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 పత్రిక
తరంగాలు
Tharangalu Daily News Paper
ప్రతి అక్షరం.... సామాన్యుడి అస్త్రం...

హైదరాబాద్
సోమవారం
27 ఏప్రిల్ 2026
సంపుటి 03
సంచిక 199
పేజీలు 8
వెల రూ.5.00

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

పంచాయతీ రాజ్ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా దాన కిషోర్

- చీఫ్ సెక్రటరీని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన అధికారి
- బాధ్యతల స్వీకరణ అనంతరం తొలి భేటీ
- గ్రామీణ అభివృద్ధిపై చర్చ

2

మరింత శక్తివంతంగా

- పార్టీ బలోపేతంపై కేటీఆర్ ధీమా
- తెలంగాణ భవన్‌లో బీఆర్ఎస్‌లో చేరికలు
- హుజూర్‌నగర్ నేత పిల్లుట్ల రఘు గులాబీ గూటికి
- కాంగ్రెస్‌పై విమర్శల వర్షం

2

మహిళల భద్రతకు కఠిన చర్యలు: ప్రధాని మోదీ

- బోంగావ్‌లో ప్రచార సభలో ప్రధాని వ్యాఖ్యలు
- టీఎంసీపై తీవ్ర విమర్శలు
- బీజేపీ విజయంపై ధీమా వ్యక్తం

బోంగావ్, ఏప్రిల్ 26 పశ్చిమ బెంగాల్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా బోంగావ్‌లో నిర్వహించిన సభలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మహిళలపై అత్యాచారాలు, హింసకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. మే 4 తర్వాత బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే నేరస్తులకు కఠిన శిక్షలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా సందేశ్‌ఖాలీ బాధితురాలు, ఆర్జీకర్ ఆస్పత్రి వైద్యురాలి తల్లికి బీజేపీ టికెట్లు ఇచ్చిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఈ నిర్ణయం ద్వారా మహిళల పట్ల పార్టీ నిబద్ధత స్పష్టమవుతుందని తెలిపారు.
టీఎంసీ ప్రభుత్వం గూండాలకు అండగా నిలుస్తోందని మోదీ ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో మహిళలు భయంతో జీవిస్తున్న పరిస్థితి ఏర్పడిందని అన్నారు. ఇకపై ప్రజలు ఈ పరిస్థితిని సహించబోరని పేర్కొన్నారు.టీఎంసీ పాలనను 'జంగిల్ రాజ్'గా అభివర్ణిస్తూ రాష్ట్రాన్ని ఈ పరిస్థితి నుంచి విముక్తి చేస్తామని చెప్పారు. మొదటి దశ పోలింగ్‌లోనే ప్రజలు మార్పు కోరుకున్నారని, రెండో దశలో బీజేపీకి భారీ మద్దతు లభిస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. 'మా, మాటి, మనుష్' అనే నినాదంతో అధికారంలోకి వచ్చిన టీఎంసీ ఆ విలువలను మరచిపోయిందని మోదీ విమర్శించారు. తల్లులు కన్నీళ్లు పెడుతున్నారని, భూమి చొరబాటుదారుల చేతుల్లోకి వెళ్లిందని ఆరోపించారు. బంగాల్ ప్రజలను ఉద్దేశించి బీజేపీకి ఓటు వేయాలని పిలుపునిచ్చిన మోదీ, రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి దిశగా తీసుకెళ్తామని హామీ ఇచ్చారు. బంగాల్ దేశంలో అగ్రస్థానంలో నిలిచే సామర్థ్యం ఉందని పేర్కొన్నారు.

కనిపించని ముప్పు

- డిజిటల్ స్క్రీన్ టైమ్ పెరుగుదల
- రోజుకు గంటలు కాదు... జీవితమే స్క్రీన్‌లో బంధం
- కంటి నుంచి మెదడు వరకు ఆరోగ్యంపై గంభీర ప్రభావం
- చిన్నారుల భవిష్యత్తుపై డిజిటల్ అలవాట్ల దెబ్బ

డెస్క్, ఏప్రిల్ 26 ఆధునిక జీవితంలో డిజిటల్ పరికరాలు అనివార్యంగా మారాయి. స్మార్ట్‌ఫోన్, కంప్యూటర్, టాబ్లెట్ లేకుండా రోజు గడవడం కష్టంగా మారింది. అయితే ఈ సౌకర్యం మితిమీరిన వినియోగంగా మారి ఇప్పుడు ఆరోగ్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా రూపాంతరం చెందుతోంది. ఉదయం లేవగానే మొబైల్ చూస్తూ ప్రారంభమయ్యే రోజు, రాత్రి నిద్రపోయే వరకు స్క్రీన్‌తోనే ముగుస్తోంది. ఈ అలవాటు మన జీవనశైలిని పూర్తిగా మార్చేస్తోంది. అధిక స్క్రీన్ టైమ్ వల్ల మొదటగా ప్రభావం పడేది కళ్లపైనే. గంటల తరబడి స్క్రీన్ చూడటం వల్ల కంటి నొప్పి, పొడిబారడం, మసక దృష్టి వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. దీర్ఘకాలంలో కంటి చూపు తగ్గే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో మొబైల్ వినియోగం ఎక్కువైతే నిద్ర హార్మోన్‌పై ప్రభావం పడుతూ నిద్రలేమి సమస్య తీవ్రంగా మారుతోంది. సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల శరీరం అలసటతో బాధపడుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యంపై స్క్రీన్ టైమ్ ప్రభావం మరింత గంభీరంగా మారుతోంది. సోషల్ మీడియా ద్వారా నిరంతరం ఇతరుల జీవితాలతో పోల్చుకోవడం, లైక్స్, కామెంట్స్ కోసం ఆత్రుత పెరగడం యువతలో ఒత్తిడి, ఆందోళనకు దారి తీస్తోంది. డిజిటల్ ప్రపంచంలో మునిగిపోయి వాస్తవ జీవితానికి దూరమవడం వల్ల ఒంటరితనం పెరుగుతోంది. ఇది డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలకు కారణమవుతోంది.
పిల్లల విషయంలో పరిస్థితి ఇంకా ఆందోళనకరం. బయట ఆడుకోవాల్సిన వయసులో వారు గేమ్స్, వీడియోలతో కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. శారీరక చలనం తగ్గిపోవడంతో స్థూలకాయం, శారీరక బలహీనత వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. అదేవిధంగా చదువుపై దృష్టి తగ్గి, ఏకాగ్రత లోపం ఏర్పడుతోంది. కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడే సమయం కూడా తగ్గిపోవడం భావోద్వేగ సంబంధాలను బలహీనపరుస్తోంది. డిజిటల్ స్క్రీన్ టైమ్ పెరగడం వల్ల శరీర భంగిమ

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

పాకిస్థాన్‌లో తీవ్రమైన ఆహార సంక్షోభం

- టాప్--10 సంక్షోభ దేశాల్లో స్థానం
- 1.1 కోట్ల మంది తీవ్ర ప్రభావం
- వాతావరణ విపత్తులే ప్రధాన కారణం

➢ 2వ పేజిలో..

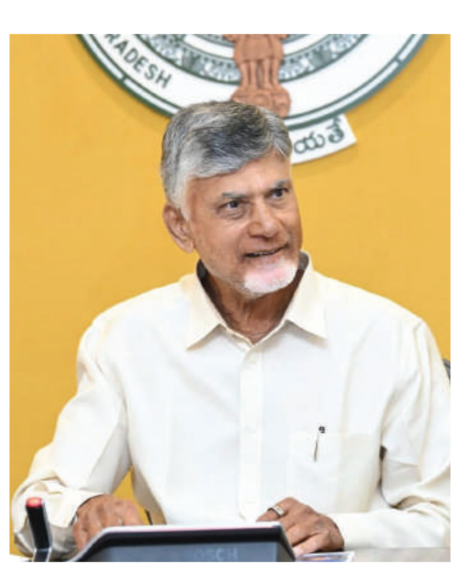
జనగణన--2027కు శ్రీకారం

- స్వీయ గణనలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- ఆన్‌లైన్ స్వీయ నమోదు ప్రారంభం
- ప్రజల భాగస్వామ్యంతో ఖచ్చితమైన జనాభా లెక్కలు లక్ష్యం
- డిజిటల్ తెలంగాణ దిశగా మరో కీలక అడుగు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 26 దేశవ్యాప్తంగా చేపట్టనున్న జనగణన--2027లో భాగంగా తెలంగాణలో స్వీయ గణన ప్రక్రియను అధికారికంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా సెల్ఫ్ ఎన్యుమరేషన్‌లో పాల్గొని తమ కుటుంబ వివరాలను ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేసి నాంది పలికారు. దీంతో రాష్ట్రంలో ఈ ప్రక్రియకు విస్తృత స్థాయిలో ప్రచారం లభించింది.
అధికారిక వెబ్ పోర్టల్ ద్వారా ముఖ్యమంత్రి స్వీయ నమోదు పూర్తి చేసి ప్రజలకు ఆదర్శంగా నిలిచారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి కుటుంబం తమ వివరాలను ఖచ్చితంగా నమోదు చేయడం ద్వారా సరైన జనాభా లెక్కలు సాధ్యమవుతాయని తెలిపారు. జనగణన

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

పెట్రోల్, డీజిల్ కొరతపై సీఎం సమీక్ష



- సరఫరా పెంపు చర్యలు వేగవంతం
- డిమాండ్ ఒక్కసారిగా పెరగడంతో బంకుల్లో రద్దీ
- సరఫరా పెరిగిందని అధికారుల వివరణ
- ప్యానిక్ కొనుగోళ్లే సమస్యకు కారణమని అంచనా

అమరావతి, ఏప్రిల్ 26 రాష్ట్రంలో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరతపై ఏర్పడిన పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. వీడియో మాధ్యమం ద్వారా నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో ఇంధన సరఫరా, వినియోగ పరిస్థితులు, డిమాండ్ పెరుగుదలపై సమగ్రంగా చర్చించారు. అధికారులు సీఎంకు నివేదిస్తూ గతంతో పోలిస్తే ప్రస్తుతం ఇంధన సరఫరా గణనీయంగా పెరిగిందని తెలిపారు. శనివారం రోజున మాత్రమే పెట్రోలియం సంస్థలు 10,345 కిలో లీటర్ల పెట్రోల్,

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

తిరుమల బ్రేక్ దర్శనం పేరుతో మోసం: నిందితుడు అరెస్ట్

- తిరుపతి జిల్లా పోలీసుల చర్య
- ఎస్పీ ఆదేశాలతో నిందితుడి పట్టివేత
- భక్తులను మోసం చేసిన ఘటన వెలుగు

తిరుపతి, ఏప్రిల్ 26 తిరుమలలో శ్రీవారి ప్రత్యేక దర్శనం కల్పిస్తానని చెప్పి భక్తులను మోసం చేస్తున్న వ్యక్తిని తిరుపతి జిల్లా పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. జిల్లా ఎస్పీ ఎల్ సుబ్బరాయుడు ఆదేశాల మేరకు ఈ చర్యలు చేపట్టారు.
వివరాల ప్రకారం చాగంటి నవీన్ కుమార్ అనే వ్యక్తి బ్రేక్ దర్శనం కల్పిస్తానని నమ్మబలికి భక్తుల నుంచి డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నాడు. ఈ మోసంపై సమాచారం అందుకున్న తిరుమల 2టౌన్ పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. పోలీసులు నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 27 ఏప్రిల్, 2026

పాకిస్థాన్‌లో తీవ్రమైన ఆహార సంక్షోభం

ఇస్లామాబాద్, ఏప్రిల్ 26 పొరుగు దేశం పాకిస్థాన్‌లో ఆహార సంక్షోభం తీవ్రమైంది. ఐక్యరాజ్యసమితి మద్దతుతో విడుదలైన "2026 గ్లోబల్ రిపోర్ట్ ఆన్ ఫుడ్ క్రైసిస్" ప్రకారం ప్రపంచంలో అత్యంత తీవ్రమైన ఆహార కొరతను ఎదుర్కొంటున్న దేశాల జాబితాలో పాకిస్థాన్ కూడా ఉంది.నివేదిక ప్రకారం దేశంలో సుమారు 1.1 కోట్ల మంది ప్రజలు తీవ్రమైన ఆహార కొరతతో బాధపడుతున్నారు. అందులో 93 లక్షల మంది సంక్షోభ స్థితిలో, 17 లక్షల మంది అత్యవసర స్థితిలో ఉన్నట్లు వర్గీకరించారు.
పాకిస్థాన్‌లో ఈ పరిస్థితికి ప్రధాన కారణం తీవ్రమైన వాతావరణ మార్పులేనని నివేదిక వెల్లడించింది. 2025లో సంభవించిన భారీ వర్షాలు, ఆకస్మిక వరదల వల్ల 60 లక్షల మందికి పైగా ప్రజలు ప్రభావితమయ్యారు. పంట పొలాలు, మౌలిక సదుపాయాలు దెబ్బతినడంతో ఆహార ఉత్పత్తి తగ్గిపోయింది. బలూచిస్థాన్, సింధ్, ఖైబర్ పఖ్తుంఖ్వా ప్రాంతాల్లో పోషకాహార లోపం మరింత తీవ్రమైందని నివేదిక పేర్కొంది. అయితే తాజా సంవత్సరానికి సంబంధించిన ఖచ్చితమైన గణాంకాలు ఇంకా అందుబాటులో లేవని తెలిపింది.2026లో పాకిస్థాన్‌లో ద్రవ్యోల్బణం సుమారు 6 శాతానికి పెరిగే అవకాశం ఉందని నివేదిక అంచనా వేసింది. దీనివల్ల ఆహార వ్యవస్థపై మరింత ఒత్తిడి పడే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని పేర్కొంది. గతంలో 43 జిల్లాల్లో మాత్రమే నిర్వహించిన సర్వేను ఈసారి 68 జిల్లాలకు విస్తరించడంతో సంక్షోభ తీవ్రత మరింత స్పష్టంగా బయటపడిందని విశ్లేషణలు సూచిస్తున్నాయి. పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు తక్షణ చర్యలు అవసరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మరింత శక్తివంతంగా

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 26 తెలంగాణ భవన్‌లో బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సమక్షంలో హుజూర్‌నగర్‌కు చెందిన నాయకుడు పిల్లుట్ల రఘు బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ ఆయనకు గులాబీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ 2023 సాధారణ ఎన్నికలతో పోలిస్తే ఇటీవల జరిగిన పంచాయతీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ బలం మరింత పెరిగిందని అన్నారు. పార్టీ స్థాపన నుంచి 25 ఏళ్ల ప్రయాణం పూర్తి చేసుకున్న నేపథ్యంలో పార్టీ మరింత శక్తివంతంగా ముందుకు సాగుతోందని పేర్కొన్నారు.
స్వర్గీయ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ ఇంటి నుంచి ప్రారంభమైన బీఆర్ఎస్ ప్రయాణం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కీలక మార్పులకు దారితీసిందని కేటీఆర్ తెలిపారు. కేసీఆర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ అభివృద్ధి దిశగా పెద్దఎత్తున కార్యక్రమాలు అమలయ్యాయని అన్నారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ పాలనపై తీవ్ర విమర్శలు చేసిన కేటీఆర్, ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలు అమలు కాలేదని ఆరోపించారు. ఆరు గ్యారంటీలు, పలు డిక్లరేషన్లు అమలులోకి రాలేదని ప్రశ్నించారు.నల్గొండ జిల్లాలో కాంగ్రెస్ పాలనలో ఎదురైన సమస్యలను ప్రస్తావిస్తూ ఫ్లోరోసిస్ సమస్య, నీటి కొరత వంటి అంశాలను గుర్తుచేశారు. కేసీఆర్ పాలనలో మిషన్ భగీరథ వంటి పథకాల ద్వారా సమస్యలకు పరిష్కారం చూపినట్లు తెలిపారు.అలాగే యాదాద్రి అభివృద్ధి, మెడికల్ కాలేజీలు, అల్ట్రా మెగా పవర్ ప్రాజెక్ట్ వంటి కార్యక్రమాలను ప్రస్తావిస్తూ అభివృద్ధి దిశగా బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పనిచేసిందని పేర్కొన్నారు. వచ్చే ఎన్నికలు రాష్ట్ర భవిష్యత్తును నిర్ణయించే ఎన్నికలని కేటీఆర్ అన్నారు. కేసీఆర్‌ను మళ్లీ ముఖ్యమంత్రిగా చేసేందుకు ప్రజలు మద్దతు ఇవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు.

పెట్రోల్, డీజిల్ కొరతపై సీఎం సమీక్ష

14,156 కిలో లీటర్ల డీజిల్ డీలర్లకు సరఫరా చేసినట్లు వివరించారు. సరఫరాలో ఎలాంటి అంతరాయం లేదని స్పష్టం చేశారు.అయితే కొరత ఉందనే వార్తలతో ప్రజల్లో ఆందోళన పెరగడం వల్ల ప్యానిక్ కొనుగోళ్లు పెరిగాయని అధికారులు తెలిపారు. సాధారణ రోజుల్లో ఉండే వినియోగానికి మించి ఒక్కసారిగా కొనుగోళ్లు పెరగడం వల్ల కొన్ని ప్రాంతాల్లో బంకుల వద్ద రద్దీ ఏర్పడినట్లు చెప్పారు. సాధారణంగా రోజుకు సుమారు 6,330 కిలో లీటర్ల పెట్రోల్, 9,048 కిలో లీటర్ల డీజిల్ అమ్మకాలు జరుగుతాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. అయితే ఇటీవల పరిస్థితుల్లో శనివారం ఒక్కరోజే 8,489 కిలో లీటర్ల పెట్రోల్, 10,556 కిలో లీటర్ల డీజిల్ అమ్మకం జరిగినట్లు తెలిపారు. ఇది డిమాండ్ పెరుగుదల స్పష్టంగా చూపిస్తుందని చెప్పారు.
ప్రజల్లో ఉన్న అపోహలను తొలగించేందుకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సీఎం సూచించారు. సరఫరా తగినంతగా ఉన్నప్పటికీ అనవసరంగా నిల్వ చేసుకోవద్దని ప్రజలకు తెలియజేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతి పెట్రోల్ బంక్ వద్ద సరఫరా సజావుగా కొనసాగేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ శాఖలు తీసుకున్న చర్యలు, సమస్య పరిష్కారానికి తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలపై తక్షణ నివేదిక సమర్పించాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన చర్యలు వేగంగా అమలు చేయాలని సూచించారు.
ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా సమగ్ర ప్రణాళికతో ముందుకు సాగుతున్నామని అధికారులు తెలిపారు. పరిస్థితి త్వరలోనే సాధారణ స్థితికి చేరుతుందని వారు విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

తిరుమల బ్రేక్ దర్శనం పేరుతో మోసం: నిందితుడు అరెస్ట్

విచారణ చేపట్టారు. అతను పలువురిని మోసం చేసినట్లు ప్రాథమిక విచారణలో వెల్లడైనట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఇలాంటి మోసాలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని పోలీసులు భక్తులకు సూచించారు. అధికారిక మార్గాల ద్వారా మాత్రమే దర్శన టికెట్లు పొందాలని హెచ్చరించారు.
మోసపూరిత చర్యలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. భక్తులు ఎవరైనా అనుమానాస్పద వ్యక్తుల గురించి వెంటనే సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. ఈ ఘటనతో తిరుమల ప్రాంతంలో మోసగాళ్లపై పోలీసులు నిఘా మరింత పెంచినట్లు తెలిపారు. భక్తుల భద్రత కోసం ప్రత్యేక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి.

కనిపించని ముప్పు

కూడా దెబ్బతింటోంది. గంటల తరబడి మొబైల్ లేదా ల్యాప్‌టాప్ ముందు కూర్చోవడం వల్ల మెడ నొప్పి, వెన్నునొప్పి వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇది భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీసే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఉద్యోగాల కారణంగా రోజంతా కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవాల్సినవారికి ఇది పెద్ద సమస్యగా మారుతోంది.
ఈ పరిస్థితిని నియంత్రించడం అత్యవసరం. రోజువారీగా స్క్రీన్ టైమ్‌కు పరిమితి విధించాలి. ప్రతి గంటకు కొంత విరామం తీసుకోవడం, కళ్లకు విశ్రాంతి ఇవ్వడం అవసరం. పిల్లలకు గాడ్జెట్ల వినియోగంపై నియంత్రణ పెట్టడం, బయట ఆటలు ప్రోత్సహించడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. అలాగే నిద్రకు ముందు కనీసం ఒక గంట స్క్రీన్ దూరంగా ఉండటం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మొత్తానికి డిజిటల్ సాంకేతికత మన జీవితాన్ని సులభతరం చేసినప్పటికీ, దాని అధిక వినియోగం ప్రమాదాలను కూడా తెస్తోంది. సమతుల్యతతో వినియోగం చేయడం ద్వారానే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. స్క్రీన్‌పై ఆధారపడే జీవితం కాకుండా, నియంత్రిత వినియోగం ద్వారా సమగ్ర ఆరోగ్యాన్ని సాధించడం సమయానుకూలమైన అవసరం.

పంచాయతీ రాజ్ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా దాన కిషోర్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 26 పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన దాన కిషోర్ రాష్ట్ర చీఫ్ సెక్రటరీ కె. రామకృష్ణారావును మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.
బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరం ఈ భేటీ ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. శాఖ పరిధిలో చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు, అభివృద్ధి అంశాలపై చర్చ జరిగినట్లు సమాచారం.
రాష్ట్రంలో గ్రామీణాభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయడం, పంచాయతీ రాజ్ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం వంటి అంశాలపై దృష్టి సారించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రభుత్వ పథకాలు గ్రామ స్థాయికి సమర్థంగా చేరేలా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరంపై చర్చ జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. సమన్వయంతో పనులు నిర్వహించాలని చీఫ్ సెక్రటరీ సూచించినట్లు సమాచారం.
గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, పంచాయతీల పనితీరును మెరుగుపరచడం వంటి అంశాలు సమావేశంలో ప్రస్తావనకు వచ్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ భేటీ ద్వారా శాఖ పనితీరులో వేగం పెరగడంతో పాటు గ్రామీణాభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు మరింత ఊతం లభిస్తుందని భావిస్తున్నారు.

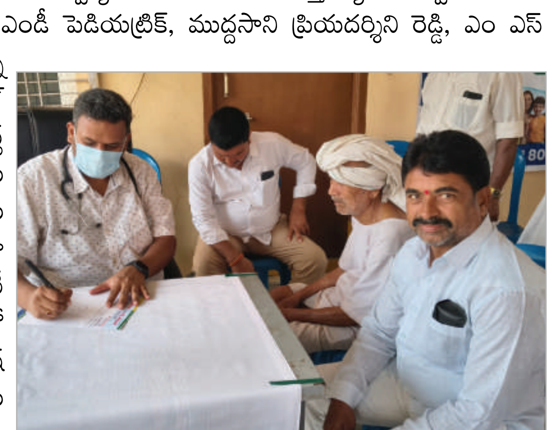
జనగణన--2027కు శ్రీకారం

విజయవంతం కావడానికి ప్రజల సక్రియ భాగస్వామ్యం అత్యంత కీలకమని స్పష్టం చేశారు.జనగణనలో భాగంగా తొలిసారిగా ప్రవేశపెట్టిన స్వీయ గణన విధానం ప్రజలకు సులభతరం చేయబడిందని అధికారులు వివరించారు. మొబైల్ నంబర్, ఓటీపీ ధృవీకరణ ఆధారంగా ప్రజలు సురక్షితంగా తమ వివరాలను నమోదు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. కుటుంబ సభ్యుల వివరాలు, నివాస సమాచారం, సౌకర్యాలు వంటి అంశాలను సమగ్రంగా నమోదు చేసే అవకాశం కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా సెన్సస్ అధికారులు స్వీయ గణన ప్రక్రియపై ముఖ్యమంత్రికి సమగ్ర వివరణ అందించారు. డిజిటల్ మ్యాపింగ్ ద్వారా నివాస స్థలాన్ని ఖచ్చితంగా గుర్తించడం ముఖ్యమని సూచించారు. నమోదు అనంతరం ప్రత్యేక ఎస్‌ఈ ఐడీ జారీ అవుతుందని, తద్వారా డేటా ధృవీకరణ సులభమవుతుందని వివరించారు.
ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ ఆఫ్ సెన్సస్ ఆపరేషన్స్ భారతి హోళికేరి, జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ ఆర్వీ కర్ణన్, జాయింట్ ప్రిన్సిపల్ సెన్సస్ ఆఫీసర్ ప్రియాంక, సమాచార శాఖ కమిషనర్ సీహెచ్ ప్రియాంక తదితర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం అధికారికంగా ప్రారంభమైన సందర్భంగా అధికారులు ప్రజలకు అవసరమైన మార్గదర్శకాలు అందించారు. ప్రతి కుటుంబం తాము నివసిస్తున్న ప్రదేశంలోనే వివరాలను నమోదు చేయాలని, లొకేషన్ మ్యాపింగ్ ఖచ్చితంగా చేయాలని అధికారులు సూచించారు. ఒక మొబైల్ నంబర్‌తో ఒకే కుటుంబం నమోదు చేయాలని, తుది సమర్పణకు ముందు వివరాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలని చెప్పారు.స్వీయ గణన చేసినప్పటికీ ఎన్యూమరేటర్ గృహ సందర్శన కొనసాగుతుందని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఎస్‌ఈ ఐడీ ఆధారంగా వివరాలు ధృవీకరించి అవసరమైతే సవరణలు చేస్తారని తెలిపారు. ఈ విధానం ద్వారా ఖచ్చితమైన జనాభా డేటా సేకరణ సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. డిజిటల్ విధానాలను వినియోగిస్తూ పారదర్శక పరిపాలనను బలోపేతం చేసే దిశగా జనగణన--2027 ఒక కీలక మైలురాయిగా నిలవనుందని ప్రభుత్వం ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది. ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని అధికార యంత్రాంగం కోరింది.

ఉచిత వైద్య శిబిరం అభినందనీయం

రాంధాన్ తండా సర్పంచ్ గుగులోతు వెంకన్న నాయక్

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 26,తరంగాలు : సస్య హాస్పిటల్ వారు పేదలకు ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని రాంధానన్ తండా గ్రామ సర్పంచ్ గుగులోతు వెంకన్న నాయక్ అన్నారు. వర్ధన్నపేట మండలం రాంధాన్ తండా గ్రామంలో సస్య హాస్పిటల్ సహకారం తో దేవా నాయక్ వారసులు గుగులోతు మంగులాల్ మాజీ ఎంపీటీసీ, గుగులోతు. వెంకన్న సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెగా హెల్త్ క్యాంప్ నిర్వహించారు. డా.చెరుకు. నవీన్ రెడ్డి, ఎండీ పెడియాట్రిక్, ముద్దసాని ప్రియదర్శిని రెడ్డి, ఎం ఎస్ ఓబిజీ,డాక్టర్ రాజన్న పీడియాట్రిక్స్,డాక్టర్ భారతీదేవి గైనకాలజిస్ట్ పర్యవేక్షణలో ప్రజలకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు. ఇందులో గుగులోతు సంతోష్ కుమార్, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.



ప్రజావాణి సేవల విస్తరణకు సీఎం ఆదేశాలు

అర్జీల పరిష్కార వ్యవస్థకు పకడ్బందీ అమలు

రెవెన్యూ డివిజన్ నుంచి మండల స్థాయి వరకు విస్తరణ

డిజిటల్ ట్రాకింగ్‌తో వేగవంత పరిష్కారం లక్ష్యం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 26 రాష్ట్రంలో ప్రజల అర్జీలు, ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థను మరింత పటిష్టంగా అమలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రజావాణి సేవలను క్షేత్రస్థాయికి తీసుకెళ్లి ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయాలని సూచించారు.
ప్రజా ప్రభుత్వం బాధ్యతలు చేపట్టిన వెంటనే 2023 డిసెంబర్ 8న ప్రారంభించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమం అప్పటి నుంచి నిరంతరం కొనసాగుతోంది. ప్రతి మంగళవారం, శుక్రవారం మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే ప్రజాభవన్‌లో నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజల నుంచి వచ్చే అర్జీలను అధికారులు స్వీకరిస్తూ పరిష్కార చర్యలు చేపడుతున్నారు. జిల్లా స్థాయిలో కలెక్టర్ల ఆధ్వర్యంలో కూడా ప్రజావాణి నిర్వహణ జరుగుతోంది. ప్రజలు ఇచ్చే ఫిర్యాదులను సంబంధిత విభాగాలకు పంపించి వేగంగా పరిష్కరించే చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి.
దూర ప్రాంతాల ప్రజలు హైదరాబాద్‌కు రావాల్సిన అవసరం లేకుండా రెవెన్యూ డివిజన్ స్థాయిలో ప్రజావాణి ప్రారంభించాలని సీఎం ఆదేశించారు. తరువాత దశలో మండల స్థాయికి కూడా ఈ సేవలను విస్తరించాలని సూచించారు. ప్రజావాణిలో అందిన ప్రతి అర్జీ నమోదు కావాలని, దాని పరిష్కార పురోగతిని అర్జీదారునికి తెలియజేయాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు. ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి గడువులు నిర్దేశించి ఆలస్యం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.
ఫిర్యాదుల నమోదు, ట్రాకింగ్, పరిష్కారానికి ఒకే డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫాం అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిలో రియల్ టైమ్ మానిటరింగ్ ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. ప్రతి స్థాయిలో ప్రజావాణికి నోడల్ అధికారులను నియమించాలని, ప్రత్యేక విభాగాలు ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. ఒక స్థాయిలో పరిష్కారం కాని సమస్యలు పై స్థాయికి చేరేలా ఆటో ఎస్కలేషన్ విధానం అమలు చేయాలని సూచించారు.
ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో ఎలాంటి రాజీ ఉండకూడదని, పెండింగ్ అర్జీలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు. డ్యాష్‌బోర్డ్ ద్వారా పనితీరును పర్యవేక్షించి ఆలస్యం జరిగితే బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ప్రజావాణి సేవల వికేంద్రీకరణతో కిందిస్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారం సాధ్యమవుతుందని, ప్రజలకు నమ్మకంగా ఉండే సేవలు అందించడమే లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు.

రైతును రాజు చేయడమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం

కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ నాయక్, జిల్లా నాయకులు అనిల్ రావు

పర్వతగిరి, ఏప్రిల్ 26,తరంగాలు : రైతులు పండించిన పంటకు కనీస మద్దతు ధర కల్పించేందుకే ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని, రైతును రాజును చేయాలనేదే తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ధ్యేయమని పర్వతగిరి కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు జాటోత్ శ్రీనివాస్ నాయక్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు పిన్నింటి అనిల్ రావు అన్నారు. ఆదివారం మండలంలోని చౌటపల్లి గ్రామంలో రుద్రమదేవి గ్రామైక్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభోత్సవానికి వారు ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. ముందుగా స్థానిక సర్పంచ్ మట్టపల్లి వెంకటేశ్వరరావు ఉప సర్పంచ్ దుర్గేష్ లు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని టెంకాయ కొట్టి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జాటోత్ శ్రీనివాస్ నాయక్, పిన్నింటి అనిల్ రావులు మాట్లాడుతూ రైతులు దళారుల చేతిలో దగాపడి నష్టపోకుండా ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు తరలించాలన్నారు. తాలు మట్టి గడ్డి రాకుండా ప్యాడి క్లీనర్ ద్వారా శుభ్రపరచిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు కేంద్రాలకు తీసుకొని వచ్చి నిర్వాహకులకు సహకరించాలని కోరారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా నిర్వాహకులు నాణ్యత ప్రమాణాలను పాటించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం కనీస మద్దతు ధర ఏ గ్రేడ్ రూ.2389 కామన్ గ్రేడ్ రూ 2369 లతో పాటు ప్రోత్సాహకంగా రూ. 500 బోనస్ ఇచ్చి రైతుకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చౌటపెల్లి, మూడెత్తుల తండా, అన్నారం సర్పంచులు మట్టపల్లి వెంకటేశ్వరరావు, గాడపెల్లి మహేందర్,మూడు లకుపతి, స్థానిక ఉప సర్పంచ్ పెసర్ దుర్గేష్, సీసీ గోలి కొమురయ్య, వివో అధ్యక్షులు సరిత,మల్లిక,రజిత,సెంటర్ ఇంచార్జ్ అరుణ, వివోఏలు గుర్రాల విజేందర్,వార్డు సభ్యులు మాజీ ఎంపీటీసీ, పిఏసిఎస్ మాజీ డైరెక్టర్లు, వివిధ పార్టీల నాయకులు, కార్యకర్తలు, హమాలీలు, రైతులు,మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

THARANGALU DAILY NEWS

సోమవారం, 27 ఏప్రిల్, 2026

జాతీయ దిన పత్రిక

తరంగాలు

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన కేంద్ర ఖాదీ, చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి,ఏప్రిల్ 26,తరంగాలు :
నూతన వధూవరులను కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం ఆశీర్వదించారు.వరంగల్ ఉర్సు గుట్ట నాని గార్డెన్స్ లో జరిగిన రిటైర్డ్ తహసీల్దార్ కుసుమ సత్యనారాయణ - సరస్వతి దంపతుల కుమారుడు వంశీ కృష్ణ- నవ్య వివాహ మహోత్సవానికి ముఖ్యఅతిథిగా కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.ఈ కార్యక్రమంలో బాల్నే శరత్, బేతి అశోక్, గాడిపల్లి హరిబాబు, కుసుమ శ్యామ్, లక్మి నారాయణ, శ్రీధర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం జిల్లాలో 'ప్రజాపాలన' జాబ్ మేళా

