TARAJYOTHI TELUGU DAILY

తారాజ్యోతి

చీఫ్ ఎడిటర్ : డాక్టర్ జె.బి.ఎల్

తెలుగుదిన పత్రిక

సంపుటి : 04 సంచిక : 190 పేజిలు : 08 వెల రూ. 6 రూ/ శుక్రవారం 30 - 10 - 2026

తుపాను బాధితులకు అండగా నిలవండి

- పార్టీ శ్రేణులకు జగన్ పిలుపు
- ప్రభుత్వ సహాయక చర్యలు పూర్తిగా విఫలమయ్యాయని జగన్ విమర్శ
- టీడీపీ నేతలు బియ్యం మాఫియాను ప్రోత్సహిస్తున్నారని ఆరోపణ
- సోనా మసూరి బియ్యం ధర కేజీ రూ.90 దాటిందని వ్యాఖ్య

అమరావతి :

అర్నబ్ తుపాను బాధిత ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు అండగా నిలవాలని వైసీపీ అధినేత జగన్ పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్రంలో సహాయక చర్యలు విఫలమయ్యాయని విమర్శించారు. అధికార పార్టీ నేతలు 'బియ్యం మాఫియా'ను ప్రోత్సహిస్తూ కృత్రిమ కొరత సృష్టిస్తున్నారని ఆయన తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు.తాడేపల్లిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి జిల్లా అధ్యక్షులు, రీజనల్ కో-ఆర్డినేటర్లతో ఆయన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జగన్ మాట్లాడుతూ... 'గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల నిర్వీర్యం, వాలంటీర్ల వ్యవస్థ రద్దు ప్రభావం తుపాను సహాయక - మిగతా 2 లో

'అర్నబ్'తో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు రూ.4600 కోట్లకు పైగా నష్టం

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు
- నేడు కేంద్ర బృందం పరిశీలన
- అర్నబ్ తుపాన్ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో నష్టపోయిన పంటలను సీఎం ఏరియల్ వ్యూ ద్వారా పరిశీలించారు
- ఉన్నతాధికారులను అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు
- సీఎం చంద్రబాబు ఏరియల్ వ్యూ

అమరావతి :

అర్నబ్ తుపాన్ ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో క్షేత్రస్థాయికి పర్యటనకు వెళ్లిన సీఎం, మార్గం మధ్యలో ఏరియల్ వ్యూ ద్వారా నష్టపోయిన పంటలను పరిశీలించారు. వరి చేలు, అరటి, కొబ్బరి తోటలు, ఆక్వా చెరువులను పరిశీలించారు. ఉన్నతాధికారులను అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.ఏరియల్ వ్యూ ద్వారా కృష్ణా, పశ్చిమ గోదావరి, కోనసీమ ప్రాంతాలను చూసిన సీఎం ఆ ప్రాంతాల్లో తుపాన్ ప్రభావం ఎంత మేర ఉందన్నది స్వయంగా వీక్షించారు. నిమ్మకూరు, పామర్రు, బంటుమిల్లిలో నీట మునిగిన పొలాలను చూశారు. నరసాపురం, పాలకొల్లు, అమలాపురంలో నీట మునిగిన పొలాలను విహంగ వీక్షణం చేశారు. కాట్రేనికోనలో నీట మునిగిన పొలాలను, కూలిన కొబ్బరి చెట్లు పరిశీలించారు. ఏయే ప్రాంతాల్లో ఎంత నష్టం జరిగిందనే అంశాలను సీఎంకు అధికారులు వివరించారు.అనంతరం కోనసీమ జిల్లా కాట్రేనికోన మండలం చెయ్యేరులో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన తర్వాత సీఎం మీడియాతో మాట్లాడారు. "గత తుపానులను దృష్టిలో పెట్టుకుని పనిచేశాం, అర్నబ్ తుపానును సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొన్నాం. అధికారులు, ఎన్డీఆర్ఎఫ్ సిబ్బందిని అప్రమత్తం చేశాం. అధికారుల అప్రమత్తతతో ప్రాణ నష్టం తగ్గింది. ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకున్నాం. మారుమూల ప్రాంతాలకు వెళ్లాలన్నా ఎక్కడా అడ్డంకులు లేకుండా, రహదారులపై కూలిన చెట్లన్నీ తొలగించాం. టెలి కమ్యూనికేషన్‌లో కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తాయి. సెల్ టవర్ల వద్ద టెలికాం సంస్థలు జనరేటర్లు ఏర్పాటు చేయకపోవడంతో సమస్యలొచ్చాయి. కోనసీమ, - మిగతా 2 లో

స్థానిక ఎన్నికల పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓటింగ్ ప్రారంభం

- ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓటింగ్ ప్రారంభం
- రెండు రోజుల పాటు కొనసాగనున్న ఓటింగ్ ప్రక్రియ
- ఎన్నికల సిబ్బంది, దూర ప్రాంతాల ఓటర్ల కోసం ప్రత్యేక సౌకర్యం

అమరావతి :

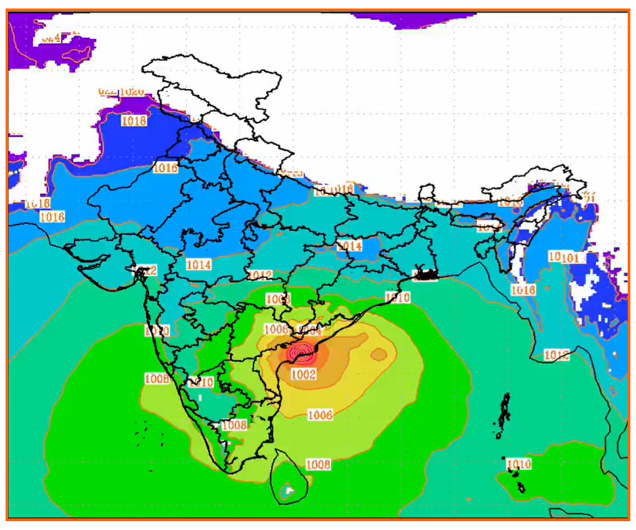
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ప్రక్రియలో భాగంగా పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓటింగ్ ఈరోజు ప్రారంభమైంది. ఈ ఓటింగ్ రెండు రోజుల పాటు కొనసాగనుంది. ఎన్నికల విధుల్లో పాల్గొనే సిబ్బందితో పాటు, దూర ప్రాంతాల్లో నివసించే అర్హులైన ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకునేందుకు అధికారులు ఈ ఏర్పాటు చేశారు.ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు పోలింగ్ నిర్వహిస్తున్నారు. - మిగతా 2 లో

బంగాళాఖాతంలో కొత్త అల్పపీడనం

- అర్నబ్ తుపాను ప్రభావం నుంచి కోలుకోకముందే మరో ముప్పు
- దక్షిణ అండమాన్ సముద్రంలో కొత్త అల్పపీడనం
- రానున్న 48 గంటల్లో వాయుగుండంగా మారే అవకాశం
- నవంబర్ 2, 3 తేదీల్లో ఉత్తర, దక్షిణ కోస్తాంధ్రలో భారీ వర్షాలు
- కొత్త హెచ్చరికతో రైతులు, తీరప్రాంత ప్రజల్లో ఆందోళన

అమరావతి :

'అర్నబ్' తుపాను సృష్టించిన విధ్వంసం నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ కోస్తా తీరం ఇంకా కోలుకోకముందే మరో ముప్పు పొంచి ఉంది. బంగాళాఖాతంలో కొత్తగా ఏర్పడిన అల్పపీడనం వాయుగుండంగా మారి రాష్ట్రం వైపు కదిలే అవకాశం ఉండటంతో తీర ప్రాంత ప్రజలు, రైతులు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారు.భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) వెల్లడించిన తాజా సమాచారం ప్రకారం, - మిగతా 2 లో



కొండా సురేఖ బేషరతుగా క్షమాపణలు చెప్పాల్సిందే

- ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్
- గతంలో కేటీఆర్‌పై చేసిన వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకున్న కొండా సురేఖ
- వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకుంటే సరిపోదన్న ప్రవీణ్ కుమార్
- టామ్‌కామ్ సంస్థను మంత్రి వివేక్ దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని విమర్శ

హైదరాబాద్ :

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై గతంలో చేసిన వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యల విషయంలో మాజీ మంత్రి కొండా సురేఖ షరతులు లేకుండా క్షమాపణ చెప్పాలని బీఆర్ఎస్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ డిమాండ్ చేశారు. సురేఖ తన వ్యాఖ్యలను కేవలం - మిగతా 2 లో

నవంబర్ 1న ఢిల్లీలో ఇండియా కూటమి భారీ నిరసన

- వెనక్కి తగ్గేది లేదన్న ఖర్గే
- రామ్‌లీలా మైదానంలో భారీ కార్యక్రమం
- నిరసన వాయిదా ఉండదన్న మల్లికార్జున ఖర్గే
- ఎస్ఐఆర్‌లో అక్రమాలు జరిగాయని ప్రతిపక్షాల ఆరోపణ
- పండుగల సీజన్ దృష్ట్యా వాయిదా కోరిన వ్యాపార సంఘాలు
- ప్రజాస్వామ్యం, రాజ్యాంగ పరిరక్షణే లక్ష్యమన్న రాహుల్ గాంధీ

2 లో..

2 లో..

మార్చి నాటికి భారత్‌లో ఎండలతో 55 వేల మరణాల ముప్పు!

- ఎల్‌నినోపై కొత్త అంచనా!
- మార్చిలోనే ఎక్కువ మరణాలు సంభవించే అవకాశం ఉందని వెల్లడి
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా 3.73 లక్షల మరణాల అంచనా
- నైజీరియాలో 56 వేల మరణాల ప్రమాదం ఉందన్న క్లైమేట్ ఇంపాక్ట్ ల్యాబ్
- ఎల్‌నినో ప్రభావం 2027 ప్రారంభం వరకు కొనసాగే అవకాశం

'నేను అలా మాట్లాడాల్సింది కాదు'

- కేటీఆర్‌పై వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యల పట్ల కొండా సురేఖ వివరణ
- కేటీఆర్‌పై గతంలో చేసిన వ్యాఖ్యలపై కొండా సురేఖ తాజాగా వివరణ ఇచ్చారు
- ఈ మేరకు తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ పెట్టారు

హైదరాబాద్ :

కేటీఆర్‌పై గతంలో కొండా సురేఖ మంత్రి హోదాలో చేసిన వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యల పట్ల ఆమె వివరణ ఇచ్చారు. ఈ మేరకు తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ పెట్టారు. కేటీఆర్‌పై - మిగతా 2 లో

మల్లన్నసాగర్ కూల్చాలని కుట్ర చేస్తున్నారా

- వెంటనే బ్లాస్టింగ్ ఆపండి - బీఆర్ఎస్ ఎల్పీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ హరీశ్‌రావు
- మల్లన్నసాగర్ రిజర్వాయర్ కట్ట సమీపంలో బ్లాస్టింగ్‌లు చేస్తుండటంపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు
- తక్షణమే బ్లాస్టింగ్ నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేశారు
- మల్లన్నసాగర్ రిజర్వాయర్‌ను పరిశీలించిన హరీశ్‌రావు

హైదరాబాద్ :

మల్లన్నసాగర్ రిజర్వాయర్ కట్టకు సమీపంలో అనుమతులు లేకుండా బ్లాస్టింగ్‌లు చేస్తుండటంపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎల్పీ - మిగతా 2 లో

నీటి వృథాపై ఫిర్యాదుకు 'పానీ' యాప్

- దుర్వినియోగం చేస్తే జరిమానాలు!
- "పానీ" పేరుతో ప్రత్యేక యాప్‌ను ఆవిష్కరించిన జలమండలి
- హైదరాబాద్‌లో నీటి దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టేలా జలమండలి చర్యలు చేపట్టింది
- నగరపౌరుల్ని భాగస్వామ్యం చేస్తూ సరికొత్త ఉద్యమానికి జలమండలి శ్రీకారం చుట్టింది
- "పానీ" యాప్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది

హైదరాబాద్ :

హైదరాబాద్ మహానగరంలో నీటి దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు జలమండలి సరికొత్త ఉద్యమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. నగర పౌరులను వాటర్ వారియర్స్‌గా ఆ ఉద్యమంలో భాగస్వాములను చేస్తూ 'పానీ' పేరుతో ప్రత్యేక యాప్‌ను విడుదల చేసింది. హైదరాబాద్ జిల్లా ఇంఛార్జి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, జలమండలి కార్యాలయంలో ఎండీ అశోక్ రెడ్డితో కలిసి పానీ యాప్‌ను ఆవిష్కరించారు. నీటి వృథాను అరికట్టడంతో పాటు తాగునీటి ప్రాధాన్యతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేలా జలమండలి యాప్‌ను తీర్చిదిద్దింది. నీటిని వృథా చేసే వారిపై ఫిర్యాదు చేయడంతో పాటు వీడియోలు, ఫొటోలు యాప్‌లో అప్‌లోడ్ చేయడం ద్వారా నేరుగా సంబంధిత యజమానికి తన నల్లా బిల్లులో జరిమానాలను విధించనుంది.నీటి - మిగతా 2 లో

TARAJYOTHI TELUGU DAILY
తారాజ్యోతి
చీఫ్ ఎడిటర్ : డాక్టర్ జె.బి.ఎల్
తెలుగుదిన పత్రిక

సంపాదకీయం

చైనా దూకుడు...!

భారత్--చైనా సరిహద్దులో పరిస్థితి సవ్యంగా లేదంటూ ఇండో టిబెటన్ బోర్డర్ పోలీసు అధినేత చేసిన ప్రకటన ఆందోళన కలిగిస్తోంది. గత కొన్ని రోజుల్లో అరుణాచల్‌లోని వివిధ సరిహద్దు పోస్టుల్లో ఘర్షణలు జరిగాయి, అవి ఇంకా కొనసాగుతున్నాయి అన్నారాయన. తన దళాలను ఉద్దేశించి చేసిన ప్రసంగమే కానీ, దానిని ఐటీబీపీ ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేయడంతో ఆ విషయం మీడియాకూ ప్రజలకూ చేరింది. బ్రిక్స్ సదస్సుకోసం చైనా అధ్యక్షుడు భారతదేశంలో ఉన్న సమయంలో కూడా ఈ ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నాయని ఆయన మాటలను బట్టి అర్థంచేసుకోవాలి. ఘర్షణలను ధ్రువీకరిస్తూ ఐటీబీపీ అధినేత వ్యాఖ్యానించడం కూడా ఇదే తొలిసారి. చైనాతో ఉన్న దాదాపు మూడున్నరవేల కిలోమీటర్ల సరిహద్దును గస్తీకాస్తున్న దళాల అధిపతినుంచి వచ్చిన ఈ ప్రకటన పరిస్థితి తీవ్రతను తెలియచెబుతోంది.ఘర్షణలు ఇప్పటికీ కొనసాగుతున్నాయని, ఆయా సందర్భాల్లో ఐటీబీపీకి చెందిన శౌర్య కమాండోలు అద్భుతంగా పనిచేస్తున్నారని, గల్వాన్ తరహా ఉదంతాలను ఎదుర్కోవడానికి మెరుగైన కార్యాచరణను సిద్ధం చేశామని ఐటీబీపీ డీజీ చెప్పుకొచ్చారు. అరుణాచల్‌లోని పలుప్రాంతాల్లో ఒక ప్రత్యేక కమాండో విభాగాన్ని, డ్రోన్‌ప్లాటూన్ల వంటివీ ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్టుగా చెబుతూనే, చైనా ఆర్మీని ఢీకొనడానికి సంప్రదాయ యుద్ధపద్ధతులు సరిపోవనీ, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అధికంగా వినియోగించాలని అన్నారాయన. సహజంగానే ఈ ప్రకటనపై విపక్ష కాంగ్రెస్ స్పందిస్తూ, ఈ పరిణామాలేవీ ప్రజలకు తెలియనివ్వకుండా, దేశానికి సమాధానం చెప్పకుండా కేంద్రం మౌనం పాటిస్తోందని, మరోపక్క చైనాకు భారీ రాయితీలు కొనసాగిస్తోందని విమర్శించింది. గల్వాన్ ఘటన తరువాత చైనానుంచి దిగుమతులు 102శాతం పెరిగాయని ఆ పార్టీ విమర్శ. భారత విదేశాంగశాఖ అధికారప్రతినిధి ఈ పరిణామాలమీద అతిజాగ్రత్తగా ప్రతిస్పందించారు. నిర్దేశించిన గస్తీ పరిమితులను చైనా బలగాలు ఉల్లంఘించినప్పుడల్లా సరిహద్దువెంబడి ఘర్షణలు జరుగుతున్నాయని ఆ దేశంమీద ఓ విమర్శ చేశారు. అపోహలకు తావులేకుండా ఇరుదేశాలు దౌత్యాన్ని ఉపయోగించుకుంటూనే ఉన్నాయని అంటూ సరిహద్దుల్లో శాంతి, సామరస్యాలు నెలకొనడం ఉభయదేశాల ద్వైపాక్షిక సంబంధాల మెరుగుదలకు అత్యంత ముఖ్యమని గుర్తుచేశారు.ఆగస్టులో సర్వే ఆఫ్ ఇండియా మ్యాప్‌లో అరుణాచల్‌లోని 27 ప్రదేశాలను వాటి ప్రామాణిక పేర్లతో భారతదేశం గుర్తించినప్పుడు ఇది కేవలం చైనాతో సాగుతున్న పేరుమార్పిడి యుద్ధంలో భాగమని అంతా అనుకున్నారు. అరుణాచల్‌లోని పలుప్రాంతాలకు చైనా తనసొంత పేర్లు పెడుతున్న నేపథ్యంలో, భారత అధికారిక పటంలో ఆ రాష్ట్రంలోని కీలకప్రాంతాలకు ఇలా నామకరణం చేసి, అరుణాచల్ మాదేనని విస్పష్టంగా చైనాకు చెప్పినందుకు జనం సంతోషించారు. మరీ ముఖ్యంగా ఇందులో అత్యంత సున్నితమైన, ఘర్షణలు రేగిన సరిహద్దు ప్రాంతాలు కూడా ఉన్నందున చైనా మ్యాప్‌వార్‌కు భారత్ గట్టి జవాబు ఇచ్చిందని భావించారు. ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు మెరుగుపడుతున్న తరుణంలో ఇది పూర్తి విరుద్ధమైన చర్య అనీ, సరిహద్దు సమస్యలను సవ్యంగా పరిష్కరించుకోనివ్వకుండా ఇటువంటివి అడ్డుపడతాయంటూ చైనా ఈ చర్యను తప్పుబట్టింది కూడా. మరుసటి నెలలో చైనా అధ్యక్షుడు బ్రిక్స్ సదస్సుకోసం రాబోతున్న తరుణంలో భారత్ ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం ఆశ్చర్యం కూడా కలిగించింది. అయితే, అరుణాచల్ సరిహద్దుల్లోని పలుప్రదేశాల్లో జూలై నుంచే వివాదాలు రేగాయని, కొన్ని ప్రదేశాల్లో చైనా సైనికులు ఆరేడుకిలోమీటర్ల లోపలకు చొరబడి గుడారాలు వేశారని ఇప్పుడు అర్థమవుతోంది. 2017లో డోక్లాం, 2020లో గాల్వాన్ తరహాలో అరుణాచల్‌లో మరో తీవ్ర ఘర్షణ ముంచుకొస్తోందా? అని విపక్షాలు ప్రశ్నిస్తున్నాయి. చైనా ఆర్మీ అనేక విషయాల్లో మనకంటే పైచేయిలో ఉందని, సాంప్రదాయవిధానాల్లో దాని దూకుడును నియంత్రించడం కష్టమన్న రీతిలో ఐటీబీపీ చీఫ్ చేసిన కొన్ని వ్యాఖ్యలను తప్పుబట్టినవారు, హద్దులు దాటారని విమర్శించినవారు లేకపోలేదు. అయితే, పాలకులకు తెలియకుండా ఆయన ఈ సరిహద్దు ఘర్షణలను బహిర్గతం చేశారనీ అనుకోలేం. చైనానుంచి మనం మళ్ళీ ఎదుర్కొంటున్న ప్రమాదాన్ని రిటైర్ కావడానికి కొద్దిరోజులముందు ఈ అధికారి బహిర్గతం చేయడం ఏ కారణాలతో జరిగినప్పటికీ అది మనం సంసిద్ధతకు ఉపకరిస్తుంది.

‘అర్నబ్’తో ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు రూ.4600 కోట్లకు పైగా నష్టం

మొదటిపేజీ తరువాయి - పశ్చిమగోదావరి జిల్లాల్లోనే ఎక్కువగా విద్యుత్ స్తంభాలు దెబ్బతిన్నాయి” అని చంద్రబాబు తెలిపారు.రూ.4,600 కోట్లకు పైగా నష్టం : “ఇవాళ సాయంత్రానికి దాదాపు అన్ని ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరా పునరుద్ధరిస్తాం. వెయ్యి మంది విద్యుత్ సిబ్బందిని పంపించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వాన్ని కోరాం. తెలంగాణ ప్రభుత్వం కూడా సాయం చేసేందుకు ముందుకొచ్చింది. అవసరమైతే తమిళనాడు, కర్ణాటక ప్రభుత్వాల సాయం కోరతాం. ఎల్లుండిలోగా ప్రతి ఇంటికీ విద్యుత్ సరఫరా చేసే బాధ్యత తీసుకుంటాం. ప్రాథమిక అంచనా ప్రకారం రూ.4,600 కోట్లకు పైగా నష్టం జరిగింది. నష్ట పరిశీలనకు రేపు కేంద్ర బృందం వస్తుంది. అన్నివిధాలా అండగా ఉంటామని అమిత్‌షా భరోసా ఇచ్చారు” అని సీఎం తెలిపారు.అంతకుముందు వేట్లపాలెంలో అర్నబ్ తుపాను బాధిత రైతులతో సీఎం ముఖాముఖి నిర్వహించారు. దెబ్బతిన్న కొబ్బరి చెట్టుకు రూ.1500 చొప్పున సాయం అందిస్తామని తెలిపారు. పునరావాస శిబిరాల్లో ఉన్న బాధిత కుటుంబాలకు 25 కిలోల చొప్పున బియ్యం ఇచ్చి ఇళ్లకు పంపిస్తామని చెప్పారు. మంత్రి అచ్చెన్నాయుడుతో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సీఎం పర్యటనలో పాల్గొన్నారు.“ఎక్కడా ఒక్క చెరువు కూడా దెబ్బతినకుండా చేశాం. ప్రాథమిక అంచనా ప్రకారం రూ.4,600 కోట్లకు పైగా నష్టం జరిగింది. నష్ట పరిశీలనకు రేపు కేంద్ర బృందం వస్తుంది. అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని అమిత్‌షా భరోసా ఇచ్చారు. పంటలకు బీమా చేయించి, రైతులకు నష్టం లేకుండా చేశాం. ప్రాణనష్టం చాలా వరకు తగ్గింది. తుపాను తీరం దాటుతున్న సమయంలో 35 వేల మంది గ్రామస్థాయి అధికారులతో టెలీకాన్ఫరెన్స్‌లో ఉన్నా. తుపాను సమయంలో ప్రతిక్షణం అధికారులకు గైడ్ చేస్తూనే ఉన్నా. బాధితులకు నిత్యావసరాలు ఇస్తున్నాం.

తుపాను బాధితులకు అండగా నిలవండి

మొదటిపేజీ తరువాయి - చర్యలపై స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ప్రభుత్వం విపత్తులను ఆదాయ వనరుగా మార్చుకోవాల నుకుంటోంది’ అని విమర్శించారు. సోనా మసూరి బియ్యం ధర కేజీ రూ.90 దాటిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.ప్రభుత్వంలోని కీలక నేతలే బియ్యం ధరల పెరుగుదలకు కారణమని ఆరోపించారు. ‘మంత్రి పయ్యావుల వియ్యంకుడు సహా టీడీపీ నేతలు బియ్యాన్ని మార్కెట్లోకి రానీయకుండా బ్లాక్ చేసి, ఎక్స్‌పోర్టు చేస్తున్నారు. విపత్కర పరిస్థితుల్లోనూ బియ్యం మాఫియాను ప్రోత్సహిస్తున్నారు’ అని జగన్ వ్యాఖ్యానించారు.తుపాను కారణంగా వరి, ఆక్వా, పండ్ల తోటలు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయని, ఈ క్లిష్ట సమయంలో బాధితులకు తోడుగా నిలవాలని పార్టీ శ్రేణులకు సూచించారు. ధాన్యం సేకరణలో రైతులకు అండగా ఉంటూ, ప్రతి గింజనూ ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసేలా ఒత్తిడి తీసుకురావాలని జగన్ స్పష్టం చేశారు.

బంగాళాఖాతంలో కొత్త అల్పపీడనం

మొదటిపేజీ తరువాయి - దక్షిణ అండమాన్ సముద్రం పరిసర ప్రాంతాల్లో ఒక అల్పపీడనం ఏర్పడింది. ఇది రానున్న 24 గంటల్లో పశ్చిమ-వాయవ్య దిశగా పయనిస్తూ తీవ్ర అల్పపీడనంగా బలపడనుంది. ఆ తర్వాత మరో 24 గంటల్లో ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండంగా కేంద్రీకృతమయ్యే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి.ఈ వాతావరణ వ్యవస్థ మరింత బలపడి ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరం వైపు పయనించే అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. దీని ప్రభావంతో నవంబర్ 2, 3 తేదీల్లో ఉత్తర, దక్షిణ కోస్తాంధ్ర జిల్లాల్లో ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది.ఇప్పటికే ‘అర్నబ్’ తుపాను కారణంగా పంట నష్టం, ఆస్తి నష్టంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న కోస్తా జిల్లాల ప్రజలను ఈ కొత్త హెచ్చరిక మరింత ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. రానున్న రోజుల్లో దీని తీవ్రత, కదలికలపై మరింత స్పష్టత వస్తుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

స్థానిక ఎన్నికల పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓటింగ్ ప్రారంభం

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఈ ప్రక్రియను సజావుగా, పారదర్శకంగా జరిపేందుకు పటిష్ఠ ఏర్పాట్లు చేశారు. అభ్యర్థుల ఏజెంట్ల సమక్షంలో బ్యాలెట్ బాక్సులను సిద్ధం చేశారు. పోస్టల్ బ్యాలెట్ ప్రక్రియను పర్యవేక్షించేందుకు ప్రతి వార్డుకు ఒక రిటర్నింగ్ అధికారి (ఆర్ఓ), ఇద్దరు సహాయకులను నియమించారు.నిబంధనల ప్రకారం ఓటింగ్ నిర్వహించేందుకు అవసరమైన సిబ్బందిని క్షేత్రస్థాయిలో మోహరించారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగే ఈ పోస్టల్ ఓటింగ్ పూర్తయిన వెంటనే, బ్యాలెట్ బాక్సులను పటిష్ఠ భద్రత నడుమ స్ట్రాంగ్ రూమ్‌లకు తరలిస్తారు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను విజయవంతంగా పూర్తి చేసేందుకు ఎన్నికల అధికారులు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

మార్చి నాటికి భారత్‌లో ఎండలతో 55 వేల మరణాల ముప్పు!

మొదటిపేజీ తరువాయి - భారత్‌కు ఎల్‌నినో రూపంలో మరో వాతావరణ ముప్పు పొంచి ఉందా? రాబోయే నెలల్లో అసాధారణ ఉష్ణోగ్రతలు ప్రాణనష్టాన్ని పెంచే ప్రమాదం ఉందని తాజా పరిశోధన ఆధారిత అంచనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. అమెరికాలోని షికాగో విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ‘క్లైమేట్ ఇంపాక్ట్ ల్యాబ్’ రూపొందించిన కొత్త ట్రాకర్ ప్రకారం.. 2026 అక్టోబర్ నుంచి 2027 మార్చి వరకు భారత్‌లో అధిక వేడి కారణంగా సాధారణ స్థాయికి మించి సుమారు 55 వేల మరణాలు సంభవించే అవకాశం ఉంది. వీటిలో ఎక్కువ భాగం మార్చిలోనే నమోదయ్యే ప్రమాదం ఉందని అంచనా.ఇది వాతావరణ సమాచారం, ఉష్ణోగ్రతల అంచనాలు, గతంలో వేడికి సంబంధించిన మరణాల మధ్య ఉన్న సంబంధాల ఆధారంగా రూపొందించిన నమూనా అంచనా మాత్రమే. వాస్తవంగా ఎంతమంది మరణిస్తారో ఇది కచ్చితంగా చెప్పడం లేదు.ఎల్‌నినో అంటే పసిఫిక్ మహాసముద్రంలోని మధ్య, తూర్పు ప్రాంతాల్లో సముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు అసాధారణంగా పెరగడం. దీనివల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా గాలుల దిశ, వర్షపాతం, ఉష్ణోగ్రతల్లో మార్పులు వస్తాయి. ఈసారి ఎల్‌నినో ప్రభావం తీవ్రంగా ఉండవచ్చని కొందరు నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ప్రపంచ వాతావరణ సంస్థ (డబ్ల్యూఎంఓ) కూడా ఈ ఏడాది ఎల్‌నినో బలంగా ఉందని, డిసెంబర్‌లో గరిష్ఠ స్థాయికి చేరే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. దీని ప్రభావాలు 2027 ప్రారంభం వరకు కొనసాగవచ్చని అంచనా. కొత్త ట్రాకర్ అంచనాల ప్రకారం.. అక్టోబర్ నుంచి వచ్చే ఏడాది మార్చి వరకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అధిక వేడి కారణంగా సాధారణ స్థాయికి మించి సుమారు 3.73 లక్షల మరణాలు సంభవించే అవకాశం ఉంది. ఈ ఆరు నెలల కాలంలో నైజీరియాలో 56 వేల మరణాలు, భారత్‌లో 55 వేల మరణాలు సంభవించవచ్చని అంచనా. ఇండోనేషియాలో 29 వేలు, బ్రెజిల్‌లో 19 వేల మరణాలు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని ట్రాకర్ పేర్కొంది.అయితే ఈ అంచనాలు మరణాలు తప్పనిసరిగా జరుగుతాయని చెప్పడం లేదు. ముందస్తు హెచ్చరికలు, తాగునీటి సదుపాయాలు, చల్లదనం కల్పించే కేంద్రాలు, బయట పనిచేసే కార్మికులకు రక్షణ, ఆరోగ్య సేవలను మెరుగుపరచడం ద్వారా ప్రాణనష్టాన్ని తగ్గించవచ్చని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

నవంబర్ 1న ఢిల్లీలో ఇండియా కూటమి భారీ నిరసన

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఓటర్ల జాబితాల సవరణలో అక్రమాలు జరిగాయంటూ ఎన్నికల సంఘానికి వ్యతిరేకంగా చేపట్టనున్న నిరసన కార్యక్రమాన్ని వాయిదా వేసే ప్రసక్తే లేదని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే స్పష్టం చేశారు. నవంబర్ 1న ఢిల్లీలోని రామ్‌లీలా మైదానంలో ఇండియా కూటమి ఆధ్వర్యంలో భారీ నిరసన నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావడమే తమ పోరాట లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.ఎన్నికల సంఘం చేపడుతున్న ‘ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ’ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియలో ఓట్ల చోరీ, అక్రమాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపిస్తూ కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని ఇండియా కూటమి ఈ నిరసనకు పిలుపునిచ్చింది. ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ వ్యవహరించిన తీరుపై కూడా ఖర్గే విమర్శలు చేశారు. ఓటర్ల హక్కులకు భంగం కలుగుతోందని ఆరోపిస్తూ, ఈ అంశంపై తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని చెప్పారు. అన్ని ప్రతిపక్ష పార్టీలు తమకు మద్దతుగా ఉన్నాయని వెల్లడించారు.పండుగల సీజన్‌లో భారీ ర్యాలీ నిర్వహిస్తే ఢిల్లీలో వ్యాపార కార్యకలాపాలు దెబ్బతింటాయని పలు వ్యాపార సంఘాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశాయి. ర్యాలీని మరో తేదీకి మార్చాలని రాహుల్ గాంధీని కోరాయి. పెద్ద ఎత్తున జనసమీకరణ వల్ల వ్యాపార వాతావరణం దెబ్బతినడంతో పాటు తమ జీవనోపాధిపై ప్రభావం పడుతుందని వ్యాపారులు పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ విజ్ఞప్తుల నేపథ్యంలోనూ నవంబర్ 1న నిరసన కొనసాగుతుందని ఖర్గే స్పష్టం చేశారు.మరోవైపు లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ కూడా నిరసనలో పాల్గొనాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ మార్చ్ ఏ ఒక్క పార్టీకి సంబంధించినది కాదని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడటం, ఓట్ల చోరీని అడ్డుకోవడం, రాజ్యాంగాన్ని పరిరక్షించడం కోసమని అన్నారు. రాజకీయ భేదాలకు అతీతంగా విద్యార్థి సంఘాలు కూడా ఈ ఉద్యమంలో భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. ప్రజాస్వామ్య స్వేచ్ఛలు, వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేసే హక్కులు ముప్పును ఎదుర్కొంటున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు.నవంబర్ 1న దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ప్రజలు ఢిల్లీకి తరలివచ్చే అవకాశం ఉందని కాంగ్రెస్ నేతలు చెబుతున్నారు. అంతకుముందు రోజు, అంటే అక్టోబర్ 30న, ‘మాక్ పార్లమెంట్’ నిర్వహించనున్నట్లు ఖర్గే వెల్లడించారు.

కొండా సురేఖ బేషరతుగా క్షమాపణలు చెప్పాల్సిందే

మొదటిపేజీ తరువాయి - వెనక్కి తీసుకుంటే సరిపోదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ భవన్ లో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.కేటీఆర్‌పై తన వ్యాఖ్యలు ఉద్దేశపూర్వకమైనవి కావని, వాటిని వెనక్కి తీసుకుంటున్నానని కొండా సురేఖ తాజాగా చేసిన ప్రకటనపై ప్రవీణ్ కుమార్ స్పందించారు. బాధ్యతాయుతమైన పదవిలో ఉండి అలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం నేరమని, ఆమె మాటలు తెలంగాణ మహిళల, రాష్ట్ర ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీశాయని ఆరోపించారు. కేటీఆర్ పెద్ద మనసుతో కోర్టుకు వెళ్లారని, వాస్తవానికి ఆమెపై క్రిమినల్ కేసు పెట్టాల్సిందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఇదే సమయంలో హరీశ్ రావుపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, ఎమ్మెల్సీ అద్దంకి దయాకర్‌లకు కూడా ఇదే గతి పడుతుందని హెచ్చరించారు.ఇదే సందర్భంగా మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామిపై ప్రవీణ్ కుమార్ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. నిరుద్యోగ యువతకు విదేశాల్లో ఉపాధి కల్పించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన టామ్‌కామ్ (తెలంగాణ ఓవర్సీస్ మ్యాన్‌పవర్ కంపెనీ) సంస్థను మంత్రి వివేక్ దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. జర్మనీలో ఉద్యోగాల పేరుతో ప్రకటనలు ఇచ్చి, ఒక్కో అభ్యర్థి నుంచి రూ. 4.10 లక్షలు వసూలు చేశారని ఆరోపించారు.ఉచితంగా ఇవ్వాల్సిన అవకాశాలకు డబ్బులు వసూలు చేయడమే కాకుండా, టామ్‌కామ్ పేరుతో కాకుండా ‘ఫెయిర్ స్టేట్’ అనే ప్రైవేట్ సంస్థ పేరుతో ఒప్పందాలు చేసుకున్నారని తెలిపారు. 200 మంది నుంచి డబ్బులు వసూలు చేసి, 10 మందిని కూడా జర్మనీకి పంపలేదని అన్నారు. మెకాట్రానిక్స్ ఉద్యోగం అని చెప్పి పంపిన ఓ యువకుడికి అక్కడ కత్తి ఇచ్చి బీఫ్, మటన్ కోయమన్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మంత్రి వివేక్ తన కుమారుడు గడ్డం వంశీకృష్ణను ఇలాగే పంపిస్తారా? అని ప్రశ్నించారు.

నీటి వృథాపై ఫిర్యాదుకు ‘పానీ’ యాప్

మొదటిపేజీ తరువాయి - దుర్వినియోగానికి అడ్డుకట్ట వేయాలనే ఉద్దేశంతోనే యాప్‌ను తీసుకొచ్చినట్లు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. సమాజం బాగుండాలనుకునే ప్రతివ్యక్తి నీటి వృథాను అరికట్టాలన్నారు. హైదరాబాద్‌లో భారీ వర్షాలు పడినప్పుడు వవరూ జలసంరక్షణ చేయట్లేదన్నారు. నీటిని దుర్వినియోగం చేసిన వారికి జరిమానాలు విధిస్తామని ఆయన తెలిపారు. భూగర్భజలాలు పెంచుకునే అవసరం, బాధ్యత అందరిపై ఉందని తెలిపారు. ప్రతి ఇల్లు, అపార్ట్‌మెంట్‌లో ఇంకుడుగుంతలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని పొన్నం ప్రభాకర్ కోరారు.ప్రతి పౌరుడు ‘సేవ్ వాటర్ వాలంటీర్’గా నమోదు చేసుకునేందుకు జలమండలి అవకాశం కల్పించినట్లు పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. బాగా పనిచేసిన వాలంటీర్‌కు సీఎంతో బ్రేక్‌ఫాస్ట్ లేదా లంచ్ మీట్ చేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తామన్నారు. హైదరాబాద్ నగరానికి రోజుకు 100 ఎంజీడీ నీళ్ల లోటు ఉందని, వివిధ జలాశయాల నుంచి 60 ఎంజీడీల నీళ్లను సర్దుబాటు చేస్తున్నామన్నామని జలమండలి తెలిపింది. సరఫరాలో కేవలం 40 ఎంజీడీల నీళ్ల లోటు మాత్రమే ఉందని తెలిపారు. నీళ్లను వృథా చేయొద్దని హైదరాబాద్ ప్రజలను కోరుతున్నామన్నారు. ‘పానీ’ యాప్ ద్వారా పౌరులు స్వచ్ఛందంగా ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. నీటిని వృథా చేసిన వారికి జరిమానా విధిస్తామని జలమండలి ఎండీ అశోక్ రెడ్డి తెలిపారు. నీరు పొదుపుగా వాడుకోవటంపై ప్రజల్లో అందరూ అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు.

మల్లన్నసాగర్ కూల్చాలని కుట్ర చేస్తున్నారా

మొదటిపేజీ తరువాయి - డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. పేలుళ్లతో కట్టకు ప్రకంపనలు వస్తున్నాయని, సమీపంలోని ఇళ్లకు పగుళ్లు ఏర్పడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. తక్షణమే బ్లాస్టింగ్‌లను నిలిపివేసి, కట్ట భద్రతపై అధికారులు సమగ్రంగా పరిశీలించాలని డిమాండ్ చేశారు. సిద్దిపేట జిల్లా కొండపాక మండలం తిప్పారం గ్రామం వద్ద మల్లన్నసాగర్ కట్టను దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్సీ వంటేరు యాదవరెడ్డి, మాజీ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్లు వంటేరు ప్రతాపరెడ్డి, ఎర్రోళ్ల శ్రీనివాస్ తదితరులతో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు.పైప్‌లైన్ల పనుల కోసం జిలిటెన్ స్టిక్స్‌తో బ్లాస్టింగ్‌లు చేస్తున్నారని, ఇందుకు ఇరిగేషన్, రెవెన్యూ శాఖల అనుమతులు తీసుకోవాలని హరీశ్‌రావు అన్నారు. నిబంధనల ప్రకారం కట్టకు 400 మీటర్ల దూరంలో పేలుళ్లు జరపాల్సి ఉండగా, 200 మీటర్ల దూరంలోనే జరుగుతున్నాయని మండిపడ్డారు. రాత్రివేళల్లో బ్లాస్టింగ్‌లతో స్థానికులకు నిద్ర ఉండటం లేదని, ఇళ్లకు పగుళ్లు వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించే ఈ ప్రాజెక్టు భద్రత విషయంలో నిర్లక్ష్యం తగదని హెచ్చరించారు. ఇళ్లకు జరిగిన నష్టాన్ని అంచనా వేసి బాధితులకు పరిహారం అందించాలని, బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని హరీశ్ రావు డిమాండ్ చేశారు.“మల్లన్నసాగర్ రిజర్వాయర్ కట్ట సమీపంలో బ్లాస్టింగ్‌లు చేస్తున్నారు. మల్లన్నసాగర్ కూల్చాలని కుట్ర చేస్తున్నారా. మల్లన్నసాగర్ కట్ట పక్కనే అనధికారిక బ్లాస్టింగ్ చేస్తున్నారు. మేడిగడ్డను చేసినట్లు మల్లన్నసాగర్‌ను చేయాలని చేస్తున్నారాతక్షణమే బ్లాస్టింగ్ నిలిపివేయాలి. కట్ట భద్రతపై నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సమీక్ష చేయాలి”.మల్లన్నసాగర్ భూసేకరణలో అసైన్డ్ భూముల రైతులకు తక్కువగా, పట్టా భూముల రైతులకు ఎక్కువగా పరిహారం ఇచ్చి అన్యాయం చేశారని హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. నష్టపోయిన రైతులకు ఎకరాకు రూ.20 లక్షల చొప్పున పరిహారం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం వెంటనే సమీక్షించి న్యాయం చేయకపోతే రైతులతో కలిసి ఉద్యమిస్తామని హెచ్చరించారు.తిప్పారం గ్రామం వద్ద పైప్‌లైన్ల పనుల కోసం జరుగుతున్న బ్లాస్టింగ్‌లతో ఇళ్లు దెబ్బతిన్నాయని, మల్లన్నసాగర్ కట్టకూ ముప్పు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని గ్రామస్థులు ఫిర్యాదు చేశారు. సర్పంచ్‌తో కలిసి అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా చర్యలు తీసుకోవడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇళ్లు దెబ్బతిన్నవారు పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశామని తెలిపారు.

‘నేను అలా మాట్లాడాల్సింది కాదు’

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఉద్దేశపూర్వకంగా వ్యాఖ్యలు చేయలేదని, రాజకీయ పరిస్థితుల దృష్ట్యా ప్రతిపక్షాన్ని విమర్శించే క్రమంలో ఆ వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు తెలిపారు. నాడు కొన్ని నిరాధార వ్యాఖ్యలు చేయకుండా ఉండాల్సిందన్న సురేఖ, కేటీఆర్ ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించాలనే దురుద్దేశం తనకు లేదన్నారు. తన వ్యాఖ్యలు కేటీఆర్, ఆయన కుటుంబసభ్యులను నొప్పించి ఉంటే చింతిస్తున్నానని తెలిపారు. కేటీఆర్‌పై చేసిన వ్యాఖ్యలను ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు చెప్పారు.“బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌పై గతంలో నేను చేసిన కొన్ని వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యల పట్ల వివరణ ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నాను. అప్పటి రాజకీయ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో, ప్రతిపక్షాన్ని విమర్శించే క్రమంలో ఆ విధంగా మాట్లాడానే తప్ప ఉద్దేశపూర్వకంగా కాదు. ఆనాడు నేను చేసిన కొన్ని నిరాధారమైన వ్యాఖ్యలు చేయకుండా ఉండాల్సింది. కేటీఆర్ లేదా ఆయన కుటుంబ సభ్యులను బాధపెట్టాలని గానీ, వారి ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించాలనే దురుద్దేశం గానీ నాకు ఎంతమాత్రం లేవు. నా వ్యాఖ్యలు వారిని గానీ, వారి కుటుంబ సభ్యులను గానీ నొప్పించి ఉంటే అందుకు చింతిస్తూ, ఆ వ్యాఖ్యలను ఉపసంహరించుకుంటున్నాను.మంత్రి కొండా సురేఖ 2024 అక్టోబర్‌లో కేటీఆర్‌పై పలు వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యలు చేశారు. మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో కేటీఆర్ అనేక మంది సినిమా హీరోయిన్ల జీవితాలతో ఆడుకున్నారని, సమంత-నాగ చైతన్య విడిపోడానికి కారణం కేటీఆరేనని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. కేటీఆర్ గతంలో ఫోన్ ట్యాపింగ్ ద్వారా అందరినీ ఇబ్బందులకు గురి చేసినట్లు తెలిపారు. కేటీఆర్ వల్లే కొంతమంది హీరోయిన్స్ తొందరగా పెళ్లిళ్లు చేసుకుని సినిమాలు విడిచి వెళ్లిపోయారని ఆరోపించారు. కేటీఆర్ మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడి, వారిని కూడా అందులోకి దించి రేవ్ పార్టీలు పెట్టారని విమర్శించారు. బ్లాక్ మెయిల్ చేసి అన్యాయంగా వాళ్ల జీవితాలతో ఆడుకున్నారని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై తాజాగా వివరణ ఇస్తూ ట్వీట్ చేశారు.ఈ విషయంలో అప్పుడే స్పందించిన కేటీఆర్ కొండా సురేఖకు తన న్యాయవాదుల ద్వారా లీగల్ నోటీసులు పంపించారు. తన గౌరవానికి, ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించారని, కేవలం రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం తన పేరును ఇష్టారీతిన వాడుకుంటున్నారని ఆ నోటీసుల్లో పేర్కొన్నారు. ఒక మహిళా మంత్రిగా ఉండి సాటి మహిళల పేర్లను వాడుకొని వారి వ్యక్తిత్వ హననానికి పాల్పడడం అత్యంత బాధాకరమని అన్నారు. ఈ ఘటన అనంతరం 24 గంటల్లోగా తనకు క్షమాపణ చెప్పకపోతే పరువు నష్టం దావాను వేయడంతో పాటు క్రిమినల్ కేసులు పెట్టడానికి కూడా వెనకాడనని స్పష్టం చేశారు. దీనికి సంబంధించిన కేసు ఇప్పటికీ కోర్టు విచారణ పరిధిలోనే ఉంది.“కేటీఆర్‌పై కొండా సురేఖ వ్యాఖ్యల విషయంలో చాలా పరిణామాలే చోటు చేసుకున్నాయి. కొద్ది రోజుల తర్వాత సురేఖ సమంతకు క్షమాప ణలు కూడా చెప్పారు. తన వ్యాఖ్యల సారాంశం మహిళల పట్ల ఒక నాయకుడి చిన్నచూపు ధోరణిని ప్రశ్నించడమే కానీ, ఆ మహిళ మనోభావాలను దెబ్బతీయడం కాదని ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. తన వ్యాఖ్యల వల్ల సమంత, ఆమె అభిమానులు మనస్తాపానికి గురైతే తాను చేసిన వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకుం టున్నట్లు వివరణ ఇచ్చారు. ఈ వివాదంలో మంత్రిగా ఉన్న సురేఖపై విమర్శలు వెల్లు వెత్తాయి. నాగార్జున కుంటుంబం కూడా ఈ వివాదంపై కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసింది.సరైన ఆధారాలు లేకుండా బాధ్యతా యుత మైన మంత్రి పదవిలో ఉండి సురేఖ మాట్లాడటంతో తెలంగాణ రాజకీ యాల్లో ఆ సందర్భంలో తీవ్ర ప్రకంపనలు చెలరే గాయి. ఇలా మాట్లాడటంతో క్రిమినల్ ప్రొసీడింగ్స్ తీవ్రరూపం దాల్చి న్యాయప రంగా కోర్టులో చిక్కులు కనిపిస్తుం డటంతో అక్కడ రక్షణ పొందేం దుకే సురేఖ ఇప్పుడు పశ్చాతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారని రాజకీ యాల్లో టాక్ వినిపిస్తోంది. ఇప్పుడు ఈ వివరణ అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీకి కూడా చిక్కులు తెచ్చి పెడుతుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

TARAJYOTHI TELUGU DAILY
తారాజ్యోతి

బాత్‌రూమ్‌లో కూర్చొని రీల్స్ స్క్రోల్ చేస్తున్నారా?.. వెంటనే ఆపలేదో.. మీ బాడీ షెడ్డుకే!

సోషల్ మీడియా అందుబాటులోకి వచ్చాక పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్‌లకే అతుక్కుపోతున్నారు. ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి రాత్రి పడుకునేదాకా.. సోషల్ మీడియా ప్రపంచంలోనే బ్రతికేస్తున్నారు. కొంతమందైతే బాత్‌రూమ్‌లోనూ ఫోన్ చూస్తూ గంటల తరబడి కూర్చుంటున్నారు. కానీ ఇలా ఎక్కవ సమయం బాత్రూమ్‌లో రీల్స్ చూస్తూ ఉడడం వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. టెక్నాలజీ రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. మన జీవనశైలి కూడా అంతే. స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా మారాయి. కొంతమందైతే బాత్‌రూమ్‌లోనూ ఫోన్ చూస్తూ గంటల తరబడి కూర్చుంటున్నారు. ఈ అలవాటు చాలా మందికి రోజువారీ దినచర్యగా మారింది. ఇప్పుడు ఈ అలవాటు పెద్ద ప్రభావం చూపకపోయినా.. కాలక్రమేణా, తీవ్రమైన ఆరోగ్య పరిణామాలను కలిగిస్తుంది. ఇది మీ ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేయడమే కాకుండా హేమోరాయిడ్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. టాయిలెట్‌లో మీరు ఫోన్‌ను ఉపయోగించడం వల్ల ఇంకా ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో చూద్దాం. ఎయిమ్స్, హార్వర్డ్, స్టాన్‌ఫోర్డ్‌లలో శిక్షణ పొందిన గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ సౌరభ్ సేథి ప్రకారం.. టాయిలెట్‌లో కూర్చుని స్మార్ట్‌ఫోన్‌లను ఉపయోగించే వారికి హెమోరాయిడ్స్ వచ్చే అవకాశం 46% ఎక్కువగా ఉన్నట్టు ఆయన తెలిపారు. ఇందుకు ప్రదాన కారణం ఎక్కువసేపు ఒకే స్థితిలో కూర్చోవడమే అంటున్నారు నిపుణులు. అధిక పీడనం వల్ల మలద్వారం, పురీషనాళంలోని సిరల్లో వాపు వస్తుందని.. ఇది మూలవ్యాధికి వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతుందని ఆయన తెలిపారు. ఆహారం, వయస్సు, బరువు, శారీరక శ్రమ వంటి అనేక అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత కూడా, టాయిలెట్‌లో కూర్చుని ఫోన్ ఉపయోగించడం వల్ల మూలవ్యాధి ప్రమాదంపై బలమైన ప్రభావం చూపుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగదారులలో దాదాపు 37 శాతం మంది ఐదు నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం టాయిలెట్‌లో గడుపుతున్నారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఐదు నిమిషాలు అంతగా అనిపించకపోవచ్చు, కానీ ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల అనేక మన శరీరంలోని అనే భాగాలపై నిరంతరం ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇది కాలక్రమేనా అలవాటుగా మారినప్పుడు, అది క్రమంగా పురీషనాళంలోని సిరలను బలహీనపరుస్తుంది. మలవిసర్జన సమయంలో ఒత్తిడికి గురికావడం అనేది మూలవ్యాధికి ఒక సాధారణ కారణమని మనని ఆయన చెబుతున్నారు. అలాగే, ఎక్కువసేపు టాయిలెట్‌లో కూర్చోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ దెబ్బతింటుంది, ముఖ్యంగా కాళ్లలో. డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్ లేదా ఇప్పటికే ఉన్న ప్రసరణ సమస్యలు మరింత తీవ్రమవడానికి ఇది ఒక ప్రధాన అంశం. కాబట్టి మీరు బాత్రూంలో ఎక్కవ సమయం గడుపుతున్నట్టు అయితే వెంటనే ఈ అలవాటును మానుకోండి.

వాషింగ్ మెషిన్ నుంచి దుర్వాసన వస్తుందా? ఖర్చు లేని చిట్కా..

వాషింగ్ మెషిన్ అనేది ఇప్పుడు మన దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగం. అయితే, కొన్నిసార్లు అందులో నుంచి వచ్చే దుర్వాసన మన దుస్తులకూ అంటుకుని ఇబ్బంది పెడుతుంది. దీనిని వదిలించుకోవడానికి చాలామంది రసాయన ఆధారిత క్లీనర్లను ఉపయోగిస్తారు. కానీ, మన ఇంట్లో దొరికే కేవలం రెండు సాధారణ వస్తువులతో ఈ సమస్యను సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. అవేంటో చూద్దాం.. నేడు చాలా ఇళ్లలో వాషింగ్ మెషిన్ ఒక ముఖ్యమైన వస్తువుగా మారిపోయింది. ప్రతి వారం 3-4 సార్లు దీనిని ఉపయోగిస్తాం. తరచుగా శుభ్రం చేయకపోతే లేదా వాడే నీరు శుభ్రంగా లేకపోతే దీనిలో దుర్వాసన వస్తుంది. ఆ వాసన దుస్తులకు కూడా అంటుకుంటుంది. ఈ పరిస్థితిని నివారించడానికి వాషింగ్ మెషిన్‌ను శుభ్రం చేయడం అవసరం. దీనికి ఎక్కువ ఖర్చు పెట్టాల్సిన పని లేదు. కొన్ని సులభమైన చిట్కాలతో ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

కావాల్సిన వస్తువులు: పటిక 1 ముక్క, నిమ్మకాయ తొక్కలు 4, నీరు 2 లీటర్లు.

తయారీ విధానం:

ముందుగా, 2 లీటర్ల నీటిని బాగా మరిగించాలి. నీరు మరిగిన తర్వాత, పటికను పొడి చేసి అందులో కలపాలి. నిమ్మకాయ తొక్కలు కూడా అందులో వేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని 15 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. నీరు సువాసన వస్తున్నప్పుడు స్టవ్ ఆపివేసి, 15 నిమిషాలు మూతపెట్టి అలాగే ఉంచాలి. ఆ తర్వాత, ఆ ద్రావణాన్ని డిటర్జెంట్ పోసే చోట, మిగిలిన దానిని వాషింగ్ మెషిన్ డ్రమ్ లోపల పోయాలి. డ్రమ్‌లో ఎలాంటి దుస్తులు ఉండకూడదు. మెషిన్‌ను 15-20 నిమిషాల పాటు నడిపించాలి. ఆ నీరు డ్రమ్‌లో ఉన్న మురికిని శుభ్రం చేస్తుంది. ఆ నీరు పూర్తిగా బయటకు వెళ్ళిన తర్వాత, మళ్ళీ 15 నిమిషాలు మంచి నీటితో మెషిన్‌ను నడిపించాలి. పూర్తయిన తర్వాత, మెషిన్‌ను ఆపివేసి, డోర్ తెరిచి గాలి తగిలేలా ఉంచాలి. డ్రమ్ ఆరిపోయిన తర్వాత, దుర్వాసన పూర్తిగా పోతుంది.

ఈ టిప్స్ పాటించండి..

వాషింగ్ మెషిన్ ఎక్కువ కాలం తాజాగా, శుభ్రంగా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. ప్రతి వాష్ తర్వాత మెషిన్ డోర్‌ను కాసేపు తెరిచి ఉంచాలి. దీనివల్ల లోపల తేమ ఆరిపోయి, దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది.

ఎంతసేపు ఉడికించాలి..?

గుడ్డు సంపూర్ణ పోషకాహారంగా వైద్యులు చెబుతారు. గుడ్డులో ప్రొటీన్, అత్యవసరమైన 9 అమైనో ఆమ్లాలు, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, డి విటమిన్ తో పాటుగా ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్లనే వైద్యులు కూడా రోజుకో గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెబుతుంటారు. ఈ కారణంతోనే చాలా మంది బ్రేక్ ఫాస్ట్, లంచ్, డిన్నర్ లో ఉడికించిన గుడ్డును మరికొందరు ఆమ్లెట్ రూపంలో తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. మరి గుడ్లను ఎంతసేపు ఉడికించాలి..? మీకు తెలుసా..? శరీరానికి అవసరమయ్యే ప్రొటీన్లు గుడ్డులో చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే గుడ్డును సంపూర్ణ పోషకాహారమని నిపుణులు అంటారు. కనీసం రోజుకు ఒక్క కోడి గుడ్డు అయినా తినాలని సూచిస్తుంటారు. డైలీ ఉడకబెట్టిన గుడ్డును తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే గుడ్లను ఎంతసేపు ఉడికించాలని చాలామందికి సందేహం ఉంటుంది. అయితే గుడ్డును 4 నుంచి 6 నిమిషాలు ఉడికిస్తే పై పొర లైట్ గా గట్టిపడుతుంది. లోపలి పచ్చసొన మాత్రం జిగురులా ఉంటుంది. జపాన్ లో ఇలా తింటారు. %సారీశ్రీంశీ =ఘు౦% "భుజం నొప్పి.. ఫ్రోజెన్ షోల్డర్ కు ఉపశమనం కోసం ఇలా చెయ్యండి! " ఇక గుడ్డును 7 నుంచి 9 నిమిషాల పాటు ఉడికిస్తే మీడియమ్ బాయిలింగ్ అంటారు. తెల్లసొన ఉడుకుతుంది. పచ్చసొన కొద్దిగా ఉడికి క్రీమీగా మారుతుంది. దీంట్లో ప్రొటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. సలాడ్స్ లో అధికంగా వాడతారు. ఇక గుడ్డును 10-12 నిమిషాలు ఉడికిస్తే దాన్ని హార్డ్ బాయిలింగ్ అంటారు. దీంట్లో తెల్లసొన, పచ్చసొన పూర్తిగా ఉడుకుతాయి. అలాగే 12 నిమిషాల కంటే అధికంగా ఉడికిస్తే ప్రమాదమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పచ్చ సొనలో ఐరన్, సల్ఫర్ రియాక్షన్ మొదలై.. కడుపుబ్బరం, అజీర్తి సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు

చికెన్ లేదా మటన్ త్వరగా ఉడికి, మెత్తగా టేస్టీగా ఉండాలంటే.. ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!

నాన్ వెజ్ ప్రియులు చికెన్, మటన్ లకు చెందిన అనేక వంటకాలను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇంట్లో లేదా బయట ఎక్కడైనా సరే నాన్ వెజ్ వంటకాలు కనిపిస్తే నోట్లో నీళ్లూరుతుంటాయి. వీటితోపాటు చేపలు, రొయ్యల వంటి ఆహారాలను ఇష్టంగా తినే వారు కూడా ఉంటారు. అయితే బయట రెస్టారెంట్లలో తిన్నప్పుడు చికెన్, మటన్ వంటివి ఎంతో మెత్తగా ఉంటాయి. కానీ ఇంట్లో మాత్రం వీటిని వండితే అంత మెత్తగా ఉండవు. నాన్ వెజ్‌కు చెందిన ముక్కలు ఎంత మెత్తగా ఉంటే అంత టేస్టీగా ఉంటాయి. చేపలు, రొయ్యలు వంటి వాటిని ఎక్కువగా ఉడికించాల్సిన పనిలేదు. కానీ చికెన్, మటన్‌లను మాత్రం ఎక్కువ సేపు ఉడికించాల్సి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ అవి కొన్ని సందర్భాల్లో త్వరగా ఉడకవు. అయితే ఇలాంటి సమయంలో ఏం చేయాలి.. నాన్ వెజ్ వంటకాలు త్వరగా ఉడికేందుకు పాటించాల్సిన చిట్కాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.చాలా మంది చికెన్ లేదా మటన్‌ను తమకు నచ్చిన స్టైల్‌లో వండుతారు. ఎలా వండినా, ఎంత రుచిగా ఉన్నా ముక్కలు మెత్తగా ఉంటేనే తినాలనిపిస్తుంది. ఇందుకు గాను కొన్ని చిట్కాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. చికెన్, మటన్ త్వరగా ఉడకాలంటే వాటిని కట్ చేసిన విధానంపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. కొందరు దుకాణదారులు కట్ చేసిన చికెన్ లేదా మటన్‌ను వండితే సుతిమెత్తగా ఉడుకుతాయి. కానీ కొన్ని అలా ఉండవు. కనుక చికెన్ లేదా మటన్‌ను కట్ చేసే విధానంపై కూడా వాటి మెత్తదనం, టేస్ట్ ఆధార పడి ఉంటాయి. మీకు చికెన్ లేదా మటన్‌ను ఇచ్చే దుకాణదారులు ఎలా కట్ చేస్తున్నారో చూడండి. దీంతో మీకు ఆ ముక్కలు ఎలా ఉడుకుతాయి అన్న అంశంపై అవగాహన వస్తుంది. అలాగే నాన్ వెజ్ వంటకాలను మారినేట్ చేయడం వల్ల వాటి మాంసం చాలా మృదువుగా మారుతుంది. అలాంటి మాంసం చాలా సులభంగా, త్వరగా ఉడుకుతుంది. పైగా టేస్టీగా కూడా ఉంటుంది. మారినేషన్‌కు వాడే పదార్థాల వల్ల మాంసం మెత్తగా మారి త్వరగా ఉడుకుతుంది. చికెన్‌ను కనీసం 1 గంట పాటు, మటన్‌ను కనీసం 2 గంటల పాటు మారినేట్ చేసేలా చూడండి. దీంతో మెత్తని మాంసాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు.నాన్ వెజ్‌ను మారినేట్ చేసేందుకు గాను పెరుగు, మజ్జిగ, వెనిగర్, నిమ్మరసం వంటివి వాడవచ్చు. వీటిల్లో ఉండే యాసిడ్లు మాంసాన్ని మెత్తగా మారుస్తాయి. దీంతో మాంసం మెత్తగా ఉడుకుతుంది. మాంసం ఉడికేటప్పుడు అందులో పచ్చి బొప్పాయి, కివి, పైనాపిల్ వంటి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేసి వేయాలి. దీని వల్ల మాంసంలో ఉండే ప్రోటీన్లు సులభంగా విచ్ఛిన్నం అవుతాయి. అప్పుడు మాంసం త్వరగా ఉడుకుతుంది. అయితే వీటిని వేసిన తరువాత మాంసం ఉడకగానే వెంటనే ఆ ముక్కలను తీసేయాలి. లేదంటే మాంసం రుచి మారిపోతుంది. ఇక కొందరు వేపుడు వంటివి చేసేటప్పుడు మూతపెట్టకుండా నేరుగా వంట చేస్తారు. అలా చేయకూడదు. ముందుగా ముక్కలు బాగా ఉడికిన తరువాత వాటిని వేయించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ముక్కలు మెత్తగా ఉంటాయి. టేస్టీగా మారుతాయి.సన్నని మంటపై పాత్రను ఉంచి దానిపై మూత పెట్టి మాంసాన్ని ఉడికించడం వల్ల కూడా మాంసం సుతిమెత్తగా మారుతుంది. మూత పెట్టి ఉడికించడం వల్ల ఆవిరి బయటకు పోదు. దీని వల్ల మాంసం త్వరగా ఉడుకుతుంది. టేస్టీగా కూడా ఉంటుంది. మీకు ఓవెన్ ఉంటే మాంసం చిదురు కాకుండా తగినంత ఉష్ణోగ్రతకు ఓవెన్ ను సెట్ చేసి మాంసాన్ని ఉడికించవచ్చు. దీని వల్ల కూడా మాంసం మెత్తగా మారుతుంది. అయితే సాధారణంగా చికెన్ త్వరగానే ఉడుకుతుంది. కానీ మటన్‌ను ఉడికించాలంటే చాలా బాగా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. అందువల్ల మటన్‌ను కొనేటప్పుడే లేత మటన్ ను ఎంచుకుంటే మంచిది. దీని వల్ల మటన్ త్వరగా ఉడకడమే కాకుండా రుచిగా కూడా ఉంటుంది. సులభంగా మారినేట్ అవుతుంది. హెూటల్స్‌లో భారీ ఎత్తున పాత్రలను పెట్టి పెద్ద మంటతో ఉడికిస్తారు కనుక సహజంగానే మాంసం త్వరగా ఉడుకుతుంది. కానీ ఇళ్లలో వండితే మాత్రం మాంసం త్వరగా ఉడకాలన్నా, మెత్తగా మారాలన్నా ఆయా చిట్కాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది.

జీవితానికి వన్నెలద్దుదాం

జీవితం రంగురంగుల హరివిల్లులా ఉండాలని అందరూ కోరుకుంటారు. అయితే ఆ రంగులు మన మనసుపైనే కాదు జీవితం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తాయంటే నమ్ముతారా? అవును, వివిధ వర్ణాలు మన వ్యక్తిత్వం, ఆలోచనా విధానం, ఆనందాన్ని మారుస్తాయి. దీనికి సంబంధించి ఎన్నో శాస్త్రీయ పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు జరిగాయి. అవన్నీ కూడా రంగులు మన జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని తేల్చాయి. క్రోమో థెరపీ (కలర్ థెరపీ)తో మనిషిలో మార్పులు వస్తాయని నిపుణులు చెప్తున్నారు.

కలర్ ఎఫెక్ట్..

లివింగ్ స్పేస్: ఇల్లు, ఆఫీసు, పబ్లిక్ ప్రదేశాల్లో ఎక్కడైనా మనం ప్రశాంతతనే కోరుకుంటాం. అందువల్ల ఆయా ప్రదేశాల్లో నీలి రంగు, ఆకుపచ్చ రంగులు ఉంటే మనసుకు హాయిగా, ఉత్సాహంగా ఉంటుందట. భోజనం చేసే చోట మాత్రం ముచ్చట్లు పెడుతుంటాం! అక్కడ ఎరుపు, నారింజ రంగులు ఉండాలని నిపుణుల మాట. వెల్ బియింగ్: కొన్నిరకాల రంగులు మనలోని సృజనాత్మకతను వెలికితీస్తాయి. అందులో ప్రధానంగా చెప్పుకోవాల్సింది పసుపు రంగు. అలాగే సోషలైజేషన్‌ను ప్రోత్సహించే క్రమంలో నారింజ రంగు ఉపయోగపడుతుందట. చదువుకునే చోట, వ్యాపార లావాదేవీలు నిర్వహించే గదిలో నీలి, ఆకుపచ్చ రంగులు పాజిటివ్ వైబ్రేషన్స్‌ను కలిగిస్తాయని పరిశోధనల్లో తేలింది. దుస్తుల్లోనూ దోస్తీ: మనసుకు నచ్చిన రంగు దుస్తులనే చాలావరకు ఎంపిక చేసుకుంటాం. అలాకాకుండా రంగుల ప్రాముఖ్యాన్ని తెలుసుకుని వేసుకుంటే, కచ్చితంగా వ్యక్తిత్వంలో మార్పు వస్తుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. అంతేకాదు ముదురు రంగులు కాకుండా.. కూల్ కలర్స్ ఎంపిక చేసుకుంటే మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

వ్యక్తిత్వంపై ప్రభావం

ఎరుపు, నారింజ, పసుపు: ఈ కలర్స్ ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి. మనలో ప్రేరణశక్తిని పెంచుతాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో ఒత్తిడి, ఆకస్మిక ఆందోళనకు కూడా దారి తీస్తాయట. నీలి, ఆకుపచ్చ: ఈ రంగులు భావోద్వేగాలను స్థిరీకరిస్తాయి. ఏకాగ్ర చిత్తాన్ని కలిగిస్తాయి. మనసును ప్రశాంతపరుస్తాయి. చాలాసార్లు ఈ రంగులు అంగీకారాన్ని తెలియజేస్తాయట. నలుపు, బూడిద, గోధుమ: ఈ వన్నెలను గంభీరతకు చిహ్నంగా చెబుతారు. ఈ తరహా రంగు దుస్తులు ఎక్కువగా ధరించేవాళ్లు అంతర్ముఖంగా ఉంటారని నిపుణుల మాట. అయితే, బూడిద, గోధుమ రంగులు వేసుకున్నప్పుడు ఎదుటివ్యక్తుల నుంచి అనుకూల ప్రతిస్పందనలు వస్తాయట. ఊదా: ఈ వర్ణం ఊహ, ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించినదిగా చెప్తారు. కానీ ఈ రంగును ఎక్కువగా ఉపయోగించే ఆ వ్యక్తులు మానసికంగా అసౌకర్యంగా ఉన్నట్లుగా కొన్ని అధ్యయనాలు తేల్చాయి.

క్రోమోథెరపీ..

ఈ కలర్ థెరపీలో కొన్నిరకాల రంగులు ఉపయోగించి మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిద్రలేమిని తగ్గిస్తారు. దానికోసం లైట్, డెకర్, క్లాథింగ్‌లో నీలిరంగు, ఆకుపచ్చ రంగులను ఉపయోగిస్తారు. నీలిరంగు వేరేచోట్ల ప్రయోజనాలు అందించినా, స్మార్ట్ ఫోన్ల విషయంలో కీడు చేస్తుంది. స్క్రీన్ నుంచి వచ్చే బ్లూ లైట్‌ను తగ్గించుకుంటే నిద్రలేమి సమస్య తగ్గుతుంది. దీన్ని అధిగమించడానికి స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గించడంతోపాటు బ్లూలైట్ ఫిల్టర్లు వాడటం మంచిది. ఆకుపచ్చ, నీలిరంగులు ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. వాకింగ్, ఫారెస్ట్ ట్రెక్కింగ్, నేచర్ బాత్ థెరపీలోనూ ఈ రంగులను ఉపయోగిస్తుంటారు.

సరదాల పేరుతో "సర్వరోగ కారిణి"

జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్న నిపుణులు!

మద్యం ఎంత తీసుకున్నా ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమేనా

పరిశోధనలు ఏం చెప్తున్నాయంటే!

బర్త్ డే వస్తే పార్టీ. జాబ్ వస్తే పార్టీ. పెళ్లి కుదిరితే పార్టీ. ప్రమోషన్ వస్తే పార్టీ. ఫ్రెండ్స్ వస్తే పార్టీ. వారు విదేశాలకు వెళ్తే పార్టీ. ఇలా ఏదో ఒక కారణంతో మద్యం సేవించడం కామన్ అయ్యింది. ఇది మత్తు కలిగించటంతోనే ఆగదు. మెదడు దగ్గరి నుంచి పేగుల వరకూ శరీరమంతా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మద్యం దీర్ఘకాలంలో తీవ్ర అనర్థాలే తెచ్చిపెడుతుందని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో మద్యం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

మెదడుపై సత్వం ప్రభావం : మద్యం ప్రభావం మెదడు మీద చాలా వేగంగా పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. మొదట్లో ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనంగా, నలుగురితో కలివిడిగా ఉన్న భావన కలుగుతుందట. కానీ, రోజులు గడుస్తున్నా కొద్ది మద్యం మూలంగా మెదడు ఆకృతిలో మార్పులు వస్తుంటాయి. సగటున రోజుకు ఒక డ్రింకు తాగినా మధ్యవయసు వారిలో, వృద్ధుల్లో మెదడు పరిమాణం తక్కువగా ఉంటున్నట్టు పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఎంత ఎక్కువగా మద్యం తాగితే అంత ఎక్కువగా మెదడు కుంచించుకుపోవడం గమనార్హం. దీనికి కారణం ఏంటన్నది కచ్చితంగా తెలియదట. కానీ, మెదడుకు సంబంధించిన రోగనిరోధక వ్యవస్థను మద్యం మార్చేస్తుండొచ్చన్నది ఒక సిద్ధాంతం. ఇది ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను ఉత్తేజితం చేసి, నాడీ కణాలను దెబ్బతీస్తుండొచ్చని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

నోటిపై నేరుగా : మద్యం తాగినప్పుడు నోరు, గొంతులోని కణజాలాలు నేరుగా ప్రభావితమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో స్వల్ప మోతాదులో మద్యం తీసుకున్నా కూడా నోటి క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 50 శాతం ఎక్కువనీ, నాటుసారా తాగితే ఆ ప్రమాదం 87 శాతానికి పెరుగుతుందని దీవీజీ +శ్రీశీఖిశ్రీ ఎముశ్రీష్ట అధ్యయనం పేర్కొంది.అంతేకాదు, మద్యం జీర్ణమయ్యే క్రమంలో అసిటలహైడ్ అనే విషపదార్థం పుట్టుకొస్తుంది. ఇది ఐచీూకు అంటుకొని కణాలను దెబ్బతీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, నోరు, గొంతు, స్వరపేటిక, అన్నవాహిక క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరుగుతుందని జవత్వతీం టశీతీ ఱఱంఘుంవ జశీత్‌తీశీశ్రీ ఖఅ౦ ్రాతీవజవత్‌అశీఅ అధ్యయనం పేర్కొంది. ఈ క్రమంలో రోజుకు ఒక డ్రింకు తాగినా నోరు, గొంతు క్యాన్సర్ల ముప్పు 13 శాతం, అన్నవాహిక క్యాన్సర్ ముప్పు 26 శాతం మేరకు పెరుగుతుందని ఒక విశ్లేషణలో తేలింది. ఇక రోజుకు ఐదు, అంతకన్నా ఎక్కువ డ్రింకులు తాగితే ఈ క్యాన్సర్ల ముప్పు సుమారు 4 రెట్లు ఎక్కువవుతుందట.

గుండెకు హాని : ఒకప్పుడు మద్యపానం గుండెకు మేలు చేయొచ్చని పరిశోధకులు అనుకునేవారు. కానీ, ఇటీవల పరిశోధనల ఫలితాలు వెలుగు చూస్తున్న కొద్దీ ఈ అభిప్రాయం మారిపోయింది. మద్యంతో గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ముప్పులు పొంచి ఉంటున్నాయనే విషయం బలపడుతూ వచ్చింది. ఈ క్రమంలో రోజుకు మూడు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ డ్రింకులు తాగే వారికి గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. అతిగా, దీర్ఘకాలంగా మద్యం తాగితే గుండె కండరం దెబ్బతింటుందని చెబుతున్నారు. బీపీ పెరగటంతో పాటు కొలెస్ట్రాల్ కూడా ఎక్కువవుతుందట. పూడికలు ఏర్పడే ముప్పు పెరుగుతుందట. మద్యంతో గుండె లయ అస్తవ్యస్తం అయ్యే ప్రమాదం ఉందట. రోజుకు రెండు డ్రింకులు, అంతకన్నా తక్కువ తాగినా గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగానే ఉంటున్నట్టు పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఒక మాదిరిగా మద్యం తాగితే గుండెకు మేలు చేసే అవకాశం ఉందని కొన్ని పరిశోధనలు చెబుతున్నప్పటికీ ఇందులో వాస్తవం లేదని మరికొన్ని అధ్యయనాలు కొట్టిపారేస్తున్నాయి. మద్యం సేవించడం వల్ల కాలేయ వ్యాధులు, గుండె జబ్బులు, వివిధ రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఔశీతీశ్రీ౦ ఎముశ్రీష్ట ాతీస్త్రుఅఱఓ్‌ఆశీఅ అధ్యయనం పేర్కొంది. అలాగే, మానసిక ఆరోగ్యం, నిరాశ, ఆందోళన, మద్యపాన రుగ్మతలు వంటి ప్రవర్తనా పరిస్థితులు కూడా వస్తాయని తెలిపింది.

పేగులకు పెను ప్రమాదం : నోరు, గొంతు మాదిరిగానే జీర్ణాశయం, పేగులు కూడా నేరుగా మద్యం ప్రభావానికి గురవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల దెబ్బతినే అవకాశమూ ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఇది జీర్ణకోశం లోపం గోడ వాపు, అల్సర్లు, వాంతి, వికారం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. పేగుల్లోని సూక్ష్మక్రిములను దెబ్బ తీయటం వల్ల విరేచనాలు, పోషకాలను సరిగా గ్రహించకోలేకపోవటం వంటి సమస్యలు రావొచ్చట. పేగులో నుంచి హాని కారకాలు రక్తంలోకి వెళ్లకుండా చూసే పొర దెబ్బతినొచ్చు. తద్వారా రక్తంలోకి విషతుల్యాలు చేరుకొని, శరీరమంతా వాపు ప్రక్రియ ప్రేరేపితం కావొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో రోజుకు రెండు, అంతకన్నా ఎక్కువ డ్రింకులు తాగే వారికి పెద్దపేగు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 25 శాతం వరకూ ఎక్కువగా ఉంటున్నట్లు ఒక తాజా అధ్యయనంలో తేలింది.

కాలేయం కకావికలం : మద్యం మూలంగా దెబ్బతినే అవయవాల్లో ప్రధానంగా లివర్ ఒకటి. మద్యంతో ముడిపడిన లివర్ వ్యాధులు ఎంతో మందిని కబళిస్తోంది. రక్తంలో కలిసిన మద్యాన్ని వడగట్టేది కాలేయమే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీన్ని వడగడుతున్న ప్రతిసారీ కొన్ని కాలేయ కణాలు చనిపోతుంటాయని పేర్కొంటున్నారు. వాస్తవానికి, కాలేయం కొత్త కణాలను సృష్టించుకుంటుందట. కానీ, అదే పనిగా మద్యం ఎక్కువగా తాగుతుంటే క్రమంలో ఈ సామర్థ్యం తగ్గుతూ వస్తుంది. మద్యం అలవాటు గల వారికి కాలేయ కణాల్లో కొవ్వు పోగుపడటం, హెపటైటిస్ (కాలేయం వాపు), సిరోసిస్ (కాలేయం గట్టిపడటం) ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో రోజుకు నాలుగు డ్రింకుల కన్నా ఎక్కువ తాగేవారిలో 90 శాతం మందికి కాలేయంలో కొవ్వు పోగుపడుతోందని నిపుణుల అంచనా. అయితే, రోజుకు మూడు, అంతకన్నా ఎక్కువ డ్రింకులు తాగేవారిలో 30 శాతం మంది హెపటైటిస్ బారినపడుతున్నారు. అయితే, ఇప్పుడే జాగ్రత్త పడితే తొలిదశలో ఇలాంటి సమస్యలను వెనక్కి మళ్లించుకోవచ్చట. కాలేయం గట్టిపడటం తీవ్రమైతే మాత్రం కోలుకోవటం కష్టం. అయితే, అతిగా మద్యం తాగితే కాలేయ క్యాన్సర్ల ముప్పు ఎక్కువవుతుందట.

TARAJYOTHI TELUGU DAILY
తారాజ్యోతి

రష్మిక పాత్ర కోసం వెళ్లి సీతగా.. 'సీతారామం' చిత్రంలో మృణాల్ ఠాకూర్ ఎంపిక వెనుక అసలు కథ ఇదే.!

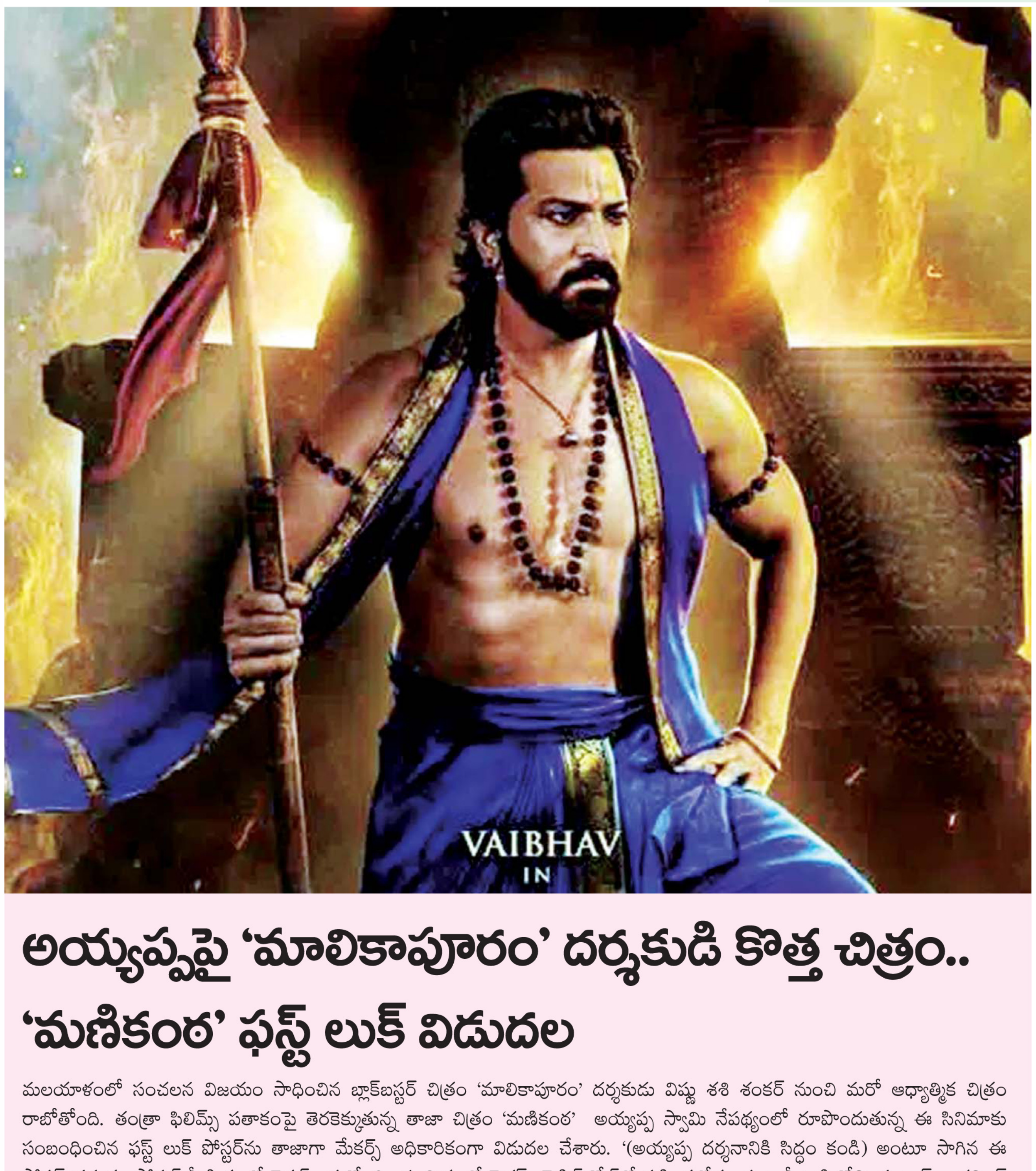
యువ నటి మృణాల్ ఠాకూర్ కెరీర్‌లో టాలీవుడ్ బ్లాక్‌బస్టర్ 'సీతారామం' ఎంతటి మైలురాయిగా నిలిచిందో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. అయితే ఈ చిత్రంలో ఆమెను మొదట 'అఫ్రీన్' పాత్ర కోసమే సంప్రదించారట. కానీ కథ చెప్పే క్రమంలో దర్శకుడు హను రాఘవపూడి ఆమెను చూసి మనసు మార్చుకుని, ఏకంగా 'సీత మహాలక్ష్మి' ప్రధాన పాత్రకు ఎంపిక చేయడం విశేషం. దర్శకుడు హను రాఘవపూడి దాదాపు ఐదు గంటల పాటు ఎంతో ఓపికగా, భావోద్వేగాలతో ఈ కథను తనకు వినిపించారని, ఆ నెరేషన్ తనను ఎంతగానో కదిలించిందని మృణాల్ పలు సందర్భాల్లో గుర్తుచేసుకున్నారు. నాగ్ అశ్విన్ ద్వారా టాలీవుడ్‌కు పరిచయమైన ఈ బ్యూటీ, సీత పాత్రలో ఒదిగిపోయి తెలుగు ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో చెరగని స్థానం సంపాదించుకున్నారు. ఆ పాత్రలోని స్వచ్ఛత, అంకితభావం ఈ సినిమాను టాలీవుడ్‌లో ఒక కల్ట్ క్లాసిక్‌గా నిలబెట్టాయి.

నాకు భర్త అవ్వాలంటే.. ఇవి ఉండాలి

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో వరుస సినిమాలతో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుంటోంది యువ కథానాయిక రితికా నాయక్. 'అశోకవనంలో అర్జున కల్యాణం', 'మిరాయ్' చిత్రాలతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన ఈ బ్యూటీ.. నేడు పుట్టినరోజు నిర్వహించుకుంటోంది. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు సంబంధించిన ఆసక్తికర విషయాలు మరోసారి చర్చకు వస్తున్నాయి. గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో తనకు నచ్చిన హీరో ఎవరో చెప్పిన రితికా.. తనను పెళ్లి చేసుకునే వ్యక్తిలో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండాలో కూడా వెల్లడించింది. ఇప్పుడీ వ్యాఖ్యలు వైరల్ అవుతున్నాయి.

సినిమా రంగంలో కథానాయికగా గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలంటే అందం ఒక్కటే సరిపోదు. నటనతో ప్రేక్షకుల మనసుల్లో స్థానం సంపాదించుకోవాలి. ఇదే ఆలోచనతో ముందుకు సాగుతోంది రితికా నాయక్. తనకు అందమైన రూపం ఉందని మాత్రమే కాకుండా.. 'బాగా నటిస్తుంది' అని ప్రేక్షకులు అనుకోవాలన్నదే తన లక్ష్యమని ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పుకొచ్చింది. అన్ని రకాల పాత్రల్లో నటించాలని ఉందని, ఒక్క తరహా పాత్రలకే పరిమితం కావడం తనకు ఇష్టం లేదని స్పష్టం చేసింది.

మీ క్రష్ ఎవరని రితికాను ఓ సందర్భంలో అడగ్గా.. తనకు అల్లు అర్జున్‌పై క్రష్ ఉందని రితికా నాయక్ చెప్పుకొచ్చింది. అదే సందర్భంలో జీవిత భాగస్వామి విషయంలోనూ ఆమెకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన అభిప్రాయాలు ఉన్నాయని తెలిపింది. తనను ఎంతో ప్రేమించే వ్యక్తి కావాలని, బంధంలో నమ్మకానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలని తెలిపింది. అంతేకాదు.. తన వృత్తిని అర్థం చేసుకుంటూ, కెరీర్‌లో ముందుకు సాగేందుకు ప్రోత్సహించే వ్యక్తి తనకు భర్తగా రావాలని కోరుకుంటున్నట్లు పేర్కొంది. కాగా ఇటీవల కొరియన్ కనకరాజుతో తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించిన రితికా.. వరుస అవకాశాలతో బిజీగా ఉంది. ప్రస్తుతం వరుణ్‌తేజ్‌తో కలిసి 'ద్యూయెట్' అనే సినిమాలో నటిస్తోంది.



అయ్యప్పపై 'మాలికాపూరం' దర్శకుడి కొత్త చిత్రం.. 'మణికంఠ' ఫస్ట్ లుక్ విడుదల

మలయాళంలో సంచలన విజయం సాధించిన బ్లాక్‌బస్టర్ చిత్రం 'మాలికాపూరం' దర్శకుడు విష్ణు శశి శంకర్ నుంచి మరో ఆధ్యాత్మిక చిత్రం రాబోతోంది. తంత్రా ఫిలిమ్స్ పతాకంపై తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రం 'మణికంఠ' అయ్యప్ప స్వామి నేపథ్యంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను తాజాగా మేకర్స్ అధికారికంగా విడుదల చేశారు. '(అయ్యప్ప దర్శనానికి సిద్ధం కండి) అంటూ సాగిన ఈ పోస్టర్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ చిత్రంలో వైభవ్ టైటిల్ రోల్‌లో నటించబోతుండగా, మీనాక్షి గోవిందరాజన్ అరవింద్ ఆకాష్ జె.కె. శరవణ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు ప్రేమ్ గి అమరన్ సంగీతం అందిస్తుండగా, సూర్య రాజీవన్, శతశ్ కుమార్ తదితరులు ఇతర సాంకేతిక విభాగాల్లో పని చేస్తున్నారు. అయ్యప్ప భక్తులను, ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకునేలా రూపొందుతున్న ఈ 'మణికంఠ' సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. త్వరలోనే సినిమాకు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలు వెలువడనున్నాయి.

ఇటు సీత.. అటు ఐపీఎస్ ఆఫీసర్

సాయిపల్లవి.. ఈ పేరు రాబోయే నెలరోజుల్లో కాస్త గట్టిగానే వినిపించనుంది. ఎందుకంటే చాన్నాళ్లుగా దక్షిణాది సినిమాల్లో కనిపించని ఈ బ్యూటీ.. కేవలం 15 రోజుల వ్యవధిలో రెండు క్రేజ్ ఉన్న మూవీస్‌తో రాబోతుంది. ఆయా పాత్రలు, సదరు చిత్రాల్లో సాయిపల్లవే మెయిన్ హైలైట్‌గా కానుందని అనిపిస్తోంది. మొదటగా 'రామాయణ' విషయానికొస్తే ఇందులో ఈమె సీత పాత్ర పోషించింది. వచ్చే శుక్రవారం అంటే నవంబర్ 05న పాన్ ఇండియా రేంజులో ఈ మూవీ రిలీజ్ కానుంది. టీజర్ వచ్చినప్పుడు సీత పాత్ర, ఆహార్యాన్ని సందేహిస్తూ కొందరు ట్రోల్స్ చేశారు. ట్రైలర్, సాంగ్స్ వచ్చిన తర్వాత ఇవి కాస్త తగ్గినట్లే కనిపించాయి. ప్రమోషనల్ కంటెంట్‌పై ఎన్ని విమర్శలైనా రావొచ్చు కానీ మూవీ వచ్చిన తర్వాత అందులో సీత పాత్ర ఆకట్టుకుంటే మాత్రం ఇవన్నీ పక్కకువెళ్లిపోతాయి. 'ఓం' విషయానికొస్తే.. ధనుష్ హీరోగా చేసిన తమిళ సినిమా ఇది. ఇందులో ఐపీఎస్ నిత్యారెడ్డి అనే పవర్‌ఫుల్ పోలీస్ అధికారిగా సాయిపల్లవి నటించింది. ఈమె పాత్రకు సంబంధించిన గ్లింప్స్ అయితే అదిరిపోయింది. ధనుష్, మమ్ముట్టి పాత్రలతో పాటు ఈమెది ఎక్కువగా హైలైట్ అయ్యేలా ఉందనిపిస్తోంది. ఈ మూవీ నవంబర్ 20న తెలుగు, తమిళంలో రిలీజ్ కానుంది. గతేడాది ఫిబ్రవరిలో 'తండేల్' మూవీతో థియేటర్లలోకి వచ్చిన సాయిపల్లవి.. అద్భుతమైన సక్సెస్ అందుకుంది. మళ్లీ ఈ ఏడాది మే నెలలో 'ఏక్ దిన్' అని హిందీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది కానీ ఇది ఘోరంగా డిజాస్టర్ అయింది. దీంతో ఆశలన్నీ 'రామాయణ' మీదే పెట్టుకుంది. ఒకవేళ ఈ రెండు సినిమాలు హిట్ అయి, సాయిపల్లవి పాత్రలకు పేరొస్తే ఈ నవంబర్ ఈమెకు స్పెషల్ అవుతుంది. లేదంటే కష్టమే!

కొండభీమనపల్లిలో మహిళా సమాఖ్య భవనాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే

- **గిరిజానగర్ తండాలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహప్రవేశాలు.. గ్రామ సమస్యల పరిష్కారానికి అధికారులకు ఆదేశాలు:దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్**

దేవరకొండ । అక్టోబర్ 29 దేవరకొండ: గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధి, మహిళా సంఘాల బలోపేతం, పేద కుటుంబాలకు సొంతింటి కలను సాకారం చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పలు కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్ అన్నారు. గ్రామాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనతో పాటు ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచేందుకు ప్రాధాన్యతనిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గురువారం దేవరకొండ మండలంలోని కొండభీమనపల్లిలో మహిళా సమాఖ్య భవనాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే, అనంతరం గిరిజానగర్ తండా గ్రామపంచాయతీలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహప్రవేశ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు, లబ్ధిదారులు, గ్రామస్థులతో మాట్లాడి పలు అంశాలను తెలుసుకున్నారు. మహిళా సంఘాలకు భవనంతో మరింత ప్రోత్సాహం కొండభీమనపల్లిలో నిర్మించిన మహిళా సమాఖ్య భవనాన్ని ఎమ్మెల్యే బాలు నాయక్ ప్రారంభించారు. మహిళా సంఘాల సమావేశాలు నిర్వహించుకోవడంతో పాటు స్వయం సహాయక సంఘాల కార్యకలాపాలను సమర్థవంతంగా కొనసాగించేందుకు ఈ భవనం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మహిళలు సంఘటితంగా ముందుకు సాగుతూ ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందేందుకు ఇలాంటి సదుపాయాలు దోహదపడతాయని అన్నారు. మహిళలు పొదుపు అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడంతో పాటు స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా లభించే అవకాశాలను వినియోగించుకొని ఆర్థికంగా స్వావలంబన సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. మహిళా సంఘాలు కేవలం పొదుపు కార్యక్రమాలకే పరిమితం కాకుండా, కుటుంబాల ఆర్థిక అభివృద్ధికి తోడ్పడేలా ముందుకు సాగాలని తెలిపారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించినప్పుడే కుటుంబాలు, గ్రామాలు ప్రగతి పథంలో పయనిస్తాయని పేర్కొన్నారు. పేదల సొంతింటి కల సాకారం అనంతరం గిరిజానగర్ తండా గ్రామపంచాయతీలో నిర్వహించిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే బాలు నాయక్ పాల్గొన్నారు. నూతన గృహాల్లోకి ప్రవేశించిన లబ్ధిదారులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. సొంత ఇల్లు ప్రతి పేద కుటుంబానికి ఎంతో ముఖ్యమని, అది కేవలం నివాసానికి మాత్రమే కాకుండా భద్రతకు, ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని అన్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా సొంత ఇల్లు నిర్మించుకోలేని పేద కుటుంబాలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి కుటుంబానికి సురక్షితమైన నివాసం ఉండాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను అర్హులైన లబ్ధిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. నూతన గృహాల్లోకి అడుగుపెట్టిన కుటుంబాలు సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తయి గృహప్రవేశాలు నిర్వహించుకోవడం ఆయా కుటుంబాలకు ఆనందకరమైన సందర్భమని పేర్కొంటూ, పేదల సంక్షేమం, గ్రామీణ అభివృద్ధికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలు నిరంతరం కొనసాగాలని అన్నారు. గ్రామ సమస్యలపై ఆరా.. పరిష్కారానికి చర్యలు పర్యటనలో భాగంగా కొండభీమనపల్లి, గిరిజానగర్ తండా గ్రామాల్లో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఎమ్మెల్యే అడిగి తెలుసుకున్నారు. ముఖ్యంగా విద్యుత్ సరఫరా, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, పారిశుద్ధ్యం, ఇతర మౌలిక వసతులకు సంబంధించిన అంశాలపై గ్రామస్థులతో మాట్లాడారు. గ్రామాల్లో ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు తమ దృష్టికి తీసుకొచ్చిన సమస్యలను సంబంధిత అధికారులతో చర్చించి, వాటి పరిష్కారానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గ్రామాల్లో నెలకొన్న సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, ప్రజలకు అవసరమైన సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అధికారులకు తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి, సమస్యల పరిష్కారంలో జాప్యం జరగకుండా చూడాలని సూచించారు. గ్రామాల అభివృద్ధికి ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని పేర్కొంటూ, ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగాలంటే ప్రజల భాగస్వామ్యం కూడా ముఖ్యమని అన్నారు. కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు ఈ కార్యక్రమాల్లో సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ఆలంపల్లి నర్సింహా, మారుపాకుల సురేష్ గౌడ్, లోకసాని శ్రీధర్ రెడ్డి, హనుమంతు వెంకటేష్ గౌడ్, కొర్ర రాంసింగ్, కిన్నెర హరికృష్ణ, కొర్రెడ్డి శ్రీను, నేనావత్ బుజ్జిభాయి హరిలాల్, వంగూరు రాజు గౌడ్‌తో పాటు మండలంలోని సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు, గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దుగ్యాల మోడల్ స్కూల్ బాలికల వసతి గృహ విద్యార్థినులకు నిత్యావసర వస్తువుల పంపిణీ

- **ప్రభుత్వ సదుపాయాలను సద్వినియోగం చేసుకొని విద్యలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలి: ఎంఈఓ దన్నె రాజు**

అక్టోబర్ 29 పెద్దఅడిశర్లపల్లి: పీఏపల్లి: విద్యార్థినులకు నాణ్యమైన విద్యతో పాటు మెరుగైన వసతి సదుపాయాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం వివిధ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని విద్యార్థినులు విద్యలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని పీఏపల్లి మండల విద్యాధికారి దన్నె రాజు సూచించారు. నల్గొండ జిల్లా పీఏపల్లి మండల పరిధిలోని దుగ్యాల తెలంగాణ మోడల్ స్కూల్ బాలికల వసతి గృహంలో విద్యార్థినులకు ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న విద్యా, వసతి సదుపాయాల్లో భాగంగా గురువారం నిత్యావసర వస్తువులను పంపిణీ చేశారు. విద్యార్థినులు వసతి గృహంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సౌకర్యవంతంగా ఉంటూ, తమ చదువుపై పూర్తిస్థాయిలో దృష్టి సారించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ వస్తువులను అందజేశారు. **విద్యార్థినులకు అవసరమైన వస్తువుల పంపిణీ:** ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థినులకు ట్రంకు పెట్టెలు, పడక దుప్పట్లు, కార్పెట్లు, గుర్తింపు కార్డులు, భోజన ప్లేట్లు, గ్లాసులు, స్పూన్లు, కప్పులు, గిన్నెలు, పాఠశాల సంచులు, తువ్వాళ్లు తదితర నిత్యావసర వస్తువులను పంపిణీ చేశారు. విద్యార్థినుల రోజువారీ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రభుత్వం ఈ సదుపాయాలను కల్పించడం పట్ల పాఠశాల వర్గాలు హర్షం వ్యక్తం చేశాయి. వసతి గృహాల్లో చదువుకునే విద్యార్థినులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉంటే వారు మరింత ఉత్సాహంగా విద్యను అభ్యసించే అవకాశం ఉంటుందని, ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే బాలికలకు ఇటువంటి సదుపాయాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఉపాధ్యాయులు పేర్కొన్నారు. **ప్రభుత్వ అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి:** ఈ సందర్భంగా మండల విద్యాధికారి దన్నె రాజు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రభుత్వం విద్యారంగానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యా వాతావరణం కల్పించడంతో పాటు, వారు వసతి గృహాల్లో సౌకర్యవంతంగా ఉండేందుకు అవసరమైన సదుపాయాలను అందిస్తూ విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేస్తోందని వివరించారు. ఆర్థిక, సామాజిక పరిస్థితులు విద్యకు అడ్డంకిగా మారకూడదనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వం పలు సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల విద్యార్థినులు సైతం ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి, తమ ప్రతిభను చాటుకోవడానికి ఇటువంటి కార్యక్రమాలు దోహదపడతాయని అన్నారు. ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న ప్రతి సదుపాయాన్ని విద్యార్థినులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థినులు క్రమశిక్షణతో మెలుగుతూ, సమయపాలన పాటిస్తూ, ఉపాధ్యాయుల సూచనలు, సలహాలను అనుసరించాలని కోరారు. చదువులో నిరంతరం శ్రమిస్తూ పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేందుకు కృషి చేయాలని తెలిపారు. విద్యతో పాటు నైతిక విలువలు, ఆత్మవిశ్వాసం, సేవాభావం అలవర్చుకొని బాధ్యతాయుత పౌరులుగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. **విద్యార్థుల అభ్యున్నతిలో అందరి పాత్ర కీలకం:** విద్యార్థినుల అభ్యున్నతిలో ప్రభుత్వం, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, పాఠశాల యాజమాన్యం సమిష్టి పాత్ర ఎంతో కీలకమని ఎంఈఓ పేర్కొన్నారు. ప్రతి విద్యార్థినిలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించాల్సిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉందన్నారు. విద్యార్థినులు సైతం తమ భవిష్యత్తు లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకొని వాటిని సాధించే దిశగా పట్టుదలతో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. నేటి విద్యార్థులే రేపటి సమాజ నిర్మాతలని, విద్య ద్వారా వ్యక్తిగత అభివృద్ధిని సాధించడంతో పాటు తమ తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు, పాఠశాలకు, సమాజానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న విద్యా, వసతి అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకొని ఉన్నత విద్యను అభ్యసించాలని, భవిష్యత్తులో వివిధ రంగాల్లో రాణిస్తూ తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు ఈ కార్యక్రమంలో పీఏపల్లి మండల విద్యాధికారి దన్నె రాజు, తెలంగాణ మోడల్ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ విజయభాస్కర్, సీనియర్ ఉపాధ్యాయులు శీనయ్య, పద్మావతి, సరిత, సునీత, విజయ, సంరక్షకురాలు నాగార్జున కావ్య, ఏఎన్ఎం రేణుక, సీఆర్పీ లింగయ్య, రాత్రి కాపలాదారు గీత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆంజనేయ నగర్ కాలనీ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తా: వడ్డేపల్లి రాజేశ్వర్ రావు

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 29 : కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం ఖైతలాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని ఆంజనేయ నగర్ రెసిడెన్షియల్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ నూతన కమిటీ సభ్యుల ఆహ్వానం మేరకు బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వర్ రావు గురువారం ఆంజనేయ నగర్ కాలనీల పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక బీజేపీ నాయకులు, కాలనీ వాసులు ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికారు. అనంతరం కాలనీ సంక్షేమ సంఘం కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక ప్రజలతో సమావేశమై కాలనీలో నెలకొన్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కాలనీ లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు సహకరించినందుకు సంక్షేమ సంఘం కమిటీ సభ్యులు రాజేశ్వర్ రావు కి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాలనీవాసులు వివరించిన సమస్యల పై రాజేశ్వర్ రావు సానుకూలంగా స్పందిస్తూ, సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అంతేకాకుండా, ఎవరో వస్తారని, ఏదో చేస్తారని ఎదురుచూడకుండా, తన వంతు సహకారాన్ని అందిస్తూ ఆంజనేయ నగర్ కాలనీ అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తానని ఆయన తెలిపారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ కాలనీల అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం అందిస్తానని ఈ సందర్భంగా రాజేశ్వర్ రావు స్పష్టం చేశారు.

తక్కెళ్లపాడు గ్రామపంచాయతీకి రాష్ట్రస్థాయిలో గుర్తింపు

- అభివృద్ధి పనులకు ఆదర్శం తక్కలపాడు పంచాయతీ
- తక్కలపాడుకు గ్రామపంచాయతీ రాష్ట్ర గుర్తింపు

అభినందనలు తెలిపిన మంత్రి సీతక్క

మధిర ప్రతినిధి అక్టోబర్ 29 : మధిర నియోజకవర్గం ఎర్రుపాలెం మండలం తక్కెళ్లపాడు గ్రామపంచాయతీ రాష్ట్రస్థాయిలో ప్రత్యేక గుర్తింపును సొంతం చేసుకుంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన గ్రామీణ ఉపాధి హామీ భవనాలు, నిల్వ గోదాము, పశుగణపు షెడ్ల నిర్మాణ పనులను రాష్ట్రంలోనే అత్యంత వేగంగా పూర్తి చేసినందుకు గాను తక్కెళ్లపాడు సర్పంచ్ ముక్కర రామకృష్ణారెడ్డి కి రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రి సీతక్క ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. రాష్ట్రస్థాయిలో నిర్వహించిన దృశ్య మాధ్యమ సమావేశంలో సర్పంచ్ ముక్కర రామకృష్ణారెడ్డి ఖమ్మం కలెక్టరేట్ నుంచి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క పంచాయతీరాజ్ కమిషనర్ ఆయనను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ ముక్కర రామకృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ... "గ్రామ అభివృద్ధే మా లక్ష్యం. ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన పనులను నిబద్ధతతో, నాణ్యతతో పూర్తి చేశాము. పనులు పూర్తయిన 15 రోజుల్లోనే బిల్లుల మొత్తం ఖాతాలో జమ కావడం పట్ల సంతోషంగా ఉంది. ప్రభుత్వ సహకారంతో గ్రామాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేస్తాము" అని తెలిపారు. మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ... "తక్కెళ్లపాడు గ్రామపంచాయతీ ఇతర పంచాయతీలకు ఆదర్శం. మంజూరైన పనులను సకాలంలో పూర్తి చేస్తే ప్రభుత్వం నుంచి సంపూర్ణ సహకారం ఉంటుంది. అన్ని పంచాయతీలు తక్కెళ్లపాడును ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి" అని సూచించారు. తక్కెళ్లపాడు గ్రామం రాష్ట్రస్థాయిలో గుర్తింపు పొందడం పట్ల గ్రామ ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

పార్కుల దుస్థితి పై కుకట్‌పల్లి జోనల్ కమిషనర్ మయాంక్ సింగ్‌కు వినతి పత్రం అందజేసిన జనసేన పార్టీ నేతలు

కూకట్‌పల్లి అక్టోబర్ 29 : కేపిహెచ్ బి నాలుగవ ఫేస్‌లోని పార్కులు సరైన నిర్వహణ లేక పూర్తిగా నిర్వీర్యంగా మారాయని పార్కులలో పిచ్చిమొక్కలు పెరిగిపోవడం, చెత్తాచెదారంతో నిండిపోవడంతో పారిశుద్ధ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నదని పిచ్చిమొక్కల కారణంగా పాముల బెడద తీవ్రమైందని, కేవలం రాత్రి వేళల్లోనే కాకుండా పగటిపూట కూడా పాములు సంచరిస్తూ చుట్టుపక్కల ఇళ్లలోకి వస్తున్నాయని, దీని వలన కాలనీవాసులు ముఖ్యంగా చిన్నారుల తల్లిదండ్రులు తీవ్ర భయాందోళనలకు గురవుతున్నారని, అంతేకాకుండా, పార్కుల నిర్వహణ పై సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం వల్ల తాగుబోతులకు అడ్డాగా మారాయని, కాలనీ వాసులు జనసేన నాయకులకు తెలపడం వల్ల కాలనీవాసుల భద్రత, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, జీహెచ్ఎంసీ అధికారులు తక్షణమే స్పందించాలని కోరుతూ కాలనీ వాసుల తరుపున కూకట్ పల్లి జోనల్ కమిషనర్ మయాంక్ సింగ్ కి జనసేన పార్టీ నేతలు వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు వివరించిన సమస్యలను జోనల్ కమిషనర్ మయాంక్ సింగ్ సానుకూలంగా స్వీకరించారు, కాలనీవాసులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందుల పై స్పందిస్తూ, సంబంధిత సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు కొల్లా శంకర్, ఆళ్ల నరేంద్ర, పోలేబోయిన శ్రీనివాస్ గోవిందా, పి.గోపి కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెట్రోల్ కోసం వెళ్లి యువకుడు మృతి

మహేశ్వరం అక్టోబరు 29, : మహేశ్వరం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో పెట్రోల్ కోసం వెళ్లిన ఓ యువకుడిని ఆర్టీసీ బస్సు రూపంలో కబళించింది. స్థానికుల వివరాలు ప్రకారం మహేశ్వరం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి కేసీ తండా గ్రామానికి చెందిన కేతవత్ రాహుల్ (22) గురువారం ఉదయం ఏడు గంటల సమయంలో డబల్ బెడ్ రూమ్ తన వాటర్ ప్లాంట్ సమీపంలో తన తల్లిని దించి రాహుల్ మండల కేంద్రంలోని ఓ పెట్రోల్ బంక్ కు వెళ్లి పెట్రోల్ పోయించుకొని తిరిగి మళ్ళీ తన వాటర్ ప్లాంట్ దగ్గరికి వచ్చే క్రమంలో విప్రో కంపెనీ సమీపంలో ఆర్టీసీ బస్సుకు ఢీకొన్నాడు. దీంతో తలకు తీవ్ర గాయాలు అవడంతో అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు విడిచాడు. ముఖ్యంగా తలకు హెల్మెట్ ధరించి ఉంటే ప్రాణాలు దక్కేటివని స్థానికులు అభిప్రాయపడ్డారు. సమాచారం తెలుసుకున్న కేసి తండా గ్రామస్తులు మనసంపల్లి మహేశ్వరం రహదారిపై ధర్నా నిర్వహించారు. పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని గ్రామస్తులతో మాట్లాడి మృతదేహాన్ని ఉస్మానియా ఆస్పత్రికి తరలించి కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

పీటీ స్వామి మృతి బీఆర్ఎస్ పార్టీకి తీరని లోటు

- రామగుండం మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరుకంటి చందర్ - నవంబర్ 1న ఆర్కే గార్డెన్‌లో ఘనంగా సంస్మరణ సభ హాజరుకానున్న హరీష్ రావు

గోదావరిఖని ప్రతినిధి : గోదావరిఖని ప్రెస్ క్లబ్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కోరుకంటి చందర్ మాట్లాడారు. ఈ ప్రాంత విద్యావేత్తగా అనేక మందికి విద్యాబుద్ధులు నేర్పి, మంచి మార్గంలో నడిపించిన పీటీ స్వామి పరమపదించడం బీఆర్ఎస్ పార్టీకి తీరని లోటుగా భావిస్తూ వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. వారి సంస్మరణ సభ నవంబర్ 1వ తేదీన తెలంగాణ బొగ్గు గని కార్మిక సంఘం, సంయుక్తంగా ఆర్కే గార్డెన్ మార్కండేయ కాలనీలో ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కావున ఈ పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో, రామగుండం నియోజకవర్గంలో ఉన్నటువంటి, పెద్దపల్లి జిల్లాలో ఉన్నటువంటి బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఉద్యమకారులు, కార్మికులు, కర్షకులు వేలాది మందిగా హాజరై పీటీ స్వామి ఆత్మకు శాంతి చేకూరేలా హాజరు కావాలని కోరుతూ ఈ కార్యక్రమానికి తన్నీరు హరీష్ రావు వస్తున్నటువంటి సందర్భంగా వారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నట్లు కోరుకంటి చందర్ పేర్కొన్నారు.

నాలుగు అభివృద్ధి పనుల సాధనకు నవంబర్ 2న కోరుకంటి చందర్ నిరాహార దీక్ష

పెద్దంపేట ఓవర్ బ్రిడ్జి, ఖుర్జీ భూములకు పట్టాలు ఇవ్వాలి
అంతర్గాం--మంచిర్యాల గోదావరి వంతెన
ఇండస్ట్రియల్ పార్కు పనులు ప్రారంభించాలి

గోదావరిఖని ప్రతినిధి : పెద్దంపేట రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణం, ఖుర్జీ కమ్మి భూములకు పట్టాల జారీ, అంతర్గాం--మంచిర్యాల గోదావరి వంతెన నిర్మాణం, ఇండస్ట్రియల్ పార్కు ఏర్పాటు వంటి నాలుగు కీలక అభివృద్ధి పనులను వెంటనే చేపట్టాలని డిమాండ్ చేస్తూ నవంబర్ 2న అంతర్గాం మండల కేంద్రంలో ఒకరోజు నిరాహార దీక్ష చేపట్టనున్నట్లు బీఆర్ఎస్ పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు, రామగుండం మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరుకంటి చందర్ ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈ నాలుగు కీలక అంశాలపై తక్షణమే స్పందించి, అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. పెద్దంపేట రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణంతో ప్రజలకు రవాణా ఇబ్బందులు తొలగుతాయని, ఖుర్జీ కమ్మి భూములకు పట్టాలు అందించడం ద్వారా భూ సమస్య పరిష్కారమవుతుందని పేర్కొన్నారు. అంతర్గాం--మంచిర్యాల ప్రాంతాలను కలిపేలా గోదావరి నదిపై వంతెన నిర్మాణం చేపట్టాలని, ఇండస్ట్రియల్ పార్కు ఏర్పాటు ద్వారా స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని కోరుకంటి చందర్ తెలిపారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, ప్రాంతీయ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా చేపడుతున్న ఈ నిరాహార దీక్షకు ప్రజలు, పార్టీ శ్రేణులు మద్దతు తెలపాలని ఆయన కోరారు.

గంజాయి నెట్‌వర్క్‌పై ఉక్కుపాదం.. 55 మంది యువతకు కౌన్సెలింగ్

● ఎన్‌డీపీఎస్ కేసులపై రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్‌లో సమీక్ష ● సరఫరాదారుల నుంచి విక్రేతల వరకు ప్రతి స్థాయిలో నిఘా పెంచాలని ఆదేశాలు

గోదావరిఖని క్రైమ్ : గంజాయి, ఇతర మాదకద్రవ్యాల అక్రమ సరఫరా, విక్రయాలను అరికట్టి రామగుండం కమిషనరేట్‌ను డ్రగ్స్ రహిత ప్రాంతంగా మార్చడమే లక్ష్యమని పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా స్పష్టం చేశారు. గురువారం రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో ఈగిల్ టీమ్ ఎస్పీ గిరిధర్‌తో కలిసి ఎన్‌డీపీఎస్ కేసులపై ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పెండింగ్ కేసులు, దర్యాప్తు పురోగతి, నిందితుల కార్యకలాపాలు, గంజాయి రవాణా మార్గాలను పరిశీలించారు. కేసుల పరిష్కారంలో జాప్యానికి కారణాలను తెలుసుకుని, సాక్ష్యాధారాల సేకరణతో పాటు సరఫరా వ్యవస్థ మూలాలను గుర్తించేందుకు దర్యాప్తు అధికారులు నైపుణ్యంతో పనిచేయాలని సూచించారు. పెడ్లర్లను గుర్తించి అరెస్టు చేయడమే కాకుండా, వారికి మాదకద్రవ్యాలను అందిస్తున్న ప్రధాన వ్యక్తులు, రవాణా మార్గాలు, ఆర్థిక లావాదేవీలపై దృష్టి పెట్టాలని ఎస్పీ గిరిధర్ తెలిపారు. సరఫరా గొలుసులోని ప్రతి స్థాయిని ఛేదించేందుకు పోలీస్ స్టేషన్లు, టాస్క్‌ఫోర్స్, ఈగిల్ టీమ్ సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. అక్రమంగా సంపాదించిన ఆస్తులను గుర్తించి చట్ట ప్రకారం సీజ్ లేదా ఫ్రీజ్ చర్యలు చేపట్టాలని సీపీ పేర్కొన్నారు. మాదకద్రవ్యాల వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు కౌన్సెలింగ్, పునరావాసం, ప్రజల్లో అవగాహన పెంపు కూడా ముఖ్యమని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గంజాయికి అలవాటుపడిన 55 మంది యువతతో అధికారులు మాట్లాడి కౌన్సెలింగ్ నిర్వహించారు. ఒత్తిడి, చెడు స్నేహాలు, తాత్కాలిక ఆకర్షణలకు దూరంగా ఉండి తమ సామర్థ్యాలను సానుకూల దిశలో వినియోగించుకోవాలని సీపీ సూచించారు. మాదకద్రవ్యాల వల్ల ఆరోగ్యం, చదువు, ఉపాధి, కుటుంబ జీవితంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని వివరించారు. విద్య, నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఉద్యోగ అవకాశాలపై దృష్టి పెట్టే యువతకు పోలీస్ శాఖ అవసరమైన సహకారం అందిస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. డ్రగ్స్‌పై ప్రజలు అందించే సమాచారాన్ని గోప్యంగా ఉంచి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో మంచిర్యాల డీసీపీ ఎ. భాస్కర్, అడిషనల్ డీసీపీ కె. శ్రీనివాస్, గోదావరిఖని ఏసీపీ ఎం. రమేష్,

మంచిర్యాల ఏసీపీ ఆర్. ప్రకాష్, జైపూర్ ఏసీపీ ఆర్. వెంకటేశ్వర్లు, బెల్లంపల్లి కిరణ్ కుమార్, టాస్క్‌ఫోర్స్ ఏసీపీ శ్రీనివాస్, ఆర్ఎన్‌సీసీ డీఎస్పీలు ఎస్. ఉపేందర్, సోమనాథ్, పుష్పకుమార్, సీఐలు, ఎస్ఐలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోక్సో చట్టం, సైబర్ నేరాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించిన న్యాయమూర్తి: డి.టి పృథ్విరాజ్

● విద్యార్థినులకు అండగా 'పోలీస్ అక్క' కార్యక్రమం.. ప్రతి శనివారం పాఠశాలలో మహిళా కానిస్టేబుల్ అందుబాటులోకి

నల్గొండ ప్రతినిధి, : అక్టోబర్ 29 హాలియా: విద్యార్థులు బాలల హక్కులు, పోక్సో చట్టం, డిజిటల్ అక్షరాస్యతతో పాటు సైబర్ నేరాలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని నిడమనూరు న్యాయస్థాన జ్యుడీషియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ డి.టి. పృథ్వీరాజ్ సూచించారు. బాలలపై జరిగే లైంగిక నేరాలను అరికట్టడం, విద్యార్థులకు చట్టాలపై అవగాహన కల్పించడం, ఆన్‌లైన్ మోసాల నుంచి రక్షణ పొందే మార్గాలను తెలియజేయడం లక్ష్యంగా గురువారం హాలియాలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. బాలల రక్షణకు పోక్సో చట్టం కీలకం ఈ సందర్భంగా న్యాయమూర్తి డి.టి. పృథ్వీరాజ్ మాట్లాడుతూ.. బాలలపై జరిగే లైంగిక నేరాల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు పోక్సో చట్టం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వివరించారు. విద్యార్థులు తమ హక్కులను తెలుసుకోవడంతో పాటు, తమకు ఎదురయ్యే సమస్యలపై సరైన సమయంలో స్పందించాలని సూచించారు. ఎవరైనా అనుచితంగా ప్రవర్తించినా, వేధింపులకు గురిచేసినా భయంతో మౌనంగా ఉండకూడదని, వెంటనే తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని తెలిపారు. బాలల భద్రతకు సంబంధించిన చట్టాలపై ప్రతి విద్యార్థికి అవగాహన ఉండాలని, మంచి స్పర్శ, చెడు స్పర్శ మధ్య తేడాను గుర్తించాలని, వ్యక్తిగత భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. విద్యార్థులు తమకు ఎదురయ్యే సమస్యలను విశ్వసనీయమైన పెద్దలతో పంచుకోవాలని, అవసరమైనప్పుడు చట్టపరమైన సహాయం పొందాలని వివరించారు. సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో మొబైల్ ఫోన్లు, సామాజిక మాధ్యమాల వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో విద్యార్థులు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని న్యాయమూర్తి సూచించారు. గుర్తుతెలియని వ్యక్తుల నుంచి వచ్చే సందేశాలు, అనుమానాస్పద లింకులు, నకిలీ ఖాతాలు, ఆన్‌లైన్ మోసాల పట్ల జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. వ్యక్తిగత వివరాలు, పాస్‌వర్డ్‌లు, ఓటీపీలు ఇతరులతో పంచుకోకూడదని, సామాజిక మాధ్యమాల్లో వ్యక్తిగత ఫొటోలు, సమాచారాన్ని పంచుకునేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వివరించారు. ఆన్‌లైన్‌లో వేధింపులు, బెదిరింపులు లేదా మోసాలు ఎదురైతే వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సంబంధిత ఆధారాలను భద్రపరచుకొని, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా పోలీసుల సహాయం తీసుకోవాలని సూచించారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని విద్యాభివృద్ధికి ఉపయోగించుకోవాలని, దాని దుర్వినియోగం వల్ల ఎదురయ్యే ప్రమాదాలపై అవగాహన పెంచుకోవాలని విద్యార్థులకు హితవు పలికారు. విద్యార్థినులకు అండగా 'పోలీస్ అక్క' కార్యక్రమం అనంతరం హాలియా ఎస్ఐ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థినుల భద్రతకు భరోసా కల్పించేందుకు పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో 'పోలీస్ అక్క' కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రతి శనివారం ఒక మహిళా కానిస్టేబుల్ పాఠశాలను సందర్శించి విద్యార్థినులకు అందుబాటులో ఉంటారని పేర్కొన్నారు. వారి సమస్యలను తెలుసుకోవడంతో పాటు, వేధింపులు లేదా ఇతర ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పుడు అవసరమైన సహాయం అందిస్తారని వివరించారు. విద్యార్థినులు తమకు ఎదురయ్యే సమస్యలను దాచిపెట్టకుండా ధైర్యంగా పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురావాలని ఎస్ఐ సూచించారు.

మహిళలు, బాలికల భద్రతకు పోలీసు శాఖ ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, సమస్యల పరిష్కారానికి పోలీసుల సహకారం తీసుకోవాలని తెలిపారు. పాఠశాల స్థాయిలోనే భద్రతపై అవగాహన పెంపొందించడం ద్వారా విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచవచ్చని పేర్కొన్నారు. చట్టాలపై అవగాహనతోనే సురక్షిత భవిష్యత్తు విద్యార్థులు చదువుతో పాటు సామాజిక బాధ్యత, వ్యక్తిగత భద్రత, చట్టాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని కార్యక్రమంలో వివరించారు. బాలల హక్కుల పరిరక్షణలో తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, పోలీసు శాఖ సమన్వయంతో పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి అవగాహన కార్యక్రమాలు విద్యార్థుల్లో చట్టాల పట్ల గౌరవాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు, సమస్యలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొనే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఇన్‌చార్జి ప్రధానోపాధ్యాయుడు కంది మల్ల నర్సింహారెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు, హాలియా ఎస్ఐ, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులు కార్యక్రమంలో ఆసక్తిగా పాల్గొని బాలల రక్షణ, సైబర్ భద్రత, పోలీసు సహాయ సేవలకు సంబంధించిన అంశాలపై అవగాహన పొందారు.

ఆరోగ్యశ్రీ జాబితాలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులను పీఎం రాహత్ పథకంలో నమోదు చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్

ఖమ్మం ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 29: రోడ్డు ప్రమాదాల్లో గాయపడిన బాధితులకు సత్వర వైద్య సేవలు అందించి, వారి ప్రాణాలను కాపాడటమే లక్ష్యంగా అమలు చేస్తున్న పీఎం రాహత్ పథకం క్రింద జిల్లాలోని ఆరోగ్యశ్రీ జాబితాలోని అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులు తప్పని సరిగా నమోదు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి రోడ్డు భద్రతా కమిటీ సమావేశంలో ట్రైనీ అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ పారస్ కుమార్‌తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పీఎం రాహత్ పథకం నోడల్ అధికారి పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా పథకం లక్ష్యాలు, అమలు విధానం, ఆసుపత్రుల రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను వివరించారు. జిల్లాకలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఆరోగ్యశ్రీ పథకం క్రింద ఎంప్యానెల్ అయిన 60 ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులను పీఎం రాహత్ పథకంలో నమోదు చేయించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఇందుకోసం కలెక్టరేట్‌లో ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించి, ప్రతి ఆసుపత్రి రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్‌కు అవసరమైన పత్రాల వివరాలను ఆసుపత్రులకు ముందుగానే తెలియజేయాలని సూచించారు. వచ్చే శనివారం అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు (పీహెచ్‌సీలు), కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్లు (సీహెచ్‌సీలు) అవసరమైన పత్రాలతో ఖమ్మం కలెక్టరేట్‌కు హాజరై పీఎం రాహత్ పథకంలో నమోదు చేసుకోవాలని తెలిపారు. రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ వేగంగా పూర్తి చేసేందుకు కలెక్టరేట్‌లో 10 కంప్యూటర్లను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ఆదివారం అవసరమైన పరీక్షలు నిర్వహించి, వచ్చే సోమవారం నాటికి ప్రతి ఆసుపత్రి రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తయ్యేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ఆరోగ్యశ్రీ పథకం క్రింద ఎంప్యానెల్ అయిన అ్న ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులకు సమాచారం అందించి, పీఎం రాహత్ పథకంలో నమోదు చేసుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో ఎలాంటి జాప్యం జరగకుండా సంబంధిత అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. - రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు 7 రోజుల వరకు 1.5 లక్షల వరకు నగదు రహిత చికిత్స: రోడ్డు ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే 112 అత్యవసర సేవలకు ఫోన్ చేయాలనే సందేశాన్ని ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని కలెక్టర్ సూచించారు. పీఎం రాహత్ పథకం ప్రయోజనాలు, ప్రమాద సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే స్పందించి బాధితులకు సకాలంలో వైద్య సేవలు అందించడం ద్వారా ప్రాణనష్టాన్ని తగ్గించవచ్చని తెలిపారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రమాద ప్రాంతాలు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులను జియో ట్యాగింగ్ చేసి మ్యాపింగ్ చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రమాదం జరిగిన ప్రాంతానికి సమీపంలోని ఆసుపత్రి వివరాలు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలోని అన్ని 108 అంబులెన్సులకు ట్రాకింగ్ పరికరాలు ఏర్పాటు చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. అంబులెన్సుల కదలికలు, బాధితులను ఆసుపత్రులకు తరలించే విధానాన్ని క్షుణ్ణంగా పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ప్రమాదం

జరిగిన ప్రాంతానికి సమీపంలోని తగిన వైద్య సదుపాయాలున్న ఆసుపత్రికి బాధితులను త్వరగా తరలించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. పీఎం రాహత్ పథకం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు డబ్బు లేక చికిత్స ఆలస్యం కాకుండా, 7 రోజుల వరకు 1.5 లక్షల వరకు నగదు రహిత చికిత్స అందించి వారి ప్రాణాలను కాపాడటమేనని, ఈ లక్ష్యం నెరవేరేలా అధికారులు బాధ్యతతో పనిచేయాలని సూచించారు. - ఖమ్మం - దేవరపల్లి జాతీయ రహదారిపై ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు ఖమ్మం - దేవరపల్లి జాతీయ రహదారిపై అధిక వేగం కారణంగా ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ రహదారిపై ప్రమాదాల సంఖ్య అధికంగా ఉండటానికి గల కారణాలను సమగ్రంగా విశ్లేషించి, ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరిగే ప్రాంతాలను గుర్తించాలని సూచించారు. అధిక వేగాన్ని నియంత్రించేందుకు పోలీసు శాఖ ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని, ప్రమాదాల నివారణకు అధునాతన ట్రాఫిక్ నిర్వహణ వ్యవస్థను సమర్థవంతంగా వినియోగించా లని తెలిపారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ప్రమాదాల నివారణకు అవసరమైన చర్యలను పటిష్టంగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ పీఎం రాహత్ పథకం పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సమావేశంలో ఏసిపి శ్రీనివాసులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీ శ్రేణులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

రంగారెడ్డి జిల్లా డిసిసి అధ్యక్షురాలు చిగురింత పారిజాత నర్సింహ్మారెడ్డి

మహేశ్వరం అక్టోబరు 29,: ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల కోసం పార్టీ శ్రేణులు సమన్వయంతో కలిసి పని చెయ్యాలని రంగారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు చిగురింత పారిజాత నర్సింహ్మారెడ్డి పేర్కొన్నారు. గురువారం రంగారెడ్డి జిల్లా శేర్ లింగంపల్లి నియోజకవర్గంలో రానున్న ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల ఓటర్ నమోదు కార్యక్రమం పై ఆమె ప్రత్యేక సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆమె ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారై మాట్లాడుతూ గ్రాడ్యుయేట్ ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరితో ఫారం నమోదు చేయించేలా నియోజకవర్గంలో విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని ఆమె పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి సామ రామ్మోహన్ రెడ్డి విజయం సాధించేలా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకోవాలని కోరారు. ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతలు తీసుకొని ఓటు నమోదు నుండి ఎన్నికలు జరిగే వరకు ఇన్చార్జిగా వ్యవహరించాలన్నారు. కష్టపడితేనే గెలుపు సాధ్యమవుతుందని ఆమె పార్టీ నాయకులకు కార్యకర్తలకు దిశా నిర్దేశం చేశారు.

"పేరెడు"భూములపై విచారణ జరిపేంతవరకు వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదు

- ప్లాట్లు కొన్న బాధితుల తరపున ఇంచార్జి కేఎల్ఆర్ సానుకూలంగా ఉన్నారు - మహేశ్వరం మండల మాజీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కాకి ఈశ్వర్ ముదిరాజ్

మహేశ్వరం అక్టోబరు 29: పేరేడు భూములపై విచారణ జరిపేంతవరకు వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని మహేశ్వరం మండల మాజీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కాకి ఈశ్వర్ ముదిరాజ్ పేర్కొన్నారు. గురువారం మహేశ్వరం మండల కేంద్రంలోని గడికోట ప్రాంగణంలో పేరేడు భూముల సమస్యపై ఆయన విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు జరిగే ప్రాంతాన్ని అక్రమంగా రిజిస్ట్రేషన్లు చేసుకొని దేవాలయాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తున్నారని ఆయన బిఆర్ఎస్ నేతలపై పరోక్షంగా విమర్శించారు. పేరడు భూముల్లో ప్లాట్లుకొనుకున్న బాధితుల తరఫున స్థానిక కాంగ్రెస్ అసెంబ్లీ ఇంచార్జి కేఎల్ఆర్ తో చర్చించామని వారి పట్ల కేఎల్ఆర్ సానుకూలంగా ఉన్నారని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బిఆర్ఎస్ నాయకులు తనను "గుడి చుట్టూ తిరిగి గుడి వెనక దండం పెడుతుండని విమర్శించిన వ్యాఖ్యల" ను తక్షణమే విరమించుకోవాలని ఆయన హెచ్చరించారు. తాను ఓడిపోయిన గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేస్తున్నానని తెలిపారు. గతంలో కుల సంఘాల భవనాల కంటూ మభ్యపెట్టి ఓట్లు దండుకొని ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని ఆయన విమర్శించారు. బిఆర్ఎస్ నాయకులు కోర్టులను సైతం తప్పుదోవ పట్టించి ప్లాట్లను రిజిస్ట్రేషన్లు చేసుకుంటున్నారని ఆయన విమర్శించారు. రెవెన్యూ శాఖ అధికారులు తక్షణమే పేరెడు భూములపై విచారణ చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహేశ్వరం పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బంగరిగల్ల లాజర్ ,ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ అల్లే కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ అల్లే బిక్షపతి. నడికుడ రాకేష్ , ఏపూరి నరసింహ, హాజిబాబా, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మల్లేపల్లిలో బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మెల్సీ ఓటరు నమోదు కార్యక్రమం

ˉ అర్హులైన ఉపాధ్యాయులందరూ ఎమ్మెల్సీ ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవాలి: బీజేపీ నాయకులు

కొండమల్లేపల్లి : అక్టోబర్ 29 :కొండమల్లేపల్లి మండలంలోని మల్లేపల్లి పట్టణంలో బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు భూషరాజు భరత్, ఎమ్మెల్సీ ఎన్‌రోల్‌మెంట్ మండల కన్వీనర్ బొడ్డు యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఎమ్మెల్సీ ఓటరు నమోదు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులను కలిసి ఎమ్మెల్సీ ఓటరు నమోదుపై అవగాహన కల్పించారు. అర్హులైన ఉపాధ్యాయులందరూ ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవాలని నాయకులు కోరారు. దేవరకొండ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్సీ కన్వీనర్ నక్క వెంకటేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు, నిరుద్యోగ సమస్యలు, విద్యారంగ అంశాలను ప్రజాస్వామ్య వేదికలపై ప్రస్తావించేందుకు ఎమ్మెల్సీ ఓటరు నమోదు కీలకమని పేర్కొన్నారు. అర్హులైన ఉపాధ్యాయులు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేలా నమోదు ప్రక్రియపై అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నల్లగొండ జిల్లా ఐటీ సెల్ కన్వీనర్ జల్దా భాస్కర్, నెల్లికంటి గోపి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మధిరలో సతీష్ ఫ్యాన్సీ జనరల్ స్టోర్స్‌ని ప్రారంభించిన మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సామినేని సుజాత రామనాథం

మధిర ప్రతినిధి, : అక్టోబర్ 29: మధిర పట్టణంలోని వర్తక సంఘం ఎదురుగా,వినాయకుడి గుడి ఎదురు రోడ్డులో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన సతీష్ ఫ్యాన్సీ ఢ జనరల్ స్టోర్స్, న్యూ 5జి సూపర్ మార్కెట్‌ను గురువారం మధిర మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సామినేని సుజాత రామనాథం ప్రారంభించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త కోనా జనార్ధన్ రావు,మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ కోనా ధనికుమార్ పాల్గొన్నారు.ఈ సూపర్ మార్కెట్‌లో కిరాణా,ఫ్యాన్సీ,స్టేషనరీ, కాస్మెటిక్స్ తదితర అన్ని రకాల వస్తువులు ఒకే చోట లభిస్తాయని నిర్వాహకులు ఎ. సతీష్ తెలిపారు.ఈ ప్రారంభోత్సవంలో స్థానిక వ్యాపారులు,పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

పిల్లల భద్రతపై విస్తృత అవగాహన: 12 పాఠశాలల్లో పోక్సో చట్టంపై ప్రచారం

మేడ్చల్, అక్టోబర్ 29: జాతీయ న్యాయ సేవాధికార సంస్థ, తెలంగాణ రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆదేశాల మేరకు, జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ప్రధాన న్యాయమూర్తి వి. బాల భాస్కర్ రావు మార్గదర్శకత్వంలో లైంగిక నేరాల నుంచి పిల్లల రక్షణ చట్టం--2012 (పోక్సో)పై 'సురక్షిత్ బచ్‌పన్ అభియాన్' పేరుతో అఖిల భారత పాఠశాల అవగాహన ప్రచార కార్యక్రమాలను మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి జిల్లాలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా వివిధ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు పోక్సో చట్టం, బాలల హక్కులు, వ్యక్తిగత భద్రత, మంచి స్పర్శ--చెడు స్పర్శపై అవగాహన కల్పించారు. మల్లాపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రథమ శ్రేణి జిల్లా న్యాయమూర్తి బి. తిరుపతి విద్యార్థులకు పోక్సో చట్టం గురించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 450 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. కుషాయిగూడలోని రవీంద్ర భారతి పాఠశాలలో జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి జి.ఎస్.ఎల్. ప్రియాంక విద్యార్థులకు మంచి స్పర్శ, చెడు స్పర్శ గురించి అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 150 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈసీఐఎల్ క్రాస్‌రోడ్స్‌లోని బ్రిలియంట్ హైస్కూల్‌లోనూ ప్రియాంక పోక్సో చట్టంపై అవగాహన కల్పించగా, మరో 150 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఏఎస్‌రావు నగర్‌లోని సెయింట్ తెరెసా హైస్కూల్, కాప్రాలోని కాల్ పబ్లిక్ స్కూల్‌లోనూ విద్యార్థులకు పోక్సో చట్టం, వ్యక్తిగత భద్రతపై వివరించారు. ఈ రెండు పాఠశాలల్లో కలిపి 475 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. కీసరలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రథమ అదనపు సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కే. శ్రీకాంత్ విద్యార్థులకు పోక్సో చట్టం, మంచి స్పర్శ--చెడు స్పర్శపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 300 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఇదే ప్రచారంలో భాగంగా గీతాంజలి హైస్కూల్, బాలాజీనగర్‌లోని ఫాతిమా మాత హైస్కూల్, యాప్రాల్‌లోని వేలేరియన్ గ్రామర్ హైస్కూల్, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలల్లోనూ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కాకతీయ హైస్కూల్, చెంగిచెర్లలో పారా లీగల్ వాలంటీర్ వేణు, కాప్రాలోని నోబెల్ హైస్కూల్‌లో పారా లీగల్ వాలంటీర్లు ఏ. భాగ్యలక్ష్మి, తులసి విద్యార్థులకు పోక్సో చట్టంపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో వివిధ పాఠశాల విద్యార్థులు మొత్తం 800 మంది పాల్గొన్నట్లు జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ వెల్లడించింది. ఈ అవగాహన కార్యక్రమాల్లో న్యాయమూర్తులతో పాటు లీగల్ ఎయిడ్ డిఫెన్స్ కౌన్సెల్స్, కోర్టు సిబ్బంది, పాఠశాలల యాజమాన్యాలు, ఉపాధ్యాయులు, పారా లీగల్ వాలంటీర్లు ఎస్.డి. రాకేష్, ఫీబా తదితరులు పాల్గొన్నారు. చిన్నారులు తమకు ఎదురయ్యే అనుచిత ప్రవర్తనను గుర్తించడం, ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో అప్రమత్తంగా వ్యవహరించడం, అవసరమైనప్పుడు తల్లిదండ్రులు,

ఉపాధ్యాయులు లేదా సంబంధిత అధికారుల సహాయం కోరడం వంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పించడం ఈ కార్యక్రమాల ప్రధాన ఉద్దేశం.

ప్రజా సమస్యలను పట్టించుకోరా? కాప్రా అధికారుల తీరుపై కొత్త అంజిరెడ్డి మండిపాటు

మేడ్చల్, అక్టోబర్ 29: జమ్మిగడ్డ న్యూ శ్రీనివాస నగర్ కాలనీలో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కరించడంలో అధికారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని డాక్టర్ ఏఎస్ రావు నగర్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ మాజీ అధ్యక్షుడు కొత్త అంజిరెడ్డి మండిపడ్డారు. కాలనీవాసుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ గురువారం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో కాప్రా సర్కిల్ కార్యాలయం ఎదుట ధర్నా నిర్వహించారు. కొత్త అంజిరెడ్డి నేతృత్వంలో జరిగిన ఈ ఆందోళనలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, కాలనీ ప్రతినిధులు పాల్గొని అధికారుల వైఖరిని నిరసిస్తూ నినాదాలు చేశారు. జమ్మిగడ్డ న్యూ శ్రీనివాస నగర్ కాలనీలో సుమారు 133 కుటుంబాలు నివసిస్తున్నాయని, వారి సౌకర్యార్థం కాలనీ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఎవరికీ ఇబ్బంది కలగని ప్రదేశంలో నీటి తొట్టెను ఏర్పాటు చేశారని నాయకులు తెలిపారు. అయితే, ప్రజలకు ఉపయోగపడుతున్న నీటి తొట్టెను తొలగించేందుకు అధికారులు ప్రయత్నించడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. మరోవైపు, రోడ్డుకు అడ్డంగా నిర్మించిన ఇంటి వల్ల కాలనీవాసులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, ఆ నిర్మాణాన్ని తొలగించాలని పలుమార్లు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ అధికారులు స్పందించడం లేదని ఆరోపించారు. ఎమ్మెల్యే అనుచరుడి అండతోనే ఈ నిర్మాణం చేపట్టారని వారు ఆరోపిస్తూ, ఈ వ్యవహారంపై అధికారులు నిష్పక్షపాతంగా విచారణ జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కొత్త అంజిరెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రజలకు అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు, కాలనీల్లో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కరించడం అధికారుల బాధ్యత అని అన్నారు. ప్రజలు పలుమార్లు ఫిర్యాదులు చేసినా పట్టించుకోకపోవడం దురదృష్టకరమని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు ఉపయోగపడే నీటి తొట్టెను తొలగించేందుకు ప్రయత్నిస్తూ, రోడ్డుకు అడ్డంగా ఉన్న నిర్మాణంపై చర్యలు తీసుకోకపోవడంపై ఆయన అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరి కారణంగా ప్రభుత్వానికి చెడ్డపేరు వస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి కాలనీవాసుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని, ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్న అంశాలపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. సమస్యల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం కొనసాగితే భవిష్యత్తులో ఆందోళనలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. అనంతరం కాప్రా సర్కిల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ రవీంద్ర సాగర్‌కు కాంగ్రెస్ నాయకులు వినతిపత్రం అందజేశారు. కాలనీలోని సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, నీటి తొట్టె విషయంలో తగిన నిర్ణయం తీసుకోవడంతో పాటు, రహదారికి అడ్డంగా ఉన్న నిర్మాణంపై విచారణ జరిపి నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా

సమస్యలను పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడ్చల్–మల్కాజిగిరి జిల్లా కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఏ. అల్లురయ్య, న్యూ శ్రీనివాస నగర్ కాలనీ అధ్యక్షుడు సుబేదార్ రహంతుల్లా, ఉపాధ్యక్షుడు పీవీవీ సత్యనారాయణ, విజయలక్ష్మి, సలహాదారు ఆనంద్, శ్రీను, సింగం నరసింహ పటేల్, పుష్ప, భవాని, ప్రధాన కార్యదర్శి బి. ప్రవీణ్ కుమార్ బోయంకర్, ఎన్. శేఖర్, జానీ షేక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాధాన్య అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేయాలి: జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టీఎస్

ఖమ్మం ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 29: నియోజకవర్గం లో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి పెండింగ్ లేకుండా సత్వరమే పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. పాలేరు నియోజకవర్గం ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ మద్దులపల్లి లో చేపట్టిన జేఎన్టీయూ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల నిర్మాణ పనులను క్షేత్రస్థాయిలో జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. బాయ్స్, గర్ల్స్ హాస్టల్ భవనాలు, ప్రధాన భవనం, అకాడమిక్ బ్లాక్ నిర్మాణాల పనుల నాణ్యతను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. నిర్ణీత సమయానికి, క్వాలిటీ తో వేగంగా నిర్మాణాలు జరగాలని, కార్మికులను పెంచి అనుసంధానంగా పనులు పూర్తి చేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ మాట్లాడుతూ, విద్య, వైద్యం అభివృద్ధికి కీలకమైన కళాశాల భవనాల నిర్మాణ పనులను ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్వహిస్తూ, నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్మాణ పనుల్లో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నాణ్యతలో రాజీ పడకుండా, ఇంజినీరింగ్ ప్రమాణాలను కచ్చితంగా పాటించాలని సూచించారు. పనుల సందర్భంగా అవసరమైన నిర్మాణ సామగ్రి నాణ్యతను నిరంతరం పరీక్షించాలని, ప్రతి దశను ఇంజనీరింగ్ అధికారుల పర్యవేక్షణలో చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అభివృద్ధి పనుల అమలులో అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి, ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా పనులను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఆనతరం వెంకటగిరి లో అసంపూర్తిగా ఉన్న జి ప్లస్ 2 భవనాలను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. వాటిని ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా ఏర్పాటు చేసేందుకు అధికారులు ప్రతిపాదనలు అందజేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ వెంట మద్దులపల్లి మార్కెట్ కమిటి చైర్మెన్ హరినాథ్ బాబు, ఏదులాపురం మున్సిపల్ కమీషనర్ శ్రీనివాసరెడ్డి, పంచాయతీరాజ్ ఈఈ మహేష్ బాబు, ఖమ్మం రూరల్ తహసీల్దారు వినయేంద్రరెడ్డి, వైద్యశాఖ ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పట్టభద్రుల ఓటు నమోదు కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకుడు గుడిపూడి జగదీష్

ఖమ్మం ప్రతి నిధి, అక్టోబర్ 29: ఖమ్మం – వరంగల్ – నల్గొండ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి సర్వోత్తమ రెడ్డి విజయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని, పట్టభద్రుల ఓటు నమోదు కార్యక్రమాన్ని ఖమ్మం నగరంలోని 44వ డివిజన్‌లో గురువారం ఉదయం 7 గంటల నుంచి నిర్వహించారు. రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ యువ నాయకుడు తుమ్మల యుగంధర్, అర్బన్ డీసీసీ అధ్యక్షుడు దీపక్ చౌదరి ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో 44వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు గుడిపూడి జగదీష్ చురుకుగా పాల్గొని, ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటు నమోదు చేసుకోని పట్టభద్రులను కలిశారు. అర్హులైన పట్టభద్రుల వివరాలు, అవసరమైన పత్రాలను సేకరించి ఆన్‌లైన్‌లో ఓటు నమోదు చేసుకునేలా సహకరించారు. పట్టభద్రులందరూ తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేలా అవగాహన కల్పిస్తూ, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటరుగా నమోదు కావాలనే లక్ష్యంతో నాయకులు కృషి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో 44వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మాచర్ల తిరుమలరావు, మైనారిటీ నాయకుడు షేక్ హుసేన్ తదితర కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు. పట్టభద్రుల ఓటు నమోదు కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు కాంగ్రెస్ నాయకులు క్షేత్రస్థాయిలో కృషి చేస్తున్నారు.

అంగన్ వాడి కేంద్ర అభివృద్ధి పనులకు, సౌచాలయ నిర్మాణానికి సహకరించిన వడ్డేపల్లి రాజేశ్వర్ రావుకి సన్మానం

కూకట్‌పల్లి అక్టోబర్ 29 : కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం మూసాపేట్ డివిజన్ పరిధి లోని జనతా నగర్ లో గత వారం పర్యటించిన బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వర్ రావు, స్థానిక అంగన్‌వాడీ కేంద్రం టీచర్ విజ్ఞప్తి మేరకు అంగన్‌వాడీ కేంద్రం అభివృద్ధి పనులకు, చిన్నపిల్లల సౌకర్యార్థం శౌచాలయ నిర్మాణానికి సహకారం అందించారు. ఈ సందర్భంగా రాజేశ్వర్ రావు కి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ, గురువారం స్థానిక బీజేపీ నాయకులు, అంగన్‌వాడీ టీచర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం రాజేశ్వర్ రావు స్థానిక మాజీ కార్పొరేటర్ కొడిచెర్ల మహేందర్ తో కలిసి చిన్నారులను ఆప్యాయంగా పలకరించి, వారితో కొద్దిసేపు ఆనందంగా గడిపారు. చిన్నారుల సంక్షేమం, విద్యాభివృద్ధి, మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు రాజేశ్వర్ రావు అందించిన సహకారం పట్ల స్థానికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మూసాపేట్, ఖైతలాపూర్ డివిజన్ లకు చెందిన బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

అల్లాపూర్ డివిజన్ లో పర్యటించిన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు

కూకట్‌పల్లి అక్టోబర్ 29 : కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు గురువారం అల్లాపూర్ డివిజన్ లో పర్యటించి డ్రైనేజీ, మంచినీటి సమస్యలు, సున్నం చెరువు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. డ్రైనేజీ పనులు నత్తనడకన సాగుతుండటం పై అధికారుల పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన ఎమ్మెల్యే పనులను వెంటనే పూర్తి చేసి ప్రజలకు మౌలిక సదుపాయాల విషయంలో ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని ఆదేశించారు. సున్నం చెరువు అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. డివిజన్ లో మంచినీటి సమస్యతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈ సమస్య పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. ప్రజలకు ఎలాంటి సమస్య ఎదురైనా తక్షణమే అందుబాటులో ఉండి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఈ పర్యటనలో మాజీ కార్పొరేటర్ సబియా గౌసుద్దీన్, మేడ్చల్ జిల్లా మైనార్టీ అధ్యక్షుడు మహ్మద్ గౌసుద్దీన్, డివిజన్ అధ్యక్షుడు ఐలయ్య, తిరుపతి, వీరారెడ్డి, బాబా, జిలాని, జగన్నాధము, రీయాజ్, నూర్, సంబంధిత అధికారులు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ సమస్యల పరిష్కారానికి సీ.ఎం.సి కమిషనర్ తో బండి రమేష్ సమావేశం

కూకట్‌పల్లి అక్టోబర్ 29 : టీపీసీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్, కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జ్, కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండి రమేష్ గురువారం సీఎంసి కమిషనర్ సృజన ని కలిసి కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం లోని వివిధ ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న ప్రజా సమస్యలు, అభివృద్ధి పనుల పై విస్తృతంగా చర్చించారు. ఈ సమావేశంలో ప్రధానంగా పార్కుల అభివృద్ధి, స్వాన్ లేక్ నాలా, బాలానగర్ నాలా, 06వ ఫేజ్ స్పేస్ లోని పార్కు రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మాణం, సబ్దాన్‌నగర్, రాజీవ్ గాంధీ నగర్ ప్రాంతాల్లో డోర్ నంబర్ ల సమస్యలు, భువన విజయ కోర్టు ఇండోర్ స్టేడియం, మూసాపేట్ రోడ్డు విస్తరణ, కాజాకుంటలో రజకుల కోసం షెడ్డు, బోరు ఏర్పాటు వంటి అంశాలను కమిషనర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అలాగే వై జంక్షన్ ఫ్లైఓవర్ పనులు, అల్లాపూర్ లోని ఇందు గ్రేవ్‌యార్డ్ సమస్య, కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గంలో లైబ్రరీ ఏర్పాటుకు స్థలం కేటాయింపు, ఎస్ఎన్‌డీపీ పనుల్లో భాగంగా బాలానగర్ నాలా, జింకలవాడ నాలా అభివృద్ధి, నల్లచెరువు ప్రాంతంలో స్టాల్స్ ఏర్పాటు, విద్యుత్ సమస్యలు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి తదితర అంశాల పై చర్చించారు. ఈసందర్భంగా బండిరమేష్ మాట్లాడుతూ, నియోజకవర్గ ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గుర్తించి, వాటి పరిష్కారానికి అధికారులు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కోరారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి, ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అవసరమైన పనుల పై సంబంధిత అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, వివిధ శాఖల సమన్వయంతో ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించాలని బండి రమేష్ కోరారు.

కల్తీ నూనెలు..ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమా?

- కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా స్వగృహ, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, హోటళ్లు,బేకరీల్లో తక్షణ తనిఖీలు చేపట్టాలి

- 24 గంటల్లో తనిఖీలు చేయకపోతే ఆందోళన తప్పదు.

ఇండియా సంయుక్త రాష్ట్రాల కమ్యూనిస్టు పార్టీ (దళిత బహుజన శ్రామిక విముక్తి) తెలంగాణ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి రమేష్ ముదిరాజ్ హెచ్చరిక

బ్యూరో,: కల్తీ నూనెతో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేస్తూ ప్రజల ఆరోగ్యంతో చెలగాటమాడుతున్నారనే ఆరోపణలపై కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న స్వగృహ ఫుడ్స్, బేకరీలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లలో అధికారులు తక్షణమే తనిఖీలు చేపట్టాలని సి పి యు ఎస్ ఐ (డి బి ఎస్ వి) తెలంగాణ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి కామ్రేడ్ సి. రమేష్ ముదిరాజ్ డిమాండ్ చేశారు. ఒకసారి వాడిన నూనెనే మళ్లీ మళ్లీ ఉపయోగిస్తూ, నాసిరకం నూనెలతో బిస్కెట్లు, కేకులు, స్నాక్స్ వంటి ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసి విక్రయిస్తున్నారనే ఆరోపణలు ప్రజల్లో ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి ఆహార పదార్థాల వినియోగం ప్రజల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉందని, ముఖ్యంగా నూనెల నాణ్యతపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని కోరారు. పండుగల సీజన్‌లో బేకరీలు, స్వగృహ ఫుడ్స్, హోటళ్లు,ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లలో ఆహార పదార్థాల విక్రయాలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని రమేష్ ముదిరాజ్ సూచించారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన ఆహారం అందేలా చూడాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందని స్పష్టం చేశారు. కేవలం తనిఖీలు చేసినట్లు చూపించడం కాకుండా, ఆహార పదార్థాల తయారీలో ఉపయోగిస్తున్న నూనె నాణ్యతను పరిశీలించి వాస్తవాలను బయటపెట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా స్వగృహ ఫుడ్స్‌తో సహా అన్ని బేకరీలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లలో ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు వెంటనే తనిఖీలు నిర్వహించాలని కోరారు. అనుమానాస్పద నూనె నమూనాలను సేకరించి ప్రయోగశాలలకు పంపించాలని, వాటి నివేదికలను ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలని డిమాండ్ చేశారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కల్తీ ఆహార పదార్థాలు వాడుతున్నట్టు,తయారు చేస్తున్నట్లు నిర్ధారణ అయితే సంబంధిత సంస్థల లైసెన్సులు రద్దు చేయడంతో పాటు బాధ్యులపై చట్టపరమైన, క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని వ్యాపార లాభాల కోసం పణంగా పెట్టే వారిని ఉపేక్షించకూడదని రమేష్ ముదిరాజ్ హెచ్చరించారు. 24 గంటల్లోగా తనిఖీలు చేపట్టకపోతే జిల్లా ఫుడ్ సేఫ్టీ కార్యాలయం ముందు ఆందోళనకు దిగుతామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు సురక్షితమైన ఆహారం అందడం హక్కు అని, ఆ హక్కును కాపాడేందుకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు తక్షణమే స్పందించి ఆరోపణలపై సమగ్ర విచారణ జరపాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

సామాన్యులే రంగంలోకి.. మరి నాయకులెక్కడ?

● ఓదెలలో స్పెషల్ రైలు హాల్ట్ కోసం సామాన్యుల పోరు ● ఆర్. కృష్ణయ్య సిఫారసు లేఖ రైల్వే అధికారులకు అందజేత ● తాటికొండ బ్రదర్స్ పోరాటం ఫలిస్తుందా? ● ప్రత్యేక కథనం...

బ్యూరో,: ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన నాయకులు గాఢ నిద్రలో కొందరు, మౌనదీక్ష లో కొందరుంటే.. సామాన్యులే రంగంలోకి దిగుతున్నారు. ఓదెల రైల్వే స్టేషన్‌లో స్పెషల్ రైలుకు హాల్ట్ కల్పించాలని కోరుతూ మండలానికి చెందిన తాటికొండ కృష్ణమాచారి, తాటికొండ వెంకటేశ్వర్లు అనే సామాజిక కార్యకర్తలు చేస్తున్న పోరాటం ఇప్పుడు స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. రాజ్యసభ సభ్యుడు ఆర్. కృష్ణయ్య సిఫారసు లేఖను పొందిన వీరు, ఆ లేఖను దక్షిణ మధ్య రైల్వే డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ బాల్ సింగ్ కు అందజేసి హాల్ట్ కల్పించాలని వినతిపత్రం సమర్పించారు.

ఓదెలలోని ప్రసిద్ధ శ్రీ భ్రమరాంబా సమేత మల్లికార్జున స్వామి ఆలయానికి ప్రతి రోజు భక్తులు వస్తూనే ఉంటారు. ముఖ్యంగా బుధ, ఆదివారాల్లో పెద్దపల్లి జిల్లాతో పాటు చుట్టుపక్కల జిల్లాలు, ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి కూడా వేలాది మంది భక్తులు వస్తుంటారు. పండుగలు, ప్రత్యేక రోజుల్లో రద్దీ మరింత పెరుగుతుంది. ఇంతటి ప్రాధాన్యత ఉన్న పుణ్యక్షేత్రానికి వచ్చే భక్తులకు రైలు ప్రయాణ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంటే ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.
కానీ సికింద్రాబాద్--సిర్పూర్ కాగజ్‌నగర్ మధ్య నడుస్తున్న ప్రత్యేక రైలు ఓదెలలో ఆగకపోవడంతో భక్తులు, ప్రయాణికులు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇతర స్టేషన్లకు వెళ్లాల్సి వస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. భక్తుల రద్దీ, స్థానిక అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని రైల్వే శాఖ ఓదెలలో హాల్ట్ కల్పించాలని కోరుతున్నారు.

ఓదెల రైల్వే స్టేషన్‌లో భక్తుల రద్దీ ఫైల్ ఫోటో

ఓదెల పరిసర ప్రాంత ప్రజల అవసరం కోసం ఇద్దరు సామాజిక కార్యకర్తలు సిఫారసు లేఖలు తీసుకుని రైల్వే అధికారులను కలుస్తుంటే.. ప్రజాప్రతినిధులు ఏం చేస్తున్నారనే ప్రశ్న స్థానికంగా వినిపిస్తోంది. అధికార కాంగ్రెస్, బీజేపీ, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం చొరవ చూపాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. ఎన్నికలప్పుడు ప్రజల దగ్గరకు వెళ్లి ఓట్లు అడిగే నాయకులు, ప్రజలకు అవసరమైన సౌకర్యాల కోసం కూడా అదే స్థాయిలో కృషి చేయాలి కదా! ఓదెలలో రైలు హాల్ట్ కోసం సామాన్యులే ముందుకు రావాల్సిన పరిస్థితి ఎందుకు వచ్చిందన్నది ఆలోచించాల్సిన విషయం. ప్రజల సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నించడం నాయకుల బాధ్యత కాదా? అని స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

తాటికొండ బ్రదర్స్ ప్రయత్నాలు ఫలించి, లేదా ఏదైనా అద్భుతం జరిగి హాల్ట్ మంజూరైతే, ఆ ఘనత తమదేనంటూ కొందరు నాయకులు ప్రచారం చేసుకుంటారనే విమర్శలు కూడా

దక్షిణ మధ్య రైల్వే డిప్యూటీ సెక్రటరీ జనరల్ బాల్ సింగ్‌తో తాటికొండ బ్రదర్స్

వినిపిస్తున్నాయి. అయితే సమస్య పరిష్కారం కోసం ఎవరు ప్రయత్నించారు? ఎవరు అధికారులను కలిశారు? ఎవరు సిఫారసు లేఖ తీసుకొచ్చారు? అన్నది ప్రజలకు తెలియాల్సిందే. ప్రచారం కంటే సమస్య పరిష్కారానికే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.
ప్రస్తుతం ఆర్. కృష్ణయ్య సిఫారసు లేఖను రైల్వే అధికారులకు అందజేయడంతో తాటికొండ కృష్ణమాచారి, తాటికొండ వెంకటేశ్వర్లు మరో ముందడుగు వేశారు. ఇక రైల్వే శాఖ స్పందనపైనే అందరి దృష్టి ఉంది.

సామాన్యులు తమ వంతు ప్రయత్నం చేశారు.. ఇప్పుడు నాయకులు స్పందిస్తారా? రైల్వే అధికారులు ఓదెల ప్రజల ఆకాంక్షను నెరవేరుస్తారా? అన్నది వేచి చూడాలి. హాల్ట్ మంజూరైతే అది వేలాది మంది భక్తులు, ప్రయాణికులకు దక్కే ప్రయోజనం.
ఏది ఏమైనా ఓదెలకు హాల్ట్ కావాలి.. సామాన్యుల పోరాటం ఫలించాలి.

రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ సమాఖ్య రాష్ట్ర కార్యవర్గంలో ఉమ్మడి జిల్లాకు కీలక బాధ్యతలు

రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలిగా భూపేందర్ కౌర్ నియామకం

కరీంనగర్ టౌన్, అక్టోబర్29: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలోని తెలంగాణ మైనారిటీ గురుకుల విద్యాసంస్థల విభాగం రాష్ట్ర కార్యవర్గంలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన ఉపాధ్యాయులకు కీలక బాధ్యతలు లభించాయి. రాష్ట్రస్థాయిలో నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేయగా, జిల్లాకు చెందిన పలువురు ఉపాధ్యాయులు వివిధ హోదాల్లో ఎన్నిక కావడం పట్ల ఉపాధ్యాయ వర్గాల్లో హర్షం వ్యక్తమవుతోంది. హైదరాబాద్‌లోని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ సమాఖ్య రాష్ట్ర కార్యాలయంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు చావ రవి అధ్యక్షతన, ఇతర రాష్ట్ర నాయకుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి విస్తృత సమావేశంలో నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సమావేశంలో ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, వారి హక్కుల పరిరక్షణ, సంఘాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడం వంటి అంశాలపై చర్చించారు. నూతన కార్యవర్గంలో కీలక నియామకాలు ఈ ఎన్నికల్లో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన మైనారిటీ గురుకుల విద్యాసంస్థలో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయురాలు భూపేందర్ కౌర్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలిగా, డాక్టర్ ఓల్లాల శ్రీనివాస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా, రేవోజు స్వామి సామాజిక మాధ్యమాల బాధ్యుడిగా, జి. సంధ్య రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలిగా ఎన్నికయ్యారు. ఒకే జిల్లాకు చెందిన పలువురు ఉపాధ్యాయులకు రాష్ట్రస్థాయి కార్యవర్గంలో ప్రాధాన్యత లభించడం విశేషంగా నిలిచింది. నూతనంగా ఎన్నికైన కార్యవర్గ సభ్యులకు రాష్ట్ర నాయకులు, ఉపాధ్యాయులు అభినందనలు తెలియజేశారు. తమకు అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ మైనారిటీ గురుకుల విద్యాసంస్థల్లో పనిచేస్తున్న శాశ్వత ఉద్యోగులు, పొరుగు సేవల పద్ధతిలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న వివిధ సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యతనిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగుల హక్కుల పరిరక్షణతోపాటు, వారి న్యాయమైన డిమాండ్లను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం సాధించేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గుర్తించి, వాటిపై సంఘం తరఫున సమష్టిగా పోరాడుతామని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి ఉద్యోగికి సంఘం అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటామని, సమస్యల పరిష్కారంలో పారదర్శకతతో పాటు బాధ్యతాయుతమైన విధానాన్ని అనుసరిస్తామని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ సమాఖ్యను మరింత బలోపేతం చేయడంతోపాటు, ఉపాధ్యాయుల మధ్య ఐక్యతను పెంపొందించడం, ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కృషి చేయడం తమ ప్రధాన లక్ష్యాలని నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు పేర్కొన్నారు. ఉపాధ్యాయుల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తిస్తూ, సంఘం ద్వారా వాటి పరిష్కారానికి

కృషి చేస్తామని తెలిపారు. రాష్ట్రస్థాయిలో తమకు లభించిన బాధ్యతలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ, ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాతోపాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న మైనారిటీ గురుకుల ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కట్టుబడి పనిచేస్తామని వెల్లడించారు. నూతన కార్యవర్గం ఉపాధ్యాయుల ఆశయాలకు అనుగుణంగా పనిచేస్తూ, సంఘాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తుందనే ఆశాభావం వ్యక్తమవుతోంది.

తుమ్మలూరు పీటి భూములపై రాష్ట్ర విజిలెన్స్ కమిటీ విచారణ

- రూ.300 కోట్ల భూముల వివాదంపై సమగ్ర విచారణ జరపాలి రైతులు - వివాదాస్పద లేఔట్లలో ప్లాట్లు కొనుగోలు చేసి మోసపోవద్దని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి

మహేశ్వరం అక్టోబరు 29 : మహేశ్వరం మండల పరిధిలోని, తుమ్మలూరు గ్రామంలోని సర్వే నంబర్లు 371, 372, 377లోని పీటి భూముల వివాదంపై రాష్ట్ర విజిలెన్స్ కమిటీ విచారణ చేపట్టింది. రైతుల ఫిర్యాదు మేరకు గురువారం మహేశ్వరం తహసిల్దార్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి రెవెన్యూ రికార్డులను పరిశీలించడంతో పాటు, రెవెన్యూ అధికారులతో కలిసి వివాదాస్పద భూములను క్షేత్రస్థాయిలో సందర్శించింది. తాండూరు ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి, కొందరు రెవెన్యూ అధికారుల సహకారంతో తప్పుడు నివేదికలు రూపొందించి, జెబి ఇన్‌ఫ్రా, కాంక్రీట్ ఇన్‌ఫ్రా, భువన్ ఇన్‌ఫ్రా సంస్థల ద్వారా తమ భూములను ఆక్రమించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని పిటి రైతులు ఆరోపిస్తున్నారు. తహసిల్దార్ సమర్పించిన నివేదికల్లో పరస్పర విరుద్ధమైన వివరాలు ఉన్నాయని, వాటి తయారీపై కూడా సమగ్ర విచారణ జరపాలని రైతులు కోరుతున్నారు. తుమ్మలూరు గ్రామంలోని ఈ భూముల విలువ సుమారు రూ.300 కోట్లు ఉంటుందని రైతులు పేర్కొంటూ, తమ భూములను కాపాడి, బాధ్యులపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని బాధిత రైతులు ప్రభుత్వాన్ని విజ్ఞప్తి చేశారు. ముఖ్యంగా, భూముల హక్కులు, రెవెన్యూ రికార్డులు, లేఅవుట్ అనుమతులపై స్పష్టత వచ్చే వరకు వివాదాస్పద లేఅవుట్లలో ప్లాట్లు కొనుగోలు చేయవద్దని ప్రజలకు బాధితరైతులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..? డయాబెటిస్ రోగానికి చేరువైనట్లే..

ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మధుమేహం (డయాబెటిస్) కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. మధుమేహం ముందు పరిస్థితిని అంటే.. రోగం ప్రారంభానికి ముందు ప్రీడయాబెటిస్ అని పిలుస్తారు. మధుమేహం ప్రారంభ దశలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి.. క్రమంగా పెరుగుతుంటాయి.. అయితే.. ప్రీడయాబెటిస్‌ను గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది మధుమేహం ప్రారంభ సంకేతం.. ఈ దశలో సరైన చర్యలు తీసుకుంటే, ఈ వ్యాధిని నివారించడం సాధ్యమవుతుంది. వైద్య నిపుణుల ప్రకారం.. ప్రీడయాబెటీస్ రోగులలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి నియంత్రణ లేకుండా పోయే అవకాశం ఉంది.. ఇది తరువాత టైప్ 2 మధుమేహం రూపాన్ని తీసుకోవచ్చు.. సరైన సమయంలో గుర్తించడం ద్వారా డయాబెటిస్ ను నియంత్రించవచ్చు. సరైన వైద్యాన్ని తీసుకోవచ్చు..
ప్రీడయాబెటిస్ లక్షణాలు: ప్రీడయాబెటిస్ లక్షణాలు తరచుగా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.. ప్రజలు సాధారణంగా వాటిని విస్మరిస్తారు. కానీ అలసట, తరచుగా దాహం, ఆకలి పెరగడం, బరువులో అవాంఛనీయ మార్పులు వంటి చిన్న చిన్న సమస్యలపై శ్రద్ధ పెట్టాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జన చేయడం, తరచుగా పుండ్లు కావడం, చూపు స్పష్టంగా లేకపోవడం, గాయాలు, దెబ్బలు త్వరగా మానకపోవడం కూడా ప్రీడయాబెటిస్ సంకేతాలే.. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే, వెంటనే రక్తంలో చక్కెరను తనిఖీ చేయాలి. సమయానుకూలంగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం – జీవనశైలిలో మార్పులు తప్పనిసరి.. ఇంకా, మంచి ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వారి కుటుంబంలో మధుమేహం ఉన్నా.. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు రక్తంలో చక్కెరను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించడం అవసరం. రెగ్యులర్ పరీక్షల ద్వారా, ప్రీడయాబెటిస్‌ను గుర్తించడం మాత్రమే కాకుండా దానిని సకాలంలో నియంత్రించవచ్చు. ప్రిడయాబెటిస్ రిస్క్ నుంచి ఇలా బయటపడండి: ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, తృణధాన్యాలు, ఆలివ్ నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారం ప్రిడయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మరింత చురుకుగా ఉండటం, బరువు తగ్గడం, ధూమపానం మానేయడం, అవసరమైన మేరకు మందులు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రిడయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు..

రామగిరి పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఓపెన్ హౌస్

విద్యార్థులకు పోలీసు విధులపై అవగాహన

రామగిరి, అక్టోబర్ 29: పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాల్లో భాగంగా గురువారం రామగిరి పోలీస్ స్టేషన్‌లో స్థానిక పాఠశాల విద్యార్థుల కోసం ఓపెన్ హౌస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు పోలీస్ స్టేషన్‌ను సందర్శించి పోలీసుల విధులు, స్టేషన్ నిర్వహణ, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం పోలీసులు చేపట్టే చర్యలపై అవగాహన పొందారు. రామగిరి ఎస్సై తాడవేని శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ స్టేషన్‌లోని రిసెప్షన్ డెస్క్, మహిళా హెల్ప్ డెస్క్, కేసుల నమోదువిధానం, లాకప్‌గదుల నిర్వహణ తదితర అంశాలను విద్యార్థులకు వివరించారు. మహిళలు, బాలబాలికల భద్రత కోసం ఏర్పాటు చేసిన మహిళా హెల్ప్ డెస్క్ ప్రాధాన్యతను వివరించడంతో పాటు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో డయల్ 112 మరియు సైబర్ నేరాల బారిన పడినప్పుడు 1930కు ఫిర్యాదు చేయాలని విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. దేశ రక్షణ, ప్రజల భద్రత కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన పోలీసు అమరవీరుల సేవలను స్మరించుకోవాలని ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు సూచించారు. చిన్నతనం నుంచే చట్టాల పట్ల గౌరవం, క్రమశిక్షణ, సామాజిక బాధ్యతను అలవర్చుకుని బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా విద్యార్థులకు పోలీసు వ్యవస్థ, పోలీసుల విధులు మరియు ప్రజల భద్రతలో పోలీసుల పాత్రపై అవగాహన పెరగడంతో పాటు పోలీసు శాఖపై నమ్మకం, గౌరవం మరింత పెరుగుతుందని ఎస్సై తాడవేని శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

టీఎస్‌యూటీఎఫ్ 7వ జిల్లా మహాసభల పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

నవంబర్ 1, 2 తేదీల్లో కట్టంగూర్‌లో జిల్లా మహాసభలు..

ఉపాధ్యాయులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలి

గుడిపల్లి అక్టోబర్ 29:: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ (టీఎస్‌యూటీఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న 7వ జిల్లా మహాసభల పోస్టర్‌ను గురువారం గుడిపల్లి ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో ఆవిష్కరించారు. గుడిపల్లి మండల విద్యాధికారి సముద్రాల శ్రీనయ్య, జిల్లా కార్యదర్శి పగిళ్ల సైదులు పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా టీఎస్‌యూటీఎఫ్ మండల అధ్యక్షుడు భాషిపాక జైపాల్, కార్యదర్శి నోముల నాగేందర్ మాట్లాడుతూ.. నవంబర్ 1, 2 తేదీల్లో కట్టంగూర్‌లోని బి.ఎన్. గౌడ్ ఫంక్షన్ హాల్‌లో జిల్లా మహాసభలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. మొదటి రోజు ప్రారంభ సభతో పాటు పునాది అభ్యసన సామర్థ్యాల కార్యక్రమంలో భాగంగా బోధనాభ్యసన సామగ్రి (టీ.ఎల్.ఎం.) మేళా, రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. రెండో రోజు జిల్లా ప్రతినిధుల సభ నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. జిల్లాలోని ఉపాధ్యాయులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై మహాసభలను విజయవంతం చేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఎస్‌యూటీఎఫ్ ఉపాధ్యక్షులు చాట్ల వెంకటయ్య, పి. హరిలక్ష్మి, కోశాధికారి కె. సూర్యకళ, ఉపాధ్యాయులు టి. శ్రీవిద్య, వి. కృపమ్మ, పి. పూజ, సీఆర్‌పీలు బి. కరుణ, ఈదమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్ కమిటీలకు పాలకవర్గాల నియామకం

మానకొండూర్, అక్టోబర్ 29: నియోజకవర్గంలోని బెజ్జంకి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్‌గా మాతంగి శిరీష, వైస్ చైర్మన్గా పర్ష సంతోష్, ఇల్లంతకుంట మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్‌గా అంతగిరి సాహిత్య, వైస్ చైర్మన్గా భరత్ రెడ్డిని నియమిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. బెజ్జంకి మార్కెట్ కమిటి సభ్యులుగా జిల్లా రాజేశ్వరి, దేశరాజు అనిల్, నందికొండ తిరుపతిరెడ్డి, మైసంపల్లి తిరుపతి, ఇస్కిల్ల ఐలయ్య, జీల లింగం, రెడ్డి రామకృష్ణారెడ్డి, మహమ్మద్ సాదిక్, కుంట హరికృష్ణ, ఎలకంటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, బోయినపల్లి కృష్ణారావు, గుండా వెంకట్ రెడ్డి, ఇల్లంతకుంట మార్కెట్ కమిటీ సభ్యులుగా వి. మల్లయ్య, బడుగు లింగయ్య, వి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, జెట్టి మల్లేశం, మంద బాల్రెడ్డి, వెలిశాల జ్యోతి, బంగారి అంజయ్య, ఎరుకల తిరుపతి, జుట్టు నగేష్, ఎం. నవీన్ రెడ్డి, ఉప్పుల వేణు, జి. శ్రీనివాస్ రెడ్డిలను నియమితులయ్యారు. ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ సహకారంతో రెండు మార్కెట్ కమిటీలకు నూతన పాలకవర్గాలను ఏర్పాటు కావడంపై ఆయా మండలాల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ వ్యవసాయ మార్కెట్ల అభివృద్ధికి, రైతులకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు పాలకవర్గాలు కృషి చేయాలని రైతులు, స్థానిక ప్రజలు ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే

శంకరపట్నం, అక్టోబర్ 29: కరీంనగర్ జిల్లా శంకరపట్నం మండలంలోని తాడికల్, కొత్తగట్టు గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ గురువారం ప్రారంభించారు. ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకుని పంటకు మద్దతు ధర పొందాలని రైతులను కోరుతూ కొనుగోళ్ళలో రైతులకు ఎలాంటి నష్టం జరగకుండా అధికారులు, సహకార సంఘాల ప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. టిపిసిసి సభ్యుడు బత్తిని శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఫ్యాక్స్ చైర్మన్లు కీసర సంపత్, గాజుల మహేష్ కుమార్, గోపగోని బస్వయ్య గౌడ్, ఏఎంసీ వైస్ చైర్మన్ నాంపల్లి తిరుపతి కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు బండారి తిరుపతి నాయకులు గట్టు తిరుపతి, ఉప్పుగళ్ల మల్లారెడ్డి, కోరెం రాజిరెడ్డి, గొట్టె మధు, జనగామ రాజయ్య, గోపాల్ రెడ్డి, టి.కొండల్ రెడ్డి, ఓదెల రాజు, సంగు తిరుపతి, సమ్మయ్య, విజయలక్ష్మి, రాజేందర్, రమేశ్, స్వరూప, కోరెం శ్రీధర్ రెడ్డి,పలకల శంకర్ రెడ్డి, చింతల పద్మ, కవ్వ పద్మ, కుమారస్వామి, షారుఖ్, రాయిని రమేశ్, సత్యనారాయణ రావు తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

బీసీల రాజ్యాధికారమే మా లక్ష్యం..

2028లో నాగార్జునసాగర్‌లో బీసీ బిడ్డ ఎమ్మెల్యేగా గెలుస్తాడు!

- జానారెడ్డికి తీన్మార్ మల్లన్న బహిరంగ సవాల్.. బీసీల ఓట్లు వద్దని చెప్పే ధైర్యం ఉందా?
- బీసీలంతా ఏకమై తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీకి మద్దతివ్వాలి.. హాలియా నుంచి తీన్మార్ మల్లన్న పిలుపు

నల్గొండ ప్రతినిధి, : అక్టోబర్ 29 హాలియా: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బీసీలకు రాజకీయ అధికారం దక్కాలన్నదే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ అధినేత తీన్మార్ మల్లన్న స్పష్టం చేశారు. బీసీల జనాభాకు అనుగుణంగా రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని, రాష్ట్రంలో బీసీలకు అధికారం దక్కే వరకు తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని ఆయన ప్రకటించారు. నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గంలోని హాలియా పట్టణంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, రాబోయే 2028 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గం నుంచి బీసీ బిడ్డను ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించడమే తమ లక్ష్యమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బీసీల ఓట్లతో అధికారంలోకి వచ్చి, అదే బీసీలకు రాజకీయంగా తగిన ప్రాధాన్యం కల్పించకపోవడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. బీసీల ఓట్లు వద్దని చెప్పే ధైర్యం జానారెడ్డికి ఉందా? నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గంలో బీసీల ఓట్లు కీలకంగా ఉన్నాయని తీన్మార్ మల్లన్న పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గంలో మొత్తం ఓటర్లు సుమారు 2.35 లక్షల మంది ఉండగా, అందులో బీసీల ఓట్లు సుమారు లక్షన్నర వరకు ఉన్నాయని తెలిపారు. ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్న బీసీల ఓట్లతో రాజకీయాలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. రెడ్డి సామాజిక వర్గానికి చెందిన నాయకులు తమ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం బీసీల ఓట్లపై ఆధారపడుతున్నారని ఆరోపించారు. రెడ్డి సామాజిక వర్గానికి చెందిన ఓట్లు తమకు అవసరం లేదని తాను బహిరంగంగా ప్రకటిస్తున్నానని, అదే విధంగా బీసీల ఓట్లు కూడా తమకు వద్దని చెప్పే ధైర్యం జానారెడ్డికి ఉందా అని ప్రశ్నించారు. హాలియా పట్టణం నడిబొడ్డున నిలబడి ఈ సవాల్ విసురుతున్నానని అన్నారు. నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గంలో రెడ్డి సామాజిక వర్గానికి సుమారు 17 వేల ఓట్లు ఉన్నాయని పేర్కొంటూ, బీసీల రాజకీయ బలాన్ని తక్కువ అంచనా వేయవద్దని హెచ్చరించారు. బీసీలు కేవలం ఎన్నికల సమయంలో ఓట్లు వేసే ప్రజలుగా మాత్రమే మిగిలిపోకూడదని, పాలనలో భాగస్వాములై నిర్ణయాలు తీసుకునే స్థాయికి ఎదగాలని పిలుపునిచ్చారు. బీసీల జనాభాకు తగిన విధంగా రాజకీయ అధికారాన్ని సాధించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని వివరించారు. బీసీ ప్రజలారా.. రాజకీయంగా ఆలోచించండి! ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీల్లో కొనసాగుతున్న బీసీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలకు తీన్మార్ మల్లన్న ప్రత్యేక విజ్ఞప్తి చేశారు. వెంటనే పార్టీలు మారాలని తాను చెప్పడం లేదని, ప్రస్తుతం ఆయా పార్టీల్లో కొనసాగుతూనే బీసీల రాజకీయ భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించాలని కోరారు. బీసీలకు స్వతంత్ర రాజకీయ అధికారం లభించాలనే లక్ష్యాన్ని మనసులో పెట్టుకోవాలని సూచించారు. రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ బలోపేతానికి బీసీ ప్రజలు సహకరించాలని, తనకు ఆశీస్సులు అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. బీసీల హక్కులు, రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం, సామాజిక అభివృద్ధి కోసం అందరూ కలిసికట్టుగా ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. బీసీలలో ఐక్యత పెరిగితేనే రాజకీయంగా బలమైన శక్తిగా ఎదగడానికి అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. బీసీల సమస్యలను పరిష్కరించడమే కాకుండా, వారికి అధికారంలో భాగస్వామ్యం కల్పించే దిశగా తమ పార్టీ పనిచేస్తుందని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బీసీ ప్రజలను చైతన్యపరిచి, వారి రాజకీయ హక్కుల సాధన కోసం ఉద్యమాన్ని మరింత విస్తృతం చేస్తామని ప్రకటించారు. నిమ్మల రాములు సేవలను ప్రస్తావించిన తీన్మార్ మల్లన్న నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గానికి చెందిన బీసీ నాయకుడు, గౌడ సామాజిక వర్గానికి చెందిన నిమ్మల రాములు గతంలో సుమారు 30 సంవత్సరాల పాటు ఎమ్మెల్యేగా పనిచేశారని తీన్మార్ మల్లన్న ప్రస్తావించారు. ఆయన కాలంలో నియోజకవర్గంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు కొనసాగాయని పేర్కొన్నారు. అయినప్పటికీ, బీసీ నాయకులకు రాజకీయంగా తగిన గుర్తింపు, ప్రాధాన్యం లభించలేదని విమర్శించారు. నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గ రాజకీయాల్లో బీసీ నాయకులకు మరిన్ని అవకాశాలు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. ఒక సామాజిక వర్గానికి చెందిన నాయకుల కుటుంబాలే తరతరాలుగా రాజకీయాల్లో ఆధిపత్యం చెలాయించడం వల్ల ఇతర వర్గాలకు అవకాశాలు తగ్గుతున్నాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. రాజకీయాల్లో ప్రజాస్వామ్య విలువలు పాటించాలని, అన్ని సామాజిక వర్గాలకు సమాన అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. బీసీ నాయకులు రాజకీయంగా ఎదిగితేనే ఆయా వర్గాల సమస్యలు ప్రభుత్వాల దృష్టికి బలంగా తీసుకెళ్లే అవకాశం ఉంటుందని వివరించారు. బీసీ నాయకులపై జరిగిన ఘటనలను ప్రజలు ఆలోచించాలి బీసీ నాయకులు, ఉద్యమకారుల రాజకీయ ప్రయాణాన్ని ప్రస్తావిస్తూ తీన్మార్ మల్లన్న పలు వ్యాఖ్యలు చేశారు. కోనపురి రాములు, బీసీ మహిళా నాయకురాలు బెల్లి లలితకు సంబంధించిన అంశాలను ప్రస్తావిస్తూ, గతంలో బీసీ నాయకులకు ఎదురైన పరిస్థితులపై ప్రజలు ఆలోచించాలని కోరారు. బీసీ వర్గాలకు చెందిన నాయకులు రాజకీయంగా ఎదగడానికి ఎదురైన అడ్డంకులు ఏమిటి? వారి ఎదుగుదలకు ఎవరు అడ్డుపడ్డారు? వంటి ప్రశ్నలను ప్రజలు పరిశీలించాలని అన్నారు. బీసీ నాయకులకు రాజకీయంగా అవకాశాలు కల్పించకుండా అడ్డుకునే పరిస్థితులను మార్చాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా వెనుకబడిన వర్గాలకు తగిన అవకాశాలు కల్పించినప్పుడే సమాజంలో సమానత్వం సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. బీసీలు మరెంతకాలం ఇతరుల రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం పనిచేయాలని ప్రశ్నించారు. తమ హక్కులను తామే సాధించుకోవడానికి రాజకీయంగా సంఘటితం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. బీసీ జనాభా లెక్కలపై ప్రభుత్వాలను ప్రశ్నించిన మల్లన్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బీసీల జనాభా గణాంకాలకు సంబంధించి గత, ప్రస్తుత ప్రభుత్వాలు వెల్లడించిన వివరాలపై తీన్మార్ మల్లన్న ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వేలో రాష్ట్రంలో బీసీల జనాభా సుమారు రెండు కోట్లుగా వెల్లడించారని ఆయన పేర్కొన్నారు. అనంతరం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సర్వేలో బీసీల జనాభా సుమారు కోటి 80 లక్షలుగా పేర్కొన్నారని తెలిపారు. రెండు ప్రభుత్వాలు వెల్లడించిన గణాంకాల మధ్య తేడా ఎందుకు వచ్చిందని ప్రశ్నించారు. గతంలో రెండు కోట్లుగా ఉన్న బీసీల జనాభా ఇప్పుడు కోటి 80 లక్షలకు ఎలా తగ్గిందని నిలదీశారు. జనాభా లెక్కల్లో వచ్చిన

వ్యత్యాసానికి ప్రభుత్వం సరైన వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. బీసీల జనాభాకు సంబంధించి స్పష్టమైన గణాంకాలు వెల్లడించాలని, వారి జనాభా ఆధారంగా రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం, సంక్షేమ పథకాలు, విద్యా, ఉద్యోగ అవకాశాల కల్పనపై నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని అన్నారు. బీసీల సంఖ్యపై స్పష్టత లేకుండా వారి హక్కుల గురించి మాట్లాడటం ఎలా సాధ్యమని ప్రశ్నించారు. బీసీల జనాభా లెక్కలు, సామాజిక స్థితిగతులు, ఆర్థిక పరిస్థితులపై సమగ్ర సమాచారం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని పేర్కొన్నారు. బీసీల అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవడంలో ప్రభుత్వాలు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని కోరారు. రెడ్డి సామాజిక వర్గం జనాభాపైనా ప్రశ్నలు రాష్ట్రంలో రెడ్డి సామాజిక వర్గం జనాభాకు సంబంధించి కూడా తీన్మార్ మల్లన్న పలు ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. గతంలో సుమారు పది లక్షలుగా ఉన్న జనాభా, ప్రస్తుత గణాంకాల్లో 17 లక్షలకు చేరినట్లు పేర్కొంటూ, ఇంత తక్కువ సమయంలో జనాభాలో ఇంత వ్యత్యాసం ఎలా వచ్చిందని ప్రశ్నించినట్లు తెలిపారు. జనాభా లెక్కల విషయంలో ప్రభుత్వం స్పష్టమైన వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. ఏ సామాజిక వర్గం జనాభా అయినా సరైన గణాంకాల ఆధారంగానే నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఒక వర్గానికి అనుకూలంగా, మరో వర్గానికి ప్రతికూలంగా వ్యవహరించే పరిస్థితులు ఉండకూడదని అభిప్రాయపడ్డారు. రాష్ట్రంలో అన్ని సామాజిక వర్గాలకు సమాన హక్కులు, అవకాశాలు ఉండాలని, బీసీలకు జనాభా నిష్పత్తి ప్రకారం రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని వివరించారు. 2028లో నాగార్జునసాగర్ రాజకీయాల్లో మార్పు వస్తుంది రాబోయే 2028 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గ రాజకీయాల్లో మార్పు తీసుకొస్తామని తీన్మార్ మల్లన్న ప్రకటించారు. ఇప్పటివరకు ఇతర రాజకీయ పార్టీలకు మద్దతుగా నిలిచిన బీసీ ప్రజలు, ఇకపై తమ రాజకీయ భవిష్యత్తును తామే నిర్ణయించుకోవాలని కోరారు. నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గం నుంచి బీసీ బిడ్డ ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికయ్యేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు. బీసీల రాజకీయ ఎదుగుదలకు అడ్డుగా ఉన్న పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటామని, నియోజకవర్గంలో తమ పార్టీని బలమైన రాజకీయ శక్తిగా తీర్చిదిద్దుతామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. జానారెడ్డి కుటుంబ రాజకీయాలపై విమర్శలు చేసిన ఆయన, రాబోయే ఎన్నికల్లో బీసీల రాజకీయ బలాన్ని చూపిస్తామని అన్నారు. హాలియా గడ్డపై నిలబడి బీసీల రాజ్యాధికారం కోసం పోరాటం కొనసాగిస్తానని ప్రకటించారు. బీసీల ఆశీస్సులు కావాలి ప్రస్తుతం బీసీల రాజ్యాధికారం కోసం తాను ఒక్కడినే ముందుండి పనిచేస్తున్నానని తీన్మార్ మల్లన్న పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీకి బీసీ ప్రజల మద్దతు పెరుగుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బీసీ ప్రజలు తమ పార్టీకి అండగా నిలవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. బీసీల రాజకీయ హక్కుల సాధన కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలని, తమ పిల్లల భవిష్యత్తు, విద్య, ఉద్యోగాలు, సామాజిక అభివృద్ధి, రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం వంటి అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని సూచించారు. 2028ం ఎన్నికల్లో తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీకి పట్టం కట్టాలని, నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గంలో బీసీ బిడ్డను ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించేందుకు ప్రజలందరూ సహకరించాలని తీన్మార్ మల్లన్న కోరారు. బీసీల ఐక్యతే తమ పార్టీ బలమని, బీసీలకు రాజకీయ అధికారం దక్కేవరకు పోరాటం కొనసాగిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఈ సమస్యలున్న వారు పొరబాటున కూడా కాలీఫ్లవర్ ముట్టుకోకూడదు.. ఎందుకంటే?

కాలీఫ్లవర్‌లో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కానీ ప్రతిరోజూ కాలీఫ్లవర్ తినడం కొంతమందికి కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అందుకే ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు కాలీఫ్లవర్ తినకుండా దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీరు గ్యాస్, ఎసిడిటీ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే క్యాలీఫ్లవర్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. క్యాలీఫ్లవర్‌లో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ సమస్యలను పెంచుతాయి. అలాగే మీరు థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే కాలీఫ్లవర్ తినకండి. ఇది మీ సమస్యలను మరింత పెంచవచ్చు. కాలీఫ్లవర్ తినడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి అయోడిన్‌ను ఉపయోగించుకునే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాలీఫ్లవర్ ముఖ్యంగా 3, %4 హార్మోన్ల స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి, థైరాయిడ్ రోగులు కాలీఫ్లవర్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. మీకు గాల్ బ్లాడర్, కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నట్లయితే కాలీఫ్లవర్ తినకపోవడమే మంచిది. కాలీఫ్లవర్‌లో క్యాల్షియం ఉంటుంది. ఇది రాళ్ల సమస్యను పెంచుతుంది. అలాగే మీకు రక్తం గడ్డకట్టే సమస్యలు ఉంటే కాలీఫ్లవర్ తినవద్దు. కాలీఫ్లవర్‌లో అధిక మొత్తంలో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని రక్తాన్ని చిక్కగా చేస్తుంది. కాబట్టి ఇలాంటి వారు కాలీఫ్లవర్ అస్సలు తినకూడదు. గర్భధారణ సమయంలో కాలీఫ్లవర్ తినకూడదు. దీని వల్ల అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా గర్భధారణ సమయంలో గ్యాస్, ఎసిడిటీ, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి క్యాలీఫ్లవర్‌ను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.

మీకెప్పుడైనా తీవ్ర భయం, ఆందోళనగా అనిపిస్తే.. వెంటనే ఇలా చేయండి! 2 నిమిషాల్లో నార్మల్ అవుతారు

మనిషి శారీరకంగా ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నా, మానసికంగా ప్రశాంతత లేకపోతే జీవన గందరగోళంగా ఉంటుంది. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకోకుంటే దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలకు దారి తీస్తుంది. తద్వారా విపరీత ఆలోచనలతో ఆత్మహత్యలకు ప్రేరేపిస్తుంది. మితిమీరిన ఆందోళన, పని ఒత్తిడి, కుటుంబ సమస్యల గురించి అతిగా ఆలోచించడం మిమ్మల్ని మానసికంగా, శారీరకంగా అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇది ఆందోళన వంటి సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. ఇది ఒక రకమైన మానసిక రుగ్మత. ఇది నిద్రను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. కండరాల ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు, చిరాకు, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, తీవ్ర భయాందోళనలకు గురవుతుంటారు. దేశంలో దాదాపు 88% మంది ప్రజలు ఏదో ఒక రకమైన ఆందోళనతో బాధపడుతున్నారని ఒక అధ్యయనం వెల్లడించింది. అంటే ప్రతి 100 మందిలో 88 మంది ఈ మానసిక రుగ్మతకు గురవుతున్నారన్నమాట. కాబట్టి మీ చుట్టుపక్కల ఎవరైనా పానిక్ అటాక్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఇలా చేయండని మానసిక వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. మీరూ పానిక్ అటాక్‌తో బాధపడుతుంటే ఎలా సహాయం చేయాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నీళ్లు తాగడం వల్ల వారిలో కొంత భయం, ఆందోళన తగ్గుతాయి. చల్లటి నీరు తాగడం వల్ల పారాసింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థ ఉత్తేజితమవుతుంది. ఇది వ్యక్తిని శాంతింపజేయడానికి సహాయపడుతుంది. తీవ్ర భయాందోళనకు గురైతే వెంటనే చేతులు, కాళ్ళను చల్లటి నీటితో కడగాలి. అలాగే టవల్‌ను తడిపి మీ ముఖం లేదా మెడపై ఉంచుకోవాలి. ఇది భయం నుండి కొంచెం శాంతపరచడానికి సహాయపడుతుంది. మీ చుట్టుపక్కల లేదా ఇంట్లో ఎవరైనా భయాందోళనకు గురవుతున్నట్లు అనిపిస్తే.. మీరు వారి ప్రవర్తనను చూస్తే దూరంగా ఉండకండి. బదులుగాఆవ్యక్తిని సౌకర్యవంతమైన కుర్చీ లేదా సోఫాలో కూర్చోబెట్టి.. కాసేపు మీరు వారితో గడపడానికి ప్రయత్నించాలి.

సాక్స్ లేకుండా షూస్ వేసుకుంటున్నారా? నష్టాలు ఏంటో తెలుసుకోండి!

సాధారణంగా చాలా మంది సాక్స్ లేకుండా షూస్ వేసుకుంటారు. ఇటీవలి కాలంలో కూడా యువతలో ఇలాంటి ఫ్యాషన్ ఎక్కువగా ఉంది. సాక్స్ లేకుండా షూస్ వేసుకోవడం వల్ల పాదాల్లో దుర్వాసన రావడమే కాకుండా ఆరోగ్యం కూడా పాడవుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో చెమట ఎక్కువగా ఉండే భాగాలలో పాదాలు ఒకటి. అలాగే రోజంతా షూస్ వేసుకోవడం వల్ల చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. అందుకే దీనిని వదిలించుకోవడానికి, వాసనను నివారించడానికి, పాదాలను పొడిగా ఉంచడానికి సాక్స్ ఉత్తమం. వీటన్నింటితో పాటు, ఇది తరచుగా పాదాలకు చెమట పట్టడాన్ని నివారిస్తుంది. అందుకే సాక్స్ లేకుండా బూట్లు ధరించడం వల్ల కలిగే నష్టాలు ఏమిటి? సాక్స్ మన పాదాలను ఎలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది? దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం తెలుసుకుందాం. వేసవికి మాత్రమే కాకుండా శీతాకాలానికి కూడా మంచిది: సాక్స్ ధరించడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అలాగే వీటిని ధరించడం వల్ల ఎలాంటి ఫంగల్ లేదా బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దరిచేరవు. సాక్స్ వేసవిలో చెమట పట్టకుండా నిరోధించడమే కాకుండా శీతాకాలానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో సాక్స్ వేసుకోవడం వల్ల జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే ఇవి మీ పాదాలను వెచ్చగా ఉంచుతాయి. అలర్జీ సమస్య: సాక్స్ ధరించకుండా షూస్ వేసుకునే వారికి అలర్జీ సమస్య రావచ్చు. కొంతమందికి చాలా సున్నితమైన చర్మం ఉంటుంది. అందుకే అబ్బాయిలు, సాక్స్ లేకుండా బూట్లు ధరించవద్దు. లేకపోతే చాలా మందికి పాదాలకు చెమట పట్టడం, వారి పాదాలకు అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. చెమట బూట్ల లోపల తేమను మరింత పెంచుతుంది. ఇది వివిధ రకాల బ్యాక్టీరియా లేదా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తుంది. కొందరికి సాక్స్ లేకుండా షూస్ వేసుకోవడం వల్ల పాదాలకు పొక్కులు వస్తాయి. ఇలాంటి సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే బూట్లు వేసుకునే వారు సాక్స్ ధరించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పెసర పిండితో ఇలా చేస్తే ముఖంపై జిడ్డు, మృతకణాలు మాయం..! అదిరి పోయే అందం మీ సొంతం..

మన వంటింట్లో లభించే సహజ సిద్ధమైన పదార్థాలు మన చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచడమే, చర్మం ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఇందులో పెసలు మన చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచడంలో చక్కగా పని చేస్తుందని చెబుతున్నారు. చర్మానికి ఇది చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడంలోనూ, చర్మానికి మెరుపును ఇవ్వడంలోనూ, చక్కటి రంగు తేలేలా చేయడం లోనూ పెసర్లు చక్కగా పని చేస్తాయి. ఇందుకోసం కొద్దిగా పెసరపప్పు తీసుకుని బాగా ఎండబెట్టి పొడిలా చేసుకుని నిలువ చేసుకోవాలి. దీనిని ఫేస్ ప్యాక్ లాగా వేసుకోవాలి అనుకున్నప్పుడల్లా ఆ పెసరపిండిని వినియోగించుకోవచ్చు. రెండు టీ స్పూన్ల పెసరపప్పు పొడిని తీసుకొని అందులో కాస్త పసుపు వేసుకోవాలి. అందులో కావాల్సినంతా మోతాదులో పచ్చిపాలను కలుపుకుంటూ మెత్తటి పేస్ట్ లా తయారు చేసుకోవాలి. ఇపుడు ఆ మిశ్రమాన్ని ఫేస్ ప్యాక్‌లా ముఖానికి అప్లై చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత పదిహేను ఇరవై నిమిషాలకు ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి... ఇలా వారానికి రెండు మూడు సార్లు చేయడం వలన చక్కటి ఫలితాలను పొందగలరు. మూడు టీ స్పూన్ల పెసరపిండి, ఒక టీ స్పూను బియ్యపిండి, కొద్దిగా పసుపు వేసి దానికి రోజ్ వాటర్ కలిపి మెత్తని పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. తర్వాత ఆ పేస్ట్ ను ముఖానికి అప్లై చేసుకుంటూ బాగా మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వలన చర్మ రంధ్రాలోని మురికి, బ్యాక్టీరియా పోయి చర్మం కాంతి వంతంగా కనిపిస్తుంది. చర్మం బరకగా కనిపిస్తుంటే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు కప్పు పెసర పిండిలో చెంచా నిమ్మరసం, చెంచా ఆలివ్ నూనె కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ఒంటికి పట్టించి నలుగులా రుద్దుకోవాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే మృతకణాలు తొలగి చర్మం నునుపుగా మారుతుంది.

థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా.. ? రోజు ఇలాంటివి తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది..!

ఈ రోజుల్లో, థైరాయిడ్ సమస్యలు మహిళల్లో చాలా సాధారణం అవుతున్నాయి. ఇది తీవ్రమైన జీవనశైలి వ్యాధి, ఇది చాలా కాలంగా సరైన ఆహారం మరియు నిశ్చల జీవనశైలిని అనుసరించడం వల్ల మహిళల్లో కనిపిస్తుంది. నిజానికి, థైరాయిడ్ అనేది మన మెడపై ఉన్న ఒక చిన్న గ్రంథి, దీని ఆకారం సీతాకోకచిలుకలా ఉంటుంది. కొన్ని ముఖ్యమైన హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో ఈ గ్రంథి చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది తగినంత హార్మోన్లను విడుదల చేయదు. దీని వలన జీవక్రియ మందగిస్తుంది. లేదా వేగవంతం అవుతుంది. శరీరంలోని ఇతర హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో జీవక్రియ చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. థైరాయిడ్ పనితీరు సరిగా లేకపోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. దీని కారణంగా మహిళలు క్రమం తప్పకుండా పీరియడ్స్, తీవ్రమైన నొప్పి, తిమ్మిరి, వంధ్యత్వం, అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. అయితే, ఒక మంచి విషయం ఏమిటంటే ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో కొన్ని ముఖ్యమైన మార్పులతో మీరు థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచవచ్చు. థైరాయిడ్‌తో బాధపడే స్త్రీలు వాటిని ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే కొన్ని ఆహారాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మజ్జిగ తాగితే మంచిది.. మాంసకృత్తులు, కాల్షియం, విటమిన్ బి, అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న మజ్జిగ ప్రేగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన ప్రోబయోటిక్. ఇది ప్రేగులలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. అనేక సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. బీట్‌రూట్, క్యారెట్ జ్యూస్ తాగండి.. ఈ జ్యూస్‌లో విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్‌తో పాటు లైకోపీన్, ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంధికి అవసరమైన పోషణ అందుతుంది. దాని పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఆకుపచ్చ కూరగాయల జ్యూస్.. ఆకుకూరల రసంలో పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాటిలో చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిపోయి రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. అదనంగా, అవి థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, లక్షణాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మూలికల టీ.. మిల్క్ టీకి బదులుగా, చమోమిలే టీ, గ్రీన్ టీ, అల్లం టీ, ఫెన్నెల్, జీలకర్ర, ఆకుకూరల వంటి కొన్ని హెర్బల్ టీలు తాగడం థైరాయిడ్ మహిళలకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా, ఇది ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పసుపు పాలు.. ఇది ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యకరమైన, చాలా ప్రయోజనకరమైన పానీయం. ఇది ప్రతిరోజూ పసుపు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ పానీయం థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపును తగ్గిస్తుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది.

అడపాదడపా ఉపవాసం చేస్తున్నారా.? అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకున్నట్టే.. ఇదిగో క్లారిటీ..

ఇంటర్మీటెంట్ ఫాస్టింగ్(అడపాదడపా ఉపవాసం) వల్ల గుండె జబ్బులు వస్తాయని, స్ట్రోక్ వస్తుందని గత నాలుగైదు రోజులుగా ఎన్నో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. మనం ఆహారాన్ని తీసుకున్న వెంటనే నోట్లో నుంచే జీర్ణక్రియ అనేది ప్రారంభమవుతుంది. లాలాజలంలో టయలిన్ అనే ఎన్‌జైమ్ ఉంటుంది. మన జీర్ణాశయంలో 4 గంటల పాటు ఉండి అక్కడ జీర్ణాశయంలో ఉండే హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్.. కాలేయం నుంచి వచ్చే కాలేయ రసాలు బైల్ యాసిడ్స్, క్లోమం నుంచి వచ్చే ఎన్‌జైమ్‌లు అన్ని కూడా ఈ ఆహారంతో కలుస్తాయి. ఈ ప్రాసెస్ అంతా జరగడానికి జీర్ణాశయం నుంచి మన ఆహారం బయటకు వెళ్లడానికి 6 గంటల సమయం పడుతుంది. జీర్ణాశయం నుంచి ఆహారం కిందకు వెళ్తేనే మరలా మనకు ఆకలి వేసినట్టు అనిపిస్తుంది. కానీ అక్కడే మనం పప్పులో కాలేస్తాం. అసలైన జీర్ణ వ్యవస్థ.. అసలైన ఆహారం జీర్ణం కావడం 6 గంటల తర్వాతే ప్రారంభమవుతుంది. దీనిని ఇంటర్ డైజెస్టివ్ ఫేస్ అని అంటారు. ఈ ఆహారం జీర్ణకోశం నుంచి కిందకు వెళ్లిన తర్వాత దాదాపు 3 మీటర్ల పొడుగున ఉండే చిన్న ప్రేగుల ద్వారా వెళ్తూ ఉంటుంది. అప్పుడు మన ఆహారంలో ఉన్న పదార్థాల్ని గ్లూకోజ్ గానూ ప్రోటీన్ లాగానే విభజించి వాటిని చిన్న ప్రేగులలో ఉన్న విల్లై ద్వారా అబ్సార్బ్ చేసుకొని అవి మరలా బ్లడ్‌లో కలిసి లివర్‌కు వెళ్లి కొంత స్టోర్ అయ్యి మనకు శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. తరువాత మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలు పెద్ద ప్రేగులోకి వెళ్లి వీలైనంత నీటిని పీల్చుకొని విసర్జన జరుగుతుంది. ఇలా జీర్ణం కావడానికి మొత్తం 24 గంటల సమయం పడుతుంది. మన శరీరానికి కావలసిన శక్తిని ప్రసాదించేది ఇంటర్ డైజెస్టివ్ ఫేస్ అనే 16 గంటల సమయమే.. మనం చాలామంది జీర్ణకోశంలో ఆహారం ఉంటేనే మనకి శక్తి వస్తుంది అని అనుకుంటాం అది తప్పు. మరి ఈ మధ్య కాలంలో ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ చేస్తే హార్ట్ స్ట్రోక్స్ వస్తాయంటూ వైరల్‌గా మారింది. దీన్ని వైద్యులు కొట్టిపారేశారు. చైనాలో ఓ 200 మందికి ఫోన్ చేసి ప్రశ్నలడిగి, అవే ప్రశ్నలు అమెరికాలో ఉండే 200 మందికి అడిగి ఇక గుండె జబ్బులు వస్తాయి అంటున్నారని.. కానీ వాస్తవానికి దీనికి ఎటువంటి శాస్త్రీయమైన ఆధారాలు జతపరచలేదని.. ఇది ఒక బేసిక్ స్టడీ మాత్రమే కానీ దీనికి ఎటువంటి ప్రామాణికత లేదంటున్నారు. బాగా గమనించినట్లయితే చాలా జంతువులు, పక్షులు అన్నీ కూడా ఒక పూటనే తింటాయని.. మనుషుల మాదిరి చాలాసార్లు తినవంటున్నారు. తక్కువసార్లు తినడం వల్ల

జీర్ణ వ్యవస్థకు కొంచెం గ్యాప్ ఇవ్వడం వల్ల పేగులలో ఆహారం బాగా జీర్ణమయ్యి ఇంకా బాగా శరీరంలోకి అబ్సార్బ్ అవుతుంది అంటున్నారు. అందుకే ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అనేది నిజంగా ఫాస్టింగ్ కాదని మామూలుగా చేయాల్సిన పనే అంటున్నారు. అది కాకపోతే మనం ఎక్కువసార్లు తినడం అలవాటు చేసుకున్నాం. శరీర నిర్మాణంలో జీర్ణాశయం అనేది ఒక స్టోరేజ్ పాయింట్. పాత కాలంలో ఆహారం సదా దొరకదు. కాబట్టి మనకు జీర్ణాశయం అనేది పరిణామ క్రమంలో డెవలప్ అయింది. అనగా మనం ఆహారాన్ని ఒకేసారి తీసుకొని దానిని నిదానంగా కిందికి పంపిస్తూ జీర్ణం జరగడానికి అలవాటు పడిపోయాం. కానీ ఈ మారిన నవీన యుగంలో ఆహారాన్ని బయట స్టోరేజ్ చేసే పరిస్థితి వచ్చింది. కాబట్టి మనకు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఆహారం దొరుకుతుంది. అందుకని ఎక్కువసార్లు మనం తినాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు. మనం ఎంత తినాలి అని అనుకుంటే.. అంతా మనకు కావలసిన, మనకు నచ్చిన పదార్థం ఒక పూట తిన్నా గాని 24 గంటలకు సరిపోతుందని అంటున్నారు.

నోరూరించే పిజ్జా..! ఒక్క ముక్క మీ జీవితాన్ని ఏం చేస్తుందో తెలుసా..?

ప్రస్తుతం అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన జంక్ ఫుడ్స్‌లో పిజ్జా ఒకటి. పిజ్జాని చాలా మంది తరచూ తింటూ ఉంటారు. కానీ అది జంక్ ఫుడ్. టేస్ట్‌కి చాలా మంచిది. కానీ ఆరోగ్యం కోసం కాదు. పిజ్జాతో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పిజ్జా అతిగా తినడం వల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే మొదటికే మోసం వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పిజ్జాలో సోడియం స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీరు ప్రతిరోజూ అలాంటి పిజ్జా తింటే, అది అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. మీరు ఒకేసారి మొత్తం పిజ్జా తింటే, మీరు మీ రోజువారీ సోడియం తీసుకోవడం అధికంగా చేస్తున్నారని అర్థం. దీనివల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పిజ్జా తినడం వల్ల వచ్చే మరో ప్రమాదకరమైన వ్యాధి గుండెపోటు. మాంసాలతో తయారు చేసిన పిజ్జా తింటే, అది ఊబకాయం, కొన్ని క్యాన్సర్, గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలను ఎక్కువగా తినడం గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. తరచుగా పిజ్జా తినడం వల్ల వచ్చే సమస్యలలో మధుమేహం ఒకటి. పిజ్జా తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరిగి క్రమంగా డయాబెటిస్‌గా మారుతుంది. పిజ్జా వంటి అధిక కొవ్వు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు తినడం వల్ల కడుపు, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దానికి తోడు బరువు విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. దీంతో ఇతర సమస్యలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. పిజ్జాతో ముందుగా వచ్చే అతి పెద్ద సమస్య మలబద్ధకం..! పిజ్జా కోసం వాడే మైదా సరిగా జీర్ణం కాదు. ఒక స్లైస్? చీజ్? పిజ్జాలో 400 కెలరీలు ఉంటాయి. ఒక్క స్లైస్‌తో ఆపలేము కదా! ఫలితంగా.. వేగంగా బరువు పెరిగిపోతారు. రిఫైన్డ్ ఫ్లోర్‌తో తయారు చేయడంతో పిజ్జా చాలా హెవీగా ఉంటుంది. ఏ పని చేయలేకపోతాము. అయితే.. పిజ్జాని అప్పుడప్పుడు తినడంలో తప్పు లేదు.కానీ దానిని ఎక్కువగా తినడమే సమస్య! అప్పుడప్పుడు క్వాంటిటీ తగ్గించి తినండి.

బేబీ కార్న్ తింటే ఇన్ని లాభాలా..?

తప్పకుండా తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు ఇవే..

బేబీ కార్న్ రుచికరమైన, పోషకమైన ఆహారం. ఇది పూర్తిగా ఆకులతో చుట్టబడినందున పురుగుమందుల ప్రభావాల ఉండదు. బేబీ కార్న్‌లో భాస్వరం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అంతే కాకుండా కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు, కాల్షియం, ఐరన్, విటమిన్లు కూడా ఇందులో లభిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ లేకుండా, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వలన ఇది తక్కువ కేలరీల ఆహారం. ఇది గుండె రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. బేబీ కార్న్‌లో లుటీన్, జియాక్సంతిన్ వంటి అవసరమైన కెరోటినాయిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని సరైన రీతిలో నిర్వహించడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బేబీ కార్న్‌లోని పొటాషియం మరియు ఫైబర్ కలయిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, హృదయ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. బేబీ కార్న్ అనేది యాంటీఆక్సిడెంట్ పవర్‌హౌస్. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అవసరమైన బూస్ట్‌ని ఇవ్వడం ద్వారా అనారోగ్యం నుండి శరీరం రక్షణకు మద్దతు ఇస్తుంది. బేబీ కార్న్ మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాల యొక్క గొప్ప మూలం. బేబీ కార్న్ డయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సమస్యలతో బాధపడేవారికి బేబీ కార్న్ దివ్యౌషధం. బేబీ కార్న్‌లోని అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. సాధారణ ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. మీరు స్థూలకాయం సమస్యతో సతమతమవుతున్నట్లయితే బేబీ కార్న్ తప్పనిసరిగా తినాలి. బేబీ కార్న్ చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. నిజానికి, విటమిన్ సి బేబీ కార్న్‌లో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది కాకుండా, బేబీ కార్న్‌లో ఉండే పోషకాలు చర్మ కణాలను పునరుజ్జీవింపజేస్తాయి. మీ చర్మం మృదువుగా కనిపిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గాలంటే బేబీ కార్న్ తినాలి. నిజానికి, బేబీ కార్న్‌లో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

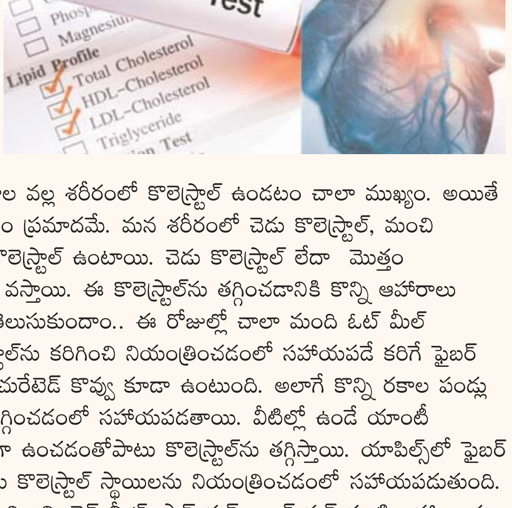
గుట్టగా మారిన పొట్టకు ఛూమంత్రం.. సరిగ్గా ఆ సమయంలో తాగారంటే వెన్నలా కరగాల్సిందే..

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌లో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. మీరు దీన్ని నీటిలో కలిపి ప్రతిరోజూ తాగితే, బరువు తగ్గడంతోపాటు అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా.. ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుందని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కొంచెం గోరు వెచ్చని నీటిలో ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి తాగడం వల్ల కలిగే ఐదు ప్రయోజనాలు, ఎప్పుడు తాగితే మంచిది అనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: యాపిల్ వెనిగర్ తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా నుంచి శరీరాన్ని దూరంగా ఉంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుంది: రీసెర్చ్‌గేట్‌లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ గ్లైసెమిక్ ఎఫెక్ట్, యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు దీనికి కారణం.. జీర్ణక్రియ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం: యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ సులభం అవుతుంది. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్ వంటి కడుపు సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం అందిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది: ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో కూడా మేలు చేస్తుంది: యాపిల్ వెనిగర్ ఊబకాయాన్ని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా పరిగణిస్తారు. హార్వర్డ్ హెల్త్ ప్రకారం, 2009లో 175 మందిపై జరిపిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, 3 వారాల పాటు 1-2 టీస్పూన్ల వెనిగర్‌ను తీసుకునే వ్యక్తులు 2-4 పౌండ్ల బరువును తగ్గారని కనుగొన్నారు. ఈ సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల వేలు జరుగుతుంది.. 1-2 టీస్పూన్ల యాపిల్ వెనిగర్‌ను నీటిలో కలిపి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం చాలా ప్రయోజనకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కుంకుమ పువ్వు తీసుకుంటే.. కేవలం 8 వారాలలో ఈ మార్పు చూడోచ్చు!

ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన మసాలా దినుసు ఏదంటే టక్కున గుర్తొచ్చేది కుంకుమపువ్వు. ఈ పువ్వు ఉత్పత్తికి సాగు చేసే విధానం కారణంగా, కుంకుమపువ్వు ధర అత్యధికంగా ఉంటుంది. నిజానికి.. ఇతర మసాలా దినుసుల కంటే కుంకుమపువ్వు వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా ఎక్కువ. అవేంటో తెలుసుకుందాం.. కొన్నిసార్లు కోపం రావడం, కొన్నిసార్లు ఏడవడం.. ఇలాంటి మానసిక కల్లోలం తరచుగా రావడం అస్సలు మంచిది కాదు. ఈ పరిస్థితిలో కుంకుమపువ్వు సహాయం తీసుకోవచ్చు. కుంకుమపువ్వు మనస్సును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందని, డిప్రెషన్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆందోళనను తగ్గించడంలోనూ కుంకుమ పువ్వు సహాయపడుతుంది. కుంకుమపువ్వులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. కుంకుమపువ్వు తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆహారంలో కుంకుమపువ్వును తప్పక తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కుంకుమపువ్వు మహిళల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రీ-మెన్‌స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్ సమస్యకు కుంకుమపువ్వు మేలు చేస్తుంది. అంటే రుతుక్రమం రాకముందే కలిగే మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాన్ని కుంకుమపువ్వు దూరం చేస్తుంది. కాలు నొప్పి, మూడ్ స్వింగ్స్ వంటి లక్షణాలను నియంత్రిస్తుంది. రోజూ కుంకుమపువ్వు కలిపిన టీ లేదా పాలు తాగడం వల్ల బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. కుంకుమపువ్వు ఆకలిని అణిచివేసి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ మసాలాలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఊబకాయాన్ని నివారిస్తాయి. జీవక్రియ రుగ్మతలను తొలగిస్తాయి. కుంకుమపువ్వు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కుంకుమపువ్వులోని యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గుండె సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంలో కుంకుమపువ్వు తీసుకోవచ్చు. రోజువారీ ఆహారంలో కొద్దిగా కుంకుమపువ్వు తీసుకుంటే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మంచిది. కుంకుమపువ్వు కేవలం 8 వారాలలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. కుంకుమపువ్వు టైప్-2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

సహజంగా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ కరిగించే ఆహారాలు ఇవే.. తప్పక తీసుకోండి



నేటి కాలంలో అనేక మంది చిన్న వయసులోనే కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ ప్రాథమికంగా ఒక రకమైన లిపిడ్. శరీరానికి అవసరమైన విధులు నిర్వర్తించడానికి ఇది చాలా అవసరం. ఈ కొలెస్ట్రాల్ ఈస్ట్రోజెన్, టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్లను తయారు చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ కారణాల వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అయితే దీని పరిమాణం పెరిగితే మాత్రం ప్రమాదమే. మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్, మంచి కొలెస్ట్రాల్ అనే రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ లేదా మొత్తం పెరిగినప్పుడు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఈ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఓట్ మీల్ తింటున్నారు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించి నియంత్రించడంలో సహాయపడే కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు కూడా ఉంటుంది. అలాగే కొన్ని రకాల పండ్లు కూడా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. యాపిల్స్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇదిచెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి రోజూ యాపిల్స్ తప్పక తినాలి. రెడ్ మీట్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ వంటి ఆహారాలను పూర్తిగా మానుకోవాలి. అవి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. అలాగే, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, కేకులు, కుకీలు, పేస్ట్రీలు, జున్ను, నెయ్యి, వెన్న, చీజ్, జామ్ వంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. మీగడ పాలు, దానితో చేసిన ఆహారం, నెయ్యి-వెన్న వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి.అలాగే తగినంత నీళ్లు త్రాగాలి.దానితో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి. సరైన ఆహారాల అలవాట్లు సగం జబ్బులను నయం చేస్తుంది.

వ్యాపారం

నిమిషాల్లో రూ. 1లక్ష విత్ డ్రా..
పీఎఫ్ ఖాతాదారులు చేయాల్సిందిదే..

ప్రావిడెంట్ ఫండ్(పీఎఫ్) ఖాతా ప్రతి ఉద్యోగికి ఉంటుంది. ఇది పదవీవిరమణ తర్వాత జీవితానికి ఉపయోగపడేలా రూపొందించిన స్కీమ్. దీనిని కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోని ఎంప్లాయీ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్(ఈపీఎఫ్ఓ) నిర్వహిస్తుంది. ప్రతి నెలా ఉద్యోగి నుంచి అలాగే తను పనిచేసే కంపెనీ నుంచి కొంత భాగం దానిలో జమవుతుంది. సాధారణంగా దీనిలో మొత్తాన్ని పదవీవిరమణ తర్వాత తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఎంప్లాయీ కంట్రిబ్యూషన్ నుంచి కొంత మొత్తాన్ని తీసుకునే వీలుంటుంది. వైద్య చికిత్స, వివాహాలు, విద్య, గృహ రుణాలు, గృహ నిర్మాణ ఖర్చులు వంటి నిర్దిష్ట ఆర్థిక అవసరాలకు దీని నుంచి నగదును ముందస్తుగా ఉపసంహరించుకునే వీలుంటుంది. అయితే ఎక్కువ శాతం మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ వచ్చిన సమయంలోనే దీని నగదు విత్ డ్రా చేసేందుకు ఖాతాదారులు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో అత్యవసర చికిత్సల వేళ పీఎఫ్ నుంచి నగదు ఎలా విత్ డ్రా చేసుకోవచ్చు? తెలియాలంటే ఈ కథనం .. మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ వేళ పీఎఫ్ ఉపసంహరణ.. వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితులు లేదా ప్రాణాంతక పరిస్థితుల కారణంగా ఆస్పత్రిలో చేరిన సందర్భంలో,

ఈపీఎఫ్ఓ ??సభ్యులు రూ. 1 లక్ష వరకు విత్‌డ్రా చేసుకోవచ్చు. గతంలో ఈ అడ్వాన్స్ తీసుకోవాలంటే ఆస్పత్రి నుంచి ఎస్టిమేషన్ సమర్పించాల్సి వచ్చేది. అయితే ఇప్పుడు ఎటువంటి డాక్యుమెంటేషన్ అవసరం లేకుండానే రూ. లక్ష ఏక మొత్తంలో మెడికల్ అడ్వాన్స్ మంజూరు చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే ప్రాణాంతకమైన అనారోగ్యాల విషయంలో, రోగిని అతని/ఆమె ప్రాణాలను కాపాడేందుకు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే ఆసుపత్రిలో చేర్చడం తప్పనిసరి అని, అటువంటి తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రి నుంచి అంచనాను పొందడం సాధ్యం కాదని ఈపీఎఫ్ఓఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. కొన్ని షరతులు ఉన్నాయి.. అయితే ఏక మొత్తంలో రూ. లక్ష విత్ డ్రా చేసే సమయంలో వ్యాధి చికిత్సకు సంబంధించి ఈఎస్ఐసీ లేదా సీజీహెచ్ఎస్ ఎంప్యానెల్డ్ హాస్పిటల్ వంటి ప్రభుత్వ లేదా ప్రభుత్వ రంగ విభాగంలో చేరిన వారు ఉపసంహరణలు చేయవచ్చు. ప్రైవేట్ ఆసుపత్రి విషయంలో మాత్రం ఈపీఎఫ్ఓ ప్రాథమికంగా కొన్ని అంశాలు తనిఖీ చేసి అడ్వాన్స్ ఇవ్వవచ్చా లేదా అనేది నిర్ణయిస్తారు. ఈపీఎఫ్ అడ్వాన్స్ క్లెయిమ్ ఇలా.. ఈపీఎఫ్ఓ పోర్టల్‌కి వెళ్లండి. మీ యూనివర్సల్ అకౌంట్ నంబర్ పాస్‌వర్డ్‌ని నమోదు చేయండి. లాగిన్ చేయడానికి క్యాప్చా కోడ్‌ను టైప్ చేయండి. మీకు ఓపెన్ అయిన పేజీలో మీ బ్యాంక్ ఖాతా సమాచారాన్ని నమోదు చేసి, కొనసాగించడానికి "వ్యాలిడేట్" ఎంచుకోండి. ఈ సమాచారం మీ పీఎఫ్ ఖాతాకు లింక్ అవుతుంది. ఇప్పుడు, నిబంధనలు, షరతులను అంగీకరించడానికి "ఎస్"పై క్లిక్ చేయండి. ఆ తర్వాత "ఆన్‌లైన్ సర్వీసెస్" లింక్‌ని క్లిక్ చేసి, అనారోగ్యం కోసం క్లెయిమ్ ఫారమ్-31ని ఎంచుకోండి దీని తర్వాత, 'ప్రొసీడ్ ఫర్ ఆన్‌లైన్ క్లెయిమ్'పై క్లిక్ చేయండి. రోగి ఆస్పత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయినట్లయితే, పీఎఫ్ ఉపసంహరణ సౌకర్యాన్ని పొందేందుకు ఒక ఉద్యోగి తప్పనిసరిగా 45 రోజులలోపు మెడికల్ బిల్లులను ఈపీఎఫ్ఓకి సమర్పించాలి. ప్రాసెస్ చేసిన తర్వాత, క్లెయిమ్ ఆమోదం కోసం యజమానికి ఇది వెళ్తుంది. సబ్‌స్క్రైబర్‌లు 'ఆన్‌లైన్ సర్వీస్' విభాగంలో 'క్లెయిమ్ స్టేటస్' ఎంపికను ఎంచుకోవడం ద్వారా మీ క్లెయిమ్ స్థితిని పర్యవేక్షించవచ్చు.

ఏజెంట్లతో జాగ్రత్త సుమా? పెట్టుబడి పెట్టేముందు ఈ విషయాలు తెలుసుకోకపోతే నష్టపోతారు..

పెట్టుబడి పథకాలు మార్కెట్లో చాలానే ఉంటాయి. వాటిల్లో బెస్ట్ ఎంపిక చేసుకోవడం, దానిలో పెట్టుబడి పెట్టడం అనుకున్నంత సులభం కాదు. జాతీయ స్థాయిలో చాలా పథకాలు మనకు అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటిని నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్(ఎన్ఎస్ఎస్) అని పిలుస్తారు. వీటిల్లో పెట్టుబడి పెట్టేందుకు కొంత మంది ఏజెంట్ల ఆశ్రయిస్తారు. వారి ద్వారా తమ పెట్టుబడులను డైవర్సిఫై చేస్తుంటారు. అయితే మీ ఆర్థిక లక్ష్యాలను చేరుకోడానికి మీరు చేసే ఈ ప్రయత్నంలో మీరు విజయం సాధించాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి.. ముఖ్యంగా ఏజెంట్ ద్వారా పెట్టుబడులు పెట్టే వారు ఈ విషయాన్ని తప్పక తెలుసుకోవాలి. అందుకే నేషనల్ సేవింగ్స్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వెబ్ సైట్ లో అందుబాటులో ఉన్న టాప్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్, ఏజెంట్ ద్వారా వాటిల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్ రకాలు ఇవి.. నేషనల్ సేవింగ్స్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ వెబ్‌సైట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం ప్రకారం, నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్‌లలో ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న పథకాలు ఇవి.. పోస్ట్ ఆఫీస్ సేవింగ్ అకౌంట్ నేషనల్ సేవింగ్ రికరింగ్ డిపాజిట్ అకౌంట్ నేషనల్ సేవింగ్ టైమ్ డిపాజిట్ అకౌంట్ జాతీయ పొదుపు నెలవారీ ఆదాయ ఖాతా సీనియర్ సిటిజన్ సేవింగ్స్ స్కీమ్ నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికెట్ కిసాన్ వికాస్ పత్ర పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ అకౌంట్ సుకన్య సమృద్ధి ఖాతా మహిళా సమ్మాన్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికెట్ 2023 వీటిల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు మీకు అధీకృత ఏజెంట్లు మీకు సహాయం చేస్తారు. అయితే వారిపై పూర్తిగా ఆధారపడటం మంచిది కాదు. ఏదైనా నిర్ణయాలు తీసుకునే ముందు మీ పరిశోధన చేయండి లేదా ఆర్థిక సలహాదారుని సంప్రదించండి నేషనల్ స్మాల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్ లో ఏదైనా ఖాతా ను మీరు వ్యక్తిగతంగా పోస్టాఫీసు/బ్యాంక్ బ్రాంచ్‌ను సందర్శించడం ద్వారా డబ్బును స్వయంగా జమ చేయవచ్చు. కిసాన్ వికాస్ పత్ర, పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్, సుకన్య సమృద్ధి ఖాతా వంటి నిర్దిష్ట పథకాలకు ఆన్‌లైన్ డిపాజిట్లు చేసే సౌకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇప్పుడు ఏజెంట్ల ద్వారా పెట్టుబడి పెట్టే ముందు చేయాల్సిన, చేయకూడని అంశాలను పరిశీలిద్దాం. మొదటిగా ఏజెంట్ల సర్టిఫికెట్ ఆఫ్ అథారిటీ, ఏజెన్సీ చెల్లుబాటు తేదీని తనిఖీ చేయడం ద్వారా అధీకృత ఏజెంట్ల గుర్తింపును తెలుసుకోండి. దరఖాస్తు ఫారమ్‌ను మీరే పూరించండి. అయితే, ఏజెంట్ సహాయం/మార్గనిర్దేశం పొందవచ్చు. ఖాతా తెరవడం లేదా డిపాజిట్ చేయడం కోసం ఏజెంట్‌కు డబ్బు/పరికరాలు, పత్రాలను అందజేసేటప్పుడు ఏజెంట్ పూర్తి చేసిన అధీకృత రసీదులను అడగండి. ఈ రసీదు పుస్తకాలను ప్రభుత్వం ఏజెంట్లకు సరఫరా చేస్తుంది. ఖాతా మెచ్యూరిటీ అయ్యే వరకు కౌంటర్‌ఫాయిల్‌లను భద్రపరచండి. రసీదు

ఇవ్వడానికి ఏజెంట్ తిరస్కరిస్తే ఆ విషయాన్ని పోస్టల్/జిల్లా అధికారులకు నివేదించండి. పెట్టుబడి పెట్టిన తేదీ నుంచి 10 రోజులలోపు ఏజెంట్ నుంచి పాస్‌బుక్ అందినట్లు నిర్ధారించుకోండి. పెట్టుబడి పెట్టిన తేదీ నుంచి 10 రోజులలోపు ఏజెంట్ నుంచి పాస్‌బుక్ అందని పక్షంలో, అపాయింటింగ్ అథారిటీకి ఫిర్యాదు చేయండిబీ ప్రాంతీయ డైరెక్టర్, నేషనల్ సేవింగ్స్ ఇన్స్టిట్యూట్‌బీ పోస్ట్‌మాస్టర్ కు ఫిర్యాదు చేయొచ్చు. పాస్‌బుక్‌లో పేర్కొన్న మొత్తం, తేదీ, స్టాంపు, సంతకం మొదలైన వాటి కచ్చితత్వాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సంబంధిత పోస్టాఫీసు నుంచి ధ్రువీకరించుకోండి. అనధికార వ్యక్తికి నగదును అందజేయవద్దు లేదా ఏజెంట్‌కు అనుకూలంగా చెక్కును జారీ చేయవద్దు. రూ. 10,000, అంతకంటే ఎక్కువ పెట్టుబడులకుబీ సంబంధిత పోస్ట్‌మాస్టర్‌కు అనుకూలంగా మాత్రమే చెక్కును జారీ చేయండి. మెచ్యూరిటీకి ముందు ఉపసంహరణ ఫారమ్‌ను పూరించవద్దు/సంతకం చేయవద్దు.

ఇకపై జొమాటోలో ఆ సేవలు కూడా.. పేటీఎంతో రూ. 2వేల కోట్ల ఢీల్..

ప్రముఖ ఫుడ్ డెలివరీ యాప్ జొమాటో తన సేవలను విస్తరిస్తోంది. కేవలం ఫుడ్ డెలివరీకి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా ఇతర సేవలను సైతం యూజర్లకు అందిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఇప్పటికే జొమాటో యూపీఐ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన విషయం తెలిసిందే. జొమాటో నుంచి ఫుడ్ ఆర్డర్ చేసుకొని పేమెంట్ కోసం ఇతర పేమెంట్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లను ఉపయోగించుకునే పనిలేకుండా నేరుగా జొమాటోలోనే పేమెంట్ చేసేందుకు గాను ఈ సేవలను తీసుకొచ్చినట్లు కంపెనీ ప్రకటించింది. ఇదిలా ఉంటే తాజాగా మరో కొత్త సర్వీస్‌ను జొమాటో పరిచయం చేసింది. జొమాటోలో ఇకపై టికెట్లు, ఈవెంట్ టికెట్లు బుక్ చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా పేటీఎంతో జొమాటో ఢీల్ చేసుకుంది. పేటీఎంకు చెందిన మూవీ, ఈవెంట్స్ టికెటింగ్ వ్యాపారాలను కొనుగోలు చేయనున్నట్టు జొమాటో ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ సెగ్మెంట్‌లోనూ సత్తా చాటేందుకు జొమాటో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. మూవీ, ఈవెంట్స్ టికెటింగ్ వ్యాపారాలను 244.2 మిలియన్ డాలర్లకు కొనుగోలు చేయనున్నట్లు జొమాటో ప్రకటించింది. మన కరెన్సీలో చెప్పాలంటే సుమారు రూ. 2వేల కోట్లకు పైమాటే. కాగా ప్రస్తుతం ఈ రంగంలో బుక్‌మై షో దూసుకుపోతున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే లు, లైవ్ ఈవెంట్ల కోసం భారతదేశ ఆన్‌లైన్ టికెటింగ్ మార్కెట్‌లో పోటీనిచ్చేందుకే జొమాటో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. టికెట్లను విక్రయించే 'టికెట్ న్యూ' ప్లాట్‌ఫామ్‌తో పాటు లైవ్ ఈవెంట్లకు టికెట్లను నిర్వహించే 'ఇన్‌సైడర్' ప్లాట్‌ఫామ్‌ని విక్రయించడం ద్వారా తన మార్కెట్ వాటాను పేటీఎం జొమాటోకు అప్పగించనుంది. ఈ కొనుగోలుతో వచ్చే రెండేళ్లలో నాన్ కోర్ వ్యాపారాల్లో ఆదాయం మూడు రెట్లు పెరుగుతుందని తమ షేర్ హోల్డర్స్‌కి లెటర్‌లో పేర్కొంది.

ఉచితంగా నెట్‌ఫ్లిక్స్ సేవలు పొందే అవకాశం.. స్పెషల్ రీఛార్జ్ ప్లాన్స్

టెలికం కంపెనీల మధ్య నెలకొన్న పోటీ నేపథ్యంలో యూజర్లను ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇటీవల టెలికం కంపెనీలు రీఛార్జ్ ధరలను పెంచిన తర్వాత యూజర్లను అట్రాక్ట్ చేసే పనిలో పడ్డాయి. ఇందులో భాగంగానే రకరకాల ఆఫర్లను అందిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామల వినియోగం పెరిగిన తర్వాత వారిని టార్గెట్ చేసుకొని రీఛార్జ్ ప్లాన్స్‌ను తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే పలు టెలికం సంస్థలు నెట్‌ఫ్లిక్స్‌ను ఉచితంగా అందించే ప్లాన్స్‌ను అందిస్తున్నాయి. జియో, ఎయిర్‌టెల్, వొడాఫోన్ ఐడియాల్లో నెట్‌ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా లభిస్తున్న కొన్ని బెస్ట్ రీఛార్జ్ ప్లాన్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నెట్‌ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా లభిస్తున్న రీఛార్జ్ ప్లాన్స్‌లో రూ. 1299 ఒకటి. ఈ ప్లాన్‌తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే నెట్‌ఫ్లిక్స్‌ను ఉచింగా యాక్సెక్ చేసుకోవచ్చు. 84 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభించే ఈ ప్లాన్ ద్వారా అన్‌లిమిటెడ్ కాల్స్ పొందొచ్చు. రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్‌లు పొందొచ్చు. మొత్తం 168 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. రోజుకు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. ఇక జియో అందిస్తోన్న మరో బెస్ట్ రీఛార్జ్ ప్లాన్స్‌లో రూ. 1799 ఒకటి. ఈ ప్లాన్‌తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులు వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రోజూ 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అలాగే అన్‌లిమిటెడ్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఉచిత ఎస్ఎంఎస్‌లతో పాటు నెట్‌ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. నెట్ ఫ్లిక్స్ ఉచితంగా పొందేలా వొడాఫోన్ ఐడియా రూ. 1198 రీఛార్జ్ ప్లాన్‌ను అందిస్తోంది. ఈ ప్లాన్ మొత్తం 70 రోజుల పాటు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 140 జీబీ పొందొచ్చు. అన్‌లిమిటెడ్ వాయిస్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్‌లు పొందొచ్చు. వొడాఫోన్ ఐడియా అందిస్తోన్న మరో బెస్ట్ ప్లాన్ రూ. 1599. ఈ ప్లాన్‌తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులపాటు వ్యాలిడిటీ లభిస్తోంది. ప్రతీ రోజూ 2.5 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 210 జీబీ డేటా లభిస్తుంది. ఇక ఉచిత నెట్‌ఫ్లిక్స్‌తో పాటు.. అన్‌లిమిటెడ్ వాయిస్ కాల్స్, ఎస్ఎంఎస్‌లు పొందొచ్చు. ఇక ఎయిర్ కూడా ఇలాంటి ఒక ప్లాన్‌ను అందిస్తోంది.ఎయిర్‌టెల్ తీసుకొచ్చిన రూ.1798 ప్లాన్‌తో రీఛార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. ప్రతీ రోజూ 3 బీబీ డేటా చొప్పున మొత్తం 252 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అన్‌లిమిటెడ్ కాల్స్‌తో పాటు, రోజుకు 100 ఉచిత ఎస్ఎంఎస్‌లుపొందొచ్చు. అన్‌లిమిటెడ్ 5జీ డేటా లభిస్తుంది.

పర్యాటకులకు శుభవార్త..
ఈ దేశం భారత్ సహా 35 దేశాలకు వీసా రహిత యాక్సెస్

ఒక దేశం నుంచి మరో దేశానికి వెళ్లాలంటే వీసా తప్పనిసరి కావాల్సిందే. అయితే ఇటీవల కాలం నుంచి కొన్ని దేశాలు ఎలాంటి వీసా లేకుండా అనుమతి ఇస్తున్నాయి. భారత్‌తో పాటు ఇతర దేశాలకు కొన్ని దేశాలు వీసా రహిత సదుపాయాన్ని కల్పిస్తున్నాయి. భారతీయ పాస్‌పోర్ట్ హోల్డర్‌లకు పొరుగు దేశం శ్రీలంక శుభవార్త అందించింది. పొరుగు దేశం భారతదేశంతో సహా అనేక దేశాల నివాసితులకు వీసా రహిత ప్రాప్యతను ప్రకటించింది. ప్రకటన ప్రకారం, భారతీయ ప్రయాణికులు త్వరలో శ్రీలంకకు వీసా రహిత సదుపాయం పొందవచ్చు. 35 దేశాలు 6 నెలల పాటు ప్రయోజనం వార్తా సంస్థ పీటీఐ నివేదిక ప్రకారం, శ్రీలంక 35 దేశాలకు వీసా-రహిత యాక్సెస్ సౌకర్యాన్ని ప్రకటించింది. వాటిలో భారతదేశం, అమెరికా, బ్రిటన్ వంటి దేశాలు ఉన్నాయి. అక్టోబరు 1 నుంచి ఈ మార్పు అమల్లోకి రానుంది. 6 నెలల పాటు దీన్ని అమలు చేస్తున్నారు. ఈ మార్పును శ్రీలంక ప్రభుత్వ క్యాబినెట్ ఆమోదించింది. భారత్‌తో పాటు ఈ దేశాల నుంచి వచ్చే ప్రయాణికులు ప్రయోజనం శ్రీలంక పర్యాటక మంత్రి హరీన్ ఫెర్నాండోను ఉటంకిస్తూ నివేదిక పేర్కొంది. అక్టోబర్ 1 నుండి 35 దేశాల నుండి వచ్చే ప్రయాణికులకు శ్రీలంకకు వెళ్లడానికి వీసా అవసరం లేదు. ఈ పాలసీ ఆరు నెలలపాటు ఉంటుంది. చైనా, జర్మనీ, నెదర్లాండ్స్, బెల్జియం, స్పెయిన్, ఆస్ట్రేలియా, డెన్మార్క్, పోలాండ్, కజకిస్తాన్, సౌదీ అరేబియా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, నేపాల్, ఇండోనేషియా, రష్యా, థాయిలాండ్‌తోపాటు భారతదేశం, అమెరికా, బ్రిటన్‌లు ఈ సదుపాయాన్ని పొందబోతున్నాయి. ఈ దేశాల పాస్‌పోర్ట్ హోల్డర్‌లకు కూడా సౌకర్యం.. మలేషియా, జపాన్, ఫ్రాన్స్, కెనడా, చెక్ రిపబ్లిక్, ఇటలీ, స్విట్జర్లాండ్, ఆస్ట్రియా, ఇజ్రాయెల్, బెలారస్, ఇరాన్, స్వీడన్, దక్షిణ కొరియా, ఖతార్, ఒమన్, బహ్రెయిన్, న్యూజిలాండ్ వంటి దేశాల పాస్‌పోర్ట్ హోల్డర్లు కూడా వీసా రహిత యాక్సెస్‌ను పొందబోతున్నారు. భారతీయులు వీసా ఛార్జీలు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు శ్రీలంక ఆర్థిక వ్యవస్థకు పర్యాటకం చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం వివిధ దేశాల నుంచి లక్షలాది మంది పర్యాటకులు శ్రీలంకను సందర్శించేందుకు వస్తుంటారు. కొద్ది రోజుల క్రితమే శ్రీలంకలో వీసా ఆన్ అరైవల్ ఫీజును పెంచి వివాదం సృష్టించారు. శ్రీలంకలో వీసా ఆన్ అరైవల్ సౌకర్యాన్ని ఒక విదేశీ కంపెనీ నిర్వహిస్తోంది. భారతదేశం, చైనా, జపాన్, రష్యా, మలేషియా, థాయ్‌లాండ్, ఇండోనేషియా నుండి ప్రజలు ఎటువంటి రుసుము లేకుండా శ్రీలంకలో పర్యాటక వీసాలు పొందుతారు.

దేశంలోని 540 నగరాల్లో టాటా ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు.. ఈ కంపెనీలతో ఒప్పందం

టాటా మోటార్స్ తన ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల ఛార్జింగ్ సదుపాయాలను మరింత మెరుగుపరచడానికి డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇండియా, థండర్‌ప్లస్ సొల్యూషన్స్ అనే రెండు ప్రముఖ కంపెనీలతో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుంది. భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను మరింత సౌకర్యవంతంగా, అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే ప్రధాన లక్ష్యం పెట్టుకుంది టాటా. భారతదేశంలోని ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ కంపెనీలలో ఒకటైన టాటా మోటార్స్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల రంగంలో కూడా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. సంస్థ ఈ భాగస్వామ్యంలో 540 కొత్త ఫాస్ట్ ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు స్థాపించింది. తద్వారా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల యజమానులు ఛార్జింగ్ కోసం ఆప్షన్లను పొందవచ్చు. అలాగే వారు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించవచ్చు. 50కి పైగా నగరాల్లో ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు: టాటా మోటార్స్ ఈ ఛార్జింగ్ పాయింట్ 50 కంటే ఎక్కువ నగరాల్లో ఇన్‌స్టాల్ కానున్నాయి. ఈ నగరాల్లో 540కి పైగా ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు నిర్మించనున్నారు. టాటా మోటార్స్ ప్రకారం, ఈ ఛార్జింగ్ స్టేషన్ ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, బెంగళూరు, పూణె, కొచ్చి వంటి నగరాల్లో ఏర్పాటు కానున్నాయి. అలాగే, ఎక్కువగా ఉపయోగించే రూట్లలో ఛార్జింగ్ మౌలిక సదుపాయాలను విస్తరించనున్నట్లు టాటా మోటార్స్ తన ప్రకటనలో తెలిపింది. తద్వారా కస్టమర్లు మరింత సౌలభ్యాన్ని పొందుతారు. ఈవీ వాహనాలకు మరింత ప్రోత్సాహాన్ని పొందుతారు. మీరు ఈ విధంగా ప్రయోజనం పొందుతారు. ఛార్జింగ్ సౌకర్యాలు సులభంగా అందుబాటులో ఉంటే, ఎక్కువ మంది ప్రజలు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను అవలంబిస్తారు. ఇది కాలుష్యాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా దేశ ఇంధన భద్రతను కూడా పెంచుతుంది. అదనంగా, టాటా మోటార్స్ రాబోయే సంవత్సరాల్లో కొత్త ఈవీ మోడళ్లను విడుదల చేయడానికి తన ఈవీ పోర్ట్‌ఫోలియోను మరింత విస్తరింపజేస్తుందని, ఇది భారతీయ కస్టమర్ల అవసరాలు, ప్రాధాన్యతలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూపొందించబడుతుందని స్పష్టం చేసింది. ఛార్జింగ్ నెట్‌వర్క్‌ను ప్రోత్సహించడానికి ప్రాధాన్యత ఈ భాగస్వామ్యం ద్వారా టాటా మోటార్స్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల ఛార్జింగ్ నెట్‌వర్క్‌ను ప్రోత్సహించడమే కాకుండా, స్థిరమైన, పర్యావరణ అనుకూల రవాణా వ్యవస్థను నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ దశ భారతదేశ ఈవీ పరిశ్రమ అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని, దేశం క్లీన్, గ్రీన్ ఎనర్జీ వైపు పయనించడంలో సహాయపడుతుందని కంపెనీ విశ్వసిస్తోంది.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగితే
ఆ సమస్యలన్నీ మటాష్

రోజూ మన డైట్‌లో అల్లం భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అల్లం మీ టీతో పాటు ఆహారం రుచిని పెంచుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా అల్లం నీళ్లు తాగారా? ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందడానికి అల్లం నీరు తాగడం సులభమైన మార్గం. ఆయుర్వేదంలో అల్లం ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి. పురాతన వైద్యంలో అల్లం అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఒక మూలికగా ఉపయోగించారన్న విషయం తెలిసిందే కదా..! అల్లంలో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్, జింక్, కాపర్, మాంగనీస్, క్రోమియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగితే అల్లం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం 1. బరువు తగ్గుతారు ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఇది కొవ్వును వేగంగా కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడానికి ఉపయోగపడుతుంది 2. షుగర్ బాధితులకు ప్రయోజనకరం: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీరు తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగకుండా ఉంటుంది. ఇది మధుమేహం వల్ల వచ్చే సమస్యల నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. 3. చర్మానికి మేలు చేస్తుంది: అల్లం నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి, టాక్సిన్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతాయి. చర్మంపై దద్దుర్లు, మొటిమలు, ముడతలు వంటి వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ రక్తాన్ని సహజంగా శుద్ధి చేయడంలో యూజ్ అవుతుంది 4. ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సమస్యలు దూరం : అల్లం శరీరంలోని ఇన్‌ఫ్లమేటరీ సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం వాపును కలిగించే సూక్ష్మజీవులు, హానికరమైన బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. 5. పొట్టకు మేలు చేస్తుంది: ఖాళీ కడుపుతో అల్లం నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీని కారణంగా, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, వాంతులు, విరేచనాలు, వికారం వంటి సమస్యలను తొలగించడంలో ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అదనంగా, అల్లం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

ఇదేం చేస్తుందిలే అని చీప్‌గా చూడకండి..
ఆ సమస్యలకు పవర్‌ఫుల్ వెపన్.. డైలీ జ్యూస్ తాగితే..

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి జీవనశైలిని అవలంభించాలని.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే దుంపల్లో బీట్‌రూట్ ఒకటి.. బీట్‌రూట్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వాస్తవానికి బీట్ రూట్‌ను సలాడ్‌గా తీసుకుంటారు. కొందరు బీట్ రూట్ మామూలుగా తింటే.. మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతారు. బీట్‌రూట్‌లో ఐరన్, సోడియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.. రోజూ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు మొదలైన వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకే బీట్ రూట్ ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు. బీట్ రూట్ రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. బ్లడ్ ప్రెజర్ కంట్రోల్: బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో నైట్రేట్ ఉండటం వల్ల శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ: బీట్‌రూట్ రసంలో కొవ్వు, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల రోజంతా శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది: బీట్‌రూట్‌లోని బీటైన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కాలేయంలో కొవ్వు ఆమ్లాలు పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: బీట్‌రూట్‌లో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: బీట్‌రూట్ రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ప్లాస్మా నైట్రేట్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది శరీరం స్టామినాను పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది: బీట్‌రూట్ రసంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.

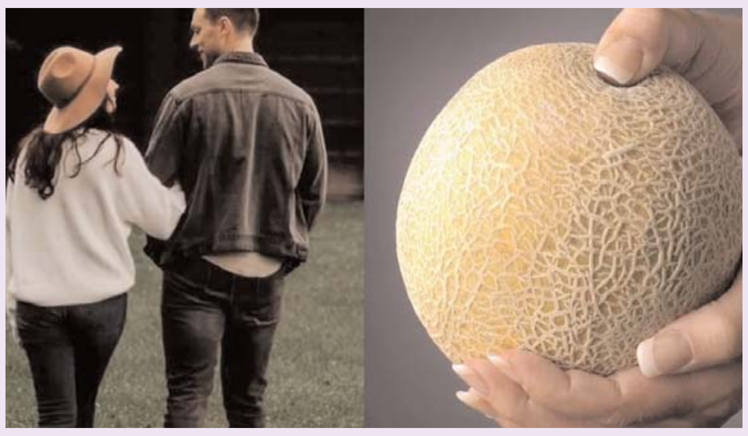
వామ్మో.. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారా..? డేంజర్ జోన్ నుంచి బయటపడాలంటే ఇలా చేయండి

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొవలసి వస్తోంది.. ముఖ్యంగా పేలవమైన జీవనశైలి, అనారోగ్యమైన ఆహారం.. పని ఒత్తిడి.. ఇవన్నీ రోగాల బారిన పడేలా చేస్తున్నాయి. శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు, విటమిన్లు అందకపోతే.. ప్రమాదంలో పడినట్లే.. అందుకే.. తప్పనిసరిగా పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. అయితే, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి, మీ శరీరంలో తగినంత ఐరన్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇనుము లోపం మీ ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా పాడు చేస్తుంది. శరీరంలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండటానికి కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. ఐరన్ లోపాన్ని నివారించేందుకు ఇవి తినండి.. దానిమ్మ: శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉండటం చాలా ముఖ్యం. వీటి లోపం వల్ల అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. శరీరంలో ఐరన్ లోపం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, చాలా బలహీనత ఉంటుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు ఆహారంలో దానిమ్మను చేర్చుకుంటే చాలా మంచిది.. దీనివల్ల రక్తహీనత సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు.. గుడ్డు: ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు ఉదయం అల్పాహారంగా కూడా గుడ్లు తీసుకోవాలి. గుడ్లలో మంచి మొత్తంలో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఐరన్ ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఏర్పడదు.. గుడ్లలో విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా గుడ్లు తినాలి. రెగ్యులర్ గా మీ ఆహారంలో ఒక గుడ్డును చేర్చుకోండి.. బీట్‌రూట్: రోజూ బీట్‌రూట్ తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరంలోని రక్తహీనత తొలగిపోతుంది. ఇనుము లోపం నయమైతే, అనేక వ్యాధులు కూడా నయమవుతాయి. రోజూ బీట్‌రూట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో ఐరన్ లోపాన్ని నివారించవచ్చు.. బీట్‌రూట్ తినడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. ఇది మీ కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచడంలో కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. పాలకూర: పాలకూరలో కూడా ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్ని ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా మంచిది. పాలకూరలో కాల్షియం, సోడియం, ఖనిజ లవణాలు, క్లోరిన్, ఫాస్పరస్, అనేక ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ శరీరాన్ని ఇనుము లోపం నుంచి దూరంగా ఉంచుతాయి. ఇంకా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. పండ్లు కూరగాయలు: తాజా పండ్లు, కూరగాయలు మీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. తాజా, పండ్లు కూరగాయల్లో ఐరన్ ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. కావున వీటిని ప్రతిరోజూ తింటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు..

గుడ్లలో కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ కావాలా..? అయితే ఈ పప్పులను తినండి.. ఇక నో టెన్షన్..

శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడానికి విటమిన్లు, మినరల్స్‌తో పాటు ప్రొటీన్లు కూడా చాలా అవసరం. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి ప్రొటీన్ సహాయపడుతుంది. అయితే, శరీర అభివృద్ధి నుంచి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ప్రొటీన్ తోపాటు విటమిన్లు చాలా సహాయపడతాయి. ప్రొటీన్ మూలాలలో ఒకటి గుడ్లు.. చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ రోజుకు కనీసం 1 గుడ్డు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, తృణధాన్యాల్లో (పప్పులు) గుడ్లు కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. అయితే, చాలామంది గుడ్లు తినరు లేదా మాంసాహారం తీసుకోరు.. అలాంటి వారికి ప్రొటిన్ లోపం ఉంటుంది.. అలాంటి వారు శరీరంలో ప్రొటీన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి వారు పప్పులను తినవచ్చు. కొన్ని పప్పుల్లో గుడ్లు కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉంటాయని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పప్పులలో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని అన్నం లేదా రొట్టెలతో తినవచ్చు. పప్పు చాలా మందికి సులభంగా జీర్ణం కాదు. అలాంటప్పుడు పప్పు చారు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పప్పు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కందిపప్పు, మసూర్ పప్పు, పెసర పప్పులో గుడ్ల కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి తల్లులు, అమ్మమ్మలు ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు, శనగపప్పు ఉడకబెట్టి తింటారు. తద్వారా శరీరంలో ప్రొటీన్ లోపం ఉండదు. ముఖ్యంగా పెసర పప్పు కూడా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. కాబట్టి డైట్‌లో ఉన్నవారు కూడా పెసరపప్పు తింటే ప్రొటీన్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి జిమ్, యోగా లేదా ఇతర శారీరక శ్రమలలో పాల్గొనే వారికి పెసరపప్పు, కందిపప్పు, శనగల మొలకలు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక ప్రొటీన్‌తో పాటు క్యాల్షియం, ఐరన్ తగినంత మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇంకా వీటిని కూరగా లేదా.. ఉడకబెట్టుకుని కూడా తినవచ్చు.. అందుకే డైలీ ఒక కప్పు పప్పును తింటే శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రొమాన్స్ పండు.. ఉదయాన్నే పరగడుపున తింటే ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్లే.. ట్రై చేయండి..



ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. కావున ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారించడం మంచిది.. అందుకే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లను తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాంటి పండ్లలో కర్బూజ ఒకటి.. దీనిలోని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్బూజ పండులో నీటిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది. అయితే, ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే కర్బూజ తినడం వల్ల చాలా వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో కర్బూజను తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో నీటి కొరతను, పోషకాల కొరతను నివారించాలంటే దీనిని తప్పనిసరిగా తినాలి.. ముఖ్యంగా పరగడుపున (ఖాళీ కడుపుతో) తింటే చాలా మేలు జరుగుతుంది. కర్బూజ ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. కర్బూజను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం: కర్బూజను రోజూ తీసుకుంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీనిలో ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంద. ఇది మీ రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడంలో ఇది మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కడుపు సమస్యలు దూరం: వేసవి కాలంలో ప్రజలకు కడుపు సంబంధిత సమస్యలు మొదలవుతాయి. అజీర్తి, మలబద్దకం, కడుపులో నొప్పి, జీర్ణ సమస్యలతో ప్రజలు తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతుంటారు. అయితే, ఈ సీజన్‌లో ఎక్కువ నూనె, మసాలాలు తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం. కావున, అలాంటివి తగ్గించి.. తేలికపాటి వస్తువులను అంటే సులభంగా జీర్ణమయ్యే వాటిని తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కావున కర్బూజను తినడం చాలా మంచిది. కంటి సంబంధిత సమస్యలు: కర్బూజ తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి. విటమిన్ ఎ బీటా కెరోటిన్ కర్బూజలో లభిస్తుంది. ఇది మీ కంటి చూపును మెరుగుపర్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా కంటిశుక్లం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం: కర్బూజలోని విటమిన్ కె, ఇ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని వలన ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు: కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది.. వాటి నుంచి బయటపడేందుకు నిత్యం పలు రకాల మందులు వాడుతుంటారు. అలాంటి వారు రోజూ పుచ్చకాయను తీసుకుంటే.. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు..

ఒక్కటి.. ఒకే ఒక్కటి.. పడుకునే ముందు అరటిపండు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..?

అరటిపండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే.. ఎప్పటికీ అందుబాటులో ఉండే అరటిపండును తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అరటిపండులో పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అరటిపండును తింటే.. శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను కలుగుతాయని పేర్కొంటున్నారు.. అయితే, పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల నిద్ర, జీర్ణక్రియతోపాటు మొత్తం ఆరోగ్యంపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. నిద్రపోయే ముందు అరటిపండును తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది: అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్‌గా.. మెలటోనిన్‌గా మారుతుంది. ఇవి నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్‌లు. కండరాల సడలింపు: అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కండరాలను సడలించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఖనిజాలను కలిగి ఉంటాయి. పడుకునే ముందు వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, మరింత ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రాత్రంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో వచ్చే అవాంతరాలను నివారించవచ్చు. ఆకలి బాధను నివారిస్తుంది:అరటిపండ్లు ఫైబర్ కు మంచి మూలం.పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రి సమయంలో ఆకలి బాధలను నివారిస్తుంది. నిరంతరాయంగా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. అరటిపండ్లు విటమిన్లు సి, బి6, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి.పడుకునే ముందు వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరానికి ఈ పోషకాలు అందుతాయి. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

Printed, Published & Owned by Dr. JBL, Printed at Abhyudaya Publications,& Printers Algunoor, MDI: Thimmapur District, Karimnagar. 505001(T.S) Published at H.NO. 6-3-289,Kishan Nagar, Karimnagar MDI: District karimnagar- 505001(T.S), RNI NO. APTEL/2006/19056