

షరతులు వర్తిస్తాయి

- రాష్ట్ర కార్యదర్శి కేలోతు సాయికుమార్, కోశాధికారి గుగులోతు సూర్యప్రకాశ్లు మాట్లాడుతూ.. ‘ఈసెట్’ రద్దుతో పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులు బీటెక్లో చేరే అవకాశం కోల్పోతారన్నారు. పాలిటెక్నిక్లకు సంబంధించి ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

రూ.20 నేలు లంచం తీసుకుంటూ...
ఏసీజీ వలలో "బిప్పెస్" ..!

- సంతోషగనన సర్వో-25, టౌన్ ప్లానింగ్ సూపర్వైజర్గా పనిచేస్తున్న ప్రభావతి వీసీబీ సీటీ రేంజీ-1 అధికారులు మంగళవారం పట్టుకున్నారు.. అయితే టీఎస్ ప్రభావతి గతంలో కుత్బుల్లాపూర్ సర్వో25లో సుదీర్ఘంగా విధులు నిర్వహించారు.. ఆమె కుత్బుల్లాపూర్లో చారిత్రక ఫాక్స్ సాగర్ నాలా గడిబొడ్డున నిర్మించిన మార్వాడీ అక్రమ నిర్మాణానికి సహకరించిన అధికారంలో.. అప్పట్లో టీఎస్ ప్రభావతిని కూడా కీలకపాత్ర.. కాకపోతే కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలో ఉన్న ప్రస్తుత పలు సిఎస్ సర్వోలలో రాజకీయ సిఫార్సులు ఉన్నందున టీఎస్ ప్రభావతిపై పసిబి ప్రభావం పడలేదని ఆరోపణలు ఉండగా.. చార్మన్ జోన్లో ఉన్న పశంగా దొరికి పోవడంపై కుత్బుల్లాపూర్ జోన్లో పలువురు హార్డింగ్ వ్యక్తం చేస్తున్నారు.. మరోవైపు మండిగల్ సర్వో-59, గజాలపేట్ సర్వో-58, కొంపల్లి, జేపీమొట్ట, నిజాంరామారం సర్వోలలో అక్రమ నిర్మాణాల దండాలు, టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగంపై అవినీతి నిరోధక శాఖ దృష్టి సారించాలని ఆ ప్రాంత ప్రజలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు..

ఉన్నపళంగా పట్టుకున్నారు.. ఆమె వద్ద నుంచి రూ.20 వేల లంచం మొత్తాన్ని అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అధికారిగా విధులను సక్రమంగా నిర్వహించకుండా అక్రమార్జునే ధ్యేయంగా, లంచం తీసుకున్నట్లు ఏసీబీ పత్రికా ప్రకటనలో పేర్కొంది.. అనంతరం నిందితురాలిని రిమాండ్ నిమిత్తం నాంపల్లి ప్రత్యేక కోర్టులో హాజరుపరిచారు. ఈ వ్యవహారంపై కేసు దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని అసీసా తెలిపింది. ఫిర్యాదుదారుడి వివరాలను భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా వెల్లడించలేదు.. లంచం డిమాండ్ చేసే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులపై ఫిర్యాదు చేసేందుకు ఏసీబీ టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 1064ను సంప్రదించవచ్చని అధికారులు సూచించారు



దీపవీకి చెప్పడంతో పాటు, ఏటసీసీకి కూడా వివరాలు పంపినట్లు వీసీసీ వర్గాలు తెలిపాయి. చిన్నారెడ్డికి గత అనెంట్ల ఎన్నికల్లో స్థానిక పరిస్థితులతో టికెట్ ఇవ్వలేకపోయిన కారణంగానే ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే రాష్ట్ర ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్ష పదవిని ఇచ్చినా ఇలా పార్టీ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడటాన్ని ఏటసీసీ తీవ్రంగా పరిగణిస్తోంది. తనకు ఎమ్మెల్యే లేదా ఆయనపథ టికెట్.. తన కుమార్తెదీపవీకి కూడా పార్టీ టికెట్ కోసం ఆయన పట్టుబడుతున్నారని.. వాటిపై పార్టీ నుంచి హామీ రానందునే నేరుగా తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారని చిన్నారెడ్డి వ్యతిరేక వర్గయులు చెబుతున్నారు. మునుగోడు ఎమ్మెల్యే రాజగోపాలరెడ్డి కూడా ప్రభుత్వాన్ని ఇబ్బందిపెట్టేలా ఆరోపణలు చేయడంపై ఏటసీసీ.. వీసీసీని వివరణ అడిగింది. తనకు మంత్రిపదవి లాలేదని ఎప్పటి నుంచో ఆయన పార్టీ, ప్రభుత్వంపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారని వీసీసీ వీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. అయితే, ఆయనను ఇంతవరకూ దీపవీ వివరణ అడగలేదని తెలుస్తోంది.

ఇక ఆదిలాబాద్ నియోజకవర్గంలో మున్నెవల్ నభ్యుడు సంజయ్, నియోజకవర్గ పార్టీ ఇన్‌చార్జ్ కంది శ్రీనివాసరెడ్డిలు విభేదాలతో రచ్చకెక్కారు. ఇటీవల ఏటసీసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సచిన్ సావంత్ నిర్వహించిన ఆదిలాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ సమావేశంలో వీరు బహిరంగ విమర్శలతో వ్యవహరించిన తీరు సరిగా లేదని, మూడు రోజుల్లోగా వివరణ ఇవ్వాలని దీపవీ బుధవారం జారీచేసిన షోకాజ్ నోటీసుల్లో కోరింది. పార్టీని దెబ్బతీసేలా వ్యవహరించేవారు ఎంతటివారైనా ఉన్నారే ప్రసక్తి లేదని.. విచారణ జరిపి నివేదికలు ఇవ్వాలని దీపవీని ఆదేశించినట్లు వీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గాడ్ 'ఈనాడు'కు చెప్పారు. వారందరిపై విచారణ జరిపి చర్యలకు తీసేసీసీకి నివేదిస్తామని క్రమశిక్షణ వ్యవహారాల కమిటీ ఛైర్మన్ మల్ల రవి తెలిపారు.



పభుత్వ పాలిటెక్నిక్ విద్యను పరిరక్షించాలి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణలో ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ విద్యను పరిరక్షించడంతో పాటు సాంకేతిక విద్యను ప్రైవేటీకరణ దిశగా తీసుకెళ్లే విధానాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని ప్రగతిశీల యువజన సంఘం (పీవైఎల్) తెలంగాణ రాష్ట్ర నాయకులు భూక్య శివ నాయక్ డిమాండ్ చేశారు. కారేపల్లి మండల పరిధిలోని ఎస్సీ వసతి గృహ విద్యార్థులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థలను బలోపేతం చేయాల్సిన ప్రభుత్వం, వాటి బాధ్యతలను ప్రైవేట్ సంస్థలకు అప్పగించే విధానాలను అవలంబించడం వల్ల పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థులకు సాంకేతిక విద్య దూరమయ్యే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన

వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలను ప్రైవేట్, ప్రభుత్వ భాగస్వామ్య విధానంలోకి తీసుకెళ్లే చర్యలను తక్షణమే నిలిపివేయాలని కోరారు.జీవో నంబర్ 97/2026లో పాలిటెక్నిక్ విద్యకు సంబంధించిన అంశాలపై ప్రభుత్వం పూర్తి వివరాలను బహిరగతం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీలో ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలను విలీనం చేసే ఉద్దేశం లేదని ప్రభుత్వం స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని అన్నారు. లేనివక్షంలో ప్రభుత్వ విద్యార్థులు తీవ్రంగా నష్టపోయే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు.పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులకు ఇంజనీరింగ్లో ప్రవేశానికి ఉపయోగపడే లాటరల్ ఎంట్రి అవకాశాలను కొనసాగించాలని, వాటిని కోల్పోయే పరిస్థితి లేకుండా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని

కోరారు. అలాగే రాష్ట్రంలోని సాంకేతిక విద్యకు కీలకమైన స్టేట్ బోర్డ్ ఆఫ్ టెక్నికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ట్రైనింగ్ (ఎస్బీటీఈటీ) పాత్రను కొనసాగిస్తూ మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు.ప్రభుత్వం తీసుకురావాలని చూస్తున్న శక్తి విధానం వల్ల విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యలోకి వెళ్లే అవకాశాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని శివ నాయక్ అన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని శక్తి విధానాన్ని వెంటనే వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.తెలంగాణలో అమలు చేస్తున్న జీవో నంబర్ 97/2026ను తక్షణమే వెనక్కి తీసుకుని రద్దు చేయాలనే, ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ విద్యను ప్రైవేటీకరణకు అప్పగించే చర్యలను నిలిపివేయాలని పీవైఎల్ తరపున భూక్య శివ నాయక్ డిమాండ్ చేశారు.

హుస్సాబాద్ యోజకవర్గంలో ‘పల్లె పల్లెకు’ పాన్నం అన్న పల్లె పల్లెలో ప్రజా పాలన

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కరీంనగర్ జిల్లా, హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గం, సైదాపూర్ మండలం దుద్దెనపల్లి పల్లె పల్లెకు పొన్నం అన్న-పల్లె పల్లెలో ప్రజా పాలన కార్యక్రమంలో భాగంగా దుద్దెనపల్లి గ్రామంలో రాష్ట్ర రవాణా మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పర్యటించారు. గ్రామంలో రూ.20 లక్షల వ్యయంతో నూతనంగా నిర్మించిన పల్లె డవాఖానను ప్రారంభించారు. అనంతరం రైతు వేదికలో నిర్వహించిన పల్లె పల్లెకు పొన్నం అన్న-పల్లె పల్లెలో ప్రజా ప్రజా పాలన కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు, రైతులు, మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులతో మంత్రి నేరుగా మాట్లాడి స్థానిక సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ప్రజల నుంచి వినతిపత్రాలు స్వీకరించి, సంబంధిత అధికారులతో అక్కడికక్కడే మాట్లాడి సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు

తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. దుద్దెనపల్లిలో ప్రజా పాలన ద్వారా జరిగిన అభివృద్ధి: ప్రజా పాలన ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత దుద్దెనపల్లి గ్రామంలో అమలు చేసిన సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను మంత్రి వివరించారు. సైదాపూర్ మండలంలో మొదటి దశలో 486 ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు కాగా, 370 ఇళ్లు పూర్తయ్యాయి. మరో 170 ఇళ్లు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయి. నియోజకవర్గాన్ని గుడిసెలు లేని నియోజకవర్గంగా మార్చడమే లక్ష్యం. అత్యంత పేదలు, గుడిసెల్లో నివసిస్తున్న వారికి మొదటి ప్రాధాన్యతతో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తున్నారు. దుద్దెనపల్లిలో 32 ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు కాగా 29 ఇళ్లు పూర్తయ్యాయి. ఇద్దరు లబ్ధిదారులు ఇళ్లు నిర్మించుకోలేమని రద్దు చేసుకున్నారు.గౌరవెల్లి ప్రాజెక్టు పనులు

వేగంగా..గౌరవెల్లి ప్రాజెక్టుకు ఉన్న అడ్డంకులు తొలగిపోయాయని, ప్రాజెక్టు పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని మంత్రి తెలిపారు. గౌరవెల్లి కాలువలకు భూసేకరణ ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని, త్వరలోనే ప్రాజెక్టు ద్వారా సాగునీరు అందిస్తామని చెప్పారు.ఎల్ఎండీ నుంచి వచ్చే నీటి ప్రాజెక్టు చాలా కాలంగా పెండింగ్లో ఉందని, ముఖ్యమంత్రి ఆమోదం కోసం ఫైల్ పంపించామని, త్వరలోనే అనుమతి వస్తుందని తెలిపారు. ఎంఎంఆర్ కింద ఆగిపోయిన పనులకు కూడా త్వరలోనే మంజూరు చేయిస్తానని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ అశ్వినీ తానాజీ వాకడే, గ్రామ సర్పంచ్, వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామ ప్రజలు, రైతులు,మహిళా సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగులారా మీరు చేసే యుద్ధంలో మేమే ముందుంటాం: కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్

కరీంనగర్ పెన్ పవర్: ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవం సందర్భంగా ఫోటో గ్రాఫర్లను సన్మానించిన కేంద్ర మంత్రి ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యలపై ఈనెల 27 నుండి ఉద్యోగ సంఘాల జేపీసీ చేపట్టిన పోరుబాటుకు కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించారు. ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు చేసే యుద్ధంలో బీజేపీ సైనికులే ముందుండి పోరాడేందుకు సిద్ధమన్నారు. ఈ యుద్ధంలో మీ కంటే ముందు మేమే ఉంటాం. పోలీసులు లాఠీఛార్జ్ చేస్తే ఆ దెబ్బలు మేమే తింటాం. తూటాలు పేలిస్తే ఆ తూటాలకు మేమే బలయ్యేందుకు సిద్ధం అని భరోసా ఇచ్చారు. జేపీసీలో ఒకరిద్దరు నాయకులు ప్రభుత్వానికి అమ్ముడుపోయి ఉద్యమాన్ని వాయిదా వేయడం పరిపాటిగా మారందని, అట్లాంటి వాళ్లను ఇక్కడ జేపీసీలో కొనసాగించవద్దని కోరారు. గత రెండున్నరేళ్ళగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, అంతకుముందు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యలను పరిష్కరించకుండా తీరని అన్యాయం చేసిందని మండిపడ్డారు. ఈరోజు ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవం సందర్భంగా కరీంనగర్ లోని ఆర్ అండ్ బి అతిథి గ్రూహంలో కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ ఫోటో గ్రాఫర్లు, వీడియో గ్రాఫర్లను ఘనంగా సన్మానించారు. సమాజానికి ఫోటోగ్రాఫర్లు, వీడియోగ్రాఫర్లు చేస్తున్న సేవలను కొనియాడారు. అనంతరం కరీంనగర్ మేయర్ కాలాని శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు సాయిని చల్లేశం తదితరులతో కలిసి ఉద్యోగుల జేపీసీ పోరుబాటుకు మద్దతుగా



మాట్లాడారు. కరీంనగర్ డెయిరీ విషయంలో రాజకీయ కోణంలో చూడొద్దని ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నా. సాఫీగా సాగుతున్న కరీంనగర్ డెయిరీ ని దెబ్బతీసి వాళ్ల ఆస్తులపై కన్నేయడం సరికాదు. లక్షలాది మంది రైతులకు మేలు చేసే సంస్థ. కక్ష సాధింపు చర్యలు సరికాదు. ఏదో ఒక పేరుతో బాగా నడిచే కరీంనగర్

డెయిరీని అప్రదిష్టపాల్లేసి రైతులకు అన్యాయం చేయాలని చూడటం దుర్మార్గం. ఒక వ్యక్తి లక్షం చేసుకుని వ్యవస్థను దెబ్బతీయడం దారుణం. ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి వెంటనే ప్రత్యేకంగా ఈ డెయిరీపై ద్రుష్టి పెట్టాలి. న్యాయం చేయాలి. ప్రభుత్వం వక్షాన సాయం చేయకపోయినా ఫరవాలేదు దరుచేసి అన్యాయం చేయొద్దని కోరుతున్నా

పాలిటెక్నిక్ విద్యావ్యవస్థను సాంకేతిక విద్యాశాఖలోనే కొనసాగించాలి

సిద్దిపేట ఉమ్మడి పాలిటెక్నిక్ కళాశాల విద్యార్థుల నిరసన
హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి మూడేళ్ళు కావస్తున్నా నేటికీ విద్యాశాఖకు ప్రత్యేక మంత్రిలేక విద్యార్థుల సమస్యలు పట్టించుకునేనాభుడే లేకుండాపోయిందని, పాలిటెక్నిక్ విద్యావ్యవస్థను సాంకేతిక విద్యాశాఖ నుండి ఈ ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి చూస్తున్నాడని,సాంకేతిక విద్యా శాఖ లోనే కొనసాగించాలని సిద్దిపేట లో ఉమ్మడి పాలిటెక్నిక్ కళాశాల విద్యార్థులు ధర్నా కు బిఆర్ఎస్ విద్యార్థి విభాగం నాయకులు మద్దతు పలికారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ. రాష్ట్రంలో పాలిటెక్నిక్ విద్యాసంస్థలకు ఏడు దశాబ్దాల సుదీర్ఘ ఘన చరిత్ర ఉందని, ఎందరో నిరుపేద విద్యార్థులు పాలిటెక్నిక్ విద్యసభ్యసించి దేశ విదేశాల్లో వివిధ రంగాల్లో ఉన్నతస్థాయిలో స్థిరపడ్డారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని 59 ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల్లో

95% మంది నిరుపేద విద్యార్థులు నామమాత్రపు కళాశాల ఫీజు కట్టి నాణ్యమైన ప్రమాణాలతో కూడిన ఇంజనీరింగ్ స్థాయి విద్యను డిప్లొమా స్థాయిలోనే నేర్చుకుంటున్నారని ఇలాంటి పటిష్టమైన ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ విద్యావ్యవస్థను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెలంగాణ విద్యావట్టం పరిధి నుండి తొలగించి యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ పబ్లిక్- ప్రైవేట్ పార్టర్నిష్ చట్టం పరిధిలో చేర్చడం వలన నిరుపేద విద్యార్థులు పాలిటెక్నిక్ చదువులకు దూరమయ్యే పరిస్థితులు నెలకొంటాయని తద్వారా పాలిటెక్నిక్ వ్యవస్థ పతనమవుతుందని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ప్రభుత్వం ఎలాంటి ముందస్తు అభిప్రాయ సేకరణలు చేపట్టకపోవడం, ఇప్పటికీ స్పష్టమైన విధివిధానాలు బహిరగతం చేయకపోవడం వలన ప్రస్తుతం పాలిటెక్నిక్ కళాశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు సైతం తమ భవిష్యత్ గురించి అయోమయంలో ఆందోళనలో ఉన్నారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పాలిటెక్నిక్

నిర్వీర్యానికి దారితీసే జీవో 97 ను ప్రభుత్వం వెంటనే రద్దు చేయాలని, రాష్ట్ర మంత్రిమండలి ఆమోదించిన శక్తి శాఖలోకి పాలిటెక్నిక్ విలీనం నిర్ణయాన్ని తక్షణమే ఉపసంహరించుకోవాలని వారు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ విషయంలో పాలిటెక్నిక్ విద్యావ్యవస్థకు అందగా నిలబడి శక్తి శాఖలోకి పాలిటెక్నిక్ విలీనం బిల్లు చట్టబద్ధం కాకుండా ఎఘనీటికా ప్రమాణాలతో రాష్ట్ర సాంకేతిక విద్యాశాఖ పరిధిలోనే ఎస్సీటీఈటీ బోర్డు పర్యవేక్షణలో ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ విద్యావ్యవస్థ యధాతథంగా కొనసాగేలా పోరాటంలో పాలిటెక్నిక్ విద్యావ్యవస్థకు బాసటగా బి ఆర్ ఎస్ విద్యార్థి విభాగం అందగా ఉంటుందని వారు తెలిపారు. యధాతథంగా కొనసాగి వరుకు పోరాటం ఆగదని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని వారు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కెమెరా కంటితో చరిత్రకు జీవం



జెండా ఆవిష్కరిస్తున్న దుర్గాప్రసాద్

గార్, పెన్ పవర్, ఆగస్టు 19: ఫోటోగ్రఫీ వృత్తి మాత్రమే కాదని కాలాన్ని చరిత్రను, జ్ఞాపకాలను పదిలపరిచే అద్భుతమైన కళ అని ఫోటోగ్రాఫర్ల సంఘం మండల అధ్యక్షుడు బల్లెం దుర్గాప్రసాద్ అన్నారు. ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గార్ల మండల కేంద్రంలో మండల ఫోటోగ్రఫీ అసోసియేషన్ కోశాధికారి రాఘోరి ప్రశాంత్ అధ్యక్షులతో బుధవారం వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. తొలుత ఫోటోగ్రఫీ పితామహుడు లూయిస్ మండే డాగర్రే ను స్మరించుకుంటూ ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించి ఫోటోగ్రఫీ జెండాను ఆవిష్కరించారు.విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన అమర ఫోటోగ్రాఫర్ల సేవలను గుర్తుచేసుకొని వారికి నివాళులర్పించారు.అనంతరం ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమాజంలో చోటుచేసుకునే ముఖ్యమైన సంఘటనలను కెమెరాలే బంధించి భవిష్యత్ తరాలకు అందిస్తున్న ఫోటోగ్రాఫర్ల సేవలు విలువైనవని పేర్కొన్నారు.ఎండ, వాన, రాత్రి, పగలు అనే తేడా లేకుండా విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు సమాచారాన్ని చేరవేయడంలో ఫోటోగ్రాఫర్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని తెలిపారు. వృత్తిలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి ఫోటోగ్రాఫర్లంతా ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫోటోగ్రాఫర్ల అసోసియేషన్ కార్యదర్శి శ్రీరామ్ జిల్లా నాయకులు బెల్లెం కిరణ్ కుమార్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి మండల నాయకులు మహేష్ జంజిరాల భాస్కర్ అనుగోజు నాగబాబు ఎజాన్ వీరు ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్వసభ్య సమావేశానికి హాజరు కావాలి: ఎంపీడివో మంగమ్మ

గార్, పెన్ పవర్, ఆగస్టు 19: మహబూబాబాద్ జిల్లా గార్ల మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో గురువారం మండల ప్రత్యేక సర్వసభ్య సమావేశాన్నినిర్వహించనున్నట్లు ఎంపీడివో మంగమ్మ బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ మండల ప్రత్యేక అధికారి జి. దేశింరా నాయక్ అధ్యక్షులతో ఉదయం 11 గంటలకు సమావేశం ప్రారంభం కానుందని, ఈ సమావేశానికి మండలంలోని అన్ని గ్రామాల సర్పంచులు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, మండల స్థాయి అధికారులు తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలని సూచించారు. మండలానికి సంబంధించిన వివిధ అభివృద్ధి, పరిపాలనా అంశాలపై సమావేశంలో చర్చించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సంబంధిత అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సకాలం లో సమావేశానికి హాజరు కావాలని సూచించారు.



ఎంపీడివో మంగమ్మ

వైరా నియోజకవర్గంలో విస్తృత పర్యటనలు

ప్రజలతో మమేకం... బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలోపేతమే లక్ష్యం

కారేపల్లి, ఆగస్టు 19 పెన్ పవర్: దివంగత బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ వైరా ఎమ్మెల్యే బానోత్ మదన్ లాల్ నాయక్ అడుగుజాడల్లో ఆయన తనయ బానోత్ మనీషా లక్ష్మి రాజకీయంగా ముందుకు సాగుతున్నారు. తండ్రి ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ప్రజల మధ్య ఉంటూ, వారి కష్టసుఖాల్లో పాలుపంచుకుంటూ వైరా నియోజకవర్గంలో తనదైన రాజకీయ ప్రస్థానానికి బాటలు వేసుకుంటున్నారని.మదన్ లాల్ నాయక్ గతంలో ప్రజలతో మమేకమై పనిచేసిన తీరును స్ఫూర్తిగా తీసుకున్న మనీషా లక్ష్మి ప్రస్తుతం నియోజకవర్గంలోని పలు గ్రామాల్లో విస్తృతంగా పర్యటిస్తున్నారు. గ్రామాలకు వెళ్లి ప్రజలను నేరుగా కలుసుకోవడం, వారి సమస్యలను తెలుసుకోవడంతో పాటు అవసరమైన సందర్శాల్లో తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ ప్రజలకు అండగా నిలుస్తున్నారు. **ప్రజల కష్టసుఖాల్లో తోడుగా..** రాజకీయాలు కేవలం ఎన్నికల సమయంలో మాత్రమే కాకుండా నిరంతరం ప్రజల మధ్య ఉండాలనే లక్ష్యంతో మనీషా లక్ష్మి గ్రామాల పర్యటనలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. పేదలు, మహిళలు, యువత, రైతులు, పార్టీ కార్యకర్తలను కలుసుకుని వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకుంటున్నారు. కష్టకాలంలో అండగా ఉంటానంటూ ప్రజలకు భరోసా కల్పిస్తున్నారు.

పల్లె పల్లెకు పాన్నం అన్న పల్లె పల్లెలో ప్రజా పాలన కార్యక్రమం

ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: పల్లె పల్లెకు పొన్నం అన్న పల్లె పల్లెలో ప్రజా పాలన కార్యక్రమం ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ కె. హైమావతి దిశ నిర్దేశం చేశారు హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గం జిల్లాలో 3 మండలాలోసీ గ్రామాల్లో త్వరలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ నిర్వహించబోయే పల్లె పల్లె కు పొన్నమన్న పల్లె పల్లెలో ప్రజాపాలన కార్యక్రమ ముందస్తు ఏర్పాట్లనుజిల్లా కలెక్టర్ కె. హైమావతి జూమ్ సమావేశం ద్వారా ఆయన శాఖల అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారుఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ,హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గ 3 మండలాలు కోపాడ, అక్కన్న పేట, హుస్సాబాద్ మండలంలో పల్లె పల్లె కు పొన్నమన్న పల్లె పల్లెలో ప్రజాపాలన ద్వారా రాష్ట్ర రవాణా మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గ్రామంలో ప్రజలను నేరుగా కలిసి ప్రభుత్వం నుండి ప్రజలకు అందుతున్న పథకాలు మరియు గ్రామాల్లో సమస్యలు గూర్చి నేరుగా తెలుసుకుని వెంటనే పరిష్కరించనున్నట్లు తెలిపారు.గ్రామపంచాయితీలో సభ ఏర్పాటు టెంట్, కుర్చీలు, సౌండ్ సిస్టమ్, అన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని ఎంపీడివోలు ఆదేశించారు.శాఖల అధికారులు గ్రామాల్లో సభలో తెలిపిన దరఖాస్తులను నోట్ చేసుకుని, ఏ స్థాయిలో పరిష్కరించవచ్చు ప్రతిదీ రికార్డు చేసుకుని, ఫైలింగ్ చేసుకోవాలని ఎంపీడిఓ లను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు లబ్ధిదారులు వివరాలు, కొత్త రేషన్ కార్డులు సభ్యుల చేర్చిన వివరాలు, గ్యాస్ సబ్సిడీ, సస్పెన్షియం పంపిణీ మరియు సన్నపక్షకు బోనస్, 200 యూనిట్లు ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా లబ్ధిదారులు, రైతు భరోసా మరియు రైతు బీమా పథకాలు లబ్ధిదారులు, కళ్యాణ లక్ష్మీ శాదిమాబారక్ చెక్కులు, వడ్డీలేని రుణాలు పంపిణీ, ఇందిరమ్మ వీరలు పంపిణీ చేసిన వివరాలతో జాబితా తయారు చేసి గ్రామ సభలో పెట్టాలని అన్ని శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. గ్రామంలో శాఖల వారిగా కాంక్షన్ అయిన పనులు, పనుల పురోగతి గూర్చి శాఖల వారిగా సమీక్ష జరుపుతారు. ప్రతి పనికి ఒక నిర్దిత కాలం పెట్టి, ఆ నిర్దిత కాలవ్యవధిలో పూర్తి చెయ్యాలని ఆదేశించారు. గ్రామంలో ప్రాధాన్యత అంశాలు డ్రింకింగ్ వాటర్, డ్రైనేజీ, సిసి రోడ్లు, స్ట్రీట్ లైట్స్ ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా ముందగా తెలుసుకోవాలని ఆదేశించారు. హుస్సాబాద్ ఆర్డీఓ రామ్మూర్తి ఈ ప్రోగ్రామ్ గురించి ప్రతి గ్రామం మానిటర్ చేస్తూ, కార్యక్రమం విజయవంతం చెయ్యాలని ఆదేశించారు.



