సప్తగిరి రియల్ ఎస్టేట్
క్లియర్ టైటిల్ డీలింగ్ మాప్రత్యేకత.

న్యూస్-9
సామాజిక అవసరం...సామాన్యుడి ఆయుధం
తెలుగు దినపత్రిక
news9telengana@gmail.com www.news9-india.com

సప్తగిరి శ్రీనిలయ
చిట్ ఫండ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్

సంపుటి : 19 | సంచిక : 28 వెల : 4 శుక్రవారం 10 జనవరి 2025 www.news9-india.com హైదరాబాద్ | విశాఖపట్నం పేజీలు : 12

ప్రవాసీ భారతీయ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలును

ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ

భువనేశ్వర్,జనవరి 9 : విదేశీ భారతీయుల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవాసీ భారతీయ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలును ప్రారంభించింది. భువనేశ్వర్‌లో జరుగుతున్న 18వ ప్రవాసీ భారతీయ దివస్ సందర్భంగా ఈ రైలును వర్చువల్‌గా ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించారు. ఎన్‌ఆర్‌ఐ టూరిస్టుల కోసం ఈ రైలును స్టార్ట్ చేశారు. ఢిల్లీలోని నిజాముద్దీన్ రైల్వే స్టేషన్ నుంచి ఈ రైలు బయలుదేరింది. మూడు వారాల జర్నీ ఉంటుంది. దేశంలోని పలు సంప్రదాయ, మతపరమైన ప్రదేశాలను ఆ రైలు చుట్టివస్తుంది. ప్రవాసీ భారతీయ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను.. ప్రత్యేక టూరిస్టు రైలును రూపొందించారు. విదేశాల్లో ఉన్న భారతీయుల కోసం ఈ టూరిస్టు రైలు కాన్సెప్ట్‌ను డెవలప్ చేశారు. 45 ఏండ్ల నుంచి 65 ఏండ్ల మధ్య ఉన్నవారు ఈ రైలులో ప్రయాణం

చేయవచ్చు. తమ చారిత్రాత్మక మూలాలను టచ్ చేసే రీతిలో ఈ రైలు రూట్‌ను క్రియేట్ చేశారు. ఢిల్లీ నుంచి బయలుదేరిన రైలు.. ఆ తర్వాత అయోధ్య చేరుకుంటుంది. అక్కడ నుంచి పాట్నా, గయా, వారణాసి, మహాబలిపురం, రామేశ్వరం, మధురై, కొచ్చి, గోవా, ఎక్తా నగర్(కేవడియా), అజ్మీర్, పుష్కర్, ఆగ్రా పట్టణాలను ఆ రైలు చుట్టువస్తుంది. ఈ రైలులో 156 మంది ప్రయాణికుల ట్రావెల్ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. విదేశాంగ శాఖ, భారతీయ రైల్వే, ఐఆర్‌సీటీసీ కలిసి .. ప్రవాసీ రైలును స్టార్ట్ చేశారు. వివిధ దేశాల్లోని భారతీయ ఎంబసీల నుంచి ఈ రైలు ప్రయాణికుల కోసం దరఖాస్తు చేశారు. తక్కువ ఆదాయం ఉన్న వారికి ఈ రైలులో ప్రయాణించే అవకాశం కల్పిస్తున్నారు.

తిరుపతి ఘటనపై చంద్రబాబు సీరియస్

అధికారుల తీరుపై మండిపడ్డ సిఎం

తిరుపతి,జనవరి 9: తిరుపతి తొక్కిసలాట ఘటన నేపథ్యంలో అధికారులపై సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఈ ఘటనలో నిర్లక్ష్యం వహించిన వారిని వదిలే సమస్యే లేదని హెచ్చరించారు. టీటీడీ అధికా రుల పైనా సీఎం సీరియస్ అయ్యారు. ఇంత జరుగుతున్నా ఏం చేస్తున్నా రని ప్రశ్నించారు. కొత్త ప్రదేశంలో పంపిణీకి సిద్ధమైనప్పుడు అధికారులు ఏం చర్యలు తీసుకున్నారని ప్రశ్నించారు. పలువురు అధికారులు సీఎంకి సమాధానం చెప్పారు. డిఎస్పీ వల్లే ఘటన జరిగిందని అధికారులు తెలిపారు. భక్తులు మొదట ప్రశాంతంగానే ఉన్నారని.. ఎలాంటి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా డిఎస్పీ గేటు తెరవడంతో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుందని అధికారులు సమధానమిచ్చారు. అనంతరం సీఎం బాధితులను కలిసేందుకు ఆస్పత్రికి వెళ్లారు. వాళ్ళు ఎవరో పెట్టారని మీరు కూడా అదే ఫార్ములాను పాటించడమేంటని సీఎం ఫైర్ అయ్యారు. 'ఘటన జరకముందు చేస్తే అడ్మినిస్ట్రేషన్ జరిగాక చేస్తే గుడ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఎలా అవుతుంది? టెక్నాలజీని వాడుకుని టికెట్లు ఇవ్వడం తెలియదా? జేఈవోగా మీరు చేయాల్సిన బాధ్యత గుర్తులేదా? భక్తుల రద్దీనీ దృష్టిలో పెట్టుకుని చేశారు?ఘటన తరువాతమీరుచేసింది .

ఢిల్లీ ఎన్నికల్లో ఒక్కస్థానం

నుంచే పోటీ చేస్తున్నా

: కేజ్రీవాల్

న్యూఢిల్లీ,జనవరి 9 : దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో రాజకీయాలు వేడెక్కాయి. మరో నెల రోజుల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరుగుతుండటంతో.. అధికార, విపక్ష పార్టీ లు ప్రచారాన్ని ముమ్మరం చేశాయి. ఈ క్రమంలో ఒకరిపై ఒకరు తీవ్ర విమర్శలు చేసుకుంటున్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో ఢిల్లీ మాజీ సీఎం, ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ రెండు స్థానాల నుంచి పోటీ చేస్తున్నారంటూ బీజేపీ ఆరోపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. న్యూ ఢిల్లీతోపాటు మరో స్థానం నుంచి కేజ్రీ పోటీ చేయబోతున్నారంటూ బీజేపీ నేతలు పేర్కొంటున్నారు. ఈ ఆరోపణలపై కేజ్రీవాల్ తాజాగా స్పందించారు. బీజేపీ నేతల ఆరోపణలను ఖండించారు. తాను కేవలం ఒక్క స్థానం నుంచే పోటీ చేస్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. కాగా, న్యూ ఢిల్లీ స్థానం నుంచి కేజ్రీ వరుసగా నాలుగోసారి పోటీకి సిద్ధమయ్యారు. ఈ స్థానం నుంచి కేజ్రీవాల్‌పై బీజేపీ తరఫున మాజీ ఎంపీ పర్వేశ్ వర్మ, చేస్తున్నారు.

ఫార్ములా కేసులో ముగిసిన కెటిఆర్ విచారణ

ఆరున్నర గంటలపాటు విచారించిన అధికారులు

రేవంత్ ప్రశ్నలనే ఎసిబి అడిగిందన్న కెటిఆర్

హైదరాబాద్,జనవరి9: ఫార్ములా ఈ కార్ రేసింగ్ కేసులో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ గురువారం ఏసీబీ విచారణకు హాజరు కాగా..దాదాపు ఆరున్నర గంటలపాటు ఎసిబి అధికారులు చేసిన విచారణ ముగిసింది. ఫార్ములా కేసులో నిధుల మళ్లింపుపై కేటీఆర్‌ను విచారించేందుకు ఏసీబీ అధికారులు ఆయనను నడిపించి విచారణ కోసం తీసుకొచ్చారు. ఈ కేసు దర్యాప్తు అధికారి డీఎస్పీ మజీద్ ఖాన్.. కేటీఆర్‌ను విచారించారు. ఈ విచారణను జాయింట్ డైరెక్టర్ రితి రాజ్ పర్యవేక్షించారు. విచారణను వేరే గది నుంచి చూసేందుకు కేటీఆర్ న్యాయవాది రామచంద్రరావును అనుమతించారు. ఎప్పుడు పిలిచినా విచారణకు హాజరుకావాలని ఏసీబీ అధికారులు సూచించారు. ఫార్ములా ఈ కార్ రేసింగ్ కేసులో పెద్ద మొత్తంలో నిధుల చెలామణీ, అన్యాయంగా ఆర్థిక లావాదేవీలు

జరగడం వివాదంగా మారింది. ఈ వివాదంలో కేటీఆర్ ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో విచారణకు ఎప్పుడు పిలిచినా కూడా రావాలని ఏసీబీ తెలుపగా, కేటీఆర్ వస్తానని చెప్పారు. కేటీఆర్‌కు ఈ కేసులో అనేక ఆరోపణలు వచ్చాయి, అవి నిరూపించ డానికి ఏసీబీ అధికారులు విచారణ చేపట్టారు. గత కొన్ని రోజులుగా ఈ కేసు చుట్టూ కీలక పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. కేటీఆర్‌ను ముగ్గురు ఏసీబీ అధికారులు ప్రశ్నించారు. అరవింద్ కుమార్, దానకిషోర్ ఇచ్చిన స్టేట్‌మెంట్స్ ఆధారంగా ఈ విచారణ జరగింది. ఫార్ములా ఈ కార్ రేసింగ్ ప్రాజెక్టులో నియమాలను ఉల్లంఘించి రూ.55 కోట్లు ఎఫ్‌ఈవోకు బదిలీ చేసినట్లుగా ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ అంశంపై ఏసీబీ కేటీఆర్‌ను విచారించింది. అయితే కేటీఆర్ విచారణ సందర్భంగా న్యాయవాదికి అనుమతి ఇవ్వాలని హైకోర్టు ఇప్పటికే ఆదేశించింది. ఈ ఆదేశం ప్రకారం కేటీఆర్ విచారణను అనుసరించి, న్యాయవాది లైబ్రరీలో కూర్చోవడం ద్వారా ఏసీబీ చర్యలు తీసుకుంది. కేటీఆర్-న్యాయవాది సంభా షణలకు విజిబుల్ డిస్టెన్స్‌లో ఉండేలా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు.

అమల్లోకి వచ్చిన భూభారతి చట్టం

బిల్లుకు ఆమోద ముద్ర వేసిన గవర్నర్

రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పొంగులేటి వెల్లడి

హైదరాబాద్,జనవరి9: 'భూ భారతి-2024' చట్టానికి గవర్నర్ ఆమోద ముద్ర వేశారు. దీంతో ఇది చట్టరూపం దాల్చింది. గవర్నర్ ఆమోదం తెలపటంతో వీలైనంత త్వరగా చట్టాన్ని అమల్లోకి తెస్తామని రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. గవర్నర్ ఆమోదించిన భూ భారతి చట్టం బిల్లు కాపీని సచివాలయంలో రెవెన్యూ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి నవీన్ మిత్తల్ మంత్రి పొంగులేటికి అందజేశారు. ప్రజలకు మెరుగైన రెవెన్యూ సేవలు అందిస్తామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి పేర్కొన్నారు. చరిత్రాత్మక భూ భారతి చట్టాన్ని గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్‌వర్మ ఆమోదించడంతో వీలైనంత త్వరగా ఈ చట్టాన్ని అమల్లోకి తీసుకువచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి పొంగులేటి అధికారులను ఆదేశించారు. తెలంగాణ ప్రజానీకానికి మెరుగైన, సమగ్రమైన రెవెన్యూ సేవలను సత్వరమే అందించాలన్న ఆశయంతో భూ భారతి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేలా ఈ చట్టాన్ని రూపొందించామని పేర్కొన్నారు. ఇందులో పాలుపం చుకున్న ప్రతి ఒక్కరికీ మంత్రి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజలందరి అభిప్రాయాలను క్రోడీకరించి సామాన్యుల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా భూ భారతి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చినట్లు వివరించారు. ఈ చట్టానికి సంబంధించిన విధి విధానాలను రూపొందించడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అధికారులకు సూచించారు. డిసెంబర్ 20వ తేదీన భూభారతి బిల్లును తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఆమోదించిన విషయం తెలిసిందే. అనంతరం డిసెంబర్ 30వ తేదీన గవర్నర్ కార్యాలయానికి భూభారతి బిల్లు చేరింది. ఈరోజు భూభారతి చట్టానికి ఆమోదం తెలుపుతూ గవర్నర్ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. దీంతో త్వరలోనే భూభారతి మార్గదర్శకాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేయనుంది. మార్గదర్శకాలపై సర్కార్ కసరత్తు చేస్తోంది. ఆర్వోఆర్ - 2020 వల్ల ఎదుర్కొన్నారని అన్నారు.

13 నుంచి సిఎం రేవంత్ విదేశీ పర్యటన

అనుమతించిన ఎసిబి కోర్టు

హైదరాబాద్,జనవరి9: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విదేశీ పర్యటనకు తెలంగాణ ఏసీబీ కోర్టు అనుమతి ఇచ్చింది. జనవరి 13 నుంచి 23 వరకు విదేశీ పర్యటనకు వెళ్లేందుకు కోర్టు అనుమతించింది. ఓటుకు నోటు కేసులో రేవంత్ రెడ్డి తన పాస్‌పోర్టును కోర్టుకు అప్పగించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలోనే విదేశీ పర్యటనకు అనుమతి ఇవ్వాలని ఏసీబీ కోర్టును అభ్యర్థించారు. బ్రిస్బేన్, దావోస్, ఆస్ట్రేలియా, సింగపూర్, స్విట్జర్లాండ్ పర్యటనలకు వెళ్లాల్సి ఉందని కోర్టుకు తెలిపారు. ఇందుకోసం ఆరు నెలల పాటు తన పాస్‌పోర్టు కోరారు.

ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మరోసారి ఎన్‌కౌంటర్

ముగ్గురు నక్సల్స్ హతం

ఛత్తీస్‌గఢ్, జనవరి 9 : ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మరోసారి ఎన్‌కౌంటర్ చోటు చేసుకుంది. సుక్మా జిల్లాలో బీజాపూర్ సరిహద్దు వద్ద భద్రతా బలగాలు, నక్సలైట్ల కు మధ్య గురువారం ఎదురుకాల్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. భద్రతా సిబ్బంది గురువారం ఉదయం సుక్మా-బీజాపూర్ సరిహద్దులోని అటవీప్రాంతంలో నక్సలైట్ వ్యతిరేక ఆపరేషన్ చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో అక్కడ ఎన్‌కౌంటర్ చోటు చేసుకుంది. ఈ ఘటనలో ముగ్గురు నక్సలైట్లు హతమయ్యారు. ప్రస్తుతం ఆ ప్రాంతంలో సెర్చ్ ఆపరేషన్ కొనసాగుతున్నట్లు సుక్మా ఎస్పీ కిరణ్ చావన్ తెలిపారు. కాగా, మూడు రోజుల క్రితం ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో మావోయిస్టులు దుశ్చర్యకు పాల్పడిన విషయం తెలిసిందే. జవాన్ల వాహనాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని మావోయిస్టులకు పేలుళ్లకు పాల్పడ్డారు. బీజాపూర్ జిల్లా భేద్రే కుట్రు రహదారిలో ఐఈడీ పేలుళ్లకు మావోయిస్టులు పాల్పడ్డారు.

తొక్కిసలాట ఘటనపై మంత్రుల విచారం

ఆస్పత్రిలో క్షతగాత్రులకు పరామర్శలు

మృతుల కుటుంబాలకు 25 లక్షల చొప్పున పరిహారం

తిరుపతి,జనవరి 9: తిరుపతి తొక్కిసలాట ఘటనపై రాష్ట్ర మంత్రులు దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. వైకుంఠ ఏకాదశికి ముందు ఇలాంటి ఘటన దురదృష్టకరమని మంత్రులు అన్నారు. తిరుపతి తొక్కిసలాటలో మృతిచెందిన వారికి ఏపీ ప్రభుత్వం ఎక్స్‌గ్రేషియా ప్రకటించింది. ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.25 లక్షల చొప్పున ఎక్స్‌గ్రేషియా ఇవ్వనున్నట్లు రెవెన్యూ మంత్రి అనగాని సత్య ప్రసాద్ తెలిపారు. క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యసేవలు అందిస్తామని మంత్రి వెల్లడించారు. తిరుపతి ఘటనలో మృతి చెందిన వారి కుటుంబసభ్యులను రుయా ఆస్పత్రి వద్ద రాష్ట్ర

మంత్రులు అనగాని సత్యప్రసాద్, వంగలపూడి అనిత, పార్థసారథి, ఆనం రామనాయణ రెడ్డి పరామర్శించారు. అనంతరం స్విమ్స్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న క్షతగాత్రులను మంత్రులు పరామర్శించారు. ఆపై మంత్రులు మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. బాధితులకు ప్రభుత్వం అండంగా ఉంటుందని మంత్రులు భరోసా ఇచ్చారు. ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.25 లక్షల పరిహారం ఇవ్వనున్నట్లు మంత్రి అనగాని తెలిపారు. హోంమంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ.. తిరుపతి ఘటనలో కుట్ర కోణం ఉందా? అనే కోణంలోనూ పరిశీలిస్తున్నామని అన్నారు. బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని స్పష్టం చేశారు. అలాగే బాధ్యతా రాహిత్యంగా పనిచేసిన వారిపై చర్యలు తప్పవని హోంమంత్రి అనిత హెచ్చరించారు. ఈ ఘటనలో మృతి వెల్లడించారు.

న్యూస్-9
సామాజిక అవసరం...సామాన్యుడి ఆయుధం
తెలుగు దినపత్రిక
www.news9-india.com
news9.india News9India_ news9telugudaily

చంద్రబాబు ప్రభుత్వ వైఫల్యం వల్లే తొక్కిసలాటలో ఆరుగురు మృతి : మాజీ మంత్రి అంబటి

అమరావతి : చంద్రబాబు ప్రభుత్వ వైఫల్యం వల్లే తిరుపతిలో జరిగిన తొక్కిసలాటలో ఆరుగురు మృతి చెందారని మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు ఆరోపించారు. చరిత్రలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా ఘోర ప్రమాదం జరిగిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. గురువారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఘటనలో ఆరుగురు చనిపోవడం బాధాకరమని అన్నారు. తక్షణమే విచారణ జరిపి బాధ్యులు ఏ స్థాయిలో ఉన్నా వారిపై చర్యలు తీసుకుంటేనే మరణించిన వారి ఆత్మలు శాంతిస్తాయని పేర్కొన్నారు. తిరుమల కొండపై వివాదాలు సృష్టించి, రాజకీయంగా వైసీపీని అణచివేసేందుకు టీటీడీ చైర్మన్ ఈవో , జేఈవో ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. వీరికి భక్తులకు సేవ చేయాలనే దృక్పథం లేదని విమర్శించారు. వైకుంఠ ఏకాదశి ఏర్పాట్లపై కిందిస్థాయి సిబ్బంది సూచనలు ఎందుకు తీసుకోలేదని ప్రశ్నించారు. అధికారుల తప్పిదం, మానవ లోపంతోనే తొక్కిసలాట జరిగిందని ఆరోపించారు. చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడికి దేవుడి మీద భక్తి లేదని, వైసీపీ మీద పూర్తిగా విషం చిమ్మటమే పనిగా పెట్టుకున్నారని విమర్శించారు. కొండ మీద రాజకీయాలు చేసి జగన్‌ను అడ్డుకునే ప్రయత్నాలే చేశారని ఆరోపించారు. కొండ మీద పాపాలు, ద్వేషాలు కొనసాగితే ఇలాంటి ప్రమాదాలే జరుగుతాయని అన్నారు. ఎస్పీ సుబ్బారాయుడు తెలుగుదేశం పార్టీ సేవలో ఉన్నారని ఆరోపించారు. సనాతన ధర్మాన్ని కాపాడే యోధుడిగా చెప్పుకుంటున్న పవన్ కల్యాణ్ ఈ ఘటనపై ఏం సమాధానం చెప్తారని అన్నారు.

రాజేంద్రనగర్‌లో కూలిన సెంట్రింగ్ స్లాబ్.. 8 మంది కార్మికులకు తీవ్ర గాయాలు..!

హైదరాబాద్ : రాజేంద్రనగర్ పరిధిలోని బండ్లగూడ జాగీర్‌లో గురువారం మధ్యాహ్నం ఘోరం జరిగింది. నిర్మాణంలో ఉన్న ఓ భవనం వద్ద సెంట్రింగ్ స్లాబ్ ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోయింది. స్లాబ్ కింద ఉన్న 8 మంది కార్మికులకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ఈ ప్రమాద ఘటనతో స్థానికులు, ఇతర కార్మికులు అప్రమత్తమయ్యారు. సెంట్రింగ్ కింద ఉన్న కార్మికులను బయటకు లాగారు. గాయపడ్డ కార్మికులను చికిత్స నిమిత్తం సమీప ఆస్పత్రికి తరలించారు. క్షతగాత్రుల్లో పలువురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ లోపు పోలీసులు డీఆర్ఎఫ్ బృందాలతో ఘటనాస్థలానికి చేరుకున్నారు. కుప్పకూలిన సెంట్రింగ్‌ను డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు పక్కకు తొలగించాయి. బండ్లగూడ జాగీర్ మున్సిపల్ అధికారులు కూడా ఘటనాస్థలాన్ని పరిశీలించారు. ఈ భవనాన్ని నిర్మిస్తున్న బిల్డర్‌పై కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

అలా అయితే.. 'ఇండియా' కూటమి పొత్తును ముగించండి: ఒమర్ అబ్దుల్లా

న్యూఢిల్లీ: జమ్ముకశ్మీర్ సీఎం ఒమర్ అబ్దుల్లా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. కేవలం పార్లమెంట్ ఎన్నికల వరకే అయితే 'ఇండియా' కూటమి పొత్తును ముగించాలని సూచించారు. ఆ కూటమికి నాయకత్వం, ఎజెండా వంటివి ఏమీ లేకపోవడాన్ని ఆయన విమర్శించారు. 'ఇండియా' కూటమిలో భాగమైన ఆప్, కాంగ్రెస్ ఢిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విడివిడిగా పోటీ చేయడంపై గురువారం మీడియా అడిగిన ప్రశ్నకు ఒమర్ అబ్దుల్లా సమాధానమిచ్చారు. 'దీని గురించి నేను ఏమీ చెప్పలేను. ఎందుకంటే ఢిల్లీ ఎన్నికలతో మాకు సంబంధం లేదు. ఆప్, కాంగ్రెస్, క్షేత్రస్థాయిలో ఉన్న ఇతర పార్టీలు బీజేపీని ఎలా ఎదుర్కోవాలో నిర్ణయించుకోవాలి' అని అన్నారు. కాగా, తనకు తెలిసినంత వరకు 'ఇండియా' బ్లాక్‌కు ఎలాంటి కాలపరిమితి లేదని ఒమర్ అబ్దుల్లా తెలిపారు. అయితే దురదృష్టవశాత్తు కూటమి సమావేశాన్ని నిర్వహించడం లేదని చెప్పారు. దీంతో కూటమి నాయకత్వం, ఎజెండా, ఉనికి గురించి తనకు స్పష్టత లేదని అన్నారు. 'అది (ఇండియా బ్లాక్) కేవలం పార్లమెంట్ ఎన్నికల కోసమే అయితే వారు కూటమిని ముగించాలి' అని సూచించారు.

నెల రోజుల పాటు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించడంపై నిషేధం : రాచకొండ సీపీ

హైదరాబాద్ : రాచకొండ పోలీసు కమిషనరేట్ పరిధిలో మందు బాబులపై పోలీసులు ఆంక్షలు విధించారు. నెల రోజుల పాటు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించడంపై నిషేధం విధిస్తున్నట్లు సీపీ సుధీర్ బాబు ప్రకటించారు. ఈ నిషేధం జనవరి 11 నుంచి ఫిబ్రవరి 10వ తేదీ వరకు అమల్లో ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ ఆంక్షలను ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని సీపీ హెచ్చరించారు. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించే వారితో మహిళలు, మరి ముఖ్యంగా పిల్లలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందని సీపీ సుధీర్ బాబు తెలిపారు. మహిళలతో అసభ్యంగా ప్రవర్తిస్తూ, వారిని మందుబాబులు మానసికంగా వేధిస్తున్నట్లు తమకు ఫిర్యాదులు అందాయన్నారు. మందుబాబుల చేష్టల వల్ల వాహనదారులు కూడా ఇబ్బందులు పడుతున్నట్లు తెలిసిందన్నారు. కొంతమంది వ్యక్తులు బహిరంగ ప్రదేశాల్లోనే మద్యం సేవించి, సైకోల్లా ప్రవర్తిస్తూ మహిళలు, పిల్లల్లో భయాందోళన కలిగిస్తున్నారని సీపీ పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో మహిళలు, పిల్లలకు భద్రత కల్పించాలనే ఉద్దేశంతోనే నెల రోజుల పాటు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించడంపై నిషేధం విధిస్తున్నట్లు సీపీ సుధీర్ బాబు తెలిపారు.

ఈ నెలలోనే ఉమ్మడి పౌర స్మృతి అమలు చేస్తాం : ఉత్తరాఖండ్ సీఎం

బరేలీ: ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రంలో ఈ నెల నుంచే ఉమ్మడి పౌర స్మృతి అమలు కానున్నది. ఈ విషయాన్ని ఆ రాష్ట్ర సీఎం పుష్కర్ సింగ్ ధామి తెలిపారు. యూపీలోని బరేలీలో జరినగి ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆయన మాట్లాడారు. 29వ ఉత్తరయాని మేళాను సీఎం ధామి ప్రారంభించారు. 2024, ఫిబ్రవరి ఏడవ తేదీన ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రం ఉమ్మడి పౌర స్మృతి బిల్లును పాస్ చేసింది. ఆ బిల్లుకు రాష్ట్రపతి ఆమోదం వెంటనే దక్కింది. ఆ తర్వాత మార్చి 12, 2024లో నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు.

ఉమ్మడి పౌర స్మృతి 2024 చట్టాన్ని రూపొందించారు. జనవరి 2025 నుంచి ఆ చట్టాన్ని పూర్తిగా అమలు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. యూసీసీ అమలు కోసం ప్రత్యేక పోర్టల్, మొబైల్ యాప్ డెవలప్ చేశారు. మహిళలు, పిల్లల సాధికారతే లక్ష్యంగా యూసీసీ అమలు ఉంటుందని సీఎం ధామి గతంలో తెలిపారు.

చలికి పెరుగు సరిగా తోడుకోవట్లేదా.. ఈ సింపుల్ టిప్స్‌తో సమస్యకు చెక్..!

హైదరాబాద్ : భోజనంలో ఎన్ని రకాల వెరైటీలు ఉన్నాసరే చివరలో కొద్దిగా పెరుగుతో తింటేనే సంతృప్తి కలుగుతుంది. అందుకే చాలామంది తాము తినే భోజనంలో కచ్చితంగా పెరుగు ఉండేలా చూసుకుంటారు. అయితే చలికాలం వచ్చిందంటే పెరుగు తోడుకోవడం సమస్యగా మారుతుంది. పెరుగు సరిగా గడ్డకట్టకుండా పాలుపాలుగానే ఉండిపోతుంది. తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలే ఇందుకు కారణం. అయితే కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ పాటిస్తే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆ టిప్స్?ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం..సాధారణంగా పెరుగు తోడుకోవాలంటే గది ఉష్ణోగ్రత 37 నుంచి 45 డిగ్రీల మధ్య ఉండాలి. కానీ చలికాలంలో ఈ స్థాయిలో ఉష్ణోగ్రతలు ఉండవు. అందుకే ఆ వెచ్చదనాన్ని కలిగించడానికి మనమే బయటి నుంచి ఏర్పాట్లు చేయాల్సి ఉంటుంది. అందుకోసం పెరుగు తోడుపెట్టిన తర్వాత ఆ పాత్రని ఒక దళసరి వస్త్రంతో చుట్టాలి. ఆపై గాలి లోపలికి చొరబడకుండా పాత్ర మీద మూత పెట్టాలి. పాత్రను చలిగాలి తగిలేచోట పెట్టకుండా కాస్త వెచ్చగా ఉండే ప్రదేశంలో పెట్టాలి. అప్పుడే పెరుగు గట్టిగా తోడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఇంట్లో ఓవెన్ ఉన్నవారు ఆ ఓవెన్‌ను ఒక రెండు నిమిషాలపాటు 180 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వద్ద వేడిచేసి ఆఫ్ చేయండి. ఇప్పుడు అందులో పెరుగు తోడేసిన పాత్రను 6 నుంచి 7 గంటలు లేదా రాత్రంతా ఉంచండి. ఉదయం లేచేసరికి గడ్డ పెరుగు రెడీగా ఉంటుంది. పైగా రుచికరంగా కూడా తయారవుతుంది. బియ్యం డబ్బా కూడా పెరుగు గట్టిగా తోడుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. పెరుగు తోడేసిన పాత్రను బియ్యం డబ్బాలో పెడితే ఆ వెచ్చదనానికి పెరుగు గట్టిగా తోడుకుంటుంది. పెరుగు తోడుపెట్టిన పాత్రను థర్మాకోల్‌తో చేసిన పెట్టెలో పెట్టినా వెచ్చగా ఉంటుంది. కాబట్టి పెరుగు గట్టిగా తోడుకుంటుంది.

పెరుగు నాణ్యతపెరుగు గట్టిగా, చిక్కగా, కమ్మగా ఉండాలంటే మనం తోడుకు ఉపయోగించే పెరుగు కూడా నాణ్యమైనదై ఉండాలట. పెరుగు తోడుపెట్టడానికి ఉపయోగించే పాలు కూడా నాణ్యమైనవే అయి ఉండాలి. పాలతో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండి పలుచగా ఉంటే ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా అది గట్టిగా తోడుకోదు. కాబట్టి పాలు చిక్కగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. పాలల్లో తోడు కోసం పెరుగు వేసేముందు అవి గోరువెచ్చగా ఉన్నాయో.. లేదో చెక్ చేసుకోవాలి. మరీ వేడిగా ఉన్న పాలల్లో తోడు వేస్తే అది అంత చిక్కగా, కమ్మగా ఉండకపోవచ్చు. పైగా పెరుగు కాస్త జిగురుగా, నీళ్లలా కూడా అనిపించే అవకాశం ఉంది.

బీఈ స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్‌ను ప్రారంభించిన దాట్ల ఫౌండేషన్

హైదరాబాద్: గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్, తెలంగాణ సర్కార్ అనుసంధానంతో.. డాక్టర్ విజయ్‌కుమార్ దాట్ల ఫౌండేషన్, బయోలాజికల్ ఈ లిమిటెడ్ సంస్థ కలిసి.. నగరంలోని బొల్లారంలో స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్‌ను ప్రారంభించింది. నిరుద్యోగ యువతతో పాటు ఇతరుల్లో నైపుణ్యాభివృద్ధి లక్ష్యంగా స్కిల్ సెంటర్ పనిచేయనున్నది. ఈ నైపుణ్య శిక్షణా కేంద్రంలో పరిశ్రమల సంబంధిత శిక్షణా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తారు. సమగ్రమైన జీవనోపాధి కల్పించే రీతిలో వ్యక్తులను తీర్చిదిద్దనున్నారు. ఫార్మా, టైలరింగ్, ఫ్యాషన్ డిజైన్, బ్యూటీ అండ్ వెల్‌నెస్, డిజిటల్ కమ్యూనికేష, రిటేలింగ్ లాంటి రంగాల్లో స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ శిక్షణ ఇవ్వనున్నది. స్థానిక యువత శిక్షణ కోసం తమ పేర్లను నమోదు చేసుకోవచ్చు. ప్రతి శిక్షణా కార్యక్రమం మూడు నెలల పాటు ఉంటుంది. శిక్షణ పొందిన, సర్టిఫైడ్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్లు.. ఇక్కడ శిక్షణ ఇస్తారు. ఇక వొకేషనల్ కోర్సులకు కోసం ప్రత్యేకమైన విద్యార్హతలు ఏమీ అవసరం లేదు. కానీ ఇండస్ట్రియల్ కోర్సుల్లో శిక్షణ పొందాలంటే మాత్రం .. పది లేదా ఐటీఐ, డిప్లమా, గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి అయి ఉండాలి. పిల్లలు ఉన్న తల్లులు కూడా ఇక్కడ శిక్షణ పొందేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. నైపుణ్యాభివృద్ధి ద్వారా సమాజాభివృద్ధి సాధించాలన్న తమ అంకితభావానికి ఈ కేంద్రం ఓ గీటురాయి అవుతుందని డాక్టర్ విజయ్ కుమార్ దాట్ల ఫౌండేషన్ మేనేజింగ్ ట్రస్టీ డాక్టర్ త్రిశన్య రాజు తెలిపారు. స్కిల్ డెవలప్మెంట్ ద్వారా సమాజ సాధికారత సాధించడం మార్పు వైపు ప్రయాణం అవుతుందని, ఇది కేవలం మిషన్ మాత్రమే కాదు అన్నారు. నిరుద్యోగ యువతలోని సామర్థ్యాన్ని.. బీఈ సిల్క్ సెంటర్ ద్వారా ..ఓ అవకాశంగా మార్చి, సమగ్ర అభివృద్ధి దిశగా, బంగారు భవిష్యత్తును అందించేలా మార్చనున్నట్లు చెప్పారు. ఖాళీగా ఉన్న జీహెచ్ఎంసీ మోడల్ మార్కెట్ బిల్డింగ్‌ను .. బీఈ స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్‌గా దాట్ల ఫౌండేషన్ మార్చింది. వీటిల్లో క్లాస్ రూమ్‌లు, క్యాంటీన్, కౌన్సిలింగ్ రూమ్, ఫార్మా ట్రైనింగ్ ల్యాబ్‌లు, 16 సీట్ల కంప్యూటర్ ల్యాబ్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి ఈ సెంటర్‌లో సుమారు 180 మంది అభ్యర్థులకు శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు. ప్రతి ఏడాది దాదాపు 720 మంది వరకు ఇక్కడ శిక్షణ పొందే అవకాశం ఉన్నది. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో బీఈ డైరెక్టర్ ఇదిరా పీ రాజు, లైఫ్ సైన్సెస్ సెక్టార్ స్కిల్ పాల్గొన్నారు.

ట్రెండింగులో 'లొట్ట పీసు'.. ఇంతకీ దాని అర్థం తెలుసా..!

హైదరాబాద్ : తాజాగా భారతీయ రాష్ట్ర సమితి వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కూడా ఈ పదాన్ని వినియోగించారు. 'లొట్ట పీసు యవ్వారాలు మాకొద్దండి' ఇటువంటి మాటలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా ఎక్కువగా వింటుంటాం. పనికిరాని మాటలు, పనులు, ఉపయోగం లేని యవ్వారాలను ఉద్దేశించి ఈ తరహా వ్యాఖ్యలు చాలామంది చేస్తుంటారు. తాజాగా భారతీయ రాష్ట్ర సమితి వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కూడా ఈ పదాన్ని వినియోగించారు. తనపై ఈ రేస్ కార్ వ్యవహారంలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కేసు పెట్టడాన్ని ఉద్దేశించి ఈ పదాన్ని వినియోగించారు. అదో లొట్ట పీసు కేసు అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. దీంతో అసలు లొట్టపీసు పదానికి అర్థం ఏంటి అన్నదానిపై తెలంగాణలో చర్చ మొదలైంది. అదే సమయంలో ఇంటర్నెట్లో కూడా ఈ పదం గురించి సెర్చ్ చేసే వారి సంఖ్య పెరిగింది. అసలు లొట్ట పీసు అన్న పదాన్ని ఎందుకోసం వాడుతారు అన్నదానని చాలామంది ఇంటర్నెట్లో సెర్చ్ చేశారు. ఎక్కువమంది దీని గురించి సెర్చ్ చేస్తుండడంతో ఈ పదం ప్రస్తుతం ట్రెండింగ్లోకి వచ్చింది. లొట్ట పీసు అంటే ఏమిటి అనే అర్థాన్ని చాలామంది వెతుకుతున్నారు. లొట్ట పీసు అనేది ఒక మొక్క పేరు. ఇది కాలువలు, కుంటలు, చెరువుల్లో పెరుగుతుంది. దీని కాండం తెల్లని పూతతో లొట్ట (లోపల ఖాళీ, డొల్ల)గా ఉంటుంది. అందుకే దీనిని లొట్ట పీసు అని అంటుంటారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఈ మొక్క గురించి తెలిసిన వారికి దీని గురించి శ్రద్ధగా చెప్పాల్సిన అవసరం ఉండదు. పసలేని మాటలు, వ్యవహారాల గురించి చర్చకు వచ్చినప్పుడు లొట్ట పీసు అనే సందర్భానుసారంగా పదాన్ని వాడుతుంటారు. తెలంగాణలో కూడా ఈ పదం చాలా మందికి తెలుసు. కానీ కేటీఆర్ మీడియా ముఖంగా మాట్లాడుతూ తొలిసారి ఈ పదాన్ని వినియోగించడంతో పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతోంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ఎంతో మంది ప్రజలు కేటీఆర్ ఈ మాట అన్న తర్వాత ముసి ముసి నవ్వులు నవ్వుకున్నారు. భలే మాట అన్నాడంటూ ఎంతోమంది వ్యాఖ్యానించారు. అయితే దీని అర్థం తెలియని ఎంతో మంది మాత్రం ఏమిటా అంటూ ఇంటర్నెట్లో వెతకడం ప్రారంభించారు. ఇంటర్నెట్లో సెర్చ్ చేసే వారి సంఖ్య పెరగడంతో ఒక్కసారిగా ఈ పదం ట్రెండింగ్‌లోకి వచ్చింది.

ఆ కార్చిచ్చులో అధ్యక్షుడి కుమారుడి ఇల్లూ బూడిద

అమెరికా: తాజాగా లాస్ ఏంజెలస్ కార్చిచ్చులో బైడెన్ కుమారుడు హంటర్ బైడెన్ నివాసం సైతం కాలి బూడిదైంది. అగ్రరాజ్యం అమెరికాను భయపెట్టే నేచర్ డిజాస్టర్స్ లో తుఫాన్లు, కార్చిచ్చు ప్రధానమైనవి. దాదాపు 20 నెలల కిందట అమెరికా, కెనడాలను కార్చిచ్చు చుట్టుముట్టింది. నెలల తరబడి మంటలు అదుపులోకి రాలేదు. పెద్ద దేశాలు కావడం, జనాభా తక్కువగా ఉండడం, అటవీ విస్తీర్ణం అధికంగా ఉండడం తదితర కారణాలు దీని వెనుక ఉన్నాయి. కాగా, తాజాగా అమెరిక-లోని లాస్ ఏంజెలెస్ కార్చిచ్చు బారిన పడింది. నిప్పు ముందు ఎంతటి వారైనా..అగ్గి రాజుకుంటే అంతా బుగ్గే.. దానికి ఎవరైనా ఒకటే. ఇప్పుడు లాస్ ఏంజెలెస్ లో అదే జరుగుతోంది. చుట్టుముట్టిన కార్చిచ్చు నుంచి బయటకు రావడం ఎలాగో తెలియడం లేదు. వేలాది ఎకరాల్లోని చెట్లు, విలాసవంతమైన ఇళ్లు అగ్నికి ఆహుతి అవుతున్నాయి. పరిస్థితి ఎంతదాకా వెళ్లిందంటే హాలీవుడ్ సినీ పరిశ్రమనూ సెగలు తాకుతున్నాయి. హంటర్ ఇల్లు చిక్కిందిమరికొద్ది రోజుల్లో అమెరికా అధ్యక్ష పదవి నుంచి దిగిపోనున్నారు జో బైడెన్. జనవరి 20న ఆయన స్థానంలో ట్రంప్ అధ్యక్షుడిగా రానున్నారు. తాజాగా లాస్ ఏంజెలస్ కార్చిచ్చులో బైడెన్ కుమారుడు హంటర్ బైడెన్ నివాసం సైతం కాలి బూడిదైంది. ఈయన నివాసం మాలిబులో ఉంది. ఇక్కడ మంటల తీవ్రత ఎంతగా ఉందంటే.. హంటర్ బైడెన్ ఇంటి ఎదుట నిలిపిన కారు సైతం కాలిపోయిందట. అయితే, బైడెన్ కు మాత్రం కుమారుడి నివాసం దగ్ధం అయిన సంగతి తెలియదట.

వైబ్ కావాలంటే కల్లు, మాంసం దుకాణం పెట్టుకో.. రేవంత్, దిల్ రాజుపై బీఆర్ఎస్ నేతల ఆగ్రహం

అమరావతి :సినిమా టికెట్ల రేట్ల పెంపు, బెనిఫిట్ షోలపై అసెంబ్లీ వేదికగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన ప్రకటనపై.. నిన్న తీసుకున్న నిర్ణయంపై వారు నిలదీశారు. అసెంబ్లీ వేదికగా చేసిన ప్రకటన ఉత్తదేనంటూ విమర్శలు చేశారు.తెలంగాణ ప్రభుత్వంపై, సినీ నిర్మాత దిల్ రాజుపై బీఆర్ఎస్ నేతలు ఫైర్ అయ్యారు. సినిమా టికెట్ల రేట్ల పెంపు, బెనిఫిట్ షోలపై అసెంబ్లీ వేదికగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన ప్రకటనపై.. నిన్న తీసుకున్న నిర్ణయంపై వారు నిలదీశారు. అసెంబ్లీ వేదికగా చేసిన ప్రకటన ఉత్తదేనంటూ విమర్శలు చేశారు.తెలంగాణలో విడుదల చేస్తున్న గేమ్ చేంజర్ సినిమాకు మినహాయింపులు ఇవ్వడం వెనుక మతలబు ఏమిటని బీఆర్ఎస్ నాయకుడు, మానకొండూరు నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి బాలకిషన్ ప్రశ్నించారు. తెలంగాణలో సినిమా టికెట్ల పెంపు ఉండదని, బెనిఫిట్ షోలకు అనుమతి ఇవ్వబోమని అసెంబ్లీ సాక్షిగా చెప్పిన రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పుడు ఎఫ్డిసి చైర్మన్ దిల్ రాజు నిర్మాతగా ఉన్న సినిమాకు ఎలా ప్రత్యేక మినహాయింపులు ఇస్తారని ప్రశ్నించారు. ఆరు గ్యారంటీలపై మాట తప్పినట్టే సినిమా టికెట్ల రేట్లు పెంపుపైనా ముఖ్యమంత్రి మాట తప్పారన్నారు. మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి బెనిఫిట్ షోలపై అసెంబ్లీని తప్పుదోవ పట్టించారన్నారు. ప్రశ్నిస్తున్న ప్రతిపక్ష

నేతలపై కేసులు పెట్టడం తప్ప రేవంత్‌కి ఏది చేతకావడం లేదని విమర్శి ంచారు. అన్నింటిపై రేవంత్ యూటర్న్ తీసుకుంటున్నారని, ప్రజలు బుద్ధి చెప్పే రోజు దగ్గరలోనే ఉందన్నారు.మరో నేత, ఎమ్మెల్సీ దేశపతి శ్రీనివాస్ సైతం స్పందించారు. ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజుపై ఎమ్మెల్సీ దేశపతి శ్రీనివాస్ తీవ్ర ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ కల్చర్‌ను అవమానించేలా దిల్ రాజ్ వ్యవహరించారంటూ అసహనం వ్యక్తం చేశారు. గురువారం మధ్యాహ్నం మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన దిల్ రాజ్ వ్యవహార శైలిపై రగిలిపోయారు. దిల్ రాజ్ అనే వ్యక్తి తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఎప్పుడూ పాల్గొనలేదని, ఉద్యమంలో కలిసి వచ్చిన వ్యక్తి కూడా కాదని స్పష్టం చేశారు.తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఒక్కరోజు కూడా ఇక్కడి ప్రజలకు అండదండగా నిలవలేదన్నారు. అటువంటి వ్యక్తి తాజాగా నిజామాబాదులో మాట్లాడుతూ తెలంగాణ కల్చర్ ను అవమానించేలా వ్యవహరించారని పేర్కొన్నారు. గేమ్ చేంజర్ సినిమా విడుదల నేపథ్యంలో ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణలో వైబ్ రావడం లేదంటూ చేసిన వ్యాఖ్యలపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ఆంధ్రాలో సినిమాలు విడుదల చేస్తే వైబ్ ఉంటోందని, తెలంగాణలో విడుదల చేసే సినిమాలకు వైబ్ ఉండడం లేదంటూ వ్యాఖ్యానించడం తెలంగాణ కల్చర్ ను అవమానించడమేనని దేశపతి శ్రీనివాస్ ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేశారు.తెలంగాణలో విడుదల చేసే సినిమాలకు వైబ్ లేకపోతే ఇక్కడ విడుదల చేయడం మానుకోవాలని హితవు పలికారు. వైబ్ కావాలంటే కల్లు, మాంసం దుకాణం పెట్టుకోవాలని ఎమ్మెల్సీ సూచించారు. తెలంగాణలో సినిమా వ్యాపారం మానుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని పట్టుకుని టికెట్ల రేట్లు పెంచుకోవడానికి అనుకూలంగా ఆర్డర్ ఎందుకు తెచ్చుకున్నావ్ అంటూ దేశపతి శ్రీనివాస్ నిలదీశారు. ఈ తర హా వ్యాఖ్యలు మానుకోవాలని లేకపోతే తీవ్ర పరిణామాలను ఎద ుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రెండు నాలుకల ధోరణి మరోసారి బయటపడిందని వ్యాఖ్యానించారు.

వాటి కోసం మరో రెండేళ్లు వెయిట్ చేయాల్సిందే

హైదరాబాద్ : అంతకంతకూ పెరుగుతున్న రద్దీకి అనుగుణంగా అదనపు కోచ్ లను సమకూర్చుకోవటానికి మరింత కాలం పట్టనుంది. దీనికి సంబంధించిన ఆసక్తికర అంశాలు తాజాగా వెలుగు చూశాయి.అంతకంతకూ పెరుగుతున్న రద్దీకి అనుగుణంగా అదనపు కోచ్ లను సమకూర్చుకోవటానికి మరింత కాలం పట్టనుంది. దీనికి సంబంధించిన ఆసక్తికర అంశాలు తాజాగా వెలుగు చూశాయి. హైదరాబాద్ మెట్రోలో ఇప్పటివరకు నడుస్తున్న రూట్లలో అత్యధిక సంఖ్యలో ప్రయాణికులు ప్రయాణిస్తున్న మార్గం అమీర్ పేట – రాయదుర్గం మెట్రో స్టేషన్. ఈ రెండు స్టేషన్ల మధ్య రోజుకు సగటున 5 లక్షల మంది ప్రయాణికులు ప్రయాణిస్తున్నారు. మరి.. ముఖ్యంగా ఉదయం..సాయంత్రం వేళలో ఈ రద్దీ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది.ట్రైన్ లోపల కాలుపెట్టలేనంతగా రద్దీ ఉంటోంది. దీంతో.. ఈ మార్గంలో రద్దీ వేళలో అదనపు బోగీలు ఏర్పాటు చేయాలన్న డిమాండ్ ఎప్పటి నుంచో

వస్తోంది. దీనిపై మెట్రో అధికారులుఇప్పటివరకు అధికారికంగా మాట్లాడింది లేదు. తాజాగా నిర్వహించిన ఒక కార్యక్రమంలో అదనపు బోగీల గురించి ఎల్ అండ్ టీ అధికారులతో పాటు మెట్రో అధికారులను ప్రశ్నించగా.. అసలు విషయాన్ని చెప్పుకొచ్చారు. ప్రస్తుతం నడుపుతున్న కోచ్ లను అప్పట్లో దక్షిణ కొరియా నుంచి హ్యుందాయ్ రోటెమ్ సంస్థ సరఫరా చేసింది. ఆ కోచ్ లనే నడుపుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సంస్థ భారత్ కు కోచ్ లను తయారు చేయటం లేదు. మరోవైపు.. దేశీయంగా డెవలప్ చేసిన కోచ్ లను తీసుకురావటానికి కనీసం పద్దెనిమిది నెలల సమయం పడుతుంది. నాగపూర్.. పుణె నుంచి లీజు పద్దతిలో కోచ్ లను తీసుకురావాలని భావించినా.. అందుకు పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేవు.దీంతో.. దేశీయంగా తయారుచేసే కోచ్ లను తీసుకురావాలన్నా.. వాటికి ఆర్డర్ ఇచ్చి.. అవి తయారై.. పట్టాల మీదకు ఎక్కే సరికి 18 నెలల పడుతుందని చెబుతున్నారు. దీంతో.. ఇప్పటికిప్పుడు కోచ్ లకు ఆర్డర్ ఇచ్చినా.. అవి అందుబాటులోకి వచ్చేసరికి రెండేళ్లు పడుతుందని అంటున్నారు. మరోవైపు ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో కిందా మీదా పడుతున్న ఎల్ అండ్ టీని ప్రభుత్వం ఆదుకుంటే తమ సమస్యల నుంచి గట్టెక్కేందుకు వీలవుతుందని చెబుతున్నారు. మొత్తంగా ప్రయాణికుల ఇబ్బందుల్ని గుర్తించి తీసుకుంటే తప్పించి.

హిజాబ్ ధరించాలన్నందుకు ఆమె ఏం చేసిందో తెలిస్తే షాక్

హైదరాబాద్ : 'హిజాబ్' విషయంలో ముస్లిం దేశాలు ఎంత కఠినంగా ఉంటాయో తెలిసిందే.'హిజాబ్' విషయంలో ముస్లిం దేశాలు ఎంత కఠినంగా ఉంటాయో తెలిసిందే. మహిళల హక్కుల గురించి మాట్లాడేవారు.. సమానత్వం గురించి లెక్చర్లు ఇచ్చేవారు.. హిజాబ్ విషయంలో మహిళలకు స్వేచ్ఛ లేకుండా చేస్తునన వైనంపై గళం విప్పేందుకు ప్రయత్నించరు. అంతేకాదు.. హిజాబ్ ధరించని మహిళల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరిస్తూ.. కఠిన శిక్షలకు తెగపబడటం కనిపిస్తుంది. ఇప్పటికే హిజాబ్ కు వ్యతిరేకంగా కొన్ని దేశాల్లో జరుగుతున్న పోరాటాలకు ఆశించినంత మద్దతు లభించని దుస్థితి.హిజాబ్ విషయంలో ముస్లిం దేశాల ప్రభుత్వాలు సైతం మహిళలకు వ్యతిరేకంగా ఉండటం గమనార్హం. హిజాబ్ ను వ్యతిరేకించే మహిళలపై చర్యలకు మోరల్ పోలీసింగ్ చేపట్టటం.. దీనిపై ఇరాన్ మహిళలు గళం విప్పి పెద్ద ఎత్తున పోరాటాలు చేసిన పరిస్థితి. ఇలాంటి చైతన్య గొంతుల్ని అదిమేసేందుకు ప్రభుత్వాలు ఎంత కఠినంగా వ్యవహరిస్తున్నాయో.. ఇటీవల చోటు చేసుకుంటున్న పరిణామాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. తాజాగా అలాంటి ఉదంతమే ఒకటి ఇరాన్ లో చోటు చేసుకుంది.పబ్లిక్ ప్లేస్ లో ఒక మహిళను హిజాబ్ ధరించాలని ఒక మతపెద్ద ఒత్తిడి చేశారు. దీంతో తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురైన సదరు మహిళ.. సదరు మతపెద్ద వెంట పడటమే కాదు..ఆయన తలపై ఉన్న పాగాను లాగేసి.. హిజాబ్ తరహాలో తలకు చుట్టుకొంది. ఈ సందర్భంగా తన ఆగ్రహాన్ని దాచుకోకుండా ఆమె ఓపెన్ గా వ్యక్తం చేసింది. అంతేకాదు.. ఇప్పుడు మీ గౌరవం ఏమైంది? నా భర్తను మీరేం చేశారు? అంటూ ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ కనిపించారు. ఉదంతం ఇరాన్ రాజధాని మెహ్రాబాద్ ఎయిర్ పోర్టులో చోటు చేసుకుంది.ఈ ఉదంతాన్ని ఒక మహిళా జర్నలిస్టు వీడియో తీసి పోస్టు చేశారు. మత పెద్దలు తాము ధరించే తలపాగాలు పవిత్రమైనవిగా.. అవే తమ గౌరవానికి చిహ్నంగా..వాటిని ఎవరూ తాక కూడదన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తారు.కానీ.. సదరు మహిళ తన నిరసనతో ఆ మతపెద్దకు దిమ్మ తిరిగే షాకిచ్చిందని చెప్పాలి.లింగ వివక్షపై పోరాటంలో అలిసిపోయిన ఇరాన్ మహిళలు.. ఇప్పుడు కోపంతో ఎంతకైనా తెగించేందుకు సిద్ధమన్న విషయం తాజా ఉదంతం స్పష్టం చేస్తుందని చెప్పాలి.ఈ ఉదంతంపై ఇరాన్ కు చెందిన ఒక మీడియా సంస్థ మాత్రం.. ఆందోళన చేసిన మహిళకు మతిస్థిమితం సరిగా లేదని పేర్కొంది. ఆమెను అదుపులోకి తీసుకున్న సిబ్బంది తర్వాత వదిలేసినట్లుగా పేర్కొన్నారు. అయితే.. సదరు మహిళకు నెటిజన్లు మాత్రం ఆమె పక్షాన నిలిచారు. హక్కుల కోసం పోరాటే అనేక మంది మహిళలకు ఆమె ప్రతినిధిలా కనిపించినట్లుగా చెబుతున్నారు. గడిచిన కొంతకాలంగా ఇరాన్ లో హిజాబ్ సంస్క్రతికి వ్యతిరేకంగా పలువురు మహిళలు గళం విప్పుతున్నారు. నిరసనలు చేపడుతున్నారు. అయితే.. ప్రభుత్వాలు మాత్రం ఈ నిరసనల్ని కఠినంగా అణిచి వేస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే రెండు నెలల క్రితం హిజాబ్ వ్యతిరేక ఆందోళనలతో ఇరాన్ అట్టుడికిపోయింది. చివరకు హిజాబ్ ను రద్దుచేసినప్పటికి.. ఏడాది క్రితం మళ్లీత అమల్లోకి వచ్చింది. దీనిపై మహిళలు ఎంత పెద్దగా నిరసనలు చేపట్టినా.

అర్జెంట్... ఏపీ పోలీసుల సీరియస్ హెచ్చరిక!

తిరుపతి:ఇదే సమయంలో మృతులకు రూ.25 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించింది ఏపీ ప్రభుత్వం.
తిరుపతిలోని వైకుంఠ ద్వార దర్శన టోకెన్ల కేంద్రాల వద్ద తొక్కిసలాట జరిగి పెనువిషాదం చోటు చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు మృతి చెందగా.. పదుల సంఖ్యలో క్షతగాత్రులు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ ఘటనపై సీఎం సీరియస్ గా రియాక్ట్ అయ్యారు. ఇదే సమయంలో మృతులకు రూ.25 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రకటించింది ఏపీ ప్రభుత్వం.
మరోపక్క... మృతులకు 2 కోట్ల రూపాయల వరకూ ఎక్స్ గ్రేషియా ఇవ్వాలని.. క్షతగాత్రులకు రూ. 25 లక్షలు పరిహారం చెల్లించాలని వైసీపీ నుంచి డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ సమయంలో ఈ ఘటనపై పలు వీడియోలు హల్ చల్ చేస్తున్నాయి. ఇందులో భాగంగా...
తిరుపతి ఘటన సమయంలో ఓ అంబులెన్స్ డ్రైవర్ ప్రవర్తన ఇది అంటూ ఓ పోస్ట్ వైరల్ గా మారింది.ఇందులో భాగంగా... తిరుపతి తొక్కిసలాట ఘటనలో మృతి చెందిన తన 12 ఏళ్ల కుమారుడిని ముందుగా హాస్పటల్ కు తీసుకెళ్లమని కోరితే.. అందుకు అంబులెన్స్ డ్రైవర్ రూ.20

వేలు డిమాండ్ చేశాడని.. అయితే ఆ బాలుడి తండ్రి వద్ద అంత డబ్బు లేక సుమారు 90 కి.మీ. తీసుకుని వెళ్లాడని.. ఇది చాలా దారుణమని ఓ వీడియో నెట్టింట వైరల్ గా మారింది.ఇలా తాజాగా జరిగిన తిరుపతి తొక్కిసలాట ఘటనకు ఏమాత్రం సంబంధం లేని పాత వీడియోలు ఇప్పుడు నెట్టింట తాజాగా దర్శనమిస్తూ.. మరోసారి వైరల్ అవుతున్నాయని అంటున్నారు. ప్రభుత్వంపై బురద జల్లడానికే ఇది కావాలని కొంతమంది చేస్తున్నారని అంటున్నారు. ఈ సమయంలో దీనిపై పోలీసులు స్పందించారు.అవును... తిరుపతి తొక్కిసలాట ఘటన జరిగిన నేపథ్యంలో నెట్టింట పలు పాత వీడియోలు ప్రచారంలోకి వస్తున్నాయని.. వాటిని నమ్మొద్దని.. అలాంటి వాటి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని..
తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి ముందు వాస్తవాలను గ్రహించాలని తాము ప్రజలను కోరుతున్నట్లు ఏపీ పోలీస్ ఎక్స్ లో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు.ఇందులో భాగంగా... "అర్జెంట్: తిరుపతిలో జరిగిన తాజా తొక్కిసలాటకు సంబంధించిన ఫుటేజ్ లుగా పాత వీడియోలను తిరిగి ప్రసారం చేస్తున్నారు జాగ్రత్త.. ఈ స్పెషల్ వీడియో నిన్నటిది కాదు.. 2022లో తిరుపతిలో జరిగిన సంఘటనకు సంబంధించినది.. తప్పుడు సమాచరం వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండేందుకు ప్రజలు వాస్తవాలను ధృవీకరించాలని మేము కోరుతున్నాము" అని పోస్ట్ చేశారు.

ఇస్రో స్పేడెక్స్ మిషన్‌లో ఆ ప్రక్రియ మళ్లీ వాయిదా..!

హైదరాబాద్ : భారత అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ చేపట్టిన స్పేడెక్స్ మిషన్‌లో వ్యోమనౌకల అనుసంధాన ప్రక్రియ మళ్లీ వాయిదాపడింది. ఇస్రో ఇటీవల రీషెడ్యూల్ చేసిన ప్రణాళిక ప్రకారం.. ఈ ప్రక్రియ ఇవాళ ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభం కావాల్సి ఉంది. అయితే ఉపగ్రహాల మధ్య దూరం ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువగా ఉండటంతో అనుసంధాన ప్రక్రియను మరోసారి వాయిదా వేసినట్లు ఇస్రో ప్రకటించింది.ఇస్రో రెండు ఉపగ్రహాల మధ్య దూరాన్ని 500 నుంచి 225 మీటర్లకు తగ్గించేందుకు ఓ ప్రయోగం నిర్వహించింది. అయినా రెండు శాటిలైట్స్ మధ్య దూరం ఊహించిన దానికంటే ఎక్కువగా ఉండటంతో మరోసారి స్పేడెక్స్ డాకింగ్‌ను వాయిదా వేసింది. ఈ విషయాన్ని ఇస్రో తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్?ఫామ్ ఎక్స్ ద్వారా వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం రెండు ఉపగ్రహాలు సురక్షితంగా ఉన్నాయని తెలిపింది. అయితే ఈ డాకింగ్?ప్రక్రియ రీషెడ్యూల్ తేదీని మాత్రం ప్రకటించలేదు.మొదట స్పేడెక్స్ మిషన్‌లో డాకింగ్ ప్రక్రియను జనవరి 7న నిర్వహించేందుకు ఇస్రో ప్లాన్ చేసింది. అయితే మిషన్‌లో కొన్ని సాంకేతిక అవరోధాలు తలెత్తడంతో జనవరి 9వ తేదీకి రీషెడ్యూల్ చేసింది. ఇవాళ కూడా డాకింగ్ సాధ్యపడకపోవడంతో మరోసారి రీషెడ్యూల్ చేయాల్సి వచ్చింది. కాగా ఇస్రో 2024 డిసెంబర్ 30న రాత్రి 10:00:15 గంటలకు శ్రీహరికోటలోని సతీష్ ధావన్ అంతరిక్ష కేంద్రం నుంచి స్పేస్ డాకింగ్ ఎక్స్‌పెరిమెంట్ (స్పేడెక్స్) ప్రయోగాన్ని చేపట్టింది.ఈ మిషన్‌లో భాగంగా శాస్త్రవేత్తలు 60 ద్వారా (టార్గెట్) అనే రెండు శాటిలైట్లను అంతరిక్షంలోకి పంపించారు. ఈ శాటిలైట్లను విజయవంతగా నిర్ణీత కక్ష్యలోకి ప్రవేశపెట్టింది. అనంతరం (ఛేజర్), (టార్గెట్) ఉపగ్రహాలను రోదసిలో డాకింగ్, అన్‌డాకింగ్ చేసేందుకు శాస్త్రవేత్తలు ప్రయత్నిస్తున్నారు. భూ ఉపరితలం నుంచి 470 కిలోమీటర్ల అనుసంధానజరగనుంది.

