తరంగాలు
రిపోర్టర్లు కావలెను
అతి తక్కువ కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందుతున్న 'తరంగాలు' జాతీయ దినపత్రిక నందు పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అన్ని జిల్లాలోని అన్ని మండలాల నుండి రిపోర్టర్లు కావలెను.
సంప్రదించండి...
ఎడిటర్: గడ్డం నాగరాజు గౌడ్
94949 23460

https://epaper.tharangalu.in
RNI. TELTEL / 2022 / 83463
జాతీయ దిన ప్రతిక
తరంగాలు
Tharangalu Daily News Paper
ప్రతి అక్షరం.... సామాన్యుడి అస్త్రం...

హైదరాబాద్
గురువారం
12 మార్చి 2026
సంపుటి 03
సంచిక 154
పేజీలు 8
వెల రూ.5.00

Published From : Hyderabad,Circulated:Telangana,Andhrapradesh
Epaper: www.tharangalu.in.com

బిలియనీర్ల కోసం కాదు... పేదల అభ్యున్నతే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశంలో కీలక సూచనలు
- సాంకేతికత ఆధారిత పాలనపై దృష్టి పెట్టాలని ఆదేశం
- పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టులు వేగంగా పూర్తి చేయాలని సూచన
- ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు

అమరావతి, 11 మార్చి (తరంగాలు ప్రతినిధి): ప్రభుత్వం పని చేసేది మిలియనీర్లు, బిలియనీర్ల కోసం కాదని, పేదల అభ్యున్నతే ప్రధాన లక్ష్యమని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. ఆరో జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆయన పాలనలో పారదర్శకతతో పాటు ప్రజలకు చేరువగా పనిచేయాలని అధికారులకు సూచించారు. అమరావతి ప్రాంతంలో రహదారుల ఇరువైపులా చెట్లు, పూలతో అందంగా తీర్చిదిద్దినట్లే ఇతర ప్రాంతాల్లో కూడా అందమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. పాలనలో సాంకేతికత వినియోగాన్ని మరింత పెంచాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. డేటా ఆధారిత పాలనను బలోపేతం చేయడంతో పాటు కృత్రిమ మేధస్సు వినియోగాన్ని పెంచాలని అన్నారు. డిజిటల్ పరిజ్ఞానంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడం ఈ సంవత్సరానికి లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలని పేర్కొన్నారు. అలాగే మనమిత్ర అనే సమాచార సేవను ప్రజల్లోకి విస్తరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్లకు సూచించారు. రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. సెప్టెంబర్ నాటికి పలు ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసి చర్యల నివేదికను ప్రజల ముందుంచుతామని అన్నారు. పెట్టుబడులకు సంబంధించిన ప్రతిపాదనలపై త్వరగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని, జిల్లాల అభివృద్ధి బాధ్యతను కలెక్టర్లు స్వయంగా తీసుకోవాలని సూచించారు. మార్చి 23న ఆర్సెలార్ మిట్టల్ ప్రాజెక్టుకు శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. రాయలసీమ ఉక్కు కర్మాగారం పనులు కూడా త్వరలో ప్రారంభమవుతాయని చెప్పారు. కొప్పర్తి, ఓర్వకల్లు వంటి ప్రాంతాలను పారిశ్రామిక కేంద్రాలుగా అభివృద్ధి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని 175 నియోజకవర్గాల్లో 175 సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలను ఏర్పాటు చేసే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. మహిళా సంఘాలు తయారు చేసే ఉత్పత్తులను స్వంత గుర్తింపుతో మార్కెటింగ్ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రపంచంలో జరుగుతున్న యుద్ధాల ప్రభావం దేశంపై కూడా పడుతుందని పేర్కొంటూ ప్రత్యామ్నాయ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం అవసరమని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు.

తెలంగాణ గవర్నర్‌గా శివ ప్రతాప్ శుక్లా ప్రమాణ స్వీకారం

- లోక్‌భవన్‌లో జరిగిన ఘన కార్యక్రమం
- హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి చేత ప్రమాణం
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సహా ప్రముఖుల హాజరు

హైదరాబాద్, 11 మార్చి (తరంగాలు ప్రతినిధి): తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్‌గా శివ ప్రతాప్ శుక్లా పదవీ స్వీకార ప్రమాణం చేశారు. హైదరాబాద్‌లోని లోక్‌భవన్‌లో నిర్వహించిన ఘన కార్యక్రమంలో ఆయన గవర్నర్ పదవిని స్వీకరించారు. తెలంగాణ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి అపరేష్ కుమార్ సింగ్ ఆయనతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున ముఖ్యమంత్రి శివ ప్రతాప్ శుక్లాను ఆహ్వానిస్తూ స్వాగతం పలికారు. రాష్ట్ర ప్రజల తరఫున కూడా ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమం కోసం కలిసి పనిచేయాలని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క హాజరయ్యారు. వీరితో పాటు రాష్ట్ర మంత్రులు,

➢ 2వ పేజిలో..

ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లు కొట్టివేత

- 10 మందికి స్పీకర్ క్లీన్ చిట్
- దానం నాగేందర్, కడియం శ్రీహరిపై ఆరోపణలకు ఆధారాలు లేవని స్పష్టం
- పార్టీ మారినట్లు నిరూపణ కాలేదని వ్యాఖ్య
- సుప్రీంకోర్టు విచారణకు ముందే స్పీకర్ నిర్ణయం

హైదరాబాద్, 11 మార్చి (తరంగాలు ప్రతినిధి) : తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ఉత్కంఠ రేపుతున్న ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్ల వ్యవహారానికి శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ముగింపు పలికారు. అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారనే ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న భారత రాష్ట్ర సమితి ఎమ్మెల్యేలు దానం నాగేందర్, కడియం శ్రీహరిపై దాఖలైన అనర్హత పిటిషన్లను ఆయన కొట్టివేస్తూ వారికి క్లీన్ చిట్ ఇచ్చారు. వీరిద్దరూ అధికారికంగా పార్టీ మారినట్లు సరైన ఆధారాలు లేవని స్పీకర్ తన తీర్పులో పేర్కొన్నారు. ఈ అంశంపై గురువారం సుప్రీంకోర్టులో విచారణ జరగాల్సి ఉండగా, కోర్టు విచారణకు ముందు రోజు స్పీకర్ తన విచారణను ముగించి తీర్పు వెలువరించారు. దానం నాగేందర్, కడియం శ్రీహరితో పాటు పార్టీ ఫిరాయింపుల ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న మరో ఎనిమిది మంది ఎమ్మెల్యేలకు కూడా స్పీకర్ క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడం గమనార్హంగా మారింది.

ఫిర్యాదుదారులు సమర్పించిన ఆధారాలు ఎమ్మెల్యేలను అనర్హులుగా ప్రకటించడానికి సరిపోవని స్పీకర్ తన నిర్ణయంలో స్పష్టం చేశారు. పార్టీ మారినట్లు నిరూపించే తగిన

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

కవిత దీక్ష విరమణ

- ప్రభుత్వ హామీతో నిరవధిక దీక్ష ముగింపు
- జస్టిస్ ఈశ్వరయ్య నిమ్మరసం ఇచ్చి దీక్ష విరమింపజేత
- పూర్తి న్యాయం జరిగే వరకు పోరాటం కొనసాగుతుందని కవిత

హైదరాబాద్, 11 మార్చి (తరంగాలు ప్రతినిధి): ఖమ్మం జిల్లా వెలుగుమట్ల బాధితులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత చేపట్టిన నిరవధిక దీక్షను విరమించారు. సోమాజిగూడ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో జాతీయ బీసీ కమిషన్ మాజీ ఛైర్మన్ జస్టిస్ ఈశ్వరయ్య నిమ్మరసం ఇచ్చి కవితతో పాటు ధర్మ సమాజ్ పార్టీ అధినేత విశారదన్ మహారాజ్‌కు దీక్షను విరమింపజేశారు. వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూమి సమస్యపై ప్రభుత్వం స్పందించి బాధితులకు న్యాయం చేస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

అమెరికా టెక్ కంపెనీలే లక్ష్యం

- గూగుల్, మైక్రోసాఫ్ట్ సహా పలు సంస్థలు లక్ష్యంగా పేర్కొన్న ఐఆర్జీసీ
- గల్ఫ్ ప్రాంతంలోని క్లౌడ్ సేవల కార్యాలయాలపై దృష్టి
- ఒక కిలోమీటరు పరిధిలో ప్రజలు ఉండవద్దని ఇరాన్ హెచ్చరిక

డెస్క్, 11 మార్చి (తరంగాలు ప్రతినిధి): పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఇరాన్ మరో కీలక హెచ్చరిక జారీ చేసింది. ఇజ్రాయెల్‌తో సంబంధం ఉన్న అమెరికా సాంకేతిక సంస్థల మౌలిక సదుపాయాలను ధ్వంసం చేయాలని ఇరాన్ రెవెల్యూషనరీ గార్డ్ కోర్ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ఇరాన్‌పై దాడుల కోసం ఈ సంస్థల సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ వాటిని లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు ఐఆర్జీసీ అనుబంధ వార్తా సంస్థ తెలిపింది. ఈ జాబితాలో

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఇరాన్--ఇజ్రాయెల్ యుద్ధ ప్రభావం దేశంపై పడుతోంది

- ఎల్పీజీ కొరతతో హోటళ్ల మూసివేతపై ఆందోళన
- ప్రపంచ యుద్ధాల్లో పురుష నాయకులే ముందుంటున్నారని వ్యాఖ్య
- మహిళా నాయకత్వం అవసరమని కేటీఆర్ అభిప్రాయం

హైదరాబాద్, 11 మార్చి (తరంగాలు ప్రతినిధి) : దేశంలో ప్రస్తుతం ఆందోళనకర పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని భారత రాష్ట్ర సమితి నాయకుడు కేటీఆర్ అన్నారు. ఇరాన్--ఇజ్రాయెల్ మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధం ప్రభావం భారత్‌పై కూడా పడుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎల్పీజీ గ్యాస్ సరఫరా సమస్యల కారణంగా హోటళ్లు మూసివేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తోందని హోటల్ అసోసియేషన్లు చెబుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రపంచంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో జరుగుతున్న యుద్ధాలు ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా ఇతర దేశాలపై ప్రభావం చూపుతాయని కేటీఆర్ అన్నారు. ఇరాన్--ఇజ్రాయెల్ మధ్య జరుగుతున్న ఈ యుద్ధం కూడా అలాంటి ప్రభావాన్ని కలిగిస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా ఇంధన సరఫరా, వాణిజ్య రంగాలపై ఈ పరిస్థితులు ప్రభావం చూపుతున్నాయని తెలిపారు.

యుద్ధాల్లో పాల్గొంటున్న దేశాల నాయకత్వంపై కూడా కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రస్తుతం

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

స్పీకర్ తీర్పు ప్రజాస్వామ్యానికి అవమానం

- తెలంగాణ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్ రామచందర్ రావు
- ఎమ్మెల్యేల ఫిరాయింపుల కేసులో స్పీకర్ నిర్ణయంపై విమర్శలు
- పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలకు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వడంపై అభ్యంతరం
- కాంగ్రెస్ వైఖరిపై రాహుల్ గాంధీ సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్

హైదరాబాద్, 11 మార్చి (తరంగాలు ప్రతినిధి): ఎమ్మెల్యేల పార్టీ

అమెరికా టెక్ కంపెనీలే లక్ష్యం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ప్రముఖ సెర్చ్ ఇంజిన్ సంస్థ గూగుల్‌తో పాటు మైక్రోసాఫ్ట్, ఐబీఎం, ఎన్‌విడియా, ఒరాకిల్, పాలంటీర్ వంటి ప్రముఖ సాంకేతిక సంస్థలు ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. గల్ఫ్ దేశాల్లో క్లౌడ్ ఆధారిత సేవలు అందిస్తున్న కొన్ని కార్యాలయాలు కూడా ఈ లక్ష్యాల్లో భాగమని పేర్కొంది.అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌కు సంబంధించిన బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుంటామని ఐఆర్జీసీ హెచ్చరించింది. ఈ సంస్థల మౌలిక సదుపాయాలు తమపై జరుగుతున్న దాడులకు సహకరిస్తున్నాయని ఇరాన్ ఆరోపిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆయా ప్రాంతాల్లో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఇరాన్ హెచ్చరించింది. లక్ష్యంగా పేర్కొన్న ప్రాంతాలకు ఒక కిలోమీటరు పరిధిలో ఎవరూ ఉండవద్దని సూచించింది. పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతలతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆందోళనలు మరింత పెరుగుతున్నాయి.

ఇరాన్--ఇజ్రాయెల్ యుద్ధ ప్రభావం దేశంపై పడుతోంది

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

జరుగుతున్న యుద్ధాల్లో పాల్గొంటున్న దేశాల అధ్యక్షులు, ప్రధానమంత్రులు, ముఖ్య నాయకులు ఎక్కువగా పురుషులేనని అన్నారు. ప్రపంచ చరిత్రలో మహిళా నాయకులు తమ దేశాలను యుద్ధంలోకి నెట్టిన ఉదాహరణలు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ నేపథ్యంలో సమాజంలో మహిళా నాయకత్వానికి మరింత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందని కేటీఆర్ అభిప్రాయపడ్డారు. మహిళలు నాయకత్వం వహిస్తే శాంతి, సహకారం వంటి విలువలు బలపడే అవకాశం ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రపంచం శాంతియుత దిశగా ముందుకు సాగేందుకు మహిళా నాయకత్వం కీలక పాత్ర పోషించగలదని కేటీఆర్ అన్నారు.

