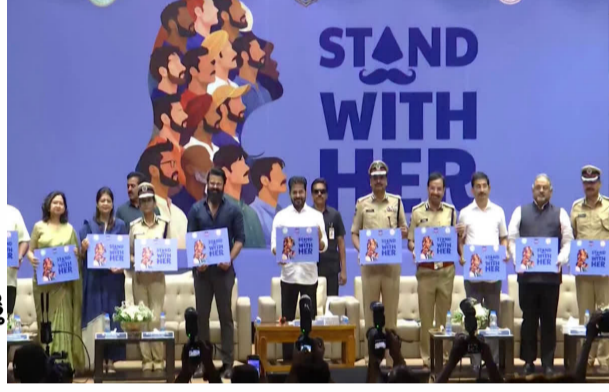




సంపుటి : 19 సంచిక : 191 ఆదివారం 08 - 03 - 2026 పేజిలు : 12

మహిళలకు అత్యంత సురక్షిత రాష్ట్రం తెలంగాణ

- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- జేఎన్టీయూ ఆడిటోరియంలో 'స్టాండ్ విత్ హర్' కార్యక్రమం
- పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిజిపీ శివధర్ రెడ్డి
- మహిళల భద్రత కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని వెల్లడి
- మహిళలు అర్థికంగా బలపడాలనే ఆలోచనతోనే మహిళాశక్తి పథకం తీసుకువచ్చామని రేవంత్ రెడ్డి గుర్తు చేశారు
- కార్యక్రమంలో సినీ నటుడు సాయి దుర్గ తేజ్, మహిళా ఉన్నతాధికారులు
- మహిళలు సోలార్ విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసి ప్రభుత్వానికి అమ్మే అవకాశం కల్పించామన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- ఆర్టీసీలో వెయ్యి బస్సులకు మహిళలే యజమానులు
- తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మహిళలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు



మహిళా ప్రాధాన్యం గుర్తింపి కాంగ్రెస్ పార్టీలో పదవులు ఇస్తున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళల రక్షణ కోసం అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టిందన్న సీఎం మనల్ని మనం సవరించుకోవాలని అన్నారు. మహిళల రక్షణ కోసం అనేక చట్టాలు తీసుకొస్తున్నామని తెలిపారు. సోషల్ మీడియాలో మహిళలను వేధించే ఘటనలు తాజాగా పెరుగుతున్నాయన్న సీఎం వాదన కట్టి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. జేఎన్టీయూ ఆడిటోరియంలో 'స్టాండ్ విత్ హర్' కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిజిపీ శివధర్ రెడ్డి, సినీ నటుడు సాయి దుర్గ తేజ్, మహిళా ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. మహిళలు అర్థికంగా బలపడాలనే ఆలోచనతోనే మహిళాశక్తి పథకం తీసుకువచ్చామని రేవంత్ రెడ్డి గుర్తు చేశారు. - మిగతా 2 లో



ముగిసిన ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలపై విచారణ

- ▶▶ కడియం, దాసంల కేసుల్లో తీర్పు రిజర్వ్
- ▶▶ సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలతో విచారణ ముగించిన స్పీకర్
- ▶▶ 8 మంది ఎమ్మెల్యేలకు క్లీన్ చిట్ ఇచ్చిన స్పీకర్
- ▶▶ కడియం, దాసంల భవిష్యత్పై ఉత్కంఠ

గణపతి లొంగిపోతే రక్షణ కల్పిస్తాం



▶▶ తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

▶▶ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లో రేవంత్ రెడ్డి సమక్షంలో లొంగిపోయిన 130 మంది మావోయిస్టులు

▶▶ లొంగిపోయిన మావోయిస్టు పార్టీలోని కంప్యూటర్, సిగ్నల్ ఆఫీసర్లు

▶▶ 124 తుపాకులను పోలీసులకు అప్పగించిన లొంగిపోయిన మావోయిస్టులు

▶▶ లొంగిపోయిన వారిలో 125 మంది ఛత్తీస్ గఢ్ కు చెందినవారు

▶▶ తెలంగాణకు చెందిన నలుగురు లొంగుబాటు

*** సైబరాబాద్, మార్చి 07 :** మావోయిస్టు లొంగుబాటుకు సంబంధించి కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. బంజారాహిల్స్ లోని కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమక్షంలో 130 మంది మావోయిస్టులు - మిగతా 2 లో

అమ్మాయి పెళ్లికి తులం బంగారం, సిల్క్ చీర

- ▶▶ ప్రతి మహిళకు రూ.2,500 ఆర్థిక సాయం
- ▶▶ మహిళపై టీవీకే విజయ్ వరాల జల్లు
- ▶▶ మహిళల కోసం ఎన్నో హామీలు ఇచ్చిన టీవీకే చీఫ్ విజయ్
- ▶▶ నవజాత శిశువుకు బంగారు ఉంగరం ఇస్తామని హామీ
- ▶▶ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు మినహా, మహిళలకు రూ.2500 ఆర్థిక సాయం
- ▶▶ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే విద్యార్థులకు రూ.15 వేల ఆర్థిక సాయం
- ▶▶ ఏటా 6 గ్యాస్ సిలిండర్లు



తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ప్రముఖ సినీ నటుడు, డీవీకే పార్టీ అధ్యక్షుడు విజయ్ హామీల వర్షం కురిపించారు. మహిళల కోసం అనేక వాగ్దానాలు చేశారు. తమిళనాడులో తాము అధికారంలోకి వస్తే నెలకు రూ.2,500 ఆర్థిక సహాయం, యువతులకు పెళ్లి కోసం తులం బంగారం, పట్టుచీర, ప్రతి కుటుంబానికి సంవత్సరానికి ఆరు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు ఇస్తామని హామీల వర్షం కురిపించారు. నవజాత శిశువులకు బంగారు ఉంగరం ఇస్తామని - మిగతా 2 లో

యువత ఇకనైనా మారండి



▶▶ అంతిమయాత్రలో కాజీపేట ఏసీపీ భావోద్వేగ ప్రసంగం

▶▶ మధ్యం మత్తులో యువకుడి మృతి..

▶▶ అంతిమయాత్రలో ఏసీపీ ప్రసంగం

▶▶ శవాన్ని చూసేనా మారండి అంటూ యువతకు హితబోధ

▶▶ తల్లిదండ్రుల కష్టాన్ని గుర్తించాలంటూ ఏసీపీ భావోద్వేగం

▶▶ చెడు స్నేహితులు వదులుకోవాలని, జీవితం విలువ తెలుసుకోవాలని సూచన



ఇక మీపై దాడులు చేయబోం, క్షమించండి

▶▶ గల్ఫ్ దేశాలకు సారి చెప్పిన ఇరాన్ ప్రెసిడెంట్

▶▶ ఎనిమిదో రోజుకు చేరుకున్న యుద్ధం

▶▶ ఇప్పటి వరకు చేసిన దాడికి 'సారి' అన్న పెజెప్పియాన్

▶▶ గల్ఫ్ దేశాలపై ఇక దాడులు చేయబోమన్న అధ్యక్షుడు

▶▶ పొరుగు దేశాలు తమపై ప్రత్యక్ష దాడికి దిగితే మాత్రం ప్రతిదాడి చేస్తామని హెచ్చరిక

మద్య నిషేధం హామీ వెనుక కథ వేరే ఉంది

- ▶▶ ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్
- ▶▶ ప్రజలను వంచించడానికే ఆ హామీ అన్న లోకేశ్
- ▶▶ ప్రతి నెల రూ. 100 కోట్ల ముడుపులు అందాయని టీవీకే
- ▶▶ రూ. 3,500 కోట్ల లాండ్ డివెల్ప్ జరిగిందన్న లోకేశ్

చంద్రబాబు పాపులేషన్ పాలసీపై షర్మిల సెటైర్



▶▶ చంద్రబాబు జనాభా విధానంపై వైఎస్ షర్మిల వ్యంగ్యం

▶▶ ఉన్న పిల్లలకే దిక్కులేదు.. ఇప్పుడు ముగ్గురు ఎండుకని ప్రశ్న

▶▶ నిరుద్యోగులు ఆలోలు, ట్యాక్సీలు నడుపుకుంటున్నారని ఆవేదన

▶▶ రాష్ట్ర అప్పులు 12 లక్షల కోట్లకు చేరాయని మండిపాటు

ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు జనాభా నియంత్రణ ఎత్తివేత, ఎక్కువ మంది పిల్లలను కనడంపై అసెంబ్లీలో చేసిన ప్రకటన పట్ల ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు షర్మిల వ్యంగ్యంగా స్పందించారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే ఉన్న - మిగతా 2 లో

సంస్కరణల వల్లే మన దేశం అభివృద్ధి

- ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
- అనేక దేశాల అభివృద్ధిలో భారతీయుల పాత్ర ఉంది
- భారత విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వశాఖ అబ్దుల్ రీసెన్ట్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో దిల్లీలో 'రైసినా డైలాగ్' సదస్సు
- ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రసంగం
- ప్రపంచంలో ఎక్కడికీ వెళ్లినా భారతీయులు కనిపిస్తారని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు
- 'సాంకేతికత-సంపదించాల' భవిష్యత్తు అంశాలపై చంద్రబాబు కీలక ఉపన్యాసం
- భవిష్యత్తులో గ్లోబల్ కమ్యూనిటీకి సేవ చేసే సామర్థ్యం భారత్ కే ఉందన్న సీఎం చంద్రబాబు
- గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి దిశగా భారత్ దూసుకెళ్తోందన్న సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు



సంస్కరణల వల్లే మన దేశం అభివృద్ధి చెందుతుందని, ప్రపంచంలో ఎక్కడికీ వెళ్లినా భారతీయులు కనిపిస్తారని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. దిల్లీలో భారత విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వశాఖ- అబ్దుల్ రీసెన్ట్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'రైసినా డైలాగ్-2026' సదస్సులో ఆయన పాల్గొన్నారు. 'సాంకేతికత-సంపదించాల' భవిష్యత్తు అంశాలపై చంద్రబాబు కీలక ఉపన్యాసం చేశారు. ఈ క్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ అనేక విషయాల్లో కేంద్రంతో కలిసి ముందుకెళ్తున్నట్లు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో గ్లోబల్ కమ్యూనిటీకి సేవ చేసే సామర్థ్యం భారత్ కే ఉందని సీఎం అన్నారు. భవిష్యత్తులో అనేక దేశాలకు విద్యుత్ ఇస్తాం: బడిలో భారతీయుల పరిజ్ఞానం అందరికీ - మిగతా 2 లో

డయాబెటిస్ కంట్రోల్ చేసే ఈ పండ్లు తినండి!



టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడినవారు పండ్లు తినాలి అన్నా భయపడతారు. అయితే కొన్ని పండ్లు చక్కెర నియంత్రణకు బాగా తోడ్పడతాయి. డయాబెటిస్ బాధితులు వండ్లు తినకుండా నిషేధం విధించుకోవడం బదులు ఎప్పుడు తినాలి? ఏం తినాలి? ఎంత తినాలి? అనేది తెలుసుకోవటం ముఖ్యం. టైప్ 2 డయాబెటిస్ బాధితులు తక్కువ సైజుమిక్ ఇండెక్స్, పీచు అధికంగా ఉండే పండ్లను తినటం చాలా మంచిది..

యాపిల్స్
టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధ పడేవారు యాపిల్స్ తినటం చాలా మంచిది. యాపిల్ లో పీచు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి.

యాపిల్స్ లో చక్కెర నెమ్మదిగా విడుదలవుతుంది. మంచి పీచుకు తోక్కుతో సహా ఒక చిన్న యాపిల్ చక్కెర నియంత్రణకు బాగా తోడ్పడతాయి. డయాబెటిస్ బాధితులు వండ్లు తినకుండా నిషేధం విధించుకోవడం బదులు ఎప్పుడు తినాలి? ఏం తినాలి? అనేది తెలుసుకోవటం ముఖ్యం. టైప్ 2 డయాబెటిస్ బాధితులు తక్కువ సైజుమిక్ ఇండెక్స్, పీచు అధికంగా ఉండే పండ్లను తినటం చాలా మంచిది..

యాపిల్స్
టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధ పడేవారు యాపిల్స్ తినటం చాలా మంచిది. యాపిల్ లో పీచు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి.

బెర్రీలు
స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు వంటి బెర్రీలలో పీచు ఉండి, చక్కెర చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. చిన్న గిన్నెడు బెర్రీలను పెరుగు లేదా ఓట్స్ తో కలుపుకోండి. ఇది తీపి కోరికలను తీరుస్తుంది. మీ షుగర్ ను తగ్గిస్తుంది. కనుక బెర్రీలను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోండి. కానీ పరిమిత మోతాదులోనే చేసుకోవాలి.

నారింజ
నారింజలో విటమిన్ సి, నీరు, పీచు ఉంటాయి. ఒక గ్లాసు జ్యూస్ కు బదులు, ఒక మిడిల్ సైజ్ నారింజ పండు తినడం ఉత్తమం. నారింజ జ్యూస్ లో పీచు ఉండదు, చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా పెంచుతుంది. పండు మొత్తాన్ని

పియర్స్
పియర్స్ కూడా డయాబెటిస్ తగ్గించటానికి దోహదం చేస్తుంది. పియర్స్ లో కలిగే పీచు ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెరను బాగా తగ్గిస్తుంది. రోజుకు ఒక చిన్న లేదా మిడియం సైజ్ పియర్స్ ను తగ్గిస్తుంది. బాగా కడిగి తాక్కుతో సహా తినండి. ఇది త్వరగా ఆకలి వేయకుండా సహాయపడుతుంది.

నేరేడు
ఇండియన్ బ్లూబెర్రీగా ప్రసిద్ధి చెందిన నేరేడు కూడా డయాబెటిస్ బాధితులకు మంచి ఎంపిక. వర్షాకాలంలో వచ్చే ఈ సీజనల్ ఫ్రూట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలకు దోహదపడుతుంది అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.



కీళ్ల నొప్పులకు ఇలా చెక్ పెట్టాము



మన వంటింటి లభ్యమయ్యే ఎన్నో పదార్థాలు ఆనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. రుచి, సువాసనల కోసం వాడే వాటిలో అల్లం ఒకటి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే అల్లం, యాంటీఆక్సిడెంట్లకు ప్రసిద్ధి. ప్రతిరోజూ ఒక చిన్న అల్లం ముక్కను తీసుకోవడం చాలా మంచిది. దీన్ని ఖాళీ కడుపుతో తినకూడదు. ఎందుకంటే కొందరికి కడుపులో అసౌకర్యం కలిగించవచ్చు. అల్లం ముక్కను ఉదయం 11 గంటల సమయంలో లేదా సాయంత్రం 4 గంటల సమయంలో తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం. నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడని వారు చాయ్ లో

కలుపుకోవచ్చు లేదా అల్లం సూరి మరిగించిన నీటిని తాగవచ్చు. ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ఉపకరిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి అల్లం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. దీనివల్ల గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చు. అలాగే, కడుపు ఉబ్బరం, తేన్లుల వంటి ఇబ్బందులను కూడా తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ప్రేగులకు సంబంధించిన వివిధ సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, మంచి మలబద్ధకం నివారణకు అల్లం

చక్కటి మార్గం. అల్లం ఒక అద్భుతమైన యాంటీ-కాన్సర్ యాజంట్. ఇది రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది, తద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. శరీరంలో రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధీకరించడంలో అల్లం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అల్లంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, గుండె ఆరోగ్యానికి రక్షణ కవచంగా నిలుస్తుంది. ప్రతిరోజూ అల్లం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఏర్పడే వాపు తగ్గుతుంది. ఇది కీళ్ల నొప్పులు, ఇతర శరీర నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లంలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు యాంటి-ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. శరీరంలో నీరు చేరి ఉన్న వాపును తగ్గించడం ద్వారా, లేని బరువును తగ్గించి, నొప్పి నుండి విముక్తి పొందడానికి అల్లం దోహదపడుతుంది. కణాలకు నష్టం

జరగకుండా అల్లం సమర్థవంతంగా నివారిస్తుంది. దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి కణాలను రక్షిస్తాయి, ఇవి పలు రోగాలు, చర్మ సమస్యలకు మూలం. మంచి ఆరోగ్యానికి తోడు, చర్మ సౌందర్యానికి కూడా అల్లం ఉపకరిస్తుంది. అయితే, అల్లంను అధికంగా తీసుకోకూడదు. దీని వల్ల ఏవైనా అసౌకర్యాలు తలెత్తితే వినయంగా నిలిపివేయడం మంచిది. అల్లంలోని జింజెరాల వికారం, వాంతులు, కడుపులో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలను తగ్గించుతుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, కీమోథెరపీ చేయించుకునే వారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరం. అల్లంలోని షొగోల్ శక్తివంతమైన నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. కండరాల నొప్పి, చేతులు కదలాకాళ్ల నొప్పులకు కూడా బులుతుక్రమ సమయంలో వచ్చే తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి నుండి అల్లం తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది.

రోజూ చపాతీలు తింటున్నారా - ఈ జాగ్రత్తలు అవసరం, లేదంటే..!!

ప్రస్తుత కాలంలో జీవన శైలి.. ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు కనిపిస్తోంది. ఎక్కువ మంది రాత్రి వేళ చపాతీ తీసుకునేందుకు ప్రధాన కారణం ఇస్తున్నారు. అధిక బరువుతో నియంత్రణతో పాటుగా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు చపాతీ ఆహారం మేలు చేస్తుంది. ఇదే సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చపాతీలతో పాటుగా తీసుకునే కూరల విషయంలోనూ వలు సూచనలు చేశారు. చపాతీలతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.. ఎవరికి సమస్యలు వస్తాయనే అంశం పైన స్పష్టత ఇస్తున్నారు. చపాతీలు సాధారణంగా గోధుమపిండితో తయారు చేస్తారు. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ ఆరోగ్యానికి మంచిదేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుందని, మలబద్ధకాన్ని నివారించుతుందని, పేగుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఇందులో బి1, బి2, బి3, బి6, బి9, ఇ విటమిన్లతో పాటు ఐరన్, కాపర్, మాంగనీస్, సిలికన్, మెగ్నీషియం,



ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, అయోడిన్, జింక్, కాల్షియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండొచ్చని పేర్కొంటున్నారు. చపాతీల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతాయని, డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్న వారికి లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించాలనుకునే వారికి మంచిది. చపాతీల్లో ఉండే బి విటమిన్లు, జింక్, ఇతర ఖనిజాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహకరిస్తాయి. చపాతీలు గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సెంటిమెంట్..!! చపాతీలు తీసుకుంటూనే..

విండిలో మైదా కూడా కలిసి ఉంటుందని, కాబట్టి ముడి గోధుమలు తీసుకొని స్వయంగా పట్టించుకొని ఆ విండితో చపాతీ చేసుకుంటే మంచిది. చపాతీ లో కాంబినేషన్ కోసం పప్పు.. బంగాళాదుంప కర్ర అని కాకుండా అన్ని రకాల కాయగూరలతో చేసిన కూరలు తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలన్నీ సరిగ్గానే అందుతాయని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో క్యారెట్ ముక్కలు, బీన్స్, పాలకూర వంటి వాటిని ఉడికించి, గోధుమ పిండి కలుపుకొని చపాతీలు చేసుకుంటే అటు రుచికి, ఇటు ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. కొవ్వులు చేరతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుల్కా చేసుకొని తింటే మరి మంచిదని సూచిస్తున్నారు. మార్కెట్లో దొరికే



విండిలో మైదా కూడా కలిసి ఉంటుందని, కాబట్టి ముడి గోధుమలు తీసుకొని స్వయంగా పట్టించుకొని ఆ విండితో చపాతీ చేసుకుంటే మంచిది. చపాతీ లో కాంబినేషన్ కోసం పప్పు.. బంగాళాదుంప కర్ర అని కాకుండా అన్ని రకాల కాయగూరలతో చేసిన కూరలు తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలన్నీ సరిగ్గానే అందుతాయని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో క్యారెట్ ముక్కలు, బీన్స్, పాలకూర వంటి వాటిని ఉడికించి, గోధుమ పిండి కలుపుకొని చపాతీలు చేసుకుంటే అటు రుచికి, ఇటు ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. కొవ్వులు చేరతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుల్కా చేసుకొని తింటే మరి మంచిదని సూచిస్తున్నారు. మార్కెట్లో దొరికే

సమ్మర్ డ్రింక్.. పుచ్చకాయ జ్యూస్..

ఇదాక్కటి యాడ్ చేసుకుంటే..



పుచ్చకాయలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. పుచ్చకాయలో దాదాపు 92 శాతం నీరు ఉంటుంది. అందువల్ల సమ్మర్ లో మన శరీరం డిహైడ్రేషన్ కాకుండా ఉండటానికి ఇది అద్భుతమైన ఆహారం అని చెప్పొచ్చు. అలాగే పుచ్చకాయ శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది. ఇక పుచ్చకాయ నుండి విడుదల అవుతున్న డెయిట్ తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ అనే

యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడానికి.. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడానికి దోహదం చేస్తుంది. తద్వారా గుండె జబ్బుల ముప్పును చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. అయితే పుచ్చకాయను చాలా మంది కట్ చేసుకుని డైరెక్ట్ గా తింటారు. ఇంకొంతమంది మెత్తగా జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతారు. అయితే సమ్మర్ లో సూపర్ టేస్టీ పుచ్చకాయ జ్యూస్ తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు.. ? పుచ్చకాయ జ్యూస్ తయారీకి విధానం చూస్తే..?

పుచ్చకాయ జ్యూస్ తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు చూస్తే.. పుచ్చకాయ ముక్కలు 3 పెద్ద కప్పులు, కొబ్బరి నీళ్లు 300ఎంఎల్, పంచదార 2 టీస్పూన్ లు, ఐస్ క్యూబ్స్ అర కప్పు తీసుకోవాలి ఇలా చేసి తింటే మళ్ళీ కావాలంటారు!" పుచ్చకాయ జ్యూస్ తయారీ విధానం చూస్తే.. తాజా పుచ్చకాయను తీసుకొని కడిగి, ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత వాటి తొక్కలను తీసి గింజలను కూడా తీసివేయాలి. ఆ తర్వాత చిన్నచిన్న ముక్కలుగా 3 కప్పుల పరిమాణంలో తీసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మిక్సీ గిన్నె తీసుకుని కట్ చేసి పెట్టుకున్న పుచ్చ ముక్కలను వేయాలి. ఇప్పుడు అందులో కొబ్బరి నీళ్లు, చక్కెర, ఐస్ ముక్కలు వేసి యాడ్ చేసుకోవాలి. అలా బాగా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. అంతే సూపర్ టేస్టీ పుచ్చకాయ జ్యూస్ రెడీ అయిపోయింది.. అయితే ఇందులో కొబ్బరి నీళ్లు వేసుకుంటే ఆ టేస్టీ వేరు..

పొట్లకాయ పిప్పి" ఇలా చేస్తే ఆ టెస్టీ వేరబ్బా..



తెలుగు వంటల్లో బాగా ప్రసిద్ధి చెందింది పొట్లకాయ (స్నీక్ గార్డ్). అంతే కాకుండా పొట్లకాయలో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ అ, విటమిన్ ఐ, ఐరన్, మాగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. కడుపు సమస్యలు తగ్గిస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి చాలా ప్రయోజనకరం. అల్లంలోని షొగోల్ శక్తివంతమైన నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. కండరాల నొప్పి, చేతులు కదలాకాళ్ల నొప్పులకు కూడా బులుతుక్రమ సమయంలో వచ్చే తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి నుండి అల్లం తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది.

పొందడంతో పాటు పోషక విలువలు కూడా లభిస్తాయి. పొట్లకాయతో అనేక రకాల వంటకాలు చేయవచ్చు. సాదా కర్ర, ఐరన్, మాగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. కడుపు సమస్యలు తగ్గిస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి చాలా ప్రయోజనకరం. అల్లంలోని షొగోల్ శక్తివంతమైన నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. కండరాల నొప్పి, చేతులు కదలాకాళ్ల నొప్పులకు కూడా బులుతుక్రమ సమయంలో వచ్చే తీవ్రమైన పొత్తికడుపు నొప్పి నుండి అల్లం తక్షణ ఉపశమనం అందిస్తుంది.

ఓజీవం తీవ్రమైన ఒత్తిడిని "కొడవ స్టైల్ "వంటి కర్ర" ఎలా చేయాలంటే.. "విజయ - రిఫ్రిక్" పెళ్లిలో కూడా ఇదే!" చింతపండు: కొద్దిగా (లేదా నిమ్మరసం) ఉప్పు, కారం, పసుపు: తగినంత పోపు దినుసులు: ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, ఇంగువ తయారీ విధానం.. వప్పు ఉడికించడం: ముందుగా పప్పును శుభ్రంగా కడిగి, అందులో పొట్లకాయ ముక్కలు, టొమాటో ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, పసుపు మరియు సరిపడా నీళ్లు పోసి ప్రెజర్ కుక్కర్ లో 3-4 విజిట్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. మెదపడం: వప్పు ఉడికిన తర్వాత ఆవిరి పులుసు, పొట్లకాయ వేపుడు, పొట్లకాయ పెరుగు పచ్చడి వంటి వంటలు కూడా ఎంతో ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి. అలానే పొట్లకాయ పప్పు తయారు చేయడం చాలా సులభం. దీనికి కందిపప్పు వారు తమ రోజువారీ ఆహారంలో పొట్లకాయ కూరను తప్పకుండా చేర్చుకోవాలి. వేసవికాలంలో ఎక్కువగా లభించే పొట్లకాయ తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. దీన్ని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే శరీరంలో వేడి తగ్గింది, అలసటను దూరం చేయడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. తక్కువ కేలరీలు, అధిక నీటి శాతం ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కారకంగా కూడా ఇది గుర్తింపు

కాసనీమ స్పెషల్ "కాడిగుడ్డు - ఎండు రొయ్యలు కూర" ఎలా చేయాలంటే..?

కోడిగుడ్డు.. సామాన్యమే సుంచి సెలబ్రేటిల్ వరకు అందరి ఆహారంలో ఒక ముఖ్య భాగం. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని అందించే వనరు కావడమే దీని ప్రత్యేకత. కేవలం రుచికే కాకుండా, శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందించడంలో గుడ్డును మించిన ఆహారం లేదని చెప్పవచ్చు. గుడ్డు అనేది పిల్లల సుంచి పెద్దల వరకు అందరికీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడమే.. కాకుండా ఎక్కువగా ఇష్టపడే ఆహారంగా గుర్తింపు పొందింది. అయితే ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ముఖ్యంగా కోసనీమ ప్రాంతంలో నముద్రపు ఆహారంతో చేసే వంటకాలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అందులో కోడిగుడ్డు - ఎండు రొయ్యల ఇగురు ఒక ప్రత్యేక రుచికరమైన వంటకం. ఎండు రొయ్యల నువానన, గుడ్డ మృదుత్వం, మసాలాల తాళింపు కలిసి ఈ కూరకు ఘనమునులు రుచి ఇస్తాయి. వేడి అన్నం, నెయ్యి

తుక్కు పక్కన ఉల్లిపాయ ముక్కలతో తింటే అద్భుతంగా ఉంటుంది. రొయ్యలను గుడ్డు రొయ్యలు రొయ్యల కూర కర్ర కావలసిన పదార్థాలు.. ఎండు రొయ్యలు - 1 కప్పు కోడిగుడ్డు - 4 సుంచి 5 (ఉజలా చేస్తే వేసవిలో చలచల్లగా.. " ఉల్లిపాయలు - 2 (సన్నగా తరిగినవి) అలవాటాలు - 2 (ముక్కలు) పచ్చిమిర్చి - 2 ' అల్లం - 1 టేబుల్ స్పూన్ కారం - 1 టీస్పూన్ పసుపు - 1 టీస్పూన్ ధనియాల పొడి - 1 టీస్పూన్ జీలకర్ర పొడి - 1 టీస్పూన్ గరం మసాలా - 1 టీస్పూన్ కరివేపాకు - కొద్దిగా కొత్తిమీర - అలంకరణకు ఉప్పు - తగినంత నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు ఐచ్ఛికంగా: చింతపండు లేదా లేదా బీరకాయ ముక్కలు - ఒక చిన్న కప్పు తయారీ విధానం.. ఎండు రొయ్యలు శుభ్రం చేయడం.. ముందుగా ఎండు రొయ్యల తలలు,

తోకలు తీసివేయాలి. వాటిని వేడి నీటిలో 10 నిమిషాలు నానబెట్టి బాగా కడిగి నీరు పిండియాలి. ఇలా చేయడం వల్ల నీచు వాసన తగ్గి రుచి మెరుగువుతుంది. గుడ్డు సిద్ధం చేయడం.. కోడిగుడ్డును ఉడికించి, పై పొట్టు తీసి, నల్లగా గాట్లు పెట్టాలి. ఇలా చేస్తే మసాలా లోపలికి బాగా పడుతుంది. తాళింపు అ మసాలా.. పానీలో నూనె వేడి అయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ర (ఐచ్ఛికం) వేయాలి. కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేసి తాళింపు ఇవ్వాలి. తర్వాత ఉల్లిపాయలు వేసి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి ముదురు వాసన పోయే వరకు కలపాలి. ఎండు రొయ్యలు వేయించడం.. శుభ్రం చేసిన ఎండు రొయ్యలను వేసి మధ్య మంటల్ని 5-7 నిమిషాలు దోగగా వేయించాలి. ఈ దశలోనే మంచి నూనె వసన వస్తుంది. కూర రొయ్యలు శుభ్రం చేయడం.. ముందుగా ఎండు రొయ్యల తలలు,

కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వంలో మహిళలకు పెద్దపీట

● మహిళ సోదరిమణులకు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు ● పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణ రావు



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రెమ్ స్టూన్స్): కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వంలో మహిళలకు పెద్దపీట వేస్తూ అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నామని మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణింపాలని ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నామని స్థానిక ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం పురస్కరించుకొని శనివారం పెద్దపల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవ వేడుకలకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు మహిళా సోదరిమణులను సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ముందుగా ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా 10 లక్షల రూపాయలతో మున్సిపల్ శాఖ అనుగుణ్యంగా చేసిన మూడు ట్రాక్టర్ ట్రాలీలను ప్రారంభించి అనంతరం తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ

అధ్యక్షంలో 40 లక్షల రూపాయలతో 26 మంది వికలాంగులకు టీవిఎస్ జువీలర్ స్కూల్ను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయ రమణ రావు మాట్లాడుతూ సృష్టికి మూలం అమ్మ అని మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణిస్తూ ఆకాశంలో సగం అనే నినాదంతో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మహిళలను కోటిశ్రులను చేసే దిశగా పని చేస్తున్నారని మహిళలను అన్ని రంగాల్లో రాణింపడం జరుగుతుందని ప్రతి మహిళను కోటిశ్రులను చేయడమే లక్ష్యంగా పనిచేయడం జరుగుతుందన్నారు. మహిళలకు అన్ని రంగాల్లో ముందుండి వారి ప్రతిభను గుర్తించి వారికి అవకాశాలను కల్పించడం జరుగుతుందని, రాజకీయాల్లోనూ ప్రభుత్వసరంగా ఐపీఎస్ ఐఎస్సీ, అధికారులుగా రాణిస్తున్నారని అన్నారు. మెప్పా సోదరిమణులకు ఈ సందర్భంగా



మహిళా దినోత్సవం శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం పెద్దపల్లి మున్సిపల్ లో పది లక్షల రూపాయలతో కొనుగోలు చేసిన మూడు ట్రాక్టర్ ట్రాలీలను ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ సుగళ్ళ మల్లన్న, చైర్ వర్రన్ ముస్సాబ్ నాజ్,

మున్సిపల్ కమిషనర్ ఆకుల వెంకటేశ్, కౌన్సిలర్లు, వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధికారి వేణు గోపాల్, మున్సిపల్ అధికారులు, మెప్పా మహిళలు మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెయింట్ థామస్ పాఠశాలలో ఘనంగా గ్రాడ్యుయేషన్ డే..

● ఆకట్టుకున్న చిన్నారుల ఆట పాటలు

జమ్మికుంట మార్చి 7 (డి క్రెమ్ స్టూన్స్): సెయింట్ థామస్ పాఠశాలలో శ్రీ ప్రైమరీ విభాగం విద్యార్థుల గ్రాడ్యుయేషన్ డే ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా పాఠశాల కరస్పాండెంట్ల ప్రెజిడెంట్ ఫాదర్ శరన్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జమ్మికుంట మున్సిపల్ చైర్మన్ ములుగు ప్రకాశం కుమార్ (డిలీవ్), చైర్ వర్రన్ ముంతాజ్ అలీ (జావిద్) హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సెయింట్ థామస్ పాఠశాల ప్రారంభం నుండి చుట్టూ వచ్చే గ్రామాల పేద పిల్లలకు మంచి నాణ్యమైన విద్య అందించి ఎంతో మంచి విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఉన్నత స్థాయికి వెళ్ళేలా విద్యను అభ్యసించిన పాఠశాల అని తెలిపారు. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో చదువుకొని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం విద్యార్థులకు పట్టాలను అందించారు.

చిన్నారులు పట్టాలను అందుకుని సందడి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైర్ వర్రన్ ముంతాజ్ అలీ జావేద్ కౌన్సిలర్లు ఎగిత సుజాత అశోక్, మైన శిరీష రవి, చింతల శ్రీనివాస్, పోలినీ అజయ్, కొలుగూరి సురేష్ , మంద రాధ, రాజేష్, పోల దివ్య లిక్ష్మణి, పోలినీ శిల్పా వేణు పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



చెత్తను ఆరుబయట వేయకండి..



జమ్మికుంట మార్చి 7 (డి క్రెమ్ స్టూన్స్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మక తీసుకున్న ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ మహమ్మద్ అయూజ్ అధ్యక్షతన పాఠశాల ఆవరణలోని చెత్తను తొలగించి విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. శనివారం జమ్మికుంట మున్సిపల్ పరిధిలోని 15, 25 డి 26 వార్డులలో పారిశుధ్య కార్యక్రమం సైపల్ డ్రైన్ నిర్వహించి శానిటేషన్, డ్రైనేజీ పనులు నిర్వహించారు. అనంతరం పలు వార్డులలోని పాఠశాలలో పేరుకుపోయిన పిచ్చి మొక్కలను కమిషనర్ అయూజ్, విద్యార్థులతో కలిసి తొలగించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మహమ్మద్ అయూజ్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు వాడే పేపర్ కానీ, తినే ఆహార పదార్థాలు కానీ ఆరుబయట వేయరాదని, చెత్తను ఇష్టానుసారంగా ఆరుబయట వేయడం వల్ల దోమలు, ఈగలు వంటి వారి అనారోగ్య భారిన పడే అవకాశం ఉందన్నారు. ప్రజలు చెత్తను బయట వేయకుండా నిల్వ చేసే వాహనానికి అందించాలని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ మేనేజర్ జి రాజిరెడ్డి, కౌన్సిలర్ మాచర్ల రాజు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ మహేష్, ఎన్నికలనైపుణ్య ఇంజనీర్ శ్రీకాంత్ లతో పాటు అధికారులు, సిబ్బంది, మెప్పా అర్బులు పలువురు పాల్గొన్నారు.

చెత్తను ఆరుబయట వేయకండి..

ప్రభుత్వాసుపత్రిలో

మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు....



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రెమ్ స్టూన్స్): అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలో భాగంగా మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్. శ్రీధర్ ఆసుపత్రిలో పని చేస్తున్న మహిళా సిబ్బందిని సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్న మహిళా సిబ్బందితో కేకు కటింగ్ చేయించి స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసుపత్రి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్. శ్రీధర్, ఆర్ ఎం ఓ డాక్టర్ విజయ్ కుమార్, నర్సింగ్ సూపరింటెండెంట్ జమన, మహిళా డాక్టర్లు, నర్సింగ్, ఫార్మసీ లాల్ సపోర్టింగ్ స్టాఫ్ శానిటేషన్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తక్కువ రక్తపోటు యమ డేంజర్!

బీపీ పడిపోయినప్పుడు వెంటనే ఇబ్బా చేయండి..

నేటి జీవనశైలి కారణంగా దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో రక్తపోటు సమస్యతో బాధపడేవారు ఉన్నారు. అధిక రక్తపోటు మాత్రమే కాదు తక్కువ రక్తపోటు కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరం. లో బీపీ కారణంగా అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రక్తపోటును సాధారణంగా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. సాధారణ రక్తపోటు 120/80. కానీ 90/60కి పడిపోయిందంటే వెంటనే వైద్యుల సహాయం మేరకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తక్కువ రక్తపోటు సమస్యను హైపోటెన్షన్ అంటారు. దీనివల్ల గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలు, ఉపరితలతల్చలు ప్రభావితమవుతాయి. కాబట్టి రక్తపోటు అదుపులో ఉండేందుకు, తక్కువ రక్తపోటు సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ కింది ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అవేంటో తెలుసుకుందాం.. కాఫీ - మీరు ఎక్కువసేపు ఆహారం తినకపోతే, వెంటనే రక్తపోటు పడిపోతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే కెఫెన్ రక్తపోటును సాధారణీకరిస్తుంది. ఉప్పు - తక్కువ రక్తపోటుతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఉప్పు తివాలి. ఉప్పు కలిపిన నీరు త్రాగవచ్చు. నిమ్మకాయ రసంలో ఉప్పు కలిపి కూడా తాగవచ్చు. అలాగే శరీరంలో రక్తపోటును నియంత్రించడంలో బాదం పప్పుతో అదుపులో ఉండేందుకు, తక్కువ రక్తపోటు తెలియదు. రోజువారీ ఆహారంలో 4-5 బాదంపప్పులను చేర్చుకుంటే రక్తపోటు సక్రమంగా ఉంటుంది. బాదంపప్పును నానబెట్టి కూడా తినవచ్చు. ఎల్లప్పుడూ పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. శరీర నిర్బలీకరణం రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. సాధారణంగా రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్ల నీరు త్రాగాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. సరదాగా నీళ్లు తాగడం వల్ల హైడ్రేటింగ్ ఉండవచ్చు.

రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు

ఎంపికైన "కోడారి శ్రీహన్స్"

- విలు విద్యలో సత్తాచాటిన కూనరం విద్యార్థి



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రెమ్ స్టూన్స్): విలువిద్యలో కూనరంకు చెందిన కోడారి శ్రీహన్స్ సత్తాచాటి రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు ఎన్నికయ్యారు. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా అర్బర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులలో బిల్లా ఓపెన్ మైండ్స్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్లో జరిగిన ఉమ్మడి జిల్లా స్థాయి అందర్ 10, అందర్ 13, అందర్ 15 విభాగాలలో పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ పోటీలలో అందర్ 10 విభాగంలో సన్షైన్ లెర్నింగ్ స్కూల్ పెగడపల్లి విద్యార్థి శ్రీహన్స్ మార్చి 8న హైదరాబాద్లో జరిగే రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు అర్హత పొందినారు. మంధనిలో ఎక్సైజ్ శాఖ కానిస్టేబుల్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న కోడారి సంపత్ రజిత కుమారుడు పెగడపల్లి లోని లెర్నింగ్ స్కూల్లో ఐదవ తరగతి చదువుతున్నారు. విద్యార్థి తండ్రి సైతం జిల్లా అర్బర్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి కొమరోజు శ్రీనివాస్ దగ్గర శిక్షణ పొంది, 18 నేషనల్ పోటీలలో పాల్గొన్నారు. ఇప్పుడు కోడారి సంపత్ కుమారుడు కోడారి శ్రీహన్స్ సైతం తండ్రి గురువు దగ్గర శిక్షణ పొందుతున్నారు. తండ్రి సంపత్ జాతీయస్థాయి క్రీడాకారుడు కాగా తనయుడు సైతం అదే బాటలో ప్రయాణిస్తూ రాణిస్తుంటుంటే పట్ల కరీంనగర్ జిల్లా అర్బర్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి కొమరోజు శ్రీనివాస్, నిర్వాహకులు మహేందర్, సంకోట్లు వి చార్లం వ్యక్తం చేశారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళలకు పెద్దపీట

- ఏఎస్సీ చైర్మన్ వైసాల రాజు



రామగిరి, మార్చి 07(డి క్రెమ్ స్టూన్స్):- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళలకు పెద్దపీట వేస్తోంది అని కమాన్ ఫూర్ ఏఎస్సీ చైర్మన్ వైసాల రాజు అన్నారు. శనివారం కమాన్ ఫూర్ మండలంలోని లొపి కుంట గ్రామంలో అంగన్వాడీ టీచర్ గుమ్మడి శారద అధ్యక్షతన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం ముందున్న నిర్వహించారు. మహిళలకు శ్రీమంత్వాన్ని తహసీల్దార్ వాసంతి చేతుల మీదుగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా క్రీడలు నిర్వహించి బహుమతులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఏఎస్సీ చైర్మన్ వైసాల రాజు తహసీల్దార్ మున్షుల వాసంతి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వైసాల రాజు మాట్లాడుతూ... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళలకు పెద్దపీట వేసిందని పేర్కొన్నారు ఇందులో భాగంగా మహిళలకు ఉచిత బస్సు, గ్యాస్ లో సబ్సిడీ, ఉచిత కరెంటు, స్వశక్తి గ్రూపుల మహిళలకు ఆర్డీసీ బస్సులను ఇవ్వడం జరుగుతుందని అన్నారు. ప్రతి మహిళను స్వాగతం దిశగా చేర్చడమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ధ్యేయం అని అన్నారు. తహసీల్దార్ వాసంతి మాట్లాడుతూ మహిళలు పంటింటికి పరిమితం కాకుండా రాజకీయాల్లో ఉద్యోగాల్లో రాణించాలని పేర్కొన్నారు. ఎందరో మహిళలు జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఎదిగిన వారు ఉన్నారని ప్రతి మహిళ విద్య అభ్యసించాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ఉపసర్పంచ్ శ్యామ్ సుందర్ గౌడ్, ఆర్ జ ప్రవంత్, కార్యదర్శి రూప్సి తో పాటు వార్డు సభ్యులు అనిల్, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు లక్ష్మి, రజియా పాల్గొన్నారు.

గంజాయి తరలిస్తున్న ఇద్దరి లిమాండ్.....!

ఇల్లంతకుంట, మార్చి 7(డి క్రెమ్ స్టూన్స్): రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండలంలో గంజాయి తరలిస్తున్న ఇద్దరిని పట్టుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మండలంలోని రామోజీపేటకు చెందిన చింతమడక అజయ్, పెద్ద లింగాపూర్ కు చెందిన కోడిముంజ సాయి అనే ఇద్దరు గత కొంతకాలంగా గంజాయి సేవీస్తూ గ్రామాల్లోని యువతకు అమ్ముతుండగా శనివారం అనంతరం శివారులో ఇద్దరిని పోలీసులు పట్టుకున్నారు. వారి వద్ద ఉన్న 65 గ్రాముల గంజాయిని సీజ్ చేసి నిందితులపై కేసు నమోదు చేసి రిమాండుకు తరలింపిస్తట్లు సిఐ కడరే నాగేశ్వరరావు తెలిపారు.

బంగారం షాప్ యజమాని బురిడీ కొట్టించిన కిలాడిలు..

- కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు

జమ్మికుంట మార్చి 7 (డి క్రెమ్ స్టూన్స్): జమ్మికుంట పట్టణానికి చెందిన విజయగిరి యాదగిరి అను అతడు జమ్మికుంట లోని విజయగిరి యాదగిరి జువెలర్స్ నడుపుకుంటూ జీవనం కొనసాగిస్తున్నాడు. తన షాపులో పనిచేసేకుంటూ ఉండగా ఇద్దరు గుర్తుకొచ్చిన వ్యక్తులు ఒక మహిళ, ఒక పురుషుడు కష్టమర్చుగా తన షాప్ లోకి వచ్చి వారి దగ్గర ఉన్న నకిలీ బంగారం ఒక ట్రాఫైట్ ఒక చైన్ ఎక్సైజ్ కావాలని ఫిర్యాదికి ఇచ్చి తిరిగి ఫిర్యాది నుండి 23. 8 గ్రాముల బంగారాన్ని తీసుకొని వెళ్ళిపోయినారని వారు వెళ్ళిపోయినాక వారు ఇచ్చిన నకిలీ బంగారాన్ని చెక్ చేసుకోగా అది నకిలీదని తెలుసుకొని పోలీసులు ఆశ్రయించగా కేసు నమోదు చేసుకొని పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు.

ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకే హెల్త్ సెంటర్లు

● 26 లక్షల రూపాయలతో నూతన భవన నిర్మాణం... ● రెండు సంవత్సరాల కాలంలో కోటి 40

లక్షల రూపాయల పనులు పూర్తి... ● పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయ రమణారావు ...

సుల్తానాబాద్, మార్చి 07 (డి క్రిమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ మండలంలోని అభివృద్ధి గ్రామంలో శనివారం రోజున 30 లక్షల రూపాయల నిధులతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు భూమి పూజ శంకుస్థాపనలు 26.50 లక్షల రూపాయలతో నూతనంగా నిర్మించిన ప్రాథమిక హెల్త్ సెంటర్లు స్థానిక సర్పంచ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులతో కలిసి ప్రారంభించిన పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయరమణారావు, ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు మాట్లాడుతూ... గడిచిన కాలంలో గ్రామాలను పట్టించుకున్న నాథుడే లేదని ఎన్నికల సమయంలో తాను ఇంటింటికి కాంగ్రెస్ గడప గడప కు విజ్ఞప్తి అని నివారణ లో భాగంగా గ్రామాలలో పర్యటించినప్పుడు గ్రామాలు అభివృద్ధిగా ఉన్నాయని వాటిని తాను స్వయంగా పరిశీలించి ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఒక్కొక్కటిగా నెరవేరుస్తూ వస్తున్నారని అన్నారు. రేగడి మద్దికుంట, అభివృద్ధి, మియాపూర్ గ్రామాల ప్రజలకు సౌకర్యంతంగా ఉండేందుకు 26.50 లక్షల రూపాయలతో హెల్త్ సెంటర్ల తోపాటు గతంలో నిధులు సరిపోక నిరుపయోగంగా ఉన్న సెంటర్ల సైతం 6.50 లక్షల రూపాయలతో పురాతన హెల్త్ సెంటర్ ను



బాగు పరిచామని గడిచిన రెండు సంవత్సరాల కాలంలో కోటి 40 లక్షల రూపాయలతో అభివృద్ధి గ్రామంలో వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపట్టామని నూతన గ్రామపంచాయతీ భవనాన్ని ప్రారంభించామన్నారు. సుల్తానాబాద్ మండలంలోని అభివృద్ధి గ్రామంలో ఎన్ ఆర్ ఈ జీ ఎస్ ద్వారా మరో 20 లక్షల రూపాయల రోడ్ల నిర్మాణం పనులు త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. నాణ్యత విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితిలో రాజీ పడదే లేదని ఎవరిని ఉపేక్షించేది లేదని అన్నారు. అభివృద్ధి

గ్రామంలో సన్న వడ్డకు బోనస్ 13816 క్లింట్లకు 69 లక్షల ఎనిమిది వేల 200 రూపాయలు అభివృద్ధి గ్రామ రైతుల ఖాతాలలో 500 రూపాయల చొప్పున బోనస్ జమ అయ్యాయని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ అధికారం చేపట్టిన అనంతరం అడిగిన వారందరికీ రేషన్ కార్డు అందించామని దేశంలో ఎక్కడలేని విధంగా వడ్డకు బోనస్ ఇచ్చిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దేసని ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా తెలంగాణలో ప్రజలకు రేషన్ కార్డుల ద్వారా సన్న బియ్యం అందించే ఏకైక ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

అని అన్నారు. రానున్న మూడు సంవత్సరాల కాలంలో ప్రజలకు ఏ సమస్యలు లేకుండా పరిష్కరించడమే ధ్యేయంగా పనిచేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మినుపాటి ప్రకాష్ రావు, గ్రామ సర్పంచ్ కోదాటి సాయికిరణ్ వార్డు సభ్యులు, పలు గ్రామాల సర్పంచ్ లు, ఉపసర్పంచ్ లు, కాంగ్రెస్ నాయకులు చిలుక సతీష్ దామోదర్ రావు, సాయిరి మహేందర్, పదాల అజయ్ గౌడ్ మేకల పోచాళు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్థులు, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఇంకుడు గుంత పనులు ప్రారంభం

రామగిరి, మార్చి 07 (డి క్రిమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలం రత్నాపూర్ గ్రామ ప్రభుత్వ పాఠశాల ఆవరణలో శనివారం ఇంకుడు గుంత పనులు సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు, రామగిరి ఎంపీటీ మూల సమ్మి రెడ్డి లు ప్రారంభించారు. వృధాగా నీరు పోకుండా ఉండేందుకు వీటిని ప్రభుత్వం నిర్మిస్తుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ భాద్రప. ప్రవళిక ప్రకాష్, పంచాయతీ సెక్రెటరీ గంగుల సంతోష్, పాఠశాల హెచ్ ఎం బుర్రె శ్యామ్, స్థానిక నాయకులు సందేవేన కుమార్, పానుగంటి ప్రకాష్, భోగి. సతీష్, మేడకొండ తిరుపతి, పంచాయతీ సిబ్బంది కొండ శశిరత్, ఖండే. సంచీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రామగిరి మండలం కల్యాచర్లలో ఉచిత ఎక్స్-రే కార్యక్రమం

- సర్పంచ్ రేండ్ల శారద-కుమారస్వామి



రామగిరి, మార్చి 07 (డి క్రిమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలం కల్యాచర్ల గ్రామంలో ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల నివారణ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఉచిత ఎక్స్-రే పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు సర్పంచ్ రేండ్ల శారద-కుమారస్వామి తెలిపారు. శనివారం కల్యాచర్ల పల్లె దవాఖానలో ఈ ఉచిత ఎక్స్-రే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. వారానికి మించిన దగ్గు, జ్వరం, అకలి మందగించడం, బరువు తగ్గడం, ఛాతీ నొప్పి, దమ్ము వంటి లక్షణాలు ఉన్న వారు తప్పనిసరిగా పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. అలాగే సిగరెట్, మద్యం సేవించే వారు షుగర్ ఉన్న వారు కూడా తప్పనిసరిగా ఎక్స్-రే పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సర్పంచ్ రేండ్ల శారదకుమారస్వామి గ్రామ ప్రజలను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ దేవేందర్, హెచ్ఈఓ సీతారామయ్య, ఎఎస్ఎం లు తార, తిరుమల, అశా చర్లవల్లి విజయ, శారద, స్వప్న, డి.కే.ఓ పురుషోత్తం, రమేష్ పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మహిళా పోలీసులకు ఘన సన్మానం

● గోదావరిఖని ఏసీబీ కార్యాలయంలో మహిళా సిబ్బందితో వేడుకలు ● మహిళల సేవలు అభినందనీయం: ఏసీబీ ఎం.రమేష్

గోదావరిఖని ప్రతినది (డి క్రిమ్ న్యూస్): అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గోదావరిఖని ఏసీబీ కార్యాలయంలో ఏసీబీ ఎం. రమేష్ పోలీస్ అధికారులతో కలిసి మహిళా దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందితో కలిసి కేక్ కట్ చేసి వేడుకలను జరుపుకున్నారు. అనంతరం మహిళా పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందిని శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీబీ ఎం. రమేష్ మాట్లాడుతూ, మహిళల్లో సంకల్పశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుందని, వారు ఏ రంగంలోనైనా గొప్ప విజయాలు సాధించగలరని అన్నారు. దేశంలోని అన్ని రంగాల్లో మహిళలు ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకుంటూ పురుషులతో సమానంగా రాణిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. మహిళలకు పురుషులతో సమానంగా అన్ని రంగాల్లో హక్కులు ఉన్నాయని తెలిపారు. మహిళా అధికారులు తమ పూర్తి శక్తి, సామర్థ్యాలతో విధులు నిర్వహిస్తూ తమ లక్ష్యాలను సాధించేందుకు నిరంతరం కృషి చేయాలని సూచించారు. పురుషుల కంటే మహిళల్లో నిబద్ధత ఎక్కువగా ఉంటుందని, పలు విభాగాల్లో మహిళా పోలీస్ అధికారులు,

సిబ్బంది సమర్థవంతంగా సేవలందిస్తున్నారని తెలిపారు. పోలీస్ స్టేషన్లలో రిసెప్షన్ విధులు, కోర్టు డ్యూటీ ఆఫీసర్, రైటర్, పెట్రోలింగ్, బ్లా కోట్స్, సైబర్ వారియర్స్, పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో పీ డీమ్స్ ద్వారా సైబర్ క్రైమ్లపై అవగాహన కార్యక్రమాలు, ముఖ్యమైన బందోబస్త బాధ్యతలను మహిళా పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది సమర్థంగా నిర్వహిస్తున్నారని అన్నారు. గృహహింస, వైవాహిక వివాదాల వంటి కేసుల్లో బాధిత మహిళలకు కౌన్సెలింగ్ అందిస్తూ మహిళా పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని అభినందించారు. మహిళలు పలు రంగాల్లో సాధిస్తున్న విజయాలు రాబోయే తరాలకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్న ఏసీబీ, మహిళా



అధికారులు దైర్ఘ్యంగా ఉండి తమ వృత్తిపరమైన బాధ్యతలను గౌరవంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. మహిళా పోలీస్ సిబ్బంది సంక్షేమం కోసం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, వారికి అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటామని తెలిపారు. ఈ

కార్యక్రమంలో గోదావరిఖని వన్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి, గోదావరిఖని టూ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ ప్రసాదరావు, రామగుండం ఎస్సై నంద్యాలాణి, రామగిరి ఎస్సై దివ్య, గోదావరిఖని వన్ టౌన్ ఎస్సై అనూప, పోలీస్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మహిళలను గౌరవిద్దాం అభ్యుదయ సమాజాన్ని నిర్మిద్దాం

- ఘనంగా ముందస్తు మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు



ధర్మపురి, మార్చి 7, (డి క్రిమ్ న్యూస్): ధర్మపురి మండలంలోని కమలాపూర్ గ్రామంలో శనివారం రోజున మండల పరిషత్ ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో గ్రామ పంచాయతీ పాలక మండలి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ముందస్తు మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామంలోని ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయురాలు గజెల్లి సునీత, భోజనపు శ్రీలత, ఎడ్ల సుజాత, బొబ్బల సత్యగంగ, పులి సమత, చెన్నోజి వెంకటమ్మ, తోడేటి సంపూర్ణ, మదుగు గంగ జల, ఉయ్యాల రజిత, చిట్టాల గంగ లక్ష్మి, గర్బందుల సంజన, చిట్టాల లక్ష్మి, గర్బందుల చిలుకమ్మ, లింగంపల్లి రాజమ్మ లకు ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ కుమార్ తిరుపతి మాట్లాడుతూ మహిళలను గౌరవిస్తూ వారు స్వతంత్ర నిర్ణయాలు తీసుకునే వాతావరణం కల్పిస్తూ మహిళా సాధికారత ద్వారానే అభ్యుదయ సమాజం నిర్మించే అవుతుందని అన్నారు. పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మ్యాన పవన్ కుమార్ మాట్లాడుతూ నేడు మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందడుగు వేస్తున్నారంటే దానికి కారణంమైన అనేక పోరాటాల వెనుక నిలబడిన ఎందరో మహిళామణులు శ్రమ ఫలితమని వారిని స్మరించు కొనుటకు మార్చి 8 న మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు జరుపుకుంటున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి కలుకం లక్ష్మణ్ వార్డ్ సభ్యులు నేరేంద్ర రమేష్ గౌడ్, ఒడ్డేటి కరుణాకర్ మిల్లూరి సుజాత, మరయు ఉపాధ్యాయ బృందం మ్యాన పవన్ కుమార్, సూనానత్ రాజేష్, గజెల్లి సునీత, సంద వెంకటేశ్, గ్రామ పెద్దలు ఒడ్డేటి శంకరయ్య, గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది, తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సాధికారతతోనే దేశాభివృద్ధి

- ఒక మహిళను గౌరవించే సమాజమే నిజమైన అభివృద్ధిని

సాధిస్తుంది- మాజీ ఎంపిపి ఆరెల్లి.దేవక్క-కొమరయ్య గౌడ్

రామగిరి, మార్చి 07 (డి క్రిమ్ న్యూస్):- మహిళలు అన్ని రంగాల్లో పురుషులతో సమానంగా రాణిస్తూ అధికంగా ఎదిగినప్పుడే మహిళా సాధికారత సాకారమవుతుందని మాజీ ఎంపిపి ఆరెల్లి.దేవక్క-కొమరయ్య గౌడ్ అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా రామగిరి మాజీ ఎంపిపి ఆరెల్లి దేవక్క-కొమరయ్యగౌడ్ మండలంలోని మహిళల ందరికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈమేరకు ఆమె పత్రిక ప్రకటన విడుదల చేశారు. మన రాజ్యాంగం మహిళలకు కల్పించిన హక్కులను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుని అన్ని రంగాల్లో మహిళలు రాణించాలని ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణలో స్థానిక సంస్థల్లో మహిళలు 50 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలులో ఉండటం వల్ల మహిళల ప్రాతినిధ్యం గణనీయంగా పెరిగిన తరుణంలో అదే ఉత్సాహంతో మరిన్ని అవకాశాలు చేజిక్కించుకోవాలని మహిళలకు సూచించారు. నేటి సమాజంలో మహిళలు చదువు, ఉద్యోగం, రాజకీయాలు, క్రీడలు అన్నింటిలోనూ ముందంజలో ఉన్నారు. గ్రామ పంచాయతీ నుంచి పార్లమెంట్ వరకు మహిళలు నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇది ప్రజాస్వామ్యానికి గొప్ప బలం మహిళా సాధికారత అంటే కేవలం ఒక నివాదం కాదు... అది ఒక సామాజిక విప్లవం. ప్రతి మహిళకు గౌరవం, సమాన హక్కులు, అవకాశాలు కల్పించడం మన అందరి బాధ్యత. మహిళను గౌరవించే సమాజమే నిజమైన అభివృద్ధి సాధిస్తుంది. మహిళలు ముందుకు వస్తే కుటుంబం ముందుకు వస్తుంది... కుటుంబం ముందుకు వస్తే దేశం ముందుకు సాగుతుంది. అందుకే మనందరం మహిళల గౌరవాన్ని కాపాడుతూ, వారి అభివృద్ధికి తోడ్పడాలి. మహిళలందరూ సామాజికంగా, ఆర్థికంగా ఎదగాలని రాజకీయాల్లోకి సైతం రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆకాశంలో సగం అవకాశాల్లో సగం అన్నట్టుగా మహిళలు అన్ని రంగాల్లో పురోభివృద్ధి సాధించినప్పుడే మన రాష్ట్రం, మన దేశం అభివృద్ధి చెందతాయని అన్నారు. స్త్రీలు ఆర్థికంగా బలపడితే కుటుంబం శక్తివంతమవుతుందని అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా రామగిరి మాజీ ఎంపిపి ఆరెల్లి దేవక్కకొమరయ్యగౌడ్ మండలంలోని మహిళలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



ఆర్థిక స్వావలంబనతోనే మహిళా సాధికారత

-సర్పంచ్ రేండ్ల శారద కుమారస్వామి



రామగిరి, మార్చి 07 (డి క్రిమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలం కల్యాచర్ల గ్రామంలో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో ముందస్తు ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలతో కలిసి కేక్ కట్టిం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కల్యాచర్ల గ్రామ సర్పంచ్ రేండ్ల శారద కుమారస్వామి పాల్గొని మహిళలకు మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందుకు రావాలని, వారి అభివృద్ధి సమాజ అభివృద్ధికి ఎంతో ముఖ్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ మహిళలు, కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం డా నమ్మ పాల్గొన్నారు.

సోషల్ మీడియాలో ప్రధాని మోదీపై వ్యాఖ్యలు.. కేరళ వ్యక్తిపై కేసు నమోదు

కన్నూర్: సోషల్ మీడియాలో ప్రధాని మోదీ(బీ.పీ.ఎం)ని చేతరోపి అని కామెంట్ చేసిన వ్యక్తిపై కేరళలో కేసు బుక్ చేశారు. శ్రీకరంపూర్లో అతన్ని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కొత్తూరుకు చెందిన నివాసి రాజన్ సీ కొత్తూరు పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. టీడీపీ కార్యకర్త ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా ఆ కేసు పెట్టారు. అయితే ఎఫ్ఐఆర్ ప్రకారం.. నిందిత వ్యక్తి మార్చి 3వ తేదీన ఫేస్ బుక్లో ఓ పోస్టు చేశారు. దాంట్లో అతను ప్రధాని మోదీని ఓ దేశద్రోహిగా ఆరోపించారు. అల్లర్లు జరగాలన్న నెవంతోనే నిందిత వ్యక్తి ప్రధాని మోదీపై రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు ఎఫ్ఐఆర్లో పేర్కొన్నారు. భారతీయ న్యాయ సమాజంలోని సెక్షన్ 192 ప్రకారం కేసు రిజిస్టర్ చేశారు. కేరళ పోలీసు చట్టంలోని సెక్షన్ 120(0) ప్రకారం కూడా కేసు పెట్టారు. ఫిర్యాదు అందిన తర్వాత శుక్రవారం దర్యాప్తు చేపట్టామని పోలీసులు చెప్పారు.

ఆపత్కాల సమయంలో జర్నలిస్టుకు ఆర్థిక సహాయం...

10వేల ఆర్థిక సాయం అందించి మానవత్వం చాటుకున్న గాయత్రి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ అల్లకి శ్రీనివాస్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవడంలో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉన్న పెద్దపల్లి గాయత్రి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ అల్లకి శ్రీనివాస్ మరోసారి తన ఉదారతను చాటుకున్నారు. పెద్దపల్లి మండలానికి చెందిన సీనియర్ జర్నలిస్టు కలవైన రాజేందర్ గత కొంతకాలంగా పక్షవాతం పడి తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. రాజేందర్ తొలుత పక్షవాతంతో ఆసుపత్రిలో చేరిన సమయంలోనే విషయం తెలుసుకున్న అల్లకి శ్రీనివాస్ వెంటనే స్పందించి, అప్పట్లోనే రూ. 5వేల ఆర్థిక సాయం అందించి అండగా నిలిచారు. అయితే ప్రస్తుతం రాజేందర్ ఆరోగ్యం మరింత క్షీణించి, అనేక స్థితిలోకి చేరుకోవడంతో ఆయన దీనిని చూసి చలించిన అల్లకి శ్రీనివాస్ తాజాగా మరోసారి ఆ

కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. తక్షణ సాయం కింద మరో 10వేల రూపాయల సగదును అందజేసి ఆ కుటుంబానికి కొండంత భరోసా కల్పించారు. కష్టకాలంలో ఉన్న తోటి మనిషిని ఆదుకోవడానికి రెండు విధాలగా ఆర్థిక తోడ్పాటునందించిన అల్లకి శ్రీనివాస్ చొరవను స్థానిక జర్నలిస్టులు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఒక సామాన్యుడి కష్టాన్ని గుర్తించి, మానవత్వంతో స్పందించి సందుకు జర్నలిస్టులు ఆయనకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. సమాజ సేవలో నిరంతరం ముందుండే అల్లకి శ్రీనివాస్ ఉదారతపై స్థానికులు మరియు పలువురు ప్రముఖులు హార్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తన పంతు సాయంతో ఆ కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన శ్రీనివాస్ కు రాజేందర్ కుటుంబ సభ్యులు కన్నీటి పర్యంతమవుతూ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



అలయాలకు విద్యుత్ దీపాలు ప్రారంభం



తిమ్మాపూర్, మార్చి 7 (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం అలయగుసూరులోని శ్రీలక్ష్మీ గణపతి, పోవమ్మ అలయాలకు నాలుగు లక్షల మున్సిపల్ నిధులతో విద్యుత్ దీపాల ప్రారంభోత్సవాన్ని ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ కంది అశోక్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో శనివారం సాయంత్రం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ, నగర మేయర్ కాలాని శ్రీనివాస్, మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రభుల్ దేశాయ్, స్థానిక కార్పొరేటర్ కాల్య మల్లేశం ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై లక్ష్మీ గణపతి అలయాన్ని దర్శించుకోగా అర్చకులు శంకన్ కుమార్ శర్మ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఆశీర్వాదాలు అందజేశారు. విద్యుత్ దీపాలు ప్రారంభించిన అనంతరం అతిథులు మాట్లాడుతూ... అలయాభివృద్ధిలో తమ పంతు పాత్ర ఉండడం సంతోషకరమని, ప్రజాపాలన వారోత్సవాల్లో భాగంగా 8వ డివిజన్లో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. తనాశీల్వార్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, విద్యుత్ శాఖ అధికారులు, నాయకులు, డివిజన్ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొన్నారు.

హాల్నియాలలో ఘనంగా మహిళ దినోత్సవ వేడుకలు



నల్గొండ, హాల్నియా, మార్చి 08, (డి క్రైమ్ న్యూస్): అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని హాల్నియా మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఘనంగా మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా హాల్నియా పురపాలక సంఘంలో మహిళలకు సన్నాహ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో

మహిళా కౌన్సిలర్లు, స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు, పారిశుధ్య సిబ్బంది మరియు మహిళా ఉద్యోగులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా హాల్నియా మున్సిపల్ చైర్మన్ చింతల చంద్రారెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని రంగాల్లో మహిళలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ, వారు ఆర్థికంగా మరింత అభివృద్ధి చెందేందుకు అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు



చేస్తున్నదని తెలిపారు. ప్రతి మహిళ ఆర్థికంగా ఎదగాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎ. శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మహిళల లేనిదే సృష్టి లేదని, మహిళలే సృష్టికర్తలని పేర్కొన్నారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందంజలో నిలిచి అత్యున్నత పదవులు సాధించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ చింతల చంద్రారెడ్డి,

మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎ. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ గాని రాజా రమేష్, 2వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ శ్రీమతి సకిరకంటి అన్నపూర్ణ, 5వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ శ్రీమతి లిద్దీపోలు శ్రీదేవి, 8వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ శ్రీమతి గౌహర్ జబీన్, 9వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ చెరుపల్లి ముత్యాల, ఎ.వీ.జి వద్ద, స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు, రిసోర్స్ పర్సన్లు మరియు మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గోదావరిఖని 1 టౌన్ పరిధిలో బాధితుల వద్దకే పోలీసులు: స్పాట్ ఎఫ్. ఐ ఆర్ నమోదు

గోదావరిఖని ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పెద్దపల్లి జోన్ గోదావరిఖని వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి జి వి కాలనీ కి చెందిన ఒక వృద్ధురాలు తన కుమారుడు, కోడలు తనను వేధిస్తూ తనను మంచిగా చూసుకోవడం లేదని గోదావరిఖని 1 టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ ఇంద్ర సేనా రెడ్డి కి సమాచారం అందించగా ఇన్స్పెక్టర్ సమాచారం అందిన వెంటనే ఇన్స్పెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ఎన్ ఐ మనోహర్ తక్షణమే స్పందించి సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్నారు. అక్కడ బాధితురాలిని కలిసి తన సమస్యకి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు సేకరించడంతో పాటు స్థానికుల నుంచి కూడా సమాచారం సేకరించి ఫిర్యాదు స్వీకరించారు. అనంతరం సంఘటన జరిగిన ప్రదేశంలోనే స్పాట్ ఎఫ్.ఐ ఆర్ నమోదు చేసి కేసు నమోదు చేశారు. వృద్ధురాలు జరుగుతున్న వేధింపులు, నిర్లక్ష్యం పట్ట పోలీస్ శాఖ తీవ్రంగా స్పందిస్తూ, ఇలాంటి ఘటనలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించబోమని తెలిపారు. వృద్ధుల సంరక్షణ ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడి బాధ్యత అని, వృద్ధులను వేధించడం లేదా వారికి తగిన సంరక్షణ, ఆహారం, సహాయం అందించకుండా నిర్లక్ష్యం చేయడం చట్టపరంగా నేరమని సీబి పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు ప్రారంభించి వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది అని సీబి తెలిపారు. బాధితురాలికి అవసరమైన రక్షణ, సహాయం అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. సీబి మాట్లాడుతూ గోదావరిఖని వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి ప్రజలు తమ పరిసరాల్లో మహిళలు, చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులపై ఎలాంటి వేధింపులు జరుగుతున్నా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని పోలీస్ ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుందని పోలీస్ స్టేషన్ కి రాతేని పరిస్థితి ఉన్న ఎవరినైనా ఇన్స్పెక్టర్ 8712656516, 8712656517, 8712656518, 8712656519 నెంబర్ లకు లేదా డయాల్ 100 కి సమాచారం అందించినట్లయితే బాధితుల ఇంటికి వచ్చి ఫిర్యాదు స్వీకరించి ఎఫ్. ఐ. ఆర్ నమోదు చేసి సమస్య కి సంబంధించిన పూర్తి విచారణ చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని ఎలాంటి సమస్య ఉన్న పోలీస్ ని సంప్రదించవచ్చు అని ఇన్స్పెక్టర్ ఇంద్రసేన రెడ్డి తెలిపారు. మీ కాలనీ, నగర్ లలో ఏదైనా అనుమానాస్పద సంఘటనలు గమనించినప్పుడు ప్రజలు వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. ప్రజల సహకారంతో నేరాలను అరికట్టడం సులభమవుతుందని తెలిపారు.



మీ కాలనీ, నగర్ లలో ఏదైనా అనుమానాస్పద సంఘటనలు గమనించినప్పుడు ప్రజలు వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు.

పరీక్షలో సహకరించనందుకు.. బాలుడిని కత్తితో పొడిచి చంపిన విద్యార్థులు



భోపాల్: పరీక్షలో జవాబులు చూపనందుకు ఒక విద్యార్థితో కొందరు స్కూలెంట్స్ గొడవ పడ్డారు. ఈ నేపథ్యంలో చివరి పరీక్ష తర్వాత బయటకు వచ్చిన బాలుడిని చుట్టుముట్టారు. ఆ విద్యార్థిని కత్తితో పొడిచి చంపారు. మధ్యప్రదేశ్ లోని దామాహోల్ ఈ సంఘటన జరిగింది. (కౌబంవత్ కౌబంవత్ ౫ ఉన్వోవ్) ఇమ్మె గ్రామానికి చెందిన 15 ఏళ్ల రిషి అహిర్వార్ వడో తరగతి చదువుతున్నాడు. దామాహోల్ ని ఎగ్జామ్ సెంటర్ లో బోర్డు పరీక్షలకు హాజరయ్యాడు. కాగా, పరీక్ష సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా సమాధానాలు చెప్పమని కొంత మంది విద్యార్థులు రిషిని అడిగారు. అతడు నిరాకరించడంతో కక్షగట్టారు. ఫిబ్రవరి 27న, మార్చి 2న రిషి, కొందరు విద్యార్థుల మధ్య ఘర్షణలు జరిగాయి. ఈ నేపథ్యంలో పైన పేర్కొన్న రోజున అతడికి గుణపాఠం చెబుతామని వారు హెచ్చరించారు. మరోవైపు మార్చి 6న శుక్రవారం చివరి పరీక్ష రాసిన తర్వాత రిషి బయటకు వచ్చాడు. సుమారు 8 మంది విద్యార్థులు అతడిని చుట్టుముట్టి దాడి చేశారు. రిషిని కత్తితో పొడిచి పారిపోయారు. చేతిపై తీవ్ర గాయం కావడంతో అధిక రక్తస్రావం జరిగింది. రిషిని ఆసుపత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ మరణించాడు. ఈ నేపథ్యంలో నిందితులైన మైనర్ బాలురను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ సంఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీస్ అధికారి తెలిపారు.

మార్చి 31 లోపు ట్రేడ్ లైసెన్స్ రీన్యూవల్ చేయాలి

- మున్సిపల్ కమిషనర్ ఆళ్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి
నల్గొండ, హాల్నియా, మార్చి 08, (డి క్రైమ్ న్యూస్): హాల్నియా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని అన్ని వృత్తి, వ్యాపార సంస్థలు మరియు దుకాణాల యజమానులు 2026-2027 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన ట్రేడ్ లైసెన్స్ గడువులోగా రీన్యూవల్ చేసుకోవాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ ఆళ్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, హాల్నియా పురపాలక సంఘ పరిధిలోని అన్ని వ్యాపార సంస్థలు తమ ట్రేడ్ లైసెన్స్ రీన్యూవల్ ఫీజును 31-03-2026 తేదీ లోపు తప్పనిసరిగా చెల్లించాల్సిగా సూచించారు. గడువు తేదీ లోపు ట్రేడ్ లైసెన్స్ ఫీజు చెల్లించని వక్రంలో, ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం సంబంధిత ఫీజుపై పెనాల్టీ విధించబడుతుందని ఆయన హెచ్చరించారు. అందువల్ల హాల్నియా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని అన్ని దుకాణాలు, వాణిజ్య సంస్థలు మరియు వ్యాపారులు తమ ట్రేడ్ లైసెన్స్ ఫీజును హాల్నియా మున్సిపల్ కార్యాలయంలో లేదా మీ ప్రాంతానికి వచ్చే బిల్ కలెక్టర్ వద్ద చెల్లించి అధికారిక రసీదు పొందాలని కోరారు. వ్యాపారులు గడువు తేదీకి ముందుగానే ఫీజు చెల్లించి పెనాల్టీ నుంచి తప్పించుకోవాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ సూచించారు.



మున్సిపల్ కమిషనర్ ఆళ్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి

విద్యుత్ ఛార్జీలు తగ్గించిన పంజాబ్ ప్రభుత్వం.. ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమలు



పంజాబ్: అనేక రాష్ట్రాలు విద్యుత్ ఛార్జీలు పెంచుతూ ప్రజలపై భారం మోపుతుంటే.. పంజాబ్ ప్రభుత్వం మాత్రం ఛార్జీలు తగ్గిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు తాజాగా ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం పంజాబ్ లో ముఖ్యమంత్రి భగవంత్ మన్ ఆధ్వర్యంలోని ఆమ్ ఆర్పీ (ఆమ్) ప్రభుత్వం కొలవై ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆమ్ ప్రభుత్వం కొద్ది రోజులుగా ఉచిత, సంక్షేమ పథకాలపై దృష్టి పెట్టింది. దీనిలో భాగంగా ప్రతి నెలా 300 యూనిట్ల వరకు గృహాలకు ఉచిత విద్యుత్ పథకాన్ని చాలా కాలం నుంచి అమలు చేస్తోంది. ఈ పథకంతో పేదలకు విద్యుత్ ఛార్జీల భారం తప్పిందని ఆమ్ అంటోంది. ఇక.. ఇప్పుడు విద్యుత్ ఛార్జీల విషయంలో ఇంకో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. పంజాబ్ లో అన్ని రకాల విద్యుత్ ఛార్జీల విషయంలో ఇంకో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. పంజాబ్ లో అన్ని రకాల విద్యుత్ ఛార్జీలను తగ్గించాలని నిర్ణయించింది. గృహ వినియోగానికి యూనిట్ కు రూ. 1.50 పైసలు, వ్యాపార, వాణిజ్య సంస్థలకు యూనిట్ కు 79 పైసలు, పరిశ్రమలకు యూనిట్ కు 74 పైసలు తగ్గనుండగా.. ఇకపై ఈవీ (ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్) ఛార్జీలకు యూనిట్ కు రూ. 5 వసూలు చేస్తారు. ఈ నిర్ణయం వచ్చే నెల 1 నుంచి అమలు కానుంది. దీనిపై పంజాబ్ ఎలక్ట్రిసిటీ రెగ్యులేటరీ కమిషన్ చైర్మన్ విశ్వజీత్ ఖన్నా ఆదేశాలు జారీ చేశారు. విద్యుత్ ఛార్జీలు తగ్గిస్తానని భగవంత్ మన్ గతంలో ఎన్నికల సందర్భంగా ప్రకటించారు. 2022లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రజలకు ఈమేరకు హామీ ఇచ్చారు. ఇప్పుడు హామీని ఆయన నిలబెట్టుకున్నారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో గృహ వినియోగదారులకి కాకుండా వ్యాపారులకు, పరిశ్రమల యజమానులకు కూడా మేలు కలగనుంది. అయితే, ఈ నిర్ణయంపై పంజాబ్ లోని ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు చేస్తున్నాయి. దీన్ని ఎన్నికల స్టంట్ గా చెబుతున్నాయి. వచ్చే ఏడాది పంజాబ్ లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరుగుతాయి. ఓటర్లను ఆకట్టుకునేందుకు ఆమ్ ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని విమర్శిస్తున్నాయి. ఆమ్ ఎన్నికల సందర్భంగా ఇచ్చిన మరో హామీని నిలబెట్టుకునేందుకు కూడా ప్రయత్నిస్తోందని ప్రచారం జరుగుతోంది. రాష్ట్రంలో 18 ఏళ్ల నిండిన ప్రతి మహిళా నెలకు రూ. 1,000 అందిస్తామనే హామీని నెరవేర్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు సమాచారం.

ప్రియడితో కలిసి భర్తను చంపిన మహిళ..

ఆ తర్వాత అతడితో పెళ్లి



బెంగళూరు: ఒక మహిళ తన ప్రియడితో కలిసి భర్తను చంపింది. గుండెపోటుతో మరణించినట్లు అందరినీ నమ్మించింది. కొన్ని రోజుల్లోనే ప్రియడిని పెళ్లాడింది. మృతుడి సోదరి ఫిర్యాదుతో దర్యాప్తు చేసిన పోలీసులు నిందితులను అరెస్ట్ చేశారు. కర్ణాటకలోని తుమకూరు జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. 50 ఏళ్ల పరమేష్ రోజువారి కూలీ పనులు చేసేవాడు. జనవరి 29న రాత్రి వేళ అతడు గుండెపోటుతో మరణించినట్లు 46 ఏళ్ల భార్య ఆశా తన బంధువులను నమ్మించింది. ఆ మరునాడు పరమేష్ మృతదేహాన్ని ఖననం చేసి అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. కాగా, ఒక ఇంట్లో పని చేస్తున్న ఆశా తన భర్త చనిపోయిన 20 రోజుల్లో మరో పెళ్లి చేసుకున్నది. వంట పని చేసే ప్రియడైన 48 ఏళ్ల చంద్రప్పను ఫిబ్రవరి 19న రెండో వివాహం చేసుకున్నది. ఈ నేపథ్యంలో పరమేష్ సోదరిమణిలు అతడి మరణంపై అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. ఒక సోదరి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. దీంతో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేశారు. మరోవైపు ఖననం చేసిన పరమేష్ మృతదేహాన్ని పోలీసులు తప్పి తీయించారు. పోస్టుమార్టం పరీక్ష నిర్వహించడంతోపాటు ఫోరెన్సిక్ సమానాలు సేకరించారు. ఊరికి ఆడకపోవడం వల్ల అతడు మరణించినట్లు పోస్టుమార్టం రిపోర్ట్ లో తెలిసింది. దీంతో ఆశా, ఆమె ప్రియడు చంద్రప్పను పరమేష్ తీసుకుని అదుపులోకి తీసుకుని ప్రస్తావించారు. కాగా, మద్యం మత్తులో నిద్రించిన పరమేష్ ముఖంపై ఓరుతో నాక్కి ఊపిరాడకుండా చేసి హత్య చేసినట్లు నిందితులు ఒప్పుకున్నారుని పోలీస్ అధికారి తెలిపారు. ఆశా, ఆమె ప్రియడు చంద్రప్పను అరెస్టు చేసి జ్యుడిషియల్ కస్టడీకి తరలించినట్లు చెప్పారు. ఈ సంఘటనపై మరింతగా దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

30 ఏళ్ల వయస్సులో స్లిమ్గా మారాలంటే ఈ 6అలవాట్లను అలవర్చుకోండి.. ఇక మీకు తిరుగుండదంతే..

ప్రస్తుత కాలంలో అధిక బరువు సమస్య చాలామందిని వెంటాడుతోంది. అయితే, బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని ఏ వయసులోనైనా ప్రారంభించవచ్చునడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. కానీ, బరువు తగ్గే ప్రయాణంలో శరీర సౌమ్యంగా కూడా మారుతుందని అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందువల్ల, వయస్సు ప్రకారం బరువు తగ్గించే ప్రణాళికను రూపొందించడం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. 30 సంవత్సరాల వయస్సులో చాలా మంది ప్రజలు ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉంటారు. మీరు కూడా ఇందులో ఒకరిగా ఉన్నట్లయితే, జిమ్లో చేరే ముందు, ఖచ్చితంగా ఇక్కడ పేర్కొన్న చిట్టాలను అనుసరించండి. ఎందుకంటే ఇది శరీరాన్ని కొవ్వు రహితంగా మార్చడంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. సాధారణంగా చాలా మంది దీనిని విస్మరిస్తారు.. జిమ్కి వెళ్లిన తర్వాత కూడా అలాంటివారు చాలా కాలం పాటు కొవ్వుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఒత్తిడి లేకుండా ఉండటం: 30 ఏళ్ల వయసులో టెన్షన్లు లోటు ఉండదు. కానీ ఒత్తిడి మీ బరువు తగ్గించే ప్రయాణాన్ని నెమ్మదిస్తుందని అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం.. తక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడం, తీవ్రంగా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మీరు ఎంత ప్రయత్నించినా బరువు తగ్గదు.. ఈ క్రమంలో తరచూ ఒత్తిడికి గురైతే, బరువు తగ్గడం



కూడా కష్టమవుతుంది.. నిద్రకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి: చాలా మంది నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. అలాంటి వారితో నిద్రించడానికి లేదా లేవడానికి ఎటువంటి నిర్దిష్ట సమయం ఉండదు. అంతేకాకుండా 6-7 గంటలు తగినంత నిద్రపోతున్నారా లేదా అనే దానిపై శ్రద్ధ చూడరు. నిద్రలేమి ఊబకాయంతో సహా అనేక తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు తగినంత సేపు నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యం.. చక్కెర, డ్రైట్ సోడా,

కాకుండా ఇంటి ఆహారాన్ని తినండి: జంక్ ఫుడ్స్ తినే వారికి ఊబకాయం అనేది అతి పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు స్థూలకాయాన్ని వదిలించుకోవాలనుకుంటే ముందుగా మీ ఆహారం నుండి జంక్ ఫుడ్స్, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ పూర్తిగా తొలగించండి. బదులుగా ఇంటి ఆహారాన్ని తినండి. మీకు మీరే వంట చేసుకుంటే ఈ ప్రక్రియ మీకు చికిత్స లాగా కూడా ఉంటుంది. వేగంగా తినడం, అకలితో ఉండటం లాంటివి చేయకండి: బరువు తగ్గడంలో ఉపవాస ప్రణాళిక ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ ఇది అకలికి పూర్తిగా భిన్నమైనది. ఎందుకంటే ఇందులో మీరు ఆహారాన్ని పూర్తిగా వదులుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. బదులుగా, ఇందులో మీరు ఆహారం, నాణ్యత, పరిమాణంపై శ్రద్ధ చూపించాలి. మీకు అకలిగా అనిపించినప్పుడు మాత్రమే మీరు ఆహారం తినాలి చూసుకోవాలి.. మీ కడుపుని ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఉంచకండి.. వేగంగా కూడా తినకండి.. ప్రాటీన్: బరువు తగ్గడానికి ప్రతి భోజనంలో ప్రాటీన్ను చేర్చుకోండి.. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఇంకా కేలరీలను బద్దీ చేయడానికి అవసరం. కండరాలు, ఎముకలను నిర్మించడంలో ప్రాటీన్ కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

టీబీ రోగుల్లో కనిపించని దగ్గు లక్షణం.. ఆందోళ చెందుతోన్న వైద్య నిపుణులు! ఎందుకంటే..

భారత్లో సహజ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతీయేట క్షయవ్యాధి కేసులు గణనీయంగా సమాదం వస్తున్నాయి. మైకోబాక్టీరియం ట్యూబర్క్యులోసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. వ్యాధి చాలా సందర్భాలలో ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది. అయితే ఊపిరితిత్తులకి కిడ్నీ, మెదడు, వెన్నెముకలో కూడా వ్యాధి వస్తుంది. అత్యంత సాధారణ లక్షణం నిరంతర దగ్గు. అందుకే మూడు వారాల పాటు దగ్గు ఉంటే టీబీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యులు కూడా సూచిస్తుంటారు. అయితే దగ్గు రాకపోయినా ఒక ప్యక్టీ టీబీ బారిన పడతాడా? అనే సందేహం మీకు కలిగి ఉంటుంది. దీని గురించి వైద్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది టీబీ రోగుల్లో దగ్గు వంటి లక్షణాలు కనిపించవని తాజా పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ది ఓనెట్ ఇన్స్టిట్యూట్ డిజిజెనల్ ప్రమోషన్లను పరిశోధన ప్రకారం.. అనియత తో బాధపడుతున్న వారిలో 80 శాతం మందిలో దగ్గు లక్షణాలు లేవని పేర్కొంది. తాద్రవేత్తల

బృందం నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనంలో చికిత్స కోసం అనుపత్రికి వచ్చే టీబీ రోగులలో నిరంతర దగ్గు వంటి లక్షణాలు చాలా అరుదుగా కనిపిస్తాయని నిజానికి, టీబీ రోగుల్లో దగ్గు లక్షణాలు లేకపోవడం ఆందోళన కలిగించే అంశం అని పరిశోధకులు అంటున్నారు. దగ్గు వంటి ప్రధాన లక్షణాలు రోగులలో ఎందుకు కనిపించవు అనే విషయంపై పరిశోధకులు మరింత క్షుణ్ణి చేయాలని నిపుణులు అంటున్నారు. లేడీ హార్టింజ్ హాస్పిటల్లోని మెడిసిన్ విభాగంలో హెన్డ్రీక్ ప్రాఫెసర్ దాక్టర్ ఎల్ హెన్ ఘోషేకర్ మాట్లాడుతూ.. టీబీ రోగులలో నిరంతర దగ్గు చాలా ముఖ్యమైన లక్షణం. ఇక వేళ రోగిలో దగ్గు కనిపించకపోతే టీబీ వ్యాధిని సకాలంలో గుర్తించడంలో బాధితులు విఫలం అవుతారు. బాధితుల్లో దగ్గు లక్షణాలు కనిపించకపోవడం అనే విషయంపై పరిశోధకులు దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే ఈ లక్షణాలు కనిపించకపోతే టీబీని గుర్తించడంలో మరింత బాధ్యం జరుగుతుంది.



దీనివల్ల వ్యాధి తీవ్రత పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఫలితంగా ఇతర అవయవాలకు కూడా టీబీ వ్యాధి సోకడం ఉంది. ఇది మరణానికి దారితీసే అవకాశం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో ఇతర లక్షణాల గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం

చాలా అవసరం. దగ్గు కాకుండా టీబీ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో కనిపించే ఇతర ఈ లక్షణాలు ఏవంటే.. టీబీ ప్రధాన లక్షణాలు ఏవంటే.. బరువు వేగంగా తగ్గిపోవడం, రాత్రి వేళల్లో చెమటలు, ఎప్పుడూ అలసిపోతూ ఉండటం, గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం

క్యాన్సర్ నుంచి కోలుకున్న తర్వాత మళ్లీ మళ్లీ ఎందుకు తిరగబెడుతోంది..? దీనిని అడ్డుకోలేమా..

క్యాన్సర్ అత్యంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. ఈ వ్యాధి శరీరాన్ని గుళ్ల చేస్తుంది. చికిత్స కూడా అనే స్థాయిలో తీవ్ర వేధనకు గురి చేస్తుంది. అయితే రామ్మూ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్.. వంటి సందర్భాల్లో చికిత్స విజయవంతంగా పూర్తైన తర్వాత.. పూర్తిగా కోలుకుంటారు. కానీ 25 ఏళ్లు, 30 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ క్యాన్సర్ బయటపడుతుంది. ఇలాంటి వారి జీవితాల్లో క్యాన్సర్ మరోసారి విధ్వంసం సృష్టించింది. దీంతో క్యాన్సర్ చికిత్స తర్వాత, ఈ వ్యాధి మళ్లీ మళ్లీ ఎందుకు పునరావృతమవుతుంది? అనే ప్రశ్న ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తోంది. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా, గత కొన్ని దశాబ్దాలూ క్యాన్సర్ కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గతంతో పోల్చితే ఈ వ్యాధి గురించి ప్రజలు ప్రస్తుతం మరింత అవగాహనతో ఉన్నారు. అందువల్ల సకాలంలో రెగ్యులర్ చెక్అప్ కారణంగా ఎక్కువ కేసులు గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. చాలా మంది క్యాన్సర్ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించ గలుగుతున్నారు. చికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత ప్రజలు క్యాన్సర్ నుంచి విముక్తి పొందుతున్నారు. అయితే ఒకసారి క్యాన్సర్ నయమైన తర్వాత, అది ఇతర అవయవాలలో అభివృద్ధి చెందడం లేదంటే అదే భాగంలో తిరిగి విజృంభించడం వంటివి ఎందుకు జరుగుతాయి.. అందుకు కారణం ఏమో అనే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నిపుణులు ఏమంటారు? క్యాన్సర్ వెనుక కారణం కణాల అనియతత పెరుగుదల. దీని వెనుక మన అనారోగ్య జీవనశైలి, అధిక ధూమపానం, ఇతర కారణాలు ఉన్నాయి. కానీ చాలా సందర్భాలలో క్యాన్సర్ నయమైతే, అది శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో మళ్లీ సంభవిస్తుందని డాక్టర్ అజయ్ కుమార్ చెబుతున్నారు. క్యాన్సర్ మళ్లీ ఎందుకు వస్తుంది? క్యాన్సర్ అనేది ఒక ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. ఇది చాలా సందర్భాలలో నయమైన తర్వాత మళ్లీ వస్తుంది. నేను, క్యాన్సర్ చికిత్సకు అనేక చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్ నయం చేస్తాయి. అయితే క్యాన్సర్ పునరావృతానికి మాత్రం అనేక కారణాలు కారణమవుతాయి. పునరావృతమయ్యే క్యాన్సర్ వెనుక ఉన్న అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి అనుసరించడం. ఒకసారి నయమైన తర్వాత రోగి మళ్లీ తన పాత అనారోగ్య అలవాట్లను అనుసరించడం ప్రారంభిస్తే క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అధిక ధూమపానం, పొగాకు వినియోగం కూడా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ నయమైన తర్వాత, మళ్లీ వీటిని తీసుకునే వారికి మళ్లీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అనేక సందర్భాల్లో, కుటుంబ చరిత్ర కూడా క్యాన్సర్ పునరావృతానికి కారణం అవుతుంది. శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలు మిగిలి ఉండటం వల్ల మళ్లీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కొన్నిసార్లు చికిత్స చేసినప్పటికీ కొన్ని క్యాన్సర్ కణాలు శరీరంలో చురుకుగా ఉండి మళ్లీ క్యాన్సర్ గా మారుతాయి. ఈ కణాలు శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా అభివృద్ధి చెంది క్యాన్సర్ కారణం అవుతాయి. మహిళల్లో చిన్న వయసులోనే గర్భనిరోధక మాత్రలు తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నేటి కల్చి యుగంలో, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. క్యాన్సర్ ను గుర్తించడానికి స్కాన్ చేసుకోవాలి. క్యాన్సర్ నయమైన తర్వాత, వైద్యులు మొత్తం శరీరాన్ని స్కాన్ చేయకపోతే మళ్లీ క్యాన్సర్ ప్రమాదం పొంచి ఉండే ప్రమాదం ఉంది.

అధిక రక్తపోటును ఇలా కూడా గుర్తించవచ్చు.. కానీ పరీక్షల చేయించుకున్న తర్వాత గానీ చాలా మందికి శరీరంలో అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లు అర్థమవుతుంది. నిజానికి మైక్రోమ, థయోమ, చెమట, నిద్రలేమి అధిక రక్తపోటు వంటి ప్రారంభ లక్షణాలు ద్వారా అధిక రక్తపోటును గుర్తించవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. కానీ ఈ లక్షణాలు చాలా సాధారణం. వీటి ద్వారా మాత్రమే అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారా లేదా అని నిర్ధారించడం సాధ్యం కాదు. 'అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్' ప్రకారం.. కళ్లు ఎప్పుడు రంగులోకి మారడం, కనుగుడ్డుపై ఎర్రటి రక్తపు ధాయలు కనిపించడాన్ని సబ్జెంజంక్టివల్ హెమరేజ్ అని పిలుస్తారు. ఇది అధిక రక్తపోటు హెచ్చరిక సంతకంగా పరిగణిస్తారు. సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే అనేక ఇతర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. దయాబెటిస్ రోగులకు కంటి రంగు కూడా కొన్నిసార్లు ఎర్రం రంగులో ఉంటుంది. ఇవే లక్షణాలు అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులలో కూడా కనిపిస్తాయి. ఫలితంగా, ఇది రెండు వ్యాధుల సాధారణ లక్షణంగా పరిగణిస్తుంటారు. ముఖం ఎర్రబడటం, ఎరుపు కళ్లు అధిక రక్తపోటు ప్రారంభ సంతకాలు. ముఖంలో రక్తనాళాలు పలుగా మారినప్పుడు ముఖం ఎర్రబారడం జరుగుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ విషయాలన్నీ గమనించినట్లయితే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఈ గింజలను ఇలా తింటే పొట్ట తగ్గడం ఖాయం..! బరువు తగ్గి, ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి..!



బరువు తగ్గడానికి చియా గింజల నీరు: బరువు తగ్గడానికి చియా గింజల నీటిని తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం ఒక టేబుల్ స్పూన్ చియా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయాన్నే పరగడుపున దీన్ని సేవించండి. ఈ నీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల చాలా వరకు బరువు తగ్గవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి చియా సీడ్స్ సూపీ: బరువు తగ్గడానికి చియా విత్తనాలను సూపీలో ఉపయోగించవచ్చు. దీని కోసం మీకు ఇష్టమైన పండ్లు, పెరుగును వేసి కలపాలి. తర్వాత ఒక చెంచా నానబెట్టిన చియా గింజలను వేసి అన్ని మిక్స్ చేయండి. దీన్ని అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు. సలాడ్లో చియా విత్తనాలను ఉపయోగించండి : బరువు తగ్గడానికి, చియా గింజలను సలాడ్లో కలిపి తినవచ్చు. ఇది మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీని కోసం, మీరు సలాడ్ 1-2 స్పూన్ల చియా విత్తనాలను తినవచ్చు. కావాలనుకుంటే నిమ్మరసం, నల్ల మిరియాల కూడా చల్లకోవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి చియా సీడ్స్ పుడ్డింగ్: బరువు తగ్గడానికి చియా సీడ్స్ పుడ్డింగ్ ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. దీన్ని నిద్దం చేయడానికి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ చియా గింజలను రాత్రంతా పాలలో నానబెట్టండి. ఇందులో పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్, నట్స్ వేసి ఉదయాన్నే తీసుకుంటే తిండానికి రుచిరంగా ఉంటుంది మరియు కూడా తగ్గుతుంది. ఓట్స్, చియా విత్తనాలు: మీరు అల్పాహారంగా ఓట్స్ తింటే, మీరు చియా విత్తనాలను కూడా అందులో కలుపుకోవచ్చు. ఓట్స్లో చియా గింజలను వేసుకోవటం వల్ల మీ అల్పాహారం మరింత పోషకమైనదిగా మారుతుంది. ఇది శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

అధిక రక్తపోటును ఇలా కూడా గుర్తించవచ్చు.. కానీ పరీక్షల చేయించుకున్న తర్వాత గానీ చాలా మందికి శరీరంలో అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లు అర్థమవుతుంది. నిజానికి మైక్రోమ, థయోమ, చెమట, నిద్రలేమి అధిక రక్తపోటు వంటి ప్రారంభ లక్షణాలు ద్వారా అధిక రక్తపోటును గుర్తించవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. కానీ ఈ లక్షణాలు చాలా సాధారణం. వీటి ద్వారా మాత్రమే అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారా లేదా అని నిర్ధారించడం సాధ్యం కాదు. 'అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్' ప్రకారం.. కళ్లు ఎప్పుడు రంగులోకి మారడం, కనుగుడ్డుపై ఎర్రటి రక్తపు ధాయలు కనిపించడాన్ని సబ్జెంజంక్టివల్ హెమరేజ్ అని పిలుస్తారు. ఇది అధిక రక్తపోటు హెచ్చరిక సంతకంగా పరిగణిస్తారు. సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే అనేక ఇతర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. దయాబెటిస్ రోగులకు కంటి రంగు కూడా కొన్నిసార్లు ఎర్రం రంగులో ఉంటుంది. ఇవే లక్షణాలు అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులలో కూడా కనిపిస్తాయి. ఫలితంగా, ఇది రెండు వ్యాధుల సాధారణ లక్షణంగా పరిగణిస్తుంటారు. ముఖం ఎర్రబడటం, ఎరుపు కళ్లు అధిక రక్తపోటు ప్రారంభ సంతకాలు. ముఖంలో రక్తనాళాలు పలుగా మారినప్పుడు ముఖం ఎర్రబారడం జరుగుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ విషయాలన్నీ గమనించినట్లయితే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.



అధిక రక్తపోటును ఇలా కూడా గుర్తించవచ్చు..

చెవి నొప్పి.. కంటికి కనిపించకుండా మనిషిని ముప్పుతీపులు పెట్టే అనారోగ్య సమస్య. మీరు తరచుగా చెవి నొప్పి సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..? మెడికల్ షాపులో లభించే ఏదో ఒక డ్రాప్స్ వేసి ఉపశమనం పొందుతున్నారా..? ఇలా చేయటం ప్రమాదం అంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. తరచుగా చెవి నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చునని చెబుతున్నారు. చెవి నొప్పిని తేలికగా తీసుకుంటే, అది భవిష్యత్తులో మరింత ప్రమాదకరంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. చెవి నొప్పిని వదిలించుకోవడానికి ప్రజలు తరచుగా ఆయుర్వేదం లేదా, ఏదోకొన్ని నివారణ మందులు తీసుకుంటారు. వాటివల్ల ఈ నొప్పి నయమవుతుంది.. కాకపోవచ్చు. చెవి నొప్పి ఒకటి రెండు రోజులకంటే ఎక్కువ ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయడం సరికాదంటున్నారు. అలాంటప్పుడు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. చెవి నొప్పి సమస్య ఉన్నప్పుడు నీరు, షాంపూ చెప్పల్లోకి వెళ్లకుండా చూసుకోవాలి. దీని వల్ల కూడా చెవి నొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. కాబట్టి స్నానం చేసినప్పుడు చెప్పల్లో కాల్సే పెట్టుకోవడం మంచిది.

చెవి నొప్పిని లైట్ తీసుకోకండి.. అది తీవ్రమైన వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు

చెవి నొప్పి.. కంటికి కనిపించకుండా మనిషిని ముప్పుతీపులు పెట్టే అనారోగ్య సమస్య. మీరు తరచుగా చెవి నొప్పి సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..? మెడికల్ షాపులో లభించే ఏదో ఒక డ్రాప్స్ వేసి ఉపశమనం పొందుతున్నారా..? ఇలా చేయటం ప్రమాదం అంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. తరచుగా చెవి నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చునని చెబుతున్నారు. చెవి నొప్పిని తేలికగా తీసుకుంటే, అది భవిష్యత్తులో మరింత ప్రమాదకరంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. చెవి నొప్పిని వదిలించుకోవడానికి ప్రజలు తరచుగా ఆయుర్వేదం లేదా, ఏదోకొన్ని నివారణ మందులు తీసుకుంటారు. వాటివల్ల ఈ నొప్పి నయమవుతుంది.. కాకపోవచ్చు. చెవి నొప్పి ఒకటి రెండు రోజులకంటే ఎక్కువ ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయడం సరికాదంటున్నారు. అలాంటప్పుడు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. చెవి నొప్పి సమస్య ఉన్నప్పుడు నీరు, షాంపూ చెప్పల్లోకి వెళ్లకుండా చూసుకోవాలి. దీని వల్ల కూడా చెవి నొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. కాబట్టి స్నానం చేసినప్పుడు చెప్పల్లో కాల్సే పెట్టుకోవడం మంచిది.

ఈ రెండు విటమిన్లు లోపిస్తే క్యాన్సర్ ముప్పు తప్పదు.. ఆ మార్పులను తేలికగా తీసుకోవద్దు!



క్యాన్సర్ అత్యంత ప్రాణాంతక వ్యాధి. అయితే, చికిత్సలు, మందులతో క్యాన్సర్ అటకట్టించొచ్చు. కానీ చికిత్స అలభ్యమైతే రోగిని రక్షించడం కష్టం. అంతేకాకుండా క్యాన్సర్ చికిత్స చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది అందువల్లనే క్యాన్సర్ ప్రాణాంతక వ్యాధిగా నేటికీ పరిగణిస్తుంటారు. ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ చికిత్సలు, మందులు ఎంతో అభివృద్ధి చెందినప్పటికీ చికిత్స అలభ్యమైతే, రోగిని రక్షించడం కష్టం. ముఖ్యంగా శరీరంలో మూడు విటమిన్లు లోపిస్తే క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. శరీరంలోని ఏ భాగంలోనైనా క్యాన్సర్ రావచ్చు. జన్యుపరమైన కారణాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాల లోపం వల్ల కూడా క్యాన్సర్ వస్తుంది. శరీరంలో విటమిన్ సి లోపం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. విటమిన్ సిని ఆస్పార్టిక్ ఆమ్లం అని కూడా పిలుస్తారు. శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలతో పాటు విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ సంశ్లేషణ, గాయాల నయం, వ్యాధుల నివారణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల అన్నపాచిక, కడుపు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి విటమిన్-సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు (పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, నిమ్మకాయలు, బమెటాలు, క్యారెట్లు, చింతపండు మొదలైన సీడ్స్ పండ్లు) తిలని నిపుణులు సూచిస్తారు. విటమిన్ సితోపాటు విటమిన్ ఎ కూడా క్యాన్సర్తో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపుతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జన్యు నిర్మాణంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ ఎ లోపం ఊపిరితిత్తులు, అన్నపాచిక, కడుపు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, పండిన బొప్పాయి, పాలకూర, నెయ్యి, వెన్న, కొవ్వు చేపలు, మాంసం, గుడ్లు వంటి వివిధ కూరగాయలలో విటమిన్ ఎ అధిక స్థాయిలో ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ ఆహారాలను డైట్లో ఉంచుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు విటమిన్ డి ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని చెబుతుంది. సాధారణంగా విటమిన్ డి సమృద్ధిగా ఉండే లభిస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల రొమ్ము, ప్రోస్టేట్, కాలరాక్టల్, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ విటమిన్ లోపాన్ని భర్తీ చేయడానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఉండాలి. గుడ్ల సొనలు, సముద్రపు చేపలు, పండ్లను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలి.

ఇప్పటి మీరు ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలోనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..? మీ ఆరోగ్యం అంతే సంగతి.. తస్మాత్ జాగ్రత్త..



క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం: ప్లాస్టిక్ ను అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల శరీరం దానిలోని రసాయనాలతో ప్రత్యక్ష సంబంధంలోకి వస్తుంది. దీని కారణంగా మన శరీరం అనేక వ్యాధులకు రిజియార్టర్గా మారుతుంది. ప్లాస్టిక్లోని సిసెం, కాడ్మియం, మెర్క్యూరి వంటి రసాయనాలు శరీరంలో క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థపై ప్రభావం: ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీరు తాగడం వల్ల ప్లాస్టిక్ బాటిళ్ల నుంచి విడుదలయ్యే రసాయనాలు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇది మన రోగనిరోధక వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. రోజుల తరబడి ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీరు తాగుతూ ఉంటే మనిషిలోని రోగనిరోధక శక్తి సన్నగిల్లే ప్రమాదం ఉంది. కాలేయ క్యాన్సర్: ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీరు తాగడం వల్ల థాలోస్టీ అనే రసాయనాలు మన శరీరంలోకి చేరి కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. అసలే ఇది వేసవి కాలం.. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్ల పై ఎండ పడితే అవి ప్రత్యేకంగా సువిదల చేస్తాయి. ఆ నీరు తాగితే హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. అందాశయ క్యాన్సర్: ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నీరు తాగడం వల్ల ప్లాస్టిక్లోని రసాయనాలు వల్ల మహిళల్లో అందాశయ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లకు ఎండ తగిలితే.. దయాక్సిన్ లాంటి విషవదార్థాలు నీటిలో కలుస్తాయి. ఆ నీరు తాగడం వల్ల క్రెన్షి క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా పొందివచ్చుంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో ఉన్న అనారోగ్య ఎదురొకతే తప్పని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లకు ప్రత్యామ్నాయంగా రాగి బాటిళ్లు ప్రస్తుతం మార్కెట్లో లభిస్తున్న స్టీల్, మట్టి, వెదురు బాటిళ్లు వంటివి వాడతే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తప్పనిసరిగా ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు ఉపయోగించుకోవాలి వస్తే ఒకసారి మాత్రమే వినియోగించే ప్లాస్టిక్ ను వాడాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

చెవి నొప్పిని లైట్ తీసుకోకండి.. అది తీవ్రమైన వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు



చెవి నొప్పి.. కంటికి కనిపించకుండా మనిషిని ముప్పుతీపులు పెట్టే అనారోగ్య సమస్య. మీరు తరచుగా చెవి నొప్పి సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..? మెడికల్ షాపులో లభించే ఏదో ఒక డ్రాప్స్ వేసి ఉపశమనం పొందుతున్నారా..? ఇలా చేయటం ప్రమాదం అంటున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. తరచుగా చెవి నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది చాలా తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చునని చెబుతున్నారు. చెవి నొప్పిని తేలికగా తీసుకుంటే, అది భవిష్యత్తులో మరింత ప్రమాదకరంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. చెవి నొప్పిని వదిలించుకోవడానికి ప్రజలు తరచుగా ఆయుర్వేదం లేదా, ఏదోకొన్ని నివారణ మందులు తీసుకుంటారు. వాటివల్ల ఈ నొప్పి నయమవుతుంది.. కాకపోవచ్చు. చెవి నొప్పి ఒకటి రెండు రోజులకంటే ఎక్కువ ఉంటే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయడం సరికాదంటున్నారు. అలాంటప్పుడు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. చెవి నొప్పి సమస్య ఉన్నప్పుడు నీరు, షాంపూ చెప్పల్లోకి వెళ్లకుండా చూసుకోవాలి. దీని వల్ల కూడా చెవి నొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. కాబట్టి స్నానం చేసినప్పుడు చెప్పల్లో కాల్సే పెట్టుకోవడం మంచిది.

గృహ నిర్మాణాలపై సమీక్షా సమావేశం



ఈ నెల 31 నాటికి పీఎంఏవై కింద మంజూరైన గృహాలను పూర్తి చేసేలా ధృష్టి సారించాలని జిల్లా హౌసింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ ఎన్.శ్రీనివాసరావు ఆదేశించారు. నాతపరం మండల పరిషత్

కార్యాలయంలో శనివారం హౌసింగ్ సిబ్బంది, ఇంజనీరింగ్ అసిస్టెంట్లతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు.

గృహ నిర్మాణాల పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. పెండింగ్ కారణాలపై ఆరా తీశారు. ఇంకా పెండింగ్లో ఉన్న వాటిని నిర్దిష్ట గడువులోగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ఎప్పటికప్పుడు నిర్మాణాల పురోగతిని పర్యవేక్షించాలని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో హౌసింగ్ ఏఈ జోగారావు పాల్గొన్నారు.

చినగొలుగొండపేటలో

స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమం



నాతపరం మండలం చినగొలుగొండపేట పంచాయతీలో శనివారం స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామాల్లో ప్రత్యేక పారిశుధ్య పనులు చేపట్టారు. పరిసరాలను పరిశుభ్రం చేయడంతో పాటు కాలువల్లో పూడికను తొలగించారు.

తాండవ ప్రాజెక్టు వైర్లన్ కరక సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం స్వచ్ఛ ఆంధ్ర స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమంను ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపడుతుందని చెప్పారు. ప్రత్యేకాధికారి జీ.మంగవేణి, ఎంపీడి.ఎం.సత్యశ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టరేట్ ఆదేశాల మేరకు ప్రతి శనివారం ఒక గ్రామ పంచాయతీలో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు అందరు సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు సందిపల్లి వెంకటరమణ, డిప్యూటీ ఎంపీడి.కే.మూర్తిబాబు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, ఆక, అంగన్వాడీలు పాల్గొన్నారు.

3.5 లక్షలతో వాలీబాల్ కోర్టు భూమిపూజ పనులు



పట్టిక వివరం : మండల కేంద్రం రావికమతం జిల్లా పరిషత్ బాలుర హై స్కూల్ ప్రాంగణంలో సర్వశిక్షా అభియాన్ నిధుల్లో తో వాలీబాల్ కోర్టు పనులకు భూమి పూజ కార్యక్రమం శుక్రవారం జరిగింది. సందర్భంగా స్కూల్ చైర్మన్ అప్పారావు మాట్లాడుతూ మండలంలో ఒకే ఒక్క పాఠశాలకు నిధులు మంజూరయ్యాయని అవి మా

పాఠశాలకు మంజూరు చేయడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నామని స్థానిక కూటమి నాయకులకు పార్టీ అధ్యక్షులు కోమటి శంకరావుకు కాపు కార్పొరేషన్ డైరెక్ట్ రాజాన కొండ నాయుడు తదితరులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నట్లు తెలిపారు

ఈ కార్యక్రమం లో స్థానిక స్కూల్ చైర్మన్ భూపాల అప్పారావు స్థానిక సర్పంచి మంగమోదినాయుడు ఎంపీడి.సీ.వేపాడ నాగేశ్వరరావు నెట్ శ్రీను పులిగాయల సత్యనారాయణ, కూటమి నాయకులు పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు

పరిశ్రమల జారు...

రియల్ హోమారు



పట్టిక వివరం: నక్సల్లి మండలంలో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం ఊపందుకుంది. గతంలో జాతీయరహదారిని ఆనుకుని ఉన్న భూములకు మాత్రమే కోట్ల రూపాయలకు అమ్ముకాలు, కొనుగోళ్లు జరిగేవి. జాతీయరహదారిని ఆనుకుని ఎకరా 5నుంచి 6 కోట్ల వరకు భూముల ధరలున్నాయి. ఇక నక్సల్లితోపాటు పలు గ్రామాల్లో ఇళ్లస్థలాల ధరలు సాధారణంగానే ఉండేవి. నక్సల్లి మండలంలో తీరప్రాంతం వెంబడి పలు పరిశ్రమల ఏర్పాటుచేస్తుండడంతో పంట భూముల ధరలకు రెక్కలోచ్చాయి. తీరప్రాంతంల వెంబడి ఇప్పటికే ప్రభుత్వ భూములతోపాటు రైతులనుంచి పెద్దయెత్తున భూములు సేకరించారు. ఇంకా భూ సేకరణకు అధికారులు ప్రయత్నాలు చేస్తూనే ఉన్నారు. అదనపు భూసేకరణకు రైతులనుంచి

వ్యతిరేకతవ్యక్తమవుతోంది. తీరప్రాంతంవెంబడి పలు గ్రామాలరైతులు అదనపు భూసేకరణను నిరసిస్తున్నారు. తీరప్రాంతంలో ఆర్బుల్మిట్టల్ స్టీల్షాంట్ ఏర్పాటుకు చురుగ్గా ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. మరికొన్ని పరిశ్రమల ఏర్పాటు ఏపీఐఐసీ హాలిక సదుపాయాలను కల్పించడంలో నిమగ్నమయింది. జాతీయరహదారి నుంచి తీరప్రాంతం వరకు 6రైన్ల రోడ్లు నిర్మాణం శరవేగంగా జరుగుతోంది.

పరిశ్రమలతో భూముల ధరలకు రెక్కలు..

నక్సల్లి మండలంలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుతో వ్యవసాయ భూముల ధరలకు రెక్కలోచ్చాయి. నక్సల్లి, అడ్డరోడ్డు, వేంపాడు, చినదొడ్డగట్లు, కాగిత, న్యాయంపూడి, వెదుళ్లపాలెం, బోదగల్లం, ఉపమాక తదితర గ్రామాల్లో ఇళ్లస్థలాలతోపాటు వ్యవసాయభూముల ధరల్లో గతంలో కంటే భారీగా వృద్ధానం కనిపిస్తోంది. పరిశ్రమల ఏర్పాటుతో రాబోయే కాలంలో పలు వ్యాపారసంస్థలు, నివాసగృహాలు, భవనాలు, హెటల్లు ఏర్పాటుయ్యే అవకాశం ఉండడంతో రియల్టర్లు తమ వ్యాపారాలను విస్తరిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు నత్తనడకగా ఉన్న రియల్ వ్యాపారం ఒక్కసారిగా ఊపందుకుంది. జాతీయరహదారితోపాటు పాటు ఎపీఐఐసీ రోడ్డు వెంబడి

భూముల కొనుగోళ్లపై పలువురు ఆశక్తి చూపిస్తున్నారు. లక్ష్మల్లో ఉన్న ఎపీఐఐసీ రోడ్డుపక్కన భూములు కూడా ఒక్కసారిగా ధరలు పెరిగాయి. ఎకరా రెండున్నర కోట్లనుంచి 3 కోట్ల వరకు క్రయవిక్రయాల జరుగుతున్నాయి. ఇక గ్రామాల్లో కూడా ఇళ్లస్థలాలకు విపరీతమైన డిమాండ్ ఏర్పడింది. నక్సల్లిలో గజం ఇళ్ల స్థలం ధర 10వేల వరకు పలుకుతోంది.

రియల్టర్లతో జరజాగ్రత్త..

తీరప్రాంతంలో పరిశ్రమల ఏర్పాటులో రాబోయే కాలంలో మిగిలిన పంటభూములను కూడా ప్రభుత్వం సేకరిస్తుందన్న ఆందోళన రైతులను వెంటాడుతోంది. దీంతో ఇక్కడ భూములను అమ్మి మరోచోట వ్యవసాయ భూములను కొనుగోలు చేయడానికి కొంతమంది రైతులు సన్నద్ధమవుతున్నారు. అసలే ఆందోళనలో ఉన్న రైతులను కొంతమంది రియల్టర్లు మరింత భయాందోళనలకు గురిచేస్తున్నారన్న ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. పరిశ్రమల ఏర్పాటుతో భూములన్నీ కోల్పోతారని భూములను ఎంతోకొంతకు అమ్ముకోవడం కొంతమంది రియల్టర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. దీంతో భయాందోళనలకు గురియిన రైతులు తమ భూములను అమ్ముకాలకు పెడుతున్నారు. రైతులనుంచి కొన్ని భూములను రియల్టర్లు రైల్వేపు ధరకు అమ్ముకుంటున్నారన్న ప్రచారం జరుగుతోంది. రైతులతో అగ్రిమెంట్లు కుదుర్చుకున్న వ్యాపారులు తక్కువ మొత్తంలో భూములను కొనుగోలు చేసి రైల్వేపు ధరలకు అమ్ముకోవడంతో రైతులు అయోమయంలో పడుతున్నారు. తక్కువ ధరకు తమ భూములను అగ్రిమెంట్లతో ఎక్కువ ధరకు అమ్ముకోవడంతో రైతులు లబ్ధిదీబోమంటున్నారు. పలువురు రైతులు అగ్రిమెంట్లకు ఒప్పుకోకుండా రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియకు సన్నద్ధమవుతున్నారు.

ఉద్యమి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి

జనసేన పార్టీ నల్లపట్నం నియోజకవర్గ ఇన్-ఛార్జ్ సూర్యచంద్ర

(పట్టిక ప్రతినిధి): జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, ఉపముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ ప్రవేశపెట్టిన జనసేన ఉద్యమి సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని జనసేన పార్టీ నల్లపట్నం నియోజకవర్గ ఇన్-ఛార్జ్, బీసీ కార్పొరేషన్ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ రాజాన వీరసూర్యచంద్ర పిలుపునిచ్చారు. నల్లపట్నం కృష్ణాపేలెస్లో శనివారం నల్లపట్నం నియోజకవర్గంలోని జనసైనికులతో ఉద్యమి కార్యక్రమంపై ప్రత్యేక సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.



ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సూర్యచంద్ర మ ఆల్లాడుతూ పార్టీ భావజాలాన్ని లోతుగా అర్థం చేసుకుని పార్టీ సిద్ధాంతాలు, ఆశయాలు, ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా పనిచేసేందుకు ముందుకు రావాలని కోరారు. జనసేన పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా అడుగులు వేస్తోందని, పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంతో పాటు, కార్యకర్తల భాగస్వామ్యాన్ని క్రమబద్ధీకరించేందుకు సరికొత్త సభ్యత్వ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టిందని పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో పార్టీలో మూడు రకాల సభ్యత్వ వర్గాలను నిర్ణయించినారు. జనసేన పార్టీ తన శ్రేణులను మూడు విభాగాలుగా విభజించిందని, మొదటి వారిని ఉద్యమిగా పిలుస్తారన్నారు. వీరు పార్టీపై నమ్మకం, అభిమానంతో ప్రాథమిక సభ్యత్వం తీసుకున్న వారు అయి ఉంటారని చెప్పారు. రెండవ తేటగరికి చెందిన వారిని సాధక్ అని పిలుస్తారని, వీరు కేవలం సభ్యులుగానే కాకుండా, పార్టీ సభ్యత్వ నమోదును వేగవంతం చేస్తూ పార్టీ ఆశయాలను

క్షేత్రస్థాయిలోకి తీసుకెళ్లి క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తారన్నారు. ఇక మూడవ తేటగరిలోకి ప్రధాతలు వస్తారని, వీరు పార్టీకి వివిధ రూపాల్లో ఆర్థికంగా లేదా మేధోపరంగా అందగా నిలుస్తూ, నాయకత్వ బాధ్యతలు చేపట్టి పార్టీ బలోపేతానికి కఠిన చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారని చెప్పారు. సభ్యత్వ నమోదుతో అన్ని వర్గాల వారిని, అన్ని రంగాల వారిని కలుసుకొని పార్టీకి దగ్గర చేసే గొప్ప అవకాశమన్నారు. నియోజకవర్గంలో ఉద్యమి సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమానికి విశేష స్పందన వస్తుందన్నారు. జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహిస్తుమని చెప్పారు. జనసైనికులకు అందగా పార్టీ ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ

కార్యక్రంలో పార్టీ ఉమ్మడి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఊడి చక్రవర్తి, జిల్లా సెక్రటరీలు పంచాడ హరినాథ్, అల్లడ సురేష్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ సలాదుల ప్రసాద్ బాబు, దేవి, చోడ్యం పివిఎస్ డైరెక్టర్ రేగుబళ్ల శివ, గొలుగొండ మండల అధ్యక్షులు గంధెం దొరబాబు, నాతపరం మండల అధ్యక్షులు వెలగల వెంకటరమణ, నాతపరం మండల ఉపాధ్యక్షులు గుడివాడ అనన్ కుమార్, గొలుగొండ మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు బోయిన బిరంజీవి, నాతపరం మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు బుద్దు సూరిశేఖర్, నాతపరం మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు జంపా రమణ, ఎస్సీ సెల్ కోనా నారాయణరావు, గుడివాడ కృష్ణ, యర్రంశెట్టి పాపారావు, వర్గీ నరసింహ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'గుత్తేదారు మార్పు అతిపెద్ద తప్పు'

పోలవరంపై కుండబద్దలు కొట్టిన కాగ్ నివేదిక

పోలవరంపై కాగ్ నివేదికను శాసనసభకు సమర్పించిన ప్రభుత్వం

పోలవరం ప్రాజెక్టులో వైఎస్సార్స్ పీ ప్రభుత్వ చర్యలను తప్పుపట్టిన కాగ్

జగన్ ప్రభుత్వం తీరు వల్లే డయాఫ్రం వాల్ ధ్వంసమైనట్లు వెల్లడి



అమరావతి (పబ్లిక్ ప్రతినిధి) : పోలవరం ప్రాజెక్టులో జగన్ సర్కారు చేసిన గుత్తేదారు మార్పు అతిపెద్ద తప్పు అని కాగ్ కుండబద్దలు కొట్టింది. పాత కంట్రాక్టర్లను ముందే తప్పించడం మరో తప్పని తేల్చిచెప్పింది. పోలవరం అధికారంలో ఉన్నప్పుడు జగన్ సర్కారు పెడచెవిస పెట్టడం వల్ల 2019 వరకు చేసిన కట్టడాలకు దిక్కులేకుండా పోయిందని పేర్కొంది. అందుకే డయాఫ్రమ్ వాల్, ఎగువ కాఫర్ డయామీటరుకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లినదని కాగ్ స్పష్టం చేసింది. రివర్స్ బెండర్ల వల్ల నిధులు అదాచాకామని వైఎస్సార్స్ పీ చెబుతున్నదన్నీ ఉత్పత్తి మాటలేనని కాగ్ ఉద్ఘాటించింది.

అన్ని పనులూ సమాంతరంగా చేయాలని కేంద్ర, రాష్ట్ర సంస్థలు ఉమ్మడిగా నిర్ణయించారున్న ప్రభుత్వ వాదనను కాగ్ సమర్థించలేదు. కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకునే వరకు ఆగారీ: పోలవరం ప్రాజెక్టులో జగన్ సర్కారు రివర్స్ బెండర్లకు వెళ్లినదని కాగ్ గుర్తుచేసింది. దీనిపై ప్రాజెక్టు అధికారీ ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారి ప్రభుత్వానికి లేఖ రాస్తూ, 'మళ్లీ బెండర్లు పిలవొద్దు. అలాచేస్తే ప్రాజెక్టు అనిశ్చితంలో పడుతుందని చెప్పినట్లు కాగ్ ప్రస్తావించింది. వ్యయం భారీగా పెరుగుతుందని, అప్పటికే ఉన్న కాంట్రాక్టర్లతో పనిచేయడం ముందస్తుగా రద్దు చేసుకొని, తిరిగి బెండర్లు పిలవాలన్న ఆలోచన విరమించుకోవాలని, లేదంటే కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకునే వరకు ఆగాలని హెచ్చరించినట్లు కాగ్ పేర్కొంది. దీన్ని నాటి ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదని నివేదికలో కాగ్ పేర్కొంది.

ఆ నిబంధనను కాలరాశారు: పోలవరం ప్రాజెక్టులో పాటు జలవిద్యుత్ కేంద్రానికి ప్రభుత్వం రివర్స్ బెండర్లు నిర్వహించినదని తెలిపింది. గుత్తేదారులకు నిర్దేశించిన ఆర్డర్లు ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులకు అనుగుణంగా లేవని కాగ్ స్పష్టం చేసింది. పైగా బిడ్డింగ్ కు 21 రోజులకు బదులు 16 రోజులే గడువిచ్చారని వెల్లడించింది. మరింత సమయమివ్వాలని 14 మంది బిడ్డర్లు కోరినా పట్టించుకోలేదని పేర్కొంది. చివరకు ఒక్క బిడ్డర్ మాత్రమే బెండర్ ప్రక్రియలో పాల్గొనినా, ఆ సంస్థకే ఖరారు చేశారని తెలిపింది. కనీసం ఇద్దరు ఇంట్రానలన్ను నిబంధనను కాలరాశారని కాగ్ తన నివేదికలో పేర్కొంది.

కొట్టె రూపాయలు వృధా: ప్రధాన పనికి అనబంధంగా అదనపు పనులను ఒప్పంద ధరల ప్రకారం గుత్తేదారు చేపట్టాలని కాగ్ గుర్తుచేసింది. అలాకాకుండా 2020-21 ఎస్ఎస్ఆర్? ధరలతో రూ. 669 కోట్లు 48 లక్షల రూపాయలకు అదే గుత్తేదారుకు అప్పగించారని వెల్లడించింది. రివర్స్ బెండర్లతో రూ. 628 కోట్లు 43 లక్షలు అదా అయినట్లు ప్రభుత్వం చెబుతున్నా, ఈ అదనపు పనులకు కట్టబెట్టిన సొమ్మును తెక్కించినట్లు అ వాదనకు ఆర్డర్ లేదని కాగ్ తేల్చిచెప్పింది. పోలవరం అధికారీ అనుమతి లేకుండా కుడివైపు సారంగాల ప్రవాహ సామర్థ్యం 40 వేల క్యూసెక్కులకు పెంచి పనులు అప్పగించారని కాగ్ పేర్కొంది. ఇందుకు అప్పటికే పూర్తి 12000 గీల్ సపోర్టులను కూల్చివేసారని తెలిపింది. రూ. 14 కోట్లు 11 లక్షల రూపాయలు వృధా అయ్యాయని కాగ్ వెల్లడించింది.

2023లో ఐపీఎస్ - ఇప్పుడు 23వ ర్యాంకు

యాపీఎస్సీ సివిల్స్ పరీక్ష ఫైనల్ ఫలితాలు విడుదలయ్యాయి. శుభవారం మధ్యాహ్నం యాపీఎస్సీ అధికారులు వీటిని విడుదల చేశారు. ఈ ఫలితాల్లో మలుపు తెలుగు విద్యార్థులు మెరారు. కాకినాడకు 77 చందాల శ్రీ జశ్వంతుల చంద్ర 23వ ర్యాంకుతో సత్తా చాలారు. జశ్వంతులచంద్ర ప్రాథమిక విద్యను కాకినాడలోని ఆశ్రం పాఠశాలలో, ఇంటర్ హైదరాబాద్లో పూర్తి చేశారు. ఐఐఐటీ కాన్పూర్లో కంప్యూటర్ సైన్స్లో బీటెక్ పూర్తి చేశారు. ప్రాంగణ ఎంపికలోనే సామ్సంగ్ కంపెనీలో ఏడాదికి రూ.50 లక్షలుపైనే ప్యాకేజీతో ఎంపికయ్యారు. అయినా మనసు సివిల్స్పైనే పెట్టారు. 2020లో తొలి ప్రయత్నంలో మెయిన్స్ దగ్గర ఆగిపోయారు. 2021లో 314 ర్యాంక్తో ఇండియన్ పోస్టల్ సర్వీస్లో ఉద్యోగం వచ్చింది. ఘజియాబాద్లో చేరిన కొద్ది నెలలకే వదిలిపెట్టేశారు. IAS కల నెరవేర్చుకున్నారు: 2022లో ఇండియన్ రైల్వే మేనేజ్మెంట్ సర్వీస్ సాధించారు. అదే ఏడాది ఇండియన్ ఫాస్టెస్ సర్వీస్లో 51వ ర్యాంక్ సాధించారు. అయినా సంతుప్తి చెందలేదు. 2023 యాపీఎస్సీలో 162 ర్యాంక్ సాధించి ఐపీఎస్ కు ఎంపికయ్యారు. హైదరాబాద్లో శిక్షణ పొందుతూ మళ్లీ సాధన చేశారు. 2024లో సివిల్స్ రాసి ఇంటర్వ్యూ వరకు వెళ్లినా ర్యాంకు రాలేదు. 2025

యాపీఎస్సీలో 23వ ర్యాంకు సాధించి ఐపీఎస్ కలను జశ్వంతులచంద్ర నెరవేర్చుకున్నారు. మళ్లీ రాజాను- మెరుగైన ర్యాంక్? సాధించాను- బిచ్చలే గుప్తా: విశాఖపట్టణంలోని ఉక్కు నగరానికి చెందిన బిచ్చలే గుప్తా సివిల్స్లో 103వ ర్యాంకు సాధించారు. గత ఏడాది 368వ ర్యాంకు రాగా ప్రస్తుతం దేప్రొడూస్లో ఐఎఫ్ఎస్ శిక్షణ పొందుతున్నారు. ఈయన ఐఐఐటీ మద్రాస్లో చదువుతున్నా ప్రజాసేవతో ముడిపడి ఉన్న పుట్టి ఎంచుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ఆ మేరకు సివిల్స్ రాయాలని అప్పుడే సంకల్పించారు. ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేశాక దిల్లీలో 5 నెలలు ఆప్సల్లో సెట్లక్ కోసం ఫిజిక్స్లో శిక్షణ పొందారు. 2023లో తొలిసారి సివిల్స్ రాసినా ర్యాంకు రాలేదు. నిరాశ చెందక 2024లో ప్రయత్నించి ఐఎఫ్ఎస్లో చేరారు. 2025లో మళ్లీ సివిల్స్ రాసి మెరుగైన ర్యాంకు సాధించడంతో తల్లిదండ్రులు పవన్కుమార్ గుప్తా, దీపా గుప్తా నంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తండ్రి విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారంలో డీజీఎంగా పని చేస్తున్నారు. 125వ ర్యాంకర్ ? శ్రీగిరిరాజు వీవీఎస్ సాయికృష్ణ: తాడిపత్రికి చెందిన శ్రీగిరిరాజు వీవీఎస్ సాయికృష్ణ నాలుగు పర్యాయాలు సివిల్స్ రాశారు, రాకపోయినా కుంగిపోలేదు పట్టువిడచి వికలమార్గుడిలా కష్టపడి చదివారు. చివరకు అనుకున్నది సాధించారు. ఈయన తండ్రి ఉమామహేశ్వరరావు అలో మొబైల్ వర్కషాపు

జయహో జనయత్రి

మమతాను రాగాలకు చిరునామా మహిళ

ఉమెస్ డే అవార్డుల ప్రధానోత్సవములో అతిథులు

డా.బాగారెడ్డి (పబ్లిక్ ప్రతినిధి) : విద్యా,విజ్ఞాన, సామాజిక సేవా రంగాల్లో అత్యున్నత ప్రతిభను కనపరుస్తూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళలు జేజేలు అందుకుంటున్నారని నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖ భుత్ బా గ్లీ పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారీన్ ఈశ్వరీయ విశ్వవిద్యాలయం శనివారం ఉదయం వీజెఎస్ ప్రెస్ క్లబ్ లో విజ్ఞాన రంగాల్లో విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్న 30 మందికి ఇన్స్ట్రర్ ఫును ఆఫ్ అంధ్రప్రదేశ్



పాత పోస్టున్నారూ అన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్ట్ ల సంఘం కార్యదర్శి అంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టులు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ మానవుల్లో మహిళలు మహిళలే అని అభివర్ణించారు. సామాజిక ప్రగతికి మహిళలు భాగస్వామ్యం ప్రశంసనీయమైనదన్నారు. ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారీన్ సూరీయ విశ్వవిద్యాలయం హెచ్. బి.కాలనీ జింపా నిర్వహణ కురూలు బి.కె. రామేశ్వర్ మాట్లాడుతూ జీవన నామన సడిపించటం నుంచి విశ్వవేదికలపై ప్రగతి ప్రజాభివృద్ధికి రూపొందించే వరకు మహిళలు తమ నైపుణ్యాన్ని చాటుకుంటున్నారన్నారు. కార్యక్రమంలో జాతీయ జనపద కార్యయోగార్థి సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఆర్. నాగరాజ్ పట్నాదుర్క, కార్యదర్శి కందుల నాగరాజు, ప్రముఖ సంఘ సేవకురాలు లక్ష్మి భార్గవి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ

సందర్భంగా ఇన్స్ట్రర్ ఆఫ్ అంధ్ర 'అవార్డులు బిగ్ జాన్ ఫేమ్ దమ్ము శ్రీజ,ఉపాధ్యాయురాలు హిల్లా మాత్యు (ఎస్ఎఫ్ఎస్ స్కూల్) వి. విజయవేణి (ఏయూ జర్నలిజం శాఖ), సీతా మహాలక్ష్మి (సావిత్రి భాయ్ ఫూలే ట్రస్ట్) డి. మాణిక్యం (సీనియర్ జర్నలిస్ట్) ట్రాన్ ఆఫ్ వైజాగ్ అవార్డులను జర్నలిస్టు జామి వరలక్ష్మి, ఎస్. అనురాధ, రాణి దేవక, పి. విజయలక్ష్మి, పి. వీర లత, ఎం. శ్రీ దేవిక రాణి, శరా జ్యోతి లకు అందజేశారు. యువ న్యాయ వారులు చెన్నా ప్రమాధిని, పిళ్ళా జానకి ప్రవల్లిక, దాక్షర్, ఎం. శ్రీ హర్షిత, ఉపాధ్యాయులు డి. దేవి శ్రీ లత, సీరజ మణిభూషణ్ లు అందుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా స్కూల్ ఆఫ్ థియేటర్ ఆర్ట్స్ చెందిన ఎస్ జోషిత, విష్ణుదేవు, గీతక లు చేసిన జానపద నృత్యాలు ఆకట్టుకున్నాయి.

భవానీ ద్వీపంలో జెట్టి నిర్మాణంలోనూ నిర్లక్ష్యం

అమరావతి (పబ్లిక్ ప్రతినిధి) : జల రవాణాను ప్రోత్సహించే క్రమంలో విజయవాడ భవానీ ద్వీపంలో జెట్టి నిర్మాణం ప్రాజెక్టు పనులు వైకాపా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం కారణంగా అసంపూర్తిగా నిలిచిపోయాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వాళ్ళ నిధులు అప్పుని కారణంగా అప్పటివరకు రూ. 4.79 కోట్లతో చేసిన పనులు నిరుపయోగమయ్యాయి. రాష్ట్రంలో తొమ్మిది చోట్ల జెట్టి నిర్మాణానికి సాగరమాల ప్రాజెక్టులో కేంద్రం నిధులు కేటాయించింది. రూ.491.52 కోట్లు అంచనా వ్యయంలో 50శాతం (రూ.245.76 కోట్లు) భరించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2017లో అంగీకరించింది. ఇందులో భాగంగా భవానీ ద్వీపంలో రూ.21.98 కోట్లతో జెట్టి నిర్మాణ పనులు నిర్వహించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం సంజూరు చేసిన రూ.10 కోట్లతో మొదటి విడతగా 2017 జూన్లో రూ.5 కోట్లు విడుదల చేసింది. వైకాపా ప్రభుత్వం తన వాళ్ళా నిధులు ఇవ్వని కారణంగా 2019 డిసెంబరులో పనులు నిలిచిపోయాయని కాగ్ తప్పుపట్టింది. అప్పటివరకు కేంద్రం ఇచ్చిన నిధుల్లో రూ. 4.79 కోట్లు ఖర్చు చేశారు. 8 చోట్ల పనులే మొదలు కాలేదు: భవానీ ద్వీపంలోపాటు మరో ఎనిమిది చోట్ల ప్రతిపాదించిన జెట్టి నిర్మాణ పనులు గత ప్రభుత్వ నిర్మాణంతో మొదలే కాలేదు. వీటి నిర్మాణానికి 50శాతం నిధులు ఇచ్చేందుకు కేంద్రం



సమ్మతించినా తన వాళ్ళా నిధులు సమకూర్చడంలో వైకాపా ప్రభుత్వం విఫలమైంది. స్వదేశీ దర్శనో రూ.33.68 కోట్లు పనులు గాలికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన స్వదేశీ దర్శనో పథకంలో రూ.33.68 కోట్లతో ఎనిమిది చోట్ల చేపట్టిన వివిధ పర్యాటక ప్రాజెక్టులు గత ప్రభుత్వ అసమర్థత కారణంగా నిరుపయోగమై ప్రజాధనం దుర్మియోగమైంది. కొత్తకోడూరులో పర్యాటకుల స్వాగత కేంద్రం,

రామశీర్షంలో పర్యాటకుల స్వాగత కేంద్రం, ఎస్.యానాలో స్వాగత కేంద్రం, కాకినాడలోని హోస్ బలాండ్ వద్ద జెట్టి వీటిలో ఉన్నాయి. 2018-2021 మధ్య చేపట్టిన పనులు 2023 మార్చి నాటికి వాడుకలోకి తీసుకురాని విషయాన్ని కాగ్ గుర్తించింది. నిబంధనల ప్రకారం వీటి నిర్వహణను డ్రైవేట్ సంస్థలకు అప్పగించాలి. స్వంధ రాసన్నుడు పర్యాటకాభి వృద్ధి సంస్థ ఆ బాధ్యతలు తీసుకోవాలి. ప్రస్తుతం కూడా వీటి నిర్వహణ అంతంత మాత్రంగానే ఉంది.

కండలంతో విఫలమయ్యారు. రెండోసారి ఇంటర్వ్యూ వరకు వెళ్లినా 14 మార్పులు తేడాతో సర్వీసు రాలేదు. దాంతో తనకు అర్హులైన లేదని మూడోసారి పరీక్ష రాయనని చెప్పినా తండ్రి శ్రీరాములరెడ్డి, అన్న దివేంద్రెడ్డి ప్రోత్సహించారు. లక్ష్మన్న సాధించగలవన్న నమ్మకం మాకు ఉందని ఆమెకు భరోసా ఇచ్చారు. మూడోసారి 360వ ర్యాంకు సాధించారు. ఐఐఐఎస్ వచ్చే అవకాశం ఉందని ఐపీఎస్ కాలనీ నిర్ణయించుకున్నందున మరోసారి సన్నద్ధమవుతానని ఆమె తెలిపారు. పుష్పసాయి కుటుంబం- 463వ ర్యాంకు: శ్రీకాళకుం జిల్లా జి.నిగదాం మండలం నడిమివలస గ్రామానికి చెందిన సారోతు రామ సివిల్స్ ఫలితాల్లో 463వ ర్యాంకుతో మెరిశారు. సాధారణ పుష్పసాయి కుటుంబంలో పుట్టిన ఈ యువకుడు నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యం కోసం అపారీక్షలు శ్రమించారు. అందుకు తగ్గట్టుగానే విజయాల వరించాయి. ఇటీవల విడుదలైన ఏపీఎస్సీ గ్రూపు-2 ఫలితాల్లో డిప్యూటీ తహసీల్దారుగా ఎంపికకాగా, తాజాగా సివిల్స్లోనూ సత్తాచాలారు. తండ్రి అనిరాయుడు గతంలోనే మృతిచెందగా, తల్లి లక్ష్మి రెక్కల కష్టంతో రాము చదువు కొనసాగించారు. వదో తరగతి వరకు జి.నిగదాం ప్రభుత్వ పాఠశాలలో తెలుగు మాధ్యమంలో చదివారు. ఇంటర్ విశాఖలో, ఇంజనీరింగ్ వరంగల్ ఎస్ఎస్ఐలో పూర్తిచేశారు. సివిల్స్లో తెలుగును ఆప్సల్లోగా ఎంచుకున్నారు. నాలుగో ప్రయత్నంలో విజయం- గుమ్మల శేఖర:

పెళ్లి పీటల మీద నుంచి నేరుగా స్టేడియానికే..

అర్జున్ టెండూల్కర్ డెడికేషన్ చూస్తే షాకవ్యాల్పిందే

సచిన్ టెండూల్కర్ కుమారుడు అర్జున్ టెండూల్కర్ సానియా చందోక్ ను వివాహం చేసుకున్నారు. పెళ్లైన 24 గంటల లోపే అర్జున్ మైదానంలోకి దిగి తన క్రికెట్ పట్ల ఉన్న అంతిమభావాన్ని చాటుకున్నారు. డివై పాటిల్ టీ20 కప్ 2026లో భాగంగా అర్జున్ డివై పాటిల్ బ్లూ జట్టు తరఫున ఆడుతున్నాడు.



ఫలితంతో సంబంధం లేకుండా పెళ్లైన వెంటనే అతను అటు ఇటు ప్రాధాన్యతను చూసి నెటిజన్లు ఫిడా అవుతున్నారు. అర్జున్ టెండూల్కర్ క్రికెట్ పిచ్చి మామలుగా లేడు. మార్చి 5న తన పెళ్లి పెట్టుకుని, మార్చి 4న ఇన్ కమ్ టాక్స్ టీమ్ తో జరిగిన క్వార్టర్ ఫైనల్ మ్యాచ్ కు కూడా పాల్గొన్నాడు. అంటే బుధవారం మ్యాచ్ ఆడి, గురువారం పెళ్లి చేసుకుని, మళ్ళీ శుక్రవారం సెమీఫైనల్ ఆడాడు. ఒక యువ క్రికెటర్ కు ఉండాలని పట్టుదల, క్రమశిక్షణ అర్జున్ లో మెండుగా ఉన్నాయని క్రిడా వందితులు ప్రశంసిస్తున్నారు. “సలామ్ అర్జున్.. నీ జునూస్ చూస్తుంటే ముప్పట్లా ఉంది” అంటూ సోషల్ మీడియాలో షోస్టులు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

తమ జీవితంలో కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభిస్తున్న తరుణంలో, మీరు కురిపిస్తున్న ప్రేమకు, అశీస్సులకు మేము రుణపడి ఉంటాం. మీ మెసేజులు, శుభాకాంక్షలు మా కుటుంబానికి, ముఖ్యంగా కొత్త దంపతులకు ఈ వేడుకను ఎప్పటికీ గుర్తుదిపోయేలా చేశాయి. అందరికీ ధన్యవాదాలు” అని సచిన్ రాసుకొచ్చారు. ముంబైలో జరిగిన ఈ వివాహ వేడుకకు క్రికెట్ దిగ్గజాలతో పాటు, రాజకీయ, సినీ ప్రముఖులు భారీగా తరలివచ్చారు. పెళ్లికి సంబంధించిన షోలోలు, వీడియోలు ప్రస్తుతం నెట్టింట్ వైరల్ అవుతున్నాయి. సచిన్ టెండూల్కర్ తనయనిగా భారీ అంచనాల మధ్య కెరీర్ కొనసాగిస్తున్న అర్జున్, ప్రస్తుతం గోవా జట్టు తరఫున దేశవ్యాప్త క్రికెట్ ఆడుతున్నాడు. ఇటీవలే సూర్య చాటేందుకు సిద్ధమవుతున్న తరుణంలో ఈ పెళ్లి వేడుక అతని జీవితంలో టీవీ గుర్తుగా నిలిచిపోనుంది.

టీ20 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్.. కివీస్ గండాన్ని దాటేసి.. 5 శాపాలను చెరిపేయనున్న టీమిండియా

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్ తో భారత్ తలపడనుంది. ఈ మ్యాచ్ ద్వారా వరుస విజయాలు, సొంత గడ్డ పై కప్పు వంటి 5 ప్రధాన రికార్డులను భారత్ తిరగరాయాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు.



విగిలిపోయింది. అదే మైదానంలో ఇప్పుడు మరో ఐసీసీ ఫైనల్ జరుగుతోంది. ఈసారి కివీస్ ను ఓడించి, అహ్మదాబాద్ స్టేడియం మనకు కలిసిరాదు అనే భ్రమను టీమిండియా తొలగించాలి.

కివీస్ గండం.. టీ20 వరల్డ్ కప్ చరిత్ర
అత్యంత భయంకరమైన గణాంకం ఏమిటంటే, టీ20 వరల్డ్ కప్ లో న్యూజిలాండ్ పై భారత్ ఇప్పటివరకు ఒక్కసారి కూడా గెలవలేదు. మూడుసార్లు తలపడితే మూడుసార్లు కివీస్ చే పైచేయి అయింది. ఫైనల్ లాంటి కీలక పోరులో ఈ నెగిటివ్ రికార్డును చెరిపేసి, తాము కివీస్ ను కూడా ఓడించగలమని నిరూపించాలని సమయం ఆసన్నమైంది.

మాయాజాలం పనిచేయకూడదు
న్యూజిలాండ్ కు ఐసీసీ టోర్నిలలో ఒక అలవాటు ఉంది. వాళ్లు ఇప్పటివరకు గెలిచిన ఐసీసీ ట్రోఫీల్ని అన్నీ భారత్ ను ఓడించి గెలిచినవే. అది టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ అయినా, గతంలో జరిగిన వన్డే టోర్నిలనా.. ఇండియాపై గెలిస్తేనే వాళ్లు ఛాంపియన్ అవుతారు అనే ఒక నామస్ ఉంది. ఈసారి ఆ మాయాజాలం సాగకుండా కివీస్ దూకుడుకు కట్టిడి చేయడమే టీమిండియా ఆసన్న లక్ష్యం.

అశాశమే హద్దుగా సాగుతున్న టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 కైవస్ కు చేరుకుంది. అహ్మదాబాద్ లోని నరేంద్ర మోడి స్టేడియం వేదికగా జరగనున్న భారత్ వర్సెస్ న్యూజిలాండ్ ఫైనల్ పోరు కేవలం ఒక ఆట మాత్రమే కాదు, టీమిండియా పాతింటి ఇదొక అగ్నిపరీక్ష. ఏళ్ల తరబడి భారత్ క్రికెట్ అభిమానులను వేదస్తున్న ఐదు అవసరమ్యకాలను చటాపంచలు చేసేందుకు సూర్యకుమార్ సేన సిద్ధమైంది. అవేంటో తెలిస్తే మీరు కూడా షాక్ అవుతారు.

డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ శాపం తిరగరానీ వేళ
టీ20 ప్రపంచకప్ చరిత్రలో ఇప్పటివరకు ఏ జట్టు కూడా వరుసగా రెండుసార్లు టైటిల్ గెలవలేదు. కనీసం డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ గా ఉండి మరుసటి ఏడాది ఫైనల్ కు చేరిన దాఖలాలు కూడా తక్కువే. కానీ భారత్ ఇప్పటికే ఫైనల్ కు చేరి ఆ రికార్డును తిరగరాసింది. ఇప్పుడు కివీస్ ను ఓడించి వరుసగా రెండోసారి ట్రోఫీని ముద్దాడితే, చరిత్రలో నిలిచిపోవడమే కాకుండా ఈ షాత సెంటిమెంట్ ను చెరిపేస్తుంది.

సొంత గడ్డపై కప్పు కొట్టలేమనే భయం
మరో విచిత్రమైన విషయం ఏమిటంటే, టీ20 వరల్డ్ కప్ అతిథ్యం ఇస్తున్న ఏ దేశం కూడా ఇంతవరకు తమ సొంత గడ్డపై ఛాంపియన్ గా అవతరించలేదు. ఈసారి భారత్ అతిథ్య దేశంగా ఉండి ఫైనల్ ఆడుతోంది. కివీస్ ను మట్టికరిపిస్తే, సొంత ప్రేక్షకుల మధ్య కప్పు అందుకున్న తొలి దేశంగా భారత్ సరికొత్త రికార్డు సృష్టిస్తుంది.

అహ్మదాబాద్ ఫైనల్ చేదు జ్ఞాపకం
అహ్మదాబాద్ స్టేడియం అంటేనే భారత్ అభిమానులకు 2023 వన్డే వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ ఓటమి గుర్తుస్తుంది. అప్పుడు అస్రేలియా చేతిలో ఎదురైన పరాభవం ఒక గాయలా

కప్పు కొడితే టీమిండియాకు రూ.21 కోట్లు..

రన్నరవ్ కు దక్కేది ఎంతంటే?



అహ్మదాబాద్ లోని నరేంద్ర మోడి స్టేడియం వేదికగా మార్చి 8న జరగనున్న భారత్-న్యూజిలాండ్ టీ20 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ పోరుపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉత్సాహ నెలకొంది. ప్రైజ్ మనీ రూ.103 కోట్లుగా ఐసీసీ ప్రకటించింది. విజేతగా నిలిచిన జట్టుకు రూ. 21.51 కోట్లు, రన్నరవ్ కు రూ. 10.75 కోట్లు లభించనున్నాయి.

కప్పు కొడితే కింగ్.. కోట్లలో ప్రైజ్ మనీ
ఫైనల్ లో భారత్ గనుక న్యూజిలాండ్ ను చిత్తు చేసి విశ్వవిజేతగా నిలిస్తే, టీమిండియాకు 21.51 కోట్ల రూపాయల భారీ ప్రైజ్ మనీ అందుతుంది. ఒకవేళ దురదృష్టవశాత్తు భారత్ రన్నరవ్ గా నిలిచినా, దాదాపు 10.75 కోట్ల రూపాయలు లభిస్తాయి. కివీస్ జట్టుకు కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది. అంటే గెలిచినా, ఓడినా ఈ రెండు జట్టుకు కోట్ల రూపాయల పంట పండటం ఖాయం. కానీ భారత్ లక్ష్య మాత్రం ఆ బంగారు కప్పుతో పాటు 21 కోట్ల రూపాయల జాక్ పాట్ కొట్టడమే!

ఓడిన జట్టుకు కూడా భారీగా వాటా
కేవలం ఫైనల్ లిస్టులకే కాకుండా, సెమీఫైనల్ వరకు వచ్చి వెనుదిరిగిన ఇంగ్లండ్, సౌతాఫ్రికా జట్టుకు కూడా ఐసీసీ భారీ నజరానాలు ఇస్తోంది. ఈ రెండు జట్టుకు తల 6.20 కోట్ల రూపాయలు అందునున్నాయి. అలాగే పాయింట్ల పట్టికలో 5 నుంచి 8వ స్థానాల్లో నిలిచిన జట్టుకు రూ.2.48 కోట్లు, 9 నుంచి 12వ స్థానాల్లో నిలిచిన జట్టుకు రూ. 1.24 కోట్లు లభిస్తాయి. టోర్నీలో చివరి వరుసలో (13 నుంచి 20 స్థానాలు) నిలిచిన జట్టు కూడా ఖాళీ చేతులతో వెళ్లవు, వారికి కూడా ఒక్కో జట్టుకు రూ. 1.03 కోట్లు అందుతాయి.

గెలిచిన ప్రతి మ్యాచ్ కు అదనపు బోనస్
ఈ మెగా టోర్నీలో టెన్ ప్రైజ్ మనీతో పాటు, ప్రతి మ్యాచ్ గెలుపుకు ఐసీసీ ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాన్ని అందిస్తోంది. టోర్నీలో గెలిచిన ప్రతి మ్యాచ్ కు ఆయా జట్టుకు రూ.28.64 లక్షల అదనపు సగదు అందుతుంది. అంటే మక్కువ మ్యాచ్ లు గెలిచి ఫైనల్ చేరిన టీమిండియా లాంటి జట్టుకు ఈ బోనస్ మొత్తం కూడా భారీగానే ఉండబోతోంది. ఇవన్నీ కలుపుకుంటే ఛాంపియన్ గా నిలిచే జట్టు ఖజానా నిండిపోవడం ఖాయం.

భారత అభిమానుల ఆశ అదే
ప్రస్తుతం టీమిండియా ఉన్న ఫామ్ చూస్తుంటే న్యూజిలాండ్ ను ఓడించి టైటిల్ గెలవడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అహ్మదాబాద్ లో లక్షలాది మంది ప్రేక్షకుల మధ్య రోహిత్ శేన్ ట్రోఫీని గెలిచి, ఆ 21 కోట్ల రూపాయల ప్రైజ్ మనీని సొంతం చేసుకోవాలని దేశమంతా కోరుకుంటోంది. ఒకవేళ వర్షం పడి మ్యాచ్ రద్దయినా లేదా సూపర్ ఓవర్ జరిగినా, ఐసీసీ నిబంధనల ప్రకారం విజేతను నిర్ణయించి ఈ భారీ మొత్తాన్ని అందజేస్తారు.

గంభీర్ సార్.. ఈమె మహిళా.. తన గర్ల్ ఫ్రెండ్ ను పరిచయం చేసిన హార్దిక్

హార్దిక్ పాండ్యా తన గర్ల్ ఫ్రెండ్ మహిళా శర్మను కోచ్ గాతమ్ గంభీర్ కు పరిచయం చేస్తున్న వీడియో వైరల్ అవుతోంది. టీ20 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ కోసం టీమ్ ఇండియా అహ్మదాబాద్ చేరుకున్న వేళ ఈ దృశ్యం కనిపించింది. టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ ఫీవర్ దేశమంతటా ఊపేస్తోంది. రేపు (మార్చి 8, ఆదివారం) అహ్మదాబాద్ లోని నరేంద్ర మోడి స్టేడియంలో భారత్-న్యూజిలాండ్ జట్ల మధ్య తుది పోరు జరగనుంది. ఈ కీలక మ్యాచ్ కోసం టీమిండియా శుక్రవారమే అహ్మదాబాద్ చేరుకుంది. అయితే మైదానంలో ఆటగాళ్ల ప్రాక్టీస్ కంటే ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో టీమిండియా స్టార్ ఆల్ రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యాకు సంబంధించిన ఒక వీడియో తెగ వైరల్ అవుతోంది. ఈ వీడియోలో పాండ్యా తన ప్రియురాలు మహిళా శర్మను హెడ్ కోచ్ గాతమ్



గంభీర్ కు పరిచయం చేస్తూ కనిపించడం హాట్ టాపిక్ గా మారింది.

గంభీర్ కు గర్ల్ ఫ్రెండ్ ను పరిచయం చేసిన హార్దిక్
ఎయిర్ పోర్టు నుంచి టీమ్ హోటల్ కు చేరుకున్న సమయంలో ఈ

సెమీఫైనల్ మ్యాచ్ లో కూడా మహిళా స్టాండ్ లో కూర్చుని హార్దిక్ కోసం ఫీర్ చేస్తూ కనిపించింది. అవెతో పాటు హార్దిక్ కుమారుడు అగస్త్య కూడా ఉండటం విశేషం.

నటాషా స్టాంకోవిచ్ లో విడిపోయాక కొత్త ప్రేమ
హార్దిక్ పాండ్యా తన భార్య, సెర్బియా మోడల్ నటాషా స్టాంకోవిచ్ తో జూలై 2024లో విడిపోయిన సంగతి తెలిసింది. అప్పటి నుంచి కుమారుడు అగస్త్యను ఇద్దరూ కలిసి చూసుకుంటున్నారు (కో-పేరెంటింగ్). అయితే గత కొన్ని నెలలుగా హార్దిక్, మహిళా శర్మతో కనీసం ఉన్నాననే వార్తలు వికారం చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ఏకంగా టీమ్ కోచ్ కే ఆమెను పరిచయం చేయడంతో వారి బంధంపై వస్తున్న వార్తలకు బలం చేకూరినట్లయింది. గర్ల్ ఫ్రెండ్ అందరితో హార్దిక్ మైదానంలో మరింత ఉత్సాహంగా ఆడుతున్నారని ఫ్యాన్స్ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

వరల్డ్ కప్ లో హార్దిక్ ఊపకోత
వ్యక్తిగత జీవితం ఏలా ఉన్నా మైదానంలో మాత్రం హార్దిక్ పాండ్యా పక్కా ప్రొఫెషనల్ గా రాణిస్తున్నాడు. సెమీఫైనల్ వరకు ఆడిన 8 ఇన్నింగ్స్ లో 163.11 డ్రిక్ రేట్ తో ఏకంగా 199 వరుగులు చేశాడు. ఇందులో రెండు మెరుపు హాఫ్ సెంచురీలు ఉన్నాయి. కేవలం బ్యాటింగ్ కోసే కాదు, బౌలింగ్ లోనూ 8 వికెట్లు తీసి జట్టు విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించాడు. సెమీఫైనల్ లో ఇంగ్లండ్ పై 27 వరుగులు చేయడంతో మొత్తం 2 కీలక వికెట్లు తీసి టీమిండియాను ఫైనల్ కు చేర్చాడు. కివీస్ తో జరిగే ఫైనల్ లో కూడా పాండ్యా ఇదే జోరు కొనసాగించాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు.