teenmaardesk@gmail.com
RNI no TELTEL/2021/86151

తీన్మార్

నేటి వాస్తవాలు... తెలుగు దిన పత్రిక

ములుగు | సంపుటి : 04 | సంచిక : 224 | ఛీఫ్ ఎడిటర్ : రెడ్డి శేఖర్ | బుధవారం | 18 ఫిబ్రవరి 2026 | పేజీలు : 08 | వెల ₹5

Published rom Mulugu Circulated by Warangal, Khammam, Hyderabad, Nalgonda, Mahabubnagar, Rangareddy,Medak, Karimnagar, Nizamabad, Adilabad.

సీబీఎస్ఈ 10వ తరగతి "పరీక్షలపై కొత్త మార్గదర్శకాలు"

- రెండో పరీక్షకు ఎవరు అర్హులో స్పష్టం చేసిన బోర్డు
- మొదటి బోర్డు పరీక్ష రాయకపోతే రెండో పరీక్షకు అనర్హులు

04

మెదక్ కలెక్టర్‌కు ఆరు నెలల జైలు శిక్ష

- శిక్ష విధిస్తూ సంచలన హైకోర్టు తీర్పు
- కోర్టు ధిక్కరణ కేసులో కఠిన నిర్ణయం
- ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉల్లంఘించడంపై తీవ్ర ఆగ్రహం

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): న్యాయస్థానం ఆదేశాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉల్లంఘించారనే ఆరోపణలపై మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ కు తెలంగాణ హైకోర్టు షాక్ ఇచ్చింది. ఒక భూ వివాదానికి సంబంధించిన కేసులో కోర్టు ఉత్తర్వులను బేఖాతరు చేసినందుకు గానూ ఆయనకు ఆరు నెలల జైలు శిక్ష విధిస్తూ న్యాయస్థానం సంచలన

మిగతా 2 లో

ఆన్‌లైన్ ఫేక్ కంటెంట్‌పై కేంద్రం ఉక్కుపాదం

- ఫిబ్రవరి 20 నుంచి కొత్త నిబంధనలు అమలు
- ఫిర్యాదు అందిన 24 గంటల్లోగా తొలగింపు తప్పనిసరి
- కొన్ని రకాల ఫిర్యాదులపై 2 గంటల్లోనే చర్యలకు ఆదేశం

2

కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలకం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆన్‌లైన్ ఫేక్ కంటెంట్‌ను అరికట్టడానికి కొత్త నిబంధనలను ప్రకటించింది. ఇవి కేవలం ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) కంటెంట్‌కే పరిమితం కాకుండా, అన్ని రకాల కంటెంట్‌పై వర్తించనున్నట్లు తెలిపింది. ఈ కొత్త నిబంధనలు ఫిబ్రవరి 20 నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి.

దేవుడి ప్రసాదం పేరిట గంజాయితో రీల్స్

- ఇద్దరు యువకుల అరెస్ట్
- లైకులు, వ్యూస్ కోసం ఉన్మాదం
- సీపీ సజ్జనార్ సీరియస్ హెచ్చరిక

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): భక్తి పేరుతో దేవుడికి ప్రసాదంగా గంజాయిని పెడుతున్నామని చెప్పిన యువకులకు సంబంధించిన రీల్‌ను ఎక్స్ వేదికగా హైదరాబాద్

మిగతా 2 లో

మార్చి 16 నుంచి ఒంటిపూట బడులు

- వేసవి దృష్ట్యా విద్యాశాఖ కీలక నిర్ణయం
- ఉదయం 8 నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 వరకు తరగతులు

వేలు ముద్రగాళ్లు కూడా సీఎం అవుతారు

- ఐఏఎస్, ఐపీఎస్‌లు మా మాట వినాల్సిందే
- మంత్రి కొండా సురేఖ సంచలన వ్యాఖ్యలు

తెలంగాణ బ్యూరో, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): మంత్రి కొండా సురేఖ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. మంగళవారం ఫారెస్ట్ కాలేజ్ అండ్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్‌లో ఏర్పాటు చేసిన 10వ వార్షికోత్సవ వేడుకల్లో మంత్రి కొండా సురేఖ పాల్గొని మాట్లాడారు. తాము రాజకీయ నేతలం, రాజకీయాల్లో వేలు ముద్రగాళ్లు కూడా సీఎం అవుతారు. ఎంతో కష్టపడితే కానీ ఐఏఎస్, ఐపీఎస్‌లు

మిగతా 2 లో

ఉగాది నాటికి సనత్ నగర్ సిద్ధం కావాలి

- అధికారులకు మంత్రి దామోదర ఆదేశం
- మౌలిక సదుపాయాలపై ప్రత్యేక దృష్టి

.. వివరాలు 2లో

ఐబొమ్మ రవికి షరతులతో కూడిన బెయిల్

- పాస్‌పోర్ట్ సరెండర్ చేయాలి
- ప్రతిరోజూ పోలీసుల ఎదుట హాజరు కావాలి
- నాంపల్లి కోర్టు కీలక ఆదేశాలు

.. వివరాలు 2లో

రోడ్లు శుభ్రంగా లేకపోతే అక్కడిక్కడే సస్పెన్షన్

- ఫీల్డ్‌లోకి వెళ్లని అధికారులపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఫైర్
- ఉదయాన్నే విధుల్లో ఉండాలని కమిషనర్లకు అల్టిమేటం

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): చాలా మంది అధికారులు ఫీల్డ్‌లోకి వెళ్లడం లేదని మున్సిపల్ అధికారులు, కమిషనర్లపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి సీరియస్ అయ్యారు. కమిషనర్లు, జోనల్ కమిషనర్లు ఉదయం ఫీల్డ్‌లో ఉండాలని, పారిశుధ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. మంగళవారం సచివాలయంలో

మిగతా 2 లో

సీఎం కప్-2026కు రేవంత్ రెడ్డికి ఆహ్వానం

- ఫిబ్రవరి 20న గచ్చిబౌలిలో క్రీడా సంబరం
- పల్లె నుంచి పట్నం వరకు ప్రతిభకు పోటీలు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): ఫిబ్రవరి 20న గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో జరుగనున్న సీఎం కప్-2026కు హాజరుకావాలని సీఎం రేవంత్‌ని

మిగతా 2 లో

తెలంగాణలో ముగిసిన మున్సిపల్ ఎన్నికల కోడ్

- యధావిధిగా పాలనా పనులు
- అభివృద్ధిపై నూతన పాలకవర్గాల దృష్టి

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం జనవరి 27న తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికలకు సంబంధించి షెడ్యూల్‌ను విడుదల

మిగతా 4 లో

ఈ నెల 23న తెలంగాణ కేబినెట్ భేటీ

- బడ్జెట్ సమావేశాలు, స్థానిక ఎన్నికలపై కీలక నిర్ణయాలు

02

ఆన్‌లైన్ ఫేక్ కంటెంట్‌పై కేంద్రం ఉక్కుపాదం

న్యూ ఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలకం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆన్‌లైన్ ఫేక్ కంటెంట్‌ను అరికట్టడానికి కొత్త నిబంధనలను ప్రకటించింది. ఇవి కేవలం ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) కంటెంట్‌కే పరిమితం కాకుండా, అన్ని రకాల కంటెంట్‌పై వర్తించనున్నట్లు తెలిపింది. ఈ కొత్త నిబంధనలు ఫిబ్రవరి 20 నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. ఇంటర్నెట్ యుగంలో వ్యక్తుల గోప్యత ఉల్లంఘన, నకిలీ సమాచారం, డీప్‌ఫేక్ వీడియోలు వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. అదే సమయంలో భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛను కాపాడాల్సిన అవసరం కూడా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం కొత్త నిబంధనల్ని అందుబాబులోకి తెచ్చింది. తద్వారా వినియోగదారులు ఎవరైనా సంబంధిత సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లో చూసిన ఫేక్ కంటెంట్ గురించి సంబంధిత ప్లాట్‌ఫామ్ యాజమాన్యానికి నేరుగా ఆన్‌లైన్‌లో ఫిర్యాదు చేసే వెసులు బాటు కల్పించింది. ఉదాహరణకు, ఫేస్‌బుక్‌లో గోప్యత ఉల్లంఘించే వీడియో కనిపిస్తే, ఫేస్‌బుక్ గ్రివెన్స్ ఆఫీసర్‌కి ఆన్‌లైన్‌లో ఫిర్యాదు చేయాలి. ఫిర్యాదు చేసిన 24 గంటల్లోగా దాన్ని ప్లాట్‌ఫామ్ నుంచి తొలగిస్తుంది. అంతేకాదు, అశ్లీల కంటెంట్, పిల్లల లైంగిక నేరాలు, కులం లేదా మతం ఆధారిత ద్వేషం, నకిలీ సమాచారం వంటి వాటిని 36 గంటల్లో, వ్యక్తిగత నగ్నత్వం, లైంగిక సంపర్కం, డీప్‌ఫేక్ వీడియోలు వంటి వాటిపై ఫిర్యాదు వస్తే 2 గంటల్లో చర్య తీసుకోవాలి. కాపీరైట్, పేటెంట్, ట్రేడ్‌మార్క్ ఉల్లంఘనలపై ఫిర్యాదులు అయితే 7 రోజుల్లో పరిష్కరించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ప్రభుత్వం లేదా కోర్టు ఆదేశాలపై కంటెంట్ తొలగించడానికి గడువు 36 గంటల నుండి 3 గంటలకు తగ్గించారు. జాతీయ భద్రత, శాంతిభద్రతలు, పరువు నష్టం వంటి అంశాలకు ఇది వర్తిస్తుంది. మీరు ఫిర్యాదు చేసినా సదరు సోషల్ మీడియా

యాజమాన్యం పట్టించుకోకపోతే 30 రోజుల్లో ప్రభుత్వ గ్రీవాన్స్ ఆపిల్లెట్ కమిటీని సంప్రదించవచ్చు. ఇది పూర్తిగా ఆన్‌లైన్‌లో ఉంటుంది. వెబ్‌సైట్ స్త్రుఘ.స్త్రశీజ.ఱఅలో మొబైల్ నంబర్, ఓటీపీ, ఆధార్ ద్వారా నమోదు చేసి, File New Appeal ద్వారా వివరాలు సమర్పించాలి. కమిటీ నిర్ణయం తప్పు అని భావిస్తే, కంటెంట్ తొలగించాలని ఆదేశించవచ్చు. ఏఐ కంటెంట్‌పై ప్రత్యేక నియంత్రణలు కూడా ఉన్నాయి. ఏఐ ద్వారా రూపొందించిన కంటెంట్‌కి తప్పనిసరిగా లేబుల్ (నోటీసు) ఇవ్వాలి. ఆడియో లేదా వీడియోలో ప్రారంభంలోనే ఇది ఏఐ కంటెంట్ అని స్పష్టంగా చూపించాలి. అశ్లీల కంటెంట్, చైల్డ్ పోర్నోగ్రఫీ, నకిలీ పత్రాలు, డీప్‌ఫేక్‌లు ఉత్పత్తి కాకుండా ఆటోమేటెడ్ టూల్స్ ఏర్పాటు చేయాలి. సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు కంటెంట్ అప్‌లోడ్ చేసే సమయంలో వినియోగదారుల నుండి అఫిడవిట్ తీసుకోవాలి. ఇప్పటివరకు సోషల్ మీడియా సంస్థలకు సేఫ్ హార్బర్ ప్రొటెక్షన్ ఉండేది. కొత్త నిబంధనలతో, ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు కంటెంట్ తొలగించడంలో విఫలమైతే ఈ రక్షణ కోల్పోతాయి. అంటే, వినియోగదారులు రాసిన పోస్ట్‌పై కూడా కంపెనీలు న్యాయపరమైన బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. ఈ కొత్త నిబంధనలు ఒకవైపు గోప్యత రక్షణను బలపరుస్తాయి, మరోవైపు భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛను కాపాడేలా రూపొందించబడ్డాయి.

మెదక్ కలెక్టర్‌కు ఆరు నెలల జైలు శిక్ష

మొదటి పేజీ తరువాయి

తీర్పు వెలువరించింది. శిక్షతో పాటు రెండు వేల రూపాయల జరిమానా కూడా చెల్లించాలని ఆదేశించింది. ఉన్నత స్థాయి అధికారికి ఇలాంటి శిక్ష పడటం ఇప్పుడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అధికార వర్గాల్లో పెను సంచలనంగా మారింది. ఈ కేసు నేపథ్యాన్ని పరిశీలిస్తే, భూహక్కులకు సంబంధించి గతంలో ఒక మహిళ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై హైకోర్టు స్పందిస్తూ, వివాదంలో ఉన్న ఇరు పక్షాలకు నోటీసులు జారీ చేసి క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యను పరిష్కరించాలని కలెక్టర్‌ను ఆదేశించింది. అయితే, న్యాయస్థానం నిర్దేశించిన గడువు ముగిసినప్పటికీ కలెక్టర్ ఆ దిశగా ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేదని సదరు మహిళ మళ్లీ కోర్టును ఆశ్రయించింది. కలెక్టర్ తన సమస్యను పట్టించుకోకపోవడమే కాకుండా, కోర్టు ఆదేశాలను ఉద్దేశపూర్వకంగానే పక్కన పెట్టారని ఆమె కోర్టు ధిక్కరణ (Contempt of Court) పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన ధర్మాసనం, కలెక్టర్ తీరుపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఉన్నత న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పులను అమలు చేయకపోవడం వ్యవస్థను అవమానించడమేనని న్యాయమూర్తి అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రభుత్వ అధికారులు చట్టానికి , న్యాయస్థానాలకు లోబడి పనిచేయాలని, ఆదేశాలను బేఖాతరు చేస్తే పరిణామాలు తీవ్రంగా ఉంటాయని ఈ తీర్పు ద్వారా స్పష్టం చేశారు. ఒక ఐఏఎస్ అధికారికి ఈ స్థాయిలో శిక్ష పడటంతో, ఇతర అధికారులు కూడా అప్రమత్తమయ్యారు. అయితే, ఈ తీర్పుపై కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్‌లో అప్పీలు చేసే అవకాశం ఉంది.

వేలు ముద్రగాళ్లు కూడా సీఎం అవుతారు

మొదటి పేజీ తరువాయి

కాలేరు. ఎంత కష్టపడి ఐఏఎస్, ఐపీఎస్‌లు అయినా చివరికి మేం చెప్పింది వినాల్సివస్తుంది అని కొండా సురేఖ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇప్పుడీ కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. పది సంవత్సరాల్లో ఎఫ్‌సీఆర్ఐ తెలంగాణ హరితాభివృద్ధికి కీలక వేదికగా ఎదిగిందని తెలిపారు. అడవుల పరిరక్షణ, వాతావరణ మార్పుల నియంత్రణ, జీవ వైవిధ్య సంరక్షణలో నైపుణ్యం కలిగిన యువతను తయారు చేయడంలో సంస్థ ముందంజలో ఉందన్నారు. విద్యా ప్రమాణాలు, పరిశోధన, మౌలిక వసతులు గణనీయంగా అభివృద్ధి చెందాయని ప్రశంసించారు. ఖాళీ అధ్యాపక పోస్టుల భర్తీ, సీనియర్ ఫ్యాకల్టీ నియామకం, మౌలిక వసతుల బలోపేతంపై ప్రతిపాదనలు పంపాలని వాటిని ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లి వాటిని భర్తీ చేస్తామన్నారు. విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవ్వాలని, ఫారెస్ట్రీలో ఉన్న విస్తృత అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.