స్పీకర్ తీర్పు ప్రజాస్వామ్యానికి అవమానం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ఫిరాయింపుల కేసులో శాసనసభ స్పీకర్ వెలువరించిన తీర్పు ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి పూర్తిగా విరుద్ధమని తెలంగాణ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నల్లా రామచందర్ రావు విమర్శించారు. నాంపల్లిలోని రాష్ట్ర బీజేపీ కార్యాలయంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ గుర్తుపై ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన వ్యక్తి కొద్ది కాలంలోనే పార్టీ మారి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన విషయం రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలిసిందేనని అన్నారు. ఇంత స్పష్టమైన పరిస్థితులు ఉన్నప్పటికీ అది పార్టీ ఫిరాయింపు కాదని స్పీకర్ తీర్పు ఇవ్వడం ఆశ్చర్యకరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇది ప్రజల తీర్పును, ప్రజాస్వామ్య విలువలను అవమానించడం వంటిదేనని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజల ముందే జరిగిన ఘటనను కూడా ఫిరాయింపుగా పరిగణించకపోవడం విచారకరమని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ నాయకత్వాన్ని కూడా ఆయన ప్రశ్నించారు. మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ తీసుకొచ్చిన పార్టీ ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బహిరంగంగా ఉల్లంఘిస్తోందని ఆరోపించారు. రాజ్యాంగాన్ని కాపాడతామని చెప్పే కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ పరిస్థితిని ఎలా సమర్థిస్తుందో స్పష్టం చేయాలని రాహుల్ గాంధీని ప్రశ్నించారు. స్పీకర్ తీర్పు రాజ్యాంగానికి, ప్రజాస్వామ్యానికి తీరని అవమానమని నల్లా రామచందర్ రావు పేర్కొన్నారు. ఈ నిర్ణయాన్ని భారతీయ జనతా పార్టీ తీవ్రంగా ఖండిస్తోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లు కొట్టివేత

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

సాక్ష్యాలు లేకపోవడంతో అనర్హత వేటు విధించలేమని పేర్కొన్నారు. ఈ నిర్ణయం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. స్పీకర్ తీర్పుపై ప్రతిపక్ష భారత రాష్ట్ర సమితి నాయకులు ఎలా స్పందిస్తారన్నది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇప్పటికే ఈ వ్యవహారం సుప్రీంకోర్టు దృష్టికి వెళ్లిన నేపథ్యంలో తదుపరి పరిణామాలు ఎలా ఉండబోతున్నాయన్నదానిపై రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది.

తెలంగాణ గవర్నర్‌గా శివ ప్రతాప్ శుక్లా ప్రమాణ స్వీకారం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు, పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు.లోక్‌భవన్‌లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. కొత్త గవర్నర్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన శివ ప్రతాప్ శుక్లా రాష్ట్ర ప్రజల అభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తారని రాష్ట్ర నాయకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

రోడ్ల అభివృద్ధికి దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- రోడ్లు, భవనాల శాఖపై సమీక్ష సమావేశం
- రోడ్ సెక్టార్ పాలసీ--2047కు అనుగుణంగా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశం
- జిల్లా కేంద్రాలకు రింగ్ రోడ్ల ప్రతిపాదనలు పరిశీలించాలని సూచన

హైదరాబాద్, 11 మార్చి (తరంగాలు ప్రతినిధి):
రాష్ట్రంలో రోడ్ల అభివృద్ధి కోసం రోడ్ సెక్టార్ పాలసీ--2047కు అనుగుణంగా సమగ్ర ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. రోడ్లు, భవనాల శాఖపై నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో ఆయన ఈ సూచనలు చేశారు. హైదరాబాద్ నుంచి రాష్ట్రంలోని ఏ ప్రాంతానికైనా నిర్ణీత సమయంలో చేరుకునేలా రోడ్ల ప్రణాళికలు రూపొందించాలని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగుపడేలా ప్రధాన రహదారుల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు.

హైదరాబాద్‌ను ట్రాఫిక్ రహిత నగరంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా కనెక్టివిటీ రోడ్ల అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జీహెచ్‌ఎంసీ, ఎంఎంసీ, సీఎంసీ, రెవెన్యూ శాఖల మధ్య సమన్వయంతో పని చేయాలని చెప్పారు. జిల్లా కేంద్రాలకు రింగ్ రోడ్ల ఏర్పాటు ప్రతిపాదనలను పరిశీలించాలని సూచించారు. పేదలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు నిర్మిస్తున్న ఆసుపత్రి భవనాల పనులను వేగవంతం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. వీలైనంత త్వరగా నిర్మాణాలు పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని తెలిపారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో రోడ్లు, భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి సహా పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

కవిత దీక్ష విరమణ

ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కవిత తెలిపారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క ఆధ్వర్యంలో వెలుగుమట్లలో అర్హులకు ఇళ్ల స్థలాలు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పట్టాలను పంపిణీ చేసిన విషయం తెలిసిందే. మొత్తం 412 మందిని గుర్తించి పట్టాలు అందజేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. వెలుగుమట్ల పేదలకు న్యాయం చేస్తామని ప్రభుత్వం హామీ ఇవ్వడంతో దీక్షను విరమించినట్లు కవిత పేర్కొన్నారు. పట్టాలు పొందిన వారు త్వరలోనే ఇళ్ల నిర్మాణం ప్రారంభించాలని ప్రభుత్వం సూచించినట్లు తెలిపారు. దీక్ష విరమణ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడుతూ తమ పోరాటం పూర్తిగా ముగియలేదని, కేవలం విరామం మాత్రమే అని అన్నారు. వెలుగుమట్ల బాధితులకు పూర్తి స్థాయిలో న్యాయం జరిగే వరకు పోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల ఆందోళనలు, మహిళల నిరసనల కారణంగానే ప్రభుత్వం స్పందించిందని కవిత పేర్కొన్నారు.

ప్రాణాలు తీస్తున్న విద్యుత్ తీగలు

- మంచిర్యాలలో ఇద్దరు కూలీల మృతి ఘటనతో కలకలం
- జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే ప్రాణాలకు ముప్పు
- ప్రమాదాల నివారణకు అప్రమత్తంగా ఉండాలని నిపుణుల సూచన

మంచిర్యాల,11 మార్చి (తరంగాలు ప్రతినిధి): విద్యుత్ తీగల కారణంగా జరుగుతున్న ప్రమాదాలు మరోసారి ప్రాణాలను బలిగొన్నాయి. మంచిర్యాల జిల్లాలో ఇటీవల జరిగిన ఘటనలో ఇద్దరు కూలీలు విద్యుత్ షాక్‌కు గురై మృతి చెందడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. పైగా ఉన్న హైటెన్షన్ విద్యుత్ లైన్‌కు ఇనుప స్టాండ్ తగలడంతో ఒక్కసారిగా కరెంట్ ప్రవహించి ఇద్దరు అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటన విద్యుత్ లైన్ల సమీపంలో పని చేసే సమయంలో ఎంత అప్రమత్తంగా ఉండాలో మరోసారి గుర్తు చేసింది.ప్రస్తుతం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నిర్మాణ పనులు, వ్యవసాయ కార్యకలాపాలు, ఇనుప వస్తువుల తరలింపు వంటి పనుల సమయంలో విద్యుత్ తీగలు తగిలి ప్రమాదాలు తరచూ చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా హైటెన్షన్ లైన్లు ఉన్న ప్రాంతాల్లో భద్రతా జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే ప్రమాదం తీవ్రంగా మారే అవకాశం ఉందని అధికారులు చెబుతున్నారు.విద్యుత్ లైన్ల సమీపంలో పెద్ద ఇనుప వస్తువులు, పైపులు లేదా నిర్మాణ సామగ్రిని తరలించే సమయంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే విద్యుత్ సరఫరాను తాత్కాలికంగా నిలిపివేసి పనులు చేపట్టడం వంటి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి ప్రమాదాలను నివారించేందుకు ప్రజల్లో అవగాహన పెంపు అత్యంత అవసరమని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. విద్యుత్ లైన్ల దగ్గర పని చేసే సమయంలో అప్రమత్తంగా ఉండడం ద్వారా ప్రాణనష్టాలను నివారించవచ్చని సూచిస్తున్నారు. చిన్నపాటి నిర్లక్ష్యం కూడా ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉన్నందున ప్రజలు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నారు.

స్పీకర్ ఓంబిర్లాపై అవిశ్వాసంపై చర్చ

విపక్ష నేతను మాట్లాడకుండా అడ్డుకున్నారన్న రాహుల్

స్పీకర్‌ను అవమానించినా భరించారన్న రవిశంకర్ ప్రసాద్

న్యూఢిల్లీ,మార్చి11 పార్లమెంట్‌లో ప్రతిపక్ష నేత మాట్లాడకుండా స్పీకర్ ఓం బిర్లా అనేక సార్లు అడ్డుకున్నారని కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత, ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ విమర్శించారు. స్పీకర్ ఓం బిర్లాపై అవిశ్వాస తీర్మానం చర్చ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడారు. ఈ చర్చ ప్రజాస్వామ్యం అన్నారు. పదే పదే స్పీకర్ ఓం బిర్లా తనను మాట్లాడకుండా అడ్డుకున్నారని.. లోక్‌సభ అనేది దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుందని చెప్పారు. ప్రతిపక్ష నాయకుడిని మాట్లాడటానికి అనుమతించలేదని రాహుల్ గాంధీ అనగానే? బీజేపీ ఎంపీ రవిశంకర్ ప్రసాద్ కలుగజేసుకుని.. ఎప్పుడూ? ఎప్పుడూ? ఎప్పుడూ అని అడిగారు. ప్రధాని మోడీ, స్పీకర్ కుర్చీని విపక్ష సభ్యులు చాలాసార్లు చుట్టుముట్టారని, కాగితాలు విసిరారని రవిశంకర్ ప్రసాద్ అన్నారు. కానీ స్పీకర్ ఎప్పుడూ నవ్వుతూనే ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. స్పీకర్ ఓం బిర్లాను తొలగించాలనే తీర్మానంపై లోక్‌సభలో చర్చ సాగుతోంది. రవిశంకర్ ప్రసాద్ బుధవారం చర్చను ప్రారంభించారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన ఇన్ని సంవత్సరాల్లో స్పీకర్‌పై అవిశ్వాస తీర్మానం చర్చకు రావడం ఇది రెండోసారి మాత్రమే అని అన్నారు. 'స్పీకర్ వైఖరి, అవిశ్వాసాన్ని సాధనంగా ఉపయోగించకూడదు. డాక్టర్ అంబేద్కర్‌ను ఉటంకిస్తూ స్పీకర్‌కు గౌరవం ఉందని.. సభకు జవాబుదారీగా ఉంటారు. ఈ సభ అనేక ఒడిదుడుకులను చూసింది. ప్రతిసారీ పార్లమెంటు కొత్త ఎత్తులకు చేరుకుంది. ఈ సభలోనే 11 మంది ఎంపీలు బహిష్కరించబడ్డారు. అత్యవసర పరిస్థితి విధించబడిన బాధాకరమైన క్షణం కూడా ఉంది. ఈ సభ తన ఐదు సంవత్సరాల పదవీకాలాన్ని ఆరు సంవత్సరాలకు పొడిగించింది. నిన్న అక్కడి నుంచే హక్కుల గురించి చాలా చర్చ జరిగింది. వాజ్‌పేయి, అద్వానీ, మధు దండవతే లేదా చంద్రశేఖర్ అందరూ జైలులో ఉన్నారు. ప్రజల ప్రాథమిక హక్కులను వ్యతిరేకించి వాటిని అధిగమించిన ధైర్యవంతుడైన న్యాయమూర్తి హెచ్ ఆర్ ఖన్నా ఉన్నాడని వారు చాలా బాధపడ్డారు. జయప్రకాష్ నారాయణ్ మూత్రపిండాల వైఫల్యంతో ముంబైలోని జాస్లోక్ ఆసుపత్రిలో చేరారు. వైద్యులు ఆయనకు సూర్యరశ్మి చేయాలని సూచించారు. దీని కోసం ఆయన హైకోర్టుకు వెళ్లాల్సి వచ్చింది. ఆ తర్వాతే ఆయనను గంటసేపు ఎండలో కూర్చోవడానికి అనుమతించారని రవిశంకర్ ప్రసాద్ గుర్తుచేశారు.

THARANGALU DAILY NEWS
గురువారం, 12 మార్చి, 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

భూములపై వచ్చిన జడ్జిమెంట్ పత్రాలను అధికారులకు అందించిన తుడుం దెబ్బ నేతలు

ఇల్లందు ప్రతినిధి మర్చి 11,(తరంగాలు): ఇల్లందు పట్టణ తాసిల్దార్ కార్యాలయం ముందు, పది రోజుల నుండి ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితి తుడుం దెబ్బ ఆధ్వర్యంలో. రిలే నిరాహార దీక్షలు చేపడుతున్న నేపధ్యంలో. ఎట్టికేలకు పదో రోజు ఇల్లందు తాసిల్దార్ కార్యాలయం అధికారులు డిప్యూటీ తాసిల్దార్, రెవిన్యూ ఆర్ఐలు రిలే నిరాహార దీక్ష వద్దకు రావడంతో, భూములపై వచ్చిన జడ్జిమెంట్ పత్రాలను అధికారులకు అందించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితి తుడుం దెబ్బ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గోగ్గెల రామస్వామి, మండల నాయకులు రాంబాబు, కల్తీ మల్లయ్య తదితరులు ఉన్నారు

ఘనంగా 10వ తరగతి విద్యార్థులకు వీడ్కోలు సమావేశం

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, మార్చి 11, (తరంగాలు): మండలంలోని జడ్పీహెచ్ఎస్ తిమ్మంపేట పాఠశాల లో ఘనంగా 10వ తరగతి విద్యార్థులకు వీడ్కోలు సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. 9వ తరగతి విద్యార్థులు 10వ తరగతి విద్యార్థులకు వీడ్కోలు సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. పరీక్షలకు సంబందించిన సూచనలను ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు సూచించడం జరిగింది. 10వ విద్యార్థులు అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు దామెర షారోన్,ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఐదు లక్షలతో సిసి రోడ్ పనులు ప్రారంభించిన మట్ట వెంకటయ్య గౌడ్

కల్వకుర్తి. మార్చి 11 తరంగాలు ప్రతిని
వెల్దండ మండల కేంద్రంలో 3వ వార్డు లో మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీపథకంఎన్. ఆర్. ఈ. జీ. ఎస్. నిధులతో 500000 లక్షల వ్యయంతో బుధవారం సి. సి రోడ్ పనులను స్థానిక సర్పంచ్ మట్ట యాదమ్మడవెంకటయ్య గౌడ్, స్థానిక వార్డు సభ్యులు గుద్దటి కిష్టల్,ఇంకా పాలకవర్గంతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మట్ట యాదమ్మవెంకటయ్య గౌడ్ మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన రహదారి సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు సి. సి. రోడ్ పనులు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. గ్రామ ప్రజలు చాలాకాలంగాఎదురుచూస్తున్న ఈ రహదారి పనులు పూర్తయితేరాకపోకలుసులభమవుతాయని చెప్పారు. గ్రామ అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం అందిస్తున్న నిధులను సద్వినియోగం చేస్తూ మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడతామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు మరియు సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ భూపతిరెడ్డి, పంచాయతీ కార్యదర్శి గిరి గౌడ్,ఉప సర్పంచ్ ఎర్ర శీను ముదిరాజ్, వార్డ్ మెంబర్లు ముదిగొండ కవిత రమేష్, గోసుల కొండయ్య, పిల్లి దేవేందర్, రేవెల్లి మానస రాజు, బాదేపల్లి రమేష్, సిరసనగండ్ల శేఖర్, వాణి పురుషోత్తమ చారి,రంగనాథం మల్లీశ్వరి, గోపి రెడ్డి రాఘవరెడ్డి,, కొయ్యల పుల్లయ్య,ఎండి అమీదు,మంగళగిరి శీను, మాడుగుల శంకర్, జోగు రవికుమార్, ఈదులపల్లి రాజు, మట్ట మల్లేష్ గౌడ్, అంగన్వాడి టీచర్లు, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామాల అభివృద్ధే ధ్యేయంగా ప్రజా ప్రభుత్వం పనిచేస్తుంది-ఎమ్మెల్యేకోరం కనకయ్య

