



యువతకు ప్రపంచ స్థాయి ఉపాధి అవకాశాలు

- ఓ వైపు చదువుకుంటూనే, మరో వైపు ఇంటర్నెట్ చేయడం ద్వారా వారికి సృష్టి
- ఏటీసీల్లో EV సర్వీసులకు సంబంధించిన కోర్సులు, డ్రోన్ టెక్నాలజీ కోర్సులు ప్రవేశ పెట్టాలి

జయభేరి, హైదరాబాద్ : విదేశాల్లో ఉద్యోగాలకు అవసరమైన శిక్షణ, ఉద్యోగ మేళాలతో పాటు వారికి అవసరమైన పాస్‌పోర్టు, ఆయా దేశాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే బాధ్యతను టామ్‌కాం తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు. ఉపాధి నిమిత్తం విదేశాలకు వెళ్లే వారికి పాస్‌పోర్టులు ఇప్పించడంతో పాటు వారు వెళ్లే దేశాల్లోని మ్యాన్ పవర్ కంపెనీలతో ఒప్పందాలను టామ్‌కాం చేయాలని

యువతిపై కేసు నమోదు

- ప్రధాని మోడీపై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు
- జంతర్ మంతర్ వద్ద రుచికా సింగ్(25) మీడియాతో మాట్లాడారు
- ఆమె వ్యాఖ్యలపై నోయిడాలలో కొందరు ఫిర్యాదు



జయభేరి, న్యూఢిల్లీ : నీట్ పేపర్ లీక్ వివాదంపై దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో కాకోన్ జనతా పార్టీ(సీజేపీ) ఆధ్వర్యంలో జాతీయ భారీ ఎత్తున నిరసనలు, ఆందోళనలు జరిగిన విషయం తెలిసిందే. నీట్ పేపర్ లీక్ కు బాధ్యత వహిస్తూ కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ జంతర్ మంతర్ ప్రాంగణం వద్ద దాదాపు నెల రోజులకు పైగా ఈ నిరసనలు జరిగాయి. ఎట్టకేలకు విద్యార్థుల ఉద్యమానికి తలంచిన కేంద్ర ప్రభుత్వం విద్యా శాఖ మంత్రిగా ఉన్న ప్రధాన్ ను తొలగించి ఆయన స్థానంలో ప్రహ్లాద్ జోషిని కేంద్ర ప్రభుత్వం నియమించడంతో ఉద్యమం సద్దుమణిగింది. అయితే ఈ నిరసనల్లో భాగంగా ఓ యువతి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆ యువతిపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ నెల 23 న జంతర్ మంతర్ వద్ద రుచికా సింగ్ (25) మీడియాతో మాట్లాడారు.

ద్వేషం కాదు.. దారి చూపుదాం..

- వారిని సరైన మార్గంలో నడిపిద్దాం
- దూషణలు సమస్యలకు పరిష్కారం కాదు
- 'భారత్ కోసం కలిసి పనిచేద్దాం' అంటూప్రధాని మోదీ పిలుపు



జయభేరి, న్యూఢిల్లీ : ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జాతీయ సోషల్ మీడియాలో మరింత చురుకుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఢిల్లీలో జరిగిన నిరసనల తర్వాత వరుసగా వీడియోలు, సంవేశాలు పోస్టు చేస్తూ యువతకు చేరువయ్యే ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. తాజాగా దూషణలు ఎప్పటికీ సమస్యలకు పరిష్కారం కాదని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. తప్పుదారి పట్టిన వారిని తిట్టడం కంటే వారికి సరైన దారి చూపాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అన్నారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియాలో, "దూషణలు ఎప్పటికీ సమస్యలకు పరిష్కారం కావు. తప్పుదారి పట్టిన వారికి సరైన దారి చూపుదాం. కలిసి పనిచేద్దాం. భారత్ కోసం కలిసి ముందుకు సాగుదాం" అంటూ వీడియో పోస్ట్ చేశారు.



పోరాట యోధుడికి కన్నీటి వీడ్కోలు

- పెద్ది కన్నుమూతతో ఓరుగల్లు శోకసంద్రం
- అంతిమ యాత్రకు వేలాదిగా తరలివచ్చిన జనం
- పెద్దికి నివాళుర్పించిన కేటీఆర్
- కంటతడి పెట్టిన మాజీ మంత్రి హరీష్
- హాజరైన మంత్రి సీతక్క, సిరికొండ, ఎర్రబెల్లి, పల్లా, నేతలు

జయభేరి, నర్సంపేట, జూలై 31 : మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుధర్శన్ రెడ్డికి ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా, ప్రత్యేకంగా నర్సంపేట నియోజకవర్గ ప్రజలు శుక్రవారం రాత్రి కన్నీటి వీడ్కోలు పలికారు. పెద్ది మృతితో నర్సంపేట విషాదంలో మునిగిపోయింది. పెద్దిని కడసారి చూసేందుకు కార్యక్రమం, నాయకులు, ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. "పెద్ది సుధర్శన్ రెడ్డి అమృత" అంటూ చేసిన నినాదాలతో నర్సంపేట పట్టణం మార్చిగింది. మాజీ మంత్రులు కేటీఆర్, హరీష్ రావు, ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు, పార్టీ రాష్ట్ర నేతలను చూడగానే మహిళలు, కార్యకర్తలు తమ ఆవేదనను కన్నీటి రూపంలో వ్యక్తంచేశారు. నల్లబెల్లిలోని పెద్ది స్వగృహం వద్ద ఆయన భౌతికకాయంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, బీఆర్ఎస్ ఎంపీ డివ్యుట్టి పోర్ లీడర్ హరీష్, ఎమ్మెల్యే పోచంపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజ్ శర్మ రెడ్డి, మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాస్యం వినయభాస్కర్ బీఆర్ఎస్ జెండాను కప్పి నివాళులర్పించారు. పెద్ది కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. వారిని ఓదార్చి దైర్యంగా ఉండాలని కోరారు. బీఆర్ఎస్ ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు.



గోదావరి వరద ఉద్ధృతి

- ముందస్తు చర్యలకు మంత్రి పొంగులేటి ఆదేశం
- గోదావరి పరివాహక ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయండి
- ఖమ్మం కలెక్టర్ కు మంత్రి పొంగులేటి ఆదేశాలు

జయభేరి, హైదరాబాద్, జూలై 31 : ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలతో భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నదికి వరద ఉద్ధృతి పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, గోదావరి పరివాహక ప్రాంతాల ప్రజల భద్రతకు ఎలాంటి లోటు లేకుండా అన్ని ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార & పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆదేశించారు. మంత్రి శుక్రవారం సాయంత్రం ఖమ్మం జిల్లా కలెక్టర్ టి.ఎస్. దివకరతో టెలిఫోన్లో మాట్లాడి, ...మిగతాది 2లో



ముస్తాబైన భోగాపురం విమానాశ్రయం

- భోగాపురంలో నేడు ఎయిర్ పోర్ట్ ప్రారంభించనున్న మోదీ
- అల్లూరి సీతారామరాజు ఎయిర్ పోర్ట్ ను మించిందే లేదు
- ఏర్పాట్లపై సీఎం చంద్రబాబు టీలీకాన్ఫరెన్స్

జయభేరి, విజయవాడ, జూలై 31 : ఉత్తరాంధ్ర రూపురేఖలు మార్చునున్న విజయనగరం జిల్లాలోని భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం (అల్లూరి సీతారామరాజు ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్ పోర్ట్) ప్రారంభోత్సవానికి సర్వం సిద్ధమైంది. నేడు ఆగస్టు 1వ తేదీన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తేతుల మీదుగా ఈ గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్ పోర్టు అట్టహాసంగా ప్రారంభం కానుంది.



ఫార్ములా ఈరేసు కేసులో ఏసీబీ కోర్టుకు కేటీఆర్

- రూ.లక్ష పూచీకత్తు సమర్పణ
- విచారణ ఆగస్టు 25కు

జయభేరి, హైదరాబాద్, జూలై 31 : తెలంగాణ రాజకీయంలో తీవ్ర సంఘటన సృష్టించిన ఫార్ములా ఈకార్ రేసు కేసు విచారణలో కీలక ఘట్టం చోటుచేసుకుంది. ఈ వ్యవహారంలో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ శుక్రవారం నాంపల్లిలోని ఏసీబీ ప్రత్యేక న్యాయస్థానానికి వ్యక్తిగతంగా హాజరయ్యారు. ఏసీబీ దాఖలు చేసిన ఛార్జ్ షీట్ ను న్యాయస్థానం పరిగణనలోకి తీసుకుని సమస్య జారీ చేయడంతో, కేటీఆర్ తో పాటు మిగిలిన నిందితులు కోర్టు ముందు హాజరుకా

► మొదటిపేజీ తరువాయి

ఉపాధి అవకాశాలు

జర్మన్, జపనీస్, కొరియన్, చైనీస్, రష్యన్ తదితర భాషలు నేర్చుకునేందుకు వీలుగా స్కిల్ యూనివర్సిటీలో ప్రత్యేక విభాగాన్ని నెలకొల్పాలి" అని చెప్పారు. విదేశీ భాషలు నేర్చేందుకు స్థానికంగా ఆ భాషలో పట్టున్న వారితో పాటు ఆయా దేశాలకు చెందిన శిక్షకులను రప్పించాలని సూచించారు. ఉన్నత విద్యకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఓవర్సీస్ స్కాలర్‌షిప్‌లు ఇచ్చినట్లే, ఖ్లా కాలర్ జాబ్‌లకు శిక్షణ పొందేవారందరికీ స్కాలర్‌షిప్‌లు ఇచ్చే అంశంపై అధ్యయనం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. "ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలు, ఐటీఐలు, ఏటీసీలు, పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల్లో చదివే విద్యార్థులకు పెద్ద కంపెనీల్లో ఇంటర్‌నెషిప్ చేసే అవకాశం కల్పించాలి. ఓ వైపు చదువుకుంటూనే, మరో వైపు ఇంటర్‌నెషిప్ చేయడం ద్వారా వారికి స్పెషండ్ లభిస్తుంది. భవిష్యత్లో చేయబోయే ఉద్యోగానికి సంబంధించిన వైపుత్యాలు నేర్చుకుంటారు" అని చెప్పారు. "ఏటీసీల్లో EV సర్వీసులకు సంబంధించిన కోర్సులు, డ్రోన్ టెక్నాలజీ కోర్సులు ప్రవేశపెట్టాలి. ఈవీల వాడకం విపరీతం గా పెరిగిన నేపథ్యంలో వాటి సర్వీసింగ్ చేయగలిగిన వారు అవసరం. వ్యవ సాయంలో డ్రోస్ వినియోగం భారీగా పెరుగుతున్నందున డ్రోన్ టెక్నాలజీ కోర్సు ఉండాలి" అని సూచించారు. దేశీయంగానూ, అంతర్జాతీయ సర్దుల సేవలకు భారీ డిమాండ్ ఉందని ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. పలు అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో వృద్ధుల సంఖ్య పెరుగుతుండడంతో ఇంటికో సర్దు డిమాండ్ ఉందన్నారు. పెరుగుతున్న డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా సర్వంగ్ కళాశాలలకు అనుమతులు ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు.