మార్చి 16 నుంచి ఒంటిపూట బడులు

తెలంగాణ బ్యూరో, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): రాష్ట్రంలో పెరుగుతున్న ఎండలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పాఠశాల విద్యాశాఖ ఒంటిపూట బడులపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. మార్చి 16 నుంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఒంటిపూట బడులు ప్రారంభించనున్నట్లు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఉదయం 8 నుంచి మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల వరకే బడులు నడుపుతారు. 12:30 గంటల సయమంలో మధ్యాహ్న భోజనం అందజేస్తారు. పదో తరగతి పరీక్ష కేంద్రాలు ఉన్న స్కూళ్లలో మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు తరగతులు నిర్వహిస్తారు. వేసవి సెలవులు ఏప్రిల్ 24 నుంచి ప్రారంభం అవుతాయని పేర్కొంది. స్కూల్స్ రీ ఓపెనింగ్ జూన్ 12, 2026-27లో ప్రారంభమవుతుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

ఉర్దూ మీడియం పాఠశాలల తరగతుల సమయాల్లో మార్పు:

రంజాన్ సందర్భంగా పాఠశాల సమయాల్లో తెలంగాణ విద్యాశాఖ మార్పులు చేసింది. ప్రభుత్వ, ఎయిడెడ్ ఉర్దూ మీడియం పాఠశాలలో టైమ్ టేబుల్ చేంజ్ చేసింది. ఉదయం 8 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1:30 గంటల వరకు తరగతులు నిర్వహించాలని ఆదేశించింది. అవసరమైతే వారంలో ఒక రోజు అదనంగా తరగతులు నిర్వహించాలని ఆదేశిస్తూ విద్యాశాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

రోడ్లు శుభ్రంగా లేకపోతే అక్కడిక్కడే సస్పెన్షన్

మొదటి పేజీ తరువాయి

పురపాలక పరిపాలన, పట్టణాభివృద్ధిశాఖపై ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. జీహెచ్ఎంసీ విభజన తలెత్తిన పలు సమస్య పరిష్కారానికి సీఎం సూచనలు చేశారు. మూడు కార్పొరేషన్‌లలో శానిటేషన్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, త్వరలో ప్రతి జోన్‌లో పర్యటిస్తానని రోడ్లులు శుభ్రం లేకపోతే అక్కడిక్కడే అధికారులను సస్పెండ్ చేస్తానని హెచ్చరించారు.

పీపీపీ విధానంలో స్కైవాక్ బ్రిడ్జిలు

హైదరాబాద్ నగరంలో స్మార్ట్ పోల్స్ ఏర్పాటుపైన అధ్యయనం చేయాలని, ట్రాఫిక్ బాగా ఉన్నచోట పీపీపీ విధానంలో స్కైవాక్ బ్రిడ్జిల ఏర్పాటుపైన అధ్యయనం చేయాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. నెక్లెస్ రోడ్ రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో మల్టీలెవల్ కార్ పార్కింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. అడ్వర్టైజింగ్ బోర్డుల ఏర్పాటుపైనా జాగ్రత తీసుకోవాలని, ప్రభుత్వానికి వచ్చే ఆదాయం గండి పడకుండా చర్యలు ఉండాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల కోసం 10 శాతం ప్రకటన బోర్డులు కేటాయించాలన్నారు. అడ్వర్టైజింగ్ బోర్డుల నుంచి సంవత్సరానికి ఒకసారి ఫీజు వసూలు చేయాలని, అనధికార బోర్డులపైన కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. నగరంలో వీధిదీపాల నిర్వహణలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. వాటి నిర్వహణ విషయంలో యూనికోడ్ ఉండాలని, జంక్షన్‌ల వద్ద స్మార్ట్ పోల్స్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. అన్ని పార్క్‌ల వివరాలు సేకరించాలని సూచించారు.

నూతన మేయర్, చైర్మన్లకు శిక్షణ

రాష్ట్రంలో నూతనంగా ఎన్నికైన మేయర్లు, డిప్యూటీ మేయర్లు, మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్లకు ఒక రోజు శిక్షణ ఇవ్వాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు.

దేవుడి ప్రసాదం పేరిట గంజాయితో రీల్స్

మొదటి పేజీ తరువాయి

నగర పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్ ట్వీట్ చేశారు. ఈ వ్యవహారంపై తక్షణమే స్పందించిన చార్మినార్ జోన్ టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసులు ఫలక్‌నుమా జంగమ్‌మెట్‌కు చెందిన సభావత్ శ్రీ చరణ్, వర్తేవత్ విజయ్ కృష్ణలను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. తదుపరి చర్యల నిమిత్తం వారిని ఫలక్‌నుమా పోలీసులకు అప్పగించారు. ఈ అంశంపై విచారణ చేపట్టారు. ఈ వివరాలను ఎక్స్ వేదికగా సీపీ సజ్జనార్ షేర్ చేశారు. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే లైకులు, వ్యూస్ మిమ్మల్ని కాపాడవని అన్నారు. అవి కేవలం క్షణికానందం మాత్రమే కానీ చట్టం వేసే శిక్ష మాత్రం జీవితకాలం వెంటాడుతుందని హెచ్చరించారు. సోషల్ మీడియా మత్తులో పడి మీ బంగారు భవిష్యత్తును కటకటాల పాలు చేసుకోకండి అని సూచించారు.

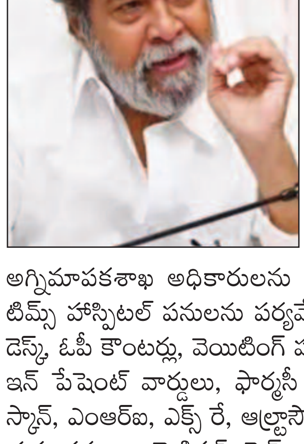
ఒక్కసారి ఎన్డీపీఎస్ చట్టం ప్రయోగిస్తే

కాగా, అంతకు ముందు మంగళవారం ఉదయం సజ్జనార్ వైరల్ వీడియో షేర్ చేస్తూ దేవుడి ముందు మాదకద్రవ్యాలను చూపిస్తూ రీల్సా? ఫేమస్ అవ్వడం కోసం ఎంతకైనా తెగిస్తారా? అని మండిపడ్డారు. మహాశివరాత్రి భక్తికి నిదర్శనం ముక్తికి సోపానం పరమ పవిత్రమైన ఈ పర్వదినాన, దైవ ప్రసాదం పేరుతో మత్తు పదార్థాలను ప్రదర్శించడం అత్యంత హేయమైన చర్య అది వికృతమైన ఉన్మాదం అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మేమేదో సాహసం చేశామని అనుకుంటున్నారా!? అస్సలు కాదు ఇది కటకటాల వెనుకకు చేర్చే తీవ్రమైన నేరం. ఒక్కసారి ఎన్డీపీఎస్ చట్టం ప్రయోగిస్తే జీవితాంతం పశ్చాత్తాపపడాల్సి వస్తుంది. తీవ్రంగా స్పందించారు.

లైకుల కోసం లోకాన్నే మరిచి

లైకుల కోసం లోకాన్నే మరిచి, వ్యూస్ కోసం విలువలనే వదిలి, రీల్స్ కోసం రోడ్డున పడి, మత్తులో మునిగి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటారా? చెప్పండి అని పేర్కొన్నారు. క్షణికానందం ఇచ్చే లైకులు, వ్యూస్ కోసం మీ బంగారు భవిష్యత్తును బలి పెట్టకండి ఇటువంటి చర్యలను ఏమాత్రం ఉపేక్షించం బాధ్యులపై చట్టరీత్యా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం అని ట్వీట్‌లో రాసుకొచ్చారు.

ఉగాది నాటికి సనత్ నగర్ సిద్ధం కావాలి



హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): రాబోయే ఉగాది నాటికి అన్ని సౌకర్యాలతో సనత్ నగర్ టిమ్స్ హాస్పిటల్‌ను సిద్ధం చేయాలని అధికారులను మంత్రి దామోదరరాజనర్సింహ ఆదేశించారు. హాస్పిటల్‌కు నీళ్లు, పవర్ సప్లైలో ఎలాంటి ఆటంకం ఉండకూడదని, 24 గంటల సరఫరా ఉండాలన్నారు. ఫైర్ సేఫ్టీ విషయంలో రాజీ ఉండకూడదని, అన్ని ఫ్లోర్లలో పూర్తిస్థాయి పరిశీలన చేయాలని అగ్నిమాపకశాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం సనత్‌నగర్ టిమ్స్ హాస్పిటల్ పనులను పర్యవేక్షించిన ఆయన రిసెప్షన్ ఏరియా, హెల్ప్ డెస్క్, ఓపీ కౌంటర్లు, వెయిటింగ్ హాల్, ఓపీ కన్సల్టేషన్ రూమ్స్, దయాగ్నస్టిక్స్, ఇన్ పేషెంట్ వార్డులు, ఫార్మసీ తదితర ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. సీటీ స్కాన్, ఎంఆర్ఐ, ఎక్స్ రే, అల్ట్రాసౌండ్ తదితర యంత్రాలను పరిశీలించారు. ఈసందర్భంగా మెడికల్, ఫైర్, పొల్యూషన్ కంట్రోల్, వాటర్, ఎలక్ట్రిసిటీ, ఆర్ అండ్ బీ తదితర శాఖల ఉన్నతాధికారులతో టిమ్స్ ఎమర్జెన్సీ బ్లాక్‌లో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు.

సరిపడ కౌంటర్లు ఉండాలి:

పేషెంట్ల సంఖ్యకు అనుగుణంగా ఓపీ, ఫార్మసీ కౌంటర్లు ఉండాలని మంత్రి అధికారులకు సూచించారు. అడ్వాన్స్‌డ్ టెక్నాలజీతో అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన సీటీ స్కాన్, ఎంఆర్ఐ, ఎక్స్ రే, ఆల్ట్రాసౌండ్ యంత్రాలు పూర్తిస్థాయిలో పేషెంట్లకు ఉపయోగపడాలని, ఇందుకు అవసరమైన డాక్టర్లు, ఇతర సిబ్బందిని సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. ఉగాది నాటికి అన్ని సౌకర్యాలతో హాస్పిటల్‌ను సిద్ధం చేయాలని, పేదలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా పని చేయాలని మంత్రి సూచించారు.

సీఎం కప్-2026కు రేవంత్ రెడ్డికి ఆహ్వానం

మొదటి పేజీ తరువాయి

మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ చైర్మన్ శివాసేనరెడ్డి ఆహ్వానించారు. పల్లె నుంచి పట్నం వరకు విద్యార్థుల్లో ఉన్న క్రీడా స్ఫూర్తిని గుర్తించేందుకే సీఎం కప్ నిర్వహించినట్లు మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తెలియజేశారు. విద్యార్థులు, యువతీ, యువకులు సీఎం కప్‌లో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. మొత్తం 44 రకాల క్రీడలను సీఎం కప్‌లో భాగంగా పోటీలు నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. క్రీడల్లో పాల్గొనడం వల్ల పోటీతత్వంతో శారీరక దృఢత్వం మెరుగుపడుతుందని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి అభిప్రాయపడ్డారు. సీఎం కప్‌ను పాఠశాల విద్యనుంచి యూనివర్శిటీ స్థాయి విద్యార్థుల వరకు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి కోరారు.

ఈ నెల 23న తెలంగాణ కేబినెట్ భేటీ

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): ఈ నెల 23న తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశం కానుంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు మంత్రిమండలి సమావేశమై కీలక అంశాలపై చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకోబోతోంది. ముఖ్యంగా తెలంగాణ అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాల నిర్వహణపై మంత్రులు చర్చించనున్నారు. అలాగే జీహెచ్ఎంసీ, ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికలపై చర్చించి నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు కేబినెట్ భేటీకి ముందు తెలంగాణ రాజకీయాల్లో మరో కీలక ఘట్టం ఆవిష్కృతం కాబోతోంది. ఈ నెల 19వ తేదీన ఉదయం 10 గంటలకు దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో భారీస్థాయి సమావేశం జరగనుంది. ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యాలయం ఇందిరా భవన్ వేదికగా ఈ భేటీ నిర్వహించనున్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో రాష్ట్ర కేబినెట్ మొత్తం హస్తిన బాట పట్టనుంది. ఈ నేపథ్యంలో అధిష్టానం వద్ద ఏం భేటీ జరగబోతోంది? కేబినెట్ లో ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు అనేది ఆసక్తిగా మారింది.

ఐబొమ్మ రవికి షరతులతో కూడిన బెయిల్

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): ఐబొమ్మ రవికి బెయిల్ లభించింది. సినిమా పైరసీ కేసులో గతేడాది నవంబర్‌లో అరెస్టైన ఐబొమ్మ రవి అలియాస్ ఇమ్మడి రవి నాంపల్లి షరతులతో కూడిన బెయిల్ మంజూరు చేసింది. పాస్‌పోర్ట్ సరెండర్ చేయడంతో పాటు ప్రతీరోజు సీసీఎస్ ఎదుట హాజరు కావాలని ఆదేశించింది. దేశ విడిచి వెళ్లొద్దని తెలిపింది. ఇంటర్నెట్ వినియోగించుకోవాలంటే పోలీసుల అనుమతి తప్పని సరి చేసింది. పైరసీ కేసులో అరెస్టైన బెయిల్ పొందిన ఇమ్మడి రవి ఇప్పటికైనా అతని తండ్రి అప్పారావు దగ్గరికి వెళతాడా? లేదా? అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. గతేడాది కుమారుడు అరెస్టును తండ్రి అప్పారావు సమర్థించారు.

శ్రీరామ్ ఆసుపత్రిపై డిఎం అండ్ హెచ్వో ఆధ్వర్యంలో తనిఖీ

మహబూబాబాద్ జిల్లా, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): క్లినికల్ ఎస్టాబ్లిష్మెంట్స్ (నమోదు మరియు నియంత్రణ) చట్టం ప్రకారం, మహబూబాబాద్ జిల్లా గార్లా మండలంలో నిర్వహణలో ఉన్న శ్రీరామ్ ఆసుపత్రిపై జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి డా. రవి రాథోడ్ ఆధ్వర్యంలో ఆకస్మిక తనిఖీ నిర్వహించబడింది. తనిఖీ సందర్భంగా, సంబంధిత ఆసుపత్రి క్లినికల్ ఎస్టాబ్లిష్మెంట్స్ చట్టం ప్రకారం తప్పనిసరిగా పొందవలసిన నమోదు లేకుండా నిర్వహణలో ఉన్నట్లు గుర్తించబడింది. చట్టబద్ధమైన నమోదు మరియు ప్రమాణాలు పాటించకుండా వైద్య సేవలు అందించడం చట్ట విరుద్ధమని, ఇది ప్రజల ఆరోగ్య భద్రతకు హానికరమని జిల్లా వైద్యాధికారి తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో, ఆసుపత్రి యాజమాన్యానికి జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి డా. రవి రాథోడ్ షోకాజ్ నోటీసు జారీ చేసి, నిర్దిష్ట గడువులోగా వివరణ సమర్పించవలసిందిగా ఆదేశించారు. లేకపోతే చట్టప్రకారం తగిన చర్యలు తీసుకోబడతాయని హెచ్చరించారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులు, క్లినిక్లు, డయాగ్నస్టిక్ కేంద్రాలు తప్పనిసరిగా క్లినికల్ ఎస్టాబ్లిష్మెంట్స్ చట్టం ప్రకారం నమోదు చేసుకుని నిబంధనలు పాటించాలని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ సూచించింది. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోబడతాయి. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మాస్ మీడియా అధికారి కొప్పు ప్రసాద్, జూనియర్ అసిస్టెంట్ అనిల్, రాకేష్ తదితర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పదోవ తరగతిలో వంద శాతం ఫలితాలను సాధించాలి

గిరిజన సంక్షేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ దేశిరామ్ నాయక్

మహబూబాబాద్ జిల్లా, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని నాయకుల ఆశయం పాఠశాలలో నిర్వహించిన ఆశ్రమ పాఠశాల హెడ్మాస్టర్ మరియు హాస్టల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్లతో గౌరవ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ అధ్యక్షతన జరిగిన సమీక్ష సమావేశంలో 10వ తరగతిలో 100 ఫలితాలను సాధించడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని సూచించడం జరిగింది. హాస్టల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్లు నేను ప్రకారం తప్పకుండా పాటించి విద్యార్థులకు భోజనాలు అందించాలని ఏటిడివో లు హెచ్ డబ్ల్యూ వో లకు ఆదేశించడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ఏటిడివో లు, భాస్కర్, ఉపేందర్, ఏసీఎంవో రాములు, ఙఎ జూూ సారయ్య , +జఙూ, విజయ, ఎస్వో కొమ్మలు, డిఎస్పీ శ్రీకాంత్, అకౌంటెంట్ సుహాసిని మరియు హెడ్మాసర్ లు , హాస్టల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్లు పాల్గొన్నారు.