రాజేంద్రనగర్‌లో కొనసాగుతున్న హైడ్రా తరహా కూల్చివేతలు

హైదరాబాద్ : జీహెచ్ఎంసీ పరిధిలో హైడ్రా తరహా కూల్చివేతలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. కోట్ల రూపాయల విలువ చేసే దేవాదాయ శాఖ భూములు కబ్జా కావడంతో హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు దేవాదాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో రాజేంద్ర నగర్‌లో కూల్చివేతల పర్వం కొనసాగుతున్నది. నాలుగు ఎకరాలలో వెలసిన అక్రమ నిర్మాణాల కూల్చివేతలు. అనంత పద్మనాభ స్వామి

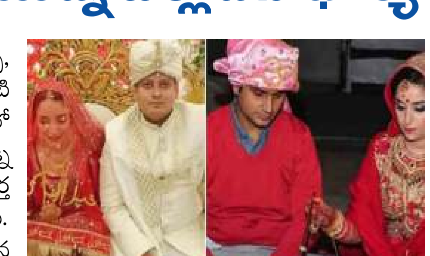
ఆలయానికి సంబంధించిన భూములు కబ్జాకు గురైనట్లు దేవాదాయ శాఖ అధికారులు గుర్తించారు.పలు సార్లు నోటీసులు జారీ చేసినా ఎవరు స్పందించకపోవడంతో రంగంలోకి దిగిన అధికారులు జేసీబీలతో అక్రమంగా వెలసిన షెడ్డులను తొలగిస్తున్నారు. దీంతో స్థానికులకు,చ అధికారులకు మధ్య తీవ్ర వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. భారీ పోలీస్ బందోబస్తు నడుమ అధికారుల బృందం అక్రమకట్టడాలను తొలగిస్తున్నారు.

జీహెచ్ఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద ఉద్రిక్తత.. పెట్రోల్ పోసుకున్న కాంట్రాక్టర్లు

హైదరాబాద్ : లిబర్టీ వద్ద ఉన్న జీహెచ్ఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద ఉద్రిక్తత పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లించాలంటూ కాంట్రాక్టర్లు ఆందోళనకు దిగారు. కార్యాలయం ప్రధాన ద్వారం ముందు బైఠాయించిన కాంట్రాక్టర్లు.. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. ఏడాదిగా బిల్లులు చెల్లించడం లేదని కాంగ్రెస్ సర్కార్‌పై మండిపడ్డారు. ఇంతలోనే ఉన్నట్టుండి ఇద్దరు కాంట్రాక్టర్లు పెట్రోల్ పోసుకుని ఆత్మహత్యాయత్నం చేశారు. తోటి కాంట్రాక్టర్లు వారిని అడ్డుకుని పెట్రోల్ బాటిళ్లను లాగేసుకున్నారు.అప్రమత్తమైన జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ ఇలంబర్తి.. కాంట్రాక్టర్లను చర్చలకు పిలిచారు. పెండింగ్ బిల్లులపై కమిషనర్ ఇలంబర్తి.. కాంట్రాక్టర్లతో చర్చలు జరుపుతున్నారు. పెట్రోల్ పోసుకుని ఆత్మహత్యాయత్నానికి ప్రయత్నించిన కాంట్రాక్టర్లను చికిత్స నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించారు. వారిద్దరి ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కాంట్రాక్టర్ల ఆందోళనల నేపథ్యంలో జీహెచ్ఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయం వద్ద భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.

భర్త నుంచి డబ్బు, నగలు చోరీ.. పారిపోయి ప్రియుడ్ని పెళ్లాడిన భార్య

లక్నో: ఒక భార్య తన భర్తకు చెందిన డబ్బు, బంగారు నగలను చోరీ చేసింది. ఇంటి నుంచి ఆమె పారిపోయింది. ఫేస్‌బుక్‌లో పరిచయమైన ప్రియుడ్ని కలిసి అతడ్ని పెళ్లాడింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న భర్త అక్కడకు వెళ్లి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. జమ్ముకశ్మీర్‌లోని శ్రీనగర్‌కు చెందిన అబిరాల్‌కు 2017లో పంజాబ్‌లోని మొహాలికి చెందిన వినోద్ కుమార్‌తో వివాహమైంది. అయితే ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని రాయ్ బరేలీకి చెందిన ఫైజాన్ అహ్మద్ ఫేస్‌బుక్‌లో ఆమెకు పరిచయమయ్యాడు. దీంతో వారిద్దరి మధ్య ప్రేమ సంబంధం ఏర్పడింది.కాగా, గత ఏడాది డిసెంబర్‌లో భర్త ఇంటి నుంచి అబిరాల్ పారిపోయింది. వినోద్ కుమార్‌కు చెందిన రూ.2 లక్షల డబ్బు, బంగారు ఆభరణాలు, మొబైల్ ఫోన్‌తో సహా రూ.5 లక్షల విలువైన వాటిని అపహరించి తన వెంట తీసుకెళ్లింది. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని రాయ్ బరేలీకి ఆమె చేరుకున్నది. ఫేస్‌బుక్ లవర్ ఫైజాన్ అహ్మద్‌ను కలిసింది. రెండు రోజుల తర్వాత వారిద్దరూ పెళ్లి చేసుకున్నారు.



మరోవైపు అబిరాల్ భర్త వినోద్ కుమార్‌కు ఈ విషయం తెలిసింది. దీంతో అతడు రాయ్ బరేలీకి చేరుకున్నాడు. జనవరి 7న అక్కడి పోలీ సులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. డబ్బు, బంగారంతో తన భార్య ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోయేందుకు అహ్మా ద్ పురిగొల్పినట్లు ఆరోపించాడు. అయితే ప్రియుడితోనే తాను ఉంటానని పోలీసులకు అభిరాల్ చెప్పింది. దీంతో ఆమె భర్త ఫిర్యాదుపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీస్ అధికారి వెల్లడించారు.

అన్ని వర్గాల సంక్షేమానికి కృషి : ఎమ్మెల్యే బండారి

చర్లపల్లి, జనవరి 9 : ఉప్పల్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని అన్ని వర్గాల సంక్షేమానికి తన వంతు కృషి చేయను న్నట్లు ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి పేర్కొన్నారు. చర్లపల్లి డివిజన్ పరిధిలోని చర్లపల్లి పారిశ్రామికవేత్తల భవనంలో(సీఐఏ)చర్లపల్లి ఫాస్టర్స్ ఫెలోషిప్ అధ్యక్షుడు బీఏ.పాల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సెమీ క్రిస్మస్ వేడుకలకు ఎమ్మెల్యే స్థానిక కార్పొరేటర్ బొంతు శ్రీదేవితో కలిసి హాజరైయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. నియోజకవర్గ పరిధిలోని క్రిస్టియన్ల సంక్షేమానికి కృషి చేస్తున్నామని, ముఖ్యంగా క్రిస్మస్ వేడుకల సందర్భంగా చర్చిల వద్ద సౌకర్యాలు కల్పించమన్నారు.నియోజకవర్గ పరిధిలోని పలు కాలనీలలో ఉన్న చర్చిల వద్ద భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలేత్తకుండా సౌకర్యాలు కల్పించామని ఆయన గుర్తు చేశారు.

న్యూస్-9
సామాజిక అవసరం...సామాన్యుడి ఆయుధం
తెలుగు దినపత్రిక
www.news9-india.com
news9.india News9India_ news9telugudaily

కేటీఆర్ గారూ.. సత్యం మీ వైపే ఉంది : ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్

హైదరాబాద్ : కేటీఆర్ గారూ.. ఏసీబీ కేసులో చింతించాల్సిన పని లేదు.. సత్యం మీ వైపే ఉందని బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ మొబిలిటీ వ్యాలీ కోసం మీరు విత్తనం నాటారు. ఇది మిలియన్ల డాలర్ల పెట్టుబడిని తీసుకువచ్చేది, తెలంగాణ యువతకు వేల ఉద్యోగాలను సృష్టించేది అని ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ తెలి పారు. ప్రతీకారంతో మత్తులో ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి, అజ్ఞానంతో తెలంగాణ రాబరీ వ్యాలీ కోసం విత్త నాలు నాటడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నాడు. తెలంగాణను పట్టపగలే అతని కుటుంబం, అను చరులు దోచుకోవచ్చు. సత్యానికి, అబద్దానికి మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధం ఇది. విషానికి, విజన్‌కు మధ్య జరిగే పోరాటం ఇది. చరిత్ర ఎల్లప్పుడూ నిజం వైపే ఉంటుందని ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ స్పష్టం చేశారు.

నష్టాల్లోనే దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు.. 528 పాయింట్లు పతనమైన సెన్సెక్స్..

హైదరాబాద్ : దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు వరుసగా రెండోరోజు నష్టాల్లో ముగిశాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో మిశ్రమ ఫలితాలతో పాటు విదేశీ పెట్టుబడుల ఉపసంహరణ, కార్పొరేట్ కంపెనీలు త్రైమాసిక ఫలితాల ప్రకటనల నేపథ్యంలో మార్కెట్లు నష్టాల్లో కొనసాగు తున్నాయి. కిత్రం సెషన్‌తో పోలిస్తే సెన్సెక్స్ 78,206.21 పాయింట్ల వద్ద లాభాల్లో మొదలైంది. ఆ తర్వాత కొద్దిసేపటిక సూచీలు నష్టాల్లోకి జారుకున్నాయి. ఇంట్రాడేలో 78,206.21 పాయింట్ల గరిష్ఠాన్ని తాకిన సెన్సెక్స్.. ఒక దశలో 77,542.92 పాయింట్ల కనిష్ఠానికి పతనమైంది. చివరకు స్వల్పంగా కోలుకుంది. ట్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి 528.28 పాయింట్లు పతనమై.. 77,620.21 వద్ద ముగిసింది.నిఫ్టీ 162.45 పాయింట్లు తగ్గి 23,526.50 వద్ద స్థిరపడింది. ఇంట్రాడేలో దాదాపు 1,175 లాభపడగా.. మరో 2,610 షేర్లు పతనమయ్యాయి.
నిఫ్టీలో శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, ఓఎ న్జీసీ, టాటా స్టీల్, కోల్ ఇండియా, బీపీసీఎల్ నష్టపోయాయి. హెచ్‌యూఎల్, బ్రిటానియా ఇం డస్ట్రీస్, నెస్లే ఇండియా, ఎంఅండ్ఎం, బజాజ్ ఆటో లాభపడ్డాయి. ఎఫ్ఎంసీజీ మినహా మి గతా అన్ని సూచీలు.. ఐటీ, మెటల్, గ్యాస్, పీఎస్‌యూ బ్యాంక్, పవర్, రియాల్టీ ఒకటి నుంచి రెం డుశాతం వరకు పతనమయ్యాయి. బీఎస్ఈ మిడ్‌క్యాప్, స్మాల్ క్యాప్ సూచీలు ఒక్కొక్కటి ఒక శాతం వరకు తగ్గుముఖం పట్టాయి. డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 85.86 వద్ద ఉన్నది.

ఎంతసేపు భార్యను చూస్తూ ఉండిపోతారు..? ఆదివారాలు కూడా పనిచేయండి : ఎల్ అండ్ టీ చైర్మన్ 90

హైదరాబాద్ : ప్రపంచ స్థాయిలో ఇతర దేశాలతో భారత్ పోటీ పడాలంటే యువతరం వారానికి 70 గంటలు పని చేయాలని ఇన్ఫోసిస్ ఫౌండర్ ఎన్ఆర్ నారాయణ మూర్తి చేసిన వ్యాఖ్యలు పెద్ద ఎత్తున చర్చకు దారి తీసిన విషయం తెలిసిందే. ఆయన వ్యాఖ్యలను కొందరు సమర్థించగా.. చాలా మంది వ్యతిరేకించారు. తాజాగా ఎల్ అండ్ టీ చైర్మన్ ఎస్ఎన్ సుబ్రహ్మణ్యన్ సైతం ఇదే తరహా వ్యాఖ్యలే చేశారు. అయితే, నారాయణమూర్తి కంటే ఆయన ఓ అడుగు ముందుకేసి.. వారానికి 90 గంటలు పనిచేయాలని తన ఉద్యోగులకు సూచించారు.తన ఉద్యోగులతో ఇంటరాక్షన్ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఉద్యోగులు వారానికి 90 గంటలు పనిచేయాలని సూచించారు. అవసరమైతే ఆదివారాలు కూడా వదులుకోవాలన్నారు.

ఎంతసేపు అలా భార్యను చూస్తూ ఉండిపోతారు..? అంటూ ప్రశ్నించారు. ఇంట్లో తక్కువ సమయం, ఆఫీసులో ఎక్కవ సమయం ఉంటామని భార్యలతో చెప్పాలని ఉద్యోగులతో అన్నారు. 'ఆదివారాలు మీతో పనిచేయించలేకపోతున్నందుకు బాధప్ డుతు న్నా. మీతో ఆదివారాలూ పనిచేయించగలిగితే నేను మరింత సంతోషంగా ఉంటాను. ఎం దు కంటే నేను ఆదివారాలు కూడా పనిచేస్తున్నాను' అని ఉద్యోగులతో అన్నారు. సుబ్రహ్మణ్యన్ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతున్నాయి.కాగా, ప్రపంచ స్థాయిలో ఇతర దేశాలతో భారత్ పోటీ పడాలంటే యువతరం వారానికి 70 గంటలు పని చేయయాలని ఇన్ఫోసిస్ ఫౌండర్ ఎన్ఆర్ నారాయణ మూర్తి వ్యాఖ్యానించిన విషయం తెలిసిందే. 'ప్రపంచంలోకెల్లా భారత్‌లోనే ఉత్పాదకత అతి తక్కువ. ఉత్పత్తిలో మన పని మెరుగు పర్చుకోలేకపోయినా, ప్రభుత్వంలో కొంత స్థాయి వరకూ అవినీతి తగ్గించకపోయినా.. అద్భుతమైన ప్రగతి సాధించిన దేశాలతో మనం పోటీ పడలేం' అని నారాయణ మూర్తి స్పష్టం చేశారు. 'నా యువతరానికి నేను చేసే రిక్వెస్ట్ ఒకటే.. 'ఇది నా దేశం. నా దేశం కోసం నేను వారానికి 70 గంటలు పని చేస్తాను' అని తప్పనిసరిగా ప్రతిజ్ఞ చేయాలి అని నారాయణ మూర్తి చెప్పారు.

డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు ఇప్పిస్తానంటూ భారీ మోసం

హైదరాబాద్ : డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు ఇప్పిస్తానంటూ మాయమాటలు చెప్పి ఓ దుండగుడు పేదల నుంచి భారీగా డబ్బులు వసూలు చేసి ముఖం చాటేశాడు. వివరాల్లోకి వెళ్తే..గచ్చిబౌలి టీఎన్జీవోస్ కాలనీకి చెందిన నాగరాజు అనే వ్యక్తి శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మార్వో ఆఫీస్‌లో పని చేస్తున్నానని, డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్లు ఇరిప్పిస్తానని 22 మంది వద్ద డబ్బులు వసూలు చేశాడు. ఒక్కొక్కరి దగ్గర నుంచి రూ.50 వేలు చొప్పున వసూలు చేశాడు.దాదాపు రూ.10 నుంచి 15 లక్షల రూపాయల వసూళ్లు చేసినట్లు సమాచారం. అయితే బాధితులు పలుమార్లు నాగరాజుకు ఫోన్ చేయగా ఆఫీసులో ఉన్నాను.. కలెక్టరేట్‌లో ఉన్నాను అంటూ బకాయిస్తూ తప్పించుకుంటూ తిరుగుతున్నాడు. మోసపోయామని గుర్తించిన బాధితులు గచ్చిబౌలి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అయితే ఫిర్యాదు చేసినా పోలీసులు పట్టించుకోవడం లేదని బాధితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

చెరువులు కబ్జా చేస్తే ఎంతటి వారినైనా వదిలిపెట్టం : హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్

శంషాబాద్ రూరల్, జనవరి 9 : చెరువులు కుంటలు కబ్జాకు గురవుతున్నా ఇరిగేషన్ అధికారులు ఎందుకు పట్టించుకోవడం లేదని హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గురువారం శంషాబాద్ మున్సిపాలిటీలోని గొల్లవానికుంట, ధర్మోజికుంటలు కబ్జాకు గురైనట్లు ఇటీవల మీడియాలో కథనాలు రావడంతో స్పందించిన రంగనాథ్ స్వయంగా పరిశీలించారు. శంషాబాద్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో సర్వే నంబర్ 104లో గొల్లవాని కుంట 22 ఎకరాల 23 గుంటల విస్తీర్ణంలో ఉంది.ధర్మోజికుంట సర్వే నంబర్ 73లో 10 ఎకరాల 12 గుంటల తెలిపారు.

మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండి కాంతివంతంగా మారాలంటే.. ఈ ఆహారాలను రోజూ తినండి..!

మన చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అందుకు అనేక పోషకాలు అవసరం అవుతాయి. వాటిల్లో కొల్లాజెన్ కూడా ఒకటి. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఇది ఎంతగానో సహాయ పడుతుంది. కొల్లాజెన్ అనేది ఒక ప్రోటీన్. ఇది చర్మాన్ని రక్షించడంతోపాటు కీళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కణజాలాన్ని సైతం రక్షిస్తుంది. అయితే కొల్లాజెన్ అనేది మన శరీరంలో తయారవుతుంది. అందుకు గాను పలు ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల మన శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాదు, కీళ్లు కూడా దృఢంగా మారుతాయి. అయితే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.
నిమ్మజాతికి చెందిన పండ్లు..నిమ్మజాతికి చెందిన పండ్లను అధికంగా తినడం వల్ల కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. సిట్రస్ పండ్లను తింటుంటే మనకు విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా నారింజ, నిమ్మ పండ్లను తినాలి. వీటిల్లో ఉండే విటమిన్ సి కొల్లాజెన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ప్రోలిన్‌ను హైడ్రాక్సిప్రోలిన్‌గా మారుస్తుంది. దీంతో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. టమాటాల్లో లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయం చేస్తుంది. దీంతోపాటు సూర్యుని నుంచి వచ్చే అల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. దీని వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. చర్మం సాగే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.వెల్లుల్లి..వెల్లుల్లిలో సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో కణజాలానికి మరమ్మత్తు జరుగుతుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను తింటుంటే చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే బెర్రీ పండ్లను తినడం వల్ల కూడా చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్ప్‌బెర్రీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరానికి విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా చేపలు, సముద్రపు ఆహారాన్ని కూడా తరచూ తింటుండాలి. వీటిల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తాయి. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. దీంతోపాటు గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.కోడిగుడ్డు..కోడిగుడ్డును రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల కూడా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది.

అంతకంతకూ బక్కచిక్కుతున్న రూపాయి.. చరిత్రలోనే తాజా కనిష్ఠం

హైదరాబాద్ : గత ఏడాది చివరిలో మొదలైన రూపాయి పతనం.. అంతకంతకూ తగ్గిపోతోంది. డాలర్ మారకంతో రూపాయి విలువ నానాటికీ క్షీణిస్తోంది.గత ఏడాది చివరిలో మొదలైన రూపాయి పతనం.. అంతకంతకూ తగ్గిపోతోంది. డాలర్ మారకంతో రూపాయి విలువ నానాటికీ క్షీణిస్తోంది. తాజాగా బుధవారం 17 పైసలు పతనమై.. చరిత్రలో తొలిసారి సరికొత్త కనిష్ఠాన్ని నమోదు చేసింది. తాజా ధరను చూస్తే ఒక డాలర్ కు రూ.86 దగ్గరకు వచ్చేసింది. గత ఏడాదితో పోలిస్తే రూపాయి విలువ మూడు శాతం కరిగిపోవటం ఆందోళన కలిగించే అంశంగా చెప్పాలి. దీనికి కారణం ఏమిటి? రూపాయి క్షీణతతో కలిగే లాభం ఏమిటి? ఎదురయ్యే నష్టం ఏమిటి? అన్నది ప్రశ్నలుగా మారాయి.అంతర్జాతీయంగా భౌగోళిక.. రాజకీయ అనిశ్చితి రూపాయి క్షీణతకు కారణంగా చెప్పాలి. దీనికి తోడు మార్కెట్ల నుంచి విదేశీ పెట్టుబడులు తరలిపోతున్న నేపథ్యంలో మిగిలిన కరెన్సీలతో పోలిస్తే.. అమెరికన్ డాలర్ అంతకంతకూ బలపడుతుండగా.. పెరుగుతున్న వాణిజ్య లోటు.. ముడి చమురు రేట్లతో రూపాయి బక్కచిక్కుతోంది. రూపాయి పడిపోవటం కొన్ని ఎగుమతుల ఆధారిత రంగాలకు లాభం చేకూరేదే అయినా.. దిగుమతుల ఆధారిత రంగాలకు మాత్రం బిల్లుల మోత మోగుతోంది.సాధారణ ప్రజల విషయానికి వస్తే.. విదేశీ ప్రయాణం.. విదేశీ విద్య లాంటివి ఖరీదైనవిగా మారనున్నాయి. రూపాయి పతనంతో దిగుమతి వస్తువులు.. వస్తుసేవలు మరింత ప్రియం కానున్నాయి. దిగుమతులు ప్రధానంగా ముడి చమురు.. పసిడి మీద భారత్ భారీగా ఆధారపడుతోంది. పెట్రోల్ తో మొదలయ్యే అవసరాలు.. ప్లాస్టిక్.. ఎరువులు మనకు నిత్యం అవసరమయ్యే అనేక ఉత్పత్తులు.. వస్తు సేవల్లోనూ క్రూడాయిల్ కీలకపాత్ర పోషిస్తోంది. ముడిచమురు ధర పెరిగిందంటే.. దానితో లింకు ఉన్న అన్నింటి రేట్లు పెరుగుతాయన్నది తెలిసిందే.బక్కచిక్కే రూపాయితో దిగుమతుల భారం ఎంత భారీగా ఉంటుందన్న దానికి ఇక్కడో చిన్న ఉదాహరణ చెప్పొచ్చు. డాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ వచ్చే ఏడాది వ్యవధిలో సగటున ప్రస్తుత స్థాయిలోనే ఉంటే దిగుమతుల బిల్లు భారం ఏకంగా 15 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదవుతుంది. అంటే.. మన రూపాయిల్లో చెప్పాలంటే రూ.1.27 లక్షల కోట్లకు పెరగొచ్చు.డాలరు మారకంతో రూపాయి విలువ తగ్గే కొద్దీ వంట నూనెలు.. పప్పులు.. యూరియా.. డీఏపీలు దిగుమతుల మీదా ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనం వాడే స్మార్ట్ ఫోన్లలో 80 నుంచి 90 శాత వరకు దిగుమతి చేసుకునే విడిభాగాలే ఉంటాయి. రూపాయి విలువ తగ్గిపోవటంతో స్మార్ట్ ఫోన్లతో పాటు.. ఎలక్ట్రానిక్స్ ఉత్పత్తుల ధరలు పెరుగుతాయి.
థర్మల్ విద్యుత్ ప్లాంట్ల కోసం దిగుమతి చేసుకునే బొగ్గును కూడా వాడటం తెలిసిందే. రూపాయి విలువ తగ్గిపోవటంతో బొగ్గుతో నడిచే పవర్ ప్రాజెక్టుల్లో ఉత్పత్తి చేసే విద్యుత్ వ్యయాలుయూనిట్‌కు నాలుగు పైసలు మేర మారిపోతాయి. విదేశీ విద్య ఖరీదె క్కుతోంది. గత ఏడాదినే లెక్కల్లోకి తీసుకుంటే.. పడిపోయిన రూపాయి విలువతో రూ.1.51 లక్షల అదనపు భారం ఒక్కో విద్యార్థి మీదా పడిన పరిస్థితి.
రూపాయికి బొమ్మ ఎలానో.. బొరుసు కూడా అలానే. అదే తీరులో ఒక అంశంలో ప్రతికూలతలతో పాటు.. సానుకూలతలు కూడా ఉంటాయి. అందుకు రూపాయి క్షీణత విషయంలోనూ ఉంటుంది. డాలరుతో రూపాయి మారక విలువ పడిపోవటం కొన్ని వర్గాలకు మేలు చేస్తుంది. వాహనాలు ఎగుమతి చూసే బజాజ్ ఆటో.. మారుతీ సుజుకీ లాంటి దేశీ ఆటోమొబైల్ కంపెనీలకు రూపాయి మారక విలువ తగ్గటం.. ఆటో విడిభాగాల తయారీ సంస్థల ఆదాయాలు పెరుగుతాయి. భారత ఆటోమొబైల్ విడిభాగాల ఎగుమతుల్లో అమెరికా వాటా ఏకంగా 33 శాతం.మరోవైపు దిగుమతి ఆధారిత లగ్జరీ కార్ల తయారీ సంస్థలైన మెర్సిడెస్ బెంజ్, బీఎండబ్ల్యూ.. ఆడి.. వోల్వో లాంటి కరంపెనీలకు మాత్రం రూపాయి విలువ క్షీణత ప్రతికూలంగా మారుతుంది. ఎందుకుంటే.. ఈ కార్ల ధరల్లో మార్పు కొట్టొచ్చినట్లుగా మారుతుంది. ఐటీ రంగానికి కూడా రూపాయి క్షీణత మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే.. చాలా సంస్థల ఆదాయాలు డాలర్లలోనే ఉండటంతో రూపాయి విలువలో ఒక శాతం క్షీణత ఉంటే.. ఐటీ కంపెనీల ఆదాయం సుమారు 0.5 శాతం.. లాభం 1.5 శాతం పెరుగుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. మూడో త్రైమాసికంతో పోలిస్తే రూపాయి క్షీణత దగ్గర దగ్గర 1.25రూపాయిలకుపైగా పతనమైంది. దీంతో ఐటీ సంస్థల లాభాలు 0.30 నుంచి 0.50 శాతం వరకు పెరగొచ్చని చెబుతున్నారు. రూపాయితో పాటు చైనా.. జపాన్.. మెక్సికో కరెన్సీల మారక విలువలుకూడా పడిపోవటంతో.. ఆకర్షణీయమైన ధరలకు సేవలు అందించే విషయంలో పోటీ పెం^గు తోంది. ఇది కూడా మనకు ప్రతికూలంగా మారుతుందని చెప్పాలి.

సుప్రీంకోర్టులో కేటీఆర్‌కు చుక్కెదురు.. వరుస ఎదురుదెబ్బలు

హైదరాబాద్ : ఇదే అంశంపై సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లిన కేటీఆర్‌కు అక్కడా ఊహించని ఎదురుదెబ్బ తగిలింది.బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంటు కేటీఆర్‌కు వరుసగా షాక్‌ల మీద షాక్‌లు తగులుతున్నాయి. ఇప్పటికే ఫార్ములా ఈ కారు రేసు కేసులో క్వాష్ పిటిషన్ కొట్టివేయాలని హైకోర్టులో ఆయన పిటిషన్ వేశారు. ఆ పిటిషన్‌ను హైకోర్టు డిస్మిస్ చేసింది. దాంతో ఆయన తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో నేడు ఏసీబీ ఎదుట హాజరుకావాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. అయితే.. ఇదే అంశంపై సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లిన కేటీఆర్‌కు అక్కడా ఊహించని ఎదురుదెబ్బ తగిలింది.కేటీఆర్‌కు సుప్రీంకోర్టులోనూ ఊరట లభించలేదు. ఆయన వేసిన క్వాష్ పిటిషన్‌ను రేపు విచారణకు స్వీకరించేందుకు చీఫ్ జస్టిస్ నిరాకరించారు. ఈనెల 15న విచారణకు లిస్ట్ చేయడంతో అదే రోజున సుప్రీంకోర్టులో విచారణ జరగనుంది. అప్పటి వరకు కేటీఆర్ క్వాష్ పిటిషన్‌ను విచారించాల్సిన అవసరం లేదని సీజేఐ అభిప్రాయపడ్డారు.