- 99 రోజుల్లో యువతకు ఉపాధి అవకాశాల వేదిక జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఏప్రిల్ 26
యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు ఖమ్మం జిల్లా యంత్రాంగం ముందడుగు వేసింది. ప్రజాపాలన కార్యక్రమం కింద 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా భారీ జాబ్ మేళాను నిర్వహించేందుకు అధికారులు సిద్ధమయ్యారు. జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ ఐఏఎస్ మార్గదర్శకత్వంలో ఈ జాబ్ మేళా నిర్వహించబడుతోంది. ఈ మేళాలో వివిధ ప్రైవేట్ సంస్థలు పాల్గొని నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించనున్నాయి. ముఖ్యంగా మార్కెటింగ్, సేల్స్, టెలికాం, బ్యాంకింగ్, హాస్పిటాలిటీ, ఐటీ తదితర రంగాలకు చెందిన కంపెనీలు హాజరవుతాయి. జిల్లాలోని యువత ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. ఈ జాబ్ మేళా మే 4, 2026న ఖమ్మం పట్టణంలోని IDOC హాల్‌లో నిర్వహించబడుతుంది. అభ్యర్థులు తమ విద్యార్హతలకు అనుగుణంగా అవసరమైన పత్రాలతో హాజరుకావాలని సూచించారు. అలాగే అధికారిక వెబ్‌సైట్ ద్వారా ముందస్తు నమోదు చేసుకోవాలని తెలిపారు. నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి కల్పించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం ద్వారా పెద్దఎత్తున నియామకాలు జరుగుతాయని అధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావు

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, ఏప్రిల్.26, తరంగాలు:
కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ 13వ వార్డుకి చెందిన ముత్యాల సీత - పద్మాకర్ కుమార్తె శ్రీలత - చంద్రశేఖర్ వివాహ వేడుకలు ఎంకె ఫంక్షనల్లో కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

కేసీఆర్ విసిరిన బాణమే కవిత

- తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన స్వతంత్ర పార్టీ కాదు
- ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించడానికే ఈ కొత్త నాటకానికి తెరలేపారు
- తెలంగాణలో ఇక బీఆర్ఎస్ పార్టీకి భవిష్యత్తు లేదు
- వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 26,తరంగాలు :
తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన స్వతంత్ర పార్టీ కాదని, కేసీఆర్ విసిరిన బాణమే కవిత అని వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు అన్నారు. ఆదివారం వర్ధన్నపేట పట్టణ కేంద్రంలోని ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వరిధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఆయన రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నాగరాజు మాట్లాడుతూ రైతులు పండించిన ప్రతి గింజను ప్రభుత్వం మద్దతు ధరకు కొనుగోలు చేస్తుందని, దళారులను నమ్మి మోసపోవద్దని సూచించారు.ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించి రైతులు మద్దతు ధరను పొందాలని కోరారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో తూకంలో ఎలాంటి తేడాలు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, రైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా గన్ని బ్యాగులు తక్షణమే అందుబాటులో ఉంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ధాన్యం విక్రయించిన రైతుల బ్యాంక్ ఖాతాల్లో సకాలంలో నగదు జమ అయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ సందర్భంగా రాజకీయ పరిణామాలపై కూడా ఎమ్మెల్యే ఘాటుగా స్పందించారు. కల్వకుంట్ల కవిత కొత్త పార్టీ ఏర్పాటుపై మాట్లాడుతూ, అది స్వతంత్ర పార్టీ కాదని, "కేసీఆర్ విసిరిన బాణమే కవిత" అంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. గత పదిహేనేళ్లుగా దోచుకున్న సొమ్మును ఎలా పంచుకోవాలనే విషయంలో వచ్చిన విభేదాల వల్లే బీఆర్ఎస్ నేతలు ఒక్కొక్కరుగా బయటకు వచ్చి కొత్త పార్టీలు పెడుతున్నారని ఆయన విమర్శించారు. కవిత ఏర్పాటు చేసిన పార్టీ కూడా కేసీఆర్ వ్యూహంలో భాగమేనని, ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించడానికే ఈ కొత్త నాటకానికి తెరలేపారని ఆరోపించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో భారీగా కూడబెట్టిన అక్రమ సంపాదన పంపకాలపై వచ్చిన మనస్పర్థల వల్లే ఈ పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రంలో అమలవుతున్న ప్రజా పాలనకు ప్రజల నుంచి పూర్తి స్థాయి ఆదరణ లభిస్తోందని, అందువల్లే బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఉనికి కోల్పోయి నామరూపాలు లేకుండా పోయిందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంక్షేమ పథకాలు, పారదర్శక పాలనను చూసి ఓర్వలేకనే ప్రతిపక్షాలు ఇలాంటి రాజకీయ ఎత్తుగడలు వేస్తున్నాయని ఆయన విమర్శించారు. తెలంగాణలో ఇక బీఆర్ఎస్ పార్టీకి భవిష్యత్తు లేదని ఎమ్మెల్యే కె.ఆర్. నాగరాజు స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో డి.సి.ఓ నీరజ, సొసైటీ ఇంచార్జ్ కీరునాయక్, మున్సిపల్ ఛైర్మన్ పాలకుర్తి సారంగపాణి, మార్కెట్ ఛైర్మన్ నరుకుడు వెంకటయ్య, కమిషనర్ జోనా, తహశీల్దార్ విజయసాగర్, వైస్ ఛైర్ పర్సన్ శిభారాణి రాజేందర్, పట్టణ అధ్యక్షుడు మైస సురేష్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు అబ్బిడి రాజీ రెడ్డి,పి.ఏ.సి.ఎస్ మాజీ ఛైర్మన్ రాజేష్ ఖన్నా,సర్పంచ్ చీటూరి రాజు,కౌన్సిలర్స్ పాపారావు,కమిలి భీమా నాయక్,తుమ్మల అరుణ,రమ రాజశేఖర్,ఈగ దామోదర్, సమ్మెట సుధీర్,పాక సుజాత, రజిత,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫారెస్ట్ అధికారుల అండతో నెహ్రూ నగర్ ఇటుక బట్టీలకు కలప సరఫరా

- ఇష్ట రాజ్యాంగ బట్టీలు ఏర్పాటు
- చర్యలు చేపట్టాలంటున్న స్థానిక ప్రజలు
- బట్టీల నుండి వచ్చే కాలుష్యం, పొగతో వాహనాదారులు ఇక్కట్లు

ఇల్లందు ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 26,(తరంగాలు):
ఇల్లందు మండలం ఒడ్డు గూడెం పంచాయతీ నెహ్రూ నగర్ గ్రామ పరదిలో, ప్రధాన రహదారికి కూత వేటు దూరంలో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా, అక్రమంగా నిర్వహిస్తున్న ఇటుక బట్టీలకు ఫారెస్ట్ అధికారుల అండతో కలప తరలిస్తున్నారని స్థానికులు పేర్కొన్నారు. అడవులు అంతరించిపోతున్నాయి అంటూనే అక్రమార్కులతో కలిసి కలపను బట్టిలకు తరలిస్తుండటం వెనక అంతర్యం ఏమిటి అంటున్నారు. పోడు వ్యవసాయం చేయకుండా ట్రెంచ్ లు కొట్టిన అధికారులు నేడు కలపను అడ్డదారిలో బట్టీలకు తరలించడంపై ప్రశ్నలు గుప్పిస్తున్నారు. ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా కలుషిత వాతావరణానికి కారణమవుతున్న ఇటుక బట్టీలపై చర్యలు తీసుకోవడంలో అధికారులు ఎందుకు వెనకడుగు వేస్తున్నారని అన్నారు. ఇష్టానుసారంగా ఇటుక బట్టీలు ఏర్పాటు చేసి లక్ష రూపాయలు సొమ్ము చేసుకుంటున్నా అటువైపు కన్నతి చూసే తీరిక అధికారులకు లేకపోవడంతో బట్టీల యజమానులు ఆడింది ఆటగా తయారైందని విమర్శించారు. ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్ కి ఫోన్ చేసినా స్పందించడం లేదని, ఇప్పటికైనా బీట్ ఆఫీసర్ పై స్థాయి అధికారులు స్పందించి ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా నిర్వహిస్తున్న బట్టీలను వెంటనే నిలుపుదల చేయాలని కోరారు.

ఇల్లందలో పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

వర్ధన్నపేట ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 26,తరంగాలు :
వర్ధన్నపేట మండలం ఇల్లంద గ్రామంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో 1989–90 విద్యా సంవత్సరం పదవ తరగతి పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఆదివారం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. సుమారు 35 ఏళ్ల తర్వాత ఒకే చోట కలిసిన స్నేహితులతో పాఠశాల ప్రాంగణం పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించింది. దశాబ్దాల క్రితం ఇదే పాఠశాలలో కలిసి చదువుకున్న స్నేహితులు, ప్రస్తుతం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ ప్రాంతాల్లో స్థిరపడినప్పటికీ, మిత్రుల పిలుపు మేరకు ఈ వేడుకకు తరలివచ్చారు. ఒకరినొకరు గుర్తు పట్టుకుంటూ, ఆలింగనం చేసుకుంటూ చిన్ననాటి జ్ఞాపకాల్లోకి వెళ్ళిపోయారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన ఆనాటి ఉపాధ్యాయులను సాదరంగా ఆహ్వానించి, శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. తమ ఎదుగుదలలో గురువుల పాత్ర మరువలేనిదని విద్యార్థులు కృతజ్ఞతలు చాటుకున్నారు. తమ స్నేహితుల కుటుంబ సభ్యుల యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కష్టాల్లో ఉన్న మిత్రులకు అండగా ఉండాలని, పాఠశాల అభివృద్ధికి తమవంతు సహకారం అందించాలని ఈ సందర్భంగా తీర్మానం చేసుకున్నారు. అందరూ ఐక్యంగా ఒకే వేదికపై కూర్చుని దిగిన ఈ చిత్రం ఆనాటి స్నేహబంధానికి నిదర్శనం. తెల్ల చొక్కాలు, రంగురంగుల చీరలతో విద్యార్థులంతా ఉత్సాహంగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి : జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఏప్రిల్ 26
ఏప్రిల్ 27 వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించ నున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల నుండి అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

మే 5న జరిగే విరాట్ హిందూ సమ్మేళనాన్ని జయప్రదం చేయండి

ఇల్లందు ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 26, (తరంగాలు):
ఇల్లందులో 5 మే మంగళవారం రోజున జరగబోయే విరాట్ హిందూ సమ్మేళనం ను విజయవంతం చేయుటకు సన్నద్ధం అవుతున్న హిందూ సమ్మేళన నిర్వాహక సమితి సభ్యులు,ఈ యొక్క కార్యక్రమం విశేషాలను తెలియజేస్తూ ముద్రించిన కరపత్రంలను, ఆహ్వాన పత్రికలను సువర్చల సహిత ఆంజనేయస్వామి వారి గుడిలో సమితి అధ్యక్షుల చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి హిందూ సమ్మేళన నిర్వహణ సమితి సభ్యులు అత్యధిక స్థాయిలో హాజరయ్యారు. చాలా ఉత్సాహంగా అందరి సమక్షంలో ఆహ్వాన పత్రికలు, కరపత్రాలను అధ్యక్షులైన పులిగండ్ల మాధవ్ ఆవిష్కరించి సభ్యులందరికీ అందించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ, హిందూ సమ్మేళనము కార్యక్రమం విజయవంతం చేయుటకు సూచనలు చేశారు. అలాగే హిందూ ధర్మం విశిష్టతను సనాతన ధర్మం విశిష్టతను తెలియజేశారు. హిందూ సమ్మేళనం విజయవంతం కావాలంటే హిందువుల కులాలకు, రాజకీయాలకు అతీతంగా హిందూ బంధువులందరూ సకుటుంబ సమేతంగా హాజరు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యక్షులు పింగిలి నరేష్, సమితి సభ్యులైన కోడూరు కాశీ విశ్వనాథ్, రవీందర్, ముద్రగడ వంశీ, బాలకిషన్ ఖండేల్వాల్, బొల్లం శ్రీనివాస్, పగడాల చందు, మామిడి జయప్రకాష్,రవి కిరణ్, ఊసకోయల రాజేశ్వరరావు, చేకూరి ఈశ్వరయ్య, విష్ణు, సర్వేశం మునిగంటి, గుల్ల మొగిలి పాల్గొనడం జరిగినది.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలకు

ప్రభుత్వ స్థలాలు కబ్జా

- 609 సర్వే నెంబర్‌లో రెవెన్యూ అధికారులు సర్వే నిర్వహిస్తే కబ్జాదారుల బాగోతం బయటపడుతుంది
- ప్రభుత్వ భూమిలో అక్రమ నిర్మాణాలను హైడ్రా పద్ధతిలో కూల్చివేతలు చేపట్టాలంటున్న వైనం

ఇల్లందు ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 26, (తరంగాలు):
ఇల్లందు పట్టణంలోని లక్ష్మీ గ్యాస్ గోదాం వెనకాల 609 సర్వేనెంబర్ ప్రభుత్వ భూమిలో గత బిఆర్ఎస్ హయాంలో మూడున్నర ఎకరాలు కబ్జాకు గురి కాగా మిగిలిన భూమి మూడున్నర ఎకరాలు. ఈ ప్రభుత్వంలో ఇందిరమ్మ ఇల్లు ల పేరుతో సొంతింటి కల నెరవేర్చుతుందంటూ రాజకీయ నాయకుల పలుకుబడితో కొందరు ప్రభుత్వ భూమిలో నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారు అంటూ స్థానికులు పేర్కొన్నారు. 609 సర్వే నెంబర్ లో ఎంత భూమి కబ్జాకు గురైంది ఎంత ఉంది అనే విషయాన్ని తేల్చాల్సిన రెవెన్యూ అధికారులు మౌనం వహిస్తున్నారని, గతంలో 609 సర్వేనెంబర్ కబ్జాలపై అనేక కథనాలు ప్రచురితం అయ్యాయని అయినా అధికారులు నిమ్మకు నేరెత్తినట్టుగా ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయల కొరకు స్థలాలు కరువు అవుతుంటే, ఇక్కడ రాజకీయ పలుకుబడితో అక్రమార్కులు కబ్జాలకు పాల్పడుతూ, లక్షల రూపాయలకు ప్రభుత్వ స్థలాలను అక్రమంగా అమ్మేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. రాజకీయ నాయకులకు స్థానిక వివిధ శాఖల అధికారులు అడుగులకు మడుగులొత్తే లా తయారయ్యారని, అటువంటి అధికారులపై ఏసీబీ అధికారులు దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు .ఏది ఏమైనా609 సర్వేనెంబర్ లో అక్రమంగా నిర్మించిన నిర్మాణాలను హైడ్రా తరహాలో కూల్చివేయాలని స్థానికులు కోరారు.

చిన్ననాటి మిత్రునికి స్నేహితుల ఆర్థిక సాయం

సంగెం ఏప్రిల్ 26 తరంగాలు
రోడ్డు ప్రమాదంలో కాలు కోల్పోయిన మిత్రుడికి ఏడవ తరగతి, పదవ తరగతి మిత్రులు 26వేల రూపాయల ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. వివరాల్లోకెళితే మండలంలోని ముమ్మడివరం గ్రామానికి చెందిన అవనిగంటి సారంగం కుటుంబ పోషణకు అటో నడుపుతూ జీవనం సాగిస్తుండగా, మొండ్రాయి నుండి మచ్చాపురం వెళుతుండగా ఎదురుగా వచ్చిన ట్రాక్టర్ ఆటోకు ఢీకొనగా అటో ప్రమాదంలో సారంగం కాలును కోల్పోయాడు. సారంగం కూతురుకి గత సంవత్సరం వివాహం కాగా వివాహానికి తెచ్చిన అప్పులు తీరకపోవడంతో తన కొడుకు తాను ఆటో నడిపి జీవనం సాగిస్తుండగా ఒక్కసారిగా ప్రమాదంలో కాలు కోల్పోయి దిక్కుతోచని పరిస్థితిలో మంచానికే పరిమితమైన సారంగం పరిస్థితిని తెలుసుకున్న మొండ్రాయిలో ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో తనతో చదువుకున్న ఏడవ తరగతి మిత్రులు సంగెం మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివిన పదవ తరగతి స్నేహితులు (1992–1993 పదో తరగతి బ్యాచ్)పూర్వ విద్యార్థులు చిన్ననాటి స్నేహితులు మిత్రుడికి అండగా నిలిచారు. సారంగంకు ఇంటికి వెళ్లి ఆర్థిక సాయం రూ.26,000 నగదు అందజేశారు.

