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 : 107 గురువారం 12 - 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

ప్రభుత్వం పని చేసేది బిలియనీర్ల కోసం కాదు

- చంద్రబాబునాయుడు ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
- అమరావతి చెట్లు, పూలతో రమణీయంగా ఉందన్న ముఖ్యమంత్రి
- పాలనలో సాంకేతికతను మరింత తీసుకువచ్చేలా కార్యాచరణ ఉండాలన్న ముఖ్యమంత్రి
- ప్రభుత్వం పేదల అభ్యున్నతి కోసం పని చేస్తుందన్న చంద్రబాబునాయుడు

అమరావతి :

మన ప్రభుత్వం పనిచేసేది బిలియనీర్లు, ట్రిలియనీర్ల కోసం కాదనే విషయం అందరూ గుర్తుంచుకోవాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. 6వ జిల్లా కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్సులో ముఖ్యమంత్రి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమరావతి ప్రాంతంలో రోడ్లకు - మిగతా 2 లో

ఉగాదికి సామూహిక గృహప్రవేశాలు

- ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు ప్రకటన
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2.50 లక్షల మందికి చేకూరనున్న లబ్ది
- మున్ముందు విద్యుత్ ఛార్జీలు మరింత తగ్గిస్తాం..
- కలెక్టర్ల సదస్సులో ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు కీలక నిర్ణయాలు
- 2047 స్వర్ణాంధ్ర విజన్‌లో భాగంగా 10 సూత్రాల అమలు తీసుకొచ్చామని గుర్తుచేశారు
- కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో గడిచిన 20 నెలల్లో కీలకమైన పాలనా మార్పులు తీసుకొచ్చినట్లు చెప్పారు
- నిర్దేశిత లక్ష్యాలను క్షేత్రస్థాయిలో ప్రభావవంతంగా, ఎక్కడా ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావివ్వకుండా పారదర్శకంగా అమలు చేయాలని చెప్పారు

అమరావతి :

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఉగాది కానుకగా సామూహిక గృహప్రవేశ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 2.50 లక్షల మందికి లబ్ధి చేకూరుతుందని ఆయన తెలిపారు. ఈ మేరకు ఈ రోజు సచివాలయంలో నిర్వహించిన కలెక్టర్ల సదస్సులో ఆయన ఈ ప్రకటన చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో గడిచిన 20 నెలల్లో కీలకమైన పాలనా మార్పులు తీసుకొచ్చినట్లు చెప్పారు. 2047 స్వర్ణాంధ్ర విజన్‌లో భాగంగా 10 సూత్రాల అమలు తీసుకొచ్చామని గుర్తుచేశారు. ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చే విధానాలు, పథకాలు దీర్ఘకాలంలో ప్రభావం చూపిస్తాయని.. సూపర్ సిక్స్ సహా వివిధ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు చేరువ చేయాలని, పథకాల పట్ల ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలని కలెక్టర్లకు సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. నిర్దేశిత లక్ష్యాలను క్షేత్రస్థాయిలో ప్రభావవంతంగా, ఎక్కడా - మిగతా 2 లో

2 లో

రాష్ట్రాన్ని చంద్రబాబు అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టారు : జగన్

- బడ్జెట్‌లో అన్నీ మోసపూరిత అంకెలే ఉన్నాయన్న జగన్
- తాము ఐదేళ్లలో చేసిన అప్పుల కంటే రెండేళ్లలో చంద్రబాబు ఎక్కువ చేశారని ఆరోపణ
- ట్రెజరీలో మినిమం బ్యాలెన్స్ కూడా ఉండటం లేదని విమర్శ
- కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటికే రూ. 3.31 లక్షల కోట్ల అప్పులు దాటేసిందని, జీఎస్‌డీపీలో అప్పుల శాతం 5.089కి పెరిగిందని గణాంకాలు వివరించారు

ఇరాన్, అమెరికా యుద్ధాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాజకీయానికి ఉపయోగించుకుంటోంది

- ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ ఆగ్రహం
- ప్రవాస భారతీయుల పరిస్థితి దిగజారేలా కాంగ్రెస్ బాధ్యతారాహిత్య ప్రకటనలు చేస్తోందని ఆగ్రహం
- గల్ఫ్‌లోని పరిస్థితుల కారణంగా మన ఆందోళన సహజమేనన్న ప్రధానమంత్రి
- లక్షలాది మంది భారతీయులు అక్కడ పని చేస్తున్నారన్న మోదీ
- గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉన్న భారతీయులను ఒంటరిగా వదలం అన్న నరేంద్ర మోదీ

ఢిల్లీ :

ఇరాన్, అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ మన దేశంలో రాజకీయానికి ఉపయోగించుకుంటోందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేరళ పర్యటనలో ఉన్న ఆయన ఎర్నాకులంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ, పశ్చిమాసియా దేశాల్లోని ప్రవాస భారతీయుల పరిస్థితి మరింత దిగజారేలా రెచ్చగొట్టే, బాధ్యతారాహిత్య ప్రకటనలు చేస్తోందని కాంగ్రెస్‌పై విమర్శలు గుప్పించారు. గల్ఫ్‌లోని పరిస్థితుల - మిగతా 2 లో

2 లో

భారత్ వస్తున్న నౌకపై హోర్ముజ్ జలసంధి వద్ద దాడి

- ముగ్గురు అదృశ్యం
- థాయ్ జెండా కలిగిన కార్గో నౌకపై వెనుక నుంచి దాడి
- గుజరాత్‌లోని కాండ్లా ఓడరేవుకు వస్తుండగా దాడి
- 20 మంది సిబ్బందిని కాపాడిన ఒమన్ నౌకాదళం

గ్యాస్ కొరత లేదు.. ఆందోళన వద్దు

- కేంద్రం కీలక ప్రకటన
- మధ్యప్రాచ్య సంక్షోభం నేపథ్యంలో భారత్‌కు రెండు ఎల్ఎన్‌జీ నౌకలు
- హోర్ముజ్ జలసంధిపై ఆధారపడకుండా పెరిగిన ముడిచమురు దిగుమతులు
- ఎల్పీజీ సిలిండర్ల కొరత లేదు, ఆందోళన వద్దని కేంద్రం భరోసా
- గృహ, రవాణా అవసరాల గ్యాస్ సరఫరాకు అత్యవసర సేవల చట్టం అమలు
- దేశీయంగా 25 శాతం పెరిగిన ఎల్పీజీ ఉత్పత్తి

ఢిల్లీ :

ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా మధ్యప్రాచ్యంలో నెలకొన్న తీవ్ర సంక్షోభం ఇంధన సరఫరా వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతున్న వేళ, కేంద్ర ప్రభుత్వం పటిష్ఠమైన చర్యలకు ఉపక్రమించింది. దేశీయ అవసరాల కోసం రెండు భారీ ద్రవరూప సహజ వాయువు (ఎల్‌ఎన్‌జీ) కార్గోలు భారత్‌కు బయలుదేరినట్లు ఓ సీనియర్ అధికారి వెల్లడించారు. గ్యాస్ సరఫరాలో అంతరాయం - మిగతా 2 లో

2 లో

నేను అసలు కాంగ్రెస్ సభ్యత్వమే తీసుకోలేదు

- కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలకు దానం కౌంటర్
- పార్టీ ఫిరాయింపు వ్యవహారంలో దానంకు క్లీన్ చిట్
- తాను బీఆర్ఎస్ పార్టీకి వ్యతిరేకంగా ఎప్పుడూ పని చేయలేదన్న దానం
- పార్టీ విప్‌ను కూడా ఉల్లంఘించలేదని వ్యాఖ్య

దానం, కడియంలకు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడంపై కేటీఆర్ ఫైర్

- ఇది ప్రజాస్వామ్యంపై బహిరంగ దాడి అన్న కేటీఆర్
- కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున ఎంపీగా పోటీ చేసిన వ్యక్తికి క్లీన్ చిట్ ఇచ్చారని మండిపాటు
- ప్రజాస్వామ్య విలువలు ఎక్కడున్నాయని ప్రశ్న

హైదరాబాద్ :

ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లపై స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ ఇచ్చిన క్లీన్ చిట్ ఇప్పుడు తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కార్చిచ్చు రాజేసింది. దానం నాగేందర్, కడియం శ్రీహరిలపై దాఖలైన పిటిషన్లను స్పీకర్ కొట్టివేయడంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.దీనిని ప్రజాస్వామ్యంపై జరిగిన బహిరంగ దాడిగా కేటీఆర్ అభివర్ణించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బీఫామ్ మీద ఎంపీగా పోటీ చేసిన వ్యక్తికే క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడం అంటే ప్రజల తీర్పును అపహాస్యం చేయడమేనని ఆయన మండిపడ్డారు. - మిగతా 2 లో

తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్‌గా శివప్రతాప్ శుక్లా ప్రమాణం స్వీకారం

- రాష్ట్ర నూతన గవర్నర్‌గా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన శివప్రతాప్
- శుక్లాతో ప్రమాణం చేయించిన హైకోర్టు సీజే ఏకే సింగ్
- ఉదయం 11.30 నిమిషాలకు లోక్‌భవన్‌లో హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎకే సింగ్ కొత్త గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లాతో ప్రమాణం చేయించారు
- గవర్నర్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి హాజరైన సీఎం, మంత్రులు, ప్రముఖులు
- తెలుగులో ప్రమాణం చేసి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచిన శుక్లా
- ఈ నెల 16 నుంచి ప్రారంభమయ్యే బడ్జెట్ సమావేశాల్లో గవర్నర్ ప్రసంగం

హైదరాబాద్ :

రాష్ట్ర గవర్నర్‌గా శివప్రతాప్ శుక్లా ఇవాళ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఉదయం 11.30 నిమిషాలకు లోక్‌భవన్‌లో హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎకే సింగ్ కొత్త గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లాతో ప్రమాణం చేయించారు. రాష్ట్ర గవర్నర్‌గా శివప్రతాప్ శుక్లా తెలుగులో ప్రమాణం చేయడం విశేషం. గవర్నర్ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు, ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని గోరఖ్‌పూర్ జిల్లా రుద్రాపూర్‌లో 1952 ఏప్రిల్ 1న జన్మించిన శివప్రతాప్ శుక్లా నాలుగు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా, యూపీ మంత్రిగా, రాజ్యసభ సభ్యుడిగా, కేంద్ర మంత్రిగా పనిచేశారు. ఇప్పటి వరకు హిమాచల్‌ప్రదేశ్ గవర్నర్‌గా చేసిన శివప్రతాప్ శుక్లా తెలంగాణ గవర్నర్‌గా నియమితులయ్యారు. 1983లో బీజేపీ చేరిన శుక్లా: ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని గోరఖ్‌పూర్ జిల్లా రుద్రాపూర్ గ్రామంలో 1952 ఏప్రిల్ 1న శుక్లా జన్మించారు. అదే గ్రామంలో పాఠశాల విద్యా పూర్తి చేసి, గోరఖ్‌పూర్‌లో కాలేజీ విద్యా పూర్తి చేశారు. ఆ తర్వాత న్యాయశాస్త్రంలో డిగ్రీ పొందారు. ఇంతకముందు శివపత్రాప్ మోదీ ప్రభుత్వంలో ఆర్థిక శాఖ - మిగతా 2 లో

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
గురువారం 12 - 03 - 2026

సంపాదకీయం

సామ్రాజ్యవాద యుద్ధాలకు నిరసనగా

వెలగట్టలేని కుటుంబ శ్రమతోను, సమాన పనికి సమాన వేతనం పొందలేని వేతన బానిసత్వంలోనూ యావత్ మహిళా ప్రపంచం రోజూ యుద్ధ వాతావరణంలోనే జీవిస్తోంది. ఇరాన్‌పై అమెరికాఇజ్రాయెల్ దాడి మూడో ప్రపంచ యుద్ధ ప్రమాద ఘంటికలు మోగిస్తున్నది. ప్రతి సామ్రాజ్యవాద అధర్మ యుద్ధాల్లో ముందుగా బలయ్యేది పసిపిల్లలు, స్త్రీలు మాత్రమే. ఇరాన్‌పై దాడి చేసి ఖమేనీని దారుణంగా హతమార్చడమే కాకుండా, ఒక పాఠశాలపై కురిపించిన బాంబుల వర్షంలో 165 మంది బాలికలు హతమయ్యారు. ఇక 2023 అక్టోబర్ 7న జరిగిన హమాస్ దాడికి ప్రతీకారం పేరిట గాజాపై ఇజ్రాయెల్ జరిపిన దాడుల్లో 23 నెలల్లోనే 28 వేల మంది మహిళలు మరణించారని యూఎన్ ఉమెన్ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. 'మిడిల్ ఈస్ట్' అనే పత్రిక 'పితృస్వామ్య సమాజంలో యుద్ధానికి అధికంగా బలయ్యేది స్త్రీలే' అని అభివర్ణించింది. ఇందులో స్త్రీలపై అత్యాచారాలు సర్వసాధారణమని స్పష్టం చేసింది. రష్యాఉక్రెయిన్ యుద్ధంలో 57 శాతం మంది ఉక్రెయిన్ పిల్లలు నిర్వాసితులయ్యారని స్పష్టం చేసింది. అందుకే 116వ అంతర్జాతీయ శ్రామిక మహిళా పోరాట దినం మార్చి 8 సందర్భంగా, పశ్చిమాసియాలోని యుద్ధ బీభత్సాన్ని వ్యతిరేకిద్దాం. మొత్తం సామ్రాజ్యవాద అధర్మ యుద్ధాలనే నిలిపివేయాలని నినదిద్దాం.దాదాపు 120 సంవత్సరాల క్రితమే అమెరికన్ మహిళా కార్మికులు సమాన హక్కుల కోసం, పని గంటల తగ్గింపు కోసం క్రమంగా ఓటు హక్కు కోసం పోరాటబాట పట్టారు. ప్రపంచ కార్మిక వర్గానికి ఆశాదీపంగా 1948 లోనే కమ్యూనిస్టు ప్రణాళిక వెలువడ్డ కాలంలోనే సావిత్రిబాయి పూలే ఆధ్వర్యంలో పూణెలో బడుగు వర్గాల బాలికలకు పాఠశాల ఏర్పడడం, మహిళా విద్యకు పునాదులేర్పరిచిందని చెప్పడం అతిశయోక్తి కాదు. వేద కాలంలోనే మైత్రి, గార్గేయ లాంటి మహిళలు విద్యను అభ్యసించినారని గొప్పగా చెప్పుకుంటున్నా, పితృస్వామ్య భారతీయ కులవర్గ సమాజం స్త్రీలను అధమ స్థాయిలోనికే నెడుతున్నది. అందుకే డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ 'ఒక సమాజపు అభివృద్ధిని కొలవాలంటే ఆ సమాజంలోని మహిళాభివృద్ధితో సరిపోల్చాలి' అని చెప్పడం ఎంతో సరైనది. భారత రాజ్యాంగం ద్వారా ఎన్ని హక్కులు సంక్రమించినా సమాన పనికి సమాన వేతనం అనేది నేటికీ అందని ద్రాక్షగానే ఉన్నది. పైగా పని స్థలాల్లో లైంగిక వేధింపులు, అక్రమ రవాణా, పోర్న్ సైట్స్ స్త్రీల పాలిట శాపంగా పరిణమించాయి.ప్రభుత్వాలు స్త్రీలకు ఉచిత బస్సు, ఉచిత గ్యాస్, ఉచిత కరెంటు అంటున్నాయి. కానీ అధిక సుంకాలు, అధర్మ యుద్ధాలు సామాన్యుల నెత్తిమీద పిడుగులాగా పడుతూ అధిక ధరల రూపంలో మరింతగా విరుచుకు పడడం ఖాయం.అంతర్జాతీయంగా శ్రామిక మహిళల పోరాటాలను 1917లో రష్యాలో జరిగిన సోషలిస్టు విప్లవం, 1949లో చైనా నూతన ప్రజాస్వామిక విప్లవాలు మార్చి 8ని విశ్వవ్యాప్తం చేశాయి. కానీ దీనిని 1975లో ఆలస్యంగా గుర్తించిన ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రతి ఏటా ఏదో ఒక పిలుపునిస్తోంది. ఐక్యరాజ్యసమితి 2026 మార్చి 8 కోసం 'రైట్స్, జస్టిస్, యాక్షన్ ఫర్ ఆల్ ఉమెన్ అండ్ గర్ల్స్' అంటూ పిలుపునిచ్చింది. ఇలా ఎన్ని పిలుపులిచ్చినా సంపూర్ణ ఆచరణ రూపం ధరించడం లేదు. స్త్రీ శక్తిని గుర్తించి సంక్షేమ పథకాలన్నీ స్త్రీల పేరు మీదనే ఉన్నాయి. అయితే స్థానిక సంస్థల్లో స్త్రీల రిజర్వ్డ్ అధికారాలు దాదాపుగా పురుషుల అధికారాలుగానే అమలవుతున్నాయి. అందుకే స్త్రీలు సమాజ విముక్తిలో పురుషులతో భుజం కలిపి పోరాటడమే కాకుండా, పితృస్వామ్యానికి వ్యతిరేకంగానూ పోరాట జెండా ఎగరేస్తుండాలని మార్చి 8 మనకు గుర్తుచేస్తున్నది. ఈ దఫా యావత్ ప్రపంచాన్ని ప్రత్యేకించి స్త్రీలుపిల్లల జీవితాలను నిర్దాక్షిణ్యంగా చిదిమేస్తున్న అమెరికా ఇజ్రాయెల్ దుష్ట కూటమికి, విధ్వంసకర యుద్ధాలకు వ్యతిరేకంగా మహిళలమైన మనం పిడికిళ్ళు బిగిద్దాం.

ఉగాదికి సామూహిక గృహప్రవేశాలు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావివ్వకుండా పారదర్శకంగా అమలు చేయాలని చెప్పారు. రాబోయే రోజుల్లో రాష్ట్రంలో విద్యుత్ చార్జీలను మరింత తగ్గిస్తామని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ట్రూఅప్ పేరిట ప్రజలపై విద్యుత్ ఛార్జీల భారం మోపారని చంద్రబాబు విమర్శించారు. కూటమి ప్రభుత్వం బాధ్యతలు చేపట్టాక ట్రూడౌన్ చేశామని, విద్యుత్ చార్జీల భారం మరింత తగ్గించేందుకు కట్టుబడి ఉన్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు.

దానం, కడియంలకు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడంపై కేటీఆర్ ఫైర్

మొదటిపేజీ తరువాయి - అధికారంలో ఉన్నవారికి అనుకూలంగా రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను వాడుకుంటున్నారని, ప్రజాస్వామ్య విలువలు ఎక్కడ ఉన్నాయని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఇది కేవలం ఒక తీర్పు కాదని, పార్టీ ఫిరాయింపులను ప్రోత్సహించే చర్య అని, ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారని ఆయన హెచ్చరించారు.

ఇరాన్, అమెరికా యుద్ధాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాజకీయానికి ఉపయోగించుకుంటోంది

మొదటిపేజీ తరువాయి - కారణంగా మనం ఆందోళన చెందడం సహజమేనని, అక్కడ లక్షలాది మంది భారతీయులు పని చేస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. కానీ ఇక్కడ అధికారంలో ఉన్నది బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే అని అందరూ గుర్తుంచుకోవాలని అన్నారు. మన పౌరులు విదేశాల్లో చిక్కుకున్నప్పుడల్లా వారి క్షేమం కోసం వనరులన్నీ ఉపయోగిస్తుంటామని అన్నారు. మన పౌరులను ఎప్పుడూ ఒంటరిగా వదిలేసేది లేదని స్పష్టం చేశారు.ప్రస్తుతం పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో గల్ఫ్ దేశాల్లోని మన వారికి అవసరమైన సహాయం అందేలా ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తున్నామని వెల్లడించారు. అక్కడి మన దేశ రాయబార కార్యాలయాలు మన పౌరులకు 24 గంటలు అందుబాటులో ఉంటున్నాయని తెలిపారు. మన మిత్ర దేశాలు భారతీయులను జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఇలాంటి సంక్షోభ సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మాత్రం రాజకీయ లబ్ధి కోసం ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపించారు.ప్రజల్లో ఆందోళనలు రేకెత్తించేలా కాంగ్రెస్ పార్టీ మాట్లాడటం దురదృష్టకరమని అన్నారు. ఈ ప్రచారం కోసం వారు అవసరమైతే రీల్స్ కూడా చేస్తారేమోనని ఎద్దేవా చేశారు. ఆత్మనిర్భర్ భారత్‌ను నిర్మించేందుకు, మేకిన్ ఇండియాను బలోపేతం చేయడానికి పెట్రోలియం రంగాన్ని విస్తరించడం ఎంతో కీలకమని అన్నారు. ఈ యుద్ధం స్వావలంబన అవశ్యకతను మరోసారి నొక్కి చెప్పిందని అన్నారు.

భారత్ వస్తున్న నౌకపై హోర్ముజ్ జలసంధి వద్ద దాడి

మొదటిపేజీ తరువాయి - హోర్ముజ్ జలసంధి గుండా ప్రయాణిస్తున్న థాయ్ జెండా కలిగిన కార్గో నౌక గుజరాత్‌లోని కాండ్లా ఓడరేవుకు వస్తుండగా దాడి జరిగింది. ఈ కార్గో నౌక యూఏఈలోని పోర్టు నుంచి బయలుదేరి హోర్ముజ్ జలసంధి మీదుగా ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు ఈ దాడి జరిగినట్లు రాయల్ థాయ్ నేవీ వెల్లడించింది. ఈ ఘటనలో ముగ్గురు సిబ్బంది కనిపించకుండా పోయారు.మయూరీ నారీ అనే ఆ థాయ్ నౌక ఇరాన్‌కు సమీపంలో ప్రయాణిస్తున్న సమయంలో ఆ నౌక వెనుక భాగం నుండి దాడికి గురైందని రాయల్ థాయ్ నేవీ తెలిపింది. ఈ నౌక యూఏఈలోని ఖలీఫా పోర్ట్ నుంచి కాండ్లా పోర్టుకు బయలుదేరిందని, హోర్ముజ్ వద్ద దాడికి గురి కావడంతో నౌక నుంచి దట్టమైన పొగలు వచ్చాయని వెల్లడించింది. ఇందుకు సంబంధించిన దృశ్యాలను కూడా విడుదల చేసింది.ఈ దాడికి గల కారణాలపై దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు రాయల్ థాయ్ నేవీ పేర్కొంది. దాడి జరిగిన సమయంలో నౌకలో 23 మంది సిబ్బంది ఉన్నారని, 20 మంది నావికులను ఒమన్ నౌకాదళం రక్షించినట్లు తెలిపింది. గల్లంతైన ముగ్గురి ఆచూకీని గుర్తించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని వెల్లడించింది. ఈ ఘటనకు సంబంధించి మరిన్ని వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది. ఈ దాడి ఇరాన్ చేసినట్లు అంతర్జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వస్తున్నాయి.

