



శివసూర్య
విలేకర్లు కావలెను
కర్నూలు జిల్లా, నంద్యాల జిల్లాల నుండి విడుదలవుతున్న సంచలన సమాచార దినపత్రిక **శివసూర్య** తెలుగు దినపత్రికలో పని చేయుటకు లగ్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, ఆర్టీ ఇంచార్జీలు & మండల విలేకర్లు కావలెను.
ఆసక్తి ఉన్నవారు సంప్రదించండి.
ఎడిటర్: జి. శివరాముడు
9494741301, 9346185399.

కర్నూలు సంపుటి : 03, సంచిక : 358 ఛీఫ్ ఎడిటర్.. పేజిలు : 08, వెల రూ. 2రూ శుక్రవారం -04- సెప్టెంబర్ - 2026

Published From Kumool : Circulated at Srikakulam,VishakaPatanam,Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor,, Kadapa

మంత్రి కొండా సురేఖను బర్తరఫ్ చేయండి..

మంత్రి కొండా సురేఖ ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు చిన్నారెడ్డిపై కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం వేటు క్యాబినెట్ నుంచి సురేఖను తొలగించేందుకు అధిష్ఠానం డ్రీన్ సిగ్నల్ రాజీనామాకు కొండా సురేఖ ససేమిరా అనడంతో ఆమెను తొలగించాలని సీఎం సిఫార్సు

గవర్నర్ కు సీఎం లేఖ



హైదరాబాద్: తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కొండా సురేఖ ప్రణాళికా సంఘం కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. మంత్రి ఉపాధ్యక్షుడు చిన్నారెడ్డిపై



విమానాశ్రయాల నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయాలి

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో ఆదిలాబాద్, మామూనూరు (పరంగల్) విమానాశ్రయాల నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కె. రామ్మోహన్ నాయుడుకి విజ్ఞప్తి చేశారు.

స్థానిక ఎన్నికలన్నీ ఈ ఏడాదిలోపు పూర్తిచేయాలి

రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా రైతులకు సమాచారం అందించాలి

వెలిగొండ, పోలవరం ఎడమ కాలువకు నీటి విడుదలపై వైకాపా దుష్ప్రచారం జలాశయాల్లో నీళ్లున్నా పంటలకు ఇవ్వట్లేదని గొడ్డలి పార్టీ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తోంది కూటమి ప్రభుత్వం చేసిన ప్రతి మంచి ప్రజలకు తెలియాలని అవసరం ఉంది సరసాపురంలో ప్రజల అభినందో ఉన్న 6 వేల ఎకరాలకు పట్టాలు లేవు



అమరావతి: జలాశయాల్లో నీళ్లున్నా ప్రచారం చేస్తోందని సీఎం చంద్రబాబు పంటలకు ఇవ్వట్లేదని గొడ్డలి పార్టీ తప్పుడు దుయ్యబల్టారు. **మిగతా 2 లో**

యూపీ ఎన్నికలకు ముందు బీఎస్పీలో కీలక పరిణామం..

మేనల్లుడు ఆకాశ్ పై మాయావతి సంచలన నిర్ణయం పెద్ద బాధ్యతలకు ఆకాశ్ ఆనంద్ ఇంకా పరిణతి చెందలేదన్న మాయావతి కీలక పదవులకు దూరం చేసే సంకేతాలూ పార్టీలో కొనసాగుతారని స్పష్టీకరణ 'ఎక్స్' ప్రొఫైల్ మార్చిన ఆకాశ్ ఆనంద్ బీఎస్పీ జాతీయ కన్వీనర్ పదవిపై ఉత్కంఠ



అక్టోబరు నుంచి కొత్త పింఛన్లు: మంత్రి లోకేశ్ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులు పూర్తిస్థాయిలో సిద్ధం కావాలి
» వచ్చిన దరఖాస్తులను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరిస్తూ, అర్హులకు కొత్త పింఛన్లు అందించాలి
» అక్టోబరులోగా స్థానిక ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తవుతుంది
» విద్యాశాఖను లక్ష్యంగా చేసుకుని జరుగుతున్న కుట్రలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి
» కొన్ని సమస్యలు ఒకరిద్దరు అధికారుల పనితీరుతోనే ఉత్తమమయ్యాయి

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తరువాత ఏం జరగనుంది..?

కొండా సురేఖ, చిన్నారెడ్డిపైనా కూడా కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం వేటు

- » పార్టీకి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడుతున్న నేతలకు సీఎం రేవంత్ బలమైన సంకేతం
- » కొండా సురేఖ ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేస్తారా?
- » ఆమె కాంగ్రెస్ లో కొనసాగే అవకాశముందా?
- » మంత్రి వర్గం నుంచి కొండా సురేఖ బర్తరఫ్ కు గవర్నర్ కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సిఫార్సు



హైదరాబాద్: తెలంగాణ రాజకీయాల్లో సంచలన పరిణామాలు ఉత్కంఠ రేపుతున్నాయి. మంత్రివర్గం నుంచి కొండా సురేఖను బర్తరఫ్ చేయడంతో చిన్నారెడ్డిపైనా కూడా కాంగ్రెస్ హై కమాండ్ వేటు వేసింది. ప్లానింగ్ కమిషన్ వైస్ చైర్మన్ గా చిన్నారెడ్డిని తొలగించింది. దీంతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన వంతాన్ని నెగ్గించుకున్నారు. దీంతో పార్టీకి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడుతున్న నేతలకు సీఎం రేవంత్ బలమైన సంకేతం పంపినట్లయింది. రాష్ట్రంలో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న **మిగతా 2 లో**

ఉత్తరాంధ్ర ఉన్నతాంధ్రగా మారుతుంది

గోదావరి జలాలు తెచ్చిన చంద్రబాబుకు ఉత్తరాంధ్ర రైతుల జేజేలు..

- » యాంకరాపుపేటలో పండగ వాతావరణం
- » దశబ్దాల నిర్లక్ష్యంకు తెరదించుతూ ఉత్తరాంధ్రకు గోదావరి జలాలు
- » యాంకరాపుపేట వద్ద నీటిని విడుదల చేసి జలహారతి ఇచ్చిన సీఎం చంద్రబాబు
- » 4 జిల్లాల్లో 2.87 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు, 9 లక్షల మందికి తాగునీరు
- » ఇక ఉత్తరాంధ్రలో వలసలు వస్తాయన్న ముఖ్యమంత్రి
- » గోదావరి జలాలు తీసుకొచ్చిన చంద్రబాబుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన రైతులు



అమరావతి: “ఉత్తరాంధ్రకు గోదావరి నీళ్లు వచ్చాయి. ఇక ఈ ప్రాంతంలోని బీజ్ పంటలతో కళకళలాడతాయి. అన్నవరం సత్వరేవుడి ఆశీర్వాదంతో అనకాపల్లికి వచ్చిన గోదారవ్వను.. వచ్చే ఏడాదికి సింహావలం అప్పన్న చెంతకు, ఆపై అరసవల్లి సూరీడి పాడాల వద్దకు తీసుకెళ్లి, వంశధార వరకు గోదావరి జలాలను తరలిస్తాం” అని సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా తొలి దశలో **మిగతా 2 లో**



‘వాళ్లు బాత్ రూమ్ కు వెళ్లినా మాకు తెలిసిపోతుంది’.. ఇరాన్ పై ట్రంప్ సంచలన వ్యాఖ్యలు
ఇరాన్ పై అమెరికా నిఘా పూర్తిస్థాయిలో ఉందన్న ట్రంప్ అవసరమైతే మరోసారి దాడి చేస్తామని హెచ్చరిక హర్షాజ్ఞపై తమకు బలమైన పట్టు ఉందని వెల్లడి ఇరాన్ తాజా దాడుల్లో 18 మంది మృతి అమెరికా స్థావరాలపై ఇరాన్ ప్రతిదాడులు

కేబినెట్ నుంచి తొలగింపు.. కొండా సురేఖ ఏమన్నారంటే?

జగ్గారెడ్డి, రాజగోపాల్ రెడ్డిపై చర్యలేవని సూటి ప్రశ్న
» కేబినెట్ నుంచి తనను తొలగించడాన్ని ఖండించిన కొండా సురేఖ
» వివరణ అడగకుండానే నిర్ణయం తీసుకున్నారని ఆవేదన
» కూతురి వ్యాఖ్యలకు నేను బాధ్యురాలని కాదంటూ స్పష్టీకరణ



"నన్ను వివరణ అడగకుండానే తొలగించారు"

హైదరాబాద్: తెలంగాణ మంత్రివర్గం నుంచి తనను బర్తరఫ్ చేయడంపై మంత్రి కొండా సురేఖ తీవ్రంగా స్పందించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తనను కేబినెట్ నుంచి తొలగించాలని గవర్నర్ కు సిఫార్సు చేసిన నేపథ్యంలో, ఈ నిర్ణయాన్ని ఆమె తీవ్రంగా ఖండించారు. ఎటువంటి ముందస్తు సమాచారం **మిగతా 2 లో**

వైఎస్సార్ హయాంలోనే 79 శాతం కాలువ పనులు పూర్తయ్యాయి



]రెడిట్ కొట్టేసేందుకే స్టంట్లు. కూటమి ప్రభుత్వంపై జగన్ ఆరోపణలు
]సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై కూటమి ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించిన జగన్
]పాత ప్రాజెక్టులకు రెడిట్ కొట్టేయాలని చూస్తున్నారని ఆరోపణ
అమరావతి: వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి రాష్ట్రంలోని కూటమి ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. సాగునీటి ప్రాజెక్టుల విషయంలో ప్రభుత్వం కొత్తగా పనులేమీ చేపట్టకుండా,

అక్షర ఉన్నత పాఠశాలలో ఘనంగా కృష్ణాష్టమి వేడుకలు.



అయిజు (శివసూర్య) జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అయిజు మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని అక్షర ఉన్నత పాఠశాలలో శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలను ప్రిన్సిపాల్ యు.మహేందర్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారులు శ్రీకృష్ణుడు, గోపికల వేషధారణలో అలరించారు. దీంతో



పాఠశాల ఆవరణ సందడిగా మారింది.శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి విశిష్టతను, శ్రీకృష్ణుడి జీవితం, ధర్మభీధనలు, మంచి విలువలను విద్యార్థులకు సులభంగా అర్థమయ్యేలా ప్రిన్సిపాల్ వివరించారు. ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ,తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల్లో కృష్ణాష్టమికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉందని పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ యు.మహేందర్ తెలిపారు. ప్రతి సంవత్సరం పాఠశాలలో కృష్ణాష్టమి వేడుకలను నిర్వహిస్తూ విద్యార్థులకు మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. చిన్నారుల వేషధారణలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థి, విద్యార్థినిలు, పాఠశాల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాదర్శన్ లో ప్రజల యొక్క సమస్యలను పరిష్కరించడానికి

శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు



మెలియాపుట్టి, శివ సూర్య, సెప్టెంబర్ 03: పాతపట్నం శాసనసభ్యులు అసెంబ్లీ ప్రివిలేజ్ కమిటీ మెంబర్ మామిడి గోవిందరావు గురువారం టిడిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో ప్రజా దర్బారు నిర్వహించారు. ఈ ప్రజా దర్బారు లో నియోజకవర్గంలో చలు గ్రామాల నుంచి వచ్చిన సమస్యలను స్వీకరించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజలను ఎమ్మెల్యే స్వయంగా కలిసి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజలు తమ సమస్యలను, వినతులను ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకురాగా, వాటిని సాధనాంగా విని సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. అధికారులు నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి, వారి సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. సమస్యలు పరిష్కారం కోసమే ఈ ప్రజా దర్బారు ముఖ్య ఉద్దేశమని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ప్రజల సంక్షేమం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు నియోజకవర్గ ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు.

2025-2026 ఇంటర్మీడియట్ టాపర్స్ కు రామరాజు విద్యా, నగదు పురస్కారం ప్రదానం



మెలియాపుట్టి, శివ సూర్య, సెప్టెంబర్ 03: మెలియాపుట్టి ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల లో 2025-2026 సంవత్సరం ఇంటర్మీడియట్ ఫస్టియర్ లో టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు పాతపట్నం రామరాజు ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ అధ్యక్షులు, జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత పారితెల్లి రామరాజు... రామరాజు విద్యా పురస్కారం, నగదు పురస్కారం అందజేశారు. అలాగే కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ బురవెల్లి చంద్రపాళి కి,కళాశాల స్థలదాత లైన దుక్క మధుసూదన రెడ్డి శారదా రెడ్డి దంపతులకు ట్రస్టు తరుపున సన్మానం చేయడమైనది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ--- ప్రతి ఒక్కరికీ చరిత్ర ఉంటుందని కాని నీ చరిత్ర వలన ఎంతమంది ప్రభావితులయ్యారనేదే నీ చరిత్రను నిర్ణయిస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మండల విద్యాశాఖ అధికారులు సవర దేవేంద్రరావు, మల్లారెడ్డి పద్మనాభం పాల్గొని వారు మాట్లాడుతూ.... చదువే ప్రతి వ్యక్తిని ఉన్నతమైన స్థాయికి చేరుస్తుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ స్కూళ్లు ,కాలేజీలలో చదివే వారే విద్యతో పాటు క్రమశిక్షణ కూడా అలవర్చుకుంటారని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నలంద ప్రిన్సిపాల్ జె జె ఎస్ ప్రతాప్, అధ్యాపకులు హెచ్ వైకుంఠ రావు, పి రోజు, ఈ మాధవరావు, టి మాధురి దేవి , కె రమణమూర్తి, సంజయ్ కుమార్ నాయక్, వై కృష్ణకుమారి, ఎస్ భాస్కరరావు, ఎం సతీష్ కుమార్, ఎస్ నలిన ,కె సరసింహమ్మారి, పి భూలోకరావు, కె రమణారావు , ఎల్ అరుణ్ కుమార్, పి పుష్పవతి, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలు,వాహనదారులు

సౌకర్యార్థం కోసం వారపు సంత స్థల మార్పిడి



మెలియాపుట్టి, శివ సూర్య, సెప్టెంబర్ 03: వాహనదారులు సౌకర్యం కోసం వారపు సంత స్థలాన్ని మార్పిడి చేస్తున్నట్లు ఎంపీడిఎ్ సరసింహ ప్రసాద్ పండా తెలియజేశారు. వివరాలు కి వెళ్తే.... మండల కేంద్రంలో ప్రతి గురువారం బెక్కల్-- పల్లకిమిడి మొయిన్ రోడ్డు రహదారిపై నిర్వహిస్తున్న వారపు సంత కారణంగా ప్రజలు, వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్న నేపథ్యంలో సంతను మార్కెట్ యార్డుకు తరలించారు. పాతపట్నం ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు ఆదేశాల మేరకు ఎంపీడిఎ్ సరసింహ ప్రసాద్ పండా స్థానిక పోలీసుల సహకారంతో సంతకు వచ్చిన చిరు వ్యాపారులను మార్కెట్ యార్డుకు తరలించారు. మార్కెట్ యార్డులో చిరు వ్యాపారులకు అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ చర్యతో మొయిన్ రోడ్డు రహదారిపై ట్రాఫిక్ సమస్యలు తగ్గడంతో పాటు ప్రజలకు, వాహనదారులకు ఇబ్బందులు తొలగనున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ మండల యువత అధ్యక్షుడు బసవ పరమేశ్వర్ రెడ్డి, డిప్యూటీ ఎంపీడిఎ్ అప్పయ్య, కార్యదర్శి కిషోర్, పోలీస్ సిబ్బంది, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

విశ్వకర్త పోస్టర్ ఆవిష్కరణ.



అయిజు (శివసూర్య)విశ్వకర్త భవిష్యత్తు కోసం పోటానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి మాస్టర్ షేక్సాబ్బి ఆచారి సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని తెలిపారు. విశ్వకర్త నాల్గో సంవత్సరం వ్యవస్థాపకులు పుష్పగిరి గారు విశ్వకర్త జయంతి సందర్భంగా సెప్టెంబర్ 17న హైదరాబాద్ నుండి ఢిల్లీ వరకు చేపడుతున్న విశ్వకర్త పాదయాత్రకు మద్దతుగా గోద వత్తిక ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి షేక్సాబ్బి ఆచారి ముఖ్యంగా పాల్గొని విశ్వకర్త పాదయాత్ర పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి మాస్టర్ షేక్సాబ్బి ఆచారి మాట్లాడుతూ, విశ్వకర్త సమాజం హక్కులు, అత్యగ్రహం, అభివృద్ధి మరియు భవిష్యత్తు కోసం పోరాడే ప్రతి ఒక్కరికీ తన సంపూర్ణ అండదండలు ఉంటాయని విశ్వకర్తల సమస్యల పరిష్కారం కోసం భవిష్యత్తులో కూడా తన వంతు కృషి చేస్తానని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో విశ్వకర్త పట్టణ అధ్యక్షులు వీరయ్య చారి, సరేష్ ఆచారి, రామయ్య చారి, మిడి దొడ్డి రామలింగయ్య,తదితర విశ్వకర్త సంఘ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

కృష్ణాష్టమి సందర్భంగా

భగవద్గీత పుస్తకాల పంపిణీ చక్రవర్తి చార్వలు



అలంపూర్,శివసూర్య, సెప్టెంబర్ 3:జగద్గురువైన శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ జన్మదినోత్సవమైన శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలను ప్రతి గ్రామంలో భక్తితర్రలతో ఘనంగా నిర్వహించుకోవాలని జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అర్చక సంఘం అధ్యక్షులు ఆచార్య చక్రవర్తి చార్వలు పిలుపునిచ్చారు.కృష్ణాష్టమి సందర్భంగా ప్రతి భక్తుడికి కాసుకగా భగవద్గీత పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆచార్య చక్రవర్తి చార్వలు మాట్లాడుతూ.. భగవద్గీత కేవలం ఒక మత గ్రంథం మాత్రమే కాదని, జీవన వికాసానికి, జ్ఞాన వికాసానికి మార్గదర్శకమైన మహత్తర గ్రంథమని అన్నారు.ప్రతి ఒక్కరూ భగవద్గీతను చదివి, అందులోని జ్ఞానాన్ని తమ జీవితంలో ఆచరించాలని, ప్రతి ఇంట్లో భగవద్గీత గ్రంథం ఉండాలని ఆయన సూచించారు.హెల్మింగ్ చస్పర్సెన్ ఆధ్వర్యంలో సుమారు 500 భగవద్గీత పుస్తకాలను భక్తులకు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని ఆచార్య చక్రవర్తి చార్వలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా “హరే రామ్.. హరే కృష్ణ” నామస్మరణతో భక్తి వాతావరణం నెలకొంది. భక్తులందరికీ ఆచార్య చక్రవర్తి చార్వలు శ్రీకృష్ణాష్టమి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

రేపల్లెలో మదన గోపాల స్వామి

కళ్యాణోత్సవం ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు వేణు స్వామి



తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొంటున్నారని పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా శ్రీ మదన గోపాల స్వామి కళ్యాణోత్సవం శనివారం వైభవంగా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. కళ్యాణోత్సవంలో భక్తులందరూ పాల్గొని స్వామిరూ కృపను పాత్రులు కావాలని కోరారు.ప్రత్యేకంగా బిర్యాన్ని గిరిజంపై “గోవిందా... గోపాల” నామస్మరణలూ రాని భక్తి భావాన్ని చాచినట్లు తెలిపారు. ఈ బ్రహ్మోత్సవాలు సుమారు ఐదు రోజుల పాటు వైభవంగా నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ అర్చకులు వేణు స్వామి తెలిపారు.భక్తులు అధిక సంఖ్యలో హోటర స్వామివారి కళ్యాణోత్సవాన్ని వీక్షించి, తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించి సుఖకాంతులతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు.

కర్రగుట్టల్లో కలకలం ల్యాండ్మైన్ పేలుడు.. వ్యక్తి మృతి

ఆపరేషన్ కగాారికు ముందే మామోయిస్తులు

అనుబ్ధిని బాంబులే కారణమని అనుమానం

వెంకటాపురం మండలం సూగూరు గ్రామానికి చెందిన మదకం నాగేశ్వరరావు ల్యాండ్మైన్ పేలుడులో మృతి చెందిన ఘటన కలకలం రేపింది. ఆవులను మేపేందుకు కర్రగుట్టల అటవీ ప్రాంతానికి వెళ్లిన నాగేశ్వరరావు బుధవారం సాయంత్రం ప్రమాదకాత్మ ల్యాండ్మైన్పై అడుగుపెట్టడంతో భారీ పేలుడు సంభవించినట్లు సమాచారం.పేలుడు ధాటికి నాగేశ్వరరావు ఆక్కడికక్కడే మృతి చెందినట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. ఆపరేషన్ కగాారికు ముందు మామోయిస్తులు అటవీ ప్రాంతంలో ఆమర్చిన పేలుడు పదార్ధాల్లో ఒకటి పేలి ఉండవచ్చని అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.సమాచారం అందుకున్న సూగూరు గ్రామస్థులు అటవీ ప్రాంతానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని కాలినడకన గ్రామానికి తీసుకొచ్చారు. ఘటనపై పోలీసులు, భద్రతా బలగాలు వివరాలు సేకరిస్తున్నట్లు సమాచారం. అటవీ ప్రాంతంలో మరెన్ని పేలుడు పదార్ధాలు ఉండే అవకాశం ఉందన్న అనుమానంతో అప్రమత్తత కొనసాగుతోంది.

మల్లంపల్లి గ్రామ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడికి జర్నలిస్టుల సన్మానం

మండల కేంద్రంలో ప్రెస్ క్లబ్ భవన నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకోవాలి

జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించేలా చొరవ చూపాలి

జర్నలిస్టుల సమస్యలను మంత్రి సీతకృ దృష్టికి తీసుకెళ్లాలి

జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా కృషి చేయాలి

మల్లంపల్లి, సెప్టెంబర్ 3: మల్లంపల్లి కాంగ్రెస్ గ్రామ పార్టీ నూతన అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన పొనుగంటి రవిని స్థానిక జర్నలిస్టులు కలసి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు శాలువా కట్టి అభినందనలు తెలిపారు.ఆనంతరం జర్నలిస్టులు మాట్లాడుతూ మండలంలో జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి పొనుగంటి రవి సహకరించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా మండల కేంద్రంలో ప్రెస్ క్లబ్ భవన నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసి ప్రభుత్వానికి, రాష్ట్ర మంత్రి సీతకృ దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రెస్ క్లబ్ భవనం అందుబాటులో ఉంటే సమావేశాలు నిర్వహించుకోవడంతో పాటు ప్రజా సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు సౌకర్యంగా ఉంటుందని తెలిపారు.అలాగే జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించేలా ప్రభుత్వంపై చొరవ తీసుకోవాలని కోరారు. ఎలాంటి జీతభత్యాలు లేకుండా సమాజ సేవలో నిరంతరం పాటుపడుతూ, ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు మధ్య వారధిగా ఉంటూ ప్రజా సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తున్న జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా కృషి చేయాలని కోరారు.జర్నలిస్టుల హక్కులు,సంక్షేమ సమస్యలను మంత్రి సీతకృ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని పొనుగంటి రవిని కోరారు. కార్యక్రమంలో మల్లంపల్లి ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు,జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

పోలిపల్లిలో వీధి కొళాయిలకు నీరు రాక..

బోర్లు కూడా ఎండిపోవడంతో ప్రజలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు

భోగపురం, సెప్టెంబర్ 03:పోలిపల్లి గ్రామంలో తాగునీటి సమస్య తీవ్రంగా మారిన నేపథ్యంలో మాజీ ఉప సర్పంచ్ చింతపల్లి రామకృష్ణ ప్రజలకు అందగా నిలుస్తున్నారు.గ్రామంలోని వీధి కొళాయిలకు గత నాలుగు రోజులుగా తాగునీటి సరఫరా నిలిచిపోవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. మరోవైపు వర్షాలు లేకపోవడంతో గ్రామంలోని ఇళ్లలో ఉన్న బోర్లు కూడా చాలా వరకు నీరు అందించలేని పరిస్థితికి చేరుకున్నాయి. వీధి కొళాయిలకు నీరు రాకపోవడం,బోర్లలోనూ నీరు లభించకపోవడంతో తాగునీటి కోసం ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళలు,వృద్ధులు,చిన్నారులు నీటి కోసం అవ్వలను పడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిని గుర్తించిన చింతపల్లి రామకృష్ణ,మాజీ ఉప సర్పంచ్,గత పది రోజులుగా గ్రామ ప్రజలకు ఉచితంగా తాగునీటిని సరఫరా చేస్తున్నారు. వాటర్ ట్యాంకర్ల ద్వారా ఎలాంటి ఆర్థిక ప్రయోజనం ఆశించకుండా ప్రజలకు నీటిని అందిస్తూ,తాగునీటి కొరతతో ఇబ్బందులు పడుతున్న కుటుంబాలకు తన వంతు సహాయాన్ని అందిస్తున్నారు.ప్రజలకు అవసరమైన సమయంలో స్పందించి పది రోజులుగా ఉచితంగా తాగునీటిని అందిస్తున్న చింతపల్లి రామకృష్ణ సేవలను గ్రామస్థులు అభినందిస్తున్నారు.గ్రామంలో తాగునీటి సమస్య పరిష్కారం అయ్యే వరకు తన వంతు సహకారం కొనసాగిస్తానని ఆయన పేర్కొన్నారు.అయితే గ్రామంలో నెలకొన్న తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలైన అవసరం ఉందని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు. సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించి వీధి కొళాయిలకు తాగునీటి సరఫరాను పునరుద్ధరించడంతో పాటు, ప్రత్యామ్నాయ నీటి వనరులను ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. మన గ్రామం -- మన బాధ్యత అనే నినాదంతో ప్రజల అవసరాలను అందరితో ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు ముందుకు వచ్చి తమ వంతు సహకారం అందించాలని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు.

సంక్షేమ విద్యార్థులకు సకల సౌకర్యాలు..

వారంలో ఒకసారి ప్రభుత్వ పాఠశాలను తనిఖీ చేయాలి..

జగిత్యాల జిల్లా/వెల్గట్లూర్, సెప్టెంబర్ 03, రాష్ట్రంలోని సాంఘిక సంక్షేమ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు కార్పొరేట్ స్థాయి సౌకర్యాలు కల్పించడమే రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి లక్ష్యం అని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. జగిత్యాల జిల్లా వెల్గట్లూర్ మండలం కుమ్మరిపల్లి కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయంలో రూ. 67 లక్షలతో చేపట్టిన పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు గురువారం శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులతో కలిసి సహా పంక్తి భోజనం చేసిన మంత్రి విద్యార్థులకు ఘాటు, బ్యాగులను అందజేశారు. పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడుతూ మండలంలోని తహసీల్దార్, ఎంపీడివోలు వారంలో ఒకరోజు ప్రభుత్వ పాఠశాలను, సంక్షేమ పసతి గృహాలను తనిఖీ చేసి విద్యార్థులకు అందుతున్న సౌకర్యాలు పరిశీలించాలని ఆదేశించారు.ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థులు చదువులో రాణించాలని మంత్రి ఈ సందర్భంగా కోరారు. రాష్ట్రంలోని సంక్షేమ శాఖ హాస్టల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు పాష్టికాహారం అందించాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని మంత్రి తెలిపారు. కార్పొరేట్ స్థాయిలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు సౌకర్యాలు కల్పించడం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి లక్ష్యం అని మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి ఆలోచన ప్రకారం రాష్ట్రంలోని సంక్షేమ హాస్టల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. కుమ్మరీ పల్లి కస్తూర్బా పసతి గృహాన్ని ప్రతి నెలకు ఒకసారి సందర్శిస్తానని మంత్రి తెలిపారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన క్రీడా మైదానం ఏర్పాటుకు చొరవ తీసుకుంటానని మంత్రి తెలిపారు. పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థులు చదువులో రాణిస్తూ మంచి మార్కులు సాధించినందుకు పాఠశాల ఉపాధ్యాయులను మంత్రి ఈ సందర్భంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ జక్కుల ఆమని, ఆర్టీవో మధుసూదన్, వెల్గట్లూర్ తహసీల్దార్ తో పాటు పలువురు అధికారులు వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు పాల్గొన్నారు.

బానకచర్ల జడ్పీ హైస్కూల్లో విద్యార్థులకు కంటి

వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించిన డాక్టర్ పి.షేక్సావలి

పాములపాడు మండలంలోని, బానకచర్ల గ్రామంలో ఉన్న జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో జిల్లా ఆంధ్రకృషి నివారణ సంఘం ఆధ్వర్యంలో కంటి వైద్య నిపుణులు పి.షేక్సావలి విద్యార్థులకు కంటి పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఆయన పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు కంటి పరీక్షలు నిర్వహించగా, పాతమంది విద్యార్థులకు దృష్టిలోపం ఉన్నట్లు గుర్తించి, వారికి ఉచిత కళ్లజ్జాలను కూడా పంపిణీ చేస్తామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కంటి వైద్యులు పి.షేక్సావలి మాట్లాడుతూ ఆరోగ్యంపై పలు సూచనలు చేశారు. స్పార్ట్స్ షూస్, డీవీలు, ఇతర డిజిటల్ పరికరాలను ఎక్కువసేపు చూడకుండా పరిమితంగా వినియోగించాలని, మెట్రైల్ ఫోన్స్ కళ్లకు పెట్టుకుని చూడకూడదని సూచించారు. చదువుకునే సమయంలో నర్సెన వెలుతురు ఉండేలా చూసుకోవడంతో పాటు, కళ్లకు తగిన విశ్రాంతి ఇవ్వాలని తెలిపారు.కంటి ఆరోగ్యానికి అవసరమైన పోషకాలు లభించే ఆకుకూరలు, పండ్లు, గుడ్లు, పాలు, వంటి పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాలని సూచించారు. కళ్లలో ఇబ్బందులు, చూపు మందగించడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తే వెంటనే కంటి వైద్యులను సంప్రదించాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఈఓ-1 బాళాజీ నాయక్, పాఠశాల హెచ్ఎం,

మల్లంపల్లి, భారతీయ జనతా పార్టీ మల్లంపల్లి మండల అధ్యక్షుడు జైకాని మహేందర్ యాదవ్ అధ్యక్షత్వం వహించి నవూపేతం నిర్వహించారు. మండల ఉపాధ్యక్షుడు గూడెల్లి కొంపరెడ్డి సోమేశ్వర్ మండల జైకాని జెండ్రికి చెందిన పది మంది యువకులు జైజీవేలే చేరారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా నల్గొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు నిరంజన్ బలరాం, మండల అధ్యక్ష కృష్ణాకర్రెడ్డ వారికి కందుపాలు కు సాగిల్లేటి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు నిరంజన్ బలరాం మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయడంగా ప్రజలకు హాంం చేసేసాంనది అతోపాటుగా మహిళలకు నెలకు రూ.2,500, వృద్ధులు, బీడీ కార్మికులకు రూ.4,000, దివ్యాంగులకు రూ.6,000 పెన్షన్, కళ్యాణశ్రీ, షాడీ మహాలక్కి కింద తులం బంగారం, విద్యాభ్యుత్సాహ సృష్టి, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు, నిరుద్యోగ భృతి, రైతు భరోసా, రణమహాఫీ, విద్యా భరోసా, ఫీజు యాయంబిల్,వెంటె, రైతు కూలీలకు ఉపాధి హామీ తదితర హామీలను ప్రభుత్వం నెపేర్పాలని దిహాంం చేశారు.ప్రజా నమ్మకలను పరిపూర్ణంగా ప్రభుత్వం పాలనపై దృష్టి పెట్టడంగా అవినీతి, అమలు చేయాలని దిహాంం చేశారు.అనంతరం పార్టీలో చేరిన బొమ్మర వేటి ఆజయ్యను గ్రామ బాతీ జమిన్ అధ్యక్షుడిగా పోల్లపేరంగా ఎన్నికనన్నారు. రాచర్ల వరుణకు బాతీ ఉపాధ్యక్షుడిగా, మకాఫులం బాతీ ను ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమించారు.ఈకార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నగరంర రమేష్, రాజ్మండ్రి కొడికాకరి గంగారెడ్డి రాజకుమార్, ఓపిడి జిల్లా అధ్యక్షుడు బుద్దిగా వెంకన్న, మండల ఉపాధ్యక్షుడు మల్లపర్తి రవి గౌడ్, బండి బాబు, జనరల్ సైక్రిటరీ ఎండిగా రాజు, కిసాన్ మోర్చా మండల అధ్యక్షుడు రామమిశ్రశెట్టి రాజేందర్, సీనియర్ నాయకులు బొమ్మరాతి సారన్న, కాగితేజు చంద్రబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.జైజీవేలే చేరిన వారిలో గాదెర వేణ రజనీకాంత్, ఉప్పా చారి, దండిగా శ్రీధర్, గూడెల్లి హరివీర తదితరులు ఉన్నారు.



నిన్నుపాచారు. అలయానికి వచ్చేసిన నీ జల దంపతులకు ఆర్థ్యము, స్థానికులు సాధర స్వాగతం వలికారు. పూజల అంశంధం ఆర్థ్యము వారికి తీర్చప్రసాదాలు అంధజేశారు. ఆ సందర్భంధాని జేవ మహాదేవతా... నియమావస్థర్ ప్రజలకా ఆయనాధికారికార్, సుఖసంతోషార్ కంధాలు, శాంధిభాగంధ వర్ధిల్లకలెనా.

వోసేను శాకామ ప్రజల సంతకారు ఎల్లప్పుడూ ఉంధాలుని అమృతానిని ప్రాధింధిమ్య తేలిసారు.

మంధంధిలో ఎలాంధి అవాంధిసేయు సంఘటంధు జలగంధులకా శాంతింధులకా వాతావంధులకా సోనాగాలని ఆకాంధింధులకా, ఆ కర్పంధుసేయు సంతోషంధులు, వోసేను సజ్జంధి ఎల్లొకారు.

అక్షరమాల

సంపాదకీయం



ఈ-20... మనకేంటి?

పెట్రోల్లో ఇథనాల్ కలపటం వల్ల లాభనష్టాలివీ...

థనాల్!! దీనినుట్టూ ముఖ్యమైన ఆర్థికాంశాలున్నాయి. దాన్ని మించిన రాజకీయాలన్నాయి. వీటన్నిటినీ మించిన ప్రచార హోరు ఉంది. సరే! మరి వాస్తవాలేంటి? ఈ--20, ఈ--30 నుంచి మనమిప్పుడు ఈ--85కు వచ్చేశామని కేంద్రం ఘనంగా ప్రకటిస్తోంది. అంటే... 85 శాతం ఇథనాల్, మిగిలిన 15 శాతం పెట్రోల్ కలిపి వాహనాల్లో ఇంధనంగా వాడతారన్న మాట. మరి ఇలా వాడటం వల్ల ఎవరికెంత లాభం? ఎవరికెంత నష్టం? మన వాహనాలు వీటన్నిటికీ రెడీయేనా? ఇదంతా కేవలం ప్రభుత్వ దిగుమతి బిల్లు తగ్గించుకోవటానికేనా? పర్యావరణ హితవునని చెబుతున్నదాంట్లే నిజమెంత? ఇవన్నీ వివరించేదే ఈ ప్రత్యేక కథనం..

రూపాయి పతనాన్ని అడ్డుకోవాల్సి... డాలర్ కాస్త దిగిరావాలన్నా మొదట మనం చమురు, బంగారం దిగుమతులు తగ్గించుకోవాలి. పెట్రోల్లో ఇథనాల్ను కలిపేసి విక్రయించటం మొదలుపెట్టింది కూడా అందుకే. నిజానికి ఇథనాల్ బ్లెండింగ్ 2001లో మొదలైంది. ప్రయోగాత్మకంగా కొన్ని రాష్ట్రాల్లో మొదలై... రకరకాల దశలు దాటుతూ చివరకు 2014 నాటికి బ్లెండింగ్ 2 శాతానికి చేరింది. అప్పుడే ఇథనాల్ ఉత్పత్తి భారీగా లేకపోవటమూ దీనికారణమే. కానీ తరవాత కేంద్రం వేగంగా కదిలి... ఉత్పత్తిని పెంచే చర్యలు తీసుకోవటంతో ఇప్పుడు పెట్రోల్లో ఇథనాల్ 20 శాతానికి చేరిపోయింది. ఇప్పుడు దేశంలో ఏకంగా రోజుకు 20 బిలియన్ లీటర్ల ఇథనాల్ ఉత్పత్తివుతోంది. దీనిలో 12 బిలియన్ లీటర్లను మాత్రమే ఈ--20 రూపంలో కలపగలుగుతున్నారు. మిగిలిన ఇథనాల్ను కూడా వాడకంలోకి తెచ్చేందుకే ఇప్పుడు ఏకంగా ఈ--85 అంటూ ఫ్లెక్స్ ఇంధనాన్ని అమల్లోకి తెచ్చారు. దీనికోసం చలం కంపెనీలు ఫ్లెక్స్ వాహనాలను కూడా తయారు చేయటం మొదలెట్టాయి.

జనం ఆందోళనలేంటి? అందులో నిజమెంత?

ఈ--85 ఫ్లెక్స్ ఇంధనాన్ని దానికోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఫ్లెక్స్ వాహనాల్లో వాడతారు కనక ఇబ్బందులుండవు. కానీ ఈ--20 అనేది చాలా వేగంగా సాధించిన బ్లెండింగ్. ఈ బ్లెండింగ్ పెరిగినంత వేగంగా దాన్ని తట్టుకునే వాహనాలను కంపెనీలు తయారు చేయలేదు. 2023 ఏప్రిల్ నుంచి ఈ--20 మిత్రమాన్ని తట్టుకునే వాహనాలనే తయారు చేయాలని కేంద్రం నిబంధనలు తెచ్చింది. 2025 నుంచి ఈ--20ని మరింత సువర్ణంగా మార్చే వాహనాల్ని తయారు చేయాలని కేంద్రం ఆదేశాలిచ్చింది. ఇదంతా బాగానే ఉంది. కానీ 2023కు ముందు రోడ్లపైకి వచ్చిన వాహనాల సంగతేంటి? అవి ఈ--20ని తట్టుకోగలవా? వాహనాలు పడేపోవా? జవాబుదారీ ఎవరిది? ఇదే జనం ఆందోళన. వాటిలో నిజానిజాలోనో ఒకసారి చూడాలి...

ఈ--10 వరకూ ఫర్వాలేదు... ఈ--10 వరకూ ఏ వాహనమైనా ఓకే. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాహనాలన్నీ ఈ--10తో పెద్ద సమస్యలు లేకుండానే నడుస్తున్నాయి. వాహనాల జీవితకాలం పెద్దగా తగ్గటమంటూ ఉండదు.

ఈ--20... ఆధునిక వాహనాలైతే ఓకే...

వీటికోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన వాహనాలైతే (2023 ఏప్రిల్ తర్వాత వచ్చినవి) ఎలాంటి ఇబ్బందులూ ఉండవు. ఎందుకంటే వాహనాల పూర్వాయల్ పంచలను, ఇంజెక్షన్లు, పూర్వాయల్ లైన్లను, ఇంజిన్ కాలిబరేషన్లను కంపెనీలు మార్చాయి. కానీ ఇలా మార్చిన వాహనాల్లో ఈ--20 వాటికే కొంత ఇబ్బందేనన్నది నిపుణుల మాట. ట్యాంకు, పంపు, పైపులు, ఇంజెక్షన్లు, రబ్బర్ నీల్స్తో కూడిన ఇంజిన్ నిర్వహే దీర్ఘకాలంలో ఆరిగి దెబ్బతినే అవకాశాలు ఎక్కువన్నది వారి వాగ్దానం.

ఈ--85, ఈ--100... ఫ్లెక్స్ వాహనాలకే... ఈ ఇంధనాన్ని వాడాలంటే ఫ్లెక్స్ పూర్వాయల్ టెక్నాలజీ ఉన్న వాహనాలు కావాలి. సాధారణ వాహనాల్లో ఈ ఇంధనం వాడలేదు. దీనికి విధిస్తూమైన పూర్వాయల్ మ్యాపింగ్, సెన్సర్లు, భిన్నమైన భాగాలుంటాయి కనక ఎలాంటి ఇబ్బందులూ ఉండవు. ఈ రకం వాహనాలను ఇప్పటికే ట్రెజిల్లో లక్షల కొద్దీ వాడుతున్నారు. మన దేశంలోనూ పలు కంపెనీలు ప్రత్యేక ఫ్లెక్స్ వాహనాలను తయారు చేసి ఇప్పటికే విడుదల చేశాయి.

షిక్వే, మైలేజీ సంగతేంటి?

ఇథనాల్ను పెట్రోల్తో పోలిస్తే ఆక్టేన్ రేటింగ్ ఎక్కువ. దీంతో ఇంజిన్ న్యూసింగ్ను బాగా తట్టుకుంటుంది. సామర్థ్యం ఎక్కువ. షిక్వే బాగుంటుంది. కాకపోతే మైలేజీ మాత్రం పెట్రోల్తో పోలిస్తే తక్కువే. ఎందుకంటే పెట్రోల్తో పోలిస్తే ఇథనాల్లో 30--35 శాతం ఎనర్జీ తక్కువ. దీనివల్ల ఈ--20 అయితే 3--8 శాతం... ఈ--85 అయితే 20--30 శాతం, ఈ--100 అయితే 25--35 శాతం మైలేజీ పడిపోయి అవకాశం ఎక్కువ. అంటే ఇథనాల్తో మైలేజీ తగ్గటమన్నది వాస్తవం. ఇక ఇంజిన్ విషయానికొస్తే కొత్త వాహనాలకైతే ఎలాంటి ఇబ్బందులూ ఉండవు. 2023కు ముందు వాహనాలకైతే కొన్ని సమస్యలు ఎదుర్కోత తప్పుడన్నది నిపుణుల మాట. పైపెచ్చు ఇథనాల్ గాలి నుంచి ఎక్కువ తేమను లాక్కుంటుంది. దీనివల్ల దీర్ఘకాల వాడకుండా ఉంచితే పనిచేయటం మానేయొచ్చు. బోట్లు, జనరేటర్లలోనూ సమస్యలు ఎక్కువ వస్తుంటాయి.

లాభమెవరికీ... నష్టమెవరికీ?

దిగుమతుల కోసం భారీగా డాలర్లు వెచ్చిస్తున్న మన కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఇథనాల్ కాస్త ఊటరలే చెప్పాలి. దీనివల్ల కొంతయినా దిగుమతుల బిల్లు తగ్గుతోంది. చెరకు రైతులకూ కొంతవరకూ లాభమే. గ్రామాల్లో డిస్టెరిలీలు, ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు వస్తాయి. లాజిస్టిక్స్ అవసరాలు పెరుగుతాయి. కాకపోతే... భారీగా చెరకు, జొన్న, ఆహారధాన్యాలు అవసరమవుతాయి. పైపెచ్చు చెరకు పంటకు విపరీతమైన నీటి వనరులు కావాలి. భారీగా పండించాలంటే భారీగా జలవనరులూ కావాలి. ఇదే పలువురి ఆందోళనకల కారణమవుతోంది. పంటలను ఆహారానికి ఖర్చు చేయాలా? ఇంధనానికి ఖర్చు చేయాలా? అన్న చర్చ కూడా మొదలైంది. వీటన్నిటికీ కేంద్రం సరైన సమాధానం చెప్పగలిగినప్పుడే ఇథనాల్ ఎకానమీ ప్రశాంతంగా ముందుకుతుంది.

ఇదే... ఫ్లెక్స్ ఎకానమీ

ఈ--85 ఇంధనాన్ని ఈ--20 కన్నా లీటరుకు రూ.20 తగ్గించి విక్రయిస్తున్నారు. దీన్నే ఆకర్షణీయ దిశ్చారాలీగా ప్రభుత్వం చెబుతున్నా... తగ్గతున్న మైలేజీతో పోలిస్తే ఈ దిశ్చారాలే వల్ల ఎలామాత్రం లాభం లేదన్నది సామాన్యుల మాట. ప్రభుత్వం మాత్రం ఈ ఏడాది చివరి నాటికి ఈ--85 ఇథనాల్ స్టోక్లను 500 ఏర్పాటు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. వచ్చే ఏడాది చివరి నాటికి ఈ సంగతను ఏవేలకు చేర్చాలనేది లక్ష్యం. ఇక వాహన తయారీ కంపెనీలు ఇప్పటికే మార్కెట్లో కొత్త వాహిక్ల తెచ్చేశాయి. మారుతీ సుజాక్ వ్యాగన్--ఆర్, హీరో సంగ్ స్పిండర్, హీరో హెచ్ఎఫ్ డిలక్స్లో ఫ్లెక్స్ మోడళ్లు తెచ్చాయి. మిగిలిన కంపెనీలూ పలు మోడళ్ల తయారీలో ఉన్నాయి.

ఎంటి ఇథనాల్? ఎలా వస్తుంది?

ఇథనాల్ అంటే... చక్కెరలు, పిండిపదార్థాలు పులియబెట్టడం ద్వారా తయారయ్యే ఆల్కహాల్. సాధారణంగా చెరకురసం, చక్కెర పరిశ్రమలో వచ్చే మొలాసిస్, జొన్న పాదైన ఆహారధాన్యాలు, వరి, గోధుమ, వ్యవసాయ వ్యర్థాల నుంచి దిన్ని తయారు చేస్తుంటారు.

స్టాక్ మార్కెట్లో లబ్ధిదారులు ఎవరు?

భారత్లో ఇథనాల్ మిశ్రమ ఇంధనాల (ఈ20, ఈ85, ఈ100) వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో అన్ని ఇథనాల్ సంబంధిత కంపెనీలు సమానంగా లాభపడవు. కొన్ని ప్రత్యేకంగా, మరికొన్ని పరోక్షంగా ప్రయోజనం పొందే అవకాశం ఉంది.

ఇథనాల్ ఉత్పత్తి కంపెనీలు

బల్లెరామ్-పూర్ చిన్ మిల్స్

దేశంలోని అతిపెద్ద ఇథనాల్ ఉత్పత్తిదారుల్లో ఒకటి. భారీ స్థాయిలో డిస్టెరిలీ విస్తరణ. చక్కెర, ఇథనాల్ వ్యాపారాల సమీకరణ చేస్తుంది. ఇథనాల్ డిమాండ్ పెరిగితే అత్యధికంగా లాభపడే కంపెనీల్లో ఇది ముందుంటుంది.

ప్రజ్ ఇండస్ట్రీస్

ఇథనాల్ ఫ్లాంట్ల రూపకల్పన, నిర్మాణంలో నెలకొని. ఏ కంపెనీ కొత్త ఫ్లాంటు నిర్మించినా ఆర్థర్ల పొందే అవకాశం. రెండో తరం (2జీ) ఇథనాల్ టెక్నాలజీలో కూడా కీలక పాత్ర. దేశ ఇథనాల్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం 20 బిలియన్ లీటర్ల నుంచి 30 బిలియన్ లీటర్లకు పెరిగితే ప్రజ్కు భారీ అవకాశాలు ఉండొచ్చు.

క్రిమీజి ఇంజనీరింగ్

చక్కెర, డిస్టెరిలీలు, ఇథనాల్ ఈ మూడు రంగాల్లోనూ ఉనికి ఉండడం వల్ల లాభాలు పొందే అవకాశం ఉంది.

దాల్మియా భారత్ షుగర్

లిస్టెడ్ షుగర్ కంపెనీల్లో ఇథనాల్పై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టిన సంస్థల్లో ఒకటి. శ్రీ రేణుక షుగర్స్ చక్కెర, ఇథనాల్ రంగాల్లో బలమైన స్థానం కలిగిన కంపెనీ. మొక్కజొన్న ఆధారిత ఇథనాల్ కంపెనీలు నీటి కొరత కారణంగా భవిష్యత్తులో చెరకు కంటే మొక్కజొన్న (మైజ్) ఆధారిత ఇథనాల్ను ప్రాధాన్యం పెరిగే అవకాశం ఉంది.

గుజరాత్ అంబుజా ఎక్స్పోర్ట్స్ -- మొక్కజొన్న ప్రాసెసింగ్లో బలమైన ఉనికి.

సుఖేజిత్ స్టార్ట్ అండ్ కెమికల్స్, చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలు, ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్, భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్, హిందుస్తాన్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్, ఇవి ఈ 85, ఈ100 ఇథనాల్ ఫిల్లింగ్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు చేస్తాయి. ఇథనాల్ నిల్వలు, రవాణా మౌలిక సదుపాయాలు అభివృద్ధి చేస్తాయి. అయితే వీటి మొత్తం ఆదాయంలో ఇథనాల్ వాటా తక్కువే కావడం వల్ల ప్రభావం పరిమితంగానే ఉండే అవకాశముంది.

అలో మెర్కెల్ కంపెనీలు

మారుతీ సుజాక్...

దేశంలో తొలి ఫ్లెక్స్--పూర్వాయల్ ప్యాసింజర్ కారును ప్రవేశపెట్టింది. ప్రభుత్వ విధానాలకు అనుగుణంగా ముందుగానే సన్నద్ధమవుతోంది.

హీరో మోటోకార్స్

భారత్ ప్రధానంగా ద్వినీత వాహనాల మార్కెట్ కావడంతో మంచి అవకాశాలు ఉన్నాయి.

బజాజ్ అలో

భవిష్యత్తులో ఫ్లెక్స్--పూర్వాయల్ వాహనాలను ప్రవేశపెట్టే అవకాశం ఉంది.

ఇవన్నీ దీర్ఘకాల పెట్టుబడిదారులకు ఆసక్తికరమైన ఎంపికలే...ఇంకా ఇథనాల్ తయారీదారులతో పాటు డిస్ట్రీబుషన్ పరికరాల తయారీ, నిల్వ ట్యాంకులు, ఇన్ఫ్రా, బయోఫ్యూయెల్, థాన్స్టం ప్రాసెసింగ్ కంపెనీలకూ లాభమే. భారత్లో ఈ--20 అమల్లో ఉంది. అంటే మనకు వస్తున్న పెట్రోల్లో 20 శాతం ఇథనాల్ కలిపి విక్రయిస్తున్నారు. బెజిల్ ఎప్పటి నుంచో ఈ--85, ఈ--100ని విక్రయిస్తోంది.



మన ప్రాచీనులు అడవులను దైవంగా ఆరాధించేవారు.

అడవులను జీవజాలానికి ప్రాణాధారంగా చూసేవారు. అడవులను పవిత్ర తపోభూములుగా పరిగణించేవారు. అరణ్యాల ప్రస్తావన లేని పురాణోపనిషాద్లే మనకు లేవు. ఉద్యాన వర్ణన లేని ప్రబంధాలేమీ మనకు లేవు. అరణ్యకాండ లేని రామాయణాన్ని, అరణ్యవర్ణం లేని మహాభారతాన్ని మనం ఊహించుకోలేం. ప్రాచీన వేదర్షులు సైతం వన ప్రాశస్త్యాన్ని ప్రస్తుతించారు. 'అంజనగంధం సురభిం బహున్తామ క్షుషీలంఘా/ ప్రాహం మృగాణాం మాతరమరణ్యానిమశంసషమే' అని ఋగ్వేదంలోని 'అరణ్యాని సూక్తం' చెబుతోంది. అంటే, అంజనంలా సుగంధభరితమైనది, అనేక జంతువులకు తల్లివంటిది అయిన అరణ్యదేవతను స్తుతిస్తున్నామని ఆని ఆర్థం. 'దశకూప సమా వాపీ దశవాపీ సమో హ్రాదః/ దశకృత సమః పుత్రో దశపుత్ర సమో ద్రుమః' అని 'పర్వపురాణం' చెబుతోంది. అంటే, పది బావులకు సమానం ఒక చెరువు, పది చెరువులకు సమానం ఒక సరస్సు, పది సరస్సులకు సమానం ఒక పుత్రుడు, పదిమంది పుత్రులకు సమానం ఒక పుత్రుల అని ఆర్థం. 'అశ్వశ్రమేకం పిచుమందమేకం నృగ్రోధమేకం దశశత్రుశ్చేకం/ కమిత్త బిల్వామలకృతయానం పంచామ్రవాపీ సరకం స పశ్యేత్-- రావిచెట్టు, వేపచెట్టు, మర్రిచెట్టు ఒక్కొక్కటి చొప్పున; పది చింతచెట్లు; మూడేసి చెలగచెట్లు, మారేడుచెట్లు, ఉసిరిచెట్లు; ఐదు మామిడిచెట్లు పెంచినవాడికి సరకం ఉండదు అని స్కాందపురాణం చెబుతోంది. వేద పురాణోపనిషాదుల గమనిస్తే, ప్రాచీనులు చెట్లు చేమలతో నిండిన అడవులకు ఎంతటి విలువనిచ్చేవారో అర్థమవుతుంది. ప్రాచీనకాలంలో రాజులు కూడా అడవుల సంగరక్షణను బాధ్యతగా భావించేవారు. 'ద్రవ్యవనకర్మాంతాత్ ప్రయోజయేత్/ ద్రవ్యవనచ్చిదాం చ దండం కారయేత్' అని కౌటిల్యడి ఆర్థశాస్త్రం చెబుతోంది. అంటే, అటవీ సంపదనకు సక్రమంగా వినియోగించాలి. ఆక్రమంగా అడవులను నరికివేసేవాని శిక్షించాలి అని ఆర్థం. 'కౌటిల్యడి 'ఆర్థశాస్త్రంలో అభయవనాలు, హస్తవనాలు వంటి రకరకాల అడవుల సంరక్షణ కోసం అంశించవలసిన విధి విధానాలను వివరంగా చెప్పారు. దాదాపు పదివేల ఏళ్ల క్రిందట-- నాగరికతలు మొదలైన కాలంలో భూమిపై దాదాపు అరవై శాతం



అడవులే ఉండేవి. పద్దెనిమిదో శతాబ్దిలో పారిశ్రామిక విప్లవం మొదలయ్యేంత వరకు అడవుల పరిమాణం దాదాపు ఇదే స్థాయిలో ఉండేది. పారిశ్రామిక విప్లవం నాటి నుంచి అడవులు క్షీణించడం మొదలైంది. ఆధునికత, పట్టణీకరణ, పారిశ్రామికీకరణ అడవుల విస్తీర్ణాన్ని కబళించడం మొదలైంది. ఇప్పుడు భూమిపై దాదాపు ముప్పయి శాతం అడవులు మాత్రమే మిగిలి ఉన్నాయి. పారిశ్రామిక విప్లవం నాటి నుంచి నేటి వరకు భూమిపై ఉన్న అడవుల విస్తీర్ణం సగానికి సగం క్షీణించి పోయింది. ప్రస్తుత శతాబ్ది మొదలైన తొలి ఇరవై ఏళ్లలోనే ఏకంగా ఆరు శాతం మేరకు అడవులు తరిగిపోయాయి. మన దేశంలోనైతే, స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన నాటి నుంచి ఇప్పటి వరకు దాదాపు సగానికి సగం అడవులు అంతరించిపోయాయి. ఒకప్పుడే అడవుల విస్తీర్ణం తరిగిపోతుంటే, మరోవైపు మధురూముల విస్తీర్ణం పెరుగుతోంది. గడవిన శతాబ్ది

కాలంలో సహారా ఎడారి విస్తీర్ణం పది శాతం పెరిగింది. 'ఒక అడవిని సృష్టించడం కంటే ఒక ఎడారిని సృష్టించడం తేలిక కావడమే విచారకరం' అన్నాడు ఇంగ్లీష్ శాస్త్రవేత్త, పర్యావరణవేత్త జేమ్స్ లవ్లాక్. పనులు తేలిక చేసుకోవడానికి అలవాటుపడ్డ ఆధునికులు అడవులను సృష్టించే శ్రమ తీసుకోకుండా, తేలికగా ఎడారులను సృష్టించకుంటున్నారు. అడవులు పుడమికి ఊపిరితిత్తులు. ఆధునిక మానవులు వాటికి తూట్లు పొడుస్తున్నారు. పర్యవసానంగా భూతాపం పెరిగి, మనుషులు ఉక్కిరిబిక్కిరిస్తుతున్నారు. మనుషులకు ఊపిరాడాలన్నా సకాలంలో వానలు కురిసి పంటలు పండాలన్నా, ఇంకా ఈ భూమిపై మానవాళి మరిన్ని కాలాలపాటు మనగద సాగించాలన్నా, మనం ఇప్పటికైనా మేలుకొని అడవులను కాపాడుకోవాలి. అడవులన్నీ సరికాక మానవాళి చేసే ఆక్రందనలు అరణ్యరేదనలే అవుతాయి.

నేరేడు విరగ కాస్తే కరువు తప్పదా? వాతావరణ మార్పులను ముందే పసిగట్టగలవా?

'ఈ ఏడాది నేరేడు చెట్లు అపారాధంగా ఎక్కువ పండ్లు కాస్తున్నాయి. ఇది రాబోయే కరువుకు ప్రత్యేక హెచ్చరిక' అని సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న వాదన వెనుక శాస్త్రం ఏమి చెప్పిస్తుంది? పెద్దల అనుభవాలు, అమ్మమ్మల పరిశీలనలు, డ్రైన్ ప్రూటింగ్, మాస్టింగ్ వంటి శాస్త్రీయ పదాలు కూడా జోడించటంతో ఇది మరింత సమృద్ధిగనట్టుగా కనిపిస్తున్నది. అయితే నిజంగా నేరేడు చెట్లు విరగకాస్తే కరువు వస్తుందా? చెట్లు భవిష్యత్తులో వస్తే వాతావరణ మార్పులను ముందే పసిగట్టగలవా? నేరేడు చెట్లు ఈ ఏడాది నిజంగానే ఎక్కువ పండ్లు కాస్తున్నాయా? తెలంగాణ లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో రైతులు, గ్రామీణు ప్రజలు ఈసారి నేరేడు చెట్లపై పండ్లు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని చెప్తున్నారు. ఇది పూర్తిగా కల్పితం కాదు. కానీ ఒక ప్రాంతంలో లేదా కొన్ని రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువ పండ్లు కనిపించటం ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా కరువు వస్తుందని చెప్పటం శాస్త్రీయంగా సరైన నిర్ణయణ కాదు. ప్రతి సంవత్సరం చెట్లలో పుష్పించటం, పండ్లు కాలుటం అనేవి వర్షపాతం, ఉష్ణోగ్రతలు, నేలలో సారం, తేమ, చెట్లు ఆరోగ్యస్థితి, పరాగసంపర్కం వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న 'మాస్టింగ్' అనే పదం నిజంగానే పుక్తశాస్త్రంలో ఉన్నది. కొన్ని పుక్తజ్ఞులూ ప్రతి సంవత్సరం సమానంగా పండ్లు ఇవ్వు. కొన్నింటు తక్కువగా, మరికొన్నింటు భారీగా ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనే 'మాస్టింగ్' అంటారు. ఓకే, పైన్, వనస్, అనాస వంటి అనేక అడవి చెట్లలో ఈ లక్షణం కనిపిస్తుంది. దీనివల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఎటువంటి...ఒకేసారి భారీ సంఖ్యలో విత్తనాలు ఉత్పత్తి చేస్తే వాటిని వక్కులు, జంతువులు మెత్తం తినలేవు. ఫలితంగా కొన్ని విత్తనాలు నేలలో పడిపోయి కొత్త మొక్కలుగా ఎదిగుతాయి. అంటే 'మాస్టింగ్' అనేది ప్రకృతిలో జాతి అనుగుణ కేసం ఏర్పడిన ఒక వ్యూహం. నిరుదు తరార్పుకుమల్లో మేం తిరుగుతున్నప్పుడు చెట్లకు వనస పండ్లు విపరీతంగా వేలాడుతూ కొన్ని కుప్పలుగా నేలమీద రాలిపోవటం చూశాం. అలాగే హైనామిల్ కూడా. 'ఈ కొండ ప్రాంతాల్లో ఊట నీటి వల్ల ఈ పండ్లు బాగా పండుతాయి. ఇలా పండటం వల్ల కరువు ఎప్పుడూ రాదు' అని అక్కడి రైతులు చెప్పారు. కొన్ని మొక్కలు లేదా చెట్లు



తీవ్ర ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఎక్కువ పూలు లేదా పండ్లు ఉత్పత్తి చేస్తుంటాయి. నీటి కొరత, ఆధిక ఉష్ణోగ్రతలు, వీడలు, వేర్లకు నష్టం వంటి పరిస్థితుల్లో కొన్ని మొక్కలు తమ జీవప్రాణి వేగవంతం చేసి విత్తనాలను ఉత్పత్తి చేయటానికి ప్రయత్నిస్తాయి. భారతదేశంలో ఆత్మంత సహనశక్తి కలిగిన చెట్లలో నేరేడు ఒకటి. తీవ్ర వేర్లు ఉంటాయి. ఎండలను తట్టుకుంటుంది. తక్కువ నీటితో కూడా బతుకుతుంది. భూగర్భ జలాలను లోతగా అందుకోగలదు. అందుకే నేరేడుచెట్లు పండ్లు ఎక్కువగా కాలుటం అనేది తప్పనిసరిగా కరువు సంతకం అని చెప్పలేం. ఈ ఏడాది ఎక్కువ పండ్లు ఎందుకు కనిపిస్తున్నాయి? దీనికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. చెట్లు గత సంవత్సరం నిల్వ చేసుకున్న శక్తిని ఈ ఏడాది పండ్ల రూపంలో వినియోగించి ఉండవచ్చు. కొన్ని చెట్లలో పుష్కలత్వత్తిని వేడి ప్రభావితం చేస్తుంది. కొన్నింటుకు ఒకసారి సహజంగానే భారీ పండ్లు కాస్తుంటాయి. ఒక గ్రామంలో కనిపించిన పరిస్థితి రాష్ట్రమంతటా వర్తించకపోవచ్చు. నేరేడు చెట్లు ఎక్కువ పండ్లు కాస్తే

కరువు వస్తుందనే వాదనకు ప్రత్యక్ష శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. అయితే, చెట్లు నీటి ఒత్తిడికి గురిందిస్తాయి. మాస్టింగ్, డ్రైన్ ప్రూటింగ్ వంటి ప్రక్రియలు నిజంగానే ఉన్నాయి. నేరేడు చెట్లు ఒక ముఖ్యమైన సందేశం మాత్రం ఇస్తాయి. అది ప్రకృతిలో జరుగుతున్న మార్పులను గమనించమని సూచిస్తాయి. భారత్లో వాతావరణ మార్పు ప్రభావాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఎండలు పెరుగుతున్నాయి. భూగర్భ జలాల తగ్గుతున్నాయి. వర్షాలు అస్థిరంగా మారుతున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో నేరేడు చెట్లు ఎక్కువ పండ్లు పండాయా? లేదా? అనేది కాదు, నీటిని ఎలా వినియోగిస్తున్నాం? భూగర్భ జలాలను ఎంత వేగంగా ఖాళీ చేస్తున్నాం? చెట్లు ఎంత మేరకు కాపాడుతున్నాం? అనేదే అసలు ప్రశ్న. ప్రకృతి సంతకాలను గౌరవించాలి. కానీ వాటిని మూడవమూతలుగా కాకుండా శాస్త్రీయ అవగాహనతో అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పుడే సంద్రాయ జ్ఞానం, ఆధునిక శాస్త్రం కలిసి మన భవిష్యత్తును కాపాడుతాయి.

దోలాయమానంలో 5 లక్షల ఇంటర్ విద్యార్థులు అనుబంధ గుర్తింపు లేకున్నా.. ప్రైవేటు కాలేజీల్లో జోరుగా ప్రవేశాలు మే నెలాఖరుతోనే ముగిసిన అప్లియేషన్ల గడువు తనిఖీల నివేదికలు ఇచ్చామంటున్న జిల్లా అధికారులు బోర్డు బృందాలు మళ్లీ తనిఖీ చేయాల్సిందేనంటున్న కార్యదర్శి ఆందోళనలో విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు

హైదరాబాద్: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు 5 లక్షల మంది ఇంటర్ విద్యార్థుల భవిష్యత్ గాలిలో ఊగినలాడుతోంది. కాలేజీల్లో చేరినా వాటికి గుర్తింపు ఉందా? లేదా? అన్న దోలాయమానంలో పడిపోయారు. అన్ని జిల్లాల్లో ఈ ఆయోమయం నెలకొన్నా ఇంటర్మీడియట్ బోర్డు ఏమాత్రం చరించడం లేదు. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా 3,400 జూనియర్ కాలేజీలున్నాయి. ప్రైవేటు రంగంలో 1400. ప్రభుత్వ రంగంలో ఉన్న 800 కాలేజీలకు బోర్డు అనుబంధ గుర్తింపు ఇస్తుంది. ప్రైవేటు రంగంలో ఉన్న వాటిల్లో కేవలం 209కి మాత్రమే బోర్డు గుర్తింపు వచ్చింది. వెయ్యికి పైగా కాలేజీలకు అప్లియేషన్ ఎందుకు ఆపారో బోర్డు అధికారులు కూడా చెప్పలేకపోతున్నారు. ఈ విషయపై ప్రశ్నిస్తే 'చూడండి... ఇస్తాం... చేస్తాం...' అంటూ దాటవేస్తున్నారు. అనుబంధ గుర్తింపును ఏప్రిల్ నాటికే పూర్తి చేస్తామని గతంలో అధికారులు చెప్పారు. ఇంటర్ షెడ్యూల్ ప్రకారం చూసినా మే నెలాఖరకే గుర్తింపు ఇవ్వాలి. ప్రైవేటు కాలేజీలను తనిఖీలు చేసి, నివేదికలను బోర్డుకు పంపామని జిల్లా అధికారులు కూడా చెబుతున్నారు. ప్రైవేటువే కాదు కొన్ని మోడల్ స్కూళ్లు, కేజీవీలూ, సంక్షేమ గురుకులాలకు కూడా బోర్డు అనుమతినివ్వలేదు. వాటిని ధ్రువపరిచేదెందు?

ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే ఈసారి కూడా కాలేజీలు అవసరమైన ధ్రువపత్రాలన్నీ సమర్పించాయి. అగ్నిమాపకశాఖ,

'గుర్తింపు' గండం!



కానిటేషన్, ట్రాఫిక్, భవన పరిశీలన వంటి పత్రాలను బోర్డుకు ఇచ్చాయి. వీటన్నింటినీ అధికారులు స్వయంగా పరిశీలించాలని ఇంటర్ కార్యదర్శి భావిస్తున్నట్లు తెలిసింది. క్షేత్రస్థాయి అధికారులు కాలేజీలతో కుమ్మక్కై వాటిని ధ్రువపరిచారనేది కార్యదర్శి అనుమానం. వాస్తవానికి బహుళ అంతస్తుల భవనాల్లో సడికే కాలేజీలకు అగ్నిమాపక శాఖ ఎప్పుట్నుండో అనుమతి ఇవ్వద్దని చెబుతోంది. పరీక్షలు దగ్గరపడే వరకూ అనుమతులూ ఇవ్వడం లేదు. ఆఖర్లో విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని అప్లియేషన్ ఇస్తున్నట్లు చెబుతున్నారు. అప్లియేషన్ లేకున్నా అడ్మిషన్లు అనుబంధ గుర్తింపు లేకున్నా అన్ని కాలేజీలూ పెద్దఎత్తున విద్యార్థులను చేర్చుకున్నాయి. రూ. 80వేల నుంచి రూ. 4 లక్షల వరకూ వార్షిక ఫీజు దండకున్నాయి. జూన్ 1 నుంచే క్లాసులు మొదలు పెట్టాయి. అయినా అధికారులు గుర్తింపులేని కాలేజీలను

అడ్డుకునే సాహసం చేయడం లేదు. గుర్తింపు లేని కాలేజీల్లో ఇప్పటికే ఐదు లక్షల మంది చేరారు. గుర్తింపు ఉంటే తప్ప వీళ్లు వార్షిక పరీక్షలు రాసే అవకాశం ఉండదు. లేదంటే ప్రైవేటుగా పరీక్షలు రాయాలి. ఇ

అందానికి అద్భుతం తోడైతే అలాగే ఉంటుంది మరి!



'మిరామ్'తో మెప్పించిన రితికా

బలమైన కథ కోసమే తీసుకున్న గ్లామ్

'కొరియన్ కనకరాజ్'తో భారీ హిట్

మరిన్ని అవకాశాలతో దూసుకుపోయే ఛాన్స్

ఒకప్పుడు మీనా .. రంధ .. నగ్నా వంటి బోద్దుగా ఉన్న

బ్యూటీలు తెలుగు తెరను ఒక ఊపు

ఉపేశారు. స్టార్ హీరోలతో కలిసి

వరుస విజయాలను

అందుకుంటూ, తమ కెరియర్

ను వరుగులు తీయించారు.

అలా కాస్త బోద్దుగా

కనిపిస్తూ .. క్యూట్ ఎన్టీ

ప్రెమ్యన్ తో ఈ మధ్య

కాలంలో యూత్ ను

ఆకట్టుకున్న బ్యూటీగా

రితికా నాయక్

కనిపిస్తుంది. 'మిరామ్'

సినిమాలో ఈ

సుందరిని చూసిన

కుర్రాళ్లు, థియేటర్స్ దగ్గరే

మనసులు

పోగొట్టుకున్నారు. ఈ

ముద్దుగుమ్మ నెలకొని సినిమా చేస్తే

బాగుందనే అనుకున్నారు. కానీ

'మిరామ్' మాదిరిగానే తనకి బాగా నచ్చే కంటెంట్

కోసం రితికా ఎదురుచూస్తూ వచ్చిందనే విషయం, 'కొరియన్ కనకరాజ్' రిలీజ్

తరువాతనే అర్థమవుతోంది. రీసెంటుగా విడుదలైన ఈ సినిమా, అనూహ్యమైన

రెస్పాన్స్ ను అందుకుంది. కొంత కాలంగా ఆనందాన్నిగా ఉన్న పరుట్ తేజ్ కి ఈ

సినిమా ఫలితం ఊరటను ఇచ్చింది .. కొత్త ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చింది.



ఈ సినిమాలోను నటన పరంగా .. గ్లామర్ పరంగా రితికా మంచి మార్కులు కొట్టేసింది. అందానికి అద్భుతం తోడైతే ఇలాగే ఉంటుందని అనిపించింది. కొంత కాలంగా టాలీవుడ్ లో హీరోయిన్స్ వైపు నుంచి సందడి తగ్గిందనే చెప్పాలి. ఒకటి రెండు సినిమాలు చేసుకుపోతున్నారే తప్ప, నిలకడగా ఎవరూ సక్సెస్ లు సాధించలేకపోతున్నారు. టాప్ థ్రి .. టాప్ 5 అంటూ గతంలో మాదిరిగా ఒక జాబితా చూసుకుంటే, ఎవరూ కనిపించని ఒక గందరగోళం ఉంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మరో భారీ హిట్ ను అందుకున్న రితికా, మరిన్ని అవకాశాలతో బిజీ అవుతుండేమో చూడాలి.



ప్రళయ్.. ధురంధర్ తర్వాత రణవీర్ సింగ్ కొత్త ప్రాజెక్టు ఇదే..



సెట్స్ పైకి భారీ సర్వేయర్ బ్రెల్లర్

'ప్రళయ్'

అనే కొత్త

సినిమా

పూడింగ్ను

ప్రారంభించిన

రణవీర్ సింగ్

ముంబై నేపథ్యంలో

భారీ స్టాయిల్

పోస్ట్-అపోకలిప్టిక్

సర్వేయర్ బ్రెల్లర్

'స్వామ్ 1992'

ప్రాంతాల్లోని లైవ్ లోకేషన్లలో నిర్వహిస్తున్నారు. 'స్వామ్ 1992: ది హర్షడ్ మెహతా స్టోరీ', 'లూటర్' వంటి విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందిన సిరీస్ లకు దర్శకత్వం వహించిన జై మెహతా ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. ప్రముఖ దర్శకుడు హన్స్ ల్ మెహతా కుమారుడైన జై, చాలాకాలంగా ఈ కథపై పనిచేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇక ఈ చిత్రంలో రణవీర్ సింగ్ కు జోడీగా కాకుండా, ఓ కీలక పాత్రలో 'లోకా' ఫేమ్, మలయాళ నటి కల్పాణి ప్రయదర్శన్ నటిస్తున్నారు. కుప్పకూలుతున్న ప్రపంచంలో మనుగడ, ధైర్యం, విలువైన వాటి కోసం సాగే పోరాటమే ఈ చిత్ర కథాంశం. సుమారు రూ.300 కోట్ల భారీ బడ్జెట్ తో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నట్లు సమాచారం. భారతదేశంలో ఇంత భారీ స్టాయిల్ ఇలాంటి కథాంశంతో సినిమా రావడం ఇదే తొలిసారిని దర్శకుడు హన్స్ ల్ మెహతా పేర్కొన్నారు. రణవీర్ సింగ్ ఈ ప్రాజెక్ట్ పై చూపిన ఆసక్తి, నిబద్ధత వల్లే ఇది సాధ్యమైందని ఆయన తెలిపారు. ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త అనన్య బిర్లాకు చెందిన బిర్లా స్టూడియోస్, హన్స్ ల్ మెహతా-సాహెబ్ సైగల్ కు చెందిన ట్రూ స్టోరీ ఫిలింస్, రణవీర్ సింగ్ సొంత నిర్మాణ సంస్థ మా కనమ్ ఫిలింస్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. జై మెహతా, విశాల్ కపూర్ కలిసి రాసిన ఈ ఒరిజినల్ కథపై డ్రీక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ

ఫేమ్



పవర్ స్టార్ 'OG2' పై బిగ్ అప్ డేట్..

ఎర్రబట్ట పూర్తి కాగానే

రెగ్యులర్ అప్ డేట్స్

పవర్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ అభిమానులకు పండుగలాంటి వార్త బయటకు వచ్చింది. టాలీవుడ్ లో పార్ట్ ముంది అనక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న 'దే కాల్ హిమ్ 'OG' సీక్వెల్ 'OG 2'పై ఒక క్లీజ్ అప్ డేట్ సోషల్ మీడియాను ఊపిస్తోంది. ఇక పవన్ కల్యాణ్ ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం డేట్స్ కేటాయించినట్లు వార్తలు వస్తుండటంతో అభిమానుల అనందానికి అవధులు లేవు. ప్రాజెక్ట్ కి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన వసూలు పూర్తయిన వెంటనే వరుస అప్ డేట్స్ ఇచ్చేందుకు చిత్రబృందం సమాయత్తమవుతోంది. ఆ విశేషాలు చూద్దాం.. 'లాల్ ంక్ - ముఖ - రామ్ చరణ్ తర్వాత బుద్ధిబాహు కథ ఎవరికి? హీరోల లిస్ట్ లో ఎవరెవరు ఉన్నారుంటే? డేట్స్ ఇచ్చేసిన పవన్ కల్యాణ్; దర్శకుడు సుజీత్ రూపొందించిన 'OG' ప్రపంచంలో పవన్ కల్యాణ్ 'ఓజన్ గుల్షీ' అలియాస్ 'OG'గా చూపించిన స్టైల్, పవర్ ఫుల్ స్ట్రీమ్ ప్రెజెన్స్ అభిమానులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. ఇక ఇప్పుడు పార్ట్ 2 కోసం పవన్ కల్యాణ్ డేట్స్ కేటాయించారని తెలుస్తుండటంతో మూడింగ్ వసూలు త్వరలోనే ఉపయోగపడుతున్నాయి. మేకర్స్ ప్రాధమిక ఏర్పాట్లలో నిమగ్నమై ఉన్నారు. సెప్టెంబర్ 2న



బర్లడే స్పెషల్ ప్రోమో? ఇప్పటికే ఫిల్మ్ నగర్ లో వినిపిస్తున్న సమాచారం ప్రకారం.. 'OG 2' కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన యూనిట్ ప్లాన్ ప్రోమోను సిద్ధం చేయాలని చిత్రయూనిట్ ప్లాన్ చేస్తోంది. ఇక పవన్ కల్యాణ్ పుట్టినరోజున సెప్టెంబర్ 2న ఈ స్పెషల్ ప్రోమోను విడుదల చేసే అలోచనలో ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అయితే దీనిపై మేకర్స్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం సినిమాకు సంబంధించి కొన్ని కీలకమైన డ్రి-ప్రొడక్షన్ వసూలు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. ఇవి పూర్తి కాగానే అభిమానుల కోసం రెగ్యులర్ అప్ డేట్స్ ఇవ్వడం ప్రారంభించాలని ప్రొడక్షన్ టీమ్ భావిస్తోంది. ఇక పవన్ కల్యాణ్ కలెక్షన్స్,

యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ ఈ సీక్వెల్ లో మరింత పవర్ ఫుల్ గా ఉండబోతున్నట్లు టాక్. మరింత విమోచనంగా సుజీత్ మేకింగ్: మొదటి భాగంలో పవన్ కల్యాణ్ ను ఒక రేంజర్ చూపించిన సుజీత్, 'OG 2'ని అంతకుముంది తీర్చిదిద్దేందుకు పక్కా ప్లాన్స్ సిద్ధం చేశారు. ఇక యాక్షన్, ఎమోషన్ కలగలిపి గ్లోబల్ స్టాయిల్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించేందుకు ఏర్పాట్లు ముమ్మరం చేశారు. పవర్ స్టార్ అభిమానులకు "OG 2" ఒక గ్రాండ్ విజువల్ డ్రీమ్ లా ఉండబోతోందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. పవన్ కల్యాణ్ గ్రాండ్ ఎంట్రీ, సుజీత్ విజన్ కలగలిపి థియేటర్స్ లో ఏ స్టాయి సంచలనం సృష్టిస్తాయో వేచి చూడాలి.

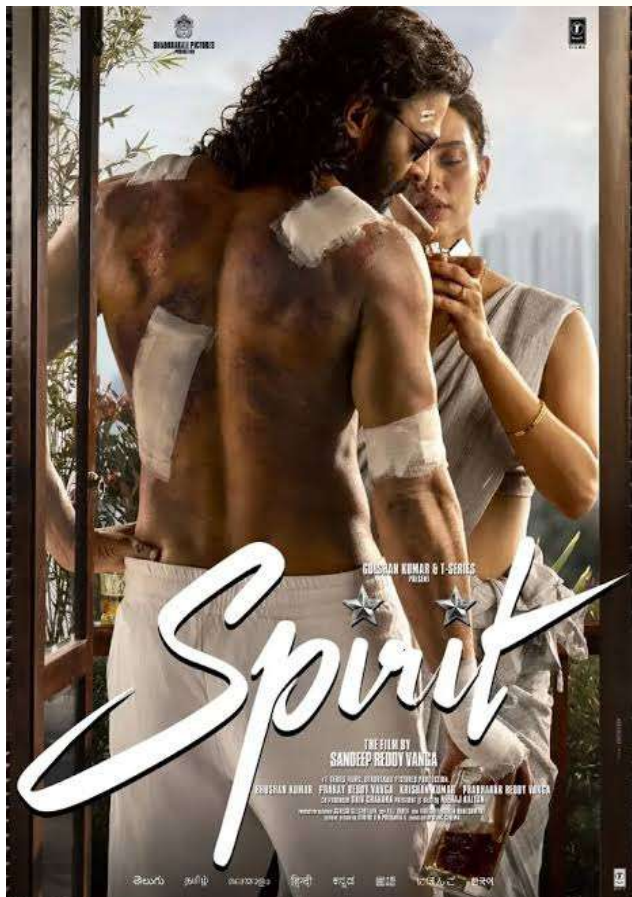
జై మెహతా దర్శకత్వం, కీలక పాత్రలో కల్పాణి ప్రియదర్శన్ సుమారు రూ.300 కోట్ల బడ్జెట్ తో జర్నా. హన్స్ ల్ మెహతా, రణవీర్ సంయుక్త నిర్మాణం 'ధురంధర్' సిరీస్ బ్లాక్ బస్టర్ విజయం తర్వాత రణవీర్ నటిస్తున్న చిత్రం

భారత సినీ చరిత్రలోనే అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన 'ధురంధర్: ది రివెంజ్' తర్వాత బాలీవుడ్ ఎనర్జిటిక్ స్టార్ రణవీర్ సింగ్ తన తదుపరి భారీ ప్రాజెక్ట్ ను పట్టాకెక్కించారు. 'ప్రళయ్' పేరుతో తెరకెక్కుతున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం పూడింగ్ అందించిన ముంబైలో ప్రారంభమైంది. పోస్ట్-అపోకలిప్టిక్ సర్వేయర్ బ్రెల్లర్ గా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా చిత్రీకరణను ముంబై వరసర

'స్పిరిట్' లో ప్రభాస్ ఇంట్రో పై భారీ హైప్.. వంగా కొత్త ప్లాన్ ఇదేనా?

: టాలీవుడ్ రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్, సంచలన దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా కాంటినెంట్ లో వస్తున్న 'స్పిరిట్' సినిమాపై అంచనాలు అకాశాన్ని తాకుతున్నాయి. పాన్-ఇండియా స్టాయిల్ హైప్ వున్నా మూవీస్ స్పిరిట్ కూడా ఒకటి. ఇందులో ప్రభాస్ ఒక శక్తివంతమైన పోలీస్ ఆఫీసర్ గా కనిపిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఇందులో ఆయన పాత్రను ఎలా పరిచయం చేయబోతున్నారనే దానిపై రోజుకో ఆసక్తికరమైన వార్త బయటకు వస్తూ, అభిమానుల్లో క్యూరియాసిటీని రెద్దింపు చేస్తోంది. సెంట్రల్ జైల్లో అసలైన విధ్వంసం: తాజా సమాచారం ప్రకారం, 'స్పిరిట్' సినిమా ఒక సెంట్రల్ జైలు వాతావరణంలో ప్రారంభమవుతుందట. జైల్లో ఉన్నట్లుండి పెద్ద గందరగోళం చెలరేగడం, నేరస్థులు నియంత్రణ కోల్పోవడం, అక్కడున్న పోలీసులు కూడా ఆ పరిస్థితిని అదుపు చేయలేక చేతులెత్తేయడం వంటి సన్నివేశంతో కథ మొదలవుతుంది. ఇక ఈ రచ్చ జరుగుతున్న సమయంలోనే ప్రభాస్ క్యారెక్టర్ ఎంట్రీకి వేదిక సిద్ధమవుతుందని తెలుస్తోంది. భయంతో వణికిన పేరు: అయితే ఈ సీన్ లో ప్రభాస్ ను వెంటనే చూపించకుండా, అక్కడి నేరస్థుల భయం ద్వారా ఆయన పవర్ ను

చూపిస్తారట. ఆ పోలీస్ ఆఫీసర్ పేరు వినగానే జైల్ దిల్ ముఖ్యో స్వప్నమైన భయం కనిపిస్తుందట. ఇక ఎటువంటి డిజైన్స్ పైట్స్ లేదా భారీ డ్రెస్సులు లేకుండా, కేవలం ఆయన పేరుతోనే ఆ పాత్ర ఎంత ప్రభావకరమైనదో దర్శకుడు సందీప్ వంగా చాలా పవర్ ఫుల్ గా ఎస్టాబ్లిష్ చేయబోతున్నారట. పాత హిందీ పాటతో విమోచనంగా ఇంట్రో: ప్రభాస్ ఎంట్రీ ఎంతో సైరెట్ గా, సైకోటిక్ రేంజర్ ఉండబోతోందని టాక్. ఖాకీ యూనిఫామ్ లో ఉన్న ప్రభాస్ చాలా ప్రశాంతంగా, పాత హిందీ పాటలు వింటూ కేజువల్ గా జైల్లోకి అడుగుపెడతారట. ఇక చుట్టూ ఉన్న నేరస్థులు భయంతో వణికుతుంటే, ప్రభాస్ మాత్రం క్లాసిక్ సాంగ్ వింటూ కూర్చో కనిపిస్తే ఈ కాంట్రాస్ట్ ఫోల్ సినిమాలోనే అతిపెద్ద హైలైట్ గా నిలుస్తుందని అంటున్నారు.



మంత మరో స్టార్ కి నో చెప్పిందా?

టాలీవుడ్ - కోలీవుడ్ పరిశ్రమల్లో తనకంటూ ప్రత్యేకమైన స్థానాన్ని ఏర్పరచుకున్న స్టార్ హీరోయన్ సమంత గురించి ప్రస్తుతం ఫిల్మ్ నగర్ సర్క్యూల్ లో ఓ వార్త చర్చనీయాంశమవుతోంది. ఆగ్రే నిర్మాణ సంస్థ నిర్మిస్తున్న ఓ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రంలో నటించే అవకాశాన్ని సామ్ సున్నతంగా తిరస్కరించినట్లు తెలుస్తోంది. టాలీవుడ్ కు చెందిన ఓ స్టార్ హీరో సరసన నటించాల్సిన ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ ను సమంత నో చెప్పడం సిని పర్సాన్ షాల్ టాపిక్ గా మారింది. హీరోల లిస్ట్ లో ఎవరెవరు ఉన్నారుంటే? విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం ఈ ప్రాజెక్ట్ ఇప్పుడే పట్టాకెక్కింది కాదని, సరిగ్గా ఏడాది తర్వాత ప్రారంభం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. సుద్దీర్ కాలం పాటు సెట్ లో ఉండాల్సిన ఈ ప్రాజెక్ట్ పెద్దబడ్జెట్ ... భవిష్యత్ ప్రణాళికలు తన ప్రస్తుత వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన ఆలోచనలకు



సరిపడకపోవడంతోనే సమంత ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ఈ భారీ బడ్జెట్ చిత్రానికి సామ్ డేట్స్ కేటాయించలేనని స్పష్టం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. గత కొంతకాలంగా సమంత సినిమాల ఎంపికలో ఆచితూచి వ్యవహరిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. గ్లామర్ పాత్రలకి పరిమితం కాకుండా నటనకు ఆస్కారం ఉన్న బలమైన పాత్రలను మాత్రమే ఎంచుకుంటున్నారు. అలాగే సమంత ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ప్రాజెక్ట్ లను అంగీకరిస్తున్నారు. ఏడాది తర్వాత ప్రారంభమయ్యే ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం ఇప్పుడే కమిట్ అయితే ఇతర ప్రణాళికలకు అటంకం ఏర్పడుతుందనే ఉద్దేశంతోనే సమంత ఈ ఆఫర్ ను వదులుకుంటుంది అన్నది మరో వెర్షన్. మరోచైపు ఆగ్రే నిర్మాణ సంస్థ - స్టార్ హీరో సినిమా కావడంతో సమంత ఈ ఆఫర్ ను తిరస్కరించడం వలపుదని ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తుంది. సాధారణంగా ఇలాంటి పెద్ద ప్రాజెక్ట్ లను నటీనటులు వదులుకోవడానికి సాహసించరు. కానీ సమంత మాత్రం తాను తీసుకునే నిర్ణయాలపై ఎంతో స్పష్టతతో ఉంటానని మరోసారి నిరూపించారు. కథలో కొత్తదనం .. పాత్ర ప్రాధాన్యతను బట్టి అదుగులు వేస్తున్నారని ఈ ఘటన ద్వారా స్పష్టమవుతోంది. ప్రస్తుతం సమంత దృష్టిని వెబ్ సీరీస్ లు, పాన్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్ లు, సొంత ప్రొడక్షన్ వెంచర్స్ పై ఎక్కువగా కేంద్రీకరిస్తున్నారు. సినిమాల ఎంపికలో సామ్ అనుసరిస్తున్న సెలెక్షన్ ఆప్రోచ్ ఆమె తరీఫ్ ను మరింత భిన్నమైన మార్గంలో నడిపిస్తోంది. భారీ ఆఫర్లను సైతం వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యతల కోసం వక్రస్థితిలో సమంత తెగింపు ఇంద్రస్థిలో ప్రత్యేక చర్యకు దారితీస్తోంది.



నాకు అండగా ఆ ఇద్దరు హీరోలు

తన కష్టకాలంలో ఇద్దరు

హీరోలు అండగా

నిలుస్తారన్న అనుపమ

బాధలో ఉన్నప్పుడు

దుర్గర్ సల్మాన్

నుంచి మెసేజ్

వస్తుందని వెల్లడి

దుర్గర్ తర్వాత రామ్

పోతినేనిని ఎక్కువగా

విశ్వసిస్తానని స్పష్టం

మాజీ ప్రియుడి నుంచి

ఎదుర్కొన్న మానసిక

వేధింపుల గురించి ప్రస్తావన

దుర్గర్ తో కలిసి గతంలో

మలయాళ చిత్రంలో నటించిన

అనుపమ



ప్రముఖ నటి అనుపమ పరమేశ్వర్ న తన సినీ జీవితంలో తనకు అండగా నిలిచే ఇద్దరు హీరోల గురించి ఆసక్తికర వివరాలు పంచుకున్నారు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన ఆమె, తాను మనసు బాగోలేనప్పుడు, కష్టకాలంలో ఉన్నప్పుడు తనను ఓదార్చే స్నేహితులు ఇంద్రస్థిలో ఉన్నారని తెలిపారు. వారిలో మలయాళ స్టార్ హీరో దుర్గర్ సల్మాన్, టాలీవుడ్ హీరో రామ్ పోతినేని ఉన్నారు వెల్లడించారు. తాను బాధలో ఉన్నప్పుడు గుర్తుకొచ్చే మొదటి పేరు దుర్గర్ సల్మానేదననే అనుపమ అన్నారు. "నేను ఎప్పుడు డర్రగా ఉన్నా, దుర్గర్ నుంచి నాకు ఒక మెసేజ్ వస్తుంది. నేను బాధలో ఉన్న విషయం ఆయనకు ఎలా తెలుస్తుందో అని ఆశ్చర్యపోతాను. ఆయనతో కాసేపు మాట్లాడితే నా బాధ అంతా మాయమైపోతుంది" అని ఆమె వివరించారు. దుర్గర్ తర్వాత, తాను ఎక్కువగా విశ్వసించే మరో ప్రత్యేక బాలీవుడ్ హీరో రామ్ పోతినేని అని అనుపమ తెలిపారు. వీరిద్దరితో ఉన్న స్నేహబంధం తనకెంతో విలువైనది అని పేర్కొన్నారు. గతంలో అనుపమ, దుర్గర్ కలిసి మలయాళ చిత్రం 'జోమెంట్' ను నిశ్చేషంగోలో నటించిన విషయం తెలిసిందే. ఇదే సందర్భంగా, తన గత ప్రేమ సంబంధంలో ఎదుర్కొన్న మానసిక వేధింపుల (నార్సిస్టిక్ అబూజ్) గురించి కూడా ఆమె ప్రస్తావించారు. అలాంటి పక్షులు ఇతరులను ఎప్పుడూ తమ నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తారని, ఇది చాలా నిశ్శబ్దంగా జరిగి వేధింపు అని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

రక్తంలో షుగర్ పెరిగితే డయాబెటిస్ ఉన్నట్టేనా?.. వాస్తవాలేంటి?



చేస్తుంది. ఈ ఇన్సులిన్ రక్తంలోని గ్లూకోజ్ ను కండరాలు, ఇతర కణజాలాల్లోకి చేరవేసి శక్తిగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. తెల్ల ఆన్నం, బంగాళాదుంపలు, తీపి పానీయాలు వంటివి షుగర్ లెవల్స్ ను వేగంగా పెంచుతాయి. అదే సమయంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలు, ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుతో కూడిన ఆహారం తీసుకుంటే గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా రక్తంలో కలుస్తుంది.

అంతేగాక తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు కూడా షుగర్ రీడింగ్స్ ఎక్కువగా ఉండొచ్చు. ఒత్తిడి సమయంలో కార్టిసోల్, అడ్రినలిన్ వంటి హోర్మోన్లు విడుదలవుతాయి. ఇవి కాలేయంలో నిల్వ ఉన్న గ్లూకోజ్ ను రక్తంలోకి విడుదల చేయమని సంతకాలిస్తాయి. ఇది శరీర సహజ ప్రతిస్పందన అయినప్పటికీ, తాత్కాలికంగా షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అనారోగ్యం, జ్వరం, నిద్రలేమి వంటివి కూడా ఇన్సులిన్ పనితీరును ప్రభావితం చేసి గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచుతాయి.

వ్యాధిని, మందుల ప్రభావం ఏరోబిక్ వంటి వ్యాయామం సాధారణంగా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. అయితే, కఠినమైన వ్యాయామం చేసినప్పుడు శరీరం శక్తి కోసం అడ్రినలిన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది కాలేయం నుండి ఎక్కువ

గ్లూకోజ్ ను రక్తంలోకి పంపాలి చేస్తుంది. ఫలితంగా వ్యాయామం తర్వాత కొంతసేపు షుగర్ లెవల్స్ పెరిగినట్లు కనిపించవచ్చు. అయితే, క్రమం తప్పని వ్యాయామం దీర్ఘకాలంలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. కొన్ని రకాల మందులు, ముఖ్యంగా స్టెరాయిడ్స్ వంటివి కూడా గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. కొత్త మందులు వాడిన తర్వాత రీడింగ్స్ తరచుగా ఎక్కువగా ఉంటే, మీరే మందులు ఆపకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించడం ముఖ్యం.

ఎప్పుడు తీవ్రంగా పరిగణించాలి?

ఒక్కసారి రీడింగ్ ఎక్కువగా వచ్చినంత మాత్రాన కంగారు పడాల్సిన పనిలేదు. కానీ, తరచుగా రీడింగ్స్ ఎక్కువగా వస్తుంటే, దానికి తోడు అధిక దాహం, తరచుగా మాత్రవినడం, కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం, తీవ్రమైన అలసట, రుష్టి మనకబారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. పదేపదే గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరగడం అనేది శరీరం ఇన్సులిన్ ను తక్కువగా స్పందిస్తుందనడానికి సంతకం. దీన్నే 'ట్రైడయాబెటిస్' అంటారు. ఈ దశలో లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు.

అందుకే అధిక బరువు, కుటుంబంలో డయాబెటిస్ చరిత్ర, అధిక రక్తపోటు వంటి ప్రమాద కారకాలు ఉన్నవారు పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. వైద్యులు ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్, ఎస్ఎ1ఎ వంటి పరీక్షలు చేసి గత 2-3 నెలల సగటు గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అంచనా వేస్తారు. అంతిమంగా ఒక షుగర్ రీడింగ్ అనేది కేవలం ఒక కొలమానం మాత్రమే, అదే వ్యాధి నిర్ధారణ కాదు. తరచుగా రీడింగ్స్ ఎక్కువగా ఉంటేనే దాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సూక్ష్మ పోషకాలు: ఏమి ఎందుకు అవసరమో తెలుసుకోండి!

శరీరానికి తక్కువ మోతాదులో అవసరమయ్యే విటమిన్లు, ఖనిజాలే సూక్ష్మ పోషకాలు

రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకల ఆరోగ్యం, శక్తి ఉత్పత్తికి ఇవి అత్యంత కీలకం

విటమిన్ ఎ కంటి చూపుకు, ఐరన్ రక్త వృద్ధికి, కాల్షియం ఎముకల పటిష్టతకు అవసరం

సమతుల్య ఆహారం ద్వారానే ఈ పోషకాలను తగినంతగా పొందడం సాధ్యం మన శరీరం ఒక సంక్లిష్టమైన యంత్రం లాంటిది. ఇది సక్రమంగా పనిచేయాలంటే కేవలం పిండిపదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు వంటి స్థూల పోషకాలు మాత్రమే సరిపోవు. వాటితో పాటు చాలా తక్కువ పరిమాణంలో అవసరమయ్యే విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు కూడా ఆత్యంత కీలకం. వీటినే సూక్ష్మ పోషకాలు అని పిలుస్తారు. ఇవి మన శరీరానికి నేరుగా శక్తిని ఇవ్వకపోయినా, జీవక్రియలు సజావుగా సాగడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, అవయవాల పనితీరులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రోజువారీ ఆహారంలో మనం తీసుకునే పదార్థాల ద్వారానే వీటిని పొందగలం. మన ఆరోగ్యానికి అత్యవసరమైన కాన్సెన్ట్రేషన్లు సూక్ష్మ పోషకాలు, వాటి ఉపయోగాలు, అవి లభించే ఆహార పదార్థాల జాబితా ఇక్కడ ఉంది.



విటమిన్లు:

విటమిన్ ఎ: ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రేబీకటి వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో పాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. క్యారెట్లు, గుమ్మడికాయ, చిలగడదుంప, ఆకుకూరల్లో ఇది పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి12: శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల తయారీకి, నరాల వ్యవస్థ

పనితీరుకు ఇది చాలా అవసరం. డీఎన్ఎ సంశ్లేషణలోనూ దీనిది ముఖ్యమైన పాత్ర. శాకాహారంలో దీని లోపం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసం వంటి వాటిలో ఇది లభిస్తుంది.

ఫోలేట్ (విటమిన్ బి9): గర్భిణీలకు ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన విటమిన్. కణ విభజన, డీఎన్ఎ తయారీ, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి ఫోలేట్ అవసరం. ఆకుకూరలు, పప్పు దాన్యాలు, శనగల్లో ఇది సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

గ్రహించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఉసిరి, జామ, నారింజ, నిమ్మ వంటి పండ్లలో ఇది అధికంగా ఉంటుంది.

విటమిన్ డి: సన్లైన్ విటమిన్ అని పిలిచే ఇది, శరీరం కెల్సీయంను గ్రహించడానికి చాలా అవసరం. ఎముకలు, దంతాల పటిష్టతకు, కండరాల పనితీరుకు ఇది కీలకం. సూర్యరశ్మి ద్వారా శరీరం దీన్ని తయారు చేసుకుంటుంది. కొవ్వు ఉన్న చేపలు, గుడ్లలోనూ లభిస్తుంది.

విటమిన్ ఇ: ఇది కూడా ఒక యాంటీఆక్సిడెంట్. శరీర కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి కాపాడుతుంది. చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. బాదం, పేరుశనగ, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది.

విటమిన్ కె: రక్తం గడ్డకట్టే ప్రక్రియలో ఇది ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. గాయాల తగిలినప్పుడు అధిక రక్తస్రావాన్ని నివారిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది చాలా అవసరం. ఆకుకూరలు, బ్రోకలీలో విటమిన్ కె సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది.

ఖనిజాల లవణాలు ఐరన్: శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి ఐరన్ అత్యంత కీలకం. ఇది ఊపిరితిత్తుల నుండి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ను రవాణా చేస్తుంది. దీని లోపం వల్ల రక్తహీనత వస్తుంది. ఆకుకూరలు, పప్పులు, మాంసం, బిల్లెంలో ఇది అధికంగా లభిస్తుంది.

కెల్షియం: ఎముకలు, దంతాల నిర్మాణానికి, వాటి పటిష్టతకు కెల్షియం ప్రధాన ఆధారం. కండరాల సంకోచ వ్యక్తీకాలకు, నరాల పనితీరుకు కూడా ఇది అవసరం. పాలు, పెరుగు, పన్నెలు, రాగి వంటి వాటిలో కెల్షియం పుష్కలంగా దొరుకుతుంది.

మెగ్నీషియం: శరీరంలో ఐరన్ వందలాది జీవక్రియలకు మెగ్నీషియం అవసరం. శక్తి ఉత్పత్తి, కండరాలు, నరాల పనితీరును నియంత్రిస్తుంది. గింజలు, విత్తనాలు, ఆకుకూరలలో ఇది సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

జింక్: రోగనిరోధక వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి జింక్ చాలా ముఖ్యం. గాయాల త్వరగా మానడానికి, డీఎన్ఎ, ప్రోటీన్ల సంశ్లేషణకు సహాయపడుతుంది. పప్పులు, గింజలు, మాంసంలో జింక్ లభిస్తుంది. ఆయోడిన్: థైరాయిడ్ గ్రంథి సరైన రీతిలో పనిచేయడానికి, థైరాయిడ్ హోర్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి ఆయోడిన్ అవసరం. ఆయోడైజ్డ్ ఉప్పు, సముద్రపు చేపలలో ఇది ఉంటుంది.

పొటాషియం: శరీరంలోని ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడటంలో, నరాల సంకేతాలను ప్రసారం చేయడంలో, కండరాల పనితీరులో ఇది సహాయపడుతుంది. అరటిదుండు, బంగాళాదుంప, పప్పు ధాన్యాలలో ఇది ఎక్కువగా దొరుకుతుంది.

సెలీనియం: ఇది కూడా ఒక యాంటీఆక్సిడెంట్. థైరాయిడ్ పనితీరుకు, కణాలను నష్టం నుండి కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది. చేపలు, గుడ్లు, గింజలలో సెలీనియం లభిస్తుంది.

కాబట్టి, మన రోజువారీ ఆహారంలో రంగురంగుల పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పప్పు ధాన్యాలు, గింజలు చేర్చుకోవడం ద్వారా ఈ సూక్ష్మ పోషకాలను తగినంతగా పొంది, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించవచ్చు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని గుర్తుంచుకోవాలి.

జిమ్ చేస్తున్నారా? హెల్త్ గా తింటున్నారా? అయినా హార్డ్ ఎటాక్ రావొచ్చు.. కారణమేంటంటే!

జిమ్ కు వెళ్తున్నారు.. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తున్నారు.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటున్నారు.. బరువు కూడా అదుపులోనే ఉంది. మరీ గుండెకు ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని అనుకుంటున్నారా? అది పూర్తిగా నిజం కాదు. బయటికి ఎంతో ఫిట్ గా కనిపించే వ్యక్తుల్లోనూ గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇందుకు ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి.. శరీరంలో నిత్యంగా పెరిగే అధిక కొలెస్ట్రాల్!

భారత్ లో ముఖ్యంగా యువతలో గుండెపోటు కేసులు పెరుగుతున్నాయన్న ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. సాధారణంగా అధిక బరువు, వ్యాయామం లేకపోవడం, ధూమపానం వంటి వాటిని గుండెపోటుకు ప్రధాన కారణాలుగా భావిస్తారు. అయితే ఫిట్ నెస్ లో ఉన్నట్టే గుండె ఆరోగ్యానికి పూర్తి రక్షణ ఇవ్వరని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫిట్ గా ఉన్నా.. గుండెకు ముప్పు ఉంది.

ఓ 44 ఏళ్ల వ్యక్తిని ఉదాహరణగా తీసుకుంటే.. అతను క్రమం తప్పకుండా హాఫ్ మారథాన్ లో పాల్గొనేవాడు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకునేవాడు. ధూమపానం చేసేవాడు కాదు. బరువు కూడా సాధారణంగానే ఉండేది. అయితే పరగితుతున్న సమయంలో ఛాతిలో అపొకర్షం కలగడంతో వైద్యులను సంప్రదించాడు. సాధారణ పరీక్షల్లో పెద్దగా సమస్య కనిపించలేదు. కానీ రక్త పరీక్షలో ఎల్ డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ 190 ఎస్ఎస్ఎగా తేలింది. తదుపరి పరీక్షల్లో గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనల్లో ఏకంగా 90 శాతం బ్లాకేజ్ ఉన్నట్లు గుర్తించారు. చివరకు అతనికి యాంటిమోఫాస్ఫేటీ చేయాలి వచ్చింది.

కొలెస్ట్రాల్ అంటే లావు మాత్రమే కాదు! కొలెస్ట్రాల్ గురించి చాలామందిలో ఒక అపోహ ఉంది. శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటేనే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని భావిస్తారు. కానీ అది నిజం కాదు. కొలెస్ట్రాల్ లో ఎక్కువ భాగాన్ని మన శరీరమే, ముఖ్యంగా కాలేయం, ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువల్ల సన్నగా ఉన్నవారిలోనూ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ప్రమాదకరంగా పెరగవచ్చు.

ముఖ్యంగా ఫ్యామిలీలో హైపోకోలెస్టెరోలిమియా వంటి జన్యుపరమైన పరస్థితులు ఉన్నవారిలో మంచి ఆహారం తీసుకున్నా, రోజూ వ్యాయామం చేసినా ఎల్ డిఎల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉండొచ్చు.

అసలు ప్రమాదం ఏంటంటే..

అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను సైరెంట్ కిల్లర్ అని ఎందుకు అంటారు. అది పెరుగుతున్నప్పుడు సాధారణంగా ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు కనిపించవు. రక్తంలో అధికంగా ఉన్న ఎల్ డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ క్రమంగా ధమనల గోడల్లో పేరుకుపోతుంది.

కాలక్రమంలో అక్కడ ఫ్లాక్ ఏర్పడి రక్తనాళాలను ఇరుకుగా చేస్తుంది. గుండెకు రక్త సరఫరా తగ్గే

చేయండి!

ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ కోసం నిపుణులు సూచిస్తున్న సాధారణ అలవాట్లు

ఆహారాన్ని నమ్మదిగా, బాగా నమిలి తినాలి

భోజనానికి, నిద్రకు మధ్య కనీసం రెండు గంటల విరామం అవసరం

తిన్న వెంటనే కాసేపు నెమ్మదిగా నడవడం జీర్ణక్రియకు మేలు

తగినంత నీరు తాగడం, మితంగా తినడం చాలా ముఖ్యం

వరకు చాలామందికి తమ శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలియకపోవచ్చు. ఫాటిస్ షిఫ్ట్, స్క్వాస్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అసాధారణ అలసట వంటి లక్షణాలు కనిపించే సమయానికి సమస్య ఇప్పటికే ముదిరి ఉండొచ్చు. కొందరిలో అయితే హార్డ్ ఎటాక్ రావడమే మొదటి హెచ్చరికగా మారుతుంది. భారతీయులకు మరింత జాగ్రత్త అవసరం భారతీయుల్లో ఇతర పాశ్చాత్య జానాల్లో పోలిస్తే తక్కువ వయసులోనే కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే చిన్న వయసులో ఉన్నా, ఫిట్ గా ఉన్నా, జిమ్ చేస్తున్నా కాబట్టి గుండె విషయంలో ఎలాంటి పరీక్షలు అవసరం లేదనుకోవడం సరికాదు. ముఖ్యంగా కుటుంబంలో చిన్న వయసులోనే గుండెజబ్బులు వచ్చిన చరిత్ర ఉంటే మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

30 ఏళ్లకే కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష? నిపుణుల సూచన ప్రకారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను చిన్న వయసులోనే పరీక్షించుకోవడం మంచిది. సాధారణ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ ద్వారా ఎల్ డిఎల్, హెచ్ డిఎల్, ట్రైగ్లిజెరైడ్స్ వంటి ముఖ్యమైన వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి వైద్యులు లైపోప్రోటీన్ (ఎ), ాజూకీటి, ఎల్ డిఎల్ పార్టీకల్ త్వరగా కడుపు నిండిన బెస్టింగ్, సీఎస్ సెరోగ్ వంటి అదనపు పరీక్షలను సూచించవచ్చు. ముఖ్యంగా కుటుంబ చరిత్ర, భావన కలిగించి, అతిగా వయసు, ఇతర ఆరోగ్య పరస్థితులను బట్టి ఏ పరీక్ష అవసరమో వైద్యుడే నిర్ణయించాలి.

వ్యాధిమాం అవేయాలా? అన్నలు కాదు! అధిక కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదం ఉందని తెలుసుకున్నంత మాత్రాన వ్యాయామాన్ని ఆపేయాలన్న అవసరం లేదు. వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, సరైన బరువు.. ఇవన్నీ గుండె ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనవి. అయితే అవి మాత్రమే సరిపోవు. వాటితో పాటు క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం కూడా అవసరం. బయటికి ఫిట్ నెస్ లో ఉన్నట్టే మన ఆరోగ్యానికి ఒక భాగం మాత్రమే. రక్తంలో దాగి ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తెలుసుకోవాలి.

గమనిక: ఈ సమాచారం కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. వైద్య సలహాకు ప్రత్యామ్నాయంగా భావించొద్దు. ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలున్నా వైద్యులను ప స న తీసుకునే ఆహారం శరీరానికి శక్తినివ్వాలి. కానీ, ఆధునిక జీవనశైలిలో చాలామందికి తిన్నది సరిగ్గా అయ్యాయి. మనం తినే వద్దంతో కొన్ని చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా ఈ ఇబ్బందులను సులభంగా అధిగమించవచ్చు. తిన్న ఆహారం సక్రమంగా వంటపట్టి, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడే ముఖ్యమైన అలవాట్లు గురించి తెలుసుకుందాం.

1. నెమ్మదిగా నమిలి తినడం జీర్ణక్రియ కడుపులో కాదు, నోట్లోనే మొదలవుతుంది. ఆహారాన్ని ఎంత బాగా నమిలితే, లాలాజలంలోని ఎంజైమ్ లతో అంత బాగా తగిలి చిన్న ముక్కలుగా మారుతుంది. దీనివల్ల కడుపుపై భారం తగ్గి, జీర్ణక్రియ సులభమవుతుంది. చాలామంది హడావుడిగా, సరిగ్గా నమలకుండా మింగిస్తుంటారు. దీనివల్ల పెద్ద ఆహార ముక్కలను అధిగమించడానికి జీర్ణాశయం తీవ్రంగా క్రమించాల్సి వస్తుంది. ఫలితంగా అజీర్తి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తితాయి. అందుకే ప్రతి ముద్దకు కనీసం 20 నుంచి 30 సార్లు నమిలి తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇది



మందు, తిన్న ఆరగంట తర్వాత నీళ్లు తాగడం ఉత్తమమైన పద్ధతి. అలాగే, కడుపు బిగినేలా తినకుండా, కాస్త భాగి ఉంచుకొని మితంగా తినాలి. ఒకేసారి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం జీర్ణాశయంపై తీవ్ర ఒత్తిడిని పెంచి, అజీర్తిని దానిలోని

2. సమయపాటనే పాటించడం మన శరీరానికి ఒక జీవ గదియారం (ఐయోజాజికల్ క్లాక్) ఉంటుంది. రోజూ ఒకే సమయానికి భోజనం చేయడం వల్ల, ఆ సమయానికి జీర్ణరసాలు సక్రమంగా విడుదలై జీర్ణవ్యవస్థ మరుగ్గా పనిచేస్తుంది. సమయం కాని సమయాల్లో తినడం, భోజనం మానేయడం జీర్ణవ్యవస్థను గందరగోళానికి గురిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా, తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం లేదా వ్యాయామం చేయడం వంటివి అస్సలు మంచిది కాదు. భోజనం తర్వాత కనీసం 10-15 నిమిషాల పాటు నెమ్మదిగా నడవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రాత్రిపూట పిల్లలంత త్వరగా భోజనం చేయడం అత్యంత ముఖ్యమైన అలవాటు. దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు రాత్రంతా దాదాపు 10 నుంచి 12 గంటల పాటు పూర్తి విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

3. సరైన మోతాదులో ఆహారం, నీరు శరీరానికి నీరు చాలా అవసరం. కానీ భోజనం చేసేటప్పుడు ఎక్కువగా నీరు తాగితే, జీర్ణరసాలు పలుచబడి జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. అందుకే భోజనానికి ఆరగంట ముందు, తిన్న ఆరగంట తర్వాత నీళ్లు తాగడం ఉత్తమమైన పద్ధతి. అలాగే, కడుపు బిగినేలా తినకుండా, కాస్త భాగి ఉంచుకొని మితంగా తినాలి. ఒకేసారి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం జీర్ణాశయంపై తీవ్ర ఒత్తిడిని పెంచి, అజీర్తిని దానిలోని



ఈ మూడు సాధారణ అలవాట్లను మన దైనందిన జీవితంలో భాగం చేసుకుంటే, ఎలాంటి మందులు లేకుండానే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. తద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాంకేయం చేసుకోవచ్చు.