత్తేజిత దినపత్రిక

ఈ జ్యూస్ తాగితే.. నొప్పులు తగ్గుతాయ్..!

నోని పండు.. దీనిని వామిట్ ఫ్రూట్ అని కూడా అంటారు. తెలుగులో దీన్ని తొగరు పండు అని పిలుస్తారు. నోని పండు చూడటానికి బంగాళాదుంప ఆకారంలో, పసుపు, లేత ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటుంది. దీని లోపల చిన్నచిన్న గింజలు ఉంటాయి. గతంలో ఈ పండు గురించి చాలామంది తెలియదు. దీని ఔషధ గుణాలు, పోషక విలువలు తెలుసుకున్న తర్వాత.. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చాలా చోట్ల దీన్ని పండిస్తున్నారు. నోని పండు ఔషధాల గని. ఈ పండులో విటమిన్ సి, బయోటిన్, ఫోలేట్, విటమిన్ ఇ, మొక్కల ఆధారిత ఫ్లేవనాయిడ్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో కూడిన ఆర్గానిక్ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి.



జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది.. నోని పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఫైటో న్యూట్రియెంట్ల స్టోర్ హౌస్, ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని వివిధ జీవరసాయన ప్రతిచర్యలకు ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడం ద్వారా సరైన జీవక్రియను సంరక్షించడంలో సహాయపడతాయి. హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగించడంతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన కణాలను ఆక్సీకరణం మరియు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. వ్యాయామానికి ముందు.. నోని జ్యూస్ తాగితే శరీరానికి పుష్కలంగా శక్తి అందుతుంది. శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది, కండర కణాలు అరిగిపోకుండా కాపాడుతుంది.

ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్‌ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

కీళ్ల నొప్పులు తగ్గిస్తుంది.. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, గౌట్, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యల్లో కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించడానికి నోని జ్యూస్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఒకటి నుంచి రెండు గ్లాసుల నోని జ్యూస్ తాగితే.. బంధన కణజాలం వశ్యత మెరుగుపడుతుంది. దీనిలోని యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. వాపును తగ్గించి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం ఇస్తాయి.

గుండెకు మంచిది.. నోని పండ్లలో.. పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది హైపర్‌టెన్షన్‌ను తగ్గించడానికి, రక్తపోటును కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి, ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, శరీరంలోని రక్త నాళాలు, రక్త ప్రసరణను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి పొటాషియం సహాయపడుతుంది. నోని జ్యూస్‌లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫెనాల్స్ చెడు కొలెస్ట్రాల్, సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. ఇవి రక్తంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. అథెరోస్క్లెరోసిస్, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, ఇతర గుండె సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తాయి.

ఇమ్యూనిటీ పెంచుతుంది.. నోని పండులో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తుంది, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. విటమిన్ తరచుగా వచ్చే జ్వరం, దగ్గు, జలుబు అలాగే సీజనల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, డిమెన్షియా, ఊపిరితిత్తుల శ్వాసకోశ వైకల్యాలు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. . నోనిలో కెరోటినాయిడ్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరరీరం నుంచి ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. శారీరక దృఢత్వం, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన చర్మం, జుట్టు అందిస్తుంది.. నోని పండులో విటమిన్ సి, బయోటిన్, జింక్, కాపర్, సెలీనియం, ఫైటోన్యూట్రియెంట్స్ వంటి పోషకాలు.. చర్మ ఆకృతిని రియాక్టివేట్ చేస్తాయి, జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. నోని జ్యూస్‌లో యాంటీఆక్సిడెట్స్, యాంటీమైక్రోబియల్ గుణాలు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేస్తాయి. వృద్ధాప్య ఛాయలను ఆలస్యం చేస్తాయి. ఇవి కొల్లాజెన్ సంశ్లేషణను పెంచుతాయి. మొటిమలు, మచ్చలను నయం చేస్తాయి. చర్మ ఛాయను మెరుగుపరుస్తాయి.

ఉదయం పూట ఈ గ్రీన్ స్మూతీ తాగితే..

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి.. సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా కీలకం. ముఖ్యంగా.. మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి పోషకాహారం ఎంతో అవసరం. ఈ క్రమంలో– ప్రత్యేకించి ఉదయాన్నే మనం తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఉదయం పూట మన డైట్‌లో పోషకాహారంపై శ్రద్ధ వహించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీరు ఉదయం పూట ఈ హెల్తీ స్మూతీ తాగితే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఈ హెల్తీ స్మూతీ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

కావలసిన పదార్థాలు..
లెట్యూస్ ముక్కలు – అరకప్పు, పాలకూర – అరకప్పు, వాము ఆకులు – అరకప్పు, అవిసె గింజలు – 2 టీస్పూన్లు, సబ్జా గింజలు – 2 టీస్పూన్లు, అరటిపండు ముక్కలు – అరకప్పు, కొబ్బరి నీళ్లు – కప్పు, ఇలా తయారు చేసుకోండి..

ముందుగా గింజలన్నింటినీ కొబ్బరి నీళ్లలో 10 నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. ఈ లోపు ఆకుకూరలన్నీ శుభ్రం చేసి పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత పైన పేర్కొన్న పదార్థాలన్నీ మిక్సీ జార్‌లో వేసి బ్లెండ్ చేయండి. అంతే టేస్టీ.. హెల్తీ.. స్మూతీ రెడీ అవుతుంది.

లెట్యూస్‌లో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీనిలోని విటమిన్లు శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీనిలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో విటమిన్ ఏ, కె గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి. లెట్యూస్‌లోని జీక్సంతిన్, లుటిన్ కళ్ల ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తాయి. లెట్యూస్‌లోని విటమిన్ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిలో తోడ్పతాయి (ఎముక నిర్మాణంలో మొదటి దశ). విటమిన్ %ఖ% మృదులాస్థి, బంధన కణజాలాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. లెట్యూస్‌లోని పదార్థాలు.. మెదడులోని న్యూరానల్ సెల్ మరణాన్ని నియంత్రిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

పాలకూర కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఇందుకు ఈ ఆకుకూరలోని 'ఎ', 'సి', 'కె'.. విటమిన్లే కారణం. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా లభించే వాము ఆకులు జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి, వాపును తగ్గించడానికి దోహదం. అవిసె గింజల్లోని ఒమెగా– 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ బ్రెస్ట్‌క్యాన్సర్, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తాయని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. సబ్జా గింజల్లో అధికంగా ఉండే ప్రొటీన్, ఫైబర్ పదార్థం బరువు తగ్గడంలో సహకరిస్తాయి. శరీరం కోల్పోయిన తేమను తిరిగి అందించడంలో కొబ్బరి నీళ్లు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. అలాగే రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు రాకుండా కొబ్బరి నీళ్లు తోడ్పడతాయి.

భోజనం చేశాక తాగితే షుగర్ కంట్రోల్

నేటి కాలంలో చాలా మంది షుగర్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యని తగ్గించుకోవాలంటే కొన్ని ఆయుర్వేద మార్గాలను ఫాలో అవ్వాల్సిందే. అలాంటి కొన్ని టిప్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.

బాడీలో చక్కెర, ఇన్సులిన్ పెరిగిపోవడమే డయాబెటిస్ అనే సమస్య. మీరు సరైన డైట్, మెడిసిన్, హెల్దీ డైట్ ఫాలో అయితే, ఈ సమస్యని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. షుగర్ ఉన్నవారు వారి డైట్‌పై దృష్టి సారించాలి. కొన్ని ఫుడ్స్ మాత్రమే తీసుకోవాలి.

డైటీషియన్ ప్రకారం.. షుగర్‌ని కంట్రోల్ చేసేందుకు డైటీషియన్ షీనమ్ మల్హోత్రా కొన్ని టిప్స్‌ని తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో షేర్ చేసుకున్నారు. ఈ ఇంటి చిట్కాలని ఫాలో అయితే షుగర్ కంట్రోల్ అవుతుందని ఆమె చెబుతున్నారు. మరి అవేంటో తెలుసుకోండి.

మెంతి నీరు.. షుగర్‌ని కంట్రోల్ చేయడంలో మెంతులు బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ నీటిలో కార్బోహైడ్రేట్స్, చక్కెర శోషణని కంట్రోల్ చేయడంలో

హెల్ప్ చేస్తాయి. చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా చేస్తాయి. షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి ఏం చేయాలంటే ముందుగా రాత్రి పడుకునే ముందు ఓ టేబుల్ స్పూన్ మెంతులని గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో రాయాలి. దీని వల్ల డయాబెటిస్ కంట్రోల్ అవుతుంది.

గోధుమ పిండి బదులు.. సాధారణంగా షుగర్ ఉన్నవారు సాధారణ పిండితో చేసిన వంటలు తినే బదులు రాగులు, జొన్నలు, కొర్రలు వంటి తృణధాన్యాలతో తయారు చేసిన పిండిని వాడాలి. దీని వల్ల ఫైబర్ అందుతుంది. ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది.

యాంటీ డయాబెటిక్ పౌడర్.. అదే విధంగా, ఓ బెస్ట్ పౌడర్ గురించి చెబుతున్నారు డైటీషియన్. అదేంటంటే.. సోంపు, వాము, జీలకర్రలని సమాన పరిమాణంలో తీసుకుని డ్రై రోస్ట్ చేసి పౌడర్‌లా చేయాలి. దీనిని ఏయిర్ టైట్ గాజు కంటెయినర్‌లో స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఈ పౌడర్‌ని రోజూ భోజనం చేశాక ఓ గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఓ స్పూన్ పరిమాణంలో కలిపి తాగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా వరకూ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. వీటిని ఫాలో అయ్యే ముందు.. షుగర్ కంట్రోల్ అయ్యే ముందు ఈ ఆయుర్వేద పదార్థాలను తీసుకునే ముందు మీరు ఓ సారి డాక్టర్‌ని కలవడం చాలా ముఖ్యం. మీరు ఏదైనా ఆహార పదార్థాలను డైట్‌లో చేర్చే ముందు డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి.

బరువు తగ్గడంతో పాటు మజిల్స్ పెరుగుతాయి..

