సూర్య ఉదయం

తెలుగు దిన పత్రిక

ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం

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

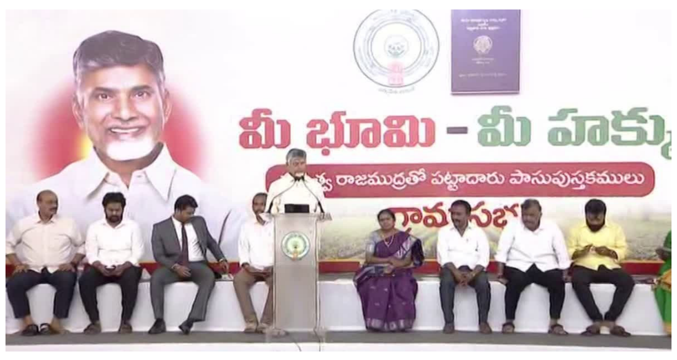
సెల్ : 08512 254632

ఎడిటర్ : యం. సునీల్ కుమార్ సంపుటి : 08 సంచిక : 257 గురువారం 10 - 09 - 2026 పేజీలు : 08 వెల రూ. 2 రూ/

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

భూముల భద్రతే లక్ష్యం

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు
- వచ్చే మార్చి నాటికి సమస్యలన్నీ పరిష్కరిస్తాం
- అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా మాచవరంలో 'మీ భూమి-మీహక్కు' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం చంద్రబాబు
- అర్హులైన రైతులు, లబ్ధిదారులకు పట్టాదార్ పాస్‌పుస్తకాల పంపిణీ
- ఇప్పటివరకు 36 లక్షల మందికి పాస్ పుస్తకాలు అందజేత
- 'మీ భూమి-మీహక్కు' కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం చంద్రబాబు



అమరావతి :

'మీ భూమి-మీహక్కు' కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల బాధ్యతగా భావిస్తోందని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. వచ్చే మార్చి నాటికి రాష్ట్రంలో భూ సమస్యలన్నీ పరిష్కరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం రీ సర్వే పేరిట రైతులు, ప్రజల జీవితాలను తలకిందులు చేసిందని సీఎం దుయ్యబట్టారు. ఆ తప్పులన్నింటినీ సరిచేసి ఎవరూ ట్యాంపర్ చేయలేని విధంగా పాసుపుస్తకాలు రూపొందించి అందజేస్తున్నామని తెలిపారు.డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లా మాచవరంలో గ్రామసభకు సీఎం హాజరయ్యారు. మీ భూమి- మీ హక్కు కార్యక్రమం కింద రైతులకు పట్టాదారు పాసుపుస్తకాలు అందజేశారు. అనంతరం సీఎం మాట్లాడారు. "గతంలో రెవెన్యూశాఖలో డబ్బులు ఇవ్వకపోతే పని జరగదు అనే అపవాదు ఉంది. ఆ అపవాదును మార్చి ప్రజలకు ఇబ్బంది లేకుండా చూస్తున్నాం. అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించి ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూస్తాం. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక ల్యాండ్ టైటిలింగ్ యాక్ట్‌ను రద్దు చేశాం. గత ప్రభుత్వంలో నేరాలు - మిగతా 2 లో

జగన్ పాదయాత్ర 2.0 కు ముహూర్తం ఖరారు

- మరోసారి సుదీర్ఘ పాదయాత్రకు సిద్ధమైన వైఎస్ జగన్
- 2027 సెప్టెంబర్ లేదా అక్టోబర్‌లో యాత్ర ప్రారంభం
- బాపట్ల జిల్లా పర్చూరు కార్యకర్తల సమావేశంలో ప్రకటన
- 2029 ఎన్నికలే లక్ష్యంగా రెండో విడత యాత్రకు వ్యూహరచన
- 'ప్రజా సంకల్ప యాత్ర' సెంటిమెంట్‌నే మళ్లీ ఫాలో అవుతున్న జగన్

అమరావతి :

వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి మరోసారి సుదీర్ఘ పాదయాత్రకు సిద్ధమవుతున్నారు. 2029 ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా ప్రజల్లోకి వెళ్లేందుకు ఆయన ప్రణాళికలు రచిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా తాను చేపట్టబోయే రెండో విడత పాదయాత్రకు ముహూర్తం ఖరారు చేశారు. 2027 సెప్టెంబర్ లేదా అక్టోబర్‌లో తన పాదయాత్ర ప్రారంభమవుతుందని స్పష్టత ఇచ్చారు. నేడు బాపట్ల జిల్లా పర్చూరు నియోజకవర్గ వైసీపీ కార్యకర్తల సమావేశంలో జగన్ ఈ కీలక ప్రకటన చేశారు.గతంలో అధికారం కోసం జగన్ ఇదే ఫార్ములాను అనుసరించిన విషయం తెలిసిందే. 2017 నవంబర్ 6న కడప జిల్లా ఇడుపులపాయలో 'ప్రజా సంకల్ప యాత్ర' పేరుతో ఆయన తన తొలి పాదయాత్రను ప్రారంభించారు. ఆ యాత్ర 341 రోజుల పాటు ఏకధాటిగా సాగి, 3,648 కిలోమీటర్ల దూరం కొనసాగింది. 2019 జనవరి 9న - మిగతా 2 లో

భారత్, రష్యా రక్షణ ఒప్పందం

- ఈ సారి ఆ మూడింటిపైనే మెయిన్ ఫోకస్!
- ఎస్ 400 ఎయిర్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్
- ఐదో తరం స్టెల్త్ ఫైటర్ జెట్ సుఖోయ్-57 సాంకేతిక బదిలీ
- అత్యంత శక్తివంతమైన బ్రహ్మోస్ క్షిపణి అప్‌గ్రేడేషన్
- ప్రపంచ దేశాల దృష్టిని ఆకర్షించే మూడు ప్రధాన అంశాలు

ఢిల్లీ :

భారత్- రష్యా మధ్య ఉన్న వ్యూహాత్మక రక్షణ బంధం మరో సరికొత్త మలుపు తిరగబోతోంది. ఢిల్లీ వేదికగా జరగనున్న బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సదస్సు నేపథ్యంలో ఈ నెల 11న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ మధ్య అత్యంత కీలకమైన ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరగనున్నాయి. ఈసారి అజెండాలో ప్రపంచ దేశాల దృష్టిని ఆకర్షించే మూడు ప్రధాన అంశాలు ఉన్నాయి. అవే ఎస్-400 ఎయిర్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్, రష్యాకు చెందిన ఐదో తరం స్టెల్త్ ఫైటర్ జెట్ సుఖోయ్-57 సాంకేతిక బదిలీ, అత్యంత శక్తివంతమైన బ్రహ్మోస్ క్షిపణి అప్‌గ్రేడేషన్. - మిగతా 2 లో

యువకుడి కడుపులో గర్భాశయం!

- ఢిల్లీలో 26 ఏళ్ల యువకుడిలో మహిళల అవయవాలు
- సంతానలేమి సమస్యతో ఆసుపత్రికి వెళ్లిన యువకుడు
- స్కానింగ్‌లో గర్భాశయం, ఫెలోపి -యన్ ట్యూబ్స్ ఉన్నట్టు గుర్తింపు
- ఇది ప్రపంచంలోనే అరుదైన వైద్య పరిస్థితి అని వెల్లడి
- శస్త్రచికిత్స చేసి గర్భాశయాన్ని తొలగించిన వైద్యులు - మిగతా 2 లో

తెలుగు రాష్ట్రాలకు కొత్త రైల్వే లైన్లకు కేంద్రం ఆమోదం

- దేశవ్యాప్తంగా రైల్వే మల్టీ ట్రాకింగ్ ప్రాజెక్టులకు కేంద్రం ఆమోదం
- ఘట్‌కేసర్-కాజీపేట మధ్య నాలుగో లైన్‌కు గ్రీన్ సిగ్నల్
- అరక్కోణం-రేణిగుంట మధ్య 3వ, 4వ లైన్ల నిర్మాణానికి ఆమోదం
- మూడు ప్రాజెక్టుల కోసం రూ. 10,021 కోట్లు కేటాయింపు
- ఏపీ, తెలంగాణలో రైల్వే సామర్థ్యం పెంచడమే లక్ష్యం

ఢిల్లీ :

రైల్వే వ్యవస్థ సామర్థ్యాన్ని పెంచే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని రద్దీ మార్గాలతో సహా దేశవ్యాప్తంగా పలు మల్టీ ట్రాకింగ్ రైల్వే ప్రాజెక్టులకు కేంద్ర మంత్రిమండలి ఆమోదముద్ర వేసింది. ఈ వివరాలను కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని - మిగతా 2 లో

నిరుద్యోగం, పేదరికం విలయంలో పాకిస్థాన్

- 2026 ఆర్థిక సంవత్సరంలో పాకిస్థాన్‌లో తీవ్రమైన ఆర్థిక సంక్షోభం
- గతేడాది 21.9శాతం ఉన్న పేదరికం ఈసారి 28.9 శాతానికి పెరుగుదల
- నిరుద్యోగుల సంఖ్య 45 లక్షల నుంచి 59 లక్షలకు చేరినట్టు వెల్లడి
- సంక్షేమ పథకాలకు భారీ కేటాయింపులు చేసినా ఫలితం శూన్యం
- బలూచిస్థాన్‌లో 47 శాతంతో అత్యధిక పేదరికం నమోదు

ఢిల్లీ :

పొరుగు దేశం పాకిస్థాన్ తీవ్ర ఆర్థిక సంక్షోభంలో చిక్కుకుంది. ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాలపై భారీగా ఖర్చు చేస్తున్నప్పటికీ, 2026 ఆర్థిక సంవత్సరంలో పేదరికం, నిరుద్యోగం రికార్డు స్థాయిలో పెరిగాయని ఒక నివేదిక వెల్లడించింది. - మిగతా 2 లో

2 లో

ఫుల్ ఫోకస్ తెలంగాణపైనే

- బండి సంజయ్
- బీజేపీ గెలుపును ఎవరూ ఆపలేరు
- రాబోయే ఎన్నికల్లో తెలంగాణలో అధికారంలోకి వచ్చేది బీజేపీనే అన్న బండి సంజయ్
- కేసీఆర్ సర్కార్ మెడలు వంచింది బీజేపీయేనని వ్యాఖ్య
- పోలీసుల కేసులకు భయపడాల్సిన అవసరం లేదన్న సంజయ్

కాంగ్రెస్ సర్కార్‌పై ఫిర్యాదుల వెల్లువ

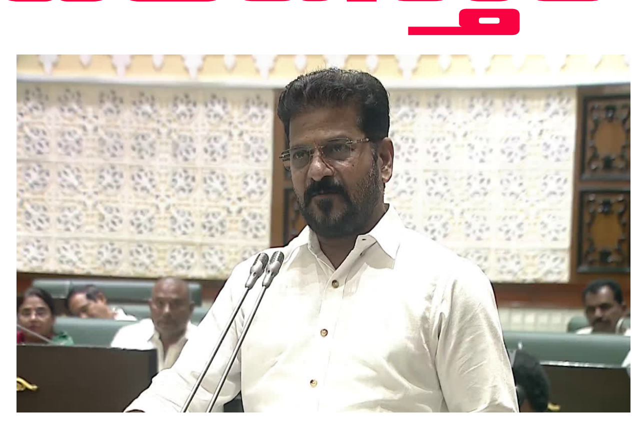
- గవర్నర్‌తో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ భేటీ
- 1000 రోజులు గడిచినా కాంగ్రెస్ హామీలు నెరవేర్చలేదని విమర్శ
- తమ ఎమ్మెల్యేలపై పోలీసులు దాడులు చేశారని ఫిర్యాదు
- దాడులకు సంబంధించిన ఆధారాలను గవర్నర్‌కు అందజేత
- రైతు బంధు, నిరుద్యోగ సమస్యలపై ప్రభుత్వ వైఫల్యంపై ఆరోపణ

హైదరాబాద్ :

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ నేతృత్వంలోని పార్టీ ఎమ్మెల్యేల బృందం బుధవారం - మిగతా 2 లో

వరుస ఘటనలపై విచారణ జరిపిస్తాం

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- ఫామ్‌హౌస్‌లో భేటీ మొదలుకుని 3 రోజుల వరుస ఘటనలపై విచారణ జరిపిస్తాం
- అసెంబ్లీలో బీఆర్ఎస్ నేతల తీరుపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- కులవివక్ష, అణచివేత చర్యలను ఈ ప్రభుత్వం ఉపేక్షించదని హెచ్చరిక
- ఎర్రవల్లి ఫామ్ హౌజ్‌లోనే కుట్ర జరిగిందని ఆరోపణ



హైదరాబాద్ :

ఉగ్రవాదులకు, స్పీకర్‌ను తిట్టిన వారికి తేడా లేదన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కులవివక్ష, అణచివేత చర్యలను తమ ప్రభుత్వం ఉపేక్షించదని హెచ్చరించారు. అసెంబ్లీలో బీఆర్ఎస్ నేతల తీరుపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. దీనికి ఎర్రవల్లి ఫామ్ హౌజ్‌లోనే కుట్ర జరిగిందని ఆరోపించారు. ఫామ్‌హౌస్‌లో భేటీ మొదలుకుని వరుస ఘటనలపై విచారణ జరిపిస్తామని, అంటరానితనం ప్రదర్శించిన వారిపై విచారణకు ఆదేశిస్తున్నామని, కుట్రలు చేసిన వారిని, అమలు చేసిన వారిని కోర్టు ముందు దోషులుగా నిలబెడతామని స్పష్టం చేశారు. అంటరానితనం ఘటనపై విచారణ అధికారిగా విజయ్‌కుమార్‌ను నియమిస్తున్నామని వెల్లడించారు.అసెంబ్లీ వద్ద అంగప్రదర్శన చేసి మహిళలను ఇబ్బందిపెట్టిన ఘటనపై కూడా విచారణ చేపడుతున్నామని, డ్యూటీలో ఉన్న వారిపై జరిగిన దాడుల వివరాలను కూడా సేకరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఎక్కడో ఉండి సూచనలు చేసిన వారు, అమలు చేసిన వారిపైనా చర్యలు - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

అది యుద్ధం కాదట!

ఇరాన్, అమెరికా మధ్య జరుగుతున్నది యుద్ధం కాదట. కనుక, అది ఎప్పుడు ముగుస్తుందో, ఎలా ముగుస్తుందో చెప్పలేమన్నది అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్ వ్యాఖ్య సారాంశం. ఏడు నెలలుగా యుద్ధం సాగుతూ, నవంబరులో ఎన్నికలొస్తున్న తరుణంలో జనానికి ఏం చెప్పుకోవాలో తెలియక ట్రంప్ ప్రభుత్వం ఇలా కొత్త నిర్వచనాలు సృష్టిస్తున్నట్టుంది. ఓ నెలపాటు కాస్తోకూస్తో ప్రశాంతత కొనసాగిన తరువాత అమెరికా మళ్ళీ ఇటీవల ప్రళయభీకరంగా ఇరాన్ మీద విరుచుకుపడిన నేపథ్యంలో గురువారం జేడీ వాన్స్ ఈ వ్యాఖ్య చేశారు. ఇరాన్‌తో చర్చలు నిలిచిపోవడం, తిరిగి రాజుకున్న యుద్ధంతో అమెరికాలో డీజిల్ ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోవడం ట్రంప్ రేటింగ్‌లను కుప్పకూలుస్తూ, మధ్యంతర ఎన్నికల్లో రిపబ్లికన్ పార్టీ అభ్యర్థుల విజయావకాశాలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. మూడు రోజులనాటి అమెరికా దాడులు వాన్స్ పరిభాషలో యుద్ధం కాకపోవచ్చు గానీ, కాస్తంత అదుపులో ఉన్న చమురు ధరలు ఈ దెబ్బతో తిరిగి భగ్గుమన్నాయి. దక్షిణ ఇరాన్‌లోని సిరిక్‌లో ఒక పెళ్ళి బృందం మీద అమెరికా విమానాలు జరిపిన దాడిలో అరడజను మంది మరణించారు, ఎనభై మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. అప్రదిష్టపాలైన అమెరికా ఈ దాడిమీద దర్యాప్తు జరుపుతుందట. ఈ దారుణఘటన సహా అమెరికా రెండురోజులపాటు 60పైగా స్థావరాలపై జరిపిన దాడులకు ప్రతీకారంగా గల్ఫ్‌లోని దాని మిత్రదేశాలపై ఇరాన్ కూడా విరుచుకుపడింది. శత్రువును ఎంతగా దెబ్బతీశామో ఉభయపక్షాలూ ఎంతో గొప్పగా లెక్కలు విప్పుకున్నాయి కానీ, పశ్చిమాసియా మళ్ళీ ఉద్రిక్తంగా తయారైంది. 'హోర్ముజ్' పూర్తిగా తన నియంత్రణలోనే ఉందనీ, దాని పేరు 'ట్రంప్ జలసంధి'గా మార్చేయాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు గొప్పకు పోతున్నారు. హోర్ముజ్‌లో సముద్రంలోని మందుపాతరలను తాకి చమురు ట్యాంకర్లు పేలిపోతున్న వార్తలు కూడా మరోపక్క వింటున్నాం. అమెరికా దాడులు కచ్చితంగా ఒక భయానకమైన, పూర్తిస్థాయి యుద్ధానికి మార్గం సుగమం చేస్తున్నాయి. హోర్ముజ్‌మీద పట్టు, చమురు ధరల నియంత్రణతో గ్లోబల్ మార్కెట్లలో విశ్వాసాన్ని నెలకొల్పడంతోపాటు, అమెరికా ఓటరు మనసు గెలుచుకోవాలని ట్రంప్ ఆశపడుతున్నారు. దీనికి బదులుగా హోర్ముజ్ చేజారలేదని నిరూపిస్తూ మిగతా ప్రపంచంలో అభద్రత, అనుమానాలు కొనసాగేట్టు చేయడం ఇరాన్ లక్ష్యం. ఇరాన్ తన అణ్వాయుధాలను వదిలేసి, యురేనియం శుద్ధిని నిలిపేసి, పశ్చిమాసియాలోని తన ప్రాక్సీలకు ఆయుధాలు అందించడం ఆపేసి, పూర్తిగా చేతులు ఎత్తేసేంతవరకూ యుద్ధం సాగుతూనే ఉంటుందని అమెరికా విదేశాంగమంత్రి చెబుతున్నారు. అణ్వాయుధాలూ లేవు, నిల్వలూ లేవు, మీకు ఓపికున్నంత కాలం చేతనైనది చేసుకోమని ఇరాన్ సవాల్ చేస్తోంది. సముద్రంలో తొమ్మిది నెలలపాటు ఉండిపోయి, తుప్పుపట్టి, తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడిలో ఉన్న ఐదువేలమంది సైనికులతో అమెరికా యుద్ధనౌక అబ్రహాం లింకన్ మొన్ననే థాయ్‌లాండ్ తీరం చేరింది. అమెరికన్ సైనికులు సేదతీరడానికి వస్తుండటంతో పటాయాలో వ్యభిచార నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టినట్టుగా వార్తలు వెలువడ్డాయి. తాజాగా, పశ్చిమాసియాలో దళాల మోహరింపు వచ్చే ఏడాదివరకూ పొడిగిస్తూ అమెరికా రక్షణమంత్రి ఆదేశాలు జారీ చేసినట్టు వాల్‌స్ట్రీట్ జర్నల్ పేర్కొంది. యుద్ధం ఆరంభించిన అమెరికా అధ్యక్షుడికి దానిని ఇప్పట్లో ముగించే ఉద్దేశం లేదని అర్థమవుతూనే ఉంది. యాభైవేల మంది అమెరికన్ సైనికులు, పాతిక యుద్ధనౌకలు, డజన్లకొద్దీ యుద్ధవిమానాల మోహరింపుతో ట్రంప్ ఇప్పటివరకూ సాధించిందేమిటో తెలియదు. ఫిబ్రవరిలో ఆరంభమైన 'ఆపరేషన్ ఎపిక్‌ఫ్యూరీ' ట్రంప్ పరిభాషలో చెప్పాలంటే, ఒక స్వల్పకాలిక సైనిక చర్యగా కాక, ఇరాన్ తీవ్రప్రతిఘటనతో యుద్ధంగా మారి ఏడు నెలలుగా సాగుతోంది. అమెరికన్లకూ, మిగతా ప్రపంచానికీ తీవ్రనష్టాన్ని చేకూర్చిన అమెరికా అధ్యక్షుడు వచ్చే ఏడాది కూడా యుద్ధాన్ని కొనసాగించే ఆలోచనతో ఉన్నారన్నది వాన్స్ వ్యాఖ్యల్లోని పరమార్థం.

భూముల భద్రతే లక్ష్యం

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఘోరాలు చేశారు. భూములకు భద్రత ఇవ్వడమే కూటమి ప్రభుత్వం అజెండా. పటిష్టంగా రీసర్వే చేసి అత్యుత్తమ టెక్నాలజీతో పాస్ పుస్తకాలు ఇస్తున్నాం. కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చే పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలు ఎవరూ మార్చలేరు. ఇప్పటివరకు 36 లక్షల మందికి పాస్ బుక్‌లు ఇచ్చాం, వచ్చే మార్చిలోపు 56 లక్షల మందికి అందజేస్తాం. పాలన అంటే సచివాలయంలో ఉండటం కాదు. ప్రజల వద్దకు వచ్చి కష్టసుఖాలు తెలుసుకొని పాలసీలు తెచ్చి న్యాయం చేయాలి. ఓటు వేసి గెలిపించిన ప్రజలతో మాట్లాడేందుకే నా పర్యటనలు. పేదల సేవలో పునీతమయ్యేందుకు సూపర్ సిక్స్ సహా సంక్షేమ పథకాలు. ప్రజలంతా గౌరవప్రదంగా జీవించే వరకూ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది. పీ4 పథకం తెచ్చి పేదలను ఆదుకునే కార్యక్రమం చేపట్టాం. పిల్లలే సంపద పిల్లలు లేకపోతే యంత్రాలకు సేవ చేయాల్సి వస్తుంది" అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. "విలువలతో కూడిన రాజకీయం చేయాలనే ఆలోచనతో ఫ్యామిలీ బిజినెస్ ఏర్పాటు చేశా. మూడేళ్ల క్రితం ఇదే రోజు నంద్యాలలో మీటింగ్ నుంచి వస్తుంటే అరెస్ట్ చేశారు. ఏ కేసులో అరెస్టు చేస్తున్నారని అడిగితే చెప్పలేదు. 53 రోజులు రాజమహేంద్రవరం జైలులో ఉన్నా ను. జీవితంలో ఏది జరగకూడదని అనుకున్నానో అదే జరిగింది. నేను జైలులో ఉన్నప్పుడు పవన్ కల్యాణ్ వస్తే ఇబ్బంది పెట్టారు. ఇబ్బందులను ఎదుర్కొని నన్ను కలిశారు. కోనసీమ అంటే బాలయోగి గుర్తుకు వస్తారు. ప్రజల జీవితాలు బాగుపడాలనే సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నాం. నాలుగో శనివారం వస్తే పేదల ఆరోగ్యం గుర్తుకు వస్తుంది. గత ప్రభుత్వం ప్రజల జీవన విధానాన్ని అస్తవ్యస్థం చేసింది" అని సీఎం అన్నారు. "రాష్ట్రంలో గొడ్డలి పార్టీ రప్పా రప్పా అంటూ అరాచకాలు చేస్తోంది. ఇలాంటి వారికి నేను ఎప్పుడూ భయపడను. నేను తీవ్రవాదులతో సైతం పోరాడాను. అలిపిరి వద్ద క్లైమోర్ మైన్లతో నాపై దాడి చేశారు. నాకు వెంకటేశ్వర స్వామి పునర్జన్మ ఇచ్చారు. రాయలసీమలో ఫ్యాక్షన్‌ను తొలగిం చేందుకు మా ఎమ్మెల్యేలనే అరెస్టు చేశా. నేను సమర్థంగా, లేకపోతే నాకే కాదు రాష్ట్రానికే నష్టం. మా హయాంలో డీఎస్సీని పారద ర్శకంగా నిర్వహించి ఉద్యోగాలిచ్చాం. రెవెన్యూ పరంగా ఏ వ్యక్తి నష్టపోకూడదనే కష్టపడుతున్నాను. 20మంది ఎంపీలను గెలిపించారు, కాబట్టే కేంద్రం నుంచి నిధులు తేగలుగుతున్నాం. పది పదిహేనుళ్లు కష్టపడి పనిచేస్తే దేశంలో ఏపీ నెంబర్ 1 అవుతుంది. వచ్చే ఎండాకాలంలోపు కోనసీమలో త్రీఫేజ్ కరెంట్ ఇస్తాం. మహిళలకు వంట గ్యాస్ డబ్బులను 4 నెలలకొకసారి బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేస్తాం అని సీఎం అన్నారు.

