

ఆరోగ్యాలను హరిస్తున్న భారతీయుల ఆహార అలవాట్లు

(ఇటీవల ఐసిఎంఆర్ - ఎన్ఐఎన్ సంస్థలు విడుదల చేసిన నివేదిక ఆధారంగా)

మన శరీరంలో జరగాల్సిన ప్రక్రియలన్నీ సజావుగా జరగడం వల్ల ఆరోగ్య భాగ్యం సిద్ధిస్తుంది. పోషకాహారం తీసుకోవడంతో ఆరోగ్యంతో పాటు శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అలా జరగని యెడల అనారోగ్యం బారిన పడి ఆసుపత్రి పాలు కావలసిన పన్నుంది. మన తీసుకోవలసిన ఆహారం వయస్సు, లింగ, శారీరక క్రియాశీలత, శారీరక శ్రమ/విధులు లాంటి అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. భారతదేశంలో 74 శాతం ప్రజలకు పోషకాహారం దొరకడం లేదని, ఇటీవల స్థూలకాయ సమస్యలు పెరిగాయని నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. అసంబద్ధ ఆహారపు అలవాట్లతో 05 - 09 ఏండ్ల పిల్లల్లో 5 శాతం, కౌమార యువతలో 6 శాతం వరకు స్థూలకాయ రుగ్మతలతో బాధ పడుతున్నారని, 2 - 10 శాతం వరకు పిల్లల/కౌమార వయస్సులు డయాబెటిస్/ప్రీ-డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారని తెలుస్తున్నది.

ఐసిఎంఆర్ - ఎన్ఐఎన్ సంస్థల నివేదిక :

- మనం తీసుకునే ఆహారంలో తృణాహారాలు, మిలెట్స్, పప్పులు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పాలుపాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, చికెన్, నూనె గింజలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ లాంటివి నిర్ధారిత మోతాదులో ఉండే విధంగా జాగ్రత్త పడాలని "ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ఐసిఎంఆర్)", "నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్)" తాజాగా విడుదల చేసిన 148 పేజీల శాస్త్రీయ నివేదిక స్పష్టం చేస్తున్నది. ఉప్పు, చక్కెర, జంక్ ఫుడ్స్ ను పూర్తిగా తగ్గించడంతో పాటు నూనెలు, కొవ్వు పదార్థాలను మితంగా తీసుకుంటూ ఉండాలని నివేదిక తెలుపుతున్నది. ఇటీవల విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం 17 పోషకాహార మార్గదర్శకాలను సిఫార్సు చేస్తూ భారత పౌరులు ఎదుర్కొంటున్న 56.4 శాతం వ్యాధులకు కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లే అంటూ హెచ్చరిక

చేస్తున్నారు. జీవనశైలి వ్యాధులుగా గుర్తించబడిన బిపీ, షుగర్, స్థూలకాయం, హృద్రోగాలు లాంటి అసంక్రమిక వ్యాధులకు కారణం అసంబద్ధ ఆహారమే అంటూ నిర్ధారణ చేస్తున్నారు. జీవనశైలి రుగ్మతలకు విరుగుడుగా సమతుల్య పోషకాహారంతో పాటు తగిన శారీరక వ్యాయామం లేదా శ్రమ అవసరం అవుతాయని సూచిస్తున్నారు. పోషకాహారం, శారీరక శ్రమ విధానాలను వాడితే టైప్-2 మధుమేహం 80 శాతం వరకు నియంత్రించవచ్చని నివేదిక స్పష్టం చేస్తున్నది.

ఐసిఎంఆర్-ఎన్ఐఎన్ సిఫార్సు 17 మార్గదర్శకాలు:

- సమతుల్య ఆహారంగా అన్ని రకాల పదార్థాలను తగ్గ మోతాదులో తీసుకోవాలి.
- గర్భిణులు, శిశువులకు అదనంగా ఆహారం అందించాలి.
- శిశువులకు తొలి ఆరు నెలలు తల్లి రొమ్ము పాలు అందించాలని, కనీసం 2 ఏండ్ల పాటు రొమ్ముపాలు ఇవ్వాలి.
- ఆరు మాసాలు దాటిన పిల్లలకు తల్లి పాలతో పాటు ఇంట్లో తయారు చేసిన సెమి-సాలిడ్ ఫుడ్స్ ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు.
- ఎదిగి పిల్లలు, కౌమార యువత శారీరక ఎదుగుదలకు తగ్గ అదనపు ఆహారం అందించాలి.
- అధిక కూరగాయలు, చిక్కుళ్లు తీసుకోవాలి.
- దిన చర్యలకు అనుగుణంగా తగ్గ మోతాదుల్లో నూనెలు, కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకోవాలి.
- ప్రయోజనకర మాంసకృత్తులు, అత్యవసర అమ్మనో అమ్మలను తీసుకోవాలి.
- ఆరోగ్యకర జీవనశైలితో స్థూలకాయం, అధిక బరువులను నివారించాలి.
- ప్రతి రోజూ శారీరక వ్యాయామం లేదా శ్రమ ఉండే విధంగా ప్రణాళికలు వేసుకోవాలి.
- ఉప్పును పూర్తిగా తగ్గించాలి.
- సురక్షిత, శుభ్రమైన ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి.

- వంట పద్ధతులను తగ్గ రీతిలో మార్చుకోవాలి.
- నీటిని ఎక్కువగా సేవించాలి.
- జంక్, అల్ట్రా ప్రొసెస్డ్, ప్యాకెజ్డ్ ఫుడ్స్ తగ్గించాలి. అధిక కొవ్వులు, చక్కెరలు, లవణం ఉన్న ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి లేదా పూర్తిగా తగ్గించాలి.
- పెద్దలకు అవసరమగు తగ్గ పోషకాహారం అందించాలి.
- ఆహార పదార్థాల ప్యాకెట్లపై సూచించిన విషయాలను చదివి తెలుసుకోవాలి.

