

విజన్ పక్షం

PRGI.TGBIL/26/A0206

సంపుటి:-01, సంచిక:-146, శనివారం 24-10-2026, పేజీలు:-4, వెల: 2/-, ఎడిటర్:- ఎల్లని రాజేశ్వర్ గౌడ్ , పబ్లిషర్స్ : తెలంగాణ , ఆంధ్రప్రదేశ్



కిమ్ జాంగ్ ఉన్ బతికే ఉన్నాడు.. వదంతులపై స్పష్టతనిచ్చిన ఎన్ఐఎస్



బీసీ కులగణనలో తమ వివరాలు నమోదు కాలేదని భావించే వారు ముందుకొస్తే లెక్కలను సరిచేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు.

అందుకే కేటీఆర్ గడ్డం పెంచుతున్నారట

బీజేపీ ఎంపీ అర్వింద్ సెటైర్లు!

- గడ్డం పెంచుకుంటే ముఖ్యమంత్రి అవుతారని ఎవరో చెప్పడంతోనే కేటీఆర్ అలా చేస్తున్నారని వ్యంగ్యాస్త్రాలు
- గతంలో కేసీఆర్ పాత సచివాలయానికి వెళ్తే ఓడిపోతారని ఎవరో చెప్పడంతో కొత్త సచివాలయం నిర్మించారని వ్యాఖ్య
- కేటీఆర్ గడ్డం పెరుగుతుందేమో కానీ సీఎం మాత్రం కాలేరంటూ అర్వింద్ ఎద్దేవా
- 2028లో తెలంగాణలో కాషాయ సునామీ ఖాయమన్న అర్వింద్
- రేవంత్‌రెడ్డిపై హైకమాండ్ అసంతృప్తిగా ఉందని వ్యాఖ్య



తెలంగాణలో బీజేపీ మౌనంగా ఉందన్న ప్రచారాన్ని నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్ - మిగతా 2 లో

సౌదీ ఎయిర్‌పోర్ట్‌పై హౌతీల దాడి.. భారతీయుడి సహా ఇద్దరి మృతి

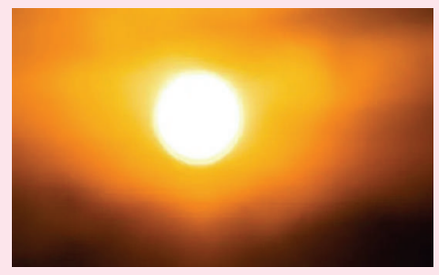
- సౌదీలోని దమ్మామ్ విమానాశ్రయంపై హౌతీ తిరుగుబాటుదారుల దాడి
- ఈ ఘటనలో ఒక భారతీయుడు, ఒక సౌదీ పౌరుడు మృతి
- యెమెన్‌లో కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం విఫలమవడంతో పెరిగిన దాడులు
- సౌదీ చమురు, పౌర సదుపాయాలపై దాడులు తీవ్రతరం చేసిన హౌతీలు
- ఎర్ర సముద్రంలో ఆయిల్ షిప్‌మెంట్లను కూడా అడ్డుకుంటున్న తిరుగుబాటుదారులు



సౌదీ అరేబియాపై యెమెన్‌కు చెందిన హౌతీ తిరుగుబాటుదారులు దాడులను మరింత తీవ్రతరం చేశారు. బుధవారం రాత్రి

సూర్యుడు అంతరించిపోయాక ఏం జరుగుతుంది?

- సౌర కుటుంబంపై కొత్త అధ్యయనం
- సూర్యుడి జీవితకాలం మరో ఐదు బిలియన్ సంవత్సరాలు
- సూర్యుడు చివరి దశలో ద్రవ్యరాశిని కోల్పోతాడని అంచనా
- బాహ్య గ్రహాల కక్ష్యలు అస్థిరమయ్యే అవకాశం
- 90 శాతం సిమ్యులేషన్లలో మూడు బిలియన్ ఏళ్లలో అస్థిరత
- కొన్ని గ్రహాలు సౌర కుటుంబం నుంచి బయటికి విసిరివేయబడే ప్రమాదం



మన సౌర కుటుంబానికి కేంద్రంగా ఉన్న సూర్యుడు మరో ఐదు బిలియన్ సంవత్సరాల వరకు ప్రస్తుతంలాగే ప్రకాశించే

మరో 30 ఏళ్లు మీకు అధికారం రాదు

రాహుల్‌పై అమిత్ షా ఫైర్



- నిరసనల వేళ విదేశీ పర్యటనకు వెళ్లిన రాహుల్‌పై అమిత్ షా తీవ్ర విమర్శలు
- మరో 30 ఏళ్ల పాటు కాంగ్రెస్‌కు అధికారం దక్కదని జోస్యం
- రాహుల్ విదేశీ పర్యటనలపై బీజేపీ నేతల వరుస ఆరోపణలు
- జార్జ్ సోరోస్ నుంచి క్లాసులు తీసుకునేందుకే రాహుల్ విదేశాలకు వెళ్లారన్న సంబిత్ పాత్రా
- నిరసనలు కాదు.. గెలిచిన చోట ప్రణాళికలు చూపాలని విపక్షాలకు షా హితవు

ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్‌గాంధీ విదేశీ - మిగతా 2 లో

'నోబెల్' రాలేదని అసంతృప్తి ఇప్పుడు 'పులిట్జర్' పైన కూడా!



- తనకు పులిట్జర్ రావాల్సిందని ట్రంప్ వ్యాఖ్య
- నోబెల్ శాంతి బహుమతి కూడా రాలేదని అసంతృప్తి
- రష్యా దర్యాప్తు కథనాలు తప్పుగా ఉన్నాయని ఆరోపణ
- ట్రంప్ వ్యాఖ్యలపై సోషల్ మీడియాలో వ్యంగ్య పోస్టులు
- 2026 పులిట్జర్ అవార్డుల్లో ట్రంప్ ప్రభుత్వంపై కథనాలకు గుర్తింపు

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ - మిగతా 2 లో

సిరిసిల్ల జానపద జాతరకు కేటీఆర్‌కు ఆహ్వానం

- తెలంగాణ జానపద పరిశ్రమ ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమ నిర్వహణ
- రాష్ట్ర సాధనలో కళాకారుల పాత్రను కొనియాడిన కేటీఆర్
- వేడుకల విజయవంతానికి పూర్తి సహకారం అందిస్తానని హామీ
- పాల్గొననున్న 33 జిల్లాలకు చెందిన జానపద కళాకారులు

సిరిసిల్లలో త్వరలో నిర్వహించనున్న 'జానపద జాతర' కార్యక్రమానికి బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కేటీఆర్ ను నిర్వాహకులు ఆహ్వానించారు. తెలంగాణ జానపద పరిశ్రమ ఆధ్వర్యంలో ఈ వేడుకను

పాత ఒప్పందాలను వేగవంతం చేయాలి



- సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన 22వ SIPB సమావేశం
- గత ఒప్పందాలను ఉత్పత్తి దశకు తేవాలని సీఎం ఆదేశం
- రాష్ట్రంలో సెమీకండక్టర్ల తయారీ ఎకోసిస్టమ్‌పై దృష్టి
- 714 ఒప్పందాల్లో 519 ప్రాజెక్టులు ప్రారంభమైనట్లు వెల్లడి
- పోర్టులు, ఎయిర్‌పోర్టుల అనుసంధానంపై సీఎం దిశానిర్దేశం

రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా - మిగతా 2 లో

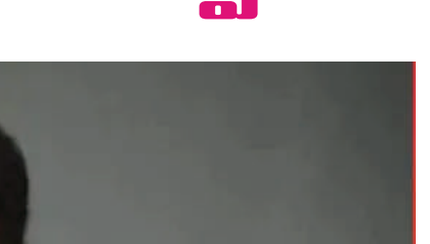
పశ్చిమాసియాలో శాంతి స్థాపనపై ఇరు దేశాధినేతల చర్చలు

- స్మిత్ మచ్చర్‌తో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్వలన ప్రధాని మోదీకి నెతన్యాహు నుంచి ప్రత్యేక ఆహ్వానం
- ఇజ్రాయెల్ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ జ్యోతిని వెలిగించాలని పిలుపు
- భారత పైలట్ కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్‌తో కలిసి పాల్గొనాలని విజ్ఞప్తి
- ఉగ్రవాదంపై నేలపైనా, గగనతలంలోనూ పోరాడుతున్నామన్న నేతలు



భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి ఇజ్రాయెల్ నుంచి ఒక అరుదైన గౌరవం లభించింది. ఇజ్రాయెల్ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో భాగంగా నిర్వహించే జ్యోతి ప్రజ్వలన కార్యక్రమంలో పాల్గొనాల్సిందిగా

గడ్డం పెంచితే కేటీఆర్ సీఎం అయిపోతాడా?



- 2028లో తెలంగాణలో కాషాయ సునామీ ఖాయమన్న ఎంపీ అర్వింద్
- గడ్డం పెంచితే కేటీఆర్ ముఖ్యమంత్రి కాలేరంటూ వ్యంగ్యాస్త్రాలు
- కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ మధ్య రహస్య పొత్తు చర్చలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపణ

నిజామాబాద్ బీజేపీ ఎంపీ - మిగతా 2 లో

అందుకే కేటీఆర్ గడ్డం పెంచుతున్నారట

మొదటిపేజీ తరువాయి – తోసిపుచ్చారు. 2028 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో కాషాయ సునామీ ఖాయమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీ గెలుపు కోసం తెరవెనుక పనులు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఏ పార్టీతోనూ పొత్తు లేకుండానే విజయం సాధిస్తామని అన్నారు. గురువారం నిజామాబాద్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలపై విమర్శలు గుప్పించారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ నేతలు పరస్పరం కాపాడుకుంటున్నారని అర్వింద్ ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో ఈ రెండు పార్టీల మధ్య పొత్తు చర్చలు జరుగుతున్నాయని అన్నారు. కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై అసంతృప్తితో ఉందని, బీఆర్ఎస్‌తో పొత్తు ద్వారా ఆయనను పదవి నుంచి తప్పించే ఆలోచనలో ఉందని వ్యాఖ్యానించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు బీఆర్ఎస్ పాలనలో అవినీతికి వేదికగా మారిందని అర్వింద్ విమర్శించారు. గతంలో లక్షల కోట్లు దోచుకున్నారంటూ ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్న బీఆర్ఎస్‌కు ప్రజలు మళ్లీ ఎందుకు ఓటేస్తారని ప్రశ్నించారు. సోషల్ మీడియాలో పెయిడ్ ప్రచారాలు చేయించుకుంటూ ఆ పార్టీ గొప్పలు చెప్పుకుంటోందని విమర్శించారు. త్వరలో పత్రికలు, టీవీ ఛానళ్లు, సోషల్ మీడియా వేదికలపై బీజేపీ మరింత దూకుడుగా వ్యవహరిస్తుందని చెప్పారు. తమ ప్రశ్నలకు బీఆర్ఎస్ సమాధానం చెప్పాల్సి వస్తుందని అన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ కనుమరుగవుతుందని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్‌ను ఎవరూ ఓడించాల్సిన అవసరం లేదని, ఆ పార్టీనే కనుమరుగవుతుందని ఎద్దేవా చేశారు. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ గడ్డం పెంచడంపైనా అర్వింద్ వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. గడ్డం పెంచుకుంటే ముఖ్యమంత్రి అవుతారని ఎవరో చెప్పడంతోనే కేటీఆర్ అలా చేస్తున్నారేమోనని సెటైర్ వేశారు. గతంలో కేసీఆర్ పాత సచివాలయానికి వెళ్తే ఓడిపోతారని ఎవరో చెప్పడంతో కొత్త సచివాలయం నిర్మించారని, అయినా ఎన్నికల్లో గెలవలేకపోయారని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి కావాలనే ఆశతో గడ్డం పెంచుకోవడం కేటీఆర్‌తోనే మొదలుకాలేదని, గతంలో ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి కూడా గడ్డం పెంచారని గుర్తుచేశారు. ఆయన గడ్డం పెరిగిందే తప్ప కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపడలేదని వ్యాఖ్యానించారు. కేటీఆర్ గడ్డం పెరుగుతుందేమో కానీ సీఎం మాత్రం కాలేరంటూ అర్వింద్ ఎద్దేవా చేశారు.