ఫార్ములా ఈ కార్ రేసు కేసుకు సంబంధించిన హైకోర్టులో కేటీఆర్ వేసిన క్వాష్ పిటిషన్‌ను కొట్టివేసిన విషయం తెలిసిందే. అలాగే.. మధ్యంతర ఉత్తర్వులను కూడా హైకోర్టు కొట్టేసింది. దీంతో హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ కేటీఆర్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. అత్యవసరంగా విచారణకు తీసుకోవాలని కోరగా.. అందుకే సుప్రీంకోర్టు నిరాకరించింది. ఈ పిటిషన్‌ను అత్యవసరంగా విచారించాల్సిన అవసరం లేదంటూ 15వ తేదీన విచారణ జరుపుతామంటూ ఆ రోజు లిస్ట్ చేశారు. కేటీఆర్ అరెస్ట్ అయ్యే అవకాశాలు ఉండడంతో ఈ రోజు లేదా రేపు విచారించాలని కేటీఆర్ తరఫు న్యాయవాది కోరారు. దానికి సీజేఐ నిరాకరించారు.
ఆ రోజే సంజీవ్ కన్నా నేతృత్వంలోనే ధర్మాసనం విచారిస్తుందని స్పష్టం చేశారు.మరోవైపు.. ఈ కేసు విషయంలో కేటీఆర్ నేడు ఏసీబీ విచారణకు హాజరయ్యారు. మూడు గంటలుగా ఆయన విచారణ కొనసాగుతోంది. ముగ్గురు ఏసీబీ అధికారులు ఆయనకు ప్రశ్నలు వేస్తున్నారు. దాదాపు 35 ప్రశ్నలతో ఆయన నుంచి సమాధానాలు రాబడుతున్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా కారు రేసులో నిధుల మళ్లింపు అంశంపై కేటీఆర్‌ను ప్రశ్నిస్తున్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ఇప్పటివరకు ఐఏఎస్ అధికారి అరవింద్ కుమార్, దాన కిశోర్ ఇచ్చిన స్టేట్మెంట్ ఆధారంగా కేటీఆర్‌ను విచారిస్తున్నారని సమాచారం.

భారత్ లో పెరుగుతున్న వివాహేతర సంబంధాలకు ఇవిగో కారణాలు!

హైదరాబాద్ : ఇటీవల కాలంలో వివాహేతర సంబంధాలు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయని అంటున్నారు.ఈ విషయంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా.. పెళ్లై ఏడాది కూడా కాకుండానే కొంతమంది ఈ దిశగా అడుగులు వేస్తుంటే.. పాతిక ముప్పై ఏళ్లు కాపురం చేసినవారు పక్క చూపులు చూస్తున్నారని అంటున్నారు. దీనికి ఒక్కటి కాదు.. ఎన్నో కారణాలున్నాయని చెబుతున్నారు.అవును... వివాహ బంధం అంటేనే నమ్మకంతో కూడుకున్న రెండు జీవితాల ఉమ్మడి ప్రయాణం! ఎక్కడెక్కడో పుట్టి పెరిగిన ఇద్దరు వ్యక్తులు వివాహ బంధంతో ఒక్కటై.. బ్రతికి ఉన్నంత కాలం నమ్మకంగా, ఒకరికి ఒకరు తోడుగా కలిసి ఉండాలనుకుని చేసుకునే ప్రమాణం, చేసే ప్రయాణం! అయితే.. ఈ ప్రమాణం మధ్యలోనే బ్రేక్ చేసేవారు, ఆ ప్రయాణం మధ్యలోనే ముగించేసేవారు కొందరైతే.. కలిసి ప్రయాణిస్తూనే పక్క దారులు తొక్కేవారు మరికొంతమంది!ఈ క్రమంలో.. రోజు రోజుకీ పెరుగుతున్న ఈ వివాహేతర సంబంధాలకు పలు రకాల కారణాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు పరిశీలకులు. పైగా గ్రామాలతో పోలిస్తే పట్టణాల్లో ఈ తరహా సంస్కృతి జడలు విచ్చుతుందని చెబుతున్నారు. అందుకు పలు రకాల కారణాలను తెరపైకి తెస్తున్నారు. అందులో.. ఆర్థిక పరమైన, శారీరక పరమైన, మానసిక పరమైన కారణాలతో పాటు కొత్తొకవింత అనే కారణమూ ఉండటం గమనార్హం.లి సాధారణంగా వివాహేతర సంబంధాలు పెరగడంలో ఆర్థిక సమస్యలు ప్రధాన భూమిక పోషిస్తుంటాయని చెబుతుంటారు. దాంపత్య జీవితంలో ఆర్థిక సమస్యలు తీవ్ర ఒత్తిడి కలిగించే వేళ.. దంపతుల మధ్య అటు మానసికంగానూ, ఇటు శారీరకంగానూ ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. ఈ సమయంలో ఆ సమస్య నుంచి బయటపడటం కోసం చాలా మంది ఈ తరహా సంబంధాలు పెట్టుకోవడం ప్రారంభిస్తారని చెబుతున్నారు.లి ఇలా ఆర్థిక సమస్యల కారణంగా

వివాహేతర సంబంధాలు పెట్టుకునేవారు కొందరైతే... జీవిత భాగస్వామితో అటు శారీరక, ఇటు మానసిక అవసరాలు తీరకపోవడం.. అందులో సంతృప్తి పొందకపోవడంతో ఇతర వ్యక్తులను ఆశ్రయిస్తారని.. ఈ తరహా వివాహేతర సంబంధాలు ఇటీవలకాలంలో ఎక్కువవుతున్నాయని అంటున్నారు. ఎమోషనల్ కనెక్టివిటీ లేని బంధాలతోనే ఈ సమస్య అని చెబుతున్నారు.లి ఇదే క్రమంలో... ఒకరిపై ఒకరికి ఇష్టం కంటే ఎక్కువగా నమ్మకం, ఒకరిపై ఒకరికి గౌరవమే పునాధులుగా ఏర్పడే వివాహ బంధాల్లో కాల క్రమేనా.. ఆ నమ్మకం అనేది సన్నగిల్లడం వల్ల భాగస్వామిపై అనుమానం పెరుగుతుందని.. దీంతో.. టిట్ ఫర్ టేట్ అన్నట్లుగా వారి వారి భాగస్వాములూ మరో ఆప్షన్ ఎంచుకుంటున్నారని.. ఇవన్నీ ఇలా వివాహేతర సంబంధాలకు దారి తీస్తున్నాయని అంటున్నారు.లి వీటికి తోడు పరిచయాలుచెబుతున్నారు.

సిద్దిపేటలో ఎమ్మార్పీఎస్
ప్రచార యాత్ర ప్రారంభం

- సిద్దిపేటలో ఎమ్మార్పీఎస్ భారీ ర్యాలీ
- ఎమ్మార్పీఎస్ పార్లమెంట్ నియోజక వర్గ ఇంఛార్జి లింగంపల్లి శ్రీనివాస్

సిద్దిపేట జనవరి 09 :

ఎస్సీ వర్గీకరణే లక్ష్యంగా ఎమ్మార్పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో వెయ్యి గొంతుకలు, లక్ష డప్పులతో ప్రచార రథయాత్ర ను సిద్దిపేటలో ప్రారంభించామని ఎమ్మార్పీఎస్ పార్లమెంట్ నియోజక వర్గ ఇన్ చార్జి జిల్లా లింగంపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. సిద్దిపేట పట్టణంలోని అంబేద్కర్ నగర్ కమ్యూనిటీ హాల్ నుండి అంబేద్కర్ విగ్రహం వరకు డప్పులతో గురువారం భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మాదిగ వర్గీకరణ అంశాన్ని గ్రామ గ్రామాన తీసుకెళ్ళేందుకు వెయ్యి గొంతుకలు, లక్ష డప్పులతో ఎమ్మార్పీఎస్ పెద్ద కార్యక్రమం చేపట్టిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమం నేటి నుండి సుమారు నెల రోజుల పాటు ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని మండలాల గుండా కొనసాగుతొందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెర్క పరశురాములు, ఇస్తారి, దర్గయ్య, యాదగిరి, చందు, శ్రీను, యాదగిరి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముక్కోటి ఏకాదశికి
పటిష్ట బందోబస్తు

- ఏసీపీ మధు
- సిద్దిపేటలో వైకుంఠ ఏకాదశి బందోబస్తుపై పోలీసులకు దిశానిర్దేశం

సిద్దిపేట జనవరి 09 : వైకుంఠ ఏకాదశిని పురస్కరించుకుని సిద్దిపేట పట్టణం మోహినిపుర వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం వద్ద పటిష్టమైన బందోబస్తు నిర్వహిస్తున్నామని ఏసీపీ మధు తెలిపారు. టెంపుల్ ముక్కోటి వైకుంఠ ఏకాదశి సందర్భంగా పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందికి ఏసీపీ దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 200 మంది పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందితో పటిష్టమైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. దేవుని దర్శనానికి వచ్చే ప్రజలు పోలీసు వారి సూచనలు, సలహాలు పాటించి ప్రశాంతంగా ఉత్తర ద్వారం నుండి దేవుని దర్శించుకోవాలని సూచించారు. సాధారణ దర్శనం, వీఐపీ దర్శనం, వీవీఐపీ దర్శనం, డోనర్స్ దర్శనం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో వన్ టౌన్ సీఐ వాసుదేవరావు, రూరల్ సీఐ శ్రీను, టాస్క్ ఫోర్స్ ఇన్ స్పెక్టర్ రమేశ్, సీసీఎస్ ఇన్ స్పెక్టర్ అంజయ్య, పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోరాటాలు బీఆర్ఎస్ కు
కొత్త కాదు

- అక్రమ కేసులకు భయపడేదే లేదు
- హరీశ్ రావు అక్రమ గృహ నిర్బంధాన్ని ఖండిస్తున్నాం
- బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా ఇన్ చార్జి ఆకుబత్తిన రాము
- సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో మీడియా సమావేశం

సిద్దిపేట జనవరి 09 :

ఉద్యమాల ద్వారా తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించిన బీఆర్ఎస్ పార్టీకి పోరాటాలు కొత్తేమి కాదని బీఆర్ఎస్ సిద్దిపేట సోషల్ మీడియా ఇన్ చార్జి ఆకుబత్తిన రాము అన్నారు. గురువారం సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు ను గృహ నిర్భంధం చేయడాన్ని ఖండిస్తున్నామన్నారు.రేవంత్ అక్రమాలను సాక్షాలతో ప్రజల ముందు పెడుతుండటంతో కేటీఆర్, హరీశ్ రావుల భయం రేవంత్ కు పట్టుకుందన్నారు. బాండ్ల రూపంలో బీఆర్ఎస్ కంటే కాంగ్రెస్ కే ఎక్కువ డబ్బు వచ్చిందన్నారు. కేటీఆర్ కృషి వల్ల ఫార్ములా ఈ రేసుతో హైదరాబాద్ నగరానికే కాకుండా తెలంగాణకు గొప్ప పేరు వచ్చిందన్నారు. ఓటుకు నోటు కేసులో నోట్ల కట్టలతో అడ్డంగా దొరికిన రేవంత్ ను గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అరెస్టు చేసిందన్నారు. ప్రజా సమస్యలను, కాంగ్రెస్ ఇస్తామన్న ఆరు గ్యారంటీలను పక్కనపెట్టి సొంత ఈగో కి పోతున్న రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తక్షణమే ప్రజా పాలన మీద దృష్టి పెట్టాలని హితవు పలికారు.

సమావేశంలో నియోజకవర్గ విద్యార్థి నాయకుడు దాసరి రమేశ్, నియోజకవర్గ యువజన నాయకులు నిమ్మ శ్రీనివాస్ రెడ్డి,కొండిల్లా రాజు, పాపిగారి నరేశ్,కందికట్ల పర్శరాములు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రీడల్లోనూ రాణించాలి

- డీఈవో శ్రీనివాస్ రెడ్డి
- ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలి : డాక్టర్ భాస్కర్
- లోహిత్ సాయి ఆస్పత్రి ఆధ్వర్యంలో నర్మెట విద్యార్థులకు క్రీడా దుస్తుల పంపిణీ

సిద్దిపేట జనవరి 09 :

చదువుతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణించాలని డీఈవో ఎల్లంకి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. లోహిత్ సాయి కార్డియాక్ సెంటర్ సిద్దిపేట ఆర్థిక సహాయంతో నంగునూరు మండలంలోని నర్మెట ప్రాథమిక పాఠశాల లో 100 మంది విద్యార్థులకు రూ. 35 వేల విలువైన క్రీడాదుస్తుల పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమానికి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఎనగందుల మనీష్ కుమార్ అధ్యక్షత వహించగా జిల్లా విద్యాధికారి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలను దాతల సహకారంతో ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు ధీటుగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి డా భాస్కర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు శ్రద్ధతో చదువుకొని జీవితంలో గొప్పస్థాయికి ఎదగాలని, కన్న తల్లిదండ్రుల కోరికలను నెరవేర్చి సమాజంలో నుంచి పేరు, ప్రఖ్యాతులు గడించాలని సూచించారు. మండల విద్యాధికారి దేశిరెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తున్నారని, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలకే పంపాలని గ్రామస్థులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎంసీ చైర్మన్ లింగంపల్లి రజితాకుమార్, ఉపాధ్యాయులు సుల్తానా, అర్షద్, యాదగిరి, సునీత, లలిత, శ్రావణ్, రేణుక, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, పాల్గొన్నారు.

ఈ నెల 19న
ధర్మజాగృతి మహాసభ

- హిందూ బంధువులు హాజరై విజయవంతం చేయాలి - ఆకుల ప్రశాంత్

సిద్దిపేట జనవరి 09 :

ఈ నెల 19న గజ్వేల్ లోని ఎస్ఎస్ ఫంక్షన్ హల్ లో ధర్మజాగృతి మహా సభ నిర్వహిస్తున్నామని ఆకుల ప్రశాంత్ తెలిపారు. గురువారం సిద్దిపేటలో శివనుభవ మండపంలో కార్యక్రమ పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో హిందూ భక్తులు, హిందూ సంఘ సభ్యులు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో బావుపల్లి యాదగిరి,పద్మా రెడ్డి,మల్లారెడ్డి,రామచంద్రారెడ్డి,కర్ణ నాగరాజు,రాజమౌళి, బాల్ రెడ్డి,రామచంద్రం,శ్రీనివాస్, నాగయ్య,సత్యం,కిరణ్,శివలింగం ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిజెపి దుబ్బాక మున్సిపల్ అధ్యక్షుడిగా శ్రీకాంత్ యాదవ్

దుబ్బాక,జనవరి 09 : భారతీయ జనతా పార్టీ దుబ్బాక మున్సిపల్ అధ్యక్షుడిగా దొరగొల్ల శ్రీకాంత్ యాదవ్ ను నియమిస్తూ గురువారం బిజెపి సిద్ధిపేట జిల్లా ఎన్నికల ఇన్చార్జ్ సారంగుల అమర్నాథ్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీకాంత్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ నాపై నమ్మకం తో నన్ను దుబ్బాక మున్సిపల్ అధ్యక్షునిగా నియమించినందుకు మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘునందన్ రావుకి,జిల్లా అధ్యక్షులు మోహన్ రెడ్డికి,బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు అంబటి బాలేష్ గౌడ్ కు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను. ఈ బాధ్యతను అప్పగించినందుకు పార్టీ అభివృద్ధికి శక్తి వంచన లేకుండా కృషి చేస్తానని,దుబ్బాక మున్సిపాలిటీపై బిజెపి జెండా ఎగిరే వరకు కృషి చేస్తానని అన్నారు.

న్యూస్-9
సామాజిక అవసరం...సామాన్యుడి ఆయుధం
తెలుగు దినపత్రిక
www.news9-india.com
news9.india News9India_ news9telugudaily

స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల్లో దివ్యాంగులకు అవకాశం కల్పించాలి

● స్పందించిన ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న, ముఖ్యమంత్రికి లేఖ పోరాటానికి మద్దతు

/మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి మేడిపల్లి జనవరి 09: AICC మ్యానిఫెస్టో 2024 హామీ ప్రకారం అన్ని స్థానిక సంస్థల్లో అన్ని స్థాయిల్లో పంచాయితీ, MPP, ZPP, మున్సిపాలిటి, మున్సిపల్ కార్పొ రేషన్ లలో ఒక మహిళ ఒక పురుషుడు అయిన వికలాంగులకు నామినేటెడ్ అవకాశాలు, రాజకీయ రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని కోరుతూ ముఖ్యమంత్రికి విన్నవించాలని BC సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ , ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్నలకు వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమ కలిసిన బృందంలో వికలాంగుల నెట్వర్క్ అధ్యక్షులు నల్గొండ శీను,TVHSS అధ్యక్షులు కిరణ్ గుత్తికొండ, రాష్ట్ర నాయకులు బొడ్డు వెంకన్న, యశోద,ఉమారాణి,నాగరాజు,చంద్రప్ప, రమేష్‌లు పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ సేవలపై ప్రజా భిప్రాయం సేకరణ

● వాల్ పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించిన పోలీస్ ఉన్నత అధికారులు

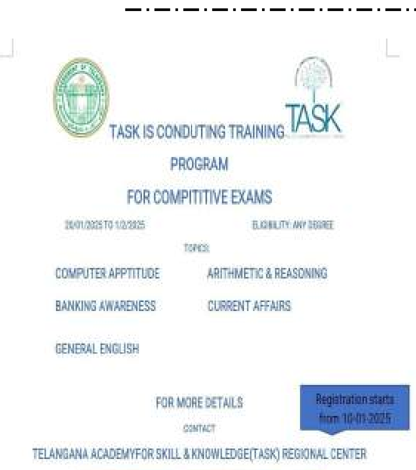
/మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, ఉప్పల్, జనవరి 09: తెలంగాణ పోలీస్ సేవలపై ప్రజల అభిప్రాయం పోస్టర్ ను రాచకొండ పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు మల్కాజ్గిరి ఏసిపి కార్యాల యంలో ఏసీపీ చక్రపాణి,ఉప్పల్ సీఐ ఎలక్షన్ రెడ్డి,ఉప్పల్ డిఐ రామలింగారెడ్డి ఆవిష్కరించారు.ఈ పోస్టర్ ముఖ్య ఉద్దేశం ప్రజలు నేరుగా తమ ఫిర్యాదులు, ఎఫ్ఐఆర్లు,ట్రాఫిక్ ఈ చలాన్,పాస్ పోర్ట్ వెరిఫికేషన్,ఇతర అంశాలను స్కానర్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చని ఏసీపీ చక్రపాణి అన్నారు. ఈ పోస్టర్ అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో అందుబాటులో ఉంటాయని ప్రజల ఫీడ్ బ్యాక్ కూడా స్కానర్ ద్వారా తెలుపవచ్చు అని అన్నారు.ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని ఏసిపి కోరారు.

సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ బిజెపి అధ్యక్షులుగా కూకట్ల నాగరాజు నియామకం...

/సుల్తానాబాద్: సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ బిజెపి అధ్యక్షులుగా కూకట్ల నాగరాజు నియామకం కావడం జరిగింది. సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ బిజెపి అధ్యక్షులుగా నా నియామకానికి ఆశీర్వదించి, అవకాశం ఇచ్చి, ప్రోత్సహించిన బిజెపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, పెద్దపల్లి అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ దుగ్యాల ప్రదీప్ కుమార్ అన్నకి హృదయ పూర్వక ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాము. అలాగే నా నియమకానికి సహకరించిన బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు చంద్రుపట్ల సునీల్ రెడ్డికి, శీలారపు పర్వతాలుకి, అర్కుల్ల పోశంకి, పాల్సాని సంపత్ రావు కి, ఎర్రోళ్ల శ్రీకాంత్, బిజెపి సీనియర్ నాయకులకు, సుల్తానాబాద్ బిజెపి పట్టణ బూత్ అధ్యక్షులకు, పట్టణ బిజెపి నాయకులకు, కార్యకర్తలకు అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. ఈ సందర్భముగా సుల్తానాబాద్ మున్సిపాలిటీ బిజెపి అధ్యక్షులు కూకట్ల నాగరాజు మాట్లాడుతూ.. నాకు ఇచ్చిన బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ... బిజెపి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తాను. వచ్చే స్థానిక ఎన్నికల్లో బిజెపి పార్టీ అధిక సంఖ్యలో గెలువడానికి కృషిచేస్తానని తెలుపడం జరిగింది. అలాగే అన్ని రకాలుగా ప్రోత్సహించిన పాత్రికేయ ప్రింట్ అండ్ మీడియాకు పెద్దలకు, హిందూ బంధువులకు అభిమానులకు కృతజ్ఞతలు బిజెపి అధ్యక్షులు కూకట్ల నాగరాజు తెలియజేశారు.

జనవరి 10 నుంచి టాస్క్ ద్వారా వివిధ కోర్సులు శిక్షణకు రిజిస్ట్రేషన్లు ప్రారంభం: జిల్లా కలెక్టర్..

● జనవరి 20 నుంచి శిక్షణ తరగతులు ప్రారంభం



/పెద్దపల్లి: జనవరి 10 నుంచి టాస్క్ ద్వారా వివిధ కోర్సులు శిక్షణకు రిజిస్ట్రేషన్లు ప్రారంభం అవుతాయని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. పెద్దపెల్లి జిల్లాలోని నిరుద్యోగ విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఇటీవల రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రివర్యులు ప్రారంభించిన టువంటి నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రం టాస్క్ ద్వారా వివిధ కోర్సులకు సంబంధించి శిక్షణ తరగతులను ప్రారంభిస్తున్నామని తెలిపారు.ఈ శిక్షణా తరగతులలో ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల పోటీ పరీక్షలకు నిషినార్థులైన బోధకులచే తరగతులను నిర్వహించడం జరుగుతుందని,అంతే కాకుండా టాస్క్ కేంద్రంతో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న బహుళజాతి సంస్థలలో ఉద్యోగ అవకాశాలను కూడా ఇప్పించడం కోసం జాబ్ మేళాను నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్నారు.ఔత్సాహికులైన నిరుద్యోగ విద్యార్థులు అందరూ ఇట్టి అవకాశాన్ని సద్వినియోగపరుచుకోవాలని,ఆసక్తి కల విద్యార్థులందరూ టాస్క్ కేంద్రానికి వచ్చి తమ పేర్లను నమోదు చేసుకోవాలని, జనవరి 10 నుంచి రిజిస్ట్రేషన్లు ప్రారంభమవుతాయని, అదేవిధంగా తరగతులు జనవరి 20 నుంచి ప్రారంభమవుతాయని ,ఇతర వివరములకు పెద్దపల్లి ఎంపీడీవో ఆఫీస్ ఆవరణలో గల టాస్క్ ఆఫీసులో సంప్రదించగలరని కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ధర్మపురి నియోజకవర్గానికి మేడారం రిజర్వాయర్ గుండెకాయ లాంటిది: ధర్మపురి ఎమ్మెల్యే

/ధర్మపురి: గొల్లపెల్లి మండలం రంగధాముని పల్లే చెరువును గురువారం రోజున ఇరిగేషన్ అధికారులు మరియు మండల నాయకులతో కలిసి ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ..ధర్మపురి నియోజకవర్గంలో తలపున గోదావరి నది ఉండి,ధర్మారం మండలంలో మేడారం రిజర్వాయర్ ఉండి కూడా గత ప్రభుత్వంలో ఉన్న పాలకులు ఇక్కడి ప్రాంత రైతాంగానికి సాగు నీటినీ అందించలేకపోయారని,రంగాధముని పల్లే చెరువు పై ఆధారపడి వెల్గటూర్, గొల్లపల్లి, పెగడపెల్లి మండలంలోని సుమారు 20 గ్రామాలకు చెందిన 700 ఎకరాలకు పైగా అయకట్టును రైతులు సాగు చేసుకోవడం జరుగుతుంది,ధర్మపురి నియోజకవర్గానికి మేడారం రిజర్వాయర్ మరియు రంగధాముని చెరువు అనేవి గుండెకాయ వంటిదని,కానీ గత బి.ఆర్.ఎస్ ప్రభుత్వంలో కొప్పుల ఈశ్వర్ విప్ గా,మంత్రిగా వ్యవహరించి ఇక్కడి ప్రాంత నీటిని సిరిసిల్ల సిద్దిపేటకు తీసుకెళ్ళే విధంగా ఆలోచనలు చేశారు తప్ప ఇరిగేషన్ అధికారులతో మాట్లాడి రంగాధాముని పల్లె వద్ద ఒక రిజర్వాయర్ ఏర్పాటు చేసి రైతులకు సాగు నీరు అందించాలన్న ఆలోచన ఎన్నడూ చెయ్యలేదని,కాళేశ్వరం లింక్ 2 పేరుతో పెద రైతుల భూములను లాక్కొన్నారు తప్ప రైతులకు నీరు ఇవ్వలేదని,ఏ ప్రాజెక్టు కు వ్యయం ఎక్కువ అవుతుందో, కమిషన్లు ఎక్కడ వస్తాయో అక్కడే గత పాలకులు శ్రద్ధ పెట్టారని,ఏది ఏమైనా ఇక్కడి ప్రాంత రైతాంగానికి సాగు నీరు అందించే విషయంలో అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకుంటామని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ మంథని మండల అధ్యక్షుడిగా విరబోయిన రాజేందర్ ఏకగ్రీవం....

/మంథని: బీజేపీ పార్టీ ఇటీవల పార్టీ బలోపేతంకై సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమలు నిర్వహించడంతో పాటు పార్టీ సంస్థాగత ఎన్నికలకు శ్రీకారం చుట్టింది అందులో బాగంగా ఇటీవల మండల అధ్యక్ష పదవులకు జిల్లా కేంద్రంలో నామినేషన్ స్వీకరించింది ఇందులో భాగంగా ఈరోజు రాష్ట్ర పార్టీ ఆదేశాల మేరకు బీజేపీ జిల్లా ఎన్నికల అధికారి అయ్యన్న భూమయ్య మండల అధ్యక్షులను ప్రకటిస్తూ మరోసారి మంథని మండల బీజేపీ అధ్యక్షుడుగా విరబోయిన రాజేందర్ ని ప్రకటించడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా రాజేందర్ తనపై నమ్మకంతో మరోసారి అవకాశం ఇస్తూ నా నియామకానికి సహకరించిన బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుగ్యాల ప్రదీప్ రావు,జిల్లా అధ్యక్షుడు సునీల్ రెడ్డి, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి అయ్యన్న భూమయ్య, జిల్లా ప్రాబరి అరుముల్ల పోశం లకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ మరియు సీనియర్ నాయకులకు, పార్టీ శ్రేణులకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ పార్టీ బలోపేతానికి మరింత కష్టపడతానని చెప్పడం జరిగింది.

జ్యోతి బాపులే బీసీ వెల్ఫేర్ హాస్టల్‌ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ...

రామగుండం కమిషనరేట్: పెద్దపల్లి జిల్లా గోదావరిఖని ప్రశాంత్ నగర్ లోగల జ్యోతిరావు పూలే బీసీ వెల్ఫేర్ హాస్టల్ ను పెద్దపెల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ అకస్మాత్తుగా తనిఖీ చేశారు.తరగతీ గదులు,వాష్ రూమ్స్, భోజన శాల పరిశీలించి సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు.వాష్ రూమ్స్ నీటిగా లేకపోవడం తో స్కూల్ సిబ్బంది పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేసిన ఎంపి,చదువుతో పాటు భోజనం మెనూ ప్రకారం అందిస్తున్నార లేదా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు హాస్టల్లో పరిశీలించిన అనంతరం విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూపిల్లలు బాగా చదువుకుని ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవాలి..తల్లి తండ్రుల పేరు నిలబెట్టాలనీ విద్యార్థులకు పలు సూచనలు చేశారు.నేటి పిల్లలే రేపటి మన దేశ భవిష్యత్,ఎడ్యుకేషన్ బాగుంటే దేశం బాగుంటుంది, అభివృద్ధి చెందుతుందని, ఈ మధ్య ఫుడ్ పాయిజన్ కేసులు పెరిగాయి..అందుకే హాస్టల్స్ విజిట్ చేయడం జరుగిందని, పిల్లలు జీవితం బాగుండాలని తల్లితండ్రులు ప్రభుత్వం పై ఎంతో నమ్మకం ఉండి..హాస్టల్స్ లో జాయిన్ చేస్తారు,విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించాలి,ఫుడ్ పాయిజన్ కేసులు పునరావృతం కాకుండా చూడాలి, స్కూల్లో కొన్ని సమస్యలు ఎంపి దృష్టికి తీసుకువచ్చిన స్కూల్ యాజమాన్యంఎంపి ల్యాడ్స్ నుంచి నా సహాయ సహకారాలు అందించి సమస్యలు తీరుస్తానని హామీఇచ్చారు.

వెంకట్ స్వామి "కాక" స్మారక టోర్నమెంట్ ప్రారంభించిన పెద్దపల్లి ఎంపీ వంశీకృష్ణ...

మందమర్రి: పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీ కృష్ణ మందమర్రి లోని సింగరేణి హై స్కూల్ గ్రౌండ్‌లో సోషల్ మీడియా వారియర్స్ మరియు యూత్ కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో దివంగత మహానేత కాక వెంకటస్వామి స్మారకార్థం నిర్వహిస్తున్న క్రికెట్ టోర్నమెంట్‌ను ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా వంశీ కృష్ణ మాట్లాడుతూ,"క్రీడలు యువతలో ప్రతిభను వెలికితీయడంలో మరియు సామాజిక విలువలను పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దివంగత కాక వెంకటస్వామి స్మారకంగా ఈ టోర్నమెంట్ నిర్వహించడం ఆయన స్మృతులను గుర్తు చేస్తూ, యువతకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుంది"అని అన్నారు. అనంతరం ఆటగాళ్లను ఉద్దేశించి, మీరు క్రీడలతో పాటు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కృషి చేయాలి. టీం స్పిరిట్, క్రమశిక్షణ జీవితంలో ముఖ్యమైన గుణాలు అని వారికి ప్రోత్సాహాన్ని అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టోర్నమెంట్ నిర్వాహకులు, యువత, క్రీడాభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

చైర్ పర్సన్‌కు దాసరి శివ వినతి

రామగిరి: రామగిరి మండలం బేగంపేట గ్రామంలోని పలువాడల్లో నెలకొన్న విద్యుత్ సమస్యలను పరిష్కరించాలని గురువారం టీజీ ఎన్పిడీసీఎల్ చైర్ పర్సన్ ఎన్వీ వేణుగోపాల చారికి కాంగ్రెస్ నేత దాసరి శివ వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. గ్రామంలోని వీధుల్లో మధ్య స్తంభాలను ఏర్పాటు చేయడంతో పాటుగా అదనపు ట్రాన్స్ ఫార్మర్లు బిగించి రైతాంగ సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరారు.

శ్రీ కాలబైరవ స్వామిని దర్శించుకున్న ఎంపీ వంశీకృష్ణ

కోటపల్లి: మంచిర్యాల జిల్లా కోటపల్లి మండలం పారుపల్లిలోని శ్రీ కాలభైరవ స్వామి ని పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీ కృష్ణ దర్శించుకున్నారు. ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, ప్రాంత ప్రజల సుఖసం తోషాలను కోరారు. వంశీ కృష్ణ మాట్లాడుతూ, "కాలభైరవ స్వామి క్షేత్రం మన ప్రాంతానికి ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. ఇక్క డికి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో వచ్చి స్వామివారిని దర్శించు కుంటారు. ఈ క్షేత్ర అభివృద్ధి కోసం నా వంతు సహకారం అందించేందుకు ఎప్పు డూ సిద్ధంగా ఉంటాను అని అన్నారు. భక్తులు, గ్రామస్తు లు ఎంపీకి ఆత్మీయ స్వాగతం పలికి, ఆలయ అభివృద్ధి కోసం ఆయ న తీసుకుంటున్న చొరవను ప్రశంసించారు. ఆలయ ప్రాం గణ ం ఎంపీ పర్యటనతో భక్తి, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యంతో నిండి ఉంది.

సాధారణ సర్వ సభ్య సమావేశము

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, బోడుప్పల్, జనవరి 09: గురువారం ఉదయం కౌన్సిల్ సమావేశ మందిరములో బోడుప్ప ల్ నగర

మేయర్ తోటకూర అజయ్ యాదవ్ అధ్యక్షతన "సాధా రణ సర్వ సభ్య సమావేశము" నిర్వహించారు. ఈ సమా వేశములో పలు డివిజన్ లలో నూతన డ్రైనేజి నిర్మాణ ములకు, నూతన బి. టి మరియు సి. సి. రోడ్ల నిర్మాణ ములకు మరియు పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమములకు సుమా రు 43.37 కోట్ల రూపాయల పనులకు ఏకగ్రీవముగా ఆమో దం తెలిపారు.ఈ సమావేశములో స్థానిక మల్కాజ్గిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటెల రాజేందర్, కమీషనర్ జి. రామ లిం గం ,డిప్యూటీ మేయర్,కార్పొరేటర్లు, కో ఆప్షన్ సభ్యులు మరియు నగర పాలక సంస్థ వివిద శాఖది పతులు మరియు ఇతర శాఖలకు సంబందించిన అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఛలో ఢిల్లీ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

- కేంద్ర ప్రభుత్వం కనీస పెన్షన్ 5000 లకు పెంపు కోసం ఫిబ్రవరి 10న ఛలో ఢిల్లీ

/హైదరాబాద్, చిక్కడపల్లి, జనవరి 09: కేంద్ర ప్రభుత్వం వికలాంగుల కనీస పెన్షన్ 300 నుండి 5000 లకు పెంచాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఫిబ్రవరి 10న ఛలో ఢిల్లీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని NPRD రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కె వెంకట్, ప్రధాన కార్యదర్శి యం అడివయ్య తెలిపారు. చిక్కడపల్లి కార్యాల యంలో ఛలో ఢిల్లీ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేశారు. వారు మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వికలాంగులు రాయితీలను పొందెందుకు UDID కార్డునే గుర్తింపుగా పరిగణించాలని డిమాండ్ చేశారు.రాష్ట్ర కోశాధికారి ఆర్ వెంకటేష్, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు పి శశికల, చంద్రమోహన్,సుల్తాన్ రమేష్ నాయకులు శివలు పాల్గొన్నారు.

మీకు కూడా గోర్లు కొరికే అలవాటు ఉందా

చాలామందికి ఉండే బాడ్ హ్యాబిట్స్ లో గోర్లు కొడకడం కూడా ఒకటి. కొంతమంది ఒత్తిడిగా ఫీల్ అయినప్పుడు మరికొందరు అనవసరంగా గోర్లు కొరుకుతూ ఉంటారు. నిజానికి గోర్లు కొరకడం అన్నది నిజంగా ఒక చెడ్డ అలవాటు అని చెప్పవచ్చు. ఇలా గోర్లు కొరకడం అన్నది ఆరోగ్యపరంగానే కాకుండా ఆధ్యాత్మికంగా కూడా మంచిది కాదు. కొందరు టైం పాస్ కోసం కూడా గోర్లు కొరుకుతూ ఉంటారు. అది చెడ్డ అలవాటు అని తెలిసి కూడా చాలామంది మానుకోరు. ఒకవేళ మీకు కూడా గోర్లు కొరకే అలవాటు ఉంటే వెంటనే మానుకోండి. మరి గోర్లు కొరకడం వల్ల ఎటువంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..

గోరు కొరకడం వల్ల దంతాలు పగిలిపోవచ్చు. పళ్ల మీద ఉండే రూట్ తొలగిపోతుంది. దంతాల నష్టానికి కూడా దారి తీస్తుంది. దంతాలు దెబ్బతినడమే కాకుండా గోళ్లలో ఉండే బ్యాక్టీరియా నోటిలోకి చేరిపోతుంది. అవి శుభ్రంగా కనిపించనప్పటికీ కంటికి కనిపించని కోలి, సాల్మోనెల్లా వంటి ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. ఇవి రోగాల్ని వ్యాప్తి చేస్తాయి. గోళ్ళు కొరికినప్పుడు ఈ బ్యాక్టీరియా వేళ్ళ నుంచి నోట్లోకి వెళ్ళి పేగులకు వ్యాపిస్తుంది. ఇది తీవ్రమైన జీర్ణాశయాంతర ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తుంది. గోరు కొరికేవారికి బ్రక్సిజమ అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంటుంది. అంటే నిద్రలో పళ్ళు కొరికే అలవాటు వస్తుంది. దీని వల్ల తలనొప్పి, ముఖం నొప్పి, చిగుళ్ళు వాపు, దంతాలు సున్నితత్వం, దంతాలు విరిగిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. ఇవే కాదు నిద్రలో పళ్ళు కొరికే సమస్య వల్ల నిద్రకి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అదే పనిగా గోళ్ళు కొరుక్కునే వ్యక్తులు

పరోచినియా బారిన పడతారు. ఇది చేతి వేళ్ళపై ఇన్ఫెక్షన్, ఎరుపు, వాపు, చీముకు కారణమవుతుంది. శస్త్ర చికిత్స ద్వారా గోరు తీసేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. పిల్లలు, యుక్త వయసు వాళ్ళు గోరు కొరకడానికి ఎక్కువగా అవకాశం ఉంటుంది. కొందరు గోర్లు పెరగకుండా ఉండడం కోసం అలా కొరుకుతూ ఉంటాము అని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే అలా ఆలోచించేవారు గోర్లను కొరకడానికి బదులుగా నెయిల్ కట్టర్ సహాయంతో గోర్లను కత్తిరించుకోవడం మంచిది.

కాఫీ/టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా?

కాఫీ, టీలు శరీరానికి శక్తినిచ్చి, మనస్సును రిలాక్స్‌గా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇలాంటి కాఫీ, టీలు తాగుతూ చాలా మంది తప్పు చేస్తుంటారు. అంటే కాఫీ లేదా టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగడం. ఈ రకమైన అలవాటు మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని మీకు తెలుసా? కాఫీ, టీలు తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ఎలాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయో కింద చూద్దాం.

1. కడుపు సమస్యలు.. టీ లేదా కాఫీ తాగిన తర్వాత చల్లని నీరు తాగడం వల్ల పొట్టలో రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కాఫీ, టీలు తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే కడుపునొప్పి, అసిడిటీ, మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి.
2. దంతాలకు హానికరం.. పళ్లపై మరకలు పడకుండా ఉండేందుకు కాఫీ, టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగుతామని చాలా మంది కారణం చెబుతుంటారు. కానీ నిజానికి వేడివేడి కాఫీ, టీ, చల్లటి నీళ్లు తాగడం వల్ల పళ్లలో రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి. ఎందుకంటే చల్లని పానీయం తర్వాత వేడి పానీయం తాగడం వల్ల నోటిలోని నరాలకు మరియు దంతాల పై పొరకు సమస్యలు వస్తాయి.
3. ముక్కు నుండి రక్తం,,, కొంతమందికి కాఫీ లేదా టీ తాగిన తర్వాత ముక్కు నుండి రక్తం కారుతుంది. ముక్కు నుండి రక్తం రావడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. ఇలా ముక్కు నుంచి రక్తం కారుతున్నట్లయితే వెంటనే కాఫీ, టీలు తాగి నీళ్లు తాగే అలవాటు మానేయండి.
4. జలుబు మరియు దగ్గు... మంచి వేడి కాఫీ లేదా టీ తాగిన వెంటనే చల్లని నీరు తాగడం వల్ల జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అదనంగా, ఈ అలవాటు గొంతులో అడ్డంకిని కలిగిస్తుంది మరియు బొంగురుపోయే సమస్యను కూడా కలిగిస్తుంది. కాబట్టి కాఫీ, టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగకండి.

నిరాకరణ: పైన ఇవ్వబడిన సమాచారం ఇంటర్నెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న ఊహలు మరియు సమాచారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు విశ్వసనీయతకు హామీ లేదు. తెలుగు బోల్డ్ స్కై కథనానికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని ధృవీకరించలేదు. మరియు మా ఏకైక ఉద్దేశం సమాచారాన్ని అందించడమే. దానిని ఇలా తీసుకోవాలి సమాచారం మాత్రమే. ఏదైనా సమాచారం లేదా ఊహను సాధన చేయడానికి లేదా అమలు చేయడానికి ముందు. , దయచేసి సంబంధిత నిపుణులను సంప్రదించండి.

కీళ్ల నొప్పులు తగ్గాలంటే పరగడుపున నెయ్యితో అలా చేయాల్సిందే?

నెయ్యి వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. చాలామంది అనేక రకాల వంటకాల తయారీలో, అలాగే అనేక స్వీట్లు తయారీలో కూడా నెయ్యిని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. వేడి వేడి అన్నం ముద్ద పప్పు, ఆవకాయలో కొంచెం నెయ్యి వేసుకుని తింటే ఆ టేస్టే వేరు అని చెప్పవచ్చు. అలాగే నెయ్యి తరచుగా మన డైట్‌లో చేర్చుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. వైద్యులు కూడా మన డైట్ లో నెయ్యిని చేర్చుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. నెయ్యి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉంటుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీర కొవ్వుని తగ్గిస్తుంది. ఎముకలు, కీళ్లని బలపరుస్తుంది. రక్తాన్నిశుద్ధి చేస్తుంది. శరీర కణజాలాలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి కూడా నెయ్యి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు వైద్యులు. అదేలాగో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యిని కొద్ది మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బరువు తగ్గేందుకు కూడా నెయ్యి సహాయపడుతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. నెయ్యిలో బ్యూట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. విరేచనాలు వంటి జీర్ణ వ్యవస్థకి సంబంధించిన వివిధ వ్యాధుల్ని నివారించడంలో చక్కగా పని చేస్తుంది. వర్షాకాలంలో పొట్ట, జీర్ణక్రియకి సమస్యలు ఎక్కువగా తెస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి నెయ్యి తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. పేగు గోడల్ని శుభ్రం చేస్తుంది. కడుపు నొప్పి, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం సమస్యలని నివారిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఒక టీ సూపన నెయ్యి తీసుకుంటే శరీరం నుంచి టాక్సిన్స్, కొవ్వుని బయటకి పంపిస్తుంది. బరువు నియంత్రణకు సహాయపడే గుణాలు, అమైనో ఆమ్లాలు నెయ్యిలో ఉన్నాయి. ఇవి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తాయి. శరీరమంతా రక్త ప్రసరణ వేగవంతంగా జరిగేలా చేస్తుంది. గోరువెచ్చని నీరు, ఒక టీ స్పూన్ నెయ్యి కళ్ళకి మేలు చేస్తుంది. కంప్యూటర్లు, ఫోన్లు, టెలివిజన్ అధికంగా చూడటం వల్ల కలిగే ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి దృష్టి సంబంధిత సమస్యలు నయం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా ఆర్థరైటిస్ సమస్య ఉన్న వాళ్ళు వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ఇబ్బందులు పడతారు. అటువంటి వాళ్ళు ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కాల్షియం లోపం ఉన్న స్త్రీలు ప్రతి రోజూ ఉదయం అల్పాహారానికి ముందు నెయ్యి తీసుకుంటే ఆ లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు.

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటే

వెంటనే ఇవి ట్రై చేయండి..!

యూరిక్ యాసిడ్ శరీరంలో విషపూరితమైన పదార్థం. శరీరంలో ఇది పెరిగినప్పుడు కీళ్లలో నొప్పి, వాపు, కీళ్లనొప్పులు మొదలైన సమస్యలు మొదలవుతాయి. అంతే కాదు యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగినప్పుడు కాలేయం సరిగా పనిచేయదు. మనం తినేవి కూడా శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్‌ని పెంచుతాయి. తగ్గిస్తాయి. అందువల్ల మీరు మీ ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సాధారణంగా ఉంచే వాటిని తినండి. కాబట్టి యూరిక్ యాసిడ్ పరిమాణం పెరిగినప్పుడు ఏమి తినాలి..? ఏమి నివారించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అరటిపండు... శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగినప్పుడు కొందరు కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడవచ్చు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు మీ ఆహారంలో అరటిపండుని చేర్చవచ్చు. ఈ పసుపు పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. అరటిపండ్లు తినడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఆపిల్... ఆపిల్ ఫైబర్ గొప్ప మూలం. ఇది యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా యాపిల్‌లో ఉండే మాలిక్ యాసిడ్ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. శరీరంలో పెరిగిన యూరిక్ యాసిడ్ ను సహజసిద్ధంగా తగ్గించుకోవాలంటే ఖచ్చితంగా మీ ఆహారంలో యాపిల్ ను చేర్చుకోండి.

కాఫీ...అధిక యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను సాధారణీకరించడానికి మీరు కాఫీ తాగవచ్చు. ఇది యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు అధిక యూరిక్ యాసిడ్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీ ఆహారంలో పరిమిత పరిమాణంలో కాఫీని చేర్చండి.

నిమ్మరసం... యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో నిమ్మరసం బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం వల్ల మీరు కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే నిమ్మరసం మీకు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక.

యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగినప్పుడు వీటిని తినకండి... యూరిక్ యాసిడ్ పరిమాణం ఎక్కువగా ఉంటే రెడ్ మీట్, ఆర్గాన్ మీట్, సీ-ఫుడ్స్ మొదలైన వాటిని తినడం మానుకోండి. పప్పులో ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగితే పప్పులు తినకుండా ఉండాలి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు తీపి పదార్థాలు తినకుండా ఉండాలి. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగిపోతే అధిక రక్తపోటు, కీళ్ల నొప్పులు, కూర్చోవడంలో ఇబ్బంది, శరీరంలో వాపు వంటి సమస్యలు ఉంటాయి. అలాగే, కొన్నిసార్లు కిడ్నీ సమస్యలు, గుండెపోటు వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు తలెత్తుతాయి. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

బాడీ స్ప్రే ఎక్కువగా వాడుతున్నారా...

అయితే ప్రమాదమే

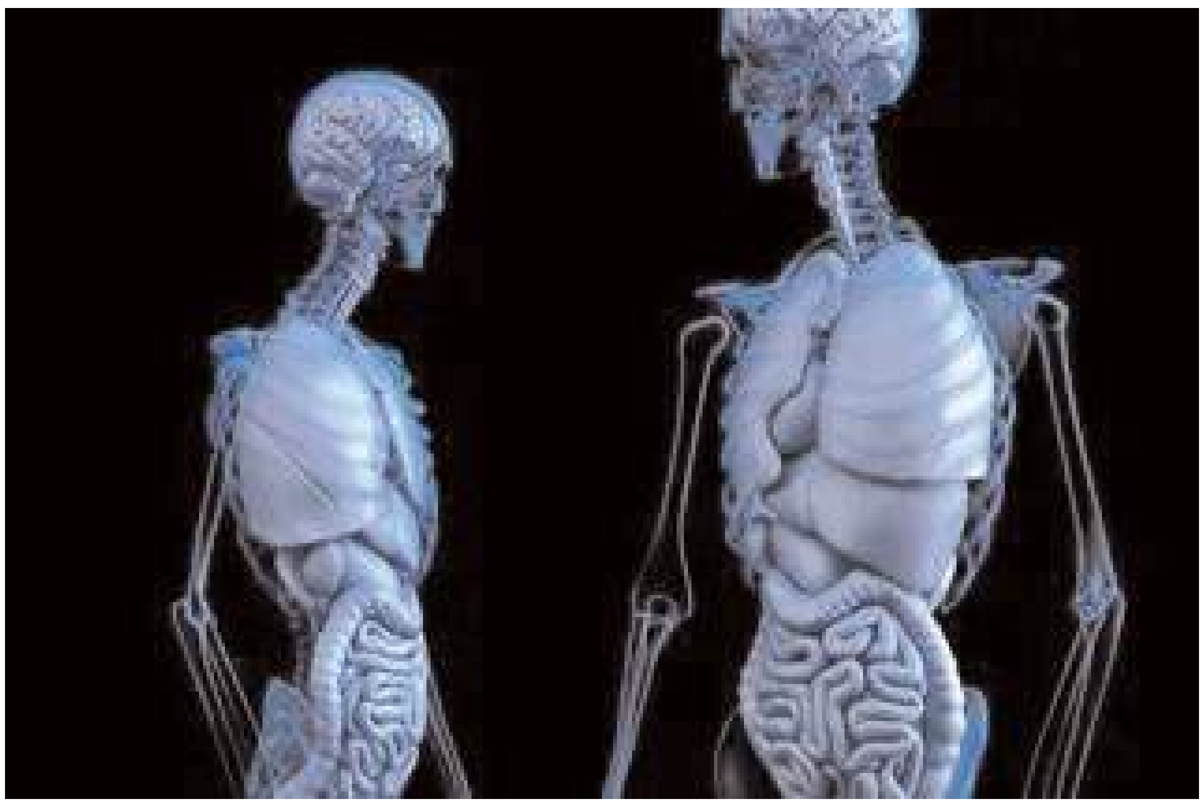
ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న పెద్ద అని తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా బాడీ స్ప్రే ఉపయోగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా చెమట వాసన రాకుండా ఉండడానికి ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి ఎక్కువగా బాడీ స్ప్రేలను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు..మార్కెట్లోకి వచ్చిన కొత్త బ్రాండ్లను సైతం ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు.. సువాసన మాట అలా ఉంచితే దీనివల్ల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం హెచ్చరిస్తున్నారు. వీటి గురించి పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. డెయో డ్రెంట్స్ ఎక్కువగా అండర్ ఆర్మ్ లలో కొట్టుకోవడం ఎక్కువగా జరుగుతోందట ఆడవారిలో ఇది వృక్షోజాలకి చాలా దగ్గర ప్రాంతము కాబట్టి ఆ స్ప్రే బ్రెస్ట్ టిష్యుల పైన తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతోందట ఈ రకంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువ శాతం ఉందని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఫర్ఫ్యూమ్‌ని తయారు చేసేటప్పుడు రకరకాల కెమికల్స్ ని ఇందులో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు.వీటిని తయారీలో ట్రైక్లోసన్ అని పెస్టిసైడ్ కూడా ఉపయోగిం చడం జరుగుతుందట. అందువల్ల దీనిని ఎక్కువగా

ఉపయోగిస్తే చర్మానికి చాలా మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. స్ప్రేలో పలు రకాల పదార్థాలు ఉంటాయి ఇవి చిన్న పిల్లలు వాడితే త్వరగా రజస్వల అయ్యే అవకాశం కూడా ఉంటుందట.. గర్భిణీ స్త్రీలు పెర్ఫ్యూమ్ బాటిల్ పైన ఎక్కువ మక్కువ చూపకూడదు.. దీనివల్ల లోపల బిడ్డకు కూడా ప్రమాదం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. స్ప్రే లో ఎక్కువగా ఎథనాలు అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని పొడిగా మారేలా చేస్తుందట. మార్కెట్లో దొరుకుతున్న ఫర్ఫ్యూమ్లలో ఎక్కువగా అల్యూమినియం వంటి వాటిని ఉపయోగిస్తున్నారట ఈ కారణం చేత మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలలో నిపుణులు తెలియజేసినట్లు సమాచారం. ఎక్కువగా స్ప్రే వాడడం వల్ల తలనొప్పి కూడా వస్తుందట.

న్యూస్-9 సామాజిక అవసరం...సామాన్యుడి ఆయుధం తెలుగు దినపత్రిక
www.news9-india.com
news9.india News9India_ news9telugudaily

మరణానంతరమూ జీవనం...

అవయవాల్లో ఏవి దానం చేయవచ్చు... ఎంత మందికి ప్రాణం పోయొచ్చు?



తోటి వారి ప్రాణం నిలబెట్టడమన్నది ఓ గొప్ప కార్యం. రోగి ప్రాణాల్ని కాపాడే వైద్యుడిని సాక్షాత్తూ శ్రీమన్నారాయణుడితో పోల్చింది అందుకే. వైద్యుడనే కాదు ఏ విద్య తెలియని సామాన్యుడు సైతం మానవత్వంతో మరణం అంచుల్లో ఉన్నవారికి మరో జీవితం ప్రసాదించొచ్చు. అంతటి అద్భుత అవకాశం కేవలం అవయవదానంతోనే సాధ్యం. ఇంతటి విశిష్టత కలిగిన అవయవదానం విషయమై సమాచారాన్ని తెలియజేసే ప్రయత్నమే ఇది.

అవయవ మార్పిడి ఎందుకు చేయాలి?

అవయవాలు కణాలు, కణజాలంతో నిర్మితమై ఉంటాయి. ప్రతీ అవయవం ప్రత్యేకమైన పనులు నిర్వహిస్తూ ఉంటుంది. అవి అవసరానికంటే పది రెట్లు అధిక సామర్థ్యంతో ఉంటాయి. ఉదాహరణకు 20 ఏళ్ల వయసున్న వ్యక్తి గుండె... శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే పది రెట్లు అధికంగా రక్తాన్ని పంప్ చేస్తుంటుంది. ఈ మిగులు (అదనపు) సామర్థ్యం ఏదైతే ఉందో అది వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ తగ్గుతూ పోతుంది. ఇలా తగ్గే వాటిలో గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు కీలకమైనవి.

ఇతర అవయవాల కంటే కూడా వయసు పైబడుతున్న కొద్దీ వీటి సామర్థ్యం క్షీణిస్తూ వెళుతుంది. అంటే మిగిలిన శరీరం ఆరోగ్యంగానే ఉంటుంది. కానీ వీటి సామర్థ్యం పడిపోతుంది. ఇలా పూర్తిగా క్షీణించిపోయిన అవయవాన్ని మార్చడం ద్వారా ఆ వ్యక్తి జీవిత కాలం పెంచొచ్చు. వయసు రీత్యానే కాకుండా ఒక్కోసారి కొన్ని రకాల వ్యాధులు, సమస్యల కారణంగా ఏదైనా అవయవం దెబ్బతినే పరిస్థితి రావచ్చు.అయితే, కొన్ని రకాల చికిత్సలతో అవయవ మార్పిడి చేయకుండా తాత్కాలికంగా పని మందగించిన అవయవాన్ని పనిచేయించొచ్చు.

ఉదాహరణకు మూత్ర పిండాల పనితీరు దెబ్బతింటే అందుకు డయాలసిస్ చికిత్స ఒకటి. కానీ, డయాలసిస్ చికిత్సతో మిగిలిన శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. డయాలసిస్ చేయించుకునే వారికి కార్డియో వాస్క్యులర్ (గుండె జబ్బులు) వ్యాధుల ముప్పు అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే డయాలసిస్ ప్రక్రియ రక్తంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను తగ్గించేస్తుంది. మన శరీరంలో హానికారకాలపై పోరాడేందుకు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎంతో కీలకం. అందుకే చాలా కేసుల్లో అవయవాల పనితీరు క్షీణించిపోతే ఉన్న మార్గం అవయవమార్పిడి ఒక్కటే. అంటే ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి నుంచి అవయవాన్ని స్వీకరించి అవసరం ఉన్న వారికి అమర్చడం. దీన్నే ఆర్గాన్ ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్ గా పేర్కొంటారు. జీవించి ఉన్న లేదా చనిపోయిన వ్యక్తి అవయవ దాత అయి ఉండొచ్చు. వీరిని డోనర్ గా చెబుతారు. తీసుకునే వారిని రిసీపెంట్ అంటారు.

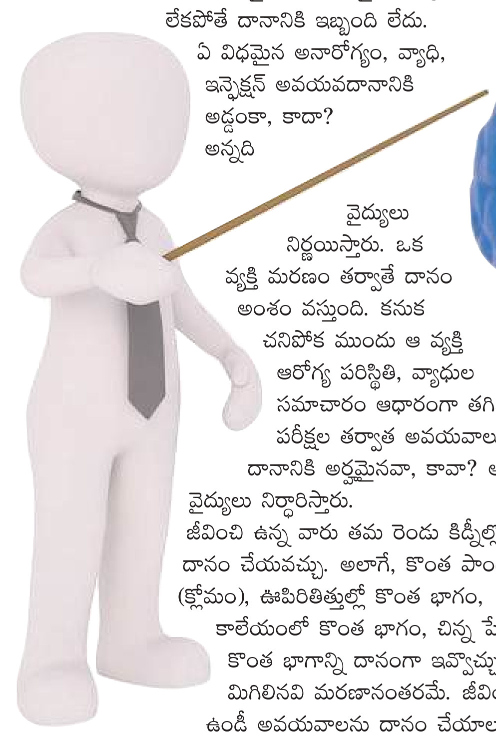
ఎవరు దానం చేయవచ్చు...?

కేన్సర్, హెచ్ ఐవీ వ్యాధి బాధితులు, రక్తంలో లేదా శరీర కణజాలంలో వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా ఉన్న వారు, ఇన్ఫెక్షన్ కు గురైన వారు, గుండె, మూత్రపిండాల వ్యాధులున్న వారు మినహా ఆరోగ్యవంతులైన అందరూ అవయవాలను దానం చేయవచ్చు. జీవించి ఉండీ దానం చేసే అవయవాలు ఉన్నాయి. కేవలం మరణానంతరం దానం చేసేవీ ఉన్నాయి.

మూత్ర పిండాలు లి ఊపిరితిత్తులు లి గుండె లి కళ్లు లి కాలేయం లి పాంక్రియాస్ లి కార్నియాలి చిన్నపేగు లి చర్మ కణజాలం లి ఎముక కణజాలం లి గుండె కవాటాలు లి నరాలు లి ఇయర్ డ్రమ్స్ వంటివి దానం చేయచ్చు.

కేన్సర్ పేషెంట్లు సైతం అవయవదానం చేయవచ్చు కానీ, కేన్సర్ ఏ రకం, వైద్య కండిషన్ ఏంటన్న దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కేన్సర్ బాధిత దాత నుంచి అవయవం స్వీకరించిన వారికి కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆర్గాన్ ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్ చేసిన రోగులకు వారి శరీరం కొత్త అవయవాన్ని తిరస్కరించకుండా ఉండేందుకు గాను రోగ నిరోధక వ్యవస్థను అణచి ఉంచే (శరీరంలోకి కొత్తగా ఏదైనా చొరబడినప్పుడు అది అవయవం కానీయండి లేదా బ్యాక్టీరియా, వైరస్ కానీయండి దానిపై ఫైట్ చేసి మనల్ని కాపాడడమే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ విధి) మందులను ఇస్తారు.

దీంతో దాత నుంచి సేకరించిన అవయవంలో ఏవైనా కేన్సర్ కణాలుంటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ వాటిపై పోరాడలేదు. దీంతో కేన్సర్ కణాల విస్తరణ రిస్క్ ఉంటుంది. కనుక కేన్సర్ రోగుల నుంచి అవయవదానానికి మొగ్గు చూపరు. అలాగే, అనారోగ్యం అన్నది ఏదో ఒక అవయవానికి సంబంధించినదై, మరోదానిపై దాని ప్రభావం లేకపోతే దానానికి ఇబ్బంది లేదు.



ఏ విధమైన అనారోగ్యం, వ్యాధి, ఇన్ఫెక్షన్ అవయవదానానికి అడ్డంకా, కాదా? అన్నది వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు. ఒక వ్యక్తి మరణం తర్వాతే దానం అంశం వస్తుంది. కనుక చనిపోక ముందు ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్య పరిస్థితి, వ్యాధుల సమాచారం ఆధారంగా తగిన పరీక్షల తర్వాత అవయవాలు దానానికి అర్హమైనవా, కావా? అన్నది వైద్యులు నిర్ధారిస్తారు.

జీవించి ఉన్న వారు తమ రెండు కిడ్నీల్లో ఒకటి దానం చేయవచ్చు. అలాగే, కొంత పాంక్రియాస్ (క్లోమం), ఊపిరితిత్తుల్లో కొంత భాగం, కాలేయంలో కొంత భాగం, చిన్న పేగులో కొంత భాగాన్ని దానంగా ఇవ్వొచ్చు. మిగిలినవి మరణానంతరమే. జీవించి ఉండీ అవయవాలను దానం చేయాలంటే స్వీకరించేవారు తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు, సోదరుడు లేదా సోదరి, తాత, బామ్మలు లేదా మనవళ్లు, మనవరాళ్లు అయి ఉండాలి. కొన్నింటికి చట్టం అనుమతించడం లేదు. కొన్ని సందర్భాల్లో స్నేహితుల నుంచి దానం స్వీకరించొచ్చు.

