



బీసీలకు 40% సీట్లు.. 'ట్రీపుల్ ఇంజన్'పై బాబు భరోసా

- బీసీ రిజర్వేషన్లను తగ్గించి వైసీపీ అన్యాయం చేసిందని విమర్శ
- విజయవాడ శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలను విజయవంతం చేయాలని అధికారులకు ఆదేశం
- పేదలకు శాశ్వత ఇంటి పట్టాల పంపిణీ ఒక ఉద్యమంలా కొనసాగుతోందని వెల్లడి
- స్థానిక ఎన్నికల విజయంతో ట్రీపుల్ ఇంజన్ సర్కార్ ఏర్పాటు చేస్తామని భీమా **2**లో



ఒమేగా హాస్పిటల్స్ విస్తరణ రాయ్‌పూర్, విజయవాడలో కొత్త కేంద్రాలు

- ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోకి అడుగుపెట్టిన హైదరాబాద్ ఒమేగా హాస్పిటల్స్
 - రాయ్‌పూర్‌లోని శ్రీ మెడిషిన్‌తో కలిసి కొత్త క్యాన్సర్ కేంద్రం ఏర్పాటు
 - విజయవాడలోనూ ప్రారంభమైన ఒమేగా ఏఎన్‌యూ క్యాన్సర్ & క్రిటికల్ కేర్ సెంటర్
 - స్థానికులకు అత్యాధునిక క్యాన్సర్ వైద్యం అందించడమే లక్ష్యం
 - రాయ్‌పూర్‌లో క్యాన్సర్ సెంటర్‌కు శంకుస్థాపన చేసిన సీఎం విష్ణుదేవ్ సాయి
- హైదరాబాద్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ప్రముఖ క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి ఒమేగా హాస్పిటల్స్, దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు తన సేవలను వేగంగా విస్తరిస్తోంది. **తరువాయి 2**లో

రైల్వేలో 3,548 ఉద్యోగాలు: నోటిఫికేషన్ విడుదల



- రైల్వేలో గ్రాడ్యుయేట్ లేవల్ NTPC పోస్టులకు నోటిఫికేషన్
- గూడ్స్ ట్రైన్ మేనేజర్, సీనియర్ క్లర్క్ సహా పలు ఉద్యోగాల భర్తీ
- నవంబర్ 6 వరకు ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తులకు అవకాశం
- కంప్యూటర్ ఆధారిత పరీక్షల ద్వారా అభ్యర్థుల ఎంపిక
- 18 నుంచి 33 ఏళ్ల వయసున్న డిగ్రీ అభ్యర్థులు అర్హులు

భారతీయ రైల్వే నిరుద్యోగులకు శుభవార్త చెప్పింది. నాన్ టెక్నికల్ పాపులర్ కేటగిరీస్ (NTPC గ్రాడ్యుయేట్) కింద 3,548 ఉద్యోగాల భర్తీకి రైల్వే రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు (RRB) ఆదివారం అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది. రైల్వే కార్యకలాపాలు, పరిపాలనలోని వివిధ విభాగాల్లో **తరువాయి 2**లో

ప్రభుత్వం భయంతోనే మాపైకి మళ్లించుకుంది

- సీఈసీకి వ్యతిరేక నిరసనను ప్రభుత్వం తమపైకి మళ్లించుకుంటోందని సీజేపీ ఆరోపణ
- గత 72 గంటల్లో దేశంలో ఎమర్జెన్సీని మించిన అరాచకం చూశామన్న అనుతోష్ రంకా
- మోదీ, అమిత్ షా ఆదేశాలతోనే ఎన్నికల సంఘం పనిచేస్తోందని విమర్శ **2**లో



పౌరులపై దాడులు సహించబోం రియాద్ ఘటనపై భారత్ ఆగ్రహం

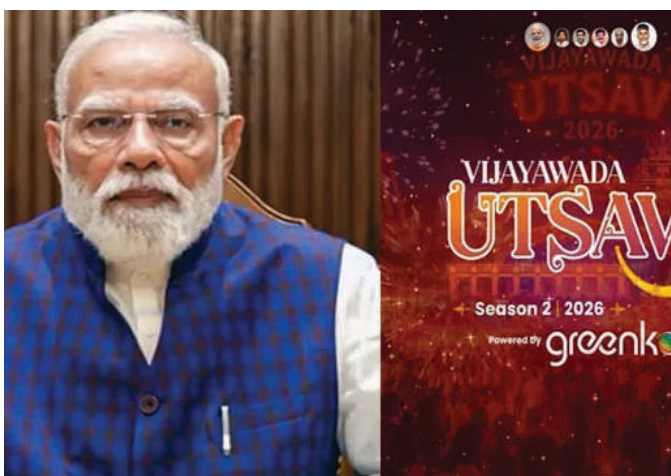
- రియాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్‌పై క్షిపణి దాడిని తీవ్రంగా ఖండించిన భారత్
- ఈ దాడిలో 12 మంది మృతి.. 300 మందికి పైగా గాయాలు
- పౌరుల లక్ష్యంగా దాడులు చేయడం ఆమోదయోగ్యం కాదన్న భారత విదేశాంగ శాఖ
- సౌదీ ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు సంఘీభావం



సౌదీ అరేబియా రాజధాని రియాద్‌లోని అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంపై జరిగిన క్షిపణి దాడిని భారత్ తీవ్రంగా ఖండించింది. ఈ దాడిలో 12 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా, 300 మందికి పైగా గాయపడ్డారు. పౌరులు, పౌర మౌలిక సదుపాయాలే లక్ష్యంగా ఇలాంటి దాడులు పునరావృతం కావడం ఏమాత్రం ఆమోదయోగ్యం కాదని భారత విదేశాంగ శాఖ స్పష్టం చేసింది. గత దశాబ్ద కాలంలో సౌదీ గడ్డపై జరిగిన అత్యంత **తరువాయి 2**లో

విజయవాడ ఉత్సవ్ 2.0 ఏపీ ప్రభుత్వానికి ప్రధాని ప్రశంసల లేఖ

- విజయవాడ ఉత్సవ్ 2.0 నిర్వహణపై ప్రధాని మోదీ హర్షం
- దసరా ఉత్సవాలతో పాటు అక్టోబర్ 11 నుంచి వేడుకలు
- ఈ ఉత్సవాలు పర్యాటకానికి కొత్త ఊపునిస్తాయని మోదీ ప్రశంస
- కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు చేతుల మీదుగా కార్యక్రమం ప్రారంభం



ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 'విజయవాడ ఉత్సవ్ 2.0' కార్యక్రమానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తన అభినందనలు తెలిపారు. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యమంత్రికి ఆయన ఒక లేఖ రాశారు. విజయవాడలో ఈ ఉత్సవాలను నిర్వహించడం పట్ల ప్రధాని హర్షం వ్యక్తం **తరువాయి 2**లో

పాకిస్తాన్‌కు ఇరాన్ వార్నింగ్.. యెమెన్ జోక్యంతో ముప్పు!

- సౌదీ-టర్కీ-పాకిస్తాన్ రక్షణ ఒప్పందంపై ఇరాన్ తీవ్ర అభ్యంతరం
- యెమెన్‌లో జోక్యం చేసుకుంటే తీవ్ర పరిణామాలు తప్పవని హెచ్చరిక
- పాకిస్తాన్ మధ్యవర్తి పాత్ర కోల్పోయిందన్న ఇరాన్ చట్టసభ సభ్యులు
- సౌదీకి కాగితపు ఒప్పందాలు భద్రత ఇవ్వలేవని ఎద్దేవా
- ప్రాంతీయ ఉద్రిక్తతలను పెంచిన కొత్త సైనిక కూటమి



శంషాబాద్‌లో ఇండిగో విమానం ఎమర్జెన్సీ ల్యాండింగ్

- ఢిల్లీ-చెన్నై ఇండిగో విమానంలో అగ్నిప్రమాదం
 - హైదరాబాద్‌కు అత్యవసరంగా మళ్లంపు
 - ప్రయాణికుడి పవర్ బ్యాంక్ కారణంగా చెలరేగిన మంటలు
 - వెంటనే అప్రమత్తమై మంటలారిన విమానం సిబ్బంది
 - ప్రయాణికులంతా సురక్షితంగా ఉన్నారని వెల్లడి
- ఇండిగో విమానంలో ఓ ప్రయాణికుడి పవర్ బ్యాంక్ కారణంగా మంటలు చెలరేగడంతో **తరువాయి 2**లో



విద్యా విధానం - ఉపాధి మార్పును కాలానికి అనుగుణంగా మార్పులు అవసరం

“విద్య అనేది కేవలం అక్షరాల జ్ఞానం మాత్రమే కాదు, అది వ్యక్తిని ఒక బాధ్యతాయుతమైన పౌరుడిగా, సమర్థుడైన ఉద్యోగిగా తీర్చిదిద్దే ఒక శక్తివంతమైన సాధనం. ఒకప్పుడు డిగ్రీ పట్టా ఉంటే చాలు, ఉపాధి అవకాశాలు వెతుక్కుంటూ వచ్చేవి. కానీ, నేటి పోటీ ప్రపంచంలో పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. డిగ్రీ సర్టిఫికేట్లు అల్పార్థంలో పేరుకుపోతున్నా. పరిశ్రమలకు కావాల్సిన నైపుణ్యాలు గల యువత కరువవుతోంది. ‘విద్యా విధానం’ మరియు ‘ఉపాధి రంగం’ మధ్య నెలకొన్న ఈ వైరుధ్యం, ప్రస్తుత విద్యా వ్యవస్థలో మనం చేస్తున్న పారపాటిలను అద్దం పడుతోంది. మార్పును కాలంతో పాటు మనం మార్చుకున్నామా? లేక పాతబడిన పాఠ్య ప్రణాళికలతో కొత్త సవాళ్లను ఎదుర్కోలేక చితికిబడుతున్నామా? ఈ వ్యాసం ద్వారా విద్యా, ఉపాధి రంగాల మధ్య ఉన్న అగాధాన్ని, దాన్ని పూడ్చాల్సిన ఆవశ్యకతను విశ్లేషించుకుందాం.”