ప్రభుత్వం పని చేసేది బిలియనీర్ల కోసం కాదు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఇరువైపులా చెట్లు, పూలతో రహదారులు అత్యంత రమణీయంగా ఉన్నాయని, ఇతర ప్రాంతాల్లో కూడా అందంగా మార్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు.పాలనలో సాంకేతికతను మరింత తీసుకువచ్చేలా కార్యాచరణ ఉండాలని సూచించారు. డేటా డ్రివెన్ గవర్నెన్స్, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వినియోగం కూడా గణనీయంగా పెరగాలని అన్నారు. డిజిటల్ లిటరసీని పెంచాలని ఈ సంవత్సరం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందామని సూచించారు. మనమిత్ర వాట్సాప్ గవర్నెన్స్‌ను కూడా ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్లకు సూచించారు. సెప్టెంబర్‌లో ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసి యాక్షన్ టేకెన్ రిపోర్టు అందరిముందు పెడతామని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. అందుకు అనుగుణంగానే కలెక్టర్లు పెట్టుబడుల ప్రతిపాదనలకు సంబంధించిన ప్రాజెక్టులపై వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రాజెక్టులన్నీ వచ్చే బాధ్యతను జిల్లా కలెక్టర్లు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. మార్చి 23వ తేదీన ఆర్సెలార్మిట్టల్ ప్రాజెక్టుకు శంకుస్థాపన చేయబోతున్నట్లు తెలిపారు.రాయలసీమ స్టీల్ ప్లాంట్

పనులు కూడా త్వరలో ప్రారంభమవుతాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. 2028 మార్చిలోగా పూర్తి చేసేలా లక్ష్యం నిర్దేశించుకున్నట్లు తెలిపారు. కొప్పర్తి, ఓర్వకల్లు లాంటి ప్రాంతాలు పారిశ్రామిక క్లస్టర్లుగా తయారు కావాలని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. 175 నియోజకవర్గాల్లో 175 ఎంఎస్‌ఎంఈలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని అన్నారు. ప్రజల్లోకి ప్రభుత్వ విధానాలు సమర్థంగా వెళ్లాలని కలెక్టర్లకు సూచించారు.పాపులేషన్ మేనేజ్‌మెంట్ పాలసీపై చర్చ జరగాలని చంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. పీ4 కూడా ఒక గేమ్ ఛేంజర్ అని, కానీ రావడానికి కొంత సమయం పడుతుందని అన్నారు. దీని వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయని తెలిపారు. కలెక్టర్లు పీ4ను మానిటర్ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి కోరారు. 2047 నాటికి రూ.55 లక్షల తలసరి ఆదాయం మన లక్ష్యమని అన్నారు.ప్రభుత్వం పని చేసేది మిలియనీర్లు లేదా బిలియనీర్ల కోసం కాదని పేదల అభ్యున్నతి కోసమని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. మహిళా సంఘాలు తయారు చేసే ఉత్పత్తులు స్వయం బ్రాండ్‌తో మార్కెటింగ్ చేసేలా దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. ఇరాన్ సహా ఇతర ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న యుద్ధ ప్రభావాలు మనపై కూడా పరోక్షంగా పడుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రవాసాంధ్రులు వేర్వేరు దేశాల్లో విస్తరించి ఉన్నారని అన్నారు. కొన్ని ఉత్పత్తుల ధరలు పెరుగుతుంటే, గుడ్లు, అరటి పండు లాంటి ఉత్పత్తుల ధరలు పడిపోతున్నాయని అన్నారు. ప్రత్యామ్నాయ మార్కెట్లకు మన ఉత్పత్తులు చేరుకోవాలని అన్నారు.

రాష్ట్రాన్ని చంద్రబాబు అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టారు: జగన్

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఏపీలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం ఆర్థిక వ్యవస్థను కుప్పకూల్చిందని వైసీపీ అధినేత జగన్ మండిపడ్డారు. తాడేపల్లిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఈరోజు నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, బడ్జెట్ గణాంకాల నుంచి అవినీతి వరకు పలు అంశాలపై గణంకాలతో సహా విమర్శలు గుప్పించారు. పరిపాలనాదక్షుడిగా బిల్డప్ ఇస్తున్న చంద్రబాబు, వాస్తవానికి రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టారని దుయ్యబట్టారు.కూటమి ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్‌లో అన్నీ మోసపూరిత అంకెలే ఉన్నాయని జగన్ ఆరోపించారు. కాగ్ నివేదికను ఉదహరిస్తూ.. ప్రభుత్వం చూపిస్తున్న లెక్కలకు, వాస్తవాలకు పొంతన లేదని విమర్శించారు. "మేము ఐదేళ్లలో చేసిన అప్పుల కంటే చంద్రబాబు రెండేళ్లలోనే ఎక్కువ అప్పులు చేశారు" అని జగన్ ఫైర్ అయ్యారు. వైసీపీ హయాంలో కోవిడ్ కష్టాల్లో కూడా ఎన్బీసీ (నెట్ బారోయింగ్ సీలింగ్) పరిమితిని దాటలేదని, కానీ చంద్రబాబు అధికారంలోకి రాగానే నెట్ బారోయింగ్ సీలింగ్ దాటి విచ్చలవిడిగా అప్పులు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఇప్పటికే రూ. 3.31 లక్షల కోట్ల అప్పులు దాటేసిందని, జీఎస్‌డీపీలో అప్పుల శాతం 5.089కి పెరిగిందని గణాంకాలు వివరించారు.రాష్ట్రానికి రావాల్సిన ఆదాయం పడిపోవడానికి 'దోచుకో.. పంచుకో.. తినుకో..' అనే విధానమే కారణమని జగన్ విమర్శించారు. లిక్కర్ మాఫియా నుంచి భూములు కట్టబెట్టడం వరకు అన్నింటా అవినీతి జరుగుతోందని ఆరోపించారు. విశాఖలో రూ. 5 వేల కోట్ల విలువైన భూములను చంద్రబాబు తన బంధువులకు కట్టబెట్టారని, రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థలకు తక్కువ ధరకు భూములు ఇస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఫలితంగా ట్రెజరీలో మినిమం బ్యాలెన్స్ కూడా ఉండటం లేదని, ఏడాదిలో కేవలం 8 రోజులు మాత్రమే కనీస నిల్వలు ఉన్నాయని ఎద్దేవా చేశారు.16 రోజుల అసెంబ్లీ సమావేశాల వల్ల ప్రజలకు జరిగిన మేలు సున్నా

అని జగన్ అన్నారు. సూపర్ సిక్స్ హామీలను అమలు చేయకపోగా, గతంలో తాము ఇచ్చిన పథకాలను కూడా రద్దు చేశారని మండిపడ్డారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్‌గా శివప్రతాప్ శుక్లా ప్రమాణం స్వీకారం

మొదటిపేజీ తరువాయి - సహాయమంత్రిగా పని చేశారు. ఈయన విద్యార్థిగా ఉన్నప్పుడే ఏబీవీపీ సంస్థాగత కార్యదర్శిగా పని చేశారు. ఆ తర్వాత 1983లో బీజేపీలో చేరారు. 1989లో మొదటిసారి గోరఖ్‌పూర్ నగర అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుంచి జనతాపార్టీ తరఫున ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ తర్వాత మళ్లీ 1991లో రెండోసారి ఎమ్మెల్యేగా గెలిచారు.నాలుగు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా : యూపీలో మొదటిసారి కల్యాణ్‌సింగ్ నేతృత్వంలో ఏర్పడిన బీజేపీ ప్రభుత్వంలో విద్యాశాఖ సహాయమంత్రిగా స్వతంత్ర హోదాలో పని చేశారు. నాలుగు సార్లు 1993, 1996లలో ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికై విధులు నిర్వహించారు. 1996లో కల్యాణ్‌సింగ్, రామ్‌ప్రకాశ్ గుప్తా, రాజనాథ్‌ల ప్రభుత్వాల్లో మంత్రిగా పని చేశారు. 20 ఏళ్ల తర్వాత 2016 జూన్ 10వ తేదీన యూపీ రాష్ట్రం నుంచి రాజ్యసభకు ఎంపికయ్యారు. కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయమంత్రిగా మోదీ ప్రభుత్వంలో బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. అలా ఎనిమిదేళ్లపాటు 2022 జులై 5 వరకు రాజ్యసభ సభ్యుడిగా ఉన్నారు. మూడేళ్ల కిందట 2023 ఫిబ్రవరి 18న హిమాచల్‌ప్రదేశ్ గవర్నర్‌గా నియమితులయ్యారు. ఇప్పుడు తెలంగాణకు బదిలీ అయ్యారు.

మార్చి 5వ తేదీన గవర్నర్‌గా నియామకం : తెలంగాణ నూతన గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా ఇంతకముందు హిమచల్ ప్రదేశ్ గవర్నర్‌గా వ్యవహరించారు. తెలంగాణ గవర్నర్‌గా ఉన్న జిష్ణుదేవ్ వర్మను మహారాష్ట్ర గవర్నర్‌గా, తమిళనాడు గవర్నర్ ఆర్ఎన్ రవిని పశ్చిమ బెంగాల్ గవర్నర్‌గా నియమించారు. ఈ మేరకు రాష్ట్రపతి మార్చి 5వ తేదీన సాయంత్రం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. మరోవైపు పశ్చిమ బెంగాల్ గవర్నర్ సీవీ ఆనంద బోస్ రాజీనామాను కేంద్రం ఆమోదించారు.

గవర్నర్‌కి పుష్పగుచ్ఛం అందిస్తున్న సీతక్క

మంగళవారం తెలంగాణకు చేరుకున్న గవర్నర్ : రాష్ట్ర నూతన గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా నియమితులు అవ్వడంతో ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌కి చెందిన శివ ప్రతాప్ శుక్లా మంగళవారం శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్నారు. విమానాశ్రయంలో గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లాకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పుష్పగుచ్ఛంతో ఘన స్వాగతం పలికారు. గవర్నర్‌కు సీఎం ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో పాటు ఇతర ఉన్నతాధికారులను పరిచయం చేశారు. ఇవాళ ఉదయం 11.30 నిమిషాలకు లోక్‌భవన్‌లో హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎకే సింగ్ కొత్త గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లాతో ప్రమాణం చేయించారు.

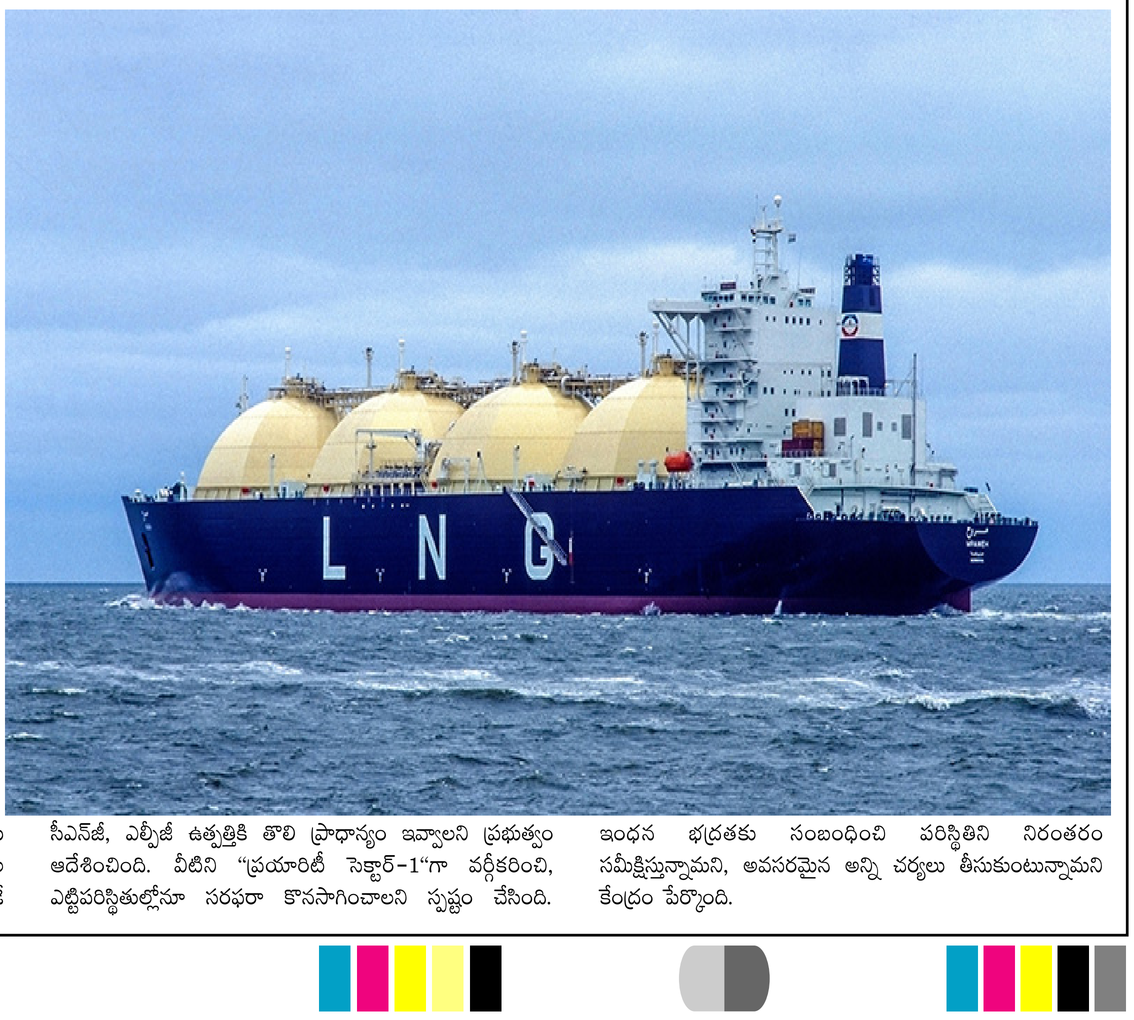
నేను అసలు కాంగ్రెస్ సభ్యత్వమే తీసుకోలేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లపై తెలంగాణ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ ఇచ్చిన తీర్పు రాజకీయ దుమారం రేపుతున్న వేళ, ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ తనపై వస్తున్న విమర్శలను తిప్పికొట్టారు. ముఖ్యంగా బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆయన తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. స్పీకర్ తనకు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడంపై స్పందిస్తూ, తాను ఎక్కడా నిబంధనలను ఉల్లంఘించలేదని స్పష్టం చేశారు."ముఖ్యమంత్రి పదవి పోయిందని కేసీఆర్ కంటే కేటీఆరే ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. పదవి తమ ఆస్తి అని కొందరు భ్రమపడుతున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి కావడాన్ని వారు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. ఎంత ప్రయత్నించినా సీఎంను డీమోరలైజ్ చేయడం వారి వల్ల కాదు" అని దానం ఎద్దేవా చేశారు. అసలు నిన్న జరిగిన బీఆర్ఎస్ ఎల్పీ సమావేశానికి తనను ఎందుకు పిలవలేదని ఆయన ప్రశ్నించారు.తాను కేవలం పార్లమెంట్ సభ్యుడిగా పోటీ చేశానని, ఎక్కడా అధికారికంగా కాంగ్రెస్ సభ్యత్వం తీసుకోలేదని దానం వెల్లడించారు. శాసనసభలో పార్టీ విప్‌ను ఎప్పుడూ ఉల్లంఘించలేదని, పార్టీకి వ్యతిరేకంగా పనిచేయలేదని గుర్తు చేశారు. ఒకవేళ స్పీకర్ తీర్పు తనకు

వ్యతిరేకంగా వచ్చినా, యుద్ధ రంగం నుండి వచ్చిన వాడిలా ఉప ఎన్నికల్లో గెలిచి చూపేవాడినని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.తాను సికింద్రాబాద్ ఎంపీగా ఓడిపోవడానికి బీఆర్ఎస్, బీజేపీల అపవిత్ర కలయికే కారణమని ఆయన ఆరోపించారు. ఒకవేళ తాను ఎంపీగా గెలిచి ఉంటే ఈ వివాదమే ఉండేది కాదన్నారు. ఖైరతాబాద్ ప్రజల సైనికుడిగా పనిచేస్తానని, రాబోయే గ్రేటర్ ఎన్నికల్లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ ఆశించినట్టే ఫలితాలు ఉంటాయని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేవలం వ్యక్తిగత స్వార్థం కోసమే ప్రతిపక్షాలు సీఎంపై బురద చల్లుతున్నాయని మండిపడ్డారు.

గ్యాస్ కొరత లేదు.. ఆందోళన వద్దు

మొదటిపేజీ తరువాయి - కలగకుండా చూసేందుకు, ప్రభుత్వం అత్యవసర సేవల చట్టాన్ని ప్రయోగించి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది.ఈ విషయంపై పెట్రోలియం, సహజ వాయువు మంత్రిత్వ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ సుజాత శర్మ మీడియాతో మాట్లాడారు. "ప్రస్తుతం ముడిచమురు సరఫరాకు ఎలాంటి ధోకా లేదు. గతంలో హోర్ముజ్ జలసంధి మార్గం నుంచి 55 శాతం దిగుమతులు జరిగేవి. ఇప్పుడు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల ద్వారా 75 శాతం దిగుమతులు చేసుకుంటున్నాం. ప్రభుత్వ రంగ చమురు కంపెనీలు వేర్వేరు దేశాల నుంచి ముడిచమురును సమీకరిస్తున్నాయి" అని ఆమె వివరించారు. మధ్యప్రాచ్య సంక్షోభంతో ప్రజలు ఆందోళన చెంది ఎల్పీజీ సిలిండర్లను ముందుగానే బుక్ చేసుకుంటున్నారని, అయితే ఆ అవసరం లేదని ఆమె స్పష్టం చేశారు. సాధారణంగా 2.5 రోజుల్లోనే సిలిండర్ డెలివరీ అవుతోందని, ఎలాంటి కొరత లేదని భరోసా ఇచ్చారు.ఇరాన్ దాడుల కారణంగా ఖతార్ గ్యాస్ ఉత్పత్తిని నిలిపివేయడంతో సరఫరాపై ఆందోళనలు మొదలయ్యాయి. భారత్‌కు అతిపెద్ద ఎల్ఎన్‌జీ సరఫరాదారు ఖతార్ కావడం గమనార్హం. ఈ పరిణామాలతో సరఫరాదారులు 'ఫోర్స్ మేజర్' నిబంధనలను అమలు చేయడంతో సుమారు 47.4 ఎంఎంఎస్ఎం గ్యాస్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడింది. దేశ మొత్తం గ్యాస్ వినియోగం రోజుకు 189 mmscmd కాగా, ఇందులో 97.5 mmscmd దేశీయంగా ఉత్పత్తి అవుతోంది. అయితే, ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలతో దేశీయ ఎల్పీజీ ఉత్పత్తి 25 శాతం పెరిగిందని, రిఫైనరీలు 100 శాతానికి పైగా సామర్థ్యంతో పనిచేస్తున్నాయని సుజాత శర్మ తెలిపారు. మరోవైపు కేంద్ర పెట్రోలియం శాఖ మంత్రి హర్‌దీప్ సింగ్ పూరి సైతం మంగళవారం మాట్లాడుతూ, వంట గ్యాస్‌కు ఎలాంటి కొరత లేదని ప్రజలకు హామీ ఇచ్చారు. అత్యవసర సేవల చట్టం కింద, ఇళ్లలో వినియోగించే పైప్డ్ గ్యాస్, రవాణాకు వాడే



సీఎన్‌జీ, ఎల్పీజీ ఉత్పత్తికి తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. వీటిని "ప్రయారిటీ సెక్టార్-1"గా వర్గీకరించి, ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ సరఫరా కొనసాగించాలని స్పష్టం చేసింది. ఇంధన భద్రతకు సంబంధించి పరిస్థితిని నిరంతరం సమీక్షిస్తున్నామని, అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని కేంద్రం పేర్కొంది.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
గురువారం 12 - 03 - 2026

జిల్లా కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొన్న మంత్రి టీజీ భరత్

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించనున్న 6వ జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశంలో మొదటి రోజు రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి టీజీ భరత్ పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి కర్ణాటక రాష్ట్రానికి ఇసుకను

అక్రమంగా తరలిస్తుండగా ఒక ట్రాక్టర్ ను సీజ్ చేసిన

కంబదూరు ఎస్సై ఎస్. లోకేష్........

కంబదూరు మండలంచెన్నంపల్లి గ్రామం లో గల వంకలో అక్రమంగా కర్ణాటకకు తరలిస్తున్న ఇసుక ట్రాక్టర్ ను సీజ్ చేసి దానిపైన కేసు నమోదు చేయడమైనది. అదే విధంగా ఎస్సై లోకేష్ గారు మీడియాతో మాట్లా డుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి కర్ణాటక రాష్ట్రానికి అక్రమంగా ఇసుకను చెన్నంపల్లి గ్రామానికి చెందిన ట్రాక్టర్ను తరలిస్తుండగా ట్రాక్టర్ను పట్టు కొని ట్రాక్టర్ వెహికల్ ను పట్టుకొని కేసు నమో దు చేసి సీజ్ చేయడం జరిగినది ఇలాంటి సమ యంలో ఎటువంటి వారైనా ఇలాంటి పనులు చేస్తే క్షమించే ప్రసక్తే లేదంటూ ఎస్ఐ లోకేష్ ప్రజలకు తెలియజేయడం జరిగినది ఈ విషయాలను గమనించి ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఇలాంటి కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండాలని తెలియజేయడం జరిగినది ఈ సందర్భంలో గ్రామాల్లో గొడవలకు దూరంగా ఉండాలని ఎస్సై లోకేష్ ప్రజలకు సూచనలు తెలియజేశారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలకు వెళితే కఠిన చర్యలు తప్పు అని హెచ్చరించడం జరిగినది.

కె పి హెచ్ బి రోడ్ నెంబర్ 2లో

శ్రీ మీనాక్షి కేఫ్ & ఫ్యామిలీ రెస్టారెంట్ ను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణా రావు, మాజీ కార్పొరేటర్లు మందాడి శ్రీనివాస్, ముద్దం నరసింహ యాదవ్ , లు

జేఎన్టీయూలో పరిశుభ్రతా పై స్పెషల్ డ్రైవ్

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కూకట్ పల్లి:ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రాణాలిక స్పెషల్ డ్రైవ్‌లో భాగంగా బుధవారం పూర్వ విద్యార్థుల వ్యవహారాల డైరెక్టరేట్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో శుభ్రతా డ్రైవ్ నిర్వహించారు. అలాగే, ఖజువీ కార్యాలయాలలో రికార్డుల ప్రాథమిక తనిఖీ ప్రారంభించి, పాత రికార్డులను వేరు చేశారు. వేరు చేయబడిన రికార్డులను ఆన్‌లైన్ యాక్సెస్ కోసం క్రమబద్ధీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉంచారు. వాడుకలో లేని పాత రికార్డులను తరువాతి దశలో ముక్కలు పారవేయడానికి సిద్ధంగా ఉంచారు.

ఫీనాయిల్ తాగి మహిళ ఆత్మహత్య యత్నం

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి : కోసిగి మండలం పరిధిలోని డి.బేలగల్లు గ్రామానికి చెందిన సుజాత అనే మహిళ ఫినాయిల్ తాగి ఆత్మహత్య యత్నం కు పాల్పడింది.బాధితురాలు తెలిపిన వివరాలు మేరకు నా భర్త శివరాముడు ప్రతి రోజు మద్యం తాగుతున్నా డని, మానుకోవాలని ఎంత చెప్పినా మానుకోక పోవడంతో నేనే చనిపోవాలని ఫినాయిల్ తాగి ఆత్మహత్య యత్నం కు పూనుకున్నట్లు తెలిపారు.కాగా వెనువెంటనే గమనించిన బంధువులు చికిత్స నిమిత్తం కోసిగి ఆసుపత్రికి తరలించి ప్రథమ చికిత్స చేయించి మెరుగైన చికిత్స కై 108 లో ఆదోని ఆసుపత్రికి తరలించారు.108 సిబ్బంది కూడా అంబులెన్స్ లో చికిత్స అందిస్తూ తీసుకెళ్లడంతో కొలుకుంటున్నట్లు తెలిసింది.

ఎమ్మెల్యే వై. బాలనాగిరెడ్డి సహకారంతో

నూతన చలివేంద్రం ప్రారంభం

ప్రజాసేవే లక్ష్యం వైఎస్ఆర్సిపి నాయకులు మండల వైస్ ఎంపీపీ ముత్తమ్మ, ఎంపీటీసీ యల్లప్ప

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి : పెద్దకడబూరు వేసవి తీవ్రత రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలకు మరియు ప్రయాణికులకు తాగునీటి సౌకర్యం కల్పించే ఉద్దేశంతో పెద్దకడబూరు మండలం పరిధిలో ఒక శ్రేష్ఠమైన సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. చిన్నతుంబలం మరియు పులికనుమ గ్రామాల సమీపంలో, ఆదోని రాయచూరు హైవే రహదారి పక్కన మంత్రాలయం నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు ఎమ్మెల్యే శ్రీ వై.బాలనాగిరెడ్డి గారి సహకారంతో, పెద్దకడబూరు మండల వైస్ ఎంపీపీ శ్రీమతి కె.ముత్తమ్మ గారి ఆధ్వర్యంలో నూతన చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేయబడింది.ఈ చలివేంద్రం ద్వారా మండల ప్రజలకు, పాదయాత్రగా వెళ్లే భక్తాదులకు, అలాగే ఆ మార్గం గుండా ప్రయాణించే వాహనదారులకు ఉచితంగా చల్లని తాగునీరు అందించబడుతుంది. వేసవి కాలంలో దాహంతో ఇబ్బంది పడుతున్న ప్రజలకు ఈ సేవ ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉండనుందని స్థానిక ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రాలయం నియోజకవర్గ వైఎస్ఆర్సిపి రైతు విభాగం అధ్యక్షులు కేపీ. యల్లప్ప గారు, పులికనుమ గ్రామ సర్పంచ్ కే. చిన్న మహాదేవ గారు, ఉప సర్పంచ్ తిమ్మప్ప గారు, చిన్నతుంబలం గ్రామ సొసైటీ సీఈఓ నరసింహమూర్తి గారు, గ్రామ పెద్దలు సోమప్పదని, లింగన్న గౌడ్, మదిరి రాముడు, పెద్ద మహాదేవ (పులికనుమ), ముస్లిం వలీ భాష, వైఎస్ఆర్సిపి చిన్నతుంబలం గ్రామ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు హరిజన బొడ్డన్న, బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు బి. చిన్న కడబూరి, పెద్దకడబూరు మండల వైఎస్ఆర్సిపి వాలంటీర్స్ విభాగం అధ్యక్షులు కమ్మరి నరసింహ ఆచారి, శట్టుమన్న ముకప్ప, బరికి మల్లయ్య, చిన్నతుంబలం గ్రామ యువజన విభాగం అధ్యక్షులు కమ్మరి వీరేష్, అలాగే పెద్దకడబూరు మండల వైఎస్ఆర్సిపి ఇంటలెక్చువల్స్ వింగ్ అధ్యక్షులు కమ్మరి బ్రహ్మయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, సమాజానికి సేవ చేయడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో ప్రజలకు తాగునీరు అందించడం గొప్ప సేవ అని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి ప్రజాహిత కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తామని వారు వెల్లడించారు.

రాహుల్ గాంధీ పై బిజెపి అసత్య ప్రచారం మానుకోవాలి

ప్రధానమంత్రి రాజీ పడ్డారు

జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బి క్రాంతి నాయుడు

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు : నిన్న పార్లమెంట్లో ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ పైన చేసినటువంటి వ్యాఖ్యలు కర్నూలు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్రంగా ఖండిస్తుందని జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు క్రాంతి నాయుడు బోయ తెలియజేశారు. బుధవారం జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం నుండి ఎలువడిన పత్రిక ప్రకటనలో క్రాంతి నాయుడు మాట్లాడుతూ కిరణ్ రిజిజు పార్లమెంట్ వ్యవహారాల మినిస్టర్ అయివుండి కూడా ప్రధాన ప్రతిపక్ష నేత మీద అటువంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం మనమందరం ఖండించ వలసిన అవసరం ఉందనీ, ప్రస్తుత అంతర్జాతీయ రాజకీయాలు చూస్తే చాలా బాధ వేస్తుంది అని మన దేశ పరిస్థితులు చూస్తూ కూడా బిజెపి తీసుకునటువంటి స్టాండ్ విచారకరం అని, మనమందరంకూడా ఒకసారి ఆలోచన చేయాలి అని ఈరోజు ప్రధానమంత్రి కాంప్రమైజ్ అని చెప్పేసి రాహుల్ గాంధీ ప్రతిచోటా తెలియజేస్తున్నారు అని అన్నారు. అది అవునా కాదా అనేది ప్రజలు కూడా ఆలోచన చేయాలి. ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కటీ రేటు పెరిగిపోతూనే ఉన్నాయి అక్కడేమో ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం కావొచ్చు దానికి మరి ఇంత వరకు ప్రధాన మంత్రి స్పందించక పోవడం రేట్లు ప్రతి చోట, ప్రతి విషయంలో పెరుగుతూనే ఉన్నాయి కానీ చర్యలు లేవు. మరి గ్యాస్ సిలిండర్ మీద 60 రూపాయలు పెంచడం అక్కడేమో మనకు చమురు నిలువ ఉన్నాకూడా మళ్ళీ రష్యా, వెనిజులా ఇతర అక్కడినుంచి మనము దిగుమతి చేసుకుంటున్నాము. ఈరోజు ట్రంపు గారే డైరెక్ట్ గా చెప్తావున్నాడు మీకు 30 రోజులు సమయం ఇస్తున్నాను కొనుక్కోండి అని మరి ప్రధానమంత్రి రాజీ పడ్డారా లేదా అని ప్రశ్నించారు. అక్కడి నుంచి క్రూడాయిల్ తీసుకోమన్ని దాని ఇప్పటి వరకు మీరు ఎందుకు ఖండించడం లేదు అని అన్నారు. ఇంతవరకు ఎందుకు తీసుకోవడం లేదు వెనుజులలో ఆయన చేసిన రాజకీయం మనం చూసాము. ప్రైమ్ మినిస్టర్ ను అరెస్ట్ చేయడం మనందరికీ తెలుసు అని. ట్రంప్ ఒక్క రిఫైనరీని అడ్డుకున్నాడని ఆయన రిఫైనరీ నుంచి కొంటాం అంటే అక్కడికి వెళ్లి ఆదాని ని పంపి అక్కడ కొనండి ఇవన్నీ కూడా మనము ఆలోచన చేయాలి. ఇక్కడ పి.యం ఇస్ కాంప్రమైజ్, ప్రధానమంత్రి రాజీ పడ్డారు అని చెప్పేసి ఈ యొక్క దేశ ప్రజలకి స్పష్టంగా పార్లమెంట్ లోనే తెలియజేస్తున్న వ్యక్తి 14 సంవత్సరాల నుంచి కూడా ఆకాండంగా ఈరోజు ఖండిస్తూ దేశం కోసం దేశ అభివృద్ధి కోసం పోరాడ్తున్న వ్యక్తి రాహుల్ గాంధీ అలాంటి రాహుల్ గాంధీ మీద ఈరోజు ప్రధాన ప్రతిపక్ష నేత హోదా వద్దు మీరు ఇక్కడ ఉండొదండి అని చెప్పి రిజుజు మాట్లాడడం దాన్ని ప్రియాంక గాంధీ ఖండించిన విధానాన్ని మనమందరం కూడా సమర్థించాలి అని అన్నారు. ఈరోజు కాంగ్రెస్ పార్టీ తెలియజేస్తుంది రాహుల్ గాంధీ మీద మీరు ఎలాంటి చర్యలు చేపట్టిన లేదా మీరు చేసిన వ్యాఖ్యలను సమర్ధించబోము అని ప్రధానమంత్రి మీరు నిజంగా దేశం కోసం అనునిత్యం ఆలోచన చేస్తే మరి రాహుల్ గాంధీ పైన చేస్తున్న ఆరోపణలను మీరు ఖండించండి ఈరోజు ఎందుకు నిత్యావసర వస్తువులు రెట్లు పెరుగుతున్నాయి అని 6 కోట్ల మంది రైతులు పత్తి పంట పండించే రైతులు ఉంటే కాటన్ మనం అమెరికా నుంచి కొనాల్సిన అవసరం మనకు ఎందుకు వస్తుంది, సోయా కావొచ్చు దాల్ కావొచ్చు రెట్లు పెరుగుతువుంటే మరి మీరు ఎందుకు మాట్లాడటం లేదు ఈదేశం పరిస్థితి ఏంటి క్రూడ్ ఆయిల్ మన దగ్గర ఉంది అని అంటున్నారు, మరి మనమెందుకు ఇప్పటికి కూడా పెట్రోల్ ఎందుకు 110 రూపాయలు ఉంటుంది డీజిల్ ఎందుకు 100 రూపాయలు ఉంటుంది మనమందరం ఆలోచన చేయాలనీ ఇప్పుడు ఉన్న మన రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం సూపర్ సిక్స్ లో మీరు 3 ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు ఇస్తాం అన్నారు, ఎక్కడ మీరు ఇస్తున్నారని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రశ్నిస్తుంది అని అన్నారు. కాబట్టి జరుగుతున్న పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో ఈ రాష్ట్రమ నుంచి ఎన్నుకోబడ్డ ఎంపీలు మీరైనా ఆలోచన చేయాలనీ ఈ రాష్ట్రానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ విభజన హామీలు ఇచ్చింది ఆ రోజు అన్ని పార్టీలు మద్దతు తెలిపితే ఆ లెటర్స్ ని అందరు చూస్తూనే ఉన్నారు రాష్ట్ర ప్రజలందరూ కూడా ఇప్పటి వరకు మీరు విభజన హామీల గురించి, ప్రత్యేక హోదా గురించి మాట్లాడటం లేదు, మన రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల గురించి మాట్లాడ లేదు కాబట్టి కాంగ్రెస్ పార్టీ దీన్ని ఖండిస్తుంది. మళ్ళీ మేము ఈ యొక్క అంశాన్ని ప్రజలోకి తీసుకు వెళ్ళే ప్రయత్నం చేస్తామని క్రాంతి నాయుడు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్సీ ఎం సుధాకర్ బాబు, ఐఎన్టియుసి ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సయ్యద్ ఖాద్రి పాషా, ఎస్సీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎన్సి బజారన్న, ఓబీసీ సెల్ జిల్లా చైర్మన్ డివి సాంబశివుడు, మైనార్టీ సెల్ జిల్లా చైర్మన్ షేక్ ఖాజా హుస్సేన్, ఐ ఎన్ టి యు సి సిటీ అధ్యక్షులు ఆర్ ప్రతాప్, కాంగ్రెస్ నాయకులు జాన్ సదానందం, ప్రభాకర్, దస్తగిరి మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ గ్రామాన దళిత ఎస్సీ విద్యార్థుల విభాగం ఏర్పాటు

కోడుమూరు నియోజకవర్గ వైయస్ఆర్సీపీ

ఇన్‌చార్జ్ డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ ప్రతిపాదన

కాకినాడలో నిర్వహించిన వైయస్ఆర్సీపీ ఎస్సీ

సెల్ రాష్ట్ర స్థాయి సమావేశంలో ఎస్సీ విద్యార్థుల

సమస్యలపై ప్రసంగించిన ఆదిమూలపు సతీష్

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి కర్నూలు :రాష్ట్రానికి మళ్లీ వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి కావాల్సిన అవసరం ఉందని, అందుకోసం వైయస్ఆర్సీపీకి తోడుగా దళితులు ఐక్యం కావాలని కోడుమూరు నియోజకవర్గ వైయస్ఆర్సీపీ ఇన్‌చార్జ్ డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ పిలుపునిచ్చారు. ఇందుకోసం గ్రామ గ్రామాన దళిత ఎస్సీ విద్యార్థుల విభాగం ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. బుధవారం కాకినాడలో నిర్వహించిన రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ సమావేశంలో రాష్ట్రంలో ఎస్సీ సంక్షేమ హాస్టళ్లు, పాఠశాలల్లో అమలవుతున్న మధ్యాహ్న భోజన పథకం పరిస్థితులు ఆందోళనకరంగా ఉన్నాయని, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకంపై జరిగిన చర్చలో ఆయన పాల్గొని తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ మాట్లాడుతూ, పేద మరియు వెనుకబడిన వర్గాల విద్యార్థులకు విద్యను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే ఉద్దేశంతో 2008వ సంవత్సరంలో దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైయస్ రాజశేఖరరెడ్డి ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకాన్ని తీసుకువచ్చారన్నారు. ఈ పథకాన్ని ఉపయోగించుకొని ఎంతో మంది దళితులు నాడు ఉన్నత చదువులు చదివి ఇవాళ ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నారన్నారు. అలాంటి వారిని గుర్తించి గ్రామ గ్రామాన దళిత విద్యార్థి విభాగం ఏర్పాటు చేసి దళితులను చైతన్యవంతం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని సమావేశంలో ప్రతిపాదించారు.ప్రభుత్వం చేపట్టాల్సిన సంక్షేమ కార్యక్రమాలు కూటమి పాలనలో సరిగా అమలు కావడం లేదని విమర్శించారు. ముఖ్యంగా ఎస్సీ సంక్షేమ హాస్టళ్లలో మధ్యాహ్న భోజన పథకం నాణ్యత పడిపోయిందని, విద్యార్థులకు సరైన ఆహారం అందడం లేదని తెలిపారు. అలాగే ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకాన్ని సకాలంలో అమలు చేయకపోవడం వల్ల దళిత విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యలో కొనసాగేందుకు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని చెప్పారు. కళాశాలల్లో ఫీజులు చెల్లించలేక చాలామంది విద్యార్థులు చదువులను మధ్యలోనే వదిలివేయాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి, ఎస్సీ సంక్షేమ హాస్టళ్లలో సౌకర్యాలను మెరుగుపరచాలని, మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని నాణ్యతతో అమలు చేయాలని కోరారు. అదే విధంగా ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేసి, దళిత విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలని డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోడుమూరు నియోజవర్గం ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు బొజ్జన్న, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ పంట గ్రామసభ మరియు సామాజిక తనిఖీ చేసిన అగ్రికల్చర్ ఆఫీసర్ మహేష్

సూర్య ఉదయం తెలుగు దినపత్రిక ప్రతినిధి : కంబదూరు కళ్యాణదుర్గం..కంబదూరు మండలం అండేపల్లి గ్రామం నందు రబీ 2025 - 26 ఈ పంటకు సంబంధించి సామాజిక తనిఖీ నిమిత్తం గ్రామసభ నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ రబీ సీజన్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యొక్క ఆదేశాలను అనుసరించి పంటలు పండించిన మరియు బీడు భూములు యొక్క రైతుల వివరాలు నమోదు చేయడం జరిగింది.పంట నమోదు చేసుకున్న రైతుల జాబితాను రైతు సేవ కేంద్రాలలో ఈనెల 9 నుంచి 14వ తేదీ వరకు ప్రదర్శించడం జరుగుతుంది.ఈ వివరాల యందు ఏమైనా అభ్యంతరాలు ఉన్నట్లయితే ఈనెల 14వ తేదీ లోపల వ్రాత పూర్వకంగా రైతు సేవా కేంద్ర సిబ్బందికి తెలిపినట్లైతే సరిచేయడం జరుగుతుంది.మద్దతు ధరకు పంట ఉత్పత్తులు కొనుగోలు చేయాలన్న, పంట రుణాలు కావాలన్నా ,పంటల బీమా మరియు పంట నష్ట పరిహారం పొందాలన్నా ఈ పంటలో తప్పనిసరిగా నమోదయి ఉండాలి. కాబట్టి రైతులందరూ జాగ్రత్తగా మీ వివరాలను సరిచూసుకొని అభ్యంతరాలు ఉంటే ఈ నెల 14వ తేదీ లోపల రాతపూర్వకంగా తెలియజేస్తే వాటిని సరిచేసి 16వ తేదీకి జాబితాను తయారు చేస్తారు, తుది జాబితా ప్రదర్శన తర్వాత ఎటువంటి మార్పులు మరియు చేర్పులు చేయడానికి వీలుపడదని సూచించడం జరిగింది.కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి మల్లికార్జున, వి. ఏ. ఏ. మౌనిక మరియు రైతులు పాల్గొన్నారు.

భారీగా గ్యాస్ కొరత మూతపడనున్న హోటల్స్, హాస్టల్స్

- పెళ్లిళ్ల సీజన్‌లో హోటల్స్ కు క్యాటరింగ్ ఇబ్బందులు
- పరిస్థితి అర్థం కావడం లేదంటున్న యాజమాన్యం
- సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని సీలిండర్లను అందించండి
- కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కోరుతున్న యాజమాన్యం

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి :కూకట్ పల్లి: కూకట్ పల్లి కే పి హెచ్ బి కాలనీ లో హాస్టల్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు బుధవారం సాయంత్రం గ్యాస్ కొరత పై సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశానికి కే పి హెచ్ బి ఇన్స్పెక్టర్ రాజశేఖర్ రెడ్డి, ఎస్ ఐ లింగం పాల్గొన్నారు. యుద్ధ ప్రభావం వల్లనా భారత దేశంలో గ్యాస్ కొరత ఏర్పడింది. ఇప్పటికే కమర్షియల్‌తో పాటు వంట గ్యాస్ ధరలను కూడా పెంచేశారు. ఇక అవి కూడా దొరకకపోవడంతో హాస్టల్స్ లోని విద్యార్థులు కానీ, ఉద్యోగులకు కానీ భోజనాలు ఏర్పాటు చేయలేకపోతున్నామని సమావేశంతో చర్చించారు. ఇప్పటికే పలు సిటీల్లో హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు మూతపడే పరిస్థితి వచ్చింది. గ్యాస్ సరఫరా నిలిచిపోతే హాస్టల్స్ ను నిర్వహించడం చాలా కష్టమవుతుందని యజమానులు అంటున్నారు. అవసరమైతే కట్టెల పొయ్యిలు, పుల్లలు ఉపయోగించి నడపాల్సిన పరిస్థితి ఎదురవుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం కే పి హెచ్ బి లో సుమారు లక్షకు పైగా విద్యార్థులు హాస్టల్స్ లో నివసిస్తున్నారు. గ్యాస్ సిలిండర్లు అందుబా టులో లేకపోతే ఎలా నిర్వహించాలో అర్థం కావడం లేదని యజమానులు తెలిపారు. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే హాస్టల్ను నడపడం కష్టమని పూర్తిగా మూసివేయాల్సి వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. హాస్పిట ల్స్ మరియు హాస్టల్స్‌కు మినహాయింపులు ఇచ్చినట్లే మాకు కూడా గ్యాస్ సరఫరాలో మినహాయింపు ఇవ్వాలని అసోసియేషన్ సభ్యులు ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు . ప్రస్తుతం పెళ్లిళ్ల సీజన్ కావడంతో చాలా క్యాటరింగ్ ఆర్డర్లు ఇప్పటికే తీసుకున్నామని హోటల్ యజమానులు తెలిపారు. గ్యాస్ సిలిండర్లు అందుబాటులో లేకపోతే ఆ ఆర్డ ర్లను ఎలా నిర్వహించాలో అర్థం కావడం లేదని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే హోటల్ ఇండస్ట్రీ పూర్తిగా మూసివేయాల్సి వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిం చారు. చిరు వ్యాపారస్తులు సైతం గ్యాస్ సీలిండర్ల కొరతపై ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
గురువారం 12 - 03 - 2026

వార్ ఎఫెక్ట్ - గ్యాస్ లేక కట్టెల పొయ్యిపై వంట

పెరుగుతున్న గ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత

డొమెస్టిక్ సిలిండర్లు వాడితే సీజ్ చేస్తున్న అధికారులు

హోటల్ నడవక కార్మికులకు జీతాలివ్వడానికి భారం

ప్రభుత్వం ఏదో ఒకటి చేయాలని ఆవేదన

పశ్చిమ ఆసియాలో ఇరాన్, అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధ ప్రభావం మన దేశంపై పడింది. దేశవ్యాప్తంగా గ్యాస్ కొరత ఏర్పడింది. గ్లోబల్ సప్లై చైన్ దెబ్బతిని, ఎల్‌పీజీ సరఫరా తీవ్రంగా ప్రభావితమైంది. దీంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం డొమెస్టిక్ (గృహ వినియోగ) సిలిండర్లకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది. కానీ కమర్షియల్ సప్లైని రేషనింగ్ చేస్తోంది.

ఇబ్బందులు పడుతున్న యజమానులు : దేశవ్యాప్తంగా హోటల్స్, రెస్టారెంట్లు, తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నాయి. కొన్నిచోట్ల మెనూలు తగ్గించడం, టైమింగ్స్ కుదించడం, కొన్ని షట్ డౌన్ చేయాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. మార్కెట్‌లో కమర్షియల్ సిలిండర్లు దొరకడం లేదు. డొమెస్టిక్ సిలిండర్లు వాడితే అధికారులు సీజ్ చేస్తారనే భయంతో, ఆన్‌లైన్ బుకింగ్ సిస్టమ్ కూడా సరిగా పని చేయకపోవడంతో ఏజెన్సీల చుట్టూ తిరగాల్సి వస్తోంది.ఓ వైపు కాలం మారింది. టెక్నాలజీ సాయంతో క్షణాల్లోనే ఏదైనా చేసే స్థాయికి చేరుకున్నాం. కానీ యుద్ధ ప్రభావంతో మళ్లీ వెనకటి రోజులకు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఒకప్పుడు వాడిన కట్టెల పొయ్యినే ఇప్పుడు మళ్లీ వాడకంలోకి తీసుకు రావాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. గ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత కారణంగా కర్నూలు జిల్లా ఆదోని పట్టణంలో ఓ హోటల్ యజమాని కట్టెల పొయిపై వంట చేస్తున్నాడు. గ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత హోటల్ యజమానులను రోడ్డున పడేసింది."కమర్షియల్ సిలిండర్లు నెలకు రెండు వాడుతాం. అవి ఇప్పుడు లేవు. కట్టెల పొయిపైనే వంట చేయడంతో వ్యాపారం చెడిపోతుంది. కమర్షియల్ సిలిండర్లు సరఫరా చేయాలి. పెద్ద సిలిండర్లు దొరకడం లేదు. చిన్న చిన్న సిలిండర్లు వాడితే తీసుకుపోతున్నారు.హోటల్ నడిస్తేనే, పని చేసేవాళ్లకి జీతాలు ఇవ్వగలుగుతాం. లేకపోతే చాలా కష్టం అవుతుంది. ప్రభుత్వం ఏమైనా చేయాలి. ఊర్లో కమర్షియల్ సిలిండర్లు లేవని హోటళ్లు మూసేశారు. ఒక్క 5 కేజీల సిలిండర్ రూ. 700". - మోహన్, హోటల్ యజమాని

కార్మికులకు జీతాలు ఇవ్వడం కష్టమవుతుంది : గ్యాస్ సిలిండర్లు అందుబాటులో లేకపోవడంతో యజమానులకు అమ్మకాలు జరగడం లేదు. దీంతో హోటల్ నడవకపోతే కార్మికులకు జీతాలు ఇవ్వలేని పరిస్థితి. అందుకే పొగలోకి మునిగి, కళ్లు కప్పుకుని, గోడును వెళ్లబోసుకుంటూ వంట చేస్తున్నాడు ఓ హోటల్ యజమాని. ఒకవైపు అధికారులు, మరోవైపు గ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత మధ్య యజమానులు చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇది కేవలం ఒక హోటల్ యజమాని కష్టం మాత్రమే కాదు. దేశంలోని వేలాది మంది యజమానులు, కార్మికుల జీవితాలపై పడుతున్న భారం. ముంబై, చెన్నై వంటి పలు ముఖ్యమైన పెద్ద నగరాల్లో కూడా ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది. ఇలాంటి సమయంలో చిన్న వ్యాపారులు, హోటల్ కార్మికుల బతుకు ఎంత కష్టంగా ఉందో ఊహిస్తేనే భయమేస్తోంది.హాస్టళ్లలో గ్యాస్ కొరత: యుద్ధ ప్రభావంతో ఉమ్మడి కృష్ణాజిల్లాలోని బీసి సంక్షేమ శాఖ వసతి గృహాలపై పడింది. హాస్టల్స్‌ను గ్యాస్ కొరత తీవ్రంగా వేధిస్తోంది. ఉమ్మడి జిల్లాలో 67 హాస్టల్స్ ఉండగా వాటిల్లో దాదాపు 10 వేలకు పైగా విద్యార్థులు చదువుకుంటున్నారు. విద్యార్థులకు ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనాన్ని అధికారులు ఏర్పాటు చేస్తారు. అయితే యుద్ధ ప్రభావంతో గ్యాస్ ఏజెన్సీలు హాస్టళ్లకు సక్రమంగా గ్యాస్ సరఫరా చేయడం లేదు. ఇదేమని అడిగితే స్టాక్ లేదని చెబుతున్నారని హాస్టల్ వార్డెన్ చెబుతున్నారు. పరిస్థితి ఇలాగే ఉంటే విద్యార్థులు ఆకలితో ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుందని అంటున్నారు. హాస్టళ్లలో వంట గ్యాస్ సమస్యను ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి కూడా తీసుకు వెళ్లామని వార్డెన్ తెలిపారు.కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి : రాష్ట్రంలో ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ కొరత లేదని ప్రజలెవరూ అనవసర ఆందోళనకు గురి కావొద్దని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ భరోసా ఇచ్చారు. గృహ అవసరాలకు గ్యాస్ సరఫరాలో ఇబ్బందులు రాకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. వాణిజ్య అవసరాలకు సరిపడా గ్యాస్ నిల్వలు ఉన్నాయన్నారు. రోజువారీ అవసరాలకు సరిపడా నిల్వల్లో ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా, ప్రత్యామ్నాయంగా చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లపై ముందుకు వెళ్తామని నాదెండ్ల మనోహర్ అన్నారు. ప్రత్యేక నిఘా బృందాలను నియమించుకుని గ్యాస్ పక్క దోవ పట్టకుండా జాయింటు కలెక్టర్లు నియంత్రించాలని అన్నారు.ఇష్టానుసారం ధరలు పెంచినా, వదంతులు వ్యాప్తి చేసినా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. గ్యాస్ సరఫరాపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి ఎప్పటికప్పుడు జిల్లాల వారీగా సరఫరా చైన్‌ను పర్యవేక్షించాలని పేర్కొన్నారు. ఎక్కడైనా సరఫరాలో లోపాలు వస్తే వెంటనే సరిదిద్దే ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

అమరావతిలో అగ్ని ప్రమాదం

ఏదైనా కుట్ర జరిగిందా అనే కోణంలో విచారణ

వెలగపూడి సీడ్‌యాక్సెస్ రోడ్డు వద్ద అగ్ని ప్రమాదం

మంటలు చెలరేగి దట్టంగా అలుముకున్న పొగ

ఏడు అగ్నిమాపక యంత్రాలతో మంటలను అదుపు చేసిన సిబ్బంది -

ఘటనపై విచారణకు ఆదేశం

రాజధాని అమరావతిలోని సీడ్ యాక్సెస్ రహదారి వద్ద అగ్ని ప్రమాదం జరిగింది. ఈ9 రోడ్డు వెలగపూడి జంక్షన్ వద్ద ఉంచిన పైపులు అగ్నికి ఆహుతి అయ్యాయి. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక శాఖ అధికారులు వచ్చి వెంటనే మంటలను అదుపు చేశారు. సీడ్ యాక్సిస్ రహదారి పక్కన రాజధాని అవసరాల కోసం భారీగా పైపులు తీసుకొచ్చి ఎన్9 జంక్షన్ వద్ద ఉంచారు. వీటి విలువ సుమారు కోటి రూపాయలకు పైనే ఉంటుందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. రెండు రోజుల క్రితం పైపులు నిల్వ చేసిన ప్రాంతంలో అధికారులు చెత్తాచెదారాన్ని తొలగించారు. అగ్ని ప్రమాద ఘటనపై పూర్తిస్థాయిలో విచారణ చేస్తున్నామని తుళ్లూరు పోలీసులు వెల్లడించారు.

కుట్ర కోణం ఏమైనా దాగి ఉందా?: కలెక్టర్ల సదస్సు జరుగుతున్న సమయంలో సచివాలయానికి కూత వేటు దూరంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం జరగటం కలకలం రేపుతోంది. ఇది ప్రమాద వశాత్తు జరిగిందా? లేక కుట్ర కోణం ఏమైనా దాగి వుందా? అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. రాజధాని పునర్నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపనకు గత ఏడాది ప్రధాని వచ్చిన సమయంలో ఇదే తరహాలో అగ్నిప్రమాదం జరిగి పైపులు తగలబడ్డాయి.మళ్లీ తిరిగి అదే రీతిలో కలెక్టర్‌ల సదస్సు జరుగుతున్న సమయంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం జరగటం పలు అనుమానాలకు తావిస్తుంది. రాజధాని నిర్మాణ పనుల్లో భాగంగా విద్యుత్ తీగలు, ఇతర కేబుళ్లు అన్ని భూగర్భం నుంచి వెళ్లేలా ప్రణాళిక రచించారు. ఈ పనుల టెండర్ దక్కించుకున్న ఎల్‌అండ్‌టి సంస్థ అందుకు అవసరమైన ప్లాస్టిక్ పైపులను సీడ్ యాక్సిస్ రహదారి వెంబడి దిగుమతి చేసుకుని పనులు సాగిస్తుంది. ఉన్నట్లుండి పైపులు అంటుకోవటం నిజంగా ప్రమాదవశాత్తు జరిగిందా? లేక ఏదైనా కుట్ర దాగి ఉందా అనే కోణంలో పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు.విచారణకు ఆదేశించిన మంత్రి అనిత: వెలగపూడి అగ్నిప్రమాదం ఘటనపై హోంమంత్రి అనిత విచారణకు ఆదేశించారు. ప్రమాదవశాత్తా? కుట్రా? అనే కోణంలో విచారణకు ఆదేశించినట్లు సమాచారం. అగ్నిప్రమాదంపై అనేక అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్న నేపథ్యంలో విచారణకు ఆదేశించడం గమనార్హం. పైపులకు మంట సమీప పొలంలో నుంచి వచ్చిందని ఎల్‌అండ్‌టీ ప్రతినిధులు అంటున్నారు. పొలంలో నుంచి పైపుల వరకూ గడ్డి పేర్చి నిప్పు పెట్టిన ఆనవాళ్లను సంస్థ ప్రతినిధులు చూపించారు. మంటలను ఆర్పేందుకు ఏడు అగ్నిమాపక యంత్రాలతో మంటలను ఫైర్ సిబ్బంది ప్రస్తుతం అదుపు చేస్తున్నారు.

గుడివాడలో బెట్టింగ్ రాకెట్‌ను ఛేదించిన పోలీసులు

కొడాలి నాని అనుచరులు అరెస్టు

బెట్టింగ్‌లకు పాల్పడుతున్న కొడాలి నాని అనుచరుల అరెస్టు

కొడాలి నాని అనుచరుడు మసాలా శివతో పాటు మరో నలుగురు అరెస్టు

రూ.1.05 లక్షలు, 8 మొబైల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు

ప్రస్తుత సమాజాంలో క్రికెట్ బెట్టింగ్ రోజురోజుకీ విస్తరిస్తోంది. పట్టణాల నుంచి గ్రామాల వరకూ ఇది పాకింది. ఇప్పుడు పలు వెబ్‌సైట్లు, యూట్యూబ్ ఛానళ్ల ద్వారానే కాకుండా మొబైల్ యాప్‌ల రూపంలోనూ వచ్చేశాయి. ఇందులో చిక్కుకొని బాధితులు అల్లాడుతున్నారు. ఆన్‌లైన్‌లో తారసపడుతున్న యాడ్స్ క్షణాల వ్యవధిలో ఖాతాలను ఖాళీ చేస్తున్నాయి.బెట్టింగ్‌ల మోజులో పడి కొందరు కుటుంబాలను ఛిన్నాభిన్నం చేసుకుంటుంటే నష్టపోయిన మరికొందరు మోసాలకు పాల్పడి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు. రోజురోజుకీ పెరుగుతున్న ఈ తరహా మోసాలు కలవర పెడుతున్నాయి. వీటిపై ప్రభుత్వాలు ఉక్కుపాదం మోపుతున్నాయి. అయినా పలువురు రాజకీయ నేతల అండతో పుట్టగొడుగుల్లా ఎక్కడోచోట పుట్టుకొస్తూనే ఉన్నాయి. తాజాగా కృష్ణా జిల్లా గుడివాడలో బెట్టింగ్‌లకు పాల్పడుతున్న వైఎస్సార్సీపీ మాజీ మంత్రి కొడాలి నాని అనుచరులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.బెట్టింగ్ ముఠా శిబిరాలపై దాడులు : గుడివాడలో బెట్టింగ్‌లకు పాల్పడుతున్న మాజీ మంత్రి కొడాలి నాని అనుచరుడు మసాలా శివతో పాటు మరో నలుగురిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. బెట్టింగ్ రాయుళ్ల వద్ద నుంచి రూ.1.05 లక్షల నగదు, 8 మొబైల్ ఫోన్లను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. టిడ్కో కాలనీ ఫ్లాట్లలో మసాల శివ, అతని అనుచరులు ఆన్‌లైన్ యాప్‌లలో వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ మ్యాచ్ బెట్టింగ్‌కు పాల్పడుతున్నారు. మసాల శివ ఫోన్లో పలువురు పోలీస్ అధికారుల వ్యక్తిగత, వైఎస్సార్సీపీ ముఖ్య నేతల నెంబర్లు ఉన్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు.గత సార్వత్రిక ఎన్నికల సమయంలో, ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం కొడాలి నానికి పెద్ద ఎత్తున మసాలా శివ నగదు సమకూర్చారు. వైఎస్సార్సీపీ హయాంలో మసాలా శివతో జట్టుకట్టి కొడాలి నాని రాజకీయ వ్యూహకర్త వినోద్ బెట్టింగ్ దందాలు నడిపించారు. పోలీసులు ఇప్పటికే వినోద్‌ను అరెస్టు చేశారు. బెట్టింగ్ లావాదేవీలకు సంబంధించి వాట్సప్ చాటింగ్, ఫోన్ స్క్రీన్ షాట్లను గుర్తించామని గుడివాడ రూరల్ సీఐ సోమేశ్వరరావు తెలిపారు.ఫోరెన్సిక్ అనాలసిస్‌కు ఫోన్లు : బెట్టింగ్ నిర్వాహకుడు మసాలా శివ, అతనికి సహకరిస్తున్న భాను ప్రసాద్, కనక మహేష్, అజయ్ బాబు, వంశీ కిరణ్‌లను అరెస్ట్ చేశామన్నారు. మరో 17 మంది బుకీలు, బెట్టింగ్‌లలో భాగస్వామ్యులైన మరో 92 మందిని గుర్తించామని తెలిపారు. స్వాధీనం చేసుకున్న ఫోన్లను మరింత సమాచారం కోసం ఫోరెన్సిక్ అనాలసిస్‌కు పంపామన్నారు."గుడివాడలో ఉన్న టిడ్కో ఫ్లాట్లలోని జ-145 బ్లాక్‌లో ఆన్‌లైన్ క్రికెట్ బెట్టింగులు ఆడుతున్నారని మాకు సమాచారం వచ్చింది. దీంతో అక్కడికి వెళ్లి తనిఖీలు చేశాం. ఈ రైడ్‌లో ఐదుగురు నిందితులు దొరికారు. వారి వద్దనుంచి రూ.1.05 లక్షలు, 8 మొబైల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకున్నాం. అనంతరం వాటిని సీజ్ చేసి ళీ×= నమోదు చేశాం. ఇప్పటివరకు ఈ కేసులో 17 మంది నిందితులు భాగస్వామ్యం అయినట్లు తెలిసింది. అందులో ఇవాళ ఐదుగురిని పట్టుకున్నాం. వాట్సాప్ చాటింగ్, ఫోన్ పే వివరాలతో మిగతా నిందితులను త్వరలో అరెస్టు చేస్తాం.

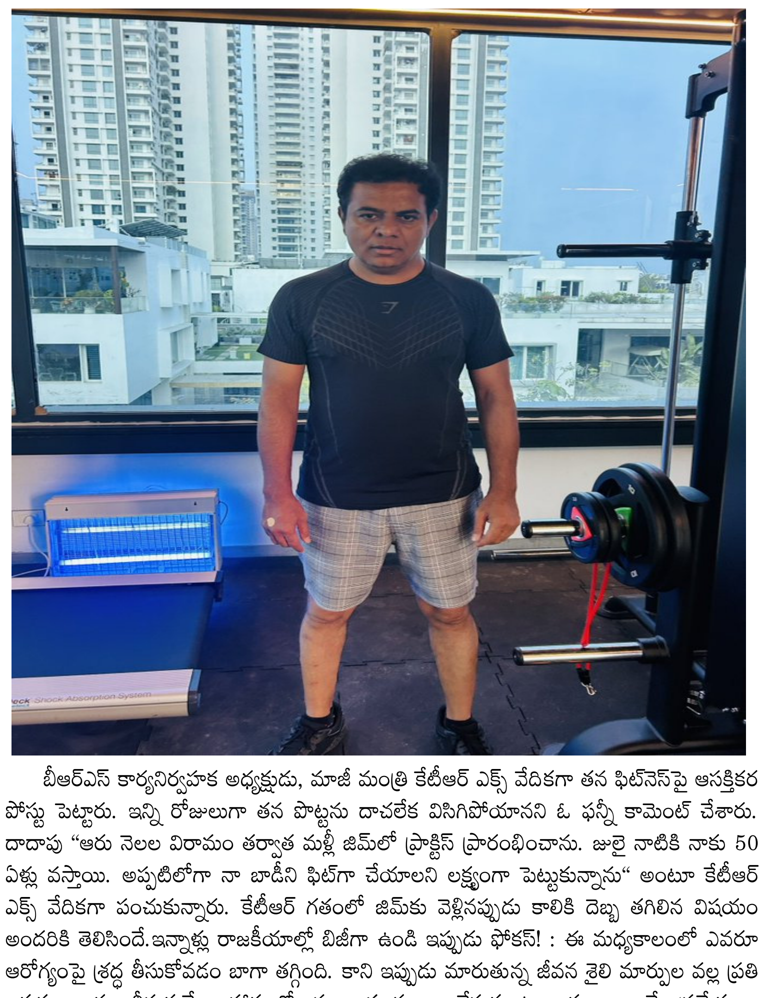
ఇన్నాళ్లు ఆ విషయం దాచిపెట్టా'

సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారిన కేటీఆర్ ట్వీట్

కేటీఆర్ ఎక్స్ వేదికగా తన ఫిట్‌నెస్‌పై ఆసక్తికర పోస్టు

జులై నాటికి బాడీ ఫిట్ అవ్వాలంటూ లక్ష్యం పెట్టుకున్న కేటీఆర్

సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారిన కేటీఆర్ ట్వీట్



బీఆర్‌ఎస్ కార్యనిర్వహక అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఎక్స్ వేదికగా తన ఫిట్‌నెస్‌పై ఆసక్తికర పోస్టు పెట్టారు. ఇన్ని రోజులుగా తన పొట్టను దాచలేక విసిగిపోయానని ఓ ఫన్నీ కామెంట్ చేశారు. దాదాపు "ఆరు నెలల విరామం తర్వాత మళ్లీ జిమ్‌లో ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించాను. జులై నాటికి నాకు 50 ఏళ్లు వస్తాయి. అప్పటిలోగా నా బాడీని ఫిట్‌గా చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాను" అంటూ కేటీఆర్ ఎక్స్ వేదికగా పంచుకున్నారు. కేటీఆర్ గతంలో జిమ్‌కు వెళ్లినప్పుడు కాలికి దెబ్బ తగిలిన విషయం అందరికి తెలిసిందే.ఇన్నాళ్లు రాజకీయాల్లో బిజీగా ఉండి ఇప్పుడు ఫోకస్! : ఈ మధ్యకాలంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ తీసుకోవడం బాగా తగ్గింది. కాని ఇప్పుడు మారుతున్న జీవన శైలి మార్పుల వల్ల ప్రతి ఒక్కరు వారు తీసుకునే ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటున్నారు. అలాగే ప్రత్యేకంగా వ్యాయామంపై ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ పెడుతున్నారు. రోజుంతా పని చేసి అలిసిపోయి రాత్రి ఇంటికి వచ్చి తిని పడుకుంటున్నారు. కాని అలా చేయడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు అయినా వర్కౌట్స్ చేస్తే ఆరోగ్యం మెరుగపడే ఛాన్స్ ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు చెప్పడంతో చాలా మంది జిమ్‌కి వెళ్తున్నారు. అలానే కేటీఆర్ కూడా గత కొంతకాలంగా రాజకీయలో ఫుల్ బిజీగా ఉన్నారు. ఈయన ప్రజలకోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు. నిత్యం రాజకీయ పర్యాటనలు, ప్రజలకోసం పలు కార్యక్రమాల్లో, పార్టీ సమావేశాల్లో పాల్గొనడం వల్ల ఆయనకు ఖాళీ లేకుండా పోయింది. దీంతో ఆరోగ్యంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టలేకపోయారు.ు

పుకార్లపై చెక్ పెట్టిన కేటీఆర్ : గత కొంతకాలంగా కేటీఆర్ ఆరోగ్యంపై కొన్ని పుకార్లు వస్తున్నాయి. ఈ ఫిట్‌నెస్ పోస్టుతో అన్నింటికి సమాధానం ఇచ్చేశారు. ఒకవైపు ఫిట్‌నెస్‌పై శ్రద్ధ పెడుతూనే మరోవైపు రాజకీయాల్లో అత్యంత కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇటీవల రష్మిక- విజయ దేవరకొండ రిసెప్షన్‌కి వెళ్లినప్పుడు కూడా పొట్టపై సెటైర్స్ వేసిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది. బీఆర్‌ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఇటీవల పార్టీ శ్రేణులతో, ముఖ్యంగా కేసీఆర్‌తో భేటీ అయ్యారు. మార్చి 16న జరగనున్న అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు, పార్టీ బలోపేతంపై దృష్టి సారించారు. మార్చి 2026లో ఎర్రవెల్లిలో కేసీఆర్‌తో ప్రత్యేకంగా కలిసి తాజా రాజకీయ పరిణామాలు, రాజ్యసభ ఎన్నికలపై చర్చించారు.ప్రజల కోసం – ప్రజల మధ్య : రైతు బంధు, రుణమాఫీ ఇలా పలు అంశాలపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తూ ప్రజల మధ్యనే ఉంటున్నారు. ఇటీవల ఢిల్లీ మద్యం కేసులో గెలవడంతో బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ శ్రేణులు, కేటీఆర్ ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అలాగే జరగనున్న బడ్జెట్ అసెంబ్లీ సమావేశాలపై కేటీఆర్‌తో పాటు పార్టీ నాయకులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు.గతంలో షుగర్ కూడా ఉన్నట్లు వెల్లడి : గతంలో కూడా కేటీఆర్ వేములవాడలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆరోగ్య తెలంగాణ హెల్త్ ప్రొఫైల్ గురించి మాట్లాడుతూ పలు వ్యాఖ్యలు చేశారు. 20 ఏళ్ల కిందట పరీక్షలు చేయించుకుంటే తనకు షుగర్ ఉందని తెలిసిందన్నారు. అప్పటి నుంచి తన ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ చూపుతున్నానని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ ' నేను అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తింటుంటాను. ఇంట్లో పెట్టే ఇడ్లీ, దోశలు ఇలాంటివే తింటాను. నాయకుడిగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని త్యాగాలు చేయాలి' అంటూ కేటీఆర్ మాట్లాడారు.

రూ. వెయ్యి కోసం అన్యాయంగా చంపేశాడు

హైదరాబాద్‌లో పాత నేరస్తుడి దారుణం!

కొన్నేళ్లుగా కన్సల్టెన్సీ నడుపుతున్న శశికిరణ్‌రెడ్డి

నిరుద్యోగ యువతకు నగరంలోని పలు హోటళ్లు,

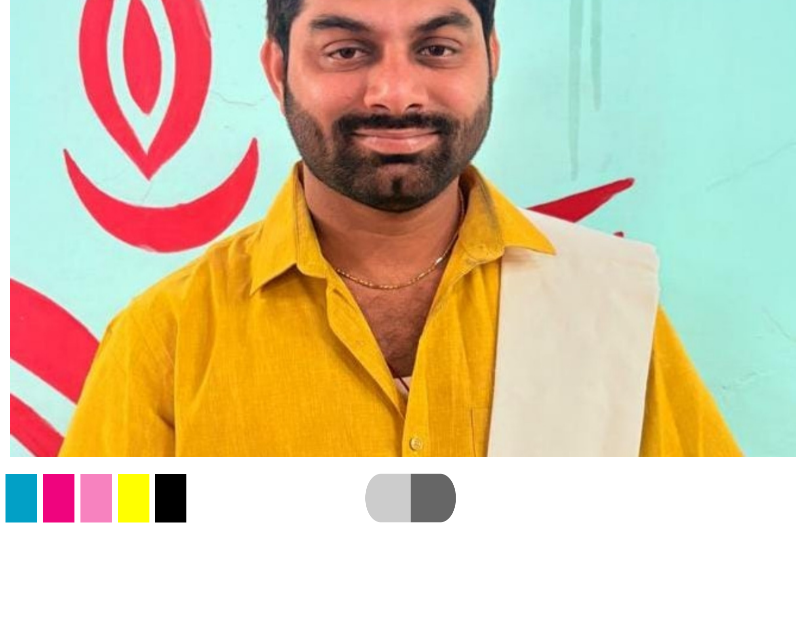
రెస్టారెంట్లలో ఉద్యోగాలు కల్పిస్తూ జీవనం

కన్సల్టెన్సీ యజమానిని రూ.వెయ్యి కోసం హత్య

చేసిన నిందితుడు

పాత కక్షలు భూతగాదాలు అక్రమ సంబంధాల వ్యవహారంలో హత్యలు జరగడం చూస్తుంటాం. కానీ వెయ్యి రూపాయలు తిరిగి ఇవ్వలేదని కన్సల్టెన్సీ నిర్వాహకుడిని కత్తితో పొడిచి అంతం చేశాడో ప్రబుద్ధుడు. రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్ మధురానగర్‌లో ఈ దారుణం జరిగింది. వెయ్యి రూపాయల కోసం ఏకంగా హత్య చేయడంతో పోలీసులు అవాక్కయ్యారు. కేవలం డబ్బులు తిరిగి ఇవ్వాలేదనా ఇతర కారణాలేమైనా ఉన్నాయా అనే కోణంలో పోలీసులు లోతుగా ఆరా తీస్తున్నారు.విజయవాడకు చెందిన సాయి శశికిరణ్ రెడ్డి కొన్నేళ్ల క్రితం హైదరాబాద్ వచ్చి కన్సల్టెన్సీ నడుపుతున్నాడు. యూసఫ్ గూడ ప్రాంతంలో భార్య నాగభారతితో కలిసి వారాహి, సాయిరాం, బీజేఎస్ అనే మూడు మ్యాన్ పవర్ రిక్రూట్‌మెంట్ కన్సల్టెన్సీలు నిర్వహిస్తున్నాడు. నగరంలోని పలు హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, ఇళ్లు వంటి వాటికి ఈ కన్సల్టెన్సీ ద్వారా పలువురిని ఉద్యోగాల్లో చేరుస్తూ ఉంటారు. ఉద్యోగంలో పెట్టించినందుకు గాను జాబ్‌ను అనుసరించి ఫీజు తీసుకుంటున్నారు.

డబ్బు ఇవ్వకపోతే చంపేస్తా : వారం రోజుల క్రితం నల్గొండకు చెందిన ప్రభుకుమార్ అనే వ్యక్తి ఉద్యోగం కోసం రాగా అతని వద్ద రూ.2,500 తీసుకుని బంజారాహిల్స్‌లోని హిల్టన్ కంపెనీలో గత నెల 24న ప్రభుకిరణ్‌ను ఉద్యోగంలో చేర్పించారు. ఉద్యోగం నచ్చలేదని రెండు రోజులకే తిరిగి కన్సల్టెన్సీ వద్దకు ప్రభుకిరణ్ వచ్చాడు. తన డబ్బు ఇవ్వాలని కోరాడు. దీంతో నిర్వాహకుడు శశికిరణ్ రూ.1500 తిరిగి ఇచ్చేశాడు. మిగతా వెయ్యి రూపాయలు కూడా ఇవ్వాలంటూ గొడవకు దిగాడు. తనపై కేసులున్నాయని డబ్బులు ఇవ్వకపోతే చంపేస్తానంటూ శశికిరణ్‌ను పలు మార్లు బెదిరించాడు. రెండు రోజులుగా బెదిరింపులు మరీ ఎక్కువయ్యాయి.ఈ నెల పదో తేదీన వారాహి కార్యాలయానికి వచ్చిన ప్రభుకుమార్ రిసెప్షన్‌లో ఉన్న లయతో మాట్లాడి శశికిరణ్ క్యాబిన్‌లోకి వెళ్లి తలుపు లోపల నుంచి గడియ పెట్టాడు. అతనితో వాగ్వాదానికి దిగి తన వెంట తెచ్చుకున్న కత్తితో శశికిరణ్‌పై దాడి చేశాడు. అతని అరుపులు విన్న మరికొంతమంది సిబ్బంది క్యాబిన్ వద్దకు రాగా వారికి కత్తి చూపించి ప్రభుకుమార్ బెదిరించాడు. ఉద్యోగిని లయ అతనికి అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నించింది. ఆమెపై కూడా దాడి చేయడంతో చేతికి గాయాలయ్యాయి.



నిందితుడి కోసం గాలింపు చర్యలు : వెంటనే కార్యాలయ సిబ్బంది డయల్ 100కు ఫోన్ చేయగా ఘటన స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు శశికిరణ్‌ను, లయను ఆసుపత్రికి తరలించారు. అప్పటికే శశికిరణ్ మృతి చెందినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. లయ ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉందని వైద్యులు తెలిపారు. చనిపోయిన శశికిరణ్ భార్య ప్రస్తుతం గర్భవతి. ఇటీవలే ఘనంగా శ్రీమంతం నిర్వహించారు. త్వరలో తమ ఇంట్లోకి పండంటి పాపాయి వస్తుందని ఆనందపడుతున్న వేళ ఈ ఘోరం జరిగిపోయింది. నిందితుడి కోసం 4 బృందాలతో గాలిస్తున్నామని, అతనిపై నేర చరిత్ర ఉందని అనుమానిస్తున్నట్లు జూబ్లీహిల్స్ అదనపు డీసీపీ శ్రీకాంత్ తలిపారు."శశికిరణ్ కన్సల్టెన్సీ ద్వారా నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు కల్పిస్తారు. దీనికోసం వారి నుంచి కొద్ది మొత్తంలో ఛార్జ్ చేస్తారు. ఇదే తరహాలో ఈ కేసులో నిందితుడి నుంచీ రూ.2500 తీసుకుని బంజారాహిల్స్‌లో ఓ చోట ఉద్యోగం ఇప్పించాడు. అయితే ఆ ఉద్యోగం అతడికి నచ్చక వదిలి వచ్చాడు. కట్టిన డబ్బు తిరిగి ఇవ్వమని డిమాండ్ చేశాడు. బెదిరింపు చర్యలకు దిగడంతో శశికిరణ్ నిందితునికి రూ.1500 ఆన్‌లైన్‌లో పంపించారు. మిగలిన రూ.1000ను తిరిగి ఇవ్వమని నిందితుడు ఇబ్బంది పెట్టాడు. చివరికి కత్తితో పొడిచాడు. అతడి అరుపులు విని రిసెప్షనిస్టు అడ్డుకోవడంతో ఆమెనూ గాయపరిచాడు.నిందితుడు ప్రభుకుమార్ పాత నేరస్తుడిగా పోలీసులు భావిస్తున్నారు. అతనికి ఇంకా ఎవరైనా సహకరించారా అనే అంశాలపై పోలీసులు దర్యాప్తు జరుపుతున్నారు.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
గురువారం 12 - 03 - 2026

ఇంట్లోనే కూరగాయలు పండించుకోండి.. ఎలాగంటే..

వర్షాకాలం వచ్చింది.. కూరగాయల రేట్లు తగ్గుతాయనుకుంటే.. మార్కెట్ వెళ్లాలంటేనే భయపడుతున్నారు జనాలు. కూరలు కొనలేక... పిల్లలకు పచ్చడి మెతుకులు పెట్టలేక సామాన్య మధ్యతరగతి ప్రజల కష్టాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఇప్పుడు వానాకాలం వచ్చింది. దేవుడి దయ వలన వర్షాలు కూడా బాగానే పడుతున్నాయి. ఇంట్లో ఏదో మూల చిన్న పాదులు పెట్టుకుంటే మీరే కాదు.. చుట్టుపక్కల వారికి కూడా కూరగాయాలు ఇవ్వవచ్చు. పల్లెల్లోనే కాదు పట్టణాల్లో కూడా చాలా తేలికగా కూరగాయలు పండించవచ్చు. వాసకాలంలో ఇంట్లోనే ఈజీగా పెరిగే కొన్ని కాయగూరలు ఉన్నాయి. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

కాయగూరల రేట్లు చూస్తే కూర కూడ వండుకునే పరిస్థితి లేదు. వంటిట్లో కూరల బుట్ట ఖాళీ.. ఫ్రిజ్ లో పాలు.. పెరుగు తప్ప ఏకూర కనపడం లేదు. జిహ్వ చాపల్యానికి తాళం వేసి మరీ వారంలో ఎక్కువ సార్లు ఉల్లిగడ్డ, ఆలుగడ్డ, కోడిగుడ్డుతో అడ్జెస్ట్ అయితున్నారు. ఎండాకాలం ఇండ్లలో కాయగూరలు పెంచుకోవడం ఎట్లాగు కుదరదు. కానీ, ఇప్పుడు వానాకాలం వచ్చింది. ఇంటి దగ్గర ఏదో కొద్దిగా మూలలో ఏదో విత్తనం నాటితే కాస్తంతా పొట్టనిండా కూడు తినొచ్చు. ఫస్ట్ వాన పడగానే పల్లెల్లో రైతులు పొలాల్లో విత్తనాలు వేస్తారు. ఇక ఇంటిదగ్గర పెరట్లో కట్టె పుల్లతో ఇట్లా అని చిక్కుడు, తోటకూర, బచ్చలి ఇలా ఓపికను బట్టి రకరకాల విత్తనాలు పెడ్తారు. కొన్ని మొక్కలు ఇంటి చుట్టూ తీగలా వచ్చి .. వినాయకచవితి నుంచి దీపావళి, సంక్రాంతి వరకు కూరగాయల మార్కెట్ కు వెళ్లే అవసరం లేకుండా చేస్తాయి. టౌన్ లు, సిటీల్లో ఉన్నవాళ్లు కూడా ఈ కూరగాయలను పండించుకోవచ్చు. . గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ లో కాకుండా ఫస్ట్‌ఫ్లోర్, సెకండ్ ఫ్లోర్ ఇలా నివసించేవారు టెర్రస్ మీద, బాల్కనిలో తొట్టిలు, బ్యాగులు పెట్టి పెంచుకునే కాయగూర మొక్కలు కూడా ఉన్నాయి. వీటికి ఎరువులు అక్కర్లేదు. పురుగుల మందు అవసరం రానే రాదు. వానదేవుడు మోహం చాటేసినప్పుడు కొన్ని నీళ్లుపోస్తే చాలు.. ఎంచక్కా.. ఇంట్లోనే పండిన కూరలను ఆస్వాదించవచ్చు.

దోసకాయ: వానాకాలంలో మంచిగ పండే కాయగూరల్లో దోసకాయ ఒకటి. దోసకాయ విత్తు వేసిన చోట మంచి మట్టి ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. ఎండ బాగ తగిలే ప్లేస్ పెట్టి.. రోజూ కొన్నినీళ్లు పోస్తే చాలు. వీటిని తొట్టెల్లో కూడా పెంచొచ్చు. దోసకాయ ఇత్తులు మార్కెట్ లో తక్కువ ధరకే దొరుకుతాయి. దోసకాయను ఎండబెట్టి...ఈజీగా ఇంట్లోనే విత్తనాలను చేసుకోవచ్చు.

బెండకాయ: మనదేశంలో ఎక్కువ మంది ఇష్టపడే కాయగూరల్లో మొదటిస్థానం బెండకాయదే! అయితే, బెండకాయ పొలాల్లో మాత్రమే పండే కాయగూర అనుకుంటారు చాలామంది. ఈ మాట కేవలం ఎండాకాలానికే సరిపోతుంది. వాసకాలంలో బెండకాయ ఇంటి దగ్గరే హాయిగా పండించుకోవచ్చు. బాల్కనీలో తొట్టెలు పెట్టి అప్పుడప్పుడు నీళ్లు పోస్తే చాలు! గోడ దగ్గరపెడితే ఈ చెట్లు చూసేవాళ్లకు అందంగా కనిపిస్తాయి.

టొమాటో: మన దగ్గర ఎనభై శాతం కూరల్లో కచ్చితంగా టొమాటో ఉండాల్సిందే! వాస్తవానికి ఇది టొమాటోపండు. దీంట్లో సి – విటమిన్ పుష్కలం. మురిగిపోయిన టొమాటోలు పెరట్లో ఏదో ఒక మూలకు పారేస్తేనే.. ఒక్కవాన పడగానే నారు పెరుగుతది. ఈ వానాకాలంలో అన్నిం టికన్నా.. ఈజీగా పెరిగే వాటిలో టొమాటోనే నంబర్ వన్. వీటిని కూడా తొట్టిల్లో పెంచుకోవచ్చు. టొమాటో విత్తనాలు కూడా టొమాటోల్ని ఎండబెట్టి చేసుకోవచ్చు.

ముల్లంగి : ముల్లంగి అంటే తెల్వనోళ్లు చాలామంది ఉంటారు. ఇక, దాన్ని కొత్తగా చూసినవాళ్లు ఇది ఎక్కడ పండిస్తారోనని డౌట్ పడ్తారు. ముల్లంగితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. సలాడ్,సాంబార్లో వేస్తే.. లొట్టలేసుకుని తింటరు. ఇంకా ఎన్నో కూరల్లో ముల్లంగి స్పెషల్? గా వాడతారు. వానాకాలంలో ముల్లంగి ప్రయోగాన్ని ఇంటిపట్టునే చేయొచ్చు. ముల్లంగి విత్తనాలు మార్కెట్ లో దొరుకుతాయి.

తీగలు: ఇంట్లో ఇంచు స్థలం ఉన్న చాలు అక్కడో విత్తనం పడేస్తే.. అవి ఇంటిమీదికి తీగ పారి గంపెడు కాయగూరల్ని ఇస్తాయి.. మీకే కాదు మీరు తిన్నంక మిగిలిన వాటిని పక్కింటోళ్లకు ఇవ్వవచ్చు. అలాంటి వాటిలో బీరకాయ, పొట్లకాయ, ఆనపకాయ, గుమ్మడికాయ, కాకరకాయ చిక్కుడు కాయ ముందు వరసలో ఉంటాయి.

బైంకి వాసలు పడకుంటే.. రోజుకోసారి వాటి మొదళ్ల తడిపితే చాలు! ఇవి ఏ మట్టిలోనైనా పెరుగుతయి. ఎలాంటి ఎరువులూ, కెమికల్స్ వీటికి అవసరం లేదు. వీటిని తొట్టిలో పెట్టికూడా తీగలు ఇంటిపైకి తీగలు పారించుకోవచ్చు.

ప్లాస్టిక్, యూరియా, కల్తీ చక్కెరను కనిపెట్టండిలా

నేటి రోజుల్లో స్వచ్ఛమైన ఆహారం దొరకడం కష్టంగా మారిపోయింది. అధిక లాభాలు పొందాలన్న ఆలోచనతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని కలిగించే రసాయనాలను కలిపి ప్రతి ఆహారాన్ని కల్తీ చేసి అమ్మేస్తున్నారు. స్వచ్ఛమైన వస్తువుకు, కల్తీ వస్తువుకు మధ్య తేడాను గుర్తించడం కష్టంగా మారిపోతుంది. అదేవిధంగా, ఈ రోజుల్లో కొంతమంది చక్కెరను కూడా కల్తీ చేసి అమ్ముతున్నారు. పంచదారలో యూరియాను కలిపి అమ్మేస్తున్నారు. వీటితో పాటు చిన్న చిన్న ప్లాస్టిక్ ముక్కలను పొడి చేసి కలుపుతున్నారు. చాక్ పౌడర్, తెల్ల ఇసుక కలిపి కల్తీ చక్కెరను తయారు చేస్తున్నారు. ఈ విషపూరిత చక్కెరను తినడం వల్ల ఎన్నో ప్రాణాంతక రోగాల బారిన పడుతున్నారు. ఇలా కల్తీ అయిన చక్కెరను ఎలా గుర్తించాలో ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.

క్యాన్సర్ కారకం...

ఇలాంటి కల్తీ చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై చాలా చెడు ప్రభావం పడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇలా పంచదారను తినడం వల్ల విరేచనాలు, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, అలెర్జీల ప్రమాదాన్ని పెంచు తుంది. ప్లాస్టిక్ చక్కెర తినడం వల్ల క్యాన్సర్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా పంచదారలో కలిపిన యూరియా వల్ల కిడ్నీలకు చాలా హానికరం.

ఇలా కనిపెట్టండి...

కల్తీ చక్కెరను గుర్తించడానికి ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎఐ కొన్ని సులభమైన మార్గాలను ఇచ్చింది. దీని సహాయంతో మీరు స్వచ్ఛమైన పంచదరాను, కల్తీ చక్కెరను సులభంగా గుర్తించవచ్చు. చక్కెరలో సున్నం లేదా ప్లాస్టిక్ పొడి ఉందో లేదో తనిఖీ చేయడానికి చిన్న పరీక్ష చేయాలి. ఇందుకోసం ఒక గాజు గ్లాసులో నీటిని తీసుకోండి. ఆ నీటిలో ఒక టీస్పూన్ పంచదార వేసి కరిగించాలి. పంచదార నీటిలో బాగా కరిగితే అది స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. అలా కాకుండా నీళ్లలో కొన్ని కణాలు కరగకుండా చిన్నగా కనిపిస్తూ ఉంటే అది కల్తీదని అర్థం. ప్లాస్టిక్ కణాలు కలిస్తే దాని కణాలు నీటి కింది భాగంలో గడ్డకట్టుకుపోవడం కనిపిస్తుంది.

చక్కెరలో యూరియాను కలిపి ఉంటే ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ మరో సులభమైన మార్గాన్ని సూచించింది. ఇందుకోసం నీటిలో పంచదారను కలిపి కరిగించాలి. ఆ నీరు అమ్మోనియా వాసన వస్తే అది కల్తీ చక్కెర అని అర్థం. వాసన రాకపోతే పంచదార స్వచ్ఛమైనది అర్థం చేసుకోవాలి.

స్వచ్ఛమైన పంచదారను కూడా అతిగా తింటే సమస్యలు తప్పవు. శరీరానికి అవసరమైనదానికంటే అధికంగా పంచదారను తింటే అధిక నిద్ర వచ్చేస్తుంది. తీవ్ర అలసటగా అనిపిస్తుంది. కొందరిలో మొటిమల సమస్యలు ఎక్కువైపోతాయి. పొట్ట భాగంలో కొవ్వు పెరుగుతుంది. త్వరగా బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ. చక్కెర అధికంగా ఉన్న ఆహారం తినడం వల్ల ఇతర ప్రాణాంతక వ్యాధులు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువే. కాబట్టి పంచదారను ఎంత తక్కువగా తింటే మంచిది.

జుట్టు ఒత్తుగా పెరగాలంటే

ఈ శ్రీలంక ఆయిల్ వాడాల్సిందే..

మారుతున్న వాతావరణం ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది. ముఖ్యంగా చెమట ధూళి కారణంగా జుట్టు రాలడం ప్రతి ఒక్కరు ఎదుర్కునే సమస్య. తల దువ్వుతున్నప్పుడు జుట్టు గుప్పిళ్ల కొద్దీ ఊడిపోతూ ఉంటుంది. ఇది చాలామందిలో డిప్రెషన్ కు దారితీస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి చాలా ఉత్పత్తులు వాడి ప్రయోజనం లేక నిరాశ పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి మెరుగ్గా ఉపయోగపడేదే శ్రీలంక హెర్బల్ హెయిర్ ఆయిల్. శ్రీలంక ప్రజలు సాంప్రదాయ పద్ధతిలో తయారుచేసే ఈ ఆయిల్ జుట్టు రాలడాన్ని నియంత్రించడమే కాకుండా జుట్టు ఆరోగ్యంగా, ఒత్తుగా పెరిగేలా కూడా చేస్తుంది. ఈ నూనెను ఎలా తయారు చేయాలో.. దీనికి కావలసిన పదార్థాలేంటో తెలుసుకుంటే..

జాగ్రత్త.. బొప్పాయిని ఈ ఆహారాలతో కలిపి అసలు తినకూడదు..!

కావలసిన పదార్థాలు.. కొబ్బరినూనె.. 3 కప్పులు,,సన్ ఫ్లవర్ నూనె.. 1 కప్పు,,నువ్వుల నూనె.. 1 కప్పు, ఆలివ్ నూనె.. 1 కప్పు, బృంగరాజ్ పొడి.. 2 టీస్పూన్లు, ఉసిరి పొడి.. 2 టీస్పూన్లు, మందార పువ్వు పొడి.. 1 టీస్పూన్,శీకాకాయ పొడి.. 1 టీస్పూన్, కుంకుడు కాయ పొడి.. 1 టీస్పూన్, గోరింటాకులు.. 1 కప్పు, కరివేపాకులు.. గుప్పెడు

ఈ 5 ఆహారాలు తింటూ ఉంటే చాలు.. పోషకాహార లోపం మిమ్మల్ని టచ్ చేయదు..!

తయారువిధానం..

స్టౌ మీద ఇనుప బాణిలి ఉంచి అందులో పైన చెప్పుకున్న నూనెలను అన్నీ వేసి తక్కువ మంట మీద ఉడికించాలి. నూనె వేడి అయ్యాక అందులో పైన చెప్పుకున్న పొడులు, ఆకులు అన్నీ వేసి సన్నని మంట మీద ఉడికించాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సుమారు 30 నిమిషాలు సన్నని మంట మీద ఉడికించిన తరువాత స్టౌ ఆఫ్ చేయాలి. నూనె చల్లారిన తరువాత ఫిల్టర్ చేసి గాజు సీసాలో నిల్వచేసుకోవాలి. ఈ నూనెను అలాగే నేరుగా అప్లై చేయవచ్చు. లేదంటే అప్పటికప్పుడు కొద్ది నూనెను వేడి చేసి గోరువెచ్చగా జుట్టుకు పట్టించవచ్చు. ఈ నూనెను సన్నని మంట మీద ఉడికించాలి తప్ప పెద్ద మంట మీద ఉంచకూడదు. దీన్ని కనీసం ఒక నెలరోజుల పాటూ కంటిన్యూగా వాడితే మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి.

మొబైల్ ఛార్జింగ్‌లో 80:20 నియమం అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా?

స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల యుగంలో జీవితం కూడా స్మార్ట్‌గా మారిపోయింది. స్మార్ట్‌ఫోన్‌లపై ప్రజల్లో క్రేజ్ పెరుగుతోంది. అన్ని పనులు ఈ ఫోన్ ద్వారానే జరుగుతాయి. ఫోన్‌లో పెరుగుతున్న బిజీ కారణంగా, దానిని ఛార్జ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇది ఛార్జ్ చేయకపోతే మీ స్మార్ట్ ఫోన్ కేవలం బాక్స్‌గా మిగిలిపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను ఎలా ఛార్జ్ చేయాలో చాలామందికి తెలియదా? మీరు ఫోన్ బ్యాటరీని సరిగ్గా ఛార్జ్ చేస్తే, అది బ్యాటరీ జీవితాన్ని పెంచుతుంది. దీని కోసం మీరు ఎల్లప్పుడూ 80–20 నియమాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఫోన్ బ్యాటరీ చాలా ముఖ్యమైనది. కాలక్రమేణా బ్యాటరీ చెడిపోవడం ప్రారంభిస్తే, ఫోన్ కూడా పాడైపోతుందని అర్థం. అందువల్ల, ఫోన్ ఛార్జింగ్ కోసం కొన్ని నియమాలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం. తద్వారా ఫోన్ త్వరగా పాడైపోదు.

వాస్తవానికి ఫోన్ బ్యాటరీ 0 శాతానికి చేరుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఛార్జ్ చేయాలని చాలా భావిస్తుంటారు. కానీ అది సరైంది కాదంటున్నారు టెక్ నిపుణులు. అదే సమయంలో అది 100 శాతం చేయాలనుకుంటారు. మీరు కూడా ఇలా చేస్తే పొరపాటు చేస్తున్నట్లేనని అంటున్నారు. ఫోన్ బ్యాటరీని పూర్తిగా డిస్చార్జ్ చేయకూడదని లేదా పూర్తిగా ఛార్జ్ చేయకూడదని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎప్పుడైనా సరే ఫోన్ ఛార్జింగ్ చేసేటప్పుడు 20:80 నిష్పత్తిని గుర్తుంచుకోవాలంటున్నారు. దీని అర్థం బ్యాటరీ 20 శాతం వద్ద ఉన్నప్పుడు దానిని ఛార్జ్ చేయాలి. అలాగే ఛార్జింగ్ 80 శాతానికి రాగానే డిస్‌ఛార్జ్ చేయాలి. దీనినే 20:80 నిష్పత్తి అంటారు. కొంతమంది నిపుణులు బ్యాటరీని 90 శాతం వరకు ఛార్జ్ చేయవచ్చని చెబుతుంటారు. మీరు ఈ నియమాన్ని పాటిస్తే మీ బ్యాటరీ లైఫ్ పెరుగుతుంది.

ఫోన్‌ను ఛార్జ్‌లో పెట్టి ఉపయోగించడం ప్రారంభించే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇది అస్సలు చేయకూడదు. ఫోన్ ప్రాసెసర్‌పై ఒత్తిడి పెంచడమే దీనికి కారణం. ఫోన్‌ను ఛార్జ్ చేస్తున్నప్పుడు, మీరు కంపెనీ నుండి అందుకున్న ఛార్జర్‌ని ఉపయోగించండి. ఇది కాకుండా, మీ ఛార్జర్ దెబ్బతిన్నట్లయితే, మీరు కంపెనీ ఛార్జర్‌ను మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలి. కంపెనీ ఛార్జర్ కాకుండా ఇతర ఛార్జర్లను వాడినట్లయితే ఫోన్ త్వరగా పాడైపోయే అవకాశం ఉందంటున్నారు.

పానీపూరీ తింటే క్యాన్సర్ ఖాయం..

కర్ణాటక సర్కార్ కీలక నిర్ణయం!

ఏం తినాలన్నా భయమేస్తోంది.. ఏది తిన్నా క్యాన్సర్ అంటున్నారు.. ఏ పదార్థం గురించి తనిఖీ చేసినా క్యాన్సర్ కారకాలు ఉన్నాయంటున్నారు. ఈ కెమికల్స్, రసాయనాల సంగతి అటు ఉంచితే హోటల్, రెస్టారెంట్ నుంచి ఏం కొనాలన్నా చెమటలు పడుతున్నాయి. ఎందుకంటే చికెన్ బిర్యానీ ఆర్డర్ చేస్తే అందులో బొద్దింకలను కలిపి కీటకాల బిర్యానీ అందిస్తున్నారు. నల్లీ బిర్యానీ ఆర్డర్ చేస్తే బల్లి బిర్యానీ ఇస్తున్నారు. సరే ఈ బిర్యానీలన్ని కాస్త ఖర్చుతో కూడు కున్నవి. డబ్బులు ఉంటే కొను కొవచ్చు లేదంటే లేదు.. అయితే పేద, మధ్య తరగతి నుంచి ధనికులు వరకు ఎక్కువగా కుమ్మేసే పానీపూరీలను కూడా తినలేని దుస్థితి దాపరించడం దుర్మార్గం. సామాన్యులకు అత్యంత ఇష్టమైన పానీపూరీలోనూ క్యాన్సర్ కారకాలు ఉండడం బాధాకరం!. కర్ణాటకలోని పానీపూరీ షాప్‌లపై ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు తనిఖీలు చేశారు. పానీపూరీ శాంపిల్స్‌ను పరీక్షించారు. ఈ పరీక్షల్లో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగుచూశాయి. కర్ణాటకలో అమ్ముడవుతున్న పానీపూరీలు ఆరోగ్యానికి హానికరమైనవని ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు తేల్చారు. సేకరించిన 260 శాంపిల్స్‌లో 41 శాంపిల్స్‌లో ఆర్టిఫిషియల్ కలర్స్, క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే కార్సినోజెనిక్ ఏజెంట్లను అధికారులు గుర్తించారు. ఇందులో 18 శాంపిల్స్ అయితే అసలు మనుషులు తినడానికి పనికిరావని తేలింది. పానీపూరీ సాస్, స్వీట్ చిల్లీ పౌడర్‌లో క్యాన్సర్ కారక రసాయనాలు ఉన్నట్లు అధికారుల తనిఖీల్లో తేలింది. చాలా శాంపిళ్లలో సన్ సెట్ యెల్లో , బ్రిలియంట్ బ్లూ, కార్మోసిన్ రంగులు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఇక 19 శాంపిళ్లలో సింథటిక్ కలర్స్ ఉన్నాయి. దీంతో కర్ణాటక సర్కార్ సీరియస్ అయ్యింది. పానీపూరీ తయారీలో ఆర్టిఫిషియల్ కలర్స్‌తో తయారు చేసే సాస్‌లు, స్వీట్ చిల్లీ పౌడర్లను రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిషేధించే ఆలోచనలో అక్కడి ప్రభుత్వం ఉంది. నిజానికి కర్ణాటకలో 2023లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి ఫుడ్ సేఫ్టిపై బాగా ఫోకస్ చేసింది. ప్రజల ఆరోగ్యంతో చెలగాటమాడుతున్న గోబీ మంచూరియన్‌ను ముందుగా బ్యాన్ చేసింది. ఆ తర్వాత కబాబ్‌లు, చికెన్, చేపలు, శాఖాహార వంటకాలతో సహా వివిధ ఆహార పదార్థాల్లో కృత్రిమ రంగులను ఉపయోగించడాన్ని నిషేధించింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం సైతం ఇటీవల హోటల్స్, రెస్టారెంట్లపై వరుసగా దాడులు నిర్వహిస్తోంది. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తూ ఫుడ్ కలర్స్ వాడేవారిపై చర్యలు తీసుకుంటుంది. పరిశుభ్రత పాటించని వారిపై సైతం కఠినంగా వ్యవహరిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో తెలంగాణ సర్కార్ సైతం ఇలాంటి పదార్థాలపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటుందనే చర్చ సాగుతోంది.

భూమిపై ఏ జీవి కూడా మిగలదు..!

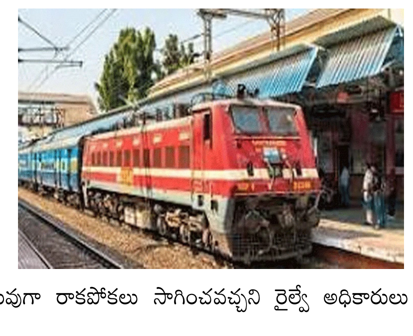
భూమిపై మనుషులు, జంతువులు సహా ఏ ప్రాణి కూడా జీవించదని, భూమి పూర్తిగా నాశనమైపోతుందని శాస్త్రవేత్తలు షాకింగ్ విషయాలు తెలిపారు.ఢిల్లీ మెయిల్ నివేదిక ప్రకారం, బ్రిస్టల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు కంప్యూటర్ సిమ్యులేషన్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి ఈ పరిశోధనను చేపట్టారు. ఇందులో మరో 250 మిలియన్ సంవత్సరాల తర్వాత భూమిపై ప్రళయం సంభవించే అవకాశం ఉందని కనుగొన్నారు. శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం, భూమి ఉష్ణోగ్రత 70 డిగ్రీల సెల్సియస్‌కు చేరుకుంటుంది. ఇలాంటి వాతావరణంలో భూమిపై ఏ జీవి జీవించలేదు. వేడి కారణంగా అన్నీ నశిస్తాయని తెలిపారు.మనం భూమి నుండి కార్బన్‌ను బయటకు పంపే రేటు కారణంగా ఈ విపత్తు త్వరలో సంభవించే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. 66 మిలియన్ సంవత్సరాల క్రితం ఇలాంటిదే జరిగిందని, దాని కారణంగా డైనోసార్‌లు చనిపోయాయని తెలిపారు. ఆ సమయంలో ప్రపంచంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ స్థాయి బహుశా ఇప్పుడు ఉన్న దానికంటే రెండింతలు ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధనా బృందం అధిపతి అలెగ్జాండర్ ఫార్న్‌వర్త్ చెప్పారు. దీని కారణంగా, శరీరం వేడిగా ఉంటుంది. ప్రజలు చనిపోతారు. భూమి మొదట వేడెక్కుతుందని, ఆ తర్వాత పొడిగా ఉంటుందని, చివరకు నివాసస్థలం మారుతుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా వేడికి తట్టుకోలేక అగ్నిపర్వతాలు పేలిపోతాయని, భూమి పై చాలా వరకు అగ్నిపర్వతాలతో కప్పబడి ఉంటుందని కూడా చెబుతున్నారు.అలా జరగటం వల్ల అది పెద్ద మొత్తంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను విడుదల చేస్తుంది. దీంతో ప్రజలు,జంతువులు ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి ఇబ్బంది పడి క్రమంగా భూమిపై నశిస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పిల్లలకు పౌష్టిక ఆహారం అదించడం అంటే పెద్ద టాస్కే కదా..

పిల్లలకు పౌష్టిక ఆహారం అదించడం అంటే పెద్ద టాస్కే కదా. వీరికి మంచి ఆహారం అందించాలి. బయట తయరు చేసిన వాటిని పిల్లలకు పెట్టడం మంచిది కాదు. ఎన్నో రకాల పదార్థాలు కల్తీ అవుతున్న ఈ కాలంలో పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మరి వీరికి పౌష్టికాహారం ఎలా అందించాలి అను కుంటున్నారా? ఇప్పుడు మంచి పోషకాలు కలిగిన ఓ ఆహారం గురించి తెలుసు కుందాం. అదే ఉగ్గు. ఉగ్గులో చాలా పోషకాలు, విటమిన్లు ఉంటాయి. దీన్ని ఆరు నెలల పిల్లలకు మాత్రమే తినిపించాలి. బయట నుంచి తీసుకొని వచ్చే సెర్లాక్ లకు బదులు పిల్లలకు ఉగ్గు అందివ్వడే ఉత్తమం అంటారు పెద్దలు. ఎందుకంటే ఈ ఉగ్గు ద్వారా పిల్లలకు అన్ని రకాల విటమిన్లు, పోషకాలు అందించవచ్చు. దీన్ని బియ్యం, పప్పులతో తయారుచేస్తారు. మరి మీ పిల్లలకు దీన్ని పెట్టాలి అనుకుంటున్నారా? బియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు, శనగపప్పు, బాదం, క్యాష్ నట్స్ . బియ్యం తీసుకున్న దానిలో పావు వంతు ఈ పప్పులు తీసుకోవాలి. బియ్యాన్ని నీళ్లతో శుభ్రంగా కడికి ఫ్యాన్ గాలికి ఆరబెట్టాలి. అలాగే పప్పులను కూడా కడిగి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. ఫస్ట్ స్టవ్ ఆన్ చేసి ఒక బౌల్లో వన్ టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి వేసి బియ్యని దొరగా వేయించాలి. వాటిని పక్కకి పెట్టి, పప్పులు కూడా కొంచెం నెయ్యి వేసి దొరగా వేయించుకోవాలి. వేడి చల్లారిన తరువాత వీటిని వేరువేరుగా మెత్తగా పౌడర్ చేసుకోవాలి. ఈ పౌడర్ ని జల్లడ పట్టాలి. అంతే ఉగ్గు పౌడర్ రెడీ అయినట్టే. ఉగ్గు తయారు చేసే విధానం: ఒక గిన్నె లో టీ గ్లాస్ వాటర్ తీసుకొని స్టవ్ ఆన్ చేసి నీటిని బాగా మరగించాలి. మరొక గ్లాస్ లో టేబుల్ స్పూన్ ఉగ్గు పౌడర్ను కొన్ని వాటర్ లో కలిపి ఆ మరిగే నీటిలో పోసి బాగా కలపాలి. లేకపోతే ఉండలు కడుతాయి. మెత్తగా జారుడుగా అవ్వాలి. అప్పుడు ఉగ్గు తయారు అయినట్టూ. చల్లారిన తర్వాత తినిపిస్తే సరిపోతుంది. ఈ ఉగ్గు ఎప్పటికప్పుడు ఫ్రెష్ గా తయారుచేసి పిల్లలకు పెట్టాలి.

అమరావతి నుంచి హైదరాబాద్‌కు కేవలం 3 గంటల్లోనే

తెలుగు రాష్ట్రాల రాజధానుల మధ్య వేగ వంతమైన ప్రయాణానికి అడుగులు పడుతున్నాయి. ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాల మధ్య కీలకమైన బీబీనగర్ – నల్లపాడు రెండో రైల్వే లైను ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రాజెక్టు తొలి దశలో భాగంగా ఈ మార్గాల మధ్య రెండో రైల్వే లైన్ నిర్మాణం, విద్యుద్దీకరణ పనులు ప్రారంభ మయ్యాయి. ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తి అయితే ఏపీ రాజధాని అమరావతి నుంచి తెలంగాణ రాజధాని హైదరాబాద్‌కు కేవలం మూడు గంటల్లో చేరుకోవచ్చు.ఈ పనులు సకాలంలో పూర్తయ్యితే రెండు రాజధానుల మధ్య సులువుగా రాకపోకలు సాగించవచ్చని రైల్వే అధికారులు చెప్తున్నారు.



జామున్ లో పుష్కలమైన పోషకాలు..

డయాబెటిక్ రోగులకు ఔషధం..!

వర్షాకాలంలో రుచికి, ఆరోగ్యానికి రెండింటికీ మేలు చేసే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఒకటి జామున్, దీనిని ఇండియన్ బ్లాక్‌బెర్రీ లేదా బ్లాక్ ప్లం అంటారు. ఈ పండును వర్షాకాలంలో తప్పనిసరిగా తినాలి. చాలా మంది దాని పుల్లని, ఆస్ట్రిజెంట్ లేదా చప్పగా ఉండే రుచిని ఇష్టపడరు. కానీ ఈ బెర్రీలు తీపిగా కూడా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ పేషెంట్లు బ్లాక్బెర్రీస్ తప్పనిసరిగా తినాలి. బ్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము. జామూన్‌లో విటమిన్ ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. జామున్ ఇనుము, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలకు గొప్ప మూలం. కావున , బ్లాక్‌బెర్రీస్ తినడం వల్ల శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. జామున్‌లో ఫ్లేవనాయిడ్‌లు, ఆంథోసైనిన్‌లు, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుగా పని చేస్తాయి. ఇది క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది. అంతేకాదు గుండె జబ్బులు , మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. జామున్‌లో జంబోలన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది పిండి పదార్థాన్ని చక్కెరగా మార్చే ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీని వల్ల డయాబెటిక్ పేషెంట్లకు ఇది చాలా మేలు చేస్తుందని చెబుతారు నిపుణులు. బ్లాక్బెర్రీస్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది కాకుండా, జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు కూడా ప్రతిరోజూ బ్లాక్బెర్రీస్ తినాలి. ఇవి ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే ఎంజైమ్‌లను పెంచి మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. జామూన్ లోని ఆస్ట్రింజెంట్ రుచి చిగుళ్ళలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. అలాగే చిగుళ్ళ వాపును తగ్గిస్తుంది. నోటిపూత, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలలో కూడా జామున్ చాలా మేలు చేస్తుంది. వర్షాల సమయంలో చర్మం పొడిబారడం, మొటిమలు వంటి సమస్య ఉన్నవారు బెర్రీలు తినాలి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. అలాగే చర్మ బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తుంది.

డయాబెటిస్ ఉందా? రైస్ తినాలా వద్దా?

డయాబెటిస్ ఉంటే అన్నానికి కాస్త దూరంగా ఉండాలి అంటారు నిపుణులు. తెలుగు ప్రజలకు అన్నం తినడం అంటేనే ఇష్టం. అలాంటిది పూర్తిగా అన్నం మానేయమంటే మానేస్తారా? మరి అన్నం విషయంలో వైద్యులు ఏమంటున్నారో తెలుసా? డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పూర్తిగా అన్నం తినడం మానేయాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు. డైలీ డైట్‌లో అన్నాన్ని చేర్చుకోవచ్చని.. కానీ క్రమ పద్ధతిలో తినాలి అంటున్నారు డైటీషియన్ లు. కేవలం రోజుకు ఒకసారి 30-40 గ్రాముల బియ్యం తీసుకోవాలి అని.. దీని వల్ల బరువు కూడా కంట్రోల్ లో ఉంటుంది అంటున్నారు. ఇందులో అంటే 30-40 గ్రాముల బియ్యంలో 150 నుంచి 170 కేలరీలు ఉంటాయట. ఇలా తినడం వల్ల బరువు పెరగరని, శరీరం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనివల్ల గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి, షుగర్ స్పైక్‌ను నియంత్రించడానికి, బియ్యంతో తగినంత ప్రోటీన్ ఫైబర్ తినాలని సూచిస్తున్నారు. అంటే కూరగాయలు, చేపలు, చికెన్, సలాడ్ వంటివి తీసుకోవడం ముఖ్యం. మధ్యాహ్నం లేదా జిమ్, వ్యాయామం చేసిన తర్వాత అన్నం తినాలి అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఈ సమయంలో అన్నం తినడం వల్ల ఆ తర్వాత పనుల మీద తిరుగుతూ నడుస్తూ ఉంటారు కాబట్టి సమస్య ఉండదు. దీనివల్ల బరువు పెరగరు. బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
గురువారం 12 - 03 - 2026

దానిమ్మ పండు కాదండోయ్.. ఆకులతో బోలెడు లాభాలు

దానిమ్మ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా రక్త హీనత సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి ఇది బెస్ట్. దానిమ్మ పండు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగు పరుస్తుంది. అంతే కాకుండా దీనిని ప్రతి రోజూ తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే చాలా మంది దానిమ్మ పండుతోనే చాలా ప్రయోజనాలు అనుకుంటారు. కానీ అలా అనుకుంటే పప్పులో కాలు వేసినట్లేనంట. దానిమ్మపండుతో కంటే ఆకులతో బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవి ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిదని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిదని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

1 / 5

దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. అందువల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంట. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంట. దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. అందువల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, దయేరియా, మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంట. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంట.