ఎనిమిది మందికి ప్రాణం

ఎనిమిది అవయవాలతో ఎనిమిది మందికి ప్రాణం పోయవచ్చు. కాలేయం (1), ఊపిరితిత్తులు (2), మూత్రపిండాలు (2), గుండె (1), పాంక్రియాస్(1), చిన్న పేగు(1). వీటితోపాటు చర్మం, కార్నియా, ఎముక కణాలం, గుండె కవాటాలు, రక్త నాళాలను దానం ఇవ్వడం వల్ల అవి అవసరమైన బాధితులు మెరుగ్గా జీవించే అవకాశం కల్పించొచ్చు.

ఆస్పత్రుల్లో పేర్లు నమోదు...

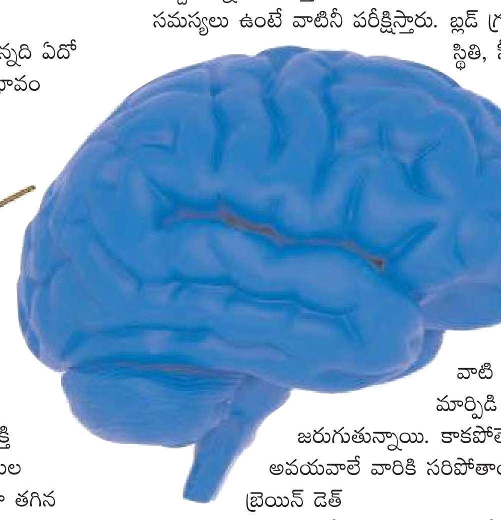
అవయవదానం స్వీకరించే వారి పేర్లతో దాదాపు అన్ని ఆస్పత్రులు డేటా బేస్ నిర్వహిస్తున్నాయి. అవయవదానానికి సమ్మతించిన వారు దానానికి హామీనిస్తూ ఆస్పత్రులు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించే జీవన్ దాన్ సంస్థలో పేర్లను నమోదు చేసుకోవాలి. ఇలా హామీనిచ్చిన విషయాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు తెలియజేయాలి. ఎందుకంటే మరణానంతరం వారు ఆ దానానికి సమ్మతించాల్సి ఉంటుంది కనుక. అలాగే, మొత్తం శరీరాన్ని వైద్య పరీక్షల కోసం దానం చేయడానికి అంగీకరిస్తే మరణానంతరం ఆ ప్రక్రియను పూర్తి చేసేందుకు గాను ముందే ఓ వ్యక్తిని నియమించుకోవాల్సి ఉంటుంది.

చట్టప్రకారం...

అవయవదానం సర్జరీలు నిర్వహించే అన్ని ఆస్పత్రులూ చట్టపరమైన నిబంధనలను అనుసరించాలి. ట్రాన్స్ ప్లాంట్ రెగ్యులేటరీ బాడీ పర్యవేక్షిస్తుంటుంది. మన దేశంలో కుటుంబ సభ్యుల ఆమోదమే అవయవదానానికి కీలకం అవుతుంది. అంటే కుటుంబ సభ్యుల సమ్మతి లేకుండా దానానికి అవకాశం లేదు. బ్రెయిన్ డెత్ పేషెంట్ల తాలూకూ తల్లిదండ్రులు, జీవిత భాగస్వామి ఆమోదం అవసరమవుతుంది.

అవయవదానం సురక్షితమేనా?

దాతల్లో హెచ్ఐవీ, హెపటైటిస్, కేన్సర్, ఇన్ఫెక్షన్ కారకాలు ఉన్నాయా, లేవా అన్నది వైద్యులు నిర్ధారించిన తర్వాతే అవయవదానం చేయాలా, వద్దా అన్నది తేలుస్తారు. దానానికి ముందుకు వచ్చిన వారికి వైద్య సమస్యలు ఉంటే వాటినీ పరీక్షిస్తారు. బ్లడ్ గ్రూప్, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ స్థితి, స్వీకర్తతో సరిపోలుతుందీ, లేనిదీ తదితర అన్ని అంశాలనూ పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు.



పిల్లలు సైతం అవయవదానం చేయవచ్చు. బ్రెయిన్ డెత్ అయిన పిల్లల అవయవాలను వాటి అవసరం ఉన్న చిన్నారులకు మార్పిడి చేసే చికిత్సలు కూడా జరుగుతున్నాయి. కాకపోతే తమకంటే చిన్నగా ఉన్న అవయవాలే వారికి సరిపోతాయి.

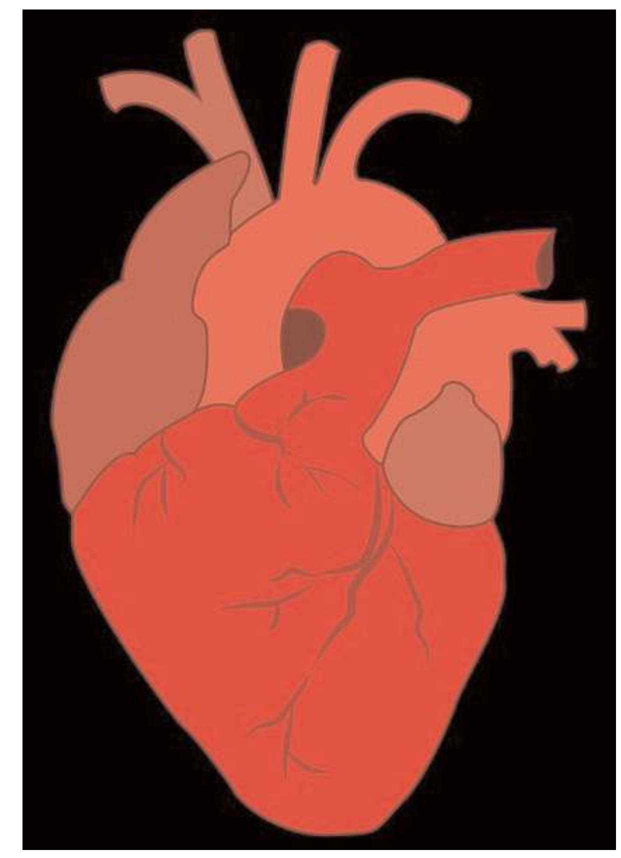
బ్రెయిన్ డెత్

మెదడు పనిచేయకుండా ఆగిపోయే స్థితిని బ్రెయిన్ డెత్ గా పేర్కొంటారు. గాయం కారణంగా మెదడు దెబ్బతిని అది పనిచేయకుండా పోతే, ఆ వ్యక్తి ఆపై ఎక్కువ రోజులు జీవించి ఉండడం అసాధ్యం. అయితే, కృత్రిమ వ్యవస్థల సాయంతో శరీరంలోని ఇతర అవయవాల పనితీరును కొనసానగించొచ్చు. ఇలా అవయవాలను దానం చేసే వరకు కృత్రిమ వ్యవస్థల సాయంతో వాటి పనితీరు కొనసాగించొచ్చు. బ్రెయిన్ డెత్ తర్వాత గుండె, కాలేయం, కిడ్నీలు, పేగులు, ఊపిరితిత్తులు, పాంక్రియాస్ ను దానం చేయవచ్చు. కార్నియా, గుండె కవాటాలు, చర్మం, ఎముకలను సహజ మరణం పొందిన వారి నుంచే స్వీకరిస్తారు.

కార్డియాక్ డెత్ (గుండె ఉన్నట్టుండి పనిచేయకుండా పోవడం) కారణంతో మరణించిన వారి అవయవాలు మరొకరికి దానం చేసేందుకు అన్ని వేళలా పనికిరావు. ఎందుకంటే గుండె పనిచేయకుండా ఆగిపోవడం, శ్వాస ప్రక్రియ నిలిచిపోవడం వల్ల ప్రాణం పోతుంది. దీంతో శరీర భాగాలకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ ఆగిపోతుంది. కనుక కార్డియాక్ డెత్ అయిన తర్వాత నిమిషాల వ్యవధిలోనే శరీర అవయ వాలు దెబ్బతినడం మొదలవుతుంది. కనుక నిమిషాల వ్యవధిలోనే అవయవ సమీకరణ చేయాల్సి ఉంటుంది.

అటువంటి సందర్భాల్లోనే వారి అవయవాలు పనికొస్తాయి. చాలా తక్కువ కేసుల్లోనే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఆస్పత్రిలోనే కార్డియాక్ డెత్ జరిగితే, లేదా ఆస్పత్రి సమీపంలోనే ఉంటేనే సాధ్యపడుతుంది. పైగా ఇంత సత్వరం సమీకరించిన కీలక అవయవాలకు తగిన మ్యాచ్ అయ్యే స్వీకర్తను గుర్తించడం, అవయవ మార్పిడి చేయడం ఇదంతా సమయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే, గుండె ఆగిపోవడం వల్ల మరణించిన వారి శరీర కణజాలాలను 12 నుంచి 24 గంటల్లోపు దానం చేయవచ్చు.

కానీ బ్రెయిన్ డెత్ లో మెదడుకు ఎలక్ట్రికల్ యాక్టివిటీ, రక్త సరఫరా నిలిచిపోతుంది. కానీ, శరరంలో ఇతర అవయవాలకు ఇబ్బంది కలగకుండా వెంటిలేటర్, ఇతర పరికరాల సాయంతో పనిచేయించొచ్చు. కనుక బ్రెయిన్ డెత్ కు గురైన వారి అవయవాలు దానానికి ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి. బ్రెయిన్ డెత్ అయినప్పటికీ శరీర అవయవాలు పనిచేస్తుంటాయి కనుక తగినంత సమయం లభిస్తుంది. దాంతో ఆ అవయవాలకు సరిపోలే మ్యాచింగ్ ను గుర్తించడం, అవయవాలు సేకరించి, వాటిని మార్పిడి చేయడానికి అన్ని ఏర్పాట్లూ చేయడానికి సమయం



ఉంటుంది.సమాచారం ఇలా... మరణం లేదా బ్రెయిన్ డెత్... ఆస్పత్రిలో ఈ తరహా కేసులు నమోదైనప్పుడు ఆ సమాచారం ఆర్గాన్ ప్రొక్యూర్ మెంట్ విభాగాలకు వెంటనే వెళ్లిపోతుంది. అప్పుడు ఆ వివరాల ఆధారంగా సంబంధిత వ్యక్తి అవయవదానానికి అంగీకరించి ఉన్నారా లేదా చెక్ చేస్తారు. సంబంధిత వ్యక్తి కుటుంబ సభ్యులను సంప్రదించి అవయవ సేకరణకు ఆమోదం తీసుకోవడం, వారిని ఒప్పించడం వంటివి జరుగుతాయి. అంగీకారం లభిస్తే ఆ తర్వాత వేగంగా ఏర్పాటు చేస్తారు. ఎంత సమయం పాటు దాత శరీరం నుంచి గుండెను బయటకు తీసిన తర్వాత దాని జీవిత కాలం కేవలం సగటున నాలుగు గంటలు. ఊపిరితిత్తులు కూడా అంతే. మూత్రపిండాలకైతే 30 గంటల్లోపే మార్పిడి చేసేయాలి. లివర్, పాంక్రియాస్ కు అయితే సేకరించిన దగ్గర్నుంచి 12 గంటల్లోపు మరొకరిలో ఏర్పాటు చేసేయాలి. అందరిలోనూ, అన్ని సమయాల్లోనూ ఇంతే సమయం అని చెప్పలేం. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇంత కంటే తక్కువ సమయం పాటే ఆ అవయవాల పనితీరు మారకుండా ఉంటుంది. అందుకే దాత నుంచి అవయవాన్ని తీసిన వెంటనే ఎంత త్వరగా వీలైతే అంత త్వరితంగా దాన్ని స్వీకర్త శరీరంలో అమర్చాలి. అమర్చిన శరీరాన్ని స్వీకర్త శరీరం నిజానికి అంగీకరించదు. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ దాన్ని తిరస్కరించి దాడి చేస్తుంది. అందుకే దాన్ని బ్లాక్ చేసేందుకు మందులు ఇస్తారు. కొన్ని మందులైతే జీవిత కాలం పాటు వాడాలి. అవయవాన్ని దాత నుంచి తీసుకుని అమర్చేలోపు కొంత దెబ్బతినడం జరిగితే అది స్వీకర్త శరీరంలో రికవరీ అయ్యేందుకు కొంత సమయం తీసుకుంటుంది. మూత్రపిండాన్ని దాత నుంచి తీసుకుని ఎవరికైతే ప్రవేశపెడతామో వారిలో అది 9 ఏళ్ల పాటు పనిచేస్తుంది. జీవించి ఉన్న వారు ఊపిరితిత్తుల నుంచి కొంత భాగాన్ని దానం చేయవచ్చు కానీ అది తిరిగి మళ్లీ ఏర్పడదు. పాంక్రియాస్ లో కొంత భాగం దానం చేసినప్పటికీ దాతలో మిగిలి ఉండే పాంక్రియాస్ చక్కగానే పనిచేస్తుంది. అలాగే, పేగుల్లోనూ కొంత భాగం దానం చేయడం వల్ల పనితీరుకు విఘాతం కలగదు. కాలేయంలో కొంత భాగాన్ని నిక్షేపంలా దానంగా ఇవ్వొచ్చు. అలా ఇచ్చినది తిరిగి నిర్మితమవుతుంది. తిరిగి కణాల వృద్ధి జరిగి, కణజాలం నిర్మితమయ్యే అవకాశం ఉన్న ఏకైక అవయవం కాలేయమే. కార్నియా అన్నది కంటిపై ఉండే పారదర్శక పొర. కంటి ప్రాథమిక దృష్టిలో భాగం ఇది. ప్రమాదం కారణంగా లేదా ఇన్ఫెక్షన్, వ్యాధి కారణంగా కంటి చూపు పోయిన వారికి కార్నియాను రీప్లేస్ చేయమడం వల్ల కంటి చూపు తిరిగి వస్తుంది. కాలిన గాయాల బాధితులకు చర్మం మార్పిడి చేయాల్సి వస్తుంది. గుండె బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకునే వారికి దాతల నరాలను ఉపయోగిస్తుంటారు. రక్తం, రక్తంలో ప్లేట్ లెట్స్, మూల కణాలు దానంగా ఇవ్వతగినవే. సాధారణగా ఆస్పత్రుల్లో మరణించిన సందర్భాల్లో ఎక్కువగా అవయవదానానికి వీలవుతుంది. వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంటారు కనుక. బ్రెయిన్ డెడ్ అయిన కేసుల్లో ఈ చాన్సెస్ మరింత ఎక్కువ. మన దేశంలో ఉన్న రికార్డుల ప్రకారం ఏడాదిన్నర వయసున్న బేబీ, 83 ఏళ్ల వయసున్న మహిళ (అతి తక్కువ, అతి పెద్ద వయసులో) అవయవదానం చేయడం జరిగింది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఇప్పటి వరకు అవయవదానానికి గాను జీవన్ దాన్ ట్రస్ట్ వద్ద నమోదు చేసుకున్న వారి సంఖ్య 2017 నవంబర్ 26 నాటికి 10,557 మంది. నాగార్జున, ఫరాఖాన్, సమంత, రకుల్ ప్రీత్ సింగ్, ప్రియాంకా చోప్రా, మాజీ డీజీపీ అనురాగ్ శర్మ, పుల్లెల గోపీచంద్ తదితర ప్రముఖులు అవయవదానానికి ముందుకు వచ్చినవారే. మరణం తర్వాత జీవించి ఉండే అవకాశం కేవలం అవయవదానంతోనే సాధ్యం!

మీ ముఖం తెల్లగా కాంతివంతంగా ఉండాలంటే

ఇంటిపట్టున ఉంటే ముఖం బాగున్నట్లు బయటతిరుగుతుంటే కాస్త నల్లబడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. పైగా అందరూ ఎందుక అలా నల్లపూస వైపుతున్నావు అని కామెంట్ చేసిన చాలా బాధనిపి స్తుంది. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగాలని, చదువులని బయటకు వెళ్లని తప్పని స్థితి అలాంట ప్పుడు మన ఇంట్లో ఉండే ఈ చిట్కాలతో ముఖాన్ని కాంతివంతంగా చేసుకోవచ్చు అవేమిటో చూస్తేద్దామా టేబుల్ స్పూను పంచదార పొడిలో స్పూను వేడినీళ్లు పోసి కలపాలి. దీన్లో రెండు టీస్పూన్ల పచ్చిపాలు, స్పూను అలోవెరా జెల్ వేసి కలపాలి. శుభ్రంగా కడిగిన ముఖానికి ఈ మిశ్రమాన్ని రాసి మర్దన చేయాలి. పది నిమిషాలపాటు ఆరనిచ్చి కడిగేయాలి. వారానికి మూడుసార్లు ఈ ప్యాక్ వేయడం వల్ల తేమ అంది, చర్మం పట్టులా నిగారింపుతో మెరుపులీనుతూ కనిపిస్తుంది. మన కూరల్లో వాడే జీలకర్ర ముఖవర్ఛస్సుకు చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. జీకర్ర రెండు కప్పుల నీళ్లో మరిగించి ఆ నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే వృద్ధాప్య లక్షణాలను నివారిస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ 'ఈ' వృద్ధాప్యానికి కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను ఎదుర్కోవడానికి యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అంతే కాదు! జీలకర్ర గింజలు మొటిమలు, వాటి తాలుకా మచ్చలు, తామర, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది. టాక్సిన్స్‌ను కూడా తొలగిస్తుంది తద్వారా చందమామలాంటి ప్రకాశవం తమైన ముఖం మీ సొంతం అవుతుంది. మంచి ఫలితాల కోసం క్రమం తప్పకుండా చేయండి. అలాగే ముఖం అందంగా ఉన్న జుట్టు డల్‌గా ఊడిపోతున్న అందంగా కనిపించరు కదా వీటితో పాటు మీ మిమల్ని మరింత అందంగా కనిపించేలా చేసేందుకు మీ శిరోజాలను ఈ చిట్కాతో సంరక్షించుకోండి.

జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించే డికాషన్....మరుగుతున్న రెండు గ్లాసుల నీటిలో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల టీపొడి, పది గులాబీ పువ్వులు వేసి పదినిమిషాలపాటు మరిగించాలి. తరువాత చల్లారనిచ్చి వడగట్టి డికాషన్‌ను సీసాలో పోయాలి. తలస్నానం చేసిన జుట్టుకు ఈ డికాషన్‌ను పట్టించి, టవల్ చుట్టుకోవాలి. నీటితో కడగకూడదు. ఇది కండీషనర్‌లా పనిచేసి జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

వానాకాలం నొప్పులెందుకో..

కొందరికి వానాకాలంలో కీళ్ల నొప్పులు తలెత్తుతుంటాయి. దీనికి కారణమేంటన్నది కచ్చితంగా తెలియదు. పరిశోధనల్లోనూ స్పష్టంగా బయటపడలేదు. కొన్ని పరిశోధనలు అవునంటే, కొన్ని కాదంటున్నాయి. అయితే వాతావరణంలో మార్పులు కీళ్ల నొప్పులకు కారణం కావొచ్చని నిపుణులు భావిస్తుంటారు. వానలు కురవటానికి ముందు వాతావరణంలో గాలి పీడనం తగ్గుతుంది. అప్పుడు శరీరం మీద గాలి పీడనం తక్కువగా పడుతుంది. ఫలితంగా కండరాలు, కండర బంధనాలు, కీళ్ల చుట్టూ ఉండే ఇతర కణజాలాలు వ్యాకోచిస్తాయి. దీంతో కీళ్ల మీద ఒత్తిడి పెరిగి నొప్పికి దారితీయొచ్చు. కీళ్లనొప్పులు, ఇతరత్రా దీర్ఘకాల నొప్పులతో బాధపడేవారు ఇలాంటి అసౌకర్యానికి గురవుతుంటారు. వాతావరణం సద్దుమణిగాక గాలి పీడనమూ సర్దుకుంటుంది. నొప్పులూ తగ్గుతాయి. ఇదొక్కటే కాదు, ఇతరత్రా అంశాలూ నొప్పులకు కారణం కావొచ్చు. వానలు పడుతున్నప్పుడు బయటకు వెళ్లటం కుదరకపోవచ్చు. ఎక్కువసేపు ఇంట్లోనే ఉండాల్సి వస్తుంది. ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చుంటే కండరాలు, కీళ్లు బిగుసుకుపోయి నొప్పి పుట్టొచ్చు. ఆకాశం మబ్బు పట్టినప్పుడు మూడ్ కూడా మారిపోవచ్చు. నొప్పుల వంటి ప్రతికూల అంశాల మీదికి దృష్టి మళ్లొచ్చు. నొప్పుల గురించి ఆలోచిస్తుంటే అవి మరింత ఎక్కువవుతాయి కూడా. 'వానలు పడుతున్నాయి, ఇక నొప్పులు మొదలవుతాయి' అనే భావన కూడా నొప్పులు తీవ్రం కావటానికి కారణం కావొచ్చు.

తగ్గించుకునేదెలా? పరిశోధనల్లో రుజువైనా, కాకపోయినా వాతావరణం మారినప్పుడు కీళ్ల నొప్పులు వేధిస్తుంటే ఉపశమనం కోసం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. దీంతో కండరాలు, ఎముకలు బలోపేతమై కీళ్ల మీద ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఒకేదగ్గర కూర్చోవటం కన్నా అటూఇటూ నడవటం మేలు. ఆరుబయటకు వెళ్లటం కుదరకపోతే ఇంట్లోనైనా నడవాలి. ట్రెడ్‌మిల్ మీద నడిచినా మంచిదే. బరువు పెరిగితే కీళ్లు, మోకీళ్లు, తుంటి మీద ఎక్కువ భారం పడుతుంది. నొప్పులూ పెరుగుతాయి. కాబట్టి అధిక బరువుంటే తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. మామూలు బరువుతో ఉంటే పెరగకుండా చూసుకోవాలి. నొప్పులు తగ్గటానికి వేడి కాపడం తోడ్పడుతుంది. గోరు వెచ్చటి నీటిని సీసాలో పోసి, నొప్పి ఉన్నచోట అద్దుకోవచ్చు. తువ్వాలును వేడి నీటిలో ముంచి, పిండి అయినా అద్దొచ్చు. వీలుంటే హీటింగ్ ప్యాడ్స్ వాడుకోవచ్చు. గోరు వెచ్చటి నీటితో స్నానం చేసినా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒంట్లో నీటి శాతం తగ్గితే కీళ్ల కదలికలు సరిగా సాగవు. కాబట్టి వానాకాలమైనా తగినంత నీరు తాగాలి. రోజంగా అప్పుడప్పుడూ నీరు తాగటం మరీ మంచిది.

జీవక్రియా వేగాన్ని... పెంచేదెలా?

పనులు, వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడే కాదు.. కూర్చున్నప్పుడు, విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు, చదువుతున్నప్పుడు కూడా ఒంట్లో కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. ఇదో నిరంతర ప్రక్రియ. గుండె కొట్టుకోవటం, శ్వాస తీసుకోవటం వంటి పనులన్నింటికీ శక్తి అవసరం. ఇందుకోసం శరీరం కేలరీలను వినియోగించుకుంటుంది. ఇలా శరీరం నిరంతరం కేలరీలను వినియోగించుకోవటాన్ని జీవక్రియ (మెటబాలిజమ్) అంటాం. మరి దీన్ని పెంచుకునే మార్గమేదైనా ఉందా? శరీరం పనిచేయటానికి అవసరమైన కనీస కేలరీల సంఖ్యను మూల జీవక్రియా వేగం (బేసల్ మెటబాలిక్ రేట్- బీఎంఆర్) అంటారు. ఇది అందరిలో ఒకేలా ఉండదు. వయసు, ఎత్తు, బరువు, ఆడ, మగ, కండరం-కొవ్వు నిష్పత్తి, జన్యువుల వంటి వాటిని బట్టి మారిపోతూ ఉంటుంది. ఆన్‌లైన్‌లో కనిపించే చాలా బీఎంఆర్ కాలిక్యులేటర్లు హారిస్ బెనెడిక్ట్ సూత్రం ప్రకారం మూల జీవక్రియా వేగాన్ని పేర్కొంటాయి. స్మార్ట్‌వాచ్‌ల వంటివీ ఈ సూత్రం ప్రకారమే రోజుకు ఎన్ని కేలరీలను ఖర్చు చేస్తున్నామో చూపిస్తాయి. ఇలాంటి టూల్స్, పరికరాలు పేర్కొనే జీవక్రియా వేగం ఉజ్జాయింపే గానీ అదే కచ్చితమని అనుకోవటానికి లేదు. సాధారణంగా విశ్రాంతి సమయంలో నిమిషానికి ఒక కేలరీ ఖర్చువుతుందని చెప్పుకోవచ్చు. చాలామందిలో రోజుకు ఖర్చయ్యే కేలరీల్లో 60% నుంచి 70% వరకు మూల జీవక్రియా సూచికి సంబంధించిందే. మిగతా కేలరీలు నడవటం, రోజువారీ పనులు చేస్తున్నప్పుడు వినియోగమవుతాయి. అదే వ్యాయామం చేసినట్టయితే ఇంకాస్త ఎక్కువగా కేలరీలు ఖర్చవుతాయి.

కండర వృద్ధితో పెంపు... మూల జీవక్రియా వేగాన్ని పెంచుకోవచ్చు. ఇందుకోసం చేయాల్సిందల్లా కండరాల మోతాదును పెంచుకోవటం. శరీరం ఎక్కువ శక్తిని వినియోగించుకోవటానికి కండరాలు తోడ్పడతాయి. కండర మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటే విశ్రాంతి సమయంలోనూ కేలరీలు అధికంగా ఖర్చవుతాయి. అందువల్ల బరువు తగ్గటానికి ప్రయత్నించేవారు కండరాన్ని కాపాడుకోవటం చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో కండర మోతాదు తగ్గితే జీవక్రియా వేగమూ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో బరువు తగ్గటం అటుంచి, పెరిగే ప్రమాదముంది. కాబట్టి వ్యాయామం చేయటం మంచిది. ఇది కేలరీలు ఖర్చవ్వటానికే కాదు.. శక్తిని వినియోగించుకునే కండరాలు పుంజుకోవటానికీ తోడ్పడుతుంది. తగినంత ప్రొటీన్ తినటమూ ముఖ్యమే. ఇది కండర వృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. కంటి నిండా నిద్రపోవాలి.

అల్పాహారం 8 గంటల్లోపే!

ఏం తింటున్నామనేదే కాదు, ఎప్పుడు తింటున్నామన్నదీ ముఖ్యమే. ఉదయం అల్పాహారం విషయంలో దీనికి మరింత ప్రాధాన్యముందని ఐఎస్‌గ్లోబల్ అధ్యయనం పేర్కొంటోంది. ఉదయం 9 గంటల తర్వాత అల్పాహారం చేసినవారితో పోలిస్తే ఉదయం 8 గంటల్లోపే టిఫిన్ తిన్నవారికి మధుమేహం ముప్పు 59% వరకు తగ్గుతున్నట్టు తేలింది మరి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, శారీరక శ్రమ చేయకపోవటం, పొగ తాగటం వంటి కారకాలు టైప్ 2 మధుమేహం ముప్పు పెరిగేలా చేస్తుంటాయి. వీటికిప్పుడు మరోటీ జోడించుకోవాల్సిన తరుణం ఆసన్నమైంది. అదే ఆహారం తినే సమయం. నిజంగానే తిండి వేళలు జీవ గడియారం (సర్కేడియన్ రిథమ్), రక్తంలో గ్లూకోజు, కొలెస్ట్రాల్ మోతాదుల నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే కొన్ని అధ్యయనాలే తిండి వేళల మీద దృష్టి సారించాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆహార వేళల మధ్య ఎడమ, తినే సమయం, టైప్2 మధుమేహం మధ్య సంబంధాన్ని గుర్తించటానికి ఐఎస్‌గ్లోబల్ పరిశోధకులు ప్రయత్నించారు. మొత్తం 1,03,312 మంది ఆహార అలవాట్లను విశ్లేషించారు. తొలి రెండేళ్ల సగటు ఆహార పద్ధతుల ఆధారంగా ఏడేళ్లకు పైగా వారి ఆరోగ్య తీరుతెన్నులను పరిశీలించారు. వీరిలో కొత్తగా 963 మంది మధుమేహం బారినపడగా.. రోజూ ఉదయం 9 గంటల తర్వాత అల్పాహారం చేసినవారికి ముప్పు గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉంటున్నట్టు తేలింది. శారీరకంగా చూస్తే ఇది సబబే. ఎందుకంటే అల్పాహారం మానేయటం వల్ల గ్లూకోజు, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ గతి తప్పుతుంది. ఇన్సులిన్ హార్మోన్ మోతాదులూ అస్తవ్యస్తమయ్యే అవకాశమూ ఉంది. అల్పాహారమే కాదు. రాత్రి భోజనం ఆలస్యంగా చేసేవారికీ.. అంటే రాత్రి 10 గంటల తర్వాత తినేవారికీ మధుమేహం ముప్పు పెరుగుతున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. తక్కువ తక్కువగా రోజుకు ఐదు సార్లు తినేవారికైతే ముప్పు తగ్గుతున్నట్టు బయటపడింది. అలాగే ఎక్కువసేపు ఉపవాసం ఉన్నవారి విషయంలోనూ ఉదయం 8 గంటల్లోపు అల్పాహారం, పెందలాడే రాత్రి భోజనం చేస్తేనే మంచి ఫలితం కనిపిస్తున్నట్టు తేలటం గమనార్హం. రోజులో తొలి ఆహారం ఉదయం 8 గంటల్లోపు, రాత్రి ఆహారం సాయంత్రం 7 లోపు చేస్తే మధుమేహం ముప్పు తగ్గటానికి తోడ్పడుతున్నట్టు ఈ అధ్యయన ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయని పరిశోధకులు వివరిస్తున్నారు. ఇలాంటి ఆహార పద్ధతితో రొమ్ము, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతున్నట్టూ ఐఎస్‌గ్లోబల్ గతంలో నిర్వహించిన అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. మొత్తమ్మీద మధుమేహం, ఇతర సమస్యల నివారణకు ఆహారం, జీవ గడియారం, ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధం (క్రోనోన్యూటిషన్) బలమైన ప్రభావం చూపుతున్నట్టు రుజువవుతోంది.

