



- సంపుటి : 19 సంచిక : 46 పేజిలు : 12, వెల. రూ. 2/- సోమవారం - 20 - ఏప్రిల్ - 2026

## హార్డుజ్ తెరుచుకోవడంపై జిన్ పింగ్ చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు



● హార్డుజ్ జలసంధి తెరుచుకోవడంపై చైనా అధ్యక్షుడు జిన్ పింగ్ చాలా సంతోషంగా ఉన్నారని అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పేర్కొన్నారు.

హార్డుజ్ జలసంధి తెరుచుకోవడంపై చైనా అధ్యక్షుడు జిన్ పింగ్ **విగతా 2లో**

## అమెరికా దిగ్బంధనం కొనసాగితే హార్డుజ్ ను మళ్ళీ మూసేస్తాం



● హార్డుజ్ నాకా దిగ్బంధనం కొనసాగినట్లయితే ట్రంప్  
● దిగ్బంధనం ఎత్తేయకుంటే జలసంధిని మళ్ళీ మూసేస్తామని ఇరాన్ హెచ్చరిక  
● నాకా దిగ్బంధనం మూలం మూలం తెలిచామంటూ ఇరాన్ ప్రకటన  
● నిజాల్ మీడియా కాదు, డిజిటల్ మీడియా నిర్ణయిస్తుందన్న ఇరాన్ హెచ్చరిక

హార్డుజ్ జలసంధిపై అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య మాటల యుద్ధం మరోసారి తీవ్రస్థాయికి చేరింది. హార్డుజ్ పై అమెరికా నాకా దిగ్బంధనం పూర్తి స్థాయిలో కొనసాగుతుందని **విగతా 2లో**

## “ యుద్ధాలు చేయడానికి బలియనల్ కొద్ది డబ్బు ఖర్చు చేసే వారి వల్ల ప్రపంచం నాశనమవుతోంది.



● ట్రంప్ నకు... పోప్ చరకలు  
● పోప్ లియో మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.  
● యుద్ధాలు చేయడానికి బలియనల్ ఖర్చు చేసి కొద్ది మంది నియంతల వల్ల ప్రపంచ తీవ్ర వినాశనానికి గురవుతుందన్నారు.

పోప్ లియో మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. యుద్ధాలు చేయడానికి బలియనల్ ఖర్చు చేసి కొద్ది మంది నియంతల వల్ల ప్రపంచ తీవ్ర వినాశనానికి గురవుతుందన్నారు. **విగతా 2లో**

## దక్షిణాదికి కాంగ్రెస్ చారిత్రక ధోహం



● మహిళా బిల్లును అడ్డుకోవడంపై బండి సంజయ్ నిప్పులు  
● దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు పొంచి ఉన్న యుప్పు  
● విపక్షాల భృంషు నీతిని ఎండగట్టిన మంత్రి  
● లోక్ సభలో 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లును విపక్షాలు అడ్డుకోవడంపై కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

లోక్ సభలో 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లును విపక్షాలు అడ్డుకోవడంపై కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్, బండి **విగతా 2లో**

- 2023 నాటి మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ప్రవేశపెడితే ఇందియా కూటమి మద్దతిస్తుందని హామీ
- మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకమన్న రేవంత్ రెడ్డి
- డిలిమిటేషన్ పేరుతో బీజేపీ శాశ్వతంగా అధికారంలో ఉంచాలని కుట్ర చేసిందని ఆగ్రహం
- దక్షిణాది రాష్ట్రాలను ఒప్పించే బాధ్యత నేను తీసుకుంటా: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- బీజేపీతో పాత్రు పెట్టుకున్న పార్టీలకు మనుగడ ఉండదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.
- బిహార్ మాజీ సీఎం నితీశ్ కుమార్, మహారాష్ట్ర మాజీ సీఎం ఏక నాథ్ షిండే పరిస్థితి చూస్తునే ఉన్నామని, భవిష్యత్ లో ఏవీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు పరిస్థితి కూడా అలాగే అవుతుందని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు.
- కేంద్రంలో బీజేపీకి సీట్లు తక్కువగా ఉన్నాయని అందుకే టీడీపీకి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారన్నారు.
- భవిష్యత్ లో బీజేపీ బలం పెరిగితే టీడీపీని పక్కన పెడతారని అన్నారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆశ్చర్య
- ఇవాళ మీడియాలో చిట్ చాట్ నిర్వహించారు.
- 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు ప్రాధాన్యతలో వీగిపోవడం దేశానికి పెనుప్రమాదం అవుతుందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.
- ప్రస్తుతం ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న ఆయన... శనివారం ఉదయం కాంగ్రెస్ పెట్టెను కలిసి బిల్లు వీగిపోవడంపై భవ్యనాదాలు తెలిపారు.

# మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు మేం వ్యతిరేకం కాదు

**వాళ్లకు పట్టిన పరిస్థితే చంద్రబాబుకు...**

**దక్షిణాది రాష్ట్రాలను ఒప్పించే బాధ్యత నాది..**

**మా మధ్య చిచ్చు పెట్టకండి..**

**దక్షిణాది రాష్ట్రాలను ఒప్పించే బాధ్యత నేను తీసుకుంటా**

బీజేపీతో పాత్రు పెట్టుకున్న పార్టీలకు మనుగడ ఉండదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. బిహార్ మాజీ సీఎం నితీశ్ కుమార్, మహారాష్ట్ర మాజీ సీఎం ఏక నాథ్ షిండే పరిస్థితి చూస్తునే ఉన్నామని, భవిష్యత్ లో ఏవీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు పరిస్థితి కూడా అలాగే అవుతుందని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కేంద్రంలో బీజేపీకి సీట్లు తక్కువగా ఉన్నాయని అందుకే టీడీపీకి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారన్నారు. భవిష్యత్ లో **విగతా 2లో**

## గురుకులాల పిల్లలు పట్టెల్లా రాలిపోతున్నా స్పందన లేదు



● రైతులేమన్నా గానీ రాజకీయాల్లో ముఖ్యమంత్రి కు ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి మండిపడ్డారు.  
● రైతుల గురించి ఆలోచన లేదు, చదువుకునే యువకుల గురించి ఆలోచన లేదు.. గురుకులాల్లో పిల్లలు చనిపోతుంటే ఆలోచన లేదు.  
● గురుకులాల పిల్లలు పట్టెల్లా రాలిపోతున్నారని బీదవార్లే కదా.. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీలకు సంబంధించిన పిల్లలే కదా.. విషాదం తీసి చనిపోతుంటే కనీసం స్పందన కూడా లేదు ఈ ప్రభుత్వానికి అని ధ్వజమెత్తారు  
రైతులేమన్నా గానీ రాజకీయాల్లో ముఖ్యమంత్రి కు ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి మండిపడ్డారు. **విగతా 2లో**

## విపక్షాలన్నీ ఏకమైతే ప్రభుత్వానికి పీటమి తప్పదు

**ఎన్టీయే వైఫల్యానికి ఇది నిదర్శనం: ప్రియాంకా గాంధీ**

- మహిళా రిజర్వేషన్ సవరణ బిల్లు ఆమోదం పొందకపోవడంపై ని ప్రయాంక ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
- ఇది ప్రజాస్వామ్యానికి దక్కిన పెద్ద విజయమని వ్యాఖ్య
- ప్రతిపక్షాలన్నీ ఏకమైతే ప్రభుత్వం ప్రయాంక
- రేవంత్ రెడ్డికి ప్రయాంక అభినందనలు- ప్రతిపక్ష ఐక్యతకు మద్దతుగా నిలిచినందుకు ప్రయాంకకు సీఎం కృతజ్ఞతలు

లోక్ సభలో మహిళా రిజర్వేషన్ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు ఆమోదం పొందకపోవడంపై కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రయాంకా గాంధీ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. **విగతా 2లో**

**నింహం బయటకు వస్తుంటే గుంటుకల్ల గుండెల్లో దడ వుడుతోంది**

ఎన్ని కుట్రలు చేసిన సభ విజయవంతం చేస్తాం.. కేటీఆర్ కేటీఆర్ సభకు వస్తున్నారని తెలిసి ప్రభుత్వం కుట్రలకు తెరలేపుతోంది విమర్శ కేటీఆర్ జగిత్యాల వస్తున్నారని రేవంత్ రెడ్డి మేడిగడ్డ పర్వతనకు వెళుతున్నారని ఆగ్రహం కేటీఆర్ సభ అనేసరికి రోడ్డును తిప్పుతున్నారని విమర్శ జగిత్యాల మంది జిఆర్ఎస్ పార్టీకి పూర్తి వైఖరం : జిఆర్ఎస్ వర్గం ప్రైవేట్ కేటీఆర్ నింహం బయటకు వస్తుందంటే గుంటుకల్ల గుండెల్లో **విగతా 2లో**

## మహిళా బిల్లును వ్యతిరేకించి విపక్షాలు పెద్ద తప్పు చేశాయి

**విపక్షాలు శిక్ష అనుభవించక తప్పదు: ప్రధాని మోదీ**

- విపక్షాలు క్షమించరాని తప్పు చేశాయి: ప్రధాని మోదీ తీవ్ర ఆగ్రహం
- భద్రతా వ్యవహారాల కేబినెట్ కమిటీ భేటీ
- 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు లోక్ సభలో వీగిపోయిన నేపథ్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తొలిసారి స్పందించారు.

131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు లోక్ సభలో వీగిపోయిన నేపథ్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తొలిసారి స్పందించారు. మహిళా బిల్లును వ్యతిరేకించి విపక్షాలు పెద్ద తప్పు చేశాయని అన్నారు. శనివారం జరిగిన **విగతా 2లో**

## రేవంత్ హైబ్రిడ్ ఫార్ములా.. ఎంఐఎం ప్లాన్: కిషన్ రెడ్డి

● డిలిమిటేషన్ పై కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.  
● డిలిమిటేషన్ పై తెలంగాణ నేతలు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని ఘాటు విమర్శలు చేశారు.  
డిలిమిటేషన్ పై కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. డిలిమిటేషన్ పై తెలంగాణ నేతలు **విగతా 2లో**

- హైబ్రిడ్ విధానం ఏంటో ఇవాళ స్పష్టమైంది
- రాజకీయ విలువలున్న సీనియర్ నేత జీవన్ రెడ్డి చేరికతో ఉత్తర తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ కు మరింత బలం చేకూరుతుందని మాజీ మంత్రి, పార్టీ డిప్యూటీ ఛీఫ్ లీడర్ హరీశ్ రావు అన్నారు.
- జీవన్ రెడ్డి ఈ నెల 20వ తేదీన కేసీఆర్ నాయకత్వంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరుతున్నారన్నారు.
- బీఆర్ఎస్ పర్సన్ గె ప్రైవేట్ కేటీఆర్ తో పాటు జగిత్యాలలో హరీశ్ రావు పర్యటించారు.
- ఈ నెల 20వ జగిత్యాలలో జరగబోయే బహిరంగ సభ ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు.
- రాష్ట్రంలో ప్రజలకు ఒక స్పష్టమైన క్లారిటీ వచ్చేందని రేవంత్ రెడ్డి పోవాలి, కేసీఆర్ కావాలి అని ప్రజలు బలంగా కోరుకుంటున్నారని అసదానీకి జీవన్ రెడ్డి గారి చేరిక ఒక సజీవ సాక్ష్యం అన్నారు.

## అది హైబ్రిడ్ కాదు క్రాస్ బ్రీడ్ సిద్ధాంతం

**తేజస్వి సూర్య మాటలకు గుండెలు రగిలిపోతున్నాయి**

**మేమే ఉంటే మాత్రం పగిలే సమాధానం చెప్పేవాళ్లం**

**కార్యకర్తలకు కొట్లాటలు.. మీకు విందులా?**

బలం చేకూరుతుందని మాజీ మంత్రి, పార్టీ డిప్యూటీ ఛీఫ్ లీడర్ హరీశ్ రావు అన్నారు. జీవన్ రెడ్డి ఈ నెల 20వ తేదీన కేసీఆర్ నాయకత్వంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరుతున్నారన్నారు. ఇవాళ బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రైవేట్ కేటీఆర్ తో పాటు జగిత్యాలలో హరీశ్ రావు పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా **విగతా 2లో**

## రేవంత్ సభను విజయవంతం చేయాలి: శ్రీధర్ బాబు

● సోమవారం కాటారంలో సీఎం రేవంత్ కార్యక్రమం  
● మంధని క్యాంప్ కార్యాలయంలో శ్రీధర్ బాబు సమీక్ష సమావేశం  
● కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సుమల ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన రైతు భరోసా నిధుల విడుదల కార్యక్రమాన్ని చారిత్రాత్మక **విగతా 2లో**



భారత్ లో 13శాతం తగ్గిన ఎల్ పి జి వినియోగం



న్యూఢిల్లీ : భారతదేశంలో మార్చి నెలలో గ్యాస్ వినియోగం 13శాతానికి పడిపోయింది. పశ్చిమసూర్యులు సంఘర్షణలతో చేపముడు, గ్యాస్ సరఫరా అంతరాయంతో ఎల్ పి జి వినియోగం దెబ్బతినడంతో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడింది...

'మోదీ జీ.. మీ ప్రసంగం చట్ట విరుద్ధం'



కోల్కతా: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ శనివారం (ఏప్రిల్ 18వ తేదీ) రాత్రి జాతీయ ఉద్దేశించి చేసిన ప్రసంగంపై పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. రాజకీయ ప్రచారం కోసం ప్రభుత్వం యంత్రాంగాన్ని ప్రధాని మోదీ దుర్వినియోగం చేశారని మండిపడ్డారు...

'చంద్రబాబు ఎందుకు వెనకడుగు వేస్తున్నారు?'



విజయవాడ: చట్టసభల్లో ఓటీసీ రిజర్వేషన్ల కోసం అభిలషక సమావేశం జరిగిందని మాజీమంత్రి జోగి రమేష్ అన్నారు. ఓటీసీ రిజర్వేషన్లపై పార్లమెంట్లో ప్రైవేట్ బిల్లు పెట్టిన పార్టీ వైఎస్సార్ నేత అని చెప్పారు. అసెంబ్లీలో చట్టం చేసిన మొదటి వ్యక్తి వైఎస్ జగన్ అని తెలిపారు...

తెలంగాణలో పలుచోట్ల వడగండ్ల వాన బీభత్సం



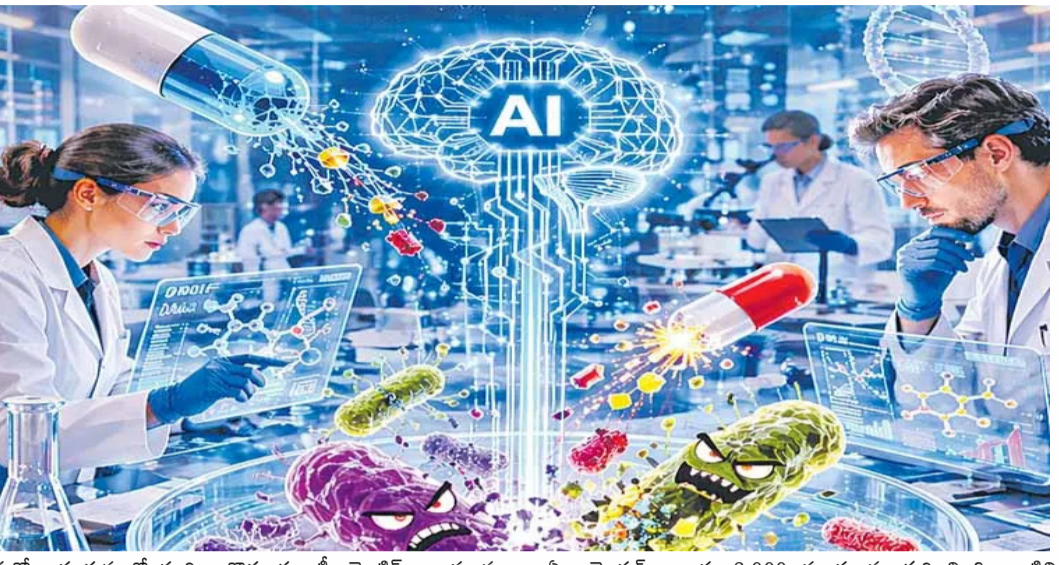
నిజామాబాద్: తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పలు చోట్ల వడగండ్ల వాన బీభత్సం సృష్టించింది. హైదరాబాద్ లోని పలు ప్రాంతాలలో పాటు నిజామాబాద్ రూరల్, బాల్కొండ నియోజకవర్గాల్లో వడగండ్ల వాన కురిసింది. నిజామాబాద్ లో పలు చోట్ల గుంట పాటు వడగండ్ల వాన కురిసింది. నిజామాబాద్ జిల్లాలోని సింగిరం, కొండూరు, మైలారం, పెద్ద వాల్మీకి, చిన్న వాల్మీకి, ఖిం గల్లో వడగండ్ల వానతో జనజీవనం ఒక్కసారిగా స్తంభించిపోయింది...

బ్యాక్టీరియాకు బ్యాడ్ టైం!

స్పెషల్ డెవ్లప్: బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సకు మానవాళి దశాబ్దాలుగా యాంటిబయోటిక్స్ వినియోగిస్తుండటంతో ఆ మందులకు నిరోధకత పెంచుకొని మొండి బ్యాక్టీరియా సూపర్ బిగ్గా మారిన నేపథ్యంలో పరిశోధకులు కొత్త యాంటిబయోటిక్స్ కనుగొనడానికి కృషి మేధ (ఏఐ) సాయం తీసుకుంటున్నారు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత యూనివర్సిటీ మసాచుసెట్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (ఎంఐటీ)లో మెడికల్, బయోలాజికల్ ఇంజనీరింగ్ ప్రొఫెసర్ అయిన జేమ్స్ జె. కాలిన్స్ నేతృత్వంలోని బృందం ఈ దిశగా పరిశోధనలు సాగిస్తోంది. ఏయే రసాయన అణువులు బ్యాక్టీరియాను చంపగలవు.. ఏవి చంపలేవు అనే సమాచారాన్ని జనరేటివ్ ఏఐ మోడల్లతో అందించడం ద్వారా అత్యంత ప్రభావవంతమైన యాంటిబయోటిక్స్ తయారీకి అవసరమైన రసాయన సమ్మేళనాన్ని పొందే మార్గాన్ని ఈ బృందం కనుగొంది.

ప్రయోగం సాగింది ఇలా..

తమ ప్రయోగంలో భాగంగా కాలిన్స్ బృందం ఇప్పటికే తెలిసిన యాంటిబయోటిక్స్ రసాయన నిర్మాణాలను ఉపయోగించి ఒక జనరేటివ్ ఏఐ మోడల్ కు ఇన్ఫెక్షన్ ఇచ్చింది. యాంటిబయోటిక్ అణువులు ఎలా పనిచేస్తాయో జనరేటివ్ ఏఐ మోడల్ నేర్పొకొని దాని ఆధారంగా 4.5 కోట్లకు మించిన రసాయన నిర్మాణాల పనితీరును పరిశీలించింది. కేవలం మూడు రోజుల వ్యవధిలోనే హానికర అనే యాంటిబయోటిక్ క్యాండ్ డేట్ (చక్కెర వ్యాధికి మందుగా ఉపయోగించేందుకు వీలగా గతంలో ట్రి-క్షినికల్, క్షినికల్ ప్రయోగాలులో వాడిన ఒక రసాయన అణువు) మొండి బ్యాక్టీరియాకు విరుగుదాగా పనిచేస్తుందని గుర్తించింది. ప్రస్తుత యాంటిబయోటిక్స్ రసాయన నిర్మాణాల్లో పోలిస్తే హానికర రసాయన నిర్మాణం పూర్తి భిన్నమైనది కావడం విశేషం. దీంతో కాలిన్స్ బృందం హానికరమైన మొండి బ్యాక్టీరియా సహా వివిధ రకాల బ్యాక్టీరియాలపై పరీక్షించగా ఇది వాటి కత్తి ఉత్పత్తిని దెబ్బతీయడం ద్వారా సమర్థంగా నాశనం చేసింది. ఎంఐటీ శాస్త్రవేత్తలు చేపట్టిన



మరో అధ్యయనంలో పూర్తిగా కొత్త యాంటిబయోటిక్ అణువులను సృష్టించడానికి జెనరేటివ్ ఏఐని ఉపయోగించారు. ఈ ఏఐ మోడల్ 3.6 కోట్లకుపైగా రసాయన సమ్మేళనాలను రూపొందించి పరిశీలించింది. ఎంతోవివేచన, గౌరవాలతో వాటి మొండి ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే రసాయన అణువులను ఇది గుర్తించింది. ఈ సమ్మేళనాలకు ప్రస్తుతమున్న ఏ రకమైన యాంటిబయోటిక్స్ తోనూ పోలిక లేదు. ఇవి బ్యాక్టీరియా కణ త్వరాన్ని దెబ్బతీయడం ద్వారా వాటిని నాశనం చేస్తాయి. పాలిస్టర్స్ వ్యాధి చికిత్స కోసం.. పాలిస్టర్స్ వ్యాధికి మెరుగైన మందులను కనుగొనే ప్రయత్నాల్లో భాగంగా 2024లో కేంద్రీకృత యూనివర్సిటీ బయోఫిజిక్స్ ప్రొఫెసర్ అనిల్ వెంకటేశ్వర్లు, ఆయన సహచరులు మెషన్ లెర్నింగ్ ను ఉపయోగించారు. చివరకు ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ఐదు అశాతంకమైన అణువులను గుర్తించారు. మరోవైపు హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ లో ఒక

ఏఐ మోడల్ దాదాపు 8,000 మందులను గుర్తించింది. వాటిని 17,000 కంటే ఎక్కువ అనారోగ్య సమస్యలకు తిరిగి ఉపయోగించే అవకాశం ఉంది.

ప్రారంభ దశల్లోనే ఏఐ దోహదం..

మందులకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన సమాచారం ఫార్మా కంపెనీల వద్ద సైవేట్ గా ఉండటంతో పరిశోధకులు ఆ సమాచారం అందుబాటులో ఉండట్లేదు. ఫలితంగా లక్ష్యాలును గుర్తించడం, అణువులను పరిశీలించడం వంటి ప్రారంభ దశల్లోనే ప్రస్తుతం ఏఐ దోహదపడుతోంది. దీంతో ఏఐ ద్వారా కనుగొనే అనేక మందులు రోగులకు చేరడానికి కొన్నేళ్లు వట్టి అవకాశం ఉంది. కాగా, 2017-22 మధ్యకాలంలో 12 కొత్త యాంటిబయోటిక్స్ మాత్రమే ఆమోదం పొందగా వాటిలో ఎక్కువ భాగం ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉన్న మందుల మాదిరిగానే ఉన్నాయి.

తప్పుడు ప్రకటనలకు గూగుల్ చెక్

గతేడాది మొత్తం 830 కోట్ల యాడ్స్ తొలగింపు వాటిలో భారత్ నుంచి 48 కోట్లకుపైగా ప్రకటనలు జెమిన్ ఏఐ సాయం తీసుకుంటున్న సెర్చ్ ఇంజన్



స్పెషల్ డెవ్లప్: ప్రస్తుత డిజిటల్ ప్రపంచంలో సైబర్ నేరాలు, మోసపూరిత ప్రకటనలు వ్యాధి సహజ విరుగుతుండగా టెలి దిగ్గజాలు ఏఐ సాయంతో వాటికి చెక్ పెడుతున్నాయి. గతేడాది ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిబంధనలను ఉల్లంఘించిన వందల కోట్ల యాడ్స్ ను నిలువరించినట్లు సెర్చ్ ఇంజన్ రారాజు గూగుల్ తెలిపింది. 60 కోట్ల మోసపూరిత ప్రకటనలు.. సెర్చ్ ఇంజన్ మార్కెట్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గూగుల్ కు 90

శాతానికిపైగా వాటా ఉంది. గూగుల్ లక్షలకొద్దీ వెబ్ సైట్లలో కోట్లకొద్దీ ప్రకటనలను ప్రదర్శిస్తోంది. అలోమెట్స్ తనిఖీలు ఉన్నప్పటికీ ప్రకటనల సంఖ్య విపరీతంగా ఉండటంతో కొన్ని హానికరమైన యాడ్స్ కూడా ప్రదర్శితమవుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా గతేడాది నిబంధనలను ఉల్లంఘించిన 830 కోట్ల ప్రకటనలను గూగుల్ నిరోధించడం లేదా తొలగించడం చేసింది. అలాగే 2.49 కోట్ల ప్రకటనకర్తల ఖాతాలను రద్దు చేసింది. భారత్ లో నిబంధనలకు పాతరేసిన 48.37 కోట్ల యాడ్స్ ను గూగుల్ తొలగించింది. 17 లక్షల ప్రకటనకర్తల ఖాతాలను నిలిపివేసింది. తప్పుదోవ పట్టిన ప్రకటనలు, పెద్ద కంపెనీల పేర్లను వాడుకొని ఆవి నిజమైన కంపెనీలే అని ప్రజలను నమ్మించే ప్రయత్నం చేయడం, ఇతర కంపెనీల లోగోలు, ఫోటోలు, కంటెంట్ ను అనుమతి లేకుండా వాడుకొని ప్రకటించిన యాడ్స్ వాటిలో ఉన్నాయి. తాము చెక్ పెట్టిన యాడ్స్ లో సామగ్రి సంబంధించిన 60.2 కోట్ల ప్రకటనలు, 40 లక్షల ఖాతాలు ఉన్నాయని కంపెనీ 2025 యాడ్స్ సేఫ్టీ రిపోర్ట్ లో వెల్లడించింది.

సేరంగాళ్ల చేతిలోనూ ఏఐ.. ఇతర భారీ మొత్తంలో ఉన్న మోసపూరిత ప్రకటనలను మనుషులు తనిఖీ చేయడం అసాధ్యం. పైగా ఇటువంటి యాడ్స్ ను పెద్ద ఎత్తున సృష్టించడానికి సైబర్ నేరగాళ్లు ఓ అడుగు ముందుకొని జనరేటివ్ ఏఐని ఉపయోగిస్తున్నారు. వాటిని రియల్ టైమ్ లో గుర్తించి అడ్డుకోవడానికి జెమిన్ ఏఐ సాయం తీసుకుంటున్నట్లు గూగుల్ వెల్లడించింది. గూగుల్ ఏఐ మోడల్స్ వందల కోట్ల రకాల సంకేతాలను.. అంటే ఒక అకౌంట్ ఎంత పాతది, వినియోగదారుల ప్రవర్తన ఎలా ఉంది, ప్రకటనలు ఇచ్చే విధానం వంటి అంశాలను తనిఖీ చేస్తుంది. వైరస్ లు లేదా హ్యాకింగ్ ముప్పులు యాజర్లకు చేరకముందే ఈ వ్యవస్థ వాటిని గుర్తించి అణిచివేస్తుంది గూగుల్ తెలిపింది. 830 కోట్ల యాడ్స్ లో వాటిని ఎవరూ చూడకముందే 99% కంటే ఎక్కువగా నిరోధించినట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది.

ధరలు పైపైకి.. ఉపాధి పాతాళానికి

దేశంలో అన్ని వస్తువులు, సేవల ధరలు సెగలు కక్కుతుండడం, మరోవైపు ఉపాధి క్షీణించిపోవడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఖర్చులు పెరిగి ఉపాధి లేక ఆదాయాలు తగ్గిపోవడంతో కుటుంబాలు అప్పులపాలవుతుండడం బాధాకరం. ప్రభుత్వ శాఖలు వెల్లడించే గణాంకాలు, వివిధ సంస్థలు నిర్వహించిన సర్వేలు పరిశీలిస్తే రానున్న రోజుల్లో ఈ పరిస్థితి ఇంకెంత భయానకంగా మారుతుందో బుద్ధివారు కేంద్ర వాణిజ్య పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ విడుదల చేసిన గణాంకాల ప్రకారం.. ఈ ఏడాది మార్చిలో టోకు ధరల సూచీ 3.88 శాతానికి చేరింది. గత 38 నెలల కాలంలో ఇది అత్యధికం కావడం ఆందోళనకరం. ఫిబ్రవరిలో 2.13 శాతంగా ఉన్న ఈ ధరల సూచీ.. కేవలం నెల రోజుల వ్యవధిలోనే భారీగా ఎగిరింది. మార్చి నెలలో ముడి చమురు ధరలు 51.57 శాతం మేర పెరగడమే ధరల మంటకు ప్రధాన కారణం. సామాన్యులు ఎక్కువగా ఉపయోగించే నూనె గింజల ద్రవ్యోల్బణం 22.81 శాతం పెరగడం గమనార్హం. టోకు ధరల సూచీలో 64 శాతానికి పైగా వాటా ఉన్న తయారీ రంగ ఉత్పత్తుల ద్రవ్యోల్బణం మార్చిలో 3.39 శాతానికి చేరుకుంది. ఫిబ్రవరిలో 3.21 శాతంగా ఉన్న రిటైల్ ఆహార ద్రవ్యోల్బణం మార్చిలో 3.4 శాతానికి పెరిగింది. మరోవైపు వినియోగదారుల ధరల సూచీ 3.40 శాతానికి చేరింది. పర్యాటక సంవత్సరంలో ద్రవ్యోల్బణం 5 శాతం దాటే ప్రమాదం ఉందన్న నిపుణుల హెచ్చరికలు బెదిరితెచ్చిస్తున్నాయి. ధరలలా ఎగిరిపోతుంటే వివిధ రంగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు కునూర్చిపోతున్నాయి. ఆమెరీకా యుద్ధోద్యమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఇంధన సరఫరా గాలిను దెబ్బతించడంతో దేశంలో వంట గ్యాస్ కొరత తీవ్రమయ్యింది. ఫలితంగా భారతీయ రెస్టారెంట్ రంగం నెలకు రూ.79,000 కోట్ల భారీ ఆర్థిక సన్నాహి చవిచూస్తోందని పిహెచ్ డి ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అంది ఉండిస్టీ (పిహెచ్ డి సిసిఐ) తన శాఖ నివేదికలో వెల్లడించింది. దేశంలో ప్రస్తుతం ఈ రంగంపై ప్రత్యక్షంగా ఆధారపడి జీవిస్తున్న 85 లక్షల మందిలో దాదాపు 5 నుండి 7 లక్షల మంది ఉద్యోగాలు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉందని ఆ నివేదిక హెచ్చరిస్తోంది. విమాన ప్రయాణాలు రద్దు కావడం, గిగనీకల అంక్షలు, విమానాల దారి



మల్లింపు వంటి సమస్యలను విమానయాన సంస్థలు ఎదుర్కొంటున్నాయని పిహెచ్ డి సిసిఐ పేర్కొంది. ఈ రంగం సుమారు రూ.17,000-18,000 కోట్ల మేర సక్ష్మీకృతమైన అంచనా వేసింది. దేశ జిడిపిలో 8 శాతం వాటా కలిగి 4 కోట్ల మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్న పర్యాటక, ఆతిథ్య రంగాలు ఈ సంక్షోభంతో అగాధంలోకి వెళ్తున్నాయి. ఇవి కొన్ని రంగాల ఉదాహరణలే! దేశంలో సామాన్యుల పరిస్థితి ఏమీ బాగోలేదేనీ. అప్పుల భారం పెరిగిపోవడం ద్వారా అనేక యువత్రులు ప్రయవేటు వెళ్లే మేనేజ్ మెంట్ ఓ రిపోర్ట్ లో వెల్లడించింది. దేశ జిడిపిలో కుటుంబాల అప్పులు ఏకంగా 6.2 శాతానికి ఎగిరిపోయింది. కోవిడ్ కంటే ముందు 4.1 శాతంతో పోలిస్తే ఇది భారీ పెరుగుదల కావడం ఆందోళనకరం. మరోవైపు ప్రజల నికర ఆర్థిక పొందులు జిడిపిలో 7.7 శాతం నుండి 5.2 శాతానికి క్షీణించింది. ఇది ఆర్థిక వ్యవస్థలో ప్రమాద ఘంటికలను మోగిస్తోంది. భారతీయ కుటుంబాల నిర్మాణం కోసం కూడా అప్పులపై

ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నాయని నివేదిక పేర్కొంది. ఇల్లు గడవడానికి సైతం అనేక కుటుంబాలు అప్పులపైనే ఆధారపడటంతో 2016 నుంచి 2025 మధ్య క్రెడిట్ కార్డుల వినియోగం ఏటా సగటున 25.2 శాతం వృద్ధి చెందినట్లు వెల్లడింది. వ్యక్తిక రుణాలు 20.1 శాతం వేగంతో పెరుగుతున్నాయి. దేశ ఆర్థిక వృద్ధి కంటే అప్పులు పెరిగే వేగం రెట్టింపుగా ఉండటం ఆందోళన కలిగించే విషయం. ప్రజలు ఇంజనీరింగ్ వస్తువులను కొనుగోలు చేయడానికి ప్రోత్సాహం ఇస్తున్నారు. కుటుంబాల అప్పులు పెరగడం, పొందు తగ్గించవచ్చు, పెరుగుతున్న రుణ భారం, తగ్గుతున్న పొందు రేటు సామాన్యుల కొనుగోలు శక్తిని హరించేస్తున్నాయి. ఫలితంగా క్రేజ్ స్థాయిలో ఆర్థిక మందగమనం పొంది ఉందన్న వాదనకు ఈ గణాంకాలు సాక్ష్యంగా నిలుస్తున్నాయి. పరిస్థితిని చక్కదిద్దేందుకు ప్రభుత్వాలకు తగు చర్యలు చేపట్టకపోతే సంక్షోభం ఇంకా తీవ్రతరం కావచ్చు. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

# 2025లో అపరాధ 2026లో ఒపరాధ

**భారీ ఇమ్మ్యూలతో సందడే సందడి టాటా క్యాపిటల్, ఎల్జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ హెచ్డీఓ, ఐసీఐసీఐ ప్రొ లిస్టింగ్ జోషి ఇకపై లిలయన్స్ జియో, ఎన్ఎస్ఈ ఫోన్సే, ఫ్లిప్కార్డ్, జెప్టో, బోట్, ఓయో, హీరో ఫిన్కార్డ్ రెడీ**



ప్రెమరీ మార్కెట్ల సందడి చేశాయి. రూ. 27,870 కోట్ల సమీకరించిన హ్యూందాయ్ మోటార్ ఇండియా తదితర ఇమ్మ్యూలతో 91 కంపెనీలు రూ. 1,59,784 కోట్లు అందుకున్నాయి. ప్రైమ్ డెటాబేస్ వివరాల ప్రకారం ఈ రికార్డును టాటా క్యాపిటల్, హెచ్డీఓ పైనెయిర్లలో సర్టిఫైడ్, ఎల్జీ ఎలక్ట్రానిక్స్, ఐసీఐసీఐ ప్రొ ఏఎంసీ తదితరాల లిస్టింగ్తో 2025 అధిగమించింది. అయితే స్టాక్ ఎక్స్చేంజీ దిగ్గజం ఎన్ఎస్ఈ, డిజిటల్ సేవల దిగ్గజం లిలయన్స్

జియోసెఫ్. ఫ్లిప్కార్డ్, ఫోన్సే, జెప్టో, ఓయో, బోట్, ఎన్ఎస్ఈ ముఖ్యమంత్రుల ఫండ్ తదితరాల ఐసీఐసీఐ క్యూ కట్టడం ద్వారా 2026లోనూ ప్రైమరీ మార్కెట్ల దుమ్మురేపి వీలున్నట్లు విశ్లేషకులు పేర్కొంటున్నారు.

### 84 కంపెనీలకు సెట్ సై

ఈ ఏడాదిలో మార్కెట్ చరిత్రలోనే తొలిసారి సెన్సెక్స్ 86,000, నిఫ్టీ

26,000 పాయింట్లు మైలురాళ్లను అధిగమించాయి. మరోపక్క ఇప్పటివరకూ 103 కంపెనీలు రూ. 1.75 లక్షల కోట్ల సమీకరించి లిస్టింగ్ ద్వారా సరికొత్త రికార్డ్ నెలకొల్పాయి. ఈ బాటలో 2026 కొత్త ఇమ్మ్యూలతో ముగిసిన కళకళలాడనుంది. ఇందుకు క్యాపిటల్ మార్కెట్ల నియంత్రణ సంస్థ సెట్ ఇప్పటికే 84 కంపెనీల ప్రాస్పెక్టస్లకు (గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడం సహజం) సహాయం చేసింది. తద్వారా రూ. 1.14 లక్షల కోట్ల సమకూర్చుకునేందుకు తెరతీసుకుంది. మార్కెట్ వర్గాల సహచారం ప్రకారం ఇంతకుముందే మరో 108 కంపెనీలు సెట్ అనుమతి కోసం ఎదురుచూస్తున్నాయి. తద్వారా రూ. 1.46 లక్షల కోట్ల నిధుల సమీకరణంపై కన్నేశాయి. వెబిసీ 190 కంపెనీలు రూ. 2.5 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు అందుకోవడం ద్వారా స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలో లిస్టింగ్ చేసేందుకు ఎదురుచూస్తున్నాయి. కొన్నేళ్లగా విదేశీ ఇన్వెస్టర్లకు మించి దేశీ ఇన్వెస్టర్లు స్టాక్లో భారీగా ఇన్వెస్ట్ చేస్తుండటం గమనార్హం! దీనికి కార్యకర్తల పెట్టుబడులు సైతం జత కలుపుకుంటుంది. విశేషమని విశ్లేషకులు తెలియజేశారు. కంపెనీలు విస్తరణ ప్రణాళికలు లేదా పుణ్య ఆధారిత పెట్టుబడుల ప్రణాళికలు పక్కనపెట్టినప్పుడు అదాను మార్గంగా ముఖ్యమంత్రుల ఫండ్ వధకాలలో అధికంగా ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. వెబిసీ విదేశీ పెట్టుబడులను దేశీ ఇన్వెస్టర్లు తోనాణంబున్నట్లు వివరించారు.

### పెట్టుబడుల విక్రయం

ఐటీ ద్వారా పలు దిగ్గజాలు నిధుల సమీకరణం చేపడుతుండటం పెట్టుబడుల విక్రయానికి దారి చూపుతోంది. తొలి దశ ఇన్వెస్టర్లు లేదా ప్రయోజనం కోసం వాటా విక్రయించడం ద్వారా నిధుల సమీకరణంపై పెట్టుబడులపై లాభాలను అర్జిస్తున్నట్లు నిపుణులు తెలియజేశారు. 2025లో లిస్టింగ్ చేసిన దిగ్గజాలను తీసుకుంటే.. ఉమ్మడిగా రూ. 1.75 లక్షల కోట్ల సమీకరించాయి. వీటిలో కొత్తగా ఈక్విటీ జారీని పక్కనపెట్టి ప్రయోజనం లేదా ముందస్తు ఇన్వెస్టర్లు రూ. 1.1 లక్షల కోట్లను అందుకున్నారు. టాటా క్యాపిటల్ ఐసీఐసీఐ టాటా మోటార్స్ (రూ. 15,512 కోట్లు), హెచ్డీఓ పైనెయిర్లలో హెచ్డీఓ (రూ. 12,500 కోట్లు) భారీగా నిధుల సమకూర్చుకున్నాయి. ఇక ఐసీఐసీఐ ప్రొ ఏఎంసీ ద్వారా యాక్టివ్ క్యాపిటల్ సంస్థ రూ. 10,603 కోట్లు సమకూర్చుకుంది. ఈ బాటలో ఎల్జీ ఎలక్ట్రానిక్స్ (రూ. 11,607 కోట్లు), కేఎస్ఎస్ ఇంటర్నెట్ (రూ. 290 కోట్లు)తో పాటు 2024లో సిగ్ని (రూ. 6,828 కోట్లు) అందుకోవడం ప్రస్తావించడం అంతం!

**ఏఐతో హైలింగ్ స్పీడ్ అప్ స్టార్టప్ల కొత్త బాట సేల్స్, కస్టమర్ సర్వీస్ తదితర విభాగాల్లో లిక్విడేషన్**

# ప్రాంతీయ భాషల్లో భాషల్లో వైస్

ప్రాంతీయ భాషలకు ప్రాధాన్యమిచ్చే, ద్వితీయ, తృతీయ శ్రేణి పట్టణాల్లో వివసించే ప్రతిభావంతులైన దరఖాస్తుదారులను పరిగణనలోకి తీసుకునేందుకు వీలవుతోంది తెలిపింది. వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకునేందుకు తోడ్పడుతోందని పేర్కొంది.

### వాహన్ ఏఐ తదితర ధర్మ పాల్టీ ప్లాట్ ఫాంట్లు

కొన్ని ఈ-కామర్స్, టెక్ స్టార్టప్లలో సిబ్బంది సంఖ్య 70 శాతం పైగా పెరిగి అవకాశం ఉందనే అంచనాలు ఉన్నాయి. చాలా అంకర సంస్థలు తమ మానవ వనరుల విభాగంలో సిబ్బందిని పెంచుకోవాలని ఆవేశం లేకుండా, ప్రాంతీయ భాషల్లో హైలింగ్ సిస్టమ్లను అందించే ధర్మ పాల్టీ ప్లాట్ ఫాంట్లను సర్వీసులను వినియోగించుకుంటున్నాయి. దీంతో వాహన్ ఏఐ, బోల్డో ఏఐ, సంవాదిని లాంటి కంపెనీలు సేవలకు డిమాండ్ పెరుగుతోంది. స్టార్టప్లు చిన్న పట్టణాల్లోని ప్రతిభావంతులను కూడా తీసుకునేందుకు ఈ తరహా హైలింగ్ విధానం ఉపయోగపడుతోంది ఇన్స్ట్రూమెంట్ వర్గాల వివరించాయి. దేశీయంగా ఏఐ ప్రాజెక్టుల్లో 23.5 లక్షల మంది పైగా ఉన్నట్లు దీని వివిధ కార్యకలాపాల



నిర్వహణకు తగినంత మంది దొరకడం లేదు. డిమాండ్, సరఫరాకి మధ్య 51% పైగా వ్యత్యాసం ఉంటోంది. దీనితో ఎక్కువగా సంక్లిష్టత ఉందని, పెద్ద స్థాయిలో నిర్వహించాలని ప్రాథమిక స్ట్రీనింగ్, రోటిన్ గా వచ్చే ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వడం, ఇంటర్వ్యూలను ఫిక్స్ చేయడంలాంటి ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో వసలు కోసం అంకరలు ఏఐ బూట్లను ఎంచుకుంటున్నాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రాంతీయ భాషల్లోని వాయిస్ బాట్స్ ఏకకాలంలో పెద్ద వీడియో తీసుకోవడం వల్ల కదుపు సంఖ్యలో తగ్గింపు చేయవలసివుంటుంది. ఈ నిండిన భావన కలుగుతుంది. నేపథ్యంలో అప్పారామ్ జాబ్ మార్కెట్లో అంకర ఆకలి తగ్గరా వేయకుండా సంస్థ అంతర్గతంగా రూపొందించిన ఏఐ కాలింగ్ ఉంటుంది. శరీరంలో జీవక్రియ వేగం తగ్గిపోతుంది. తొలి దశ స్ట్రీనింగ్ కి కూడా పెరుగుతుంది. కనుక బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. కొబ్బరి నీరు శరీరంపై అలైట్ ప్రభావాన్ని సూచిస్తుంది. శరీరంలో అమ్లత్వం తగ్గించడంలో, శరీరంలో షుగర్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కొబ్బరి నీరు

సమయం సరిగ్గా పైగా తగ్గింది. ఈ బూట్లను అమ్మి తమ క్లయింట్ కంపెనీలకూ ఆఫర్ చేస్తోంది.

### మెరుగ్గా అంచనా వేసేందుకు వీలు..

అలాగే దేశవ్యాప్తంగా చిన్న, మధ్యతరహా సంస్థలకు (ఎంఎస్ఎంఈ) రుణ సేవలందించే ఫ్లెక్సిబిల్ ప్రాధాన్యత ఇదే తరహాలో నియామకాలకు ఏఐ బూట్లను ఉపయోగిస్తోంది. దీనితో క్రాడెంట్ సిబ్బంది నియామకాలకు ప్రక్రియకు వచ్చే సమయం 30-40 శాతం మేర తగ్గించిన కంపెనీ వివరించింది. అభ్యర్థులు తమకు సౌకర్యవంతంగా ఉండే భాషలో మాట్లాడటం వల్ల వారి సామర్థ్యాలను మరింత మెరుగ్గా అంచనా వేసేందుకు వీలవుతోంది తెలిపింది. ఇలాంటి సిస్టమ్స్ ఇచ్చే విశేషం వల్ల ప్రాథమిక ధోరణి తగ్గి, అభ్యర్థుల షార్ట్ లిస్టింగ్ ప్రక్రియ వేగవంతమవుతుందని ఫ్లెక్సిబిల్స్ వివరించింది. ముఖ్యంగా రాతపరమైన ఇంగ్లీష్ నైపుణ్యాల కన్నా స్థానిక భాషల్లో మాట్లాడే నైపుణ్యాలు ఎక్కువగా అవసరమయ్యే సేల్స్, కలెక్షన్ మొదలైన ఉద్యోగాలకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరమని పేర్కొంది.

# కొబ్బరినీళ్లను రోజూ ఉదయం తాగితే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..!

మనలో కొబ్బరి నీళ్లను ఇష్టంగా తాగుతూ ఉంటారు. కొబ్బరి నీళ్లు రుచిగా ఉంటాయి. పెద్దల్లో కాకుండా పిల్లలు కూడా ఈ నీటిని తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కాలంతో సంబంధం లేకుండా అన్ని వేళలా మనకు ఈ కొబ్బరి నీళ్లు లభిస్తుంటాయి. అయితే చాలా మంది ఈ నీటిని వేసవికాలంలో మాత్రమే తాగుతూ ఉంటారు. అలాగే అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే తాగడం కి ఈ నీరు గుర్తుకు వస్తుంది. కానీ కొబ్బరి నీటిని తరచూ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ కొబ్బరి నీళ్లను ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు. పరిగింపున కొబ్బరి నీళ్లను తీసుకోవడం వల్ల మనకు కలిగే లాభాల గురించి వారు వివరిస్తున్నారు.



తిరిగి లభిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఉదయం పూట కొబ్బరి నీరు ఒక రీప్రైమ్మెంట్ డ్రింక్ లాగా పని చేస్తాయి. నీరసం, అలసట వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వీటిలో ఉండే సహజ చక్కెరలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే వీటిని తగిన మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లలో మైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

### దీప్తాదేవీని తాకుండా..

కొబ్బరి నీళ్లలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం దీప్తాదేవీని తాకుండా ఉంటుంది. చెమట ద్వారా శరీరం కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్స్

అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు కొబ్బరి నీళ్లను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కొబ్బరినీళ్లలో పాటాక్షయం తగిన మొత్తంలో ఉంటుంది. ఈ నీటిని తరచూ తీసుకోవడం వల్ల

# ఆడవాళ్లకు మరింత గుడ్డు!

అత్యధిక పోషకాలు ఉండే ఆహారం గుడ్డు. ఇది అందరికీ అందుబాటులో ఉంటుంది. పైగా సమతుల్యత కలిగిన ఆహారం కూడా. అందుకే గుడ్డు అన్ని వయసుల ఆడవారికీ అవసరమైన ఆహారం. అన్ని దశల్లో దీనిని తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మెదడు పని తీరుని, ఎముకల బల్యాన్ని, చర్మ సౌందర్యాన్ని, ఆస్పర్మకాల రోగాల నుంచి కాపాడే వ్యాధి నిరోధకతను పెంచుతుంది వీటి పోషకాలు గుడ్డులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కండీటి మేలు తెల్లసాన, పచ్చ సానలో లూటీన్, జియోగ్లూటామిన్ యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి రెడీనా ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, వయసుతో వచ్చే కంటి సమస్యలను నివారించేందుకు ఉపయోగపడతాయి. వీరయడ్ ప్రాజెక్టుకు చెక్ పచ్చ సానలో కొల్చిన్, విటమిన్ బి12, ఫోలేట్, ఓమీగా 3 ఫ్యాట్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. వీటి వల్ల పునరుత్పత్తి అవయవాల, వాటి ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది.

ఇందులో ఉండే కొవ్వులు హార్మోన్ల సమతుల్యతకు దోహదపడతాయి. వీరయడ్ సకాలంలో వచ్చేలా ఈ పోషకాలు మేలు చేస్తాయి. బలమైన కండరాలు గుడ్డు తింటే కండరాలు బలపడతాయి. బక్కూ ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా ఎగ్ తీసుకుంటే శారీరక శక్తి పెరుగుతుంది. గాయాలు, పుండ్ల కారినపడ్డవారికి చర్మం, కంటికి మేలు తెల్లసాన, పచ్చ సానలో భాగంగా ఉన్నవారు గుడ్డు తింటే కండరాలు బలపడతాయి. ఇవి శరీర జీవ క్రియను సాధారణంగా ఉండేందుకు ఉపయోగపడతాయి. స్త్రీలలో వయసుతోపాటు ఎముకలు బోలగా మారతాయి. గుడ్డు తరచుగా తినడం వల్ల ఈ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది.



బరువు తగ్గడానికి అధిక బరువుతో ఉన్నవారు గుడ్డు తినడం వల్ల ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గించుకోవచ్చు. అందువల్ల శరీరంలోని కొవ్వు తగ్గుతుంది. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ మెరుగువుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యానికి మహిళలు అనేక బాధ్యతలను ఏక కాలంలో నిర్వహించాలి ఉంటుంది. వీటన్నింటినీ సమన్వయం చేసుకునే సందర్భంలో ఒత్తిడి గురవుతారు సహజమే. ఈ ఒత్తిడి వల్ల కలిగే మతి మరుపు, మానసిక ఆనారోగ్యాలను గుడ్డు తగ్గిస్తుంది. గుడ్డులోని పోషకాల వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మెదడు చేసుకోగలిగే ఒత్తిడి, అందోజన తగ్గి మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉంటారు. అందుకే రోజూ గుడ్డు తీసుకోవడం అలవాటుగా మార్చుకోవడం మంచిది.

రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో వసలు కోసం అంకరలు ఏఐ బూట్లను ఎంచుకుంటున్నాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రాంతీయ భాషల్లోని వాయిస్ బాట్స్ ఏకకాలంలో పెద్ద వీడియో తీసుకోవడం వల్ల కదుపు సంఖ్యలో తగ్గింపు చేయవలసివుంటుంది. ఈ నిండిన భావన కలుగుతుంది. నేపథ్యంలో అప్పారామ్ జాబ్ మార్కెట్లో అంకర ఆకలి తగ్గరా వేయకుండా సంస్థ అంతర్గతంగా రూపొందించిన ఏఐ కాలింగ్ ఉంటుంది. శరీరంలో జీవక్రియ వేగం తగ్గిపోతుంది. తొలి దశ స్ట్రీనింగ్ కి కూడా పెరుగుతుంది. కనుక బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. కొబ్బరి నీరు శరీరంపై అలైట్ ప్రభావాన్ని సూచిస్తుంది. శరీరంలో అమ్లత్వం తగ్గించడంలో, శరీరంలో షుగర్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కొబ్బరి నీరు

### కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి..

మాత్రమే అందరి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా కొబ్బరి నీరు మనకు ఉపయోగపడుతుంది. మాత్రమే అందరి రాళ్లు, మాత్రమే నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ లతో బాధపడే వారు కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ విధంగా కొబ్బరి నీళ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తీసుకునే కూరగాయలల్లో తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కొరట్లీ కూడా ఒకటి. ఇవి పొందవచ్చు. అయితే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే నారింజ రంగుతో పాటు అయినప్పటికీ కొబ్బరి నీటిని తగిన మోతాదులో తెలుపు, పసుపు, ఊదా, ఎరువు మాత్రమే తీసుకోవాలి. అప్పుడే మనం రంగులో కూడా లభిస్తూ ఉంటాయి. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందే ఇవి తియ్యటి రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అవకాశాల ఉంటాయి. లేదంటే క్యారెట్లను తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వీటిలో బీటా కెరోటిన్ తో పాటు ఫైబర్, విటమిన్ కె1, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొవ్వు కేలరీలను ఇవి తక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. క్యారెట్ లను మనం ఆహారంలో భాగంగా తరచూ తీసుకుంటూ ఉంటాము. క్యారెట్ లను వంటల్లో వాడడంతో పాటు వీటిని జ్యూస్ గా చేసి ఉదయం పూట అల్పాహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. ఇలాంటి వంటకాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. చర్మంపై మెడిమలు, మచ్చలు వంటి సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన రసాలు చెబుతున్నారు. క్యారెట్ జ్యూస్

### కంటి సమస్యలకు..

క్యారెట్ లు బీటా కెరోటిన్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఈ బీటా కెరోటిన్ మన శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత ఇది విటమిన్ ఎ మార్పైబడుతుంది. విటమిన్ ఎ మన కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. క్యారెట్ జ్యూస్ గా చేసి ఉదయం పూట అల్పాహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల దృష్టి తోపాటు క్యారెట్ జ్యూస్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా శరీరం ఇన్ఫెక్షన్ లబారించే వడే అవకాశాలు

# రోజూ బ్రెక్ ఫాస్ట్ లో క్యారెట్ జ్యూస్ ను తాగండి.. ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి..



తగ్గుతాయి. అల్పాహారంలో క్యారెట్ జ్యూస్ ను చేర్చుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. క్యారెట్ లో పొటాషియం, విటమిన్ కె వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించి గుండె బల్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. క్యారెట్ జ్యూస్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ వృద్ధాప్య భావలను తగ్గుతాయి. చర్మంపై మెడిమలు, మచ్చలు వంటి సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన రసాలు తెలుపుతున్నారు. క్యారెట్ జ్యూస్

### జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి..

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా క్యారెట్ జ్యూస్ మనకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్ జ్యూస్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది పొట్టె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో దోహదపడుతుంది. ఇక క్యారెట్ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కాలేయంలో ఉండే వ్యూతలు, విష పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. ఉదయం పూట అల్పాహారంలో భాగంగా క్యారెట్ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. క్యారెట్ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం

వల్ల మెదడు చురుకూ పని చేస్తుంది. దీనిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు విటమిన్ ఇ కూడా ఉంటుంది. ఇవి మెదడు కణాలు రెజ్యూతినకుండా కాపాడతాయి. దీనితో మెదడు కూడా మెరుగుపడుతుంది. రంజాలు, చిగుళ్ల సమస్యలతో బాధపడే వారు క్యారెట్ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్ కంటుండు, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి రంజాలను దృఢంగా చేయడంతో పాటు చిగుళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడతాయి.

### బరువు తగ్గేందుకు..

బరువు తగ్గాలనుకునే వారు క్యారెట్ జ్యూస్ ను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం పొందుతారు. క్యారెట్ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం వల్ల కదుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు క్యారెట్ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం బరువు తగ్గవచ్చు. ఇక ప్రాణాంతకమైన క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గించడంలో కూడా క్యారెట్ మనకు దోహదపడుతుంది. క్యారెట్ జ్యూస్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రీరాడికల్స్ తో పోడి క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తాయి. ఈ విధంగా క్యారెట్ జ్యూస్ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిని నేరుగా తీసుకోవడంతో పాటు ఈ క్యారెట్ లకు పాలకార, అల్లం, ఆపిల్ వంటి వాటిని కలిపి జ్యూస్ గా చేసి కూడా తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా చక్కెరలలో ఈ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం వల్ల మనం మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

# రైతు భరోసా విడుదల కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలి

## ● రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు

రామగిరి, ఏప్రిల్ 18 (డి క్రైమ్ న్యూస్):- మంధని లోని మంత్రి క్యాంప్ కార్యాలయంలో కాటాంట్ నిర్వహించుచున్న ముఖ్యమంత్రి రైతు భరోసా విడుదల కార్యక్రమం ఏర్పాటుపై సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మంత్రి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఇటీవల రాష్ట్ర మంత్రి కేవలం రెడ్డి సాయంత్రం 4 గంటలకు మేడిగడ్డ, కాశీశ్వరం సందర్శించనున్నారు. అంతరం కాటాంట్ మండలం సమీపంలో రైతు సోదరుల కోసం నిర్వహించే కార్యక్రమంలో రైతు భరోసా రెండో విడత నిధులను వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావుతో కలిసి ప్రారంభించనున్నట్లు రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. శుక్రవారం ఐడిఓ కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ, ఎస్సీ సిరిసెట్టి సునీల్, భూమిపాలి ఎమ్మెల్యే గండ్ల సత్యనారాయణ రావు, రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కాసెంగ్ రాజ్ లాకర్ తదితరులతో కలిసి జిల్లా అధికారులతో మంత్రి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ... రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఆ దిశగా రైతు భరోసా రెండో విడత నిధుల విడుదల కార్యక్రమాన్ని మన జిల్లా నుంచి ప్రారంభించడం గౌరవకరమని తెలిపారు. ఇదే సందర్భంలో సమీపంలో నిర్వహించనున్న



బహిరంగ సభకు పెద్ద ఎత్తున రైతులు, మహిళలు హాజరయ్యారు. చర్యలు తీసుకోవాలని, కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి జిల్లా యంత్రాంగం సమగ్ర ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులకు మంత్రి ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో అటవీ శాఖ అధికారి సవీర్ రెడ్డి, కాటాంట్ సబ్ కలెక్టర్ మయాంక్ సింగ్, అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్, విజయలక్ష్మి, ఎఎస్సీ సరేష్ కుమార్, గ్రాంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ రాజబాబు, మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్ర కొమరయ్య, కౌన్సిలర్లు, అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ, రైతు భరోసా పథకం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల ఉన్న నిబద్ధతకు నిదర్శనమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరూ సమన్వయంతో పని చేయాలని



సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో మంధని, రామగిరి, కమాస్పూర్, ముత్తూరు, పాలకుర్తి మండలాల అధ్యక్షులు, గౌరవ ప్రజా ప్రతినిధులు కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# జగిత్యాల జైత్రయాత్రను విజయవంతం చేద్దాం

## ● పెద్దపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి

పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): జగిత్యాలలో నేడు జరగబోయే కేసీఆర్ సభను విజయవంతం చేద్దామని పెద్దపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి విజయవంతంగా సమావేశం మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమ సేత, రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి కె. చంద్రశేఖర్ రావు సోమవారం సాయంత్రం జగిత్యాలలో నిర్వహించబడే ప్రజా సభకు, పెద్దపల్లి నియోజకవర్గానికి చెందిన భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యకర్తలు, నాయకులు, యువకులు, మహిళలు, అభిమానులు అందరూ భారీగా హాజరై సభను విజయవంతం చేయాలని

పిలుపునిచ్చారు. జగిత్యాలలో జరిగే ఈ సభను విజయవంతం చేసి, దాన్ని "జగిత్యాల జైత్రయాత్ర" గా మార్చాలని, రాజీయే ఎన్నికల సందర్భానికి ఇది నాంది కావాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. నేటి రోజునే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కాటాంట్లో సభ ఏర్పాటు చేయడం శోచనీయమని ఆయన విమర్శించారు. ఒకే రోజు హృదయ కఠినంగా రెండు సభలు నిర్వహించడం ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నమని అన్నారు. ప్రజలకు వాస్తవాలను చేరనియకుండా తప్పుడు ప్రచారం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలు, అనేక



హామీలు ఇప్పటివరకు అమలు కాలేదని, ప్రజలను మోసం చేశారని ఆయన విమర్శించారు. మళ్లీ అదే విధంగా ప్రజలను తప్పుదారి పట్టించే ప్రయత్నమే ఈ సభల ద్వారా జరుగుతోందని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రజలు నిజం-అబద్ధం తేడాను ఇప్పటికే గ్రహించారని, బిఆర్ఎస్ శ్రేణులు పెద్ద ఎత్తున

# కఠినగర్ జిల్లా కేంద్రంలో 'వారాహి హోమియోపతి' చికిత్స కేంద్రం ప్రారంభం



కఠినగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 19 (డి క్రైమ్ న్యూస్): నగరంలో అత్యాధునిక వైద్య సదుపాయాలతో ఏర్పాటు చేసిన వారాహి హోమియోపతి చికిత్స కేంద్రాన్ని చొప్పురెడ్డి ఎమ్మెల్యే, కఠినగర్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ మేడిపల్లి సత్యం సుదా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి సరేందర్ రెడ్డి ఆధిపత్యం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ నగర ప్రజలకు మెరుగైన హోమియోపతి వైద్యం అందుబాటులోకి రావడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. హోమియోపతి వైద్యం ద్వారా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను మూలాల నుండి నయం చేయవచ్చని, ఎలాంటి దుష్ప్రభావాల లేని ఈ వైద్యం సామాన్యులకు ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలిపారు. వారాహి హోమియోపతి ప్రతినధి డి. నాగరాజు, అనిల్ మాట్లాడుతూ నాణ్యమైన వైద్యాన్ని అందరికీ అందుబాటులో ఉంచడమే తమ లక్ష్యమని, రోగుల ఆరోగ్య సమస్యలను మూలాల నుండి పరిష్కరిస్తూ వారిని ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దడామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేనేజింగ్ చైర్మన్, మార్కెటింగ్ హెడ్ సహా డాక్టర్ శ్రావణ్ కుమార్, శ్రీధర్, గంగాధర్, ఇతర ముఖ్య నాయకులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## నేడు ప్రజావాణి రద్దు: జిల్లా కలెక్టర్ సీహా శబరిష్

మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రతినధి, ఏప్రిల్ 19 (డి క్రైమ్ న్యూస్):- ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా ఏప్రిల్ 20 నుండి వారం రోజులు సంక్షేమ వారోత్సవాల, సోమవారం మొదటి రోజు ప్రారంభం సందర్భంగా ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా యంత్రాంగం సంక్షేమ వారోత్సవాల ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా క్షేత్రస్థాయిలో జిల్లా అధికారులందరూ నిమగ్నమై ఉన్నందున ప్రజావాణి రద్దు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కావున ప్రజలు ప్రజావాణి దరఖాస్తులతో ఈ సోమవారం కార్యాలయమునకు రావద్దని ఆమె కోరారు.

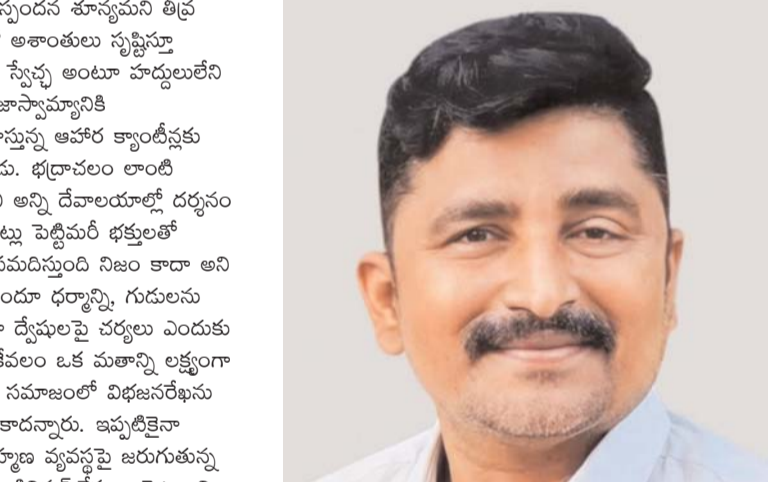


# శ్రీరాముడ్డి తిడితే దేవదాయశాఖ స్పందించక పోవడం సిగ్గుచేటు..

## ● శంకర్ రామరాజు జాతీయ బిసి సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి

మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రతినధి ఏప్రిల్ 19 (డి క్రైమ్ న్యూస్):- శ్రీరాముడ్డి తిడితే దేవదాయశాఖ స్పందించకపోవడం సిగ్గుచేటని జాతీయ బిసి సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి శంకర్ రామరాజు ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. హిందూ దేవాలయాలపై పెత్తనం చెలాయించే వేల కోట్ల రూపాయలు ప్రభుత్వ పథకాలకు మళ్లిస్తున్న విషయం నిజం కాదా అని ప్రశ్నించారు. రాజకీయ నిరుద్యోగులకు గుడి చైర్మన్ పదవులు, పండుగలు పబ్లికలకు గుడి దబ్బులతో పెద్దపెద్ద ఫైళ్ళు పెట్టుకొని ప్రచారం, ఊరేంపులతో పాటు హంగుర్తాలను చేస్తున్న వారు హిందూ ధర్మంపై జరుగుతున్న దాడిని ఖండించాలన్నారు. సినిమా వేషాల వేసుకునే ప్రకాష్ రాజ్ లాంటి వ్యక్తి ఒక పథకం ప్రకారం పదేపదే రామాయణం పై తప్పుడు మాటలు మాట్లాడడం సమాజంలోని ఐక్యతను దెబ్బతీయడమేనని వ్యాఖ్యానించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని దేవదాయశాఖ ఎందుకు మిన్నకుంటుందో అర్థం కావడం లేదన్నారు. గుడి కావాలి, గుళ్ళే దబ్బులు కావాలి, గుడి భూములు అమ్ముకోవాలి, గుడిపై పెత్తనం కావాలి... కానీ

గుడికి కష్టం నష్టం వస్తే మాత్రం స్పందించే శూన్యమని తీవ్ర ఆగ్రహం వెళ్ళగక్కారు. సమాజంలో అశాంతిలు సృష్టిస్తూ ఎవరుపడితే వారు భావవ్యక్తికరణ సేస్తూ అంటూ హద్దులులేని ఆటవిక మాటలు మాట్లాడడం ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమన్నారు. ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న అహోర క్యాంపిస్ను అన్నం పెట్టి ఇంట్లో అని అన్నారు. భద్రాచలం లాంటి రామని గుడితో పాటు రాష్ట్రంలోని అన్ని దేవాలయాల్లో దర్శనం చేసుకోవలసి వందలు, వేల డిటెక్టు పెట్టిమరీ భక్తులతో వ్యాపారం చేస్తూ రెండు చేతులా సమర్థిస్తుంది నిజం కాదా అని అన్నారు. ఈవిధంగా సనాతన హిందూ ధర్మాన్ని గురులను వాడుకుంటున్న ప్రభుత్వం హిందూ ధ్యేషులపై చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవడం లేదని ప్రశ్నించారు. కేవలం ఒక మాతాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకొని జుగుప్సాకర వ్యాఖ్యలతో సమాజంలో విభజనరేఖను గీసే వారిపట్ల ఉదాసీనత సరేంది కాదన్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం హిందూ ధర్మంపై, బ్రాహ్మణ వ్యవస్థపై జరుగుతున్న దాడిని ఖండించి సదరు వ్యక్తులపై క్రిమినల్ కేసులు పెట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా నిద్రాసృష్టిలో ఉన్న హిందూ సమాజం మొద్దునని వీధులను పాతపాతకాలకు. హిందూ మతం భారతదేశానికి ఆత్మ అని అన్నారు. సత్యయుగం, త్రేతాయుగం, ద్వాపరయుగం నుండి నేటి కలియుగం వరకు హిందూమతం విశ్వకాంతికి రోహదపడుతూనే ఉందన్నారు.



అలాంటి గొప్ప ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక వారసత్వ సంపద ప్రతి భారతీయునికి గర్వకారణమన్నారు. తమపై జరుగుతున్న దాడిని శాంతియుతంగా ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని అన్నారు. సనాతన భారతీయ సమాజం చైతన్యంతో, ఐకమత్యంతో ముందుకెళ్లాలని కోరారు.

# బిల్లును కాదు.. మహిళల గౌరవాన్ని అడ్డుకున్నారు

## - కాంగ్రెస్ నైజం దేశానికి తెలిసింది: ద్వజమెత్తిన పుల్లారెడ్డి పుట్టిసారాజ్

బాలో, (డి క్రైమ్ న్యూస్): మహిళా బిల్లును అడ్డుకోవడం ద్వారా వివక్షలు తమ వ్యతిరేక స్వభావాన్ని స్పష్టంగా బయటపెట్టాయని బీజేపెయి పెద్దపల్లి జిల్లా నాయకులు, ఆర్కావైశ్య యూత్ ఓడల మండలం అధ్యక్షులు పుల్లారెడ్డి పుట్టిసారాజ్ తీవ్రంగా విమర్శించారు. ఆదివారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ఆయన వివక్షల వైఖరిపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. మహిళలకు చట్టభంగం 33 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న చారిత్రాత్మక నిర్ణయాన్ని అడ్డుకోవడం దేశ ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో ఒక చీకటి రోజుగా నిలిచిపోతుందని ఆయన మండిపడ్డారు. ఇది కేవలం ఒక బిల్లును అడ్డుకోవడం కాదు, దేశంలోని కోట్లాది మహిళల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీయడమేనని పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం మహిళా సాధికారత కోసం నిజమైన సంకల్పంతో ముందుకు సాగుతుంటే, కాంగ్రెస్ మరియు ఇండియా కూటమి మాత్రం రాజకీయ లబ్ధి కోసం కుట్రపూరితంగా వ్యవహరిస్తున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు. సభలో మహిళా రిజర్వేషన్పై మద్దతు ఇస్తామని చెప్పి, అమలు దశలో కుంటి సాకులు వెతకడం వివక్షల ద్వారా వైఖరికి నిదర్శనమని అన్నారు. దశాబ్దాల పాటు అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును కేవలం మేనిఫెస్టోలో పరిమితం చేసిందని విమర్శించారు. కానీ నేడు మోదీ ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో అమలు చేయడానికి ముందుకు వస్తుంటే, అదే కాంగ్రెస్ కూటమి అడ్డుకుంటున్నట్లు సందేహించవచ్చు. మహిళా అభివృద్ధి కంటే తమ రాజకీయ మనుగడే ముఖ్యమని భావిస్తున్న ఈ కూటమికి రాజీయే ఎన్నికల్లో దేశవ్యాప్తంగా మహిళల తగిన గుణపాఠం చెబుతారని ఆయన హెచ్చరించారు. మహిళా సాధికారత కోసం కృషి చేస్తున్న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ గొప్ప నాయకుడని కొనియాడారు.



# బానోత్ సతీష్ కుటుంబానికి తోడుగా నిలిచిన బంచరాయితండ హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్

## ● వడదెబ్బతో మృతి చెందిన సతీష్ కుటుంబానికి రూ.20,000 ఆర్థిక సాయం

మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రతినధి ఏప్రిల్ 19 (డి క్రైమ్ న్యూస్): మహబూబాబాద్ జిల్లా కురవి మండలం బంచరాయితండలో విషాదకర సంఘటన చోటుచేసుకుంది. గ్రామానికి చెందిన బానోత్ సతీష్ (తండ్రి బిక్కు) వడదెబ్బకు గురై మృతి చెందడంతో కుటుంబం ఆర్థికంగా తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో పడింది. ఈ కష్టసమయంలో గ్రామంలోని "హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్" సేవా బృందం ముందుకు వచ్చి మానవతా విలువలను చాటుకుంది. హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్ గ్రూప్ అధ్యక్షులతో సతీష్ కుటుంబానికి రూ.20,000లను ఆర్థిక సహాయంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సభ్యులు మాట్లాడుతూ, ఏప్రిల్ 11 రాత్రి సుమారు 11 గంటల సమయంలో ఈ ఘటన జరిగిందని తెలిపారు. ప్రతిరోజూ పనులు చేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్న సతీష్, ఆ రోజు కూడా సాధారణంగానే పనికి వెళ్లి సాయంత్రం



ఇంటికి చేరుకున్నాడు. అయితే రాత్రి అకస్మాత్తుగా అస్పష్టతకు గురై వాంతులు, విరోచనాలతో బాధపడుతూ పరిస్థితి విషమించడంతో మృతి చెందాడని వివరించారు. సతీష్కు ఒక కుమార్తె, ఒక కుమారుడు ఉన్నారు. కుటుంబంలో పూర్తిగా ఆతని ఆదాయంపై ఆధారపడి ఉండటంతో, అతని మరణం వారి జీవనాధారాన్ని కుదిపేసింది. ఈ నేపథ్యంలో హెల్పింగ్ హ్యాండ్స్ గ్రూప్ సభ్యులు స్పందించి వెంటనే సహాయం



ముందుండి సహాయం అందిస్తాం" అని గ్రూప్ సభ్యులు స్పష్టం చేశారు. బంచరాయితండలోని నిరుపేద కుటుంబాలకు ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా అందగా నిలబడటం తమ బాధ్యతగా భావిస్తున్నామని తెలిపారు. గ్రామంలో ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు కొనసాగించడం సమాజంలో సహాయభూమి, పరస్పర సహకార భావనలను మరింత బలపరుస్తున్నాయని స్థానికులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

## ఎల్ఎండి పోలీస్ స్టేషన్లో ప్రకాష్ రాజ్ పై ఫిర్యాదు

తిమ్మాపూర్, ఏప్రిల్ 19 (డి క్రైమ్ న్యూస్): కఠినగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండల కేంద్రంలోని ఎల్ఎండి పోలీస్ స్టేషన్ లో సిని నటు ప్రకాష్ రాజ్ పై తమ సమాజం చేయాలని న్యాయవాది సుగుర్తి జగదీశ్వరా చారి ఆదివారం ఫిర్యాదు చేశారు. హిందువుల మతాభివృద్ధిని హిందూ దేవులైన రామచంద్రులపై వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేసిన ప్రకాష్ రాజ్ పై బిఎన్ఎస్ఎస్ చట్ట ప్రకారం కేసులు సమాధులు చేసి మరోసారి ఇలా జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఎన్ఐఐ అన్వేషకు జగదీశ్వర్ చారి కోరారు. బీజేపీ మండల అధ్యక్షులు చింతం శ్రీనివాస్, జిల్లా కనీస్ మెంబర్ బూట్ల శ్రీనివాస్, దుర్గంలో శేఖర్ రెడ్డి, ఎల్ఎండి స్టేషన్, రామిడి మహేందర్ రెడ్డి, ఎడ్ల భూంధేరి తదితరులు ఫిర్యాదు చేసిన వారిలో ఉన్నారు.



# మట్టి అక్రమాలపై కరువైన రెవెన్యూ నిఘా...

● మంధనిలో రెచ్చిపోతున్న మట్టి మాఫియా ఇష్టాకాంక్షగా ఎర్ర మట్టి తవ్వకాలు... ● రెవెన్యూ అధికారుల నిర్లక్ష్యం పై జిల్లా కలెక్టర్ ఫిర్యాదు చేస్తాం. ● డివైఎఫ్ఐబి జిల్లా అధ్యక్షుడు గొర్రెంకల సురేష్...

రామగిరి, ఏప్రిల్ 19(డి క్రిమీ న్యూస్):- మట్టి మాఫియా దండా జోరుగా సాగుతుందని అనుమతులు లేకపోయినా, పరిమితికి మించి తవ్వకాలు జరుపుతూ, అక్రమంగా మట్టిని తరలిస్తూ పర్యావరణానికి, ప్రభుత్వ ఆదాయానికి భారీగా గండి కొడుతున్నారని డివైఎఫ్ఐబి జిల్లా అధ్యక్షుడు గొర్రెంకల సురేష్ అన్నారు. మంధని లో మట్టి మాఫియా అక్రమ మట్టి తరలింపడంలో ప్రతి ఆదివారం ఒక రూటు మార్పుతుంది గత వారం గాడుదల గండి సమీపంలో ఆదివారాని ఎర్రమట్టిని అక్రమంగా తరలించిన మాఫియా ఈ ఆదివారం బిట్టుపల్లి, రచ్చపల్లి శివారులోని ఎర్ర మట్టిని తరలించడంలో తమ కొత్త వ్యూహాన్ని అనుసరించారు సంబంధిత అధికారుల నుండి ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండానే ప్రభుత్వ భూముల నుండి సైతం ఎర్రమట్టిని అక్రమంగా తరలించడం జరిగింది గత రెండు వారాలుగా మంధనిలో అక్రమ మట్టి రవాణా కొనసాగుతున్న విషయం పలు పత్రికల ద్వారా రెవెన్యూ అధికారులకు



చేరినప్పటికీ రెవెన్యూ అధికారులు స్థానికంగా ఉండకపోవడం వలన అక్రమ మట్టి వ్యాపారస్తులు అదును చూసుకొని ఆదివారం వేళ మట్టిని అక్రమంగా తరలించుకొని సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. మంధనిలోని పలు గ్రామాల్లో నూతన గృహ నిర్మాణాలకు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల పనులకు యెచ్చగా అక్రమ మట్టిని తరలిస్తూ రోజూ వందల సంఖ్యలో ట్రాక్టర్లను పెట్టి ట్రాక్టర్ కు వెయ్యి

నుండి వస్తోంది వందల వరకు తీసుకొని లక్షల గడిస్తున్నారు. అక్రమ మట్టి దండాకు ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండానే గుత్తెదారులు అక్రమంగా ఎర్రమట్టిని తరలిస్తున్నారు. ఈ విషయం పై సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులకు సమాచారం అందించినప్పటికీని అధికారులు స్పందించకపోవడం వారి నిర్లక్ష్యానికి నిలవెత్తు సాక్ష్యం ఇప్పటికైనా ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా

అక్రమంగా మట్టి తరలిస్తున్న వారిపై శాఖా పరమైన చర్యలు తీసుకోకపోవడం వలన ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉండడంలో సందేహం లేదు. మండల తహసీల్దార్ కార్యాలయానికి కూత వేలు దూరంలో అక్రమ మట్టి దండా నడుస్తున్న అధికారులకు సమాచారం అందించినప్పటికీని తహసీల్దార్ కార్యాలయ సిబ్బంది గానీ ఆర్డీవో కార్యాలయ సిబ్బంది గానీ స్పందించకపోవడం చాలా బాధాకరం. ఈ అక్రమ మట్టి రవాణాను సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులు పట్టించుకొని అక్రమ మట్టి రవాణా చేస్తున్న మట్టి మాఫియా పై చర్యలు తీసుకోకుంటే రెవెన్యూ అధికారుల పై జిల్లా కలెక్టర్ ఫిర్యాదు చేస్తామని జిల్లా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి ఈ అక్రమ మట్టి తరలింపును అడ్డుకోవాలని అక్రమ మట్టి తవ్వకాలు జరుపుతున్న వారి పై చర్యలు తీసుకొని అక్రమ మట్టి రవాణాకు పాల్పడుతున్న ట్రాక్టర్లను జెసిబిలను వెంటనే సీజ్ చేయాలని డివైఎఫ్ఐబి జిల్లా అధ్యక్షుడు గొర్రెంకల సురేష్ డిమాండ్ చేశారు.

# 22న గాంధీ భవన్ ఎదుట బిక్షాటన

- ఉద్యమకారుల జేపిసి అధ్యక్షులు మట్టా రాజయ్య రామగిరి, ఏప్రిల్ 19(డి క్రిమీ న్యూస్):- తెలంగాణ ఉద్యమకారుల జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ అధ్యక్షులు ఈ నెల 22 న గాంధీ భవన్ ఎదుట బిక్షాటన కార్యక్రమం ఉంటుందని జిల్లా లోని ఉద్యమకారులు తరలి రావాలని జిల్లా జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు మట్టా రాజయ్య ఆదివారం ఒక ప్రకటన లో తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనకు ఎంతో కృషి చేశామని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక గుర్తింపు ఇస్తామని చెప్పి మోసం చేసినందుకు ఉద్యమ కారుల డిమాండ్ లను పరిష్కరించే వరకు పోరాటం ఆగదని పేర్కొన్నారు. ప్రకటన తెలిపిన వారితో జిల్లా మహిళా అధ్యక్షులు మట్టా రాధ, ఉపాధ్యక్షులు శీల శంకర్, ప్రధాన కార్యదర్శి కట్టెకోల మధు, సుల్తానాబాద్ మండల అధ్యక్షులు బండ సురేష్, కళ్యాణ లక్ష్మి, పంతుల కాని రవి, సాంబ శివ రావులతో పాటు పలువురు ఉన్నారు.



# ప్రారంభమైన వరి కోతలు

రామగిరి, ఏప్రిల్ 19(డి క్రిమీ న్యూస్):- కమాన్ ఫూర్ మండలంలో వరి కోతలు ప్రారంభమయ్యాయి. రైతులు హార్వెస్టర్ల ద్వారా తమ పంట పొలాలను కోయించడం జరుగుతుంది. ప్రస్తుతం టూ వీల్ హార్వెస్టర్ 2000 రూపాయలకు గంట చొప్పున వరి కోయడం జరుగుతుంది, ఫోర్ వీల్ హార్వెస్టర్ 2400 గంట, అలాగే చైనీ హార్వెస్టర్ 3 వేల రూపాయల గంట చొప్పున కోయడం జరుగుతుంది. కమాన్ ఫూర్ మండలంలో 7500 ఎకరాల్లో వరి పంటలు వేశారు. ఇందులో పంపుల ద్వారా, రిజర్వాయర్ ద్వారా చెరువుల ద్వారా వరి పండించడం జరిగింది. ప్రస్తుతం పంటల కోత మొదలు కావడంతో రైతులు హార్వెస్టర్ కొరకు ముందుగానే బుకింగ్ చేసుకుని పెట్టుకోవడం జరుగుతుంది. కమాన్ ఫూర్ మండలంలో ఎక్కువ శాతం వరి ధాన్యం వైపే రైతులు మొగ్గు చూపుతారు. రెండు పంటలు సైతం వరి ధాన్యమే చేయడం జరుగుతుంది. ప్రస్తుతం అక్టోబర్, మరియు వ్యవసాయ సహకార సంఘం ద్వారా వరి కొనుగోలు సోమవారం నుండి ప్రారంభించడం జరుగుతుందని కమాన్ ఫూర్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వైసాల రాజు తెలిపారు. రైతుల ధాన్యాన్ని వెంట వెంటనే కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. కష్ట నష్టాలకు ఓరుస్తున్నాం. గోస్వల శ్రీధర్, హార్వెస్టర్ యజమాని వరి కోతలు ప్రారంభం కాగానే పంటలు ఏకకాలంలో కావడంతో ఇబ్బందులకు గురయ్యే పరిస్థితి నెలకొందని హార్వెస్టర్ యజమాని గోస్వల శ్రీధర్ తెలిపారు. రాత్రి అనక పంటలనక వరి కోతలు కోసిన కొందరు రైతుల తో ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ముందస్తు పెట్టుబడి పెట్టిన రైతులు దబ్బలు చెల్లించడంలో జాప్యం చేస్తున్నారని, అలాగే ఘోరాన్, ద్రెవర్ల ఖర్చు, తడిసి మోపెడ్ అవుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.



# బసంత్ నగర్ ముద్దుబడ్డకు ఢిల్లీ (కొలువు) పిలుపు

- నరహరి ఐపాస్ కు భారీ ప్రమోషన్ - కేంద్ర భూ వనరుల విభాగం సంయుక్త కార్యదర్శిగా మరో మెట్టు - ఉత్తర తెలంగాణలో మిన్నంటిన సంబరాలు

బ్యారో, (డి క్రిమీ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా పాలకుర్తి మండలం బసంత్ నగర్ గ్రామానికి చెందిన పరికిపండ్ల నరహరి ఐపాస్ మరో ఉన్నత శిఖరాన్ని అధిరోపించారు. ప్రస్తుతం మధ్యప్రదేశ్ లో ప్రసిద్ధి పొందిన సేవలందిస్తున్న ఆయనకు కేంద్ర ప్రభుత్వ భూ వనరుల విభాగం సంయుక్త కార్యదర్శిగా పదోన్నతి లభించింది. ఈ సందర్భంగా ఉత్తర తెలంగాణ ప్రజలు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలియజేస్తున్నారు. ఉన్నత అధికార పదవుల్లో ఉన్న కూడా తన మూలాలను మరచిపోని వ్యక్తిత్వం నరహరిని ప్రత్యేకంగా నిలబెడుతున్నది. స్వగ్రామం పై ఉన్న అపారమైన మమకారంతో ఆలయ ఫౌండేషన్ అనే స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థను స్థాపించి తన పదవ తరగతి స్నేహితులతో కలిసి విద్య, వైద్యం, ఉపాధి రంగాల్లో అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. తన తండ్రి పరికిపండ్ల సత్యనారాయణ జ్ఞాపకార్థం స్వగ్రామం బసంత్ నగర్ లో ఉచిత కంటి దావఖానను ఏర్పాటు చేసి వేతాది మంది వృద్ధులకు హైదరాబాదులోని శంకరా విజన్ హాస్పిటల్లో ఆపరేషన్లు చేయించడం ద్వారా ఎన్నో జీవితాల్లో

వెలుగులు నింపారు. అంతేకాదు ప్రమాదపశాత్తు అంగవైకల్యం చెందిన పేదలకు కూడా అండగా నిలుస్తున్నారు. మహావీర సంస్థ సహకారంతో కృత్రిమ అవయవాలను అందిస్తూ జీవనోపాధి కోల్పోయిన వారికి మళ్లీ సడలి దైర్ఘ్యం, నిలబడే నమ్మకం ఇస్తున్నారు. ఈ సేవల ద్వారా లబ్ధి పొందిన వారికి మాత్రమే కాకుండా అంతోమంది పేదలకు కుటుంబ సభ్యుడిగా మారిపోయాడు. పదవులు - ప్రతిష్టలు ఒకవైపు, సమాజం పట్ల బాధ్యత మరొకవైపు. ఈ రెండింటినీ సమానంగా మోస్తూ నరహరి ముందుకు సాగుతున్నాడు కేంద్ర ప్రభుత్వం లో సంయుక్త కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ఆయన భవిష్యత్తులో ఇంకా ఉన్నత స్థానాలను అధిరోపించాలని ప్రజలు ఆశిస్తున్నారు. ఆలయ ఫౌండేషన్ కోర్ కమిటీ సభ్యుడు జక్కల నరేందర్ రావు మాట్లాడుతూ నరహరి మరన్ని ఉన్నత పదవులు చేపట్టి పేదలకు మరింత సేవ చేయాలని ఆకాంక్షించారు. అధికారిగా ఎదిగిన వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు కానీ... మనిషిగా నిలిచేవారు కొందరి. ఆ కొందరిలో నరహరి ఒకరు అని ప్రజలు గర్వంగా చెబుతున్నారు.



# ఉచిత సమ్మర్ ఆర్డర్ కోచింగ్ క్యాంప్....

● సాదుల సారంగపాణి అధ్యక్షులు, ఖమ్మం జిల్లా ఆర్డర్ అసోసియేషన్ ● పుట్టా శంకరయ్య డెవలప్మెంట్ మెంబర్, ఆర్డర్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రధాన కార్యదర్శి, ఖమ్మం జిల్లా ఆర్డర్ అసోసియేషన్

మహాబాబాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 19 (డి క్రిమీ న్యూస్):- మహాబాబాబాద్ (మానుకోట్) పట్టణం మరియు పరిసర ప్రాంతాల విద్యార్థుల క్రీడా ప్రతిభను వెలికితీయడం, వారికి శారీరక దారుణ్యం మరియు క్రమశిక్షణను పెంపొందించడం లక్ష్యంగా, ఒక ప్రత్యేకమైన అవకాశాన్ని అందిస్తున్నారు. విల్లు మరియు బాణాలను ఉపయోగించి లక్ష్యాన్ని ఛేదించే ప్రాచీనమైన మరియు ప్రత్యామ్నాయ క్రీడ అయిన ఆర్డర్ (పిలువిద్వం)లో శిక్షణ పొందేందుకు, తెలంగాణ ఆర్డర్ అసోసియేషన్, ఖమ్మం జిల్లా ఆర్డర్ అసోసియేషన్ మరియు వరంగల్ జిల్లా ఆర్డర్ అసోసియేషన్, శ్రీ సాదుల ముత్తయ్య మెమోరియల్ ట్రస్ట్ సంయుక్త అధ్యక్షులతో ఉచిత సమ్మర్ ఆర్డర్ కోచింగ్ క్యాంప్ నిర్వహించబడుతుంది. - వేదిక: ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల, మహాబాబాబాద్ (మానుకోట్) - ప్రారంభం: 26 ఏప్రిల్, ఆదివారం - సమయం: ఉదయం 6-8, సాయంత్రం 4.30-6.30, నెల రోజుల పాటు - ఆర్డర్:

20 నుండి 18 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల బాలురు, బాలికలు - తరగతులు: 4వ తరగతి నుండి ఇంటర్మీడియట్ వరకు చదువుతున్న విద్యార్థులు - ఫీజు: పూర్తిగా ఉచితం ఈ కోచింగ్ క్యాంప్ ద్వారా విద్యార్థులకు ఆర్డర్ లో ప్రాథమిక ప్రావీణ్యంతో పాటు, శారీరక దారుణ్యం, ఏకాగ్రత, క్రమశిక్షణ మరియు పోటీ స్థాయి అవగాహనను పెంపొందించబడుతుంది. భవిష్యత్తులో రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయి పోటీలలో రాణించేందుకు ఇది ఒక బలమైన పునాది అవుతుంది. తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులకు విజ్ఞప్తి: మీ పిల్లలలో ఉన్న క్రీడా ఆసక్తిని గుర్తించి, వారిని ఈ అరుదైన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునేలా ప్రోత్సహించండి. ఆర్డర్ క్రీడలో భవిష్యత్తు ఉన్నత అవకాశాలను అందించగలదని గుర్తుంచుకోండి. ఈ వేసవి సెలవులను మీ చిన్నారి పిల్లల బంగారు భవిష్యత్తు కోసం వినియోగించండి. మరిన్ని వివరాలకు ఈ క్రింది ఫోన్ నంబర్ లను సంప్రదించండి 9394643139, 9494543139..



# శ్రీ మహాలక్ష్మి ఆలయంలో మంత్రి ప్రత్యేక పూజలు



ధర్మపురి, ఏప్రిల్ 19, (డి క్రిమీ న్యూస్): ధర్మపురి లోని శ్రీ మహాలక్ష్మి ఆలయంలో రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. సిద్దిపేట జిల్లా అసంతోసాగర్ లోని శ్రీ సరస్వతి అమ్మవారి క్షేత్రం ఆధ్వర్యంలో ప్రతి యేటా సరస్వతి యజ్ఞం నిర్వహిస్తారు. ఇందులో భాగంగా ఈ ఏడాది 518 వ సరస్వతి యజ్ఞాన్ని ధర్మపురిలోని శ్రీ మహాలక్ష్మి అమ్మవారి ఆలయంలో సరస్వతి యజ్ఞం నిర్వహిస్తున్నారు. ధర్మపురిలో నిర్వహించే సరస్వతి యజ్ఞానికి మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మంత్రి వెంట జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సంగం బట్ల దినేష్ తో పాటు ధర్మపురి పట్టణానికి చెందిన పలువురు ప్రముఖులు ఉన్నారు.

# స్వామి వారిని దర్శించుకున్న స్టేట్ ఆర్టిస్ చీఫ్ కమిషనర్ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి



ధర్మపురి, ఏప్రిల్ 19, (డి క్రిమీ న్యూస్): జగితలూరు జిల్లా ధర్మపురి శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి దేవస్థానమునకు స్టేట్ ఆర్టిస్ చీఫ్ కమిషనర్ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులతో ఆదివారం శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. వీరికి ముందుగా దేవస్థాన సాంప్రదాయం ప్రకారం పూర్ణకుంభంతో మేల తాలాతో స్వాగతం పలికిన పిదప శ్రీ స్వామివారి దర్శనానంతరం వేద పండితులు ఆర్చకులు ఆశీర్వాచనం ఇచ్చిన తదుపరి దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి సంకటాల శ్రీనివాస్ స్వామి వారి శేష వర్ణం ప్రసాదం చిత్తవలం ఇచ్చి సన్మానించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి సంకటాల శ్రీనివాస్, సీనియర్ ఆసిస్టెంట్ అల్వాల శ్రీనివాస్, ముఖ్య ఆర్చకులు రమణయ్య, ఆర్చకులు బిలుక ముక్కు అశ్విన్ కుమార్, అలయ సిబ్బంది ఆర్చకులు పాల్గొన్నారు.

# సీ-5 క్యాంపు పనులను అడ్డుకున్న రాజాపూర్ గ్రామస్థులు

● గ్రామంలోని నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగం కల్పించాలి ● సింగరేణి సంస్థ 88 ఎకరాలను తీసుకుని రైతు బంధు, రైతు బీమా కోల్పోయింది ● గ్రామానికి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్

రామగిరి, ఏప్రిల్ 19(డి క్రిమీ న్యూస్):- రామగుండం-శ్రీ ఏరియా ఓ.బీ.ఓ విస్తరణలో భాగంగా ఓ.బీ.ఓ తరలింపు పనులు నిర్వహిస్తున్న సీ-5 క్యాంపును ఆదివారం రాజాపూర్ గ్రామస్థులు అడ్డుకున్నారు. దీంతో ఎక్కడిక్కడ పనులు నిలిచిపోయాయి. ఓ.బీ.ఓ విస్తరణలో భాగంగా రాజాపూర్ గ్రామాన్ని సింగరేణి సంస్థ రాజాపూర్ గ్రామాన్ని సేకరిస్తున్న విషయం విధితమే. దీనిలో భాగంగా గ్రామంలో ఇండ్లకు నెంబర్లను కూడా కేటాయించారు. రాజాపూర్ గ్రామస్థులు మాట్లాడుతూ అధికారులు అర్హతైన వారికి కూడా బెంబరలీ నెంబర్లను కేటాయించారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బెంబరలీ నెంబర్లు కేటాయించిన ఇండ్ల గురించి, ఇతర సమస్యల గురించి ఇప్పటికీ పలుమార్లు మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకు,



సంబంధిత అధికారులకు విన్నవించినట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చినప్పటికీ వారు పట్టించుకోవట్లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేవలం పర్మిటెన్స్ నెంబర్లను కేటాయించిన ఇండ్లకు సస్పెన్షన్లను చెల్లిస్తామని, బెంబరలీ నెంబర్లను కేటాయించిన విషయంలో సస్పెన్షన్లను చెల్లించేది లేదని తర్వాత ఏం చేయాలి మాకు

తెలుసని ధోరణిలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతున్నారని గ్రామస్థులు గోరు వెళ్లబోతున్నారన్నారు. అలాంటిప్పుడు ఇండ్లకు నెంబర్లను ఎందుకు కేటాయించారని, బెంబరలీ నెంబర్లు ఉన్న ఇండ్లకు పర్మిటెన్స్ నెంబర్ ఇచ్చి చూర్చి స్థాయిలో సస్పెన్షన్లను అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. అంతేకాకుండా సింగరేణి సంస్థ వాళ్ల కారణంగా ఎన్నో సంవత్సరాలుగా రైతు బంధు, రైతు బీమా కోల్పోయామని అన్నారు. అయినప్పటికీ

గతేడాది గ్రామానికి సంబంధించిన 88 ఎకరాలను తీసుకుని ఉపాధి కల్పిస్తామన్నారు, ఇప్పటికీ అది కూడా అమలు కావట్లేదని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి గ్రామానికి పూర్తి స్థాయిలో న్యాయం చేయాలని, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగం కల్పించాలని ఈ సందర్భంగా విన్నవించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామంలోని నిరుద్యోగులు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రైతున్నలు ఆందోళన వద్దు .. చివరి గింజ వరకు కొనుగోలు చేస్తాం

● మంత్రి శ్రీధర్ బాబు కృషితో వేగంగా ధాన్యం కొనుగోలు ● మంథని మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కుడుదుల వెంకన్న

రామగిరి, ఏప్రిల్ 19(డి క్రైమ్ న్యూస్): అన్నదాతలు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని పండించిన ప్రతి ధాన్యపు గింజను ప్రభుత్వం మద్దతు ధరతో కొనుగోలు చేస్తుందని మంథని వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కుడుదుల వెంకన్న స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం మంథని వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మంథని నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం అవార్డులను కృషి చేస్తున్నారని వెంకన్న కొనియాడారు. రైతుల ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని మంత్రి ఇప్పటికే కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించారని, కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో కొనుగోలు ప్రక్రియ

సజావుగా సాగేలా పర్యవేక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో మిల్లుల వద్ద తరగ పేరుతో జరిగిన డోపింగ్ కేసులు ప్రభుత్వం అడ్డుకట్ట వేసిందని, మిల్లుల కేటాయింపు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి రైతులకు ఉర్రటాన్నిచ్చిందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం రైతు పక్షపాతిగా పనిచేస్తుంటే, ఓర్వాలేక ప్రతిపక్షాలు ఆర్డం లేని వివర్ణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం రైతులను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నాలు మానుకోవాలని హితవు పలికారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రైతు సంక్షేమం కోసం పెట్టుబడి సహాయం, రైతు బీమా వంటి పథకాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. సోమవారం



కాటారంలో నిర్వహించనున్న ముఖ్యమంత్రి విహారం సభకు మంథని నియోజకవర్గం నుండి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, రైతులు ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ ముస్సుల ప్రకాష్ రెడ్డి, డైరెక్టర్ లు మంథని సదానందం, కనబోయిన ఓడెలు, ఎంపీ అంకన్, రేగల్ల రామ్మోహన్ రావు, ఉదర శంకర్, రావికంటి వెంకటేశ్, మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ శ్రీపతి భస్యం, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మల్లు తిరుపతి, గొల్లపల్లి శ్రీనివాస్, అక్బర్ సదయ్య, రైతులు శీలం సత్య నారాయణ రెడ్డి, బొట్ల సత్యయ్య, శీలం రాజరెడ్డి, బొట్ల రాధా, బండెల శ్రీనివాస్ లతో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కొనుగోలు కేంద్రాల్లో సదుపాయాలు కల్పించాలి

బెజ్జెంకి, ఏప్రిల్ 19(డి క్రైమ్ న్యూస్): సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జెంకి మండలంలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రాష్ట్రంలో వీస్తున్న వడగాలులు, పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా తగిన సదుపాయాలు కల్పించాలని బిజెపి సోషల్ మీడియా మండల కన్వీనర్ దొడ్ల ప్రకాష్ ప్రభుత్వాన్ని ప్రకటన ద్వారా కోరారు.



# భవన నిర్మాణ కార్మికులకు తలపాగాలు (టవల్స్) పంపిణీ



రామగిరి, ఏప్రిల్ 19(డి క్రైమ్ న్యూస్):- అధిక ఉష్ణోగ్రతలు సమోదవుతున్న కార్మికుల భద్రత నిమిత్తం దృష్ట్యా సెంటనరీ కాలనీలో ఎండలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు తలపాగాలు (టవల్స్) భవన నిర్మాణ కార్మికుల సమైక్య సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు చిలువేరు స్వామి తమ సొంత ఖర్చుతో 30 మంది కి పంపిణీ చేశారు. ఎండలో పనిచేస్తున్నప్పుడు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొని, పనిచేసే మార్పులు చేసుకోవాలని సూచించారు. నెత్తికి తలపాగా, లోపి, ధరించాలని, చల్లని నీరు లేదా మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ త్రాగాలని ఎండ వేడికి వడదెబ్బ తగలకుండా తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బైర శంకర్, ఎన్.కె పరీషత్, వెంగళ రామయ్య, కాల్వ కొమరయ్య పాల్గొన్నారు.

# అలయాన్ని దర్శించుకున్న డిసిసి అధ్యక్షుడు



ఇల్లంతకుంట్ల, ఏప్రిల్ 19(డి క్రైమ్ న్యూస్): రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట్ల మండలం ముస్సాఫ్ పేటలోని శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి అలయాన్ని కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు సంగీతం శ్రీనివాస్ ఆదివారం దర్శించుకోగా అర్చకులు పూజలు నిర్వహించి తీర్థప్రసాదాలు అందజేసి శాలువాతో సత్కరించారు. సిరిసిల్ల బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు సూరదేవరాజు, పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు కోమలిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి, నాయకులు జుట్ల శేఖర్, అంతగిరి వినయ్ కుమార్, చింతలపల్లి రవీందర్ రెడ్డి, తిప్పపురం వంశీ, బోడ భూపతి రెడ్డి తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

# రత్నాపూర్ ఆర్ అండ్ సైట్ డ్రైనేజీ కు రూ.1.86 కోట్లు మంజూరు

● కృతజ్ఞతలు తెలిపిన సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ-పీవీరావు

రామగిరి, ఏప్రిల్ 19(డి క్రైమ్ న్యూస్):- సింగరేణి ఆర్డీ-శ్రీ డివిజన్ పరిధిలోని రత్నాపూర్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని సింగరేణి ఆర్ అండ్ సైట్ లో డ్రైనేజీ నిర్మాణానికి యాజమాన్యం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ మేరకు రూ.1.86 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేస్తూ సి.ఎం.ఎం.డి డా.జ్యోతి ప్రకాష్ బుద్దే ఉత్తర్వులు జారీ చేసారని జీఎం సుంకర మధుసూదన్ తెలిపారు. లద్దాపూర్ పాత, కొత్త ఆర్ అండ్ సైట్ లో డ్రైనేజీ లేక ఇబ్బందులు ఏర్పడుతున్నాయని, రత్నాపూర్ పాతకాల వెనుక పొలాలు మునిగి పోతున్నాయని డిసెంబర్ 19/2025 న సెంటినరీ కాలనీ జేఎన్పీయూ కళాశాల లో ఓసీపి-వన్ మోగ ప్రాజెక్ట్ పబ్లిక్ హియరింగ్ లో సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు ఇక్కడి ఇబ్బందులను వివరించారు. ఆది విధంగా 12.01.2026 రోజున ఆర్ అండ్ సైట్ కాలనీ మురికి నీరు, వరద నీరు తో ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాడని నిర్మించాలని, ప్రభుత్వ పాతకాల పొంది ఉన్న ప్రమాదమని సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు ఇక్కడ కలెక్టర్ కి వివరించారు. డి.సి.సి స్పందించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోడూరు శ్రీహర్ష తేజ్: 06.01.2026 రోజున ఆర్

అండ్ ఆర్ సైట్ లను, రత్నాపూర్ పాతకాలను పరిశీలించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోడూరు శ్రీహర్ష డ్రైనేజీ నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని సింగరేణి యాజమాన్యానికి 24.01.2026 రోజున లేఖ వ్రాసారు. ఆర్డీ-3 జీఎం సుంకర మధుసూదన్, సి.ఎం.డి జీఎం బి.రాజేంద్ర కుమార్ తేజ్: 07.02.2026 రోజున ఆర్ అండ్ సైట్ ఇబ్బందులను పరిశీలించారు. వీరి ప్రతిపాదనలతో సింగరేణి యాజమాన్యం ఈ నిధులను మంజూరు చేసింది. పాత లద్దాపూర్ ఆర్ అండ్ సైట్ నుండి కొత్త ఆర్ అండ్ సైట్ మీదుగా, రత్నాపూర్ ప్రభుత్వ పాతకాల వద్ద ఉన్న కల్వర్ల వరకు భారీ డ్రైనేజీ నిర్మించాలని నిధులు మంజూరు చేశారు. 850 మీటర్ల దూరంలో 4 ఫీట్ల నుండి 6 ఫీట్ల మధ్య వెడల్పు తో ఈ డ్రైనేజీ నిర్మాణం జరుగుతుంది. దీనితో ఆర్ అండ్ సైట్ సైట్ లో ప్రజలకు భారీ డ్రైనేజీ సమస్య తీరనుంది. నిధులు మంజూరు కు సహకరించిన మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, జిల్లా కలెక్టర్ కోడూరు శ్రీహర్ష, సి.ఎం.ఎం.డి జ్యోతి ప్రకాష్ బుద్దే, డైరెక్టర్ లు ఎల్.వి.సూర్యనారాయణ, కొప్పుల



వెంకటేశ్వర్లు, గౌతమ్ పోట్లు, మోకాళ్ళ మధుసూదన్ కు స్థానిక సర్పంచ్ పల్లె తిరుమల రావు, ఆర్డీ-శ్రీ జీఎం సుంకర ప్రతిమ- పీవీరావు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

# చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం గొప్ప కార్యం : పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినది (డి క్రైమ్ న్యూస్): చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడం అత్యంత పుణ్యకార్యంగా భావించబడుతుందని, వేసవి కాలంలో ఎండలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు బాటసారులకు తాగునీరు అందించడం ద్వారా మనవత్వాన్ని చాటుకోవచ్చునని, ఇది కేవలం సేవ మాత్రమే కాకుండా, సమాజానికి బాధ్యతగా నిలిచే గొప్ప కార్యం అని పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ అన్నారు. ఆదివారం గచ్చిబౌలి డివిజన్ పరిధిలోని డి.సి.సి. కాలనీలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన చలివేంద్రాన్ని పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని శాసన మండలి తొలి చైర్మన్ స్వామి గౌడ్, డి.సి. సేవా ఇన్చార్జ్ లతో కలిసి ప్రారంభించారు. ప్రారంభానంతరం కాలనీ వాసులకు, బాటసారులకు చల్లని మజ్జిగను పంపిణీ చేశారు. ఈ వారు మాట్లాడుతూ వేసవి కాలంలో చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని అన్నారు. సగరంలో ఎండలు రోజురోజుకూ తీవ్రంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు తాగునీటి కోసం ఇబ్బంది పడకుండా ఉండేందుకు ఇలాంటి చలివేంద్రాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. చలివేంద్రాలు బాటసారులు, వాహనదారుల దాహార్తిని తీర్చడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయని, ప్రజలందరూ వీటిని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. అలాగే అన్ని దానాల్లో నీటి దానం అత్యంత గొప్పదని పేర్కొంటూ, వేసవిలో ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడం గొప్ప సేవ అని అన్నారు. సమాజానికి ఉపయోగపడే ఇలాంటి కార్యక్రమాలను మరింతగా నిర్వహించాలని, స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసిన నిర్వాహకులు మారేళ్ల శ్రీనివాసరావుని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు, కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు.

చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం గొప్ప కార్యం : పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ



# వేసవి కాలంలో చలివేంద్రాల ఏర్పాటు మరింత అవసరం

- పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ



రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినది (డి క్రైమ్ న్యూస్): వేసవి ఎండలు తీవ్రంగా ఉన్న ఈ సమయంలో ప్రజల దాహార్తిని తీర్చేందుకు కచ్చు సేవా సమితి ముందుకు వచ్చి చలివేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని, ఈ వేసవి కాలంలో చలివేంద్రాల ఏర్పాటు మరింత అవసరం అని పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ అన్నారు. ఆదివారం ప్రగతి నగర్లో కచ్చు సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన చలివేంద్రాన్ని పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని శాజి మాజీ కార్పొరేటర్ నార్మి శ్రీనివాసరావుతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీ వాసులు, బాటసారులకు చల్లని మజ్జిగను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలు ఎండల కారణంగా నీటి కొరతతో ఇబ్బంది పడకుండా ఉండేందుకు ఇలాంటి చలివేంద్రాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. బాటసారులు, వాహనదారుల దాహార్తిని తీర్చడంలో ఇవి ఎంతో ఉపయోగకరమని తెలిపారు. ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తాయని, మరింత మంది స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసిన నిర్వాహకులను ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కచ్చు సేవా సమితి ప్రగతి నగర్ కమిటీ సభ్యులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జైన అహింస స్తంభం శంకుస్థాపనలో పాల్గొన్న జగదీశ్వర్ గౌడ్

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినది (డి క్రైమ్ న్యూస్): హఫీజ్ పేట్ డివిజన్ పరిధిలోని వైశాలి నగర్, మజిరా రోడ్లో జైన అహింస స్తంభం శంకుస్థాపన, భూమి పూజ కార్యక్రమం ఆదివారం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో డి.సి.సి. రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ వి. జగదీశ్వర్ గౌడ్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆయనతో పాటు శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ నాయకులు, స్థానిక ప్రజలు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జగదీశ్వర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ జైన మతం బోధించిన "అహింస పరమా ధర్మ" అనే సూత్రం నేటి సమాజంలో మరింత ప్రామాణ్యతను సంతరించుకుందని తెలిపారు. విభేదాలు, అసహనం పెరుగుతున్న ప్రస్తుత కాలంలో అహింస, శాంతి, సహజీవనం వంటి విలువలు అత్యవసరమని అన్నారు. అహింస స్తంభం కేవలం ఒక నిర్మాణం మాత్రమే కాదని, అది మానవత్వానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని చెప్పారు. మన మాటల్లో మాధుర్యం, ఆలోచనల్లో పవిత్రత, చర్యల్లో దయ ఉండాలని అహింస బోధిస్తుందని, ప్రతి జీవిని గౌరవించడం మన బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. మన తీర్మానాలు చూపిన మార్గం మనకు శాంతి, సహనం, వినయం నేర్పిస్తుందని, నిజమైన శక్తి నియంత్రణలో, క్షమలోనే ఉందని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు, రామణమూర్తి, బల్లిగి యాదగిరి గౌడ్, కనకమామిడి నరేందర్ గౌడ్, శాస్త్రి, రంగారావు, రంబాబు, సాయి యాదవ్, జైన్ కమ్యూనిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# రైతు భరోసా విడుదల కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలి

- కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి సెగ్గం రాజేష్

రామగిరి, ఏప్రిల్ 19(డి క్రైమ్ న్యూస్):- తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రైతులకు రైతు భరోసా నిధుల విడుదల కార్యక్రమం ద్వారా రైతులకు రైతు భరోసా నిధుల రైతుల అకౌంట్లో జమ చేయబడతాయని, భరోసా నిధుల కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పెద్దపల్లి జిల్లా కాంగ్రెస్ అధికార ప్రతినిధి సెగ్గం రాజేష్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల, శాసనసభ వ్యవహార శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడుతున్న రైతు భరోసా కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తమిళు నాగేశ్వరరావు, ముఖ్య సేతులు, ఉన్నత అధికారులు పాల్గొంటారని రాజేష్ పేర్కొన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా రైతులు పెద్ద పత్తుల రైతు భరోసా నిధుల విడుదల కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని ఆయన పేర్కొన్నారు.



# కాపు వాడ బస్టి హబస్ సమ్మేళన ఆహ్వాన పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

కరీంనగర్ బాస్, ఏప్రిల్ 19(డి క్రైమ్ న్యూస్): ఈనెల 27న కరీంనగర్ పట్టణం కాపు వాడ, మారుతి నగర్ బస్టిలో



జరిగే హిందూ సమ్మేళన ఆహ్వాన పోస్టర్ ను ఆదివారం రోజున ఆవిష్కరించారు. హిందూ సమ్మేళనం విజయవంతం చేయాలని శ్రీ మాత అమ్మ భవాని హిందూ సమితి అధ్యక్షులు ధనపురి సాగర్ ఈ సందర్భంగా కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సమితి అధ్యక్షుడు యంసని అశోక్ కార్యదర్శి మూడవ కిరణ్ కోశాధికారి రావికంటి సత్యనారాయణ బస్టికి చెందిన వివిధ కుల సంఘల పెద్దలు, 35 36 డివిజన్ కార్పొరేటర్ లు సాధవేటి సుజాత శ్రీనివాస్, తోట అనిల్, వివిధ క్షేత్రాల నాయకులు ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

# పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కల్పించడమే లక్ష్యం

## • పీపీసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రిమి న్యూస్): కాలనీలో పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కల్పించడమే లక్ష్యంగా అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నాయని పీపీసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ తెలిపారు. ప్రతి ఆదివారం సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో గచ్చిబౌలి డివిజన్ పరిధిలోనీ డి.ఎన్.జి.ఓ. కాలనీలో నిర్వహించిన సైబరాబాద్ స్వచ్ఛత విస్తృత కార్యక్రమాన్ని పీపీసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాసన మండలి తొలి చైర్మన్ స్వామి గౌడ్, ఉప కమిషనర్ సీమా ఇస్మత్, మున్సిపల్

అధికారులు, కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆరెకపూడి గాంధీ మాట్లాడుతూ కాలనీలో పేరుకుపోయిన చెత్తను తొలగించేందుకు విస్తృత స్థాయిలో స్వచ్ఛత కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రతి విభాగానికి చెత్త సేకరణ కోసం ఆటో లేదా డిప్లీ వాహనాలను నియమించగా, నిర్ణయ వ్యర్థాలను తొలగించేందుకు ప్రతి రెండు విభాగాలకు ఒక డిప్లీ, ఒక జేసీటీ యంత్రాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు వివరించారు. ఇంజనీరింగ్ విభాగం ద్వారా ఫుల్వేతలు, మర్బల్లల మరమ్మతులు, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగం ద్వారా ఆక్రమణల తొలగింపు, విద్యుత్ విభాగం ద్వారా వేలాడుతున్న వైర్



తొలగింపు, పట్టణ జీవ వైవిధ్య విభాగం ద్వారా చెట్ల కొమ్మల కత్తిరింపు మరియు తోటల పర్యవేక్షణ వంటి చర్యలు ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. రోడ్లపై చెత్త చెదారం తొలగించి శుభ్రతను పెంపొందించడం ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని విభాగం ద్వారా ఆక్రమణల తొలగింపు, విద్యుత్ విభాగం ద్వారా వేలాడుతున్న వైర్

గ్రామం ఉండుకోవాలని విలువునిచ్చారు. పారిశుధ్య సిబ్బంది చేస్తున్న సేవలను అభినందిస్తూ, స్వచ్ఛమైన, ఆరోగ్యకరమైన సైబరాబాద్ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# హిందూ ధర్మ రక్షణ ధ్యేయంగా ముందుకు సాగాలి

కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 19 (డి క్రిమి న్యూస్): హిందూ ధర్మ రక్షణకు ప్రతి హిందువు సదుం బిగించాలని, హిందూ ధర్మ రక్షణ ధ్యేయంగా హిందూ సమాజం ముందుకు కొనసాగాలని హిందూ శ్రీశ్రీ యోగేష్ ప్రభాకర్ ప్రకటించి శివాజీ యువసేన అధ్యక్షులు భాగ్యనగరం స్వామీజీ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం రోజున గిద్దపేరుమాండ్ర మైదానంలో హిందూ సమైక్య కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన స్వామీజీ మాట్లాడుతూ హిందుత్వము మానవాళి హితం కోర్ ధర్మమని, హిందువు మతతత్వవాది కాదని ఆయన చెప్పారు. మతం వేరు, ధర్మం వేరు అని పేర్కొన్నారు. హిందువుగా హిందూ ధర్మాన్ని సంస్కృతిని తెలుసుకుని ఆచరించాలన్నారు. కుటుంబం నుండి పరివర్తన కొరకు మహిళలు పాటుపడాలని కోరారు. దేవాలయాలను శక్తివంతము చేయాలని అన్నారు. హిందువులు కులాల వారీగా విభజించబడడం హేయమని, హిందువులు సమైక్యంగా కలిసి జీవించాలని అన్నారు. ప్రధాన వక్తగా పాల్గొన్న

ఆర్ ఎస్ ఎస్ అఖిలభారతీయ కార్యకారణి సంఘాలు ఆదరణీయ భాగ్యు మాట్లాడుతూ దేశంలో హిందూ సంఘటన అవసరమని చెప్పారు. హిందువులు స్వాభిమానం, దేశభక్తి, సేవాభావం పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. దేశభక్తి సంఘం ఆర్.ఎస్.ఎస్. అని, దేశభక్తులను తయారుచేయుటమే ఆర్.ఎస్.ఎస్. వందేళ్ళుగా చేస్తుంది వివరించారు. సేవీకా సమితి బాధ్యులు లెక్కలు రమాదేవి మాట్లాడుతూ పంచపరివర్తనతో కుటుంబంలో మార్పులు తీసుకురావాలని పిలుపునిచ్చారు. కుటుంబ జీవన విలువలు, సామాజిక సమరసత, స్వచ్ఛత, పర్యావరణ పరిరక్షణ, పౌర విధులు అందరూ పాటించాలని తెలిపారు. సమైక్యంలో పాఠశాల విద్యార్థులచే వేయబడిన నాటికలు, సాంస్కృతిక నృత్యాలు, సామాజిక హాసమాన్ చాలిసా పారాయణం తో, భజనలతో సమైక్యం ఆద్యంతం ఆనందంగా కోలాహలంగా జరిగింది. హిందూ సమైక్య నిర్వహణ సమితి అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు మిర్జాల నర్సింహారెడ్డి, రావుల



శ్రీనివాస్ లతోపాటు రాంపూర్ జిల్లా లోని కార్యకారణి, కట్టరాంపూర్, అలకాపూరి

కాలనీ మరియు పోపమ్మ వాడ హిందూ బంధువులు పాల్గొన్నారు.

# కుల వివక్ష నిర్మూలనకు పూలే - అంబేద్కర్ మార్గదర్శనం.....

సల్తోంద జిల్లా ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 20 (డి క్రిమి న్యూస్): భారతదేశంలో అస్పృశ్యత, అంతరాయతనం, సామాజిక దోపిడీ వంటి అసమానతలపై అక్షర యుద్ధం చేసిన మహానీయులు మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే మరియు డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ అని అవాజ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎం.డి. అబ్బాస్ కొనియాడారు. మహానీయుల జయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా కుల వివక్ష వ్యతిరేక పోరాట సంఘం సెల్ గాంధీ జిల్లా కమిటీ అధ్యక్షులలో జిల్లా కేంద్రంలోని డి.ఎన్.జి. భవన్ లో నిర్వహించిన "పూలే--అంబేద్కర్ జనజాతర" సభ కేవీపీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు కొండేటి శ్రీను అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పూలే, అంబేద్కర్ చిత్రపటాలకు స్థూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. ప్రధాన వక్తగా పాల్గొన్న ఎం.డి. అబ్బాస్ మాట్లాడుతూ, పూలే మరియు అంబేద్కర్ సామాజిక న్యాయం, సమానత్వం కోసం మాస్ట్రీయట్ దృక్పథంతో నిరంతరం పోరాడిన మహానీయులని తెలిపారు. పూలే విధును సామాజిక విముక్తికి సాధనంగా భావించి అణగారిన వర్గాల సాధికారతకు పునాది వేయగా, అంబేద్కర్ రాజ్యాంగ రూపకర్తగా

స్వేచ్ఛ, సమానత్వం, సౌభ్రాతృత్వాన్ని సంస్కారంగా స్థాపించారని అన్నారు. ఈ ఇద్దరి ఆలోచనల్లో మానవతావారం, కులవివక్ష వ్యతిరేక భావజాలం ప్రధాన స్థానం పొందాయని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ విద్యావంతుల వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు అంబేటి నాగయ్య మాట్లాడుతూ, పూలే--అంబేద్కర్ ఆక్రమణలను ఆయుధంగా మార్చుకుని అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి పోరాడారని అన్నారు. రాజ్యాంగం ద్వారా కల్పించిన మౌలిక హక్కులు సామాజిక వివక్షానికి బలమైన పునాది అని తెలిపారు. సమానత్వ హక్కు వివక్షత నిషేధం, ఉద్యోగాల్లో సమాన అవకాశాలు వంటి అంశాలు సామాజిక న్యాయం సాధనలో కీలకమని చెప్పారు. ప్రముఖ న్యాయవాది దర్శనం నరసింహ మాట్లాడుతూ, పూలే--అంబేద్కర్ ప్రతిపాదించిన మానవ గౌరవం, సమానత్వ దృక్పథం భారత సమాజానికి శాశ్వత మార్గదర్శకమని అన్నారు. ప్రతి మనిషికి పట్టుకతోనే సమాన హక్కులు ఉండాలని వారు స్పష్టం చేశారని పేర్కొన్నారు. కుల వివక్ష వ్యతిరేక పోరాట సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పాలగుడు నాగార్జున మాట్లాడుతూ,



ఎస్సీ, ఎస్టీ సబ్ ప్లాన్ అమలు, భూచాక్కులు, ఇళ్ల స్థలాలు, స్పృశన వాటికల కోసం సంఘం పలు ఉద్యమాలు నిర్వహించింది తెలిపారు. కులాలంతర వివాహాలపై దాడులను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురావాలని

డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర జిల్లా స్థాయి నాయకులు, వివిధ సంఘాల ప్రతినిధులు, ప్రజాప్రతినిధులు, విద్యార్థివేత్తలు, కళాకారులు, విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# ప్రగతి ఎన్ క్లెవ్ లో హిందూ సమైక్య సంఘం మున విజయం



రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రిమి న్యూస్): పగతి ఎన్ క్లెవ్ లో కళామండపంలో నిర్వహించిన "హిందూ సమైక్య సంఘం" కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా, భక్తిశ్రద్ధల నడుమ ఆదివారం విజయవంతంగా ముగిసింది. ఈ కార్యక్రమానికి సుమారు 2000 మందికి పైగా హిందూ బంధువులు హాజరై, హిందూ ధర్మ పరిరక్షణలో తమ బక్యతను చాటారు. ఈ సమైక్యసానికి ముఖ్య అతిథులుగా శివ స్వామి జీ, మల్లికార్జున్, రాజేశ్వర్ బుద్దిరాజు, అట్టెపల్లి రామప్రభు విచ్చేసి కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. అదనంగా అట్టెపల్లి పురుషోత్తం, మోహన్ ముదిరాజ్, కృష్ణ నాగులు వలేత్, అకుల లక్ష్మణ్, సమ్మెల ప్రసాద్, గంగాధర్, ఉదయ, సరేందర్, శ్రీరాములు, దయాకర్, కామినేని వాసు, కేశవరావు, ప్రసాద్ తదితర ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులతో కళామండపం కిక్కిరిసిపోయింది. ఈ సందర్భంగా అతిథులు హిందూ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల గొప్పతనాన్ని వివరించడంతో పాటు, ధర్మ రక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. సమైక్య సంఘం నిర్వహించిన వివిధ ఆటల పోటీలలో గెలుపొందిన విజేతలకు, అలాగే పాల్గొన్న వారందరికీ అతిథుల చేతుల మీదుగా ప్రత్యేక బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమం విజయానికి హిందూ సమైక్య సంఘం ఉత్తమ కమిటీ సభ్యులు, డీఎం ఏ ఆర్ పి సభ్యులు కీలక పాత్ర పోషించారు.

# కరీంనగర్ ఆటో సంఘం నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక



కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 19 (డి క్రిమి న్యూస్): నగరంలోని ఆటో కార్మిక సంఘం నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక ఆదివారం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో జరిగింది. ఈ ఎన్నికల్లో సంఘం అధ్యక్షుడిగా శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా నంపల్, కోశాధికారిగా (జిబ్రల్) నాగభూషణం, సహాయక కార్యదర్శి గా మారం నంపల్ ఏకైకంగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నికైన అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తనపై సమైక్యంతో ఈ బాధ్యతను అప్పగించిన ఆటో కార్మికులందరికీ కృతజ్ఞులు తెలిపారు. కరీంనగర్ నగరంలోని ఆటో కార్మికుల సంక్షేమ ధ్యేయంగా పనిచేస్తానని, కార్మికులకు ఎదురయ్యే సమస్యల పరిష్కారానికి ఎల్లప్పుడూ ముందుంటానని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. ప్రధాన కార్యదర్శి నంపల్ మాట్లాడుతూ సంఘం బలోపేతానికి, కార్మికుల బక్యతకు కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆటో కార్మిక సంఘం సభ్యులు, కార్మికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని నూతన కార్యవర్గానికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

# కేబుల్ బ్రిడ్జ్ పై ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చికిత్స పొందుతూ వ్యక్తి మృతి

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రిమి న్యూస్): హైదరాబాద్ లోని కేబుల్ బ్రిడ్జ్ పై ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకున్న సంఘటన మదాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఆదివారం తెల్లవారజామున 3:15 గంటల సమయంలో జామ్షీరాల్ నుంచి బక్ష్ వైపు వెళ్తున్న టి. బెంజ్ కారు బ్రిడ్జ్ పై ఆగి ఉన్న గోనె స్వామి రాజ్ (32)ను వేగంగా వచ్చిన డీకాడ్డింది. ఈ ప్రమాదంలో ఆయన రెండు కళ్లకు గాయాలు కాగా, వెంటనే స్థానికులు ఆయనను మెడికల్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ పరిస్థితి విషమించడంతో సాయంత్రం సుమారు 4 గంటల సమయంలో ఆయన మృతి చెందినట్లు వైద్యులు వెల్లడించారు. అనంతరం మృతదేహాన్ని పోస్ట్ మార్టం నిమిత్తం ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఘట్టేసర్ కు చెందిన స్వామి రాజ్ స్వూ హాఫ్స్ వెల్ ఆదిత్య నగర్ లో నివాసం ఉంటున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై మృతుని భార్య ఫిర్యాదు బెంజ్ కారును పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే కారు డ్రైవర్ అక్కడి నుంచి పరారైనట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై మృతుని భార్య ఫిర్యాదు చేయగా, మదాపూర్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.



# పుచ్చగింజలి వృద్ధాగా పారేస్తున్నారా?

వేసవిలో పుచ్చకాయలు పుష్పలంగా అందజాటులో ఉంటాయి. రుచితోపాటు వేసవి తాపాన్ని నివారించడంలో పుచ్చకాయలు ఉపయోగపడతాయి. అయితే పుచ్చ కాయ విత్తనాలు వృద్ధాగా పారేస్తున్నారా? ఇకపై అలా చేయకండి. ఎందుకంటే పుచ్చకాయ మాదిరిగానే దాని గింజల్లో కూడా ఎన్నో బెషెర్ గుణాలు ఉన్నాయి. పుచ్చకాయ గింజలను బరులుకు తీసి నీటితో బాగా కలపాలి. తర్వాత వీటిని పొట్టు తీసి ఎండలో బాగా ఆరబెట్టాలి. ఒలిచిన పుచ్చకాయ గింజల కూడా మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. మీకు కూడా దగ్గు ఉంటే ఈ గింజలు తీసుకోవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా పుచ్చ విత్తనాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పుచ్చకాయ గింజలు మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ సహాయ పడతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కిక్కిలీలలో ఏర్పడే రాళ్లను నియంత్రిస్తుంది. మూత్రపిండాలపై ఒత్తిని నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయ గింజల్లో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది నరాల, కండలాల సంకోచంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పండు గింజలు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి కూడా సహాయపడతాయి.

# మీకు డయాబెటిస్ ఉందా..?

## రోజుకు రెండుసార్లు ఇలాంటి టీ తాగండి చాలు..!

పాలు, చక్కెర కలిపి తయారు చేసిన టీ తాగడం మానేస్తే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్న మాట. కానీ, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు టీ ఎలా తాగాలి ప్రత్యేకించి చెబుతున్నారు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ డైట్ విషయంలో ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. షుగర్ లెవల్స్ మెయింటెయిన్ చేయడం తప్పనిసరి అంటున్నారు. షుగర్ బాధితులు దూరంగా ఉండాలని ఆహారాల్లో కీలకంగా ఒకటి. ఇందులో పాలు, పంచదార ఉన్నందున దీనిని నివారించడం మంచిదని చెబుతున్నారు.. కానీ, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఎలాంటి టీ తాగితే మేలు చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. 1. గ్రీన్ టీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన టీలలో గ్రీన్ టీ ఒకటి. గ్రీన్ టీలోని పాలిఫెనోల్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాదు, గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. 2. డాల్చిన్ చెక్క టీ డాల్చిన్ చెక్క టీ మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఉత్తమమైనది. డాల్చిన్ చెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. డాల్చిన్ చెక్క టీ చేయడానికి, ఒక కప్పు నీటిలో డాల్చిన్ చెక్క చిన్న ముక్క వేసి కాసిపు మరగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత టీకి బదులుగా తాగండి. 3. మెంఠి టీ డయాబెటిక్ బాధితులకు మెంఠి టీ మరొక గొప్ప ఎంపిక. మెంఠిలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర తోషణను తగ్గిస్తుంది. మెంఠి టీ చేయడానికి, ఒక కప్పు వేడి నీటిలో ఒక చెంచా మెంఠులు వేసి 10 నిమిషాలు అలాగే పక్కన పెట్టి తాగండి. రుచి కోసం కావాలంటే మీరు నివసించే కూడా యాద్ చేసుకోవచ్చు. 4. వామతో తయారు చేసిన టీ వామ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వామ టీ తయారు చేయడానికి ఒక గ్లాస్ నీటిలో పావు చెంచా వామ వేసి 5 నిమిషాలు మరిగించండి. కాస్త ఆ తర్వాత పడకట్టి తాగాలి. 5. తులసి టీ తులసి టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. తులసి ఆకులు హైపోగ్లైసెమిక్ ప్రభావాలను కలిగి ఉన్నాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని కోసం, ఒక కప్పు వేడి నీటిలో కాస్త తులసి ఆకులను వేసి 5 నిమిషాలు మూత పెట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత రుచి కోసం కొంచెం తేనె కలుపుకుని తాగండి. చివరగా, మధుమేహాలు ఇలాంటి టీ తాగుతున్నప్పుడు దానికి చక్కెర, లేదా తేనె కలుపుకోవడం మంచిదికాదు. రుచి కోసం కావాలంటే మీరు డాల్చిన్ చెక్క పొడి లేదా ఎలకుల పొడి వేసుకుని తాగండి. మరీ ముఖ్యంగా ఇలాంటి ఇంటి చిట్టాలు, ఆయుర్వేద మందులు వాడే మందు..మీరు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. దీనితో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, వైద్యుల సలహాలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం.

# గుండె సమస్యలకు దానిమ్మ రసం దివ్యోషధం.. రోజుకి గ్లాసుడు తాగితే చాలు!

పైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండిన దానిమ్మ పండు శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నందున్న శరీర కణాలను రక్షించడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక మతులను తగ్గించడంలో, లైప్-2 మధుమేహం వంటి వ్యాధులను నివారించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిఘటించే సామర్థ్యం దానిమ్మపండులోని కొన్ని భాగాల్లో ఉంటాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దానిమ్మపండులో పాలిఫెనోలిక్ అనే ప్రయోజనకరమైన సమైక్యం ఉంటుంది. ఈ పండు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. దానిమ్మ రసం తాగితే ఛాతీ నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుందిని నిపుణులు అంటున్నారు. కిస్మీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా దానిమ్మ రసం నివారిస్తుంది. అందుకే ఈ జ్యూస్ ని రెగ్యులర్ గా తాగితే కిడ్నీలు బాగుంటాయని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. దానిమ్మ రసం నోటి దుర్వాసనను తగ్గిస్తుంది. నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తగ్గించడం ద్వారా దంత క్షయాన్ని నివారిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా దానిమ్మ రసాన్ని తింటే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. దానితో పాటు ప్రేగులలో ఉండే ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియా సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా గ్యాస్-గుండె మంట సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దానిమ్మలో ఉండే ఎల్లజిటానిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ అల్బిమిన్, పార్సిస్టెన్ట్ వ్యాధులను నివారించడంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది.



# ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగితే ఆ సమస్యలన్నీ ముట్టామ్



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

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



## ఇదేం చేస్తుందిలే అని చీప్ గా చూడకండి.. ఆ సమస్యలకు పవర్ ఫుల్ వెపన్.. డైట్ జ్యూస్ తాగితే..



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



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



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

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



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

## రోమాన్స్ పండు.. ఉదయాన్నే పరగడుపున తింటే ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్లే.. త్వర చేయండి..



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

## ఒక్కటి.. ఒకే ఒక్కటి.. పడుకునే ముందు అరటిపండు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అమేజింగ్ అంతే..

అరటిపండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే.. ఎప్పుడీ అందుబాటులో ఉండే అరటిపండును తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అరటిపండులో పోషకాలు, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, మాంగనీస్ వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వాటిలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అరటిపండును తింటే.. శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను కలుగుతాయని పేర్కొంటున్నారు.. అయితే, పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల నిద్ర, జీర్ణక్రియతోపాటు మొత్తం ఆరోగ్యంపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. నిద్రపోయే ముందు అరటిపండును తినడం వల్ల కంటి ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. కంటి సంబంధిత ప్రోత్సాహం: అరటిపండ్లలో ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమినో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ గా.. మెలటోనిన్ గా మారుతుంది. ఇది నిద్రను నియంత్రించడంలో సహాయపడే న్యూరోట్రాన్స్మిట్టర్లు. కండరాల సడలింపు: అరటిపండ్లలో మెగ్నీషియం, పోటాషియం కూడా ఉన్నాయి. ఇవి కండరాలను సడలింపు చేయడంలో అక్షరాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఖనిజాలను కలిగి ఉంటాయి. పడుకునే ముందు అరటిపండును తినడం వల్ల మీ కండరాలు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, మరలిన ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: అరటిపండ్లు మితమైన గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. అంటే అవి నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. పడుకునే ముందు ఒకటి తినడం వల్ల రాత్రంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో వచ్చే అవాంతరాలను నివారించవచ్చు. ఇకటి బాధను నివారిస్తుంది: అరటిపండ్లు ఫైబర్ కు మంచి మూలం. పడుకునే ముందు అరటిపండు తినడం వల్ల రాత్రి సమయంలో ఆకలి బాధలను నివారిస్తుంది. నిరంతరాయంగా నిద్రపోయేలా చేస్తుంది. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. అరటిపండ్లు విటమిన్ సి, బి6, పోటాషియం, మాంగనీస్ వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి. పడుకునే ముందు వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరానికి ఈ పోషకాలు అందుతాయి. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.



# బిచ్చేజి



## చుండ్రు సమస్య వేధిస్తోందా? ఇలా త్రై చేయండి!

### చుండ్రు వదలాలంటే... హాయిర్ కేర్

వేసవిలో చెమట ఎక్కువగా ఉండటం, వాతావరణ కాలుష్యం కారణంగా జుట్టు సమస్యలు వేధిస్తాయి. చెమట, ధూళికారణంగా జుట్టుకి తొందరగా మురికిపడుతుంది. అందువల్ల తరచు తలస్నానం చేయాలి. అలా తలస్నానం చేయకపోవడం వల్ల అంతకుముందు చుండ్రు లేనివారికి చుండ్రు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ముందే చుండ్రు ఉన్నవారిని ఆ సమస్య మరింతగా వేధిస్తుంది. చుండ్రు సమస్యను తగ్గించుకునేందుకు కొన్ని చిట్కాలున్నాయి. రెండు టీ స్పూన్ల నిమ్మరసాన్ని తీసుకుని ఒక టీస్పూన్ రసాన్ని తలకు (జుట్టు కుదుళ్లకు) పట్టించి పది నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. మరొక టీ స్పూన్ల రసంలో కప్పు నీటిని కలిపి తలస్నానం పూర్తయిన తర్వాత తల మీద (స్కాల్ప్ కు వట్టిలా) పోసుకోవాలి. వారం పాటు తలకు ఆలివ్ ఆయిల్ రాస్తే చుండ్రు వదులుతుంది. రోజూ తలస్నానం చేసే వాళ్లు రాత్రి పడుకునే ముందు ఆలివ్ ఆయిల్ పెట్టి ఉదయం తలస్నానం చేయవచ్చు. లి రెండు బేబుల్ స్పూన్ల ల కొబ్బరి నూనెలో అంతే మోతాదు నిమ్మరసం కలిపి తలకు పట్టించి పది నిమిషాల సేపు మర్దన చేయాలి. మర్దన చేసిన తర్వాత ఇరవై నిమిషాలకు మామూలు షాంపూ లేదా కుంకుమకాయ రసంతో తలస్నానం చేయాలి. బేబుల్ స్పూన్ల మెంతులను రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం మిక్సీలో మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి అందులో నిమ్మరసం (ఒక కాయ) కలిపి తలకు పట్టించాలి. అరగటం తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. తలకు మెంతుల పేస్ట్ పెట్టినప్పుడు కొద్దిగా తేమగా ఉండగానే తలస్నానం చేయాలి. పూర్తిగా ఎండిపోయే వరకు ఉంచితే జుట్టుకు వట్టైన మెంతుల పేస్టును పదిలించడం కష్టం. కచ్చు పుల్లడి పెరుగులో టీ స్పూన్ల నిమ్మరసం కలిపి తలకు పట్టించాలి. ఆరిన తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చుండ్రును వదిలించడంలో వేపాకు కూడా బాగా పని చేస్తుంది. వేపనూనె తలకు పట్టించి పది నిమిషాల సేపు మర్దన చేయాలి. ఆ తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. వేప నూనె లేకపోతే వేపాకు రసం పట్టించి మర్దన చేయవచ్చు.

## నెయ్యిని తీసుకుంటే బోలెడన్ని లాభాలు!



మనం తినాలనిపించినప్పుడే లేదా ఘనముఖమలాడే వేడివేడి పప్పులో నెయ్యి వేసుకుంటే ఆ రుచి వేరు. ఏదాని పొడవైన కొండరూ నెయ్యి వేసుకుని తింటుంటారు. అయితే ఆరోగ్య నిపుణులు మాత్రం వేసవిలో కచ్చితంగా ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అసలు ఈ వేసవిలో దాహం దాహం అంటుంది వాతావరణం. అలాంటి ఈ క్షిణి నెయ్యి వేసుకుంటే ఆమెర్నా దాహమే దాహంగా మారుతుంది కదా మరి ఇలా ఎలా చెబుతున్నారు? రీజన్ ఏంటి తదితరల గురించి సవివరంగా చూద్దాం. శీతాకాలం లేదా వేసవికాలంలో నెయ్యిని తరచుగా తీసుకుంటూ గానీ వేసవిలోనే దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే...? నెయ్యిలో ఒకటో 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో విటమిన్ ఏ, సీలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కణజాలాలకు పోషణనిస్తాయి. నెయ్యి అయవాల పనితీరుని మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం వేడిని తగ్గించడంలో నెయ్యికి మించి మరేకటి లేదు. శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కోసం నెయ్యిని రోజూవారి ఆల్టావరలో తీసుకోవడం మంచిది. ఈ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించడానికి ముఖ్యమైన హోర్మోన్లను విడుదల చేస్తాయి. నెయ్యిలో మాంశ్యరైజింగ్ గుణాలు శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. నెయ్యి తీసుకోవడంలో శరీరం మృదువుగా ఉంటేలా లోపలి నుంచి పోషణ ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరం సులభంగా డిహైడ్రేట్ అయినప్పుడు నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం తేమగా, మృదువుగా ఉంటుంది. మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో నెయ్యి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మనల్ని వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కాపాడుతుంది. అంతేగానీ అందులో ఉండే బ్యూటిక్ యాసిడ్, స్వల్పకాలిక కొవ్వు ఆమ్లం, రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, శరీరం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడటానికి నెయ్యి ఉత్తమమైన ఆహారాలలో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడమే గాక మనస్సు కూడా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే...? నెయ్యి మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని శాంతపరిచే ప్రభావాన్ని అందిస్తుంది. నెయ్యి రుచిలో తీపి, చల్లని స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఇది హాడిగా ఉండే వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో నెయ్యి ది బెస్ట్ అని చెప్పవచ్చు.

# వైట్ హౌస్ కు ఏటా టెక్నాలజీని పరిచయం చేసిన భారత సంతతి ఇంజనీర్! ఎవరీమె..?

ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ శరవేగంగా విస్తరిస్తోంది. అన్నిరంగాల్లో దీని హవానే నడుస్తుంది అన్నంతగా సరికొత్త టెక్నాలజీతో దూసుకుపోతుంది. అలాంటి టెక్నాలజీని అమెరికా శ్రేణిసాధానికీ పరిచయం చేసింది మన భారత సంతతి అమెరికన్ ఆరతి ప్రభాకర్. అక్కడ ఆమె కీలకమైన బాధ్యతలు చేపట్టిన తొలి భారతీయ అమెరికన్ గా కూడా చరిత్ర సృష్టించింది. ఎవరీ ఆరతి ప్రభాకర్? ఆమె నేపథ్యం ఏంటంటే... ఇంజనీర్ కమ్ సామాజిక కార్యకర్త అయిన ఆరతి ప్రభాకర్ భవిష్యత్తులో ఏటా హవా గురించి వైట్ హౌస్ లో పరిచయం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. 2022లో ఆరతిని అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ వైట్ హౌస్ ఆఫీస్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ పాలసీ (ఓఎన్ టీపీ) డైరెక్టర్ అండ్ సైన్స్ అడ్వైజరీగానూ నియమించారు. దీంతో ఆరతి ఈ అత్యున్నత పదవిలో పనిచేస్తున్న తొలి భారతీయ సంతతి అమెరికన్ గా చరిత్ర సృష్టించింది. ఆమె ఓఎన్ టీపీ డైరెక్టర్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఇన్స్టిట్యూట్ కు సంబంధించిన విషయాలపై రాష్ట్రపతికి సలహా ఇవ్వడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. వైట్ హౌస్ లో అందించే సేవలు... ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) నియంత్రణకు సంబంధించిన విధానాలను రూపొందించడంలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. ఆమె అక్కడ ఏటా అపార సామాజ్యాన్ని గుర్తించడమే గాక దాని వల్ల ఎదురయ్యే సమస్యలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించవలసిన అవసరాన్ని గురించి నొక్కి చెబుతుంది. ఆమె బైడెన్ పరిపాలనకు సంబంధించిన ఏటా భద్రత, గోప్యత, వివక్షను పరిష్కరించడానికి ముఖ్యమైన చర్యలు తీసుకుంటుంది. నిజానికి ఆమె ఓఎన్ టీపీ ఆఫీస్ లో ల్యాండ్ మార్షల్ ఉపయోగించి (పెనిసిల్వేనియా జో బైడెన్ కి టెక్నాలజీ గురించి వివరించడంలోనే వైట్ హౌస్ లో దీని ప్రాముఖ్యత ఉందని గుర్తించారు బైడెన్. ఆ తర్వాత ఆరునెలల్లోనే అధ్యక్షుడు బైడెన్ ఏటా భద్రత గోప్యత, అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించేలా కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వుపై సంతకం చేశారు. ఈ ఉత్తర్వు ఏటా కొత్త ప్రమాణాలను ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఏటా అమెరికన్



నాయకత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయడం తోపాటు వివక్ష నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇక ఆరతి ఈ ఏటా అభివృద్ధికి సంబంధించిన విషయాలలో అమెరికా అధ్యక్షుడికి సమగ్ర వ్యూహాలు, సలహాలు అందిస్తుంది. ఆమె నేపథ్యం... ఢిల్లీలో పుట్టిన ఆరతి... మూడేళ్ల ప్రాయంలో ఉండగానే ఆమె కుటుంబం అమెరికాకు వెళ్లింది. టెక్నాలజీలోని లుబ్ధకతో పెరిగారు. ఆమె ఎలక్ట్రీకల్

ఇంజనీరింగ్ లో పట్టా పొందారు. ఆ తర్వాత అపైల్ భౌతిక శాస్త్రంలో పీహెచ్ డీ పూర్తి చేశారు. దీంతో 1984లో కాలిఫోర్నియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుంచి అపైల్ భౌతిక శాస్త్రంలో పీహెచ్ డీ చేసిన తొలి మహిళగా ఆరతి చరిత్ర సృష్టించింది. ఆమె డాక్టరల్ అధ్యయనాలకు అవసరం వాషింగ్టన్ డీసీలో కాంగ్రెస్ ఫెలోషిప్ ను పూర్తి చేసింది.

## ఎండలో తిరిగిచ్చి వెంటనే చన్నీళ్లు స్నానం చేస్తున్నారా.. ఆయితే మీరు డేంజర్ లో పడ్డట్టే



తెలుగు రాష్ట్రాలలో ఎండలు మందతున్నాయి. ఉగ్ర భూమి దెబ్బకు జనాలు విలవిలలాడుతున్నారు. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోలేక అల్లాడి పోతున్నారు. చల్లదనం కోసం తెగ పరుగులు పెడుతున్నారు. కొందరిలో ఇళ్లలో ఏసీ రూముల నుంచి బయటకు కూడా రావడం లేదు. ఏసీ, తెలంగాణ రెండు రాష్ట్రాలలోనూ అనేక ప్రాంతాలలో తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు కావడంతో పాటు, వడగాలులు వేస్తున్నాయి. దీంతో అనేక జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించారు వాతావరణ శాఖ అధికారులు. ఎండలో తిరిగిచ్చి వెంటనే చన్నీళ్లు స్నానం చేస్తున్నారా? వైద్యులు హెచ్చరికలు తగలకుండా ప్రాంతీయ తీసుకోవాలని హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. ఇక ఇదే సమయంలో మందతున్న ఎండలో బయట తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చల్లదీ నీళ్లతో స్నానం చేస్తే హాంగా ఉంటుందని భావించి, చన్నీళ్లు స్నానం చేసేవారికి ఇది ఏమాత్రం మంచిది కాదని చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే ఎండలో

తిరిగి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే చల్లదీ నీళ్లు తాగకూడదు అన్న విషయాన్ని మనం తెలుసుకున్నాం. లోకల్ వార్తలు 2024 నియోజకవర్గాలు ఎ అభ్యర్థులు ఎ ఎన్నికల తేదీలు కడప జిల్లాలో పుల్లె అనే కడపకు ద్రోహం చేసిన జగన్, బెంగళూరు నుంచి రావాలంటే ఎలా? ఎండలో తిరిగిచ్చి వెంటనే చల్లదీ నీళ్లు తాగినా, స్నానం చేసినా మంచిది కాదు వివరీతమైన ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చల్లదీ నీళ్లు తాగిన రక్షణకాటు చిట్టిపోయే ప్రమాదం ఉంటుందని, మన శరీరం పైన దుబ్బుభావాన్ని చూపుతుంది, ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాలకే ప్రమాదం వాటిల్లే అవకాశం కూడా ఉందని తెలుసుకున్నాం. ఇక ప్రస్తుతం మంచి ఎండలో తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే స్నానం చేయడం మంచిదేనా? అన్న విషయం గురించి తెలుసుకుంటున్నాం. బయట నుండి వచ్చిన వెంటనే కానీ వచ్చే ఆరతి ఎందుకంటే వివరీతమైన ఎండలో తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే చన్నీళ్లు

## ఆ వ్యాధులకు దివ్యాషధం మామిడికాయ



మామిడి పండు అంటే పండ్లలో రాజు. దాన్ని ఇష్టపడనివారంటూ ఎవరూ ఉండరు. కేవలం వేసవికాలంలోనే లభ్యమవుతుంది. దీని రుచికి సాటివచ్చే పండ్లే ఉండదు. పచ్చి మామిడికాయలో అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి. ఆరోగ్యానికి పచ్చి మామిడి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కార్బియం, ఫోస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, ఫైబర్, పొటాషియం, కాపర్, సోడియం వంటి పోషకాలుంటాయి. అనేకరకాల వ్యాధులను ఇది దూరం చేస్తుంది. పచ్చి మామిడిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కడుపునొప్పి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. కడుపులో ఎసిడిటీ సమస్య నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. కంటికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఎముకలు దృఢంగా అవుతాయి. కార్బియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. పచ్చిమామిడిని ప్రతిరోజూ తీసుకుంటుంటే ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వడదెబ్బ నుంచి రక్షిస్తుంది. పచ్చి మామిడి వన్నాను వినియోగిస్తే వడదెబ్బ తగలదు. దీన్ని పచ్చిగా చేసుకొని తినొచ్చు. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. డిహైడ్రేట్ అవకుండా చేస్తుంది. పచ్చి మామిడికాయ పన్నా, చట్నీ, జామ, ఊరగాయ, యాలకులపాడి, జామ, మామిడి పప్పు, కూరగాయ చేసి కూడా తినొచ్చు. అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల అపానవాయువు లేదా కడుపు తిమ్మిరి ఏర్పడుతుంది. దీన్ని గుర్తుంచుకొని మితంగా తీసుకోవాలి.

# అవగాహనే ప్రథమ చికిత్స!



ఈ ఫోటోను చూడండి. ఇందులో ఉన్నది షుగర్ పేషెంట్లు. ఒకరితో ఒకరు షుగర్ వ్యాధి గురించి మాట్లాడుకుంటూ అవగాహన కల్పించు కుంటున్నారు. 'చికిత్స కంటే అవగాహన ముఖ్యం' అంటారు ప్రియా దేశాయ్. బెంగళూరులో ఆమె పేదరికం కోసం ఉచిత క్లినిక్ ను నడుపుతున్నారు. దయాబెటిస్, బి.పి ఉన్న వారికి సరస్సులు నిర్వహిస్తూ ఉచిత మందులను అందజేలా చూస్తున్నారు. ప్రతి ఉదయం ఈ క్లినిక్ ముందు క్యూ కట్టే పేషెంట్లను చూస్తే ప్రియా సేవ తెలుస్తుంది. బెంగళూరులోని శాంతి నగర్ లో ఉన్న 'అనాహత్ క్లినిక్ కు వెళ్తే ఒక టోపు మీద బియ్యం రకాల భోజనం ప్లేట్ ఫోటోలు ఉంటాయి. వాటిలో లాడ్జి, కూర, అన్నం, ఇతర కూరలు ఉంటాయి. ప్రతి ప్లేట్

మందికి ఒక క్లినిక్ ఉండాలి. ఆదర్శవంతమైన ీలా నిర్వహణ అంటే 10 వేల మందికి ఒక క్లినిక్. ఇలాంటి ప్రియోరీటీ పేదలకు ఎలా మంచి వైద్యం అందించడం అని అడుగుతారు ప్రియా దేశాయ్. జర్నలిజం అభ్యసించిన ప్రియా తన తల్లి రాణీదేశాయ్ ను సూపర్ వైద్యురాలిగా సేవారంలోకి వచ్చారు. అనేక స్వచ్ఛంద సంస్థల్లో పని చేసిన రాణీ దేశాయ్ తన కుమార్తెతో కలిసి 'అనాహత్ క్లినిక్'కు అంకురార్పణ చేశారు. బెంగళూరులో ఉన్న పేదలకు వైద్యం అందించాలనేది అనాహత్ సంకల్పం. నేరుగా క్లినిక్ కు వచ్చేవారికి వైద్యం అందించే హెల్త్ క్యాంప్స్ ద్వారా స్వచ్ఛంద వైద్య చికిత్స అందించడం అనాహత్ లక్ష్యం. ఇప్పటికే 3 లక్షల మందికి హెల్త్ క్యాంప్స్ ద్వారా వైద్యం అందించారు ప్రియా తన తల్లి రాణీదేశాయ్ చేయూతతో. బీపీ, షుగర్ బాధితులు... 'సగరలో సమయానికి భోజనం చేయరు. ఆహార అలవాట్లు, నిద్రలో క్రమశిక్షణ ఉండదు. శరీరాన్ని పట్టించుకోరు. దానివల్ల బీపీ బారిన పడుతున్నారు. షుగర్ వచ్చిన వారికి షుగర్ వచ్చిన సంగతి కూడా తెలియదు లేదు. మా క్లినిక్ కు రోజూ వంద మంది వస్తారు. ఎక్కువ మందికి ఇవే సమస్యలు. మా క్యాంప్ లో వల్ల ఎక్కువ పని చేసి దిగువ అధికార వారికి ఉన్నాయి. భోజనం చేయడం నేర్చుకున్నారు చాలామంది' అంటారు ప్రియా దేశాయ్. మిత్రుల దాతల

సహాయంతో ఈ క్లినిక్ ను నడుపుతున్న ప్రియా తన సహాయం దొరికితే సేవను విస్తరించవచ్చు అని తపన పడుతుంటారు. 70 రకాల పరికల్లు.. అనాహత్ క్లినిక్ లో 70 రకాల బెస్ట్ లు ఉచితంగా చేస్తారు. 100 రకాల బెస్ట్ లు ఉచితంగా ఇస్తారు. వైద్యుల పరీక్ష ఉంటుంది. వీరే కాకుండా ఫిజియోథెరపిస్ట్ లూ సేవలు అందిస్తారు. 'అనంద' అనే కార్యక్రమం ద్వారా సైకియాట్రి క్యాంప్ లో కూడా ఉంటుంది. 'అన్నింటికంటే ముఖ్యం మేము పేషెంట్స్ ను ఒక కమ్యూనిటీగా మారుస్తాం. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారిని ఒక గ్రూప్ గా చేసి వారి ఒకరితో మరొకరు మాట్లాడుకుని తామంతా ఈ వ్యాధులను ఎదిరించవచ్చు అనే ధైర్యం పొందేలా చేస్తాం' అన్నారు ప్రియా. చికిత్స అందించడం ఎంత ముఖ్యమో వ్యాధి వల్ల అవగాహన, నివారణ అంత ముఖ్యమని భావిస్తారు ఈ క్లినిక్ లో. అందుకే బెంగళూరు పేదల అనాహత్ ద్వారా లబ్ధి పొందుతున్నారు. ప్రియాను, ఆమె తల్లి రాణీ దేశాయ్ ను అభినందిస్తున్నారు. 'స్వచ్ఛంద ఉన్నవారు క్లినిక్ కు రారు. స్వచ్ఛంద క్యాంప్స్ విస్తృతంగా... క్రమబద్ధంగా జరగాలి. అప్పుడే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు బయటపడి చికిత్స మొదలవుతుంది. లేకుంటే అనవసర మరణాలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. అందుకే అందరూ ఈ విషయమై ముందుకు రావాలి' అని కోరుతున్నారు ప్రియా.

# రోజూ ఈ జ్యూస్ తాగితే ఇన్ని లాభాలా..? ఇప్పటికైనా అలవాటు చేసుకోండి..!



జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి పైనాపిల్ జ్యూస్ చాలా మేలు చేస్తుంది. మీరు అతిసారం, కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం లేదా ఉబ్బరంతో బాధపడుతుంటే, పైనాపిల్ రసం మీకు సరైనది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ పండులో లభించే కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఇతర పోషకాలు పైనాపిల్లో తగినంత పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి. ఇది ఎముకలు, దంతాలను బలపరుస్తుంది. పైనాపిల్ రసంలో పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.



ముఖ్యంగా మాంగనీస్, కాపర్, విటమిన్ B6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి, గాయం నయంకావటం, శక్తి ఉత్పత్తి చేయటానికి, కణజాల సంశ్లేషణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, కోలీన్, విటమిన్ కె, బి కూడా ఉంటాయి. పైనాపిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి అధ్యుతమైన మూలం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. పైనాపిల్ రసంలో విటమిన్ ఎ లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లలకు పైనాపిల్ జ్యూస్ ఇవ్వడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. అనేక రకాల క్యాన్సర్లతో పోరాడవచ్చు.. బ్రోమెలైన్ జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు అనేక రకాల క్యాన్సర్ల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆస్తమా లక్షణాలను కూడా తగ్గించవచ్చు. పైనాపిల్ రసం ఉబ్బరంతో ఇబ్బంది పడేవారికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని డ్యామేజ్ నుండి, ఇతర వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది. ఇందులో బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ల సమూహం కూడా ఉంటుంది. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

## అవిసె గింజలతో ఆరోగ్యమే కాదు.. ఇలా వాడితే మెలిసే అందం మీ సొంతం!



మన శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలు అవిసె గింజల్లో ఉన్నాయి. కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు, ప్రతిరోజూ అవిసె గింజలతో చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మన శరీరానికి ఎంతో అత్యవసరమైన ఓమేగా (ఓమీగా) ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అవిసె గింజల్లో ఉంటాయి. ఇవి విల్డలకు, పెద్దలకు, గర్భిణులకు చాలా అవసరం. అవిసె గింజలతో చేసుకుంటే రోజుకో లద్దును తినవచ్చు. ఇది శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఫేస్ ప్యాక్: ఒక టీస్పూన్ అవిసె గింజలను కప్పు నీటిలో వేసి అరగటం పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత చిన్న మంటపిద నీరంతా జిల్గా మారేవరకు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత జిల్గు ముఖానికి వర్తింపాలి. కాసేపటి తర్వాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజుకు ఒకసారి ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే చర్మంపై ఉన్న వాపు, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. రోజ్ వాటర్ తో: అవిసెలను నీళ్లలో నానబెట్టి మిక్సీలో వేసి పేస్టుగా చేసుకోవాలి. ఆ పేస్టులో రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి వర్తింపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవిసె గింజల్లో ఉన్న పోషకాలు చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారుస్తాయి. ప్రుట్ గా ఉపయోగపడుతుంది: చర్మంలో ఉండే మృత కణాలను తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచడానికి అవిసె గింజల పొడి మంచి ద్రువ్యాం ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం ఒక కప్పులో అవిసె గింజల పొడి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని శుభ్రమైన ముఖానికి అప్లై చేసుకుని పదిపాను నిమిషాల తర్వాత చల్లదీ నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చర్మం తాజాగా మారుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యానికి: ఒక టీస్పూన్ అవిసె గింజల పొడిని చిన్న గిన్నెలో వేసి, ఒక గుడ్డును క్రాక్ ఆ పొడిలో వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, జుట్టుకు రాసుకుని అరగటం తర్వాత స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు మెరుగునుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

## షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచే దివ్యస్త్రాలు.. ఈ 5 జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి!



## 30 ఏళ్లు వచ్చేసరికి.. పురుషుల్లో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు ఇవే!

సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ.. ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి చాలా కామన్ విషయం. కానీ ఇప్పుడున్న రోజుల్లో చిన్న పెద్దా అనే వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. వీటి పట్ల మొదట్లోనే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.. చిన్న సమస్యలు కాస్తా పెద్ద సమస్యలుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిరీక్షణ వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాలి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రొబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎముకల బలహీనం: 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు



బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి 30 ఏళ్ల

ఈ కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. బరువు పెరగడం: పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. ఈ సమయంలో మీరు మీ శరీరంపై ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ వహించాలి. వ్యాయామాలు, వాకింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్: పురుషులకు 30 ఏళ్ల వయసులో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మూత్రంలో మంట, వ్యవధాల్లో నొప్పి, యూరిన్ సమస్యలు, ఇన్ ఫెక్షన్స్ రావచ్చు. మీరు ఈ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడితే టెస్టులు చేయించుకోవడం అవసరం.

## గుట్టలాంటి పొట్టకు చూమంత్రం..



గనగసాలలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగినాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మనసాలా దినుసు గనగసాలు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని రాగి, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫైబర్, మాంగనీస్ గొప్ప మూలంగా పరిగణిస్తారు. గనగసాలు అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సాయపడతాయి. నాడి వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో గనగసాలు ఉపయోగపడతాయి. ఇంకా ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. గనగసాలు.. బరువు తగ్గించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. పొట్ట, సదుసు చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం వల్ల మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే గనగసాలు తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. ఎందుకంటే ఇందులోని ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తాయి. గనగసాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో గనగసాలు చేర్చుకుంటే.. కొన్ని రోజుల్లోనే మార్పు వస్తుంది. ఇంకా గనగసాల సిరమ్ను మార్కెట్ నుంచి కొనుగోలు చేసి, దానిని పర్కూట్ చేసుకుని తాగవచ్చు. ఇది తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. దీంతో బరువు క్రమంగా తగ్గుతుంది. గనగసాలు, పాలు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. దీని వినియోగం వల్ల కండరాలు, ఎముకలు బలపడతాయి. ఒక గ్లాసు పాలలో 1 టేబుల్ స్పూన్ గనగసాలు వేసి మరిగించి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు త్రాగాలి.

## ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే ఏమవుతుందో తెలుసా..?



కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, విత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది. ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర నీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే ట్రైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల ప్రామాణ్యం పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండాగా ఉంచుతుంది. ఆకలి రద్దవులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాల్సిఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సరు కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. ట్రైయొయడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన ట్రైయొయడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి. మీరు దీన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే అద్భుత ఫలితం ఉంటుంది. కొత్తిమీరలో ట్రిసెమిక్ 33 మాత్రమే ఉంది. ఇది చాలా తక్కువ. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరంగా చెప్పవచ్చు. పచ్చి కొత్తిమీర శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించి, ఇన్సులిన్ మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటే కొత్తిమీర నీటిని తాగకూడదు. అది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుంది.

దయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఏడాది పొడవునా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవడం అవసరం కాదు. అందుకే దయాబెటిక్ రోగులందరికీ వేసవి కష్టకాలంతో సమానం. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వేసవిలో మీ ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా, వాక్ హెల్త్ హాస్పిటల్ కన్సల్టెంట్ ఫిజిషియన్, దయాబెటికల్ డాక్టర్ మీరా.. దయాబెటిక్ రోగులను వేసవి ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో వివరించారు. సాధారణంగా అధిక వేడి వల్ల అలసట, డీహైడ్రేషన్ వంటి కారణాల వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంచుకోవడం కష్టతరం అవుతుంది. అందుకే మధుమేహం ఉన్నవారు వేసవిలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అందుకంటే మధుమేహం ఉన్నవారు తమ శరీరంలోని నీటిని తగ్గుగా కోల్పోతారు. దీంతో సులభంగా నిర్ణీతకరణానికి గురవుతారు. పైగా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. దీంతో రక్తనాళాలు, నరాల దెబ్బతినడం వంటి కొన్ని మధుమేహం సమస్యలు స్వేచ్ఛ గ్రంథులపై ప్రభావం చూపుతాయి. పైగా శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. ఇది హీట్ షాక్, హీట్ స్ట్రోక్ కారణమవుతుంది. ఒక్కోసారి ప్రాణాలు కూడా పోతాయి. అందుకే వేసవిలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే హాయిగా ఉండచ్చు. ఔ వేసవిలో మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి తీసుకోవాలి జాగ్రత్తలు వీలైనంత వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అధిక వేడికారణంగా చెబుతూ దాన్ని ఎక్కువ నీటిని కోల్పోతారు. ఇది నిర్ణీతకరణానికి దారితీస్తుంది. నిర్ణీతకరణం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. తద్వారా డీహైడ్రేషన్ ను నివారించవచ్చు. కానీ చక్కెర కలిపిన తీపి పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. అల్ట్రాసోల్ కెఫిన్ వద్దు అల్ట్రాసోల్, కెఫిన్ ఆధారిత పానీయాల నిర్ణీతకరణానికి దారితీస్తాయి. ఎందుకంటే ఇవి అధిక మూల్యాంశం కలిగిన కారణం అవుతాయి. ఆ పానీయాలు శరీరంలో నీటిని కోల్పోవడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తాయి. కాబట్టి అలాంటి డ్రింక్స్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడీకప్పుడు చెక్ చేసుకుంటూ ఉండాలి వేసవిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎప్పుడీకప్పుడు తనిఖీ చేసుకుంటూ ఉండాలి. వేడి వాతావరణంలో వ్యాయామం చేయడం రేటు పెరిగి, అధిక చెమటలు పట్టవచ్చు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకోవాలి. ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చాలనుకుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ కాలంలో యాక్టివ్గా ఉండటానికి ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్ చేయాలి. ఇలాంటి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. అందుకే వ్యాయామాలు చేసే ముందు, పూర్తి చేసిన తర్వాత దాన్ని పరిశీలించుకోవాలి. ఎండలో బయటకు వెళ్లకపోవడం బెటర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి వేసవి ఎండల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు వీలైనంత ఎక్కువగా రక్షించుకోవాలి. వడదెబ్బ శరీరాన్ని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఒకవేళ తప్పనిసరిచేత చర్మానికి సన్ స్క్రీమ్ రాసుకోవడంకోసాను వడదెబ్బను నివారించడానికి టోపి, సన్ గ్లాస్, గొడుగుతో బయటకు వెళ్లాలి. అలాగే, శరీరంలోని బహిష్కరణ భాగాలను కవర్ చేసేలా చూసుకోవాలి.