SHIVA SURYA TELUGU DAILY
శివసూర్య
RNI APTEL : 2023/88704
తెలుగు దిన పత్రిక

శివసూర్య
విలేకర్లు కావలెను
కర్నూలు జిల్లా, నంద్యాల జిల్లాల నుండి విడుదలవుతున్న సంచలన సమాచార దినపత్రిక శివసూర్య తెలుగు దినపత్రికలో పని చేయుటకు అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, ఆర్సీ ఇంచార్జ్‌లు & మండల విలేకర్లు కావలెను.
ఆసక్తి ఉన్నవారు సంప్రదించండి.
ఎడిటర్ : బి. శివరాముడు
9494741301, 9346185399.

కర్నూలు సంపుటి : 04, సంచిక : 13 ఛీఫ్ ఎడిటర్.. పేజిలు : 08, వెల రూ. 2రూ/ బుధవారం - 23 - సెప్టెంబర్ - 2026
Published From Kurnool : Circulated at Srikakulam,VishakaPatanam,Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor,, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad

ఏపీ పట్టణాలకు కొత్త కళ..
రూ.11,359 కోట్ల భారీ అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.11,359 కోట్ల పట్టణ అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం
- హెచ్ఏఎం పద్ధతిలో తొలిసారిగా 123 మున్సిపాలిటీల్లో పనుల ప్రారంభం
- కుప్పం నుంచి లాంఛనంగా పనులను ప్రారంభించనున్న సీఎం చంద్రబాబు
- సుమారు 2,165 కిలోమీటర్ల రోడ్లు, 502 పార్కుల నిర్మాణం లక్ష్యం
- శాంతిపురం వద్ద హంద్రీనీవా కాలువకు జలహారతి ఇవ్వనున్న ముఖ్యమంత్రి

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని పట్టణాల రూపురేఖలను సమూలంగా మార్చే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఒక బృహత్తర కార్యక్రమానికి నేడు శ్రీకారం చుట్టనుంది. రాష్ట్ర చరిత్రలో తొలిసారిగా హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడల్ (హెచ్ఏఎం) విధానంలో రూ.11,359 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తన సొంత నియోజకవర్గమైన కుప్పం నుంచి లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా రాష్ట్రంలోని 26 జిల్లాల్లోని 106 నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఉన్న 123 మున్సిపాలిటీల్లో ఏకకాలంలో పనులు మొదలు కానున్నాయి. ఈ మెగా ప్రాజెక్టులో భాగంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.7,469 కోట్లు, గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీవీఎంసీ) పరిధిలో ప్రత్యేకంగా రూ.3,890 కోట్ల విలువైన పనులను చేపట్టనున్నారు. ఈ నిధులతో ప్రధానంగా మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై దృష్టి సారించారు. ఇందులో భాగంగా రోడ్ల నిర్మాణానికి రూ.4,656 కోట్లు, సెంట్రల్ మీడియన్ల ఏర్పాటుకు మిగతా..2లో

ఆర్థిక వృద్ధిలో భారత్ జోరు.. వచ్చే ఏడాదిపై వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం కీలక అంచనా

2

- ఎఫ్‌వై27లో భారత్ జీడీపీ వృద్ధి అంచనా 6.7 శాతం
- దేశీయ డిమాండ్ వృద్ధికి ప్రధాన కారణంగా డబ్ల్యూఈఎఫ్ అంచనా
- 74 శాతం మంది ఎకనామిస్టులు బలమైన వృద్ధిని అంచనా
- ఐదు శాతానికి తగ్గిన ఆగస్టు నిరుద్యోగిత రేటు
- 4.8 శాతానికి చేరిన ఆగస్టు ద్రవ్యోల్బణం

భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు సంబంధించి మరో సానుకూల అంచనా వెలువడింది. 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత్ జీడీపీ వృద్ధి 6.7 శాతంగా ఉండొచ్చని వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం (డబ్ల్యూ ఈఎఫ్) చీఫ్ ఎకనామిస్ట్స్ ఔట్‌లుక్ నివేదిక తెలిపింది. దేశీయ డిమాండ్ బలంగా కొనసాగడం వృద్ధికి ప్రధాన కారణంగా పేర్కొంది. సెప్టెంబర్ 2026 నివేదిక కోసం ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు రంగాలకు చెందిన 92 మంది చీఫ్ ఎకనామిస్టుల అభిప్రాయాలను సేకరించారు. వీరిలో 74 శాతం మంది భారత్‌లో ఆర్థిక వృద్ధి బలంగా లేదా చాలా బలంగా ఉంటుందని అంచనా వేశారు.

పిఠాపురంలో రూ.1,500 కోట్ల అభివృద్ధి పండుగ

2లో

: నియోజకవర్గాన్ని మోడల్‌గా తీర్చిదిద్దుతామన్న పవన్

- చేబ్రోలులోని శ్రీ సీతారామస్వామి వారిని దర్శించుకున్న పవన్ కల్యాణ్
- కొత్తగా నిర్మించిన రథశాల, యాగశాల, కాలక్షేప మండపం, అన్నదాన హాలు పనులను పరిశీలించిన పవన్
- నాగులపల్లి సమగ్ర రక్షిత మంచినీటి పథకాన్ని ప్రారంభించిన డిప్యూటీ సీఎం

కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురం నియోజకవర్గంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ రెండో రోజు విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీల అమ లు తో పాటు నియోజకవర్గాన్ని రాష్ట్రంలోనే ఒక మోడల్ నియోజకవర్గంగా తీర్చి దిద్దేందుకు రూ.1,500 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో పలు అభివృద్ధి, సంక్షేమ ప్రాజెక్టు లకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు.

తెలంగాణకు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్ష సూచన.. పలు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ హెచ్చరిక

2లో

- బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం
- తెలంగాణలో రెండ్రోజులు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు
- ఎనిమిది జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ
- తీవ్ర వాయుగుండంగా మారనున్నట్లు అంచనా

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం ప్రభావంతో తెలంగాణలో రానున్న రెండు రోజుల పాటు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. మంగళ, బుధవారాల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్షాలు విస్తారంగా కురుస్తాయని పేర్కొంది.

ఎస్సీ, ఎస్టీలపై జరిగే దాడులు, అత్యాచారాలపై ప్రభుత్వం కఠినంగా వ్యవహరిస్తుంది

ఎస్సీ, ఎస్టీ సంక్షేమ పథకాలపై రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన సమీక్ష

ఇందిరమ్మ ఇళ్లలో 31 శాతం దళితులకు కేటాయిస్తున్నట్టు రేవంత్ వెల్లడి

విద్యా వికాసమే పేదరికాన్ని నిర్మూలిస్తుందని వ్యాఖ్య

2లో

తెలంగాణ సచివాలయంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ నిరోధక చట్టం అమలు, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఉన్నత స్థాయి కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ, తమ ప్రభుత్వం దళితులు, ఆదివాసీలు, గిరిజనుల సమగ్ర అభివృద్ధే ప్రధాన లక్ష్యంగా పని చేస్తోందని స్పష్టం చేశారు. పేద ప్రజలకు 25 లక్షల ఎకరాల అసైన్డ్ భూముల పట్టాలు అందించిన ఇందిరా గాంధీ స్ఫూర్తితోనే తమ ప్రజా పాలన కొనసాగుతోందని అన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కేటాయింపులో 31 శాతం దళితులకు, 17 శాతం ఎస్టీలకు మంజూరు చేసి సంక్షేమంలో పెద్దపీట వేశా మని వెల్లడించారు. అట్టడుగు వర్గాల సంక్షేమానికి తమ ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న పలు విప్లవాత్మక చర్యలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 27.5 లక్షల మంది విద్యార్థులకు నర్సరీ నుంచి 12వ తరగతి వరకు ఉదయం పూట పౌష్టికాహార బ్రేక్ ఫాస్ట్ అందిస్తున్నామని, అలాగే 3 కోట్ల 48 లక్షల మంది ప్రజలకు నాణ్యమైన

జూరాలకు నీళ్లివ్వండి.. కర్ణాటక సీఎంకు రేవంత్ ఫోన్

2

- జూరాలకు 5 టీఎంసీల నీరు ఇవ్వాలని కోరిన రేవంత్
- నీటి విడుదలకు శివకుమార్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు సమాచారం
- బెంగళూరులో శివకుమార్‌తో మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల భేటీ
- విడతల వారీగా నీటిని విడుదల చేయాలని విజ్ఞప్తి
- జూరాల నీటి కోసం రైతుల ఆందోళన

ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాలో సాగునీటి సమస్యపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా రంగంలోకి దిగారు. జూరాల ప్రాజెక్టుకు ఐదు టీఎం సీల నీటిని విడుదల చేయాలని కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్‌ను కో రారు. మంగళవారం ఫోన్‌లో మాట్లాడిన రేవంత్‌రెడ్డి.. జిల్లాలో నెలకొన్న వర్షాభావ పరిస్థితులను ఆయనకు వివరించారు. జూరాల నుంచి సాగునీరు అందక ఇప్పటికే సాగు చేసిన పంటలు ఎండి పోయే పరిస్థితి ఉందని తెలిపారు.

విజయ్ ప్రభుత్వాన్ని కూల్చే ఉద్దేశం లేదు: సీపీఐ

2లో

- విజయ్ ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరిచే ఆలోచన లేదన్న సీపీఐ
- ప్రజా తీర్పును గౌరవించి బయటి నుంచి మద్దతు ఇస్తున్న వామపక్షాలు
- ఉప ఎన్నికల్లో టీవీకేకు వ్యతిరేకంగా సొంతంగా పోటీ
- విభేదాలు ఉన్నప్పటికీ ప్రభుత్వానికి మద్దతు కొనసాగుతుందని స్పష్టత

'వందేమాతరం పాడకపోతే...' సుప్రీం కోర్టు సంచలన వ్యాఖ్యలు

2లో

- వందేమాతరం పాడనంత మాత్రాన క్రిమినల్ చర్యలు కుదరవన్న సుప్రీంకోర్టు
- మతపరమైన, మనస్సాక్షికి సంబంధించిన అభ్యంతరాలకు రక్షణ
- జాతీయ గీతంగా వందేమాతరం హోదాను ప్రశ్నించలేమని స్పష్టీకరణ

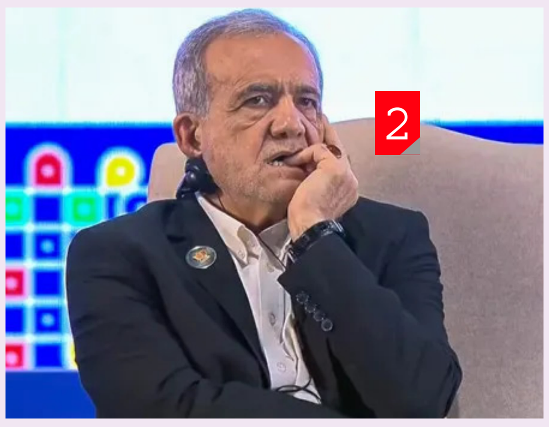
2026 డిసెంబర్‌లో బంగ్లాదేశ్‌లో ఉంటా.. జైలుకెళ్లేందుకు సిద్ధం: షేక్ హసీనా

- ఉరిశిక్ష రాజకీయ ప్రేరేపితమని, జైలుకు వెళ్లేందుకైనా సిద్ధమని స్పష్టం
- అవామీ లీగ్ పార్టీని పునర్నిర్మించి, ప్రజాస్వామ్యాన్ని పునరుద్ధరించడమే లక్ష్యం
- బంగ్లాలో ఉగ్రవాదం ముప్పు తీవ్రంగా ఉందన్న మాజీ ప్రధాని
- తిరిగి వచ్చే విషయంపై ప్రభుత్వాలతో చర్చలు జరపలేదని వెల్లడి

2

బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధానమంత్రి షేక్ హసీనా కీలక ప్రకటన చేశారు. 2026 డిసెంబర్ నాటికి తాను తప్పకుండా స్వదేశానికి తిరిగి వెళ్తానని ఆమె స్పష్టం చేశారు. తాను ఎప్పుడు వెళతాననే దానికంటే, ఏ విధంగా వెళతాననేదే అత్యంత ప్రధానమని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. ఒక ఆంగ్ల వార్తా సంస్థకు ఇచ్చిన ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో హసీనా ఈ విషయాలను వెల్లడించారు. తన పునరాగమనం శాంతియుత మార్గంలో, చట్టబద్ధంగానే ఉండాలని తాను ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. 2025 నవంబర్‌లో బంగ్లాదేశ్ ట్రిబ్యునల్ తనకు మరణశిక్ష విధించడాన్ని హసీనా తీవ్రంగా ఖండించారు. అది పూర్తిగా రాజకీయ ప్రేరేపితమని, అన్యాయమైన తీర్పు అని ఆమె ఆరోపించారు. తన నిష్క్రమణ అనంతరం కొలువుదీరిన ప్రస్తుత ప్రభుత్వాన్ని రాజ్యాంగ విరుద్ధ మైనదిగా, తనపై జరుగుతున్న విచారణను ఒక ప్రహ సనంగా ఆమె అభివర్ణించారు. తన రాజకీయ పోరాటం లో భాగంగా జైలుకు వెళ్లేందుకైనా తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని ఈ సందర్భంగా ఆమె తేల్చిచెప్పారు.

అమెరికాకు ఇరాన్ కీలక ఆఫర్.. దిగొచ్చిన చమురు ధరలు



2

- హర్మూజ్ జలసంధి తెరవడానికి సిద్ధమన్న ఇరాన్
- అమెరికా సైనిక ఒత్తిడి తగ్గించాలని షరతు
- పోర్టుల దిగ్బంధనం ఎత్తివేయాలని డిమాండ్
- మధ్యవర్తుల ద్వారా అమెరికాకు ప్రతిపాదన
- చమురు ధరలు 99 డాలర్ల దిగువకు పతనం

ఆసియా క్రీడల్లో మహిళా క్రికెట్ జట్టుకు స్వర్ణం.. ప్రధాని మోదీ ట్వీట్

2

- ఆసియా క్రీడలు 2026లో భారత్‌కు తొలి స్వర్ణం
- మహిళల క్రికెట్ ఫైనల్లో శ్రీలంకపై 147 పరుగుల తేడాతో విజయం
- దేశం గర్విస్తోందంటూ జట్టును అభినందించిన ప్రధాని మోదీ
- చారిత్రక విజయమంటూ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ప్రశంస

ఆసియా క్రీడలు-2026లో భారత్ స్వర్ణ పతకాల ఖాతాను ఘనంగా ప్రారంభించింది. భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచి, ఈ ఎడిషన్‌లో దేశానికి తొలి బంగారు పతకాన్ని అందించింది. ఫైనల్ పోరులో శ్రీలంకను 147 పరుగుల భారీ తేడాతో ఓడించి, వరుసగా రెండోసారి స్వర్ణాన్ని కైవసం చేసుకుంది. హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ సారథ్యంలోని టీమ్‌ఇండియా టోర్నీ ఆద్యంతం తిరుగులేని ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శించింది. ఈ చారిత్రక విజయంపై ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ స్పందిస్తూ జట్టుకు హృదయ పూర్వక శుభా కాంక్షలు తెలియజేశారు. "భారత క్రికెట్‌కు ఇదొక అద్భుతమైన విజయం.

శివసూర్య
SHIVA SURYA TELUGU DAILY
RNI APTEL : 2023/88704
తెలుగు దిన పత్రిక

ఎస్సీ, ఎస్టీలపై జరిగే దాడులు, అత్యాచారాలపై ప్రభుత్వం కఠినంగా వ్యవహరిస్తుంది

సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తూ పేద కుటుంబాలకు నాణ్యమైన భోజనాన్ని చేరవేస్తున్నామని తెలిపారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాలపై జరిగే దాడులు, అత్యాచార ఘటనలపై ప్రభుత్వం అత్యంత కఠినంగా స్పందిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. బాధితులకు అందాల్సిన నష్టపరిహార నిధు లను బడ్జెట్ అడ్డంకులు లేకుండా నేరుగా 'గ్రీన్ ఛానెల్' ద్వారా తక్షణమే విడుదల చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యా వికాసమే పేదరి కాన్ని నిర్మూలిస్తుందని, అందుకే పిల్లలను చదువు, క్రీడల వైపు ప్రోత్సహించాలని, రాజకీయాలకు అతీతంగా ఈ వర్గాల పురోగతికి భాగస్వాములు కావా లని పిలుపునిచ్చారు.

అమెరికాకు ఇరాన్ కీలక ఆఫర్.. దిగొచ్చిన చమురు ధరలు

మొదటి పేజీ తరువాయి

పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల వేళ ఇరాన్ కీలక ప్రతిపాదన చేసింది. అమెరికా సైనిక ఒత్తిడిని తగ్గించి, దిగ్బంధనాన్ని ఎత్తివేస్తే ఏడు రోజుల్లో హర్మూజ్ జలసంధిని తెరిచేందుకు సిద్ధమని తెలిపింది. ఈ విషయాన్ని ఓ సీనియర్ ఇరాన్ అధికారి వెల్లడించినట్లు రాయిటర్స్ తెలిపింది. మధ్యవర్తుల ద్వారా ఈ ప్రతిపాదనను అమెరికాకు చేరవేసినట్లు సమాచారం. అమెరికాతో చర్చలను తిరిగి ప్రారంభించేందుకు ఇరాన్ సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ఈ ప్రతిపాదనతో సంకేతాలు ఇచ్చింది. ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ సందర్భంగా న్యూయార్క్‌లో మధ్యవర్తి దేశాలతో ఈ అంశంపై చర్చించాలని టెహ్రాన్ భావిస్తోంది. ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మధ్య భేటీ ఉండబోదని ఇరాన్ అధికారి తెలిపారు. అయితే అమెరికా నిబద్ధత చూపితే ఒప్పందం దిశగా వెళ్లే అవకాశం ఉందన్నారు. హర్మూజ్ జలసంధికి సంబంధించిన సైనిక చర్యలను అమెరికా నిలిపివేయాలని ఇరాన్ కోరుతోంది. అమెరికా సైనిక ఒత్తిడిని తగ్గించి, ఇరాన్ పోర్టులపై ఆంక్షలు ఎత్తివేస్తే జలసంధిని తిరిగి తెరిచి చర్చలను కొనసాగిస్తామని టెహ్రాన్ చెబుతోంది. పోర్టులపై ఆంక్షలు ఇరాన్ ముడిచమురు ఎగుమతులు, సముద్ర రవాణాపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. చర్చలను పునరుద్ధరించేందుకు ఇరాన్ గతంలో ఏడు షరతులను కూడా వెల్లడించింది. హర్మూజ్ జలసంధి త్వరలో తెరుచుకునే అవకాశం ఉందన్న వార్తలతో అంతర్జాతీయ చమురు ధరలు తగ్గాయి. బ్యారెల్ చమురు ధర 99 డాలర్ల దిగువకు పడిపోయింది. బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర సెషన్ గరిష్ఠ స్థాయి నుంచి 3.5 శాతానికి పైగా తగ్గగా, వెస్ట్ టెక్సాస్ ఇంటర్మీడియట్ 2.25 శాతం పడిపోయింది. హర్మూజ్ ద్వారా ముడిచమురు సరఫరాలో అంతరాయాలపై ఆందోళనలు తగ్గడంతో ధరలు దిగివచ్చాయి.

జూరాలకు నీళ్లివ్వండి.. కర్ణాటక సీఎంకు రేవంత్ ఫోన్

మొదటి పేజీ తరువాయి

రైతుల పరిస్థితిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఐదు టీఎంసీల నీటిని జూరాలకు విడుదల చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనిపై శివకుమార్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు సమాచారం. రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశాలతో మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు, శ్రీహరి, ఎమ్మెల్యేలు బండ్ల కృష్ణమోహన్‌రెడ్డి, మేగా రెడ్డి, జి. మధుసూదన్‌రెడ్డి మంగళవారం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డిని కలిశారు. కర్ణాటక సీఎంతో చర్చించాల్సిన అంశాలపై వారితో మాట్లాడారు. అనంతరం మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు బెంగళూరుకు బయలుదేరారు. మంగళవారం రాత్రి 8 గంటలకు శివకుమార్‌తో భేటీ కానున్నారు. జూరాలకు నీరు ఇచ్చేందుకు సానుకూలంగా స్పందించినందుకు ఆయనకు కృతజ్ఞతలు చెప్పనున్నారు. ఐదు టీఎంసీల నీటిని ఒకేసారి కాకుండా విడతల వారీగా విడుదల చేయాలని కోరనున్నారు.జూరాలకు సాగునీరు విడుదల చేయాలని కోరుతూ రైతులు ఇప్పటికే ఆందోళనకు దిగారు. ఈ ఆందోళనలకు బీఆర్ఎస్ మద్దతు ప్రకటించింది. బీజేపీ కూడా ఈ అంశంపై స్పందించింది. దీంతో జూరాల నీటి వ్యవహారం రాజకీయంగానూ ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

విజయ్ ప్రభుత్వాన్ని కూల్చే ఉద్దేశం లేదు: సీపీఐ

తమిళనాడులో ముఖ్యమంత్రి విజయ్ నేతృత్వంలోని తమిళగ వెట్రి కళగం (టీవీకే) ప్రభుత్వానికి బయటి నుంచి మద్దతు తెలుపుతున్న వామపక్షాలు కీలక ప్రకటన చేశాయి. ప్రభుత్వ స్థిరత్వానికి ఎలాంటి విఘాతం కలిగించే ఉద్దేశం తమకు లేదని భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సీపీఐ) స్పష్టం చేసింది. ఉప ఎన్నికల్లో వేర్వేరుగా పోటీ చేస్తున్నప్పటికీ, ప్రభుత్వానికి తమ మద్దతు కొనసాగుతుందని తేల్చిచెప్పింది. 2026 అసెంబ్లీ ఎన్నికల అనంతరం టీవీకే అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించినప్పటికీ, ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి కావాల్సిన స్పష్టమైన మెజారిటీని సాధించలేకపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజా తీర్పును గౌరవిస్తూ, రాష్ట్రపతి పాలనకు లేదా బీజేపీ పరోక్ష ప్రభావానికి తావు ఇవ్వకూడదనే ఉద్దేశంతో సీపీఐ, సీపీఎం పార్టీలు ప్రభుత్వానికి బయటి నుంచి మద్దతు ప్రకటించాయి. తాము మంత్రివర్గంలో చేరబోమని, అధికార కూటమిలో భాగస్వాములుగా ఉండబోమని ఆ సమయంలోనే అవి స్పష్టం చేశాయి. అయితే ఇటీవల కాలంలో ప్రభుత్వ విధానాలు, అభ్యర్థుల ఎంపిక, ఆర్థికపరమైన అంశాలపై టీవీకే, వామపక్షాల మధ్య కొన్ని విభేదాలు తలెత్తాయి. వీటికి తోడు అక్టోబర్ 6న జరగనున్న మధురాంతకం, ధారపురం నియోజకవర్గాల ఉప ఎన్నికల్లో వామపక్షాలు సొంతంగా బరిలోకి దిగుతుండటంతో రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ మొదలైంది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో సీపీఐ స్పందించింది. ఉప ఎన్నికల్లో స్నేహపూర్వక పోటీ ఉన్నప్పటికీ, విజయ్ ప్రభుత్వానికి ఇస్తున్న మద్దతును ఉపసంహరించుకునే ప్రణాళిక ఏదీ లేదని, ప్రభుత్వాన్ని కూల్చే ఆలోచన అసలే లేదని ఆ పార్టీ నాయకులు స్పష్టం చేశారు. దీంతో విజయ్ ప్రభుత్వ స్థిరత్వంపై నెలకొన్న ఊహాగానాలకు తెరపడింది.ద

'వందేమాతరం పాడకపోతే...' సుప్రీం కోర్టు సంచలన వ్యాఖ్యలు

వందేమాతరం గీతాన్ని ఆలపించలేదన్న కారణంతో వ్యక్తులపై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోవడానికి వీల్లేదని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. మతపరమైన విశ్వాసాలు లేదా మనస్సాక్షికి సంబంధించిన కారణాలతో ఎవరైనా ఈ గీతాన్ని పాడటానికి నిరాకరిస్తే, వారిపై ఎటువంటి శిక్షార్హమైన చర్యలు ఉండబోవని అత్యున్నత న్యాయస్థానం తేల్చిచెప్పింది. అదే సమయంలో, జాతీయ గీతంగా వందేమాతరం హోదాను న్యాయస్థానాలు సమీక్షించలేవని కూడా స్పష్టం చేసింది. ప్రముఖ కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసుడు టీఎం కృష్ణ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై మంగళవారం సుప్రీంకోర్టు విచారణ చేపట్టింది. భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్య కాంత్, జస్టిస్ జాయ్‌మాల్య బాగ్చి, జస్టిస్ వి.మోహనలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ సందర్భంగా పలు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. వందేమాతరంలోని ఆరు చరణాలను ఆలపించాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ సర్క్యులర్‌ను, అలాగే జాతీయ చిహ్నాలను అవమానించకుండా నిరోధించే చట్టం-2026 సవరణను టీఎం కృష్ణ సవాల్ చేశారు. గీతంలోని చివరి నాలుగు చరణాలలో హిందూ దేవతల ప్రస్తావన ఉండటం రాజ్యాంగబద్ధమైన లౌకిక స్ఫూర్తికి, మత స్వేచ్ఛకు విరుద్ధమని ఆయన తన పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నారు. విచారణ సందర్భంగా ధర్మాసనం స్పందిస్తూ, "వందేమాతరం సుదీర్ఘ కాలంగా జాతీయ గీతంగా కొనసాగుతోంది, దాని హోదాను మేము ప్రశ్నించలేము" అని వ్యాఖ్యానించింది. అయితే, ఆర్టికల్స్ 25, 26 ప్రకారం మత విశ్వాసాలు లేదా వ్యక్తిగత విచక్షణ కారణంగా ఎవరైనా ఈ గీతాన్ని పాడటానికి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తే, వారిపై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోలేమని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. వ్యక్తులు తమ ఇష్టానుసారం ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ చరణాలను పాడవచ్చని లేదా అస్సలు పాడకుండా ఉండవచ్చని కోర్టు అభిప్రాయపడింది. 1986 నాటి చరిత్రాత్మక బిజో ఇమ్మాన్యుయేల్ కేసులో, మత విశ్వాసాల కారణంగా జాతీయ గీతాన్ని పాడలేమని కోరిన జెహోవా సాక్షుల విభాగానికి చెందిన విద్యార్థులకు సుప్రీంకోర్టు రక్షణ కల్పించిన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం గుర్తు చేసింది. ప్రాథమిక హక్కులను ప్రాథమిక విధులు అధిగమించలేవని ఆ తీర్పు స్పష్టం చేసిందని పేర్కొంది. ప్రస్తుత పిటిషన్‌లో కేవలం క్రిమినల్ చర్యలకు సంబంధించిన అంశాన్ని మాత్రమే పరిశీలిస్తామని, గీతంలోని సాహిత్యంపై లేదా దాని అధికారిక హోదాపై ఎటువంటి తీర్పు ఇవ్వబోమని న్యాయస్థానం వెల్లడించింది.

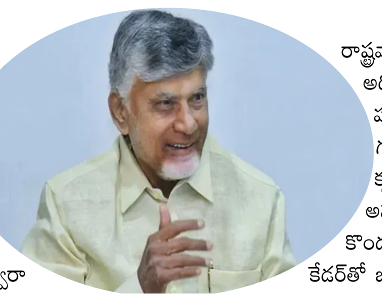
తెలంగాణకు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్ష సూచన.. పలు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ హెచ్చరిక

మొదటి పేజీ తరువాయి

వాతావరణ శాఖ అంచనాల ప్రకారం, రాష్ట్రంలోని ఎనిమిది జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు, మరో 20 జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, మహబూబాబాద్, ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలకు అధికారులు 'ఆరెంజ్ అలర్ట్' జారీ చేశారు. ప్రస్తుతం బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న వాయుగుండం రానున్న 12 గంటల్లో మరింత బలపడి తీవ్ర వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. దీని ప్రభావంతో బుధ, గురువారాల్లో రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో అతి నుంచి అత్యంత భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హెచ్చరించారు. వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వాతావరణ శాఖ సూచించింది. ముఖ్యంగా లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు కోరారు.

ఏపీ పట్టణాలకు కొత్త కళ.. రూ.11,359 కోట్ల భారీ అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

మొదటి పేజీ తరువాయి



రూ.88 కోట్లు, కొత్త స్ట్రీట్ లైటింగ్ కోసం రూ.247 కోట్లు, పార్కుల అభివృద్ధికి రూ.509 కోట్లు కేటాయించారు. ఈ కార్యక్రమం పూర్తయితే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 2,165 కిలోమీటర్ల రోడ్లు, 502 పార్కులు, 210 కిలోమీటర్ల సెంట్రల్ మీడియన్లు, 391 కిలోమీటర్ల మేర స్ట్రీట్ లైటింగ్, 300 కిలోమీటర్ల సీవరేజ్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అందుబాటులోకి వస్తాయి. పట్టణ స్థానిక సంస్థలపై ఒకేసారి ఆర్థిక భారం పడకుండా ఉండేందుకు ప్రభుత్వం ఈ పనులను హెచ్ఏఎం పద్ధతిలో అమలు చేస్తోంది. ఈ విధానంలో కాంట్రాక్టర్లు తమ సొంత నిధులతో పనులు పూర్తిచేయగా, ప్రభుత్వం వారికి వార్షిక వాయిదాల రూపంలో చెల్లింపులు చేస్తుంది. కుప్పంలో పనులు ప్రారంభించిన తర్వాత సీఎం చంద్రబాబు, వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న ఎమ్మెల్యేలు, మునిసిపల్ శాఖ అధికారులతో మాట్లాడి దిశానిర్దేశం చేయనున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా శాంతిపురం మండలం గుండిశెట్టిపల్లి వద్ద హంద్రీనీవా కాలువను సందర్శించి కృష్ణా జలాలకు సీఎం జలహారతి ఇవ్వనున్నారు. అనంతరం ఈసీ పౌల్ట్రీ షెడ్ కార్యక్రమం కింద ఎంపికైన కొందరు లబ్ధిదారులతో ముచ్చటించి, మధ్యాహ్నం పార్టీ కేడర్‌తో జరిగే సమావేశంలో పాల్గొననున్నారు.

ఆర్థిక వృద్ధిలో భారత్ జోరు.. వచ్చే ఏడాదిపై వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం కీలక అంచనా

మొదటి పేజీ తరువాయి

మే నెలలో ఈ అభిప్రాయం 52 శాతంగా ఉంది. వచ్చే 12 నెలల్లో భారత్ వృద్ధి మోస్తరుగా లేదా అంతకంటే మెరుగ్గా ఉంటుందని 98 శాతం మంది భావించారు. ఉద్యోగాల విషయానికొస్తే.. వచ్చే 12 నెలల్లో నిరుద్యోగితలో మార్పు ఉండదని 70 శాతం మంది అంచనా వేశారు. ఆగస్టులో 15 ఏళ్లు పైబడిన వారి నిరుద్యోగిత రేటు 5 శాతానికి తగ్గింది. జులైలో ఇది 5.1 శాతంగా ఉంది. ఇదే సమయంలో లేబర్ ఫోర్స్ పార్టిసిపేషన్ రేటు 55.4 శాతం నుంచి 55.6 శాతానికి పెరిగింది. ద్రవ్యోల్బణంపై కూడా అంచనాలు కొంత మెరుగయ్యాయి. వచ్చే ఏడాది భారత్‌లో ద్రవ్యోల్బణం మోస్తరు స్థాయిలో ఉంటుందని 55 శాతం మంది ఎకనామిస్టులు భావించారు. 45 శాతం మంది మాత్రం అధికంగా ఉంటుందని అంచనా వేశారు. ఆగస్టులో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 4.8 శాతానికి చేరింది. ఇది ఆర్‌బీఐ లక్ష్యమైన 4 శాతానికి మించి ఉంది. అయితే 2-6 శాతం పరిమితిలోనే కొనసాగుతోంది. ద్రవ్య విధానంలో మార్పు ఉండదని 67 శాతం మంది అంచనా వేశారు. ఆగస్టులో పాలసీ రేటును 5.25 శాతం వద్దే కొనసాగించారు. ఈ నివేదిక సర్వే ఆగస్టు 20న పూర్తయింది. ఆ తర్వాత ఆగస్టు 31న విడుదలైన గణాంకాల్లో 2026-27 తొలి త్రైమాసికంలో భారత్ జీడీపీ వృద్ధి 7.8 శాతంగా నమోదైంది. దీంతో పలు సంస్థలు తమ వృద్ధి అంచనాలను పెంచుతున్నాయి. మూడీస్ కూడా తన అంచనాను 6 శాతం నుంచి 7 శాతానికి పెంచింది.

2026 డిసెంబర్‌లో బంగ్లాదేశ్‌లో ఉంటా.. జైలుకెళ్లేందుకు సిద్ధం: షేక్ హసీనా

మొదటి పేజీ తరువాయి

ప్రస్తుతం రాజకీయ కార్యకలాపాలపై నిషేధం ఎదుర్కొంటున్న తన 'అవామీ లీగ్' పార్టీని పునర్నిర్మించడం, పార్టీ శ్రేణులతో సంబంధాలను తిరిగి బలోపేతం చేసుకోవడంపై దృష్టి సారిస్తానని హసీనా వివరించారు. బంగ్లాదేశ్‌లో ప్రజాస్వామ్య పాలనను పునరుద్ధరించడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం బంగ్లాదేశ్‌లో ఉగ్రవాద, తీవ్రవాద శక్తుల నుంచి ముప్పు పొంచి ఉందని, ఇది కేవలం ఆ దేశ అంతర్గత సమస్య మాత్రమే కాదని, ఒక తీవ్రమైన ప్రాంతీయ ముప్పు అని ఆమె హెచ్చరించారు. అయితే, తన పునరాగమన ప్రణాళికలకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇంకా ఖరారు కాలేదని ఆమె వెల్లడించారు. ఈ విషయంపై బంగ్లాదేశ్ లేదా భారత ప్రభుత్వాలతో తాను ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి అధికారిక లేదా అనధికారిక చర్చలు జరపలేదని హసీనా స్పష్టం చేశారు.

ఆసియా క్రీడల్లో మహిళా క్రికెట్ జట్టుకు స్వర్ణం.. ప్రధాని మోదీ ట్వీట్

మొదటి పేజీ తరువాయి

మన క్రీడాకారిణులు పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించడం అభినందనీయం. వారి ఆత్మవిశ్వాసం, నైపుణ్యం, సమష్టి కృషి అమోఘం. ఈ విజయంతో దేశం గర్విస్తోంది. మీరు యువ క్రీడాకారులకు స్ఫూర్తిగా నిలిచారు" అని మోదీ ప్రశంసించారు. మరోవైపు ఆసియా క్రీడల్లో తొలిసారిగా ప్రవేశపెట్టిన ఎంఎంఏ విభాగంలో పతకం సాధించిన సుచికా తరియల్‌ను కూడా ప్రధానమంత్రి అభినందించారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము సైతం భారత జట్టును అభినందించారు. ఈ విజయం చరిత్రలో నిలిచిపోతుందని, రాబోయే తరాలకు, ముఖ్యంగా దేశంలోని యువతకు ఇది గొప్ప స్ఫూర్తిదాయకమని కొనియాడారు. క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ టెండు ల్కర్ స్పందిస్తూ, షఫాలీ వర్మ, స్మృతి మంధానల అద్భుత భాగస్వామ్యాన్ని, బౌలర్ల ప్రతిభను ప్రత్యేకంగా ప్రశం సించారు. ఈ చారిత్రక విజయంతో భారత మహిళా జట్టుపై దేశవ్యాప్తంగా ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది.

పిఠాపురంలో రూ.1,500 కోట్ల అభివృద్ధి పండుగ

మొదటి పేజీ తరువాయి

పర్యటనలో భాగంగా గొల్ల ప్రోలు మండలం చేబ్రోలులోని శ్రీ సీతారామస్వామి వారిని దర్శించుకుని, ఏకాదశి వ్రతాచరణ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయాభివృద్ధికి కేటాయించిన రూ.90 లక్షల నిధులతో నూతనంగా నిర్మించిన రథశాల, యాగశాల, కాలక్షేప మండపం, అన్నదాన హాలు పనులను క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించారు. అనంతరం యు. కొత్తపల్లి మండలంలో రూ.9.59 కోట్లతో పునరుద్ధరించిన నాగుల పల్లి సమగ్ర రక్షిత మంచినీటి పథకాన్ని ప్రారంభించి, 52 ఆవాసాలలోని సుమారు 97 వేల మంది ప్రజ లకు స్వచ్ఛమైన తాగునీటిని అందుబాటులోకి తెచ్చారు. కొండేవారంలో ఇంటింటి కుళాయి కనెక్షన్లను స్వయం గా పరిశీలించారు. ఆర్ఆర్ బీహెచ్ఆర్ మైదానంలో నిర్వహించిన భారీ బహిరంగ సభలో పాల్గొన్న పవన్ కల్యాణ్, స్వయం సహాయక సంఘాలకు రూ.120 కోట్ల రుణాల చెక్కులు, లబ్ధిదారులకు క్రమ బద్ధీకరణ ఇళ్ల పట్టాలు, మత్స్యకారులకు లైఫ్ జాకెట్లు, పదో తరగతి ప్రతిభావంతులకు ల్యాప్‌టాప్‌లను పం పిణీ చేశారు. పిఠాపురం పట్టణంలో శాశ్వత డంపింగ్ యార్డు సమస్య పరిష్కారం, రూ.225 కోట్లతో అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ నిర్మాణం, రూ.34 కోట్లతో దేవాలయాల పునరుద్ధరణ, రూ.323 కోట్లతో ఉప్పాడ తీర ప్రాంత రక్షణ గోడ వంటి కీలక ప్రాజెక్టులను వేగవంతం చేస్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు పవన్ కల్యాణ్‌కు నాగలిని కానుకగా ఇచ్చి తమ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

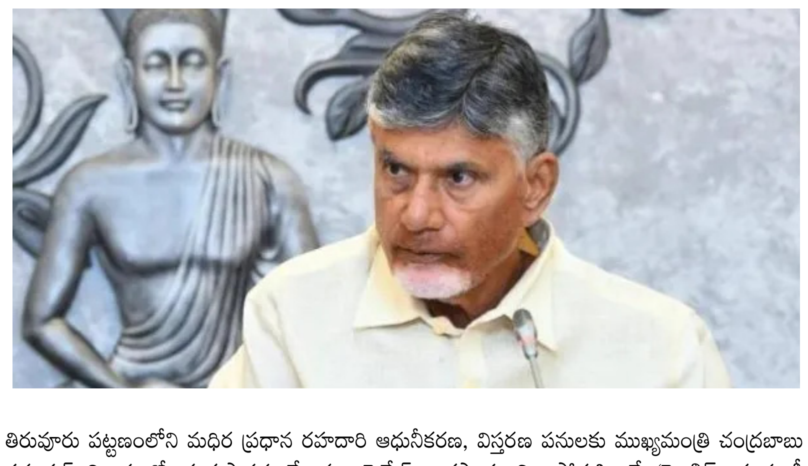
తిరువూరులో సీడ్ యాక్సిస్ రోడ్ల తరహాలో అభివృద్ధికి సీఎం చంద్రబాబు శంకుస్థాపన

తిరువూరులో మధిర ప్రధాన రహదారి ఆధునికీకరణ పనులకు శ్రీకారం

రూ. 14 కోట్ల పనులకు వర్చువల్ గా శంకుస్థాపన చేసిన చంద్రబాబు

ప్రత్యక్షంగా భూమిపూజ నిర్వహించి పనులను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి

ఎన్టీఆర్ జిల్లా తిరువూరు పట్టణ మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి మరో కీలక ముందడుగు పడింది.



తిరువూరు పట్టణంలోని మధిర ప్రధాన రహదారి ఆధునీకరణ, విస్తరణ పనులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వర్చువల్ విధానంలో శంకుస్థాపన చేశారు. ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించే 'హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడల్' విధానంలో రూ.14 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న ఈ అభివృద్ధి పనులకు సీఎం శ్రీకారం చుట్టారు. సచివాలయం నుంచి ముఖ్యమంత్రి శంకుస్థాపన చేయగా, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి శ్రీనివాసరావు తిరువూరు మధిర రోడ్డు వద్ద ప్రత్యక్షంగా భూమిపూజ నిర్వహించి పనులను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ... హైదరాబాద్‌లోని ప్రపంచ స్థాయి ఐఎస్‌బీ రోడ్లు, రాజధాని అమరావతిలోని సీడ్ యాక్సిస్ రోడ్ల నమూనాలో తిరువూరు మధిర రహదారిని సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దడమే తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఈ రూ.14 కోట్ల ప్రాజెక్టు పూర్తయితే తిరువూరు పట్టణ ముఖచిత్రం పూర్తిగా మారిపోతుందని... ప్రయాణికులు, స్థానికులకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి స్వయంగా డప్పు కొట్టి, నృత్యం చేస్తూ కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో ఏ. కుమార్, మున్సిపల్ కమిషనర్ కె. మనోజ్, టీడీపీ-జనసేన-బీజేపీ కూటమి నేతలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

న్యూయార్క్‌లో ఐరాస సమావేశానికి ఇరాన్ అధ్యక్షుడు... అమెరికా ఆంక్షల వలయం

ఐక్యరాజ్యసమితి సమావేశానికి న్యూయార్క్ వెళ్లిన ఇరాన్ అధ్యక్షుడు

పెజెష్కియాన్ కదలికలపై అమెరికా ప్రభుత్వం కఠిన ఆంక్షలు

హోటల్, ఐక్యరాజ్య సమితి కార్యాలయం మధ్య తప్ప ఎక్కడికీ వెళ్లడానికి వీల్లేదు

అమెరికాతో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్న నేపథ్యంలో, ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కియాన్ న్యూయార్క్‌లో అడుగుపెట్టారు. ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశంలో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన ఆయనపై, ఆతిథ్య దేశమైన అమెరికా కఠినమైన ప్రయాణ ఆంక్షలు విధించింది. ఆయన తన ప్రతినిధి బృందంతో కలిసి, తాము బస చేసిన మాన్‌హాటన్‌లోని మిలీనియం హిల్టన్ హోటల్ నుండి ఐరాస ప్రధాన కార్యాలయానికి మాత్రమే ప్రయాణించాలని స్పష్టం చేసింది. వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్ కథనం ప్రకారం, పెజెష్కియాన్ బృందం ప్రత్యేక అనుమతి లేకుండా న్యూయార్క్‌లోని ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లేందుకు వీల్లేదు. ఇరాన్ దౌత్యవేత్తలపై ఇటు వంటి ఆంక్షలు 2024 నుండి అమలులో ఉండగా, గతంలో ట్రంప్ హయాంలో వాటిని మరింత కఠిన తరం చేశారు. దాదాపు ఏడు నెలలుగా ఇరు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నప్పటికీ, 1947 ఐరాస ఒప్పందం ప్రకారం సభ్య దేశాల ప్రతినిధులను అనుమతించాల్సిన బాధ్యత అమెరికాపై ఉంది. ఈ వారం జరగనున్న ఐరాస సమావేశంలో పెజెష్కియాన్ ప్రసంగించనున్నారు. తమ దేశంపై దాడులు జరిగాయని, తమ చర్యలు కేవలం ఆత్మరక్షణ కోసమేనని ఆయన వాదించే అవకాశం ఉంది. ఈ పర్యటనలో భాగంగా అమెరికా, యూరప్ థింక్ ట్యాంక్ విశ్లేషకులతో సమావేశమయ్యేందుకు కూడా ఆయన ప్రయత్ని స్తున్నట్లు సమాచారం. మరోవైపు, డొనాల్డ్ ట్రంప్ కూడా పెజెష్కియాన్‌తో భేటీకి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు సూచన ప్రాయంగా తెలిపినప్పటికీ, అధికారికంగా ఎలాంటి చర్చల ప్రణాళిక సిద్ధం కాలేదు. ఇరు దేశాల మధ్య అర్థవ ంతమైన చర్చలు జరగాలంటే అవి న్యూయార్క్ వెలుపల జరగడమే శ్రేయస్కరమని ఐరాస సెక్రటరీ జనరల్ ఆంటోనియో గుటెర్రెస్ అభిప్రాయపడ్డారు. అణు కార్యక్రమం, హర్మూజ్ జలసంధి వివాదాల నేపథ్యంలో, తమ వాదనను ప్రపంచానికి వినిపించడానికి ఈ పర్యటన ఇరాన్‌కు ఒక అరుదైన అవకాశంగా మారింది.

కావేరీ జలాల వివాదంలో సుప్రీంకోర్టు సంచలన తీర్పు : ప్రైవేటు సంస్థల రిట్ పిటిషన్ కొట్టివేత

కర్ణాటకకు అదనంగా 70 టీఎంసీల నీటిని కేటాయించాలంటూ సుప్రీంలో పిటిషన్

అంతర్రాష్ట్ర నదీ జలాల వివాదాల్లో థర్డ్ పార్టీల జోక్యాన్ని అంగీకరించబోమన్న సుప్రీంకోర్టు

పోరాడే హక్కు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకే ఉంటుందని వ్యాఖ్య

తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాల మధ్య సుదీర్ఘకాలంగా కొనసాగుతున్న కావేరీ నదీ జలాల వివాదంలో అత్యు న్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టు అత్య ంత కీలకమైన ఉత్తర్వులను వెలు వరిం చింది. కర్ణాటక రాష్ట్రానికి అదనం గా 70 టీఎంసీల నీటిని కేటా యిం చాలం టూ ఒక ప్రైవేటు సంస్థ దాఖలు చేసిన రిట్ పిటిషన్‌ను విచారి ంచిన సర్వోన్నత న్యాయ స్థానం... దానిని తీవ్రంగా పరిగణిస్తూ కొట్టివేసింది. అంతర్రాష్ట్ర నదీ జలాల వివాదా ల్లో ఏ విధమైన థర్డ్ పార్టీలు లేదా ప్రైవేటు సొసైటీలు, వ్యక్తులు జోక్యం చేసుకోవడాన్ని అంగీకరించబోమని స్పష్టం చేసింది. కేవలం సంబంధిత రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకే మాట్లాడే, పోరాడే హక్కు ఉంటుందని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. ఇటువంటి థర్డ్ పార్టీ పిటిషన్లను విచారిస్తూ పోతే వివాదాలు ఎప్పటికీ ముగియవని అభిప్రాయపడింది. తమిళనాడుకు 15 రోజుల పాటు ప్రతిరోజూ 3,500 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేయాలని కావేరీ నదీజలాల నిర్వహణ అథారిటీ జులై 28న కర్ణాటక ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. మరోవైపు, కర్ణాటకలో కరవు పరిస్థితుల కారణంగా ఈ నీటి విడుదలను వ్యతిరేకిస్తూ అక్కడి రైతులు, కన్నడ సంఘాలు నిరసనలు కొనసాగిస్తున్నాయి. ఇంకోవైపు, ఈ వ్యవహారంలో తమిళనాడుకు చెందిన విజయ్ సర్కార్ కూడా సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు.

రాప్తాడులో మంత్రి లోకేశ్‌కు బ్రహ్మరథం.. ఎన్టీఆర్, పరిటాల విగ్రహాల ఆవిష్కరణ

రాప్తాడు నియోజకవర్గంలో పర్యటించిన మంత్రి లోకేశ్

పరిటాల సునీత, శ్రీరామ్ ఆధ్వర్యంలో గజమాలతో ఘన స్వాగతం

భారీ ర్యాలీలో పాల్గొని ప్రజలకు అభివాదం చేసిన లోకేశ్

అనంతరం ఎన్టీఆర్, పరిటాల రవీంద్ర విగ్రహాలను ఆవిష్కరణ

అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించిన మంత్రి

రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్‌కు అనంతపురం జిల్లా రాప్తాడు నియోజకవర్గంలో అపూర్వ స్వాగతం లభించింది. నియోజకవర్గ పర్యటనకు విచ్చేసిన ఆయనకు రాప్తాడు కూడలిలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు బ్రహ్మరథం పట్టారు. రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత, ధర్మవరం నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్‌చార్జ్ పరిటాల శ్రీరామ్ నేతృత్వంలో పార్టీ శ్రేణులు భారీ గజమాలతో మంత్రి లోకేశ్‌కు ఘనంగా స్వాగతం పలికాయి. ఈ కార్యక్రమానికి పెద్దఎత్తున పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో పాటు స్థానిక ప్రజలు తరలివచ్చారు. మంత్రి లోకేశ్ రాక సందర్భంగా పార్టీ శ్రేణులు పెద్దఎత్తున బాణసంచా కాల్చి, డప్పు వాయిద్యాలతో సంబరాలు జరుపుకున్నారు. రాప్తాడు సర్కిల్ నుంచి పోలీస్ స్టేషన్ వరకు యువనేత నారా లోకేష్ భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ ర్యాలీలో పరిటాల శ్రీరామ్‌తో కలిసి వాహనంపైకి ఎక్కిన లోకేశ్, దారిపొడవునా ప్రజలకు, పార్టీ కార్యకర్తలకు అభివాదం చేస్తూ ముందుకు సాగారు. పార్టీ జెండాలు చేతబూనిన కార్యకర్తలు 'జై తెలుగుదేశం' నినాదాలతో రాప్తాడు రహదారులను హోరెత్తించారు. ఈ ర్యాలీ కారణంగా ఆ ప్రాంతమంతా పసుపుమయంగా మారింది. ర్యాలీ అనంతరం మంత్రి లోకేశ్ తొలుత భారతరత్న డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఆ తర్వాత రాప్తాడు సర్కిల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకులు, స్వర్గీయ నందమూరి తారక రామారావు, దివంగత నేత పరిటాల రవీంద్ర విగ్రహాలను ఆవిష్కరించారు. మంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో రాప్తాడులో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది.

హైదరాబాద్‌ను ముంచెత్తిన వర్షం.. అధికారులను అప్రమత్తం చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్‌లోని పలు ప్రాంతాల్లో కురిసిన భారీ వర్షం

వాయుగుండం ప్రభావంతో తెలంగాణకు రెండు రోజుల వర్ష సూచన

ఎనిమిది జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్, 20 జిల్లాలకు భారీ వర్ష హెచ్చరిక

అధికారులను అప్రమత్తం చేస్తూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక ఆదేశాలు

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం ప్రభావంతో హైదరాబాద్ నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో మంగళవారం సాయంత్రం భారీ వర్షం కురిసింది. రానున్న రెండు రోజుల పాటు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికార యంత్రాంగాన్ని అప్రమత్తం చేశారు. మంగళవారం సాయంత్రం కురిసిన వర్షానికి కూకట్‌పల్లి, ఆల్వాల్, బాలానగర్, మల్కాజిగిరి, బోయిన్‌పల్లి, అంబర్‌పేట, కోఠి, లక్డీకాపూల్ వంటి అనేక ప్రాంతాలు జలమయమయ్యాయి. రహదారులపై వర్షపు నీరు భారీగా చేరడంతో పలుచోట్ల ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర అంతరాయం కలిగింది. ముఖ్యంగా షేక్‌పేట పరిసర ప్రాంతాల్లో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. వాయుగుండం ప్రభావంతో మంగళ, బుధవారాల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. ఈ క్రమంలోఅ పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం సహా ఎనిమిది జిల్లాలకు 'ఆరెంజ్ అలర్ట్' జారీ చేయగా, మరో 20 జిల్లాలకు భారీ వర్ష సూచన జారీ చేసింది. భారీ వర్షాల హెచ్చరికల నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. లోతట్టు ప్రాంతాల్లో నీరు నిలవకుండా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని, విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం కలగకుండా చూడాలని సూచించారు. సహాయక బృందాలు, కంట్రోల్ రూమ్‌లు 24 గంటల పాటు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. వాతావరణ పరిస్థితుల దృష్ట్యా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

జాతీయ పోషణ మాసోత్సవం

నందవరం,శివసూర్య,సెప్టెంబర్ 22: 9వ జాతీయ పోషణ మాసం సందర్భంగా ఎమ్మిగనూరు ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ సఫర్నిసా బేగం,సూపర్వైజర్ గుణశేఖరమ్మ ఆదేశాల మేరకు చిన్నారులు,గర్భిణులు,బాలింతలకు పౌష్టికాహారం ప్రాధాన్యతపై అంగన్వాడి కార్యకర్తలు లక్ష్మిదేవి,జయంతి, లలిత లు అవగాహన కల్పించారు.పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని అంగన్వాడీ సిబ్బంది వివరించారు.చిన్నారులకు సమతుల ఆహారం అందించడం,పరిశుభ్రత పాటించడం,రక్తహీనత నివారణకు పోషకాహారం తీసుకోవడం వంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు.అనంతరం అంగన్వాడి సిబ్బంది,చిన్నారులు,తల్లులు తో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ సహాయకులు,తల్లులు, చిన్నారులు పాల్గొన్నారు

బంగ్లా ఖాతంలో ఆర్నబ్ తుఫాన్ సందర్భంగా
ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

--శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు

మెళియాపుట్టి, శివ సూర్య, సెప్టెంబర్ 22: బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన ఆర్నబ్ తుఫాన్ ప్రభావంతో శ్రీకాకుళం జిల్లాలో భారీ వర్షాలు, ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో పాతపట్నం నియోజకవర్గ ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు సూచించారు. మంగళవారం, బుధవారం, గురువారం వరకు ప్రజలు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తప్ప బయటకు రాకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. అలాగే విద్యుత్ స్తంభాలు, చెట్లు,శిధిలావస్థలో ఉన్న భవనాలలో నివాసం ఉండకూడదని ప్రజలకు ఎమ్మెల్యే కోరారు. ముఖ్యంగా రైతులు,గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజలు ప్రత్యేక అప్రమత్తతతో ఉండాలని సూచించారు.వాయుగుండం కారణంగా నియోజకవర్గంలో ఎటువంటి అత్యవసర పరిస్థితి ఎదురైనా తక్షణ సహాయం కోసం వెంటనే క్రింది మా కార్యాలయం నంబర్లకు సంప్రదించగలర తెలియజేశారు. 63030 45925, 89858 08888, 80087 15770 "ప్రజల భద్రతే మా ప్రధాన బాధ్యత,అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే సమాచారం అందించండి -- అవసరమైన సహాయం అందించేందుకు అత్యవసర చర్యలు తీసుకుంటాం."

ఆర్నబ్ తుఫాన్ పై ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి
-- అధికారులతో ఎంపీడీవో సమీక్ష

మెళియాపుట్టి, శివ సూర్య, సెప్టెంబర్ 22: బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన తుఫాన్ నేపథ్యంలో మెళియాపుట్టి మండలంలో అన్ని శాఖల అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎంపీడీవో నరసింహ ప్రసాద్ పండా ఆదేశించారు. మంగళవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో మండల స్థాయి అధికారులు, సచివాలయ సిబ్బంది, పంచాయతీ కార్యదర్శులతో ఆయన అత్యవసర సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో మాట్లాడుతూ... లోతట్టు ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలను గుర్తించి, అవసరమైతే పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని, చెట్లు, విద్యుత్ స్తంభాలు

విరిగిపడితే వెంటనే తొలగించేలా జేసీబీలు, సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉంచాలని,తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని, పశువులకు పశుగ్రాసం, ప్రజలకు నిత్యావసరాలు అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు.తుఫాన్ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలని, ఎవరైనా అత్యవసర పరిస్థితిలో ఉంటే వెంటనే 112, 1070 నెంబర్లకు సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. అధికారులు ఎవరూ సెలవులో వెళ్లవద్దని, హెడ్ క్వార్టర్స్ లోనే అందుబాటులో ఉండాలని ఆదేశించారు.ఈ సమావేశంలో డిప్యూటీ తహశీల్దార్ కే రాము, వ్యవసాయ అధికారి దాన కర్ణుడు, విజయ శాఖ అధికారి పద్మనాభరావు, ఏపీవో రవి, ఏపీఎం త్రినాధమ్మ, విద్యుత్, వైద్య, పంచాయతీరాజ్ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

తుఫాన్ సందర్భంగా విద్యుత్ వైర్లపై విరిగిపడిన చెట్లు
--- విరిగిపడిన చెట్లు, విద్యుత్ స్తంభాలు
--- అప్రమత్తమైన విద్యుత్ శాఖ అధికారులు

మెళియాపుట్టి, శివ సూర్య సెప్టెంబర్ 22: గత రెండు రోజులుగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలు, ఈదురు గాలులతో కూడిన తుఫాన్ ప్రభావంతో మెళియాపుట్టి మండలం సిరియాకండి సమీపంలో పలుచోట్ల భారీ చెట్లు విరిగిపడి రోడ్డు మార్గానికి అడ్డంగా పడ్డాయి. విద్యుత్ స్తంభాలపై చెట్లు పడటంతో ఆ ప్రాంతంలో విద్యుత్ సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. విషయం తెలుసుకున్న మెళియాపుట్టి విద్యుత్ శాఖ అధికారులు వెంటనే అప్రమత్తమయ్యారు. ఏఈ, లైన్ మెన్ సిబ్బందితో కలిసి జేసీబీ సహాయంతో రోడ్డుపై పడిన చెట్లను తొలగించే పనులను ముమ్మరంగా చేపట్టారు. దెబ్బతిన్న విద్యుత్ స్తంభాలను సరిచేసి, తెగిపోయిన వైర్లను పునరుద్ధరించే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. రాకపోకలకు ఇబ్బంది కలగకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, త్వరలోనే విద్యుత్ సరఫరాను పూర్తిగా పునరుద్ధరిస్తామని విద్యుత్ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. తుఫాన్ నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు.

సమస్యలపై జిల్లా పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశంలో మాట్లాడిన

ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు

----రైతులు, రహదారులు, వైద్యం, విద్యుత్‌పై అధికారులను ప్రశ్నించిన ఎమ్మెల్యే ఎంజీఆర్

---పాతపట్నం నియోజకవర్గ అభివృద్ధి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి స్పష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచన

--- పెండింగ్ సమస్యలకు పరిష్కారం చూపి ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలు అందేలా చూడాలని విజ్ఞప్తి

---అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి పెన్షన్ అందేలా చతీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించిన ఎమ్మెల్యే ఎంజీఆర్

మెళియాపుట్టి, శివ సూర్య సెప్టెంబర్ 22: పాతపట్నం శాసనసభ్యులు మామిడి గోవిందరావు మంగళవారం జిల్లా పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. నియోజకవర్గంలోని రైతులు, ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో మాట్లాడుతూ అన్నదాత సుఖీభవ పథకం నగదు ఇంకా అందని రైతులకు వెంటనే చెల్లింపులు జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని,రైతులకు వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాల పంపిణీపై స్పష్టత ఇవ్వాలని కోరారు. అలాగే వరి కోతల సమయంలో రైతులకు అవసరమైన టార్పాలిన్లు అందుబాటులో ఉండేలా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు.రహదారుల విషయంలో కొత్తగా మంజూరైన సుమారు 100 కిలోమీటర్ల రోడ్లు బీటీ పనులు పూర్తికాక అసంపూర్తిగా ఉన్నాయని, బీటీ రోడ్డు నిర్మాణ వ్యయం పెరగడం వల్ల కాంట్రాక్టర్లు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పనులు త్వరగా పూర్తయ్యేలా చూడాలని పంచాయతీరాజ్ అధికారులను కోరారు.హౌసింగ్‌కు సంబంధించి కొత్త గృహాల మంజూరు ప్రక్రియపై స్పష్టత ఇవ్వాలని, ప్రధానమంత్రి జన్మాన్ గృహాల లబ్ధిదారులకు చెల్లింపులు సకాలంలో జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.అలాగే పాతపట్నం నియోజకవర్గంలో డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్ ఇరిగేషన్ ద్వారా ఇప్పటివరకు ఎంతమంది రైతులకు ప్రయోజనం చేకూరిందో వివరాలు అందించాలని ఏ పీ ఎం ఐ పి అధికారులను కోరారు. జిల్లా గనులు మరియు భూగర్భ శాఖ పరిధిలో డి ఎం ఎఫ్ నిధుల ద్వారా పాతపట్నం నియోజకవర్గానికి ఇప్పటివరకు ఎంత నిధులు కేటాయించారో వివరాలు ఇవ్వాలని కోరారు. నియోజకవర్గంలోని పెండింగ్ సమస్యలకు శాఖల వారీగా పరిష్కారాలు చూపి, ప్రజలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, మౌలిక వసతులు, వైద్య, విద్యుత్, సాగునీటి సేవలు పూర్తిస్థాయిలో అందేలా సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు అధికారులను కోరారు.

ఆలూరు టిడిపి ఇన్చార్జిగా
సంవత్సరం పూర్తి చేసుకున్న వైకుంఠం జ్యోతి..!

గజ్జహల్లి గ్రామంలో శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్న మార్కెట్ యార్డ్ మెంబర్ ముల్ల నబిరసూల్

టపాసులు పేల్చి, మిఠాయిలు పంచి...!

హొళగుంద శివ సూర్య న్యూస్ సెప్టెంబరు 22: స్థానిక మండలం పరిధిలోని గజ్జహల్లి గ్రామంలో బస్టాండ్ సర్కిల్లో ఆలూరు నియోజకవర్గం టిడిపి ఇన్చార్జ్ వైకుంఠం జ్యోతి బాధ్యతలు స్వీకరించి సంవత్సరం పూర్తి చేసుకున్న శుభసందర్భంగా గ్రామంలోని టిడిపి నాయకులు కేక్ కట్ చేసి, టపాసులు పేల్చి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మార్కెట్ యార్డ్ మెంబర్ ముల్లా నబిరసూల్ మాట్లాడుతూ...

ముందుగా ఆలూరు టిడిపి ఇన్చార్జ్ వైకుంఠం జ్యోతి గారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఆలూరు నియోజకవర్గం లో గడిచిన ఏడాదికాలంలో 250 కోట్లతో వివిధ అభివృద్ధి పనులు చేపట్టారని, ఆమె సెప్టెంబర్ 2025లో ఆలూరు టిడిపి ఇన్చార్జిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ ఏడాది కాలంలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ స్థానిక అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేశారని, నియోజకవర్గంలో మంచినీటి సమస్య తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా కూటమి నాయకులు గ్రామప్రజలు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండం -
ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

మెళియాపుట్టి ఎస్ఐ అహ్మద్ అలీ

మెళియాపుట్టి, శివ సూర్య,సెప్టెంబర్ 22:బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం కారణంగా మెళియాపుట్టి మండల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని మెళియాపుట్టి సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ అహ్మద్ అలీ విజ్ఞప్తి చేశారు.ఇందులో భాగంగా మంగళవారం మహేంద్ర తనయ నదీ పరివాహక ప్రాంతాలు, లోతట్టు ప్రదేశాలలో ఉన్న నడసంద్ర, రట్టిని, కొత్తూరు, ఎరుకవాడ మొదలగు గ్రామాలలో ఆయన స్వయంగా పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులతో మాట్లాడుతూ పలు సూచనలు చేశారు:- నదీ పరివాహక ప్రాంత ప్రజలు, లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలు సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్లాలని,- పిల్లలను, వృద్ధులను నది, వాగుల వైపు వెళ్లనీయవద్దని,- చెట్ల కింద, శిథిలావస్థలో ఉన్న భవనాల్లో ఉండవద్దని,- విద్యుత్ స్తంభాలు, తెగిన వైర్లకు దూరంగా ఉండాలని,- ఎవరైనా అనుమానాస్పదంగా లేదా ప్రమాదంలో ఉంటే వెంటనే 100 లేదా పోలీస్ స్టేషన్ కు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. వరద పరిస్థితులపై పోలీస్ శాఖ నిరంతరం నిఘా ఉంచుతుందని, ప్రజల భద్రత కోసం 24 గంటలు అందుబాటులో ఉంటామని ఎస్ఐ అహ్మద్ అలీ తెలిపారు.

వర్షాలతో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం -
గోతిలో పడి తండ్రి కొడుకులకు గాయాలు

--- తండ్రి పరిస్థితి విషమం

మెళియాపుట్టి, శివ సూర్య,సెప్టెంబర్ 22:మెళియాపుట్టి మండలం పెద్ద లక్ష్మీపురం--పట్టుపురం మార్గమధ్యలో రోడ్డు ప్రమాదం సంభవించింది. తీవ్ర తుఫాన్ కారణంగా ఆర్‌డబి రోడ్లు అధ్వానంగా మారాయి. మంగళవారం రాత్రి భారీ వర్షపు నీరు బూతులలో ఉండటం వలన, గోతులు కనిపించక ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. గోసాని గ్రామానికి చెందిన ప్రశాంత్ పాత్ర, కుమారుడు అవినాష్ పాత్ర ఇద్దరూ గోసాని నుండి చాపర వైపు మోటార్ సైకిల్ పై వెళ్తుండగా, రోడ్డుపై ఉన్న పెద్ద గొయ్యిలో పడి అదుపుతప్పి కిందపడ్డారు.ఈ ప్రమాదంలో డ్రైవింగ్ చేస్తున్న కొడుకు అవినాష్ కు స్వల్ప గాయాలతో బయటపడగా, తండ్రి ప్రశాంత్ పాత్ర కి తలకు తీవ్ర గాయాలై కోమాలోకి వెళ్లినట్లు సమాచారం. విషయం తెలుసుకున్న స్థానికులు వెంటనే మండల పార్టీ అధ్యక్షులు నంబాళ్ల వెంకటరావు కి ఫోన్ చేయగా మానవత్వంతో వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. క్షతగాత్రులను తన సొంత వాహనంలో చాపర ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించి, మెరుగైన చికిత్స కోసం టెక్కలి జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలించే ఏర్పాట్లు చేశారు.తుఫాన్ నేపథ్యంలో ఆర్‌డబి అధికారులు రోడ్లపై గోతులను పూడ్చాలని, లేనిపక్షంలో మరిన్ని ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

శ్రేష్ఠ నాన్ లోకల్ సమస్యను సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్తా...
-- ఎస్సి కమీషన్ చైర్మన్ జవహర్ హామ

విజయవాడ, శివసూర్య,సెప్టెంబర్ 22 :- గత రెండు సంవత్సరాలుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన శ్రేష్ఠ పథకం ద్వారా ఎంపికై వివిధ రాష్ట్రాల లో 9 వ తరగతి నుంచి పన్నెండో తరగతి వరకు చదువు తున్న విద్యార్థులు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో జీవో నెంబర్ 20 వల్ల నాన్ లోకల్ గా పరిగణించబడతున్నారు. దీంతో ఉన్నత చదువులకు దూరం అవుతున్నారు. ఎస్సి రిజర్వేషన్ కోల్పోతున్నారు అని శ్రేష్ఠ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఆవేదన చెందుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో విజయవాడ లో ఎస్సి కమీషన్ కార్యాలయంలో చైర్మన్ జవహర్ గారిని శ్రేష్ఠ విద్యార్థుల ఉన్నత విద్య ప్రవేశాల లో లోకల్ సమస్య తో సతమతమవుతున్నారు అని తెలిపారు. ఇందుకు స్పందించిన చైర్మన్ జవహర్ సార్ ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు అపాయింట్ మెంట్ తీసుకుని పేద విద్యార్థులకు న్యాయం చేసేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే ఎస్సి కమీషన్ చాంబర్ కి వచ్చిన ఎంఆర్పిఎస్ వ్యవస్థాపకులు పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ కి కూడా శ్రేష్ట విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు వినతిపత్రం అందజేశారు. పేద విద్యార్థులకు ఉన్నత చదువులకు భరోసా కల్పించాలని కోరారు. ఈ సమస్య పై ప్రత్యేకంగా సీఎస్ తో సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడ్వకేట్ నరసింహ రాజు శ్రేష్ఠ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు భీమన్న బడ్డేటి కిరణ్ బాబు సుధాకర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు

శ్రేష్ఠ సమస్య పై ద్రావిడ యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ కి వినతి

విజయవాడ,శివసూర్య,సెప్టెంబర్ 22: కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన శ్రేష్ఠ పథకం ద్వారా ఎంపికై వివిధ రాష్ట్రాల లో 9 వ తరగతి నుంచి పన్నెండో తరగతి వరకు చదువు తున్న విద్యార్థులు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో జీవో నెంబర్ 20 వల్ల నాన్ లోకల్ గా పరిగణించబడతున్నారు. దీంతో ఉన్నత చదువులకు దూరం అవుతున్నారు. ఎస్సి రిజర్వేషన్ కోల్పోతున్నారు అని శ్రేష్ఠ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఆవేదన చెందుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ద్రావిడ యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ చిన్న మల్లయ్య గారిని కలిసి శ్రేష్ఠ విద్యార్థుల ఉన్నత విద్య ప్రవేశాల లో లోకల్ సమస్య తో సతమతమవుతున్నారు అని తెలిపారు. ఇందుకు స్పందించిన వైస్ ఛాన్సలర్ ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు దృష్టి కి తీసుకుని పేద విద్యార్థులకు న్యాయం చేసేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈఈఈ వ్యవస్థాపకులు పల్లెపోగు రవి రాజు బొంత పృథ్వి రాజు అరుంధతి ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు మాదాసి ప్రసాదరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు

అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు

నంద్యాల,శివసూర్య,సెప్టెంబర్22:ఈనెల 19 20 న నంద్యాల జిల్లాలో జరిగిన రాష్ట్ర శిక్షణా తరగతులలో భాగంగా 19వ తేదీ శనివారము రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి నంద్యాలకు వచ్చిన మహిళలందరికీ జిల్లాలోని నవనందుల దర్శనం కార్యక్రమము చేయించడం జరిగింది మరియు 20వ తేదీన నంద్యాలలోని విశ్వహిందూ పరిషత్ కార్యాలయంలో జరిగిన శిక్షణ తరగతులలో భాగంగా ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న సీమ జాగరణ మంచ్ మూడు ప్రాంతాల సంయోజక్ కోలం గారి పోలయ్య మరియు సంఘటన కార్యదర్శి రంగనాయకులు మరియు మత్స్యకార

సంక్షేమ సమితి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు అన్నపాటి వెంగముని మరియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి వనజావాణి మేడం ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొనడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు పత్తికొండ బాలాజీ ఆధ్వర్యంలో దాదాపు 57 మంది మరియు అనంతపురం జిల్లా మహిళ అధ్యక్షురాలు సుధా మహేశ్వరి ఆధ్వర్యంలో 45 మంది మరియు సత్యసాయి జిల్లా నుంచి వనజావాణి మేడం ఆధ్వర్యంలో 6 మంది మరియు శ్రీకాకుళం జిల్లా అధ్యక్షురాలు బొడ్డు మోహన లక్ష్మీ ఆధ్వర్యంలో 8 మంది మరియు విశాఖ నుంచి పోలమ్మ గారి ఆధ్వర్యంలో 10 మంది మరియు నెల్లూరు నుంచి సీతమ్మ ఆధ్వర్యంలో 15 మంది మరియు కర్నూలు, కడప తిరుపతి,ఇతర ప్రాంతాల నుంచి దాదాపు 15 మంది మత్స్యకార మహిళలందరూ దాదాపు 150 మంది పాల్గొన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో మత్స్యకార సంక్షేమ సమితి 7 అంశాలపై విద్య, వైద్యం, భక్తి, మాతృమండలి, పర్యావరణం, స్వయం, ఉపాధి, సురక్ష, అనే అంశాలపై మహిళలందరికీ అవగాహన కలిగేలా శిక్షణా తరగతులు నిర్వహించారు మత్స్యకార సంక్షేమ సమితి రాష్ట్ర మహిళా శిక్షణ తరగతులలో పాల్గొన్న మహిళలందరికీ మా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటూ. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన కొంతమంది మహిళలకు అనంతపురం జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు సుధా మహేశ్వరి కీ దాదాపు 30 ఓనం చీరలు డొనేషన్ చేయడం జరిగింది వారికి మా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. మీ పత్తికొండ బాలాజీ మత్స్యకార సంక్షేమ సమితి నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు

ఆస్పత్రికి నిధులు ఖర్చు చేయలేదు..

ఒప్పుకున్న కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి

వరంగల్ ఎంజీఎం హాస్పిటల్‌లో ఆర్ఐసీయూ, ఫిజియోథెరపీ విభాగంలో పైకప్పు పెచ్చులు ఊడిపడ్డాయి. అయితే ఆ టైంలో ఎవరూ లేకపోవడంతో తృటిలో పెను పెను ప్రమాదం తప్పింది. ఇదిలా ఉంటే వరంగల్ ఎంజీఎం ఆసుపత్రికి నిధులు ఖర్చు చేయడంలేదని కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి స్వయంగా ఒప్పుకున్నారు. మీూా చీుఅఅఅ ఋఎవఅనవతీ =వఎఎ ၊ కాంగ్రెస్ సర్కార్ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల పట్ల ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం వహిస్తుందో స్వయంగా ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి చేసిన కామెంట్స్ చెప్పకనే చెబుతున్నాయి. వరంగల్ ఎంజీఎం హాస్పిటల్‌లోని (వీ+వీ నశీంజూఞ్ఖుశ్రీ) పైకప్పు పెచ్చులు ఊడిన విజువల్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఆర్ఐసీయూ, ఫిజియోథెరపీ విభాగంలో పైకప్పు పెచ్చులు ఊడిపడ్డాయి. అయితే ఆ టైంలో ఎవరూ లేకపోవడంతో తృటిలో పెను పెను ప్రమాదం తప్పింది. ఇదిలా ఉంటే వరంగల్ ఎంజీఎం ఆసుపత్రికి నిధులు ఖర్చు చేయడంలేదని కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి స్వయంగా ఒప్పుకున్నారు.ఎమ్మెల్యే నాయిని మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఎంత చెప్పినా ఏది చేసినా.. డాక్టర్లు కానీ ఇంకొందరి స్వార్థాలకు నిజంగా ఎంజీఎం ఆస్పత్రి నిర్లక్ష్యం అవుతోంది. నిన్ననే సీఎం రివ్యూ కూడా చేశారు. ఇంకా నిర్లక్ష్యం ఏందంటే టిమ్స్ ఆస్పత్రి ప్రారంభమవుతుంది కదా.. ఇందులోకి మారుస్తున్నం కదా.. అని దాన్ని మరమ్మత్తు చేయించడానికి కూడా నిధులు ఖర్చు చేయలేదు.. అందుకే ఎంజీఎం ఆస్పత్రి ఇలాంటి దుస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. కాంగ్రెస్ పాలన ఎలా ఉందో ఈ వీడియో మరోసారి స్పష్టం చేస్తోంది.

పిడుగుపాటుకు ఇద్దరు మహిళా కూలీలు మృతి

ఏపీలోని కర్నూల్ జిల్లాలో విషాదం చోటు చేసుకుంది. సోమవారం పిడుగుపాటుకు ఇద్దరు మహిళా కూలీలు దుర్మరణం చెందారు. ఏపీలోని కర్నూల్ జిల్లాలో విషాదం చోటు చేసుకుంది. సోమవారం పిడుగుపాటు కు ఇద్దరు మహిళా కూలీలు దుర్మరణం చెందారు. జిల్లాలోని ఓర్వకల్లు మండలం ఉప్పలపాడు గ్రామంలో టమాటా పొలంలో పనిచేస్తున్న మహబూబ్,ముర్తుజా సమీపంలో పిడుగుపడింది. దీంతో తీవ్ర గాయాలతో ఇద్దరు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న కుటుంబ సభ్యులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని బోరున విలపించారు. రెవెన్యూ అధికారులకు, పోలీసులకు సమాచారం అందించారు.

దీపావళి పండుగకు విమాన ప్రయాణికులకు షాక్..

ఛార్జీలను భారీగా పెంచిన విమానయాన సంస్థలు..! దీపావళి పండగ ను కుటుంబసభ్యులతో కలిసి జరుపుకోవడానికి సొంతూళ్లకు వెళ్లాలనుకుంటున్న ప్రయాణికులకు విమానయాన సంస్థలు గట్టి షాకిస్తున్నాయి. పండగ డిమాండ్, పెరిగిన ఇంధన ధరల కారణంగా దేశీయ, అంతర్జాతీయ విమాన ప్రయాణచార్జీలు ఆకాశాన్నంటాయి. దీపావళి పండగ (ఱఱఱుశ్రీఱ ఫీవర్) ను కుటుంబసభ్యులతో కలిసి జరుపుకోవడానికి సొంతూళ్లకు వెళ్లాలనుకుంటున్న ప్రయాణికులకు విమానయాన సంస్థలు గట్టి షాకిస్తున్నాయి. పండగ డిమాండ్, పెరిగిన ఇంధన ధరల (ఏటీఎఫ్ జూలీఎవ) కారణంగా దేశీయ, అంతర్జాతీయ విమాన ప్రయాణచార్జీలు ఆకాశాన్నంటాయి. దాంతో పండగ ప్రయాణం సామాన్యుడికి పెనుభారంగా మారింది. గతంతో పోలిస్తే టికెట్ల ధరలు చాలా రూట్లలో రెట్టింపు కంటే అధికంగా ఉండటంతో ప్రయాణీకులు ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్నారు.దేశీయంగా ప్రధాన నగరాల మధ్య ప్రయాణ చార్జీలు విపరీతంగా పెరిగాయి. ఉదాహరణకు అత్యంత రద్దీగా ఉండే ఢిల్లీ-బెంగళూరు మార్గంలో రెండు సంవత్సరాల క్రితం రౌండ్-ట్రిప్ టికెట్ ధర సుమారు రూ.13,000 ఉండగా.. ఇప్పుడు పండగ సీజన్‌లో రూ.20,000 దాటిపోతోంది. కొన్ని మార్గాలలో అయితే పరిస్థితి మరింత తీవ్రంగా ఉంది. సాధారణ రోజులతో పోలిస్తే కొన్ని రూట్లలో ఏకంగా 300 శాతానికిపైగా ధరలు పెరిగాయి. దుర్గాపూజ సమయంలో కోల్‌కతా-దే మార్గంలో సాధారణంగా రూ.2,800 ఉండే టికెట్ ధర ఏకంగా రూ.12,500 కి చేరడం దీనికి నిదర్శనం.దేశీయంగానే కాకుండా అంతర్జాతీయంగా కూడా ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది. ముఖ్యంగా యూఏఈ నుంచి భారత్‌కు వచ్చే విమాన సర్వీసుల ధరలు కూడా గణనీయంగా పెరిగాయి. నవంబర్ 5న దుబాయ్ నుంచి ఢిల్లీకి వచ్చే విమాన టికెట్ ధర ఎయిర్‌లైన్సు బట్టి సుమారు 1,013 (రూ.26,424) నుంచి 1,214 దిర్హమ్ (రూ.31,667) ల వరకు పలుకుతోంది. అబుదాబీ, షార్జా నుంచి బయలుదేరే విమానాల్లోనూ దాదాపు ఇదే స్థాయిలో ధరలు ఉన్నాయి. విమాన చార్జీలు పెరుగుదలకు ప్రధానంగా ఏవియేషన్ టర్బైన్ ఫ్యూయెల్ (ఏటీఎఫ్) ధరలు పెరగడమే కారణమని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు.ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్‌లోనే ఏటీఎఫ్ ధర లీటర్‌పై రూ.6.28 (5.46 శాతం) పెరిగి రూ.121.28 కి చేరింది. దీనికితోడు అంతర్జాతీయంగా భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతల కారణంగా ముడిచమురు ధరలు పెరగడం కూడా విమానయాన సంస్థల నిర్వహణ వ్యయాన్ని పెంచుతోంది. పండగ సీజన్‌లో టికెట్లకు ఉండే అధిక డిమాండ్‌ను కూడా సంస్థలు తమకు అనుకూలంగా మార్చుకుంటున్నాయి. ఈ చార్జీల మోతపై ప్రయాణికులు సోషల్ మీడియా వేదికగా తమ ఆవేదన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. పండగ బడ్జెట్‌పై ఇది తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోందని వాపోతున్నారు.ఈ నేపథ్యంలో ప్రయాణ ఖర్చులను తగ్గించుకోవడానికి ట్రావెల్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లు కొన్ని సూచనలను అందిస్తున్నాయి. ముందుగానే టికెట్ ధరల అలర్ట్ సెట్ చేసుకోవడం, వారాంతాలకు బదులుగా వారం మధ్య రోజుల్లో ప్రయాణించడం, సాధ్యమైతే పండగ రోజున ప్రయాణం పెట్టుకోవడం, లగేజ్ తగ్గించుకోవడం, సమీపంలోని విమానాశ్రయాలను పరిశీలించడం లేదా రైలు ప్రయాణాన్ని ఎంచుకోవడం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలను పరిశీలించాలని సూచిస్తున్నాయి.

అమెరికా-ఇరాన్ యుద్ధం..
రూ.4 లక్షల కోట్లు దాటిన అమెరికా వ్యయం

అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య కొనసాగుతున్న యుద్ధం ఎప్పుడు ముగుస్తుందో చెప్పలేని పరిస్థితి. ఈ యుద్ధం అమెరికాకు ఆర్థిక భారంగా మిగిలింది. ఈ యుద్ధం కోసం ట్రంప్ ప్రభుత్వం చేసిన వ్యయం 45.1 బిలియన్ డాలర్లుగా తేలింది. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య కొనసాగుతున్న యుద్ధం ఎప్పుడు ముగుస్తుందో చెప్పలేని పరిస్థితి. ఈ యుద్ధం అమెరికాకు ఆర్థిక భారంగా మిగిలింది. ఈ యుద్ధం కోసం ట్రంప్ ప్రభుత్వం చేసిన వ్యయం 45.1 బిలియన్ డాలర్లుగా తేలింది. అంటే మన కరెన్సీలో రూ.4.32 లక్షల కోట్లు అని ట్రంప్ ప్రభుత్వం యూఎస్ కాంగ్రెస్‌కు తెలిపింది. దాదాపు ఏడు నెలల నుంచి సాగుతున్న ఈ యుద్ధం కోసం అమెరికా చేసిన ఖర్చు మన దేశంలోని అనేక రాష్ట్రాల వార్షిక బడ్జెట్‌తో సమానం.ఇందులో 43.6 బిలియన్ డాలర్లు యుద్ధం కోసం ఖర్చుకాగా, 1.5 బిలియన్ డాలర్లు చమురు కోసం అయిన ఖర్చు. అయితే, ఇది అంచనా మాత్రమే. కచ్చితమైన, పూర్తిస్థాయి వివరాలు కావు. గత ఫిబ్రవరి 28 నుంచి ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 2 వరకు జరిగిన ఖర్చు మాత్రమే. ఈ వ్యయంలో మిలిటరీ స్థావరాల ధ్వంసం, అనేక బిల్డింగుల ధ్వంసం కావడం, వాటి మరమ్మతులకు సంబంధించిన ఖర్చుల్ని చేర్చలేదు. పూర్తిస్థాయి వ్యయ వివరాల్ని కూడా ప్రభుత్వం వెల్లడించలేదు. ప్రస్తుతం అంచనా వేసిన ఖర్చు. గతంలో అంచనాలకు మించింది.ప్రస్తుతం ఈ యుద్ధం కొనసాగుతున్నందున ఖర్చు భవిష్యత్తులో ఇంకా పెరిగే అవకాశం ఉంది. అమెరికా చేసిన వ్యయంలో మిస్సైల్, క్షిపణుల్ని అడ్డుకునే టెక్నాలజీ కోసమే ఎక్కువ ఖర్చు అయింది. ఇదే సమయంలో యుద్ధం కారణంగా చమురు సరఫరాలో ఇబ్బందులు ఎదురవ్వడం వల్ల కూడా ఆర్థిక భారం పెరిగింది. ఈ ఖర్చులకు ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై జరిగిన చర్చలు వంటివి అదనం.

చంద్రబాబు, లోకేష్‌కు డబ్బు పిచ్చి పట్టింది

మాజీ మంత్రి పేర్నినాని,ప్వాతీఅఱఱ చీఱఱఱ । వైఎస్సీపీ మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని ఏపీలోని కూటమి ప్రభుత్వంపై విరుచుకుపడ్డారు. అమరావతి : వైఎస్సీపీ మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని ఏపీలోని కూటమి ప్రభుత్వంపై విరుచుకుపడ్డారు. ముఖ్యంగా చంద్రబాబు , నారా లోకేష్ డబ్బు పిచ్చిపట్టిందని విమర్శించారు. ఆదివారం కృష్ణా జిల్లా పెనమలూరు నియోజకవర్గ వైఎస్సీపీ విస్తృతస్థాయి కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారురానోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో చంద్రబాబు తన ధన బలంతో ఓటర్లను ప్రలోభ పెడతారని , కార్యకర్తలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. ఓటర్లను డబ్బుతో కాదు ప్రేమతో కొనాలని సూచించారు. ఎన్నికల్లో ప్రతి ఒక్కరూ కష్టపడి పని చేయాలని, గ్రామాల్లో వైఎస్సీపీ జండా రెపరెపలాడాలని కోరారు. కూటమి ప్రభుత్వంలో రైతులకు కరెంట్ కోతలు, ఎరువుల అందక లేదని ఆరోపించారు.రైతు కన్నీరు పెడితే ప్రభుత్వాలు కూలిపోతాయని వెల్లడించారు. 2024లో జరిగిన సాధారణ ఎన్నికల్లో వైఎస్ జగన్‌ను వదులుకున్నామని జనం బాధపడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో దౌర్భాగ్య పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని అన్నారు.

రష్యాపై భీకర దాడి..
1000 డ్రోన్లతో విరుచుకుపడ్డ ఉక్రెయిన్..

ఇద్దరు మృతి: రష్యా రాజధాని మాస్కోతోపాటు ఇతర ప్రాంతాలపై ఏకంగా 1,000కి పైగా డ్రోన్లతో విరుచుకుపడింది. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు మరణించగా, 20 మంది వరకు గాయపడ్డారు. ఉ.లీఱుఅఅఅవ : రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం భీకరంగా కొనసాగుతోంది. తాజాగా రష్యాపై ఉక్రెయిన్ భీకర దాడులకు పాల్పడింది. రష్యా రాజధాని మాస్కోతోపాటు ఇతర ప్రాంతాలపై ఏకంగా 1,000కి పైగా డ్రోన్లతో విరుచుకుపడింది. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు మరణించగా, 20 మంది వరకు గాయపడ్డారు. రష్యాలో ప్రస్తుతం పార్లమెంట్ ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయి. ఆదివారం తుదిదశ పార్లమెంట్ ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయిఇలాంటి తరుణంలో ఉక్రెయిన్ దాడి చేయడం కీలకంగా మారింది. శనివారం రాత్రి నుంచి ఒడిదుడుకులు ఉక్రెయిన్ దాడులకు పాల్పడింది. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఉక్రెయిన్ చేసిన అతిపెద్ద దాడి ఇదే అని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. ఈ దాడిపై మాస్కో మేయర్ సెర్గీ సొబ్యానిన్ మాట్లాడారు. రష్యా రాజధానిపై జరిగిన అతిపెద్ద దాడిగా ఆయన అభివర్ణించారు. మాస్కోలోని ఆయిల్ రిఫైనరీతోపాటు, ప్రజల నివాసాలపై కూడా దాడి జరిగిందని ఆయన తెలిపారు. ఈ దాడిలో ఇద్దరు మరణించారు. మరో 20 మంది గాయపడ్డారు. మృతుల్లో 74 ఏళ్ల ఒక వృద్ధుడు, 44 ఏళ్ల మహిళ ఉన్నారు.ఈ దాడిపై రష్యా రక్షణ శాఖ కూడా స్పందించింది. ఉక్రెయిన్ ప్రయోగించిన 1,100 డ్రోన్లను తాము కూల్చివేశామని రష్యా చెప్పింది. రష్యాలోని క్రిమియాతోపాటు నల్ల సముద్రంపై కూడా దాడి జరిగిందని తెలిపింది. మాస్కోపై ప్రయోగించిన 450 డ్రోన్లను తాము నిర్వీర్యం చేశామని రష్యా ప్రకటించింది. తమ దేశంలో జరుగుతున్న పార్లమెంట్ ఎన్నికల్ని ఆపేసేందుకే ఉక్రెయిన్ ఈ దాడులకు దిగుతోందని రష్యా ఆరోపించింది. అయితే, ఈ దాడిపై ఉక్రెయిన్ ఇప్పటిదాకా అధికారికంగా ఎలాంటి ప్రకటన చేయలేదు

బంటుమిల్లి లో ఘనంగా గణేష్ విగ్రహాలు నిమజ్జనులు

బంటుమిల్లి శ్రీ వార్త న్యూస్:బంటుమిల్లి లో ఘనంగా వినాయక విగ్రహాలు నిమజ్జనాలు కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా తొమ్మిది రోజులు పూజలు ముగించుకొని 10వ రోజున మంగళవారం స్థానిక బస్టాండ్ సెంటర్లో ప్రతిష్టించిన గణేష్ నిమజ్జన కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బంటుమిల్లి పురవీధుల్లో గణేష్ విగ్రహాలను కనక డప్పులతో, మేడ తాళాలతో ఘనంగా ఊరేగించి నిమజ్జన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు ఘనంగా పాల్గొని స్వామి కృపాకటాక్షాలకు పాత్రులగా కాగలరు . వినాయకుని విగ్రహాల ఊరేగింపులో ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ముందస్తుగా రిజర్వుడు మరియు స్థానిక పోలీసులు విగ్రహాల వెంట పహారా నిర్వహించారు. అలాగే నాగేశ్వరావుపేటలోని టెంపర్ బాయ్స్ ఆధ్వర్యంలో కమిటీ సభ్యులు నిర్వహించిన భారీ అన్న సమారాధన కార్యక్రమంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే కాగిత కృష్ణ ప్రసాద్ వినాయకుని దర్శించుకుని స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం కమిటీ సభ్యులు ఆయన్ని దుశ్శాలువతో సత్కరించారు. ఈభారీ అన్నసమారాధన కార్యక్రమంలో వేలాదిగా భక్తులు పాల్గొని వినాయకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు.

టీడీపి పై విమర్శించే హక్కువైసిపి కి లేదు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే పేరు అడ్డుపెట్టుకుని దందాలు చేసింది ఎవరు.

బసిరెడ్డి నోరు అదుపులో పెట్టుకోని మాట్లాడు

నందవరం, శివసూర్య,సెప్టెంబర్ 22:గత వైసిపి ప్రభుత్వంలోమాజీ ఎమ్మెల్యే చెన్నకేశవ రెడ్డి పేరు అడ్డుపెట్టుకుని దందాలు చేసింది ఎవరో అందరికీ తెలుసని, సొసైటి చైర్మన్ గోపాల్, మండల కన్వీనర్ కాశీం వలి, అన్నారు. మంగళవారం నందవరం లో స్థానిక టిడిపి కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ.. గత ఐదేళ్ల వైసిపి పాలనలో దందాలు, అక్రమాలు చేసి, ఓటమి భయంతోనే ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే బీవీ జయనాగేశ్వర రెడ్డిపై అడ్డగోలుగా బురదజల్లుతున్నారని తెలిపారు. ఉపాధి హామీ పథకంలో 2007- 2012 మధ్యలో జరిగిన పనులు అవకతవకలు పై బనవాసి గ్రామంలోనే రూ.3 కోట్ల మేర భారీ అవినీతికి పాల్పడింది బసిరెడ్డేనని ఆరోపించారు. ఎమ్మెల్యే బీవీ జోలికొస్తే ఊరుకునేది లేదని, ప్రజాస్వామ్యం గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు బసిరెడ్డికి లేదని హెచ్చరించారు. రైతులకు ఫారం భూములు సాగు

చేసుకోమని చెబుతూనే, మరోవైపు అధికారులను అడ్డుపెట్టుకుని వారిని ఇబ్బందులకు గురిచేసే నైజం బసిరెడ్డిదని ఆరోపించారు. ఎమ్మిగనూరు నియోజక వర్గాన్ని మాజీ ఎంపీ బుట్టా రేణుకా కు గుత్తకు ఇచ్చింది మిరుకాదా.. అని ప్రశ్నించారు ఇప్పటివరకు తెలుగుదేశం పార్టీకి బీవీ జయనాగేశ్వర్ రెడ్డి వున్నారు కానీ మిలాగా ఎవరికి గుత్తకు ఇవ్వలేదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో టిడిపి నాయకులు బ్రహ్మానంద రెడ్డి, సత్తి రెడ్డి, కైరవాడి వీరేష్, బీమశేఖర్, సుధీర్, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐదేళ్లలో రూ.400 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు

తాగునీరు, విద్య, మహిళా సాధికారతకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చాం..---

-జడ్పీ చైర్ పర్సన్ ఉప్పాల హారికలి

జిల్లా పరిషత్ పాలకవర్గం సేవలను అభినందించిన కలెక్టర్ డీకే బాలాజి

జిల్లా పరిషత్ పాలకవర్గం పదవీకాలం ముగింపు సందర్భంగా ఆత్మీయ సత్కారం

మచిలీపట్నం శ్రీవార్త న్యూస్ జిల్లా పరిషత్ పాలకవర్గం పదవీకాలం ఈ నెల 24వ తేదీతో పూర్తికానున్న నేపథ్యంలో మంగళవారం మచిలీపట్నంలోని జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్‌పర్సన్ ఉప్పాల హారికతో పాటు జడ్పీటీసీ సభ్యులు, ఎంపీపీలు, ఇతర సభ్యులను ఘనంగా సత్కరించారు. జిల్లా పరిషత్ ప్రత్యేక అధికారిగా నియమితులైన జిల్లా కలెక్టర్ డీకే బాలాజీ ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.కార్యక్రమానికి సాజీవీడు సబ్ కలెక్టర్ బి. వినూత్న, శాసనమండలి సభ్యుడు మొండితోక అరుణ్ కుమార్, జిల్లా పరిషత్ సీఈఓ డాక్టర్ జె. అరుణ, ఎంపీపీలు, జడ్పీటీసీ సభ్యులు, ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లా అధికారులు హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా చైర్‌పర్సన్ ఉప్పాల హారిక మాట్లాడుతూ,ఐదేళ్ల కాలంలో జిల్లా పరిషత్ నిధులు జిల్లాలోని ప్రతి గ్రామానికి, మారుమూల ప్రాంతాలకు చేరేలా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. అధికారులు, ఉద్యోగులు, జడ్పీటీసీ సభ్యులు, ఎంపీపీలు అందించిన సహకారంతోనే ఈ కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా అమలు చేయగలిగామని పేర్కొన్నారు.సీపీడబ్ల్యూ పథకాల కింద సుమారు రూ.210 కోట్లను వెచ్చించి పలు అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని, ప్రజలకు తాగునీటి సౌకర్యం కల్పించేందుకు ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించినట్లు తెలిపారు. గ్రామాల్లో ప్రజలు గౌరవప్రదంగా అంత్యక్రియలు నిర్వహించుకునేందుకు పలు ప్రాంతాల్లో శ్మశాన వాటికలు ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. మొత్తంగా జిల్లా పరిషత్ ద్వారా సుమారు రూ.400 కోట్ల మేర అభివృద్ధి పనులు చేపట్టినట్లు వివరించారు.మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయడంలో భాగంగా కుట్టు మిషన్లపై శిక్షణ అందించడంతో పాటు సుమారు 400 కుట్టు మిషన్లను పంపిణీ చేశామని, ఇందుకోసం సుమారు రూ.30 లక్షలు ఖర్చు చేసినట్లు చైర్‌పర్సన్ తెలిపారు. విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి 'స్ఫూర్తి' పేరుతో పదో తరగతి స్టడీ మెటీరియల్‌ను ప్రతి సంవత్సరం అందించామని, ఐదేళ్లలో ఇందుకోసం సుమారు రూ.1.40 కోట్లు వెచ్చించినట్లు పేర్కొన్నారు.కరోనా సమయంలో తల్లిదండ్రులను కోల్పోయిన ఉద్యోగుల పిల్లలకు కారుణ్య నియామకాలు కల్పించడంలో జిల్లా పరిషత్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించిందన్నారు. సుమారు 260 మందికి కారుణ్య నియామకాలు కల్పించినట్లు తెలిపారు.ఎల్లప్పుడు జిల్లా పరిషత్ 1960లో ఏర్పాటైందని, తొలి చైర్మన్ యార్లగడ్డ శివరామప్రసాద్ నుంచి ఇప్పటి

వరకు పది మంది చైర్మన్లు సేవలందించారని ఆమె గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుత పాలకవర్గం ఐదేళ్ల ప్రయాణం ముగుస్తున్నప్పటికీ ఇది ముగింపు కాదని, భవిష్యత్ ప్రజాసేవకు మరో ప్రారంభం అని పేర్కొన్నారు. ఈ ఐదేళ్లలో తనకు సహకరించిన అధికారులు, ఉద్యోగులు, ప్రజాప్రతినిధులు, సభ్యులు, మీడియా ప్రతినిధులు, జిల్లా ప్రజలందరికీ ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.జిల్లా అభివృద్ధికి జడ్పీ వెన్నెముక: కలెక్టర్ డీకే బాలాజీజిల్లా పరిషత్ వ్యవస్థ జిల్లా అభివృద్ధికి వెన్నెముక వంటిదని జిల్లా కలెక్టర్ డీకే బాలాజీ పేర్కొన్నారు. 73వ రాజ్యాంగ సవరణ ద్వారా జిల్లా పరిషత్, మండల పరిషత్ వంటి స్థానిక సంస్థలకు రాజ్యాంగబద్ధమైన ప్రాధాన్యత కల్పించారని, స్థానిక వనరులతో పాటు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి వచ్చే నిధులను ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా సమర్థవంతంగా వినియోగించడంలో స్థానిక సంస్థలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు.జిల్లా పరిషత్ మరుకూరు, బాధ్యతాయుతంగా పనిచేస్తే అభివృద్ధి పనులు వేగంగా ముందుకు సాగుతాయని, ఆ విషయంలో కృష్ణాజిల్లా పరిషత్ పాలకవర్గం జిల్లాకు ఎంతో కృషి చేసి, అభివృద్ధికి గణనీయంగా తోడ్పడిందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.ఐదేళ్ల పాటు పనిచేసిన మొత్తం పాలకవర్గానికి కృష్ణా జిల్లా ప్రజల తరఫున అభినందనలు తెలిపారు.జిల్లా పరిషత్ పాలకవర్గం విజయవంతంగా

పనిచేయడంలో అధికారులు, ఉద్యోగుల పాత్ర కూడా ఎంతో కీలకమని కలెక్టర్ అన్నారు. జూనియర్ అసిస్టెంట్ నుంచి సీఈఓ వరకు, వర్క్ ఇన్‌స్పెక్టర్, ఇంజనీరింగ్ అసిస్టెంట్ నుంచి సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ వరకు ప్రతి స్థాయిలోని ఉద్యోగులు సమన్వయంతో పనిచేసినప్పుడే సంస్థ విజయవంతంగా ముందుకు సాగుతుందని పేర్కొన్నారు. పాలకవర్గం పదవీకాలం పూర్తయ్యే వరకు కృషి చేసిన ప్రతి ఉద్యోగిని ఆయన అభినందించారు.ప్రజాసేవలో ఉన్నవారు తమ

ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉంటూ కుటుంబ సభ్యులతో పాటు సమాజంతో సత్సంబంధాలు కొనసాగించాలని ఆకాంక్షించారు. పాలకవర్గ సభ్యుల భవిష్యత్ ప్రణాళికలు విజయవంతం కావాలని కోరుకుంటూ వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో డిఆర్వో కే శ్రీధర్ రెడ్డి, జెడ్పీ డిప్యూటీ సీఈఓ డాక్టర్ ఆనంద్ కుమార్, జెడ్పీ వైస్ చైర్మన్ గరికపాటి శ్రీదేవి, గుడిమెట్ల కృష్ణంరాజు, ఉమ్మడి కృష్ణాజిల్లా అధికారులు, ఎంపీపీ, జడ్పీటీసీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘విటమిన్ సి ’ రామ రక్ష

శక్తిమంతమైన సూక్ష్మపోషకాల్లో విటమిన్ సి ఒకటి. ఇది శరీరంలో రకరకాల పనుల్లో పాలు పంచుకుంటుంది. చర్మం, కండర బంధనాలు, రక్తనాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అత్యవసరమైన కొలాజెన్ ప్రొటీన్ తయారీ.. గాయాలు, గాయాలతో తలెత్తే మచ్చలు మానటం.. ఎముకలు, మృదులాస్థి, దంతాల బలోపేతం.. శాకాహారం నుంచి ఐరన్ శోషణ వంటివన్నీ దీని చలవే. ఇంతటి మహా పోషకం కాబట్టే ఆరోగ్య సంరక్షణలో దీనికి అంత ప్రాధాన్యం. దీనిపై అపోహలకూ కొదవలేదు. మాత్రల రూపంలో పెద్దమొత్తంలో తీసుకోవాలని భావించేవారు ఎందరో. ఇందులో నిజమెంత? మన శరీరం విటమిన్ సి తయారు చేసుకోలేదు. ఆహారం ద్వారానే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. రోజుకు ఎంత అవసరమనేది వయసు, లింగ భేదం, జీవిత దశలను బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యక్తుల ఆరోగ్య పరిస్థితులు, జీవనశైలి వంటి వాటిని బట్టి కొందరికి ఎక్కువ, తక్కువ అవసరమవ్వచ్చు. పెద్దవారిలో (19 ఏళ్లు పైబడిన) మగవారికి 90 ఎంజీ, ఆడవారికి 75 ఎంజీ, గర్భిణులకు 85 ఎంజీ, పాలిచ్చే తల్లులకు 120 ఎంజీ అవసరం. (పొగతారేవారైతే మామూలు వాళ్ల కన్నా 35 ఎంజీ అదనంగా తీసుకోవాలి)

ఇలా మేలు చేస్తుంది

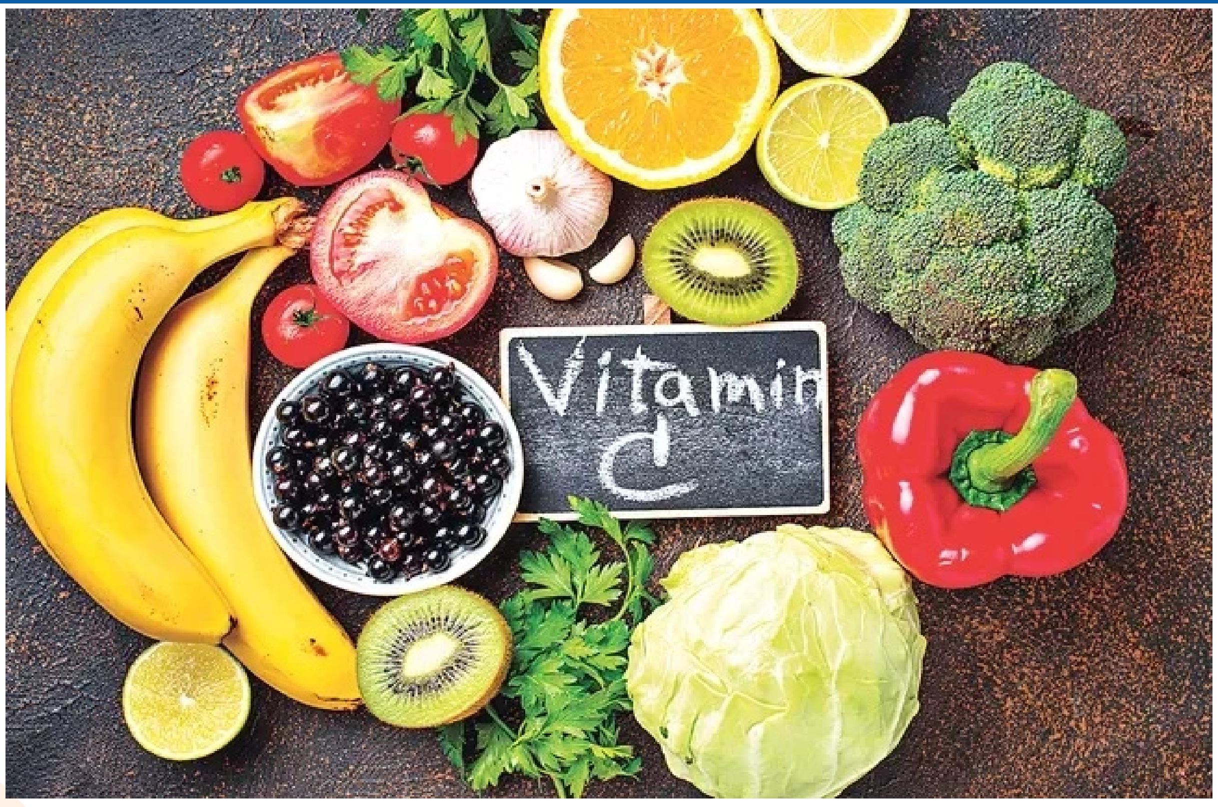
సహజ రక్షణ వ్యవస్థలను మెరుగు పరచటం ద్వారా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం కావటానికి.. అది సక్రమంగా, సమర్థంగా పనిచేయటంలో విటమిన్ సి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాడీ కణాల మధ్య సమాచార ప్రసారానికి తోడ్పడే సమాచార వాహకాల తయారీకీ సాయం చేస్తుంది. కొందరికి వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ కంట్లోని మాక్యులా క్షీణిస్తుంటుంది (ఏఎండీ). ఆహార రూపంలో విటమిన్ సి తీసుంటే ఇది ముదిరే వేగం తగ్గుతున్నట్టు తేలింది. పెద్దమొత్తంలో విటమిన్ సితో శుక్లాల ముప్పు తగ్గుతున్నట్టు బయటపడింది గానీ మాత్రలతో మిశ్రమ ఫలితాలే కనిపించాయి. విటమిన్ సి అత్యంత శక్తిమంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ కూడా. విచ్చలవిడిగా సంచరిస్తూ కణాలు, కణజాలాలను దెబ్బతీసే విశృంఖల కణాలనూ నిలువరిస్తుంది. ఇలా క్యాన్సర్ల ముప్పు తగ్గటానికీ తోడ్పడుతుంది. అలాగని మాత్రలు వేసుకుంటే చాలనుకుంటున్నారేమో. ఒక్క విటమిన్ సి మాత్రలతో అంత ఉపయోగమేమీ ఉండదు.

అతిగా తీసుకోవద్దు

సాధారణంగా విటమిన్ సి సురక్షితమైందే. కానీ అతిగా.. అంటే రోజుకు 2,000 ఎంజీ కన్నా ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరం శోషించుకోలేదు. ఫలితంగా విరేచనాలు, వికారం, కడుపు నొప్పి వంటి దుష్ప్రభావాలు తలెత్తొచ్చు. అరుదుగా.. ముఖ్యంగా కిడ్నీ జబ్బులతో బాధపడేవారికి కిడ్నీ రాళ్లు ఏర్పడొచ్చు. గర్భిణులు మరీ ఎక్కువగా తీసుకుంటే పుట్టిన తర్వాత పిల్లల్లో విటమిన్ సి మోతాదుల మీద ప్రభావం చూపొచ్చు.

అపోహలు వద్దు

విటమిన్ సి జలుబును నివారిస్తుందని, ఒకవేళ జలుబైనా త్వరగా తగ్గేలా చేస్తుందని చాలామంది భావిస్తుంటారు. కానీ ఇదేమంత నిజం కాదని



పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. తరచూ విటమిన్ సి తీసుకోవటం వల్ల జలుబు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతున్న దాఖలాలు కనిపించలేదు. జలుబుతో బాధపడే రోజులను, తీవ్రతను కొంతవరకు తగ్గిస్తున్నట్టు కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అందువల్ల జలుబు నివారణకు ప్రత్యేకించి విటమిన్ సి మాత్రలు వాడాల్సిన పనేమీ లేదు. ఆహారం ద్వారా తగినంత లభించేలా చూసుకుంటే చాలు. అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బును విటమిన్ సి తగ్గిస్తుందనేది మరికొందరి నమ్మకం. విటమిన్ సి, గుండె ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధం ఉంటున్నట్టు స్పష్టంగా బయటపడలేదు. దీన్ని పెద్దమొత్తంలో.. ముఖ్యంగా పండ్లు, కూరగాయల ద్వారా తీసుకుంటే గుండె జబ్బు, పక్షవాతం ముప్పు తగ్గుతున్నట్టు కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. విటమిన్ సిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలే దీనికి కారణం. అయితే గుండెజబ్బు తగ్గటం, నివారణలో విటమిన్ సి మాత్రలతో పెద్దగా ప్రయోజనాలు కనిపించటం లేదని ప్రయోగ పరీక్షలు చెబుతున్నాయి.

వీటిల్లో దండిగా

గోబీపువ్వు, బ్రోకలీ, పచ్చి మిరప, క్యాప్సికం, క్యాబేజీ, బంగాళాదుంప, చిలగడ దుంప, టమోటా, పాలకూర, నిమ్మకాయ, ఉసిరి వంటి వాటిల్లో విటమిన్ సి దండిగా ఉంటుంది. పండ్ల విషయానికి వస్తే బత్తాయి, నారింజ, జామ, మామిడి, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ, కివీ వంటి వాటిల్లో బాగా లభిస్తుంది. కూరగాయలను వండితే.. ముఖ్యంగా నీటిలో మరిగిస్తే విటమిన్ సి మోతాదులు తగ్గుతాయి. అందువల్ల ఆవిరి మీద గానీ మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో గానీ ఉడికించటం మంచిది. మరీ ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉంచినా, వెలుతురు సోకినా విటమిన్ సి క్షీణించే అవకాశముంది.

ఈ షాట్ తాగితే చాలు.. గుండె అర్టెరీ బ్లాక్ అయ్యే ఛాన్సే లేదు..!

అర్టెరీ బ్లాక్ అవ్వడం వల్ల గుండెపోటు సమస్యలు వచ్చి ప్రాణాలు పోతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా గుండెపోటు సమస్యలు వస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రధానంగా అర్టెరీ బ్లాక్ అనేది మనకు ముందుగా తెలియకుండా ఉంటుంది. ఒకేసారి హఠాత్తుగా సంభవించడంతో ప్రాణాలు పోయే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి. అయితే గుండె ప్రమాదాలు రాకుండా ఉండటానికి మన డైట్ లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఉసిరిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది అర్టెరీ గోడలు డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతుంది. పసుపులో ఉండే కర్క్యూమీన్ నొప్పుల సమస్యలను తగ్గించి రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే రెండిటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది..

ఉసిరి పసుపు కలిపిన షాట్ తీసుకోవటం వల్ల మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిపోయి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. తద్వారా అర్టెరీ బ్లాక్ కాకుండా ఉంటుంది. ట్రై గ్లైజరైడ్స్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. పసుపు మంట సమస్యను తగ్గించేస్తుంది. రక్త సరఫరాను కూడా మెరుగు చేస్తుంది. ఈ షాట్ తీసుకోవడం వల్ల బిపి అదుపులో ఉండి రక్తం గడ్డకట్టకుండా కాపాడుతుంది. స్ట్రైస్ మంచి ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఆ రక్తనాళాలు నీరసించిపోతాయి. అయితే ఉసిరిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ పసుపులో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరి గుణాలు కలిపి ఇవి ఎండోటేలియల్ పనితీరును కూడా మెరుగు చేస్తుంది. పసుపులో ఉండే కర్క్యుమీన్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది. ఇది నరాల పనితీరును మెరుగు చేస్తుంది. రక్తనాళాలను ఉపశమనం కలిగించే గుణం కలిగి ఉంటుంది.రక్తనాళాలు ఉపశమనం కలిగించడానికి నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఎంతో ముఖ్యం ఇది రక్త సరఫరాను కూడా మెరుగు చేస్తుంది. కొన్ని నివేదికల ప్రకారం ఉసిరిలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ స్థాయిలు పెంచే గుణం ఉంది. పసుపు నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ విడిపోకుండా కాపాడుతుంది. ఈ రెండు కలిపి బ్లడ్ ప్రెషర్ ని అదుపులో ఉంచుతాయి అయితే ఆక్సిటీవ్స్ స్ట్రైస్ రాకుండా కాపాడుకోవాలి. ప్రధానంగా కాలుష్యం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు తీసుకోవటం వల్ల ఫ్రీ రాడికల్ డామేజ్ అవుతుంది. దీంతో పాటుగా వ్యవస్థపై బలమైన ప్రభావం పడుతుంది. ఉసిరి, పసుపు తీసుకోవడం వల్ల ఇది మన గుండెకు ఒక షీల్డ్ ఇలా పనిచేస్తుంది. అర్టెరీ బ్లాక్ కాకుండా కాపాడుతుంది.

మధుమేహం ఉన్నవారు చికెన్ తింటే మంచిదా?

మధుమేహం ఉన్నవారు చికెన్ తింటే మంచిదా?మధుమేహం ఉన్నవారు ఆహారం విషయంలో ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ముఖ్యమైన అంశం. ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి..? ఎలాంటివి తీసుకోవద్దు అన్నదానిపై వారు ప్రత్యేక అవగాహన కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. మీరు డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు చికెన్ తినాలా అని మీరు ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు. అన్నింటికంటే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తరచుగా కొన్ని రకాల మాంసాన్ని తీసుకోకుండా ఉండాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. కానీ చికెన్ రెడ్ మీట్ కాదు కాబట్టి తినడం సురక్షితమని వైద్యులు సలహాలు ఇస్తున్నారు. మీరు దీన్ని ఎలా సిద్ధం చేస్తారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు డయాబెటిస్ డైట్‌లో భాగంగా చికెన్‌ని ఎలా, ఎందుకు తినవచ్చో తెలుసుకోండి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చికెన్ ఎలా ఉపయోగపడుతుంది. తెలుసుకోవలసిన ముఖ్య అంశాలు చికెన్‌లో లీన్ ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదని భావిస్తారు. చికెన్ మీ ఆకలిని అరికట్టడంలో సంతృప్తిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. సరైన పద్ధతిలో ఉడికించినప్పుడు చికెన్ మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా వేగంగా పెరగకుండా ఉంచడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. చికెన్‌లో కొన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి అదనపు ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఇది బరువు నిర్వహణకు కూడా మద్దతు ఇస్తుంది. ఇది తరచుగా మధుమేహంతో ముడిపడి ఉన్న సమస్య.

పచ్చి బొప్పాయితో ఈ ప్రాణాంతక వ్యాధికి చెక్ పెట్టొచ్చు తెలుసా?

సాధారణంగా మనం పండిన బొప్పాయి తింటాం. అయితే పచ్చి బొప్పాయితో కూడా బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. దీన్ని సలాడ్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. పచ్చి బొప్పాయి తీసుకోవడం వల్ల ప్లేట్‌లెట్స్ స్థాయిలు హఠాత్తుగా పెరుగుతాయి. తద్వారా డెంగీ, మలేరియా త్వరగా తగ్గిపోతుంది. పచ్చి బొప్పాయిలో ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. తద్వారా సీజనల్ జబ్బుల నుంచి బయట పడేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, ఫోలేట్ కూడా ఉంటుంది. పచ్చి బొప్పాయి మంచి ఎలక్ట్రో లైట్ ని కూడా సమతులం చేస్తుంది. బొప్పాయిలో పప్పెయిన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. దీంట్లో ఇది ప్రోటీన్ విడగొట్టడంలో సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికలకు తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు పచ్చి బొప్పాయిలో ఎక్కువ శాతం ఫైబర్ ఉండటం వల్ల బరువు నిర్వహణలో ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు కూడా ఉండటం వల్ల ప్రాణాంతక ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడతారు.

జీర్ణ ఆరోగ్యం..

పచ్చి బొప్పాయిలో జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహాయపడే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. దీని పప్పెయిన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఆహారాన్ని విడగొట్టడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు పచ్చి బొప్పాయిని చాలా రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికలకు సహాయపడుతుంది. ఇందులోని ఫైబర్ దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చక్కని రెమిడీ.

బరువు నిర్వహణ..

మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే పచ్చి బొప్పాయిని సలాడ్ రూపంలో తీసుకోండి. ఇందులో క్యాలరీలు, తక్కువ ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి కడుపు నిండిన అనుభూతి ఎక్కువ సమయం పాటు కలుగుతుంది. తద్వారా అతిగా తినకుండా ఉంటారు. పచ్చి బొప్పాయి సలాడ్ లేకపోతే సైడ్ డిష్ లో కూడా తినవచ్చు.

యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ..

పచ్చి బొప్పాయిలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇందులో ప్రధానంగా విటమిన్ సి ఫ్లేవనాయిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది మంట సమస్యను తగ్గిస్తుంది. ప్రాణాంతక ఆరోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉంటుంది. ఈ పచ్చి బొప్పాయి రెగ్యులర్ గా తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు ఆర్థరైటీస్ సమస్యలు కూడా మంచి రెమిడీ.

చర్మ ఆరోగ్యం..

పచ్చి బొప్పాయిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. దీంతో చర్మ సాగే గుణం అందిస్తుంది. త్వరగా వృద్ధాప్య ఛాయలు ముఖంపై కనిపించవు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కలిగి ఉండటం వల్ల ఆక్సిడేటీవ్ స్ట్రైస్ నుంచి స్కిన్ డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతుంది. పచ్చి బొప్పాయి సలాడ్ రూపంలో తీసుకుంటే చర్మం ఆరోగ్యంగా మెరుస్తూ ఉంటుంది. పచ్చి బొప్పాయిని జ్యూస్ రూపంలో తినవచ్చు. నేరుగా తినలేని వారు సలాడ్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఈ పచ్చి బొప్పాయి అని సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఒక పచ్చి బొప్పాయి ముక్క తీసుకొని అందులో టమాటాలు, క్యారెట్, బీన్స్ ఏదైనా సాస్, నిమ్మరసం పిండుకొని కాస్త చక్కెర వేసుకొని తీసుకోవాలి. ఇది రుచికరంగా ఉండటం మాత్రమే కాదు ఆరోగ్యకరం కూడా.

డెంగ్యూ, మలేరియాలకు దివ్యౌషధం ఈ ఆకు..

లైఫ్ : శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడానికి లేదా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు అనేక వ్యాధులను నయం చేయడంలో కీలక పాత్రపోషిస్తుంది. ఇంతకీ ఏమిటి ఆ ఆకు అంటే..? తిప్పతీగ ఆకు.. అవును.. తిప్పతీగ ఆకు తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.. అవేంటంటే..? తిప్పతీగ ఆకు.. దీనిని ఇంగ్లీష్ లో గిలోయ్ అంటారు. ఇది శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పరిగణిస్తారు. ముఖ్యంగా ఈ ఆకు డెంగ్యూ, మలేరియా, స్వైన్ ఫ్లూ మొదలైన వాటికి చాలాబాగా పనిచేస్తుంది. పచ్చి ఆకు తోపాటు, క్యాప్సూల్స్, జ్యూస్, పౌడర్ అన్నీ నేడు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలోనూ, మధుమేహం లేదా ఆర్థరైటిస్ నుంచి బయటపడటానికి ఎంతో బాగా పనిచేస్తుందని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి.

మధుమేహం..

మధుమేహం విషయంలో కూడా తిప్పతీగ ఆకులు, కాండం లేదా వేరుతో కషాయాలను తయారు చేసుకుని తాగడం ద్వారా, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అద్భుతమైన రీతిలో నియంత్రిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, అసాధారణమైన ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఆర్థరైటిస్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి..

ఆర్థరైటిస్‌లో తిప్పతీగ ఒక వరంలా పనిచేస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో దీనిని చేర్చుకోవడం ద్వారా కీళ్ల నొప్పుల సమస్యను కూడా

తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఎండబెట్టి పొడి చేసి రాత్రి వేడి పాలతో తాగి నిద్రిస్తే.. ఇది మీ నిద్రను మెరుగుపరచడమే కాకుండా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది..

రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో తిప్పతీగకు పోటీ లేదు. దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా గ్యాస్, అసిడిటీ , మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రాకుండాచేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తిప్పతీగ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తికి అపారమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

ఒత్తిడికి..

తిప్పతీగ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి. అంతేకాదు ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. టాక్సిన్స్ తొలగిపోయిన తర్వాత, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగితుంది. ఇలాంటి కచ్చితమైన ఆరోగ్య సమాచారాన్ని అనుభవజ్ఞులైన వైద్య నిపుణులు అందించే మరిన్ని విషయాలను మీరు తెలుసుకోవాలంటే సాక్షి లైఫ్ ను ఫాలో అవ్వండి..

డ్రాగన్ పండులో ఉండే మ్యాజిక్ తెలిస్తే నమ్మలేనిఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

డ్రాగన్ పండు చూడటానికి పింకు రంగులో కనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం మన దేశంలో కూడా విపరీతంగా వినియోగిస్తున్నారు. ప్రధానంగా యూఎస్, కరేబియన్, ఆస్ట్రేలియా, వియత్నం, థాయిలాండ్, మలేషియా దేశంలో ఇది పండుతుంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ మన డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికలకు సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు ఇమ్యూనిటీ కూడా బూస్ట్ ఇస్తుంది. రెగ్యులర్గా మన డైట్ డ్రాగన్ చేర్చుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తింటే ఇమ్యూనిటీ లెవెల్స్ కూడా పెరుగుతాయి. అంతే కాదు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. ఇది చర్మ ఆరోగ్యానికి సహాయం ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. డ్రాగన్ పండులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, బెటాలైన్, ఫెనోలిక్ కాంపౌండ్, విటమిన్ సి డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ఫ్రీ ర్యాడికల్ డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతుంది. ఇది ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రైస్ నివారించి సెల్ డ్యామేజ్ కాకుండా ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రాణాంతక గుండె, కాన్సర్ సమస్యలు రాకుండా ఇది కాపాడుతుంది. డ్రాగన్ పండులో ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మంచి ఆరోగ్య కరమైన పేగు బ్యాక్టీరియా సహాయపడుతుంది. కొన్ని నివేదికల ప్రకారం డ్రాగన్ పండు తీసుకోవడం వల్ల కడుపు సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. డ్రాగన్ పండు ఇమ్యూనిటీ పోస్టు ఇస్తుంది. తద్వారా సీజనల్ జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. హానికర బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా ఫంగల్ పెరుగుదలకు నివారిణిగా ఇది పనిచేస్తుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేయడం వల్ల సీజనల్ జబ్బులు బారిన పడకుండా ఉంటారు. అంతేకాదు డ్రాగన్ పండులో క్యాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇందులోనే మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. మంట నొప్పుల సమస్య కూడా రాదు.

EDITOR, Printed, Published and Owned by KOTLAPALLI FOUZIYAPrinted at Mis FOUZIYAPUBLICATIONS,H.NO:5-1-2/14-1,SREEKANTAPURAM,HINDUPUR,SRI SATYA SAI,ANANTHAUR,ANDHPRADESH-515201.Cell7668886666Printing Press: FOUZIYAPUBLICATIONS,H.NO:5-1-2/14-1,LAKSHMIPURAM,HINDUPUR,SRI SATYASAI,ANAN THAUR, ANDHPRADESH- 515201.RNI Regd No APTEL/26/A0016

శివసూర్య
RNI APTEL : 2023/88704
తెలుగు దిన పత్రిక
బుధవారం - 23 - సెప్టెంబర్ - 2026

ప్రపంచంలో ఎటు చూసినా వృద్ధులేనట...అసలు ఊహించగలరా ?

ప్రకృతిలో భాగం మానవాళి కూడా. అక్కడ అన్ని రకాలైన వర్గీకరణలు ఉన్నట్లుగా మానవాళిలోనూ అన్ని రకాలైన వయసు వారు ఉండాలి. అపుడే సృష్టికి అందం, ప్రపంచానికి అభివృద్ధికి అదే కీలకం. అందరూ యువత అయితే ఆవేశం తప్ప ఏమీ మిగలదు, అదే అంతా వృద్ధులు అయితే నైరాశ్యం తప్ప ఉండేది లేదు. అందుకే సమతుల్యమైన జనాభా అంటే అనుభవం కలిగిన వృద్ధులతో పాటు వేడి నెత్తురు కలిగిన యువత కూడా. ఇప్పటిదాకా అలాగే సాగుతూ వచ్చింది కానీ ఇపుడు ఆ గొలుసుకట్టు ఎక్కడో తెగిపోతోంది. ఆ వరసలో తేడా వస్తోంది. ఫలితంగా రానున్న కాలమంతా వృద్ధులదే అవుతోంది. ప్రపంచమే అతి పెద్ద వృద్ధ సమాజంగా మారబోతోంది. తలచుకుంటేనే ఇది ఒకింత కలవరం కలిగిస్తోంది. ఊహకు అందని విధంగా కూడా ఈ ఆవిష్కరణ ఉంది. కానీ ఇదే జరగబోతోంది అని పలు నివేదికలు అయితే స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ాశ్రీంశీ =ముఀ - అధినేతలు కాదంటున్నా.. కామన్ గా కూటమి కార్యకర్తల కొట్లాట? ప్రపంచ చరిత్రలోనే తొలిసారి : ఈ విధంగా వృద్ధ సమాజం ఆవిష్కరించబడడం ప్రపంచంలోనే ఇదే తొలిసారి అని అంటున్నారు. అయిదేళ్ల చిన్నారులను మించిన విధంగా వృద్ధులు జనాభా ఉందని గణాంకాలు తెలియచేస్తున్నాయి. ఇదంతా చాలా నిశ్శబ్దంగా వేగంగా ఇపుడు జరిగిపోతుంది అని అంటున్నారు. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు. ఒక వైపు చూస్తే మానవాళి జీవన ప్రమాణాలు పెరిగాయి. అదే సమయంలోనె జననాలు తగ్గిపోతున్నాయి. ఈ రెండింటి నిష్పత్తిలో భారీ అంతరాయం వల్లనే వృద్ధులు పెరిగి యువత తగ్గిపోతున్న నేపథ్యం ఉందని అంటున్నారు. అందోళనకరమైనా కూడా : వయో వృద్ధులు ఉన్న దేశాలు అతి తొందరలోనె నూటికి తొంబైగా ఉంటాయని అమెరికాకు చెందిన యూఎస్ సెన్సస్ బ్యూరో విడుదల చేసిన యాన్ ఏజింగ్ వరల్డ్- 2025' నివేదిక వెల్లడిస్తోంది. ఈ నివేదిక ప్రకారం చూస్తే అయిదేళ్ల చిన్నారుల కంటే కూడా ప్రపంచంలో 65 ఏళ్ల పైబడిన వారు అధికంగా ఉన్నారని నమోదు అయింది. ఇక ఇదే తీరున అనేక దేశాలలో వేగంగా వృద్ధుల

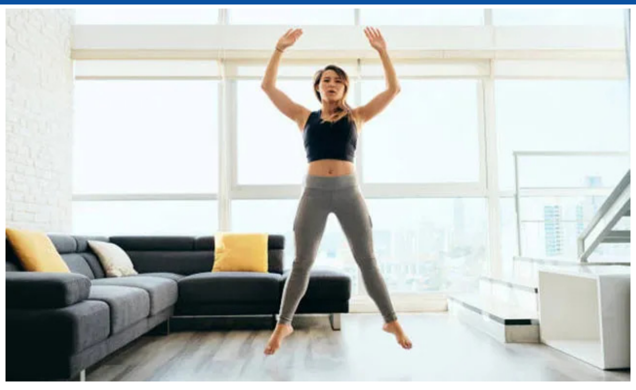
జనాభా పెరిగిపోతోంది అని అంటున్నారు. ఇప్పటికే ఇలా ఉంటే భవిష్యత్తులో మరింత వేగంగా వృద్ధ జనాభా పెరిగే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. దాంతో ప్రపంచా దేశాలలో ఆర్థిక వృద్ధి నిలిచిపోవడమే కాకుండా అభివృద్ధి సైతం కుంటుపడుతుందని అంటున్నారు.

అలాగే సామాజిక వ్యవస్థకు కూడా ఈ పరిణామం అతి పెద్ద సవాల్ గా మారనుంది అని అంటున్నారు.

ఇక యాన్ ఏజింగ్ వరల్డ్- 2025 నివేదిక ప్రకారం చూస్తే కనుక 2025 నాటికే ప్రపంచవ్యాప్తంగా 65 ఏళ్లు పైబడిన వారి సంఖ్య 85.2 కోట్లుగా ఉంది. అయితే ఇది ఉండనుండగా, 2060 నాటికి అది ఏకంగా 200 కోట్లకు చేరుకుంటుందని ఈ నివేదిక సరిగ్గానే అంచనా వేసింది. దీనిని బట్టి చూస్తే మరో మూడున్నర దశాబ్దాల నాటికి ప్రపంచ జనాభాలో దాదాపు ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు వృద్ధులే ఉంటారని లెక్క తేలుతోంది. అంటే వృద్ధ సమాజమే ఎటు చూసినా కనిపిస్తుంది అన్న మాట. ఇలా ప్రపంచంలో అనేక దేశాలు తాముగా మానవ వనరులను తగ్గించేసుకుంటాయని అంటున్నారు. రెండు కీలక కారణాలు : ఎందుకు తొందరగా వృద్ధ ప్రపంచం ఆవిష్కరించబడుతోంది అంటే రెండు కారణాలను కీలకంగా ఈ నివేదిక ప్రకారం గుర్తించారు. అందులో మొదటిది ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంతానోత్పత్తి రేటు గణనీయంగా తగ్గడం అని స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఈ రోజున ప్రపంచం మైండ్ సెట్ ఎలా ఉంది అంటే కుటుంబాలు పెద్దవి వద్దు తక్కువ మంది పిల్లలే చాలు అన్నట్లుగా తయారైంది. ఈ విధంగా చూస్తే ప్రపంచ జనాభాలో 71 శాతానికి పైగా ప్రజలు నివసిస్తున్న దేశాలలో సంతానోత్పత్తి రేటు భారీగా పడిపోయింది. ఒక మహిళకు సగటున 2.1 జననాలు కంటే దిగువకు పడిపోయిందని చెబుతున్నారు. ఇక రెండవ కారణం చూస్తే అన్ని దేశాలలో మెరుగైన ఆరోగ్య సంరక్షణ విధానాలు అమలు అవుతున్నాయి. దాంతో జీవన ప్రమాణాలు పెరగడం వల్ల ప్రజల ఆయుర్దాయం ఒక్కసారిగా అధికం అయింది. దాంతోనే వృద్ధుల సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తోందని నివేదిక పేర్కొంటోంది. భారత్ మీదనే ప్రభావం : ఈ విధంగా వృద్ధ సమాజం ఏర్పడితే అది అతి పెద్ద దేశాలుగా ఉన్న భారత్ చైనాల మీదనే ప్రభవాం పడుతుంది అని అంటున్నారు. అంతే కాదు అధిక వృద్ధుల పెరుగుదల కూడా ఆసియా, ఐరోపా దేశాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది అని అంటున్నారు. ఇక ఈ రెండు దేశాల్లోనూ ఇప్పటికే సంతానోత్పత్తి రేటు చాలా తక్కువగా ఉంది అని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఇక 2050 నాటికి ఒక్క భారత్‌లోనే 60 ఏళ్లు పైబడిన వారి జనాభా 35 కోట్లకు చేరుకుంటుందని అంచనా ఉంది. అలాగే . ఆసియా మొత్తంలో 2060 నాటికి వృద్ధుల జనాభా 120 కోట్లకు పెరుగుతుందని ఈ నివేదిక పేర్కొంది. కేవలం సంపన్న దేశాలకే కాకుండా ఆఫ్రికా లాంటి ఖండాల్లోనూ 2060 నాటికి వృద్ధుల సంఖ్య 249 కోట్లకు చేరుతుందని కూడా ఈ నివేదిక ప్రకారం అంచనా వేశారు. ఇలా వృద్ధులు పెరిగితే కనుక అధి దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలకు పెను ముప్పుగా మారుతుందని అంటున్నారు. మానవ వనరుల కొరతకు దారి తీస్తుందని అంటున్నారు.

బిజీ లైఫ్‌లో వ్యాయామమా?.. ఈ 7 నిమిషాల వర్కవుట్‌తో సాధ్యమే!

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో వృత్తి నిపుణులకు ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టే సమయం దొరకడం లేదు. సుదీర్ఘ పని గంటలు, మీటింగ్‌లు, ప్రయాణాలు, ఇంటి బాధ్యతల నడుమ వ్యాయామం కోసం ప్రత్యేకంగా సమయం కేటాయించడం దాదాపు అసాధ్యంగా మారింది. అయితే, సమయం లేదనే కారణంతో శారీరక శ్రమను పూర్తిగా వదిలేయాల్సిన అవసరం లేదు. కేవలం కొన్ని నిమిషాల వ్యాయామం కూడా రోజంతా చురుకుగా ఉంచడానికి, ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా కేవలం 7 నిమిషాల వర్కవుట్ బిజీ షెడ్యూల్‌లో ఉన్నవారికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం. డెస్క్ జాబ్ చేసేవారు గంటల తరబడి ఒకేచోట కూర్చోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాంటి వారికి ఈ చిన్నపాటి వ్యాయామం ఒక చక్కటి పరిష్కారం. 7 నిమిషాల వర్కవుట్ యొక్క అతిపెద్ద ప్రయోజనం ఏమిటంటే, వ్యాయామం చేయడానికి అడ్డుగా



ఉండే 'సమయం లేదు' అనే సాకును ఇది తొలగిస్తుంది. దీని కోసం జిమ్‌కు వెళ్లాల్సిన పని లేదు, ఖరీదైన పరికరాలు కొనుగోలు చేయాల్సిన అవసరం అంతకంటే లేదు. ఇంట్లో, ఆఫీస్‌లో చిన్న విరామం దొరికినప్పుడు లేదా ప్రయాణాల్లో హోటల్ గదిలో కూడా ఈ వ్యాయామాలను సులభంగా చేసుకోవచ్చు.

ఏమిటీ 7 నిమిషాల వర్కవుట్?

7 నిమిషాల వర్కవుట్ అంటే కొన్ని రకాల వ్యాయామాలను తక్కువ సమయంలో వేగంగా చేయడం. ఇందులో కార్డియో, శరీర బరువుతో చేసే వ్యాయామాలు, కండరాల కదలికలను మెరుగుపరిచేవి ఉంటాయి. దీనివల్ల శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు వ్యాయామం అందుతుంది. కింద సూచించిన వ్యాయామాలను పరికరాలు లేకుండా చేయవచ్చు. ప్రతి వ్యాయామాన్ని 30 సెకన్ల పాటు చేసి, ఆ తర్వాత 15 సెకన్ల విరామం తీసుకుని తర్వాతి వ్యాయామానికి మారాలి.

1. జంపింగ్ జాక్స్: ఇది గుండె వేగాన్ని పెంచడానికి సులభమైన మార్గం. నిటారుగా నిలబడి, కాళ్లను వెడల్పుగా చాస్తూ ఏకకాలంలో చేతులను తల పైకి ఎత్తాలి. తిరిగి యథాస్థానానికి రావాలి. గెంతడం ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే, ఒక్కో కాలును పక్కకు జరుపుతూ చేయవచ్చు.

2. బాడీ వెయిట్ స్క్వాట్స్: ఈ వ్యాయామం తొడలు, పిరుదులు, నడుము కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కాళ్లను భుజాల వెడల్పులో ఉంచి, కుర్చీలో కూర్చుంటున్నట్లుగా తుంటిని వెనక్కి నెట్టి మోకాళ్లను వంచాలి. ఛాతీని నిటారుగా ఉంచి, నెమ్మదిగా తిరిగి పైకి లేవాలి.

3. పుష్-అప్స్: ఇది ఛాతీ, భుజాలు, చేతులకు బలాన్నిస్తుంది. చేతులను భుజాల కంటే కొంచెం వెడల్పుగా నేలపై ఉంచి, శరీరాన్ని ఒకే సరళరేఖలో ఉంచాలి. ఛాతీని నేల వైపుకు దించి, తిరిగి పైకి నెట్టాలి. కొత్తగా చేసేవారు మోకాళ్లను నేలపై ఆనించి లేదా గోడ సహాయంతో చేయవచ్చు.

4. హై నీస్: ఇది మంచి కార్డియో వ్యాయామం. నిటారుగా నిలబడి, ఒక మోకాలును ఛాతీ వైపుకు పైకి లేపి, వెంటనే మరో మోకాలును పైకి లేపాలి. పరుగెడుతున్నట్లుగా వేగంగా చేయవచ్చు. నెమ్మదిగా చేయాలనుకుంటే మార్చింగ్ లాగా చేయవచ్చు.

5. రివర్స్ లంజెస్: కాళ్లకు బలాన్నివ్వడంతో పాటు శరీర సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. నిటారుగా నిలబడి, ఒక కాలును వెనక్కి వేసి, రెండు మోకాళ్లు సౌకర్యవంతంగా వంగే వరకు శరీరాన్ని కిందకు దించాలి. ముందు కాలిపై బరువు వేసి తిరిగి పైకి లేచి, మరో కాలితో చేయాలి.

6. ప్లాంక్: పొట్ట, నడుము కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన వ్యాయామం. మోచేతులను నేలపై ఆనించి, కాళ్లను వెనక్కి చాపి శరీరాన్ని భుజాల నుంచి మడమల వరకు ఒకే సరళరేఖలో ఉంచాలి. పొట్ట కండరాలను బిగబట్టి ఆ స్థితిలో ఉండాలి.

7. గ్లూట్ బ్రిడ్జెస్: ఇది పిరుదుల కండరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది. వెల్లకిలా పడుకుని, మోకాళ్లను వంచి పాదాలను నేలపై ఉంచాలి. పాదాలతో నేలను నొక్కుతూ తుంటిని పైకి లేపాలి. కొద్దిసేపు ఆగి, నెమ్మదిగా కిందకు దించాలి.

రోజువారీ జీవితంలో ఎలా చేర్చాలి?

మీకు వీలైన సమయంలో ఈ 7 నిమిషాల వర్కవుట్‌ను రోజూ చేయడం ముఖ్యం. ఉదయం పనికి వెళ్లే ముందు, మధ్యాహ్నం భోజన విరామంలో లేదా సాయంత్రం పని ముగిశాక చేయవచ్చు. ఎక్కువ సేపు చేయడం కంటే, క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. అలవాటయ్యాక, ఈ సర్క్యూట్‌ను రెండు లేదా మూడు సార్లు పునరావృతం చేయవచ్చు. మీ షెడ్యూల్, ఫిట్‌నెస్ స్థాయికి సరిపోయేలా ఒక దినచర్యను రూపొందించుకోవడమే ఇక్కడ కీలకం.

ఉల్లి ఘాటు, చికెన్ జోరు.. మళ్లీ పెరిగిన ఇంటి భోజనం ఖర్చు

ఆగస్టులో స్వల్పంగా పెరిగిన ఇంటి భోజనం ఖర్చు

గతేడాదితో పోలిస్తే 5 శాతం పెరిగిన నాన్-వెజ్ థాలీ ధర

ఉల్లి ధరలు 43 శాతం పెరగడమే ప్రధాన కారణమని వెల్లడి

టమాటా, బంగాళాదుంప ధరలు తగ్గడంతో కొంత ఊరట

రానున్న 2-3 నెలలు ఉల్లి ధరలు అధికంగానే ఉంటాయని అంచనా

సామాన్యుడి వంటింటి బడ్జెట్‌పై ధరల భారం మరోసారి పెరిగింది. ఆగస్టు నెలలో గృహావసర భోజనం ఖర్చులు స్వల్పంగా పెరిగినట్లు ప్రముఖ రేటింగ్ ఏజెన్సీ 'క్రిసిల్' తన తాజా నివేదికలో వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా ఉల్లిపాయలు, వంట నూనెలు, బ్రాయిలర్ చికెన్ ధరలు పెరగడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణమని పేర్కొంది. క్రిసిల్ 'రోటీ రైస్ రేట్' నివేదిక ప్రకారం, గత ఏడాదితో పోలిస్తే శాకాహార భోజనం (వెజ్ థాలీ) ధర 1 శాతం పెరిగి రూ. 29.5కి చేరింది. అదే సమయంలో, మాంసాహార భోజనం (నాన్-వెజ్ థాలీ) ధర 5 శాతం పెరిగి రూ. 57.5కు చేరింది. అయితే, జూలై నెలతో పోల్చితే నాన్-వెజ్ థాలీ ధర 1 శాతం తగ్గడం గమనార్హం. ఈ ధరల పెరుగుదలకు ప్రధానంగా ఉల్లి ధరలు ఏకంగా 43 శాతం మేర పెరగడమే ముఖ్య కారణం. మార్చి-ఏప్రిల్ నెలల్లో మహారాష్ట్రలో కురిసిన అకాల వర్షాలు, వడగళ్ల వానల ప్రభావంతో సరఫరా తగ్గి ఉల్లి ధర కిలోకు రూ. 40కి చేరింది. వీటికి తోడు వంట నూనెల ధరలు 11 శాతం, ఎల్‌పీజీ ధరలు 10 శాతం, బ్రాయిలర్ చికెన్ ధరలు 10 శాతం మేర పెరిగాయి. నాన్-వెజ్ థాలీ ప్రియం కావడంలో చికెన్ ధరల పెరుగుదల కీలక పాత్ర పోషించింది. మరోవైపు బంగాళాదుంపల ధరలు 12 శాతం, టమాటా ధరలు 28 శాతం మేర తగ్గడంతో వెజ్ థాలీ ధరలు మరింత పెరగకుండా కొంతమేర అదుపులో ఉన్నాయి. ఇక జూలై నెలతో పోలిస్తే, శ్రావణ మాసం కారణంగా చికెన్ వినియోగం తగ్గి బ్రాయిలర్ ధరలు 4 శాతం మేర క్షీణించాయి. దీంతో నాన్-వెజ్ థాలీ ధరలో స్వల్ప తగ్గుదల కనిపించింది. అయితే, రబీ పంట సరఫరా తగ్గడం, ఖరీఫ్ పంట రాక ఆలస్యం కావడం వల్ల రాబోయే రెండు మూడు నెలల పాటు ఉల్లి ధరలు అధికంగానే ఉండే అవకాశం ఉందని క్రిసిల్ మార్కెట్ ఇంటెలిజెన్స్ డైరెక్టర్ పుషన్ శర్మ అంచనా వేశారు.

'లింఫాటిక్ వాకింగ్'.. ఏంటీ వైరల్ వెల్‌నెస్ ట్రెండ్? ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయి?

ఇది సాధారణ నడకకు కొన్ని మార్పులు జోడించే విధానం

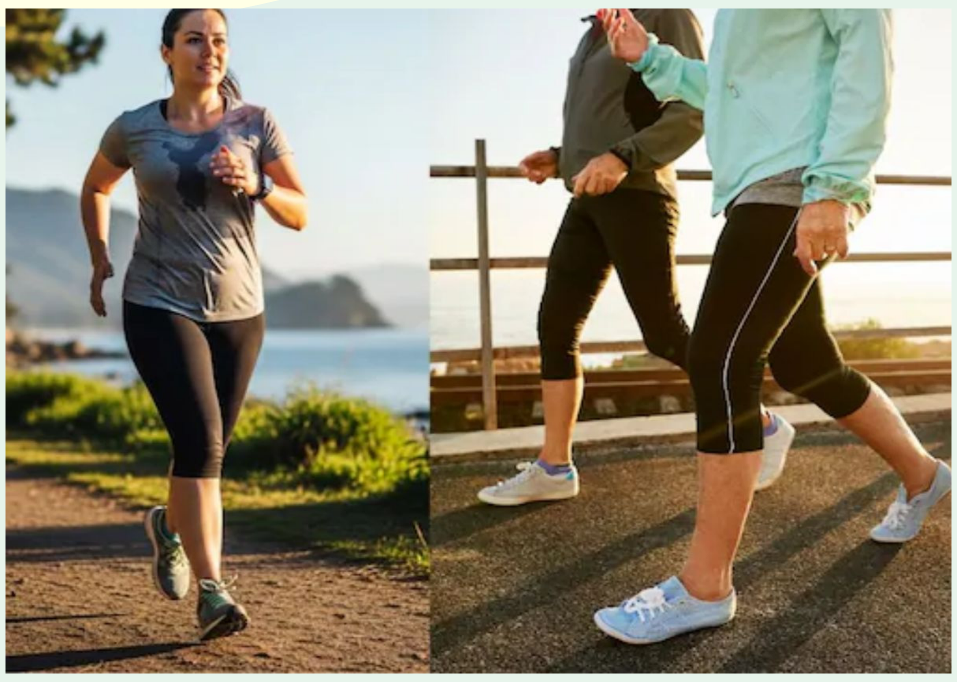
నిటారుగా ఉండి చురుగ్గా నడవాలని నిపుణుల సూచన

చేతుల సహజ కదలికలు, లోతైన శ్వాసకు ప్రాధాన్యం

ఎక్కువసేపు కూర్చునేవారికి క్రమం తప్పని నడక ఉపయోగకరం

లింఫాటిక్ వాకింగ్ ప్రత్యేక 'డిటాక్స్' చికిత్స కాదన్న నిపుణులు

వెల్‌నెస్ ట్రెండ్స్ రోజుకో కొత్త రూపం దాలుస్తున్నాయి. జిమ్‌కు వెళ్లాలి.. గంటల తరబడి వర్కౌట్స్ చేయాలి.. హెచ్ఐఐటీ, బర్పీస్ అంటూ చెమటలు పట్టించుకోవాలి అనుకునే వారికి ఇప్పుడు ఓ సింపుల్ ట్రెండ్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. అదే 'లింఫాటిక్ వాకింగ్'. ఇందులో ప్రత్యేకమైన పరికరాలు అవసరం లేదు. తెల్లవారుజామునే లేచి నడవాల్సిన పనీ లేదు. సాధారణంగా నడుస్తూనే కొన్ని చిన్న మార్పులు చేస్తే సరిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ లింఫాటిక్ వాకింగ్ అంటే ఏంటి? నిజంగానే ఇది శరీరంలోని 'టాక్సిన్స్'ను బయటకు పంపిస్తుందా? పొట్ట ఉబ్బరం, శరీరంలో నీరు నిలవడం తగ్గుతుందా? సోషల్ మీడియాలో కనిపిస్తున్న ఈ ట్రెండ్ వెనుక నిజమెంత? తెలుసుకుందాం.



లింఫాటిక్ సిస్టమ్ అంటే ఏంటి?

మన శరీరంలో అదనంగా చేరిన ద్రవాన్ని తిరిగి రక్తప్రసరణలోకి పంపడంలో లింఫాటిక్ వ్యవస్థ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థలోనూ ఇది ముఖ్యమైన భాగం. దీనికి గుండెలా ఒక ప్రత్యేకమైన కేంద్ర పంపు ఉండదు. కండరాల కదలికలు, శ్వాసతో ఏర్పడే ఒత్తిడి మార్పులు లింఫ్ ద్రవం కదలడానికి సహాయపడతాయి. అందుకే నడకలో కాళ్ల కండరాలు పనిచేయడం లింఫ్ ద్రవం కదలికకు సహాయపడొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లింఫాటిక్ వాకింగ్ పేరుతో కొత్త వ్యాయామం వచ్చినట్లు కనిపించినా.. వాస్తవానికి ఇది సాధారణ నడకకు కొన్ని చిన్న మార్పులు జోడించిన విధానమే.

ఎలా నడవాలి?

నడిచేటప్పుడు శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచాలి. వేగం మరీ ఎక్కువగా కాకుండా.. సౌకర్యంగా, కాస్త చురుగ్గా నడవాలి. చేతులను సహజంగా ఊపుతూ నడవాలి. ఫోన్ చూస్తూ తల వంచి, భుజాలు ముందుకు వంచుకుని నడవడం కాకుండా శరీర కదలికలపై దృష్టి పెట్టాలి. దీనికి లోతైన, డయాఫ్రాగ్మాటిక్ శ్వాసను జోడించవచ్చు. డయాఫ్రాగ్మాటిక్ బ్రీతింగ్ శ్వాసను మరింత సమర్థంగా తీసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

ప్రయోజనాలు నిజమేనా?

నడక వల్ల కండరాలు పనిచేస్తాయి. ఎక్కువసేపు కూర్చునే జీవనశైలికి ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం. కాళ్ల కండరాల కదలిక రక్తప్రసరణకు సహాయపడుతుంది. లింఫాటిక్ వ్యవస్థలో ద్రవం కదలికకూ శారీరక కదలిక ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కువసేపు కూర్చునే వారు క్రమం తప్పకుండా నడవడం ప్రయోజనకరమే. లింఫెడీమా వంటి సమస్యల్లోనూ వ్యాయామం చికిత్సలో భాగంగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే సోషల్ మీడియాలో చెప్పినట్లుగా లింఫాటిక్ వాకింగ్ ఏదో ప్రత్యేకమైన 'డిటాక్స్ ట్రీట్‌మెంట్' అని భావించాల్సిన అవసరం లేదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ లింఫ్ డ్రైనేజ్ కోసం ప్రత్యేకంగా ఈ విధానాన్ని పాటించాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణుల అభిప్రాయం. అలాగే బరువు తగ్గడానికి ఇది ఏదైనా రహస్య మార్గం కాదు.

మరి ఎవరికి ఉపయోగం?

ఎక్కువసేపు కూర్చునే ఉద్యోగాలు చేసేవారు, ఎక్కువసేపు ప్రయాణించే వారు, తీవ్రమైన వ్యాయామాలు చేయలేని వారు క్రమం తప్పకుండా నడవడంపై దృష్టి పెట్టవచ్చు. అయితే లింఫెడీమా, లింఫ్ నోడ్స్ తొలగింపు లేదా దెబ్బతినడం, లింఫాటిక్ డ్రైనేజ్‌లో సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం వైద్యుల సూచనతో వ్యాయామం చేయడం మంచిది. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా.. లింఫాటిక్ వాకింగ్ పేరుతో ప్రత్యేకంగా ఏదో చేయాల్సిన అవసరం లేదు. కదలకుండా కూర్చోవడం కంటే క్రమం తప్పకుండా నడవడమే అసలు విషయం. ఒక్కసారిగా అతిగా నడవడం లేదా శరీర సామర్థ్యానికి మించి వ్యాయామం చేయడం వల్ల అలసట, కండరాల నొప్పులు, తల తిరగడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి నెమ్మదిగా మొదలుపెట్టి క్రమంగా పెంచడం మంచిది.

ప్రధాని మోదీ పర్యటనకు ముందు కలకలం

ముంబై: ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ముంబై పర్యటన సందర్భంగా తీవ్ర కలకలం చెలరేగింది. ప్రధాని పాల్గొనాల్సిన కార్యక్రమంలో ఇద్దరు అగంతకులు చొరబడ్డారు. పీఎంవో అధికారులమంటూ అనుమానాస్పదంగా వ్యవహరించిన ఇద్దరు వ్యక్తులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి వద్ద నుంచి తుపాకితో పాటు ఫేక్ ఐడీ కార్డులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ముంబైలోని బాంద్రా కుర్లా కాంప్లెక్స్ నీతా ముకేష్ అంబానీ కల్చరల్ సెంటర్ వేదికగా 'గ్లోబల్ ఫిన్‌టెక్ ఫెస్ట్ 2026' సదస్సు జరగాల్సి ఉంది. ఈ సదస్సును ప్రారంభించేందుకు ప్రధాని మోదీ రావాల్సి ఉంది. అంతకంటే ముందే రోహన్ పరేఖ్ తాను ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయ అధికారినంటూ ఆ ఈవెంట్‌కు వచ్చారు. తనిఖీల్లో భాగంగా అతని వద్ద నకిలీ పీఎంవో ఐడీ కార్డుతో పాటు తుపాకీ లభించడంతో భద్రతా బలగాలు ఒక్కసారిగా అప్రమత్తమయ్యాయి. అతనితో పాటు ఉన్న సెక్యూరిటీ గార్డును కూడా పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ ఘటన తీవ్రత దృష్ట్యా ముంబై క్రైమ్ బ్రాంచ్ పోలీసులు రంగంలోకి దిగి దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. నిందితుల మొబైల్ ఫోన్లు, గుర్తింపు పత్రాలను పరిశీలిస్తున్నారు.తుపాకులతో, నకిలీ ఐడీలతో నేరుగా ప్రధాని మోదీ హాజరు కావాల్సిన కార్యక్రమానికి ఎందుకు వచ్చారనే అంశంపై లోతుగా విచారణ జరుపుతున్నారు. అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన వార్షిక ఫిన్‌టెక్ సదస్సులలో ఒకటైన 'గ్లోబల్ ఫిన్‌టెక్ ఫెస్ట్ 2026'ను ముంబైలో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రారంభించనున్నారు. ప్రధాని పర్యటన వేళ జరిగిన ఈ భద్రతా లోపం స్థానికంగా తీవ్ర సంచలనం సృష్టించింది.

'టెట్' లేకుండా టీచర్లను నియమించొద్దు: సుప్రీంకోర్టు

ఢిల్లీ: అర్హత లేని టీచర్లతో విద్యార్థుల భవిష్యత్తు నాశనం అవుతుందని, 'టెట్' లాంటి నిర్దేశిత అర్హతలు లేని ఉపాధ్యాయులను నియమించొద్దని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ధర్మాసనం పేర్కొంది. అర్హత లేని టీచర్ల నియామకంపై స్టే విధిస్తూ సుప్రీంకోర్టు మధ్యంతర ఆదేశాలిచ్చింది. అస్సాం టీచర్ రిక్రూట్మెంట్ కేసులో ఈ పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి. టీచర్ల రిక్రూట్మెంట్‌పై సమీక్ష చేయాలంటూ సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. సరైనటువంటి విద్యార్హతలు లేకుండా టీచర్ల నియామకం చేపట్టడాన్ని సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్‌లపై సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం విచారణ చేపట్టింది.

అర్హత లేని టీచర్ల నియామకంపై సుప్రీంకోర్టు స్టే

విద్యాహక్కు చట్టం, ఎన్‌సీటీఈ, యూజీసీ చట్టం కింద నిర్దేశించిన అర్హతలు లేని వారిని పాఠశాలు, కళాశాలల్లో బోధకులుగా నియమించవద్దని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ధర్మాసనం మధ్యంతర ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అర్హత లేని టీచర్లతో విద్యార్థుల భవిష్యత్తు నాశనం అవుతుందని, టెట్ లాంటి నిర్దేశిత అర్హతలు లేని ఉపాధ్యాయులను నియమించొద్దని సూచించింది. పోటీతో కూడిన నియామక ప్రక్రియ లేకుండా ఉపాధ్యాయ నియామకాలు జరగకూడదని వ్యాఖ్యానించింది. టీచర్ల ఎంపికలో న్యాయమైన, పారదర్శక విధానాలు పాటించాలని ఆదేశించింది. అస్సాం విద్యా చట్టంలోని ప్రావిన్షైజేషన్ ప్రైవేటు పాఠశాలలను ప్రభుత్వ పాఠశాలలుగా మార్చడం.. రాజ్యాంగ విరుద్ధమని ప్రకటించాలని కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్లపై విచారణ సందర్భంగా సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఈ సంస్థల్లోకి అర్హత లేని టీచర్లను అనుమతించొద్దని కోరుతూ పిటిషనర్లు సర్వోన్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు.ఽ

'టెట్ లేకుండా ఉద్యోగాలు ఎలా ఇస్తారు?'

తాడేపల్లి: డీఎస్సీలో జరిగిన అక్రమాలు, అవినీతిపై 3.30 లక్షల మంది నిరుద్యోగుల తరఫున జూన్ నెల నుంచే వైఎస్సార్‌సీపీ పోరాటం చేస్తోందని, ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం చేసిన మోసాలు బయటపడటంతో సమాధానం చెప్పలేక ఇద్దరు ఐఏఎస్ అధికారులను ముందుకు నెట్టి అబద్ధాలు చెప్పిస్తున్నారని ఎమ్మెల్సీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. స్పోర్ట్స్ కోటా అక్రమాలలో శాప్ పాత్ర ఉందని, అధికారుల ప్రెస్‌మీట్‌లో మీడియాను బెదిరించినట్లు ఉందన్నారు. తాడేపల్లి వైఎస్సార్‌సీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడిన చంద్రశేఖర్ రెడ్డి. విద్యాశాఖ మంత్రి, ముఖ్యమంత్రి, డీఎస్సీ కన్వీనర్, శాప్ ఛైర్మన్ చేసిన తప్పులను అధికారులు కప్పిపుచ్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. 'వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత ఈ అక్రమాలన్నింటిపై విచారణ జరిపి తప్పులను తేల్చాల్సిన రోజు అధికారులకు వస్తుంది. స్పోర్ట్స్ డీఎస్సీ, మెగా డీఎస్సీల్లో టెట్ నిబంధనలు, సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలు, విద్యా హక్కు చట్టాన్ని పూర్తిగా తుంగలో తొక్కారు. ఈడిగ ప్రభాకర్‌కు టెట్ అర్హత లేదని స్వయంగా అతనే ఒప్పుకున్నా, 2018లో 77 మార్కులు వచ్చాయని పీపీటీ ద్వారా అబద్ధపు ప్రచారం చేశారు. ఎస్జీటీ పోస్టుకు పేపర్ వన్-ఏ అవసరమైతే, స్పెషల్ స్కూల్స్‌కు వర్తించే పేపర్ టు-బి మార్కులను చూపించి కమిషనర్ ప్రజలను తప్పుదారి పట్టించారు. ప్రభుత్వ అధికారిక వెబ్‌సైట్ పరిశీలిస్తే ఎక్కడా ప్రభాకర్‌కు పేపర్ టు-బి రాసిన దాఖలాలు లేవు. డీఎస్సీ ప్రక్రియ ముగిసిన తర్వాత 2025లో జరిగిన టెట్ పరీక్షను ప్రభాకర్ ఎందుకు రాయాల్సి వచ్చిందో అధికారులు సమాధానం చెప్పాలి. జే ఉషా స్కూల్ అసిస్టెంట్ బయోలాజికల్ సైన్స్‌కు దరఖాస్తు చేసుకుంటే, ఆమెకు ఏకంగా స్కూల్ అసిస్టెంట్ తెలుగు పోస్టు కేటాయించారు. 2017 తర్వాత లాంగ్వేజ్‌లకు ప్రత్యేకంగా టెట్ పాస్ కావాలన్న నోటిఫికేషన్ నిబంధనలను ఉల్లంఘించి ఉషాకు పోస్టు ఇచ్చారు. రాజ్ కుమార్ అనే వ్యక్తికి అర్హత లేకపోయినా, డీఎస్సీ రాయకపోయినా స్కూల్ అసిస్టెంట్ ఫిజికల్ సైన్స్ ఉద్యోగం కట్టబెట్టారు. తప్పులను ప్రశ్నిస్తున్న మీడియాకు, అభ్యర్థులకు వార్నింగులు ఇస్తూ అక్రమ కేసులు పెడతామని శాప్ ఎండీ బెదిరిస్తున్నారు. జూడో క్రీడలో జరిగిన ఘోరమైన అవకతవకలను రెండు అసోసియేషన్ల మధ్య గొడవగా చిత్రీకరించి తప్పించుకోవాలని చూస్తున్నారు. 2025 సెప్టెంబర్‌లోనే రిక్రూట్‌మెంట్ ముగిస్తే, 2026 జూన్‌లో వెబ్‌సైట్ ద్వారా సర్టిఫికెట్లను అక్రమంగా మార్చేశారు. పెద్దాడ అప్పలరాజుకు తన తమ్ముడి సర్టిఫికెట్‌తో ఉద్యోగం ఇచ్చిన విషయం అధికారిక వెబ్‌సైట్ ద్వారానే బట్టబయలైంది. ఆర్చరీ, కబడ్డీ అభ్యర్థుల సర్టిఫికెట్లు, విజయాల వివరాలను కూడా అధికారులు నిస్సిగ్గుగా ట్యాంపరింగ్ చేశారు. ఎమ్మెల్యే పూనా రవికుమార్ సంతకాలతో ఇచ్చిన సర్టిఫికెట్లను చెల్లుబాటు చేయడానికి నకిలీ ఆథరైజేషన్ లెటర్లను సృష్టిస్తున్నారు. జీవో నెంబర్ 4, 47 ప్రకారం సెక్రటరీ లేదా జనరల్ సెక్రటరీ మాత్రమే సంతకం చేయాలన్న రూల్ ఉంటే గౌరవ అధ్యక్షుడి సంతకాలను ఎలా ఆమోదిస్తారు. 2018 నోటిఫికేషన్ ప్రకారం స్పోర్ట్స్ పర్సన్లకు గ్రౌండ్ పెర్ఫార్మెన్స్‌కు 20 శాతం వెయిటేజీ మార్కులు ఇచ్చే నిబంధనను ఎందుకు రద్దు చేశారు. జిల్లా స్థాయిలో డీఎస్‌డీవోల ద్వారా సర్టిఫికెట్ల వెరిఫికేషన్ చేసే పద్ధతిని పూర్తిగా తొలగించి శాప్‌లో కూర్చుని అక్రమాలకు పాల్పడ్డారు. కలెక్టర్లు, డీఈవోల ఆధ్వర్యంలో జరగాల్సిన 1:1 సర్టిఫికెట్ వెరిఫికేషన్‌ను పూర్తిగా ఎత్తేసి నియామక పత్రాలు ఇచ్చారు. అభ్యర్థులు పెట్టుకున్న గ్రీవెన్స్‌లను కనీసం పట్టించుకోకుండా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసింది. కోర్టు ఆదేశాలు ఇచ్చినా, శాప్ లేఖలు రాసినా స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్ అర్హులకు న్యాయం చేయకుండా తొక్కిపెట్టింది. కోర్టు ఆదేశాలు ఉన్న 100 జెన్యూన్ కేసులను స్వయంగా తీసుకొస్తాం, గ్రీవెన్స్ ద్వారా బాధితులకు న్యాయం చేసే దమ్ము ప్రభుత్వానికి ఉందా?' ప్రశ్నించారు.

క్విక్ కామర్స్‌లో సొంత బ్రాండ్ల జోరు

సేల్స్‌లో ప్రైవేట్ లేబుల్స్ వాటా రెట్టింపు
కస్టమర్‌ను నిలబెట్టుకునేందుకు కంపెనీల వ్యూహం
స్టేపుల్స్ నుంచి ప్రీమియం ఫుడ్స్, ఫ్రెష్ ప్రొడక్ట్స్ వరకు విస్తరణ
16 శాతానికి పెరిగిన ప్రైవేట్ లేబుల్స్ వాటా
35 నుంచి 45 శాతం వరకు మార్జిన్లు
థర్డ్ పార్టీ బ్రాండ్లతో పోలిస్తే దాదాపు రెట్టింపు

క్విక్ కామర్స్‌లో పోటీ ఇప్పుడు వేగంగా డెలివరీ చేయడానికే పరిమితం కావడం లేదు. ఎక్కువ మార్జిన్లు, ధరలపై నియంత్రణ, సరుకుల లభ్యత, కస్టమర్‌ను తమ ప్లాట్‌ఫామ్‌లోనే కొనసాగించడం కోసం సంస్థలు సొంత బ్రాండ్లపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. దీంతో క్విక్ కామర్స్ విక్రయాల్లో ప్రైవేటు లేబుల్స్ వాటా గణనీయంగా పెరుగుతోంది. 2025లో ప్రారంభంలో 6 శాతం ఉన్న వాటా ప్రస్తుతం 16 శాతానికి చేరినట్లు పరిశ్రమ వర్గాల అంచనా.

స్టేపుల్స్ నుంచే శ్రీకారం

సొంత బ్రాండ్ల విస్తరణకు ముందుగా పప్పులు, బియ్యం, పిండి, నూనెలు వంటి రోజువారీ నిత్యావసరాలనే (స్టేపుల్ ఫుడ్)క్విక్ కామర్స్ కంపెనీలు ఎంచుకుంటున్నాయి. తర్వాత ప్రీమియం స్నాక్స్, కూల్‌డ్రింక్స్, డ్రైఫ్రూట్స్, వెజిటబుల్స్ విభాగాల్లోకి అడుగుపెడుతున్నాయి. టాటా గ్రూప్‌నకు చెందిన బిగ్ బాస్కెట్ ఈవిషయంలో పోటీ కంపెనీలకన్నా ముందుంది. ప్రైవేట్‌లేబుల్స్ మొత్తం ఆదాయంలో దాదాపు 35 శాతం వాటాను బిగ్‌బాస్కెట్ కలిగి ఉంది. బీబీ పాపులర్, బీబీ రాయల్, బీబీ హోమ్, ఫ్రెషో వంటి బ్రాండ్లు విభిన్న విభాగాల్లో దూసుకుపోతున్నాయి.

ఇన్‌స్టామార్ట్ జోరు

క్విక్ కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో స్విగ్గీకి చెందిన ఇన్‌స్టామార్ట్ సొంత బ్రాండ్ల విషయంలో చాలా దూకుడుగా వ్యవహరిస్తోంది. సుప్రీమ్ హార్వెస్ట్ బ్రాండ్‌ను 2022లో ప్రారంభించింది. ప్రస్తుతం ఇన్‌స్టామార్ట్‌లో విక్రయించే స్టేపుల్స్‌లో దీని వాటా 25 శాతం. ఏడాది

క్రితం ఇది 18 శాతమే. ఉరద్ దాల్ (మినపప్పు) అమ్మకాల్లో సుప్రీమ్ హార్వెస్ట్ వాటా 28 శాతం పైగానే. మైదాలో 51 శాతం, రైస్‌ఫ్లోర్‌లో 58 శాతం వాటా ఉంది. జెప్టోకు చెందిన డైలీ గుడ్ కూడా స్టేపుల్స్‌లో 14 శాతం వాటా సాధించింది. ఉరద్ దాల్, పల్లీలు, కిస్మిస్ విక్రయాలు ఈ బ్రాండ్ నుంచే వస్తున్నాయి. సోయాబీన్ నూనెల్లో 16 శాతం, సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ అమ్మకాల్లో డైలీ గుడ్ 5 శాతం వాటా సాధించింది.

ఆచితూచి వ్యవహరిస్తున్న బ్లింకిట్

ఎటర్నల్ (జొమాటో)కు చెందిన బ్లింకిట్ ప్రైవేట్ లేబుల్ 'హోల్ ఫార్మ్' మాత్రం కొంత నియంత్రిత విధానాన్ని అనుసరిస్తోంది. వినియోగదారులు బ్రాండ్ గురించి పెద్దగా పట్టించుకోని మిల్లెట్స్, ప్రత్యేక స్టేపుల్స్ వంటి విభాగాలపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టింది. బార్లీ, వైట్ మటర్ అమ్మకాల్లో హోల్‌ఫార్మ్ 62 శాతం వాటా సాధించింది. అయితే పప్పులు, డ్రైఫ్రూట్స్ విభాగాల్లో దీని ఉనికి పరిమితంగానే ఉంది. కస్టమర్లకు ఎక్కువ రకాల ఉత్పత్తులను యాప్ ద్వారా అందుబాటులో ఉంచడానికే బ్లింకిట్ ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది.

రెట్టింపు మార్జిన్లే కీలకం

సొంత బ్రాండ్లపై క్విక్ కామర్స్ సంస్థలకు ఎందుకు ఆసక్తి అంటే అధిక లాభాలే..కంపెనీలకు స్టేపుల్స్‌లో ప్రైవేట్ లేబుల్స్ ద్వారా 15 నుంచి 25 శాతం మార్జిన్లు వస్తున్నాయి. థర్డ్ పార్టీ బ్రాండ్లతో పోలిస్తే ఇది దాదాపు రెట్టింపు. అదే సమయంలో తక్కువ ధరలతో కస్టమర్లను ఆకర్షించి భారీ విక్రయాలు సాధించే వ్యూహాన్ని కూడా ఇవి అనుసరిస్తున్నాయి. సుప్రీమ్ హార్వెస్ట్ చనా దాల్ కేటగిరీ సగటు ధర కంటే దాదాపు 30 శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. డైలీగుడ్ మస్టర్డ్ ఆయిల్ థర్డ్ పార్టీ బ్రాండ్ కన్నా 37 శాతం తక్కువ ధరకు, హోల్‌ఫార్మ్ రాగి పిండి 29 శాతం తక్కువ ధరకు కస్టమర్లకు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

స్నాక్స్, డ్రింక్స్‌లోనూ ఎంట్రీ

క్విక్ కామర్స్ కంపెనీల సొంత బ్రాండ్ల వ్యూహం అధిక విలువ కలిగిన ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్‌కు కూడా చేరింది. ఇన్‌స్టామార్ట్ ప్రీమియం బ్రాండ్ నాయిస్‌కు బెవరేజెస్‌లో 7 శాతం వాటా, స్నాక్స్‌లో 5.5 శాతం వాటా సాధించింది.46కు పైగా కేటగిరీల్లో ఈ బ్రాండ్ విస్తరించింది. ప్రస్తుతం ఇన్‌స్టామార్ట్‌లో వచ్చే ప్రతి 10 కస్టమర్ బాస్కెట్లలో ఒకదానిలో నాయిస్ ఉత్పత్తులు ఉంటున్నాయని స్విగ్గీ తెలిపింది.

ఫ్రెష్ ఫుడ్ మరింత పెద్ద లాభం

ఫ్రెష్ ఫ్రూట్స్, కూరగాయల విభాగం సొంత బ్రాండ్లకు మరింత ఆకర్షణీయంగా మారుతోంది. ఈ విభాగంలో ప్రైవేట్ లేబుల్స్ ద్వారా 45 శాతం వరకు లాభాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. థర్డ్ పార్టీ విక్రేతలతో పోలిస్తే ఇది నాలుగు రెట్లు అధికం. ఇన్‌స్టామార్ట్ బెంగళూరులోని ఐదు డార్క్ స్టోర్లలో నెక్టార్ ఫ్రూట్స్, వెజిటబుల్ బ్రాండ్‌ను ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించింది. ఈ పైలట్ ప్రాజెక్ట్‌తో కస్టమర్ల ఖర్చు 10 శాతం పెరిగింది. రీపర్చేజ్ రేటు 12 పాయింట్లు, ప్లాట్‌ఫామ్ రిటెన్షన్ 7 శాతం పాయింట్లు మెరుగయ్యాయి.జెప్టో కూడా ముంబై, బెంగళూరులోని ప్రీమియం ప్రాంతాల్లో హార్వెస్ట్ స్టోర్‌ను కస్టమర్లకు ఓపెన్ చేసింది.

స్టాక్ ఉంటేనే కస్టమర్ ఉంటాడు

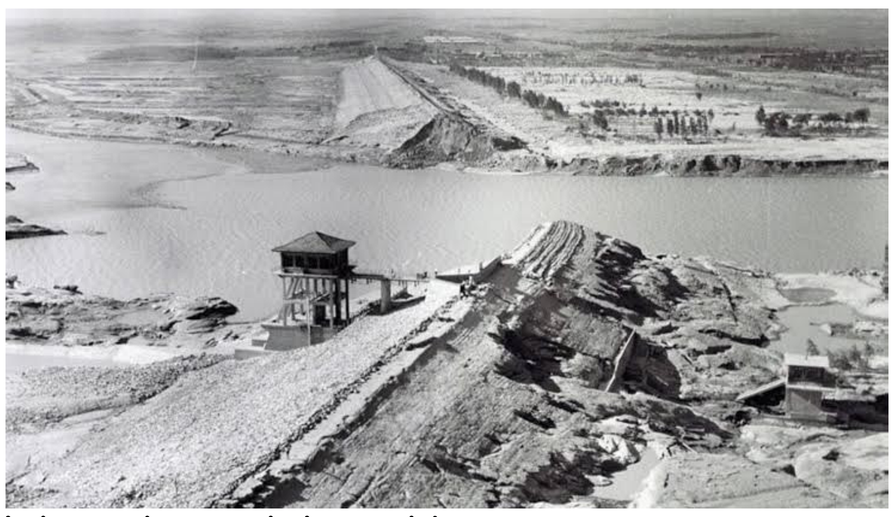
ప్రైవేట్ లేబుల్స్ వల్ల అధిక లాభాలే కాదు. ఇన్వెంటరీ, ధర, సరుకుల లభ్యత, ప్లాట్‌ఫామ్‌లకు నియంత్రణ లభిస్తుంది. క్విక్ కామర్స్‌లో ఒక ఉత్పత్తి అందుబాటులో లేకపోతే కస్టమర్ వెంటనే మరో యాప్ కు మారిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే డిమాండ్‌ను ముందుగానే అంచనా వేసి సొంత బ్రాండ్ల ద్వారా సరుకులను తగినంతగా అందుబాటులో ఉంచడం సంస్థలకు కీలకంగా మారుతోంది.

నీతులు చెప్పే చైనాకు.. బాన్కియావో ఘోరకలి గుర్తుందా?

హిమాలయ ప్రాంతంలో ఆకస్మిక వరదలు బీభత్సం సృష్టిస్తున్న వేళ.. చైనా తీరు వివాదాస్పదంగా మారింది. ఫ్లాష్‌ఫ్లడ్స్ గురించి సమాచారం ఉన్నప్పటికీ చైనా తమను హెచ్చరించలేదని నేపాల్ ఆరోపించింది. అయితే చైనా మాత్రం ఆ ఆరోపల్ని ఖండించింది. ఇలాంటి సమయంలో ఆరోపణలు కాదని.. ఇరు దేశాలు పరస్పర సహకారంతో పనిచేయాలని.. ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడటమే లక్ష్యంగా ఉండాలని సూచించింది. దీంతో చైనా చెబుతున్న సహకార నీతుల నేపథ్యంలో గతంలో అదే గడ్డపై జరిగిన అతిపెద్ద డ్యామ్ విపత్తు మరోసారి చర్చకు వచ్చింది. బుధవారం నేపాల్‌లోని పలు జిల్లాలను ఆకస్మిక వరద ముంచెత్తింది. ఇళ్లు, దుకాణాలు, రహదారులు, వంతెనలు.. ఊర్లకు ఊళ్లే వరద ఉధృతికి కొట్టుకుపోయాయి. టిబెట్ సరిహద్దులోని చైనా రీజియన్‌లో మంచు ఫలకాలు కూలిపోవడం వల్ల భారీగా నీరు ఒక్కసారిగా దిగువకు వచ్చిందని ఓ అంచనాకు వచ్చారు. అదే సమయంలో సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో చైనా చేపడుతున్న మౌలిక వసతుల నిర్మాణాలపై కూడా నేపాల్‌లోని కొందరు నిపుణులు, జర్నలిస్టులు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వాస్తవానికి హిమాలయ ప్రాంతంలో హిమానీనదాలు, హిమ సరస్సులు, కొండచరియలు, భారీ వర్షాలు, నదీ ప్రవాహాలపై ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం ఉండటం దిగువ దేశాలకు అత్యంత కీలకం. టిబెట్‌లో చోటుచేసుకునే ప్రకృతి పరిణామాలు నేపాల్‌లోని నదులపై తక్కువ సమయంలోనే ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏర్పడిన వెంటనే దిగువ ప్రాంతాలకు హెచ్చరికలు పంపాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇదే విషయంలో నేపాల్ ప్రధానంగా ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతోంది.

చైనా చరిత్రలో మాయని మచ్చ

నేపాల్ ఆరోపణల నేపథ్యంలో.. 1975లో చైనాలో జరిగిన బాన్కియావో డ్యామ్(దీుఱఅనఖుశీ ఎతీుస్త్రవఎఎ) విపత్తు మళ్లీ గుర్తుకొస్తోంది. హెనాన్ ప్రావిన్స్‌లోని రు నదిపై నిర్మించిన బాన్కియావో డ్యామ్‌ను వరద నియంత్రణ, సాగునీరు, విద్యుత్ ఉత్పత్తి కోసం నిర్మించారు. నిర్మాణం పూర్తయిన కొద్దికాలానికే డ్యామ్, గేట్లలో పగుళ్లు కనిపించడంతో సోవియట్ ఇంజినీర్ల సాయంతో మరమ్మతులు చేపట్టారు. అయితే ఆ తర్వాత అది 'ఐరన్ డ్యామ్'గా పేరుపొందింది. కానీ 1975 ఆగస్టులో టైఫూన్ నినా కారణంగా హెనాన్‌లో ఊహించని స్థాయిలో వర్షపాతం నమోదైంది. కేవలం మూడే రోజుల్లో.. ఏడాది మొత్తంలో కురిసే వర్షపాతం రికార్డైంది.



దీంతో బాన్కియావో రిజర్వాయర్‌లోకి తీవ్ర ఉధృతిలో నీరు వచ్చి చేరింది. అయితే అప్పటికే పరిస్థితి పూర్తిగా అదుపు తప్పింది.

ఒక రాత్రిలో 62 డ్యామ్‌లు!

1975 ఆగస్టు 8 అర్ధరాత్రి దాటిన కొద్దిసేపటికే బాన్కియావో డ్యామ్ తెగిపోయింది. భారీగా నీరు దిగువ ప్రాంతాలపైకి దూసుకొచ్చింది. బాన్కియావోకు సుమారు 32 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న షిమాంటన్ డ్యామ్ కూడా దెబ్బతింది. అనంతరం వరుసగా అనేక చిన్న రిజర్వాయర్లు, డ్యామ్‌లు నాశనం అవుతూ వచ్చాయి. వాటిలో కొన్నింటిని వరద నీటి మళ్లింపు కోసం కావాలనే ధ్వంసం చేసినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. అలా మొత్తం 62 దాకా డ్యామ్‌లు నాశనం అయినట్లు తర్వాత వివిధ నివేదికలతో వెలుగులోకి వచ్చింది.

2 లక్షల మందికిపైనే..

ఈ విపత్తులో మృతుల సంఖ్యపై ఇప్పటికీ ఓ స్పష్టత లేదు. ఆ టైంలో చైనా మీడియా తీవ్రమైన గోప్యత ప్రదర్శించింది. అయితే వరదల కారణంగా 26 వేల మంది మరణించినట్లు 2017లో ప్రిన్స్‌టన్, సింఘువా విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకుల అధ్యయనం పేర్కొంది. కరువు, ఆకలి, అంటువ్యాధుల కారణంగా మరో లక్ష మందికి పైగా మరణించి ఉండొచ్చని ఆ అధ్యయనం అంచనా వేసింది. అయితే మరికొన్ని అంచనాలు మాత్రం ఆ మరణాల సంఖ్య 2.3 లక్షల వరకు ఉండొచ్చని పేర్కొన్నాయి. ఈ సంఖ్యను కొందరు చైనా నిపుణులు అంచనా వేసినట్లు హ్యూమన్ రైట్స్ వాచ్ నివేదికలు ప్రస్తావించాయి. మరణాల సంఖ్యను పక్కన పెడితే.. దాదాపు కోటి మంది ఈ విపత్తు ప్రభావానికి గురైనట్లు అంచనాలు ఉన్నాయి.

సమాచారం ఇవ్వక.. విషాదాన్ని దాచి!

బాన్కియావో విషాదంలో చైనాపై మరో తీవ్రమైన ఆరోపణ ఉంది. హెచ్చరికలు సరిగా చేరకపోవడం, అధికారుల నిర్ణయాల్లో జాప్యం, కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలు దెబ్బతినడం కూడా విపత్తు తీవ్రతను పెంచినట్లు తరువాతి అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. అటుపై ఈ విపత్తు పూర్తి స్థాయిని ప్రపంచానికి వెల్లడించలేదని పలు నివేదికలు పేర్కొన్నాయి. దీంతో డ్యామ్‌ల వైఫల్యం, ప్రాణనష్టం, సహాయక చర్యల దుస్థితి వంటి అంశాలు విస్తృతంగా బయటకు రావడానికి చాలా సంవత్సరాలే పట్టింది. ప్రస్తుతం నేపాల్--టిబెట్ సరిహద్దులో జరుగుతున్న పరిణామాలు ఈ పాత ఘటనతో ఈ పాతగాయం మళ్లీ తెరపైకి వచ్చింది. అయితే నైతిక పాఠాలు చెప్పే చైనా.. తన పౌరుల భద్రతతో పాటు పొరుగు దేశాల ప్రజల ప్రాణాల విషయంలోనూ అదే పారదర్శకత, బాధ్యతను ప్రదర్శించాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రకృతి విపత్తులు సరిహద్దులు చూడవు.. అలాంటి సమయంలో సమాచారం దాచడం కంటే, ముందస్తు హెచ్చరికలు ఇవ్వడం, సహకారంతో వ్యవహరించడమే నిజమైన మానవత్వం. గత విషాదాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుని.. భవిష్యత్తు ప్రమాదాలను తగ్గించడమే ప్రతి దేశం ముందున్న అసలైన బాధ్యత.

వాతావరణ మార్పుల ప్రభావమే!

నేపాల్ మెరుపు వరదలపై నిపుణుల అంచనా
కరుగుతున్న హిమనీ నదాలు
వర్ష, హిమపాతాల్లో మార్పులు
పెరుగుతున్న రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు
అన్నీ కలిపి తరచూ ప్రకృతి విపత్తులు

జూన్, 2013... కేదార్‌నాథ్ క్లౌడ్‌బరస్ట్. ఆరువేల మంది మృతి

ఫిబ్రవరి 2021... రిషిగంగ నందాదేవీ వద్ద మంచు అవపాతం... 200 మంది మరణం. రెండు హైడ్రో పవర్ ప్రాజెక్టులు ధ్వంసం.

ఆగస్టు 2025... ఉత్తరకాశీలోని ధరాలి వద్ద ఖీర్ గంగాపై క్లౌడ్‌బరస్ట్... మెరుపు వరదలతో నలుగురి మరణం. యాభైమంది గల్లంతు.

తాజాగా... నేపాల్‌లో హిమనదం కుప్పకూలి మెరుపు వరదలు..

వందలాది మంది మృతి.. ఆస్తినష్టం!

హిమాలయ పర్వత ప్రాంతంలో సంభవించిన పై నాలుగు భారీ ప్రకృతి విపత్తులకు కారణం ఏమిటి? వాతావరణ మార్పులే అంటున్నారు హిమనీనదాల నిపుణుడైన మనీశ్ మెహతా. కేదార్‌నాథ్, రిషిగంగ, ధరాలి ప్రమాదాలపై దీర్ఘకాలం అధ్యయనం చేసిన ఈయన హిమాలయ పర్వత ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న మార్పులను, ప్రమాద ఘటనలను వేర్వేరుగా చూడలేమని స్పష్టం చేస్తున్నారు. భూతాపోన్నతి ఫలితంగా ఈ ప్రాంతంలోని చాలా హిమనీనదాల కుంచించుకుపోతున్నాయి అన్నది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అయితే దీనివల్ల ఒక ప్రమాదముంది. మంచు, నీటితో కూడిన ప్రాంతం తగ్గిపోవడం వల్ల అడుగున వదులుగా ఉండే మట్టి, రాళ్లు, శిథిలాలు అలాగే ఉండిపోతున్నాయి. ఇంకోలా చెప్పాలంటే ఈ ప్రాంతాల్లో నేల స్థిరంగా ఉండదు. ఎప్పుడైనా ఆకస్మాత్తుగా భారీ వర్షాలు పడినా, పెద్ద మొత్తంలో మంచు కరిగినా ఈ మట్టి, రాళ్లు చాలా సులువుగా వాలు ఉన్నవైపు వెళ్లిపోతాయి. అతితక్కువ కాలంలో ఎక్కువ వర్షం కురిస్తే వదులుగా ఉన్న మట్టి, రాతిప్రాంతం త్వరగా నీటితో నిండిపోయి అకస్మాత్తుగా కిందివైపుకు కదులుతాయని, ఇది

కాస్తా కొండచెరియలు విరిగిపడేందుకు లేదా రాతి శిథిలాలు దొర్లేందుకు కారణమవుతాయని ఆయన వివరిస్తున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఎత్తైన పర్వతప్రాంతాల్లో గడ్డకట్టిన మంచు నీటి ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటూ ఉంటాయని, దీనివల్ల అక్కడ తాత్కాలికంగా ఒక డ్యామ్ లాంటి నిర్మాణం ఏర్పడుతుందని చెప్పారు. ఈ తాత్కాలిక అడ్డుగోడ పగిలిపోతే అప్పటివరకూ అక్కడకు చేరిన నీరు, మంచు ఒక్కసారిగా చాలా వేగంగా దిగువ ప్రాంతాలవైపు ప్రయాణిస్తాయని తెలిపారు. కేదార్‌నాథ్‌సహా మిగిలిన చోట్ల వచ్చిన విపత్తుల్లోనూ నీటితోపాటు భారీ బండరాళ్లు కూడా దొర్లుకుంటూ వచ్చిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. నీరు మాత్రమే ప్రవహిస్తే పుట్టే శక్తికంటే ఇలా రాళ్లతో కూడిన ప్రవాహపు శక్తి చాలా ఎక్కువని... మార్గమధ్యంలో ఉండే రహదారులు, వంతెనలు, భవనాలు ఏవీ తట్టుకోలేవని తెలిపారు. వాస్తవానికి హిమాలయ పర్వత ప్రాంతంలో కొండచెరియలు విరిగి పడటం కొత్తేమీ కాదని, కానీ వాతావరణ మార్పుల పుణ్యమా అని ఇప్పుడు ఇలాంటి ఘటనలతో రాగల ప్రమాదాల గురించి పునరాలోచన చేయాల్సి ఉందని ఆయన హెచ్చరించారు. హిమాలయ పర్వత ప్రాంతాల్లో ప్రకృతి వైపరీత్యాలతోపాటు రాత్రిపూట ఉష్ణోగ్రతలు కూడా ఎక్కువ కావడం గమనించదగ్గ మార్పని మెహతా చెబుతున్నారు. గతంలో పగటి, రాత్రి ఉష్ణోగ్రతల్లో తేడా ఎక్కువగా ఉండేదని, ఫలితంగా రాత్రిపూట మంచు కరిగే వేగం తగ్గేదని ఆయన వివరించారు. ప్రస్తుతం చాలా ప్రాంతాల్లో కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా నమోదవుతూండటంతో హిమనీనదాలు పగలు, రాత్రి కరుగుతున్నాయని వివరించారు. భూతాపోన్నతితోపాటు హిమనీ నదాలు కుంచించుకుపోవడం, వర్ష, హిమపాతాల్లో వచ్చిన తేడాలు, ఆకస్మిక భారీ వర్షాలు, రాత్రిపూట ఉష్ణోగ్రతల్లో పెరుగుదల, వదులు మట్టితో కూడిన హిమనీ నదీ గర్భాలు, లోతైన పర్వత సానువులు వంటిని అన్నీ హిమాలయ పర్వత ప్రాంతాల్లో ప్రకృతి వైపరీత్యాలు పెరిగేందుకు కారణమవుతున్నాయని మనీశ్ మెహతా చెబుతున్నారు.

హీరోలకు ఒక రూల్.. హీరోయిన్లకు మరో రూల్ ఎందుకు?

హీరోలకు ఒక రూల్.. హీరోయిన్లకు మరో రూల్ ఎందుకు? సినీ ఇండస్ట్రీలో ఫ్లాప్ అనేది కొత్త విషయం కాదు. భారీ అంచనాలతో వచ్చిన స్టార్ హీరోల సినిమాలు కూడా బాక్సాఫీస్ వద్ద నిరాశపరిచిన సందర్భాలెన్నో ఉన్నాయి. అయితే ఒక స్టార్ హీరో సినిమా ఫ్లాప్ అయినంత మాత్రాన వారి తర్వాతి భారీ బడ్జెట్ ప్రాజెక్ట్ ఆగిపోవడం అరుదు. ప్రొడ్యూసర్లు, ఇన్వెస్టర్లు వెంటనే వెనక్కి తగ్గరు. స్టార్ పవర్, మార్కెట్, గత సక్సెస్‌లను పరిగణనలోకి తీసుకుని మరోసారి భారీగా పెట్టుబడి పెట్టడానికి రెడీ అవుతారు. కానీ ఇదే పరిస్థితి హీరోయిన్ ఓరియెంటెడ్ సినిమాల విషయంలో ఎందుకు కనిపించడం లేదన్న ప్రశ్న ఇప్పుడు మరోసారి డిస్కషన్‌కు వస్తోంది. ఒక ఉమెన్ సెంట్రిక్ ఫిల్మ్, ముఖ్యంగా భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కిన సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఫెయిలైతే దాని ఇంపాక్ట్ కేవలం ఆ ఒక్క సినిమాకే పరిమితం కావడం లేదనే వాదన ఇండస్ట్రీలో వినిపిస్తోంది. ఆ ఫ్లాప్‌ను ఒక వ్యక్తిగత సినిమా వైఫల్యంగా చూడకుండా, మొత్తం లేడీ ఓరియెంటెడ్ సినిమాల మార్కెట్‌కు సంబంధించిన హెచ్చరికగా ఇన్వెస్టర్లు భావిస్తున్నారన్న విషయాన్ని రీసెంట్ గా హీరోయిన్ తాప్సీ పన్ను తెలిపారు. ఒక హీరో నటించిన భారీ యాక్షన్ సినిమా ఫ్లాప్ అయితే కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, డైరెక్టర్ లేదా టైమింగ్ వంటి అనేక కారణాలను విశ్లేషిస్తారు. కానీ ఒక హీరోయిన్ ఓరియెంటెడ్ యాక్షన్ మూవీ ఫెయిలైతే మాత్రం వెంటనే లేడీ ఓరియెంటెడ్ యాక్షన్ మూవీస్‌కు మార్కెట్ లేదనే డెసిషన్ కు రావడం ఎంతవరకు సమంజసమని దీనిపై పెద్ద డిస్కషన్ జరుగుతోంది రీసెంట్ గా బాలీవుడ్ లో ఆలియా భట్ నటించిన లేడీ ఓరియెంటెడ్ యాక్షన్ మూవీ ఆల్ఫా ఆశించిన రిజల్ట్ అందుకోకపోవడంతో ఈ డిస్కషన్ మరింత బలపడింది.

అసలు ఒక సినిమా ఫ్లాప్ కావడం వల్ల ఆ జానర్‌పైనే నమ్మకం ఎందుకు తగ్గాలి? హీరోలతో వచ్చిన యాక్షన్ సినిమాలు వరుసగా ఫ్లాపైనా యాక్షన్ జానర్‌ను ఎవరూ పూర్తిగా పక్కన పెట్టరు. కానీ హీరోయిన్ తో చేసిన ఒక భారీ ప్రయత్నం విఫలమైతే మాత్రం ఆ తరహా ప్రాజెక్టులపై సందేహాలు మొదలవుతాయి. ఇక్కడ సమస్య కేవలం ఒక సినిమా ఫ్లాప్ కాదు. ఆ ఫ్లాప్ తర్వాత మార్కెట్ ఎలా రియాక్ట్ అవుతుందన్నదే అసలు విషయం.

చిరు కూతురు ‘అమ్ములు’గా అనశ్వర.. ‘

కాకా’ నుంచి ఫస్ట్ లుక్ విడుదల

మెగాస్టార్ ‘కాకా’ నుంచి అనశ్వర రాజన్ ఫస్ట్ లుక్ విడుదల

చిరంజీవి కూతురు ‘అమ్ములు’ పాత్రలో నటిస్తున్న అనస్వర

ఆమె పుట్టినరోజు సందర్భంగా పోస్టర్ రిలీజ్ చేసిన చిత్రబృందం

తండ్రీకూతుళ్ల అనుబంధం ప్రధానంగా సాగనున్న ఈ సినిమా

2027 సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 13న మూవీ రిలీజ్

మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా నటిస్తున్న భారీ చిత్రం ‘కాకా’ నుంచి కీలక అప్‌డేట్ వచ్చింది. ఈ సినిమాలో చిరంజీవి కూతురిగా నటిస్తున్న మలయాళ నటి అనశ్వర రాజన్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. నేడు ఆమె పుట్టినరోజు సందర్భంగా ‘అమ్ములు’ పాత్రను పరిచయం చేస్తూ ఈ పోస్టర్‌ను రిలీజ్ చేశారు. విడుదలైన పోస్టర్‌లో అనశ్వర రాజన్ మెడికల్ కాలేజీ విద్యార్థినిగా అమాయకమైన లుక్‌లో ఆకట్టుకుంటున్నారు. ఆమె నవ్వుతూ కనిపిస్తుండగా, వెనుక రక్షణ కవచంలా మెగాస్టార్ చిరంజీవి నీడ కనిపిస్తోంది. ఈ పోస్టర్ కూతురి జీవితంలో తండ్రి ప్రాముఖ్యతను, వారి మధ్య ఉండే బలమైన అనుబంధాన్ని తెలియజేసేలా ఉంది. సినిమాలో ఆమె పాత్ర కథాగమనంలో చాలా కీలకమని చిత్ర యూనిట్ పేర్కొంది. తన సహజ నటనతో మలయాళంలో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అనశ్వర రాజన్, ‘ఛాంపియన్’ సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. ఇప్పుడు ఏకంగా మెగాస్టార్ సినిమాలో అత్యంత ముఖ్యమైన పాత్రను దక్కించుకోవడం ఆమె కెరీర్‌కు పెద్ద ప్లస్ కానుంది. బాబీ కొల్లి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో కీలక సన్నివేశాల చిత్రీకరణ వేగంగా జరుగుతోంది. తండ్రీకూతుళ్ల భావోద్వేగాలతో పాటు మాస్ యాక్షన్ అంశాలతో ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని 2027 జనవరి 13న సంక్రాంతి కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాతలు ఇప్పటికే ప్రకటించారు.

ట్రెండ్ ను ఫాలో అవుతున్న బాలయ్య.. 80స్ లుక్ లో దాదా!

ట్రెండ్ ను ఫాలో అవుతున్న బాలయ్య.. 80స్ లుక్ లో దాదా! సోషల్ మీడియా ప్రపంచాన్ని ప్రస్తుతం ఒక సరికొత్త నాస్టాల్జిక్ ట్రెండ్ ఊపేస్తోంది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ తెరిస్తే చాలు, సరిగ్గా నలభై ఏళ్ల కిందటి వైబ్ గుర్తుచేసేలా అచ్చం 1980ల నాటి వింటేజ్ చిత్రాలు కనువిందు చేస్తున్నాయి. ‘1980ం ూ× ౌఫ్రశీశీ ఎతీవఅఎ’ పేరుతో వైరల్ అవుతున్న ఈ క్రేజ్‌ను మన గాడ్ ఆఫ్ మాసెస్ నందమూరి బాలకృష్ణ ‘దాదా’ (ణూణూ) పిక్స్ మరింత హీటెక్కించాయి. బాలయ్య వింటేజ్ గ్యాంగ్‌స్టర్ లుక్స్ ఇప్పుడు నెట్టింట హల్‌చల్ చేస్తున్నాయి.ఆ విశేషాలు చూద్దాం.. ఊచకోతలో ఓ ట్విస్ట్ సోషల్ మీడియాను

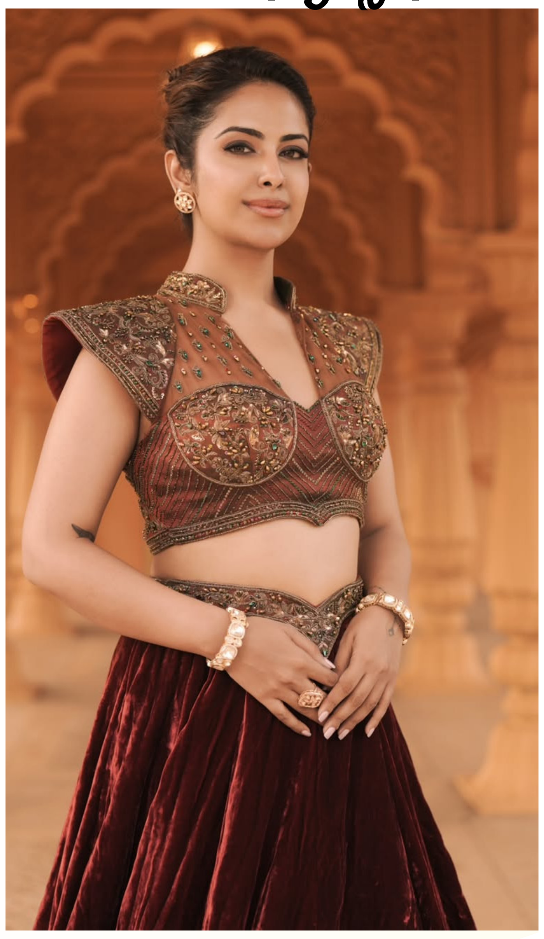
ఊపేస్తున్న ఏఐ ట్రెండ్: ప్రస్తుతం ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ూ×) మ్యాజిక్‌తో పాతకాలపు జ్ఞాపకాలు మళ్లీ కళ్లముందుకు వస్తున్నాయి. చాట్‌జీపీటీ వంటి ఏఐ టూల్స్ సాయంతో ఎలాంటి ప్రత్యేక నైపుణ్యం లేకుండానే తమ ఫోటోలను 80ల నాటి క్లాసిక్ రెట్రో లుక్‌లోకి మార్చేస్తున్నారు నెటిజన్లు. కేవలం ఒక ప్రోంప్ట్ ఇచ్చి క్షణాల్లో పాత సినిమాల హీరోల రేంజ్ వింటేజ్ ఫోటోలను తయారుచేసుకుని సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ లైకుల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. ‘దాదా’ లుక్‌తో బాలయ్య విధ్వంసం: గోపీచంద్ మలినేని దర్శకత్వంలో నందమూరి బాలకృష్ణ నటిస్తున్న భారీ చిత్రం ‘దాదా’ టైటిల్ గ్లింప్స్ విడుదలైనప్పటి నుంచి ఈ ట్రెండ్ మరింత ఊపందుకుంది.ఇక ఈ సినిమాలో బాలయ్య 1980ల ముంబై బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో, నోట్లో సిగార్, చేతిలో తుపాకీతో ‘కింగ్ ఆఫ్ ఖోస్’ గా కనిపించనున్నారు. ఇక ఈ సినిమా బ్యాక్‌డ్రాప్‌కు తగ్గట్లే ఫ్యాన్స్ ఏఐ సాయంతో బాలయ్య కొత్త ఫోటోలను వింటేజ్ గ్యాంగ్‌స్టర్ వైబ్‌లోకి మార్చి సోషల్ మీడియాలో వదులుతున్నారు. నెట్టింట వైరల్ అవుతున్న ఏఐ పిక్స్‌లో బాలయ్య లుక్ నెక్స్ట్ లెవెల్‌లో ఉంది. 80ల నాటి ఆఫ్-వైట్ సూట్ బ్లేజర్, వైడ్-లేబుల్ బ్రౌన్ షర్ట్, మెడలో బంగారు గొలుసు, ఈగల్ బకిల్ బెల్ట్ ధరించి కనిపించారు. అంతేకాకుండా పాతకాలపు అంబాసిడర్ కార్ ముందుకు అనుకుని నిలబడిన ఈ పిక్స్ చూసి నందమూరి అభిమానులు ఫిదా అయిపోతున్నారు. నిజమైన సినిమా స్టిల్స్ లాగే ఉన్నాయంటూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు. మొత్తానికి సాంకేతికత అందించిన ఈ ఏఐ ట్రెండ్‌ను సినీ ప్రియులు తెగ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. అందులోనూ బాలకృష్ణ మాస్ పవర్, గోపీచంద్ మలినేని మార్క్ వింటేజ్ యాక్షన్ ఎలిమెంట్స్ కలగలసి రాబోతున్న ‘దాదా’ సినిమాపై ఈ ఏఐ పిక్స్ అంచనాలను రెట్టింపు చేశాయి. ఇక 80ల నాటి ముంబై అండర్‌వరల్డ్ కథతో రాబోతున్న బాలయ్య బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి విధ్వంసం సృష్టిస్తారో చూడాలి..

ట్రెడిషనల్ లుక్‌లో అవికా గోర్.. రాయల్ అవతార్‌లో ఫ్యాన్స్ ఫిదా!

ట్రెడిషనల్ లుక్‌లో అవికా గోర్.. రాయల్ అవతార్‌లో ఫ్యాన్స్ ఫిదా! బుల్లితెర చిన్నారి ఆనందిగా అందరి హృదయాలను దోచుకుని, ఆ తర్వాత టాలీవుడ్‌లో వరుస హిట్లతో స్టార్ హీరోయిన్‌గా మారిన అవికా గోర్ తాజాగా చేసిన ఫోటోషూట్ సోషల్ మీడియాను షేక్ చేస్తోంది. రాయల్ ట్రెడిషనల్ లుక్‌లో రాజకుమారిలా మెరిసిపోతున్న ఆమె ఫోటోలు ఇప్పుడు నెట్టింట తీవ్ర చర్చనీయాంశమయ్యాయి. సాంప్రదాయ దుస్తుల్లో మోడ్రన్ టచ్ ఇస్తూ ఆమె ఇచ్చిన పోజులకు అభిమానులు ఫిదా అవుతున్నారు. ఈ క్లాసీ అవతార్ పిక్స్ ప్రస్తుతం తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి.

రాయల్ బ్రౌన్ వెల్వెట్ లెహంగాలో మెరుపులు: ఈ ప్రత్యేకమైన ఫోటోషూట్ కోసం అవికా గోర్ బ్రౌన్ కలర్ వెల్వెట్ లెహంగాను ఎంచుకున్నారు. దానికి మ్యాచింగ్‌గా బంగారు మరియు మల్టీ కలర్ వర్క్‌తో డిజైన్ చేసిన హెవీ ఎంబ్రాయిడరీ బ్లౌజ్ ధరించారు. ఇక రాయల్ హెరిటేజ్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో తీసిన ఈ ఫోటోలలో ఆమె ఎంతో రాజసంగా, కంటి రెప్ప వేయకుండా చూసేంత అందంగా కనిపిస్తోంది. స్టైలింగ్, జ్యువెలరీకి నెటిజన్ల ప్రశంసలు: అవికా ధరించిన రాయల్ జ్యువెలరీ, హెయిర్ అప్‌డో, మరియు ముఖంలో ఉన్న ప్రశాంతమైన హావభావాలు ఆమెకు క్లాసిక్ ఎలిగాన్స్‌ను తెచ్చిపెట్టాయి. ఈ రాయల్ అవతార్‌ను డిజైన్ చేసిన స్టైలిస్ట్ నిధి మునోత్ తో పాటు మేకప్, ఫోటోగ్రఫీ టీమ్‌పై నెటిజన్లు ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. ఇక ప్రతి ఫ్రేమ్ ఒక పెయింటింగ్‌లా ఉందంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

చిన్నారి ఆనంది నుంచి స్టార్ హీరోయిన్ వరకు: ‘చిన్నారి పెళ్లికూతురు’ సీరియల్‌తో చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్‌గా కెరీర్ ప్రారంభించిన అవికా, ‘ఉయ్యాల జంపాల’ చిత్రంతో తెలుగు సినీ ఇండస్ట్రీకి పరిచయమైంది. ఇక మొదటి సినిమాతోనే బెస్ట్ డెబ్యూ హీరోయిన్‌గా సైమా అవార్డును గెలుచుకుంది. ఆ తర్వాత ‘సినిమా చూపిస్త మావ’, ‘ఎక్కడికి పోతావు చిన్నవాడా’, ‘రాజు గారి గది 3’ వంటి వరుస హిట్ చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించింది. కంటెంట్ ఉన్న సినిమాలకే మొగ్గు: హిందీలో ‘1920: హారర్స్ ఆఫ్ ది హార్ట్’, ‘బ్లడీ ఇష్క్’ వంటి చిత్రాలతో పాటు ‘పాప్‌కార్న్’ అనే సినిమాకు సహ నిర్మాతగా వ్యవహరించి తన టాలెంట్ చూపించింది. ఇక 2025లో వచ్చిన ‘షణ్ముఖ’ సినిమాతో అలరించిన ఆమె, 2026లో ‘అగ్లీ స్టోరీ’ అనే సరికొత్త ప్రాజెక్ట్‌తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. సినిమాలతో పాటు రియాలిటీ షోస్ చేస్తూ నిరంతరం ట్రెండింగ్‌లో ఉంటోంది.



హీరోలకు ధీటుగా విలన్ పాత్రలు: మారిన ట్రెండ్!

మారిన ట్రెండ్! ఒకప్పుడు భారతీయ సినిమాలో విలన్ అంటే హీరో చేతిలో దెబ్బలు తినడానికి.. చివర్లో అంతమవ్వడానికి మాత్రమే పరిమితమయ్యే పాత్ర. కానీ ఇప్పటి ట్రెండ్ పూర్తిగా మారిపోయింది. కథలో విలన్ ఎంత శక్తివంతంగా ఉంటే? ఆ విలన్‌ను ఢీకొట్టే హీరో పాత్ర అంతగా ఎలివేట్ అవుతుందనే సూత్రాన్ని నేటి దర్శకులు బలంగా నమ్ముతున్నారు. హీరో పాత్రకు ఏమాత్రం తీసిపోని రీతిలో.. సవాలు విసిరే విధంగా విలన్ పాత్రలకు ప్రాణం పోస్తుండటంతో ఇండియన్ సినిమాలో సరికొత్త ట్రెండ్ నడుస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే నేచురల్ స్టార్ నాని నటిస్తోన్న భారీ చిత్రం

-పారడైజ్- పై టాలీవుడ్‌లో ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ సినిమాలో నానికి పోటీగా ప్రతికూల ఛాయలున్న పవర్ ఫుల్ విలన్ పాత్రలో బాలీవుడ్ నటుడు రాఘవ్ జూయల్ విక్రమ్ మాలిక్ అనే పాత్రలో నటిస్తున్నారు. సాధారణంగా విలన్ పాత్రలలో కనిపించని రాఘవ్ ఈ చిత్రంలో ఎంతటి క్రూరమైన నటనకు ప్రాధాన్యమున్న పాత్ర పోషిస్తున్నారో మేకర్స్ ఇస్తున్న లీక్స్ ను బట్టే తెలుస్తోంది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో క్రేజ్ ఉన్న దర్శకుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి ఎప్పుడూ విలన్ పాత్రలను పవర్ ఫుల్‌గా తీర్చిదిద్దుతారని పేరుంది. ఆయన తెరకెక్కిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం -వారణాసి-లో మలయాళ స్టార్ నటుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ కుంభా అనే ప్రతినాయక పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. హీరోకు తగ్గట్లే సమానమైన బలంతో, ఆధిపత్యం ప్రదర్శించే పాత్రగా కుంభా క్యారెక్టర్ రూపుదిద్దుకుంటోంది. అలాగే ప్రశాంత్ నీల్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న యాక్షన్ మూవీ -సలార్ 2-లోనూ పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ కీలక పాత్రలో కొనసాగుతున్నారు. ప్రభాస్ పాత్రకు సరిసమానమైన స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్, ఫ్రెండ్‌షిప్ నుంచి శత్రుత్వంలోకి మారే క్రమంలో ఉండే భావోద్వేగాలను పృథ్వీరాజ్ పవర్‌ఫుల్ నటనతో పండించబోతున్నారు. ఇంకా -కల్కి 2- లో లోకనాయకుడు కమల్ హాసన్ యాస్కిన్ పాత్రలో పూర్తిస్థాయి విశ్వరూపం చూపించనున్నారు. ఈ పాత్ర గనుక పండితే? కమల్ ఇమేజ్ కొత్త కోణంలో హైలైట్ అవుతుంది ఇలా సౌత్ స్టార్లనే విలన్లుగా చూపించడం సినిమా స్థాయిని మరింత పెంచుతోంది. ఈ ట్రెండ్ వల్ల వేర్వేరు భాషలకు చెందిన స్టార్ నటులు ఒకే వేదికపైకి రావడం సాధ్యమవుతోంది. ఇది సినిమా బాక్సాఫీస్ మార్కెట్‌ను పెంచడమే కాకుండా ప్రేక్షకులకు సరికొత్త విజువల్ అనుభూతిని ఇస్తోంది. విలన్ పాత్రలు భయాన్ని కలిగించడమే కాకుండా వారి నటనతో ప్రేక్షకులను మెప్పించి కథను నడిపించే శక్తులుగా మారుతున్నాయి. అంతిమంగా ఇండియన్ సినిమాలో హీరో-విలన్ల మధ్య పోరు కొట్లాటలకు పరిమితం కాలేదు. మైండ్ గేమ్‌లు - నటనతో పోటీపడే స్థాయికి చేరింది. విలనిజానికి లభిస్తున్న ప్రాధాన్యత భవిష్యత్ లో మరిన్ని వైవిధ్యమైన కథలు, పాత్రలు వెండితెరకు రావడానికి మార్గం సుగమం చేస్తోందని చెప్పొచ్చు.

75 ఏళ్ల వయసులోనూ ఫిట్‌నెస్ ఐకాన్..

మమ్ముట్టి యంగ్ లుక్ సీక్రెట్ ఇదే!

జిమ్‌లో వర్కౌట్లు, సరైన నిద్రకు అధిక ప్రాధాన్యం

మలయాళ మెగాస్టార్ మమ్ముట్టి సెప్టెంబర్ 7న 75వ వసంతంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఈ వయసులోనూ ఆయన ఫిట్‌నెస్, యంగ్ లుక్ చూసి సినీ పరిశ్రమ, అభిమానులు ఆశ్చర్యపోతున్నారు. కండరాల బలం, శారీరక చురుకుదనం సహజంగా తగ్గే వయసులో కూడా ఆయన ఎంతో ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉండటం వెనుక ఒక క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవనశైలి ఉంది. పరిమితంగా ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, సరైన నిద్ర వంటి అలవాట్లే ఆయన ఫిట్‌నెస్ రహస్యాలుగా తెలుస్తోంది.

సూర్యకు స్ఫూర్తినిచ్చిన మమ్ముట్టి తమిళ స్టార్ హీరో సూర్య సైతం మమ్ముట్టి ఆహారపు అలవాట్ల నుంచి స్ఫూర్తి పొందినట్లు గతంలో ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. “ఇష్టమైనది ఏదైనా తినొచ్చు, కానీ ఇష్టమొచ్చినంత తినకూడదు, కడుపు సగం నిండే వరకే తినాలి” అని మమ్ముట్టి తనకు సలహా ఇచ్చినట్లు సూర్య గుర్తుచేసుకున్నారు. పూర్తిగా మానేయడం కంటే, పరిమితంగా తినడమే మమ్ముట్టి డైట్‌లో కీలక సూత్రం.

డైట్ ప్లాన్ ఎలా ఉంటుంది?

కొన్ని నివేదికల ప్రకారం, మమ్ముట్టి నూనెలో వేయించిన పదార్థాలకు, చక్కెర, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారానికి దూరంగా ఉంటారు. పండ్లు, కూరగాయలు, గుడ్లు, చేపలు, నట్స్ వంటి పోషకాహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఉదయం అల్పాహారంలో ఓట్స్ జావ, గుడ్డులోని తెల్లసొన, బొప్పాయి, నానబెట్టిన బాదం వంటివి తీసుకుంటారు. మధ్యాహ్నం అన్నానికి బదులుగా ఓట్స్ పుట్టుతో పాటు తక్కువ మసాలాతో వండిన చేపల కూర తింటారు. రాత్రిపూట గోధుమ లేదా ఓట్స్ దోశలతో చికెన్ లేదా చేపల కూర తీసుకుని, తేలికపాటి ఆహారంతో సరిపెడతారు. ఆయన వ్యక్తిగత చెఫ్ చెప్పిన ప్రకారం, వేయించిన చేపల కంటే చేపల పులుసునే ఆయన ఇష్టపడతారు.

వ్యాయామం, నిద్రకు అధిక ప్రాధాన్యం

ఆహార నియమాలతో పాటు, మమ్ముట్టి రోజూ జిమ్‌లో వర్కౌట్లు చేస్తారు. వయసు పెరిగేకొద్దీ కండరాల బలం తగ్గకుండా ఉండేందుకు స్ట్రెంత్ ట్రైనింగ్, కార్డియో వ్యాయామాలు చేస్తుంటారు. ఫిట్‌నెస్ విషయంలో వ్యాయామం ఎంత ముఖ్యమో, శరీరానికి సరైన విశ్రాంతి కూడా అంతే అవసరమని ఆయన నమ్ముతారు. అందుకే, షూటింగ్ షెడ్యూల్స్ ఎంత బిజీగా ఉన్నా, సరైన సమయానికి నిద్రపోవడానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. మమ్ముట్టి 75వ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన కొత్త చిత్రం ‘మేళా’ టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. ఒకవైపు నటుడిగా రాణిస్తూనే, మరోవైపు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో ఆయన ఎంతోమందికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు.

Printed, Polished, Owned by BESTHA SHIVA RAMUDU & Printed UTTEJITA PRINTERS H.NO -801, BUDHAWAR PETA, KURNOOL, ANDHRA PRADESH - 518001.
APTEL2023/88704 & Published at D.No.4-458, PAIGEAR, NANDAVARAM, V&P. KURNOOLD.T. (A.P)-518343,CELL:9494741301.