మగవారు ఎక్కువగా తమ కండరాలని పెంచుకోవాలనుకుంటారు. వారు కచ్చితంగా తినాల్సిన ఫుడ్స్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి. ఈ ఫుడ్స్ తింటే బరువు తగ్గడంతో పాటు మజిల్స్ పెరుగుతాయి.. మజిల్స్ పెరగాలంటే కేవలం నాన్ వెజ్ మాత్రమే తినాలనే అపోహ చాలా మందికి ఉంటుంది. అలా కాకుండా వెజ్‌లో కూడా కొన్ని ఫుడ్స్ మజిల్స్‌ని పెంచుతాయి. మజిల్స్‌ని పెంచడంలో వర్కౌట్ ఎంత ముఖ్యమో, ఫుడ్ కూడా కీ రోల్ పోషిస్తుంది. అయితే, వెజిటేరియన్స్ ఏ ఫుడ్స్ తింటే మజిల్స్ పెరుగుతాయో తెలుసుకోండి.

నట్స్.. నట్స్‌లో కూడా ప్రోటీన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, బాదం, వాల్‌నట్స్ శరీరానికి అవసరమైన ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, వర్కౌట్‌కి ముందు రోజూ కొన్ని నట్స్ తింటే కండరాల బలం, పెరుగుదలని మెరుగ్గా చేస్తుంది.

పెరుగు.. డైటలో ఉన్నవారికి పెరుగు కూడా మంచి ఫుడ్. ఇందులో ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది. రోజూ ఉదయాన్నే పెరుగు తింటే ప్రో బయోటిక్ లక్షణాలు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా చేస్తాయి. కండరాల పెరుగుదలని పెంచుతాయి. దీంతో కండర ద్రవ్యరాశిని పెంచుతుంది. క్వినోవా.. క్వినోవా తింటే బరువు తగ్గేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. ఈ ఫుడ్ బాడీ బిల్డర్స్‌కి చాలా మంచిది. క్వినోవాలో ప్రోటీన్, ఐరన్, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి 6లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి, అన్నం బదులు హ్యాపీగా తినొచ్చు. స్నాక్స్‌లా కూడా తినొచ్చు. పనీర్.. పాల ఉత్పత్తుల్లో ఒకటైన పనీర్‌లో ఎక్కువగా ప్రోటీన్స్ ఉంటాయి. ఇందులో చికెన్‌తో సమానమైన ప్రోటీన్ ఉంటుంది. కాబట్టి, కండరాలని పెంచుకోవాలనుకునేవారు వీటిని తింటే కొవ్వుని తగ్గించుకోవచ్చు. కాబట్టి, పనీర్ రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవచ్చు. పప్పులు.. పప్పులు, కాయధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు కూడా ప్రోటీన్ సోర్సెస్. కండరాలని పెరుగుదలని పెంచి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. కార్బోహైడ్రేట్స్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఉంటాయి. కాబట్టి, పప్పులు, చిక్కుళ్ళు తినడం మంచిది.

శనగలు.. కండరాల పెరుగుదలని పెంచడంలో శనగలు కీ రోల్ పోషిస్తాయి. ఇందులో ఎక్కువగా కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్ కంటెంట్ కండరాలు పెరుగుదలని ప్రోత్సహిస్తాయి. అవసరమైన కేలరీలు, కొవ్వుని బర్న్ చేస్తాయి. వీటిని తిన్న తర్వాత సంతృప్తికరమైన అనుభూతిని అందిస్తుంది. ఎక్కువసేపు ఆకలికాకుండా చేసి కేలరీలని తీసుకోకుండా చేస్తుంది. దీంతో బరువుని తగ్గిస్తుంది.

ఈ జ్యూస్ తాగితే జుట్టు పొడుగ్గా పెరుగుతుందట..

నేటి కాలంలో జుట్టు సమస్యలు చాలా కామన్ అయిపోయాయి. జుట్టు రాలడం, చిట్లడం ఇలాంటి సమస్యలని దూరం చేసి జుట్టు పొడుగ్గా పెరగాలంటే టిప్స్ పాటించడంతో పాటు హెల్దీ డైట్ కూడా చాలా ముఖ్యం. ఇది ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంతో పాటు జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. అలాంటి హెల్దీ డైట్‌లో ఓ డ్రింక్ గురించి తెలుసుకోండి. అదే ఎబిసిజి జ్యూస్. ఆ జ్యూస్ ఏంటి. దీని గురించి పూర్తి వివరాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.

ఏబీసీజీ జ్యూస్.. ఏబీసీజీ జ్యూస్‌లో జుట్టు పెరుగుదలని పెంచే గుణాలు ఉన్నాయి. అసలు ఏబీసీజీ జ్యూస్ అంటే.. ఏ అంటే ఆపిల్, బీ అంటే బీట్‌రూట్, సీ అంటే క్యారెట్, జీ అంటే జింజర్.. ఈ నాలుగింటిని కలిపి జ్యూస్‌లా తయారు చేస్తారు. ఈ జ్యూస్‌లో జుట్టుని పెంచే విటమిన్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి.

ఎలా చేయాలంటే..
ముందుగా ఓ యాపిల్, ఓ బీట్‌రూట్, ఓ క్యారెట్, చిన్న అల్లం ముక్క వీటన్నింటిని బాగా కడిగి పీల్ చేయాలి. తర్వాత చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. ఈ ముక్కల్ని మిక్సీ జార్‌లో వేసి పేస్టులా రుబ్బాలి. మరీ చిక్కగా ఉంటే నీరు పోసి మిక్సీ పట్టాలి. తర్వాత స్ట్రైనర్ చేయాలి.

నిమ్మరసం.. వడపోసిన జ్యూస్‌లో మీకు ఇష్టం అనుకుంటే నిమ్మరసం కలపాలి. ఇందులో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటే ఇది శిరోజాల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి, కలిపి హ్యాపీగా తాగొచ్చు.

ఉసిరి పొడి.. ఈ జ్యూస్‌ని మరింత హెల్దీగా చేయాలంటే ఇందులో కొద్దిగా ఉసిరి పొడిని కలపాలి. ఉసిరిలోని గుణాలు జుట్టు పెరుగుదలని ప్రోత్సహిస్తాయి.

తాగే ముందు.. ఈ జ్యూస్ హెల్దీ అయినప్పటికీ వీటి ప్రయోజనాలు వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారుతుంటాయి. కాబట్టి, తాగే ముందు ఎక్స్‌పర్ట్స్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

కర్ణాటకలో సీఎం కుర్చీ కోసం ఆగని పోరు

బెంగళూరు: కర్ణాటక కాంగ్రెస్‌లో అధికార పంపిణీ కోసం మొదలైన పోరు మరిన్ని రోజులు కొనసాగేలా కనిపిస్తోంది. మిగిలిన రెండున్నరేళ్ల నాయకత్వం కోసం ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య, ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్‌లు పట్టుబట్టగా అధిష్ఠానం జోక్యం అనివార్యమైంది. శుక్రవారమే ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే బెంగళూరుకు చేరుకున్నారు. శనివారం రాత్రి ముఖ్యమంత్రితో, ఆదివారం పలువురు మంత్రులతో ఆయన చర్చించారు. చివరకు ఈ వ్యవహారంపై స్పష్టత ఇవ్వలేకపోయారు. తన నివాసం వద్దకు వచ్చిన మీడియా ప్రతినిధులతో ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ 'మీకు చెప్పేందుకు నా వద్ద ఏ విషయమూ లేదు. మూడు రోజులుగా నా ఇంటి వద్ద పడిగాపులు పడుతున్న మిమ్మల్ని చూస్తుంటే నాకు బాధ అనిపించింది. పార్టీలోనూ ఇలాంటి పరిణామాలు మంచివి కాదు. ఎలాంటి సమస్యలున్నా అధిష్ఠానం పరిష్కరిస్తుంది' అని చెప్పారు. బెంగళూరులో మూడు రోజులున్నా ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్, ఆయన మద్దతుదారులెవరూ మల్లికార్జున ఖర్గేతో భేటీ కాకపోవడం గమనార్హం. అయితే ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య మద్దతుదారులు, మంత్రులు హెచ్.సి.మహదేవప్ప, కె.వెంకటేశ్, ఈశ్వర ఖండ్రే తదితరులంతా ఖర్గేతో చర్చించారు.

తెరపైకి దళిత సీఎం?

గత నాలుగైదు రోజులుగా సిద్ధరామయ్య, శివకుమార్ మధ్యే నాయకత్వ పోరు కనిపించినా.. ఆదివారం అనూహ్యంగా సీనియర్ నేతలు తెరపైకి వచ్చారు. వీరంతా ఎస్సీ సామాజికవర్గానికి చెందినవారు కావడం విశేషం. అనివార్యంగా సిద్ధరామయ్యను సీఎం పదవి నుంచి తప్పించాల్సి వస్తే ఆ అవకాశాన్ని ఈసారి ఎస్సీలకు ఇవ్వాలన్న డిమాండ్ వినిపించింది. ఆదివారం హోంమంత్రి డా.జి.పరమేశ్వర్ తానూ సీఎం రేసులో ఉన్నానని ప్రకటించారు. '2013లో నా నాయకత్వంలోనే ఎన్నికలకు వెళ్లి గెలుపొందాం. కానీ నేను ఆ ఎన్నికల్లో ఓడిపోయాను. గెలిచి ఉంటే ఏమయ్యేదో? కాంగ్రెస్‌లో పీసీసీ అధ్యక్షుడికి (అప్పటికి పీసీసీ అధ్యక్షుడు ఈయనే) సీఎంగా అవకాశమిచ్చే సంప్రదాయం ఉంది. అలాగని అన్నిసార్లూ ఈ అవకాశాలు రావు. ఎన్నికలు అనగానే పార్టీలో అందరి కృషీ ఉంటుంది. ఒక్కరి వల్లే విజయం సాధించడం ఉండదు' అని వ్యాఖ్యానించారు.
తద్వారా తన వల్లే రాష్ట్రంలో పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిందంటూ డీకే శివకుమార్ నిత్యం చేస్తున్న వాదనను పరమేశ్వర్ తోసిపుచ్చే ప్రయత్నం చేశారు. మరోవైపు మంత్రి మహదేవప్ప కూడా మల్లికార్జున ఖర్గేతో చర్చల సందర్భంగా దళితులకు అవకాశమిచ్చే విషయం గురించే ప్రతిపాదించినట్లు సమాచారం. ఖర్గే, పరమేశ్వర్, మహదేవప్ప.. ముగ్గురూ ఎస్సీ సామాజిక వర్గానికి చెందినవారు కావడం గమనార్హం. గిరిజన సముదాయానికి చెందిన మంత్రి సతీశ్ జారి?హొళి కూడా ఇదే తరహా డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

రెండున్నరేళ్ల తర్వాత అధికార పంపిణీ ఒప్పందం కుదిరితే ఆ అవకాశం అగ్రవర్ణాలకు కాకుండా కాంగ్రెస్‌కు బలమైన ఓటు బ్యాంకుగా ఉన్న అహింద (అల్ప సంఖ్యాక, బీసీ, దళిత)లకు ఇవ్వాలన్న డిమాండ్ తాజాగా తెరపైకి వచ్చింది. ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య అహింద నేతగా ఇదే సముదాయాలకు చెందిన వారికి అవకాశం కల్పించే ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ పరిణామం ముఖ్యమంత్రి కావాలన్న శివకుమార్ ఆశలకు గండికొట్టవచ్చున్న మాట వినిపిస్తోంది.