సమతుల్య పోషకాహారం అనగా :

ఒక భోజనంలో అవసరమైన మోతాదులో తృణాహారాలు, మిలెట్స్, పప్పులు, చిక్కుళ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్, పెరుగు/పాలు/పాల ఉత్పత్తులు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు లాంటి పోషక పదార్థాలు ఉన్నట్లయితే దానిని పోషకాహారం అంటారు. పోషకాహారంలో ఉప్పు, షుగర్, కొవ్వులు, నూనెలు లాంటివి అధిక మోతాదులో అదనంగా తీసుకోవారు. ఆరోగ్యకర చిరుతిండ్లలో కూరగాయలు, పండ్లు, నట్స్, ఉడికించిన చిక్కుళ్లు లాంటివి తీసుకోవాలి. పోషకాహారంలో సమతుల్య విటామిన్స్, కాలియం, పొటాషియం, ఖనిజ లవణాలు, పీచు పదార్థాలు తగ్గ మోతాదులో ఉండే విధంగా జాగ్రత్త పడాలి. సాధారణంగా సీజనల్ ఫుడ్స్, ఫ్రూట్స్, ఆయా సమయాల్లో లభించే కూరగాయలు తీసుకోవాలి. రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు మాత్రమే భోజనం చేయాలి. భోజనాల మధ్య అసంబద్ధ చిరుతిండ్లు తీసుకోవారు. రోజుకు 20 - 25 గ్రామ్ల లోపు చక్కెర తీసుకోవాలి. జంక్ ఫుడ్స్, అల్ట్రా లో తీసుకోవారు.

సమతుల్య భోజనం లేదా "మై ఫ్లేట్ ఆఫ్ డి డే":

2000 కిలో కాలరీల భోజనంలో 400 గ్రామ్ల కూరగాయలు, 100 గ్రామ్ల పండ్లు, 250 గ్రామ్ల తృణాహారాలు, 300 మిలీ పాలు/పెరుగు, 85 గ్రామ్ల పప్పులు/చిక్కుళ్లు/మాంసం/చేపలు, 62 గ్రామ్ల నట్స్/సీడ్స్/కొవ్వులు/నూనెలు ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి. "మై ఫ్లేట్ ఆఫ్ డి డే" నిమిత్తం 8 రకాల ఆహార పదార్థాలను సూచిస్తున్నారు. తృణాహారాలు, మిలెట్స్ విభాగంలో (బియ్యం, గోధుమలు, చిరుధాన్యాలు లాంటివి), పప్పులు (కంది, పెసర, శనగ, మినుములు, రాజ్ ము లాంటివి), నట్స్ లేదా డ్రైఫ్రూట్స్

(పల్లీలు, బాదాం, పిస్తా, వాల్ నట్స్ లాంటివి), ఆయా కాలాల్లో లభించే అన్ని రకాల కూరగాయలు/ఆకుకూరలు, పాలు/పాల ఉత్పత్తులు (పెరుగు, మజ్జిగ, పాలు), దుంపలు/రూట్స్ (క్యాబేజ్, బీట్ రూట్, రాడిస్, కందలు, ఆలుగడ్డలు లాంటివి), మాంసాహారం (చేపలు, చికెన్, రెడ్ మిత్), సుగంధ ద్రవ్యాలు/మూలికలు (గుమ్మడి, అల్లం, వెల్లుల్లి, పెప్పర్, దనియా, ఆవాలు, జీలకర్ర, మసాలా, కారం లాంటివి) వస్తాయని తెలుసుకోవాలి. నిత్య భోజనంలో 45 శాతం వరకు తృణాహారాలు/మిలెట్స్, 15 శాతం వరకు పప్పులు/గుడ్లు/మాంసం, 30 శాతం వరకు కొవ్వులు, 10 శాతం వరకు నూనె గింజలు ఉంటే సరిపోతుంది. మన దినచర్యలకు కావలసిన శక్తిలో 50 - 70 శాతం వరకు తృణాహారాలు, 06 - 09 శాతం వరకు పప్పులు/పాలు/మాంసం/చేపలు నుండి అందుతుంది.

చేయగూడనివి, చేయాల్సినవి(డూన్ అండ్ డోన్స్):

ఉప్పు, చక్కెర, కొవ్వులను పూర్తిగా నియంత్రించాలి. అల్ట్రాలో, ధూమపానం, గుట్టా లాంటి దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి. తక్కువ పోషక విలువలు ఉంటూనే ప్రమాదకరమైన ఉప్పు, చక్కెర, కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను జంక్ ఫుడ్స్ అంటున్నారు. జంక్ ఫుడ్స్, ప్యాకెజ్డ్ ఫుడ్స్, అల్ట్రా - ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్స్ ను పూర్తిగా నివారించాలి. నిత్యం శారీరక వ్యాయామం లేదా పని చేయాలి. సమతుల్య పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఫుడ్ ప్యాకెట్స్ ను ఖరీదు చేసే ముందు ఆ ప్యాకెట్ పై రాసిన సూచనలను/హెచ్చరికలు/సంఘటనలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ఆరోగ్యకర జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా అనారోగ్యాలు, అకాల మరణాలు కట్టడి చేయబడతాయి. భారతంలో ఆహార పదార్థాల వినియోగం పెరగడం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం, వివిధమైన ప్రతికూల ఆహార పదార్థాల అలవాటు పడడంతో పోషకాల లోపం ఏర్పడడం, స్థూలకాయం జనాభా పెరగడం, అనారోగ్యం పాలు కావడం సర్వదా కనిపిస్తున్నది తెలుసుకొని భారతీయులు కుటుంబాలు, పౌర సమాజం సమతుల్య ఆహారం దిశగా అడుగులు వేస్తూ ఆరోగ్య భారత నిర్మాణంలో భాగస్వాములవుదాం.