కన్నీటి వీడ్కోలు

పట్టణంలో ఏర్పాటు చేసిన పెద్ది ఫ్లెక్సీలకు నాయకులు క్షీరాభిషేకాలు నిర్వహించారు. పెద్ది అంతిమయాత్రలో మాజీ మంత్రి హరికేరావు కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి అంతిమయాత్రలో పాల్గొన్న ఆయన ఆప్తమిత్రుడు పెద్దికో ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకొని తీవ్ర భావోద్వేగానికి లోనై కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకరరావు సైతం బోరున విలపించారు. అంతిమయాత్రలో సర్దంపేటవరంగల్, నర్సంపేటమల్లంపల్లి ప్రధాన రహదారులపై సుమారు 3 కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ సృభించగా పోలీసులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసి క్రియర్ చేశారు. పెద్ది సుదర్శనరెడ్డి పాడెను ఎర్రబెల్లి, పల్లూ రాజేశ్వరెడ్డి ఇతర బీఆర్ఎస్ నాయకులు మోసిన కడసారి వీడ్కోలు పలికారు. అంతిమయాత్రలో మంత్రి సీతకృత్, ఎమ్మెల్సీలు పోచంపల్లి శ్రీనివాసెడ్డి, తక్కుళ్లబద్రి రవీందరరావు, బిస్సరాజు సాయ్యం, ఎమ్మెల్యేలు పల్లూ రాజేశ్వరెడ్డి, రేపూరి ప్రకాశ్‌రెడ్డి, చాటికొండెడ్డి, మాజీ మంత్రులు ఎర్రబెల్లి దయాకరరావు, నవీతా ఇంద్రారెడ్డి, సత్యవతి రాథోడ్, గంగుల కమలాకర్, జగదీశ్‌రెడ్డి, లక్ష్మారెడ్డి, మాజీ ఎంపీలు బోయినపల్లి వి నాథ్‌కుమార్, మూలోత్ కవిత, మాజీ ఎమ్మెల్యేలు రెడ్డానాయక్, చల్లా భద్రారెడ్డి, బానోత్ శంకర్‌నాయక్, బాల్క సుమన్, దాస్యం వినయభాస్కర్, ఆరూరి రమేష్, సన్నపునేని నరేందర్, నాయకులు కొత్త ప్రభాకర్‌రెడ్డి, ఎనుగుల రాకేష్‌రెడ్డి, నాగర్ల వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు. సర్దంపేట పట్టణం సర్పాపురం శివారులోని ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలకు పెద్ది సుదర్శనెడ్డి పేరు పెట్టాలని పలు విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. కొద్దిసేపు సర్దంపేట వరంగల్ ప్రధాన రహదారిపై విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు జైతాయించి నినదించారు. ఆ తర్వాత బీఆర్ఎస్ ముఖ్యనాయకులు జోక్యం చేసుకొని అంతిమయాత్ర ముందుకు కదిలేలా చర్యలు తీసుకున్నారు.

గోదావరి వరద ఉద్ధృతి

గోదావరి వరద పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించాలని సూచించారు. భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటిమట్టం వేగంగా పెరుగుతున్న దృష్ట్యా నదీ పరివాహక ప్రాంతాలు, లోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని ఆదేశించారు. అలాగే ప్రజా ప్రతినిధులను కూడా భాగస్వాములుగా చేయాలని సూచించారు. ప్రజల ప్రాణభద్రతకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, అవసరమైతే వరద ముప్పు ఉన్న గ్రామాల ప్రజలను ముందస్తుగా సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు సిద్ధంగా ఉంచాలని మంత్రి ఆదేశించారు. పునరావాస కేంద్రాల్లో తాగునీరు, ఆహారం, వైద్య సేవలు, విద్యుత్, పారిశుధ్యం వంటి అన్ని మౌలిక సౌకర్యాల అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

జిల్లా యంత్రాంగం, రెవెన్యూ, పోలీసు, అగ్నిపాపక, ఎన్‌డీఆర్‌ఎఫ్, ఎన్‌డిఆర్‌ఎఫ్ బృందాలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేస్తూ పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు ఎప్పటికప్పుడు హెచ్చరికలు జారీ చేస్తూ, ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించకుండా అప్రమత్తంగా ఉండేలా అవగాహన పంచాలని ఆదేశించారు. జలాశయాలు భారీగా వరద నీరు చేరుతున్న నేపథ్యంలో సంబంధిత అధికారులు ప్రాజెక్టుల పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ, దిగువ ప్రాంత ప్రజలకు ముందస్తు సమాచారం అందిస్తూ అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. గోదావరి పరివాహక ప్రాంత ప్రజలు అధికారుల సూచనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని, వరంతులను సమృకుండా అప్రమత్తంగా ఉంచాలని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ, ప్రజల ప్రాణ, ఆస్తుల రక్షణకు అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటుందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నది ఉగ్రరూపం దాల్చినందున మూడవ ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ చేశామని, ఎగువ నుంచి వచ్చి చేరుతున్న భారీ వరదతో నీటి మట్టం మధ్యాహ్నానికి ఏకంగా 48 అడుగులకు చేరుకుందని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మంత్రి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. 11.44.507 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నామని చెప్పారు.

ఫార్ములా ఈరేసు కేసులో ఏసీబీ కోర్టుకు కేటిఆర్

సంబంధించిన ప్రక్రియను పూర్తి చేశారు. కేటీఆర్ కోర్టుకు వచ్చే సమయంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు, మాజీ మంత్రులు సవీతా ఇంద్రారెడ్డి, మహమూద్ అలీ, ఎమ్మెల్యే పాడి కొశిక్ రెడ్డి, ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ సహా పెద్ద ఎత్తున పార్టీ శ్రేణులు నాంపల్లి కోర్టు ప్రాంగణానికి చేరుకుని ఆయనకు మద్దతు తెలిపారు. తన బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన ఫార్ములా ఈరేస్ సిజన్ 10కు సంబంధించి ఆర్థిక అక్రమాలు, నిబంధనల ఉల్లంఘనలు జరిగాయని ఏసీబీ అభియోగాలు నమోదు చేశారు. కేటినెట్, ఆర్థిక, న్యాయ శాఖల ముందస్తు అనుమతులు లేకుండానే యూకేకు చెందిన ఫార్ములా ఈ ఆపరేషన్స్ సంస్థకు హెచ్‌ఎండిఎ ద్వారా రూ.5.5 కోట్లకు పైగా నిధులను నిబంధనలకు విరుద్ధంగా విదేశాలకు మళ్లించారనేది ప్రధాన ఆరోపణ. ఈ వ్యవహారంలో దాదాపు 77 పేజీల విస్తృత ఛార్జ్‌షీట్‌ను దాఖలు చేసిన ఏసీబీ, 14 మంది సాక్షుల హాగ్‌గొరాలను నమోదు చేసి ప్రభుత్వ ఖజానాకు నష్టం వాటిల్లించిన పేర్కొంది ఏసీబీ మోషన్ అభియోగాలను కేటీఆర్, బీఆర్ఎస్ వర్గాలు తీవ్రంగా ఖండించారు. హైదరాబాద్ నగరాన్ని అంతర్జాతీయ క్రీడా, ఆటోమొబైల్ హబ్‌గా నిలబెయ్యడంకే సమిష్టిగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని, ఇందులో ఎలాంటి వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలు లేదా నిధుల దుర్వినియోగం లేదని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుత రేపంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కాలానికి రాజకీయ కక్షసాధింపులో భాగంగానే తమపై తప్పుడు కేసులు బనాయించిందని ఆయన మండిపడ్డారు. కుట్రపాఠిక కేసులు తమ పోరాటాన్ని ఆపలేవని, న్యాయస్థానాలపై తమకు పూర్తి సమ్మతం ఉందని, అంతిమంగా సత్యమే గెలుస్తుందని ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నారు. కోర్టులో విచారణ ప్రక్రియ ముగిసిన అనంతరం కేటీఆర్ నాంపల్లి కాంపైక్స్ నుండి వెళ్ళిపోయారు. ఈ విచారణ సందర్భంగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా నాంపల్లి ఏసీబీ కోర్టు ప్రాంగణంలో పోలీసులు భారీ భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు. విచారణను ఆగస్టు 25కు వాయిదా వేయడంతో, ఆ రోజు కోర్టు ఏ చక్రమైన ఆదేశాలు ఇస్తుందనేది తెలంగాణ రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర ఆసక్తికరంగా మారింది.