పనుల వేగంతో క్యాన్సర్ దూరం!

ఇంటిపని వేగంగా చేస్తున్నారా? షాపింగ్ మాల్‌లో చాలా బరువైన వస్తువులను మోస్తున్నారా? వేగంగా నడుస్తున్నారా? పిల్లలతో కలిసి వేగంగా ఆడుకుంటున్నారా? అయితే క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గించుకున్నట్టే. రోజులో అప్పుడప్పుడూ వేగంగా చేసే ఇలాంటి పనులకు సిడ్నీ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు పెట్టిన పేరు 'విగరస్ ఇంటర్‌మిటెంట్ లైఫ్‌స్టైల్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ' (వీఐఎల్‌పీఏ) అని. ఒక నిమిషం కన్నా తక్కువసేపు వేగంగా చేసే ఇలాంటి శారీరక శ్రమతో కొన్ని క్యాన్సర్ల ముప్పు 32% వరకూ తగ్గుతుండటం గమనార్హం. వ్యాయామం చేయని 22వేల మంది ఆరోగ్య సమాచారాన్ని ఏడేళ్ల పాటు పరిశీలించి శాస్త్రవేత్తలు ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. శారీరక శ్రమ చేయనివారితో పోలిస్తే దీన్ని కేవలం నాలుగు నిమిషాల సేపు చేసినా క్యాన్సర్ ముప్పు గణనీయంగా తగ్గుతున్నట్టు కనుగొన్నారు. అత్యధిక వేగంగా చేసే హెచ్‌ఐఐటీ వ్యాయామ పద్ధతి సూత్రాలు వీఐఎల్‌పీకీ కొంతవరకు వర్తిస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ చేయనివారికి రొమ్ము, ఎండోమెట్రియల్, పెద్దపేగు క్యాన్సర్ల వంటి వాటి ముప్పు పెరుగుతున్నట్టు ఇప్పటికే తేలింది. కానీ కాసేపు వేగంగా చేసే పనుల ప్రభావం గురించే తెలియదు. "మధ్యవయసు వారిలో చాలామంది రోజూ వ్యాయామం చేయరు. ఇది క్యాన్సర్ ముప్పు పెరిగేలా చేస్తుంది. అయితే నడక, మెట్లు ఎక్కటం వంటి వాటిని గుర్తించే స్మార్ట్‌వాచ్‌ల రాకతో అప్రయత్నంగా వేగంగా చేసే పనులను గుర్తించటం సాధ్యమైంది. ఇలాంటి పనులను కొద్ది నిమిషాల సేపు చేసినా మొత్తంగా క్యాన్సర్ల ముప్పు 18% వరకు తగ్గుతోంది. కొన్ని క్యాన్సర్ల ముప్పు 32% వరకూ తగ్గుతోంది" అని అధ్యయనానికి నేతృత్వం వహించిన ప్రొఫెసర్ స్టమటకిస్ చెబుతున్నారు. అప్పుడప్పుడూ వేగంగా చేసే పనులతో శరీర కదలికల వేగం పుంజుకోవటం, గుండె-ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం ఇనుమడించటం క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గటానికి దోహదం చేస్తుండొచ్చని భావిస్తున్నారు. శారీరక శ్రమతో ఇన్సులిన్ గ్రాహకత్వం పెరగటం, దీర్ఘకాల వాపు ప్రక్రియ తగ్గటమూ దీనికి కారణం కావొచ్చని అనుకుంటున్నారు. ఇంటి పనులు వేగంగా చేయటానికి ఎలాంటి ఖర్చూ కాదని, అందువల్ల

గర్భిణుల పోషణ లేమిపిల్లలకు శాపం!

పెద్దయ్యాక జబ్బుల గురించి ఆలోచిస్తుంటాం గానీ దీనికి బీజం మనం తల్లి కడుపులో ఉండగానే పడుతుంది. ముఖ్యంగా తల్లికి సరైన పోషణ లభించకపోతే పుట్టబోయే పిల్లల మీద గణనీయ మైన ప్రభావం చూపుతుంది. అయినా ప్రపంచవ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో పోషణలేమి ఇప్పటికీ సమస్యగానే మిగిలిపోయింది. గర్భధారణ సమయంలో తగినంత పీచు పదార్థం తీసుకోకపోతే పిల్లల మెదడులోని నాడుల పనితీరు దెబ్బతింటున్నట్టు జంతువుల మీద నిర్వహించిన అధ్యయ నాలు చెబుతున్నాయి. మనుషుల్లోనూ ఇలాంటి ప్రభావమే కనిపిస్తున్నట్టు జపాన్ పరిశోధకులు తొలిసారిగా గుర్తించారు. గర్భధారణ సమయంలో పోషణలేమికీ పిల్లల్లో నాడుల అభివృద్ధి ఆలస్యం కావటానికీ సంబంధం ఉంటున్నట్టు తమ అధ్యయనం మరోసారి నిరూపించిందని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ యమనషికి చెందిన డాక్టర్ కునియో మియాకే చెబుతున్నారు. గర్భిణుల్లో చాలామంది ఆహారం ద్వారా తగినంత పీచు పదార్థం తినరు. దీని ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో గుర్తించటానికి పరిశోధకులు ప్రయత్నించారు. గర్భధారణ సమయంలో పీచు తగినంత తిన్న వారికి పుట్టిన పిల్లలతో పోలిస్తే, పీచు తక్కువగా తిన్నవారికి పుట్టినవారి మెదడులోని ఆయా భాగాల్లో నాడుల అభివృద్ధి మందగించినట్టు తేలింది. వీరిలో సంభాషణ, సమస్యల పరిష్కారం, వ్యక్తి-సామాజిక నైపుణ్యాలు తక్కువగా ఉంటున్నట్టు బయటపడింది. శరీరంలో చిన్న కండరాల సమన్వయంతో పాటు పెద్ద అవయవ భాగాల కదలికలు, సమన్వయం కూడా ఆలస్యమైనట్టు గుర్తించారు. పిల్లల్లో మున్ముందు సమస్యలు తలెత్తకుండా చూసుకోవటానికి గర్భిణులకు ఆహారం విషయంలో మార్గదర్శకాలు అవసరమని ఈ అధ్యయన ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి.

న్యూస్-9
సామాజిక అవసరం....సామాన్యుడి ఆయుధం
తెలుగు దినపత్రిక
www.news9-india.com
news9.india News9India_ news9telugudaily

వర్షాకాలంలో ముఖం...

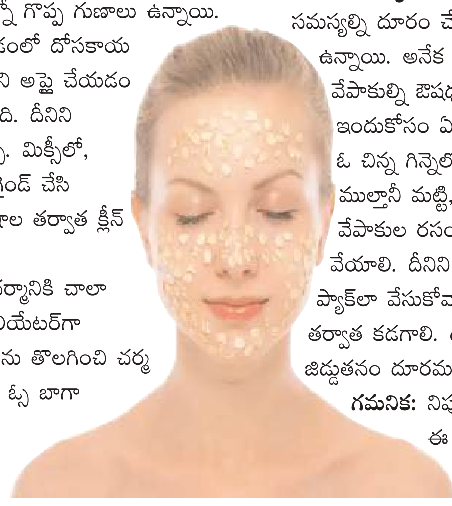
జిడ్డుగా ఉందా

ఈ ప్యాక్స్ వేయండి..

వర్షాకాలం వచ్చినప్పుడు చర్మ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అలాంటప్పుడు ఎలాంటి చిట్కాలు పాటించాలి. ఏం చేయాలో ఈ ఆర్టికల్‌లో తెలుసుకోండి.

వర్షాకాలమైనా, ఎండకాలమైనా స్కిన్ రొటీన్ చాలా ముఖ్యం. స్కిన్ ప్రాబ్లమ్స్‌కి మెయిన్ రీజన్ వెదర్ ఎఫెక్ట్ ఉంటుంది. ఆయిలీ స్కిన్ ఉన్నవారు చాలా సమస్యల్ని ఫేస్ చేయాల్సి ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో మరింత ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. జిడ్డుతో పాటు చర్మంలో తేమ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల అనేక సమస్యలు వస్తాయి. తేమ పెరగడం వల్ల చర్మ రంగు మారుతుంది. ఆ సమస్య తగ్గించు కునేందుకు కొన్ని ప్యాక్స్ ప్రయత్నిం చొచ్చు. దీని వల్ల మీ స్కిన్‌ని కాపాడుకోవచ్చు. అవేంటో తెలుసుకోండి.

దోసకాయ..(దోసకాయలో ఎన్నో గొప్ప గుణాలు ఉన్నాయి. చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో దోసకాయ రసం బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని అప్లై చేయడం వల్ల జిడ్డుతనం దూరమవుతుంది. దీనిని టోనర్‌లా కూడా చేసి వాడొచ్చు. మిక్సీలో, బ్లెండర్‌లో దోసకాయని వేసి గ్రైండ్ చేసి చర్మానికి అప్లై చేసి 15 నిమిషాల తర్వాత క్లీన్ చేయండి.



ఓట్మీల్ ప్యాక్.. ఓట్స్ కూడా చర్మానికి చాలా మంచిది. ఇవి మంచి ఎక్స్‌ఫోలియేటర్‌గా పనిచేస్తాయి. చర్మ మృతకణాలను తొలగించి చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఓ్స బాగా పనిచేస్తాయి. అందుకోసం ఏం చేయాలంటే ఓ చిన్న గిన్నెలో ఆరెంజ్ పీల్ పౌడర్, ఎర్ర పప్పు పొడి, ఓట్స్ వేయండి. రోజ్ వాటర్ వేసి పేస్టులా చేయండి. ముఖంపై అప్లై చేసి ఆరిన తర్వాత క్లీన్ చేసుకోవాలి.

పుదీనా..

పుదీనా ఆకులు కూడా చర్మానికి చాలా మంచిది. కొన్ని పుదీనా ఆకుల్ని తీసుకుని దానిని పేస్టులా చేయాలి. అందులో ముల్తానీ మట్టి, తేనె, పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. దీనిని ముఖానికి అప్లై చేయాలి. ఆరిన తర్వాత క్లీన్ చేయాలి. దీని వల్ల స్కిన్ మెరుస్తుంది.

నీమ్ ఫేస్ ప్యాక్.. వేపాకులో చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేసే గుణాలు ఉన్నాయి. అనేక చర్మసమస్యలకి వేపాకుల్ని ఔషధంగా వాడొచ్చు. ఇందుకోసం ఏం చేయాలంటే ఓ చిన్న గిన్నెలో రెండు స్పూన్ల ముల్తానీ మట్టి, రెండు స్పూన్ల వేపాకుల రసం, రోజ్ వాటర్ వేయాలి. దీనిని బాగా కలిపి ఫేస్ ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడగాలి. దీని వల్ల మొటిమలు, జిడ్డుతనం దూరమవుతుంది.

గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

థైరాయిడ్ పేషెంట్స్ కచ్చితంగా తినాల్సిన..

అయోడిన్ రిచ్ ఫుడ్స్..!

ప్రస్తుతం థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారి సంఖ్య ఎక్కువవుతోంది. థైరాయిడ్ పేషెంట్స్ అయోడిన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. థైరాయిడ్ సమస్య.. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి సాధారణ పనితీరుకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. థైరాయిడ్ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. గుండె, మెదడు, లివర్, కిడ్నీ, చర్మంతో సహా వివిధ అవయవాలపై హానికర ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి నుంచి విడుదలైన హార్మోన్లు రక్తప్రవాహంలో కలిసి చాలా కీలకమైన జీవక్రియలను నిర్వహిస్తుంటాయి. శ్వాసవ్యవస్థ, సంతానోత్పత్తి వ్యవస్థ, గుండె, నాడీ, జీర్ణవ్యవస్థ... ఇలా చాలా వాటిపై థైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రభావం ఉంటుంది. హార్మోన్ ఉత్పత్తిలో అసమతుల్యత థైరాయిడ్ రుగ్మతల లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది. థైరాయిడ్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి.. ఆహారంపై శ్రద్ధ పెట్టడం చాలా ముఖ్యం.?

థైరాయిడ్ ఉంటే.. ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..?

సీవీడ్.. కెల్ప్, నోరి, కొంబు వంటి సీవీడ్స్‌లో అయోడిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కెల్ప్‌లో పాంతోతేనిక్ యాసిడ్, రిబోఫ్లావిన్ ఉంటాయి. ఇవి థైరాయిడ్ అసమతుల్యతతో సంబంధం ఉన్న ఆందోళన, డిప్రెషన్‌ను నిర్వహించడానికి తోడ్పడతాయి.

చీజ్..చీజ్ శరీరానికి..కాల్షియం, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందించడమే కాకుండా వీటిలో అయోడిన్ మెండుగా ఉంటుంది.

సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది. ప్రతి 250 పాలలో దాదాపు 150 మైక్రోగ్రాముల అయోడిన్ ఉంటుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

ట్యూనా.. ప్రతి 6-ఔన్సుల ట్యూనా 34 మైక్రోగ్రాముల అయోడిన్‌ను అందిస్తుంది. మీ డైట్‌లో ట్యూనా చేర్చుకుంటే.. థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ట్యూనా మోనోశాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్‌ను శరీరానికి అందిస్తుంది. రొయ్యలలోనూ అయోడిన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.

గుడ్లు.. గుడ్లలో అయోడిన్ మెండుగా ఉంటుంది. ఒక పెద్ద గుడ్డులో 24 మైక్రోగ్రాములు అయోడిన్ ఉంటుంది. ఇది రోజువారి అవసరాలలో 16% సరఫరా చేస్తుంది.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

అయోడిన్ లోపం...

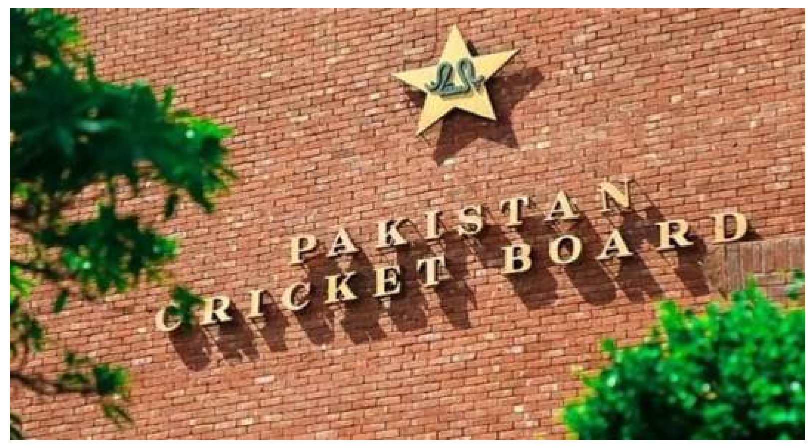
థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరులో అయోడిన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి మన ఆహారం నుంచి థైరాయిడ్‌ను గ్రహిస్తుంది, హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి ఉపయోగిస్తుంది. పెద్దవారికి.. థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని సరిగ్గా నిర్వహించడానికి రోజుకు సుమారు 150 మైక్రోగ్రాముల అయోడిన్ అవసరం. అయోడిన్ లోపం, అధిక అయోడిన్ రెండూ థైరాయిడ్ పనితీరుకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి. పనితీరును మెరుగుపరచుకోవడానికి.. అయోడిన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఐసీసీ ని టెన్షన్ పెడుతున్న పాక్... పరువు నిలుపుకుంటుందా

అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చెప్పుకునే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి సమయం దగ్గరపడుతోంది.

అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చెప్పుకునే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి సమయం దగ్గరపడుతోంది. వచ్చే నెలలో ఈ మెగా టోర్నీకి తెరలేవనుంది. అయితే... పట్టుబట్టి మరీ ఈ టోర్నీకి సంబంధించిన ఆతిథ్యం హక్కులు సంపాదించుకున్న పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు (పీసీబీ) వైఖరి ఇప్పుడు తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారిందని అంటున్నారు. దీంతో.. ఐసీసీ అందోళన వ్యక్తం చేసిందని చెబుతున్నారు.

అవును.. పట్టుబట్టిమరీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఆతిథ్య హక్కులను దక్కించుకున్న పాకిస్థాన్.. భారత్ తమ దేశానికి రావాల్సిందేనని బిల్డప్ ఇచ్చినంత పనిచేసింది! ఆ సంగతి అలా ఉంటే... వచ్చే నెల 19న ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఆరంభమవుతుండగా.. ఇప్పటివరకూ ఆ టోర్నీకి సంబంధించిన మ్యాచ్ లు జరగాల్సిన స్టేడియంలు పూర్తిస్థాయిలో సిద్ధమవ్వలేదని తెలుస్తోంది.ఇందులో భాగంగా... కరాచిలోని నేషనల్ స్టేడియం, రావల్పిండి క్రికెట్ స్టేడియం, లాహోర్ లోని గడాఫీ స్టేడియంలలో జరుగుతున్న ఆధునికీకరణ పనులు ఇంకా పూర్తి కాలేదని.. వీటిలోని డ్రెస్సింగ్ రూమ్ లు, ప్రేక్షకులు కుర్చునే సీట్లు మొదలైన వసతులను పాక్ క్రికెట్ బోర్డు తీర్చిదుద్దుతోన్నట్లు గత కొంతకాలంగా చెబుతోంది.అయితే... మాటల్లో ఉన్న వేగం చేతల్లో లేదని.. ఇప్పటివరకూ ఆ స్టేడియం లు పూర్తిగా సిద్ధమయేందుకు చాలా దూరంలో ఉన్నాయని.. బేసిక్ సెటప్ కు సైతం ఇంకా చాలా సమయం పట్టేలా ఉందని అంటున్నారట. మరోవైపు ఈ నెల 31లోపు పనులు పూర్తి చేసి, వచ్చే నెల 12లోపు ఈ స్టేడియాలను ఐసీసీకి అప్పగించాలని అంటున్నారు.ఈ నేపథ్యంలో పాక్ క్రికెట్ బోర్డ్ వ్యవహార శైలిపై ఐసీసీ ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తుందని అంటున్నారు. ఇందులో భాగంగా.. మరో రెండు వారాల్లో స్టేడియలు పూర్తిస్థాయిలో సన్నధం చేయలేని పక్షంలో కీలక



నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని.. ఇందులో భాగంగా.. ట్రోఫీ నిర్వహణ మొత్తాన్ని దుబాయ్ కు తరలిస్తామని హెచ్చరించిందని అంటున్నారు.మరి ఐసీసీ చెప్పిన సమయానికే పాక్ క్రికెట్ బోర్డు ఆ మూడు స్టేడియంలను పూర్తి స్థాయిలో రెడీ చేస్తుందా.. లేక, ప్రపంచం ముందు తీవ్ర అవమానానికి గురవుతుందా అనేది వేచి చూడాలి.

టీమ్ ఇండియాకు బిగ్ షాక్.. స్టార్ పేసర్ 3 నెలలు ఔట్

టీమ్ ఇండియాకు బిగ్ షాక్.. స్టార్ పేసర్ 3 నెలలు ఔట్ అనుకున్నంతా అయింది.. టీమ్ ఇండియాకు బిగ్ బిగ్ షాక్ తగిలింది. ప్రధాన పేసర్ జస్ప్రీత్ బుమ్రా మరోసారి వెన్నుగాయానికి గురయ్యాడు.అతడు మామూలు ఆటగాడు కాదు.. మొన్నటి బోర్డర్‌గావస్కర్ సిరీస్ లో జట్టంతా ఒక ఎత్తు అతడు ఒక ఎత్తు.. ప్రత్యర్థిని ఒంటిచేత్తో ఓడించాడని చెప్పొచ్చు.. అతడు లేకుంటే బాగు అనుకున్నారు బ్యాట్స్ మెన్. అలాంటి బౌలర్ భారత్ కు దొరకడం లక్ గా పేర్కొన్నారు క్రీడా విశ్లేషకులు. కానీ, అరుదైన ఆ ఆణిముత్యం గాయపడింది. అది కూడా మామూలుగా కాదు.. తీవ్రంగా.అనుకున్నంతా అయింది.. టీమ్ ఇండియాకు బిగ్ బిగ్ షాక్ తగిలింది. ప్రధాన పేసర్ జస్ప్రీత్ బుమ్రా మరోసారి వెన్నుగాయానికి గురయ్యాడు. ఆస్ట్రేలియాతో ఐదో టెస్టు మొదటి ఇన్నింగ్స్ మధ్యలో గాయంతో మైదానాన్ని వీడిన అతడు మళ్లీ బౌలింగ్ కు దిగలేదు. దీని ఫలితంగా రెండో ఇన్నింగ్స్ లో ఆస్ట్రేలియాకు గెలుపు సులువైంది. జట్టు గెలుపునకు చాలా కీలకమైన సందర్భంలోనూ బుమ్రా బంతిని

పట్టుకోకపోవడంతోనే చాలామంది అభిమానుల్లో ఆందోళన నెలకొంది. అతడి గాయం ఎంత తీవ్రమైనదో? అని భయపడ్డారు.గ్రేడ్-1 అంటే ఎన్ని రోజుల్లో?బుమ్రాకు వెన్ను గాయం గతంలోనే ఉంది. దీనికారణంగానే అతడు 14 నెలలు క్రికెట్ కు దూరమయ్యాడు. 2023 జూన్ లో ఐర్లాండ్ టూర్ తో తిరిగి వచ్చాడు. అప్పటినుంచి నిర్విరామంగా ఆడుతున్నాడు. వన్డే ప్రపంచ కప్ లో జట్టు ఫైనల్ చేరడంలో షమీతో పాటు బుమ్రా కీలకంగా నిలిచాడు. టి20 ప్రపంచ కప్ లో బుమ్రానే మ్యాన్ ఆఫ్ ద టోర్నీ. మొన్నటి ఆస్ట్రేలియా సిరీస్ లోనూ మ్యాన్ ఆఫ్ ద సిరీస్ అతడే. కానీ, ఇప్పుడు వెన్ను గాయం తిరగబెట్టింది. ఇది గ్రేడ్ 1 గాయం అని చెబుతున్నారు.కనీసం 2.. గరిష్ఠం 3 నెలలు బుమ్రా కనీసంగా రెండు నెలలు, గరిష్ఠంగా మూడు నెలలు మైదానానికి దూరం కాక తప్పదంటున్నారు. గ్రేడ్ 1 గాయం కావడమే దీనికి కారణంగా పేర్కొంటున్నారు. మరోవైపు బుమ్రా చాంపియన్స్ ట్రోఫీకీ అందుబాటులో ఉండడం లేదు. దీంతో టీమ్ ఇండియాకు బిగ్ షాక్ ఖాయం అని అంటున్నారు. ఎందుకంటే చాంపియన్స్ ట్రోఫ వన్డే ఫార్మాట్ లో జరుగుతోంది. మరో మేటి పేసర్ మొహమ్మద్ షమీ గాయం నుంచి కోలు కున్నాడో లేదో స్పష్టత లేదు. బుమ్రా కూడా దూరమైతే హైద రాబాదీ పేసర్ సిరాజ్ ప్రధాన పేసర్ గా భారం మోయాల్సి ఉం టుంది. మరి బుమ్రా ఐపీఎల్ నాటికి అయినా కోలు కుంటాడా..? లేక గతంలోలా సుదీర్ఘ కాలం జట్టుకు దూరం అవుతాడా?

ఆసీస్‌కు షాక్.. చాంపియన్స్ ట్రోఫీ భారత్‌దే.. మనల్ని ఎవడ్రా ఆపేది

వన్డేల్లో వరల్డ్ కప్ తర్వాత అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక టోర్నీగా చాంపియన్స్ ట్రోఫీని చెప్పొచ్చు. ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్ నిర్వహించే ఈ టోర్నమెంట్‌లో విజేతగా నిలవాలని టాప్ టీమ్స్ ఉవ్విళ్లూరుతుంటాయి. ఐసీసీ టోర్నీల్లో రుబాబు చూపించే ఆస్ట్రేలియా కూడా మెగా కప్పుపై కన్నేసింది. టీ20 ప్రపంచ కప్-2024ను మిస్ అవడంతో.. చాంపియన్స్ ట్రోఫీని గెలుచుకొని తమ ఆధిపత్యాన్ని మళ్లీ చాటాలని భావిస్తోంది. అయితే టీమిండియా ఫ్యాన్స్ మాత్రం రాసిపెట్టుకోండి.. ఈసారి కప్పు రోహిత్ సేనదే అంటున్నారు. దీనికి బలమైన కారణం కూడా చెబుతున్నారు. అదేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.అసలైనోడే దూరం!బోర్డర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీ గెలిచి ఫుల్ జోష్‌లో ఉన్న ఆస్ట్రేలియాకు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆ టీమ్ కెప్టెన్ ప్యాట్ కమిన్స్ శ్రీలంక సిరీస్‌కు దూరమయ్యాడు. పర్సనల్ రీజన్స్‌తో అతడు ఈ సిరీస్‌కు అందుబాటులో ఉండటం లేదని క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా తెలిపింది. ఈ సిరీస్ జరిగే టైమ్‌కు కమిన్స్ భార్య డెలివరీ ఉండటంతో అతడు దూరంగా ఉండాలని డిసైడ్ అయ్యాడట. అయితే కమిన్స్ లంకకు వెళ్లకపోవడానికి మెయిన్ రీజన్ అది కాదు. చీలమండ గాయం తగ్గకపోవడంతోనే అతడు ఈ సిరీస్‌కు దూరంగా ఉండాలని ఫిక్స్ అయ్యాడు. ఈ విషయాన్ని స్వయంగా ఆస్ట్రేలియా చీఫ్ సెలెక్టర్ జార్జ్ బెయిలీ తెలియజేశాడు. కమిన్స్ గాయం తీవ్రత ఎంతో తెలుసుకునేందుకు త్వరలో స్కానింగ్ చేస్తారని వ్యాఖ్యానించాడు. దీంతో కమిన్స్ చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి అందుబాటులో ఉండటం కష్టంగా కనిపిస్తోంది.కప్పు మనదే!గాయం తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి కమిన్స్ పూర్తిగా దూరమయ్యే ఛాన్స్ ఉందని ఇంగ్లీష్ మీడియాలో వినిపిస్తోంది. ఇది తెలిసిన భారత అభిమానులు ఈసారి చాంపియన్స్ ట్రోఫీ మనదేనని బల్లగుద్ది చెబుతున్నారు. వైట్‌బాల్ క్రికెట్‌లో రోహిత్ సేన చాలా బాగా ఆడుతోందని అంటున్నారు. వన్డే ప్రపంచ కప్-2023 ట్రోఫీ కొంచెంలో మిస్ అయిందని.. రన్నరప్‌గా నిలిచామని, కానీ పొట్టి వరల్డ్ కప్-2024ను భారతే సొంతం చేసుకుందని గుర్తుచేస్తున్నారు. వన్డేల్లో మన టీమ్ బలంగా ఉందని.. మిగతా జట్లకంటే ఆసీస్‌తోనే మనకు పోటీ అని, అలాంటి టీమ్ కెప్టెన్ కమిన్స్ లేకపోతే ఇంక భారత్‌కు ఎదురులేదని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. భారత్ ఖాతాలో మరో ఐసీసీ ట్రోఫీ అంటున్నారు.

కోహ్లీ సంచలన నిర్ణయం.. 12 ఏళ్ల తర్వాత ఫస్ట్ టైమ్

టీమిండియా సీనియర్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లీ తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నాడు. వరుసగా న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా టెస్ట్ సిరీస్‌లో అతడు విఫలమయ్యాడు. టెస్టుల్లోనే కాదు.. వన్డేల్లోనూ అతడు బ్యాటింగ్‌లో అట్టర్ ఫ్లాప్ అవుతున్నాడు. అన్ని వైపుల నుంచి తీవ్ర విమర్శలు వస్తున్న తరుణంలో విరాట్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నాడని తెలుస్తోంది.టీమిండియా సీనియర్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లీ తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నాడు. వరుసగా న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా టెస్ట్ సిరీస్‌లో అతడు విఫలమయ్యాడు. బ్యాక్ టు బ్యాక్ 9 ఇన్నింగ్స్‌ల్లో ఒకే తరహాలో ఔట్ అయ్యాడు. ఆఫ్ స్టంప్‌కు దూరంగా వెళ్తున్న బంతుల్ని వెంటాడి వికెట్ పారేసుకున్నాడు. వచ్చాడు.. ఔట్ అయ్యాడు.. వెళ్లాడు అన్నట్లు అతడి బ్యాటింగ్ సాగింది. టెస్టుల్లోనే కాదు.. ఈ మధ్య కాలంలో వన్డేల్లోనూ అతడు బ్యాటింగ్‌లో అట్టర్ ఫ్లాప్ అవుతున్నాడు. దీంతో అన్ని వైపుల నుంచి తీవ్ర విమర్శలు వస్తున్నాయి. కింగ్ పనైపోయింది.. అతడి ప్లేస్‌లో యంగ్ బ్యాటర్స్‌కు చాన్స్ ఇస్తే మంచిదనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. ఈ తరుణంలో విరాట్ సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నాడని తెలుస్తోంది. ఆ డెసిషన్ ఏంటనేది ఇప్పుడు చూద్దాం.ఢిల్లీ తరఫున బరిలోకి..!ఫామ్ కోల్పోయి తీవ్ర విమర్శలు

ఎదుర్కొంటున్న కోహ్లీ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నాడని తెలుస్తోంది. 12 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ దేశవాళీ క్రికెట్‌లో ఆడాలని ఫిక్స్ అయ్యాడని సమాచారం. వచ్చే నెల ఆరంభంలో ఇంగ్లండ్‌తో వన్డే సిరీస్ ఆడనుంది టీమిండియా. అదే నెలలో ప్రతిష్టాత్మక చాంపియన్స్ ట్రోఫీ మొదలవనుంది. దీంతో తన ఫామ్, ఫిట్‌నెస్, టెక్నిక్‌ను సానబెట్టుకోవాలని కోహ్లీ డిసైడ్ అయ్యాడని తెలుస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే దేశవాళీ క్రికెట్‌లో ఆడాలని ఫిక్స్ అయ్యాడని సమాచారం. తన సొంత జట్టు ఢిల్లీ తరఫున బరిలోకి దిగాలని అనుకుంటున్నాడట. ఫామ్ మెరుగుపర్చుకొని ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్‌లో రఫ్ఫాడించాలని భావిస్తున్నాడట.విరాట్ బాటలో రోహిత్!సాధారణంగా భారత్‌కు ఆడే ఆటగాళ్లు ఫామ్ కోల్పోతే దేశవాళీ క్రికెట్‌కు తిరిగొచ్చేవారు. డొమెస్టిక్ టో ర్నీల్లో ఆడుతూనే విదేశాల్లో క్లబ్ క్రికెట్, ఆడేవారు.

టీమిండియా ఫీల్డింగ్ కోచ్‌గా రోహిత్ శర్మ.. ఇదేం ట్విస్ట్ భయ్యా..

టీమిండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నాడు. వరుసగా న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా సిరీస్‌ల్లో భారత్ ఓడిపోవడం, హిట్‌మ్యాన్ అటు సారథిగా, ఇటు బ్యాటర్‌గా అట్టర్ ఫ్లాప్ అవడంతో అతడిపై విమర్శల జడివాన కురుస్తోంది. రోహిత్ పనైపోయింది.. ఇక అతడ్ని టీమ్‌లో నుంచి తీసేయండనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. హిట్‌మ్యాన్ గౌరవప్రదంగా పక్కకు జరిగి.. కొత్తవారికి అవకాశాలు ఇవ్వాలనే డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో రోహిత్‌ను టీమిండియా ఫీల్డింగ్ కోచ్‌గా నియమించడం హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. చాంపియన్స్ ట్రోఫీ-2025 నుంచి కోచ్‌గా పగ్గాలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అసలు రోహిత్ ఫీల్డింగ్ కోచ్‌గా రావడం ఏంటి? అతడు రిటైర్మెంట్ కాలేదు.. అప్పుడే కోచింగ్ రెస్పాన్సిబిలిటీస్ తీసుకోవడం ఏంటి? అనేదేగా మీ సందేహం. దాని గురించి ఇప్పుడు క్లారిటీగా తెలుసుకుందాం..అప్పటినుంచి బాధ్యతలు!దివ్యాంగుల చాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025కి త్వరలో తెరలేవనుంది. జనవరి 12 నుంచి ఈ మెగా టోర్నీ జరగనుంది. శ్రీలంకలోని కొలంబో వేదికగా ఈ టోర్నీలోని మ్యాచులను నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో పాల్గొనే భారత జట్టుకు ఫీల్డింగ్ కోచ్‌గా రోహిత్ శర్మను నియమించారు. టీమిండియా కెప్టెన్ హిట్‌మ్యాన్.. ఈ రోహిత్ ఒకరు కాదు. ఫీల్డింగ్ కోచ్‌గా ఎంపికైన రోహిత్ కూడా గతంలో ప్రొఫెషనల్ క్రికెట్ ఆడటం గమనార్హం. 2019 నుంచి 2020 మధ్య అతడు భారత జట్టు తరఫున ఇంటర్నేషనల్ లెవల్‌లో అదరగొట్టాడు. అయితే గాయం కారణంగా అతడు క్రికెట్ ఆడటం మానేశాడు. ఆ తర్వాత సైడ్‌ఆర్మ్ స్పెషలిస్ట్‌గా, ఫీల్డింగ్ కోచ్‌గా కొత్త కెరీర్‌ను మొదలుపెట్టాడు.

ఒకే ఓవర్‌లో 7 బౌండరీలు.. బాదుడుకు కేరాఫ్ అడ్రస్

ఒకే ఓవర్‌లో మూడ్నాలుగు ఫోర్లు కొట్టడం కామనే. 6 బంతుల్లో 6 బౌండరీలు కొట్టిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ ఒక బ్యాటర్ మాత్రం సింగిల్ ఓవర్‌లో ఏకంగా 7 ఫోర్లు బాదేశాడు. బౌలర్ బెండు తీశాడు. బౌలర్ అమాంతం బౌండరీ నుంచి పరిగెత్తుకురావడం, బంతులు వేయడం.. బ్యాటర్ బుల్లెట్ పేస్‌తో దాన్ని మళ్లీ బౌండరీ లైన్‌కు పంపడం.. ఆ ఓవర్ మొత్తం ఇదే తంతు. ఎక్కడ వేసినా, ఎంత వేగంతో వేసినా, లైన్ అండ్ లెంగ్త్ మార్చినా పిచ్ మీద పడిన వెంటనే దాన్ని ఫోర్ లైన్‌కు పంపిస్తూ ఆశ్చర్యపరిచాడా బ్యాట్స్‌మన్. మరి.. ఎవరా ఆటగాడు? ఏ మ్యాచ్‌లో ఇది చోటుచేసుకుంది? అనేది ఇప్పుడు చూద్దాం..వాటే ఫీట్!విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో అద్భుతం చోటుచేసుకుంది. తమిళనాడు-రాజస్థాన్ మధ్య జరుగుతున్న ప్రీ క్వార్టర్ ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో సింగిల్ ఓవర్‌లో ఏకంగా 7 బౌండరీలు నమోదయ్యాయి. తమిళనాడు ఇన్నింగ్స్ సమయంలో అమన్ సింగ్ వేసిన రెండో ఓవర్‌లో తొలి బంతి వైడ్‌గా వేయగా అది బౌండరీ వెళ్లింది. ఆ తర్వాతి 6 బంతులను ఫోర్లుగా మలిచాడు తమిళనాడు బ్యాటర్ ఎన్ జగదీశన్. వచ్చిన బంతిని వచ్చినట్లు బౌండరీకి తరలించాడు. గ్రౌండ్ నలుమూలలా షాట్లు కొట్టాడు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో వైరల్ అవుతోంది. ఇది చూసిన నెటిజన్స్.. వాటే బ్యాటింగ్ అంటూ అతడ్ని మెచ్చుకుంటున్నారు. కాగా, ఈ మ్యాచ్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్‌కు దిగిన రాజస్థాన్ 267 పరుగులకు ఆలౌటైంది. అనంతరం ఛేజింగ్ మొదలుపెట్టిన తమిళనాడు ఇప్పుడు 32 ఓవర్లకు 4 వికెట్ల నష్టానికి 167 పరుగులతో ఉంది. జగదీశన్ 52 బంతుల్లో 65 పరుగులు చేసి ఔట్ అయ్యాడు.

బుమ్రా ఇంజ్యూరీపై అప్‌డేట్.. చాంపియన్స్ ట్రోఫీలో ఆడతాడా

జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా.. భారత జట్టుకు తురుపుముక్క లాంటి ప్లేయర్. ఒంటిచేత్తో ప్రత్యర్థిని కుప్పకూల్చే సామర్థ్యం అతడి సొంతం. ఈ టాలెంట్‌తో ఎన్నో మ్యాచుల్లో టీమిండియాకు సూపర్ విక్టరీలు అందించాడు. గత ఏడాది కాలంలో అతడి ఫామ్ నెక్స్ట్ లెవల్‌లో ఉంది. వన్డే ప్రపంచ కప్-2023 దగ్గర నుంచి టీ20 వరల్డ్ కప్-2024 వరకు.. అలాగే ఇటీవల ముగిసిన బోర్డర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీ దాకా పాల్గొన్న ప్రతి సిరీస్, టోర్నీలోనూ అతడు టాప్ పెర్ఫార్మర్‌గా ఉన్నాడు. అయితే మ్యాచ్ రిజల్ట్‌ను శాసించే స్థాయికి చేరుకున్న బుమ్రా.. మళ్లీ గాయాలతో సతమతం అవుతున్నాడు. వెన్ను నొప్పి కారణంగా సిడ్నీ టెస్ట్ మధ్యలోనే అతడు మైదానాన్ని వీడాడు. చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ఇంకా నెల రోజుల కంటే ఎక్కువ గ్యాప్ లేదు. బుమ్రా ఆ టోర్నీకి దూరమైతే భారత్‌కు కప్పు దూరమైనట్లేనని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అతడి ఇంజ్యూరీ అప్‌డేట్ ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..ఆడతాడా? దూరమవుతాడా?సిడ్నీ టెస్ట్‌లో గాయపడిన బుమ్రా పరిస్థితి ఏంటనేది బయటకు రావడం లేదు. మరోవైపు చాంపియన్స్ ట్రోఫీ కోసం ప్రతి దేశం తమ స్క్వాడ్స్‌ను ప్రకటించే బిజీలో ఉంది. జనవరి 12వ తేదీలోపు ఆటగాళ్లతో కూడిన తుదిజట్టును ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్ కౌన్సిల్‌కు సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. ఆ డేట్‌కు ఇంకా మూడ్రోజుల సమయం కూడా లేదు. దీంతో బుమ్రాను చాంపియన్స్ ట్రోఫీ టీమ్‌లోకి తీసుకుంటారా? అతడు కోలుక ఎన్నాడా? అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. అయితే ఇంజ్యూరీ విషయానికొస్తే..

బుమ్రా ఓ న్యూజిలాండ్ సర్జన్‌ను కలిశాడని తెలుస్తోంది. డాక్టర్ రోవాన్ షౌటెన్ అనే ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్‌ను కలిశాడట. 2023లో బ్యాక్ ఇంజ్యూరీ అయినప్పుడు ఈ వైద్యుడే బుమ్రాకు చికిత్స అందించాడట. దీంతో మరోమారు ఆయన దగ్గరకు వెళ్లాడట.సేమ్ డాక్టర్‌తో ట్రీట్‌మెంట్!బీసీసీఐ మెడికల్ టీమ్‌తో డాక్టర్ రోవాన్ షౌటెన్ టచ్‌లో ఉన్నాడని తెలుస్తోంది. తదుపరి అతడికి అందించాల్సిన చికిత్స, విశ్రాంతి, మ్యాచ్ ఫిట్‌నెస్ తదితర అంశాలపై బోర్డు వైద్య సిబ్బందితో రోవాన్ చర్చలు జరుపుతున్నాడని సమాచారం. ఒకవైపు డాక్టర్ రోవాన్-మెడికల్ టీమ్ సంప్రదింపుల సమయంలోనే మరోవైపు బుమ్రాను బెంగళూరులోని నేషనల్ క్రికెట్ అకాడమీ (ఎన్‌సీఏ)కు తరలించింది బీసీసీఐ.

అకిబ్ జావేద్‌ను చూసి గంభీర్ నేర్చుకోవాలట..? హెడ్‌కోచ్‌కు పాక్ మాజీ కెప్టెన్ బాసిత్ అలీ అడ్వైజ్..!

బోర్డర్-గవాస్కర్ టెస్ట్ సిరీస్‌లో ఆస్ట్రేలియా చేతిలో 3-1 తేడాతో టీమిండియా ఓటవి ఎపాలైంది. దాంతో ప్రపంచ టెస్ట్ చాంపియన్‌షిప్ ఫైనల్ రేసు నుంచి వైదొలిగించింది. ఆస్ట్రేలియా వరుసగా రెండోసారి ఫైనల్‌కు చేరింది. జూన్‌లో ఇంగ్లాండ్ లార్డ్స్‌లో జరిగే దక్షిణాఫ్రికాతో ఆస్ట్రేలియా తలపడనున్నది. భారత జట్టు ఇప్పటి వరకు రెండుసార్లు ఫైనల్‌కు చేరింది. తొలిసారిగా టెస్టుల్లో ప్రదర్శన ఆకట్టుకోలేకపోవడంపై ఫైనల్ నుంచి నిష్క్రమించింది. ఈ క్రమంలో దాయాది పాకిస్థాన్ ఇప్పటి వరకు మూడు సైకిల్స్‌లో పాక్ తొలి మూడుస్థానాలు సైతం చేరుకోలేకపోయింది. ఆ దేశ మాజీలు టీమిండియాకు సలహాలు ఇస్తున్నారు.పాక్ ప్రస్తుత కోచ్ అకిబ్ జావేద్‌ను చూసి నేర్చుకోవాలని హెడ్‌కోచ్ గంభీర్‌కు సూచించాడు.

డాకుమహారాజ్ సెట్స్‌లో బాలకృష్ణను హత్తుకొని ఏడ్చేసిన చిన్నారి

నందమూరి బాలకృష్ణ అభిమానులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న చిత్రం డాకు మహారాజ్ ఎన్‌బీకే 109 బాబీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీలో బాలీవుడ్ డ్యాన్సింగ్ క్వీన్ ఊర్వశి రౌటేలా ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తోంది. ఈ మూవీ జనవరి 12న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రమోషన్స్‌లో బిజీగా ఉంది టీం.కాగా ఈ సినిమా చివరి రోజు షూటింగ్‌లో భావోద్వేగపూరిత సన్నివేశం చోటుచేసుకుంది. డాకు మహారాజ్‌లో చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా నటించిన వేద అగర్వాల్ తన నానాజీ (బాలకృష్ణ)కు

వీడ్కోలు పలికే సమయం రావడంతో ఎమోషనల్ అయింది. కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటున్న వేదను దగ్గరకు తీసుకొని ఓదార్చాడు బాలకృష్ణ. సెట్స్‌లో నటీనటుల మధ్య ఎలాంటి అనుబంధం ఉంటుందో కండ్లకు కట్టినట్టు చూపించే ఈ సీన్‌ను చూసి అక్కడున్నవాళ్లంతా భావోద్వేగంతో కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. ఈ వీడియో ఇప్పుడు నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది.ఈ చిత్రంలో ఊర్వశి రౌటేలా ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తుండగా.. బాబీ డియోల్ విలన్‌గా నటిస్తున్నారు.

'ఎమర్జెన్సీ' విషయంలో అదే నేను చేసిన పెద్ద తప్పు : కంగనా రనౌత్

బాలీవుడ్ క్వీన్, మండి ఎంపీ కంగనా రనౌత్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'ఎమర్జెన్సీ' 1975-77 నాటి ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాలో కంగనా రనౌత్.. మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ పాత్రను పోషించింది. ఆమె దర్శకురాలు కూడా. ఎప్పుడో విడుదల కావాల్సిన ఈ చిత్రం.. పలు వివాదాల కారణంగా వాయిదా పడుతూ వస్తోంది. అయితే, ఎట్టకేలకు తాజాగా ఈ చిత్రం విడుదలకు సిద్ధమైంది. జనవరి 17న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.ఈ నేపథ్యంలో కంగనా రనౌత్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ చిత్రం విషయంలో తాను కొన్ని తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ఎమర్జెన్సీ చిత్రాన్ని థియేటర్లలో విడుదల చేయకుండా ఉండాల్సిందని.. అది తాను చేసిన పెద్ద తప్పు అని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ చిత్రానికి సెన్సార్ బోర్డు సర్టిఫికెట్ ఇవ్వడానికి నిరాకరించడం, సినిమా విడుదల ఆలస్యం

కావడం వల్ల తాను చాలా బాధపడ్డట్లు తెలిపింది. డైరెక్ట్‌గా ఓటీటీలోకి వెళ్లుంటే మంచి డీల్ దొరికేదని అభిప్రాయపడ్డారు. అప్పుడు సెన్సార్ బాధలు కూడా ఉండేవి కావన్నారు. అంతేకాకుండా ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించాలనుకోవడం తాను చేసిన మొదటితప్పుగా కంగన చెప్పుకొచ్చారు. ఇందిరా గాంధీ మూడు పర్యాయాలు ప్రధానిగా చేశారని.. ఆ సమయంలో ఎన్నో ఘటనలు చేటుచేసుకున్నట్లు గుర్తు చేశారు.గతంలో ఇందిరా గాంధీపై 'కిస్సా కుర్సీ కా' మూవీ వచ్చిందని కంగన తెలిపారు. ఆ చిత్రాన్ని ఎవరూ చూడలేదని.. అందుకు కారణం రిలీజ్ కాకుండానే ఆ చిత్రాన్ని బ్యాన్ చేశారన్నారు. ఆ చిత్రానికి సంబంధించిన ఫైల్స్ కూడా దగ్ధం చేసినట్లు చెప్పారు. అప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకూ ఇందిరా గాంధీపై ఏ ఒక్కరూ సినిమా తీసే ధైర్యం చేయలేదన్నారు. ఇప్పుడు ఈ సినిమా చూశాకా నేటి తరం వారికి ఇందిరా గాంధీ మూడుసార్లు ప్రధాని ఎలా అయ్యారో తెలుస్తుందని చెప్పుకొచ్చారు.

అజిత్ కుమార్ టీం సెన్సార్ అప్‌డేట్..

విదాముయార్చి రన్ టైం ఎంతంటే..?

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో అజిత్ కుమార్ మగిజ్ తిరుమేని దర్శకత్వంలో నటిస్తున్న చిత్రం విదాముయార్చి మగిజ్ తిరుమేని దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. లైకా ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై ఏకే 62గా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో త్రిష ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తోంది. విడుదల తేదీపై త్వరలోనే క్లారిటీ ఇవ్వనున్నారు మేకర్స్. తాజాగా సెన్సార్ అప్‌డేట్ బయటకు వచ్చింది. ఈ చిత్రానికి సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తయ్యాయి. సెన్సార్ బోర్డు ఈ చిత్రానికి క్లీన్ యూ/ఏ సర్టిఫికెట్ జారీ చేసింది. విదాముయార్చి రన్ టైం 2 గంటల 30 నిమిషాల 46 సెకన్లు. ఇంకేంటి మరి థియేటర్లలో ఈ చిత్రంలో యాక్షన్ కింగ్ అర్జున్ సార్జా, ఆరవ్ కీ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తుండగా.. రెజీనా కసాండ్రా మరో కీ రోల్‌లో మెరవనుంది. ఇప్పటికే విదాముయార్చి నుంచి షేర్ చేసిన ఆయా పాత్రలకు సంబంధించిన పోస్టర్లు నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతూ సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచేస్తున్నాయి.ఈ చిత్రానికి అనిరుధ్ రవిచందర్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నాడు. అజిత్ కుమార్ మరోవైపు అధిక్ రవిచంద్రన్ డైరెక్షన్‌లో ఏకే 63గా వస్తోన్న గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ సినిమాలో కూడా నటిస్తున్నాడు. యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోన్న ఈ

మూవీని టాలీవుడ్ టాప్ బ్యానర్ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ తెరకెక్కిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని ఏప్రిల్ 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటిస్తూ ఇటీవలే కొత్త లుక్ కూడా షేర్ చేశారు.

షాక్‌లో అనూ ఇమ్మాన్యుయేల్.. ఆసక్తి రేకెత్తిస్తోన్న

మజ్ను సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులను పలుకరించింది అనూ ఇమ్మాన్యుయేల్ తెలుగులో గోపీచంద్, అల్లు అర్జున్, పవన్ కల్యాణ్, రవితేజ లాంటి స్టార్ హీరోలతో సినిమాలు చేసిన ఈ యూనెటెడ్ స్టేట్స్ భామ పాపులర్ సినిమాటోగ్రఫర్ ఆండ్రీవ్ బాబు దర్శకత్వంలో సినిమాను ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి బూమరాంగ్ టైటిల్‌ను ఫిక్స్ చేశారు. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ ఈ మూవీ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు.చీకట్లో ఉన్న ఓ ఇంటి ముందు డెడ్‌బాడీలు కనిపిస్తుండగా.. ఓ వ్యక్తి వాటి మధ్యలో నుంచి కుక్కను పట్టుకుని వస్తుండటం చూడొచ్చు. మరోవైపు అనూ ఇమ్మాన్యుయేల్ షాకింగ్‌లో ఉన్నట్టు కనిపిస్తుంది. మొత్తానికి ఈ సారి ఏదో సస్పెన్స్ స్టోరీతో పక్కా హిట్ కొట్టేందుకు రెడీ అవుతుందని అర్థమవుతోంది. ఈ చిత్రంతో ఆండ్రీవ్ బాబు

దర్శకుడిగా ఎంట్రీ ఇస్తున్నాడు. ఆండ్రీవ్ బాబు ఈ చిత్రానికి కెమెరామెన్‌గా కూడా పనిచేస్తుండటం విశేషం.యూనిక్ థ్రిల్లర్‌గా రాబోతున్న ఈ మూవీలో శివ కందుకూరి లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తుండగా.. వెన్నెల కిశోర్, వైవా హర్ష ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని బిగ్ మూవీ మేకర్స్ లిమిటెడ్, మై3 ఆర్ట్స్ బ్యానర్లపై లండన్ గణేశ్, డాక్టర్ ప్రవీణ్ రెడ్డి ఊట్ల నిర్మిస్తున్నారు. సితార ఫిలిమ్స్ లిమిటెడ్ లైన్ ప్రొడక్షన్ పనులు చూసుకోనుంది.రెండు స్టోరీ లైన్స్ ఆధారంగా కర్మ థీమ్‌తో సమాంతరంగా థ్రిల్లింగ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్‌తో సినిమా ఉండబోతున్నట్టు మేకర్స్ ఇప్పటికే తెలియజేశారు. లండన్‌లోని అందమైన లొకేషన్లలో కొనసాగుతోంది. ఆండ్రీవ్ బాబు రామ్ నటించిన కందిరీగ, ఎందుకంటే ప్రేమంటే, సాయి దుర్గ పనిచేశాడు.

శ్రద్ధాకపూర్ న్యూ హెయిర్ కట్.. కొత్త లుక్ స్పెషలేంటో..?

తెలుగులో సూపర్ క్రేజ్‌తోపాటు మంచి ఫ్యాన్ బేస్ ఉన్న భామల్లో టాప్‌లో ఉంటుంది బాలీవుడ్ నటి శ్రద్ధాకపూర్ ప్రభాస్‌తో కలిసి నటించిన సాహో చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు హాయ్ చెప్పింది. శ్రద్ధాకపూర్ ఓ వైపు గ్లామరస్ రోల్స్ చేస్తూనే మరోవైపు నటనకు ఆస్కారమున్న పాత్రల్లో నటిస్తూ టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్‌గా నిలుస్తుంటుంది. గతేడాది స్త్రీ 2 సినిమాతో బాక్సాఫీస్‌ను షేక్ చేసింది. ఈ భామ నెట్టింట ఎంత చురుకుగా ఉంటుందో తెలిసిందే. తాజాగా శ్రద్ధాకపూర్ న్యూ హెయిర్ కట్ చేయించుకుంది.సెలూన్‌లో హెయిర్ స్టైల్ సెట్ చేయించుకున్న తర్వాత సెల్ఫీ దిగింది శ్రద్ధాకపూర్ . కొత్త సంవత్సరం.. కొత్త జుట్టు.. అంటూ న్యూ హెయిర్ స్టైల్‌కు క్యాప్షన్ ఇచ్చింది. ఇప్పుడీ స్టిల్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇంతకీ శ్రద్ధాకపూర్ ఇలా కొత్త హెయిర్ స్టైల్ చేయించుకోవడం వెనుక సీక్రెట్ ఏమైనా ఉందా..? అంటూ తెగ చర్చించుకుంటున్నారు మూవీ లవర్స్. స్త్రీ 2 తర్వాత శ్రద్ధాకపూర్ నుంచి కొత్త సినిమా ప్రకటన రావాల్సి ఉంది

సోషల్ మీడియాలో వేధింపులు.. సైబర్ క్రైమ్‌ను ఆశ్రయించిన మరో నటి

సోషల్ మీడియా ద్వారా వేధింపులు పెరిగిపోతున్నాయి. సామాన్యులతోపాటు పలువురు సెలబ్రిటీలు కూడా లైంగిక వేధింపులకు గురవుతున్నారు. మొన్నటికి మొన్న మలయాళీ బ్యూటీ హనీరోజ్.. సోషల్ మీడియా ద్వారా తనను లైంగికంగా వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారంటూ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన విషయం తెలిసిందే.

తాజాగా మరో నటికి కూడా అదే పరిస్థితి ఎదురైంది.కథానాయిక నిధి అగర్వాల్ సోషల్ మీడియాలో వేధింపులు ఎదుర్కొంది. ఈ విషయంపై సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. సోషల్ మీడియా ద్వారా తనను ఇబ్బందికి గురిచేస్తూ, వేధిస్తున్నాడంటూ ఫిర్యాదులో పేర్కొంది. అంతేకాదు తనను చంపేస్తానంటూ బెదిరింపు కామెంట్స్ పెడుతున్నట్లు తెలిపింది. నిందితుడిపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఫిర్యాదులో కోరింది. నటి ఫిర్యాదును స్వీకరించిన పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు.కాగా, నిధి అగర్వాల్ ప్రస్తుతం రెండు భారీ ప్రాజెక్ట్స్ చేస్తోంది. ఇద్దరు సూపర్‌స్టార్లతో రెండు పాన్ ఇండియా చిత్రాల్లో మెరిసేందుకు సిద్ధమైంది. ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ 'హరిహర వీరమల్లు', పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ 'రాజా సాబ్' నటిస్తోంది. ఈ రెండు పాన్ఇండియా సినిమాలూ 2025లోనే విడుదల కానున్నాయి. ఇక ఈ రెండు చిత్రాలతోపాటు తెలుగు, తమిళంలో మరికొన్ని సర్‌ప్రైజింగ్ మూవీస్‌లో నటిస్తోంది ఈ ఇస్మార్ట్ భామ.

రాంచరణ్ అభిమానులకు విజువల్ ఫీస్ట్‌గా గేమ్ ఛేంజర్ అన్‌ప్రెడిక్టబుల్ సాంగ్

గ్లోబల్ స్టార్ రాంచరణ్ టైటిల్ రోల్‌లో నటిస్తోన్న చిత్రం గేమ్‌ఛేంజర్ శంకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. పొలిటికల్ థ్రిల్లర్ జోనర్‌లో వస్తోన్న ఈ మూవీలో బాలీవుడ్ భామ కియారా అద్వానీ, రాజోలు భామ అంజలి ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్ పోషిస్తున్నారు. గేమ్ ఛేంజర్ జనవరి 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రమోషన్స్‌లో బిజీగా ఉంది శంకర్ టీం.తాజాగా ఈ మూవీ నుంచి అన్‌ప్రెడిక్టబుల్ సాంగ్ లాంచ్ చేశారు. గేమ్ ఛేంజర్‌లో రాంచరణ్ షేడ్స్ ఎలా ఉండబోతున్నాయో తెలియజేసే థీమ్‌తో కట్ చేసిన సాంగ్ అభిమానులకు బాగా కనెక్ట్ అవుతుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అద్వితీయ, బ్లేజ్ రాసిన ఈ పాటను ఎస్ థమన్, బ్లేజ్ పాడారు.ఈ చిత్రంలో నవీన్ చంద్ర, సునీల్, శ్రీకాంత్, బాలీవుడ్ యాక్టర్ హ్యారీ జోష్, ఎస్‌జే సూర్య, సముద్రఖని, కన్నడ నటుడు జయరామ్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ మూవీని శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై దిల్ రాజు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి ఎస్ థమన్ మ్యూజిక్, బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ అందిస్తున్నాడు.

బ్యాక్ టు యాక్షన్ మూడ్.. కార్ రేసింగ్ టీంతో అజిత్‌కుమార్.. !

దుబాయ్ కార్ రేసింగ్‌లో కోలీవుడ్ స్టార్ యాక్టర్ అజిత్‌కుమార్ భారీ ప్రమాదం నుంచి బయటపడ్డ సంగతి తెలిసిందే. దుబాయ్‌లో రేసింగ్ ప్రాక్టీస్ చేస్తుండగా అజిత్ కారు ట్రాక్‌ను ఢీకొట్టింది. అయితే అప్రమత్తమైన అజిత్‌కుమార్ వెంటనే కారును కంట్రోల్ చేయడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది.. స్వల్ప గాయాలతో కారులో నుంచి బయటపడ్డాడు

అజిత్ కుమార్.అయితే అజిత్ కుమార్ అభిమానుల్లో జోష్ నింపే వార్త ఒకటి ఫొటోల రూపంలో బయటకు వచ్చింది. అజిత్‌కుమార్ రేసింగ్ టీంతో కలిసి ఫొటోలు నెట్టింట హల్ చల్ చేస్తున్నాయి. అజిత్‌కుమార్ రేసింగ్ గురించి అతని మేనేజర్ సురేశ్ చంద్ర మాట్లాడుతూ..ఈ శనివారం జరగనున్న ఎండ్యూరెన్స్ రేసు పాల్గొనే నలుగురు డ్రైవర్లలో మిస్టర్ అజిత్ ఒకరు. ఆయన వరుసగా నాలుగు గంటలు డ్రైవింగ్ ప్రాక్టీస్ చేశారు. చివరగా దాదాపు 3-3.5 గంటలు డ్రైవింగ్ చేశాడు. అయితే కొంచెం దృశ్యమానత (విజిబులిటి)లో నెలకొన్న సమస్య కారణంగా జరిగిన ప్రమాదంలో కారు దెబ్బతిన్నది.అయితే ఆయనకు ఏం కాలేదు. అంబులెన్స్ స్పాట్‌కు చేరుకుంది. అజిత్ కారులో నుంచి బయటకు వచ్చి.. దగ్గరలో ఉన్న గ్రిడ్‌కు వెళ్లారు. వైద్యులు ఆయన ఆరోగ్యాన్ని పరిశీలించారు. ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఆయన నెక్ట్స్ ప్రాక్టీస్ సెషన్‌లో భాగంగా నేటి నుంచి యాక్షన్‌లోకి దిగుతారని చెప్పాడు.

Edited,Printed,Published and Owend by Padakanti Venkateshwarlu,Printed at Daily Hindi Milap,#5-4-674,Kattelamandi,Hyderabad-500 001. Published at:6-3-4, Premnagar,Behind ASHOK MALL, Banjara Hills, Road#1, Hyderabad-500 034, Telangana. Editor : Padakanti Venkateshwarlu, (RNI TELTEL 2005/18007). e-mail : news9telangana@gmail.com. Office 040-2333 3349, 2333 3358, Cell 8331888861