ఆపన్న హస్తం(కృత్రిమ కాలు) కోసం ఎదురుచూపులు

ముల్గే నక్క మీద తాటిపండు పడ్డట్లు అసలే ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న ఆటో డ్రైవర్ సారంగంకు ప్రమాదంలో కాలు కోల్పోవడం జీవితంలో తిరిగి కోలుకోలేని పరిస్థితి నెలకొంది. తను ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకొని జీవనం కొనసాగించాలంటే ప్రమాదంలో కోల్పోయిన తన కాలుకు బదులుగా కృత్రిమ కాలు పెట్టించడానికి స్తోమత తనకు లేనందుకు ఎవరైనా తన యందు దయ తలచి కాలు పెట్టించినట్లయితే కనీసం ఇంట్లోకి, బయటకి వెళ్లడానికైనా తన కుటుంబం మీద ఆధారపడకుండా తన కుటుంబ సభ్యులు పని చేసుకోవడానికి వీలుగా ఉండి వారికి భారం కాకుండా ఉంటానని తన గోడును మీడియాకు వినిపించాడు. ఎవరైనా దాతలు ముందుకు వచ్చి తనకు పునర్జన్మ లాంటి కృత్రిమ కాలును పెట్టించాలని, ఆర్థికంగా చేయూతనిచ్చువారు 9381153437 సంప్రదించవలసిందిగా వేడుకుంటున్నాడు. ఆర్థిక సాయం అందజేసిన వారిలో మునుకుంట్ల కోటేశ్వర్, గన్ను సంపత్, మెట్టుపల్లి కుమారస్వామి, బొజ్జ సురేశ్, మచ్చిక వెంకటేశ్వర్లు, మడత భాస్కర్, రౌతు రమేష్, మడత సాంబయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన వస్త్రాలంకరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆశీర్వదించిన సింగపురం ఇమ్మానియేల్ రాజ్

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, ఏప్రిల్26,(తరంగాలు):
(జి)తమ్మడపల్లి గ్రామానికి చెందిన జర్నలిస్ట్ ఇల్లందుల అనిల్ – జ్యోతి కుమార్తె చిన్నారి శౌర్య దివ్య నూతన వస్త్రాలంకరణ కార్యక్రమంలో స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ సింగపురం ఇందిరా తనయుడు యువ నాయకులు సింగపురం ఇమ్మానియేల్ రాజ్ పాల్గొని ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి వద్దూరి మౌనిక , జిల్లా ఎస్సీ సెల్ ఉపాధ్యక్షులు సింగపురం నాగయ్య , సర్పంచ్ రాడపాక హరిబాబు ,రాడపాక దావీద్ ,నియోజకవర్గ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ రాడపాక రాజ్ కుమార్,మండల మహిళా అధ్యక్షురాలు చింత జ్యోష్ణ , బిసి సెల్ నాయకులు తాటికొండ సంపత్ కుమార్ ,చిల్పూరు మండల యూత్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చాగంటి మణీ ,యువ నాయకులు బట్టమేకల శివరాజ్ ,సింగపురం ప్రతిష్ ,సుమలత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రంప్ 'హోర్ముజ్' దిగ్బంధనం.. అంతర్జాతీయ షిప్పింగ్ రంగంలో చారిత్రాత్మక సంక్షోభం!

ఏప్రిల్ 26 (తరంగాలు):
అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకున్న ఒక నిర్ణయం ప్రపంచ ఇంధన సరఫరా వ్యవస్థను అతలాకుతలం చేస్తోంది. హోర్ముజ్ జలసంధి వద్ద అమెరికా విధిస్తున్న నౌకాదళ దిగ్బంధనం కారణంగా అంతర్జాతీయ షిప్పింగ్ రంగం చరిత్రలో ఎన్నడూ లేనంతటి గడ్డు కాలాన్ని ఎదుర్కొంటోంది. సాధారణంగా రోజుకు సగటున 135 నౌకలు ప్రయాణించే ఈ జలసంధిలో, ప్రస్తుత ఉద్రిక్తతల వల్ల రవాణా దాదాపు సున్నాకు చేరుకుంది. ఇరాన్‌తో సంబంధం ఉన్న నౌకలను అమెరికా అడ్డుకుంటుండగా, ప్రతిస్పందనగా ఇరాన్ తన 'గన్‌బోట్'లతో ఈ మార్గాన్ని మూసివేస్తోంది. మరోవైపు, 'మరికొంత సమయం ఇస్తే, హోర్ముజ్ జలసంధిని సులభంగా తెరిచి, చమురును స్వాధీనం చేసుకుని భారీ లాభాలు గడించవచ్చు' అంటూ ట్రంప్ చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు ఉద్రిక్తతలను మరింత పెంచుతున్నాయి. గల్ఫ్ దేశాల నుంచి వచ్చే ముడి చమురు ఉత్పత్తి ఇప్పటికే 57శాతం పడిపోయింది. ఈ జలసంధి ప్రాంతంలో సుమారు 20,000 మంది నావికులు వివిధ నౌకల్లో చిక్కుకుపోయారు. వారిని సురక్షితంగా బయటకు తీసుకురావడం షిప్పింగ్ కంపెనీలకు పెద్ద సవాలుగా మారింది. ఒకప్పుడు సురక్షితమైన ఈ మార్గం ఇప్పుడు యుద్ధ క్షేత్రాన్ని తలపిస్తోంది. అమెరికా తన దిగ్బంధనాన్ని ఎత్తివేసే వరకు పరిస్థితి చక్కబడేలా లేదని షిప్పింగ్ అధికారులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ సంక్షోభం కేవలం ఆసియా దేశాలకే కాకుండా, అమెరికాతో సహా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతోంది.

THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 27 ఏప్రిల్, 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

మృతుని కుటుంబానికి అండగా ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్

- 50 కిలోల బియ్యం, ఆయిల్ క్యాన్‌ను అందజేసిన ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు

రాయపర్తి, ఏప్రిల్ 26,తరంగాలు :
ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మృతుని కుటుంబానికి ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు పరుపాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి నిత్యవసర సరుకులు అందజేసి అండగా నిలిచారు.వరంగల్ జిల్లా రాయపర్తి మండలం గన్నరం గ్రామంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మునిగిల ఉప్పలయ్య అనారోగ్యంతో మృతి చెందాడు.విషయం తెలుసుకున్న ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు పరుపాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, ఎస్ ఆర్ ఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో 50 కిలోల బియ్యం, ఆయిల్ క్యాన్ ను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాయపర్తి మండల పార్టీ నాయకులు లేతకుల రంగా రెడ్డి, ఐత రామ్ చందర్, చందు రామ్, సంకినేని ఎల్లస్వామి, చిలువేరు సాయి గౌడ్, బోయిని అనిల్ స్థానిక నాయకులు అయిన సర్పంచ్ గడ్డం విజయ సమ్మయ్య, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు ఊళ్లేంగాల సుధాకర్,మాజీ సర్పంచ్ కుక్కల భాస్కర్, పార్టీ ముఖ్య నాయకులు గజేందర్ రెడ్డి, ఎండీ రంజాన్, నందనబోయిన సాంబాశివ, బొంద్యాలు, గడ్డం సునీల్, ఈరెల్లి బాబు,పార్టీ కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంస్కారం కోల్పోతున్న రాజకీయ సంభాషణ

- మాటల యుద్ధం - విలువల పరాభవం
- ప్రజాస్వామ్య వేదికలపై వ్యక్తిగత దూషణలు

డెస్క్, ఏప్రిల్ 26
దేశ రాజకీయాల్లో మాటల స్థాయి రోజురోజుకీ దిగజారుతున్నదన్న ఆందోళన విస్తృతంగా వ్యక్తమవుతోంది. ఒకప్పుడు సభలు, సమావేశాలు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి వేదికలుగా నిలిచేవి. కానీ ప్రస్తుతం అవే వేదికలు వ్యక్తిగత విమర్శలు, దూషణలతో నిండిపోతున్నాయి. ప్రజల ముందు బాధ్యతతో మాట్లాడాల్సిన నాయకులు తాము చెప్పే మాటల ప్రభావాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోకపోవడం ప్రజాస్వామ్య సంస్కృతికి పెద్ద దెబ్బగా మారింది. ఎన్నికల సమయం దగ్గరపడే కొద్దీ ఈ పరిస్థితి మరింత వేగంగా క్షీణిస్తోంది. ఓట్ల కోసం నాయకులు వాడే పదజాలం క్రమంగా తీవ్రమవుతూ, మర్యాదా పరిమితులు దాటిపోతుంది. ప్రత్యర్థులపై విమర్శలు చేయడం సహజమే అయినా, వ్యక్తిగత జీవితం, కుటుంబాలపై దాడులు చేయడం రాజకీయాల అసలు లక్ష్యాన్ని పక్కన పెట్టేలా మారింది. ఇది రాజకీయాల పట్ల ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని దెబ్బతీస్తోంది. సోషల్ మీడియా విస్తరణతో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమైంది. నాయకులు మాత్రమే కాకుండా వారి అనుచరులు కూడా అదే శైలిని అనుసరిస్తూ ద్వేషపూరిత ప్రచారం చేస్తున్నారు. తప్పుడు సమాచారం, ఎడిట్ చేసిన వీడియోలు, అవమానకర పోస్టులు ప్రజల్లో అపోహలను పెంచుతున్నాయి. ఇది సమాజంలో విభేదాలను మరింతగా పెంచి సామాజిక ఐక్యతకు ముప్పుగా మారుతోంది. రాజకీయాల్లో భాషా ప్రమాణాలు పడిపోవడం యువతపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. నాయకులను ఆదర్శంగా తీసుకునే యువత కూడా అదే భాషను అనుసరించే పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. వాదనలలో గౌరవం తగ్గిపోవడం, విభిన్న అభిప్రాయాలను అంగీకరించలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు పెరుగుతున్నాయి. ఇది భవిష్యత్ సమాజ నిర్మాణంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపే ప్రమాదం ఉంది. ఈ పరిస్థితిని సరిచేయడానికి రాజకీయ పార్టీలు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి. నాయకులకు స్పష్టమైన ప్రవర్తనా నియమావళి ఉండాలి. ప్రజా వేదికలపై ఉపయోగించే భాషకు ప్రమాణాలు నిర్దేశించాలి. ఎన్నికల సమయంలో నియమావళిని కఠినంగా అమలు చేయాలి. తప్పు చేసిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా ఒక స్పష్టమైన సందేశం ఇవ్వాలి. ప్రజల పాత్ర కూడా ఇక్కడ కీలకం. దూషణలు చేసే నాయకులను ప్రోత్సహించడం మానుకోవాలి. అభివృద్ధి, విధానాలపై మాట్లాడే నాయకులను మాత్రమే ఆదరించాలి. ప్రజలు తమ ఓటు ద్వారా సరైన సందేశం ఇస్తేనే రాజకీయ వ్యవస్థలో మార్పు సాధ్యమవుతుంది. మాటల కంటే పనిని ప్రాధాన్యం ఇచ్చే నాయకత్వాన్ని కోరుకోవాలి. మొత్తానికి రాజకీయాల్లో భాషా ప్రమాణాలు దిగజారడం కేవలం ఒక ధోరణి మాత్రమే కాదు, అది ప్రజాస్వామ్యానికి ఎదురయ్యే తీవ్రమైన సవాలు. మర్యాద, సంస్కారం, పరస్పర గౌరవం అనే విలువలను తిరిగి స్థాపించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆరోగ్యకరమైన చర్చలు, నిర్మాణాత్మక విమర్శలతోనే ప్రజాస్వామ్యం బలపడుతుంది. మాటలు మితంగా, బాధ్యతగా ఉండే రాజకీయ సంస్కృతి తిరిగి రావడం కాలం యొక్క అత్యవసర అవసరంగా మారింది. రాజకీయాల్లో భాషా ప్రమాణాలు తగ్గిపోవడం వల్ల యువతపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోంది. నాయకులను ఆదర్శంగా తీసుకునే యువత అదే విధమైన భాషను అనుసరించే ప్రమాదం ఉంది. ఇది సమాజంలో సంస్కారం తగ్గిపోవడానికి దారితీస్తుంది. భిన్న అభిప్రాయాలను గౌరవించడం అనే ప్రజాస్వామ్య సూత్రం క్రమంగా కనుమరుగవుతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితులను నియంత్రించడానికి రాజకీయ పార్టీలు ముందడుగు వేయాలి. నాయకులకు ప్రవర్తనా నియమావళి ఉండాలి. ప్రజా వేదికలపై ఎలా మాట్లాడాలో స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు ఉండాలి. ఎన్నికల సంఘం కూడా ఇలాంటి వ్యాఖ్యలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. కేవలం హెచ్చరికలతో సరిపెట్టకుండా దండనలు అమలు చేయాలి. మరోవైపు ప్రజల పాత్ర కూడా కీలకం. దూషణలతో మాట్లాడే నాయకులను తిరస్కరించడం ద్వారా మంచి సందేశం ఇవ్వాలి. అభివృద్ధి, విధానాలపై చర్చ చేసే నాయకులను ప్రోత్సహించాలి. ప్రజలు స్పందన మారిస్తేనే రాజకీయ నాయకుల ప్రవర్తనలో మార్పు వస్తుంది. రాజకీయాల్లో భాషా ప్రమాణాలు పడిపోవడం కేవలం నాయకుల సమస్య కాదు, అది సమాజం మొత్తానికి సంబంధించిన సమస్య. మర్యాద, సంస్కారం, పరస్పర గౌరవం అనే విలువలను తిరిగి తీసుకురావడం అత్యవసరం. ఆరోగ్యకరమైన రాజకీయ సంభాషణే బలమైన ప్రజాస్వామ్యానికి పునాది అవుతుంది.

తండ్రి స్మోకింగ్ అలవాటు.. పిల్లల్లో డయాబెటిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుందా?

పొగతాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఇది పొగతాగే వ్యక్తికే కాకుండా, అతని చుట్టూ ఉన్నవారికీ ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు కలిగించే ప్రమాదం ఉంది. అయితే, తాజా పరిశోధన ప్రకారం, తండ్రి పొగతాగే అలవాటు వల్ల పిల్లలకు కూడా తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిసింది. ధూమపానం చేసేవారి ఆరోగ్యంపైనే కాకుండా, వారి కుటుంబ సభ్యులపై కూడా దాని ప్రభావం పడుతుంది. ముఖ్యంగా తండ్రి పొగతాగితే, అది భవిష్యత్తులో పుట్టబోయే పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తాజా అధ్యయనం ప్రకారం, తండ్రి పొగతాగితే అతని పిల్లలకు టైప్ 2 డయాబెటిస్ నుంచి కాలేయ సంబంధిత వ్యాధుల వరకు అనేక సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యలు ఎలా వస్తాయంటే, ధూమపానం చేసే పురుషుల వీర్యకణాలలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయని పరిశోధన చెబుతోంది. ఈ మార్పులు బిడ్డ శరీరంలో ఇన్సులిన్ పనితీరుపై ప్రభావం చూపి, మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధనలో సుమారు వెయ్యి మంది పొగతాగే పురుషులను పరిశీలించారు. వారి పిల్లలలో దాదాపు 30 శాతం మందికి మధుమేహ లక్షణాలు, కాలేయ సమస్యలు కనిపించాయి. ఇంకా పెద్ద స్థాయిలో పరిశోధనలు అవసరమున్నప్పటికీ, ఈ ప్రాథమిక ఫలితాలు ధూమపానం భవిష్యత్ తరాల ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని సూచిస్తున్నాయి. పొగతాగేటప్పుడు శరీరంలోకి వెళ్లే నికోటిన్ జీవక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని వల్ల ఇన్సులిన్ పని చేసే విధానం మారి, టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ ప్రభావం పిల్లలకూ సంక్రమించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పిల్లల కాలేయ పనితీరుపై కూడా ఇది ప్రభావం చూపవచ్చు. అందుకే, తండ్రి కావాలని భావించే పురుషులు ముందుగానే ధూమపానం మానేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల వారి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు, పుట్టబోయే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కూడా రక్షించవచ్చు.

వేసవి అలసట తగ్గాలంటే ఈ డైట్ ఫాలో అవ్వండి

వేసవి తీవ్రత రోజు రోజుకూ పెరుగుతోంది. ఎండ వేడి కారణంగా శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చాలామంది ఎక్కువగా నీరు తాగితే సరిపోతుందని అనుకుంటారు. కానీ అధిక చెమట కారణంగా నీటితో పాటు ఖనిజాలూ తగ్గిపోతాయి. అందువల్ల నీటితో పాటు కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను కూడా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి

వేసవిలో ఎక్కువగా వేయించిన, కారంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచి చెమటను ఎక్కువగా వచ్చేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల డీహైడ్రేషన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు వంటి తేలికపాటి ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది.

పెరుగు, మజ్జిగ

రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, మజ్జిగ లేదా లస్సీ తీసుకుంటే శరీరం చల్లగా ఉండటంతో పాటు అలసట కూడా తగ్గుతుంది.

నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీరు

నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీరు వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్లను భర్తీ చేస్తాయి. పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు వీటిని తీసుకోవడం మంచిది.

నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు

పుచ్చకాయ, దోసకాయ, నారింజ, పైనాపిల్ వంటి పండ్లలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తరచూ తీసుకుంటే శరీరం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. తాజా పండ్ల రసాలు కూడా శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి.

పుదీనా ఉపయోగించండి

పుదీనా చట్నీ, పుదీనా రసం లేదా డీటాక్స్ పానీయాలు వేసవిలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి.

40 ఏళ్లు దాటిన వారు రోజూ ఈ పోషకాలు అందేలా చూసుకోవాలి.. ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..

జీవితంలో 40 ఏళ్లు పూర్తి కావడం ఆరోగ్యపరంగా ఒక ముఖ్యమైన దశగా చెప్పవచ్చు. 40 ఏళ్ల తరువాత ఆరోగ్య సమస్యలు ఒక్కొక్కటిగా వస్తూ ఉంటాయి. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, ఎముకలు బలహీనంగా మారడం, రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఈ దశలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. 40 ఏళ్లు దాటిన తరువాత జీవిత వేగాన్ని తగ్గించాల్సిన అవసరం ఏమాత్రం లేదు. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటే సరిపోతుంది. ఈ వయసులో శరీరానికి అవసరమయ్యే ముఖ్యమైన పోషకాలు, సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకుంటూ చక్కని జీవనశైలిని పాటిస్తే అనారోగ్య సమస్యలు దరి చేరకుండా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 40 ఏళ్ల వయసులో ఎటువంటి సప్లిమెంట్స్ ను, పోషకాలను తీసుకోవాలో.. వైద్యులు వీటి గురించి ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి3..

వయసు పెరిగే కొద్ది విటమిన్ బి12 శోషణ తగ్గుతుంది. విటమిన్ బి12 సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల నరాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఎర్రరక్తకణాల ఉత్పత్తి మెరుగుపడుతుంది. శక్తి స్థాయిలు నిల్వ ఉంటాయి. వయసు పైబడే కొద్ది శరీరంలో వాపు పెరుగుతుంది. కనుక ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలను తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరు, కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడతాయి. అలాగే 40 ఏళ్ల తరువాత ఎముకల ధృడత్వం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. కనుక తగినంత క్యాల్షియం ఉండే ఆహారాలను లేదా సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. దీని వల్ల ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఎముకలు విరిగే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. 40 ఏళ్ల తరువాత విటమిన్ డి3 లోపం సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. కనుక విటమిన్ డి3 సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియంను గ్రహించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఎముకలు, కండరాలు బలంగా తయారవ్వడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

పొటాషియం, జింక్..

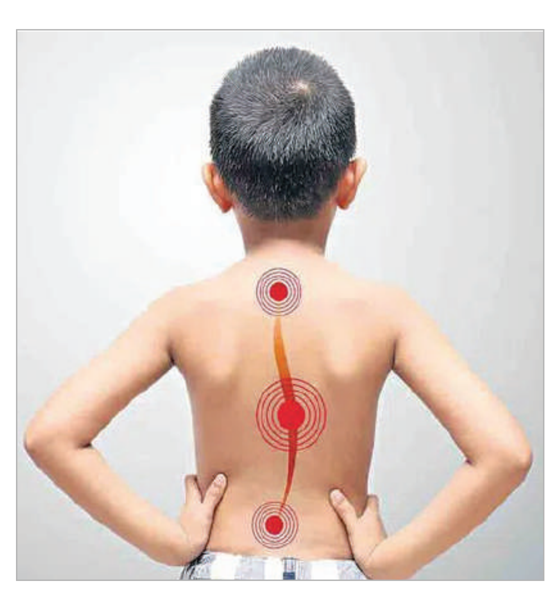
గుండె, కండరాల పనితీరుకు పొటాషియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నరాల సంకేతాలు సరిగ్గా పని చేస్తాయి. అదే విధంగా వయసు పెరిగే కొద్ది శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, గాయాలు నయం అయ్యే సామర్థ్యం తగ్గడం జరుగుతుంది. కనుక జింక్ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల వాపులు తగ్గడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరుకు మెగ్నీషియం చాలా అవసరం. మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. కణాలను రక్షించడానికి, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు సెలీనియం చాలా అవసరం. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా శరీర ఆరోగ్యాన్ని బట్టి తగిన సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకుంటూ చక్కని జీవనశైలిని పాటించడం వల్ల 40 ఏళ్లు దాటిన తరువాత కూడా ఉత్సాహంగా పని చేసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఎముకలు ఎందుకు వంగిపోతున్నాయి?

పిల్లల పెంపకం

మా అబ్బాయికి వెన్నులో ఎముక వంకరగా ఉండటం చిన్నప్పుడే గమనించాం. ఎముకలు బయటికి వస్తున్నట్టుగా, ఛాతీ లోపలికి పోతున్నట్టుగా కనిపించింది. నడిచే వయసు వచ్చేసరికి ఆ సమస్య పెరిగింది. మూడు, నాలుగు సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి అబ్బాయి మెడ ఒక వైపు వంచి నడుస్తున్నాడు. డాక్టర్లకు చూపిస్తే.. అబ్బాయి చిన్నగా ఉన్నందున ఆపరేషన్ చేయలేమని అన్నారు. కొందరు డాక్టర్లు ఆపరేషన్ త్వరగా చేయాలని చెప్పారు. అబ్బాయి కాలి నడక, కాలి బలంలో ఏ ఇబ్బందీ లేదు. వేరే అనారోగ్య సమస్యలూ లేవు. అబ్బాయి పెరుగుతున్న కొద్దీ వెన్నెముక ఒకవైపు వంగుతున్న మార్పులు చూస్తున్నాం. మా అబ్బాయి జీవితాంతం ఇలా ఇబ్బందిపడాల్సిందేనా? సమాజంలో తిరగడానికి, బయటవాళ్లు చూస్తే ఏమనుకుంటారోనని మాకు ఇబ్బందిగా ఉంది. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది? చికిత్సకు సరైన వయసు ఏది? కొందరు డాక్టర్లు బ్రేస్ వాడమన్నారు. బ్రేస్ పెట్టుకోవడానికి ఇబ్బంది పెడుతున్నాడు. ఏ చికిత్స బాగుంటుంది?

మీ అబ్బాయికి ఉన్న సమస్యను (వెన్ను వంగిపోవడాన్ని) 'స్కోలియోసిస్' అంటారు. ఈ సమస్య అనేక కారణాల వల్ల రావొచ్చు. ఎముకల



అమరిక సరిగా లేకపోతే.. పుట్టుకతోనే స్కోలియోసిస్ వస్తుంది. ఎముక నిర్మాణం సరిగా జరుగకపోవడం వల్ల చిన్న వయసులో వెన్ను వంకరపోతుంటుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్య పెరుగుతూ ఉంటుంది. బాధితుల్లో ఎముకల అమరిక ఎలా ఉందో తెలుసుకునేందుకు, స్కోలియోసిస్ తీవ్రతను గుర్తించేందుకు ఎక్స్‌రే తీస్తారు. దీని ఆధారంగా భవిష్యత్‌లో ఎముక ఆకారం ఎలా ఉంటుందో అవగాహన వస్తుంది. స్కోలియోసిస్ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే (ఎముకల వంకర 30 డిగ్రీలు దాటితే) వారి వయసు 3 నుంచి 5 సంవత్సరాలు ఉన్నప్పుడు శస్త్ర చికిత్స చేయాలి. ఒకవేళ స్కోలియోసిస్ యాంగిల్స్ స్థిరంగా ఉండి, ఏ సమస్య రాకుండా ఉంటే, పదహారు, పదిహేడేళ్లు (ఎదుగుదల పూర్తి అయ్యే వరకు) వచ్చే వరకు ఎముకల ఎదుగుదలను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏ ఇబ్బంది లేకపోతే చికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. స్కోలియోసిస్ బారినపడ్డ చిన్న పిల్లల్లో కొందరికి బ్రేస్ ఉపయోగించాలి. పిల్లలు బ్రేస్ ధరించడం కష్టం. వాళ్లను తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహిస్తూ బ్రేస్ తొడగాలి.

ప్రతి రోజూ సమయం పెంచుతూ పోవాలి. కొంతమంది పిల్లలకు పది నుంచి పద్నాలుగు సంవత్సరాల వయసులో స్కోలియోసిస్ వస్తుంది. దీనిని అడలోసెంట్ ఇడియోపథిక్ స్కోలియోసిస్ అంటారు. ఇది ఎందుకు వస్తుందో తెలియదు. ఇది కొందరు పిల్లల్లో వేగంగా పెరుగుతుంది. కొందరిలో అంతగా పెరగదు. ఎవరిలో వేగంగా పెరుగుతుందో వాళ్లకు బ్రేసింగ్ వాడాలి. ఎముకల్లో వంపు 30-40 డిగ్రీలకు వచ్చినపుడు బ్రేసింగ్ ధరించడం మొదలుపెట్టాలి. బ్రేసింగ్ చేయడం వల్ల సమస్య అంతకుమించి పెరగకుండా ఆగుతుంది. 40 డిగ్రీలకు వచ్చినప్పుడు స్కోలియోసిస్ చూడ్డానికి చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. దానికి సర్జరీ చేస్తే సరి అవుతుంది.

డ్రైనేజీ వ్యవస్థల్లో వృద్ధి చెందుతున్న సూపర్ బగ్స్.. ఏంటివి.. వీటితో వచ్చే ప్రమాదం ఏమిటి..?

భారతదేశంలోని పట్టణాల్లో ఉన్న డ్రైనేజ్ వ్యవస్థలు ప్రపంచంలో పెరుగుతున్న పెద్ద ఆరోగ్య సమస్య అయిన యాంటీ మైక్రోబియల్ రెసిస్టెన్స్ (AMR) ను పెంచుతున్నాయని కొత్త పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. తాజా అధ్యయనం ప్రకారం, భారత నగరాల డ్రైనేజీల్లో ప్రవహించే మురుగునీటిలో బ్యాక్టీరియా, యాంటీబయోటిక్ అవశేషాలు, రెసిస్టెన్స్ జీన్లు కలిసిన సంక్లిష్ట మిశ్రమం ఉంది. ఇవి కలిసి మందులకు పనిచేయని సూపర్‌బగ్స్ తయారయ్యేందుకు అనుకూల పరిస్థితులను సృష్టిస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అధ్యయనాన్ని BRIC-ట్రాన్స్‌లేషనల్ హెల్త్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ (THSTI), కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ, కోల్‌కతా యూనివర్సిటీ, NIPER గువాహటి సంస్థల పరిశోధకులు నిర్వహించారు. ఈ పరిశోధనలో ముఖ్యంగా నగరాల డ్రైనేజీల్లో యాంటీ బయోటిక్ రెసిస్టెన్స్ జీన్లు పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్నాయని, అలాగే హాస్పిటల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాకు దగ్గరగా ఉండే సూక్ష్మజీవులు కూడా ఉన్నాయని తేలింది. నిపుణుల ప్రకారం, ఇది యాంటీ మైక్రోబియల్ రెసిస్టెన్స్‌కు పర్యావరణం కూడా పెద్ద కారణమవుతుందని చూపిస్తోంది. హాస్పిటల్స్, ఇళ్లలో, వ్యవసాయంలో, ఔషధ తయారీ పరిశ్రమల్లో ఉపయోగించే యాంటీ బయోటిక్స్ చివరికి మానవ మలమూత్రం లేదా శుద్ధి చేయని వ్యర్థాల ద్వారా డ్రైనేజీల్లోకి చేరుతాయి. ఈ కలుషిత వాతావరణంలో బ్యాక్టీరియా తక్కువ మోతాదులో మందులకు పదే పదే గురవుతూ, వాటికి ప్రతిఘటన కలిగేలా మార్పులు చెందుతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థలు ఇప్పటికే AMR ను ఆధునిక వైద్యానికి పెద్ద ప్రమాదంగా గుర్తించాయి. అలాంటి పరిస్థితుల్లో పట్టణ మురుగునీరు సూపర్‌బగ్స్ పెరిగే కేంద్రంగా మారుతున్నదనే విషయం ప్రజారోగ్యానికి ఆందోళన కలిగిస్తోంది.

యాంటీ బయోటిక్ రెసిస్టెన్స్ అంటే..

ఇక బ్యాక్టీరియా మందులు చంపలేని విధంగా మార్పులు చెందితే దానిని యాంటీ బయోటిక్ రెసిస్టెన్స్ అంటారు. ఇలాంటి బ్యాక్టీరియాను సాధారణంగా సూపర్‌బగ్స్ అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే వీటి వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు NDM-1 (New Delhi metallo-beta-lactamase-1) అనే జీన్ కలిగిన బ్యాక్టీరియా. ఈ జీన్ ఉన్న సూక్ష్మజీవులు కార్బపెనెమ్స్ వంటి బలమైన యాంటీ బయోటిక్స్‌కి కూడా ప్రతిఘటన చూపుతాయి. ఇవి సాధారణంగా తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లకు చివరి దశ చికిత్సగా ఉపయోగించే మందులు. ఈ సూపర్‌బగ్స్ కారణంగా హాస్పిటల్‌లో ఎక్కువ రోజులు ఉండాల్సి రావచ్చు. చికిత్స ఖర్చులు కూడా పెరుగుతాయి. మరణాల ప్రమాదం కూడా ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య అంచనాల ప్రకారం, యాంటీ మైక్రోబియల్ రెసిస్టెన్స్ ఇప్పటికే ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మరణాలకు కారణమవుతోంది.

డ్రైనేజీలు బ్యాక్టీరియా రెసిస్టెన్స్‌కు అనుకూలం..

పరిశోధకుల ప్రకారం, భారత నగరాల డ్రైనేజీలు బ్యాక్టీరియా రెసిస్టెన్స్ పెరగడానికి అనుకూలమైన వాతావరణంగా ఉన్నాయి. శుద్ధి చేయని గృహ మురుగునీరు, యాంటీ బయోటిక్ అవశేషాలు ఉన్న హాస్పిటల్ వ్యర్థాలు, ఔషధ తయారీ పరిశ్రమల వ్యర్థాలు, వ్యవసాయ నీటి ప్రవాహం, పారిశ్రామిక రసాయనాలు వంటి పదార్థాలు కలిసి మురుగునీటిలో బ్యాక్టీరియాను తక్కువ మోతాదులో యాంటీ బయోటిక్స్‌కు గురి చేస్తాయి. ఇది బ్యాక్టీరియాను చంపకుండా, వాటిని మందులకు తట్టుకునేలా పరిణామం చెందేలా చేస్తుంది. ఈ కారణం వల్లనే శాస్త్రవేత్తలు మురుగునీటి వాతావరణాన్ని జెనెటిక్ ప్లేగ్రౌండ్ అని పిలుస్తున్నారు. ఎందుకంటే అక్కడ ఉన్న బ్యాక్టీరియా హారిజాంటల్ జీన్ ట్రాన్స్‌ఫర్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఒకదానితో ఒకటి రెసిస్టెన్స్ జీన్లు పంచుకుంటాయి. ఈ పరిశోధనలో 170కి పైగా యాంటీ బయోటిక్ రెసిస్టెన్స్ జీన్లు గుర్తించబడ్డాయి. వీటిలో చాలా వరకు హాస్పిటల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే పాథోజెన్స్‌తో సంబంధం ఉన్నవే.

89 రకాల పాథోజెన్స్ రెసిస్టెన్స్ జీన్స్..

భారతదేశంలోని పలు నగరాల్లో కూడా ఈ సమస్యకు ఆధారాలు లభించాయి. హైదరాబాద్‌లో చేసిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం ఓపెన్ డ్రైన్స్, నదులు, సరస్సుల్లో 89 రకాల పాథోజెన్స్ రెసిస్టెన్స్ జీన్లతో గుర్తించబడ్డాయి. ఇవి గృహాలు, వ్యవసాయం, హాస్పిటల్స్ నుంచి వచ్చే శుద్ధి చేయని మురుగునీటి కారణంగా మనుషులు, జంతువులు, పర్యావరణ సూక్ష్మజీవులు కలిసిపోతున్నాయని తెలియజేస్తుంది. అలాగే ఉత్తరాఖండ్‌లోని పట్టణ డ్రైనేజీల్లో కూడా యాంటీ బయోటిక్ రెసిస్టెంట్ బ్యాక్టీరియా పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్నట్లు పరిశోధనలు తెలిపాయి. ఈ సూక్ష్మజీవులు చివరికి నేల, భూగర్భ జలం, ఆహార వ్యవస్థలోకి చేరే ప్రమాదం ఉందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

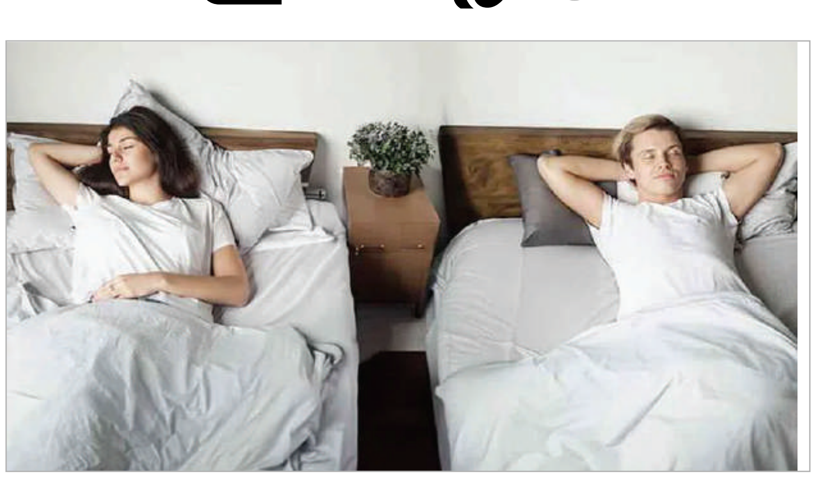
నిరంతర చక్రంలా..

అలాగే ఈ పరిశోధన ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని కూడా చూపిస్తోంది. యాంటీ మైక్రోబియల్ రెసిస్టెన్స్ కేవలం హాస్పిటల్ సమస్య మాత్రమే కాదు, ఇది పర్యావరణ సమస్య కూడా. భారతదేశంలో చాలా ప్రాంతాల్లో సరైన పారిశుద్ధ్య వ్యవస్థలు లేవు. మురుగునీటి శుద్ధి తగినంతగా జరగదు. దీంతో శుద్ధి చేయని మురుగునీరు నదులు, నీటి వనరుల్లోకి చేరుతుంది. ఈ నీటిని వ్యవసాయం, తాగునీరు, వినోద కార్యక్రమాలు వంటి పనుల కోసం ఉపయోగించే అవకాశం ఉంది. దీంతో మనుషుల్లోకి రెసిస్టెంట్ బ్యాక్టీరియా చేరే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అదే విధంగా యాంటీ బయోటిక్ రెసిస్టెన్స్ అనే ఈ సమస్య ఒక చక్రంలా కొనసాగుతుంది. ఆరోగ్య సంరక్షణ లేదా వ్యవసాయంలో యాంటీబయోటిక్స్ ను వాడుతారు. దీంతో మందుల అవశేషాలు మురుగునీటిలోకి చేరుతాయి. డ్రైనేజీల్లో బ్యాక్టీరియా రెసిస్టెంట్ అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా తిరిగి మనుషులలోకి చేరుతాయి. ఈ చక్రాన్ని విరమించడానికి మెరుగైన పర్యవేక్షణ, వ్యర్థ నిర్వహణ అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

అనేక రకాలుగా చర్యలు చేపట్టాల్సిందే..

ప్రజారోగ్య నిపుణులు వన్ హెల్త్ విధానం అవసరమని చెబుతున్నారు. ఇది మనుషులు, జంతువులు, పర్యావరణ ఆరోగ్యాన్ని కలిపి చూసేటువంటి ఒక విధానం. వేస్ట్‌వాటర్ ట్రీట్‌మెంట్ సదుపాయాలను పెంచాలి. AMR జీన్లను గుర్తించడానికి మురుగునీటిని పరిశీలించడం ముందస్తు హెచ్చరికగా ఉపయోగపడుతుంది. హెల్త్‌కేర్, వ్యవసాయంలో అవసరం లేని యాంటీ బయోటిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. ఫార్మాసూటికల్, హాస్పిటల్ వ్యర్థాలను నియంత్రించడం వంటి ముఖ్యమైన చర్యలను నివారణ మార్గాలుగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. భారతదేశంలోని పట్టణ డ్రైనేజీలు సూపర్‌బగ్స్ తయారయ్యే ప్రయోగశాలలుగా మారుతున్నాయనే విషయాన్ని ఈ పరిశోధన స్పష్టం చేసింది. డ్రగ్-రెసిస్టెంట్ ఇన్ఫెక్షన్లపై పోరాటం కేవలం హాస్పిటల్స్‌లోనే కాదు, పర్యావరణంలో కూడా జరగాల్సిన అవసరం ఉందని తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. శుద్ధి చేయని మురుగునీరు, యాంటీ బయోటిక్ అవశేషాలు, తగిన పారిశుద్ధ్య వ్యవస్థల లేమి వల్ల బ్యాక్టీరియా ఆధునిక వైద్యం కంటే వేగంగా పరిణామం చెందే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి. కనుక ఈ సమస్యలను త్వరగా ఎదుర్కోవడం ద్వారా భవిష్యత్తులో చికిత్స చేయలేని ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అధికమవుతున్న స్లీప్ డైవోర్స్ ట్రెండ్.. ఇంతకీ ఏంటిది..?



ఇటీవల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా స్లీప్ డైవోర్స్ అనే కొత్త రిలేషన్‌షిప్ ట్రెండ్ గురించి ఎక్కువగా చర్చ జరుగుతోంది. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే ఈ ట్రెండ్ లో భారతదేశం ముందంజలో ఉందని కొన్ని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. స్లీప్ డైవోర్స్ అంటే దంపతులు ప్రతిరోజూ ఒకే బెడ్ లో నిద్రపోవడం కాకుండా మంచి నిద్ర కోసం వేరువేరు పడకల్లో లేదా వేరే గదుల్లో నిద్రపోవడం. తాజా సర్వేల ప్రకారం భారతదేశంలోని దంపతుల్లో సగానికి పైగా వేరు వేరుగా నిద్రపోతున్నారని నివేదికలు తెలియజేస్తున్నాయి. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. గురక, వేర్వేరు నిద్ర సమయాలు, ఉద్యోగ ఒత్తిడి, జీవనశైలిలో తేడాల కారణంగా ఇలా వేరుగా నిద్రపోతున్నారని తెలుస్తోంది. స్లీప్ డైవోర్స్ అనే పదం భయపెట్టేలా అనిపించినా దాని అర్థం బంధం చెడిపోతుందని కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిద్ర నాణ్యతలో మెరుగుదల..

మంచి నిద్ర కోసం ఉద్దేశపూర్వకంగా వేరే వేరే పడకల్లో లేదా గదుల్లో నిద్రపోతారని ఇది శాశ్వతం కాదని కొందరు వర్క్ డేస్ లో వేరుగా నిద్రపోయినా వీకెండ్స్ కలిసి నిద్రపోతారని, నిద్ర ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతున్న కొద్దీ ఈ విధానం కూడా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సాధారణంగా మారుతోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే దంపతులు వేరుగా నిద్రపోవడానికి గల ప్రధాన కారణాలను కూడా నిద్ర నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. గురక, స్లీప్ అప్నియా కారణంగా ఒకరి నిద్ర మరొకరికి భంగం కలిగిస్తుంది. దీని వల్ల దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే షిఫ్ట్ ఉద్యోగాలు, స్క్రీన్ వినియోగం, తెల్లవారు జామున త్వరగా లేవాల్సి రావడం వంటివి భాగస్వామి నిద్రను ప్రభావితం చేస్తాయి. అలాగే దంపతుల మధ్య తరచూ గది ఉష్ణోగ్రత, లైటింగ్ వంటి విషయాల్లో అభిప్రాయ భేదాలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి కూడా నిద్రపై ప్రభావం చూపుతాయి. అదే విధంగా దీర్ఘకాలిక పని గంటలు, పిల్లల సంరక్షణ వంటి అంశాలు కూడా నిద్రపోవడాన్ని కష్టతరం చేస్తాయి. ఈ కారణాల వల్ల వేరుగా నిద్రపోవడం వల్ల తమ నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని చాలా మంది చెబుతున్నారు.

మంచి బంధాలు కూడా ముఖ్యమే..

కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం వేరుగా నిద్రపోయిన జంటల్లో సగానికి పైగా వారు ఎక్కువ సమయం, మంచి నిద్రను సొంతం చేసుకున్నారని తేలింది. నిద్రలేమి కారణంగా మానసిక ఆరోగ్యంతోపాటు శారీరక ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. నిద్రలేమి కారణంగా హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు, ఊబకాయం, మధుమేహం, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి సంబంధాలపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. దీని వల్ల దంపతులు ఎక్కువగా గొడవ పడే అవకాశం ఉంటుంది. స్లీప్ డైవోర్స్ మంచిదే అయినప్పటికీ ఇది అందరికీ సరిపోదని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేరుగా నిద్రపోవడం వల్ల కొందరిలో ఒంటరితనం పెరుగుతుంది. భావోద్వేగ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

కళ్లలో తరచూ ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా.. అయితే ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

కంటిలోని తెల్లని భాగంలో ఒక్కోసారి అకస్మాత్తుగా ఎర్రనిమచ్చ కనిపిస్తుంది. దీనిని చూడగానే చాలా మంది భయపడతారు. ఇది పెద్ద కంటి సమస్యలాగా కనిపిస్తుంది కానీ అన్ని సందర్భాల్లో ఇది ప్రమాదం కాదు. ఈ పరిస్థితిని సబ్ కంజంక్టైవల్ హేమరేజ్ అని అంటారు. ఇందులో ట్రామాటిక్, స్పాంటేనియస్ లేదా నాన్ ట్రామాటిక్ సబ్ కంజంక్టైవల్ హేమరేజ్ అని రెండు రకాలుగా ప్రధానంగా ఉంటాయి. కంటికి గాయం కావడం వల్ల, కళ్లను బలంగా రుద్దడం వల్ల, కంటి శస్త్ర చికిత్స, కాంటాక్ట్ లెన్స్ వాడకం వల్ల ట్రామాటిక్ సబ్ కంజంక్టైవల్ హేమరేజ్ వస్తుంది. ఇక స్పాంటేనియస్ సబ్ కంజంక్టైవల్ హేమరేజ్ మాత్రం ఎలాంటి గాయం లేకుండానే వస్తుంది. బలంగా దగ్గడం, తుమ్మడం, వాంతులు వంటి వాటితో పాటు హైబీపీ, డయాబెటిస్ లేదా రక్త సంబంధిత సమస్యలు ఉన్న వారిలో ఎక్కువగా వస్తుంది.

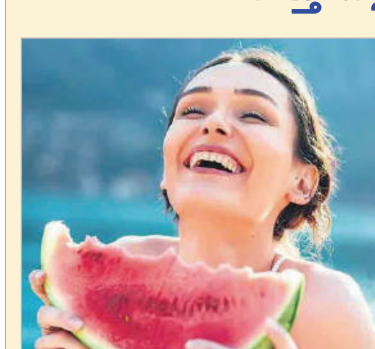
కారణాలు ఇవే..

బయటకు కనిపించే కంటి తెల్లభాగాన్ని స్క్లెరా అంటారు. దీనిపై కంజంక్టైవా అనే పలుచని పొర ఉంటుంది. ఈ పొరలో చాలా చిన్న రక్తనాళాలు ఉంటాయి. ఈ రక్తనాళాల్లో ఒకటి పగిలితే రక్తం కంజంక్టైవా కింద చేరి ఉంటుంది. రక్తం అక్కడే నిలిచి పోవడం వల్ల కంటిలో ఎర్రటి మచ్చలా కనిపిస్తుంది. ఇది చూపును ప్రభావితం చేయదు. ఇన్ఫెక్షన్ లేదా వాపు వంటి సమస్యలు కూడా రావు. బలంగా దగ్గడం, తుమ్మడం, వంగి పని చేయడం, తలకిందులుగా నిలబడడం వంటి వాటితో పాటు అస్పిరిన్, వార్ఫరిన్, హెపారిన్ వంటి మందులు కూడా దీనికి కారణం అవుతాయి. కొన్ని సార్లు ఎటువంటి కారణం లేకుండా కూడా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. అలాగే ఈ సమస్య 1 నుండి 2 వారాల్లో దానంతట అదే స్వయంగా తగ్గుతుంది. రక్తం కరిగి తిరిగి శరీరం గ్రహించేటప్పుడు ఎర్రటి రంగు, పసుపు లేదా గోధుమ రంగులోకి మారి పూర్తిగా నయం అవుతుంది. ఈ సమస్య ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించదు, కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉంటే ఆర్టిఫిషియల్ టియర్స్ వాడితే ఉపశమనం కలుగుతుంది. సాధారణంగా ప్రత్యేక చికిత్స అంటూ అవసరం ఉండదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ సమస్య ప్రమాదకరం కానప్పటికీ కొన్ని పరిస్థితుల్లో మాత్రం వైద్యుడిని సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది.

తరచూ వస్తుంటే జాగ్రత్త..

ఎర్రటి మచ్చ పదే పదే రావడం, కంటిలో నొప్పి, చూపు మసకబారడం, కంటిచుట్టూ వాపు, కంటి గాయం అయిన తరువాత ఎర్రటి మచ్చ కనిపించడం వంటి పరిస్థితుల్లో మాత్రం తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అలాగే ఈ సమస్యను పూర్తిగా నివారించలేరు. కానీ కొన్ని అలవాట్లు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని చెప్పవచ్చు. కళ్లను బలంగా రుద్దడం వంటివి చేయకూడదు. అలర్జీలను నియంత్రించాలి. దీని వల్ల గట్టిగా తుమ్మడాన్ని తగ్గించవచ్చు. బీపీ నియంత్రణలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఆటలు ఆడే సమయంలో కళ్లకు రక్షణగా కళ్లజోడును ధరించాలి. రక్తాన్ని పలుచగా చేసే మందులు వాడే వారు తరచూ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. కంటిలో ఆకస్మాత్తుగా కనిపించే ఈ ఎర్రటి మచ్చ చాలా సందర్భాల్లో ప్రమాదం కాదు. ఇది చిన్న రక్తనాళం పగిలి ఏర్పడే సబ్ కంజంక్టైవల్ హేమరేజ్ మాత్రమే అని సాధారణంగా దానంతట అదే తగ్గిపోతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ సమస్య పదే పదే రావడంతో పాటు నొప్పి, చూపులో మార్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే మాత్రం వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కాస్త చల్లబడండి



శీతాకాలం ముగిసింది. ఎండాకాలం మొదలైంది. వాతావరణం మారినప్పుడు శరీర అంతర్గత వ్యవస్థలు బాహ్య వాతావరణానికి అనుగుణంగా మారడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. శీతాకాలం నుంచి వేసవికి మారినప్పుడు కొందరికి ఇమ్యూనిటీ పవర్ తగ్గడంతో రోగాల బారిన పడతారు. ముఖ్యంగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వస్తాయి. ఈ సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుకునేందుకు మారుతున్న సీజన్‌కి తగ్గట్టు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి ఆహారం, హైడ్రేషన్‌పై దృష్టి పెట్టాలి. వాతావరణంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్ బారినపడతారు. వాతావరణ ఉష్ణోగ్రతలు వేగంగా పెరిగినప్పుడు శరీర రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. అందుకే వేసవిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. కాబట్టి ఈ కాలంలో రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవడానికి కొన్ని చిటాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. ఉసిరి, నిమ్మ, నారింజ వంటి సిట్రస్ జాతి పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే జామపండ్లు ఎక్కువగా తినాలి. వైరస్ నుంచి బయటపడేందుకు జింక్ ఉన్న బాదం పప్పు, జీడిపప్పు, గుమ్మడి గింజలు, వాల్ నట్స్ తీసుకోవాలి. ఇక శరీర బలం కోసం పప్పులు, గుడ్లు, పనీర్ వంటి ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉండేవాటిని ఆశ్రయించాలి. పెరుగు లేదా పులియబెట్టిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవికాలంలో చెమట ఎకువగా పడుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్, తకువ రక్తపోటు, అలసట, తలనొప్పి, వడదెబ్బకు దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యలు రాకుండా నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. రోజులో కనీసం 3-4 లీటర్ల నీరు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం, మామిడి పన్నా, మజ్జిగ వంటి సహజ పానీయాలు తాగితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో చల్లని నీరు తాగితే గొంతు నొప్పి రావొచ్చు.

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

అసాధారణ పరిస్థితుల్లో చిక్కుకున్న సామాన్యుడి కథ

'దర్శకుడు విఘ్నేష్‌రాజా గొప్ప సినిమా తీశాడు. అతని పేరు భవిష్యత్‌లో బాగా వింటారు. అసాధారణ పరిస్థితుల్లో చిక్కుకున్న ఓ సామాన్యుడి కథ ఇది. నిర్మాత సపోర్ట్ వల్లే సినిమా బాగా వచ్చింది. నమిత ప్రతిభ గల నటి. కెమెరా ముందు విశ్వరూపం చూపించింది. మంచి నటీనటులు ఇందులో భాగమయ్యారు. జీవి ప్రకాశ్ అద్భుతమైన పాటలు ఇచ్చాడు. గ్లోబల్‌గా నచ్చే కాన్సెప్ట్ ఇది. ఏప్రిల్ 30న వస్తుంది. అందరూ చూసి ఎంజాయ్ చేయండి ' అని తమిళ అగ్ర నటుడు ధనుష్ అన్నారు. ఆయన హీరోగా రూపొందిన యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'కర'. మమితాబైజు కథానాయిక. విఘ్నేష్ రాజా దర్శకుడు. ఐషరీ కె.గణేశ్ నిర్మాత. ఈ నెల 30న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌లో ధనుష్ మాట్లాడారు. అతిథిగా విచ్చేసిన సాయిదుర్గతేజ్ మాట్లాడుతూ 'గొప్ప టీమ్ పనిచేసిన ఈ సినిమా తప్పకుండా విజయం సాధిస్తుందని నా నమ్మకం.

నటుడిగా నాకు ధనుష్ ఆదర్శం. ఈ సినిమాలో ఆయన అద్భుతంగా నటించినట్టు ట్రైలర్ చెబుతున్నది. అందరితోపాటు నేనూ ఈ సినిమాకోసం ఎదురుచూస్తున్నా. ఆల్‌ది బెస్ట్ 'కర' టీమ్' అని సాయిదుర్గతేజ్ అన్నారు. కె.ఎస్.రవికుమార్, కుష్మిత గణేశ్ తదితర చిత్రబృందంతోపాటు దర్శకులు వెంకీ అట్లూరి, బుచ్చిబాబు సానా కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఊహకందని కలయిక?

'అఖండ 2' తర్వాత బోయపాటి శ్రీను ఏ హీరోతో సినిమా చేస్తారు? అనేది ఇండస్ట్రీలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. బన్నీతో బోయపాటి సినిమా ఉంటుందనే వార్త కూడా మీడియా సర్కిల్స్‌లో వినిపించింది. అయితే.. బన్నీ ప్రస్తుతం అట్లీ సినిమాతో బిజీగా ఉన్నారు. వచ్చే ఏడాది దాకా ఆయన దొరకడం కష్టం. మిగతా స్టార్ హీరోలు కూడా వారివారి ప్రాజెక్టులతో బిజీబిజీగా ఉన్నారు. దాంతో బోయపాటి తన నెక్ట్స్ సినిమాను ఎవరితో చేస్తారు? అనేది మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్నగా మారింది.ఈ నేపథ్యంలో ఎవరూ ఊహించని విధంగా, తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఇష్టుడైన కోలీవుడ్ హీరో కార్తీతో బోయపాటి సినిమా చేయనున్నట్టు ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో ఓ వార్త వెలుగు చూసింది. కాన్సెప్ట్ ఓరియెంటెడ్ ఎంటర్‌టైనర్లను ఎక్కువగా చేసే కార్తీ.. బోయపాటి సినిమా చేస్తే అది నిజంగా ఆడియన్స్‌కి సర్‌ప్రైజే. కార్తీ కూడా ఓ కొత్త ప్రయత్నం చేసినట్టే. మరి ఈ వార్తలో నిజం ఎంత ఉందో తెలియాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే.

సస్పెన్స్, యాక్షన్ మేళవించిన రివెంజ్ డ్రామా!

'పరమపద సోపానం' రివ్యూ..

అర్జున్ అంబటి, జెనిఫర్ ఇమాన్యుయేల్ జంటగా నటించిన చిత్రం 'పరమపద సోపానం'. స్టార్ డైరెక్టర్ పూరీ జగన్నాథ్ శిష్యుడు నాగ శివ దర్శకుడిగా పరిచయమవుతూ తెరకెక్కిం చిన ఈ యాక్షన్ రివెంజ్ డ్రామా నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. మరి ఈ సినిమా ఏ మేరకు ఆకట్టుకుందో విశ్లేషణలోకి వెళ్లి తెలుసుకుందాం.

కథ

హెల్త్ కమిషనర్ సత్యప్రకాష్ (కోటేశ్వరరావు) దారుణ హత్యతో నగరం ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడుతుంది. ఈ హైప్రొఫైల్ కేసును ఛేదించే బాధ్యతను అశ్వద్ధామ (అజయ్ రత్నం) స్వీకరిస్తాడు. అయితే ఈ కేసులో ప్రధాన సాక్షిగా అర్జున్ (అర్జున్ అంబటి) అనే గేమింగ్ డిజైనర్‌ను గుర్తిస్తారు. అయితే, అర్జున్ PTSD (Post-Trau matic Stress Disorder) అనే మానసిక సమస్యతో బాధపడుతుంటాడు. తనను ఎవరో చంపాలని ప్రయత్నిస్తున్నారనే భయంలో ఉన్న అర్జున్‌కు రక్షణగా క్రైమ్ బ్రాంచ్ సీఐ నేహా (జెనిఫర్ ఇమాన్యుయేల్) బృందాన్ని నియమిస్తారు. మరోవైపు వరుసగా ప్రభుత్వ అధికారులు హత్యకు గురవుతుంటారు. ఈ హత్యల వెనుక ఉన్న మిస్టరీ ఏంటి? హెల్త్ మినిస్టర్ పురుషోత్తం రెడ్డి (పిల్లా ప్రసాద్) పాత్ర ఏమిటి? అసలు 'పాలకడలి' అనే గ్రామానికి, ఈ కథకు ఉన్న సంబంధం ఏంటి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ సినిమా.వీశీజఅవం

విశ్లేషణ

దర్శకుడు నాగ శివ తన తొలి ప్రయత్నంలోనే ఒక బలమైన సామాజికాంశాన్ని కమర్షియల్ హంగులతో జోడించి తెరకెక్కించడంలో విజయం సాధించారు. మొదటి భాగం వరుస హత్యలు, సస్పెన్స్ అంశాలతో పాటు మెహబూబ్ బాషా కామెడీతో సరదాగా సాగిపోతుంది. ఇక ఇంటర్వెల్ ట్విస్ట్ సెకండాఫ్ పై ఆసక్తిని పెంచుతుంది. రెండవ సగం కథ వేగం పుంజుకుంటుంది. ఫ్లాష్‌బ్యాక్ ఎపిసోడ్ మరియు క్లైమాక్స్‌లో వచ్చే ట్విస్ట్ ప్రేక్షకులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తాయి. కేవలం 1 గంటా 47 నిమిషాల నిడివి ఉండటం సినిమాకు పెద్ద ప్లస్ పాయింట్.

నటీనటుల ప్రతిభ

అర్జున్ అంబటి కథకు సరిగ్గా సరిపోయాడు. ముఖ్యంగా క్లైమాక్స్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లలో మరియు రెయిన్ ఫైట్‌లో తన నటనతో ఆకట్టుకున్నాడు. జెనిఫర్ ఇమాన్యుయేల్ పోలీస్ ఆఫీసర్‌గా ఒక పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో మెప్పించింది. అజయ్ రత్నం చాలా కాలం తర్వాత ఒక బలమైన పాత్రలో కనిపించగా, విలన్ పాత్రలో పిల్లా ప్రసాద్ తన అనుభవాన్ని ప్రదర్శించారు. మెహబూబ్ బాషా కామెడీ రిలీఫ్ ఇచ్చింది.

సాంకేతిక విభాగం

తక్కువ బడ్జెట్‌లో నిర్మించినప్పటికీ, సాంకేతిక విలువలు బాగున్నాయి. ఈశ్వర్ సినిమాటోగ్రఫీ సినిమాకు రిచ్ లుక్‌ను తీసుకొచ్చింది. దేవ్ జాంద్ అందించిన సంగీతం, ముఖ్యంగా 'చిన్ని చిన్ని తప్పులేవో' మరియు 'భూమ్ భూమ్' పాటలు మాస్ ఆడియన్స్‌ను అలరిస్తాయి.

ప్లస్ పాయింట్స్

మెహబూబ్ బాషా కామెడీ టైమింగ్

ఆసక్తికరమైన ఇంటర్వెల్ బ్లాక్

వేగంగా సాగే సెకండాఫ్ మరియు ఫ్లాష్‌బ్యాక్

క్లైమాక్స్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ (రెయిన్ ఫైట్)

మైనస్ పాయింట్స్:

ప్రారంభంలో కథ కాస్త నెమ్మదిగా సాగడం

కొన్ని సన్నివేశాల్లో ఊహించదగ్గ మలుపులు

ముగింపు

మొత్తంగా 'పరమపద సోపానం' ఒక మంచి సస్పెన్స్ రివెంజ్ డ్రామా. మాస్ ఎలిమెంట్స్ మరియు సోషల్ మెసేజ్ కోరుకునే ప్రేక్షకులకు ఈ సినిమా నచ్చుతుంది.

లెజెండరీ సింగర్ బయోపిక్‌లో?

ప్రస్తుతం రుక్మిణీ వసంత్‌కి మహర్దశ నడుస్తున్నది. పానిండియా బ్లాక్‌బస్టర్ 'కాంతార 2'తో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నది ఈ కన్నడ కస్తూరి. ప్రస్తుతం 'ఎన్టీఆర్‌నీల్' చిత్రంలో కథానాయికగా నటిస్తూ బిజీగా ఉన్నది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ అందాలభామకు మరో అద్భుతమైన అవకాశం వరించిందని ఇన్‌సైడ్ టాక్. వివరా ల్లోకెళ్తే.. మహాగాయని ఎమ్మెస్ సుబ్బులక్ష్మి బయోపిక్ తెరకెక్కించేందుకు దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్ననూరి సన్నాహాలు చేసుకుంటున్న విషయం విదితమే. ఇందులో సుబ్బులక్ష్మి పాత్రను సాయిపల్లవి పోషిస్తున్నదని వార్తలు కూడా వచ్చాయి. అయితే.. తాజా సమాచారం ప్రకారం సాయిపల్లవి స్థానాన్ని రుక్మిణీవసంత్ రీప్లేస్ చేసిందట. సూపర్‌స్టార్‌డమ్ ఉన్న సాయిపల్లవి కంటే, ఎలాంటి ఇమేజ్ లేని రుక్మిణీ వసంత్ అయితే.. ఆ పాత్రకు సరైన న్యాయం జరుగుతుందని దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్ననూరి భావించారట. అందుకే.. ఆ పాత్ర కోసం ఇటీవలే రుక్మిణీ వసంత్‌ని ఆయన కలిసినట్టు తెలిసింది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై అధికారికంగా క్లారిటీ ఇంకా రావాల్సివుంది.

అది స్త్రీకి దేవుడు ఇచ్చిన హక్కు

'పిల్లల్ని కనడానికి పెళ్లే అవసరం లేదు. ఒక ప్రాణానికి జన్మనివ్వాలనే కోరికను సామాజిక హోదాతో ముడిపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు' అంటూ బోల్డ్ స్టేట్‌మెంట్ ఇచ్చేసింది సహజనటి నిత్యామీనన్. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పెళ్లి గురించి ఆమె మాట్లాడిన మాటలు ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశమయ్యాయి. 'నేను పెళ్లికి వ్యతిరేకం కాదు. కానీ కొందరు పెళ్లి లేనిదే జీవితమే వ్యర్థం అన్నట్టు మాట్లాడుతుంటారు. వారికి నేను వ్యతిరేకం. మరో జీవికి జన్మనివ్వడం అనేది జన్మతహః స్త్రీకి భగవంతుడిచ్చిన హక్కు. దానికి పెళ్లితో ప్రమేయం లేదు. తల్లి కావాలనుకోవడం పూర్తిగా వ్యక్తిగత నిర్ణయం' అని పేర్కొన్నది నిత్యామీనన్.

పోలీస్‌ఆఫీసర్ తిరుపతి తడాఖా

సమైరా, సముద్రఖని, అభిరామి ప్రధాన పాత్రలుగా రూపొందుతున్న థ్రిల్లర్ మూవీ 'కామాఖ్య'. అభినయ కృష్ణ దర్శకుడు. వడ్డేపల్లి శ్రీవాణీనాథ్‌ర, యశ్వంత్ రాజ్ నిర్మాతలు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన లభిస్తున్నదని మేకర్స్ ఆనందం వెలిబుచ్చారు. ఇందులో సముద్రఖని 'తిరుపతి' అనే పవర్‌ఫుల్ పోలీస్ ఆఫీసర్‌గా నటిస్తున్నారు.ఆదివారం ఆయన పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఈ సినిమాలోని ఆయన ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. పోలీస్ ఆఫీసర్ తిరుపతిగా అద్భుతమైన స్క్రీన్ ప్రెజన్స్‌తో సముద్రఖనిని ఈ పోస్టర్‌లో చూడొచ్చు. ఆనంద్, శరణ్య ప్రదీప్, వైష్ణవ్, ధనరాజ్, రాఘవ తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రమేశ్ కుశేందర్‌రెడ్డి, సంగీతం: గ్యాని, నిర్మాణం: మై ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్స్ ప్రై.లిమిటెడ్.

మంగాపురం బాలు

సూపర్‌స్టార్ కృష్ణ మనవడు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని తెరంగేట్రం చేస్తున్న చిత్రం 'శ్రీనివాస మంగాపురం'. డా.మోహన్‌బాబు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. రషా తడానీ కథానాయిక. ఆర్ఎక్స్ 100, మంగళవారం చిత్రాల ఫేం అజయ్ భూపతి దర్శకత్వంలో పి.కిరణ్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. అగ్రనిర్మాత సి.అశ్వనీదత్ సమర్పకుడు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై అంచనాలు పెంచాయని మేకర్స్ చెబుతున్నారు.ఈ సినిమాలో యాక్టర్ బ్రహ్మాజీ 'బాలు' అనే ఓ కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఆయన పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఈ సినిమాలోని ఆయన ఫస్ట్‌లుక్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. మైక్ పట్టుకొని హ్యాపీ వైబ్‌లో కనిపిస్తున్న బ్రహ్మాజీని ఈ పోస్టర్‌లో చూడొచ్చు. ఇందులో ఆయన పోషిస్తున్న బాలు పాత్ర ప్రేక్షకుల్ని పక్కాగా ఎంటర్‌టైన్ చేస్తుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈచిత్రానికి కెమెరా: జయకృష్ణ ఐఎస్‌సీ, సంగీతం: జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్, నిర్మాణం: చందమామ కథలు.కథలు

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
సోమవారం, 27 ఏప్రిల్, 2026

అర్ధ శతకంతో మెరిసిన తమిళ తంబీ.. గుజరాత్‌కు నాలుగో విజయం..!

పంతొమ్మిదో సీజన్‌లో గుజరాత్ టైటాన్స్ హ్యాట్రిక్ ఓటమి తప్పించుకుంది. చెపాక్ స్టేడియంలో రబడ (3-25) విజృంభణతో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ భారీ స్కోర్ కొట్టనివ్వని గుజరాత్.. మోస్తరు లక్ష్యాన్ని అలవోకగా ఛేదించింది. ఓపెనర్లు సాయి సుదర్శన్(87), శుభ్‌మన్ గిల్(33) శుభారంభంతో విజయానికి బాటలు వేయగా.. జోస్ బట్లర్(39 నాటౌట్) కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. దాంతో 8 వికెట్ల తేడాతో గెలిచిన గుజరాత్ ఈ ఎడిషన్‌లో నాలుగో విజయం నమోదు చేసింది.మాజీ ఛాంపియన్ గుజరాత్ టైటాన్స్ మళ్లీ గెలుపు బాట పట్టింది. ముంబై, ఆర్సీబీ చేతుల్లో చిత్తైన గుజరాత్ చెపాక్ స్టేడియంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌ను దారుణంగా ఓడించింది. తొలుత సీఎస్కేను 158కే కట్టడి చేసిన గుజరాత్.. మోస్తరు ఛేదనను గుజరాత్ ఓపెనర్లు సాయి సుదర్శన్(87), శుభ్‌మన్ గిల్(33)లు దూకుడగా ఆరంభించారు. వీరిద్దరి జోరుతో గుజరాత్ పవర్ ప్లేలో 55 రన్స్ కొట్టింది. కానీ నూర్ అహ్మద్ ఓవర్లో గిల్‌ను శాంసన్ స్టంపౌట్ చేయగా తొలి వికెట్ పడింది. అనంతరం జోస్ బట్లర్(39 నాటౌట్), సుదర్శన్ జోరు కొనసాగించారు.

వైభవ్ ఆట నచ్చింది.. ఇప్పుడు అతడే నా ఫేవరెట్ ప్లేయర్..!

ఐపీఎల్లో రెండో శతకంతో రికార్డు నెలకొల్పిన వైభవ్ సూర్యవంశీ కి అభిమానులు పెరిగిపోతున్నారు. తొలి బంతి నుంచే విరుచుకుపడే ఈ హిట్టర్ ఆటకు ఫిదా అవుతున్న దిగ్గజాలు 'వారెవ్వా .. ఏమన్న ఆడుతున్నాడా' అని ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. తన దూకుడైన ఆటతో ప్రత్యర్థి జట్టు ఆటగాళ్ల మనసులు గెలుచుకుంటున్న వైభవ్‌కు సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ కెప్టెన్ ప్యాట్ కమిన్స్ (గ్ఫ్ జబఎఎఱఅం) సైతం అభిమానిగా మారాడు. శనివారం జైపూర్ 36 బంతుల్లోనే శతకం బాదిన ఈ చిచ్చరపిడుగు ఆటపై కమిన్స్ ప్రశంసలు కురిపించాడు. పంతొమ్మిదో సీజన్‌లో విధ్వంసక ఆటతో ప్రపంచ స్థాయి బౌలర్ల గుండెల్లో రైళ్లు పరుగెత్తిస్తున్న వైభవ్ సూర్యవంశీ రికార్డుల మోత మోగిస్తున్నాడు. దూకుడే మంత్రగా ఆడుతూ రాజస్థాన్ రాయల్స్‌కు మెరుపు ఆరంభాలిస్తున్న ఈ కుర్రాడి ఆటకు తాను వీరాభిమానినిఇ అయ్యానంటున్నాడు కమిన్స్. జైపూర్‌లో వైభవ్ కళ్లారా చూసిన ప్యాటీ మ్యాచ్ అనంతరం మాట్లాడుతూ నా కొత్త ఫేవరెట్ ప్లేయర్ వైభవ్ అని పేర్కొన్నాడు.

'వైభవ్ నా కొత్త ఫేవరెట్ క్రికెటర్. అతడు బంతిని బలంగా కొడుతున్నాడు. అతడి ఆట చూడడం చాలా అద్భుతంగా అనిపించింది. బౌలర్లు సరైన లైన్ అండ్ లెంగ్త్‌లో బౌలింగ్ చేయాలి. బౌలింగ్ లయ తప్పితే బంతి ఎక్కడికో వెళ్తుంది. వైభవ్ ఆట నన్ను ఆకట్టుకుంది. అతడు కెరీర్‌ను చాలా గొప్పగా మొదలెట్టాడు. వైభవ్ ఆడే విధానం నాకు చాలా నచ్చింది. అతడు మ్యాచ్‌ను చేతుల్లోంచి లాగేసుకుంటాడు' అని కమిన్స్ వైభవ్‌పై ప్రశంసలు కురిపించాడు.

రావు బహదూర్ ఆగమనం అప్పుడే

సత్యదేవ్ హీరోగా రూపొందుతున్న చిత్రం 'రావు బహదూర్'. వెంకటేశ్ మహా దర్శకుడు. చింతా గోపాలకృష్ణారెడ్డి, అనురాగ్‌రెడ్డి, శరత్‌చంద్ర నిర్మాతలు. సూపర్‌స్టార్ మహేశ్‌బాబు, నమ్రత శిరోద్కర్ జీఎంబీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ సమర్పణలో రానున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణదశలో ఉన్నది. జూన్ 5న థియేటర్లలో విడుదల చేయనున్నట్టు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్‌లో రావు బహదూర్‌గా రాయల్‌గా కనిపిస్తున్న సత్యదేవ్‌ని చూడొచ్చు.సంప్రదాయ దుస్తుల్లో, అధికారదర్పంతో కనిపిస్తున్న సత్యదేవ్, తలపాగాపై కనిపిస్తున్న ఆ పురుగు.. ఇవన్నీ సింబాలిక్‌గా కథలోని ఏదో లోతైన అంశాన్ని చెబుతున్నట్టు గోచరిస్తున్నాయ్. ఇటీవల విడుదలైన తొలిపాట 'ఓ సుందరి' చార్ట్‌బస్టర్‌గా నిలిచిందని, సత్యదేవ్, దీప థామస్‌లపై చిత్రీకరించిన ఈ మెలొడీని వింటేజ్ ప్రేమ ను ప్రతిబింబించేలా వెంకటేశ్ మహా తెరకెక్కించాడని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: కార్తీక్ పర్మార్, సంగీతం: స్మరణ్ సాయి.

భారత్‌కు ఓదార్పు విజయం.. దీప్తి ఆల్‌రౌండ్ షో

జోహన్నెస్‌బర్గ్ : దక్షిణాఫ్రికా పర్యటనలో వరుసగా మూడు మ్యాచ్‌ల్లో ఓడి ఇప్పటికే టీ20 సిరీస్ కోల్పోయిన భారత మహిళా జట్టుకు ఎట్టకేలకు ఓ విజయం దక్కింది. ఇరుజట్ల మధ్య జోహన్నెస్‌బర్గ్ వేదికగా శనివారం రాత్రి జరిగిన నాలుగో టీ20లో టీమ్‌ఇండియా.. 14 పరుగుల తేడాతో సఫారీలను ఓడించింది. 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' దీప్తి శర్మ ఆల్‌రౌండ్ షోతో జట్టు విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించింది. మ్యాచ్‌లో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్.. 20 ఓవర్లకు 5 వికెట్లు కోల్పోయి 185 రన్స్ చేసింది. జెమీమా రోడ్రిగ్స్ (43), దీప్తి శర్మ (36 నాటౌట్), వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ రిచా ఘోష్ (34 నాటౌట్) పర్యాటక జట్టుకు భారీ స్కోరు అందించారు. ఛేదనలో సౌతాఫ్రికా చేరువగా వచ్చినా సరిగ్గా ఓవర్లకు 171/9 వద్దే ఆగిపోయింది. సునె లుస్ (40), తజ్మిన్ బ్రిట్స్ (30) పోరాడినా ఆ జట్టును ఓటమి నుంచి తప్పించలేకపోయారు. ఇరుజట్లు సోమవారం బెనొనిలో ఆఖరి టీ20 ఆడతాయి.

ఫ్రెంచ్ ఓపెన్‌కు అల్కారాజ్ దూరం

మాడ్రిడ్: ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ గ్రాండ్‌స్లామ్ టోర్నీకి స్పెయిన్ నయాబుల్ కార్లోస్ అల్కరాజ్ గాయం కారణంగా దూరమయ్యాడు. కుడిచేతి మణికట్టు గాయంతో టోర్నీలో ఆడలేకపోతున్నట్లు తన అధికారిక ఎక్స్ ఖాతా ద్వారా అల్కరాజ్ ప్రకటించాడు. దీంతో వరుసగా మూడోసారి ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ టైటిల్ గెలిచే అవకాశాన్ని దూరం చేసుకున్నాడు.

ఆఖరి బంతికి షమీ సిక్సర్..

తొలి సూపర్ ఓవర్‌లో గెలుపెవరిది..!

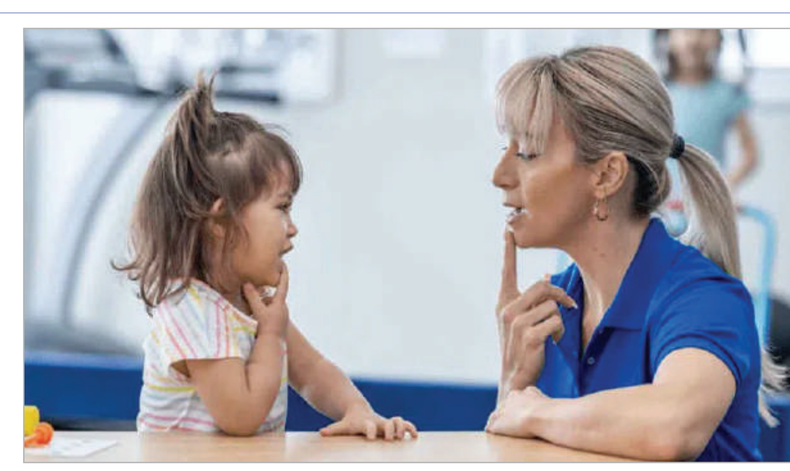
ఆదివారం డబుల్ హెడర్‌లో రెండో మ్యాచ్ అనూహ్యంగా సూపర్ ఓవర్ వరకూ వెళ్లింది. కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ 155కే పరిమితం చేసిన లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ తడబడుతూ ఆడినా.. రిషభ్ పంత్(42) పోరాడినా.. ఇంప్యాక్ట్ సబ్ హిమ్మత్ సింగ్(19) మెరుపులతో కోలుకుంది. కానీ, వరుణ్ చక్రవర్తి(2-33), వైభవ్ అరోరా(2-24)లు వికెట్ల వేటతో మ్యాచ్‌ను మలుపు తిప్పారు. అయితే.. కార్తిక్ త్యాగి వేసిన ఆఖరి బంతికి షమీ(11 నాటౌట్) సిక్సర్ బాదడంతో స్కోర్లు సమం అయ్యాయి. విజేతను నిర్ణయించేందుకు ఈ సీజన్‌లో తొలిసారి సూపర్ ఓవర్ ఆడించనున్నారు.

కోల్‌కతాను 155కే కట్టడి చేసిన లక్నో ఇన్నింగ్స్ సైతం తడబడుతూ సాగింది. మిచెల్ మార్ష్(2)ను షార్ట్ పించ్ బంతితో వైభవ్ అరోరా బోల్తా కొట్టించాడు. క్రీజులో కుదురుకున్న మర్క్‌రమ్(31) గ్రీన్ ఓవర్లో భారీ షాట్ ఆడగా బౌండరీ లైన్ వద్ద రింకూ సింగ్ అద్భుత క్యాచ్‌కు పెవిలియన్ చేరాడు. కాసేపటికే నరైన్ బౌలింగ్‌లో స్వీప్ షాట్ ఆడబోయిన రిషభ్ పంత్(42) వికెట్ కీపర్ సీఫర్ట్ చేతికి చిక్కడంతో లక్నో కష్టాల్లో పడింది. ప్రత్యర్థి జట్టును మరింత కష్టాల్లో పడేస్తూ డేంజరస్ నికోలస్ పూరన్(9)ను పక్కా ఫీల్డింగ్ మార్పులతో వరుణ్ డగౌట్ చేర్చాడు. కీలక వికెట్లు పడిన వేళ ఆయుశ్ బదొని(24), ముకుల్ చౌదరీ(0లు గెలుపు బాధ్యత తీసుకోవాలనుకున్నారు. కానీ, అనుకుల్ రాయ్ ఓవర్లో సిక్సర్‌కు యత్నించిన ముకుల్ రింకూ చేతికి దొరికాడు. ఇంప్యాక్ట్ సబ్ హిమ్మత్ సింగ్(19) సిక్సర్‌తో ఆశలు రేపగా.. బదొనిని చక్రవర్తి వెనక్కి పంపాడు. 12 బంతుల్లో 28 రన్స్ అవసరమైన వేళ.. షమీ, హిమ్మత్ చెరో ఫోర్ కొట్టారు. చివరి ఓవర్లో హిమ్మత్ ఔటైనా.. ఆఖరి బంతికి షమీ సిక్సర్ బాదగా స్కోర్లు సమమయ్యాయి.

రింకూ విధ్వంసం

మరోసారి బ్యాటింగ్ వైఫల్యాన్ని కొనసాగించింది కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్. లక్నో గడ్డపై మొహ్సిన్ ఖాన్(5-23) నిప్పులు చెరగడంతో కోల్‌కతా టాపార్డర్ కుప్పకూలింది. టిమ్ సీఫర్ట్(0), అజింక్యా రహానే(10)లను ఔట్ చేసి షాకిచ్చిన మొహ్సిన్ కోల్‌కతా శుభారంభం ఆశలపై నీళ్లు చల్లాడు. ఈ సీజన్‌లో దంచేస్తున్న యువకెరటం రఘువంశీ(9) ఫీల్డింగ్‌కు అడ్డుపడినందున థర్డ్ అంపైర్ ఔటిచ్చాడు. కాసేపటికే రొవ్‌మన్ పావెల్(9)ను వెనక్కి పంపిన మొహ్సిన్ కోల్‌కతాను పవర్ ప్లేలోనే పీకల్లోతు కష్టాల్లోకి నెట్టాడు.

మీ పిల్లల స్క్రీన్ టైమ్ ఎక్కువగా ఉందా..



అయితే ఈ సమస్యలు వస్తాయి జాగ్రత్త..

ఆధునిక పేరెంటింగ్‌లో పిల్లల స్క్రీన్ టైమ్‌కు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదనే ఆందోళన పెరుగుతోంది. అయితే ఇప్పుడు ఇది పిల్లల అభివృద్ధిపై ప్రభావం చూపుతున్న నిశ్శబ్ద మహమ్మారిగా నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా దేశంలో పిల్లల్లో మాట ఆలస్యం కేసులు పెరుగుతుండటానికి అధిక స్క్రీన్ టైమ్ ప్రధాన కారణంగా గుర్తిస్తున్నారు. పిల్లలు మొదటి మాట పలకకముందే వారి మెదడు కమ్యూనికేషన్‌కు సిద్ధమవుతుంది. జీవితంలోని మొదటి మూడు సంవత్సరాలు మెదడు అభివృద్ధికి అత్యంత కీలకం. ఈ సమయంలో తల్లిదండ్రులతో జరిగే ప్రతి చిన్న సంభాషణ కూడా భవిష్యత్తులో మాట్లాడే సామర్థ్యానికి బలమైన పునాది వేస్తుంది. పిల్లలు మాట్లాడటం నేర్చుకోవడం పాసివ్‌గా జరగదు. వారు ముఖాముఖి సంభాషణల ద్వారా, తల్లిదండ్రుల ముఖ కవళికలకు స్పందించడం ద్వారా, శబ్దాలను అనుకరించడం ద్వారా నేర్చుకుంటారు. ఈ సహజ సంభాషణలు తగ్గి, వాటి స్థానంలో స్క్రీన్ వినియోగం పెరిగితే, పిల్లల మెదడుకు అవసరమైన కమ్యూనికేషన్ ప్రేరణ తగ్గిపోతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

సరైన సమయంలో మాటలు రాకపోతే..

ప్రస్తుతం స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, టీవీలు, ట్యాబ్‌లు చిన్నారుల రోజువారీ జీవితంలో భాగమయ్యాయి. చాలా సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రులు పిల్లలను శాంతపరచడానికి స్క్రీన్‌లను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది తాత్కాలికంగా సహాయపడినా, దీర్ఘకాలంలో మాట అభివృద్ధిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. స్క్రీన్ టైమ్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల పిల్లలతో గడిపే సమయం తగ్గిపోతుంది. తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడే అవకాశాలు తగ్గిపోవడం వల్ల భాషా అభివృద్ధి దెబ్బతింటుంది. అలాగే బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో టీవీ నడుస్తుండటం కూడా పిల్లల మెదడుపై ఒత్తిడిని పెంచి, మాట నేర్చుకునే ప్రక్రియను మందగిస్తుంది. పిల్లలలో మాట ఆలస్యం లక్షణాలను తల్లిదండ్రులు గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఒక సంవత్సరానికి పిల్లలు కొన్ని శబ్దాలు చేయాలి, తమ పేరును గుర్తించాలి. 18 నెలల వయస్సులో కొన్ని పదాలు పలకాలి. రెండు సంవత్సరాల వయస్సులో సులభమైన వాక్యాలు మాట్లాడగలగాలి. పిల్లలు కంటి కాంటాక్ట్ ఇవ్వకపోవడం, పేరుకు స్పందించకపోవడం, మాటల బదులు సంకేతాలతోనే కమ్యూనికేట్ చేయడం, పదాల వినియోగం తక్కువగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, అది మాట ఆలస్యానికి సంకేతంగా భావించాలి. చాలా సందర్భాల్లో అధిక స్క్రీన్ టైమ్ ఈ సమస్యకు కారణంగా ఉంటుంది.

స్క్రీన్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలి..

భారతీయ కుటుంబాల్లో న్యూక్లియర్ ఫ్యామిలీ వ్యవస్థ, బిజీ జీవనశైలి, గాడ్జెట్‌ల పెరుగుదల వల్ల స్క్రీన్ టైమ్ పిల్లల రోజువారీ జీవితంలో కీలక భాగమైంది. ఎడ్యుకేషనల్ వీడియోలు కూడా నిజ జీవిత అనుభవాలకు ప్రత్యామ్నాయం కావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిల్లల ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధికి చిన్న వయస్సులోనే స్క్రీన్ వినియోగంపై నియంత్రణ అవసరం. రెండు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకు స్క్రీన్ టైమ్ పూర్తిగా నివారించడం మంచిది. రెండు సంవత్సరాల పైబడిన పిల్లలకు రోజుకు గరిష్టంగా ఒక గంట మాత్రమే, అది కూడా తల్లిదండ్రుల సమక్షంలో ఇవ్వాలి. తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో ఎక్కువ సమయం గడపడం, మాట్లాడడం, కథలు చెప్పడం, ఆటలు ఆడించడం వంటి కార్యకలాపాలు చేయాలి. భోజన సమయం, ఆట సమయం, నిద్ర సమయాల్లో స్క్రీన్‌లను పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి. ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులే మంచి అలవాట్లను పాటిస్తే, పిల్లలు వాటిని అనుసరిస్తారు. పిల్లల మాట అభివృద్ధిపై సందేహం ఉంటే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరం.