



తెలంగాణ 27 సోమవారం, ఏప్రిల్ 2026 సంపుటి : 15 సంచిక :354 పేజీలు 12 వెల : 5/-

సెన్సస్ 2027...

తన వివరాలు స్వయంగా నమోదు చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

తెలంగాణలో సెన్సస్ 2027 సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ ప్రక్రియ ప్రారంభం
స్వయంగా వివరాలు నమోదు చేసుకుని కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్ కోర్ అర్డర్ రిజియన్ పరిధిలో మే 10 వరకు ఆన్లైన్లో నమోదుకు అవకాశం తెలంగాణకు తొలి, దేశానికి మొదటి డిజిటల్ జనగణన ఇదే **ఈసారి జనాభా లెక్కల్లో కులగణన కూడా చేపట్టనున్న అధికారులు**



తెలంగాణలో సెన్సస్ 2027 ప్రక్రియ ఆదివారం అధికారికంగా ప్రారంభమైంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా తన వివరాలను అధికారిక వెబ్ పోర్టల్ ద్వారా నమోదు చేసి, సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ (స్వయం నమోదు) ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని, విజయవంతం చేయాలని ఆయన ప్రజలకు విలుపునిచ్చారు.



అజారుద్దీన్, కోదండరాంలను ఎమ్మెల్సీలుగా నామినేట్ చేసిన గవర్నర్... ఊపిరి పీల్చుకున్న కాంగ్రెస్ సర్కారు!

- గవర్నర్ కోటాలో ఇద్దరు ఎమ్మెల్సీల నియామకం
- ముషాఫ్ అజారుద్దీన్, కోదండరాంలను నామినేట్ చేసిన గవర్నర్
- ఈ నెల 30లోగా ఎన్నిక కాకపోతే అజార్ మంత్రి పదవి కోల్పోయే ప్రమాదం
- కోర్టులో పెండింగ్లో ఉన్న కేసుల తుది తీర్పునకు లోబడి నియామకాలు

అమెరికాను ఇరాన్ కొట్టింది మోములు దెబ్బ కాదు!

- ఇరాన్ దాడులతో అమెరికా సైనిక స్థావరాలకు తీవ్ర నష్టం
- మరమ్మతులకే బలియిన్ల దారల్లు ఖర్చవుతుందని అంచనా
- నష్టం వివరాలు చెప్పడం లేదని పెంటగాన్ పై లివ్ లైవ్ ఆగ్రహం
- అమెరికా రక్షణ వ్యవస్థలను ఛేదించిన ఇరాన్ పాత ఫైటర్ జెట్
- సాదీ అరేబియాలో అమెరికా నిఘా విమానం ధ్వంసం



ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి ఇరాన్ దళాలు ఏడు దేశాల్లోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయి. ఈ దాడుల్లో కమాండ్ సెంటర్లు, విమాన హాంగర్లు, శాటిలైట్ కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలు, రన్వేలు, రాడార్లతో పాటు కొన్ని విమానాలు కూడా దెబ్బతిన్నాయి. అమెరికాకు చెందిన అత్యాధునిక ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థలను ఛేదించుకుని,

...మిగతా 2లో...

ట్రంప్ విందులో కాల్పులు...

ఇదే అదనుగా ఖరీదైన వైన్ బాటిళ్లు ఎత్తుకెళ్లిన 'అతిథులు'

- వైట్ హౌస్ డిన్నర్లో కాల్పుల కలకలం
- గందరగోళంలో వైన్ బాటిళ్లు పట్టుకెళ్లిన కొందరు అతిథులు
- అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ను సురక్షితంగా తరలించిన భద్రతా సిబ్బంది
- నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు
- జర్మనీస్టుల తీరుపై సాక్షి ఫోటో మీడియాలో తీవ్ర విమర్శలు



వాషింగ్టన్లో జరిగిన ప్రతిష్ఠాత్మక వైట్ హౌస్ కరస్పాండెంట్స్ డిన్నర్లో కాల్పుల కలకలం రేగగా, మరోవైపు కొందరు చేసిన పని తీవ్ర వివాదాస్పదమైంది. ప్రాణభయంతో పరుగులు తీయాల్సిన సమయంలో, కొందరు టేబుళ్లపై ఉన్న ఖరీదైన వైన్ బాటిళ్లను చేతుల్లో పట్టుకుని బయటకు వెళ్లడం కెమెరాల్లో లికార్డయింది. ఈ వీడియోలు వైరల్ కావడంతో జర్మనీస్టుల తీరుపై తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

ఈసారి ప్లీనరీ లేదు..

- ప్రతిచోట గులాబీ జెండాలు ఎగరాలన్న కేటీఆర్**
- బీఆర్ఎస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా జెండాలు ఎగరాలని పిలుపు
 - సోమవారం తెలంగాణ భవన్లో రాష్ట్ర స్థాయి ప్రతినిధుల సమావేశం
 - వేసవి తీవ్రత దృష్ట్యా ప్లీనరీకి బదులు కార్యక్రమ సమావేశం
 - అవశ్యం ఉన్నవారు మాత్రమే రావాలని నేతలకు కేటీఆర్ సూచన
 - నియోజకవర్గాల్లోనే వేడుకలు జరపాలని కార్యకర్తలకు విజ్ఞప్తి

భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సోమవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పార్టీ జెండాలు ఎగరాలని ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం నాడు పార్టీ నేతలతో నిర్వహించిన టెలికాన్ఫరెన్స్లో ఆయన ఈ విషయం తెలిపారు. గ్రామాలు, పట్టణాలు, నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో జెండా వందనం చేసి వేడుకలు జరపాలని అన్నారు.



పెంచలకోసం బ్రహ్మాగోష్ఠి వాలు... సీఎం చంద్రబాబుకు ఆహ్వానం

- పెంచలకోసం బ్రహ్మాగోష్ఠి వాలుకు సీఎం చంద్రబాబుకు ఆహ్వానం
- సీఎంను కలిసి ఆహ్వానం పత్రం అందించిన ఎమ్మెల్యే కురుగొండ
- ఈనెల 27 నుంచి మే 3 వరకు జరగనున్న ఉత్సవాలు
- ఉత్సవాల ఏర్పాట్లపై ఆరా తీసిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు
- ముఖ్యమంత్రికి స్వామివారి ప్రసాదాన్ని ఆశీర్వాచనం అందించిన అర్చకులు

ఇక మా టైం మొదలైంది

- తెలంగాణ రాష్ట్ర సీఎం (టీఆర్ఎస్) పేరుతో కవిత కొత్త పార్టీ
- 'మీ టైం అయిపోయింది, మా టైం మొదలైంది' అంటూ సంచలన ట్వీట్
- పార్టీ ఆవిర్భావ సభలో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్లపై తీవ్ర విమర్శలు
- తండ్రి కేసీఆర్ పార్టీ పాత పేరుతోనే కొత్త రాజకీయ ప్రయాణం

బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ కుమార్తె, మాజీ ఎంపీ కల్వకుంట్ల కవిత తన కొత్త రాజకీయ ప్రయాణాన్ని అధికారికంగా ప్రారంభించారు. 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సీఎం (టీఆర్ఎస్) పేరుతో కొత్త పార్టీని ప్రకటించిన ఆమె, ఆ తర్వాత చేసిన తొలి ట్వీట్ రాజకీయ వర్గాల్లో ప్రకంపనలు సృష్టించింది. 'మీ టైం పూర్తయింది.. మా టైం మొదలైంది' అంటూ ఎక్స్లో ఆమె పోస్టు పెట్టారు.



ఫ్యూరీ ప్రైడ్ వాటర్ తో ఆరోగ్యానికి మేలు

యువత స్వయం శక్తితో ఎదగాలి

దేవరకొండ మాజీ శాసనసభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్

ఫ్యూరీ ప్రైడ్ వాటర్ తో ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది అని బిఆర్ఎస్ పార్టీ నల్గొండ జిల్లా అధ్యక్షులు, దేవరకొండ మాజీ శాసనసభ్యులు రమావత్ రవీంద్ర కుమార్ అన్నారు. ఆదివారం దేవరకొండ పట్టణంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన లక్ష్మీ ఫ్యూరీ ప్రైడ్ వాటర్ ఫిల్టర్ ల షాప్ ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యువత స్వయం శక్తితో ఎదగాలి అని ఆయన అన్నారు. ప్రభుత్వం యువతను ఆదుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఫ్యూరీ ప్రైడ్ వాటర్ ఫిల్టర్ ల షాప్ ఏర్పాటు చేయడం ఆభినందనీయమని ఆయన అన్నారు. అనంతరం మాజీ ఎమ్మెల్యే రవీంద్ర కుమార్ ని సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు జూర్యుల లోక్య నాయక్, సీల రవికుమార్, ముత్యాల రవి, వేమల రాజు, బొద్దుపల్లి కృష్ణ, ముత్యాల చంద్రశేఖర్, గిరి రూద్రవ, వడతల్లి బాలు, జమీర్ బాబా, ముదిగొండ హరిదాస్, తరి గోపర్స్, నేతల వెంకటేశ్వర్లు, కృష్ణయ్య, షామ్ యజమాని నీలం కొండల్ తదితరులు ఉన్నారు.



పటేల్స్ పెరల్ వెంచర్ ప్రారంభించిన ఎఐసీసీ సభ్యులు రాంరెడ్డి సర్వోత్తమ్ రెడ్డి

సూర్యాపేట పట్టణం నడిబొడ్డిలో జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం పక్కన 30 ఎకరాల విశాలమైన ప్రదేశంలో పటేల్స్ పెరల్ పేరుతో కౌన్సిలర్ తన్వీర్ హుస్సేన్ అధ్యక్షులలో అతిపెద్ద వెంచర్ ను ఏర్పాటు చేయడం హర్షనీయమని ఎఐసీసీ సభ్యులు రాంరెడ్డి సర్వోత్తమ్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం నాడు సూర్యాపేట కలెక్టరేట్ సమీపంలోని పటేల్స్ పెరల్ వెంచర్ ను మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మొరిశెట్టి నివేదిత లక్ష్మి, రాష్ట్ర నాయకులు పోతు భాస్కర్ లతో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పట్టణం నడిబొడ్డిలో ఇంత పెద్ద వెంచర్ ను ప్రారంభించుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉందని ఈ వెంచర్ లో 340 షాట్లు రూపొందించి, అన్ని రకాల అనుమతులు తీసుకొని ఇంటి నిర్మాణానికి అనువుగా అభివృద్ధి చేసిన షాహ్బాన్ గ్రూప్, ఆశ్వి కన్స్ట్రక్షన్స్ వారికి ఆభినందనలు తెలియజేశారు. సూర్యాపేట పట్టణం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని, పట్టణ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ప్రదేశంలో అన్ని సౌకర్యాలతో, షాట్లు చేశారని, పట్టణ ప్రజలు షాట్ల కొనుగోలు చేయడానికి ఆసక్తి ఎదురు చూస్తున్నారని ఆయన అన్నారు. కేవలం రెండు మూడు నెలలలోనే ఈ షాట్లు అన్ని కూడా కొనుగోలు అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలియజేశారు. కౌన్సిలర్ తన్వీర్ హుస్సేన్ కుటుంబం ఇక్కడ స్థానికంగా భూస్వాములు, వారు ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలి అవకాశం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ ఛోర్ లీడర్ కుమారికుంట్ల వేణుగోపాల్, కౌన్సిలర్ లు తన్వీర్ హుస్సేన్, కొండపల్లి దిలీప్ రెడ్డి, పార్ట్నర్స్ గ్రూప్ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తంగిళ్ల కరుణాకర్ రెడ్డి, చింతమల్ల రమేష్, అబ్దుల్ రహీం, వీరన్న నాయక్, నరేందర్ నాయుడు, చెంచల నిఖిల్ నాయుడు, ఆలేటి మాణిక్యం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నాణ్యమైన సేవలు అందించి వినియోగదారుల మన్ననలు పొందాలి

వినియోగదారులకు మెరుగైన సేవలను అందించి వ్యాపారంలో అభివృద్ధి చెందాలని ఎఐసీసీ సభ్యులు రాంరెడ్డి సర్వోత్తమ్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం నాడు సూర్యాపేట పట్టణంలోని డి మార్ట్ డగ్లర్ మండ్ డి లైట్ రెస్టారెంట్ ను ఎఐసీసీ సభ్యులు రాంరెడ్డి సర్వోత్తమ్ రెడ్డి, రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకులు పోతు భాస్కర్, మున్సిపల్ చైర్మన్ మొరిశెట్టి నివేదిత లక్ష్మిలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కస్టమర్ లు వచ్చే విధంగా నాణ్యతను, రుచిని పొందించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ ఛోర్ లీడర్ కుమారికుంట్ల వేణుగోపాల్, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు కొండపల్లి దిలీప్ రెడ్డి, మన్సూర్ బి, ధారవత్ వీరన్న నాయక్, చింతమల్ల రమేష్, అబ్దుల్ రహీం, తంగిళ్ల కరుణాకర్ రెడ్డి, ఆలేటి మాణిక్యం, నరేందర్ నాయుడు, పడిల రవి, చెంచల నిఖిల్ నాయుడు, నాగు నాయక్, గుర్రాలో వీరు నాయక్, నిర్వాహకులు సందీప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శ్రీ మద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మాండస్వామి దేవాలయంలో ఆరాధన మహోత్సవం



శ్రీ చక్రం మహా వేరు ఉజ్జ్వాలా ఘనంగా చండీ హోమం ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్ ఆధ్యాత్మికమైన చింతన అలవాటు చేసుకుని దేవాలయాలను సందర్శించి భగవంతుని కృపకు పాత్రలు కావాలని దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్ అన్నారు. శ్రీ శ్రీ గోవిందా సమేత శ్రీ మద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మాండస్వామి దేవాలయంలో గత మూడు రోజులుగా ఆరాధనా మహోత్సవాలు, శ్రీ చక్ర మహావేరు ఉజ్జ్వాలా తోపాటు చండీ హోమం నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యేను ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పూర్వకంభోతో స్వాగతం పలికారు. ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు బ్రహ్మాశ్రీ చేపూరి పూర్ణాచార్యులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించగా వేద పండితుల ఆశీర్వాదం తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలునాయక్ మాట్లాడుతూ శ్రీమద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మాండస్వామి భారతీయ తత్వవేత్త గొప్ప సంస్కృత భవిష్యత్తును దర్శించిన కాలజ్ఞాని అని తెలిపారు. దేవాలయ అభివృద్ధికి తన వంతుగా కృషి చేసేసిన ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యేను ఆలయ కమిటీ కాలువతో ఘనంగా సన్మానించి తీర్థ ప్రసాదాలను అందించారు. తెల్లవారుజామున సుప్రభాత సేవ వేదా పారాయణం అనంతరం స్వామివారి కల్యాణాన్ని అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. అనంతరం తీర్థ ప్రసాదాలు అందించగా దీక్షా సాములకు

ఇరుముడిని నిర్వహించారు. సాయంకాలం మహిళా భక్తులు భక్తులు సమక్షంలో దేవాలయంలో స్వామి వారి పల్లకి సేవ నిర్వహించి తీర్థప్రసాదాలు అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అధ్యక్షులు పొలేటి భాస్కరాచారి, గౌరవ అధ్యక్షులు చేపూరి భీష్మాచారి, ప్రధాన కార్యదర్శి వింజమూరి బ్రహ్మచారి, కోశాధికారి కూరిళ్ళ ఇంజాచారి, మాజీ సర్పంచ్ పున్న వెంకటేశ్వర్లు, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ అలంపల్లి మోర ఆశీక్, నరసింహ ఆలయ కమిటీ సభ్యులు భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి జయంతి వేడుకలు

ఆర్యవైశ్యుల కులదేవత తరతరాలుగా ఆర్యవైశ్యులు పూజలు చేస్తున్న వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి జయంతిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తించి అధికారికంగా నిర్వహించడం జరిగిందని వివసినీ సభ్యులు రాంరెడ్డి సర్వోత్తమ్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం స్థానిక వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో వాసవి అమ్మవారి జయంతి సందర్భంగా జరిగిన పూజా కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మొరిశెట్టి నివేదిత లక్ష్మి పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారు మాట్లాడుతూ సంప్రదాయ పద్ధతిలో వ్యాపారం చేస్తూ ఆర్యవైశ్యులు గాంధీ మహాత్ముడు బోధించిన అహింసా మార్గంలో పయనిస్తూ అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని ఆయన అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆర్యవైశ్యులకు గతంలో మీలా సత్కారాలు ఇవ్వడం మొరి శెట్టి నివేదిత లక్ష్మికి మున్సిపల్ చైర్మన్ పదవి ఇచ్చి ఆర్యవైశ్యులను గౌరవించిందని ఆయన చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య మహాసభ జిల్లా అధ్యక్షులు వెంపటి వెంకటేశ్వరరావు, మాశెట్టి అనంతరాములు, కక్కిరేణి శ్రీనివాస్, బండారు రాజు, దేవాలయ కమిటీ చైర్మన్ సింగిరికొండ రవీందర్, కార్యదర్శి ఈగ వెంకటేశ్వర్లు, కోశాధికారి పోలా రాధాకృష్ణ, తాళ్లపల్లి రామయ్య, కలకోట లక్ష్మయ్య, చల్లా లక్ష్మయ్య, ఈగ కృష్ణ చిలుక శ్రీనివాస్ స్వామి, కాంగ్రెస్ పార్టీ