2 / 5

అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంట. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంట. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంట. అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంట. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంట. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంట.

3 / 5

అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంట. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంట.

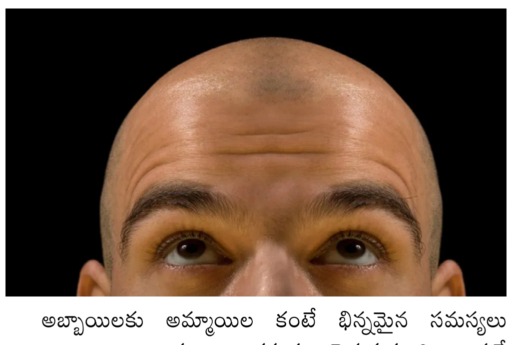
4 / 5

వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు) వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు)

ఈ టీ తాగితే పళ్లు పుచ్చిపోవు బ్యాక్టీరియా కూడా పారిపోతుంది

మన నోటి ఆరోగ్యం అనేది మన శరీర ఆరోగ్యం ఎంత బాగుందో చెప్పే అద్దం లాంటిది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే పళ్ళ సమస్యలే కాకుండా.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, గుండె జబ్బులు, షుగర్ వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతో పాటు మంచి ఆహారం కూడా తినాలి. కింద చెప్పిన పదార్థాలను రోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్ళు బలంగా ఉండటమే కాకుండా చిగుళ్ళను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటి పాల పదార్థాలలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి పళ్ళ పై ఉండే ఎనామెల్ అనే బలమైన పొరను గట్టిగా చేస్తాయి. దాంతో పళ్ళు బలంగా తయారవుతాయి. రోజూ ఒక కప్పు పాలు లేదా పెరుగు తీసుకోవడం ద్వారా పళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. యాపిల్, జామపండు, క్యారెట్ లాంటి పండ్లను నమలడం వల్ల నోటి లోపల ఉండే చెడు బ్యాక్టీరియాను తొలగించవచ్చు. ఇవి కేవలం పళ్ళకు మాత్రమే కాకుండా.. చిగుళ్ళకు కూడా మంచి చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారడం, చిగుళ్ళలో మలినాలు చేరడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పాలకూర, బచ్చలికూర, కాలే వంటి ఆకుకూరలలో విటమిన్ %ూ%, విటమిన్ కాల్షియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్ళకు అవసరమైన పోషకాలను అందించి ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలను రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్స్ అనే సహజ రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియాను అడ్డుకుంటాయి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. నోటి లోపల ఏర్పడే చిగుళ్ళ వాపు, ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు ఒకసారి గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల పళ్ళు పుచ్చిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ మాత్రమే కాకుండా.. నువ్వులు, శనగలు వంటి విత్తనాలు కూడా కాల్షియం, ప్రొటీన్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి పళ్ళ కణాలను బలంగా చేయడంతో పాటు, శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. పళ్ళ మీద పేరుకుపోయే మలినాలను శుభ్రం చేయడానికి కూడా సహాయపడతాయి. సాల్మన్, మాకెరెల్ వంటి చేపల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్ళలో ఏర్పడే వాపును తగ్గించే సహజ ఔషధం లాగా పనిచేస్తాయి. పళ్ళ నొప్పులు, ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. నోటి ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే కేవలం బ్రష్ చేయడం, మౌత్ వాష్ వాడటంతో సరిపోదు. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. పైన చెప్పిన పదార్థాలను వీలైనంత వరకు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్ళు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటాయి.

అబ్బాయిలకు త్వరగా బట్టతల ఎందుకు వస్తుందో తెలుసా ఈ చిన్న తప్పులే కారణం..



అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండ్రు. పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం.. జుట్టు సమస్యలు అమ్మాయిలకు మాత్రమేకాదు అబ్బాయిలకు కూడా వస్తాయి. నిజం చెప్పాలంటే.. అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండ్రు. పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం. వీటికి షాంపూ లేదా నూనె రాయడం చేస్తే సరిపోదు. జుట్టు సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. జుట్టులో తేమను నిర్వహించడానికి, పొడిబారడాన్ని తొలగించడానికి కొన్ని సహజ నివారణలను ఉపయోగించాలి. ఇది పొడి జుట్టును వదిలించుకోవడమే కాకుండా చుండ్రు వంటి సమస్యలను క్రమంగా నయం చేస్తుంది. దీని కోసం మీకు ఖరీదైన సెలూన్ చికిత్సలు తీసుకోవల్సిన అవసరం లేదు. ఇంట్లో ఈ కింది సింపుల్ చిట్కాలు ట్రై చేయండి.. మీకు ఉంగరాల జుట్టు ఉంటే.. అది పొడిబారడం త్వరగా జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ జుట్టుకు షాంపూ చేయడం వల్ల జుట్టు నుంచి సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. అందుకే వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే షాంపూ చేసి, మిగిలిన రోజుల్లో మీ జుట్టును నీటితో కడిగితే సరిపోతుంది. జుట్టును సూర్య కిరణాల నుండి రక్షించుకోవాలి. కిరణాలు చర్మాన్ని మాత్రమే కాకుండా జుట్టు బయటి పొరను కూడా దెబ్బతీస్తాయి. ఈ పొర జుట్టు తేమను అసురక్షితంగా ఉంచుతుంది. అందుకే బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు టోపీ లేదా స్కార్ఫ్ ఉపయోగించాలి. తద్వారా మీ జుట్టు ఎండ నుంచి రక్షించబడుతుంది. ఉప్పు లేదా క్లోరిన్ కలిగిన నీరు వినియోగిస్తే.. అది నెమ్మదిగా జుట్టులోని తేమను తొలగిస్తుంది. దీని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి, నిమ్మకాయ నీరు లేదా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో జుట్టును శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. వేడి నీరు జుట్టును డ్రై అయ్యేలా చేస్తుంది. తల నుండి తేమను పీల్చుకుంటుంది. కాబట్టి మీ తల స్నానం చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ చల్లని లేదా సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని వాడటం మంచిది. ఇది జుట్టు మెరుపును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. షాంపూ ఉపయోగించిన తర్వాత జుట్టులో తేమను లాక్ చేయడానికి లీవ్-ఇన్ కండిషనర్ భలేగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని జుట్టుకు అప్లై చేసి 20-30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపించడం ప్రారంభిస్తుంది. పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించాలని గుర్తుంచుకోండి.

చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి

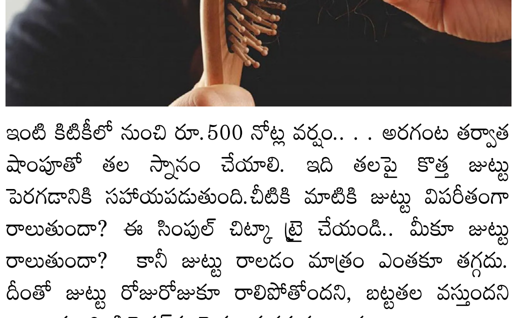
చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం.. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని ట్రై చేయవచ్చు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

ఆహారం విషయంలో ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ అధికంగా ఉండే గుడ్లు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి.

ఆముదం నూనె

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్ల ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషించలేక దొంగగా మారిన మొగుడు! టిష్యూ వాడే వారికి అలర్ట్.. ఇవి ఎంత డేంజరో తెలుసా?



ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం.. . . అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..! అలసట ఎక్కడికో ఎగిరిపోతుంది..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ %ణ% ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ %దీ1, దీ2, దీ3, దీ5, దీ%6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్లకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

బాదం ఎక్కువగా తింటున్నారా..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..?

బాదం పప్పు చాలా మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం. దీనిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, మంచి కొవ్వుల వల్ల శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. ఆకలిని కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. అయితే ఏ ఆహారాన్నైనా ఎక్కువగా తింటే మంచిది కాదు.. కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా బాదం పప్పును ఎక్కువ తింటే కొన్ని చెడు ప్రభావాలు తప్పవు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బాదం ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొందరికి అలర్జీలు రావచ్చు. దీనిలో ఉండే ప్రోటీన్లు, నూనె పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడకపోతే దద్దుర్లు, చర్మంపై ఎరుపు రంగు మచ్చలు, అలర్జీ లాంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బాదం పప్పులో కొంతవరకు నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువ తింటే జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు కడుపు నొప్పి, వాంతులు లేదా వికారం లాగా కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో ఎక్కువ తింటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దానితో పాటు కొవ్వు పదార్థాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక పరిమితికి మించి తింటే శరీరంలో ఎక్కువ కేలరీలు చేరి కొవ్వుగా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంది. ఇది చాలా కాలానికి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. బాదం పప్పులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువగా తింటే ఇది అరుగుదలకు మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్ రావడం, కడుపు బరువుగా అనిపించడం, కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ వల్ల అసౌకర్యం కలగడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఫైబర్ త్వరగా అరక్కపోవడం వల్ల ఈ రకమైన సమస్యలు ఉంటాయి. బాదంలో ఆక్సలేట్స్ అనే పదార్థాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఎక్కువైతే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు బాదం ఎక్కువగా తినడం మానుకోవడం మంచిది. బాదం తొక్కతో తినడం వల్ల లేదా సరిగ్గా శుభ్రం చేయని బాదాలు తినడం వల్ల శరీరంలో సైనైడ్ వంటి హానికరమైన పదార్థాలు చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఇది తక్కువగా ఉన్నా ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంపై చాలా కాలం పాటు ప్రభావం చూపవచ్చు. బాదం ఆరోగ్యానికి కచ్చితంగా మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి హానికరమే. రోజుకు 5 నుంచి 6 బాదం పప్పులు మాత్రమే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

ఈ పండు అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం..! తిని మస్తు లాభాలు పొందండి..!

పైనాపిల్ అనేది తీపి రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండు. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది తినడం వల్ల శక్తి లభిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల మాట ప్రకారం ఈ పండు ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారంగా మారుతుంది. రోజూ కొంతమేర తినడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా మంచి మార్పులు కనపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరికీ చాలా ముఖ్యం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె పని తీరును సమతుల్యంగా ఉంచే విధంగా పని చేస్తుంది. గుండె బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ గుండె బలంగా ఉండటం అవసరం కాబట్టి ఈ పండు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్, కడుపు బరువుగా ఉండటం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ తక్కువ మోతాదులో ఈ పండును తినడం మంచిది. మన శరీరాన్ని రక్షించే రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉండాలి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల శరీరం తక్షణం వేడి, జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి బయటపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ %జ% శరీరానికి రక్షణగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వృద్ధాప్యం వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగరు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీటిశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించుకోవచ్చు. చర్మం మెరవాలంటే సరైన పోషణ అవసరం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల చర్మం ప్రకాశిస్తుంది. ముడతలు తగ్గుతాయి. ఈ పండు పొడిబారిన చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. పింపుల్స్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం దీనిని ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. పైనాపిల్ గుండె, జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకలు, బరువు నియంత్రణ, చర్మం వంటి అనేక భాగాలకు మేలు చేస్తుంది.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
గురువారం 12 - 03 - 2026

అమెరికాలో రిలయన్స్ భారీ పెట్టుబడి

300 బిలియన్ డాలర్ల ఒప్పందం : ట్రంప్

టెక్సాస్‌లో భారీ పెట్టుబడితో రిఫైనరీ నిర్మిస్తున్నట్లు ప్రకటించిన ట్రంప్

ప్రాజెక్టుకు రిలయన్స్ పెట్టుబడి పెట్టినట్లు వెల్లడి

ముకేశ్ అంబానీ నేతృత్వంలోని రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ అమెరికాలో భారీ పెట్టుబడి పెట్టనున్నట్లు అగ్రరాజ్య అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. 50 ఏళ్ల తర్వాత అమెరికాలో కొత్తగా చమురు శుద్ధి కర్మాగారాన్ని నిర్మించనున్నట్లు తెలిపారు. అందుకోసం 300 బిలియన్ డాలర్ల ఒప్పందం కుదిరిందని ప్రకటించారు. ఈ విషయాన్ని తన సొంత సోషల్ మీడియా ట్రూత్‌లో పోస్ట్ చేశారు. ఈ కొత్త కర్మాగారం అమెరికన్ మార్కెట్లకు ఇంధన ఉత్పత్తిని పెంచడంతో పాటు జాతీయ భద్రతను బలోపేతం చేస్తుందని అన్నారు.

భారత భాగస్వామ్యానికి ట్రంప్ కృతజ్ఞతలు

'అమెరికా నిజమైన శక్తి ఆధిపత్యానికి తిరిగి వస్తోంది. అమెరికా టెక్సాస్‌లోని బ్రౌన్స్‌విల్లేలో శుద్ధి కర్మాగారాన్ని ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రకటించడానికి గర్వపడుతున్నాను. 50 ఏళ్లలో అమెరికాలో ప్రారంభమవుతున్న తొలి కొత్త ఆయిల్ రిఫైనరీ ఇది. ఇది అమెరికా చరిత్రలోనే అతిపెద్ద 300 బిలియన్ డాలర్ల ఒప్పందం. అమెరికన్ కార్మికులు, ఇంధన రంగం, అలాగే దక్షిణ టెక్సాస్ ప్రజలకు ఇది పెద్ద విజయం. ఈ అద్భుతమైన పెట్టుబడికి భారత్‌లోని మా భాగస్వాములకు, ముఖ్యంగా అతిపెద్ద ప్రైవేట్ ఎనర్జీ కంపెనీ అయిన రిలయన్స్‌కు ధన్యవాదాలు' అని ట్రంప్ తెలిపారు.

వేలాది ఉద్యోగాలు, భారీ ఆర్థిక లాభాలు : ట్రంప్

కొత్త రిఫైనరీ వల్ల ప్రాంతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థకు భారీ లాభాలు కలుగుతాయని ట్రంప్ చెప్పారు. ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల వేలాది ఉద్యోగాలు సృష్టించడమే కాకుండా బిలియన్ల డాలర్ల ఆర్థిక ప్రభావం ఉంటుందని తెలిపారు. అలాగే అనుమతుల ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడం, పన్నులు తగ్గించడం వంటి అమెరికా ఫస్ట్ విధానాల వల్లే ఇలాంటి భారీ మన దేశానికి వస్తున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. బ్రౌన్స్‌విల్లే పోర్టులో నిర్మించే ఈ కొత్త చమురు శుద్ధి కార్మాగారం ప్రపంచంలోనే అత్యంత పరిశుభ్రమైన రిఫైనరీగా ఉండబోతుందని ట్రంప్ చెప్పారు. ఇది అమెరికా మార్కెట్లకు ఇంధనాన్ని అందించడమే కాకుండా దేశ జాతీయ భద్రతను బలపరచడంతో పాటు ఇంధన ఉత్పత్తిని పెంచుతుందని తెలిపారు. అలాగే ప్రపంచ ఎగుమతులకు కూడా ఇది దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు.

ప్రపంచ ఇంధన సరఫరాపై ప్రభావం

అమెరికా-ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధం ప్రపంచ ఇంధన సరఫరాపై కూడా ప్రభావం చూపుతోంది. ప్రపంచ చమురు రవాణాలో సుమారు 20 శాతం జరిగే కీలక మార్గం అయిన హర్మూజ్ జలసంధి ప్రాంతంలో అంతరాయాలు ఏర్పడ్డాయి. దీంతో అంతర్జాతీయ ఇంధన మార్కెట్లు మరియు ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రభావం పడింది. ఈ క్రమంలోనే త్వరలోనే చమురు ధరలు తగ్గుతాయని వైట్ హౌస్ సెక్రటరీ కరోలిన్ లీవిట్ ప్రకటించారు. ఈ ధరలు తాత్కాలికమేనని, తమ లక్ష్యాలను పూర్తిగా సాధించిన తర్వాత అమెరికన్లు చమురు ధరలు వేగంగా తగ్గడం చూస్తారని తెలిపారు.

ఎల్‌పీజీ ఉత్పత్తి పెంచేందుకు ముందస్తు చర్యలు: రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్

మరోవైపు భారత్‌లో ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఎల్‌పీజీ ఉత్పత్తిన పెంచేందుకు ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ మంగళవారం ప్రకటించింది. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద్ ఇంటిగ్రేటెడ్ రిఫైనింగ్ కేంద్రంగా పేరుగాంచిన జామ్నగర్‌లోని ఉన్న రిఫైనరీ, పెట్రోకెమికల్ కాంప్లెక్స్‌ల నుంచి ఎల్‌పీజీ ఉత్పత్తిని పెంచుతున్నట్లు తెలిపింది. ఈ మేరకు ఒక ప్రకటనను విడుదల చేసింది.'ప్రపంచ ఇంధన మార్కెట్లు అస్థిరంగా ఉన్న సమయంలో భారత కుటుంబాలకు అవసరమైన ఇంధన సరఫరా నిరంతరం కొనసాగడం జాతీయ ప్రాధాన్యత. అందుకే ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల ప్రకారం జామ్‌నగర్ రిఫైనరీ నుంచి ఎల్‌జీపీ ఉత్పత్తిని పెంచేందుకు మా సంస్థ బృందాలు 24 గంటలు పనిచేస్తున్నాయి. అలాగే బేసిన్ నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే సహజ వాయువును దేశ ఇంధన ప్రాధాన్యతల ప్రకారం ముఖ్య రంగాలకు మళ్లిస్తున్నాం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనిశ్చిత పరిస్థితులు నెలకొన్న సమయంలో భారత ఇంధన భద్రతకు సహకరించేందుకు అన్ని విధాలుగా కట్టుబడి ఉన్నాం. దేశానికి అవసరమైన సమయంలో రిలయన్స్ ఎల్లప్పుడూ దేశంతోనే ఉంటుంది' అని రిలయన్స్ తన ప్రటనలో పేర్కొంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిలిచిన ఇన్‌స్టా సేవలు.. వేలల్లో ఫిర్యాదులు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇన్‌స్టాగ్రామ్ సేవలకు అంతరాయం

డీఎంలు, సెర్చ్ టూల్ పనిచేయడం లేదని యూజర్ల ఫిర్యాదులు

డౌన్‌డిటెక్టర్‌లో వెల్లువెత్తిన వేలాది ఫిర్యాదులు

తమ చాట్ మెసేజ్‌లు కనిపించడం లేదంటున్న నెటిజన్లు

అమెరికా, భారత్ సహా పలు దేశాల్లో వినియోగదారుల ఇబ్బందులు

ప్రముఖ సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఇవాళ ఉదయం నుంచి పలు సాంకేతిక సమస్యలు తలెత్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మంది వినియోగదారులు తమ డైరెక్ట్ మెసేజ్‌లు (డీఎంలు) యాక్సెస్ చేయలేకపోతున్నామని, చాట్ థీమ్‌లు మాయమయ్యాయని ఫిర్యాదులు చేస్తున్నారు. సెర్చ్ టూల్ కూడా పనిచేయడం లేదని, కాంటాక్ట్స్ కనిపించడం లేదని ఇతర సోషల్ మీడియా వేదికల ద్వారా నెటిజన్లు తమ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.తమకు మెసేజ్‌లు ఉన్నప్పటికీ, నోటిఫికేషన్లు వస్తున్నప్పటికీ మెసేజ్‌ల పేజీ మొత్తం ఖాళీగా కనిపిస్తోందని ఒక యూజర్ పేర్కొన్నారు. "యాప్ మొత్తం విరిగిపోయినట్టుగా ఉంది" అని మరో యూజర్ పోస్ట్ చేశారు. అంతరాయాలను ట్రాక్ చేసే వెబ్‌సైట్ డౌన్‌డిటెక్టర్ ప్రకారం బుధవారం ఉదయం నాటికి 10,000కు పైగా ఫిర్యాదులు నమోదయ్యాయి. ఇందులో అమెరికా నుంచే అధికంగా ఫిర్యాదులు రాగా, భారత్‌లో కూడా వందకు పైగా కంప్లైంట్లు నమోదయ్యాయి.డౌన్‌డిటెక్టర్‌కు అందిన మొత్తం ఫిర్యాదుల్లో 71 శాతం యాప్ యాక్సెస్‌కు సంబంధించినవి కాగా, 19 శాతం సర్వర్ కనెక్షన్‌కు, 5 శాతం ఫీడ్ లేదా టైమ్‌లైన్‌కు సంబంధించిన సమస్యలని వెల్లడైంది. వినియోగదారులు సమర్పించిన ఫిర్యాదుల ఆధారంగా డౌన్‌డిటెకర్ సమస్య తీవ్రతను అంచనా వేస్తుంది. అందుకే సాంకేతిక సమస్యలతో ప్రభావితమైన వారి అసలు సంఖ్య ఇంకా ఎక్కువే ఉండొచ్చని భావిస్తున్నారు. ఈ అంతరాయంపై ఇన్‌స్టాగ్రామ్ యాజమాన్యం ఇంకా అధికారికంగా స్పందించలేదు.

ఇంటర్వ్యూలో రూ.28 లక్షల ప్యాకేజీకి ఓకే చెప్పి.. తీరా చేరేముందు రూ.36 లక్షలు అడిగిన టెకీ

కంపెనీ యజమాని ఆగ్రహం.. సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్

ఒకసారి ఆమోదం తెలిపాక మళ్లీ ఎక్కువ అడగడం సరికాదంటూ ఆగ్రహం

నియామకం పూర్తికావడంతో తాము ఇంటర్వ్యూలు ఆపేశామని వెల్లడి

తీరా ఇప్పుడు ఈ మెలిక పెట్టడంతో సదరు అభ్యర్థిపై ఫైర్

సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగాల్లో 'ప్యాకేజీ'ల పరుగు ఎంత విచిత్రంగా ఉంటుందో చెప్పే ఘటనే ఇది. తన కంపెనీలో చేరతానని మాట ఇచ్చిన ఒక టెకీ.. తీరా జాయినింగ్ తేదీకి రెండు రోజుల ముందు ఊహించని మెలిక పెట్టడంతో ఒక స్టార్టప్ యజమాని అసహనానికి గురయ్యారు. ఈ విషయాన్ని ఆయన తన ఎక్స్ ఖాతాలో పంచుకోవడంతో సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.

అసలేం జరిగిందంటే..

ఉద్యోగ నియామక ఇంటర్వ్యూకు హాజరైన ఓ టెకీకి ఒక స్టార్టప్ కంపెనీ రూ.28 లక్షల వార్షిక ప్యాకేజీతో జాబ్ ఆఫర్ చేసింది. పాత కంపెనీలో అతడు అందుకుంటున్న రూ.21 లక్షల ప్యాకేజీకి దాదాపు 33 శాతం హైక్ ఇచ్చేందుకు సిద్ధపడింది. ఈ ఆఫర్ నచ్చడంతో సదరు టెకీ కూడా తన ఆమోదం తెలిపాడు. అయితే, నోటీస్ పీరియడ్ కారణంగా జాయినింగ్ కు సమయం కోరాడు. దీనికి ఆమోదం తెలుపుతూ టెకీకి అనుకూలమైన తేదీని జాయినింగ్ డేట్‌గా పేర్కొంటూ కంపెనీ ఆఫర్ లెటర్ ఇచ్చింది. అయితే, విధుల్లో చేరడానికి కేవలం రెండు రోజుల ముందు, ఆ టెకీ మళ్ళీ కంపెనీని సంప్రదించాడు. తనకు మరో కంపెనీలో రూ.31 లక్షల వార్షిక వేతనంతో ఆఫర్ వచ్చిందని చెబుతూ.. ఇంటర్వ్యూలో తాను అంగీకరించిన రూ.28 లక్షల ప్యాకేజీని పెంచాలని కోరాడు. రూ.36 లక్షల వార్షిక వేతనం ఆఫర్ చేస్తే కంపెనీలో చేరుతానని మెలిక పెట్టాడు.

ఒకే చెప్పాక మళ్లీ బేరసారాలేంటి..

ఈ పరిణామంతో సదరు టెకీపై కంపెనీ యజమాని తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. "ముందే అంగీకరించి చివరి నిమిషంలో ఇలాంటి డిమాండ్లు పెట్టడం ఏంటి? దీనివల్ల ప్రాజెక్టుల సమయం వృథా అవ్వడమే కాకుండా కంపెనీ నమ్మకం దెబ్బతింటుంది" అని ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా విమర్శించారు. ముందు ఒప్పుకున్నాక ఇప్పుడు జీతం పెంచితేనే వస్తానని అనడం ఏంటని ప్రశ్నించాడు. జీతం విషయంలో బేరసారాలు తప్పని తాను అనడంలేదని, అయితే అదంతా ఆఫర్ ఒప్పుకోవడానికి ముందే చేయాలని పేర్కొన్నారు. తమకు కావాల్సిన ఉద్యోగి దొరికాడని ఇంటర్వ్యూలు కూడా ఆపేశామని ఆయన వివరించారు.

నెటిజన్ల రియాక్షన్..

ఈ పోస్ట్ నెట్టింట వైరల్ కావడంతో నెటిజన్లు రెండు వర్గాలుగా చీలిపోయారు. "ఇది ముమ్మాటికీ ప్రొఫెషనలిజం కాదు, చివరి నిమిషంలో బ్లాక్ మెయిల్ చేయడమే" అని కొందరు యజమానికి మద్దతు తెలుపుతుంటే.. మరికొందరు మాత్రం "మార్కెట్‌లో పోటీ ఎక్కువగా ఉంది, ఎక్కువ జీతం వచ్చే చోటికి వెళ్లడంలో తప్పులేదు" అని టెక్కీని వెనకేసుకొస్తున్నారు. మొత్తానికి ప్రస్తుత ఐటీ మార్కెట్‌లో 'ఆఫర్ లెటర్లు' ఇచ్చినా సరే ఉద్యోగి కంపెనీలో అడుగు పెట్టే వరకు నమ్మకంలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఈ సంఘటన స్పష్టం చేస్తోంది.

2026 కవాసకి వెర్సిస్ 650 లాంచ్: ధర ఎంతంటే

కవాసకి ఇండియా ఇటీవలే 2026 వెర్షన్ నింజా 650ను లాంచ్ చేసింది. ఇప్పుడు బ్రాండ్ తన 'వెర్సిస్ 650' అప్డేటెడ్ వెర్షన్‌ను మార్కెట్లో రూ. 8.63 లక్షల (ఎక్స్-షోరూమ్) ప్రారంభ ధరకు ప్రవేశపెట్టింది. ధర మునుపటి మోడల్ కంటే రూ. 15,000 ఎక్కువ.కంపెనీ లాంచ్ చేసిన.. లేటెస్ట్ వెర్సిస్ 650 బైక్ కాస్మొటిక్ అప్డేట్స్ పొందినప్పటికీ.. ఎటువంటి యాంత్రిక మార్పులు పొందలేదు. కాబట్టి అదే 649 సిసి లిక్విడ్-కూల్డ్ ప్యారలల్ ట్విన్ ఇంజన్ 8,500 ఆర్‌పిఎమ్ వద్ద 67 హెచ్‌పి పవర్.. 7,000 ఆర్‌పిఎమ్ వద్ద 61 ఎన్ఎమ్ పీక్ టార్క్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. 6 స్పీడ్ గేర్‌బాక్స్ కలిగి, ఉత్తమ పనితీరును అందిస్తుంది.కవాసకి వెర్సిస్ 650 కొత్త పెయింట్ స్కీమ్‌ను పొందుతుంది. ఇది మెటాలిక్ స్పార్క్ బ్లాక్‌తో కూడిన మెటాలిక్ గ్రాఫైట్ గ్రే, డార్క్ షేడ్. ఈ వెర్షన్ ప్రస్తుతం 2025 వెర్షన్‌తో పాటు అమ్మకానికి ఉంది. ఈ లేటెస్ట్ బైక్.. స్మార్ట్‌ఫోన్ కనెక్టివిటీతో 4.3 అంగుళాల కలర్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్‌ను పొందుతుంది. కవాసకి ట్రాక్షన్ కంట్రోల్, ఎకనామిక్ రైడింగ్ ఇండికేటర్, ఫోర్ వే అడ్జస్టబుల్ విండ్‌స్క్రీన్, ఏబీఎస్ వంటి ఫీచర్స్ కూడా ఉన్నాయి.

పర్సనల్ లోన్ తీసుకుని ఏంచేశారు వీళ్లు..

ఈ సంవత్సరం మొదటి అర్ధభాగంలో పర్సనల్ లోన్స్‌కు సంబంధించి ఒక కొత్త అధ్యాయం మొదలైంది.ఈ ఏడాది ఫస్ట్ హాఫ్‌లో పర్సనల్ లోన్స్ తీసుకున్న యువతరంలో 27 శాతం రుణాలు 'ట్రావెల్' కోసం తీసుకోబడ్డాయి.ఈ పరిణామం దేశ ఆర్థిక చరిత్రలో ఇదే మొదటిసారి.'భారతదేశ చరిత్రలో మొదటిసారిగా కనిపించిన భారీ మార్పు ఇది. యువతరం పర్సనల్ లోన్స్ తీసుకోవడానికి ప్రధాన కారణం...వైద్య అత్యవసర పరిస్థితి, ఇంటి పునరుద్ధరణ, ఇల్లు కొనడం...మొదలైనవి కాదు. ఒకే ఒక కారణం..ప్రయాణం' అని చెప్పారు ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకర్, రచయిత సార్థక్ అహుజ.**ఈ మార్పుకు కారణం ఏమిటి**'ఇండ్ల ధరలు ఆకాశాన్ని అంటడంతో సొంత ఇల్లు అనే కల యువతరంలో చాలా మందికి కలగానే మిగిలిపోతోంది. దీనికి ప్రత్యామ్నాయంగా తక్షణం సంతృప్తిని ఇచ్చే విషయాలకు యువతరం ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది. ట్రావెల్, లగ్జరీ వస్తువులు కొనుగోలు... మొదలైనవి అందులో ఉన్నాయి' ఫిన్‌టెక్ ఇన్నోవేషన్‌తో అప్పుల కోసం పడే ఇబ్బందులు యువతరానికి తగ్గాయి. జీరోకాస్ట్ ఇఎంఐలు, బై నౌ పే ల్యాటర్ (బిఎన్‌పీఎల్) స్కీమ్‌లు యువతరానికి స్పీడ్‌గా చేరువవుతున్నాయి.**వాళ్ళు అలా...మనం ఇలా..**చైనా యువతరం విషయానికి వస్తే...కోవిడ్ తరువాత 'రివెంజ్ స్పెండింగ్' నుంచి 'రివెంజ్ సేవింగ్'కు మళ్లింది. ఎంతో కొంత అయినా సరే బంగారం మదుపు చేయడంపై మోజు పెరిగింది. బంగారాన్ని మదుపు చేయడం అనేది సరికొత్త స్టేటస్ సింబల్‌గా మారింది. 'రేపు నేను సంపాదిస్తాను కాబట్టి ఈరోజు అప్పు చేయాలని మన యువతరం ఆలోచిస్తుంది. రేపు నా ఉద్యోగం ఉండకపోవచ్చు కాబట్టి ఈరోజే ?పొదుపు చేస్తాను అని చైనీస్ యువతరం అనుకుంటుంది' అంటున్నారు అహుజ

మెయిల్ ఐడీ నచ్చలేదా? మార్చుకుందురులే..!

మనలో చాలా మందికి ఈమెయిల్ ఖాతాలు ఉంటాయి.

అయితే ఈ మెయిల్ ఐడీల విషయంలో ఎక్కువ మందికి అసంతృప్తే ఉంటుంది. ఎందుకంటే చాన్నాళ్ల క్రితం వీటిని తెరిచేటప్పుడు సిస్టమ్ ఆటోమేటిక్‌గా సూచించిన ఏదో ఒక ఐడీని ఈమెయిల్ అడ్రస్‌గా సెట్ చేసుకుని ఉంటారు. కానీ దాన్ని విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు అరే ఈ మెయిల్ ఐడీ అంత బాగా లేదే.. దీన్ని మనకు నచ్చినట్టు మార్చుకునే అవకాశం ఉంటే బాగుండు.. అనుకుంటుంటారు.ఇప్పుడా అవకాశాన్ని గూగుల్ కల్పించబోతోంది. టెక్ దిగ్గజం రాబోయే సిస్టమ్ మార్పును వివరించే హిందీ భాష సపోర్ట్ డాక్యుమెంటేషన్‌ను ఇటీవల అప్‌డేట్ చేసింది. అందులో జీమెయిల్ అడ్రస్‌లను మార్చుకునే వెసులుబాటు గురించి పేర్కొంది. ప్రసిద్ధ ఫోర్బ్స్ ప్రచురించిన కథనం ప్రకారం.. గూగుల్ తీసుకొస్తున్న కొత్త ఫీచర్‌తో యూజర్లు తమ జీమెయిల్ అడ్రస్‌లను మార్చుకోవచ్చు. అయితే ఇందుకు నిర్దిష్ట పరిమితులు ఉంటాయి. ఇలా మెయిల్ ఐడీ మార్చుకోవడానికి ఏడాదికి ఒక్కసారి.. మొత్తంగా మూడు సార్లు అవకాశం ఉంటుంది. అదే సమయంలో ఇంతకుముందున్న మెయిల్ అడ్రస్ కూడా అలియాస్‌గా కొనసాగుతుంది. అంటే దానికి వచ్చే మెయిల్స్ అలాగే వస్తుంటాయి. ఇక ఖాతా డేటా అంటే ఫోటోలు, మెసేజ్‌లు, ఇమెయిల్‌లు వంటి వాటిపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉండదు.కాగా ఇప్పటి వరకు గూగుల్ అకౌంట్‌కు థర్డ్ పార్టీ ఈమెయిల్ చిరునామాలతో సైన్ అప్ చేసిన వినియోగదారులకు మాత్రమే ఖాతా ఈమెయిల్ మార్పులను అనుమతిస్తోంది. కానీ జీమెయిల్ అడ్రస్‌ల మార్పునకు అవకాశం ఉండేది కాదు. ఇప్పుడు గూగుల్ అందిస్తున్న కొత్త ఫీచర్‌ను సోషల్ మీడియా యూజర్లు స్వాగతిస్తున్నారు.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్సుం
తెలుగు దిన పత్రిక
గురువారం 12 - 03 - 2026

ఆన్‌లైన్ వేధింపులపై పోలీసులకు లావణ్య త్రిపాఠి ఫిర్యాదు!

టాలీవుడ్ నటి, మెగా వారసుడు వరుణ్ తేజ్ భార్య లావణ్య త్రిపాఠి తన పరువుకు భంగం కలిగించే వారిపై న్యాయ పోరాటానికి దిగారు. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వేదికగా తనపై, మెగా కుటుంబంపై అసభ్యకరమైన పోస్టులు పెడుతూ వేధింపులకు పాల్పడుతున్న అకౌంట్లపై ఆమె సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. నిరంతరం వేధింపులకు గురిచేస్తూ, తన ప్రైవసీకి భంగం కలిగిస్తున్నారనే ఉద్దేశంతో ఆమె ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ముఖ్యంగా 'పర్పుల్ క్రియాన్00' అనే ఖాతా ద్వారా గత కొంతకాలంగా లావణ్యను టార్గెట్ చేస్తూ అసభ్యకరమైన కామెంట్లు వస్తున్నట్లు సమాచారం. తన క్యారెక్టర్‌ను కించపరచడమే కాకుండా, కుటుంబ సభ్యులను కూడా వివాదాల్లోకి లాగడంపై లావణ్య తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేవలం విమర్శలు చేయడం వేరు, కానీ అసభ్యతకు పాల్పడటం నేరమని భావించిన ఆమె, పోలీసుల ద్వారా నిందితులకు బుద్ధి చెప్పాలని నిర్ణయించుకున్నారు. లావణ్య ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు ఐటీ చట్టం సెక్షన్ 67 (అశ్లీల సమాచారాన్ని ప్రసారం చేయడం) భారత న్యాయ సంహిత (ఃబో) సెక్షన్లు 78, 79 కింద కేసులు నమోదు చేశారు. ఈ అకౌంట్ వెనుక ఉన్న వ్యక్తులను ఐపీ అడ్రస్ ఆధారంగా గుర్తించే పనిలో సైబర్ క్రైమ్ విభాగం నిమగ్నమైంది. త్వరలోనే నిందితులను అరెస్ట్ చేస్తామని పోలీసులు ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సెలబ్రిటీల మీద విమర్శలు చేయడం వేరు, కానీ వారి వ్యక్తిగత విషయాల గురించి అసభ్యంగా మాట్లాడటం నేరమని ఈ కేసు ద్వారా లావణ్య స్పష్టం చేశారు.

ఇది నిశ్చితార్థం కాదు.. నా కావ్యమ్మకు అంటూ అదిరిపోయే ట్విస్ట్

హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ తన బ్యాచిలర్ లైఫ్‌కు గుడ్ బై చెప్పి ఓ ఇంటివాడు కాబోతున్నాడనే సంగతి తెలిసిందే. అంతే కాకుండా.. తనకు కాబోయే భార్యతో ఉన్న ఫొటోలు కూడా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. దీంతో సాయి శ్రీనివాస్ సీక్రెట్‌గా ఎంగేజ్మెంట్ చేసేసుకున్నాడు అంటూ వార్తలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అయితే.. దీనిపై క్లారిటీ ఇస్తూ తాజాగా సాయి తన సోషల్ మీడియా వేదికగా ఓ ఇంట్రెస్టింగ్ పోస్ట్ పెట్టాడు. 'నా కావ్యమ్మకు.. జీవితానికి ఓ స్వంత అందమైన సమయం ఉంటుంది.. అది నిన్ను నా ప్రపంచంలోకి తీసుకువచ్చింది. నువ్వు నా లైఫ్‌లోకి వచ్చినందుకు థాంక్యూ. నీ రాకతో నా డేస్ మొత్తం సంతోషం అండ్ ఆనందంతో నిండిపోయాయి. నీ ముఖంలోని చిరునవ్వు ఎప్పటికీ పోనివ్వకుండా చూసుకుంటాను.. మనం ఎప్పటికీ కలిసి ఉండే రోజు కోసం నేను వేచి ఉండలేకపోతున్నా.. ప్రేమతో నీ శ్రీని...' అని తన పియాన్సీతో ఉన్న ఫొటోలను షేర్ చేశాడు. అలాగే నిశ్చితార్థం అయిపోయింది అని అనుకుంటున్న వారిని ఉద్దేశిస్తూ.. 'అడుగుతున్న ప్రతి ఒక్కరికీ.. ఇది నిశ్చితార్థం కాదు.. కేవలం ఫ్యామిలీ అనౌన్స్‌మెంట్ మాత్రమే. వేడుకలు ఇంకా ప్రారంభం కాలేదు..తేదీలు త్వరలో ప్రకటించబడతాయి' అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు. కాగా.. హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ త్వరలో కావ్య రెడ్డిని వివాహం చేసుకోబోతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వీరి రోకా వేడుక ఇరు కుటుంబాల సమక్షంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. రోకా వేడుక కావ్య రెడ్డి నివాసంలో ఘనంగా జరిగింది. ఈ వేడుకలో దర్శకులు బోయపాటి శ్రీను, అనిల్ రావిపూడి, గోపీచంద్ మలినేని, నిర్మాతలు శిరీష్, సాహు గారపాటి, రామ్ ఆచంట, మిర్యాల రవీందర్ రెడ్డి, నాగ వంశీ, కేకే రాధామోహన్, ధీరజ్ మొగిలినేని, హీరోయిన్ సంయుక్త తదితర సినీ ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలు వైరల్ కాగా.. ప్రతి ఒక్కరు బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ సీక్రెట్‌గా నిశ్చితార్థం చేసుకున్నాడని భావించారు. బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, కావ్య రెడ్డి నిశ్చితార్థం, వివాహ తేదీలను త్వరలోనే అధికారికంగా ప్రకటించనున్నట్లు తెలపడంతో ఫ్యాన్స్ ఖుష్ అవుతున్నారు.

సత్య 'జెట్లీ' షూటింగ్ పూర్తి

టాలీవుడ్ ఫేవరేట్ ద్వయం సత్య, దర్శకుడు రితేష్ రానా త్వరలో 'జెట్లీ'తో అలరించబోతున్నారు. ప్రతిష్టాత్మక మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సమర్పణలో క్లాప్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ చిరంజీవి (చెర్రీ), హేమలత పెద్దమల్లు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా నుంచి ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్స్ పోస్టర్స్, గ్లింప్స్‌కు ట్రెమండస్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా మరో అప్డేట్ ఇచ్చారు మేకర్స్. ఈ చిత్రం షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రిలీజ్ చేసిన స్పెషల్ వీడియోలో సత్య ఫన్ మూమెంట్స్ ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ చిత్రంతో మిస్ యూనివర్స్ ఇండియా రియా సింఘా తెలుగులో పరిచయం కానుంది. రితేష్ రానా స్టైల్, సిగ్నేచర్ హ్యూమర్‌తో పాటు హై-ఎనర్జీ యాక్షన్ మేళవించిన జెట్లీ ఫన్-ప్యాక్డ్ ఎక్స్ పీరియన్స్ అందించబోతుంది. ఈ సినిమాకు సంబంధించి మరిన్ని వివరాలు త్వరలో తెలపనున్నారు మేకర్స్.

విలేజ్ బ్యాక్ డ్రాప్‌లో మరో కొత్త సినిమా

ఉఓం ఎంటర్టైన్మెంట్స్ అనే బ్యానర్‌పై ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న చిత్రం 'ఖీ'. గోలి రామకృష్ణ దర్శక నిర్మానంలో వస్తున్న ఈ విలేజ్ బ్యాక్ డ్రాప్ సినిమాకు గాలి బాల కిరణ్ రెడ్డి సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా శ్రీ ప్రసన్నాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో పూజ కార్యక్రమాలతో ఘనంగా స్టార్ట్ అయింది. సంతోష్ కృష్ణన్, భాగ్య రెడ్డి, బ్రహ్మానందం రెడ్డి, దుర్గమ నాయుడు, పవన్, సిరి, సంధ్య, భాను చందర్, స్వాతి తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషించనున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ ఈనెల 20వ తేదీ నుండి ప్రారంభం కానుంది. ఈ సంవత్సరంలోనే అక్టోబర్ 17వ తేదీన విడుదల కానుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ మేరకు దర్శక నిర్మాత గోలి రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. 'ఈ చిత్రాన్ని రెండు షెడ్యూల్స్ లోనే మాకు ఉన్న స్క్రిప్ట్‌తో, నటీనటుల సహకారంతో చిత్ర షూటింగ్ హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాలలో పూర్తి చేస్తాము. మంచి సందేశాత్మకమైన చిత్రంగా మీ ముందుకు అక్టోబర్ 17వ తేదీన ఖీ చిత్రం రానుంది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ఇతర విషయాలు త్వరలోనే ఒక విభిన్నమైన శైలిలో తెలియజేస్తాము' అన్నారు.

ఈ థ్రిల్లర్ అందరికీ నచ్చుతుంది

కంటెంట్ కింగ్ శ్రీ విష్ణు హీరోగా హుస్సేన్ షా కిరణ్ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'మృత్యుంజయ్'. ఈ ఇన్వెస్టిగేటివ్ థ్రిల్లర్ మార్చి 6న విడుదలై బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ టాక్ సొంతం చేసుకుంది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా సక్సెస్ మీట్‌ను నిర్వహించారు. ఈ ఈవెంట్‌లో హీరో శ్రీ విష్ణు మాట్లాడుతూ.. 'ఈ సినిమాలో అందరూ అద్భుతంగా నటించారు. ఈ మూవీని ఆడియెన్స్ చాలా ఫ్రెష్‌గా ఫీల్ అవుతున్నారు. సాగర్ మా అందరినీ చాలా కొత్తగా చూపించారు. హుస్సేన్ రైటింగ్, ట్విస్ట్‌లు అద్భుతంగా అనిపించాయి. కాళ భైరవ ఆర్ఆర్ చూసి నేను కూడా షాక్ అయ్యాను. ఆయన ఆర్ఆర్ వల్లే సినిమా స్థాయి పెరిగింది. ఈ చిత్రానికి ఆయనే నిజమైన హీరో. సినిమా చూసిన వాళ్లంతా గొప్పగా ఉందని ప్రశంసిస్తున్నారు. ఇంకా చూడని వాళుంటే వెంటనే మా మూవీని చూడండి. తెలుగులో చాలా అరుదుగా వచ్చే థ్రిల్లర్‌లో ఇదొక మంచి సినిమా అవుతుంది. ఈ మంచి థ్రిల్లర్ అందరికీ నచ్చుతుంది తప్పకుండా చూడండి. ఇంకా మా మూవీని ఇలానే చూసి పెద్ద సక్సెస్ చేయాలని కోరుకుంటున్నాను' అని అన్నారు.

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