నిరుద్యోగం, పేదరికం విలయంలో పాకిస్థాన్

మొదటిపేజీ తరువాయి - కుటుంబాలపై ఆర్థిక ఒత్తిడి విపరీతంగా పెరిగిపోయిందని, ప్రజల జీవనం దుర్భరంగా మారిందని ఆ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. పాకిస్థాన్ ఎకనామిక్ సర్వే 2025-26ను ఉటంకిస్తూ 'ది ఫ్రైడే టైమ్స్' ప్రచురించిన కథనం ప్రకారం.. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 21.9 శాతంగా ఉన్న జాతీయ పేదరికం రేటు, ఈ ఏడాది 28.9 శాతానికి భారీగా పెరిగింది. దేశంలోని అన్ని ప్రధాన రాష్ట్రాల్లోనూ పరిస్థితి మరింత దిగజారినట్టు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. పంజాబ్ ప్రావిన్స్‌లో పేదరికం 16.5శాతం నుంచి 23.3శాతానికి పెరిగింది. సింధ్‌లో 24.5శాతం నుంచి 32.6శాతానికి, ఖైబర్ పఖ్తుంఖ్వాలో 28.7శాతం నుంచి 35.3శాతానికి ఎగబాకింది. దేశంలోనే అత్యంత పేద ప్రావిన్స్‌గా ఉన్న బలూచిస్థాన్‌లో పేదరికం 41.8శాతం నుంచి 47 శాతానికి చేరింది. పేదరికంతో పాటు నిరుద్యోగం కూడా తీవ్రస్థాయికి చేరింది. గత ఏడాది 45 లక్షలుగా ఉన్న నిరుద్యోగుల సంఖ్య, ఈ ఏడాది 59 లక్షలకు పెరిగింది. నిరుద్యోగిత రేటు 6.3శాతం నుంచి 7.1శాతానికి పెరిగినట్టు నివేదిక పేర్కొంది. ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంలో, ప్రజల ఆదాయాలు పెంచడంలో ప్రభుత్వం విఫలమవుతోందనడానికి ఈ గణాంకాలే నిదర్శనం. ప్రభుత్వం తన ప్రధాన సామాజిక భద్రతా పథకమైన 'బెనజీర్ ఇన్‌కం సపోర్ట్ ప్రోగ్రామ్' (బీఐఎస్‌పీ) కోసం ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో 722.9 బిలియన్ల పాకిస్థానీ రూపాయలు (రూ.24,773కోట్లు) కేటాయించింది. ఇందులో ఇప్పటికే 540.27 బిలియన్ల పాకిస్థానీ రూపాయలు (రూ.18,466కోట్లు) విడుదల చేసింది. ఈ పథకం కింద పేద కుటుంబాలకు నగదు బదిలీ చేస్తున్నప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితి మెరుగుపడటం లేదు. కేవలం నగదు బదిలీ పథకాలతో పేదరికాన్ని నిర్మూలించడం సాధ్యం కాదని నివేదిక స్పష్టం చేసింది. ఉద్యోగాల కల్పన, విద్య-నైపుణ్యాభివృద్ధిలో పెట్టుబడులు, మెరుగైన ఆరోగ్య సంరక్షణ, గ్రామీణ పారిశ్రామికీకరణ, చిన్న తరహా పరిశ్రమల ప్రోత్సాహం వంటి చర్యలు తీసుకుంటేనే దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు ఉంటాయని సూచించింది. కార్మిక మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా సంక్షేమ పథకాలపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడ్డారు.

కాంగ్రెస్ సర్కార్‌పై ఫిర్యాదుల వెల్లువ

మొదటిపేజీ తరువాయి - రాజ్‌భవన్‌లో గవర్నర్‌తో భేటీ అయ్యింది. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు క్షీణించాయని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా సమస్యలను విస్మరిస్తోందని ఈ సందర్భంగా వారు గవర్నర్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. తమ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలపై పోలీసులు దాడులకు పాల్పడ్డారని ఆరోపిస్తూ, అందుకు సంబంధించిన ఆధారాలను గవర్నర్‌కు సమర్పించారు. అనంతరం కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ 1,000 రోజుల పాలనకు నిరసనగా నల్ల చొక్కాలు ధరించి అసెంబ్లీకి వెళ్లిన తమ ఎమ్మెల్యేలపై పోలీసులు దౌర్జన్యం చేశారని ఆరోపించారు. మహిళా ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డిని అవమానించారని, ఈ దాడులపై కమిషనర్ కార్యాలయంలో ఫిర్యాదు చేసినా ఇప్పటివరకు కేసు నమోదు చేయలేదని పేర్కొన్నారు. దీనికి విరుద్ధంగా తమ పార్టీ నేతలపైనే అక్రమంగా కేసులు బనాయించారని ఆయన మండిపడ్డారు. వంద రోజుల్లోనే హామీలన్నీ అమలు చేస్తామని నమ్మబలికిన కాంగ్రెస్, 1,000 రోజులు గడిచినా 420కి పైగా వాగ్దానాలను గాలికొదిలేసిందని కేటీఆర్ విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో రైతుబంధు కింద రూ. 73,000 కోట్లు అందిస్తే, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కనీసం యూరియాను కూడా సరఫరా చేయలేని దుస్థితిలో ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. రైతు బీమాను నీరుగార్చి, నిరుద్యోగ యువతను మోసం చేస్తోందని ప్రభుత్వంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న ఈ పరిణామాలపై తక్షణమే జోక్యం చేసుకోవాలని గవర్నర్‌ను కోరినట్లు కేటీఆర్ వివరించారు.

జగన్ పాదయాత్ర 2.0 కు ముహూర్తం ఖరారు

మొదటిపేజీ తరువాయి - శ్రీకాకుళం జిల్లా ఇచ్ఛాపురంలో యాత్ర ముగిసింది. ఈ యాత్రలో భాగంగానే ఆయన 'నవరత్నాలు' పథకాలను ప్రకటించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చిన అపూర్వ స్పందన, యాత్రలో తెలుసుకున్న సమస్యల ఆధారంగా రూపొందించిన ఈ హామీలు 2019 ఎన్నికల్లో వైసీపీకి చారిత్రాత్మక విజయాన్ని అందించాయి. మళ్లీ అదే సెంటిమెంట్‌తో 2029 ఎన్నికల్లో విజయమే లక్ష్యంగా జగన్ ఈ రెండో పాదయాత్రకు సిద్ధమయ్యారు. 2027లో యాత్ర ప్రారంభించి, ఎన్నికల వరకు దాదాపు రెండేళ్ల పాటు ప్రజల మధ్యే ఉండాలని ఆయన భావిస్తున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ యాత్ర ద్వారా ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకోవడంతో పాటు ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లాలని జగన్ వ్యూహరచన చేస్తున్నారు. త్వరలోనే ఈ పాదయాత్రకు సంబంధించిన పూర్తి షెడ్యూల్, రూట్‌మ్యాప్‌పై స్పష్టత రానుంది. మొత్తం మీద 2029 ఎన్నికల సమరానికి జగన్ ఇప్పటినుంచే 'పాదయాత్ర 2.ా'తో సిద్ధమవుతున్న సంకేతాలు పంపారు.

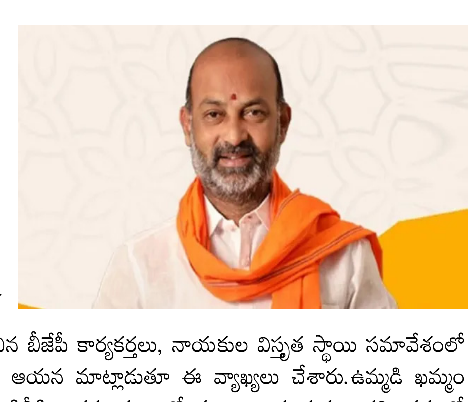
తెలుగు రాష్ట్రాలకు కొత్త రైల్వే లైన్లకు కేంద్రం ఆమోదం

మొదటిపేజీ తరువాయి - వైష్ణవ్ బుధవారం మీడియాకు వెల్లడించారు. కేబినెట్ నిర్ణయం ప్రకారం, తెలంగాణలోని ఘట్‌కేసర్-కాజీపేట సెక్షన్‌లో నాలుగో లైను నిర్మాణానికి ఆమోదం లభించింది. 110 కిలోమీటర్ల ఈ ప్రాజెక్టుకు రూ. 2,419 కోట్లు అవుతుందని అంచనా ఉంది. అదేవిధంగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ మీదుగా సాగే అరక్కోణం-రేణిగుంట మార్గంలో 3వ, 4వ లైన్ల నిర్మాణానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఈ ప్రాజెక్టుల పూర్తితో ఆయా మార్గాల్లో రైళ్ల రాకపోకలు మరింత సులభతరం కానున్నాయి. నాలుగు రాష్ట్రాల్లోని 17 జిల్లాల పరిధిలో నాలుగు లైన్ల నిర్మాణం చేపట్టాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ ప్రాజెక్టు అంచనా వ్యయం రూ. 10,021 కోట్లుగా కేంద్రం పేర్కొంది. దీంతో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక పరిధిలో ఐదు మల్టీ ట్రాకింగ్ ప్రాజెక్టులు రాబోతున్నాయి. కొత్త లైన్ల నిర్మాణం ద్వారా రైల్వే నెట్‌వర్క్ సామర్థ్యం పెరగడమే కాకుండా, సరుకు రవాణా, ప్రయాణికుల రైళ్ల వేగం కూడా పెరుగుతుందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. వీటిని 2029-30 నాటికి పూర్తి చేయాలని ప్రణాళిక వేసింది.

విడ్డూరం.. యువకుడి కడుపులో గర్భాశయం!

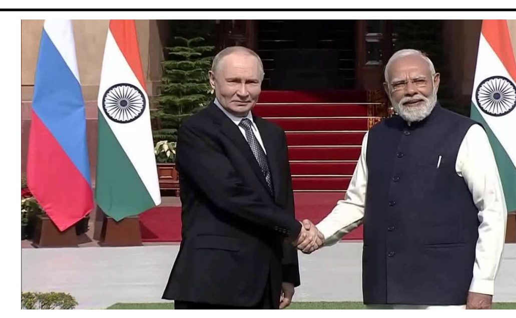
మొదటిపేజీ తరువాయి - ఢిల్లీలో ఒక అత్యంత అరుదైన వైద్య వింత వెలుగులోకి వచ్చింది. సంతానలేమి సమస్యతో బాధపడుతూ చికిత్స కోసం ఆసుపత్రికి వచ్చిన 26 ఏళ్ల యువకుడి శరీరంలో గర్భాశయం, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ ఉండటాన్ని గుర్తించిన వైద్యులు విస్మయానికి గురయ్యారు. సాధారణ పరీక్షల క్రమంలోనే ఈ వింత విషయం బయటపడింది. ఢిల్లీకి చెందిన సదరు యువకుడు సంతాన సంబంధిత సమస్యలతో వైద్యులను సంప్రదించగా, అతనికి స్కానింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ తరుణంలో పొత్తికడుపులో మహిళలకు ఉండే గర్భాశయం, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ ఉన్నట్లు తేలింది. వైద్య పరిభాషలో ఈ అరుదైన పరిస్థితిని 'పర్సిస్టెంట్ ముల్లెరియన్ డక్ట్ సిండ్రోమ్' అని పిలుస్తారని వైద్యులు వెల్లడించారు. జన్యుపరంగా పురుషుడైనప్పటికీ, వారి శరీరంలో స్త్రీ పునరుత్పత్తి అవయవాలు కూడా అభివృద్ధి చెందడం ఈ సిండ్రోమ్ యొక్క ప్రధాన లక్షణం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు ఇలాంటి కేసులు 300 కంటే తక్కువగానే నమోదయ్యాయని వైద్య నిపుణులు వివరించారు. ఇది అత్యంత అరుదైన స్థితి కావడంతో దీనిని గుర్తించడం కూడా కష్టతరమని వారు పేర్కొన్నారు. అనంతరం వైద్యులు ఆ యువకుడికి శస్త్రచికిత్స నిర్వహించి, గర్భాశయ సంబంధిత భాగాలను విజయవంతంగా తొలగించారు. ప్రస్తుతం ఆ యువకుడి ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉన్నట్లు సమాచారం.

ఫుల్ ఫోకస్ తెలంగాణపైనే



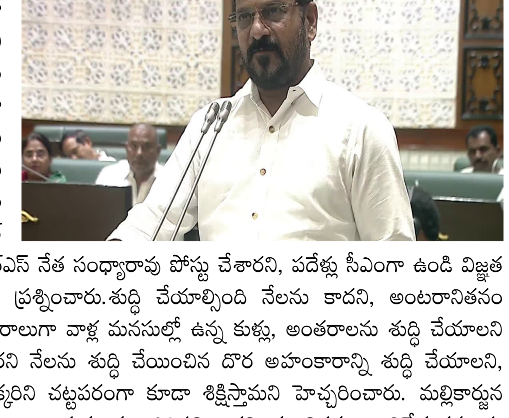
మొదటిపేజీ తరువాయి - తెలంగాణలో రాబోయే ఎన్నికల్లో బీజేపీ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని, ఈ విజయాన్ని ఏ శక్తీ ఆపలేదని కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రాబోయే ఉత్తరప్రదేశ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు ముగిసిన వెంటనే బీజేపీ అధిష్ఠానం దృష్టి పూర్తిగా తెలంగాణపైనే ఉంటుందని, రాష్ట్రాన్ని దక్కించుకోవడమే తదుపరి లక్ష్యమని వెల్లడించారు. భద్రాచలంలో నిర్వహించిన బీజేపీ కార్యకర్తలు, నాయకుల విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాకు చెందిన ఒక కాంగ్రెస్ మంత్రి ఢిల్లీకి అక్రమ మార్గాల్లో మూటలు పంపుతున్నారని, గతంలో కేసీఆర్ పాలనలోనూ అదే మంత్రి బీజేపీ కార్యకర్తలపై అక్రమ కేసులు పెట్టి తీవ్రంగా వేధించారని బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆర్థిక సహాయంతో ఇస్తున్న ఉచిత సన్న బియ్యం, ఇళ్ల పథకాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తమ సొంత పథకాలుగా ప్రచారం చేసుకుంటూ ప్రజలను మోసం చేస్తోందని విమర్శించారు. గతంలో రజాకార్ల పాలనను తలపించిన కేసీఆర్ సర్కార్ మెడలు వంచింది బీజేపీయేనని గుర్తుచేశారు. "నాపై 109 అక్రమ కేసులు నమోదు చేసినా నేనెప్పుడూ వెనకడుగు వేయలేదు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై కార్యకర్తలు సైనికుల్లా పోరాడాలి. పోలీసు కేసులకు అస్సలు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు" అని భరోసా ఇచ్చారు. దేశాన్ని సుదీర్ఘకాలం ఏలిన కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రస్తుతం కేవలం నాలుగు రాష్ట్రాలకే పరిమితమైందని, తెలంగాణలో కూడా ఆ ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత మొదలైందని బండి సంజయ్ వ్యాఖ్యానించారు.

భారత్, రష్యా రక్షణ ఒప్పందం



మొదటిపేజీ తరువాయి - ఈ రక్షణ ఒప్పందాలు కార్యరూపం దాల్చితే ఆసియా ఖండంలో భారత్ రక్షణ ముఖచిత్రం పూర్తిగా మారిపోనుంది. మిలిటరీ-టెక్నికల్ సహకారమే ప్రధాన అజెండాగా ఈ చర్చలు సాగనున్నాయని క్రెమ్లిన్ ప్రతినిధి డిమిత్రి పెస్కోవ్ చేసిన తాజా వ్యాఖ్యలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. వీటిలో మొదటి ప్రధాన అంశం. ఎస్-400 ట్రయంఫ్ ఎయిర్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్స్ డెలివరీ. శత్రు దేశాల నుంచి దూసుకొచ్చే విమానాలు, క్రూయిజ్ క్షిపణులు, బాలిస్టిక్ మిస్సైళ్లను గాలిలోనే పసిగట్టి నిర్వీర్యం చేయగల శక్తివంతమైన వ్యవస్థ ఇది. 2018లో రష్యాతో భారత్ 5.43 బిలియన్ డాలర్ల ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. మొత్తం ఐదు వ్యవస్థలను కొనుగోలు చేయగా, ఇప్పటికే మూడు భారత్‌కు చేరాయి. భారత వాయు రక్షణలో కీలకమైన ఈ ఎస్-400 సిస్టమ్స్ తదుపరి రెండు యూనిట్లను 2026 నాటికి పూర్తి స్థాయిలో సరఫరా చేయడానికి కట్టుబడి ఉన్నామని రష్యా తాజాగా ప్రకటించింది. రక్షణ కొనుగోళ్ల మండలి కూడా అదనపు వ్యవస్థల కొనుగోలుకు పచ్చజెండా ఊపిన నేపథ్యంలో ఈ డెలివరీలకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇక ఈ భేటీలో అత్యంత వ్యూహాత్మకమైన, ఆసక్తికరమైన అంశం, రష్యాకు చెందిన ఐదో తరం 'సుఖోయ్-57' (ఎస్‌యు-57) స్టెల్త్ ఫైటర్ జెట్. శత్రు రాడార్లకు చిక్కకుండా లక్ష్యాలను ఛేదించగల ఈ అధునాతన యుద్ధ విమానాన్ని భారత్‌కు విక్రయించేందుకు రష్యా గట్టి ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. అయితే, భారత్ వ్యూహం ఇక్కడ భిన్నంగా ఉంది. 'మేక్ ఇన్ ఇండియా'లో భాగంగా కేవలం కొనుగోలు దారుడిగా మిగిలిపోకుండా, టెక్నాలజీ బదిలీ జరగాలని భారత్ పట్టుబడుతోంది. ఆధునిక రాడార్, ఎలక్ట్రానిక్ వార్‌ఫేర్ సిస్టమ్స్, సెన్సార్ ఇంటిగ్రేషన్ ఇంజిన్ తయారీ వంటి అత్యంత సున్నితమైన సాంకేతికతను పంచుకోవడంపై ఇరు దేశాల శాస్త్రవేత్తలు, అధికారుల మధ్య లోతైన చర్చలు జరుగుతున్నాయి. ఒకవేళ ఈ ఒప్పందం కుదిరితే, దేశీయ ఉత్పత్తి రంగంలో భారత్ ఒక భారీ ముందడుగు వేసినట్లే. ఈ అజెండాలో ముచ్చటగా మూడో కీలక అంశం, బ్రహ్మోస్ సూపర్ సోనిక్ క్రూయిజ్ మిస్సైల్ వ్యవస్థ అప్‌గ్రేడ్. భారత్, రష్యాల ఉమ్మడి రక్షణ ఉత్పత్తి సామర్థ్యానికి ఈ క్షిపణి ఒక పర్ఫెక్ట్ ఉదాహరణ. ఇప్పటికే భూ, జల, వాయు మార్గాల నుంచి ప్రయోగించేలా బ్రహ్మోస్ సక్సెస్ అయింది. ఇప్పుడు దీని రేంజ్, ఫీచర్లను పెంచి మరింత ఆధునీకరించాలని రష్యా కోరుతోంది. ఇలా చేయడం ద్వారా అంతర్జాతీయ డిఫెన్స్ మార్కెట్‌లో బ్రహ్మోస్‌ను ప్రధాన ఆకర్షణగా మార్చాలనేది ఇరు దేశాల ప్లాన్. ఇప్పటికే పలు దేశాలకు బ్రహ్మోస్ ఎగుమతులు ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో, ఈ కొత్త అప్‌గ్రేడ్ భారత్‌ను గ్లోబల్ డిఫెన్స్ ఎగుమతిదారుగా ఒక మెట్టు పైకి ఎక్కిస్తుంది. దశాబ్దాలుగా రష్యా అంటే భారత్‌కు ప్రధాన ఆయుధ సరఫరాదారు. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి మారుతోంది. అమెరికా, ఫ్రాన్స్, ఇజ్రాయెల్ దేశాల నుంచి కూడా భారత్ భారీగా రక్షణ ఉత్పత్తులు కొనుగోలు చేస్తుండటంతో రష్యా తన పాత పద్ధతులను మార్చుకుంటోంది. మరోవైపు ఉక్రెయిన్ యుద్ధం, పాశ్చాత్య దేశాల ఆంక్షల నడుమ భారత్ లాంటి నమ్మకమైన భాగస్వామిని మరింత చేరువ చేసుకునేందుకు, ఏకంగా సాంకేతికతనే పంచుకోవడానికి రష్యా సిద్ధపడటం విశేషం. పాత ఆయుధాల స్థానంలో జాయింట్ ప్రొడక్షన్, కొత్త టెక్నాలజీ, దేశీయ తయారీ ఇవే భవిష్యత్ భారత్-రష్యా రక్షణ బంధానికి పునాది కానున్నాయి. అందుకే ఈ సెప్టెంబర్ 11న జరిగే సమావేశం, భారత భద్రతా ముఖచిత్రాన్ని మార్చే కీలక ఘట్టంగా మారబోతోంది.

వరుస ఘటనలపై విచారణ జరిపిస్తాం



మొదటిపేజీ తరువాయి - తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. కుట్రధారులు, పాత్రధారులు అందరినీ శిక్షించేలా విచారణ చేస్తామని, క్రిమినల్ కేసులు పెట్టి కఠినంగా శిక్షించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. రాష్ట్రంలో నిన్న కేసీఆర్ ఫామ్‌హౌస్ రోడ్డును శుద్ధీకరణ చేశారని, ఫామ్‌హౌస్‌లో ఎమ్మెల్యేలతో మీటింగ్ పెట్టిన విపక్షనేత కేసీఆర్ చేసిన కుట్ర ఇదేనా? అని ప్రశ్నించారు. అసెంబ్లీ ముందు విధుల్లో ఉన్న మహిళా ఉద్యోగులను ఇబ్బంది పెట్టారని, దళితుడైన సభాపతిని ఘోరమైన పదంతో దూషించారని ఆరోపించారు. రాజకీయంగా ఎన్ని విభేదాలైనా ఉండొచ్చని, కానీ తల్లిని అవమానిస్తారా? నిలదీశారు. సభాపతికి క్షమాపణలు చెప్పి తప్పును సరిదిద్దుకోవాలని అన్ని పార్టీలు సూచించాయని గుర్తు చేశారు. "అంటరానితనం ప్రదర్శించిన వారిపై విచారణకు ఆదేశిస్తున్నాం. కుట్రలు చేసిన వారిని, అమలు చేసిన వారిని కోర్టు ముందు దోషులుగా నిలబెడతాం. అంటరానితనం ఘటనపై విచారణ అధికారిగా విజయ్‌కుమార్‌ను నియమిస్తున్నాం. విచారణాధికారిగా హైదరాబాద్ జాయింట్ కమిషనర్ విజయ్‌కుమార్‌ను నియామిస్తున్నాం. అసెంబ్లీ వద్ద అంగప్రదర్శన చేసి మహిళలను ఇబ్బందిపెట్టిన ఘటనపై కూడా విచారణ చేపడుతున్నాం. డ్యూటీలో ఉన్న వారిపై జరిగిన దాడుల వివరాలను కూడా సేకరిస్తాం. ఎక్కడో ఉండి సూచనలు చేసిన వారు, అమలు చేసిన వారిపైనా చర్యలు తీసుకుంటాం. కుట్రధారులు, పాత్రధారులు అందరినీ శిక్షించేలా విచారణ జరుగుతుంది. క్రిమినల్ కేసులు పెట్టి కఠినంగా శిక్షించేలా చర్యలు తీసుకుంటాం. ఫామ్‌హౌస్‌లో భేటీ మొదలుకుని వరుస ఘటనలపై విచారణ జరిపిస్తామన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. దళిత సభాపతిని అవమానించినందుకు అందరి మనోభావాలు దెబ్బతిన్నాయని, స్పీకర్‌ను దూషించడాన్ని ఖండిస్తూ ఎస్సీ ప్రజలు డప్పులతో నిరసన తెలిపారని సీఎం పేర్కొన్నారు. ఎక్కడ కుట్ర జరిగిందో అక్కడ డప్పు మోగించి వాళ్ల నిరసన తెలిపారని, ఫామ్‌హౌస్‌కు చాలా దూరంలో డప్పు కొట్టారే తప్ప ఎవరినీ తిట్టలేదు, దాడి చేయలేదని స్పష్టం చేశారు. దళిత సమాజానికి క్షమాపణలు చెప్పాలని మాత్రమే వారు కోరారని, వారికి కేసీఆర్ క్షమాపణలు చెప్పకుండా మరో కుట్రకు ఆదేశించారని వెల్లడించారు. కేసీఆర్ ఆదేశాల మేరకే శుద్ధి చేశామని బీఆర్ఎస్ నేత సంధ్యారావు పోస్టు చేశారని, పదేళ్లు సీఎంగా ఉండి విజ్ఞత కలిగిన నాయకుడు ఇలా చేస్తారా? ప్రశ్నించారు. శుద్ధి చేయాల్సింది నేలను కాదని, అంటరానితనం ఆలోచనలను శుద్ధి చేయాలని, తరతరాలుగా వాళ్ల మనసుల్లో ఉన్న కుళ్లు, అంతరాలను శుద్ధి చేయాలని హితవు పలికారు. దళితులు నడిచారని నేలను శుద్ధి చేయించిన దొర అహంకారాన్ని శుద్ధి చేయాలని, దళితులను అవమానించిన ప్రతి ఒక్కరిని చట్టపరంగా కూడా శిక్షిస్తామని హెచ్చరించారు. మల్లికార్జున ఖర్గే, ప్రసాద్‌కుమార్‌కు జరిగిన అవమానాలు వ్యక్తులకు జరిగినవి కాదని, కులవివక్ష, అణచివేత చర్యలను ప్రజా ప్రభుత్వం ఉపేక్షించదని స్పష్టం చేశారు.

తిరుమల శ్రీవారి సాలకట్ల, నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల తేదీలు ఖరారు

శ్రీవారి సాలకట్ల, నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల తేదీలు ఖరారు

సెప్టెంబర్‌లో సాలకట్ల, అక్టోబర్‌లో నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు

ఉత్సవాల షెడ్యూల్‌తో కూడిన బుక్‌లెట్‌ను ఆవిష్కరించిన టీటీడీ

తిరుమల అన్నమయ్య భవనంలో విడుదల చేసిన చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు

ఉత్సవాలను వైభవంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు ప్రకటన

కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల తేదీలను తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) ఖరారు చేసింది. 2026 సంవత్సరానికి గాను సాలకట్ల, నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల షెడ్యూల్‌ను అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ ఉత్సవాలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించేందుకు టీటీడీ ఇప్పటి నుంచే ఏర్పాట్లను ముమ్మరం చేస్తోంది. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 15 నుంచి 23వ తేదీ వరకు సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలు, అక్టోబర్ 12 నుంచి 20వ తేదీ వరకు నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు జరగనున్నాయి. సెప్టెంబరు 15న సీఎం చంద్రబాబు స్వామివారికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున పట్టువస్త్రాలు సమర్పించనున్నారు. ఈ ఉత్సవాలకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలతో కూడిన బుక్‌లెట్‌ను టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు, ఈవో ముద్దాడ రవిచంద్ర, పాలకమండలి సభ్యులు బుధవారం తిరుమలలో ఆవిష్కరించారు. తిరుమలలోని అన్నమయ్య భవనంలో జరిగిన టీటీడీ పాలకమండలి సమావేశం సందర్భంగా ఈ బుక్‌లెట్‌ను విడుదల చేశారు. బ్రహ్మోత్సవాల సమయంలో జరిగే వాహన సేవలు, ఇతర ముఖ్య కార్యక్రమాల వివరాలను భక్తులకు సులభంగా తెలియజేసేందుకు దీనిని రూపొందించినట్లు బీఆర్ నాయుడు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు మాట్లాడుతూ.. శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలను అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో, వైభవంగా నిర్వహించేందుకు టీటీడీ అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తోందని స్పష్టం చేశారు. ఉత్సవాలకు విచ్చేసే లక్షలాది మంది భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేయనున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన సోషల్ మీడియా ద్వారా కూడా బ్రహ్మోత్సవాల వివరాలను పంచుకున్నారు. టీటీడీ ప్రకటనతో శ్రీవారి భక్తుల్లో బ్రహ్మోత్సవాల సందడి మొదలైంది.