ఇల్లందు ప్రతినిధి మార్చి 11,(తరంగాలు): ఇల్లందు మండలం పర్యటనలో భాగంగా బొజ్జాయిగూడెం,మొండితోగు,విజయలక్ష్మీనగర్,మిట్టపల్లి, ఇందిరా నగర్,బాలాజీనగర్ పంచాయితీలలో. ఒక 1కోటి 53లక్షల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మాణం పూర్తి అయిన,నిర్మాణం చెపట్టవలసిన డ్రైనేజ్,సిసి రోడ్లను ప్రాంభోత్సవం, శంకుస్థాపన చేసిన ఇల్లందు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, అలాగే ఇందిరానగర్ గ్రామంలో ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ళు పథకం లో భాగంగా, లబ్ధిదారు గొనెల సరోజని-రవి గారి ఇళ్ళు నిర్మాణం పూర్తి అవ్వడంతో, లబ్ధిదారులతో కలిసి గృహ ప్రవేశం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఇల్లందు మున్సిపల్ కార్యాలయంలో తెలంగాణ రాష్ట దివ్యాంగుల కార్పోరేషన్ క్రింద 15మంది లబ్ధిధారులకు 19,85,000 వేల రూపాయల వ్యయంతో మంజూరైన స్కూటి, బ్యాటరి సైకిల్స్,బ్యాటరి వీల్ చైర్లను పంపిణి చేసి కార్పోరేషన్ క్రింది దివ్యాంగుల వివాహ కానుక క్రింద,పలు,ట్రాన్స్ జెండర్ లోన్ల క్రింద 08 మంది లబ్ధిధారులకు మంజూరైన 11,55000వేల రూపాయల చెక్కులను పంపిణి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలోవారి వెంట ఇల్లందు మార్కెట్ కమిటి చైర్మెన్ బానోత్ రాంబాబు,ఇల్లందు మున్సిపాలిటి చైర్మెన్ దొడ్డా కిరణ్ మిత్ర ,వైస్ చైర్మెన్ పెండేల రాజు,ఇల్లందు మండలం మాజీ వైస్ ఎంపిపి మండల రాం మహేష్,మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పులి సైదులు,సర్పంచులు అరెం ప్రియాంక,అరెం కిరణ్,గుగులోత్ నాగార్జున్,పాయం లలిత భార్గవ్,పాయం స్వాతి,వల్లాల మంగమ్మ,చందావత్ రమేష్,ఉప సర్పంచ్ గుడెల్లి రేణుక ఉపేందర్,నాయకులు పూనెం సురేందర్,కల్తీ పద్మ,కౌన్సలర్ సైదిమియా,అజ్మీర వంశీ,చిల్లా విజయభారతి,రాధ కమల్ కోరి,గోపగాని రాజు,రేఖ స్వరూప,మెరుగు కార్తీక్,రంప రమ్య,నీరుడు ఉపేంద్ర,పాబోలు స్వాతి,పింగళి అనూహ్య,ఎండీ జాఫర్,నీలపు రమేష్,కొర్లపాటి కిరణ్,నాయకులు సుదర్శన్,దండుగుల శివ,మడుగు వెంకటలక్ష్మీ, గాలపల్లి స్వరూప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి ఉన్నతస్థానాలను నిలవాలి

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, మార్చ్ 11,(తరంగాలు): ప్రతి విద్యార్థి కష్టపడి ఉన్నత స్థానాల్లో నిలవాలని లైన్స్ క్లబ్ మండల అధ్యక్షులు మాందార పూర్ణచందర్ అన్నారు. దివిటిపెల్లి గ్రామానికి చెందిన ఏడు దొడ్ల విజయ యాకూబ్ రెడ్డి 41 వ వివాహ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా జనగామ జిల్లా జఫర్గడ్ మండల కేంద్రంలోని మా ఇల్లు అనాధ ఆశ్రమ పిల్లలతో కలిసి వివాహ వార్షికోత్సవ వేడుకలను మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పిల్లలతో కలిసి లైన్స్ క్లబ్ హంగార్ రిలీఫ్ కార్యక్రమంలో భాగంగా కేక్ కటింగ్ చేసి అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం,పండ్లు పంపిణీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జఫర్గడ్ మండలంలోని లయన్స్ క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ జఫర్గడ్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. విజయ యాకుబ్ రెడ్డి వారు మాట్లాడుతూ ఎనిమిదవ తరగతి 9వ తరగతి పదవ తరగతి పిల్లలు చదువులో ప్రతిభను కనబరిచిన పిల్లలకు ప్రోత్సాహకరంగా బహుమతులు అందచేయనున్నట్లు యాకుబ్ రెడ్డి దంపతులు తెలిపారు. లయన్స్ క్లబ్ జఫర్గడ్ వారిని శాల్వాతో సన్మానించారు. విద్యార్థిని విద్యార్థులు చదువులో రాణించి జీవితంలో స్థిరపడాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. దివిటిపల్లి గ్రామంలో నిరుపేదలకి పుట్టినరోజు సందర్భంగా వివాహ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా దుప్పట్ల పంపిణీ తో పాటు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో లైన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు మామిడాల పూర్ణచందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి అంచూర్ యుగంధర్,కార్యదర్శి మెరుగు బాలరాజు,మా ఇల్లు ఆశ్రమ నిర్వాహకులు మాధ శ్రీధర్ , పూజ, క్లబ్ సభ్యులు మెరుగు రాజు, రొడ్డ రాజు, దాంశెట్టి సోమేశ్వర్, కుమార్, శివప్రసాద్,భువనగిరి శ్రవణ్ కుమార్, దివిటిపల్లి గ్రామస్తులు తిరుపతి రెడ్డి, జితేందర్ రెడ్డి,ఎస్పాల్ రెడ్డి,భాస్కర్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మద్దికాయల ఓంకార్ శతజయంతి వారోత్సవాలను జయప్రదం చేయండి

వరంగల్ జిల్లా ప్రతినిధి, మార్చి 11,(తరంగాలు)

ఈనెల 17న హైదరాబాదు రవీంద్రభారతిలో జరుగబోయే అమరజీవి కామ్రేడ్ ఓంకార్ శతజయంతి వారోత్సవాల సందర్భంగా సభను విజయవంతం చేయడం కోసం ఎం సి పి ఐ యు వరంగల్ నగర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మద్దికాయల ఓంకార్ భవన్ వరంగల్ పార్టీ ఆఫీసులో గోడ పోస్టర్ను ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నగర కార్యదర్శి మాలోత్ సాగర్ ముఖ్య అదితిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ వీర తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాట యోధుడు మాజీ శాసనసభ్యులు ఎం సి పి ఐ యు వ్యవస్థాపకుడు మహా నాయకుడు అమరజీవి కామ్రేడు మద్ది కాయల ఓంకార్ శతజయించి వారోత్సవాల ముగింపు ఈ నెల 17న హైదరాబాదు రవీంద్రభారతిలో సభ నిర్వహించడం జరుగుతుంది ఈ సభకు వామపక్ష పార్టీ నాయకులు అధికార పార్టీ మంత్రులు రాజకీయ నాయకులు ప్రజాతంత్ర వాదులు హాజరవుతున్నారు. ఓంకార్ శతజయంతి వారోత్సవాలు 2025 మే 12 నుండి 2026 మే వరకు కొనసాగుతున్నాయని ఆరున్నర దశాబ్దాల కాలం రాజకీయ ప్రస్థానంలో ఏ శక్తులకు లొంగకుండా రాజకీయ విలువలకు కట్టుబడి ప్రజా సమస్యలపై చట్టసభల్లో ప్రజా గళం వినిపించి అసెంబ్లీ టైగర్ గా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రజలు మెచ్చిన నిస్వార్థ ప్రజా సేవ నాయకుడు కామ్రేడ్ ఓంకార్ నిత్యం ప్రజల కోసం జీవించిన మహా గొప్ప నాయకుడు అని అన్నారు 1926 మే 12న సూర్యాపేట ఆత్మకూరు మండలం గ్రామం ఏపూర్ లో మద్ది కాయల రామయ్య అనంతలక్ష్మి దంపతులకు మొదటి సంతానంగా జన్మించిన ఓంకార్ పెద్ద గా చదువుకోకున్న నాటి రాజకీయ సామాజిక పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొని హైదరాబాదు సంస్థానంలోని నిజాం నవాబు దుర్మార్గపు పాలన ప్రజల తిరుగుబాటుకు సాయిధ పోరాట నికి దారితీసింది ఆ దుర్మార్గపు పాలనను ఓంకార్ చేత తుపాకి పట్టించిందన్నారు. 1946 నుండి 1951 వరకు వీర తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాట లో ఆయుధము చేతబట్టి దొరలపై భూస్వాములపై నిజాం రజాకార్లపై పోరాడినందుకు ఆయనపై కక్ష కట్టి తలకు వెలకట్టిన వెనకాడకుండా మొక్కవోని దీక్షతో ఆదివాసి గిరిజనులను సమీకరించి పేద రైతు కౌలు రైతులను వ్యవసాయ కూలీలను సమీకరించి పోరాడి కౌల్దారి చట్టాన్ని సాధించారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో భూస్వాముల భూములను లక్ష అరవై వేలు ఎకరాలను భూమి లేని నిరుపేదలకు పంచి పెట్టడం జరిగింది. అంత పెద్ద గొప్ప మహా నాయకుని శతజయంతి వారోత్సవాల సభ 2026 మార్చి 17న హైదరాబాదు రవీంద్రభారతిలో చట్టసభల్లో ఓంకార్ పాత్ర అనే అంశంపై సభ నిర్వహించబడుతుంది. ఈ సభకు పార్టీ సభ్యులు మేధావులు ఇతర రాజకీయ నాయకులు వామపక్ష నాయకులు కార్యకర్తలు అందరూ హాజరుకావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం సి పి ఐ యు రాష్ట్ర నాయకులు నర్రా ప్రతాప్ ఏ ఐ సి టి యు వరంగల్ జిల్లా కార్యదర్శి ముక్కెర రామస్వామి,ఎగ్గని మల్లికార్జున్,మహిళా సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు ప్రత్యూష, నగర నాయకులు గణిపాక ఓదేల్,గోవర్ధన్,రాజు, సింగారపు దాసు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూడేళ్లలోపు పిల్లలను అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు పంపించాలి

• కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ నాగేశ్వరరావు

కేసముద్రం,మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మార్చి. 11, తరంగాలు:కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో 13వ వార్డులో అంగన్వాడి సెంటర్లో ఏర్పాటు చేసిన ఆరోగ్య లక్ష్మి కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ-నాగేశ్వర్ రావు పాల్గొన్నారు.ఆరోగ్య లక్ష్మీ కమిటీ చైర్మన్ గా డాక్టర్ అల్లం రమని మరియు గర్భిణీలు, బాలింతలు, పిల్లల తల్లిదండ్రుతో 11 మంది సభ్యులను ఎన్నుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా అల్లం రామనాగేశ్వర్ రావు మాట్లాడుతూ మూడేళ్లు పైబడిన చిన్నారులందరినీ అంగన్వాడి కేంద్రానికి పంపించాలని సూచించారు.అంగన్వాడి కేంద్రంలో చిన్నారులను పౌష్టిక ఆహారంతో పాటు, ఆట పాటలతో, క్రమశిక్షణతో కూడిన విద్యా అందిస్తారు తెలిపారు. పిల్లల తల్లిదండ్రులు బాధ్యతగా తమ చిన్నారులను అంగన్వాడి కేంద్రానికి పంపించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడి టీచర్ జి రాజమణి,అరుణ, సీఏ డి అనసూర్య,ఆశ వర్కర్స్ సుజాత,నాగమణి, ఎం చంద్రకళ, శాంత,సింధు యాదవ్, ఎండి నగ్మా,జహీరా,మౌనిక,వెంకటలక్ష్మి,జి రోహిణి, భద్రమ్మ,ఉదయ,తదితరులు ఉన్నారు.

విద్యార్థులు ఉజ్వల భవిష్యత్తుపై శ్రమించాలి

• కౌన్సిలర్ రావుల వినయ్ రెడ్డి

కేసముద్రం,మహబూబాబాద్ జిల్లా,ప్రతినిధి,మార్చి. 11,తరంగాలు:కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ 7వ వార్డ్ పరిధిలో ఉన్నటువంటి గవర్నమెంట్ హైస్కూల్ నందు జరిగిన 10వ తరగతి విద్యార్థుల వీడ్కోలు సమావేశానికి హాజరైన 7వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ రావుల వినయ్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు పాఠశాల జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ, ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం సాహసోపేతమైన కొత్త ప్రయాణాన్ని విద్యార్థులు ప్రారంభించాలని ఆకాంక్షించారు. మీరు ఎంచుకున్న లక్ష్యాలను సాధించి, కీర్తి ప్రతిష్టలు పొందాలని ఆశిస్తూ, మీ ఉన్నత చదువులు మరియు భవిష్యత్తుకు ఆల్ ది బెస్ట్! పాఠశాల జీవితం ముగిసినా, మీ విజయ ప్రస్థానం ఇప్పుడే మొదలైంది అనీ విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. ఉన్నత శిఖరాలనుఅధిరోహించాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను తరగతి గదులు, ఆటస్థలాలు మరియు స్నేహితులతో పంచుకున్న అద్భుతమైన క్షణాలు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతాయన్నారు. మీ భవిష్యత్తు ఈ జ్ఞాపకాలంత మధురంగా ఉండాలి!" మీరు ఎంచుకున్న రంగంలో అత్యున్నత స్థానానికి చేరుకోవాలని, కష్టపడి పని చేసి మీ కలలను నిజం చేసుకోవాలని కోరుకుంటున్నాను."మీరు నేర్చుకున్న విలువలు మరియు క్రమశిక్షణతో జీవితంలో రాణించండి. ఈ విద్యాసంస్థకు ఎప్పుడూ మంచి పేరు తెస్తారని ఆశిస్తున్నాము."పాఠశాల వదిలి వెళ్తున్నా, ఇక్కడి స్నేహబంధాలను మరియు ఉపాధ్యాయుల బోధనలను మర్చిపోకండి.జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి! ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు రాజశేఖర్ మరియు పాఠశాల ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మృతురాలి కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం

•అందజేసిన ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేష్

కల్వకుర్తి. మార్చి 11, తరంగాలు ప్రతినిధి:మృతురాలి కుటుంబానికి ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేష్ ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు.కల్వకుర్తి నియోజకవర్గం, లోని ఎల్లికట్ట గ్రామం సరోజనమ్మ అనారోగ్యంతో మరణించడం జరిగింది. ఈ విషయాన్ని ఎల్లికట్ట గ్రామ బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకుల ద్వారా తెలుసుకున్న ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు, మిషన్ భగీరథ మాజీ వైస్ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేష్ మృతురాలు కుటుంబానికి తక్షణ ఆర్థిక సహాయం అందించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మృతురాలి కుటుంబ సభ్యులు మాట్లాడుతూ ఏలాంటి ఉన్నత పదవులు లేకున్నా తలకొండపల్లి మాజీ జెడ్పిటిసి ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ అధినేత ఉప్పల వెంకటేష్ తమ కుటుంబ సభ్యులకు సహాయం చేయడం ఎంతో గొప్ప విషయమని ఆయనకు తమ కుటుంబ సభ్యుల తరపున కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు ఉపసర్పంచ్ బలగం కేశవులు.కంఠం రవి, కృష్ణ,ఆంజనేయులు, జంగిలి,కంఠం కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఆకస్మికంగా తనిఖీ

జిల్లా కలెక్టర్ అండ్ మెజిస్ట్రేట్ స్నేహ శబరీష్.

మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి,మార్చి. 11, తరంగాలు:బుధవారం మహబూబాబాద్ పట్టణంలోని నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ అండ్ మెజిస్ట్రేట్ స్నేహ శబరీష్, ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు,ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టి నిర్వహిస్తున్న 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతిప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా మార్చ్ 6 నుండి జూన్ 12 వరకు షెడ్యూల్ ప్రకారం కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది, అందులో భాగంగా గత రెండు మూడు రోజుల నుండి జిల్లా స్థాయి ప్రత్యేక అధికారులు అన్ని జిల్లా ప్రధాన కార్యాలయాలలో ఫైళ్ల క్లియరెన్స్, సానిటేషన్, కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది,జిల్లా కలెక్టర్ తమ పర్యటనలో భాగంగా మున్సిపల్ కార్యాలయ పరిసరాలను పరిశీలించి ఫైళ్లను వెంటనే క్లియరెన్స్ చేయాలని, అనవసరమైన స్క్రాప్ ను వెంటనే ఖండం చేయాలని, సూచించారు, సుమారు గంటన్నరకు పైగా కార్యాలయంలో ఆమె తనిఖీలు నిర్వహించి స్వయంగా ఫైళ్లను పరిశీలించారు,వివిధ పనుల దరఖాస్తుల నిమిత్తం దరఖాస్తు చేసుకున్న లబ్ధిదారుల యొక్క వివరాలను ఆన్లైన్లో నమోదు చేయాలని, వారి సమస్యలను సావధానంగా పరిశీలించి వారికి తగిన విధంగా పరిష్కారం చూపాలని తెలిపారు,మున్సిపల్ పరిధిలో అంతర్గత ఫైళ్ల క్లియరెన్స్, అభివృద్ధికి సంబంధించిన పెండింగ్ పనులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని, నగర పరిధిలో ఉన్నటువంటి కాలనీలలో విద్యుత్, త్రాగునీరు సరఫరా లో ఎలాంటి అంతరాయాలు లేకుండా చూడాలని, సానిటేషన్ షెడ్యూల్ ప్రకారం నిర్వహించాలని, ఆదేశించారు, జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రత్యేక అధికారులు వారికి కేటాయించిన మండలాలు, ప్రాంతాలలో 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు. కలెక్టర్ వెంట మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ గుగులోతు జ్యోతి, మున్సిపల్ కమిషనర్ రాజేశ్వర్, తహసిల్దార్ రాజేశ్వరరావు, సంబంధిత అధికారులు ఉన్నారు.

పదవ తరగతి విద్యార్థులకు వీడ్కోలు సమావేశం

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, మార్చ్ 11,(తరంగాలు): జెడ్ పి హెచ్ ఎస్ జఫర్గడ్ పాఠశాలలో 9వ తరగతి విద్యార్థులు పదవ తరగతి విద్యార్థులకు వీడ్కోలు సమావేశం పాఠశాల హెచ్ఎం జి పద్మ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశం ఉద్దేశించి హెచ్ఎం మాట్లాడుతూ పదవ తరగతి రాయబోయే విద్యార్థులకు తగు సూచనలు ఇవ్వడం జరిగింది. ఉపాధ్యాయులు పదవ తరగతి ఎగ్జామ్స్ సంబంధించిన సబ్జెక్టుల వారిగా విషయాలను వివరించడం జరిగింది. విద్యార్థులు పాఠశాలలో నేర్చుకున్న అనుభవాలను పంచుకోవడం జరిగింది. గత వారంలో టాటా బిల్డింగ్ ఇండియా వారు పాఠశాల స్థాయిలో ఎస్సే రైటింగ్ కాంపిటీషన్స్ నిర్వహించడం జరిగింది. దానిలో ప్రతిభ కనబరిచిన ఆరుగురు విద్యార్థులకు మెడల్స్ అందజేయడం జరిగింది.వారిలో ఫస్ట్ ప్రైజ్ ఈ కార్తీక్ పదవ తరగతి,ఈ ఆకాష్ 8వ తరగతి, సెకండ్ ప్రైజ్ టి శివ పదవ తరగతి, సురక్షిత ఏడవ తరగతి థర్డ్ ప్రైజ్, యు నారాయణ, ఆరవ తరగతి,రామ్ సారథి 9వ తరగతి, విద్యార్థులు మెడల్స్ గెలుచుకోవడం జరిగింది.ఈ సమావేశంలో మెడల్స్ గెలుచుకున్న వారిని ఉపాధ్యాయులు అభినందించడం జరిగింది. ఈ వీడ్కోలు సమావేశంలో ఉపాధ్యాయులు వేణుగోపాల్ ప్రతాపరెడ్డి శ్రవణ్ కుమార్ వేణుగోపాల్ సునీత రజిత సి ఆర్ పి పుట్ట స్వామి పాల్గొని ఈ సమావేశాన్ని విజయవంత చేయడం జరిగింది.

రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి లోపల లైట్లు ఏర్పాటు చేయాలి

• సిపిఎం పార్టీ టౌన్ కార్యదర్శి జల్లె జయరాజు

కేసముద్రం,మహబూబాబాద్జిల్లా,ప్రతినిది, ,మార్చి. 11 ,తరంగాలు :బుధవారం కేసముద్రంలోని సిపిఎం పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ కేసముద్రం మండల కేంద్రానికి నిత్యం చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుండి వివిధ పనుల నిమిత్తం మండల కేంద్రానికి పాదాచారులు,వాహనదారులు మున్సిపాలిటీ పరిధిలోనీ అంబేద్కర్ సెంటర్లోని రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి నుండి ప్రయాణించాల్సి ఉన్నందున ప్రయాణికులకు పాదాచారులకు రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి నుండి ప్రయాణం నరకప్రాయంగా మారిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఒకటో నెంబర్ ప్లాట్ ఫామ్ నుండి ట్రైన్ దిగిన పాదచారులు అమరవీరుల స్థూపం నుండి అంబేద్కర్ సెంటర్ వరకు రావాలన్న అండర్ బ్రిడ్జిలోంచి రావాల్సి ఉంది. రాత్రి సమయంలో పాదచారులు రావాలంటే కరెంటు వెలుతురు లేక గత కొన్ని నెలల నుండి చిమ్మ చీకటి ఉన్నందువల్ల వెలుతురు లేక ప్రజలు ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని గతంలో ఏర్పాటు చేసిన విధంగా ఇప్పుడు కూడ అండర్ బ్రిడ్జి లోపల ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం కరెంటు లైట్లు ఏర్పాటు చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ప్రజా ప్రతినిధులను కోరడమైనది.

ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మార్చి. 11, తరంగాలు:మహబూబాబాద్ జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ లెనిన్ వత్సల్ టోప్పో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఎన్జీవో అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్, డీపీఆర్వో రాజేంద్రప్రసాద్, ఎంప్లాయ్మెంట్ ఆఫీసర్ రజిత, ఐసిడిఎస్ సీడీపీఓలు, సూపర్వైజర్లు, జిల్లా మహిళా సాధికారత కేంద్రం సిబ్బంది, సఖి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రామస్వామి కుటుంబానికి జర్పుల దశరథ్ నాయక్ ఆర్థిక సహాయం

కల్వకుర్తి.మార్చి 11 తరంగాలు ప్రతినిధి: రామస్వామి కుటుంబానికి కడ్తాల్ మాజీ జడ్పిటిసి,లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, రాధాకృష్ణ మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ జర్పుల దశరథ్ నాయక్ ఆర్థిక సహాయంఅందజేశారు. కడ్తాల్ మండల కేంద్రంలో మక్తమాదారం గ్రామపంచాయతీకీ చెందిన అర్కోటం రామస్వామి అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ సోమవారం హైదరాబాద్ హాస్పిటల్ లో మరణించడం జరిగింది. స్థానిక టిఆర్ఎస్ నాయకుల ద్వారా విషయం తెలుసుకున్న కడ్తాల్ మాజీ జడ్పిటిసి,లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, రాధాకృష్ణ మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ జర్పుల దశరథ్ నాయక్ మృతుడు రామస్వామి పార్థవ దేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించి, కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పి ఏలాంటి సాయ సహకారాలు కావాలన్నా తన రాధాకృష్ణ మెమోరియల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఎల్లప్పుడు అండగా ఉంటుందని తన రాధాకృష్ణ మెమోరియల్ చారి ట్రబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా 5000 వేల రూపాయలు అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ నరసింహ గౌడ్, ఉప సర్పంచ్ శ్రీనివాస్ గౌడ్,మాజీ సర్పంచ్ సులోచన సాయిలు, మాజీ ఎంపిటిసి మంజుల చంద్రమౌళి, గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షుడు సత్యనారాయణ, నాయకులు కృష్ణయ్య, ప్రభాకర్, జంగయ్య చందు శ్రీకాంత్, బాలకృష్ణ నరేందర్, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

THARANGALU DAILY NEWS
గురువారం, 12 మార్చి, 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

అభివృద్ధి పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలి

•హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్

హనుమకొండ ప్రతినిధి, మార్చి 11,తరంగాలు :ఎంజిఎన్ఆర్ ఈజీఎస్ పనులను ఈ నెల 20వ తేదీ లోపు పూర్తిచేసి వాటికి సంబంధించిన బిల్లులను ఆన్లైన్లో సమర్పించాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు.బుధవారం హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్ లోని మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలో చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని ఆ శాఖ అధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలో చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి పనుల పురోగతి గురించి సంబంధిత శాఖల అధికారులను కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ మాట్లాడుతూ పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ ఈఈ ఆత్మారాం, డిఇలు యుగంధర్, శ్రీనివాసరావు, జయశంకర్, శిరీష, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమాల అమలులో లక్ష్యాలు సకాలంలో పూర్తి చేయాలి

•జిల్లా కలెక్టర్ చాహాత్ బాజ్ పాయ్

హనుమకొండ ప్రతినిధి ,11 మార్చి, తరంగాలు :
జిల్లాలో ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమాల అమలును వేగవంతం చేసి కేటాయించిన లక్ష్యాలను నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ చాహాత్ బాజ్ పాయి అధికారులను ఆదేశించారు.బుధవారం జిల్లా కలెక్టరేట్లో డీఆర్డీఏ -- సర్ప్ ఆధ్వర్యంలో అమలవుతున్న ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమాలపై సంబంధిత విభాగాల ప్రాజెక్టు నిర్వాహకులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా సంస్థాగత నిర్మాణం, బ్యాంకు అనుసంధానం, వ్యవసాయేతర మరియు వ్యవసాయ ఆధారిత కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన లక్ష్యాలు, వాటి సాధనపై జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ప్రతి విభాగానికి కేటాయించిన పనులను నిర్దేశిత సమయంలో పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.వ్యవసాయేతర విభాగం ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన పెట్రోల్ బంక్ మరియు సౌర విద్యుత్ యూనిట్ స్థాపన పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. జిల్లా సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో మహిళా సంఘాల ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించే మహిళా మార్కెట్ ఏర్పాటు పనులను ప్రభుత్వ సహకారంతో వీలైనంత త్వరగా ప్రారంభించాలని తెలిపారు.అదేవిధంగా మండల సమాఖ్యలు, గ్రామ సంఘాల పరిధిలో సమూహ ఆధారిత ఉపాధి కార్యకలాపాలను చేపట్టి మహిళల ఆదాయ వృద్ధికి దోహదపడే కార్యక్రమాలను మరింత విస్తరించాలని సూచించారు. బ్యాంకులు మరియు స్త్రీనిధి ద్వారా అందుతున్న రుణాలను సద్వినియోగం చేసుకొని మహిళా సంఘాలు ఆర్థికంగా బలోపేతం కావాలని తెలిపారు. తీసుకున్న రుణాలను వంద శాతం చెల్లించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు.ఈ సమావేశంలో డీఆర్డీఓ మేన శ్రీను, అదనపు డీఆర్డీఓ బొజ్జ వెంకటేశ్వర్లు, ప్రాజెక్టు నిర్వాహకులు ఎం. దయాకర్, బి. రాజేంద్ర ప్రసాద్, అనిత, సరిత, పద్మప్రియ, స్త్రీనిధి ప్రాంతీయ నిర్వాహకుడు రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కల్తీ పాలు ఘటనలో మరో చిన్నారి మృతి

• రాజమహేంద్రవరం ఘటనతో విషాదం
• 23 రోజులుగా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందిన చిన్నారి మృతి
• కల్తీ పాల ఘటనపై ఇంకా స్పష్టత లేదని విమర్శలు

రాజమహేంద్రవరం, 11 మార్చి (డిజైనర్ టెక్ గురు ప్రతినిధి):
రాజమహేంద్రవరం ప్రాంతంలో కల్తీ పాల ఘటన మరో విషాదాన్ని మిగిల్చింది. కల్తీ పాలు తాగి అస్వస్థతకు గురైన మూడేళ్ల చిన్నారి గరుగు జైక్రిత్ రాజ్ చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. ఈ ఘటనతో కల్తీ పాల కారణంగా మృతుల సంఖ్య 12కి చేరింది.సుమారు 23 రోజుల క్రితం కల్తీ పాలు తాగిన అనంతరం చిన్నారి అస్వస్థతకు గురైనట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. వెంటనే అతన్ని స్థానిక ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందించారు. అయితే తీవ్ర స్థితిలో చికిత్స పొందుతున్న చిన్నారి చివరకు మృత్యువుతో పోరాడి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఈ ఘటనతో కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర విషాదంలో మునిగిపోయారు. చిన్నారి మృతితో స్థానికంగా ఆందోళన నెలకొంది. కల్తీ పాల ఘటనపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరిపి కారణాలను వెలికితీయాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు మృతుల సంఖ్య 12కి చేరినా ఘటనకు సంబంధించిన అసలు కారణం ఇంకా పూర్తిగా వెల్లడ కాలేదని విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అధికారులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు సమాచారం.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయాలి

• హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్
• హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్ లో గృహ నిర్మాణ శాఖ • అధికారులు,ఎంపిడీవోలతో
•ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లపై కలెక్టర్ సమీక్ష

హనుమకొండ ప్రతినిధి, మార్చి 11,తరంగాలు : ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణంలో లబ్ధిదారులు త్వరగా ఇండ్ల నిర్మాణాలు పూర్తి చేసుకునే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ అన్నారు. బుధవారం హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్ లోని మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్ల పురోగతిపై గృహ నిర్మాణ శాఖ అధికారులు, ఎంపీడీవోలతో కలెక్టర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లాలో వివిధ దశల్లో ఉన్న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాల పురోగతి, ఇంకా ప్రారంభం కానీ ఇండ్ల నిర్మాణ పనులు, అదేవిధంగా కమలాపూర్, మరిపెల్లిగూడెం, న్యూ శాయంపేట లలోని డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక ప్రక్రియ, తదితర అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్షించారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ మాట్లాడుతూ ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ పనుల్లో మరింత వేగవంతం కావాలన్నారు. తుది దశకు చేరుకున్న పనులను 99 రోజుల కార్యచరణ ప్రణాళికలో వాటిని పూర్తయ్యే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరై ఇంకా ఇంటి పనులు ప్రారంభించని లబ్ధిదారులను ఇండ్ల నిర్మాణం చేపట్టి వేగవంతంగా పూర్తి చేసుకునే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల లబ్ధిదారుల ఎంపిక ప్రక్రియను త్వరగా పూర్తిచేసి జాబితాను సమర్పించాలన్నారు. ఆత్మకూర్, ఎల్కతుర్తి, ఐనవోలు మండలాల్లో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారులకు ఇసుకను అందుబాటులో ఉంచుతూ సాండ్ బజార్ ను ఏర్పాటు చేయాలని మైనింగ్ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో గృహ నిర్మాణ శాఖ పిడి సిద్ధార్థ నాయక్, డి ఈ రవీందర్, ఇతర అధికారులు, ఎంపీడీవోలు పాల్గొన్నారు.

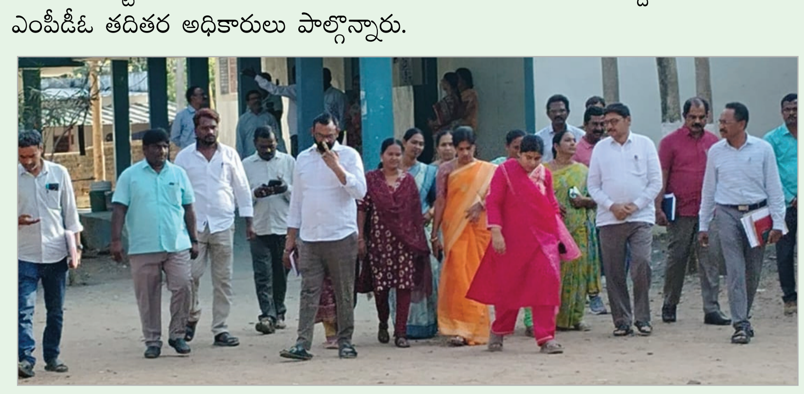
బీజేపీ నాయకుడు జడ సతీష్ సంతాప సభ

• సతీష్ చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళు లర్పించిన డాక్టర్ వన్నాల వెంకట రమణ

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి, మార్చి 11,తరంగాలు :బీజేపీ వరంగల్ జిల్లా మాజీ కార్యదర్శి కట్రియాల గ్రామానికి చెందిన నాయకులు జడ సతీష్ ఆకస్మాత్తుగా గుండెపోటుతో మృతి చెందాడు. బుధవారం వారి 10వ రోజు సందర్భంగా వారి సంతాప సభ కార్యక్రమంలో ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు డాక్టర్ వన్నాల వెంకట రమణ,మాజీ శాసనసభ్యులు - మాజీ మేయర్ టి. రాజేశ్వర్ రావు పాల్గొని సతీష్ చిత్రపటానికి పూల మాల వేసి నివాళి అర్పించి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు.ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ వన్నాల వెంకట రమణ మాట్లాడుతూధైర్యం నిబద్ధత ముక్కుసూటి వ్యక్తిత్వం ఉన్న సైనికుడు జడ సతీష్ ఆకస్మిక మరణం బీజేపీ పార్టీ కి తీరని లోటు అని, వారి కుటుంబానికి వారి పిల్లలకు ఎవ్వరు తీర్చలేని లోటు అని అన్నారు.అంతే కాకుండా తన యొక్క చిన్నతనం నుండి ఆర్ ఎస్.ఎస్, ఎబివిపి , తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమ నేపథ్యంలో తనదైన పాత్ర పోషించారని , ఇలాంటి నాయకుడిని కోల్పోవడం అనేది కట్రీయాల గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. ఈ మధ్య జరిగిన సర్పంచ్ ఎన్నికలలో ముఖ్య భూమికను పోషించారు. వారి యొక్క పిల్లలకు జిల్లా పార్టీ నిర్ణయం మేరకు వారితో పాటు సహాయం చేస్తూ, వాక్ ఫౌండేషన్ ద్వారా వారికి వ్యక్తిగతంగా సహాయం చేస్తామని వారికి హామీ ఇచ్చారు.వారి వెంట రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కుసుమ సతీష్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బన్న ప్రభాకర్, కార్పొరేటర్ గురుమూర్తి శివకుమార్, పెంబర్తి సర్పంచ్ కుమార స్వామి, రాష్ట్ర కిషన్ మోర్చా ఉపాధ్యక్షుడు తిరుపతి రెడ్డి,మాజీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎడ్ల అశోక్ రెడ్డి , జిల్లా కార్యదర్శి రాయపురం కుమార్ స్వామి, వర్ధన్నపేట నియోజక వర్గ కన్వీనర్ కేశవ రెడ్డి, జిల్లా నాయకులు మహేందర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర నాయకురాలు శ్రీదేవి, గార్లపాటి మంజుల రెడ్డి, శ్రీరామ్,రామచందర్ , మోహన చారి, రఘునా రెడ్డి , సోమి రెడ్డి గారు, చంగల్ రాజు,తదితర బిజెపి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సంగెం పీహెచ్‌సీని తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

సంగెం, మార్చి 11,తరంగాలు :
ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా వరంగల్ జిల్లా సంగెం మండలంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద బుధవారం ఆకస్మికంగా సందర్శించారు.ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి ప్రాంగణం, వార్డులు, పరిసర ప్రాంతాల పరిశుభ్రతను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. రోగులకు అందిస్తున్న వైద్య సేవలు, అందుబాటులో ఉన్న సదుపాయాలపై ఆరా తీశారు. ఆసుపత్రి పరిసరాలు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, రోగులకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.అలాగే ఆసుపత్రికి వచ్చే ప్రజలకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా వైద్య సిబ్బంది సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని సూచించారు. అవసరమైన సమస్యలు ఉంటే వెంటనే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి పరిష్కరించుకోవాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ సాంభశివరావు, సంగెం మెడికల్ ఆఫీసర్, తహసీల్దార్ రాజ్ కుమార్ ఎంపీడీఓ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.



కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను కుప్పకూల్చింది వైఎస్ జగన్

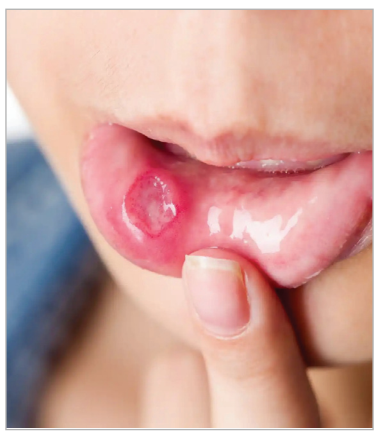
- బడ్జెట్‌లో మోసపూరిత అంకెలు ఉన్నాయని ఆరోపణ
- రెండేళ్లలోనే భారీగా అప్పులు చేశారని విమర్శ
- అవినీతి వల్ల రాష్ట్ర ఆదాయం పడిపోయిందని వ్యాఖ్య

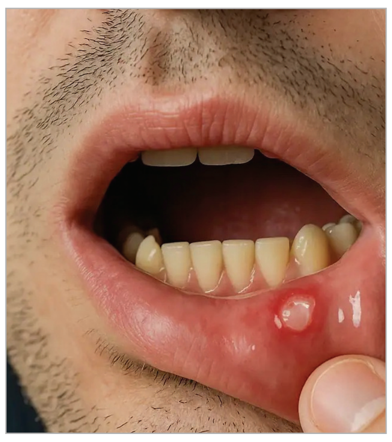
తాడేపల్లి, 11 మార్చి ((తరంగాలు ప్రతినిధి): ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను కుప్పకూల్చిందని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. తాడేపల్లిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ బడ్జెట్ గణాంకాల నుంచి అవినీతి వరకు పలు అంశాలపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. పరిపాలనలో నైపుణ్యం ఉందని చెప్పుకునే చంద్రబాబు వాస్తవానికి రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టారని వ్యాఖ్యానించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్‌లో మోసపూరిత అంకెలు ఉన్నాయని జగన్ ఆరోపించారు. కాగ్ నివేదికను ఉదహరిస్తూ ప్రభుత్వం చూపిస్తున్న లెక్కలు వాస్తవాలకు సరిపోవడం లేదన్నారు. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పాలనలో ఐదేళ్లలో చేసిన అప్పుల కంటే చంద్రబాబు ప్రభుత్వం రెండేళ్లలోనే ఎక్కువ అప్పులు చేసిందని విమర్శించారు. కోవిడ్ సంక్షోభ సమయంలో కూడా తమ ప్రభుత్వం అప్పుల పరిమితిని దాటలేదని, కానీ ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం విచ్చలవిడిగా అప్పులు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర అప్పులు రూ.3.31 లక్షల కోట్లను దాటాయని జగన్ తెలిపారు. రాష్ట్ర స్థూల ఆర్థిక ఉత్పత్తిలో అప్పుల శాతం 5.089కి పెరిగిందని గణాంకాలు వెల్లడించారు. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన ఆదాయం పడిపోవడానికి అవినీతి ప్రధాన కారణమని ఆయన ఆరోపించారు. లిక్కర్ మాఫియా నుంచి భూముల కేటాయింపుల వరకు అన్ని రంగాల్లో అవినీతి జరుగుతోందని విమర్శించారు.

విశాఖపట్నంలో రూ.5 వేల కోట్ల విలువైన భూములను తక్కువ ధరకు కొన్ని సంస్థలకు కేటాయించారని జగన్ ఆరోపించారు. ఈ పరిస్థితుల వల్ల రాష్ట్ర ఖజానాలో కనీస నిల్వలు కూడా లేకుండా పోయాయని పేర్కొన్నారు. ఏడాదిలో కేవలం ఎనిమిది రోజులు మాత్రమే కనీస నిల్వలు ఉన్నాయని విమర్శించారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలు నిర్వహించినా ప్రజలకు ఉపయోగం లేకపోయిందని, ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం అమలు చేయడం లేదని జగన్ మండిపడ్డారు.

క్యాన్సర్ ముందస్తు హెచ్చరికలు గుర్తించండి

- శరీర మార్పులను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని వైద్యుల హెచ్చరిక
- ఏడు ముఖ్య లక్షణాలతో ముందస్తు గుర్తింపు సాధ్యం
- సకాలంలో పరీక్షలు చేయించుకుంటే ప్రాణాలను రక్షించుకోవచ్చు





డెస్క్, 11 మార్చి ((తరంగాలు ప్రతినిధి):క్యాన్సర్ శరీరంలోని ఏ భాగానికైనా సోకే ప్రమాదకర వ్యాధిగా వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే దీనిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా జరిగి ప్రాణాలను రక్షించుకోవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు. క్యాన్సర్ ముందస్తు లక్షణాలను సులభంగా గుర్తుంచుకోవడానికి 'కాషన్' అనే సూత్రాన్ని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. ఈ సూత్రం ద్వారా శరీరం ఇచ్చే హెచ్చరికలను గమనించి అవసరమైన సమయంలో వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మలమూత్ర విసర్జన అలవాట్లలో అసాధారణ మార్పులు కనిపించడం కూడా ఒక ముఖ్య సంకేతంగా భావిస్తారు. మూడు నుంచి నాలుగు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు మలబద్ధకం కొనసాగడం, మలంలో లేదా మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అలాగే రెండు లేదా మూడు వారాల పాటు మానని పుండ్లు కూడా క్యాన్సర్‌కు సంకేతం కావచ్చు. సాధారణంగా చిన్న పుండ్లు కొన్ని రోజుల్లో మానిపోతాయి. అయితే ఎక్కువ రోజులు అలాగే ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.అసాధారణ రక్తస్రావం లేదా స్రావాలు కనిపించడం కూడా ప్రమాద సంకేతంగా భావించాలి. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత యోని రక్తస్రావం రావడం గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు సూచన కావచ్చు. అలాగే శరీరంలో కొత్తగా కంతి లేదా గడ్డ ఏర్పడటం, అది నొప్పి లేకపోయినా క్రమంగా పెరుగుతూ ఉండటం కూడా పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సిన అవసరాన్ని సూచిస్తుంది. అజీర్తి, ఆహారం మింగడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు. పుట్టుమచ్చల్లో మార్పులు కనిపించడం కూడా జాగ్రత్తగా గమనించాల్సిన విషయం. పుట్టుమచ్చ పరిమాణం పెరగడం, దురదగా ఉండటం లేదా రక్తస్రావం కావడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అలాగే ఆరు వారాల కంటే ఎక్కువ కాలం పాటు మానని దగ్గు లేదా గొంతు బొంగురుపోవడం కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇలాంటి లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటే క్యాన్సర్‌ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి చికిత్స పొందే అవకాశం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

