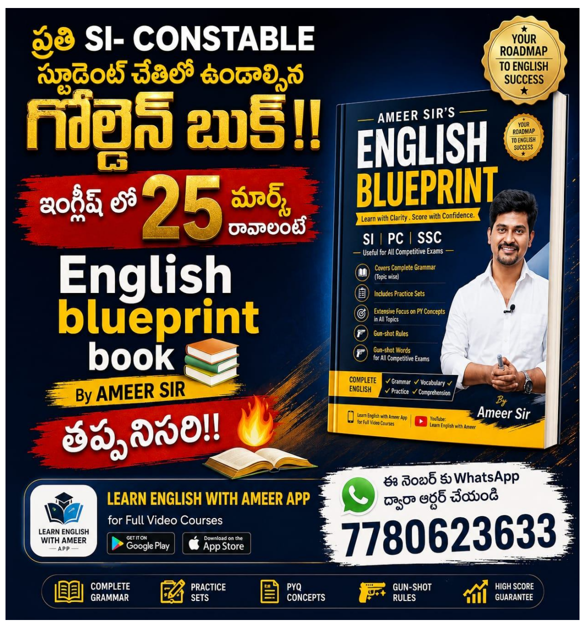


WWW.VIJAYAKERATAM.COM RNI: APTEL/2010/34724

తెలుగు దినపత్రిక

విజయకెరటం

నిజం మా ధ్యేయం - ప్రజలే మా లక్ష్యం

VIJAYA KERATAM TELUGU DAILY

ఆగస్టు 24 సోమవారం 2026 | సంపుటి : 18 | సంచిక : 200 | పేజీలు : 4 | వెల రూ. 2.00/- | ఎడిటర్ : యం.డి.మక్సూద్ అహ్మద్

MONDAY AUGUST 24 2026 | VOL:18 | ISSUE: 200 | PAGES:4 | Rs. 2:00 | EDITOR:MD. MaKsood Ahmed

తెలంగాణ రైజింగ్ లక్ష్యాలను ప్రచారం చేయండి

లండన్‌లో తెలుగు ప్రవాసులకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పిలుపు

హైదరాబాద్/లండన్, ఆగస్ట్ 23

తెలంగాణ రైజింగ్ లక్ష్యాలను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రచారం చేయాలని లండన్‌లోని తెలుగు ప్రవాసులకు ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్‌రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబుతో కలిసి ఆదివారం లండన్‌లోని తెలుగు ప్రవాసులతో సమావేశ మయ్యారు. తెలంగాణ అభివృద్ధి, భవిష్యత్ ప్రగతిపై ఈ సందర్భంగా వారితో చర్చించారు. తెలంగాణ అభివృద్ధిలో ప్రవాసులు భాగస్వాములు కావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ రైజింగ్ లక్ష్యాలను ప్రచారం చేస్తూ, రాష్ట్రానికి రాయబారులుగా నిలవాలని కోరారు. డిసెంబర్‌లో హైదరాబాద్‌లో జరిగే తెలంగాణ గ్లోబల్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ సమ్మిట్‌కు హాజరుకావాలని కోరారు. పెట్టుబడుల కేంద్రంగా తెలంగాణను తీర్చిదిద్దుతున్నా మన్నారు. రాష్ట్రంలో యువతకుఉ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంలో ప్రవా సాంధ్రులు సహకారాన్ని అందించాలని కోరారు.

అన్ని విషయాలపై మాట్లాడుతా : సీఎం

కేంద్ర విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ ఆయనను అమెరికా వెళ్లకుండా అడ్డుకుందని, రాజకీయ కారణాలతో అనుమతి నిరాకరించిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. దీనికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలనూ ఆయన హైదరాబాద్ వచ్చాక

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సరికొత్త సరిహద్దులను విస్తరిద్దాం..

నేషనల్ స్పేస్ డే సందర్భంగా మోడీ ఇంట్రెస్టింగ్ ట్వీట్

న్యూఢిల్లీ : జాతీయ అంతరిక్ష దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ దేశ ప్రజలకు, శాస్త్రవేత్తలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మరింత పెద్ద కలలు కంటూ, మరెన్నో ఆవిష్కరణలు చేస్తూ, సరికొత్త సరిహద్దులను విస్తరిద్దాం అంటూ ట్వీట్ చేశారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ సేవా తీర్థ్‌లో అంతరిక్ష రంగానికి చెందిన 20 స్టార్టప్‌ల సీఈవోలు, వ్యవస్థాపకులతో సమావేశ మయ్యారు. భారత్‌లో అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రైవేట్ అంతరిక్ష రంగం, కొత్త సాంకేతికతలు, ఆవిష్కరణలు, భవిష్యత్ అవకాశాలపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. ఈ సమావేశానికి సంబంధించిన వీడియోను జాతీయ అంతరిక్ష దినోత్సవం పురస్కరించుకుని తన ఎక్స్ ఖాతాలో షేర్ చేశారు. ప్రపంచ అంతరిక్ష రంగంలో భారత్ వేగంగా పురోగమిస్తోందని, ముఖ్యంగా ప్రైవేట్ అంతరిక్ష సంస్థల భాగస్వామ్యం పెరగడంతో గ్లోబల్ ఇన్వెస్టర్లకు భారతదేశం ఒక పెట్టుబడుల కేంద్రంగా మారిందని ఈ సందర్భంగా ఆయన అన్నారు.

ఖర్గేతో కొండా సురేఖ భేటీ?

బెంగళూరు : రాష్ట్ర కాంగ్రెస్‌లో చోటుచేసుకుంటున్న పరిణామాల నేపథ్యంలో మంత్రి కొండా సురేఖ ఆదివారం ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేను కలిసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకోసం ఆమె బెంగళూరుకు వెళ్లినట్లు గాంధీభవన్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. నాలుగు రోజుల క్రితం కొండా సురేఖ కుమార్తె సుస్మిత.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం, ఇందుకు టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ ఇచ్చిన షోకాజ్ నోటీసుకు కొండా సురేఖ సమాధానం కూడా ఇవ్వడం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కొండా సురేఖ లేఖ కలకలం..

'నా కుటుంబాన్ని టార్గెట్ చేస్తున్నారు'

ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీల వ్యాఖ్యల వెనుక ఉన్నవారిని గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలని టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీకి ఫిర్యాదు

తనపై 'సామూహిక దాడి' జరుగుతున్నా పార్టీ నాయకత్వం మౌనం వహిస్తోందని మంత్రి ఆవేదన

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 23 :

అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీలో అంతర్గత విభేదాలు మరోసారి భగ్గుమన్నాయి. తనను, తన కుటుంబ సభ్యులను లక్ష్యంగా చేసుకుని కొందరు ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు అవమానకర వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని మంత్రి కొండా సురేఖ పార్టీ క్రమశిక్షణ కమిటీని ఆశ్రయించడం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. తనపై జరుగుతున్న వ్యాఖ్యల వెనుక ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించి, పార్టీ నిబంధనల ప్రకారం కఠిన

చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమె టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీకి లేఖ రాసినట్లు సమాచారం. ఒక సీనియర్ బీసీ మహిళా నాయకురాలైన తనపై తీవ్ర పదజాలంతో సామూహికంగా దాడి జరుగుతున్నా.. పార్టీ నాయకత్వం మౌనం వహించడం ఆందోళన కలిగిస్తోందని సురేఖ తన లేఖలో పేర్కొన్నట్లు తెలుస్తోంది. పార్టీ క్రమశిక్షణ, విలువలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించే నాయకులపై నియమావళి ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమె కోరినట్లు సమాచారం.

ఎమ్మెల్యేల ప్రెస్‌మీట్ వెనుక ఎవరున్నారు?

ఇటీవల కొండా సురేఖకు వ్యతిరేకంగా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

మల్లారెడ్డి యూనివర్సిటీలో ఉద్రిక్తత

'టాక్సిక్' ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్‌లో విద్యార్థులకు గాయాలు

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 23

మల్లారెడ్డి యూనివర్సిటీలో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. 'టాక్సిక్' ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్‌లో విద్యార్థులకు గాయాలు అయ్యాయి. ప్రముఖ నటులు యశ్‌ను చూసేందుకు భారీగా తరలివచ్చిన విద్యార్థులు. ప్రధాన వేదిక

సర్టిఫికెట్లు అడ్డుకుంటూ... విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆటలా...

(విజయకెరటం ప్రతినిధి హైదరాబాద్)

ప్రభుత్వం నుంచి ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ రాలేదనే సాకుతో ఇంజనీరింగ్, ఎంబీబీఎస్ విద్యార్థులకు డిగ్రీ సర్టిఫికెట్లు, మార్కుల మెమోలు, ట్రాన్స్‌ఫర్ సర్టిఫికెట్లు ఇవ్వకుండా కళాశాల యాజమాన్యాలు వేధిస్తున్నాయి. కోర్సు పూర్తయిన తర్వాత కూడా సంవత్సరాల తరబడి ఒరిజినల్ పత్రాలు చేతికి రాకపోవడంతో వేలాది మంది యువత ఉద్యోగాలు, ఉన్నత విద్య, పరిశోధనలకు దరఖాస్తు చేసుకోలేక ఇబ్బందుల్లో పడుతున్నారు. ఇది కేవలం పరిపాలనా వైఫల్యం కాదు; విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆటలాడటం.తెలంగాణలోని ప్రైవేట్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలు ప్రభుత్వం చెల్లించాల్సిన ఫీజు బకాయిలు అందకపోవడంతో విద్యార్థుల సర్టిఫికెట్లను 'కాలేటరల్'గా పెట్టుకుని ఉంచుతున్నాయి. కొన్ని చోట్ల ఎంబీబీఎస్ విద్యార్థులకు కూడా ఇదే పరిస్థితి. విద్యార్థులు ప్రభుత్వ స్కాలర్‌షిప్/రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకం కింద చేరినప్పుడు ఫీజు చెల్లించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపైనే ఉంటుంది. అయినా కళాశాలలు వారిని బలవంతంగా డబ్బు చెల్లించమని ఒత్తిడి తెస్తున్నాయి. సర్టిఫికెట్లు లేకపోవడంతో క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్లు, ఉన్నత చదువులు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఉద్యోగాలు అన్నీ దూరమవుతున్నాయి.కళాశాలలకు విద్యార్థుల ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లపై ఎలాంటి హక్కు లేదని తెలంగాణ హైకోర్టు పలుమార్లు స్పష్టం చేసింది. ఫీజు బకాయిలు ఉన్నా సరే, సర్టిఫికెట్లను నిలిపివేయడం చట్టవిరుద్ధం. బకాయిలు రాబట్టాలంటే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి. సర్టిఫికెట్లను బంధకంగా పెట్టుకోవడం సరికాదు. యూజీసీ, ఏఐసీటీఈ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కష్టపడ్డ కార్యకర్తలకు పదవుల్లో ప్రాధాన్యత : టీపీసీసీ అధ్యక్షులు ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్

నిజామాబాద్, ఆగస్ట్ 23 (ప్రజా మలుపు) :

కష్టపడ్డ కార్యకర్తలకు పదవుల్లో ప్రాధాన్యత ఉంటుందని టీపీసీసీ అధ్యక్షులు ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ అన్నారు. ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో టీపీసీసీ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ సలహాదా రు సుద ర్శన్ రెడ్డి, రూరల్ ఎమ్మెల్యే భూపతి రెడ్డి,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

విజయకేరటం
తెలుగు దినపత్రిక

సంపాదకీయం

కదులుతున్న యువ శక్తి

ఏ ఒక్క రాజకీయ పార్టీ అండ లేకుండా యువత పోరుబాట పడుతోంది. ఎక్కడికక్కడ అధికార యంత్రాంగాన్ని నిలదీస్తుంది. దేశవ్యాప్తంగా యువత చేపట్టిన పోరాటాలు విజయవంతం అవుతున్నాయి. జూలై 25న ఢిల్లీ జంతర్‌మంతర్ వద్ద జెన్-జి యువత నిరసనలతో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాల్సి వచ్చింది. మే 3న జరిగిన NEET-UG పరీక్షలో ప్రశ్నపత్రం లీక్ కావడంతో పరీక్ష రద్దయి, రీటెస్ట్ నిర్వహించబడింది. దీనితో పాటు జదీూజు ఆన్‌స్క్రీన్ మార్కింగ్ వివాదాలు, పునరావృతమైన పరీక్షా అవకతవకలు యువతను వీధుల్లోకి తీసుకొచ్చాయి. కాక్‌రోచ్ జనతా పార్టీ (CJP) నేతృత్వంలో 50 రోజులకు పైగా సాగిన ఈ ఉద్యమం వేలాది మంది విద్యార్థులను సమీకరించి, కేంద్ర మంత్రిని రాజీనామా చేయించడం ద్వారా చారిత్రక విజయం సాధించింది. కొందరు విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడిన బాధాకర సంఘటనలు ఈ పోరాటానికి మరింత బలం చేకూర్చాయి.అదే సమయంలో జార్ఖండ్‌లోనూ యువత పోరు ఫలించింది. రాంచీలో 26 రోజుల పాటు సాగిన నిరసనల తర్వాత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జేఎస్ఎస్‌సి సీజీఎల్-2024తో సహా 22కి పైగా నియామక పరీక్షలను రద్దు చేసింది. అయితే ఈ నిర్ణయం ఇప్పటికే ఉద్యోగాలు పొందిన సుమారు 2,000 మంది అభ్యర్థులను డోలాయమానంలో పడవేసింది. జార్ఖండ్ హైకోర్టు ఆగస్టు 20-21న ఈ రద్దు ఉత్తర్వులను స్టే చేసి వారికి తాత్కాలిక ఉపశమనం కల్పించింది. ప్రభుత్వం తప్పుకు నిరపరాధులు బలి కాకూడదని కోర్టు స్పష్టం చేసింది. అటు కేంద్రం, ఇటు రాష్ట్రం---రెండూ వేర్వేరు పక్షాల పాలనలో ఉన్నవి---యువత ఒత్తిడికి మెడలు వంచాల్సి రావడం గమనార్హం. అయినా జరగాల్సిన న్యాయం ఇంకా చాలా ఉంది. ఇకపోతే సీజేపీ ఆధ్వర్యం లో 'స్కూల్ టీక్ కరో...ఉద్యమం దేశ వ్యాప్తంగా జోరుగా సాగుతోంది. తెలంగాణా లోనూ విద్యా వ్యవస్థ లో అనేక లోపాలున్నాయి. ప్రభుత్వం నుంచి రేయింబర్స్మెంట్ అందలేదనే సాకుతో ఇంజనీరింగ్, ఎంబీబీస్ విద్యార్థులకు సర్టిఫికెట్లు ఇవ్వకుండా కళాశాల యాజమాన్యాలు వారి జీవితాలతో ఆడుకుంటున్నాయి. కక్రోజ్ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యం లో ఈ ఉద్యమం కూడా త్వరలో జరుగుతుందని సమాచారం. దేశ వ్యాప్తంగా విద్యార్థి సంఘాలు, రాజకీయ పార్టీలు చేయలేని పనులను యువత సొంతంగా చేసుకుంటోంది. ఇందుకు కారణం వారిలో వస్తోన్న చైతన్య మే.యువతకు అవకాశాలు తగ్గుతున్నాయి. 15-29 ఏళ్ల వయస్సు గలవారిలో నిరుద్యోగం సాధారణ రేటు కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంది. నాణ్యమైన విద్య ఖరీదైనదిగా మారింది. కోచింగ్ సెంటర్లపై ఆధారపడటం, పరీక్షా వ్యవస్థలో పునరావృతమయ్యే లీక్‌లు, అవినీతి యువతను నిస్సహాయంగా చేస్తున్నాయి. కృత్రిమ మేధస్సు విస్తృతి, అంతర్జాతీయ ఉద్యోగ మార్కెట్ మార్పులు భవిష్యత్తు పట్ల ఆందోళనను మరింత పెంచుతున్నాయి. ఉన్న కొద్ది అవకాశాలు కూడా ప్రభుత్వ నిర్వహణలోని అసమర్థత, అవినీతి వల్ల దూరం కావడం తట్టుకోలేని అన్యాయం. ఈ నేపథ్యంలోనే యువత పోరుబాట పట్టాల్సి వస్తోంది. తమ ఆవేదనలోని నిజాయితీని గమనించకుండా ప్రభుత్వాలు మొండిగా వ్యవహరించడం పుండు మీద కారం జల్లినట్లు అనిపిస్తోంది.కేంద్రం భ్రష్టుపట్టిన పరీక్షా విధానాన్ని సమూలంగా సంస్కరించాలి. చీూా వంటి సంస్థల్లో సిబ్బంది శుద్ధి, సాంకేతిక భద్రత, పారదర్శకత పెంచాలి. జార్ఖండ్‌లో వివాదాస్పద నియామకాల రద్దు అవసరమే అయినా, ఇప్పటికే ఉద్యోగాలు పొందినవారిని రక్షించాలి. ప్రభుత్వాలు పారదర్శక విధానాలు, సమర్థవంతమైన నిర్వహణా వ్యవస్థలు ఏర్పరచుకోవాలి. ఇది కనీస బాధ్యత.యువత అధికంగా ఉన్న దేశం మనది. వారి శక్తి-యుక్తులను గుర్తించి సంపూర్ణంగా వినియోగించుకోవడంలోనే దేశ విజయ రహస్యం దాగి ఉంది. యువత ఆవేదనను విస్మరించడం కాకుండా, వారిని భాగస్వాములుగా చేసుకునే విధానాలు అవసరం. రానున్న రోజుల్లో యువత, విద్యార్థులు చేపట్టే మరిన్ని ఉద్యమాలు కనిపించనున్నట్లు స్పష్టమౌతుంది.

– సమీ, సీనియర్ జర్నలిస్ట్.

సర్టిఫికెట్లు అడ్డుకుంటూ... విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆటలా...

మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిబంధనలు కూడా ఇదే చెబుతున్నాయి. అయినా అనేక కళాశాలలు కోర్టు ఆదేశాలను పట్టించుకోకుండా కొనసాగుతున్నాయి.ప్రభుత్వాలు కూడా తమ బాధ్యతను నెరవేర్చడంలో విఫలమవుతున్నాయి. రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు వందలు, వేల కోట్ల రూపాయలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. కానీ ఆ ఇబ్బందిని విద్యార్థుల మీదకు నెట్టడం న్యాయం కాదు. విద్యార్థి సంఘాలు, ప్రజా సంఘాలు ఈ విషయంపై నిరసనలు వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. కొన్ని చోట్ల కలెక్టర్లు, ఉన్నత విద్యా అధికారులు జోక్యం చేసుకుని సర్టిఫికెట్లు విడుదల చేయించిన సందర్భాలు ఉన్నా, సమస్య సమూలంగా పరిష్కారం కావడం లేదు. విద్యార్థులు, వారి కుటుంబాలు ఆర్థికంగా బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు ఈ వేధింపులు మరింత తీవ్రమవుతున్నాయి. ప్రభుత్వం వెంటనే విద్యార్థుల సర్టిఫికెట్లు ఇప్పించాలి. కళాశాలలు కోర్టు ఆదేశాల మేరకు సర్టిఫికెట్లు వెంటనే అందజేయాలి. ఉల్లంఘించిన వాటిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. విద్య అనేది హక్కు. ఆ హక్కును కాపాడటం ప్రభుత్వం, కళాశాలలు, సమాజం అందరి బాధ్యత. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉండడం వల్ల విద్యార్థులు ఆందోళనలకు సిద్ధమౌతున్నారు.

కొండా సురేఖ లేఖ కలకలం..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కొందరు ఎమ్మెల్యేలు మీడియా సమావేశం నిర్వహించడం ఈ వివాదానికి మరింత ఆజ్యం పోసింది. తనపై ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలతో బహిరంగంగా విమర్శలు చేయిస్తున్న వారి వెనుక ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించాలని మంత్రి కోరినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ పరిణామం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి నాయకత్వంపైనా పరోక్ష విమర్శలకు దారితీస్తోంది. తనకు వ్యతిరేకంగా ఎమ్మెల్యేలతో ప్రెస్‌మీట్ పెట్టించిన వారి వెనుక ఉన్న వ్యక్తులపై పార్టీ నాయకత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమె లేఖలో కోరినట్లు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది.

'బీసీ మహిళా నాయకురాలిపై ఇంతటి దాడా?'

తాను సీనియర్ బీసీ మహిళా నాయకురాలిగా ఉన్నప్పటికీ తనపై వ్యక్తిగతంగా, కుటుంబ సభ్యులపై అవమానకర వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదని సురేఖ అభిప్రాయపడినట్లు తెలుస్తోంది. రాజకీయ విమర్శలు ఉంటే వాటిని పార్టీ వేదికలపై చర్చించుకోవాలని, వ్యక్తిగత దూషణలకు దిగడం పార్టీ ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీస్తుందని ఆమె పేర్కొన్నట్లు సమాచారం.తనపై జరుగుతున్న పరిణామాలపై పార్టీ నాయకత్వం స్పందించి వాస్తవాలను పరిశీలించాలని, బాధ్యులెవరైనా పార్టీ క్రమశిక్షణకు లోబడి చర్యలు ఎదుర్కోవాలని ఆమె కోరినట్లు తెలుస్తోంది.

పార్టీ క్రమశిక్షణపై ప్రశ్నలు

కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కూడా పార్టీలో అంతర్గత విభేదాలు పలుమార్లు బహిర్గతమయ్యాయి. తాజాగా కొండా సురేఖ లేఖతో మరోసారి ఆ విభేదాలు తెరపైకి వచ్చాయి. మంత్రిపై ఎమ్మెల్యేలు బహిరంగంగా విమర్శలు చేయడం, దానికి ప్రతిగా ఆమె పార్టీ క్రమశిక్షణ కమిటీని ఆశ్రయించడం కాంగ్రెస్‌లో పరిస్థితి ఎంతవరకు వెళ్లిందన్న చర్చకు దారితీస్తోంది. "పార్టీ విలువలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి" అన్న సురేఖ డిమాండ్ ఇప్పుడు పార్టీలో హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది.

అధిష్ఠానం ఎలా స్పందిస్తుంది?

మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన ఫిర్యాదుపై టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. లేఖలో పేర్కొన్న అంశాలపై విచారణ చేపట్టి బాధ్యులను గుర్తిస్తారా? లేక వివాదాన్ని అంతర్గతంగా పరిష్కరించే ప్రయత్నం చేస్తారా? అన్నది చూడాల్సి ఉంది.ఇదిలా ఉండగా, కొండా సురేఖ లేఖను సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి నాయకత్వంపై పరోక్ష అసంతృప్తి వ్యక్తీకరణగా రాజకీయ ప్రత్యర్థులు అభివర్ణిస్తున్నారు. అయితే రేవంత్‌రెడ్డి స్వయంగా ఈ వ్యవహారంపై స్పందించారా లేదా అనే దానిపై అధికారిక స్పష్టత అవసరం. మొత్తంగా..మంత్రి కొండా సురేఖ ఫిర్యాదుతో కాంగ్రెస్‌లో అంతర్గత రాజకీయాలు మరోసారి వేడెక్కాయి. ఎమ్మెల్యేల ప్రెస్‌మీట్ వెనుక ఉన్నవారెవరు? పార్టీ నాయకత్వం వారిపై చర్యలు తీసుకుంటుందా? సురేఖ ఫిర్యాదుపై అధిష్ఠానం ఎలా స్పందిస్తుంది? అన్న ప్రశ్నలు ఇప్పుడు తెలంగాణ రాజకీయ వర్గాల్లో హాట్‌టాపిక్‌గా మారాయి.

ఓటర్ల జాబితా సవరణ.. అన్‌మ్యాప్డ్ ఓటర్లకు నోటీసులు జారీ

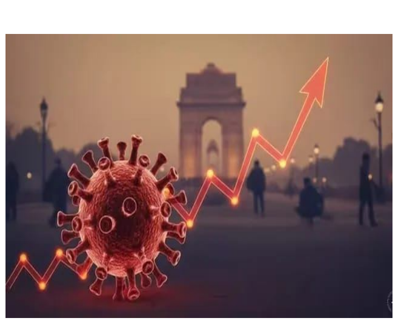
హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 23

2026 ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక విస్తృత సవరణలో భాగంగా, రాష్ట్రంలోని 32.36 లక్షల అన్‌మ్యాప్డ్ ఓటర్లతో పాటు, డేటాలో వ్యత్యాసాలున్న ఓటర్లకు ఈఆర్వోలు అక్టోబర్ 15లోగా దశలవారీగా నోటీసులు జారీ చేస్తున్నారు. తమ పేరిట నోటీసు జనరేట్ అయిందో లేదో ఈసీఐ పోర్టల్ (జశీవతీం.వఎఱ.స్త్రశీజ.ఱఅ) సందర్శించి, ఎపిక్ కార్డు లేదా మొబైల్ సంఖ్య, ఓటీపీతో సులభంగా తనిఖీ చేసుకోవచ్చు. నోటీసు వచ్చినట్లు తేలితే, కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా ఈసీ నిర్దేశించిన 12 రకాల ధ్రువీకరణ పత్రాల్లో ఒకదానిని ఆన్‌లైన్‌లోనే అప్‌లోడ్ చేయవచ్చు లేదా స్థానిక బీఎల్ఓ/ఈఆర్వోలకు రాతపూర్వకంగా అందజేయవచ్చు.

సత్తా చాటిన మహిళా రెజ్లర్లు.. మాన్సికి రజతం

న్యూఢిల్లీ : అండర్-20 ప్రపంచ రెజ్లింగ్ ఛాంపియన్షిప్లో భారత మహిళా రెజ్లర్లు మూడు పతకాలతో మెరిశారు. 68 కిలోల విభాగం ఫైనల్లో చైనాకు చెందిన చెంగ్లింగ్ సాంగ్ చేతిలో ఓడిన మాన్సి లాథర్ రజతంతో సరిపెట్టుకుంది. ఇక కాంస్య పతక పోరులో తన్వి మగ్దుమ్ (57 కేజీలు), కోమల్ (59 కేజీలు) ప్రత్యర్థులపై ఘనవిజయ సాధించి పతకాలను కైవసం చేసుకున్నారు.

ఢిల్లీలో విజృంభిస్తున్న స్వైన్ ఫ్లూ



న్యూఢిల్లీ : ఢిల్లీలో స్వైన్ ఫ్లూ (హెచ్1ఎన్1) కేసులు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ ఏడాది ఇప్పటివరకు 1,777కి పైగా కేసులు నమోదైనట్లు ఆరోగ్యశాఖ వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రజలు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మాస్కులు ధరించాలని, తుమ్మేటప్పుడు, దగ్గేటప్పుడు నోరు, ముక్కును కవర్ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అనవసరంగా కళ్లు, ముక్కు, నోటిని తాకవద్దని, తరచూ చేతులను సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలని ఆరోగ్యశాఖ మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది.