నేటి ఆధునిక యుగంలో విద్య అనేది కేవలం డిగ్రీ పట్టా సంపాదించడం మాత్రమే కాదు, అది మార్పును ప్రపంచంతో అడుగులో అడుగు వేస్తూ నూతన ఆవిష్కరణలకు మార్గం సుగమం చేసుకోవడం. అయితే, మన దేశంలోని ప్రస్తుత విద్యా వ్యవస్థకు, పరిశ్రమలు అశిస్తున్న నైపుణ్యాలకు మధ్య ఒక పెద్ద అగాధం కనిపిస్తోంది. దీనిపై సమగ్ర విశ్లేషణ:

1. ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రధాన సమస్యలు:

- సైద్ధాంతిక విద్యకే ప్రాధాన్యత: మన విద్యా సంస్థలు ఇప్పటికీ పుస్తక జ్ఞానానికి (Theoretical knowledge) ఇస్తున్నంత ప్రాధాన్యతను ఆచరణాత్మక జ్ఞానానికి (Practical exposure) ఇవ్వడం లేదు. ఫలితంగా, విద్యార్థులు చదువు పూర్తి చేసిన తర్వాత ఉద్యోగంలో చేరాక, మళ్ళీ మొదటి నుంచి శిక్షణ తీసుకోవాల్సి వస్తోంది.
- పాతబడిన పాఠ్య ప్రణాళికలు: సాంకేతికత సెకను సెకనుకు మారుతోంది. కానీ, చాలా కళాశాలల్లో దశాబ్దాల క్రితం నాటి సిలబస్ నే బోధిస్తున్నారు. దీనివల్ల విద్యార్థులు నేటి పరిశ్రమలకు అవసరమైన ‘లేటెస్ట్ టెక్నాలజీ’పై అవగాహన పెంచుకోలేకపోతున్నారు.
- నైపుణ్యాల కొరత (Skill Gap): పరిశ్రమలు కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, టీమ్ వర్క్, క్రిటికల్ థింకింగ్ మరియు ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్ వంటి ‘సాఫ్ట్ స్కిల్స్’ను కోరుకుంటున్నాయి. కానీ, పరీక్షల ఒత్తిడిలో విద్యార్థులు వీటిని అలవరచుకోవడానికి సమయం కేటాయించలేకపోతున్నారు.

2. మార్పును ఉపాధి రంగం - అశిస్తున్న అర్హతలు:

నేటి కాలంలో కంపెనీలు కేవలం డిగ్రీ సర్టిఫికేట్లను చూసి ఉద్యోగం ఇవ్వడం లేదు. వారు ముఖ్యంగా చూస్తున్నవి:

- అడాప్టబిలిటీ (Adaptability): కొత్త పరిజ్ఞానాన్ని ఎంత త్వరగా నేర్చుకోగలరు?
- టెక్నికల్ నాలెడ్జ్: ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్



- (AI), డేటా అనలిటిక్స్, కోడింగ్ వంటి విభాగాల్లో ప్రాథమిక అవగాహన.
- కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్: తమ ఆలోచనలను స్పష్టంగా ఇతరులకు చెప్పగలగడం.
- 3. మనం ఏం చేయాలి? (పరిష్కార మార్గాలు):
- ఇండస్ట్రీ అకాడమియా అనుసంధానం: విశ్వవిద్యాలయాల పరిశ్రమలతో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవాలి. నిపుణులను అతిథి అధ్యాపకులుగా పిలిపించి, పరిశ్రమలో ఏం జరుగుతుందో విద్యార్థులకు తెలియజేయాలి.
- ఇంటర్నెషివ్ల ప్రాముఖ్యత: డిగ్రీ చివరి సంవత్సరంలో మాత్రమే కాకుండా, విద్యార్థి దశలోనే ప్రతి వేసవి సెలవుల్లో ఏదో ఒక కంపెనీలో ఇంటర్నెషివ్ చేయడం ద్వారా ప్రాక్టికల్ అనుభవం లభిస్తుంది.
- స్వయం అభ్యాసం (Self Learning): పాఠ్యపుస్తకాలకే పరిమితం కాకుండా, ఆన్లైన్ ప్లాట్ ఫారమ్స్ ద్వారా సర్టిఫికేషన్ కోర్సులను పూర్తి చేయాలి. ‘నిరంతర అభ్యాసం’ (Lifelong Learning) మాత్రమే ఉపాధిని సురక్షితం చేస్తుంది.
- ప్రభుత్వ పాత్ర: నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాల (Skill Development Centers) ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులకు కూడా ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందేలా చూడాలి.

ముగింపు:

విద్యార్థి బాగుంటేనే దేశం బాగుంటుంది. ప్రస్తుత విద్యా విధానం కేవలం “ఉద్యోగార్థులను” కాకుండా, “ఉద్యోగ సృష్టికర్తలను” (Job Creators) తయారు చేసే దిశగా అడుగులు వేయాలి. అలాగే, విద్యార్థులు కూడా తాము నేర్చుకుంటున్న విద్యకు, బయట ఉన్న ఉపాధి అవకాశాలకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని గుర్తించి, తమను తాము నిరంతరం అప్డేట్ చేసుకోవాలి. డిగ్రీ పట్టా అనేది ఒక వుదాహరణ మాత్రమే, దానిపై మనం నిర్మించుకునే నైపుణ్యాల సాధమే మన భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది.

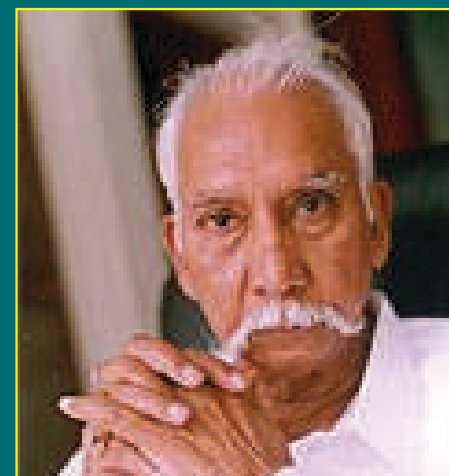


చరిత్రలో ఈ రోజు అక్టోబర్ 12

October

12

- * 1911: భారత మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు విజయ్ మర్తంట్ జననం (మ.1987).
- * 1929: సంఘసేవకుడు, దాత, కళాపోషకుడు, విద్యావేత్త రామినేని అయ్యన్న చౌదరి జననం (మ.2000). (చిత్రంలో)
- * 1932: జపాన్ కు చెందిన పర్వతారోహకుడు యుషిరో మియూరా జననం.
- * 1946: భారత మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు అశోక్ మన్కడ్ జననం (మ.2008).
- * 1948: ఒక భారతీయ మోడల్, ఒడిస్సీ సాంప్రదాయ భారతీయ నృత్య కళాకారిణి ప్రొతిమా బేడి జననం (మ.1998).
- * 1949: తెలుగు కథకుడు పంతుల జోగారావు జననం.
- * 1963: భారతీయ అమెరికన్ ఆర్థికవేత్త నారాయణ కొచ్చెర్లకోట జననం.



రామినేని అయ్యన్న చౌదరి

- జననం.
- * 1967: ప్రముఖ సోషలిస్టు నాయకుడు, సిద్ధాంతకర్త రామమనోహర్ లోహియా మరణం (జ.1910).
- * 1986: తెలుగు సినిమా నిర్మాత, రచయిత, దర్శకులు పి.ఎస్. రామకృష్ణారావు మరణం (జ.1918).

బీసీలు రాజకీయంగా ఎదగొద్దనే గొడ్డలిపార్టీ కుట్ర: నిమ్మల

పాలకొల్లు: తెదేపాతోనే బదుగు, బలహీన వర్గాలకు రాజకీయ స్వాతంత్ర్యమని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తే.. కొద్దులో కేసులు వేసి అడ్డుకున్నారని మండిపడ్డారు. బీసీలు రాజకీయంగా ఎదగకూడదనే గొడ్డలిపార్టీ కుట్రలు చేస్తోందని విమర్శించారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా పాలకొల్లు పరిధిలోని ఎన్టీఆర్ కాలనీలో విద్యుత్ సౌకర్యాన్ని నిమ్మల ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాజారెడ్డి నుంచి జగన్ వరకు ఆ కుటుంబం బీసీలను అణగదొక్కుతోందని ఆరోపించారు.



ఘనంగా ప్రారంభమైన విజయవాడ ఉత్సవ్

విజయవాడ: కృష్ణాతీరంలోని పున్నమిపూట్, నగరంలోని మాకినేని బసవపున్నయ్య స్టేడియంలో విజయవాడ ఉత్సవ్ 2.0 వేడుకలకు ప్రారంభమయ్యాయి. కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, హోం మంత్రి అనిత, ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ (బిన్సె) ఉత్సవాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ (బిన్సె) మాట్లాడుతూ.. విజయవాడ నగరం సంస్కృతి,

సంప్రదాయాలకు నెలపని చెప్పారు. దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చే భక్తులకు ఘనస్వాగతం పలికారు. విజయవాడ దసరా ఉత్సవాలకు కేశినేని బిన్సె మంచి పేరు తెచ్చారని హోం మంత్రి అనిత కొనియాడారు. ఈ ఉత్సవాలకు దేశం మొత్తం ప్రజాప్రతినిధులను ఆహ్వానించామని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తెలిపారు. దసరా ఉత్సవాలకు రాష్ట్రపతి ముర్రుకూడా వస్తున్నట్లు

తెలిపారు. కనకదుర్గమ్మలా విజయవాడ కూడా కనకంలా వెలిగిపోతోందన్నారు. పూర్వవైభవం చాటేలా అన్ని ఆలయాల్లో వేడుకలు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సరసేమేళా ఏటా డిబ్బిలో జరిగేదని, దానిని విజయవాడకు తీసుకొస్తున్నామని చెప్పారు. విజయవాడ వాసులు గర్వంగా చెప్పుకునేలా ఈ ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు కేంద్ర మంత్రి పేర్కొన్నారు.



శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలకు అంకురార్పణ

తిరుమల: కలియుగ వైకుంఠం తిరుమలలో అక్టోబర్ 12 నుంచి 20 వరకు అంగరంగ వైభవంగా జరగనున్న శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలకు ఆదివారం శాస్త్రోక్తంగా అంకురార్పణ చేశారు. సేనాధిపతి విశ్వక్సేనుడు ఆలయ మాడవీధుల్లో ఊరేగుతూ శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవ ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. అనంతరం వైఖాసన ఆగమోక్తంగా అంకురార్పణ ఘట్టం నిర్వహించారు.

70 మ్యూల్ అకౌంట్లతో సైబర్ మోసాలు.. హైదరాబాద్‌లో ఇద్దరి అరెస్ట్

సైబర్ నేరగాళ్లకు మ్యూల్ అకౌంట్లు సరఫరా చేస్తున్న ఇద్దరి అరెస్ట్

ఈ ఖాతాల ద్వారా రూ. 70 కోట్లు వరకు లావాదేవీలు జరిపినట్లు గుర్తింపు

దేశవ్యాప్తంగా 450 సైబర్ కేసులతో ఈ అకౌంట్లకు సంబంధం

పాత రూపాయి నోటు మోసం కేసు దర్యాప్తులో వెలుగులోకి వచ్చిన భారీ నెట్‌వర్క్

కమిషన్ ఆశ చూపి విద్యార్థులు, డెలివరీ బాయ్స్ నుంచి ఖాతాలు

సేకరణ

సైబర్ నేరగాళ్లకు బ్యాంకు ఖాతాలు (మ్యూల్ అకౌంట్లు) సరఫరా చేస్తూ భారీ మోసాలకు సహకరిస్తున్న ఇద్దరు వ్యక్తులను హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. వీరు అందించిన సుమారు 70 మ్యూల్ అకౌంట్ల ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా 450 సైబర్ క్రైమ్ కేసులు నమోదయ్యాయని, వీటిలో రూ. 60 నుంచి 70 కోట్ల వరకు లావాదేవీలు జరిగాయని పోలీసులు ఆదివారం వెల్లడించారు. రామాంతపూర్ కు చెందిన గుమ్మ రమేష్ (39), ముదలె అనిల్ (19) అనే ఇద్దరిని నిందితులుగా గుర్తించారు. ఫేస్‌బుక్ ద్వారా పాత రూపాయి నోటుకు రూ. 45

నెట్‌వర్క్ గుట్టు రట్టయింది. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు ఐటీ చట్టంలోని సెక్షన్లు 66C, 66D లతో పాటు బీఎస్‌ఎస్ చట్టంలోని పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేశారు. విచారణలో నిందితులు తమ నేరాన్ని అంగీకరించినట్లు సైబర్ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌చార్జ్ డీసీపీ ఎస్. చైతన్యకుమార్ తెలిపారు. తమ సంపాదన సరిపోకపోవడంతో, సులభంగా డబ్బు సంపాదించేందుకు ఈ మార్గాన్ని ఎంచుకున్నట్లు నిందితులు చెప్పారన్నారు. ప్రధాన నిందితుడు రమేష్ గతంలో కర్ణాటకలోని బీదర్‌లో నివసించి, ఆర్థిక ఇబ్బందులతో హైదరాబాద్‌కు వచ్చి క్యాబ్ డ్రైవర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో సైబర్ నేరగాళ్లతో పరిచయాల పెంచుకున్నాడు. పరారీలో

ఉన్న మరో నిందితుడితో కలిసి రామాంతపూర్ పరిసరాల్లోని విద్యార్థులు, డెలివరీ పార్సెల్లకు కమిషన్ ఆశ చూపి, వారి పేర్లతో బ్యాంకు ఖాతాలు తెరిపించాడు. ఇలా సేకరించిన దాదాపు 70 అకౌంట్లకు సంబంధించిన పాస్‌బుక్‌లు, ఏటీఎం కార్డులు, సిమ్ కార్డులను హరియాణాలోని సైబర్ నేరగాళ్లకు కొరియర్ ద్వారా పంపేవాడు. రెండో నిందితుడైన అనిల్, రమేష్ నుంచి కమిషన్ తీసుకుని మూడు బ్యాంకుల్లో ఖాతాలు తెరిచి, వాటి వివరాలను అతనికి అందజేశాడు. ఈ కేసులో పరారీలో ఉన్న నిందితుడితో పాటు ప్రధాన సైబర్ ముఠా కోసం పోలీసులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు.

పోలీసు తనిఖీలను తప్పించుకోబోయి.. బావిలో పడి..

లింగంపేట: పోలీసు వాహన తనిఖీలను తప్పించుకునే ప్రయత్నంలో ఓ వ్యక్తి ద్విచక్ర వాహనంతో సహా వ్యవసాయ బావిలో పడిపోయాడు. ఈ సంఘటన కామారెడ్డి జిల్లా లింగంపేట మండల కేంద్రంలో ఆదివారం చోటుచేసుకుంది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కోమటిపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఎర్రం దేవయ్య ద్విచక్ర వాహనంపై లింగంపేటకు వస్తుండగా, స్థానిక రైతు వేదిక సమీపంలో పోలీసులు వాహనాల తనిఖీలు చేపట్టారు. ఇది గమనించిన దేవయ్య పోలీసులకు చిక్కకుండా ఉండేందుకు మత్తడి కాలువ మీదుగా

వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించాడు. ఈ క్రమంలో వాహనం అదుపుతప్పి కాలువ పక్కనే ఉన్న బొమ్మ వారి బావిలో వాహనంతో సహా పడిపోయాడు. విషయం తెలుసుకున్న స్థానిక యువకులు ఇసాయిపేట నాగేష్, మంద అరుణ్ కుమార్ తమ మిత్రబృందంతో కలిసి

వెంటనే అక్కడికి చేరుకున్నారు. తాళ్ల సహాయంతో శ్రమించి బావిలో పడ్డ ద్విచక్ర వాహనాన్ని బయటకు తీశారు. ఈ ప్రమాదంలో ఎర్రం దేవయ్య స్వల్ప గాయాలతో ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడటంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

సీఈసీని కాపాడేందుకు ప్రజలతోనే యుద్ధమా?: సీజేపీ

దిల్లీ పోలీసులు బలవంతంగా విమానంలోకి ప్రవేశించి తమను కిడ్నాప్ చేశారని కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ ప్రతినిధి సౌరవ్ దాస్ ఆరోపించారు. ఆ సమయంలో తమకు ఎలాంటి నోటీసులు ఇవ్వలేదని, తమ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారని, న్యాయవాదిని సంప్రదించేందుకు కూడా అనుమతించలేదని తెలిపారు. ఆదివారం విడుదలైన అనంతరం దిల్లీలో సీజేపీ ప్రతినిధులు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. సౌరవ్ దాస్ మాట్లాడుతూ.. దేశంలో భయానక వాతావరణం సృష్టించారని, ఇదంతా కేవలం ఒక వ్యక్తిని కాపాడేందుకు జరుగుతోందని విమర్శించారు. సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను రక్షించే ప్రయత్నం ఎందుకు చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. ఈ పోరాటంలో తాము వెనక్కి తగ్గేది లేదని స్పష్టం చేశారు. దిల్లీలో శనివారం ఎమర్జెన్సీ తరహా పరిస్థితులు కనిపించాయని సీజేపీ నేత అశుతోష్ రాంకా విమర్శించారు. రైళ్లు, ఇంటర్నెట్ సేవలు నిలిపివేసి ప్రజలను

ఇబ్బంది పెట్టారన్నారు. “గతంలో ఎమర్జెన్సీ గురించి విన్నాం.. ఇప్పుడు ప్రత్యక్షంగా చూశాం. జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను కాపాడేందుకు మోడీ, అమిత షా ప్రయత్నిస్తున్నారు. అయిన్నా కాపాడేందుకు దేశ ప్రజలతోనే యుద్ధం చేస్తున్నారు” అని వ్యాఖ్యానించారు. 20 కేసులు నమోదు.. దిల్లీలో శనివారం నాటి నిరసనలకు సంబంధించి 20 కేసులు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. భద్రతా సిబ్బందిపై దాడి, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను వారి విధులు నిర్వహించకుండా అడ్డుకోవడం వంటి ఆరోపణలపై కేసులు నమోదైనట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా విద్యార్థులపై దాడి, మహిళలను దుర్వాప్సలాడటం వంటి అభియోగాలపై అదుపులోకి తీసుకున్న నలుగురు వ్యక్తులపైనా కేసు నమోదు చేసినట్లు చెప్పారు. శనివారం నాటి ఘటనల్లో 15 మందికి పైగా పోలీసు సిబ్బంది గాయపడ్డారు.

ఓటు కోల్పోయిన వారిని తీసుకొస్తా.. రామచంద్రరావుకు పాన్నం సవాల్

హైదరాబాద్: ఓటు కోల్పోయిన ఒక్కరినైనా చూపించగలరా.. అంటూ తెలంగాణ భాజపా చీఫ్ రామచంద్రరావు చేసిన సవాల్‌కు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పందించారు. ఓటు కోల్పోయిన వారిని తీసుకొస్తానని.. తేదీ, సమయం చెప్పాలని సవాల్ విసిరారు ‘సర్’ పేరుతో దేశవ్యాప్తంగా 13 కోట్ల మంది ఓట్లు తొలగించారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో 70 లక్షల ఓట్లు, హైదరాబాద్‌లో 40 లక్షల ఓట్లు పోయాయన్నారు. ఓటరు జాబితా సమగ్ర ప్రక్షాళనను సరిగా చేయాలని.. అంతేగానీ ఓటు కోసం కొట్లాడేవారిని దూషించడం తగదన్నారు. ఓటర్ల జాబితా సవరణ పేరుతో.. అర్హులైన ఓటర్లకు అన్యాయం జరగకూడదని పేర్కొన్నారు.

వాషింగ్టన్: సూర్యుడిలో సంభవించిన రెండు భారీ విస్ఫోటాల కారణంగా ఆదివారం భూమిని శక్తిమంతమైన సౌర తుపాను తాకనుంది. దీనివల్ల భూకర్షణలోని కొన్ని ఉపగ్రహాలు, రేడియో కమ్యూనికేషన్లు, నేవిగేషన్ వ్యవస్థలపై ప్రభావం పడొచ్చు. ఏమిటీ సౌర తుపాను? సూర్యుడిలో కరోనల్ మాస్ ఎజెక్షన్ వంటి చర్యల వల్ల భారీగా శక్తి, పదార్థాలు వెలువడటాన్ని సౌర తుపానుగా పేర్కొంటారు. ఈ క్రమంలో భారీగా వెలువడే రేణువులు, అయస్కాంత పదార్థాలు భూమిని తాకినప్పుడు ఇక్కడి అయస్కాంత క్షేత్రం గందరగోళానికి గురవుతుంది. ఫలితంగా భూఅయస్కాంత తుపాను తలెత్తవచ్చు. ఈ పరిణామ తీవ్రతను ఊ1 (తక్కువ స్థాయి) నుంచి ఊ5 (ఎక్కువ స్థాయి) వరకూ వర్గీకరిస్తారు. ఇటీవల సూర్యుడిపై రెండు భారీ సౌర తుపాను చోటుచేసుకున్నాయి. ఫలితంగా ఈ నెల 7, 8 తేదీల్లో రెండు సౌర

ఎమర్జెన్సీ గురించి రాహుల్ ముందు నేర్చుకోవాలి: కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

ఇప్పుడున్నది ఎమర్జెన్సీ కాదు. ముందు జాగ్రత్త చర్యలేనన్న కిషన్ రెడ్డి

ప్రజాస్వామ్యంపై పాఠాలు చెప్పే అర్హత కాంగ్రెస్‌కు లేదని విమర్శ

తెలంగాణకు వచ్చి చూడాలంటూ రాహుల్ గాంధీకి సవాల్

బీజేపీ కార్యక్రమాలను రేవంత్ సర్కార్ అడ్డుకుంటోందని ఆరోపణ

దేశంలో అశాంతికి కొన్ని శక్తులు కుట్ర పన్నుతున్నాయని వ్యాఖ్య

నిజమేనా ఎమర్జెన్సీ అంటే ఏమిటో, ఆ సమయంలో ప్రజలు ఎలాంటి ఇబ్బందులు పడ్డారో రాహుల్ గాంధీ ముందుగా తెలుసుకోవాలని కేంద్ర మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి హితవు పలికారు. తెలంగాణలో రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిపక్ష బీజేపీని ఎలా అణచివేస్తోందో స్వయంగా చూడటానికి రాహుల్ గాంధీ ఆయన

రాహుల్‌ను ఆహ్వానించారు. ప్రస్తుతం కేంద్ర ప్రభుత్వం విధిస్తున్న అంక్షలను, 1975లో ఇందిరా గాంధీ విధించిన ఎమర్జెన్సీతో వివక్షలు పోల్చడంపై కిషన్ రెడ్డి స్పందించారు. ఇవి ఎమర్జెన్సీ కాదని, దేశంలో అశాంతి సృష్టించేందుకు కొన్ని దేశ వ్యతిరేక, అంతర్జాతీయ శక్తులు ప్రయత్నిస్తున్నాయని, అందుకే ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటున్నామని స్పష్టం చేశారు.

వివక్షలు లేనిపోని సమస్యలను సృష్టించి వ్యవస్థను దెబ్బతీయాలని చూస్తున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు. ప్రజాస్వామ్యం పేరుతో కాంగ్రెస్ పార్టీ తమకు నీతులు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదని కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. “1975లో కాంగ్రెస్ వేలాది మందిని జైల్లో పెట్టింది, మీడియాపై నిషేధం విధించింది, పౌరుల హక్కులను కాలరాసింది” అని ఆయన గుర్తుచేశారు. తెలంగాణలో తాము శాంతియుతంగా కార్యక్రమాలు చేయాలన్నా హైకోర్టు అనుమతి తీసుకోవాల్సి వస్తోందని, ఇక్కడి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిపక్షాలపై ఎలాంటి అంక్షలు విధిస్తోందో రాహుల్ వచ్చి చూడాలని ఆయన అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ పుట్టినరోజును పురస్కరించుకుని బీజేపీ దేశవ్యాప్తంగా నెల రోజుల పాటు ‘సేవా శంకల్ప అభియాన్’ నిర్వహిస్తోందని కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా ప్రజలకు సేవ చేయడం, వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడం, ప్రభుత్వ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై అవగాహన కల్పించడం వంటివి చేపడుతున్నామని ఆయన వివరించారు.

రైతు ఏట్ల అనుచిత వ్యాఖ్యలు.. గజేష్ తహసీల్దార్ పై సస్పెన్షన్ వేటు

“పురుగుల మందు తాగలేదా?” అంటూ అధికారి చేసిన వ్యాఖ్యలు వీడియో వైరల్

ప్రజాాగ్రహం వెల్లువెత్తడంతో విచారణకు ఆదేశించిన కలెక్టర్

ప్రాథమిక విచారణ నివేదిక ఆధారంగా సస్పెన్షన్ ఉత్తర్వులు జారీ

ద్దిపేట జిల్లాలో ఓ రైతు పట్ల అమానవీయంగా, అనుచితంగా వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న అధికారిపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకుంది. భూ వివాదం విషయపై తనను కలిసేందుకు వచ్చిన రైతును కించపరిచేలా మాట్లాడాడంటూ గజేష్ తహసీల్దార్ చిట్టంపల్లి స్వామిని సస్పెండ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. వివరాల్లోకి వెళితే.. గజేష్ మండలం మక్త మానవపల్లి గ్రామానికి చెందిన రైతు యేసు, రీజనల్ రింగ్ రోడ్ (ఆర్ఆర్ఆర్) భూ

సేకరణ పరిహారం విషయంలో తన బంధువులతో ఉన్న వివాదంపై మాట్లాడేందుకు తహసీల్దార్ కార్యాలయానికి వెళ్లారు. గ్రామ సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్ తో కలిసి ఆయన తహసీల్దార్ స్వామిని కలిశారు. రైతు తన సమస్యను వివరిస్తుండగా, అధికారి స్పందించిన తీరు తీవ్ర వివాదాస్పదమైంది. “ఇంకా బతికే ఉన్నావా? పురుగుల మందు తాగలేదా?” అంటూ తహసీల్దార్ రైతును ప్రశ్నించారు. ఉద్దేశపూర్వకంగానే అలా అన్నారా అని ప్రశ్నించగా.. “అవును, ఉద్దేశపూర్వకంగానే అన్నాను” అని అధికారి బదులివ్వడం వీడియోలో స్పష్టంగా రికార్డుయింది. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో తహసీల్దార్ తీరుపై తీవ్ర ప్రజా వ్యతిరేకత వ్యక్తమైంది. రైతుల నుంచి పెద్ద ఎత్తున విమర్శలు రావడంతో సిద్దిపేట జిల్లా కలెక్టర్ కె. హైమావతి ఈ ఘటనపై విచారణకు ఆదేశించారు. రెవెన్యూ డివిజన్‌లో అధికారి (ఆర్డీఓ) ప్రాథమిక విచారణ జరిపి, తహసీల్దార్ ప్రవర్తన సరికాదని నివేదిక సమర్పించారు. ఈ నివేదిక ఆధారంగా కలెక్టర్..

తహసీల్దార్ స్వామిని సస్పెండ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ముందస్తు అనుమతి లేకుండా హెడ్ క్వార్టర్స్ వీడివి వెళ్లారాదని ఆ ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేశారు. ఇదిలా ఉంటే.. ఈ ఘటన సుమారు 56 నెలల క్రితం జరిగిందని, ఆ తర్వాత తన భూ వివాదం పరిష్కారమై పరిహారం డబ్బులు కూడా బ్యాంకు ఖాతాలో జమ అయ్యాయని రైతు యేసు స్వయంగా వెల్లడించిన మరో వీడియో తాజాగా తెలుగులోకి వచ్చింది. ఘటన పాతదే అయినప్పటికీ, అధికారి ప్రవర్తన సరైనది కాదన్న విమర్శల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంది.

గోవా హైదరాబాద్ డ్రగ్స్ సరఫరా.. నిందితుడి అరెస్టు

హైదరాబాద్: గోవా హైదరాబాద్ డ్రగ్స్ సరఫరా నెట్‌వర్క్‌పై ఈగల్, హైదరాబాద్ సీటీ పోలీసులు సంయుక్త ఆపరేషన్ చేపట్టారు. పరారీలో ఉన్న నిందితుడు కస్తోరీయో ఫెర్నాండెస్ అలియాస్ క్రిస్టీని గోవాలో అరెస్టు చేశారు. పంజాగుట్ట డ్రగ్స్ దర్భాప్తు కేసులో గోవా లింకులు వెలుగులోకి రావడంతో ఆ దిశగా దర్భాప్తు చేపట్టిన పోలీసులు.. గోవాలో నిందితుడు ఉన్నట్లు సమాచారం తెలుసుకొని పక్కా ప్లాన్ ప్రకారం

అరెస్టు చేశారు. ఈ వ్యవహారంలో తెలంగాణకు చెందిన 25 మందికిపైగా వ్యక్తుల వివరాలు సేకరించారు. మొబైల్ ఫోన్ డేటా, బ్యాంకు లావాదేవీల ఆధారంగా పోలీసులు దర్భాప్తు చేస్తున్నారు. హైదరాబాద్‌కు చెందిన పలువురి పేర్లు, ఫోన్ నంబర్లను నిందితుడి మొబైల్‌లో గుర్తించారు. గోవా నుంచి హైదరాబాద్‌కు వచ్చి, డ్రగ్స్ సరఫరా చేసి, నగదు పనులు చేసినట్లు అనుమానిస్తున్న వ్యక్తులపైనా విచారణ చేపట్టారు.

గోవా, బెంగళూరు, ముంబయి, దిల్లీ తదితర ప్రాంతాల్లో డ్రగ్స్ కొనుగోలుదారులు, అనుమానిత సరఫరాదారులపై అధికారులు నిఘా

పెట్టి, వివరాలు సేకరిస్తున్నారు. గతంలో పంజాగుట్ట పోలీసులు 13 గ్రాముల ఎండిఎంఎం, 7 గ్రాముల చరస్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

నేడు భూమిని తాకనున్న శక్తిమంతమైన సౌర తుపాను

వాషింగ్టన్: సూర్యుడిలో సంభవించిన రెండు భారీ విస్ఫోటాల కారణంగా ఆదివారం భూమిని శక్తిమంతమైన సౌర తుపాను తాకనుంది. దీనివల్ల భూకర్షణలోని కొన్ని ఉపగ్రహాలు, రేడియో కమ్యూనికేషన్లు, నేవిగేషన్ వ్యవస్థలపై ప్రభావం పడొచ్చు. ఏమిటీ సౌర తుపాను? సూర్యుడిలో కరోనల్ మాస్ ఎజెక్షన్ వంటి చర్యల వల్ల భారీగా శక్తి, పదార్థాలు వెలువడటాన్ని సౌర తుపానుగా పేర్కొంటారు. ఈ క్రమంలో భారీగా వెలువడే రేణువులు, అయస్కాంత పదార్థాలు భూమిని తాకినప్పుడు ఇక్కడి అయస్కాంత క్షేత్రం గందరగోళానికి గురవుతుంది. ఫలితంగా భూఅయస్కాంత తుపాను తలెత్తవచ్చు. ఈ పరిణామ తీవ్రతను ఊ1 (తక్కువ స్థాయి) నుంచి ఊ5 (ఎక్కువ స్థాయి) వరకూ వర్గీకరిస్తారు. ఇటీవల సూర్యుడిపై రెండు భారీ సౌర తుపాను చోటుచేసుకున్నాయి. ఫలితంగా ఈ నెల 7, 8 తేదీల్లో రెండు సౌర

స్థాయి) భూఅయస్కాంత తుపాను రావొచ్చని అమెరికా వాతావరణ సంస్థ (నోవా) పేర్కొంది. ఎగువ అక్షాంశ ప్రాంతాల్లో ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపించొచ్చు. అక్కడ విద్యుత్ వ్యవస్థల్లో వోల్టేజీ సంబంధ హెచ్చుతగ్గులు ఉత్పన్నం కావొచ్చు. తాజా సౌర తుపానుకు అనుగుణంగా ఉపగ్రహ సంస్థలు.. తమ శాటిలైట్లను సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. కొన్నిచోట్ల రేడియో నంతేతాలు బలహీనపడొచ్చు. జీటీఎస్ వంటి ఉపగ్రహ ఆధారిత నేవిగేషన్ వ్యవస్థల కచ్చితత్వంలో తేడాలు రావొచ్చు. సూర్యుడి నుంచి వచ్చే ఆవేశిత రేణువులు భూఎగువ వాతావరణంలోని వాయువులతో చర్య జరిపినప్పుడు ఆకాశంలో రంగురంగుల అరోరాలు ఏర్పడుతుంటాయి. సాధారణంగా ఇవి ద్రువ ప్రాంతాల్లోనే కనిపిస్తుంటాయి. ఇప్పుడు ఇతర ప్రదేశాలకూ విస్తరించొచ్చు. తాజా సౌర తుపాను వల్ల భారత్‌లో భారీగా విద్యుత్ సరఫరాలో అవరోధాలు, అరోరాలు తలెత్తకపోవచ్చు.

గ్రామీణ ప్రాంతాలకి ఆధునిక వైద్య సేవలు అందాలి

- * తారా ఆర్థో మల్టీస్పెషాలిటీ హాస్పిటల్
- * ప్రారంభంలో సింటర్ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు బోండా ఉమా మహేశ్వర రావు వెల్లడి

విజయవాడ: ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా వని చేయాలని, గ్రామీణ ప్రాంతాలకి ఆధునిక వైద్య సేవలు అందించాలని సింటర్ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు బోండా ఉమా మహేశ్వర రావు అన్నారు. ఆదివారం నాడు అజిత్ సింగ్ నగర్ లోని 100 ఫీట్ ఇన్సైర్ రింగ్ రోడ్ నందు అత్యాధునికంగా ఏర్పాటు చేసిన తారా ఆర్థో మల్టీస్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ని ప్రారంభించిన అనంతరం మాట్లాడుతూ నేడు వైద్య రంగంలో ఎన్నో వినుత మార్పులు వచ్చాయని, పేద



ప్రజలందరికీ అత్యున్నత స్థాయిలో ఆధునిక వైద్యం అందించాలని హాస్పిటల్ వైద్యులకు సూచించారు. ఎముకలు, కీళ్లు, వెన్నెముక సంబంధిత సమస్యలతో

బాధపడుతున్న వారికి ఆర్థోపెడిక్ వైద్య సేవలతో పాటు, ఇతర మల్టీస్పెషాలిటీ ఆరోగ్య సమస్యలకు అవసరమైన వైద్య సలహాలు, పరీక్షలు, చికిత్సలను

అందించడంలో తమ తారా ఆర్థో మల్టీస్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ప్రాధాన్యతనిస్తుందని హాస్పిటల్ చీఫ్ డా. మహేష్ యద్దనపూడి తెలిపారు. ట్రామా,

ఆర్థోస్టోపీ మరియు జాయింట్ రీప్లేస్మెంట్ నందు ప్రత్యేక అనుభవం గడించి నేడు ఈ హాస్పిటల్ ను అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు తెలిపారు. రోగుల ఆరోగ్య పరిరక్షణ, సకాలంలో వ్యాధి నిర్ధారణ, సమర్థవంతమైన చికిత్స, రోగులకు స్నేహపూర్వకమైన వైద్య సేవలు అందించడం ఆసుపత్రి ప్రధాన లక్ష్యాలుగా నిలుస్తున్నాయని తెలిపారు. డా. ఎన్.ఎస్. దత్తు (రిటైర్డ్ డిపార్ట్మెంట్ హెడ్ ఆఫ్ ఆర్థోపెడిక్స్), డా. పిన్నమనేని సిద్ధార్థ్ మెడికల్ కాలేజీ మరియు ఆర్. ఎఫ్.కాలేజీ వైద్యులు లాంఛన ప్రాయంగా ఆర్థోపెడిక్ డిపార్టుమెంటును ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన పలువురు వైద్యులు నగర ప్రముఖులు శుభాకాంక్షలు అందించేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ మరియు సి.ఇ.ఓ మౌనిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సినీ కథానాయక గౌరీ ప్రియ ను సత్కరించిన ఇ.వి.వి యువ కళావాహిని

ప్రముఖ తెలుగు సినీ కథానాయక గౌరీ ప్రియను సాంస్కృతిక, సామాజిక సేవా సంస్థ ఇ.వి.వి యువ కళావాహిని ఘనంగా సత్కరించింది. గంటూరు విద్యానగర్ లోని ఐటిసి హోటల్ లో ఆదివారం జరిగిన కార్యక్రమంలో ఇ.వి.వి యువ కళావాహిని అధ్యక్షుడు వెచ్చా కృష్ణమూర్తి, ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ మాజీ అధ్యక్షుడు ఏల్లూరి వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు గౌరీప్రియ ను పట్టు శాలువ తో సన్మానించి, జ్ఞాపిక ను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సినీనటి గౌరీ ప్రియ మాట్లాడుతూ.. వెట్రీ సీరీస్ ల నుంచి సినీమాల వైపు తన సినీ జీవితం మలుపు తిరిగిందన్నారు..



తెలుగుతో పాటు తమిళ సినీమాలలో కూడా మంచి పాత్రలలో నటిస్తున్నారన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి చెందిన తెలుగుమ్మాయిని ఆదరిస్తున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రేక్షకులకు తాను ఎప్పుడూ రుణపడి ఉంటానన్నారు. ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ మాజీ అధ్యక్షుడు ఏల్లూరి వెంకటేశ్వర్లు, ఇ.వి.వి యువ కళావాహిని అధ్యక్షుడు వెచ్చా కృష్ణమూర్తి మాట్లాడుతూ..

అసతి కాలంలోనే గౌరీ ప్రియ మంచి పేరు తెచ్చుకుందన్నారు. ఆమెకు మంచి భవిష్యత్ ఉందన్నారు. ఈ సందర్భంగా గౌరీ ప్రియ తన రాబోయే సినీమాల వివరాలను తెలిపారు. నర్సరావుపేటలో ఒక వస్త్ర దుకాణం ప్రారంభోత్సవానికి వెళుతూ ఇక్కడ కు వచ్చినట్లు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో వెచ్చా మనోజ్ కుమార్, కిరణ్ పాల్గొన్నారు.

దేశ గొంతుకను అణగదొక్కలేరు..

: రాహుల్ గాంధీ

శాంతియుతంగా నిరసన తెలిపేందుకు దిల్లీకి తరలివచ్చిన యువతపై దాడులు జరిగాయని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. మనం కోరుకునే భారత్ ఇది కాదని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ క్రమంలోనే ఈ నెల 12న (సోమవారం) పార్టీలు, పక్షాల ఆతీతంగా దేశమంతా కలిసి సుప్రీంకోర్టు వరకు పాదయాత్ర నిర్వహించనున్నట్లు 'ఎక్స్' వేదికగా ప్రకటించారు. "ప్రధాని మోడీ, అమిత్ షా, అజిత్ డాభాల్, ఆర్ఎన్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భాగవత్లు దేశ గొంతుకను అణగదొక్కలేరు. మమ్మల్ని భయపెట్టలేరు. వారు తప్పుకోవాల్సిందే."



ఓటు చోరికి ముగింపు పలకాలని, 'సర్'ను నిలిపివేయాలని, సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సీజీబికి వినతిపత్రం ఇస్తాం. ప్రజాస్వామ్యాన్ని విశ్వసించి, రాజ్యాంగానికి కట్టుబడి ఉండేవారందరూ మాతో కలిసి రావాలి" అని రాహుల్ పిలుపునిచ్చారు.

ఆత్మీయ ఆహ్వానం

గజల్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ & భారతీయ విద్యా భవన్
సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో

డా. సి. నారాయణ రెడ్డి గారి దివ్యాదీప్తిలో

తెలుగు గజల్ లెజెండ్

ముమ్మూరు గిన్నీస్ ప్రపంచ రికార్డుల గాయకుడు

మాస్టర్ డా. గజల్ శ్రీనివాస్

50 వసంతాల సంగీత & 40 వసంతాల తెలుగు గజల్ గాన ఉత్సవాలు

అరవై వసంతాల తెలుగు గజల్ సిరాజనం

14 అక్టోబర్ 2026

ఉదయం 9 గంటల నుండి సాయంత్రం 7 గంటల వరకు

వెదిక : **భారతీయ విద్యా భవన్**
జల్లా పరిషత్ రోడ్ గుంటూరు, అమరావతి, ఆంధ్రప్రదేశ్

నిర్వాహకులు

కుమారి సంస్కృతి + శ్రీ ఆర్థాల వాసుదేవరావు + శ్రీ మేడికొండ శ్రీనివాస్ చాదరి
శ్రీ రాయప్రోలు భగవాన్ + శ్రీ పి. రామచంద్ర రాజు

- ★ తెలుగు గజల్ గాన యువ సంఘాలనం
- ★ కుమారి సంస్కృతి శ్రీ తెలుగు గజల్ గానం
- ★ గజల్ కవి సమ్మేళనాలు
- ★ గజల్ గ్రంథ అవిష్కరణలు
- ★ గజల్ శ్రీనివాస్ డాక్యుమెంటరీ విడుదల
- ★ గజల్ శ్రీనివాస్ - శతక అవిష్కరణ
- ★ గజల్ శ్రీనివాస్ - నానీలల్ గ్రంథ అవిష్కరణ
- ★ గజల్ కవులకు & అత్యుయలకు సత్కారాలు
- ★ గజల్ శ్రీనివాస్ గీతాల స్వత్య ప్రదర్శనలు

క్యాన్సర్, క్రిటికల్ కేర్ వైద్య సేవలకు కొత్త చిరునామా

- * ఎనికేపాడులో 'ఓమేగా అను క్యాన్సర్ అండ్ క్రిటికల్ కేర్ యూనిట్' ప్రారంభం
- * మంత్రి కొలుసు పార్లమెంటు చేతుల మీదుగా ప్రారంభోత్సవం.. 100 పడకలతో అత్యాధునిక వైద్య కేంద్రం
- * ఏఐ ఆధారిత పెట్-సీటీ, రేడియేషన్ సాంకేతికత.. బోన్ మ్యూరో ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్ కు ప్రత్యేక విభాగం
- * ప్రజలందరికీ అత్యాధునిక వైద్యం అందుబాటులోకి రావాలి



ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో కార్యారేఖ అనుపత్రుల గంగరాజు విజయవాడ రూరల్: అత్యాధునిక వైద్య సేవలు ప్రజలందరికీ అందుబాటులోకి రావాలని, ప్రజారోగ్య పరిరక్షణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విశేషంగా కృషి చేస్తోందని మాజీ ఎంపీ గోకరాజు గంగరాజు అన్నారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడంలో కార్యారేఖ వైద్య సంస్థల పాత్ర కీలకమని పేర్కొన్నారు. ఆధునిక వైద్య సాంకేతికతను సామాన్యులకు చేరువ చేయడంతో పాటు, ఖరీదైన వైద్య చికిత్సలను అందుబాటు ధరల్లో అందించే దిశగా ఆసుపత్రులు ముందుకు రావడం అభినందనీయమన్నారు. విజయవాడలో పాటు పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలకు క్యాన్సర్, క్రిటికల్ కేర్ విభాగాల్లో ప్రపంచస్థాయి వైద్య సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో ఎనికేపాడులో ఏర్పాటు చేసిన 'ఓమేగా అను క్యాన్సర్ అండ్ క్రిటికల్ కేర్ యూనిట్'ను గోకరాజు గంగరాజు లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అత్యాధునిక సదుపాయాలతో ప్రత్యేక క్యాన్సర్ వైద్య కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసిన అను హాస్పిటల్స్, ఓమేగా హాస్పిటల్స్ యాజమాన్యాన్ని ఆయన అభినందించారు. హైదరాబాద్ కు చెందిన ఓమేగా హాస్పిటల్స్ భాగస్వామ్యంతో అను హాస్పిటల్స్ ఈ నువ్వన వైద్య కేంద్రాన్ని 100 పడకల సామర్థ్యంతో ఏర్పాటు చేసింది. క్యాన్సర్ నిర్ధారణ, చికిత్సతో పాటు అత్యవసర వైద్య సేవలను ఒకే చోట అందించాలనే ఉద్దేశంతో దీనిని అభివృద్ధి చేశారు. రాష్ట్ర ప్రజలు అత్యాధునిక క్యాన్సర్ చికిత్సల కోసం పక్క రాష్ట్రాల్లోని మెట్రో నగరాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరాన్ని తగ్గించి, స్థానికంగానే నాణ్యమైన వైద్య సేవలు పొందేలా ఈ కేంద్రం ఉపయోగపడనుంది. ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పెనమలూరు ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్, ఓమేగా హాస్పిటల్స్ గ్రూప్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ విజయ్ వేమూరి, పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ అధికారులు, వైద్య రంగ ప్రముఖులు



పాల్గొన్నారు. అను హాస్పిటల్స్ చైర్మన్, ప్రముఖ సర్జికల్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ గాజుల రమేష్ ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, విజయవాడలో గత 15 సంవత్సరాలుగా మల్టీ స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలను అందిస్తున్నామని తెలిపారు. నాణ్యమైన ప్రపంచస్థాయి వైద్యాన్ని ప్రజలకు అందుబాటు ధరల్లో అందించాలనే లక్ష్యంతో పలు వైద్య శిబిరాలు, రాయితీ ప్యాకేజీలు, సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించినట్లు చెప్పారు. క్యాన్సర్, క్రిటికల్ కేర్ విభాగాల్లోనూ అధునాతన వైద్య సేవలను నగర ప్రజలతో పాటు మట్టుపక్కల ప్రాంతాల వారికి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే సంకల్పంతో ఓమేగా హాస్పిటల్స్ తో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకున్నట్లు వివరించారు. క్యాన్సర్ వైద్య రంగంలో హైదరాబాద్ ఓమేగా హాస్పిటల్స్ కు ఉన్న అనుభవం, వైద్య వైఖరం ఈ కేంద్రం ద్వారా ప్రజలకు అందుబాటులోకి వస్తాయని పేర్కొన్నారు.

* **అత్యాధునిక సాంకేతికతతో క్యాన్సర్ నిర్ధారణ, చికిత్స**
నూతన కేంద్రంలో సర్జికల్ ఆంకాలజీ, మెడికల్ ఆంకాలజీ, క్రిటికల్ ఆంకాలజీ, రేడియేషన్ ఆంకాలజీ, క్రిటికల్ కేర్ విభాగాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఎముక మజ్జ మార్పిడి చికిత్స కోసం ప్రత్యేక బోన్ మ్యూరో ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్ విభాగాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. క్యాన్సర్ నిర్ధారణ కోసం ఏఐ ఆధారిత డిజిటల్ పెట్ సీటీ స్కాన్, 2డి డిజిటల్ మమోగ్రామ్ యంత్రాలను ఏర్పాటు

చేశారు. చికిత్సలో ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగించేందుకు ఏఐ ఆధారిత జెమిని 360 అకాసిన్ రేడియేషన్ యంత్రాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు అనుపత్రి వర్గాలు తెలిపాయి. పిల్లల్లో రక్త సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ చికిత్సలకు సంబంధించిన పీడియాట్రిక్ హెమటాలజీ సేవలతో పాటు క్షిప్రమైన ఆంకాలజీ, థోరాసిక్ శస్త్రచికిత్సలకు సంబంధించిన వైద్య వైఖర్యాన్ని కూడా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు.

24 గంటలూ క్రిటికల్ కేర్ సేవలు
అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రోగులకు సకాలంలో వైద్య సహాయం అందించేందుకు అనుభవజ్ఞులైన వైద్య బృందంతో 24 గంటలూ సేవలు అందించేలా ఏర్పాటు చేశారు. క్యాన్సర్ నిర్ధారణ నుంచి చికిత్స వరకు వివిధ విభాగాల వైద్యులు సమన్వయంతో సేవలు అందించే విధంగా కేంద్రాన్ని తీర్చిదిద్దారు. వివిధ ప్రైవేట్ ఆరోగ్య బీమా పాలీసీలతో పాటు కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల ఆరోగ్య పథకం (సీజీహెచ్ఎస్), రైల్వే ఉద్యోగులకు వర్తింపే ఆరోగ్య పథకాలు, ఈఎస్ఐ ద్వారా కూడా అర్హత నిబంధనలను అనుగుణంగా వైద్య సేవలు పొందవచ్చని అనుపత్రి యాజమాన్యం వెల్లడించింది. ఆధునిక వైద్య సదుపాయాలను ప్రజలకు చేరువ చేయాలనే లక్ష్యంతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కేంద్రం విజయవాడ ప్రాంతంలో క్యాన్సర్, అత్యవసర వైద్య సేవలకు మరింత తోడ్పాటునందించనుంది. కార్యక్రమంలో భాగంగా, ఓమేగా అను క్యాన్సర్ అండ్ క్రిటికల్ కేర్ యూనిట్ ఘనంగా అధిష్టించారు.

అంకాలమ్మ ఆలయాన్ని దర్శించుకున్న రాధా రంగా మిత్రమండలి అధ్యక్షుడు బుల్లెట్ ధర్మారావు

తిరుపతి: ప్రసిద్ధి చెందిన దిగువ తిరుపతి సమీపంలోని అంకాలమ్మ దేవస్థానాన్ని రాధా రంగా మిత్రమండలి (ఆంధ్ర, తెలంగాణ రాష్ట్రాల) అధ్యక్షుడు, మచిలీపట్నం జనసేన పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బుల్లెట్ ధర్మారావు గారు దర్శించుకున్నారు. దేవస్థానం చైర్మన్ కొండ రాజమోహన్ రాయల్ గారి ప్రత్యేక ఆహ్వానం మేరకు ఆయన ఆలయానికి విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ చైర్మన్ కొండ రాజమోహన్ రాయల్, అర్చకులు ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.



తీర్థప్రసాదాలు అందజేసి శాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు. దిగువ తిరుపతికి విచ్చేసిన దివంగత శ్రీ వంగవీటి మోహన్ రంగా గారి ప్రియశిష్యుడు బుల్లెట్ ధర్మారావు గారిని వంగవీటి రంగా అభిమానులు, జనసేన పార్టీ నాయకులు, కూటమి కార్యకర్తలు మరియు పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులు పెద్ద అతిథిగా కలిసి గౌరవపూర్వకంగా స్వాగతించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీల నాయకులు, స్థానిక రంగా మిత్రమండలి సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

మరణ వార్తను దీప్యకు వెంటనే చెప్పాం.. వీడియో విడుదల చేసిన దిల్లీ పోలీసులు

దిల్లీ: కార్టెచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్యకు ఆయన నానమ్మ మరణవార్తను తెలియజేయలేదన్న ఆరోపణలకు దిల్లీ పోలీసులు ఖండించారు. ఆ విషయ వార్తను అత్యంత సున్నితంగా ఆయనకు తెలియజేశామని, అంత్యక్రియలకు సొంత ఊరు వెళ్లేందుకు ప్రయాణ ఏర్పాట్లలో సాయం చేస్తామని కూడా చెప్పామన్నారు. ఈ మేరకు ఆదివారం ఓ వీడియోను విడుదల చేశారు. తన

కుమారుడికి నానమ్మ మరణవార్తను చెప్పలేదని దీప్య తల్లి ఆరోపించారు. సీజేపీ కూడా ఇదే తరహా ఆరోపణలు చేయడంతో దీప్యాల్లో కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ నేహా యాదవ్ విలేజరుల సమావేశంలో ఈ వీడియోను మీడియాకు ప్రదర్శించారు. సమాచారం అందిన వెంటనే దీప్యకు నానమ్మ మరణవార్త గురించి, అంత్యక్రియలు జరిగే సమయం గురించి తెలియజేశామని నేహా యాదవ్ చెప్పారు. మానవతా

దృక్పథంతో సొంతూరు వెళ్లేందుకు అవసరమైన సాయమూ అందిస్తామన్నారు. కానీ ఆ సహాయాన్ని తీసుకునేందుకు ఆయన నిరాకరించారని తెలిపారు. కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడేందుకు కూడా అవకాశం కల్పించామన్నారు. జంతర్ మంతర్ వద్ద నిద్రపసకు వెళుతుండగా.. విమానంలో ఉండగానే దీప్యను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరుపరిచాక విడుదల చేశారు.



పండ్లను కోసిన తర్వాత ఎంతసేపట్లో తినాలి..?

పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచివో మనందరికీ తెలుసు. డాక్టర్లు సైతం ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవాలని చెబుతారు. కానీ చాలా మంది పండ్లను కోసి కొన్ని గంటల తర్వాత తింటారు. అయితే కోసిన తర్వాత ఎంతసేపట్లో తినాలి? తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. లేకపోతే అది మన శరీరం పై చెడు

ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

పండ్లు మన శరీరానికి మంచివని అందరికీ తెలుసు. ప్రతిరోజు పండ్లను తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ వంటివి పండ్లలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పండ్లు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఫ్రటి ఒక్కరూ తమ ఆహారంలో పండ్లను చేర్చుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తారు. కొన్నిసార్లు మనం పండ్లను కోసి అలాగే ఉంచుతాం. ఆఫీసులు, ఏదైన ప్రయాణ సమయాల్లో కోసి తీసుకెళ్తుంటారు. కొంతమంది కోసి ఫ్రిజ్లో పెడతారు. కొన్ని గంటల తర్వాత వాటిని తింటారు. కానీ కోసిన పండ్లను ఎంతసేపట్లో తినాలి..? అవి ఎంతకాలం మంచిగా ఉంటాయి అనేది చాలా మందికి తెలియదు. ఇవి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

పండ్లు తినడానికి సరైన సమయం ఏమిటి?

పండ్లను ఏ సమయంలో తిన్న మంచిదేనని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే కొన్నింటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో, మరికొన్నింటిని రాత్రి వేళలో తినకూడదని చెబుతారు. ఏదైనా సరే మితంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిదని అంటున్నారు.

కోసిన తర్వాత ఎంతసేపట్లో తినాలి..?

కోసిన వెంటనే పండ్లు చెడిపోవు. కానీ వాటిని ఎంత త్వరగా తింటే అంత మంచిది. నిజానికి కోసిన పండ్లలో ఇన్వెక్షన్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. వేసవి, వర్షాకాలం సూర్యజీవుల పెరుగుదలకు ఉత్తమ సమయాలు. కోసిన పండ్ల వల్ల ఇన్వెక్షన్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువసేపు నిల్వ చేయకుండా వీలైనంత త్వరగా వాటిని తినాలి. పండ్లనుండి అన్ని పోషకాలను పొందడానికి వాటిని కోసిన అరగంట్లోపు తినడం ఎల్లప్పుడూ మంచిదని అంటున్నారు.



ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలు శుభ్రం, ఆరోగ్యం

మన శరీరంలో ఎప్పుటికప్పుడు ఉత్పత్తి అయ్యే వ్యర్థాలను కిడ్నీలు మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపిస్తాయి. దీంతో శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకు పోకుండా ఉంటాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. అయితే మనం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, వాడే మందులు వంటి కారణాల వల్ల మన కిడ్నీల పనితీరు మందగిస్తుంది. దీంతో వ్యర్థాలను కిడ్నీలు సరిగ్గా బయటకు పంపలేకపోతాయి. దీని వల్ల దీర్ఘకాలంలో శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోతాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులకు కలగజేస్తాయి. అందువల్ల కిడ్నీలను మనం ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. కిడ్నీలు ఎప్పుటికప్పుడు వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తూ శుభ్రంగా ఉండాలి. అప్పుడే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. అయితే పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలను శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. దీని వల్ల ఇతర వ్యాధులు రాకుండా కూడా అడ్డుకోవచ్చు.

కొబ్బరినీళ్లు, యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..

కొబ్బరినీళ్లను రోజూ తాగడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. దీని వల్ల శిరోజాలు, చర్మం సురక్షితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. కిడ్నీలు శుభ్రంగా మారుతాయి. కొబ్బరినీళ్లలో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్స్ కిడ్నీలను సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. అలాగే కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే ఒక గ్లాస్ గేరు వెనని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి తాగుతుంటే కిడ్నీలు క్లీన్ అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే బరువు తగ్గేందుకు కూడా ఇది ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. మగ్గర్, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సైతం అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇతర కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు గాను పలు పండ్లు కూడా సహాయం చేస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, చెర్రీలు, యాపిల్స్, ట్రాక్ష, పైనాపిల్ వంటి పండ్లను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది.

ఈ ఆహారాలు కూడా అవసరమే..

అరటి పండ్లు, నారింజ పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని సోడియం స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలు శుభ్రంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే కాలిఫ్లవర్, క్యాబేజీ, ఎరుపు రంగు క్యాప్సి కం, ముల్లంగి వంటి కూరగాయలను తింటున్నా కూడా కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కోడిగుడ్డు తెల్ల సొస, స్పిన్ లెస్ చికెన్, చేపలు, అలివ్ అయిల్, వెల్చుల్లి, ఉల్లిపాయలు వంటి ఆహారాలను కూడా తీసుకోవచ్చు. అయితే కిడ్నీలు ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు గాను ఆహారంలో ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించాలి. సోడియం తక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తినాలి. మద్యం సేవించడం, పొగ తాగడం మానేయాలి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలను, పండ్లను తినేందుకు అధిక ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. అలాగే రోజూ నీళ్లను తగిన మోతాదులో తాగాలి. ఇలా ఆహారపు అలవాట్లను పాటిస్తూంటే

కిడ్నీలు శుభ్రంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

బీట్ రూట్, నిమ్మరసం..

మనం బీట్ రూట్ ను అప్పుడప్పుడు తింటుంటాం. కానీ బీట్ రూట్ ను రోజూవారి ఆహారంలో కచ్చితంగా భాగం చేసుకోవాలి. బీట్ రూట్ లో పొటాషియం, నైట్రిట్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలను శుభ్రం చేసి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రోజూ ఒక కప్పు బీట్ రూట్ ముక్కలను తింటుండాలి. లేదా ఒక కప్పు బీట్ రూట్ జ్యూస్ ను అయినా తాగవచ్చు. దీని వల్ల కిడ్నీల ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. అలాగే కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి నిమ్మరసం కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. కిడ్నీ స్ట్రోక్స్ ఏర్పడకుండా రక్షిస్తుంది. అదేవిధంగా అల్లం రసం కూడా ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే అల్లం రసాన్ని ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది.



పొద్దునే ప్రాటీన్ ఫుడ్

పొద్దుననిద్ర లేచిన వెళా విశేషమే రోజంతటినీ నిర్ణయిస్తుంది. పొద్దునే మన టీఫిన్ షర్ట్ ఇడ్జి, పోహో, ఉప్పా, ఆలూ పరారా లాంటివి ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కార్బోహైడ్రేట్స్ నిండి ఉంటాయి. కానీ ఆరోగ్యానికి అత్యవసర పోషకమైన ప్రాటీన్ ఉండదు. అయితే, ఉపాహారం నుంచే 20 గ్రాముల ప్రాటీన్ అందేలా చూసుకుంటే మంచిది. అలాగని ప్రాటీన్ పౌడర్ మీద ఆధారపడకూడదు. ఆహారంలో కొన్ని చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే సరిపోతుంది. పొద్దునే అరగించ దానికి ప్రాటీన్ షర్ట్ సమృద్ధమైన టీఫిన్స్ కొన్నిటి గురించి తెలుసుకుందాం. శరీర విధులు సాఫీగా సాగాలంటే ప్రాటీన్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. శరీర కణజాలం, కండరాలు, ఎముకలు, చర్మం, వెంట్రుకలు, గోళ్ల నిర్మాణంలో ప్రాటీన్ కీలకంగా నిలుస్తాయి. ఎంజైముల విడుదలలో ఇవి కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అంతేకాదు ప్రాటీన్ మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో అంతర్భాగం. ప్రాటీన్ తీసుకుంటూ తగినంత వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యకరమైన జీవితం సొంతమవుతుంది. ప్రాటీన్ శరీరానికి మాత్రమే కాదు మెదడు పనితీరుకు కూడా అందగా నిలుస్తాయి.

పల్లీలు కూరగాయలతో క్విన్తోవా ఉప్పా

ఓ కప్పు క్విన్తోవాలో 8 గ్రాముల ప్రాటీన్ ఉంటాయి. దీనికి కూరగాయలు, కర్రచేపాకు, ఓ టేబుల్ స్పూన్ వెయింఛిన్ పల్లీలు, పచ్చి బఠాణీలు కలపాలి. ఉడికించిన శనగలతో సలాడ్ తీసుకుంటే మొత్తం 22 గ్రాముల ప్రాటీన్ దొరుకుతాయి. ఒక్క క్విన్తోవా ఉప్పా, కూరగాయలు, పల్లీల నుంచే 17 గ్రాముల ప్రాటీన్ లభిస్తాయి.

శనగపిండి టోస్ట్, టోపు బుర్రి

రెండు టైడ్ పకోడీలు (శనగపిండితో చేసినవి) తీసుకోవాలి. దీనికి 75 గ్రాముల టోపు బుర్రి జతచేయాలి. టమాటాలు, పసుపు, జీలకర్ర కలపాలి. దీని ద్వారా 23 గ్రాముల ప్రాటీన్ లభిస్తాయి.

రాజ్ పరారా, కప్పు పెరుగు

మామూలుగా రాజ్ పరారా లంచ్ కే అనుకుంటారు. కానీ ఓ కప్పు రాజ్ పరారాను ఉడికించి ముద్దగా చేసుకోవాలి. దాన్ని పరారా స్ట్రెప్ వాడుకోవాలి. ఇలా చేస్తే 15 గ్రాముల ప్రాటీన్ దొరుకుతుంది. దీన్ని పుడినా, సైంధవ లవణం కలిపిన హాగ్ కర్ట్ (నీళ్లు తీసేసిన పెరుగు)లో అడ్డుకుని తినేయాలి.

సత్తు పరారా, ఉడికించిన గుడ్డు, బటర్ మిల్క్

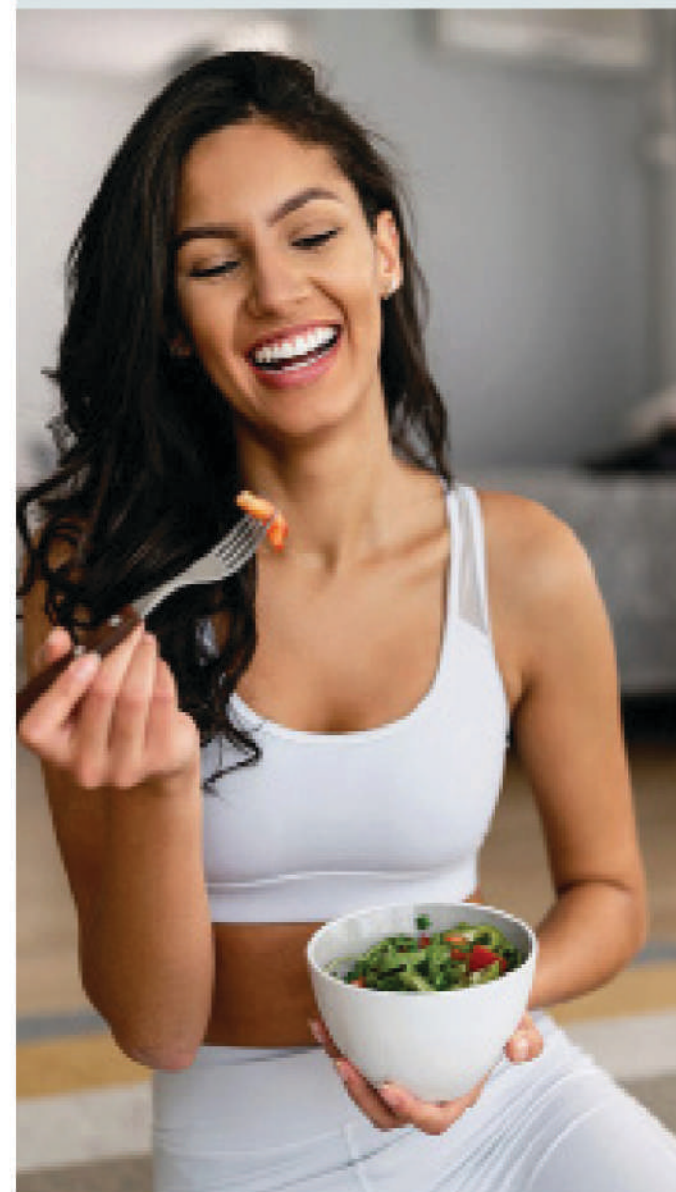
సత్తు అంటే వేసవి పానీయం మాత్రమే కాదు. 100 గ్రాముల సత్తులో 20 గ్రాముల ప్రాటీన్ ఉంటాయి. కాబట్టి, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి సత్తు పరారా చేసుకోవాలి. తినే వాళ్లయితే దీంతోపాటు ఓ ఉడికించిన గుడ్డు తినాలి. గ్రాసెడు బటర్ మిల్క్ తాగాలి. రెండు మోస్తరు సత్తు పరారా నుంచి 14 గ్రాములు, ఉడికించిన గుడ్డు నుంచి 6 గ్రాములు, బటర్ మిల్క్ నుంచి 2 గ్రాములు.. మొత్తంగా 22 గ్రాముల ప్రాటీన్ లభిస్తాయి.

మామిడి పండ్లు చిల్లా పనీర్ ఫ్లింక్

ఒక్కో చిల్లా పకోడీ (దోశ లాంటిది)లో 5 6 గ్రాముల ప్రాటీన్ ఉంటాయి. వీటిలో నింపే 50 గ్రాముల తురిమిన పనీర్ నుంచి 9 గ్రాముల ప్రాటీన్ లభిస్తాయి. రెండు చిల్లాలను ఓ కప్పు పెరుగుతో లాగించేయాలి. పెరుగుతో లభించే 5 గ్రాములతో కలుపుకొని మొత్తం 26 గ్రాముల ప్రాటీన్ లభిస్తాయి.

మొలక పెసర్లు ఓట్స్ చీలా

ఇది కూడా దోశలా చేసుకునేది. అరకప్పు ఓట్స్ లో 5 గ్రాముల ప్రాటీన్ దొరుకుతుంది. దీన్ని ఓ కప్పు పెసర్ మొలకలతో కలిపితే మరో 14 గ్రాములు లభిస్తాయి. దీనికి కాస్త శనగపిండిని జోడిస్తే మరో 2 గ్రాములు మొత్తంగా 21 గ్రాముల ప్రాటీన్ దొరుకుతాయి.





రవితేజకు జోడీగా అనస్వర

ఇరుముడి తర్వాత క్రైమ్ కామెడీ జానర్ లో మాస్ మాహారాజా చేస్తున్న సినిమాలో రవితేజ సరసన అనస్వరరాజన్ నటిస్తోంది. తులాభారం పేరుతో తెరకెక్కుతోన్న ఈ సినిమా ఆదివారం లాంఛ్ అయ్యింది. వివేక్ ఆత్రేయ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాలో ప్రయాంక మోహన్ మరో హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. తరుణ్ భాస్కర్, జేడీ చక్రవర్తి కీలక పాత్రలు పోషించనున్నారు. తులాభారం ప్రారంభోత్సవ వేడుక హైదరాబాద్ లో జరిగింది. ఈ లాంఛింగ్ ఈవెంట్ లో రవితేజ, అనస్వరరాజన్ లపై చిత్రీకరించిన ముహూర్తపు సన్నివేశానికి హీరో శ్రీవిష్ణు క్లాప్ కొట్టారు. త్వరలో తులాభారం రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కాబోతుంది. రవితేజ హీరోగా నటిస్తోన్న 78వ మూవీ ఇది.



వైజయంతి మాల పాత్రలో

ఐదేళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ టాలీవుడ్ లో ఓ బంపరాఫర్ దక్కించుకున్నట్లు సమాచారం. లెజెండరీ సింగర్ ఎంఎస్ సుబ్బులక్ష్మి బయోపిక్ లో ఈ ఢిల్లీ సుందరి కనిపించబోతున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. వైజయంతి మాల పాత్ర కోసం రకుల్ ను సెలెక్ట్ చేసినట్లు తెలిసింది. పాత్ర నిడివి తక్కువే అయినా కథలో కీలకంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. గీతా ఆర్ట్స్ తో పాటు అల్లు అర్జున్ తో ఉన్న అనుబంధం కారణంగా రకుల్ ఈ సినిమాకు ఓకే చెప్పినట్లు వార్తలున్నాయి. ఈ సినిమాకు జెర్నీ ఫేమ్ గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. డిసెంబర్ నుంచి ఈ బయోపిక్ షూటింగ్ ప్రారంభం కాబోతున్నట్లు టాక్ నడుస్తోంది.



కోలీవుడ్ పై కన్నేసిన వైష్ణవి చైతన్య

బేబీ హీరోయిన్ వైష్ణవి చైతన్య రూటు మార్చింది. వరుస డిజాస్టర్లతో టాలీవుడ్ కు బ్రేక్ ఇచ్చిన ఈ బ్యూటీ కోలీవుడ్ లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వబోతుంది. హీరో అర్జున్ ఓ రొమాంటిక్ కామెడీ సినిమా చేస్తోంది. వైష్ణవి చైతన్య డెబ్యూ మూవీకి హలో కాదల్ అనే టైటిల్ ఖరారైంది. వరుస పరాజయాలతో ఆఫర్లు తగ్గడంతో కోలీవుడ్ బాట పట్టింది. సైలెంట్ గా ఓ సినిమా షూటింగ్ కూడా పూర్తిచేసింది. మలయాళ మూవీ ప్రణయ విలాసం ఫేమ్ నిఖిల్ మురళీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ మూవీ షూటింగ్ పూర్తయ్యింది. మోడ్రన్ అమ్మాయిగా బోల్డ్ రోల్ లో వైష్ణవి చైతన్య కనిపించబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ సినిమా కోసం తమిళం నేర్చుకున్న వైష్ణవి చైతన్య సొంతంగా డబ్బింగ్ కూడా చెప్పినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. డిసెంబర్ లో ఈ అచ్చ తెలుగు బ్యూటీ తమిళ డెబ్యూ మూవీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నట్లు సమాచారం.

విజయ్ ఆంటోనీ సరసన హైదరాబాద్ బ్యూటీ

ఓటీటీలోకి డోరత్

కీర్తి సురేష్ హీరోయిన్ గా నటించిన బోల్డ్ మూవీ డోరత్ తమిళంలో సూపర్ హిట్ గా నిలవగా తెలుగులో మాత్రం డిజాస్టర్ అయ్యింది. కాంట్రవర్షియల్ కాన్సెప్ట్ తో రూపొందిన డోరత్ అక్టోబర్ 23 నుంచి నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ కాబోతుంది. సానైటీలో ట్రాన్స్ జెండర్లు ఎదుర్కొంటున్న వివక్ష, కష్టాలతో దర్శకుడు కార్తిక్ సుబ్బరాజు ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. ఇళయరాజా సంగీతం అందించిన ఈ సినిమాలో రిషికాంత్, సనంద్ హీరోలుగా నటించారు. డోరత్ మూవీ ట్రాంటోతో పాటు పలు ఇంటర్వ్యూస్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్స్ లో స్క్రీనింగ్ అయ్యింది. గే కల్పర్ని సు ప్రోత్సహించేలా ఈ సినిమా ఉందంటూ మలేషియాతో పాటు మరి కొన్ని దేశాలు బ్యాన్ చేశాయి. తమిళనాడులోనూ ఈ సినిమాపై నిషేధం విధించాలంటూ గొడవలు జరిగాయి.



విజయ్ ఆంటోనీ హీరోగా నటించిన నాన్న కుట్టి మూవీ థియేటర్ లో సందడి చేయబోతోంది. ఈ సినిమాలో విజయ్ సరసన హైదరాబాద్ బ్యూటీ ప్రీతి అస్సానీ హీరోయిన్ గా నటించింది. ఈ సినిమా వచ్చే నెల 6న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ప్రీతి తెలుగు కంటే తమిళంలోనే ఎక్కువగా బిజీగా ఉంది. ఈ దీపావళికి నాన్న కుట్టి మూవీతో థియేటర్ లో సందడి చేయబోతుంది. అప్పా కుట్టి పేరుతో తమిళంలో రూపొందిన ఈ మూవీ తెలుగులోనూ విడుదల కాబోతుంది. తండ్రికూతుళ్ల అనుబంధంతో రూపొందుతోన్న ఈ సినిమాను విజయ్ ఆంటోనీ భార్య మీరా విజయ్ ఆంటోనీ నిర్విస్తుండగా, మారన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.