MPG NEWS

ప్రతి గళం.. ప్రజాపక్షం..

మన ప్రజాగళం

హైదరాబాద్ సంపుటి : 1 సంచిక 04 గురువారం 26 మార్చి 2026 పేజిలు :08 వెల:రూ.5/-

సోనియా గాంధీకి అస్వస్థత..

మన ప్రజాగళం న్యూఢిల్లీ,

కాం\గ్రెస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకురాలు, రాజ్యసభ ఎంపీ సోనియా గాంధీ తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. వెంటనే ఆమెను ఢిల్లీలోని సర్ గంగారామ్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఆస్పత్రిలో చేరగా, వైద్యులు పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితిని పరీక్షిస్తున్నారు..

కాంగ్రెస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకురాలు, రాజ్యసభ ఎంపీ సోనియా గాంధీ ఆరోగ్యం మంగళవారం రాత్రి అకస్మాత్తుగా క్షీణించింది. ఆమెను వెంటనే ఢిల్లీలోని సర్ గంగా రామ్ ఆసుపత్రిలో చేర్చారు. రెండు నెలల క్రితం 2026 జనవరిలో కూడా సోనియా గాంధీ ఆరోగ్యం గణనీయంగా క్షీణించడంతో, ఆమెను ఆరు రోజుల పాటు సర్ గంగా రామ్ ఆసుపత్రిలో చేర్పించి చికిత్సను అందించారు.79 ఏళ్ల సోనియా గాంధీ ఛాతీ నొప్పితో సర్ గంగా రామ్ ఆసుపత్రిలో చేరినట్లు సమాచారం. ఆమెకు డాక్టర్ అనూప్ బసు పర్యవేక్షణలో చికిత్స అందిస్తున్నారు. సోనియా గాంధీతో పాటు ప్రియాంక గాంధీ, రాహుల్ గాంధీ కూడా ఆసుపత్రిలోనే ఉన్నారు. వైద్యుల ప్రకారం, సోనియా గాంధీ ప్రస్తుతం ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

తెలంగాణ ప్రజలందరికీ టెర్మ్ ఇన్సూరెన్స్!

రేవంత్ దేశానికే ఆదర్శంగా నిలుస్తారా !

మన ప్రజాగళం,హైదరాబాద్,

"ఇందిరమ్మ ఫ్యామిలీ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ స్కీమ్"కు సంబంధించిన పూర్తి విధి విధానాలింకా రూపొందించలేదు. కేంద్ర పథకం,ావీజీజీడీతో తెలంగాణ స్కీమ్‌ను కలపగలరా అనే ఆలోచనపై ఇప్పటికెలాంటి స్పష్టతా లేదు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వ బడ్జెట్‌లో అత్యంత ఆకర్షణీయమైన ప్రకటన "ఇందిరమ్మ ఫ్యామిలీ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ స్కీమ్". డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క బడ్జెట్ ప్రసంగం ప్రకారం, 2026 జూన్ 2 నుంచి రాష్ట్రంలోని 1.15 కోట్ల కుటుంబాలకు రూ.5 లక్షల జీవిత బీమా కల్పిస్తామని ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. పేదలు, మధ్యతరగతి, ధనికులు అనే తేడా లేకుండా అందరికీ ఈ పథకం వర్తిస్తుందనడం వల్ల ఈ హామీ సాధారణ సంక్షేమ పథకాన్ని మించిన రాజకీయ ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఈ పథకం కుటుంబంలో సంపాదించే వ్యక్తి మరణిస్తే ఆ కుటుంబం ఒక్కసారిగా ఆర్థికంగా కుంగిపోకుండా రక్షించే సోషల్ సెక్యూరిటీ స్కీం అనొచ్చు.

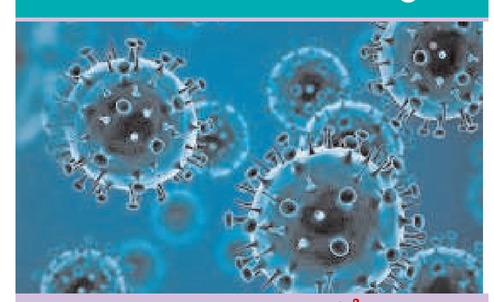
తెలంగాణ రాష్ట్రమే మొదటిదా..

ఉపముఖ్యమంత్రి బడ్జెట్ ప్రసంగంలో చెప్పినట్టు తెలంగాణ యే దేశంలో మొదటిదా అంటే కాదని చెప్పొచ్చు. ఎందుకంటే నాగాలాండ్ ఇప్పటికే పేరుతో 2024 ఆగస్టు 15న ఒక రాష్ట్రవ్యాప్త కుటుంబ-ఆధారిత బీమా మోడల్‌ను ప్రారంభించింది. ఆ పథకంలో కుటుంబ పోషకుడు మరణించినప్పుడు రూ.2 లక్షల జీవిత బీమా కల్పించింది. అయితే లబ్దిదారుల సంఖ్యాపరంగా చూస్తే కేవలం 2.5 లక్షల కుంటుంబాలు మాత్రమే అంటే తెలంగాణ లబ్దిదారుల్లో అవి కేవలం 2.1 శాతం మాత్రమే.. అందువల్ల తెలంగాణ మొట్టమొదటి రాష్ట్రం కాదు కానీ కోటీ పదిహేను లక్షల కుటుంబాలు లక్ష్యంగా ఇంత పెద్ద స్థాయి పథకం మాత్రమే తెలంగాణ మాత్రమే అని చెప్పొచ్చు.

మిగతా 2 లో..

మళ్లీ కొత్త రకం కరోనా

- వ్యాక్సిన్ కూడా పని చేయదని తేల్చిన శాస్త్రవేత్తలు



మన ప్రజాగళం న్యూఢిల్లీ,

కరోనా వైరస్ మళ్లీ కొత్త శక్తితో విస్తరిస్తోంది. దీూ.3.2 వేరియంట్ మనుషుల్లో ఉన్న రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే అవకాశం ఉంది. అందుకే మళ్లీ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్న సూచనలు వస్తున్నాయి.

కరోనా వైరస్ మళ్లీ కొత్త శక్తితో విస్తరిస్తోందన్న సమాచారం ప్రపంచ దేశాలను ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చిన దీూ.3.2 వేరియంట్, ప్రస్తుతం మనుషుల్లో ఉన్న రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే

మిగతా 2 లో..

దేశవ్యాప్తంగా గ్యాస్ పైప్‌లైన్ విస్తరణకు కేంద్రం ఆర్డర్..

2 లో..

మీ ప్రేమకు రుణపడి ఉంటాం:

2 లో..

శ్రీరామనవమి రోజున కవిత కొత్త పార్టీ ప్రకటన

మన ప్రజాగళం,హైదరాబాద్,

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో మరో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకోబోతోంది. తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత సొంతంగా రాజకీయ పార్టీని శ్రీరామనవమి రోజున ప్రకటించనున్నారు.

తెలంగాణ మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కుమార్తె, తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు

మిగతా 2 లో..

పెట్రోల్ కొరతే లేదు

- పుకార్లు నమ్మొద్దు.. ఇంధన కొరత లేదు
- నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు
- 60 రోజులకు సరిపడా నిల్వలు ఉన్నాయి
- అనవసరంగా ఫుల్ ట్యాంకులు చేయించవద్దు
- హైదరాబాద్ సీపీ వీసీ సజ్జనర్

మన ప్రజాగళం,హైదరాబాద్,

హైదరాబాద్ నగరంలో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత ఉందంటూ సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న వార్తలు పూర్తిగా నిరాధారమని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. విపరీతంగా కొనుగోలు చేయడం వల్ల సమస్యలు వస్తున్నాయన్నారు.హైదరాబాద్ నగరంలో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత ఉందంటూ సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న వార్తలు పూర్తిగా నిరాధారమని ప్రభుత్వం, పోలీస్ యంత్రాంగం స్పష్టం

మిగతా 2 లో..

హైదరాబాద్‌లో పెట్రోల్ సెగ..

బంకుల వద్ద భారీ క్యూ- వదంతులు నమ్మవద్దన్న పోలీసులు!

మన ప్రజాగళం,హైదరాబాద్,

పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత ఏర్పడుతుందని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరగడంతో హైదరాబాద్‌లోని పలు ప్రాంతాల్లో పెట్రోల్ బంకుల వద్ద వాహనాలు క్యూ కట్టాయి.

హైదరాబాద్ నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో బుధవారం ఉదయం పెట్రోలు బంకుల వద్ద వాహనదారుల రద్దీ విపరీతంగా పెరిగింది. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతుండటంతో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత ఏర్పడుతుందనే ప్రచారం సోషల్ మీడియాలో జోరుగా సాగుతోంది. మంగళవారం పలు బంకుల వద్ద నో స్టాక్ బోర్డులు కనిపించడంతో ఆందోళనకు గురైన వాహనదారులు తమ ట్యాంక్ ఫుల్ చేయించుకునేందుకు బంకుల వద్దకు పోటెత్తారు. కూకట్‌పల్లి, ప్రగతినగర్, ఎర్రగడ్డ, సనత్‌నగర్, అమీర్‌పేట, సికింద్రాబాద్, బేగంపేట, ఖైరతాబాద్ వంటి ప్రధాన జంక్షన్లలో కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు బారులు తీరాయి.

అకస్మాత్తుగా పెరిగిన డిమాండ్ కారణంగా కొన్ని పెట్రోల్ బంకుల్లో స్టాక్ అయిపోయింది. దీంతో యాజమాన్యాలు 'నో స్టాక్' బోర్డులు ప్రదర్శించడంతో వాహనదారుల్లో మరింత ఆందోళన నెలకొంది. గంటల తరబడి క్యూ లైన్లలో వేచి చూడటం వల్ల ప్రధాన రహదారులపై ట్రాఫిక్ స్తంభించి పోయింది. చాలా మంది వినియోగదారులు ముందస్తు జాగ్రత్తగా క్యాన్లలో కూడా ఇంధనాన్ని తీసుకెళ్లేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టారు.

మిగతా 2 లో..

విలేఖరులు కావలెను

విశేష ఆదరణతో దూసుకుపోతున్న

" మన ప్రజాగళం " తెలుగు దినపత్రికలో

పనిచేయుటకు విలేఖరులు కావలెను.

వివిధ మండలాల వారీగా, జిల్లాల వారీగా రిపోర్టర్లు

మరియు ఆర్.సి.ఇన్‌ఛార్జులు కావలెను.

సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెం.

93908 75876, 91822 18488

కాంగ్రెస్ పార్టీకి జీవన్ రెడ్డి రాజీనామా..

ఆద్యంతం ఉద్వేగభరితం..

- ఇంకా ఎంతకాలం ఈ అవమానాలు.. ఈ మానసిక క్షోభ..
- విధి లేని పరిస్థితిలో వీడుతున్న..
- జీవన్ రెడ్డి వెంటే ఉంటామని ముక్తకంఠంతో నినదించిన అభిమానులు..కార్యకర్తలు..
- కన్నీరు పెట్టుకున్న కార్యకర్తలు..
- కాంగ్రెస్ పార్టీకి శాపనార్థాలు..పెట్టిన కార్యకర్తలు..

మన ప్రజాగళం,జగిత్యాల జిల్లా ప్రతినిధి.

కాంగ్రెస్ కండువా వేసుకొని.. ఇందిరా భవన్ నుండి అభిమానులు, కార్యకర్తలు, నాయకుల నినాదాల మధ్య స్థానిక జంబి హనుమాన్ ఆలయం వరకు కాలినడక వెళ్ళి కొబ్బరికాయ కాయ కొట్టి, పూజలు చేసి, స్థానిక బండారి గార్డెన్ వరకు వాహనంలో తరలి వెళ్లారు.విధి లిఖితం నాలుగు దశాబ్దాల అనుబంధం వదులుకోవలని ఎవరు కోరుకోరు..విధి లేని పరిస్థితి లో నిర్ణయం తీసుకున్న.నా ఈ స్థాయికి మిత్రులు, అభిమానులు, నాయకులు కార్యకర్తలు తోడ్పడ్డారు.1984 లో కాంగ్రెసు పార్టీ చేరిన.. ఎన్నికల్లో గెలవడం ఓడటం సహజం..ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో జగిత్యాల ఐక్యతకు చిహ్నము.స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు ఎవరు ముందుకు రాని పరిస్థితిలో సైతం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయం సాధించడం

మిగతా 2 లో..

కాంగ్రెస్ పార్టీకి జీవన్ రెడ్డి రాజీనామా..

ఆద్యంతం ఉద్వేగభరితం..

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఐక్యత కు నిదర్శనం.1996 శాసన సభ ఉప ఎన్నికల్లో 1 లక్ష ఓట్లు పోలైతే 54 వేల మెజార్టీ తో గెలుపొందిన.ఉప ఎన్నికల్లో 73 శాతం ఓట్లతో గెలుపొందిన చరిత్ర దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో లేదు.కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా కెసిఆర్ పై 2006, 2008 పార్లిమెంట్ ఉప ఎన్నికల్లో అధిష్ఠానం ఆదేశాల మేరకు పోటీ చేసిన.2014 ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో టీఆర్ ఎస్ గెలుపొందితే ఉత్తర తెలంగాణ జలాల్లో ఏకైక శాసన సభ్యుడిగా ఎన్నికయ్యను.ప్రజల పక్షాన ప్రజల గొంతుకగా వినిపించాను.

2018 లో ఎమ్మెల్యేగా ఓడినా 2019 ఉమ్మడి నాలుగు జిల్లాల్లో మొదటి ప్రాధాన్యత ఓటుతో ప్రశ్నించే గొంతుకగా ఎమ్మెల్సీగా గెలుపొందిన.శాసన మండలి లో ఏకైక సభ్యుడిగా ఒంటరి పోరాటం చేసిన.కాంగ్రెస్ పార్టీ 65 స్థానాలు, ఒకటి సీ పీ ఐ7 గురు ఎం ఐ ఎం సపోర్ట్ ఉండగా.. మెజారిటీ ఉండి కూడా బీ ఆర్ ఎస్ పార్టీ పది స్థానాల్లో ఫిరాయింపులు ప్రోత్సహించారు.దశాబ్ద కాలం కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తల పై దౌర్జన్యం చేసిన వారిని మళ్ళీ పార్టీ లో స్థానం కల్పించారు.స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తల హక్కుల ను దోచుకన్నారు. విధి లేని పరిస్థితిలో బీ ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలను చేర్చుకున్నాం. మీ హక్కుల కు భంగం కలుగనివ్వమని కేసి వేణుగోపాల్, శ్రీధర్ బాబు, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ హామీ ఇచ్చారు.జగిత్యాల మార్కెట్ కమిటీ మారు గంగారెడ్డి, రాయికల్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మహిపాల్ రెడ్డి నియామకంలో అందరూ ఏకాభిప్రాయం తెలిపారు.సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ను కలసి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ల ప్రతిపాదనలు అందజేయాగ వేం నరేంద్ర రెడ్డిని అప్పగించగా..ఇవేమైంది అని అడిగితే నాది ఏముందీ నాది పోస్ట్ మాన్ ఉద్యోగం సి ఎం ఏది చెప్తే ఆది చేస్తా అన్నారు.సీఎం అమెరికా పర్యటన నుండి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పోస్టుల కోసం రెండో ప్రతిపాదన చేశారు.దశాబ్దాల తరబడి నాకు అండగా నిల్చిన నాయకుడు అతి కిరాతకంగా హత్యకు గురైతే నేను స్పందించలా వద్దా...ఓ కాంగ్రెస్ కార్యకర్త అతి దారుణంగా నది బజారులో చంపబడితే కనీసం సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి ఏం జరిగింది అని కూడా అడుగలేదు...నా స్థాయి ముఖ్యమంత్రి ఓదార్పు కోరునుకే స్థాయి కాదా..అని నిలదీశారు..కార్యకర్తల శ్రమతో ముఖ్యమంత్రిగా అవకాశం వచ్చింది. కనీసం కార్యకర్తకు అండగా నిల్వల వద్దా. ఈ బాధ జీర్ణించుకోలేక ఏ ఐ సీ సీ కి లేఖా రాసిన.చనిపోయిన కార్యకర్త కుటుంబానికి అండగా నిలువలసిన నైతిక బాధ్యత లేదా..మార్కెట్ కమిటీ ప్రతిపాదన నిలుపకుండా నియామకం చేపడితే బతికి ఉండేవారేమో..గంగారెడ్డి మరణం లో నాది బాధ్యత ఉంది అని భావిస్తున్న..రెండేళ్లు గడుస్తుంది..మార్కెట్ కమిటీ నియామకం అయితే ఒక టర్మ్ పూర్తి అయ్యేది.ఇదేమిటి కాంగ్రెస్ నా కార్యకర్తల హక్కుల అధిష్టానం సంయమనం పాటించాలి అన్నారు.ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా అడ్లూరి లక్ష్మణ్ సాక్షిగా ఉత్తర్వులు జారీ చేయమని చెప్పిన తర్వాత కూడా అమలు చేయకపోతే ఎలా కార్యకర్తలు బలి అవుతుంటే వారికి అండగా నిలవకపోతే పార్టీ లో ఏవిధముగా కొనసాగటం..దేవాలయాల కమిటీలో,ప్రభుత్వ న్యాయవాదుల నియామకంలో కూడా మాకు కనీసం సంచారం లేదు.బీ ఆర్ ఎస్ పాలనలో అరచకం చేసిన పోలీస్ యంత్రాంగం మళ్ళీ తీసుకువచ్చారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాది అని భావన ఉండాల వద్దా..ఒకవైపు స్పీకర్ పరిధి లో బీ ఆర్ ఎస్ ఎమ్మెల్యే ఫిరాయింపు విచారణలో ఉందాగాంధీ భవన్ లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల వ్యూహ రచన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే సమావేశం కావడం..రాహుల్ గాంధీ జై భీమ్ జై బాపు జై సంవిధాన్ అనే నినాదంతో ముందుకు వెళ్తుంటే ఒక పార్టీ లో ఎమ్మెల్యే గా గెలిచి పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బీ ఫారం మీద పోటీ చేయడం దేనికి సంకేతం..పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సొంత నియోజక వర్గంలో ఓడి పోయింది.. ఈ వయసులో నాకు బయటకు వెళ్లలని లేదు..అభివృద్ధి కోసం సీఎం తో కల్సి పనిచేస్తే పార్టీ అంతర్గత వ్యవహారాల్లో జోక్యం చేసుకోవద్దు.పీ సి సి అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కల్సి ప్రయాణం చేద్దాం అంటారు..20 నెలలుగా నన్ను కించపరుస్తూ.. అడుక్కునే స్థాయికి తీసుకువస్తే ఏం చేయాలి..మొన్నటి వరకు ప్రభుత్వం మాత్రమే ఎమ్మెల్యేకు అండగా ఉంది అనుకున్న. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా జత గా మారింది.

ఇక మిగిలింది ఏముంది..

పదవులు ఇచే శక్తి లేకున్న.. కానీ ఆత్మ గౌరవం కాపాడాల వద్దా...మీనాక్షి నటరాజన్ 80 శాతం మీకే ప్రాధాన్యత ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు.శాసన మండలి లో ఒంటరి పోరాటం చేసిన.. నేను మంత్రి పదవికి అర్హుడిని కాదా.. సోనియా గాంధీ నిర్ణయం తీసుకున్నారు.. పి సీ సి అధ్యక్షుడిగా నన్ను సోనియా గాంధీ నిర్ణయించుకున్న తర్వాత మారుతుందా..పెట్టుబడి దారులు నాగార్జునసాగర్ ఉప ఎన్నికలు ఉన్నాయని వాయిదా వేశారుపీ సీ సి అధ్యక్ష స్థాయి వ్యక్తిని నియోజక వర్గంలో నా హక్కుల కోసం పోరాటం చేయాల్సిన పరిస్థితి తీసుకువచ్చారు.ఎమ్మెల్సి జీవన్ రెడ్డి ఎదగకుండా అణగదొక్కాలని..రేవంత్ రెడ్డి ఆలోచన..

ఎదిరించి పోరాటం చేయం నాకు కొత్త కాదు.

చంద్రబాబును, కెసిఆర్ ను ఎదిరించి పోరాటం చేసిన.రేవంత్ రెడ్డిను ఎదిరించి పోరాటం చేస్తా..ఎదిరొస్తే పోయేది ఏముంది.. ఇంకా ఎంతకాలం ఈ అవమానాలు.. ఎంతకాలం ఈ మానసిక క్షోభ..నీ అడుగులకు మడుగులు మడుగు లు ఒతేవారు..కావాలి..మీకుఎదిరించే వారు వద్దు.. రాహు లా గాంధీ ఆలోచనకు అనుగుణంగా నడిచేవాడినిపై అణగదొక్కుంటున్నారు.

