సమాజాభివృద్ధి కోసం మా అక్షర పోరాటం
SK1 one NEWS HD
సీమకిరణం
SEEMAKIRANAM TELUGU DAILY
జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక
ఎడిటర్ : యస్. నజీర్ అహ్మద్ బాషా
www.seemakiranam.com
www.seemakiranamnews.com
epaper.seemakiranam.com
ప్రచురణ : కర్నూలు & శ్రీ పొట్టి శ్రీ రాములు నెల్లూరు జిల్లా.
PUBLISHED BY : KURNOOL & SRI POTTI SRIRAMULU NELLORE DISTRICT
ప్రచురణ : కర్నూలు, నెల్లూరు. | ఎడిటర్ : ఎస్. నజీర్ అహ్మద్ భాష | సంపుటి : 08 సంచిక : 158 | పేజిలు : 04, వెల రూ. 2 రూ/ | గురువారం 27-08-2026

అన్నపూర్ణ వంటి ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను వైసీపీ పాలనలో 'అన్యమత ప్రదేశ్'గా మార్చారు

- వైసీపీ పాలనలో హిందూ ఆలయాలు, విగ్రహాలపై దాడులు జరిగాయన్న భానుప్రకాశ్ రెడ్డి
- సనాతన ధర్మాన్ని నాశనం చేసేందుకు ఎవరు యత్నించినా తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కొంటారని హెచ్చరిక
- విజయసాయి ఆరోజే సనాతన ధర్మం గురించి మాట్లాడి ఉంటే బాగుండేదని వ్యాఖ్య

వైసీపీ అధినేత జగన్ పై టీటీడీ బోర్డు సభ్యుడు భానుప్రకాశ్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వ పాలనలో, ధాన్యంతో అలరారే 'అన్నపూర్ణ' వంటి ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను మిగతా 2లో

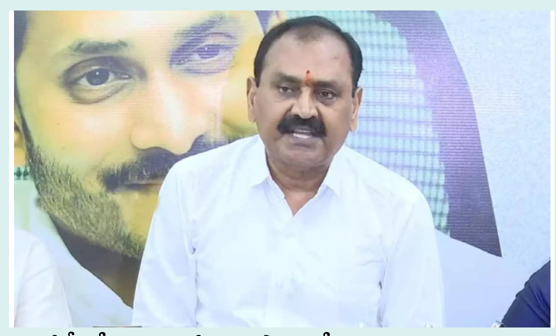
ఏఐ ఆధారిత ఆరోగ్య సేవలకు
అత్యధిక ప్రాధాన్యం

జనవరి 1 నుంచి సంజీవని సేవలు: సీఎం చంద్రబాబు

- మదర్ థెరిసా నిస్వార్థ సేవలను మననం చేసుకుందాం
- కుప్పం, చిత్తూరు ఫలితాలతో పక్కాగా కార్యాచరణ
- వైద్యారోగ్యం, సంజీవని ప్రాజెక్టులపై సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
- 2027, జనవరి 1వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంజీవని సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశించారు.
- బుధవారం రాజధాని అమరావతిలో వైద్య ఆరోగ్య సేవలు, సంజీవని ప్రాజెక్ట్ సేవలపై ఆయన సమీక్షించారు. కుప్పం, చిత్తూరు ప్రాంతాల్లో అమలు చేసిన ప్రాజెక్ట్ ఫలితాలను ఆధారంగా చేసుకుని కార్యాచరణ రూపొందించాలని వారికి సీఎం సూచించారు

2027, జనవరి 1వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంజీవని సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశించారు. బుధవారం రాజధాని అమరావతిలో వైద్య ఆరోగ్య సేవలు, సంజీవని ప్రాజెక్ట్ సేవలపై మిగతా 2లో

'చంద్రబాబు సంపద సృష్టి అంటే ఇదేనా?'



- ఏపీలో మద్యం ఏరులై పారుతోందని టీటీడీ మాజీ చైర్మన్, వైఎస్సార్‌సీపీ నేత భూమన కరుణాకర్‌రెడ్డి ధ్వజమెత్తారు.
- ప్రీమియం లిక్కర్ బ్రాండ్‌లకు సైతం తలుపులు తెరిచి మరీ మద్యాన్ని ఏరులై పారిస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

తిరుపతి: ఏపీలో మద్యం ఏరులై పారుతోందని టీటీడీ మాజీ చైర్మన్, వైఎస్సార్‌సీపీ నేత భూమన కరుణాకర్‌రెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. ప్రీమియం లిక్కర్ బ్రాండ్‌లకు సైతం తలుపులు మిగతా 2లో

నేపాల్‌లో వరద విలయం.. 105 మంది భారతీయులు గల్లంతు

- టిబెన్ నుంచి వచ్చిన భారీ వరదలు నేపాల్‌లో పెను విలయాన్ని సృష్టించింది.
- భోటెకోషి నది ఉద్ధృతంగా ప్రవహించడంతో నువాకోట్, ధాదింగ్ జిల్లాల్లో భారీ నష్టం జరిగింది.ఇప్పటివరకు కనీసం 8 మృతదేహాలను గుర్తించినట్లు నేపాల్ అధికారులు తెలిపారు

టిబెన్ నుంచి వచ్చిన భారీ వరదలు నేపాల్‌లో పెను విలయాన్ని సృష్టించింది. భోటెకోషి నది ఉద్ధృతంగా ప్రవహించడంతో నువాకోట్, మిగతా 2లో

భారత్ ధర్మశాల కాదు.. దేశ భద్రతపై అమిత్ షా కీలక వ్యాఖ్యలు

- 2047 నాటికి అభివృద్ధి చెందిన భారత్‌గా ఎదగాలంటే దేశ అంతర్గత భద్రత మరింత బలోపేతం కావాలని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు.
- అక్రమ చొరబాట్లు, ఉగ్రవాదం, మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా, సైబర్ ముప్పులు వంటి సవాళ్లను ముందుగానే గుర్తించి అడ్డుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు.

2047 నాటికి అభివృద్ధి చెందిన భారత్‌గా ఎదగాలంటే దేశ అంతర్గత భద్రత మరింత బలోపేతం కావాలని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. అక్రమ చొరబాట్లు, ఉగ్రవాదం, మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా, సైబర్ ముప్పులు వంటి సవాళ్లను మిగతా 2లో

తెలంగాణ వేదికగా 'ఖేలో ఇండియా యూత్ గేమ్స్'

- తెలంగాణకు అవకాశం ఇవ్వడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేసిన కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి
- కేంద్ర క్రీడామంత్రిత్వ శాఖ సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు చేస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
- రూ.22 కోట్లు విడుదల చేసిన కేంద్ర ప్రభుత్వం

భారతదేశ యువశక్తికి సరైన క్రీడా సదుపాయాలను, అవసరమైన ప్రోత్సాహాన్ని కల్పించి.. వారిలోని శక్తిసామర్థ్యాలకు పదునుపెట్టడంతో పాటుగా వారికి క్రీడా రంగంలో ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తును అందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యాచరణతో ముందుకెళ్తోంది. అందుకోసం గత 12 ఏళ్లుగా వివిధ కార్యక్రమాలతోపాటు పథకాలను తీసుకొచ్చింది. 'ఖేలో ఇండియా' కార్యక్రమం ద్వారా.. దేశంలోని యువ క్రీడాశక్తిని ప్రోత్సహించేందుకు దేశవ్యాప్తంగా.. 'ఖేలో ఇండియా యూత్ గేమ్స్', 'ఖేలో ఇండియా యూనివర్సిటీ గేమ్స్', 'ఖేలో ఇండియా పారా గేమ్స్', 'ఖేలో ఇండియా వింటర్ గేమ్స్', మిగతా 2లో

గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందేలా
చర్యలు తీసుకోండి

ప్రమాద స్థలాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్, ఎస్పీ

- సూర్యాపేట జిల్లాలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు.
- మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.
- గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజును ఆదేశించారు.
- బుధవారం ఉదయం సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ మండలం ద్వారకుంట సమీపంలో కంటైనర్‌ను ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సు ఢీకొట్టిన దుర్ఘటనలో ఆరుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు.
- కోదాడ బస్సు ప్రమాద స్థలాన్ని కలెక్టర్ తేజస్ నందలాల్ పవార్, ఎస్పీ కె. నరసింహ పరిశీలించారు.
- బస్సు డ్రైవర్ అతివేగం నిర్లక్ష్యంతోనే ప్రమాదం జరిగిందని వెల్లడించారు. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు మృతి చెందారని.. 12 మంది గాయపడ్డారని తెలిపారు.

సూర్యాపేట జిల్లాలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజును ఆదేశించారు. బుధవారం ఉదయం సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ మండలం ద్వారకుంట సమీపంలో కంటైనర్‌ను ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సు ఢీకొట్టిన దుర్ఘటనలో ఆరుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు.సూర్యాపేట జిల్లాలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మిగతా 2లో

గొడ్డలి పార్టీలో పాపం చేసిన వారెవ్వరూ శిక్షల నుంచి తప్పించుకోలేరు

- గొడ్డలి పార్టీలో పాపం చేసిన వారెవ్వరూ శిక్షల నుంచి తప్పించుకోలేరని ఆంధ్రప్రదేశ్ గనులు, ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర స్పష్టం చేశారు.
- ఎల్ నినోపై అసెంబ్లీలో చర్చ పెడితే ఇంట్లో పడుకున్న వైసీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్.. ఇప్పుడు ప్రెస్ మీట్ పెట్టి అభూతకల్పనలు మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు.

గొడ్డలి పార్టీలో పాపం చేసిన వారెవ్వరూ శిక్షల నుంచి తప్పించుకోలేరని ఆంధ్రప్రదేశ్ గనులు, ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర స్పష్టం చేశారు. బుధవారం రాజధాని అమరావతిలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎల్ నినోపై అసెంబ్లీలో చర్చ పెడితే ఇంట్లో పడుకున్న వైసీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్.. ఇప్పుడు ప్రెస్ మీట్ పెట్టి అభూతకల్పనలు మిగతా 2లో

భయంకర కరవు పరిస్థితులు ఉన్నా
చంద్రబాబు ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదు

తీవ్రకరువులో కుంభకర్ణుడి మాదిరిగా చంద్రబాబు తీరు

- డీఎస్సీ అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలని సవాల్ విసిరినా సమాధానం లేదన్న జగన్
- 28 జిల్లాల్లో తీవ్ర లోటు వర్షపాతం నమోదయిందని ఆందోళన
- చంద్రబాబు మాటలు నమ్మి రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారని ఆవేదన

కూటమి ప్రభుత్వంపై వైసీపీ అధినేత జగన్ మరోసారి తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. డీఎస్సీ అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలని తమ పార్టీ విసిరిన సవాలుకు చంద్రబాబు ప్రభుత్వం నుంచి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి సమాధానం లేదని ఆయన ఆరోపించారు. తాడేపల్లిలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కరవు భయంకంమైన పరిస్థితులకు దారితీసిందని, మొత్తం 28 జిల్లాల్లో లోటు వర్షపాతం నమోదైందని జగన్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాయలసీమతో పాటు కోస్తా ప్రాంతంలోనూ మిగతా 2లో

యువత ఆశలు, లక్ష్యాలను తెలుసుకోవడం
నాయకులకు అవసరం

- జెన్ జీ యువతతో సమావేశాలు.. కోటంరెడ్డిపై నారా లోకేశ్ ప్రశంసలు
- ఈ ప్రమాదంలో గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలి
- యువతో జరిగే ఇలాంటి కార్యక్రమాల కోసం తాను కూడా ఎదురు చూస్తున్నానన్న మంత్రి
- లోకేశ్ ఆలోచనల నుంచే తాను ప్రేరణ పొందానన్న కోటంరెడ్డి

నెల్లూరు రూరల్ ఎమ్మెల్యే కోటంరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డి 'జెన్ జీ' యువతతో ప్రత్యేక సమావేశాలు నిర్వహించడం పట్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ హర్షం మిగతా 2లో

కేసీఆర్ పాలన ప్రజా సంక్షేమంగా సాగితే..
రేవంత్ పాలన భూముల వ్యాపారంగా సాగుతోంది

ప్రభుత్వమే కబ్జాదారుగా మారింది: హరీశ్‌రావు ఆగ్రహం

- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్ణయాల వల్ల హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దెబ్బతింటోందన్న హరీశ్
- పార్కులు, ప్లాట్లు, ప్రభుత్వ స్థలాలు కనిపిస్తే అక్కడ భూములను అమ్మేస్తున్నారని ఆరోపణ
- లక్షల ఎకరాల అసైన్డ్ భూములను లాక్కొంటున్నారని మండిపాటు

నాడు కేసీఆర్ పాలన ప్రజా సంక్షేమ కేంద్రంగా సాగితే, ప్రస్తుత సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాలన భూముల వ్యాపారం కేంద్రంగా నడుస్తోందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల వల్ల హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దెబ్బతింటోందని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ లోని కూకట్‌పల్లిలో మిగతా 2లో

నేపాల్‌లో వరద విలయం.. 105 మంది భారతీయులు గల్లంతు

ధాదింగ్ జిల్లాల్లో భారీ నష్టం జరిగింది.ఇప్పటివరకు కనీసం 8 మృతదేహాలను గుర్తించినట్లు నేపాల్ అధికారులు తెలిపారు. గల్లంతైన వారిలో 105 మంది భారతీయులు ఉన్నట్లు నేపాల్ టూరిజం బోర్డు వెల్లడించింది.నేపాల్ టూరిజం బోర్డు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం.. వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో మొత్తం 384 మంది పర్యాటకులు గల్లంతైనట్లు సమాచారం. ఇందులో 291 మంది విదేశీయులు కాగా, 93 మంది నేపాల్ పౌరులు ఉన్నారు. గల్లంతైన విదేశీయుల్లో 105 మంది భారతీయులు ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. రసువా జిల్లాలో 26 మంది నేపాల్ పోలీస్ సిబ్బంది ఆచూకీ కూడా తెలియడం లేదని చెప్పారు. ఆర్మ్డ్ పోలీస్ ఫోర్స్‌కు చెందిన ఏడుగురు సిబ్బంది కూడా గల్లంతైన వారిలో ఉన్నారు.వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో రెస్క్యూ కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. ఇప్పటి వరకు 20 మందిని రక్షించారు. రెస్క్యూ కోసం 15 హెలికాప్టర్లను ఉపయోగిస్తున్నారు. భారీ వరదల కారణంగా ఉత్తర నేపాల్ ప్రాంతం తీవ్రంగా దెబ్బతింది. ఆ ప్రాంతాల్లోని రోడ్లు, విద్యుత్ మౌలిక సదుపాయాలు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నాయి. వరదల కారణంగా జల విద్యుత్ కేంద్రాలు దెబ్బతిన్నాయి. నేపాల్ ఎలక్ట్రిసిటీ అథారిటీ ప్రకారం రసువాగఢి, చిలిమే, త్రిశూలి 3ఎ, త్రిశూలి 3బీ హబ్ 220 కేవీ సబ్‌స్టేషన్, త్రిశూలి హైడ్రోపవర్ స్టేషన్, దేవీఘాట్ హైడ్రోపవర్ స్టేషన్ సహా కనీసం ఆరు ప్రధాన విద్యుత్ మౌలిక సదుపాయాలు దెబ్బతిన్నాయి.