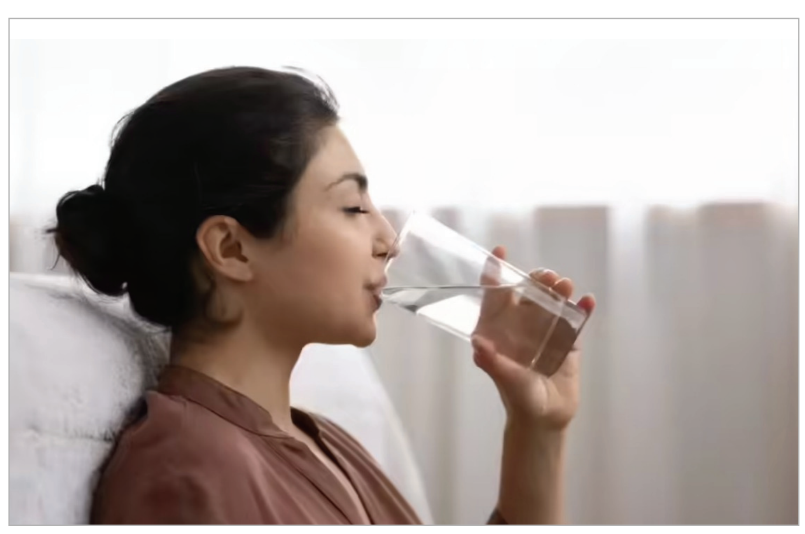
మైగ్రేన్ తలనొప్పికి సహజ పరిష్కారాలు

- జీవనశైలిలో మార్పులతో నొప్పి తగ్గే అవకాశం
- నీరు, పండ్ల ఆహారానికి ప్రాధాన్యం
- నిపుణుల సలహాతోనే పద్ధతులు పాటించాలని సూచన

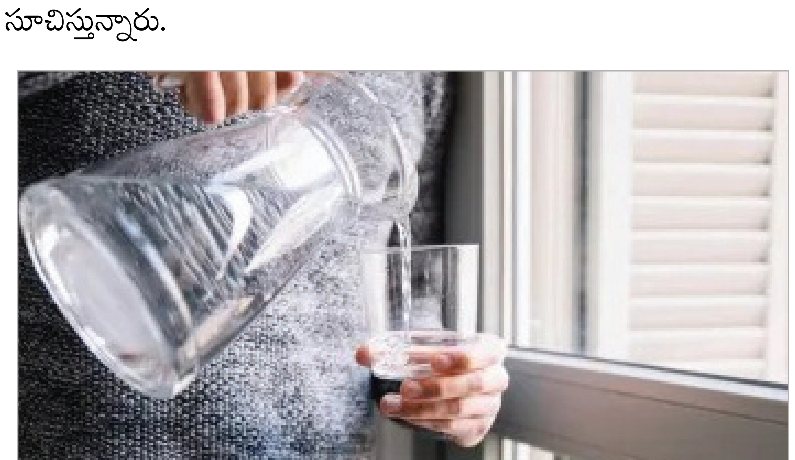
డెస్క్, 11 మార్చి ((తరంగాలు ప్రతినిధి): మైగ్రేన్ తలనొప్పి లేదా పార్శ్వపు నొప్పి చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే సాధారణ సమస్యగా మారుతోంది. ఈ తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు తీవ్రమైన అసౌకర్యం కలుగుతుంది. అయితే కొన్ని సహజ పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి కొంత ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ విధానాలు విద్యా ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమేనని, వాటిని పాటించే ముందు వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు. మైగ్రేన్‌ను తగ్గించడంలో శరీరానికి తగినంత నీరు అందించడం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజుకు నాలుగు నుంచి ఐదు లీటర్ల వరకు నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యంగా మెదడుకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి జీర్ణవ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే క్రమం తప్పకుండా మల విసర్జన జరగడం కూడా శరీరంలోని వ్యర్థాలను తొలగించి జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.కాఫీ, టీ వంటి పానీయాలలో ఉండే కెఫిన్ మైగ్రేన్ తీవ్రతను పెంచే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల వీటిని తగ్గించడం లేదా పూర్తిగా మానేయడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. అలాగే తలనొప్పి తగ్గే వరకు ఒక వారం నుంచి పది రోజుల పాటు అల్పాహారంగా తీయటి పండ్లను మాత్రమే తీసుకోవడం ద్వారా శరీరం శుద్ధి చెంది జీర్ణక్రియ మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ప్రతి రోజు ఉదయం తలస్నానం చేయడం కూడా మైగ్రేన్ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. తలస్నానం వల్ల మెదడుకు చల్లదనం లభించి రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గి మెదడు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అయితే ఈ పద్ధతులను అనుభవజ్ఞులైన నిపుణుల సలహా మేరకు పాటించడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగడం మంచిదే కానీ ఎంత తాగాలి

- ఒకటి నుంచి రెండు గ్లాసులు సరిపోతాయని నిపుణుల సూచన
- జీర్ణక్రియ మెరుగుపడే మంచి అలవాటు
- అధికంగా తాగితే అసౌకర్యం కలిగే అవకాశం

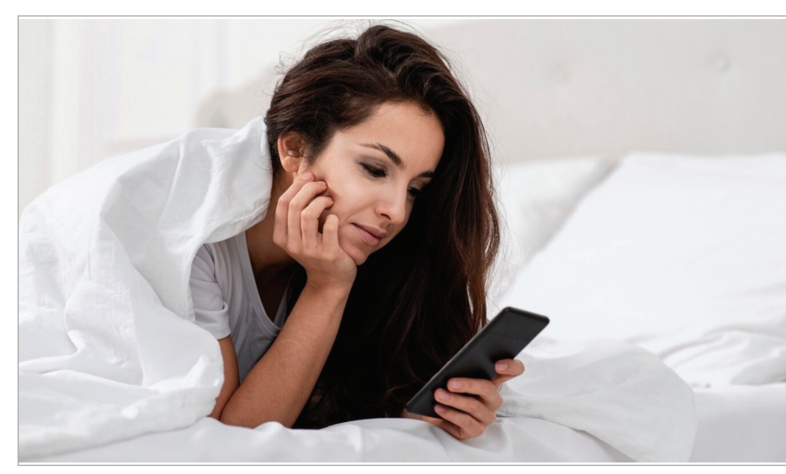


డెస్క్, 11 మార్చి ((తరంగాలు ప్రతినిధి): చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేవగానే ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదని చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే ఉదయం ఎంత నీరు తాగాలి, ఎక్కువగా తాగాలా లేదా ఒకటి రెండు గ్లాసులు సరిపోతాయా అనే సందేహాలు చాలా మందికి ఉంటాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో సరైన పరిమాణంలో నీరు తాగడం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. నిపుణుల సూచనల ప్రకారం ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒకటి నుంచి రెండు గ్లాసుల నీరు తాగడం సరిపోతుంది. ఒకేసారి ఎక్కువగా నీరు తాగితే కడుపులో అసౌకర్యం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల నీటిని నెమ్మదిగా తాగడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు. అదే సమయంలో చాలా తక్కువగా తాగితే శరీరానికి పూర్తిగా ప్రయోజనం ఉండదు. కాబట్టి సమతుల్యంగా నీరు తాగడం ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం నీరు తాగడం వల్ల రాత్రి సమయంలో ఏర్పడిన డీహైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది. శరీరం తాజాగా, తేలికగా అనిపిస్తుంది. జీర్ణక్రియ ప్రారంభమవడంతో పాటు రోజంతా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే బద్ధకం తగ్గి చురుకుదనం పెరుగుతుంది. ఈ అలవాటు వల్ల రోజంతా సరైన పరిమాణంలో నీరు తాగే అలవాటు కూడా ఏర్పడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువగా నీరు తాగకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కడుపు లేదా మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నవారు ముందుగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా శరీరం ఇచ్చే సంకేతాలను గమనించడం అవసరం. దాహం లేదా అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలను బట్టి నీటిని తీసుకోవాలని, బలవంతంగా కాకుండా సహజంగా ఈ అలవాటును అలవరచుకోవడం ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

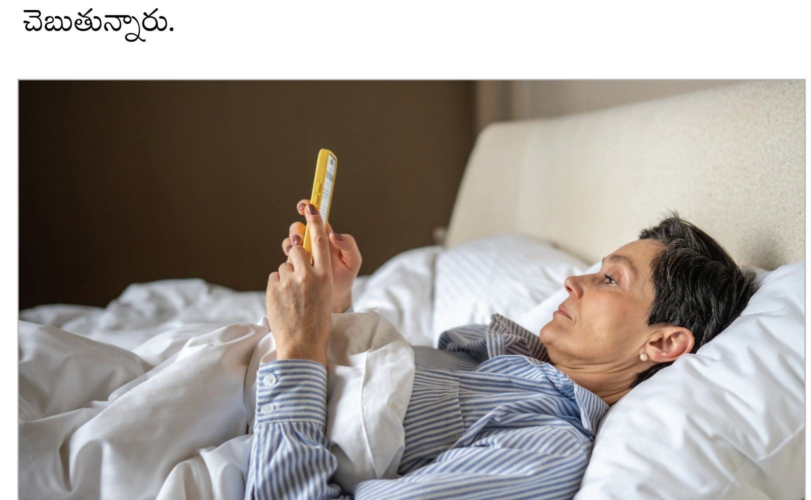


నిద్ర లేవగానే ఫోన్ చూస్తున్నారా

- మెదడుపై అనవసర ఒత్తిడి పెరుగుతుంది
- డిజిటల్ ఒత్తిడితో మానసిక ఆందోళన
- మంచి అలవాట్లతో రోజు ప్రారంభించాలని నిపుణుల సూచన



డెస్క్, 11 మార్చి ((తరంగాలు ప్రతినిధి): ప్రస్తుత కాలంలో చాలామందికి ఉదయం నిద్రలేవగానే మొబైల్ ఫోన్ చూడడం అలవాటుగా మారింది. ముందుగా సందేశాలు, ఆ తర్వాత సామాజిక మాధ్యమాలు లేదా వార్తలను చూసే ప్రక్రియ కొంతసేపు కొనసాగుతుంది. అయితే ఇలా నిద్రలేవగానే ఫోన్ చూడడం ఆరోగ్యంపై నెమ్మదిగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. హార్మోన్ల స్థాయిల నుంచి మెదడు పనితీరు వరకు పలు అంశాలపై ఇది ప్రభావం చూపుతుందని వారు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం ఉదయం సమయం మెదడు చురుకుగా పనిచేసే సమయం. ఆ సమయంలో ప్రశాంతంగా కూర్చొని లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం మంచిది. కానీ నిద్రలేవగానే మొబైల్ స్క్రీన్ చూస్తూ సందేశాలు, సామాజిక మాధ్యమాలను పరిశీలించడం వల్ల మెదడుకు ఒక్కసారిగా ఎక్కువ సమాచారం చేరుతుంది. దీంతో మెదడుపై ఒత్తిడి పెరిగి రోజంతా అలసటగా అనిపించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం ఫోన్ వినియోగం శరీరంలో కార్టిసాల్ అనే హార్మోన్ స్థాయిలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. కొన్ని సందేశాలు లేదా వార్తలు ఆందోళన కలిగించేలా ఉండటం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఇతరుల విజయాలు, ఆనందకర క్షణాలను చూసి తమ జీవితాన్ని పోల్చుకోవడం వల్ల కూడా ఆందోళన పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిని డిజిటల్ ఒత్తిడి అని పిలుస్తారు. అధికంగా ఫోన్ వాడటం వల్ల కళ్లపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. తలనొప్పి, కళ్లలో నీరు కారడం, కంటి నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి నిద్రలేవగానే కనీసం 15 నుంచి 20 నిమిషాల వరకు మొబైల్ ఫోన్ ఉపయోగించకుండా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆ సమయంలో లైట్ వ్యాయామం చేయడం, నీళ్లు తాగడం, ప్రశాంతంగా శ్వాస వ్యాయామం చేయడం వంటి మంచి అలవాట్లు అలవాటు చేసుకుంటే రోజు సానుకూలంగా ప్రారంభమవుతుందని వారు చెబుతున్నారు.



కృష్ణానదిలో పడి అన్నదమ్ముల మృతి

మిన్నంటిన కుటుంబ సభ్యుల రోదనలు

పల్నాడు,మార్చి11 బర్రెలను మేపేందుకు వెళ్లిన ఇద్దరు అన్నదమ్ములు కృష్ణానదిలో జారిపడి మృతి చెందిన విషాద సంఘటన చింతలపాలెం మండలంలోని చింత్రియాల గ్రామంలో మంగళవారం చోటుచేసుకుంది. కుటుంబ సభ్యులు, పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. చింత్రియాల గ్రామానికి చెందిన సైదు హుస్సేన్ ఇద్దరు కుమారులు సమీర్ (15), సద్దాం (13) లు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేట సమీపంలో ఉర్దూ మీడియం మాదర్సా పాఠశాలలో చదువుతున్నారు. రంజాన్ సెలవులు రావడంతో స్వగ్రామమైన చింత్రియాల గ్రామానికి వచ్చారు. ఈ సెలవు రోజుల్లో అన్నదమ్ములు ప్రతిరోజులాగే మంగళవారం బర్రెలను మేపేందుకు కృష్ణానది ఒడ్డుకు వెళ్లారు. బర్రెలకు నీరు తాగించేందుకు కృష్ణానది దగ్గరికి తీసుకెళ్తున్న సమయంలో ఒక్కసారిగా సద్దాం జారి నదిలో పడిపోయాడు. అతడిని కాపాడేందుకు అన్న సమీర్ కూడా వెంటనే నదిలోకి దిగాడు. అయితే నది లోతు ఎక్కువగా ఉండడంతో ఇద్దరూ నీటిలో మునిగిపోయారు. ఈ ఘటనను గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు, గ్రామస్థులు, మత్స్యకారులు కలిసి చాలా సేపు నదిలో వెతికారు. అయినప్పటికీ మంగళవారం మృతదేహాలు లభ్యం కాలేదు. బుధవారం ఎన్.డి.ఆర్.ఎఫ్ బృంధం, మత్స్యకారులు, స్థానికులు, పోలీసులు నదిలో సహాయక చర్యలు చేపట్టి ఇరువురి మృతదేహాలను బయటకు తీశారు. ఈ సంఘటనతో మృతుల కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర విషాదంలో మునిగిపోయారు. గ్రామంలో దుఃఖ వాతావరణం నెలకొంది. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరగకుండా నది దగ్గరికి వెళ్లేటప్పుడు ప్రజలు జాగ్రత్తలు పాటించాలని అధికారులు సూచించారు.

విధి నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం

ఇద్దరు పంచాయితీ కార్యదర్శులు సస్పెన్షన్

రంగారెడ్డి,మార్చి11 రంగారెడ్డి జిల్లాలో ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 'ప్రజా పాలన – ప్రగతి ప్రణాళిక' అమలులో అలసత్వం వహించిన అధికారులపై జిల్లా యంత్రాంగం కఠిన చర్యలు చేపట్టింది. విధి నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం, నిబంధనల ఉల్లంఘనను తీవ్రంగా పరిగణించిన జిల్లా కలెక్టర్ నారాయణ రెడ్డి, సంబంధిత సిబ్బందిపై వేటు వేశారు. ప్రజా పాలన కార్యక్రమాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో విజయవంతం చేయడంలో విఫలమైన ఇద్దరు పంచాయతీ కార్యదర్శులను సస్పెండ్ చేస్తూ కలెక్టర్ మంగళవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఫరూక్ నగర్ మండల పరిధిలోని బూర్గుల గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి ఎం. సరోజపై ఈ చర్యలు తీసుకున్నారు. పై అధికారుల నుంచి ముందస్తు అనుమతి తీసుకోకుండానే విధులకు గైర్హాజరు కావడం, కార్యాలయ రికార్డుల నిర్వహణలో అస్తవ్యస్తంగా వ్యవహరించడం ఆమె సస్పెన్షన్‌కు ప్రధాన కారణాలుగా నిలిచాయి. ఇదే మండలంలోని కాశిరెడ్డి గూడ పంచాయతీ కార్యదర్శి కె. వాసవాచారి కూడా విధి నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం వహించారు. ప్రజా పాలన లక్ష్యాలను చేరుకోవడంలో విఫలమవ్వడం, రోజువారీ కార్యక్రమాలను నిర్లక్ష్యం చేయడంతో ఆయనపై కూడా వేటు పడింది. ఈ నెల 9వ తేదీన జిల్లా పంచాయతీ అధికారి (డిపివో) సురేష్ మోహన్ ఫరూక్ నగర్ మండలంలో ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టారు. 99 రోజుల ప్రణాళికలో భాగంగా గ్రామాల్లో పనుల తీరును పరిశీలించిన ఆయన పలు లోపాలను గుర్తించి కలెక్టర్‌కు నివేదిక సమర్పించారు. ఈ నివేదిక ఆధారంగానే క్రమశిక్షణా చర్యలు అమలయ్యాయి. కేవలం కార్యదర్శులనే కాకుండా.. పర్యవేక్షణలో విఫలమైన ఉన్నతాధికారులను కూడా కలెక్టర్ వదలలేదు. మండలంలోని కార్యదర్శులకు సరైన దిశానిర్దేశర చేయడంలో విఫలమైన ఫరూక్ నగర్ మండల పంచాయతీ అధికారి (ఎంపీవో) ఎం. జయంత్ రెడ్డికి ఛార్జ్ మెమో జారీ చేశారు. కందుకూరు మండలంలోని కందుకూరు, ముచ్చర్ల, కొత్తగూడ గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ అధ్వానంగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా తడి చెత్త, పొడి చెత్త సేకరణలో నిర్లక్ష్యం వహించినందుకు గాను కార్యదర్శులు ఇంద్రసేన రెడ్డి, శ్రీహరి, నరేందర్ గౌడ్లకు డీపీఓ షోకాజ్ నోటీసులు అందజేశారు.

విపక్ష నేతకే మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వరా ?

లోక్‌సభ చర్చలో ఎంపి మల్లు రవి

న్యూఢిల్లీ,మార్చి11 లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా తీరుపై కాంగ్రెస్ ఎంపీ మల్లు రవి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. బుధవారం న్యూఢిల్లీలో స్పీకర్ ఓం బిర్లాపై అవిశ్వాస తీర్మానం సందర్భంగా లోక్ సభలో ఎంపీ మల్లు రవి మాట్లాడారు. పార్లమెంట్ సంస్థలు పార్టీల రాజకీయాలను మించి ఉండాలని అభిప్రాయపడ్డారు. సభలో పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీకి మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వ లేదని విమర్శించారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల స్వరాలను అణచివేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రమాదకరమని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.స్పీకర్ పదవి రాజకీయాలకు అతీతంగా ఉండాలని ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మల్లు రవి వ్యాఖ్యానించారు. మహిళా ఎంపీలపై స్పీకర్ ఓం బిర్లా చేసిన వ్యాఖ్యలు దురదృష్టకరమని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. మహిళా ఎంపీల గౌరవాన్ని దెబ్బతీసే విధంగా వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ ఎంపీ మల్లు రవి విమర్శించారు. ఎనిమిది మంది ప్రతిపక్ష ఎంపీలపై ఉన్న సస్పెన్షన్‌ను వెంటనే ఎత్తివేయాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ప్రజా సమస్యలు లేవనెత్తినందుకే సదరు ఎంపీలను సస్పెండ్ చేశారని ఆరోపించారు. తెలంగాణ ఏర్పాటుపై చేసిన వ్యాఖ్యలను ఎంపీ మల్లు రవి ఖండించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటూ పూర్తిగా రాజ్యాంగబద్ధమేనని స్పష్టం చేశారు. ఫిబ్రవరి 14ను బ్లాక్ డే అనడం తప్పు అంటూ కాంగ్రెస్ ఎంపీ మల్లు రవి పేర్కొన్నారు.

ఎస్సీ విద్యార్థుల ఖాతాల్లోకి

హైదరాబాద్,మార్చి11 పోస్టుమెట్రిక్ స్కాలర్షిప్స్ క్రింద ఎస్సీ విద్యార్థులకు బోధనా రుసుములు మరియు మెయింటెనెన్స్ చార్జీలను 2024-25 సంవత్సరం నుండి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు 60:40 నిష్పత్తిలో చెల్లిస్తున్నాయన్న విషయమూ, అట్టి సొమ్ము విద్యార్థుల ఖాతాల్లోకి నేరుగా జమ చేయడం జరుగుతోంది. ఇందులో భాగంగా ఈ సంవత్సరంలో ఇప్పటికి రూ. 374.00 కోట్ల నిధులు, రాష్ట్రంలోని వివిధ కళాశాలలకు చెందిన 83239 మంది ఎస్సీ విద్యార్థుల ఖాతాల్లోకి నేరుగా జమ చేయడమైనది. ఇందులో రాష్ట్రప్రభుత్వం తన వాటా కింద రూ.173.00 కోట్లు విడుదల చేయగా కేంద్రప్రభుత్వం రూ. 201.00 కోట్లు విడుదల చేసింది.

వేసవిలో సోంపు నీరు ఆరోగ్యానికి వరం

- వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్‌కు సహజ రక్షణ
- శరీరాన్ని చల్లబరచే సహజ గుణాలు
- జీర్ణక్రియ మెరుగుపరిచే ఆయుర్వేద సూచన
- ఖాళీ కడుపుతో తాగితే ఎక్కువ ప్రయోజనం

డెస్క్, 11 మార్చి తరంగాలు (ప్రతినిధి): వేసవి కాలంలో వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. ఈ సమస్యల నుంచి రక్షించుకోవడానికి చాలా మంది నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లు, పానీయాలను తీసుకుంటారు. సాధారణంగా కొబ్బరి నీరు, పుచ్చకాయ వంటి పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. అయితే వీటితో పాటు సోంపు నీరు కూడా వేసవిలో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం వేసవి కాలంలో శరీరంలో పిత్త దోషం పెరుగుతుంది. దీంతో శరీరంలో వేడి, మంట, ఆమ్లత్వం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సోంపులో సహజంగా చల్లదనాన్ని కలిగించే గుణాలు ఉండటంతో ఇవి పిత్త దోషాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో సోంపు నీరు తాగితే శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యం అవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సోంపు నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శరీరం చల్లబడటంతో పాటు తేమ నిల్వ ఉండటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ఉన్న మలినాలను బయటకు పంపే ప్రక్రియలో ఇది సహకరిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా సోంపు నీరు ఉపయోగపడుతుంది. సోంపు నీరు తయారు చేయడం చాలా సులభం. ఒక టీస్పూన్ సోంపు గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం ఆ నీటిని వడకట్టి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి. కావాలంటే కొద్దిగా వేడి చేసి కూడా తాగవచ్చు. రుచికి కొద్దిగా తేనె లేదా నిమ్మరసం కలిపినా మంచిదే. మరో విధంగా సోంపు గింజలు, పటిక బెల్లం పొడి చేసి చల్లటి నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే వేసవిలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో పెరుగుతున్న గుండె జబ్బులు

- లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపించకపోవడం వల్ల ప్రమాదం
- మెనోపాజ్ తర్వాత ప్రమాదం మరింత ఎక్కువ
- ఆహారం, వ్యాయామంతో నివారణ సాధ్యం

డెస్క్, 11 మార్చి తరంగాలు (ప్రతినిధి):సాధారణంగా గుండె జబ్బులు పురుషుల్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. అయితే ఇటీవల నిర్వహించిన పలు అధ్యయనాలు మహిళల్లో కూడా గుండె జబ్బులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయని వెల్లడిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా కరోనా మహమ్మారి తర్వాత మహిళల మరణాలకు ప్రధాన కారణంగా ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ నిలుస్తోందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యాధిని కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ అని కూడా పిలుస్తారు. కరోనరీ ఆర్టరీల్లో కొవ్వు పదార్థం అయిన ప్లాక్ పేరుకుపోవడం వల్ల రక్తనాళాలు సన్నబడిపోతాయి. దీంతో గుండెకు సరైన రక్తప్రసరణ జరగక హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. మహిళల్లో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు పురుషుల మాదిరిగా స్పష్టంగా కనిపించకపోవడం వల్ల చాలామంది వాటిని పట్టించుకోరు. అధిక అలసట, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, వాంతులు, మెడ లేదా వెన్నెముకలో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించినా వాటిని ఒత్తిడి లేదా జీర్ణ సమస్యలుగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. మహిళల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ రక్తనాళాలు విస్తరించడానికి సహాయపడటంతో పాటు ప్లాక్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. కానీ మెనోపాజ్ దశ తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి తగ్గిపోవడం వల్ల గుండె సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం, రక్తపోటు పెరగడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమవడం, ట్రైగ్లిజరాయిడ్ స్థాయిలు పెరగడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే అధిక రక్తపోటు రక్తనాళాలపై నిరంతరం ఒత్తిడిని కలిగించి ఆర్టరీలను దెబ్బతీస్తుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే ఆర్టరీల్లో ప్లాక్ పేరుకుపోయి రక్తప్రసరణ తగ్గి హార్ట్ ఎటాక్ ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. అధిక బరువు, శారీరక చలనం లేకపోవడం, ధూమపానం వంటి అలవాట్లు కూడా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, శరీర బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం అవసరం. వ్యాధిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి వెంటనే చికిత్స తీసుకుంటే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యంతో పాటు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

సొరకాయ జ్యూస్‌తో ఆరోగ్యానికి మేలు

- మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలకు ఉపశమనం
- గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే పోషకాలు
- ఉదయం పరగడుపున తాగితే ఎక్కువ ప్రయోజనం

డెస్క్, 11 మార్చి తరంగాలు (ప్రతినిధి): సహజంగా లభించే కూరగాయల్లో సొరకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఆహార పదార్థంగా భావించబడుతోంది. ఇందులో కొవ్వు, సోడియం తక్కువగా ఉండటంతో పాటు నీరు, కరిగే పీచు పదార్థం అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఉదయం పరగడుపున సొరకాయ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడంతో పాటు శరీరానికి అవసరమైన పలు పోషకాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సొరకాయలో ఉండే పీచు పదార్థం మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గ్యాస్, ఆమ్లత్వం వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. అలాగే జీర్ణ ఎంజైములు ఉత్తేజితం కావడంతో ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. కడుపులో మంట, అజీర్ణం వంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. సొరకాయ జ్యూస్‌లో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటంతో బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది మంచి ఆహారంగా పరిగణించబడుతోంది. సొరకాయలో పొటాషియం ఉండటంతో శరీరంలో సోడియం ప్రభావం తగ్గుతుంది. దీంతో శరీరంలో అధికంగా నిల్వ ఉండే ద్రవాలు బయటకు వెళ్లి రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ జ్యూస్‌ను తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. శరీరాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియలో కూడా ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాలేయం, మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సొరకాయ జ్యూస్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. సొరకాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచి వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదయం పరగడుపున ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరం తేమగా ఉండటంతో పాటు పోషకాలు సమర్థంగా అందుతాయి. అలాగే మధ్యాహ్న భోజనానికి 20 నుంచి 30 నిమిషాల ముందు కూడా తీసుకోవచ్చు. అయితే సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం కొందరికి జీర్ణ సమస్యలు కలిగించవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