వేం నరేంద్ర రెడ్డి ఎవరు..

చిన్న రెడ్డినీ తనకు జరిగిన అవమానికి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ఆలోచన దిశగా తీసుకువచ్చారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పార్టీ నాది..అడ్డు వేస్తే తొక్కుత అంటున్నారు. ఎంత మంది తొక్కుతారు..అని నిలదీశారు.

మమ్మల్ని ఏ శక్తి కూడా అడ్డుకోలేదు.

కార్యకర్తలను గౌరవించడం తెలుసుకో..నాలుగు దశాబ్దాలుగా అండగా నిల్చిన కార్యక్తలు నాకు తోడుగా నిలవాలని కోరుకున్న.దేవుడు అవకాశం ఇస్తే జగిత్యాలను జాతీయ స్థాయిలో గుర్తు వచ్చేలా అభివృద్ధి చేస్తా..రెండేళ్లు అవమానాలతో గడిచిపోయింది.మిగిలిన రెండేళ్లు పోరాటం చేద్దాం..అని పిలుపునిచ్చారు.మన హక్కుల కోసం.. ధర్మ కోసం పోరాటం చేద్దాం..... నాకు అండగా నిలువండి.నేను అనుభవించిన మానసిక క్షోభను వ్యక్తం చేసిన..నేను ముఖ్యమంత్రిని కావలనీ కోరుకోలేదు..మీ తొక్కుడు భరించలేక.. స్వేచ్ఛ కోరుకుంటున్న..మమ్మల్ని బతుకన్నివ్వండి..ఇకనైనా కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల హక్కుల రక్షిస్తారని కోరుకుంటున్న.నా తోడు నిలిచేందుకు ముందుకు వచ్చే వారందరూ చేయి ఏథాలనీ పిలుపునివ్వగా అభిమానుకు, నాయకులు నినాదాలు చేస్తూ చేయి ఎత్తి మద్దతు తెలిపారు.రాజీనామా పత్రం విడుదల చేసి, కాంగ్రెస్ పార్టీ కండువా తీసేసి, ఆకు పచ్చ కండువా మెడలో కప్పుకున్నారు.కార్యకర్తలు.. అభిమానులు.. నాయకులు మాట్లాడుతూ..జీవన్ రెడ్డి అడుగు జాడల్లో నడుస్తాం..జీవన్ రెడ్డి వెంటే నడుస్తాం.జగిత్యాల మరో జైత్ర యాత్ర మొదలవుతుంది..జీవన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి స్థాయి వ్యక్తిని అవమానించిన తీరు పై నిరసన వ్యక్తం చేస్తూ పార్టీ కి రాజీనామా చేస్తున్నాం..పార్టీ కష్ట కాలంలో ఉన్నప్పుడు పార్టీ కి అండగా నిలుస్తూ, కార్యకర్తలను కాపాడుకుంటూ వచ్చిన జీవన్ రెడ్డికి మద్దతు నిలుస్తాం..అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పార్టీ వీడడం అంటే ఎంత బాధ ఉంటే వేడుతమో తెలుసుకోవాలని అన్నారు..జీవన్ రెడ్డి వెంట ఉండి సైనికులుగా పోరాటం చేస్తాం..జగిత్యాల పోరాటాల గడ్డ.. ఎక్కడి నుండి మరో జైత్ర యాత్ర పోరాటం చేస్తాం..

జీవన్ రెడ్డి అడుగు జాడల్లో నడుస్తాం.

కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చేందుకు కృషి చేసిన జీవన్ రెడ్డిని అవమాన పరుస్తూ, పార్టీ నుండి వెళ్ళిపోయేలా చేసిన వారికి అదే గతి పడుతుంది..40 ఏళ్ల అనుబంధాన్ని తెగ్గిసిన వారికి అదే గతి పడుతుంది..కాంగ్రెస్ పార్టీ పతనం ప్రారంభం అయింది.జీవన్ రెడ్డి వెంటే ఉంటాం..జీవన్ రెడ్డి ఎక్కడ ఉంటే మేము అక్కడే ఉంటాం.పదవులు కాదు.. ఆత్మ గౌరవమే ముఖ్యం..జీవన్ రెడ్డి పార్టీని వీడి పోవడం పై కన్నీరు పెట్టుకున్నారు.కార్యకర్తల కళకళ తలుగుతది.కాంగ్రెస్ పతనం జగిత్యాల నుండే ప్రారంభం అవుతుంది.కాంగ్రెస్ పార్టీ నీ కుటుంబంగా భావించినం...ఓపిక నశించి.. పార్టీ వీడాల్సి వస్తుంది..జగిత్యాల జిల్లా మండల అధ్యక్షులుఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు, ఉప సర్పంచులు, మాజీ ఉప సర్పంచులు, జిల్లా ఫిషరీస్ అధ్యక్షుడు, మండల అధ్యక్షులు, వందలాది మంది కార్యకర్తలు, సర్పంచులు, కౌన్సిలర్లు, బతికేపల్లి సర్పంచ్, మండల మాజీ అధ్యక్షులు, వెల్గటూర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పదవికి రాజీనామా చేశారు.బీర్పూర్ మాజీ ఎంపీ పీ, యూత్ కాంగ్రెస్ స్టేట్ జెనరల్ సెక్రటరీ పదవితోపాటు, పార్టీ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు.యూత్ కాంగ్రెస్ జగిత్యాల్ అసెంబ్లీ నియోజక వర్గం అధ్యక్ష పదవికి రాజీనామా చేశారు. యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు, జగిత్యాల యువజన కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్ష పదవికి, రాజీనామా.రాష్ట్ర మహిళా కార్యదర్శి రాజీనామా చేశారు.వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన సర్పంచులు, మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు తమ పార్టీ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు.

మీ ప్రేమకు రుణపడి ఉంటాం:

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

రిభారత్‌లోని కాశ్మీర్ ప్రాంతంలోని స్థానికులు అనూహ్యంగా ఇరాన్‌కు మద్దతు తెలుపుతూ విరాళాలు సేకరించారు. ముఖ్యంగా అక్కడి బుద్గామ్, బారాముల్లా జిల్లాల్లోని స్థానికులు పశ్చిమ ఆసియా సంఘర్షణ కారణంగా ఇరాన్ ప్రజలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ముందుకు వచ్చారు. ఈద్-ఉల్-ఫితర్ వేడుకల అనంతరం షియా ప్రాబల్య ప్రాంతాలలోని స్వచ్ఛంద కార్యకర్తలు..ఇరాన్- అమెరికా- ఇజ్రాయెల్.. మధ్య యుద్ధ వాతావరణం యావత్ ప్రపంచానికి ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఆ క్రమంలో భారత్‌లోని కాశ్మీర్ ప్రాంతంలోని స్థానికులు అనూహ్యంగా ఇరాన్‌కు మద్ధతు తెలుపుతూ విరాళాలు సేకరించారు. ముఖ్యంగా అక్కడి బుద్గామ్, బారాముల్లా జిల్లాల్లోని స్థానికులు పశ్చిమ ఆసియా సంఘర్షణ కారణంగా ఇరాన్ ప్రజలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ముందుకు వచ్చారు. ఈద్-ఉల్-ఫితర్ వేడుకల అనంతరం షియా ప్రాబల్య ప్రాంతాలలోని స్వచ్ఛంద కార్యకర్తలు ఇటీవలి సైనిక దాడుల వల్ల నష్టపోయిన వారికి సహాయం అందించడానికి ఇంటింటికీ వెళ్లి విరాళాలు సేకరించారు. దీంతో అక్కడి స్థానికులు కేవలం డబ్బు మాత్రమే కాకుండా బంగారం, వెండి ఆభరణాలు, పశువులు, ఇంట్లోని విలువైన రాగి, ఇత్తడి వస్తువులను విరాళంగా అందించారు. దీనిపై స్పందించిన భారత్‌లోని ఇరాన్ ఎంబసీ కార్యాలయం కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. ఇరాన్ ప్రజల కోసం డబ్బు, ఆభరణాలు విరాళంగా ఇచ్చిన భారతీయుల దయ, మానవత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోలు, ఫొటోలను భారత్‌లోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయం సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంది.'మానవతా దృక్పథం, హృదయపూర్వక సంఘీభావంతో ఇరాన్ ప్రజలకు అండగా నిలిచిన కాశ్మీర్ ప్రజలకు తాము కృతజ్ఞతాపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాం. ఈ సహాయాన్ని ఎన్నటికీ మరచిపోలేం. థ్యాంక్యూ ఇండియా..' అని రాయబార కార్యాలయం ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్టు చేసింది. కాగా కాశ్మీరీలు చేపట్టిన ఈ సహాయక చర్యలో పురుషులు, మహిళలు, పిల్లలతో సహా అక్కడి అన్ని వర్గాల ప్రజలు పాల్గొన్నారు. చాలా మంది మహిళలు తమ వ్యక్తిగత బంగారు ఆభరణాలు, విలువైన గృహోపకరణాలను సైతం విరాళంగా ఇచ్చారు. ఇది వారి భావోద్వేగ అనుబంధాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఒక కాశ్మీరీ వితంతువు తన దివంగత భర్త జ్ఞాపకార్థం 28 ఏళ్లుగా భద్రపరిచిన బంగారు జ్ఞాపికను విరాళంగా ఇచ్చింది. మరికొందరు తమ పశువులను కూడా సహాయంగా అందించారు.

మళ్లీ కొత్త రకం కరోనా

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

ఒమిక్రాన్ కుటుంబానికి చెందిన ఈ కొత్త సబ్-వేరియంట్, గతంలో వచ్చిన వేరియంట్ల కంటే భిన్నమైన మ్యుటేషన్లను కలిగి ఉండటమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. అమెరికాలోని దాదాపు 25 రాష్ట్రాల్లోని మురుగునీటి నమూనాల్లో ఈ వైరస్ జాడలు కనిపించడంతో అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థలు అప్రమత్తమయ్యాయి.

అధిక మ్యుటేషన్లే ప్రధాన బలం

శాస్త్రవేత్తల విశ్లేషణ ప్రకారం, దీూ.3.2 వేరియంట్ దాని స్పైక్ ప్రోటీన్‌లో దాదాపు 70 నుండి 75 వరకు మార్పులను కలిగి ఉంది. మనం ప్రస్తుతం వాడుతున్న 2025-26 కోవిడ్ వ్యాక్సిన్లు ప్రధానంగా జీచీ.1 వంటి పాత వేరియంట్లను లక్ష్యంగా చేసుకుని రూపొందించారు. అయితే, ఈ కొత్త వేరియంట్ జన్యుపరంగా వాటికి భిన్నంగా ఉండటం వల్ల, వ్యాక్సిన్ ద్వారా వచ్చిన యాంటీబాడీలను ఇది సులభంగా తప్పించుకోగలదని లాబొరేటరీ పరీక్షల్లో తేలింది. దీనివల్ల గతంలో కోవిడ్ వచ్చిన వారికి లేదా వ్యాక్సిన్ తీసుకున్న వారికి కూడా మళ్లీ సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది.

పెట్రోల్ కొరతే లేదు

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

చేశాయి. బుధవారం టీజీసీసీసీలో నిర్వహించిన ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశంలో సిటీ పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్, హైదరాబాద్ కలెక్టర్ హరిచందన తదితరులు పాల్గొని పరిస్థితిని వివరించారు. నగరంలో దాదాపు 60 రోజులకు సరిపడా ఇంధన నిల్వలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, ప్రజలు ఎలాంటి భయాందోళనలకు గురికావాల్సిన అవసరం లేదని వారు భరోసా ఇచ్చారు.కొరత ఉందనే ప్రచారంతో జనం ఒక్కసారిగా బంకుల వద్ద క్యూ కట్టడం వల్ల కృత్రిమ డిమాండ్ ఏర్పడిందని అధికారులు గుర్తించారు.

శ్రీరామనవమి రోజున కవిత కొత్త పార్టీ ప్రకటన

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

కవిత కొత్త రాజకీయ పార్టీని ప్రారంభించబోతున్నారు. ఈ నెల 27వ తేదీన శ్రీరామనవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఉదయం 8 గంటలకు ఆమె తన రాజకీయ ప్రయాణంలో కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించనున్నారు. గత కొంతకాలంగా తెరవెనుక కసరత్తు పూర్తి చేసిన కవిత.. ఇప్పుడు నేరుగా ప్రజల్లోకి వచ్చేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఈ ప్రకటనతో రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో ఒక్కసారిగా వేడి పెరిగింది.కవిత పార్టీ పేరు, జెండా, గుర్తు , పార్టీ విధివిధానాలను శ్రీరామనవమి రోజున వెల్లడించనున్నారు. తెలంగాణ సాంస్కృతిక ఉద్యమంలో తెలంగాణ జాగృతి ద్వారా విశేష గుర్తింపు పొందిన ఆమె, ఇప్పుడు అదే స్ఫూర్తితో రాజకీయ పార్టీని ముందుకు తీసుకువెళ్లాలని భావిస్తున్నారు. పార్టీ ఎజెండాలో ప్రధానంగా మహిళా సాధికారత, తెలంగాణ ఆత్మగౌరవం, నిరుద్యోగ సమస్యల వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వనున్నట్లు సమాచారం. ఈ కీలక సమావేశంలో కేవలం పార్టీ ప్రకటన మాత్రమే కాకుండా, తాను రాబోయే ఎన్నికల్లో ఏ నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేయబోతున్నారో కూడా కవిత స్పష్టం చేయనున్నారు. గతంలో నిజామాబాద్ ఎంపీగా పనిచేసిన అనుభవం ఉన్న ఆమె, ఈసారి అసెంబ్లీ బరిలో నిలుస్తారా లేక మళ్లీ పార్లమెంట్‌కే వెళ్తారా అన్నది సర్వత్రా ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది.

బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆమెను సస్పెండ్ చేయడంతో కొత్త పార్టీ పెడుతున్నారు. హరీష్ రావు, సంతోష్ కుమార్ వంటి వారు పార్టీని తమ గుప్పిట్లోకి తీసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, తన తండ్రి కేసీఆర్ చుట్టూ చేరి ఆయనను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని ఆమె ఆరోపించారు. ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కామ్ కేసులో తాను జైలుకు వెళ్లినప్పుడు కూడా పార్టీ నుంచి గానీ, తన సోదరుడు కేటీఆర్ నుంచి గానీ ఆశించిన స్థాయిలో మద్దతు లభించలేదని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ ప్రయోజనాల కంటే సొంత ప్రయోజనాలకే కొందరు పెద్దపీట వేస్తుండటం, సీనియర్ కార్యకర్తలను విస్మరిస్తుండటం వల్ల తన ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడుకునేందుకే పార్టీ నుంచి బయటకు రావాల్సి వచ్చిందని ఆమె ప్రకటించారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ తన మౌలిక సిద్ధాంతాలైన నీళ్లు, నిధులు, నియామకాలు అనే లక్ష్యాల నుంచి పక్కకు జరిగిందని కవిత విమర్శించారు. తెలంగాణ సెంటిమెంట్‌ను పక్కన పెట్టి టిఆర్ఎస్ (౧=ూ)ను బిఆర్ఎస్ (దీ=ూ)గా మార్చడాన్ని ఆమె ఆది నుంచి వ్యతిరేకించారు. కాంట్రాక్ట్ పద్ధతి, ధర్నా చౌక్ ఎత్తివేత, రైతుల అరెస్టుల వంటి ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను తాను పార్టీలో ఉండి ప్రశ్నించినందుకు తనను కావాలనే పక్కన పెట్టారని ఆమె వెల్లడించారు. బిసి రిజర్వేషన్లు, నిరుద్యోగ సమస్యలపై తాను చేస్తున్న పోరాటాన్ని 'పార్టీ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు'గా ముద్ర వేసి తనను సస్పెండ్ చేయడం ద్వారా చర్చలకు తావు లేకుండా చేశారని, అందుకే ప్రజల గొంతుకగా మారడానికి కొత్త పార్టీని స్థాపించడమే ఏకైక మార్గమని ఆమె నిర్ణయించుకున్నారు.

హైదరాబాద్‌లో పెట్రోల్ సెగ..

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

ఈ పరిస్థితిపై హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్ స్పందిస్తూ కీలక విజ్ఞప్తి చేశారు. పెట్రోల్, డీజిల్ కొరతపై వస్తున్న వార్తలన్నీ కేవలం వదంతులు మాత్రమేనని, నగరంలో ఇంధన సరఫరాకు ఎలాంటి ఆటంకం లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే తప్పుడు ప్రచారాలను నమ్మి ఆందోళన చెందవద్దని, బంకుల వద్ద అనవసరంగా గుమిగూడటం వల్ల ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని ఇతర అధికారులు కూడా తెలిపారు. ప్రజలు సంయమనం పాటించాలని పోలీసులు కోరుతున్నారు.

నగరవ్యాప్తంగా పెట్రోల్, డీజిల్, ఎల్పీజీ గ్యాస్ కొరత సామాన్యుడిని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది. ముఖ్యంగా ఉప్పల్, మల్లాపూర్ వంటి ప్రాంతాల్లో పెట్రోల్ బంకులు అకస్మాత్తుగా మూతపడటంతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. బంకుల వద్ద నో స్టాక్ బోర్డులు దర్శనమిస్తుండటంతో, ఇది నిజమైన కొరతనా లేక ధరలు పెరుగుతాయన్న ఆశతో యజమానులు సృష్టిస్తున్న కృత్రిమ కొరతనా అన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి బంకుల్లో తనిఖీలు చేపట్టాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

తెలంగాణ ప్రజలందరికీ టెర్మ్ ఇన్సూరెన్స్!

(మొదటి పేజీ తరువాయి..)

కల్పించింది. అయితే లబ్దిదారుల సంఖ్యాపరంగా చూస్తే కేవలం 2.5 లక్షల కుటుంబాలు మాత్రమే అంటే తెలంగాణ లబ్దిదారుల్లో అవి కేవలం 2.1 శాతం మాత్రమే.. అందువల్ల తెలంగాణ మొట్టమొదటి రాష్ట్రం కాదు కానీ కోటీ పదిహేను లక్షల కుటుంబాలు లక్ష్యంగా ఇంత పెద్ద స్థాయి పథకం మాత్రమే తెలంగాణ మాత్రమే అని చెప్పొచ్చు.

ఇప్పటికే కేంద్రం అమలు చేస్తున్న ప్రధానమంత్రి జీవన్ జ్యోతి బీమా యోజన (ూవీజీజీదీ)తో పోల్చితే...ూవీజీజీదీ వ్యక్తిగత జీవిత బీమా పథకం. దానిలో ఏదేని కారణంతో బీమా పొందిన వ్యక్తి మరణిస్తే రూ.2 లక్షల కవరేజ్ ఉంటుంది. అందులో చేరేందుకు 18 నుంచి 50 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు వారై ఉండాలి. ఈ పథకం బ్యాంక్ లేదా పోస్టాఫీస్ ఖాతా ద్వారా, ప్రతి సంవత్సరం రూ.436 ప్రీమియం మన బ్యాంకు ఖాతా నుంచి ఆటో-డెబిట్ అవుతోంది. అంటే ఇది అందరికీ అందే సార్వత్రిక పథకం కాదు; వ్యక్తిగతంగా నమోదు చేసుకుని పథకంలో చేరితేనే వర్తిస్తుంది. తెలంగాణ ప్రకటించిన పథకం మాత్రం మరింత విస్తృతమైంది. ఇది కుటుంబం ఒక యూనిట్‌గా, రూ.5 లక్షలు బీమా కవరేజీ వర్తిస్తుంది. పైగా ప్రభుత్వం దీన్ని సంక్షేమ హామీగా ప్రకటిస్తోంది, ప్రీమియం కూడా ప్రభుత్వమే చెల్లిస్తుంది. ఈ తేడా చిన్నది కాదు ఒకరకంగా చెప్పాలంటే ప్రజాసంక్షేమ విధానంలో చాలా పెద్ద ముందడుగు.

నిధులెలా సాధిస్తారు.. కేంద్ర పథకాన్ని కలుపుకుని ఇస్తారా?