భారత్ ధర్మశాల కాదు.. దేశ భద్రతపై అమిత్ షా కీలక వ్యాఖ్యలు

ముందుగానే గుర్తించి అడ్డుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు. ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో నిర్వహించిన నేషనల్ సెక్యూరిటీ స్ట్రాటజీ కాన్ఫరెన్స్ ముగింపు సమావేశంలో అమిత్ షా పాల్గొన్నారు.ఆ సమావేశంలో అమిత్ షా భవిష్యత్ భద్రతా వ్యూహంపై కీలక సూచనలు చేశారు. వచ్చే 15–20 ఏళ్లలో దేశ భద్రతను ప్రభావితం చేసే పరిణామాలను ఇప్పటి నుంచే అంచనా వేసి వ్యూహాలను రూపొందించాలని భద్రతా, నిఘా సంస్థలను కోరారు. అక్రమ వలసదారుల అంశంపై అమిత్ షా తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'ఈ దేశం ధర్మశాల కాదు. ఈ దేశంలో నివసించే హక్కు కేవలం ఈ దేశ పౌరులకు మాత్రమే ఉంటుంది' అని అన్నారు. అక్రమ చొరబాట్లు దేశ భద్రతతో పాటు ఆర్థిక స్థిరత్వం, జనాభా సమతుల్యతకు కూడా ముప్పుగా మారే అవకాశం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. భద్రతా వ్యవస్థలు అక్రమ చొరబాట్లను ముందుగానే గుర్తించి అడ్డుకోవాలని సూచించారు. దేశంలోని భూ సరిహద్దుల భద్రతను మరింత పటిష్టం చేసేందుకు కేంద్రం చర్యలు చేపట్టిందని హోంమంత్రి తెలిపారు. గత ఏడేళ్లలో సరిహద్దుల్లో ఉన్న అన్ని రాష్ట్రాలతో కేంద్రం చర్చలు జరిపిందని, నాలుగు స్తంభాల సరిహద్దు భద్రతా వ్యవస్థను రూపొందించినట్లు చెప్పారు. తక్షణ సమయంలో భారత్‌ను అక్రమ చొరబాట్ల నుంచి విముక్తి చేయడమే లక్ష్యమని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణ వేదికగా 'ఖేలో ఇండియా యూత్ గేమ్స్'

'ఖేలో ఇండియా బీచ్ గేమ్స్', 'ఖేలో ఇండియా వాటర్ స్పోర్ట్స్ ఫెస్టివల్', 'ఖేలో ఇండియా ట్రైబల్ గేమ్స్' వంటి క్రీడా పోటీల నిర్వహణ ద్వారా క్రీడాకారులు తమలో దాగి ఉన్న క్రీడా ప్రతిభను, తమలోని నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించడానికి ఒక వేదికను ఏర్పాటు చేసింది.ఇప్పటి వరకు జరిగిన 24 ఎడిషన్ల 'ఖేలో ఇండియా' పోటీల్లో దేశం నలుమూలల నుంచి 60 వేల మందికిపైగా క్రీడాకారులు పాల్గొని తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. ఈ పరంపరలో భాగంగా.. ఈ ఏడాది జరగనున్న 8వ ఎడిషన్ 'ఖేలో ఇండియా యూత్ గేమ్స్' ను తెలంగాణలో నిర్వహించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అంగీకరించింది.హైదరాబాద్, వరంగల్, కరీంనగర్, మహబూబ్‌నగర్ వేదికగా ఈ పోటీలను నిర్వహించనున్నారు. ఈ ఎడిషన్‌లో మొత్తం 25 క్రీడల్లో పోటీలు నిర్వహించనున్నారు. ఆతిథ్య రాష్ట్రమైన తెలంగాణ.. ఒక స్థానిక క్రీడను ప్రదర్శించవచ్చు. దీంతో పాటుగా మరో కొత్త క్రీడను కూడా ఈ ఈవెంట్లో ఆడించనున్నారు. ఈ పోటీల్లో దేశవ్యాప్తంగా 6వేల మంది క్రీడాకారులు పాల్గొంటారని అంచనా.ఈ 'ఖేలో ఇండియా యూత్ గేమ్స్' నిర్వహణకోసం.. కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.22 కోట్లను విడుదల చేసింది. ఈ క్రీడా పోటీలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (సాయ్), నేషనల్ స్పోర్ట్స్ ఫెడరేషన్ (ఎన్ఎస్ఎఫ్), స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా , సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్, ఖేలో ఇండియా పథకం అడ్‌హక్ కమిటీ, స్టీరింగ్ కమిటీల సంయుక్త నిర్వహణలో నిర్వహించనున్నారు.ఖేలో ఇండియా యూత్ గేమ్స్‌ను తెలంగాణకు కేటాయించడం పట్ల.. కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీకి, కేంద్ర యువజన సర్వీసులు, క్రీడా శాఖల మంత్రి మన్‌సుఖ్ మాండవీయకు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. స్పోర్ట్స్ బడ్జెట్‌ను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేశాయని ఆరోపించారు. 2014లో కేంద్రంలో మోదీ ప్రభుత్వం పగ్గాలు చేపట్టిన తర్వాత.. స్పోర్ట్స్ బడ్జెట్ కేటాయింపులు పెరిగాయని, ఖేలో ఇండియా వంటి పథకాల ద్వారా దేశంలోని మారుమూల ప్రాంతాలలో ఉన్న క్రీడా ప్రతిభకు సరైన ప్రోత్సాహం లభిస్తోందని పేర్కొన్నారు.'ఖేలో ఇండియా' స్కీమ్‌లో భాగంగా.. తెలంగాణలో కూడా దాదాపు రూ.30 కోట్లతో క్రీడా సదుపాయాల కల్పన జరిగిందని, అందులో రూ.11.5 కోట్లతో ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ క్యాంపస్‌లో సింథటిక్ ట్రాక్, సింథటిక్ టెన్నిస్ కోర్ట్, మహిళల కోసం ప్రత్యేక స్విమ్మింగ్ పూల్ వంటి సౌకర్యాలను కల్పించారని, మరో రూ.18.5 కోట్లతో రాష్ట్రంలోని వివిధ పట్టణాల్లో క్రీడా సదుపాయాలను కల్పించారని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన ఖేలో ఇండియా స్కీమ్, టార్గెట్ ఒలింపిక్ పోడియం స్కీమ్ (టాప్స్), అసిస్టెన్స్ టు నేషనల్ స్పోర్ట్స్ ఫెడరేషన్(ఎన్ఎస్ఎఫ్), స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (సాయ్) స్కీమ్ వంటి పథకాలు క్షేత్రస్థాయిలో మంచి ఫలితాలనిస్తున్నాయి. తెలంగాణకు చెందిన అంతర్జాతీయ బాక్సర్ నిఖత్ జరీన్.. టాప్స్ ప్రోగ్రామ్ సహాయంతో ఇవాళ భారతదేశ కీర్తిపతాకను రెపరెపలాడిస్తోంది. ఈ పథకం ద్వారా ఆమెకు అత్యాధునిక శిక్షణతోపాటుగా అంతర్జాతీయ ఈవెంట్లలో పాల్గొని అనుభవం గడించేందుకు ప్రోత్సాహం లభించింది..

గొడ్డలి పార్టీలో పాపం చేసిన వారెవ్వరూ శిక్షల నుంచి తప్పించుకోలేరు

మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. జగన్ ఐదేళ్ల పాలన దుర్మార్గాలు.. అసెంబ్లీ వేదికగా బయటపడతాయనే సభకు రాకుండా ఇంటికి పరిమితం మవుతున్నారంటూ వైసీపీ అధినేతపై నిప్పులు చెరిగారు.తెలంగాణ మాజీ సీఎం కేసీఆర్ మెప్పు కోసం రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను పణంగా పెట్టిన దుర్మార్గుడు జగన్ రెడ్డి అని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర విమర్శించారు. జగన్ దోపిడీ, ధన దాహానికి ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులన్నీ విధ్వంసానికి గురయ్యాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పట్టిసీమ పంపుల కాటాకు వేయాలని నాడు జగన్ మాట్లాడ లేదా? అని ప్రశ్నించారు. అదే పట్టిసీమ ప్రాజెక్టు ఎల్ నినో పరిస్థితుల్లో ఆదుకుంటోందని గుర్తు చేశారు.సీఎం చంద్రబాబు ముందు చూపు కారణంగా జలాశయాల్లో నీటిని నిల్వ చేయటం వల్ల క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో సైతం ఎదుర్కోగలుగుతున్నామని చెప్పారు. జలవనరులపై జగన్ రెడ్డివి అవగాహన లేమి మాటలని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర వ్యాఖ్యానించారు. రాయలసీమకు ద్రోహం చేసి ఇప్పుడు కపట ప్రేమ నటిస్తున్నారంటూ వైసీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం జగన్ రెడ్డి తీరును ఎండగట్టారు. తన రాజకీయ స్వార్థం కోసం 102 టీఎంసీల రాయలసీమలో జగన్ రెడ్డి రద్దు చేశారని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర విమర్శించారు.జగన్ నిర్లక్ష్యం కారణంగానే పోలవరం నిర్మాణ ఖర్చు పెరిగిందని అన్నారు. ప్రభుత్వం చేస్తున్న మంచిని చూసి తట్టుకోలేకే జగన్ వరుస ప్రెస్ మీట్లు పెడుతున్నారని తెలిపారు.

అన్నపూర్ణ వంటి ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను వైసీపీ పాలనలో 'అన్యమత ప్రదేశ్'గా మార్చారు

'అన్యమత ప్రదేశ్'గా మార్చేశారంటూ జగన్‌పై దుయ్యబట్టారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో హిందూ దేవాలయాలు, దేవతామూర్తుల విగ్రహాలపై దాడులు జరిగాయని, విగ్రహాల చేతులను సైతం ఖండించిన ఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సనాతన ధర్మాన్ని నాశనం చేయడానికి ఎవరు ప్రయత్నించినా రాబోయే రోజుల్లో తీవ్రమైన పరిణామాలు ఎదుర్కోక తప్పదని హెచ్చరించారు. సనాతన ధర్మానికి ఎలాంటి హాని కలగకుండా కాపాడేందుకు బీజేపీ కంకణబద్ధమై ఉందన్నారు. విజయసాయిరెడ్డి అరెస్ట్ సనాతన ధర్మం గురించి మాట్లాడే ఉండే అర్హతలేదని వ్యాఖ్యానించారు. వైసీపీలో ఉన్నప్పుడు కాకుండా, బయటకు వచ్చాక మాట్లాడితే దాని విలువ తగ్గుతుందని అన్నారు.అలాగే, కాకినాడలో చోటుచేసుకున్న సొబానీ 'లవ్ జిహాద్' ఘటన దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర సంచలనం సృష్టించిందని... దేశంలో వేలాది మంది యువతులు ఈ నెట్‌వర్క్‌ల బారినపడుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ దుర్మార్గానికి ఒడిగట్టిన సాదిక్ లాంటి వ్యక్తుల వెనుక ఉన్న అసలు సూత్రధారులను గుర్తించి కఠినంగా శిక్షించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు విజ్ఞప్తి చేశారు. బాధితుల ధైర్యంగా ఫిర్యాదు చేసేందుకు వీలుగా 'టోల్ ఫ్రీ' నంబర్‌తో పాటు పోలీసు రక్షణ కల్పించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని... దీనిపై ఏపీ బీజేపీ ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని కోరారు.

'చంద్రబాబు సంపద సృష్టి అంటే ఇదేనా?'

తెరిచి మరీ మద్యాన్ని ఏరులై పారిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వ పెద్దలు ఆదాయం పెంచుకునేందుకు ఈ ప్లాన్ చేశారన్నారు. చంద్రబాబు సంపద సృష్టి అంటే ఇదేనా? అని ప్రశ్నించారు భూమన. 'మద్యం నవరసాలు చేస్తూ ఏపీ ప్రభుత్వం జీవో తీసుకొచ్చింది. 5వేలకు పైబడిన మద్యానికి అనుమతులు ఇస్తూ ప్రభుత్వం జీవో 535 తీసుకు వచ్చింది. ప్రీమియర్ లిక్కర్‌కు బార్లు తలుపు తెరిచింది. ప్రతి చోట మద్యం దుకాణాలు.. ఊరూ–వాడ తేడా లేకుండా బెల్ట్ షాపులు విక్రయాలు సాగిస్తున్నారు. పగలు రాత్రి అని తేడా లేకుండా మద్యం అమ్మకాలు సాగిస్తున్నారు. ప్రజల రోగ్యం పూర్తిగా గాలికి వదిలి వేసింది. రాష్ట్రంలో 3లక్షలకు పైగా బెల్ట్ షాపుల విలయ తాండవం చేస్తున్నాయి. మద్యం తాగాలి.. తూగాలి అనే నినాదం తో వెళ్లింది కూటమి ప్రభుత్వం. భవిష్యత్ మద్యం అమ్మకాల ద్వారా ఆదాయం పెంచుకోవాలని చూస్తోంది. రూ. 20 లక్షల కోట్లు పరిశ్రమలు వచ్చాయని ఉదరకొడుతున్నారు.. అది ఇదేనా.?' అని నిలదీశారు.

గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకోండి

కోదాడ మండలం ద్వారకుంట దగ్గర కంటైనర్‌ను ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సు ఢీకొట్టిన విషయం తెలిసిందే. మృతుల కుటుంబాలకు సీఎం ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వ సీఎస్‌ను సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశించారు.ఈ ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సు ప్రమాదంపై మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రమాదంలో మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.కోదాడ మండలం దోరకుంట సమీపంలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంపై మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, కోదాడ ఎమ్మెల్యే ఉత్తమ్ పద్మావతి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సు ప్రమాదంలో మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఈ ప్రమాదంలో గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.కోదాడ బస్సు ప్రమాద స్థలాన్ని కలెక్టర్ తేజస్ నందలాల్ పవార్, ఎస్పీ కె. నరసింహ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ నరసింహ మాట్లాడారు. బస్సు డ్రైవర్ అతివేగం నిర్లక్ష్యంతోనే ప్రమాదం జరిగిందని వెల్లడించారు. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు మృతి చెందారని.. 12 మంది గాయపడ్డారని తెలిపారు. క్షతగాత్రులను ఖమ్మం, విజయవాడ, కోదాడ ఆస్పత్రులకు తరలించామని ఎస్పీ నరసింహ పేర్కొన్నారు.

మంత్రుల సంతాపం

సూర్యాపేట బస్సు ప్రమాద ఘటనపై మంత్రులు దామోదర్ రాజనర్సింహ, ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, కొండా సురేఖ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మృతుల కుటుంబ సభ్యులకు మంత్రి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని అధికారులను కోరారు. మృతదేహాలకు త్వరగా పోస్టుమార్టం నిర్వహించాలని అధికారులను ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ ఆదేశించారు. పోస్టుమార్టం కోసం రెండు బృందాల ఏర్పాటు చేయాలని, మృతదేహాలను కుటుంబ సభ్యులకు త్వరగా అప్పగించాలని సూచించారు. కోదాడ ఎమ్మెల్యే పద్మావతి రెడ్డి, తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత కూడా ప్రమాదంపై దిగ్భ్రాంతి తెలిపారు.

ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలి

సూర్యాపేట రోడ్డు ప్రమాదంపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాదంలో ఆరుగురు ప్రయాణికులు మృతి చెందడం అత్యంత బాధాకరమని అన్నారు. కోదాడ ఏరియా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న క్షతగాత్రులకు ప్రభుత్వం తక్షణమే మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. గాయపడిన వారు త్వరగా పూర్తిస్థాయిలో కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఊహించని ఈ ప్రమాదంలో ఆత్మీయులను కోల్పోయి శోకసంద్రంలో ఉన్న బాధిత కుటుంబాలను ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా ఆదుకోవాలని కోరారు.

ఘటనా స్థలంలో కలెక్టర్

కోదాడ మండలం ద్వారకుంట వద్ద జరిగిన రోడ్డు ప్రమాద స్థలాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ పరిశీలించారు. ప్రమాద వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సహాయక చర్యలను పర్యవేక్షించారు. ప్రమాదంలో చనిపోయిన వారి కుటుంబ సభ్యులను మాజీ ఎమ్మెల్యే బొల్లం మల్లయ్య పరామర్శించారు.

డ్రైవర్ మారిన మరుక్షణమే..

తాను డ్యూటీ మారిన తర్వాతనే ప్రమాదం జరిగిందని రెండో డ్రైవర్ మీడియాతో చెప్పారు. సూర్యాపేటలో తాను డ్రైవింగ్‌ను మరో డ్రైవర్‌కు అప్పగించి, పడుకున్నానని వెల్లడించారు. తర్వాత కొద్దిసేపటికే ప్రమాదం సంభవించిందని తెలిపారు. బస్సులో 42 మంది ఉన్నారని చెప్పారు.వెనుక సీటులో కూర్చోవడం వల్ల ప్రమాదం నుంచి కొద్దిలో ప్రాణాలతో బయటపడ్డానని ఓ ప్రయాణికుడు తెలిపారు. రాఖీ పండుగ కోసం చెల్లెలు దగ్గరికి వెళు తుండగా ప్రమాదం బారిన పడ్డానని చెప్పారు. ఇనుప రాడ్ తన ముఖం వరకు వచ్చి ఆగడంతో బతికిపోయానని వెల్లడించారు. బస్సు సూర్యాపేటలో ఆగి.. మళ్లీ స్టార్ట్ అయిన 15 నిమిషాల్లోనే ఈ యాక్సిడెంట్ జరిగిందని తెలిపారు. సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ మండలం ద్వారకుంట సమీపంలో బుధవారం తెల్లవారుజామున ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటు చేసుకొని ఆరుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అలాగే మరో 20 మందికి తీవ్ర గాయాలు అయ్యాయి. వారిలో పలువురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తుండగా, మృతుల సంఖ్య పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాగా ఈ ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు.

ఏఐ ఆధారిత ఆరోగ్య సేవలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం

ఆయన సమీక్షించారు. కుప్పం, చిత్తూరు ప్రాంతాల్లో అమలు చేసిన ప్రాజెక్ట్ ఫలితాలను ఆధారంగా చేసుకుని కార్యాచరణ రూపొందించాలని వారికి సీఎం సూచించారు .ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు ఏఐ ఆధారిత ఆరోగ్య సేవలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి వీర పాండ్యన్‌తోపాటు పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు. పేదలు, అనాథల సేవకు తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన గొప్ప మానవతావాది, నోబెల్ శాంతి బహుమతి గ్రహీత మథర్ థెరిసా జయంతి సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు నివాళులర్పించారు. ప్రేమారాహిత్యంతో బాధపడుతున్న వారిని మదర్ థెరిసా అక్కున్న చేర్చుకున్నారని తెలిపారు. ఆమె నిస్వార్థ సేవలను స్మరించుకుందాం అంటూ సోషల్ మీడియా ఎక్స్ వేదికగా సీఎం చంద్రబాబు తెలియజేశారు.'సాటిమనిషిలోని బాధను తొలగించడమే దైవత్వం. పేదరికం, ప్రేమరాహి త్యంతో బాధపడుతున్న నిస్సహాయులను అక్కున చేర్చుకుని ప్రేమను పంచి, సపర్యలు చేశారు మదర్ థెరిసా. ఈరోజు ఆ మహనీయురాలి జయంతి సందర్భంగా విశ్వవ్యాప్తమైన ఆమె నిస్వార్థ సేవలను, దివ్య చరితను మననం చేసుకుందాం' అంటూ ఎక్స్‌లో ముఖ్యమంత్రి పోస్ట్ చేశారు.మదర్ థెరిసా జయంతి సందర్భంగా విశాఖలో టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు నివాళులర్పించారు. మదర్ థెరిసా చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి అంజలి ఘటించారు. పేదలు, అనాథలు, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి ప్రేమ, కరుణతో సేవలందించిన మదర్ థెరిసా జీవితం మానవతా విలువలకు ప్రతీక అని తెలిపారు. సేవే పరమావధిగా, మానవత్వమే మార్గంగా ఆమె అందించిన సేవలు ప్రపంచానికి స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. మదర్ థెరిసా ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని సమాజంలోని పేదలు, నిరుపేదలకు అండగా నిలవాలని పల్లా శ్రీనివాసరావు పిలుపునిచ్చారు.వైద్యారోగ్య సేవలు మరింత మెరుగ్గా అందించేం దుకు చేపట్టిన 'సంజీవని ప్రాజెక్టు'ను జనవరి 1 నుంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అమలు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. డిజిటల్ హెల్త్ రికార్డులతో సంజీవని ప్రాజెక్టు పూర్తి స్థాయిలో అమలైతే వైద్య సేవల్లో అనూహ్య మార్పులు సాధించవచ్చన్నారు. వైద్య సేవల్లో ఏపీని ఇతర రాష్ట్రాలు అనుసరించేలా 'సంజీవని ప్రాజెక్టును విజయవంతం చేయాలని సీఎం సూచించారు. క్యాంపు కార్యాలయంలో బుధవారం 'సంజీవని ప్రాజెక్ట్'పై ముఖ్యమంత్రి అధికారులతో సమీక్షించారు. కుప్పం నియోజకవర్గం, చిత్తూరు జిల్లాల్లో ఇప్పటికే సంజీవని ప్రాజెక్ట్ అమలుతో ఉత్తమ ఫలితాలు వస్తున్నాయని, వీటిని రాష్ట్రమంతటా అమలు చేసేలా చూడాలన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రతీ కుటుంబం విద్యకు, వైద్యానికే అత్యధికంగా ఖర్చు పెట్టాల్సి వస్తోందని... ఈ వ్యయాన్ని తగ్గించేలా చూసేందుకు సంజీవని వంటి కార్యక్రమాలను తీసుకువస్తున్నట్టు ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. సంజీవని ప్రాజెక్టులో అధికారిక భాగస్వామిగా ఉన్న టాటా ఎండీ సంస్థ వైద్యారోగ్య రంగంలో సరికొత్త ఆవిష్కరణలకు కృషి చేయాలని నిర్దేశించారు. సంజీవని కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించేందుకు 90 రోజుల ప్రణాళిక సిద్ధం చేసినట్టు అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు. బేస్‌లైన్ అధ్యయనం, డిజిటల్ మౌలిక వసతుల ఏర్పాటు, శిక్షణ, సర్టిఫికేషన్, జాతీయ, రాష్ట్ర పోర్టల్స్‌తో ఇంటిగ్రేషన్ వంటి చర్యలు 90 రోజుల ప్రణాళికలో ఉన్నాయని వెల్లడించారు. 28 జిల్లాల్లో వైద్య సిబ్బందికి శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్టు వివరించారు.

డేటా గోప్యత, భద్రతకు ప్రాధాన్యం

సమీక్షలో సీఎం మాట్లాడుతూ...'ప్రిడెక్టివ్, ప్రివెంటివ్, క్యూరేటివ్, కాస్ట్ ఎఫెక్టివ్‌గా వైద్యసేవలు అందించాలి. వైద్య సేవలు అందించడంతో పాటు ఆహారపు అలవాట్లు, ఆలోచనా విధానం మారేలా చూడాలి. హోమియోపతి, ఆయుర్వేద, యోగా, ప్రాణాయామం, ఇంకా అత్యాధునిక వైద్య విజ్ఞానాన్ని వినియోగించు కోవాలి. ఏఐ డాక్టర్ కూడా విస్తృతంగా వినియోగంలోకి తీసుకురావాలి. డేటాను భద్రపరచడం, గోప్యంగా ఉంచడంతో పాటు... డ్యాష్ బోర్డు సిద్ధం చేయాలి. ఆస్పత్రుల్లో శానిటేషన్ సహా వివిధ ఔట్ సోర్సింగ్ సేవల విషయంలో దృష్టి పెట్టాలి. సమర్థవంతంగా వైద్య సేవలు అందించని ఔట్ సోర్సింగ్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లను తొలిగించేలా ఒక విధానం తీసుకురావాలి. విశ్వాసం పెంచేలా వైద్య సేవలు ఉండాలి. ప్రజల మొబైళ్లకు నేరుగా హెల్త్ అప్డేట్స్ పంపించేలా వ్యవస్థను తీర్చిదిద్దాలి.' అని చెప్పారు.

వ్యాధుల నియంత్రణకు దోహదం

కుప్పం, చిత్తూరు ప్రాంతాల్లో సంజీవని కార్యక్రమం అమలుతో వచ్చిన ఫలితాలను సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి పరిశీలించారు. ప్రాజెక్టు అమలుతో మెరుగైన ఫలితాలు సాధిస్తున్నట్టు అధికారులు వివరించారు. చిత్తూరులో నమోదైన ఫలితాల ప్రకారం... హైపర్‌టెన్షన్ కేసుల్లో 56 శాతం కేసులు నియంత్రణలోకి వచ్చినట్టు తేలిందన్నారు. డయాబెటిస్ కేసుల్లో 16 శాతం కేసుల తీవ్రత తగ్గిందన్నారు. అలాగే, ప్రైమరీ హెల్త్‌కేర్ సేవల వినియోగంలోనూ గణనీయమైన పెరుగుదల నమోదైనట్టు వెల్లడించారు. సంజీవని సేవలపై పౌరుల అభిప్రాయాలను తెలుసుకునేందుకు నిర్వహించిన సర్వేలో 91 శాతం మంది సంజీవని సేవల అనంతరం తమ ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరిగిందని చెప్పారు. స్క్రీనింగ్ నుంచి చికిత్స, ఫాలోఅప్ వరకు ఏఐ ఆధారిత ఆరోగ్య వ్యవస్థను తీర్చిదిద్దుతున్నట్టు అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు. సమీక్షలో మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, వైద్యారోగ్య శాఖ కార్యదర్శి వీరపాండియన్, సంయుక్త కార్యదర్శి రోణంకి గోపాలకృష్ణ, టాటా ఎండీ సంస్థ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.ఈ నెల 31న వెలిగొండ ప్రాజెక్టును ప్రారంభిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

భయంకర కరవు పరిస్థితులు ఉన్నా చంద్రబాబు ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదు

తీవ్రమైన అభద్రతా వాతావరణం నెలకొన్నా చంద్రబాబు ప్రభుత్వం స్పందించకుండా నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తోందని మండిపడ్డారు. జూన్ నుంచి ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో కేవలం 52 శాతం వర్షపాతం మాత్రమే నమోదైందని, మొత్తం 688 మండలాలకు గానూ 625 మండలాల్లో తీవ్ర లోటు వర్షపాతం ఉందని వివరించారు. ఎల్‌నినో ప్రభావం వల్ల జూన్, జులై నెలల్లో తక్కువ వర్షాలు పడతాయని తెలిసినప్పటికీ... పంటలకు నీళ్లిస్తామని ప్రభుత్వం ఆర్భాటం చేసిందని, వారి మాటలను నమ్మి ఎకరాకు రూ.15 వేలకు పైగా పెట్టుబడి పెట్టిన రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఒకవైపు వర్షాలు లేక రైతాంగం సంక్షోభంలో కూరుకుపోతుంటే, నీటి విడుదల విషయంలో చంద్రబాబు ఏమాత్రం మానవత్వం లేకుండా ప్రవర్తిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ముఖ్యంగా రాయలసీమ ప్రాజెక్టుల పట్ల కూటమి ప్రభుత్వం దుర్మార్గంగా వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. శ్రీశైలం జలాశయంలో ఉన్న నీటిని కరవుతో అల్లాడుతున్న రైతులకు అందించాల్సింది పోయి... తెలంగాణతో పోటీపడి విద్యుత్ ఉత్పత్తి కోసమే వినియోగించడం దారుణమన్నారు. అవకాశమున్నా పోతిరెడ్డిపాడు ద్వారా రాయలసీమకు నీటిని విడుదల చేయడానికి చంద్రబాబుకు మనసు ఒప్పలేదని విమర్శించారు. సెప్టెంబర్ 15 తర్వాత వర్షాలు తగ్గుముఖం పడతాయని వాతావరణ శాఖ చెబుతున్న నేపథ్యంలో, రానున్న రోజుల్లో రాయలసీమకు నీరు ఎలా ఇస్తారో ప్రభుత్వం స్పష్టం చేయాలని నిలదీశారు.మిలాద్–ఉన్–నబీ. ఈ సందర్భంగా వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ ముస్లింలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వైఎస్ జగన్ ఎక్స్ వేదికగా..'ప్రేమతో మనసులు గెలవాలనీ.. కరుణతో కష్టాల్లో ఉన్నవారికి అండగా నిలవాలనీ.. క్షమ, సహనం, సోదరభావాలతో శాంతియుత సమాజాన్ని నిర్మించాలనీ.. మహ్మద్ ప్రవక్త మానవాళికి అందించిన సందేశం సదా అనుసరణీయం. మహ్మద్ ప్రవక్త జన్మదినమైన మిలాద్–ఉన్–నబీ పర్వదినం సందర్భంగా ముస్లిం సోదర సోదరీమణులందరికీ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు' అని పోస్టు చేశారు. డీఎస్సీ అక్రమాలపై సీబీఐ విచారణ సవాల్ విసిరితే ఇప్పటిదాకా చంద్రబాబు ప్రభుత్వం నుంచి సమాధానమే రాలేదని వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి అంటున్నారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న దారుణ పరిస్థితులపై బుధవారం ఆయన తాడేపల్లిలో మీడియా ద్వారా మాట్లాడారు. "రాష్ట్రంలో కరువు తీవ్రంగా ఉంది. మొత్తం 28 జిల్లాల్లో లోటు వర్షపాతం నమోదైంది. రాయలసీమతో పాటు కోస్తాలోనూ తీవ్ర కరువు నెలకొంది. అంత తీవ్ర పరిస్థితులు ఉన్నా చంద్రబాబు స్పందించడం లేదు. పైగా కుంభకర్ణుడిలా నిద్ర నటిస్తున్నారు. జూన్ నుంచి ఇప్పటిదాకా 52 శాతం వర్షపాతం నమోదైంది. మొత్తం 688 మండలాల్లో 625 మండలాల్లో లోటు వర్షపాతం ఉంది. అయినా రైతులను ఆదుకునే చర్యలేవీ చేపట్టలేదు..ఎల్‌నినో ఎఫెక్ట్ ఉంది అని తెలుసు. జూన్‌లో తక్కువ వర్షాలు పడ్డాయని తెలుసు. జులైలోనూ అదే పరిస్థితి. అయినా పంటలకు నీళ్లు ఇస్తామని ఫోజులు ఇచ్చారు. వీళ్లు నీళ్లు ఇస్తారనే నమ్మకంతో రైతులు పెట్టుబడులు పెట్టారు. ఫలితంగా.. ఎకరాకు 15 వేలు నష్టపోయారు. కరువు డేంజర్ బెల్స్ మోగుతున్న చంద్రబాబు కనీసం స్పందించడం లేదు అని వైఎస్ జగన్ అన్నారు.ఒకవైపు వర్షాలు లేక సంక్షోభం వస్తే మరోవైపు నీటిని విడుదల విషయంలో చంద్రబాబు మానవత్వం లేకుండా వ్యవహరిస్తున్నారని వైఎస్ జగన్ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

కేసీఆర్ పాలన ప్రజా సంక్షేమంగా సాగితే.. రేవంత్ పాలన భూముల వ్యాపారంగా సాగుతోంది

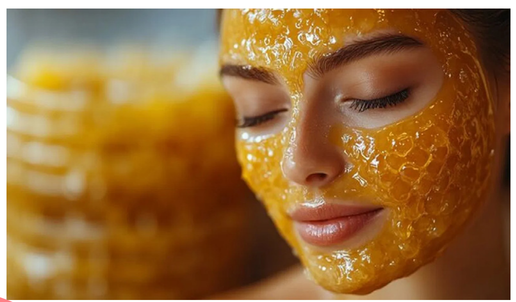
ఏర్పాటు చేసిన 22ఏ బాధితుల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.రాష్ట్రంలో ఎక్కడ పార్కులు, ప్లాట్లు, ప్రభుత్వ స్థలాలు కనిపిస్తే అక్కడ భూములను విక్రయిస్తూ భావి తరాలకు కనీసం స్థలం కూడా లేకుండా చేస్తున్నారని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. సామాన్య ప్రజల ఆస్తులనేమో 22ఏ నిషేధిత జాబితాలోకి నెడుతూ, ప్రభుత్వ భూములను మాత్రం ముఖ్యమంత్రి సోదరుల చేతుల్లోకి వెళ్లేలా చేస్తున్నారని విమర్శించారు. లక్షలాది ఎకరాల అసైన్డ్ భూములను పేదల వద్ద నుంచి లాక్కొని, కమీషన్ల కోసం పారిశ్రామికవేత్తలకు కట్టబెడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఎప్పుడు 'హైడ్రా' వచ్చి ఇళ్లను కూలుస్తుందో, ఎప్పుడు 22ఏ పేరుతో తమ భూములను గుంజుకుంటారోనని ప్రజలు భయాందోళనలతో బతుకుతున్నారని తెలిపారురాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు కోటి ఎకరాలను, ఒక్క హైదరాబాద్‌లోనే లక్షలాది ఆస్తులను రేవంత్ ప్రభుత్వం 22ఏ జాబితాలో చేర్చిందని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం చేసిన తప్పుకు ప్రజలను ప్రభుత్వ ఆఫీసుల చుట్టూ తిప్పుతూ... జాబితా నుంచి భూములను తొలగించడానికి 30 శాతం వరకు కమీషన్లు వసూలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. సెప్టెంబర్ 7వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ఈ 22ఏ అంశంపై ప్రభుత్వాన్ని తీవ్రంగా నిలదీస్తామని స్పష్టం చేశారు. బాధితులు ఎవరూ బ్రోకర్లకు ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వొద్దని, ప్రజల ఆస్తులను కాపాడే బాధ్యతను బీఆర్ఎస్ పూర్తిగా తీసుకుంటుందని హామీ ఇచ్చారు.ప్రజల ఆస్తులను నిషేధిత జాబితా (22ఏ)లోకి చేర్చి, ప్రభుత్వమే పెద్ద కబ్జాదారులా మారిందని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. కూకట్‌పల్లిలో 22ఏ బాధితుల సమస్యలపై నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. గతంలో కేసీఆర్ ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడమే ధ్యేయంగా పాలన సాగిస్తే, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేవలం భూముల కేంద్రంగానే వ్యవహారాలు నడుపుతోందని మండిపడ్డారు.కేసీఆర్ సీఎం కాగానే తాగునీరు, నగర ట్రాఫిక్ సమస్యలను శాశ్వతంగా పరిష్కరించారని, ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం ద్వారా వరి సాగులో పంజాబ్‌ను దాటి తెలంగాణను అగ్రస్థానంలో నిలిపారని అన్నారు. ఆయన ప్రతి నిర్ణయం పేదల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకునే తీసుకున్నారని చెప్పారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎక్కడ విలువైన భూమి కనిపించినా అమ్మకానికి పెడుతోందని తీవ్రంగా ఆరోపించారు. ఇప్పటికే రెండున్నరేళ్లలో రూ.30 వేల కోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ భూములను విక్రయించారని, భవిష్యత్ అవసరాలకు కూడా భూములు మిగల్చడం లేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పుడు సామాన్యుల భూములను 22ఏ జాబితాలో చేర్చి ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని, ప్రజల నుంచి భూములను గుంజుకుని తమ అనుచరులకు కట్టబెడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.కుత్బు ల్లాపూర్‌లో అకారణంగా 22–ఏ నిషేధిత జాబితాలోచేర్చిన భూములను వెంటనే తొలగించాలని మాజీమంత్రి హరీష్ రావు డిమాండ్ చేశారు. షాద్‌నగర్‌లో నిర్వహించిన 22–ఎ బాధితుల ప్రత్యేక సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ రిజిస్ట్రేషన్లు, రుణాలు అందక వేలాది కుటుంబాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ అక్రమాలపై సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించాలని, బాధ్యుడైన మంత్రిని బర్తరఫ్ చేయాలని కోరారు. సెప్టెంబర్ 7 లోగా సమస్య పరిష్కారం కాకపోతే లక్షలాది మందితో అసెంబ్లీని ముట్టడిస్తామని హెచ్చరించారు. బాధితులకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని అన్నారు.

యువత ఆశలు, లక్ష్యాలను తెలుసుకోవడం నాయకులకు అవసరం

వ్యక్తం చేశారు. తర్వాతి తరం ఆలోచనలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ కార్యక్రమం ఒక అద్భుతమైన చొరవ అని ఆయన కొనియాడారు.ప్రస్తుత యువత ఆశలు, లక్ష్యాలు, ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, వారి నూతన ఆలోచనలను తెలుసుకోవడం నాయకులకు ఎంతో అవసరమని లోకేశ్ అన్నారు. యువత ఆకాంక్షలను సరిగ్గా అర్థం చేసుకుని, వారికి ఉపయోగపడే కార్యక్రమాలను రూపొందించడానికి ప్రజాప్రతినిధులు వారితో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరపాలని సూచించారు. యువతతో జరిగే ఇటువంటి ఆసక్తికరమైన, లోతైన భావాల మార్పిడి కార్యక్రమాల కోసం తాను కూడా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నానని తెలిపారు.మరోవైపు, లోకేశ్ అభినందనలపై కోటంరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డి స్పందిస్తూ... నారా లోకేశ్ దార్శనికత, ఆలోచనల నుంచి ప్రేరణ పొందే తాము ఈ 'జెన్ జీ' సమావేశాలను ఏర్పాటు చేశామని వెల్లడించారు. నవతరం యువత ఆలోచనలు, వారి ఆకాంక్షలు, ప్రభుత్వంపై వారి అంచనాలను ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవడమే ఈ సమావేశాల ముఖ్య ఉద్దేశమని స్పష్టం చేశారు.సూర్యాపేట జిల్లాలో జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో ఆరుగురు మృతిచెందడంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ మంత్రి నారా లోకేశ్ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. కోదాడ దగ్గర రోడ్డు ప్రమాదంలో ఆరుగురు మృతి చెందడం తనను తీవ్రంగా కలిచివేసిందని తెలిపారు. ఈ ప్రమాదంలో మృతిచెందిన వారికి నివాళులు అర్పిస్తున్నానని అన్నారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. బాధిత కుటుంబాలను ప్రభుత్వం ఆదుకుంటుందని చెప్పారు. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నానని మంత్రి లోకేశ్ పేర్కొన్నారు.కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలు అన్నదమ్ముల్లా కలిసి అభివృద్ధి సాధించాలని లోకేష్ ఆకాంక్షించారు. గతంలో ఎస్.ఎం. కృష్ణ, చంద్రబాబు మధ్య ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధి పోటీ బెంగళూరు, హైదరాబాద్ నగరాల ఎదుగుదలకు దోహదపడిం దన్నారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు పరస్పర సహకారంతో ముందుకు సాగితే దక్షిణ భారతదేశాన్ని అన్ని రంగాల్లోనూ దేశంలో నంబర్–1గా నిలబెట్టవచ్చన్నారు.బళ్లారిలో తెలుగు ప్రజలు సొంత నిధులతో 'అన్న క్యాంటీన్' ఏర్పాటు చేసి పేదల ఆకలి తీర్చడం అభినందనీయమని లోకేష్ అన్నారు. ఎన్టీఆర్ పేరుతో 'ఎన్టీఆర్ సర్కిల్' ఏర్పాటు కోసం చేసిన కృషి ఆయనపై ఉన్న అభిమానానికి నిదర్శనమన్నారు. బళ్లారిలో ఎన్టీఆర్ విగ్రహం ఏర్పాటు చేయాలన్న తెలుగు ప్రజల సంకల్పానికి తన పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు.ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రస్తుతం అద్భుతమైన అవకాశాలు ఉన్నాయని, బళ్లారిలోని తెలుగు ప్రజలు రాష్ట్రానికి తిరిగి వచ్చి అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని లోకేష్ పిలుపునిచ్చారు. ఆర్థిక మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ వారికి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటారని, తెలుగు ప్రజల అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని ఆయన చెప్పారు.

సీమకిరణం నంద్యాల కర్నూలు తెలుగు దినపత్రిక

నెయ్యితో ఇలా ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేయండి బంగారు వర్ణంలో మెరిసిపోవడం పక్కా



ఆహారంలో నూనె కంటే నెయ్యి ఎల్లప్పుడూ మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే ఆయుర్వేదంలో కూడా నెయ్యి మంచి ఆరోగ్యకరమైన పదార్థం పిలుస్తారు. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. నెయ్యితో ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన, ప్రకాశించే, మచ్చలేని చర్మాన్ని అందించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. నెయ్యిలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అలాగే విటమిన్లు %ూ, ఐ, జు, ఖ ఉంటాయి. నెయ్యిని ఆహారంలో భాగంగా మాత్రమే కాకుండా.. చర్మానికి అప్లై చేయటం వల్ల కూడా మీరు ఊహించని లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... ఇంట్లో ఉండే సాధారణ పదార్థలను నెయ్యితో కలిపి ఫేస్ ప్యాక్‌గా ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీనిలో శనగపిండి, నెయ్యి ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మాన్ని మృదువుగా, తాజాగా మార్చేస్తుంది. రెండు చెంచాల శనగపిండిని రెండు చెంచాల నెయ్యితో కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మీ ముఖంపై అప్లై చేసి దాదాపు 30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. దీని తరువాత చేతులతో స్మూత్‌గా మసాజ్ చేసుకోవాలి. అరగంట ఆరిన తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. క్రమంగా మీ ముఖంలో యవ్వనపు కాంతి పెరుగుతుంది. ఇంట్లో ఉండే సాధారణ పదార్థలను నెయ్యితో కలిపి ఫేస్ ప్యాక్‌గా ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీనిలో శనగపిండి, నెయ్యి ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మాన్ని మృదువుగా, తాజాగా మార్చేస్తుంది. రెండు చెంచాల శనగపిండిని రెండు చెంచాల నెయ్యితో కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మీ ముఖంపై అప్లై చేసి దాదాపు 30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. దీని తరువాత చేతులతో స్మూత్‌గా మసాజ్ చేసుకోవాలి. అరగంట ఆరిన తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రమైన నీటితో కడగాలి. క్రమంగా మీ ముఖంలో యవ్వనపు కాంతి పెరుగుతుంది.

1 / 5

నెయ్యి ఉపయోగించి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడం చాలా సులభం. దీనికి మన ఇంట్లో ఉండే పదార్థాలు చాలు. దీనికోసం ఒక గిన్నెలో 2 చెంచాల నెయ్యి, అర చెంచా తేనె కలుపుకోవాలి. ఈ పేస్ట్‌లో చిటికెడు పసుపు కలిపి, ముఖానికి అప్లై చేయండి. ఓ అరగంట బాగా ఆరనివ్వాలి ఆ తర్వాత ఫేస్ వాష్ చేయండి. నెయ్యి ఉపయోగించి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడం చాలా సులభం. దీనికి మన ఇంట్లో ఉండే పదార్థాలు చాలు. దీనికోసం ఒక గిన్నెలో 2 చెంచాల నెయ్యి, అర చెంచా తేనె కలుపుకోవాలి. ఈ పేస్ట్‌లో చిటికెడు పసుపు కలిపి, ముఖానికి అప్లై చేయండి. ఓ అరగంట బాగా ఆరనివ్వాలి ఆ తర్వాత ఫేస్ వాష్ చేయండి.

2 / 5

మెరిసే, మచ్చలేని చర్మాన్ని పొందడానికి మీరు మీ ముఖానికి పాలతో నెయ్యిని కలిపి అప్లై చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం అర టీస్పూన్ నెయ్యి, కొద్దిగా పచ్చి పాలు, 2 టీస్పూన్ల శనగపిండి కలిపి మందపాటి పేస్ట్‌ను తయారు చేసుకోవాలి. మీ ముఖం, మెడకు పూర్తిగా అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. అది ఆరిన తర్వాత మసాజ్ చేసి చల్లటి నీటితో మీ ముఖాన్ని కడగాలి. మీ ముఖంలోని మచ్చలను తొలగించడానికి, ఈ ప్యాక్‌ను వారానికి 1-2 సార్లు అప్లై చేయండి. మెరిసే, మచ్చలేని చర్మాన్ని పొందడానికి మీరు మీ ముఖానికి పాలతో నెయ్యిని కలిపి అప్లై చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం అర టీస్పూన్ నెయ్యి, కొద్దిగా పచ్చి పాలు, 2 టీస్పూన్ల శనగపిండి కలిపి మందపాటి పేస్ట్‌ను తయారు చేసుకోవాలి. మీ ముఖం, మెడకు పూర్తిగా అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. అది ఆరిన తర్వాత మసాజ్ చేసి చల్లటి నీటితో మీ ముఖాన్ని కడగాలి. మీ ముఖంలోని మచ్చలను తొలగించడానికి, ఈ ప్యాక్‌ను వారానికి 1-2 సార్లు అప్లై చేయండి.