భద్రతా మండలి సంస్కరణలు తప్పనిసరి

అవి ఎంతమాత్రం ఐచ్ఛికం కావు
ఐబీఎస్ఏ నేతల సమావేశంలో మోదీ స్పష్టీకరణ
అందరికీ అందుబాటులో నూతన సాంకేతికతలు..
జీ20 సదస్సులో భారత ప్రధాని

జొహన్నెస్‌బర్గ్: ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతామండలిలో సంస్కరణలు తీసుకురావడం ఇక ఎంతమాత్రం ఐచ్ఛికం (ఆప్షన్) కాదని, అది తప్పనిసరి అని భారత ప్రధాని నరేంద్రమోదీ స్పష్టంచేశారు. కృత్రిమ మేధ సహా అధునాతన సాంకేతికతలు, నవ్యావిష్కరణలు ఆయా దేశాలకే పరిమితం కావడం సబబుకాదని.. అవి ప్రపంచ మానవాళికి అందుబాటులోకి రావాలని ఆకాంక్షించారు. దక్షిణాఫ్రికాలోని జొహన్నెస్‌బర్గ్‌లో ఆదివారం జరిగిన జీ20 దేశాల శిఖరాగ్ర సదస్సులో ఆయన ప్రసంగించారు. దక్షిణాఫ్రికా అధ్యక్షుడు సిరిల్ రమఫోసాతో చర్చలు జరిపారు. భారత్– బ్రెజిల్– దక్షిణాఫ్రికా (ఐబీఎస్ఏ) నేతల శిఖరాగ్ర సదస్సునుద్దేశించి మాట్లాడారు. ఈ మూడింటిలో వివిధ అంశాలను ప్రస్తావించారు. మూడు దేశాల మధ్య భద్రతా సహకారాన్ని బలోపేతం చేయడానికి జాతీయ భద్రతా సలహాదారుల (ఎన్ఎస్ఏ) స్థాయి సమావేశాన్ని వ్యవస్థాగతం చేయాలని చెప్పారు.

మనది హృదయపూర్వక బంధం

"ఉగ్రవాదంపై పోరాటంలో సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలి. దీనిలో ఎలాంటి ద్వంద్వ ప్రమాణాలకు తావులేదు. మనిషి కేంద్రంగా జరిగే అభివృద్ధిలో సాంకేతికతకు కీలక పాత్ర ఉంది. భారత్, బ్రెజిల్, దక్షిణాఫ్రికా మధ్య యూపీఐ, కొవిన్ వంటి సాంకేతిక చొరవలను, సైబర్ భద్రతను పంచుకోవడానికి ఏర్పాటు చేయాలి. వాతావరణ మార్పుల్ని తట్టుకుని నిలిచే వ్యవసాయానికి కూడా ఐబీఎస్ఏ సహాయ హస్తం అందించాలి. ఐబీఎస్ఏ అనేది కేవలం మూడు దేశాల కూటమి కాదు.. మూడు ఖండాలను కలుపుతున్న ముఖ్యమైన వేదిక. ప్రజలు కేంద్రంగా నిలిచేలా విశ్వసనీయ, సురక్షిత ఏఐ నిబంధనల రూపకల్పనకు ఈ కూటమి తనవంతు చేయూత అందించగలదు. దక్షిణార్ధగోళ దేశాల గొంతును, ఆకాంక్షల్ని బలోపేతం చేయడానికి మనం హృదయపూర్వకంగా కట్టుబడి ఉన్నాం" అని చెప్పారు. ఏఐ దుర్వినియోగానికి అడ్డుకట్ట వేయాలని, డీప్‌ఫేక్, ఉగ్రచర్యలకు దానిని వాడుకోవడాన్ని నిలువరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఏఐని నేటి ఉద్యోగాలుగా కాకుండా రేపటి సామర్థ్యాలుగా చూడాలన్నారు.

దేశాధినేతలతో చర్చలు

జపాన్ ప్రధాని సనాయె తకాయిచి, ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోనీ, కెనడా ప్రధాని మార్క్ కార్నే, జమైకా ప్రధాని ఆండ్రూ హెల్నెస్, నెదర్లాండ్స్ ప్రధాని డిక్ స్కోఫ్‌లతో మోదీ చర్చలు జరిపారు. రక్షణ రంగంలో సహకార విస్తృతి గురించి కార్నేతో చర్చించినట్లు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా తెలిపారు. భారత్‌కు రావాల్సిందిగా ఆహ్వానించినట్లు చెప్పారు. అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి సంస్థ (ఐఎంఎఫ్) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ క్రిస్టలీనా జార్జీవాతోనూ ఆయన సమావేశమయ్యారు. ఆదివారం రాత్రి దిల్లీకి బయల్దేరారు. జొహన్నెస్‌బర్గ్‌లో ఐబీఎస్ఏ నేతల సమావేశం సందర్భంగా దక్షిణాఫ్రికా అధ్యక్షుడు సిరిల్ రమఫోసా, బ్రెజిల్ అధ్యక్షుడు లూలా డ సిల్వాలతో ప్రధాని మోదీ

పగ్గాలు తీసుకోని అమెరికా

జీ20 తదుపరి సారథ్య పగ్గాలను అమెరికాకు మోదీ అప్పగించాల్సి ఉండగా ఆ దేశాధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఈ సదస్సులో తాము భాగం పంచుకోవడం లేదని ముందుగానే చెప్పేసి, గైర్హాజరయ్యారు. దీంతో దక్షిణాఫ్రికా 'అంతర్జాతీయ సంబంధాలు– సహకార శాఖ' కార్యాలయానికి సోమవారం లాంఛనంగా ఈ బాధ్యతల్ని అప్పగించనున్నారు.

ఇంత కష్టమంటే మేం పారిపోయేవాళ్లం!

భారత్– దక్షిణాఫ్రికా మధ్య వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, ఆహార భద్రత, ఏఐ వంటి రంగాల్లో సహకారాన్ని బలోపేతం చేసుకోవడంపై మోదీ–రమఫోసా చర్చించారు. అంకుర పరిశ్రమల్లో పెట్టుబడులను సులభతరం చేసేందుకు ఇరువురు అంగీకారానికి వచ్చారు. జీ20 సదస్సును విజయవంతంగా నిర్వహించినందుకు రమఫోసాకు మోదీ అభినందనలు తెలిపారు. సదస్సు నిర్వహణ ఇంత కష్టమని మోదీ చెప్పిఉంటే తాము బహుశా పారిపోయి ఉండేవాళ్లమని రమఫోసా చమత్కరించారు. దాంతో అక్కడున్నవారంతా నవ్వుల్లో మునిగిపోయారు. "జీ20 నిర్వహణ గురించి మీ నుంచి మేమెంతో నేర్చుకున్నాం. గతంలో మీకు అవకాశం వచ్చినప్పుడు (దిల్లీలో) ఎంతో భారీగా చేశారు. మేం చిన్నగా సరిపెట్టాం" అని చెప్పారు. 'చిన్నదే ఎప్పుడూ అందంగా ఉంటుంది' .

యాదగిరిగుట్టలో బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభం

స్వస్తివాచనంతో ఉత్సవాలకు శ్రీకారం

యాదగిరిగుట్ట: యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహ స్వామి ప్రధాన ఆలయంలో బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఆలయ మూలవర్యుల అనుమతితో నిజాభిషేకం, విశ్వక్సేనారాధన, జలపూజ, పుట్టమట్టిలో నవధాన్యాలు నాటడంతోపాటు స్వస్తివాచనం వంటి వైదృశ్య కార్యక్రమాలతో బుధవారం బ్రహ్మోత్సవాలకు ఆలయ అర్చకులు, అధికారులు శ్రీకారం చుట్టారు. ఉదయం 10 గంటలకు స్వస్తివాచన ఘట్టాన్ని ప్రారంభించారు. సకల దేవకోటిని ఉత్సవాలకు విచ్చేసి సర్వలోకాలకు క్షేమాన్ని కలిగించమని వేడుకునే కార్యక్రమం పాంచరాత్రాగమ శాస్త్ర ప్రకారం జరిపారు. తొలి పూజల్లో కలెక్టర్ హనుమంతరావు, ఆలయ అనువంశిక ధర్మకర్త భాస్కరాయణి నరసింహమూర్తి, ఈవో భవాని శంకర్, డీఈవో భాస్కర్ శర్మ, ప్రధాన అర్చకులు కాండూరి వెంకటాచార్యులు, ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు పాల్గొన్నారు. లక్ష్మీనరసింహస్వామి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు బుధవారం నుంచి ఈ నెల 28 వ తేదీ వరకు జరుగనున్నాయి. 24న స్వామివారి ఎదుర్కోలు, 25న తిరుకల్యాణం, 28న అష్టోత్తర శతఘటాభిషేకం నిర్వహించి ఉత్సవాలకు ముగింపు పలుకనున్నారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా నిత్యకల్యాణం, బ్రహ్మోత్సవం, సుదర్శన నారసింహ హోమం, జోడు సేవలు, ఏకాదశి లక్ష పుష్పార్చనలను అధికారు రద్దు చేశారు.
బ్రహ్మోత్సవాల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. బుధవారం 18 న స్వస్తి వాచనం, విష్వక్సేన ఆరాధన, సాయంత్రం మత్స్యగ్రహణం, అంకురార్పణ ఉంటుంది. 19న ఉదయం 11 గంటలకు ధ్వజారోహణం, సాయంత్రం భేరి పూజ చేపడతారు. ఫిబ్రవరి 20 న ఉదయం మత్స్యావతార అలంకారం, సాయంత్రం శేష వాహన సేవ వేదపారాయణములు. రాత్రి 7 గంటలకు శేష వాహన సేవ, 21 న ఉదయం వటపత్రశాయి అలంకార సేవ, రాత్రి హంసవాహన సేవ,22 న శ్రీ కృష్ణాలంకార సేవ, రాత్రి పొన్న వాహనసేవ చేపడతారు.
23 న ఉదయం గోవర్ధన గిరి ధారి, సాయంత్రం సింహ వాహన సేవ ఉంటుంది. 24న జగన్మోహినీ అలంకార సేవ, అశ్వ వాహనం పై రాత్రి ఎదుర్కోలు వేడుక చేస్తారు. 25న రాత్రి స్వామివారి తిరుకల్యాణ మహోత్సవం, 26న రాత్రి 8 గంటలకు దివ్వవిమాన రథోత్సవం,27 న స్వామి వారి చక్రతీర్థ స్నానం.
ఫిబ్రవరి 28 న గర్భాలయంలోని మూలవరులకు నిర్వహించే సహస్ర ఘటాభిషేకంతో బ్రహ్మోత్సవాలు పరిసమాప్తి అవుతాయి. బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు.

