తక్కువ ధరకే ప్రకటనలు

మీ వ్యాపార అభివృద్ధి కోరకు..
ప్రకటనలు అత్యంత తక్కువ ధరకే
(అన్ని పత్రికల కంటే తక్కువ ధరకే)
ప్రతి రోజు వేయబడును

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ & తెలంగాణ
సెల్ : 79894 45029 సెల్ : 73862 03537
email: suryaudhyamdaily@gmail.com

RNI APTEL /2017/74254

సూర్య ఉదయం

ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం

తెలుగు దిన పత్రిక

విలేకరులు కావలెను

సూర్య ఉదయం తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్ర పదేశ్ ,తెలంగాణలో అన్ని నియోజకవర్గ, కేంద్రాలలో అసక్తి గల విలేకరులు కావలెను. అనుభవం ఉన్న వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడునుపూర్తి వివరాలకు సంప్రదించండి.

ఐడి కార్డు ఉచితం

యం.సునీల్ కుమార్
సూర్య ఉదయం తెలుగు దిన పత్రిక ఎడిటర్
సెల్ : 08512 254632

ఎడిటర్ : యం. సునీల్ కుమార్ సంపుటి : 08 సంచిక : 106 బుధవారం 11 - 03 - 2026 పేజిలు : 08 వెల రూ. 5 రూ/

Published From Kurnool : Circulated at VishakaPatanam,Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam,Chittoor, Kurnool, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad

2 లో

ఇకపై నాలుగు కేటగిరీలుగా

గ్రామ పంచాయతీలు

- ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం
- ఏపీలో గ్రామ పంచాయతీల పునర్వర్గీకరణకు ప్రభుత్వ ఆమోదం
- మూడు నుంచి నాలుగుకు పెరిగిన పంచాయతీల కేటగిరీలు
- కొత్తగా 'రూర్బన్' పంచాయతీల ఏర్పాటుకు నిర్ణయం
- జనాభా, ఆదాయాన్ని బట్టి పంచాయతీల కొత్త వర్గీకరణ
- రూర్బన్ పంచాయతీల్లో పట్టణ స్థాయి సౌకర్యాల కల్పన

తెలుగు వైభవాన్ని ప్రపంచానికి చాటేలా

అమరావతి అభివృద్ధి

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
- సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన 59వ సీఆర్డీఏ అథారిటీ సమావేశం
- రాజధానిలోని వివిధ సంస్థలకు జరపాల్సిన భూ కేటాయింపులు,మౌలిక వసతులపై ప్రధానంగా చర్చ,తెలుగు కల్చరల్ సెంటర్ నిర్మాణానికి రూ. 119 కోట్లు
- తుళ్లూరు ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీకి 3 ఎకరాలు కేటాయింపునకు ఆమోదం లభించింది
- పంచాయితీరాజ్ విభాగంలోని ఏపీఎస్ఐఆర్డీకి 5 ఎకరాల కేటాయించేందుకు అథారిటీ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది
- మొత్తంగా 167 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో టూరిజం అభివృద్ధికి చర్యలు చేపట్టాలని దిశానిర్దేశం
- హోటళ్లు, అమ్యూజ్‌మెంట్ పార్కులను అభివృద్ధి చేయాలని తెలిపారు

అమరావతి : తెలుగు వైభవాన్ని ప్రపంచానికి చాటుతూ భావితరాలకు అందించేలా అమరావతిని అభివృద్ధి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. రాజధానిలో సెల్ఫ్ ఫైనాన్స్ ప్రాజెక్టులను చేపట్టేలా అధికారులు దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. క్రీడలు, పర్యాటకానికి పెద్ద పీట వేసేలా ప్రణాళికలు ఉండాలని తేల్చి చెప్పారు. పెట్టుబడులు పెట్టడానికి వచ్చే సంస్థలతో అధికారులు నిరంతరం సంప్రదింపులు కొనసాగించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు.అమరావతి సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన 59వ సీఆర్డీఏ అథారిటీ సమావేశం జరిగింది. రాజధానిలోని వివిధ సంస్థలకు జరపాల్సిన భూ కేటాయింపులు, సెక్రటేరియేట్, హెచ్వోడీ భవనాల్లో - మిగతా 2 లో

జనసేన ఆవిర్భావ రాష్ట్రస్థాయి వేడుకల రద్దు

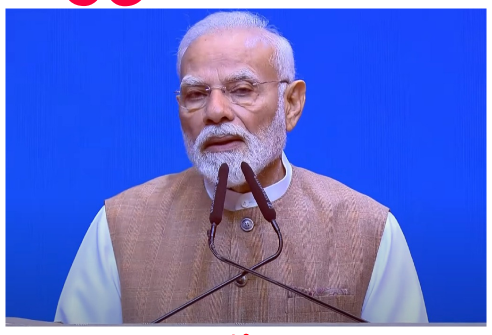
- పార్టీ శ్రేణులకు పవన్ కల్యాణ్ కీలక సూచనలు
- ఈ నెల 14న పిఠాపురంలో జరగాల్సిన వేడుకల రద్దు
- జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ రాష్ట్రస్థాయి వేడుకల రద్దు
- ఎండల తీవ్రత, వాతావరణ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో కీలక నిర్ణయం
- జిల్లా, నగర, మండల కేంద్రాల్లో స్థానికంగా ఘనంగా వేడుకలు నిర్వహించాలన్న పవన్

అమరావతి : జనసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకల ప్రణాళికలో కీలక మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ నెల 14న పిఠాపురంలో భారీ ఎత్తున వేడుకలను నిర్వహించాలని జనసేన తొలుత నిర్ణయించింది. అయితే, ఆ వేడుకలను - మిగతా 2 లో

వంటగ్యాస్‌పై కేంద్ర ప్రభుత్వం

కీలక నిర్ణయం

- వంటగ్యాస్ ఆందోళన... ప్రధాని మోదీ కీలక సమీక్ష
- 10 శాతం మేర ఉత్పత్తి పెంచాలని ఇంధన ఉత్పత్తి కంపెనీలకు ఆదేశాలు
- భారత రిఫైనరీలు పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేస్తున్నాయన్న కేంద్రం
- దేశానికి 70 శాతం ఉత్పత్తులు ఇతర మార్గాల్లో వస్తున్నాయన్న కేంద్రం



ఢిల్లీ : వంటగ్యాస్‌పై కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. వంటగ్యాస్‌ను బ్లాక్ మార్కెట్ చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో 10 శాతం మేర ఉత్పత్తిని పెంచాలని ఇంధన ఉత్పత్తి కంపెనీలకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఇంధన ఉత్పత్తిపై ఆందోళనలు రేకెత్తుతున్న నేపథ్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కీలక భేటీ నిర్వహించారు.విదేశాంగ మంత్రి ఎస్ జైశంకర్, పెట్రోలియం శాఖ మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పూరితో ఉన్నతస్థాయి చర్చలు జరిపారు. ఎల్పీజీ నిల్వలు, సరఫరాపై సమీక్ష జరిపారు.కాగా ఐవోసీ, బీపీసీఎల్, హెచ్‌పీసీఎల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్లతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ముగ్గురు సభ్యుల కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. కమర్షియల్ - మిగతా 2 లో

బ్యాంకు ఖాతాల్లో మినిమం బ్యాలెన్స్ లేకపోవడంతో మూడేళ్లలో రూ.11,000 కోట్లు వసూలు

2 లో

- కనీస నిల్వలు లేనందుకు ప్రైవేటు రంగ బ్యాంకులు వసూలు చేసిన ఛార్జీలు రూ.11 వేల కోట్లు
- రూ.8 వేల కోట్లు వసూలు చేసిన ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకులు
- పార్లమెంటుకు లిఖితపూర్వకంగా సమాధానం ఇచ్చిన నిర్మలా సీతారామన్

2 లో

దుబాయ్‌లో

యుద్ధ భయం

- ఎడారిలో మూగజీవాల ఆక్రందన
- క్షిపణి దాడుల భయంతో దుబాయ్ వీడుతున్న ప్రవాసులు
- పెంపుడు జంతువులను తీసుకెళ్లలేక స్తంభాలకు కట్టేసి పోతున్న వైనం
- ఒమన్ సరిహద్దుల్లో పెంపుడు జంతువులకు నో ఎంట్రీ

నీళ్లివ్వమని అడిగిన రైతులను జైల్లో పెట్టడం ఏమిటి

2 లో

- కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్
- రంగనాయక్ సాగర్ పనులను వెంటనే పూర్తి చేయాలని బండి సంజయ్ డిమాండ్
- పనులు ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు పడలేదని విమర్శ
- పనులు పూర్తయి ఉంటే 9,500 ఎకరాలకు సాగునీరు అందేదని వ్యాఖ్య

2 లో

నన్ను ఒక ఉగ్రవాదిలా అరెస్ట్ చేశారు

- తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత
- వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూముల బాధితుల పక్షాన నిలబడ్డ తనను అరెస్ట్ చేశారన్న కవిత
- అర్ధరాత్రి అరెస్ట్ చేసి హైదరాబాద్‌కు తరలించడంపై ఆగ్రహం
- ఇళ్లను కూల్చివేసిన చోటే కొత్త ఇళ్లను నిర్మించి ఇవ్వాలని డిమాండ్

గిరిజనులను పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దాలి

- ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క
- రాబోయే మూడేళ్లలో శాశ్వత భవనాలు లేని అన్ని గ్రామ పంచాయతీలకు కొత్త భవనాలు నిర్మిస్తామని ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు.
- వివిధ శాఖల అధికారులు, మంత్రులతో డిప్యూటీ సీఎం సమీక్ష సమావేశం
- 'తహసీల్దార్, ఎంపీడీవో కార్యాలయాలు కలిపి నిర్మించే అవకాశాలు పరిశీలించాలి
- తెలంగాణ పర్యాటక రంగాన్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లాలని
- ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో ఇసుక మైనింగ్ ట్రైబల్ ఏజెన్సీల ద్వారానే జరగాలి' అని భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు

హైదరాబాద్ : రాబోయే మూడేళ్లలో శాశ్వత భవనాలు లేని అన్ని గ్రామ పంచాయతీలకు కొత్త భవనాలు నిర్మిస్తామని ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు.వివిధ శాఖల అధికారులు, మంత్రులతో డిప్యూటీ సీఎం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారులతో సమావేశమై, హాస్టళ్లు, గురుకులాల అభివృద్ధికి నిధుల మంజూరుపై సమీక్షించారు.'తహసీల్దార్, ఎంపీడీవో కార్యాలయాలు కలిపి నిర్మించే అవకాశాలు పరిశీలించాలి. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో చిన్నారుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. అదే విధంగా అడ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్లలో ఉపాధి కల్పించే కోర్సులు ప్రవేశపెట్టాలి. గ్లోబల్ సమ్మిట్‌లో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న కంపెనీలతో ఏటీసీ కోర్సులు ప్రారంభిస్తాము. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో ఇసుక మైనింగ్ ట్రైబల్ ఏజెన్సీల ద్వారానే జరగాలి' అని భట్టి విక్రమార్క - మిగతా 2 లో

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్సుకం
తెలుగు దిన పత్రిక

బుధవారం 11 - 03 - 2026

సంపాదకీయం

ఆకర్షణతో మొదలయ్యే స్మోకింగ్

బానిసత్వంగా మారి జీవితాన్ని అంతమొందిస్తుంది

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది యువతలో, కొంతమంది పెద్దల్లో కూడా స్మోకింగ్ ఒక ఫ్యాషన్ లా మారుతోంది. మొదట అది కేవలం సరదాగా, స్నేహితుల ఒత్తిడితో లేదా ఆసక్తితో ప్రారంభమవుతుంది. కానీ క్రమంగా అది అలవాటుగా మారి చివరకు బానిసత్వానికి దారితీస్తుంది. స్మోకింగ్ కేవలం ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్నే కాదు, అతని కుటుంబాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. స్మోకింగ్ చేసేవాటిలో నికోటిన్ అనే పదార్థం మనిషిని త్వరగా బానిసగా మార్చుతుంది. ఒకసారి అలవాటు పడితే దానిని వదిలేయడం చాలా మందికి కష్టంగా మారుతుంది. స్మోకింగ్ వల్ల శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలు నెమ్మదిగా దెబ్బతింటాయి. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, గుండె జబ్బులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం, శరీర శక్తి తగ్గిపోవడం ఇవే కాకుండా, పక్కన ఉన్నవారికి కూడా స్మోకింగ్ వల్ల హాని కలుగుతుంది. దీనిని పాసివ్ స్మోకింగ్ అంటారు. అంటే పొగ త్రాగని వ్యక్తులు కూడా ఆ పొగను పీల్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవచ్చు, స్మోకింగ్ ప్రభావం కుటుంబంపైన పడుతుంది. స్మోకింగ్ చేసే వ్యక్తి తన ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాదు, తన కుటుంబాన్ని కూడా బాధలకు గురి చేస్తాడు. అనారోగ్యం కారణంగా కుటుంబ సభ్యులు మానసికంగా, ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుంది. చిన్న పిల్లలు కూడా ఆ ప్రభావానికి గురవుతారు. చివరికి కుటుంబంలో ఆందోళన, కష్టాలు, నష్టాలు పెరుగుతాయి. స్మోకింగ్ ప్రారంభం కాకముందే దానిని నివారించడం అత్యంత మంచిది. స్నేహితుల ఒత్తిడికి లోబడకండి, అలాంటి స్నేహితుల సావాసానికి దూరంగా ఉండండి, స్మోకింగ్ వల్ల కలిగే నష్టాలను తెలుసుకోండి, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పెంచుకోండి, క్రీడలు, వ్యాయామం, పుస్తకాలు వంటి మంచి పనుల్లో సమయం గడపండి జీవిత లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టండి. మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉంది అనే విషయాన్ని ఎప్పటికీ గుర్తుంచుకోవాలి. స్మోకింగ్ కు అలవాటు పడినవారు కొన్ని పద్ధతులు పట్టుదలతో అవలంబిస్తే ఖచ్చితంగా మారుతారు. ముందుగా మీకు మీరుగా "నేను స్మోకింగ్ మానేయాలి" అనే గట్టి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఒకేసారి మానేయలేని వాళ్ళు రోజు రోజుకు క్రమం తప్పకుండా స్మోకింగ్ ను తగ్గిస్తూ పూర్తిగా మానేయవచు. స్మోకింగ్ చేయాలనిపించినప్పుడు వ్యాయామం చేయడం, నీరు త్రాగడం, ఏదైనా ఆహారం తినడం, ఇతర పనుల్లో దృష్టి పెట్టాలి. కొన్ని అలవాట్లు సావాసదోషం వలన కూడా అలవాటు అవుతాయి. స్మోకింగ్ చేయని స్నేహితులతో ఎక్కువగా గడిపితే అలవాటు తగ్గుతుంది. మొహమాటం పడకుండా కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం, మద్దతు తీసుకోండి. అవసరమైతే వైద్యుల సహాయం తీసుకోవాలి. చిన్న చిట్కాలు మిమ్మల్ని మార్చేస్తాయి. స్మోకింగ్ చేసే ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉండండి ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు స్మోకింగ్ వైపు వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడండి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోండి, ప్రతి చిన్న విజయాన్ని కూడా గుర్తించి మిమ్మల్ని, మీరు ప్రోత్సహించుకోండి. జీవితానికి చెడు అనిపించే అన్ని దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండండి.

డాక్టర్. వై. సంజీవ కుమార్,
ఫౌండర్ & ప్రెసిడెంట్,
స్కై ఫౌండేషన్,
9393613555,
9493613555.

జనసేన ఆవిర్భావ రాష్ట్రస్థాయి వేడుకల రద్దు

మొదటిపేజీ తరువాయి - రద్దు చేస్తున్నట్లు పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ప్రకటించారు. ముఖ్యంగా రాష్ట్రంలో పెరుగుతున్న ఎండల తీవ్రత, వాతావరణ పరిస్థితులపై అందిన నివేదికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని జనసైనికుల క్షేమం కోసమే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు.తొలుత పిఠాపురం వేదికగా రాష్ట్ర స్థాయి వేడుకలు నిర్వహించి పార్టీ శ్రేణుల్లో ఉత్సాహం నింపాలని భావించినప్పటికీ, ప్రతికూల వాతావరణం దృష్ట్యా వ్యూహం మార్చారు. రాష్ట్ర స్థాయి భారీ బహిరంగ సభకు బదులుగా, ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని జిల్లా, నగర, మండల కేంద్రాల్లో ఎక్కడికక్కడ స్థానికంగానే ఘనంగా నిర్వహించాలని పవన్ కల్యాణ్ పార్టీ శ్రేణులను ఆదేశించారు. మార్చి 14 అనేది జనసైనికులకు, వీర మహిళలకు ఒక పండగలాంటి రోజని, ఆ ఉత్సాహం తగ్గకుండా స్థానిక స్థాయిలోనే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆయన సూచించారు.పిఠాపురంలో భారీ సభ రద్దు కావడంతో ఇప్పుడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న జనసేన కార్యాలయాలు పండుగ వాతావరణానికి సిద్ధమవుతున్నాయి. నియోజకవర్గాల వారీగా పార్టీ జెండా ఆవిష్కరణలు, సేవా కార్యక్రమాలతో ఈ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవాలని పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు.

గిరిజనులను పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి - వెల్లడించారు.'ఐటీడీఏల సహకారంతో గిరిజనులను పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దాలి. తెలంగాణ పర్యాటక రంగాన్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లాలి. కవ్వాల్, శ్రీశైలం టైగర్ జోన్ల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. ప్రభుత్వం ఎకో టూరిజం, టెంపుల్ టూరిజం అభివృద్ధిపై చర్యలు తీసుకుంటుంది.డ్రగ్స్ మహమ్మారి నివారణకు గ్రామస్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. డ్రగ్స్ దుష్ప్రభావాలపై కళారూపాల ద్వారా యువతకు అవగాహన కల్పించాలి' అని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు.

నన్ను ఒక ఉగ్రవాదిలా అరెస్ట్ చేశారు

మొదటిపేజీ తరువాయి - తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత ఖమ్మం జిల్లా వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూముల బాధితుల పక్షాన నిలబడి ప్రభుత్వంపై యుద్ధం ప్రకటించారు. నిరాహార దీక్షకు దిగిన తనను పోలీసులు అర్ధరాత్రి అరెస్ట్ చేసి హైదరాబాద్‌కు తరలిం చడంపై ఆమె తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేవలం పేదల కోసం గళమెత్తిన తనను ఒక ఉగ్రవాదిలా భావించి అరెస్ట్ చేశారని, రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పేదల పట్ల కనికరం లేకుండా వ్యవహరిస్తోందని ఆమె మండిపడ్డారు.హైదరాబాద్‌లోని జాగృతి కార్యాలయంలో మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడిన కవిత, వెలుగుమట్లలో పేదలు కష్టపడి కట్టుకున్న ఇళ్లను అధికారులు కర్కశంగా కూల్చివేసిన తీరును తప్పుబట్టారు. భూదాన్ భూములు అంటేనే పేదలకు ఇచ్చేవి అని, కానీ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఆ భూములను పెద్దలకు కట్టబెట్టేందుకే ఇలాంటి దాడులకు పాల్పడుతోందని ఆరోపించారు. కూల్చివేసిన చోటే మళ్లీ ఇళ్లను నిర్మించి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు.రాజ్యాంగ పరిరక్షణ గురించి మాట్లాడే రాహుల్ గాంధీ, ఖమ్మంలో పేదల ఇళ్లను కూల్చివేస్తున్న తీరును గమనించాలని కవిత సూచించారు. ఈ అన్యాయంపై ఆయనకు లేఖ రాయనున్నట్లు వెల్లడించారు. బాధితుల్లో ఇంటర్మీడియట్, డిగ్రీ చదువుతున్న విద్యార్థులు ఉన్నారని, పరీక్షల సమయంలో వారిని రోడ్డున పడేయడం కలెక్టర్, జిల్లా మంత్రులకు కనిపించడం లేదా? అని ఆమె నిలదీశారు. ఈ పోరాటం ఇంతటితో ఆగదని, అవసరమైతే కోర్టులో పిల్ వేసి న్యాయపోరాటం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.

వంటగ్యాస్‌పై కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఎల్పీజీ వాస్తవ అవసరాలను గ్యాస్ కంపెనీలు అందుకోవాల్సిందేనని ఇంధన కంపెనీలకు స్పష్టం చేసింది.ఇరాన్, అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం నేపథ్యంలో కొంత సంక్షోభం వాస్తవమే కానీ పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల ప్రస్తుతానికి ఇబ్బంది లేదని కేంద్రం తెలిపింది. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధానికి ముందు తరహాలోనే భారత రిఫైనరీలు పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేస్తున్నాయని అన్నారు. దేశానికి వచ్చే 70 శాతం ఉత్పత్తులు హోర్ముజ్ జలసంధి నుంచి కాకుండా ఇతర మార్గాల్లో వస్తున్నట్లు కేంద్రం తెలిపింది.

తెలుగు వైభవాన్ని ప్రపంచానికి చాటేలా అమరావతి అభివృద్ధి

మొదటిపేజీ తరువాయి - కల్పించాల్సిన మౌలిక వసతులపై చర్చించారు. సీఆర్డీఏ నుంచి వచ్చిన వివిధ ప్రతిపాదనలను సీఆర్డీఏ అథారిటీ సమావేశం ఆమోదించింది. సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ కార్యాలయ నిర్మాణానికి 80 సెంట్ల భూమి కేటాయించారు. హెచ్ఓడీ టవర్ల నిర్మాణానికి రూ.2,316 కోట్లు: తుళ్లూరు ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీకి 3 ఎకరాలు కేటాయింపునకు ఆమోదం లభించింది. పంచాయితీరాజ్ విభాగంలోని ఏపీఎస్ఐఆర్డీకి 5 ఎకరాల కేటాయించేందుకు అథారిటీ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఏపీ సచివాలయం, హెచ్ఓడీ టవర్ల నిర్మాణంలో మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్, ప్లంబింగ్ పనుల కోసం రూ.2316 కోట్లకు పరిపాలనా అనుమతులు మంజూరు చేశారు. అందుకుగాను రూ. 119 కోట్ల వ్యయంతో తెలుగు కల్చరల్ సెంటర్ నిర్మాణానికి ఆమోదం తెలిపారు .అధికారులకు సీఎం దిశానిర్దేశం: నీరుకొండ వద్ద చేపట్టే టూరిజం ప్రాజెక్టును ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టాలన్న సీఎం, అందుకు మొత్తంగా 167 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో టూరిజం అభివృద్ధికి చర్యలు చేపట్టాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టులో వాటర్ ఫ్రంట్, కల్చరల్ సెంటర్

తదితర విభాగాలు వస్తాయని, పర్యాటకంతో పాటు నిత్యం రకరకాల కార్యక్రమాలు నిర్వహించుకునే వాతావరణం ఉండేలా చూడాలని సూచించారు. హోటళ్లు, అమ్యూజ్‌మెంట్ పార్కులను అభివృద్ధి చేయాలని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో క్రీడా రంగం అతి పెద్ద ఆదాయ వనరు కాబోతోందన్న సీఎం, దీనికి బీసీసీఐ, ఐసీసీ సంస్థలే అతి పెద్ద ఉదాహరణ అని వివరించారు.ఒకప్పుడు నిధుల కోసం ఎదురు చూసే పరిస్థితి నుంచి ఇప్పుడు అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా క్రికెట్ బోర్డులు ఎదిగాయన్నారు. ఇదే విధంగా మరికొన్ని క్రీడలు సైతం కమర్షియలుగా టర్న్ అవుతాయన్న చంద్రబాబు ఇలాంటి వాటిని అందిపుచ్చుకోవాలని సూచించారు. అమరావతిలోని స్పోర్ట్స్ సిటీకి సంబంధించిన మాస్టర్ ప్లాన్ ఇదే విధంగా రూపొందించామని తెలిపారు. అమరావతిలో పెట్టుబడులు పెట్టే అవకాశాన్ని వదులుకోకూడదని పెద్ద సంస్థలు భావిస్తుండడం కూటమి ప్రభుత్వానికి ఉన్న క్రెడిబులిటీ అని చెప్పారు.అమరావతిలో తెలుగు కల్చరల్ సెంటర్: ఓవైపు రాజధానిలో పనులను త్వరితగతిన చేపట్టేలా పర్యవేక్షణ చేస్తూనే పెట్టుబడులు పెట్టే సంస్థలతో నిత్యం సంప్రదింపులు జరుపుతూనే ఉండాలని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. అమరావతిలో నిర్మించబోతున్న తెలుగు కల్చరల్ సెంటర్ కు మంచి పేరును పరిశీలించాలని సూచించారు. రాజధానిలో ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలను నిర్వహించుకునేందుకు ఓ పెద్ద కన్వెన్షన్ సెంటర్ నిర్మించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు నారాయణ, పయ్యావుల కేశవ్, సీఎస్ సాయి ప్రసాద్, పట్టణాభివృద్ధి, సీఆర్డీఏ, ఏడీసీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇకపై నాలుగు కేటగిరీలుగా గ్రామ పంచాయతీలు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఏపీలో గ్రామ పంచాయతీల స్వరూపాన్ని మారుస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. పంచాయతీల పునర్వర్గీకరణకు అనుమతిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఇప్పటివరకు మూడు రకాలుగా ఉన్న పంచాయతీలను, ఇకపై జనాభా, వార్షిక ఆదాయం ఆధారంగా నాలుగు కేటగిరీలుగా విభజించింది. ఇందులో భాగంగా పట్టణ లక్షణాలు సంతరించుకుంటున్న పెద్ద గ్రామాలను గుర్తిస్తూ కొత్తగా 'రూర్బన్' (రూరల్ + అర్బన్) పంచాయతీ కేటగిరీని ప్రవేశపెట్టింది.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మెరుగైన పరిపాలన, పౌర సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా ఈ మార్పులు చేసినట్లు ప్రభుత్వం పేర్కొంది. సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ అధికారులు రూపొందించిన ప్రతిపాదనలకు ప్రభుత్వం ఆమోదముద్ర వేసింది. ఈ కొత్త వర్గీకరణ ప్రకారం రూర్బన్ పంచాయతీలలో పట్టణాలకు దీటుగా మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించనున్నారు.