"ఇందిరమ్మ ఫ్యామిలీ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ స్కీమ్"కు సంబంధించిన పూర్తి విధి విధానాలింకా రూపొందించలేదు. కేంద్ర పథకం ూవీజీజీదీతో తెలంగాణ స్కీమ్‌ను కలపగలరా అనే ఆలోచనపై ఇప్పటికెలాంటి స్పష్టతా లేదు. అయితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పలు వెసులుబాట్లు పరిశీలించొచ్చు. ఒకటి, రాష్ట్రమే సొంతంగా ఒక గ్రూప్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ పథకం నడపడం. రెండోది,ూవీజీజీదీని ఆసరా చేసుకుని దానికి రాష్ట్రం టాప్-అప్ కవరేజ్ ఇవ్వడం. మూడోది, అర్హులైన వారికిూవీజీజీ-దీ ప్రీమియం రాష్ట్రం చెల్లించి, మిగిలిన వర్గాలకు వేరుగా పథకం అమలుచేయడం. కానీ ఒక సమస్య ఉంది.ూవీజీజీదీలో వయో పరిమితి, బ్యాంక్ ఖాతా, ఏశీఅంవత్, ఖఅఅఖుశ్రీ తీవఅవఖుశ్రీ వంటి షరతులు ఉన్నాయి. తెలంగాణ బడ్జెట్ ప్రసంగంలో మాత్రం "అందరికీ" అనే మాట ఉంది. కాబట్టి రాష్ట్రంపై భారం మాత్రం భారీగానే వుండొచ్చు.

ఇదివరకే ఇలాంటి పథకాలున్నాయా ?

పేదల కోసం, గ్రామీణ భూమి లేని కుటుంబాల కోసం, అసంఘటిత కార్మికుల కోసం, ప్రమాద బీమా అవసరమున్న వర్గాల కోసం గతంలో ఇలాంటి పథకాలు వచ్చాయి. కానీ "ప్రతి కుటుంబానికి జీవిత బీమా" అనే స్థాయిలో, రాష్ట్రం అధికారికంగా పెద్ద ఎత్తున హామీ ఇవ్వడం మాత్రం తెలంగాణనే మొదటి రాష్ట్రం. అందుకే తెలంగాణ ప్రకటన రాజకీయంగా కూడా ప్రాధాన్యత సంతరించుకోనుంది. పైగా కేవలం పేదలకే పరిమితం కాకుండా మధ్యతరగతి, ఎగువ తరగతుల వారికీ బీమా అందించడం సంక్షేమ పథకాల అమలులో ఓ పెద్ద మలుపు.

ఐదు ప్రధాన సవాళ్లు

దేశవ్యాప్తంగా గ్యాస్ పైప్‌లైన్ విస్తరణకు కేంద్రం ఆర్డర్..

న్యూఢిల్లీ, మన ప్రజాగళం

దేశంలో ఇంధన సరఫరాను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. గృహాలకు నేరుగా నేచురల్ గ్యాస్ సరఫరా విస్తరణకు మార్గం సుగమం చేస్తూ కొత్త ఆర్డర్‌ను జారీ చేసింది. పైప్‌లైన్ల ద్వారా గ్యాస్ పంపిణీని పెంచి, ూ+పై ఆధారాన్ని తగ్గించడమే లక్ష్యంగా ఈ చర్యలు చేపట్టింది.దేశంలో ఇంధన సరఫరాను సమతుల్యం చేయడం, గృహాలకు గ్యాస్ అందుబాటును పెంచడం లక్ష్యంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక ఆర్డర్‌ను జారీ చేసింది. పెట్రోలియం, సహజ వాయువు మంత్రిత్వ శాఖ విడుదల చేసిన ఈ ఆదేశాలు 1955 నాటి ఎస్సెన్షియల్ కమోడిటీస్ చట్టం ఆధారంగా అమల్లోకి వచ్చాయి. దేశంలో సహజ వాయువు (నేచురల్ గ్యాస్) సరఫరాను పైప్‌లైన్ల ద్వారా పెంచితే ూ+పై ఆధారం తగ్గుతుందని కేంద్రం భావిస్తోంది. ప్రస్తుతం గ్యాస్ పైప్‌లైన్ సౌకర్యం ఉన్న ప్రాంతాల్లో కూడా వినియోగదారులు ూ+నే ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్న పరిస్థితి ఉంది. ఈ పరిస్థితిని మార్చేందుకు ఈ ఆర్డర్ ద్వారా చర్యలు చేపట్టారు. గ్యాస్ పైప్‌లైన్ వ్యవస్థ విస్తరణలో అనేక అడ్డంకులు ఉన్నాయని ప్రభుత్వం గుర్తించింది. భూమి అనుమతులు, అధిక ఫీజులు, వివిధ సంస్థల నుంచి అనుమతులలో జాప్యం, కొన్నిసార్లు భూమి యాక్సెస్ నిరాకరణ వంటి సమస్యలు ప్రాజెక్టుల అమలును ఆలస్యం చేస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలను తొలగించేందుకు ఒకే విధమైన విధానాన్ని తీసుకువచ్చింది.ఇక అంతర్జాతీయ పరిస్థితులు కూడా ఈ నిర్ణయానికి కారణమయ్యాయి. గల్ఫ్ ప్రాంతాల్లో ఉత్పత్తి అంతరాయం, స్ట్రైట్ ఆఫ్ హోర్ముజ్ వద్ద జరిగే ఆటంకాలు వంటి అంశాలు భారతదేశానికి ఇంధన సరఫరాపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. దీర్ఘకాలిక ఇంధన భద్రత కోసం ఒకే వనరుపై ఆధారాన్ని తగ్గించి, ఇంధన వనరులను విభిన్నీకరించడం అవసరమని కేంద్రం పేర్కొంది. ఈ ఆర్డర్ ప్రకారం గ్యాస్ పైప్‌లైన్ నిర్మాణం, నిర్వహణ, విస్తరణకు సంబంధించిన పనులు ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ సంస్థలు చేపట్టవచ్చు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుమతించిన సంస్థలను 'అథరైజ్డ్ ఎంటిటీస్'గా నిర్వచించింది. వీరు ప్రధాన పైప్‌లైన్‌ల నుంచి చిన్న పైప్‌లైన్‌ల ద్వారా గృహాలకు గ్యాస్ సరఫరా చేసే బాధ్యత వహిస్తారు.

సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో విద్యార్థులకు పూర్తి సౌకర్యాలతో

నాణ్యమైన విద్యాబోధన తప్పనిసరి

జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ సభ్యురాలు విజయభారతి సయాని

వసతి గృహాల పరిస్థితులపై సమగ్ర సమీక్ష మౌలిక వసతులు, పోషకాహారం, భద్రతపై అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు

మన ప్రజాగళం, మార్చి 25,సంగారెడ్డి, జిల్లాలోని సంక్షేమ వసతి గృహాలు, రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు అన్ని వసతి సౌకర్యాలతో పాటు నాణ్యమైన విద్యాబోధన అందేలా చూడాలని జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ సభ్యురాలు విజయభారతి సయాని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. బుధవారం జిల్లాకు విచ్చేసిన ఆమె ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మహిళా మరియు శిశు సంక్షేమ శాఖల అధికారులు, రెవెన్యూ, పోలీస్ శాఖల అధికారులతో సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించారు. సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో విద్యార్థులకు అందుతున్న వసతి సౌకర్యాలు, మౌలిక వసతులు, బోధన ప్రమాణాలు, మెనూ ప్రకారం భోజనం అందిస్తున్నారా అనే అంశాలపై వివరంగా విచారణ చేశారు. శిథిలావస్థలో ఉన్న భవనాలపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని, విద్యార్థుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా బాత్రూములు, మరుగుదొడ్లు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. వసతి గృహాల్లో పరిశుభ్రత, భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పిల్లలు, గర్భిణీలు, బాలింతలకు గుడ్లు మరియు పౌష్టికాహారం సమయానికి అందుతున్నాయా, పర్యవేక్షణ ఎలా జరుగుతోంది అనే అంశాలపై డి డబ్ల్యూ ను ఆరా తీశారు. అంగన్వాడీ సిబ్బంది సంక్షేమంపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. పోక్సో కేసులు, మానవ అక్రమ రవాణా, నేరాల నియంత్రణపై డి.ఎస్.పి తో చర్చించారు. ల్యాండ్ మేనేజ్మెంట్ చట్టాల అమలు, మధ్యాహ్న భోజనానికి బియ్యం సరఫరా వంటి అంశాలపై రెవెన్యూ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సమావేశంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు, డి.ఎస్.పి, ఆర్.డి.ఓ, తహసీల్దార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్చి 26న రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో వైద్య శిబిరాలు

మన ప్రజాగళం, మార్చి 25,సంగారెడ్డి, జిల్లాలో విద్యార్థుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ రాష్ట్రీయ బాల ఆరోగ్య కార్యక్రమం (RBSK) మరియు టీవీవీపీ ఆధ్వర్యంలో 100 రోజుల ప్రత్యేక కార్యాచరణలో భాగంగా జిల్లాలోని వివిధ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో విస్తృత స్థాయిలో వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ పి. ప్రావీణ్య తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా మార్చి 26 న (గురువారం) సదాశివపేట మండలం లింగంపల్లి టీఎస్ఆర్ఈఐఎస్, కేజీబీవీ, సంగారెడ్డి టీఎస్ఆర్ఈఐఎస్, కల్హేర్ మినీ గురుకులం, టిడబ్ల్యుఆర్ఈఐఎస్ నాగల్ గిద్ద, టీఎంఆర్ఈఐఎస్ పటాన్చెరు, ఇస్నాపూర్, అల్గోల్, కేజీబీవీ రాయికోడ్, అందోల్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక వైద్య బృందాలు విద్యార్థులకు సమగ్ర ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ శిబిరాల్లో సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షలతో పాటు కంటి, చెవి, దంత సంబంధిత సమస్యలు, పోషకాహార లోపాలు వంటి వ్యాధులను గుర్తించి తక్షణ చికిత్స అందించడంతో పాటు, అవసరమైతే ఉన్నత వైద్య సేవలకు రిఫర్ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. విద్యార్థుల్లో ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంపొందించడంపై కూడా ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా మార్చి 26న సంగారెడ్డి పట్టణంలోని మార్క్స్ నగర్ అర్బన్ ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్ లో స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్లతో ప్రత్యేక వైద్య శిబిరం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ శిబిరంలో నిపుణులైన వైద్యులు వివిధ వ్యాధులపై పరీక్షలు నిర్వహించి నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించనున్నారని తెలిపారు. ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

ఘనంగా 6వ రోజు సీతారామ నవరాత్రి ఉత్సవాలు

జనగామ, మార్చి 25, మన ప్రజాగళం 73వ శ్రీ సీతారామ నవరాత్రోత్సవ ఉత్సవాల సందర్భంగా గత ఆరు రోజుల నుండి పెద్ద ఎత్తున ప్రతిరోజు హోమము పూజా కార్యక్రమాల తో పాటు సాయంత్రము సుందరకాండ సామూహిక సుందరకాండ పారాయణము మరియు శ్రీకృష్ణ రాయబారం పౌరాణిక నాటకం మరియు తదితర కార్యక్రమాలు తో పాటు ప్రతిరోజు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈరోజు అన్నప్రసాద దాత సోమ విజయలక్ష్మి హనుమంతరావు కుటుంబం 27 మార్చి శుక్రవారం రోజున శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించడం జరుగుతుందని శ్రీ గణేష్ ఉత్సవ కమిటీ మరియు శ్రీరామ నవరోత్సవ కమిటీ వారు తెలిపారు

సేకరించిన భూముల్లో రహదారులు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రణాళికలు .

నిమ్జ్, రెవెన్యూ, సర్వే, టీజీఐఐసీ అధికారులతో సంగారెడ్డి కలెక్టర్ ప్రావీణ్య సమీక్ష

సంగారెడ్డి, మార్చి 25: జహీరాబాద్ నిమ్జ్ పరిధిలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు అవసరమైన భూములను అనుసంధానిస్తూ మౌలిక సదుపాయాల ప్రణాళిక రూపొందించేందుకు సర్వే కీలకమని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రావీణ్య తెలిపారు. జిల్లాలోని టీజీఐఐసీ భూములు, అలాగే నిమ్జ్ఎ / ఎన్ఐసీడీసీ పరిధిలోని భూముల అభివృద్ధి, సర్వే ప్రక్రియలపై జిల్లా ఎస్పీ పరితోష్ పంకజ్, నిమ్జ్, టీజీఐఐసీ, సర్వే, రెవెన్యూ అధికారులతో కలిసి బుధవారం సమగ్ర సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ... పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు లేఅవుట్ అభివృద్ధి కోసం త్వరిత గతిన సర్వే పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. లేఅవుట్ ప్రకారం రహదారులు , ఇతర మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సర్వే ప్రక్రియ ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా, శాంతియుత వాతావరణంలో నిర్వహించేలా అధికారులు ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. పరిశ్రమల స్థాపనకు ముందుగా అవసరమైన విద్యుత్, నీరు, రహదారులు వంటి మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు అనుగుణంగా సర్వే నిర్వహించి సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని ఆదేశించారు. జహీరాబాద్ నిమ్జ్ పరిధిలో భూముల అనుసంధానం, మౌలిక వసతుల ప్రణాళిక రూపొందించడంలో సర్వే కీలకమని మరోసారి స్పష్టం చేశారు. సర్వే పనులు వేగవంతం చేసేందుకు రెవెన్యూ, సర్వే, పోలీస్ శాఖల సమన్వయంతో ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు చేసి కొలతలతో సర్వే పూర్తి చేయాలని సూచించారు. అదేవిధంగా, సేకరించిన భూముల ప్రస్తుత స్థితి, పెండింగ్ సమస్యలు, భూ స్వాధీనం ప్రక్రియలో ఉన్న అంశాలను సమీక్షించారు. అడ్వాన్స్ పోజెషన్, భూముల బదిలీ అంశాలపై ప్రత్యేకంగా చర్చించి రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలను వేగవంతం చేయాలని నిర్ణయించారు. పరిశ్రమల అభివృద్ధికి ఆటంకాలు లేకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి పెండింగ్ అంశాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా ఎస్పీ పరితోష్ పంకజ్, అడిషనల్ కలెక్టర్ మాధురి, టీజీఐఐసీ జోనల్ మేనేజర్ విఠల్, జహీరాబాద్ ఆర్డీవో దేవుజా, నిమ్జ్ స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ విశాలాక్షి, తహసీల్దార్లు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అసెంబ్లీ ముట్టడికి విజయవంతం చేయాలి

జనగామ, మార్చి 25, మన ప్రజాగళం తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉద్యోగ నియామకాలు జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేయక నిరుద్యోగులకు రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తానని మాయమాటలు చెప్పి గద్దెనెక్కిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెంటనే జాబ్ క్యాలెండర్ ను విడుదల చేసి నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాల నింపాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరిస్తూ నిరుద్యోగులఅసెంబ్లీ ముట్టడికి తెలంగాణ రాష్ట్ర నిరుద్యోగ జెసి వైస్ చైర్మన్ తెలంగాణ జాగృతి రాష్ట్ర నాయకులు ఆసర్ల సుభాష్ సంపూర్ణ మద్దతు తెలపడం జరుగుతుంది

పెట్రోల్, డీజిల్ పైతప్పుడు ప్రచారం చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు

సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు.

సీపీ ఎస్.రష్మీ పెరుమాళ్.

మన ప్రజా గళం సిద్దిపేట జిల్లా ప్రతినిధి 25 మార్చి : సిద్దిపేట జిల్లాలో పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ కొరత ఉందంటూ సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారంలో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని పోలీస్ కమిషనర్ రష్మీ పెరుమాళ్ స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలోని పెట్రోల్ బంకుల్లో సరఫరా ప్రక్రియ ని ర ం త ర ా య ం గా కొనసాగుతోందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు అనవసర ఆందోళనకు గురై ఒకేసారి బంకులకు చేరుకోవడం వల్ల ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులతో పాటు సాధారణ పంపిణీకి అంతరాయం కలుగుతుందని ఎస్.రష్మీ పెరుమాళ్ తెలిపారు. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే వదంతులను నమ్మి వాహనదారులు తమ వాహనాల్లో ఫుల్ ట్యాంక్ నింపుకోవడానికి లేదా అవసరానికి మించి ఇంధనాన్ని నిల్వ చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించవద్దని పోలీస్ కమిషనర్ ఎస్.రష్మీ పెరుమాళ్ సూచించారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇతరులకు అనవసరమైన అసౌకర్యం కలుగుతుందని, సాధారణ అవసరాల మేరకే ఇంధనాన్ని వినియోగించుకోవాలని కోరారు. నిర్ధారించని సమాచారాన్ని ఇతరులకు షేర్ చేయడం ద్వారా ప్రజల్లో గందరగోళం సృష్టించవద్దని తెలిపారు. జిల్లాలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పోలీస్ యంత్రాంగం నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉందని, ఎవరైనా ఉద్దేశపూర్వకంగా అసత్య ప్రచారాలు చేస్తూ ప్రజలను భయ భ్రాంతులకు గురిచేస్తే, వారిపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీస్ కమిషనర్ ఎస్.రష్మీ పెరుమాళ్ తెలిపారు.

కాస్త లౌక్యం నేర్చుకో బ్రో !

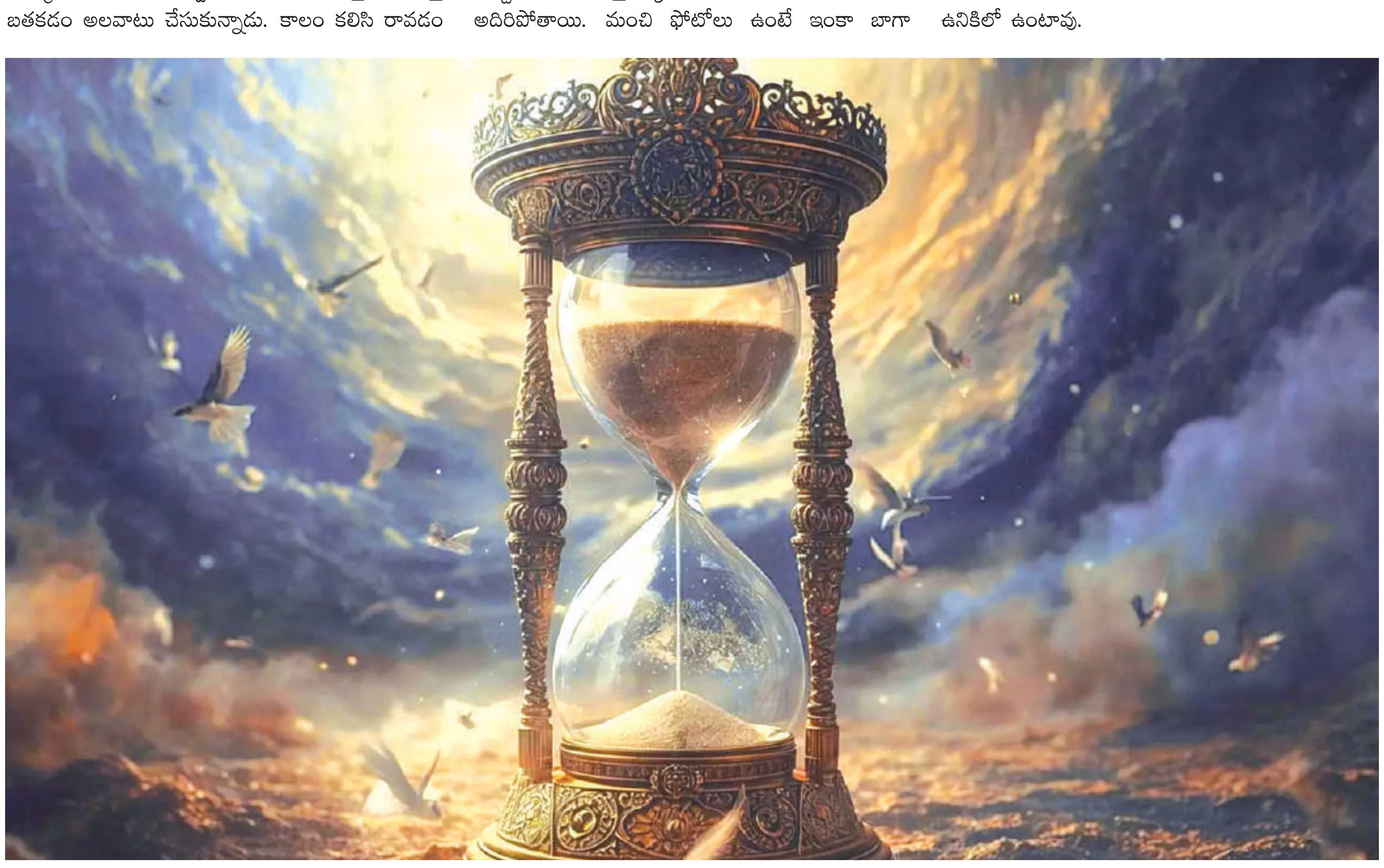
జీవితం అనేది అతి పెద్ద పాఠశాల. అది ఎన్నో నేర్పిస్తుంది.