తెల ఏనుగులూ మారిన పశ్చిమాసియా యుద్ధం

పశ్చిమాసియా యుద్ధం అమెరికా పాలిట తెల్లపి సుగులా మారింది. యుద్ధం కోసం అమెరికా దాదాపుగా 3.6 లక్షల కొట్ల ఖర్చు పెడుతోంది. ఇదే విషయాన్ని అమెరికా రక్షణ మంత్రి పీట్ హెగ్గెట్ వెల్లడించారు. యుద్ధాన్ని కొనసాగించేందుకు, క్షీణిస్తున్న వనరులను తిరిగి సమకూర్చుకునేందుకు మరిన్ని అత్యవసర నిధులు కావాలని ట్రంప్ ప్రభుత్వం కోరుతున్న నేపథ్యంలో ఆయన ఈ విషయాలను చట్టసభ సభ్యులకు అందించారు. సెనేట్ అప్రాప్రియేషన్స్ కమిటీ ఎదుట జరిగిన విచారణలో హెగ్గెట్ ఈ సూతన అంచనాలను తెలిపారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 30తో ముగియనున్న నేపథ్యంలో ఆలోచన అయ్యే ఖర్చులను కూడా కలుపుకుని ఈ అంచనాను రూపొందించారు. గతంలో మే, జూన్ నెలల్లో ఈ వ్యయం సుమారు 29 నుంచి 30 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంటుందని అంచనా వేయగా, ప్రస్తుతం ఆ సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. యుద్ధ కార్యకలాపాల కోసం సుమారు 67 బిలియన్ డాలర్ల అదనపు రక్షణ నిధులను కేటాయించాలని జాయింట్ చీఫ్స్ ఆఫ్ స్టాఫ్ చైర్మన్ జనరల్ డాన్ కెయిన్‌తో కలిసి హెగ్గెట్ సెనేట్‌ను అభ్యర్థించారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి చివర్లో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులతో మొదలైన ఈ ఘర్షణ, ఈ నెల ప్రారంభంలో కుదిరిన తాత్కాలిక కాల్పుల విరమణ విఫలం కావడంతో మళ్లీ తీవ్రరూపం దాల్చింది. ప్రస్తుతం ఇరు పక్షాల మధ్య ప్రతిరోజూ దాడులు, ప్రతిదాడులు కొనసాగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రపంచ చమురు రవాణాలో కీలకమైన హార్లుజ్ జలసంధిపై ఇరాన్ పట్టును బలపీనపరిచే లక్ష్యంగా అనుమరికా దాడులు సాగుతున్నాయి. ఈ జలసంధిలో ఏర్పడిన అంతరాయాలు అమెరికాలో గ్యాస్ ధరల పెరుగుదలకు కారణమయ్యాయి. ఈ ఘర్షణలో ఇప్పటివరకు 17 నుంచి 18 మంది అమెరికా సైనికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని, వంద మందికి పైగా గాయపడ్డారని పెంటగాన్ వెల్లడించింది.



గాయపడిన వారిలో చాలామంది తిరిగి విద్యల్లో చేరినట్లు అధికారులు తెలిపారు. అయితే, యుద్ధ వ్యూహం, కాలపరిమితిపై స్పష్టమైన సమాచారం ఇవ్వడం లేదని ఇరు పార్టీల చట్టసభ సభ్యులు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా మధ్యంతర ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న తరుణంలో ఈ యుద్ధం పల్ల కలుగుతున్న ఆర్థిక, మానవ నష్టాన్ని దెముత్రాట్లు ప్రధానంగా ప్రస్తావిస్తున్నారు.కాంగ్రెస్‌లో రిపబ్లికన్లకు స్వల్ప మెజారిటీ మాత్రమే ఉండటంతో, నిధుల కేటాయింపు బిల్లు ఆమోదం పొందాలంటే ఉభయపక్షాల మద్దతు తప్పనిసరి. మరోవైపు ఈ విచారణ జరుగుతున్న సమయంలోనే కొందరు నిరసనకారులు సభకు అంతరాయం కలిగించి యుద్ధానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. ఇరాన్ సైనిక సామర్థ్యాన్ని గణనీయంగా దెబ్బతీశామని ప్రభుత్వం చెబుతున్నప్పటికీ, అధ్యక్షుడు ట్రంప్ మరిన్ని దాడులకు సంతకాలు ఇస్తుండటం గమనార్హం.మరో వైపు

అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించినట్లుగానే ఇరాన్ పై .. యూఎస్ ఆర్మీ దాడులు ముమ్మరం చేసింది. ఇరాన్ లోని కీలక టార్గెట్లపై అమెరికా విరుచుకుపడింది. అగ్రరాజ్యం దాడులతో ఇరాన్ దర్బరిల్లింది. జోర్డాన్‌లోని తమ స్థావరాలు లక్ష్యం గా ఇరాన్ చేసిన దాడికి ప్రతిగా ఈ శక్తిమంతమైన దాడులు జరుగుతున్నాయని యూఎస్ మిలిటరీ వెల్లడించింది.మరోవైపు.. జోర్డాన్‌లోని బేసెలపై దాడులను అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్రంగా పరిగణించారు. “మేం వారిని గట్టిగా దెబ్బకొడతాం” అని ప్రకటించారు. ఆ క్రమంలోనే దక్షిణ ఇరాన్ లో శక్తిమంతమైన పేలుళ్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఖేష్ డ్యూపాన్ని, అణువిద్యుత్ కేంద్రం ఉన్న తీరనగరం బుమహ్‌ను అమెరికా సైన్యం టార్గెట్ చేసింది. ఖేష్ డ్యూపంలో నివాస ప్రాంతాలపై క్షిప్రణి దాడి జరిగిందని ఇరాన్ స్థానిక మీడియా వెల్లడించింది.జోర్డాన్‌లోని ఎయిర్‌బేస్, కమాండ్ సెంటర్‌ను టార్గెట్ చేశామని ఐఆర్‌జీసీ వెల్లడించింది.

ది. అమెరికా బెదిరింపులు కొనసాగినంత కాలం.. ఇరాన్ వైపు నుంచి ప్రతిఘటన ఉంటుందని హెచ్చరించింది. అయితే ఇరాన్ ప్రయోగించిన బాలిస్టిక్ క్షిపణులను తాము అడ్డుకున్నామని యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ పేర్కొంది. తాము దజ్న కొద్దీ ఇరాన్ లక్ష్యాలపై దాడులు చేసినట్లు పేర్కొంది. ఇరాన్, గల్ఫ్ దేశాలకే పరిమితమైన యుద్ధం బుద్ధవారం మరో టర్న్ తీసుకుంది. ఈజిప్ట్‌లోని డమియెట్టా పోర్ట్‌లోని అమెరికాకు చెందిన గ్యాస్ ట్యాంకర్‌పై డ్రోన్ దాడి చేసింది. దాంతో ఎల్‌ఎన్‌జీ లోడింగ్, ఇతర ప్రక్రియలు జరుగుతోన్న సమయంలో ఈ దాడి జరగడంతో భారీగా మంటలు ఎగిసిపడి, వేగంగా మరో ట్యాంకర్‌కు విస్తరించాయి. దాంతో అత్యవసర సహాయక బృందాలు నావికులను అక్కడి నుంచి తరలించాయి. ఇంద్రం నిల్వలున్న మరో దేశానికి ఘర్షణలు విస్తరించడంతో యుద్ధం తీవ్ర రూపం దాల్చుకుందోన్న అందోళన వ్యక్తమవుతోంది.

లాల్‌దర్వాజా శ్రీ సింహవాహిని మహంకాళి ఆలయంలో శిఖర పూజ, ధ్వజారోహణ



● **నగర సీపీ పీసీ సజ్జనర్**
జయభేరి, లాల్‌దర్వాజా :

లాల్ దర్వాజా శ్రీ సింహవాహిని మహంకాళి

దేవాలయంలో ఆషాఢ మాస బోనాల ఉత్సవాల సందర్భంగా శుక్రవారం నిర్వహించిన శిఖర పూజ, ధ్వజారోహణ కార్యక్రమాల్లో హైదరాబాద్ నగర

పోలీస్ కమిషనర్ వీసీ సజ్జనర్, పాల్గొన్నారు. ఆలయ ప్రాంగణంలో అమ్మవారికి ఆయన ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ప్రతి ఏటా బోనాల సందర్భంగా హై

దరాబాద్ సీసీపీ ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకు ఆహ్వానించడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. నగర సీపీ సజ్జనర్ మూట్లూడు లాల్‌దర్వాజా ఆలయ ఘనమైన చరిత్రను గుర్తు చేస్తూ.. గత 120 సంవత్సరాలుగా ఆషాఢ మాసంలో బోనాల పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకోవడం సంప్రదాయంగా వస్తోందని వివరించారు. ఇప్పటికే గోల్కొండ, బల్తూపేట బోనాల ఉత్సవాలు ప్రశాంత వాతావరణంలో పూర్తయ్యాయని ఆయన తెలిపారు. లాల్‌దర్వాజా బోనాలను కూడా అదే రీతిలో విజయవంతం చేసేందుకు జీహాద్‌ఎంసీ, వాలెట్‌వర్న్స్, విద్యుత్, ఆర్‌అండ్‌బి తదితర శాఖలతో ఇప్పటికే సమన్వయ సమావేశాలు నిర్వహించామన్నారు. సౌత్ జోన్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో అదనపు బలగాలతో భద్రతను మరింత కట్టుదిట్టం చేశామన్నారు. అమ్మవారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి అశాంతి కలగకుండా అన్ని చర్యలు తీసుకున్నామని స్పష్టం చేశారు. 2 వేల మంది సిబ్బందితో బందోబస్తు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యంగా ఈవీటిజింగ్, చైనీస్ స్కాచింగ్‌లు, జేబు దొంగతనాలు జరగకుండా క్రైమ్ విభాగం, షీ టీమ్స్ ద్వారా 24 గంటలు ప్రత్యేక నిఘా ఉంచుతున్నామని వివరించారు.. బోనాల ఉత్సవాలు ప్రశాంతంగా, సంతోష కరమైన వాతావరణంలో జరిగేలా భక్తులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పోలీసు శాఖకు సంపూర్ణ సహకారం అందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో అదనపు సీపీ సౌత్ రేంజ్ తఫ్సీర్ ఇక్బాల్, చార్మినార్ జోన్ డీసీపీ ఖరే కిరణ్ ప్రభాకర్, జీహాద్‌ఎంసీ జోన్ కమిషనర్ సత్యనారాయణ, ఎండ్‌మెంట్ అసిస్టంట్ కమిషనర్, ఫెస్టివల్ చీఫ్ ఆఫీసర్ ఈ శ్రీనివాస రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముస్తాబైన భోగాపురం ఏమానాశ్రయం