ఫిబ్రవరి 25 నుండి మార్చి 16 వరకు ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు

మహబూబాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలు ఫిబ్రవరి 25 నుండి మార్చి 16 వరకు జరగనున్నట్లు మరియు ఈ పరీక్షలు సజావుగా జరిగే విధంగా అన్ని శాఖల వారు సహకరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అద్వైత్ కుమార్ సింగ్ తెలిపారు. మంగళవారం జిల్లా కలెక్టరేట్ లోని మిని కాన్ఫరెన్స్ హాలులో కలెక్టర్ అద్వైత్ కుమార్ సింగ్, అదనపు కలెక్టర్ అనిల్ కుమార్ తో కలిసి అన్ని శాఖల వారితో ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షల పై సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మహబూబాద్ జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 18 సెంటర్లలో ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు జరుగునని, మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులు 4158, రెండో సంవత్సరం విద్యార్థులు 4129, మొత్తం 8287 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరగునన్నారు. పరీక్షలు జరిగే సమయంలో పోలీస్ బందోబస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి పరీక్ష కేంద్రంలో చీఫ్ సూపరింటెండెంట్, డిపార్ట్మెంట్ అధికారి, ఫ్లైయింగ్ స్క్వాడ్, సిట్టింగ్ స్క్వాడ్ ఉంటారని విద్యార్థులకు సీసీ కెమెరా నిఘా లో పరీక్షలు నిర్వహించబడునని అన్నారు. విద్యార్థులు కళాశాల లాగిన్ లో హాల్ టికెట్లను తీసుకొన వచ్చు. హాల్ టికెట్లపై ప్రిన్సిపల్ సంతకం లేకుండా హాజరు కావచ్చును. అన్ని పరీక్ష కేంద్రాల్లో అన్ని రకాల సౌకర్యాలను కల్పించాలని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్, ఎలక్ట్రిసిటీ డిపార్ట్మెంట్, డి ఎం హెచ్ ఓ, పోస్టల్ డిపార్ట్మెంట్, రెవిన్యూ డిపార్ట్మెంట్ మొదలైన వారు పాల్గొన్నారు.

గ్రామాల అభివృద్ధిలో సర్పంచ్‌ల పాత్ర కీలకం

బాల్య వివాహాల నిర్మూలనకు కృషి చేయాలి

రాష్ట్ర మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క

ములుగు జిల్లా, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందితేనే రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉ ంటుందని,గ్రామాల అభివృద్ధిలో సర్పంచ్ ల పాత్ర కీలకంగా ఉంటుందని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క అన్నారు. మంగళవారం ములుగు ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్ లో నూతనంగా ఎన్నికైన ములుగు,వెంకటాపూర్, మల్లంపల్లి, గోవిందరావుపేట 4 మండలాల సర్పంచ్ లకు ఐదు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమ ప్రారంభానికి మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్ ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన వర్మీ కంపోస్ట్ తయారీ, తడి చెత్త పొడి చెత్త నిర్వహణ స్టాల్ లను మంత్రి పరిశీలించారు. అనంతరం ములుగు,మల్లంపల్లి మండలకు చెందిన 75 మంది లబ్ధిదారులకు మంత్రి సీతక్క కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ గ్రామాలే దేశానికి పట్టుకొమ్మలు అని, గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందాలంటే సర్పంచుల పాత్ర కీలకంగా ఉంటుందని, నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచులకు పంచాయతీ రాజ్ చట్టం పై తప్పనిసరిగా అవగాహన ఉండాలని, పాలకులుగా ఉంటూ సేవకులుగా ప్రజలకు సేవ చేయాలని అన్నారు. గ్రామాలలో మహిళలు ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందేలా చూడాలని, కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ద్వారా వచ్చే నిధులకు అందరికీ ఉపయోగపడే పనులకు ఖర్చు చేయాలని, గ్రామ అభివృద్ధి పై పాలక మండలి ఆధ్వర్యం లో గ్రామ సభలు నిర్వహించాలని, ఉపాధి హామీ పథకంలో కార్మికుల సంఖ్య పెంచేలా చూడాలని అన్నారు.సుమారు 500 కోట్ల రూపాయల నిధులను గ్రామ పంచాయతీ లకు అందించడం జరిగిందని తెలిపారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని గ్రామ పంచాయతీలకు ఎలాంటి మౌలిక వసతులు కల్పించాలి అనే అంశాల పై ప్రత్యేక బృందాలతో సర్వే నిర్వహించడం జరుగుతుందని, సర్పంచులకు మరిన్ని అదనపు బాధ్యతలు కల్పించి బాల్యవివాహాల నిర్మూలన, గ్రామాలలోని అత్యంత పేదరిక లో ఉన్న వారిని గుర్తించడం,మహిళ సంఘాలను ప్రోత్సహించడం, అభివృద్ధి పై ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందించాలని అన్నారు. శిక్షణ తరగతులకు విచ్చేసిన నూతన సర్పంచులకు పంచాయతీ రాజ్ చట్టం గూర్చి, అదేవిధంగా సర్పంచుల విధులు వారి బాధ్యతలపై ఐదు రోజులపాటు స్పష్టమైన అవగాహన కల్పించాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ స్థానిక సంస్థలు సంపత్ రావు, గ్రంధాలయ సంస్థ చైర్మన్ భానోత్ రవిచంద్ర, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రేగ కళ్యాణి జిల్లా పంచాయతీ అధికారి, ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్, ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా కేసీఆర్ 72వ జన్మదిన వేడుకలు

భూపాలపల్లి జిల్లా, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): భూపాలపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కేసీఆర్ 72వ జన్మదిన వేడుకల్లో భాగంగా కేక్ కట్ చేసి, ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో పేషెంట్స్ కి పండ్ల పంపిణీ చేసి మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ర వెంకట రమణా రెడ్డి మరియు బిఆర్ఎస్ పార్టీ కుటుంబ సభ్యులు వారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అదే విదంగా భూపాలపల్లి మున్సిపాలిటీలోని 16వ వార్డు కౌన్సిలర్ జ్యోతుల మంజుల వేంకటేశ్వర్లు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం కేసీఆర్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఒక్క సంవత్సరం ఉచితంగా డిష్ కనెక్షన్ అందించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్ష ఇది న్యాయ సమర్థమైంది ధర్మమైనటువంటి కోరిక తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని తీసుకురావడమేనని, సబండ వర్గాలను ఏకతాటిపై తీసుకువచ్చి రాష్ట్రాన్ని సాధించుకున్న తరువాత రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా,నేడు ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా మన నాయకుడు కొనసాగుతున్న విషయం మన అందరికి తెలుసు. చాలా మంది నాయకులు వస్తుంటారు కానీ అందరికంటే భిన్నంగా ఈరోజు తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రిగా ప్రజల యొక్క హృదయాల్లో చిరస్మరణీయంగా నిలిచిన వ్యక్తి కేసీఆర్ ముఖ్యంగా మన ఇంట్లో ఆడపిల్లలు నీళ్ల కొరకు సుదూర ప్రాంతాలకు పోయి నీళ్లు తెచ్చుకునే పరిస్థితి ఉ ండకూడదు అని ప్రతి ఇంటిలో స్వచ్ఛమైనటువంటి గోదావరి, కృష్ణా జలాలు ఇవ్వాలనే సంకల్పంతోటి చేపట్టినటువంటి కార్యక్రమమే మిషన్ భగీరథ కార్యక్రమం. నేడు హైదరాబాద్ నగరాన్ని విశ్వనగరంగా తీర్చిదిద్దిన ఘనత కేసీఆర్ది. ఈరోజు మన రాష్ట్రానికి చెందిన వాళ్లే కాదు భారతదేశం నుంచి వచ్చిన అనేక మంది వ్యక్తులు ఇక్కడ ఉద్యోగ ఉపాధి రంగాల్లో ఉపాధి పొందుతూ స్థిరపడ్డారు. హైదరాబాద్ నగరం ఈరోజు బాగా అభివృద్ధి చెందుతున్నటువంటి నగరాలతో పోటీపడే స్థాయికి వచ్చింది. అంతేకాదు ముఖ్యంగా రైతుల గురించి చాలా రాజకీయ పార్టీలు మాటలు చెప్పినయి కానీ ఎవరు కూడా చేయని విధంగా మొట్టమొదటిసారిగా రైతు నాయకుడిగా ఉన్నటువంటి కేసీఆర్ గారు ఏ నాయకుడు విన్నవించకుండానే, ఆయనే ఒక్క రైతుగా అలోచించి ఎకరానికి పదివేల రూపాయల రైతుబంధు ఇచ్చి రైతుల పాలిట రైతు బాంధవుడయ్యాడు. వృద్ధులకు, వితంతువులకు, ఒంటరి మహిళలకు రెండు వేల పెన్షన్ ఇచ్చి పెద్దకొడుకు అయ్యాడు. ఆడబిడ్డలకు కళ్యాణ లక్ష్మి రూ. 100016/-ఇచ్చి మేనమామ అయిండు. చరిత్రలో నిలిచిపోయే పరిపాలన చేసి ప్రజల మనస్సు గెలుచుకున్న కేసీఆర్ గారికి ఆ భగవంతుడు మంచి ఆరోగ్యం ఇవ్వాలని, ఆయన పరిపాలనలో తెలంగాణ ప్రజలు ఆనందంగా జీవించాలని కోరుతూ వారికీ భూపాలపల్లి నియోజకవర్గం బిఆర్ఎస్ పార్టీ కుటుంబ సభ్యులు మరియు ప్రజల తరుపున కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావుకి హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు అని తెలిపారు.

ప్రతి పౌరుడు బాధ్యతలను, హక్కులను తెలుసుకోవాలి

ఎన్హెచ్ఆర్సి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డా. మొగుళ్ళ భద్రయ్య

ములుగు, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): ప్రతి పౌరుడు తమ బాధ్యతలను, హక్కులను తెలుసుకోవాలని, వాటి పట్ల అవగాహన కలిగి గొప్ప సమాజం కోసం కృషి చేయాలని జాతీయ మానవ హక్కుల కమిటీ (ఎన్ హెచ్ ఆర్ సి) తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ మొగుళ్ళ భద్రయ్య అన్నారు. వెంకటాపురం మండల అధ్యక్షులు రాయుడు జయరాజు అధ్యక్షతన మండల కేంద్రంలో జరిగిన వాజేడు, వెంకటాపురం రెండు మండలాల సమావేశంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. దేశంలో అవినీతి అక్రమాలు పెరిగిపోతున్నాయని వాటినీ నిరోధించడానికి ప్రతి ఒక్కరు చైతన్యవంతులు కావాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అన్నారు. భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులను ఉ పయోగించుకొని ప్రజలకు ప్రభుత్వానికి వారధిగా ఉ ంటూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం లీగల్ ప్రొసీజర్ తో తమ జాతీయ మానవ హక్కుల కమిటీ తీవ్రంగా కృషి చేస్తున్నదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు గోగులమూడి హరికృష్ణ, కుంట ఏడుకొండలు, పిల్లల లీలారాణి, ములుగు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సన్నగుండ్ల వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గాదె శ్రీనివాసచారి, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు లూర్ద్ రాజు, గుర్రం సుభాషిని, గుర్రం రాజేష్, శెట్టిపల్లి రామకృష్ణ, మంగపేట మండల ఉపాధ్యక్షులు గుడిసేవ నాగేశ్వరరావు, ములుగు వెంకటాపూర్ మండల ఉ పాధ్యక్షులు పులాల రమేష్,వాజేడు, వెంకటాపురం మండలాలలోని మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు, సామాజిక ఉద్యమకారులు, విద్యావంతులు సుమారుగా 500 మంది భారీగా స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చి ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారులు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు సభికులను ఆకర్షించాయి. అనంతరం ప్రధాన కార్యదర్శి సన్నగుండ్ల వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో వాజేడు మండల కమిటీని ప్రకటించారు. వెంకటాపురం మండల కమిటీలో స్వల్ప మార్పు చేర్పులు చేసి పూర్తిస్థాయి మండల కమిటీని ప్రకటించారు.

రైతన్నల కోసం భారత్ విస్తార్ డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్

జైపూర్‌లో ప్రారంభించిన కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్

న్యూ ఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): దేశంలోని రైతుల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం అనేక పథకాలను ఇప్పటికే అమలు చేస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. రైతులను ఆర్థికంగా అభివృద్ధి పథంలో నడిపించేందుకు వారికి తోడ్పాటు అందిస్తోంది. అనేక కార్యక్రమాలను రైతన్నల కోసం ప్రవేశపెడుతోంది. ఈ క్రమంలో రైతులకు ప్రయోజనం చేకూర్చేలా కేంద్రం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. వారి కోసం ఓ ప్రత్యేక డిజిటల్ ఫ్లాట్‌ఫామ్‌ను ప్రారంభించింది. మంగళవారం జైపూర్‌లో జరిగిన ఓ సమావేశంలో కేంద్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ ఈ డిజిటల్ ఫ్లాట్‌ఫామ్‌ను ప్రారంభించారు. దీని ద్వారా రైతులు తమకు అవసరమైన సమగ్ర సమాచారం తెలుసుకోవచ్చు.

భారత్ విస్తార్ సేవలు

దేశంలో రైతులందరికీ సేవలు అందించేందుకు భారత్ విస్తార్ పేరుతో కేంద్రం ఈ డిజిటల్ సేవలను లాంచ్ చేసింది. ఈ సేవల ద్వారా రైతులు ఒకే కాల్‌తో ఏ సమాచారాన్ని అయినా తెలుసుకోవచ్చు. పంట ఆధారిత శాస్త్రీయ సలహాలు, ధరల వివరాలు, వాతావరణ సమాచారం తెలుసుకోవచ్చు. డిజిటల్ ఇండియా దార్శనికతను గ్రామీణ ప్రాంతాలను విస్తరంచడంలో ఈ చొరవ ఉపయోగపడనుందని కేంద్రం తన ప్రకటనలో తెలిపింది. రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచడానికి, వ్యవసాయమే కాకుండా పశు పోషణ దిశగా రైతులను ముందుకు నడిపించడానికి ఈ ప్రయత్నం ఉపయోగపడనుంది. రైతులు ఈ సేవలను ఉపయోగించుకోవాలని, దీని ద్వారా లబ్ధి పొందాలని సూచించింది. రైతులు తమ సొంత భాషలోనే ఈ ఇంటిగ్రేటెడ్ డిజిటల్ ఫ్లాట్‌ఫామ్‌పై సేవలు పొందవచ్చు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ మాట్లాడుతూ వ్యవసాయంలో డిజిటల్ విప్లవాన్ని తీసుకురావడంలో ఇదొక చారిత్రాత్మక అడుగుగా అభివర్ణించారు. రైతులు తమకు అవసరమైన సేవలు అన్నీ పొందటంలో ఇది సహాయపడుతుందన్నారు. రైతులు తమకు అవసరమైన ప్రతీ సమాచారాన్ని ఇందులో తెలుసుకోవచ్చని స్పష్టం చేశారు. జైపూర్‌లోని దుర్గాపురలోని స్టేట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఈ డిజిటల్ ఫ్లాట్‌ఫామ్ లాంచ్ చేశారు.

కేసీఆర్ కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ర

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): మంగళవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి, బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు పుట్టినరోజు సందర్భంగా వారిని ఎర్రవల్లిలోని నివాసంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి పుష్ప గుచ్చం అందచేసి వారికీ జన్మదిన సందర్భంగా భూపాలపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ర వెంకట రమణా రెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలియచేయడం జరిగింది.

టీజీఎన్పీడీసీఎల్ ఆపరేషన్ డైరెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో సమీక్ష

ములుగు జిల్లా, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): టీజీఎన్పీడీసీఎల్ ఆపరేషన్ డైరెక్టర్ టి. మధుసూదన్ ములుగు సర్కిల్ సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. రానున్న వేసవిలో అంతరాయం లేని విద్యుత్ సరఫరా అందించడానికి కృషి చేయాలని, కార్యాచరణ ప్రణాళిక మేరకు సకాలంలో పనులు పూర్తి చేయించాలన్నారు. అలాగే రంజాన్ మాసాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ములుగు జిల్లాలోని మసీదులు మరియు దర్గాలకు నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా కొనసాగించేందుకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. 33కెవి ఇంటర్ లింకింగ్ పనులు మార్చిలోగా పూర్తి చేయాలన్నారు, రానున్న వేసవి కాలంలో సరఫరాకు అనుగుణంగా ట్రాన్స్ఫార్మర్ లోడ్ పెంచడం మరియు అదనపు ట్రాన్స్ఫార్మర్ల ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. నిర్మాణంలో ఉన్న ఉప కేంద్రాల పనుల పురోగతి పై చర్చించారు, 1-జూష్ట్ర ట్రాన్స్ఫార్మర్లకు ఏబీ స్విచులు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. రైతులకు విద్యుత్ కనెక్షన్లు సకాలంలో ఏర్పాటు చేయాలని ఏఈలకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఎస్ ఈ (ఆపరేషన్) ములుగు, ఆనందం, డీఈ (ఆపరేషన్) ములుగు, కన్న రాజు, డీఈ (ఆపరేషన్) ఏటూర్ నాగారం, పురుషోత్తం, డీఈ సదానందం) మరియు ఎస్ఏఓ ములుగు, ఏడీఈలు మరియు ఏఈలు, సబ్ ఇంజినీర్లు పాల్గొన్నారు .

తెలంగాణలో ముగిసిన మున్సిపల్ ఎన్నికల కోడ్

మొదటి పేజీ తరువాయి

చేసింది. ఈ షెడ్యూల్ వెలువడిన వెంటనే రాష్ట్రంలోని పురపాలికలు, కార్పొరేషన్ల పరిధిలో ఎన్నికల కోడ్ అమల్లోకి వచ్చినట్లు ప్రకటించింది. కాగా మంగళవారంతో మున్సిపల్ ఎన్నికల కోలాహలం అధికారికంగా ముగియడంతో, రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం మోడల్ కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్ ను ఎత్తివేసింది. ఫిబ్రవరి 11న పోలింగ్, 13న కౌంటింగ్ ప్రక్రియలు పూర్తి కావడంతో పాటు, ఫిబ్రవరి 16, 17 తేదీల్లో నూతనంగా ఎన్నికైన వార్డు సభ్యుల ప్రమాణ స్వీకారం, మేయర్లు, చైర్మన్ల ఎన్నిక ప్రక్రియ కూడా పూర్తయింది. ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడి, పాలకవర్గాల ఎన్నిక కూడా ముగియడంతో ఎన్నికల నియమావళి తక్షణమే రద్దవుతున్నట్లు ఎన్నికల అధికారులు ప్రకటించారు. జనవరి 27న ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదలైన నాటి నుంచి రాష్ట్రంలోని 116 మున్సిపాలిటీలు, 7 కార్పొరేషన్ల పరిధిలో ఎన్నికల కోడ్ అమల్లోకి వచ్చింది. కోడ్ అమలులో ఉన్న సమయంలో కొత్త పథకాల ప్రకటనలు, బదిలీలు, ప్రభుత్వ ప్రచారాలపై ఆంక్షలు కొనసాగాయి. ఇప్పుడు కోడ్ ఎత్తివేయడం తో నిలిచిపోయిన అభివృద్ధి పనులు, పరిపాలనా పరమైన నిర్ణయాలు, బదిలీల ప్రక్రియ తిరిగి ప్రారంభం కానున్నాయి.

ఎన్నికల కోడ్ ముగియడంతో అటు అధికార యంత్రాంగం, ఇటు రాజకీయ నేతలు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. నూతనంగా ఎన్నికైన మేయర్లు, చైర్మన్లు నేటి నుంచి తమ తమ కార్యాలయాల్లో బాధ్యతలు స్వీకరించి, అభివృద్ధి పనులపై దృష్టి సారించనున్నారు. ముఖ్యంగా హంగ్ ఏర్పడి ఉత్కంఠ రేపిన మున్సిపాలిటీలలో కూడా ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రశాంతంగా ముగియడంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి.

సీబీఎస్ఈ 10వ తరగతి "పరీక్షలపై కొత్త మార్గదర్శకాలు"

న్యూ ఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): ఈ సంవత్సరం నుండి ప్రారంభమయ్యే కొత్త 10వ తరగతి బోర్డు పరీక్షా పథకానికి అర్హత నియమాలపై సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ అధికారిక వివరణ జారీ చేసింది. వ్యక్తిగత, వైద్య లేదా ఇతర కారణాల వల్ల మొదటి పరీక్ష రాయలేకపోతే రెండవ బోర్డు పరీక్ష రాయడంపై మార్గదర్శకత్వం కోరుతూ విద్యార్థులు మరియు తల్లిదండ్రులు అడిగిన అనేక ప్రశ్నల తర్వాత ఈ వివరణ వచ్చింది. అందరూ విద్యార్థులు మొదటి తరగతి 10వ తరగతి బోర్డు పరీక్ష రాయడం తప్పనిసరి అని, మొదటి పరీక్షలో మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సబ్జెక్టులు రాయకపోతే వారు రెండవ పరీక్షకు అనర్హులవుతారని సీబీఎస్ఈ స్పష్టం చేసింది. అటువంటి విద్యార్థులు ఎసెన్షియల్ రిపీట్ కేటగిరీ కింద వర్గీకరించబడతారు మరియు వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలో జరిగే ప్రధాన పరీక్షా సెషన్‌లో మాత్రమే ఈ సబ్జెక్టులలో హాజరు కాగలరు. సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ రెండవ పరీక్ష కొన్ని వర్గాల విద్యార్థులకు మాత్రమే ఉద్దేశించబడిందని స్పష్టం చేసింది. మొదటి పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులై తమ మార్కులను మెరుగుపరచుకోవాలనుకునే విద్యార్థులు ఇంప్రూవ్‌మెంట్ కేటగిరీ కింద మళ్ళీ హాజరు కావచ్చు. వారు సైన్స్, గణితం, సాంఘిక శాస్త్రం మరియు భాషలు సహా మూడు ప్రధాన సబ్జెక్టుల వరకు మెరుగుపరచుకోవడానికి అనుమతించబడతారు. మొదటి పరీక్షలో కంపార్ట్‌మెంట్ ఫలితం పొందిన విద్యార్థులు తాము ఉత్తీర్ణత సాధించని సబ్జెక్టులో ఉత్తీర్ణత సాధించడానికి కంపార్ట్‌మెంట్ కేటగిరీ కింద రెండవ పరీక్ష రాయవచ్చు. అదనంగా, ఉత్తీర్ణులై, తమ మొత్తం ఫలితాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి ఒక సబ్జెక్టు స్థానంలో కొత్త సబ్జెక్టు రాయాలనుకునే విద్యార్థులు కూడా రెండవ పరీక్ష రాయడానికి అనుమతించబడతారు.

డాటా సెంటర్ల ఏర్పాటుపై సీఎం సమీక్ష

ఇతర రాష్ట్రాల రాయితీలపై అధ్యయనానికి ఆదేశం

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): డాటా సెంటర్ల ఏర్పాటు విషయంలో వివిధ రాష్ట్రాలు కొనసాగిస్తున్న రాయితీలపై సమగ్రంగా అధ్యయనం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. డాటా సెంటర్లకు భూ కేటాయింపులో హేతుబద్ధత ఉండాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో డాటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చిన సంస్థలు, వారికి అవసరమైన భూమి, ఇతర వసతులపై డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ రాష్ట్ర సచివాలయంలో సమీక్షించారు. వివిధ ప్రాంతాల్లో డాటా సెంటర్లు, ఇతర మౌలిక వసతుల కల్పనకు సాగుతున్న భూ సేకరణపై అధికారులను ఆరా తీశారు. భూ పరిహారం నిర్ణయించే విషయంలో ఉదారంగా ఉండాలని అధికారులకు సూచించారు. రైతులను పిలిచి మాట్లాడి వారు సంతృప్తి చెందేలా పరిహారం నిర్ణయించాలన్నారు. రూ.వేల కోట్లతో పెట్టుబడులు పెట్టే సంస్థలు భూమిపై పెట్టే పెట్టుబడి చాలా స్వల్పమన్నారు. కంపెనీలకు సకాలంలో భూమి, ఇతర వసతులు అందుబాటులో ఉంచితే త్వరగా పనులు పూర్తి చేసుకుంటారని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు.

తెలంగాణ అసలు సిసలు హీరో కేసీఆర్

బీఆర్ఎస్ భవన్‌లో ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): కేసీఆర్ నాయకత్వంలోనే రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందిందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. మంగళవారం కేసీఆర్ జన్మదినం సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ భవన్‌లో నిర్వహించిన వేడుకలకు కేటీఆర్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. కేసీఆర్‌ని పట్టుకొని కొంతమంది నేతలు ఇష్టమట్నచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నారని అన్నారు. ఆయన తెలంగాణ హీరో అని తెలిపారు. ఆయన నిండునూరేళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండి రాష్ట్రాన్ని ముందుకు నడిపించాలని ఆయన భగవంతున్ని కోరుతున్నట్లు తెలిపారు. సంచులు మోసేవారికి జాతి గురించి కానీ దాని గౌరవం గురించి గాని ఎట్లా తెలుస్తుందని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణలో ఉన్నవి రెండే జాతులని ఒకటేమో తెలంగాణ జాతయితే మరోకటి రాష్ట్ర ద్రోహులదని తెలిపారు. బీర్ఎస్ పార్టీకి అధిష్ఠానం ఆడిస్తే ఆడడం తెలియదని కేటీఆర్ అన్నారు. ఏ జాతికి జాతిపిత అని మాట్లాడుతున్నారు. రుద్రమదేవి, కొమురం భీం, సర్వాయి సర్దార్ పాపన్న, కాళోజీ, చాకలి ఐలమ్మ, తుర్రెబాజ్ ఖాన్, దాశరథి, తెలంగాణ విద్యార్థి అమరవీరుల జాతి మాదని కేటీఆర్ అన్నారు.

ముస్లిం ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వం తీపి కబురు

రంజాన్ సందర్భంగా గంట ముందు ఇంటికి వెళ్లే ఛాన్స్

రెగ్యులర్, కాంట్రాక్ట్, అవుట్ సోర్సింగ్ వారికి వెసులుబాటు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): పవిత్ర రంజాన్ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని ముస్లిం ఉద్యోగుల విషయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో పని చేస్తున్న రెగ్యులర్, ఒప్పంద, పొరుగు సేవల ముస్లిం ఉద్యోగులు/ ఉపాధ్యాయులు తమ కార్యాలయాలు, స్కూళ్ల నుంచి ఒక గంట ముందుగా బయలుదేరడానికి వెసులుబాటు కల్పించింది. ఈ నెల 19వ తేదీ నుంచి వచ్చే నెల 20వ తేదీ వరకు ఈ వెసులుబాటు అమల్లో ఉంటుందని పేర్కొంది. ఈ మేరకు సీఎస్ కె.రామకృష్ణ రావు మంగళవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు

గ్రామ పంచాయతీలకు "రూ. 250 కోట్ల నిధులు విడుదల"

ఆర్థిక శాఖ ఉత్తర్వులు

అభివృద్ధి కోసం నిధుల విడుదలకు గ్రీన్ సిగ్నల్

తెలంగాణ బ్యూరో, ఫిబ్రవరి 17 (తీన్మార్ న్యూస్): రాష్ట్రంలోని గ్రామ పంచాయతీలకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం తీపి కబురు చెప్పింది. పంచాయతీలకు రూ. 250 కోట్లు విడుదల చేసింది. ఈ మేరకు మంగళవారం ఆర్థిక శాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కాగా రాష్ట్రంలోని గ్రామ పంచాయతీలకు 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధుల్లో భాగంగా రెండో విడతగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల రూ. 387 కోట్లను విడుదల చేసింది. గ్రామాల్లో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, పారిశుద్ధ్యం, తాగునీటి సదుపాయాలు, రహదారుల మెరుగుదల వంటి పనులకు ఈ నిధులు వెచ్చించాలని సూచించింది. అయితే 15వ ఆర్థిక సంఘం కింద రాష్ట్రానికి సుమారు రూ. 3000 కోట్లు రావాల్సి ఉంది.

కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు ఇబ్బంది పెడుతున్నాయా..?

అయితే ఈ ఆహారాలను తినండి, ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది..!

వయస్సు మీద పడిన వారిలో సహజంగానే కీళ్లలో కదలికలు తగ్గి కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు వస్తుంటాయి. ఈ సమస్య వచ్చేందుకు పలు ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు ఉండడం, పలు రకాల మందులను వాడడం, గాయాలు, దెబ్బలు తగలడం వంటివి కూడా కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు వచ్చేందుకు కారణం అవుతాయి. శరీరంలో కొన్ని రకాల పోషకాలు లోపించడం వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. చలికాలంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు ఉన్నవారు నొప్పిని తగ్గించే మందులను వాడుతుంటారు. ఇవి అప్పటి వరకు తాత్కాలికంగా ఉపశమనం అందించినా దీర్ఘకాలంలో తరచూ నొప్పి నివారణ మందులను ఉపయోగం అంత మంచిది కాదు. వీటి వల్ల కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. ఇంకా అనేక సమస్యలు వస్తాయి. కనుక కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను సహజసిద్ధంగా తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అందుకు గాను యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉండే ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వీటి వల్ల ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించేందుకు గాను ఆకుకూరలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిల్లో అనేక రకాల మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. పాలకూర, తోటకూర, బచ్చలికూరను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వీటిల్లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది వాపులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఆకుకూరల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులను తగ్గేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల ఆర్థరైటిస్ లేదా కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. క్యాబేజీ, కీరదోస, కొత్తిమీర వంటి కూరగాయలు, ఆకుకూరలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇవి సమస్య నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

పసుపు, అల్లం..

పసుపులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కనుక దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే నొప్పులు, వాపులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. పసుపును మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. కానీ ఇది మన శరీరానికి సరిపోదు. కనుక పసుపును విడిగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని నీటిలో లేదా పాలలో పావు టీస్పూన్ పసుపును కలిపి రోజూ రాత్రి పూట తాగాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. నొప్పులను, వాపులను తగ్గిస్తుం ది. అలాగే మనం తరచూ వంటల్లో వేసే అల్లం కూడా మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించు కోవచ్చు. అల్లంలోనూ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అల్లం రసంను రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ చొప్పున భోజనానికి ముందు సేవిస్తుండాలి. దీని వల్ల ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. నొప్పులు, వాపులు తగ్గి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

బీట్ రూట్, చేపలు..

బీట్‌రూట్‌ను చాలా మంది అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ ఇది అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. బీట్ రూట్‌లో పొటాషియం, మెగ్నిషియం, నైట్రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక రోజూ బీట్ రూట్‌ను ఒక కప్పు మోతాదులో తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు. బీట్ రూట్‌ను నేరుగా తినలేకపోతే జ్యూస్ చేసి ఒక కప్పు మోతాదులో రోజూ తాగాలి. దీని వల్ల సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. అలాగే వారంలో కనీసం రెండు సార్లు చేపలను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. చేపలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ పోషకాలుగా పనిచేస్తాయి. అలాగే చేపల్లో విటమిన్లు బి6, బి12, విటమిన్ డి ఉంటాయి. ఇవి కూడా నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. కనుక తరచూ చేపలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా ఆయా ఆహారాలను తరచూ తింటుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను సహజసిద్ధంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

మీకు యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ అంటే ఏమిటో తెలుసా?

దీంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?

పూర్వం ప్రజలు బొగ్గులతో దంతాలను తోముకునే వారన్న సంగతి తెలిసిందే. అంతేకాకుండా బొగ్గును పాత్రలను శుభ్రం చేసేందుకు కూడా ఉపయోగించేవారు. అయితే ఇప్పుడు బొగ్గు దాదాపుగా లభించట్లేదు. అందరూ వంట గ్యాస్‌ను వాడుతున్నారు. కనుక బొగ్గు రావడం లేదు. కానీ ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో మనకు యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ అని లభిస్తుంది. దీన్ని కొందరు వినే ఉంటారు. దీన్ని ఎక్కువగా మెడిసిన్లను, సౌందర్య సాధన ఉత్పత్తులను తయారు చేసేందుకు ఉపయోగిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం కొన్ని కంపెనీలు తమ టూత్ పేస్ట్‌లలోనూ చార్ కోల్‌ను అందిస్తున్నాయి. అయితే వాస్తవానికి చార్ కోల్ మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది మనకు మార్కెట్‌లో పొడి, ట్యాబ్లెట్ల రూపంలో లభిస్తుంది. దీన్ని బాహ్యంగా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా అంతర్గతంగా కూడా తీసుకోవచ్చు. యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్‌తో మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. దీంతో పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలకు..

యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ అంటే కర్రలను కాల్చడం వల్ల ఏర్పడే బొగ్గు. కానీ దీన్ని మనకు నేరుగా విక్రయించరు. చార్ కోల్‌ను తయారు చేసిన తరువాత శుభ్రం చేసి మనకు ప్యాక్‌లలో అందిస్తారు. యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్‌ను చార్ కోల్ అని సింపుల్‌గా కూడా పిలుస్తారు. కొందరు దీన్ని కొబ్బరి టెంకలు లేదా పొట్టును కాల్చి దాంతో వచ్చే బొగ్గు ద్వారా తయారు చేస్తారు. అయితే ఏ పదార్థం ఉపయోగించినా కూడా చార్ కోల్ ఒకటే విధంగా ఏర్పడుతుంది. ఇక చార్ కోల్‌తో దంతాలను తోముకోవడం వల్ల నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియ నశించి నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చార్ కోల్‌కు చెందిన ట్యాబ్లెట్లు మనకు ఆన్ లైన్‌లో, మెడికల్ షాపుల్లో లభిస్తాయి. వీటిని పోషకాహార నిపుణులు లేదా వైద్యుల సూచన మేరకు తీసుకోవచ్చు. సాధారణంగా వీటిని రోజుకు 500 మిల్లీగ్రాముల మోతాదులో తీసుకుంటారు. ఈ ట్యాబ్లెట్లను వాడడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మలబద్దకం తగ్గుతుంది.

వ్యర్థాలను బయటకు పంపేందుకు..

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అయిన వారు యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్‌ను వాడితే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. సాధారణంగా కొన్ని సార్లు మనకు మనం తాగే ద్రవాలు, తినే ఆహారం కారణంగా ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. అలాంటప్పుడు యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ ను తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. దీని వల్ల పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం కూడా తొలగిపోతుంది. యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్‌ను తీసుకుంటుంటే శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. దీంతో శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. బాడీ డిటాక్స్ అవుతుంది. మద్యం విపరీతంగా సేవించడం వల్ల వచ్చే హ్యాంగోవర్ సమస్యను చార్ కోల్ తగ్గిస్తుంది. హ్యాంగోవర్ ఉన్నవారు యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్‌ను తీసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

చర్మ సమస్యలకు..

పురుగులు, కీటకాలు కుట్టిన చోట కొబ్బరినూనెలో యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్‌ను కలిపి రాయాలి. దీంతో మంట, దురద, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే అన్ని రకాల చర్మ సమస్యలకు కూడా చార్ కోల్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని పలు రకాల ఫేస్ ప్యాక్‌లలోనూ వాడవచ్చు. దీన్ని వాడడం వల్ల చర్మంపై ఉండే మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. చర్మం తేమగా, మృదువుగా మారుతుంది. కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్‌ను వాడడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు సైతం తగ్గిపోతాయి. ఇలా యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ మనకు ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.

ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఈ ఆహారాలను రోజూ తినండి.. ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి..!

ఆకుకూరలు, కూరగాయలతోపాటు పలు ఇతర ఆహారాలు కూడా ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాలను పోషకాలకు గనిగా చెబుతుంటారు. ఈ ఆహారాల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్, శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారాల్లో క్లోరోఫిల్ అనే వర్ణ ద్రవ్యం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అందుకనే అవి ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయి. అయితే ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇవి మన శరీరానికి పోషణను, శక్తిని అందిస్తాయి. జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడేలా చూస్తాయి. మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

ఎముకల దృఢత్వానికి..

ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాల్లో పాలకూర ఒకటి. ఇందులో ఫోలేట్, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఎ, ఐరన్, లుటీన్ అధికంగా ఉంటాయి. పాలకూరను తింటే ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుక్కుంటాయి. పాలకూరలో ఉండే విటమిన్ కె, క్యాల్షియం ఎముకలకు మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే లుటీన్, జియాజాంతిన్ అనే పోషకాలు కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కళ్లలో శుక్లాలు ఏర్పడకుండా చూస్తాయి. కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తాయి. అలాగే ఆకుపచ్చని ఆహారాల్లో బ్రోకలీ కూడా ఒకటి. ఇది చూసేందుకు అచ్చం కాలిఫ్లవర్ లా ఉంటుంది. కానీ అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్లు సి, కెలతోపాటు ఫైబర్, సల్ఫోరాఫేన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తాయి. క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయి. క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలకు..

అవకాడోలు కూడా ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయి. వీటిల్లో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. అలాగే వీటిల్లో పొటాషియం, విటమిన్ కె, ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటాయి. అవకాడోలను తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే గ్రీన్ టీని కూడా రోజూ తీసుకోవాలి. ఇందులో పాలిఫినాల్స్, ఎల్-థియానైన్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల గ్రీన్ టీని సేవిస్తుంటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అలాగే ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి బయట పడవచ్చు. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

పెద్ద పేగు ఆరోగ్యానికి..

ఇక ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే బీన్స్, అదే రంగులో ఉండే అలసందలను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. వీటిల్లో ఫైబర్‌తోపాటు విటమిన్లు కె, సి, మాంగనీస్ అధికంగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే పెద్ద పేగు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వీటిల్లో ఉండే సిలికాన్ వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే కివి పండ్లను కూడా తినవచ్చు. ఇవి కూడా ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్లు సి, కె, ఫైబర్, సెరొటోనిన్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి ఏర్పడదు. నిద్ర లేమి తగ్గుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢంగా నిద్రిస్తారు. ఇలా ఆకు పచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

6 నెలల పాటు మద్యం సేవించడం మానేస్తే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఇవే..!

మద్యం సేవించడం ఆరోగ్యానికి హానికరమన్న విషయం మనందరికి తెలిసిందే. మద్యం సేవించడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం కూడా పాడవుతుంది. ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మందికి ఆరోగ్యం మీద స్పృహ రావడంతో మద్యానికి చాలా మంది దూరంగా ఉంటున్నారు. మద్యం తీసుకోవడం 6 నెలల పాటు మానేయడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యం మొత్తం గణనీయంగా మెరుగుపడుతుంది. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడడాన్ని గమనించవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మద్యం మానేయడం వల్ల శరీరం తనని తాను మరమ్మత్తు చేసుకోవడానికి కావల్సినంత సమయం లభిస్తుంది. కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడడంతో పాటు నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. స్పష్టమైన చర్మాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. శరీరం పోషకాలను గ్రహించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

లివర్ ఆరోగ్యం సాధారణ స్థితికి..

మద్యం సేవించడం మానేయడం ద్వారా అనేక లాభాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఆరు నెలల పాటు మద్యాన్ని మానేయడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యం ఏవిధంగా మెరుగుపడుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఆల్కహాల్ ను తీసుకోవడం వల్ల కొవ్వు కాలేయం, కాలేయ వాపు వంటి సమస్యలు రావడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. మద్యం మానేయడం వల్ల కాలేయానికి తిరిగి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. కాలేయం దానిని తిరిగి మరమ్మత్తు చేసుకుంటుంది. కొవ్వునిల్వలు తగ్గుతాయి. కాలేయ ఎంజైమ్ లు తిరిగి సాధారణ స్థాయికి వస్తాయి. మద్యం సేవించడం వల్ల నిద్ర చక్రాలకు, నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. మద్యం మానేయడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. మరింత ఉత్సాహంగా పని చేసుకోగలుగుతారు.

బరువు అదుపులో..

ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అందుతాయి. దీంతో శరీర బరువు పెరుగుతుంది. ఆల్కహాల్ మానేయడం వల్ల క్యాలరీలు తక్కువగా అందుతాయి. దీంతో శరీర జీవక్రియ పెరగడంతో పాటు బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. ఆల్కహాల్ ఆందోళన, నిరాశ వంటి వాటిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. మద్యం మానేయడం వల్ల న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ సమతుల్యత స్థిరీకరించడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. ఆందోళన తగ్గుతుంది. మానసికంగా మరింత స్పష్టంగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఆల్కహాల్ చర్మాన్ని డీహైడ్రేషన్ బారిన పడేలా చేస్తుంది. దీంతో దద్దుర్లు, చర్మం రంగు మారడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మద్యం మానేయడం వల్ల చర్మానికి తగినంత తేమ అందుతుంది. చర్మం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. మొటిమలు, దద్దుర్లు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుదల..

మద్యం మానేయడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ లు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యలతో పోరాడే శక్తి పెరుగుతుంది. అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల రక్తపోటుతో పాటు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మద్యం మానేయడం వల్ల హృదయనాళ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటు తగ్గుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మద్యం అధికంగా సేవించడం వల్ల ఆల్కహాల్ పేగు లోపలి పొరను దెబ్బతీస్తుంది. దీంతో పోషకాల శోషణ తగ్గుతుంది. కాలక్రమేణా బి12, ఫోలేట్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాల లోపం తలెత్తుతుంది. ఆల్కహాల్ మానేయడం వల్ల ఆయా సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. అలాగే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. శరీరం పోషకాలను ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. మద్యం మానేయడం వల్ల ఇలా అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని కనుక వెంటనే మద్యం సేవించడం మానేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

రాత్రి పూట ఫోన్‌లను అతిగా చూస్తే ఇబ్బందే.. ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయంటే..?

ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే ముందు వరకు మనం నిత్యం ఫోన్ లను ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. ఉదయం లేచిన తరువాత నేల మీద కాలు పెట్టక ముందు నుండి రాత్రి నిద్రపోయే వరకు మనం ఫోన్ లను చూస్తూనే ఉంటాం. ఈ విధంగా నిత్యం ఫోన్ ను ఉపయోగించడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలగడంతో పాటు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రాత్రి పడుకునే ముందు ఫోన్ చూడడాన్ని మానేయాలని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రి పడుకునే ముందు ఫోన్ ను చూడడం వల్ల నిద్రకు ఆటంకం కలగడంతో పాటు అనేక సమస్యలను మనం ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వారు తెలియజేస్తున్నారు. నిద్రించే ముందు ఫోన్ ను చూడడం వల్ల మనకు ఏవిధమైన నష్టం కలుగుతుందో.. వైద్యుల మాటల్లో తెలుసుకుందాం.

ఫోన్‌ను ఎక్కువగా చూస్తే నిద్రలేమి..

ఫోన్ నీలికాంతిని విడుదల చేస్తుంది. ఇది మెదడుకు నిద్రించే సమయం ఆసన్నమైందని తెలియజేసే మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తిని అణచివేస్తుంది. దీని వల్ల నిద్ర ఆలస్యం అవుతుంది. శరీరానికి విశ్రాంతి తగ్గుతుంది. నిద్రించే ముందు ఫోన్ చూడడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత తగ్గడంతో నాటు నిద్రించే సమయం కూడా తగ్గుతుంది. ఫోన్ ను ఎక్కువగా చూసే వారు రాత్రి 8 గంటల పాటు కూడా నిద్రించడం లేదని వారిలో దీర్ఘకాలిక నిద్రలోపాలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. నిద్రించే ముందు ఫోన్ ను వాడడం వల్ల నిద్రలేమి వచ్చే అవకాశాలు 60 శాతం వరకు పెరుగుతాయని వైద్యులు పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడించారు.

ఒత్తిడి, ఆందోళన..

కొందరు రాత్రి సమయంలో కూడా ఫోన్ లో మాట్లాడుతూ ఉంటారు. ఇలా రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా ఫోన్ మాట్లాడే వారు తక్కువ సమయం నిద్రించడంతో పాటు తరచూగా మేల్కొంటారు. ఇలా తరచుగా మేల్కోవడం వల్ల గాఢ నిద్ర వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు తగ్గుతాయి. రాత్రిపూట ఫోన్ వాడకం నిద్ర నాణ్యతను తగ్గిస్తుంది. తగినంత సమయం నిద్రించకపోవడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసికపరమైన సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రాత్రిపూట సోషల్ మీడియాను ఉపయోగించడం వల్ల దానిలో వచ్చే కొన్ని రకాల కంటెంట్స్ మనకు భయాన్ని, ఆందోళనను కలిగించే అవకాశం ఉంది. దీంతో మనసు ప్రశాంతత కోల్పోవడంతో పాటు నిద్రకు కూడా ఆటంకం కలుగుతుంది. స్మార్ట్ ఫోన్ లను ఎక్కువగా వాడడం వల్ల చాలా మంది నిద్ర మధ్యలో మేల్కొంటున్నారు. ఇలా మేల్కోవడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా జరగడం వల్ల శరీరానికి లోతైన విశ్రాంతి లభించడానికి బదులుగా భౌతికంగా పాక్షిక హెచ్చరిక స్థితిలో ఉంటుంది.