- డా॥ బాబ్ర పుషపాదక రెడ్డి, 99497 00037

"అందరికీ న్యాయం అందించడం" అనడం ద్వారా సమకాలీన మరియు సాకేంతికతలకు అనుగుణంగా పొందుపరిచిన కొత్త నిబంధనలు

న్యూఢిల్లీ, మే 24 : దేశంలో నేర న్యాయ వ్యవస్థను పూర్తిగా మార్చేందుకు తీసుకోవచ్చు చర్యలలో భాగంగా; కొత్తగా రూపొందించిన మూడు చట్టాలు - భారతీయ న్యాయ సంహిత, భారతీయ నాగరిక సురక్ష సంహిత మరియు భారతీయ సాక్షాత్తి అధినయం. ఈ మూడు చట్టాలు రానున్న జూలై 1, 2024 నుండి అమలులోకి రానున్నాయి. హోం వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ ఇచ్చిన సోటిఫికేషన్ ప్రకారం, ఈ మూడు చట్టాలు భారతీయ సాక్షాత్తి (ఎఐఐ), 1860; క్రిమినల్ ప్రొసీజర్ కోడ్ (అఐఐఐ), 1973; మరియు ఇండియన్ ఎవిడెన్స్ యాక్ట్, 1872 లను రివీజ్ చేయబడ్డాయి. ఈ మూడు కొత్త క్రిమినల్ చట్టాలలో సమకాలీన కాలం మరియు వాడుకలో ఉన్న సాంకేతికతలకు అనుగుణంగా అనేక కొత్త నిబంధనలు చేర్చడం జరిగింది. ఈ మూడు కొత్త చట్టాలు బాధితులకు న్యాయం అందించడం వైపు దృష్టి పెడతాయి. సత్తర న్యాయం అందించడం, న్యాయవ్యవస్థ మరియు న్యాయస్థాన నిర్వహణ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయడం ద్వారా 'అందరికీ న్యాయం అందించడం' పై

దృష్టి సారించబడ్డాయి. ఈ మూడు కొత్త చట్టాలకు డిసెంబర్ 21, 2023 న పార్లమెంట్ ఆమోదం లభించింది. అలాగే గౌరవనీయులైన రాష్ట్రపతి శ్రీమతి. ద్రౌపది ముర్ము డిసెంబర్ 25, 2023 న సమ్మతిని ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ చట్టాలకు అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్ శ్రీ రాజేందర్ చౌదరి అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా సభలు ఉద్ఘాటించిన ప్రసంగించిన ఆయన తన పరిచయ సందేశంలో, పరిశ్రా సమాచార కార్యాలయం మరియు ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని మిడియా ద్వారా ప్రజలకు అందించడంలో దాని పాత్రను సుశక్తిగా పరిచయం చేశారు. బాధిత వ్యక్తుల హక్కులను పరిరక్షించడం, నేరాల విచారణ మరియు న్యాయవ్యవస్థ మరియు పోలీసు శాఖలకు చెందిన పలువురు అధికారులకు శిక్షణ ఇవ్వబడుతున్న ఆయన తెలిపారు. మరొకరం సంజీవయ్య నేషనల్ లా యూనివర్సిటీ రిజిస్ట్రార్, డా. నందిని సి.పి., మహిళలు మరియు పిల్లల పై భయగుతున్న నేరాలు, వాటి దర్యాప్తు ప్రక్రియ, ఎఫ్ఐఆర్లు మరియు ఇతర ఫిర్యాదుల ద్వారా నేరాల నమోదు, అరెస్టులు మరియు

ఏసీబీ వలలో ఎంపీ వద్దిరాజు దిశానిర్దేశం రావులపాలెం సీఐ..

అమరావతి, మే 24 : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని అంబేద్కర్ కోసినీమ జిల్లా అలమూరు మండలం కొత్తపేట నియోజకవర్గం రావులపాలెం పోలీస్ స్టేషన్ పై ఏసీబీ నిరోధకశాఖ అధికారులు శనివారం ఆకస్మిక దాడులు చేశారు. ఏసీబీ వలలో టౌన్ సీఐ అంజనేయులు రూ.50వేలు లంచం తీసుకుంటూ రెడ్ హ్యాండ్ గా పట్టుబడ్డారు. ఏసీబీ అధికారులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం గత నెలలో ధొరకిన కోడి పదాల నిందితుడు లక్ష్మణ రాజు వద్ద నుండి రూ.50వేలు లంచం డిమాండ్ చేశారు. దీంతో గతంలో తన సీనియర్ ఏసీబీ అధికారులను లక్ష్మణ రాజు ఆశ్రయించారు. ఈ మేరకు ఏసీబీ అధికారులు పధకం ప్రకారం శనివారం పోలీస్ స్టేషన్ లో లంచం తీసుకుంటుంటుండగా టౌన్ సీఐ అంజనేయులు రెడ్ హ్యాండ్ గా పట్టుకున్నారు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు రాజుపండ్రి ఏసీబీ అధికారులు తెలిపారు.



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, మే 25 : నేటినిజం (ప్రతినిధి) : రాజుసభ సభ్యులు వద్దిరాజు రవిచంద్ర ఎమ్మెల్యే ఉప ఎన్నిక సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ కొత్తగూడెం జిల్లా నాయకులతో సమావేశమై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఎంపీ రవిచంద్ర కొత్తగూడెం తెలంగాణ భవన్ లో శనివారం మాజీ ఎమ్మెల్యేల వనమా వెంకటేశ్వర్లు, రావు, రోగి కాంతారావు, మెన్నా చాగ్గం రావు, తాటి వెంకటేశ్వర్లు, హరిప్రియ నాయక్, గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ డిండిగల రాజేందర్, మునిసి పల్లె చైర్మన్ సీతావేణులక్ష్మి తదితర ప్రముఖులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ వద్దిరాజు మాట్లాడుతూ...భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని పట్టణాలను స్వయంగా కలిసి మహానేత కేసీఆర్ ఎంపిక చేసిన మన అభ్యర్థి ఏనుగుల రాకెష్ రెడ్డిని రోగి కాంతారావు, మెన్నా చాగ్గం రావు, తాటి వెంకటేశ్వర్లు, హరిప్రియ

రైతుకి పొలంలో దొరికిన విలువైన వజ్రం..



నిర్వహించారు. ఇందులో పెరపత్తికి చెందిన ఓ వ్యాపారస్తుడు రూ.5 లక్షల నగదు, 2 తులాల బంగారం ఇచ్చి ఆ రైతు నుంచి వజ్రాన్ని సొంతం చేసుకున్నాడు. అయితే, బహిరంగ మార్కెట్ లో ఆ వజ్రం విలువ రూ.10 లక్షల వరకు ఉంటుందని సమాచారం. ఏటా వరకాలం తొలకరి సమయంలో కర్షకులు చేస్తున్న సాంకేతికతలకు అనుగుణంగా అనేక కొత్త నిబంధనలు చేర్చడం ద్వారా 'అందరికీ న్యాయం అందించడం' పై

బెంగళూరు రేవ్ పార్టీ కేసు దర్యాప్తు ముమ్మరం

-ప్రధాన నిందితుడు వాసు ముఖ్య అనుచరుడు అరుణ్ కుమార్ అరెస్టు బెంగళూరు మే 25 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : బెంగళూరు రేవ్ పార్టీ కేసు దర్యాప్తు ముమ్మరం అయింది. ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్న వాసు ముఖ్య అనుచరుడు... కేసులో రెండో నిందితుడు(ఎ2) అయిన అరుణ్ కుమార్ ను బెంగళూరు క్రిమినల్ కోర్టులో సోదీలులు అరెస్టు చేశారు. చిత్తూరు అరుణ్ కుమార్ బెంగళూరులో ఉంటూ రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తున్నాడు. అంతేకాక రేవ్ పార్టీ కేసు కూడా నిర్వహిస్తున్నాడని పోలీసులు గుర్తించారు. ఇదిలావుండగా బెంగళూరులోని

బిఆర్ఎమ్ మోడల్ యజమాని గోపాల్ రెడ్డికి కూడా సీనియర్ పోలీసులు నోటీసులు జారీచేశారు. సోమవారం విచారణకు రావాలని ఆదేశించారు. కాగా రేవ్ పార్టీ నుంచి తప్పించు పారిపోయిన ఘోరా రెడ్డి అనే వ్యక్తి కోసం కూడా పోలీసులు గాలిస్తున్నారు. బెంగళూరు రేవ్ పార్టీలో 86 మంది డ్రగ్స్ తీసుకున్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. వారిలో నటి హేమ, ఆషి రాయ్ కూడా ఉన్నట్లు తెలిసింది. కాగా మిగతా వారి పేర్లను కూడా పోలీసులు ప్రకటించాల్సి ఉంది.

విజయవాడ జలదిగ్బంధం

అమరావతి, మే 24 : విజయవాడలో కుండపోత వర్షం కురుస్తోంది. ఇవాళ ఉదయం నుంచి వర్షం పడుతుంది. దీంతో రహదారులన్నీ జలయమయ్యాయి. దీంతో లోతట్టు ప్రాంతాలన్ని జలదిగ్బంధంగా మారాయి. అలాగే రోడ్లపై నీరు చేరడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. బెంజి సర్కిల్, మొపల్లాజుప్పరం, ఏలూరు రోడ్డు తదితర ప్రాంతాల్లో కురిసిన వర్షానికి లోతట్టు ప్రాంతాల్లో వరద చేరింది. మరోవైపు అనంతపురం జిల్లా ఉరవకొండ, విడవనకల్లు మండలాల్లో శుక్రవారం రాత్రి భారీ వర్షం కురిసింది. వాగులు వంకలు పొంగిపొర్లుతున్నాయి. బూదగవి చెరువు అలుగు పారుతోంది. విడవనకల్లు మండలంలో పలుచోట్ల విద్యుత్ స్తంభాలు కూలాయి. దీంతో 19 గ్రామాలకు రాత్రి నుంచి విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. పెంచలపాడు - పాలికి, పాలూరు-గోవిందవడ గ్రామాల మధ్య వాహనం రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. పాలూరు నీరు నిలిచి వెరువులను తలపిస్తున్నాయి.

కేంద్రీయ కళాసభా సమితి
నాగరికకర్మల వారి ఆధ్వర్యంలో...

గుడిపల్లి సర్పంచారెడ్డి గారు
రచించిన సంక్షిప్త **మహాభారతము**
అపాం, అపాంకారం, సాక్షాత్తుల దాయాదుల సంక్రమం

వైస్రీకేమీ ఆవిష్కరణ

ఆవిష్కర్త - శ్రీ ఎల్లలూరి శివారెడ్డి గారు
తెలంగాణ సారస్వత పరిషత్, అధ్యక్షుడు
ముఖ్య అతిథులు - శ్రీ గోరేటి వెంకన్న గారు యం.ఎ.సి.
కేంద్ర సాహిత్య అకాడమి అవార్డు గ్రహీత
శ్రీ కృష్ణ వెంకటేశ్వర్ల రెడ్డి గారు
కవి, కాలాక్ష అవార్డు గ్రహీత
సభాధ్యక్షులు - శ్రీ వినపట్ల సుబ్బయ్య గారు
ప్రముఖులవి
పుస్తక సమీక్షకులు - శ్రీ ఐ.ఐ. మండల సురేఖ రెడ్డి గారు
కవయిత్రి
సభా పరిచయము - శ్రీ ఆర్. సత్యం గారు
కందనూలు కళా సేవ సమితి, నలవారిపాడు

నిర్వాహణ - డి. రాములు, ఆకారపు రాంమోహన్, జి. బిష్ణుమూర్తి, జి. మురళీధరరావు, సురేష్ బాబు, కేశవబాబు, సుందర్ బాబు, బాబుమయ్య, హెండ్రెబాబు

తేది: 26-05-2024
ఆదివారం రోజు
ఉదయం: 10 : 30 ని.లకు

స్థలం:
సుఖజనన్ రెడ్డి గార్లెస్
ఉయ్యాలపాడు,
నాగరికకర్మాల్

స్థానిక గాయని గాయకులచే "సంగీత" కార్యక్రమం నిర్వహించబడును.

మణికోండ రెండవ రోజు కొనసాగుతున్న కూల్చివేతలు

రంగారెడ్డి మే 25 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్) : మణికోండ మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ లో రెండవ రోజు కూల్చివేతలు కొనసాగుతున్నాయి. పంచవటి కాల్ని, పుష్పారెడ్డి గూడలో అక్రమ నిర్మాణాలను టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు కూల్చివేస్తున్నారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా చేసిన అక్రమ నిర్మాణాలపై

టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు అగ్రహారం ఉన్నాయి. భారీ బండోబిస్తు మధ్య కూల్చివేతలు కొనసాగుతున్నాయి. ముఖ్య మంత్రి కార్యాలయం నుండి మునిసిపల్ అధికారులకు బిల్డింగ్ డ్రాఫ్ట్ లు చేయమన్నట్లు సమాచారం. అక్రమ నిర్మాణాల కూల్చివేతలను ఆపడం లేదని అధికారులు తేల్చి చెప్పారు.

వరంగల్ రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో రైలు పట్టాలపై ఓ ప్రేమజంట ఆత్మహత్య



ఖమ్మం మే 25 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్): వరంగల్ రైల్వే స్టేషన్ కు సమీపంలో ఓ ప్రేమజంట రైలు పట్టాలపై ఆత్మహత్య చేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఖమ్మం జిల్లా సారథి నగర్ కు చెందిన ఐల పోస్టు సుమ్మా (17) అనే యువతి, వరంగల్ కాలనీ కు చెందిన చెన్నకేశవ అనే యువకుడు గత కొంత కాలంగా ప్రేమించుకుంటున్నారు. వరంగల్ రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలోని

క్రిమినల్ సైకాలజీతో ప్రవర్తిస్తున్న కేజివాలర్

- ధర్మవక్రం సంస్థ అధ్యక్షురాలు కుమారి యామినీ లక్ష్మి హైదరాబాద్ మే 25 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్): స్వాతి మలివాలర్ ప్రైవేటు అడ్వైస్ పార్టీ అధినేత అయినా కేజివాలర్ సొంత ఇంటి మాట్లాడానికి వచ్చిన తమ పార్టీ మెంబర్ అయిన స్వాతి మలివాలర్ ని ఒక లేడీ అనే గౌరవం లేకుండా తన సొంత కుక్క రాజకీయ డ్రామా కోసం తన పి వి విధిలో కోర్టుపించడం అత్యంత ముఖ్యంగా ధీల్లి ప్రజలు గుర్తించారని విజ్ఞప్తి చేశారు. అప్పట్లో నిర్ణయ ఆస్వాదన ఘటనలో ఎంతో ప్రముఖ పాత్ర పోషించి, ఇంకా ఎంతో మంది మహిళలకు సహాయం చేసి ఆడుకున్న స్వాతి మలివాలర్ పై ఈ దుశ్చర్య ని తీవ్రంగా ఖండించారు... వెంటనే కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పందించి కేజివాలర్ కి కఠినంగా శిక్షించాలని... తప్పి చేసే ముఖ్య మంత్రి అయినా శిక్షని అనుభవించాలని యామినీ లక్ష్మి డిమాండ్ చేశారు

పౌర సరఫరాల శాఖ అవినీతిపై సిబిఐచే విచారణ జరిపించాలి



హైదరాబాద్ మే 25 (ఎక్స్ ప్రెస్ న్యూస్): పౌర సరఫరాల శాఖ లో జరుగుతున్న అవినీతిపై సంబంధిత శాఖ మంత్రి మంత్రి సమాధానం చెప్పలేక దాటవేయడాన్ని బీజేపీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. శనివారం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో మీడియా సమావేశం లో మాట్లాడుతూ గత మూడు రోజులుగా తాను అనేక ఆరోపణలు చేశాను... ఓక్క దానికే సమాధానం లేదు. మరొక సమాధానం చెప్పలేక అధికారులు, కాంగ్రెస్ నేతలతో ప్రైవేట్ మీట్ పెట్టించారు... నా పూజార్ నగర్ లో పోలీస్ కేసు పెట్టించారు. నేను ఆధారాలతో సహా అవినీతిని బయట పెట్టా. అయినా ఎంతో మంది ఉలుకుబలుకు లేదన్నారు. రాష్ట్రంలో బీజేపీ రబ్ బ్యాంక్ నడుస్తుందని (రేవంట్, ఉత్తమ్, భట్టి) ఆరోపించారు. ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి కి 18 ప్రశ్నలతో కూడిన బహిరంగ లేఖను రాసారు అట్టి లేఖను మీడియాకు విడుదల చేశారు.

- దీని పై కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పిర్యాదు చేస్తా - ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి కి 18 ప్రశ్నలతో కూడిన బహిరంగ లేఖ - ముఖ్యమంత్రికి ఏమాత్రం చిత్త శుద్ధి ఉన్నది నిర్ధారణ కేమిటి వేయాలి - సిట్టింగ్ జర్నలి చే విచారణ జరిపించాలి - బీజేపీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి డిమాండ్

కదా, మరి అదే రోజు గ్రేడ్ లైన్స్ డిటెక్ట్ నోటీస్ ఎలా ఫైవర్ చేశారు... అదే రోజున గ్రేడ్ లైన్స్ డిటెక్ట్ చేశారు. 9. మరో వైపు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2023-24 రోజున కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కస్టమ్ మిల్లింగ్ రైస్ డెలివరీ గడువు కోరుతూ లేఖ రాసింది. దీనికి కేంద్రం స్పందించి, మే 15 వరకు గడువు ఇస్తున్నట్లు మార్చి 01న లేఖ పంపడం కదా. తెలంగాణకు ప్రత్యేకంగా మే 15 వరకు కేంద్రం గడువు ఇచ్చినా... రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇదే బియ్యానికి సంబంధించిన పరిధానానికి 2024 జనవరి 25న బిందర్బీ ఖరారు చేయడం వెనుక మతబేది. హదూద్ దీగా ఒక రోజులో కమిటీ ఏర్పాటు, గ్రేడ్ లైన్స్ రూపకల్పన, బిందర్బీ ఇచ్చేసి, ఫిబ్రవరిలో గడువు పెంచాలని కేంద్రానికి లేఖ రాసినందుకు ఇందులో ఏదో గోల్ మాల్ ఉందని విషయం అందరికీ అర్థమవుతోంది కదా..? 10. ఏప్రిల్ 18న కొందరు రైస్ మిల్లర్లతో జలసౌధలో పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి కమిషన్ మాట్లాడిన అంశాలే. ఆ రోజు మారు గ్రేడ్ లైన్స్ బిందర్బీ అని చెప్పితే, అందులో పాల్గొందామని పంజాబ్, హర్యానా నుంచి వచ్చిన కొందరు బ్రేదర్లు, లోకల్ జి.ఎస్.టి రిజిస్ట్రార్లు, గురునానక్ రైస్ అండ్ జనరల్ మిల్స్ వంటి కంపెనీలు బిందర్బీ పాల్గొనే అవకాశం తమకు కూడా ఇవ్వాలని కోరిన మాట వాస్తవం కాదా..? ఇలా మారకున్న వారితో ఈ బిందర్బీ ద్వారా చేసింది వాస్తవం కాదా. 11. ఆ రోజున కమిషన్ ... తాను డైరెక్టర్ జనరల్ స్థాయి పోలీస్ అఫీసరును అని బ్రేదర్లు భయపెట్ట లేదా? చేరే రాష్ట్ర బ్రేదర్లు తప్పింపి మారినవారికి వారికి బిందర్బీ కట్టబట్టారు. ఆ రోజు బిందర్బీ రేటు క్లింటా ధాన్యానికి రూ. 2007 గా ఖరారు కదా... ఈ రేటును రూ. 2223 కు పెంచి, అంటే రూ. 216 అదనంగా ప్రతి క్లింటాలుకు ఇవ్వాలని మీరు డిమాండ్ చేసింది వాస్తవం కాదా...? దాని కోసం ప్రత్యేక ట్యాన్స్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేసుకున్నది వాస్తవం కాదా..? దివ్య రైస్ మిల్లర్ అసోసియేషన్ నేతలు భయపెట్టే మీరు ఖరారు చేసిన మొత్తానికి అంగీకరించింది వాస్తవం కాదా ... ఇలా మిల్లర్లు భయపెట్టే కేసులు పెడతామంటూ ఆరాచకం చేసింది వాస్తవం కాదా..? 12. ధాన్యం బిందర్బీ దక్కించుకున్న బిద్దర్లు మద్దతులో పెట్టి మిల్లర్లతో పనులు దండం చేస్తున్నది వాస్తవం కాదా ... బిద్దర్ల కలెక్షన్లు ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదు, కానీ మిల్లర్ల దగ్గర పన్ను కోసం ట్యాన్స్ ఫోర్స్ ను అడ్డం పెట్టుకుని భయపెడుతున్నది వాస్తవం కాదా ... కోట్లాది రూపాయలు చేతులు మారిన సంగతి వాస్తవం కాదా..? 13. ఏప్రిల్ 18నాడు జలసౌధలో మీరు అపాయింట్ చేసిన కాంట్రాక్టర్లతో పండ్ల రూపాయల కొనసాగే పేపర్ పై ఎంపీయూ చేయించి, మిల్లర్లతో బలవంతంగా అగ్రిమెంట్ క్లింటాకు 2007 గా ఉన్న బిడ్ ధరను రూ. 2223కు పెంచి, అదనంగా రూ. 216 కు అగ్రిమెంట్ చేయించిన మాట వాస్తవం కాదా.. అంటే 35 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులకు 216 రూపాయలు అదనంగా పన్ను మాట వాస్తవం కాదా. ఇది ఎవరి ఖాతాలోకి వెళ్లారు. 14. బిందర్బీ దక్కించుకున్న బిద్దర్లు 68 రోజులైనా ధాన్యాన్ని లిఫ్ట్ చేయలేదని ఏప్రిల్ 30న వారికి నోటీసు ఇచ్చారు కదా, బిందర్బీ నిబంధనల ప్రకారం బిద్దర్లు 23 మే 2024 లోపల వాస్తవం కాదా. 15. మిల్లర్లు చేస్తున్న ఈ మోసాల వల్ల సివిల్ సప్లయ్ శాఖకు ఇప్పటి వరకు ఎంత నష్టం వచ్చింది? సివిల్ సప్లయ్ శాఖ ప్రస్తుతం ఎంత మేరకు అప్పులో ఉంది?... ఎలా ఎంత మేర పట్టణ చెల్లిస్తోంది? 16. రైస్ మిల్లర్ల వద్ద పెండింగ్లో ఉన్న ధాన్యాన్ని విక్రయించేందుకు జారీ చేయాలని బిందర్బీ కేసు గ్రేడ్ లైన్స్ గా పాపించిందిచేందుకు 25 జనవరి 2024 రోజున జి.ఎస్.టి. ఎన్ నంబర్ 01. ప్రకారం, డిస్కంట్ సెక్టర్లో ఫైనాన్సింగ్ డిపార్ట్ మెంట్ ఛైర్మన్ గా బదుగురు సభ్యులతో కమిటీ వేశారు నంద్యాల డోన్ జాతీయ వ్యవస్థ రోడ్డు ప్రమాదం... ముగ్గురు వ్యక్తులు మృతి

అన్ని మెడికల్ సీట్లు ఇక్కడ బిడ్డలకే.. రేవంట్ కు హరిశ్రావు సూచన



- త్వరలో ప్రారంభం కానున్న మెడికల్ ప్రవేశాలు - వంద శాతం సీట్లు తెలంగాణకే - దీనిపై చర్యలు తీసుకోండి.. - విభజన చట్టంతో భారీగా సీట్లు కోల్పోయే అవకాశం - నాన్ లోకల్ కోటాలో 520 సీట్లు - అవి కూడా ఇక్కడ వారికే ఇవ్వాలి - రేవంట్ సర్కార్ కు మాజీ మంత్రి హరిశ్రావు విసణి..

హైదరాబాద్, మే 24 : తెలంగాణ రాష్ట్రం అవతరించి పదేళ్లు పూర్తి అవుతున్న సందర్భంలో వైద్య విద్య ప్రవేశాలకు సంబంధించి స్థానిక అంశంపై స్పష్టత ఇవ్వడంలో పాటు, మెడికల్ కాలేజీల్లో కన్వీనర్ కోటా సీట్లు 100 శాతం సీట్లు తెలంగాణ విద్యార్థులకు దక్కాలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని మాజీ మెయింట్ గ్రూప్ శాఖ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరిశ్రావు డిమాండ్ చేశారు. జూన్ మాస వారంలో అడ్మిషన్ ప్రక్రియ మొదలవుతున్న క్రమంలో ప్రభుత్వం తక్షణం స్పందించి స్పష్టత ఇచ్చేలా ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలి. లేదంటే వైద్య విద్య పదివేల అవకాశాలను తెలంగాణ విద్యార్థులు తీవ్రంగా కోల్పోతారు అని హరిశ్రావు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ విద్యార్థులకు ముందున్న 20 మెడికల్ కాలేజీల్లోని 2,850 సీట్లలో కాంటింటెంట్ అధికారి కోటా కింద 1,900 సీట్లు ఉన్నాయి. ఇందులో 15 శాతం అని రిజర్వుడు కోటా అంటే 280 సీట్లు తెలంగాణ విద్యార్థులు కోల్పోతారు. దింతోపాటు నిమ్న సహా ఇతర మెడికల్ కాలేజీల్లోని దాదాపు 150 మెడికల్ సీట్లు కోల్పోతారు అని హరిశ్రావు వెల్లడించారు. 520 సీట్లు తెలంగాణ విద్యార్థులు కోల్పోవాల్సి వస్తుంది

రాష్ట్ర ప్రసారం చేసిన 2014 నుండి కన్వీనర్ కోటాలో 15 శాతం సీట్లు తెలంగాణతో పాటు, ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యార్థులు సైతం పోటీపడి వెనుకబాటు కల్గించారు. ఇదే విధానం కొనసాగితే, 2014 తర్వాత ఏర్పాటు చేసిన కొత్త మెడికల్ కాలేజీల్లో కూడా 15 శాతం అని రిజర్వుడు కోటా అమలు చేయాలి ఉంటుంది. దీని వల్ల దాదాపు 520 సీట్లు తెలంగాణ విద్యార్థులు కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. దీన్ని నివారించేందుకు గాను తెలంగాణ ప్రభుత్వం, అని రిజర్వుడు కోటాను కేవలం పాత 20 మెడికల్ కాలేజీలకు మాత్రమే పరిమితం చేసినందుకు హరిశ్రావు తెలిపారు. దీనికోసం ఏపీ రిజర్వేషన్ల అక్ట్ అర్టికల్ 371 ఆ నిబంధనలకు లోబడి తెలంగాణ స్టేట్ మెడికల్/డెంటల్ కాలేజీస్ అడ్మిషన్ రూల్స్ కు సవరణ చేస్తూ గత బిల్ అవ్వడం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీని ప్రకారం, 2014 జూన్ 2 తర్వాత ఏర్పాటు చేసిన మెడికల్ కాలేజీల్లోని కాంటింటెంట్ అధికారి కోటాలోని 100 శాతం సీట్లు తెలంగాణ విద్యార్థులకే రిజర్వ్ చేయడం జరిగింది. ఈ నిర్ణయం వల్ల తెలంగాణ విద్యార్థులకు 520 మెడికల్ సీట్లు అదనంగా లభించాయి. అయితే ప్రస్తుతం జూన్ 2 తో విభజన చట్టానికి కాలం చెల్లుతుండటంతో పాత మెడికల్ కాలేజీల్లోని 100 శాతం కన్వీనర్ కోటా సీట్లను కూడా తెలంగాణ అవసరం ఉండవచ్చని హరిశ్రావు పేర్కొన్నారు. ఎంపీబీఎస్ సీట్లు 8340. తెలంగాణ ప్రజలకు సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు చేరువ చేయడంలో పాటు, తెలంగాణ విద్యార్థులకు వైద్య విద్య అందించేందుకు కేసీఆర్ జిల్లాకు ఒక మెడికల్ కాలేజీ ప్రారంభించారు. తెలంగాణ విద్యార్థులకు ముందు ప్రభుత్వ, ప్రైవేటులో కలిపి రాష్ట్రంలో 20 మెడికల్ కాలేజీలు ఉంటే, ఇప్పుడు ఆ సంఖ్య 56కు చేరుకుంది నాటి బిల్ అవ్వడం ప్రభుత్వం, దీంతో తెలంగాణలో 2850 ఎంపీబీఎస్ సీట్లు మాత్రమే ఉంటే, ఇప్పుడు 8340 సీట్లు పెరిగింది. ఎంపీబీఎస్, ఓబీ సహా ఇతర వైద్య విద్య అభ్యసించాలనుకునే తెలంగాణ బిడ్డలకు హరిశ్రావు అనేక అంశాలను వివరించారు. కన్వీనర్ కోటాలోని 100 శాతం సీట్లు తెలంగాణ విద్యార్థులకు దక్కాలా చూడాలి. ఆ దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోని వారకు కావాల్సిన వైద్య విద్యార్థుల అవకాశాలు మెరుగుపరచాలని హరిశ్రావు డిమాండ్ చేశారు.

దొంగల ముఠా అరెస్ట్.. రూ.11.72 లక్షల సొత్తు రికవరీ- సీపీ శ్రీనివాస్



ఆదిలాబాద్, మే 24 : రామగుండం కమిషనరేట్ మండలం లోని పరిధిలో వరుస దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న దొంగల ముఠా (7గురు నేరస్తులు)ను అరెస్ట్ చేసినట్లు రామగుండం

పోలీస్ కమిషనర్ ఎం.శ్రీనివాస్ తెలిపారు. శనివారం నేరస్తులను మీడియా ముందు ప్రవేశపెట్టి వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ పాగడి కార్మిక్, తాటికొండ స్వామి

శ్రీవారిని దర్శించుకున్న బీసీసీబి కార్యదర్శి జై పా



తిరుపతి, మే 24 : కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తనయుడు, భారత క్రికెట్ కంట్రోల్ బోర్డు (బీసీసీబి) కార్యదర్శి జై పా ఇతరులతో శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి తిరుమల విచ్చేసిన జై పాకు డీజిల్ వర్షాలు స్వాగతం పలికాయి. స్వామి వారి దర్శనం తర్వాత సంప్రదాయబద్ధంగా ఆయనకు శేషవస్త్రం, తీర్ధప్రసాదాలు అందజేశారు. జై పా వెంట ఆయన తల్లి సోనాలి షా కూడా ఉన్నారు. జై పా? ప్రస్తుతం బీసీసీబి కార్యదర్శి మాత్రమే కాదు? అనియా క్రికెట్ కోస్టల్ (ఏసీసీ) అధ్యక్షుడు కూడా. ఇటీవలే మాడోసారి ఏసీసీ ప్రెసిడెంట్ గా బాధ్యతలు చేపట్టారు.

వీరి వద్ద నుండి రూ.9.22 లక్షల విలువ గల బంగారు ఆభరణాలు, రూ.60వేల విలువ గల వెండి ఆభరణాలు, రూ.50వేల విలువ గల బైక్, రూ.1.20 లక్షల విలువ గల డీజిల్, హోమ్ థియేటర్, రూ.20వేల విలువ గల గిటార్, మొత్తం రూ.11.72 లక్షల విలువ గల సొత్తును రికవరీ చేయడం జరిగిందని చెప్పారు. జనవరి నెల నుంచి మే నెల వరకు జరుగుతున్న వరుస దొంగతనాలపై దృష్టి సారించిన పోలీస్ శాఖ సివిల్, సీసీఎస్ పోలీసులతో కూడిన ప్రత్యేక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, నేరస్తులను పట్టుకునేందుకు ఇ బృందం తమదైన శైలిలో కృషి చేసిందని, ఇందులో భాగంగానే ఈ నేరస్తులపై నిఘా పెట్టి అరెస్టు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. నేరస్తులను పట్టుకునేందుకు విధుల్లో ప్రభుత్వ హామీని పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందిని సీపీ ప్రత్యేకంగా అభినందించడంలో పాటు వారికి రివార్యలను అందించారు.

Advertisement for 'ఆచార్యం' (Aacharya) featuring a portrait of a man and text about a book or program. The text includes details about the author, the publisher, and the date of the event.