టెర్రినల్ భవనాన్ని ప్రారంభించి, అక్కడి సదుపాయాలను పరిశీలిస్తారు. కేవల ఏమీనాశ్రయం మాత్రమే కాకుండా, ఈ పర్యటనలో భాగంగా పోలీసులందు, జాతీయ రహదారులు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలకు సంబంధించి సుమారు రూ.18,000 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు మోడి శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేయనున్నారు. అత్యాధునిక సదుపాయాలతో టెర్రినల్...: పిఐబీ ఇచ్చిన వివరాల ప్రకారం.. భోగాపురం ఏమానాశ్రయం 2,203 ఎకరాల సువిశాల విస్తీర్ణంలో రూపుదిద్దుకుంది. దీనికి తోడు 500 ఎకరాల్లో ఏవియేషన్ హబ్, 136 ఎకరాల్లో ఏవియేషన్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు కానున్నాయి. ఈ ఎయిర్‌పోర్టులో ఉన్న 3,800 మీటర్ల రన్‌వే దేశంలోనే అత్యంత పొడవైన వాటిలో ఒకటి. బోయంగ్ 777, ఎయిర్ బస్ 330 లాంటి భారీ ఏమానాలపైతే ఇక్కడ సులభంగా ల్యాండ్ కాగలవు. ప్రస్తుతం ఏడాదికి 60 లక్షల మంది ప్రయాణికులకు సేవలందించే సామర్థ్యంతో మొదటి దశను నిర్మించారు. భవిష్యత్తులో దీన్ని 4 కోట్ల మందికి పెంచేలా మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందించారు. స్థానిక సంస్థుల ఉట్టిపడేలా నిరాణం...: ఏమానాశ్రయ

టెర్రినల్ ఆకృతి అందరినీ ఆకట్టుకునేలా తీర్చిదిద్దారు. బంగాళాఖాతం, ఉత్తరాంధ్ర సముద్ర వారసత్వాన్ని ప్రతిబింబించేలా 'ప్లయింగ్ ఫిష్' ఆకారంలో దీన్ని నిర్మించారు. లోపల పైకప్పులకు స్థానిక ముగ్గుల డిజైను అద్దారు. ఇప్పటికే డిజీసీఏ ఏరోడ్రోమ్ లైసెన్స్‌తో పాటు భద్రత, అగ్నిపాపక, పర్యావరణ అనుమతులన్నీ లభించాయి. వాణిజ్య ఏమానాల రాకపోకలు ఆగస్టు 17 నుంచి అధికారికంగా ప్రారంభం కానున్నాయి. అర్థికాభివృద్ధికి కేరాఫ్ ఆద్రస్...: విశాఖపట్నాన్ని ప్రపంచస్థాయి నగరాల సరసన నిలబెట్టేందుకు ఈ ఏమానాశ్రయం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఏడాదికి 25,000 మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యంతో నిర్మించిన కార్గో టెర్రినల్ ద్వారా ఎగుమతులు భారీగా పెరుగుతాయి. ఫార్మా, సముద్ర ఉత్పత్తులను ఇతర దేశాలకు తరలించడం సులభతరం కానుంది. 13,500 మంది గిరిజన మహిళలతో స్కాగ్రంత్...: ఎయిర్‌పోర్టు ప్రారంభోత్సవం తర్వాత ప్రధాని మోడీ ఓపెన్ టాప్ వాచింగ్‌లో బహిరంగ సభ ప్రాంగణానికి చేరుకుంటారు. అక్కడ 13,500 మంది గిరిజన మహిళలు, విద్యార్థులు సంప్రదాయ ధినిసా సృష్టంతో ఆయనకు సుగ సాగరతం చేలుకుతారు. మధ్యాహ్నం 12.55 గంటల వరకు బహిరంగ సభలో ప్రసంగించి, 1.10 గంటలకు మోడీ తిరిగి ఢిల్లీ పయనమవుతారు. మొత్తానికి భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్ట్‌తో ఉత్తరాంధ్ర రూపురేఖలు పూర్తిగా మారబోతున్నాయి.

యువతిపై కేసు నమోదు

మోదీపై అసభ్య పదజాలాన్ని వాదారు. ఆమె వ్యాఖ్యలపై స్థాయిదాలో కొందరు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు పలు సెక్షన్ల కింద ఆమెపై జోరో ఎఫ్‌ఐఆర్ నమోదైంది. ఈ ఎఫ్‌ఐఆర్ ను పార్లమెంట్ స్పీట్ పోలీస్ స్పేషన్ కు బదిలీ చేశారు. అయితే రుచికా సింగ్ పై పోలీసులు క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేయడాన్ని కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. ఆమె వ్యాఖ్యలు తప్పు.. కానీ ఆమెపై పోలీసులు ఇలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం సమంజసం కాదని పేర్కొంది. ఈ మేరకు కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ అధికార ప్రతినిధి సౌరభ్ దాస్ సింగ్ మాట్లాడుతూ.. పోలీసులు రుచికా సింగ్ పై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేయడం లక్ష్యపాతం అని పేర్కొన్నారు. యువతపై ఇలాంటి చర్యలకు పోలీసులు పాల్పడడాన్ని నేను ఏమాత్రం అంగీకరించను. అలాగే యంగ్ జనరేషన్ వాళ్ళను నేనిచ్చే సలహా ఏంటంటే..? మాట్లాడి ముందు తమ భాషను జాగ్రత్తగా వాడాలి. అలాగే పోలీసులకు కూడా మేము ఇచ్చే సూచన ఏంటంటే..? పోలీసులు ఇలాంటి విషయాల్లో అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడకుండా శాంతియుతంగా వ్యవహరించాలి అని తెలిపారు.

అసెంబ్లీ హామీల్లో సగమే అమలు

జయభేరి, హైదరాబాద్, జూలై 31:

తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన పుష్యంధ్ర పూర్వముంది. రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత 2014లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తర్వాత 2018లో జరిగిన ముందస్తు ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వచ్చింది. కేసీఆర్ సారథ్యంలో పాలన సాగింది. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చింది. రేవంత్ రెడ్డి సారథ్యంలో ప్రస్తుతం పాలన సాగుతోంది. అయితే రాష్ట్రం ఏర్పడిన నాటి నుంచి అసెంబ్లీ వేదికగా ముఖ్యమంత్రులు, మంత్రులు ఇచ్చిన హామీల అమలు పెద్ద సవాల్ గా మారింది. ఇప్పటి వరకు సగం హామీలే నెరవేరాయని శాసనసభ హామీల అమలు కమిటీ స్వయంగా వెల్లడించింది. గడిచిన 12 ఏళ్లలో పాలకులు అసెంబ్లీ వేదికగా 2,266 హామీలు ఇచ్చారు. వీటిలో ఇప్పటి వరకు 1,092 అమలయ్యాయి. 1,174 హామీలు ఇంకా పెండింగ్ లోనే ఉన్నాయి. ఇందులో 750 హామీలు గత ప్రభుత్వ కాలంలో ఇచ్చినవి. అసెంబ్లీలో ఇచ్చే హామీలు ప్రజలకు ఇచ్చే సమ్యక్తం. అవి నెరవేరకపోతే ప్రభుత్వ వ్యవస్థపై నమ్మకం తగ్గుతుంది. రాష్ట్రం ఏర్పాటు తర్వాత ఇన్ని సంవత్సరాలు గడిచినా సగం హామీలు పెండింగ్ లో ఉండటం చట్టవిరుద్ధం అలసత్వం నిర్ణాన్ని సూచిస్తోంది. గత ప్రభుత్వ హామీల అమలు పగ మిగిలిపోవడం ఒక వైపు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం వాటిని సమీక్షించి పరిష్కరించాలని బాధ్యత ఉంది. మంత్రి తీర్థర బాబు, స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ సమక్షంలో జరిగిన సమావేశంలో పెండింగ్ హామీలపై చర్చలు తీసుకోవాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇది సానుకూల అడుగు. అయితే కేవలం సమీక్షతో సరిపోదు. సమయ పట్టిక, బాధ్యతలు నిర్ణయించి, పూర్తిగా తీసుకుంటే ప్రజలకు తెలియజేయాలి. హామీలు అమలు కాకపోవడంతో ప్రజలకు నేరుగా ప్రయోజనం చేకూరదు. అభివృద్ధి పథకాలు, సేవలు, స్థానిక సమస్యల పరిష్కారం ఆలస్యమవుతాయి. అసెంబ్లీలో ఇచ్చే హామీలు చట్టబద్ధమైన



బాధ్యతగా పరిగణించబడాలి. లేకపోతే రాజకీయ ప్రకటనలు మాత్రమేగా మిగిలిపోతాయి. ఇది ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థపై నమ్మకాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. పెండింగ్ హామీలను ప్రాధాన్యత ఆధారంగా పరీక్షించాలి. కొన్ని వెంటనే అమలు చేయగలిగేవి, కొన్ని దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక అవసరమైనవి. విభాగాల మధ్య సమన్వయం పెంచాలి. అమలు స్థితిని క్రమం తప్పకుండా అసెంబ్లీకి, ప్రజలకు నివేదించాలి. పారదర్శకత పెరిగితే సమ్యక్తం పునరుద్ధరణకు అవకాశం ఉంటుంది.