సూర్య ఉదయం
ప్రతి పదం... ప్రజా శ్రేయస్కరం
తెలుగు దిన పత్రిక
గురువారం 10- 09 - 2026

సైబరాబాద్ కమిషనరేట్‌లో ఘనంగా కాళోజీ జయంతి

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి, సైబరాబాద్: తెలంగాణ ప్రజాకవి, భాషా ఉద్యమకారుడు కాళోజీ నారాయణరావు జయంతి వేడుకలను సైబరాబాద్ పోలీసు కమిషనరేట్‌లో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సైబరాబాద్ పోలీసు కమిషనర్ డాక్టర్ ఎం. రమేష్ కాళోజీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. కాళోజీ నారాయణరావు తెలంగాణ భాష, యాస, సంస్కృతి, ప్రజా సమస్యలకు తన రచనల ద్వారా గొంతుకగా నిలిచారని సీపీ రమేష్ పేర్కొన్నారు. సామాజిక రుగ్మతలు, అన్యాయాలు, అసమానతలపై తనదైన శైలిలో స్పందించి ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావడంలో కాళోజీ చేసిన కృషి చిరస్మరణీయమన్నారు. తెలంగాణ యాస, ప్రజల నుడికారానికి సాహిత్యంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకురావడంలో కాళోజీ కీలక పాత్ర పోషించారని తెలిపారు. ప్రజల జీవన విధానం, కష్టాలు, ఆకాంక్షలను తన రచనల్లో ప్రతిబింబించిన ఆయన సాహిత్యం నేటి తరానికి సైతం స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. ప్రజలతో మమేకమై వారి సమస్యలను అర్థం చేసుకుని, వాటి పరిష్కారానికి స్పందించే తత్వాన్ని కాళోజీ నుంచి ప్రతి ఒక్కరూ స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని సీపీ సూచించారు. పోలీసు శాఖ కూడా ప్రజలకు మరింత చేరువగా పనిచేసేందుకు ప్రజల భాష, భావోద్వేగాలు, సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడం ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో సైబరాబాద్ కమిషనరేట్‌కు చెందిన పలువురు పోలీసు ఉన్నతాధికారులు, అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని కాళోజీ నారాయణరావుకు ఘనంగా నివాళులర్పించారు.

జాతీయ లోక్ అదాలత్‌ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- పరస్పర అంగీకారంతో వివాదాలకు సత్వర పరిష్కారం: ఎస్పీ డి. జానకి

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి, మహబూబ్‌నగర్: ఈ నెల 12న శనివారం నిర్వహించనున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్‌ను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా ఎస్పీ డి. జానకి, ఐపీఎస్ సూచించారు. రాజీ పడదగిన కేసులను ఇరుపక్షాల పరస్పర అంగీకారంతో త్వరితగతిన పరిష్కరించుకోవాలని కోరారు. కోర్టుల్లో సుదీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న రాజీ పడదగిన వివాదాలను లోక్ అదాలత్ ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చని ఎస్పీ తెలిపారు. దీనివల్ల సమయం, ధనం ఆదా కావడంతో పాటు మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, ఇరువర్గాల మధ్య స్నేహపూర్వక వాతావరణం ఏర్పడుతుందని పేర్కొన్నారు. లోక్ అదాలత్‌లో క్రిమినల్ కంపౌండబుల్ కేసులు, సివిల్, ఆస్తి, కుటుంబ, వైవాహిక వివాదాలు, బ్యాంకు రికవరీ, చెక్ బౌన్స్, విద్యుత్ చౌర్యం, సైబర్ సంబంధిత రాజీ పడదగిన కేసులను చట్టపరమైన నిబంధనల మేరకు పరిష్కరించుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. చిన్నచిన్న వివాదాలను పెద్దవిగా చేసుకుని కక్షలు పెంచుకోవడం వల్ల ఇరువర్గాలు సమయం, ధనం కోల్పోవడంతో పాటు మానసికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. 'రాజీ మార్గమే రాజమార్గం' అనే విషయాన్ని గుర్తించి లోక్ అదాలత్ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. జిల్లాలోని పోలీసు అధికారులు, కోర్టు విధులు నిర్వహించే సిబ్బంది రాజీ పడదగిన కేసులను గుర్తించి సంబంధిత ఇరువర్గాలకు అవగాహన, కౌన్సెలింగ్ కల్పిస్తూ కేసుల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తారని తెలిపారు. రాజీ ద్వారా తమ కేసులను పరిష్కరించుకోవాలనుకునే వారు సంబంధిత పోలీసు అధికారులు లేదా కోర్టు విధులు నిర్వహించే సిబ్బందిని సంప్రదించాలని ఎస్పీ సూచించారు. లోక్ అదాలత్ ద్వారా కేసులకు సత్వర పరిష్కారం లభించడంతో బాధితులకు ఉపశమనం కలగడంతో పాటు ఇరువర్గాల మధ్య వివాదాలకు సామరస్యపూర్వక పరిష్కారం లభిస్తుందని ఎస్పీ తెలిపారు.

కాళోజీ ఆశయాలు నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకం

- ప్రజాకవి సేవలను స్మరించుకున్న మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా ఎస్పీ డి. జానకి

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి, మహబూబ్‌నగర్: తెలంగాణ ప్రజాకవి, సాహితీవేత్త, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు కాళోజీ నారాయణరావు జయంతి సందర్భంగా మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్పీ డి. జానకి, ఐపీఎస్ కాళోజీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. కాళోజీ తన రచనలు, కవిత్వం ద్వారా ప్రజల సమస్యలను సమాజం ముందుకు తీసుకువచ్చిన గొప్ప ప్రజాకవి అని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల జీవన విధానం, సామాజిక పరిస్థితులు, ఆకాంక్షలను తన సాహిత్యంలో ప్రతిబింబిస్తూ ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావడంలో కీలక పాత్ర పోషించారని పేర్కొన్నారు. అన్యాయం, అసమానతలు, సామాజిక రుగ్మతలను ప్రశ్నిస్తూ ప్రజల్లో చైతన్యం నింపిన కాళోజీ ఆలోచనలు నేటి తరానికి కూడా స్ఫూర్తిదాయకమని ఎస్పీ అన్నారు. ప్రజాస్వామ్య విలువలు, సామాజిక బాధ్యత, మానవతా దృక్పథాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని సూచించారు. కాళోజీ ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది ప్రజలకు మరింత చేరువగా ఉంటూ వారి సమస్యలను సానుభూతితో పరిష్కరించాలని, సమర్థవంతమైన పోలీసింగ్ అందించాలని ఎస్పీ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఆర్ అదనపు ఎస్పీ సురేష్ కుమార్, డీసీఆర్‌బీ డీఎస్పీ రమణారెడ్డి, ఆర్‌ఐలు కృష్ణయ్య, అశోక్‌కుమార్, ఆర్‌ఎస్‌ఐలు, ఇతర పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొని కాళోజీ నారాయణరావుకు ఘన నివాళులర్పించారు.

రాజీ మార్గమే రాజమార్గం

- జాతీయ లోక్ అదాలత్‌ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- చిన్నచిన్న వివాదాలను పెద్దవి చేసుకుని కోర్టుల చుట్టూ తిరగొద్దు: మెదక్ ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి, మెదక్: చిన్నచిన్న వివాదాలను పెద్దవిగా చేసుకుని కోర్టుల చుట్టూ తిరగకుండా, పరస్పర అంగీకారంతో సమస్యలను పరిష్కరించుకునేందుకు జాతీయ లోక్ అదాలత్ మంచి అవకాశమని మెదక్ జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు, ఐపీఎస్ తెలిపారు. ఈ నెల 12న నిర్వహించనున్న జాతీయ లోక్ అదాలత్‌ను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. కోర్టుల్లో దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న రాజీ పడదగిన కేసులను ఇరుపక్షాల పరస్పర అంగీకారంతో త్వరితగతిన పరిష్కరించుకోవచ్చని ఎస్పీ తెలిపారు. దీనివల్ల సమయం, డబ్బు ఆదా కావడంతో పాటు మానసిక ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుందని పేర్కొన్నారు. ఇరువర్గాల మధ్య స్నేహపూర్వక వాతావరణం ఏర్పడుతుందని చెప్పారు. క్రిమినల్ కంపౌండబుల్ కేసులు, సివిల్, ఆస్తి, కుటుంబ, వైవాహిక వివాదాలు, చెక్ బౌన్స్, బ్యాంకు రికవరీ, విద్యుత్ చౌర్యం, సైబర్ సంబంధిత రాజీ పడదగిన కేసులను చట్టపరమైన నిబంధనల మేరకు లోక్ అదాలత్ ద్వారా పరిష్కరించుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. వివాదాలను కక్షలుగా మార్చుకుని ఇరువర్గాలు సమయం, ధనం కోల్పోవద్దని ఎస్పీ సూచించారు. 'రాజీ మార్గమే రాజమార్గం' అనే విషయాన్ని గుర్తించి లోక్ అదాలత్ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని కోరారు. రాజీ పడదగిన కేసులను గుర్తించి సంబంధిత పక్షాలకు అవగాహన, కౌన్సెలింగ్ కల్పిస్తూ పరిష్కారానికి పోలీస్ అధికారులు, కోర్టు సిబ్బంది కృషి చేస్తారని తెలిపారు. కేసులను రాజీ ద్వారా పరిష్కరించుకోవాలనుకునే వారు సంబంధిత పోలీస్ అధికారులను సంప్రదించాలని ఎస్పీ సూచించారు.

సైబరాబాద్ పోలీస్ సొసైటీ ట్రెజరర్‌గా కానిస్టేబుల్ నవీన్ ఎన్నిక

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి, కూకట్‌పల్లి: సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో బుధవారం నిర్వహించిన పోలీస్ సొసైటీ ఎన్నికల్లో కూకట్‌పల్లి పోలీస్‌స్టేషన్‌కు చెందిన కానిస్టేబుల్ నవీన్ ట్రెజరర్‌గా ఎన్నికయ్యారు. దీంతో కూకట్‌పల్లి పోలీస్‌స్టేషన్ సిబ్బందితో పాటు సైబరాబాద్ పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నవీన్ మాట్లాడుతూ తన విజయానికి సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు తనవంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. తనతో పాటు ఎన్నికైన ఇతర సభ్యులకు కూడా శుభాకాంక్షలు

బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల సస్పెన్షన్- కాంగ్రెస్‌పై మాధవరం కృష్ణారావు ఫైర్

- ప్రజల గొంతుక నొక్కేస్తారా? అసెంబ్లీలో మాట్లాడనివ్వకపోవడం హేయం

- 420 హామీలు.. ఆరు గ్యారంటీలు ఎక్కడ? కాంగ్రెస్‌ను నిలదీస్తాం

- సభకు రాని ఎమ్మెల్యేలను ఎలా సస్పెండ్ చేస్తారు?

- కాంగ్రెస్ పాలనలో ప్రజాస్వామ్యం ఖూనీ: మాధవరం కృష్ణారావు

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి, కూకట్‌పల్లి: ప్రజా సమస్యలను అసెంబ్లీలో ప్రస్తావిస్తున్న బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలను సస్పెండ్ చేయడం సిగ్గుచేటని కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలు, ఆరు గ్యారంటీల అమలుపై ప్రశ్నించిన ప్రతిపక్ష సభ్యులను సభలో మాట్లాడకుండా అడ్డుకోవడం ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమని ఆయన మండిపడ్డారు. రాష్ట్ర ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న 22ఏ భూముల సమస్యపై చర్చించేందుకు ప్రయత్నించిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలను సభ నుంచి సస్పెండ్ చేయడం హేయమైన చర్య అని విమర్శించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలన్నింటినీ నెరవేర్చే వరకు, ప్రజల భూములను 22ఏ జాబితా నుంచి తొలగించే వరకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాటం కొనసాగిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఎన్ని ఇబ్బందులు పెట్టినా, ఎన్ని కేసులు పెట్టినా ప్రజల కోసం పోరాటం ఆపేది లేదన్నారు. ప్రజా సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో పాటు ప్రభుత్వ వైఖరిని ఎప్పటికప్పుడు ఎండగడతామని తెలిపారు.

బీజేపీ, కాంగ్రెస్ కుమ్మక్కయ్యాయి

దేశవ్యాప్తంగా ఒకరిపై ఒకరు విమర్శలు చేసుకునే బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలు తెలంగాణలో మాత్రం బీఆర్ఎస్‌ను టార్గెట్ చేస్తున్నాయని కృష్ణారావు ఆరోపించారు. ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించాల్సిన బీజేపీ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతో అంటకాగుతూ బీఆర్ఎస్‌పై విమర్శలు చేయడం సిగ్గుచేటన్నారు. ప్రజా సమస్యలు సభలో చర్చకు రాకుండా రెండు పార్టీలు కలిసి అడ్డుకుంటున్నాయని ఆరోపించారు. ప్రజలు అన్నింటినీ గమనిస్తున్నారని, సమయం వచ్చినప్పుడు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని అన్నారు.

సభకు రాని సభ్యులను ఎలా సస్పెండ్ చేస్తారు?

బుధవారం అసెంబ్లీకి హాజరుకాని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలను కూడా సస్పెండ్ చేయడం విడ్డూరంగా ఉందని మాధవరం కృష్ణారావు అన్నారు. అసలు అసెంబ్లీని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నడుపుతుందా, స్పీకర్ నడుపుతున్నారా అనే అనుమానం కలుగుతోందని వ్యాఖ్యానించారు. సభకు హాజరుకాని సభ్యులను కూడా సస్పెండ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించడం ద్వారా రాష్ట్రంలో ఏకపక్ష పాలన సాగుతోందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. న్యూ అల్లాపూర్ డివిజన్‌కు చెందిన షేక్ అబ్దుల్ అర్షద్‌కు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా మంజూరైన రూ.2 లక్షల చెక్కును ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం లో ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు చెక్కును అందించి, అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని తెలిపారు.

బాలికపై అత్యాచారం కేసులో నిందితుడికి 20 ఏళ్ల కఠిన కారాగార శిక్ష

- రూ.3 వేల జరిమానా.. బాధితురాలికి రూ.3 లక్షల పరిహారం చెల్లించాలని కోర్టు ఆదేశం

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి, సైబరాబాద్: మైనర్ బాలికపై పలుమార్లు అత్యాచారానికి పాల్పడిన కేసులో నిందితుడికి 20 సంవత్సరాల కఠిన కారాగార శిక్ష, రూ.3 వేల జరిమానా విధిస్తూ రాజేంద్రనగర్‌లోని రేప్, పోక్సో కేసుల ఫాస్ట్‌ట్రాక్ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం తీర్పు వెలువరించింది. అంతేకాకుండా బాధితురాలికి రూ.3 లక్షల పరిహారం చెల్లించాలని ఆదేశించింది. గచ్చిబౌలి పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో 2023లో నమోదైన కేసు వివరాల ప్రకారం.. కొండాపూర్ ప్రాంతంలో రెండో తరగతి చదువుతున్న మైనర్ బాలికపై అదే ప్రాంతంలో నివసిస్తూ సెంట్రింగ్ పని చేస్తున్న మీనగల వేణుగోపాల్ అలియాస్ వేణు (45) లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడు. బాలికను తన గుడిసె వద్దకు తీసుకెళ్లి పలుమార్లు అత్యాచారం చేసిన నిందితుడు ఈ విషయాన్ని ఎవరికీ చెప్పవద్దంటూ ఆమెను బెదిరించాడు. బాధితురాలు ఈ విషయాన్ని తల్లితో పాటు కుటుంబ సభ్యులకు చెప్పడంతో.. ఆమె తల్లి 2023 మే 16న గచ్చిబౌలి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు బాధితురాలికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించడంతోపాటు, ఫోరెన్సిక్ ఆధారాలను సేకరించారు. పరీక్షల్లో లైంగిక దాడికి సంబంధించిన గాయాలు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ కాగా, ఫోరెన్సిక్ పరీక్షల్లో సేకరించిన ఆధారాల్లో మానవ వీర్యం, శుక్రకణాలు ఉన్నట్లు తేలింది. నేరానికి సంబంధించిన బాధితురాలి దుస్తులు, నిందితుడు ఉపయోగించిన దుప్పటిని పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. బాధితురాలు, ఆమె కుటుంబ సభ్యులు, ఇతర సాక్షులు, పోలీసు అధికారులు, ఫోరెన్సిక్ నిపుణుల వాంగ్మూలాలను నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. నిందితుడిని 2023 మే 18న అరెస్టు చేసి, సమగ్ర దర్యాప్తు అనంతరం న్యాయస్థానంలో చార్జ్‌షీట్ దాఖలు చేశారు. కేసును పూర్తిస్థాయిలో విచారించిన రాజేంద్రనగర్‌లోని రేప్, పోక్సో చట్టం కేసుల విచారణ, పరిష్కారానికి ఏర్పాటు చేసిన ఫాస్ట్‌ట్రాక్ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం నిందితుడిని దోషిగా నిర్ధారించింది. పోక్సో చట్టం, ఐపీసీ, ఎస్సీ/ఎస్టీ అట్రాసిటీస్ చట్టంలోని సంబంధిత సెక్షన్ల కింద నిందితుడికి 20 సంవత్సరాల కఠిన కారాగార శిక్షతోపాటు రూ.3 వేల జరిమానా విధించింది. బాధితురాలికి రూ.3 లక్షల పరిహారం చెల్లించాలని ఆదేశించింది. కేసులో సమర్థవంతమైన దర్యాప్తు చేపట్టి, న్యాయస్థానంలో పటిష్టమైన ప్రాసిక్యూషన్ ద్వారా నిందితుడికి శిక్ష పడేలా కృషి చేసిన పోలీసు అధికారులు, ప్రాసిక్యూషన్ బృందాన్ని ఉన్నతాధికారులు అభినందించారు. మాదాపూర్ డివిజన్ ఏసీపీ పి. శ్రీనివాస్, పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి విచారణ సందర్భంగా సమర్థవంతమైన వాదనలు వినిపించి నిందితుడికి శిక్ష పడేలా కీలకంగా వ్యవహరించారు.

ట్రాఫిక్ నియంత్రణలో ప్రజల భాగస్వామ్యం కీలకం

- ఎస్‌సీఎస్‌సీ ఆధ్వర్యంలో ట్రాఫిక్ వాలంటీర్ల సర్టిఫికేషన్ కార్యక్రమం

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి, సైబరాబాద్: సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, రహదారి భద్రతకు సహకరిస్తున్న పౌర ట్రాఫిక్ వాలంటీర్లను సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు, సొసైటీ ఫర్ సైబరాబాద్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ (ఎస్‌సీఎస్‌సీ) ఆధ్వర్యంలో సన్మానించి సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. కీలకమైన ట్రాఫిక్ కారిడార్లలో పీక్ అవర్స్‌లో సేవలందిస్తున్న వాలంటీర్లను ఈ సందర్భంగా అభినందించారు. కార్యక్రమానికి సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ జాయింట్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్, ఐపీఎస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. అదనపు డీసీపీ ట్రాఫిక్ (అడ్మిన్) జి. నరేందర్, ఎస్‌సీఎస్‌సీ ట్రాఫిక్ ఫోరం జాయింట్ సెక్రటరీ రాజేష్ బాలరాజు, ఎస్‌సీఎస్‌సీ డైరెక్టర్ రష్మి, ట్రాఫిక్ మేనేజర్ మహేష్, సాత్విక్‌తో పాటు ట్రాఫిక్ అధికారులు, వాలంటీర్లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సన్‌ప్రీత్ సింగ్ మాట్లాడుతూ.. ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, సాఫీ రాకపోకలు, రహదారి భద్రతకు సైబరాబాద్ పోలీసులు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని తెలిపారు. నగర విస్తరణ, వాహనాల సంఖ్య పెరుగుదల ఆర్థిక అభివృద్ధిలో సహజమైన పరిణామాలని, పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్ రద్దీని సమర్థంగా ఎదుర్కోవాలంటే ప్రజలు, పోలీసుల మధ్య సమన్వయం మరింత బలోపేతం కావాలని అన్నారు. ఎలాంటి ప్రతిఫలం ఆశించకుండా ట్రాఫిక్ నియంత్రణలో సేవలందిస్తున్న వాలంటీర్లను ఆయన అభినందించారు. రద్దీ సమయాల్లో మరింత మంది పౌరులను వాలంటీర్ సేవల్లోకి తీసుకురావడానికి ఎస్‌సీఎస్‌సీ, కమ్యూనిటీ నాయకత్వం కృషి చేయాలని సూచించారు.

రోడ్ల అధ్వాన్న పరిస్థితిపై చర్చ

ఇంటరాక్టివ్ సెషన్‌లో వాలంటీర్లు, ఎస్‌సీఎస్‌సీ ప్రతినిధులు పలు సమస్యలను పోలీసుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ముఖ్యంగా రహదారులపై గుంతలు, దెబ్బతిన్న రోడ్ల కారణంగా ట్రాఫిక్ క్లియరెన్స్‌కు ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని తెలిపారు. స్థానిక రహదారి భద్రతా నిబంధనలపై అవగాహన లేకుండా కొందరు కమర్షియల్ బైక్ ట్యాక్సీ రైడర్లు ర్యాష్ డ్రైవింగ్‌కు పాల్పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ సమస్యల పరిష్కారానికి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లు, రెవెన్యూ అధికారులు, టీఎస్ఐఐసీ/ఐఏఎల్ఏతో సమన్వయం చేస్తూ రహదారి మరమ్మతులను వేగవంతం చేసేందుకు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని సన్‌ప్రీత్ సింగ్ తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనల ఉల్లంఘనలను అరికట్టేందుకు డిజిటల్ ఈ-చలాన్ వ్యవస్థ ద్వారా ఆటోమేటెడ్, స్పాట్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్‌ను కఠినంగా కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. రాంగ్ సైడ్ డ్రైవింగ్, హెల్మెట్ ధరించకపోవడం వంటి ఉల్లంఘనలపై చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. అదనపు డీసీపీ ట్రాఫిక్ (అడ్మిన్) జి. నరేందర్, ఎస్‌సీఎస్‌సీ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ.. ట్రాఫిక్ జంక్షన్ల నిర్వహణపై ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమాలను నిర్వహించడంతో పాటు కమిషనరేట్ పరిధిలో పౌరుల భాగస్వామ్యంతో రహదారి భద్రతా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తరిస్తామని తెలిపారు.

ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా 14 రకాల నిత్యవసర సరుకులను ప్రభుత్వ సబ్సిడీతో అందించాలి

నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను నియంత్రించడంలో కూటమి ప్రభుత్వం విఫలం సిపిఐ

సూర్య ఉదయం ఎమ్మిగనూరు : నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు రోజురోజుకూ ఆకాశాన్నంటుతుండటంతో సామాన్య ప్రజల జీవితాలు దుర్భరంగా మారుతున్నాయని, పెరుగుతున్న ధరల భారంతో పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాల వంటిళ్లు మండుతున్నాయని తక్షణమే నిత్యవసర సరుకుల ధరలు తగ్గించాలని కోరుతూ సిపిఐ ఎమ్మిగనూరు ఆధ్వర్యంలో నిత్యవసర సరుకులు ప్రదర్శిస్తూ వినూత్న నిరసన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం జరిగిందని భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ సిపిఐ పట్టణ కార్యదర్శి జి రంగన్న, సిపిఐ మండల కార్యదర్శి రాజీవ్, ఏఐటీయూసీ తాలూకా కార్యదర్శి తిమ్మ గురుడు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఐ పట్టణ కార్యదర్శి జి రంగన్న మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత నిత్యావసర సరుకుల ధరలను నియంత్రించడంలో పూర్తిగా విఫలమైందని వారు విమర్శించారు. పేద ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాల్సిన బియ్యం పప్పులు, వంట నూనెలు కందిపప్పు శనగపప్పు, చింతపండు మిరపకాయలు తదితర నిత్యావసర సరుకుల ధరలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నా ప్రభుత్వం పట్టించుకోకపోవడం దారుణమన్నారు. ధరల నియంత్రణ పేరుతో ప్రకటనలు చేయడం తప్ప, మార్కెట్‌లో వాస్తవ పరిస్థితులను నియంత్రించేందుకు సమర్థవంతమైన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని మండిపడ్డారు.