3 / 5

ముఖంలో ట్యాన్ పూర్తిగా తొలగించి మెరిసే చర్మాన్ని పొందడానికి, నెయ్యి, పసుపు కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. నెయ్యి, పసుపు కలిపిన మిశ్రమాన్ని ముఖానికి చక్కటి ప్యాక్‌లా అప్లై చేసుకోవాలి. దాదాపు 15 నిమిషాల పాటు పూర్తిగా ఆరనివ్వండి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడగాలి. ముఖంలో ట్యాన్ పూర్తిగా తొలగించి మెరిసే చర్మాన్ని పొందడానికి, నెయ్యి, పసుపు కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. నెయ్యి, పసుపు కలిపిన మిశ్రమాన్ని ముఖానికి చక్కటి ప్యాక్‌లా అప్లై చేసుకోవాలి. దాదాపు 15 నిమిషాల పాటు పూర్తిగా ఆరనివ్వండి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడగాలి.

4 / 5

ముఖం మీద మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు ఉంటే.. ప్రతిరోజూ నెయ్యితో మీ ముఖాన్ని మసాజ్ చేయడం ప్రారంభించండి. నెయ్యి ఒక సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది చర్మ సమస్యలను మూలం నుండి తొలగిస్తుంది. కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు, నల్లటి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నెయ్యితో తయారు చేసుకునే ఈ ఫేస్ ప్యాక్‌ను వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను మీ ముఖం మీద ఉపయోగించేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రధానంగా ఈ సమయంలో మీ కళ్ల ప్రాంతంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ముఖం మీద మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు ఉంటే.. ప్రతిరోజూ నెయ్యితో మీ ముఖాన్ని మసాజ్ చేయడం ప్రారంభించండి. నెయ్యి ఒక సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్, ఇది చర్మ సమస్యలను మూలం నుండి తొలగిస్తుంది. కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు, నల్లటి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నెయ్యితో తయారు చేసుకునే ఈ ఫేస్ ప్యాక్‌ను వారానికి రెండుసార్లు ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను మీ ముఖం మీద ఉపయోగించేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రధానంగా ఈ సమయంలో మీ కళ్ల ప్రాంతంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

ప్రోటీన్ బార్లు ఆరోగ్యానికి మంచివేనా..

వీటి వల్ల కలిగే బెనిఫిట్స్.. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ గురించి తెలుసా?

ఒకప్పుడు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి, ప్రశాంతంగా భోజన బల్లపై కూర్చుని అల్పాహారాన్ని ఆస్వాదించే సంప్రదాయం ఉండేది. కానీ, నేటి జీవితంలో వేగం పెరగడంతో అల్పాహారం యొక్క నిర్వచనమే మారిపోయింది. ప్రస్తుతం చాలా మందికి ఉదయం ఈమెయిల్స్ చూస్తూనే ఓ టోస్ట్‌ను త్వరగా తినేయడం, లేదా ఒక చెంచా సీరియల్‌ను మింగేయడం మామూలైపోయింది. మరికొందరు అయితే, అల్పాహారాన్ని పూర్తిగా దాటవేస్తున్నారు. ప్రోటీన్ బార్లు ఆరోగ్యానికి మంచివేనా.. వీటి వల్ల కలిగే బెనిఫిట్స్.. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ గురించి తెలుసా?నేటి ఆధునిక జీవనశైలిలో ఉరుకుల పరుగుల మధ్య బ్రేక్‌ఫాస్ట్ త్వరగా ముగించడం సాధారణమైపోయింది. సమయంతో పరుగులు తీస్తున్న మనకు, ప్రోటీన్ బార్‌లు ఎంతో సౌకర్యవంతమైన ఎంపికగా మారాయి. మరి, ఇవి నిజంగా ఆరోగ్యకరమైనవేనా? ఇవి పోషకాహార లోపాలకు దారి తీయగలవా? నిపుణులు ఏమంటున్నారో తెలుసుకుందాం..

ప్రోటీన్ బార్ల ప్రాబల్యం ఆరోగ్య ప్రదాతలా?

ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ చూపే యువతలో ప్రోటీన్ బార్‌లు ఇప్పుడు ఒక ప్రముఖ అల్పాహార ఎంపికగా నిలుస్తున్నాయి. సౌకర్యవంతంగా ఉండటంలో వీటికి తిరుగులేదు. డ్రైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు, మెట్రోలో లేదా క్యాబ్‌లో వెళ్తున్నప్పుడు, ప్రోటీన్ బార్ తినడం సులభమైన ఎంపిక. దీనికి తోడు, "ఆరోగ్యకరమైనది" అనే భావనతో, అల్పాహారంగా 10-15 గ్రాముల ప్రోటీన్‌ను తీసుకున్నామనే సంతృప్తి లభిస్తుంది.

ప్రోటీన్ బార్‌లు: అథ్లెట్ల నుంచి సామాన్యుల వరకు

గతంలో, ప్రోటీన్ బార్‌లు లేదా హై-ప్రోటీన్ స్నాక్ బార్‌లు అథ్లెట్లను లక్ష్యంగా చేసుకుని తయారు చేయబడ్డాయి. సుమారు 1980ల సమయంలో, ఇవి కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి, ముఖ్యంగా వ్యాయామం తర్వాత, త్వరిత, సులభమైన ప్రోటీన్ బూస్ట్‌లను అందించాయి. కాలక్రమేణా, 20వ శతాబ్దం చివరలో, అవి విస్తృత ఫిట్‌నెస్ మార్కెట్‌లో స్థానం సంపాదించుకున్నాయి. పెరుగుతున్న ఫిట్‌నెస్ పోకడలు, సోషల్ మీడియా వాటి విస్తృత వినియోగానికి ప్రధాన కారణాలుగా నిలిచాయి. అయితే, ఉదయాన్నే భోజనం వండుకోవడానికి సమయం లేని నేటి తొందరపాటు జీవనశైలిలో, ఈ బార్‌లు ఆఫీసు బ్యాగుల్లోకి దూసుకుపోయాయి. కానీ, ప్రోటీన్ బార్‌లు మీ అల్పాహారాన్ని భర్తీ చేయగలవా? నిపుణులు దీన్ని 'ఘోరమైన ఆలోచన'గా పరిగణిస్తున్నారు. ప్రోటీన్ బార్‌లు, ప్రోటీన్ పౌడర్ల మాదిరిగానే, సప్లిమెంట్ (అనుబంధ ఆహారం) కేటగిరీ కిందకు వస్తాయి.

ప్రోటీన్ బార్‌లను ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి?

కొన్ని ప్రోటీన్ బార్‌లలో 10 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది, అయితే 20 గ్రాముల ప్రోటీన్, 10 గ్రాముల ఫైబర్, చక్కెర లేని, మరియు జీర్ణ సమస్యలను కలిగించని స్వీటెనర్లు లేని బార్‌ను ఎంచుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు ప్రోటీన్ బార్‌లను అనుబంధంగా, రోజంతా సమతుల్య ఆహారంతో పాటు తీసుకోవడం ఆమోదయోగ్యంగా పరిగణించబడుతుంది.

లాభాలు:

క్రీడాకారులకు, ముఖ్యంగా వ్యాయామం ముందు, తరువాత తక్షణ ప్రోటీన్, శక్తి అవసరాలను తీర్చడానికి ప్రోటీన్ బార్‌లు సహాయపడతాయి. ఇవి కండరాల పెరుగుదల, మరమ్మతుకు మద్దతు ఇస్తాయి. త్వరిత పోషకాహార అవసరాలకు ఇవి మంచి ఎంపిక కాగలవు. ప్రోటీన్ బార్‌లు రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి, సంతృప్తికరమైన అనుభూతిని అందించడానికి సహాయపడతాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు కలిపిన ఫోర్టిఫైడ్ ప్రోటీన్ బార్‌లలో అదనపు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

నష్టాలు:

ప్రోటీన్ బార్‌లలో తరచుగా అధిక కొవ్వు, చక్కెర, కృత్రిమ స్వీటెనర్లు ఉంటాయి. ఇవి అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడినవి. ఇవి పూర్తిగా సమతుల్యమైన భోజనం కాదు, దీర్ఘకాలికంగా భోజన ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించకూడదు. అధిక ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందవు. బదులుగా, ఇది కాలేయం, మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు, నిర్జలీకరణ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పిల్లలకు వీటిని రికమెండ్ చేయరు.

భారత్‌కు కొత్త సవాల్.. పిల్లల్లో చాపకింద నీరులా ఆ వ్యాధి.. నగరాల్లోని చిన్నారులపైనే పంజా

ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 1.2 మిలియన్ల మంది (0-19 ఏళ్లలోపు) టైప్ 1 మధుమేహంతో సతమతమవుతుండగా, ఇందులో భారత్ వాటా గణనీయంగా ఉంది. దేశంలో ఈ పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా మారుతోంది. చిన్నపిల్లల్లో టైప్ 1 మధుమేహం కేసుల సంఖ్య పెరుగుతున్నప్పటికీ, దీనిపై అవగాహన, అందుబాటులో ఉన్న వనరులు ఇప్పటికీ పరిమితంగానే ఉన్నాయి. టైప్ 1 మధుమేహం అనేది ఒక స్వయం ప్రతిరక్షక వ్యాధి. దీనిలో ప్యాంక్రియాస్ చాలా తక్కువ లేదా అసలు ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయదు. ఇది టైప్ 2 మధుమేహంలా జీవనశైలి కారకాలతో ముడిపడి ఉండదు. తరచుగా పిల్లలు, టీనేజర్స్‌లో ఇది బయటపడుతుంది. అంతర్జాతీయ డయాబెటిస్ ఫెడరేషన్ (ఐడీఎఫ్) ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 0-19 సంవత్సరాల వయస్సు గల దాదాపు 1.2 మిలియన్ల మంది దీని బారిన పడ్డారు. ఇందులో భారతదేశం గణనీయమైన వాటాను కలిగి ఉంది. భారతదేశంలో సుమారు లక్ష మందికి పైగా పిల్లలు టైప్ 1 మధుమేహంతో జీవిస్తున్నారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో దీని ప్రాబల్యం గ్రామీణ ప్రాంతాల కంటే పట్టణాల్లో ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు, హర్యానాలోని కర్నాల్‌లో, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి లక్ష మందికి 26.6 మందికి ఈ వ్యాధి ఉండగా, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇది 4.27 మందిగా ఉంది.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటున్నాయి..

ముంబైకి చెందిన 16 ఏళ్ల విద్యార్థి ఆరవ్ మెహతా మాట్లాడుతూ, టైప్ 1 మధుమేహంతో జీవించడం అనేది ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండటమే అని తెలిపారు. "నా ఫోన్ మాదిరిగానే నా ఇన్సులిన్ కిట్‌ను కూడా ఎప్పుడూ నా వెంట తీసుకెళ్తాను. ఇది నా జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది" అని ఆరవ్ పేర్కొన్నారు. అహ్మదాబాద్‌లోని బీజే మెడికల్ కాలేజ్ అధ్యయనం ప్రకారం, టైప్ 1 మధుమేహం ఉన్న పిల్లల్లో 81.4% కేసులలో అధిక మూత్రవిసర్జన (పాలియూరియా), అధిక దాహం (పాలిడిప్సియా) లక్షణాలు కనిపించాయి. "టైప్ 1 మధుమేహం యొక్క ప్రారంభ నిర్ధారణ ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. వివరించలేని బరువు తగ్గడం లేదా అధిక దాహం వంటి సంకేతాలను తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడూ విస్మరించకూడదు" అని డయాబెటాలజిస్ట్ డాక్టర్ సమీర్ మల్హోత్రా అన్నారు.

చికిత్స, క్యూర్ ఎలా ఉంటుంది..

ప్రతిరోజూ అనేక ఇంజెక్షన్లు తీసుకోవడం లేదా ఇన్సులిన్ పంపులను ఉపయోగించడం. సరైన స్థాయిలను నిర్వహించడానికి క్రమం తప్పకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తనిఖీ చేసుకోవడం. కార్బోహైడ్రేట్లు నియంత్రించబడిన సమతుల్య భోజనం తీసుకోవడం. ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటివి చేయాలి.

భారత్ ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు

పిల్లలకు మధుమేహం వస్తుందని చాలా మందికి తెలియదు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, ఇన్సులిన్, పర్యవేక్షణ పరికరాలు, శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య నిపుణుల అందుబాటు సరిగా లేదు. జీవితకాల ఇన్సులిన్ థెరపీ, పర్యవేక్షణ ఖర్చు చాలా కుటుంబాలకు భరించలేని భారంగా మారుతోంది. పిల్లలు సామాజిక వివక్షను ఎదుర్కొని, భావోద్వేగ, మానసిక ఒత్తిడికి లోనయ్యే అవకాశం ఉంది.

పరిష్కార మార్గాలు

టైప్ 1 మధుమేహం లక్షణాలు, దానిని ఎలా నిర్వహించాలో ప్రజలకు అర్థం చేసుకోవడానికి అవగాహన ప్రచారాలు సహాయపడతాయి. దేశవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య సేవలను మెరుగుపరచాలి, తద్వారా ఇన్సులిన్, రక్తంలో చక్కెర పర్యవేక్షణ సాధనాలు సులభంగా అందుబాటులో ఉంటాయి. పిల్లలలో మధుమేహాన్ని త్వరగా గుర్తించి, చికిత్స చేయడానికి వైద్యులు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వాలి. కుటుంబాలకు అవసరమైన సహాయం లభించేలా చూసుకోవడానికి జాతీయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో టైప్ 1 మధుమేహాన్ని చేర్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఘనంగా మిలాద్-ఉన్-నబీ వేడుకలు

ప్యాపిలి ఆగస్టు 26 (సీమ కిరణం న్యూస్) : మిలాద్-ఉన్-నబీ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని బుధవారం ప్యాపిలిలో ముస్లిం సోదరులు ఘనంగా వేడుకలు నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ ఖాజీ అఫిజ్ మహబు ఖాన్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక ర్యాలీ చేపట్టారు. పట్టణంలోని ప్రధాన వీధుల మీదుగా ర్యాలీ కొనసాగింది ముస్లిం సోదరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రవక్త మహమ్మద్ బోధించిన శాంతి, సోదరభావం, మానవత్వం, కరుణ వంటి విలువలను ప్రజలకు చాటిచెప్పారు. ర్యాలీలో చిన్నారులు, యువకులు, మత పెద్దలు పాల్గొన్నారు. ప్రవక్త జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని పలుచోట్ల ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఖాజీ అఫిజ్ మబుఖాన్ మాట్లాడుతూ మహమ్మద్ ప్రవక్త చూపిన శాంతి మార్గంలో ప్రతి ఒక్కరూ నడవాలని, సమాజంలో సోదరభావం, ఐక్యతను పెంపొందించాలని కోరారు. మిలాద్-ఉన్-నబీ సందర్భంగా కొత్త ఈద్గాలో ఏర్పాటుచేసిన విందులో పెద్ద సంఖ్యల ముస్లిం సోదరులు పాల్గొన్నారు.