వర్షపు నీటిని ఒడిసిపట్టుకోలేమా

వర్షపు నీటిని ఒడిసిపట్టడంలో పాలకుల వైఫల్యం మరొక ఎత్తు. రాజకీయ నాయకులు కేవలం నీటి కేటాయింపులపైనే దృష్టి పెడుతున్నారు తప్ప వర్షపు నీటి వనరులను సర్వీసియోగం చేసుకోవడంపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాలి. అత్యవసర పరిస్థితి ప్రస్తుతం సృష్టంగా కనిపిస్తోంది. బంగాళాఖాతంలో అల్పవీడనాలు లేదా వాయుగుండాలు ఏర్పడినప్పుడు

దు ఆంధ్రప్రదేశ్ తీర ప్రాంతం కంటే తెలంగాణలో భారీ వర్షాలు పడటం గమనించదగ్గ విషయం. సముద్రతీరంలో ఉన్న విశాఖపట్నంలో కేవలం ఈడుగులాలులు వీస్తున్నప్పటికీ, హైదరాబాద్ నగరంతో పాటు తెలంగాణలోని అనేక జిల్లాలలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికల ప్రకారం రాబోయే రెండు మూడు రోజుల పాటు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురేనీ అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే పలు గ్రామాలు, పట్టణాలు నీట మునిగి జనజీవనం ప్రాణంగా అస్తవ్యస్తమైంది. వర్షాల తీవ్రత కారణంగా హైదరాబాద్ నగరంలో ఐటీ ఉద్యోగులను సాయంత్రం వేళల్లో ఇళ్లకు త్వరగా పంపించివేయాలని పోలీసు కమిషనర్ స్వయంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. రాత్రి సమయంలో భారీ వర్షం పడితే మహానగరం మరోసారి నీట మునిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇది హైదరాబాద్ తీర్చిదిద్దని తగ్గించడం కాదు, ప్రతి వర్షకాలంలోనూ పునరావృతమవుతున్న చేదు వాస్తవం అని అందరికీ తెలుసుగట్టిగా వాన పడిన ప్రతిసారి నగరాలు, పట్టణ నీట మునుగుతున్నాయే తప్ప ఇవరద నీటిని

ఎక్కడికి మళ్లించి భద్రపరుచుకోవాలో అర్థం కాని దుస్థితి నెలకొంది. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా వేలాది షెడ్యూల్ పాలకులకు ఇంకా నీళ్ల కోసం ఆరాటమే మిగులుతోంది. నీటి చుట్టూ రాజకీయాల చేస్తూనే ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వాన్ని నిందించడం రాజకీయ పార్టీలకు పరిపాటిగా మారింది. వరద ముంపు సమస్య శాశ్వత పరిష్కారం గురించి ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు. పొరుగు రాష్ట్రంపై ఆరోపణలు గుప్పించడం ద్వారా ప్రజల దృష్టిని మళ్లించవచ్చని నాయకులు భావిస్తున్నారు. కానీ ప్రకృతి ఇస్తున్న సంపదను కాపాడుకోవడంలో మాత్రం తీవ్ర నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తున్నారు. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను పట్టించుకోకుండా కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసమే ఈ నిరసనలు కొనసాగుతున్నాయనే విమర్శలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఈ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని నిందించే బదులు ముందే చుట్టూ చూడాలి. వరద నీటిని ఎక్కడికక్కడ కాలువలు నిర్మించి రిజర్వాయర్లకు మళ్లించుకునే అదృష్టమైన అవకాశం ఉంది. హైదరాబాద్ నగరంలో కొన్ని ప్రధాన జంక్షన్ల వద్ద వరద నీటిని సేకరించేందుకు భూగర్భ స్టోరేజ్ ట్యాంకులు నిర్మించిన పద్ధతిని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలకు విస్తరించవచ్చు. వర్షకాలంలో వృధాగా పోతున్న వేల టీఎంసీల నీటిని ఇలాంటి రిజర్వాయర్లు, స్టోరేజ్ ట్యాంకుల్లోకి మళ్లించి భవిష్యత్తులో సాగునీటి కొరత ఉండదు. ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం, కాలువల అభివృద్ధిపై సరైన ప్రణాళిక ఉంటే ప్రతి గొంతాకు నీరు అందుతుంది. కేవలం రాజకీయ మైలేజ్ కోసం నిత్యం ఆంధ్రాను దోచిగా చూపడం మానేసి సొంత రాష్ట్రంలో నీటి నిల్వ సామర్థ్యాన్ని పెంచే దిశగా పాలకుల ఆలోచన సాగాలి. వృధాగా పోతున్న వరద నీటిని ఒడిసిపట్టే సమర్థవంతమైన ఇంజనీరింగ్ అడుగులు పడిననాడే రాష్ట్రానికి నిజమైన నీటి భద్రత లభిస్తుంది.



సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య

జయభేరి, యాదగిరిగుట్ట, జూలై 31:

తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య, కురుమ సంఘం రాష్ట్ర చైర్మన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మధ్యపూర్వకంగా కలిశారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్ లోని ఆయన నివాసంలో సీఎం రేవంత్ ను కలిసిన బీర్ల అయిలయ్య, ఎగ్జిక్యూటివ్ మధ్య చర్చలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా కురుమ సామాజిక వర్గానికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించినట్లు బీర్ల అయిలయ్య తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కురుమ కార్యరేషన్ ఏర్పాటు అంశాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా ఆగస్టు 15వ తేదీలోపు కురుమ కార్యరేషన్ ఏర్పాటు చేస్తామని సీఎం హామీ ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. ఈ నిర్ణయంతో కురుమ సామాజిక వర్గం ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఎదురుచూస్తున్న ఆకాంక్షకు నెరవేర్చుగా నిలుస్తుందని, సీఎం ఇచ్చిన హామీ పట్ల కురుమ సమాజంలో ఆనందం వ్యక్తమవుతోందన్నారు. కురుమల సంక్షేమం, సామాజిక అభివృద్ధి ప్రభుత్వం కట్టబడి ఉందని, కార్యరేషన్ ఏర్పాటు ద్వారా ఆ వర్గానికి మరిన్ని సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేరువయ్యే అవకాశం ఉంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ఉద్యోగంలో ఉద్యోగికి పదవి విరమణ తప్పనిసరి

దేవరకర్ణ ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్



జయభేరి, దేవరకర్ణ :

ప్రతి ఉద్యోగికి తన ఉద్యోగంలో పదవి విరమణ తప్పనిసరి అని మహబూబ్ నగర్ జిల్లా దేవరకర్ణ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే జి. మధుసూదన్ రెడ్డి (జిఎంఆర్) అన్నారు. దేవరకర్ణ నియోజకవర్గ పరిధిలోని భూతూర్ మండలం కప్పెట మండల పరిషత్ ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు కడప వెంకటనారాయణ పదవీ విరమణ కార్యక్రమానికి శుక్రవారం ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ప్రసంగించారు. ప్రతి ఉద్యోగి ఎక్కడ పనిచేస్తున్నారో అక్కడ ప్రజాభిమానం పొందడానికి ప్రయత్నించాలన్నారు. అందులోనే ఉద్యోగి తృప్తి పొందగలడు. ఈ సందర్భంగా పదవీ విరమణ చేస్తున్న కడప వెంకటనారాయణ ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా కడప వెంకటనారాయణ విద్యారంగానికి చేసిన సేవలను కొనియాడారు. పదవీ విరమణ అనంతరం ఆయన జీవితం ఆనందంగా, ఆయురారోగ్యాలతో సాగాలని ఎమ్మెల్యే ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవీ విరమణ చేసిన ఉద్యోగికి ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ సన్మానం



జయభేరి, దేవరకర్ణ :

మహబూబ్ నగర్ లోని బృందావన్ గార్డెన్ లో శుక్రవారం పదవీ విరమణ పొందిన తెలంగాణ ఎలక్ట్రిసిటీ ఎంప్లాయిస్ 1104 యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నాయి బాబా పదవీ విరమణ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే జి. మధుసూదన్ రెడ్డి (జిఎంఆర్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పదవీ విరమణ పొందిన నాయిబాబాను ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎలక్ట్రిసిటీ ఉద్యోగులతో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

పదవీ విరమణ పొందిన ప్రధానోపాధ్యాయుడికి ఘన సన్మానం



జయభేరి, దేవరకర్ణ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా మహబూబ్ నగర్ అర్బన్ మండలం హనుమాన్ పుర ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు రమావత్ తొర్న నాయక్ ను శుక్రవారం ఘనంగా సన్మానించారు. రమావత్ తొర్న నాయక్ పదవీ విరమణ సన్మానోత్సవ కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం స్థానిక మండల వనరుల కేంద్రం లో నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో మండల విద్యాధికారి లక్ష్మణ్ సింగ్, ఉపాధ్యాయులు రవిబాబు, రాములు నాయక్, శంకర్ నాయక్, రామకోటి, హనుమాన్ పుర ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయురాలు తదితరులు పదవీ విరమణ పొందిన ఆయనను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా మండల విద్యాధికారి మాట్లాడుతూ పదవి విరమణ అంశంపై చాలా అంతిమభావంతో రమావత్ తొర్న నాయక్ పనిచేశారన్నారు. తనకు ఆరోగ్యం సహకరించకున్న విధులు సక్రమంగా చేసే వారన్నారు. టీఎస్ యుటిఎస్ దేవరకర్ణ మండల అధ్యక్షుడు కె. శంకర్ మాట్లాడుతూ ఆయనతో తనకు దాదాపు 12 సంవత్సరాల అనుభవంలో ఉందన్నారు. విధుల పట్ల చాలా అంతిమభావంతో ఆయన పనిచేసే వారన్నారు.



శాకంబరీ అవతారంలో వాసవి మాత దర్శనం

జయభేరి, దేవరకర్ణ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా దేవరకర్ణ నియోజకవర్గం కేంద్రంలోని శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి దేవస్థానంలో శుక్రవారం అమ్మవారు శాకంబరీ అలంకారంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వాసవి మాత అమ్మవారికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు, అర్చనలు తదితర పూజా కార్యక్రమాలను సాధారణ రీతిలో నిర్వహించారు. దేవస్థానం ప్రధాన అర్చకుడు తరిమళ హరిశంకర శర్మ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ పూజా కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్ కల్వయ్య శెట్టి, మహిళా సంఘం అధ్యక్షురాలు గుద్దెటి మంజుల రాణి, పి. జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు గుద్దెటి చంద్రయ్య శెట్టి, జిల్లా పట్టణ యువజన అధ్యక్షుడు దోమ హరికాంత్ లతో పాటు స్థానిక అర్హతపూర్వ తదితర అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గోవర్ధన్ నాయి కి ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీలో శాశ్వత సభ్యత్వం



జయభేరి, దేవరకర్ణ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా దేవరకర్ణ నియోజకవర్గం పరిధిలోని దేవరకర్ణ మండలం బస్సాయపల్లి గ్రామ ఉపసర్పంచ్ గోవర్ధన్ నాయికి ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీలో శాశ్వత సభ్యత్వం శుక్రవారం నియమించారు. ఈ సందర్భంగా గోవర్ధన్ నాయి మాట్లాడుతూ ప్రజాసేవ చేయడానికి అవకాశం దొరకడం ఒక అదృష్టంగా భావిస్తున్నానన్నారు. రెడ్ క్రాస్ కుటుంబంలో భాగమైనందుకు చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు.





పీరియడ్స్ టైమ్లో చేసే వర్క్వుట్స్ అవి చేయవద్దంటున్న నిపుణులు

నెలసరి సమయంలో వ్యాయామం చేయాలా వద్దా అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం నెలసరి సమయంలో తేలికపాటి, సరైన వ్యాయామాలు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. అయితే తీవ్రమైన వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండటం ఉత్తమం. రుతుక్రమ సమయంలో శరీరం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించడం అవసరం. ఇది కేవలం ఆహారానికి సంబంధించిన విషయం మాత్రమే కాదు, వ్యాయామం పట్ల కూడా దృష్టి సారించాలి. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సమీపిస్తోంది. రుతుక్రమ సమయంలో ఏ యోగాసనాలు వేయవచ్చు, వేటిని నివారించాలి అనే విషయాల మీకు తెలుసా? గోల్డ్ మెడలిస్ట్ శిల్పా దాస్ దీనికి సంబంధించిన వివరాలను పంచుకుంటున్నారు. రుతుక్రమ సమయంలో

మీరు సడక, పరుగు, ఫ్రీహ్యాండ్ వ్యాయామాలు, స్విప్పింగ్ (జంపింగ్ రోప్), బరువులు ఎత్తడం, సైక్లింగ్ వంటి మీకు నచ్చిన ఏ రకమైన వ్యాయామాన్నా చేయవచ్చని శిల్పా దాస్ చెబుతున్నారు. న్యూస్ 18 బెంగాల్ కథనం ప్రకారం క్రంచెస్, లంజెస్, ఫైలేట్స్, యోగా వంటివి కూడా ఇందులో ఎంపికలే. వీటిని మితంగా లేదా తీవ్రమైన స్థాయిలో కూడా చేయవచ్చు. మీకు శారీరకంగా బాగా అనిశస్సున్నంత వరకు, మీరు ఎలాంటి వ్యాయామమైనా చేయవచ్చు. ఈ ప్రత్యేక రోజుల్లో, మీకు చేయడానికి సౌకర్యవంతంగా అనిపించే వ్యాయామాలను ఎంచుకోండి. మీరు చాలా అలసటగా లేదా నీరసంగా అనిపిస్తే నెలసరి సమయంలో అధిక వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. వ్యాయామం మీ శరీరానికి కాకుండా మీ మనసుకు కూడా మేలు

చేస్తుంది. క్రమం తప్పని వ్యాయామం ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి, బాగా నిద్రపోవడానికి, మరుకుగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పని వ్యాయామం దినచర్యను పాటించడం వల్ల నెలసరి తలనొప్పులు, నడుము నొప్పులు వంటివాటిని నివారించవచ్చు. ఇది పొత్తికడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను నిర్వహించడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. అలాగే ఇది శరీరం అంతటా రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగేలా చూస్తుంది. అందువల్ల రుతుక్రమ సమయంలో కేవలం పడుకోవడం లేదా కూర్చోవడం కంటే, ఏదైనా శారీరక కార్యక్రమాలపాల్లో పాల్గొనడం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. స్త్రీ రోగ నిపుణురాలు డాక్టర్ శాశ్వత మండల్ చెప్పిన దాని ప్రకారం అందాశయాలకు సంబంధించిన నిర్దిష్ట సమస్యలు ఉన్నవారికి మాత్రమే తాడుతో గొంతుట

(jumping rope) వంటి కొన్ని రకాల వ్యాయామాలు చేయవద్దని సూచించబడింది. అయితే రుతుక్రమ సమయంలో ఇతర రకాల వ్యాయామాలను మాత్రం చేయవచ్చు. రుతుక్రమ సమయంలో కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో స్టైలింగ్ లేదా తేలికపాటి యోగా, ముఖ్యంగా 'బాలాసన' అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. 'మార్థాలాసనం' ఇది కండరాల నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి స్త్రీ శరీరం భిన్నంగా ఉంటుంది కాబట్టి శ్రమతో కూడిన వ్యాయామాలు లేదా అధిక ఒత్తిడిని నివారించి, వారి వారి శారీరక పరిస్థితికి అనుగుణంగా వ్యాయామం చేయాలి. రుతుప్రావం సమయంలో 30-40 నిమిషాల తేలికపాటి సడక రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది, ఇది కడుపు నొప్పిని తగ్గించడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.



హార్ట్ ఎటాక్కు ముందు ఫైనల్ వార్నింగ్స్ ఇవే..! శరీరంలో ఈ మార్పులు కనిపిస్తే అస్సలు లైట్ తీసుకోవద్దు

హార్ట్ ఎటాక్ ముందు చాతినొప్పి, శ్వాసకోశ ఇబ్బంది, చెమటలు, తీవ్రమైన అలసట, జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని డాక్టర్ హార్షిక, లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి లేకుండా చాలా మందిని హఠాత్తుగా కబళిస్తున్న మహమ్మారి హార్ట్ ఎటాక్. ఒకప్పుడు యూబై, అరవై ఏళ్లు పైబడిన వారిలోనే ఈ సమస్య కనిపించేది, కానీ నేడు మారుతున్న జీవనశైలి, విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి, జంక్ ఫుడ్స్ అలవాటు, నిద్రలేమి కారణంగా ఇరవై ముప్పై ఏళ్ల యువత కూడా గుండెపోటుతో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. అయితే చాలా మంది హార్ట్ ఎటాక్ అనేది అకస్మాత్తుగా వస్తుందని భావిస్తారు. విశాఖపట్నంలోని కేర్ హాస్పిటల్ రోబోటిక్ కార్డియోక్ సర్జన్ డాక్టర్ భరత్ కుమార్ తెలిపిన వివరాలు ప్రకారం, గుండెపోటు వచ్చే కొన్ని రోజుల ముందు లేదా కొన్ని గంటల ముందే మన శరీరం కొన్ని స్పష్టమైన ముందస్తు సంతకాలను, ఫైనల్ వార్నింగ్స్ ను ఇస్తుంది. వాటిని సరైన సమయంలో

గుర్తించి అలర్ట్ అయితే ప్రాణాపాయం నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు అంటున్నారు. గుండెపోటుకు సంబంధించి శరీరం ఇచ్చే మొదటి, అత్యంత ముఖ్యమైన సంతకం ఛాతీలో అసౌకర్యం లేదా నొప్పి. ఛాతీ మధ్యభాగంలో విపరీతమైన ఒత్తిడి, ఎవరో గట్టిగా నొప్పి పట్టినట్లు ఉండటం లేదా మంటగా అనిపించడాన్ని అస్సలు తేలికగా తీసుకోకూడదు. చాలా మంది దీనిని సాధారణ గ్యాస్ సమస్య లేదా ఎసిడిటీ అని భ్రమపడి నిద్రక్లం చేస్తుంటారు. ఈ నొప్పి కేవలం ఛాతీకే పరిమితం కాకుండా క్రమంగా ఎడమ చేయి, మెడ, దబడ, వెనుక భాగం వైపు పాకుతున్నట్లు అనిపిస్తే అది ఖచ్చితంగా గుండె జబ్బుకు సంతకమేనని గ్రహించాలి. ఇటువంటి అసౌకర్యం పడే పది వస్తుంటే అలస్యం చేయకుండా వెంటనే కార్డియాలజిస్ట్ ను సంప్రదించడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇక శరీరంలో వచ్చే రెండో ప్రధానమైన మార్పు.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అకస్మాత్తుగా విపరీతమైన చెమటలు పట్టడం. ఎలాంటి శారీరక

శ్రమ చేయకపోయినా, ఏసీ గదిలో కూర్చున్నప్పటికీ ఒక్కసారిగా ఒళ్లంతా చల్లటి చెమటలు పట్టడం హార్ట్ ఎటాక్ కు బలమైన సూచన. గుండెకు రక్తప్రసరణ సరిగ్గా అందనప్పుడు, అది రక్తాన్ని పంపే చేయడానికి సాధారణం కంటే ఎక్కువ శ్రమించాలి వస్తుంది. దీనివల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేయడానికి మెదడు చెమట గ్రంథులను ప్రేరేపిస్తుంది. దీనితో పాటు ఊపిరి ఆడకపోవడం, కొద్ది దూరం నడిచినా గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటూ పరుగు తీసినట్లు అనిపిస్తే గుండె ప్రమాదంలో ఉందని అర్థం. ఇక మూడో, నాల్గో మార్పుల విషయానికి వస్తే.. తీవ్రమైన అలసట, మైకం, జీర్ణక్రియలో అకస్మాత్తుగా వచ్చే తేడాలు. రాత్రి వేళల్లో పర్యేక్ట్ గా నిద్రపోయినప్పటికీ, పగటిపూట విపరీతమైన నీరసం, కాళ్లు చేతులు ఆడనంత అలసటగా అనిపించడం గుండె బలహీనతకు సంతకం. ఎందుకంటే గుండె సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు మెదడుతో పాటు శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు ఆక్సిజన్ కలిగిన రక్తం సరిగ్గా అందదు. దీనివల్ల తల తిరగడం, కళ్లు బైర్లు

కమ్మడం లేదా స్వహ తప్పి పడిపోయే పరిస్థితులు వస్తాయి. అలాగే కొందరిలో హార్ట్ ఎటాక్ కు ముందు వికారం, వాంతులు కావడం లేదా కడుపులో విపరీతమైన అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. గుండె అనేది మన ప్రాణానికి ఆధారం, అందుకే పైన పేర్కొన్న నాలుగు మార్పులలో ఏ ఒక్కటి మీ శరీరంలో కనిపించినా 'లైట్' తీసుకోవద్దు. ముఖ్యంగా బీపీ, షుగర్, ఊబికాయం ఉన్నవారు మరియు కుటుంబంలో గుండెజబ్బుల చరిత్ర ఉన్నవారు ఈ లక్షణాల పట్ల మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం చాలా అవసరం. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఎటా ఒకసారి గుండెకు సంబంధించిన వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా రాబోయే ముప్పును ముందే అడ్డుకోవచ్చు. (నీకరణ : News 18)



పొద్దునే ప్రొటీన్ ఫుడ్

పొద్దుసన్నిధి లేచిన వేళా విశేషమే రోజంతటినీ నిర్ణయిస్తుంది. పొద్దునే మన టిపి స్టలో ఇడ్లీ, పోహ్, ఉప్పా, ఆలూ పరతా లాంటివి ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కార్బో హైడ్రేట్లతో నిండి ఉంటాయి. కానీ ఆరోగ్యానికి అత్యవసర పోషకమైన ప్రొటీన్ ఉండదు. అయితే, ఉపాహారం నుంచే 20 గ్రాముల ప్రొటీన్ అందేలా చూసుకుంటే మంచిది. అలాగని ప్రొటీన్ పౌడర్ మీద ఆధారపడకూడదు. ఆహారంలో కొన్ని చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే సరిపోతుంది. పొద్దునే ఆరగించడానికి ప్రొటీన్తో సమృద్ధమైన టిఫిన్స్ కొన్నిటి గురించి తెలుసుకుందాం. శరీర విదులు సాఫీగా సాగాలంటే ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. శరీర కణజాలం, కండరాలు, ఎముకలు, చర్మం, వెంట్రుకలు, గోళ్ల నిర్మాణంలో ప్రొటీన్లు కీలకంగా నిలుస్తాయి. ఎంజైముల విడుదలలో ఇవి కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అంతేకాదు ప్రొటీన్లు మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో అంతర్భాగం. ప్రొటీన్లు తీసుకుంటూ తగినంత వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యకరమైన జీవితం సొంతమవుతుంది. ప్రొటీన్లు శరీరానికి మాత్రమే కాదు మెదడు పనితీరుకు కూడా అండగా నిలుస్తాయి.

పల్లీలు కూరగాయలతో క్విన్తోవా ఉప్పా
ఓ కప్పు క్విన్తోవాలో 8 గ్రాముల ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. దీనికి కూరగాయలు, కరివేపాకు, ఓ టేబుల్ స్పూన్ వెయ్యించిన పల్లీలు, పచ్చి బఠాణీలు కలపాలి. ఉడికించిన శనగలతో సలాడ్ తీసుకుంటే మొత్తం 22 గ్రాముల ప్రొటీన్లు దొరుకుతాయి. ఒక్క క్విన్తోవా ఉప్పా, కూరగాయలు, పల్లీల నుంచే 17 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

శనగపిండి టోస్ట్, టోపు బుర్రి
రెండు బ్రెడ్ పకోడీలు (శనగపిండితో చేసినవి) తీసుకోవాలి. దీనికి 75 గ్రాముల టోపు బుర్రి జతచేయాలి. టమాటాలు, పసుపు, జీలకర్ర కలపాలి. దీని ద్వారా 23 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

రాజ్కూ పరతా, కప్పు పెరుగు
మామూలుగా రాజ్కూ లంచ్ కే అనుకుంటారు. కానీ ఓ కప్పు రాజ్కూను ఉడికించి ముద్దగా చేసుకోవాలి. దాన్ని పరతా స్టఫ్ గా వాడుకోవాలి. ఇలా చేస్తే 15 గ్రాముల ప్రొటీన్ దొరుకుతుంది. దీన్ని పుదీనా, సైందవలనణం కలిపిన హాంగ్ కర్ట్ (నీళ్లు తీసిన పెరుగు)లో అడ్డుకుని తినేయాలి.

సత్తు పరతా, ఉడికించిన గుడ్డు, బటర్ మిల్క్
సత్తు అంటే వేసవి పానీయం మాత్రమే కాదు. 100 గ్రాముల సత్తులో 20 గ్రాముల ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. కాబట్టి, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి సత్తు పరతా చేసుకోవాలి. తినే వాళ్లయితే దీంతోపాటు ఓ ఉడికించిన గుడ్డు తినాలి. గ్రానీడు బటర్ మిల్క్ తాగాలి. రెండు మోస్తరు సత్తు పరతాల నుంచి 14 గ్రాములు, ఉడికించిన గుడ్డు నుంచి 6 గ్రాములు, బటర్ మిల్క్ నుంచి 2 గ్రాములు.. మొత్తంగా 22 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

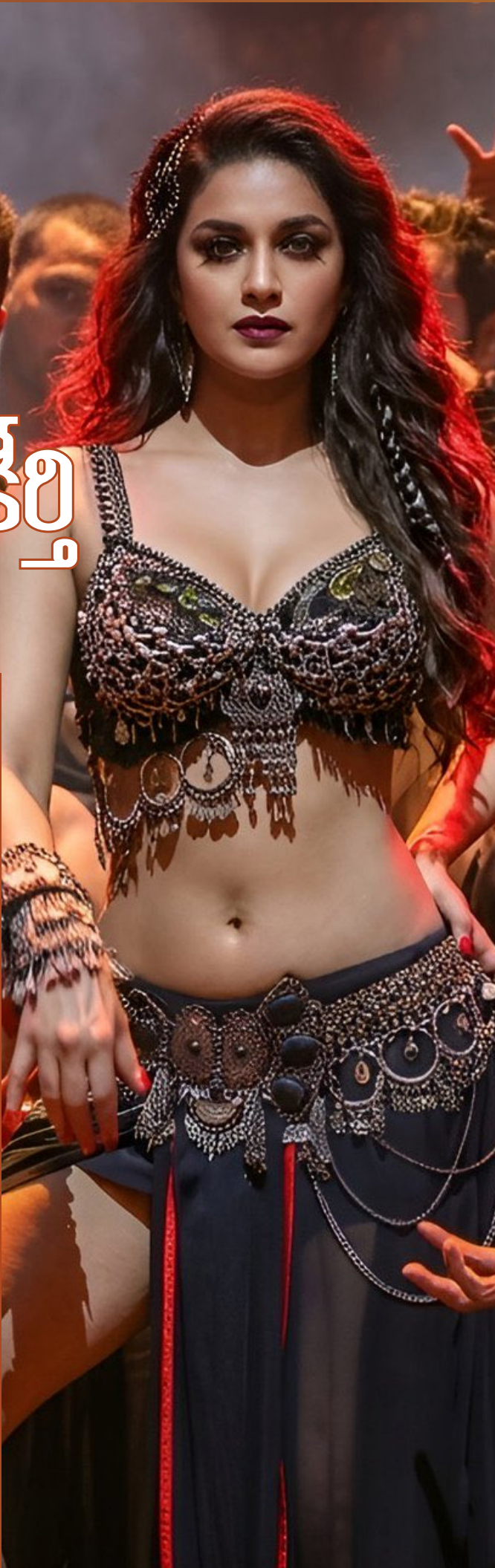
మూంగ్ దాల్ చిల్లా పవీర్ ఫిల్లింగ్
ఒక్కో చిల్లా (దోశ లాంటిది)లో 5-6 గ్రాముల ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. వీటిలో నింపే 50 గ్రాముల తురిమిన పవీర్ నుంచి 9 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి. రెండు చిల్లాలను ఓ కప్పు పెరుగుతో లాగించేయాలి. పెరుగుతో లభించే 5 గ్రాములతో కలుపుకొని మొత్తం 26 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

మొలక పెసర్లు ఓట్స్ చీలా
ఇది కూడా దోశలా చేసుకునేదే. అరకప్పు ఓట్స్ లో 5 గ్రాముల ప్రొటీన్ దొరుకుతుంది. దీన్ని ఓ కప్పు పెసర మొలకలతో కలిపితే మరో 14 గ్రాములు లభిస్తాయి. దీనికి కాస్త శనగపిండిని జోడిస్తే మరో 2 గ్రాములు మొత్తంగా 21 గ్రాముల ప్రొటీన్లు దొరుకుతాయి.



ఫస్ట్ టైమ్ స్పెషల్ సాంగ్ చేస్తున్న కీర్తి సురేష్..