గ్రామ, పట్టణాల అభివృద్ధి లక్ష్యం కావాలి !

గ్రామాలు, పట్టణాల ఎన్నికలు పూర్తిక ఆవడంతో ఇక అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉంది. రాజకీయాలకు అతీతంగా అభివృద్ధి సాగించే బాధ్యత సిఎం రేవంత్‌పై ఉంది. ఎన్నికల్లో ఎన్ని రాజకీయాలు చేసినా, అభివృద్ధి విషయంలో సమన్వయంతో అందరినీ కలుపుకుని పోవాల్సి ఉంటుంది. రానున్నది వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ముందుకు సాగాల్సి ఉంది. మంచినీరు, పారిశు ద్యం లాంటి సమస్యలు రాజ్యమేలుతున్నాయి. గ్రామస్థాయిలో అవినీతి విపరీతంగా ఉంది. పంచాయితీ వ్యవహారాలను, మున్సిపల్ వ్యవహారాలను పారదర్శకంగా సాగించాలి. పూర్తిస్థాయి కంప్యూటీకరణతో పనులను వేగంగా జరిగేలా చూడాలి. ఎందుకంటే అవినీతిరహిత, పారదర్శక పాలన అన్నది గ్రామాల నుంచే ప్రారంభం కావాలి. మున్సిపాలిటీల్లో కూడా పారదర్శక విధానాలకు పెద్దపీట వేయాలి. మంచినీరు, పారిశుధ్య పనులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. నిధుల విడుదలలో కూడా రాజకీయాలు లేకుండా చూడాలి. గ్రామాభివృద్ధిలో సర్పంచ్ ల పాత్ర అత్యంత కీలకం. నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచ్‌లకు, మున్సిపల్ ఛైర్మన్లకు పాలనా పరమైన అవగాహన కల్పించాలి. ఇప్పటికే పంచాయతీల సర్పంచ్‌లకు విడతల వారీగా శిక్షణ అందిస్తున్నారు. మున్సిపల్ ఛైర్మన్లకు, వైఎస్ ఛైర్మన్లకు కూడా శిక్షణ అందించాలని సిఎం నిర్ణయించారు. అందువల్ల పాలనా పరంగా ప్రజలకు సేవ చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వాలి. చేయిచాపే విధానాలకు స్వస్తిపలకాలి. ఈ విషయంలో వారికి కఠినమైన ఆదేశాలు ఇవ్వాలి. పంచాయతీరాజ్ చట్టం, గ్రామాభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలు విధానం, ఆర్థిక నిర్వహణ, సామాజిక బాధ్యతలు, పారదర్శక పాలన అంశాలపై సవివరంగా మార్గనిర్దేశం చేస్తున్నారు. సర్పంచ్‌లు గ్రామంలో జరుగుతున్న ప్రతీ అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో అన్ని శాఖల అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకెళ్లాలని సూచించారు. ఇకపోతే కొత్తగా కొలువుదీరిన మున్సిపల్ పాలకవర్గాలకు సమస్యలు స్వాగతం పలుకుతున్నాయి. ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడం సవాల్‌గా మారనుంది. పట్టణాల్లో ముఖ్యంగా పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ అధ్వానంగా మారింది. పట్టణాల్లో రోడ్లు, డ్రైనేజీలు కంపుకొడుతున్నాయి. అనేక వార్డుల్లో తాగునీటి సమస్యల నెలకొన్నది. విలీన గ్రామాలు, శివారు పల్లెల్లో కనీస మౌలిక సదుపాయాలు కరువయ్యాయి. మున్సిపాలిటీల్లో పాలన గాడి తప్పింది. మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించడంలో అధికార యంత్రాంగం ఘోరంగా విఫలమైంది. మరోపక్క పట్టణాలో విచ్చలవిడిగా అక్రమ నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారు. అనుమతులు లేకుండా నిర్మాణాలను చేపడుతున్నా, పట్టణ ప్రణాళికశాఖ అడ్డుకోలేకపోతున్నది. పట్టణంలో అభివృద్ధి పనులకు నిధులు మంజూరైనా, పనులు ప్రారంభంకాక పోవటంతో అభివృద్ధికి నోచుకోవడంలేదు. మరోపక్క పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ పనులు సక్రమంగా చేపట్టడం లేదు. ఇన్ని సమస్యలు, సవాళ్ల మధ్య కొత్త పాలకవర్గం బోధన్ మున్సిపాలిటీలో పాలనా పగ్గాలు చేపట్టింది. వీధి కుక్కల బెడద గ్రామాలు మొదలు, పట్టణ్యాల వరకు ఉంది. కోతుల సమస్య అత్యంత దారుణంగా ఉంది. వీటి నివారణకు చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంది. లేకుంటే ఇదో పెద్ద సమస్యలగా పరిణమించడం ఖాయం. దోమలు విజృంభిస్తున్నాయి. దీనికితోడు అంటువ్యాధుల బెడద ఉంది. మిషన్ భగీరథ పేరుతో ఊదరగొట్టినా పాత మంచినీటి పథకాలకే కొత్తగా పేరు పెట్టారు. ఎక్కడా సక్రమంగా మంచినీటి వ్యవస్థ లేకుండా పోయింది. తాగునీటి సమస్య తీవ్రంగా ఉండడంతో పలు పట్టణాల్లో కొత్తగా వెలసిన శివారు కాలనీలకు తాగునీరు అందడంలేదు. తరచుగా తాగునీటి పైప్‌లైన్లు పగిలిపోతున్నాయి. తాగునీటి లీకేజీలను అరికట్టడం మున్సిపాలిటీలకి సమస్యగా మారింది. ఈ దశలో తాగునీటి సమస్య పరిష్కారం కోసం 'అమృత్ 2.0' పథకం కింద పనులు చేపట్టి త్వరితగతిన పూర్తిచేయాల్సి ఉంటుంది. కాంట్రాక్టర్ల నిర్లక్ష్యంతో ఈ
పనులు నత్తనడకన జరుగుతున్నాయి. వచ్చే వేసవినాటికి తాగునీటి పైప్‌లైన్ల ఏర్పాటు పూర్తిచేయాల్సిన బాధ్యత కొత్త పాలకవర్గంపై ఉంది. పెద్ద గ్రామాలను మున్సిపాలిటీలుగా మార్చారు.

3 ట్రిలియన్ డాలర్ల లక్ష్య సాధనలో కీలకంగా లైఫ్ సైన్సెస్

దేశ జీడీపీలో మన వాటాను 10 శాతానికి పెంచేందుకే

తెలంగాణ రైజింగ్ 2047'కు శ్రీకారం

బయో ఏషియా 2026 ముగింపు వేడుకలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్: తెలంగాణను గ్లోబల్ లైఫ్ సైన్సెస్ పవర్‌హౌస్‌గా మార్చాలన్నదే తమ ప్రభుత్వ సంకల్పమని, ఆ దిశగా చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తున్నామని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు స్పష్టం చేశారు. లైఫ్ సైన్సెస్ రంగంలో కేవలం రెండేళ్లలోనే రూ. 73,360 కోట్ల పెట్టుబడులు ఆకర్షించి, లక్ష ఉద్యోగాలను సృష్టించామని వివరించారు. బుధవారం హైటెక్స్ లో 'బయో ఏషియా 2026' సదస్సులో భాగంగా 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047: బిల్డింగ్ ఏ వరల్డ్ క్లాస్ లైఫ్ సైన్సెస్ ఎకో సిస్టం' పేరిట నిర్వహించిన ముగింపు వేడుకలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.... దేశ జీడీపీలో తెలంగాణ వాటాను 10 శాతానికి పెంచాలనే లక్ష్యంతోనే ప్రజలు, నిపుణుల భాగస్వామ్యంతో 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047'కు శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. 2047 నాటికి రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను 3 ట్రిలియన్ డాలర్లకు చేర్చాలనే లక్ష్య సాధనలో కీలక పాత్ర పోషించేలా లైఫ్ సైన్సెస్ రంగం ఎకో సిస్టంను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు సమగ్ర ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేస్తున్నా మన్నారు. అందులో భాగంగానే.... తెలంగాణ నెక్స్ట్ - జెన్ లైఫ్ సైన్సెస్ పాలసీ తెలంగాణ లైఫ్ సైన్సెస్ స్కూల్, 1బయో ఇంక్యూబేటర్, జీనోమ్ వ్యాలీ విస్తరణ, ఫార్మా విలేజెస్, తెలంగాణ లైఫ్ సైన్సెస్ ను మరింత బలోపేతం చేసేందుకుప్రపంచ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు, అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యం, నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరుల తయారీకి శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం 2,000కు పైగా లైఫ్ సైన్సెస్ సంస్థలు కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నాయని, జాతీయ ఫార్మా ఉత్పత్తుల్లో మూడో వంతు, ఎగుమతుల్లో అయిదో వంతు వాటా తెలంగాణదే కావడం మనకు గర్వకారణమన్నారు. ఈ ఏడాది సదస్సులో సనోఫీ, ఒపెల్లా , వ్యాక్సిందో యానిమల్ హెల్త్, ట్రిడెన్స్, ఆర్ఎక్స్ ప్రొపె÷-లలెంట్ వంటి దిగ్గజ సంస్థలు రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు ముందుకొచ్చాయన్నారు. బ్రిటన్, న్యూజిలాండ్, దక్షిణ కొరియా, ఆస్ట్రేలియా, జపాన్, యూకే తదితర దేశాల నిపుణులతో లైఫ్ సైన్సెస్ రంగంలో రాబోయే రోజుల్లో ఎదురయ్యే సవాళ్లు, అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలపై నిర్వహించిన ప్రత్యేక రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాలు తెలంగాణ బ్రాండ్ ను మరింత విశ్వవ్యాప్తం అయ్యేందుకు దోహదం చేస్తాయన్నారు. 'బయో ఎకానమీ' రంగంలో మూడో అతిపెద్ద శక్తిగా ఎదగడానికి భారత్ కు ఉన్న అవకాశాలు, తెలంగాణ పాత్రపై చర్చించి... ప్రత్యేక కాంప్రహెన్సివ్ రోడ్ మ్యాప్ ను సిద్ధం చేసేందుకు వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరమ్‌తో కలిసి ప్రత్యేక చర్చా కార్యక్రమాలు నిర్వహించామన్నారు. ఈసారి ఫార్చ్యూన్ 500 కంపెనీల ప్రతినిధులతో పాటు దేశ విదేశాల

నుంచి మొత్తం 4,394 మంది ప్రతినిధులు హాజరయ్యారన్నారు. కొత్త పెట్టుబడులు, భాగస్వామ్యాల కోసం 4వేలకు పైగా అత్యున్నత స్థాయి బిజినెస్ టూ బిజినెస్ సమావేశాలకు ఈ ఏడాది సదస్సు వేదికగా నిలిచిందన్నారు. లైఫ్ సైన్సెస్ రంగాన్ని తమ ప్రభుత్వం కేవలం వ్యాపారంగా మాత్రమే చూడటం లేదని, ఒక సామాజిక బాధ్యతగా చూస్తున్నామన్నారు. అన్ని రకాలుగా పారిశ్రామికాభివృద్ధికి అనుకూలంగా ఉన్న రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టి రైజింగ్ తెలంగాణలో భాగస్వామ్యం కావాలని ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పారిశ్రామికవేత్తలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

సునీత

మహేష్

వనస్థలిపురంలో దారుణ ఘటన

విడాకులు తీసుకున్న భార్యను హత్య చేసిన దుండగుడు

హైదరాబాద్:హైదరాబాద్ వనస్థలిపురం గ్రీన్ సిటీ కాలనీలో దారుణ ఘటన చోటు చేసుకుంది. సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగిని సునీత (30)ను ఆమె మాజీ భర్త మహేష్ అత్యంత కిరాతకంగా హత్య చేయడం కలకలానికి గురిచేసింది. పోలీసులు కథనం ప్రకారం.. సునీత కొన్ని రోజుల క్రితమే మహేష్‌కు విడాకులు ఇచ్చి రెండో వివాహం చేసుకుంది. దీంతో మాజీ భర్త లేపేసేందుకు ప్లాన్ వేశాడు. దీంతో తాజాగా మహేష్ రెండు కత్తులు, పెట్రోల్ డబ్బాతో సునీత ఇంట్లోకి చొరబడ్డాడు. ముందుగా ఆమెతో వాగ్వాదానికి దిగాడు. అనంతరం కత్తులతో తీవ్రంగా గాయపరిచాడు. పూలకుండీతో తలపై బలంగా కొట్టి హత్య చేశాడు. సునీత రక్తపు మడుగులో పడిఉండగా, మహేష్ అక్కడి నుంచి తప్పించుకునేందుకు ప్రయత్నించినట్టు తెలుస్తోంది. స్థానికుల సమాచారం మేరకు పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం కోసం తరలించారు. పరారీలో ఉన్న మహేష్‌ను కొద్ది గంటల్లోనే పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నారు. విడాకులు తీసుకుని మరో వివాహం చేసుకోవడాన్ని సహించలేకపోయిన మహేష్ ఈ హత్యకు పాల్పడ్డాడని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు.

క్యాతన్‌పల్లిలో అసలు సమస్య బాల్క సుమనే

తమపై దాడి చేసి కారు అద్దాలు ధ్వంసం

కోరం లేకనే ఛైర్మన్ ఎన్నిక వాయిదా

మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి వివరణ

మంచిర్యాల: బీఆర్ఎస్ నేత బాల్క సుమన్ తీరుపై తెలంగాణ మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సుమన్ తమపై దాడి చేసి కారు అద్దాలు ధ్వంసం చేశారని ధ్వజమెత్తారు. ఇదేం పద్ధతని.. ఈ విషయంలో బాల్క సుమన్‌ని హరీశ్‌రావు సమర్థిస్తారా అని ప్రశ్నించారు. బుధవారం క్యాతనపల్లిలో మీడియాతో మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి మాట్లాడారు. క్యాతనప్లలెలో ఎలాంటి సమస్య లేదని స్పష్టం చేశారు. సుమన్ దౌర్జన్యం అందరూ చూశారన్నారు. సుమన్ ఆరోపణలన్నీ అబద్ధాలేనని మండిపడ్డారు. ఆయన రెచ్చగొట్టి డ్రామాలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహించారు. మొదటిరోజు కోరం లేకపోవడంతో క్యాతనపల్లిలో మున్సిపల్ ఛైర్మన్, వైస్ ఛైర్మన్ ఎంపికని వాయిదా వేశామని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి అన్నారు. రెండోరోజు బయటి వాళ్లు వచ్చి గొడవ చేశారని చెప్పుకొచ్చారు. అనవసర గొడవ కారణంగా రెండోరోజు వాయిదా పడిందని అన్నారు. ఎన్నిక ప్రాసెస్‌ను తాము అడ్డుకోలేదని స్పష్టం చేశారు. బాల్కసుమన్ తమ మీద రాళ్లు విసిరారని, దాడి చేశారని ఆరోపణలు చేశారు. రెండురోజులుగా సుమన్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. కేసీఆర్ హయాంలో చెన్నూరు, క్యాతనప్లలెలో సరిగా ఎన్నికలు జరగలేదని, గుండాయిజంతో మున్సిపల్ ఎన్నికలు ఏకగ్రీవం చేశారని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో అధికార దుర్వినియోగం చేశారని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు క్యాంపు పెట్టుకుంటే ఎక్కడైనా తాము గొడవ చేశామా అని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. తాము ఎలాంటి అధికార దుర్వినియోగం చేయలేదని తేల్చిచెప్పారు. మంత్రి, ఎంపీ కార్లపై రాళ్లు విసరడం సరైనదైనా అని నిలదీశారు. తమపై దాడిని ఖండిస్తున్నామని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు ఇంకా అధికారంలో ఉన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఫైర్ అయ్యారు. బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి ఓడిపోయినా బాధలో బాల్కసుమన్ తమపై ఫ్రస్టేషన్ చూపుతున్నారని ÷ర్ అయ్యారు. హరీశ్‌రావుకు ప్రజాస్వామ్యంపై గౌరవం ఉంటే సుమన్ తమపై చేసిన దాడిని ఖండించాలని అన్నారు. తాము చెన్నూరులో ఏరోజు బీఆర్ఎస్‌పై దాడి చేయలేదని... ఎవరినీ అరెస్ట్ చేయలేదని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి స్పష్టం చేశారు.

రంజాన్ మత సామరస్యానికి ప్రతీక

శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: పవిత్ర రంజాన్ మాసం ప్రారంభమైన సందర్భంగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముస్లిం సోదర సోదరీమణులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ పవిత్ర మాసంలో ముస్లింలు ఆచరించే ఉపవాస దీక్షలు, ప్రార్థనలు ఆధ్యాత్మికతను పెంపొందించడంతో పాటు క్రమశిక్షణను పెంచుతాయన్నారు. లౌకికవాదం, మత సామరస్య పరిరక్షణలో తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని సీఎం అన్నారు. ముస్లీం సోదరులు రంజాన్ మాసం సంతోషంగా జరుపుకొని, అల్లా దీవెనలు పొందాలని ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షించారు.

రాష్ట్రంలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు

అధికారులను ఆదేశించిన సిఎస్ రామకృష్ణారావు

హైదరాబాద్:రాష్ట్రంలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు అన్నారు. ఈ మేరకు సచివాలయంలో ప్రత్యేక సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఐ.టి, పరిశ్రమల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ కుమార్, ఇంధన శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి నవీన్ మిట్టల్, ఫ్యూచర్ సిటీ డెవలప్మెంట్ కమిషనర్ శశాంక, ఐటి శాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి భవేష్ మిశ్రా ఇతర సీనియర్ అధికారులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సి.ఎస్ రామకృష్ణా రావు మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చే సంస్థలకు పూర్తి స్థాయిలో తగు ఏర్పాట్లు చేయాలని స్పష్టం చేసారు. ఇప్పటికే, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి గారు పలు మార్లు డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుపై సమీక్ష సమావేశాలను ఏర్పాటు చేశారని అన్నారు. డేటా కేంద్రాల ఏర్పాటుకు పొరుగు రాష్ట్రాలను మహారాష్ట్ర, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లతో పాటు ఉత్తరప్రదేశ్ లలో ఇస్తున్న రాయితీలపై చర్చించారు. డాటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు 100 శాతం గ్రీన్ ఎనర్జీ సోర్స్ సౌకర్యం, కావాల్సిన విద్యుత్ ను బహిరంగ సేకరణ ద్వారా పొందడం, డెడికేటెడ్ పవర్ సప్లై నెట్వర్క్ ఎస్.జి.ఎస్.టి రీ-ఇంబర్సుమెంట్ తదితర అభ్యర్థనలు డేటా సెంటర్ల ఇన్వెస్టర్లు కోరుతున్నందున, ఈ అంశాలపై అధ్యయనం చేయాలని సి.ఎస్ సూచించారు. ఈ డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుతో రాష్ట్రం లో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యోగావకాశాలతో పాటు అనుబంధ రంగాలు కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయని అన్నారు.

ప్రారంభమైన 4వ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ స్పోర్ట్స్ మీట్

ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి పోటీలను ప్రారంభించిన డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి

33 జిల్లాల నుండి 2,532 మంది క్రీడాకారుల భాగస్వామ్యం

హైదరాబాద్: తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న '4వ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ మీట్-2026' సైబరాబాద్ పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమైంది. ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన రాష్ట్ర డీజీపీ బి. శివధర్ రెడ్డి పోలీసుల గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరించారు. అనంతరం సైబరాబాద్ సీపీ డాక్టర్ ఎం. రమేష్ క్రీడా జ్యోతిని అందించగా, డీజీపీ దానిని వెలిగించి పోటీలను అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా 'జయ జయహే తెలంగాణ' గీతాన్ని క్రీడాకారులు, అధికారులు కలిసి ఆలపించగా మైదానమంతా రాష్ట్ర స్ఫూర్తితో మారుమోగింది. పోలీస్ లాంఛనాల మధ్య డీజీపీ గన్ ఫైర్ చేసి, గాలిలోకి బెలూన్లు ఎగురవేసి పోటీలకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ సందర్భంగా డీజీపీ డీజీపీ బి. శివధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ముందుగా కార్యక్రమానికి హాజరైన వారందరినీ అభినందించారు. ఇటీవల రాష్ట్రంలో గ్లోబల్ సమ్మిట్, అంతర్జాతీయ ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్‌లు, గ్రామపంచాయతీ, మున్సిపల్ ఎన్నికల బందోబస్తు మరియు సమ్మక్క-సారక్క జాతర వంటి కీలక బాధ్యతలను పోలీసులు అత్యంత నిబద్ధతతో నిర్వహించారని కొనియాడారు. పోలీసులు శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో నిత్యం బిజీగా ఉన్నప్పటికీ సిబ్బంది క్రీడల్లో పాల్గొనడం వారిలో నూతనోత్సాహాన్ని నింపుతుందన్నారు. పోలీసులు వ్యాయామాన్ని నిత్య జీవితంలోనూ భాగం చేసుకోవాలన్నారు. క్రీడలు మనలోని నాయకత్వ లక్షణాలను తట్టి లేపడం తో పాటు టీమ్ స్పిరిట్, ఐకమత్యాన్ని పెంచుతాయన్నారు. క్రీడల్లో పాల్గొనే వారు శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉంటారన్నారు. క్రీడలు మానసిక స్థైర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయన్నారు. క్రీడల్లో పథకాలు సాధించడం కంటే కూడా మంచి స్నేహితులను సాధించడం గొప్ప అన్నారు. మహిళా పోలీసుల ప్రాతినిధ్యం ప్రతి విభాగంలోనూ పెరగాలని, ప్రతిభతో పాటు నాయకత్వ లక్షణాలను చాటుకోవాలని సూచించారు.

రాజేంద్రనగర్ లక్ష్మిగూడలో చదరపు గజం రూ.51 వేలు

హౌసింగ్ బోర్డు ఓపెన్ ప్లాట్ల విక్రయానికి మంచి స్పందన

హాట్ కేకుల్లా అమ్ముడైన 14 ప్లాట్లు హౌసింగ్ బోర్డుకు రూ.14.75 కోట్ల ఆదాయం

హైదరాబాద్: రాజేంద్రనగర్ మండలంలోని లక్ష్మిగూడలోని హౌసింగ్ బోర్డు ఓపెన్ ప్లాట్ల విక్రయానికి మంచి స్పందన లభించింది. ఇక్కడి 14 ప్లాట్లను బహిరంగ వేలం ద్వారా విక్రయించడానికి హౌసింగ్ బోర్డు ఈ నెల 2 వ తేదీన నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు. కాగా బుధవారం నాడు నిర్వహించిన వేలం పాటలో 49 మంది కొనుగోలుదారులు పాల్గొనగా ప్లాట్లన్నీ హాట్ కేకుల్లా అమ్ముడు పోయాయి. ఈ భూముల చదరపు గజానికి రూ. 32 వేల ను కనీస ధరగా నిర్ధారించగా, వేలం పాటలో గరిష్టంగా చదరపు గజం రూ.51 వేలకు కొనుగోలు చేశారని హౌసింగ్ బోర్డు వైస్ ఛైర్మన్ విపి గౌతం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ 14 ప్లాట్ల విక్రయాల ద్వారా హౌసింగ్ బోర్డుకు రూ.14.75 కోట్ల మేర ఆదాయం వచ్చిందని ఆయన వివరించారు. హోసింగ్ బోర్డు సౌత్ డివిజన్ ఎగ్జుక్యూటివ్ ఇంజనీర్ ఆధ్వర్యంలో పారదర్శకంగా నిర్వహించిన ఈ భూముల విక్రయాల్లో అతి తక్కువగా చదరపు గజానికి రూ.36 వేల ధర పలకగా, సగటున చదరపు గజం భూమి రూ. 44,285 ధర పలికింది.

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు

నగరంలో అర్హుల జాబితా తయారీ

అసంపూర్తి 2 బిహెచ్‌కె ఇళ్ల పూర్తి

బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్:హైదరాబాద్ జిల్లాలో అర్హులైన పేదలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు అందజేస్తామని రాష్ట్ర రవాణా బీసీ సంక్షేమ శాఖ హైదరాబాద్ ఇన్చార్జి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. బుధవారం సచివాలయంలోని తన ఛాంబర్ నందు రాష్ట్ర మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి మొహమ్మద్ అజారుద్దీన్, రాజ్యసభ సభ్యులు అనిల్ కుమార్ యాదవ్, ఎమ్మెల్సీలు, ఎమ్మెల్యేలతో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్దిదారుల ఎంపిక , రెండు పడకల గదుల ఇండ్లపై మంత్రి సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం పేదల ఇళ్ల మంజూరీలో పారదర్శకతగా వ్యవహరిస్తుందని అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మించి అందించటమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఎల్ వన్ కింద 4800 మంది అర్హులైన ఇళ్ల స్థలాలు ఉన్న పేదలకు రెండు పడకల గదుల ఇల్లు నిర్మించుటకై నిధులు మంజూరు చేస్తామని పేర్కొన్నారు. అలాగే ఎల్ టు (ఒ2) కింద హైదరాబాద్ జిల్లాలో నాలుగు లక్షల ఇరవై రెండు వేలకు పైగా దరఖాస్తులు వివిధ నియోజకవర్గాల నుండి పేద ప్రజలు అందజేశారని మంత్రి వివరించారు. హైదరాబాద్ మహానగరంలో స్థలాలు సేకరించి జీ ప్లస్ 5-10 వరకు ఇందిరమ్మ ఇల్లు చేపట్టే ఆలోచనలో ప్రభుత్వం ఉందని మంత్రి వివరించారు.. పెండింగ్ లో ఉన్న 2 బిహెచ్‌కె ఇళ్ల పనులు పూర్తి చేసి అర్హులకు అందించాలని అధికారులకు సూచించారు.ఎక్కడెక్కడ ఖాళీలు ఉన్నాయి.. లబ్దిదారులు ఎంత మంది తదితర వివరాలు అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాల్లో 2 బిహెచ్‌కె లబ్దిదారులకు అందించమని ఇంకా పెండింగ్ పనులు పూర్తి చేసి లబ్దిదారులకు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. మురికివాడల్లో ఇందిరమ్మ మోడల్ కాలనీలు, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణానికి స్థలాల సేకరణ,అసంపూర్తిగా ఉన్న డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్ల నిర్మాణాలు పూర్తి, పూర్తయిన ఇండ్ల కేటాయింపు తదితర అంశాలపై శాసనసభ్యులతో కలిసి మంత్రులు సమీక్షించారు. తదుపరి హైదరాబాద్ జిల్లా పరిధిలోని నియోజకవర్గాల శాసనసభ్యుల అభిప్రాయాలను ఈ సందర్భంగా స్వీకరించి చేపట్టే అంశాలపై చర్చించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిహెచ్ఎంసి కమిషనర్ ఆర్ వి కర్ణన్, జిల్లా కలెక్టర్ హరిచందన దాసరి, పిడి హౌసింగ్ అశోక్ చక్రవర్తి, ఆర్డీవోలు రామకృష్ణ, సాయిరాం హౌసింగ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్తేజిత

కసరత్తులు

వెండితెరపై పురాణ పాత్రలు పోషించడం అంటే ఆషామాషీ విషయం కాదు. అందులోనూ రాముడి పాత్రను పోషించాలంటే శారీరకంగా, మానసికంగా చాలా సన్నద్ధమవ్వాలి. అలాంటి మహత్తరమైన పాత్రను పోషించే అవకాశం నటులకు అరుదుగా వస్తుంటాయి. అలాంటి అద్భుత అవకాశం ఇప్పుడు ఇద్దరు హీరోలకు దక్కింది. దాంతో వెండితెరపై రాముడిగా అలరించడానికి ఆరు నెలల కాల వ్యవధిలో టాలీవుడ్ నుంచి మహేశ్, బాలీవుడ్ నుంచి రణబీర్ కపూర్ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు. ఈ ఇద్దరు రాముళ్లలో ఎవరు అభినయంతో ఆకట్టుకుంటారోనని నెట్టింట జోరుగా చర్చ సాగుతోంది. అయితే 'వారణాసి' చిత్రంలో మహేశ్ రాముడిగా కనిపించేది చాలా తక్కువ సమయమే. కానీ వాల్మీకీ రామాయణం ఆధారంగా రూపుదిద్దుకుంటున్న 'రామాయణ'లో రణబీర్ పూర్తి స్థాయిలో రాముడిగా కనిపించనున్నారు. దాదాపు రూ. 4 వేల కోట్ల భారీ బడ్జెట్‌తో ఆ సినిమా రూపుదిద్దుకుంటోంది.

అందరికీ తెలిసిన రామకథను వెండితెరపై దృశ్యకావ్యంగా మలచబోతున్నట్లు బాలీవుడ్ దర్శకుడు నితీష్ తివారీ గతంలో ప్రకటించి అందరి దృష్టి తనవైపు తిప్పుకొన్నారు. అందుకు తగ్గట్లే ఎక్కడా రాజీ పడకుండా ఈ సినిమాను చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఇటీవలే విడుదల చేసిన 'రామాయణ' గ్లింప్స్‌తో తన విజన్ ఎలాంటిదో అందరికీ పరిచయం చేశారు ఆయన. అంతర్జాతీయ ప్రేక్షకులకు మన ఇతిహాసం గొప్పదనాన్ని పరిచయం చేయడమే లక్ష్యంగా ఆయన ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో రణబీర్ కపూర్ రాముడిగా, సాయిపల్లవి సీతగా, యశ్ రావణుడిగా కనిపించనున్నారు. ఇందులో ఎంతో పవిత్రమైన రాముడి పాత్రను పోషించే అవకాశం రావడం తన అదృష్టంగా భావించి, ఎన్నో నియమాలు పాటిస్తూ ఆ పాత్రలో ఒదిగిపోవడానికి రణబీర్ కపూర్ కృషి చేశారు. తాత్కాలికంగా మాంసాహారాన్ని మానేసి కేవలం శాఖాహారానికి పరిమితమయ్యారు. శారీరకంగానూ రాముడిలా కనిపించడానికి చాలా కసరత్తులు చేశారు. ఆధ్యాత్మికతను పెంపొందించుకోవడం కోసం ధ్యానం సాధన చేశారు. రెండు భాగాలుగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా తొలి భాగం ఈ దీపావళికి విడుదల కానుంది. రెండో భాగం వచ్చే ఏడాది దీపావళికి ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

చేస్తున్నారు ఆయన. తన డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్ 'మహా భారతం'కు ముందే ఆయన పౌరాణికంతో ప్రేక్షకులను పలకరిస్తుండడంతో ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలు తారస్థాయిలో ఉన్నాయి. 'వారణాసి'లో రామాయణంలోని ఓ ముఖ్య ఘట్టాన్ని ఆయన ఆవిష్కరించనున్నారు. ఈ సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులకు చిరకాలం గుర్తుండిపోయే విధంగా ఉంటాయని.. అద్భుతమైన థ్రిల్‌ను పంచుతాయని రాజమౌళి ఓ సందర్భంలో చెప్పారు. అయితే వాటి నిడివి సినిమాలో దాదాపు 25 నిమిషాలు మాత్రమే ఉంటుందట. ఈ సందర్భంలోనే మహేశ్ రాముడిగా కనిపించనున్నారు.

ఎవరూ పెళ్లి చేసుకోవడం లేదు

సౌత్ సినీ ఇండస్ట్రీలో ఒకప్పుడు అందం, అభినయంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న హీరోయిన్ రేఖా వేదవ్యాస్ 2001లో విడుదలైన 'ఆనందం' సినిమాతో టాలీవుడ్‌కు పరిచయమైంది. శ్రీను వైట్ల దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ చిత్రంలో ఆమె నటన యువతను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంది. తొలి చిత్రంతోనే మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రేఖ, ఆ తర్వాత తెలుగు, కన్నడ, తమిళ భాషల్లో వరుస అవకాశాలు అందుకుంది. ప్రధానంగా కన్నడ చిత్రసీమలో స్టార్ హీరోయిన్‌గా ఎదిగి 30కి పైగా చిత్రాల్లో నటించి తనకంటూ ప్రత్యేకమైన ఇమేజ్ సంపాదించుకుంది.

సినిమా రంగంలో బిజీగా ఉన్న సమయంలోనే రేఖ అనూహ్యంగా తెరమరుగు కావడం అభిమానులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలను వెల్లడిస్తూ భావోద్వేగానికి గురైంది. గత కొన్నేళ్లుగా అనారోగ్య సమస్యలు వేధిస్తున్నాయని, శారీరకంగా మాత్రమే కాదు మానసికంగా కూడా చాలా కుంగిపోయానని ఆమె చెప్పారు. ఆరోగ్యం బాగోలేకపోవడంతోనే సినిమాలకు దూరం కావాల్సి వచ్చిందన్నారు. ఒక దశలో మళ్లీ ఫోటోషూట్లు చేసి, సినిమాల్లోకి రీఎంట్రీ ఇవ్వాలనుకున్నప్పటికీ ఆరోగ్య పరిస్థితి సహకరించలేదని తెలిపారు. పెళ్లి విషయంపై కూడా రేఖ ఓపెన్‌గా మాట్లాడారు. హీరోయిన్‌గా ఛాన్సులు అందుకున్న సమయంలో వివాహంపై పెద్దగా ఆసక్తి లేకపోయిందని, కానీ వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ జీవిత భాగస్వామి అవసరం అనిపించిందని తెలిపారు. అయితే తన ఆరోగ్య పరిస్థితిని చూసి సంబంధాలు ముందుకు రాకపోవడం బాధ కలిగించిందన్నారు. తొందరపడి తప్పు నిర్ణయం తీసుకోవడం కంటే ఆలస్యమైనా సరైన వ్యక్తి రావాలని ఆశిస్తున్నానని ఆమె చెప్పారు. బయటకు సినిమా జీవితాలు రంగులమయంగా కనిపించినా, వ్యక్తిగతంగా ఎన్నో కష్టాలు, ఒంటరితనం ఉంటాయని ఆమె మాటల్లో స్పష్టమైంది.

తెలుగులో రేఖ నటించిన సినిమాలు ప్రేక్షకుల్లో మంచి క్రేజ్ సంపాదించాయి. 'దొంగోడు', 'ఒకటో నెంబర్ కుర్రాడు', 'జానకి వెడ్స్ శ్రీరామ్', 'అనగనగనగా ఓ కుర్రాడు', 'జాబిలి', 'ప్రేమించుకున్నాం.. పెళ్లికి రండి' వంటి చిత్రాల్లో ఆమె నటన ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. కన్నడలో వరుస విజయాలతో స్టార్ హోదా దక్కించుకున్న రేఖ ఒక దశలో సౌత్ ఇండస్ట్రీలో డిమాండ్ ఉన్న హీరోయిన్‌గా గుర్తింపు పొందింది. అయితే వరుస పరాజయాలు, ఆరోగ్య సమస్యలు కలిసి ఆమె కెరీర్‌కు బ్రేక్ వేశాయి. 2014 తర్వాత సినిమాల్లో పెద్దగా కనిపించని రేఖ, అప్పుడప్పుడు టీవీ కార్యక్రమాలు, ఇంటర్వ్యూల ద్వారా మాత్రమే అభిమానులకు టచ్‌లో ఉంటున్నారు. ఇటీవల ఓ టీవీ షోలో నటుడు వేణు తొట్టెంపూడితో కలిసి పాల్గొన్న రేఖను చూసి అందరూ షాక్‌కు గురయ్యారు. ఒకప్పుడు క్యూట్ లుక్‌తో మెరిసిపోయిన ఆమె బక్కచిక్కిపోవడం అభిమానులను కలవరపరిచింది. రేఖ ఆరోగ్యం త్వరగా మెరుగుపడి, మళ్లీ పాత ఉత్సాహంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రావాలని అభిమానులు ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

సినిమా గురించి

దివంగత నటుడు ఉదయ్ కిరణ్ గురించి ప్రత్యేక పరిచయాలు అవసరం లేదు. ఎలాంటి బ్యాగ్రౌండ్ లేకుండా సినీ ఇండస్ట్రీలో అడుగుపెట్టి, అతి తక్కువ కాలంలోనే స్టార్ డమ్ అందుకున్నారు. లవర్ బాయ్‌గా ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో చెరగని ముద్ర వేసుకున్నారు. కెరీర్ ప్రారంభంలోనే ఎన్నో అద్భుతమైన విజయాలు చూసిన ఉదయ్ కిరణ్.. చిన్న వయసులోనే తనువు చాలించారు. ఆయన మరణం ఇప్పటికీ టాలీవుడ్‌లో ఒక తీరని లోటుగా మిగిలిపోయింది. ఉదయ్ లేకపోయినా ఆయన నటించిన సినిమాలు గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి. తాజాగా ఉదయ్ కిరణ్ గురించి డైరెక్టర్ వీఎన్ ఆదిత్య ఆసక్తికర విషయాలు చెప్పారు.

ఉదయ్ కిరణ్, రీమాసేన్ జంటగా నటించిన చిత్రం 'మనసంతా నువ్వే'. వీఎన్ ఆదిత్య దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాని ఎంఎస్ రాజు నిర్మించారు. 2001లో విడుదలై ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ దగ్గర ఘన విజయం సాధించడమే కాదు, యూత్ ఫుల్ లవ్ స్టోరీలలో న్యూ ట్రెండ్ క్రియేట్ చేసింది. ఇటీవల వాలెంటైన్స్ డే కానుకగా ఈ చిత్రాన్ని రీ-రిలీజ్ చేశారు. దీనికి ఆడియన్స్ నుంచి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా దర్శకుడు వీఎన్ ఆదిత్య పలు మీడియా ఛానల్స్ కి ఇంటర్వ్యూలు ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఉదయ్ కిరణ్ చనిపోవడానికి కొన్ని రోజుల ముందు కూడా తనతో మాట్లాడాడని చెప్పారు.

ఉదయ్ కిరణ్ ఆత్మహత్య చేసుకోడానికి ముందు తనకు ఫోన్ చేసి చాలాసేపు మాట్లాడారని, డిప్రెషన్ లో ఉన్నట్లు తనకు అనిపించలేదని, తన కోసం 'అత్తారింటికి దారేది' లాంటి బలమైన కుటుంబ విలువలతో కూడిన కథ రాయమని కూడా అడిగాడని వీఎన్ ఆదిత్య తెలిపారు. "మా ఇద్దరి చివరి ఫోన్ కాల్ లో చాలా ఎనర్జిటిక్ గా, గంటల తరబడి మాట్లాడుకున్నాం. మంచి సినిమాలు చేద్దాం అనుకున్నాం. అప్పుడే 'అత్తారింటికి దారేది' సినిమా ఇండస్ట్రీ హిట్ కొట్టింది. 'మన జోనర్ కి మార్కెట్ వచ్చింది.. మీకెందుకు కథలు రాయండి అన్నగారు. మంచి కథలు తీసుకురండి.. చేసిపడేద్దాం' అన్నాడు" అని ఆదిత్య చెప్పారు.అప్పటికే ఉదయ్ కిరణ్ నటించిన యాక్షన్ మూవీ 'శ్రీరామ్' ఫ్లాప్ అయిందని, 'అత్తారింటికి దారేది' హిట్ అవ్వడంతో అలాంటి ఫ్యామిలీ సినిమా చేయాలని భావించాడని ఆదిత్య తెలిపారు. "పవన్ కళ్యాణ్ లాంటి మాస్ కమర్షియల్ స్టార్ హీరో.. ఒక చిన్న ఫ్యామిలీ డ్రామా తీసి ఇండస్ట్రీ హిట్టు కొట్టాడు. ఇది అసలు మన జోనర్. ఇలాంటివి మనం ఈజీగా కొడతాం' అన్నాడు. ఆ రోజుల తర్వాత ఆయన చనిపోయాడనే వార్త వింటానని అనుకోలేదు" అంటూ వీఎన్ ఆదిత్య ఎమోషనల్ గా మాట్లాడారు.

అనుకోలేదు.

టాలీవుడ్‌లో దూసుకుపోతున్న యంగ్ హీరోయిన్స్‌లో శివానీ నాగారం ఒకరు. గాయని, కూచిపూడి నృత్యకారిణిగా తన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన ఆమె 2024లో వచ్చిన 'అంబాజీపేట మ్యారేజి బ్యాండు' చిత్రంతో హీరోయిన్‌గా వెండితెరకు పరిచయమై తొలి ప్రయత్నంలోనే ప్రేక్షకుల ప్రశంసలు అందుకున్నారు. సహజమైన నటన, అమాయకత్వం కలగలిపిన స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ శివానీకి ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చాయి. ఎలాంటి బ్యాక్‌గ్రౌండ్ లేకుండానే పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టి, కథా ప్రధాన చిత్రాలను ఎంచుకుంటూ ముందుకు సాగడం ఆమె ప్రత్యేకతగా మారింది.తాజాగా హే బలవంత్ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు. సెన్సార్ సూచనలతో టైటిల్ మారిన ఈ చిత్రంలో ఆమె సుహాస్‌తో కలిసి నటించారు. గోపీ అచ్చర దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ వినోదాత్మక చిత్రం ఫిబ్రవరి 20న విడుదల కానుంది. ప్రమోషన్ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా శివానీ మాట్లాడుతూ, ఇందులో తాను అమాయకంగా కనిపిస్తూ నవ్వులు పంచే పాత్ర పోషించానని తెలిపారు. తండ్రీ, కొడుకుల భావోద్వేగం సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని చెప్పారు.ఇప్పుడు శివానీ మరోసారి సుహాస్‌తో కలిసి నటించిన తాజా చిత్రం 'హే బల్‌వంత్' ఈ నెల 20న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

మొదట ఈ సినిమాకు 'హే భగవాన్' అనే టైటిల్ పెట్టగా సెన్సార్ బోర్డు సూచనల మేరకు టైటిల్‌ను 'హే బల్‌వంత్'గా మార్చారు.

గోపీ అచ్చర దర్శకత్వం వహించిన ఈ వినోదాత్మక చిత్రానికి సంబంధించి ప్రమోషన్లు వేగంగా సాగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే సోమవారం హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో శివానీ తన అనుభవాలను పంచుకున్నారు. 'అంబా జీపేట మ్యారేజి బ్యాండు' తర్వాత సుహాస్‌తో ఇది తన రెండో సినిమా అని చెప్పిన ఆమె, ఈసారి పూర్తిస్థాయి వినోదాత్మక పాత్రలో కనిపిస్తానని తెలిపారు. మొదటి చిత్రంలో తన పాత్ర గాఢతతో నిండిపోయి ఉంటే, ఈ సినిమాలో మాత్రం అమాయకంగా కనిపిస్తూ ప్రేక్షకులను నవ్వించే పాత్ర చేశానని చెప్పారు. ఈ పాత్రను ఎంతో ఆస్వాదిస్తూ చేశానని, షూటింగ్ మొత్తం సరదాగా సాగిందని వివరించారు.

షేర్ చేశారు

ఇటీవల మెగాస్టార్ చిరంజీవి భుజానికి చిన్న ఆపరేషన్ జరిగింది. ఎక్స్ వేదికగా ఆయన ఈ విషయాన్ని షేర్ చేశారు. 'నా చేతికి కట్టు ఉండటం చూసి చాలా మంది శ్రేయోభిలాషులు నా ఆరోగ్యం గురించి ఆరా తీశారు. నా భుజానికి చిన్న కీ-హోల్ సర్జరీ జరిగింది. ప్రస్తుతం నేను కోలుకుంటున్నా. నా రోజువారీ పనులు సాఫీగా సాగుతున్నాయి. ఆర్థోస్కోపీ సర్జన్ డాక్టర్ నితిన్‌కు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. సర్జరీ విషయంలో తీసుకున్న జాగ్రత్తలతో సర్జరీ ప్రక్రియ సౌకర్యవంతంగా జరిగింది.

నా పట్ల మీరు చూపిస్తున్న ప్రేమ, అభిమానం, అందిస్తున్న దీవెనలకు మనసు ఎంతో సంతోషంగా ఉంది' అని ట్వీట్ లో పేర్కొన్నారు.

అల్లు శిరీష్ వివాహం సందర్భంగా అల్లు అరవింద్ దంపతులు ఆహ్వాన పత్రిక ఇవ్వడానికి వెళ్లిన సందర్భంలో తీసిన ఫొటోల్లో చిరంజీవి చేతికి కట్టు కనిపించింది. అప్పటి నుంచి అభిమానులు బాస్ చేతికి ఏమైంది అంటూ ఆందోళన చెందారు. ఈ క్రమంలో చిరంజీవి సోషల్ మీడియా వేదిక ఈ విషయాన్ని తెలిపారు.

తొలి అడుగు

ఒకప్పటి స్టార్ హీరోయిన్, బీజేపీ నేత ఖుష్బూ సుందర్ కుమార్తె అవంతిక సుందర్ వెండితెర అరంగేట్రానికి సిద్ధమయ్యారు. ఆమె మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమ ద్వారా హీరోయిన్‌గా పరిచయం కాబోతున్నారు. ఆమె నటిస్తున్న తొలి చిత్రానికి 'ఆరంభం' అనే ఆసక్తికరమైన టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారు. ఇటీవలే త్రిశూర్‌లోని చావక్కాడ్‌లో ఈ సినిమా పూజా కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే, సుమారు 35 ఏళ్ల క్రితం 1991లో ఖుష్బూ సైతం మోహన్ లాల్ సరసన 'అంకుల్ బన్' అనే మలయాళ చిత్రంతోనే ఆ పరిశ్రమలో అడుగుపెట్టారు. ఇప్పుడు ఆమె కూతురు అవంతిక కూడా తల్లి బాటలోనే నడవడం విశేషం. ఈ కొత్త చిత్రంలో అవంతిక 'ఆరతి' అనే పాత్రలో కనిపించనున్నారు.

సుజేష్ అన్నీ ఈపెన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని స్టూడియో బెల్లారూహ్ పతాకంపై నిర్మిస్తున్నారు. ఇందులో ఇంద్రన్స్, విజయరాఘవన్, అల్తాఫ్ సలీం, కళాభవన్ షాజోన్ వంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను మలయాళంతో పాటు తమిళంలోనూ విడుదల చేసేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నారు.

సుప్రీంకోర్టు ఆదేశం

ప్రముఖ టాలీవుడ్ సినీ నటి ప్రత్యూష మృతి కేసులో సుప్రీంకోర్టు తుది తీర్పును వెలువరించింది. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా నడుస్తున్న ఈ కేసులో జస్టిస్ మనోజ్ మిశ్రా, జస్టిస్ మన్మోహన్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం కీలక తీర్పును వెలువరించింది. సిద్ధార్థరెడ్డి పిటిషన్‌ను కొట్టివేస్తూ, నాలుగు వారాల్లో లొంగిపోవాలని సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

సినీ నటి ప్రత్యూష 2002 ఫిబ్రవరి 23న మృతి చెందారు. ఈ కేసులో నిందితుడు సిద్ధార్థరెడ్డికి హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ సెషన్స్ కోర్టు ఐదేళ్ల జైలు శిక్ష విధించింది. ఈ తీర్పును సిద్ధార్థరెడ్డి హైకోర్టులో సవాల్ చేయడంతో జైలు శిక్షను రెండేళ్లకు కుదించింది. హైకోర్టు తీర్పును ప్రత్యూష తల్లి సరోజిని సుప్రీంకోర్టులో సవాల్ చేశారు. మరోవైపు, శిక్షను రద్దు చేయాలని సిద్ధార్థరెడ్డి సుప్రీంకోర్టులో సవాల్ చేశారు.

ఈ కేసులో సుప్రీంకోర్టు ఇరువైపుల వాదనలు విన్నది. గత ఏడాది నవంబర్‌లో విచారణ పూర్తి చేసిన సుప్రీంకోర్టు, తీర్పును రిజర్వ్ చేసింది. ఈ కేసుకు సంబంధించి 24 ఏళ్ల తర్వాత ఈరోజు తీర్పును వెలువరిస్తూ, సిద్ధార్థరెడ్డిని లొంగిపోవాలని ఆదేశించింది.

2002లో తాను, ప్రత్యూష పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించామని, తాను ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందడంతో ప్రాణాలతో బయటపడ్డానని సిద్ధార్థరెడ్డి చెబుతున్నారు.

Uttejitha:-Printed,editor,Pablished And owned By M.chandrasek her.46-801u2.Budhawerpeta.kurnool.andrapradesh.pin 518002.printed At Uttejitha -Printers.Kurnool.Ap.cell 9440140418. RNI ApTEEL2008/24570.