శక్తి యాప్ పై మహిళలకు అవగాహన

డోన్ టౌన్, ఆగస్టు 26,(సీమ కిరణం న్యూస్): నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ డిఎస్పీల ఆదేశాల మేరకు డోన్ శక్తి టీం పట్టణ ఎస్సై నరేంద్రనాథ్ ఆధ్వర్యంలో కొండపేట, నీళ్ల ట్యాంక్ దగ్గర మహిళలకు శక్తి యాప్ గురించి వివరిస్తూ ప్రస్తుతం మహిళల పై సమాజంలో జరిగే అత్యాచారాలు, మహిళల పట్ల ఇతరుల దురుసు ప్రవర్తన ల గురించి వెంటనే క్రింది నంబర్లకు 112 లేదా 100 కు ఫోన్ చేసి తెలపవచ్చునని, బాల్యవివాహాలు చేస్తున్నట్లుగా తెలిసినా 1098కు సమాచారం ఇవ్వాలని చెప్పారు. ఏపీకే ఫైల్స్ మరియు ఫేక్ మెసేజ్లు వంటి సైబర్ నేరాలకు 1930 నెంబర్ కు సమాచారం ఇవ్వవలని అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది , మరియు శక్తి టీం మహిళ పోలీసులు పాల్గొన్నారు.

గూడూరులో కొత్త క్రిమినల్ చట్టాలపై అవగాహన

గూడూరు, ఆగస్టు 26 (సీమకిరణం న్యూస్): కర్నూలు జిల్లా గూడూరు పట్టణంలో నూతన క్రిమినల్ చట్టాలపై పోలీసులు ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా గూడూరు ఎస్ఐ రాజా కుళ్లాయప్ప ఆధ్వర్యంలో నూతన చట్టాలపై ప్రజలకు వివరించారు. నూతన క్రిమినల్ చట్టాల్లోని ముఖ్యమైన అంశాలు, ప్రజలు తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలపై అవగాహన కల్పించారు. చట్టాలపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని పోలీసులు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గూడూరు గూడూరు ఎస్ఐ రాజా కుళ్లాయప్పతో పాటు ఏఎస్ఐ నర్సింహులు, కానిస్టేబుళ్లు శ్రీరామ్, అశోక్ , సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగన్నాథ గట్టుపై డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు

మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపితే కఠిన చర్యలు : కర్నూలు తాలూకా సీఐ తేజమూర్తి

కర్నూలు క్రైమ్, ఆగస్టు 26, (సీమకిరణం న్యూస్): కర్నూలు ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ ఆదేశాల మేరకు కర్నూలు తాలూకా సీఐ తేజమూర్తి ఆధ్వర్యంలో జగన్నాథ గట్టు సమీపంలో పోలీసులు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతున్న వారిని గుర్తించేందుకు బ్రీత్ అనలైజర్ ద్వారా పరీక్షలు నిర్వహించారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్‌కు పాల్పడిన వాహనదారులపై నిబంధనల మేరకు చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకున్నారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం ద్వారా తమతో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలకు ప్రమాదం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని పోలీసులు హెచ్చరించారు. వాహనదారులు మద్యం సేవించి డ్రైవింగ్ చేయవద్దని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని కర్నూలు తాలూకా పోలీసులు సూచించారు.

వాకింగ్.. టైమింగ్!

నడకను మించిన వ్యాయామం లేదు. నిత్యం కనీసం 8వేల అడుగులైనా వేస్తే.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. కానీ, ఉదయాన్నే వాకింగ్‌కు వెళ్లడం అందరికీ సాధ్యంకాదు. అలాంటివారు సాయంత్రపు నడకను ఎంచుకుంటారు. అయితే.. ఉదయపు వ్యాయామం మంచిదా? సాయంత్రం వాకింగ్ బెటరా? అన్న అనుమానం చాలామందిని తొలుస్తూ ఉంటుంది. అందుకే, ఏ సమయంలో నడక సాగిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయో తెలుసుకుందాం.

మార్నింగ్ వాక్‌తో..

తెల్లవారుజామున నడక.. శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పార్కుల్లో, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో వాకింగ్ చేయడం.. మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని ఇస్తుంది. ఉదయాన్నే శరీరానికి స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్ అందితే.. రోజంతా హుషారుగా గడుస్తుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉండి.. మనిషిలో సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. అది.. పనిపై అనుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. జీవక్రియల రేటు పెరిగి.. బరువు కూడా తగ్గుతుంది. మార్నింగ్ వాక్ వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి.. శక్తిగా మారుతుంది.

సాయంత్రం నడకతో..

రోజంతా పనిచేసి అలసిపోయిన వారు.. సాయంత్రపు నడకతో రిలాక్స్ అవుతారు. పని ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గాఢమైన నిద్ర పడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి సాయంత్రం నడక మంచి ఫలితాలను అందిస్తుంది. రాత్రి భోజనం తర్వాత ఓ 10 %-% 15 నిమిషాలు నడిస్తే.. జీర్ణ సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి.

ఏది బెస్ట్ టైమ్?

నిజానికి ఉదయం నడిచినా.. సాయంత్రం నడిచినా ఆరోగ్యానికి మేలే! కాబట్టి.. మీకు అనువుగా ఉన్న సమయాన్నే వాకింగ్ కోసం ఎంచుకోండి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

సత్య చెప్పిన గీత!

జయ జయ ధ్వానాలు.. పూల వానలు.. దేవతలు వెలిగించిన దీపాల వరుసలు.. విజయ దరహాసంతో సత్యాకృష్ణులు. నరకాసుర సంహారం జరిగింది. దీపావళి పుట్టింది. సత్యాదేవి విక్రమ పరాక్రమాలను శ్రీకృష్ణుడితోపాటు లోకమూ సంభ్రమాశ్చర్యాలతో తిలకించింది. అతి సుకుమారి అయిన శ్రీకృష్ణుడి ప్రియసఖి అలవిగాని రాక్షసులను అలవోకగా మట్టుబెట్టింది. ఈ సన్నివేశానికి ముందు సత్య వేరు, తర్వాతి సత్య వేరు! కన్నయ్య ప్రణయ రాణిగా పరిచయమున్న ఆమె వీరనారిగా వెలిగిన సందర్భమది. గరుత్మంతుడి మీద నిలబడి వింటినారిని సంధించిన ఆమె నారీలోకానికి సాటిలేని సూచనలు చేసింది. కురుక్షేత్రంలో శ్రీకృష్ణుడు మానవాళికి గీతను బోధిస్తే, ఈ యుద్ధక్షేత్రంలో సత్యాదేవి మహిళామణులకు మన్నికైన సంగతుల్ని నేర్పింది. రణరంగానికి వెళ్లడం నుంచి విజయంచేజిక్కించుకునేంత వరకూ ఆమె వేసిన ప్రతి అడుగూ ఓ పాఠమే! యుద్ధం ఎప్పుడూ కఠినంగానే ఉంటుంది. సత్య కాలమైనా.. సత్యా కాలమైనా. అప్పుడూ ఇప్పుడూ విజయానికి శక్తి ఒక్కటే చాలదు, యుక్తి కూడా ఉండి తీరాల్సిందే. గెలుపు పొందాలంటే ఎంత శ్రద్ధతో శ్రమించి పనిచేస్తామో అంతే ప్రశాంతంగా దాన్ని కొనసాగించాలంటుంది సత్యగీత. మనసైన వాడిని మనువాడటమే కాదు, మనవాడిని చేసుకోవడమూ మనసున పట్టాలంటుంది. స్త్రీగా సుందర సుకుమార సౌరభాలు ఎంత అవసరమో, ధీర వీర గుణసమూహాలూ అంతే అవసరం అంటుంది. అలాగని మనమేం రుద్రకాళిలా భద్రకాళిలా కనిపించనక్కర్లేదు. అవసరమైన చోట అనితరమైన శక్తిని అనుసంధానం చేస్తే సరి! దుర్గమ్మ చేసింది అదే%ౌ% సత్యమ్మ చేసిందీ అదే%ౌ% నేటి ప్రతి అమ్మా చేయాల్సిందీ కచ్చితంగా అదే!!

మెప్పించి ఒప్పించి

ఓ క్లిష్టమైన పనిలో ముందడుగు వేసే ముందు మనకు దగ్గరి వాళ్లు తప్పకుండా అందులో కష్టనష్టాలను చెబుతారు. ఇప్పుడు ఆ పనిచేయడం అంత అవసరమా అన్న సందేహాన్నీ వెలిబుచ్చుతారు. సాక్షాత్తూ కృష్ణపరమాత్మ కూడా సత్యాదేవి యుద్ధరంగానికి వస్తానంటే అలాగే చెప్పాడు. 'సత్యా యుద్ధ రంగమంటే ఏం అనుకున్నావు. పువ్వుల మీద వాలే తుమ్మెదల ఝుంకారాలు కాదు, భయంకరమైన ఏనుగుల ఘీంకారాలు వినిపిస్తుంటాయక్కడ. అక్కడ కనిపించేవి పిల్లగాలికి తామరపువ్వుల మీద రేగే పుప్పొడి రేణువులు కాదు, వేగంగా పరిగెత్తే గుర్రపు డెక్కల చివరల నుంచి లేచిన దుమ్ము దుమారాలు. ఆ చోటంతా శూలాలూ, ఖడ్గాలూ, రాక్షసులూ. సుకుమారీ నువ్వెక్కడ, ఆ రణరంగం ఎక్కడ? నేను ఇప్పుడే వచ్చేస్తానుగా%ౌ% ఉండు' అంటాడు కృష్ణుడు. భామ వదలదు. అన్ని చెప్పాడని భయపడదు. తనను వద్దన్నాడని చిన్నబుచ్చుకోదు. ప్రాణ సఖుడికి మరింత దగ్గరగా చేరుతుంది. భుజం మీద గడ్డం ఆన్చి ఆయనకు మాత్రమే వినిపించేలా%ౌ% 'దానవులు ఉంటేనేం%ౌ% రాక్షస సమూహాలు ఉంటేనేం%ౌ% శత్రు దుర్భేద్యమైన కోటల్లాంటి మీ భుజాల వెనుక నేనుంటే%ౌ% నాకేం భయం' అన్నది. కాస్త పక్కకు జరిగి రెండు చేతులూ జోడించి నమస్కరించింది. ఆ మాటలకు కృష్ణుడు తబ్బిబ్బయ్యాడు. అభిమానంగా ఓ చూపు చూశాడు. 'దా%ౌ% ఎక్కు' అన్నాడు పక్షీంద్రుడి వంక చూపుతూ. అదీ సత్యాసతీ సంధత!! సత్యమ్మ యుద్ధంలో తొలిమెట్టు ఎక్కింది ఇక్కడే. పెద్ద సవాళ్లు, మన వాళ్ల సలహాలు, ముందుకు వెళ్లే ఆలోచనలు.. అన్నిటినీ ఎలా నిర్వహించుకోవాలి అన్నదానికి చక్కనైన ఉదాహరణ ఈ సందర్భం.

ఆత్మ విశ్వాసానికి ప్రతీకలా..

నరకుడు భయంకరమైన రాక్షసుడు. పద్నాలుగు లోకాలనూ ఆక్రమించాడు. ఎంతో బలగం ఉన్నవాడు. యుద్ధం అనగానే లక్షల సైన్యాన్ని మోహరించాడు. శ్రీకృష్ణుడు పాంచజన్యం పూరించగానే వాళ్లంతా గోలగోలగా కదిలారు. ఢంకాలూ బూరలూ పెద్దపెద్ద వాయిద్యాలతో చప్పుళ్లు చేస్తూ అరుస్తున్నారు. అయితేనేం, సత్య వెరవలేదు. అవసరం అనుకున్నప్పుడు అడుగు ముందుకు వేయడమే తప్ప వెనక్కి తిరిగే లక్షణమే లేదు ఆమెకు. నరకుడు ముందుకు ఉరకడం చూసి స్వామి చేతి నుంచి ధనుస్సును అందుకుంది. యుద్ధం నేను చేస్తాగా, నీకెందుకు%ౌ% అంటూనే విలాసంగా వింటిని అందించిన కృష్ణుడే విస్తుపోయేలా శస్త్రాలు ప్రయోగించింది. తను బాణాలు సంధించడానికి ఎక్కడా ఇబ్బంది రాకుండా పొడవాటి జడను ముడివేసింది. చీర నడుముకు చుట్టింది. నగలన్నిటినీ సర్ది పెట్టింది. రాక్షస సంహారానికి స్వామి వినియోగించే మహత్తరమైన ధనువును చేతితో పట్టుకుని వంగి వింటినారిని కట్టి%ౌ% టంకారం చేస్తుంటే సాక్షాత్తూ శ్రీకృష్ణుడే విస్తుబోయి చూశాడట. ఎంత వేగంగా విల్లును పట్టుకుందో, అంతే వేగంగా అస్త్రాలు సంధించడం మొదలుపెట్టింది. ఎడమకాలు ముందు పెట్టి, కుడికాలిని వంచి పట్టి ఆమె బాణాలు వేసే తీరుకు శ్రీహరి ముగ్ధుడైపోయాడు. ప్రచండమైన వేగంతో ప్రయాణించే గరుత్మంతుడి మీద ఆమె నిలబడి శరం సంధిస్తుంటే ప్రళయ కాలపు సూర్యుడిలా కనిపించిందట. ఒక్కో అస్త్రాన్నీ మంత్రించి రాక్షసుల మీదకు వదులుతుంటే కుప్పలకొద్దీ జనం చచ్చారట. అనుకుంటూ ముక్కున వేలేసుకున్నాడట నారాయణుడు. రుక్మిణమ్మ బొమ్మల పెండ్లిండ్లు చేస్తున్నదట పల్లకీలో పోయిరామ్మా%ౌ% అంటే అలసిపోతాను నావల్ల కాదు అని చెప్పే ఈ సుకుమారి రణరంగానికేల వచ్చింది. మగవాళ్లను చూస్తేనే పక్కకు తప్పుకొనే ఈ పడతి పగవాళ్లని మట్టికరిపిస్తున్నదా. బంగారపు ఉయ్యాలనెక్కమంటేనే భయమంటుందే%ౌ% ప్రచండ వేగంతో ప్రయాణించే ఈ గరుత్మంతుడి మీద ఎక్కి యుద్ధం చేస్తున్నదా%ౌ% అనుకున్నాడట పరంధాముడు. నిజంగానే%ౌ% బంగారు ఉయ్యాల ఎక్కమంటే భయం అనేంత పిరికిగా కనిపించిందీ ఆ సత్యే. ఇవాళ ఖగపతి మీద వీర విహారం చేస్తున్నదీ ఆ సత్యే. అవును అవసరాన్ని బట్టి అవతారం ఎత్తాల్సిందే! కావాలనుకున్న చోట ఆత్మవిశ్వాసంతో కనిపించాల్సిందే! సమస్యను తీర్చాలంటే తెగించి వచ్చి తెలిసిన శస్త్రాలన్నీ ప్రయోగించాల్సిందే! ఆడది అంటే అబల కాదు%ౌ% సబల అని త్రేతాయుగంలోనే నిరూపించిన సత్యభామ బాట%ౌ% రోజువారీ జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి సవాలుకీ అష్టాక్షరీ మంత్రంలా పనిచేస్తుంది.