ప్రతీ సవాల్ ఒక పాఠం అయితే దానిని ఎదుర్కొంటూ ముందుకు సాగడమే మనమిచ్చే జవాబు. జీవితం అనేది అతి పెద్ద పాఠశాల. అది ఎన్నో నేర్పిస్తుంది. ప్రతీ సవాల్ ఒక పాఠం అయితే దానిని ఎదుర్కొంటూ ముందుకు సాగడమే మనమిచ్చే జవాబు. జీవితంలో ప్రతీ వారికీ ఎన్నో సవాళ్ళూ సమస్యలు ఉంటాయి. కాలు తడపకుండా సాగర ప్రయాణం, కన్నీరు పెట్టకుండా జీవన ప్రయాణం సాగదని పెద్దలు ఏనాడో చెప్పారు. అందువల్ల ప్రతీ వారి లైఫ్ లో సమస్యలు ఉంటాయి. కానీ తమ ఒక్కరికే సమస్యలు ఉన్నాయని భావించడం కృంగిపోవడమే తప్పు. ఏ సమస్యని ఎంత ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటున్నావు అన్న దానిని బట్టే నీ జీవిత సారం ఆధారపడి ఉంటుంది. మనసులో ఎన్నో ఆలోచనలు ఉంటాయి. అన్నీ బయటకు చెప్పాలని లేదు, దాని వల్ల ఇబ్బంది పడేది నీవే. ఎక్కడ ఓపెన్ అవాలో ఎక్కడ గుట్టుగా మెలగాలో తెలుసుకోవాలి. దాన్నే లౌక్యం అంటారు. ఈ లౌక్యం గురించి తెలియకపోతే జీవితంలో బిగ్ ట్రబుల్స్ ఫేస్ చేయాల్సి ఉంటుంది. నేను చాలా ఓపెన్ అని కుండబద్ధలు కొట్టినట్లుగా మట్లాడుతాను అని చెప్పుకోవడానికి గొప్పగానే ఉంటుంది. కానీ నిజంగా లైఫ్ లో అలాంటి వారు ఎన్ని సమస్యలు పడ్డారు అన్నది వారికే తప్ప ఎవరికీ అర్ధం కాదు, యధార్ధ వాది లోక విరోధి అన్న సామెత కూడా ఇక్కడ గుర్తు చేసుకోవాలి. అంగు ఆర్భాటాలు వద్దు.. ఫ్యూచరే ముఖ్యం! నటించాల్సిందే : జీవితం అన్నది కూడా ఒక నటన లాంటిదే. ఇది ఒక రంగ స్థలం. నీకు ఇక్కడ ఎన్నో పాత్రలు ఉంటాయి. ఏ పాత్రకు ఆ పాత్రే నటించాలి, అందులో రాణించాలి. దేనినీ మరో దానిలో కలపకూడదు, అందువల్ల నటన రాదు అంటే అసలు కుదరదు, నటించాలి. ఏడవాల్సిన చోట ఏడిస్తే అది సహజం. కానీ అక్కడ నవ్వితేనే జీవితం ఏంటో నీవు తెలుసుకున్నట్లు. చాలా సార్లు నవ్వు రాదు, కానీ నవ్వాల్సిందే. ముఖానికి పౌడర్ రాసుకున్నట్లుగా నీ ముఖ కవలికలను మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. అంతే కాదు ఎప్పటికి తగినట్లుగా అపుడు నిన్ను నీవు మార్చుకోవాల్సి ఉంటుంది.: అన్నీ నీకు నచ్చాలని లేదు, నీ కోసమే అవి మారాలని కూడా లేదు, ఇక్కడ బెస్ట్ థింగ్ ఏంటి అంటే నీవు మారడమే. ఎదుటి వారు మారుతారని అది కూడా నీ కోసం అని నీవు భావిస్తే పప్పులో కాలేసినట్లే. అందువల్ల నీవు ముందుకు సాగాలీ అన్నా జీవితంలో వేగంగా అడుగులు పడాలి అన్నా కూడా నీవే మారాల్సి ఉంటుంది. నచ్చని విషయాలను నచ్చినట్లుగా చేసుకోవాలి. అంతా బాగుంది అన్న ఫీలింగ్ నీ ఫేస్ లో కనిపించాలి. అపుడే అనుకున్న దాంట్లో చేస్తున్న దాంట్లో సక్సెస్ అవుతావు. ాశ్రీంశీ =ఘుං – స్పెర్మ్ క్వాలిటీ పై ఆసక్తికర రిపోర్ట్: వేసవి అపోహలకే చెక్! ఫైనల్ గా చెప్పేదేంటంటే : మొత్తానికి చివరాఖరున చెప్పేది ఒక్కటే. నీ జీవితానికి నీవే నిర్మాత, దర్శకుడివి, స్క్రిప్ట్ రైటర్ వి, మేకప్ మాన్ వి కూడా. గ్లిజరిన్ లేకుండా కూడా కన్నీరు పెట్టడం నేర్చుకోవాలి. పొట్ట చక్కలు అయ్యేలా నవ్వాలి, కడుపు నొప్పి వచ్చేంతగా నవ్వి హ్యాపీగా ఉన్నాను అని చెప్పాలి. నీకు నీవే బాస్ వి కావచ్చు, కానీ నీకు ఎందరో బాసులు ఉంటారు, వారి సంతృప్తి కోసం నీవు చేయాల్సినవి ఎన్నో ఉన్నాయి. అందుకే జీవితం పూల పానులు అసలు కాదు, అలా అనుకోవడం అంటే అవివేకం అనే పాఠం మొత్తం నీవు కంఠస్థం పట్టేసినట్లే. సో నీ తీరు నుంచి రూపు నుంచి అన్నీ టోటల్ గా చేంజ్ చేసుకుంటేనే ఈ లోకంలో నీవు ఒకడిగా ఉంటారు, కనీసం నీ కోసం అయినా జీవిస్తూ ఉంటారు. ఫైనల్ గా చెప్పేది ఒక్కటే. కాస్త లౌక్యం నేర్చుకో బ్రో. లేకపోతే లైఫ్ లో దెబ్బడిపోతుంది. ఆ మీదట

కాలానికి కామా లేదు..

ప్రేమా లేదు !

అలాంటి కాలాన్ని కొలిచే పని చేసినా గుడికి వెళ్ళి కొలవాలని చూసినా అంతకంటే మూర్ఖత్వం లేదు. కాలం ఎవరి కోసం ఆగదు, తన పని తాను చేసుకుంటూ పోతుందికాలం అనంతరం. అనిర్వచనీయం. రూపం లేనిది పరుగు తప్ప మరొకటిది తెలియనిది. ఆ కాల ప్రవాహంలో మాన జీవితం అతి చిన్న అల కూడా కాదు, కాలానికి ముందూ వెనకా చూస్తే అంతూ పొంతూ లేదు. అలాంటి కాలాన్ని కొలిచే పని చేసినా గుడికి వెళ్ళి కొలవాలని చూసినా అంతకంటే మూర్ఖత్వం లేదు. కాలం ఎవరి కోసం ఆగదు, తన పని తాను చేసుకుంటూ పోతుంది. ఆదీ అంతం లేని కాల గమనంలో మనిషి చాలా అల్ప జీవి అని చెప్పాలి. అలాంటి మనిషి తన ఆలోచనలతో కాలానికి రూపం వెతుక్కునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. కాలాన్ని కట్టిపడేయాలని ఆరాటపడుతున్నాడు. క్యాలెండర్ గా మార్చి ఏర్చి కూర్చి గోడకు తగిలించి తన చుట్టూ తిప్పుకోవాలని చూస్తున్నాడు. కానీ అది జరిగే పనేనా అంటే జవాబు అందరికీ తెలిసిందే.కాలాన్ని నమ్ముకుంటూ : ముందే చెప్పినట్లుగా కాలాన్ని నమ్ముకుంటూ సాగే మనిషి ఎపుడూ ఎక్కడా బాగుపడినట్లుగా చరిత్రలో లేదు. అసలు కాలాన్ని నమ్ముకోమని ఎవరు చెప్పారో కానీ మనిషి ఆ వైపే చూస్తూ బతకడం అలవాటు చేసుకున్నాడు. కాలం కలిసి రావడం లేదని తన నిస్సహాయతకు చేతకాని తనానికి పేర్లు పెట్టుకుని నెట్టుకుని రావాలని కూడా చూస్తున్నాడు. కాలం ఊసు అసలు ఎందుకు, నీ పని నీవు చేయి ఫలితం అదే వస్తుంది. నీ జీవితం ఎంతకాలం అంతవరకూ నీవు ఈ జీవితంలో ఏదో ఒకటి సాధించాలని భావించడమే ఉత్తమమైన లక్షణం. అలా కాకుండా కాలమే తనను ఏదో చేస్తుందని నమ్మిన వాడు మాత్రం ఆ కాల ప్రవాహంలో పడి కొట్టుకుపోతున్నట్లే లెక్క. ాశ్రీంశీ =ఘుං – అంగు ఆర్భాటాలు వద్దు.. ఫ్యూచరే ముఖ్యం! అన్నింటికీ అతీతం : మంచి కాలం చెడ్డ కాలం అనేది అసలు ఉండదు, కాలం ఎపుడూ కాలమే. దానికి ఒకరి మీద అపేక్ష కానీ మరొకరి మీద వివక్ష కానీ ఉండదు, ఇక్కడ మరో విషయం కూడా చెప్పుకోవాలి. మనిషి ఎలా ఉండాలి అంటే అచ్చం కాలం లాగా అని. ఎందుకంటే దానికి ఏ పట్టింపు లేదు, విరామం లేదు, విసుగు లేదు, తన పని తాను చేసుకుంటూ పోతుంది. పైగా వెనక చూపే లేదు, ఎపుడూ ముందుకే చూస్తూ వడివడిగా సాగిపోతుంది. అలాంటి కాలానికి రంగు రుచి వాసన ఉంటాయనుకుని మనిషి పొరబడుతున్నాడు, భ్రమపడుతున్నాడు. అవన్నీ నిజాలు అనుకుని తనను తాను మరచిపోతున్నాడు.లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి : కొత్త క్యాలెండర్ బాగుంటుంది. రంగులు అదిరిపోతాయి. మంచి ఫోటోలు ఉంటే ఇంకా బాగా ఉంటుంది. దానిని తెచ్చి ఇంట్లో పెట్టుకుంటే ఫలితం ఏముంది. అందులో రోజులు అలా గడిచిపోతూనే ఉంటాయి. ఇక న్యూ ఇయర్ అని ఎన్నో మోసుకొస్తుందని తనను అందలాలు ఎక్కిస్తుందని ఆశలు పడడం కంటే అమాయకత్వం మరోటి ఉండదు. ఎందుకంటే కాలం నీతోనే లేదు, నీకోసమే రాలేదు, నీ ఒక్కరిని ఉద్ధరించడానికే లేదు. ఈ విషయాన్ని తెలుసుకుని తాను చేయాల్సింది ఏంటో గ్రహించాలి. అపుడు కొత్త పాత రోత ఏవీ ఉండవు. అంతా టార్గెట్ మీదనే ఉంటుంది. ాశ్రీంశీ =ఘుං – స్పెర్మ్ క్వాలిటీ పై ఆసక్తికర రిపోర్ట్: వేసవి అపోహలకే చెక్! విజయాలు అపుడే : సక్సెస్ ఎవరికి అయినా ఊరకే రాదు, దాని కోసం ఎంతో పరిశ్రమించాలి. పట్టుదల పట్టాలి. గట్టి సంకల్పం ఉండాలి. ఒక తపస్సులా పూర్తి ఏకాగ్రతతో పనిచేయాలి. అపుడే ఘన విజయం దక్కుతుంది. కసి కృషి కలిస్తేనే జయం లభిస్తుంది అన్నది పెద్దల మాట. అందువల్ల కాలానికి గేలం వేయాలనుకుని అతి తెలివి చూపిస్తే అక్కడే ఆగిపోతావు. టైమ్ తో గేమ్ ఆడాలనుకుంటే ఎక్కడికీ కదలకుండా ఉండిపోతావు. సో నీవేంటో తెలుసుకో. నీ శక్తిని పూర్తిగా వినియోగిస్తూ నీవు అనుకున్న రంగంలో విజయాలు నమోదు చేసుకో. అపుడు అనంత కాలంలో నీవు అనే అల కూడా ఎంతో కొంత ఉనికిలో ఉంటావు.



డిప్రెషన్ - ప్రాణాలు తీస్తుంది

ఈ రోజులలో అందరికీ అన్నీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. దాంతో విలాసవంతమైన జీవితం అందరూ గడుపుతున్నారని అన్నీ ఆస్వాదిస్తున్నారు అని భావించడం జరుగుతోందిఈ రోజులలో అందరికీ అన్నీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. దాంతో విలాసవంతమైన జీవితం అందరూ గడుపుతున్నారని అన్నీ ఆస్వాదిస్తున్నారు అని భావించడం జరుగుతోంది. కానీ ఈ ఆధునిక సదుపాయాలు కానీ స్మార్ట్ ఫోన్ల యుగం కానీ ఈ అంది వచ్చిన సాంకేతికత కానీ మనిషిని ఒంటరిగా మార్చేస్తోంది. ఒక్కడిగా చేసి పారేస్తోంది. దాంతో సమస్యలు ఎదురైనపుడు ధైర్యంగా ఎదుర్కోలేక డిప్రెషన్ కి లోను అవుతున్నారు. పది మందికి చెప్పుకోవడం నామోషీగా భావిస్తున్న వారూ ఉన్నారు. దాంతో ఈ డిప్రెషన్ ఎంతటి స్థాయికి తీసుకుని వెళ్తోంది అంటే ఏకంగా ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారు. అర్ధాంతరంగా తనువులు చాలిస్తున్నారు.

: ఎవరికైనా డిప్రెషన్ అన్నది ఉంటే కనుక అది తేలికగా తీసుకునే విషయం కానే కాదు, వారు సాధారణ మనుషుల మాదిరిగా అసలు ఉండలేరు, వారు అందరిలో ఉన్నా ఒంటరిగా కనిపిస్తారు, ఇక వారి ఆలోచనలు వారి తీరు వారి బాడీ లాంగ్వేజ్ అంతా ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది. జాగ్రత్తగా చూస్తే కనుక వారు చాలా తేడాగా కనిపిస్తారు. ఈ విషయంలో వారి లక్షణాలను వారి వైఖరిని గమనించి దారికి తెచ్చే ప్రయత్నం చేయకపోతే మాత్రం ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటారు. ఆ కడుపుకోతతో కుటుంబాలని నిండా విషాదంలో ముంచేస్తారు.

చాలా మంది డిప్రెషన్ ని తేలికగా తీసుకుంటారు కానీ మానసిక వైద్య నిపుణులు చెప్పేది ఏంటి అంటే అది చాలా సీరియస్ వ్యవహారం అని. డిప్రెషన్ అనేది తీవ్రమైన జబ్బుగా పరిగణిస్తారు. ఇది సాధారణ మానసిక రుగ్మతగా మొదలై ఆ తరువాత తీవ్ర స్థాయికి చేరుకుంటుంది. దీని లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి అంటే డిప్రెషన్ లో కూరుకుపోయిన వ్యక్తి ఎపుడూ విచారంతో ఉంటాడు, అంతే కాదు ఏ విషయం అయినా ఆసక్తి కోల్పోవడం జరుగుతుంది. అంతే కాదు మనిషిలో ఉత్సాహం శక్తి కాంతి ఇవన్నీ ఒక్కోటిగా తగ్గడం జరుగుతాయి. వీటిని ప్రాథమిక లక్షణాలు గా భావించి వారికి మొదట్లోనే సరైన కౌన్సిలింగ్ ఇప్పిస్తే కనుక ప్రమాదం బారి నుంచి బయటపడతారు.

నిజానికి డిప్రెషన్ అని అంతా అంటూ ఉంటారు, ఇది ఎందుకు వస్తుంది అన్నది కూడా చూస్తే చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి. మనిషి మెదడులో ఎన్నో ఆలోచనలు తిరుగుతూ ఉంటాయి. ఇక మెదడులో అనేక రసాయనాలు రిలీజ్ అవుతాయి. అయితే ఆయా రసాయనాల అసమతుల్యతతో డిప్రెషన్ అన్న దానికి బీజం పడుతుంది. అంతే కాదు హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా స్టార్ట్ అవుతాయి. అలా వారి ఆలోచనలు ప్రవర్తన అన్నీ కలసి వేరేగా ఉంటూ ఏకంగా శారీరక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

నిరాశతో నిండిపోతూ : చాలా మంది తాము కోరుకున్నది జరగకపోతే నిరాశకు లోను అవుతారు. అందరిలో తాము ఒక్కరిమే వెనకబడిపోతున్నామన్న భావనకు గురి అవుతారు అలా నిరాశ మొదటి మెట్టుగా స్టార్ట్ అయి అది కాస్త నెగిటివ్ ఆలోచనలకు దారి తీస్తుంది. తాను ఒక వైపు మొత్తం సమాజం మరో వైపు అన్న భావన పెంచుకుంటారు దనతో వారి నిరంతరం ఒంటరిగా ఉండేందుకు ఇష్టపడతారు. తరచుగా భావోద్వేగానికి గురి అవుతారు. వారిలో ఎక్కువగా చిరాకు నిరాశ కనిపిస్తాయి. తమకు ఈ లోకంలో విలువ లేదని భావిస్తూంటారు. జీవితం అంతా శూన్యత ఆవహించింది అని మధన పడుతూంటారు. ఈ కారణాల వల్ల కూడా : ఇదిలా ఉంటే శారీరక లేదా మానసికంగా వేధింపులకు గురి అయినా అలాగే లైంగిక వేధింపుల బారిన పడినా ఇక తమకు ఎంతో ప్రియమైన వ్యక్తిని కోల్పోవడం జరిగినా అలాగే తీవ్రమైన ఆర్థిక సమస్యలు చుట్టుముట్టినా అదే విధంగా మోయలేని ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం సాగిస్తున్నా ఇవన్నీ కూడా డిప్రెషన్ కి దారి తీస్తాయి. అంతే కాదు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడే వారు కూడా డిప్రెషన్ లోకి వెళ్తారు పదే పదే ఆలోచనలు : ఈ విధంగా డిప్రెషన్ కి గురి అయిన వారు పదే పదే ఆత్మ హత్యల గురించే ఆలోచిస్తూంటారు. తాము ఈ లోకం వీడిపోవాలని అనుకుంటారు. తమ బాధలను ఎవరితోనూ పంచుకోరు. ఎందుకంటే వారు అంతా తమకు వ్యతిరేకులను తమ బాధ తీర్చలేరని భావించడమే కారణం. అంతే కాకుండా తక్కువగా నిద్ర పోతారు, దేని మీద ఫోకస్ పెట్టలేరు, ఈ జన్మ తమకు వేస్ట్ అన్న మాటలను కూడా మాట్లాడుతూంటారు. అత్యధిక శాతం ఆత్మహత్యలు : ఈ దేశంలో జరిగే ఆత్మహత్యలలో నూటికి అరవై నుంచి అరవై అయిదు శాతం డిప్రెషన్ వల్లనే జరుగుతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తమకు ఈ జీవితం చాలు అని అనుకుంటూ ఆ వైపుగా వీరు అడుగులు వేస్తూంటారు. తమకు చావు మాత్రమే పరిష్కారం అని అక్కడే తమకు స్వాంతన కలుగుతుందని భావిస్తారు. అంతే కాదు వీరిలో మరో ఆలోచన కూడా ఉంటుంది. ఈ జన్మ ఇక్కడితో స్టాప్ బటన్ నొక్కి ఆపేస్తే తమకు నచ్చిన విధంగా అన్నీ కలసి వచ్చిన విధంగా మరో కొత్త జన్మ ఉంటుందని దాని కోసం ఈ జీవితం ముగించడమే బెస్ట్ అని చాలా గట్టిగా తీర్మానించుకుని మరీ ఆంత్య హత్యలు చేసుకుంటారు అని నిపుణులు చెబుతారు. మొదట్లోనే ఆపితేనే : డిప్రెషన్ లక్షణాలు కనుక ఎవరికైనా ఉంటే వారిని మొదట్లోనే ఆపే ప్రయత్నం చేయాలి, అసలు ఒంటరిగా ఉంచకూడదు, సరైన కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించాలి. వారితో పాటుగానే ఉంటూ నిరాశ నుంచి బయటపడేలా చేయాలి అని అంటున్నారు. ఈ వ్యాధి తీవ్రమైన సందర్భాలలో ప్రత్యేకమైన మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ చర్యలు కూడా చేపట్టాలి. అంత కాదు వారి జీవన శైలిలో మార్పు తేవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడంతో దినచర్యను మొదలెట్టేలా చూడాలి. ఇతరులతో సన్నిహితంగా ఉండటం అన్నది తెలియజేయాలి. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటంతో పాటు ఒంటరితనానికి బైబై చెప్పేలా వారిని మార్చాలి. ఇక ఈ తరహా లక్షణాలతో ఎవరైనా ఇబ్బంది పడుతుంటే వారిని వెంటనే మానసిక నిపుణుల వద్దకు చేర్చే ప్రయత్నం చేస్తే కనుక వారు కూడా మామూలు మనుషులు అవుతారు.

భారత్‌లో రాష్ట్రాల సగటు ఆయుష్షు..

తెలుగు రాష్ట్రాల సంగతేంటి?

ఇక మన తెలుగు రాష్ట్రాల విషయానికి వస్తే, తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ దాదాపు ఒకే స్థాయిలో ఉన్నాయి. తెలంగాణలో సగటు ఆయుష్షు 70.8 ఏళ్లుగా ఉండగా, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 70.7 ఏళ్లుగా నమోదైంది.మనం ఎంత సంపాదించాము అనేదాని కంటే.. ఎంత కాలం ఆరోగ్యంగా బ్రతికామనేదే ముఖ్యం.. తాజాగా భారత ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన 'సగటు ఆయుష్షు' గణాంకాలు ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. ఈ లిస్ట్‌లో కేరళ అగ్రస్థానంలో నిలవగా, తెలుగు రాష్ట్రాల పరిస్థితి ఎలా ఉంది? ఏయే రాష్ట్రాల్లో జీవన ప్రమాణాలు మెరుగ్గా ఉన్నాయి? మీ రాష్ట్రం ఈ జాబితాలో ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకోవాలనుందా? అయితే ఈ వివరాలు చూసేయండి.. 3 కేరళ టాప్.. హిమాచల్ భేష్: భారతదేశంలో అత్యధిక సగటు ఆయుష్షు కలిగిన రాష్ట్రంగా కేరళ 75.1 ఏళ్లతో మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. అక్కడి మెరుగైన ఆరోగ్య సౌకర్యాలు, అక్షరాస్యత దీనికి ప్రధాన కారణాలు. ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో హిమాచల్ ప్రదేశ్ (74.4), జమ్మూ కాశ్మీర్ (74.4) ఉండటం విశేషం. చల్లని వాతావరణం, కాలుష్యం తక్కువగా ఉండటం కూడా ఈ కొండ ప్రాంత ప్రజలు ఎక్కువ కాలం జీవించడానికి సహకరిస్తున్నాయి. దేశ రాజధాని ఢిల్లీ కూడా 74.2 ఏళ్లతో టాప్ ర్యాంకుల్లోనే ఉండటం గమనార్హం. ఇక మన తెలుగు రాష్ట్రాల విషయానికి వస్తే, తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ దాదాపు ఒకే స్థాయిలో ఉన్నాయి. తెలంగాణలో సగటు ఆయుష్షు 70.8 ఏళ్లుగా ఉండగా, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 70.7 ఏళ్లుగా నమోదైంది. అంటే జాతీయ సగటుకు దగ్గరగా మనం ఉన్నామన్నమాట. తమిళనాడు (73.4), మహారాష్ట్ర (72.8) వంటి పొరుగు రాష్ట్రాలు మనకంటే కొంచెం మెరుగైన స్థితిలో ఉన్నాయి. ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే మన ఆయుష్షు కూడా పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.వెనుకబడిన రాష్ట్రాల్లో అసలు కారణాలు: ఈ జాబితాలో ఛత్తీస్‌గఢ్ 64.6 ఏళ్లతో అందరికంటే చివరన నిలిచింది. మధ్యప్రదేశ్ (67.6), ఉత్తరప్రదేశ్ (68.0) వంటి రాష్ట్రాలు కూడా తక్కువ ఆయుష్షు కలిగిన జాబితాలో ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాతా శిశు మరణాలు ఎక్కువగా ఉండటం, పోషకాహార లోపం మరియు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్య సదుపాయాలు అందకపోవడం వంటివి సగటు ఆయుష్షు తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందుతున్నా, ఆరోగ్య రంగంలో ఈ రాష్ట్రాలు ఇంకా చాలా దూరం ప్రయాణించాల్సి ఉంది.

డీజిల్, పెట్రోల్, గ్యాస్ కొరతలేదు

ప్రజలు భయాందోళనలతో ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేయవద్దు.
తమకు అవసరమైనంత మాత్రాన మాత్రమే కొనుగోలు చేయండి.
ప్రభుత్వ అధికారిక ప్రకటనలను మాత్రమే నమ్మండి.
సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు వార్తలను నమ్మకండి, ఇతరులకు పంపకండి.
పౌర సరఫరాల అధికారి తనూజ.

మన ప్రజా గళం సిద్దిపేట జిల్లా ప్రతినిధి 25 మార్చి :

సిద్దిపేట జిల్లాలో పెట్రోల్, డీజిల్ వంట గ్యాస్ కొరత లేదనీ భయాందోళనల చెందవద్దని సిద్దిపేట జిల్లా ప్రజలకు సిద్దిపేట జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి తనూజ తెలిపారు. ఆయిల్ రిఫైనరీల నుండి స్థానిక డిపోల వరకు ఇంధన సరఫరా యంత్రాంగం పూర్తిగా, సక్రమంగా పనిచేస్తోందనీ. జిల్లా ప్రజల రోజువారీ అవసరాలను తీర్చడానికి సరిపడా ఇంధన నిల్వలు అందుబాటులో ఉన్నాయి అని అన్నారు. కొన్ని పెట్రోల్ బంకులలో పొడవైన క్యూలు లేదా తాత్కాలిక "నో స్టాక్" బోర్డులు కనిపించడం, తప్పు వదంతుల వల్ల ప్రజలు భయాందోళనలో ఇంధనం కొనుగోలు చేయడం వల్లనే ఒక్కసారిగా ఎక్కువ ఇంధనం కొనుగోలు చేయడం వల్ల సాధారణం కంటే 2.5 నుండి 3 రెట్లు విక్రయాలు పెరిగాయి అన్నారు. పెట్రోల్ లేదా డీజిల్ ను డబ్బాలు, క్యాన్లలో నిల్వ చేయడం పిఈఎస్ఓ నిబంధనలకు విరుద్ధం. ఇది అగ్ని ప్రమాదాలకు దారి తీయవచ్చు అని తెలిపారు. అక్రమ నిల్వ, బ్లాక్ మార్కెట్ జరిగితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఓఎంసిల మార్పుల వల్ల స్థానిక డీలర్లకు తాత్కాలిక సమస్యలు మాత్రమే ఏర్పడ్డాయి; సరఫరాలో లోపం లేదనీ, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, పెట్రోలియం సంస్థలు మరియు పోలీస్ శాఖతో కలిసి పెట్రోల్ బంకులను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారనీ తెలిపారు.

అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో....

మజ్జిగ పంపిణీ కార్యక్రమం

జనగామ, మార్చి 25, మన ప్రజాగళం

జనగామ బస్టాండ్ లో ప్రయాణికులకు విద్యార్థులకు చల్లటిమజ్జిగ తో ఉపశమనం కలిగించే పనిలో అమ్మ ఫౌండేషన్ టీం ఆధ్వర్యంలో ప్రయాణికులకి విద్యార్థులందరికీ ఎండ వేడిమి కి ఇబ్బందులు లేకుండా మజ్జిగ అందించి ఉపశమనం కలిగించే చిరు ప్రయత్నం చేశాం పెరుగుతున్న ఎండల అదృష్ట ప్రయాణికులకు పాదాచార్యులకి మజ్జిగ పంపిణీ నీరు. రెండు అక్షరాల ఈ పదం. ఈ జగతిని మొత్తం శాసిస్తుంది నీటి చుట్టూ నాగరికత అభివృద్ధి చెందింది. అటువంటి నీరు లేకపోతే ఎంతటి ఇబ్బంది ఇంకా ఎంతటి కష్టం. ఈ ఎండాకాలంలో కాసేపు అలా పని మీద బయటకు వెళ్తే శరీరం నిస్సత్తువకు గురవుతుంది. విపరీతమైన దాహం వేస్తుంది. అలాంటప్పుడు కాసిన్ని నీళ్లు తాగితే బాగుండు జనగామలో కొన్ని చలివేంద్రాలు బాటసారిల కోసం మున్సిపల్ అధికారులు ఏర్పాటు చేయాలని అమ్మ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు మంతెన మణికుమార్ వంగ భీమ్ రాజ్ కోయాడ రవి విజ్ఞప్తి చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో అమ్మ ఫౌండేషన్ టీం బింగి నరసింహులు బొట్ల సామ్సన్ గుగులోతు ప్రభాకర్ పండుగ నరేష్ అర్జున్ కోయాడ విశ్వ చిదిరాల నవీన్ కోడంమని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖరీదైన 'సెమాగ్లుటైడ్' మందుల ధరలు ఢమాల్!

బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, షుగర్ పేషెంట్లకు ఊరట కలిగించే గుడ్ న్యూస్ వచ్చింది. ఇప్పటి వరకు ఖరీదైనదిగా భావించిన 'సెమాగ్లుటైడ్' మందుల ధరలు ఒక్కసారిగా భారీగా పడిపోవడంతో సాధారణ ప్రజలకు కూడా ఇవి అందుబాటులోకి రానున్నాయి. షుగర్ కంట్రోల్ చేయడం, బరువు తగ్గడం ఈ రోజుల్లో చాలామందికి పెద్ద సవాల్‌గా మారిన నేపథ్యంలో, ఈ పరిణామం ఆరోగ్య రంగంలో కీలక మార్పుగా భావిస్తున్నారు..సెమాగ్లుటైడ్' అనే ఈ ఔషధం అంతర్జాతీయంగా 'ఓజెంపిక్' పేరుతో ప్రాచుర్యం పొందింది. డయాబెటిస్ నియంత్రణతో పాటు బరువు తగ్గించడంలో, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఇది మంచి ఫలితాలు ఇస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ఇప్పటి వరకు ఈ మందుల ధర నెలకు సుమారు రూ.10,000 నుంచి రూ.16,000 వరకు ఉండటంతో, చాలా మంది పేషెంట్లు దీనిని కొనుగోలు చేయలేకపోయేవారు. ఇప్పుడేమైతే పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. భారత మార్కెట్లో ఈ మందుల జెనరిక్ వెర్షన్లు ప్రవేశించడంతో ధరలు ఒక్కసారిగా దాదాపు 60 శాతం తగ్గాయి. గతంలో వేలల్లో ఉన్న ఖర్చు ఇప్పుడు నెలకు సుమారు రూ.3,500 నుంచి రూ.4,000 మధ్యలోకి వచ్చేసింది. మార్చి 20న పేటెంట్ గడువు ముగియడంతో దేశీయ ఫార్మా కంపెనీలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకుని వరుసగా మార్కెట్లోకి దిగుతున్నాయి.ఈ రేసులో ప్రముఖ ఫార్మా కంపెనీలు పోటీపడుతున్నాయి. సన్ ఫార్మా 'చీశీజవశ్రీతీమ్ఞ్', 'ూవమ్ఞ్‌తీఱఅఞ్ఎ' పేర్లతో రెండు బ్రాండ్లను ప్రవేశపెడుతోంది. డాక్టర్ రెడ్డీస్ సంస్థ అవసరమైన అనుమతులు పూర్తి చేసుకుని వేగంగా మార్కెట్లోకి వచ్చేసింది. ల్యూపిన్ తమ విస్తృత వైద్య నెట్‌వర్క్ ద్వారా ఈ మందులను విస్తరించేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. మ్యాన్‌కైండ్ ఫార్మా 'ఖుఖుఎఱఅఞ' అనే బ్రాండ్‌తో చిన్న నగరాలను టార్గెట్ చేస్తోంది. జైడస్ కూడా మూడు బ్రాండ్లతో బలమైన పోటీ ఇస్తోంది. ఇప్పటికే భారత్‌లో +ూా-1 మందుల మార్కెట్ విలువ రూ.1000 కోట్లను దాటింది. రాబోయే ఏడాదిలో ఇది రూ.5,000 కోట్లకు పెరుగుతుందని అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ ఒక్క ఏడాదిలోనే దాదాపు 50 బ్రాండ్లు మార్కెట్లోకి వచ్చే అవకాశముంది.

సమ్మర్ డైట్‌లో చియా సీడ్స్..

ఎండ వేడిని తట్టుకోవడానికి ఇవి ఎంత అవసరమో తెలిస్తే..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు దాహం, నీరసం, ఉష్ణతాపం మనల్ని వేధిస్తుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని, చలువను ఇచ్చే సూపర్ ఫుడ్స్‌లో చియా సీడ్స్ ముందు వరుసలో ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతల నుండి శరీరాన్ని కాపాడుకోవడానికి చియా సీడ్స్ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ గింజలలో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి సహజ సిద్ధమైన చలువను అందించడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిని మీ సమ్మర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకోండి.

శరీరానికి హైడ్రేషన్: చియా సీడ్స్ తన బరువు కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువ నీటిని పీల్చుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గకుండా చూస్తాయి. ఇది వేసవిలో వచ్చే డీహైడ్రేషన్ సమస్యను అరికడుతుంది.

శరీరానికి హైడ్రేషన్: చియా సీడ్స్ తన బరువు కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువ నీటిని పీల్చుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గకుండా చూస్తాయి. ఇది వేసవిలో వచ్చే డీహైడ్రేషన్ సమస్యను అరికడుతుంది.జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: వేసవిలో సాధారణంగా వచ్చే మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో చియా సీడ్స్‌లోని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరిచి, మెరుగైన జీర్ణక్రియకు సహకరిస్తుంది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: వేసవిలో సాధారణంగా వచ్చే మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో చియా సీడ్స్‌లోని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరిచి, మెరుగైన జీర్ణక్రియకు సహకరిస్తుంది.
బరువు తగ్గడానికి సహకారం: చియా సీడ్స్ తిన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల అనవసరమైన స్నాక్స్ తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తమ మార్నింగ్ డ్రింక్‌లో వీటిని చేర్చుకోవడం ఉత్తమం.బరువు తగ్గడానికి సహకారం: చియా సీడ్స్ తిన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల అనవసరమైన స్నాక్స్ తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తమ మార్నింగ్ డ్రింక్‌లో వీటిని చేర్చుకోవడం ఉత్తమం.ఎలా తీసుకోవాలి?: ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ చియా సీడ్స్ వేసి 30 నిమిషాలు నానబెట్టి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి తాగాలి. లేదంటే, స్మూతీలు, షేక్స్‌లలో కూడా యాడ్ చేసుకోవచ్చు. మీరు తాగే పండ్ల రసాలు లేదా స్మూతీలపై వీటిని చల్లుకోవచ్చు. పెరుగులో కలిపి లేదా పాలు, పండ్లతో చియా పుడింగ్ తయారు చేసుకుని అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు.ఎలా తీసుకోవాలి?: ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ చియా సీడ్స్ వేసి 30 నిమిషాలు నానబెట్టి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి తాగాలి. లేదంటే, స్మూతీలు, షేక్స్‌లలో కూడా యాడ్ చేసుకోవచ్చు. మీరు తాగే పండ్ల రసాలు లేదా స్మూతీలపై వీటిని చల్లుకోవచ్చు. పెరుగులో కలిపి లేదా పాలు, పండ్లతో చియా పుడింగ్ తయారు చేసుకుని అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు: చియా సీడ్స్‌ను ఎప్పుడూ పొడిగా (ఐతీఎ) తినకూడదు. అవి గొంతులో అడ్డుపడే ప్రమాదం ఉంది, కాబట్టి కచ్చితంగా నానబెట్టే వాడాలి. అతిగా తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం లేదా డయేరియా వచ్చే అవకాశం ఉంది. రోజుకు 1-2 టీస్పూన్లు సరిపోతాయి. గర్భిణీలు లేదా ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఈ వేసవిలో చియా సీడ్స్‌ను మీ డైట్‌లో భాగం చేసుకుని ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉండండి!

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు: చియా సీడ్స్‌ను ఎప్పుడూ పొడిగా (ఐతీఎ) తినకూడదు. అవి గొంతులో అడ్డుపడే ప్రమాదం ఉంది, కాబట్టి కచ్చితంగా నానబెట్టే వాడాలి. అతిగా తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం లేదా డయేరియా వచ్చే అవకాశం ఉంది. రోజుకు 1-2 టీస్పూన్లు సరిపోతాయి. గర్భిణీలు లేదా ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఈ వేసవిలో చియా సీడ్స్‌ను మీ డైట్‌లో భాగం చేసుకుని ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉండండి!

భరించలేని ఒళ్ళు, మోకాలి నొప్పులను తగ్గించే పెయిన్ కిల్లర్ ఇవి

భరించలేని ఒళ్లు, మోకాలి నొప్పులకు కర్పూరం అద్భుతమైన సహజసిద్ధమైన పరిష్కారం. డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ప్రకారం, ఆవనూనెలో కర్పూరం కలిపి వేడి చేసి నొప్పి ఉన్న చోట రాస్తే నరాలను శాంతింపజేసి, రక్త ప్రసరణను పెంచి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ఇది నొప్పులు తగ్గించడంలో సైంటిఫిక్‌గా నిరూపితమైనదని, రసాయన పెయిన్‌కిల్లర్‌లకు ప్రత్యామ్నాయమని ఆయన సూచిస్తున్నారు.

ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాల్లో సహజసిద్ధమైన నివారణలు ఎల్లప్పుడూ ఆదరణ పొందుతాయి. భరించలేని ఒళ్ళు, మోకాలి నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కర్పూరం ఎలా ఉపయోగపడుతుందో ప్రముఖ ప్రకృతి ఆరోగ్య నిపుణులు, డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు వివరిస్తున్నారు. మన నిత్య జీవితంలో దేవుడి పూజల్లో, హారతి సమయంలో ఉపయోగించే కర్పూరం కేవలం సువాసన కోసమే కాకుండా, శక్తివంతమైన సహజ నొప్పి నివారిణిగా కూడా పనిచేస్తుందని ఆయన తెలియజేశారు. ప్రసాదాల్లో, తీర్థాల్లో కర్పూరాన్ని వాడటం వెనుక కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయన అన్నారు.

ఏదైనా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు, కండరాల నొప్పులు, తిమ్మిర్లు, లేదా వ్యాయామం తర్వాత వచ్చే నొప్పులు వంటి వాటిని తగ్గించడంలో ఇది సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. కర్పూరం నరాల చివరలను శాంతింపజేయడం ద్వారా నొప్పి సంకేతాలు మెదడుకు చేరే ప్రక్రియను అడ్డుకుంటుంది. ఇది ఒక షాక్ అబ్జర్వర్‌గా పనిచేసి, నొప్పిని తక్కువ స్థాయిలో మెదడుకు చేరవేస్తుంది. ఈ గుణం కర్పూరానికి ఉందని మెక్సికోలోని సుదద్ యూనివర్సిటీ 2004లో నిర్వహించిన ఒక శాస్త్రీయ అధ్యయనం ద్వారా నిరూపితమైందని డాక్టర్ మంతెన పేర్కొన్నారు. ఈ అధ్యయనం కర్పూరంలో నొప్పిని తెలియకుండా చేసే అద్భుతమైన గుణాన్ని ధృవీకరించింది. కర్పూరాన్ని నొప్పి నివారణకు ఎలా ఉపయోగించాలో డాక్టర్ రాజు గారు సూచించారు. నొప్పులు ఉన్నప్పుడు, ముందుగా ఆవ నూనెను ఎంచుకోవాలి. ఆవ నూనెలో కర్పూరాన్ని కలిపిన వెంటనే అది కరిగిపోతుంది. ఆ తర్వాత ఆ నూనెను కొద్దిగా పొయ్యి మీద పెట్టి గోరువెచ్చగా వేడి చేయాలి. మనకు హాయిగా అనిపించేంత వేడిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఈ గోరువెచ్చని కర్పూరం కలిపిన ఆవ నూనెను నొప్పి ఉన్న భాగాలపై నెమ్మదిగా రాసి మసాజ్ చేయాలి. ఈ ప్రక్రియ వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పిని మోసుకెళ్లే నరాలను శాంతింపజేయడమే కాకుండా, నూనె రాసిన భాగంలో రక్త ప్రసరణను బాగా పెంచుతుంది. కర్పూరం రక్తనాళాలను వ్యాకోచింపజేయడం వల్ల రక్త ప్రవాహం పెరుగుతుంది. దీని ద్వారా ఆ భాగంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ (విష పదార్థాలు) తొలగిపోతాయి. రక్త ప్రవాహం పెరగడం వల్ల ఆ భాగంలో వాపు తగ్గి, సహజసిద్ధమైన వైద్యం (హీలింగ్) ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. కణజాలం త్వరగా కోలుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. అందుకే, ఇంట్లో పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు ఎవరైనా నొప్పి నివారణకు రసాయన ఆధారిత ఆయింట్‌మెంట్లు లేదా నొప్పి మాత్రల బదులు ఈ సహజసిద్ధమైన కర్పూరం పద్ధతిని ఉపయోగించడం మంచిదని డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. ఇది సురక్షితమైన, సమర్థవంతమైన మార్గం అని ఆయన తెలియజేశారు.

పసిప్రాయాన్ని కాటేస్తున్న హెచ్ఐవి

ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలతో సమాజ పురోగతి సాధ్యపడుతుంది. దేశాభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

మెరుగైన కుటుంబానికి సోపానమవుతుంది. నవ్వుతూ తుళ్లుతూ చదువుకునే పిల్లలను చూస్తే ముచ్చటేస్తుంది. ఆ ముచ్చట ఎంతోకాలం కాదని తెలియక తల్లడిల్లే కుటుంబసభ్యుల వేదన అంతాఇంతా కాదు. చేయని తప్పులకు చిన్నారులు హెచ్ఐవి బారినపడుతూ దారుణమైన జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. గర్భధారణ, ప్రసవం తదితర కారణాలతో చాలామంది పిల్లలు హెచ్ఐవి బారినపడుతున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2024 నాటికి సుమారు 14 లక్షల మంది పిల్లలు 15 ఏళ్లలోపు హెచ్ఐవికి గురయ్యారు. మన దేశంలో తల్లి నుంచి బిడ్డకు, రక్తం ఎక్కించడం, అసురక్షిత రక్తమార్పిడి ద్వారా 5 శాతం మేరకు హెచ్ఐవి కేసులు వెలుగు చూస్తున్నాయి. హెచ్ఐవితో జీవిస్తున్న 15 ఏళ్లలోపు పిల్లల్లో సగానికిపైగా 'యాంటీరెట్రో వైరల్' మందులు వాడుతున్నారు. చికిత్స కన్నా నివారణ ప్రధానమైనది. రోగం వచ్చాక చికిత్స కోసం పరుగులు తీసేకన్నా ముందే రోగం రాకుండా చూసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. నివారించదగ్గ జబ్బులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రచార కార్యక్రమాలు ప్రధానంగా తోడ్పడుతుంటాయి. అదే క్రమంలో హెచ్ఐవి, ఎయిడ్స్ రహిత సమాజంగా మార్చేందుకు దశాబ్దాల క్రితమే ప్రయత్నాలు మొదలయ్యాయి. అందులో భాగంగా ఆధునిక పరిశోధనల ఫలితాల వల్ల ప్రసవించి హెచ్ఐవి ఉన్న తల్లి నుంచి బిడ్డకు ఆ వ్యాధి సోకకుండా ముందుగానే గుర్తించే అవకాశం కలిగింది. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునే క్రమంలో 21వ శతాబ్దం తొలినాటి నుంచి పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా మొదలై 25 ఏళ్లు గడుస్తున్నా ఇప్పటికీ హెచ్ఐవితో పిల్లలు జన్మిస్తుండడం బాధాకరం. దేశవ్యాప్తంగా ఆయా రాష్ట్రాల్లో నమోదవుతున్న కేసుల సంఖ్య ఆందోళనకరంగా మారింది. రోగులపట్ల సమాజంలో నెలకొన్న వివక్ష ఇందుకు కారణంగా తెలుస్తోంది. హెచ్ఐవి గుర్తించిన పిల్లలకు 'యాంటీ రిట్రో వైరల్' ద్వారా మందులతో సహాయం చేస్తూ వారి జీవితకాలాన్ని పొడిగించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. పేద, దిగువ మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఈ మందుపై అవగాహన కొరవడడం, అందకపోవడంతో చాలా మంది పిల్లలు మరణిస్తున్నారు. రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరిచే వైరస్ హెచ్ఐవి. దీని వల్ల శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లు, కేన్సర్‌తో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. చికిత్స అందకపోతే శరీరంలో హెచ్ఐవి పునరుత్పత్తి చెందుతూ ఉంటుంది. దీంతో దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యానికి గురై చివరకు మరణిస్తారు. ఈ వైరస్ సోకిన పిల్లలు చికిత్సలేకుండా ఐదేళ్ల వయస్సు వరకు జీవించే అవకాశముంటుంది. గర్భిణీనుంచి బిడ్డకు వ్యాపించే హైచ్ఐవి వైరస్ వ్యాప్తిని ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సల ద్వారా నివారించవచ్చు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైరస్‌ను అరికట్టడంలో పురోగతి ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో ఇప్పటికీ అధిక సంఖ్యలో పిల్లలు ఇన్ఫెక్షన్లకు గురవుతున్నారు. 90 శాతం మేరకు తల్లినుంచి సంక్రమిస్తున్నాయి. కలుషిత సూదుల వాడుక, రక్తమార్పిడిలో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల జరుగుతున్నాయి. 84 శాతంకు పైగా సబ్ సహారా ఆఫ్రికాలోని పిల్లలకు సోకుతున్నాయి. 2024 నాటికి 55 శాతం మంది పిల్లలకు మాత్రమే చికిత్స అందాయి. చికిత్స అందక సగం మంది పిల్లలు రెండేళ్లలోపు వయస్సులోనే మరణిస్తున్నారు. మన దేశంలో తల్లి నుంచి బిడ్డకు హెచ్ఐవి సంక్రమణ 74.6 శాతంకు తగ్గింది. ఇది ప్రపంచ సగటు కంటే చాలా ఎక్కువ కావడం ఊరట కలిగించే విషయం. అయినప్పటికీ మిజోరాం, నాగాలాండ్ వంటి ఈశాన్య రాష్ట్రాలలో హెచ్ఐవి వైరస్ వ్యాప్తి రేటు ఒక శాతానికి ఎక్కువగా ఉండటం, అలాగే అరుణాచల్‌ప్రదేశ్, త్రిపుర, మేఘాలయ, పంజాబ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొత్త కేసుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరగడం తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. బీహార్ వంటి కొన్ని ప్రాంతాలలో హెచ్ఐవి పాజిటివ్ తల్లిదండ్రుల నుంచి పిల్లలకు వైరస్ సంక్రమిస్తున్న కేసులు మరింత ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. నాలుగైదు నెలల క్రితం బీహర్ రాష్ట్రంలోని సీతామఢి జిల్లాలో ఏకంగా 7,400 హెచ్ఐవి కేసులు నమోదుకాగా, అందులో 400 మందికి పైగా చిన్నారులు ఉండడం కలకలం సృష్టించింది. ప్రమాదాల నివారణకు ఎఐ చేయూత తల్లిదండ్రుల కారణంగానే ఈ వైరస్ సోకినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించగా, ఒక్క కేంద్రంలోనే నెలకు 40 నుంచి 60 కొత్త కేసులు నమోదవుతున్నాయి. వైద్య పరీక్షలు చేసుకోకుండానే పెళ్లి చేసుకోవడం, ఉపాధి కోసం వలసలు వెళ్లడం, సామాజిక వివక్ష తదితర కారణాలు వైరస్ వ్యాప్తికి కారణమవుతున్నట్లు అధికారులు తేల్చారు. సురక్షిత లైంగిక పద్ధతులు, కలుషిత సూదుల వినియోగం, క్రమం తప్పకుండా హెచ్ఐవి పరీక్షలు చేసుకోవడంపై ప్రజల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలను అక్కడ ముమ్మరం చేశారు. మానవత్వాన్ని ప్రశ్నించే సంఘటన మధ్యప్రదేశ్‌లోని సత్నాలో చోటు చేసుకుంది. చేయని తప్పుకు ఆరుగురు చిన్నారులు హెచ్ఐవి బారినపడ్డారు. తలసేమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న చిన్నారులను తల్లిదండ్రులు సత్నా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకువచ్చారు. దాతల నుంచి సేకరించిన రక్తంను ఆ పిల్లలకు ఎక్కించిన కొద్ది రోజులకే అనారోగ్యానికి గురయ్యారు. ఉన్నతాధికారుల దర్యాప్తులో ఆ పిల్లలకు హెచ్ఐవి సోకినట్లు నిర్ధారణ అయింది. ప్రభుత్వ నివేదికల ప్రకారం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లో 2024 నాటికి 2,22,338 హెచ్ఐవి కేసులు నమోదుకాగా, ఇందులో 90 శాతం 15 49 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు వారున్నారు. హెచ్ఐవి వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నియంత్రించడం ఆరోగ్య రంగానికి పెను సవాలుగా మారిన సందర్భంలో డెన్మార్క్ ఒక చారిత్రాత్మక విజయాన్ని అక్కునజేర్చుకుంది. తల్లి నుంచి పుట్టబోయే బిడ్డకు హెచ్ఐవి, సిఫిలిస్ వంటి వ్యాధులు సంక్రమించకుండా అడ్డుకోవడంలో ఆ దేశం విజయం సాధించింది. కొన్నేళ్లుగా అమలు చేస్తున్న సమర్థవంతమైన ఆరోగ్య విధానాలు, గర్భిణీ స్త్రీలపై ప్రత్యేక వైద్య పర్యవేక్షణ ఈ విజయానికి కారణమయ్యాయి. 'యాంటీ రెట్రో వైరల్' చికిత్సతోపాటు మెరుగైన వైద్యసేవలు అందిస్తే ఈ ప్రమాదాన్ని అరికట్టవచ్చునని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఒ) వెల్లడించింది. దీన్ని డెన్మార్క్ అమలు చేయడంతో ఆరోగ్య రంగంలో పెద్ద మైలురాయిగా ఫిబ్రవరి 27, 2026న ఆ సంస్థ విడుదల చేసిన అధికార ప్రకటనలో పేర్కొంది. డెన్మార్క్ సూత్రాన్ని అమలు చేయడంలో క్యూబా, థాయిలాండ్ వంటి దేశాలు పాటు పడుతున్నాయి. భారత్ వంటి దేశాల్లో తల్లి నుంచి బిడ్డకు వ్యాధి సంక్రమణను అడ్డుకోవడానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనేక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నప్పటికీ, డెన్మార్క్ బాటలో నడచినప్పుడే ఫలితాలు అందుతాయని డబ్ల్యూహెచ్ఒ స్పష్టం చేసింది.

హైదరాబాద్‌లో పెరుగుతున్న కిడ్నీ వ్యాధులు..

నగర జీవనశైలిలో చోటుచేసుకుంటున్న మార్పులు మానవ శరీరంలోని కీలక అవయవమైన మూత్రపిండాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఇటీవల హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన కిడ్నీ స్క్రీనింగ్ పరీక్షల్లో విస్తుపోయే నిజాలు వెల్లడయ్యాయి. ఒక ప్రైవేట్ వైద్య సంస్థ గత ఏడాది (2025) ప్రపంచ కిడ్నీ దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రారంభించిన మొబైల్ స్క్రీనింగ్ ద్వారా సుమారు 10,368 మందిని పరీక్షించగా.. వారిలో ఎక్కువ మందికి కిడ్నీ వ్యాధుల ముప్పు ఉన్నట్లు తేలింది.

యువతలోనే అధికం..

ఈ పరీక్షల్లో పాల్గొన్న వారి సగటు వయస్సు 39 ఏళ్లు మాత్రమే కావడం గమనార్హం. మొత్తం పరీక్షలు చేయించుకున్న వారిలో 59 శాతం మంది 21 నుంచి 40 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు గల యువతే కావడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. వీరిలో 24 శాతం మందికి పైగా 'హైపర్ టెన్షన్' (అధిక రక్తపోటు) ఉన్నట్లు గుర్తించారు. మూత్రపిండాల వ్యాధికి ప్రధాన కారణం ఈ అధిక రక్తపోటేనని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

లక్షణాలు లేకున్నా ప్రమాదమే..

స్క్రీనింగ్ పరీక్షల ద్వారా కిడ్నీ వ్యాధి వివిధ దశల్లో ఉన్న వారిని గుర్తించారు..

స్టేజ్ 3: 2.46 శాతం మంది
స్టేజ్ 4: 0.33 శాతం మంది
స్టేజ్ 5: 0.07 శాతం మంది

పరీక్షలు చేయించుకున్న వారిలో సుమారు 90 శాతం మందికి ఎటువంటి లక్షణాలు లేవు. అయినప్పటికీ పరీక్షల్లో వారికి వ్యాధి ముప్పు ఉన్నట్లు తేలింది. అందుకే ముందస్తు పరీక్షలు చాలా అవసరమని నెఫ్రాలజిస్టులు చెబుతున్నారు.

వ్యాధికి కారణాలేమిటి అంటే..? తెలంగాణలో కిడ్నీ వ్యాధుల ప్రాబల్యం గతంలో 3-4 శాతంగా ఉండగా, ప్రస్తుతం అది 7.4 శాతానికి చేరింది. దీనికి ప్రధాన కారణాలు ఇవే.. గంటల తరబడి కూర్చుని పని చేయడం, తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం.

ఆహారపు అలవాట్లు..ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, తక్కువగా నీళ్లు తాగడం. ఇతర సమస్యలు..మధుమేహం, రక్తపోటు, విపరీతమైన ఒత్తిడి. తరచుగా పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడటం.

ఎలాంటి జాగ్రత్తలు అవసరం..?

కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి వైద్యులు పలుసూచనలు చేస్తున్నారు. అవేంటంటే..? రక్తపోటును నిరంతరం పర్యవేక్షించుకోవాలి.ఆహారంలో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించాలి.శరీర బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి.పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా కిడ్నీ పనితీరు పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా ముందస్తుగా నష్టాన్ని నివారించవచ్చు.

నల్లబడిన చర్మం తెల్లగా మారాలా?

బొప్పాయితో ఇలా చేస్తే మీ ముఖం మెరిసిపోవడం ఖాయం!

బొప్పాయిలో 'పపైన్' అనే శక్తివంతమైన ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది చర్మం లోపలి పొరల్లోకి వెళ్లి శుభ్రం చేయడమే కాకుండా, ఎండ వల్ల లేదా కాలుష్యం వల్ల పేరుకుపోయిన నలుపును తొలగించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, సి మరియు ఇ చర్మానికి అవసరమైన పోషణను అందించి, ముఖాన్ని మృదువుగా మారుస్తాయి.

ప్రకృతి ప్రసాదించిన అద్భుతమైన పండ్లలో బొప్పాయి ఒకటి. ఇది కేవలం ఆరోగ్యానికే కాకుండా, సౌందర్య సాధనంగా కూడా విశేషమైన గుర్తింపు పొందింది. ముఖ్యంగా చర్మం రంగును మెరుగుపరచుకోవాలని, ముఖంపై మెరుపు రావాలని ఆరాటపడే వారికి బొప్పాయి ఒక గొప్ప వరం. రసాయనాలతో కూడిన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ కంటే ఇంట్లోనే బొప్పాయితో చేసుకునే సహజ సిద్ధమైన చిట్కాలు చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. బొప్పాయిని చర్మం తెలుపు కోసం, కాంతి కోసం ఎలా వాడాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

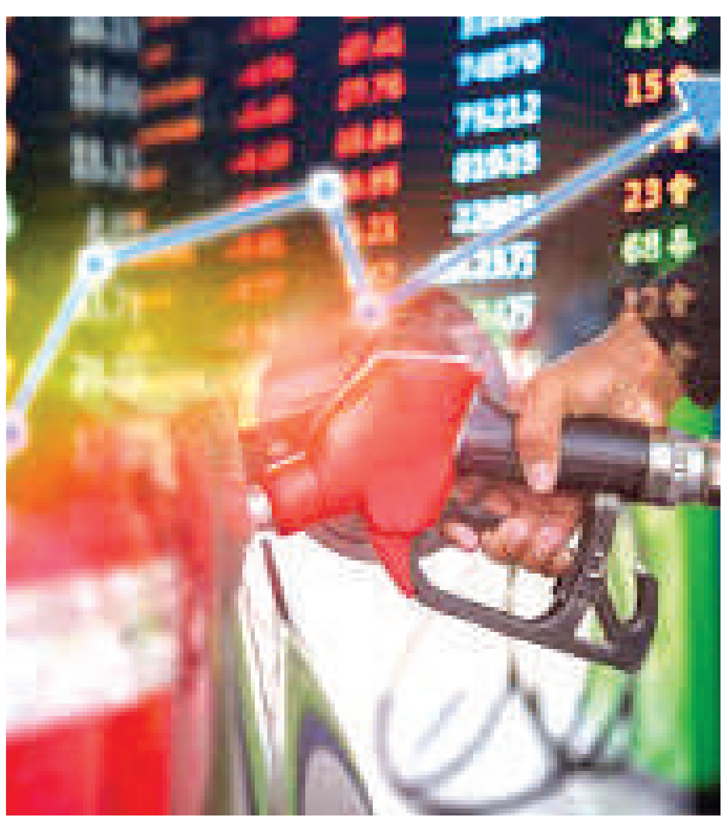
చర్మం మెరుపు కోసం బొప్పాయి ఫేస్ ప్యాక్స్..

బాగా పండిన బొప్పాయి ముక్కను మెత్తగా చేసి, అందులో ఒక చెంచా తేనె కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి 15-20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. తేనె చర్మానికి అవసరమైన తేమను అందిస్తే, బొప్పాయి రంగును మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికి రెండు సార్లు ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై మచ్చలు తగ్గి, చర్మం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారికి బొప్పాయి, నిమ్మరసం కలయిక బాగా పనిచేస్తుంది. నిమ్మరసంలోని సిట్రిక్ యాసిడ్ చర్మాన్ని శుభ్రపరిస్తే, బొప్పాయి నలుపును తగ్గిస్తుంది. బొప్పాయి గుజ్జులో కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి రాసుకోవడం వల్ల చర్మంపై జిడ్డు తొలగిపోయి, ముఖం తాజాగా కనిపిస్తుంది.

పచ్చి పాలు, బొప్పాయి గుజ్జును కలిపి ముఖానికి మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం లోపలి నుంచి శుభ్రపడుతుంది. పాలలో ఉండే లాక్టిక్ ఆమ్లం చర్మాన్ని తెల్లగా మార్చడానికి దోహదపడుతుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే పొడిబారిన చర్మం పోయి, ముఖం ఎప్పుడూ తాజాగా వెలిగిపోతుంది.

ఇంధన ధరలు 80 శాతం పెంపు!



మన ప్రజాగళం బిజినెస్ న్యూస్ : మధ్యప్రాచ్యంలో కొనసాగుతున్న భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతల ప్రభావం ప్రపంచ ఇంధన మార్కెట్లపై తీవ్రంగా పడుతున్న వేళ, బంగ్లాదేశ్‌లో విమాన ప్రయాణ ఖర్చులు భారీగా పెరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బంగ్లాదేశ్ ఎనర్జీ రెగ్యులేటరీ కమీషన్ జెట్ ఇంధన ధరలను ఒక్కసారిగా దాదాపు 80 శాతం పెంచుతూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ నెలలోనే రెండోసారి ధరల సవరణ జరగడం పరిస్థితి తీవ్రతను స్పష్టంగా సూచిస్తోంది. కొత్తగా అమల్లోకి వచ్చిన ధరల ప్రకారం దేశీయ విమానాల కోసం జెట్ ఇంధనం లీటరుకు 112.41 టాకాల నుంచి 202.29 టాకాలకు పెరిగింది. అంతర్జాతీయ విమాన మార్గాల విషయంలో కూడా ధరలు గణనీయంగా పెరిగి లీటరుకు 0.7384 డాలర్ల నుంచి 1.3216 డాలర్లకు చేరాయి.ఈ పెరుగుదలతో మధ్యప్రాచ్య ఘర్షణలు ప్రారంభమైనప్పటి నుండి బంగ్లాదేశ్‌లో విమాన ఇంధన ఖర్చులు మొత్తం మీద 100 శాతానికి పైగా పెరిగినట్లు అంచనా వేస్తున్నారు. చైర్మన్ జాలాల్ అహ్మద్ ప్రకారం అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఇంధన ధరలు విపరీతంగా పెరగడం వల్లే ఈ నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చిందని తెలిపారు. ఇంధన ధరల ఈ పెరుగుదల విమాన టికెట్ ధరలపై నేరుగా ప్రభావం చూపనుంది. ముఖ్యంగా మధ్యప్రాచ్య దేశాలకు ఉపాధి కోసం వెళ్లే వలస కార్మికులు దీనివల్ల తీవ్రంగా ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే పరిమిత విమాన సర్వీసులు, అధిక డిమాండ్ కారణంగా ఎక్కువ చెల్లింపులు చేస్తున్న పరిస్థితిలో తాజా పెంపు వారికి మరింత ఆర్థిక భారం మోపనుంది. ఈ అంశంపై స్పందించిన మాజీ అధికారి షమీమ్ అహ్మద్ చౌదరి నోమాన్, ప్రస్తుతం ప్రయాణ ఖర్చులు ఇప్పటికే అధికంగా ఉన్నాయని, కొత్త ధరలు పరిస్థితిని మరింత క్లిష్టం చేస్తాయని హెచ్చరించారు.అయితే ఈ నిర్ణయంపై విమానయాన రంగం నుండి విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఏవియేషన్ ఆపరేటర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ బంగ్లాదేశ్ సెక్రటరీ జనరల్ మహమ్మద్ మోఫిజుర్ రెహమాన్ మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం ఇంధన కొరత ఏమీ లేదని, ముందుగానే ధరలు పెంచడం సమంజసం కాదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ చర్య వల్ల కొన్ని దేశీయ విమాన మార్గాలను నిలిపివేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చని కూడా ఆయన హెచ్చరించారు. మొత్తంగా మధ్యప్రాచ్య అస్థిరత కొనసాగితే, రాబోయే రోజుల్లో విమాన ప్రయాణం మరింత ఖరీదైనదిగా మారే అవకాశాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి.

బంగారం ధరల్లో భారీ పతనం..

- భవిష్యత్తులో మరింత డౌన్..

- అసలు కారణం ఏంటంటే..?

మన ప్రజాగళం బిజినెస్ న్యూస్ : బంగారం, వెండి ధరలు గత కొంతకాలంగా భారీగా పడిపోతున్నాయి. రోజురోజుకి భారీగా పతనమవుతూ కొనుగోలుదారులకు ఊరట కల్గిస్తున్నాయి. ఈ నెలలో గోల్డ్ రేట్లు ఒకేసారి కుప్పకూలుతూ వస్తోన్నాయి. పెళ్లిళ్ల సీజన్ క్రమంలో బంగారాన్ని ఎక్కువగా కొనుగోలు చేస్తూ ఉంటారు. ఈ క్రమంలో ధరలు తగ్గుతుండటం కొనేవారికి ఉపశమనాన్ని కల్గిస్తున్నాయి. ఈ ఏడాది జనవరిలో గోల్డ్ రేటు ఆల్ టైం రికార్డ్ సృష్టించింది. ఏకంగా రూ.1.90 లక్షలకు చేరుకుంది. ఆ తర్వాత భారీగా పడిపోతూ వస్తోంది. ఈ నెలలోనే మరింతగా పడిపోతూ వస్తోంది. దీంతో ధరల్లో భారీ క్రాష్‌కు కారణాలేంటి అనే చర్చ బిజినెస్ వర్గాల్లో జరుగుతోంది. ఇందుకు అనేక కారణాలు వినిపిస్తున్నాయి. అవేంటి అనేది చూద్దాం. బాండ్ మార్కెట్లో మార్పులు సాధారణంగా యుద్ధ పరిస్థితుల క్రమంలో బంగారం రేట్లు పెరుగుతుంటాయి. కానీ ఈ సారి మాత్రం రివర్స్ గేర్‌లో ధరలు డౌన్ అవుతున్నాయి. ఈ ఊహించని పరిణామం అందరినీ షాక్‌కు గురి చేస్తోంది. అయితే యుద్ధ పరిస్థితులు ఉన్నా ధరలు తగ్గడం వెనుక ప్రధాన కారణం బాండ్ మార్కెట్లో వచ్చిన మార్పులుగా తెలుస్తోంది. అమెరికా 10 సంవత్సరాల కాలపరిమితి ఉన్న ట్రెజరీ బాండ్లపై వడ్డీ రేట్లు పెంచింది. దీని వల్ల ఇన్వెస్టర్లు అటువైపు మొగ్గ చూపారు. బంగారం కంటే ఎక్కువ ఆదాయం బాండ్ల రూపంలో వచ్చే అవకాశముంది. అంతేకాకుండా ఇది సురక్షితమైన పెట్టుబడి. దీంతో బంగారంలోని పెట్టుబడిని తీసుకుని బాండ్లలో ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నారు. ఈ కారణంతో గోల్డ్ రేట్లు తగ్గుముఖం పడుతున్నాయని చెబుతున్నారు. డాలర్ బలపడటం ఇక గత నెల నుంచి డాలర్ బలపడుతూ వస్తోంది. దీని వల్ల బంగారం ధరలు తగ్గుతూ వస్తోన్నాయి. డాలర్ సురక్షిత ఆస్తిగా మారడం వల్ల గోల్డ్ రేట్లపై ప్రభావితం చూపిస్తుంది. సాధారణంగా డాలర్ వీక్ అయినప్పుడు గోల్డ్ రేట్లు పెరుగుతాయి. బలపడినప్పుడు పసిడి ధరలు పడిపోతాయి. ఇప్పుడు డాలర్ బలపడుతుండటంతో గోల్డ్ రేట్లు కుప్పకూలుతున్నాయి. ఇక గతంలో బంగారం ధరలు పెరగడంతో చాలామంది పెట్టుబడులు పెట్టారు. అయితే ధరలు తగ్గుతున్న క్రమంలో స్టాప్ లాస్ ఆర్డర్లు పెట్టుకున్నారు. మార్జిన్ కాల్స్ కూడా రావడంతో పెట్టుబడిదారులు గోల్డ్‌ను విక్రయించారు. దీని వల్ల బంగారం ధరలు వేగంగా పడిపోతున్నాయి. కాగా బంగారం ధరలు ఇవాళ రూ.380 మేర తగ్గింది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో 24 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,42,910 వద్ద కొనసాగుతోంది. ఇక 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,31,000 వద్ద ట్రేడవుతోంది. ఇక సిల్వర్ ధర రూ.2.50 లక్షల వద్ద కొనసాగుతోంది.

హెల్త్

ఒక్క ఆకుతో ఇన్ని లాభలా..?

– ఉదయాన్నే ఇలా చేస్తే ఆ రోగాలకు ఓం భీం బుష్ అంతే..

భారతీయ సంప్రదాయంలో తమలపాకు కి ఎనలేని ప్రాముఖ్యత ఉంది. పూజలు, నోములు, వ్రతాలు, కర్మకాండాలు, పెళ్లిళ్లు, శుభకార్యాలు, గృహప్రవేశాలు, శంకుస్థాపనలు వంటి ఏ కార్యక్రమమైనా తమలపాకు లేకుండా జరగదు. అలాగే, విందు భోజనాల అనంతరం కూడా తమలపాకును సేవించే ఆచారం మన భారతీయులలో తరతరాలుగా కొనసాగుతోంది. ఈ సంప్రదాయం వెనుక ఏమి శాస్త్రీయ వాస్తవాలున్నాయో అనేక పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. 2010వ సంవత్సరంలో, నేషనల్ బొటానికల్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, లక్నో వారు తమలపాకుపై జరిపిన 62 పరిశోధనా పత్రాలను విశ్లేషించి, దాని అనేక ప్రయోజనాలను క్రోడీకరించి అందించారు. తమలపాకు మాక్రోఫేజ్ కణాలలో ఫాగోసైటోసిస్ ప్రక్రియను అద్భుతంగా పెంచుతుందని వారు నిరూపించారు. ఫాగోసైటోసిస్ అంటే ఏమిటంటే, మన శరీరం లోపలికి ప్రవేశించిన వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాలను మింగేసి నాశనం చేసే ఒక రక్షణ వ్యవస్థ. ఈ వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాలను తినేసి భస్మం చేసే రక్షక కణాలనే మాక్రోఫేజ్ కణాలు అంటారు. రక్త పరీక్షలలో కనిపించే మోనోసైట్లు, సైనిక శిక్షణ అనంతరం మాక్రోఫేజ్‌లుగా రూపాంతరం చెందుతాయి. ఈ మాక్రోఫేజ్ కణాలు వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాలను మింగేసి సమర్థవంతంగా తొలగిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియను తమలపాకు బాగా యాక్టివేట్ చేస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

తమలపాకుల్లో ఎన్నో పోషకాలు..

తమలపాకులో విటమిన్ సి, ఎ, థయామిన్, నియాసిన్, రిబోఫ్లావిన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు కలిగి ఉన్న తమలపాకులతో.. ఎన్నో సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు.. తమలపాకు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతోపాటు.. నోటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచడం, శ్వాసకోశ సమస్యలను (దగ్గు, జలుబు) తగ్గించడం, గాయాలను మాన్పడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే.. తమలపాకులను నీటిలో మరిగించి ఆ నీరు తాగడం లేదా..నేరుగా కూడా తినవచ్చు.. ఉదయాన్నే తీసుకోవడం చాలా మంచిదని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తమలపాకులో రసాయన సమ్మేళనాలు

తమలపాకులో ఉండే రెండు ముఖ్యమైన రసాయన సమ్మేళనాలు ఈ రోగనిరోధక శక్తి పెంపుదలకు దోహదపడతాయి. అవి హైడ్రాక్సీ చావికాల్ , సైటోకైన్ మిమెటిక్ ప్రొటీన్ ఈ సమ్మేళనాలు ఎముక మజ్జను ఉత్తేజపరుస్తాయి. దీని ఫలితంగా టి–లింఫోసైట్‌లు , బి–లింఫోసైట్‌లు ఉత్పత్తి బాగా పెరుగుతుంది. తమలపాకు సేవించడం వల్ల తెల్ల రక్త కణాలైన లింఫోసైట్ల ఉత్పత్తి పెరగడం, మాక్రోఫేజ్ కణాల ఫాగోసైటోసిస్ సామర్థ్యం మెరుగుపడడం అనే రెండు ప్రక్రియలు ఒకేసారి జరుగుతాయి. ఈ రెండు రసాయన సమ్మేళనాలు ఈ మార్పులకు ఉపయోగపడతాయని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు.ప్రతిరోజు మన శరీరంలోకి కోట్లాది సంఖ్యలో వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాలు ప్రవేశిస్తాయి. వీటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ అత్యంత చురుకుగా ఉండాలి. ఈ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరచడానికి, చనిపోయిన కణజాలం స్థానంలో కొత్త కణాలు పునరుత్పత్తి అవ్వడానికి తమలపాకు వంటివి అవసరం. అయితే, రోజువారీ కిళ్లీలుగా తమలపాకును తీసుకోవడం మంచిది కాదు. కిళ్లీలలో ఉండే రసాయనాల ప్రభావం వల్ల దంతాలు పాడైపోతాయి. కాబట్టి, వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు ప్రత్యేక సందర్భాలలో దీనిని సేవించడం ఉత్తమం. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను చురుకుగా ఉంచడానికి తాంబూలం తీసుకోవచ్చు. తమలపాకులను ఒకటి, రెండు లేదా మూడు ఆకులు తీసుకుని, వాటిని కూరగాయల జ్యూస్ చేసుకునేటప్పుడు గ్రైండర్‌లో వేసి గ్రైండ్ చేసుకుని సేవించడం ఒక సరైన మార్గం.ఈ విధంగా తమలపాకును ఏదో ఒక రూపంలో వారానికి ఒకటి, రెండుసార్లు సేవించడం ద్వారా రక్షణ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరచే అద్భుతమైన మెకానిజం శరీరంలో జరుగుతుంది. మన పూర్వీకులు, ఋషులు తమలపాకుకు ఇటువంటి విశిష్ట స్థానాన్ని కల్పించడం వెనుక ఎంతో శాస్త్రీయత ఉందని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు. ఈ సైంటిఫిక్ వాస్తవాలను తెలుసుకోవడం ద్వారా ఈ రోజుల్లో వైరస్లు, బ్యాక్టీరియాలను నాశనం చేసే ఫాగోసైటోసిస్ ప్రక్రియ చురుకుగా జరగడానికి తమలపాకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని గుర్తించవచ్చు. అయితే.. ఏమైనా సమస్యలతో బాధపడుతుంటే.. ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

సమ్మర్ డైట్‌లో చియా సీడ్స్

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు దాహం, నీరసం, ఉష్ణతాపం మనల్ని వేధిస్తుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని, చలువను ఇచ్చే సూపర్ ఫుడ్స్‌లో చియా సీడ్స్ ముందు వరుసలో ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతల నుండి శరీరాన్ని కాపాడుకోవడానికి చియా సీడ్స్ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ గింజలలో ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి సహజ సిద్ధమైన చలువను అందించడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిని మీ సమ్మర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకోండి.

శరీరానికి హైడ్రేషన్: చియా సీడ్స్ తన బరువు కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువ నీటిని పీల్చుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గకుండా చూస్తాయి. ఇది వేసవిలో వచ్చే డీహైడ్రేషన్ సమస్యను అరికడుతుంది.జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: వేసవిలో సాధారణంగా వచ్చే మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో చియా సీడ్స్‌లోని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరిచి, మెరుగైన జీర్ణక్రియకు సహకరిస్తుంది.బరువు తగ్గడానికి సహకారం: చియా సీడ్స్ తిన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల అనవసరమైన స్నాక్స్ తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తమ మార్నింగ్ డ్రింక్‌లో వీటిని చేర్చుకోవడం ఉత్తమం.ఎలా తీసుకోవాలి?: ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ చియా సీడ్స్ వేసి 30 నిమిషాలు నానబెట్టి, అందులో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి తాగాలి. లేదంటే, స్మూతీలు, షేక్స్‌లలో కూడా యాడ్ చేసుకోవచ్చు. మీరు తాగే పండ్ల రసాలు లేదా స్మూతీలపై వీటిని చల్లుకోవచ్చు. పెరుగులో కలిపి లేదా పాలు, పండ్లతో చియా పుడింగ్ తయారు చేసుకుని అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు.తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు: చియా సీడ్స్‌ను ఎప్పుడూ పొడిగా తినకూడదు. అవి గొంతులో అడ్డుపడే ప్రమాదం ఉంది, కాబట్టి కచ్చితంగా నానబెట్టే వాడాలి. అతిగా తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం లేదా డయేరియా వచ్చే అవకాశం ఉంది. రోజుకు 1–2 టీస్పూన్లు సరిపోతాయి. గర్భిణీలు లేదా ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఈ వేసవిలో చియా సీడ్స్‌ను మీ డైట్‌లో భాగం చేసుకుని ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉండండి!

బిజినెస్

దేశంలో చమురు నిల్వ!

మన ప్రజాగళం బిజినెస్ న్యూస్ : భారతదేశపు వ్యూహాత్మక ముడి చమురు నిల్వలు ప్రస్తుతం ఆందోళన కలిగించే స్థాయిలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. 2026 మార్చి 23న రాజ్యసభలో సమర్పించిన సమాచారం ప్రకారం దేశంలో సుమారు 3.372 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల ముడి చమురు నిల్వ ఉంది. ఇది మొత్తం 5.33 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల సామర్థ్యంలో కేవలం 64 శాతం మాత్రమే. పూర్తి సామర్థ్యంతో ఉన్నప్పటికీ, ఈ నిల్వలు కేవలం 9.5 రోజుల ముడి చమురు అవసరాన్ని మాత్రమే తీర్చగలవని మినిస్ట్రీ ఆఫ్ పెట్రోలియం అండ్ నేచ్యురల్ గ్యాస్ వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం నిల్వలు పూర్తిగా నిండకపోవడంతో, వాస్తవంగా అందుబాటులో ఉన్న భద్రతా వ్యవధి ఇంకా తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది.స్ట్రాటజిక్ పెట్రోలియం రిజర్వ్ అనేవి సరఫరా అంతరాయాలు, యుద్ధాలు లేదా ధరల అకస్మాత్తు పెరుగుదల వంటి సంక్షోభ పరిస్థితుల్లో దేశానికి రక్షణగా నిలిచే అత్యవసర నిల్వలు. ముఖ్యంగా దిగుమతులపై అధికంగా ఆధారపడే భారతదేశం వంటి దేశాలకు ఇవి కీలకం. ప్రస్తుతం భారత్ తన చమురు అవసరాల్లో 85 శాతం కంటే ఎక్కువను దిగుమతుల ద్వారానే సమకూర్చుకుంటోంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో పశ్చిమ ఆసియా ప్రాంతంలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతలు ప్రపంచ ఇంధన మార్కెట్లపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా స్ట్రెయిట్ ఆఫ్ హోర్ముజ్ ద్వారా చమురు రవాణా అంతరాయం కలిగే అవకాశంపై ఆందోళనలు పెరుగుతున్నాయి. ఈ మార్గం ప్రపంచ చమురు సరఫరాలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.భారతదేశపు ప్రాజెక్టును అమలు చేయడానికి ఇండియన్ స్ట్రాటజిక్ పెట్రోలియం రిజర్వ్ లిమిటెడ్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రస్తుతం నిల్వలు విశాఖపట్నం, మంగళూరు, పడూర్ ప్రాంతాల్లో ఉన్నాయి. అదనంగా ఒడిశాలోని చండిఖోల్, అలాగే పడూర్‌లో విస్తరణ ప్రాజెక్టులు ప్రతిపాదించబడినప్పటికీ, ఇవి ఇంకా అమలులోకి రాలేదు. మొత్తం 6.5 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల విస్తరణ ప్రణాళిక ఇంకా పెండింగ్‌లో ఉంది. ఇక ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ దేశం తన ఇంధన దిగుమతులను విభిన్న మార్గాల ద్వారా పొందుతూ సరఫరా భద్రతను పెంచే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

కేంద్రం నుంచి భారీ ఊరట..

మన ప్రజాగళం బిజినెస్ న్యూస్ : కేంద్రం కీలక ప్రకటన చేసింది. గ్యాస్ కొరత క్రమంలో హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు మెనూలో ధరలను పెంచేశాయి. అంతేకాకుండా గ్యాస్ బిల్లు పేరుతో ప్రత్యేక ఛార్జీలు వసూలు చేస్తున్నాయి. దీనిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం సీరియస్ అయింది. అదనపు ఛార్జీలు వసూలు చేస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది.

ఎల్పీజీ గ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత నేపథ్యంలో హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, టిఫిన్ సెంటర్లు, ఇతర ఆహార పదార్థాల షాపులు రేట్లను పెంచుతున్నాయి. ఆహార పదార్థాల ధరలు ఒకేసారి భారీగా పెంచాయి. గ్యాస్ ధరలు పెరగడం, సిలిండర్ల కొరత వేళ ధరలను భారీగా పెంచాయి. ఇక గ్యాస్ బిల్లు పేరుతో అదనంగా ఛార్జీలు వసూలు చేస్తున్న బిల్లు ఫొటోలు కూడా సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. గ్యాస్ కొరతను బూచిగా చూపించి అదనపు ఛార్జీలను నిర్వహకులు వసూలు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం సీరియస్ అయింది. కస్టమర్ల నుంచి అదనపు ఛార్జీలు వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది. ఎల్పీజీ ఛార్జీలు, ఇంధన వ్యయం పేరుతో అదనపు రుసుంలు వసూలు చేయవద్దని కేంద్ర వినియోగదారుల పరిరక్షణ అథారిటీ స్పష్టం చేసింది.

మెనూలోని ధరలే ఫైనల్

హోటళ్ల నిర్వాహకులు అదనపు ఛార్జీలు వసూలు చేస్తుండటంపై జాతీయ వినియోగదారుల హెల్ప్ లైన్ నెంబర్‌కు కాల్స్ వస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా సోషల్ మీడియాలో కూడా ఫొటోలు వైరల్ అవుతున్నాయి. దీంతో కేంద్రం స్పందించింది. మెనూలో పేర్కొన్న ధరల కంటే అదనపుంగా వసూలు చేయవద్దని, వినియోగదారులను ఇబ్బంది పెట్టవద్దని సూచించింది. వినియోగదారుల చట్టం రూల్స్‌ను పాటించాలని, లేకపోతే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. వినియోగదారుల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులను పరిశీలించి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపింది.

50 శాతం పెరిగిన వాణిజ్య సిలిండర్ సరఫరా

వాణిజ్య సిలిండర్ల సరఫరా 50 శాతం పెరిగినట్లు కేంద్రం బుధవారం ప్రకటించింది. వాణిజ్య సిలిండర్లను సరఫరా పెరిగిందని, గ్యాస్ కొరత లేదని చెబుతోంది. త్వరలో పూర్తి స్థాయిలో వాణిజ్య సిలిండర్ల సరఫరా యథాతథంగా జరుగుతుందని స్పష్టం చేసింది. ప్రజలు భయాందోళనకు గురి కావొద్దని సూచించింది. హర్ముజ్ జలసంధి భారత్‌కు ఇరాన్ తెరిసింది. భారత నౌకలను అనుమతిస్తోంది. దీని వల్ల గ్యాస్‌తో కూడిన నౌకలు భారత్‌కు వస్తున్నాయి.

కుప్పకూలిన బంగారం, వెండి..

- త్వరలో మరింత తగ్గే ఛాన్స్!

మన ప్రజాగళం బిజినెస్ న్యూస్ : సాధారణంగా బంగారం ధరలు పెరగడం తప్ప తగ్గడం చాలా వరకు జనాలు చూసి ఉండరు. గత రెండు, మూడేళ్ల క్రితం తులం బంగారం ధర రూ.60వేలుగా ఉండగా ఇప్పుడు ఇది రూ.1,50లక్షల దాకా చేరింది. కానీ గడిచిన గత వారం రోజుల్లో ఏకంగా బంగారం ధరలు పాతాలానికి పడిపోయాయి. ఇది బంగారం మార్కెట్‌లోలో బిగ్ ఎర్త్ క్వేక్ అనే చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే గత 43 ఏళ్లలో ఎన్నడూ లేనంతగా ఈ సారి బంగారం ధరలు కుప్పకూలాయి. అసలు బంగారం ధరల పథనానికి అసలు కారణం ఏంటో చూద్దాం పదండి.గత కొన్ని నెలలుగా వేగంగా పెరుగుతూ వచ్చిన బంగారం, వెండి ధరలు ప్రస్తుతం పాతాళానికి పడిపోయాయి. కేవలం వారం రోజుల్లోనే అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో బంగారం ధర 5,200 డాలర్ల నుంచి 4,400 డాలర్లకు పడిపోయింది. ఇది బంగారంపై ఇన్వెస్ట్ చేసిన అందరినీ షాక్‌కి గురిచేస్తోంది.ప్రపంచవ్యాప్తంగా పసిడి ధరలు పడిపోవడంతో.. దేశీయ మార్కెట్లపై కూడా ఆ ప్రభావం కనిపిస్తోంది.ఈ దెబ్బతో గోల్డ్ లోన్ తీసుకున్న సామాన్యుల గుండెల్లో రైళ్లు పరిగెడుతున్నాయి.బంగారం తాకట్టు పెట్టి అప్పులు తీసుకున్న వారికి.. బ్యాంకుల నుంచి మార్జిన్ కాల్స్ మొదలయ్యాయి.బంగారం ధరలు తగ్గడంతో ఎల్‌టీవీ రేషియో పెరిగిపోయి.. అదనపు నగలు లేదా నగదు కట్టాలని బ్యాంకులు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.మరోవైపు వెండి ధరలు కూడా బేజారెత్తిస్తున్నాయి.. ఎంసీఎక్స్‌లో వెండి కిలోకు ఏకంగా 12 శాతం మేర పతనమైంది.పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకోవడంతో పాటు క్రూడాయిల్ ధరలు 120 డాలర్లకు చేరడమే ఈ సంక్షోభానికి కారణమని తెలుస్తోంది. డాలర్ విలువ విపరీతంగా పెరగడం.. ఇన్వెస్టర్లు గోల్డ్ వదిలి డాలర్ వైపు మళ్లడం పసిడి పతనానికి దారితీసింది.ఇరాన్ టెన్షన్ల వల్ల క్రూడాయిల్ సరఫరాపై పెట్రోలియం శాఖ ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష కూడా నిర్వహించింది.రష్యా, టర్కీ లాంటి దేశాలు తమ గోల్డ్ రిజర్వులను మార్కెట్‌లో అమ్మేస్తుండటంతో.. ధరలు ఇంకా తగ్గే అవకాశం ఉంది. రానున్న రోజుల్లో బంగారం ధర 4,100 డాలర్ల మార్కుకు చేరినా ఆశ్చర్యపోవాల్సిన అవసరం లేదని మార్కెట్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి.

బాక్సాఫీస్ కా షేర్..

- ఆరు రోజుల్లోనే దిమ్మతిరిగే కలెక్షన్స్..
- ధురంధర్ 2 దెబ్బకు థియేటర్లు షేక్..

సాధారణంగా భారతీయ సినిమ ప్రపంచంలో సీక్వెల్స్ కు ప్రత్యేక ఆకర్షణ ఉంటుంది. ఇదివరకు చాలా సినిమాల సీక్వెల్స్ బాక్సాఫీస్ వద్ద సత్తా చాటాయి. ఊహించని స్థాయిలో కలెక్షన్స్ రాబడుతూ రికార్డులు కొల్లగొట్టాయి. ప్రస్తుతం రణవీర్ సింగ్ నటించిన ధురంధర్ 2 సినిమా సైతం థియేటర్లలో దూసుకుపోతుంది. ఇప్పుడు ఈ మూవీ కలెక్షన్స్ చూసి విమర్శకులే ఆశ్చర్యపోతున్నారు.ప్రస్తుతం పాన్ ఇండియా బాక్సాఫీస్ వద్ద దూసుకుపోతున్న సినిమా ధురంధర్ 2 ది రివెంజ్. గతేడాది విడుదలైన ధురంధర్ చిత్రానికి సీక్వెల్ ఇది. ఈ రెండు చిత్రాలు థియేటర్లలో భారీ విజయాన్ని అందుకున్నాయి. ఇప్పుడు సెకండ్ పార్ట్ కేవలం ఐదు రోజుల్లోనే అంచనాలను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. ఈ సీక్వెల్ ఒరిజినల్ చిత్రాన్ని అధిగమించడమే కాకుండా థియేటర్లలో భారీ తేడాతో వసూల్లు రాబడుతుంది. ఈ ఏడాది అత్యధిక వసూల్లు సాధించిన చిత్రంగా ధురంధర్ 2 నిలిచింది. కేవలం ఆరు రోజుల్లోనే భారతదేశంలో రూ.687 కోట్లకు పైగా... ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.919 కోట్లకు పైగా వసూల్లు రాబట్టింది. ఇక ఈరోజుతో ఈ మూవీ రూ.1000 కోట్ల క్లబ్ లోకి చేరనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇక లెక్కలు చూస్తే.. ఈ ఫ్రాంచైజీ చిత్రం ఇప్పటికే రూ. 2000 కోట్లు వసూలు చేసింది. ఈ మైలురాయిని సాధించిన ఏకైక భారతీయ దర్శకుడిగా ఆదిత్య ధర్ నిలిచాడు.అయితే ఈ సినిమా లెక్కలను చిత్రయూనిట్ అధికారికంగా వెల్లడించలేదు. కానీ రెండు భాగాలుగా వచ్చిన ధురంధర్ స్పై థ్రిల్లర్ ఫ్రాంచైజీని సుమారు రూ.300 కోట్ల బడ్జెట్ తో తెరకెక్కించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇదివరకు మొదటి భాగం రూ.1300 కోట్లు వసూలు చేసింది. ఇప్పుడు ధురంధర్ 2 కేవలం ఐదు రోజుల్లోనే పెట్టుబడిని తిరిగి రాబట్టింది. నిపుణుల అంచనాల ప్రకారం ఈ సినిమా మొదటి భాగం కంటే 40% ఎక్కువగా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా రూ.919 కోట్లకు పైగా వసూల్లు రాబట్టింది.ధురంధర్ ఫస్ట్ పార్ట్ దాదాపు 80 రోజుల పాటు థియేటర్లలో విజయవంతంగా దూసుకుపోయింది. ఇక ఇప్పుడు రెండవ భాగం రెస్పాన్స్ చూస్తుంటే ఈ సినిమా దాదాపు రెండు నెలలకు పైగా థియేటర్లలో ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ఈ సినిమా మరిన్ని వసూల్లు రాబట్టి సరికొత్త రికార్డ్స్ కొల్లగొట్టనున్నట్లు తెలుస్తోంది. సక్సెస్ ఫుల్ డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధర్ తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాలో రణవీర్ సింగ్, సారా అర్జున్ హీరోహీరోయిన్లుగా నటించారు.

తమన్నా అందం రహస్యం ఇదే!

ఫ్యాషన్ అంటే కేవలం ఖరీదైన దుస్తులు మాత్రమే కాదు, మనం ఎంచుకునే చిన్న చిన్న యాక్సెసరీస్ కూడా మన రూపురేఖలను మార్చేస్తాయి. తమన్నా ప్రకారం, ఆభరణాలలో 'టర్కోయిస్' (ుబతీనబశీఱంవ – ఆకాశనీలం లేదా నీలి ఆకుపచ్చ) రంగును ఉపయోగించడం వల్ల ఒక రకమైన 'క్యాజువల్ గ్లామర్' వస్తుంది.టీవల సోషల్ మీడియా వేదికగా తన ఫ్యాషన్ రహస్యాన్ని వెల్లడించారు తమన్నా. ఒక చిన్న మార్పుతో సాధారణ లుక్‌ను కూడా ఎలా అద్భుతంగా మార్చుకోవచ్చో ఆమె వివరించారు.

టర్కోయిస్ రంగు ప్రత్యేకత.. "టర్కోయిస్ అనేది శతాబ్దాలుగా ఆభరణాల ప్రేమికులను ఆకర్షిస్తున్న రంగు. వివిధ కాలాలు, సంస్కృతులలో ఈ రంగుకు ఒక ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ ఉంది. ఇది శక్తివంతంగా, ఆశాజనకంగా మరియు చూడగానే గుర్తించదగినదిగా ఉంటుంది," అని తమన్నా తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్‌లో పేర్కొన్నారు.

తమన్నా స్టైల్ టిప్స్ అన్ని రకాల చర్మ ఛాయలకు : టర్కోయిస్ రంగులోని గొప్పతనం ఏంటంటే, ఇది ప్రతి చర్మ ఛాయ మీద అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది. ఇది కేవలం తెల్లగా ఉన్నవారికే కాదు, అందరికీ నప్పుతుంది.

సింపుల్ అండ్ రిఫ్రెష్ : సాధారణ దుస్తులు ధరించినప్పుడు కూడా ఒక చిన్న టర్కోయిస్ స్టోన్ ఉన్న నెక్లెస్ లేదా ఇయర్ రింగ్స్ ధరిస్తే, ఆ లుక్ వెంటనే రిఫ్రెష్‌గా మారుతుంది.

క్యాజువల్ గ్లామర్ : భారీగా ఆభరణాలు ధరించడం ఇష్టం లేని వారు, ఈ రంగును ఎంచుకోవడం ద్వారా చాలా సహజంగా, స్టైలిష్‌గా కనిపించవచ్చు.

నిపుణుల అభిప్రాయం..సాధారణంగా మనం బంగారం లేదా వెండి ఆభరణాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తాం. కానీ తమన్నా చెప్పినట్లు ఇలాంటి వైబ్రెంట్ రంగులను మన వార్డ్‌రోబ్‌లో చేర్చుకోవడం వల్ల మన పర్సనాలిటీకి ఒక కొత్త వెలుగు వస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో ఈ ఆకాశనీలం రంగు కళ్ళకు ఎంతో చల్లదనాన్ని, క్లాసీ లుక్‌ను ఇస్తుంది. తమన్నా భాటియా ఫ్యాషన్ సెన్స్ ఎప్పుడూ కొత్తగా ఉంటుంది. కేవలం బ్రాండెడ్ వస్తువులే కాకుండా, ఇలాంటి చిన్న చిన్న ట్రిక్స్‌ను ఉపయోగించి మనం కూడా మన రోజువారీ లుక్‌ను సెలబ్రిటీల రేంజ్‌లో మార్చుకోవచ్చు. మీ తదుపరి షాపింగ్‌లో ఒక టర్కోయిస్ జ్యువెలరీని చేర్చుకోవడం మర్చిపోకండి!

ఐపీఎల్ హిస్టరీలో అరుదైన రికార్డు..

మన ప్రజాగళం న్యూస్ : క్రికెట్ ప్రపంచంలో ఐపీఎల్ అంటేనే రికార్డుల నిలయం. అయితే రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ వంటి దిగ్గజాలకు కూడా సాధ్యం కాని ఒక ప్రత్యేక రికార్డును ముగ్గురు భారత ఆటగాళ్లు సొంతం చేసుకున్నారు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో అరంగేట్రం చేయకముందే ఐపీఎల్ ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డును గెలుచుకుని వీరు చరిత్ర సృష్టించడం విశేషం.భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి నిర్వహిస్తున్న ఐపీఎల్ ప్రతి ఏటా కొత్త రికార్డులను సృష్టిస్తుంది. కానీ, జట్టును విజేతగా నిలిపి, ఫైనల్ పోరులో అత్యుత్తమ ఆటగాడిగా నిలవడం అనేది ఒక ఎత్తు అయితే, దేశం తరపున ఆడకముందే ఆ ఘనత సాధించడం మరో ఎత్తు. ఎంఎస్ ధోనీ, జస్ప్రీత్ బుమ్రా వంటి వారు కూడా ఈ జాబితాలో లేకపోవడం గమనార్హం. ఇప్పటివరకు 18 ఏళ్ల ఐపీఎల్ చరిత్రలో కేవలం ముగ్గురు క్రికెటర్లు మాత్రమే ఈ అరుదైన మైలురాయిని చేరుకున్నారు. 1. మన్విందర్ బిస్లా (2012): ఈ జాబితాలో మొదటి పేరు మన్విందర్ బిస్లా. కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ తరపున ఆడిన ఇతను 2012 ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌పై 89 పరుగుల మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడి జట్టును ఛాంపియన్‌గా నిలిపాడు. ఆ మ్యాచ్‌లో అతను ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు అందుకున్నాడు. విచారకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇంతటి గొప్ప ప్రదర్శన చేసినా బిస్లా ఎప్పుడూ భారత జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించలేకపోయాడు. 2. మనీష్ పాండే (2014): మరోసారి కోల్‌కతా జట్టు తరపున ఆడుతూ మనీష్ పాండే ఈ ఘనత సాధించాడు. 2014 ఫైనల్‌లో కింగ్స్ ఎలెవన్ పంజాబ్‌పై 94 పరుగులు చేసి జట్టుకు రెండోసారి టైటిల్‌ను అందించాడు. అప్పటికి అతను టీమ్ ఇండియాలో అడుగుపెట్టలేదు. ఆ ప్రదర్శన తర్వాత ఏడాదికి 2015లో అతను భారత జట్టు తరపున అంతర్జాతీయ క్రికెట్లోకి అడుగుపెట్టాడు. 3. కృనాల్ పాండ్యా (2017): ముంబై ఇండియన్స్ ఆల్ రౌండర్ కృనాల్ పాండ్యా ఈ జాబితాలో మూడో ఆటగాడు. 2017 ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో ఉత్కంఠభరితమైన పరిస్థితుల్లో 47 పరుగులు చేసి జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. అప్పుడు అతను అరంగేట్రం చేయని ఆటగాడిగా అవార్డు అందుకున్నాడు. ఆ తర్వాత సుమారు ఒకటిన్నర సంవత్సరం తర్వాత అంటే 2018లో భారత జట్టులోకి ఎంపికయ్యాడు. తాజాగా 2025 సీజన్‌లో కూడా అతను అద్భుత ప్రదర్శన చేయడం గమనార్హం. రానున్న 2026 సీజన్‌లో నాలుగో ఆటగాడిగా ఎవరు నిలుస్తారో వేచి చూడాలి.

ఎస్ఆర్‌హెచ్‌లో మరో డేంజరస్ ప్లేయర్

- బౌలర్లకు ఇక బడితపూజే..!

మన ప్రజాగళం న్యూస్ : ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ సమరానికి సిద్ధమవుతున్న వేళ ఆరెంజ్ ఆర్మీకి ఒక కొత్త ఆశాకిరణం దొరికింది. పంజాబ్ క్రికెట్ నుంచి దూసుకొచ్చిన యువ బ్యాటర్ సలీల్ అరోరా ఈసారి ఎస్ఆర్‌హెచ్ తరపున అరంగేట్రం చేయబోతున్నాడు. గత వేలంలో సన్రైజర్స్ యాజమాన్యం ఇతర జట్లతో పోటీపడి మరి రూ. 1.50 కోట్లకు ఈ యువ ప్రతిభావంతుడిని సొంతం చేసుకుంది. దేశవాళీ క్రికెట్‌లో ఇప్పటికే తన పవర్ హిట్టింగ్‌తో గుర్తింపు పొందిన సలీల్, ఇప్పుడు ఐపీఎల్ వంటి భారీ వేదికపై సత్తా చాటాలని చూస్తున్నాడు.

ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్‌లో విధ్వంసం..

టీమ్ ఇండియా మాజీ ఆల్రౌండర్ ఇర్ఫాన్ పఠాన్ సైతం సలీల్ అరోరా బ్యాటింగ్‌పై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఇటీవల జరిగిన ఎస్ఆర్ హెచ్ ఇంట్రా-స్క్వాడ్ ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్‌లో సలీల్ ఊహించని రీతిలో బ్యాటింగ్ చేశాడు. కేవలం 13 బంతుల్లోనే 40 పరుగులు సాధించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్‌లో వరుసగా ఐదు బంతుల్లో ఐదు సిక్సర్లు బాదడం విశేషం. ఈ అద్భుత ప్రదర్శన చూసిన క్రికెట్ విశ్లేషకులు అతన్ని మరో 'అభిషేక్ శర్మ'గా అభివర్ణిస్తున్నారు.

మిడిల్ ఆర్డర్‌లో గట్టి పోటీ..

సలీల్ అరోరా రాకతో ఎస్ఆర్ హెచ్ మిడిల్ ఆర్డర్‌లో పోటీ పెరిగింది. ఇప్పటికే జట్టులో ఉన్న నితీష్ కుమార్ రెడ్డి లేదా అనికేత్ వర్మ వంటి ఆటగాళ్లు ఆశించిన స్థాయిలో రాణించకపోతే, సలీల్ తుది జట్టులోకి వచ్చే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. బెంచ్ మీద ఇంతటి ప్రతిభావంతుడైన ఆటగాడు ఉండటం వల్ల ప్రధాన ఆటగాళ్లపై ఖచ్చితంగా ఒత్తిడి ఉంటుందని ఇర్ఫాన్ పఠాన్ తన సోషల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నారు.పంజాబ్ నుంచి వచ్చిన అభిషేక్ శర్మ, రమణ్‌దీప్ సింగ్ వంటి ఆటగాళ్లు ఇప్పటికే ఐపీఎల్‌లో తమ ముద్ర వేశారు. ఇప్పుడు అదే బాటలో సలీల్ అరోరా కూడా పయనిస్తున్నాడు. ఒకవేళ ఈ సీజన్‌లో అతనికి అవకాశం దక్కితే, ఎస్ఆర్ హెచ్ మిడిల్ ఓవర్లలో మరింత వేగంగా పరుగులు సాధించే వీలుంటుంది. ఆరెంజ్ ఆర్మీ ఫ్యాన్స్ కూడా ఈ కొత్త పవర్ హిట్టర్ మెరుపులను చూసేందుకు ఆతృతగా ఎదురుచూస్తున్నారు.