విజయ కెరటం
తెలుగు దినపత్రిక

నల్లగొండను సూపర్ స్మార్ట్ సిటీగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం- కోమటిరెడ్డి

నల్లగొండ ఆగస్టు 23 విజయ కెరటం ప్రతినిధి

నల్లగొండ పట్టణాన్ని సూపర్ స్మార్ట్ సిటీగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు, నల్లగొండ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయడమే తన జీవిత లక్ష్యమని రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం నల్లగొండ పట్టణంలోని నల్లగొండ క్లబ్‌లో రూ.2 కోట్ల రూపాయలతో నిర్మించిన అదనపు గదులు, కాన్ఫరెన్స్ హాల్‌ను మంత్రి ప్రారంభించారు.నల్లగొండ క్లబ్‌లో మంచి వాతావరణం ఉందని, పట్టణ ప్రజలకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని మంత్రి అన్నారు. క్లబ్ అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని తెలిపారు. నల్లగొండ పట్టణ ప్రజలకు 24 గంటల తాగునీరు అందించేందుకు రూ.125 కోట్లతో పనులు చేపట్టడం జరిగిందని, ఆరు నెలల్లో పనులు పూర్తిచేసి తాగునీరు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.ఎస్ఎల్‌బీసీ సొరంగ మార్గం పూర్తి చేయడం తన ప్రధాన లక్ష్యాల్లో ఒకటని , ముఖ్యమంత్రి ఇచ్చిన హామీ మేరకుమంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి సహకారంతో నిధులు సమకూర్చుకుని పనులను ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని తెలిపారు. ఆగస్టు 2028 నాటికి సొరంగ పనులను పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని చెప్పారు. గతంలో రూ.2 వేల కోట్లు ఉన్న ఎస్ ఎల్ బి సి అంచనా వ్యయం ప్రస్తుతం రూ.5 వేల కోట్లకు పెరిగిందని, సొరంగ పనుల్లో ఇప్పటికే చాలా పురోగతి సాధించామని తెలిపారు.ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని మంత్రి చెప్పారు.నల్లగొండ పట్టణ అభివృద్ధిలో భాగంగా రూ.900 కోట్లతో ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు నిర్మిస్తున్నామని, పట్టణంలో ట్రాఫిక్ ప్రమాదాలను తగ్గించడంతో పాటు, నల్లగొండను అందమైన నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు రోడ్ల అభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తున్నామని ,సుమారు రూ.1,400 కోట్ల విలువైన పనులు ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. రూ.300 కోట్లతో అండర్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసి ప్రతి వార్డులో సీసీ రోడ్లు, డబల్ రోడ్లు నిర్మిస్తామని తెలిపారు. నేషనల్ ఫండ్ నుంచి రూ.15 కోట్లతో పట్టణంలోని రోడ్లను అభివృద్ధి చేసి పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.1,300 కోట్లతో హ్యామ్ రోడ్ల పనులు చేపడుతున్నామని, ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో రూ.2,500 కోట్లతో రోడ్ల నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని మంత్రి తెలిపారు. తాను ఎక్కడ ఉన్నా నల్లగొండకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తానని స్పష్టం చేశారు.నల్లగొండ క్లబ్ అభివృద్ధికి పక్కనే ఉన్న ఎకరం స్థలాన్ని కూడా సమకూర్చేందుకు చర్యలు తీసుకుంటానని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. కలెక్టర్‌తో మాట్లాడి క్లబ్‌కు భూమి ఇప్పించేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్‌లోని క్లబ్ మాదిరిగా నల్లగొండ క్లబ్‌ను కూడా మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు సహకరిస్తానని చెప్పారు.నల్గొండ పట్టణంలోని బొట్టుగూడ పాఠశాల నిర్మాణానికి రూ.12 కోట్లు కేటాయించి అభివృద్ధి చేశానని మంత్రి తెలిపారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని పాత టౌన్‌లో రూ.10 కోట్లతో త్వరలో లైబ్రరీ నిర్మించడంతో పాటు, విద్యార్థులకు కోచింగ్, ఫౌండేషన్ సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.నల్లగొండ పట్టణం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అవసరమైన ప్రతి పనిని ప్రాధాన్యతతో చేపట్టి ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించడమే తన లక్ష్యమని మంత్రి అన్నారు.ఈ ఈ కార్యక్రమంలో నల్గొండ మేయర్ బుర్రి చైతన్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి, స్థానిక సంస్థల ఇంచార్జ్ అదనపు కలెక్టర్ ప్రేమ్ కరణ్ రెడ్డి, ఆర్డీవో వై. అశోక్ రెడ్డి ,క్లబ్ అధ్యక్షుడు గోలి అమరేందర్ రెడ్డి,మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్రి శ్రీనివాసరెడ్డి ల్, మాజీ జెడ్పిటిసి గుమ్మల మోహన్ రెడ్డి, స్థానిక కార్పొరేటర్ ఏదుల శ్రీధర్ రెడ్డి, గుమ్మల జానకి రెడ్డి ,,క్లబ్ సెక్రటరీ చల్ల వెంకటరమణ, కాసర్ల వెంకటరెడ్డి క్లబ్ మెంబర్స్ డాక్టర్ పుల్లారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

నమ్మకం లేకపోతే ఏ బంధం నిలవదు..!

వివాహ జీవితం సుఖంగా సాగాలంటే ప్రేమ, గౌరవం, నమ్మకం, క్షమ, సానుభూతి వంటి విలువలతో నిండిన అనుబంధం కావాలి. ఇందుకు సద్గురు ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ విలువలు జీవిత భాగస్వాముల మధ్య బంధాన్ని బలపరచడమే కాకుండా.. జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడతాయి. వివాహం అనేది కేవలం ఒక సంప్రదాయ సంబంధం కాదు. సద్గురు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..? వివాహం అనేది మన జీవితంలో మనకు తోడుగా ఉండే వ్యక్తిని ఎంచుకోవడమే. శారీరక, భావోద్వేగ, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక అవసరాలను పూరించగల వ్యక్తి జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలి. ఈ బంధం నిశ్చలంగా నిలవాలంటే దానికి శ్రద్ధ అవసరం. ఏ బంధమైనా రోజురోజుకూ మారుతూ ఉంటుంది. మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే దూరమవుతుంది. కాబట్టి మన జీవిత భాగస్వామితో అనుబంధాన్ని ప్రేమగా, శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. ఒక మంచి వివాహ బంధానికి ముఖ్యమైన అంశం సంభాషణ. మనసులో ఉన్న విషయాలను బహిరంగంగా చెప్పుకోవడం ద్వారా భావోద్వేగాలు సమతుల్యతలో ఉంటాయి. ఇది ఇద్దరినీ దగ్గర చేస్తుంది. అలాగే ఒకరినొకరు గౌరవించడం కూడా ఎంతో అవసరం. వివాహం వల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవాల్సిన పని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికీ తన సొంత అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. అవి భిన్నంగా ఉన్నా.. గౌరవించాలి. ఆ గౌరవం బంధాన్ని నిలబెట్టే శక్తిగా ఉంటుంది.ఇక నమ్మకం గురించి చెప్పాలంటే.. అది లేకుండా ఎలాంటి సంబంధం నిలవదు. భర్తా భార్యల మధ్య పరస్పర నమ్మకం పెరిగేలా మాట్లాడుకోవాలి. ఒకరి నమ్మకాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నమ్మకమే బంధాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది. వివాహం అనగా ఒకరి ప్రపంచంలో మరొకరిని కలిపేసుకోవడం కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే అవకాశం ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం ద్వారా బంధం మరింత ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మానవ సంబంధాల్లో మనుషుల మధ్య అంచనాలు, అబద్ధాలు, అపార్థాలు సాధారణం. అప్పుడు క్షమించగలగడం ఎంతో అవసరం. చిన్నచిన్న సమస్యల్ని పట్టుకొని బంధాన్ని బలహీనంగా మార్చుకోవద్దు. వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా మన హృదయంలో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామిలో ఉన్న అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన పనుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ సహాయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్యా భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా.. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలు కలిసి గడపడం అవసరం. కలిసి విహారయాత్రలు, భోజనాలు, లేదా మంచి సమయాన్ని గడపడం ద్వారా ప్రేమ మరింత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయాణంలో నవ్వు ఎంతో కీలకమైనది. ఒకరితో ఒకరు నవ్వుతూ మాట్లాడుకోవడం వల్ల మధ్యలో ఉండే ఒత్తిడులు పోతాయి. ఈ విధంగా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. సద్గురు చెప్పిన ఈ సూచనలు వివాహ బంధాన్ని ప్రేమతో, శాంతితో నింపడానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ బంధం సాధారణంగా ఉండకూడదంటే, ఇద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే మనసుతో, పరస్పర గౌరవంతో, క్షమించగల స్వభావంతో జీవించాలి. ఇలాంటి విలువలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ అనుబంధం బలంగా మారుతుంది.

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

ప్రతి తల్లిదండ్రులకి వారి పిల్లలే ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే ఆట వస్తువులు కొనివ్వడం,ఇష్టమైన ఆహారాలను అతిగా ఇవ్వడం, సరైన క్రమశిక్షణలో పెట్టకపోవడం వంటి వాటి వల్ల సమాజానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో అంతే మోతాదులో వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. పిల్లలకు పోషకాహార లోపాలలో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకి క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు.మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు కూడా. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బ తినడం. : పిల్లలు తినే ఆహారాల్లో జింకు లోపం వల్ల,రోగాలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ తో సైనికుడిలా పోరాడే రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని చాలా పరిశోదనాల్లో కూడా తేలింది.కావున ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు.కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది.కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా,దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

బోనాల పండుగ ఉత్సవాలలో పాల్గొన్న బద్దం సుధీర్

నల్లగొండ ఆగస్టు 23 విజయ కెరటం ప్రతినిధి

తిప్పర్తి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని 12వ వార్డు చిన్నాయిగూడంలో బోనాల పండుగ ఉత్సవాలలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ముత్యాలమ్మ తల్లిని దర్శించుకున్న లియూత్ కాంగ్రెస్ తిప్పర్తి మండల అధ్యక్షులు బద్దం సుధీర్ ఈ కార్యక్రమంలో 12వ వార్డు మెంబర్ చింతకుంట్ల రేణుక మధు, మాజీ ఎంపీటీసీ పల్లె ఎల్లయ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఆదిమూలం ప్రశాంత్, తండు సతీష్ గౌడ్, మాజీ వార్డు మెంబర్ బతుల సోమరాజు, చిన్నాయిగూడం నాయకులు, ప్రజలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిజిటల్ స్మార్ట్ రేషన్ కార్డులను పంపిణీ చేసిన తిప్పర్తి గ్రామ సర్పంచ్

నల్లగొండ ఆగస్టు 23 విజయ కెరటం ప్రతినిధి

అత్యున్నత సాంకేతికతతో కూడిన డిజిటల్ స్మార్ట్ రేషన్ కార్డులను తిప్పర్తి గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో MRO గారితో కలిసి పంపిణీ చేసిన గ్రామ సర్పంచ్ బద్దం రజిత సుధీర్ ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి, మాజీ సర్పంచ్లు, మాజీ ఎంపీటీసీలు, ఉపసర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు, రేషన్ డీలర్లు, నాయకులు, ప్రజలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెడలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెడ బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిటారుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెడను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెడ సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు తిప్పండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆ తర్వాత తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పండి. రెండు దిశలలో ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు చేయండి. ఇది మెడ పక్కని కండరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు వంచండి (చెవిని భుజం వైపు తీసుకురండి). 10 సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆపై ఎడమ వైపుకు పునరావృతం చేయండి. ఈ ప్రక్రియను 3-4 సార్లు చేయండి. ఈ భంగిమ మీ మెడ స్థానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెడ వైపు నెమ్మదిగా లోపలికి లాగండి. 5 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆ తర్వాత సాధారణ స్థితికి తిరిగి వెళ్లండి. దీన్ని 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎస్త్ర పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీనల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియురేసిస్, నాట్రియురేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

విజయకేరటం
తెలుగు దినపత్రిక

తెలంగాణ రైజింగ్ లక్ష్యాలను ప్రచారం చేయండి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మాట్లాడుతానని తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆదివారం ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. అనుమతి నిరాకరణ నేపథ్యంలో ఆయనకు మద్దతుగా నిలిచిన కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షులు మల్లికార్జున ఖర్గేకు, పార్టీ నాయకులకు, ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు చెప్పారు. షెడ్యూల్ ప్రకారం లండన్ లో తన సమావేశాలు ముగిశాయని వెల్లడించారు. మూడు రోజుల పర్యటనలో అద్భుతమైన మద్దతు లభించిందని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. షెడ్యూల్ ప్రకారం లండన్ నుంచి బోస్టన్ వెళ్లాల్సి ఉందనీ, అయితే కేంద్రం నిరాకరించడంతో తిరిగి హైదరాబాద్ కు బయలుదేరుతున్నట్టు వివరించారు.

మల్లారెడ్డి యూనివర్సిటీలో ఉద్రిక్తత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సమీపంలో విద్యార్థుల మధ్య తోపులాట జరిగింది. తోపులాటలో పలువురు విద్యార్థులు సొమ్మసిల్లి పడిపోయినట్లు సమాచారం. విద్యార్థులపై సౌండ్ స్పీకర్లు పడటంతో కొందరికి గాయాలు అయ్యాయి. గాయపడిన విద్యార్థులను అంబులెన్స్‌లో ఆసుపత్రికి తరలించారు. వేదికకు దూరంగా జరగాలని విద్యార్థులకు మాజీ మంత్రి మల్లారెడ్డి, ప్రీతిరెడ్డిలు విజ్ఞప్తి చేసారు. భారీగా విద్యార్థులు హాజరైన నేపథ్యంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు సమాచారం.మల్లారెడ్డి యూనివర్సిటీ యాజమాన్యం 'టాక్సిక్' ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్ కోసం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో ఈ సంఘటన జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. మల్లారెడ్డి యూనివర్సిటీ యాజమాన్యం విద్యార్థులను భారీగా పిలిపించి ఎలాంటి భద్రత చర్యలు తీసుకోకపోవడం పట్ల సర్వత్రా విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ఫ్లడ్ లైట్స్ స్టేజ్ కూలిపోవడంతో పలువురు విద్యార్థులకు గాయాలయ్యాయి. ఈ మేరకు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పేట్ బషీరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేసారు. సినిమా యూనిట్ పై కూడా ఫిర్యాదు చెయడంతో పోలీసులు కేసులు నమోదు చేసినట్లు తెలిసింది.

కష్టపడ్డ కార్యకర్తలకు పదవుల్లో ప్రాధాన్యత : టీపీసీసీ అధ్యక్షులు ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

డీసీసీ అధ్యక్షులు నగేష్ రెడ్డి, బొబ్బిలి రామకృష్ణ, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, రైతు కమిషన్ సభ్యులు గడుగు గంగాధర్, సునీల్ కుమార్ రెడ్డి, విపుల్ గౌడ్,ఫ్రంటల్ ఆర్గనైజేషన్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మహేష్ కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ.. పార్టీ కోసం కష్టపడి పనిచేసిన కార్యకర్తలకు పదవుల్లో సముచిత ప్రాధాన్యత కల్పిస్తామని తెలిపారు. క్రింది స్థాయిలో పనిచేస్తున్న కార్యకర్తలకు కూడా పదవులు ఇవ్వాలని డిమాండ్ వస్తోందని, పదవుల భర్తీలో అన్ని వర్గాలకు సమతుల్యత పాటిస్తామని చెప్పారు. 70 శాతం పదవులను పాత కార్యకర్తలకే ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, పార్టీ ఇన్‌చార్జితో కలిసి నిర్ణయం తీసుకున్నామని తెలిపారు. ఏఐసీసీ స్థాయిలో అనుసరిస్తున్న విధానం కూడా ఇదే ఫార్మాట్‌లో ఉందన్నారు. గత ఐదేళ్లుగా పార్టీ కోసం నిరంతరం కష్టపడ్డ వారికి పదవుల్లో అవకాశం కల్పిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఎన్ఎస్ యుఐ, యూత్ కాంగ్రెస్‌తో పాటు పార్టీని అంటిపెట్టుకుని పనిచేస్తున్న కార్యకర్తలకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని చెప్పారు. అన్ని కమిటీలను భర్తీ చేస్తామని, ఇందులో 20 శాతం కొత్త వారికి అవకాశం కల్పిస్తామని తెలిపారు. మార్కెట్ కమిటీలకు సంబంధించి అప్రూవల్ ఇవ్వాలని మంత్రి సీతక్క సూచించినట్లు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ వెల్లడించారు. పార్టీ కోసం కష్టపడిన ప్రతి కార్యకర్తను తప్పకుండా ఆదుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. "అధికారం కార్యకర్తల కృషి వల్లే వచ్చింది. కార్యకర్తల కష్టాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పటికీ మరచిపోదు" అని అన్నారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం పీసీసీ అధ్యక్షుడిగా తన 35 ఏళ్ల ఇంజనీరింగ్ కళాశాల, వ్యవసాయ కళాశాల కల సాకారం అయిందని పేర్కొన్నారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ 100 సీట్లతో తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ఖర్గతో కొండా సురేఖ భేటీ?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తెలిసిందే. అయితే కొండా సురేఖే వెనక ఉండి తన కూతురితో మాట్లాడించారని, ఇందుకు మంత్రిపై అధిష్ఠానం చర్యలు తీసుకోవాలని పలువురు ఎమ్మెల్యేలు కోరుతున్నారు. ఆమెను మంత్రివర్గం నుంచి తప్పిస్తారన్న ప్రచారం కూడా జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సురేఖ రాష్ట్ర నాయకుల అపాయింట్‌మెంట్ కోరినప్పటికీ వారు అందుబాటులోకి రాకపోవడంతో.. ఆమె బెంగళూరు వెళ్లి ఖర్గేను కలిశారని కాంగ్రెస్ వర్గాలు అంటున్నాయి. ఆదివారం మధ్యాహ్నం సమయంలో సుమారు 15 నిమిషాలపాటు ఖర్గేతో ఆమె భేటీ అయినట్లు, తన కూతురు చేసిన వ్యాఖ్యల తర్వాత జరిగిన పరిణామాలను ఆయనకు వివరించినట్లు చెబుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా.. తాము కాంగ్రెస్ పార్టీని, గాంధీ కుటుంబాన్ని విమర్శించలేదని, కొందరు కావాలనే తమను టార్గెట్ చేశారని సురేఖ చెప్పినట్లు సమాచారం. ఖర్గే కూడా కొండా సుస్మిత చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆరా తీసినట్లు, పార్టీకి, ముఖ్యమంత్రికి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడటం మంచిది కాదని అన్నట్లు గాంధీభవన్ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. క్రమశిక్షణ కమిటీకి వివరణ ఇవ్వాలని సురేఖకు చెప్పగా.. ఇప్పటికే రెండుసార్లు వివరణ ఇచ్చానని ఆమె తెలిపినట్లు సమాచారం. అయితే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి కొద్దిగంటల్లో లండన్ నుంచి హైదరాబాద్‌కు చేరుకోనుండగా.. కొండా సురేఖ ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడితో భేటీ కావడం హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.

ప్రశాంత్ వర్మ 'మహాకాళి' నుంచి రేపు అక్షయ్ ఖన్నా 'యుద్ధరావం'

బ్లాక్‌బస్టర్ చిత్రం 'హనుమాన్'తో దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ వర్మ, తన సినిమాటిక్ యూనివర్స్ (పీవీసీయూ) నుంచి మరో భారీ చిత్రాన్ని ప్రకటించడం తెలిసిందే. 'మహాకాళి' అనే శక్తివంతమైన టైటిల్‌తో రాబోతున్న ఈ లేడీ సూపర్ హీరో చిత్రంలో బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు అక్షయ్ ఖన్నా రాక్షస గురువు శుక్రాచార్యుడి పాత్ర పోషిస్తున్నారు. 'శుక్రాచార్యుడి యుద్ధరావం' పేరిట దీనికి సంబంధించిన కీలక అప్‌డేట్‌ను రేపు (ఆగస్టు 24) ఉదయం 11:34 గంటలకు విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం అధికారికంగా వెల్లడించింది. 'హనుమాన్' చిత్రంతో ప్రశాంత్ వర్మ సినిమాటిక్ యూనివర్స్‌కు అద్భుతమైన పునాది పడింది. ఇప్పుడు అదే యూనివర్స్‌లో భాగంగా వస్తున్న ఈ 'మహాకాళి' చిత్రంపై అంచనాలు భారీగా నెలకొన్నాయి. "మీరు ఇప్పటివరకు వినని సరికొత్త ప్రపంచాన్ని చూసేందుకు సిద్ధంగా ఉండండి" అంటూ చిత్ర బృందం ఇచ్చిన క్యాప్షన్, సినిమాపై మరింత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో కన్నడ భామ భూమి శెట్టి లీడ్ రోల్ పోషిస్తోంది. పూజా అపర్ణ కొల్లూరు 'మహాకాళి' చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా, ఆర్‌కే దుగ్గల్ సమర్పణలో రివాజ్ దుగ్గల్ ఆర్‌కేడీ స్టూడియోస్, ఎస్ఓఆర్‌కేడీ స్టూడియోస్ పతాకాలపై నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా తారాగణం చూస్తే దీని స్థాయి ఏంటో స్పష్టమవుతోంది. అక్షయ్ ఖన్నాతో పాటు శ్రియారెడ్డి, సముద్రఖని, నాజర్, రోహిత్ సురేష్ సరాఫ్, మురళీ శర్మ, రజత్ కపూర్, జితిన్ గులాటి వంటి వివిధ పరిశ్రమలకు చెందిన ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ భారీ తారాగణం సినిమాను పాన్ ఇండియా స్థాయిలో మరో మెట్టు ఎక్కించనుంది. సాంకేతికంగా కూడా ఈ చిత్రాన్ని ఉన్నత ప్రమాణాలతో తీర్చిదిద్దుతున్నారు. తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల కానున్న ఈ సినిమాను ఐమ్యాక్స్ 3డీ, డాల్బీ సినిమా వంటి అధునాతన ఫార్మాట్లలో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్‌ఫ్లిక్స్ ఈ చిత్రానికి డిజిటల్ భాగస్వామిగా వ్యవహరిస్తోంది. సురేష్ రగుతు సినిమాటోగ్రఫీ, శ్రీనాగేంద్ర తంగాల ఆర్ట్ డైరెక్షన్ అందిస్తున్నారు. 'హనుమాన్' తర్వాత పీవీసీయూ నుంచి వస్తున్న ఈ 'మహాకాళి' రౌద్రం ఎలా ఉండబోతుందోనని సినీ ప్రియులు ఉత్కంఠగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

13 ఏళ్ల కెరీర్ పై రాశీ ఖన్నా ఏమన్నారంటే...!

ప్రముఖ నటి రాశీ ఖన్నా భారత చిత్ర పరిశ్రమలో తన 13 ఏళ్ల సుదీర్ఘ ప్రయాణాన్ని పూర్తి చేసుకున్నారు. 2013లో 'మద్రాస్ కేఫ్' చిత్రంతో నటిగా అరంగేట్రం చేసిన ఆమె, అప్పటి నుంచి సమయం చాలా వేగంగా గడిచిపోయిందని అన్నారు. పనిని ఎల్లప్పుడూ ఒక అదృష్టంగా భావించడం వల్లే తనకు అలా అనిపించిందని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల '120 బహదూర్' చిత్రంలో ప్రత్యేక పాత్రలో కనిపించిన రాశీ, తన కెరీర్‌ను గుర్తుచేసుకుంటూ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రయాణం గురించి రాశీ ఖన్నా మాట్లాడుతూ, "పదమూడేళ్లు సుదీర్ఘ సమయం. కానీ, పనిని ఎప్పుడూ ఒక అదృష్టంగానే భావించాను కాబట్టి సమయం తెలియలేదు. 'మద్రాస్ కేఫ్' రోజుల్ని గుర్తుచేసుకుంటే, నా ప్రయాణం ఎందుకు మొదలైందో తెలుస్తుంది. నేను చెప్పాలనుకున్న కథలకు ఆ సినిమా అవకాశం ఇచ్చింది. ఈ ప్రయాణంలో నాకు మద్దతుగా నిలిచిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు" అని తెలిపారు. 'మద్రాస్ కేఫ్' తర్వాత ఆమె కెరీర్ వేగం పుంజుకుంది. తొలి సినిమా నుంచే తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రాశీ ఖన్నా, హిందీ, తెలుగు, తమిళం, మలయాళం భాషల్లో విజయవంతంగా రాణిస్తున్నారు. విభిన్న భాషల్లో నటించడం కేవలం యాదృచ్ఛికం కాదని, స్పష్టమైన ప్రణాళికతోనే బహుభాషా నటిగా పాన్-ఇండియా స్థాయిలో గుర్తింపు పొందారని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం రాశీ ఖన్నా పలు భారీ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నారు. రాజ్ అండ్ డీకే దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'ఫర్జీ' వెబ్ సిరీస్ రెండవ సీజన్‌లో ఆమె నటిస్తున్నారు. షాహిద్ కపూర్, విజయ్ సేతుపతి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ క్రైమ్ థ్రిల్లర్‌లో ఆమె ఆర్‌బీఐ అధికారిణి మేఘా వ్యాస్ పాత్రను మరోసారి పోషించనున్నారు. దీనితో పాటు, సూపర్‌స్టార్ రజనీకాంత్ కథానాయకుడిగా రాబోతున్న తమిళ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'ధర్మన్'లోనూ, బాలీవుడ్ స్టార్ అక్షయ్ కుమార్ హీరోగా అనీస్ బాజ్మీ తెరకెక్కిస్తున్న కామెడీ డ్రామాలోనూ ఆమె హీరోయిన్‌గా కనిపించనున్నారు.

Printed, Published Edited and Owned by MAKSOOD AHAMED MOHAMED,H.No. 5-8-222/1, Shams Nagar, BTS Nalgonda - 508 001 (Telangana State) Printed at Shekhar Graphics & Printers H.No. 5-12-719, BTS, NALGONDA 508 001, (Telangana State), Published From: Shekhar Graphics & Printers H.No. 5-12-719, BTS, NALGONDA - 508 001 (A.P.), Editor: MAKSOOD AHAMED MOHAMED Cell: 9908408528