చెరగని ప్రశాంతత

సత్య శ్రీకృష్ణుడితో కలిసి నరకుడి మీద యుద్ధం చేస్తున్నది. శత్రువుల నుంచీ వచ్చే బాణాల పరంపర కొనసాగుతూ ఉంది. వాళ్లు అరుస్తున్నారు. ఈవిడా గర్జిస్తున్నది. సవాళ్లు%ౌ% ప్రతి సవాళ్లు. కన్ను తిప్పే వల్ల లేదు. క్షణం ఏమరుపాటు ప్రమాదాన్ని కొని తెస్తుంది. అలాంటప్పుడు ఎవరైనా ఎలా ఉంటారు. భీకరమూర్తిలా కనిపిస్తారు. వీరత్వానికి ప్రతీకలా ఉంటారు. కానీ సత్యలో వీర, శృంగార, భయ, రౌద్ర, విస్మయ భావాలన్నీ ఒకేసారి కనిపించాయట. రౌద్రమూ, శృంగారమూ ఒకేసారి అదీ యుద్ధరంగంలో ఎలా కనిపిస్తాయి%ౌ% అన్న అనుమానం కలగడం సహజమే. కానీ ఆమెలో కనిపించాయి. తన ప్రియసఖుడితో కలిసి శత్రువు మీద యుద్ధం చేస్తున్నది. అసురుడి మీదికి ఓ అస్త్రం విసురుతున్నది. స్వామి వైపు వెనక్కి తిరిగి 'చూశారా%ౌ%' అన్నట్టు ఓ నవ్వు నవ్వుతున్నది. మళ్లీ బాణం ఎక్కుపెట్టి%ౌ% ప్రాణనాథుడిపైకి ఓ క్రీగంటి చూపు విసురుతున్నది. కోమలాంగి వీరత్వం చూసి మురారి ముచ్చట పడుతూ అలా చూస్తూ ఉండిపోయాడట. అంటుంది పోతన భాగవత పద్యం. యుద్ధం చేస్తున్న సత్యాదేవి ముద్దుల ముఖం నందనందనుడికి చంద్రబింబంలా కనిపిస్తున్నదట. నరకాసురుడికి మాత్రం మండే సూర్యుడిలా గోచరమైందట. గాలికి ఎగురుతున్న ఆమె చీరకొంగు ఆయనకు మన్మథ పతాకంలా కనిపిస్తే.. రాక్షసుడికి ధూమకేతువు (పొగతో కూడుకున్న తోకచుక్క)లా కనిపించిందట. ఆమె అటూ ఇటూ తిప్పుతూ బాణాలు వేస్తున్న విల్లు స్వామికి కాముడి వలయంలా కనిపిస్తే, రాక్షసుడికి కాలుడి భాను పరివేషంలా తోచిందట. శత్రువులకు నీరసం తెప్పిస్తూ, సొంత వారి ఉత్సాహాన్ని రెట్టింపు చేస్తూ సాగిందామె యుద్ధం. ముఖ్యమైన పనుల్లో పడి నవ్వడాన్ని మరిచిపోయే వాళ్లు తప్పకుండా గమనించాల్సిన అంశం ఇది. హడావుడిగా ఉన్నామంటూ భాగస్వామిని పక్కన పెట్టే వాళ్లు పరిశీలించాల్సిన విషయం ఇది. మనది సత్య చేసిన దానికన్నా పెద్ద యుద్ధమా! నరకాసురుడికన్నా పెద్ద ఇబ్బందా!! ఎంత ప్రశాంత చిత్తంతో పనులు చేస్తే అంత విజయం అన్నది ఇక్కడ సత్య చెప్పిన పాఠం. అవును అలాగే సత్య గెలిచింది. సత్యాకృష్ణులు గెలిచారు. నరకుడు ఓడాడు. దీపావళి వచ్చింది. ఇంతులంతా ఇదే రీతిలో సత్యగీతను పాటిస్తే%ౌ% ఇంటింటా నిత్య దీపావళే!

ఎటమటం - మా మాటే శాసనం..

పాపం..! సర్కారోళ్లు ఏ పని పెట్టుకున్నా.. అది ఎదురు గొడుతున్నదట. కారు పార్టీ వాళ్లను ఇరుకునపెడదామని ఎన్ని ఉచ్చులు పన్నినా.. ఆఖరికి అవి హస్తం నేతల మెడకే సుట్టుకుంటున్నయట. ఈ మధ్య ఓ కాంగ్రెస్ నాయకుడు పొలిటికల్ బాంబులు.. ఆటం బాంబులు అనుకుంట చేతులనే పట్టుకొని తిరుగుతున్న విషయం ఎరుకే కదా! అటు దిరిగి ఇటు దిరిగి ఆ బాంబులు వాళ్ల సారు సీటు కిందనే పేలే మోపయ్యాయట. హస్తం గుర్తు కీలక నేత ఒకరు ఢిల్లీ పోయి 'ఈనె ఉంటే ఇందిరమ్మ పెట్టిన పార్టీ ఆగమాగమయ్యే కాడికి వచ్చి'ందని ఫిర్యాదు చేసిండట. 'మరేం జేద్దమంటవ్' అని ఢిల్లీ పెద్దలు అడగగా.. 'నాకు ఇయ్యండి. ఢిల్లీకి ఏం కావాల్నో నేనే చూసుకుంట' అని అన్నడట. ఈ మాట పెద్దలకు కూడా బాగా నచ్చడంతో.. 'టైం చూసి బొట్టుపెట్టి పిలుస్తం పో' అని ఒట్టేసి చెప్పింండ్రట. అయినా ఆ కీలక నేత కదలకుండా అక్కడే నిలబడ్డడట. దాంతో 'మా మాటే శాసనం. ఇక నువ్వే ముఖ్యనేతవు పో' అని మరోసారి ఆన పెట్టింండ్రట. ఇక అప్పటి నుంచి కీలక సారు అనుచరులు ఆగుతలేరు. 'మా సారు ముఖ్యమంత్రి అని పోస్టర్లు, బ్యానర్లు తయారు చేసి సోషల్ మీడియాల గింగిరాలు తిప్పిస్తున్నరు.

ఎమ్మెల్యేల మొర..!

ఆ మంత్రక్క దంపతులతో ఎవరికి గండముందో తెలియక ఎమ్మెల్యేలు హడలిపోతున్నరట. ఆ మేడం, వాళ్ల సారు కలిసి ఏ నియోజకవర్గానికైనా టూర్‌కి వెళ్తే.. అక్కడి స్థానిక ఎమ్మెల్యేకు గండం పొంచినట్టేనట. వందలాది మంది కార్యకర్తలు జెండాలు పట్టుకొని ఎదురుబడి 'జై కాంగ్రెస్, జైజై అక్క దంపతులు' అంటే చాలు.. ఈ నియోజకవర్గం తమదేనని పుసుక్కున కూసేత్తరట వారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఇక్కడి నుంచి తామే పోటీ చేస్తున్నమని చెప్పేత్తరట. ఆ మధ్య ఓ పంచాయితీకి పోలీసు స్టేషన్‌కు పోయి ఎస్ఐ సారును లేపి మరీ కూసున్నది గదా..! గా.. మంత్రి దంపతులతోనే ఈ కిరికిరి అంత. పరకాల వెళ్లినప్పుడల్లా.. 'వచ్చేసారి మా బిడ్డదే ఈ సీటు' అని ఓ కూత కూసి వత్తున్నరట వారు. ఆ మాటకు మండిన స్థానిక ఎమ్మెల్యే, ఆ దంపతులు రోడ్డు మీద కొట్టుకున్న సంగతి ఎరుకే గదా. ఈ మధ్య పాలకుర్తికి వెళ్లిన దంపతుల్లో ఒకరు వచ్చే ఎన్నికల్లో తాను ఇక్కడి నుంచే పోటీ చేస్తనని కార్యకర్తలకు చెప్పిండ్రట. ఈ మాట విన్న అక్కడి చెయ్యి పార్టీ ఎమ్మెల్యే అగ్గిమీద గుగ్గిలం అయిపోయిందట. భూపాలపల్లి పోయి 'మా అల్లుడు వస్తడు' అని అన్నరట. ఇట్లా ఎక్కడికి పోయినా.. 'మాకు చెరొకటి, మా బిడ్డకు, మా అల్లునికి ఒక్కో నియోజకవర్గం' అని పప్పు బెల్లం పంచినట్టు పంచుతుండటంతో విసుగెత్తిపోయిన ఎమ్మెల్యేలు అధిష్ఠానానికి ఫిర్యాదు చేసిండ్రట. 'ముందుగా అక్క సీటు ఊడగొట్టి మమ్ముల నిమ్మళంగ ఉంచుండ్రి' అని మొరపెట్టుకున్నరట.

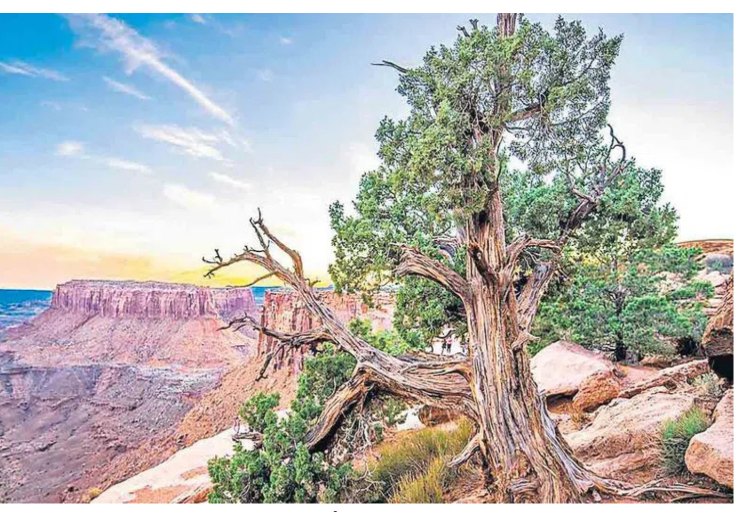
ఎర్తు పెడుతున్నరా..?

'తన కిందికి కల్లు నీళ్లు తెచ్చే పనేదో చేస్తన్నడు' అని ముఖ్యనేత అనుమాన పడిపోతున్నడట. కాంగ్రెస్‌ను నడిపించే పదవి వస్తదని ఆశపడి భంగపడ్డ నేత ఉన్నడు కదా. అగో ఆయన మీదనే మన ముఖ్యనేతకు శంక ఉన్నది. అసలే రాహుల్‌గాంధీకి దోస్తని పేరున్నది. కనపడకుండా ఏదో ఎర్తు పెట్టే పనిలో ఉన్నడని ముఖ్యనేత జంకుతున్నడట. తాను కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకున్ని కానీ, తనది కాంగ్రెస్ పార్టీ అని చెప్పుకోవాల్సి వస్తోందని, ఈ మధ్య సీనియర్ నాయకుడొకరు రోడ్డు మీదికి వచ్చి నెత్తినోరు బాదుకున్నడుగా. అగో.. ఆ నాయకునితోని సదరు నేత జట్టు కట్టిండట. ఈ మధ్య ఎటుపోయినా ఇద్దరూ అతుక్కపోయి తిరుగుతున్నరట. ముచ్చట్లు పెడుతున్నరట. మున్షీ మేడమ్‌కు షికాతి చేసిండ్రట. వీళ్ల పోకడను చూసే ముఖ్యనేత తెగ ఇబ్బందితో ఉన్నడని జనం అనుకుంటున్నరు.

చైనా బ్రదర్స్ కుర్సీ కిరికిరి

ఆ.. ఇద్దరు బ్రదర్స్‌కు చైనా బ్రదర్స్ అని పేరుంది. చైనా సరుకుకు తక్కువ ధరే కానీ ఎప్పుడూ సక్కగ పని చేయవు. వీళ్లు అంతేనటా. డబుల్ ఇంజిన్ లెక్క ఉండి అభివృద్ధి చేస్తరనుకుంటే చైనా ఇంజిన్ల లెక్క తయ్యారయింండ్రట వారు. వారిలో ఒకరు అమాత్య పదవిలో ఉండగా.. ఇంకోకరు ఆ మాత్రం పదవి నాకు రాదా? అని ఎదురుచూస్తున్నడట. వీళ్ల సంగతి పసిగట్టిన ముఖ్యనేత బర్రెకు ఎగేత్తన్నడట.. దూడెకు సగేత్తన్నడట. ఇక అప్పటి నుంచి అన్న మొహం తమ్ముడు, తమ్ముడి మొహం అన్న జూసుడు లేదట. అమాత్య కూటంలో ఇద్దరన్నదమ్ములు గుత్పలు పట్టుకునే కాడికి వచ్చింది. 'ఇద్దరిద్దరు పంచాయితీల పడి మమ్ములను మర్సిపోతున్నరు' అని అంటున్నరు నియోజకవర్గం ప్రజలు.

పచ్చదనంలో ప్రమాద ఘంటికలు



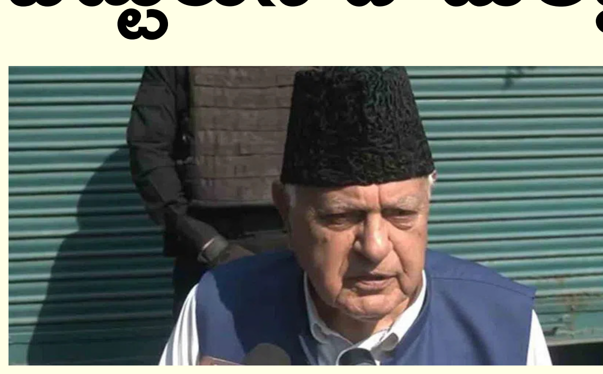
కొలంబియాలోని కాలీలో 2024 అక్టోబర్ 28న జరిగిన జీవవైవిధ్య సదస్సులో ఐయూసీఎన్ (ఇంటర్నేషనల్ యూనియన్ ఫర్ కన్జర్వేషన్ ఆఫ్ నేచర్) తన మొదటి ప్రపంచ వృక్ష అధ్యయన నివేదికను విడుదల చేసింది. ప్రపంచంలోని 38 శాతం వృక్షజాతులు కనుమరుగయ్యే స్థితిలో ఉన్నాయని తన 'రెడ్ లిస్ట్'లో తెలిపింది. ప్రతి మూడింటిలో ఒక వృక్షజాతి అంతర్ధానమయ్యే పరిస్థితి దాపురించడం జీవజాతులన్నింటినీ పెను ప్రమాదంలో పడవేయబోతున్నది. పక్షి, జంతు, సరీసృప, ఉభయచర జాతుల కంటే ఎక్కువ వృక్షజాతులు నశించే ప్రమాదం పొంచి ఉండటం తీవ్రంగా ఆందోళన కలిగించే పరిణామం. దాదాపు 38 శాతం వృక్షజాతులు అంతరించనున్నాయనే ఐసీయూఎన్ 'రెడ్ లిస్ట్' జీవవైవిధ్యానికి, పర్యావరణ సమతుల్యతకు జరుగబోయే విధ్వంసాన్ని కళ్లకు కట్టినట్టు చూపుతున్నది.

అడవుల వినాశనం మానవజాతికి మరణశాసనం

డొరాతీ స్టాంగ్

1948లో స్థాపించిన ఐయూసీఎన్ సంస్థ ప్రకృతి పరిరక్షణ, సహజవనరుల సమర్థ వినియోగంపై అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పనిచేస్తున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రకృతి స్థితిని, దాన్ని కాపాడటానికి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టేందుకు ఇది కృషి చేస్తున్నది. పర్యావరణ పరిరక్షణకు సంబంధించి సమాచార సేకరణ, విశ్లేషణ, పరిశోధన తదితర అంశాలపై జరిగే సమావేశాల్లో పాల్గొని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వివిధ సంస్థలకు దిశానిర్దేశం చేస్తుంది. ఈ సంస్థ అక్టోబర్ 28న విడుదల చేసిన రెడ్ లిస్ట్ ఇప్పుడు పర్యావరణ శాస్త్రవేత్తలను, ప్రకృతి ప్రేమికులను ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నది. మొత్తం 47,282 వృక్షజాతులపై మదింపు జరుగగా.. 16,425 జాతులు అంతరించిపోయే ప్రమాదంలో ఉన్నట్టు తేలింది. అలాగే ఈ విధ్వంసం బారినపడ్డ వృక్షాల సంఖ్య, అంతరించిపోయే పక్షి, జంతు, సరీసృప, ఉభయచర జాతుల సంఖ్యకు రెండింతలకు పైగా ఉండటం గమనార్హం. భూగోళ పర్యావరణ వ్యవస్థలో చెట్ల పాత్ర ఎంతో కీలకమైనది. అవి బతుకుతున్నాయడం కంటే మనల్ని బతికిస్తున్నాయనడం ఉత్తమం. భూమిపై జీవం వర్ధిల్లడానికి, కోట్లాది మంది (1600 కోట్లు) మానవుల ప్రాణాలకు, వారి జీవనోపాధికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా వృక్షాలు దోహదపడుతున్నాయి. 2020లో ప్రపంచ అటవీ విస్తీర్ణం 4.06 బిలియన్ హెక్టార్లు (1000 కోట్ల ఎకరాలు)గా ఉంది. మొత్తం భూ విస్తీర్ణంలో ఇది 31 శాతం. ఇందులో 54 శాతం కేవలం ఐదు దేశాల్లో (బ్రెజిల్, కెనడా, చైనా, రష్యా, అమెరికా) ఉంది. అటవీ విస్తీర్ణం పరంగా రష్యాది ప్రథమ స్థానం. 2009లో మూడింట రెండొంతుల అటవీ విస్తీర్ణం 10 దేశాల్లోనే ఉండేది. అవి బ్రెజిల్, కెనడా, చైనా, రష్యా, అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, కాంగో, భారత్, ఇండోనేషియా, పెరూ. 2023లో ప్రపంచం 6.37 మిలియన్ హెక్టార్ల అటవీ విస్తీర్ణాన్ని కోల్పోయింది. 2030 వరకు అటవీ నిర్మూలనను పూర్తిగా అరికట్టాలనే 140 దేశాల లక్ష్యం కంటే ఇది 45 శాతం అధికం కావడం గమనార్హం. వివిధ కారణాల వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా భూగోళం పెద్ద విస్తీర్ణంలో అటవీ భూమిని కోల్పోతున్నది. ప్రాంతం, దేశాలను బట్టి ఆ కారణాలు మారుతున్నాయి. వ్యవసాయ భూమి విస్తరణ, వివిధ అవసరాలకు చెట్ల నరికివేత, పట్టణీకరణ, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, గనులు, దావానలాలు వాటిలో ప్రధానమైనవి. అటవీ నిర్మూలన భ యంకరమైన వాతావరణ మార్పులకు దారితీస్తుండటం ఇప్పుడు ప్రపంచాన్ని కలవరపరుస్తున్నది. మన దేశంలో పరిస్థితులు ఇంకా దారుణంగా ఉన్నాయి. ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం 2021 వరకు భారత్‌లో అటవీ విస్తీర్ణం 80.0 మిలియన్ హెక్టార్లు(20 కోట్ల ఎకరాలు)గా ఉండేది. ఇది దేశ భూ భాగంలో 21.71 శాతం. అయితే, 2015-2020 మధ్యకాలంలో ఏటా 6,68,000 హెక్టార్ల మేరకు అటవీ నిర్మూలన జరిగింది. దీని వల్ల భారత్ భారీగా అటవీ భూ భాగాన్ని కోల్పోయింది. 2000 సంవత్సరం నుంచి చూసుకుంటే 23.3 లక్షల హెక్టార్ల అటవీ భూమిని మన దేశం కోల్పోయింది. ఇది ఏడాదికి 6 శాతం. సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతులను అవలంబించడం, పంటల మార్పు, పునర్వనీకరణ, అటవీ వ్యవసాయం, సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతులు అడవుల విస్తీర్ణం తగ్గిపోవడాన్ని నిరోధించగలవు. వ్యవసాయం కోసం జరిగే భూవిస్తరణను ఇవి అరికడతాయి. తత్ఫలితంగా అడవుల నరికివేత తగ్గిపోతుంది. మనకు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న వ్యవసాయ భూమినే సమర్థవంతంగా వాడుకోవడం, మరింత ఎక్కువ దిగుబడి సాధించడమే పై పద్ధతుల ప్రధాన ఉద్దేశం. వాణిజ్యపరంగా, కట్టడాల నిర్మాణానికి కలపను వాడకుండా ప్రత్యామ్నాయ వనరులు వినియోగించడం, కాగితపు వాడకానికి చెక్క గుజ్జుకు బదులు వేరే పద్ధతులను అన్వేషించడం లాంటివి చెట్లను రక్షింపగలవు. నరికివేతను పూర్తిగా తగ్గించి, పునర్వనీకరణ అంటే అడవులను తిరిగి పెంచడం అంత సులభమేమీ కాదు, అలాగని అసాధ్యం కూడా కాదు. ఉదాహరణకు, కోస్టారికా ఎప్పుడో కోల్పోయిన వర్షాధార ఉష్ణమండల అడవిలో కొంతభాగాన్ని విజయవంతంగా పునరుజ్జీవింపజేయగలిగింది. అయితే, దీనికి 50 ఏండ్లు పట్టింది. అలాగే పునర్వనీకరణలో భాగంగా 1950 నుంచి ఇప్పటివరకు చేపట్టిన పలు కార్యక్రమాల ద్వారా దక్షిణ కొరియా అటవీ విస్తీర్ణం 35 నుంచి 64 శాతానికి పెరిగింది. లక్ష్యాలను సాధించడానికి దశాబ్దాల సమయం పట్టవచ్చేమో గానీ, సానుకూల ఫలితం మాత్రం తప్పకుండా ఉంటుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. తెలంగాణ రాష్ట్రం చేపట్టిన హరితహారం కార్యక్రమం అందుకు చక్కటి ఉదాహరణ. దేశంలో అటవీ విస్తీర్ణం పెంపుదలలో తెలంగాణ రాష్ట్రం అగ్రస్థానంలో ఉన్నది. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సీఎస్ఈ), డౌన్ టు ఎర్త్ నివేదిక ప్రకారం.. 2019 నుంచి 2021 వరకు రాష్ట్రంలో 7 శాతం అటవీ విస్తీర్ణం పెరిగింది. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'హరితహారం' కార్యక్రమమే దీనికి ప్రధాన కారణం. తెలంగాణ రాష్ట్రం చేపట్టిన హరితహారం కార్యక్రమం అందుకు చక్కటి ఉదాహరణ. దేశంలో అటవీ విస్తీర్ణం పెంపుదలలో తెలంగాణ రాష్ట్రం అగ్రస్థానంలో ఉన్నది. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ (సీఎస్ఈ), డౌన్ టు ఎర్త్ నివేదిక ప్రకారం.. 2019 నుంచి 2021 వరకు రాష్ట్రంలో 7 శాతం అటవీ విస్తీర్ణం పెరిగింది. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన 'హరితహారం' కార్యక్రమమే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ కార్యక్రమం కింద గత తొమ్మిదేండ్లలో (2015-2023) 273 కోట్ల మొక్కలు నాటారు. అంతేకాదు, తెలంగాణలో పుట్టి దేశవ్యాప్తంగా ఎంతో పేరు తెచ్చుకున్న గ్రీన్ ఇండియా చాలెంజ్ కార్యక్రమం ద్వారా ఇప్పటివరకు 19.5 కోట్ల మొక్కలను నాటడం ఒక రికార్డు. రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు జోగినపల్లి సంతోష్‌కుమార్ ప్రారంభించిన ఈ కార్యక్రమం దేశంలోని ప్రతీమూలకు చేరింది. సెలబ్రిటీలందరూ దీనిలో భాగస్వాములయ్యారు. గ్రీన్ ఇండియా చాలెంజ్ కింద కొంతమంది ప్రముఖులు అడవులను దత్తత తీసుకోవడం విశేషం. ఈ నేపథ్యంలో ఐయూసీఎన్ రెడ్ లిస్ట్‌ను ఇప్పుడు భారత్‌తో పాటు ప్రపంచ దేశాలు మరో హెచ్చరికగా చూడాల్సిన అవసరమున్నది. 2030లోపు అటవీ నిర్మూలనను పూర్తిగా అరికట్టాలనే 140 దేశాల సంకల్పం నెరవేరే పరిస్థితులు కనిపించడం లేదు. అంతర్జాతీయంగా అందుకు కావాల్సిన చిత్తశుద్ధి కొరవడటమే అందుకు కారణం. అటవీ నిర్మూలనను అరికట్టే దిశగా కొంతమేరకు వృద్ధి కనిపిస్తున్నా, రెడ్ లిస్ట్ ప్రకారం చూస్తే అది ఏ మాత్రం సరిపోదు. ఇంకా వేగవంతంగా చర్యలు చేపట్టాలి. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే ప్రణాళికలను కఠినంగా అమలు చేయాలి. ఐయూసీఎన్ రెడ్ లిస్ట్‌లో ఉన్న వృక్షజాతులను పరిరక్షించడానికి యుద్ధప్రాతిపదికన చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రపంచ దేశాలు మేల్కొని ఈ విషయమై సంబంధిత ప్రభుత్వ సంస్థలతో చర్చించాలి. తగు చర్యలను సత్వరమే చేపట్టాలి. ప్రస్తుతం ఉన్న అడవులను కాపాడేందుకు వాటిని జాతీయ పార్కులుగా, రిజర్వ్ ఫారెస్టులుగా ప్రకటించాలి. తద్వారా చెట్ల నరికివేత ఆగుతుంది. అదే సమయంలో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని ఒక ఉద్యమంలా చేపట్టాలి. గ్రీన్ ఇండియా చాలెంజ్ లాంటి కార్యక్రమాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా రావాల్సిన అవసరమున్నది. సమాజాన్ని, స్వచ్ఛంద సంస్థలను, వివిధ సంఘాలను, కార్పొరేట్ కంపెనీలను, సెలబ్రిటీలను అందులో భాగస్వాములను చేయాలి. సామాజిక అడవుల నిర్వహణపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి. మనిషి నివసించడానికి, జీవించడానికి ఒకవేళ మరో గ్రహం అనుకూలంగా ఉందంటే.. దానర్థం భూమిని నిర్జీవంగా వదిలేయాలని కాదు. ఈ పుడమిపై ఉన్న జీవవైవిధ్యాన్ని కాపాడటం ప్రతీ మానవుడి విధి. భూమి తనంతట తాను నిర్జీవమయ్యే పరిస్థితి రావడానికి ఇంకా కొన్ని వందల కోట్ల సంవత్సరాలు ఉన్నప్పటికీ, మానవ తప్పిదాల వల్ల అది నేడో రేపో అనే స్థితికి వచ్చింది. ఈ భూమిపైనున్న అన్ని జీవరాశులకు సమాన హక్కులున్నాయి. మానవులకు ఎంత హక్కుందో చెట్టు, పుట్ట, జంతువుకు అంతే హక్కుంది. వాటికి లేనిది మనిషికున్నది మేధస్సు మాత్రమే. తమ ఆవాసాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఆ మేధస్సును వాడుకోవాలే గాని, నాశనం చేయడానికి కాదు. ఒక జాతి తప్పు మరో జాతికి మరణ శాసనాన్ని రాయకూడదు. దీన్ని గుర్తెరిగి మేలుకున్నప్పుడే మానవుడు తన బాధ్యతను నెరవేర్చినవాడవుతాడు.

ఉగ్రవాదులను చంపకూడదు పట్టుకుని దాడులపై ప్రశ్నించాలి ఫరూక్ అబ్దుల్లా



జమ్ముకశ్మీర్ మాజీ సీఎం, నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ (ఎన్సీ) అధ్యక్షుడు ఫరూక్ అబ్దుల్లా సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఉగ్రవాదులను చంపకూడదని అన్నారు. ఇటీవల ఉగ్రదాడులు పెరుగడం వెనుక సూత్రధారులను గుర్తించడం కోసం ఉగ్రవాదులను హతమార్చడం కంటే వారిని పట్టుకోవాలని శనివారం సూచించారు. పట్టుకున్న ఉగ్రవాదులను విచారించడం ద్వారా ఈ దాడులు నిర్వహించే విస్తృత నెట్‌వర్క్‌లు, మాస్టర్‌మైండ్స్ గురించి తెలుస్తుందని అన్నారు. కాగా, బుద్గామ్‌లో జరిగిన ఉగ్రదాడిపై దర్యాప్తు జరుపాలని ఫరూఖ్ అబ్దుల్లా డిమాండ్ చేశారు. జమ్ముకశ్మీర్‌లో కొత్తగా ఏర్పడిన ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరిచేందుకు కుట్ర జరుగుతోందని ఆయన అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. 'ప్రభుత్వం ఏర్పడగానే ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది? ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరిచేందుకు ప్రయత్నించిన వ్యక్తులే ఇలా చేశారా అనే సందేహం ఉంది. వాళ్లను (ఉగ్రవాదులను) పట్టుకుంటే ఇలా ఎవరు చేస్తున్నారో తెలుస్తుంది. అందుకే వారిని చంపకూడదు. వారిని పట్టుకోవాలి. వారి వెనుక ఎవరున్నారో అడగాలి. ఒమర్ అబ్దుల్లాను అస్థిరపరిచేందుకు ప్రయత్నించే ఏజెన్సీ ఉందో లేదో చెక్ చేయాలి' అని మీడియాతో అన్నారు. ఉగ్రదాడుల వెనుక పాకిస్థాన్ ప్రమేయం ఉందా లేదా అన్నది కూడా దర్యాప్తులో తెలుస్తుందని స్పష్టం చేశారు. అయితే ఫరూఖ్ అబ్దుల్లా వ్యాఖ్యలపై విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి.

Editor, Printed, Published and Owned by Shaik Nazeer Ahmed Basha , H.NO. 3-104- 2 , Balajinagar, Kurnool - 518006, (A.P) , Printed at GK PUBLICATIONS , D.NO. 27/66, CHINNA MARKET, DIST. KURNOOL- 518001, ANDHRA PRADESH. E-mail : seemakiranamknl@gmail.com. RNI : APTEL / 2O18/ 76380, Cell : 9133399830, 8919971019. website : - www.seemaakiranam.com , www.seemakiranamnews.com , epaper.seemakiranamnews.com