పెట్టుబడుల వేటలో నెంబర్ 2 గా ఏపీ

విజయవాడ, ఆగస్టు 19, పెన్ పవర్: ఏపీలో కూటమి ప్రభుత్వం మరో రికార్డు సృష్టించింది. దేశంలోకి వస్తున్న కొత్త పారిశ్రామిక పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో గణనీయంగా తన పనితీరు మెరుగుపరుచుకుంది. ప్రముఖ జాతీయ బిజినెస్ పత్రిక బిజినెస్ స్టాండర్డ్స్ ప్రాజెక్టు టుడే నివేదికల ఆధారంగా విడుదల చేసిన తాజా గణాంకాల ప్రకారం.. కొత్త పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో జాతీయస్థాయిలో రెండవ స్థానంలో నిలిచింది. గత రెండేళ్ల వ్యవధిలో పెట్టుబడుల ర్యాంకింగ్స్ తొమ్మిదో స్థానం నుంచి.. ఏడు స్థానాలకు ఎగబాకి ద్వితీయ స్థానంలో నిలవడం విశేషం. ఇది నిజంగా గొప్ప విషయం. గడిచిన రెండేళ్లలో ఈ పురోగతి సాధించడం గొప్ప పరిణామం. కూటమి ప్రభుత్వానికి ఇది ఊతం ఇచ్చే విషయం.వైసిపి 2024 వరకు అధికారంలో ఉంది. ఆ ఏడాది ముగిసిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో.. అంటే 2024 ఏప్రిల్ నాటికి కొత్త పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో ఏపీ ప్రభుత్వం దేశంలో

తొమ్మిది వ స్థానంలో నిలిచింది. ఆ తరువరి ఏడాది ఆర్థిక సంవత్సరంలో క్రమేపీ పనితీరు మెరుక్కు పరుచుకుంటూ వచ్చింది. ఇప్పుడు తాజాగా టాప్ 10 జాబితాలో రెండో స్థానంలో నిలవడం విశేషం. పారిశ్రామిక వాతావరణం, ప్రభుత్వ పాలసీల్లో వచ్చిన విప్లవాత్మక మార్పుల వల్లే ఈ గణనీయమైన పురోగతి సాధ్యమైంది.పారిశ్రామిక పెట్టుబడులను సాధించడంలో మహారాష్ట్ర ముందంజలో కొనసాగుతోంది. ఇప్పుడు దాని తర్వాత స్థానం ఏపీ దక్కించుకోవడం విశేషం. ఇతర అభివృద్ధి చెందుతున్న రాష్ట్రాలను తట్టుకొని ఈ స్థానంలో నిలబడడం అనేది గొప్ప విషయం. రాజస్థాన్ మూడో స్థానంలో ఉండగా.. గుజరాత్ నాలుగో స్థానంలో నిలిచింది. ఒడిస్సా 5వ స్థానంలో ఉండడం గమనించదగ్గ విషయం. అయితే పారిశ్రామికంగా ఎంతో ముందు వరుసలో ఉండే పొరుగు రాష్ట్రాలు తెలంగాణ, కర్ణాటక, తమిళనాడు కొంటే ఏపీ చాలా వేగంగా పెట్టుబడులను ఆకర్షించిందని అర్థం అవుతోంది.అయితే

పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో మాత్రం ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి నారా లోకేష్ పాత్ర ఉంది. ఒకవైపు ప్రభుత్వాన్ని నడుపుతూనే.. పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం కోసం వీరు చేసే ప్రయత్నాలు అన్నీ ఇన్ని కావు. తరచూ విదేశీ వర్తకులను, అంతర్జాతీయ పెట్టుబడుల సదస్సుకు వెళ్లేదం.. ఇలా చాలా రకాల ప్రయత్నాలు ఫలితమే పారిశ్రామిక పెట్టుబడుల సాధనలో రెండో స్థానం. రాష్ట్రంలో మౌలిక వసతుల కల్పన, ఈజ్ ఆఫ్ డాయింగ్ బిజినెస్,, వేగవంతమైన అనుమతులు, సింగిల్ విండో సిస్టం సమర్థవంతంగా పనిచేయడం వల్లే అంతర్జాతీయ, జాతీయ దిగ్గజ సంస్థలు ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు క్షూ కదుతున్నాయి. తొమ్మిదవ స్థానంలో ఉన్న ఏపీని రెండో స్థానంలో నిలవడంలో కూటమి ప్రభుత్వం సక్సెస్ కనిపిస్తోంది. అభివృద్ధి చెందుతున్న రాష్ట్రంగా జాతీయస్థాయిలో గుర్తింపు లభిస్తోంది..

జోగి రమేష్ ఎపిసోడ్ బతుకు జట్కాబండి సీరియల్

విజయవాడ, ఆగస్టు 19, పెన్ పవర్: రాజకీయాల్లో మైకుల ముందు నిలబడి ప్రత్యర్థిపై ఊగిపోతూ బాతులు అందుకోవడంలో స్పెషలిస్టులు అయిన జోగి ఫ్యామిలీ కుటుంబసభ్యులు ఇప్పుడు సొంత ఇంటి పంచాయతీలతో సోఫల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నారు. మాజీ మంత్రి జోగి రమేష్ ఇంట్లో జరుగుతున్న తాజా పరిణామాలు ఇప్పుడు సరిగ్గా ఏదో టీవీ ఛానల్ బతుకు జట్కా బండి పంచాయతీని తలపిస్తున్నాయి. కొడుకు వైవాహిక జీవితం, కోడలితో వివాదాలు, కుటుంబ సమస్యలు మీడియాకెక్కడంతో.. ఆ కుటుంబం బయటకు వచ్చి తలెత్తుకోవడం కష్టంగా మారుతోంది.కుమారుడి ఆరోగ్య పరిస్థితి, వ్యక్తిగత బలహీనతలు, కోడలు మేఘన చేసిన ఆరోపణలు ఇప్పటికీ పబ్లిక్ డొమైన్లోకి వచ్చి బహిరంగ చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఇలాంటి అత్యంత సున్నితమైన వ్యక్తిగత సంగోభం ఎదురైనప్పుడు.. పరువు ప్రతిష్టలు ఉన్న కుటుంబాలు బాధితులతో చడివప్పుడు కాకుండా సామరస్యపూర్వకంగా రాజీ చేసుకుని గుట్టుగా వ్యవహారాన్ని సర్దుబాటు చేసుకోవడం సహజం. కానీ, ఇక్కడ సీన్ రివర్స్ అయింది. సజ్జనివారణ చర్యలు చేపట్టాల్సింది పోయి, ఆస్తిపాస్తులు, నగదు లావాదేవీలు, ఎదురు ఆరోపణలు పేరిట రచ్చను మరింత పెద్దది చేసుకుంటూ కూర్చోవడం చూస్తుంటే కాళికి బురద అంటితే కడుక్కోవాల్సింది పోయి మొహం నిండా రాసుకున్నట్లు ఉందనే కామెంట్లు సోషల్ మీడియాలో పేలుతున్నాయి.దాది కిందట జోగి రమేష్ తన కుమారుడు రాజీవ్ కు సూర్యాపేటకు చెందిన మేఘనతో వివాహం చేయించారు. అయితే ఏడాది పాటు తనను కుటుంబ సభ్యులు ఇబ్బంది పెట్టారని మేఘన ఫిర్యాదు చేయడం సంసలనంగా మారింది. పోలీసులు గృహహింస కింద కేసు నమోదు చేశారు. అయితే ఇటీవల ఇరు కుటుంబాలు కొంతమంది పెద్దలతో కలిసి సమావేశమైనట్లు తెలుస్తోంది. అయితే జోగి రాజీవ్ తన తల్లిదండ్రులను తప్పుపడుతూ కొన్ని వ్యాఖ్యలు చేశారు. తరుణ్ వైల్డ్ వాణ్ చేసి పెళ్లికి ఒప్పించారని ఆయన చెబుతుండగా.. మరోవైపు మేఘన తనకు ఏడాది పాటు సరకం చూపించారని.. చంపేందుకు ప్రయత్నించారంటూ ఆరోపించారు. అయితే ఇరు కుటుంబాల వారు చేసిన వ్యాఖ్యలకు సంబంధించి ఈ వీడియోలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. అయితే ఎవరు తీసారో తెలియదు కానీ ఈ వీడియోలు మీడియాకు అందాయి. దీంతో సోఫల్ మీడియా కూడా కూస్తుండగా.. ప్రధాన మీడియాలో సైతం కథనాలు వస్తున్నాయి.వైరుస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ హయాంలో మంత్రిగా పని చేశారు జోగి రమేష్. రాజకీయంగా చాలా దూకుడుగా ఉండేవారు. ప్రత్యర్థిపై వ్యక్తిగతంగా విమర్శలు చేసేవారు. ఇప్పుడు ఆయన కుటుంబ వ్యవహారం బయటకు రావడంతో పెద్ద ట్రోలింగ్ అవుతోంది సోఫల్ మీడియాలో.. అయితే కోడలు మేఘన పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన సమయంలో ఇదంతా రాజకీయ కుట్రగా అభివర్ణించారు జోగి రమేష్. అయితే ఇప్పుడు నేరుగా వారి మధ్య జరిగిన పంచాయతీ బయటకు రావడం.. అటు కుమారుడు సైతం తిరగబడటం... కోడలు తరువు కుటుంబ సభ్యులు సైతం కాల్వల్ చేస్తుండడంతో జోగి రమేష్ ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతున్నారు. అయితే గతంలో ఆయనతో పాటు కుమారుడు చేసిన వ్యాఖ్యలను జోడిస్తూ.. కర్మ రిల్స్ అంటూ ఎక్కువ మంది వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.ఒకప్పుడు నియోజకవర్గంలో చక్రం తిప్పి, ప్రత్యర్థుల ఇళ్లపై దండయాత్రలు చేసిన దాంటికాలు ఇప్పుడు సొంత ఇంటి సమస్యను పరిష్కరించుకోలేని నిస్సహాయత ముందు తేలిపోయాయి. కోడలి కుటుంబం చేస్తున్న ఆరోపణలు, పోలీస్ స్టేషన్ మెట్లు ఎక్కడం, ప్రెస్ మీట్లలో వరస్పర నిందారోపణలు చేసుకోవడం వల్ల జోగి కుటుంబ పరువు బజారున పడటం తప్ప పైసా ప్రయోజనం కనిపించడం లేదు. అధికారం ఉన్నప్పుడు చూపిన తెగింపు, రాజకీచ్చే విషయంలో విశేషంగా మారకపోవడమే ఈ వ్యవహారాన్ని మరింత నవ్వులపాలు చేస్తోందిరాజకీయాల్లో ప్రత్యర్థులు చేసే విమర్శల కంటే.. సొంత చేతేతులా రోడ్డున పడేసుకున్న పరువు పల్ల వెనుక నవ్వుకునే నవ్వులే ఎక్కువ చేటు తెస్తాయి. పోవాల్సిన పరువు ఇప్పటికీ పోయింది, మిగిలిన కాస్త ఇజ్జత్ అయినా కాపాడుకోకపోతే ఈఫ్యామిలీ డ్రామా ఎపిసోడ్లు మరింత నాని ప్రజల్లో జోగి ఫ్యామిలీని ఒక కమెడియన్ గ్రూప్‌గా మిగిల్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇప్పటికైనా మీడియా కెమెరాల ముందు డ్రావాల అపి, నలుగురిలో నవ్వులపాలు కాకుండా చావకింద నీరులా ఈ వివాదానికి తెరదించకపోతే... జోగి వెనుక సొంత పార్టీ నేతలే గునగునలాడుకుంటూ నవ్వుకోవడం ఖాయం.

భోగాపురంలో బాదుడే...బాదుడు



విజయనగరం, ఆగస్టు 19, పెన్ పవర్: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో విమానాల రాకపోకలు ప్రారంభం అయ్యాయి. నిన్నటి నుంచి పూర్తిస్థాయిలో రాకపోకలు ప్రారంభం కాగా.. తొలిరోజు 26 విమాన సర్వీసులు నడిచాయి. అయితే తొలి రోజు ప్రయాణికులకు కష్టాలు తప్పలేదు. విశాఖ నగరం నుంచి 20 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు నడుస్తున్నాయి. మరోవైపు ప్రతి అరగంటకు ఒక ఆర్టీసీ బస్సు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు అధికారులు ప్రకటించారు. కానీ ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి బస్సులు నడిచినట్లు ప్రయాణికులు చెబుతున్నారు. పైగా భోగాపురంలో ఆర్టీసీ బస్సులను ఆపేందుకు వీలుగా ఏర్పాట్లు చేయలేదు. ఇంకోవైపు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ ప్రాంగణంలో చార్జీల బాదుడు అధికంగా ఉన్నట్లు విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రధానంగా కమర్షియల్ వెహికల్ ఎంట్రీ, వెయిటింగ్ పేరుతో భారీగా చార్జీలు వసూలు చేస్తుండడం వివాదాలకు దారితీస్తోంది. ఒక డ్రైవర్ విమానాశ్రయం నిబ్బందిని నిలదీస్తున్న వీడియో ఒకటి సోషల్ మీడియాలో వెలుగులోకి వచ్చింది.భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి ప్రయాణికులను తీసుకొచ్చాడు ఓ క్యాబ్ డ్రైవర్. అయితే ఆ డ్రైవర్ నుంచి నిబ్బంది ఏకంగా 600 రూపాయల కమర్షియల్ టాక్స్, వెయిటింగ్ ఛార్జ్ డిమాండ్ చేయడంతో డ్రైవర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. ప్రయాణికులను విమానాశ్రయంలో దించేందుకు 700 రూపాయలు తీసుకున్నానని.. కానీ విమానాశ్రయం లోపలికి ప్రవేశించగానే 600 రూపాయలు వసూలు చేయడం ఏంటని ప్రశ్నించాడు. ఇది ఎంత మాత్రం న్యాయం కాదని.. నిబంధనల పేరుతో క్యాబ్ డ్రైవర్లను నిలుపునా దోచుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. అయితే ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో ఈ వీడియో విపరీతంగా ట్రోల్ అవుతోంది.వాస్తవానికి విమానాశ్రయం డిస్ట్రి బోర్డు పై పొందుపరిచిన పార్కింగ్, వెయిటింగ్ ఫీజుల ను మాత్రమే తీసుకోవాలి. అయితే ఈ డిస్ట్రిబ్టో సైతం భారీగా చార్జీలు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే తాము చెప్పినట్లుగా 600 రూపాయలు ఇవ్వాల్సిందేనని ఎయిర్పోర్ట్ నిబ్బంది డిమాండ్ చేయగా.. నదరు డ్రైవర్ మాత్రం ఇచ్చేందుకు అంగీకరించలేదు. తనకు న్యాయం జరిగే వరకు కారును ఇక్కడి నుంచి కదిలించేది లేదని భీష్మించుకుని కూర్చున్నాడు. ఉన్నతాధికారుల్లో ఎవరికి ఫిర్యాదు చేయాలో చెప్పాలంటూ పట్టుపట్టాడు. ఈ క్రమంలో ఇరు వర్గాల మధ్య గట్టి వాదన జరిగింది. పక్కనున్న వారు ఈ వీడియోను తీసి సోషల్ మీడియాలో పెట్టడంతో విపరీతంగా వైరల్ అయింది.

బయిటకొస్తున్న గ్రూప్ వన్ చిట్టా...



కడప, ఆగస్టు 19, పెన్ పవర్: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయంలో నిరుద్యోగ నియామకాల అంశం తీవ్ర రాజకీయ దుమారానికి దారితీస్తోంది. డీఎస్సీ నిర్వహణలో ఎలాంటి అక్రమాలు జరగలేదని కూటమి ప్రభుత్వం స్పష్టం చేస్తున్నప్పటికీ, వైఎస్ఆర్సీపీ దీనిని ప్రధాన అప్రంగా చేసుకుని నిరసనలకు దిగుతోంది. అయితే, గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన గ్రూప్-1 నియామకాల మూల్యాంకనం అక్రమాలపై ఏర్పాటైన ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం కోర్టుకు సమర్పించిన నివేదికలో పాకింగ్ నిజాలు బయటపడటంతో వైఎస్ఆర్సీపీ ఇబ్బందుల్లో పడుతోంది. గ్రూప్-1 మొయిన్ జవాబు పత్రాల మూల్యాంకనంలో

తీవ్రమైన ఉల్లంఘనలు, సీసీటీవీల తొలగింపు, నియమావళికి విరుద్ధంగా ప్రైవేటు వ్యక్తులతో వ్యాల్యూయేషన్ చేయించడం, నాఫీ= స్టిపుల రీ-ప్రింటింగ్ వంటి అక్రమాలు జరిగినట్లు సీట్ విచారణలో ఆధారాలు లభించాయి. ఒక్క నిర్ణయం వెనుక నిబంధనల ఉల్లంఘన మాత్రమే కాకుండా, నిర్దిష్ట అభ్యర్థులకు ప్రయోజనం చేకూర్చేందుకు వ్యవస్థీకృత ప్రణాళిక నడిపిందని ఫోరెన్సిక్ ఆధారాలు చెబుతున్నాయి.సాధారణంగా సంబర్-1 స్థాయి రిక్రూట్మెంట్లో స్కామ్లలో ఏజెన్సీలు నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన బిఎస్ఎస్, బిఎస్ఎస్ అధికారులు లేదా బోర్డు సభ్యుల పాత్రపై దృష్టి సారిస్తాయి. గ్రూప్-1 వ్యవహారంలో నాటి ఏపీసీఎస్సీ కార్యదర్శి మరియు సంబంధిత

క్షేత్రస్థాయి కేడర్ పై జగన్ గురి

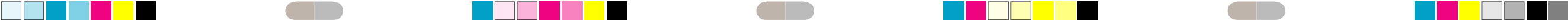


విజయవాడ, నెల్లూరు, ఆగస్టు 19, పెన్ పవర్: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి రాజకీయంగా మరోసారి ప్రజల్లోకి వెళ్లే ప్రయత్నాన్ని వేగవంతం చేస్తున్నారు. 2024 ఎన్నికల్లో ఎదురైన ఘోర పరాజయం తర్వాత కొంతకాలం పార్టీ కార్యాలయానికి పరిమితమైన ఆయన ఇటీవల వరుస వర్తకులను చేపడుతున్నారు. ఈ పర్యటనలు కేవలం పార్టీ నేతలను పరామర్శించేందుకే కాకుండా క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల పరిస్థితిని అర్థం చేసుకునేందుకు కూడా ఉపయోగపడుతున్నాయనే చర్చ రాజకీయ వర్గాల్లో సాగుతోంది.జగన్‌కు దాదాపు రెండు దశాబ్దాల రాజకీయ అనుభవం ఉంది. ఈ కాలంలో ఎదురైన విజయాల, పరాజయాల నుంచి ఆయన ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకున్నారుని పార్టీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రజల స్పందనను అంచనా వేయడంలో జగన్‌కు మంచి అవగాహన ఉందనే అభిప్రాయం ఆయన అనుచరుల్లో ఉంది. గత ఎన్నికల్లో పార్టీకి ఎదురైన ఫలితాలకు కేవలం ప్రభుత్వ వ్యతిరేకత మాత్రమే కారణం కాదని, సంస్థాగతంగా జరిగిన లోపాలు కూడా కీలక పాత్ర పోషించాయని వైసీపీ నాయకత్వం గుర్తించినట్లు తెలుస్తోంది.ఎన్నికల అనంతరం పార్టీ శ్రేణుల్లో కొంత నిరుత్సాహం కనిపించింది. పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు రాజకీయంగా క్రియాశీలత తగ్గించుకోవడంతో క్షేత్రస్థాయిలో వైసీపీ బలహీనపడిందనే భావన ఏర్పడింది. ఈ నేపథ్యంలో జగన్ స్వయంగా ప్రజల్లోకి రావడం పార్టీ క్యాడర్‌కు కొత్త ధైర్యాన్ని ఇచ్చిందని వైసీపీ వర్గాలు

చెబుతున్నాయి.ఇటీవల గోదావరి జిల్లాలు, ఉత్తరాంధ్ర, కర్నూలు ప్రాంతాల్లో జగన్ పర్యటించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో ఆయనను చూసేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు తరలిరావడం పార్టీ నాయకుల్లో ఆసక్తిని పెంచింది. ఈ స్పందనను వైసీపీ నాయకత్వం రాజకీయంగా అనుకూల సంతేకంగా భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రజల్లో పార్టీకి పూర్తిగా ఆదరణ తగ్గిపోలేదని, సరైన కార్యక్రమాలతో తిరిగి బలపడే అవకాశం ఉందనే సమ్మతం కార్యకర్తల్లో ఏర్పడుతోందని సమాచారంఅయితే కేవలం జనసమీకరణతోనే రాజకీయ విజయాన్ని సాధించడం సాధ్యం కాదనే విషయం కూడా వైసీపీకి తెలుసని పరిశీలకులు అంటున్నారు. గతంలో జరిగిన సంస్థాగత లోపాలను సరిదిద్దడం, నియోజకవర్గ స్థాయిలో నాయకుల మధ్య సమన్వయం పెంచడం, కార్యకర్తలను మళ్లీ చురుగ్గా పనిచేసేలా చేయడం కీలకంగా మారనుంది. ప్రజా సమన్వయపై నిరంతరం పోరాటం చేయడంతో పాటు పార్టీకి స్పష్టమైన కార్యాచరణ అవసరం.ఇదే సమయంలో జగన్ పర్యటనలు కూటమి పార్టీల్లో కూడా రాజకీయ చర్చకు కారణమవుతున్నాయని వైసీపీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలన పూర్తి చేసుకున్న దశలో ప్రతిపక్ష నేతగా జగన్ ప్రజల్లో చురుగ్గా తిరగడం రాజోయే రాజకీయ సమీకరణాలపై ప్రభావం చూపవచ్చనే అంచనాలు ఉన్నాయి.మొత్తంగా చూస్తే జగన్ పర్యటనలు వైసీపీకి రాజకీయంగా మళ్లీ చైతన్యం తీసుకొచ్చే ప్రయత్నంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇక్కడ కూడా ఇదే దూకుడును కొనసాగిస్తూ జిల్లాల వారీగా పర్యటనలు నిర్వహించాలని పార్టీ యోచిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రజల మధ్య నిరంతరం ఉంటూ పార్టీని పునర్నిర్మించడమే లక్ష్యంగా జగన్ ముందుకు సాగితే, రాజోయే రోజుల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో మరిన్ని ఆసక్తికర పరిణామాలు చోటుచేసుకునే అవకాశం ఉంది

మండలిలో..
ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ బడ్జెట్ సమావేశాల తొలి రోజు ప్రధాన ప్రతిపక్షమైన వైఎస్సార్సీపీ అమనరించిన పూర్వాత్మక వైఖరి రాజకీయంగా తీవ్ర విమర్శలకు దారితీసింది. ప్రజా సమన్వయపై పోరాడేందుకు దక్కిన అత్యున్నత రాజ్యాంగ వేదికైన శాసనసభను బహిష్కరించి, కేవలం శాసనమండలిలో

డీఎస్సీపై వాయిదా తీర్మానం ఇవ్వడం ద్వారా ఆ పార్టీ తన బలహీనతను తానే బయటపెట్టుకుందనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. అసెంబ్లీలో ప్రజాప్రతినిధులుగా గొంతు విప్పాల్సిన 11 మంది ఎమ్మెల్యేలు సభకు రాకుండా ముఖం చాటేయడం పార్టీ ప్రజాస్వామిక విశ్వసనీయతను ప్రజల్లో తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తోంది.విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ పూర్తి గణాంకాలతో ప్రతిపక్ష వైఖరిని ఎండగడుతూ.. అసెంబ్లీకి వచ్చి డీఎస్సీ సహా ఏ అంశంపైనైనా చర్చించాలని పదేపదే విసిరిన సవాల్‌కు వైఎస్సార్సీపీ నుంచి అత్యంత పేలవమైన స్పందన వచ్చింది. సభలో ఉన్న ప్రజాప్రతినిధులెవరూ ఆ సవాల్‌ను స్వీకరించే సాహసం చేయకపోగా, సభకు వచ్చే అర్హత లేని మాజీ మంత్రి పేర్ని నాని బయట మీడియా ముందుకొచ్చి తాను చర్చకు వచ్చానని ప్రకటించడం రాజకీయ విశ్లేషకులను విస్మయానికి గురిచేసింది. ఎన్నికైన 11 మంది ఎమ్మెల్యేలలో ఏ ఒక్కరూ లోకేష్ సవాల్‌ను ఎదుర్కోనేందుకు ముందుకు రాకపోవడం పార్టీలోని నాయకత్వ లోపాన్ని స్పష్టం చేస్తోంది.ప్రజా సమన్వయపై సభలో నిలదీయకుండా గేరువారం నాటి ప్రెస్ మీట్‌కు వాయిదా వేసుకోవడం ద్వారా ప్రతిపక్షం తనకు తానే రాజకీయంగా మరింత అత్యర్థజ్ఞులలో పడింది. అప్పటివరకు అసెంబ్లీ వేదికగా కూటమి ప్రభుత్వం నిరాటంకంగా ప్రతిపక్ష వైఖర్యాలను, గత ఐదేళ్ల పాలనా లోపాలను ఎండగడుతూనే ఉంటుంది. శాసనసభ రికార్డుల్లో సమాధానం అధికారిక చర్చలకు ఉండే రాజ్యాంగబద్ధమైన విలువ, మీడియా పాటుంట్ల వద్ద లేదా పార్టీ కార్యాలయాల్లో పెట్టే ప్రెస్ మీట్లకు ఎప్పుడీ ఉండదనే ప్రాథమిక పార్లమెంటరీ సూత్రాన్ని వైఎస్సార్సీపీ విస్మరించడం చర్చనీయాంశంగా మారింది.ప్రజాస్వామ్యంలో అధికార పక్షం తప్పులను విమర్శించే సాకులు చెబుతూ సభా వేదికల నుంచి పారిపోవడం ప్రజల్లో మరింత చులకన భావాన్ని పెంచుతుంది. ప్రెస్ మీట్లు, సోషల్ మీడియా పోస్టులతో కేవలం తమ సొంత కేంద్రను మాత్రమే సంతృప్తిపరచగలరనే తప్పు, శాసనసభ వేదికగా ప్రజలకు జవాబుదారీతనాన్ని చాటుకోలేరు. ఈ పార్లమెంటరీ పూర్వాత్మక తప్పిదాలను సరిదిద్దుకోకపోతే ప్రతిపక్షంగా వైఎస్సార్సీపీ రాజకీయ మనుగడ మరింత క్షిప్రతరంగా మారే ప్రమాదం నాటి



మనీషి-యంత్రం మధ్య అంతర్జాన్యి చెరివేయూలన్న లక్ష్యంతో
చైనా స్టాటెట్ 'ఎటాఫోహామ' రూపొందించిన 'ఆరిజెన్స్ లో!'
రోడ్లో దూర, చూసేవారికి వెన్నున వణుకు పుట్టినోంది.
కొలంబియా వర్గిలో శ్లేషణ పొందిన ఇంజినీర్స్ యూహంగ్
మా 2024లో స్థాపించిన ఈ సంస్థ, మానవ సూక్ష్మ
హావభావాలను అనుకరించే రోడ్లో తలను అవిష్కరించినట్లే.
నీలకావీ వర్గం కింద 25నవంబర్ 42 అల్ట్రా-స్పెరిట్ మైక్రో
మోడల్స్ కృత్రిమ కంప్యూటర్స్ నియంత్రిస్తూ, హావభావాలను
పునఃసృష్టించును. కనుపావల్లో దాచిన కెమెరాల వరినరాలను
స్కాన్ చేయగా, మైక్రోఫోన్స్, స్పీకర్స్ వాయిన్ ఇంటరాక్షన్స్
సాధ్యం చేస్తాయి. ఆత్మాధ్యక్ష వేర్స్ 5 థర్ ఏకంగా 1.5 లక్షల
దాల్చర్ల (సుమారు రూ. 1.3 కోట్ల) ప్రస్తుతానికి డెవ్లప్మెంట్
పెట్టుకుని చూసుకునే ఖర్చైనన అది వచ్చునే అయినా,
భవిష్యత్తులో లివ్-సెంకింగ్ను జోడించి, పెద్ద భాషా
సముదాయానికి అనుసంధానం చేయాలని మా వీరి ఏం
మాట్లాడారో హాత్రమ్ కాదు, ఎలా మాట్లాడారో కూడా అర్థం
చేసుకుని స్పందించేలా తీర్చిదిద్దాలని కంపెనీ యోచిస్తోంది.

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేసే వాకింగ్.. ఎలా పనిచేస్తుందంటే..

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ప్రస్తుతం చాలామందిలో కనిపిస్తోంది. అధిక బరువు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి జీవనశైలి కారణాలతో కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఈ సమస్యను నియంత్రించడానికి ఆహారంలో మార్పులతో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం కూడా ముఖ్యమే. అయితే ఖరీదైన పర్యోజ్ చేయాల్సిన అవసరం లేకుండా రోజువారీ వేగవంతమైన నడకతోనే కాలేయ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. నడిచేప్పుడు కండరాలు ఎక్కువ గ్లూకోజ్, శక్తిని ఉపయోగిస్తాయి. దీనివల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడి రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. అలాగే కాలేయంలో కొవ్వు నిల్వ అవడానికి కారణమయ్యే కొన్ని మెటబాలిక్ సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

నొప్పులు, వాపులు తగ్గేందుకు..

వేగంగా నడవడం వల్ల శరీరం ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. దీంతో కాలక్రమేణా శరీరంలో నిల్వ ఉన్న కొవ్వును ఉపయోగించుకునే అవకాశం పెరుగుతుంది. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో, శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో కూడా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. ఇవన్నీ ఫ్యాటీ లివర్‌కు సంబంధించిన ముఖ్యమైన కారకాలను నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడతాయి. కాలేయ ఆరోగ్యం కోసం వారానికి 150 నుంచి 300 నిమిషాల మోస్తరు తీవ్రత కలిగిన శారీరక శ్రమ చేయాలని సూచిస్తున్నారు. అంటే రోజుకు సుమారు 30 నుంచి 45 నిమిషాల పాటు ఎక్కువ రోజులు బ్రిస్క్ వాకింగ్ చేయవచ్చు. ప్రస్తుతం వ్యాయామం చేయని వారు మొదటి రోజే ఎక్కువసేపు నడవాల్సిన అవసరం లేదు. తక్కువ సమయంతో ప్రారంభించి, క్రమంగా నడక సమయం, వేగాన్ని పెంచుకోవచ్చు. రోజువారీ జీవితంలో చిన్నచిన్న మార్పులు కూడా శారీరక శ్రమను పెంచుతాయి. లిఫ్ట్‌కు బదులుగా మెట్లు ఉపయోగించడం, పని మధ్యలో కొద్దిసేపు నడవడం, భోజనం తర్వాత నడవడం వంటి అలవాట్లు మొత్తం శారీరక కదలికను పెంచుతాయి. అప్పుడప్పుడు మాత్రమే వ్యాయామం చేయడం కంటే ప్రతిరోజూ కదలికను ఒక



అలవాటుగా మార్చుకోవడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచనలు చెబుతున్నారు.

నడకతోనే సమస్య తీరదు..

అయితే నడకతోనే ఫ్యాటీ లివర్ పూర్తిగా నయం అవుతుందని భావించకూడదు. నడక కాలేయంలో పేరుకున్న కొవ్వును తగ్గించడంలో, రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ వంటి మెటబాలిక్ అంశాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ ఫ్యాటీ లివర్ తీవ్రత, శరీర బరువు, ఆహారం, రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్, శారీరక శ్రమ, కాలేయ వ్యాధి దశ వంటి అనేక అంశాలపై ఫలితం ఆధారపడి ఉంటుంది. బరువు తగ్గడం కూడా కాలేయ ఆరోగ్యానికి

అదనపు ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది. శరీర బరువులో సుమారు 5 శాతం తగ్గడం కాలేయంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 7 నుంచి 10 శాతం వరకు బరువు తగ్గితే కాలేయంలోని వాపు మెరుగుపడటానికి, ప్రారంభ దశలో ఉన్న కాలేయ నష్టాన్ని కొంతమందిలో తగ్గించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే బరువు తగ్గడం వెంటనే కనిపించకపోయినా వ్యాయామం ఆపకూడదు. వ్యాయామం వల్ల బరువులో పెద్ద మార్పు లేకపోయినా కాలేయానికి ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

హారమూ ముఖ్యమే..

ఫ్యాటీ లివర్‌ను నియంత్రించడానికి నడకతోపాటు సమతుల్యమైన

ఆహారం కూడా అవసరం. కూరగాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన ప్రోటీన్ ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. చక్కెర కలిగిన పానీయాలు, అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, సంతృప్త కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను పరిమితం చేయాలి. నడకకు తోడు వారానికి రెండు నుంచి మూడు సార్లు స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ లేదా రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు చేయడం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇవి కండరాలను బలోపేతం చేయడంతోపాటు శరీరం గ్లూకోజ్‌ను ఉపయోగించుకునే సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మంచి నిద్రతోపాటు మధుమేహం, రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను నియంత్రించడం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ నిర్వహణలో కీలకం. ఫ్యాటీ లివర్‌కు సంబంధించిన మరో ముఖ్యమైన విషయం.. ప్రారంభ దశలో చాలామందికి ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు కనిపించవు. ఎలాంటి ఆసౌకర్యం లేకపోయినా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోయి ఉంటుంది. సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే కొంతమందిలో కాలేయంలో వాపు, ఆపై ఫైబ్రోసిస్ లేదా మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. పరిస్థితి మరింత తీవ్రమైతే సిరోసిస్, కాలేయ వైఫల్యం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాలేయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

వైద్య పర్యవేక్షణ అవసరం..

అందుకే ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నట్లు ఇప్పటికే నిర్ధారణ అయిన వారు క్రమం తప్పకుండా వైద్య పర్యవేక్షణలో ఉండటం మంచిది. అవసరాన్ని బట్టి రక్త పరీక్షలు, స్కానింగ్ లేదా ఇతర పరీక్షలను వైద్యులు సూచిస్తారు. మధుమేహం, అధిక బరువు లేదా కాలేయ పరీక్షల్లో అసాధారణ ఫలితాలు ఉన్నవారు కూడా కాలేయ ఆరోగ్యం గురించి వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఫ్యాటీ లివర్‌ను నియంత్రించడంలో రోజువారీ బ్రిస్క్ వాకింగ్ ఒక సులభమైన, అందుబాటులో ఉండే అలవాటు. రోజూ వేసే ప్రతి అడుగు కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే జీవనశైలి మార్పులో భాగమే. నడకతోపాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, బరువు నియంత్రణ, స్ట్రెంగ్ వ్యాయామాలు, మంచి నిద్ర, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యల నియంత్రణను కలిపి కొనసాగిస్తే ఫ్యాటీ లివర్ ను మరింత మెరుగ్గా నిర్వహించవచ్చు.

నెలనెలా మహిళల్లో వచ్చే హార్మోన్ల మార్పుల సమస్యలకు పరిష్కారం ఏమిటి.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?



ప్రతి నెలా పీరియడ్స్ సమయంలో చాలామంది మహిళలు కడుపు నొప్పి, అలసట, ఉబ్బరం, మూడ్ స్వింగ్స్, తీపి పదార్థాలపై కోరిక వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటారు. హార్మోన్లలో మార్పులు, రక్తప్రాపం, కండరాల సంకోచాల కారణంగా ఈ సమయంలో శరీరానికి ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి కొన్ని పోషకాలు మరింత అవసరం అవుతాయి. అయితే రోజువారీ ఆహారంలో పొందించే కొన్ని అలవాట్లు ఈ అసౌకర్యాలను మరింత పెంచే అవకాశం ఉందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పీరియడ్స్ సమయంలో తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, అలసట ఉన్నప్పుడు చాలామంది టీ లేదా కాఫీపై ఆధారపడుతుంటారు. కెఫీన్‌ను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల క్రాంప్స్, అలసట మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కెఫీన్‌లో ఉండే టానిక్స్ ఐరన్ శోషణకు అటంకం కలిగిస్తాయి. రక్తనాళాల సంకోచానికి కూడా కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. దీనికి బదులుగా వెచ్చని వామ నీటిని తీసుకోవడం ఒక ప్రత్యామ్నాయంగా చెబుతున్నారు.

చిన్న మొత్తంలో తినాలి..

పీరియడ్స్ సమయంలో హార్మోన్ల స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల మూడ్‌ను ప్రభావితం చేసే మెడ్యులేన్ రసాయనాల్లో మార్పులు వస్తాయి. ఈ సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్లను పూర్తిగా మానేయడం వల్ల మూడ్ స్వింగ్స్, శక్తి తగ్గడం మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల వేడిగా, తేలికగా తీసుకునే బ్రజా ఫిల్లీ లేదా రాజ్‌గిరా వంటి ఆహారాలను చిన్న మొత్తంలో తీసుకోవచ్చు. పీరియడ్స్ సమయంలో తీపి పదార్థాలపై తీవ్రమైన కోరిక కలగడం కూడా సాధారణమే. ఇలాంటి సమయంలో

ప్రాసెస్ చేసిన చాక్లెట్లను ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగి, మొదటిమల సమస్య మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. చాక్లెట్లకు బదులుగా వేయించిన శనగలు లేదా నల్ల నువ్వులను బెల్లంతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే నువ్వుల బెల్లం లడ్డులను కూడా ప్రత్యామ్నాయంగా చెప్పవచ్చు.

సులభంగా జీర్ణం అవ్వాలి..

పీరియడ్స్ సమయంలో జీర్ణక్రియపై కూడా దృష్టి పెట్టాలి. ఈ సమయంలో శరీరానికి వేడి, సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం అవసరమవుతుంది. పచ్చి లేదా చల్లని ఆహారాలను జీర్ణం చేసుకోవడానికి శరీరానికి ఎక్కువ శ్రమ అవసరమవుతుంది. దీంతో కొందరిలో కడుపు అసౌకర్యం లేదా క్రాంప్స్ మరింత ఇబ్బంది పెడుతుంది. అందువల్ల చల్లని సలాడ్లకు బదులుగా వేడి మసూర్ డాల్ వంటి సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పీరియడ్స్ సమయంలో విపరీతమైన అలసట, నీరసం అనిపించినప్పుడు దాన్ని సాధారణంగానే తీసుకోకూడదు. రక్తప్రాపం కారణంగా శరీరంలోని ఐరన్ నిల్వలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఐరన్ అవసరాలను తీర్చుకోవడంలో సహాయపడేందుకు నిమ్మరసంతో కలిపిన నీటిలో నానబెట్టిన ఒక టేబుల్‌స్పూన్ హాలిమ్ విత్తనాలను తీసుకోవాలి. పీరియడ్స్ సమయంలో ఆహారపు అలవాట్లు కూడా శారీరక అసౌకర్యంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అధికంగా టీ, కాఫీ తీసుకోవడం, కార్బోహైడ్రేట్లను పూర్తిగా మానేయడం, ప్రాసెస్ చేసిన చాక్లెట్లను ఎక్కువగా తినడం వంటి అలవాట్లకు బదులుగా వెచ్చని, సులభంగా జీర్ణమయ్యే పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను ఎంచుకోవడం ద్వారా అవసరమైన పోషకాలను అందించవచ్చు.

కిడ్నీ సమస్యతో బాధపడుతున్న వాళ్లు బీట్‌రూట్ తినవచ్చా..?

మధుమేహం అధిక రక్తపోటు మారిన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా బీట్‌రూట్ కిడ్నీ రోగులకు మంచిదా..? లేక హానికరమా..? అనే సందేహానికి నిపుణులు ఏమంటున్నారో తెలుసుకుందాం.. నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డయాబెటిస్ అండ్ డైజెస్టివ్ అండ్ కిడ్నీ డిసీజెస్ ప్రకారం.. కాల్షియం ఆక్సలేట్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాంటి వారు ఆక్సలేట్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను పరిమితంగా తీసుకోవాలి. బీట్‌రూట్ కూడా అలాంటి ఆహారాల్లో ఒకటి. అయితే కిడ్నీ బాధితులు బీట్‌రూట్‌ను పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. కాల్షియం ఆక్సలేట్ రాళ్ల సమస్య లేకపోతే.. వైద్యులు లేదా డైటీషియన్ సలహా మేరకు పరిమిత మోతాదులో బీట్‌రూట్ తీసుకోవచ్చు. అంటే, బీట్‌రూట్ తినాలా.. వద్దా..? అనేది మీకు ఉన్న కిడ్నీ సమస్య రకాన్ని బట్టి నిర్ణయించాలి. వైద్యుల సలహా లేకుండా ఆహారంలో పెద్ద మార్పులు చేయకపోవడం మంచిది. కాల్షియం ఆక్సలేట్ రాళ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారు ఈ కింది ఆహారాలను పరిమితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు



సూచిస్తున్నారు. వాటిలో పాలకూర, బీట్‌రూట్, బాదం, వేరుశనగ, చాక్లెట్, అధిక ఉప్పు,

ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పానీయాలు, వీటిని కూడా తగ్గించడం మంచిది. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యులు లేదా పోషకాహార నిపుణులు సూచించిన ఆహారాన్నే పాటించాలి. సాధారణంగా తగినంత

నీరు తాగడం, తాజా పండ్లు, తక్కువ ఆక్సలేట్ ఉన్న కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, అవసరమైన మోతాదులో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఉప్పు వినియోగాన్ని తగ్గించి, ప్యాక్ చేసిన, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. వైద్యుల సూచనల మేరకు ఆహారం తీసుకోవడమే కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఉత్తమ మార్గం అని చెప్పవచ్చు.

ఉప్పు ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో కాల్షియం లోపిస్తుందా..?

ఉప్పు మన రోజువారీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండే పదార్థం. ఏ వంటలోనైనా ఉప్పు లేకపోతే అసలు రుచే ఉండదు. అందుకే ‘అన్నేని చూడు.. నన్నేని చూడు’ అని ఉప్పు గర్విస్తుందని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఉప్పు నాడివ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే ఈ ఉప్పును అధికంగా తింటే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం.. రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం. అధిక ఉప్పు వాడకం రక్తపోటును పెంచుతుంది. గుండె సమస్యలకు, కిడ్నీ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అంతేకాకుండా అధికంగా ఉప్పు తీసుకోవడంవల్ల శరీరంలో ఉన్న కాల్షియం మూత్రం ద్వారా ఎక్కువగా బయటకు వెళ్తుంది. దాంతో కాల్షియం లోపం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాల్షియం ఎముకలు, దంతాల బలానికి చాలా అవసరం. కాబట్టి ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో కాల్షియం తగ్గి, ఎముకల బలహీనతకు దారితీస్తుంది. ఈ ఎముకల బలహీనత అనేది ముఖ్యంగా ఇప్పటికే



కాల్షియం లోపం ఉన్నవారిలో, వృద్ధుల్లో, మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య ఉన్నవాళ్లు ఉప్పును పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. మితంగా తీసుకుంటే ఎలాంటి సమస్య ఉండదు.

అదేవిధంగా పాలు, పెరుగు, ఆకుకూరలు వంటి కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. సరైన ఆహార అలవాట్లు పాటిస్తే ఉప్పువల్ల వచ్చే కాల్షియం లోపాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