దసరా లాంటి భావిజ్వర తర్వాత న్యాయరత్ సార్ నాని, ధైర్యరత్ శ్రీకాంత్ ఓడెల కాంబినేషన్ లో 'ది ప్యారడైజ్' సినిమా తెరకెక్కుతోంది. అయితే ఈ పాస్ ఇండియా యాక్చన్ డ్రామా కోసం తనకు బాగా కలిసొచ్చిన హిట్ పెయిర్ సెంటిమెంట్సు మరోసారి రిపీట్ చేస్తున్నారు నాని. ఇంతకీ ఎవరూ పెయిర్ అనుకుంటున్నారా..? అయితే వాచ్ దిస్ స్టోరి. దసరా సినిమాతో మాస్ ఆడియన్స్ కు పూసకాలు తెప్పించిన నాని, ధైర్యరత్ శ్రీకాంత్ ఓడెల.. ప్రజెంటే 'ది ప్యారడైజ్' సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు. పాస్ ఇండియా తెచ్చే తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా విషయంలో తనకు బాగా కలిసొచ్చిన సెంటిమెంట్స్ ను రిపీట్ చేస్తున్నారనాని. ముఖ్యంగా కాస్టింగ్ విషయంలో తన లక్ష్మీ కోసార్ కే మరోసారి ఓటేశారు న్యాయరత్ సార్. నేను లోకల్, దసరా సినిమాల్లో నాని కీర్తి సురేష్ అన్ స్ట్రీన్ కెమిస్ట్రీ ఆడియన్స్ కు బాగా కనెక్ట్ అయ్యింది. ముఖ్యంగా దసరాలో వీళ్ళ పెయిర్ భావాస్ట్రీస్ దగ్గర చూజుకోవచ్చుంది. అందుకే మరోసారి అదే ఫార్మూలాను రిపీట్ చేస్తూ 'ది ప్యారడైజ్' సినిమాలో కీర్తి సురేష్ ను ఓ స్పెషల్ సాంగ్ కోసం సెలెక్ట్ చేశారు. ఇప్పటివరకు పర్ఫార్మెన్స్ ఓరియెంటెడ్ రోల్స్ తో మెప్పించిన మహానటి, ఫస్ట్ టైమ్ ఓ హైపోథీజ్ మాస్ సాంగ్ లో గ్రామర్ టర్న్ తీసుకోబోతుండటం ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అనిరుద్ రవిచందర్ మూజిక్ అందిస్తున్న ఈ సినిమా సాంగ్స్ పై ఆల్రెడీ భారీ అంచనాలున్నాయి. దానికి తోడు కీర్తి సురేష్ లాంటి సార్ హీరోయిన్ మాస్ స్టెప్పులు వేయనుండటంతో ఈ పాట సినిమాకే హైలైట్ గా నిలవనుండన్న టాక్ వినిపిస్తోంది. ఆల్రెడీ ఈ స్పెషల్ సాంగ్ షూటింగ్ కూడా స్టార్ట్ అయింది. ఓ భారీ సెట్ లో వెయ్యి మంది డ్యాన్సర్ల మధ్య ఈ పాటను గ్రాండ్ గా తెరకెక్కిస్తున్నారు.



టీజర్ వచ్చేది ఆ రోజే

అగ్ర హీరో నాని నటిస్తున్న పాస్ ఇండియా యాక్చన్ డ్రామా 'ది ప్యారడైజ్'. మోహన్ బాబు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రంలో కయూడు లోహర్ కథానాయిక. శ్రీకాంత్ ఓడెల దర్శకుడు. సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మాత. నిర్మాణం తుది దశకు చేరుకున్న ఈ చిత్రం త్వరలో విడుదల కానున్నది. ప్రచారంలో భాగంగా ఈ నెల 6న ఈ సినిమా టీజర్ ని విడుదల చేయనున్నారు. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ శుక్రవారం ప్రకటన విడుదల చేశారు. 1 నిమిషం 35 సెకన్ల నిడివి గల ఈ టీజర్ 'ది ప్యారడైజ్' ప్రపంచాన్ని అవిష్కరించనున్నదని, కథలోని భావోద్వేగాల తీవ్రతను చూపించబోతున్నదని మేకర్స్ తెలిపారు. రాఫున్ జుయల్, సోనాలి కులకర్ణి, సంపూర్ణబాబు, తనికెళ్ళ భరణి ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రం తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ, బెంగాలీ, ఇంగ్లీష్, స్పానిష్ భాషల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్నది. ఈచిత్రానికి కెమరా: సీహెచ్ బాబు, సంగీతం: అనిరుద్ రవిచందర్, నిర్మాణం: ఎస్వీఎల్ సినిమా.

80రోజుల మాటింగ్ బ్యాలెన్స్



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సినిప్రియులంతా ఎదురు చూస్తున్న సినిమాల్లో ఎస్ఎస్ రాజమౌళి 'వారణాసి' సినిమా ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన 80 రోజుల మాటింగ్ మాత్రమే మిగిలివుంది. మేజర్ ఐమాక్స్ యాక్షన్ సిక్వెన్స్ కి సంబంధించిన మాటింగ్ ఇటీవలే పూర్తయింది. హైదరాబాద్ ఆర్ఎస్ఎస్ లో ఈ సన్నివేశాలను రాజమౌళి తెరకెక్కిస్తున్నారు. దీనికోసం అచ్చంగా కాశీ ఘాట్ లనూ, నగరవీధులను పోలినట్లు ఓ భారీ సెట్ ని నిర్మించారు. కేవలం ఈ సెట్ కోసమే 250 కోట్లు వెచ్చించినట్లు వినికిడి. ఇప్పటికే కెన్యాలో జరిగిన భారీ షెడ్యూల్ లో అడవుల నేపథ్యంలో వచ్చే అడ్డంపర్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరించారు. అలాగే అంటార్పిటీకా ఖండంలో చిత్రీకరణ జరుపుకున్న తొలి తెలుగు సినిమాగా 'వారణాసి' రికార్డ్ సృష్టించింది. ఇండియాలోని సహజసిద్ధమైన అటవీప్రాంతమైన ఓడిశాలోనూ ఈ సినిమాను చిత్రీకరించారు. ఈ సినిమా హాల్ వుడ్ స్టూడియోస్ లో, ప్రొడక్షన్స్ వ్యాల్యూస్ ని ఇండియన్ స్ట్రీమ్ పైకి తీసుకురానున్నది. గ్లోబల్ లోకేషన్స్ తోపాటు గ్రాండ్ వీఎఫ్ఎక్స్ తో విజువల్ పండర్ గా ఈ సినిమా ఉండనున్నదని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఇందులో మహేశ్ బాబు రుద్రగా, శ్రీరాముడిగా ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ప్రియాంక చోప్రా కథానాయిక. పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ 'కుంభ'గా ప్రతినాయక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 7న పాస్ ఇండియా రేంజ్ లో విడుదలకానున్న ఈ చిత్రానికి కథ, కథనం: వి.విజయేంద్రప్రసాద్, ఎస్ఎస్ కాంబి, సంగీతం: ఎంఎం కీరవాణి, నిర్మాతలు: కేవల్ నారాయణ, కార్తీకేయ.

'నేను ప్రేమికుణ్ణి' చిత్ర ఫస్ట్ లుక్ విడుదల చేసిన కోదండరామిరెడ్డి



ఆల్ట్రా క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో శ్రీ వి చిన్న శ్రీశైలం యాదవ్ సమర్పణలో వదిగేపల్లి కృష్ణ నిర్మాతగా వి రమేష్ యాదవ్, కాకర్ల మూడి రామకృష్ణ సహా నిర్మాతలుగా రామ్ భారధరం దర్శకత్వంలో దేవరపల్లి రేవంత్ ఎల్కా ఫోన్ హీరో హీరోయిన్లుగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం నేను ప్రేమికుణ్ణి నేను ప్రేమికుణ్ణి చిత్ర ఫస్ట్ లుక్ కార్యక్రమం హైదరాబాద్ లో గ్రాండ్ గా జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి

ప్రముఖ దర్శకుడు కోదండరామిరెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి నేను ప్రేమికుణ్ణి ఫస్ట్ లుక్ విడుదల చేశారు. త్వరలో మా సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది, నేను ప్రేమికుణ్ణి సినిమా అందరికీ నచ్చే ఫ్యామిలీ సినిమా అవుతుంది అన్నారు. ఈ సినిమాకు సినిమాటోగ్రఫీ అన్నార్. హీరో రేవంత్ దేవరపల్లి మాట్లాడుతూ 'లవ్, హరర్ ఎలిమెంట్స్ తో రాబోతున్న మా సినిమా ఫస్ట్ లుక్ కోదండరామి

రెడ్డి గారు విడుదల చెయ్యడం సంతోషంగా ఉంది. త్వరలో మా సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది, నేను ప్రేమికుణ్ణి సినిమా అందరికీ నచ్చే ఫ్యామిలీ సినిమా అవుతుంది అన్నారు. ఈ సినిమాకు సినిమాటోగ్రఫీ అన్నార్. హీరో రేవంత్ దేవరపల్లి మాట్లాడుతూ 'లవ్, హరర్ ఎలిమెంట్స్ తో రాబోతున్న మా సినిమా ఫస్ట్ లుక్ కోదండరామి

రషిక మందన్నకు తీవ్ర గాయం..

స్టార్ హీరోయిన్, తెలుగింటి కోడలు రషిక మందన్న తీవ్ర గాయానికి గురైనట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న ఆమె, 'రణభాలి', 'మైసా' చిత్రాల షూటింగ్ లో పాల్గొంటున్నారు. ఈ చిత్రాల్లోని యాక్షన్ సన్నివేశాలు, డ్యాన్స్ సీక్వెన్సుల కోసం నిరంతరం శ్రమించడంతో ఆమెకు హిప్ ప్రాంతంలో తీవ్రమైన గాయం అయినట్లు తెలుస్తోంది. వైద్యుల సమాచారం ప్రకారం, రషిక హిప్ ఏరియాలోని టెండర్ పూర్తిగా డిటాచ్మెంట్ కావడంతో పరిస్థితి తీవ్రంగా ఉందని వెల్లడించారు. సాధారణంగా ఇలాంటి గాయాలు తీవ్ర స్థాయిలో శారీరక శ్రమ చేసే ప్రాఫెషనల్ క్రీడాకారుల్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయని వైద్యులు పేర్కొన్నట్లు సమాచారం. గాయం తీవ్రతను పరిశీలించిన అనంతరం రషికకు ఆరు వారాల పాటు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచించినట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఆమె చిత్రాల షూటింగ్ షెడ్యూల్ లోలో మార్పులు జరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. రషిక ప్రస్తుతం పలు భారీ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉండగా, ఈ గాయం కారణంగా కొంతకాలం షూటింగ్ లకు దూరంగా ఉండాలని రావడం అభిమానులను ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. అయితే సరైన చికిత్స, చిట్టాంతి తర్వాత ఆమె త్వరగా కోలుకుని మళ్ళీ షూటింగ్ లో పాల్గొంటారని మూవీ యూనిట్ అశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