హార్మోన్లు ప్రభావితం..

ఫోన్ వాడకం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్య తలెత్తుతుంది. నిద్రలేమి కారణంగా శరీర జీవక్రియలు మందగించడంతో పాటు శక్తి వినియోగించే హార్మోన్లు కూడా ప్రభావితం అవుతాయి. దీంతో శరీర బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా నిద్రలేమి కారణంగా ఏకాగ్రత, అభిజ్ఞా పనితీరు దెబ్బతినడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి. కనుక నిద్రించే ముందు ఫోన్ ను వాడకపోవడమే మంచిది. ఇది ఒక క్రమశిక్షణ లాటింది మాత్రమే కాదని దీని వల్ల నిద్ర చక్రం మెరుగుపడడంతో పాటు మన శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వయస్సును బట్టి ఎవరికి ఎన్ని గంటల నిద్ర అవసరం..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

మన శరీరానికి నిద్ర చాలా అవసరం. ఆహారం, నీరు, గాలి ఎంత అవసరమో మన శరీరానికి నిద్ర కూడా అంతే అవసరం. నిద్రించడం వల్ల మన శరీరానికి విశ్రాంతి లభించడంతో పాటు మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. నిద్రించడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ లు, అనారోగ్య సమస్యలు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. తగినంత నిద్రించడం వల్ల శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఆకలి, కడుపు నిండిన భావన కలిగించే హార్మోన్ ను నిద్ర ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక తగినంత నిద్రించడం వల్ల మనం ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించవచ్చు. అలాగే నిద్ర భావోద్వేగాలను నియంత్రిస్తుంది. ఒత్తిడి హార్మోన్లను తగ్గిస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నిద్ర పాత్ర ఎంతో ఉంది.

దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలకు గురి కాకుండా..

రోజూ తగినంత నిద్రించడం వల్ల దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. తగినంత నిద్రించడం వల్ల రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. నిద్ర మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. నిద్రించడం వల్ల అభిజ్ఞా పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఈ విధంగా నిద్ర వల్ల మనం ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే మన వయసును బట్టి మనం నిద్రించే సమయం మారుతుంది. సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ వారి ప్రకారం నిద్రించే సమయం వయసును బట్టి గణనీయంగా మారుతూ ఉంటుంది. మన వయసును బట్టి మనం ఎన్ని గంటలు నిద్రించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఎవరికెంత నిద్ర కావాలి..?

నవజాత శిశువులు (0-3 నెలలు) రోజుకు 14-17 గంటలు నిద్రించాలి. అలాగే శిశువులు (4-12 నెలలు) 12-16 గంటలు, పసిబిడ్డలు (1-2 సంవత్సరాలు) 11-14 గంటలు, ప్రీస్కూలర్లు (3-5 సంవత్సరాలు) 10-13 గంటలు, స్కూలు వయస్సు పిల్లలు (6-12 సంవత్సరాలు) 9-12 గంటలు, టీనేజర్లు (13-17 సంవత్సరాలు) 8-10 గంటలు, పెద్దలు (18-60 సంవత్సరాలు) 7 గంటలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గంటలు, వృద్ధులు (61-64 సంవత్సరాలు) 7-9 గంటలు, 65 సంవత్సరాలు, అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు 7-8 గంటలు నిద్రించాలి. ఇలా మన వయసును బట్టి మనం నిద్రించే సమయం మారుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

శరీర అవసరాలను బట్టి కూడా..

ఇక శరీర అవసరాలను బట్టి కూడా మనం విశ్రాంతి తీసుకునే సమయం మారుతూ ఉంటుంది. నిద్రలేమితో బాధపడే వారి శరీరం కోలుకోవడానికి ఎక్కువగా నిద్రించాల్సి ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా నిద్ర నాణ్యత తగ్గుతుంది. కనుక గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా ఎక్కువగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వృద్ధాప్యంలో ఉన్న వారు రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా మేల్కొంటారు. కనుక వారికి కూడా నిద్ర ఎక్కువగా అవసరమవుతుంది. ఈవిధంగా మన వయసు, మన శరీర అవరాలు మనం నిద్రించే సమయాన్ని ప్రభ్యావితం చేస్తాయని, మన వయసుకు తగినంత సమయం పాటు మనం నిద్రించినప్పుడే మనం ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతామని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

దోమలు మిమ్మల్ని ఎక్కువగా కుడుతున్నాయా..? ఇలా చేయండి..!

కాలంతో సంబంధం లేకుండా దోమలు ఎల్లప్పుడూ విజృంభిస్తూనే ఉంటాయి. నిత్యం ఏదో ఒక సందర్భంలో దోమకాటుకు గురవుతూనే ఉంటాం. దోమకాటు కారణంగా డెంగ్యూ, మలేరియా,చికెన్ గున్యా వంటి విష జర్వాలు వస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఈ దోమలు కొన్నిసార్లు కొందరినే ఎక్కువగా కడుతూ ఉంటాయి. ఎక్కువగా వారి చుట్టూనే తిరుగుతూ ఉంటాయి. ఇలా దోమలు ఎక్కువగా కొందరి చుట్టూనే ఎక్కువగా తిరగడాన్ని మీరు ఎప్పుడైనా గమనించారా.. ఇలా చుట్టూ తిరగడం వల్ల చికాకుతో పాటు దోమకాటుకు కూడా ఎక్కువగా గురవ్వాల్సి వస్తుంది. కారణాలేవైనప్పటికీ మన జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లల్లో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల దోమలకు అయస్కాంతంగా మారకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మద్యం సేవించేవారిని..

దోమలు కొందరికే ఎందుకు ఎక్కువగా ఆకర్షితమవుతాయి.. అలాగే దోమలకు అయస్కాంతంగా మారే అవకాశాలను ఎలా తగ్గించుకోవాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మనం తీసుకునే ఆహారం మన చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా దోమలు మనకు ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఆకర్షితమవుతూ ఉంటాయి. చక్కెర, ఆల్కహాల్ వంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర వాసన మారుతుంది. ఈ వాసన దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తుంది. కొన్ని ఆహారాలు మన శరీర ఉష్ణోగ్రత, జీవక్రియను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ అంశాలు కూడా దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తాయి. మన శరీర దుర్వాసన కూడా దోమలకు ఆకర్షణీయంగా మారుతుంది. లాక్టిక్ ఆమ్లం, అమ్మోనియా వంటి సమ్మేళనాలను శరీరం ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ సమ్మేళనాల కారణంగా దోమలు ఎక్కువగా ఆకర్షించబడతాయి. కొందరు ఈ సమ్మేళనాలను తక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తారు. అలాంటి వారు దోమలను తక్కువగా ఆకర్షిస్తారు.

కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను అధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తే..

అలాగే శరీరంలో అధికజీవక్రియ రేటు కలిగిన వారు కార్బన్ డై యాక్సైడ్ ను ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తారు. ఇలాంటి వారు కూడా దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తారు. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు శరీరం కొన్ని సమ్మేళనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ సమ్మేళనాలు దోమలను ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తాయి. అలాగే పేగుల ఆరోగ్యం కూడా దోమలను ఆకర్షిస్తుంది. పేగుల ఆరోగ్యం చర్మ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పేగుల ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల చర్మం కొన్ని సమ్మేళనాలను ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ సమ్మేళనాల కారణంగా దోమలు ఎక్కువగా ఆకర్షించబడతాయి. ఇలా వివిధ కారణాల వల్ల దోమలు కొందరి చుట్టూనే ఎక్కువగా తిరుగుతూ ఉంటాయి.

ఇలా చేయాలి..

ఇక దోమలను తక్కువగా ఆకర్షించాలనుకునే వారు పేగుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. ఫైబర్, ప్రోబయాటిక్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాగే చక్కెర, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఈ పదార్థాలను తగ్గించడం వల్ల శరీరం నుండి వచ్చే వాసన మారి దోమలు ఎక్కువగా మన దగ్గరికి రాకుండా ఉంటాయి. అదే విధంగా శరీరం నుండి దుర్వాసన రాకుండా చూసుకోవాలి. రోజూ స్నానం చేయాలి. చెమట ఎక్కువగా పట్టకుండా వదులుగా ఉండే దుస్తులను ధరించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల దోమ కాటుకు ఎక్కువగా గురి కాకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

చేతికి కట్టు కట్టుకొని షమీ 8 వికెట్లు!

టీమిండియా సీనియర్ పేసర్ మహమ్మద్ షమీ పట్టు వీడటం లేదు. టీమిండియా మేనేజ్‌మెంట్ పట్టించుకోకున్నా.. గాయాలు వేధిస్తున్నా.. బీసీసీఐ సెంట్రల్ కాంట్రాక్ట్స్ నుంచి తొలగించినా ఈ బెంగాల్ పేసర్ వెనుకడుగు వేయడం లేదు. మెరుగైన ప్రదర్శన కనబరుస్తూ సెలెక్టర్లు, టీమిండియా మేనేజ్‌మెంట్‌కు ప్రశ్నలు సంధిస్తున్నాడు. తనలో ఇంకా ఆడే సత్తా ఉందని ఆటతోనే బదులిస్తున్నాడు.ప్రతిష్టాత్మక దేశవాళీ వన్డే టోర్నీ రంజీ ట్రోఫీ 2025-26లో భాగంగా జమ్మూ కశ్మీర్‌తో జరుగుతున్న సెమీఫైనల్లో బెంగాల్ తరఫున బరిలోకి దిగిన షమీ.. 8 వికెట్లతో సత్తా చాటాడు. చేతికి గాయమైనా.. కట్టు కట్టుకొని మరి ఈ మ్యాచ్ బరిలోకి దిగాడు.కోల్‌కతాలోని కల్యాణి క్రికెట్ గ్రౌండ్‌లో జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో షమీ కెరీర్ బెస్ట్ ప్రదర్శన కనబర్చాడు. 22.1 ఓవర్లు బౌలింగ్ చేసిన 35 ఏళ్ల షమీ 90 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చి 8 వికెట్లు తీసాడు. ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్‌లో ఒకే ఇన్నింగ్స్‌లో షమీ 8 వికెట్లు తీయడం ఇదే తొలిసారి. ఇప్పటి వరకు 97 ఫస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్‌లు ఆడిన షమీకి 7/79 అత్యుత్తమ రికార్డ్. 2012-13 రంజీ ట్రోఫీలో ఈ ఫీట్ సాధించాడు. ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్‌లో 7 ప్లస్ వికెట్లు తీయడం కూడా ఇదే రెండో సారి.మహమ్మద్ షమీ అద్భుత ప్రదర్శనతో ఈ మ్యాచ్‌లో బెంగాల్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 26 పరుగుల ఆధిక్యాన్ని అందుకుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన బెంగాల్ 328 పరుగులకు ఆలౌటైంది. అనంతరం జమ్మూ కశ్మీర్ 302 పరుగులకు కుప్పకూలింది. షమీ ఒక్కడే 8 వికెట్లు తీయగా.. ముఖేష్ కుమార్ 2 వికెట్లు పడగొట్టాడు. అయితే బెంగాల్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో అనూహ్యంగా 99 పరుగులకే ఆలౌటైంది. దాంతో జమ్మూ కశ్మీర్ ముందు 126 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యం నమోదైంది. మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి జమ్మూ కశ్మీర్ 43/2తో నిలిచింది. ఆఖరి రోజు ఆటలో షమీ చెలరేగితేనే బెంగాల్ గెలవనుంది.దేశవాళీ క్రికెట్‌లో మూడు ఫార్మాట్లలో బెంగాల్ తరఫున బరిలోకి దిగిన షమీ.. ఈ సీజన్‌లో 21 మ్యాచ్‌ల్లో 67 వికెట్లు తీసాడు. అయినా సెలెక్టర్లు అతన్ని పట్టించుకోలేదు. 7 రంజీ మ్యాచ్‌ల్లో 36 వికెట్లు తీసిన షమీ.. విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో 7 మ్యాచ్‌ల్లో 15, సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో 7 మ్యాచ్‌ల్లో 16 వికెట్లు పడగొట్టాడు.ఫిట్‌నెస్ సమస్యలతో భారత జట్టుకు దూరమైన షమీ.. మళ్లీ రీఎంట్రీ ఇవ్వలేదు. అతను చివరి సారిగా ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ 2025 టోర్నీలో ఆడాడు. ఐసీసీ వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ 2023 ఫైనల్ తర్వాత ఒక్క టెస్ట్ మ్యాచ్ ఆడలేదు. ఎక్కువగా క్రికెట్ ఆడకపోవడం వల్లే షమీని జట్టుకు ఎంపిక చేయడం లేదని అగార్కర్ అప్పట్లో వెల్లడించాడు. కానీ 21 మ్యాచ్‌ల్లో 67 వికెట్లు తీసాడని, ఇప్పటికైనా జట్టులోకి తీసుకోవాలని నెటిజన్లు సూచిస్తున్నారు.

వరల్డ్ కప్ నుంచి ఆస్ట్రేలియా అవుట్!

వర్షం కారణంగా రద్దైన జింబాబ్వే-ఐర్లాండ్ మ్యాచ్

సూపర్ 8కి అర్హత సాధించిన జింబాబ్వే

టీ0 ప్రపంచ కప్ 2026లో ఆస్ట్రేలియాకు వర్షం పెద్ద దెబ్బ కొట్టింది. కంటిన్యూగా వర్షం పడుతున్నందున జింబాబ్వే-ఐర్లాండ్ మ్యాచ్ టాస్ లేకుండానే రద్దయింది. దీంతో జింబాబ్వేకు రెండు పాయింట్స్ లభించాయి. ఈ పాయింట్లతో ఆ జట్టు సూపర్ 8కి అర్హత సాధించింది. ఫలితంగా ఆస్ట్రేలియా ప్రపంచ కప్ 2026 నుంచి లీగ్ దశలోనే అవుట్ అయ్యింది. ు20 ప్రపంచ కప్ 2009 తర్వాత ఆస్ట్రేలియా జట్టు లీగ్ దశలోనే టోర్నమెంట్ నుంచి వెళ్లిపోవడం ఇదే మొదటిసారి. జింబాబ్వే-ఐర్లాండ్ మ్యాచ్‌ను కీలకమైందిగా ఆస్ట్రేలియా భావించింది. కానీ వర్షం వారి ఆశలను అంచనాలు తలకిందులు చేసింది. పల్లెకెలె అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియంలో జరగాల్సిన మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా రద్దు అయ్యింది. తెల్లవారుజాము నుంచి పల్లెకెలెలో కంటిన్యూగా వర్షం పడుతోంది. మ్యాచ్ సమయంలో కూడా కుండపోత వాన పడుతూ ఉంది. రెండున్నర గంటల పాటు వేచి ఉన్నా సరే పరిస్థితిలో ఎలాంటి మార్పు రాలేదు. దీంతో మ్యాచ్ రద్దు చేయాల్సి వచ్చింది. ఐర్లాండ్‌తో మ్యాచ్ జరిగి జింబాబ్వే ఓడిపోయి ఉంటే, ఆస్ట్రేలియా సెమీఫైనల్‌కు చేరుకునే ఆశలు సజీవంగా ఉండేవి. ఈరోజు ఐర్లాండ్ విజయంపై కంగారూలు ఆశలు పెట్టుకున్నారు. అయితే, వర్షం వారి ఆశలను పూర్తిగా దెబ్బతీసింది. ఈ టోర్నమెంట్‌లో ఇప్పటివరకు జింబాబ్వే అద్భుతంగా రాణించింది. సికందర్ రజా నేతృత్వంలోని జట్టు ఆస్ట్రేలియాను ఓడించి షాక్ ఇచ్చింది. దీంతో ప్రపంచ కప్‌లో అతిపెద్ద ఓటమిని ఆసిస్ ఎదుర్కొంది. జింబాబ్వే చేతిలో ఓడిపోయిన తర్వాత, సోమవారం కంగారూలు శ్రీలంక చేతిలో కూడా ఓడిపోయారు. ఇప్పుడు, ఆస్ట్రేలియా టోర్నమెంట్ నుంచి నిష్క్రమించింది. జింబాబ్వే టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో సూపర్ 8 దశకు చేరుకోవడం ఇదే తొలిసారి. 2024లో ప్రపంచ కప్ ఫార్మాట్ మార్చిన తర్వాత, జింబాబ్వే గ్రూప్ దశను దాటడం ఇదే తొలిసారి. అయితే, టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో జింబాబ్వే గ్రూప్ దశను దాటి ముందుకు సాగడం ఇది రెండోసారి మాత్రమే. 2022లో వారు చివరి 12 స్థానాలకు చేరుకున్నారు, కానీ ఫార్మాట్ మార్పు తర్వాత వారికి ఇదే తొలి సూపర్ 8. ఇప్పటివరకు జరిగిన మూడు మ్యాచ్‌ల్లో ఆస్ట్రేలియా ఒకే ఒక్క విజయం సాధించింది. జింబాబ్వే తమ రెండు మ్యాచ్‌ల్లోనూ గెలిచింది. ఐర్లాండ్ జింబాబ్వేపై ఏదో ఒక విధంగా గెలవాలని ఆస్ట్రేలియా ఆశించింది. ఆస్ట్రేలియా సూపర్ 8 ఆశలను సజీవంగా ఉంచుతుంది భావించింది. అయితే, మ్యాచ్ డ్రాగా ముగియడంతో, జింబాబ్వే మొత్తం పాయింట్లు ఐదుకి చేరుకున్నాయి. ఆస్ట్రేలియా నాలుగు పాయింట్లతో మిగిలిపోయింది. ఫలితంగా, ప్రపంచ కప్2026లో ఆస్ట్రేలియా గ్రూప్ దశలోనే ఇంటిబాటపట్టింది. గతంలో, 2009 ప్రపంచ కప్‌లో ఆస్ట్రేలియా గ్రూప్ దశ దాటి ముందుకు సాగలేకపోయింది. జింబాబ్వే తొలిసారిగా ప్రపంచ కప్‌లో సూపర్ 8 దశకు చేరుకుంది. గతంలో, జింబాబ్వే ప్రపంచ కప్ 2022 లో సూపర్ 12 దశకు చేరుకుంది. ప్రపంచ కప్ 2026లో సూపర్ 8 దశకు అర్హత సాధించిన ఏడో జట్టు జింబాబ్వే. ఇప్పటికే టీమిండియా, ఇంగ్లాండ్, వెస్టిండీస్, దక్షిణాఫ్రికా, శ్రీలంక, న్యూజిలాండ్ సూపర్ 8 దశకు చేరుకున్నాయి. ఇప్పుడు, పాకిస్తాన్, యూఎస్ఏ ఫైనల్ స్థానం కోసం పోటీ పడుతున్నాయి. పాకిస్తాన్ తన చివరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో ఓడిపోతే, అది కూడా టోర్నమెంట్ నుంచి నిష్క్రమిస్తుంది.

టీ20 ప్రపంచ కప్ చరిత్రలో ఫాస్టెస్ట్ సెంచరీలు

టీ20 ప్రపంచ కప్ 2026లో తొలి సెంచరీ శ్రీలంక ఓపెనర్ పాతుమ్ నిస్సాంక చేశాడు. ఆస్ట్రేలియాతో సోమవారం రాత్రి జరిగిన మ్యాచ్ లో నిస్సాంక కేవలం 52 బంతుల్లోనే 100 పరుగులు చేసి తన జట్టుకు అద్భుత విజయాన్ని అందించాడు. ఈ బలమైన ఇన్నింగ్స్ లో 10 ఫోర్లు, 5 సిక్సర్లు ఉన్నాయి. ఈ ఇన్నింగ్స్ వల్ల శ్రీలంక 18 ఓవర్లలోనే 182 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని సాధించింది.నిస్సాంక ఇన్నింగ్స్ టీ20 ప్రపంచ కప్ చరిత్రలో అత్యంత వేగవంతమైన సెంచరీలలో ఒకటిగా నిలిచింది. ఇంతకు ముందు కూడా టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో చాలా మంది బ్యాట్స్ మెన్ తుఫాను ఇన్నింగ్స్ ఆడుతూ సెంచరీలు సాధించి తమ జట్లకు విజయాలు అందించారు. అత్యంత వేగంగా సెంచరీ సాధించిన రికార్డు వెస్టిండీస్ బ్యాట్స్ మన్ క్రిస్ గేల్ పేరిట ఉంది. అతనడు 2016 లో ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో ఇంగ్లాండ్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో కేవలం 47 బంతుల్లోనే సెంచరీ పూర్తి చేశాడు. గేల్ ఆ మ్యాచ్ లో 48 బంతుల్లో 100 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 5 ఫోర్లు, 11 సిక్సర్లు ఉన్నాయి. 2007లో జరిగిన మొదటి క్రిస్ గేల్ దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగిన మ్యాచ్ లో 50 బంతుల్లో సెంచరీ చేశాడు. గేల్ ఆ మ్యాచ్ లో 117 పరుగులు చేసి ు20 ప్రపంచ కప్ చరిత్రలో తొలి సెంచరీ సాధించిన బ్యాట్స్ మన్ గా నిలిచాడు.న్యూజిలాండ్ మాజీ కెప్టెన్ బ్రెండన్ మెక్కల్లమ్ 2012లో జరిగిన ు20 ప్రపంచ కప్ లో బంగ్లాదేశ్ తో జరిగిన మ్యాచులో 51 బంతుల్లో సెంచరీ సాధించాడు. ఆ మ్యాచ్ లో 123 రన్స్ చేసి కివీస్ జట్టు విజయం సాధించడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. పాకిస్తాన్ కు చెందిన బ్యాటర్ అహ్మద్ షెహజాద్ 2014 లో బంగ్లాదేశ్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో 58 బంతుల్లో సెంచరీ చేశాడు. ఆ తర్వాత దక్షిణాఫ్రికాకు చెందిన బ్యాట్స్ మన్ రోలీ రూసో కూడా బంగ్లాదేశ్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో 59 బంతుల్లో సెంచరీ సాధించాడు. భారత మాజీ బ్యాటర్ సురేష్ రైనా 2010 లో దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగిన మ్యాచ్ లో 59 బంతుల్లో సెంచరీ పూర్తి చేశాడు.

స్మృతి మంధానకు మరో అవార్డు

టీమ్ఇండియా మహిళా స్టార్ క్రికెటర్ స్మృతి మంధాన ప్రతిష్టాత్మక అవార్డును దక్కించుకున్నారు. 2025 ఏడాదికి గానూ ప్రతిష్టాత్మక బీబీసీ 'ఇండియన్ స్పోర్ట్స్ ఉమెన్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డును స్మృతి సొంతం చేసుకున్నారు. గతేడాది (2025) టీమ్ఇండియా ఐసీసీ వరల్డ్ కప్ గెలవడంలో కీలక పాత్ర పోషించడంతో పాటు, రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీబీ)ను రెండోసారి ఒమెన్స్ ప్రీమియర్ లీగ్‌లో ఛాంపియన్‌గా నిలబెట్టినందుకు ఆమెకు ఈ అవార్డు దక్కింది.2025లో జరిగిన ఐసీసీ ఒమెన్ వరల్డ్‌కప్‌లో టీమ్ఇండియాకు స్మృతి మంధాన వైస్ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించారు. ఈ టోర్నీలో 434 పరుగులు సాధించి భారత్ విశ్వవిజేతగా నిలవడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. అలాగే డబ్ల్యూపీఎల్ ఫ్రాంచైజీ అయిన రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరుకు కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించారు. ఈ క్రమంలో ఆర్సీబీ జట్టుకు వరుసగా రెండోసారి డబ్ల్యూపీఎల్ ట్రోఫీని అందించారు. దీంతో తన నాయకత్వ పటిమను మ-రోసారి నిరూపించుకున్నారు.అయితే తీవ్రమైన పోటీని ఎదుర్కొని 'ఇండియన్ స్పోర్ట్స్ ఉమెన్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డును స్మృతి మంధాన దక్కించుకున్నారు. టీమ్ఇండియా కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్, చెస్ సంచలనం దివ్యా దేశ్‌ముఖ్, షూటర్ సురుచి సింగ్, అథ్లెట్ జ్యోతి యర్రాజీ ఈ అవార్డు కోసం పోటీపడ్డారు. అయితే ఆఖరికి 'ఇండియన్ స్పోర్ట్స్ ఉమెన్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డు స్మృతి మంధానాకే వరించింది. అయితే తనకు వచ్చిన అవార్డుపై మహిళా క్రికెటర్ స్మృతి మంధాన స్పందించింది. తనకు 'ఇండియన్ స్పోర్ట్స్ ఉమెన్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డు ఇచ్చినందుకు బీబీసీకి ధన్యవాదాలు తెలిపింది. 2025 మహిళా క్రికెట్‌కు చాలా ప్రత్యేకమైన సంవత్సరమని పేర్కొంది. ముఖ్యంగా వరల్డ్ కప్ గెలవడంలో తన వంతు సహకారం అందించినందుకు చాలా సంతోషంగా ఉందని స్పష్టం చేసింది.బీబీసీ 'ఇండియన్ స్పోర్ట్స్ ఉమెన్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డుల విజేతలను ప్రకటించింది. టెన్నిస్ లెజెండ్ లియాండర్ పేస్, పారాలిపింక్ స్టార్ దీపా మాలిక్, లాంగ్ జంప్ ఐకాన్ అంజు బాబీ జార్జ్‌లతో కూడిన గ్రాండ్ జ్యూరీ ఈ అవార్డు విజేతలను ఎంపిక చేసింది. చెస్ గ్రాండ్ మాస్టర్ దివ్యా దేశ్‌ముఖ్ 2025 సంవత్సరానికి గానూ బీబీసీ 'ఎమర్జింగ్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డును దక్కించుకున్నారు. 2024 పారిస్ పారాలింపిక్స్‌లో అథ్లెటిక్స్ విభాగంలో దేశానికి రెండు కాంస్య పతకాలు అందించిన ప్రీతి పాల్ 'పారా స్పోర్ట్స్ ఉమెన్ ఆఫ్ ది ఇయర్'గా ఎంపికైంది. షూటర్ అంజలి భగవత్ బీబీసీ లైఫ్‌టైమ్ అచీవ్‌మెంట్ అవార్డును సాధించింది.

కెనడా ఓపెనర్ యువరాజ్ సమ్రా అరుదైన రికార్డ్

భారత సంతతికి చెందిన కెనడా ఓపెనర్ యువరాజ్ సమ్రా అరుదైన రికార్డ్ సృష్టించాడు. టీ20 ప్రపంచకప్? చరిత్రలో సెంచరీ సాధించిన అతి పిన్న వయస్కుడిగా ఘనత సాధించాడు. చెన్నైలోని చిదంబరం స్టేడియం వేదికగా న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మ్యాచ్?లో ఈ రికార్డు సాధించాడు. కేవలం 58 బంతుల్లోనే యువరాజ్ సెంచరీ నమోదు చేశాడు. ఫలితంగా 19 సంవత్సరాల 141 రోజులు వయసులోనే టీ20 వరల్డ్ కప్‌లో సెంచరీ చేసిన బ్యాటర్‌గా సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు. ఇప్పటి వరకు ఈ రికార్డ్ పాకిస్థాన్ బ్యాటర్ అహ్మద్ షెహజాద్ పేరిట ఉండేది. అతడు 22 సంవత్సరాల 127 రోజుల వయసులో టీ20 వరల్డ్‌కప్‌లో శతకం బాదాడు.యువరాజ్ సమ్రా 2006లో కెనడాలోని బ్రాంప్టన్‌లో జన్మించాడు. అతడి తండ్రి బల్జిత్ సింగ్ సమ్రా కొన్నేళ్ల క్రితం భారత్ నుంచి వెళ్లి కెనడాలో స్థిరపడ్డారు. అయితే, బల్జిత్‌కు క్రికెట్ అంటే ఇష్టం. కొన్ని స్థానిక లీగ్ గేమ్స్‌లో కూడా ఆడాడు. ముఖ్యంగా యువరాజ్? తండ్రి బల్?జిత్? సమ్రా భారత మాజీ క్రికెటర్? యువరాజ్? సింగ్?కు అభిమాని. ఈ క్రమంలోనే తన కుమారుడికి యువరాజ్? సమ్రా అని పేరు పెట్టుకున్నాడు. అలా పేరు మాత్రమే కాకుండా, తన కొడుక్కి చిన్న వయసు నుంచే క్రికెట్ నేర్పించారు. ఇంకా విశేషమేంటంటే యువరాజ్ సింగ్ లాగే యువరాజ్ సమ్రా కూడా ఎడమచేతి వాటం బ్యాటర్. 2019లో గ్లోబల్ టీ20 లీగ్ టోర్నీ కోసం యువరాజ్ సింగ్ కెనడా వెళ్లగా అక్కడ యువరాజ్ సమ్రా యూవీని కలిశాడు.2023లో కెనడా యువ క్రికెట్ టీమ్‌లో స్థానం దక్కించుకున్న యువరాజ్, గతేడాది మార్చిలో వన్డే, అంతర్జాతీయ టీ20ల్లో అరంగేట్రం చేశాడు. ఇప్పటివరకు 8 వన్డే మ్యాచ్‌లు, 19 అంతర్జాతీయ టీ20 మ్యాచులే ఆడాడు. ఈ క్రమంలోనే టీ20 ప్రపంచకప్‌లో భాగంగా మంగళవారం చెన్నై వేదికగా న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో సెంచరీతో అదరగొట్టాడు. 65 బంతుల్లో 110 పరుగులు చేయగా, ఇందులో ఆరు సిక్స్‌లు, 11 ఫోర్లు ఉన్నాయి.అంతకుముందు టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న కెనడా నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు నష్టపోయి 173 పరుగులు చేసింది. కెనడా ఓపెనర్ యువరాజ్ సమ్రా 110 పరుగులు రాణించగా, మరో ఓపెనర్ కెప్టెన్ దిల్‌ప్రీత్ బజ్వా 36 పరుగులు చేశాడు. అతడు యువరాజ్‌తో కలిసి తొలి వికెట్‌కు 84 బంతుల్లో 116 పరుగుల భాగస్వామ్యం అందించాడు. ఇక కెనడా బ్యాటర్లలో నవ్‌నీత్ ధలీవాల్ (10), నికోలస్ కిర్టన్ (2) విఫలమయ్యారు. హర్ష్ థాకర్ (3ని), డిల్లాన్ హేలిగర్ (8ని) నాటౌట్‌గా నిలిచారు. కివీస్ బౌలర్లలో మ్యాట్ హెన్రీ, జాకబ్ డఫీ, కేల్ జెమీసన్, జేమ్స్ నీషమ్ తలో వికెట్ పడగొట్టారు. అనంతరం బ్యాటింగ్?కు దిగిన న్యూజిలాండ్? 15.1 ఓవర్లలోనే కేవలం 2 వికెట్లు కోల్పోయి 176 పరుగులు చేసింది. ఫలితంగా కివీస్? 8 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించి సూపర్ 8లోకి ప్రవేశించింది. గ్లెన్ పిలిఫ్స్ (76ని 36 బంతుల్లో, 4 ఫోర్లు, 6 సిక్స్‌లు), రచిన్ రవీంద్ర (59ని; 39 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 3 సిక్స్‌లు) అజేయ అర్ధ శతకాలు సాధించారు. టిమ్ సీఫెర్ట్ (6) బ్యాటింగ్‌లో విఫలమైనా, ఫిన్ అలెన్ (21) ఫర్వాలేదనిపించాడు. ఇక కెనడా బౌలర్లలో డిల్లాన్ హేలిగర్, సాద్ బిన్ జాఫర్ తలో వికెట్ తీసుకున్నారు.

వారణాసిలో శివభక్తుడిగా కనిపిస్తా: ప్రకాశ్ రాజ్

భారతీయ సినీ చరిత్రలోనే అత్యంత భారీ బ్జడెట్‌తో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'వారణాసి'పై రోజురోజుకూ ఆసక్తి పెరుగుతోంది. సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు హీరోగా, దర్శకధీరుడు ఎస్. ఎస్. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం పాన్ వరల్డ్ స్థాయిలో విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఇప్పటి వరకు సినిమా విషయాలపై గోప్యత పాటించిన రాజమౌళి, ఇటీవల ఒక్కో అప్డేట్‌ను బయట పెడుతూ అభిమానుల్లో హైప్‌ను మరింత పెంచుతున్నారు. ఈ సినిమాలో మహేష్ బాబు 'రుద్ర' అనే పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో కనిపించనుండగా, బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ ప్రియాంక చోప్రా 'మందాకిని' పాత్రలో నటిస్తోంది. మలయాళ స్టార్ పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ 'కుంభ' పాత్రలో కనిపించనున్నాడు. ఈ ముగ్గురు ప్రధాన పాత్రల ఫస్ట్ లుక్స్‌ను ఇప్పటికే చిత్రబృందం విడుదల చేయగా, టైటిల్ టీజర్ ద్వారా 'వారణాసి వరల్డ్' ఎలా ఉండబోతుందో ఒక విజువల్ శాంపిల్‌ను చూపించారు. ఓ హాలీవుడ్ ఇంటర్వ్యూలో రాజమౌళి సినిమా జానర్, కథ నేపథ్యంపై స్వల్ప హింట్స్ కూడా ఇచ్చారు. ఇదిలా ఉండగా, ఈ చిత్రంలో రామాయణానికి సంబంధించిన ఓ ఎపిసోడ్ కూడా ఉ ండబోతుందని రాజమౌళి స్వయంగా వెల్లడించారు. కొన్ని నిమిషాల పాటు మహేష్ బాబు శ్రీరాముడి పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆ ఎపిసోడ్ షూటింగ్ ఇప్పటికే పూర్తయ్యిందని, ప్రస్తుతం వీఎఫ్ఎక్స్ పనులు జరుగుతున్నాయని సమాచారం. ఈ అంశం సినిమా మీద అంచనాలను మరింత పెంచింది. ఇక తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మరో ఆసక్తికర విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. విలక్షణ నటుడు ప్రకాశ్ రాజ్ ఈ సినిమాలో నటిస్తున్న విషయం కొంతకాలం క్రితమే వెల్లడించగా, ఇప్పుడు తన పాత్రను కూడా స్వయంగా బయటపెట్టారు. ఇటీవల ఓ న్యూస్ ఛానల్ డిబేట్‌లో పాల్గొన్న ఆయన, 'వారణాసి' చిత్రంలో తాను మహా శివభక్తుడి పాత్ర పోషిస్తున్నానని తెలిపారు. ఈ పాత్ర తన నటనా జీవితంలో మరో ప్రత్యేకమైన మైలురాయిగా నిలుస్తుందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ప్రకాశ్ రాజ్ గతంలో రాజమౌళి దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'విక్రమార్కుడు' చిత్రంలో నటించారు. అలాగే మహేష్ బాబుతో 'రాజకుమారుడు' నుంచి 'గుంటూరు కారం' వరకు అనేక హిట్ చిత్రాల్లో కలిసి నటించారు. వీరిద్దరి కాంబినేషన్‌కు ప్రేక్షకుల్లో ప్రత్యేకమైన ఆదరణ ఉంది. గతంలో 'ఢమరుకం' చిత్రంలో శివుడి పాత్రలో కనిపించిన ప్రకాశ్ రాజ్, ఇప్పుడు శివభక్తుడిగా నటించడం విశేషం. ప్రస్తుతం 'వారణాసి' తదుపరి షెడ్యూల్‌కు చిత్రబృందం సిద్ధమవుతోంది. విజువల్ గ్రాండియర్, మైథాలజీ ఎలిమెంట్స్, యాక్షన్ అడ్వెంచర్ మేళవింపుతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది సమ్మర్ సీజన్‌లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. అభిమానులు మాత్రం ఈ సినిమాను భారతీయ సినిమా గర్వంగా నిలిచే ప్రాజెక్ట్‌గా భావిస్తూ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

దురంధర్-2 మూవీకి ఆటకం

ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తోన్న 'ధురంధర్ 2' చిక్కుల్లో పడింది. ఈ సినిమా నిర్మాణ సంస్థ ముంబయిలో షూటింగ్ చేసుకోవడానికి వీల్లేదని దీనిపై బ్యాన్ విధించాలని బృహన్ముంబయి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ప్రభుత్వాన్ని కోరింది. ఈ బ్యాన్ ప్రభావం షూటింగ్‌పై పడనుంది. ముంబయిలో చిత్రీకరణకు అనుమతి ఇవ్వాలని నిర్మాణ సంస్థ అప్లై చేసుకోగా.. దానికి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అనుమతులు ఇవ్వలేదు. అంతేకాకుండా దీనిపై శాశ్వతంగా బ్యాన్ విధించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరింది. గతంలో షూటింగ్ నిర్వహించిన సమయంలో టీమ్ నిబంధనలను ఉల్లంఘించిందని అందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కార్పొరేషన్ వెల్లడించింది. ముంబయిలోని పలు వీధుల్లో ఇటీవల దీని షూటింగ్ జరిగిందని ఆ సమయంలో క్రాకర్లు, మండే పదార్థాలు ఉపయోగించారని అది షరతులను ఉల్లంఘించినట్లేనని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఆదిత్యధర్ దర్శకత్వంలో రణ్‌వీర్ సింగ్ హీరోగా వచ్చిన చిత్రం 'ధురంధర్'. గతేడాది చివర్లో విడుదలై సూపర్ హిట్‌ను సొంతం చేసుకుంది. దీనికి సీక్వెల్‌గా 'ధురంధర్:ది రివెంజ్' రానుంది. మార్చి 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

సేయాన్‌తో వస్తున్న శివకార్తికేయన్

కోలీవుడ్ సెన్సేషనల్ స్టార్ శివకార్తికేయన్ తన 26వ సినిమా అప్‌డేట్‌తో సోషల్ మీడియాను షేక్ చేస్తున్నారు. గతేడాది 'అమ-రన్' చిత్రంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని అందుకున్న శివకార్తికేయన్- కమల్ హాసన్ కాంబో, ఇప్పుడు 'సేయోన్' అనే పవర్‌ఫుల్ ప్రాజెక్ట్‌తో మళ్ళీ ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. ఫిబ్రవరి 16న ఈ చిత్ర టైటిల్‌తో ఫస్ట్ లుక్‌ను విడుదల చేసిన మేకర్స్ తాజాగా ఫస్ట్ గ్లింప్స్‌ను వదిలారు. ఫస్ట్ గ్లింప్స్‌లో శివకార్తికేయన్ సాంప్రదాయ ధోతీ, విభూతి మరియు రుద్రాక్షలతో కనిపిస్తూనే, చేతిలో కాగడా పట్టుకుని ఊగిపోతున్న ట్లు కనిపిస్తున్నాడు. శివకార్తికేయన్ పాత్ర చూస్తుంటే.. ఈ సినిమా తమిళ దేవుడు మురుగన్ (సుబ్రహ్మణ్య స్వామి) అంశతో ముడిపడి ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. 'సేయోన్' అంటే రాజు అని అర్థం. మురుగన్‌ని తమిళంలో 'సేయోన్' అని కూడా పిలుస్తారు. లోకనాయకుడు కమల్ హాసన్ తన సొంత బ్యానర్ 'రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్' పై ఆర్. మహేంద్రన్ తో కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. 'అమరన్' వంటి ఇండస్ట్రీ హిట్ తర్వాత వీరు కలిసి చేస్తున్న రెండో సినిమా కావడంతో ట్రేడ్ వర్గాల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ చిత్రానికి శివకుమార్ మురుగేశన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఆయన మొదటి చిత్రం 'తాయ్ కిళవి' విడుదలకు ముందే శివకార్తికేయన్ ఆయన ప్రతిభను గుర్తించి ఈ భారీ అవకాశం ఇచ్చినట్లు సమాచారం.

సెలెక్టివ్‌గా సినిమాలు చేస్తున్నా

హే బలవంత్ హీరోయిన్ శివాని నగరం

'ఇది సుహాస్‌తో నా రెండో సినిమా. కెరీర్‌లో నా మూడో సినిమా. ఇంతకు ముందు చేసిన సినిమాలో ఇంటెన్స్ క్యారెక్టర్ చేశాను. ఇందులో లైటర్ వెయిన్‌లో సాగే ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ పాత్ర. ఎంజాయ్‌చేస్తూ ఈ పాత్ర చేశా. వినోదంతోపాటు ఇందులో ఫాదర్ అండ్ సన్ ఎమోషన్ కూడా బావుంటుంది' అని శివాని నగరం అన్నారు. సుహాస్‌కి జోడీగా ఆమె నటించిన చిత్రం 'హే బలవంత్'. 'హే భగవాన్' అనే టైటిల్‌తో రూపొందిన ఈ సినిమాను కొన్ని కారణాల దృష్ట్యా 'హే బలవంత్'గా మార్చారు. గోపీ అచ్చర దర్శకుడు. బి.నరేంద్రరెడ్డి నిర్మాత. బన్నీవాస్, వంశీ నందిపాటి ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ నెల 20న సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో శివాని నగరం విలేకరులతో ముచ్చటించింది. 'వినగానే నచ్చిన కథ ఇది. వినోదంతోపాటు కలర్‌ఫుల్ విజువల్స్, మంచి మ్యూజిక్ కూడా ఇందులో ఉంది. నా పాత్ర, సుహాస్ పాత్ర, నరేష్, వెన్నెల కిశోర్ ఇలా అన్ని పాత్రలూ మిమ్మల్ని నవ్విస్తాయి. సుహాస్ మంచి నటుడు, ఫ్రెండ్లీ కూడా. ఇందులో మా కాంబినేషన్ సీన్స్‌ని ఆడియన్స్ ఎంజాయ్ చేస్తారు' అని చెప్పారు. తెలుగు మాత్రమే కాక, ఇతర భాషల నుంచి కూడా అవకాశాలు వస్తున్నాయని, సెలక్టీవ్‌గా సినిమాలు చేస్తున్నాననీ, తమిళంలో రెండు సినిమాలు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయని, తెలుగులో రెండు సినిమాలు చర్చల దశలో ఉ న్నాయని శివాని నగరం తెలిపారు.

స్టార్‌గా ఎదగడం మామూలు విషయం కాదు : నటి మృణాళ్ ఠాకూర్

సినిమా ఇండస్ట్రీలో బ్యాక్‌గ్రౌండ్ లేకుండా వచ్చి స్టార్‌గా ఎదగడం అంటే చిన్న విషయం కాదు. అందులోను ముఖ్యంగా హీరోయిన్ లకు.. ఎంత అందంగా ఉన్నప్పటికి స్టార్ డమ్ సంపాదించుకోవాలి అంటే తిప్పలు పడాల్సిందే. కొంత మందికి అదృష్టం బాగుండి అవకాశాలు వస్తాయి అందులో మృణాల్ ఠాకూర్ ఒకరు. తన అందం, అభినయంతో సౌత్ నార్త్ ప్రేక్షకులను మాయ చేస్తున్న ఈ ముద్దుగుమ్మ ప్రస్తుతం ఆమె నటించిన లేటెస్ట్ మూవీ 'దో దీవానే షెహర్ మే' విడుదల సిద్ధంగా ఉంది. ఈ సినిమా ప్రమోషన్లలో భాగంగా మృణాల్ తన కెరీర్ తొలినాళ్లలో పడ్డ కష్టాలను పంచుకుంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. మంచి పాత్రల కోసం దర్శకుల వెంట పడటంలో ఏమాత్రం తప్పు లేదని మృణాల్ స్పష్టం చేశారు.. 'మనం ఒక పాత్ర కోసం ఎంత ఆకలితో ఉన్నామో తెలిస్తేనే దర్శకుల ఆలోచనా విధానం మారుతుంది' అని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. తన తాజా చిత్రం 'దో దీవానే షెహర్ మే' అవకాశం కూడా అలానే వచ్చిందని ఆమె వెల్లడించారు. దర్శకుడు రవి ఉద్యావర్ తెరకెక్కించిన 'మామ్' సినిమా చూసి ఫిదా అయిపోయిన మృణాల్, నేరుగా ఆయన్ని కలిసి.. 'సర్, మనం సినిమా ఎప్పుడు చేస్తున్నాం?' అని అడిగేశారట. ఆమెలోని ఆ ధైర్యమే నేడు ఈ భారీ ప్రాజెక్టులో అవకాశం తెచ్చిపెట్టింది. గతాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ.. 'మొదట్లో నాకు పని ఎలా అడగాలో కూడా తెలియదు. 'ధురంధర్' డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధర్ గారినే నేను మొదటిసారి అవకాశం అడిగాను. ఒక అవుట్‌సైడర్‌గా నా ముఖం వాళ్లకు కనిపించేలా చేసుకోవడానికి 'సర్, నేను ఇక్కడే ఉన్నాను.. నన్ను ఒకసారి కాస్ట్ చేయండి' అని బతిమిలాడేదాన్ని' అంటూ మృణాల్ ఎమోషనల్ అయ్యారు. సిద్ధాంత్ చతుర్వేదితో కలిసి ఆమె నటించిన ఈ రొమాంటిక్ డ్రామా ఫిబ్రవరి 20న థియేటర్లలోకి రానుంది. అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుందని మృణాల్ ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

Editor, Publisher & Owner by Reddy Shekar,3-184, venkatapur, (m) venkatapur, mulugu dist, 506352, Printed at 16-48 SS Printers, (m) mulugu, mulugu. RNI No. TELTEL/2021/86151, E Mail : teenmaardesk@gmail.com, Cell : 9966847463