

● భారీగా విద్యార్థి వీసాలు తిరస్కరణ

టోరంటో : అమెరికా దారిలోనే కెనడా నిర్ణయాలు కూడా ఉంటున్నాయి. కెనడాలో భారతీయ విద్యార్థి వీసాలు భారీగా తిరస్కరణకు గురయ్యాయి. ఉన్నతవిద్య చదివేందుకు దరఖాస్తు చేసుకున్న ప్రతి నలుగురిలో ముగ్గురు విద్యార్థి వీసాలు కెనడా అధికారులు తిరస్కరించారు. దీంతో భారతీయ విద్యార్థుల విషయంలో తీవ్రంగా వ్యవహరిస్తున్నట్లు అర్థం అవుతోంది. తరువాయి 2లో



Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

పార్టీ మారిన ఎమ్మెల్యేలపై విచారణ

- మరోమారు షెడ్యూల్ ప్రకటించిన స్పీకర్
- ఈ నెల 6నుంచి వరుసగా విచారణకు సిద్ధం



తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారిన పార్టీ ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల కేసు విచారణలో మరో అడుగు పడింది. ఎల్లండి నుండి ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల కేసు విచారణ జరుగుతుంది. ఈనెల 6 తరువాయి 2లో

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారిన పార్టీ ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల కేసు విచారణలో మరో అడుగు పడింది. ఎల్లండి నుండి ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల కేసు విచారణ జరుగుతుంది. ఈనెల 6 తరువాయి 2లో

ట్రంప్ సుంకాలపై న్యాయవిచారణ

- సుప్రీంలో సవాల్ చేసిన వ్యాపారులు
- నేడు విచారణ జరుగుతున్నట్లు వార్తలు

వాషింగ్టన్ : అమెరికా చరిత్రలోనే అత్యంత కీలకమైన న్యాయవిచారణకు అగ్రరాజ్య సుప్రీంకోర్టు సిద్దమవుతోంది. టారిఫ్ల పేరుతో ప్రపంచ దేశాలపై వాణిజ్య యుద్ధం సాగిస్తోన్న అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అధికారాలను నిర్ణయించే అంశపై న్యాయస్థానం

అమెరికా కాలమానం ప్రకారం బుధవారం విచారణ జరవనుంది. తాజాగా ట్రంప్ టారిఫ్లను వ్యతిరేకిస్తూ విదేశీ వ్యాపారులు, దేశాంతర రాష్ట్రాల కూటమి తరఫున సుప్రీంకోర్టులో వాదనలు వినిపించేందుకు సిద్దమవుతున్నారు. 2లో



నైజీరియాలో క్రైస్తవులపై మారణహోమం

- ఇలాగే సాగితే జోక్యం చేసుకోక తప్పదు
- నైజీరియా ప్రభుత్వానికి ట్రంప్ హెచ్చరికలు

వాషింగ్టన్ : నైజీరియాలో దాడులకు అమెరికా సిద్దపడుతుందనే అనుమానాలు బలపడుతున్నాయి. అక్కడి వనరులపై ట్రంప్ కన్ను పడిందన్న ప్రచారం సాగుతోంది. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ సోషల్ మీడియా ట్రూత్లో నైజీరియా ప్రభుత్వం క్రైస్తవులను చంపడానికి అనుమతిస్తూనే ఉంది.

వ్యవసాయం మనజీవన విధానంలో భాగం

54 శాతం జనాభా వ్యవసాయంపై ఆధారపడి జీవనం

- దేశ జీడిపీలో 18 శాతం భాగస్వామ్యం కలిగి ఉంది
- 149 మిలియన్ టన్నుల ధాన్యం ఉత్పత్తితో ప్రపంచంలోనే తొలిస్థానం
- అగ్రి బిజినెస్ అవార్డుల ప్రదానంలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి



దేశంలో ఎన్ని మార్పులు వచ్చినా.. వ్యవసాయం ఇప్పటికీ మన జీవన విధానంలో భాగమేనని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలోని 54 శాతం జనాభా ఇప్పటికీ వ్యవసాయంపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్నారని చెప్పాడు. వ్యవసాయ రంగం దేశ జీడిపీలో 18 శాతం భాగస్వామ్యం కలిగి ఉందని వివరించారు. అగ్రి బిజినెస్ అవార్డులు ఇవ్వడం ద్వారా భారతదేశ వ్యవసాయ రంగానికి అనేక సేవలు అందిస్తున్న రైతులకు, ఇన్వెస్టర్స్, అగ్రిప్రెన్యూర్స్ గౌరవించు కోవడమేనని పేర్కొన్నారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ పార్క్ హాలులో పోటీలలో అగ్రి బిజినెస్ అవార్డుల కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రసంగించారు. రైతులు సుఖిగా ఉంటేనే దేశం సుఖిగా ఉంటుందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ బలంగా నమ్ముతారని నొక్కిచెప్పారు. తరువాయి 2లో

హైదరాబాద్ : ఈ ఏడాది చెనాను దాటేసి 149 మిలియన్ టన్నుల ధాన్యం ఉత్పత్తితో భారతదేశం ప్రపంచంలోనే తొలిస్థానంలో నిలిచిందని ఉద్ఘాటించారు. 2014 నుంచి 2015 మధ్యలో పాల్గొన్న 63 శాతం పెరిగిందని చెప్పాడు. ఇప్పటికీ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎక్కువ పాలు ఉత్పత్తి చేసే దేశంగా మనం నిలిచామని పేర్కొన్నారు. అత్యున్నత భారత్ దేశంగా దూసుకెళ్తున్నామని వ్యవసాయ రంగం కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని ఉద్ఘాటించారు. పప్పు ధాన్యాల ఉత్పత్తిలో ప్రపంచంలోనే తొలిస్థానంలో నిలిచామని వివరించారు. తరువాయి 2లో

బీహార్లోనూ ఉచిత పథకాల వెల్లువ

- సంక్రాంతి తానుకగా మహిళల ఖాతాల్లో 30వేలు జమ
- మద్దతు ధరలకు అదనంగా 300,400 చెల్లింపులు
- సాంతూరికి 70 కి.మీ దూరంలోనే ఉద్యోగుల బదిలీలు
- మిడియా సమావేశంలో ఆర్జెడి నేత తేజస్వీయాదవ్



పాట్లా : బీహార్ ఎన్నికల తరుణంలో ఆర్జెడి నేత, మహిళామండలి ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థిగా బరిలో నిలిచిన తేజస్వీయాదవ్ ప్రజలకు వరాల జల్లు కురిపించారు. ముఖ్యంగా రైతులు పండించిన వరి గోధుమలకు ఎంఎస్పి ధర కంటే అదనంగా క్వింటాలకు రూ. 300, 400 చొప్పున చెల్లించనున్నట్లు హామీనిచ్చారు. మహిళల ఖాతాల్లో 30 వేల చొప్పున జమ చేస్తామని, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులైన పోలీసులు, తీవ్రస్థ, ఆర్మీ కార్యకర్ల బదిలీలు వారి సొంత ఇంటికి 70 కిలోమీటర్లలోపే బదిలీలు ఉంటాయని ప్రకటించారు. తరువాయి 2లో

యూపిలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం

- కారును ఢీకొన్న ట్రక్కు.
- ఆరుగురు దుర్మరణం



లక్నో : ఉత్తరప్రదేశ్లో మంగళవారం ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. బారాబంకిలోని దేవా-ఫతేపూర్ రహదారిపై ట్రక్కు కారును బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ఆరుగురు మృతి చెందారు. తరువాయి 2లో

ఫీజురియంబర్మ్మెంట్పై ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం

సంస్కరణలపై అధ్యయనానికి కమిటీ ఏర్పాటు కమిటీలో ప్రాఫెసర్లు కంచ బలయ్య, కోదండరాంలకు చోటు హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలో ఫీజు రీయింబర్మ్మెంట్ విధానంలో మార్పులకు ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. ఇందులో చాలా అవతకవలతో పాటు, అగ్రమాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయన్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తరువాయి 2లో



టిప్పర్ వేగంతోనే బస్సుకు ప్రమాదం

చేపల్లె రోడ్డు ప్రమాదస్థలం సందర్శించిన డిజిపి డిప్యూటీ ఇన్చార్జ్ ప్రమాద కారణం దర్యాప్తులో పూర్తి వివరాలు తెలుస్తాయని వెల్లడి హైదరాబాద్ : రంగారెడ్డి జిల్లా చేపల్లె మండలం మీరూ గూడ వద్ద జరిగిన బస్సు ప్రమాదంపై పోలీసుల దర్యాప్తులో అన్ని విషయాలు వెల్లడవుతాయని తెలంగాణ డిజిపి శివధర్ రెడ్డి ప్రకటించారు. ఈ బస్సు ప్రమాదం జరిగిన ప్రదేశాన్ని మంగళవారం ఆయన పరీక్షించారు. అనంతరం డిజిపి శివధర్ రెడ్డి విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ.. తరువాయి 2లో

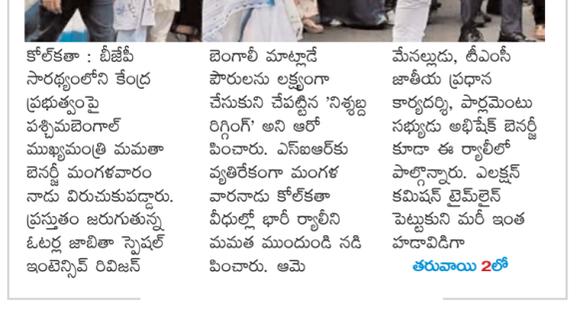


సిఎం రేవంత్తో జర్మన్ కాన్సుల్ బృందం భేటీ

డ్యూయిష్ బోర్స్ కంపెనీ విస్తరణపై వివరణ హైదరాబాద్ : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో జర్మన్ కాన్సుల్ జనరల్ మైకేల్ హోస్టర్ బృందం భేటీ అయ్యింది. డ్యూయిష్ బోర్స్ కంపెనీ విస్తరణలో భాగంగా హైదరాబాద్ లో తమ గోబల్ కేవలీబిటి సెంటర్ ని హైదరాబాద్ లో ప్రారంభిస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రికి జర్మన్ బృందం వివరించింది. ఈ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుకు హైదరాబాద్ ను ఎంచుకున్నందుకు జర్మన్ బృందానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. హైదరాబాద్ లో మరొన్ని పెట్టుబడులు పెట్టాలని, ఇందుకు ప్రజాప్రభుత్వం పూర్తి మద్దతుగా నిలిచి అన్నిరకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని సీఎం తెలిపారు. హైదరాబాద్ డ్యూయిష్ బోర్స్ కంపెనీ ఏర్పాటుతో వచ్చే రెండేళ్లలో బిటి రంగంలో వెయ్యి మందికి ఉద్యోగం, ఉపాధి అవకాశాలు కలగనున్నట్లు సీఎం కు తరువాయి 2లో

సర్కు వ్యతిరేకంగా మమత గళం

కోల్కతా వీధుల్లో భారీ ర్యాలీ నిర్వహణ ఎన్నికల సంఘం తీరుపై ఆగ్రహం కోల్కతా : బీజేపీ సారథులలోని కేంద్ర ప్రభుత్వంపై పశ్చిమబెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ మంగళవారం నాడు విరుచుకుపడ్డారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా సృష్టణ ఇంటినిర్వే రివేజన్ బెంగాలీ మాట్లాడే పౌరులను లక్ష్యంగా చేసుకుని చేపట్టిన 'నిశ్చల రిగ్గింగ్' అని ఆరోపించారు. ఎన్ఐఆర్ కు వ్యతిరేకంగా మంగళవారం నాడు కోల్కతా వారానాడు కోల్కతా వీధుల్లో భారీ ర్యాలీని మమత ముందుండి నడిపించారు. ఆమె తరువాయి 2లో



నిధులు ఉన్న పనులు పూర్తి చేయని ప్రభుత్వం

అసంపూర్ణంగా ఉన్న డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లను ప్రభుత్వమే పూర్తి చేయాలి - సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు కల్లెపల్లి అశోక్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రెమ్ న్యూస్) : డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లకు నిధులు ఉన్న ప్రభుత్వం పనులు పూర్తి చేయకుండానే అసంపూర్ణంగా లబ్ధిదారులకు పంపిణీ చేశారని, వాటిని తక్షణమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తి చేయాలని సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు కల్లెపల్లి అశోక్ డిమాండ్ చేశారు. మంగళవారం సిపిఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని రాంపల్లి వద్ద నిర్వహించిన డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లను సందర్శించారు. అనంతరం కల్లెపల్లి అశోక్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండు సంవత్సరాలు గడుస్తున్న ఇప్పటివరకు కూడా గత ప్రభుత్వ నిర్వహించిన ఇండ్లను కూడా పూర్తిస్థాయిలో పనులు పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులకు ఇవ్వలేదని, సుమారు ఒక లబ్ధిదారుడు డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లో నివాసం ఉండాలంటే సాంతంగా లక్ష నుండి రెండు లక్షల 50 వేలు రెండు లక్షల 50 వేల వరకు డబ్బులు చెల్లించి ఇంటి పనులు పూర్తి చేయించుకోవాలని వస్తుందని అన్నారు. ప్రభుత్వం మీకు ఇండ్లను కేటాయింపడం జరిగింది కానీ ఇంట్లో ఎటువంటి పనులు ఉన్న మీ సొంత డబ్బులతో



చేయించుకోవాలని అధికారులు నాయకులు లబ్ధిదారులకు చెప్పిన పరిస్థితి ఉంది. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి లబ్ధిదారులు పూర్తిగా ఇంటి లోపల ఉండి విధంగా పనులు పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులకు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లకు రోడ్డు సౌకర్యం, నీటి సౌకర్యం, డ్రైనేజ్

సౌకర్యం కూడా పూర్తిస్థాయిలో పనులు చేయలేదని, డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లలోకి రాకముందే స్టాల్ కు వగుళ్లు వస్తున్నాయని, ఫ్లోర్ వగుళ్లు ఇలా అనేక సమస్యలు ఉన్న అధికారులు మాత్రం ఈనెల 30వ తేదీ వరకు ఇంటి లబ్ధిదారులు అందరు కూడా తమ ఇండ్లలో ఉండాలి ఇంటి పనులు పూర్తి చేసుకోవాలి

డిమాండ్ చేస్తున్నామన్నారు. జేసీ పక్షంలో డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల లబ్ధిదారులను పోగుచేసి పోరాటాలు చేస్తామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపిఎల్ రవీందర్, కుమార్తె సవినీ, అది కృష్ణ, శంకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శేష జీవితాన్ని కుటుంబ సభ్యులతో సంతోషంగా గడపాలి. - జిల్లా ఎస్సీ రాంనాథ్ కేకన్



మహాబాబాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి అక్టోబర్ 31(డి క్రెమ్ న్యూస్):- పదవీ విరమణ పొందిన ఆర్.ఎస్.బి.అశోక్ సత్యనారాయణ ని కుక్రవారం ఘనంగా సత్కరించిన జిల్లా ఎస్సీ సుధీర్ రాంనాథ్ కేకన్. మహాబాబాబాద్ జిల్లా పోలీస్ క్వారటరులో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఆ రోజు పదవీ విరమణ ఆర్.ఎస్.బి.అశోక్ సత్యనారాయణ ని జిల్లా ఎస్సీ సుధీర్ రాంనాథ్ కేకన్ ఎస్సీ క్వారటరులో శాలువా కప్పి జ్ఞాపిక అందచేసి ఘనంగా సత్కరించారు. 36 సంవత్సరాల పాటు పోలీస్ శాఖలో సేవందించిన సత్యనారాయణ సేవలు ప్రశంసనీయం అని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మాట్లాడుతూ పోలీస్ శాఖలో విధులు నిర్వహించి పదవీ విరమణ పొందిన అధికారులు మరియు సిబ్బంది తమ శేష జీవితాన్ని కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆనందంగా గడపాలని అన్నారు. గత 36 సంవత్సరాలుగా ప్రజలకు సేవలు అందిస్తూ తాము సాధించిన అనుభవాన్ని పదవీ విరమణ పొందిన సత్యనారాయణ ఎస్సీకి వివరించి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్.బి.ఇస్మైల్ నరేందర్, ఆర్.బి.వెల్దేర్ నాగేశ్వరరావు, ఆర్.ఎస్.బి.పుల్లారావు, మరియు సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదవిద్యార్థుల భవితతో చెలగాటమాడుతున్న ప్రభుత్వం

ఫీజు రీయంబర్సుమెంట్లు వెంటనే విడుదల చేయాలి పరిశ్రమ ఫీజు పేరుతో వసూళ్లు పాల్పడితే సహించం - జిసి సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పల్లె హరికృష్ణ యాదవ్



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రెమ్ న్యూస్) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఫీజు రీయంబర్సుమెంట్లు విడుదల చేయకపోవడంతో ప్రభుత్వ ప్రయోజన విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని జాతీయ బిసి సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పల్లె హరికృష్ణ యాదవ్ అన్నారు. ప్రభుత్వ వైఖరికి నిరసనగా మంగళవారం జిల్లా కలెక్టరుకు వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా హరికృష్ణ యాదవ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఉపకారవేతనాలు, ఫీజు రీయంబర్సుమెంట్లు మంజూరు కాకపోవడం వల్ల ఆయా విద్యార్థులు విద్యార్థుల నుండి పరిశ్రమ ఫీజుల పేరుతో దోపిడీకి తెరలేపాయని ఆరోపించారు. ఒక్కో విద్యార్థి నుండి రూ.5వేల వరకు పనులు చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. పరిశ్రమ ఫీజు, రికార్డు చార్జీలు ఇతర చార్జీలపేరుతో పేద విద్యార్థుల రక్తం తాగుతున్నారని ఘాటుగా వ్యాఖ్యానించారు. ఫీజులు ఉట్టని వారిపై ఒత్తిడి తీసుకురాకుండా, హోల్ టీకెట్ల మంజూరులో జాప్యం చేయకుండా ఉండేలా కళాశాలల యాజమాన్యాలకు తగిన ఆదేశాలు ఇవ్వాలని ఆయన కలెక్టరును కోరారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కొనసాగే విద్యార్థులపై చర్యలు తీసుకోవాలని హరికృష్ణ యాదవ్ డిమాండ్ చేశారు. వినతిపత్రం సమర్పించిన వారిలో జాతీయ బిసి విద్యార్థి సంఘం పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు మల్లాల సంజీవ్ గౌడ్, పెద్దపల్లి మాజీ కౌన్సిలర్ రాజం మహాంత క్రిష్ణ మల్లాల సాయకుమార్, బండి సంజయ్ కుమార్ తదితరులు ఉన్నారు.

అమరవీరుల ఆశయాలను కొనసాగిద్దాం...



మహాబాబాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి నవంబర్ 4 (డి క్రెమ్ న్యూస్) : నవంబర్ 1 నుండి 9 వరకు అమర వీరుల సంస్మరణ సభలు జరుపండి సి పి ఐ (యం ఎల్) న్యూ డెమోక్రసీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ ఇచ్చిన పిలుపులో భాగంగా మంగళవారం బయ్యారం మండలం గురిమెళ్ళ గ్రామంలో గల బట్టు అంజన్లు(నరేపన్న) సైదులన్న స్మారక స్టూపంపై పార్టీ గ్రామ కార్యదర్శి తోలిం నర్సన్న జెండా ఆవిష్కరించి అమరవీరుల సంస్మరణ సభ జరుపడం జరిగింది. అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం మహాబాబాబాద్ జిల్లా కార్యదర్శి బండపల్లి వెంకటేశ్వర్లు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో భారత కార్మిక సంఘాల సమాఖ్య రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు నుండార్ పాల్వని మాట్లాడుతూ భారత విప్లవోద్యమ చరిత్రలో అనేక మంది కమ్యూనిస్టు విప్లవ కారులు విప్లవోద్యమ నిర్మాణం కోసం, ప్రజల కోసం తమ అమూల్యమైన ప్రాణాలను త్యజించారు అన్నారు. నవంబర్ నెలలోనే కమ్యూనిస్టు విప్లవ కారులైన అగ్రశ్రేణి నాయకులు, కార్యకర్తలు అమరయ్యారని అన్నారు. మార్క్సిజం, లెనినిజం 98% మావో ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చ దర్శకంగా తీసుకొని నక్సల్బరీ, శ్రీకాకళ రైతాంగ పోరాటాలు ముందుకు వచ్చాయని, ఈ పోరాటాల ప్రభావంతో ఉమ్మడి తెలుగు రాష్ట్రంలో గోదావరి లోయ విప్లవోద్యమానికి పునాదులు వేశారని, ఈ విప్లవోద్యమ స్ఫూర్తితో అనేక మంది ప్రజా ఉద్యమాలకు నాయకత్వం వహించి ప్రజల తరఫున నిలబడి వారి హక్కుల కోసం నిరంతరం పోరాటాలు చేశారని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఉద్యమాలను ఉక్కు పాదంతో అణచి వేయాలని అనేక కుట్రలు పన్ను ఎంతోమంది విప్లవ కారులను నిర్మాణంగా క్రూరంగా కాల్చి పంపింది అన్నారు. విప్లవ కారుల నాయకత్వంలో పది లక్షల ఎకరాలకు పైగా పొడు భూమిలను ప్రజలకు సాధించి పెట్టిన చరిత్ర కమ్యూనిస్టు విప్లవ కారులకు ఉంది అన్నారు. అమర వీరులను స్మరించుకుంటూ సంస్మరణ సభలు జరుపు కోవడం అంటే వారి త్యాగాలను, ఆశయాలను ముందుకు తీసుకు వెళ్లడం. అమర వీరులను స్మరించుకుంటూ ప్రతిఘటన ఉద్యమాలను నిర్వహించుకుంటూ మాత్రమే వారికి నిజమైన నివాళులు అర్పించిన వారం అవుతామని వారు అన్నారు. న్యూ డెమోక్రసీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ ఇచ్చిన పిలుపులో భాగంగా నవంబర్ 1 నుండి 9 వరకు గ్రామ, గ్రామాల అమరవీరుల సంస్మరణ సభలు జరుపాలని పార్టీ శ్రేణులకు ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ, ప్రజా సంఘాల మండల, జిల్లా నాయకులు తోలిం కార్తీక్, నవీన్, సమ్యక్, వీరన్న, భద్రయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఛలో ఢిల్లీనీ విజయవంతం చేయాలి

- జిల్లా అధ్యక్షులు కట్టేకోలా మధు



రాజన్న, సురేష్, శీలం శంకర్, సాంబ శివ రావు, అప్పల పోచమల్లయ్య లతో పాటు జిల్లా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి గెలుపుకు సహకరించండి: ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి



బెజ్జంకి, నవంబర్ 4(డి క్రెమ్ న్యూస్):జూబ్లీ హిల్స్ ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ కు మద్దతు తెలుపుతూ బెజ్జంకి మండల కాంగ్రెస్ నాయకులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ మంగళవారం షేక్ పేటలో ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. సవ నిర్మాణ స్వచ్ఛంద సంస్థను స్థాపించి సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా ఆపదలో ఉన్న వాళ్ళను ఆదుకుంటూ ప్రజాహిత్యానికి పాటుపడుతున్న నవీన్ యాదవ్ గెలుపుకు సహకరించాలిగా ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి షేక్ పేట ఓటర్లను కోరారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధిపేట జిల్లా అధికారి ప్రతినిధి డాక్టర్ పోలిరెడ్డి రాజశేఖరరెడ్డి, బెజ్జంకి బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఒగ్గి దామోదర్, పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు ముక్తియ్య రత్నారావు రెడ్డి, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పులి కృష్ణ, వైస్ చైర్మన్ బిల్వేరు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నాయకులు గూడెల్లి శ్రీకాంత్, రాసూరి మల్లికార్జున్, చెప్పాల శ్రీనివాస్ గౌడ్, రావుల సర్వయ్య, వి.సంపత్ రెడ్డి, పులి రమేష్, మధుసూదన్, సాదిక్, వేణు, సంత తదితరులు ఎమ్మెల్యే వెంబ ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు.

సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుతో నేరాల నియంత్రణ.

- ముత్తారం ఎస్పి రవికుమార్.



ముత్తారం, నవంబర్.04.(డి క్రెమ్ న్యూస్):ముత్తారం మండల కేంద్రంలోని అడవి శ్రీరాంపూర్ ఛౌరస్తాలో ఎన్నె ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం చిరు వ్యాపారుల సహకారంతో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పి రవికుమార్ మాట్లాడుతూ సీసీ కెమెరాలు నేటి సమాజంలో అత్యంత అవసరమని, ఒక్కో సీసీ కెమెరా వంద మందితో సమానమని అన్నారు. నేరాలు జరిగే సందర్భాల్లో అనుమానితులను త్వరగా గుర్తించడంలో, అలాగే ప్రజల భద్రత కాపాడడంలో ఇవి కీలకంగా ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ప్రజల సహకారంతో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టడం అభినందనీయమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేపట్లం శంకర్, చూస్సేన్, రాజేందర్, కుమార్, లింగమూర్తి, రాము, గణేష్, శేఖర్, రమేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రాక్టర్ను ఢీకొన్న ఆర్టీసీ బస్సు....

15మందికి రక్త గాయాలు



తిమ్మాపూర్, నవంబర్ 4(డి క్రెమ్ న్యూస్):కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం రేణికుంట వద్ద జాతీయ రహదారిపై మంగళవారం తెల్లవారుజామున రోడ్డు ప్రమాదం చోటా చేసుకుంది. హైదరాబాద్ నుండి కరీంనగర్ వెళుతున్న మెట్ పల్లి డిపోకు చెందిన ఆర్టీసీ బస్సు ధాన్య లోడుతో ముందు వెళుతున్న ట్రాక్టర్ ను అతివేగంగా ఢీకొట్టింది. బస్సులో 31మంది ప్రయాణిస్తుండగా 15మందితో పాటు ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ కు కూడా రక్త గాయాలవడంతో స్థానికులు 108 హెచ్ఎం ద్వారా కరీంనగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. సమాచారం అందుకున్న రూరల్ ఏసీబి విజయ్ కుమార్, సిబి నడన్ కుమార్ స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని పరీక్షించి ప్రమాదానికి గల కారణాలను ఆరాతీయగా ప్రయాణికుల హెచ్చరికలను పెడచెవిన్ పెట్టి డ్రైవర్ ఎల్లారెడ్డి బస్సును అతివేగంగా నడిపి ప్రమాదానికి కారణమయ్యాడని పెద్దపల్లి జిల్లా డి.ఇంకెస్ కాలనీకి చెందిన ప్రయాణికుడు ఊడర్ రాజశేఖర్(36) తెలిపారు. రాజశేఖర్ ఫిర్యాదు మేరకు డ్రైవర్ ఎల్లారెడ్డిపై కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ కదిరి శ్రీకాంత్ గౌడ్ తెలిపారు.

సంపాదకీయం

పాక్ను ఎగదోసే పనిలో ట్రంప్ !

ట్రంప్ కు పిచ్చిపట్టిందని ఎవరైనా అనుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే ట్రంప్ తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు, ఆయన చర్యలు కేవలం భారత్ ను టార్గెట్ చేస్తున్నవిగా గుర్తించాలి. భారత్ ఆర్థికంగా ఎదగడం ఒక ఎత్తయితే.. సైనికపాటవంలో అమెరికాను ధిక్కరించే స్థాయికి చేరుకుంటుందన్న భయం కూడా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆపరేషన్ సిందూర్ లో భారత్ సైనిక పాటవం అజేయంగా నిలిచింది. పాక్ కు అమెరికా ఇచ్చిన యుద్ధవిమానాలను కూడా తుత్తినియలు చేసింది. ఇదే ప్రధాన కారణంగా ట్రంప్ ను నిద్రలేకుండా చేస్తోంది. అందుకే ఇటీవల ఆయన తీసుకున్న నిర్ణయాలన్నీ భారత్ ను ఏకాకిని చేయాలన్న బలమైన సంకల్పంతో తీసుకున్నవేనని గుర్తించాలి. అన్నింటికీ మించి పాక్ ను బావిగా చూపి బెదిరించాలన్న ధోరణి బాగా కనిపిస్తోంది. ఇందులో భారత్ తో సమానంగా పాక్ ను కూడ చేర్చి రెండు అణ్యాయుధ దేశాలు అంటూ వేదేవదే వ్యాఖ్యానించారు. ఇప్పుడు పాక్ కూడా అణ్యాయుధ పరిక్షలు చేస్తోందన్నారు. దంతా కూడా పాక్ లో పాగావేసి, అక్కడి నుంచి అవసరమైతే భారత్, చైనాలపై దాడులకు దిగాలన్న కురుకులు పన్ను తున్నారు. అందుకే భారత్ వ్యతిరేక చర్యలకు ట్రంప్ స్పీడ్ పెంచారు. సుంకాలు కావచ్చు.. వీనాలు కావచ్చు, అక్కడ అసాధికారికంగా ఉన్నవారిని వేధించి, వెక్కిరించి తిప్పివంపడం కావచ్చు.. ఉద్యోగాల్లో భారతయులను తొలగించాలన్న డిమాండ్ కావచ్చు.. ఇవన్నీ కూడా ఆపరేషన్ సిందూర్ తరవాత తీసుకున్న గట్టి నిర్ణయాలు గా చూడాలి. తాజాగా అణ్యాయుధ పరిక్షలు చేస్తామని చెప్పడం ద్వారా పాక్ కూడా అ÷-వాయుధాలు పరిక్షిస్తోందని చెప్పడం కూడా కేవలం భారత్ ను బెదిరించే చర్య తప్ప మరోటి కాదు. ప్రపంచాన్ని 150 సార్లు నాశనం చేసే అణ్యాయుధాలు అమెరికా వద్ద ఉన్నాయని స్వయంగా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఆదివారం నాడు ఓ మీడియా సంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ట్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇక నుండి అమెరికా అణ్యాయుధాలను పరిక్షిస్తుందని, చాలా దేశాలు అణు పరిక్షలు చేస్తున్నాయని అన్నారు. తమ వద్ద అత్యుత్తమమైన అణ్యాయుధాలున్నాయని, అయినా పెంచుకోవల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. అవి ఎలా పని చేస్తున్నాయో పరిక్షించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. చైనా, రష్యా, ఉత్తర కొరియా దేశాల వద్ద కూడా అణ్యాయుధాలున్నాయని, కాని వారు బయటకు చెప్పరని అన్నారు. గత 30 సంవత్సరాల నుండి ఎటువంటి పరిక్షలు అమెరికా చేయలేదన్నారు. వారు అణు పరిక్షలు చేస్తున్నప్పుడు అమెరికా ఎందుకు చేయని దేశంగా ఉండాలని అన్నారు. ఆ దేశాలు రహస్యంగా భూగర్భంలో పరిక్షిస్తారు వాటి గురించి ప్రపంచానికి తెలియదని చెప్పకొచ్చారు. ఇంతవరకు బాగానే ఉన్నా, కేవలం పాక్ కూడా అణ్యాయుధ పరిక్షలు చేసేందని చెప్పడంలో మతలబు ఉంది. ఇకపోతే ఇదే సందర్భంలో ఫుతిన్, జిరిపింగ్ చాలా కఠినాత్మలు, బలమైన నాయకులు, తీవ్రంగా పరిగణించాల్సిన వ్యక్తులు అని వ్యాఖ్యానించారు. చైనాతో వాణిజ్య ఒప్పందం కుదిరింది కదా అని ఇంటర్వ్యూ చేస్తున్న జర్నలిస్టు ప్రశ్నించగా ట్రంప్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'మేము చైనాని ఓ కంట కనిపెడతాం. వారు అమెరికాను ఎల్లప్పుడూ కనిపెడతాం ఉంటారని అన్నారు. గత 8 నెలల కాలంలో 8 యుద్ధాలను ఆపానని, భారత్, పాక్ ల మధ్య అణుయుద్ధాన్ని నివారించానని మరోసారి వ్యాఖ్యానించారు. ఇప్పటికే ట్రంప్ మీద స్వదేశంలో తీవ్రమైన వ్యతిరేకత వస్తోంది. విదేశాల్లో కుట్రలు చేస్తున్నారని, భారత్ లాంటి మిత్రదేశాన్ని దూరం చేసుకుంటున్నారని మండిపడు తున్నారు. ఇవేవి ఆయన పట్టించుకోవడం లేదు. అంతెందుకు న్యూయార్క్ మేయర్ ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడనున్న నేపథ్యంలో ట్రంప్ డెమోక్రాట్స్ సోషలిస్టు అభ్యర్థి జోహన్ మమానిపై విమర్శలు చేశారు. అతను సోషలిస్టు కాదు, కమ్యూనిస్టు అని అన్నారు. 'మమ్మని గెలిస్తే అధ్యక్షుడిగా నేనే నిధులు కేటాయించను. ఎందుకంటే న్యూయార్క్ ను నడిపించేది కమ్యూనిస్టు అయినప్పుడు పంపించడం వృథా' అని అక్కసు వెళ్లగక్కారు. డెమోక్రాట్స్ లో చెడ్డవారు, కమ్యూనిస్టులు ఉంటే నేను చెడ్డవారి పక్కనే నిలబడతానని మరో మేయర్ అభ్యర్థి క్యూమోను ఉద్దేశించి ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. ఇలా రాజకీయంగా కూడా ట్రంప్ అమెరికాలో విపరీత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా పాకిస్తాన్ ఇదే అవకాశంగా అణ్యాయు ధాలపై వ్యాఖ్యలు చేసింది. రష్యా, చైనా, ఉత్తరకొరియా, పాకిస్తాన్ వంటి దేశాలు అణ్యాయు ధాలను పరిక్షిస్తున్నాయని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఇస్లామాబాద్ స్పందించింది. ఈ విషయంపై పాకిస్తాన్ కు చెందిన ఓ ఉన్నతాధికారి అంతర్జాతీయ మీడియాకు వివరణ ఇస్తూ.. తామెప్పుడు ఇతర దేశాల కంటే ముందుగా అణు పరిక్షలను పునరుద్ధరించబోమన్నారు. అణు పరిక్షలను నిర్వహించిన మొదటి దేశం పాక్ కాదని.. అదేవిధంగా అణు పరిక్షలను తిరిగి ప్రారంభించే మొదటి దేశంగానూ తాము ఉండబోమని స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంపై చైనా విదేశాంగ మంత్రిత్వశాఖ ప్రతినిధి మావో నింగ్ సైతం స్పందించారు. బాధ్యతాయుతమైన అణ్యాయుధ దేశంగా చైనా ఎల్లప్పుడూ ఆత్మరక్షణ అణువ్యూహాన్ని సమర్థిస్తుందన్నారు. అణు పరిక్షలు నిలిపివేయాలనే విషయంలోనూ తాము అదే నిబద్ధతకు కట్టుబడి ఉంటామన్నారు. అమెరికా చేస్తున్న అణు పరిక్షలను సమర్థించుకున్న ఆ దేశాధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఇటీవల సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రపంచంలో చాలా దేశాలు చురుగా అణ్యాయుధాలను పరిక్షిస్తున్నాయన్నారు. ఈ జాబితాలో పాకిస్తాన్ కూడా ఉందని పేర్కొన్నారు. అణ్యాయుధాలకు ఉన్న విద్వంసకర శక్తి కారణంగా ఆ పరిక్షలు చేయకూడదని గతంలో అధికారంలో ఉన్నప్పుడు నిర్ణయించుకున్నా. ఇప్పుడు పరిస్థితులు మారాయని ట్రంప్ అన్నారు. రష్యా, చైనా సహా ఇతర దేశాలు వేగంగా తమ అణుసామర్థాలను పెంచుకుంటున్న నేపథ్యంలో మళ్లీ అణ్యాయుధ పరిక్షలు ప్రారంభించాల్సిందిగా అమెరికా డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ వారికా అదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. మొత్తంగా అమెరికా అణుపరిక్షల వ్యవహారం ఎలా ఉన్నా రష్యా, చైనాల సరసన పాక్ ను కూడా చేర్చడం వెనక భారత్ ను బెదిరించే ధోరణిని ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఎందుకంటే పాక్ ను బలైగా ఎగదోసే పనిలో ట్రంప్ బిజీగా ఉన్నాడని గుర్తించాలి. అందువల్ల ట్రంప్ తో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో మరోమారు వర్షం



అకాల వర్షంతో తడిసిపోయిన పత్తి, వరిధాన్యం

హైదరాబాద్ లో పలుచోట్ల కులసిన వర్షం

హైదరాబాద్/వరంగల్, నవంబర్ 4 : ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఉరుములతో వర్షాలు దంచికొట్టాయి. మంగళవారం ఉదయం నుంచి కుండపోత వానలు కురిశాయి. వరంగల్ నగరంలో ఒక్కసారిగా వాతావరణం మారింది. ఈదురు గాలులతో కూడిన భారీ వర్షం కురిసింది. సుమారు అరగంట పాటు కురిసిన కుండపోత వర్షానికి నగర రహదారులు

చెరువులను తలపించాయి. దీంతో పలు చోట్ల ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది. వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. వర్షానికి ఎసుమామలు మార్కెట్లో పత్తి, మొక్కజొన్న తడిసిపోయింది. దీంతో రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇటీవల ఏర్పడ్డ 'మొంఠా' తుపాను ముంపు నుంచి ఇంకా వరంగల్, హనుమాకొండ, కాజీపేట ప్రాంతాలు పూర్తిగా తేరుకోలేదు. మరోసారి వర్షాలు కురవడంతో లోతట్టుప్రాంత ప్రజల్లో ముంపు భయం నెలకొంది. వికారాబాద్, నంగారెడ్డి, మెదక్, సిద్దిపేట, రంగారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్, వనపర్తి, నాగర్ కర్నూల్, నారాయణపేట, గద్వాల, మేడ్చల్ - మల్కాజ్ గిరి, యాదాద్రి - భోంస్రోలి వంటి పశ్చిమ, మధ్య, దక్షిణ తెలంగాణలో అక్కడక్కడా ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షాలు పడుతాయని తెలంగాణ వెదర్ మ్యాన్ అంచనా వేశారు. రాజన్న సిరిసిల్ల, నల్గొండ,

నూర్యాపేట, ఖమ్మం, మహబూబాబాద్, హన్మకొండ, వరంగల్, జనగాం జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో మోస్తరు వర్షాలు వడే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో మేయర్ గుండు సుధారాణి, స్థానిక కార్పొరేటర్, సంబంధిత అధికారులతో కలిసి జీడబ్ల్యుఎస్ పరిధిలోని 11వ డివిజన్ పోతన నగర్ లో క్షేత్ర స్థాయి పర్యటన నిర్వహించారు. నాళాల భౌతిక స్థితి పరిశీలించి, వరద నీరు నిల్వ ఉండకుండా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాల నూచించారు. ఇదిలావుంటే హైదరాబాద్ లో మధ్యాహ్నం ఒక్కసారిగా వాతావరణం మారిపోయింది. పలుచోట్ల జల్లులు కురిసాయి. రాష్ట్రంలో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కున్నాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఉమ్మడి హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్, మెదక్, నిజామాబాద్, నిర్మల్ జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయని వెల్లడించింది. ఇప్పటికే ఉమ్మడి వరంగల్, నల్గొండలోపాటు పలు జిల్లాల్లో భారీ వాన కురుస్తున్నది. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో ఉదయం భారీ వర్షం వడింది. సుమారు అరగంటపాటు ఈదురు గాలులతో కూడిన వాన కుండపోతగా కురిసింది. దీంతో రహదారులు జలమయమయ్యాయి. ఇక నల్గొండ జిల్లాలో భారీ వర్షం కురుస్తున్నది. అరేబియా సముద్రం నుంచి తెలంగాణ వైపు తేమ గాలులు వీస్తున్నాయి. దీంతో రాష్ట్రంలో సాధారణం కంటే 2 నుంచి 3 డిగ్రీల అధికంగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. గురువారం నుంచి పొడి వాతావరణం కొనసాగే అవకాశం ఉందని తెలిపింది.

హిందూపురంలో వందేభారత్ స్టాప్

వెల్లడించిన ఎంపి బికి పార్లమెంటు

హిందూపురం, నవంబర్ 4 : వందే భారత్ రైలు పది రోజుల్లోపు హిందూపురంలో ఆగుతుందని ఎంపి బికి పార్లమెంటులో తెలిపారు. హిందూపురానికి వచ్చిన ఆయన విలేకరలతో మాట్లాడారు. ఎమ్మెల్యే సందమూరి బాలకృష్ణ, తాను రైల్వే శాఖ సహాయమంత్రి సోమన్నతో మాట్లాడామని తెలిపారు. హిందూపురంలో వందే భారత్ రైలును ఆపేలా చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హామీ ఇచ్చారని అన్నారు. రైల్వే స్టేషన్లో అధునికీకరణ పనులు చేపడుతున్నామని అన్నారు. బిల్డర్ నుంచి మదకకలిగి మీదుగా రైల్వే ట్రాక్ పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయని అన్నారు. చాకర్లపల్లి రైల్వే గేటువద్ద ++-ల ఓవర్ బ్రిడ్జి పనులు త్వరలో ప్రారంభం అవుతాయని, దీనికి రూ. 29 కోట్లు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. విదాటిలోపే పనులు పూర్తవుతాయని అన్నారు. ఎమ్మెల్యే బాలకృష్ణ హిందూపురం అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారని, రూ. 92 కోట్లతో పట్టణంలో రోడ్లు, డ్రైనేజీ కాలువల నిర్మాణ పనులు త్వరలో ప్రారంభం అవుతాయని అన్నారు. సమావేశంలో టీడీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొల్లకుంట అంజినప్ప, పార్టీ కన్వీనర్ శ్రీనివాసరావు, మార్కెట్ యార్డ్ చైర్మన్ అశ్వనారాయణరెడ్డి, కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ ఆనంద్, చంద్రమోహన్, పట్టణాధ్యక్షులు వెంకటేశ్, మంగేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అందోళన కలిగిస్తున్న వరుస ప్రమాదాలు

పలు కుటుంబాల్లో తీరని విషాదాలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 4 : ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సులు ప్రమాదాలకు కేరాఫ్ గా మారుతున్నాయి. గత వారం కర్నూలు జిల్లాలో వేముల కావేరి బస్సు ప్రమాదంలో 19 మంది సజీవ దహనమైన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా మంగళవారం తెల్లవారుజామున మూడు ట్రావెల్స్ బస్సులు ప్రమాదాలకు గురయ్యాయి. నల్గొండ జిల్లా వేములపల్లి మండలం బుగ్గబావిగూడెం వద్ద అద్దంకి-నార్కట్ పల్లి హైవేపై వేగంగా వచ్చిన ప్రైవేట్ ట్రావెల్ బస్సు అదుపుతప్పి ముందువెళ్తున్న ట్రాక్టర్ ను వెనుక నుంచి ఢీ కొట్టింది. దీంతో ట్రాక్టర్ రోడ్డుపై బోల్తా పడింది. ఈ ప్రమాదంలో ట్రాక్టర్లో ప్రయాణిస్తున్న నలుగురికి గాయాలు య్యాయి. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. క్షతగాత్రులను మిర్జాలగూడ ప్రభుత్వ దవాఖానకు తరలించారు. అంద్రప్రదేశ్ లోని సత్యసాయి జిల్లా చెన్నై కొత్తపల్లి మండలం దామరాజు పల్లి దగ్గర జబ్బార ట్రావెల్స్ బస్సు ఓ ట్రాక్టర్ ను ఢీ కొట్టింది. ఈ ఘటనలో బెంగళూరుకు చెందిన ఓ మహిళ మరణించగా మరో 8 మంది గాయపడ్డారు. ఈ బస్సు బెంగళూరు నుంచి హైదరాబాద్ వస్తోంది. మృతులను బెంగళూరుకు చెందిన వారిగా గుర్తించారు. మరోవైపు.. ఏలూరు జిల్లా లింగనాచెం మండలం జూబ్లీహిల్స్ లో భారతి ట్రావెల్స్ కు చెందిన బస్సు బోల్తా పడింది. ఈ ప్రమాదం లో ఒకరు

మృతి చెందారు. పది మందికి గాయాలయ్యాయి. ఆయా ఘటనలపై కేసు నమోదుచేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఇకపోతే సోమవారం తెల్లవారు జామున చేవెళ్లలో జరిగిన ప్రమాదంలో 19 మంది దుర్మరణం చెందారు. చేవెళ్లలో తెల్లవారక ముందే బస్సుక్వీస్ 19 మంది ప్ర యాణికుల బతుకులు తెల్లారేలోగా కానరానిరోకాలకు మరలిపోయాయి. గమ్యస్థానాలకు చేరుకోక ముందే తమ వారికి దూరమయ్యారు. క్షేమంగా వెళ్లేవని ఆర్టీసీ బస్సు ఎక్కిన వారికి కంకర టిప్పర్ రూపంలో మృత్యుశకలం ఎదురొచ్చి ప్రాణాలనే బలి తీసుకున్నది. నిద్రలో ఉన్నవారు కొందరు శాశ్వత నిద్రలోకి జారిపోయారు. కర్నూలు జిల్లా చిన్నటికూరు సమావంలో ట్రావెల్స్ బస్సు అగ్నిప్రమాదానికి గురై 19 మంది సజీవ దహనమైన ఘటనను మరువకముందే రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల సమావంలోని మిర్జాగూడ గేట్ వద్ద సోమవారం తెల్లవారుజామున మరో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఈ దుర్ఘటనలో టిప్పర్, బస్సు డ్రైవర్ ఇద్దరు సహా 19 మంది దుర్మరణం పాలయ్యారు. తాండూరు నుంచి హైదరాబాద్ వైపు వస్తున్న ఆర్టీసీ బస్సును అతివేగంగా వచ్చిన కంకర టిప్పర్ బలంగా ఢీకొనడంతో ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నది. హైదరాబాద్- బీజాపూర్ హైవేపై చేవెళ్ల నుంచి వికారాబాద్ కు కంకర రోడ్లతో వెళ్తున్న టిప్పర్ (టీజీ 06జీ3879) వాహనం ఎదురుగా అతి వేగంగా వచ్చి ఆర్టీసీ బస్సును ఢీకొట్టి, దానిపై పూర్తిగా ఒదిగిపోయింది. దానిలో ఉన్న కర్నూలు కంకరలోకి జారింది. దీంతో ఆర్టీసీ బస్సు కుడివైపున 8 వరుసల సీట్లు పూర్తిగా నుజ్జునుజ్జయ్యాయి. ఆ సీట్లలో కూర్చున్న కొందరు ప్రయాణికులు బలమైన గాయాలతో మరణించగా, మరెవరైనా కంకరలో తూకుకుపోయి ఊపిరాడక వి లవిల్లడతూ చనిపోయారు.

ట్రాక్టర్ ను ఢీకొన్న ట్రావెల్ బస్సు

రోడ్డుకు అడ్డంగా పడ్డ ట్రాక్టర్.. నలుగురికి గాయాలు

నల్గొండ, నవంబర్ 4 : చేవెళ్లలో ఘోర బస్సు ప్రమాద ఘటన మరవక ముందే మరో యాక్సిడెంట్ జరిగింది. నల్గొండ జిల్లా వేములపల్లి మండలం బుగ్గబావిగూడెం వద్ద అద్దంకి-నార్కట్ పల్లి హైవేపై వేగంగా వచ్చిన ప్రైవేట్ ట్రావెల్ బస్సు అదుపుతప్పి ముందువెళ్తున్న ట్రాక్టర్ ను వెనుక నుంచి ఢీ కొట్టింది. దీంతో ట్రాక్టర్ రోడ్డుపై బోల్తా పడింది. ఈ ప్రమాదంలో ట్రాక్టర్లో ప్రయాణిస్తున్న నలుగురు కూలీలు గాయపడ్డారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. క్షతగాత్రులను మిర్జాలగూడ ప్రభుత్వ దవాఖానకు తరలించారు. ట్రావెల్స్ బస్సు అంద్రప్రదేశ్ లోని కావలి నుంచి హైదరాబాద్ కు వెళ్తుండగా ప్రమాదం జరిగిందని తెలిపారు. తెల్లవారుజామున 3 గంటల సమయంలో ఈ ఘటన జరిగిందన్నారు. ప్రమాద సమయంలో బస్సులో 45 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారని చెప్పారు. ఎవరికి ప్రాణాపాయం లేకపోవడంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదుచేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

టేకాఫ్ కు ముందు ఎమర్జెన్సీ డోర్ తెరిచేందుకు యత్నించిన ప్రయాణికుడు.. అరెస్ట్



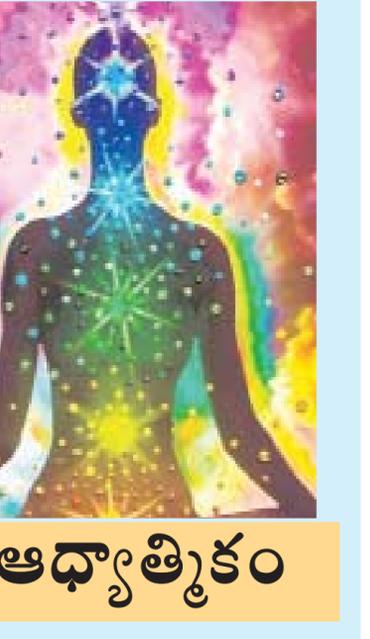
బయల్ దేశం ఆకాశా ఎయిర్ విమానంలో ఓ ప్రయాణికుడు గందరగోళం సృష్టించాడు. విమానం రన్ వేపై వెళ్తుండగా.. అందులోని ఓ ప్రయాణికుడు ఎమర్జెన్సీ డోర్ తెరిచేందుకు ప్రయత్నించాడు. వారణాసిలోని లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో సోమవారం సాయంత్రం 6:45 గంటల సమయంలో ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. 1497 విమానం ముంబైకి బయల్దేరేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. విమానం రన్ వేపై వెళ్తున్న సమయంలో అందులోని ఓ ప్రయాణికుడు ఎమర్జెన్సీ డోర్ తెరిచేందుకు ప్రయత్నించాడు. గమనించిన సిబ్బంది అతడిని అడ్డుకుని ఫైట్ కు సమాచారం ఇచ్చారు. ఫైట్ వెంటనే ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ కి సమాచారం అందించారు. అనంతరం అతడిని భద్రతా సిబ్బంది అప్పగించారు. సదరు ప్రయాణికుడు జాన్ టెన్ హార్ జిల్లాలోని గౌరా బాదామిని నివాస సుజిత్ సింగ్ గా గుర్తించారు. పోలీసులు అతడిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నారు. అతడి చర్యతో ప్రయాణికులు తీవ్ర భయందోళనకు గురయ్యారు.

నా మంచితనం కంటే.. నా చెడు పెరిగిపోతోందా?..

మనస్సాక్షిని కలిపించిన దైవ ప్రశ్న

మదీనా వీధుల్లో ఆ రోజుల్లో, మధ్యం ఉదయం పొగమంచులా కమ్ముకుని ఉండేది. జూదంలో డబ్బు కొల్లగొట్టిన వారిండ్లల్లో ఆనందం వెల్లివిరిసేది. అదే జూదంలో సర్దుకోలేని వారి ఇండ్లల్లో కన్నీళ్లు ఏరులైపోతేవి. కొందరు మనుషులు ఆనందం కోసం, మరికొందరు తమ బాధలను మర్చిపోవడం కోసం మత్తును ఆశ్రయించేవారు. అది ఒక కఠినమైన వాస్తవం. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆకాశం నుంచి జవాబు వచ్చింది. అది ఒక పిడుగులా పడలేదు, తల్లిదండ్రుల హితవులా వినిపించింది. 'మధుహనం గురించి, జూదం గురించి ప్రజలు నిన్ను ప్రశ్నిస్తారు. నీవు వారికి ఇలా ఉపదేశించు: 'ఈ రెండిల్లోనూ కీడు ఉన్నది. వాటిలో ప్రజలకు కొన్ని లాభాలు ఉన్నా, లాభాల కంటే కలిగి కీడే ఎక్కువ' ఈ మాటలు మదీనా వీధుల్లో నిశ్శబ్దం సృష్టించాయి. అజ్ఞ పూర్తిగా లేదు! కానీ, ప్రేమతో కూడిన హెచ్చరికలా

అనిపించింది. 'కొంత ప్రయోజనం' ఉన్నా, 'పాపం అధికం' అన్నారుగా అని అందరూ అనుకున్నారు. తాగేవారు ఆగిపోలేదు. కానీ, వారి అంతరంగంలో ఒక ఆలోచన మొదలైంది: 'నా మంచితనం కంటే నా చెడు పెరిగిపోతోందా?' అని ఎవరికి వారు తర్కించుకోవడం మొదలైంది. కొంత కాలానికీ, మరోక దైవిక మాట వచ్చింది. అది వారి నరనరాల్లో ప్రవహించే నిత్య జీవితపు ప్రార్థనకు ముడిపడింది. 'విశ్వాసులారా! మీరు నిష్కాంతిలో ఉన్నప్పుడు సమాజ్ దరదావులకు వెళ్లకండి. మీరు పలికేదేమిటో మీకు తెలిసినప్పుడే సమాజ్ చెయ్యాలి' (అన్-నిసా 4:43) అని. ఐదు పుటల ప్రార్థన. ఈ ఆజ్ఞ మధ్యం తాగి సమయాన్ని ఒక్కసారిగా కుదిరించింది. దైవ సన్నిధిలో నిలబడే ముందు, తమ మాటల్లో స్పష్టత ఉండాలని అల్లాహ్ కోరాడు. అంటే, మధ్యం ఒక 'సామాజిక దురలవాటు' స్థాయి నుంచి 'దైవంతో అనుబంధాన్ని తెంచే అడ్డంకి' స్థాయికి మారింది. ఇది మనసులకు ఇచ్చిన ఒక బలమైన శిక్షణ.



ఆధ్యాత్మికం

బీరుకు నో గ్యారంటీ సీసలో ఏమొచ్చినా మేమే చేయలేం

బల్లెచ్చిన బొద్దింకొచ్చిన మారు మాట్లాడకుండా మూసుకొని తాగాలి ప్రశ్నిస్తే బెదిరింపులు - పట్టించుకోని ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులు



పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి క్రైమ్ న్యూస్) : పెద్దపల్లి పట్టణంలోని బస్టాండ్ సమీపంలో గల మద్యం దుకాణంలో కట్టి బీర్లు అంటగడుతున్నారని మందుబాబులు మండిపడుతున్నారు. బీరుకు నో గ్యారంటీ అంటూ... బీరు సీసాలో ఈగలు దోమలు చెత్త తదితర వ్యర్థాలు వచ్చిన మారు మాట్లాడకుండా మూసుకొని తాగాలంటున్నారని ఇదేంటని ప్రశ్నిస్తే బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని

మందుబాబులు ఆరోపిస్తున్నారు. పొద్దుటా బరువులు బస్టాండ్ మోసి సాయంత్రానికి కాసేపటికి కాసేపటికి బీరు సేవించడానికి బస్టాండ్ సమీపంలో ఓ పెద్ద పేరు గల మద్యం షాపులో బీరు కొనుగోలు చేస్తే అందులో ఎర్రటి రక్తం గడ్డలు మాదిరిగా గ్లాసులో పైకి తేలి బీరులో దర్భనమిచ్చాయని దీంతో కంగు తిన్న మందుబాబులు మద్యం షాపు నిర్వాహకులను ప్రశ్నిస్తే మేమేం చేయలేమంటూ, మేము ఏ గ్యారంటీ ఇవ్వలేమని బదులిచ్చారని, డబ్బులు తిరిగి ఇవ్వకపోయినా కనీసం బీర్ ఎక్సైజ్ అయినా ఇవ్వాలని అడిగిన ఎక్సైజ్ ఇవ్వకపోగా మీ దిక్కున చోట చెప్పుకోండి అని బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారని మందుబాబులు ఆరోపిస్తున్నారు. బాధిత మందుబాబులు స్థానికల సహాయంతో ఎక్సైజ్ అధికారులకు చరవాణి ద్వారా సమాచారం అందించిన పట్టించుకోలేదని, ఈ తరంగాన్ని అంతా గమనించిన ఓ జర్నలిస్టు మద్యం సేవించిన షామాల్ కార్మికులతో మాట్లాడి కట్టి మద్యం బీరు సీసాలో రక్తం గడ్డలు విషయంపై మద్యం షాప్ నిర్వాహకులను నిలదీయగా జర్నలిస్టుకు సైతం నరైన సమాధానం ఇవ్వకుండా అహంకారపూరితంగా ప్రవర్తించారని మందుబాబులు వాపోతున్నారు. జిల్లా కేంద్రంలో నిత్యం జనాభారద్దీగా ఉండే బస్టాండ్ ప్రాంతంలో ఎన్నో ఏళ్లుగా ఏక చిత్రాధిపత్యం వక్రం తిప్పితూ ఈ మద్యం దుకాణం నిర్వాహిస్తూ కాలం చెల్లిన కట్టి మద్యం మందుబాబుల జీవలకు చిల్లులు పెడుతున్నారని ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారుల అందడందలతోనే కట్టి మద్యం విక్రయిస్తున్నారని ఇప్పటికైనా ఉన్నత అధికారులు స్పందించి తక్షణమే విచారించి కట్టి మద్యం విక్రయిస్తున్న మద్యం షాప్ ను సీజ్ చేయాలని, దీనికి సహకరిస్తున్న అధికారులపై, మద్యం షాపు నిర్వాహకులపై తగు చర్యలు తీసుకోవాలని మందుబాబులు వేడుకుంటున్నారు.

ప్రభుత్వ పెన్షనర్ల సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలి

- 7వ నిరసన దీక్ష విజయవంతం చేయండి
- లిటల్ డిప్యూటీ సభ్యుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు జీవన్ రాజు



రామగిరి, నవంబర్ 04 (డి క్రైమ్ న్యూస్) :- ప్రభుత్వ పెన్షనర్ల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు సి.వి జీవన్ రాజు ఆహ్వానించారు. మంగళవారం మంథని ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ ఈనెల 7వ హైదరాబాద్ లో నిరసన దీక్ష ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం పెన్షనర్లను నిర్లక్ష్యం చేసి నెల మొదటి తేదీన పెన్షన్ ఇవ్వకుండా రావాల్సిన బకాయిలను వాయిదాల రూపంలో చెల్లిస్తూ నింపుల ప్రతినిధులను కనీసం కలిసి అనుమతి ఇవ్వకుండా ఈ హెజ్ ఎన్ అమలు చేయకుండా ఇబ్బంది పెడుతుందని ఆరోపించారు. పెండింగ్ ఉన్న డిఆర్ బకాయిలతో సహా నగదు రూపంలో చెల్లించాలని, పిఆర్ అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నామని. పెన్షనర్ల సమస్యలు పరిష్కారం కోసం ఈనెల 7వ హైదరాబాద్ లో నిరసన దీక్ష కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినామని ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు భారీ ఎత్తున తరలివాలని ఆయన కోరారు. ఈ విలేజ్ కలల సమావేశంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రాజమరాజు, ఉపాధ్యక్షులు కే దేవేందర్, ఎన్నికల అధికారి ఏ సరసింహారావు, ఉపాధ్యక్షుడు ఆర్ మారుతీ రావు, మండల పెన్షనర్ల సంఘం అధ్యక్షుడు మోహన్ శర్మ, ప్రధాన కార్యదర్శి చందుపల్లి సుధాకర్ రెడ్డి, ఆర్థిక కార్యదర్శి మారుపాక సత్యనారాయణ, అసోసియేట్ ప్రెసిడెంట్ పోలోజు సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షులు ఎరకల పోశం, కుండెల శ్యామల మారుతీ, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీలు కుక్కడపై రామయ్య, రామయ్య శైలజ, పబ్లిక్ సెక్రటరీ ఖాజా మొయిన్ దీన్ లు పాల్గొన్నారు.

మంథని గోదావరినదిలో గల్లంతయిన సాయికృష్ణ మృతదేహం లభ్యం

- అన్నారం బ్యారేజీ వద్ద తేలివచ్చిన మృతదేహం



రామగిరి, నవంబర్ 04 (డి క్రైమ్ న్యూస్) :- మంథని పట్టణ శివారులోని గోదావరినదిలో సోమవారం ఉదయం స్నానానికి వెళ్లి గల్లంతయిన రావికంటి సాయికృష్ణ (30) మృతదేహం మంథని నియోజకవర్గ పరిధిలోని జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా అన్నారం బ్యారేజీ సమీపంలో మంగళవారం దొరికింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే - సాయికృష్ణ సోమవారం ఉదయం గోదావరిలో స్నానానికి వెళ్లగా ఉ దృతంగా ప్రవహిస్తున్న నీటి ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోయాడు. సమా చారం తెలుసుకున్న మంథని పోలీసులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది, రెవెన్యూ మునిసిపల్ అధికారులు సోమవారం ఆర్ధరాత్రి వరకు గోదావరిలో గాలింపు చర్యలు చేపట్టినప్పటికీ మృతదేహం లభ్యం కాలేదు. మంగళవారం ఉదయం అన్నారం బ్యారేజీ వద్ద గుర్తు తెలియని మృతదేహం తేలిపట్టు స్నానికులు గుర్తించి అధికారులకు సమాచారం అందించారు. దీంతో మృతని బంధువులు వెళ్లి అది - సాయికృష్ణ మృతదేహంగా గుర్తించారు. మంథని ఫైర్ ఆఫీసర్ శివ శంకర్ వరప్రసాద్, భూపాలపల్లి ఫైర్ ఆఫీసర్ శ్రీనివాస్ లు సంయుక్తంగా ఈ ఆపరేషన్ నిర్వహించి నదిలో నుండి మృతదేహాన్ని బయటకి తీసుకువచ్చారు. మృతదేహాన్ని మంథనికి తీసుకువచ్చి శవ పరీక్ష అనంతరం కుటుంబ సభ్యులకి అందించనున్నారు.

ఉచిత మెగా కంటి వైద్య శిబిరం



పెద్దపల్లి జిల్లా కాల్య శ్రీరాంపూర్ మండలం జోన్లల మల్లాల గ్రామంలో ఈనెల ఏడవ తారీకు శుక్రవారం రోజున ఉచిత మెగా కంటి వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు పరికిపండ్ల సత్యనారాయణ సంస్థరణ శంకర విజన్ ఐ హాస్పిటల్ బస్సంట్ నగర్ ఇన్సార్ట్ పరికిపండ్ల రామ తిలయజేశార. ఆయం షౌండేషన్ మార్గదర్శకులు పరికిపండ్ల సరహరి ఐఎన్ (మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్ర డిస్ట్రీబ్యూట్ డివిజన్) ఆదేశానుసారం ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారన్నారు . ఈ మేరకు ఆయన ఈ రోజున మల్లాల లో కరవత్రాలను విడుదల చేయడం జరిగింది. రెండు మండలాలకు సరిపాట్ల గ్రామమైన మల్లాల లో నిర్వహించడం వలన చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని ఈ అవకాశాన్ని సమీప గ్రామ ప్రజలందరూ వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఈ మెగా ఉచిత వైద్య కంటి శిబిరంలో ఆత్మాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కూడిన మిషన్ల ద్వారా కళ్లకు సంబంధించిన సమస్యలను ఉచితంగా పరీక్షించడంతోపాటు మందులను కూడా ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు . పరీక్షల అనంతరం ఆపరేషన్ అవసరమైన పేషెంట్లను హైదరాబాద్ లో ఉన్న శంకర విజన్ సెంటర్ లో సుమారు 42,000 రూపాయల విలువ గలిగిన కటర్స్ ఆపరేషన్ ను పూర్తి ఉచితంగా చేయనున్నట్లు పరికిపండ్ల రామ తిలయజేశారు. ఏడవ తారీఖున నిర్వహిస్తున్న వైద్య శిబిరంలో పరీక్షల అనంతరం ఆపరేషన్ అవసరం అయిన పేషెంట్లు అందరినీ పదవ తారీఖున మల్లాల గ్రామం నుండి ప్రత్యేకమైన బస్సులో హైదరాబాదుకు తీసుకు వెళ్లమని వారు తెలియజేశారు. కంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న రెండు మండలాలకు సంబంధించిన చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలు కూడా ఈ వైద్య శిబిరాన్ని వినియోగించుకోవాల్సిందిగా కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయం షౌండేషన్ కాల్య శ్రీరాంపూర్ మండల ఇన్సార్ట్ కల్లెవల్లీ సాగర్, ఓ.డిల మండల ఇంచార్జ్ ఉప్పల శ్రీనివాస్, పుష్పాల దేవేందర్, అంజనేయులు, సదయ్య, కొమ్మయ్య, రవి, శ్రీనివాస్, రామ్ చందర్, హెబ్బీ మహమ్మద్, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జూబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఓడితేనే నిజమైన స్వాతంత్ర్యం...

- ప్రచారంలో పాల్గొనే ప్రతి ఒక్కరి పేరు గుర్తుండిపోతది
- ప్రజలే న్యాయ నిర్ణయాలని కాంగ్రెస్ కు అర్థం అయ్యేలా చేయాలి
- మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ల మధూకర్



రామగిరి, నవంబర్ 04 (డి క్రైమ్ న్యూస్) :- జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓడిపోతేనే తెలంగాణకు నిజమైన స్వాతంత్ర్యం వస్తుందనే భావన అందరిలో నెలకొందని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ల మధూకర్ అన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా మంగళవారం బీఆర్ఎస్ పార్టీ పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కోవ్వంకి చందర్ అధ్యక్షులతో జూబ్లీ హిల్స్ నియోజకవర్గంలో రహమత్ నగర్ డివిజన్ 161,162 బూత్ లో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ దేశానికి, రాష్ట్రానికి పట్టిన శని, వీడ కాంగ్రెస్ పార్టీ అని ఆయన అన్నారు. ఆయన ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో జరిగిన నష్టం కంటే ఎక్కువగా ఈ ప్రభుత్వ హయాంలో తెలంగాణ రాష్ట్రం ద్వారం చేసిందన్నారు. దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ఆయన పోరాటం చేసినట్లు, తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న వారు ఎలా గుర్తుంటారో అదే రీతిలో జూబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న వారి పేర్లు గుర్తుండి పోతాయని ఆయన అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓడిపోవాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటుందని అందుకోసం మీరంతా ప్రయత్నం చేయడం అభినందనీయమన్నారు. మిగిలిన ఐదు రోజులు ప్రతి ఒక్కరూ కష్టపడి పనిచేయాలని, కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వాన్ని ప్రజల కాళ్ల వద్దకు తీసుకురావాలన్నారు. మనం చూస్తున్నదానే మనం వింటుండగానే మోసం చేస్తున్నారని, అధికారంతో నెత్తికెత్తిన కళ్లను దించాలంటే జూబ్లీలో కాంగ్రెస్ ఓడిపోవాలని, ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ప్రజలే న్యాయనిర్ణయాలని వాళ్లకు ప్రజలే ఓనర్లని అర్థం కావాలంటే బీఆర్ఎస్ పార్టీ గెలువాలన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ డబ్బులు ఆఖరు అప్రంగా ఉపయోగిస్తారని, గ్రామల్లో డబ్బులు మోస పోయి గోసపడుతున్నారనే విషయాన్ని ప్రచారంలో ప్రతి గడపకు చేర్చాలన్నారు. రాష్ట్రంలో పాలన సరిగ్గా లేకపోవడం మారగానే అంధత్వం వచ్చిందని, ఓ వైపు ఎం.డ, వాన, చలి వస్తున్నాయని ఇన్సైండ్ లో ఇలాంటి వాతావరణం తాను ఎన్నడూ చూడలేదన్నారు. ప్రతి కార్యకర్త కష్టపడి బీఆర్ఎస్ గెలుపు కోసం పనిచేయాలని, ఈ ప్రచారంలో పాల్గొనే అవకాశం రావడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నానని ఈ సందర్భంగా ఆయన తెలిపారు. సమావేశం అనంతరం జిల్లా అధ్యక్షుడు కోవ్వంకి చందర్ తో కలిసి ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు.

భవిష్యత్ సెంటర్ లను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి

నవంబర్ 20 నాటికి భవిష్యత్ సెంటర్ లభ్యమై పనులు పూర్తి
భవిష్యత్ సెంటర్ నిర్వహణ పై సమీక్ష చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష



పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి క్రైమ్ న్యూస్) : దివ్యాంగ విద్యార్థులు చదువుకోవే భవిష్యత్ సెంటర్లను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అన్నారు. మంగళవారం సమీక్ష జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష ట్రైనింగ్ డివీజన్ కలెక్టర్ వనజ తో కలిసి భవిష్యత్ సెంటర్ నిర్వహణ పై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రతి భవిష్యత్ సెంటర్లో అందుబాటులో ఉన్న విద్యార్థుల సంఖ్య, వసతులు, చేయాల్సిన చర్యలు, తదితర వివరాలను కలెక్టర్ ఆడిట్ తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, ప్రత్యేక అవసరాలు గల విల్లలు, దివ్యాంగులైన విల్లలకు బోధన అందించే భవిష్యత్ సెంటర్ లలో చేపట్టిన చర్యలు, పేయింట్, విద్యుత్ సరఫరా మౌలిక వసతుల కల్పన పనులు నవంబర్ 20 నాటికి పూర్తి చేయాలని అన్నారు. భవిష్యత్ సెంటర్ లలో విద్యార్థుల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉందని, ప్రతి కేంద్రం దగ్గర విద్యార్థుల సంఖ్య పెరగాలని కలెక్టర్ సూచించారు. భవిష్యత్ సెంటర్ లలో దివ్యాంగుల విద్య ప్రమాణాలు మెరుగుపర్చేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ప్రతి రోజు భవిష్యత్ సెంటర్ లలో విద్యార్థుల హాజరు శాతం, ఎటువంటి ఆక్సిడెంట్ చేస్తున్నారో రెగ్యులర్ గా వివరాలు అందించాలని అన్నారు. ప్రతి సెంటర్ ను 5 నుంచి 10 లక్షలు ఖర్చుచేసి బాగు చేస్తున్నామని, భవిష్యత్ సెంటర్ కు వచ్చే దివ్యాంగులైన విల్లలలో స్వచ్ఛమైన మార్పు కనిపించాలని, వినూత్న పద్ధతిలో దివ్యాంగ విల్లలకు అర్థమయ్యేలా బోధన చేయాలని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో కోఆర్డినేటర్ మల్లేష్, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెంకటగిరి హైలమ్ కాలనీలో జీవి ఎన్నికల ప్రచారం



మానకొండూర్, నవంబర్ 4 (డి క్రైమ్ న్యూస్) : జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి మాగంటి సునీతను గెలిపించాలని కోరుతూ వెంకటగిరిలోని హైలమ్ కాలనీలో మంగళవారం బీఆర్ఎస్ పార్టీ కరింనగర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు జీవి రామకృష్ణారావు ప్రచారాన్ని నిర్వహించారు. సిరిసిల్ల మాజీ జెడ్పీ డివిజన్ సెక్రటరీ సిద్ధం వెంకటేశ పాటు నియోజకవర్గంలోని పలువురు బీఆర్ఎస్ నాయకులు జీవి వెంకట ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పెన్షనర్ల సంఘం అధ్యక్షుడిగా మోహన్ శర్మ



రామగిరి, నవంబర్ 04 (డి క్రైమ్ న్యూస్) :- తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు జీవన్ రాజు ఆదేశాల మేరకు మంథని మండల పెన్షనర్ల సంఘం అధ్యక్షుడిగా మోహన్ శర్మను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు ఎన్నికల అధికారి సరసింహారావు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సంఘం మంథని మండల అధ్యక్షుడిగా అవధాని మోహన్ శర్మ, ప్రధాన కార్యదర్శిగా చందుపల్లి సుధాకర్ రెడ్డి, ఆర్థిక కార్యదర్శిగా మారుపాక సత్యనారాయణ, అసోసియేట్ ప్రెసిడెంట్ పోలోజు సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షులుగా ఎరకల పోశం, కుండెల శ్యామల మారుతీ, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీలుగా కుక్కడపై రామయ్య, రామయ్య శైలజ, పబ్లిక్ సెక్రటరీగా ఖాజా మొయిన్ దీన్ లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు ఎన్నికల అధికారి సరసింహారావు తెలిపారు.

పదోన్నతిపై వెతుకున్న ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ కు ఆత్మీయ సన్మానం

అంకిత భావంతో సి.హెచ్.వెంకటరమణ అందించిన సేవలు ప్రశంసనీయం

రామగుండం-శ్రీ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ నరేంద్ర సుధాకరరావు



రామగిరి, నవంబర్ 04 (డి క్రైమ్ న్యూస్) :- రామగుండం-శ్రీ ఏరియా లోని ఓ.సి.పి-టు ఉపరితల గని ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ గా విధులు నిర్వహిస్తూ, కార్పొరేట్ ఆర్ అండ్ డి విభాగం జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయానికి పదోన్నతి పొంది బదిలీపై వెళ్తున్న సి.హెచ్.వెంకటరమణ ను రామగుండం-శ్రీ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ నరేంద్ర సుధాకరరావు, వివిధ విభాగాల అధిపతులు మంగళవారం జిఎం కార్యాలయంలో ఘనంగా సన్మానించి శుభాకాంక్షలు, అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఏరియాలో విధేయతతో, అంకిత భావంతో వారు అందించిన సేవలు ప్రశంసనీయమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏరియా ఇంజనీర్ వై.వి.శేఖరబాబు, ఎస్సీబిబిజియం ఎం.రామోహన్, ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్లు జె.రాజశేఖర్, ప్రవీణ్ వి ఫాంబింగ్, విభాగాధిపతులు కాశీ విశ్వేశ్వర రావు, జనార్దన్ రెడ్డి, రాజారెడ్డి, మురళీకృష్ణ, రాజేంద్ర కుమార్, సి. జె.సురేఖ, సుదర్శనం, ఐలయ్య, రాజేశ్వరి, శ్రీధర్ రెడ్డి, ఉదయ భాస్కర్, చంద్ర శేఖర్, సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నైపుణ్య మార్పిడితో ఉమ్మడి పురోగతికి అడుగులేద్దాం

ఐటీ, ఫార్మా, క్రికెట్లలో సహకారానికి 'తెలంగాణ' సంసిద్ధం

సెల్లెక్ట్ కు మార్గ నిర్దేశం... జీవోమ్ వ్యాపీని సందర్శించండి

క్యూబా రాయబాలతో భేటీలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పిలుపు

రామగిరి, నవంబర్ 04 (డి క్రైమ్ న్యూస్) :- ద్వైపాక్షిక సహకారం ద్వారా నైపుణ్యాలను పరస్పరం ఇప్పిస్తున్నామని ఉమ్మడి పురోగతి వైపు కలిసి అడుగులేద్దామని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుర్గేశ్వర్ శ్రీధర్ బాబు పిలుపునిచ్చారు. 'తెలంగాణ %-% క్యూబా' మధ్య సంఘంబంధాలను పెంపొందించేందుకు తమ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. క్యూబా రాయబారి జూవాన్ కార్లోస్ మార్కస్ ఆగ్నెలో, ఫస్ట్ సెక్రటరీ మిక్కి డియాజ్ పెరెజ్ తో ఆయన మంగళవారం డా.బీఆర్ అంబేద్కర్ తెలంగాణ సచివాలయంలో ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. బయో టెక్నాలజీ, ఫార్మా, హెల్త్ కేర్, ఐటీ, ఏఐ, ఇన్ఫోవేషన్, అగ్రికల్చర్, సస్టైనబుల్ ఫార్మింగ్, స్పోర్ట్స్ ఎక్స్ రెస్ట్, కల్చర్ తదితర అంశాల్లో ద్వైపాక్షిక సహకారం (బిటెలర్ లో కోఆపరేషన్), నైపుణ్య మార్పిడికి (ఎక్స్ డిస్ట్రిబ్యూట్ షిప్) గల అవకాశాలపై చర్చించారు. అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యాల ద్వారా తెలంగాణను దేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాలకు రోల్ మోడల్ గా మార్చేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున చేస్తున్న కృషిని ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వివరించారు. టీ-హెచ్, టీ-పర్ఫెక్ట్, వీ-హెచ్ ద్వారా క్యూబా స్టార్టప్ కు మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు తెలంగాణ సిద్ధంగా ఉందన్నారు. ఏఐ ఆధారిత డయాగ్నోస్టిక్స్, ఫార్మా రీసెర్చ్, పబ్లిక్ హెల్త్ డేటా తదితర అంశాల్లో సహకారం అందిస్తామన్నారు. ప్రపంచంలోని టాప్-7 లైఫ్ సైన్స్ క్లస్టర్లో ఒకటిగా నిలిచిన 'జీవోమ్ వ్యాపీ'ని సందర్శించాలని క్యూబా ప్రతినిధులను ఆహ్వానించారు. బాక్సింగ్, అథ్లెటిక్స్ లో క్యూబా నైపుణ్యాన్ని తెలంగాణకు అందించాలని కోరారు. నూతన ఇవిష్యరణలు, ఇన్ఫోవేషన్ డ్రీవెన్ ప్రోగ్రెసివ్ విధానాలను అవలంబిస్తున్న తెలంగాణ లాంటి రాష్ట్రాలతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తిగా ఉన్నామని క్యూబా రాయబారి జూవాన్ కార్లోస్ మార్కస్ ఆగ్నెలో పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఇన్ఫోవేషన్ మెంట్ అండ్ ప్రమావర్ సెల్ డైరెక్టర్ మధుసూదన్, తెలంగాణ లైఫ్ సైన్స్ ఫౌండేషన్ డైరెక్టర్ శక్తి నాగప్పన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గ్రామీణ రహదారులకు మహారాష్ట్ర

సాస్వి నిధులతో రోడ్ల పునరుద్ధారణ తోణమీ పంచాయతీరాజ్ రోడ్ల పునరుద్ధారణ నాణ్యతా ప్రమాణాలతో నిర్మాణాలు జరగాలి అధికారులను ఆదేశించిన డిప్యూటీ సీఎం పవన్



హైదరాబాద్, నవంబర్ 4 (ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని గ్రామీణ రహదారుల పరిస్థితిని మార్చేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం పెద్దఎత్తున నిధులు కేటాయించింది.. సాస్వి, పథకం కింద ఆంధ్రప్రదేశ్కు రూ. 2వేల కోట్లు మంజూరు చేశారు. ఈ నిధులను వినయోగించి గ్రామాల్లో దెబ్బతిన్న పంచాయతీరాజ్ రోడ్లను పునరుద్ధరించాలని కూటమి ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ విషయాన్ని డిప్యూటీ సీఎం, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభి వృద్ధి శాఖల మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ వెల్లడించారు. రహదారుల నిర్మాణంలో నాణ్యత విషయంలో రాజీ ఉండదు అని స్పష్టం చేశారు.. రహదారుల నిర్మాణ పనులు చేపడుతున్న కాంట్రాక్టర్లు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పని చేయాలని ఆదేశించారు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్.. నిర్మాణం ప్రారంభమైన తర్వాత పలు దశల్లో క్వాలిటీ చెక్ తప్పనిసరి.. ప్రమాణాలకు విరుద్ధంగా పనులు జరిగినా, అవకతవకలు నమోదైనా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అలాగే, పుట్టపర్తిలో జరిగే శ్రీ సత్య సాయిబాబా శత జయంతి ఉత్సవాల సేవల్లో అక్కడి పంచాయతీరాజ్ రహదారుల అభివృద్ధికి రూ. 35 కోట్లు కేటాయించినట్లు చెప్పారు. కేంద్రంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ సహకారం, రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మార్గదర్శకత్వంతో ప్రతి గ్రామానికీ పటిష్టమైన, బలమైన రహదారులు అందించడమే లక్ష్యమని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.. సాస్వి పథకం ద్వారా నిధులను సాచివాలని నూచించారు. ప్రజలకు 'సాస్వి' నిధుల ఫలాలు అందించాలని నూచించారు. ఈ సందర్భంగా పంచాయతీరాజ్, ఇంజనీరింగ్ శాఖల అధికారులకి పవన్ కల్యాణ్ దిశానిర్దేశం చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని రహదారులకు రూ. 2 వేల కోట్ల

నిధులను కేంద్ర ప్రభుత్వం సమకూర్చిందిని స్పష్టం చేశారు పవన్ కల్యాణ్. సాస్వి నిధులతో నిర్మించే రోడ్లలో ఎక్కడ నాణ్యతా ప్రమాణాలు తగ్గకూడదని ఆదేశించారు. నాణ్యతా ప్రమాణాల విషయంలో బాధ్యత అధికార యంత్రాంగానిదేనీ ఆజ్ఞాపించారు. రోడ్ల నిర్మాణ దశ నుంచి పూర్తయ్యే వరకూ అధికారులు పరిశీలించాలని హుకుం జారీ చేశారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ సహకారంతో, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు మార్గదర్శకత్వంలో మరో ముందడుగు వేశామని పవన్ కల్యాణ్ ఉద్ఘాటించారు. ఎవీలోని గ్రామాల్లో రహదారుల స్థితిగతులను మార్చే నూతన రోడ్ల నిర్మించడానికి కేంద్రప్రభుత్వం 'సాస్వి' పథకం ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్కు రూ. 2 వేల కోట్లు నిధులు సమకూర్చిందిని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ నిధులతో ప్రజలకు పటిష్టమైన రహదారులు అందించే కార్యక్రమాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం చేపట్టిందని తెలిపారు. ఈ నిధులతో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దెబ్బతిన్న పంచాయతీరాజ్ రోడ్లను పునరుద్ధరించే కార్యక్రమం చేపడుతున్నామని చెప్పుకోవచ్చు పవన్ కల్యాణ్. ఈ క్రమంలో దెబ్బతిన్న రోడ్లకు మొదటి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని పంచాయతీరాజ్ ఉన్నతాధికారులు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ నేతృత్వంలోని

ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలని నూచించారు. నిర్మాణం ప్రారంభించిన తర్వాత పలు దశల్లో క్వాలిటీ చెక్ చేయాలని ఆజ్ఞాపించారు. తాను, నిపుణులు క్షేత్ర స్థాయికి వెళ్లి నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించారో లేదో తనిఖీ చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. నాణ్యతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేకపోతే అధికారులు బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని.. ఏ మాత్రం అవకతవకలు జరిగినా ఉపేక్షించవద్దని హెచ్చరించారు.. ప్రజలకు పటిష్టమైన రోడ్లు అందించడం అవసరం. మౌలిక వసతుల కల్పనలో రహదారులు కీలకమైనవి. సాస్వి ద్వారా వస్తున్న రూ. 2వేల కోట్లతో ప్రాధాన్యత క్రమంలో రోడ్ల నిర్మించుకోనే అవకాశం వచ్చింది. ప్రత్యేకమైన ప్రాంతాల్లో, సందర్భాల్లో ఈ నిధుల నుంచి అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఖర్చు చేయొచ్చు. పుట్టపర్తిలో సత్య సాయిబాబా శత జయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా అక్కడ మౌలిక వసతుల కల్పనలో భాగంగా పంచాయతీ రోడ్ల పటిష్టపరచాలని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు వివరించారు. ఇందుకోసం రూ. 35 కోట్లను ఈ నిధుల నుంచి వెచ్చించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇలాంటి కీలకమైన అభివృద్ధి పనులకు సాస్వి నిధులు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. రోడ్ల నిర్మాణం విషయంలో గత ప్రభుత్వం పూర్తి నిర్లక్ష్యంతో వ్యవహరించింది. వివిధ మార్గాల్లో ఏపీ అభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు వచ్చే వెసులుబాటు ఉన్నప్పటికీ, దానిని విస్మరించింది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో ఎప్పటికప్పుడు ఏపీలోని వివిధ అభివృద్ధి పనులకు నిధులు సాధిస్తున్నాం. సాస్వి నిధులు విడుదల చేసినందుకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీకి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాము. నిధులు పొందటంలో, వాటిని వినయోగించే పక్రియలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఎప్పటికప్పుడు తగిన సూచనలు అందిస్తున్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజలకు మెరుగైన సదుపాయాలు అందించాలనే కృతనిశ్చయంతో ఉంది. ఇందులో అధికార యంత్రాంగం కీలక భూమిక పోషించాలని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.

శ్రీశైలంలో మరోమారు భారీ వర్షాలు

ఘాట్ రోడ్డులో భారీగా విరిగిపడ్డ కొండచరియలు శ్రీశైలం, నవంబర్ 4 : ప్రముఖ శైవక్షేత్రం శ్రీశైలంలో మరోసారి భారీ వర్షాలు కురియడంతో భక్తులు ఇబ్బంది పడ్డారు.. శ్రీశైలం రాకపోకలు సాగించే భక్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సమయం వచ్చింది.. శ్రీశైలం-హైదరాబాద్ ఘాట్ రోడ్డులో భారీ స్టాంపు కోండచరియలు విరిగిపడ్డాయి.. మంగళవారం ఉదయం నుంచి శ్రీశైలంలో భారీ వర్షం కురుస్తోంది.. ఈ వర్షానికి శ్రీశైలం-హైదరాబాద్ ఘాట్ రోడ్డులోని డ్రైవ్వేమ్, స్పీడ్ బ్రేక్ సమాహారం ఒక్కసారిగా పెద్ద పెద్ద కొండ చరియలు, బండరాళ్లు, చెట్లు విరిగి రోడ్డుపై అడ్డుగా పడిపోయాయి.. దీంతో ప్రయాణికులు ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడ్డారు.. అయితే, కొండచరియలు, బండరాళ్లు, చెట్లు విరిగినవడేనీ ప్రాంతంలో.. ఆ సమయంలో వాహనాలు ఏమీ లేకపోవడంతో.. పెను ప్రమాదం తప్పినట్లు అయ్యింది.. కొండచరియలు విరిగినవడేనీ సమయంలో.. ఆ ప్రాంతంలో కారు, బస్సు, లారీలు ఏదైనా ఉంటే భారీ నష్టం జరిగి ఉండేదని.. ప్రాణనష్టం కూడా జరిగి ఉండేదని.. ఆ సమయంలో అక్కడ ఏ వాహనం, భక్తులు ఎవరూ లేకపోవడం తో.. అధికారులు ఊపిరి తీసుకున్నారు.. వర్షం కురిసే సమయంలో ఘాట్ రోడ్డులో వచ్చే భక్తులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారని అధికారులు..

జగన్ పర్యటనలో నిబంధనల ఉల్లంఘన

పోలీసులతో వాగ్వివాదానికి దిగిన మాజీ ఎమ్మెల్యే విజయవాడ, నవంబర్ 4 : కృష్ణా జిల్లా పెనమలూరు నియోజకవర్గంలో మాజీ సీఎం జగన్ పర్యటన సేవల్లో పోలీసునిబంధనలను వైకాపా నేతలు ఉల్లంఘించారు. డిజి పర్యటన చేయగా.. అనుమతి లేదని పోలీసులు దాన్ని తీయించారు. దీంతో పోలీసులతో వాగ్వివాదానికి దిగారు. వైకాపా నేతల తీరుతో హైవేపై వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. హైవేపై ట్రాఫిక్కు ఇబ్బంది కలిగించవద్దని పార్టీ నేతలకు పోలీసులు సూచించారు. గోపువానిపాలెంలో పాపిర్రు మాజీ ఎమ్మెల్యే అనిల్, వైకాపా కార్యకర్తలు అత్యుత్సాహం ప్రదర్శించారు. నిబంధనల ప్రకారం వ్యవహరించాలని అనిల్ కుమార్ కు చెప్పగా.. పోలీసులతో అయన వాగ్వివాదానికి దిగారు. జగన్ కాన్వాయ్ కారణంగా పెనమలూరులో భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది. బందరు రోడ్డులో పెద్ద ఎత్తున వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. దీంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. ఉయ్యూరు మండలం గండ్డిగుంట వద్ద జగన్ కాన్వాయ్లోని వాహనాలు పరస్పరం ఢీకొన్నాయి. దీంతో పలువురికి స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. పోలీసులు ఎంత మొర పెట్టుకుంటున్నా వినకుండా ఇష్టాదృఢతన కాన్వాయ్ ముందుకు సాగుతోంది. ఉయ్యూరులోనూ పలుచోట్ల ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది.

రేగా ఉడత బెదరింపులకు భయపడేది లేదు

వందకోట్ల బేరంతో దొరికిన అసలు తెలంగాణ ద్రోహి

పినపాక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు విమర్శలు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, నవంబర్ 4 : మాజీ ఎమ్మెల్యే రేగా కాంతారావు చేస్తున్న ఉడత ఊపులకు, తాటాకు చప్పులకు కాంగ్రెస్ నాయకులు గానీ కార్యకర్తలు కానీ భయపడే పరిస్థితులు లేవని పినపాక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు పేర్కొన్నారు. పార్టీ ఫిరాయింపులో 100 కోట్ల బేరసారాలు ఆడి అడ్డుగా దొరికిన తెలంగాణ ద్రోహి రేగా అని, ఆయనకు ప్రజాస్వామ్యం గురించి మాట్లాడే అర్హత లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ కార్యాలయంలో డిసీసీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే పాదెం వీరయ్యతో కలిసి విలేజ్ కల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన కాంగ్రెస్ కార్యాలయానికి సంబంధించిన చరిత్రను వివరించారు. స్థలం దానంగా ఇచ్చినప్పటి నుంచి భూమి పూజ, ప్రారంభోత్సవంతో పాటు ఇంటి వస్తులు వివరాలు అందరికీ తెలుసని, వాటి రహీదులు, కరెంటు బిల్లులు, అన్ని ప్రపంచత్రాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. 2009లో రెడిమిషన్ గా వచ్చిన నాయకులను రేగా కు నియోజకవర్గం దిక్కులు కూడా తెలియవని, నాడు అతడిని కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు కప్పవడి పార్టీ గెలిపిస్తే రేగాసారాలు చేసి పార్టీ ఫిరాయించిన సంగతి అందరికీ తెలుసునన్నారు. ఆయన పార్టీ మారతూ కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తల శక్తితో కట్టుకున్న భవనాన్ని కట్టా వేశాడని ఆరోపించారు. తాను గెలిచిన తర్వాత నాయకులు, కార్యకర్తలు మన ఆఫీసును మనం స్వాధీనం చేసుకుందామని అన్నా.. తాను సమరాయంచా నన్నారు. ఈ ఆదివారం నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆఫీసుకు వెళ్లిన సమయంలో బీఆర్ఎస్ వారు తమ వారిపట్ల వ్యవహరించిన తీరు ఉద్రిక్తతకు కారణమైందన్నారు. రేగా కాంతారావు రెచ్చుకొట్టగా.. బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు రెచ్చిపోయారని, రాష్ట్రం తమ పార్టీ వారు ప్రతిఘటించారన్నారు. తమ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు చేసిన చర్యను తాను అభినందిస్తున్నానని ఎమ్మెల్యే పాయం తెలిపారు. తన ముఖ్య అనుచరుడు నవీన్ కు చందా హరికృష్ణ ఆ భవనాన్ని అమ్మాడని, ఇందుకు సంబంధించి పత్రాలు తమ వద్ద ఉన్నాయన్న పాపం వాటిని విలేజ్ కలకు చూపారు. భద్రాద్రిలో మాజీ ఎమ్మెల్యే పాదెం వీరయ్య మాట్లాడుతూ.. మణుగూరులో కాంగ్రెస్ పార్టీ భవనాన్ని తిరిగి స్వాధీనం చేసుకోవడం సాహసోపేత నిర్ణయమన్నారు. పార్టీ మారిన రేగా తర్వాత తెలంగాణ భవన గ్రామాన్ని, ఆభవనం కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తల ఆస్తి అని అన్నారు. పినపాక నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ శ్రేణులకు శిరస్సు వంచి సమస్యాలను తెలియజేసుకుంటున్నారని పాదెం వీరయ్య తెలిపారు. రేగా మాటలు ఆయన విజ్ఞతతో పదిలే స్తున్నామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో పలువురు నియోజకవర్గ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

యధావిధిగా జైఎన్టీయూ ఫార్వర్డ్స్ పరీక్షలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 4 : షీజా రియంబర్స్ మెంట్ నిధుల కోసం ప్రయవేలు కాలేజీల యాజమాన్యాలు చేపట్టిన బండ్ సేవల్లో హైదరాబాద్లోని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ టెక్నాలజీకల్ యూనివర్సిటీ కీలక ప్రకటన చేసింది. మంగళవారం నుంచి ప్రారంభం కావాల్సిన షీ ఫార్వర్డ్స్ ఫస్ట్ యర్ పరీక్షలు షెడ్యూల్ ప్రకారం జరుగుతాయని వీసీ కే వెంకటేశ్వర్లు రావు ప్రకటించారు. ఉదయం ప్రారంభం కావాల్సిన ఎగ్జామ్స్ కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. తదుపరి ఎగ్జామ్స్ కూడా నిర్వహిస్తామన్నారు. రూ. 10 వేల కోట్ల షీజా రియంబర్స్ మెంట్ నిధులు ఉండగా, ప్రస్తుతం రూ 5 వేల కోట్ల బకాయిలు విడుదల చేయాలని ప్రయవేలు కాలేజీల యాజమాన్యాలు డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

మొంథా తుఫాన్ తో రైతులకు తీరని నష్టం

రైతులకు అందిన సాయంపై జగన్ ఆరా రైతులను పూర్తిగా విస్మరించారని విమర్శ సర్కార్ నిర్లక్ష్యం కొట్టివేస్తామంటూ ఉంది కృష్ణా జిల్లాలో బాధిత రైతులను కలిసిన జగన్

విజయవాడ : మొంథా తుఫాన్ ఏపీలో విధ్వంసం చేస్తుంది.. కృష్ణా జిల్లాలో తుఫాన్ బాధిత రైతులను కలిసిన వైసీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్.. పంట నష్టంపై ఆరా తీశారు.. ప్రభుత్వం నుంచి ఏ మేరకు సాయం అందిందని అడిగి తెలుసుకున్న ఆయన.. కూటమి సర్కార్లపై ద్వేషమెత్తారు.. రాష్ట్రంలో రైతు పరిస్థితి తెలుసుకోవాలంటే గ్రౌండ్ లోకి తిరిగి చూస్తే అర్థం అవుతుంది.. ఈ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యాన్ని, నిర్ణయాన్ని వ్యవహరిస్తుందని ఫైర్ అయ్యారు.. గోదావరి జిల్లా నుంచి కర్నూల్ వరకు తుఫాను ఎఫెక్ట్ ఉంది.. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 15 లక్షల ఎకరాల్లో పంట నష్టం జరిగింది. గతంలో ఎప్పుడూ ఊహించని విధంగా పంట పొలాల మొత్తం నేట మునిగాయి.. తీవ్ర గాలులకు పంటలు దెబ్బతిన్నాయి.. రైతుల ఆరుగాలం కష్టం కోల్పోయారు.. పత్తి, మొక్కజొన్న, బిత్తాయి పంటలు నాలుగు లక్షల ఎకరాల్లో మునిగాయి.. 18 నెలల చంద్రబాబు ప్రభుత్వంలో 16 సార్లు ప్రకృతి విపత్తులు సంభవించాయి.. 18 నెలలుగా ఒక్క రైతుకైనా ఇన్ ఫుల్ సబ్సిడీ ఇచ్చారా..? ఇన్సూరెన్స్ డబ్బులు, పెట్టుబడి సాయం అందిందా..? అనినిలదీశారు వైఎస్ జగన్. పూర్తిగా ఈ ప్రభుత్వం రైతుల వెన్ను విరిచిందిని విమర్శించారు జగన్.. చివరికి ఉచిత పంటల బీమా కూడా లేకుండా పోయింది.. ఒక్కో రైతు వేల రూపాయల నుంచి లక్షల్లో నష్టపోయారు.. ఎరువులు కూడా బ్లాక్ లో కొనుక్కోవాల్సి వచ్చింది. ఇంత దారుణ పరిస్థితులు గతంలో ఎప్పుడూ లేవన్నారూ.. ఇన్ని కష్టాలతో పండించిన పంటలకు గిట్టుబాటు ధరలు లేవు.. ప్రతి ఆదగులో కూడా రైతు నష్టపోతున్నారన్నారు. వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో రైతులకు అందగా నిలబడ్డాయి.. ఒక్క రైతు కూడా భయపడలేదు.. అందరికీ భరోసా



ఉంది.. అన్న ఉన్నాడన్న ధైర్యంతో ఉండేవారు.. దబ్బులు వస్తే తర్వాత సీజన్ పెట్టుబడి పెట్టుదానికి దబ్బులు అంటే.. ఏ రైతు కూడా ఈ ప్రభుత్వం ప్రాంతంలో నష్టపోవడానికే అర్హులు అయినందుకే అయినందునమై ఈ క్రామ్ బుకింగ్ నమోదయ్యింది.. రైతులకు ఎప్పుడు ఏ పంటకు ఇబ్బంది జరిగినా నష్టపడవారం అందేది.. ప్రభుత్వం

రైతులకోసం ఉంటుంది అనే భరోసా లభించేది.. ఎక్కడ పంట రేట్లు తగ్గినా ప్రభుత్వం స్పందించేది.. మార్కెట్ ఫెడ్ ద్వారా మార్కెట్ లో కాపాడేటట్లే క్రియేట్ చేసి పంటలకు గిట్టుబాటు ధరలు ఇస్తే లాభం.. సీఎం యావ్ సాయంతో గతంలో అన్నీ అందుబాటులో ఉండేవి.. 3 వేల కోట్లతో ధరల స్థిరీకరణ నిధి ఏర్పాటు చేశామని గుర్తుచేశారు.

శివకేశవులకు ప్రీతిపాత్రం పార్లమెంట్

కార్తీక మాసంలో అత్యంత పవిత్రమైన రోజు

తిరుమల, నవంబర్ 4 : ఏడాదిలో పవిత్రమైన మాసాలు చాలానే ఉన్నాయి. అయితే కార్తీక మాసం అత్యంత పవిత్రమైనది. ఈ మాసంలో అన్ని రోజులు పవిత్రమైనవే. ఈ మాసంలో వచ్చే కార్తీక పౌర్ణమి.. మహాశివరాత్రితో సమానమైన రోజుని పండితులు చెబుతారు. ఈ పౌర్ణమి.. శివకేశవులు ఇద్దరికీ అత్యంత ప్రీతికరమైన రోజుని అంటారు. అలాంటి ఈ కార్తీక పౌర్ణమి వేళ.. భక్తులంతా 365 పత్తులతో శివాలయంలో దీపారాధన చేస్తారు. కార్తీక పౌర్ణమి.. మహాశివరాత్రితో సమానమని పండితులు చెబుతారు. అందుకే పౌర్ణమిరోజు సముద్ర, నదీ స్నానాలకు భక్తులు పోవటంతో, అనంతరం అలయాలకు వెళ్లి ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. అందులో భాగంగా.. 365 పత్తులతో దీపారాధన చేస్తారు. ఇక ఈ రోజు.. కేదారేశ్వర స్వామి, సత్యనారాయణ స్వామి ప్రత్యేక, కార్తీక వోములు సైతం భక్తి శ్రద్ధలతో నోచుకుంటారు. ఈ రోజు ఈ పూజలు చేయడం వల్ల విశేష ఫలితాలను భక్తులు అందుకుంటారు. కార్తీక పౌర్ణమి రోజు తెల్లవారు జామునే నిద్ర లేచి.. పవిత్ర స్నానం ఆచరించి పరమ శివుడు, మహా విష్ణువు, శ్రీలక్ష్మిని పూజించాలి. నదిలో దీపాలను దానం చేస్తే మంచిది. అలా కూడవచ్చు. కార్తీక పౌర్ణమి దీపస్నానం చేయాలి. విష్ణు సహస్ర నామాలతోపాటు లలితా సహస్ర నామాలు సైతం పారాయణం చేస్తే మంచి జరుగుతుంది. చంద్రుడికి పచ్చిపాలను నీటిలో కలిపి అర్చిస్తే విశేష ఫలితాలు లభిస్తాయని అలయంలోనినా లభిస్తుందంటారు. ఈ 365 పత్తులను ఇంటి ముందు తులుసికోట వద్ద వెలిగిస్తే.. సర్వదోషాలు తొలగిపోతాయని చెబుతారు. ఈ కార్తీక పౌర్ణమి రోజు.. వృత్తంజయ మంత్రాన్ని పఠించాలని భక్తులకు పండితులు సూచిస్తున్నారు. అది కూడా 108 సార్లు పఠించాలని స్పష్టం చేస్తున్నారు. అలా చేయడం వల్ల రోగాలు దరి చేరవని పేర్కొంటారు. ఏడాదామైన యువతులు ఇలా దీపాలు వెలిగించడం వల్ల వారి కుటుంబానికి మంగళకరమని విశ్వసిస్తారు. కార్తీక పౌర్ణమి రోజు శివాలయాల్లో జ్వాలాతోరణం వెలిగిస్తారు. ఈ తోరణం కింద నుంచి వెళ్లడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని భక్తులు నమ్ముతారు. పాల సముద్రంలో పుట్టిన విష్ణుని పరమేశ్వరుడు మిగిన తర్వాత వేడిని తట్టుకోలేక పోతాడు. ఆ వేడిని తగ్గించమంటూ అగ్ని దేవుడిని పార్వతి దేవి వేడుకుంటుంది. దాంతో తన సహజ స్వభావాన్ని అగ్ని కొంత మేర తగ్గిస్తాడు. అందుకు అగ్నికి పార్వతి దేవి కృతజ్ఞతలు తెలుపవచ్చు. అందులో భాగంగా కార్తీక పౌర్ణమి రోజు పార్వతి దేవి జ్వాలా తోరణం కడుతుంది. ఆ తోరణం కింద నుంచి భార్యాభర్తలిద్దరు వెళ్తారు. నాటి నుంచి కార్తీక పౌర్ణమి రోజు.. శివాలయాల్లో జ్వాలాతోరణాలు ఏర్పాటు చేయడం అనవాయితీగా మారింది. ఈ రోజు శివాలయాల్లో జ్వాలాతోరణం చూసిన వారికి మరో జన్మ ఉండవని భక్తులు విశ్వసిస్తారు. జ్వాలా తోరణం కాల్చిన తర్వాత మిగిలిన బూజుదనను సుధులు పెట్టుకుంటే భూత, ప్రేత, పిశాచాల పీడ ఉండవని చెబుతారు. పౌర్ణమి రోజు చంద్రుడు నిద్రగా కాంతివంతంగా కనిపిస్తాడు. ఇక ఈ కార్తీక పౌర్ణమి రోజు చంద్రుడికి కిరణాలు శరీరం మీద పడితే సరాలు, కక్షకు సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయని పెద్దలు చెబుతారు. ఏడాదిలో మిగిలిన పౌర్ణమిల కంటే.. చంద్రుడు మరింత కాంతివంతంగా ఉంటాడు. ఈ సేవల్లో ఈ రోజు ఐదు నిమిషాల పాటు చంద్రుడి కాంతి శరీరంపై వరేలా భక్తులు చూసుకోవాలని పండితులు సూచిస్తున్నారు.

చిన్నారిపై డ్యాన్స్ మాస్టర్ అసభ్య ప్రవర్తన

పోలీసులకు ఫిర్యాదుతో పోకో, చట్టం కింద కేసు హైదరాబాద్, నవంబర్ 4 : నగరంలోని బోయిస్ వర్లీ పీఎస్ పరిధిలో దారుణం చోటు చేసుకుంది. ఓల్డ్ బోయిస్ వర్లీలో సుబ్బు డ్యాన్స్ స్టూడియో నిర్వాహకుడు జ్ఞానేశ్వర్ నాలుగేళ్ల చిన్నారితో అసభ్యంగా ప్రవర్తించారు. గత రెండు నెలలుగా తన వద్ద డ్యాన్స్ నేర్చుకునేందుకు వస్తున్న బాలిక పట్ల స్టూడియోలో ఎవరూ లేని సమయంలో అసభ్యంగా ప్రవర్తించారు. ఈ సేవల్లో కొన్నాళ్లగా డ్యాన్స్ స్టూడియో వెళ్లిన మారాం చేస్తుండటంతో.. చిన్నారిని తల్లిదండ్రులు ప్రశ్నించగా అసలు విషయం బయటకువచ్చింది. జ్ఞానేశ్వర్.. స్టూడియోలో చిన్నారిపై లైంగిక వేధింపులకు గురి చేయడంతో పాటు అసభ్యంగా ప్రవర్తించినట్లు తల్లిదండ్రులకు చెప్పడంతో వెంటనే బోయిస్ వర్లీ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. పోకో చట్టం కింద కేసు నమోదు చేసి.. నిందితుడిని అరెస్టు చేసినట్లు ఉత్తర మండల డిసీసీ రమ్మ పెరుమాళ్ తెలిపారు. జ్ఞానేశ్వర్ ను రిమాండ్ కు తరలించడంతోపాటు స్టూడియోను సీజ్ చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా డిసీసీ మాట్లాడుతూ.. పాఠశాలలోనే చిన్నారిలకు మంచి, చెడు స్వభావం అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఇలాంటి డ్యాన్స్ స్టూడియోలకు పంచే ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు.

ఓయూ హాస్పిటల్ కల్తీ ఆహారం

గోదావరి హాస్పిటల్ వద్ద విద్యార్థుల ఆందోళన హైదరాబాద్, నవంబర్ 4 : ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. కల్తీ ఆహారం పెడుతున్నారని ఓయూ విద్యార్థులు నిరసన చేపట్టారు. దీంతో ఓయూలో పోలీసులు భారీగా మోహరించారు. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలోని గోదావరి హాస్పిటల్ వద్ద విద్యార్థులు నిరసన దిగారు. ఆహారం బాగాలేదని, నాణ్యత పెంచాలని కాంట్రాక్టర్ కు విద్యార్థులు సూచించారు. కాంట్రాక్టర్ కు, ఓయూ అధికారులకు వ్యతిరేకంగా విద్యార్థులు ఓయూ ప్రధాన రహదారిపై భోజనంతో కూడి పాత్రలతో నిరసనకు దిగారు. ఆహారం బాగాలేదని చెప్పే.. ఏం చేయడం ఇవ్వాలని చెప్పారంటే అని కాంట్రాక్టర్ నిర్లక్ష్యపు సమాధానం ఇచ్చారని విద్యార్థులు పేర్కొన్నారు.



మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత

ఈ ఆహారాలతో ఎంతో ఫలితం



సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అలాగే శక్తి లభించేలా చేస్తాయి. అదేవిధంగా జీలకర్ర నీళ్లను రోజూ తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. సోంపు గింజలను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. దీని వల్ల హార్మోన్ల సమస్యలు తగ్గడమే కాదు, మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి బయట పడవచ్చు. ధనియా నీళ్లను రోజూ తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. యాలకుల పొడిని గోరు వెన్ను నీటిలో కలిపి తాగి. హార్మోన్ల సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇవి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

పండ్లు..

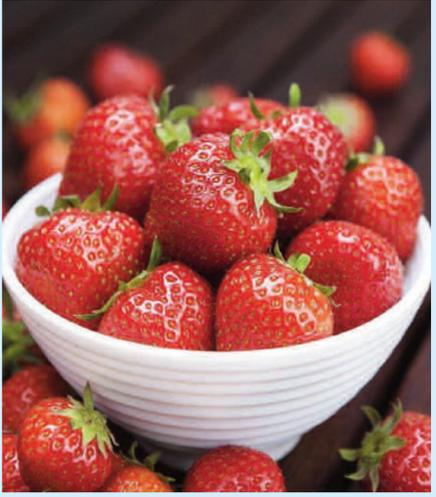
మహిళలు రోజూ దానిమ్మ పండ్లు, నల్ల ద్రాక్షలను తినడం వల్ల మేలు జరుగుతుంది. వీటి వల్ల రక్త శుద్ధి అవుతుంది. గర్భాశయానికి పోవకాలు సరిగ్గా లభిస్తాయి. దెబ్బ తిన్న కణజాలం మరమ్మత్తులకు గురవుతుంది. దీని వల్ల కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. హార్మోన్ల సమస్యలు తగ్గుతాయి. పీసీవోఎస్ నుంచి త్వరగా బయట పడవచ్చు. ఈ సమస్య ఉన్న మహిళలు ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవే ప్రయత్నం చేయాలి. ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉన్నా కూడా హార్మోన్ల సమస్యలు వస్తాయి. వాటిని తగ్గించేందుకు గాను యోగా, ధ్యానం వంటివి చేయాలి. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు తేలికపాటి వాకింగ్ చేస్తూ ఉపయోగం ఉంటుంది. స్వాస్థ్య వ్యాయామాల కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. అలాగే ఉష్ణాననం, వాకాననం, బద్ధ కొణాననం వంటి ఆసనాలను వేస్తూ కూడా మహిళలు హార్మోన్ల సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. పీసీవోఎస్ నుంచి బయట పడతారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

మహిళలు రోజూ క్యారెట్, బీట్ రూట్, పాలకూరను తీసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ మూడింటిని కలిపి జ్యూస్లా చేసి రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తాగవచ్చు. ఉదయం లేదా రాత్రి ఏ సమయంలో తాగినా సరే ఉపయోగం ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్ వల్ల హార్మోన్ల సమస్యలు తొలగిపోతాయి. రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. గర్భాశయానికి జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. సంతానం కలిగి అవకాశాలు పెరుగు పడతాయి. మెంతులు, వాము, పప్పు దినుసులు, సూప్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మెంతులను రోజూ నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవచ్చు. వాము నీళ్లను తాగవచ్చు. కందిపప్పు, పెసలు వంటి

వాటిని తరచూ తినాలి. ఈ విధంగా చేస్తూనే ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

విత్తనాలు..

పీసీవోఎస్ ఉన్నవారు చియా విత్తనాలను రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో నీటిలో నానబెట్టి తింటుండాలి. లేదా అవిసె గింజలను గుప్పెడు తీసుకుని పెనంపై వేయించి తినవచ్చు. గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, నువ్వులు కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిని నీటిలో నానబెట్టి లేదా పెనంపై వేయించి తినవచ్చు. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే ప్రోటీన్లు మహిళలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. హార్మోన్ల



స్ట్రాబెర్రీలు వల్ల అదుపులో చక్కెర స్థాయిలు

స్ట్రాబెర్రీలు ఎంత ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయో, తినడానికి కూడా అంతే రుచికరంగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలలో ఫైబర్లు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణకణకృమి మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. రోజూ స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక రక్తపోటు ఉన్న వ్యక్తులకు స్ట్రాబెర్రీలు తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. స్ట్రాబెర్రీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. గ్లైసెమిక్ సూచీ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చూడతూ

పెరగనివ్వకుండా చేస్తాయి. అంతేకాదు, ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెంచుతుంది. తద్వారా గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇవి ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది. రోజూ స్ట్రాబెర్రీలను తినడం వల్ల శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకానికి చికిత్స చేస్తుంది. స్ట్రాబెర్రీలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది సీజనల్ జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే విటమిన్ సి, ఎలెజిక్ యాసిడ్ కొలెజెస్ట్ ఉత్పత్తి తోడ్పడుతుంది. దీంతో మీ చర్మం సన్ డ్యామేజ్ కాకుండా ఉంటుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు అధికంగా ఉండే ఈ పండ్లు వృద్ధాప్యాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ముడతలు అదుపులో ఉండి, యువ్వన చర్మాన్ని ఎక్కువ కాలం కాపాడుతుంది.

ముల్లంగితో మల్చిపోలేని లాభాలు

ముల్లంగి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కానీ దీని రుచి కారణంగా చాలా మంది ముల్లంగిని తినడానికి ఇష్టపడరు. అయితే ఇందులోని వివిధకాలు శీతాకాలంలో ఆరోగ్యానికి మరింత మేలు చేస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందుకే వీటిని రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటూ సూచిస్తున్నారు. ముల్లంగి తినడం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఎంతో సహాయపడుతుంది. ముల్లంగి రుచి కాస్త వెగరంగా ఉండే ముల్లంగిని తినండి. అయితేనే.. ఇందులో పొటాషియం,

పీచు, జింక, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, కాపర్, క్యాలియం, ఐరన్, మాంగనీస్, ఎ, బి6, సి, ఇ, కె విటమిన్లు విస్తారంగా ఉన్నాయి. ముల్లంగితో వివిధ వంటకాలను తయారు చేసుకుని ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో ముల్లంగి తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు నయమవుతాయి. ఇంత మంచి పోషకాహారం కనుకనే దీనిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముల్లంగితో పైజెర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థను

నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. సాధ్యమైనప్పుడలా ఆహారంలో ముల్లంగిని చేర్చుకోవాలి. ముల్లంగితో విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. ముల్లంగితో పలు రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కూర, చారు, పచ్చడి, సలాడ్.. ఇలా ముల్లంగితో ఏదైనా చేసుకోవచ్చు. ముల్లంగితో కంటిచూపు మెరుగుతుంది. ఎముకలు, దండాలు దృఢంగా ఉంటాయి. ఇది గుండెను కవచంలా కాపాడుతుంది.



హిందుజా చైర్మన్ గోపీచంద్ పి హిందుజా కన్నుమూత

హిందుజా గ్రూప్ చైర్మన్ గోపీచంద్ పి హిందుజా కన్నుమూశారు. ప్రస్తుతం ఆయన వయసు 85 ఏండ్లు. గత కొన్ని రోజులుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయన లండన్ లోని ఓ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచారు. హిందుజా బ్రదర్స్ మొత్తం సలుగురు. అందులో గోపీచంద్ పి హిందుజా రెండోవాడు. పెద్దవాడైన ఎన్.పి హిందుజా 2023 మేలో కన్నుమూసిన విషయం తెలిసింది. గోపీచంద్ హిందుజా మృతికి ఆయన సోదరులు ప్రకాష్ హిందుజా, అశోక్ హిందుజా సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. గోపీచంద్ హిందుజా 1950లో కుటుంబ వ్యాపారంలో అడుగుపెట్టారు. కంపెనీని ఇండో-మిడిల్ ఈస్ట్ ట్రేడింగ్ ఆఫ్ ది ఇస్టర్న్ సుంచి అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లడంకు ఎంతో కృషి చేశారు. గోపీచంద్ పి హిందుజాకి బిజినెస్ సర్కిల్లో 'జీపీ' గుర్తింపు ఉంది. హిందుజా గ్రూప్ అనేక రంగాల్లో విస్తరించి ఉంది. ఆటోమోటివ్, బ్యాంకింగ్, ఫైనాన్స్, ఐటీ, హెల్త్కేర్, రియల్ ఎస్టేట్, పవర్, మీడియా, వినోదం వంటి 11 రంగాల్లో వ్యాపారాలను కలిగి ఉంది. అందులో అశోక్ లేలాండ్, ఇండస్ ఇండో బ్యాంక్ ప్రసిద్ధి చెందాయి.



భారత్లోని కుబేరుల సంపద 23 ఏళ్లలో 62% వృద్ధి: జీ20 నివేదిక

భారత్లో అత్యంత ధనవంతులైన ఒక శాతం కుబేరుల సంపద 23 ఏళ్లలో 62 శాతం పెరిగింది. జీ20 నివేదిక ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక అసమానతలు అత్యున్నత స్థాయికి చేరాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ నివేదిక తయారీకి నోబెల్ గ్రహీత జోసెఫ్ స్టిగ్లిట్జ్ నేతృత్వం వహించారు. 2000 నుంచి 2023 మధ్యకాలంలో యావత్ ప్రపంచం సృష్టించిన సంపదలో 41 శాతం ఆగ్రేషివ్, ఒక శాతం కుబేరుల వద్దే ఉన్నట్లు నివేదిక పేర్కొంది. దిగువస్థాయిలో ఉన్న 50 శాతం మంది ఒక శాతం సంపదను పొందారని పేర్కొంది. ఈ అసమానతలను అత్యున్నత స్థాయిలో పాల్గొన్న ఆర్థిక నిపుణులు అభివృద్ధించారు. చైనా, భారత్ వంటి దేశాలు అభివృద్ధి మార్గంలో ఉండటం వల్ల ఆ దేశాల మధ్య అంతరాలు కాస్త తక్కువగా ఉన్నాయని, కానీ చాలా దేశాల్లో అసమానతలు పెరిగాయని వెల్లడించారు. ఈ అసమానతలను విస్తరించడం వల్ల కలిగే సమస్యలను నివేదికలో ఎత్తిచూపింది. తీవ్ర అసమానతలను ఎదుర్కొంటున్న దేశాలు ప్రజాస్వామ్య తిరోగమాన్ని చూసే అవకాశం ఏడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందని అంచనా వేసింది. 2.3 బిలియన్ల ప్రజలకు ఆహార భద్రత లేదని, క్రెడిట్ ఖర్చులు వంటివాటితో 1.3 బిలియన్ల ప్రజలు దారిద్ర్యంలోకి జారిపోయారని పేర్కొంది. కొండోనే తమిళనే సంపద కేంద్రీకృతం కావడం సామాజికంగా జరుగుతోన్న అన్యాయం మాత్రమే కాదని, అది ఆస్పృశక దాండ్లను సహజంగా పెంచుతోందని, ఈ పరిస్థితులను సరిదిద్దేందుకు విధానపరమైన చర్యలు అవసరం అని స్పష్టం చేసింది.



నష్టాల్లో ముగిసిన సూచీలు

సెన్సెక్స్ 519 పాయింట్లు డౌన్..!

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు మంగళవారం నష్టాల్లో ముగిశాయి. టెలికాం, కన్యూమర్ డ్యూరబుల్స్ మినహా అన్ని రంగాల్లో అమ్మకాలు కనిపించాయి. ప్రపంచ మార్కెట్లో మిశ్రమ సంకేతాల మధ్య సూచీలు లాభాల్లో ప్రారంభమయ్యాయి. లాభాలను నిలబెట్టుకోవడంలో విఫలమయ్యాయి. క్రితం సెషన్లో పోలిస్ట్రో సెన్సెక్స్ 84,000.64 పాయింట్లు వద్ద స్వల్ప లాభాల్లో మొదలైంది. ఇండ్రాడేలో సెన్సెక్స్ 84,068.01 పాయింట్లు గరిష్టానికి చేరిన సెన్సెక్స్.. 83,412.77 పాయింట్లు కనిష్టానికి చేరుకుంది. చివరకు 519.34 పాయింట్లు పతనమై.. 83,459.15 వద్ద స్థిరపడింది. నిఫ్టీ 165.70 పాయింట్లు పడిపోయి 25,597.65 వద్ద ముగిసింది.

బీఎస్ఈ మిడ్క్యాప్ ఇండెక్స్ 0.2శాతం, స్మాల్క్యాప్ ఇండెక్స్ 0.7శాతం పడిపోయాయి. గురునానక్ జయంతి సందర్భంగా బుద్ధవారం స్టాక్ మార్కెట్లు మాతపదమన్నేనయ్యాయి. నిఫ్టీలో అత్యధికంగా నష్టపోయిన వాటిలో పవర్ గ్రిడ్ కార్పొ, కోల్ ఇండియా, టాటా మోటార్స్



ప్యాసింజర్ వెహికల్స్, బజాజ్ ఆటో, ఎటర్నల్ ఉన్నాయి. టైటాన్ కంపెనీ, భారత్ ఎయిర్లైన్, బజాజ్ ఫైనాన్స్.

హెచ్డీఎఫ్సీ లైఫ్, ఎంఆర్ఎం లాభపడ్డాయి. కన్యూమర్ డ్యూరబుల్స్, టెలికాం మినహా మిగతా అన్ని రంగాల సూచీలు ఐటీ, ఆటో, ఎఫ్ఎంసీజీ, మెటల్, పవర్, రియాలిటీ, పీఎన్యూ సూచీలు 0.5శాతం నుంచి ఒకశాతం వరకు తగ్గాయి. క్యూ2 ఆదాయంతో భారత్ ఎయిర్లైన్ 52 వారాల గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంది. అలాగే, టైటాన్ కంపెనీ షేర్లు 2శాతం పెరిగాయి.

క్యూ2 ఫలితాలు బలహీనంగా ఉండడంతో పవర్ గ్రిడ్ కార్పొరేషన్ ఇండియా షేర్ ధర దాదాపుగా 3శాతం తగ్గింది. గత నెలలో అమ్మకాలు పడిపోవడంతో హీరో మోటోకార్ప్ షేర్ ధర 4శాతం తగ్గింది. ఇజ్రాయెల్ కు చెందిన టెక్నాలజీ సంస్థతో యూఎస్ఎస్ 150 మిలియన్ల టెక్నాలజీ యాజమాన్య బదిలీ ఒప్పందంపై సంతకం చేయడంతో బ్లూ క్లౌడ్ షేర్లు 10శాతం పెరిగాయి. క్యూ2లో సెన్సెక్స్ సోమవారం లాజిస్టిక్ షేర్లు 5శాతం పడిపోయాయి. సీటీ యూనియన్ బ్యాంక్, ఎంఆర్ఐఎల్, అసనీ ఇండియా, ధీవీవర్, టైటాన్ కంపెనీ, భారత్ ఎయిర్లైన్, బీబీసీఎల్, ఓవోసీ, లారెన్ ల్యాబ్స్, సీబీఐతో సహా 140 స్టాక్స్ బీఎస్ఈలో 52 వారాల గరిష్ట స్థాయికి చేరుకున్నాయి.



అదరగొట్టిన ఎన్బీఐ.. లాభం రూ.20,160 కోట్లు

ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకింగ్ దిగజం స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా త్రైమాసిక ఫలితాల్లో రాణించింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం సెప్టెంబర్తో ముగిసిన త్రైమాసికంలో రూ.20,160 కోట్ల నికర లాభాన్ని సమోద చేసింది. గతేడాది ఇదే సమయంలో ఈ మొత్తం రూ.18,331 కోట్లుగా ఉంది. ఏడాదిలో 10 శాతం వృద్ధి సమోదైంది. సమీక్షా త్రైమాసికానికి ఎన్బీఐ మొత్తం ఆదాయం రూ.1,29,141 కోట్ల నుంచి రూ.1,34,979 కోట్లకు పెరిగింది. వడ్డీ ద్వారా వచ్చే ఆదాయం రూ.1,13,871 కోట్ల నుంచి రూ.1,19,654 కోట్లకు పెరిగింది. బ్యాంకు ఆస్తుల నష్టాలకు కూడా మెరుగైంది.

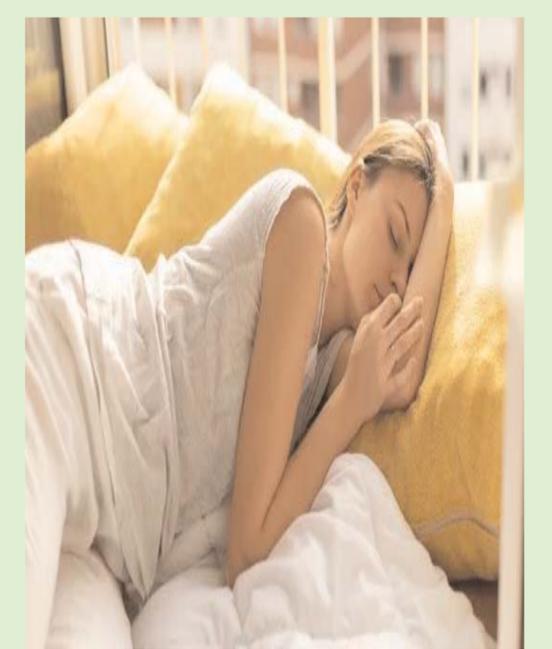
సెప్టెంబర్ 30 నాటికి స్థూల నిరర్థక ఆస్తులు గతేడాదితో పోలిస్తే 2.13 శాతం నుంచి 1.73 శాతానికి తగ్గాయి. నికర మొండి బాకీలు 0.53 శాతం నుంచి 0.42 శాతానికి తగ్గుముఖం పట్టాయి. ఏకీకృత ప్రాతిపదికన ఎన్బీఐ గ్రూప్ 7 శాతం వృద్ధితో రూ.21,137 కోట్ల నికర లాభాన్ని కంపెనీ సమోద చేసింది. గతేడాది ఇదే సమయంలో ఈ మొత్తం రూ.19,743 కోట్లుగా ఉంది. మొత్తం ఆదాయం కూడా రూ.1.63 లక్షల కోట్ల నుంచి రూ.1.75 లక్షల కోట్లకు పెరిగింది. త్రైమాసిక ఫలితాల సేవధ్యంలో ఎన్బీఐతో ఎన్బీఐ షేర్లు స్వల్పంగా లాభపడి రూ.957 వద్ద ట్రేడవుతున్నాయి.

తపాలాశాఖ నుంచి కొత్త యాప్ ఇక ఫోన్లోనే పోస్టల్ సేవలు..

పోస్టల్ సేవలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేలా తపాలా శాఖ కొత్త ఆలోచనతో ముందుకొచ్చింది. తమ సేవలను మరింత వేగంగా, సౌకర్యవంతంగా అందించేందుకు కొత్త యాప్ ను తెచ్చింది. పోస్టల్ డిపార్ట్మెంట్ అందించే సేవలన్నీ స్మార్ట్ఫోన్ ద్వారానే వినియోగించుకునేలా 'డాక్ సేవ' పేరిట యాప్ ను తాజాగా విడుదల చేసింది. ఈ మొబైల్ యాప్ ద్వారా ఎక్కడి నుంచైనా సేవలు పొందొచ్చు. ఈ మేరకు 'ఇక పోస్టాఫీస్ మీ జేబులోనే' అంటూ పోస్టల్ డిపార్ట్మెంట్ తమ అధికారిక ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్టు పెట్టింది. తపాలా శాఖ అందించే యాపిటివీల్స్ను ఈ యాప్లో అందుబాటులో ఉన్నాయని పోస్టల్ డిపార్ట్మెంట్ తెలిపింది. పార్సెల్ ట్రాకింగ్, పోస్టల్ కాలిక్యులేషన్, కంప్లయెంట్ రిజిస్ట్రేషన్, ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియం పేమెంట్ వంటి సేవలను పొందొచ్చు. స్పీడ్పోస్ట్, మనీ ఆర్డర్ వివరాలను రియల్ టైమ్లో ట్రాక్ చేసుకోవచ్చు. దేశీయ, అంతర్జాతీయ పార్సెల్ సేవలకు ఎంత ఛార్జ్ అవుతుందో తక్షణమే తెలియజేస్తుంది. స్పీడ్పోస్ట్, రిజిస్టర్డ్ పోస్టు, పార్సెల్ బుకింగ్ సేవలను గంటల తరబడి లైఫ్ లైన్ల నిలబడే అవసరం లేకుండా యాప్ ద్వారానే పూర్తిచేయవచ్చు. జీపీఎస్ సాయంతో సమీప పోస్టాఫీసుల వివరాలు తెలుసుకోవచ్చు. కార్పొరేట్ కస్టమర్ల కోసం ప్రత్యేక విభాగం ఈ యాప్లో ఉంది. యాప్ ను డౌన్లోడ్ చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం. గూగుల్ ప్లే స్టోర్ లేదా యాపిల్ యాప్ స్టోర్లో అని టైప్ చేసి.. అక్కడ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ పోస్ట్, గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా పేరుతో ఉన్న అధికారిక యాప్ ను ఇన్స్టాల్ చేసుకోవాలి. యాప్ ను ఓపెన్ చేసి మొబైల్ నంబర్ లేదా ఈ-మెయిల్ ఐడీతో రిజిస్టర్ అవ్వాలి. ఓటీపీ ద్వారా లాగిన్ అయ్యి సేవలను వినియోగించుకోవచ్చు. మరిన్ని వివరాలు, యాజమాన్ సహాఫ్, పాలసీ అవేర్ట్మెంట్ కోసం www.indiapost.gov.in వెబ్సైట్ ను సందర్శించవచ్చు.



బిశ్వజ్ఞ



ప్రతిరోజూ 7గంటల కంటే తక్కువ సమయం నిద్రపోవటం వలన ఏం జరుగుతుంది?

నిద్ర... మానవ జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన భాగం. ప్రతిరోజూ ఎనిమిది గంటల నిద్ర లేకుంటే మనిషి ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతిరోజూ అవసరమైనంత నిద్రపోయిన వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చాలామంది అర్ధరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండి ఎప్పుడో పడుకుంటారు. వారు కనీసం 7గంటల పాటు కూడా నిద్రపోరు. అయితే దాని ప్రభావం వారి శరీరం పైన పడుతుందనే విషయాన్ని వారు గమనించరు. కానీ ఇది నిజం. 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతే జరిగేదే ప్రతిరోజూ ఏడు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయిన వారిలో రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి. శారీరక, మానసిక సమస్యలతో వారు ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. ప్రస్తుతం ఉరుకుల వరుగుల జీవితంలో కూడా సమయం దొరకడం లేదు. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఒక వ్యక్తి 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతే అతనికి అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. లోక్సత్తా ఎనికలు 2024 నియోజకవర్గాలు ఎ అభ్యర్థులు ఎ ఎన్నికల తేదీలు దానం, కడియంకు బిగ్ ఫాక్ ఇచ్చిన రేపంత్ రెడ్డి తక్కువ సమయం నిద్రపోతే ఆరోగ్యానికి హాని ఏడు గంటల కంటే తక్కువ సమయం నిద్రపోతే అది మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం 7 గంటల సమయం కంటే తక్కువ నిద్రపోతే వ్యక్తి వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. నిద్ర చక్రంలో అటంకాలు ఏర్పడతాయి. ఇవి మానసిక రుగ్మతలకు కూడా కారణమవుతాయి. ఏడు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల వారిలో ఒత్తిడి, టెన్షన్ పెరుగుతుంది. డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. సరిపోని నిద్రపోతే శరీరం రిపేర్ 7 గంటలకంటే తక్కువ నిద్రపోయే వ్యక్తులు ఉదయం తాజా అనుభూతిని చెందరు. శరీరంలో అలసట అలాగే ఉంటుంది. రాత్రి సమయంలో నిద్ర పోయినప్పుడు మన శరీరంలో ఉన్న చిన్న చిన్న సమస్యలు రిపేర్ చేయబడతాయి. సరిగ్గా నిద్రపోని వారిలో శరీరం రిపేర్ కాదు. ఫలితంగా అనారోగ్యం వస్తుంది. శరీరం నుంచి టాక్సిన్స్ బయటకు పోవు. నిద్రలేమితో వచ్చే రోగాలతో శరీరంలో విషపదార్థాలు చేరడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతోపాటు రక్తపోటు కూడా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు ఉరుకుల వరుగుల జీవితంలో ఎంత బిజీగా ఉన్నప్పటికీ ఈరోజు ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటలసేపు కచ్చితంగా నిద్ర పోవాలి.

వర్షాకాలంలో ఇమ్యూనిటీ పెంచే ఆహారాలు, వీటితో కూడా బెనిఫిట్స్!



వర్షాకాలంలో సీజనల్ డిజిజెస్ దాడి చేస్తాయి. వర్షాకాలంలో కాలుష్యం వల్ల రోగాల సుడి కాపాడుకోవడానికి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవడం చాలా అవసరం. వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? మన ఇమ్యూనిటీని ఏ విధంగా పెంచుకోవాలి? ఈ సీజన్లో ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేసే ఆహారాలు ఏమిటి? అనేది ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం. వర్షాకాలంలో ఇమ్యూనిటీ కోసం ఆహారాలు వర్షాకాలం తరుచుగా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తీసుకువస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాల పైన దృష్టి సారించడం చాలా అవసరం. విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న సమతుల్య ఆహారం శరీరాన్ని అనేక రోగాల నుండి

రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ సమయంలో మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడానికి కొన్ని విటమిన్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. వర్షాకాలంలో విటమిన్ సి వికృతంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. విటమిన్ %జి% దాని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. వారింజలు, బల్గాయి మరియు నిమ్మ వంటి నిల్దిన పండ్లు విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండే పండ్లు. ఇవి మీ రోజూవారీ ఆహారంలో చేర్చడం సాధారణ జలుబు మరియు ఫ్లూ నుండి మీ శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. ఆకుకూరలు, కూరగాయలను ఎంచుకోండి.. పాలకూర, బచ్చలి కూర మరియు పచ్చి అరటికాయ వంటి ఆకు కూరగాయలు ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి విటమిన్లు %కా, జ%, మరియు %బి% ను

అందిస్తాయి. ఇవి బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను నిర్వహించడానికి కీలకంగా పనిచేస్తాయి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఈ కూరగాయలను చేర్చడం మన ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది. తగినంత నీరు త్రాగండి.. సరైన హైడ్రేషన్ మంచి ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి కీలకం. తగినంత నీరు త్రాగడం శరీరం నుండి విషాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. తగినంత నీటితో పాటు, హార్ట్ టీలు మరియు సూప్స్ వర్షాకాలంలో కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, వేడి మరియు హైడ్రేషన్ అందిస్తాయి. అల్లం మరియు వెల్లుల్లిని చేర్చండి.. అల్లం మరియు వెల్లుల్లి సహజ యాంటి-ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని సులభంగా ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మంచిది. అల్లం వెల్లుల్లి రుచిని

మాత్రమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రొబయోటిక్స్ను తీసుకోండి... ప్రొబయోటిక్స్ గట్ ఆరోగ్యంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తి పెంచడానికి దోహదం చేస్తుంది. పెరుగు ప్రొబయోటిక్స్ యొక్క గొప్ప వనరు. దీన్ని మీ ఆహారంలో చేర్చడం జీర్ణశక్తికి మరియు రోగనిరోధక శక్తికి పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. జంకీ ఫుడ్స్ నివారించండి... ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు కాలక్రమేణా రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తాయి. వర్షాకాలంలో జంకీ ఫుడ్ తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం మంచిది. బదులుగా, అవసరమైన పోషకాలను అందించే సంపూర్ణ ఆహారంపై దృష్టి పెట్టండి.

'సామాన్య శాస్త్రానికి' తను ఒక మారుపేరు!



సైన్స్ సామాన్యల దగ్గరికి తీసుకుపోవడానికి 'బెంగళూరు సైన్స్ గ్యాలరీ' ద్వారా ప్రయత్నిస్తోంది జాహ్నవి ఫాల్కె. 'సైంటిఫిక్ స్టోరీ టెల్లర్'గా దేశవిదేశాల్లో పేరు తెచ్చుకున్న జాహ్నవి సైన్స్ కు సంబంధించిన దాక్యుమెంటరీలు తీసింది. పుస్తకాలు రాసింది. 'అడగడం' 'తెలుసుకోవడం' అనే ప్రక్రియ జాహ్నవికి ఎంతో ఇష్టమైనది. ఆమెకు బాగా నచ్చే మాట.. రైట్ క్యూశన్. రిసెర్చ్ వర్క్ నుంచి కెరీర్ కు సంబంధించి డైరెక్షన్లను మార్చుకోవడం వరకు 'రైట్ క్యూశన్' అనేది ఆమెకు ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆమెరికాలోని జార్జియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ వరకు తీసుకెళ్లింది. అక్కడ భారతదేశ శాస్త్ర సాంకేతిక చరిత్రను అధ్యయనం చేసింది. ఆ చరిత్రపై బాగా ఇష్టాన్ని పెంచుకుంది. తాను తెలుసుకున్న విషయాలను, తన అభిప్రాయాలను

నలుగురితో పంచుకోవడానికి వివిధ మాధ్యమాలను ఎంచుకుంది. 'బాంబే యూనివర్సిటీ'లో సివిక్స్ అండ్ పాలిటిక్స్ చదువుకున్న జాహ్నవి 'జార్జియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ'లో సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ పీస్టర్లో దాక్టరేట్ చేసింది. సామాజిక శాస్త్రాల అధ్యయనం ద్వారా సామాజిక కోణంలో సైన్స్ ను అర్థం చేసుకుంది. ఆమె మాటల్లోనే చెప్పాలంటే 'సైన్స్ అనేది ఒంటరి కాదు' సైన్స్ ను ప్రభావితం చేసే అంశాలు సమాజంలో ఎన్నో ఉంటాయి. ఆ అంశాలకు సైన్స్ కు మధ్య ఉండే అంతః సంబంధాన్ని లోతగా అధ్యయనం చేసింది. 'ఆటోమిక్ స్టేట్ బిగ్ సైన్స్ ఇన్ ట్యూంటేయట్ సెంచరీ ఇండియా సైన్స్' పుస్తకం జాహ్నవికి ఎంతో పేరు తెచ్చింది. 'కీ కాన్సెప్ట్స్ ఇన్ మోడ్రన్ ఇండియన్ స్టడీస్'కు కో%-%-ఎడిటర్ గా వ్యవహరించింది.

'సైక్లోట్రాన్' పేరుతో సైన్స్ దాక్యుమెంటరీ తీసింది. సైంటిఫిక్ ఇన్స్ట్రుమెంట్స్ ద్వారా కథలు చెప్పడం తనకు ఇష్టమైన పని. 'మెనూ గురించి తెలుసుకోవాలంటే మనం మొదట ఉండాలి' అంటూ 'అంటూ జాహ్నవి 'సైన్స్' అనే మెనూ గురించి తెలుసుకోవడానికి 'సైన్స్ గ్యాలరీ' అనే బోయల్ దగ్గరికి ప్రజలను తీసుకువస్తుంది. లండన్ లోని కింగ్స్ కాలేజీ ఫ్యాకల్టీగా పనిచేసిన జాహ్నవి 2018లో 'బెంగళూరు సైన్స్ గ్యాలరీ' ఫౌండింగ్ మెంబర్ గా నియమితురాలైంది. ఉరుకుల వరుగుల పోటీ ప్రపంచానికి కాస్త దూరంగా.. సృజనాత్మకంగా ఆలోచించేలా, ద్వారా ప్రయత్నిస్తోంది జాహ్నవి. 'మ్యూజియం' వాతావరణం ఆమెకు కొత్త కాదు. 'సైన్స్' మ్యూజియం లండన్ ఎక్స్టెన్షన్ క్యూరేటర్ గా పనిచేసి ఎన్నో అనుభవాలను సొంతం చేసుకుంది. 'మా టార్గెట్ ఆడియెన్స్ పదిహేనేళ్ల క్లబ్బులో వారు అయినప్పటికీ అందరూ గ్రాడ్యుయేట్లు, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్లు పై కూడా దృష్టి సారిస్తాం. అంతరిక్షానికి సంబంధించి సమకాలీన, భవిష్యత్ విషయాలపై దృష్టి పెట్టేలా గ్యాలరీ తోడ్పడుతుంది' అంటుంది జాహ్నవి. శాస్త్రము విషయాలతో యువత మమేకం కావడానికి డిజిటల్ ఎగ్జిబిషన్ ద్వారా ప్రయత్నిస్తోంది జాహ్నవి. 'ట్రీకింగ్ ది వాల్ట్ బిల్టిన్ సైన్స్ అండ్ కల్చర్' శీర్షికతో నిర్వహించిన ఆన్లైన్ సైన్స్ గ్యాలరీకి కూడా మంచి స్పందన వచ్చింది. ఇన్స్టిట్యూట్ సైన్స్ ఫౌండేషన్ జాహ్నవిని మ్యూజియం టెక్నాలజీలో 'ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రొజెక్ట్' సభ్యునిచేసింది. సైన్స్ ను జాహ్నవి అర్థం చేసుకున్న కోణాన్ని, చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను ఇన్స్టిట్యూట్ సైన్స్ ఫౌండేషన్ ప్రచరించింది.

వేగంగా బరువు తగ్గాలంటే ఉదయాన్నే ఈ అలవాట్లను పాటించండి!!



ప్రతి ఇంటా లవంగాలు తప్పని సరిగా ఉంటాయి. వంట ఇంటి మసాలా దినుసుల్లో వినియోగించే ఈ లవంగాలు ఆరోగ్య పరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం లవంగాలు అద్భుతమైన ఔషధం. లవంగాలు నేరుగా తీసుకోవటం లేదా ఘాటు ఎక్కువగా ఉంటే నీటిలో వేసుకొని తాగటం వలన మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. పలు రోగాలను నయం చేసే గుణం లవంగాలకు ఉంది. ఆరోగ్య పరంగా లవంగాల ద్వారా వచ్చే ప్రయోజనాల గురించి ఆయుర్వేద వైద్యులు కీలక అంశాలను వెల్లడించారు. నిత్యం లవంగాల నీళ్లను తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో ఆహారాన్ని జీర్ణాశయం సులభంగా జీర్ణం చేస్తుంది. గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, వికారం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. లవంగాల్లో ఉండే యూజిన్ అనే సమ్మేళనం జీర్ణాశయ గోడలను సంరక్షిస్తుంది. దీంతో అల్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. లవంగాలలో యూజిన్ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి యూజిన్ మైక్రోబియల్, యూజిన్ బ్యాక్టీరియల్, యూజిన్ క్లెర్, యూజిన్ ఫంగల్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల లవంగాల నీళ్లను తాగితే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలంగా మారుతుంది. శరీరం ఇన్ఫ్లక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. లవంగాల్లో యూజిన్ సెస్టిక్ గుణాలు సైతం ఉంటాయి. లవంగాలను తింటే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. %గ్లూకోజ్ =ముఖ్యం% రోజూ చపాతి తింటే వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు ఇవే.. జాగ్రత్త మరి..!! లవంగాల నీళ్లను తాగితే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్టరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే తలనొప్పి నుంచి బయట పడవచ్చు. అధ్యయనాల ప్రకారం లవంగాల నీళ్లను తాగుతుంటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. లవంగాల్లో నైజెరిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. దీంతో శరీరం ఇన్సులిన్ ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు లవంగాల నీళ్లను తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సీజనల్ గా వచ్చే రోగాల నుంచి బయట పడవచ్చని నూ చిస్తున్నారు. ఇలా.. లవంగాల నీళ్ల ను తీసుకోవటం ద్వారా అనేక ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చు.



ప్రస్తుతం సమాజంలో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి ప్రధానమైన సమస్య ఊబాకాయం. వివేకంగా బరువు పెరిగి, బరువు తగ్గక ఇబ్బందులు పడుతున్న వారు ఎంతోవారిలో ఉన్నారు. బరువు తగ్గడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పటికీ ఫలితం శూన్యంగా మారడంతో చాలామంది

నిరుత్సాహానికి గురవుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గాలి అనుకునే వారు రోజూవారీ సరైన దినచర్యను పాటించాలని ఫిట్నెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కొన్ని అలవాట్లను తప్పనిసరిగా అలవాటుకోవాలని, ఉదయాన్నే లేవగానే ఈ అలవాట్లను పాటించటం వల్ల

వేగంగా బరువు తగ్గడం సాధ్యమవుతుందని చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే పళ్లు తోమకోకుండానే ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పరగడుపున ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగడం వల్ల ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు ప్రతిరోజూ ఉదయం లేచిన తర్వాత వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. యోగా కారణంగా మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడడమే కాకుండా, బరువు కూడా బాగా తగ్గుతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే మార్నింగ్ వాకింగ్ చేయడం అలవాటు చేసుకున్న వారు బరువు బాగా తగ్గడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నడవడం వల్ల శరీరంలో కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. దీంతోపాటు సంతోషకర హార్మోన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. ఇది మీ బరువు తగ్గడంలో పాటు, ఆరోగ్యంగా ఉంచేలా చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం లేచిన తర్వాత వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. దీంతో ఊబాకాయం సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు ఉదయం పూట ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. మంచి నూనెలో ముంచి తీసిన పదార్థాలకు స్వల్ప పలకండి. బరువును నియంత్రించే ఉండే, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవన విధానం మిమ్మల్ని బరువు తగ్గేలా చేస్తాయి. ఇక ఈ అలవాట్లను మన జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకుంటే వేగంగా బరువు తగ్గవచ్చు. ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

రోగనిరోధక శక్తి మరియు జీర్ణక్రియ కోసం లవంగం నీటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అన్వేషించండి



ప్రతి ఇంటా లవంగాలు తప్పని సరిగా ఉంటాయి. వంట ఇంటి మసాలా దినుసుల్లో వినియోగించే ఈ లవంగాలు ఆరోగ్య పరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం లవంగాలు అద్భుతమైన ఔషధం. లవంగాలు నేరుగా తీసుకోవటం లేదా ఘాటు ఎక్కువగా ఉంటే నీటిలో వేసుకొని తాగటం వలన మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. పలు రోగాలను నయం చేసే గుణం లవంగాలకు ఉంది. ఆరోగ్య పరంగా లవంగాల ద్వారా వచ్చే ప్రయోజనాల గురించి ఆయుర్వేద వైద్యులు కీలక అంశాలను వెల్లడించారు. నిత్యం లవంగాల నీళ్లను తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో ఆహారాన్ని జీర్ణాశయం సులభంగా జీర్ణం చేస్తుంది. గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, వికారం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. లవంగాల్లో ఉండే యూజిన్ అనే సమ్మేళనం జీర్ణాశయ గోడలను సంరక్షిస్తుంది. దీంతో అల్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. లవంగాలలో యూజిన్ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి యూజిన్ మైక్రోబియల్, యూజిన్ బ్యాక్టీరియల్, యూజిన్ క్లెర్, యూజిన్ ఫంగల్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల లవంగాల నీళ్లను తాగితే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలంగా మారుతుంది. శరీరం ఇన్ఫ్లక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. లవంగాల్లో యూజిన్ సెస్టిక్ గుణాలు సైతం ఉంటాయి. లవంగాలను తింటే నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. %గ్లూకోజ్ =ముఖ్యం% రోజూ చపాతి తింటే వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు ఇవే.. జాగ్రత్త మరి..!! లవంగాల నీళ్లను తాగితే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్టరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే తలనొప్పి నుంచి బయట పడవచ్చు. అధ్యయనాల ప్రకారం లవంగాల నీళ్లను తాగుతుంటే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. లవంగాల్లో నైజెరిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. దీంతో శరీరం ఇన్సులిన్ ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు లవంగాల నీళ్లను తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సీజనల్ గా వచ్చే రోగాల నుంచి బయట పడవచ్చని నూ చిస్తున్నారు. ఇలా.. లవంగాల నీళ్ల ను తీసుకోవటం ద్వారా అనేక ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చు.

వేగంగా బరువు తగ్గాలంటే ఉదయాన్నే ఈ అలవాట్లను పాటించండి!!



ప్రస్తుతం సమాజంలో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి ప్రధానమైన సమస్య ఊబాకాయం. వివేకంగా బరువు పెరిగి, బరువు తగ్గక ఇబ్బందులు పడుతున్న వారు ఎంతోవారిలో ఉన్నారు. బరువు తగ్గడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పటికీ ఫలితం శూన్యంగా మారడంతో చాలామంది

నిరుత్సాహానికి గురవుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గాలి అనుకునే వారు రోజూవారీ సరైన దినచర్యను పాటించాలని ఫిట్నెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కొన్ని అలవాట్లను తప్పనిసరిగా అలవాటుకోవాలని, ఉదయాన్నే లేవగానే ఈ అలవాట్లను పాటించటం వల్ల

వేగంగా బరువు తగ్గడం సాధ్యమవుతుందని చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే పళ్లు తోమకోకుండానే ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. పరగడుపున ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగడం వల్ల ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు ప్రతిరోజూ ఉదయం లేచిన తర్వాత వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. యోగా కారణంగా మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడడమే కాకుండా, బరువు కూడా బాగా తగ్గుతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే మార్నింగ్ వాకింగ్ చేయడం అలవాటు చేసుకున్న వారు బరువు బాగా తగ్గడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నడవడం వల్ల శరీరంలో కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. దీంతోపాటు సంతోషకర హార్మోన్ల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. ఇది మీ బరువు తగ్గడంలో పాటు, ఆరోగ్యంగా ఉంచేలా చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం లేచిన తర్వాత వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. దీంతో ఊబాకాయం సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు ఉదయం పూట ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. మంచి నూనెలో ముంచి తీసిన పదార్థాలకు స్వల్ప పలకండి. బరువును నియంత్రించే ఉండే, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవన విధానం మిమ్మల్ని బరువు తగ్గేలా చేస్తాయి. ఇక ఈ అలవాట్లను మన జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకుంటే వేగంగా బరువు తగ్గవచ్చు. ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

బెండకాయలో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసా..? ఖాళీ కడుపుతో ఇలా వాడితే బోలెడు లాభాలు..



బెండకాయ చాలా మందికి ఇష్టమైన కూరగాయ. దీంతో ఎన్నో రకాల వంటకాలు తయారుచేస్తారు. బెండకాయ పువ్వు, బెండకాయ మసాలా, కల్చీ, చారు ఇలా ఎన్నో వంటకాలు. అయితే, రోజూ ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నీళ్లు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బెండకాయను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి మర్నాడు ఉదయం ఈ నీటిని తాగాలని చెబుతున్నారు. బెండకాయ నీటి కోసం ముందుగా లేత బెండకాయలను నాలుగు తీసుకుని శుభ్రంగా వాష్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాటిని నిలుపునూ, అడ్డంగా ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఒక బాటిలో డ్రింకింగ్ వాటర్ పోసి అందులో కట్ చేసుకున్న బెండకాయ ముక్కలు వేయాలి. రాత్రంతా అవి నీటిలో బాగా నానిపోతాయి. ఆ మర్నాడు బెండకాయ నీటిని వడకట్టి నీటిని తాగండి. ఇక దీంతో కలిగే లాభాలు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు..



బెండకాయలో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, మాంగనీస్, విటమిన్ సి కలిగి

ఉంటాయని చెప్పారు. ఇందులో విటమిన్ బి, సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, ఫెన్యోల్ వాటర్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో మాంగనీస్ ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు కీలకమైన ఖనిజం. బెండకాయలో కలిగే, కరగని ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరం నుండి కార్బోహైడ్రేట్ల శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. జీర్ణక్రియను అలస్యం చేస్తుంది. బెండకాయలో విటమిన్ ఎ, సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలోపాటు టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. ఇది చర్మం వృద్ధాప్య ప్రక్రియను అలస్యం చేయడంలో, మచ్చలు ఇతర చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, మాంగనీస్, విటమిన్ సి కలిగి ఉంటుంది. బెండకాయలో ఫైబర్ నాల్గో వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికం. కక్షకు , ఎముకలకు బెండకాయ చాలా మంచిది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు బెండకాయ చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయ నానబెట్టిన నీటిని తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉన్నాయి. పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచడంలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి, రక్తపోటు నియంత్రణలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బెండకాయను ఉడికించేటప్పుడు నూనె తక్కువ వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఆరు గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రపోతున్నారా.. అయితే మీ బాడీ ఇక షెడ్యూల్, లేటెస్ట్ సర్వేలో షాకింగ్ నిజాలు

నిద్ర లేమి చాలా మందికి జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది. డిజిటల్ క్రియేటివ్ అవార్డ్ ఇటీవల జరిగిన ఇంటరాక్ట్ సందర్భంగా, ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోడీ కూడా మనీషి నిద్ర ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేశారు. చాలామంది తమ నిద్ర దినచర్యకు సంబంధించి క్రమశిక్షణతో లేరని నొక్కి చెప్పారు. ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం సందర్భంగా లోకల్ సర్టికేట్ నిర్వహించిన తాజా సర్వేలో గత రెండేళ్లలో, రోజుకు 7 గంటలు కూడా నిరంతరాయంగా నిద్రపోవడంలో అనేక మంది పౌరులు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని వెల్లడించింది. సర్వే ప్రకారం, 61 శాతం మంది భారతీయులు గత 12 నెలల్లో రాత్రిపూట 6 గంటల కంటే తక్కువ నిరంతరాయంగా నిద్రపోగా, 38 శాతం మంది రాత్రిపూట 4 నుండి 6 గంటల నిరంతరాయ నిద్రను పొందుతున్నారు. వారిలో దాదాపు 23 శాతం మంది పౌరులు 4 గంటల వరకు నిద్రపోవడం లేదట. అయితే 50 శాతం మంది ప్రజలు రోజుకు 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోతున్నారు. సర్వేలో అత్యంత

అందోళనకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇంతకు ముందు నిర్వహించిన సర్వేలతో పోల్చినప్పుడు, ప్రతిరోజూ 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయే భారతీయ పౌరులు శాతం 2022లో 50 శాతం నుండి 2023లో 55 శాతానికి పెరిగింది. 2024లో నిద్ర లేమి ఫిర్యాదులతో ప్రతివారు 61 శాతానికి నిరంతరంగా పెరుగుతున్నారని సర్వే పేర్కొంది. 72 శాతం మంది ప్రతివారు నిద్రలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్రూమ్ను ఉపయోగించడం కోసం మేల్కొంటారని చెప్పారు. అంతరాయం లేని నిద్ర వెనుక మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు నుండి శారీరక ఆరోగ్య సమస్యల వరకు ఉండవచ్చు. ఇక దాదాపు 72 శాతం మంది తమ నిద్రలో ఒకసారి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సార్లు వాష్రూమ్ను ఉపయోగించారు. సర్వేలో దాదాపు 43 శాతం మంది వ్యక్తులు నిద్రపోవడానికి చాలా సమయం తీసుకుంటున్నారని, ఇక ఉదయాన్నే ఇంటి కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉంటారని చెప్పారు. -19 మామూలు సమయంలో వారి నిద్ర నాణ్యత క్షీణించిందని సర్వేలో



పాల్సొన్ 26 శాతం మంది వ్యక్తులు గుర్తించారు. యోగ, ధ్యానం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి నిద్ర కోసం కొన్ని చిట్కాలు రోజూ నడవడం, గంటపాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా తినండి లేదా

ఈ సూపర్ ఫుడ్స్ తో మెలిసి చర్మం సొంతం



కాంతవీణ చర్మం కోసం పలువురు రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వాడుతూ ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. చర్మ సౌందర్యాన్ని సహజ సిద్ధంగా పెంపొందించి చర్మ నిగారింపులో కీలకంగా పనిచేసే ఆహార పదార్థాలను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. యూఎస్ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ 2020 పరిశోధనా కథనంలో ప్రస్తావించిన వివరాల ప్రకారం పోషకాహారానికి చర్మ ఆరోగ్యంతో సంబంధం ఉందని వెల్లడించింది. దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని పోషకాహారం, మన ఆహారపు అలవాట్లతో చక్కదిద్దవచ్చని పోషకాహార నిపుణులతో పాటు దెర్మటాలజిస్టులూ చెబుతున్నారు. మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలంటే ఐదు భారతీయ సూపర్ ఫుడ్స్ ను ఎంచుకోవాలని ఎండి, దెర్మటాలజిస్ట్ డాక్టర్ జుష్టా భాదీయా సరిసి ఇన్స్టిట్యూట్లో షేర్ చేశారు. నట్స్ నుంచి కూరగాయలూ, మసాలా దినుసులూ, తృణధాన్యాల వంటివి వివిధ రెసిపీల్లో వాడితే చర్మ సంరక్షణ, చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపరుచుకునేవి చెబుతున్నారు. టమాటాలు చర్మ సౌందర్యానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని ఆమె చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఏజింగ్, యాంటీఆక్సిడెంట్ల చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. టమాటా సూప్స్, టమాటా కర్రీ వంటి వండిన టమాటా డిష్లను అధికంగా తీసుకోవాలని ఇన్స్టిట్యూట్ రిపోర్ట్ ఆమె వివరించారు. ఇంకా రెడ్ క్యాబ్జెట్స్, వాటర్ మెలన్స్, పపాయిల వంటివి కూడా చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఇక చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఐదు ఆహార పదార్థాలను పరిశీలిస్తే..

అలివ్ షాట్స్.. ఇప్పుడిదే సరికొత్త ట్రెండ్

షాట్స్ అంటే మద్యానికి సంబంధించిన గ్లాసులే గుర్తుకొస్తాయి. కానీ ఇప్పుడో సరికొత్త ట్రెండ్ మొదలైంది. అదే అలివ్ షాట్స్! ఓ రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అలివ్ నూనెను గుటుక్కున మింగేయడమే. ప్రస్తుతం ఇది సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నది. సాక్షాత్తు కర్నాటక, జెన్సిఫర్ లోపెట్ మద్యతీసున్న ట్రెండ్. జెన్సిఫర్ కు అలివ్ అయిల్ మీద ఎంత సమ్మతం అంటే తన తరగతి అందానికి రహస్యం బోటింగ్, సర్దరీలు కాదు, అలివ్ అయిల్ సేవనమే అని చెబుతారు. నిజాననే అలివ్ అయిల్తో చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పాలిఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల చర్మ సంరక్షణకు డోహదం చేస్తాయట. గుండె నుంచి కాలేయం వరకు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకూ అలివ్ అయిల్ మేలు చేస్తుందనేది నిపుణులు మాట. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య విరామంలో అలివ్ షాట్స్ తీసుకుంటే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దీనికోసం ఎలాంటి రసాయనాలూ కలపని వర్షన్ అలివ్ అయిల్ రెండు చెంచాలు వాడాలి. అయితే, ఇలా చేయడం అందరి శరీరాలకు వడకపోవచ్చనీ, వైద్యులను సంప్రదించిన తర్వాతే అలివ్ షాట్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మోత్ వాష్ వాడటం మంచిదేనా.. నోటిలో పుండ్లు ఉంటే వాడొచ్చా ?

మోత్ వాష్ ను ఒకప్పుడు విలాసంగా భావించేవారు. ఇప్పుడలా కాదు. నలుగురిలో మాట్లాడేటప్పుడు ఆసౌకర్యంగా ఉండకపోవచ్చు. నోరు తాజాగా అనిపించాలన్న.. మోత్ వాష్ వాడేస్తున్నారు. ఫ్లోరైడ్ జోడించిన మోత్ వాష్ వల్ల వక్షకు బలమనీ, అల్ట్రాసోన్ కలపని మోత్ వాష్ వల్ల దుమ్ములొత్తాయి తగ్గుతాయనీ, అలావెరా లాంటి సహజ పదార్థాలు జోడించిన మోత్ వాష్ మరింత ప్రయోజనకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంకా బ్యాక్టీరియాను అరికట్టి, మంచి ఎనామిల్ కాపాటంలో ఫ్లోరైడ్ కలిగిన మోత్ వాష్ వాడుతారు. సాయం చేస్తాయి. హానికర సూక్ష్మజీవులను అడ్డుకుని.. చిగుళ్లు గట్టిగా ఉండేలా, వాపులాంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకుంటాయి. పంటి మీద మరకల్ని పోగొట్టి, మెరిసేలా చేస్తాయి. శ్వాసలో దుర్వాసన హరించి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. నోటిలో ఏర్పడే పుండ్లను తగ్గించడంలోనూ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఏ మోత్ వాష్ వాడాలి అనే విషయాన్ని దంతవైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే నిర్ణయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు.



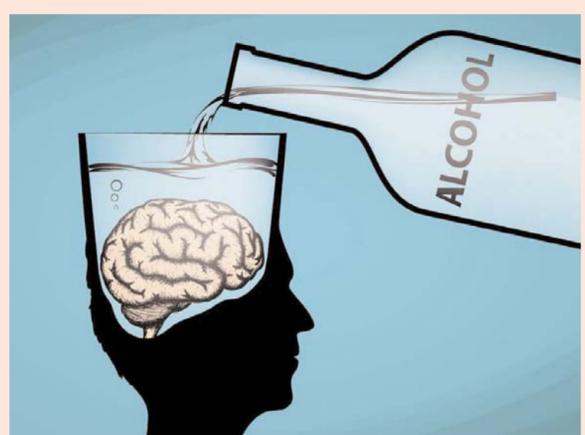
గుడ్డు- పాలు..ఇందులో ఆరోగ్యానికి ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం!



గుడ్డు, పాలు రెండు ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటారు. అయితే ఎప్పుడూ చర్మం వచ్చే ప్రశ్న ఒకటింది. అదేంటంటే రెండు గుడ్డు లేదా పాలల్లో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం. ఈ రెండింటిలోనూ శరీరానికి మేలు చేసే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. గుడ్డు, పాలు రెండింటిలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. కండరాల పెరుగుదలను మెరుగుపరచాలనుకునే వ్యక్తులు గుడ్డు, పాలు తీసుకోవడం మంచిది. రెండింటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. అయితే మరింత ప్రయోజనకరమైనది ఏమిటో తెలుసుకుందాం. ఒక గుడ్డులో ఎలాంటి పోషకాలు ఉంటాయి? హెల్త్ లైన్ నివేదికల ప్రకారం, ఒక ఉడికించిన గుడ్డు (1 గుడ్డు)లో 6.3 గ్రాముల ప్రోటీన్, 77 కేలరీలు, 5.3 గ్రాముల మెత్తం కొవ్వు, 212 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్ట్రాల్, 0.6 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 25 మిల్లీగ్రాముల కార్బోయంతో పాటు విటమిన్ విటమిన్ 2, విటమిన్ 12, విటమిన్ బి5, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇంకో విషయం ఏంటంటే ఇది కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఇది రక్త కొలెస్ట్రాల్ పై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచదు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు గుడ్డు తీసుకునే ముందు వారి వైద్యుడిని లేదా డైటీషియన్ ను సంప్రదించాలి. ఒక కప్పు పాలలో ఎలాంటి పోషకాలు ఒక కప్పు పాలలో అంటే 250 గ్రాముల పాలు. 8.14 గ్రాముల అధిక నాణ్యత గల ప్రోటీన్, 152 కేలరీలు, 12 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 12 గ్రాముల చక్కెర, 8 గ్రాముల కొవ్వు, 250 మిల్లీగ్రాముల కార్బోయంతం, విటమిన్ 12, రిబోఫ్లేవిన్, ఫాస్ఫరస్, అనేక ఇతర పోషకాలు ఉన్నాయి. పాలలో 88 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలలో కొంత వెయ్ ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది. ప్రోటీన్తో పాటు, పాలు కార్బోయంతం అద్భుతమైన మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ముఖ్యంగా పాల నుండి లభించే కార్బోయంతం శరీరం సులభంగా గ్రహించబడుతుంది. రెండింటిలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరం? ఇప్పుడు మన పాలు, గుడ్డును పోల్చుతుంటే రెండింటిలో మంచి మొత్తంలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కానీ పాలలో గుడ్డు కంటే ఎక్కువ కార్బోయంతం ఉంటుంది. గుడ్డులో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ పాలలో ఉండదు. రెండు చాలా ఎక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉండవు. తినడానికి సురక్షితంగా పరిగణించబడతాయి. కానీ మీరు శాఖాహారాలైతే పాలను సమృద్ధిగా తీసుకోండి. కానీ గుడ్డు తింటే వారానికి 4 నుంచి 5 గుడ్డు తినొచ్చు. మరోవైపు మీరు ప్రతిరోజూ పాలు తాగవచ్చు. ఎందుకంటే ప్రతిరోజూ పాలు తాగడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రావు.

మందుబాబులు ఇది మీకు తెలుసా..! ఆల్కహాల్..

మెదడుపై ఎంతసేపట్లో ఎఫెక్ట్ చూపుతుంది..?



సాధారణంగా చాలామంది మానసిక ఉల్లాసం కోసం మద్యం సేవిస్తుంటారు. మద్యం అలవాటు, ఆల్కహాల్ తాగడం అనేది కొందరికి హాబీ, కొందరికి అలవాటు. మద్యానికి అలవాటు పడిన చాలా మంది దానికి బానిసలయ్యారు. ఇప్పుడు చాలా పార్టీలలో ఆల్కహాల్ ప్రత్యేక విందుగా, స్టేట్స్ సింబల్ గా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మద్యం అలవాటుతో మెదడు ఉత్తేజితమవుతుంది. ఆల్కహాల్ తాగిన వెంటనే శరీరంలో ఉల్లాసం పెరుగుతుంది. అయితే మద్యం మెదడుపై ప్రభావం చూపడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో తెలుసా? మద్యానికి సంబంధించిన కొన్ని అంశాలపై విషయాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మద్యం సేవించిన తర్వాత ఎంతకాలం అది మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై అధ్యయనం చేసిన పరిశోధకులు వల విషయాలను వెల్లడించారు. ఒక పరిశోధన ప్రకారం, మద్యం తాగిన 6 నిమిషాల తర్వాత మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందని తేల్చారు. అప్పుడు శరీరంలో ఉత్తేజితమై డోపమైన్, ఎండొర్ఫిన్ లాంటి హోర్మోన్లు మెదడును తాత్కాలికంగా ఉత్తేజపరుస్తాయి. అలాంటి ఆల్కహాల్ ఎఫెక్ట్ ప్రభావం పురుషులు, స్త్రీలపై సమానంగా ఉంటుందా అనే విషయానికి వస్తే.. మద్యం మత్తు పురుషులు, స్త్రీలను భిన్నంగా ప్రభావితం చేస్తుందని చెప్పారు. ప్రపంచంలోనే బలమైన బీర్లో ఆల్కహాల్ ఎంత శాతం ఉందనే దానిపై కూడా పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత బలమైన బీర్లో 67.5 శాతం ఆల్కహాల్ ఉంటుందని వెల్లడించారు. ఇకపోతే, కొందరు మహిళలకు మద్యం అలవాటు ఉంటుంది. అలాంటి వారు గర్భధారణ సమయంలో మద్యంపానం చేయటం వల్ల పుట్టబోయే శిశువుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనే విషయంపై కూడా పరిశోధకులు విశ్లేషించారు.. గర్భధారణ సమయంలో మద్యం సేవించడం వల్ల బిడ్డకు 428 రకాల వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని గుర్తించారు. అలాగే, మద్యం మత్తు ఎప్పుడు గంభీర స్థాయికి చేరుకుంటుందనే విషయాన్ని వారు వెల్లడించారు. ఖాళీ కడుపుతో ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల ఎక్కువ మత్తు వస్తుందని చెప్పారు. అయితే ఆహారంతో పాటు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల మత్తుకు ఎక్కువగా అలస్యం అవుతుందని చెప్పారు. అంతేకాదు.. ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందా..? అనే విషయంపై కూడా పరిశోధనలు చేశారు. ఆల్కహాల్ తీసుకున్న తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ అలా జరగదు. నిజానికి శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుందని గుర్తించారు. మద్యం అతిగా తాగటం వల్ల మెదడులో క్రియాశీలక తగ్గిపోతుంది. నాడులు దెబ్బకొంటాయి. గుండె కొట్టుకునే వేగం తగ్గుతుంది. శ్వాస క్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది. అది క్యాన్సర్లు మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చునని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, ఆత్మధికంగా బీరు తాగిన రికార్డులెక్కిన వ్యక్తి కూడా ఒకరు ఉన్నారని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అతను రెజ్లర్ ఆండ్రి ది జెయింట్ ఆత్మధికంగా బీర్ తాగిన రికార్డును సొంతం చేసుకున్నారు. కానీ, ఆల్కహాల్ ప్రభావం వివిధ దశలుగా ఉంటుంది. ఆఖరి దశ మరణం. మద్యం ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే దుష్ప్రభావాల తీవ్రత అంతగా పెరుగుతుంది. గణాంకాల ప్రకారం, మద్యం సేవించడం వల్ల ప్రతి సెకనుకు ఒకరు మరణిస్తున్నారని చెప్పారు. ఇకపోతే, మద్యం సేవించడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని చెప్పారు. మానవులు జీవించడానికి 13 ఖనిజాలు అవసరం, ఈ ఖనిజాలన్నీ ఆల్కహాల్లో ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.



దుల్కర్ సల్మాన్..కాంత మూవీ

చాలీవుడ్ స్టార్ దుల్కర్ సల్మాన్ నటిస్తాన్న సినిమా కాంత పీరియడిక్ డ్రామా నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని సెల్ఫుమణి సెల్వరాజ్ దైరెక్ట్ చేస్తున్నారు. ఈ పాన్ ఇండియా సినిమా నుంచి ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన పోస్టర్, టీజర్లకు మంచి స్పందన వస్తోంది. ఈ మూవీని నవంబర్ 14న విడుదల చేస్తున్నారు. ఇటీవలే రేజ్ ఆఫ్ కాంత ట్రాక్ ను విడుదల చేయగా సినిమాపై హైవ్ ట్రేయిట్ చేస్తోంది. ఈ సాయంత్రం 4 గంటలకు తొలిమెరుపు ఉండబోతుందని నేడు కొత్త పోస్టర్ లాంచ్ చేశారు. దుల్కర్ సల్మాన్, భాగ్యశ్రీ బోర్సే, సముద్రఖని

రోల్స్ తో డిజైన్ చేసిన పోస్టర్ నెట్టింట్ల వైరల్ అవుతుండగా.. ఇంతకీ ఆ తొలి మెరుపు ఏంటనేది క్లారిటీ రానుంది. ఇప్పటికే కాంత మూవీ నుంచి అమ్మాడివే సాంగ్ ను విడుదల చేశారని తెలిసింది. దుల్కర్ సల్మాన్, భాగ్యశ్రీ బోర్సే కాంటో వచ్చే ఈ మెలోడీ ట్రాక్ మ్యూజిక్ లవర్స్ ను ఇంఘైన్ చేస్తోంది. భారతీయ సినిమాలో 1960ల నాటి గత యుగానికి నివాళిగా తెరకెక్కుతున్న కాంత సినిమాకు దుల్కర్ సల్మాన్ తోపాటు చాలీవుడ్ యాక్టర్ రానా దగ్గుబాటి వన్ ఆఫ్ ది ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు.



ఓటీటీలోకి వచ్చేసిన తమిళ వివాదస్పద చిత్రం 'బ్యాడ్ గర్ల్'..

ప్రముఖ తమిళ దర్శకుడు వెట్రిమారన్ నిర్మాణంలో, నూతన దర్శకురాలు వర్మ భరత్ కుమార్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన వివాదాస్పద చిత్రం 'బ్యాడ్ గర్ల్'. ఇందులో ట్రాన్స్జెండర్ సమాజాన్ని తప్పుగా చిత్రీకరించారనే ఆరోపణలు రావడంతో సెన్సార్ బోర్డు ఈ సినిమా విడుదలను ఆధుకున్న విషయం తెలిసింది. అయితే పలు సన్నివేశాలను తొలగించిన అనంతరం సెప్టెంబర్ 05న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. అయితే 'బ్యాడ్ గర్ల్' ఎట్టకేలకు ఓటీటీ (%బీఆఐ%)లోకి అడుగుపెట్టింది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక జియో హాట్ స్టార్లో (%బీఆఐ% నేటింపుతి%) ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం తమిళంలో పాటు తెలుగు, హిందీ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. ఈ చిత్రాన్ని వెట్రిమారన్, అనారాగ్ కళ్ళప్ప సంయుక్తంగా నిర్మించారు. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. నమాజం యొక్క కట్టుబాట్ల మధ్య తన జీవితాన్ని స్వేచ్ఛగా గడపాలని కోరుకునే ఒక మధ్యతరగతి యువతి కథ ఈ చిత్రం.



పెద్దిలో మొహిత్ చౌహాన్ పాట

రామ్ చరణ్ హీరోగా బుద్ధిబాబు సాన దర్శకత్వం వహిస్తున్న 'పెద్ది' సినిమా ప్రమోషన్స్ షరూ అయ్యాయి. సినిమాకు సంబంధించి ఏదో ఒక అవేడేట్ ఇస్తూ సినిమాపై అంచనాలు పెంచుతున్నారు. తాజాగా కథానాయికగా నటిస్తున్న జాన్వి కపూర్ క్యారెక్టర్ రివీల్ చేస్తూ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. అలాగే షర్మ్ సింగర్ టైటిల్ కూడా తెలిపారు. ఈ పాట 'చికిరి' అనే లైన్ తో ఉంటుందని తెలిసింది. ఈ విషయాన్ని స్వయంగా ఎ.ఆర్.రెహమాన్ వెల్లడించారు. దర్శకుడు,

సింగర్ మోహిత్ చౌహాన్ తో కలిసి కీ బోర్డ్ ముందుకు కూర్చున్న ఫోటోను రామ్ చరణ్ షేర్ చేసి ఏం వండుతున్నారో గయ్యే' అని ట్వీట్ చేశారు. దానికి 'చికిరి చికిరి.. చరణ్ గారు' అంటూ సంగీత దర్శకుడు ఏ.ఆర్.రెహమాన్ రిపై ఇచ్చారు. దర్శకుడు కూడా అదే సమాధానమిచ్చారు. ప్రస్తుతం ఎక్స్ ప్రో వీరి సంభాషణ నెట్టింట్ల వైరల్ మారింది. పాట కోసం ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నట్లు అభిమానులు పోస్ట్లు పెడుతున్నారు. అయితే ఈ పాట ప్రమోషన్ లో వీడియోలో రెహమాన్ కూడా కనిపించబోతున్నారు. చికిరి పాటకి సింగర్ గా మోహిత్ చౌహాన్ ను ఎంపిక చేశారాయన. హిందీలో ఆయన ఎన్నో హిట్ చిత్రాలకు పాటలు పాడారు. అక్కడ ఆయన ఎంతో పాపులర్. 'రాక్ స్టార్' సినిమాలో మొత్తం 15 పాటలకు అందరిలో తొమ్మిది పాటలను మోహిత్ చౌహాన్ తోనే పాడించారు రెహమాన్. దాంతో ఆయన పేరు పాపులర్ అయింది. మోహిత్ తెలుగు సంగీత దర్శకులతో ఎక్కువ పని చేయలేదు కానీ తమిళ సినిమా పాటల్ని తెలుగులో పాడారు. ఆయన వాయిస్ కాన్ డిఫరెంట్ గా ఉంటుంది. దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ కు ఆయనపై ప్రత్యేక అభిమానంతో 'ఎవడే సుబ్రహ్మణ్యం' సినిమాలో 'ఇదేరా' అంటూ సాగే పాటను పాడించారు. తర్వాత డైరెక్ట్ తెలుగు సినిమా పాడిన సందర్భం లేదు. ఇప్పుడు 'పెద్ది' సినిమాతో తెలుగులో మళ్లీ పాడుతున్నారు. అయితే పెక్కులర్ వాయిస్ చికిరి పాటకు కొత్తదనం తీసుకొస్తుందని టీమ్ బలంగా నమ్ముతోంది.



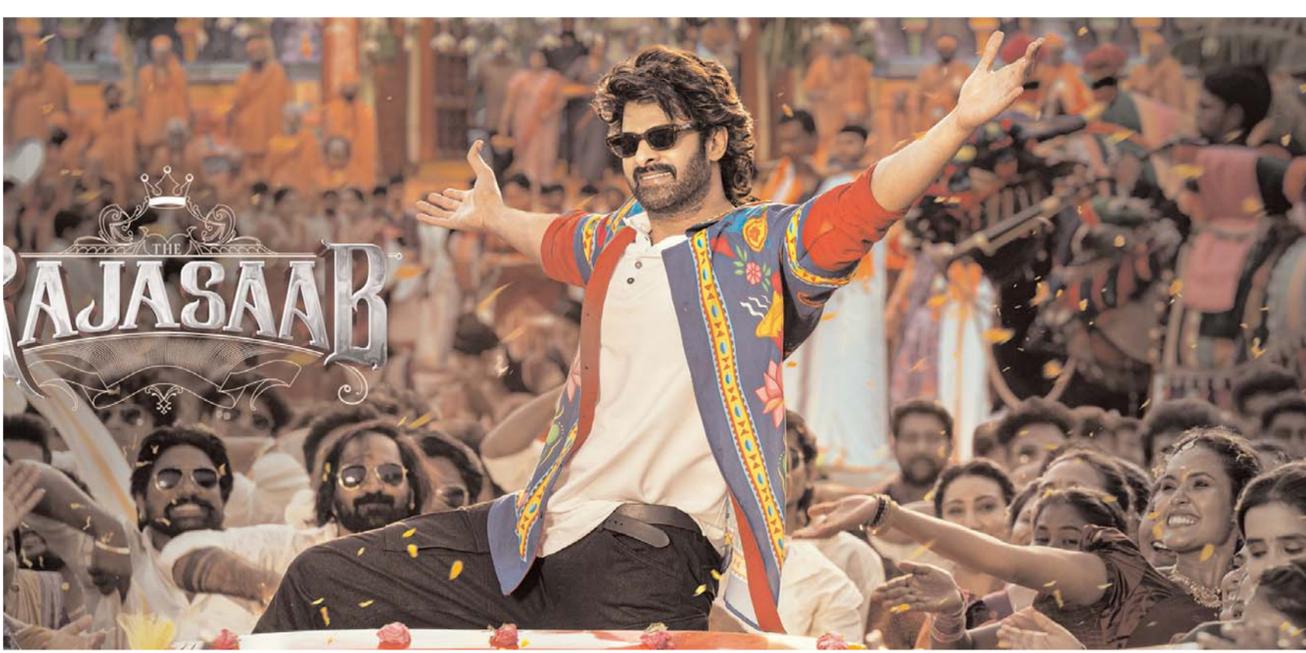
ద్రిల్లర్ మూవీలో మినాక్షి చౌదరి

ప్రముఖ నటి మినాక్షి చౌదరి కొత్త పాత్రకు సంబంధించిన పోస్టర్ విడుదలైంది. నాగవైతస్య హీరోగా 'విరాపాక్ష' దర్శకుడు కార్తీక్ దండు ఓ సినిమా తెరకెక్కుతున్న సంగతి తెలిసింది. ఇందులో మినాక్షి చౌదరి హీరోయిన్. సోమవారమే ఈ సినిమాలో ఆమె పాత్రకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేస్తామని నిర్మాత బి.వి.ఎస్.ఎస్. ప్రసాద్ తెలిపారు. అయితే చేవెళ్ల బస్ దుర్ఘటనతో దానిని ఈ రోజుకు వాయిదా వేశారు. ఆ ప్రకారంగా మినాక్షి చౌదరి ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను మేకప్ రిలీజ్ చేశారు. ఇంకా పేరు పెట్టని ఈ మిథికల్ డ్రిల్లర్ మూవీలో దక్ష ఆనే ఆర్మీయాలజీ సైంటిస్ట్ పాత్రను మినాక్షి చౌదరి చేస్తోంది. తాజా విడుదలైన పోస్టర్ చూస్తుంటే... ఈ పాత్ర సినిమాలో చాలా కీలకమైందనేది అర్థమౌతోంది. దర్శకుడు సుకుమార్ సైతం నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్న ఈ సినిమాతో 'లావణ తేదీస్' ఫేమ్ స్వర్ణ శ్రీవాస్తవ టాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇస్తున్నారు. ప్రముఖ కన్నడ సంగీత దర్శకుడు అజనీశ్ బి. లోకనాథ్ దీనికి సంగీతం అందిస్తున్నారు.



పిఠాపురంలో..అలా మొదలయ్యింది

తొలి చిత్రం 'ప్రేమసి రావే'తోనే దర్శకునిగా తన సత్తా చాటుకున్నారు మహేష్ చంద్ర అయోధ్య రామయ్య, చెప్పాలని వుంది, జోరుగా హాషింగుగా, ఒక్కడే, హనుమంతు, అలస్యం అమృతం, రెడ్ అలర్ట్ సినిమాలతో మంచి గర్జింపు తెచ్చుకున్నారు. తాజాగా ఆయన రూపొందించిన చిత్రం 'పిఠాపురంలో'. 'అలా మొదలైంది' అనేది ఉపశీర్షిక. రాజేంద్రప్రసాద్, పుష్పిరాజ్, కేసర్ శంకర్, మణివందన, జయవాహిని, అన్నపూర్ణమ్మ తదితరులు ముఖ్య తారాగణంగా ఈ చిత్రం రూపొందింది. మహేష్ చంద్ర ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై దుండిగల్ల బాలకృష్ణ, ఆకుల సురేష్ వలేట్, ఎఫ్ఎం మురళి నిర్మిస్తున్నారు. షూటింగ్ పార్ట్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు జరుపుకుంటోంది. సందర్భంగా దర్శకుడు మహేష్ చంద్ర మాట్లాడుతూ 'కుటుంబ భావోద్వేగాలు కలగలిసిన ప్రేమకథ ఇది. ఇందులో మూడు జంటల ప్రేమకథలు చూడొచ్చు. ముగ్గురు తండ్రుల పెంపకాల్లోని లోటుపాట్లనే చూడొచ్చు. ప్రేక్షకులు ఏదో ఒకరకంగా ఈ కథతో కనెక్ట్ అవుతారు. ఈమధ్య కాలంలో 'పిఠాపురం' అనేది ఎంతలా మారుమోగిందో అందరికీ తెలిసింది. ఆ పిఠాపురం నేపథ్యంలోనే సినిమా అంతా సాగుతుంది.



రాజాసాబ్ సంక్రాంతికి రావడం పక్కా

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రాల్లో ది రాజాసాబ్ సంక్రాంతికి పక్కా అని నిర్మాత తేల్చి చెప్పారు.. ఈ చిత్రాన్ని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షన్ బ్యానర్ పై టీజీ విశ్వప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో మాజీవిక మోహన్, నిధి అగర్వాల్, రిద్ది హీరోయిన్స్ గా నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ చిత్రం నుంచి రిలీజైన పోస్టర్స్, టీజర్ (ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఇక విప్పుడెప్పుడు ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుందా అని అభిమానులు వెయ్యి కళ్ళతో ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇక ప్రభాస్ సినిమా అంటే వాయిదా లేకుండా రిలీజ్ ఉండదు అని చెప్పడంలో ఎటువంటి అతిశయోక్తి లేదు. ది రాజాసాబ్ కూడా అదే తరహాలో వరుస వాయిదాలు పడుతూ వస్తుంది. డిసెంబర్ 5 న అనుకున్న సినిమా మరోసారి వాయిదా పడి సంక్రాంతి బిలిట్ దిగింది. జనవరి 9 న ది రాజాసాబ్ రిలీజ్ కు సిద్ధమవుతుంది. ఇక గతకొన్నిరోజులుగా సంక్రాంతి నుంచి కూడా రాజాసాబ్ తప్పుకుందిని వార్తలు వస్తున్నాయి. తాజాగా రాజాసాబ్ వాయిదా రూమర్స్ ను నిర్మూలన చేసి విశ్వప్రసాద్ ఖండించారు. కచ్చితంగా రాజాగారు సంక్రాంతికి వస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రమోషన్స్ కూడా మొదలుపెట్టుతున్నట్లు.. డిసెంబర్ లో అమెరికాలో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ చేయనున్నట్లు చెప్పకొచ్చారు. ఇలాంటి పుకార్లను నమ్మకుండా ఉండాలని అభిమానులను కోరారు. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ నెట్టింట్ల వైరల్ గా మారింది. మరి ఈ సినిమాతో ప్రభాస్ ఎలాంటి విజయాన్ని అందుకుంటాడో చూడాలి.