కొత్తగా నాలుగు కేటగిరీలు.. వివరాలు:

రూర్బన్ పంచాయతీ: 10 వేలకు పైగా జనాభా, రూ.కోటి కంటే ఎక్కువ వార్షిక ఆదాయం ఉండాలి. గిరిజన ప్రాంతాల్లో అయితే 5 వేలకు పైగా జనాభా ఉంటే సరిపోతుంది. ఈ పంచాయతీలలో పట్టణ తరహా సౌకర్యాలు కల్పిస్తారు.

గ్రేడ్-1 పంచాయతీ : 3 వేల నుంచి 10 వేల మధ్య జనాభా, రూ.30 లక్షల నుంచి రూ.కోటి లోపు వార్షిక ఆదాయం ఉండాలి. గిరిజన ప్రాంతాల్లో 2,500 నుంచి 5 వేల మధ్య జనాభా ఉండాలి. మండల కేంద్రంగా ఉన్న పంచాయతీలు ఈ గ్రేడ్ కిందికి వస్తాయి.

గ్రేడ్-2 పంచాయతీ : 2 వేల లోపు జనాభా ఉండాలి. గిరిజన ప్రాంతాల్లో జనాభా 1,500 నుంచి 2 వేల మధ్య ఉండాలి.

గ్రేడ్-3 పంచాయతీ : 1,500 కంటే తక్కువ జనాభా ఉన్న పంచాయతీలను ఈ కేటగిరీలో చేర్చారు.

ఈ నూతన వర్గీకరణతో పంచాయతీలకు వాటి జనాభా, ఆదాయ వనరులకు అనుగుణంగా నిధుల కేటాయింపు, అభివృద్ధి ప్రణాళికల రూపకల్పన సులభతరం అవుతుందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. పెద్ద గ్రామాల్లో పెరుగుతున్న అవసరాలకు అనుగుణంగా సేవలు అందించేందుకు ఈ వ్యవస్థ దోహదపడుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.

దుబాయ్‌లో యుద్ధ భయం

మొదటిపేజీ తరువాయి - పశ్చిమాసియాలో ముదురుతున్న ఉద్రిక్తతలు దుబాయ్‌లో విషాదకరమైన దృశ్యాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్నాయి. ఇరాన్ దాడుల భయంతో సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళుతున్న ప్రవాసులు.. తమతో పాటు ఇన్నాళ్లు కలిసి ఉన్న పెంపుడు జంతువులను నడిరోడ్డుపై వదిలేస్తున్నారు. యజమానులు తమ కుక్కలను స్తంభాలకు కట్టేసి అలాగే వెళ్ళిపోతున్నారు. ఆహారం, నీరు లేక అవి ఆక్రందనలు చేస్తున్నాయి. పిల్లులను అట్టపెట్టెల్లో పెట్టి, వాటిపై "మమ్మల్ని క్షమించండి.. వీటిని తీసుకెళ్లడం మా వల్ల కాదు" అని రాసి రోడ్ల పక్కన పడేస్తున్నారు. కొంతమంది ప్రవాసులు పెంపుడు జంతువులను తరలించే ఖర్చు భరించలేక, వాటికి విషం ఇచ్చి చంపేయాలని పశువైద్యులను కోరుతుండటం అక్కడి పరిస్థితి

తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. ప్రాణం కంటే ప్రేమ చిన్నదైపోయిందన్నట్లుగా సాగుతున్న ఈ పరిణామాలు జంతు ప్రేమికులను కలచివేస్తున్నాయి.

ఎడారిలో మూగజీవాల హాహాకారాలు

రోడ్డు మార్గంలో ఒమన్ సరిహద్దులకు చేరుకుంటున్న వారు, అక్కడ జంతువులకు అనుమతి లేకపోవడంతో వాటిని ఎడారిలోనే వదిలి వెళుతున్నారు. భగభగమండే ఎండలో ఆహారం లేక అవి అలమటిస్తున్నాయి. అటు జంతు సంరక్షణ కేంద్రాలు కూడా ఇప్పటికే నిండిపోవడంతో కొత్తగా వచ్చే జంతువులను చేర్చుకోవడం వారికి భారంగా మారింది. రోజుకు వందల సంఖ్యలో ఫోన్ కాల్స్ వస్తున్నాయని స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

సరిపోని స్మార్ట్ మెషీన్ల సాయం..

దుబాయ్ మున్సిపాలిటీ వీధి జంతువుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన 'ఎహ్సాన్ స్టేషన్' (ఆహారం అందించే స్మార్ట్ మెషీన్లు) ఇప్పుడు పెరుగుతున్న ఈ సంఖ్యకు సరిపోవడం లేదు. సంపన్న దేశంలో ఇలాంటి అమానవీయ ఘటనలు జరగడం పట్ల అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నిరసనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

నీళ్లివ్వమని అడిగిన రైతులను జైల్లో పెట్టడం ఏమిటి

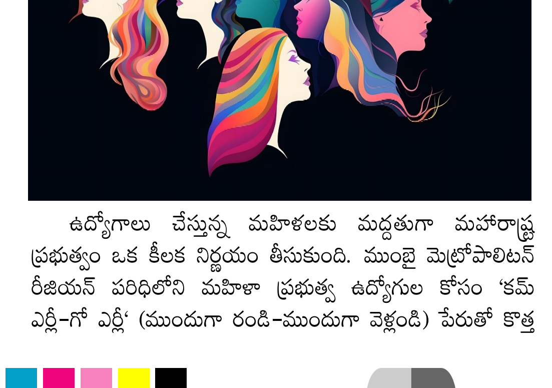
మొదటిపేజీ తరువాయి - రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో సాగునీటి కాలువ పనుల కోసం ఆందోళన బాట పట్టిన రైతులను పోలీసులు అరెస్టు చేయడంపై కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. తమ పొలాలకు నీళ్లివ్వమని అడిగిన రైతులను జైల్లో పెట్టడం ఏంటని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. రంగనాయక్ సాగర్ నుంచి పెద్దలింగాపూర్, తంగళ్లపల్లి మండలాలకు సాగునీరు అందించే 11వ ప్యాకేజీ (ఎల్ఎం 4, ఎల్ఎం 6) కాలువ పనులను తక్షణమే పూర్తి చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.ఈ కాలువ పనుల కోసం రూ. 3 కోట్ల నిధులు విడుదలయ్యాయని స్థానిక ఎమ్మెల్యే ప్రకటించి ఏడాది దాటినా, ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు పడకపోవడంపై బండి సంజయ్ విస్మయం వ్యక్తం చేశారు. ఈ పనులు గనుక పూర్తయి ఉంటే దాదాపు 9,500 ఎకరాలకు సాగునీరు అందేదని ఆయన అన్నారు. గత పదేళ్ల అధికారంలో ఉండి కూడా సిరిసిల్ల జిల్లాకు నీరివ్వని కేటీఆర్ ఒక 'రైతు ద్రోహి' అని ఆయన ఘాటుగా విమర్శించారు. అటు బీఆర్ఎస్, ఇటు కాంగ్రెస్ వైఫల్యాల వల్లే రైతులు పంటలు నష్టపోతూ ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.రైతులకు మద్దతుగా నిలిచిన బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు గోపి సహా ఇతర నాయకులను అరెస్టు చేయడాన్ని ఆయన ఖండించారు. రైతులపై అక్రమ కేసులు నమోదు చేస్తే ఊరుకునేది లేదని, వారిని వెంటనే బేషరతుగా విడుదల చేయాలని హెచ్చరించారు. రైతుల డిమాండ్లు నెరవేరే వరకు బీజేపీ అండగా ఉంటుందని, తక్షణమే ప్రభుత్వం స్పందించి కాలువ పనులు ప్రారంభించకపోతే పోరాటాన్ని ఉధృతం చేస్తామని బండి సంజయ్ స్పష్టం చేశారు.

బ్యాంకు ఖాతాల్లో మినిమం బ్యాలెన్స్ లేకపోవడంతో

మొదటిపేజీ తరువాయి - బ్యాంకు ఖాతాల్లో కనీస నిల్వలు (మినిమం బ్యాలెన్స్) లేని కారణంగా గడిచిన మూడేళ్లలోప్రైవేటు రంగ బ్యాంకులు ఖాతాదారుల నుంచి రూ.11 వేల కోట్లు వసూలు చేసినట్లు కేంద్రం పార్లమెంటుకు వెల్లడించింది. ఇదే కాలంలో ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకులు రూ.8 వేల కోట్లు వసూలుచేసినట్లు తెలిపింది. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ పార్లమెంటుకు లిఖితపూర్వకంగా సమాధానం ఇచ్చారు.ప్రైవేటు రంగ బ్యాంకుల్లో హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ అత్యధికంగా రూ.3,800 కోట్లు కనీస నిల్వల నిబంధన పేరుతో ఖాతాదారుల నుంచి వసూలు చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రి

తెలిపారు. ఆ తర్వాత యాక్సిస్ బ్యాంకు రూ.2,700 కోట్లు, ఐసీఐసీఐ బ్యాంకు రూ.1,200 కోట్ల చొప్పున వసూలు చేశాయి.ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకుల్లో పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు అత్యధికంగా రూ.1,500 కోట్లు వసూలు చేయగా, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా రూ.1,200 కోట్లు, ఇండియన్ బ్యాంకు రూ.1,100 కోట్ల చొప్పున వసూలు చేసినట్లు నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు. కాగా, కనీస నిల్వలపై ఎస్బీఐ 2020 మార్చి నుంచి ఛార్జీలు వసూలు చేయడం లేదు. గత ఏడాది నుంచి పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు, కెనరా బ్యాంకు కూడా ఈ ఛార్జీలను తొలగించాయి.

ముందుగా వచ్చి ముందుగా వెళ్లొచ్చు



ఉద్యోగాలు చేస్తున్న మహిళలకు మద్దతుగా మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ముంబై మెట్రోపాలిటన్ రీజియన్ పరిధిలోని మహిళా ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల కోసం 'కమ్ ఎర్లీ-గో ఎర్లీ' (ముందుగా రండి-ముందుగా వెళ్లండి) పేరుతో కొత్త విధానాన్ని ప్రకటించింది. రాష్ట్ర తొలి మహిళా ఉప ముఖ్యమంత్రి సునేత్ర అజిత్ పవార్ మంగళవారం శాసనమండలిలో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన చర్చకు సమాధానమిస్తూ ఆమె ఈ ప్రకటన చేశారు.ఈ కొత్త పాలసీ ప్రకారం, మహిళా ఉద్యోగులు తమ సౌలభ్యాన్ని బట్టి ఉదయం 9:15 నుంచి 9:45 గంటల మధ్య కార్యాలయానికి రావచ్చు. ఇలా ముందుగా వచ్చిన వారికి, నిర్దేశిత పనివేళల కంటే 30 నిమిషాల ముందే కార్యాలయం నుంచి వెళ్లిపోయేందుకు అనుమతిస్తారు. "రద్దీ వేళల్లో తీవ్రమైన ట్రాఫిక్, కిక్కిరిసిన లోకల్ రైళ్ల నుంచి మహిళలకు ఉపశమనం కల్పించడమే ఈ నిర్ణయం ముఖ్య ఉద్దేశం" అని సునేత్ర పవార్ వివరించారు .మహిళా భద్రత, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం, ఆరోగ్యం లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పలు కార్యక్రమాలను ఆమె సభకు వివరించారు. మహిళా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు 180 రోజుల ప్రసూతి సెలవులు ఇస్తున్నామని, ప్రసవానంతరం అవసరమైతే మెడికల్ సర్టిఫికెట్ లేకుండానే ఏడాది వరకు సగం జీతంతో సెలవు తీసుకునే అవకాశం కల్పించామని తెలిపారు. 'ఆపరేషన్ ముస్కాన్' ద్వారా 2015 నుంచి ఇప్పటివరకు 42,594 మంది పిల్లల ఆచూకీ కనుగొన్నట్లు చెప్పారు.'లాడ్కీ బహీన్', 'నమో మహిళా సశక్తికరణ్', 'లఖపతి దీదీ' వంటి పథకాలను ప్రభుత్వం వేగంగా అమలు చేస్తోందని పవార్ పేర్కొన్నారు. స్వయం సహాయక బృందాల ఉత్పత్తులను 'ఉమేద్ మాల్స్', ఆన్‌లైన్ ప్లాట్‌ఫామ్‌ల ద్వారా మార్కెట్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. బాల్య వివాహాలను అరికట్టడం, బాలికల డ్రాపౌట్ రేటు తగ్గించడం కోసం 'ఆదిశక్తి అభియాన్' ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. మహిళలపై సైబర్ నేరాలను అరికట్టేందుకు ప్రధాన రైల్వే స్టేషన్లలో ప్రత్యేక వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు.ఇదే అంశంపై సోమవారం శాసనసభలో మాట్లాడిన మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అదితి తత్కరే, ఆన్‌లైన్ వేధింపులు, డిజిటల్ దాడులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. మహిళల పురోగతికి సైబర్ నేరాలు అతిపెద్ద అవరోధంగా మారాయని, గ్రామీణ మహిళలకు డిజిటల్ ఫైనాన్స్, సోషల్ మీడియాపై అవగాహన కల్పిస్తామని ఆమె తెలిపారు.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
బుధవారం 11 - 03 - 2026

మంత్రి టి.జి. భరత్ చేతులు మీదుగా దివ్యాంగునికి

ఎలక్ట్రిక్ వీల్ చైర్ అందజేత

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :కర్నూల్ నియోజకవర్గం 47వ వార్డుకి చెందిన దివ్యాంగుడు విజయ్ కి మంత్రి టి.జి. భరత్ ఎలక్ట్రిక్ వీల్ చైర్ పంపిణీ చేశారు. టీడీపీ కర్నూలు పార్లమెంట్ ఉపాధ్యక్షులు సోమిశెట్టి శ్రీకాంత్ ఇటీవల వార్డులో పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సమయంలో నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన దివ్యాంగుడు విజయ్ వీల్ చైర్ కావాలని అడిగారు. ఈ నేపథ్యంలో సోమిశెట్టి శ్రీకాంత్ రూ.40 వేల స్వంత నిధులతో ఎలక్ట్రిక్ వీల్ చైర్ తెప్పించి మంత్రి కార్యాలయంలో మంత్రి టి.జి. భరత్ చేతుల మీదుగా దివ్యాంగునికి అందజేశారు. ఇందుకు ఎంతగానో సంతోషించిన దివ్యాంగుడు తనకు చేయూతను ఇచ్చిన దాతలు సోమిశెట్టి శ్రీకాంత్ కి, ఆశీస్సులు అందజేసిన మంత్రి టి.జి. భరత్ కి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

గూడూరు, కోడుమూరు మండలాల్లో ఆప్టా

విస్తృతంగాసభ్యత్వ నమోదు

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :నేడు ఎ పి ప్రైమరీ టీచర్స్ అసోసియేషన్ (ఆప్టా) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాకి ప్రకాష్ రావు నాయకత్వం లో ఎ పి ప్రైమరీ టీచర్స్ అసోసియేషన్ (ఆప్టా) సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం పెంచికలపాడు, గుడిపాడు, గూడూరు, పులకుర్తి, కల్లాపరి మొదలైన గ్రామాల యందు వున్న ఉన్నత పాఠశాల లు మరియు ప్రాథమిక పాఠశాల ల యందు పని చేయుచున్న ఉపాధ్యాయ ఉపాధ్యాయినులచే నమోదు చేయడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాకి ప్రకాష్ రావు ఆయా పాఠశాల ల ఉపాధ్యాయుల యొక్క సమస్య లను అడిగి తెలుసుకోవడం జరిగింది. వారి యొక్క సమస్య ల పై ఉన్నత అధికారులను ఫోన్ యందు సంప్రదించి అప్పటికప్పుడు పరిష్కారం చేయడం జరిగింది. గూడూరు మండలం మరియు కోడుమూరు మండలంలో జరిగిన ఈ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం లో ఎ పి ప్రైమరీ టీచర్స్ అసోసియేషన్ (ఆప్టా) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాకి ప్రకాష్ రావు, రాష్ట్ర గౌరవ సలహాదారుడు పి రాజసాగర్, కర్నూలు జిల్లా అధ్యక్షుడు మధుసూదన్ రెడ్డి, కోడుమూరు మండల అధ్యక్షుడు ప్రసాద్, గూడూరు మండలం అధ్యక్షుడు బేగ్ మరియు కర్నూలు మండల అధ్యక్షుడు నాగార్జున పాల్గొన్నారు.

పెంచిన వంట గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలను

ఉపసంహరించుకోవాలనీ నిరసన ఏపీ మహిళా సమాఖ్య

సూర్య ఉదయం ఎమ్మిగనూరు :కేంద్ర ప్రభుత్వం పెంచిన వంట గ్యాస్ ధరలను తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలని కోరుతూ ఏపీ మహిళా సమాఖ్య ఎన్ఎఫ్ఐ డబ్ల్యు ఆధ్వర్యంలో రాఘవేంద్ర కాలనీలో నిరసన వ్యక్తం చేయడం జరిగిందని ఏపీ మహిళా సమాఖ్య పట్టణ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు వాణి, ఈరమ్మ తెలిపారుఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ అంతర్జాతీయ యుద్ధ వాతావరణం ని సాకుగా చూపి వంట గ్యాస్ ధరలు పెంచడం అత్యంత దుర్మార్గమని వారు తెలిపారు ఇప్పటికే నిత్యవసరల ధరలతో పెరగడలతో సతమాతమవుతున్న సామాన్యులపై గ్యాస్ సిలిండర్ పై 60 రూపాయలు కమర్షియల్ సిలిండర్ పై 115 రూపాయలు పెంచడం హేయమైన చర్య అని వారు తెలిపారు.రష్యా నుండి తక్కువ ధరలకే చమరు లభిస్తున్న అమెరికా ఒత్తిడితో వెనక్కి తగ్గడం దేశ ప్రయోజనాలకు విఘాతమని, ప్రధాని నిజంగా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పట్టు ఉంటే అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్,ఇజ్రాయిల్ ప్రధానితో మాట్లాడి యుద్దాన్ని ఆపే ప్రయత్నం ఉంటుందని వారు తెలిపారు.తక్కువ ధరలకు చమరుకుని అంబానీ ఆదోని వంటి కంపెనీలకు కారు చావుకుగా కట్టబెడుతున్నారని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారుపెంచిన ధరలను తగ్గించకపోతే ప్రజలు ఐక్యం చేసి దేశ వ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు చేపడతామని వారిచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ మహిళా సమాఖ్య కార్యకర్తలు రాములమ్మ,ఈరమ్మ, రమీజా, జయలక్ష్మి, సావిత్రమ్మ, అంజనమ్మ, షాహిన్, కార్టున్ బి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేతాజీ సేవా సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో చలివేంద్రాన్ని

ప్రారంభించిన ఎమ్మార్వో శ్రీనివాసులు

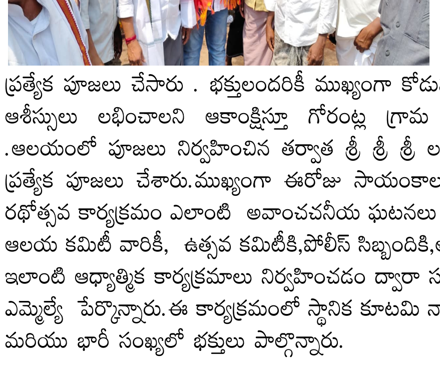
సూర్య ఉదయం ఎమ్మిగనూరు :కోటేకల్ గ్రామంలో జాతీయ రహదారి నందు ఎమ్మిగనూరు తాసిల్దార్ శ్రీనివాసులు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించడం జరిగింది. ఎమ్మార్వో మాట్లాడుతూ శుచి శుభ్రత పాటిస్తూ వేసవికాలంలో నీటి అవసరం చాలా ఉంటుంది సాధారణంగానే వ్యక్తులకు డిహైడ్రేషన్ ఎండల వల్ల లోపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితులను అధిగమించడం కోసం కొటేకల్ గ్రామంలో ఉన్నటువంటి యూత్ అందరూ ఆలోచించి సేవా దృక్పథంతో ఇక్కడ చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం దానికి నేను ముఖ్యఅతిథిగా రావడం చాలా సంతోషం అని అన్నారు. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ఈ నేతాజీ సేవా సొసైటీకి మంచి పేరు తీసుకొస్తూ ఇకముందు అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారని ఈ చలివేంద్రాన్ని దిగ్విజయంగా నిర్వహించాలని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నేతాజీ సేవా సొసైటీ ప్రెసిడెంట్ గేటుఎర్రి స్వామి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం ఉన్నటువంటి యువతరంలో సేవా దృక్పధాన్ని పెంచుతూ సమాజ హితం కోసం పనిచేసేటువంటి నేతాజీ సేవ సొసైటీ ఇకముందు అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుందని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రెజరర్ రాముడు, వైస్ ప్రెసిడెంట్ శివ, జనరల్ సెక్రటరీ షేక్షావలి,సెక్రటరీ నాగేంద్ర, సభ్యులు శ్రీహరి, హనుమంతు, మహేంద్ర శీను, నవీన్, విజయ్, నాని శివ, రామకృష్ణ, పవన్ మహేష్ తదితర కోటేకల్ గ్రామ యువకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రైవేటు బడులు వద్దు ప్రభుత్వ బడులు ముద్దు

సూర్య ఉదయం ఎమ్మిగనూరు : మండల పరిధిలోని గువ్వల దొడ్డి గ్రామం లో మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల నందు ప్రధానోపాధ్యాయులు ఏ దుబ్బన్న వారి ఆధ్వర్యంలో గ్రామ ప్రజలు మరియు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడుతూ ప్రైవేటు బడులు వద్దు ప్రభుత్వ బడులు ముద్దు అనే సంకల్పంతో గ్రామ ప్రజలకు నచ్చజెప్పి ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ పథకాలను ప్రవేశపెట్టిందని అందుకే ప్రభుత్వ బడులు చేర్పించండి అని ప్రధానోపాధ్యాయులు దుబ్బన్న తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు లక్ష్మన్న మారెన్న బాలరాజు కర్నూలు జిల్లా సిఆర్పిఎఫ్ కన్వీనర్ లింగన్న మరియు తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ శ్రీ శ్రీ గోరంట్ల లక్ష్మి మాధవస్వామి తిరుణాల