సమిష్టి కృషితో రాణించిన టీమిండియా జట్టు

వరుసగా రెండు విజయాలు

ముంబై,మార్చి11: కేవలం 2 ఏళ్ల వ్యవధిలో కప్ గెలిచిన ఆనందం అంతా ఇంతా కాదు. సూర్యకుమార్ యాదవ్, హార్దిక్ పాండ్య, బుమ్రా, ఇషాన్ కిషన్, శివమ్ దూబె, సంజు శాంసన్, అర్ష్‌దీప్ సింగ్, అక్షర్ పటేల్, కుల్‌దీప్ యాదవ్, సిరాజ్‌లకు ఆ అవకాశం దక్కింది. 2024లో వెస్టిండీస్, అమెరికా వేదికగా జరిగిన టీ20 ప్రపంచకప్‌లో భాగమైన వీళ్లందరూ.. 2026లో సొంతగడ్డపై మరోసారి కప్ అందుకొని మురిసిపోయారు. దక్షిణాఫ్రికాతో ఫైనల్లో సూర్యకుమార్ అద్భుతమైన క్యాచ్‌తో భారత్ విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. అదే సూర్య ఇప్పుడు భారత జట్టు కెప్టెన్‌గా జట్టుకు కప్ అందించాడు. బ్యాటర్‌గా పెద్ద ప్రభావం చూపకపోయినా.. కెప్టెన్‌గా అతడి ప్రణాళికలే జట్టును విజేతగా నిలిపాయి. లీగ్ దశలో అమెరికాపై జట్టు కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు 49 బంతుల్లోనే 84 పరుగులు చేసి జట్టు విజయంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించాడు. ఇక బుమ్రా గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పేది ఏముంది. 2024లో 8 మ్యాచ్‌ల్లో 15 వికెట్లు తీసి జట్టు విజయంలో భాగమైన బుమ్రా.. ఈసారి సొంతగడ్డపై అదరగొట్టేశాడు. ఇంగ్లాండ్‌తో సెమీఫైనల్లో అతడు వేసిన స్పెల్‌ను వర్ణించేందుకు మాటల్లేవ్. ఈసారి టోర్నీలో 14 వికెట్లు పడగొట్టి ఉమ్మడి అత్యధిక వికెట్లు తీసిన వీరుడిగా నిలిచాడు. న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన ఫైనల్లో అద్భుతమైన బౌలింగ్‌తో అదరగొట్టాడు. ఔట్ ఆఫ్ ది బాక్స్ అనే మాటకు సంజు శాంసన్‌ను ఉదాహరణగా చెప్పొచ్చు. అసలు ఇతడు తుది జట్టులోకి రాడు అనుకుంటే.. రావడమే కాదు అద్భుతమైన ఇన్నింగ్స్‌లో అదరగొట్టాడు సంజు. ఆరంభంలో ఒకటి, రెండు అవకాశాలే దక్కినా వాటిల్లోను విఫలమైన అతడు.. కీలక సమయాల్లో ఛాన్స్‌ను 100 శాతం వాడుకున్నాడు. 2024లో భారత జట్టులో ఉన్నా తుది జట్టులో చోటు దక్కించుకోలేకపోయిన సంజు.. ఈసారి వెస్టిండీస్‌తో సూపర్-8 మ్యాచ్, ఇంగ్లాండ్‌తో సెమీస్, న్యూజిలాండ్‌తో ఫైనల్లో అసాధారణ ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. హార్దిక్ పాండ్య, అక్షర్ పటేల్, శివమ్ దూబె ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శనలతో సత్తా చాటారు. స్థిరంగా రాణించలేకపోయినా అవసరమైన ప్రతిసారీ వీళ్లిద్దరూ నిలబడ్డారు. దూబె మెరుపు ఇన్నింగ్స్‌తో జట్టుకు అండగా నిలిచాడు. ముఖ్యంగా న్యూజిలాండ్‌తో ఫైనల్లో (26 నాటౌట్), ఇంగ్లాండ్‌తో సెమీస్‌లో (43)తో అతడు విలువైన ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. ఫైనల్లో భారత్ తడబడిన వేళ అతడు పవర్ హిట్టింగ్‌తో స్కోరును 250కి తీసుకెళ్లాడు. పాండ్య, అక్షర్ సరైన సమయాల్లో స్ట్రైక్ చేస్తూ వికెట్లు తీశారు. మెరుపు ఫీల్డింగ్‌తో అదరగొట్టారు. ఇంగ్లాండ్‌తో సెమీస్‌లో మ్యాచ్ చేజారిపోతున్న సమయంలో అక్షర్ పట్టిన క్యాచ్‌ల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. 2024 అనుభవంతో ఈ ముగ్గురూ రాణించారు. గత రెండు కప్పుల్లో సిరాజ్, కుల్‌దీప్ యాదవ్‌లకు దక్కింది తక్కువ అవకాశాలే కానీ.. ఛాన్స్ వచ్చిన ప్రతిసారీ నిరాశపరచలేదు. అమెరికాపై సిరాజ్... పాకిస్థాన్‌పై కుల్‌దీప్ ప్రభావవంతంగా బౌలింగ్ చేశారు.

పొరపాటు కామెంట్స్..మహేశ్ అభిమానులకు హరీష్ క్షమాపణలు

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు అభిమానులకు దర్శకుడు హరీష్ శంకర్ క్షమాపణలు చెప్పాడు. 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' చిత్ర ప్రమోషన్స్ సమయంలో జరిగిన ఒక చిన్న పొరపాటు ఈ వివాదానికి దారితీసిన విషయం తెలిసిందే. పవన్ కళ్యాణ్ అభిమాని ఒకరు ఎక్స్ వేదికగా ఈ సినిమా మహేష్ బాబు రికార్డులను బద్దలు కొట్టాలనే అర్థం వచ్చేలా ఒక పోస్ట్ చేశారు. దీనికి హరీష్ శంకర్ రిప్లై ఇవ్వడంతో మహేష్ బాబు అభిమానులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ఆయన్ని ట్రోల్ చేయడం ప్రారంభించారు. ఈ వివాదం ముదరడంతో హరీష్ శంకర్ వెంటనే స్పందిస్తూ వివరణ ఇచ్చారు. షూటింగ్ పనుల్లో మరియు సెన్సార్ కార్యక్రమాల్లో బిజీగా ఉండటం వల్ల ఆ ట్వీట్‌ను పూర్తిగా చదవకుండానే, కేవలం అభిమాని ఉత్సాహాన్ని చూసి పొరపాటున స్పందించానని ఆయన పేర్కొన్నారు. తనకు మహేష్ బాబు అంటే ఎంతో గౌరవమని, గతంలో ఆయన నటించిన 'పోకిరి' సినిమా గురించి కూడా తాను ఎంతో పాజిటివ్‌గా మాట్లాడానని గుర్తుచేశారు. అంతేకాకుండా, రాజమౌళి- మహేష్ బాబు కాంబినేషన్‌లో రాబోతున్న సినిమా పెద్ద రికార్డులు సృష్టించాలని తాను మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. తన రిప్లై వల్ల ఎవరి మనోభావాలైనా దెబ్బతిని ఉంటే బేషరతుగా క్షమాపణలు కోరుతున్నానని హరీష్ శంకర్ ప్రకటించారు. సినిమా విడుదల తేదీ దగ్గర పడుతున్న సమయంలో తాను కావాలని ఇలాంటి వివాదాలు చేసే వ్యక్తిని కాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

జునైద్ ఖాన్‌తో సాయిపల్లవి జోడీ

ఏక్ దిన్ ట్రైలర్ విడుదల

బాలీవుడ్ స్టార్ ఆమిర్ ఖాన్ తనయుడు జునైద్ ఖాన్ మరియు సౌత్ సెన్సేషన్ సాయి పల్లవి జంటగా నటించిన క్రేజీ చిత్రం 'ఏక్ దిన్'. ఈ సినిమా ట్రైలర్‌ను చిత్రబృందంవిడుదల చేసింది. ఈ సినిమాకు సునీల్ పాండే దర్శకత్వం వహిస్తుండగా ఆమిర్ ఖాన్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తుంది. హీరోయిన్ కేవలం ఒకే ఒక రోజు హీరోతో ప్రేమలో గడపాలనే ఆసక్తికరమైన కథాంశంతో ఈ సినిమా రాబోతుండగా.. ఈ చిత్రం ద్వారా సాయి పల్లవి హిందీ తెరకు పరిచయం కాబోతోంది. రామ్ సంపత్ సంగీతం, అరిజిత్ సింగ్ గాత్రం ఈ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం మే 1, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో సందడి చేసేందుకు సిద్ధమవుతోంది.

సుడిగాలి సుధీర్ ..మూవీ గోట్

ప్రముఖ హాస్య కథానాయకుడు సుడిగాలి సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం గోట్. గ్రేటెస్ట్ ఆఫ్ ఆల్ టైమ్స్ అనేది ఉపశీర్షిక. దివ్యభారతి హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి వేదవ్యాస్ దర్శకుడు. మహాతేజ క్రియేషన్స్ అండ్ జైష్ణవ్ ప్రొడక్షన్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి మొగుళ్ళ నిర్మాత. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం తాజాగా విడుదల తేదీని ప్రకటించింది. ఈ సినిమాను మార్చి 26న వరల్డ్ వైడ్‌గా విడుదల చేయబోతున్నట్లు తెలిపింది. త్వరలోనే ఈ చిత్రం నుంచి ట్రైలర్‌ను కూడా విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు మేకర్స్. ఈ సినిమా గురించి నిర్మాత మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం గోట్ పోస్ట్ ప్రోడక్షన్ పనులు జరుగుతున్నాయి. ఖర్చు విషయంలో ఎక్కడా రాజీపడకుండా చాలా రిచ్‌గా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించాం. టెక్నికల్‌గా కూడా చిత్రం ఉన్నతస్థాయిలో వుంటుంది. సుడిగాలి సుధీర్ కెరీర్‌లో ఈ చిత్రం మైల్‌స్టోన్‌గా నిలువబోతుంది.

సినిమా ఆద్యంతం ప్రతి ఫ్రేమ్ ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. పూర్తి కమర్షియల్ అంశాలతో తెరకెక్కుతోన్న ఈ చిత్రంలో నేటి యువతను ఆలోచింపజేసే ఓ మంచి విషయం కూడా దాగి ఉంటుందని. తప్పకుండా ఈ చిత్రం అందర్ని అలరిస్తుందనే నమ్మకం ఉందని నిర్మాత అన్నారు. సుడిగాలి సుధీర్, దివ్యభారతి, సర్వధమన్ బెనర్జీ, నితిన్ ప్రసన్న, బ్రహ్మాజీ, పృథ్వీ, ఆడుకాలం నరేష్, రాజేంద్రన్, ఆనంద్ రామరాజ్, చమ్మక్ చంద్ర, పమ్మీ సాయి, నవీన్ నేని, తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: లియోన్ జేమ్స్, నేపథ్య సంగీతం: మణిశర్మ, డీఓపీ: రసూల్ ఎల్లోర్, ఆడిషనల్ డీఓపీ: సన్నీ కూరపాటి, ఎడిటర్: విజయ్ ముక్తవరపు, ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ : రాజీవ్ నాయర్, , కో ప్రొడ్యూసర్: సమైరా రెడ్డి.ఎన్, క్రియేటివ్ ప్రొడ్యూసర్: ప్రసూన మండవ, దర్శకత్వం: వేదవ్యాస్, నిర్మాత: చంద్రశేఖర్ మొగుళ్ళ.

టీమిండియాకు రూ. 24.25 కోట్లు

న్యూజిలాండ్‌కు రూ.13.08 కోట్ల ప్రైజ్ మనీ

ముంబై,మార్చి11(టీ20 ప్రపంచ కప్ 2026 విజేతగా టీమిండియా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. వరుసగా రెండోసారి, ఓవరాల్‌గా మూడో సారి పొట్టి ప్రపంచ కప్‌ను సగర్వంగా ముద్దాడి చరిత్ర సృష్టించింది. దీంతో భారత జట్టుకు బీసీసీఐ రూ.131కోట్ల భారీ నజరానాను ప్రకటించింది. ఐసీసీ కూడా టోర్నీ ప్రైజ్‌మనీ రూ.103 కోట్లకు సంబంధించిన పంపిణీ వివరాలను వెల్లడించింది. విజేతగా నిలిచిన టీమిండియాకు రూ.24.25 కోట్లు దక్కాయి.

ప్రైజ్ మనీ పంపిణీ ఇలా..

భారత్ (ఛాంపియన్): రూ. 24.25 కోట్లు
న్యూజిలాండ్ (రన్నరప్): రూ.13.08 కోట్లు
సౌతాఫ్రికా (సెమీ ఫైలిస్ట్): రూ.9.24 కోట్లు
ఇంగ్లండ్ (సెమీ ఫైనలిస్ట్): రూ.8.96 కోట్లు
సూపర్ 8లో నిష్క్రమించిన జట్లకు.. వెస్టిండీస్: రూ.4.95 కోట్లు
పాకిస్థాన్: రూ.4.80 కోట్లు
జింబాబ్వే: రూ.4.52 కోట్లు
శ్రీలంక: రూ.4.37 కోట్లు
లీగ్ స్టేజ్ జట్లకు..
అఫ్గానిస్తాన్, ఆస్ట్రేలియా, యూఎస్ఏ: తలో రూ.2.85 కోట్లు
స్కాట్లాండ్: రూ.2.56 కోట్లు,ఐర్లాండ్: రూ.2.50 కోట్లు,ఇటలీ, నెదర్లాండ్స్, యూఏఈ, నేపాల్: తలో రూ.2.35 కోట్లు,కెనడా, నమీబియా, ఒమన్: తలో రూ.2.06 కోట్లు అందనున్నాయి.

ధోనీ ఈ సీజన్ అంతా ఆడుతాడు

సీఎస్కే సీఈవో కాశీ విశ్వనాథ్ ప్రకటన

చెన్నై,మార్చి11 ఐపీఎల్ 2026 సందడి మరికొద్ది రోజుల్లో ప్రారంభం కానుంది. ఇప్పటికే స్టార్ ప్లేయర్లంతా సన్నద్ధ మవుతున్నారు. అయితే ఐపీఎల్ అనగానే అభిమానుల్లో మెదిలేది ఒక్కటే ప్రశ్న.. క్రికెట్ దిగ్గజం ఎంఎస్ ధోనీ బరిలోకి దిగుతాడా? లేదా? చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌ను ఐదుసార్లు ఛాంపియన్‌గా నిలిపిన ధోనీపైనే ఈసారి కూడా అందరి దృష్టి ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో సీఎస్కే సీఈవో కాశీ విశ్వనాథ్ ఓ క్రేజీ అప్‌డేట్ ఇచ్చారు. ఈ సీజన్‌లో ధోనీ ఆడనున్నట్లు అధికారికంగా వెల్లడించారు. 'ఎంఎస్ ధోనీ ఈ సీజన్‌లోనూ ఆడతాడు. అన్ని మ్యాచుల్లోనూ బరిలోకి దిగుతాడు. ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్‌గా వినియోగిస్తారా? అంటే దాని గురించి నేనేం మాట్లాడలేను. అది క్రికెట్‌కు సంబంధించిన నిర్ణయం. స్టాఫ్ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంటారు. అడ్మినిస్ట్రేటివ్ స్టాఫ్ తీసుకునేది కాదు. బ్యాటర్‌గా ఆడతాడా? వికెట్ కీపర్ కమ్ బ్యాటర్‌గానా? ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్‌గానా? అనేది వారు డిసైడ్ చేస్తారు' అని స్పష్టం చేశారు. 'టీమిండియా వరుసగా రెండు టీ20 ప్రపంచ కప్‌లను నెగ్గడం సంతోషంగా ఉంది. అందులో సీఎస్కే ప్లేయర్లు సంజు శాంసన్, శివమ్ దూబే అద్భుతంగా ఆడారు. వారి స్ఫూర్తితో ఐపీఎల్‌లో సీఎస్కే ఆటగాళ్లు ఉత్తమ ప్రదర్శన చేస్తారని భావిస్తున్నా. ఇక మా మ్యాచులన్నింటినీ చెన్నై వేదికగా ఆడతాం. తమిళనాడు ఎన్నికల నేపథ్యంలో.. ఆటగాళ్ల ప్రయాణానికి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూస్తాం. పూర్తి స్థాయి షెడ్యూల్ కోసం మేమూ వేచి చూస్తున్నాం' అని తెలిపారు.