పెరుగుతున్న నిత్యవసరల ధరల నుండి విముక్తి కలిగించాలంటే కూటమి ప్రభుత్వం స్పందించి

ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసి 14 రకాల నిత్యావసర సరుకులను సబ్సిడీపై ప్రజలకు అందించాలని కూటమి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. కేవలం బియ్యానికే పరిమితమైన ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ వల్ల పేద కుటుంబాలకు పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదని, పప్పులు, నూనెలు, చక్కెర, గోధుమలు తదితర నిత్యావసర సరుకులను కూడా రేషన్ వ్యవస్థ ద్వారా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని వారు తెలిపారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు మార్కెట్ యార్డులు, సహకార వ్యవస్థలను వినియోగించి ధరలను నియంత్రించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేనన్నారు. నిత్యావసర సరుకుల ధరల పెరుగుదలకు దళారీ వ్యవస్థ, అక్రమ నిల్వలు, బ్లాక్ మార్కెట్ ప్రధాన కారణాలుగా మారుతున్నాయని సిపిఐ నాయకులు ఆరోపించారు. సరుకులను భారీగా నిల్వచేసి కృత్రిమ కొరత సృష్టిస్తున్న వ్యాపారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని గోదాములు మార్కెట్లు, హోల్‌సేల్ వ్యాపార కేంద్రాలపై నిరంతర తనిఖీలు నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల అవసరాలను ఆసరాగా చేసుకుని కొందరు వ్యాపారులు అధిక ధరలకు సరుకులు విక్రయిస్తూ దోపిడీకి పాల్పడుతున్నా సంబంధిత అధికారులు తగిన స్థాయిలో చర్యలు తీసుకోవడం లేదని విమర్శించారు. బ్లాక్ మార్కెట్, అక్రమ నిల్వలు, కృత్రిమ కొరత సృష్టించే వారిపై కేసులు నమోదు చేసి కఠినంగా శిక్షించాలని కోరారు. ధరలు పెరుగుతుంటే ప్రజల ఆదాయాలు మాత్రం అదే స్థాయిలో ఉండిపోవడంతో కుటుంబాల నెలవారీ బడ్జెట్ పూర్తిగా తారుమారవుతోందన్నారు. ఒకవైపు నిరుద్యోగం, మరోవైపు తక్కువ ఆదాయాలు, ఇంకోవైపు నిత్యావసర సరుకుల ధరల పెరుగుదలతో సామాన్య ప్రజలు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని కాబట్టి కూటమి ప్రభుత్వం తక్షణమే నిత్యవసర సరుకుల ధరలను తగ్గించాలని లేనిపక్షంలో సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో ప్రజా పోరాటాలు లేవనెత్తుతామని వారు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ నాయకులు బజారి, దాదావలి, బిజీ విరుపాక్షి, మాలిక్, కాజా, లక్ష్మన్న, విజయేంద్ర, మల్లికార్జున గౌడ్ వీరేష్, హనుమంతు బీపీ వెంకటేష్, నరసింహులు, రఫీక్ ఆంజనేయులు, రవి, శాంతప్ప, అబ్దుల్లా, నబిస, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థి పై విచక్షణ రహితంగా దాడి ఉపాధ్యాయుడు

ఎచ్ మురవాణి జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ పాఠశాల

హిందీ టీచర్ నీ వెంటనే సస్పెండ్ చేయాలి

సూర్య ఉదయం : పెద్దకడబూరు : విద్యార్థిని విచక్షణ రహితంగా దాడి చేసిన హిందీ టీచర్ ని సస్పెండ్ చేయాలి అని ఆర్ పి ఎస్ ఎఫ్ పిఆర్ఎస్ వై ఎఫ్ విద్యార్థి సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ముఖ్య కార్యకర్తలు సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా ఆర్ పి ఎస్ ఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి షాహిద్ అఫ్రిది పి ఆర్ ఎస్ వై ఎఫ్ జిల్లా కన్వీనర్ రఘునాథ్ మాట్లాడుతూ.. కర్నూలు జిల్లా పెద్దకడూబూరు మండలం మురవాణి జడ్పీహెచ్ఎస్ పాఠశాల లో హిందీ టీచర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న నాయక్ ఒక విద్యార్థిని విచక్షణ రహితంగా దాడి చేయడం బాధాకరమని విద్యా హక్కు చట్ట ప్రకారం విద్యార్థులను కొట్టే హక్కు టీచర్లకు లేదని విద్య బుద్ధులు నేర్పించాల్సినటువంటి టీచర్లే ఈ విధంగా విద్యార్థులను బాధించడం ఎంతవరకు సమంజసమని వారు అన్నారు మరియు విద్యార్థుల కోసం వారి భవిష్యత్తు కోసం ప్రభుత్వం ఎన్నో పథకాలు నిర్వహిస్తూ ఉంటే ఈయన మాత్రం విద్య హక్కు చట్టాన్ని ఉల్లంఘిస్తూ విద్యార్థులపై దాడులు చేయడం జరుగుతుంది అదేవిధంగా ఆ ఒక్క విద్యార్థి పైనే కాకుండా మిగతా కొంతమంది విద్యార్థులు పైన కూడా ఆయన పెట్టిన టార్చర్ తట్టుకోలేక పాఠశాల వదిలిపెట్టడం జరుగుతుందని ఆరోపణలు కూడా ఉన్నాయని ఈవిషయం పై జిల్లా విద్యాధికారులకు విద్యార్థి సంఘాలుగా మేము ఫిర్యాదు చేయగా వారు టీచర్ కి నోటీసులు ఇవ్వడం జరిగింది జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు నోటీసులతో కాలయాపన చేయకుండా విద్యార్థిపై దాడి చేసినటువంటి టీచర్ నీ వెంటనే సస్పెండ్ చేయాలనీ వారు డిమాండ్ చేశారు లేని పక్షంలో మరిన్ని ఉద్యమాలకు పూనుకుంటామని వారు హెచ్చరించారు. ఉదయ్ రమేష్ రాజు బాబు శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

గణేశ్ నిమజ్జనం సజావుగా సాగేలా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

అధికారులకు సీపీ సజ్జనర్ ఆదేశాలు.. నిమజ్జన మార్గాల్లో భద్రతా ఏర్పాట్లపై సమీక్ష

సూర్య ఉదయం ప్రతినిధి, హైదరాబాద్: గణేశ్ ఉత్సవాలు, విగ్రహాల నిమజ్జన ఊరేగింపును ప్రశాంత వాతావరణంలో సజావుగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని హైదరాబాద్ నగర పోలీస్ కమిషనర్ వి.సి. సజ్జనర్, ఐపీఎస్ ఆదేశించారు. ఖైరతాబాద్‌లోని విశ్వేశ్వరయ్య భవన్‌లో బుధవారం సాయంత్రం ఆయన అధ్యక్షతన వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల ఉన్నతాధికారులతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో అడిషనల్ సీపీ (ఎల్అండ్ఓ) తఫ్సీర్ ఇక్బాల్, జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ ఆర్.వి. కర్ణన్, జాయింట్ సీపీ (ట్రాఫిక్) డి. జోయల్ డేవిస్, జాయింట్ సీపీ (స్పెషల్ బ్రాంచ్) ఎస్.ఎం. విజయ్‌కుమార్, జాయింట్ సీపీ (ఫ్యూచర్ సిటీ) చందనా దీప్తితో పాటు హైదరాబాద్, సైబరాబాద్, మల్కాజ్‌గిరి, ఫ్యూచర్ సిటీ కమిషనరేట్ల పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు. కలెక్టర్లు, హైడ్రా, ఆర్టీసీ, ఫైర్ సర్వీసెస్, ఆరోగ్య, విద్యుత్, ఆర్అండ్‌బీ, వాటర్ వర్క్స్, హెచ్ఎండీఏ, మెట్రో, ఎంఎంటీఎస్ తదితర శాఖల అధికారులు తమ ఏర్పాట్లను వివరించారు.గత ఐదేళ్ల అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సీపీ సజ్జనర్ సూచించారు. నిమజ్జన మార్గాల్లో రోడ్లకు అడ్డంగా వేలాడుతున్న విద్యుత్, కేబుల్, ఇంటర్నెట్ వైర్లను వెంటనే తొలగించి, తగిన ఎత్తులో క్లియరెన్స్ ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. గతంలో రామాంతపూర్‌లో జరిగిన ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. గణేశ్ మండపాలకు నిబంధనల ప్రకారం సురక్షిత విద్యుత్ కనెక్షన్లు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు ఎర్తింగ్ పూర్తి చేసి, ఎలక్ట్రికల్ ఇన్‌స్పెక్టరేట్ అనుమతులు పొందేలా చూడాలని సూచించారు. విద్యుత్ సరఫరా నిలిపివేత లేదా వైర్ల తొలగింపు వంటి చర్యలకు ముందు స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని విద్యుత్ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు.

నిమజ్జన మార్గాల్లో పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలి

సెప్టెంబరు 14, 15 నాటికి ప్రధాన నిమజ్జన మార్గాలు, ఫీడర్ రూట్లలో కొనసాగుతున్న రోడ్డు, నాలా, స్లాబ్ పనులను పూర్తి చేయాలని సీపీ తెలిపారు. నిమజ్జనం పూర్తయ్యే వరకు కొత్తగా రోడ్ల తవ్వకాలు, కేబుల్ పనులు చేపట్టవద్దని ఆదేశించారు. పాతబస్తీలో మెట్రో నిర్మాణ పనులకు సంబంధించి విద్యుత్ స్తంభాల మార్పిడి పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా ప్రజారోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని హైదరాబాద్ జిల్లాలో 26 ప్రాంతాలతో పాటు బాలాపూర్‌లో ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. అంబులెన్సులు, పారామెడికల్ సిబ్బందిని 24 గంటలూ అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. తాగునీటి సరఫరా, పారిశుధ్య చర్యలు నిరంతరం కొనసాగించాలని జీహెచ్ఎంసీ, వాటర్ వర్క్స్ అధికారులను ఆదేశించారు.

ట్రాఫిక్, ప్రజా రవాణాపై ప్రత్యేక దృష్టి

నిమజ్జనం సందర్భంగా ట్రాఫిక్ నిర్వహణకు అవసరమైన పార్కింగ్ ప్రదేశాలను ముందుగానే సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. ఆర్టీసీ, రవాణా శాఖలు తగినన్ని బస్సులు, గూడ్స్ వాహనాలు, డ్రైవర్లను అందుబాటులో ఉంచాలని తెలిపారు. నిమజ్జనానికి వినియోగించే క్రేన్లు, ఆపరేటర్లు, సూపర్‌వైజర్లు, మెయింటెనెన్స్ బృందాల వివరాలను ముందుగానే పోలీసులకు అందజేయాలని సూచించారు. బడా గణేష్ దర్శనం ముగింపు తదితర సమాచారాన్ని ప్రజలకు చేరవేసేందుకు టీవీ స్క్రోలింగ్‌లు, పత్రికా ప్రకటనలను విస్తృతంగా వినియోగించాలని అధికారులకు సూచించారు. సెప్టెంబరు 25న జరిగే ప్రధాన నిమజ్జనం సందర్భంగా ప్రజల సౌకర్యార్థం మెట్రో రైలు సేవలను అర్ధరాత్రి 1 గంట వరకు పొడిగించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. అలాగే నాంపల్లి, లక్డీకాపూల్, ఖైరతాబాద్, సంజీవయ్య పార్క్, జేమ్స్ స్ట్రీట్, బేగంపేట్ స్టేషన్ల నుంచి రాత్రంతా ఎంఎంటీఎస్ రైళ్లను నడిపేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

ఏపీలో సీ ప్లేన్ ప్రాజెక్టులో ముందడుగు పర్యాటకానికి కొత్త రెక్కలు

సీ ప్లేన్ సేవలందించేందుకు ముందుకొచ్చిన స్కైహోప్, మె ఎయిర్ సంస్థలు

రెండు సంస్థల ప్రతిపాదనలకు కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ గ్రీన్ సిగ్నల్

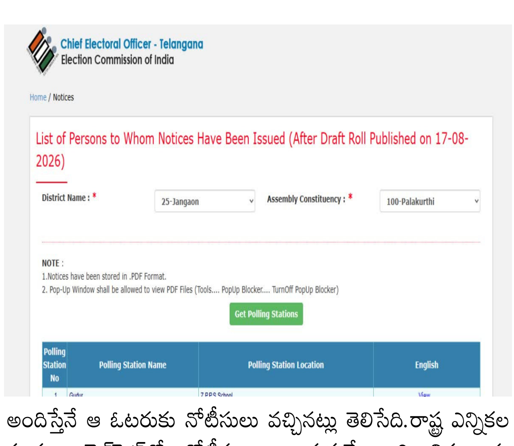
పర్యాటక రంగానికి మరింత ఊపు తెచ్చేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక అడుగులు వేస్తోంది. పర్యాటక ప్రాంతాలను సీ-ప్లేన్లతో అనుసంధానించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. పది ప్రాంతాల్లో ఏరోడ్రోమ్‌లు అభివృద్ధి చేసి, దశలవారీగా సీ-ప్లేన్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని నిర్ణయించింది. రాష్ట్రంలోని పర్యాటక ప్రాంతాలకు మరో కొత్త శోభ జతకాబోతోంది. పర్యాటక ప్రాంతాలను సీ-ప్లేన్లతో అనుసంధానించేందుకు చర్యలు వేగవంతమయ్యాయి. 10 ప్రాంతాల్లో సీ-ప్లేన్ సేవలను అందించేందుకు స్కై హోప్ ఏవియేషన్, మారిటైం ఎనర్జీ హెలీ ఎయిర్ సర్వీసెస్ - మె ఎయిర్ సంస్థలు ముందుకొచ్చాయి. ఈ రెండు సంస్థల ప్రతిపాదనలకు కేంద్ర పౌర విమానయాన మంత్రిత్వశాఖ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఫలితంగా రాష్ట్రంలో సీ-ప్లేన్ సేవల ఏర్పాట్లు వేగం పుంజుకోనున్నాయి.విజయవాడ నుంచి శ్రీశైలం వరకు సీ-ప్లేన్ ప్రయాణానికి ఇప్పటికే ట్రయల్ రన్ నిర్వహించారు. గతేడాది నిర్వహించిన ఈ ట్రయల్ రన్‌లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సీ-ప్లేన్‌లో శ్రీశైలం వరకు ప్రయాణించారు. ఇప్పుడు ఈ అనుభవాన్ని మరింత విస్తరించేలా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. విజయవాడ, శ్రీశైలం, తిరుపతి పరిధిలోని రాయలచెరువు, సూర్యలంక, గండికోట, కాకినాడ, విశాఖ, అరకు సమీపంలోని జోలాపుట్, లంబసింగి సమీపంలోని తాజంగి రిజర్వాయర్, పోలవరంలో ఏరోడ్రోమ్‌లు అభివృద్ధి చేయనున్నారు.ఏరోడ్రోమ్ నిర్మాణానికి రూ.20 కోట్లు స్లీ ప్లేను నడిపేందుకు కేంద్రం సాయంతో వాటర్ డ్రోమ్‌ల నిర్మాణ పనులు చేపట్టేందుకు రాష్ట్ర పర్యాటకాభివృద్ధి సంస్థ త్వరలో టెండర్లు పిలవనుంది. ప్రతి ఏరోడ్రోమ్ నిర్మాణానికి సుమారు రూ.20 కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నారు. 10 ప్రాంతాల్లో కలిపి రూ.200 కోట్లతో మినీ విమానాశ్రయాల తరహాలో మౌలిక వసతులను అభివృద్ధి చేయనున్నారు.ఆపరేటర్లకు ఆర్థిక సహాయం అయితే 10 ప్రాంతాల్లో ఒకేసారి సీ-ప్లేన్ సేవలు ప్రారంభించకుండా, ప్రయాణికుల డిమాండ్‌ను బట్టి దశలవారీగా అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నారు. తొలిదశలో విజయవాడ, శ్రీశైలం,విశాఖ, లంబసింగి, సూర్యలంక, కాకినాడ ప్రాంతాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రారంభ దశలో ప్రయాణికుల సంఖ్య, ఆదాయం వంటి అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆపరేటర్లకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉడాన్ పథకం కింద లోటు భర్తీ నిధి ద్వారా కొంతకాలం ఆర్థిక సహాయం అందించనుంది.మరోవైపు ఈ ఏరోడ్రోమ్‌లు కేవలం సీ-ప్లేన్ల కోసమే కాకుండా పర్యాటక బోట్లకు కూడా ఉపయోగపడేలా డిజైన్ చేయనున్నారు. విజయవాడ, దిండి, శ్రీశైలం, నాగార్జునసాగర్ వంటి ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికే పర్యాటక బోటింగ్ కార్యకలాపాలు కొనసాగుతున్నాయి. ప్రైవేట్ సంస్థలకు హౌస్‌బోట్ల నిర్వహణకు కూడా అనుమతులు ఇస్తున్నారు. సీ-ప్లేన్ సేవలు, బోటింగ్, హౌస్‌బోట్ టూరిజంను అనుసంధానం చేసి పర్యాటకులకు మరింత మెరుగైన అనుభూతిని అందించాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది.ఇప్పటికే కేరళ, గుజరాత్‌లో సీ-ప్లేన్ సేవలు ప్రారంభమయ్యాయి. కేరళలో కొచ్చి నుంచి మట్టుపెట్టి ప్రాంతం వరకు 17 సీట్ల సీ-ప్లేన్ సేవలు కొనసాగుతున్నాయి. అహ్మదాబాద్‌లోని సబర్మతి నది తీరం నుంచి కెవాడియా వరకు సీ-ప్లేన్ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇదే తరహాలో రాష్ట్రంలోనూ సీ-ప్లేన్ నెట్‌వర్క్ అభివృద్ధి చేస్తే టూరిజంలో కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభం కానుంది.

ఆన్‌లైన్‌లో ఎస్ఐఆర్ ఓటర్ల నోటీసుల జాబితా ఇలా చెక్ చెసుకోండి

తెలంగాణలో మొత్తం 92.87 లక్షల మంది ఓటర్లకు నోటీసులు

నోటీసులు వివరాలపై గత కొంత కాలంగా గందరగోళం

స్పష్టత కోసం వెబ్‌సైట్‌లో ఓటర్ల జాబితాను పెట్టిన ఎన్నికల సంఘం


Chief Electoral Officer - Telangana
Election Commission of India

Home / Notices

List of Persons to Whom Notices Have Been Issued (After Draft Roll Published on 17-08-2026)

District Name : * 25-Jangaon | Assembly Constituency : * 100-Palakurthi

NOTE :
1.Notices have been stored in .PDF Format.
2. Pop-Up Window shall be allowed to view PDF Files (Tools.... PopUp Blocker.... TurnOff PopUp Blocker)

Get Polling Stations

Polling Station No	Polling Station Name	Polling Station Location	English

ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) లో భాగంగా నోటీసులు జారీ అయిన ఓటర్ల పూర్తి వివరాలను రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంచింది. తెలంగాణలో మొత్తం 92.87 లక్షల మంది ఓటర్లను ఎన్నికల అధికారులు నోటీసులు ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. ఇందులో భారీగా అనామలీస్ ఓటర్లు 60.50 లక్షల మంది, అన్-మ్యాపింగ్ ఓటర్లు 32.36 లక్షల మంది ఉండటం ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. ఇప్పటివరకు ఎన్నికల సంఘం వెబ్‌సైట్‌లో ముసాయిదా జాబితాను మాత్రమే అందుబాటులో ఉంచారు. అందులో ఎవరెవరికి నోటీసులు వచ్చాయనే వివరాలు మాత్రం అందుబాటులో లేవు. బీఎల్‌వోలు ఇంటికి వచ్చి స్లిప్ అందిస్తేనే ఆ ఓటరుకు నోటీసులు వచ్చినట్లు తెలిసేది.రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం వెబ్‌సైట్‌లో నోటీసులు అందుకునే వారి వివరాలను వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంచాలని తెలంగాణలోని ప్రధాన పార్టీలు పలుమార్లు ఎన్నికల సంఘం అధికారులకు వినతి పత్రాలను అందించాయి. దీంతో నోటీసులు పొందిన ఓటర్ల వివరాలను రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం అధికారులు వెబ్‌సైట్‌లో పెట్టారు. ఓటర్లు సీఈవో తెలంగాణ సైట్‌లోకి వెళ్లి నో మ్యాపింగ్ అండ్ అనామలీస్ ఆప్షన్‌లోకి వెళితే అక్కడి మీ జిల్లా, నియోజకవర్గాన్ని ఎంటర్ చేయాలి. మీ గ్రామం పోలింగ్ బూత్ వివరాలు ఉంటాయి. నోటీసులు జారీ అయిన ఓటర్ల వివరాలు పోలింగ్ బూత్‌ల వారీగా పూర్తిగా తెలుసుకోవచ్చు.నోటీసు జాబితాలో పేరు లేకపోతే ఓటర్ల ముసాయిదా జాబితాలో పేరు ఉండి, నోటీసు జాబితాలో పేరు లేకపోతే వారి ఎస్ఐఆర్ వివరాలు సమగ్రంగా ఉన్నట్లు గమనించాలి. వారు ఎలాంటి గుర్తింపు పత్రాలను బీఎల్‌వోలకు అందించాల్సిన అవసరం ఉండదు. తుది జాబితాలో వారి పేర్లు ప్రచురణకు వెళ్తాయి. నోటీసు జాబితాలో పేరు ఉంటే మాత్రం అధికారులు సూచించిన తేదీల్లో సంబంధిత గుర్తింపు కార్డు వివరాలను అందించాల్సి ఉంటుందని అధికారులు చెబుతున్నారు.అక్టోబర్ 7 వరకు అవకాశం సర్ గడువును పొడిగిస్తూ ఎన్నికల సంఘం సెప్టెంబరు 7 వ తేదీన నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ సుదర్శన్ రెడ్డి విజ్ఞప్తితో కేంద్రం గడువును పొడిగించింది. దీంతో క్లెయిమ్‌లు, అభ్యంతరాల స్వీకరణ కోసం అక్టోబర్ 7 వరకు అవకాశం ఉంది. నవంబర్ 9వ తేదీన తుది ఓటరు జాబితా ప్రచురిస్తారు. ప్రస్తుతం పరిస్థితుల్లో ఓటర్లకు ఈ సమయం అత్యంత కీలకం కానుంది.భారీగా నోటీసుల జారీ బీఎల్వోలు ఇంటింటికి వెళ్లి ఓటర్లకు నోటీసులు అందించాలని ఎన్నికల సంఘం స్పష్టమైన ఆందేశాలు ఇస్తున్నా, క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది మాత్రం, కొన్ని చోట్ల నోటీసులు నేరుగా అందిస్తూ, మరికొన్ని చోట్ల ఫోన్ చేసి నోటీసులు తీసుకెళ్లాలని చెబుతున్నారు. దీనికి తోడు ప్రజల్లోను సర్ ప్రక్రియపై అవగాహన లోపం కనిపిస్తోంది. కొన్ని చోట్ల భారీగా నోటీసులు జారీ అయినా కూడా చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే హియరింగ్‌కు హాజరవుతున్నారు. సర్ ప్రక్రియతో హైదరాబాద్ నగరంలో భారీ సంఖ్యలో ఓట్లు తొలగిపోనున్నాయి. ఇతర రాష్ట్రాల వారు వారి సొంత రాష్ట్రంలోని ఓటుకే ప్రాధాన్యత ఇస్తుండటంతో ఇక్కడ ఓటును తీసేసుకుంటున్నారు. ఇలా దాదాపు 30 నుంచి 40 లక్షల మంది ఉన్నట్లు అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు.

ఏపీ పర్యాటకానికి కొత్త జోష్.. 10 ప్రాంతాల్లో సీ ప్లేన్ల సందడి!

స్కైహోప్ ఏవియేషన్, మె హెయిర్ సంస్థలకు కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్

ఒక్కో వాటర్‌డ్రోమ్ నిర్మాణానికి రూ. 20 కోట్ల వ్యయం అంచనా

ఉడాన్ పథకం కింద ఆపరేటర్లకు కేంద్రం ఆర్థిక చేయూత

మొదటి దశలో విజయవాడ, విశాఖ, శ్రీశైలం వంటి ప్రాంతాల్లో సేవలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యాటక రంగంలో సరికొత్త అధ్యాయం ప్రారంభం కాబోతోంది. రాష్ట్రంలోని కీలక పర్యాటక ప్రాంతాలను జల మార్గాల ద్వారా అనుసంధానించే సీ ప్లేన్ల ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం పచ్చజెండా ఊపింది. ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక ప్రాజెక్టును చేపట్టేందుకు స్కైహోప్ ఏవియేషన్, మారిటైం ఎనర్జీ హెలి ఎయిర్ సర్వీసెస్ (మె హెయిర్) సంస్థలు ముందుకు రాగా, కేంద్ర పౌరవిమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ వాటి ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం తెలిపింది.ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యం (పీపీపీ) పద్ధతిలో ఈ ప్రాజెక్టును పట్టాలెక్కించనున్నారు. ఇందుకోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 10 ప్రాంతాలను గుర్తించారు. విజయవాడ (బెర్మ్ పార్క్), శ్రీశైలం, విశాఖపట్నం, తిరుపతి (రాయలచెరువు), సూర్యలంక, గండికోట, కాకినాడ, అరకు (జోలాపుట్), లంబసింగి (తాజంగి రిజర్వాయర్), పోలవరంలలో సీ ప్లేన్ సేవలు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాల్లో వాటర్‌డ్రోమ్‌ల (మినీ విమానాశ్రయాలు) నిర్మాణానికి రాష్ట్ర పర్యాటకాభివృద్ధి సంస్థ (ఏపీటీడీసీ) త్వరలో టెండర్లు పిలవనుంది. ఒక్కో వాటర్‌డ్రోమ్ నిర్మాణానికి సుమారు రూ.20 కోట్లు ఖర్చవుతుందని అంచనా. ఆపరేటర్లుగా సంస్థలు ముందుకు రావడంతో, వాటర్‌డ్రోమ్‌ల నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. త్వరలోనే ఆయా సంస్థల ప్రతినిధులు ఈ ప్రాంతాల్లో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించనున్నారు.గతేడాది విజయవాడలోని బెర్మ్ పార్కు నుంచి శ్రీశైలం వరకు నిర్వహించిన ట్రయల్ రన్‌లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు స్వయంగా సీ ప్లేన్‌లో ప్రయాణించిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు ఆ ప్రయోగం కార్యరూపం దాల్చనుంది. అయితే, అన్ని ప్రాంతాల్లో ఒకేసారి కాకుండా డిమాండ్‌ను బట్టి దశలవారీగా సేవలను ప్రారంభించనున్నారు. తొలి దశలో విజయవాడ, శ్రీశైలం, విశాఖపట్నం, లంబసింగి, సూర్యలంక, కాకినాడలో సేవలు ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంది.ఈ ప్రాజెక్టుకు కేంద్రం 'ఉడాన్' పథకం కింద ఆర్థిక చేయూత అందించనుంది. ప్రయాణికుల నుంచి ఆదరణ పెరిగే వరకు, ఆపరేటర్లకు సంభవించే నష్టాలను భర్తీ చేసేందుకు లోటు భర్తీ నిధి (వయబిలిటీ గ్యాప్ ఫండింగ్ – వీజీఎఫ్) కింద తోడ్పాటు అందిస్తుంది. రాష్ట్రానికి పెద్ద సంఖ్యలో పర్యాటకులు వస్తుండటంతో సీ ప్లేన్లకు మంచి ఆదరణ లభిస్తుందని అధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దేశంలో ఇప్పటికే కేరళ, గుజరాత్‌లలో ఉడాన్ పథకం కింద సీ ప్లేన్ సేవలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఇప్పుడు వాటి సరసన ఆంధ్రప్రదేశ్ కూడా చేరనుంది. ఈ వాటర్‌డ్రోమ్‌లను కేవలం సీ ప్లేన్లకే కాకుండా, ఇతర పర్యాటక బోట్ల అవసరాలకు కూడా వినియోగించుకునేలా డిజైన్ చేస్తున్నారు.

భారత్‌లో పుంజుకున్న నియామకాలు.. మెట్రో నగరాల్లో హైదరాబాద్ అగ్రస్థానం

భారత్‌లో 14 శాతం పెరిగిన వైట్ కాలర్ ఉద్యోగ నియామకాలు

నౌకరీ జాబ్‌స్పీక్ ఇండెక్స్ నివేదికలో వెల్లడి

ఆటోమొబైల్, హెల్త్‌కేర్ రంగాల్లో నియామకాల జోరు

అభివృద్ధి చెందుతున్న నగరాల్లో భువనేశ్వర్ టాప్

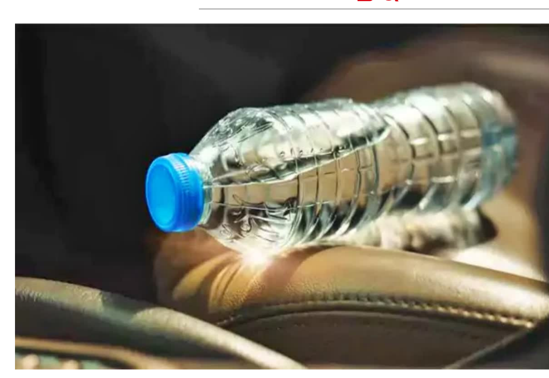
భారత్‌లో వైట్ కాలర్ ఉద్యోగ నియామకాలు ఊపందుకున్నాయి. గత ఏడాది ఆగస్టుతో పోలిస్తే ఈ ఏడాది ఆగస్టులో ఏకంగా 14 శాతం వృద్ధి నమోదైంది. ఈ విషయంలో దేశంలోని మెట్రో నగరాల్లో హైదరాబాద్ 23 శాతం వృద్ధితో అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. ఈ వివరాలను ప్రముఖ జాబ్ పోర్టల్ 'నౌకరీ డాట్ కామ్' తన 'జాబ్‌స్పీక్ ఇండెక్స్' నివేదికలో వెల్లడించింది.నౌకరీ డాట్ కామ్ నివేదిక ప్రకారం, గత ఏడాది ఆగస్టులో 2,664 పాయింట్లుగా ఉన్న జాబ్‌స్పీక్ సూచీ, ఈ ఏడాది ఆగస్టు నాటికి 3,028 పాయింట్లకు చేరింది. ముఖ్యంగా ఆటోమొబైల్, ఆరోగ్య సంరక్షణ, రిటైల్ రంగాలు ఈ వృద్ధికి కీలక పాత్ర పోషించాయి. ఆటోమొబైల్ రంగంలో నియామకాలు 19 శాతం పెరగ్గా, ఆరోగ్య సంరక్షణ రంగంలో 16 శాతం, రిటైల్ రంగంలో 15 శాతం వృద్ధి కనిపించింది.మెట్రో నగరాల జాబితాలో హైదరాబాద్ తర్వాత కోల్‌కతా 22 శాతం వృద్ధితో రెండో స్థానాన్ని దక్కించుకుంది. ఇక అభివృద్ధి చెందుతున్న నగరాల్లో భువనేశ్వర్ 32 శాతం వృద్ధితో అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. రాయ్‌పూర్ (23 శాతం), సూరత్ (21 శాతం), రాంచీ (19 శాతం) తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయి.ఐటీ, ఐటీయేతర రంగాల్లో ఈ సానుకూల ధోరణి కనిపించిందని నౌకరీ డాట్ కామ్ తెలిపింది. అంతేకాకుండా, ఫ్రెషర్ల నుంచి సీనియర్ స్థాయి ఉద్యోగుల వరకు అన్ని అనుభవాల కేటగిరీల్లోనూ నియామకాలు పెరగడం గమనార్హం.

ఏడు రూపాయల కోసం చూస్తే, ఏడు లక్షల జరిమానా!

అన్నవరంలోని ఓ దుకాణదారుడికి వినియోగదారుల కమిషన్ షాక్

వాటర్ బాటిల్‌పై రూ. 7 అదనంగా వసూలు చేయడంతో భారీ జరిమానా

45 రోజుల్లో మొత్తాన్ని చెల్లించాలనే ఆదేశం



గోటితో పోయేదానికి గొడ్డలి దాకా తెచ్చుకోవడమంటే ఇదే! ఏడు రూపాయల లాభానికి కక్కుర్తి పడితే, వినియోగదారుల కమిషన్ ఏకంగా రూ.7 లక్షల భారీ జరిమానా విధించి షాక్ ఇచ్చింది. అన్నవరం దేవస్థానంలో వాటర్ బాటిల్‌పై అదనంగా ఏడు రూపాయలు వసూలు చేసినందుకు గానూ, సదరు దుకాణదారుడికి జిల్లా వినియోగదారుల ఫోరం కళ్లు చెదిరేలా ఏడు లక్షల రూపాయల జరిమానా విధిస్తూ సంచలన తీర్పునిచ్చింది. అప్పుడు ఏడు రూపాయలు వెనకేసుకుంటే, ఇప్పుడు ఏడు లక్షలు చెల్లించుకోక తప్పడం లేదు.వ్యాపారంలో 'ఏడు రూపాయల అదనపు లాభం కోసం ఆశపడ్డ ఒక దుకాణదారుడికి, వినియోగదారుల కోర్టు ఏకంగా ఏడు లక్షల రూపాయల భారీ జరిమానా విధిస్తూ సంచలన తీర్పునిచ్చింది. వాటర్ బాటిల్‌ను ఎమ్మార్పీ కంటే ఎక్కువ ధరకు విక్రయించినందుకు గానూ కాకినాడ జిల్లా వినియోగదారుల వివాద పరిష్కార కమిషన్ ఈ ఊహించని షాక్ ఇచ్చింది.అసలేం జరిగిందంటే పిఠాపురం ప్రాంతానికి చెందిన డి.వెంకటేశ్వరరావు అనే భక్తుడు ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 22న అన్నవరం దేవస్థానానికి వెళ్లారు. అక్కడ సత్యగిరిపై ఉన్న 'సత్యదేవ ఫ్యాన్సీ, కొబ్బరికాయలు, కూల్డ్రింక్స్' దుకాణంలో ఒక వాటర్ బాటిల్ కొనుగోలు చేశారు. ఆ బాటిల్ గరిష్ఠ విక్రయ ధర రూ.18 మాత్రమే. అయితే సదరు దుకాణదారుడు భక్తుడి నుంచి రూ.25 వసూలు చేశాడు. అంటే నిర్ణీత ధర కంటే రూ.7 అదనంగా తీసుకున్నాడు.ఆలయ అధికారులు పట్టించుకోకపోవడంతో దీనిపై సదరు భక్తుడు దుకాణదారుడిని నిలదీయడమే కాకుండా, ఆధారాలతో సహా వాట్సప్ ద్వారా అన్నవరం ఆలయ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అయినప్పటికీ ఆలయ యంత్రాంగం వ్యాపారిపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు. అధికారుల నుంచి స్పందన కరువవడంతో, పట్టువదలని ఆ భక్తుడు జిల్లా వినియోగదారుల వివాద పరిష్కార కమిషన్‌ను ఆశ్రయించారు.కమిషన్ సంచలన తీర్పుఈ ఫిర్యాదుపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టిన వినియోగదారుల కమిషన్, దుకాణదారుడు అక్రమంగా అదనపు సొమ్ము వసూలు చేసినట్లు నిర్ధారించింది. కమిషన్ అధ్యక్షుడు సీహెచ్. రఘుపతి వసంతకుమార్, సభ్యులు చక్కా సుశీ, చాగంటి నాగేశ్వరరావులు ఈ మేరకు కఠినమైన తీర్పును వెలువరించారు.

దుకాణదారుడికి కోర్టు విధించిన జరిమానా వివరాలు :

రూ.7 -- అదనంగా వసూలు చేసిన సొమ్ము (వినియోగదారుడికి తిరిగి ఇవ్వాలి)
రూ.10,000 -- భక్తుడికి మానసిక క్షోభ కలిగించినందుకు పరిహారం
రూ.5,000 -- కేసు కోర్టు ఖర్చుల నిమిత్తం
రూ.7,00,000 -- వినియోగదారుల సంక్షేమ నిధికి చెల్లించాల్సిన జరిమానాం

ఈ మొత్తం మొత్తాన్ని ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన 45 రోజుల్లోగా అమలు చేయాలని, లేనిపక్షంలో చట్టపరమైన చర్యలు ఉంటాయని కమిషన్ తన ఆదేశాల్లో స్పష్టం చేసింది. భక్తులను దోచుకునే వ్యాపారులకు, ఫిర్యాదులను నిర్లక్ష్యం చేసే అధికారులకు ఈ తీర్పు ఒక బలమైన హెచ్చరికగా నిలిచింది.

'పింక్ సాల్ట్' ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా

నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే!

మీరు ఉప్పు వాడకం తగ్గించాలని అనుకుంటున్నారా

ఈ పింక్ సాల్ట్ వాడితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలట!

'ఉప్పు ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది, ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయి' అని డాక్టర్లు, పోషక నిపుణులు పదే పదే చెబుతుంటారు. అందుకే, సాల్ట్ తగ్గించుకుని తినడంతో పాటు, తక్కువ హాని కలిగించే వాటిని వెతికి మరీ కొంటున్నారు చాలా మంది. ఇందులో భాగంగా ఈ మధ్య మార్కెట్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నదే ' హిమాలయన్ పింక్ సాల్ట్'. ఈ ఉప్పును వాడడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో పింక్ సాల్ట్ వల్ల కలిగే హెల్త్ బెనిఫిట్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

హిమాలయన్ పింక్ సాల్ట్‌ను మార్కెట్‌లో రాక్‌సాల్ట్‌గా, పింక్ సాల్ట్‌గా, లైట్ సాల్ట్‌గా లేదా తక్కువ సోడియం సాల్ట్‌గా అమ్ముతుంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదని ఆయుర్వేదంలోనూ, సాధారణంగానూ భావిస్తుంటారు. అయితే నార్మల్ ఉప్పుతో పోలిస్తే రాక్ సాల్ట్ అనేది తక్కువ ప్రాసెస్ చేస్తారని నిపుణులు పేర్కొన్నారు. ఇందులో ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయని, ఇవి శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపి ప్రేగులను శుభ్రపరచడంతో పాటు గట్ హెల్త్‌ను మెరుగుపరుస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఖనిజాలు అధికంగా ఉండటం : పింక్ సాల్ట్‌లో శరీరానికి అవసరమైన ట్రేస్ మినరల్స్‌తో పాటు కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. ఈ ఖనిజాలు నరాల పనితీరు, కండరాల సంకోచాలు, శరీర ద్రవ సమతుల్యత వంటి ముఖ్యమైన శరీర విధులకు మద్దతు ఇస్తాయంటున్నారు.

జీర్ణక్రియకు సహాయం : ఆయుర్వేదం ప్రకారం, రాక్ సాల్ట్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి ఉదర సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుందని అంటున్నారు. ఇది జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొన్నారు.

ఎలక్ట్రోలైట్, హైడ్రేషన్ : సాధారణ ఉప్పు శరీరాన్ని డీ హైడ్రేట్ చేస్తుందని, అదే పింక్ సాల్ట్ అయితే బాడీని తేమగా ఉంచుతూ ఎలక్ట్రోలైట్ల స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పింక్ సాల్ట్ నీటి మిశ్రమాన్ని (సోలో వాటర్) తాగినప్పుడు కండరాల తిమ్మిరి తగ్గుతుందని అధ్యయనంలో పేర్కొంది.

తక్కువ సోడియం కంటెంట్ : సాధారణ ఉప్పుతో పోలిస్తే పింక్ సాల్ట్‌లో సోడియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల వంటలో ఒకే పరిమాణాన్ని కొలిచి వాడినప్పుడు, సాధారణ ఉప్పు కంటే తక్కువ సోడియం తీసుకునే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. అందుకే, బీపీతో బాధపడుతున్న వారు, తక్కువ సోడియం తీసుకోవాలనుకునే వారికి ఇది మంచిదని సూచిస్తున్నారు.రాక్ సాల్ట్‌లో ఖనిజాలు ఉన్నప్పటికీ, అవి చాలా తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం ఉప్పు ద్వారానే ఆ ఖనిజాల అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రాక్ సాల్ట్‌ను వాడుతున్నట్లయితే, సాధారణ ఉప్పు ద్వారా లభించే అయోడిన్‌ను ఇతర ఆహార వనరుల నుంచి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉప్పు ఏదైనా సరే, ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం మితంగానే వాడటం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, ఆహారంలో ఉప్పు మార్పుల గురించి వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మేలని సలహా ఇస్తున్నారు.

ఈ ఆకులు చిన్నగా ఉన్నా.. చేసే మేలు ఎంతో తెలుసా.. ఒకసారి మీరు తిని చూడండి..!

మనం తినే ఆహారంలో సరైన మార్పులు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం బాగు చేసుకోవడం పెద్ద కష్టం కాదు. అలాంటి మార్గాల్లో మెంతి ఆకులు ఒకటి. ఇవి పూర్తిగా సహజంగా దొరుకుతాయి. మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను ఇవి అందిస్తాయి. అది ఎలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మన పెద్దలు.. ముఖ్యంగా పల్లెల్లో ఉండేవాళ్ళు మెంతి ఆకుల గొప్పదనాన్ని చాలా ముందుగానే గుర్తించారు. అయితే ఈ రోజుల్లో నగరాల్లో ఉంటున్న వాళ్ళు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కావాలని అనుకుంటున్నా.. ఈ చిన్న ఆకుల్లో ఉన్న ఆరోగ్య రహస్యాలను మర్చిపోతున్నారు.మెంతి ఆకులను పరోటాలు, కూరలు, పచ్చడి లాంటి వాటిలో వాడడం ద్వారా మనం వాటిని సులభంగా మన ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఫైబర్, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా జీర్ణక్రియలు సరిగా జరిగేలా చేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి మెంతి ఆకులు చాలా మంచి చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే సహజ పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచి షుగర్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని అనవసరపు కొవ్వును తగ్గించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచడానికి తోడ్పడతాయి. దీని వల్ల గుండె సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండడానికి అవకాశం ఉంటుంది.మెంతులు ఆడవాళ్లకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. బిడ్డ పుట్టాక తల్లి పాలు ఎక్కువ రావడానికి ఇవి సహాయపడుతాయి. అలాగే అరుగుదల సమస్యలు, మలబద్ధకం, గ్యాస్ లాంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది సహజమైన మందులా పనిచేస్తుంది. మగవాళ్ళ విషయంలో చూస్తే మెంతులు శరీర శక్తిని పెంచడంలో.. సహజ హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి.శరీరం దృఢంగా మారడానికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. మెంతులు రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. సరైన మోతాదులో రోజూ మెంతులను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా బాగు చేసుకోవచ్చు. మెంతి ఆకులను వాడడం ద్వారా మనం మన ఆరోగ్య ప్రయాణంలో సహజ మార్గాన్ని ఎంచుకున్నట్లే.

వామ్మో..ఇంత చేదు మాకొద్దని పారిపోతున్నారా.. కాకరకాయ లాభాలు తెలిస్తే..

కూరగాయలన్నింటిలో కాకరకాయ అంటే చాలా మంది దూరం పెడుతుంటారు. అంత చేదు మాకొద్దు బాబోయ్ అంటూ పారిపోతుంటారు. కానీ, ఇందులోని చేదు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలిస్తే మాత్రం ఇకపై తినకుండా ఉండలేరు. ఈ చేదు కూరగాయలో అనేక పోషకాలు నిండివున్నాయి. కాకరకాయలోని గుణాలు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చేదు కాకరకాయ తినటం వల్ల కలిగే కొన్ని ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.షుగర్ కంట్రోల్ అవ్వాలనుకునే డయాబెటిస్ బాధితులకు కాకరకాయ వరం లాంటిది అంటున్నార ఆరోగ్య నిపుణులు. కాకరకాయలోని గుణాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు..కాకరకాయలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.కాకరకాయ కూరతో పాటుగా జ్యూస్‌లా కూడా తీసుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా ఉండి, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాంతో కాకరకాయ జ్యూస్ తీసుకోవటం వల్ల త్వరగా కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకుండా చేస్తుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తుంది.కాకరకాయలో విటమిన్ సి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. అలాగే, కాకరకాయ జ్యూస్‌లోని విటమిన్ ఎ, సి వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. మొటిమలను తగ్గించడంలో చర్మం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. తరచూ కాకరకాయ జ్యూస్ తీసుకోవటం వల్ల కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడానికి, కాలేయ పనితీరును మెరుగుప రచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలోని విష వ్యర్థాలను తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాకరకా యలో క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించే సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇది ముఖ్యంగా రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ పెద్దప్రేగు కాన్సర్ల నివారణలో సహాయపడుతుంది. కాకరకాయలో విటమిన్ ఎ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరచడానికి కంటి సమస్యలను నివారించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. దంతాలను బలంగా ఉంచుతుంది.

'కాఫీ' మీ కాలేయానికి బెస్ట్ ఫ్రెండ్! అధ్యయనాలు ఏం చెబుతున్నాయంటే!

కాఫీ-కాలేయ ఆరోగ్యంపై కొన్నేళ్లుగా విస్తృతంగా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఉదయపు కాఫీ కేవలం తక్షణ శక్తిని ఇవ్వడమే కాకుండా, అంతకంటే ఎక్కువే మేలు చేస్తుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. చాలామంది తమ రోజును ప్రారంభించడానికి కాఫీపైనే ఆధారపడతారు. అయితే, కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇది సానుకూల పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడటమే కాకుండా, కొన్ని రకాల కాలేయ వ్యాధుల ముప్పు కూడా తగ్గుతుందని అంటున్నారు.కాఫీ తాగడం వల్ల కలిగే అతి పెద్ద ప్రయోజనాల్లో ఒకటి, ఇది దీర్ఘకాలిక కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగడం వల్ల 'లివర్ సిరోసిస్' వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.సిరోసిస్ అనేది ఒక తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి. దీనివల్ల ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ కణజాలం క్రమంగా మచ్చల కణజాలంగా మారుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, శరీరంలోని విషపదార్థాలను వడపోయడం, పోషకాలను ప్రాసెస్ చేయడం వంటి ముఖ్యమైన విధులను కాలేయం సరిగ్గా నిర్వహించలేకపోతుందని అంటున్నారు. సాధారణంగా దీర్ఘకాలికంగా మద్యం సేవించడం, దీర్ఘకాలిక హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి వంటి కారణాల వల్ల సిరోసిస్ సంభవిస్తుంది.అయితే, క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగే వారికి ఈ సిరోసిస్ వచ్చే ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కాలేయ రక్షణకు అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేసే పానీయాలలో కాఫీ ఒకటిగా నిలిచింది.ఉదయం తాగే కాఫీ కాలేయ ఎంజైమ్ మార్కర్లపై కూడా సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి డాక్టర్లు ప్రధానంగా ఈ ఎంజైమ్ స్థాయిలనే పరిశీలిస్తారు.కాలేయం దెబ్బతిన్నప్పుడు లేదా వాపునకు గురైనప్పుడు సాధారణంగా పెరిగే (ఆస్పర్టేట్ ట్రాన్స్ అమినేస్) అనే రెండు ముఖ్యమైన ఎంజైమ్‌ల స్థాయిలను తగ్గించడంలో క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగడం సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఎంజైమ్ స్థాయిలు ఆరోగ్యకరమైన పరిమితిలో ఉండటం వల్ల కాలేయం మరింత మెరుగ్గా పనిచేస్తోందని, ఆ అవయవంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుందని అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో కాఫీ అనేది కాలేయ వ్యాధులకు పూర్తి చికిత్స కానప్పటికీ, ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో ఇది చూపే సానుకూల ప్రభావం చూపుతుందని పేర్కొంటున్నారు.ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ఉన్నవారిలో కాలేయ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడానికి బలమైన వైద్యపరమైన ఆధారాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో కాఫీ ఒక్కటే చీూఖీూణని పూర్తిగా నిరోధించలేకపోయినా లేదా నయం చేయలేకపోయినా, దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే వారికి ఈ వ్యాధి వల్ల కలిగే తీవ్రమైన కాలేయ నష్టం జరిగే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కాబట్టి, సమతుల్య ఆహారం, క్రమబద్ధమైన వ్యాయామంతో పాటు కాఫీని కూడా తమ దినచర్యలో భాగం చేసుకుంటే, కాలేయ ఆరోగ్యం మరింత మెరుగవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.కాఫీ అందించే ప్రయోజనాలు కేవలం కెఫిన్ వల్లనే కాకుండా, దానిలో సహజంగా లభించే పాలిఫెనాల్స్ అనే మొక్కల సమ్మేళనాల వల్ల ఎక్కువగా లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్, వాపుతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయంటున్నారు.సాధారణ కాఫీ తాగే వారిలాగే, డీకాఫీన్ చేసిన కాఫీ తాగే వారిలో కూడా కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలు మెరుగైనట్లు పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కాబట్టి, కాఫీలో కేవలం కెఫిన్ మాత్రమే కాకుండా ఇతర ప్రయోజనకరమైన పదార్థాలు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.కాఫీ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించి నప్పటికీ, దానిని పరిమితంగా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలామంది ఆరోగ్యవంతులు రోజుకు 3-4 కప్పుల కాఫీని సురక్షితంగా తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, గర్భిణులు లేదా కెఫిన్ పడని వారు తమ కాఫీ వినియోగాన్ని పెంచే ముందు ఆరోగ్య నిపుణుల నుంచి వ్యక్తిగత సలహా తీసుకోవాలని అంటున్నారు.

చాక్లెట్ తినడం వల్ల ఎన్ని లాభాలో తెలిస్తే..

ఎగిరి గంతేస్తారు..!

అయితే, మనం తినే సాధారణ చాక్లెట్స్ కంటే కూడా డార్క్ చాక్లెట్స్ చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ డార్క్ చాక్లెట్లలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. డార్క్ చాక్లెట్ తినటం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని పలు పరిశోధనలు కూడా వెల్లడించాయి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక చిరుతిండి తినాలని ఉన్న ఒక చిన్న చాక్లెట్ నోట్లో వేసుకోండి. ఇక అలాంటి పదార్థాల పైకి మనసు మళ్లదు. తద్వారా అధిక బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. చాక్లెట్ అంటే ఇష్టపడని వారుండరు. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా అందరూ చాక్లెట్ తినేందుకు ఇష్టపడతారు. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలైతే చెవి కోసుకుంటారు. చాక్లెట్స్‌లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. ఎన్నో బ్రాండ్స్ చాక్లెట్‌లు మార్కెట్లో అమ్ముతుంటారు. అయితే, చాక్లెట్ తినడం వల్ల నోటికి రుచి మాత్రమే కాదు.. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించే అద్భుత గుణాలు చాక్లెట్‌లో ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. మన మెదడులో సెరటోనిన్ హార్మోన్ స్థాయిలను పెంచి ఆందోళనలను తగ్గిస్తుంది. మనసుకు ప్రశాంతాన్నిస్తుంది.

చాక్లెట్‌లో 'ఎల్-ఆర్జినైన్' అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. చాక్లెట్‌లోని ఫ్లేవనాయిడ్స్ అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే చర్మానికి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మ ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు రోజూ 30 గ్రాముల చాక్లెట్ తీసుకోవడం వల్ల పిండం ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే గర్భిణులు చాక్లెట్ తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, మనం తినే సాధారణ చాక్లెట్స్ కంటే కూడా డార్క్ చాక్లెట్స్ చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ డార్క్ చాక్లెట్లలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. డార్క్ చాక్లెట్ తినటం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని పలు పరిశోధనలు కూడా వెల్లడించాయి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక చిరుతిండి తినాలని ఉన్న ఒక చిన్న చాక్లెట్ నోట్లో వేసుకోండి. ఇక అలాంటి పదార్థాల పైకి మనసు మళ్లదు. తద్వారా అధిక బరువు పెరగకుండా ఉంటారు.

వామ్మో.. సడెన్‌గా మందులు మానేస్తున్నారా..

ఎంత డేంజరో తెలుసా..

మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా, అధిక రక్తపోటు గురించి ఫిర్యాదులు ప్రజలలో సర్వసాధారణంగా మారుతున్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, వైద్యులు నిరంతరం మందులు తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తారు. కానీ చాలా సార్లు ప్రజలు వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా మందులు తీసుకోవడం మానేస్తారు.. ఇది చాలా ప్రమాదకరమంటున్నారు వైద్యనిపుణులు.. ఒకప్పుడు వృద్ధాప్యంలో వచ్చే అధిక రక్తపోటు సమస్య ఇప్పుడు యువకులు, మధ్య వయస్కులలో కూడా కనిపిస్తోంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, బిపిని నియంత్రణలో ఉంచడానికి వైద్యులు నిరంతరం మందులు తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఈ మందులను నిరంతరం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలా సార్లు రోగులు వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా మందులు తీసుకోవడం మానేస్తారు.. ఇది అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలు, కళ్ళు తీవ్రంగా ప్రభావితమవుతాయి. దీని వల్ల ఎలాంటి నష్టం జరుగుతుంది.. వైద్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు.. ఈ వివరాలను ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి.. అధిక రక్తపోటు కారణంగా, రక్త నాళాలలో ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల, మీరు అధిక రక్తపోటుకు మందు తీసుకోవడం ఆపివేస్తే, అది గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.. నిరంతర అధిక రక్తపోటు కారణంగా అవి దెబ్బతింటాయి. ఇది జీవితాంతం సమస్యలకు కారణం కావచ్చు. అకస్మాత్తుగా మందులు ఆపివేసిన తర్వాత, రోగికి తలనొప్పి, తలతిరగడం, భయము, ఛాతీ నొప్పి, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, కాళ్ళలో వాపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉండవచ్చు.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పరిస్థితి మరింత దిగజారిపోయే అవకాశం ఉంది. రోగిని వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేర్చాల్సి రావచ్చు..