మహోత్సవం వేడుకల్లో పాల్గొన్న కోడుమూరు ఎమ్మెల్యే బొగ్గుల దస్తగిరి



సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :కోడుమూరు మండలం గోరంట్ల గ్రామంలో లక్ష్మీ మాధవ్ స్వామి తిరుణాల మహోత్సవం వేడుకల్లో పాల్గొని స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు మరియు భక్తులతో కలిసి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసారు . భక్తులందరికీ ముఖ్యంగా కోడుమూరు నియోజకవర్గ ప్రజలకు స్వామివారి ఆశీస్సులు లభించాలని ఆకాంక్షిస్తూ గోరంట్ల గ్రామ ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసారు .ఆలయంలో పూజలు నిర్వహించిన తర్వాత శ్రీ శ్రీ శ్రీ లక్ష్మి మాధవస్వామి రథమును దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.ముఖ్యంగా ఈరోజు సాయంకాలం జరిగే శ్రీ శ్రీ శ్రీ లక్ష్మి మాధవ స్వామి రథోత్సవ కార్యక్రమం ఎలాంటి అవాంచనీయ ఘటనలు జరగకుండా భక్తి శ్రద్ధలతో నిర్వహించాలని ఆలయ కమిటీ వారికీ, ఉత్సవ కమిటీకి,పోలీస్ సిబ్బందికి,అధికారులకు ఆదేశాలివ్వడమైనది.గ్రామాల్లో ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ద్వారా సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు కొనసాగుతాయని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కూటమి నాయకులు, పార్టీ కార్యకర్తలు, గ్రామ ప్రజలు మరియు భారీ సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

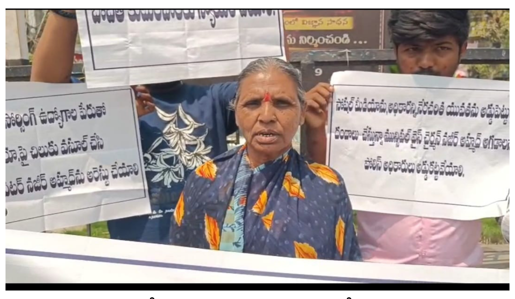
రాష్ట్రంలో ఉన్న విశ్వబ్రాహ్మణులకు అండగా ఉంటాం

విశ్వబ్రాహ్మణ సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్పోరేషన్

చైర్మన్ కమ్మరి పార్వతమ్మ

సూర్య ఉదయం కర్నూలు:కర్నూలు నగరంలో బిసి భవనంలో అఖిల భారతీయ విశ్వకర్మ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో కర్నూలు ఉమ్మడి జిల్లాలోని క్షేత్ర స్థాయి నుండి జిల్లా స్థాయి వరకు గల విశ్వబ్రాహ్మణ కుల మరియు వృత్తి సంఘాల నాయకులతో కార్యకర్తలతో దేవపూజ ధనుంజయ్య ఆచారి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గారి ఆధ్యక్షతన ప్రథమ రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిలుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ విశ్వబ్రాహ్మణ సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్పోరేషన్ చైర్మన్ శ్రీమతి కమ్మరి పార్వతమ్మ గారు. కానిపాకం వినాయక స్వామి దేవస్థానం ట్రస్ట్ బోర్డు మెంబర్ శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి గారు పాల్గొన్నారు మరియు ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాలో ప్రతి నియేజకవర్గము నుంచి నాయకులు పాల్గొన్నారు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న విశ్వకర్మీయ కుటుంబ సభ్యులు అందరు ముందుగా బ్రహ్మశ్రీ రావుసాహేబ్ పండిత గానాల రామ మూర్తి గారి విగ్రహానికి మరియు సావిత్రి బాయి పూలే విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించి తదుపరి రాష్ట్రంలో విశ్వబ్రాహ్మణకు కూటమి ప్రభుత్వం 2024 ఎన్నికల్ల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయాలని ముక్తకంఠంతో నినదించారు దేవపూజ ధనుంజయ్య ఆచారి మాట్లాడుతూ విశ్వకర్మ-విశ్వబ్రాహ్మణుల వృత్తుల సంక్షేమము అభివృద్ధి కొరకు విశ్వకర్మ పరిషత్ వారు తీసుకొచ్చిన అనేక పథకాలను వివరించారు. రాష్ట్రంలోని విశ్వబ్రాహ్మణ జాతికి మన చైర్మన్ కమ్మరి పార్వతమ్మ గారు అండగా ఉండాలని కోరారు.రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్ శాంతి కుమార్ గారు మాట్లాడుతూ నేడు రాష్ట్రంలో విశ్వబ్రాహ్మణ కులములో ఒక గందరగోళ పరిస్థితి ఏర్పడింది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ గందరగోళ పరిస్థితి వల్ల విశ్వబ్రాహ్మణులను గుర్తించలేని పరిస్థితికి నెట్టబడింది. ఇందువల్ల విశ్వబ్రాహ్మణుల సంక్షేమము అభివృద్ధి కుంటు బడింది ఈ పరిస్థితులను అదికమించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విశ్వబ్రాహ్మణ జాతిని గుర్తించేవిదంగా ఒక ప్రణాళిక బద్దమైన ప్రజాస్వామ్య వేధికను ఎర్పాటు చేసేందుకు పరిషత్ సిద్ధంగా ఉంది. ఈ విధంగా రాష్ట్రంలోని విశ్వబ్రాహ్మణులకు విశ్వకర్మ పరిషత్ అండగా ఉంటుందని అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. చైర్మన్ శ్రీమతి కమ్మరి పార్వతమ్మ గారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని విశ్వబ్రాహ్మణులకు ఎప్పుడు ఏ సమస్య వచ్చినా మీ ఇంటి ఆడబిడ్డలాగ సమస్య పరిష్కరించడానికి నేను సిద్ధంగా ఉంటానని అన్నారు. ఇప్పటికే మన జాతి సంక్షేమం అభివృద్ధి కోరకు ప్రభుత్వం ముందు అనేక అంశాలను ఉంచామని ఇలాంటి సమావేశాల ద్వార మరికొన్ని సమస్యలను సమీకరించి వాటిని గౌరవనియ ముఖ్యమంత్రివర్యులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.రాజ్యలక్ష్మి గారు మాట్లాడుతూ మనలో రాజకీయ చైతన్యం రావాలి అని ఇంకా నామినేటెడ్ పదవులు పోంది రాజకీయ అభివృద్ధి చేందాలని ఆకాంక్షించారుఈకార్యక్రములో విశ్వకర్మ పరిషత్ నాయకులు గిద్దయ్య ఆచారి రమేష్ ఆచారి తిమ్మయ్య ఆచారి. బ్రహ్మయ్య ఆచారి ప్రణదీప్ ఆచారి విజయకుమార్. తదితర వృత్తి సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగాల పేరుతో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నజీర్ భారీ మోసం చేశాడు అంటూ బాధితుల ధర్నా

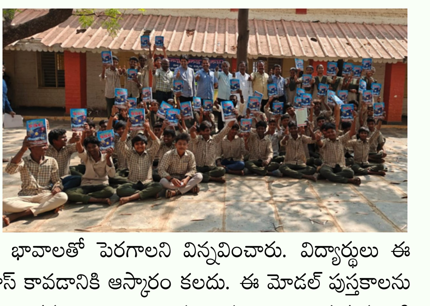


సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి: -ఎమ్మిగనూరు పట్టణం మంగళవారం సోమప్ప సర్కిల్లో ఉద్యోగాల పేరుతో మోసం చేసి 40 లక్షల పైచిలుకు నిలువనా ముంచిన నజీర్ ను శిక్షించి తమకు రావలసిన డబ్బులు ఇప్పించి తమకు న్యాయం చేయాలని బాధితులు మానవహారం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. బాధితులకు మాల మహానాడు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అండగా నిలబడి ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తానని డబ్బులు వసూలు చేసి ఇప్పుడు నాకేమీ సంబంధం లేదు అంటున్నాడు. తిరిగి బాధితులకు డబ్బులు ఇచ్చేదాకా దళిత ప్రజా సంఘాల తరఫున మేమంతా తోడుగా ఉండి వారికి న్యాయం చేసేదాకా పోరాడుతామని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. న్యాయం జరగలేని పక్షంలో ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని దిష్టిబొమ్మ దహనం చేస్తామని, అలాగే నజీర్ ఇంటి ముందు బైటాయిస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. బాధితురాలు గంగమ్మ మాట్లాడుతూ ఒక్కొక్కరి దగ్గర రెండు లక్షల యాభై వేలు వసూలు చేసి ఉద్యోగాలు ఇప్పించకుండా నజీర్ మమ్మల్ని నట్టేట ముంచేసాడని ఆరోపించారు.మరొక బాధితుడు అశోక్ మాట్లాడుతూ తన తండ్రి నా ఉద్యోగ నిమిత్తం నజీర్ కు రెండు లక్షల యాభై వేల రూపాయలు ఇచ్చాడని సంవత్సరాల తరబడి నిరీక్షించిన ఉద్యోగం రాలేదని తిరిగి మా డబ్బులు మాకు ఇవ్వమని అడిగితే ఆయన ముఖం చాటేసాడని తెచ్చిన డబ్బులకు వడ్డీలకు వడ్డీలు పెరిగిపోయాయని ఆ వడ్డీలు కట్టే స్తోమత లేక మా నాన్న బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ తో చనిపోవడం జరిగిందని అన్నారు. తన తండ్రి చావుకు కారణమైన నజీర్ నుండి తమకు రావలసిన డబ్బులు అధికారులు ఇప్పించి తమకు న్యాయం చేయాలని ఆయన పత్రిక ముఖంగా వాపోయాడు. బాధితులు 15 మంది నిన్నటి దినమున కర్నూలు కలెక్టర్ ఆఫీసులో జరిగే ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు హాజరై తమను మోసం చేసిన వ్యక్తిపై ఫిర్యాదు చేశామని అధికారులు కేసును పారదర్శకమైన విచారణ చేయిస్తామని హామీ ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు.మాకు న్యాయం జరుగని పక్షంలో తమకు చావు తప్ప మరొక మార్గం లేదని వారు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాల మహా నాయకుడు నరసన్న తో పాటు చాకలి వెంకటేష్, హనుమంతు, కృష్ణ,వి ఈరన్న, పి అశోక్, టి రామాంజనేయులు,బి గంగమ్మ, గోనెగండ్ల రాజు, ఎండి రియాజ్, కటికే హాసన్, కౌలు రాజు,జి అశోక్,వీరేష్,బాలు తదితర బాధితులు పాల్గొన్నారు.

జనవిజ్ఞాన వేదిక ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల

లొద్ది పల్లె. గ్రామం నందు పదవ తరగతి విద్యార్థులకు,

మాదిరి ప్రశ్న పత్రం పుస్తకములను విద్యార్థులకు పంపిణీ



సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :మంగళవారం రోజు ఈ కార్యక్రమం నందు ముఖ్య అతిథిగా ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మరియు ఓర్వకల్ మండల జన విజ్ఞాన వేదిక కార్యదర్శి.యస్. వన్నూర్ వలి ,మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మొదటి స్టెప్పుగా పదవ తరగతి పాస్ కావాలని, మీ భవిష్యత్తు అంతా ఇంటర్మీడియట్ డిగ్రీ లెవెల్ లో శాస్త్రీయ భావాలతో పెరగాలని విన్నవించారు. విద్యార్థులు ఈ మోడల్ పేపర్ ని కూడా చదివినచో కచ్చితంగా పాస్ కావడానికి ఆస్కారం కలదు. ఈ మోడల్ పుస్తకాలను ఉచితంగా పంపిణీ చేసిన, బి.డి. సుదీర్ రాజు, కర్నూలు జిల్లా జనవిజ్ఞాన జిల్లా అధ్యక్షుడు, కి ధన్యవాదములు తెలిపారు. అదేవిధంగా ఈ కార్యక్రమంలో ఖుఖీ మండల కార్యదర్శి నాయక్ సారు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులందరూ 10వ తరగతి 100% పాస్ కావాలని కోరుకున్నాడు . కార్యక్రమంలో ఓర్వకల్ ప్రభుత్వం జూనియర్ కళాశాల అధ్యాపకులు. వెల్దుర్తి ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల అధ్యాపకుడు. ఎస్. సుభాన్ భాష సార్ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు బాలవర్ధి సార్ , మరియు మాధవరావు , ఈశ్వరయ్య , మరియు, సుధాకర్ వందన సమర్పణతో, దిగ్విజయంగా ముగిసినది.

కర్నూలు బీసీ భవన్ లో జరిగిన రౌండ్ టేబుల్

సమావేశానికి హాజరైన విశ్వబ్రాహ్మణ హక్కుల పోరాట

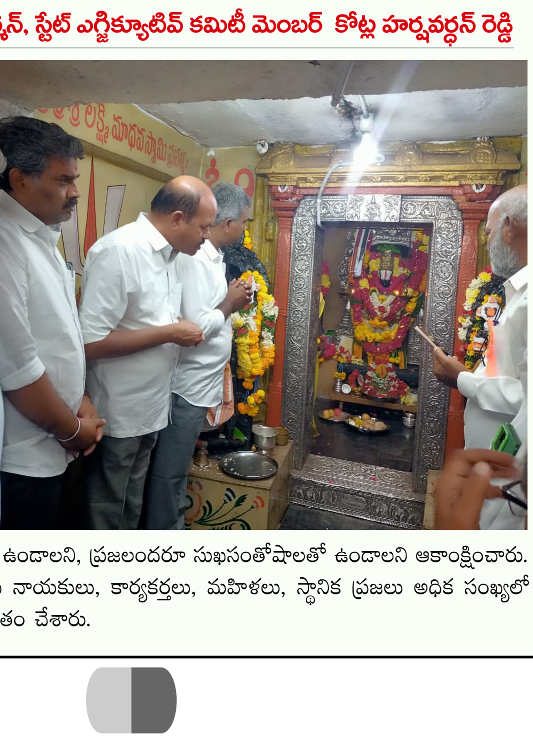
సమితి జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు కమ్మరి పద్మావతి

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు : విశ్వకర్మ – విశ్వబ్రాహ్మణుల హక్కులు, సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధి కోసం రాష్ట్ర చైర్మన్ పార్వతమ్మకి వినతిపత్రం అందచేసిన కమ్మరి పద్మావతి. మంగళవారం రోజు కర్నూల్ లోని బీసీ భవన్ లో అఖిల భారతీయ విశ్వకర్మ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన మొదటి రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో విశ్వబ్రాహ్మణ హక్కుల పోరాట సమితి వ్యవస్థాపకులు హరికృష్ణ ఆచారి ఆదేశాల మేరకు కర్నూలు జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు పద్మావతి పాల్గొని, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘం అభివృద్ధి మరియు కార్పొరేషన్ చైర్మన్ శ్రీమతి కమ్మరి పార్వతమ్మకి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సమావేశం లో పద్మావతి మాట్లాడుతు, విశ్వకర్మ – విశ్వబ్రాహ్మణ సమాజం భారతదేశంలో శతాబ్దాలుగా సాంప్రదాయ వృత్తులతో జీవిస్తూ, సమాజానికి సేవ చేస్తున్న గొప్ప సమాజమని, అయినప్పటికీ ఈ సమాజానికి తగిన గుర్తింపు, సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధి అవకాశాలు పూర్తిగా అందడం లేదనే ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 1. విశ్వకర్మ – విశ్వబ్రాహ్మణుల హక్కులు పరిరక్షించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలి. 2. విశ్వకర్మ – విశ్వబ్రాహ్మణుల హక్కుల సాధన కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక పథకాలు అమలు చేయాలి. 3. విశ్వకర్మ – విశ్వబ్రాహ్మణుల సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధి కోసం ఆర్థిక, విద్యా, ఉపాధి రంగాల్లో సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. 4. కూటమి ప్రభుత్వం విశ్వకర్మ విశ్వబ్రాహ్మణులకు ఇచ్చిన అన్ని హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలి. 5. సమాజంలో చైతన్యం మరియు ఐక్యత పెంపొందించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. విశ్వకర్మ – విశ్వబ్రాహ్మణుల సాంప్రదాయాలు, ఆత్మగౌరవం కాపాడే పై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమె కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విశ్వబ్రాహ్మణ సంక్షేమ మరియు అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ ఛైర్‌పర్సన్ కమ్మరి పార్వతమ్మ సానుకూలంగా స్పందించి విశ్వబ్రాహ్మణుల అభివృద్ధికై పాటుపడుతానని హామీ ఇచ్చినట్లుగా పద్మావతి తెలిపారు.

కోడుమూరు మండలం గోరంట్ల లో ఘనంగా

శ్రీశ్రీశ్రీ గోరంట్ల లక్ష్మీ మాధవస్వామి వారి తిరునాల లో

పాల్గొన్న కూడా మాజీ చైర్మన్, స్టేట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ మెంబర్ కోట్ల హర్షవర్ధన్ రెడ్డి



సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు: కోడుమూరు మండలం గోరంట్ల గ్రామం లోవెలసిన శ్రీ శ్రీ శ్రీ గోరంట్ల మాధవ స్వామి తిరునాళ్ల సందర్భంగా కోడుమూరు నియోజకవర్గం, కూడా మాజీ చైర్మన్, స్టేట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ మెంబర్ కోట్ల హర్షవర్ధన్ రెడ్డి కి వేద పండితులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు.అనంతరం ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, స్వామి ఆశీస్సులతో అందరూ సుభిక్షంగా ఉండాలని, ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైయస్ఆర్‌సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు, స్థానిక ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

హెచ్ .పి .వి. వ్యాక్సినేషన్ ప్రారంభోత్సవం లో మంత్రి టీ జి భరత్

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :స్త్రీలలో సర్వేకల్ క్యాన్సర్ నివారణలో భాగంగా 14 సం. నుంచి 15 సం. లోపు ఆడపిల్లలకు ఒక డోసు హెచ్.పి.వి. (హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్) వాక్సినేషన్ కార్యక్రమం ఈరోజు మెరీడియన్ అర్బన్ ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్ లో మంత్రి . భరత్ ద్వారా ప్రారంభించబడినది. ఉదయం 10 గంటలకు స్థానిక అర్బన్ ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్ లో సిబ్బంది వ్యాక్సినేషన్కు వచ్చిన వారిని ఆన్లైన్ లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసి తల్లిదండ్రుల ఒప్పంద పత్రం తీసుకొని, మంత్రివర్యుల సమక్షంలో వ్యాక్సినేషన్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రివర్యులు మాట్లాడుతూ 14 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్క ఆడపిల్ల స్థానిక ఆరోగ్య సిబ్బంది ద్వారా వ్యాక్సినేషన్ చేయించుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమానికి హాజరైన జాయింట్ కలెక్టర్. నూరుల్ ఖమర్ మాట్లాడుతూ కోవిడ్ సమయంలో వాక్సినేషన్ ను విజయవంతం చేసినట్లు హెచ్.పి.వి. వాక్సినేషన్ కూడా విజయవంతం చేయాలన్నారు. జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా. ఎల్. భాస్కర్ మాట్లాడుతూ మూడు నెలల వరకు క్యాంపెయిన్ పద్ధతిలో చేస్తూ తరువాత సాధారణ ఇమినైజేషన్ ప్రోగ్రాంలో వ్యాక్సిన్ అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. జిల్లా ఇమినైజేషన్ అధికారి డా. ఉమా మాట్లాడుతూ కార్యక్రమానికి అవసరమైన వ్యాక్సిన్ జిల్లా నుంచి మండల స్థాయి, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు మరియు అర్బన్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలకు చేరవేసినట్లు మూడు నెలల వరకు ఆయా ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో అర్హులైన వారికి టీకాలు వేస్తారన్నారు. కార్యక్రమానికి స్థానిక కార్పొరేటర్లు శ్రీమతి. విజయ కుమారి , పద్మలత , జాకీమా అన్సారి , . శివమ్మ , వైద్యాధికారిని డా. మాధవి , మరియు ఇతర అధికారులు, బాబా ఫక్రుద్దీన్ , షఫీవున్నిసా , పద్మావతి , శివకుమార్ , వైద్య సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు, విద్యార్థినిలు పాల్గొన్నారు.

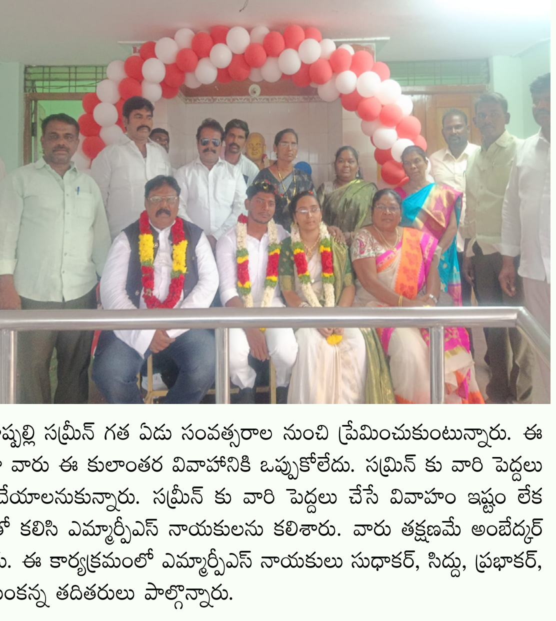
తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలో జర్నలిజం విద్యార్థుల శ్రమదానం

ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా ప్రత్యేక కార్యక్రమం

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కుత్బుల్లాపూర్ :బాచుపల్లిలోని సురవరం ప్రతాపరెడ్డి తెలుగు వర్సిటీలో సామాజిక బాధ్యతలో భాగంగా అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు శ్రమదానం చేశారు.ప్రజా పాలన-ప్రగతి ప్రణాళిక పేరుతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన “99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక” లో యూనివర్సిటీ కూడా భాగస్వామ్యమైంది. వర్సిటీ వీసీ ఆచార్య వెలుదండ నిత్యానందరావు, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కోట్ల హనుమంతరావు పర్యవేక్షణలో, నోడల్ అధికారి ఆచార్య బీహెచ్. పద్మ ప్రియ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం కొనసాగింది. దీనిలో భాగంగా, తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం బాలుర హాస్టల్ పరిసర ప్రాంతాలను పరిశుభ్రం చేశారు. భవన ప్రాంగణాలను, తరగతి గదు లను కూడా శుభ్రపరిచారు. ఈ సందర్భంగా పద్మప్రియ మాట్లాడుతూ హాస్టల్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం, పర్యావరణ పరిరక్షణ, విద్యార్థుల్లో సామాజిక బాధ్యత పెంపొందించడం వంటి లక్ష్యాలతో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. వర్సిటీలో స్వచ్ఛమైన, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో డా. రత్నశ్రీ, డా. రాధ, జర్నలిజం అధ్యాపకులు డా.షేక్ హసీనా, డా.షేక్ సమీర్, డా.వెంకటేశ్వర్లు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ ఆశయాల సాక్షిగా కులాంతర వివాహమును

చేసిన ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు



సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :కర్నూల్ నగరం అంబేద్కర్ భవన్ లో సిరివెళ్ల కు చెందిన ఎస్సీ కులానికి చెందిన శాంతి రాజు, బిసి డి ముస్లిం కులానికి చెందిన సమ్రిన్ కు ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు నాయకల్లు సోమ సుందరం మాదిగ, ఆంజనేయులు, రెడ్డి పోగు కళావతి ఆధ్వర్యంలో ప్రేమ జంటను ఒకటి చేసి ఘనంగా వివాహం జరిపించారు. పుట్టుపల్లె శాంతిరాజు, షేక్ మాప్పల్లి సమ్రీన్ గత ఏడు సంవత్సరాల నుంచి ప్రేమించుకుంటున్నారు. ఈ విషయం వారి పెద్దలకు చెప్పగా వారు ఈ కులాంతర వివాహానికి ఒప్పుకోలేదు. సమ్రిన్ కు వారి పెద్దలు వేరే సంబంధాలు చూసి పెళ్లి చేయాలనుకున్నారు. సమ్రీన్ కు వారి పెద్దలు చేసే వివాహం ఇష్టం లేక కర్నూలుకు వచ్చి శాంతిరాజు తో కలిసి ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులను కలిశారు. వారు తక్షణమే అంబేద్కర్ భవన్ లో వివాహం జరిపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు సుధాకర్, సిద్ధు, ప్రభాకర్, మల్లయ్య, హసీనా, ధనలక్ష్మి, సుంకన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
బుధవారం 11 - 03 - 2026

విశాఖ, విజయవాడ మెట్రోరైల్ ప్రాజెక్టుల్లో మార్పులు

రాష్ట్రానికి సూచించిన కేంద్రం

విశాఖపట్నం, విజయవాడలో మెట్రోరైల్ ప్రాజెక్టులపై కేంద్ర ప్రభుత్వం పలు మార్పులు

రైట్స్ సంస్థతో సర్వే చేయించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం

60 రోజుల్లో సర్వే చేసి నివేదిక ఇవ్వాలని సూచన

విశాఖపట్నం, విజయవాడలో మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టుల పై కేంద్ర ప్రభుత్వం పలు మార్పులు సూచించింది. విశాఖలో స్టీల్ ప్లాంట్ నుంచి కొమ్మాది మార్గంలో డబుల్ డెక్కర్ కంటే నేషనల్ హైవే మధ్యలో నుంచి కారిడార్ నిర్మించి మెట్రో రైల్ నడపడం మేలని రాష్ట్రానికి లేఖ రాసింది. విజయవాడ కారిడార్‌ని బస్టాండ్ నుంచి కాకుండా కాళేశ్వరం మార్కెట్ నుంచి నిర్మించాలని కేంద్రం సూచించింది.కేంద్రం ప్రభుత్వం చేసిన మార్పులు, సూచనలకు అనుగుణంగా సర్వే చేయించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. మెట్రో ప్రాజెక్టు నివేదికలు రైట్స్ సంస్థ తయారు చేసింది. ఆ సంస్థకే సర్వే బాధ్యతలను అప్పగించింది. 60 రోజుల్లో సర్వే ప్రక్రియ పూర్తి చేసి, నివేదిక ఇవ్వాలి అని ఆదేశించింది. మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టులపై పంపిన సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదిక (డీపీఆర్)లను కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ పరిశీలించింది. తాజాగా వాటిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి పలు సూచనలు చేసింది.

డబుల్ డెక్కర్ మెట్రో రైల్ నిర్మించాలి : విశాఖలో చేపట్టనున్న 3 కారిడార్లలో కీలకమైన స్టీల్ ప్లాంట్ నుంచి కొమ్మాది మధ్య దాదాపు 25 కిలోమీటర్ల పొడవైన కారిడార్‌లో డబుల్ డెక్కర్ మెట్రో రైల్ నిర్మించాలని రాష్ట్రం ప్రతిపాదించింది. ఇందుకోసం ఈ మార్గంలో ప్రస్తుత నేషనల్ హైవే పై ఫ్లై ఓవర్ (పై వంతెన) నిర్మించాలిని సూచించింది. దాని పైన డబుల్ డెక్కర్ మెట్రో కారిడార్ నిర్మించి మెట్రో రైలు నడపాలి అన్నదే ప్రణాళిక.

ప్రాజెక్టు అంచనా వ్యయం పెరుగుతుంది : జాతీయ రహదారి మధ్యలో నుంచి కారిడార్ నిర్మించి మెట్రో రైల్ నడపడం అనేది ఉత్తమ మార్గమని, ఫ్లై ఓవర్ పై డబుల్ డెక్కర్ ద్వారా ఆశించిన స్థాయిలో ప్రయాణికుల నుంచి ఆదరణ అనుమానం అన్న సందేహాన్ని కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ వ్యక్తం చేసింది. ప్రాజెక్టు అంచనా వ్యయం కూడా పెరుగుతుందని తెలియజేసింది.

60 రోజుల్లో సర్వే చేసి నివేదిక ఇవ్వాలని కేంద్రం సూచన : విజయవాడ బస్టాండ్ నుంచి మొదలు అయ్యే మెట్రో రైల్ కారిడార్‌ని కాళేశ్వరం మార్కెట్ వరకు విస్తరించాలి అన్న కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ సూచించింది. దీని పైనా రైట్స్ సంస్థ సర్వే చేయనుంది. విజయవాడలో ప్రతిపాదిత 2 కారిడార్లు కూడా పండిట్ నెహ్రూ బస్టాండ్ నుంచి ప్రారంభకానున్నాయి. కాళేశ్వరం మార్కెట్ నుంచి కారిడార్ నిర్మించాలి అంటే మధ్యలో రైల్వే ట్రాక్, ప్రైవేట్ ఆస్తులు ఉన్నాయి అని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే తెలిపింది. సర్వే చేయించాలి అన్న తాజా ఆదేశాల పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చర్యలు చేపట్టింది. 60 రోజుల్లో సర్వే చేసి రిపోర్ట్ ఇవ్వాలని కేంద్రం సూచించింది.

తొలి దశలో మూడు కారిడార్లు : విశాఖ మెట్రో తొలి దశ ప్రాజెక్టుకు రూ.11,000 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నారు. ఈ మెట్రోను మొదటి దశలో మూడు కారిడార్లలో నిర్మించాలని డీపీఆర్ సైతం సిద్ధం చేశారు. మూడు కారిడార్లలో కలిపి మొత్తం 46.22 కిలోమీటర్ల, 43 మెట్రో స్టేషన్లను నిర్మించ నున్నారు. ఈ మెట్రోరైల్ ప్రాజెక్టును డబుల్ డెక్కర్ విధానంలో నిర్మించేలా డీపీఆర్ సిద్ధం చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టులో ఎన్ఏడీ, తాటిచెట్లపాలెం, గురద్వారా, మద్దిలపాలెం, హనుమం తువాక వద్ద ఇంటిగ్రేటెట్ మెట్రో స్టేషన్లు ఉండనున్నాయి.

శివకాశిలో రాష్ట్రబృందం పర్యటన

టపాసుల తయారీ కంపెనీల పరిశీలన

శివకాశిలో పర్యటించిన అగ్నిమాపకశాఖ డీజీ వెంకటరమణ, ఐజీ రవికృష్ణ

స్టాండర్డ్ ఫైర్‌వర్క్స్, ఇతర టపాసుల తయారీ కంపెనీలను పరిశీలించిన బృందం

అధ్యయనం చేసి శివకాశీ కంపెనీల ప్రొసీజర్ అడిగి తెలుసుకున్న అధికారులు

తమిళనాడు శివకాశిలో అగ్నిమాపక శాఖ డీజీ వెంకటరమణ, ఈగిల్ విభాగాధిపతి రవికృష్ణ బృందం పర్యటించారు. శివకాశిలో 100 ఏళ్ల కిందట ఏర్పాటు చేసిన టపాసుల తయారీ కంపెనీలను వారు పరిశీలించారు. స్టాండర్డ్ ఫైర్‌వర్క్స్ ఇతర టపాసుల తయారీ సంస్థల ప్రతినిధులతో మాట్లాడి వివరాలు సేకరించారు. క్రాకర్స్ తయారీ విధానాన్ని ప్రత్యేక బృందం పరిశీలించింది.శివకాశి టపాసులను పరిశీలించిన బృందం: శివకాశి ప్రాంతం భారతదేశంలో క్రాకర్స్, టపాసుల తయారీకి ప్రసిద్ధి. ఇక్కడి ప్రసిద్ధ పరిశ్రమలలో డీజీ వెంకటరమణ బృందం వివిధ రకాల స్టాండర్డ్ ఫైర్‌వర్క్స్, ఇతర టపాసుల తయారీ ప్రక్రియలను పరిశీలించారు. టపాసులను ఎలా తయారు చేస్తున్నారో, వాటి తయారీలో పాటించే నిబంధనలు, భద్రతా ప్రమాణాలు, శిక్షణా కార్యక్రమాలు గురించి తెలుసుకున్నారు.

ఉద్యోగాల్లో సర్టిఫైడ్ ఫోర్‌మెన్లనే నియామకం : క్రాకర్స్ తయారీ విధానాన్ని అధ్యయనం చేసిన రాష్ట్ర బృందం, కంపెనీలు పాటిస్తున్న నిబంధనలను తెలుకున్నారు. పరిశీలనలో భాగంగా, కంపెనీలు కార్మికులకు తగిన శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు, ఉద్యోగాల్లో సర్టిఫైడ్ ఫోర్‌మెన్లను మాత్రమే నియమిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ చర్యల ద్వారా అగ్నిప్రమాదాల నియంత్రణలో గట్టి చర్యలు తీసుకుంటున్నారని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

తయారీ యూనిట్ల పరిశీలన : బాణసంచా తయారీ యూనిట్లలో విద్యుత్ సరఫరా విధానం, ముడిసరుకుల నిల్వ పద్ధతులు, మిశ్రమం కలపడం, ఆరబెట్టడం వంటి ప్రధాన పద్ధతులను ఈ బృందం ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి, వాటిపై జాగ్రత్తలు ఎలా పాటిస్తున్నారో గుర్తించారు. ఉదయం 11 గంటల వరకు మాత్రమే ముడిసరుకుల మిశ్రమాన్ని కలుపుతున్నట్టు గుర్తించి, ఆ తర్వాత ప్రాసెస్‌లలో భద్రతా చర్యలు మరింత కఠినంగా ఉండడాన్ని గుర్తించారు.అక్కడి వర్కర్లతో మాట్లాడిన బృందం: బాణసంచా తయారీ మిశ్రమాన్ని వారు ఏ విధంగా కలుపుతారన్న విషయాన్ని అధికారులు తెలుసుకున్నారు. వారిని కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. అలానే సేఫ్టీ రూల్స్‌కు సంబంధించిన ఒక వీడియోను కూడా అధికారులు పరిశీలించి చూశారు. అనంతరం బాణసంచా ఏవిధంగా తయారు చేస్తున్నారో స్వయంగా పరిశీలించారు. బాణసంచా ఆరబెట్టడంతో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారో అడిగి తెలుకున్నారు.

త్వరలోనే ప్రభుత్వానికి నివేదిక : వేట్లపాలెం క్రాకర్స్ తయారీ కంపెనీలో అగ్నిప్రమాదం జరగడంపై ప్రభుత్వం స్పందించింది. ఈ ఘటనపై విచారణ జరిపి భవిష్యత్‌లో ఎలాంటి ఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకునేందుకు చర్యలు చేపట్టింది. ఈ నేపథ్యంలో బాణసంచా తయారీలో ప్రసిద్ధి చెందిన శివకాశిలో పర్యటించి, అక్కడ తీసుకునే జాగ్రత్తలపై సూచనలు చేయాలని ప్రభుత్వం ఓ బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. శివకాశిలో పర్యటించిన ఈ బృందం రూపొందించిన నివేదికను త్వరలో ప్రభుత్వానికి సమర్పించనున్నారు. ఈ నివేదిక ఆధారంగా భవిష్యత్తులో మరింత భద్రతా చర్యలు, నియంత్రణలు అమలు చేస్తాయని ఆశించవచ్చు.కాకినాడ జిల్లా వేట్లపాలెంలో సూర్యశ్రీ ఫైర్ వర్క్స్ పేరిట కొన్నేళ్లుగా బాణసంచా తయారీ సాగుతోంది. కానీ అకాస్మాత్తుగా అక్కడ మంటలు చెలరేగడంతో చాలా మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. తయారీలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడంతోనే ఇలా జరిగిందంటూ పలువురు అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు. దీంతో ఇక ముందు బాణాసంచా తయారీలో ఎటువంటి ప్రమాదాలు జరగకూడదనే నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ ప్రత్యేక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసింది.

మార్చిలోనే మండుతున్న ఎండలు

ఈ స్వీయ జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్న వైద్యులు

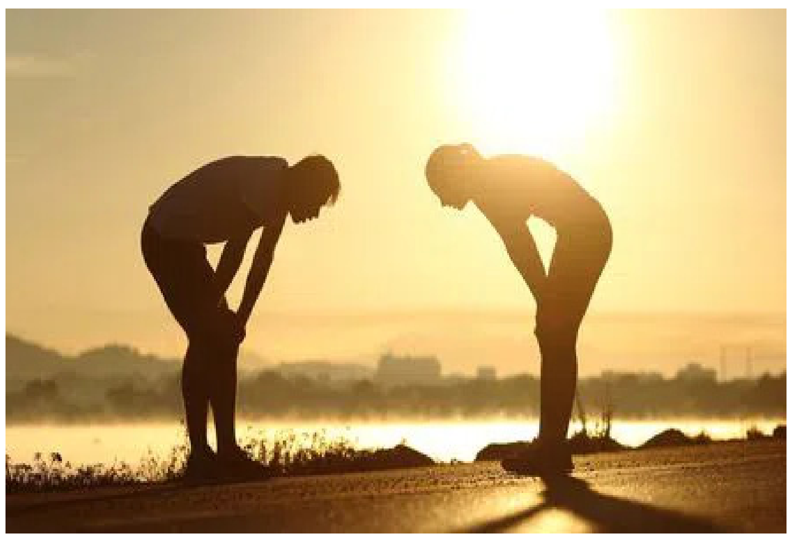
ఎండలతో మండుతున్న ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా

మొన్నటి వరకు కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలతో సతమతం

నేడు ఎండ తీవ్రతతో బెంబేలు

ముందు జాగ్రత్తలు పాటించాలని వైద్యుల సూచన

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎండలతో మండుతోంది. వర్షాకాలంలో భారీ వరదలతో అతలాకుతలమైతే నిన్న, మొన్నటి వరకు కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలతో సతమతమైంది. ఇప్పుడు మార్చిలోనే ఎండల తీవ్రతతో జనం బెంబేలెత్తిపోతున్నారు. ఉదయం నుంచే రోడ్లపై ఎండ తీవ్రత స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ఎండాకాలం ఆరంభంలోనే వేడి తీవ్రతతో పాటు ఉక్కపోత భయపెట్టిస్తోంది. మార్చి నెల రెండోవారం ఆరంభంలోనే ఇలా ఉంటే ఏప్రిల్, మే నెలల పరిస్థితి ఏంటనే ఆందోళనలో జనం ఉన్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా కోల్‌బెల్ట్‌తో పాటు మహారాష్ట్రకు ఆనుకొని ఉన్న ఆదిలాబాద్, కుమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలోని మైదాన ప్రాంతం నుంచి వస్తున్న వేడి గాలుల తీవ్రత క్రమంగా పెరుగుతోంది. మధ్యాహ్నం పన్నెండు గంటల నుంచి సాయంత్రం వరకు జనం బయటకు రావటానికే భయపడే పరిస్థితి నెలకొంది. రెక్కల కష్టంపై ఆధారపడే సామాన్యులపై ఎండల ప్రభావం ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపిస్తోంది. వడదెబ్బ నుంచి ఉపశమనం కలిగించేలా ప్రభుత్వాసుపత్రుల్లో సరైన వసతులు కల్పించాలనే సూచన స్థానికుల నుంచి వినిపిస్తోంది."ఎండ ఎక్కువగా ఉండటంతో పని చేసుకోవడానికి కష్టంగా మారుతుంది. దీనివల్ల త్వరగా అలసిపోతున్నారు. ఎక్కువగా చమట పడుతుంది. వేసవి ప్రారంభంలోనే ఇలా ఉంటే మే నెలలో ఎలా ఉంటుందో ఊహిస్తేనే భయంకరంగా ఉంది. ఆదిలాబాద్‌లో ఎండ, వర్షం, చలి అన్నీ ఎక్కువగానే నమోదవుతున్నాయి. ఆరు బయట పనులు నిర్వహించే వారికి వడదెబ్బ తగిలే అవకాశాలెక్కువ. ప్రభుత్వం ఇందుకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి." - స్థానికులుఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్నందున తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చిన్నారులు, వృద్ధుల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. అధిక వేడిమిలో తిరిగితే వడ దెబ్బకు గురవుతారని, సకాలంలో లక్షణాలు గుర్తించి నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.



వడదెబ్బను గుర్తించే లక్షణాలివే : సాధారణ శరీర ఉష్ణోగ్రత 37 డిగ్రీలు. ఇది వేసవి సమయంలో కొంత వరకు సాధారణంగా ఉంటుందని రిమ్స్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ సందీప్ తెలిపారు. ఈ ఉష్ణోగ్రత పెరిగితే మనకు వడదెబ్బ తగిలే ప్రమాదం ఉందని చెప్పారు. ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీలకు పెరిగిన సందర్భాల్లో శరీరంలో కండరాల నొప్పులు, కళ్లు తిరగడం, నీరసంగా అనిపించడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయన్నారు. దీని తీవ్రత కాస్త పెరిగితే తలనొప్పి రావడం, బాగా అలసిపోవడం, వాంతులు అనిపించడం, అధికంగా చెమట రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయని చెప్పారు. ఇంకాస్త వేడి పెరిగితే వడదెబ్బ తగలవచ్చని అన్నారు. అయితే దీనికి తక్షణమే చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణానికే ప్రమాదం అని హెచ్చరించారు.

వేసవిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు : సాధారణంగా మధ్యాహ్నం 12 నుంచి సాయంత్రం 4 వరకు ఇలా వడదెబ్బ తగిలే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని డా.సందీప్ తెలిపారు. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆ సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకపోవడమే మేలు అని సూచించారు. అత్యవసరంగా బయటకు వెళితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. లైట్ కలర్, కాటన్ దుస్తులు ధరించాలన్నారు. నీరు అధికంగా తాగాలని చెప్పారు. ఎండలో నడిచే సమయాల్లో క్యాప్, గొడుగు వంటివి వినియోగించాలని పేర్కొన్నారు."సాధారణంగా మధ్యాహ్నం 12 నుంచి సాయంత్రం 4 వరకు వడ దెబ్బ తగిలే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆ సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకపోవడమే మేలు. అత్యవసరంగా బయటకు వెళితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లైట్ కలర్, కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. నీరు అధికంగా తాగాలి. క్యాప్, గొడుగు వంటివి వినియోగించాలి.

స్వీయ జాగ్రత్తలు పాటించడం మేలు : ఉమ్మడి జిల్లాలో తాజాగా 39 డిగ్రీల వరకు నమోదవుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు ఏప్రిల్, మే వరకు 45 డిగ్రీలు దాటి నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రమాదం తలెత్తక ముందే ఎవరికి వారు స్వీయ జాగ్రత్తలు పాటించడం మేలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

యూఏఈలో చిక్కుకున్న భారతీయులకు ఎన్నారైల అండ

ఆపదలో ఉన్నవారికి అండగా నిలిచిన ఇద్దరు ఎన్నారై వ్యాపారవేత్తలు

దుబాయ్‌లో 64 అపార్ట్‌మెంట్లను ఉచితంగా కేటాయించిన యోగేశ్ దోషి

ఫామ్‌హౌస్‌ను షెల్టర్‌గా మార్చి, రోల్స్ రాయిస్ కార్లలో తరలిస్తున్న ధీరజ్ జైన్

భారత కాన్సులేట్ సహకారంతో 125 మందికి పైగా బాధితులకు ఆశ్రయం

పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకోవడంతో నెలకొన్న తీవ్ర ఉద్రిక్తతల మధ్య, యూఏఈలో చిక్కుకుపోయిన భారతీయులను ఆదుకునేందుకు ఇద్దరు ఎన్నారై వ్యాపారవేత్తలు మానవతా దృక్పథంతో ముందుకొచ్చారు. ప్రయాణాలు రద్దవడంతో దిక్కుతోచని స్థితిలో ఉన్న తోటి భారతీయులకు ఉచితంగా వసతి, భోజన సదుపాయాలు కల్పిస్తూ తమ ఉదారతను చాటుకున్నారు.దుబాయ్‌కు చెందిన ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త, అల్ మిజాన్ గ్రూప్ ఛైర్మన్ యోగేశ్ దోషి, ఆపదలో ఉన్న భారతీయుల కోసం తన 64 అపార్ట్‌మెంట్ల రెసిడెన్షియల్ భవనాన్ని పూర్తిగా కేటాయించారు. భారత కాన్సులేట్, ఇండియన్ పీపుల్స్ ఫోరమ్ సహకారంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని, ఇప్పటివరకు పిల్లలతో ఉన్న కుటుంబాలతో పాటు 125 మందికి పైగా భారతీయులకు తాత్కాలిక ఆశ్రయం కల్పించామని ఆయన తెలిపారు. బాధితులకు ఉచితంగా వసతితో పాటు ఆహారాన్ని కూడా అందిస్తున్నారు.ఈ సాయం తమకు సరైన సమయంలో అందిందని పలువురు బాధితులు ఎన్డీటీవీకి తెలిపారు. మోహిత్ వచాని, రియా మకాడియా, పారస్ భలోడియా, గ్రిష్మా భలోడియా తదితరులు మాట్లాడుతూ.. తమ హోటల్ బస ముగిసిపోవడం, దాన్ని పొడిగించే అవకాశం లేకపోవడంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డామని చెప్పారు. మరోవైపు ఫోన్లకు నిరంతరం వస్తున్న భద్రతా హెచ్చరికల వల్ల ఆందోళన మరింత పెరిగిందన్నారు. "మేము చాలా క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు ఈ వసతి గురించి తెలిసింది. ఇది మాకు భారీ ఊరటనిచ్చింది" అని వారు పేర్కొన్నారు.ఇదే తరహాలో దుబాయ్‌కు కొన్ని కిలోమీటర్ల దూరంలోని అజ్మాన్‌లోనూ మరో భారత వ్యాపారవేత్త ధీరజ్ జైన్ తన పెద్ద ఫామ్‌హౌస్‌ను తాత్కాలిక షెల్టర్‌గా మార్చారు. డబ్బులు, ఉండటానికి చోటు లేక ఇబ్బంది పడుతున్న అనేక మందికి ఇక్కడ ఉచితంగా వసతి, భోజనం అందిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా చిక్కుకుపోయిన ప్రయాణికులను హోటళ్లు, ఇతర ప్రాంతాల నుంచి తన ఫామ్‌హౌస్‌కు తీసుకురావడానికి 6 రోల్స్ రాయిస్ కార్లతో పాటు మొత్తం 11 వాహనాలను ఆయన ఏర్పాటు చేయడం విశేషం.ఫిబ్రవరి 28న ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా దాడులు జరపడం, ఆ దేశ సుప్రీం లీడర్ అయతొల్లా అలీ ఖమేనీ మరణించడంతో పశ్చిమాసియా, మధ్యప్రాచ్యం ప్రాంతాలలో యుద్ధ వాతావరణం నెలకొంది. అప్పటి నుంచి ఇరాన్.. ఇజ్రాయెల్, గల్ఫ్ దేశాల్లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలపై దాడులు చేస్తుండగా, అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దళాలు కూడా ప్రతిదాడులకు దిగుతున్నాయి. ఈ సంక్షోభ సమయంలో తోటి భారతీయులకు అండగా నిలుస్తున్న ఈ ఎన్నారైల చొరవ సర్వత్రా ప్రశంసలు అందుకుంటోంది.

