

ఇరాన్తో ఒప్పందం కోసం ఇస్లామాబాద్ వెళ్లనున్న ట్రంప్!

- ఇస్లామాబాద్ వేదికగా అమెరికా-ఇరాన్ శాంతి చర్చలు.
- ఒప్పందం కుదిరితే చర్చలకు హాజరుకానున్న ట్రంప్.
- చర్చలో పాల్గొనడంపై ఇరాన్ సామకూల సమీక్ష.
- రెండు వారాల కాల్యాల విరమణ గడువు ముగింపు దశలో చర్చలు.
- అణు కార్యక్రమం, ఆంక్షలపై ఇరు దేశాల మధ్య భిన్నాభిప్రాయాలు

డెల్లీ, ఏప్రిల్ 21
అంతర్జాతీయంగా తీవ్ర ఉత్కంఠ రేపతున్న అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య శాంతి చర్చలకు రంగం సిద్ధమైంది. పాకిస్తాన్ సుదూరప్రదేశాల్లో ఈ వారం ఇస్లామాబాద్లో ఈ చర్చలు జరగనున్నాయి. ఒకవేళ ఒప్పందం కుదిరితే, దానిపై సంతకం చేయడానికి అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ స్వయంగా లేదా పర్యవేక్షణలో హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని రాయబర్లు వార్తా సంస్థ తన కథనంలో వెల్లడించింది. ఇరు దేశాల మధ్య రెండు వారాల కాల్యాల విరమణ గడువు బుధవారంతో ముగియనున్న నేపథ్యంలో ఈ పరిణామం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. అయితే, ఈ గడువును పొడిగించే అవకాశం చాలా తక్కువని ట్రంప్ ఇప్పటికే స్పష్టం



కూటమి నేతల ప్రకటనలు సముచితంగా లేవు

- చంద్రబాబుకు తెలంగాణ మంత్రి పాస్పం లేఖ
- రాష్ట్ర విభజనపై కూటమి నేతల వ్యాఖ్యలు సరిగా లేవనోసాడం
- ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు రెండు రాష్ట్రాల ప్రజల మధ్య విద్వేషాలను రగిలించే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిక
- రెండు రాష్ట్రాల పరస్పర సహకారంతో ముందుకు సాగడం అవసరమని వ్యాఖ్య



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 : ఆంధ్రప్రదేశ్ - తెలంగాణ రాష్ట్రాల విభజన అంతం మళ్ళీ తెరపైకి వచ్చింది. ఈ అంశానికి సంబంధించి తెలంగాణ మంత్రి పాస్పం ప్రభాకర్ ఏపీ సీఎం చంద్రబాబుకి లేఖ రాశారు. రాష్ట్ర విభజనపై ఇటీవల కొందరు నేతలు చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు రెండు రాష్ట్రాల మధ్య చిచ్చు పెట్టేలా ఉన్నాయని లేఖలో పాస్పం ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విభజనను తప్పిబదుతూ టీడీపీ, బీజేపీ, జనసేన నేతలు చేస్తున్న ప్రకటనలు సముచితంగా లేవని... ఇవి ప్రజల మధ్య విద్వేషాలను రగిలించే ప్రమాదం



https://tv3channel.com

మంగళవారం ఏప్రిల్ 22 2026 సంపుటి 20 సంఖిక -217 వెల - 4 పేజీలు - 12 epaper.thecrimenews.com

అబద్ధాలు చెప్పడంలో కేసీఆర్ బిట్టలు



కేసీఆర్ గతంలో దలితుడిని సీఎం చేస్తా... అబద్ధాలు చెప్పడంలో కేసీఆర్ ను మించినోళ్లు లేరని, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ పై మంత్రి కోమలిరెడ్డి వెంకటే రెడ్డి విమర్శలు చేశారు.

పదేళ్లలో అబద్ధాలతోనే పాలన చేశారు

బిఆర్ఎస్ లో ఇప్పుడు పంపకాల పంచాయితీ

రజి ధాన్యంనేకరణపై అధికారులతో కోమలిరెడ్డి సమీక్ష

అధికారంలోకి రావడం కల్ల అని అన్నారు. కేసీఆర్ ఫ్యామిలీలో పంపకాల కోసం అధిపత్య పోరు జరుగుతుందన్నారు. ఫ్యామిలీ టెన్షన్లతో కేసీఆర్ ప్రస్తుతం ఉన్నారని.. అందుకే జగిత్యాల సభలో నోటికి వచ్చినట్లు మాట్లాడారని అన్నారు. కేసీఆర్ ఫస్ట్ ఆయన ఇల్లు చక్కచదివాలని ఆ తర్వాత పార్టీ పునర్నిర్మాణం గురించి ఆలోచించాలని సూచించారు. జీవన్ రెడ్డి లాంటి సీనియర్ లీడర్ బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరడం సరైన నిర్ణయం కాదని అభిప్రాయపడ్డారు. 2039 వరకు రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీనే అధికారంలో ఉంటుందని జోస్యం చెప్పారు. జగిత్యాలలో బీఆర్ఎస్ ప్రజా ఆశీర్వాద సభ నిర్వహించింది. ఈ సభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కేసీఆర్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని తూర్పారబట్టారు. ఈ క్రమంలో కెసీఆర్ ప్రసంగంపై మంత్రి

తెలంగాణలో ఉద్యోగుల బదిలీలకు గ్రీన్ సిగ్నల్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 : తెలంగాణలో ఉద్యోగుల బదిలీలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. బదిలీలపై ఉన్న నిషేధాన్ని ఎత్తివేస్తూ ప్రభుత్వం జీవో నెంబర్ 38ను విడుదల చేసింది. ఈ బదిలీల పత్రికలు మే 1 నుంచి మే 31 వరకు జరగనుంది. ఒకేచోట మూడేళ్లు పనిచేసిన ఉద్యోగుల బదిలీలకు సర్కార్ అనుమతి ఇచ్చింది. నాలుగేళ్లకు మించి ఒకేచోట పోస్టింగ్లో ఉండరాదని స్పష్టం చేసింది. భార్యభర్తలు, దివ్యాంగులు, తీవ్ర అనారోగ్యంతో

రేవంత్ రెడ్డి మొదటి నుంచి సీమాంధ్ర నేతల చేతుల్లో కీలుబొమ్మ

- మేం పాలన మార్చు కోరుకుంటున్నాం కానీ రేవంత్ రెడ్డికి కీడు జరగాలని కోరుకోవడం లేదని వ్యాఖ్య
- కేసీఆర్ లేకుంటే ఆయన ముఖ్యమంత్రి అయ్యేవాడా అని ప్రశ్న : జీవన్ రెడ్డి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 : తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆంధ్రా నాయకులకు తోత్తుగా హరిహరయ్యారని నిన్ను బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరిన జగిత్యాల సీనియర్ నాయకుడు జీవన్ రెడ్డి విమర్శించారు. ఆయన మొదటి నుంచి సీమాంధ్ర నాయకుల చేతిలో కీలుబొమ్మగానే ఉంటున్నారని అన్నారు.

రేవంత్ రెడ్డి 'యూ-టర్న్' తీసుకున్నారు..

- ఈ ప్రాజెక్టు ఎందుకూ పనికొరదని గతంలో రేవంత్ అన్నారు సజ్జయ్య
- లక్ష కోట్ల అవినీతి జరిగిందని గోళ్ళి పెట్టారన్న కేంద్ర మంత్రి
- ఇప్పుడు కేవలం రూ. 9 వేల కోట్ల సామ్ జరిగిందని సీజీబీ లోకా రాజారాం విమర్శ



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీరుపై కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టు విషయంలో రేవంత్ రెడ్డి మాట మారుస్తున్నారని ఆరోపించారు. గతంలో ఈ ప్రాజెక్టు ఎందుకూ పనికొరదని,

కేంద్ర నిధులపై చర్చకు సిద్ధమా?

- రేవంత్, కేసీఆర్ లకు రాంచందర్ రావు సవారీ
- హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 : తెలంగాణ అభివృద్ధికి మోడీ ప్రభుత్వం అందించిన నిధుల విషయంలో తాము చర్చకు ఎప్పుడూ సిద్ధమేనని రాష్ట్ర బీజేపీ చీఫ్ రాంచందర్ రావు స్పష్టం చేశారు. గత పదేళ్లలో కేంద్రం తెలంగాణకు రూ. 12 లక్షల కోట్లు ఇచ్చిందని,

తెలంగాణలో ఆర్టీసీ సమ్మె సైరన్.. నేటి అర్ధరాత్రి నుంచి బస్సులు బంద్!

- ఆర్టీసీ ప్రభుత్వంలో విలీనం చేయాలని డిమాండ్
- చర్చలకు ప్రభుత్వం నుంచి స్పందన కరవు
- సమ్మెకు జేపీసీతో పాటు ఇతర కార్మిక సంఘాల పూర్తి మద్దతు
- ప్రత్యామ్నాయాలపై దృష్టి సారించిన ప్రభుత్వం



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 : తెలంగాణలో ఆర్టీసీ సమ్మెకు సర్వం సిద్ధమైంది. మంగళవారం ఆర్ధరాత్రి నుంచి సమ్మె ప్రారంభం కానుంది. ఆర్టీసీని ప్రభుత్వంలో విలీనం చేయడంతో పాటు ఇతర సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ కార్మిక సంఘాలు ఈ నిర్ణయం

తమిళనాడు ఎన్నికల వేళ ధన ప్రవాహం..

అత్యంత సమస్యాత్మకంగా 105 నియోజకవర్గాలు తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ భారీగా నగదు, బంగారం సీజ్ వృద్ధులు, దివ్యాంగుల కోసం పోస్టల్ బ్యాలెట్ సౌకర్యం తిరువళ్ళూరు, చెన్నై జిల్లాల్లో అత్యధికంగా సామ్మ వర్ణివేత

చెన్నై, ఏప్రిల్ 21 : తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ కు ఇంకా కొన్ని రోజులే సమయం ఉండటంతో ఎన్నికల అధికారులు తనిఖీలను తీవ్రతరం చేశారు. ఏప్రిల్ 23న జరగనున్న పోలింగ్ కు ముందు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా భారీగా నగదు, బంగారం, మద్యం, మాదకద్రవ్యాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. రూ. 500 కోట్లకు పైగా విలువైన నగదు, వస్తువులను సీజ్ చేయగా, ఆదాయపు పన్ను శాఖ వంటి ఇతర ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ ఏజెన్సీలు జరిపిన సోదాల్లో మిగతా మొత్తం పట్టుబడింది. నగదుతో పాటు, ఓటర్లను ప్రలోభపెట్టేందుకు ఉద్దేశించిన భారీ మొత్తంలో మద్యం, నిషేధిత పదార్థాలను కూడా అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో కూపన్న, ఇతర ఉపిలాలను పంపిణీ చేస్తున్నట్లు ఫిర్యాదులు అందడంతో, ఎన్నికల ప్రవర్తన నియమావళి ఉల్లంఘనలకు సంబంధించి సుమారు 100



తెలంగాణలో యువత అంతా ఏమైంది?..

- 75 ఏళ్ల వ్యక్తి నవ యువకుడూ? - కేసీఆర్ సభపై కవిత సెట్టెలు
- ఈ నెల 25న కొత్త రాజకీయ పార్టీని ప్రకటించనున్న కల్వకుంట్ల కవిత
- మేడ్చల్ జిల్లా మునిరాబాద్ లో భారీ బహిరంగ సభకు ఏర్పాట్లు
- జీవన్ రెడ్డి చేరకపోతే కేసీఆర్ చేసిన వ్యాఖ్యలను తప్పుబట్టిన కవిత
- ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెకు సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటన



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 : తెలంగాణ రాజకీయాల్లో అనూహ్య పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత రాజకీయ పార్టీలకు ప్రత్యామ్నాయంగా నిలిచేందుకు జాగృతి



బెంగాల్ లో ఐప్యాక్ సేవలకు బ్రేక్..

- పశ్చిమ బెంగాల్ లో కార్మికలపాటు తగ్గించిన ఐప్యాక్
- ఈడీ దాడులు, డైరెక్టర్ అరెస్టుతో కీలక నిర్ణయం
- క్షేత్రస్థాయి కార్యకలాపాలు పూర్తిగా నిలిపివేత
- ఇది బీజేపీ ప్రభుత్వ కుట్రనని టీఎంసీ ఆరోపణ
- సేవల కొనసాగుతున్నాయని, ఎవరికీ నష్టం జరగదని టీఎంసీ హామీ

ఉపాధి హామీ పథకాన్ని కూటమి సర్కార్ నిర్వీర్యం చేస్తోంది

- గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను టీడీపీ ప్రభుత్వం దెబ్బతీస్తోందన్న జగన్
- అవినీతిపై ఉన్న తీవ్ర ప్రజా సమస్యలపై లేదని విమర్శ



అమరావతి, ఏప్రిల్ 21 : టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వంపై వైసీపీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు జీవనాధారమైన మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని (ఎంజీఎన్ఆర్ఆర్జీ) ప్రభుత్వం పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. డివిజన్ రాష్ట్రంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో

తమిళ భవిష్యత్ కోసం ఎన్ డీఎకు ఓటేయండి

పూర్వవైభవం రావాలంటే మార్పు రావాలి మోడీ నేతృత్వంలో దేశానికి సమర్థ నాయకత్వం ఎన్ డీఎ నేతలతో చంద్రబాబు మీడియా సమావేశం

చెన్నై, ఏప్రిల్ 21 : తమిళ ప్రజల భవిష్యత్తు కోసం తానే స్వయంగా చెన్నైకి వచ్చినట్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. దేశాభివృద్ధి కోసం ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ముందు చూపుతో ఆలోచిస్తారని.. వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్ డీఎకు ఓటు వేయాలని ఆయన కోరారు. తమిళనాడుకు పూర్వ వైభవం రావాలంటే ఎన్ డీఎకు ఓటువేయాలని ఆయన కోరారు. దేశానికి నరేంద్ర మోడీ వంటి సమర్థ నాయకత్వం ఉంది. సరైన సమయంలో మంచి ఆలోచన చేయాలని తమిళనాడు ప్రజలను కోరుతున్నా. సమర్థులను ఎన్నుకుంటే బంగారు భవిష్యత్తు ఉంటుందని చంద్రబాబు అన్నారు. ఒకప్పుడు దేశంలో చెన్నై కీలక స్థానంలో ఉండని.. ఇప్పుడు పరిస్థితి మారిందన్నారు. సగర అభివృద్ధి గణనీయంగా మందగించిందని.. చెన్నై ఎయిర్పోర్టు



పరిస్థితి సంక్షోభకరంగా లేదన్నారు. బెంగళూరు, హైదరాబాద్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందాయని.. ఐ.ఐ.ఐ.టి వంటి వసతులు, పెట్టుబడులు విషయంలో ముందున్నాయని ముఖ్యమంత్రి చెప్పుకోవచ్చు. తమిళనాడులో సీఎం చంద్రబాబు పర్యటన రెండో రోజు కొనసాగింది. ఎన్ డీఎకి మద్దతు కోరుతూ చెన్నైలో చంద్రబాబు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. మీడియా సమావేశంలో కేంద్ర మంత్రులు పీయాష్ గోయల్, రామ్మోహన్ నాయుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, తమిళనాడు ఎన్ డీఎ నేతలు కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు

సుల్తానాబాద్ను సుందర పట్టణంగా తీర్చిదిద్దుతాం

● ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు

సుల్తానాబాద్, ఏప్రిల్ 21(డి క్రైమ్ న్యూస్): సుల్తానాబాద్ పట్టణ అభివృద్ధియే ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్నానని, ఈ పట్టణాన్ని ఒక సుందర పట్టణంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కంకణం కట్టుకున్నానని పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయరమణ రావు అన్నారు. మంగళవారం సుల్తానాబాద్ ఊర చెరువు వద్ద రూ. 12 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న మినీ ట్యాంక్ బండ్ నిర్మాణ పనులకు ఆయన ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ: ఊర

చెరువు అభివృద్ధి వల్ల ఆరుకట్టు స్థిరీకరణ పెరగడమే కాకుండా, కట్ట విస్తరణతో రవాణా సౌకర్యం మెరుగు పడుతుందన్నారు. పర్యాటక రంగం అభివృద్ధికి అదనంగా మరో రూ. 2 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయమని హామీ ఇచ్చారు. అంతేకాదు చౌరస్తా నుండి ఎంపీడిఎ్ కార్యాలయం వరకు సెంట్రల్ లైటింగ్ త్వరలోనే ప్రారంభమవుతుందని, అప్పట్లో 2 స్కీమ్ ద్వారా మంచినీటి సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరిస్తామని తెలిపారు. మున్సిపాలిటీ, ఆర్అండ్బి గెస్ట్ హౌస్లకు కొత్త భవనాలు నిర్మిస్తామన్నారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని ఎండగడుతూ, ప్రజలు సమస్యపై ప్రశ్నించే తనాన్ని



అలవరకుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. తాను పెరిగిన సుల్తానాబాద్ పై ఉన్న మమకారంతో అన్ని హామీలను నెరవేరుస్తానని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ అధ్యక్షుడు అంతటి అన్నయ్య గౌడ్, మున్సిపల్ కమిటీ చైర్మన్ బిరుదు రాధాకృష్ణ, మార్కెట్ కమిటీ

నెలాఖరులోగా ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాలు పూర్తి చేయాలి

- ప్రభుత్వం కల్పించిన వెసులుబాటు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి - జిల్లా హౌసింగ్ పీడీ రాజేశ్వర్



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): మొదటి దశలో మంజూరు అయిన ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారులు చివరి దశ నిర్మాణ పనులు నెలాఖరులోగా పూర్తి చేసుకునేలా దృష్టి సారించాలని పెద్దపల్లి జిల్లా హౌసింగ్ పీడీ రాజేశ్వర్ ఆదేశించారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా పెద్దపల్లి మండలం దేవునిపల్లి, అప్పన్నపేట, గోపయ్యపల్లి, కనగర్ర, బ్రాహ్మణపల్లితోపాటు పలు గ్రామాల్లో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాలను మంగళవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయడానికి సూచనలు, సలహాలు అందించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొన్ని నిబంధనలు సడలించిన దృష్ట్యా లబ్ధిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అవగాహన కల్పించారు. చివరి దశలో ఇందిర బయట ఫ్లాస్టింగ్ పనులు పూర్తి చేసి, బయటి తలుపులు బిగించుకొని, బయటి గోడలకు రంగు వేసి గృహ ప్రవేశాలు చేసుకుని బిల్లు పొందే వెసులుబాటు కల్పించారని వివరించారు. నివాసయోగ్యంగా ఉండేలా ఇండ్ల నిర్మాణ పనులు తక్షణమే పూర్తి చేసుకోవాలని సూచించారు. ఇంటి పనులు పూర్తి చేసిన లబ్ధిదారులకు వెంటనే చివరి బిల్లులు చెల్లించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టినట్లు పేర్కొన్నారు. ఇండ్ల నిర్మాణాలు అలస్యం అయితే ఇబ్బందులు పడతారని, అలా కాకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత లబ్ధిదారులదేనన్నారు. ఇండ్ల నిర్మాణాలు 100 శాతం పూర్తయ్యేలా నిత్యం గృహనిర్మాణ శాఖ అధికారులు పర్యవేక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో హౌసింగ్ డిఈ పరమా చారి, ఏఈ రహమాన్, పంచాయితీ కార్యదర్శులు, లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

భూమిని కాపాడటం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత...

- జాతీయ ఎర్త్ డే సందర్భంగా పర్యావరణ పరిరక్షణపై అవగాహన పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేసిన కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారి బండి ప్రకాష్
- ప్లాస్టిక్ వినియోగం తగ్గించి పచ్చదనం పెంపొందించాలి ● ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, విద్యాసంస్థల్లో పోస్టర్ ప్రదర్శనకు ఆదేశాలు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): జాతీయ ఎర్త్ డే సందర్భంగా పెద్దపల్లి కలెక్టరేట్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించేందుకు ప్రత్యేక పోస్టర్లను అభివృద్ధిచేసినట్లు జిల్లా కలెక్టరేట్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ అధికారి శ్రీ బండి ప్రకాష్ తెలిపారు. ఈ పోస్టర్లను నేషనల్ గ్రీన్ క్రాఫ్ట్ (బీ+జి), పొల్యాష్టన్ కంట్రోల్ లోర్డ్ సంయుక్తంగా రూపొందించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారి బండి ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి

పౌరుడి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. చెట్లు పెంపకం, నీటి సంరక్షణ, ప్లాస్టిక్ వినియోగం తగ్గించు వంటి అంశాల్లో ప్రతి ఒక్కరూ చైతన్యంతో ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన, హరిత వాతావరణాన్ని అందించేందుకు సమాజంలోని అన్ని వర్గాలు సమష్టిగా కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ పోస్టర్లను జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, విద్యాసంస్థలు, గ్రామ పంచాయతీలు, పట్టణ స్థానిక సంస్థల వద్ద ప్రదర్శించి ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని



అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి జి. పి.ఎం. షేక్, ఎస్సీ వెల్లేర్ అధికారి రవీందర్, ఎస్సీ వెల్లేర్ అధికారి, జిల్లా పరిశ్రమ అధికారి శ్రీ హనుమంతు, జి.సి.డి.డి. అధికారి కవిత, నేషనల్ గ్రీన్ క్రాఫ్ట్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ గూజ్ల అంజన్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మే డే వారోత్సవాలను జయప్రదం చేయండి..

- ఏప్రిల్ 23 నుండి, మే 1వ తేదీ వరకు, జిల్లావ్యాప్తంగా జరిగే సభలు, సదస్సులు సమావేశాలు, విజయవంతం చేయాలి ● సిబిటియు జిల్లా కార్యదర్శి గిట్ల ముకుంద రెడ్డి

హుజూరాబాద్ ఏప్రిల్ 21 (డి క్రైమ్ న్యూస్): హుజూరాబాద్ సిబిటియు మండల కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సిబిటియు మండల కమిటీ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ఆయన మాట్లాడుతూ, చికాగో అవరవీరుల స్ఫూర్తితో "మే1"న పల్లె పల్లెనా ఎర్రబెంబెల ఎగరవేయాలని, అలాగే కార్మికులు విడివిడి రంగాలుగా కాకుండా ఐక్య పోరాటాల ద్వారానే కార్మిక సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని అందుకు సిబిటియు నిరంతరం కృషి చేస్తుందని ఆయన తెలిపారు. కేంద్రంలోని బిజెపి సరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం కార్మిక వర్గాన్ని యదార్థంగా దోపిడీ చేసుకునేందుకు కార్మికోద్యోగ గుర్తా సంస్థలకు, బడా పెట్టుబడిదారులకు అనుకూల

విధానమైన చట్టాలను రూపొందిస్తుందని, కోట్లాదిమంది కార్మికుల హక్కులను కాల్చారేండుకే 29 కార్మిక చట్టాలను రద్దుచేసి నాలుగు లేబర్ కోడ్లను తీసుకువచ్చిందని, గతంలో ఉన్న చట్టాలు ఎంతో అంతో కార్మికులకు మేలు చేసేవని ఇప్పుడు వచ్చిన చట్టాల వల్ల కార్మికులను కట్టు బానిసలుగా చేసి యజమాన్యాల కార్యోద్యోగ సంస్థలకు ఊడిగం చేసి విధంగా రూపొందించారని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన పేరుతో రాష్ట్రంలోని కార్మిక పోరాటాలను అక్రమ అరెస్టులతో అణచివేస్తుందని, తన యొక్క ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని, కార్మికులందరికీ సమాన పనికి సమాన వేతనం, కాంటాక్ట్ అవుట్



సోల్సింగ్ కార్మికులందరినీ పర్మనెంట్ చేయాలని, అప్పటివరకు పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా కనీస వేతనాన్ని 26000?లు అమలు చేయాలని, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని, రాబోయే భవిష్యత్తు పోరాటాలకు కార్మిక వర్గం అంతా ఏకతాటిపై

జేఈఈ మెయిన్స్లో అల్లునూరు సిఓఈ విద్యార్థినిల హవా



తిమ్మాపూర్, ఏప్రిల్ 21(డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం అలగునూరు సాంఘిక సంక్షేమ ప్రభుత్వ కళాశాల(సిఓఈ) విద్యార్థినిల జేఈఈ మెయిన్స్ ఫలితాల్లో ప్రతిభను కనబరిచినట్లు కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సిహెచ్ మాధవ తెలిపారు. ఎన్.నందిని 93.8, కె.సామ్యు 88.64, పి.సాహెబ్ 88.64, కె.పార్వత 88.63, కె.అభినవ 87.46, పి.రమ్య 87.45, బి.సిఠిపా 83.30, కె.సంజనా 80.32 కాటాల్గా మార్కులు సాధించగా మరో 16మంది 70శాతం పైగా మార్కులు సాధించి అద్యాప్తకు అర్హత సాధించారు. 3వ జోన్ అధికారి ప్రభుత్వ, ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయ, ఉపాధ్యాయతర సిబ్బంది విద్యార్థినిలను అభినందించారు.

ఏప్రిల్ 25న జాబ్ మేళా నిర్వహణ

- జిల్లా ఉపాధి అధికారి వై.తిరుపతి రావు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): జిల్లా లోని నిరుద్యోగ యువకులకు మెడ్ ప్లస్ కంపెనీలో ఉద్యోగాలు కల్పించుటకు ఏప్రిల్ 25 శనివారం రోజున రూమ్ నెంబర్ 233 నూతన కలెక్టరేట్ భవన సముదాయంలో గల జిల్లా ఉపాధి కార్యాలయంలో జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఉపాధి అధికారి వై.తిరుపతి రావు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మెడ్ ప్లస్ కంపెనీలో 40 ఫార్మాసిస్టు , 50 ఆడిట్ అసిస్టెంట్, 20 1 సెక్యూరిటీ గార్డు పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయని తెలిపారు. ఆసక్తి ఉన్నవారు ఏప్రిల్ 25న ఉదయం 11 గంటల సర్కికి తర్వాత కార్మిక్ లతో రూమ్ నెం. 233 నూతన కలెక్టరేట్ భవన సముదాయంలో, పెద్ద కాలనల పెద్దపల్లి మొదటి అంతస్తులో వచ్చి తమ పేరు సమాధులు చేసుకోవాలని, మరిన్ని వివరాలకు 8985336947, 8121262441 ఫోన్ నెంబర్ లో నందు సంప్రదించాలని జిల్లా ఉపాధి అధికారి వై.తిరుపతి రావు ప్రకటనలో తెలిపారు.

కుక్కల దాడిలో మృతి చెందిన బాలిక కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన జడ్పీ గణేష్



సుల్తానాబాద్, ఏప్రిల్ 21(డి క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ మండల పరిధిలోని ఇటుక బడ్డీ వద్ద కుక్కల దాడిలో మరణించిన బాలిక కుటుంబాన్ని సుల్తానాబాద్ జూనియర్ సివిల్ జడ్పీ దుర్గం గణేష్ మంగళవారం పరామర్శించారు. ఘటన జరిగిన ఇటుక బడ్డీని స్వయంగా సందర్శించిన జడ్పీ, మృతికి సంబంధించిన వివరాలను బాలిక తల్లిదండ్రులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, న్యాయసేదాధికార సంస్థ ద్వారా బాధితు కుటుంబానికి తగిన ఆర్థిక సహాయం అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ ఘటనపై పూర్తి నివేదికను జిల్లా జడ్పీకి సమర్పించనున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం ఇటుక బడ్డీలో కార్మికులకు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించిన ఆయన, కార్మికుల కుటుంబాలకు , వారి పిల్లలకు రక్షణ కల్పించేందుకు బాధ్యత యజమానులపై ఉంచిన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వోద్వాల రవీందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి అవుసారి సత్యనారాయణ, ఉపాధ్యక్షుడు అవుల శివకృష్ణ, ఏజీపీ దూడం ఆంజనేయులు , పలువురు న్యాయవారులు పాల్గొన్నారు.

మజీద్ కమిటీ ఎన్నిక...



జమ్మికుంట ఏప్రిల్ 21 (డి క్రైమ్ న్యూస్): మడిపల్లి గ్రామ అలంగిర్ మసీదు దర్గా నూతన కమిటీని మంగళవారం ఎన్నికల ద్వారా ఎన్నుకోవడం జరిగింది. నూతన అధ్యక్షులుగా మహమ్మద్ రజాక్, ఉపాధ్యక్షులుగా మహమ్మద్ సాదిక్, కోశాధికారిగా మహమ్మద్ రజాక్, కార్యదర్శిగా మహమ్మద్ రియాజ్ లను మడిపల్లి గ్రామ ముస్లిం సోదరులు ఎన్నుకోవడం జరిగింది. ఇట్టి ఎన్నికల పరిశీలకులుగా మహమ్మద్ అంకుష్ వ్యవహారించడం జరిగింది. ఈ కమిటీ రెండు సంవత్సరాలు అధికారంలో ఉంటుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మజీద్ ఇమామ్ జలాలద్దీన్, కుల పెద్దలు మహమ్మద్ యాకూబ్, అజీర్, జహంగీర్, ఫయాజ్, ఫారూఖ్, సమ్మాన్, చాంద్ పాషా, రహమాన్, అల్లావుద్దీన్, యాకూబ్, సల్మాన్, అజ్మత్ పాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నల్ల నారాయణరెడ్డికి ఘన నివాళి..

జమ్మికుంట ఏప్రిల్ 21 (డి క్రైమ్ న్యూస్): జమ్మికుంట తహసీల్దార్ వెంకటేష్ రెడ్డి తండ్రి నల్ల నారాయణరెడ్డి హతాశ మరణం స్థానికంగా తీవ్ర విషాదాన్ని మిగిల్చింది. వారి కుటుంబ సభ్యులను కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు, మాజీ ఎంపీటీసీ వాసాల రామస్వామి మృతని కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా నారాయణరెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఆయన అత్యుక్త శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తూ, కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. వాసాల రామస్వామితో పాటు జమ్మికుంట పట్టణ కౌన్సిలర్ల ఏగిత అశోక్, పానగంటి విష్ణు, మాచర్ల రాజు, పాతకల అనిల్, గుర్రం పరుశురాం, యట్ల అశోక్, కూతాడి తిరుపతి, మారేపల్లి ఆజయ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొని నారాయణరెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు.



కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెన్షనర్స్ సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి

- టా ప్ర కరీంనగర్ జిల్లా శాఖ అధ్యక్షుడు చందుపట్ల జనార్ధన్

జమ్మికుంట ఏప్రిల్ 21 (డి క్రైమ్ న్యూస్): ఆల్ ఇండియా స్టేట్ గవర్నమెంట్ పెన్షనర్స్ ఫెడరేషన్ పిలుపుమేరకు తెలంగాణ ఆల్ పెన్షనర్స్ అండ్ రిటైర్డ్ పర్సన్స్ అసోసియేషన్ కరీంనగర్ జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులతో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెన్షనర్స్ డిమాండ్స్ కు సంబంధించి భారత ప్రధానమంత్రి న్యూఢిల్లీ కి పెన్షనర్స్ సమస్యల పరిష్కారం కొరకు ఈరోజు ఈమొయల్ ద్వారా డిమాండ్స్ కు సంబంధించిన మెమోరాండం సమర్పించనైంది ఈ సందర్భంగా టా ప్రా కరీంనగర్ జిల్లా శాఖ అధ్యక్షుడు చందుపట్ల జనార్ధన్ ప్రధాన కార్యదర్శి గడ్డం అశోక్ గౌరవాధ్యక్షుడు కట్ట నాగభూషణ చారి మాట్లాడుతూ కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెన్షనర్స్ హక్కులకు భంగం కలిగించే వారిదేషన్ అఫ్ పెన్షన్స్ యాక్ట్ 2025 ను కేంద్ర ప్రభుత్వము వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని సిపిఎన్ ఎస్సీఎన్ యుపిఎన్ పెన్షన్ విధానాన్ని రద్దుచేసి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని సెప్టెంబర్ 2004 తర్వాత నియమించబడి వదలి విరమణ పొందిన పెన్షనర్స్ అందరికీ వర్తింపజేయాలని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేసినారని అదేవిధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నూతన పి ఆర్ సి సి జూలై 2023 నుండి అమలుపరుస్తూ పెండింగ్ డీవీలను వెంటనే విడుదల చేస్తూ కోర్టు ఆదేశం మేరకు పెన్షనర్స్ పెన్షన్ నుండి సీవీపీ తగ్గింపును 15 సంవత్సరములకు బదులుగా 11 సంవత్సరములకు కుదించాలని 29 కార్మిక చట్టాలను రద్దు పరుస్తూ కార్మికోద్యోగ శక్తులకు అనుకూలంగా తీసుకొచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడ్ విధానాలను వెంటనే రద్దు చేస్తూ కార్మికులకు సరైన న్యాయాన్ని చేకూర్చాలని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కోరారు.

రేషన్ కార్డులు తొలగింపు....

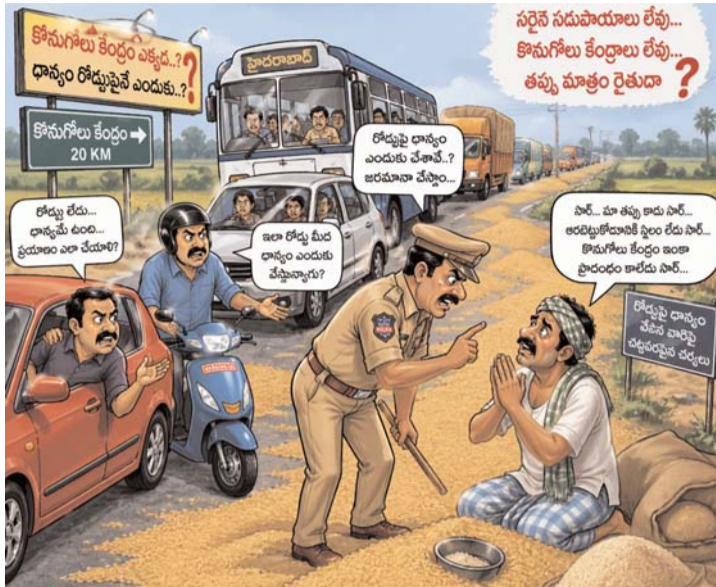
జగిత్యాల, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా కొత్త రేషన్ కార్డులు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడు అదే విధంగా రేషన్ కార్డులు తొలగింపు సార్వనీయంగా మారింది. వివరాలికి వెళితే నిన్ను ఒక్క పిడివెస్ పైల్ లోపల అయ్యింది అందులో ఒక్క మల్లాల లోనే 356 రేషన్ కార్డులు ఫైలింగ్ కారణంగా తొలగింపు సార్వనీయంగా మారింది చాలా మంది ప్రజలు బ్యాంకు లోన్ కోసం ఐటీ ఫైలింగ్ చేస్తుంటారు అట్లాంటి వారి రేషన్ కార్డులు తొలగించడం హీనమైన చర్య అని ప్రజలు వాపోతున్నారు ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం తిరిగి రేషన్ కార్డులు తొలగింపు పత్రీయ పున పరిశీలించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.



రోడ్ల ధాన్యపు కల్లాలు... కేవలం రైతే నిందితుడా?

● ధాన్యం రోడ్లకొద్దే... బాధ్యత ఎవరిది? ● కోసిన వడ్లు రోడ్లపైనే... కొనుగోలు కేంద్రాలు ఎక్కడ? ● రైతు తప్పా... ప్రభుత్వ జాప్యమా? ● కక్షల కోసం రైతు కప్పాలు... రోడ్లపై ప్రమాదాలు! ● ఆరబెట్టే స్థలం లేదు... కేసులు మాత్రం రెడీ!

బ్యారో, (డి క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లాలో గత 20 రోజులుగా వరి కోతలు ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి. వరి కోత పూర్తయి గింజలు బంగారంలా మెరిసే సమయం. కానీ ఆ బంగారం రైతు గడవలో కాదు... రోడ్లమీదే కనిపిస్తోంది. ఇది రైతు నిర్లక్ష్యం కాదు... పరిస్థితులు బలవంతం. హార్వెస్టర్ కోసిన వెంటనే ధాన్యాన్ని తరలించి ఆరబెట్టుకోవడం రైతుకు తప్పనిసరి. కానీ గ్రామాల్లో సరైన కల్లాలు లేకపోవడం వల్ల, రైతు ఎదుట ఉన్నది ఒకే ఒక్క మార్గం రోడ్లు. వారం, పది రోజులు వడ్లును తిప్పుతూ... ఎండబెట్టి... అమ్మకానికి సిద్ధం చేయాల్సింది. ప్రభుత్వం కల్లాలు ఏర్పాటు చేయాలి, కానీ దిక్కుమాలిన నిబంధనలు మాత్రం రైతును దూరం చేశాయి. పొలంలోనే కల్లం ఏర్పాటు చేసుకోవడం అన్న షరతు... రైతుకు శాపంగా మారింది. సేద్యభూమిని వదిలి కల్లం కోసం స్థలం కేటాయించడం అంటే రైతుకు నష్టం. అంతేకాదు... పొలంలో ఆరబెట్టిన ధాన్యాన్ని మళ్లీ కొనుగోలు కేంద్రానికి తరలించడం అంటే అదనపు ఖర్చు, క్రమం. అందుకే రైతు గతంలోనే రైతు విధి లేని పరిస్థితుల్లో రోడ్డు వైపు చూస్తున్నాడు. ఇక్కడ అసలు ప్రశ్న మొదలైతే... ఇది రైతు తప్పారేక ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యమా? కొనుగోలు కేంద్రాలు సకాలంలో ప్రారంభం కావడం లేదు. రోజులు కాదు... వారం కాదు... నెలల తరబడి ధాన్యం రోడ్లపైనే కుసుకు తీస్తున్నది. ఇది కేవలం అసౌకర్యం కాదు... ప్రమాదాలకు ఆహ్వానం. ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అనే మాట నూటికి నూరుపాళ్లు వాస్తవం. తన చేతులే నాదీన గింజ మొలకెత్తితే కన్న బిడ్డ లాగా కంటికి రెప్పలాగా కాపాడుకొని రైతును మరొకరి కదుపుకోకోత కారణం కావాలని కలలో కూడా కోరుకోడు. కానీ వ్యవస్థ లోపం అతన్ని రోడ్డు మీదకి తోసివేస్తున్నది. కానీ ఆ ఇబ్బందికి మూలం రైతు కాదు... ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం, జాప్యంకూడా ఇది జగమెరిగిన అక్షరసత్యం. ధాన్యం ఎండిన వెంటనే కొనుగోలు జరిగి ఉంటే... రోడ్డు భారీ అయ్యేవి... ప్రమాదాలు తగ్గేవి. ఇప్పుడు పరిస్థితి ఏమిటి? సదుపాయాలు లేవు, కొనుగోళ్లు అసాధ్యం, చివరికి రైతుపైనే కేసుల బెదిరింపులు ఇది న్యాయమా? చంటి పండించడానికి ఆరుగాలం కప్పవడం రైతు... ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగించాలని ఎప్పుడూ కోరుకోడు. కానీ అతన్ని ఆ స్థితికి నెట్టింది ఎవరు? కాలేక్షన్ వరి ఉత్పత్తి గతంలో కంటే రెట్టింపు కాదు మూడింతలు ఎక్కువ అయింది. ఇది అధికారులు, నాయకులు చెప్పిన మున్నటి... అది తెలిసినా... సదుపాయాలు మాత్రం అదే స్థాయిలో ఎందుకు లేవు? రోడ్లమీద ధాన్యం పోస్తున్న రైతును తప్పుపట్టే ముందు... ఆ పరిస్థితిని సృష్టించిన వ్యవస్థను ప్రశ్నించాలని సమయం వచ్చింది. చివరికి ఒకటి మాత్రం పచ్చి నిజం... రైతు తప్పి ఉంది... ప్రభుత్వం తప్పు కూడా ఉంది... తిలాపాపం తలాపిడికెను అన్నట్లే ఇద్దరిది బాధ్యత. కానీ... బాధ పడేది మాత్రం దేశానికి అన్నం పెట్టే రైతే ఎందుకంటే అతడు మానసి బట్టలతో, రెక్కాడితో గాని దొక్కాడని బతుకులతో కుటుంబం కోసం బతుకుతున్న శక్తివీనుడు గనుక.



పెద్దపల్లి జిల్లాలో రైస్ మిల్లర్ల అక్రమాలపై చర్యలు తీసుకోవాలి

● కట్టూరి సందీప్ డిమాండ్

బ్యారో, (డి క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లాలో రైస్ మిల్లర్ల అక్రమాలు రోజు రోజుకూ పెరుగుతున్నాయని, దీనివల్ల రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ ఎన్నికల కంటిన్యూయింగ్ అభ్యర్థి కట్టూరి సందీప్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రైతులు ఆరుగాలం కప్పవడి పండించిన ధాన్యానికి సరైన గిట్టుబాటు ధర దక్కకపోవడం దురదృష్టకరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. జిల్లాలోని అనేక రైస్ మిల్లర్లు ధాన్యం కొనుగోలు సమయంలో ప్రభుత్వ నిబంధనలను పక్కనబెట్టి తమ ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరిస్తున్నారని సందీప్ ఆరోపించారు. ముఖ్యంగా తేమ శాతం పేరుతో రైతులపై అనవసర కోతలు విధించడం, తూకాల్లో అక్రమాలు చేయడం, కనీస మద్దతు ధర (ఎం ఎస్ పి) కంటే తక్కువ ధరలకు కొనుగోలు చేయడం వంటి చర్యలు విస్తృతంగా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. రైతులు తమ వంటను విక్రయించడానికి మిల్లలు వడ్లకు తీసుకెళ్లే గంటల తరబడి వేచి ఉండాలి వస్తోందని, చివరికి సరైన ధర ఇవ్వకపోవడంతో నిస్సహాయ స్థితిలో అమ్ముకోవాల్సి వస్తోందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో మద్దతుధరల ప్రభావం కూడా అధికంగా ఉండి, రైతుల కష్టాన్ని

రోచుకునే పరిస్థితి నెలకొన్నదని అన్నారు. ఇంకా కొందరు మిల్లర్లు ప్రభుత్వానికి చూపే రికార్డులు ఒకలా, రైతుల వద్ద కొనుగోలు చేసే విధానం మరొకలా ఉండటంతో భారీ స్థాయిలో అక్రమాలు జరుగుతున్నాయని అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారని చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా అధికారి యంత్రాంగం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం కూడా ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమవడానికి కారణమవుతోందని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే ఈ అంశంపై స్పందించి, జిల్లాలోని అన్ని రైస్ మిల్లర్లపై సమగ్ర తనిఖీలు చేపట్టాలని సందీప్ డిమాండ్ చేశారు. అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న మిల్లర్లపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, రైతులకు న్యాయం జరిగేలా ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అడివిధంగా, రైతుల నుండి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను పూర్తిగా పారదర్శకంగా మార్చాలని, తూకాలు, తేమ పరీక్షలు, ధరల చెల్లింపులు అన్నీ డిజిటల్ విధానంలో అమలు చేయాలని ఆయన కోరారు. రైతుల ఖాతాల్లోకి నేరుగా చెల్లింపులు జరిగే విధానాన్ని కచ్చితంగా అమలు చేయాలని చెప్పారు. రైతుల సమస్యలను తక్షణం పరిష్కరించకపోతే ఉద్యమాలు తప్పవని హెచ్చరించిన సందీప్, "రైతు బలహీనుడిగా కనిపించవచ్చు కానీ అతని



వెనుక సమాజం ఉంది. రైతు కష్టాన్ని దోచుకునే వారిని ఏ పరిస్థితుల్లోనూ సహించము" అని స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలోని రైతులు కూడా ఈ విషయంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ, ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

ప్రభుత్వ బడులలో చదువులు విద్యార్థుల జీవితానికి వెలుగులు

● కమలాపూర్ పాఠశాల వీడోకీలు సమావేశంలో పాల్గొన్న మండల విద్యాధికారి సీతాలక్ష్మి

ధర్మపురి, ఎప్రిల్ 21, (డి క్రైమ్ న్యూస్): ధర్మపురి మండలంలోని కమలాపూర్ గ్రామంలో మండల పరిషత్ ప్రాథమిక స్కూల్ పాఠశాల లో మంగళవారం వీడోకీలు సమావేశం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు స్వంతంగా పాటు ఉపాధ్యాయులతో తమ గత స్మృతులను మననం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమ ముఖ్య అతిథి మండల విద్యాధికారి సీతాలక్ష్మి పాల్గొని మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదువుతోపాటు నైతిక విలువ నేర్చుతూ విద్యార్థి యొక్క ఉన్నత భవిష్యత్తును నిర్మితమయ్యేలా చేస్తుందని అలాంటి పాఠశాలలో గ్రామంలోని ప్రతి ఒక్క విద్యార్థిని చేర్చాలి అని కోరారు. పాఠశాల సమూహం పిలుపునిచ్చారు. కమలాపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ కుమ్మరి తిరుపతి మాట్లాడుతూ గతంలో 26 మందిగా ఉన్న విద్యార్థుల సంఖ్యను 62 కు పెంచిన గ్రామస్థులను, ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయ బృందాన్ని ఆభినందిస్తూ

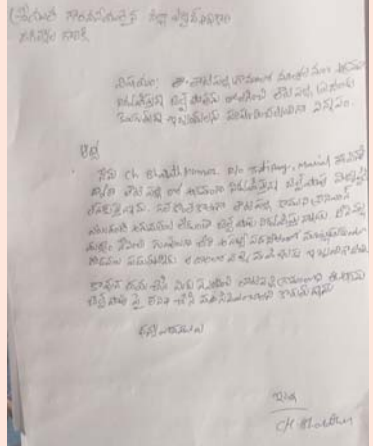
వచ్చే విద్యా సంవత్సరంలో విద్యార్థుల సంఖ్య మరింత పెంపుకు గ్రామ పంచాయతీ పాలకవర్గంను, గ్రామస్థులను, యువత ను భాగస్వాములను చేస్తూ కృషి చేస్తానని ఈ సందర్భంగా ఆయన హామీ ఇచ్చారు. నాగారం గ్రామ సర్పంచ్ చిలుముల లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ నేను ఇదే పాఠశాలలో చదివి నేడు ప్రత్యేక అతిథి గా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం సంతోషం అని తెలుపుతూ ప్రజా ప్రభుత్వం విద్యపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టేలా అందులో భాగంగా వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుండి అల్పాహారంతో పాటు 21 వస్తువుల సైన్వల్ కిట్ ను అందిస్తుందని కాపున తల్లిదండ్రులు డబ్బులు వృధా చేసుకోకుండా ప్రతి ఒక్కరిని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్చాలని కోరారు. పాఠశాల సమూహం ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు కొలిచాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ కమలాపూర్ పాఠశాల విద్యార్థులు ప్రతి ఒక్కరు ఉన్నత స్థాయిలో నిలిచి ఉపాధ్యాయ బృందానికి మంచి పేరు తేవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో



పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు ఎదుల సుహాస్, ఉపాధ్యాయ బృందం ముఖ్య పవన్ కుమార్, శ్రీతి, సునీత, వెంకటేశ్, రాజేష్, సూర్యతేజ, శ్రీలత మరియు వార్ల సభ్యులు ఒడ్డేటి జయలక్ష్మి, ఒడ్డేటి మంజుల, మిల్లూరి సుజాత, రాజు శ్రీనివాస్ గౌడ్, మరియు అలల కమలీ చైర్మన్ కొండపల్లి సుధాకర్ రావు, వెంకటమ్మ, సోమారావు, సంజన రేణుక తల్లిదండ్రులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బెట్ల పాపులు పై పిర్యాదు... పట్టించుకోని అధికారులు..

జగిత్యాల, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): జగిత్యాల జిల్లా మల్లాల మండలం పరిధిలోని తాటిపల్లి గ్రామంలో అక్రమంగా నడుస్తున్న బెట్ల పాపులు రోజురోజుకీ పెరుగుతున్నాయి. ప్రభుత్వ అనుమతి లేకుండా మద్దం విక్రయాల జరుగుతున్నప్పటికీ, సంబంధిత అధికారులు ఈ విషయాన్ని పట్టించుకోవడం లేదని గ్రామస్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇ బెట్ల పాపు పై సంబంధిత ఎన్ఫోర్స్ శాఖ కి ఫోన్ ఆఫీస్ ద్వారా పిర్యాదు చేసి నెల గడిచిన స్పందన కరువు. ఈ బెట్ల పాపుకి ఒక్క కాంగ్రెస్ నాయకుడు మద్దతు ఉన్నట్లు ఏం జరిగిన నేను చూసుకుంటా అని హామీ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. తాటిపల్లి గ్రామంలో ఇంట్ల మధ్య రోడ్ వకవ్వ ఏదేన్నూ నడుస్తున్న ఒక్క బెట్ల పాపు యువతను చెడు అంటాడు గురిచేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా పాఠశాలకు సమీపంలో కూడా ఈ పాపులు ఉండటం వల్ల విద్యార్థులపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోంది. ఈ బెట్ల పాపు పై స్థానిక ప్రజలు పలుమార్లు అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ, ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ప్రజల్లో అసంతృప్తి నెలకొంది. కొన్ని చోట్ల పోలీసుల మద్దతుతోనే ఈ వ్యాపారం జరుగుతోందని ఆరోపణలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి. గ్రామాల్లో శాంతి భద్రతలు క్షీణించడానికి ఈ బెట్ల పాపులే కారణమని ప్రజలు భావిస్తున్నారు. మహిళలు మరియు పెద్దలు ఈ పరిస్థితిపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం మరియు సంబంధిత అధికారులు స్పందించి, గ్రామాల్లోని బెట్ల పాపులను పూర్తిగా నిర్మూలించాలి. అక్రమ మద్దం విక్రయాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుని గ్రామాల్లో శాంతి భద్రతలను కాపాడాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.



ఎన్పీడీసీఎల్ ఉద్యోగులకు ఉచిత వైద్య శిబిరం...



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ మెడికల్ అనుపల్లి ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం ఎన్పీడీసీఎల్ పెద్దపల్లి నర్సల్ కార్యాలయంలో ఉద్యోగులు, సిబ్బందికి ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో 150 మందికి అనుపల్లి ఆరోపిడిక్ సర్జన్ డాక్టర్ రాజేష్, జనరల్ సర్జన్ డాక్టర్ తాహ్, జనరల్ ఫిజిషియన్ డాక్టర్ నాగరాజు వైద్య పరీక్షలు చేశారు. అవసరమైన వారికి వివిధ రకాల ఎముకల సమస్యలతో పాటు షుగర్, బీపీ, ఈసీటీ, 2డి ఎక్స్ పరీక్షలు చేపట్టి రోగనిర్ధారణ చేసి ఉచితంగా మందులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మెడికల్ అనుపల్లి సెంటర్ హెడ్ గుర్రం కిరణ్ మాట్లాడుతూ... పెద్దపల్లి నర్సల్ ఎన్పీడీసీఎల్ ఉద్యోగులు, సిబ్బందికి సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలు అందించాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మెడికల్ అనుపల్లిలో పండుగలు, సెలవులతో సంబంధం లేకుండా 24 గంటల పాటు అన్ని రకాల సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయని వెల్లడించారు. ఈ శిబిరంలో ఎన్పీడీసీఎల్ ఎన్.కె.వి.గంగాధర్, డి.కె.ఎ.ఎస్.బాలయ్య, సీహెచ్ రాజుబ్రహ్మచారి, వి.ప్రభాకర్, ఎన్.వి.హెచ్.ఎం. తిరుపతయ్య, ఎం.ఆర్.టి. జె.రాంబందారావు, మెడికల్ మార్సియల్ మేనేజర్ కోట కరుణాకర్, టోంగోని హాదీష్, యూనస్, సంజీవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

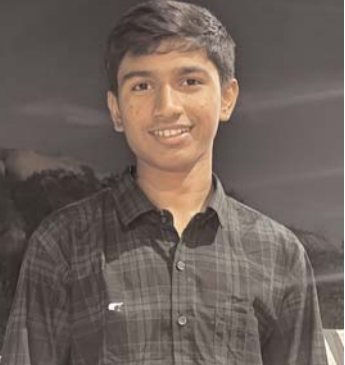
పేరు మార్పిడి/స్వస్థీకరణ ప్రకటన

బ్యారో, (డి క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా ఓడెల మండలం గూడెం గ్రామానికి చెందిన రేగుల సంపత్ భార్య రేగుల భాగ్యలక్ష్మి తన పేరుకు సంబంధించిన స్వస్థీకరణ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఆమె తెలిపిన ప్రకారం, ఇప్పటివరకు తన పేరు ఆధార్ కార్డులో "రేగుల భాగ్యలక్ష్మి"గా సమాధులు చేయబడి ఉంది. అయితే భారత ఎన్నికల కమిషన్ జారీ చేసిన ఓటర్ ఐడి కార్డులో తన పేరు "రేగుల అక్షిత"గా సమాధులు కావడంతో రెండు పేర్లు వేర్వేరుగా ఉండటం వల్ల ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, ఆధార్ కార్డులో సమాధులు "భాగ్యలక్ష్మి" అనే పేరును "అక్షిత"గా మార్పు చేసుకునేందుకు ఈ ప్రకటన జారీ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇకపై అన్ని అధికారిక రికార్డుల్లో తన పేరు "రేగుల అక్షిత"గా పరిగణించవలసిందిగా కోరారు. ప్రకటనలను: రేగుల అక్షిత (అలియాస్ భాగ్యలక్ష్మి) భార్య: రేగుల సంపత్ గ్రామం: గూడెం, మండలం: ఓడెల జిల్లా: పెద్దపల్లి, తెలంగాణ రాష్ట్రం.



క్రికెట్ ఆడటానికి వెళ్లిన బాలుడు అదృశ్యం

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): మనికొండ ప్రాంతానికి చెందిన ఓ బాలుడు అనుమానాస్పదంగా అదృశ్యమైన సంఘటన చోటు చేసుకుంది. పోలీసుల విచారణ ప్రకారం మనికొండకు చెందిన కురువ మల్లేష్, తన కుమారుడు కె. శ్రీకాంత్ (15) కనిపించడం లేదని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. బాలుడు "క్రికెట్ ఆడడానికి వెళ్తున్నాను" అని చెప్పి ఇంటి నుంచి వెళ్లి తిరిగి రాలేదు. కుటుంబ సభ్యులు సమీప ప్రాంతాల్లో గాలింపు చర్యలు చేపట్టినా, స్నేహితులు, బంధువుల వద్ద విచారించినా బాలుడి ఆచూకీ లభించలేదు. ఇదిలా ఉండగా, ఏప్రిల్ 18న టూల్ఫ్రన్ క్లబ్ వెళ్లకపోవడంతో శ్రీకాంత్ మందలింపడంతో మనస్థానిక గర్భిణి ఇంటి నుంచి వెళ్లి ఉండవచ్చని అనుమానిస్తున్నారు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు బాలుడి కోసం గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు. బాలుడి గురించి సమాచారం ఉన్నవారు సమీప పోలీస్ స్టేషన్ కు తెలియజేయాలని కోరారు.



ఇసుక ట్రాక్టర్ ఢీకొట్టి వృద్ధుడు మృతి

తిమ్మాపూర్, ఎప్రిల్ 21 (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం సుభాష్ నగర్ వద్ద మంగళవారం ఉదయం ఇసుక ట్రాక్టర్ ఢీకొన్న ఫలితంలో ఓ వృద్ధుడు మృతి చెందారు. ఇందిరానగర్ కు చెందిన అలువాల అంకయ్య(80) హస్తలలో పనిచేస్తూ రోజులాగా తన ద్విచక్ర వాహనంపై వెనకి వెళ్ళే క్రమంలో సుభాష్ నగర్ వద్ద కరీంనగర్ వైపు వెళ్తున్న ఇసుక ట్రాక్టర్ అతివేగంగా ఢీకొట్టడంతో అంకయ్య తలకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. స్థానికులు గ్రామంలో 108దవారా కరీంనగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ అంకయ్య మృతి చెందినట్లు మృతుడి భార్య ఓడమ్మ ఫిర్యాదు మేరకు ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ కార్తీక్ పై కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎన్ఐసీ నయ్యర్ అఫ్సర్ తెలిపారు.

అనుమతులు ఉన్నా అడ్డుకుంటున్నారు..

- దివ్యాంగుడనని కూడా చూడకుండా వేధిస్తున్నారు - జిల్లా కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేసిన బాధితుడు సనికొమ్మ రామ్ రెడ్డి పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం అన్ని అనుమతులు పొంది నిర్వహిస్తున్న మైనింగ్ పనులను కొందరు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామస్థులు అక్రమంగా అడ్డుకుంటున్నారని బాధితుడు సనికొమ్మ రామ్ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పెద్దపల్లి మండలం తుర్ల మద్దికుంట గ్రామంలో చోటుచేసుకున్న ఈ వివాదంపై ఆయన జిల్లా కలెక్టర్ కు కలిసి ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రామ్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడుతూ తుర్ల మద్దికుంటలో సర్వే నంబర్ 390లో గంట్ల విజయ్ కుమార్ రెడ్డికి చెందిన పట్టా భూమిలో మట్టి తవ్వకాలు కోసం మైనింగ్ అనుమతులు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. అయితే, గ్రామానికి చెందిన కొందరు వ్యక్తులు టిప్పుడ్రస్ అడ్డుకుని, 5 లక్షల రూపాయలు విరాళం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. విరాళం ఇవ్వని పక్షంలో టిప్పుడ్రస్ నడవనప్పటికీమని బెదిరిస్తూ, వాచానాల అడ్డంకులు వేసి దౌర్జన్యానికి దిగారని పేర్కొన్నారు.



వైభవంగా శాంతి కల్యాణ మహోత్సవం



రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): హైదరాబాద్లోని శ్రీలా పార్వీ ప్రైవేట్ గల శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వరస్వామి దేవాలయంలో ఎమ్మెల్యే సవీన్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన శ్రీ మదల్యేలే మంగా, పద్మావతి సమేత శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి చతుర్దశ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా శాంతి కల్యాణ మహోత్సవం మంగళవారం వైభవంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పీవీసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ, ఎమ్మెల్యే సవీన్ కుమార్ తో కలిసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పీవీసీ చైర్మన్ గాంధీ మాట్లాడుతూ వెంకటేశ్వర స్వామి కల్యాణం అంగారం వైభవంగా, కమ్మల పండుగలా జరిగిందని అన్నారు. స్వామివారి కృపా కటాక్షాలతో ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని, భక్తులపై ఎల్లప్పుడూ స్వామివారి ఆశీర్వాదాలు ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు కొండలే రావు, దామోదర్ రావు, వడ్డేపల్లిరాజేశ్వరరావు, అదిత్య, నాయినేని చంద్రకాంత్ రావు, ఎర్రగర్ల శ్రీనివాస్ యాదవ్ తదితరులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు ప్రభుత్వం: రైతులు ఎవరు అదైర్చ్యపడద్దు

● మక్కల రైతులకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుంది ● కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన ప్రభుత్వ విమ్, పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయ రమణ రావు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి ట్రైమ్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు ప్రభుత్వం రైతులు ఎవరు అదైర్చ్యపడద్దని ప్రభుత్వ విమ్ పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణ రావు అన్నారు. మంగళవారం పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ మక్కల కొనుగోలు కేంద్రంతో పాటు సింగిల్ విండో సెంటర్ ద్వారా వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఆదేశపత్ర కలెక్టర్, స్థానిక అధికారులు, నాయకులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విమ్ ఎమ్మెల్యే విజయ రమణ రావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులకు అండగా ఉందని రైతులెవరు సప్లయ్ వద్దని సంకల్పంతో కొనుగోలు చేపడుతోందని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుందని అన్నారు. వేసంగి వంటను కొనుగోలు చేసే బాయిల్డ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారితో కలిసి డిజిటి వెళ్లి సంబంధిత కేంద్ర మంత్రికి విన్నవించడం జరిగింది అన్నారు. రైస్

మిల్లులను అప్రమత్తం చేస్తున్నామన్నారు. మక్కల వరి పండించిన రైతులెవరు అదైర్చ్య పడవద్దని మద్దతు ధర చెల్లించి కొనుగోలు చేస్తామని తెలిపారు. గతంలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రైతుల ధాన్యాన్ని కటింగ్ పేరుతో నిలుపు రోపిడి చేశారని 15 కిలోల నుండి 20 కిలోల వరకు కట్ చేసిన సంరక్షణ ఉన్నాయని అలాంటివి ఏవి లేకుండా వేడు బడు పసళ్ళు గింజ కటింగ్ లేకుండా కొనుగోలు చేస్తామని తెలిపారు. రైతులు ప్రభుత్వం సూచించిన విధంగా వరి ధాన్యానికి 15% తేమ శాతం, మొక్కలకు 14% మ్యూచర్ వచ్చేలా చూడాలని కోరారు. సంబంధిత జిల్లా కలెక్టర్ వ్యవసాయ సింగిల్ విండో తదితర అధికారులు అందుబాటులో ఉన్నారని రైతులు ఎవరు అదైర్చ్యపడవద్దని రైతులకు వడగళ్ల వానలు వచ్చిన ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా గన్చి సంఘం కవర్లు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని అధికారులకు సూచించారు. అలాగే రైతుల వివిధ రకాల ధాన్యానికి సంబంధిత రేట్లను



సూచించే పట్టికలను ఏర్పాటు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. రైతులు పండించిన ప్రతి ధాన్యం గింజలతో పాటు మక్కలను కొనుగోలు చేస్తామని ఆ బాధ్యత తనదేనని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ దాసరి వేణు, డి.సి.ఓ. శ్రీమాల, వ్యవసాయ అధికారులు, వ్యవసాయ మార్కెట్

మిర్యాలగూడ డీఎస్పీగా తుమ్మ ఆనంద్ రెడ్డి నియామకం

నల్గొండ, ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 22 (డి ట్రైమ్ న్యూస్): నల్గొండ జిల్లా మిర్యాలగూడ డీఎస్పీగా తుమ్మ ఆనంద్ రెడ్డి నియమితులయ్యారు. ప్రస్తుతం వికారాబాద్ ఇంటలిజెన్స్ విభాగంలో డీఎస్పీగా పనిచేస్తున్న ఆయనను మిర్యాలగూడకు బదిలీ చేస్తూ డిజిపీ బి. శివధర్ రెడ్డి సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇప్పటివరకు మిర్యాలగూడలో విధులు నిర్వహిస్తున్న రాజశేఖర్ రాజును సీబిడి విభాగానికి డీఎస్పీగా బదిలీ చేశారు. కాగా తుమ్మ ఆనంద్ రెడ్డి గతంలో దేవరకొండ డీఎస్పీగా, హాలియా మరియు మిర్యాలగూడ సర్కిల్ సీబిగా, హాలియా ఎస్పీగా సేవలు అందించారు. క్రమశిక్షణ, నిబద్ధతతో పని చేసే అధికారిగా ఆయనకు మంచి గుర్తింపు ఉంది.



వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన సర్పంచ్ కాత మల్లేశం



ఇల్లంతకుంట, ఏప్రిల్ 21 (డి ట్రైమ్ న్యూస్): రాజులు నిర్మిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండలం రేపాకలో ప్యాక్స్ అధ్యక్షులు విర్రావు చేసిన వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి ఆదేశం మేరకు సర్పంచ్ కాత మల్లేశం మంగళవారం ప్రారంభించారు. కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు కోమటిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి, మార్కెట్ చైర్మన్ బిరెడ్డి మహేందర్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ ఎలాగండుల ప్రసాద్, డైరెక్టర్ లు సురేందర్ రెడ్డి, వీరేశం, సీఈఓ రవీందర్ రెడ్డి ఉపసర్పంచ్ కోదాని మహేష్, గ్రామ మార్కెట్ కమిటీ అధ్యక్షుడు తోట గుణవర్ధన్, ఉపాధ్యక్షుడు రొడ్ల రాంరెడ్డి సభ్యులు ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొన్నారు.

డయాబెటిస్ రోగుల్లో కాళ్లకు రక్తప్రసరణ తగ్గడం పి.ఎ.డి పై అవగాహన అత్యవసరం

● డా. డి. ప్రభాకర్, సీనియర్ వాస్కులర్, ఎంఓవాస్కులర్ సర్జన్, యశోద హాస్పిటల్స్ సికింద్రాబాద్

కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 21 (డి ట్రైమ్ న్యూస్): డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో పెరిఫెరల్ ఆర్టెరియల్ డిజీజీ (పి.ఎ.డి) సమస్య వేగంగా పెరుగుతోందని యశోద హాస్పిటల్స్ (సికింద్రాబాద్ యూనిట్) ప్రముఖ వైద్యులు డా. డి. ప్రభాకర్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కరీంనగర్లో నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్లో ఆయన మాట్లాడుతూ, పి.ఎ.డి పట్ల రోగులకు అవగాహన ఉండటం ప్రాణప్రాయకమని పేర్కొన్నారు. పి.ఎ.డి అంటే ఏమిటి?: కాళ్లకు, పేదలకు వెళ్లి రక్తనాళాలు ఇరుగుకూ మారడం లేదా మూసుకుపోవడం వల్ల రక్తప్రసరణ తగ్గిపోవడాన్ని పి.ఎ.డి అంటారు. డయాబెటిస్ రోగుల్లో ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉండి, దీన్ని గాయాలు కూడా మూసుకుండా పుండ్లుగా మారే ప్రమాదం ఉంటుంది. నరాల సమస్య (న్యూరోపతి) కారణంగా కొందరిలో

నొప్పి కూడా తెలియకపోవచ్చు. ఇది మరింత ప్రమాదకరమని ఆయన హెచ్చరించారు. నడిచేటప్పుడు కాళ్లలో నొప్పి, కాళ్ళ త్వరగా అలసిపోవడం, పాదాలు చల్లగా ఉండటం, మానసి గాయాలు, వేళ్ళు నల్లబడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. సకాలంలో డాక్టర్ ప్యాస్ వంటి వరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా సమస్యను ముందే గుర్తించవచ్చు. రక్త చక్కెరను నియంత్రించే ఉంచుకోవడం, పొగతాగడం వూర్తిగా మానడం చాలా ముఖ్యం. అవసరమైతే మందులు లేదా యాంజియోప్లాస్టీ వంటి ఆధునిక చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయని ఆయన తెలిపారు. ముందస్తు అవగాహన, సకాలంలో చికిత్సతో కాలు కోల్పోయే ప్రమాదాన్ని (అంపుటేషన్) వూర్తిగా నివారించవచ్చని డా. ప్రభాకర్



స్పృహం చేశారు. కరీంనగర్ ప్రజలకు ఓపిడి సేవలు కరీంనగర్ జిల్లా వాసుల సౌకర్యార్థం ప్రతి నెల మూడవ మంగళవారం ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు, కరీంనగర్లోని యశోద మెడికల్ సెంటర్లో ఓపిడిలు నిర్వహించ

సేవా భావంతో ముందుకు సాగుతున్న ఫణిక్పట్నం..

- ప్రజల కోసం సొంత ఖర్చుతో సిమెంట్ బెంచీల ఏర్పాటు
- ప్రజల్లోకి వెళ్లాలన్న ఆశయంతో సేవా కార్యక్రమాలు..



నల్గొండ, ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 22 (డి ట్రైమ్ న్యూస్): నల్గొండ జిల్లా నాగార్జున సాగర్ నియోజకవర్గంలోని నాగార్జున సాగర్ పోలీస్ కాలనీలో జనసేన పార్టీ నాయకుడు ఫణిక్పట్నం నాయకత్వంలో ప్రజాసేవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ప్రజల్లోకి వెళ్లి సేవ చేయాలన్న లక్ష్యంతో, సొంత ఖర్చుతో పోస్టాఫీస్ వద్ద, పెన్ననర్ల కోసం మరియు బస్టాప్ వద్ద ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం మొత్తం 20 సిమెంట్ బెంచీలను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ సహకారం అందించారు. ఇందులో బీజేపీ చెందిన రాంధాస్, తంగరాజు, మండ విజయ్, డి.డి.టి టౌన్ అధ్యక్షుడు నాగవర్ధన్, బత్తుల నాగార్జున, అలాగే మైనారిటీ సోదరులు శైలు, ఖాసీ తదితరులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. అదేవిధంగా, మరన్ని ప్రాంతాల్లో కూడా సిమెంట్ బెంచీలు ఏర్పాటు చేయాలని ప్రజలు వివేచిత్రాలు అందజేయగా, ఫణిక్పట్నం వెంటనే స్పందించి సేవారూపంలో ముందుకు సాగుతున్నట్లు తెలిపారు.

తులసి నీళ్లు రోజూ తాగితే అమృతం తాగినట్లే..! అందం, ఆరోగ్యంతో పాటు బోలెడు ప్రయోజనాలు!

యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు నిండివున్న తులసి రోగనిరోధక వ్యవస్థను పునరుద్ధరించడానికి, ఇన్ఫెక్షన్తో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ వేడి నీటిలో తులసి నీటిని తాగడం వల్ల అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అన్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఖాళీ కడుపుతో తులసి నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కడుపునొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి ఆరోగ్యాల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ పానీయం శరీరాన్ని శుభ్రపరచడంలో, ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణ ప్రక్రియను ప్రారంభించడంలో సహాయపడుతుంది. దాని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలతో, తులసి నీరు దగ్గు, జలుబు లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శ్వాసకోశ ఆరోగ్యాన్ని సమర్థవంతంగా బలోపేతం చేస్తుంది. తులసి ఆకులు



సహజమైన డిటాక్సిఫైయర్. ఉదయాన్నే పరగడుపున తులసి నీటిని తాగడం వల్ల

తాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్, క్రిములు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులు దూరంగా ఉంటాయి. తులసి నీటిని తాగడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇతరలోని యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు చర్మ పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. తులసి నీటిని తాగడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. తులసి నీరు కార్డినియల్ హార్ట్ నెయిలును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది శరీరంలో ఒత్తిడిని కలిగించే ఒత్తిడి హార్మోన్స్ అని కూడా విలుస్తారు. తులసి నీటిని తాగడం వల్ల కార్డినోల్ స్ట్రెయిన్లు తగ్గుతాయి. అలాగే మీరు ఒత్తిడి లేకుండా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది.

తెల్లగా ఉన్నాయ్ ఇవేం చేస్తాయిలే అనుకునేరు.. ఆ సమస్యలకు దివ్యోషధం..

ఉల్లి చేసే మేలు తెల్ల కూడా చేయడంలా.. ఎందుకంటే.. ఉల్లిపాయల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే, ఉల్లిపాయను ఆరోగ్యానికి నిధిగా భావిస్తారు.. వాస్తవానికి ఉల్లిపాయలు లేకుండా ఏ కూరగాయల రుచి కూడా భాగంలేదు.. సాధ్యమైనంత మేరకు ఉల్లి లేకుండా కూరనే వండరు.. అందుకే.. ఏదిఏమైనప్పటికీ.. ఇంట్లో ఉల్లి ఉండాలి.. ఇంకా ఉల్లిపాయను సలాట్లో కూడా ఉపయోగిస్తారు. వాస్తవానికి అందరి ఇళ్లల్లో ఎర్ర ఉల్లిపాయను ఉపయోగిస్తుంటారు.. ఎర్ర ఉల్లిపాయల వల్ల తెల్ల ఉల్లిపాయల్లో కూడా ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగి ఉన్నాయి. తెల్ల ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. తెల్ల ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.. జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది : తెల్ల ఉల్లిపాయ అనేక సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఈ ఉల్లిపాయను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా ఉంచుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని బలపరుస్తుంది. ఇది కాకుండా, ఉల్లిపాయలో ప్రీబయోటిక్ ఉంటుంది. ఇది పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. జుట్టు సమస్యలు దూరం: తెల్ల ఉల్లిపాయ మీ జుట్టుకు చాలా మేలు చేస్తుంది. మీకు చుండ్రు సమస్య ఉంటే తెల్ల ఉల్లిపాయ రసాన్ని నియోగించాలి. రసాన్ని తలపై అప్లై చేసి కొంత సేపటి తర్వాత తలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇంకా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు ప్రతిరోజూ తెల్ల ఉల్లిపాయలను తింటే మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొరిస్ట్రోల్ తగ్గుతుంది: తెల్ల ఉల్లిపాయలో చాలా పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ శరీరం నుంచి చెడు కొలిస్ట్రోల్ ను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. మీకు కూడా చెడు కొలిస్ట్రోల్ సమస్య కూడా ఉంటే, మీరు ప్రతిరోజూ తెల్ల ఉల్లిపాయలను తినడం ప్రారంభించాలి. ఇది మీ కొలిస్ట్రోల్ ను నియంత్రిస్తుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: తెల్ల ఉల్లిపాయను తీసుకోవడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీలు ఉన్నాయి.. ఇది మీ రక్తపోటును పెరగకుండా చేస్తుంది.. ంకా రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది. అందువల్ల, మీకు గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉంటే, మీరు తెల్ల ఉల్లిపాయలను తీసుకోవడం మంచిదని పేర్కొంటున్నారు.



తెలంగాణ జిమ్నాస్టిక్స్ అసోసియేషన్ జనరల్ బాడీ మీటింగ్



హైదరాబాద్ (డి ట్రైమ్ న్యూస్): అధ్యక్షులుగా రెండవసారి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికై బాధ్యతలు స్వీకరించిన మెడక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు మాధవనేని రఘునందన్ రావు. అదేవిధంగా తెలంగాణ స్టేట్ జనరల్ సెక్రటరీ జిమ్నాస్టిక్ సోమేశ్వరరావు అదేవిధంగా ఏయ అధ్యక్షుర్ డాక్టర్ బాబులాల జిమ్నాస్టిక్ సెంటర్ గా నియమించడం జరిగింది ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికోవడం జరిగింది దీని పట్ల హర్ష వ్యక్తం చేశారు.

లింగంపల్లి - కాకినాడ టౌన్ ఎక్స్ ప్రెస్ కు పచ్చజెండా

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి ట్రైమ్ న్యూస్): లింగంపల్లి నుండి కాకినాడకు వెళ్లే కాకినాడ టౌన్ 12775/12776 ను చేవెళ్ల ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి మంగళవారం జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, శ్రీలింగంపల్లి అసెంబ్లీ ఇంచార్జి రవికుమార్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు వారానికి మూడు రోజులు మాత్రమే నడిచిన ఈ రైలు ఇకపై రెగ్యులర్ సేవలు అందించడం అందరకరమన్నారు. లింగంపల్లి -- కాకినాడ మధ్య ప్రయాణించే ప్రజలకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరమని తెలిపారు. అనంతరం రవికుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ హైదరాబాద్ లో నివసిస్తున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజల దీర్ఘకాల కోరిక నెరవేరడం సంతోషకరమని చెప్పారు. ఈ రైలు ప్రతి రోజూ లింగంపల్లి నుంచి బయలుదేరి ఉదయం 6:03 గంటలకు కాకినాడ చేరుతుందని తెలిపారు. ఈ రైలును రెగ్యులర్ సేవగా మార్చేందుకు చేసిన కృషి ఫలితం అందుకు ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ తదితరులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బుచ్చిరెడ్డి, అశోక్ కుమార్ కృష్ణ యాదవ్, కిషోర్ కుమార్ రాజు శెట్టి, వసంత్ యాదవ్, రమేష్, గణేష్, మల్లేష్ గౌడ్, పద్మా కాంచన కృష్ణ, జ్యోతి, విజయలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తినాల్సిన సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవే..!

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఉదయాన్నే త్రేక్ ఫాస్ట్ తప్పనిసరి. అయితే ఆ త్రేక్ ఫాస్ట్ ఆరోగ్యకరమైనది అయితే మరంత మంచిది. పౌష్టికాహారం దీర్ఘకాలం శక్తిని అందిస్తుంది. గంటల తరబడి మిమ్మల్ని సూర్తి శక్తితో ఉంచుతుంది. మంచి ఆహారం సాధారణంగా ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సూక్ష్మపోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అందుకే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకునే ఆహారం, పానీయాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మీరు మీ కడుపు, ప్రేగు, మొత్తం జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే.. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఎలాంటి ఆహారం తినాలో కొన్ని విషయాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అవసరమైనంత మేర ఉన్న ఆరటిపండ్లు మంచి త్రేక్ ఫాస్ట్ గా చెప్పవచ్చు. ఉదయాన్నే రెండు ఆరటిపండ్లు తినడం వల్ల మీ రోజును ఆదనపు శక్తితో ప్రారంభించవచ్చు. బ్లడ్ షుగర్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆరటిపండ్లలోని కార్బోహైడ్రేట్లు ఎస్టి బ్యాక్టీరియా పనిచేస్తాయి. అదనంగా, ఆరటిపండ్లలో త్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. సెరోటోనిన్ మనల్ని రిలాక్స్ గా, సంతోషంగా ఉండేలా చేస్తుంది. కాబట్టి అల్లూరియానికీ ముందు ఆరటిపండు తింటే మంచి పండుగంటున్నారని నిపుణులు. ఖర్రాజం మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన స్వీటుగా చెప్పవచ్చు. సరైన ఆరోగ్యాన్ని పొందడంలో సహాయపడే అన్ని రకాల పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. లభిస్తాయి. ఖర్రాజాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు, డైటల్ ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాబర్, కాల్షియం, సోడియం మొదలైన ఖనిజాలు, విటమిన్లు, డి1, డి2, సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఖర్రాజాలను చేర్చుకోవడం వల్ల శ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను నివారించవచ్చు. కొరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ ఎ, బి1, ఇ, కె, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సోడియం, జింక్, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు ఆవిర్భవేలో ఉన్నాయి. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో యాపిల్ ను తింటే ఎక్కువ లాభాలు పొందచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులో ఉండే విటమిన్ సి శరీరం త్వరగా



అవుతుంది. కానీ వాటిని రాత్రి తా నానబెట్టిన తర్వాత తినటం మంచిది. గుడ్లు సహజంగా లభించే ఇతర ఆహారాల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఉదయాన్నే గుడ్లు తినటం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో అతిగా తినకుండా ఉంటారు. కాబట్టి బరువు తగ్గేందుకు ఇదొక గుడ్ ఆప్షన్. గుడ్లలో ఐరన్, విటమిన్ డి, పొటాషియం, జింక్ ఉంటాయి. ఇవి మీ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి. ముఖ్య విషయం ఏంటంటే.. వీటిని మీరు ప్రయత్నించేముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహాలను పాటించవలసిందిగా మనవి. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే.

గ్రూస్ ఉంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. అధిక రక్తపోటుతో బాధ పడే వారు ఖాళీ కడుపుతో ఆపిల్ తింటే చాలా మేలు అంటున్నారు. గుండె జబ్బులు వచ్చే రిస్క్ సైతం తగ్గుతుంది. అంతేకాదు, ఖాళీ కడుపుతో యాపిల్ ను తింటే మలబద్ధకం సమస్య దూరం అవుతుంది. శరీరంలో కావల్సిన తగ్గుతాయి. మెదడు చురుగ్గా పని చేస్తుంది. శరీరం రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటుంది. బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ ఉన్నట్లుగా ఉంటుంది. బాదంపప్పును సలాడ్ రూపంలోనూ, పచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. లేదంటే ప్రోటీన్ షేక్ లో యాడ్ చేసుకున్న సరే. మీరు కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా బాదం పావును కూడా తాగవచ్చు. విటమిన్, ప్రోటీన్, ఓమేగా-3, ఓమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్, మాంగనీస్, ఫైబర్ తో నిండిన బాదం మీకు బెస్ట్ త్రేక్ ఫాస్ట్



ఆరోగ్యమే కాదు అందానికీ బొప్పాయి భేష్ అంటున్న నిపుణులు

సాధారణంగా ప్రకృతి ప్రసాదించే అన్ని పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివే. రోజుకి ఒక్క యాపిల్ పండు తింటే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లే పనులందరూ అంటారు. ఒక్క యాపిల్ మాత్రమే కాదు. ప్రకృతిలో లభించే పళ్లలో ఎన్నో బెషడ్ గుణాలుంటాయి. అవి మనుషులకే కాదు, పశుపక్ష్యాదులకు కూడా మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. బొప్పాయితో ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదండోయ్.. అందానికీ కూడా బొప్పాయి నెంబర్ 1 గా పనిచేస్తుంది. దంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. ప్రస్తుతం మనం బొప్పాయి వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం. బాగా పండిన బొప్పాయి చర్మం, ఊట్లు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మెత్తానికి మేలు చేస్తుంది. మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. అలాగే కొన్ని సాధారణ సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బొప్పాయి పండులో మీ చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మార్చే శక్తి ఉంది. అందుకే బొప్పాయి పండును ఫేస్ వాష్, ఫేస్ క్రిమ్, ఫేస్ ప్యాక్, బాడీ లోషన్ వంటి చర్మ సంబంధిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. విటమిన్ ఎ, బి, సి అధికంగా ఉండే బొప్పాయి మనిషి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బొప్పాయి ప్రోటీయోలైటిక్



బొప్పాయి మన శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు జీవితంలోని అన్ని రకాలలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని ఎన్నో అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నట్లుగా ఉంటాయి. 2013లో చేసిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం, విటమిన్ ఎ, బి, సి అధికంగా ఉండే బొప్పాయి మనిషి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బొప్పాయి ప్రోటీయోలైటిక్

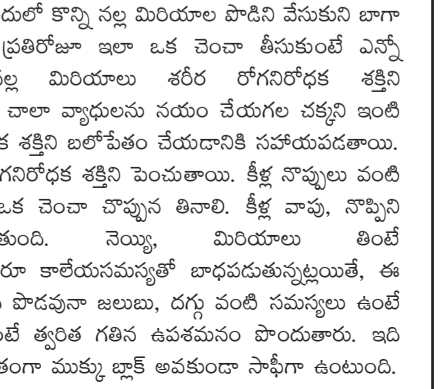
లైకోపీన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇవి ముఖ్య ముడుతలను తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి. 2017 అధ్యయనం ప్రకారం, బొప్పాయిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు శ్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా, యవ్వంగా ఉండడంలో ఉపయోగపడతాయి. బొప్పాయి.. చర్మంపై కావాలిగా యువల ఇతర చర్మ వ్యాధులకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయి చర్మానికి మంచి మాయిశ్చరణకర కూడా. పొడిబారిన చర్మానికి తిరిగి సహజ తేమను తిరిగి తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయి గుళ్లు మీ ముఖానికి సహజ డీప్ లీలాగా పనిచేస్తుంది. బొప్పాయి మీ చర్మపు టాన్ వదిలించు కోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులో పాపైన్ ఎంజైమ్ మెత్తనివల మచ్చలు లేదా నల్లబడిన మోచేతులు, మోకాళ్ల వంటి ముదురు చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది.

స్మూస్ నెయ్యిలో చిటికెడు మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే.. ఆ సమస్యలు చిటికెలో మాయం!

నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడు తున్నారు. అస్పష్టమైన జీవనశైలి కారణంగా చిన్న వయసులోనే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. దీంతో రోజూ రకరకాల మందులు తీసుకుంటూ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. అయితే ఈ వంట గదిలో ఉండే ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే ఇకపై మందులు వేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. అంటే.. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల. ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుని, అందులో కొన్ని నల్ల మిరియాల పొడిని వేసుకుని బాగా కలిపి తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత దీనిని తినాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా ఒక చెంచా తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికీ సహాయపడుతుంది. ఇది చాలా వ్యాధులను నయం చేయగల చక్కని ఇంటి నివారణి. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికీ సహాయపడతాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఎ, ఇ, కె విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ దీనిని రోజూ ఒక చెంచా చొప్పున తినాలి. కీళ్ల నొప్పు, నొప్పిని తగ్గించడంలో నెయ్యి సహాయపడుతుంది. నెయ్యి, మిరియాల తింటే గుండెకు, కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు కాలేయసమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ హెంబెం రెమెడీ ప్రతిరోజూ తినవచ్చు. ఏడాది పొడవునా జలమ, దగ్గు వంటి సమస్యలు ఉంటే నెయ్యి, నల్ల మిరియాల పొడి మిశ్రమం తింటే త్వరిత గతిన ఉపశమనం పొందుతారు. ఇది వాయుమార్గాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా ముక్కు బ్లాక్ అవకుండా సాఫ్ట్ గా ఉంటుంది.



నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడు తున్నారు. అస్పష్టమైన జీవనశైలి కారణంగా చిన్న వయసులోనే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. దీంతో రోజూ రకరకాల మందులు తీసుకుంటూ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. అయితే ఈ వంట గదిలో ఉండే ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే ఇకపై మందులు వేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. అంటే.. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల. ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుని, అందులో కొన్ని నల్ల మిరియాల పొడిని వేసుకుని బాగా కలిపి తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత దీనిని తినాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా ఒక చెంచా తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికీ సహాయపడుతుంది. ఇది చాలా వ్యాధులను నయం చేయగల చక్కని ఇంటి నివారణి. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికీ సహాయపడతాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఎ, ఇ, కె విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ దీనిని రోజూ ఒక చెంచా చొప్పున తినాలి. కీళ్ల నొప్పు, నొప్పిని తగ్గించడంలో నెయ్యి సహాయపడుతుంది. నెయ్యి, మిరియాల తింటే గుండెకు, కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు కాలేయసమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ హెంబెం రెమెడీ ప్రతిరోజూ తినవచ్చు. ఏడాది పొడవునా జలమ, దగ్గు వంటి సమస్యలు ఉంటే నెయ్యి, నల్ల మిరియాల పొడి మిశ్రమం తింటే త్వరిత గతిన ఉపశమనం పొందుతారు. ఇది వాయుమార్గాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా ముక్కు బ్లాక్ అవకుండా సాఫ్ట్ గా ఉంటుంది.



నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడు తున్నారు. అస్పష్టమైన జీవనశైలి కారణంగా చిన్న వయసులోనే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల భారిన పడుతున్నారు. దీంతో రోజూ రకరకాల మందులు తీసుకుంటూ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకుంటున్నారు. అయితే ఈ వంట గదిలో ఉండే ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే ఇకపై మందులు వేసుకోవల్సిన అవసరం ఉండదంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. అంటే.. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల. ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకుని, అందులో కొన్ని నల్ల మిరియాల పొడిని వేసుకుని బాగా కలిపి తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత దీనిని తినాలి. ప్రతిరోజూ ఇలా ఒక చెంచా తీసుకుంటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికీ సహాయపడుతుంది. ఇది చాలా వ్యాధులను నయం చేయగల చక్కని ఇంటి నివారణి. నెయ్యి, నల్ల మిరియాల రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికీ సహాయపడతాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఎ, ఇ, కె విటమిన్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ దీనిని రోజూ ఒక చెంచా చొప్పున తినాలి. కీళ్ల నొప్పు, నొప్పిని తగ్గించడంలో నెయ్యి సహాయపడుతుంది. నెయ్యి, మిరియాల తింటే గుండెకు, కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు కాలేయసమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఈ హెంబెం రెమెడీ ప్రతిరోజూ తినవచ్చు. ఏడాది పొడవునా జలమ, దగ్గు వంటి సమస్యలు ఉంటే నెయ్యి, నల్ల మిరియాల పొడి మిశ్రమం తింటే త్వరిత గతిన ఉపశమనం పొందుతారు. ఇది వాయుమార్గాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఫలితంగా ముక్కు బ్లాక్ అవకుండా సాఫ్ట్ గా ఉంటుంది.



కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం వెయ్యిరెట్లు మంచిదట.. మీరూ తినండి ఎన్ని లాభాలో!

తాజా బెల్లం తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. అయితే కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా..? అవును.. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న మాట. నేటి నుంచి వంటగదిలో కొత్త బెల్లానికి బదులు పాత బెల్లాన్ని వాడటం ప్రారంభించండి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. 1 నుండి 2 సంవత్సరాల కాలంపాటు నిల్వ చేసిన బెల్లం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సుదీర్ఘ కాలంలో బెల్లంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఇది మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి 1 నుంచి 2 సంవత్సరాలలోపు పాత బెల్లం తీసుకోవడం మరంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని మెలానిన్ ను వివిధ పోషకాలను అందిస్తుంది. పాత బెల్లం దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. కానీ దీని ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బెల్లం అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు బెల్లంలో ఉన్నాయి. బెల్లం మన జీర్ణక్రియను అనేక విధాలుగా మెరుగుపరుస్తుంది. బెల్లంలో అనేక రకాల ఎంజైమ్లు, ఫైబర్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. బెల్లం ఎముకల ఆరోగ్యానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.



తాజా బెల్లం తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. అయితే కొత్త బెల్లం కంటే పాత బెల్లం ఎక్కువ మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా..? అవును.. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న మాట. నేటి నుంచి వంటగదిలో కొత్త బెల్లానికి బదులు పాత బెల్లాన్ని వాడటం ప్రారంభించండి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. 1 నుండి 2 సంవత్సరాల కాలంపాటు నిల్వ చేసిన బెల్లం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సుదీర్ఘ కాలంలో బెల్లంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, పోషక విలువలు పెరుగుతాయి. ఇది మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి 1 నుంచి 2 సంవత్సరాలలోపు పాత బెల్లం తీసుకోవడం మరంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని మెలానిన్ ను వివిధ పోషకాలను అందిస్తుంది. పాత బెల్లం దుకాణాల్లో దొరుకుతుంది. కానీ దీని ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బెల్లం అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు బెల్లంలో ఉన్నాయి. బెల్లం మన జీర్ణక్రియను అనేక విధాలుగా మెరుగుపరుస్తుంది. బెల్లంలో అనేక రకాల ఎంజైమ్లు, ఫైబర్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడతాయి. బెల్లం ఎముకల ఆరోగ్యానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.



కలివేపాకు మజ్జిగ ఒక గ్లాసు తాగితే ప్రయోజనాలే వేరు..!



ఉత్తమ ఆహారాలలో మజ్జిగ అతి ముఖ్యమైనది. మజ్జిగను భోజనానికి ముందు, భోజనం తర్వాత, పడుకునే సమయంలో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగడం వల్ల సహజంగా వేసవి ఎండ నుంచి శరీర ఉష్ణోగ్రతను చల్లబరుస్తుంది. మజ్జిగ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే ప్రోబయోటిక్. ఇది గట్లోని ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియాను కూడా సమతుల్యం చేస్తుంది. మజ్జిగను ఇతర మూలకలు, సుగంధ ద్రవ్యాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాగే, కలివేపాకు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కలివేపాకులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, విటమిన్ సి, ఎ, బి, ఇ మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇవి మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. ఇది ఇన్సులైన్ తో కూడా పోరాడుతుంది. కలివేపాకు ఊట్లు పెరుగుదల, చర్మ సంరక్షణలో సహాయపడుతుంది. కలివేపాకు తినడం వల్ల గుండె పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా కలివేపాకు మజ్జిగ తాగా? ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కలివేపాకు మజ్జిగను కావలసినవి: పెరుగు 1 కప్పు, నీరు 2 కప్పులు, కలివేపాకు - 1 కట్ట, మిరియాల పొడి - 1/2, ఉప్పు రుచికి తగినంతగా కలివేపాకు మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలి: ముందుగా పెరుగును నీళ్లలో కలిపి మజ్జిగ చేసుకోవాలి. తర్వాత మిక్సీ జారీలో కలివేపాకు, పచ్చిమిర్చి, మిరియాల, ఉప్పు వేసి షేన్లూ చేసుకోవాలి. తర్వాత ఈ కలివేపాకు మిశ్రమాన్ని మజ్జిగలో వేసి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు హెల్డండ్ బేస్ కలివేపాకు మజ్జిగ రెడీ.

ఉత్తమ ఆహారాలలో మజ్జిగ అతి ముఖ్యమైనది. మజ్జిగను భోజనానికి ముందు, భోజనం తర్వాత, పడుకునే సమయంలో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగడం వల్ల సహజంగా వేసవి ఎండ నుంచి శరీర ఉష్ణోగ్రతను చల్లబరుస్తుంది. మజ్జిగ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే ప్రోబయోటిక్. ఇది గట్లోని ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియాను కూడా సమతుల్యం చేస్తుంది. మజ్జిగను ఇతర మూలకలు, సుగంధ ద్రవ్యాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాగే, కలివేపాకు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కలివేపాకులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, విటమిన్ సి, ఎ, బి, ఇ మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇవి మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. ఇది ఇన్సులైన్ తో కూడా పోరాడుతుంది. కలివేపాకు ఊట్లు పెరుగుదల, చర్మ సంరక్షణలో సహాయపడుతుంది. కలివేపాకు తినడం వల్ల గుండె పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. అయితే మీరు ఎప్పుడైనా కలివేపాకు మజ్జిగ తాగా? ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కలివేపాకు మజ్జిగను కావలసినవి: పెరుగు 1 కప్పు, నీరు 2 కప్పులు, కలివేపాకు - 1 కట్ట, మిరియాల పొడి - 1/2, ఉప్పు రుచికి తగినంతగా కలివేపాకు మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలి: ముందుగా పెరుగును నీళ్లలో కలిపి మజ్జిగ చేసుకోవాలి. తర్వాత మిక్సీ జారీలో కలివేపాకు, పచ్చిమిర్చి, మిరియాల, ఉప్పు వేసి షేన్లూ చేసుకోవాలి. తర్వాత ఈ కలివేపాకు మిశ్రమాన్ని మజ్జిగలో వేసి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు హెల్డండ్ బేస్ కలివేపాకు మజ్జిగ రెడీ.

టెన్షన్ లో ఉన్నారా.. ఇలా చేస్తే చాలా త్వరగా రిలాక్స్ అవ్వచ్చు..

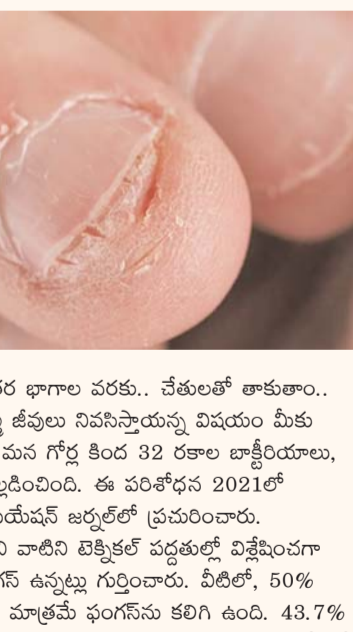


కాలంతో పరిగెడుతున్న జీవితాలు మనవి. ఎప్పుడూ ఉరుకులు పరుగుల జీవితాలే. కాస్త టైమ్ దొరికితే రిలాక్స్ అవుదానికి చూస్తాం. కానీ టైమ్ ఉండదు. దీనికి తోడు పని ఒత్తిడి, అందుకే చాలా మంది డ్రైన్ ఫీల్ అవుతారు. ఒక్కోసారి డ్రైన్ ఫీల్ కూడా అవుతారు. దీంతో మానసిక ప్రశాంతత అనేది లేకుండా పోతుంది. డ్రైన్ కారణంగా ఏదో ఒక ఆరోగ్య సమస్య తలెత్తుతున్నాయి. అయితే వీటన్నిటికీ చెక్ పెట్టాలంటే ఇలా చేయండి అంటున్నారని నిపుణులు. ప్రతిరోజూ రెగ్యులర్ పనులన్ని పూర్తిచేయండి.. బాడీ అంతా అలసిపోయిన కానీ నిద్ర రాదు. వర్క్ టెన్షన్, ఒత్తిడి కారణం ఏదైనా రిలాక్స్ అవుదామని అనుకున్నా నిద్ర రాదు. ఇలాంటివి మనం రెగ్యులర్ గా గమనిస్తూ ఉంటాం. ఇలా అనిపించినప్పుడు ఏమీ ఆలోచించకుండా కేవలం నేలపై పడుకోవలసి నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. యోగ చేసే వారికే కాదు.. చేయని వారికి తెలిసిన ఆసనం శవాసనం. నేల మీద వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్లు చేతులను దూరంగా ఉంచడమే శవాసనం. ఈ శవాసనం చేయడం ద్వారా కండరాల మధ్య ఉన్న ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది. అందోళనలో ఉన్నప్పుడు ఇలా నేలపై పడుకోవడం ద్వారా అసంకల్పిత ప్రతికార చర్యను శాసించే నాడులు ఉత్తేజం చెంది.. ఒత్తిడి హోల్డీస్ ను నయం అవుతుంది. దీంతో మనసు కుదటపడుతుంది అని అంటున్నారని నిపుణులు. నిత్యం యోగా, ఆసనాలు, ధ్యానం లాంటివి చేసే వారికి ఇవన్నీ కొత్తేమీ కాదు. కానీ వీటిని రెగ్యులర్ గా చేయని వారికి కూడా ఈ శవాసనం చాలా చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది అని అంటున్నారని నిపుణులు.

కాలంతో పరిగెడుతున్న జీవితాలు మనవి. ఎప్పుడూ ఉరుకులు పరుగుల జీవితాలే. కాస్త టైమ్ దొరికితే రిలాక్స్ అవుదానికి చూస్తాం. కానీ టైమ్ ఉండదు. దీనికి తోడు పని ఒత్తిడి, అందుకే చాలా మంది డ్రైన్ ఫీల్ అవుతారు. ఒక్కోసారి డ్రైన్ ఫీల్ కూడా అవుతారు. దీంతో మానసిక ప్రశాంతత అనేది లేకుండా పోతుంది. డ్రైన్ కారణంగా ఏదో ఒక ఆరోగ్య సమస్య తలెత్తుతున్నాయి. అయితే వీటన్నిటికీ చెక్ పెట్టాలంటే ఇలా చేయండి అంటున్నారని నిపుణులు. ప్రతిరోజూ రెగ్యులర్ పనులన్ని పూర్తిచేయండి.. బాడీ అంతా అలసిపోయిన కానీ నిద్ర రాదు. వర్క్ టెన్షన్, ఒత్తిడి కారణం ఏదైనా రిలాక్స్ అవుదామని అనుకున్నా నిద్ర రాదు. ఇలాంటివి మనం రెగ్యులర్ గా గమనిస్తూ ఉంటాం. ఇలా అనిపించినప్పుడు ఏమీ ఆలోచించకుండా కేవలం నేలపై పడుకోవలసి నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. యోగ చేసే వారికే కాదు.. చేయని వారికి తెలిసిన ఆసనం శవాసనం. నేల మీద వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్లు చేతులను దూరంగా ఉంచడమే శవాసనం. ఈ శవాసనం చేయడం ద్వారా కండరాల మధ్య ఉన్న ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది. అందోళనలో ఉన్నప్పుడు ఇలా నేలపై పడుకోవడం ద్వారా అసంకల్పిత ప్రతికార చర్యను శాసించే నాడులు ఉత్తేజం చెంది.. ఒత్తిడి హోల్డీస్ ను నయం అవుతుంది. దీంతో మనసు కుదటపడుతుంది అని అంటున్నారని నిపుణులు. నిత్యం యోగా, ఆసనాలు, ధ్యానం లాంటివి చేసే వారికి ఇవన్నీ కొత్తేమీ కాదు. కానీ వీటిని రెగ్యులర్ గా చేయని వారికి కూడా ఈ శవాసనం చాలా చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది అని అంటున్నారని నిపుణులు.

గోర్లు కొలికే అలవాటు మీకు ఉందా..? అయితే తెలియకుండానే సమస్యల్లో..

దైనందిన జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు మనల్ని వెంటాడుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనం ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం.. అయితే, మన గోర్లలో ఎన్నో రకాల బ్యాక్టీరియా దాగుంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సాధారణంగా మనం రోజూ మొత్తంలో చేతులను చాలా సార్లు తాకుతాము. ముఖం నుంచి శరీరంలోని ఇతర భాగాల వరకు.. చేతులతో తాకుతాం.. అయితే, మీ అందమైన గోర్ల క్రింద లక్షలాది సూక్ష్మ జీవులు నివసిస్తాయన్న విషయం మీకు తెలుసా? తెలియకపోతే.. ఈ స్టోరీ చదివండి.. మన గోర్ల కింద 32 రకాల బ్యాక్టీరియాలు, 28 రకాల ఫంగస్ లు ఉన్నాయని ఓ పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధన 2021లో జరిగింది. అమెరికన్ పాడియోలోజీ మెడికల్ అసోసియేషన్ జర్నల్లో ప్రచురించారు. పరిశోధకులు గోర్ల కింద నుంచి శాంపిల్స్ తీసుకుని వాటిని బెక్టీరియా పద్ధతుల్లో విశ్లేషించగా అందులో 32 రకాల బ్యాక్టీరియా, 28 రకాల ఫంగస్ లు ఉన్నాయని గుర్తించారు. వీటిలో, 50% సమానాలలో బ్యాక్టీరియా మాత్రమే ఉంది. 6.3% మాత్రమే ఫంగస్ ను కలిగి ఉంది. 43.7% బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ లు మిశ్రమ సమాహారాన్ని కలిగి ఉన్నట్లు అధ్యయనం తెలిపింది. కానీ గోర్లలో కూడా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందని అధ్యయనం పేర్కొంది. అందుకే గోర్లు, చేతుల పరిశుభ్రతపై శ్రద్ధ వహించాల్సిన అవశ్యకతపై నివేదికలు నొక్కిచెబుతున్నాయి. అన్నింటికంటే, మనం చేతులను ఉపయోగిస్తాము. అటువంటి పరిస్థితుల్లో, గోర్ల శుభ్రత మన అందానికే కాదు, మన ఆరోగ్యానికీ కూడా చాలా ముఖ్యమంటున్నారని నిపుణులు.. పరిశోధకులు ఏమి చెప్పారు? గోర్ల కింద ఉండే బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ సాధారణంగా హానికేయమైన పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో, ఈ సూక్ష్మజీవులు బలహీనమైన ఇమ్యూనిటీ వలన ఉన్నవారిలో లేదా గోర్లలో ఏదైనా గాయం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారిలోకి ఈజీగా ప్రవేశిస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు గోర్లు రంగు మారడం, వాపు, నొప్పి, చీము కారడం వంటివి ఉండవచ్చు. గోర్లను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఎలా? మీ చేతులు, గోర్లను నల్లు, నీటితో కనీసం రోజుకు రెండుసార్లు కడగాలి. గోర్ల కింద మురికి పేరుకుపోకుండా ఉండేందుకు సాప్స్ వ్రాప్ ఉపయోగించండి. పొడవైన గోర్లు ఉంచుకోవడం మానుకోండి. ఎందుకంటే వాటిలో ధూళి, క్రిములు సులభంగా పేరుకుపోతాయి. గోర్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించుకోండి.. గోర్లను క్రమం తప్పకుండా కత్తిరించడానికి పదునైన సాధనాలను ఉపయోగించండి. నియల్ పెయింట్ చేయడానికి ముందు, తర్వాత మీ గోర్లను శుభ్రం చేసుకోండి. గోర్లలో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లేదా ఏదైనా అసాధారణత కనిపించినట్లయితే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.



6 వారానికో బాతు గుడ్డు తినండి..! ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదులుకోరు



కలుగుతుంది. బాతు గుడ్డులో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతే కాదు ఇందులో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గుండె, మెదడు, జ్ఞాపకశక్తికి ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చాలా మంచివి. బాతు గుడ్డు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. ఇది బరువు నిర్మూలన, కండరాల పెరుగుదల, వ్యాయామం తర్వాత కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బాతు గుడ్డు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. కోడి గుడ్డు కంటే బాతు గుడ్డు చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని, పరిమాణం పరంగా మరింత మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. వారానికొకటి ఒకసారి బాతు గుడ్డు మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు.. బాతు గుడ్డులో యాంటీఆక్సిడెంట్ చర్మంలో గణనీయమైన పెరుగుదల గమనించబడింది. బాతు గుడ్డులో ఉండే కెరోటినాయిడ్స్, అమినో యాసిడ్స్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు బాతు గుడ్డును ముఖ్యమైన ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. కోడి గుడ్డు కంటే డీసాలైడ్ బాతు గుడ్డులోని తెల్లసాన మంచి కాల్షియం సోషణను కలిగి ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణలో పాటు, బాతు గుడ్డు కండరాల ఆరోగ్యానికి, బలానికి సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వారానికొకటి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. బాతు గుడ్డు కండరాల బలాన్ని పెంచుతుంది. కండరాల నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.



బాతు గుడ్డు వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. కోడి గుడ్డుకు రుచికరమైన, పోషకమైన ప్రత్యామ్నాయం బాతుగుడ్డు. వాటిలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ఐరన్, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అదనంగా బాతు గుడ్డు, కోడి గుడ్డు కంటే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల సాంద్రతను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి. బాతు గుడ్డు కొంతమందికి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీ ఆహారంలో బాతు గుడ్డును చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. వారానికొకటి ఒకసారి బాతు గుడ్డు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. కోడి గుడ్డు కంటే రెట్టింపు ప్రయోజనం బాతు గుడ్డు వల్ల

ఎండు ద్రాక్ష నీరు ఇలా తాగారంటే.. కేవలం 10 రోజుల్లోనే ఆ సమస్యలన్నీ పరార్..!



ప్రస్తుత కాలంలో ఎంతో మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో అధిక బరువు కూడా ఒకటి. అధిక బరువు కారణంగా చాలా మంది అనేక అనారోగ్య సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వ్యాయామం, వాకింగ్, హైట్ డైట్, జిమ్ ఇలా చాలానే ట్రై చేస్తున్నారు. అయితే కొన్ని రకాల నిపుణ్ల చిట్కాలతో కూడా వెయిట్ లాస్ అయ్యేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు ఎండు ద్రాక్ష వాటర్ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగుతూ, మంచి డైట్ మెయిన్ టైన్ చేస్తూ.. వ్యాయామం చేస్తే మీకు కేవలం 10 రోజుల్లోనే రిజల్ట్ కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి వాటర్ తాగడం వల్ల మీ బాడీ కూడా ఆరోగ్యంగా, ఫిట్గా ఉంటుంది. మరి ఇంకా ఎండు ద్రాక్ష నీటిని తీసుకుంటే ఎలాంటి లాభాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బాడీని డిటాక్సిఫై చేస్తుంది: ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. రోజు వారీ జీవితంలో మనకు తెలియకుండానే కాలుష్యం, తినే ఆహారం ఇలా రకరకాల కారణాల వల్ల శరీరంలో మరిచిపోతూనే ఉంటాయి. కాబట్టి ఎండు ద్రాక్ష నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో ఉండే మరిచిపోతూనే ఉంటాయి. శరీరం ప్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడే శక్తి కూడా లభిస్తుంది. నిద్ర లేమి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది: బరువు పెరిగేందుకు నిద్ర లేమి సమస్యలు కూడా ఒక కారణంగా ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరైన నిద్ర లేకపోతే.. తిన్నది అరగక. పొట్టలో కొవ్వు అనేది నిల్వ ఉండిపోతుంది. అంతే కాకుండా గ్యాస్ అనిడిటీ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కాబట్టి మీరు ఎండు ద్రాక్ష నీటిని తాగితే నిద్ర లేమి సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యత: ఎండు ద్రాక్ష నీటిని పాటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి లభ్యమవుతాయి. ఇవి శరీరంలోని ద్రవాల స్థాయిల్ని కంట్రోల్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెమట వల్ల కోల్పోయిన శక్తి ఈ నీళ్ల వల్ల తిరిగి వస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు, కండరాల తీరును సరి చేస్తుంది. గట్ హెల్త్: ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల గట్ హెల్త్ కూడా మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలో నుంచి మరిచిపోతూనే ఉంటున్న బయటకు వంపుతుంది. ఎండు ద్రాక్షలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ శక్తిని, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. వెయిట్ లాస్: ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల తక్కువ రోజుల్లోనే బరువు తగ్గుతారు. ఎండు ద్రాక్ష నీటిలో ఫైబర్ కంటెంట్ మెండుగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ నీటిని తీసుకుంటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. గోరు వెచ్చటి నీటిలో 3 లేదా 4 ఎండు ద్రాక్షను వేసి రాత్రితా వానబెట్టాలి. ఉదయం లేచగానే ఆ నీటిని తాగి ఎండుద్రాక్ష తినాలి.

క్యాన్సర్ భూతాన్ని పారదోలే అద్భుత ఫలం.. ఎక్కడ కనిపించినా వదిలిపెట్టకండి!

అప్రికాన్ పండు చాలా రుచికరమైన పండు. యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన ఈ పండులో పోషకాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తుంది. వీటిని రోజు వారీ ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా తింటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందుతారు. అప్రికాన్ పండును సూపర్ ఫుడ్ అని కూడా అంటారు. ఇందులో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అయితే పోషకాలు మాత్రం పుష్కలంగా ఉంటాయి. అప్రికాన్ పండ్లలో బీటా కెరోటిన్, లుటిన్, పాటాషియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, జియాక్వంటిన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అప్రికాన్ పండ్లు కళ్లకు కూడా చాలా మేలు చేస్తాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇందులో బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ ఎ, జియాక్వంటిన్ ఉంటాయి. ఈ మూడు పదార్థాల కళ్లకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అప్రికాన్ పండ్లు కంటిచుక్కం, రేచీకటి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. అప్రికాన్ పండ్లలో వివిధ రకాల ఫైబర్ ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ పండు తింటే జీర్ణం సులభంగా కడుపు క్షీణిస్తుంది. బరువు తగ్గుటకునే వారికి కూడా ఈ పండు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. బీటా-కెరోటిన్, లుటిన్, జియాక్వంటిన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్ల వంటి పదార్థాలు శరీరంలోని యాంటీ-క్యాన్సర్ ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి ప్రీ రాడికల్స్ నుండి కణాలను రక్షిస్తాయి. అప్రికాన్ పండ్లు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తాయి. అప్రికాన్ పండ్లలో అధికంగా పాటాషియం ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది రక్తపోటును పెంచదు. అప్రికాన్ కూడా కాలేయం దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. ఈ పండు కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అప్రికాన్ పండ్లు శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్స్ తగ్గుకుండా కాపాడుతాయి. అంటే మీరు ఎంతో కష్టపడి పనిచేసినా శరీరం బలహీనపడకుండా ఉంటుంది.

తమలపాకును నీళ్లలో మరిగించి తాగితే ఏమవుతుందో తెలుసా..? నమ్మలేని లాభాలు..



ఇందుకోసం ముందుగా పొయ్యి మీద ఒక పాత్ర పెట్టి, ఒక గ్లాసు నీళ్లు పోసి, ఒక తమలపాకును ముక్కలుగా కట్ చేసి అందులో వేయాలి. 5 నుంచి 7 నిమిషాలు మరిగించి ఆ నీటిని వడక్కి తాగాలి. మలబద్దకం సమస్య ఉన్నవారికి ఈ తమలపాకు నీరు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పేగు కడలికలు బాగా జరిగేలా చేస్తుంది. శరీరంలో వాపులను తగ్గిస్తుంది. తమలపాకులో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉండటంవల్ల ఛాతీలో పేరుకుపోయిన కఫాన్ని తొలగిస్తుంది. అలాగే జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మధుమేహం నియంత్రణలో కూడా తమలపాకు నీరు తోడ్పడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచటమే కాకుండా, మధుమేహం కారణంగా వచ్చే సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరిడ్స్ స్థాయిలను కూడా తమలపాకు నీరు నియంత్రిస్తుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. తమలపాకులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉండుటవల్ల అస్తమాను కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేగాక తమలపాకును యోగ్ ప్రాప్తంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది నోటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. తమలపాకు నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. అయితే తమలపాకు నీటిని ఎప్పుడూ తాగితే అప్పుడు తాగడం కూడా మంచిదికాదు. రోజులో ఒకసారి మాత్రమే తీసుకోవాలి.

వయసు పెరిగినా యవ్వనంగా కనిపించాలంటే.. ఈ పండ్లు తినండి! ఏంజెల్స్ లా మెరిసిపోతారు

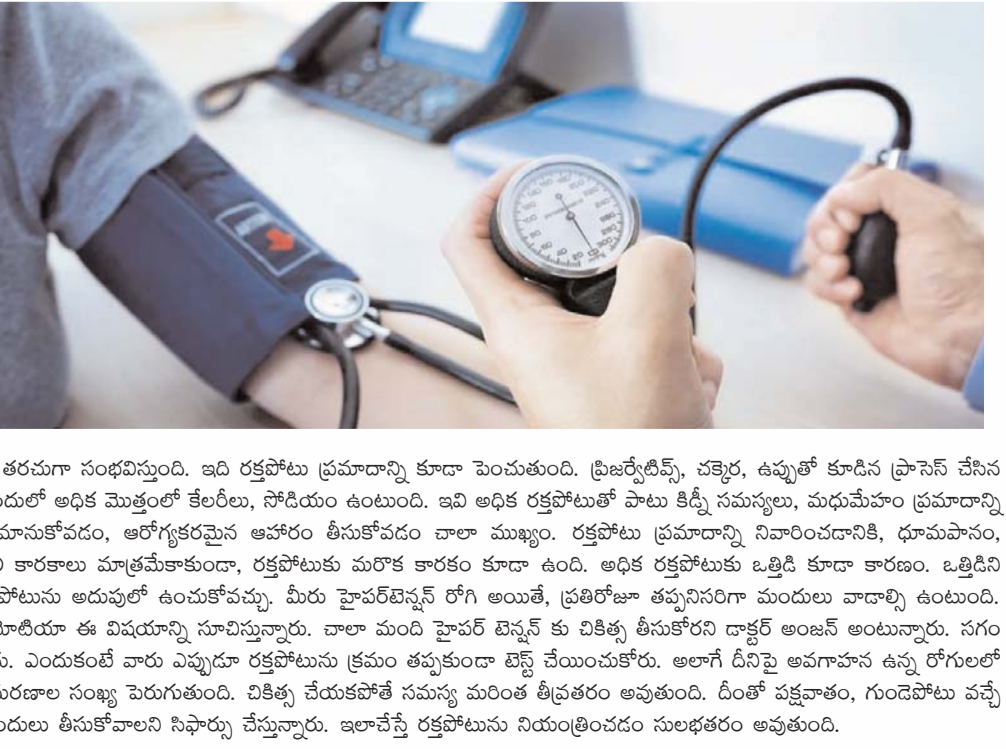
ప్రతి ఒక్కరూ ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా, అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. దీని కోసం అనేక రకాల చికిత్సలు కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్సల్లలో రకరకాల చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. కానీ ప్రతీసారి ఆశించిన ఫలితాలు అందకపోవచ్చు. నిజానికి, చర్మం యవ్వనంగా కనిపించాలంటే కొన్ని ఆహారాలను డైట్లో చేర్చుకోవాలి. అలాగే చెరు జీవనశైలి కారణంగా కూడా చర్మం సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఏది ఏమైనప్పటికీ, వేసవి కాలంలో సూర్యుని కిరణాల కారణంగా చర్మం దెబ్బతింటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారపు అలవాట్ల సరిగా లేకపోవడం వల్ల అతి చిన్న వయసులోనే చర్మంపై సమస్యలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖంపై, ముదతలు, మచ్చలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏయే ఆహారాలు తీసుకోవాలి



ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. బెల్లీ పండ్లు యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు బెల్లీలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, బ్లాక్బెర్రీస్ తినడం వల్ల చర్మం యవ్వనంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మంలో వేగవంతమైన మార్పులను వెచ్చించేలా చేస్తాయి. దీనితో పాటు బెల్లీలు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తొలగించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్ బాదం, వాలనట్, జీడిపప్పు, వాలనట్, గుమ్మడికాయ గింజలు వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ చర్మానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చర్మానికి మేలు చేసే డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజూ తినడం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా చర్మానికి అందుతాయి. కొవ్వు చేప నాన్ వెజ్ ఫుడ్ ఇష్టపడే వారు చర్మాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఫ్యాటీ ఫిష్ ను తమ డైట్ లో చేర్చుకోవచ్చు. చర్మంపై కనిపించే చర్మ వ్యాధులను నివారించడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు

అధిక రక్తపోటు ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా? నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణాపాయం తప్పదంటున్న నిపుణులు

హైపర్ టెన్షన్ కూడా ఓ విధమైన సైలెంట్ కిల్లర్. అధిక రక్తపోటు ప్రాణాలను నెమ్మదిగా హరిస్తుంది. మీకా అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉంటే ప్రతిరోజూ తప్పకుండా మెడిసిన్ తీసుకోవాలి. అధిక రక్తపోటు వల్ల గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అసలు అధిక రక్తపోటు ఎందుకు దాడి చేస్తుంది? ఈ సమస్యను ఎలా నియంత్రించవచ్చు వంటి వివరాలు నిపుణుల మాటల్లో తెలుసుకుందాం. బిర్లా హార్ట్ హాస్పిటల్లోని కార్డియాలజీ విభాగం సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ సబ్బూసావి పాల్ మాట్లాడుతూ.. రక్తపోటు వెనుక అనేక జీవనశైలి కారణాలను వివరించారు. వీటిలో వ్యాయామం నుంచి ఉబకాయం, ధూమపానం వరకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని డాక్టర్ సబ్బూసావి పాల్ అంటున్నారు. కానీ రోజువారీ ఏరోబిక్ వ్యాయామం రక్తపోటును పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తపోటు అదుపులో లేని వారు, శరీర బరువు పెరిగినవారికి, ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నవారికి గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఊబకాయం కారణంగా అబ్ల్యూక్టివ్ స్ట్రోక్ అప్పియా తరచుగా సంభవిస్తుంది. ఇది రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. ప్రీజెన్స్టివ్, చక్కెర, ఉప్పుతో కూడిన ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు రక్తపోటుకు కారణమని డాక్టర్ సబ్బూసావి పాల్ చెబుతున్నారు. ఇందులో అధిక మొత్తంలో కేలరీలు, సోడియం ఉంటుంది. ఇవి అధిక రక్తపోటుతో పాటు కిడ్నీ సమస్యలు, మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి ఫ్యాట్ ఫుడ్ మానుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండాలని డాక్టర్ పాల్ సూచిస్తున్నారు. జీవనశైలి కారణాలు మాత్రమేకాకుండా, రక్తపోటుకు మరొక కారకం కూడా ఉంది. అధిక రక్తపోటుకు ఒత్తిడి కూడా కారణం. ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం ద్వారా అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మీరు హైపర్టెన్షన్ రోగి అయితే, ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. బిఎమ్ బిర్లా హార్ట్ హాస్పిటల్ కార్డియాలజీ విభాగంపై డాక్టర్ అంజన్ నీయోటియా ఈ విషయాన్ని సూచిస్తున్నారు. చాలా మంది హైపర్ టెన్షన్ కు చికిత్స తీసుకోవడం దాకర్ అంజన్ అంటున్నారు. సగం కంటే ఎక్కువ మందికి తమకు అధిక రక్తపోటు ఉందనే విషయం తెలియదు. ఎందుకంటే వారు ఎప్పుడూ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా టెస్ట్ చేయించుకోరు. అలాగే దీనిపై అవగాహన ఉన్న రోగులలో కూడా సగం మంది రోజూ రోజూ మందులు తీసుకోరు. ఈ కారణంగా మరణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. చికిత్స చేయకపోతే సమస్య మరింత తీవ్రతరం అవుతుంది. దీంతో పక్షవాతం, గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి తరచుగా రక్తపోటు పరీక్షించుకోవాలి. అలాగే మందులు తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇలాచేస్తే రక్తపోటును నియంత్రించడం సులభతరం అవుతుంది.



అమ్మకానికి జాతీయ రహదారులు.. మహారాష్ట్ర, ఏపీలోని ఆస్తుల నగదీకరణ

● ఎన్హెచ్ఎల్ రూ.6,221 కోట్ల ఆఫర్ కు ఎన్హెచ్ఎఫ్ సై

న్యూఢిల్లీ: జాతీయ రహదారి ఆస్తుల నగదీకరణకు నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్హెచ్ఐఐ) మరోసారి సిద్ధమైంది. మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్ (ఏపీ)లో 310.35 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న రెండు హైవే సెక్షన్ల కోసం నేషనల్ హైవేస్ ఇన్ఫ్రా (ట్రస్ట్) (ఎన్హెచ్ఐఐ) రూ.6,220.90 కోట్లను ఆఫర్ చేసింది. దీనికి ఎన్హెచ్ఐఐ అంగీకరించినట్లు కేంద్ర రోడ్డు రవాణా రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ తాజాగా విడుదల చేసిన ఓ అధికారిక ప్రకటనలో తెలియజేసింది. ఇప్పటికే ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26) జాతీయ రహదారుల ఆస్తుల నగదీకరణ ద్వారా రావాల్సిన రూ.28,077 కోట్లను ఎన్హెచ్ఐఐ సమీకరించిన విషయం తెలిసిందే. కాగా,

తాజా డీల్లో మహారాష్ట్రలోని జాతీయ రహదారి 53పై 255.97 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న అమరావతి-చిఖ్లి-టార్నాడ్ సెక్షన్, ఏపీలోని జాతీయ రహదారి 16పై 54.38 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న గుండుగోలను-చిన్న అవుతపల్లి సెక్షన్లు సేత అవుతున్నాయి. ఇదిలావుంటే ఎన్హెచ్ఐఐ అనేది ఓ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ట్రస్ట్ (ఇన్వెట్). దీన్ని ఎన్హెచ్ఐఐ స్వాస్థ్యం చేస్తుంది. ఎన్హెచ్ఐఐ డ్వారా జరిగిన మొత్తం ఆస్తుల నగదీకరణ విలువ రూ.49,858 కోట్లుగా ఉన్నది. ఎన్హెచ్ఐఐ యూనిట్లు దేశీయ ప్రధాన స్టాక్ మార్కెట్లైన బీఎస్ఈ, ఎన్ఎస్ఈలలో నమోదయ్యాయి. ఇదిలావుంటే పర్యావరణ లక్ష్యాలను తగ్గించేందుకు దేశంలోని జాతీయ



రహదారుల పొడవున బీ కారిడార్లను ఎన్హెచ్ఐఐ అభివృద్ధి చేయనున్నది. తేనెటీగలు, ఇతర పరాగ సంపర్కాల సాయంతో ఏడాదంతా జాతీయ రహదారుల

వెంబడి పచ్చదనం, పూలమొక్కలతో ఆహ్లాదకర వాతావరణం ఉండేలా చర్లలు చేపట్టనున్నామని మంగళవారం ఓ అధికారిక ప్రకటనలో కేంద్రం వెల్లడించింది.

దిగొస్తున్న పుత్తడి.. 2 శాతం వరకు తగ్గిన తులం ధర రూ.5 వేలు దిగొచ్చిన కిలో వెండి



న్యూఢిల్లీ: బంగారం, వెండి ధరలు కొండదిగుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో డిమాండ్ లేమి కారణంగా దేశీయంగా ధరలు 2 శాతం వరకు తగ్గుముఖం పట్టాయి. దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీ బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం, వెండి ధరలు భారీగా తగ్గాయి. కిలో వెండి రూ.2.45 లక్షలకు దిగింది. బంగారం రూ.1.57 లక్షలకు దిగింది. అల్ ఇండియా సరఫా అసోసియేషన్ వెల్లడించిన సమాచారం ఆధారంగా వెండి రూ.5 వేలు లేదా 2 శాతం తగ్గి రూ.2.45 లక్షలకు పడిపోయినట్లు తెలిసింది. సోమవారం ఈ ధర రూ.2.50 లక్షలుగా ఉన్నది. వెండితోపాటు 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రాముల బంగారం ధర రూ.2,200 లేదా 1.4 శాతం తగ్గి రూ.1,57,000కి తగ్గింది. ఆసియా మార్కెట్లకు సెలవు కావడం, మరోవైపు అమెరికా డ్రవ్వేల్లూజు గణాంకాలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో భవిష్యత్తులో యూఎస్ ఫెడరల్ రిజర్వు వడ్డీరేట్లను తగ్గించే అవకాశాలుండటం కూడా ధరలు తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాలని చాయిస్ ట్రేడింగ్ కమిటీ అనలిస్ట్ కావే మోర్ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో వెండి వెండి 1.65 డాలర్లు లేదా 5.15 శాతం తగ్గి 73.58 డాలర్లకు పడిపోయింది. అలాగే బంగారం 3.04 శాతం తగ్గి 4,907.70 డాలర్ల వద్ద ఉన్నది. అమెరికా-ఇరాన్ దేశాల మధ్య చర్చలు ప్రారంభం కావడంతో పరుసంగా రెండు రోజులుగా అతి విలువైన లోహాల ధరలు దిద్దుబాటునకు గురవుతున్నాయని హెచ్డీఎఫ్ఎస్ సెక్యూరిటీ రీసర్చ్ అనలిస్ట్ సామిల్ గాంధీ తెలిపారు.

మెరిసిన బ్యాంకింగ్ షేర్లు.. సెన్సెక్స్ 650, నిఫ్టీ 212 పాయింట్లు వృద్ధి

ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. బాంబే స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (బీఎస్ఈ) ప్రధాన సూచి సెన్సెక్స్, నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) సూచి నిఫ్టీ రెండూ 0.8 శాతం మేర పుంజుకున్నాయి. విద్యుత్తు, బ్యాంకింగ్, ఇతర ఆర్థిక రంగ షేర్లకు మదుపరుల కొనుగోళ్లు మద్దతు లభించడం కలిసింది. ఈ క్రమంలోనే సెన్సెక్స్ 650.39 పాయింట్లు లేదా 0.79 శాతం ఎగిసి 83,277.15 వద్ద స్థిరపడింది. ఫలితంగా బీఎస్ఈ నమోదిత సంస్థల మార్కెట్ విలువ ఈ ఒక్కరోజే రూ.3,11,982.13 కోట్లు పెరిగి రూ.4,68,58,625.33 కోట్లకు చేరింది. ఇక నిఫ్టీ 211.65 పాయింట్లు లేదా



0.83 శాతం ఎగబాకి 25,682.75 వద్ద నిలిచింది. అమెరికా-ఇరాన్ మధ్య చర్చలు

చమురు ధరల్లో స్థిరత్వం కూడా మార్కెట్టు లాభాలకు దోహదం చేసిందంటున్నారు. కాగా, సెన్సెక్స్ షేర్లలో పవర్గ్రేడ్ విలువ గరిష్ఠంగా 4.45 శాతం పెరిగింది. హెచ్డీఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్, యాక్విస్ బ్యాంక్, ఎస్టీసీ, ఐటీసీ, ఏషియన్ పెయింట్స్, బజాజ్ ఫిన్సర్వీస్, భారతి ఎయిర్టెల్, అదానీ పోర్ట్స్, టాటా స్టీల్, కొలత్ మహీంద్రా బ్యాంక్, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఎస్టీఐ లాభపడ్డాయి. రంగాలవారీగా పవర్, యుటిలిటీస్, బ్యాంకింగ్, రియల్ షేర్లు ఇన్వెస్ట్మెంట్లు అకట్టుకున్నాయి. బీఎస్ఈ మిడ్క్యాప్ 0.95 శాతం పెరుగగా, స్మాల్క్యాప్ 0.16 శాతం పడిపోయింది.

మదుపరుల సెంటిమెంట్ను బలపర్చాయని ట్రేడర్లు చెప్పారు. ముడి

రెండోరోజూ లాభాల్లో సూచీలు.. సెన్సెక్స్ 173, నిఫ్టీ 42 పాయింట్లు వృద్ధి



ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు లాభాల్లో దూసుకుపోతున్నాయి. బ్యాంకింగ్, ఐటీ రంగ షేర్ల లభించిన మద్దతుతో పరుసగా రెండోరోజూ మంగళవారం సూచీలు లాభపడ్డాయి. 83,598 నుంచి 82,987 పాయింట్లు మధ్య కదలాడిన 30 షేర్ ఇండెక్స్ సూచి సెన్సెక్స్ చివరకు మార్కెట్ ముగిసే సమయానికి 173.81 పాయింట్లు అందుకొని 83,450.96 వద్ద ముగిసింది. దీంతో బీఎస్ఈలో లైస్టెన్ కంపెనీ మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ విలువ రూ.1,52,688.24 కోట్లు పెరిగి రూ.4,70,11,313.57 కోట్లు(6.18 శ్రీలియన్ డాలర్లు)కు చేరుకున్నాయి. మరో సూచి నిఫ్టీ 42.65 పాయింట్లు ఎగబాకి 25,725.40 వద్ద స్థిరపడింది. ఐటీ రంగ సూచి కర్నెక్ట్ గురైనప్పటికీ ఇతర రంగాల షేర్లకు మదుపరుల నుంచి లభించిన మద్దతుతో లాభాలను కొనసాగించాయని జియోజిల్ ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ రీసర్చ్ హెడ్ వినోద్ నాయర్ తెలిపారు. ఐటీసీ, భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్, లాభైన్ అండ్ టుటో, ఇన్ఫోసిస్, ఏషియన్ పెయింట్స్, టెటానా, అదానీ పోర్ట్స్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీ, సన్ఫార్మాస్యూటికల్స్, మారుతి సుజుకి, ఇండిగో, ఎస్టీఐ, బెక్ మహీంద్రా షేర్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. మరోవైపు, ఎలర్నెట్, టాటా స్టీల్, ట్రెంట్, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, బజాజ్ ఫిన్సర్వీస్, యాక్విస్ బ్యాంక్, భారతి ఎయిర్టెల్, కొలత్ మహీంద్రా బ్యాంక్, హెచ్ఎయూఎల్ షేర్లు నష్టాల్లోకి జారుకున్నాయి.

ఐపీవోకి గౌడియం ఐవీఎఫ్



ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లోకి మరో సంస్థ అడుగుపెట్టబోతున్నది. ఫెర్టిలిటీ సేవల సంస్థ గౌడియం ఐవీఎఫ్ అండ్ మహిళా హెల్త్ లిమిటెడ్..ఐపీవో ప్రతిపాదనకు మార్కెట్ నియంత్రణ మండలి సెటి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. షేరు ధరల శ్రేణిని రూ.75-79 గా నిర్ణయించింది. ఈ నెల 20న ప్రారంభంకానున్న వాటాల విక్రయం ఈ నెల 24న ముగియనున్నది. రెండు తాజానికి సమానమైన షేర్లను బహిరంగం మార్కెట్లో విక్రయించడం ద్వారా సంస్థకు రూ.165 కోట్ల నిధులు సమకూరనున్నాయి. ఫెర్టిలిటీ విభాగం నుంచి వస్తున్న తొలి ఐపీవో సంస్థ ఇదే కావడం విశేషం.

మార్కెట్లోకి మారుతి ఈ-విటారా.. ప్రారంభ ధర రూ 10.99 లక్షలు



న్యూఢిల్లీ: కార్ల తయారీలో అగ్రగామి సంస్థయైన మారుతి సుజుకి..ఎలక్ట్రిక్ వాహన సెగ్మెంట్లోకి ఎట్టకేలకు ప్రవేశించింది. కిందబోదాది చివర్లో ప్రదర్శించిన తన తొలి ఎలక్ట్రిక్ మోడల్ ఈ-విటారాను దేశీయ మార్కెట్లోకి పరిచయం చేసింది. ఈ కారు ప్రారంభ ధర రూ.10.99 లక్షలుగా నిర్ణయించింది. బాన్(బ్యాటరీ-యాన్-సర్వీసెస్) ఆప్షన్తో కొనుగోలు చేయవచ్చును. ఇందుకోసం కొనుగోలుదారుడు అదనంగా కిలోమీటర్లకు రూ.3.99 చొప్పున చెల్లించాల్సివుంటుంది. 61 కిలోవాట్ల బ్యాటరీ కలిగిన ఈ మోడల్ సింగిల్ ఛార్జింగ్ తో 543 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించే సుందంగా, 49 కిలోవాట్ల బ్యాటరీతో తయారైన మోడల్ 440 కిలోమీటర్ల మైలేజీ ఇవ్వనున్నది. ఆన్లైన్లోపాటు దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న డీలర్ల వద్ద రూ.21 వేలు చెల్లించి ముందుగా ఈ కారును బుకింగ్ చేసుకోవచ్చునని తెలిపింది. ఇందుకోసం సంస్థ 1,100 నగరాల్లో 2 వేల ఛార్జింగ్ పాయింట్లను ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేసింది. 2030 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా లక్ష ఛార్జింగ్ స్టేషన్లను నెలకొల్పాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నది. మారుతి చరిత్రలో ఇదొక కీలక మైలురాయి వంటిదని, ఎలక్ట్రిక్ రంగంలో తొలి అడుగుపడిందని, భవిష్యత్తులో ఈ సెగ్మెంట్లో మరింత బలోపేతం అయ్యే అవకాశాలున్నాయని మారుతి సుజుకి ఇండియా సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పార్థ్ బెనర్జీ తెలిపారు. గడిచిన రెండేళ్లలో ఈవి మార్కెట్ 4-5 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసుకుంటుందన్నారు. ఈ కారును ఇప్పటికే విదేశాల్లో సుజుకి మోటర్ కార్పొరేషన్తో కలిసి విక్రయిస్తున్నది.

భెల్ కు 1,500 కోట్ల ఆర్డర్

న్యూఢిల్లీ: విద్యుత్ పరికరాల తయారీ సంస్థ భెల్ మరో భారీ ప్రాజెక్టును చేజిక్కించుకున్నది. స్వీట్ ఆఫ్ డిజైన్ ఇండియా లిమిటెడ్(సెయిల్) నుంచి రూ.1,200-1,500 కోట్ల విలువైన విద్యుత్ ఫ్లాంట్ ప్రాజెక్టు లభించినట్లు సంస్థ బీఎస్ఈకి సమాచారం అందించింది. ఇందుకు సంబంధించి 408 సంస్థల మధ్య నేడు అధికారిక ఒప్పందం జరిగింది. బర్మింగ్హామ్ సెయిల్ సంయుక్తంగా 4.08 మెట్రీక్ టన్నుల సామర్థ్యం కలిగిన స్వీట్ ఫ్లాంట్లోనే ఈ విద్యుత్ ఫ్లాంట్ను ఏర్పాటు చేయబోతున్నది. ఈ ప్రాజెక్టు వచ్చే 39 నెలల్లో అందుబాటులోకి రానున్నది.

3 నెలల గరిష్ఠానికి వాణిజ్య లోటు.. జనవరిలో 34.68 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదు

న్యూఢిల్లీ: దేశ దిగుమతులు, దిగుమతుల మధ్య అంతరం అంతకంతకూ పెరిగిపోతున్నది. జనవరిలో 3 నెలల గరిష్ఠాన్ని తాకుతూ వాణిజ్య లోటు 34.68 బిలియన్



డాలర్లుగా నమోదైంది. ఈసారి ఎగుమతులు స్వల్పంగా 0.61 శాతం పెరిగి 36.56 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంటే.. దిగుమతులు మాత్రం 19.2 శాతం ఎగిసి 71.24 బిలియన్ డాలర్లకు చేరాయి. ఇది వాణిజ్య లోటును ఎగబోసింది. ఇక అధిక ధరల నేపథ్యంలో దిగుమతుల్లో బంగారం, వెండి వంటి గణనీయంగా పెరిగి వరుసగా 12 బిలియన్ డాలర్లు, 2 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయి. ముడి చమురు దిగుమతులు 0.24 శాతం తగ్గి 13.4 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయి. అమెరికాకు తగ్గుముఖం అమెరికాకు భారతీయ ఎగుమతులు గత నెలలో 21.77 శాతం క్షీణించాయి. 6.6 బిలియన్ డాలర్లకే పరిమితమయ్యాయి. అగ్రరాజ్యం విధించిన అధిక సంకాల ప్రభావం కనిపించింది. సెన్సెబిల్, ఆక్టివర్, డిసెంబర్ నెలల్లోనూ పతనం చూసిన విషయం తెలిసిందే. ఇదిలావుంటే అమెరికా నుంచి భారతీయ జరిగిన దిగుమతులు 23.71 శాతం పెరిగి 4.5 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయి.

ఆర్సీబీ మహిళా టీమ్ కు చేతకా సూటర్లు

ఫుజై: ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహన సంస్థ బజాజ్ ఆలో లిమిటెడ్... మహిళా టీ-20 వీగ్లో గెలుపొందిన రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు మహిళా టీం ప్రతి ఒక్క నభ్యురాలుకు నూతన చేతకా సీ25ని బహుమతిగా అందజేస్తున్నట్లు సంస్థ ప్రకటించింది. ఇప్పటికే ఆర్సీబీ మహిళా టీమ్ కు భాగస్వామిగా వ్యవహరిస్తున్న చేతకా..తాజాగా ఐపీఎల్ మహిళా టీమ్ విజేతలకు ఉచితంగా సూటర్లను ఇస్తున్నట్లు కంపెనీ ప్రెసిడెంట్ సుమిత్ నారంగ్ తెలిపారు.



ఆంధ్రోపిక్- ఇన్స్ జట్టు



న్యూఢిల్లీ: కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ)లో సరికొత్త సంఘటన, అమెరికాకు చెందిన కంపెనీ ఆంధ్రోపిక్తో.. భారతీయ ఐటీ రంగ దిగ్గజ సంస్థల్లో ఒకటైన ఇన్ఫోసిస్ జట్టు కట్టింది. టెలికమ్యూనికేషన్స్, ఆర్థిక సేవలు, తయారీ, సాఫ్ట్వేర్ అభివృద్ధి తదితర కంపెనీల కోసం అత్యాధునిక సంస్థాగత ఏఐ నిర్మాణాన్ని అందుబాటులోకి తెవడం, అభివృద్ధిపర్చడానికి ఆంధ్రోపిక్తో పూర్వోత్తర భాగస్వామ్యాన్ని మంగళవారం ఇన్ఫోసిస్ ప్రకటించింది. ముందుగా టెలికాం రంగంలో ఆంధ్రోపిక్ సహకారాన్ని ఇన్ఫోసిస్ తీసుకోనున్నది. ఈ మేరకు ఓ ప్రకటనలో కంపెనీ పేర్కొన్నది. 'ఓ రెగ్యులేటెడ్ ఇండస్ట్రీలో పనిచేసే ఏఐకి, డెమోలో ఉన్న ఏఐ మోడల్లకు మధ్య చాలా అంతరం ఉన్నది. ఈ దూరాన్ని తొలగించడానికి ఆయా రంగాల్లో సమర్థవంతమైన నైపుణ్యం అవసరం. ఇన్ఫోసిస్కు టెలికాం, ఆర్థిక సేవలు, తయారీ రంగాల్లో అలాంటి నైపుణ్యం ఉన్నది' అని ఆంధ్రోపిక్ సీఈవో దారిదా అమాడి అన్నారు.

విటమిన్ డి స్థాయిలను పెంచుకోండిలా

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఒత్తిడి, పరుగుల మధ్య అలసట, శరీర నొప్పులు, మూడే మార్పులు వంటి సమస్యలు చాలామందికి సాధారణంగా కనిపిస్తున్నాయి. వీటిని చాలాసార్లు నిద్రలేమి, ఒత్తిడి లేదా సీజనల్ మార్పుల ప్రభావంగా భావించి వట్టింపుకోరు. కానీ ఈ లక్షణాల వెనుక విటమిన్ డి లోపం వంటి లోతైన సమస్య దాగి ఉండే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

విటమిన్ D స్థాయిలను పెంచడానికి కొన్ని సాధారణ చిట్కాలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా సూర్యకాంతి ద్వారా శరీరం సహజంగా విటమిన్ D తయారు చేస్తుంది. కాబట్టి వారానికి కొన్ని రోజులు ఉదయం 10 నుండి 30 నిమిషాల పాటు సూర్యరశ్మిలో ఉండటం మంచిది. ఆహారంలో కూడా విటమిన్ D ఉన్న పదార్థాలను చేర్చాలి. సాలాన్, మాకరెల్, సార్డిన్స్ వంటి ఫ్యాటీ ఫిష్, ఫోర్మిడేట్ డెయిరీ ఉత్పత్తులు, గుడ్ల పచ్చసాని, UV లైట్ కు ఎక్స్పోజ్ చేసిన ముద్దామ్మి వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. ఇక సూర్యకాంతి లేదా ఆహారం ద్వారా సరిపడా విటమిన్ D లభించకపోతే సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవచ్చు. అయితే వాటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తప్పనిసరి. అదనంగా, రెగ్యులర్ బ్రెడ్ టెస్టులు చేయించుకోవడం ద్వారా విటమిన్ D స్థాయిలను పరిశీలించుకోవచ్చు. అలసట, శరీర నొప్పులు, మూడే మార్పులు వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇవి విటమిన్ డి లోపానికి సంకేతాలు కావచ్చు. ఈ లక్షణాలను గుర్తించి సమయానికి చర్యలు తీసుకుంటే, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడంలో పాటు జీవన ప్రమాణాన్ని కూడా పెంచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



లో నొప్పి కనిపించవచ్చు. గాయాలు అలసటగా సహాయపడతాయి. అంటే ఇన్ఫ్లమేషన్లు జన్మించవచ్చు. ఇవి తక్కువగా ఉంటే ఇన్ఫ్లమేషన్లు జన్మించవచ్చు. కండరాల బలహీనత కూడా దీని లోపంతో వస్తుంది. సాధారణంగా చేసే పనులు చేయడంలో కష్టంగా అనిపించడం, శక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.



బలహీనంగా కూర్చో ఎముకలు..
ఎముకలు, లోయర్ బ్యాక్ నొప్పులు కూడా దీని లోపంతో కలగవచ్చు. కాలియం శోషణలో విటమిన్ D కీలకంగా ఉండటంతో, ఇది తగ్గిపోతే ఎముకలు బలహీనం అవుతాయి. ముఖ్యంగా కాళ్ళ, పక్కటెముకలు, వెన్ను భాగం



పీసీఓఎస్ ఉన్నా.. బరువు తగ్గొచ్చు ఇలా..!

పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ప్రవాళులను ప్రభావితం చేస్తోంది. దీనికారణంగా మహిళలు అధిక బరువు సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటారు. సంతానోత్పత్తి వయసు ఉన్న ప్రతి బరుగురి అమ్మాయిలోనూ ఒకరు ఈ సమస్య బారినపడతారు. రసమిచ్చు అవ్వడం వల్ల బరువు తగ్గడం సులభం కాదు. దీనిని చెబుతున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. దీనికి ప్రధాన కారణం జీవనశైలి మార్పులు, ఒత్తిడి, ఆహారం అలవాట్లు అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ సమస్యను చక్కటి జీవనశైలి, చక్కటి ఆహారం అలవాట్లతో చక్కదిద్దొచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అదేలాగే వైద్యుల మాటల్లోనే సమీపంగా తెలుసుకుందామా..!

5 నిమిషాల వ్యాయామంతో అద్భుత ఫలితాలు

వారంలో ఐదు రోజులపాటు క్రమంగా వ్యాయామం చేయాలని ఉత్సాహంగా ప్రారంభించి, కొద్ది రోజుల్లోనే ఉత్సాహం తగ్గిపోవడం చాలా మందికి ఎదురయ్యే సాధారణ సమస్య. దీంతో స్థిరమైన వ్యాయామం అలవాటు కొనసాగించడం కష్టమవుతుంది. అయితే వ్యాయామం విషయంలో ఏదైనా చేయడం, ఏమీ చేయకపోవడం కంటే మంచిదే అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పలు అధ్యయనాల ప్రకారం రోజుకు కేవలం ఐదు నిమిషాల వ్యాయామం చేసినా కూడా గణనీయమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. తాజాగా జర్నల్ ఆఫ్ ది అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ సైక్స్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, వారానికి రెండు సార్లు ప్రధాన కండర సమూహాలపై వ్యాయామం చేస్తే శక్తి, కండరాల పరిమాణం, మొత్తం శారీరక పనితీరులో స్పష్టమైన మెరుగుదల కనిపిస్తుందని వెల్లడైంది.



అజీర్తితో సమస్యలకు బొప్పాయితో చెక్!

అన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు డాక్టర్ల వద్దకే పరుగెత్తాలి అవసరం లేదు. అలాంటి వాటిని దూరం చేసే సహజమైన ఆహారాలే, చిట్టాల్లో కూడా ఉంటాయి. వాటిని ఫాలో అయితే చాలు అంటారు పెద్దలు. చాలా సమస్యలను మనం తీసుకునే ఆహారాల ద్వారా నివారించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు కూడా చెబుతుంటారు. అలాంటి వాటిలో బొప్పాయి పండు కూడా ఒకటి. ఇది అజీర్తిని దూరం చేస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.



పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం.. బొప్పాయి ఒక సాధారణ పండు మాత్రమే కాదు. మన దైనికీ పాల్పాల్పా మెరుగు పరచే బిచ్చం లాంటిది కూడా. ఎందుకంటే ఇందులో సహజంగానే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్

ఉంటుంది. ఇది ప్రోటీన్లను సులభంగా విచ్ఛిన్నం చేసి, ఆహారం జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా బోజనం తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అసౌకర్యం వంటి సమస్యలను తగ్గించి, శరీరాన్ని తేలికగా ఉంచుతుంది.

బొప్పాయి ఎందుకు బెస్ట్?
బొప్పాయిలోని సహజ ఎంజైములు ఆహారాన్ని వేగంగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అంటే కడుపులో తేలికగా ఉన్న భావన ఏర్పడుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. విటమిన్ సి, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉండటంవల్ల రోగ నిరోధక శక్తిని కూడా బలోపేతం చేస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపున లేదా బోజనం తర్వాత కొన్ని తాజా బొప్పాయి ముక్కలు తినడం మంచి దంటారు పోషకాహార నిపుణులు. ఇతర ఆహారాలతో కలిపి కూడా తినవచ్చు. కానీ అలా చేయకూడదు నేరుగా తినడంవల్ల మరింత మంచి ఫలితం కనిపిస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు కాకుండా పండిన బొప్పాయిని తినడం బెటర్. తరచుగా బొప్పాయి తినే వారిలో జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగుతుంది. అయితే అల్లరిలు, ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం డాక్టర్ సలహా తీసుకొని తినాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

లాభాలతో ముగిసిన సాక్ మార్కెట్లు



అంతర్జాతీయంగా ఉన్న సానుకూల సంకేతాలవల్ల భారత సాక్ మార్కెట్లపై వరుసగా మూడో రోజూ లాభాలతో ముగిసాయి. ఇలానే మధ్య జరిగిన సన్న చర్యల్లో కాల్కుల విరమణ ఒప్పందాన్ని పొడిగించినప్పటికీ ఆశలతో ఇన్వెస్టర్ల సెంటిమెంట్ బలపడింది. ఫలితంగా మంగళవారం ట్రేడింగ్లో సూచించిన భారీ లాభాలను సమాను చేశాయి. ట్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి బీఎస్ఈ సెన్సెక్స్ 753.03 పాయింట్లు లాభపడి 79,273.33 వద్ద స్థిరపడింది. అదేవిధంగా ఎన్ఎస్ఈ సెన్సెక్స్ కూడా 211.75 పాయింట్లు లాభపడి 24,576.60 వద్ద ముగిసింది. సెన్సెక్స్ ఇండియా, ట్రెంట్, హిందుస్థాన్ యూనిటర్

వంటి హెవీవెయట్ షేర్లలో కొనుగోళ్లు సూచించిన పెరుగుదలకు దోహదపడ్డాయి. బ్రాడర్ మార్కెట్లోనూ సానుకూల వాతావరణం కనిపించింది. నిస్సీ మిడ్కాప్ 0.49 శాతం, స్కాల్కాప్ 0.88 శాతం మేర లాభపడ్డాయి. రంగాల వారీగా చూస్తే నిస్సీ ఎఫ్ఎస్ఐ, రియల్టీ సూచించిన మంచి పనితీరు కనబరచగా నిస్సీ ఫార్మా వెనుకబడింది. సాంకేతికంగా నిస్సీకి 24,600 స్కాయి వద్ద తక్షణ నిరోధం ఎదురవుతోందని, దానిని దాటితే 24,850, ఆపై 25,000 స్కాయిలకు చేరవచ్చని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. కింది స్కాయిలో 24,350-24,400 శ్రేణి తక్షణ మద్దతుగా పనిచేస్తుందని తెలిపారు.

సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ స్థిరమైన వృద్ధి

అంతర్జాతీయంగా భౌగోళిక రాజకీయ సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ భారత ఆర్థికవ్యవస్థ మెరుగైన వృద్ధిని కొనసాగిస్తుందని ఐక్యరాజ్యసమితి(యూఎస్ఎం) అభిప్రాయపడింది. రాబోయే సంవత్సరాల్లో కూడా స్థిరమైన వృద్ధిని కొనసాగిస్తుందని యూఎస్ఎం అనుబంధ సంస్థ అసియా-పసిఫిక్ ఆర్థిక, సామాజిక కమిషన్ (కాపెసిసిపి) అంచనా వేసింది. ఫలితంగా 2026లో భారత ఆర్థిక వృద్ధి రేటు 6.4 శాతంగా, 2027లో 6.6 శాతంగా సమాధిపడుతుందని అంచనా వేసింది. ద్రవ్యోల్బణం కూడా ఈ ఏడాది 4.4 శాతం, 2027లో 4.3 శాతంగా ఉండొచ్చని అంచనా వేసింది. నివేదిక ప్రకారం, గ్రామీణ వినియోగం పెరగడం, వస్తు, సేవల వస్తు (జీఎస్సీ) రేట్ల తగ్గింపు, ఆమెరికా సుంకాల అమలుకు ముందే

ఎగుమతులను వేగవంతం చేయడం వంటి అంశాల కారణంగా 2025లో భారతదేశ వృద్ధి రేటు 7.4 శాతానికి చేరింది. దీంతో నెర్రుతి, దక్షిణాసియా ప్రాంతం మొత్తం వృద్ధి కూడా పెరిగింది. ముఖ్యంగా గ్రీన్ఫీల్డ్ ఎఫ్ఐడీఐ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో భారత్ ముందంజలో నిలిచింది. 2024లో భారత్ సుమారు 50 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులను ఆకర్షించగా, ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణ కొరియా, కజకిస్తాన్ తదుపరి స్థానాల్లో నిలిచాయి. మొత్తంగా.. గ్లోబల్ సవాళ్లు, వాణిజ్య ఉద్రిక్తతలు ఉన్నప్పటికీ, బలమైన వినియోగం, సేవల రంగం, ప్రభుత్వ విధానాల మద్దతుతో భారత ఆర్థికవ్యవస్థ స్థిరమైన వృద్ధి మార్గంలో కొనసాగుతుందని నివేదిక స్పష్టం చేసింది.

యాపిల్ కొత్త సీఈవోగా జాన్ టర్నెన్

టెక్ దిగజం యాపిల్ తన నాయకత్వంలో భారీ మార్పులను ప్రకటించింది. ఎన్నికైన యాపిల్ సీఈవోగా జాన్ టర్నెన్ నియమించబడ్డారు. టర్నెన్ యాపిల్ సీఈవోగా పనిచేస్తున్న జాన్ టర్నెన్ కు కొత్త సీఈవోగా పదాలు అప్పగించింది. సెప్టెంబర్ 1వ తేదీన ఆయన దీనిని స్వీకరించనున్నారు. ఇక ఇప్పటివరకు సీఈవో స్థానంలో ఉన్న టిమ్ కంపెనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ గా భార్యతలు చేపట్టినారు. సీఈవోగా కుక్ 2011లో భార్యతలు చేపట్టిన కంపెనీ పేరు విలువ 20 రెట్లు పెరిగి ఆర్థిక మహాశక్తిగా ఉడయించింది. ఇక జాన్ టర్నెన్ కంపెనీ చీఫ్ హార్డవేర్ ఆఫీసర్ గా నియమించింది. ఇక గతంలో జాన్ టర్నెన్ నాయకత్వం వహించిన హార్డవేర్ ఇంజనీరింగ్ విభాగానికి సీనియర్ టామ్ మెరీట్ కు అప్పగించారు.



ఎన్నికైన యాపిల్ సీఈవో జాన్ టర్నెన్.
యాపిల్లో చేరిన టర్నెన్ కు ఇప్పుడు వయసు 50 ఏళ్లు. ఆయన సుదీర్ఘకాలం కంపెనీని నడిపించవచ్చన్న అంచనాలు ఉన్నాయి. కంపెనీ కీలక ప్రాజెక్టులైన మ్యాక్, ఇఫోన్, టాబ్లెట్, ఎయిర్ ప్లాన్స్ డిజైనింగ్, డెవలప్ మెంట్ లో కీలక పాత్ర పోషించారు. మ్యాక్ విక్రయాలను ఘంజాకారీలా చేసేందుకు ట్రో సీనియర్ కార్యకర్తలు.



బదెళ్ల కనిష్టానికి ఎరువుల ఉత్పత్తి

భారత ఎరువుల రంగంలో భారీ సంక్షోభం: మార్కెట్ 24.6 శాతం తగ్గిన ఉత్పత్తి
పశ్చిమ ఆసియాలో కొనసాగుతున్న భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు భారత ఆర్థిక వ్యవస్థపై, ముఖ్యంగా ఎరువుల రంగంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. చైనా సప్లయ్ సిస్టమ్లో తర్రెన్ల సంతకార్యాల కారణంగా ఈ ఏడాది మార్కెట్లో ఎరువుల ఉత్పత్తి గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఏకంగా 24.6 శాతం మేర పడిపోయింది. గత ఐదేళ్ల కాలంలో ఎరువుల ఉత్పత్తి ఈ స్థాయిలో తగ్గడం ఇదే మొదటిసారి. నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఉత్పత్తి కుంటుపడటంతో రైతాంగంలో ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ఎరువుల రంగంలో వచ్చిన భారీ క్షీణత దేశంలోని ఎనిమిది కిలక రంగాల సూచీ ప్రభావం చూపింది. దీనివల్ల మొత్తం ఇండెక్స్ 0.4

ఫెడెక్స్ డెలివరీ ప్రయోగాలు విజయవంతం



భారత్ లో తొలిసారి..
భారతదేశంలో మొట్టమొదటి ఇంట్రా-సీటీ (నగర పరిధిలో) డెలివరీ ప్రయోగాత్మక పరీక్షలను బెంగళూరు నగరంలో విజయవంతంగా పూర్తి చేసినట్లు డిజిఎస్ డెలివరీ సంస్థ 'ఫెడెక్స్' మంగళవారం ప్రకటించింది. ఐఐఐ-మద్రాస్ భాగస్వామ్యంతో ఈ డెలివరీ పైలట్ ట్రయల్స్ నిర్వహించినట్లు వెల్లడించింది.
సాగానికి పూర్తి తగ్గిన డెలివరీ సమయం..
ఐఐఐ-మద్రాస్ లోని 'ఫెడెక్స్' స్కార్ప్ సెంటర్ పరీక్షలను అధ్యక్షులతో ఈ పరీక్షలు రాకుండా భాగస్వామ్యంతో.. భవిష్యత్తు అనుభవం ద్వారా సాధారణంగా రోడ్ల మార్గంలో 53 కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణించే పార్సెల్లను రూపొందించే డెలివరీ గంటకు పూర్తి (60 నిమిషాలు) సమయం పడుతుంది. కానీ, గగన నళతలలో 39-42 కిలోమీటర్ల ఏరియల్

రూట్ (వాయు మార్గం) ద్వారా కేవలం 21 నిమిషాల్లోనే డెలివరీ గమ్యస్థానాన్ని చేరుకున్నట్లు ఫెడెక్స్ స్పష్టం చేసింది. అత్యవసర సమయాల్లో సరకు రవాణా (లాజిస్టిక్స్) రంగంలో ఇది ఒక గొప్ప ముందడుగు అని సంస్థ పేర్కొంది.
డీజీసీఎం ముందస్తు అనుమతులతో..
విమానాశయానికి సమీపంలోని ఎల్.ఆర్. రెడ్ జోన్ మిదగా ఈ డెలివరీ ప్రయోగం చేయబడింది. ఇందుకు సంబంధించి డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ సివిల్ ఏవియేషన్ నుంచి ముందస్తుగా అన్ని అధికారిక అనుమతులు తీసుకున్నట్లు సంస్థ వెల్లడించింది. విమానాశయాలు, పరీక్షలు, ప్రభుత్వ విధాన రూపకరణ భాగస్వామ్యంతో.. భవిష్యత్తు అనుభవం ద్వారా సాధారణంగా రోడ్ల మార్గంలో 53 కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణించే పార్సెల్లను రూపొందించే డెలివరీ గంటకు పూర్తి (60 నిమిషాలు) సమయం పడుతుంది. కానీ, గగన నళతలలో 39-42 కిలోమీటర్ల ఏరియల్

మంగళవారం ఏప్రిల్ 22 2026

SI never ever before in TELANGANA THE MOST EXCEPTIONAL SUCCESS IN IIT COACHING WITH THE LIMITED STUDENTS



ALPHORES IIT ACADEMY

Makes the Sensation with the BEST NATIONAL RANKS in Various Categories in IIT-JEE (MAIN) Results-2026



The Facilitator of Education with the High Success Dr. V. NARENDER REDDY garu with the students who made the PRIDE MOMENTS with the BEST ALL INDIA RANKS in the IIT-JEE (MAIN) RESULTS-2026.

Rank list for IIT-JEE (MAIN) 2026 featuring M. Sri Partheesh (29), Ch. Lakshmi Hasini (116), and Ch. Purna Chandh (138).

Grid of student portraits and ranks from 211 to 4849, including a summary box for 13 students scoring top percentiles.

ఈశాన్యంలో భూకంపం.. పలు రాష్ట్రాల్లో ప్రకంపనలు

- మణిపూర్లోని కామ్జాంగ్ కేంద్రంగా 5.2 తీవ్రతలో ప్రకంపనలు
• అస్సాం, నాగాలాండ్, మేఘాలయలోనూ కంపించిన భూమి
• భూమికి 62 కిలోమీటర్ల లోతులో భూకంప కేంద్రం
• ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం లేదని తెలిపిన అధికారులు

ఈశాన్య రాష్ట్రాలను మరోసారి భూకంపం వణికించింది. ఈ రోజు ఉదయం మణిపూర్ కేంద్రంగా భూకంపం సంభవించింది. దీని ప్రభావంతో మణిపూర్లో పాటు నాగాలాండ్, అస్సాం, మేఘాలయ, అరుణాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లోనూ భూమి కంపించింది. తెల్లవారుజామున ప్రజలంతా నిద్రలో ఉండగా ఈ భూకంపం భయాందోళనలకు గురై ఇళ్ల నుంచి బయటకు పరుగులు తీశారు. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సైస్మాలజీ (ఎన్సీఎస్) వెబ్సైట్లోని వివరాల ప్రకారం, ఈ రోజు ఉదయం 5:59 గంటలకు ఈ భూకంపం సంభవించింది. రిక్టర్ స్కేలుపై దీని తీవ్రత 5.2గా నమోదైంది. భూకంప కేంద్రం మణిపూర్లోని కామ్జాంగ్ జిల్లాలో, భూమికి 62 కిలోమీటర్ల లోతులో ఉన్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. భూకంపం కారణంగా ఇప్పటివరకు ఎలాంటి ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరిగినట్లు సమాచారం లేదని స్థానిక అధికారులు వెల్లడించారు. దీంతో అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. అయినప్పటికీ, ఈశాన్య ప్రాంతంలో తరచూ భూకంపాలు సంభవిస్తుండటంతో స్థానిక ప్రజలు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అధికారులు పరిస్థితిని సమీక్షిస్తూ, సహాయక బృందాలను అప్రమత్తం చేశారు.

ఉత్సాహంగా గ్రాడ్యుయేషన్ దినోత్సవం



మంచిర్యాల, ఏప్రిల్ 21 : నూర్ పట్టణంలోని మదర్స్ స్టైల్ ప్లే స్కూల్లో మంగళవారం గ్రాడ్యుయేషన్ డే వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల కరస్పాండెంట్ కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ... విద్యార్థులు మెరుగైన ఫలితాల సాధించి భవిష్యత్తులో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలని ఆకాంక్షించారు. చిన్నారుల సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు అందర్నీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

గొంతు కేసీఆర్ కే సాంతం

- మజ్జీ కేసీఆర్ పాలన రాజాలంటూ ఆకాంక్ష
• కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై రైతుల కవ్వాల, కూల్చివేతలంటూ విమర్శలు
• సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అడిగిన పాటలు పాడనని స్పష్టం చేసిన మధుప్రయి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 : ప్రముఖ జానపద గాయని, తెలంగాణ ఉద్యమ గళం మధుప్రయి మరోసారి తన రాజకీయ వైఖరిని కుండబద్దలు కొట్టారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ కు తాను ఎట్టాపుడూ మద్దతుగా నిలుస్తానని, ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కోరినా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కోసం పాటలు పాడనని స్పష్టం చేశారు. సోమవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో ఢిల్లీలోని నిర్వహించిన కేసీఆర్ ప్రజా ఆశీర్వాద సభలో పాల్గొన్న ఆమె, తన గాత్రంతో సభికులను ఉద్రాతలూగించడమే కాకుండా, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. జగిత్యాల సభలో మధుప్రయి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. తన పాటలతో ఢిల్లీలోని ప్రజలను ఆకట్టుకుంటూ, తన సందర్భంగా "మజ్జీ బాపు రావాలి.. మజ్జీ కేసీఆర్ పాలన రావాలి" అంటూ ఆమె పాడిన పాట సభలో మార్కెట్ గొంది. అనంతరం మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ ప్రజలకు కేసీఆర్ అంటే ఒక ఎమాషన్ అని, రాష్ట్ర సాధనలో ఆయన పాత్రను ఎవరూ మరుపలేరని అన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయం నుంచి కేసీఆర్ తనకు విడదీయరాని అనుబంధం ఉందని



గర్వపీనుకున్నారు. ప్రస్తుత రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంపై మధుప్రయి ఘాటుగా స్పందించారు. "కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్రంలో రైతుల బాధలు, కూల్చివేతలు పెరిగిపోయాయి. కేసీఆర్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడే తెలంగాణ బాగుంది. అందుకే మజ్జీ ఆయన అధికారంలోకి రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను" అని ఆమె పేర్కొన్నారు. తాను ఎప్పుడీ కేసీఆర్ పక్షాన ఉంటానని పునరుద్ఘాటించారు. "నా వైఖరి స్పష్టం. నేను కేసీఆర్ సైన్యంలో ఒక సైనికారిని, రేవంత్ రెడ్డి గారు అడిగినా నేను కాంగ్రెస్ కోసం పాడను. నా గొంతు ఎప్పుడీ కేసీఆర్ కోసమే" అంటూ స్పష్టం చేశారు.

సభ విజయవంతం పట్ల శ్రీధర్ బాబు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు..

భూపాలపల్లి ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 21 : కులారం మండలం నన్నురపల్లి గ్రామంలో నిర్వహించిన రైతు భరోసా నిధుల విడుదల కార్యక్రమానికి భారీగా హాజరై, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి జిల్లా, ఇతర జిల్లాల ప్రజలకు రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రజలు చూపిస్తున్న విశ్వాసం తమకు మరింత బాధ్యతను పెంచినది మంత్రి పేర్కొన్నారు. అలాగే మంభని నియోజకవర్గంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పార్టీ అనుబంధ విభాగాల నాయకులు, మహిళా, యూత్ కాంగ్రెస్ శ్రేణులు అందరికీ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన జిల్లా అధికారులకు, నిబ్బందికి పోలీస్ శాఖ సిబ్బందికి మరియు డిఎన్ బి వాలంటీర్లకు, యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలకు మంత్రి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



వారి సమన్వయం, క్రమశిక్షణ వల్ల కార్యక్రమం విజయవంతంగా పూర్తయ్యిందని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడంలో ప్రతి ఒక్కరి పాత్ర అభినందనీయమని మంత్రి అన్నారు. ప్రజల ఆశయాలు నెరవేర్చేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు.

- తమక ప్రజల విజయ బహూరం లేఖ
• తమకాదులే నీ నీ సాయంత్రం
మంగళున్న ఎన్నికల ప్రధానం



చెన్నై, ఏప్రిల్ 21 : తమిళనాడు రాజకీయ రంగంలో ఇప్పుడు ఆసక్తికర వేడి మొదలైంది. ఏప్రిల్ 23న జరగనున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం నేడు సాయంత్రంతో ప్రచారం ముగుస్తోంది. ఈ తరుణంలో, ఢిల్లీకి అధినేత విజయ తమిళ ప్రజలకు ఒక బహురంగ లేఖ రాశారు. రాజకీయాల్లోకి వచ్చినప్పటి నుంచి తమ ఎన్నో శత్రులు అడ్డుకోవాలని చూశారని, కానీ తాను ఎవరికీ తలవంచే ప్రసన్న లేదని లేఖలో ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన తమిళ ప్రజలకు ఒక బహురంగ లేఖ రాశారు. ఫాసిస్టు మనస్తత్వం ఉన్న జాతీయ లేదా అధికారంతో బెదిరించే శత్రులకు తాను భయపడనని, ప్రజల సంక్షేమమే తన లక్ష్యమని విజయ పేర్కొన్నారు. తమిళనాడు ప్రయోజనాలకు ప్యూరీకంగా పనిచేస్తున్న డిఎంకే, విద్యాసంఘం వైరుధ్యాలన్నీ బీజేపీ వంటి పార్టీలు తనను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయని ఆరోపించారు. తన పార్టీ కేవలం రాజకీయ విభాగం కాదని, అది సామాజిక న్యాయాన్ని కాపాడే కోట అని, ప్రజల గుండెల్లో వెలిగి నిజాయితీ గల నిపుణుడి అని అభివర్ణించారు. ఏప్రిల్ 23న జరగనున్న ఎన్నికల్లో కుటుంబ సమేతంగా వచ్చి 'విజిల్' అక్కడ ఓటు వేయాలని, మార్కు కోసం పోరాడాలని పిలుపునిచ్చారు.

పాలమూరు-రంగారెడ్డిపై అవినీతి ప్రకటన

95శాతం ప్రాజెక్టు పూర్తయినట్లు రుజువు చేస్తే రాజీనామా: మంత్రి హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 21 : పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు సంబంధించి ఢిల్లీలోని నేతలకు మంత్రి వాకిటి త్రోవారి సవాల్ విసిరారు. మంగళవారం మంత్రి మాట్లాడుతూ... పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టు 95 శాతం పూర్తి అయినట్లు నిరూపిస్తే ఇక్కడ ఫార్మల్లో రాజీనామా చేస్తానని అన్నారు. నిరూపిస్తే ఇక్కడి నుంచి వెళ్లి వెళ్లి రాజీనామాకు సిద్ధమని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. అంతేకాదు రాజకీయాలకు దూరంగా ఉంటానని అన్నారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఇంకా క్రమంలోకి వచ్చారని, ఆయన మాటలకు విశ్వసనీయత లేదని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ప్రజల్లో కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వంపై పూర్తి విశ్వాసం ఉందని మంత్రి తెలిపారు. పంచాయతీ, మున్సిపల్ ఎన్నికల ఫలితాల అందుకు నిరదేశ్యమని మంత్రి వాకిటి త్రోవారి పేర్కొన్నారు.

ఆపిల్ లో కొత్త శకం.. 15 ఏళ్ల తర్వాత తప్పకున్న సీఈవో టీమ్ కుక్

- ఆపిల్ కొత్త సీఈవోగా జాన్ టెర్నీ నియామకం, ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ గా కొనసాగుతున్న టీమ్ కుక్
• ప్రస్తుత హార్ట్ వేర్ ఇంజనీరింగ్ హెడ్ గా ఉన్న టెర్నీ, సిస్టెంబర్ 1 నుంచి అమెరికాలోని రామ్మూరు



డిజైన్, ఏప్రిల్ 21 : టెక్ దిగ్గజ ఆపిల్ లో ఒక శకం ముగిసింది. 15 ఏళ్లుగా కంపెనీ సీఈవోగా వ్యవహరిస్తున్న టీమ్ కుక్ తన పదవి నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు సంస్థ ప్రకటించింది. ఆయన స్థానంలో కొత్త చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ గా (సీఈవో) జాన్ టెర్నీని నియామించింది. ఈ మార్పులు ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 1 నుంచి అమెరికాలో రానున్నాయి. సీఈవో పదవి నుంచి వైదొలగినప్పటికీ, టీమ్ కుక్ కంపెనీకి ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ గా సేవలు అందించనున్నారు. 50 ఏళ్ల జాన్ టెర్నీ గత 25 ఏళ్లుగా ఆపిల్ లో అనుబంధం కలిగి ఉన్నారు. 2001లో కంపెనీలో చేరిన ఆయన, ప్రస్తుతం హార్ట్ వేర్ ఇంజనీరింగ్ విభాగాధిపతిగా

కొనసాగుతున్నారు. మ్యాక్, ఐఫోన్, ఎయిర్ పాడ్స్ వంటి విజయవంతమైన ఉత్పత్తుల రూపకల్పనలో టెర్నీ తెరవెనుక కీలక పాత్ర పోషించారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) రంగంలో ఎన్నిగోయి, మెటా వంటి సంస్థల నుంచి తీవ్రమైన పోటీ ఎదురవుతున్న తరుణంలో ఈ నాయకత్వ మార్పు ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఐఫోన్ లో ఎఐఎంఎంఐ సమర్థంగా చేయడంతో పాటు, ఫోటోబోల్ ఫోన్లు, స్క్వాడ్ గ్లాస్ వంటి కొత్త తరం ఉత్పత్తులపై టెర్నీ దృష్టి సారినైన విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఇటీవలే, ఆపిల్ తన సిరి కోసం గూగుల్ జెమిని ఏఐ మోడల్ ను వినియోగించుకునేందుకు ఒప్పందం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. 2011లో స్ట్రీట్ వీజు అవార్డ్ గ్రాంట్ తప్పకున్న తర్వాత టీమ్ కుక్ ఆపిల్ సీఈవోగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఆయన హయాంలో కంపెనీ మార్కెట్ విలువ 3.6 ట్రిలియన్ డాలర్లకు పైగా పెరిగింది. తాజా మార్కుల్లో భాగంగా, జాన్ ట్రాజీని చీఫ్ హార్ట్ వేర్ ఆఫీసర్ గా నియామించారు.

బీహార్ ఆసుపత్రిలో మున్నాభాయ్ ఎంబీబీఎస్.. రోగికి కుట్లు వేసిన సెక్యూరిటీ గార్డు

- రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడిన వారికి చికిత్స అందిస్తుండగా ఘటన
• సిబ్బంది కొరత తీవ్రంగా ఉండటం వల్ల జలా బరిగిందని ఆసుపత్రి వినయ
• రాష్ట్ర ఆరోగ్య వ్యవస్థ వైఫల్యానికి నిదర్శనమంటూ తీవ్ర విమర్శలు
• భారీగా ఖాళీలు ఉన్నాయని గతంలోనే స్పష్టం చేసిన కాగ్ నివేదిక

పాట్నా, ఏప్రిల్ 21 : బీహార్ లోని ఓ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో దారుణమైన ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. వైద్య సిబ్బంది కొరత కారణంగా ఓ సెక్యూరిటీ గార్డు గాయపడిన రోగికి కుట్లు వేస్తున్న వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. పశ్చిమ బెంగాల్ జిల్లాలోని బాగా సబ్-డివిజన్ ఆసుపత్రిలో మైనర్ అవరెషన్ థియేటర్ లో ఈ సంఘటన చోటుచేసుకుంది. ఒక టెంపో, పిక్ప్ డ్రాప్ డ్రాప్ లోడ్ల ప్రమాదంలో పలువురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వారిని చికిత్స కోసం బాగా ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆ సమయంలో వైద్యులు లేదా నర్సులకు బదులుగా, ఒక సెక్యూరిటీ గార్డు రోగికి కుట్లు వేయడం వీడియోలో స్పష్టంగా కనిపించింది. గాయపడిన వసీం అబ్దీ, సురేంద్ర పాని అనే బాధితులు తమకు సెక్యూరిటీ గార్డు కుట్లు వేశాడని తెలిపారు.

ఉందని తెలిపారు. ఆపరేషన్ థియేటర్ అనిస్టాంట్లు, డ్రెస్సింగ్ రూమ్లు ఖాళీగా ఉన్నాయన్నారు. ప్రమాదం జరిగిన రోజు ఒకసారి చాలా మంది రోగులు రావడంతో, ఒకరికి తీవ్ర రక్తస్రావం అవుతుండటంతో డాక్టర్ వర్కవేజ్ కోసం సెక్యూరిటీ గార్డు సహాయం తీసుకున్నామని వివరించారు. అయితే, ఈ ఘటన బీహార్ ఆరోగ్య వ్యవస్థలోని లోపాలను మరోసారి బయటపెట్టింది. 2016-2022 కాగ్ (జా+) నివేదిక ప్రకారం, రాష్ట్రంలోని కీలక ఆరోగ్య శిక్షణ లేని వ్యక్తికో చికిత్స చేయించడం తీవ్ర నిర్లక్ష్యమని, ఇది తమ ప్రాణాలకే ప్రమాదమని వారు అనేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటనపై తీవ్ర దుమారం రేగడంతో ఆసుపత్రి యాజమాన్యం స్పందించింది. డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ అశోక్ కుమార్ తివారీ మాట్లాడుతూ.. ఆసుపత్రిలో చాలాకాలంగా సిబ్బంది కొరత

ఉన్నాయన్నారు. ప్రమాదం జరిగిన రోజు ఒకసారి చాలా మంది రోగులు రావడంతో, ఒకరికి తీవ్ర రక్తస్రావం అవుతుండటంతో డాక్టర్ వర్కవేజ్ కోసం సెక్యూరిటీ గార్డు సహాయం తీసుకున్నామని వివరించారు. అయితే, ఈ ఘటన బీహార్ ఆరోగ్య వ్యవస్థలోని లోపాలను మరోసారి బయటపెట్టింది. 2016-2022 కాగ్ (జా+) నివేదిక ప్రకారం, రాష్ట్రంలోని కీలక ఆరోగ్య శిక్షణ లేని వ్యక్తికో చికిత్స చేయించడం తీవ్ర నిర్లక్ష్యమని, ఇది తమ ప్రాణాలకే ప్రమాదమని వారు అనేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటనపై తీవ్ర దుమారం రేగడంతో ఆసుపత్రి యాజమాన్యం స్పందించింది. డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ అశోక్ కుమార్ తివారీ మాట్లాడుతూ.. ఆసుపత్రిలో చాలాకాలంగా సిబ్బంది కొరత

ఏసీబీ వలకు చిక్కిన పేట ఆర్టిష్ రాంచందర్ నాయక్

- 5 జనన ధృవీకరణ పత్రాలకోసం
25 వేల లంచం డిమాండ్
• డబ్బు తీసుకుంటూ ఏసీబీ కి దొరికి పోయాడు.
• ఆర్టిష్ నివాసాల్లో కూడా తనిఖీలు చేపట్టిన ఏసీబీ అధికారులు.

నారాయణపేట, ఏప్రిల్ 21 : నారాయణపేట జిల్లా కేంద్రంలో ఏసీబీ అధికారులు ఆర్టిష్ కార్వాలయంపై దాడి చేయగా ఆర్టిష్ రాంచందర్ నాయక్ రెడ్ హ్యాండెడ్ పట్టుబడ్డారు. వివరాలికి వెళ్తే పేట జిల్లా ఉమ్మడి మండలం కేంద్రానికి చెందిన బదుగురు వ్యక్తులకు చెందిన జనన ధృవీకరణ పత్రాలకోసం 40

వేలు ఆర్టిష్ రాంచందర్ నాయక్ డిమాండ్ చేసినట్లు తెలియపర్చింది. ఆర్టిష్ కార్వాలయంలో ఒక వ్యక్తి ద్వారా ఒక్కొక్క సర్టిఫికేట్ కి 5 వేల రూపాయల కొద్దున 25 వేల రూపాయలకు ఒప్పందం కుదుర్చు కొన్నట్లు తెలియపర్చింది. అల్లి వ్యక్తులు ఏసీబీ అధికారులను సంప్రదించి వివరాలను తెలుపగా మంగళవారం నాడు వలపన్ని ఆర్టిష్ రాంచందర్ నాయక్ ను రెడ్ హ్యాండెడ్ పట్టుకున్నారు. ఏక కాలంలో ఆర్టిష్ రాంచందర్ నాయక్ నివాసాల్లో కూడా తనిఖీలు చేపట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఇంకాపాల్లి వివరాలు తెలియల్సి ఉంది. ఈ దాడులతో జిల్లాలోని పలు కార్వాలయం గుండెల్లో రైళ్లు పరుగులు తీస్తున్న సమాచారం.

ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేడి నగరాల్లో ఒకటిగా మంచిర్యాల

- మంచిర్యాలలో అత్యధికంగా 43.4 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత నమోదు
• హైదరాబాద్ లోని పలు ప్రాంతాల్లోనూ 41 డిగ్రీల దాటిన అందలు

మంచిర్యాల, ఏప్రిల్ 21 : తెలంగాణలో ఎండలు మండిపోతున్నాయి. భానుడి భగభగలకు రాష్ట్ర ప్రజలు అల్లాడిపోతున్నారు. ఎండల తీవ్రత ఏ స్థాయిలో ఉందంటే, మంచిర్యాల ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేడి నగరల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. ఆమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ వాతావరణ సంస్థ 'ఎల్లోరాడ్ వెదర్' తాజాగా రూపొందించిన ప్రపంచంలోని 100 అత్యంత వేడి నగరాల జాబితాలో మంచిర్యాల 14వ స్థానంలో నిలవడం గమనార్వం. సోమవారం (ఏప్రిల్ 20) మంచిర్యాలలో 43.4 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది. ఎల్లోరాడ్ వెదర్ జాబితాలో మంచినగరాలలో అత్యధికంగా 45 డిగ్రీలతో అగ్రస్థానంలో ఉంది. రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంతాలను పరిశీలిస్తే.. కొత్తగూడెం, గద్వాలలో 43.3, నిర్మల్, నిజామాబాద్ లో 43.0 డిగ్రీల వొచ్చున గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. ఉమ్మడి ఆదిరాజుల జిల్లా ప్రాంతంలో ఎండలు ఇంత తీవ్రంగా ఉండటానికి భౌగోళిక కారణాలతో పాటు అటవీ విస్తీర్ణం తగ్గడమే ప్రధాన కారణమని వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) శాస్త్రవేత్తలు విశ్లేషిస్తున్నారు. మంచినగరాలలోని విద్యుత్ సరిహద్దుల్లో ఉండటం వల్ల, మధ్య భారతం నుంచి వీచే పాడి, వేడి గాలులు ఇక్కడ ఉష్ణోగ్రతలను అమాంతం పెంచుతున్నాయి. దీనికే తోడు 2021లో 18,561 చదరపు కిలోమీటర్లుగా ఉన్న తెలంగాణ అటవీ విస్తీర్ణం, 2023 నాటికి 18,456 చదరపు కిలోమీటర్లకు తగ్గింది. ప్రధానంగా ఆదిరాజుల,

కొత్తగూడెం, అనిపాబాద్ జిల్లాల్లో వచ్చిన అత్యధిక వేడి సహజసిద్ధమైన చల్లదనం లోపించి హీట్ వేప్ తీవ్రత పెరుగుతోందని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మరోవైపు రాజధాని హైదరాబాద్ లోని పట్టణ ప్రాంతాలు కూడా గ్లోబల్ హీట్ లిస్టులో చేరుతున్నాయి. మూసీ నది పరీవాహక ప్రాంతం కావడం, వేగంగా జరుగుతున్న పట్టణీకరణ, భూగర్భ జలాలు పడిపోవడం వల్ల ఇక్కడ వేడి ఎక్కువగా ప్రాంత ఆవృతం. నగరంలోని న్యూ నాగార్ ప్రాంతంలో 41.7 డిగ్రీల సెల్సియస్ నమోదు కాగా, ముషీరాబాద్ లో 41.6, అంబర్ పేటలో 41.4, మెహబూబ్ నగర్ ప్రాంతంలో 41.3, మెహబూబ్ నగర్ ప్రాంతంలో 41.1 డిగ్రీల మేర ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డుయ్యాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పగటిపూట ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 24 గంటల్లో కొద్ది చోట్ల ఉర్రటం లభించే అవకాశం ఉంది. నిజామాబాద్, నల్గొండ, సూర్యాపేట, రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్, పరగల్, హనుమకొండ, వికారాబాద్, మెదక్, మేడ్చల్, మహబూబ్ నగర్, నాగర్ కర్నూల్, వనపర్తి, నారాయణపేట, గద్వాల, కామారెడ్డి, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లో సాయంత్రం వేళ ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన గాలివాన కురిసే సూపర్లు ఉన్నాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. అయితే, పగటి పూట ఎండల తీవ్రత మాత్రం 40 నుంచి 45 డిగ్రీల వరకు కొనసాగే ప్రమాదం ఉందని, బయటకు వచ్చే ప్రజలు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు హెచ్చరించారు.