సౌదీ ఎయిర్‌పోర్ట్‌పై హౌతీల దాడి.. భారతీయుడి సహా ఇద్దరి మృతి

మొదటిపేజీ తరువాయి – దమ్మామ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని జరిపిన దాడిలో ఇద్దరు వ్యక్తులు మరణించగా, మరో ఎనిమిది మంది గాయపడ్డారు. ఈ విషయాన్ని సౌదీ సివిల్ ఏవియేషన్ అథారిటీ నేడు ఒక ప్రకటనలో అధికారికంగా ధ్రువీకరించింది. మృతుల్లో ఒకరు సౌదీ పౌరుడు కాగా, మరొకరు భారతీయుడని అధికారులు తెలిపారు. దాడి కారణంగా విమానాశ్రయానికి జరిగిన నష్టాన్ని అంచనా వేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గత కొన్ని వారాలుగా సౌదీ అరేబియాలోని చమురు క్షేత్రాలు, పౌర మౌలిక సదుపాయాలపై హౌతీల దాడులు తీవ్ర స్థాయిలో పెరిగాయి. ఈ దాడుల కారణంగా రియాద్‌లోని ప్రధాన విమానాశ్రయాన్ని మూసివేయడంతో పాటు సౌదీ ప్రభుత్వం ఓ కీలక పెట్టుబడుల సదస్సును కూడా వాయిదా వేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. కేవలం ఈ నెలలోనే సౌదీ విమానాశ్రయాలపై జరిగిన వివిధ దాడుల్లో ఇప్పటివరకు మొత్తం 22 మంది మరణించినట్లు అధికారిక గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. మరోవైపు ఎర్ర సముద్రంలో హౌతీలు మారిటైమ్ దిగ్బంధనం విధించడం కూడా తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ముడి చమురు ఎగుమతిదారు అయిన సౌదీ అరేబియా నుంచి వెళ్లే ఆయిల్ షిప్‌మెంట్లకు ఇది పెద్ద ముప్పుగా మారింది. యెమెన్‌లో సౌదీ నేతృత్వంలోని సంకీర్ణ దళాలు, ఇరాన్ మద్దతున్న హౌతీ తిరుగుబాటుదారుల మధ్య ఏళ్లుగా అంతర్యుద్ధం కొనసాగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో కుదిరిన కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం గత జులైలో విఫలమైంది. అప్పటి నుంచి హౌతీలు దాడులను తీవ్రతరం చేశారు. ఒప్పందం ముగిసిన తర్వాత సౌదీ నౌకలు, భూభాగాలు, చమురు క్షేత్రాలే లక్ష్యంగా దాడులు ప్రారంభించిన హౌతీలు, సెప్టెంబర్‌లో భారీ దాడికి దిగి ఎర్ర సముద్ర తీరంలోని పలు ప్రభుత్వ ఆధీన ప్రాంతాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దీనికి ప్రతిగా హౌతీల నియంత్రణలో ఉన్న యెమెన్‌లోని పలు ప్రాంతాలపై సౌదీ వైమానిక దళం తరచూ వైమానిక దాడులు జరుపుతోంది. ఈ పరస్పర దాడులతో యెమెన్ సంక్షోభం మరింత తీవ్రమవుతోంది.

'నోబెల్' రాలేదని అసంతృప్తి.. ఇప్పుడు 'పులిట్జర్' పైన కూడా!

మొదటిపేజీ తరువాయి – ట్రంప్‌కు మరో అవార్డు కావాలట! యుద్ధాలు ఆపినందుకు నోబెల్ శాంతి బహుమతి రావాల్సిందని పదేపదే చెబుతున్న ఆయన.. ఇప్పుడు పులిట్జర్ పురస్కారంపైనా తనకు హక్కు ఉందంటున్నారు. నేను రాసిన రచనలకుగానూ ఆ అవార్డు రావాల్సిందని వ్యాఖ్యానించారు. దక్షిణ కరోలినాలో బుధవారం జరిగిన ఎన్నికల ప్రచార సభలో ట్రంప్ చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు చర్చనీయాంశమయ్యాయి. పెండిల్టన్‌లోని టీ.ఈడీ గారిసన్ అరేనాలో జరిగిన సభలో ట్రంప్ మీడియాపై విమర్శలు గుప్పించారు. రష్యా దర్యాప్తునకు సంబంధించిన కథనాలకు పులిట్జర్ అవార్డులు అందుకున్న జర్నలిస్టులను లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. వారి కథనాలు తప్పుల తడకగా ఉన్నాయని ఆరోపించారు. ఆ అవార్డులు అందుకున్నవారికి అవి దక్కాల్సింది కాదని వ్యాఖ్యానించారు. తనకు నోబెల్ శాంతి బహుమతి రాలేదని, పులిట్జర్ కూడా ఇవ్వలేదని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. తన రచనలకుగానూ తనకు పులిట్జర్ రావాల్సిందని అన్నారు. ట్రంప్ వ్యాఖ్యలపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో పలువురు వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. రచనా నైపుణ్యంపై ఆయన చేసిన వాదనను ప్రశ్నించారు. ఇంగ్లిష్‌లో ఆయన మాట్లాడే తీరును ప్రస్తావిస్తూ సెటైర్లు వేశారు. పులిట్జర్ కోరుకోవడంపై కొందరు ఎగతాళి చేస్తూ పోస్టులు పెట్టారు. 2026 పులిట్జర్ పురస్కారాల్లో ట్రంప్ ప్రభుత్వం, దాని విధానాలపై వచ్చిన కథనాలకు కూడా గుర్తింపు లభించింది. ఫెడరల్ ప్రభుత్వ విభాగాల్లో మార్పులు, ఉద్యోగాల కోతల ప్రభావంపై కథనాలకుగానూ వాషింగ్టన్ పోస్ట్ అవార్డు అందుకుంది. జెఫ్రీ ఎప్‌స్టీన్ నెట్‌వర్క్‌కు సంబంధించిన న్యాయశాఖ ఫైళ్ల విడుదలకు దోహదపడిన పరిశోధనాత్మక కథనాలకు వాల్ స్ట్రీట్ జర్నల్‌కు గుర్తింపు దక్కింది. షికాగోలో ట్రంప్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన కఠిన వలసల నిర్బంధ చర్యలపై కథనాలకు షికాగో ట్రిబ్యూన్‌కు అవార్డు దక్కింది.

గడ్డం పెంచితే కేటీఆర్ సీఎం అయిపోతాడా?

మొదటిపేజీ తరువాయి – ధర్మపురి అర్వింద్, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌పై వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. గడ్డం పెంచుకుంటే ముఖ్యమంత్రి అవుతారని ఎవరో చెప్పడం వల్లే కేటీఆర్ ఆ పని చేస్తున్నారని, అయితే ఆయన గడ్డం పెరుగుతుందే తప్ప సీఎం మాత్రం కాలేరని ఎద్దేవా చేశారు. 2028 ఎన్నికల్లో తెలంగాణలో కాషాయ సునామీ ఖాయమని, బీజేపీ ఒంటరిగానే అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు ఒకరినొకరు కాపాడుకుంటున్నాయని, ఈ రెండు పార్టీల మధ్య పొత్తు కోసం తెరవెనుక చర్చలు జరుగుతున్నాయని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఈ పొత్తుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఒక్కరే అడ్డంకిగా ఉన్నారని, ఆయనపై కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం అసంతృప్తితో ఉందని అన్నారు. బీఆర్ఎస్‌తో కుమ్మక్కై రేవంత్‌ను సీఎం పదవి నుంచి తొలగించేందుకు అధిష్ఠానం ప్రయత్నిస్తోందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో బీజేపీ సైలెంట్‌గా ఉందన్న ప్రచారాన్ని ఆయన తోసిపుచ్చారు. రాజకీయ తుపాను సృష్టించేందుకు తెరవెనుక పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. గతంలో కాంగ్రెస్ నేత ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కూడా గడ్డం పెంచారని, ఆయన గడ్డం పెరిగింది కానీ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎదగలేకపోయిందని గుర్తుచేశారు. రాష్ట్రంలో ప్రజలు కాంగ్రెస్‌కు ఓటు వేసే పరిస్థితి లేదని, వచ్చే ఎన్నికల్లో బీజేపీ ఎవరితోనూ పొత్తు పెట్టుకోకుండానే విజయం సాధిస్తుందని అర్వింద్ స్పష్టం చేశారు.

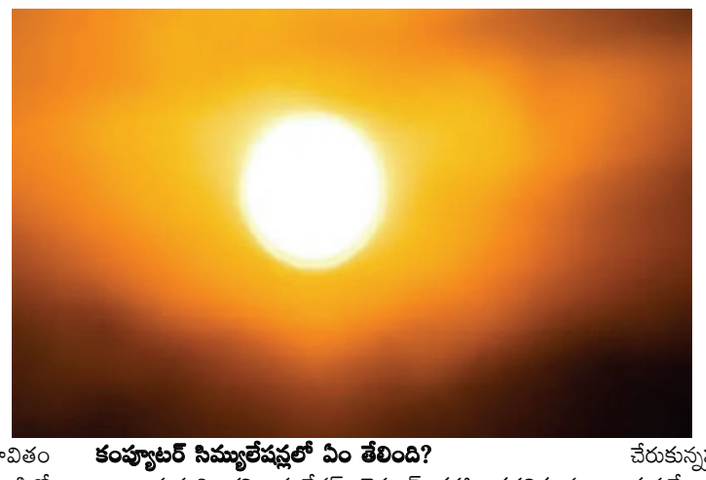
సిరిసిల్ల జానపద జాతరకు కేటీఆర్‌కు ఆహ్వానం



మొదటిపేజీ తరువాయి – సిరిసిల్ల పట్టణంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో నిర్వహించనున్నారు. ఈ మేరకు తెలంగాణ జానపద పరిశ్రమ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పత్తిపాటి రమణాకర్, ఇతర కార్యవర్గ సభ్యులతో కలిసి కేటీఆర్‌ను కలుసుకొని ఆహ్వాన పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ కళాకారులతో ఆత్మీయంగా ముచ్చటించారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను, జానపద కళలను కాపాడటంలో కళాకారులు చేస్తున్న కృషిని ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ముఖ్యంగా, తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమ సమయంలో జానపద కళాకారులు తమ పాటలు, ప్రదర్శనలతో ప్రజల్లో చైతన్యం నింపారని, మలిదశ ఉద్యమంలో వారి పాత్ర ఎంతో కీలకమని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. ఈ జానపద జాతరలో రాష్ట్రంలోని 33 జిల్లాల నుంచి కళాకారులు పాల్గొని తమ కళలను ప్రదర్శించనుండటం అభినందనీయమన్నారు. తెలంగాణ గొప్ప జానపద వారసత్వాన్ని చాటిచెప్పే ఈ వేడుకల విజయవంతానికి తన పూర్తి సహకారం అందిస్తానని ఆయన నిర్వాహకులకు హామీ ఇచ్చారు.

సూర్యుడు అంతరించిపోయాక ఏం జరుగుతుంది?

మొదటిపేజీ తరువాయి – అవకాశం ఉంది. అయితే, ఆ తర్వాత సౌర కుటుంబంలో చోటుచేసుకునే పరిణామాలు శాస్త్రవేత్తలు గతంలో అంచనా వేసిన దానికంటే వేగంగా, సంక్లిష్టంగా ఉండొచ్చని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. సూర్యుడు తన జీవిత చక్రం చివరి దశకు చేరుకున్నప్పుడు గ్రహాల కక్ష్యల్లో తీవ్ర మార్పులు సంభవించే అవకాశముందని పరిశోధకులు అంచనా వేశారు. 'ది ఆస్ట్రోఫిజికల్ జర్నల్ లెటర్స్'లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనంలో ఖగోళ శాస్త్రవేత్తలు కాన్‌స్టాంటైన్ బాటిగిన్, జిమ్ ఫుల్లర్, ఫ్రెడ్ సి.ఆడమ్స్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. సూర్యుడు తన జీవితకాలం ముగిసే సమయంలో ద్రవ్యరాశిని ఒకే విధంగా, క్రమంగా కోల్పోకపోవచ్చని వారు పేర్కొన్నారు. అసమానమైన విరామాల్లో జరిగే ద్రవ్యరాశి నష్టం సౌర కుటుంబంలోని బాహ్య గ్రహాల కక్ష్యలను ప్రభావితం చేయవచ్చని వివరించారు. సాధారణంగా సూర్యుడిలో హైడ్రోజన్ ఇంధనం తగ్గిపోయిన తర్వాత అది విస్తరించి ఎర్రటి రాక్షస నక్షత్రంగా మారుతుంది. అనంతరం తన బయటి పొరలను కోల్పోయి తెల్ల మరుగుజ్జు నక్షత్రంగా మిగులుతుంది. ఈ పరిణామాల సమయంలో సూర్యుడి గురుత్వాకర్షణ ప్రభావం మారడంతో గ్రహాల కదలికల్లోనూ మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.



కంప్యూటర్ సిమ్యులేషన్లలో ఏం తేలింది?

బృహస్పతి, శని, యురేనస్, నెప్ట్యూన్ గ్రహాల కదలికలను పరిశోధకులు వందలాది కంప్యూటర్ సిమ్యులేషన్ల ద్వారా పరిశీలించారు. సూర్యుడు తెల్ల మరుగుజ్జు నక్షత్రంగా మారిన తర్వాతి పరిస్థితులను వీటిలో అనుకరించారు. సుమారు 90 శాతం సిమ్యులేషన్లలో, సూర్యుడు ఆ దశకు చేరుకున్న తర్వాత మూడు బిలియన్ సంవత్సరాల్లోపు సౌర కుటుంబంలోని బాహ్య గ్రహాల వ్యవస్థ అస్థిరంగా మారినట్లు గుర్తించారు. సూర్యుడు తన ద్రవ్యరాశిని కోల్పోయే సమయంలో గ్రహాల కక్ష్యలు మారవచ్చు. కొన్ని గ్రహాల కక్ష్యలు ఒకదానికొకటి దగ్గరగా రావడం, గ్రహాల స్థానాలు మారడం, చివరికి కొన్ని గ్రహాలు సౌర కుటుంబం నుంచి బయటకు విసిరివేయబడటం వంటి పరిణామాలు సంభవించవచ్చు. అయితే, ప్రతి గ్రహం ఢీకొంటుందని లేదా సౌర కుటుంబం మొత్తం నాశనమవుతుందని ఈ అధ్యయనం చెప్పడం లేదు. ఇవి కంప్యూటర్ నమూనాల్లో కనిపించిన పరిణామాలు మాత్రమే.

భూమికి ఏం జరుగుతుంది?

భూమికి ముప్పు మాత్రం ఇంకా చాలా దూరంలో ఉంది. సుమారు ఐదు బిలియన్ సంవత్సరాల తర్వాత సూర్యుడు విస్తరించే దశకు చేరుకున్నప్పుడు బుధుడు, శుక్రుడు, భూమి దాని ప్రభావానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. అప్పటికంటే ముందే సూర్యుడి ప్రకాశం, వేడి పెరగడం వల్ల భూమిపై సముద్రాలు, వాతావరణం, జీవరాశి మనుగడకు అనుకూల పరిస్థితులు క్రమంగా దెబ్బతినవచ్చు. ఈ పరిశోధన వల్ల సూర్యుడు త్వరలోనే అంతరించిపోతాడని భావించాల్సిన అవసరం లేదు. నక్షత్రాలు తమ జీవిత చక్రం చివరి దశకు చేరుకున్నప్పుడు వాటి చుట్టూ తిరిగే గ్రహ వ్యవస్థలు ఎలా మారతాయో అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ అధ్యయనం ఉపయోగపడుతుంది.

మరో 30 ఏళ్లు మీకు అధికారం రాదు

మొదటిపేజీ తరువాయి – పర్యటనలో ఉండగా, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఆయనపై తీవ్ర స్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మరో మూడు దశాబ్దాల పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాదని జోస్యం చెప్పారు. చీఫ్ ఎలక్షన్ కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ పై ఇండియా కూటమి దేశవ్యాప్త నిరసనలు చేపట్టిన తరుణంలో రాహుల్ విదేశాల్లో ఉండటాన్ని బీజేపీ లక్ష్యంగా చేసుకుంది. ఢిల్లీలో యమునా నది ప్రక్షాళనకు సంబంధించిన రూ.8,941 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించిన అనంతరం అమిత్ షా ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీని ఉద్దేశిస్తూ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. "నేను మాట్లాడేది మీకు వినబడదని నాకు తెలుసు, మీరు ఎక్కడో విదేశాల్లో కూర్చున్నారు. ఎందుకు వెళ్లారో కూడా చెప్పరు, అది మీ వ్యక్తిగత విషయం.. కానీ ఢిల్లీకి తిరిగి వచ్చాక నా మాట వినండి, మరో 30 ఏళ్ల పాటు మీ వంతు రాదు" అని అమిత్ షా చురకలంటించారు. ప్రస్తుతం రాహుల్ గాంధీ నాలుగు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం వియత్నాంలో ఉన్నట్లు సమాచారం. ఎన్నికల ప్రక్రియలో అవకతవకలు జరిగాయని, దీనిలో జ్ఞానేశ్ కుమార్ పాత్ర ఉందని ఆరోపిస్తూ ఇండియా కూటమి పార్టీలు ఆందోళనలు చేస్తున్న సమయంలో రాహుల్ విదేశీ పర్యటనకు వెళ్లడంపై బీజేపీ తీవ్రంగా స్పందించింది. ఢిల్లీలో నిరసనల్లో అబద్ధాలు చెప్పి అలసిపోయి, రాహుల్ విహారయాత్రకు వెళ్లారని బీజేపీ ఎద్దేవా చేసింది. ఆయన వియత్నాం విమానంలో ఉన్నట్లుగా చెబుతున్న ఒక వీడియోను 'ఎక్స్'లో షేర్ చేస్తూ.. "రాహుల్ గాంధీ విదేశీ పర్యటనల వెనుక ఉన్న అజెండా ఏమిటి?" అని ప్రశ్నించింది. ఇదే అంశంపై బీజేపీ నేత సంబిత్ పాత్రా మాట్లాడుతూ.. పాలన మార్పునకు కుట్ర పన్నుతున్నారని, జార్జ్ సోరోస్ నుంచి క్లాసులు తీసుకోవడానికే రాహుల్ విదేశాలకు వెళ్లారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ నేత విరామం కోసం విదేశాలకు వెళుతున్నారా? లేక తన అరాచక సహాయకారులను కలవడానికి వెళుతున్నారా? అని మరో బీజేపీ నేత ప్రదీప్ భండారీ ప్రశ్నించారు. ఈ సందర్భంగా విపక్షాల ఓట్ల దొంగతనం ఆరోపణలను కూడా అమిత్ షా తిప్పికొట్టారు. చాలా రాష్ట్రాల్లో దశాబ్దాలుగా ప్రతిపక్షాలు అధికారంలో లేకుండా పోయాయని గుర్తుచేశారు. "నిరసనలు, ప్రదర్శనలతో ఏమీ సాధించలేరు. మీరు ఎక్కడైతే ఎన్నికయ్యారో అక్కడ ప్రజల కోసం ప్రణాళికలు తీసుకురండి" అని విపక్షాలకు హితవు పలికారు.

బీసీ కులగణనలో తప్పులుంటే సరిచేస్తాం సీఎం రేవంత్ కీలక ప్రకటన

మొదటిపేజీ తరువాయి – అవసరమైతే బీసీ జనాభా లెక్కలను సవరించి, జాబితాలోకి రాని వారిని చేర్చుతామని స్పష్టం చేశారు. బీసీ వర్గాలకు సామాజిక న్యాయం చేయడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చెప్పారు. హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్రభారతిలో నిర్వహించిన పండుగ సాయన్న ముదిరాజ్ జయంతి వేడుకల్లో సీఎం పాల్గొని మాట్లాడారు. వందేళ్లలో ఎవరూ చేయని సాహసం తమ ప్రభుత్వం చేసిందని, ఏడాదిలోనే కులగణన పూర్తి చేసి తొలిసారిగా బీసీల జనాభా లెక్కలను తేల్చామని అన్నారు. ఏ కులం వారైనా తమ జనాభా తక్కువగా నమోదైందని భావిస్తే సంబంధిత వివరాలు అందించాలని సూచించారు. వచ్చే కేబినెట్ సమావేశంలో ఈ అంశంపై చర్చించి లెక్కలను మరింత పక్కాగా చేస్తామని వెల్లడించారు. తనకు అవకాశం ఉంటే తన కుర్చీ చుట్టూ బలహీనవర్గాలను కూర్చోబెట్టుకోవాలన్నదే తన ఆలోచన అని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ముదిరాజ్‌లను ప్రస్తుతం బీసీ-డీ జాబితా నుంచి బీసీ-ఏలోకి మార్చాలన్న డిమాండ్‌పైనా సీఎం



స్పందించారు. ఈ అంశంపై ముదిరాజ్ నాయకులు న్యాయ నిపుణులను సంప్రదించి, ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. గంగపుత్రుల్లో ఉన్న అపోహలను కూడా తెలుసుకోవాలని అన్నారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ముదిరాజ్ సామాజికవర్గానికి చెందిన పలువురికి పదవులు కల్పించామని, మిగిలిన నాయకులకు కూడా త్వరలో అవకాశాలు వస్తాయని హామీ ఇచ్చారు. తన పనితీరుపై మాట్లాడుతూ పరోక్షంగా గత సీఎం కేసీఆర్‌ను ఉద్దేశించి విమర్శలు చేశారు. తనకు ఇంకా వయసు, ఓపిక ఉన్నాయని, తాను ఫామ్‌హౌస్‌లో పడుకునే రకాన్ని కాదని వ్యాఖ్యానించారు. పండుగ సాయన్న జయంతి, వర్ధంతి వేడుకలను అధికారికంగా నిర్వహిస్తామని సీఎం ప్రకటించారు. పండుగ సాయన్న కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. దొడ్డి కొమురయ్య, పండుగ సాయన్న విగ్రహాలను ట్యాంక్‌బండ్ సమీపంలో ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. బలహీనవర్గాలకు సామాజిక న్యాయం, సమాన అవకాశాలు కల్పించేందుకు తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు.

తెలంగాణపై ఎల్‌నినో ఎఫెక్ట్.. పొదుపు బాటలో ప్రభుత్వం!

మొదటిపేజీ తరువాయి – పాటు ప్రత్యామ్నాయ ప్రణాళికలను సమర్థవంతంగా అమలు చేసేందుకు సిద్ధమైంది. ఇందులో భాగంగా ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో విద్యుత్ వాడకాన్ని తగ్గించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. సోమవారం ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు ఈ మేరకు ఉన్నతాధికారులకు స్పష్టమైన సూచనలు చేశారు. పగటి వేళల్లో అత్యవసరమైతే తప్ప ఎయిర్ కండిషనర్లను (ఏసీ) వినియోగించవద్దని, వాటిని కూడా 25 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత వద్దే నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. సాయంత్రం 6 గంటల తర్వాత ఏసీల వినియోగాన్ని గణనీయంగా తగ్గించాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో విద్యుత్ ఉత్పత్తి ఆశాజనకంగా లేనప్పటికీ, వ్యవసాయ, గృహ అవసరాలకు నిరంతరాయంగా సరఫరా అందిస్తున్నామని తెలిపారు. పరిశ్రమలకు ఎలాంటి విద్యుత్ కోతలు విధించడం లేదని, పారిశ్రామిక యాజమాన్యాలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని భరోసా ఇచ్చారు. అన్ని థర్మల్ పవర్ స్టేషన్లలో విద్యుత్ ఉత్పత్తిని గరిష్ఠ స్థాయికి పెంచేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని, ముఖ్యంగా యాదాద్రి థర్మల్ పవర్ స్టేషన్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.ఎల్‌నినో ప్రభావంతో భవిష్యత్తులో తలెత్తే తాగునీరు, విద్యుత్ కొరతను

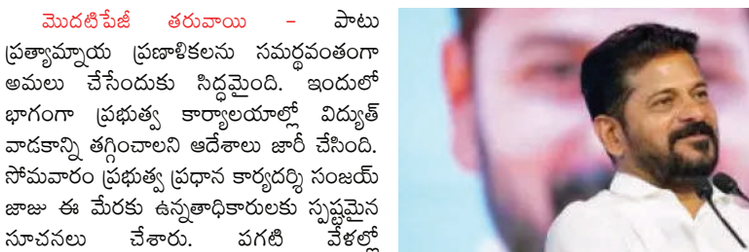


నివారించేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో పటిష్టమైన కార్యాచరణ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సంజయ్ జాజు సూచించారు. ఈ అంశంపై త్వరలోనే అఖిలపక్ష సమావేశం, కేబినెట్ సబ్-కమిటీ భేటీ నిర్వహిస్తామని ఆయన వెల్లడించారు.

నీటి కష్టాలు.. అక్రమ మోటార్లపై ఉక్కుపాదం

స్థానిక నీటి వనరుల నుంచి వ్యవసాయానికి అక్రమంగా మోటార్లు బిగించి నీటిని తోడేస్తుండటంతో, విద్యుత్ లోడ్ పెరిగి ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు కాలిపోతున్నాయని ఇంధన శాఖ అధికారులు సమావేశంలో వివరించారు. మంజీరా, సింగూరు రిజర్వాయర్ల నుంచి నీటి లభ్యత లేకపోవడంతో, అక్కడి నుంచి అందాల్సిన 110 మిలియన్ గ్యాలన్ల నీటిని మిషన్ భగీరథ (60 వీ+ణ), కృష్ణా నది వంటి ప్రత్యామ్నాయ వనరుల ద్వారా సర్దుబాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. హైదరాబాద్‌లో తాగునీటి అవసరాలకు తప్ప నిర్మాణాలకు, ఇతర పనులకు కొత్త బోర్ల తవ్వకానికి అనుమతులు మంజూరు చేయవద్దని ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్ స్పష్టం చేశారు. నగరంలో మున్సిపల్ నల్లా కనెక్షన్లకు అక్రమంగా మోటార్లు బిగించి నీటిని తోడ్పతున్న వారిపై 'హైడ్రా' సహకారంతో ప్రత్యేక ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డ్రైవ్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నవంబర్ 1 నుంచి నిర్మాణాలకు గ్రీన్ ట్యాంకర్ల ద్వారా శుద్ధి చేసిన నీటిని (ఎస్‌టీపీ వాటర్) సరఫరా చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. రంగారెడ్డి జిల్లాలో భూగర్భ జలాలు గణనీయంగా తగ్గుతున్నాయని, తాగునీటి కొరత రాకుండా ప్రత్యామ్నాయ ప్రణాళికలు అమలు చేస్తున్నామని మరో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వికాస్ రాజ్ తెలిపారు.

పాత ఒప్పందాలను వేగవంతం చేయాలి



మొదటిపేజీ తరువాయి – ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన గురువారం రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎస్ఐపీబీ) 22వ సమావేశం జరిగింది. గతంలో కుదిరిన ఒప్పందాలను కేవలం కాగితాలకే పరిమితం చేయకుండా, వాటిని పెట్టుబడులుగా మార్చి ఉత్పత్తి ప్రారంభించడంపై దృష్టి సారించాలని అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. ఈ సమావేశానికి మంత్రులు నారా లోకేశ్, టీజీ భరత్, అనగాని సత్యప్రసాద్, గొట్టిపాటి రవికుమార్, పీ నారాయణ, కందుల దుర్గేశ్ వర్చువల్ పద్ధతిలో హాజరయ్యారు. పరిశ్రమలు, ఇంధనం, పర్యాటకం, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ వంటి కీలక రంగాల్లో వచ్చిన పెట్టుబడి ప్రతిపాదనలపై బోర్డు చర్చించింది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో కుదుర్చుకున్న 714 ఒప్పందాలకు గాను, 519 ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి కార్యాచరణ మొదలైందని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సెమీకండక్టర్ల తయారీకి అవసరమైన ఎకోసిస్టమ్‌ను అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. దీంతో పాటు పోర్టులు, విమానాశ్రయాలు, రోడ్లు, రైల్వే కనెక్టివిటీని మెరుగుపరచడం ద్వారా రాష్ట్రంలోని తూర్పు, పశ్చిమ ప్రాంతాలను అనుసంధానించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. కొత్త పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంతో పాటు, ఉన్న ప్రాజెక్టులను వేగవంతం చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు.

స్మిత్ మచ్చర్‌తో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్వలన

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఆ



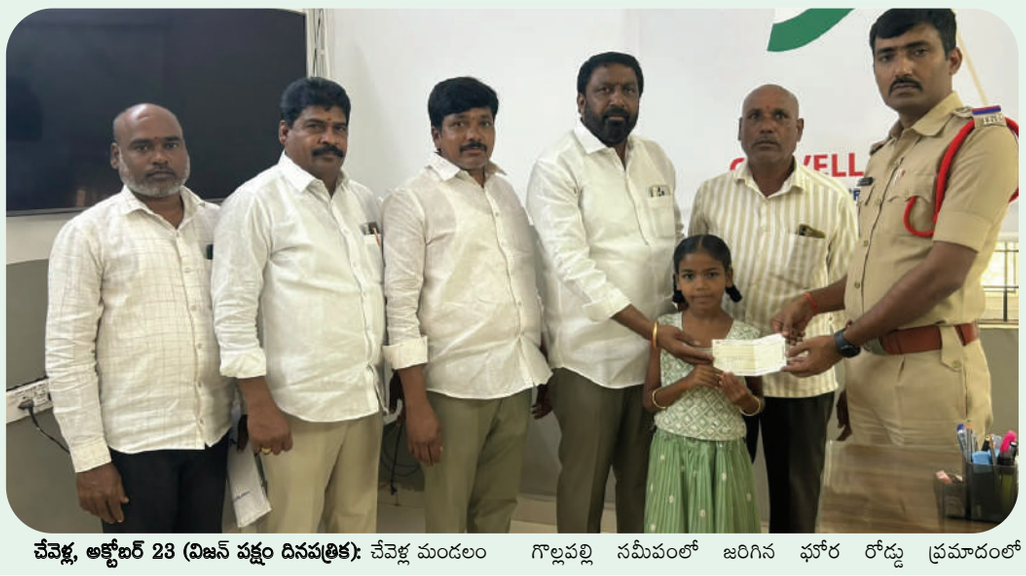
దేశ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహు స్వయంగా మోదీని ఆహ్వానించారు. భారత పైలట్ కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్‌తో కలిసి ఈ జ్యోతిని వెలిగించాలని కోరడం ఈ ఆహ్వానంలోని విశేషం. గురువారం ఇరువురు నేతలు టెలిఫోన్ ద్వారా సంభాషించారు. ఈ సందర్భంగా నెతన్యాహు చేసిన ప్రతిపాదనకు ప్రధాని మోదీ ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. భారత్, ఇజ్రాయెల్ దేశాలు ఉగ్రవాదంపై పోరాడుతున్నాయని మోదీ వ్యాఖ్యానించినట్లు ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం వెల్లడించింది. గత సెప్టెంబర్‌లో దుబాయ్ నుంచి టెల్ అవీవ్ వెళుతున్న 'ఫ్లైదుబాయ్' విమానంలో తన సహ పైలట్ జరిపిన దాడిని భారత పైలట్ కెప్టెన్ స్మిత్ మచ్చర్ వీరోచితంగా అడ్డుకున్నారు. తీవ్రంగా గాయపడినప్పటికీ, ఆయన అత్యంత చాకచక్యంగా వ్యవహరించి, దాడి చేసిన వ్యక్తిని సిబ్బందికి అప్పగించడమే కాకుండా విమానాన్ని సురక్షితంగా ల్యాండ్ చేశారు. "ఇజ్రాయెల్, భారత్ సహా యావత్ ప్రపంచానికే ఆయన ఒక హీరో" అని నెతన్యాహు కొనియాడారు. ఆయన సాహసాన్ని గౌరవిస్తూ ఈ ఆహ్వానం పంపినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సంభాషణలో భాగంగా ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలని ఇరువురు నేతలు పునరుద్ఘాటించారు. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ప్రస్తుత పరిస్థిత

తల్లిదండ్రులను కోల్పోయిన చిన్నారి

అక్షయకు గొల్లపల్లి సర్పంచ్ రూ.51 వేల ఆర్థిక సాయం

చేవెళ్ల సీఐ కట్ట నరేందర్ చేతుల మీదుగా చిన్నారికి చెక్కు అందజేత

అక్షయ చదువు, భవిష్యత్తుకు అండగా నిలవాలని దాతలకు విజ్ఞప్తి



చేవెళ్ల, అక్టోబర్ 23 (విజన్ పక్షం దినపత్రిక): చేవెళ్ల మండలం గొల్లపల్లి సమీపంలో జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో తల్లిదండ్రులు, సోదరుడిని కోల్పోయిన చిన్నారి అక్షయకు గొల్లపల్లి సర్పంచ్ లొంక శ్రీనివాస్ గౌడ్ అండగా నిలిచారు. చిన్నారి చదువు, భవిష్యత్తుకు తోడ్పాటుగా తన వంతు సహాయంగా రూ.51,000 ఆర్థిక సాయం అందించారు. ఈ మొత్తానికి సంబంధించిన బ్యాంకు చెక్కును చేవెళ్ల సీఐ కట్ట నరేందర్ చేతుల మీదుగా చిన్నారి అక్షయకు అందజేశారు. చిన్న వయసులోనే కుటుంబ సభ్యులను కోల్పోయిన అక్షయకు సమాజం అండగా నిలవాల్సిన అవసరం ఉందని, ఆమె చదువు మధ్యలో ఆగిపోకుండా భవిష్యత్తులో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకునేందుకు దాతలు తమ వంతు సహకారం అందించాలని కోరారు. ఆపదలో ఉన్న చిన్నారికి ఆర్థిక సహాయం అందించిన సర్పంచ్ లొంక శ్రీనివాస్ గౌడ్‌ను పలువురు అభినందించారు.

చిన్నారి అక్షయకు ఆర్థిక సహాయం అందించాలనుకునే దాతల కోసం బ్యాంకు వివరాలు:

- బ్యాంకు పేరు: **UCO Bank**
- శాఖ: **Chilkur**
- ఖాతాదారుడి పేరు: **Kummari Mallesh** (అక్షయ పెదనాన్న)
- ఖాతా సంఖ్య: 24730110025956
- **IFSC** కోడ్: ఖజదూూ0002473
- **Google Pay / PhonePe:** 9948634458

చిన్నారి అక్షయ చదువు, భవిష్యత్తుకు భరోసా కల్పించేందుకు దాతలు తమకు తోచిన ఆర్థిక సహాయం అందించి ఆపన్నహస్తం అందించాలని కోరుతున్నారు.

చేవెళ్ల మండల కాంగ్రెస్ నూతన కార్యవర్గం ప్రకటన

పార్టీ బలోపేతమే లక్ష్యం.. వివిధ హోదాల్లో నాయకులకు బాధ్యతలు



చేవెళ్ల, అక్టోబర్ 23 (విజన్ పక్షం): చేవెళ్ల మండల కాంగ్రెస్ కమిటీ నూతన కార్యవర్గాన్ని మండల అధ్యక్షుడు టీ. గిరిధర్ రెడ్డి ప్రకటించారు. పార్టీని క్షేత్రస్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేయడం, గ్రామాల్లో కాంగ్రెస్ కార్యకలాపాలను విస్తరించడం, కార్యకర్తలను సమన్వయం చేసుకుంటూ పార్టీ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడం లక్ష్యంగా నూతన కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో ఉపాధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శులు, కార్యదర్శులు, సంయుక్త కార్యదర్శులతో పాటు కోశాధికారికి బాధ్యతలు అప్పగించారు.

ఉపాధ్యక్షులుగా నలుగురు

మండల కాంగ్రెస్ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులుగా ఈర్లపల్లికి చెందిన ఎం. రాజశేఖర్, ఆలూరుకు చెందిన చంచలం రాజు, చన్వెల్లికి చెందిన బొర్లపల్లి బాల్‌రెడ్డి, మీర్జాగూడకు చెందిన జనార్ధన్‌ను నియమించారు. ప్రధాన కార్యదర్శులుగా ముగ్గురు అంతారానికి చెందిన వెంకటేష్ బాబు, రావులపల్లికి చెందిన బి. మహేష్, గండాలకు చెందిన భిక్షపతికి ప్రధాన కార్యదర్శులుగా బాధ్యతలు అప్పగించారు. కార్యదర్శులుగా నలుగురు అంతారానికి చెందిన సుధాకర్, న్యాలటకు చెందిన జి. యల్లయ్య, ఖానాపూర్‌కు చెందిన ఎస్. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాడికట్టుకు చెందిన బాల్‌రెడ్డిని కార్యదర్శులుగా నియమించారు. సంయుక్త కార్యదర్శులుగా ముగ్గురు దేవరంపల్లికి చెందిన వై. మహిపాల్ రెడ్డి, తంగడపల్లికి చెందిన ఎం.డి. అంజత్, హస్తేపూర్‌కు చెందిన కిష్టాపురం హరీష్‌కు సంయుక్త కార్యదర్శులుగా బాధ్యతలు అప్పగించారు. కోశాధికారిగా జె. శ్రీపాల్ గౌడ్ కమ్మెట గ్రామానికి చెందిన జె. శ్రీపాల్ గౌడ్‌ను మండల కాంగ్రెస్ కమిటీ కోశాధికారిగా నియమించారు. నూతన కార్యవర్గం పార్టీ అభివృద్ధికి సమష్టిగా కృషి చేస్తూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆశయాలు, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని పార్టీ శ్రేణులు ఆకాంక్షించాయి. గ్రామస్థాయిలో కార్యకర్తలకు అందుబాటులో ఉంటూ, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి చొరవ చూపడం ద్వారా పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించాయి. నూతన కమిటీ ఏర్పాటుతో మండలంలో పార్టీ కార్యకలాపాలకు మరింత ఊతం లభిస్తుందని కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశాయి.



శంకర్‌పల్లి, అక్టోబర్ 23 (విజన్ పక్షం): శంకర్‌పల్లి పట్టణంలోని డంపింగ్ యార్డు నుంచి వెలువడుతున్న దట్టమైన పొగతో పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చెత్త పేరుకుపోవడంతో పాటు, వ్యర్థాలను తగలబెట్టడం వల్ల గాలిలో పొగ వ్యాపించి జనజీవనానికి ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయని ఆరోపిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సాయంత్రం వేళల్లో డంపింగ్ యార్డు పరిసరాల్లో దట్టమైన పొగ ఆకాశాన్ని కమ్మేస్తుండటంతో ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

ఇళ్లలోకి చొచ్చుకొస్తున్న పొగ.. ప్రజలకు తప్పని అవస్థలు!

డంపింగ్ యార్డు నుంచి వెలువడుతున్న పొగ గాలికి వ్యాపించి సమీప నివాస ప్రాంతాల్లోకి చేరుతోందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. తలుపులు, కిటికీలు మూసుకున్నప్పటికీ పొగ ఇళ్లలోకి వస్తోందని, దీంతో కుటుంబ సభ్యులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వాపోతున్నారు. సాయంత్రం, రాత్రి వేళల్లో పరిస్థితి మరింత ఇబ్బందికరంగా మారుతోందని పేర్కొంటున్నారు. ప్రజలు ప్రశాంతంగా జీవించాల్సిన నివాస ప్రాంతాల్లోనే పొగ సమస్య తలెత్తడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. డంపింగ్ యార్డు నుంచి వెలువడుతున్న పొగపై అధికారులు తక్షణమే క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన జరిపి, కాలుష్య తీవ్రతను అంచనా వేయాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల దహనం.. విష వాయువులపై ఆందోళన

డంపింగ్ యార్డులో సాధారణ చెత్తతో పాటు ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను కూడా తగలబెడుతున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్, ఇతర మిశ్రమ వ్యర్థాలను బహిరంగంగా దహనం చేయడం వల్ల హానికరమైన పొగ, కాలుష్య కారకాలు వెలువడే ప్రమాదం ఉందని పర్యావరణ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి పొగను పీల్చడం వల్ల కళ్ల మంటలు, గొంతు ఇబ్బందులు, దగ్గు, శ్వాసకోశ సమస్యలు తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది. కొన్ని రకాల ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు దహనమైనప్పుడు డయాక్సిన్లు, ఫ్యూరాన్లు వంటి ప్రమాదకర పదార్థాలు కూడా ఏర్పడవచ్చు. అయితే, శంకర్‌పల్లి డంపింగ్ యార్డు నుంచి వెలువడుతున్న పొగలో ఏయే కాలుష్య కారకాలు ఉన్నాయో నిర్ధారించేందుకు అధికారికంగా గాలి నాణ్యత పరీక్షలు నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఉంది.

చిన్నారులు, వృద్ధుల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడే ప్రమాదం

వాయు కాలుష్యం చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, ఆస్తమా లేదా ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారిపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. పొగ కారణంగా దగ్గు, కళ్ల మంటలు, గొంతు నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని కొందరు స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఈ సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రజల్లో ఆరోగ్యపరమైన ఆందోళనలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని వారు అంటున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణ విషయంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని, సమస్యను కేవలం తాత్కాలికంగా పరిష్కరించకుండా శాశ్వత చర్యలు తీసుకోవాలని పట్టణవాసులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

మున్సిపల్ అధికారుల స్పందన ఏదీ?

పట్టణంలో సేకరించే చెత్తను శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో వేరు చేసి, పునర్వినియోగానికి అనువైన వ్యర్థాలను రీసైక్లింగ్‌కు పంపాల్సి ఉండగా, చెత్తను బహిరంగంగా తగలబెడుతున్నారనే ఆరోపణలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. డంపింగ్ యార్డులో వ్యర్థాల నిర్వహణకు సంబంధించి మున్సిపల్ అధికారులు తగిన పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో శంకర్‌పల్లి మున్సిపల్ అధికారులు, తెలంగాణ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు సమన్వయంతో చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. డంపింగ్ యార్డును తనిఖీ చేసి, పొగకు కారణాలను గుర్తించి, గాలి నాణ్యతను పరీక్షించడంతో పాటు, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా చెత్త దహనం జరుగుతున్నట్లు తేలితే బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ప్రజల డిమాండ్లు ఇవే..

డంపింగ్ యార్డులో బహిరంగంగా చెత్త, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తగలబెట్టడాన్ని తక్షణమే నిలిపివేయాలి. కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు వెంటనే తనిఖీలు నిర్వహించి గాలి నాణ్యతను పరీక్షించాలి. చెత్తను శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో వేరు చేసి, రీసైక్లింగ్, సురక్షిత వ్యర్థాల నిర్వహణకు చర్యలు చేపట్టాలి. పొగ వల్ల ప్రభావితమవుతున్న నివాస ప్రాంతాలను గుర్తించి, అవసరమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు, వైద్య సహాయం అందించాలి. డంపింగ్ యార్డు నిర్వహణపై నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టి, కాలుష్య సమస్య పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి. ప్రస్తుత డంపింగ్ యార్డు వల్ల జనావాసాలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు కలుగుతున్నట్లు నిర్ధారణ అయితే, పర్యావరణ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ప్రత్యామ్నాయ ప్రదేశం లేదా మెరుగైన వ్యర్థాల నిర్వహణ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలి.

ఇప్పటికైనా స్పందించాలి.. లేకుంటే ఆందోళన తప్పదు!

శంకర్‌పల్లి పట్టణ ప్రజల ఆరోగ్యం, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. డంపింగ్ యార్డు సమస్యపై అధికారులు తక్షణమే స్పందించి, క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన జరిపి, తీసుకున్న చర్యలను ప్రజలకు తెలియజేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం అధికారుల బాధ్యత. కాలుష్య సమస్యపై ఫిర్యాదులు వచ్చినప్పుడు తాత్కాలిక చర్యలకే పరిమితం కాకుండా, సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలి. అధికారులు వెంటనే స్పందించకపోతే సంబంధిత శాఖలకు ఫిర్యాదు చేసి, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో ఆందోళన చేపడతామని స్థానికులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం సందర్భంగా విద్యార్థులకు పోలీసింగ్‌పై అవగాహన

మొయినాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో కె జి రెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల విద్యార్థులకు ప్రత్యేక కార్యక్రమం





మొయినాబాద్, అక్టోబర్ 23 (విజన్ పక్షం): పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మొయినాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో శుక్రవారం కె జి రెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల విద్యార్థులకు పోలీస్ శాఖ విధులు, బాధ్యతలు, పనితీరుపై ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా పోలీస్ అధికారులు విద్యార్థులకు శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నియంత్రణ, ప్రజల భద్రత, పోలీసింగ్ విధానాలు, పోలీస్ శాఖ అందిస్తున్న సేవలు తదితర అంశాలపై వివరించారు. సమాజంలో శాంతిభద్రతలను కాపాడటంలో పోలీసుల పాత్ర, ప్రజలకు రక్షణ కల్పించడంలో వారు నిర్వర్తించే బాధ్యతలను వివరించి, పోలీస్ వ్యవస్థ పనితీరుపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ, ప్రజల రక్షణ కోసం పోలీసులు నిరంతరం నిర్వర్తిస్తున్న సేవలను విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. పోలీస్ శాఖ పనితీరును ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకునే అవకాశం కల్పించడంతో విద్యార్థులు ఆసక్తిగా పాల్గొని పలు అంశాలపై అవగాహన పొందారు. యువతలో పోలీస్ వ్యవస్థపై అవగాహన పెంపొందించడంతో పాటు, ప్రజలు--పోలీసుల మధ్య సత్సంబంధాలను బలోపేతం చేయడానికి ఇలాంటి కార్యక్రమాలు దోహదపడతాయని ఈ కార్యక్రమం ద్వారా తెలియజేశారు.

పరీక్షా కేంద్రాలను తనిఖీ చేసిన చేవెళ్ల ఆర్డీఓ, మొయినాబాద్ పోలీసు అధికారులు

ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్షల నిర్వహణకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు





మొయినాబాద్, అక్టోబర్ 23: (విజన్ పక్షం): అసిస్టెంట్ సైంటిస్ట్ (అనలిస్ట్ గ్రేడ్--××) పరీక్షల నిర్వహణ నేపథ్యంలో చేవెళ్ల ఆర్డీఓ పార్థ సింహారెడ్డి, మొయినాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్‌హెచ్ఓ వై. మల్లికార్జున్ రెడ్డి, ఎస్ఐ సత్యనారాయణ వివిధ పరీక్షా కేంద్రాలను సందర్శించి తనిఖీలు నిర్వహించారు. అక్టోబర్ 24న ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల వరకు, తిరిగి మధ్యాహ్నం 2:30 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు రెండు సెషన్లలో నిర్వహించిన పరీక్షల సందర్భంగా కేజీ రెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల, గ్లోబల్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల, వీజేఐటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల, చైతన్య డీమ్డ్ టు బి యూనివర్సిటీ, జేబీఐటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలల్లో ఏర్పాట్లను అధికారులు పరిశీలించారు.పరీక్షా కేంద్రాల్లో అభ్యర్థులకు కల్పించిన సౌకర్యాలు, భద్రతా ఏర్పాట్లు, పరీక్షల నిర్వహణ తీరును సమీక్షించారు. పరీక్షలు ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలకు తావులేకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో, పారదర్శకంగా, సజావుగా జరిగేలా తీసుకున్న చర్యలను పరిశీలించారు.

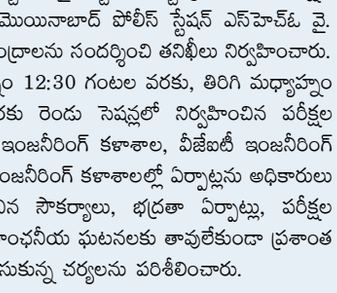
అక్టోబర్ 26న అసిస్టెంట్ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ఇంజనీర్ పరీక్ష

అలాగే, అక్టోబర్ 26న నిర్వహించనున్న అసిస్టెంట్ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ఇంజనీర్ పోస్టుల పరీక్షల నేపథ్యంలోనూ చేవెళ్ల ఆర్డీఓ పార్థ సింహారెడ్డి, మొయినాబాద్ ఎస్‌హెచ్ఓ వై. మల్లికార్జున్ రెడ్డి, ఎస్ఐ సత్యనారాయణ ఆయా పరీక్షా కేంద్రాలను సందర్శించి ఏర్పాట్లను తనిఖీ చేశారు. ఈ పరీక్షలు కూడా ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల వరకు, మధ్యాహ్నం 2:30 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు రెండు సెషన్లలో జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద అవసరమైన భద్రతా చర్యలు, ఇతర ఏర్పాట్లను అధికారులు సమీక్షించారు. పరీక్షలు ప్రశాంతంగా, సజావుగా నిర్వహించేందుకు సంబంధిత అధికారులు సమన్వయంతో వ్యవహరిస్తూ అవసరమైన చర్యలు చేపట్టారు.

మెట్‌పల్లి గురుకులంలో ఇంటర్ స్పాట్ అడ్మిషన్లు

సీఈసీ, ఎంఈసీ కోర్సుల్లో ఖాళీ సీట్ల భర్తీకి అవకాశం

ఈ నెల 26 నుంచి 29 వరకు ప్రవేశాలు.. ఇన్‌చార్జి ప్రిన్సిపల్ కృష్ణవేణి వెల్లడి



మెట్‌పల్లి, **అక్టోబర్ 23: (విజన్ పక్షం):** మండలంలోని అరపేట్ శివాలయం వద్ద గల సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల జూనియర్ కళాశాలలో ఇంటర్ ప్రథమ సంవత్సరం ప్రవేశాల కోసం స్పాట్ అడ్మిషన్లు నిర్వహించనున్నట్లు కళాశాల ఇన్‌చార్జి ప్రిన్సిపల్ కృష్ణవేణి తెలిపారు. సీఈసీ, ఎంఈసీ కోర్సుల్లో ఖాళీగా ఉన్న సీట్లను భర్తీ చేసేందుకు ఈ నెల 26వ తేదీ నుంచి 29వ తేదీ వరకు స్పాట్ అడ్మిషన్లు నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు.

నాలుగు రోజుల పాటు ప్రవేశాలు

స్పాట్ అడ్మిషన్ల ప్రక్రియ ప్రతిరోజూ ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు కొనసాగుతుందని ప్రిన్సిపల్ పేర్కొన్నారు. ఆయా కోర్సుల్లో ప్రవేశాలు పొందాలనుకునే అర్హత కలిగిన విద్యార్థులు నిర్దేశిత గడువులో కళాశాలకు హాజరై అడ్మిషన్లు పొందాలని సూచించారు.

అవసరమైన ధ్రువపత్రాలతో హాజరుకావాలి

ప్రవేశాల కోసం వచ్చే విద్యార్థులు తమకు సంబంధించిన అవసరమైన ధ్రువపత్రాలను వెంట తీసుకురావాలని కృష్ణవేణి కోరారు. సీఈసీ, ఎంఈసీ కోర్సుల్లో ఖాళీగా ఉన్న సీట్లను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, అర్హులైన విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని ఆమె సూచించారు.

ఏకబిగిన 5 గంటలు అబ్డామినల్ ప్లాంక్.. బామ్మ ప్రపంచ రికార్డు..!



వయసు 60 దాటితే శరీరం సహకరించదని, కష్టమైన వ్యాయామాలు చేయడం సాధ్యం కాదని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ కెనడాకు చెందిన 61 ఏళ్ల డోన్నాజీన్ వైల్డ్ మాత్రం అందరి అంచనాలను తలకిందులు చేశారు. ఏకంగా ఐదు గంటల పాటు ప్లాంక్ వ్యాయామం చేసి తన పేరిట ఉన్న ప్రపంచ రికార్డును తానే తిరగరాశారు. కెనడా డోన్నాజీన్ వైల్డ్‌కు వ్యాయామం అంటే ఎంతో ఇష్టం. ఇప్పటికే మహిళల విభాగంలో అత్యధిక సమయం ప్లాంక్ చేసినందుకు గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డు సాధించారు. 2024లో ఆమె 4 గంటల 30 నిమిషాల 11 సెకన్ల పాటు ప్లాంక్ చేసి ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించారు.అయితే అక్కడితో ఆగిపోకూడదని నిర్ణయించుకున్నారు. ఈసారి ఐదు గంటల పాటు ప్లాంక్ చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. అనుకున్నట్లుగానే తన లక్ష్యాన్ని చేరుకుని, గతంలో తానే నెలకొల్పిన రికార్డును అధిగమించారు అక్టోబర్ 6న అమెరికాలోని ఉటా రాష్ట్రం సెయింట్ జార్జ్‌లో జరిగిన హంట్స్‌మన్ వరల్డ్ సీనియర్ గేమ్స్ ప్రారంభ వేదుకల్లో ఆమె ఈ రికార్డు ప్రదర్శన ఇచ్చారు. 50 ఏళ్లు పైబడిన క్రీడాకారుల కోసం నిర్వహించే ఈ క్రీడా వేదుకల్లో ప్రేక్షకుల సమక్షంలో ప్లాంక్ చేస్తూ అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు.

తన రికార్డును తానే బ్రేక్ చేసిన బామ్మ!

ఐదు గంటల పాటు ఒకే వ్యాయామ భంగిమలో ఉండటం అంత సులభం కాదు. డోన్నాజీన్ కూడా ఈ సవాలులో ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. గతంలో తాను నెలకొల్పిన రికార్డును అధిగమించిన తర్వాత కూడా ఆమె వ్యాయామాన్ని కొనసాగించారు. కానీ చివరి అరగంట మాత్రం తాను ఊహించిన దానికంటే కష్టంగా అనిపించిందనీ, ప్రేక్షకులు ఆమె పేరును పలుకుతూ ఉత్సాహపరిచారనీ వారి ప్రోత్సాహమే తనకు ధైర్యాన్ని ఇచ్చిందని డోన్నాజీన్ చెప్పారు. ఆమె ప్లాంక్ చేస్తున్న వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అయ్యాయి. ఒక వీడియోకు 90 లక్షలకు పైగా వ్యూస్ రావడం విశేషం.

15 ఏళ్ల క్రితం మొదలైన ప్లాంక్ ప్రయాణం!

డోన్నాజీన్‌కు చిన్నప్పటి నుంచే క్రీడలు, వ్యాయామాలంటే ఇష్టం. పాఠశాల రోజుల్లో ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్ పోటీల్లో పాల్గొనేవారు. అయితే సుమారు 15 ఏళ్ల క్రితం జిమ్‌లో వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు ఆమె మణికట్టుకు గాయమైంది. దీంతో కొంతకాలం పరుగెత్తడం, సాధారణ వ్యాయామాలు చేయడం సాధ్యపడలేదు. ఆ సమయంలోనే ఆమెకు ప్లాంక్ వ్యాయామం గురించి తెలిసింది. మొదట్లో కేవలం ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలు మాత్రమే ఆ భంగిమలో ఉండగలిగేవారు. కానీ క్రమంగా సాధన పెంచుకుంటూ దానిపై ఆసక్తి పెంచుకున్నారు. ఆ తర్వాత ప్లాంక్ ఆమె దినచర్యలో భాగమైంది. టీచరుగా పనిచేసే సమయంలో పాఠాలు సిద్ధం చేసుకోవడం, విద్యార్థుల పేపర్లు దిద్దడం ప్లాంక్ చేస్తూనే చేసేవారట.ఇప్పుడు కూడా మెసేజ్‌లు పంపడం, ఈమెయిల్స్ చదవడం, ఫోన్‌లో మాట్లాడటం చేస్తూనే ప్లాంక్ చేస్తుంటారు.

గంటలో 1,575 పుష్‌అప్స్.. మరో ప్రపంచ రికార్డు కూడా!

డోన్నాజీన్ ప్రతిభ ప్లాంక్ వ్యాయామానికే పరిమితం కాలేదు. ఆమె పేరిట మరో గిన్నిస్ ప్రపంచ రికార్డు కూడా ఉంది. 2024లో గంటలో మహిళల విభాగంలో అత్యధిక పుష్‌అప్స్ చేసిన రికార్డును సాధించారు. కేవలం గంటలోపు 1,575 పుష్‌అప్స్ చేసి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. ఆమె భర్త రాండీకి కూడా ఫిట్‌నెస్‌పై ఆసక్తి ఉంది. ఇద్దరూ ప్రతిరోజూ కలిసి నడవడం లేదా పరుగెత్తడం చేస్తారు.

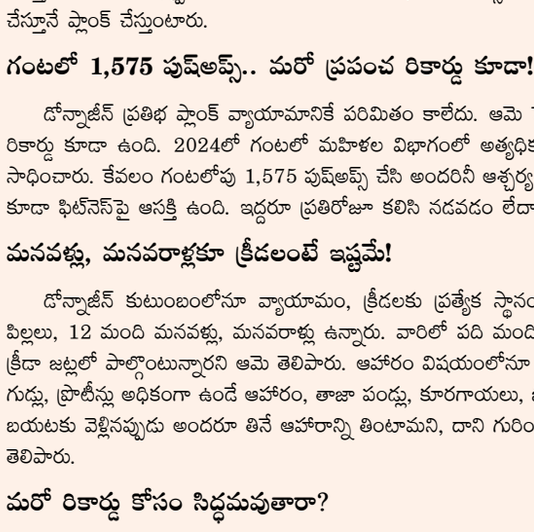
మనవళ్లు, మనవరాళ్లకూ క్రీడలంటే ఇష్టమే!

డోన్నాజీన్ కుటుంబంలోనూ వ్యాయామం, క్రీడలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆమెకు ఐదుగురు పిల్లలు, 12 మంది మనవళ్లు, మనవరాళ్లు ఉన్నారు. వారిలో పది మంది కనీసం ఒకటి లేదా రెండు క్రీడా జట్లలో పాల్గొంటున్నారని ఆమె తెలిపారు. ఆహారం విషయంలోనూ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. గుడ్లు, ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం, తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఓట్స్ తీసుకుంటారు. అయితే బయటకు వెళ్లినప్పుడు అందరూ తినే ఆహారాన్ని తింటామని, దాని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించమని తెలిపారు.

మరో రికార్డు కోసం సిద్ధమవుతారా?

ఐదు గంటల పాటు ప్లాంక్ చేసి తన రికార్డును తానే అధిగమించిన డోన్నాజీన్.. భవిష్యత్తులో మరోసారి ప్లాంక్ ప్రపంచ రికార్డును బద్దలు కొడతానో లేదో తెలియదని చెప్పారు. అయితే పుష్‌అప్స్‌లో తన రికార్డును మరోసారి అధిగమించే ప్రయత్నం చేయవచ్చని నవ్వుతూ తెలిపారు. 61 ఏళ్ల వయసులోనూ అద్భుతమైన ఫిట్‌నెస్‌తో ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచిన డోన్నాజీన్ వైల్డ్ కథ అందరికీ స్ఫూర్తినిస్తోంది. వయసు పెరిగినా ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ, నిరంతర సాధన ఉంటే లక్ష్యాలను చేరుకోవచ్చని ఆమె నిరూపించారు.

అల్యూమినియం vs స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ ప్రెజర్ కుక్కర్.. రోజువారీ వంటకు ఏది సురక్షితం?



భారతీయ వంటగదిలో ప్రెజర్ కుక్కర్ లేని ఇల్లు ఉండదనడంలో సందేహం లేదు. అన్నం వండటం నుండి పప్పు, కూరగాయలు ఉడకబెట్టడం వరకు కుక్కర్ సమయాన్ని, ఇంధనాన్ని ఎంతగానో ఆదా చేస్తుంది. అయితే మార్కెట్‌లో లభించే అల్యూమినియం, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ కుక్కర్లలో ఏది మన ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం అనే విషయమై నిపుణులు పలు కీలక విషయాలను వెల్లడించారు. భారతీయ వంటగదిలో ప్రెజర్ కుక్కర్ లేని ఇల్లు ఉండదనడంలో సందేహం లేదు. అన్నం వండటం నుండి పప్పు, కూరగాయలు ఉడకబెట్టడం వరకు కుక్కర్ సమయాన్ని, ఇంధనాన్ని ఎంతగానో ఆదా చేస్తుంది. అయితే మార్కెట్‌లో లభించే అల్యూమినియం, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ కుక్కర్లలో ఏది మన ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం అనే విషయమై నిపుణులు పలు కీలక విషయాలను వెల్లడించారు. రోజువారీ వంటకాల్లో ప్రెజర్ కుక్కర్ల పాత్ర అత్యంత కీలకమైనది. అయితే అల్యూమినియం, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ కుక్కర్లలో ఏది ఆరోగ్యానికి సురక్షితమనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. అల్యూమినియం కుక్కర్లు చవకగా లభించడంతో పాటు వేడిని వేగంగా వ్యాపింపజేస్తాయి., కానీ వీటిలో పులుపు ఉన్న పదార్థాలు వండినప్పుడు లోహం ఆహారంలో కలిసే ప్రమాదం ఉంది. ఇది సుదీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. మరోవైపు, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ కుక్కర్లు కొంత బరువుగా, ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ,..

అల్యూమినియం ప్రెజర్ కుక్కర్లు

అల్యూమినియం కుక్కర్లు మన దేశంలో దశాబ్దాలుగా ఎక్కువగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి. ఇవి బరువు తక్కువగా ఉంటాయి. ధర కూడా చాలా అందుబాటులో ఉంటుంది. అల్యూమినియం వేడిని త్వరగా గ్రహించి సమంగా వ్యాపింపజేయడం వల్ల వంట వేగంగా పూర్తవుతుంది. కానీ, అల్యూమినియం లోహం ఆహారంతో సులభంగా రసాయనిక చర్య జరుపుతుంది. ముఖ్యంగా టమోటాలు, చింతపండు, నిమ్మకాయ వంటి ఆమ్ల గుణం ఉన్న పదార్థాలను ఇందులో వండినప్పుడు, అల్యూమినియం లోహపు అంశాలు ఆహారంలో కలిసే అవకాశం ఉంది. ఇది సుదీర్ఘకాలంలో నాడీ సంబంధిత, జీర్ణకోశ సమస్యలకు దారితీస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ ప్రెజర్ కుక్కర్లు

ప్రస్తుత కాలంలో చాలామంది స్టీల్ కుక్కర్లను ఉపయోగించడానికి మొగ్గు చూపుతున్నారు. స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ ఏ విధమైన ఆహార పదార్థాలతోనూ రసాయనిక చర్య జరపదు. అందువల్ల ఇందులో వండిన ఆహారం శుద్ధంగా మరియు సురక్షితంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇవి చాలా కాలం మన్నికగా ఉంటాయి, తుప్పు పట్టవు, శుభ్రం చేయడం కూడా సులభం.

లోపాలు: ఇవి అల్యూమినియం కంటే బరువుగా ఉంటాయి. ధర కొంత ఎక్కువ. అలాగే స్టీల్ వేడిని నెమ్మదిగా గ్రహిస్తుంది. అయితే ప్రస్తుతం అడుగుభాగంలో అల్యూమినియం లేదా రాగి కోటింగ్ ఉండే సాండ్‌విచ్ బాటమ్ స్టీల్ కుక్కర్లు లభిస్తున్నాయి, ఇవి వేడిని వేగంగా వ్యాపింపజేస్తాయి.

షుగర్ ఉన్నవారికి దాల్చినచెక్క మంచిదేనా? డాక్టర్ దీక్షా చెప్పిన వాడే విధానం ఇదే!



మధుమేహం నెమ్మదించిన మెటబాలిజం సమస్యలతో బాధపడేవారికి మన వంటింట్లో లభించే దాల్చినచెక్క ఒక అద్భుతమైన ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ప్రముఖ ఆయుర్వేద నిపుణులు డాక్టర్ దీక్షా భావ్‌సార్ ప్రకారం.. దాల్చినచెక్కను సరైన పద్ధతిలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా జీర్ణశక్తి, మెటబాలిజం గణనీయంగా మెరుగుపడతాయి. దాల్చినచెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, మెటబాలిజాన్ని పెంచడంలో అత్యంత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు డాక్టర్ దీక్షా భావ్‌సార్ వెల్లడించారు. దాల్చినచెక్కలోని ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచే గుణాలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే దీనిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం అంటున్నారు. అది ఎలాగో ఇప్పుడు చూద్దాం..

షుగర్ లెవెల్స్ ఎలా తగ్గుతాయి?

దాల్చినచెక్కలో ఉండే సహజసిద్ధమైన సమ్మేళనాలు శరీరంలో ఇన్సులిన్ హార్మోన్ పనితీరును ప్రేరేపిస్తాయి. దీనివల్ల కణాలు గ్లూకోజ్‌ను వేగంగా గ్రహిస్తాయి. ఫలితంగా భోజనం చేసిన తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆకస్మికంగా పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంటాయి.

మెటబాలిజం, బరువు నియంత్రణ

దాల్చినచెక్క శరీరంలో వేడిని ఉత్పత్తి చేసే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది మందగించిన జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలు తగ్గడమే కాకుండా, శరీరంలో పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గడం సులువవుతుంది.

ఎలా ఉపయోగించాలి?

దాల్చినచెక్కను నేరుగా ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. దీనిని చిన్న మోతాదులో మాత్రమే వాడాలి:

దాల్చినచెక్క నీరు/టీ: ఒక చిన్న దాల్చినచెక్క ముక్కను (లేదా పావు టీస్పూన్ పొడిని) ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి 5 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఈ నీటిని గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ఉదయాన్నే లేదా భోజనానికి అరగంట ముందు తాగాలి. మీరు రోజువారీగా తాగే హెర్బల్ టీ లేదా ఫ్రూట్ స్మూథీలలో చిటికెడు దాల్చినచెక్క పొడిని చల్లుకుని తీసుకోవచ్చు.

ఎవరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి?

దాల్చినచెక్క ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదైనప్పటికీ, కాలేయ సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా తీవ్రమైన హైపోగ్లైసీమియా (చక్కెర స్థాయిలు చాలా తక్కువగా ఉండటం) ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా మేరకు మాత్రమే దీనిని ఉపయోగించాలి. అలాగే రోజూ 1-2 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు దాల్చినచెక్కను భాగం చేసుకోవడం వల్ల సహజ సిద్ధంగా డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

సోషల్ మీడియాను మీరు అతిగా వాడుతున్నారా? వామ్మో.. ఇది తెలిస్తే వెన్నులో వణుకే..

సోషల్ మీడియాలో లైక్‌లు, వ్యూస్, కామెంట్ల కోసం ఎక్కువగా ఎదురుచూస్తున్నారా? ఈ అలవాటు ఆత్మవిశ్వాసం, నిద్ర, మానసిక ప్రశాంతతపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? సోషల్ మీడియా వ్యామోహం నుంచి బయటపడటానికి నిపుణులు సూచిస్తున్న ముఖ్యమైన విషయాలు తెలుసుకోండి. ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 10న ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం, మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి అండగా నిలవడం ఈ రోజు ప్రధాన ఉద్దేశం. ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న జీవనశైలి, పెరుగుతున్న పని ఒత్తిడి, స్మార్ట్‌ఫోన్ల వినియోగం ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాకు అలవాటు పడిన యువత, టీనేజర్లు, పిల్లల్లో మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలపై ఆందోళన పెరుగుతోంది. చిన్న వీడియోలు చూడటం, రీల్స్‌ను స్క్రోల్ చేయడం, ఫొటోలు పోస్టు చేయడం, వాటికి ఎన్ని లైక్‌లు వచ్చాయో పదేపదే తనిఖీ చేయడం చాలామందికి నిత్యకృత్యంగా మారింది. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ మంది ఫాలోవర్లను సంపాదించాలనే కోరికతో కొందరు నిరంతరం కొత్త కంటెంట్‌ను రూపొందిస్తున్నారు. అయితే, లైక్‌లు, వ్యూస్, కామెంట్లకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గడం, ఇతరులతో పోల్చుకోవడం, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

లైక్‌లు, ఫాలోవర్ల కోసం ఆరాటం.. ఆత్మవిశ్వాసంపై ప్రభావం

న్యూఢిల్లీలోని మోడల్ టౌన్‌లో ఉన్న యథార్థ్ హాస్పిటల్‌కు చెందిన సీనియర్ కన్సల్టెంట్ సైకాలజిస్ట్ రిచా అగర్వాల్ అభిప్రాయం ప్రకారం, ప్రస్తుతం చాలామంది యువత సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ లైక్‌లు, కామెంట్లు, ఫాలోవర్లను పొందాలని కోరుకుంటున్నారు. అయితే, తాము పెట్టిన పోస్టులకు ఆశించిన స్థాయిలో స్పందన రాకపోతే కొందరు నిరాశకు గురవుతున్నారు. ఇతరుల పోస్టులతో తమను పోల్చుకుంటూ, తమకు తగిన గుర్తింపు లభించడం లేదని భావిస్తున్నారు. ఇలాంటి ఆలోచనలు క్రమంగా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీయవచ్చు. ఫొటోలు లేదా వీడియోలు పోస్టు చేసిన తర్వాత ఇతరుల స్పందన కోసం పదేపదే ఫోన్ చూడటం కూడా ఒత్తిడి, ఆందోళనకు కారణమవుతుంది. ఈ అలవాటు నిద్రకు అంతరాయం కలిగించడంతో పాటు రోజువారీ పనులపై ఏకాగ్రతను తగ్గించే అవకాశం ఉంది.

ప్రతికూల కామెంట్లు.. మనసుపై చెరగని ప్రభావం

సోషల్ మీడియాలో ఏదైనా ఫొటో లేదా వీడియోను పోస్టు చేసిన తర్వాత ఎన్ని లైక్‌లు వచ్చాయి? ఎవరు కామెంట్ చేశారు? అనే విషయాలను తెలుసుకోవడానికి చాలామంది ఆసక్తి చూపుతారు. అయితే, ప్రతి ఒక్కరి నుంచి సానుకూల స్పందనే వస్తుందని చెప్పలేం. కొన్నిసార్లు విమర్శలు, అవమానకరమైన వ్యాఖ్యలు, వ్యక్తిగత దూషణలు ఎదురవుతాయి. ముఖ్యంగా టీనేజర్లు, యువత ఇలాంటి వ్యాఖ్యలను వ్యక్తిగతంగా తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ఇతరులు ఏమనుకుంటారనే ఆందోళనతో బాధపడటం, తమ రూపం లేదా సామర్థ్యాలపై అనుమానం పెంచుకోవడం వంటి పరిణామాలు ఎదురుకావచ్చు. అందువల్ల సోషల్ మీడియాలో వచ్చే ప్రతి వ్యాఖ్యను తమ వ్యక్తిగత విలువకు కొలమానంగా భావించకూడదు.



సైబర్‌బుల్లింగ్‌తో జాగ్రత్త..

ఆన్‌లైన్ వేధింపులు ప్రమాదకరం

సోషల్ మీడియాలో నకిలీ ఖాతాల ద్వారా వేధించడం, అసత్య ప్రచారాలు చేయడం, బెదిరింపు సందేశాలు పంపడం, వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని దుర్వినియోగం చేయడం వంటి ఘటనలు కూడా ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. వీటిని సైబర్‌బుల్లింగ్ లేదా ఆన్‌లైన్ వేధింపులుగా పేర్కొంటారు. ఇలాంటి వేధింపులు ఎదురైనప్పుడు బాధితులు భయం, అవమానభావం, ఒంటరితనం, ఆందోళనకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. కొన్నిసార్లు ఈ ప్రభావాలు చాలాకాలం కొనసాగవచ్చు. వేధింపులను ఒంటరిగా భరించకుండా నమ్మకమైన కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు లేదా సంబంధిత అధికారుల సహాయం తీసుకోవడం ముఖ్యం. అవసరమైతే వేధింపులకు సంబంధించిన ఆధారాలను భద్రపరచి, ఆ ఖాతాలను బ్లాక్ చేసి రిపోర్ట్ చేయాలి.

గంటల తరబడి ఫోన్ వినియోగం.. నిజ జీవితానికి దూరం

రీల్స్ చూడటం, వీడియోలు ప్లే చేయడం, ఇతరుల పోస్టులను పరిశీలించడం వంటి అలవాట్లతో చాలామంది గంటల తరబడి స్మార్ట్‌ఫోన్లలో గడుపుతున్నారు. ఫోన్‌ను పక్కన పెట్టాలని ప్రయత్నించినప్పుడు చిరాకు రావడం, పదేపదే ఫోన్ తనిఖీ చేయాలనిపించడం, చదువు లేదా పనులపై దృష్టి పెట్టలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. సోషల్ మీడియా వినియోగం వల్ల నిద్ర సమయం తగ్గడం, కుటుంబ సభ్యులతో గడిపే సమయం తగ్గిపోవడం, వ్యాయామం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లకు దూరం కావడం కూడా జరగవచ్చు. అందుకే ఆన్‌లైన్ ప్రపంచంతో పాటు నిజ జీవిత సంబంధాలు, వ్యక్తిగత అభిరుచులు, శారీరక చురుకుదనానికి కూడా తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

సోషల్ మీడియా ప్రభావాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి?

సోషల్ మీడియాను పూర్తిగా వదిలేయడం అందరికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయితే, దాని వినియోగంపై నియంత్రణ పెంచుకోవడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

సోషల్ మీడియాకు సమయం నిర్ణయించుకోండి: రోజులో ఎంతసేపు ఫోన్ ఉపయోగించాలో ముందుగానే నిర్ణయించుకుని, అవసరానికి మించి వినియోగించకుండా చూసుకోండి.

లైక్‌లు, ఫాలోవర్లతో మీ విలువను కొలవకండి: ఆన్‌లైన్‌లో వచ్చే స్పందన మీ వ్యక్తిత్వాన్ని లేదా సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా నిర్వచించదు.

ఇతరులతో పోల్చుకోవడం మానుకోండి: సోషల్ మీడియాలో కనిపించేవి ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలోని అన్ని కోణాలను చూపించవని గుర్తుంచుకోండి.

కుటుంబం, స్నేహితులతో సమయం గడపండి: ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడటం, కలిసి భోజనం చేయడం, బయటకు వెళ్లడం వంటి అలవాట్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.

నిద్రకు ముందు ఫోన్‌కు దూరంగా ఉండండి: పడుకునే ముందు ఫోన్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ప్రశాంతమైన నిద్రకు అవకాశం కల్పించవచ్చు.

మీ భావాలను పంచుకోండి: సోషల్ మీడియా కారణంగా ఒత్తిడి లేదా ఆందోళన కలిగితే నమ్మకమైన వ్యక్తులతో మాట్లాడండి. సమస్య ఎక్కువకాలం కొనసాగితే మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

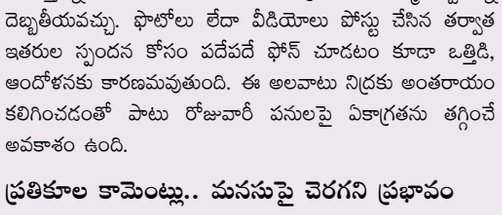
మీ మానసిక ఆరోగ్యమే ముఖ్యం

సైకాలజిస్ట్ రిచా అగర్వాల్ సూచించినట్లుగా, యువత తమ విలువను లైక్‌లు, వ్యూస్, ఫాలోవర్ల సంఖ్య ఆధారంగా నిర్ణయించుకోకూడదు. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ప్రత్యేకమైన బలాలు, నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలు ఉంటాయి. వాటిని గుర్తించి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి. సోషల్ మీడియా సమాచారాన్ని పొందడానికి, ఇతరులతో అనుసంధానమవడానికి ఉపయోగపడే సాధనమే. అయితే, దాని వినియోగం మన భావోద్వేగాలపై, నిద్రపై, రోజువారీ జీవితంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నట్లు అనిపిస్తే తగిన మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆన్‌లైన్ గుర్తింపు కంటే నిజ జీవితంలోని ఆనందం, ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు, మానసిక ప్రశాంతతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ఎంతో ముఖ్యం.

(Disclaimer: ఈ కథనం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే. మానసిక ఒత్తిడి లేదా ఆందోళన ఎక్కువకాలం కొనసాగితే అర్హత కలిగిన మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా తీసుకోండి.)

మటన్‌లోని ఈ పార్ట్ సూపర్ స్పెషల్..

వారానికి ఒక్కసారైనా తినండి.. శరీరం ఉక్కులా మారిపోద్ది..



మటన్ తిల్లి అంటే మేక ప్లీహం. ఇందులో ప్రోటీన్, ఐరన్, విటమిన్ బి12 వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని మితంగా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి, కండరాల పనితీరుకు అవసరమైన పోషకాలు అందవచ్చు. ఉల్లిపాయలు, కారం, అల్లం వెల్లుల్లి, మసాలాలతో తిల్లి ఫ్రైని రుచిగా తయారు చేసుకోవచ్చు. వీకెండ్ వచ్చిందంటే చాలు నాన్‌వెజ్ ప్రియుల ఇళ్లల్లో చికెన్, మటన్ ఉడకాల్సిందే.. కర్రీ, ఫ్రైతోపాటు.. పలు రకాలుగా వండుకుని తింటారు.. అయితే.. ముఖ్యంగా మటన్ బలమైన మాంసాహారం.. దీనిలో ప్రోటీన్ తోపాటు అనేక పోషకాలు దాగున్నాయి.. అయితే.. మేక -- గొర్రె మాంసంలో అన్ని భాగాలు ప్రత్యేకమైనవే.. మాంసంతోపాటు.. తలకాయ, కాళ్లు, లివర్, తిల్లి, బోటి.. ఇలా అన్ని ఎన్నో పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి.. బలమైన ఆహారంలో తిల్లి ఒకటి.. దీనిలో అనేక పోషకాలు దాగున్నాయి.. మటన్ తిల్లి (మేక స్ప్లీన్) శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడానికి, రక్తహీనతను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడే అత్యంత పోషకమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థమని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తిల్లిలో ఎన్నో పోషకాలు..

మటన్ తిల్లిలో ఐరన్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తహీనతను నివారిస్తాయి.. అంతేకాకుండా.. కండరాల బలానికి, శరీర కణాల మరమ్మతుకు అవసరమైన నాణ్యమైన ప్రోటీన్లు ఇందులో లభిస్తాయి. ఇంకా నరాల ఆరోగ్యానికి, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. మటన్ తిల్లి ఫ్రై, లేదా మేక ప్లీహముతో చేసే ఈ రుచికరమైన వంటకం కేవలం నోరూరించే భోజనమే కాదు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గని కూడా.. సాధారణంగా నెరడా ఫ్రై అని కూడా పిలువబడే ఈ వంటకం, శరీరాన్ని బలోపేతం చేసే ఐరన్, ప్రోటీన్, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. మటన్ టిల్లిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనత వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చని, ముఖ్యంగా రక్తస్థాయిని పెంచడంలో ఇది అద్భుతమైనదని పెద్దలు పేర్కొంటుంటారు..

మటన్ తిల్లి ఫ్రై తయారీ విధానం:

ఈ పోషకభరితమైన వంటకాన్ని తయారుచేయడం చాలా సులభం.

ముందుగా ఒక పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, మధ్యలోకి చీల్చిన పచ్చిమిర్చి వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు బాగా మగ్గించుకోవాలి.

ఉల్లిపాయలు మగ్గిన తర్వాత, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి, పచ్చి వాసన పోయేంత వరకు వేగించాలి.

శుభ్రం చేసి పెట్టుకున్న మటన్ టిల్లి, మటన్ లివర్, కిడ్నీ ముక్కలను వేసి బాగా కలిసేలా కలుపుకోవాలి. ఈ ముక్కలు సుమారు పావు కిలో వరకు ఉండవచ్చు.

కొద్దిగా పసుపు, తగినంత ఉప్పు వేసి, బాగా కలిపి, మూత పెట్టి కొద్దిసేపు మగ్గనివ్వాలి. దీనివల్ల మాంసం ముక్కలు తమలోని నీటిని విడుదల చేసి, పాక్షికంగా ఉడుకుతాయి.

మాంసం కొద్దిగా మగ్గిన తర్వాత, మీ రుచికి సరిపడా కారం (రెండు టీస్పూన్ల వరకు) వేసి బాగా కలపాలి.

మాంసం ఉడకడానికి సరిపడినంత నీళ్లు పోసి, మళ్లీ మూత పెట్టి, మాంసం పూర్తిగా మెత్తబడే వరకు ఉడికించుకోవాలి.

చివరగా, కొద్దిగా కరివేపాకు, ఒక టీస్పూన్ ధనియాల పొడి, ఒక టీస్పూన్ గరం మసాలా పొడి వేసి బాగా కలపాలి.

మీరు కర్రీ లాగా కావాలంటే ఈ దశలో వడ్డించవచ్చు.. కానీ కొంచెం దగ్గరికి, ఫ్రై లాగా కావాలంటే ఇంకొంచెం సేపు మూత పెట్టి ఉడికించాలి. దీనివల్ల రుచి మరింత పెరుగుతుంది. చివరిగా తరిగిన కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసి వేడి వేడిగా వడ్డించండి.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి, మటన్ టిల్లి వంటి ఆర్గాన్ మీట్లను మితంగా తినాలి. వీటిలో ప్రోటీన్ శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల త్వరగా కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది.

ఈ మటన్ టిల్లి ఫ్రై కేవలం రుచిని అందించడమే కాదు, మీ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించి, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు లేదా తమ రక్తస్థాయిని పెంచుకోవాలనుకునేవారు ఈ వంటకాన్ని తప్పకుండా ప్రయత్నించాలి. అయితే.. ఏమైనా సమస్యలుంటే ముందుగా ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

Flat No: G-2, Mount Nasir Apartment, 6-1-57 to 61, Saifabad, Hyderabad9441221980