రాయలసీమ విశ్వవిద్యాలయంలో సావిత్రిబాయి పూలే 129వ వర్ధంతి

రాయలసీమ ఉద్యమ యువ నాయకులు సీమ కృష్ణ రాథోడ్

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :రాయలసీమ విశ్వవిద్యాలయంలో భారతదేశపు తొలి మహిళా గురువు మరియు ప్రముఖ సామాజిక సంస్కర్త సావిత్రి బాయి పూలే 129వ వర్ధంతిని మంగళవారం విశ్వవిద్యాలయ ప్రాంగణంలో ఘనంగా నిర్వహించి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా రాయలసీమ ఉద్యమ యువ నాయకులు, ఆర్వీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు సీమ కృష్ణ రాథోడ్ మాట్లాడుతూ సావిత్రిబాయి పూలే మహిళల విద్యాభివృద్ధికి చేసిన సేవలను కొనియాడారు.మహిళల విద్యకు మార్గదర్శకురాలిగా నిలిచిన ఆమె సమాజంలో సమానత్వం,విద్యా హక్కుల కోసం జీవితాంతం పోరాడారని తెలిపారు.విద్యార్థులకు సావిత్రిబాయి పూలే ఆలోచనలు ఆదర్శంగా నిలవాలని,సమాజంలో విద్య ద్వారా మార్పు తీసుకురావాలని వారు సూచించారు.అదే విధంగా 1848లో పుణేలో మొదటి బాలికల పాఠశాల ప్రారంభించారన్నారు.ఆ కాలంలో మహిళలకు విద్య ఇవ్వడాన్ని చాలా మంది వ్యతిరేకించారని అయినా ఆమె ధైర్యంగా విద్య బోధించారన్నారు.ఆమె దళితులు మరియు పేదల హక్కుల కోసం పోరాటం చేశారని,బాల్య వివాహాలు మరియు కుల వివక్షకు వ్యతిరేకంగా పనిచేశారన్నారు.ఆమె భర్తతో కలిసి సత్యశోధక్ సమాజ్ ఉద్యమాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లారన్నారు.ఆమె ఒక మంచి కవయిత్రి అని ఖుజఖు గ్రాష్ట్రబ్రీవ అనే కవితా సంకలనాన్ని రచించారన్నారు.మార్చి10-1897 ప్లేగు బాధితులకు సేవ చేస్తూ ఆమె మరణించారన్నారు.సావిత్రిబాయి పూలే మహిళల విద్య మరియు సమానత్వం కోసం జీవితాన్ని అంకితం చేసిన గొప్ప సంస్కర్త అని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో శివ గణేష్ నాయక్,సన్ని,మహేంద్ర, ప్రేమ్ కుమార్,మహేష్,హరికృష్ణ,విశ్వతేజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ పేదలకు వరం లాంటిది

పాణ్యం ఎమ్మెల్యే గౌరు చరిత రెడ్డి

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :మంగళవారం స్థానిక ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో పాణ్యం నియోజకవర్గానికి చెందిన 47 మంది లబ్ధిదారులకు 37 లక్షల విలువైన సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను పంపిణీ చేసిన పాణ్యం ఎమ్మెల్యే గౌరు చరిత రెడ్డి. 34 వార్డులోని షేక్ జమీల కి చెక్కును అందజేయడం జరిగింది. వార్డులోని ముఖ్య నాయకులు రాకేష్ గౌడ్, డివి చంద్ర, తులసి మరియు పాణ్యం తెలుగు యువత అధ్యక్షుడు గంగాధర్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు చెక్కులు తీసుకున్న లబ్ధిదారులు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కు మరియు పాణ్యం ఎమ్మెల్యే గౌరు చరిత రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

రాష్ట్రపతి ఇచ్చిన అల్పాహార విందులో పాల్గొన్న ఎంపీ బస్తిపాటి నాగరాజు

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :ఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్ లో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము మంగళవారం ఉదయం పలు రాష్ట్రాల ఎంపీలకు ఇచ్చిన అల్పాహార విందు లో కర్నూలు ఎంపీ బస్తిపాటి నాగరాజు పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉప రాష్ట్రపతి సి.పి రాధకృష్ణన్, మాజీ ప్రధాని హెచ్.డి దేవగౌడ, కేంద్ర మంత్రులు రాజ్ నాథ్ సింగ్, జె.పి నడ్డా, నిర్మలా సీతారామన్, ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, కేరళ, హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్ మరియు పంజాబ్ రాష్ట్రాలకు చెందిన ఎంపీ లు హాజరయ్యారు.పార్లమెంట్ సమావేశాల సందర్భంగా వివిధ రాష్ట్రాల ఎంపీలతో సమన్వయం పెంచుకోవడానికి రాష్ట్రపతి ఏర్పాటు చేసిన ఈ సంప్రదాయ విందు, రాజకీయాలకు అతీతంగా ఎంపీ ల మధ్య సఖ్యతను పెంపొందించేలా సాగింది.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
బుధవారం 11 - 03 - 2026

తినే ఆహారమే కాదు ఈ అలవాట్లు కూడా పురుషుల్లో స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గించేస్తాయట.. తస్మాత్ జాగ్రత్త సుమా..

తినే ఆహారానికి, స్పెర్మ్ కౌంట్ కి మధ్య సంబంధం ఉందా? అంటే అవును అని చెప్పాలి. ఈ రెండిటికి మధ్య సంబంధం తప్పకుండా ఉంది. సరైన ఆహారం తినకపోయినా, తప్పుడు ఆహారాలు తినడం వల్ల స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక పురుషులు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన సమయంలో సరైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన స్పెర్మ్ కౌంట్‌ను నిర్వహించడానికి ఏమి తినాలో? ఏమి తినకూడదో డాక్టర్ సుదీప్ సమంత్ చెప్పిన విషయాలను గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. స్పెర్మ్ కౌంట్‌ను నిర్వహించడానికి లేదా పెంచడానికి మొదటి నియమం సరైన జీవనశైలి. అంటే ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటలు గాఢంగా నిద్రపోవడం, ఒత్తిడి లేకుండా ఉండటం. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం. పురుషుడు ఎంత చురుగ్గా ఉంటే.. అతని స్పెర్మ్ కౌంట్ అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం మద్యం స్పెర్మ్ కౌంట్ కి అతి పెద్ద విలన్. అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల స్పెర్మ్ కౌంట్ ఎక్కువగా దెబ్బతింటుంది. అయితే మద్యం తాగడం మాత్రమే కాదు అతిగా ధూమపానం చేయడం వల్ల కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గుతుంది. చిప్స్ వంటి ఫాస్ట్ ఫుడ్ ను క్రమం తప్పకుండా తినేవారిలో వీర్యకణాల సంఖ్య వేగంగా తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కావాలంటే వెంటనే ఈ అలవాట్లకు స్వస్తి చెప్పండి

స్పెర్మ్ కౌంట్‌ను ఎలా నిర్వహించాలంటేజ ఏ

ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. రోజూ జిమ్‌కి వెళ్తే చాలా మంచిది. రోజంతా చురుకుగా, ప్రశాంతంగా గడపండి.

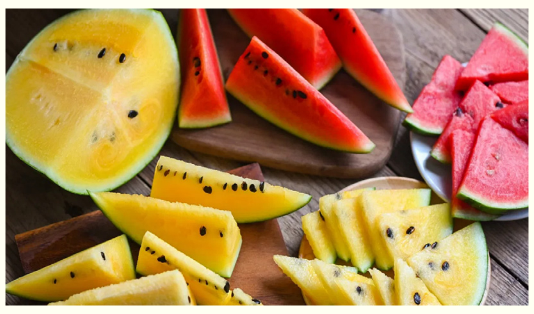
తినే ఆహారంలో పుష్కలంగా కూరగాయలు చేర్చుకోండి. రోజుకు కనీసం ఒక పండు తినండి. మీరు పుచ్చకాయ, ఆపిల్, జామ తినవచ్చు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి. మొబైల్ వాడకాన్ని తగ్గించండి.

మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండేలా పుస్తకాలు చదవండి . సినిమాలు చూడండి.

మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ న్యూస్ కోసం క్లిక్ చేయండి..

దీనిని ఎడారి రాజు అని అంటారు.. ఎక్కడ దొరికినా వదిలిపెట్టకండి.. ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..



వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు దాహార్తిని తీర్చుకోవడానికి ఎక్కువగా పుచ్చకాయని తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఈ పండు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. శరీరంలోని నీటి లోపాన్ని నివారిస్తుంది. అయితే ఇప్పుడు పసుపు పుచ్చకాయ కూడా మార్కెట్లోకి వచ్చింది. దీనిని ప్రజలు చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ పసుపు పుచ్చకాయ భారతదేశంలో ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? ఇది శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలను అందిస్తుందో తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలం రాగానే మార్కెట్లో వివిధ రకాల జ్యూసి పండ్లు సందడి చేస్తాయి. అటువంటి పండ్లలో పుచ్చకాయ ఒకటి. ఇది అద్భుతమైనది రుచిని కలిగి ఉండడమే కాదు శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. 'పుచ్చకాయ' అనే పదం వినగానే మనకు ఎరుపు రంగు పండు గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే అతి తక్కువ మందికి మాత్రమే ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయ మాత్రమే కాదు పుచ్చకాయకు మరో రూపం కూడా ఉందని తెలుసు. అదే పసుపు పుచ్చకాయ.. ఇప్పుడిప్పుడే భారతదేశంలో క్రమంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఈ పుచ్చకాయ బయట నుంచి చూస్తే ఎర్రటి పుచ్చకాయలా కనిపిస్తుంది, కానీ లోపల దీని గుజ్జు పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇది రుచిలో కూడా చాలా బాగుంటుంది.ట వేసవి కాలం రాగానే మార్కెట్లో వివిధ రకాల జ్యూసి పండ్లు సందడి చేస్తాయి. అటువంటి పండ్లలో పుచ్చకాయ ఒకటి. ఇది అద్భుతమైనది రుచిని కలిగి ఉండడమే కాదు శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. 'పుచ్చకాయ' అనే పదం వినగానే మనకు ఎరుపు రంగు పండు గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే అతి తక్కువ మందికి మాత్రమే ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయ మాత్రమే కాదు పుచ్చకాయకు మరో రూపం కూడా ఉందని తెలుసు. అదే పసుపు పుచ్చకాయ.. ఇప్పుడిప్పుడే భారతదేశంలో క్రమంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఈ పుచ్చకాయ బయట నుంచి చూస్తే ఎర్రటి పుచ్చకాయలా కనిపిస్తుంది, కానీ లోపల దీని గుజ్జు పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇది రుచిలో కూడా చాలా బాగుంటుంది.గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలోని చాలా మంది రైతులు పసుపు పుచ్చకాయ సాగు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు, ఎందుకంటే భారతీయులు దీనిని చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. దీనితో పాటు, దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అద్భుతమైనవి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడమే కాదు అనేక పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పసుపు పుచ్చకాయ భారతదేశానికి ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది, దానిని ఎలా పండిస్తారు. దీనిని తినడం వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలోని చాలా మంది రైతులు పసుపు పుచ్చకాయ సాగు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు, ఎందుకంటే భారతీయులు దీనిని చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. దీనితో పాటు, దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అద్భుతమైనవి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడమే కాదు అనేక పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పసుపు పుచ్చకాయ భారతదేశానికి ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది, దానిని ఎలా పండిస్తారు. దీనిని తినడం వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం..భారతదేశంలో పసుపు పుచ్చకాయ ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందంటే.. పసుపు పుచ్చకాయ జన్మ స్థలం ఆఫ్రికా. అక్కడ ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయ ఎంత సహజంగా ఉంటుందో.. పసుపు రంగు పుచ్చకాయ కూడా అంతే సహజంగా ఉంటుంది. ఈ పుచ్చకాయను కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశానికి దిగుమతి చేసుకుంది. ఇప్పుడు దేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పండిస్తున్నారు. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొంతమంది రైతులు దీనిని పండించి మార్కెట్‌కు తీసుకువస్తున్నారు. ఇది ఎక్కువగా ఎడారి ప్రాంతాలలో సాగు చేయబడుతుంది. అందుకే దీనిని ఎడారి రాజు అని కూడా పిలుస్తారు. భారతదేశంలో పసుపు పుచ్చకాయ ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందంటే.. పసుపు పుచ్చకాయ జన్మ స్థలం ఆఫ్రికా. అక్కడ ఎరుపు రంగు పుచ్చకాయ ఎంత సహజంగా ఉంటుందో.. పసుపు రంగు పుచ్చకాయ కూడా అంతే సహజంగా ఉంటుంది. ఈ పుచ్చకాయను కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశానికి దిగుమతి చేసుకుంది. ఇప్పుడు దేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పండిస్తున్నారు. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొంతమంది రైతులు దీనిని పండించి మార్కెట్‌కు తీసుకువస్తున్నారు. ఇది ఎక్కువగా ఎడారి ప్రాంతాలలో సాగు చేయబడుతుంది. అందుకే దీనిని ఎడారి రాజు అని కూడా పిలుస్తారు.సమృద్ధిగా యాంటీఆక్సిడెంట్లు: పసుపు పుచ్చకాయలో బీటా-కెరోటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. ఈ మూలకం కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కళ్ళు బలహీనపడకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది చర్మ కణాలను మరమ్మతు చేయడం, ముడతలను తగ్గించడం ద్వారా చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా, యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. సమృద్ధిగా యాంటీఆక్సిడెంట్లు: పసుపు పుచ్చకాయలో బీటా-కెరోటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. ఈ మూలకం కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కళ్ళు బలహీనపడకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది చర్మ కణాలను మరమ్మతు చేయడం, ముడతలను తగ్గించడం ద్వారా చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా, యవ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.శరీరానికి చల్లదనం, హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది: వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నీరు కోల్పోతుంది. పసుపు పుచ్చకాయలో 90-92% నీరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. నిర్జలీకరణాన్ని నివారిస్తుంది. ఎండలో బయట పనిచేసే వారికి లేదా విపరీతమైన వేడితో ఇబ్బంది పడే వారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. శరీరానికి చల్లదనం, హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది: వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నీరు కోల్పోతుంది. పసుపు పుచ్చకాయలో 90-92% నీరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. నిర్జలీకరణాన్ని నివారిస్తుంది. ఎండలో బయట పనిచేసే వారికి లేదా విపరీతమైన వేడితో ఇబ్బంది పడే వారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది: పసుపు పుచ్చకాయలో మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తొలగిస్తుంది. కడుపును శుభ్రంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా ఇది తేలికగా, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్ లేదా అజీర్ణం సమస్య ఉండదు. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది: పసుపు పుచ్చకాయలో మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తొలగిస్తుంది. కడుపును శుభ్రంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా ఇది తేలికగా, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్ లేదా అజీర్ణం సమస్య ఉండదు.బరువు తగ్గడంలో సహాయం: బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారికి పసుపు పుచ్చకాయ మంచి ఎంపిక. ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే కడుపు త్వరగా నిండిపోతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. తద్వారా తరచుగా తినే కోరికను నియంత్రించుకోవచ్చు. అంతే కాదు ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషణను కూడా అందిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయం: బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారికి పసుపు పుచ్చకాయ మంచి ఎంపిక. ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే కడుపు త్వరగా నిండిపోతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. తద్వారా తరచుగా తినే కోరికను నియంత్రించుకోవచ్చు. అంతే కాదు ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషణను కూడా అందిస్తుంది.రోగనిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది: పసుపు పుచ్చకాయలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి, ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇది జలుబు, దగ్గు వంటి సాధారణ వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది: పసుపు పుచ్చకాయలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి, ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇది జలుబు, దగ్గు వంటి సాధారణ వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది.గుండెకు ప్రయోజనం, రక్తపోటు నియంత్రణ: ఈ పసుపు రంగు పుచ్చకాయలో సిట్రులైన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల పని తీరుని మెరుగు పరిచి రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తాయి. తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుండెకు ప్రయోజనం, రక్తపోటు నియంత్రణ: ఈ పసుపు రంగు పుచ్చకాయలో సిట్రులైన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల పని తీరుని మెరుగు పరిచి రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తాయి. తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

రాగిజావ రోజూ తాగుతున్నారా లాభాలు సరే నష్టాలు తెలిస్తే..

ప్రతిరోజూ రాగిజావను తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనికంటూ ఓ టైమ్ ఫిక్స్ చేసుకోవాలి. ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు తాగటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జావను ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉంటే మంచిదని అంటున్నారు. రోజూ రాగిజావ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మంచి పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. విటమిన్లు, మినరల్స్, కార్బోహైడ్రేట్‌లు, ఫైబర్‌లు, కొవ్వులు, ప్రొటీన్‌ల వంటి అన్ని అవసరమైన స్థూలపోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ రాగిజావను తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనికంటూ ఓ టైమ్ ఫిక్స్ చేసుకోవాలి. ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు తాగటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జావను ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. ఇక మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు రాగిజావకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. బరువు పెరగాలనుకునేవారు రాగి జావను ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు. కొంచెంగా తీసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే రాగజావ వినియోగంతో బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. రాగి జావ అధిక వినియోగం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, డయేరియా వచ్చే అవకాశముంది. కొందరికి దీని వల్ల కొందరిలో అలర్జీ వంటివి కూడా రావొచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు రాగులు తినకపోవటం మంచిది. రాగిలో థైరాయిడ్ గ్రంథి సాధారణ పనితీరుకు ఆటంకం కలిగించే గోయిట్రోజెన్‌లతో నిండి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, రాగి జావ ఎక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, డయేరియా వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశముందని చెబుతున్నారు. అలాగే, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉంటే మంచిదని అంటున్నారు. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

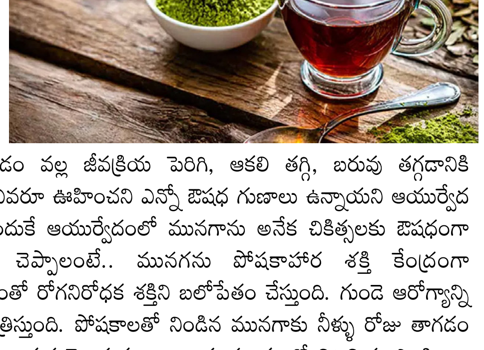
ముఖానికి బాదం నూనె రాసుకుంటున్నారా..? అయితే, ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి

బాదం నూనె స్నానం చేయడానికి ముందు శరీరానికి రాసుకొని బాగా మర్దన చేసుకోవటం వల్ల చర్మానికి మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే, ఇన్ని లాభాలున్న బాదం ఆయిల్ ముఖానికి అప్లై చేయటం వల్ల కొందరిలో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... బాదం పప్పు ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో అందరికి తెలుసు. అలాగే, బాదం నూనెలో కూడా అందం, ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే గుణాలెన్నో ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. బాదంలో విటమిన్లు, పోషకాలు చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు. బాదం నూనెతో జుట్టు చివర్లు చిట్లడం, పొడిబారడం వంటి సమస్యలు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. బాదం నూనె స్నానం చేయడానికి ముందు శరీరానికి రాసుకొని బాగా మర్దన చేసుకోవటం వల్ల చర్మానికి మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే, ఇన్ని లాభాలున్న బాదం ఆయిల్ ముఖానికి అప్లై చేయటం వల్ల కొందరిలో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం బాదం నూనె ముఖానికి రాస్తే స్కిన్ డ్యామేజ్ అయ్యే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం నూనెలోని కొన్ని అంశాలు చర్మంలో దురద, మంటను కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. ఆయిలీ స్కిన్ ఉన్నవారు బాదం నూనె ముఖానికి రాస్తే మొటిమలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. కొంతమందికి బాదం అలెర్జీని కలిగిస్తుంది. నూనె రాస్తే చర్మం ఎర్రబడుతుంది, దురద, వాపు వస్తుంది. బాదం నూనె ముఖానికి రాయటం వల్ల ముఖం జిడ్డుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల ముఖం అందంగా కనిపించదు. ఆయిలీగా ఉంటుంది. అలాగే బాదం నూనె ముఖానికి రాసి ఎండలోకి వెళితే చర్మం రంగు మారుతుంది. చర్మం రంగు సరిగ్గా ఉండదు. అలోవెరా ఇలా రాస్తే, ముఖం మెరుస్తూ కనపడుతుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

సమ్మర్ స్పెషల్.. మామిడి పళ్లతో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..

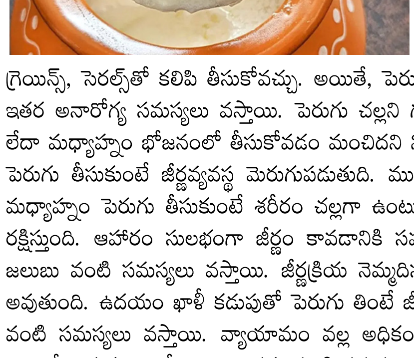
మామిడి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలున్నాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాల నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా నివారిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయ పడుతుంది. అయితే, మామిడి పండ్లను ఎల్లప్పుడూ మితంగా తినాలి. పండ్లలో రారాజు మామిడి.. వేసవి కోసం అందరూ ఎదురు చూసేది మామిడి పండ్ల కోసమే అంటే ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అవసరం లేదు. సమ్మర్ స్పెషల్ మామిడి పండ్లు కేవలం రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా శరీరానికి కూడా అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. మామిడి పండ్ల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. మామిడి పండ్లతో జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ రుగ్మతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మామిడి పండ్లు తినటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీజన్ వ్యాధులు దరిచేరకుండా శరీరానికి మంచి ఇమ్యూనిటి పవర్‌లా పనిచేస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన హృదయనాళ వ్యవస్థకు తోడ్పడతాయి. అంతేకాదు.. మామిడి పండ్లలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపుకు మేలు చేస్తుంది. మంచి దృష్టికి విటమిన్ ఎ అవసరం. వయస్సు సంబంధిత కంటి వ్యాధులను నివారించడంలో ఇది ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలున్నాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాల నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా నివారిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయ పడుతుంది. అయితే, మామిడి పండ్లను ఎల్లప్పుడూ మితంగా తినాలి. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

పరగడుపున మునగాకు నీటిని తాగితే ఊహించని ప్రయోజనాలు మీ సొంతం



మునగాకు లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మునగాకు నీళ్ళు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మునగాకు నీళ్ళు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మునగాకు నీళ్ళు తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరిగి, ఆకలి తగ్గి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగ చెట్టులో ఎవరూ ఊహించని ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే ఆయుర్వేదంలో మునగాను అనేక చికిత్సలకు ఔషధంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. మునగను పోషకాహార శక్తి కేంద్రంగా చెబుతారు.మునగాకు, కాయల వాడకంతో రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బరువును నియంత్రిస్తుంది. పోషకాలతో నిండిన మునగాకు నీళ్ళు రోజు తాగడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మునగాకు లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మునగాకు నీళ్ళు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మునగాకు నీళ్ళు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మునగాకు నీళ్ళు తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరిగి, ఆకలి తగ్గి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం, విరేచనాలు, గ్యాస్ వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో మునగాకు నీళ్ళు సహాయపడుతాయి. మునగాకు నీళ్ళలో ఐసోథియోసైనేట్లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పాలీఫెనాల్, టానిన్లు, సాపోనిన్లు వంటివి మునగాకులో ఉంటాయి. రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడే సమ్మేళనాలు మునగాకులో ఉంటాయి.

ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు పెరుగు తింటే ఏం జరుగుతుంది ఈ విషయం తెలియకపోతే ప్రమాదమే



వ్యాయామం వల్ల అధికంగా చెమట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెంటనే పెరుగు తింటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే ఓ కప్పు పెరుగు తింటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనర్జీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణశక్తిని పెంచి గట్ హెల్త్‌ని కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం హోల్ గ్రెయిన్స్, సెరల్స్‌తో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే, పెరుగును ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తింటే జలుబు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పెరుగు చల్లని గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల, దానిని ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం భోజనంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం భోజనంలో పెరుగు తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుది. ముఖ్యంగా శరీరంలో వేడి ప్రభావం తగ్గుతుంది. మధ్యాహ్నం పెరుగు తీసుకుంటే శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేసవి వేడి నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి పెరుగు తింటే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీనివల్ల పెరుగు జీర్ణం కావడం కష్టం అవుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పెరుగు తింటే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. దీనివల్ల గ్యాస్, ఆమ్లత వంటి సమస్యలు వస్తాయి. వ్యాయామం వల్ల అధికంగా చెమట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెంటనే పెరుగు తింటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే ఓ కప్పు పెరుగు తింటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనర్జీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణశక్తిని పెంచి గట్ హెల్త్‌ని కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం హోల్ గ్రెయిన్స్, సెరల్స్‌తో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే, లాక్టోస్ అసహనం ఉన్న వారు నైట్ టైం పెరుగును అస్సలు తినకపోవడమే మంచిది. ఒక వేల ఇలాంటి వారు రాత్రిపూట పెరుగును తింటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, విరేచనాలు వంటి జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుంది. లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారు రాత్రిపూట పెరుగు తినకపోవడమే మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్సుం
తెలుగు దిన పత్రిక

బెల్లంముక్కతో ఎన్నో సమస్యలు దూరం

వీటితో కలిపి తింటే సూపర్ బెనిఫిట్స్!

బీపీ, రక్తహీనత, అజీర్తి నెలసరి సమస్యలకు చెక్

విటమిన్లతో పాటు అనేక ఖనిజాలు పుష్కలం!

జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? అయితే బెల్లం తినాల్సిందే! మలబద్ధకం సమస్య వేధిస్తోందా? దానికీ బెల్లమే పరిష్కారం! నెలసరి నొప్పులతో బాధపడుతున్నారా? బెల్లం ఉందిగా! ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే బెల్లం తింటే నయం కాని అనారోగ్యమంటూ ఉండదంటే అది అతిశయోక్తి కాదని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే ఈ బెల్లాన్ని నేరుగా కంటే కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే దాని సుగుణాలు రెట్టింపు అవుతాయంటున్నారు. ఫలితంగా ఆయా ఆరోగ్య సమస్యల్ని తగ్గించడంలో బెల్లం మరింత ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుందని వెల్లడిస్తున్నారు. అజీర్తి దగ్గర నుంచి ఆకలిని అదుపు చేసే దాకా, నెలసరి సమస్యల్ని తగ్గించడం నుంచి చనుబాలు ఉత్పత్తి చేసే దాకా ఇలా ప్రతి ఒక్కటీ బెల్లంతో ముడిపడి ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే బెల్లాన్ని ఏయే పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.బెల్లంలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఎన్నో ఖనిజాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా బి-కాంప్లెక్స్, సి, డి 2, ఇ వంటి విటమిన్లు నిండి ఉన్న బెల్లాన్ని తీసుకుంటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని వెల్లడిస్తున్నారు. దీని వల్ల బీపీని అదుపు చేయడం, శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడం, నెలసరి నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడం, రక్తహీనతను తగ్గుతుందని వివరిస్తున్నారు.

బెల్లం నెయ్యి

ఈ రెండూ కలిపి తీసుకుంటే మలబద్ధకం సమస్య నుంచి విముక్తి పొందచ్చు. బెల్లంధని యాలు: ఇలా తీసుకుంటే నెలసరి సమయంలో అధిక రక్తస్రావం, నొప్పుల నుంచి విముక్తి పొందచ్చు. ఇంకా స్పాటింగ్ మాత్రమే అవుతోందని బాధపడే వారికి ఆ సమస్య తగ్గి ఎప్పటిలాగే పిరియడ్స్ ప్రారంభమవుతాయట.

బెల్లం సోంపు

ఇది నోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా దంతాలపై పాచి పేరుకుపోకుండా చూసుకోవచ్చు.

బెల్లం మెంతులు

ఇలా రెండు కలిపి తీసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యం రెట్టింపు అవుతుంది. కుదుళ్లు దృఢంగా మారడమే కాకుండా.. తెల్ల జుట్టు రాకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు.

బెల్లం గోంద్

ఎముకల్ని దృఢంగా చేయడానికి ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ చక్కగా ఉపకరిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నార. అలాగే పాలిచ్చే తల్లులు తీసుకుంటే చనుబాలు పుష్కలంగా ఉత్పత్తి అవుతాయని తెలిపారు.

బెల్లం ఆలీవ్ గింజలు

మనం తీసుకునే ఆహారంలోని ఫోలికామ్లం, ఐరన్‌ను శరీరం త్వరగా గ్రహించేందుకు ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ తోడ్పడుతుందని తెలిపారు. ఇక చర్మంపై ఏర్పడిన పిగ్మెంటేషన్‌ని తగ్గించడంతో పాటు జుట్టు పెరుగుదలకూ దోహదం చేస్తుందని వివరించారు.

బెల్లం నువ్వులు

ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల దగ్గు, జలుబు, ఫ్లూ వంటివి దరిచేరకుండా కాపాడుతుంది.

బెల్లంపల్లీలు

శరీరంలో సత్తువను పెంచడానికి, ఆకలిని అదుపు చేయడానికి, ఆహారపు కోరికల్ని తగ్గించడానికి ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ అద్భుతంగా పని చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు.

బెల్లంపసుపు: ఈ రెండూ కలిపి తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

బెల్లంశొంఠి పొడి: వీటిని కలిపి తినడం వల్ల జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకోవచ్చు. ఇంకా శరీరంలోని వాపును తగ్గించడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది.

'ఇవి తింటే యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గిపోతుంది'

బెస్ట్ రిజల్ట్స్ కోసం ఎప్పుడు తినాలి ?

ఈ 6 పదార్థాలు తీసుకుంటే యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గతుందట!

ఎలా తీసుకుంటే మంచి లాభాలు ఉంటాయో తెలుసా ?

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ పెరగడం వల్ల నొప్పితో పాటు గౌట్, కిడ్నీలో రాళ్ల వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో అనేక మందులతో పాటు ఆహార నియమాలు పాటిస్తుంటారు. అయితే కొన్ని డ్రై ఫ్రూట్స్ తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్?ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గేలా చేస్తాయని వెల్లడిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అవేంటి వాటిని ఎప్పుడు, ఎలా తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.యూరిక్ యాసిడ్ఎలా ఏర్పడుతుంది.మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలోని ప్రొటీన్ల నుంచి ప్యూరిన్ అనే రసాయనం విచ్ఛిన్నం చెంది యూరిక్ యాసిడ్‌గా ఏర్పడుతుంది. ఇలా ఏర్పడిన యూరిక్ యాసిడ్ ఎప్పటికప్పుడూ మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి కాగా, అంతే స్థాయిలో మూత్రం ద్వారా సరిగ్గా బయటకు వెళ్లనప్పుడు సమస్య వస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ విసర్జన సరిగ్గా జరగక అది రక్తంలోని నిలిచిపోతుంది. అలా నిలిచిపోయిన యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాలుగా మారి కీళ్లు, కీళ్ల చుట్టూ ఉండే కణజాలాల్లో పేరుకుపోయి హైపర్? యూరిసిమియాకు దారి తీస్తుంది.

వాల్ నట్స్ : ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా యూరిక్ యాసిడ్‌ను తొలగించి కిడ్నీ పనితీరును మెరుగపరచడంలోనూ సాయపడుతుందని వెల్లడిస్తున్నారు. 2-3 వాల్ నట్స్‌ను ముందు రోజు రాత్రి నీటిలో నానబెట్టాలి. అనంతరం పరగడుపునే తినవచ్చని లేదా స్మూతీలు, సలాడ్?తో పాటు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

పిస్తా : పిస్తాల్లో పాలీఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇవి యూరిక్ యాసిడ్, వాపు పెరిగేందుకు కారణమైన ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌తో పోరాడుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఇంకా ఇందులోని ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు జీర్ణక్రియను మెరుగపరచడంలో సాయపడతాయని తెలిపారు.సుమారు 15 పిస్తాలను ఉదయాన్నే తినాలని చెబుతున్నారు. అయితే, వీటిని వేయించకుండా, ఎలాంటి ఉప్పు లేకుండా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఉప్పుతో తీసుకుంటే కిడ్నీ పనితీరుపై చెడు ప్రభావం చూపిస్తుందని తెలిపారు.

బాదం : బాదంలో జీర్ణక్రియను పెంచే, యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్‌ను అదుపులో పెట్టే మెగ్నీషియం పోషకాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. ఇది శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు పంపడంతో పాటు కిడ్నీ పనితీరును పెంచుతుందని వివరిస్తున్నారు. 5-6 బాదంను రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే వాటి పొట్టును తీసి ఖాళీ కడుపుతో తినాలని చెబుతున్నారు. అలా తినలేకపోతే మిక్సీ పట్టి పాలల్లో లేదా ఓట్ మీల్‌లో కలిపి తాగాలని అంటున్నారు.

జీడిపప్పు : మెగ్నీషియంతో పాటు హెల్దీ ఫ్యాట్ లభించే అద్భుతమైన పదార్థాల్లో జీడిపప్పు ఒకటి. ఇవి వాపును తగ్గించడంతో పాటు జీర్ణక్రియను పెంచడంలో సహాయ పడతాయని నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. ఇందులో ప్యూరిన్స్ తక్కువగా ఉండడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ అదుపులో ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు. ఉదయాన్నే 4-5 జీడిపప్పులను ఎలాంటి ఉప్పు లేకుండానే తినాలని చెబుతున్నారు. వీలైతే ఇతర నట్స్‌తో తీసుకుంటే సమతుల పోషకాలు అందుతాయని తెలిపారు.

డేట్స్ (ఖర్జూర) : ఇందులో ఫైబర్, పొటాషియం లాంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి రెండూ యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటకు పంపడంతో పాటు కిడ్నీ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయని అంటున్నారు. ఇంకా సహజంగానే శక్తిని పెంచేలా చేస్తుందని వివరిస్తున్నారు.ఉదయాన్నే 1-2 డేట్స్ నేరుగానే తినాలని లేదా స్మూతీలు, సలాడ్‌లో కలిపి తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

బ్రెజిల్ నట్స్ : ఇందులో వాపును తగ్గించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్న సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఇంకా ఇది యూరిక్ యాసిడ్?ను బయటకు పంపి కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుందని వివరిస్తున్నారు.రోజూ 1-2 బ్రెజిల్ నట్స్ తినాలని.. అతిగా తింటే సెలీనియం శరీరానికి హానికరమని అంటున్నారు. ఉదయాన్నే నేరుగా లేకపోతే గ్రైండ్ చేసి తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

షుగర్ పేషెంట్లు ఈ 6 పండ్లను అసలు తినకూడదట!

గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువుంటే షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయట!

ఇవి ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు

ప్రతి రోజు పండ్లను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతుంటారు. కానీ, మధుమేహంతో బాధపడే వారు మాత్రం పండ్లు తినాలంటే భయపడుతుంటారు. పండ్లలో చక్కెరస్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుందని.. వాటిని తింటే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు పెరుగుతాయని భయపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా కొన్ని పండ్లను తీసుకుంటే మాత్రం చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని

నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 2002లో అనే అధ్యయనంలోనూ ఈ విషయం తేలింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆ పండ్లు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్ వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి ఎంత మేర పెరుగుతుందో తెలిపే కొలమానాన్నే గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అంటుంటారు. తీసుకునే ఆహారంలో చక్కెర స్థాయి 55కు మించకుండా ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అని, 56-69 మధ్య ఉంటే మధ్యస్థ, 70కి మించి ఉంటే అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్‌గా విభజిస్తుంటారు. అయితే, మధుమేహం ఉన్నవారు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న పండ్లను తినాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మధ్యస్థ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న పండ్లను తక్కువగా తింటే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. (రిపోర్ట్ కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి)

పుచ్చకాయ : వేసవిలో వచ్చే పుచ్చకాయలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ ఇందులో 72-80 వరకు గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుందని.. ఫలితంగా ఎక్కువ షుగర్ స్థాయిలు ఉంటాయని తెలిపారు. అందుకే దీనిని వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

అరటి: సీజన్?తో సంబంధం లేకుండా ఉండే అరటిలో పండిన శాతం ఆధారంగా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుందని వెల్లడిస్తున్నారు. అరటి కాయలో 42-62 వరకు ఉంటుందని.. పండిన తర్వాత ఇంకా ఎక్కువగానే ఉంటుందని వివరిస్తున్నారు. అందుకే వీటిని తక్కువగా తినాలని సూచిస్తున్నారు.

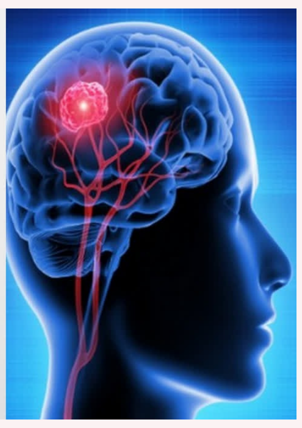
పైనాపిల్: ఇందులో సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఫలితంగా ఇది తిన్న వెంటనే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని వెల్లడిస్తున్నారు. అందుకే తక్కువ మోతాదులో తినాలని సూచిస్తున్నారు.

మామిడికాయ: వేసవిలో మాత్రమే లభించే మామిడికాయ అంటే చాలా మందికి ఎంతో ఇష్టం ఉంటుంది. దీంతో ఎక్కువగా తింటుంటారు. ఇందులో 51-60 గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుందని, ఫ్రక్టోజ్, సూక్రోజ్ శాతం సైతం అధికంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఉండాలంటే దీనిని తక్కవగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ద్రాక్ష: ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగానే ఉంటుందని.. కానీ చిన్నగా ఉండడం వల్ల ఎక్కువగా తీసుకుంటామని అంటున్నారు. ఫలితంగా చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని చెబుతు న్నారు. అందుకే వీలైనంత తక్కువగా ద్రాక్షను తినాలని సూచిస్తున్నారు.

చెర్రీలు: చెర్రీల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ స్థాయిలు రకరకాలుగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వీలైనంత తక్కువగా తినాలని సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచ నలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

ఇవి తింటే స్ట్రోక్ వచ్చే ఛాన్స్ తక్కువట



మీకు 30 ఏళ్లు దాటాయా? అయితే మీరు తినే ఆహారంలో ఈ పదార్థాలు చేర్చుకుంటే మంచిదట! వీటిని మీ డైట్?లో జతచేసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన జీర్ణవ్యవస్థకు మెదడు ఆరోగ్యానికి మధ్య సంబంధం ఉందని 18వ శతాబ్దంలోనే శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టారు. ఈ నేపథ్యంలోనే వాటిపైన మరింత అధ్యయనం చేశారు. ఇందులో భాగంగా జీర్ణవ్యవస్థలోని సూక్ష్మజీవులు, మంచి బ్యాక్టీరియా.. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఇందులో శరీరంలోని రెండు ప్రధాన భాగాలైన జీర్ణవాహిక, కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ మధ్య పరస్పర కమ్యూనికేషన్ జరిగినట్లు తేల్చారు. ప్రోబయాటిక్స్ గుణాలున్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండి మెదడును రక్షిస్తుందని వెల్లడించారు.మరోవైపు జీర్ణవ్యవస్థలోని సూక్ష్మజీవులు, మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్య పెరగడం వల్ల దీర్ఘకాలంలో స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు తేల్చారు. 2025లో అనే అధ్యయనంలో తేలింది. ఈ నేపథ్యంలోనే జీర్ణవ్యవస్థ, మెదడు మధ్య ఉన్న సంబంధంపై చైనాకు చెందిన ఫుడాన్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. నేషనల్ హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ ఎగ్జామినేషన్ సర్వేలోని డేటాను సేకరించి పరిశీలించారు. ఇందులో 20ఏళ్లు దాటిన వివిధ ప్రాంతాలు, వివిధ ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్న 48,677 మంది వివరాలు సేకరించారు. వీరికి జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని పెంచే అవకాడోలు, బ్రకోలీ, కాఫీ, శనగలు, క్రాన్?బెర్రీలు, డెయిరీ పదార్థాలు, సోయా, తృణధాన్యాలు ఆధారంగా ఎక్కువ స్కోర్లు ఇచ్చారు. దీంతో పాటు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, మాంసం తీసుకున్నవారికి తక్కువ స్కోర్లు ఇచ్చి విభజించారు. ఇందులో 20-29 ఏళ్ల మధ్య ఉన్నవారిలో ఎలాంటి మార్పులను గమనించలేదని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అదే 30 ఏళ్లు దాటినవారిలో జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటే.. స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం తగ్గినట్లు కనిపెట్టారు. ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు, వివిధ రకాల పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తినేవారిలో స్ట్రోక్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం తక్కువని తెలిపారు.మరోవైపు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా లేకపోవడం వల్ల స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని 2022లో అధ్యయనంలో తేలింది. జీర్ణవ్యవస్థలోని సూక్ష్మజీవుల సమతుల్యంగా లేకపోవడం వల్ల హైపర్ టెన్షన్, డయాబెటిస్, ఊబకాయం, జీర్ణక్రియ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఇవన్నీ దీర్ఘకాలంలో స్ట్రోక్?కు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని వివరించారు. అధిక రక్తపోటు, అధిక చక్కెర స్థాయుల, జీర్ణక్రియ సమస్యల వల్ల మెదడులో రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశం ఉంటుందని వెల్లడించారు.

రోజూ ఇవి వాడితే కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయ్యే ఛాన్స్

పెయిన్ కిల్లర్స్ అతిగా వాడడం వల్ల కిడ్నీ ఫెయిల్

కిడ్నీలు దెబ్బతినకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలివే

మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు ఒకటి. ఆహారం జీర్ణమయ్యే సమయంలో ఏర్పడే మలినాలు, శరీరంలో జరిగే జీవక్రియలో ఏర్పడే వ్యర్థ పదార్థాలను ఎప్పటికప్పుడూ తొలగించి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా కిడ్నీలు సాయంచేస్తాయి. అయితే, ఇటీవల కాలంలో అనేక కారణాల వల్ల చాలా మంది కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి కారణం సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, అధిక రక్తపోటు అని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ, రోజూవారీ జీవితంలో ఉపయోగించే కొన్ని వస్తువుల వల్ల కూడా మన మూత్ర పిండాలు దెబ్బతింటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఫెయిర్ నెస్ క్రీములు: చాలా మంది ఉపయోగించే ఫెయిర్ నెస్ క్రీముల వల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని అడ్డుకునేందుకు వాడే హానికారక మెర్కురీ అధికంగా ఉంటుందని.. దీనిని చర్మం గ్రహించడం వల్ల శరీరంలోకి చేరి కిడ్నీలు చెడిపోయే ప్రమాదం ఉందని వెల్లడించారు. దీర్ఘకాలం పాటు మెర్కురీతో కూడిన సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడడం వల్ల కిడ్నీ ఫెయిల్ అయ్యే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకోసమే ఇలాంటి ఉత్పత్తులు కొనేముందు అందులోని పదార్థాలను చూడాలని.. అవసరమైతే డెర్మటాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాలని సూచించారు.

హెర్బల్ సప్లిమెంట్లు : హెర్బల్ సప్లిమెంట్లను పార్మా మందులకు ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తుంటారు చాలా మంది. అయితే, వీటిపై నేచురల్, హెర్బల్ అని పెట్టినా సరే.. సరిగ్గా పరీక్షించకపోవడం వల్ల కొన్ని ఉత్పత్తుల్లో హానికారక రసాయనాలు కలిపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఆర్సనిక్, లెడ్, మెర్కురీ వంటి విషపూరిత పదార్థాలను వాడడం వల్ల అవి శరీరంలో పేరుకుపోయి కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తాయని తెలిపారు. అందుకే హెర్బల్ ఉత్పత్తులను వాడే ముందు డాక్టర్లను సంప్రదించాలని.. మంచి పేరున్న బ్రాండ్ ఉత్పత్తులను వాడాలని సూచిస్తున్నారు.

పెయిన్ కిల్లర్స్ : మనలో చాలా మంది తల, కండరాల నొప్పులు లేదా ఇతర ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పుడు నేరుగా షాపునకు వెళ్లి పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకుంటారు. అయితే, ఈ మందులు స్వల్పకాలం నొప్పిని తగ్గించినా.. దీర్ఘకాలంలో అనేక ఇబ్బందులను తెస్తాయని నిపుణులు వెల్లడించారు. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని వివరిస్తున్నారు. వీటిని తరచూగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలకు రక్త సరఫరాను తగ్గి ఫలితంగా కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.

గ్రీన్ టీ : ప్రపంచంలోనే ఆరోగ్యకరమైన పానీయాల్లో గ్రీన్ టీకి ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటుంటారు. కానీ, గ్రీన్ టీని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల (రోజుకు అర లీటర్ కంటే ఎక్కువ) కిడ్నీలు ఫెయిల్ అవుతాయని మీకు తెలుసా? ఇందులో ఉండే ఆక్సలేట్స్.. క్యాల్షియంతో కలిసి కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడేలా చేస్తాయని వెల్లడించారు. అలా అని మొత్తంగా గ్రీన్ టీని మానేయాల్సిన అవసరం లేదని.. కానీ ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదని సూచిస్తున్నారు. మీకు ఇప్పటికే కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉంటే తక్కువ మోతాదులో తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్లు : పోషకాహార లోపం ముఖ్యంగా జిమ్‌కు వెళ్లేవారు వ్యాయామంలో భాగంగా ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటారు. కండరాలు పెరగడానికి చాలా మంది పౌడర్లు, షేక్స్ తీసుకుంటారు. అయితే, వీటిని అతిగా తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం తీసుకునే ప్రొటీన్లను ఫిల్టర్ చేసే బాధ్యత కిడ్నీలపై ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వాటిని ఫిల్టర్ చేయలేక కిడ్నీపై ఒత్తిడి పెరిగి సమస్యలు వస్తాయని వివరించారు. అందుకే వీటిని మరీ ఎక్కువగా కాకుండా.. తగిన మోతాదులో తీసుకోవాలని అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. హెయిర్ స్ట్రెయిటెనింగ్ ఉత్పత్తులు: కొంతమంది తరచూగా హెయిర్ స్ట్రెయిటెనింగ్ చేసుంకుంటారు. ఇందుకోసం మార్కెట్లో దొరికే కొన్ని ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అయితే, ఇందులో ఉండే గ్లైయాక్లాలిక్ యాసిడ్ చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి చేరి కిడ్నీలను దెబ్బ తీస్తాయని వెల్లడిస్తున్నారు.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
బుధవారం 11 - 03 - 2026

పశ్చిమాసియా సంక్షోభం

వ్యూహాత్మక చమురు నిల్వలను జీ7 దేశాలకు వెల్లడించకూడదని భారత్ నిర్ణయం

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల వేళ భారత్ కీలక నిర్ణయం

అంతర్జాతీయ ఇంధన సంస్థ, జీ7 దేశాలకు నిల్వలపై చెప్పబోమని భారత్ స్పష్టం

దేశీయ ఇంధన అవసరాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చేందుకు కేంద్రం అడుగులు

పశ్చిమాసియాలో యుద్ధంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముడిచమురు ధరలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్న వేళ భారత్ తన ఇంధన భద్రత విషయంలో రాజీపడకూడదని నిర్ణయించుకుంది. జీ7 దేశాలు తమ వ్యూహాత్మక నిల్వలను ఉపయోగించి మార్కెట్‌ను స్థిరీకరించాలని చూస్తున్న నేపథ్యంలో భారత్ మాత్రం ఆ ప్రయత్నంలో భాగస్వామి కావడం లేదని స్పష్టం చేసింది.ప్రస్తుతానికి అంతర్జాతీయ ఇంధన సంస్థకు వ్యూహాత్మక చమురు నిల్వల గురించి చెప్పే యోచన లేదని కేంద్ర ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. అంతర్జాతీయంగా ధరలను తగ్గించడానికి ఈ నిల్వలను వాడాలని జీ7 దేశాలు భావిస్తున్నప్పటికీ, భారత్ మాత్రం తన సొంత ప్రయోజనాలకే పెద్దపీట వేస్తోంది. భారత్‌కు విశాఖపట్నం, మంగళూరు, పదూరులో మొత్తం 5.33 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యం కలిగిన చమురు నిల్వ కేంద్రాలు ఉన్నాయి. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో దేశీయ అవసరాల కోసం వీటిని భద్రపరిచామని, ప్రస్తుత అంతర్జాతీయ రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు తలొగ్గి వీటిని వాడబోమని అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

ధరల పెరుగుదలపై భరోసా

ఇదిలా ఉండగా, కేంద్రం పెట్రోల్ ధరలపై కీలక ప్రకటన చేసింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో ముడిచమురు ధర బ్యారెల్‌కు 130 డాలర్లు దాటితే తప్ప, దేశంలో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను పెంచే అవకాశం లేదని ప్రభుత్వ వర్గాలు తెలిపాయి. ప్రస్తుతం ధర బ్యారెల్‌కు 100 డాలర్ల మార్క్ వద్ద ఉంటుందని ప్రభుత్వం అంచనా వేస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా ఇంధన కొరత ఏర్పడకుండా తగిన చర్యలు తీసుకున్నామని, ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని భరోసా ఇస్తోంది.

సిలిండర్ బుక్ బుకింగ్ మార్పులు

గృహ వినియోగదారుల ప్రయోజనాలను కాపాడటం కోసం వంట గ్యాస్ (ఎల్ పీజీ) బుకింగ్ నిబంధనల్లో మార్పులు చేశారు. బ్లాక్ మార్కెట్‌ను అరికట్టడానికి ఒక సిలిండర్ బుక్ చేసిన తర్వాత రెండో సిలిండర్ బుక్ చేయడానికి పట్టే కనీస సమయాన్ని 21 రోజుల నుంచి 25 రోజులకు కేంద్రం పెంచింది. గతంలో 55 రోజులకు ఒకసారి బుక్ చేసేవారు సైతం, యుద్ధ భయంతో 15 రోజులకే బుక్ చేస్తుండటంతో కేంద్రం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. రిఫైనరీలకు ఎల్‌పీజీ ఉత్పత్తిని పెంచాలని కేంద్రం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అల్జీరియా, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, నార్వే వంటి దేశాల నుంచి అదనపు ఎల్‌పీజీని దిగుమతి చేసుకునేందుకు చర్చలు జరుగుతున్నాయి. మరోవైపు, విమాన ఇంధనం (ఏటీఎఫ్) విషయంలో

భారత్ ఎగుమతిదారుగా ఉన్నందున ఎటువంటి ఇబ్బంది లేదని స్పష్టం చేశారు.కేంద్రం అంతా బాగుందని చెబుతున్నప్పటికీ అలా అనుకోలేమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముడిచమురు ధరలు పెరగడం వల్ల భారత్‌పై నెలకు దాదాపు 7 నుంచి 8 బిలియన్ డాలర్ల అదనపు భారం పడే అవకాశం ఉంది. ముడిచమురు ధర 10శాతం పెరిగితే, అది హోల్ సేల్ ధరల సూచీని 80-100 బేసిస్ పాయింట్లు, వినియోగదారుల ధరల సూచీని 40-60 బేసిస్ పాయింట్లు ప్రభావితం చేస్తుంది. చమురు ధర బ్యారెల్‌కు 100-105 డాలర్ల వద్ద కొనసాగితే, అది దేశ జీడీపీలో కరెంట్ ఖాతా లోటును 1.9శాతం నుంచి 2.2% వరకు పెంచే అవకాశం ఉంది.

వ్యూహాత్మక నిల్వల వినియోగంపై ఫ్రాన్స్ ఏమన్నదంటే?

ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా ముడిచమురు ధరలపై పడుతున్న ప్రభావాన్ని అరికట్టడానికి, ఇప్పుడప్పుడే తమ వ్యూహాత్మక నిల్వలను వినియోగించొద్దని జీ7 దేశాలు నిర్ణయించాయి. జీ7 దేశాల ఆర్థిక మంత్రుల సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించిన అనంతరం ఫ్రాన్స్ ఆర్థిక మంత్రి రోలాండ్ మాట్లాడుతూ, 'మేము ఇంకా ఆ నిర్ణయం తీసుకోలేదు. మార్కెట్‌ను స్థిరీకరించడానికి అవసరమైన సమన్వయ చర్యలు తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం. అందులో భాగంగా వ్యూహాత్మక నిల్వలను పెంచుకోవడం వంటి చర్యలు చేపడతాం' అని పేర్కొన్నారు.

వార్ ఎఫెక్ట్- ఆ నగరాల్లో 20% హోటల్స్ బంద్

వంట గ్యాస్ సిలండర్ల కొరతపై కేంద్రం కమిటీ ఏర్పాటు

పశ్చిమాసియా యుద్ధ ప్రభావంతో దేశంలో వాణిజ్య ఎల్‌పీజీ సిలిండర్ల కొరత

సరఫరా పరిస్థితిపై సమీక్షకు కేంద్రం మూడు సభ్యుల కమిటీ ఏర్పాటు

దేశంలో వాణిజ్య వంటగ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక చర్యలు చేపట్టింది. పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులు ప్రపంచ ఇంధన సరఫరా వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతున్న నేపథ్యంలో దేశంలో గ్యాస్ సరఫరా పరిస్థితిని సమీక్షించేందుకు కేంద్ర చమురు మంత్రిత్వశాఖ ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీలకు చెందిన ముగ్గురు ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్లతో కమిటీని ఏర్పాటు చేసినట్లు కేంద్రం వెల్లడించింది. హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, ఇతర వ్యాపార సంస్థల నుంచి వస్తున్న అభ్యర్థనలను ఈ కమిటీ పరిశీలించి తగిన నిర్ణయాలు తీసుకోనుంది.ప్రస్తుతం దేశంలో గృహ అవసరాలకు ఉపయోగించే వంటగ్యాస్ సరఫరాకే కేంద్ర ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. గ్లోబల్ ఇంధన సరఫరాలో ఏర్పడిన అంతరాయం కారణంగా గ్యాస్ వినియోగంపై నియంత్రణ అవసరమైందని ప్రభుత్వం చెబుతోంది. దీనివల్ల మార్కెట్ ధరలకు అందించే వాణిజ్య ఎల్‌పీజీ సిలిండర్ల సరఫరా కొన్ని నగరాల్లో తీవ్రంగా తగ్గింది. ముఖ్యంగా ముంబయి, బెంగళూరు, ఢిల్లీ వంటి మెట్రో నగరాల్లో హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు గ్యాస్ కొరతతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయి.

గృహ వినియోగదారులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సిన పరిస్థితి

దేశంలో ప్రతి ఏడాది సుమారు 31.3 మిలియన్ టన్నుల ఎల్‌పీజీ వినియోగం జరుగుతోంది. ఇందులో దాదాపు 87 శాతం గృహ అవసరాలకే వినియోగిస్తున్నారు. మిగిలిన భాగాన్ని హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, బేకరీలు, టీ స్టాళ్లు, చిన్న వ్యాపార సంస్థలు వాడుతున్నాయి. అయితే ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న యుద్ధ పరిస్థితుల వల్ల అంతర్జాతీయ సరఫరా గొలుసు దెబ్బతింది. ముఖ్యంగా హోర్ముజ్ జలసంధి మూసివేయడం వల్ల సౌదీ అరేబియా వంటి దేశాల నుంచి భారత్‌కు వచ్చే ఎల్‌పీజీ దిగుమతులకు ఆటంకం ఏర్పడింది. దీంతో పరిమిత సరఫరా పరిస్థితుల్లో గృహ వినియోగదారులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని కేంద్రం తెలిపింది.ఈ పరిస్థితుల్లో వినియోగాన్ని నియంత్రించేందుకు ప్రభుత్వం కొన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఎల్‌పీజీ సిలిండర్ రీఫిల్ బుకింగ్ మధ్య వ్యవధిని 21 రోజుల నుంచి 25 రోజులకు పెంచింది. వినియోగదారులు అవసరానికి మించి సిలిండర్లు బుక్ చేయకుండా ఉండటానికి, బ్లాక్ మార్కెటింగ్‌ను అరికట్టడానికి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు చమురు మంత్రిత్వశాఖ పేర్కొంది. అదేవిధంగా దిగుమతి చేసుకున్న ఎల్‌పీజీని గృహేతర విభాగాల్లో ఆసుపత్రులు, విద్యాసంస్థలు వంటి అత్యవసర సేవలకు ప్రాధాన్య క్రమంలో సరఫరా చేస్తున్నట్లు తెలిపింది.

20 శాతం హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు బంద్

మరోవైపు వాణిజ్య సిలిండర్ల సరఫరా తగ్గడం హోటల్, ఆహార పరిశ్రమలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. ఇప్పటికే ముంబయిలో సుమారు 20 శాతం హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు గ్యాస్ కొరత కారణంగా తాత్కాలికంగా మూతపడ్డాయని ముంబయి హోటల్ అండ్ రెస్టారెంట్ అసోసియేషన్ తెలిపింది. పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే వచ్చే రెండు రోజుల్లో నగరంలోని సగం హోటళ్లు మూసివేయాల్సి రావచ్చని ఆ సంఘం హెచ్చరించింది.

గ్యాస్ సరఫరా ఇలాగే కొనసాగితే హోటళ్లు!

బెంగళూరులో కూడా పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా మారింది. బెంగళూరు హోటల్స్ అసోసియేషన్ ప్రకారం, సోమవారం డిమాండ్‌తో పోలిస్తే కేవలం 20 శాతం మాత్రమే వాణిజ్య సిలిండర్లు సరఫరా అయ్యాయి. దీనివల్ల చాలా హోటళ్లు సాధారణంగా వ్యాపారం చేయలేకపోయాయని సంఘ ప్రతినిధులు తెలిపారు. గ్యాస్ సరఫరా ఇలాగే కొనసాగితే హోటళ్లు తాత్కాలికంగా మూసివేయాల్సిన పరిస్థితి రావచ్చని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అయితే వెంటనే అన్ని హోటళ్లు మూసివేయబోతున్నాయనే వార్తల్లో నిజం లేదని స్పష్టం చేశారు. హోటల్ రంగ ప్రతినిధులు కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే జోక్యం చేసుకుని గ్యాస్ సరఫరాను సాధారణ స్థితికి తీసుకురావాలని కోరుతున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఆహార పరిశ్రమ ఈ సమస్య వల్ల నష్టపోతోందని వారు చెబుతున్నారు. గ్యాస్ లేకుండా హోటళ్లు, బేకరీలు, టీ స్టాళ్లు, క్యాంటీన్లు నడవడం అసాధ్యమని తెలిపారు.

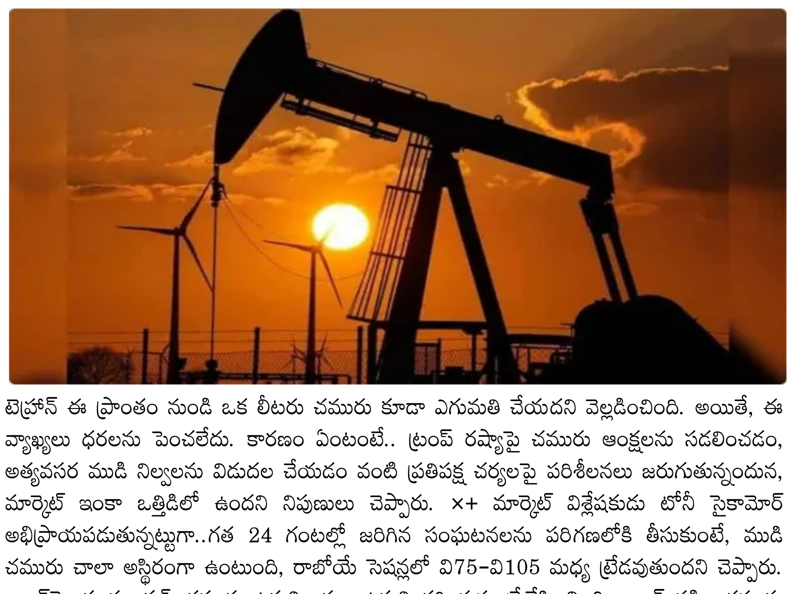
కేంద్రానికి లేఖ రాసిన ఎంపీ తేజస్వీ

ఇదే సమయంలో రాజకీయంగానూ ఈ అంశం చర్చనీయాంశమైంది. బెంగళూరు సౌత్ ఎంపీ తేజస్వీ సూర్య కేంద్ర చమురు మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పురికి లేఖ రాసి హోటల్, హాస్పిటాలిటీ రంగాలకు గ్యాస్ సరఫరా నిరంతరంగా కొనసాగించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. మరోవైపు సమాజ్‌వాదీ పార్టీ ఎంపీ రామ్ గోపాల్ యాదవ్ ప్రభుత్వం సరిపడా ఇంధన నిల్వలు ఉన్నాయని చెబుతున్నప్పటికీ వాస్తవ పరిస్థితి భిన్నంగా ఉందని విమర్శించారు. హోర్ముజ్ జలసంధి మూసివేయడం వల్ల భారత్‌కు వచ్చే ముడి చమురు సరఫరాపై ప్రభావం పడుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఇక కొన్ని ప్రాంతాల్లో వాణిజ్య ఎల్‌పీజీ సిలిండర్ల బ్లాక్ మార్కెట్ కూడా పెరుగుతున్నట్లు సమాచారం. కొంతమంది మధ్యవర్తులు ఒక్కో సిలిండర్‌ను రెట్టింపు ధరలకు విక్రయిస్తున్నారని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బ్లాక్ మార్కెటింగ్‌ను అరికట్టేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది. దేశంలో తగినంత ఇంధన నిల్వలు ఉన్నాయని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టం చేస్తోంది. భవిష్యత్తులో కొరత ఏర్పడకుండా ఉండేందుకు రిఫైనరీలకు ఎల్‌పీజీ ఉత్పత్తిని పెంచాలని చమురు మంత్రిత్వశాఖ ఇప్పటికే ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అదనంగా ఉత్పత్తి అయ్యే గ్యాస్‌ను ప్రధానంగా గృహ వినియోగానికి మళ్లించాలని సూచించింది.

ఇరాన్ యుద్ధం ముగుస్తుందనే అంచనాలు

తగ్గిన ముడి చమురు ధరలు.. ట్రంప్ ఏమన్నారంటే

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు అలాగే కొనసాగుతున్నాయి. ఇరాన్ మీద అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ కలిసి చేసిన దాడులతో ప్రపంచ రాజకీయ, భౌగోళిక పరిస్థితులు ఉద్రిక్తకరంగా మారాయి. ఈ దాడులు ఇతర అంశాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి.ముఖ్యంగా చమురు ధరలపై ఈ ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. గత రెండు రోజులను నుంచి క్రూడ్ ఆయిల్ ధరలు విపరీతంగా పెరిగాయి. చమురు సంక్షోభం నెలకొంది. 1970 నాటి చమురు సంక్షోభ పరిస్థితులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే కాస్త ఊరటనిస్తూ.. మంగళవారం ముడి చమురు ధరలు గణనీయంగా పడిపోయాయి. ఇది అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధం త్వరగా ముగియవచ్చని అంచనా వేయడంతో సంభవించింది. ఈ ప్రకటన తర్వాత.. గ్లోబల్ చమురు సరఫరాలకు సంబంధించి దీర్ఘకాలిక అంతరాయాలపై పెట్టుబడిదారుల ఆందోళన తగ్గింది. గత సెషన్‌లో, చమురు ధరలు మూడు సంవత్సరాలకు పైగా గరిష్ట స్థాయికి చేరిన తర్వాత ఈ భారీ పతనం జరిగింది. బ్రెంట్ ఫ్యూచర్స్ +మీ 0018 వద్ద బ్యారెల్‌కు 6.51 డాలర్లకు లేదా 6.6 శాతం పడిపోయి 92.45 డాలర్లకి చేరింది. ఖూ వెస్ట్ టెక్సాస్ ఇంటర్మీడియట్ (ఔ×) 6.12 డాలర్లు లేదా 6.5 శాతం తగ్గి 88.65 శాతానికి వచ్చింది. సోమవారం బ్రెంట్ ధర 119.50 డాలర్లు, ఔ× ధర 119.48 డాలర్లకి చేరి.. 2022 మధ్యకాలం తరువాత అత్యధిక స్థాయిలను తాకాయి. ఈ పెరుగుదలు ప్రధానంగా ఇరాన్‌తో తీవ్రమవుతున్న ఖూ-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం.. సౌదీ అరేబియా ఇతర ఉత్పత్తిదారుల ఉత్పత్తి కోతల వల్ల ప్రపంచ సరఫరాకు భయాలను రేకెత్తించడంతో జరిగింది. భారత్ టైర్ పరిశ్రమను కుదిపేస్తున్న ఇరాన్ యుద్ధ ప్రభావం.. కీలకమైన హెచ్చరిక చేసిన జూూూ రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్.. ట్రంప్‌తో ఫోన్ చర్చలో ఇరాన్ యుద్ధానికి త్వరిత పరిష్కారం లక్ష్యంగా ప్రతిపాదనలు పంచుకున్నారని క్రెమ్లిన్ సహాయకులు తెలిపారు. దీని ఫలితంగా, దీర్ఘకాలిక సరఫరా అంతరాయం గురించి పెట్టుబడిదారుల ఆందోళనలు తగ్గాయి. సోమవారం ట్రంప్ జదీూ చీవషం కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో.. ఇరాన్‌పై యుద్ధం చాలా వరకు పూర్తయిందని, వాషింగ్టన్ తన మొదటి అంచనా వేసిన నాలుగు-ఐదు వారాల కాలపరిమితి కంటే ముందుగానే ముగియవచ్చని తెలిపారు. ట్రంప్ వ్యాఖ్యలకు ప్రతిస్పందనగా..ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ (×=+జ) యుద్ధం ముగింపును నిర్ణయిస్తామని ప్రకటించగా.. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులు కొనసాగితే



టెహ్రాన్ ఈ ప్రాంతం నుండి ఒక లీటరు చమురు కూడా ఎగుమతి చేయదని వెల్లడించింది. అయితే, ఈ వ్యాఖ్యలు ధరలను పెంచలేదు. కారణం ఏంటంటే.. ట్రంప్ రష్యాపై చమురు ఆంక్షలను సడలించడం, అత్యవసర ముడి నిల్వలను విడుదల చేయడం వంటి ప్రతిపక్ష చర్యలపై పరిశీలనలు జరుగుతున్నందున, మార్కెట్ ఇంకా ఒత్తిడిలో ఉందని నిపుణులు చెప్పారు. ×+ మార్కెట్ విశ్లేషకుడు టోనీ సైకామోర్ అభిప్రాయపడుతున్నట్టుగా..గత 24 గంటల్లో జరిగిన సంఘటనలను పరిగణలోకి తీసుకుంటే, ముడి చమురు చాలా అస్థిరంగా ఉంటుంది, రాబోయే సెషన్లలో వి75-వి105 మధ్య ట్రేడవుతుందని చెప్పారు. ఇరాన్‌పై యుద్ధం గల్ఫ్ చమురు ఉత్పత్తిదారుల ఉత్పత్తి తగ్గింపును ప్రేరేపించింది. ఇరాక్ దక్షిణ చమురు క్షేత్రాలలో ఉత్పత్తిని 70 శాతం తగ్గించి రోజుకు 1.3 మిలియన్ బ్యారెల్లకు క్షీణింపజేసింది. కువైట్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ కూడా ఉత్పత్తిని తగ్గించడానికి ప్రకటన చేసింది. సౌదీ అరేబియా కూడా ఉత్పత్తి కోతలు అమలు చేయడం ప్రారంభించింది. అందువల్ల, ప్రపంచ చమురు ధరలు పునరుద్ధరణ కోసం +7 దేశాలు అవసరమైన చర్యలకు సిద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ, అత్యవసర నిల్వలను విడుదల చేయడానికి తక్షణ నిర్ణయం తీసుకోలేదు. ఈ పరిస్థితులు ముడి చమురు మార్కెట్లో గణనీయమైన అస్థిరతను సృష్టించాయి. పెట్టుబడిదారులు, పరిశ్రమలు, అంతర్జాతీయ సరఫరా చైన్ ఆందోళన పడుతున్నాయి.

బంగారం ధర పెరిగింది

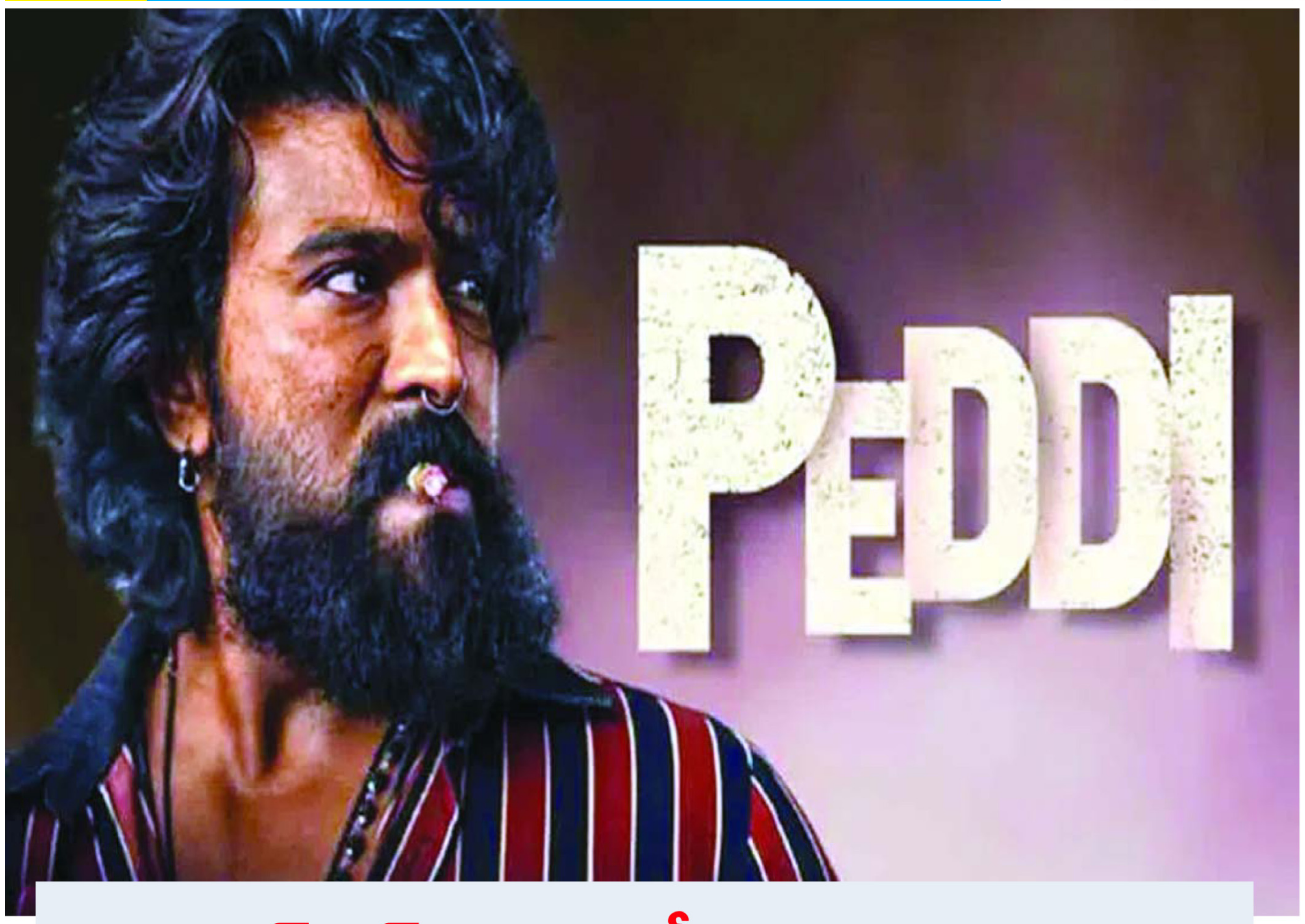
కొనుగోలు వెంటనే బంద్ చేయండి , మార్చి 10, మంగళవారం ధరలు ఇవే

పసిడి ధరలు ఈ మధ్య కాలంలో నింగిని తాకాయి. సామాన్యులు బంగారం షాపులకు వెళ్లాలంటేనే భయపడే పరిస్థితి నెలకొంది. శుభకార్యాలకు బంగారాన్ని కొనాలనే ఆలోచనను వాయిదా వేసుకుంటున్నారు. ఇక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నెలకున్న ఆందోళనకర పరిస్థితులు కూడా బంగారం ధరలపై విపరీతంగా ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. ఇరాన్ యుద్ధం బంగారం ధరలను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తోంది. పెట్టుబడిదారులు రిస్క్ ఉన్న ఆస్తుల నుంచి పసిడి వైపు తమ పెట్టుబడులను మళ్లిస్తున్నారు. దీంతో పసిడి ధరలకు రెక్కలు వస్తున్నాయి. తాజాగా చూసుకున్నట్లయితే ఈ రోజు పసిడి ధరలు కాస్త పెరిగాయి మార్చి 10, మంగళవారం దేశంలో బంగారం ధరలను పరిశీలిస్తే..24 క్యారట్ల గ్రాము +శీశ్రీఃఽ ధర రూ.70 పెరిగి రూ.16,238 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. ఇక 22 క్యారట్ల గ్రాము బంగారం ధర రూ.65 పెరిగి రూ.14,885 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 18 క్యారట్ల గ్రాము బంగారం ధర రూ.53 పెరిగి రూ.12,179 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. 100 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర 7,000 పెరిగి రూ.16,23,800 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 22 క్యారట్ల బంగారం ధర 100 గ్రాములు రూ.6,500 పెరిగి రూ. 14,88,500 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. 18 క్యారట్ల బంగారం ధర 100 గ్రాములు రూ.5,300 పెరిగి రూ.12,17,900 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. హైదరాబాద్ నగరంలో నేడు బంగారం ధరలను ఓ సారి పరిశీలిస్తే.. 10 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.700 పెరిగి రూ.1,62,380 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.650 పెరిగి రూ.1,48,850 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.530 పెరిగి రూ.1,21,790 గా నమోదైంది. విజయవాడ నగరంలో బంగారం ధరలను ఓ సారి పరిశీలిస్తే.. 10 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.700 పెరిగి రూ.1,62,380 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.650 పెరిగి రూ.1,48,850 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.530 పెరిగి రూ.1,21,790 గా నమోదైంది. చెన్నైలో 10 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.1,64,180 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.1,50,500 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.1,28,900 గా నమోదైంది. ఒక్కసారిగా తగ్గిన బంగారం ధర .. తగ్గిన రేట్లతో పసిడి ప్రియుల్లో జోష్.. మార్చి 9, సోమవారం ధరలు ఇవే.. ముంబై నగరంలో నేడు బంగారం ధరలను ఓ సారి పరిశీలిస్తే.. 10 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.700 పెరిగి రూ.1,62,380 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.650 పెరిగి రూ.1,48,850 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.530 పెరిగి రూ.1,21,790 గా నమోదైంది. ఇక ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.1,62,530 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.1,49,000 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.1,21,940 గా నమోదైంది. ఇక అహమ్మదాబాద్ లో 10 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.1,62,430 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారట్ల +శీశ్రీఃఽ ధర రూ.1,48,900 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.1,21,840 గా నమోదైంది. మీ ఏరియాలో బంగారం ధరలు తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ లింక్ మీద క్లిక్ చేసి తెలుసుకోవచ్చు బెంగళూరు నగరంలో బంగారం ధరలను ఓ సారి పరిశీలిస్తే..10 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.700 పెరిగి రూ.1,62,380 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.650 పెరిగి రూ.1,48,850 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.530 పెరిగి రూ.1,21,790 గా నమోదైంది. కలకత్తా నగరంలో ధరలను ఓ సారి పరిశీలిస్తే..10 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.700 పెరిగి రూ.1,62,380 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.650 పెరిగి రూ.1,48,850 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.530 పెరిగి రూ.1,21,790 గా నమోదైంది. విశాఖ నగరంలో బంగారం ధరలను ఓ సారి పరిశీలిస్తే..10 గ్రాముల 24 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.700 పెరిగి రూ.1,62,380 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.650 పెరిగి రూ.1,48,850 పలుకుతోంది. ఇక 10 గ్రాముల 18 క్యారట్ల బంగారం ధర రూ.530 పెరిగి రూ.1,21,790 గా నమోదైంది. డిస్క్లైమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు.మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.

డబుల్ బెడ్ రూంకు నెలకు రూ. లక్ష అద్దె

ముంబైలో హౌస్ రెంట్‌పై సోషల్ మీడియాలో హాట్ డిబేట్

ముంబైలోని ప్రసిద్ధ పరేల్ ప్రాంతంలో ఉన్న ఒక 2దీఎఖ అపార్ట్‌మెంట్ కోసం ఇద్దరు యువ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లు నెలకు రూ. 1 లక్ష అద్దె చెల్లిస్తున్నట్లు చూపించిన వైరల్ వీడియోలి ఆన్‌లైన్‌లో వైరల్ అయింది. ఈ క్లిప్‌ను ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ ఆర్య కొఠారి షేర్ చేశారు. ఇందులో యువ జంట తమ అపార్ట్‌మెంట్‌ను వీక్షకులకు టూర్‌గా చూపిస్తూ వివరిస్తారు. వీడియోలో అపార్ట్‌మెంట్ సుమారు 700 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఉందని.. రెండు పడకగదులు, లివింగ్ రూమ్, మాస్టర్ బెడ్‌రూమ్ వంటి ప్రత్యేకతలను చూపించారు. అపార్ట్‌మెంట్ టూర్ ప్రారంభంలో.. ఇంటి యజమాని వీక్షకుల ప్రశ్నకు సమాధానంగా..ముంబైలో మీరు అద్దెకు ఎంత చెల్లిస్తారని అడిగినప్పుడు, సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ల మేడం సుమారు లక్ష రూపాయలూ అద్దె చెల్లిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ అద్దెతో మాత్రమే కాదు, నిర్వహణ ఛార్జీలు కూడా ఉంటాయని తెలిపారు. వీరి నివాస స్థలం పరేల్‌లోని ఎత్తైన భవనాలు, ప్రధాన వాణిజ్య కేంద్రాలకు సమీపంలో ఉందని, విమానాలు ల్యాండింగ్, టేకాఫ్ అయ్యే దృశ్యాన్ని కూడా కిటికీ ద్వారా చూడగలమని, వీరు తమ ఇష్టాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఇంట్లో ఎక్కువ సమయం లివింగ్ రూమ్‌లో గడుపుతామని, అక్కడ క్రియాశీల చర్చలు, కెరీర్ సలహాలు జరుగుతాయని చెప్పారు. 23 ఏళ్ల వయసులో ముంబైలో నివసిస్తున్న వీరు.. అద్దె ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ సోబోలో ఉండటం అవసరమని, ఇది అనుకూలమైన ప్రాంతం అని తెలిపారు. అయితే ముంబైలో నివసించడంలో అతిపెద్ద సవాలు ప్రయాణ దూరాలు. ముఖ్యంగా బాంద్రా వంటి ప్రాంతాలకు వెళ్లడం చాలా కష్టమని అన్నారు. దీవఅస్త్రుశ్రీబతీబ: 'కొంచెం కూడా సిగ్గు లేదా?' బెంగళూరు అద్దెలపై సోషల్ మీడియాలో యువతి ఆవేదన! వైరల్ వీడియోపై ఇంటర్నెట్ ప్రతిచర్యలు అదే స్థాయిలో వచ్చాయి. ఒక యూజర్ 1 లక్ష? రెంటా.. ఈ డబ్బుతో జువీ× పెట్టుకుని నాసిక్‌లో 2 ఇళ్లను కొనాలని అనుకుంటున్నానని వ్యాఖ్యానించాడు. మరొకరు విమానాలు ల్యాండింగ్, టేకాఫ్ చూడటానికి చాలా మంచి ప్రదేశం అని పేర్కొన్నారు. మూడవ వ్యక్తి 23 ఏళ్ల వ్యక్తి నెలకు 1 లక్ష అద్దె చెల్లిస్తున్నాడని ఆశ్చర్య వ్యక్తం చేశారు. మరొకరు 1 లక్ష అద్దెతో మెయిన్ బోరివాలి మే దే రహే హన్, నేను నా బ్రోకర్‌ను మార్చాలని చమత్కరించారు. నా నెలవారీ జీతం వారి అద్దె కంటే తక్కువగా ఉందని చాలామంది అభిప్రాయ పడ్డారు. ఈ వీడియో ముంబై అద్దె మార్కెట్ లో ఉన్న భారీ పెరుగుదలను చూపిస్తోంది. యువత, మధ్యతరగతి వర్గానికి ఎదురయ్యే కష్టాలను చర్చించడానికి ఇది వైరల్ చర్చను అందించింది. డిస్క్లైమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి లేదా అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు.మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.



'పెద్ది' రన్‌టైమ్‌పై క్లారిటీ.. ఆ వార్తలన్నీ పుకార్లేనన్న చిత్ర యూనిట్!

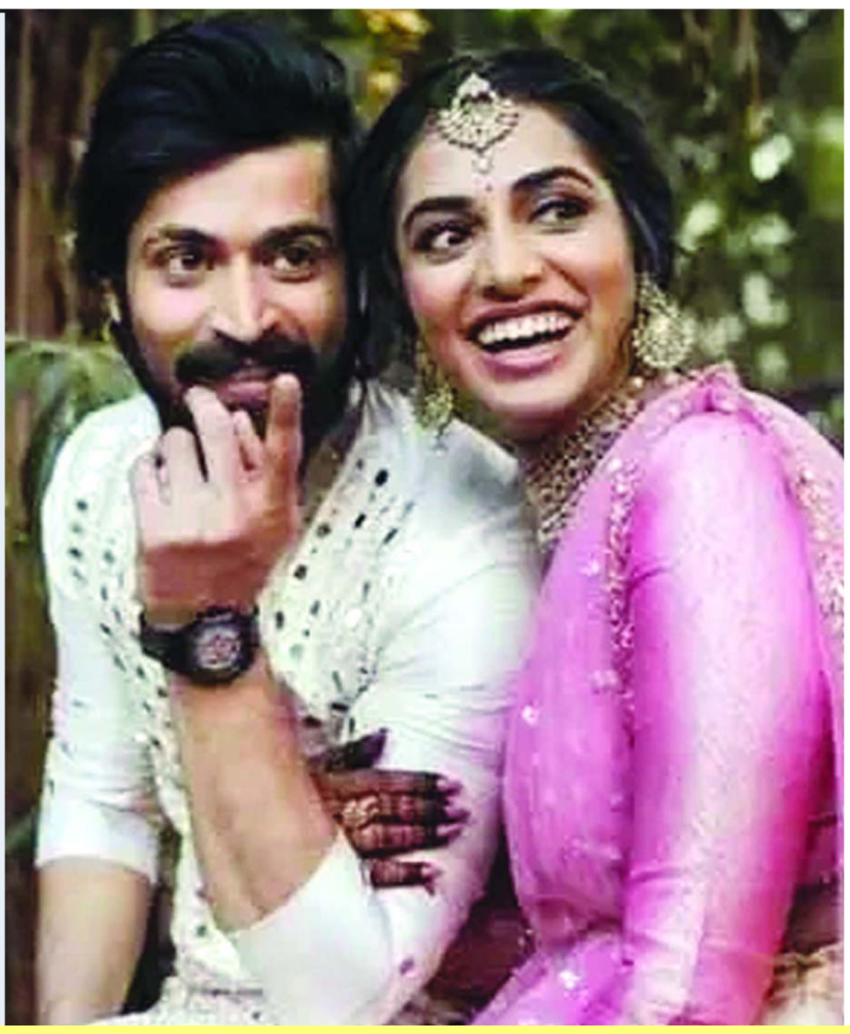
రామ్‌చరణ్, బుచ్చిబాబు కాంబోలో వస్తున్న భారీ యాక్షన్ డ్రామా 'పెద్ది' గురించి సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న పుకార్లకు చిత్ర యూనిట్ చెక్ పెట్టింది. సినిమా నిడివి విషయంలో జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని ఖండిస్తూ అధికారికంగా క్లారిటీ ఇచ్చింది. గత కొన్ని రోజులుగా పెద్ది సినిమా నిడివి 3 గంటలకు పైగా ఉంటుందని నెట్టింట వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ విషయంపై టీమ్ స్పందిస్తూ.. 'ప్రస్తుతానికి ఫస్టాఫ్ ఎడిటింగ్ మాత్రమే పూర్తయింది. సెకండ్ హాఫ్ షూటింగ్ ఇంకా కొనసాగుతోంది. అలాంటప్పుడు నిడివి గురించి వస్తున్న వార్తల్లో నిజం లేదు' అని స్పష్టం చేసింది. సినిమా పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని, ఎడిటింగ్ టేబుల్ మీద ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి పుకార్లను నమ్మవద్దని కోరింది.

అడల్ట్ కంటెంట్ ఉన్నా.. ఫ్యామిలీతో చూడొచ్చు..

యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైనర్‌గా రాబోతున్న చిత్రం 'సువర్ణ టెక్స్టైల్స్'. శివకుమార్ రామచంద్రవరపు, డిబోరా డోరిస్ ఫెల్, రాజశేఖర్ అనింగి, విక్రమాదిత్య డాంబర్ ప్రధాన పాత్రల్లో ప్రశాంత్ నామిని రచన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోంది. తాజాగా ఈ మూవీ టీజర్‌ను దర్శకుడు వేణు ఉడుగుల రిలీజ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా హీరో శివకుమార్ మాట్లాడుతూ.. ''సువర్ణ టెక్స్టైల్స్'లో నన్ను హైటెక్ సిటీ వీధుల్లో నైటీ వేసుకుని పరిగెత్తించాడు. మంచి జీల్ ఉన్న దర్శకుడు ప్రశాంత్ నామిని.ఎంతో ప్యాషన్‌తో సినిమా తీశాడు. కచ్చితంగా నచ్చుతుంది. యూత్‌కు బాగా కనెక్ట్ అవుతుంది. టీజర్ చూసారుగా ఎవరిని డిజప్పాయింట్ అయితే చేయదు' అన్నారు.దర్శకుడు వేణు ఉడుగుల మాట్లాడుతూ.. టీజర్ చాలా బాగుంది. టీజర్ ఎలా ఉందో సినిమా కూడా అలానే తీస్తే మాత్రం అందరూ మాట్లాడుకునే సినిమా అవుతుంది. ఈ సినిమాతో ప్రశాంత్ నామిని ఓ మంచి దర్శకుడు అవుతాడని చెప్పుకొచ్చారు. దర్శకుడు ప్రశాంత్ నామిని మాట్లాడుతూ... ఇదొక కొత్త జానర్. కొంత అడల్ట్ కంటెంట్ ఉన్నా... ఫ్యామిలీతో కలిసి చూడదగ్గ సినిమా ఇది అని ముగించారు.

తండ్రి అయిన యంగ్ హీరో

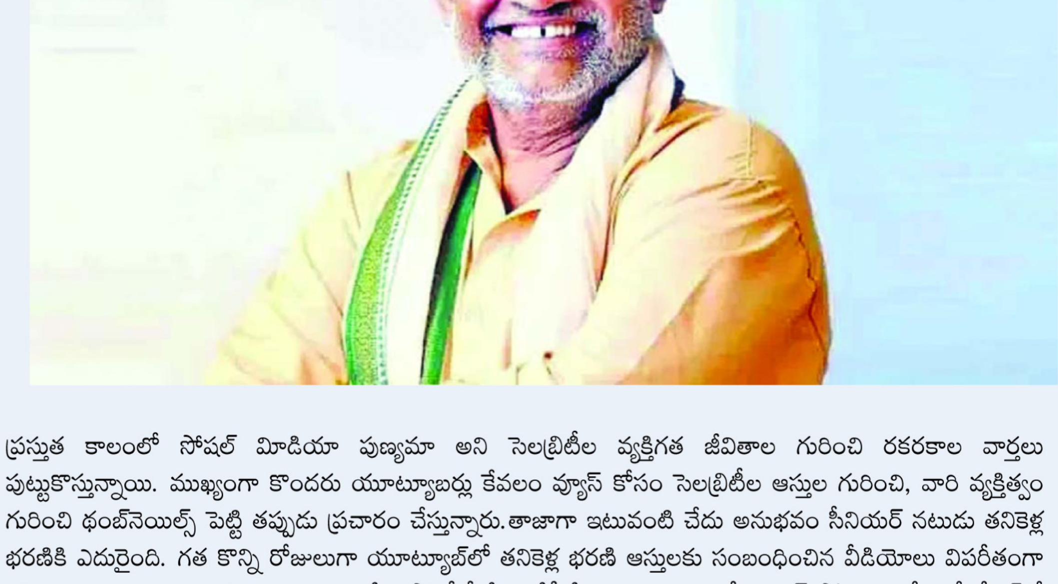
కోలీవుడ్ యంగ్ హీరో హరీష్ కళ్యాణ్ తండ్రి అయ్యాడు. తన జీవితంలో అత్యంత మధురమైన ఘట్టాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా అభిమానులతో పంచుకుంటూ అధికారికంగా ప్రకటించారు.హరీష్ కళ్యాణ్ భార్య నర్మద ఉదయకుమార్ మార్చి 2న ఆడపిల్లకు జన్మనిచ్చారు. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ హరీష్ ఒక ఎమోషనల్ నోట్ విడుదల చేశారు. ''నా జీవితంలోని అద్భుతమైన విషయాన్ని మీతో పంచుకుంటున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. మా జీవితాల్లో కొత్త అధ్యాయం మొదలైంది. మార్చి 2వ తేదీన నర్మదకు, నాకు పాప పుట్టింది. ప్రస్తుతం తల్లీబిడ్డ ఇద్దరూ క్షేమంగా ఉన్నారు" అని రాసుకొచ్చారు. తమ కుటుంబంపై చూపిస్తున్న ప్రేమాభిమానాలకు హరీష్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ''కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు మాపై చూపిస్తున్న ఆదరణ మాకెంతో ఆనందంగా ఉంది. అందరికీ ధన్యవాదాలు.. ఓం నమశివాయ" అంటూ తన సంతోషాన్ని వ్యక్తపరిచారు. కాగా.. హరీష్ కళ్యాణ్-నర్మద 2022 అక్టోబర్‌లో వివాహం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. పెళ్లయిన నాలుగేళ్లకు ఈ జంట తల్లిదండ్రులుగా తమ కొత్త ప్రయాణాన్ని మొదలుపెట్టారు. ప్రస్తుతం ఈ యంగ్ హీరో తండ్రి అయ్యారనే వార్త తెలియగానే సోషల్ మీడియాలో అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు.



అబుదాబిలో చిక్కుకున్న ఈషా గుప్తా.. మూడు రోజుల తర్వాత ఢిల్లీ చేరుకున్నట్టు పోస్ట్

మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తారస్థాయికి చేరడంతో అంతర్జాతీయ విమాన రాకపోకలకి ఆటంకం ఏర్పడింది. ఇరాన్ లక్ష్యంగా అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ జరిపిన క్షిపణి దాడుల నేపథ్యంలో పలు దేశాలు ఎయిర్‌స్పేస్‌ను మూసివేయడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో బాలీవుడ్ నటి ఈషా గుప్తా అబుదాబిలో చిక్కుకుపోయి, మూడు రోజుల తర్వాత మార్చి 2న సురక్షితంగా ఢిల్లీకి చేరుకుంది. ఇంటికి చేరిన అనంతరం ఆ అనుభవాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకుంది. ఫిబ్రవరి 28న నేను ఎయిర్‌పోర్టుకు చేరుకున్నాను. మధ్యాహ్నం ఒకటిన్నర ప్రాంతంలో ఎయిర్‌పోర్ట్‌ను మూసివేశారు. చుట్టూ గందరగోళం.. ఏం జరుగుతుందో ఎవరికీ స్పష్టంగా తెలియని పరిస్థితి అని ఈషా తెలిపారు. కొద్ది సేపటికే క్షిపణి దాడుల వార్తలు రావడం ప్రారంభమయ్యాయని, తర్వాతి క్షణంలో ఏం జరుగుతుందో తెలియని భయానక పరిస్థితి నెలకొన్నదని ఆమె పేర్కొన్నారు. అక్కడున్న వారు తమ కుటుంబ సభ్యులతో ఫోన్లలో మాట్లాడుకుంటూ, ఒకరినొకరు ఓదార్చుకుంటూ గడిపారు. ఆ మూడు రోజులు నిజంగా మానసికంగా చాలా కష్టంగా అనిపించాయి అని చెప్పారు. ఈ క్లిష్ట సమయంలో యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలను ఈషా గుప్తా ప్రశంసించారు. ఎయిర్‌పోర్టులో చిక్కుకున్న ప్రయాణికులకు ప్రత్యేకంగా భోజనం, తాత్కాలిక వసతి ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఆమె వెల్లడించారు. నేను చెక్-ఇన్ పూర్తి చేయకముందే ఎయిర్‌పోర్ట్ మూసివేయడంతో తిరిగి అబుదాబిలోని హోటల్‌కు వెళ్లాను. అక్కడి సిబ్బంది ముఖాల్లో భయం కనిపించినా, ప్రయాణికులకు ఎక్కడా ఒత్తిడి కలగకుండా ఎంతో సమర్థంగా పనిచేశారు అని ఈషా పేర్కొన్నారు. ఇక ఈషా గుప్తాతో పాటు దుబాయ్‌లో తమిళ స్టార్ అజిత్ కుమార్, టాలీవుడ్ నటుడు మంచు విష్ణు, నటి సోనాల్ చౌహాన్, బాలీవుడ్ నటి నర్గీస్ ఫక్రీ, బ్యాడ్మింటన్ స్టార్ పీవీ సింధు కూడా చిక్కుకుపోయినట్లు సమాచారం. ఈషా సురక్షితంగా భారత్ చేరుకోవడంతో అభిమానులు ఊపిరిపీల్చుకున్నప్పటికీ, మిగిలిన వారంతా సురక్షితంగానే ఉన్నారనే అధికారిక సమాచారం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు.

నేను ఎవరికీ సపోర్ట్ చేయడం లేదు



ప్రస్తుత కాలంలో సోషల్ మీడియా పుణ్యమా అని సెలబ్రిటీల వ్యక్తిగత జీవితాల గురించి రకరకాల వార్తలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా కొందరు యూట్యూబర్లు కేవలం వ్యూస్ కోసం సెలబ్రిటీల ఆస్తుల గురించి, వారి వ్యక్తిత్వం గురించి థంబ్‌నెయిల్స్ పెట్టి తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు.తాజాగా ఇటువంటి చేదు అనుభవం సీనియర్ నటుడు తనికెళ్ల భరణికి ఎదురైంది. గత కొన్ని రోజులుగా యూట్యూబ్‌లో తనికెళ్ల భరణి ఆస్తులకు సంబంధించిన వీడియోలు విపరీతంగా చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. తనికెళ్ల భరణి (జీనితిNవశ్రీశ్రీజీ ఃష్ట్రజీతీజీనితి)ఆస్తులు చూస్తే మైండ్ పోవాల్సిందే అనే రేంజ్‌లో ప్రచారం మొదలైంది. ఆయన ఇంటి ముందు అరడజను ఖరీదైన కార్లు ఉన్నాయని, కోట్లలో ఆస్తులు ఉన్నాయని కొందరు వార్తలు సృష్టించారు. తాజాగా, ఈ పుకార్లపై తనికెళ్ల భరణి ఒక వీడియో ద్వారా చాలా సున్నితంగా, అంతే స్పష్టంగా క్లారిటీ ఇచ్చారు. ''నా ఆస్తులు చూసి అందరూ షాక్ అవ్వాల్సిందే అని రాశారు, కానీ ఆ వార్తలు చూసి నేనే షాక్ అయ్యాను" అని ఆయన నవ్వుతూ వ్యాఖ్యానించారు. తన ఇంటి ముందు కార్లు ఉన్నాయని చూపిస్తున్న దృశ్యాల్లో వాస్తవం లేదని, ఆ వార్తలు చూసి తన కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి నవ్వుకున్నామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న యుద్ధాల నేపథ్యంలో, తాను ఏదో ఒక దేశానికి లేదా ఒక మతానికి మద్దతు ఇస్తున్నట్లు వస్తున్న వార్తలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. తాను అన్ని మతాలను, అన్ని వర్గాల ప్రజలను సమానంగా గౌరవిస్తానని స్పష్టం చేశారు.

I PRINTED, PUBLISHED & OWNED By M.SUNIL KUMAR at SWAMY OFFCET PRINTERS #1/339/17SREE RAM NAGAR, BHARPET, KURNOOL DISTRIC, ADONI 518301.
EDITOR : M.sunil kumar, #1/339/17, sree ram nagar, bharpet,near nobel college ,ramjal road Adoni kurnool district- 518301 Andhra Pradesh. E-mail: Suryaudhayamdaily@gmail.com