మెదడు రక్తస్రావం లేదా పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం

ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ సుభాష్ గిరి మాట్లాడుతూ.. అధిక రక్తపోటు మందులను ఆపడం ద్వారా మెదడు రక్తస్రావం లేదా పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుందని చెప్పారు. కొన్నిసార్లు రోగి అకస్మాత్తుగా మూర్ఛపోవడం, శరీరంలోని ఏదో ఒక భాగంలో బలహీనత లేదా మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది గురించి ఫిర్యాదు చేయడం ప్రారంభిస్తాడు. అధిక రక్తపోటు మందులను అకస్మాత్తుగా ఆపడం వల్ల గుండెపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.. ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కిడ్నీ వైఫల్యం కూడా సంభవించవచ్చు. అకస్మాత్తుగా మందులను ఆపడం వల్ల రక్తపోటును నియంత్రించడం కష్టమవుతుంది.. మందుల ప్రభావం కూడా తగ్గుతుంది.

ప్రజలు మందులను ఎందుకు మానేస్తారు..

చాలా సార్లు రోగులు తమ రక్తపోటు ఇప్పుడు సాధారణమైందని భావిస్తారని, కాబట్టి వారికి మందులు అవసరం లేదని సొంతంగా నిర్ణయం తీసుకుంటారని డాక్టర్ సుభాష్ వివరించారు. కొంతమంది మందుల దుష్ప్రభావాలకు భయపడి మందులు తీసుకోవడం మానేస్తారు. కొంతమంది మతిమరుపు లేదా నిర్లక్ష్యం కారణంగా అధిక బిపి మందులు తీసుకోవడం మానేస్తారు. కొన్ని సందర్భాల్లో, ప్రజలు ఇంటి లేదా ఇతర పద్ధతులపై ఆధారపడటం ద్వారా మందులు తీసుకోవడం మానేస్తారు. చాలా సార్లు ప్రజలు సోషల్ మీడియా లేదా వారి పరిచయస్తుల నుండి సమాచారాన్ని సేకరించడం ద్వారా మందులను ఆపాలని లేదా మోతాదును తగ్గించాలని నిర్ణయించుకుంటారని.. పేర్కొన్నారు.

వైద్యుడిని సంప్రదించండి

అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులు ఎప్పుడూ స్వయంగా మందులు తీసుకోవడం ఆపకూడదు. మందులు ఆపాలనే నిర్ణయం ఎల్లప్పుడూ వైద్యుడి సలహా మేరకే తీసుకోవాలి. మందుల దుష్ప్రభావాల గురించి వైద్యుడితో మాట్లాడండి. ఏదైనా ఔషధం దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటే, ఆ మందును తీసుకోవడం ఆపండి లేదా వైద్యుడి సలహా మేరకే మోతాదును తగ్గించండి. బరువు తగ్గడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, యోగా చేయడం, ఆహారపు అలవాట్లను నియంత్రించడం వంటి మార్పులు ఉంటే, మందులను ఆపవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు.. కానీ ఈ పనులు కూడా వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో చేయాలి.. కావున.. సైలెంట్ కిల్లర్ హైపర్‌టెన్షన్ (అధిక రక్తపోటు) గురించి బాధపడుతుంటే వెంటనే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి..

ఆకులతో ఆరోగ్యం!

ఆయుర్వేదంలో 'నేరేడు'ది ప్రత్యేక స్థానం. దీని పండ్లు మాత్రమే కాదు.. ఆకులు కూడా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. అనేక ఔషధ గుణాలతో నిండిన నేరేడు ఆకులు.. వివిధ వ్యాధులను నివారించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు. నేరేడు ఆకులను నమలడం వల్ల నోటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. వీటిలోని ఆయుర్వేద సమ్మేళనాలు.. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. నేరేడు ఆకుల కషాయం తాగితే.. విరేచనాలు ఇట్టే తగ్గిపోతాయి. కాలేయం పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలూ తగ్గిపోతాయి. నేరేడు ఆకుల్లో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలం. ఇవి రక్తంలో చక్కెర విడుదలను నియంత్రిస్తాయి. దాంతో, షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. అలా.. మధుమేహాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. భోజనానికి ముందు.. ఓ టీస్పూన్ నేరేడు ఆకుల రసాన్ని తీసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. నేరేడు ఆకుల రసంలో కొద్దిగా ధనియాలు వేసి తాగితే.. జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

కాళ్ల వాపులా? ఒత్తిడి వేధిస్తోందా?

10 నిమిషాల ఈ ఒక్క ఆసనంతో అద్భుత ఉపశమనం!

కాళ్ల వాపులు, ఒత్తిడి తగ్గించే 'విపరీత కరణి' ఆసనంపై పెరుగుతున్న ఆసక్తి

కేవలం 10 నిమిషాల్లోనే రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరిచి ఉపశమనం

గంటల తరబడి కూర్చుని, నిల్చుని పనిచేసేవారికి ఇది ఎంతో మేలు

ఆధునిక జీవనశైలిలో గంటల తరబడి కూర్చోవడం, నిలబడటం సర్వసాధారణమైపోయింది. దీనివల్ల చాలామంది కాళ్ల వాపులు, అలసట, మానసిక ఒత్తిడి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి కేవలం 10 నిమిషాల్లోనే అద్భుతమైన ఉపశమనాన్ని అందించే ఒక సులభమైన యోగాసనం ఇప్పుడు బాగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. అదే 'విపరీత కరణి' లేదా 'లెగ్స్-అప్-ది-వాల్' ఆసనం. ఎలాంటి ఖరీదైన పరికరాలు లేకుండా ఇంట్లోనే గోడ సహాయంతో ఈ ఆసనాన్ని సులభంగా వేయవచ్చు. ఈ ఆసనం వేయడానికి, నేలపై వెల్లకిలా పడుకుని, కాళ్లను నిటారుగా పైకి చాచి గోడకు ఆనించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గురుత్వాకర్షణ శక్తి సాయంతో కాళ్లలో పేరుకుపోయిన ద్రవాలు, రక్తం తిరిగి గుండె వైపు ప్రసరిస్తాయి. ఫలితంగా కాళ్ల వాపులు, బరువుగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. ఈ భంగిమ మెదడుకు విశ్రాంతి సంకేతాలను పంపి, నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం 'ఫైట్-ఆర్-ఫ్లైట్' (ఒత్తిడి) మోడ్ నుంచి 'రెస్ట్ అండ్ డైజెస్ట్' (విశ్రాంతి) మోడ్‌లోకి మారుతుంది.

ఎలా పనిచేస్తుంది?.. ప్రయోజనాలేమిటి?

సాధారణంగా ఎక్కువ సేపు కదలకుండా ఉన్నప్పుడు గురుత్వాకర్షణ ప్రభావంతో కాళ్లలో రక్త ప్రసరణ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో పాదాలు, చీలమండలాల్లో ద్రవాలు చేరి వాపు వస్తుంది. వేడి, ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, గర్భం, సిరల బలహీనత వంటి కారణాలు ఈ సమస్యను మరింత తీవ్రం చేస్తాయి. కాళ్లను గుండె కంటే పైకి ఎత్తడం వల్ల ఈ ప్రక్రియ రివర్స్ అవుతుంది. రక్త, లింఫాటిక్ ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. "గంటల తరబడి నిలబడటం, కూర్చోవడం లేదా ప్రయాణాలు చేసేవారు తమ కాళ్లను 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు పైకి లేపడం వల్ల కాళ్ల బరువు, తేలికపాటి వాపు, అలసట నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు" అని వైద్య నిపుణులు వివరించారు. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల గుండె వేగం తగ్గి, మానసిక ఆందోళన కూడా దూరమవుతుంది. డెస్క్ జాబ్స్ చేసేవారు, ప్రయాణికులు, వృద్ధులకు ఇది చాలా ప్రయోజనకరం.

ఎలా వేయాలి?.. ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి?

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా గోడ పక్కన ఒకవైపు తిరిగి కూర్చోవాలి. నెమ్మదిగా వెల్లకిలా పడుకుంటూ, కాళ్లను పైకి చాచి గోడకు ఆనించాలి. పిరుదులకు, గోడకు మధ్య కొద్దిగా ఖాళీ ఉంచుకోవచ్చు. చేతులను శరీరానికి ఇరువైపులా రిలాక్స్‌గా ఉంచి, 5 నుంచి 10 నిమిషాల పాటు దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. అయితే, ఈ ఆసనం అందరికీ సురక్షితం కాదు. అదుపులో లేని అధిక రక్తపోటు (హై బీపీ), గ్లకోమా (కంటిలోని ఒత్తిడి), తీవ్రమైన గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు, ఇటీవల శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నవారు ఈ ఆసనానికి దూరంగా ఉండాలి లేదా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. ఒకవేళ కాళ్ల వాపు అకస్మాత్తుగా వచ్చినా, ఒకే కాలులో నొప్పి, ఎరుపుదనం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అవి డీప్ వీన్ థ్రాంబోసిస్ (రక్తం గడ్డకట్టడం) లేదా ఇతర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. ఈ ఆసనం కేవలం ఒక సహాయక పద్ధతి మాత్రమేనని, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, సరైన వైద్య సంరక్షణకు ప్రత్యామ్నాయం కాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

కఠినమైన ఆహార నియమాలు అవసరం లేదు.. ఈ చిన్న అలవాట్లే ఆరోగ్యానికి అసలైన రహస్యం!

కఠినమైన డైట్‌లు అవసరం లేదంటున్న నిపుణులు

ఆకలికి తగ్గట్టు భోజనం ప్లాన్ చేసుకోవాలని సూచన

అల్పాహారానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని హితవు

ఇష్టమైన ఆహారం పరిమితంగా తీసుకోవచ్చని వెల్లడి

చిన్న అలవాట్లే దీర్ఘకాలంలో పెద్ద ఫలితం ఇస్తాయని వివరణ

పోషకాహారం ఆరోగ్యానికి కీలకమన్న డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ

బరువు తగ్గాలన్నా లేదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండాలన్నా చాలామంది ముందుగా డైట్ (ఆహార నియమాల) గురించే ఆలోచిస్తారు. ఇందుకోసం తమకు ఇష్టమైన ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా దూరం పెట్టి, కొన్ని రోజుల పాటు కఠినమైన నియమాలను పాటిస్తుంటారు. అయితే, ఇలాంటి కఠిన నిబంధనలను ఎక్కువ మంది మధ్యలోనే వదిలేస్తుంటారు. నిజానికి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇంత కష్టపడాల్సిన అవసరం లేదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజువారీ జీవనశైలిలో చేసుకునే చిన్నపాటి మార్పులే దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయని సూచిస్తున్నారు. అందుకోసం నిపుణులు చెబుతున్న ఐదు సులభమైన చిట్కాలను ఇప్పుడు చూద్దాం..

ఆకలి సంకేతాలను గుర్తించండి

ముందుగా మన శరీరం ఇచ్చే సంకేతాలను అర్థం చేసుకోవాలి. రోజులో ఏ సమయంలో ఎక్కువగా ఆకలి వేస్తుందో గమనించి, దానికి అనుగుణంగా భోజన సమయాలను ప్లాన్ చేసుకోవాలి. సమయానికి కాకుండా, శరీరం ఇచ్చే ఆకలి సంకేతాలకు ప్రాధాన్యమిస్తే ఆహారపు అలవాట్లు సహజంగా మారుతాయి.

అల్పాహారం అత్యంత కీలకం

ఆరోగ్య సంరక్షణలో అల్పాహారం (బ్రేక్‌ఫాస్ట్) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది రోజంతా శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడమే కాకుండా.. పేగుల ఆరోగ్యం, హార్మోన్ల సమతుల్యత, వ్యాయామ సామర్థ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. కేవలం వ్యాయామం చేస్తే సరిపోదని, దానికి తగిన పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం కూడా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇష్టమైనవి మానేయాల్సిన పనిలేదు

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఇష్టమైన ఆహారాన్ని పూర్తిగా వదులుకోవాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. వాటిని పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకుంటూ, మిగిలిన భోజనాన్ని సమతుల్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటే సరిపోతుంది. కొన్ని రోజుల పాటు కఠినమైన డైట్ పాటించడం కంటే, నిత్యం ఆచరించగలిగే చిన్నపాటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లే మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తాయి. స్థిరంగా కొనసాగించగలిగే మార్పులే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

పోషకాహారమే అసలైన బలం

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ) కూడా పోషకాహార ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతోంది. సమతుల ఆహారం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు మధుమేహం, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందినప్పుడు సహజంగానే శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి దోహదపడటంతో పాటు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. జీవన నాణ్యతను పెంచుతుంది.

రాముడి వంశీకులమని కొందరు ఎందుకు చెప్పుకుంటున్నారు ?

"ఇక్ష్వాకు కుల తిలకా.. ఇకనైన పలుకవే రామచంద్రా.." అంటూ సాగే భక్త రామదాసు కీర్తన తెలుగు వారికి బాగా పరిచితం. రాముణ్ణి తరచుగా ఇక్ష్వాకు వంశీకుడిగా పురాణాల్లో వర్ణిస్తూ ఉంటారు. తాజాగా మరోసారి ఇక్ష్వాకు వంశం పేరు వార్తల్లోకి వచ్చింది. "భూమండలం అంతా ఇక్ష్వాకులదా కాదా? ఇక్ష్వాకుల గోత్రం ఏంటి?" అంటూ చిలుకూరు బాలాజీ ఆలయ పూజారి రంగరాజన్‌ను బెదిరిస్తూ 'రామరాజ్యం' సంస్థకు చెందిన వీర రాఘవ రెడ్డి మాట్లాడిన వీడియో ఈ మధ్య వైరల్ అయింది. "ఇక్ష్వాకుల గోత్రం కూడా నీకు తెలియదు" అంటూ రంగరాజన్‌ను విమర్శించారు రాఘవ రెడ్డి. ఇంతకీ ఎవరీ ఇక్ష్వాకులు? ఏంటి వారి వంశం? అనేవి అర్థం కావాలంటే మూడు విషయాలు తెలియాలి. ఈ పదం మూడు చోట్ల ప్రముఖంగా వినిపిస్తుంది. హిందూ పురాణాల ప్రకారం రాముడి వంశాన్ని ఇక్ష్వాకు వంశం అంటారు. సూర్యుడి నుంచి ఆ వంశం ఏర్పడింది కాబట్టి సూర్య వంశం అని, రఘు అనే గొప్ప మహారాజు కూడా ఆ వంశీకుడే కాబట్టి రఘువంశం అని కూడా అంటారు. పురాణాల ప్రకారం.. రాముడి వంశంలో మొట్టమొదటి పాలకుడు అంటే అయోధ్య రాజధానిగా కోసల రాజ్యాన్ని పాలించిన వ్యక్తి ఇక్ష్వాకుడు. ఆ ఇక్ష్వాకుడు వైవస్వత మనువు కొడుకు. అలా వారి క్రమంలో 80వ రాజు రాముడు. ముచుకుంద, అంబరీష, భరత, బాహుబలి, హరిశ్చంద్ర, దిలీప, సగర, రఘు, దశరథ...ఇలా వీరంతా రాముడి కంటే ముందు ఇక్ష్వాకు వంశపు రాజులు. "శ్రీరాముని వంశ వృక్షాన్ని రఘువంశ మహాకావ్యంలో వర్ణించారు. అది కాళిదాసు రాసిన సంస్కృత మహా కావ్యం. ఇక ఇక్ష్వాకుల వంశ మొదటి రాజుగా ఇక్ష్వాక చక్రవర్తి ఉంటారు. ఇక్ష్వాకు వంశంలో చివరి రాజుగా బృహద్బలుడి పేరు కనిపిస్తుంది. ఆయనే మహాభారతంలో కూడా కనిపిస్తారు. బృహద్బలుడు కౌరవుల తరపున భారత యుద్ధంలో పాల్గొన్నాడు" అని వాస్తు జ్యోతిష్య పండితులు, ఆధ్యాత్మికవేత్త పాలెపు రాజేశ్వర శర్మ బీబీసీతో చెప్పారు. రామాయణంతో పాటు వేదాల్లో కూడా ఇక్ష్వాకు పదం ప్రస్తావన ఉంది. వీటన్నింటిని హిందువుల విశ్వాసాలతో పాటు రామాయణం, భాగవతం, ఇతర పురాణాలు, రఘువంశం కావ్యం పేర్కొన్నాయి. హిందూ గ్రంథాలతో సంబంధం లేకుండా చారిత్రక ఆధారాలను బట్టి చూస్తే, భారతదేశంలో కొన్ని రాజ కుటుంబాలు ఈ పేరును ఉపయోగించుకున్నాయి. అయోధ్య ప్రాంతాన్ని క్రీస్తు పూర్వం 530 ప్రాంతంలో పాలించిన ప్రసేన్‌జిత్ అనే రాజు ఇక్ష్వాకు వంశీకుడని, అలాగే క్రీస్తు పూర్వం 345 ప్రాంతంలో పాలించిన సుమిత్రుడనే రాజు సూర్య వంశీకుడని చెప్పుకున్నట్టు కొందరు చరిత్రాకారులు రాశారు. అయితే ఈ ఇద్దరూ హిందూ పురాణాల్లోని ఇక్ష్వాకు వంశీకులే అనడానికి స్పష్టమైన ఆధారం లేదు. తెలుగునాట కూడా ఓ రాజ వంశానికి ఈ పేరు ఉంది. కృష్ణా నదీ తీరంలో శాతవాహనుల తరువాత పాలించిన రాజులు ఆంధ్ర ఇక్ష్వాకులు. వీళ్లనే విజయపురి ఇక్ష్వాకులు అని కూడా అంటారు. క్రీస్తు శకం 3-4 శతాబ్దాల్లో వీరు పాలించారని ఎక్కువ మంది చరిత్రకారులు చెప్పారు. ప్రస్తుత పల్నాడు జిల్లా మాచర్ల దగ్గర నాగార్జునకొండ వీరి రాజధాని. ఆంధ్ర, తెలంగాణల్లో పలు ప్రాంతాలను వీరు పాలించారు. రాముడి గురించి చెప్పే ఇక్ష్వాకు వంశానికీ వీరికీ సంబంధం ఉన్నట్టు పురాణపరంగా గానీ, చరిత్రపరంగా గానీ ఆధారాలు లేవు. "శాతవాహనుల తరువాత ఆంధ్ర ఇక్ష్వాకులు తెలుగునేలను పాలించారు. హిందూ పురాణాల్లో ఇక్ష్వాకులు, వీరూ ఒకరని చెప్పడానికి ఏ ఆధారమూ లేదు" అని చరిత్రకారులు శ్రీరామోజు హరగోపాల్ బీబీసీతో చెప్పారు. "నేటికి 2500 ఏళ్ల క్రితమూ, 1700 సంవత్సరాల కిందటా పాలించిన కొందరు రాజులు తమను తాము ఇక్ష్వాకులు అని చెప్పుకున్నారు. కానీ చరిత్రలోని ఇక్ష్వాకులు, పురాణాల్లోని ఇక్ష్వాకులు ఒకరే అని చెప్పే ఆధారాలు లేవు. అసలు హిందూ పురాణాల్లో ఇక్ష్వాకులుగా చెబుతున్నవారు నిజంగా చరిత్రలో ఉన్నారా? అనే దానికి సైతం స్పష్టమైన ఆధారాలు లేవు. ఇక ఇన్ని వందల సంవత్సరాల తరువాత ఇక్ష్వాకు వంశం వారు ఇంకా ఉన్నారా అంటే సాక్ష్యాలు, ఆధారాలు ఉండవు" అంటున్నారు చరిత్రకారులు హరగోపాల్. జైన సాహిత్యంలోని స్వయంభూ స్తోత్రంలో 1-3-3 శ్లోకంలో 'భగవంతుడైన రిషభదేవుడు ఇక్ష్వాకు వంశానికి మొదటి రాజు' అని రాశారు. ఆయన్నే ఇక్ష్వాకుడు అని జైనులు పిలుస్తారు. రిషభదేవుడు లేదా రిషభనాథుడు జైనుల్లో మొదటి తీర్థంకరుడు. ఈయన్ను జైన మత స్థాపకుడిగా పరిగణిస్తారు. ఇక బౌద్ధంలో కూడా ఇక్ష్వాకు వర్ణనలు ఉన్నాయి. భారత్‌తో పాటు టిబెట్ బౌద్ధ సంప్రదాయాల్లో ఇక్ష్వాకుకు సమానార్థకమైన పదాలతో రాజ వంశాల వర్ణన బౌద్ధ సాహిత్యంలో కనిపిస్తుంది. "ఏ కులం వారైనా ఇక్ష్వాకులు అని చెప్పడానికి ఏ ఆధారమూ లేదు. ఇక్ష్వాకు వంశం ఇప్పటి వరకూ కొనసాగి, ఆ వంశం వారు ఎవరో ఒకరు ఇంకా ఉన్నారనడానికి చెప్పే అవకాశం లేదు. ఎవరైనా చెప్పుకున్నా దానికి సాక్ష్యం ఉండదు. ఈ మధ్య కాలంలో చాలామంది తమ కులం, కుటుంబ గతం ఘనమైనది అని చెప్పుకునే క్రమంలో రాజరికాన్ని ఆపాదించుకుంటున్నారు. వారికి నిజంగా ఘన చరిత్ర ఉందా లేక లేనిదాన్ని ఘనంగా చెప్పుకుంటున్నారా అన్నది చూడాలి" అన్నారు హరగోపాల్. "ఒకసారి ఒకరు రాజరికం పొందాక తమను తాము కాని, లేదా వారి ఆస్థానంలోని వారు కాని ఈ రాజులకు దైవత్వం ఆపాదించడం, సూర్య, చంద్ర వంశాల వారంటూ కీర్తించడం భారత చరిత్రలో బాగా కనిపిస్తుంది. దీన్నే శాసనాల్లో, గ్రంథాల్లో రాజ ప్రశస్తి అంటారు" అని శ్రీరామోజు హరగోపాల్ చెప్పారు.

'ఉప్పు' తక్కువగా తీసుకుంటున్నారా

మీ శరీరంలో జరిగే మార్పులివే!

ఉప్పు అన్నింటికీ ముప్పే

గుండె, కిడ్నీల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందంటున్న నిపుణులు!

"వంటల్లో అన్నీ వేసి చూడండి, నన్ను వేసి చూడండి" అంటుందట ఉప్పు. వంటల రుచిలో ఉప్పుదే సింహభాగం. కానీ, అది కాస్త తక్కువైతే పర్లేదు కానీ, ఏ మాత్రం ఎక్కువైనా ఆ పదార్థాలు పక్కన పెట్టేయాల్సిందే. ఉప్పు శరీరంలోని ద్రవ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. నరాల సంకేతాలను ప్రసారం చేస్తుంది. కండరాల సంకోచం, సడలింపులో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు, ప్లాస్మా పరిమాణాన్ని నిర్వహించడానికి కూడా ఉప్పు చాలా అవసరం. కానీ, ఉప్పు మితిమీరితే మాత్రం ఆరోగ్యానికి ముప్పు తప్పదంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే, ఉప్పు తీసుకునే పరిమాణంలో నియంత్రణ కలిగి ఉండాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉప్పు తక్కువగా తీసుకుంటే మనం ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో? వ్యాధుల ముప్పు ఎలా తగ్గుతుందో? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ప్రతి ఒక్కరూ ఉప్పు విషయంలో నియంత్రణ కలిగి ఉండాలి. కానీ, చాలామంది సిఫార్సు చేసిన దానికంటే ఎక్కువగానే తీసుకుంటున్నారు. ఫలితంగా అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో పెద్దలు రోజుకు 2000 మిల్లీగ్రాముల కంటే తక్కువ సోడియం (రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పుతో సమానం) లేదా ఒక టీస్పూన్ కంటే కొంచెం తక్కువ తీసుకోవాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔనూ) సిఫార్సు చేస్తోంది. ఎందుకంటే, ఉప్పు వినియోగం పెరిగినప్పుడు, అది గుండె, రక్తపోటు, మూత్రపిండాలు, ఇతర అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే, ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక ఉప్పు వల్ల శరీరం నీటిని నిలుపుకుంటుంది. దీనివల్ల రక్త పరిమాణం పెరిగి గుండెపై అదనపు భారం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది రక్తపోటును పెంచి, ధమనులపై ఒత్తిడి కలిగించి హైపర్ టెన్షన్‌కు దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్త నాళాలు సడలి, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు స్థిరంగా ఉంటుంది. ఉప్పును కొద్దిగా తగ్గించినా త్వరగా ఫలితాలు కనిపిస్తాయట. తలనొప్పి తగ్గడం, మంచి నిద్ర, మైకం తగ్గడాన్ని మీరు గమనించవచ్చు. దీర్ఘకాలంలో ఇది స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని, రక్త నాళాల దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుందని ంఞఅవఅఎవఎఅఱవఞ పేర్కొంది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే, అది రక్త నాళాల పొరలను దెబ్బతీస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ధమనులలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ధమనులు మూసుకుపోయి గుండెకు ఆక్సిజన్ అందదు. ఇది కాలక్రమేణా గుండె కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఈ క్రమంలో తక్కువ ఉప్పు ఉన్న ఆహారం గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె లయను స్థిరీకరిస్తుంది. వంటల్లో ఉప్పును తక్కువగా వాడే వారిలో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. దీనివల్ల గుండె మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. హృదయ సంబంధ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా మూత్రపిండాల వ్యాధిని నివారించడానికి, నిర్వహించడానికి కూడా ఉప్పు తగ్గించాలని టతీశీఅ-ఱఅవతీంఱఅ పేర్కొంది. ఉప్పు ఎక్కువైతే శరీరంలో ద్రవాలు పేరుకుపోవడం, వాపులు రావడం, మూత్రం ద్వారా ప్రోటీన్ బయటకు పోవడం వంటివి జరుగుతాయి. దీర్ఘకాలికంగా ఉప్పును అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ఉప్పు తగ్గించడం వల్ల ఈ భారం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. అధిక ఉప్పు హైడ్రేషన్‌కు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల ముఖం ఉబ్బడం, దాహం, నీటి నిలుపుదల వల్ల అలసట కలుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మీరు తగినంత నీరు తాగినప్పటికీ, కణాలు వాపునకు గురై డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయని చెబుతున్నారు. ఉప్పు తగ్గించడం వల్ల ఈ సమతుల్యతను తగ్గిపోతుందని తెలియజేస్తున్నారు. ముఖం, అవయవాల వాపు తగ్గుతుందట. శక్తి స్థాయిలు పెరగడంతో పాటు చర్మం మెరుస్తూ, మైగ్రేన్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఉప్పు తగ్గించడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది కడుపు అల్సర్లు లేదా కాలేయ ఒత్తిడి వంటి సమస్యలకు కారణమయ్యే శరీర వాపులను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. రక్తపోటు మందులు వంటి ఔషధాల పనితీరును ఇది మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మానసిక పరంగా చూస్తే, మెదడుకు స్థిరమైన రక్త ప్రసరణ జరగడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

గుడ్డు తాజాగా ఉందో లేదో 10 సెకన్లలో తెలుసుకోండి

ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ టిప్ ఇదే!

నీటితో గుడ్డు తాజాదనం తెలుసుకునే అవకాశం

అడుగున అడ్డంగా ఉంటే గుడ్డు తాజాగా ఉన్నట్లేనని ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ సూచన

నిలువుగా ఉంటే గుడ్డు పాతదని అర్థమని వెల్లడి

తేలితే పాడై ఉండే అవకాశం ఉందని వివరణ

వింత వాసన ఉంటే గుడ్డు వాడొద్దని సూచన

ఫ్రిజ్ తెరిచారు.. అందులో కొన్ని రోజులుగా ఉన్న గుడ్లు కనిపించాయి. అవి తాజాగా ఉన్నాయా? తినొచ్చా? అనే సందేహం రావడం సహజమే. పెంకును చూస్తే గుడ్డు పరిస్థితి తెలియదు. అలాగే అమ్మినవాళ్లు తాజావే ఇచ్చారా? అనే అనుమానమూ వస్తుంటుంది. అయితే ఇకపై అలాంటి సందేహాలు అవసరం లేదు. ఇంట్లో ఉన్న నీళ్లతోనే గుడ్డు తాజాగా ఉందో? పాతదైందో సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు. 'ఫుడ్ సేఫ్టీ అండ్ స్టాండర్డ్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా' (ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ) ఈ సింపుల్ పద్ధతిని సూచించింది.

ఓ గ్లాసు నీళ్లు చాలు

ఓ గ్లాసులో సగం వరకు నీళ్లు పోయాలి. అందులో గుడ్డును వేయాలి. గుడ్డు నీటి అడుగుకు వెళ్లి అడ్డం తిరిగితే అది తాజాగా ఉన్నట్లు అర్థం. అదే అడుగున నిలువుగా ఉంటే గుడ్డు పాతదని అర్థం. అయితే వెంటనే దాన్ని పాడైందిగా భావించాల్సిన అవసరం లేదు. వాడే ముందు మరోసారి పరిశీలించాలి. గుడ్డు నీటి పైకి తేలితే మాత్రం జాగ్రత్త. అది పాడై ఉండే అవకాశం ఉంది. అలాంటి గుడ్డును తినకుండా పడేయడం మంచిది.

పగలగొట్టాక కూడా చూడాలి

నీటి పరీక్షతో పాటు గుడ్డును పగలగొట్టిన తర్వాత కూడా కొన్ని విషయాలు గమనించాలి. గుడ్డులోంచి వింత వాసన వస్తే తినకూడదు. రంగులో మార్పు కనిపించినా వాడకూడదు. పెంకులో పగుళ్లు ఉన్నా, గుడ్డు నుంచి ద్రవం కారుతున్నా దాన్ని తీసుకోవద్దని ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ సూచిస్తోంది.

ఫ్రిజ్‌లో ఎక్కడ పెట్టాలి?

గుడ్లను ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉంచాలంటే వాటిని సరైన విధంగా భద్రపరచడం కూడా ముఖ్యం. తెచ్చిన ప్యాకింగ్‌లోనే గుడ్లను ఉంచడం మంచిది. ఇతర ఆహార పదార్థాల వాసనలు వాటికి పట్టకుండా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఫ్రిజ్ తలుపులో కాకుండా షెల్ఫ్‌పై ఉంచడం మంచిది. తలుపు తరచూ తెరవడం వల్ల ఉష్ణోగ్రతలో మార్పులు వస్తాయి.

ఈ చిన్న జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

ఫ్రిజ్ ఉష్ణోగ్రత 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ లేదా అంతకంటే తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. గుడ్లను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టే ముందు కడగకూడదు. అవసరమైతే వాడే ముందు మాత్రమే కడగాలి. అలాగే కొన్న గుడ్లను ముందుగా ఉపయోగిస్తే అవి ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవచ్చు.

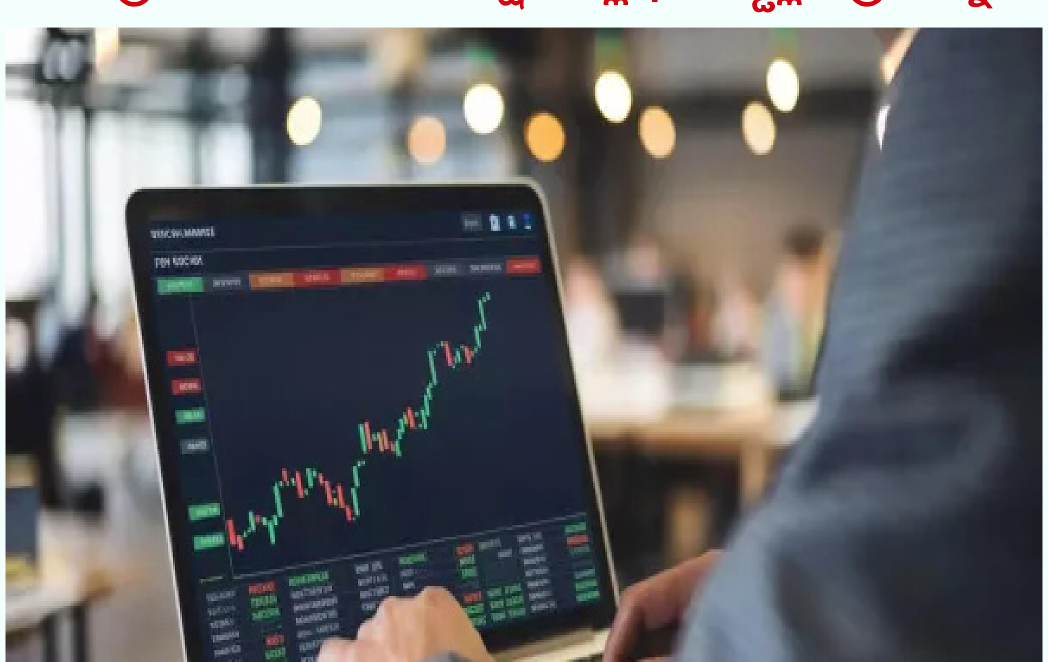
రూ.60 నుంచి రూ.257కు పెరిగిన స్టాక్.. అదీ 8 నెలల్లోనే..!

గత కొద్ది నెలలుగా ఎఖీజూ షేర్ ధర భారీగా పెరుగుతూ వస్తోంది. గత ఆరు నెలల్లో స్టాక్ లో ఈ స్టాక్ 260 శాతానికి పైగా పెరిగింది. మంగళవారం ఎఖీజూ షేర్లు 5 శాతం పెరిగి రూ.255 వద్ద ఇంట్రాడే గరిష్ట స్థాయిని తాకాయి. ఇది కంపెనీ అప్పర్ సర్క్యూట్ పరిమితి అయిన రూ.255.05కి చాలా దగ్గరగా ఉంది. అంతకుముందు వరుసగా రెండు సెషన్లలో కూడా ఈ స్టాక్ 5 శాతం అప్పర్ సర్క్యూట్‌ను తాకింది. మంగళవారం నాటి ఇంట్రాడే గరిష్ట స్థాయిని కలుపుకుని వరుసగా మూడు సెషన్లలో ఈ స్టాక్ దాదాపు 16 శాతం వరకు పెరిగింది. ఈ ఏడాది జనవరి 23న రూ.59.83 వద్ద 52 వారాల కనిష్ట స్థాయిని నమోదు చేసిన తర్వాత, ఆగస్టు 31న ఈ స్టాక్ రూ.257 వద్ద 52 వారాల గరిష్ట స్థాయిని తాకింది. రక్షణ, రైల్వేలు, టెలికాం రంగాలలో కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తోంది. స్టాక్ ధరలో ఇటీవలి ఈ భారీ పెరుగుదలకు ఆయా రంగాలకు అనుకూలమైన పరిస్థితులు, కంపెనీ మెరుగైన ఆర్థిక పనితీరు, బలమైన ఆర్డర్ బుక్ కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సెప్టెంబర్ 1న దాదాపు రూ.2,329 కోట్ల విలువైన ఆప్టికల్ ఫైబర్ కేబుల్స్ సరఫరా కోసం ఒక కస్టమర్‌తో దీర్ఘకాలిక సరఫరా ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ఒకే రోజున ఆరు కంపెనీల ఐపీఓల జాతర.. ఇన్వెస్టర్లు క్యాష్ రెడీగా చేసుకోండిక.. రూ. 4,386 కోట్లు టార్గెట్.. జూన్ 17న ఉత్తరప్రదేశ్ (పశ్చిమ) టెలికాం సర్కిల్‌లోని భారత్‌నెట్ ఫేజ్-3 ప్రాజెక్ట్ కోసం రైల్ వికాస్ నిగమ్ నుంచి రూ.2,666.09 కోట్ల కాంట్రాక్టును దక్కించుకున్నట్లు ప్రకటించింది. 26లో మొత్తం ఆదాయం రూ.5,014.52 కోట్లుగా నమోదైంది. ఇది ‾25లోని ?4,122.28 కోట్ల నుంచి 21.6% పెరుగుదల. ఆ సంవత్సరానికి పన్ను తర్వాత లాభం 25లోని రూ.173.26 కోట్లుగా ఉంది. గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఎబిట్డా 63.15% పెరిగి రూ.506.75 కోట్ల నుంచి రూ.826.75 కోట్లకు చేరింది. ఎబిట్డా మార్జిన్స్ 25లో 12.47% నుండి 26లో 16.70%కి పెరిగింది. 26 డివిడెండ్ చెల్లింపు కోసం సెప్టెంబర్ 22ని రికార్డ్ తేదీగా నిర్ణయించింది. కంపెనీ బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్లు‾26 కోసం 20% తుది డివిడెండ్‌ను సిఫార్సు చేశారు. అయితే దీనికి రాబోయే వార్షిక సాధారణ సమావేశంలో వాటాదారుల ఆమోదం అవసరం. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన మంగళవారం, 29 సెప్టెంబర్ 2026న జరగనుంది. గత ఎనిమిది నెలల్లో ఈ స్టాక్ రూ.60 నుండి రూ.252కి భారీగా పెరిగింది. డిస్క్లైమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు. మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.

బెంగళూరు ట్రాఫిక్ పోలీసుల కొత్త రూల్స్

ఐటీ రాజధాని బెంగళూరులో నిరంతరం పెరిగిపోతున్న వాహన రద్దీని అదుపు చేయడానికి, రహదారి ప్రమాదాలను అరికట్టడానికి ట్రాఫిక్ పోలీసులు ప్రారంభించిన ఆంక్షల వ్యూహంలో కీలక మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. నగరంలోని ప్రధాన ఎలివేటెడ్ కారిడార్లపై ఒకేసారి విధించిన నిబంధనల వల్ల క్షేత్రస్థాయిలో తీవ్ర గందరగోళం, కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ జామ్‌లు ఏర్పడటంతో, బెంగళూరు ట్రాఫిక్ పోలీసులు రెండు ప్రధాన కారిడార్లలో దశలవారీగా ఈ ఆంక్షలను అమలు చేయాలని నిర్ణయించారు. గతవారం బిజిఎస్ ఫ్లైఓవర్, పీణ్య ఫ్లైఓవర్, సిల్క్ బోర్డ్-రాగిగుడ్డ డబుల్ డెక్కర్ ఫ్లైఓవర్లతో పాటు మిగిలిన కారిడార్లపై ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేసిన నిబంధనలు కొంతవరకు సత్ఫలితాలనిచ్చాయి. అక్కడ వాహనాల ప్రవాహం సాధారణ స్థితిలోనే ఉందని అధికారులు గుర్తించారు. అయితే అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ రహదారి (ఎయిర్‌పోర్ట్ రోడ్) ఎలివేటెడ్ కారిడార్ వద్ద పరిస్థితి వికటించింది. బెంగళూరు వాసులకు గుడ్ న్యూస్.. శివమొగ్గ నుంచి బెంగళూరు మీదుగా తిరుపతికి వందే భారత్ రైలు. సంజీవ్ నగర్ క్రాస్ నుండి విద్యాశిల్ప జంక్షన్ వరకు విస్తరించి ఉన్న ఎయిర్‌పోర్ట్ రోడ్ ఎలివేటెడ్ కారిడార్ వద్ద ద్విచక్ర వాహనాలు, ఆటోరిక్షాలు, సరుకు రవాణా (గూడ్స్) వాహనాలను ఒకేసారి ర్యాంపుల వద్ద దారి మళ్లించారు. దీంతో అప్రోచ్ రోడ్లలో వాహనాలు నిలిచిపోయి కిలోమీటర్ల మేర క్యూలు ఏర్పడటమే కాకుండా, కిందిభాగంలోని సర్వీసు రోడ్లపై తీవ్ర ట్రాఫిక్ ఒత్తిడి పెరిగింది. ప్రయాణికుల నుంచి వ్యక్తమైన ఆగ్రహం, అలాగే డేటాను విశ్లేషించిన పిమ్మట దీవఅస్త్రుశ్రీబతీబ పోలీసులు తమ నిర్ణయాన్ని మార్చుకున్నారు. కొత్త అమలు విధానం ప్రకారం: సరుకు రవాణా వాహనాలకు మాత్రమే ఆంక్షలు: ప్రణాళికలోని మొదటి దశలో కేవలం భారీ, మీడియం గూడ్స్ వాహనాలపై మాత్రమే నిర్దేశిత సమయాల్లో ఆంక్షలు అమల్లో ఉంటాయి. ద్విచక్ర వాహనాలు, ఆటోలకు విసులుబాటు: ప్రస్తుతానికి బైక్‌లు, ఆటోలు ఎలివేటెడ్ కారిడార్‌పై వెళ్లేందుకు నిబంధనలను సడలించారు. వేగ పరిమితి లేన్ క్రమశిక్షణ: ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా ఎడమ లేన్‌లోనే ప్రయాణించాలని, గరిష్ట వేగ పరిమితి గంటకు 60 కిలోమీటర్లు దాటకూడదని, ప్రమాదకరమైన ఓవర్‌టేకింగ్‌లు చేయవద్దని పోలీసులు హెచ్చరించారు. బెంగళూరు మెట్రో ప్రయాణికులకు గుడ్‌న్యూస్.. ఈ ఏరియాలో 7.5 కి.మీ మెట్రో పింక్ లైన్ త్వరలో అందుబాటులోకి .. సెప్టెంబర్ 11 నుంచి ఎలక్ట్రానిక్ సిటీ ఫ్లైఓవర్ నిబంధనలు మరోవైపు ఐటీ కారిడార్‌గా ప్రసిద్ధి చెందిన ఎలక్ట్రానిక్ సిటీ ఎలివేటెడ్ కారిడార్‌పై కూడా ఈ దశలవారీ విధానాన్నే వర్తింపజేయనున్నారు. సెప్టెంబర్ 10తో నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా టోల్ ఆపరేటర్ కాంట్రాక్ట్ గడువు ముగిస్తుండటంతో, సెప్టెంబర్ 11 నుండి ఇక్కడ నూతన ఆంక్షలు అమల్లోకి రానున్నాయి. తొలిదశలో కేవలం గూడ్స్ వాహనాలకే పరిమితులు విధిస్తారు. బైకర్లు, ఉద్యోగుల ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ద్విచక్ర వాహనాలకు ప్రస్తుతానికి ఫ్లైఓవర్‌పైకి ప్రవేశం కొనసాగుతుంది. గత 19 నెలల గణాంకాల ప్రకారం ఎయిర్‌పోర్ట్ రోడ్, పీణ్య మరియు బీజీఎస్ ఫ్లైఓవర్లపై ఏకంగా 3,300 కంటే ఎక్కువ గూడ్స్ వాహనాల బ్రేక్‌డౌన్ (పాడవుట) సంఘటనలు నమోదయ్యాయి. ఇరుకైన ఫ్లైఓవర్లపై ఇటువంటి వాహనాలు మొరాయిస్తే గంటల తరబడి ట్రాఫిక్ స్తంభించిపోతోంది. మరోవైపు ఈ రెండు ప్రధాన కారిడార్లపై జరిగిన ప్రమాదాల్లో అనేకమంది బైకర్లు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ భద్రతా కారణాల వల్లే ఆంక్షలు తేవాల్సి వచ్చిందని ట్రాఫిక్ జాయింట్ కమిషనర్ తెలిపారు. ‾శీబ ఝుఎ ఖశ్రీంశీ శ్రీఱనెవ బెంగళూరు ప్రయాణికులకు బిగ్ అలర్ట్.. ఈ రూట్లలో టూ వీలర్స్‌కు నో ఎంట్రీ.. వెళితే బుక్కయినట్లే.. అయితే ఏకపక్షంగా ప్రవేశాన్ని రద్దు చేయడం కంటే, క్షేత్రస్థాయి విశ్లేషణల ఆధారంగా దశలవారీగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం సరైన మార్గమని అధికారులు భావిస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో అప్రోచ్ ర్యాంపుల వద్ద పరిస్థితులు, ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల సాంద్రతను సమీక్షించిన పిమ్మటనే తదుపరి ఆంక్షలను అమలు చేయనున్నారు.

ఈ 4 డిఫెన్స్ స్టాక్స్‌పై ఫోకస్ పెట్టండి.. కేంద్రం నుంచి రూ.1.10 లక్షల కోట్ల భారీ ఆర్డర్లకు గ్రీన్ సిగ్నల్..



భారతదేశపు రక్షణ వ్యయం కేవలం విధాన ప్రకటనల దశను దాటి దేశీయ ఆయుధ తయారీదారులకు నేరుగా లభించే భారీ ఆర్డర్ల రూపంలోకి క్రమంగా మారుతోంది. ఈ దిశగా అత్యంత కీలకమైన మైలురాయి నమోదైంది. కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ నేతృత్వంలోని రక్షణ సేకరణ మండలి సైన్యం, నౌకాదళం, వైమానిక దళానికి అవసరమైన విభిన్న ఆయుధాలు, ఆధునిక పరికరాల కోసం సుమారు రూ. 1.10 లక్షల కోట్ల విలువైన మూలధన సేకరణ ప్రతిపాదనలకు సూత్రప్రాయ ఆమోదం ఈ భారీ కేటాంంయింపుల్లో అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశం ఏమిటంటే.. మొత్తం ప్రతిపాదిత కొనుగోళ్లలో దాదాపు 98 శాతం నిధులను భారతీయ దేశీయ పరిశ్రమల నుంచే సేకరించనున్నారు. 'ఆత్మనిర్భర్ భారత్'లో భాగంగా 26 సవరించిన అంచనా రూ. 1.86 లక్షల కోట్ల నుండి 27 బడ్జెట్‌లో రక్షణ మూలధన వ్యయాన్ని ప్రభుత్వం రూ. 2.19 లక్షల కోట్లకు పెంచింది. ఈ పెరిగిన కేటాయింపులు, తాజా అనుమతుల వల్ల దేశంలోని నాలుగు ప్రధాన రక్షణ రంగ సంస్థలకు రాబోయే కాలంలో అపారమైన అవకాశాలు లభించనున్నాయి. 1. హిందుస్థాన్ ఏరోనాటిక్స్ లిమిటెడ్ (నాూా): ఏఎల్‌హెచ్ ధ్రువ్ ఎంఆర్‌వో ప్రాజెక్టులు: రూ. 1.10 లక్షల కోట్ల అనుమతి వల్ల హెచ్‌ఏఎల్ అత్యంత భారీగా లబ్ధి పొందనుంది. స్వదేశీంగా అభివృద్ధి చేసిన అడ్వాన్స్‌డ్ లైట్ హెలికాప్టర్ 'ధ్రువ్' కార్యక్రమానికి హెచ్‌ఏఎల్ ప్రధాన సమన్వయకర్తగా ఉంది. ఈ ప్రతిపాదనల పైప్‌లైన్‌లో 143 ఏఎల్‌హెచ్ యూనిట్లు ఉండగా, ఒక్కో హెలికాప్టర్‌కు రూ. 400 నుండి 500 కోట్ల వరకు వ్యయమవుతుంది. రెండో రోజు కుప్పకూలిన స్టాక్ మార్కెట్.. షేర్ మార్కెట్‌కు మరోసారి అమ్మకాల సెగ.. రాబోయే రెండేళ్లలో హెచ్‌ఏఎల్ చేజిక్కించుకోనున్న రూ. 90,000 కోట్ల కొత్త ఒప్పందాలకు ఇది ప్రధాన ఆధారం కానుంది. మార్చి 31, 2026 నాటికి హెచ్‌ఏఎల్ ఆర్డర్ బుక్ విలువ రూ. 2,54,538 కోట్లుగా ఉండగా, పెరిగిన ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో 27 నాటికి 10 శాతం నుండి 12 శాతం రెండంకెల ఆదాయ వృద్ధిని, 30 శాతం నుండి 31 శాతం స్థిరమైన మార్జిన్‌ను సాధించాలని కంపెనీ భావిస్తోంది. అంతేకాకుండా తయారీ మరియు మరమ్మత్తు-ఓవర్‌హాల్ సేవల రాబడి నిష్పత్తిని 50:50కి మార్చాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. 2. భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్ రాడార్లు, జామర్లు, ఏవియానిక్స్ విస్తరణ: సైనిక రక్షణ ఎలక్ట్రానిక్స్ విభాగంలో బీఈఎల్ బహుళ ప్రాజెక్టుల ద్వారా లబ్ధి పొందనుంది. రసాయన, జీవ, రేడియోలాజికల్, అణు నిఘా వాహనాలు, ఆరుద్ర రాడార్, భూ-ఆధారిత బహుళ ప్రయోజన జామర్లు, హెలికాప్టర్ ఏవియానిక్స్ వ్యవస్థలలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. ఆరుద్ర రాడార్ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా కంపెనీ రూ. 500 కోట్ల నుండి రూ. 1,000 కోట్ల వరకు టర్నోవర్ సాధించే అవకాశముంది. హెలికాప్టర్లను ఇన్‌ఫ్రారెడ్ ముప్పుల నుండి రక్షించే ఎలక్ట్రానిక్ వార్‌ఫేర్ సూట్ ఏకీకరణను బీఈఎల్ చేపట్టింది. ఈ విభాగాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా విస్తరించేందుకు బెంగళూరు కాంప్లెక్స్‌లో ప్రత్యేక ఏవియానిక్స్ బిజినెస్ యూనిట్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. జూలై 2026 నాటికి బీఈఎల్ ఆర్డర్ బుక్ విలువ రూ. 72,258 కోట్లకు చేరుకుంది. 3. భారత్ ఎర్త్ మూవర్స్ లిమిటెడ్ భారీ సైనిక రవాణా వాహనాలు, ట్యాంక్ ట్రావల్స్ సైన్యానికి అవసరమైన 'సర్వత్ర' బ్రిడ్జ్ సిస్టమ్స్, హై మొబిలిటీ వెహికల్స్ మరియు మైన్ లేయింగ్ పరికరాల సరఫరా ద్వారా బీఈఎమ్ఎల్ ముందంజలో ఉంది. హెచ్ఎమ్‌వి విభాగంలో ప్రధాన స్థానంలో ఉన్న ఈ కంపెనీ ఇప్పటివరకు 9,500 కంటే ఎక్కువ వాహనాలు, 1,170 యూనిట్ల మైన్ ప్లౌలను సైన్యానికి అందించింది. కొత్తగా ఎవీఎ 1212 మోడల్‌తో పాటు క్షిపణి వ్యవస్థల కోసం అధిక వేగంతో నడిచే వాహనాలను అభివృద్ధి చేస్తోంది. 27లో బీఈఎమ్ఎల్ రక్షణ విభాగం 25 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసింది. కంపెనీకి చెందిన రూ. 16,000 కోట్ల ఆర్డర్ బుక్‌లో 25 శాతం వాటా రక్షణ రంగానిదే కాగా, కొత్తగా లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న రూ. 20,000 కోట్ల ఆర్డర్లలో రూ. 4,000 కోట్లు రక్షణ విభాగం నుంచే వస్తాయని అంచనా. 4. భారత్ ఫోర్జ్ నావల్ పవర్ అండ్ ప్రొపల్షన్ రంగంలోకి ప్రవేశం భారత నౌకాదళ కోల్‌కతా-తరగతి యుద్ధనౌకల కోసం మెరైన్ గ్యాస్ టర్బైన్ జనరేటర్ల చారిత్రాత్మక కాంట్రాక్టును భారత్ ఫోర్జ్ చేజిక్కించుకుంది. నౌకాదళ అనువర్తనాల కోసం 1.25 వీఔ నుండి 25 వీఔ సామర్థ్యం గల బహుళ-ఇంధన టర్బైన్‌లను పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో అంతర్గతంగా అభివృద్ధి చేసి పరీక్షించింది. నౌకాదళం 140 కొత్త నౌకలను నిర్మించాలనే ప్రణాళికలో ఉన్నందున, షాఫ్టింగ్ మరియు ప్రొపెల్లర్ల స్థాయి నుండి మొత్తం నావల్ పవర్ సిస్టమ్స్ సరఫరాదారుగా మారడం భారత్ ఫోర్జ్‌కు పెద్ద ఊరటనిచ్చింది. 27 నాటికి కంపెనీ రక్షణ ఆర్డర్ల విలువ రూ. 11,196 కోట్ల రికార్డు స్థాయికి చేరగా, రాబోయే ఐదేళ్లలో భారతీయ తయారీ వ్యాపారాన్ని 15 శాతం పెంచాలని వ్యూహరచన చేస్తోంది. వాల్యుయేషన్లు, పెట్టుబడి సరళి ఆర్థిక కొలమానాల ఆధారంగా పరిశీలిస్తే, భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ , హిందుస్థాన్ ఏరోనాటిక్స్ కంపెనీలు అత్యంత మెరుగైన ప్రదర్శిస్తూ తమ చారిత్రక వాల్యుయేషన్ సగటులకు దగ్గరగా లభిస్తున్నాయి. మరోవైపు దీజుమీా, భారత్ ఫోర్జ్ తమ గత 3 సంవత్సరాల సగటు వాల్యుయేషన్‌తో పోలిస్తే ప్రీమియంలో కొనసాగుతున్నాయి. ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన ఈ రూ. 1.10 లక్షల కోట్ల నిధుల అనుమతి వేగవంతమైన కాంట్రాక్టులుగా, ఉత్పత్తిగా మారడం ద్వారా ఈ నాలుగు కంపెనీల ఆదాయ వృద్ధి రాబోయే త్రైమాసికాల్లో మరింత ఊపందుకోనుంది. డిస్క్లైమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు. మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.

దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్: షమీ, ముకేశ్ దెబ్బ.. పీకల్లోతు కష్టాల్లో సౌత్ జోన్

దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్‌లో సౌత్ జోన్‌పై ఈస్ట్ జోన్ పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శిస్తోంది. స్టార్ బౌలర్లు మహమ్మద్ షమీ, ముకేశ్ కుమార్ అద్భుత ప్రదర్శనతో చెలరేగడంతో మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి సౌత్ జోన్ పీకల్లోతు కష్టాల్లో పడింది. చెన్నైలోని ఎంఏ చిదంబరం స్టేడియం వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో ఈస్ట్ జోన్ ఇంకా 466 పరుగుల భారీ ఆధిక్యంలో కొనసాగుతోంది. ఈస్ట్ జోన్ తన తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 708 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించగా, అనంతరం ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన సౌత్ జోన్ మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 6 వికెట్ల నష్టానికి 242 పరుగులు చేసింది. కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ (56బి) అజేయంగా నిలిచి ఒంటరి పోరాటం చేస్తుండగా, దేవదత్ పడిక్కల్ (62) హాఫ్ సెంచరీతో రాణించాడు. అయినప్పటికీ, కీలక సమాయాల్లో బ్యాటర్లు బాధ్యతారాహిత్యంగా వికెట్లు పారేసుకోవడం సౌత్ జోన్‌ను దెబ్బతీసింది. ఈస్ట్ జోన్ బౌలర్లు పాత బంతితోనూ అద్భుతంగా రాణించారు. ముఖ్యంగా రివర్స్ స్వింగ్‌తో సౌత్ జోన్ బ్యాటర్లను తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెట్టారు. షమీ, ముకేశ్ కుమార్ చెరో రెండు వికెట్లు పడగొట్టి సౌత్ జోన్ పతనానికి కారకులయ్యారు. రికీ భుయ్, స్మరణ్ రవిచంద్రన్ వికెట్ల విషయంలో డీఆర్ఎస్ ఈస్ట్ జోన్‌కు అనుకూలంగా వచ్చింది. నారాయణ్ జగదీశన్, దేవదత్ పడిక్కల్ వంటి కీలక బ్యాటర్లు అనవసర షాట్లకు ప్రయత్నించి పెవిలియన్ చేరారు. మొత్తం మీద, ఇషాన్ కిషన్ (270) డబుల్ సెంచరీకి తోడు బౌలర్లు కూడా రాణించడంతో ఈస్ట్ జోన్ మ్యాచ్‌పై పూర్తి పట్టు సాధించింది. తిలక్ వర్మ క్రీజులో ఉన్నప్పటికీ, సౌత్ జోన్ ఈ మ్యాచ్‌లో ఓటమి నుంచి గట్టెక్కడం దాదాపు అసాధ్యంగానే కనిపిస్తోంది.

ఆసియా కప్ ట్రోఫీ వద్దు.. భారత్‌ను ఓడించాలన్న పాక్ అభిమాని.. టీమిండియా ఫ్యాన్స్ కౌంటర్

మహిళల ఆసియా కప్ 2026 టోర్నీ సందర్భంగా పాకిస్థాన్‌కు చెందిన ఓ అభిమాని చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర చర్చకు దారితీశాయి. దీనిపై భారత క్రికెట్ అభిమానులు తమదైన శైలిలో ధీటుగా బదులిస్తున్నారు. దుబాయ్ వేదికగా హాంగ్‌కాంగ్‌తో జరిగిన ఆఖరి గ్రూప్ మ్యాచ్‌లో 72 పరుగుల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించిన పాకిస్థాన్ మహిళల జట్టు సెమీ ఫైనల్‌కు అర్హత సాధించింది. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం పాక్ జట్టు హెడ్ కోచ్ వహాబ్ రియాజ్‌తో ఓ అభిమాని మాట్లాడుతూ, "మాకు ఆసియా కప్ ట్రోఫీ అవసరం లేదు, భారత జట్టును ఓడిస్తే చాలు" అని కోరాడు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఈ వ్యాఖ్యలపై టీమిండియా అభిమానులు ఘాటుగా స్పందిస్తున్నారు. "వారు క్రికెట్‌ను యుద్ధంలా, యుద్ధాన్ని ఆటలా పరిగణిస్తారు. కానీ రెండు చోట్లా వారికి ఓటమి తప్పదు" అని ఒకరు వ్యాఖ్యానించగా, "మొన్నటి ఓటమి షాక్ ఇంకా సరిపోలేదా ఫైనల్‌కు రండి, ఈసారి టీమిండియా అంతకంటే గట్టిగా బుద్ధి చెబుతుంది" అంటూ మరొక అభిమాని ఎద్దేవా చేశాడు. ప్రస్తుతం భారత్, పాకిస్థాన్ జట్లు సెమీ ఫైనల్‌కు చేరుకున్నాయి. సెప్టెంబర్ 10న జరగనున్న సెమీస్‌లో బంగ్లాదేశ్ లేదా యూఏఈ విజేతతో భారత్ తలపడనుంది. మరో సెమీ ఫైనల్‌లో పాకిస్థాన్ జట్టు శ్రీలంకను ఢీకొట్టనుంది. ఈ రెండు మ్యాచుల్లోనూ భారత్, పాకిస్థాన్ విజయం సాధిస్తే, సెప్టెంబర్ 13న జరిగే ఫైనల్‌లో దాయాదుల మధ్య మరో హై వోల్టేజ్ పోరు ఖాయం కానుంది.

బెంగళూరు వాసులకు గుడ్ న్యూస్.. శివమొగ్గ నుంచి బెంగళూరు మీదుగా తిరుపతికి వందే భారత్ రైలు..!

వందే భారత్ రైళ్లు రాకతో రైల్వే రూపు రేఖలు మారిపోయాయి. వేగంగా వెళ్లే వందే భారత్ సంఖ్య దేశంలో క్రమంగా పెరుగుతోంది. ఇప్పుడు వందే భారత్ స్లీపర్ రైళ్లను కూడా తీసుకొస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఒక వందే భారత్ స్లీపర్ రైలు ప్రారంభం కాగా.. త్వరలో బెంగళూరు, ముంబై మధ్య వందే భారత్ స్లీపర్ రైలు ప్రారంభించనున్నారు. ఇది పక్కన పెడితే వందే భారత్ రైళ్లకు సంబంధించి మరో కీలక అప్డేట్ వస్తోంది. కర్ణాటక రాజధాని బెంగళూరు నుంచి తిరుపతికి వందే భారత్ రైలును నడపనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. తిరుమల శ్రీవెంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకునే భక్తులకు, కర్ణాటక-ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల మధ్య ప్రయాణించే వారికి ఈ రైలు ఉపయోగపడనుంది. కర్ణాటకలోని శివమొగ్గ టౌన్ నుంచి బెంగళూరు మీదుగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రం తిరుపతికి వందే భారత్ రైలును ప్రారంభించాలని రైల్వే బోర్డు ప్రతిపాదించింది. ఓ ఎంపీ అభ్యర్థన మేరకు రైల్వే బోర్డు సానుకూలంగా స్పందించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ప్రతిపాదనతో ఏపీలో మరో వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. శివమొగ్గ పట్టణం, తిరుపతి మధ్య బెంగళూరు మీదుగా కొత్త వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ నడపాలన్న తిరుపతి ఎంపీ మద్దిల గురుమూర్తి అభ్యర్థనకు రైల్వే బోర్డు సానుకూలంగా స్పందించినట్లు చెబుతున్నారు. ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు లగేజీ మోసుకెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు.. మీ ఇంటి వద్దకే పికప్.. బెంగళూరు ఎయిర్‌పోర్ట్ కొత్త ప్లాన్.. తిరుపతి నుంచి రైలు అనుసంధానాన్ని విస్తరించి, మెరుగుపరచాలన్న ఎంపీ అభ్యర్థన మేరకు నైరుతి రైల్వే రూపొందించిన కార్యాచరణ ప్రణాళికలో ఈ ప్రతిపాదనను ఉంచారు. ఈ ప్రతిపాదనను పరిగణనలోకి తీసుకున్నందుకు రైల్వే బోర్డు ఛైర్మన్, సీఈఓకు గురుమూర్తి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అలాగే, మిగిలిన లాంఛనాలను వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేసి, త్వరలోనే ఈ సేవను ప్రారంభించాలని అధికారులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. వందే భారత్ రైలు తిరుపతి, శివమొగ్గ, బెంగళూరు మధ్య అనుసంధానాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని ఎంపీ అన్నారు. తద్వారా యాత్రికులకు, అలాగే విద్య, ఆరోగ్య సంరక్షణ, ఉపాధి, ఇతర ప్రయోజనాల కోసం ప్రయాణించే ప్రజలకు ఈ రైలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందన్నారు. కర్ణాటకలోని శివమొగ్గ, బెంగళూరు పరిసర ప్రాంతాల నుంచి తిరుమల శ్రీవారి దర్శనానికి వచ్చే వేలాది మంది భక్తులకు ప్రయాణ సమయం తగ్గనుంది. ఈ రైలు అందుబాటులోకి వస్తే బెంగళూరు ప్రజలకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉండనుంది. తిరుపతికి వెళ్లాలనుకునేవారు త్వరగా చేరుకునే అవకాశం ఉంటుంది. డిస్క్లైమర్: ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తిగత విశ్లేషకులు లేదా ఇతర సంస్థలవి మాత్రమే. ఇవి అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు. మేము ఈ విషయం యొక్క ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం కాని, అనుమతించడం కాని బాధ్యత వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కొనుగోలు లేదా అమ్మకాలు ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్‌సైట్‌లోని కథనం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది.

బ్రిటిష్ కాలం నాటి సాహస యాత్ర విజయ్ దేవరకొండ 'రణబాలి' టీజర్ అప్‌డేట్!

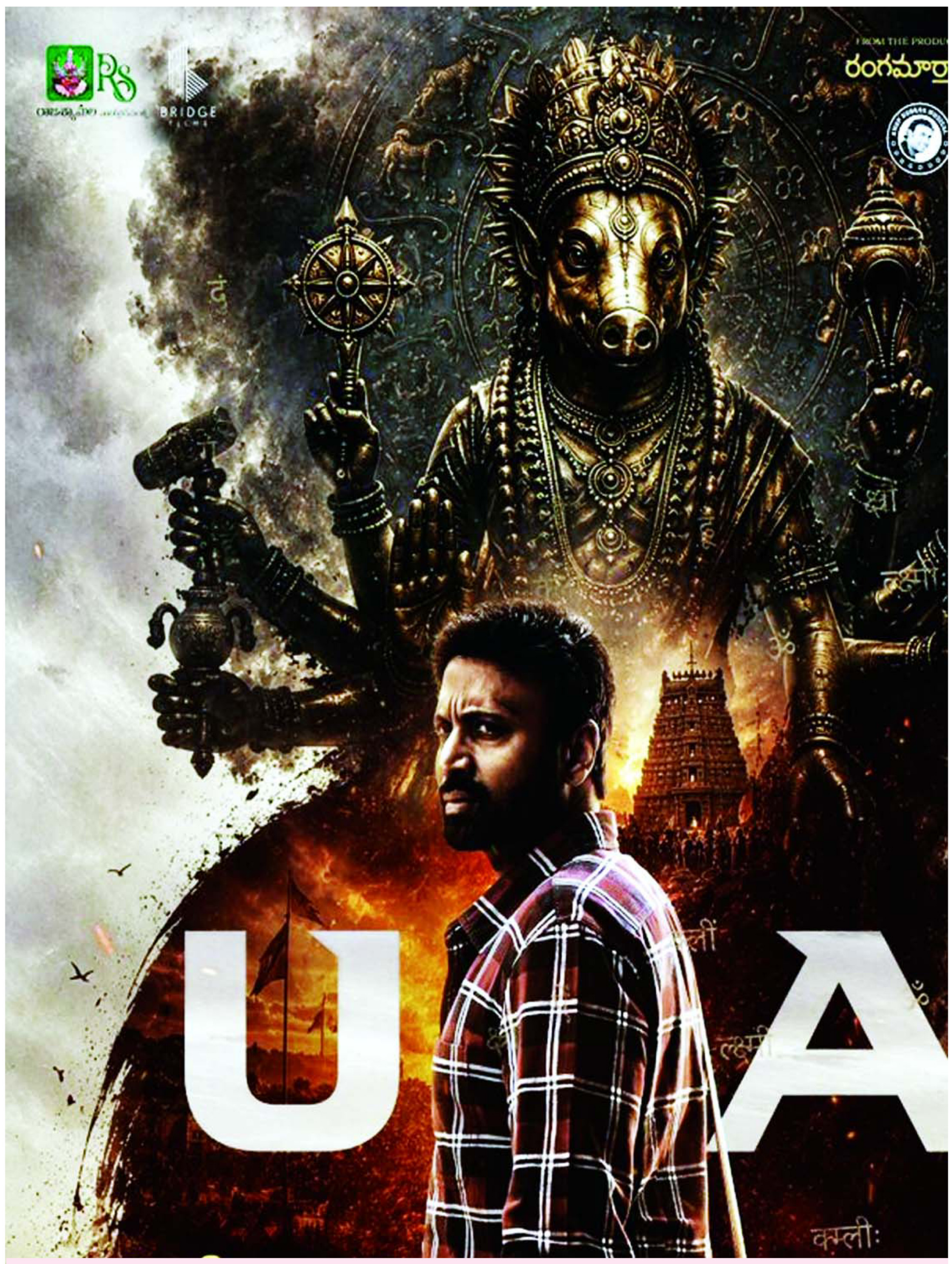
రౌడీ హీరో విజయ్ దేవరకొండ, ట్యాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ రాహుల్ సంకృత్యాన్ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'రణబాలి' సినిమాకు సంబంధించి మేకర్స్ ఒక క్రేజీ అప్‌డేట్‌ను ప్రకటించారు. సినిమాపై అంచనాలను తారాస్థాయికి చేర్చేలా రూపొందించిన ఈ చిత్ర టీజర్‌ను సెప్టెంబర్ 9వ తేదీ సాయంత్రం 4:05 నిమిషాలకు విడుదల చేయబోతున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ సోషల్ మీడియా ద్వారా అధికారికంగా వెల్లడించింది. ది లెజెండ్ ఆఫ్ ది కర్సడ్ ల్యాండ్ రైజెస్ అనే క్యాప్షన్‌తో వస్తున్న ఈ అప్‌డేట్ ప్రస్తుతం నెట్టింట విశేషంగా వైరల్ అవుతోంది. 1854 నుంచి 1878 మధ్య బ్రిటిష్ కాలం నాటి వాస్తవిక చారిత్రక సంఘటనలు, అణచివేతకు వ్యతిరేకంగా సాగే పోరాటం నేపథ్యంలో ఈ సినిమాను అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ పాన్-ఇండియా చిత్రంలో విజయ్ దేవరకొండ సరసన రష్మిక మందన్న నటిస్తుండగా, ప్రముఖ హాలీవుడ్ నటుడు ఆర్నాల్డ్ వోస్లూ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ మైత్రి మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్నేని, వై. రవిశంకర్ భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి టి-సిరీస్ సమర్పిస్తుండగా, స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్స్ అజయ్-అతుల్ అద్భుతమైన సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ భారీ పీరియడ్ డ్రామాను దసరా కానుకగా అక్టోబర్ 16న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా థియేటర్లలో విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే ఖరారు చేశారు.

చిరంజీవి 'కాకా'లో అనస్వర రాజన్.. ఎంబీబీఎస్ స్టూడెంట్‌గా ఫస్ట్ లుక్ అదిరింది!

మలయాళం ఇండస్ట్రీలో తనదైన నటనతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న యువ కథానాయిక అనస్వర రాజన్ ఇప్పుడు తెలుగులో వరుస అవకాశాలతో బిజీగా మారుతోంది. ఇప్పటికే తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరవుతున్న ఈ మలయాళీ బ్యూటీ.. తాజాగా మరో తెలుగు సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. దీంతో టాలీవుడ్‌లో ఆమె జోరు మరింత పెరిగినట్లు కనిపిస్తోంది.ప్రస్తుతం అనస్వర రాజన్ చేతిలో ఉన్న ప్రాజెక్టుల్లో 'కాకా' మాత్రం ఆమె కెరీర్‌లోనే అత్యంత కీలకమైన చిత్రంగా నిలవనుంది. మెగాస్టార్ చిరంజీవి ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కుతున్న ఈ భారీ సినిమాలో అనస్వర ఓ కీలకమైన పాత్రలో కనిపించనుంది. ఈ సినిమాలో ఆమె పోషిస్తున్న పాత్రపై ఇప్పటికే ఆసక్తి నెలకొనగా.. తాజాగా ఆమె పుట్టినరోజు సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ మరింత క్యూరియాసిటీని పెంచింది. అనస్వర రాజన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా 'కాకా' చిత్రబృందం ఆమె ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేసింది. ఇందులో అనస్వరను ఎంబీబీఎస్ విద్యార్థిని అమ్ములుగా పరిచయం చేశారు. చాలా సహజమైన, హోమ్లీ లుక్‌లో కనిపిస్తున్న ఆమె ఫస్ట్ లుక్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. సాధారణ గ్లామర్ లుక్‌కు భిన్నంగా.. ఓ మెడికల్ స్టూడెంట్‌గా అనస్వరను చూపించడం ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. ఆమె పాత్ర సినిమాకు కథాపరంగా ఎంత ముఖ్యమో పోస్టర్‌లోనే హింట్ ఇచ్చినట్లు కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా అనస్వర వెనుక భాగంలో నీడలా కనిపిస్తున్న చిరంజీవి పాత్ర.. ఈ సినిమాలో వీరిద్దరి మధ్య ఉన్న బంధంపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది.'కాకా' సినిమాలో అనస్వర రాజన్ చిరంజీవి కూతురు 'అమ్ములు' పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు చిత్రబృందం వెల్లడించింది. తండ్రి-కూతుళ్ల అనుబంధం సినిమాకు కీలకమైన ఎమోషనల్ పాయింట్‌గా ఉండే అవకాశం ఉందనే అంచనాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

యష్ 'టాక్సిక్'కు ఓటీటీ షాక్.. రూ.150 కోట్ల ఆఫర్ నుంచి రూ.30 కోట్లకు పడిపోయిందా?

కన్నడ రాకింగ్ స్టార్ యష్ హీరోగా తెరకెక్కిన పాన్ ఇండియా మూవీ 'టాక్సిక్: ఎ ఫెయిరీ టేల్ ఫర్ గ్రోన్-అప్స్' భారీ అంచనాల మధ్య ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. 'కేజీఎఫ్ 2' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ తర్వాత యష్ నటించిన సినిమా కావడంతో ఈ మూవీపై దేశవ్యాప్తంగా భారీ హైప్ ఏర్పడింది. అయితే థియేటర్లలో మాత్రం సినిమా ఆశించిన స్థాయిలో వసూళ్లు సాధించలేకపోయిందనే టాక్ వచ్చింది. ఇప్పుడు అదే ప్రభావం 'టాక్సిక్' డిజిటల్ రైట్స్‌పై పడినట్లు సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. విడుదలకు ముందు భారీ మొత్తంలో ఓటీటీ సంస్థలు ఆఫర్లు ఇచ్చినప్పటికీ.. సినిమా ఫలితం తర్వాత పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయిందనే వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. 'టాక్సిక్'పై విడుదలకు ముందు ఉన్న క్రేజ్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఓ ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కుల కోసం సుమారు రూ.150 కోట్ల ఆఫర్ చేసినట్లు సమాచారం. యష్ క్రేజ్‌తో పాటు సినిమాకు ఉన్న భారీ బజ్, టీజర్‌లో కనిపించిన బోల్డ్ కంటెంట్, స్టార్ హీరోయిన్ల గ్లామర్ వంటి అంశాలు ఈ ఆఫర్‌కు కారణమని అప్పట్లో ప్రచారం జరిగింది. అయితే ఆ సమయంలో ఈ ఆఫర్‌ను మేకర్స్ తిరస్కరించినట్లు తెలుస్తోంది. థియేటర్లలో సినిమా భారీ విజయం సాధిస్తే డిజిటల్ రైట్స్ విలువ మరింత పెరిగి రూ.200 కోట్ల వరకు వెళ్లే అవకాశం ఉందని భావించినట్లు టాక్. కానీ బాక్సాఫీస్ ఫలితం అంచనాలకు భిన్నంగా రావడంతో ఇప్పుడు లెక్కలు పూర్తిగా మారిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా వినిపిస్తున్న సమాచారం ప్రకారం 'టాక్సిక్' డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ రైట్స్ కోసం జీ5 సుమారు రూ.30 కోట్ల ఆఫర్ ఇచ్చినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. విడుదలకు ముందు వచ్చిన రూ.150 కోట్ల ఆఫర్‌తో పోలిస్తే ఇది చాలా తక్కువ మొత్తం. అంటే సినిమా విడుదలకు ముందు ఉన్న అంచనాలు, విడుదల తర్వాత వచ్చిన ఫలితం ఓటీటీ మార్కెట్‌పై ఎంత ప్రభావం చూపించాయో ఈ సంఖ్యలు చెబుతున్నాయని ట్రేడ్ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. అయితే రూ.150 కోట్ల ఆఫర్, రూ.30 కోట్ల ప్రస్తుత ఆఫర్‌కు సంబంధించిన వివరాలపై చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. అందువల్ల ఇవి ప్రస్తుతం మీడియా, ట్రేడ్ వర్గాల్లో వినిపిస్తున్న సమాచారంగానే చూడాల్సి ఉంటుంది. పాన్ ఇండియా సినిమాలకు థియేట్రికల్, ఓటీటీతో పాటు శాటిలైట్ రైట్స్ కూడా కీలక ఆదాయ వనరుగా ఉంటాయి. అయితే 'టాక్సిక్' విషయంలో 'ఏ' సర్టిఫికెట్ కంటెంట్ కారణంగా టెలివిజన్ ప్రసారానికి కొన్ని సమస్యలు ఎదురవుతున్నట్లు సమాచారం. టీవీలో ప్రసారం చేయాలంటే సినిమాలోని కొన్ని సన్నివేశాలను తొలగించి లేదా మార్చి కొత్త వెర్షన్‌ను సిద్ధం చేయాల్సి ఉంటుందని తెలుస్తోంది. అందుకే శాటిలైట్ హక్కుల కోసం ప్రత్యేకంగా ఎడిట్ చేసిన వెర్షన్‌ను రూపొందించే ఆలోచనలో మేకర్స్ ఉన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. అలాగే ఓటీటీ కోసం కూడా అవసరానికి అనుగుణంగా మరో వెర్షన్ సిద్ధం చేయాలనే ఆలోచన ఉన్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది.



సెన్సార్ పూర్తి చేసుకున్న సుమంత్ 'మహేంద్రగిరి వారాహి'.!

వైవిధ్యమైన కథలతో ప్రేక్షకులను అలరించే హీరో సుమంత్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మహేంద్రగిరి వారాహి' సంతోష్ జాగర్లపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా సెన్సార్ కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకుంది. సెన్సార్ బోర్డు ఈ చిత్రానికి 'యు/ఏ' సర్టిఫికెట్‌ను జారీ చేసింది. ఈ చిత్రంలో సుమంత్ సరసన మీనాక్షి గోస్వామి, ఐశ్వర్య రాజేష్ మరియు మాళవికా నాయర్ నటిస్తుండగా, వెన్నెల కిషోర్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. అప్పా రూబెన్స్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాను రాగమయూరి ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ మరియు బ్రిడ్జ్ ఫిలిప్స్ బ్యానర్లపై మధు కాలిపు నిర్మిస్తున్నారు. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 11, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

I PRINTED, PUBLISHED & OWNED By M.SUNIL KUMAR at printed at Global printers #10 MIE Industrial Estate,Kallur,kurnool,Andhrapradesh.
Published from Hno: 4-86-1 New postal Colony,Balaji nagar,Kurnool,Andhrapradesh- 518003.EDITOR : M.sunil kumar, #1/339/17, sree ram nagar, bharpet,near nobel college ,ram-jal road Adoni kurnool district- 518301 Andhra Pradesh. E-mail: Suryaudhayamdaily@gmail.com