మున్సిపల్ ఛోర్ లీడర్ కుమారికుంట్ల వేణుగోపాల్, వీరన్న నాయక్, చింతమల్ల రమేష్, అబ్దుల్ రహీం, ఆలేటి మాణిక్యం, నరేందర్ నాయుడు, చెంచల నిఖిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిరిపురం గ్రామంలో భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహ ఆవిష్కరణ చేసిన ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపకులు, పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత మందకృష్ణ మాదిగ

-గుడిలోకి బడిలోకి రానివ్వని బ్రాహ్మణిజాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్నాం రాజ్యాంగం అందరికీ ఒకే విధంగా వర్తింపజేయాలి దళితులు క్రైస్తవం మతంలోకి వెళ్తే లిజర్వేషన్ ఫలాలు చల్లదని సుప్రీంకోర్టు చెప్పడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం -ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీతమందకృష్ణ మాదిగ -భవిష్యత్తులో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు రద్దయ్యేంతవరకు ఎమ్మార్పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో మావోదాలను కొనసాగిస్తాము

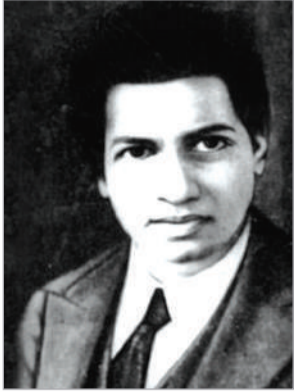


నడిగూడెం:మండల పరిధిలోని సిరిపురం గ్రామంలో జై భీమ్ యజ్ఞ సంఘం అధ్యక్షులు కొత్తపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కాంపాటి

ఎమ్మార్పీఎస్ అధ్యక్షులలో మావోదాలను కొనసాగిస్తామని తెలియజేశారు. అనంతరం డాక్టర్ నెమ్మూరి ఉపేందర్ ఎం ఈ ఎఫ్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మందకృష్ణ మాది గారి 33 సంవత్సరాల ఉద్యమ పోరాట పోరాటం ఎన్నో వర్గీకరణ సాధించిన ఘట్టాన్ని తెలియజేస్తూ పాడిన పాట నిడి అవిచ్ఛిన్నతను అన్యాయం చేతుల మీదుగా చేయడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో నడిగూడెం తాహసిల్దార్ సోమవంగు సూరయ్య, నడిగూడెం ఎస్సై అజయ్ కుమార్, పూరి రాజు మాదిగ ఎమ్మార్పీఎస్ సూర్యపేట జిల్లా కన్వీనర్ , డాక్టర్ కత్తి వెంకటేశ్వర్లు మాదిగ ఎం.ఎఫ్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి, గ్రామ సర్పంచ్ వెంపటి రామారావు, ఎమ్మెల్యే రాష్ట్ర నాయకులు కొండపల్లి అంజనేయులు,

అసమాన గణిత శాస్త్రజ్ఞుడు శ్రీనివాస రామానుజుడు

ప్రపంచ ప్రసిద్ధిగాంచిన గణిత మేధావుల్లో ఒకరిగా గుర్తింపు సాధించిన భారతీయుడు శ్రీనివాస రామానుజుడు. గత సహస్రాబ్దిలో ప్రపంచానికి అత్యుత్తమ గణితశాస్త్ర సిద్ధాంతాలను, సూత్రాలను అందించిన అత్యుత్తమ అగణిత మేధావి శ్రీనివాస రామానుజుడు భారతీయుడు కావడం మనందరికీ గర్వకారణం.



విద్యాలయం నెలకు 75 రూపాయల ఫెలోషిప్ మంజూరు చేసింది. 1913లో మద్రాస్ ప్రోఫెసర్లకు వచ్చిన ప్రసిద్ధ గణిత శాస్త్రజ్ఞుడైన డా. హార్డీ రామానుజుని పరిశోధనలు చూసి ఆశ్చర్యపోయి, రామానుజుని కనుగొన్న 120 పరిశోధనా సిద్ధాంతాలను ఆ కాలంలో ప్రచురించిన కేంబ్రిడ్జి ప్రొఫెసర్ గాడ్ ఫ్రెడెరిక్ హార్డీ (1877-1947)కి పంపారు.

ఉన్నతస్థాయి గణితజ్ఞుడు రాయగల ఆ ఫలితాలను చూసి వెంటనే రామానుజుని జి. హెచ్. హార్డీ కేంబ్రిడ్జి యూనివర్సిటీకి ఆహ్వానించారు.

జీవిత చరమాంకంలో రామానుజుని రాసి మ్యాజిక్ స్క్వేర్, ప్యూర్ మాథ్స్ కు చేరింది నెంబర్ థియరీ, మాక్ థిటా ఫంక్షన్ చాలా ప్రసిద్ధి పొందాయి. 33 ఏళ్ళకే ఆయన 1926, ఏప్రిల్ 26న మరణించారు. ఫెలో ఆఫ్ ది రీసెర్చ్ కాలేజీ గౌరవం పొందిన తొలి భారతీయుడిగానూ, ఫెలో ఆఫ్ ద రాయల్ సొసైటీ గౌరవం పొందిన రెండో భారతీయుడిగానూ ఆయన చరిత్రకెక్కారు.

రామానుజుని స్ఫూర్తిని తమిళనాడు, ఆ రాష్ట్ర వాసిగా ఆయన సాధించిన విజయాలకు గుర్తుగా ఆయన జన్మదినమైన డిసెంబర్ 22 ను రాష్ట్ర సాంకేతిక దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. భారత ప్రభుత్వం 1962 న సంవత్సరంలో ఆయన 75వ జన్మదినం నాడు, సంఖ్యా శాస్త్రంలో ఆయన చేసిన విశేష కృషిని కొనియాడుతూ సౌరభ తపాలా బిళ్ళను విడుదల చేసింది. 2012లో ఆఫ్ఘాన్ ప్రధానమంత్రి మన్మోహన్ సింగ్ రామానుజుని పుణ్యస్మారకంగా భారతీయు గణిత దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. 125వ జయంతి సందర్భంగా 2014ను భారత ప్రభుత్వం జాతీయ గణితశాస్త్ర సంవత్సరంగా ప్రకటించింది.

రామానుజుని స్ఫూర్తిని తమిళనాడు, ఆ రాష్ట్ర వాసిగా ఆయన సాధించిన విజయాలకు గుర్తుగా ఆయన జన్మదినమైన డిసెంబర్ 22 ను రాష్ట్ర సాంకేతిక దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. భారత ప్రభుత్వం 1962 న సంవత్సరంలో ఆయన 75వ జన్మదినం నాడు, సంఖ్యా శాస్త్రంలో ఆయన చేసిన విశేష కృషిని కొనియాడుతూ సౌరభ తపాలా బిళ్ళను విడుదల చేసింది. 2012లో ఆఫ్ఘాన్ ప్రధానమంత్రి మన్మోహన్ సింగ్ రామానుజుని పుణ్యస్మారకంగా భారతీయు గణిత దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. 125వ జయంతి సందర్భంగా 2014ను భారత ప్రభుత్వం జాతీయ గణితశాస్త్ర సంవత్సరంగా ప్రకటించింది.

రామానుజుని స్ఫూర్తిని తమిళనాడు, ఆ రాష్ట్ర వాసిగా ఆయన సాధించిన విజయాలకు గుర్తుగా ఆయన జన్మదినమైన డిసెంబర్ 22 ను రాష్ట్ర సాంకేతిక దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. భారత ప్రభుత్వం 1962 న సంవత్సరంలో ఆయన 75వ జన్మదినం నాడు, సంఖ్యా శాస్త్రంలో ఆయన చేసిన విశేష కృషిని కొనియాడుతూ సౌరభ తపాలా బిళ్ళను విడుదల చేసింది. 2012లో ఆఫ్ఘాన్ ప్రధానమంత్రి మన్మోహన్ సింగ్ రామానుజుని పుణ్యస్మారకంగా భారతీయు గణిత దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. 125వ జయంతి సందర్భంగా 2014ను భారత ప్రభుత్వం జాతీయ గణితశాస్త్ర సంవత్సరంగా ప్రకటించింది.

రామ క్షిప్రుడు సంగం ఫణ్ణ, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జ్యురిస్ట్ కాలమ్నిస్ట్... 9440595494

కుంభకోణం గవర్నమెంటు కాలేజీలో చేరిన రామానుజుని గణితం మీదే క్రమం వేసి మిగిలిన సబ్జెక్టులపై దృష్టి పెట్టక పోవడంతో పి.ఎ. చరిత్రకెక్కారు. ఆ తరువాత మద్రాస్ లోని పచ్చయ్యప్ప కాలేజీలో చేరారు. అక్కడ ప్రతిభను గమనించిన ప్రొఫెసర్ సింగారవేలు మదరయ్యార్, రామానుజునితో కలిసి మ్యాథమెటికల్ జర్నల్లో క్షిప్రమైన సమస్యలను చర్చించే సాధ్యం చేశారు. మ్యాజిక్ స్క్వేర్స్, కంటిన్యూయ్ ప్రాక్లెస్, ప్రధాన సంఖ్యలు, ప్యాంప్లె ఆఫ్ సంబర్, ఎలిప్టికల్ ఇంటిగ్రల్స్ వంటి విషయాలపై రామానుజుని విశేష పరిశోధనలు చేశారు.

15 ఏళ్ళకే రామానుజునిలోని తెలివితేటలను ప్రపంచానికి చాటడానికి ప్రోఫెసర్ సింగం జార్జీ న్యూయిస్కాట్ రాసిని 'సినాపిస్'. అందులో ఆల్జీబ్రా, అనలిటికల్ జెమెట్రీ వంటి విషయాల మీద రామానుజుని 6165 సిద్ధాంతాలున్నాయి. వీటి నిరూపణలు చాలా కష్టంగా ఉండేవి. పెద్ద పెద్ద ప్రొఫెసర్ల సైతం అర్థం చేసుకోలేకపోయిన ఈ సిద్ధాంతాలను, సూత్రాలకు రామానుజుని ఎటువంటి పుస్తకాలను తిరిగిచూడకుండా వాటి సాధనలను అలవాటగా కనుగొన్నవారు. 3,500 గణిత ఫలితాలను సమీకరించిన రికార్డును సొంతం చేసుకున్న మేధావి.

1903లో మద్రాసు విశ్వ విద్యాలయంలో సాలెర్వీన్ వచ్చింది. లెక్కల వల్ల కొడుకుకి పిచ్చి పడుతుండేమోనని భయపడిన రామానుజుని తండ్రి ఆయనకు పెళ్ళి చేశారు. సంసారం గడవటం కోసం 25 రూపాయల వేతనం మీద రామానుజుని గుమాస్తాగా చేశారు. చిట్ట కాగితాలను కూడా బిస్కా జాగ్రత్తగా వారుకుంటూ గణితమే లోకంగా బలితీశారు. గణితంలో ఆయన ప్రదర్శించిన ప్రజ్ఞను చూచి ఏ దీర్ఘ లెక్కయినా మద్రాసు విశ్వ

విద్యాలయం నెలకు 75 రూపాయల ఫెలోషిప్ మంజూరు చేసింది. 1913లో మద్రాస్ ప్రోఫెసర్లకు వచ్చిన ప్రసిద్ధ గణిత శాస్త్రజ్ఞుడైన డా. హార్డీ రామానుజుని పరిశోధనలు చూసి ఆశ్చర్యపోయి, రామానుజుని కనుగొన్న 120 పరిశోధనా సిద్ధాంతాలను ఆ కాలంలో ప్రచురించిన కేంబ్రిడ్జి ప్రొఫెసర్ గాడ్ ఫ్రెడెరిక్ హార్డీ (1877-1947)కి పంపారు.

రామానుజుని స్ఫూర్తిని తమిళనాడు, ఆ రాష్ట్ర వాసిగా ఆయన సాధించిన విజయాలకు గుర్తుగా ఆయన జన్మదినమైన డిసెంబర్ 22 ను రాష్ట్ర సాంకేతిక దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. భారత ప్రభుత్వం 1962 న సంవత్సరంలో ఆయన 75వ జన్మదినం నాడు, సంఖ్యా శాస్త్రంలో ఆయన చేసిన విశేష కృషిని కొనియాడుతూ సౌరభ తపాలా బిళ్ళను విడుదల చేసింది. 2012లో ఆఫ్ఘాన్ ప్రధానమంత్రి మన్మోహన్ సింగ్ రామానుజుని పుణ్యస్మారకంగా భారతీయు గణిత దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. 125వ జయంతి సందర్భంగా 2014ను భారత ప్రభుత్వం జాతీయ గణితశాస్త్ర సంవత్సరంగా ప్రకటించింది.

రామానుజుని స్ఫూర్తిని తమిళనాడు, ఆ రాష్ట్ర వాసిగా ఆయన సాధించిన విజయాలకు గుర్తుగా ఆయన జన్మదినమైన డిసెంబర్ 22 ను రాష్ట్ర సాంకేతిక దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. భారత ప్రభుత్వం 1962 న సంవత్సరంలో ఆయన 75వ జన్మదినం నాడు, సంఖ్యా శాస్త్రంలో ఆయన చేసిన విశేష కృషిని కొనియాడుతూ సౌరభ తపాలా బిళ్ళను విడుదల చేసింది. 2012లో ఆఫ్ఘాన్ ప్రధానమంత్రి మన్మోహన్ సింగ్ రామానుజుని పుణ్యస్మారకంగా భారతీయు గణిత దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. 125వ జయంతి సందర్భంగా 2014ను భారత ప్రభుత్వం జాతీయ గణితశాస్త్ర సంవత్సరంగా ప్రకటించింది.

రామ క్షిప్రుడు సంగం ఫణ్ణ, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జ్యురిస్ట్ కాలమ్నిస్ట్... 9440595494

కేవలం 5 నిమిషాల్లో వేడిని తగ్గించే చల్లని సలాడ్! ఒక్కసారి త్రై చేయండి!



అదేవిధంగా, పచ్చి బొప్పాయి శరీరంలోని వ్యూలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కనిపించే ఉబ్బరం (బ్లోటింగ్) తగ్గించడంలో ఇది ఉపయోగకరం. ఇందులో అధికంగా ఉండే పీచుపదార్థం (ఫైబర్) ఆకలిని రియంట్రించి, అవసరమైన చిరుతిళ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

కావలసిన పదార్థాలు ఈ సులభమైన సలాడ్ కోసం సాధారణంగా ఇంట్లో ఉండే పదార్థాలు చాలును:

- తురిమిన పచ్చి బొప్పాయి - 1 కప్పు
- తరిగిన పుద్దీనా ఆకులు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- నిమ్మరసం - 1.5 టేబుల్ స్పూన్లు
- వేయించిన జీలకర్ర పొడి - 1/4 టీస్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి సరిపడా (సుమారు 1/4 టీస్పూన్)
- తేనె - 1 టీస్పూన్
- దోసకాయ ముక్కలు - 1/4 కప్పు (ఇచ్చికం, చల్లదనం కోసం)

వేయించిన వేరుశనగలు - ఒక గుప్పెడు

తయారీ విధానం

పచ్చి బొప్పాయి సలాడ్ తయారీ చాలా సులభం, వేగంగా పూర్తవుతుంది. మొదటగా పచ్చి బొప్పాయి తొక్క తీసి, నన్ను తురిమాలి. తురిమిన ముక్కలు సమానంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఒక పెద్ద గిన్నెలో ఈ తురుము వేసి, అందులో తరిగిన పుద్దీనా ఆకులు

కలపాలి. తరువాత నిమ్మరసం, వేయించిన జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. రుచిని సమతుల్యం చేయడానికి తేనెను కలపాలి. కావాలనుకుంటే దోసకాయ ముక్కలు కూడా చేర్చుకోవచ్చు, ఇది మరింత చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. మిశ్రమాన్ని 2-3 నిమిషాలు అలాగే ఉంచితే రుచి బాగా కలిసిపోతాయి.

చివరగా పైగా వేయించిన వేరుశనగలు చల్లి సర్వీ చేయాలి. ఇవి సలాడ్ కు మరింత కరకరలాడే టెక్స్చర్ ను ఇస్తాయి.

పచ్చి బొప్పాయి సలాడ్ ను పైడే డిష్ గా లేదా తేలికపాటి స్నాక్ గా తీసుకోవచ్చు. నిమ్మరసం, పుద్దీనా కలయిక దీనికి తాజాదనాన్ని ఇస్తూ శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. ఈ వేసవిలో ఆరోగ్యకరమైన అలవాటును ప్రారంభించాలనుకునే వారు తప్పకుండా ఈ సలాడ్ ను ప్రయత్నించవచ్చు.

మందే వేసవి ఎండల్లో శరీరాన్ని చల్లగా, తేలికగా ఉంచుకోవడానికి పండ్లు, కూరగాయలపై ఆధారపడటం చాలా మంచిది. అటువంటి ఆరోగ్యకరమైన, సులభంగా తయారుచేయగల సలభకాల్లో ఒకటి పచ్చి బొప్పాయి సలాడ్. ఎప్పులుపు, తీపి, కారం రుచుల సమతుల్యతతో ఇది కేవలం

రుచికరమైన సలాడ్ మాత్రమే కాదు, శరీరాన్ని శుద్ధి చేసే పోషకాహారం కూడా...

ఈ సలాడ్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

పచ్చి బొప్పాయి ని "సూపర్ ఫుడ్" గా పరిగణించడానికి కారణం దానిలో ఉండే పాపైన్ లేదా వేడి కురుపులు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా, అవి బీట్రక్రియను (గ్రూబ్జూబి) అందిస్తాయి. ఇది బీట్రక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆహారంలోని ప్రోటీన్ ను సులభంగా విడగొట్టి, శరీరం పోషకాలను బాగా గ్రహించేందుకు సహాయపడుతుంది.

మామిడి vs పుచ్చకాయ: ఎండకాలంలో శరీర వేడిని తగ్గించడానికి ఏది బెస్ట్..?



నీటి శాతం ఎందులో ఎక్కువ: దాహం తీర్చుకోవడంలో పుచ్చకాయకు సాటి ఏదీ లేదు. ఇందులో దాదాపు 90 శాతం పైగా నీరు ఉంటుంది. ఎండలో తిరిగే వారికి, శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోకుండా చూడటంలో ఇది దిట్ట. మామిడి పండు రసభరితంగా ఉన్నప్పటికీ, దాని సాంద్రత ఎక్కువ. ఇది శరీరానికి తేమను అందిస్తుంది కానీ పుచ్చకాయ అంత వేగంగా బాడిని రిచార్జ్ చేయలేదు.



జీర్ణక్రియ - శరీర వేడి: ఇక్కడే అసలైన తీర్ణి ఉంది. మామిడి పండు రుచిగా ఉండని ఎక్కువగా ఉంటే శరీరంలో వేడి పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల కొందరికి వేసవిలో మొటిమలు లేదా వేడి కురుపులు వస్తుంటాయి. అందుకే మామిడి పండును మితంగా తినాలి. అదే పుచ్చకాయ అయితే ఎన్ని తిన్నా శరీరాన్ని చల్లదనం చేసే ఉంటుంది.

ఏది ఎప్పుడు తినాలి?: ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పుచ్చకాయ తినడం ఉత్తమం. ఇది మిమ్మల్ని హైడ్రేటింగ్ గా ఉంచుతుంది. శక్తి కోసం, కడుపు నిండుగా ఉండటం కోసం ఉదయం లేదా సాయంత్రం సమయాల్లో మామిడి పండును ఎంచుకోవచ్చు. దయచేసి మామిడి పండును మాత్రం మామిడి పండు విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

చాణక్య నీతి: జీవితంలో దుఃఖాన్ని జయించాలంటే ఈ అలవాట్లు తప్పనిసరి!

చాణక్యుడు మన జీవితంలో జరిగే ముఖ్య విషయాలను గురించి ముందే చెప్పారు. వీటిని తెలుసుకోవడానికి ఇప్పటికీ ఎంతో మంది ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. అలా మనిషి జీవితం గురించి ముందే ఎన్నో విషయాలను చెప్పారు.



దానం చాలా గొప్పదని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. అయితే, దానద్రావణం చేసి ఆ మనిషి పేదరికంలో ఉండదు. అలాగే, లక్ష్యం వేరైతే ఆశీర్వాదం కూడా పొందుతారు. ఇంకా డబ్బు మాత్రమే కాకుండా ఆహారానికి కూడా లోటు లేకుండా ఉంటుంది. ఇలా ఇతరులకు చేసే సాయం ఆ వ్యక్తి తన లక్ష్య లో గౌరవం పెరుగుతుందని చాణక్యుడు అంటున్నాడు.

చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, నిత్యం దేవుల్ని పూజిస్తే సానుకూల ఆలోచనలో పాలు భోయాల కూడా పూర్తిగా తొలగిపోతాయి. అలాగే, మనిషి ఇన్ని కర్మలు ఇక్కడే అనుభవించాలి ఉంటుంది.

20 ఏళ్ల అప్పు 10 ఏళ్లలోనే క్లోజ్.. రూ.30 లక్షలు ఆదా చేసే అద్భుతమైన ట్రిక్..!



సొంతిల్లు అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవిత కల. కానీ, ఆ కల కోసం తీసుకునే హోమ్ లోన్ సుమారు 20 నుండి 25 ఏళ్ల పాటు మనల్ని రుణగ్రస్తులుగా మారుస్తుంది. మనం తీసుకున్న అసలు మొత్తం కంటే వడ్డీ రూపంలోనే బ్యాంకుకు రెండింతలు చెల్లించాల్సి వస్తుంది. అయితే, సరైన ఆర్థిక ప్రణాళికతో ఈ వడ్డీ భారాన్ని భారీగా తగ్గించుకోవచ్చు.



హోమ్ లోన్ తీసుకున్న మొదటి 5 నుండి 7 సంవత్సరాల అంతా కేవలం వడ్డీనే తీసుకుంటున్నాం. దీనిని 'ఫ్రంట్-లోడింగ్' అంటారు. అంటే, మీరు కట్టే ప్రతి ఈఎంబి (ఈఎమ్) లో ఎక్కువ భాగం వడ్డీనే పోతంది, అసలు మాత్రం చాలా తక్కువగా తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు మీరు రూ.50,000 ఈఎంబి వడ్డీనే అంటూ దాదాపు రూ.40,000 వడ్డీనే చెల్లించండి. దీనివల్ల లోన్ కాలపరిమితి ముగిసేసరికి మీరు తీసుకున్న అప్పు కంటే చాలా ఎక్కువ మొత్తాన్ని బ్యాంకుకు సమర్పించుకుంటారు. మీ లోన్ కాలాన్ని సగానికి తగ్గించడానికి ఉన్న అత్యుత్తమ ప్రణాళికను మార్చడం ద్వారా వార్షిక ఈఎంబి-అంటే, ప్రతి ఏటా మీ జీతం పెరిగినప్పుడు, మీ ఈఎంబి మొత్తాన్ని కూడా సగ్గించండి. 10% పెంచుకుంటూ చూడండి.

10% పెంచుకుంటూ చెల్లే, అదే లోన్ ను కేవలం 10 సంవత్సరాల్లోనే పూర్తి చేయవచ్చు. దీనివల్ల మీకు సుమారు రూ. 30 లక్షల వడ్డీ ఆదా అవుతుంది.

ఉదాహరణకు: మీరు 9% వడ్డీతో రూ.50 లక్షల లోన్ ను 20 ఏళ్ల కాలపరిమితికి తీసుకుంటే మీరు చెల్లించాల్సిన మొత్తం వడ్డీ సుమారు రూ. 58 లక్షలు అవుతుంది.

సింపుల్ ట్రిక్: అదే ఈఎంబిని ప్రతి సంవత్సరం కేవలం

లోన్ తీసుకున్న తొలి ఐదేళ్లలోనే వేసే అదనపు చెల్లింపులు (ప్రి-పేమెంట్) అసలు మొత్తాన్ని వేగంగా తగ్గిస్తాయి. అసలు తగ్గితే, దానిపై వడ్డీ కూడా గణనీయంగా

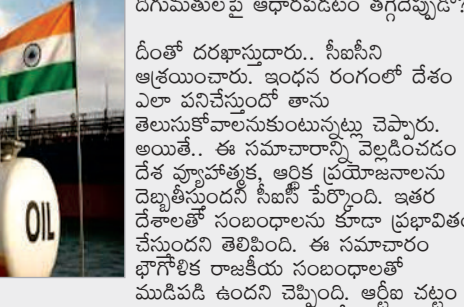
తగ్గుతుంది. సంవత్సరానికి కనీసం ఒక అదనపు ఈఎంబిని చెల్లించడం వల్ల కూడా మీ లోన్ భారం తగ్గుతూ తగ్గుతుంది. ఇలా ఆదా చేసిన లక్షలాది రూపాయలను మీ పిల్లల చదువులకోసం లేదా మీ రిటైర్మెంట్ కోసంమో ఉపయోగించుకోవచ్చు. 20 ఏళ్ల పాటు అప్పుల ఊబిలో ఉండటం కంటే ప్రారంభంలో కొంచెం అదనంగా కట్టండి ఈఎంబిని పెంచుకోవడం ద్వారా తగ్గుతూ ఆర్థిక స్వేచ్ఛను పొందవచ్చని ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రష్యా చమురు దిగుమతులు.. ఆ డేటా వెల్లడించలేం: పీపీఎస్

రష్యా నుంచి భారతీయ చమురు దిగుమతులకు సంబంధించిన సమగ్ర వివరాలను ఆర్థిక కింద అందజేయడం కుదరదని వెల్లడించడం శాఖ ఆధ్వర్యంలోని 'పెట్రోలియం ప్రొడక్ట్స్ కమిషన్' (ప్రొపాజ్) తెలిపింది. ఇది వాణిజ్యసంఘం, గోప్యమైన అంశం కావడంతో సమాచారం పుచ్చు చట్టం కింద మినహాయింపు ఉందని పేర్కొంది. దేశ వ్యాపారకర్త, ఆర్థిక ప్రయోజనాలను ఉంటున్నా... కింద సమాచారం కమిషన్ (జిజి) కూడా దీనిని సమర్పించింది.

సంబంధించిన సమాచారం వాణిజ్యసంఘం, గోప్యమైనది. ఆర్థిక చట్టం కింద ఈ డేటాను వెల్లడించడాన్ని మినహాయించారు. అయితే, ముడి చమురు మొత్తం దిగుమతి పరిమితి, విలువలను పీపీఎస్ వెబ్ సైట్ నుంచి డౌన్ లోడ్ చేసుకోవచ్చు" అని సీపీఎస్ తెలిపారు. ఫస్ట్ ఆప్టిమైజ్ అథారిటీ సైట్ ఈ సమాచారాన్ని సమర్పించింది.

2022 జూన్ నుంచి 2025 జూన్ మధ్యకాలంలో రష్యా నుంచి భారత దిగుమతి చేసుకున్న ముడి చమురు వివరాలను అందజేయాలని 'పీపీఎస్'లో ఓ ఆర్థిక పీఠిషన్ దాఖలైంది. ఇవోసీఎల్, టీపీసీఎల్, హెచ్ఐసీఎల్, ఓఎస్ఐసీ విదేశీ, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, నయూ ఎన్టీ వంటి సంస్థల వారిగా కూడా డేటా కావాలని దరఖాస్తుదారు కోరారు. అయితే, ఈ సమాచారాన్ని ఇచ్చేందుకు 'సెంట్రల్ పబ్లిక్ ఇన్ ఫర్మేషన్ ఆఫీసర్' (సీపీఐ) నిరాకరించారు.



"దేశాలు, కంపెనీల వారీగా ముడి చమురు దిగుమతులకు దీంతో దరఖాస్తుదారు.. సీపీఎస్ ఆకలిపించారు. ఇంధన రంగంలో దేశం ఎలా పనిచేస్తుందో తాను తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. అయితే.. ఈ సమాచారాన్ని వెల్లడించడం దేశ వ్యాపారకర్త, ఆర్థిక ప్రయోజనాలను దెబ్బతీస్తుందని సీపీఎస్ పేర్కొంది. ఇతర దేశాల్లో సంబంధించిన కూడా ప్రభావితం చేస్తుందని తెలిపింది. ఈ సమాచారం భౌగోళిక రాజకీయ సంబంధాలతో ముడిపడి ఉందని చెప్పింది. ఆర్థిక చట్టం చేసింది."

ఘనంగా ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయ వ్యవస్థాపక వేడుకలు

- దేశంలో ఉన్నత విద్య, సమాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ ఉన్నతిలో ఓయూ క్రియాశీలతను గుర్తు చేసిన వక్రలు
- సమకాలీన స్థితిగతులను అవగతం చేసుకుంటానే... ఓయూ పురోభివృద్ధి దిశగా పనిచేయాలని పిలుపు
- కష్టపడి కాకుండా ఇష్టపడి చదవాలి... ఓయూ విద్యార్థులు ఉన్నత స్థాయికి చేరాలని ఆకాంక్షించిన జస్టిస్ నగేష్ భీమపాక

హైదరాబాద్ (డి క్రైమ్ న్యూస్): ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయ 109వ వ్యవస్థాపక వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఠాగూర్ ఆడిటోరియంలో విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, ఉద్యోగులు ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఘోషోద్యమం చేసి ఉత్సాహం జరుపుకున్నారు. గతాన్ని స్మరిస్తూ, భవిష్యత్తుకు బాటలు వేస్తూ... ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం సమకాలీన చరిత్రకు సాక్షిగా నిలుస్తుందని వక్రలు అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాష్ట్ర హైకోర్టు గౌరవ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ నగేష్ భీమపాక మాట్లాడుతూ... ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయంతో తనకున్న అనుబంధాన్ని పంచుకున్నారు. సమాజంలో ఉన్న సమస్యలను, జాడ్యాల నుంచి బయట పడటం కేవలం ఉన్నత విద్యకు మాత్రమే సాధ్యమని అభిప్రాయపడ్డారు. విద్యుత అధ్యయనం, విజ్ఞానంతో సమగ్ర వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. కష్టపడి కాకుండా... ఇష్టపడి చదవతూ ఉన్నత శిఖరాల అధిరోహించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వాలను లక్షలాది మందికి ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించేందుకు జస్టిస్ నగేష్... పది మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించే దిశగా విద్యార్థులు, పరిశోధకులు అలోచించాలని కోరారు. విద్యార్థులు నేరాలు, చట్టపరమైన కార్యకలాపాలను సహా అవసర సమాజిక మార్గదర్శకులు దూరంగా ఉండాలని అన్నారు. తన బాల్యం నుంచి జస్టిస్ గా ఎదిగిన తీరును విద్యార్థులతో పంచుకున్నారు. జస్టిస్ భీమపాక మాట్లాడుతున్నంత సేపు ఆడిటోరియం చచ్చుటతో మాట్లాడింది. ఆయన మాటలలో విద్యార్థులను ఉత్సాహపరుస్తూనే... అలోచించజేశారు. కార్యక్రమానికి గౌరవ అతిథిగా హాజరైన రాష్ట్ర కే.కె.పాపారావు ఉస్మానియాతో తనకున్న అనుబంధాన్ని పంచుకుంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు.



తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు సహా ఈ ప్రాంత అభివృద్ధిలో ఓయూ పోషించిన పాత్ర అద్వితీయమని కొనియాడారు. మూతున్న కాపాడుకోవాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పారు. కార్యక్రమానికి ప్రధాన వక్తగా పాల్గొన్న ఓయూ ఛాన్సలర్ విద్యాద్రి, అంతర్జాతీయ ఆర్థిక వేత్త, పాలనా విధాన విశ్లేషకులు మోహన్ గురుస్వామి మాట్లాడుతూ... ప్రభుత్వ విద్యార్థులకు అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. ఆ ప్రమాతంగా లేకపోతే... కృత్రిమ మేధ సహా ఆధునిక సాంకేతికత ప్రభుత్వ విద్యార్థులను తుడిచివేసి ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. విద్యా వ్యవస్థలో ప్రైవేటు ఆధిపత్యం పట్ల ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, అనువత్తుల పరస్థితి ఎలా ఉందో మనకు తెలుసని... విశ్వవిద్యాలయాలవలెనా కాపాడుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రైవేటు కళాశాలలతో పోలిక సదుపాయాల విషయంలో మనం పోలి పదలేకపోవచ్చు, కానీ నాణ్యతలో వెనకబడకూడదని అన్నారు. ప్రతిభ లేకపోయినా దబ్బున్న వారు ప్రైవేటు కాలేజీల్లో సీటు పొందుతున్నారని... ఇది సమాజంలో ఒక కొత్త తరహా 'ధనిక పద్ధాన్ని' సృష్టిస్తోందని వివరించారు. ఇది నిజమైన



ప్రతిభావంతులకు అన్యాయం చేయడమేనని గుర్తు చేశారు. దశాబ్దాల తర్వాత తన మాతృసంస్థకు రావడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందన్న గురుస్వామి... విద్యార్థులకు విద్యను అందించే ప్రక్రియపై ప్రభుత్వం మరియు విధానకర్తలు పునరాలోచించాలని భవిష్యత్తు అందించే దిశగా ఓయూ ప్రాధాన్యత దక్కేలా విద్యా విధానాల్లో మార్పులు రావాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ముఖ్యమంత్రి ప్రజావ్యవహారాల సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారు ఉన్నత విద్య అభివృద్ధి పట్ల అంతేకాక భావంతో ఉన్నారని గుర్తు చేశారు. జూన్ 2 నాటికి ఓయూలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు పునది రాయి వేసేలా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయ చరిత్ర... ఇక్కడి విద్యార్థుల చైతన్యం, ఉత్తేజాన్ని గుర్తు చేస్తూనే... తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం ఓ కీలక భాగస్వామిగా అభివృద్ధించారు. ఓయూ ఉపకులపతి ఆచార్య కుమార్ మొలుగరం మాట్లాడుతూ... ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం 109వ వ్యవస్థాపక వేడుకలను విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయాన్ని ప్రపంచ స్థాయి విద్యాకేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు

ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తోందని అన్నారు. ఉన్నత విద్యలో పందేళ్లకు పైగా సేవలు అందిస్తూ వస్తున్న ఓయూ... చందల ఏకైకంగా ఈ ప్రాంత విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యను అందించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ మేరకు రానున్న తరాలకు ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తు అందించే దిశగా ఓయూ పురోభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని వివరించారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ఉస్మానియన్లంతా గర్వించేలా ఓయూను తీర్చిదిద్దుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. మధ్యాహ్నం విద్యార్థుల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో ఠాగూర్ ఆడిటోరియం దగ్ధరించింది. విశ్వవిద్యాలయ ప్రాంగణం మొత్తం ఇక్కడకు ప్రతిబింబంగా నిలిచింది. ఆయన కళాశాల ప్రెసిడెంట్, డీన్లు, డైరెక్టర్లు, అధ్యాపకులు, ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులు, ఉద్యోగులు, పరిశోధక విద్యార్థులు, విద్యార్థులు, ఎన్ఎస్ఐ (బీజె), ఎన్ఎస్ఐఎస్ (పీసీ) వాలంటీర్లు సహా దాదాపు 1200 మంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ జి. నరేష్ రెడ్డి, వైస్ ఛాన్సలర్ ఓ.ఎస్. ప్రొఫెసర్ ఎస్. జితేంద్ర కుమార్ నాయక్, అధ్యక్షుల కమిటీ చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ బి. సుధాకర్ రెడ్డి, కనీసర్ ప్రొఫెసర్ బి. లావణ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్లో ఘనంగా 'కుబేర' క్లాత్ షోరూం రెండో బ్రాంచ్ ప్రారంభం



కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 26(డి క్రైమ్ న్యూస్): నగరంలోని ఉస్మాన్పూరా, ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాల రోడ్డులో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన 'కుబేర క్లాత్ షోరూం' రెండో బ్రాంచ్ నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా యాజమాన్యం మాట్లాడుతూ కరీంనగర్ వస్తూ వ్యాపార రంగంలో కుబేర షోరూం తనకుంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుందని కొనియాడారు. ముఖ్యంగా వైట్ క్లాత్ విభాగంలో దాదాపు 200 రకాల వెరైటీలను అందుబాటులోకి తెచ్చిన తెలంగాణలోనే మొట్టమొదటి షోరూం ఇదని ఆయన పేర్కొన్నారు. నూతన బ్రాంచ్ ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా మొదటి మూడు రోజుల పాటు కస్టమర్లకు 75శాతం ఖాళీ తగ్గింపు ఇస్తున్నట్లు యాజమాన్యం ప్రకటించింది. తెలంగాణలోనే అత్యధిక వైట్ క్లాత్ రకాలు ఇక్కడ లభిస్తాయి. మొదటి బ్రాంచ్ ను ఆదరించినట్లే, కరీంనగర్ ప్రజలు ఈ రెండో బ్రాంచ్ ను కూడా ఆదరించి విజయవంతం చేయాలని మేయర్ కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో షోరూం ప్రతినిధులు, ప్రముఖులు, స్థానిక నేతలు పాల్గొన్నారు.

వేగురుపల్లిలో ప్రధాని 'మన్ కీ బాత్' కార్యక్రమం పాల్గొన్న బీజేపీ నాయకులు



కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 26(డి క్రైమ్ న్యూస్): మండల పరిషత్ వేగురుపల్లి గ్రామంలో భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగించిన 'మన్ కీ బాత్' కార్యక్రమాన్ని స్థానిక బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆదివారంకలిసి ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ప్రతి నెలా 'మన్ కీ బాత్' మనసులో మాట ద్వారా దేశంలోని సామాన్యుల విజయగాధలను, సామాజిక అంశాలను ప్రస్తావిస్తూ ప్రజలకు మరింత చేరువవుతున్నారని కొనియాడారు. దేశాభివృద్ధిలో ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచేలా ప్రధాని ఇస్తున్న పిలుపు అందరికీ స్ఫూర్తినిచ్చింది. ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచేలా ప్రధాని ఉప సర్పంచ్ పాపాక ప్రవీణ్, ఓ.బీ.సి. మోర్చా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మియాపూరం లక్ష్మణవారి, బీజేపీ మండల ఉపాధ్యక్షులు పోచంపల్లి శ్రీనివాస్, సీనియర్ నాయకులు ముద్దసాని వెంకటరాజురెడ్డి, వేగురుపల్లి 7వ వార్డు సభ్యులు రాపాకాశోక్, దిలీప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తృటిలో తప్పిన భారీ ప్రమాదం మైనర్లకు వాహనాలు ఇవ్వకండి

కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 26(డి క్రైమ్ న్యూస్): జిల్లా కేంద్రంలోని సిరిసిల్ల జైపాస్ రోడ్డులో ఈరోజు ఉదయం 10 గంటలకు ఓ ఘోర ప్రమాదం తృటిలో తప్పింది. ఒక మైనర్ బాలిక కారు డ్రైవింగ్ చేస్తూ అదుపు తప్పడంతో వాహనం రోడ్డుకు అడ్డంగా ఆగిపోయింది. ఆ సమయంలో అదృష్టవశాత్తు వాహనం రద్దీ తక్కువగా ఉండటంతో పెద్ద ముప్పు తప్పిందని స్థానికులు ఊహించి పిల్చుకున్నారు. ఈ ఘటన పై వయసు నిండని పిల్లలకు కారు లేదా జైకెలు ఇచ్చి వారి ప్రాణాలతో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలను మరణం పెట్టవద్దు అని, మైనర్లు వాహనాలు నడిపి దొరికితే వాహన యజమానులపై, తల్లిదండ్రులపై కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. జైపాస్ రోడ్ వద్ద రద్దీ ప్రాంతాల్లో ఇలాంటి అజాగ్రత్తలు తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి అని అన్నారు.

హాలియాలో సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ ప్రారంభం - చైర్మన్ చింతల చంద్రారెడ్డి స్వయంగా సమాధు



సల్పాడ జిల్లా ప్రతినిధి: ఏప్రిల్ 26 (డి క్రైమ్ న్యూస్): భారతదేశ జనగణన కార్యక్రమంలో భాగంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సెల్స్ ఎన్యూమరేషన్ ప్రక్రియ నేడు ప్రారంభమైంది. 26-04-2026 నుండి 10-05-2026 వరకు ప్రజలు తమ కుటుంబ వివరాలను స్వయంగా స్మార్ట్ఫోన్ ద్వారా సమాధు చేసుకునే అవకాశం ప్రభుత్వం కల్పించింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా హాలియా మున్సిపాలిటీ చైర్మన్, మొదటి పౌరుడు చింతల చంద్రారెడ్డి తన కుటుంబ వివరాలను స్వయంగా స్మార్ట్ఫోన్లో సమాధు చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ హాలియా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని గృహ యజమానులు అందరూ ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకుని తమ కుటుంబ వివరాలను స్వయంగా సమాధు చేసుకోవాలని కోరారు. డిజిటల్ విధానం నిర్వహిస్తున్న ఈ ప్రక్రియ ద్వారా సమగ్ర సమాచారం సేకరణ సులభతరం అవుతుందని ఆయన తెలిపారు.

కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి ఖట్టర్ ను తీసుకువచ్చి హడావిడి చేసినదంతా వట్టిదేనా

- సమస్యను పరిష్కరించడానికి నిర్మాణాత్మకమైన చొరవ చూపండి
- సుడా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి

కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 26(డి క్రైమ్ న్యూస్): బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ రెండు పార్టీలు కరీంనగర్ లో ఎల్లప్పుడూ సహకరించుకుంటాయని ఆది నిన్నటి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కో ఆప్షన్ ఎన్నికలో మరొకసారి రుజువయ్యిందని సుడా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌజ్లో విద్యార్థులు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ దంపు యార్లు సమస్య పై కేంద్ర హోంశాఖ సహాయంపై బి.ఎం. సంజయ్ కు భాష్యత లేదా అని నరేందర్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. సంవత్సరం క్రితం కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ ను తీసుకువచ్చి దంపు యార్లు, ఇతర సమస్యలకు సర్కార్ గ విచారణిని తీసుకువచ్చానని హడావిడి చేసి స్టార్ట్ సీట్ వసతుల అభివృద్ధిగా ప్రారంభోత్సవాలు చేసి కేంద్ర

ప్రభుత్వ నిధులతోనే అన్ని వసతుల జరిగిపోయినట్లు ప్రజలకు భ్రమలు కల్పించారని ఇప్పుడేమో భాష్యత లేనట్లు మాట్లాడుతున్నారని కాంగ్రెస్ నాయకులు ఇక్క ముందు జంతువుల కళేబరాలు వేస్తామని దిగజారులు రాజకీయాలు చేస్తున్నారని నరేందర్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో అందరి క్షేమం కోరుకునేవారని దంపు యార్లు విషయంలో కూడా బీజేపీ, బీఆర్ ఎస్ నాయకులు ఒక్కటే హుజూరాబాద్ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే పాడి కొశిక్ రెడ్డి వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా అవసరంగా రక రకాల విన్నాసాలు ప్రదర్శిస్తున్నారని నరేందర్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. ఇప్పటికైనా బి.ఎం సంజయ్ కుమార్ ప్రజలను తప్పుదోవ



పట్టించడం మాని కేంద్రం ద్వారా ఏవిధమైన సహకారం లభిస్తుందో చూడాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సమస్యల పరిష్కారానికి చిత్తశుద్ధితో ఉండని అన్నారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎం.డి. తాజ్, గుండాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్లు

వరాల సర్పంచి, వర్తమాం మల్లేశం, కాతాల జగన్ రెడ్డి నాయకులు దండి రవీందర్, ఇట్టేపల్లె వేణు, మ్యూల సర్పయ్య, జీడి రమేష్, వంగల విద్యానాగర్, నాగుల సతీష్ హాసీఫ్, ఉప్పరి అజయ్, ఖలిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాప్యం లేకుండా ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలి: ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి



తిమ్మాపూర్, ఏప్రిల్ 26 (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం పర్లపల్లిలో బీజేపీ అధ్యక్షులలో ఏర్పాటు చేసిన పరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్కారాలను అందించాడు ప్రారంభించారు. జాప్యం లేకుండా ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసి పంపించాలని నిర్వాహకులకు సూచిస్తూ దళాలకు సమీ మోసపోకుండా ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రాలనే ధాన్యాన్ని అమ్మి ప్రభుత్వ మద్దతు ధర పొందాలని రైతులను ఎమ్మెల్యే కోరారు. అనంతరం గ్రామంలోని బీరప్ప, మహాకాళి ఆదియాల పునర్నిర్మాణాలకు భూమి పూజ చేశారు. కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షులు బండారి రమేష్ గౌడ్, సర్పంచ్ స్వప్న, నాయకులు కాసర్ల సంపత్, మోరపల్లి రమణారెడ్డి, బాదాపల్లి శ్రీనివాస్, గోగూరి నరసింహారెడ్డి, కంది అశోక్ రెడ్డి, గొట్టిముక్కల సంపత్ రెడ్డి, పెద్ది సంపత్, మహాందర్, బుర్ర అజయ్, రవి తదితరులు ఎమ్మెల్యే వెంట కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు.

మడేలయ ఆలయం వద్ద హైమాన్ లైట్ల ఏర్పాటు



ఇజ్జతకుంట్ల, ఏప్రిల్ 26(డి క్రైమ్ న్యూస్): రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇజ్జతకుంట్ల మండలం రేపాకలోని మడేలయ ఆలయం వద్ద లక్ష రూపాయల నిధులతో ఏర్పాటు చేసిన హైమాన్ లైట్లను సర్పంచ్ కాత్ మల్లేశం ఆదివారం ప్రారంభించారు. సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ... మదెలయ్య శాతర సందర్భంగా ఎన్నికల్లో రజకులకిచ్చిన హామీ మేరకు ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి ఆదేశాలతో పంచాయతీ పాలకవర్గం హైమాన్ లైట్లను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, విధాని లోపు రజకులకిచ్చిన మిగతా రెండు హామీలు కూడా పూర్తి చేస్తామని కాత్ మల్లేశం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా హైమాన్ లైట్ల ఏర్పాటు కృషి చేసిన సర్పంచ్ కాత్ మల్లేశం, పాలక వర్గానికి రజకులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఉపసర్పంచ్ కొడది మహేష్, వార్డు సభ్యులు రావకొండ సతీష్, కూన తిరుపతి, కొంకటి మమత్, రాండ్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎం.డి. పాషా రజకులు అంతగిరి కనుకయ్య, జెల్ల శ్రీనివాస్, అంతగిరి లక్ష్మి, రాజాం, తడుకపెల్లి పోచయ్య, లచ్చయ్య, లింగంపెళ్లి శేఖర్, అంతగిరి అనిల్, మండయ్య, కనుకయ్య, ప్రీతమ్, రాజు, దిలీప్ కార్టోబార్ బాబు, హెల్మర్ల శ్రీను గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

డిసిసి ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ ను సన్మానించిన కనకం అశోక్

మాసకొండూర్, ఏప్రిల్ 26(డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మాసకొండూర్ మండలం పచ్చుపూరుకు చెందిన రొంటల లక్ష్మారెడ్డి డిసిసి ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ గా ఇటీవల ఎన్నికైన సందర్భంగా ఆదివారం ఎన్టీ సెల్ మండలాధ్యక్షుడు కనకం అశోక్ తో పాటు పలువురు లక్ష్మారెడ్డిని శాలువాతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కనీసెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, కనీసెడ్డి సంపత్ రెడ్డి, బాలగోని మల్లయ్య, దాసరం స్వామి, పిట్టల మల్లేశం, ఎలకపెల్లి వెంకటేశ్ తదితరులు లక్ష్మారెడ్డిని సన్మానించిన వారిలో ఉన్నారు.

హిందూధర్మం అంటే మతం కాదు, జీవన విధానం

● ఆర్ఎస్ఎస్ జిల్లా సహ సంఘచాలక్ ఎలగందల సత్యనారాయణ



కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 26 (డి క్రిమి న్యూస్): హిందూధర్మం అంటే మతం కాదు, జీవన విధానం అని ఆర్ఎస్ఎస్ జిల్లా సహ సంఘచాలక్ ఎలగందల సత్యనారాయణ అన్నారు. మానకొండార్ ఉప మండలం, శ్రీరామ హిందూ సమైక్య సమితి ఆధ్వర్యంలో హిందూ సమైక్య కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం కి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆర్ఎస్ఎస్ జిల్లా సహ సంఘచాలక్ ఎలగందల సత్యనారాయణ

మాట్లాడుతూ హిందూ ధర్మం, సనాతన ధర్మం కు శాశ్వత చిరునామా భారతదేశమే అన్నాడు. అందుకే ప్రపంచ దేశాల్లో అన్నింటికంటే భారత దేశానికి ఓ ప్రత్యేకత ఉందన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ హిందూ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను పరిరక్షించు కోవడానికి సంప్రదాయాలు కాపాడుకోవాలన్నారు. దేశ ప్రగతికి సత్యం, ధర్మం వంటి విలువలను ఆచరించడం అవసరమని తెలిపారు. వంచ పరివర్తన ద్వారా సమాజంలో మార్పు సాధ్యమవుతుందని, ఆ దిశగా ముందుకు



వారందరికీ అల్పాహారం, మజ్జిగను అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీరామ హిందూ సమైక్య సమితి అధ్యక్షులు సరఫ్ రామకృష్ణ, గర్లెపల్లిమహేశ్వర శర్మ అయ్యగారు, మహిళా వక్త అనుపమ లతో పాటు సదాశివ పల్లి, మానకొండార్, ముంజంపల్లి, శ్రీనివాస్ నగర్, జగ్గయ్యపల్లి, లింగాపూర్, ఈదులగట్లపల్లి, గ్రామాల హిందూ బంధువులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

కొనసాగాలని తెలిపారు. హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ కోసం కృషి చేయాలన్నారు. హిందూ సమాజం ఐక్యతతో ఉండాలన్నారు. హిందూ ధర్మ రక్షణ, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను పరిరక్షించు కోవడానికి సదుపాయాలను అయిన ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. హిందూ సమైక్య సందర్భంగా నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి. హిందూ సమైక్య కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న

ఆర్టీసీ కార్మికుల సంక్షేమానికి అండగా నిలిచిన ప్రజా ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు

- రోజ్ సతీష్ కాంగ్రెస్ నాయకులు

కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 26 (డి క్రిమి న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్టీసీ కార్మికుల చిరకాల సమస్యలను సానుకూలంగా పరిష్కరిస్తూ, వారి సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేసిన ముఖ్యమంత్రి ఎన్మమల రేవంత్ రెడ్డికి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కుకి రోజ్ సతీష్ కాంగ్రెస్ నాయకులు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ముఖ్యంగా రవాణా శాఖ మంత్రివర్తులు బాధ్యత నిర్వహించి తెలుసుకుని, సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేయడం అభినందనీయం. గత ప్రభుత్వాల హయాంలో నిర్లక్ష్యానికి గురైన ఆర్టీసీ కార్మికులకు, నేడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు కొండంత అండగా నిలుస్తున్నాయి. టీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి, రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సభ్యులందరికీ ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నామని, భవిష్యత్తులో కూడా ఇదే స్ఫూర్తితో కార్మిక వర్గ శ్రేయస్సు కోసం మన ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని ఆశిస్తున్నామని అన్నారు.



చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన సాయిరాం గుప్తా

- మండే ఎండలో ప్రజల దాహాన్ని తీరుస్తున్న సాయిరాం గుప్తాను - అభినందించిన పలువురు నాయకులు



సంగారెడ్డి జిల్లా (డి క్రిమి న్యూస్): పటాన్ చెరు ఎమ్మార్వో కార్యాలయం ఎదురుగా సాయి లక్ష్మీ దాక్యుమెంటరీ రైటర్స్ సాయిరాం గుప్తా ఆధ్వర్యంలో చలివేంద్రాన్ని ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా పటాన్ చెరు స్థానిక ఎమ్మెల్యే సోదరుడు గూడెం మధుసూదన్ రెడ్డి, ఎంపీఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ మాడ్రి వృద్ధి ముద్దిరాజ్, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బాయ్ కాడి విజయ, గూడెం విక్రం రెడ్డి, హాజరై చలివేంద్రం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అనంతరం ఇరువురు మాట్లాడుతూ సాయిరాం గుప్తా నానమ్మ తాతయ్య నంగునూరు వజ్రమ్మ నాగయ్య జ్ఞాపకార్థం తీవ్ర ఎండల నేపథ్యంలో ప్రజల దాహాన్ని తీర్చడం కోసం చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. మొదటిసారిగా నిర్వహించిన చలివేంద్రంలో వేసవికాలంలో ప్రయాణికులు, కార్మికులు, సాధారణ ప్రజలకు మజ్జిగను అందించారు, అలాగే శుద్ధమైన తాగునీరు పొందేందుకు ఇది ఉపయోగ పడుతుందని అన్నారు. ఇటువంటి సేవా కార్యక్రమాలు సమాజానికి ఏంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు. ప్రజల కోసం ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమని కార్యక్రమానికి వచ్చిన అతిథులు సాయిరాం గుప్తాను అభినందించారు భవిష్యత్తులో కూడా మరిన్ని సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జగదీశ్వర్ రెడ్డి, కొమర గూడెం గాంధీ, సతీష్ రెడ్డి, సోపాల్, నాగేశ్వర్ రావు, లచ్చ, అంజిరెడ్డి, కొమరగూడెం లచ్చ, శివారెడ్డి, ప్రశాంత్ రెడ్డి, నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్ లో 'స్వస్తిక ప్యూర్ వెజ్' హోటల్ ను ప్రారంభించిన 64వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ పదాల శ్రీజ-అజయ్



కరీంనగర్ టౌన్, ఏప్రిల్ 26 (డి క్రిమి న్యూస్): నగరంలోని ముకరంపూర్ నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన "స్వస్తిక ప్యూర్ వెజ్" హోటల్ ను 64వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ పదాల శ్రీజ-అజయ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, రిబ్బన్ కట్ చేసి ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ నగర ప్రజలకు అందుబాటులో ఇలాంటి నాణ్యమైన హోటళ్లు రావడం శుభవరణమని, యాజమాన్యానికి అభినందనలు తెలిపారు. అనంతరం హోటల్ యాజమాన్యం సంపత్ బైరెడ్డి మాట్లాడుతూ "మా హోటల్ లో ఇండి పంటలు తలపించేలా ఎంతో రుచికరమైన, శుభికరమైన వంటకాలను అందిస్తున్నాం. క్వాలిటీ విషయంలో ఎక్కడా రాజీ పడకుండా కస్టమర్ల నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటాం. నగర ప్రజలు తమ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి వచ్చి మా హోటల్ ను సందర్శించి, మా రుచులను ఆస్వాదించాలని కోరుతున్నాం" అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హోటల్ ప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు, ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

తాడిచెట్టు పైనుండి పడి గీత కార్మికుడి మృతి

మానకొండార్, ఏప్రిల్ 26 (డి క్రిమి న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండార్ మండలం మద్దికంటలో బండి మునిందర్ గౌడ్ (51) అనే గీతకార్మికుడు తాడిచెట్టుపై నుండి ప్రమాదవశాత్తు కిందపడి చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. రోజూలాగే



శనివారం సాయంత్రం తాడి చెట్టు ఎక్కి కట్టు గీత క్రమంలో మోకు జారి క్రింద పడగా మునిందర్ కు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. గమనించిన తోటి గీత కార్మికులు, గ్రామస్థులు 108 వాహనంలో కరీంనగర్ లోని ఓ ఆసుపత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ మునిందర్ గౌడ్ మృతి చెందినట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. మృత్యునికీ భార్య, ఒక కుమారుడు ఉండగా పెద్ద దిక్కును కోల్పోయిన కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని గౌడ్ సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు కోరుతున్నారు.

స్వయంభూ శ్రీ ఆదివరాహ స్వామి దేవస్థానానికి నూతన పాలకవర్గం బాధ్యతలు స్వీకారం

మంధన (డి క్రిమి న్యూస్) ఏప్రిల్ 26: కమాన్ వూర్ మండలంలోని స్వయంభూ శ్రీ ఆదివరాహ స్వామి దేవస్థానంలో నూతన పాలకవర్గం బాధ్యతలు చేపట్టింది. జూలపల్లి గ్రామానికి చెందిన ముస్తాఫా దామోదర్ ను చైర్మన్ గా ఎన్నుకోగా, డైరెక్టర్లుగా చాట్ల రామయ్య, తాళ్ల భాగ్యశ్రీ-లక్ష్మీనారాయణ, పిల్లి రాజు, సాగి శ్రీనివాసరావు, తిమ్మరాజు గిరిజ-సంతోష్, తీగల రాజయ్య, కుందారపు శంకర్, గాజుల శ్రీనివాస్, బూస శ్రీనివాస్, శంజీవ్ సతీష్, అనవేస శ్యామల-సదయ్య, కొండల శ్రీనివాస్, మల్లూరు వల్లభీ బాధ్యతలు చేపట్టారు. అలయ ప్రధాన అర్చకులు కలకంట్ల వరప్రసాదరాయలు ఎక్స్-ఆఫ్ డి.ఎ.ఎ. సభ్యునిగా కొనసాగనున్నారు. దేవాలయ శాఖ అధ్యక్షుడిగా జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్ స్పెక్టర్ సత్యనారాయణ

ప్రమాణ స్వీకారం నిర్వహించారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం చైర్మన్ ముస్తాఫా దామోదర్ మాట్లాడుతూ: "అలయ అభివృద్ధి, భక్తులకు మెరుగైన సదుపాయాల కల్పన మా ప్రాధాన్యత. పారదర్శక పరిపాలనతో దేవస్థానాన్ని అభివృద్ధి దిశగా తీసుకెళ్లేందుకు కృషి చేస్తాము. అందరి సహకారంతో అలయాన్ని ఆధ్యాత్మిక కేంద్రముగా తీర్చిదిద్దడం మా లక్ష్యం" అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంధన బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఎన్ఎస్ అన్నార్, కమాన్ వూర్ సర్పంచ్ రంగు సత్యనారాయణ గౌడ్, మాజీ ఎంపీపీ మల్లాల రాంబంద్రం గౌడ్, మాజీ పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ భాస్కరరావు, జిల్లా సెక్రటరీ గాండ్ల మోహన్, సర్పంచులు బోసగోని సదయ్య, గుమ్మడి శీను, పాసగోని



కుమార్, బంగారి కళ్యాణి, పిల్లి శేఖర్, ఇనగంటి రామారావు, కిషన్ రెడ్డి, తోట చంద్రయ్య, గంటా వెంకటరమణారెడ్డి, మల్లాల మహేష్ గౌడ్, శెప్ప శంకరయ్య, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు,

గ్రామస్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నూతన చైర్మన్, డైరెక్టర్లను స్వాగించుకు, శ్రీయోగిలాపులు శాలువాతో సత్కరించడం కార్యక్రమానికి మరింత ఉత్సాహాన్ని తీసుకువచ్చింది.

పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడి అంతర్జాతీయ క్షేత్ర స్థాయి పర్యటన విజయవంతం

ఇల్లంతకుంట, ఏప్రిల్ 26 (డి క్రిమి న్యూస్): రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల సామాన్య శాస్త్ర ఉపాధ్యాయుడు పుడుత మహేశ్వర్ గౌడ్ ఫిన్ లాండ్ లో జరిగిన 5 రోజుల ఉపాధ్యాయుల అంతర్జాతీయ క్షేత్ర స్థాయి పర్యటన విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకుని స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మహేశ్వర్ మాట్లాడుతూ.... ఫిన్ లాండ్ విద్యా వ్యవస్థలో ఉపాధ్యాయులకున్న గౌరవం, బోధనా స్వేచ్ఛ, నాణ్యమైన శిక్షణ, పిల్లల మానసిక, సామాజిక, విద్యా అభివృద్ధికిచ్చే ప్రాధాన్యం ఏంతో ఆదర్శప్రాయంగా ఉంటుందన్నారు. అక్కడి పాఠశాలలు మరియు శిక్షణ కేంద్రాల్లో విద్యను కేలం

పుస్తక జ్ఞానంగా కాకుండా, జీవిత వైభవంగా, విలువలతో కూడిన అభ్యాసంగా మలచిన విధానం ఎంతో ప్రేరణ నిచ్చిందన్నారు. ఈ ఎక్స్ పోజర్ విజిట్ ద్వారా నేర్చుకున్న అంశాలను స్వస్థల విద్యా వ్యవస్థ అభివృద్ధికి ఉపయోగపడేలా ప్రభుత్వానికి సమగ్ర నివేదిక రూపంలో సమర్పిస్తానని, విద్యార్థులకు మరింత మెరుగైన బోధనా విధానాలను అందించేందుకు ఈ యాత్ర ఎంతగానో బోహదపడు తుందని తెలిపారు. బోధనా అంశాలు, విద్యా విధానాలపై చర్చించినందుకు గాను యునివర్సిటీ ఆఫ్ హెల్త్ నుండి ధృవపత్రాన్ని అందుకున్నట్లు మహేష్ చంద్ర తెలిపారు. రాష్ట్ర గవర్నమెంట్ ప్రిన్సిపాల్ సెక్రటరీ యోగిత రానా,



గవర్నమెంట్ పైనానియల్ సెక్రటరీ, సిక్స్ డివిజన్ లో జిల్లా కలెక్టర్ పైక్

రిజిస్టర్ బాబా, సర్వే డైరెక్టర్ గాజర్ రమేష్ పట్నాయక్, గద్వాల జిల్లా కలెక్టర్ పైక్

గీత కార్మికుడి అంత్యక్రియల్లో గౌడ సంఘ నాయకులు

మానకొండార్, ఏప్రిల్ 26 (డి క్రిమి న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండార్ మండలం మద్దికంటలో ప్రమాదశాస్త్ర శాస్త్రవేత్త పైనుండి పడి మృతి చెందిన బండి మునిందర్ గౌడ్ కుటుంబాన్ని గౌడ సంఘ నాయకులు ఆదివారం సరామర్చించి తమ ప్రగాఢ సంతాపం వ్యక్తం చేస్తూ మృతుడి అంత్యక్రియల్లో పాల్గొన్నారు. నిరుపేద గీత కార్మికుడైన మునిందర్ కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని సంఘ జిల్లా అధ్యక్షుడు నల్లగొండ తిరుపతి గౌడ్ కోరారు. గౌడ సంక్షేమ సంఘ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు మల్లాల రాములు గౌడ్, జిల్లా అధ్యక్షుడు నల్లగొండ తిరుపతి గౌడ్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి గోపగోని నవీన్ గౌడ్, సర్పంచ్ బుర్ర శ్రీధర్ గౌడ్, మల్లాల తిరుపతి గౌడ్ మూడగోని అనిల్ గౌడ్, కొత్తూరి జగన్ గౌడ్ బెక్కర్ల వెంకటేశం గౌడ్ తదితరులు అంత్యక్రియల్లో పాల్గొన్నారు.



కిట్స్ అధ్యాపకురాలు గౌరీ దేశ్ పాండేకి డాక్టరేట్..

హుజూరాబాద్ ఏప్రిల్ 26 (డి క్రిమి న్యూస్): హుజూరాబాద్ మండలం కిట్స్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ ఇంజనీరింగ్ (ఇ సి ఇ) విభాగం అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గౌరీ దేశ్ పాండే డాక్టరేట్ పట్టాను అందుకున్నట్లు ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ శంకర్ తెలిపారు. ఎస్సార్ యూనివర్సిటీ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ ఇంజనీరింగ్ ప్రొఫెసర్లు డాక్టర్ సందిష్ భట్టాచార్య, డాక్టర్ అజయ్ ల సంయుక్త మార్గదర్శకత్వంలో "ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆన్ ఎంపర్మిస్సింగ్ డిసిఆర్ఎఫ్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఆఫ్ నానో స్ట్రెట్ ఏమి గ్యాస్ మోషం ఆన్ ఎస్ ఎస్ ఛర్ ఫర్ నెక్స్ జనరేషన్ ఆర్ఎస్



అనే అంతర్జాతీయ పరిశోధన చేసినట్లు చెప్పారు. పరిశోధన పత్రాలను ఎస్సార్ విశ్వవిద్యాలయానికి సమర్పించగా డాక్టరేటు ను అందించినదన్నారు. ఈ సందర్భంగా గౌరీ దేశ్ పాండే ను ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కందుకూరి శంకర్, కిట్స్ చైర్మన్ మాజీ ఎంపీ కె.పెన్ వీ లక్ష్మీకాంతరావు, కళాశాల సెక్రటరీ అండ్ కరెస్పాండెంట్ మాజీ ఎమ్మెల్యే హుస్సేన్ గౌడ్ న సతీష్ కుమార్, కోశాధికారి బి ఇంద్రనీల్, విభాగాధిపతి డాక్టర్ రి రమేష్, కళాశాల డీన్ డాక్టర్ మోగిష్ పుండలిక్, కళాశాల రిజిస్టర్ డాక్టర్ రాజేశ్వరరావు, అధ్యాపకులు పలువురు అభినందించారు.

దేవాలయానికి లక్ష రూపాయల విరాళం మాట్రి ప్యథ్యిరాజ్



సంగారెడ్డి జిల్లా (డి క్రిమి న్యూస్): పటాన్ చెరు నియోజకవర్గం, జెపి కాలనీ పరిధిలోని సాయి గణేశ్ కాలనీలో నూతనంగా నిర్మించిన శ్రీ ఎల్లమ్మ పోచమ్మ దేవాలయ స్థిర విగ్రహ ప్రతిష్ఠ మహోత్సవం కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ నాయకులు, ఎం డి ఆర్ ఫౌండేషన్ కో-ఫౌండర్ మాట్రి ప్యథ్యిరాజ్ తన వంతుగా రూ. 1,00,000/- (ఒక లక్ష రూపాయలు) విరాళంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్యథ్యిరాజ్ మాట్లాడుతూ దేవాలయాలు సమాజంలో ఐక్యత మరియూ ఆధ్యాత్మిక విలువలను పెంపొందించే కేంద్రాలుగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. స్థానిక కాలనీ వాసులు కలిసి అలయాన్ని అభివృద్ధి పరచాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ అధ్యక్షులు రాంరెడ్డి, మాజీ అధ్యక్షుడు సంతోష్ నాయక్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, శ్రీధర్, నరేష్, సంతోష్ కాలనీకి చెందిన నాయకులు, పెద్దలు కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా కన్యకా పరమేశ్వరి దేవి జయంతి..



జమ్మకుంట ఏప్రిల్ 26 (డి క్రిమి న్యూస్): శాంతి, ధైర్యసాహసాలు, అహింసకు ప్రతీకగా పూజించబడే వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని వాసవీ జయంతి తహశీల్దార్ కార్యాలయములో నిర్వహించారు. శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారు శాంతి, అహింస, ధర్మం, మహిళా గౌరవంకు ప్రతీకగా భావించబడుతారు. ఆమె తన జీవితాన్ని ప్రజల రక్షణ కోసం అర్పించి, యుద్ధాన్ని నివారించేందుకు అహింసా మార్గాన్ని ఎంచుకున్నది. ఇట్టి కార్యక్రమములో మండల గిర్దావర్లు గౌడ్ శంకరయ్య, నలువాల సత్యనారాయణ, ఎంపీసో శాశ్వత్ రమేష్, గ్రామ పాలన అధికారులు వోరో చందర్, అంబాల తిరుపతి, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ తిరుపతి, కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వైద్యుడినైనా ప్రజాసేవ కోసమే రాజకీయాల్లోకి వచ్చా

ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ

తిమ్మాపూర్, ఏప్రిల్ 26 (డి. కె. సూర్య): హనుమకొండ కాకతీయ వైద్య కళాశాల 1984 బ్యాచ్ కు చెందిన పూర్వ విద్యార్థులు ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన ఆత్మీయ సమ్మేళనానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ హాజరయ్యారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... సుదీర్ఘ కాలం తర్వాత పాత మిత్రులను కలుసుకోవడం సంతోషంగా ఉందంటూ సమ్మేళన నిర్వాహకులను అభినందించారు. విద్యనీయ సంస్థగా ప్రత్యేక గుర్తింపు కలిగిన కాకతీయ మెడికల్ కాలేజీకి ఆలోచన, సంరక్షణ, శిక్షణ, పరిశోధనలలో ఘనమైన చరిత్ర ఉందన్నారు. నీటి అభ్యర్థనలకు అగ్రశ్రేణి ఎంపికగా నిలవడమే కాక,

కాలేజీలో చదివిన ఎంతోమంది విద్యార్థులు వైద్య రంగంలో రాజీనామా చేసి స్ట్రాటెజీ పేరు ప్రఖ్యాతి గడిస్తున్నారని, తాను కూడా వైద్యుడిగా స్థిరపడి ఎంతోమంది పేదలకు ఉచిత వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారన్నారు. తనలోని సేవా భావంతో ప్రజలకు మరింత సేవలందించేందుకు రాజకీయ రంగంలోకి అడుగు పెట్టానని, తన సేవలను గుర్తించిన మానకొండూర్ నియోజకవర్గ ప్రజలు ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించారని కొనియాడుతూ కాకతీయ మెడికల్ కాలేజీ విద్యార్థి నైనందుకు గర్వపడుతున్నారన్నారు. అనంతరం పాత మిత్రులను కలుసుకొని కలుసుకుని ఆనాటి జ్ఞాపకాలను నెమరేసుకుని గురువులను గుర్తు



చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ, ఆయన సతీమణి వైద్యురాలు అనురాధను నిర్వాహకులు ఘనంగా సన్మానించారు.

ఘనంగా వాసవి మాత జయంతి ఉత్సవాలు



తిమ్మాపూర్, ఏప్రిల్ 26 (డి. కె. సూర్య): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం నున్న లక్ష్మీనారాయణ వాసవి మాత జయంతి ఉత్సవాలను ఆర్య వైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథులుగా ఆర్యవైశ్య సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు కన్న కృష్ణ, కోశాధికారి కొమురవెల్లి వెంకటేశం, ఆర్యన్ బ్యాంక్ జిల్లా డైరెక్టర్ కన్న సాయి హాజరై ఆర్యవైశ్యుల ఆర్య దైవమైన వాసవి మాత ఉత్సవాలను సమాజ బంధుత్వ ప్రతీకగా ప్రతి ఏటా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. మాత జయంతి ఉత్సవాలను అధికారికంగా ప్రకటించినందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కల్వ సుజాతకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలుపగా జై వాసవి మాత అంటూ భక్తులు చేసిన నినాదాలు ఉత్సవాలకు ఆకర్షణీయంగా మారాయి. నీరుమల్ల శ్రీధర్, వెలిచాల సాంబమూర్తి, శివనాత్రి రమేష్, ప్రకాశ్, అల్లాడి రాంప్రసాద్, సురేష్, వెలిచాల సంపత్, విట్టిమల్ల శ్రీనివాస్, అక్షయపాత్ర ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో వాసవి మాత ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్నారు.

సైబరాబాద్ లో వీకెండ్ స్పెషల్ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ 245 మందిపై కేసులు

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి. కె. సూర్య): సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో వీకెండ్ సందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీల్లో ట్రాఫిక్ పోలీసులు 245 మందిపై కేసులు నమోదు చేశారు. సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ డివిజన్ ఐ రంజన్ రత్న కుమార్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, విస్తృతంగా చేపట్టిన ఈ తనిఖీల్లో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపిన వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కేసులు నమోదైన వారిలో 197 మంది డ్రివ్ లైసెన్స్ వారు, 12 మంది ఆటో డ్రైవర్లు, 36 మంది కార్ డ్రైవర్లు ఉన్నారు. హెబీ వాహనాలపై అసెంబ్లీ కేసులు నమోదు కాలేదు. బ్లడ్ ఆల్కహాల్ కాన్సెంట్రేషన్ (బిఏసీ) ఆధారంగా

చూస్తే, 196 మంది 36 నుంచి 200 మిల్లిగ్రాముల మద్యం, 28 మంది 201 నుంచి 300 మిల్లిగ్రాముల మద్యం, 21 మంది 301 నుంచి 550 మిల్లిగ్రాముల మద్యం అల్కహాల్ మోతాదుతో పట్టుబడ్డారు. పట్టుబడ్డ వారందరినీ కోర్టులో హాజరుపర్చునున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. మద్యం సేవించి డ్రైవింగ్ చేయడం తీవ్రమైన నేరమని పోలీసులు మరోసారి హెచ్చరించారు. మద్యం మత్తులో వాహనం నడిపి ప్రమాదాలకు కారణమైతే, భారతీయ న్యాయ సంపాత-- 2023లోని సెక్షన్ 105 కింద కేసులు నమోదు చేసి గరిష్ఠంగా 10 ఏళ్ల జైలు శిక్షతో పాటు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఇక గత వారం (ఏప్రిల్ 20



నుంచి 25 వరకు) నమోదైన డ్రంక్ అండ్ డ్రైవింగ్ కేసుల్లో 189 కేసులు నమోదు చేయబడ్డాయి. వీరిలో 187 మందికి జరిమానా, 2 మందికి జరిమానాతో పాటు సోషల్ సర్వీస్ విధించబడినట్లు ట్రాఫిక్ పోలీసులు వెల్లడించారు. హెల్మెట్ లేకుండా వాహనాలు నడిపేవారిపై కూడా ప్రత్యేక నిఘా కొనసాగిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

బబీలై వెళ్తున్న సిబి లక్ష్మీనారాయణకు సన్మానం



ఇల్లందకుంట ఏప్రిల్ 26 (డి. కె. సూర్య): జమ్మికుంట రూరల్ సిబి లక్ష్మీనారాయణ బదిలీపై వెళ్తున్న సందర్భంగా శ్రీ సీతారామ చంద్రస్వామి దేవస్థానం చైర్మన్ ఇంగిలే రామారావు శాలువాతో సత్కరించి దేవుని చిత్రపటాన్ని బహుకరించారు. రాముల వారి కళ్యాణం ముత్యాల తళతళలాడేలాండేశారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ రామారావు మాట్లాడుతూ సిబి గా బాధ్యతలు తీసుకున్నట్లు నుండి రూరల్ కు సంబంధించి చాలా గ్రామాలలో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు కృషి చేసారని అన్నారు. గ్రామాలలో అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు తావు లేకుండా పటిష్ట పోలీసు బందవస్తు ఏర్పాటు చేశారన్నారు. ఇల్లందకుంట శ్రీరామనవమి బ్రహ్మాత్మవారిలో పటిష్ట బందవస్తు ఏర్పాటు చేసిన సిబి లక్ష్మీనారాయణ బదిలీ పల్లె వెళ్లడం చాలా బాధాకరంగా ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మకర్తలు పరమేశ్వర్, కిరణ్, గోపాల్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్జులైన లబ్ధిదారులకు త్వరలో రెండవ విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్లు..

- ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నూతన గృహ ప్రవేశాలకు హాజరైన వాడితల ప్రణవ్..- ఘన స్వాగతం పలికిన లబ్ధిదారులు..



వీణవంక ఏప్రిల్ 26 (డి. కె. సూర్య): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా మొదటి దశలో లబ్ధిదారులు తమ స్వంతి కల నెరవేర్చుకునే విధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ వారికి ఆర్థిక భరోసా

కల్పించిన ఇందిరమ్మ ఇంటి ద్వారా పేదవాడి సొంతింటి కల నెరవేర్చామని హుజూరాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వాడితల ప్రణవ్ అన్నారు. ఆదివారం రోజున వీణవంక మండల పరిధిలోని కనవల్లి, ఘనస్వక్, నరసింహలపల్లి గ్రామాల్లో



నూతనంగా నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నూతన గృహ ప్రవేశాలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా లబ్ధిదారులు మంగళ హారతులతో ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ముందుకు వెళ్తున్నామని, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు ద్వారా లబ్ధిదారులకు ఆర్థిక భరోసాతో పాటు, వారికి మేమున్నాం అనే దైర్ఘ్యాన్ని అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీణవంక మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా సాంబ శివ పరమేశ్వర ఆలయ ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవం



రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి. కె. సూర్య): కొండాపూర్ (మాదాపూర్) ప్రాంతంలో నూతనంగా నిర్మించిన శ్రీ శ్రీ సాంబ శివ పరమేశ్వర చిన్న పెద్దమ్మ దేవాలయంలో విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనతో పాటు ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవం ఆదివారం భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి రవికుమార్ యాదవ్ హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రవికుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ కొండాపూర్ ప్రాంతంలో ఇంతటి భవ్యమైన దేవాలయాన్ని నిర్మించి శాస్త్రోక్తంగా విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన చేయడం ధర్మ పరిరక్షణలో ఒక గొప్ప ముందడుగు పేర్కొన్నారు. భక్తి భావాన్ని పెంపొందించే ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఈ ఆలయం స్థానిక భక్తులకు ఒక ప్రధాన ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా మారాలని, సమాజంలో సాంప్రదాయ విలువలను మరింత బలపరచాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని పూజా కార్యక్రమాల్లో భాగమయ్యారు.

ధర్వారం 1, 2 వార్డుల్లో అంబేద్కర్ విగ్రహ కమిటీ ఏర్పాటు..



జమ్మికుంట ఏప్రిల్ 26 (డి. కె. సూర్య): జమ్మికుంట పరిధిలోని ధర్వారం 1, 2 వార్డుల్లో అంబేద్కర్ విగ్రహ కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమం కౌన్సిలర్లు షోలు బిక్షపతి, వేణు రావు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ కమిటీకి అధ్యక్షుడిగా మారేపల్లి అజయ్ కుమార్ ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఉపాధ్యక్షులుగా కిరణ్ రావు, సంపత్, ఎండి సతీం, శనిగరపు వీరస్వామి నియమితులయ్యారు. ప్రధాన కార్యదర్శిగా శ్రీనివాస్, రాజశేఖర్, కోశాధికారిగా జనార్దన్ ముస్తాఫా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ప్రచార కమిటీ కార్యదర్శిగా బండ్రప్రభాకర్, సమ్మిరెడ్డి నియమించగా, కమిటీ సభ్యులుగా సముద్రాల క్రాంతి కుమార్, నాగరాజు, అరుణ్ కుమార్, మారేపల్లి అజయ్, రావుల మధు, మేడి మహేందర్, నెల్లె అశోక్, తలగంపరాజు, సముద్రాల విజయ్, అక్షయ్ బాపా తదితరులు నియమితులయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, అంబేద్కర్ ఆచారాలను గ్రామ స్థాయిలో మరింతగా విస్తరించేందుకు ఈ కమిటీ కృషి చేస్తుందని తెలిపారు.



రైతు సంఘం రాష్ట్ర కమిటీలో జిల్లా నుండి ఐదుగురికి చోటు

కరీంనగర్, ఏప్రిల్ 26 (డి. కె. సూర్య): తెలంగాణ రైతు సంఘం రాష్ట్ర మూడవ మహాసభలు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కేంద్రంలో ఈనెల 23, 24, 25 తేదీలలో అత్యంత ఉత్సాహపూరితంగా జరిగి చివరి రోజు రాష్ట్ర నూతన కమిటీని మహాసభ ప్రతినిధులు ఎన్నుకోగా కమిటీలో కరీంనగర్ జిల్లా నుండి ఐదుగురికి చోటు కల్పించారు. రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా వర్ణ వెంకటరెడ్డి, కమిటీ సభ్యులుగా మిల్యాద్ వాసుదేవ్ రెడ్డి, కానవేని అరుణ, బాసిన సంపత్ రావు, చెల్వారి రాములు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. నూతన సభ్యులు మాట్లాడుతూ... జిల్లాలో బలమైన, సమరథిల రైతు పోరాటాలు నిర్వహిస్తూ రాజీవో రోజుల్లో రైతు సమస్యలపై కార్యచరణ ప్రకటిస్తామన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను పూర్తి స్థాయిలో ప్రారంభించి రైతులకిచ్చిన హామీలు అమలు చేసేలా కొనుగోళ్ళు వేగవంతం చేయాలని కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను డిమాండ్ చేశారు. గిట్టుబాటు ధరలు లేక, పెట్టిన పెట్టుబడులు రాక అప్పుల పాత్ర గళ్ళంతరం లేని రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ రైతు సమస్యలకు ఆత్మహత్యలకు పరిష్కారం కావని బక్కు ఉద్ధమాల్తో వాక్కులు సాధించుకోవాలన్నారు.



బీఆర్ఎస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించాలి: మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి

- పెద్దపల్లి నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ కుటుంబ సభ్యులకు పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి. కె. సూర్య): నేడు ఏప్రిల్ 27, 2026న బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని పెద్దపల్లి నియోజకవర్గం వ్యాప్తంగా ప్రతి గ్రామంలో, ప్రతి మండల కేంద్రంలో, పట్టణ ప్రాంతాల్లోని ప్రతి వార్డులో పార్టీ జెండాలు ఎగుర వేయాలని బీఆర్ఎస్ మాజీ శాసనసభ్యులు దాసరి మనోహర్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, 2001 ఏప్రిల్ 27న ఉద్యమనేత కేసీఆర్ గారి నాయకత్వంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భవించి తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో కీలక పాత్ర పోషించిందని గుర్తు చేశారు. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా వృద్ధిని తీసుకొని, తెలంగాణ అభివృద్ధి దిశగా నిరంతరం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. అందువల్ల పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులు అందరూ కలిసికట్టుగా పనిచేస్తూ ప్రతి మండల కేంద్రంలో, ప్రతి గ్రామ స్థాయిలో, పట్టణాల్లోని ప్రతి వార్డులో బీఆర్ఎస్ పార్టీ జెండాలు ఎగురవేసి ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకోవాలని ఆయన కోరారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.



అనుమానాస్పద మహిళా మృతదేహం లభ్యం

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి. కె. సూర్య): చందానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో అనుమానాస్పద మృతదేహం లభ్యమైన ఘటన కలకలం రేపింది. ఆదివారం ఉదయం సుమారు 5 గంటల సమయంలో నైట్ ఐ లాడ్జ్ లో ఒక మహిళా మృతదేహాన్ని చోటల్ సిబ్బంది గుర్తించి పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే ఘటన స్థలానికి చేరుకుని గంతులను నిర్వహించి మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్కం నిమిత్తం గండ్లీ ఆసుపత్రికి తరలించారు. మృతురాలు నర్సమ్మగా (39) గుర్తించారు. పటానెయి పరిధిలోని ఇండ్రెజ్ ప్రాంతానికి చెందిన ఆమె, శరీర భార్యగా సమాచారం తెలియజేసిన ప్రకారం, ఒక వ్యక్తితో పరిచయం ఉన్న నర్సమ్మ అతనితో కలిసి చందానగర్ వెంటకేటర్ స్వామి దేవాలయం సమీపంలోని ఓయో గదికి వెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.



తేనె దివ్యోషధమే..!

ఇలా వాడితే విషంతో సమానమట..? తస్మాత్ జాగ్రత్త..



తేనె వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి అందరికీ తెలుసు.. కానీ, దాని ప్రతికూల అంశాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. తేనెలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవి ఆరోగ్యానికి అవసరమైన అనేక ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. అందువల్ల శరీరంలోని అనేక రకాల వ్యాధులను నయం చేయడంలో తేనె ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అందుకే తేనెను అమృతంలా భావిస్తారు. ఆయుర్వేదం అనేక విధాలుగా తేనెను ఉపయోగిస్తారు. తేనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ప్రమాదకరమైన ఇన్ఫెక్షన్లను శరీరం నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది తేనెపై ఆధారపడుతుంటారు. చక్కెర తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు.



అందుకే తీసుకోవడం చాలా

రకాలుగా తేనెను వినియోగిస్తుంటారు. అయితే తేనె ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని ఎంత మందికి తెలుసు? గమ్యం కష్టమే కానీ, ఇది నిజమే అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. తేనెను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. 1. తేనెలో చక్కెర, కార్బోహైడ్రేట్లు పుష్కలంగా ఉన్నందున మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఎక్కువ తేనెను తీసుకోవడం వల్ల మీ బరువు వేగంగా పెరుగుతుంది. దానివల్ల శరీరంలో క్యాలరీలు వేగంగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి మోతాదుకు మించి తేనెను తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే చాన్స్ ఉందని అధ్యయనాలు తేల్చాయి. 2. తేనె ప్రభావం వేడిని కలిగిస్తుంది.. కాబట్టి మీరు మీ ఆహారం, పానీయాలలో చక్కెరకు బదులుగా తేనెను ఉపయోగిస్తే, అది మీ జీర్ణక్రియను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుందని గుర్తుంచుకోండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. కడుపు నొప్పిని కలిగిస్తుంది. తేనెను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో మంట సమస్య కూడా పెరిగే చాన్స్ ఉందట. మెల్లమెల్లగా జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. 3. తేనె ఎక్కువగా తినడం వల్ల మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో మధుమేహం బారిన పడే అవకాశం కూడా ఉంది. కాబట్టి అన్ని ఆహార పానీయాలలో తేనెను ఉపయోగించవద్దు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు తేనె చాలా హానికరం. తేనె అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇది ఇన్సులిన్ ను కూడా తగ్గించదు. రక్తంలో చక్కెర సమస్యలు ఉన్నవారు తేనెను తీసుకోకపోవడమే ఉత్తమం. 4. తేనె ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీలో హైపర్ టెన్షన్ సమస్య వస్తుంది. ఇది మీకు అలెర్జిక్ సమస్యలు కూడా కలిగిస్తుంది. తేనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. కానీ దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వాంతులు, విరేచనాలు కావచ్చు. 5. తేనె మీ దంతాలకు కూడా హానికరం. తేనె తాగేప్పుడు అది మన దంతాలలో అంటుకుంటుంది. దీనివల్ల ఆ ప్రాంతంలో పళ్ల చుట్టూ బ్యాక్టీరియా ఏర్పడుతుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా దంతాలు, చిగుళ్ళకు హాని చేస్తుంది. క్రమంగా దంతాలు కుళ్లపోయే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే, ఎక్కువ వేడి నీటిలో తేనె ఎప్పుడు తాగకూడదు. గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకోవాలే గానీ అలా అన్నలు తాగొద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు

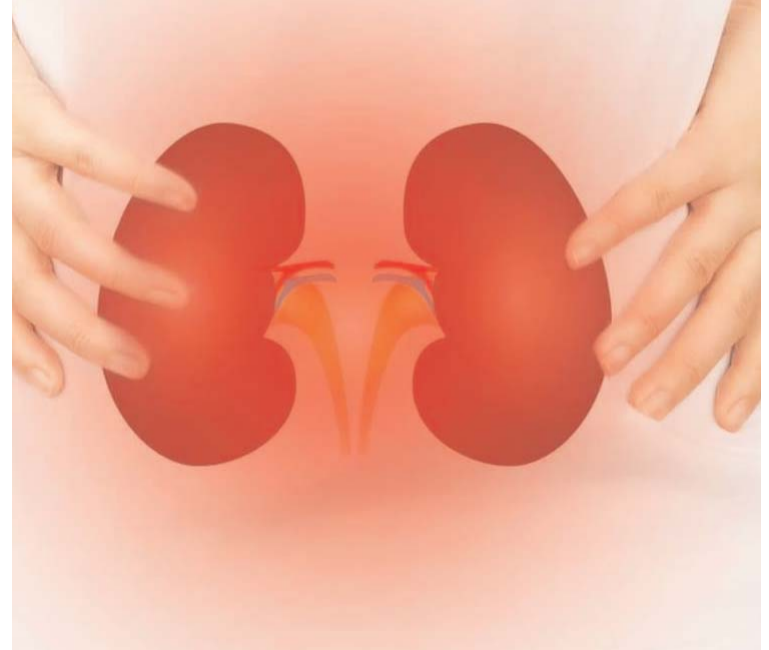
బ్లడ్ క్యాన్సర్ కేసులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి.. ఈ వ్యాధికి చికిత్స ఏమిటి?



గత దశాబ్దంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. వ్యాధుల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ 7న ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల నివారణ చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ కేసులు ఏటా పెరుగుతున్నాయి. ఈ వ్యాధి శరీరంలోని ఏ భాగానైనా రావచ్చు. రక్తంలో క్యాన్సర్ వస్తే దానిని బ్లడ్ క్యాన్సర్ అంటారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరిలో బ్లడ్ క్యాన్సర్ కేసులు వస్తుంటాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం.. గత దశాబ్దంలో బ్లడ్ క్యాన్సర్ కేసులు 20 శాతం పెరిగాయి. బ్లడ్ క్యాన్సర్ రావడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. వీటిలో రక్తంలో కణాలు వేగంగా పెరగడం, వయసు పెరగడం, ఈబీవీ వైరస్, జెంజీన్ కు గురికావడం ప్రధానమైనవి. బ్లడ్ క్యాన్సర్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. లుకేమియా, లింఫోమా, మల్టిపుల్ మైలోమా, మైలోప్రోలిఫెరేటివ్ నియోప్లాజిమ్ వివిధ రకాల రక్త క్యాన్సర్. రక్త క్యాన్సర్ లక్షణాలు పడేదే జ్వరం రావడం చల్లని అనుభూతి స్థిరమైన అలసట బలహీనత రాత్రి చెమటలు కడుపు నొప్పి తలనొప్పి జిన్స్ తొడుగుతూ లుకేమియా చికిత్స మారింగ్ ఆనియా హాస్పిటల్లోని హెమటాలజీ, బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్ ప్లాంట్ విభాగంలో డాక్టర్ మీట్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. భారతదేశంలో బ్లడ్ క్యాన్సర్ కేసులు ప్రతి సంవత్సరం పెరుగుతున్నాయి. దాని చికిత్స కోసం బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్ ప్లాంట్ కూడా చేస్తారు. భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం 2,500 నుండి 3,000 బీఎంఠీలు చేస్తున్నారు. వీటి సంఖ్య పెరిగింది. కానీ నేటికీ భారతదేశంలో కేవలం 10% జనాభాకు మాత్రమే రక్త సంబంధిత వ్యాధుల లక్షణాలు, చికిత్స గురించి తెలుసు. రక్త రుగ్మతలు క్యాన్సర్ ప్రాణాంతక రూపాలలో ఒకటి. ఇది జీవిత నిష్ణాతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బోన్ మ్యారో ట్రాన్స్ ప్లాంట్ వన్ ద్వారా ఈ వ్యాధులను శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చని ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలని అవసరం ఉంది. బీఎంఠీ ఎలా జరుగుతుంది? బీఎంఠీతో అనేక రకాల సమస్యలు నయమవుతాయి. ఇది రక్త క్యాన్సర్, తలసేమియా, కొన్ని స్వయం ప్రతిరక్తక రుగ్మతలను కూడా నయం చేస్తుంది. ఇది కాకుండా బీఎంఠీ మెదడు కణితలకు కూడా ఉపయోగపడబడుతుంది. బీఎంఠీ అవసరమయ్యే రోగులలో 6 నెలల వయస్సు నుండి ప్రతి నెలా రక్తమార్పిడి చేయించుకునే వారు ఉంటారు. ఇది కాకుండా, రక్తహీనత రోగులు, అలసట, నిరంతర జ్వరం లేదా శరీరంపై రక్తస్రావం మవుతుంటే బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా బీఎంఠీతో చికిత్స పొందవచ్చు.

శరీరంలోని ఈ ప్రాంతాల్లో వాపు కనిపిస్తే కిడ్నీలు చెడిపోతున్నట్లనట..! చికేర్ ఫుల్..

కిడ్నీల ఆరోగ్యంలో కాస్త తేడా వచ్చినా మొత్తం శరీరం పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే శరీరంలోని అన్ని ప్రధాన అవయవాలూ ప్రభావితమవుతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, మూత్రపిండాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రస్తుతం చెబు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి వల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతింటున్నాయి. అయితే, మూత్రపిండాల దెబ్బతిందని ప్రారంభించినప్పుడు, శరీరం అనేక రకాల సంకేతాలను ఇవ్వడం ప్రారంభిస్తుంది. వాపు కూడా కిడ్నీ దెబ్బతిందానికి ఒక లక్షణం కావచ్చు. మూత్రపిండాల వైఫల్యం కారణంగా, శరీరంలోని అనేక భాగాలలో వాపు ఏర్పడుతుంది. దీన్ని సరైన సమయంలో అర్థం చేసుకుంటే పెను ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు. కిడ్నీ దెబ్బతిందం వల్ల శరీరంలో ఏమీ భాగాలు (వాపు) ఉప్పిపోతాయో తెలుసుకోండి.. ఈ ప్రాంతాల్లో వాపును విస్తరించకండి.. పాదాలలో వాపు: పాదాలు లేదా చీలమండలలో వాపు ఉంటే, అది కిడ్నీ దెబ్బతిందానికి సంకేతం కావచ్చు. ఎందుకంటే మూత్రపిండాల సరిగ్గా పని చేయవచ్చు, కాళ్ళలో ద్రవం (నీరు) చేరడం ప్రారంభమవుతుంది. దాని కారణంగా అవి వాపు ప్రారంభమవుతుంది. కారణం లేకుండా పాదాల్లో వాపు వస్తే వెంటనే అప్రమత్తమై వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ముఖం మీద వాపు: మూత్రపిండాల దెబ్బతిందం వల్ల ముఖంలో కూడా వాపు ప్రారంభమవుతుంది. ఈ లక్షణాన్ని కూడా అన్నింటా విస్తరించకూడదు. అయితే, ముఖం మీద వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. అందువల్ల, నిజమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి మీరు సరైన సమయంలో వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. చేతుల్లో వాపు: చేతుల్లో వాపు, వేళ్ళలో నొప్పి తరచుగా ఉంటే.. జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఎందుకంటే ఇవి కూడా మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి సంకేతాలు కావచ్చు. వేళ్ళలో వాపు ఉంటే, వెంటనే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లి సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి. కడుపులో వాపు: కిడ్నీలు సక్రమంగా పనిచేయక వాటిలో లోపం ఏర్పడినప్పుడు కడుపులో వాపు కూడా రావచ్చు. మీరు చాలా కాలంగా కడుపులో ఒక వైపు వాపు, నొప్పిని అనుభవిస్తున్నట్లయితే వీలైనంత త్వరగా వైద్యుడిని సంప్రదించి తనిఖీ చేయించుకోవాలి.. కళ్ళ మీద వాపు: కళ్ళలో వాపు రావడానికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. కానీ తరచూ కళ్ల చుట్టూ వాపు ఉంటే దానిని విస్తరించకూడదు. ఎందుకంటే కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ వల్ల కళ్ల కింద వాపు సమస్య రావచ్చు. దీనిని పెరియోరిటిల్ ఎడెమా అని కూడా అంటారు. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.



ఊరగాయ నూనెను ఎప్పుడైనా ఇలా త్రై చేశారా.. ప్రయోజనాలు చూస్తే షాక్ అవుతారు..



వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు మన ఇంకల్లో పెద్దవారు ఎప్పుడప్పుడు ఊరగాయ పెట్టెలా అని తెగ తొందరపడుతుంటారు. అటువంటి ఊరగాయ పెట్టెలానికి కావలసిన పదార్థాలు సేకరించుకొని ప్రత్యేకంగా ఒక రోజు మొత్తం దానికే కేటాయిస్తుంటారు. సరే ఊరగాయ తయ్యారు చేయడం పురి అయింది అనుకుందాం. ఒక్కసారి ఈ ఊరగాయలో నూనె ఎక్కువ అవుతూ ఉండటంతో కొంతమంది తిరిగి వాడిన నూనెను ఉపయోగించడం ఇష్టంలేకనే, తెలియకనే వ్యర్థపదార్థం అనుకోని దానిని వదిలేస్తుంటారు. అలా పడేసే నూనెపై ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో తెలిస్తే షాక్ అవుతారు. సనీ బర్న్, ఎక్కువగా బయట ఎండలో తిరిగేవారు, సనీ లైట్లో పనిచేసేవారు ఎంత సనీ? ట్రిప్లీ లోషన్ వాడినా కూడా సనీ బర్న్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారు ఒక కాటన్ బాల్ తీసుకుని అందులో ఈ ఊరగాయ నూనెను అద్ది సనీ బర్న్ అయిన చోట లేపనంగా పూస్తే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఇలా తరచూ చేయడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కీళ్ల నొప్పిలు.. చాలా మంది వ్యాయామం చేసేవచ్చిన తరువాత ఒక గ్లాసులో వెనిగర్, తేనె, ఊరగాయ నూనె కలిపి సేవించడం వల్ల కండరాలలో నొప్పి, జాయింట్ పెయిన్స్, తిమ్మిరి సమస్యలకు ఇట్టే చెక్ పెట్టవచ్చు. గుండెలో మంట.. రోజు రాత్రి భోజనానికి ముందు ఒక స్పూన్ ఈ ఊరగాయ నూనెను తీసుకోవడం వల్ల గుండెలో మంటను, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ ను నిరోధించవచ్చు. బరువు తగ్గడం.. ఒక గ్లాసులో ఊరగాయ నూనెతో వెనిగర్ కు కలిపి మార్పిగ్ (క్రింక్) దానికే కేటాయిస్తుంటారు. ద్వారా శీర్ష వ్యవస్థ బాగా పని చేసే బరువు తగ్గడంలో దోహదపడుతుంది. గొంతు నొప్పి.. మీరు గొంతు నొప్పి, జలుబు వంటి సమస్యలను అనుభవిస్తున్నప్పుడు ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఊరగాయ నూనెను తీసుకోవడం ద్వారా రసంలోని ఆమ్లాలు కాఫీ నిర్మూలంగా పనిచేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు.. దయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఊరగాయ నూనె రాత్రి భోజనానికి ముందు తీసుకోవడం ద్వారా మీ బ్లడ్ షుగర్ సరైన స్థాయిలో నియంత్రించబడుతుంది. ప్యాంక్రీట్.. మధ్యం తగిన తరువాత ప్యాంక్రీట్ నుంచి విముక్తి కోసం ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఊరగాయ నూనె సేవించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆ జ్యాన్సల్ ఉండే సోడియం పొటాషియం ఖనిజాలు చురుగ్గా పనిచేసి డీప్రెషన్ కు గురికాకుండా సహాయపడుతుంది.

డాక్స్ చాక్లెట్ తో మీకు తెలియని ప్రయోజనాలు ఎన్నో!



డాక్స్ చాక్లెట్.. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది ఇప్పటికే అనేక అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. ఆరోగ్యంతో పాటు అందానికి కూడా డాక్స్ చాక్లెట్ మేలు చేస్తుంది. డాక్స్ చాక్లెట్ లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన మెదడు పనితీరును, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు, డాక్స్ చాక్లెట్ ను తినడం వల్ల ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. డాక్స్ చాక్లెట్ ను క్రమం తప్పకుండా తగినంత మోతాదులో తినడం వల్ల ఒబిడి చాలా మందికి తగ్గుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెద్రె కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. డాక్స్ చాక్లెట్ కేలరీలతో నిండి ఉన్నప్పటికీ ఇది బరువు తగ్గడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ లెవల్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. డాక్స్ చాక్లెట్ అధిక మొత్తంలో ఉండే మెగ్నీషియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దయాబెటీస్ పేషెంట్లకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుదలకపోతాయి. డాక్స్ చాక్లెట్ ను తింటే ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని చాలా వరకు తగ్గిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే థియోఫిల్లోమిన్ శరీరాన్ని కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. డాక్స్ చాక్లెట్లో ఉండే మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీర నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఈ చాక్లెట్లను తింటే మన చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు.

తలనొప్పి ఇబ్బంది పెడుతుంటే..? ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..!

కొంతమందికి శరీరం దీప్తాద్రేష్ అయినప్పుడు తలనొప్పిని ఎదుర్కొంటారు. కాబట్టి నిశ్చల ఎక్కువగా తాగి, తలనొప్పికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి దీప్తాద్రేష్. మీరు హైడ్రేషన్ గా ఉండటానికి, తలనొప్పిని నివారించడానికి రోజంతా తగినంత నీరు తాగాలని గుర్తుంచుకోండి. సుదీర్ఘతేడా మెద వెనుక భాగంలో కూల్ కంప్రెస్ అప్లై చేయడం వల్ల తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది. చల్లని అనుభూతి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అసౌకర్యాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది. ఇది సుదుటికి రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవిలో ఆహారం మార్చుకోండి. నీరు అధికంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ గా ఉంచడానికి ఇది గొప్ప మార్గం. ప్రశాంతమైన లైట్లు, వేడి తలనొప్పిని పెంచుతుంది. కాబట్టి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి నిశ్చలమైన, చీకటి గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి. లైట్లు డిమ్ చేయడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది. లావెండర్ ఆయిల్ తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కోసం, డిప్యూ పేవర్ పై కొన్ని చుక్కల లావెండర్ ఆయిల్ పోసి, దాని సువాసనను పీల్చుకోండి. పిప్పరమింట్ ఆయిల్ తలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే కూలింగ్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. సున్నితంగా, మీ సుదీర్ఘతేడా కొన్ని చుక్కల పిప్పరమెంటు నూనెను మసాజ్ చేయడం వల్ల రిఫ్రెష్ అనుభూతిని అందిస్తుంది. నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అల్లం తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగించే ఏకైక మసాలా. దీని కోసం, అల్లం రసం, నిమ్మరసం సమంగా కలుపుకుని తాగటం వల్ల కూడా వేడి కారణంగా తలనొప్పి తగ్గుతుంది. హెర్బల్ టీలు తాగడం వల్ల కూడా తలనొప్పిని నివారించవచ్చు.



అమ్మకానికి జాతీయ రహదారులు.. మహారాష్ట్ర, ఏపీలోని ఆస్తుల నగదీకరణ

ఎన్హెచ్ఎఫ్ 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 డీల్ లో మహారాష్ట్రలోని జాతీయ రహదారి 53పై 255.97 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న అమరావతి-చిఖ్లి-టార్నాడ్ సెక్షన్, ఏపీలోని జాతీయ రహదారి 16పై 54.38 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న గుండుగోలును-చిన్న అవుతపల్లి సెక్షన్లు సేత అవుతున్నాయి. ఇదిలావుంటే ఎన్హెచ్ఐఐ అనేది ఓ ఇన్ఫ్రాప్రకృతి 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 బీఎస్ఎ, ఎన్ఎస్ఐఈలలో నమోదయ్యాయి. ఇదిలావుంటే పర్యావరణ ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు దేశంలోని జాతీయ



రహదారుల పొడవున బీ కార్పొరేషన్ 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 పుత్రుడి.. 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. ఆల్ 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 షేడర్ల రిజర్వు వడ్డీరేట్లను తగ్గించే అవకాశాలుండటం కూడా ధరలు తగ్గడానికి ప్రధాన కారణాలని చాయిస్ ట్రేడింగ్ కమిటీ అనలిస్ట్ కావేం మోర్ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో 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 హెచ్ఐఎఫ్ఎస్ సెక్యూరిటీ రీసర్చ్ అనలిస్ట్ సామిల్ గాంధీ తెలిపారు.

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

ముంబై: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. బాంబే స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (బీఎస్ఎ) ప్రధాన సూచీ సెన్సెక్స్, నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (ఎన్ఎస్ఎ) సూచీ 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 బీఎస్ఎ 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 గరిష్టంగా 4.45 శాతం పెరిగింది. హెచ్ఐఎఫ్ఎస్ బ్యాంక్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, ఎస్టీసీసీ, ఐటీసీ, ఏషియన్ పెయింట్స్, బజాజ్ ఫిన్సర్వీస్, భారతి ఎయిర్టెల్, అదానీ పోర్ట్స్, టాటా స్టీల్, కొలత్ మహీంద్రా బ్యాంక్, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఎస్టీఐ లాభపడ్డాయి. రంగాలవారీగా పవర్, యుటిలిటీస్, బ్యాంకింగ్, రియల్ షేర్లు ఇన్వెస్టర్లను ఆకట్టుకున్నాయి. బీఎస్ఎ మిడ్క్యాప్ 0.95 శాతం పెరుగగా, స్మాల్క్యాప్ 0.16 శాతం పడిపోయింది.

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 శాతానికి సమానమైన షేర్లను బహిరంగ 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 సుజుకీ..ఎలక్ట్రిక్ వాహన సెగ్మెంట్లోకి ఎట్టకేలకు ప్రవేశించింది. కిందబోదాది బివర్డ్ 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 సుజుకీ ఇండియా సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పార్థ బెనర్జీ తెలిపారు. గడిచిన రెండేండ్లలో ఈవి మార్కెట్ 4-5 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసుకుంటుండగా, ఈ కారును ఇప్పటికే విదేశాల్లో సుజుకీ మోటార్ కార్పొరేషన్తో కలిసి విక్రయిస్తున్నది.

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



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

భెల్ కు 1,500 కోట్ల ఆర్డర్

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

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

న్యూఢిల్లీ: దేశ దిగుమతులు, దిగుమతుల మధ్య అంతరం అంతకంతకూ పెరిగిపోతున్నది. జనవరిలో 3 నెలల గరిష్టాన్ని 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 వీగ్ లో 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 సంస్కారిత ఏఐ సామర్థ్యాన్ని అందుబాటులోకి తెవడం, అభివృద్ధిపరచడానికి ఆంధ్రోపిక్తో పూర్వోత్కృత 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 మోడల్ కు 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 అమోడీ అన్నారు.

చెంచా కాదు.. చేతులతో తింటే శరీరానికి ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..?

కాలంతోపాటు ఆహారపు అలవాట్లలో కూడా అనేక మార్పులు వచ్చాయి. నేటి బిజీ లైఫ్ లో ప్రతి ఒక్కరూ యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటు పడిపోయారు. కడుపు నిండా తిండి, కంటి నిండా నిద్ర కూడా కరువైంది. ఏది ఏదీ అది తినేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని దూరంపెట్టి, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ తో కడుపు నింపేసుకుంటున్నారు. అది కూడా నిలబడి, పరిగెత్తూ స్ట్రాస్సు, ఫోక్స్ స్ట్రాస్స్ మీద ఆధారపడుతున్నారు. చేతులు ఎంగిలి కాకుండా, పెదాలకు అంటకుండా స్టూన్ తో తినడం చాలామందికి అలవాటుగా మారింది. ఇలా తినటం స్ట్రేట్ సింబల్ గా భావించేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. చేతులతో ఆహారం తినేవారిని చీప్ గా చూస్తుంటారు. కానీ, ఆ పద్ధతిలో ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..? దీనిపై నిపుణులు ఏమంటున్నారు..? తదితర వివరాలు మీ కోసం.. స్ట్రాస్సు, ఫోక్ స్ట్రాస్సు కాకుండా.. ఆహారాన్ని చేతులతో తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తినడానికి చెంచా ఉపయోగిస్తున్నారు. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. అయితే చేతులతో తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. 1. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: చేతులతో తినే సమయంలో ముందుగా ఆహారాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుంటారు. ఇది ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. పోషకాలను బాగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. రుచిని పెంచుతుంది: చేతులతో ఆహారం తినేవారిలో ఆహారాన్ని చేయి తాకాకనే న నాడుల ద్వారా మెదడు, పొట్టకు సంకేతాలు చేసేతాయి. దీని వల్ల జీర్ణరసాలు, ఎంజైములు విడుదల జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగుతుంది. చేతులతో తినే సమయంలో ఆహారాన్ని నేరుగా చేతిలోకి తీసుకుని నోటిలో పెట్టుకుంటారు. అప్పుడు ముక్కుద్వారా ఆ వాసన ఆహారం రుచిని మరింత



పెంచుతుంది. ఇది చెంచాతో తినేటప్పుడు అనుభవించదు. 3. నియంత్రణ పరిమాణం: మన చేతులతో తినేటప్పుడు మనం తినే ఆహారాన్ని సహజంగా కొలుస్తాము. చెంచాతో తినడం తిండి అవకాశం ఉంది. చెంచాతో అతిగా, వేగంగా తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇది టైప్ -2 డయాబెటిస్ కు దారితీస్తుందిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. 4. స్వచ్ఛ ద్వారా అనుభూతి: మనం మన చేతులతో తినేటప్పుడు ఆహారం ఆత్మీ, ఉష్ణోగ్రతను పసిగట్టవచ్చు. ఇది ఆహారంతో మరింత సన్నిహిత సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అంతేకాదు.. మన చేతులు, కడుపు, పేగులు కొన్ని మంచి బ్యాక్టీరియాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. 5. సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత: చేతులతో భోజనం చేయడం చాలా మందికి ఆచారం. ఇది కుటుంబం కలిసి తినడం సామాజిక కోణాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. మనసుకు మంచిది: చేతులతో భోజనం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత

పెరిగి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది. వీలైనంత వరకు చేతులతో తినండి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చేతులతో హానిచేయని బ్యాక్టీరియా ఉండడం వల్ల తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పూర్వపరణలోని వివిధ హానికారక సూక్ష్మజీవుల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుందిని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ చెంచాతో కాకుండా చేతులతో తినండి.



గసగసాలు గట్టిగా తినండి.. మధుమేహం నుండి గుండె జబ్బుల వరకు పరార్..!

గసగసాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేసవిలో గసగసాలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఎందుకంటే ఇవి చల్లటి గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అద్భుత ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్న గసగసాలు తినటం ద్వారా పీచు, కార్బిడ్రేట్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. నాడీ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో గసగసాలు ఉపయోగపడతాయి. గసగసాలు తినడం వల్ల పొట్టకు చల్లదనం చేకూరుతుంది. ఇది ఎసిడిటీ, పులబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గసగసాలు తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తం కొరత తీరుతుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా చేస్తుంది. వేసవిలో తినడం వల్ల శరీరానికి లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గసగసాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. మెదడు సామర్థ్యం: మెదడుకు సరాల, రక్త కణాల ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే సామర్థ్యం గసగసాలకు ఉంది. మెదడులోని నాడీ

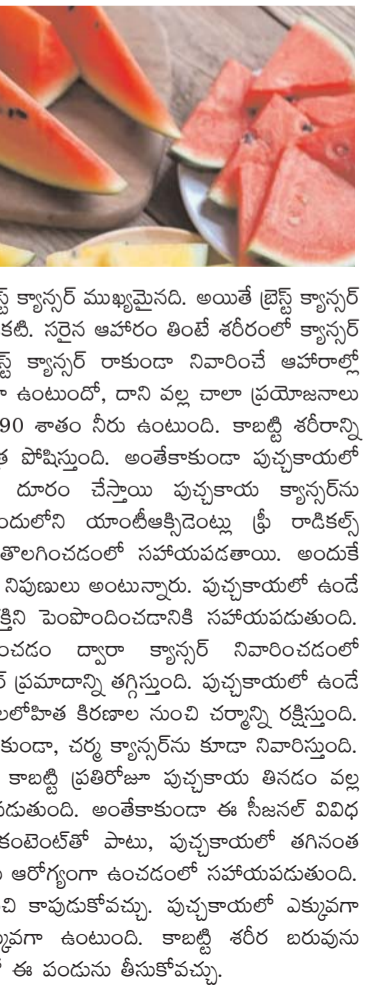


కణాలు ఉత్తేజితం కావడం వల్ల మెదడు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కాబట్టి పాలలో ఉడకబెట్టిన గసగసాలు తింటే బిల్లర్ల ద్వారా కేరళ తీరుతుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా చేస్తుంది. వేసవిలో తినడం వల్ల శరీరానికి లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గసగసాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. మెదడు సామర్థ్యం: మెదడుకు సరాల, రక్త కణాల ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే సామర్థ్యం గసగసాలకు ఉంది. మెదడులోని నాడీ

బాధపడేవారు రాత్రిపూట గసగసాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి: మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి విటమిన్ సి ఎంత ముఖ్యమైనదో జింక్ కూడా అంతే ముఖ్యం. గసగసాలలో జింక్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్య: థైరాయిడ్ గ్రంధికి జింక్ చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. కాబట్టి, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు జింక్ పుష్కలంగా ఉండే గసగసాలను తీసుకోవచ్చు. నోటి పుండు: తరచుగా నోటిపూత వచ్చినప్పుడు గసగసాలు తింటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ కాకుండా, గసగసాలు శరీరాన్ని చల్లబెరుస్తాయి. రాత్రి పూట గసగసాలు ముత్రగా చేసి పాలలో మరిగించి తాగి. ఇది ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలుగా మేలు చేస్తుంది.

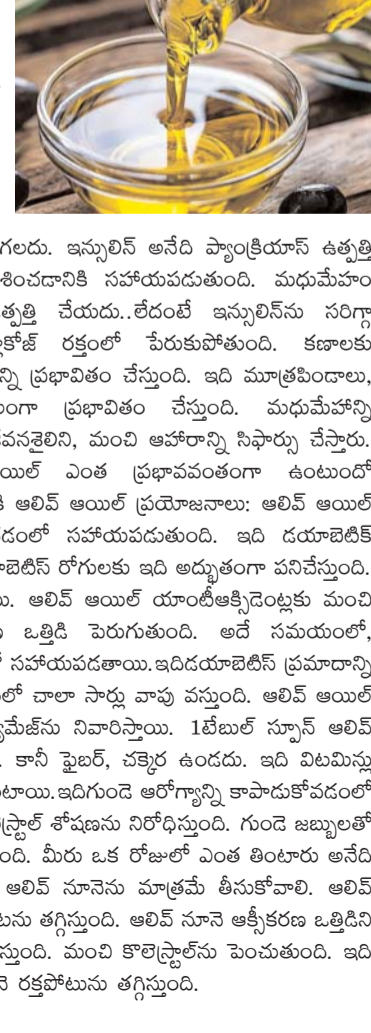
ట్రెస్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే అద్భుత పండు ఇది.. మహిళలు తప్పక తినాలి..!

మహిళల్లో అధికంగా వస్తూ ఆహారోగ్య సమస్యల్లో ట్రెస్ క్యాన్సర్ ముఖ్యమైనది. అయితే ట్రెస్ క్యాన్సర్ నివారణకు తీసుకునే అనేకానేక చర్యల్లో ఆహారం ఒకటి. సరైన ఆహారం తింటే శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలు ఉత్పత్తి కాకుండా నివారించవచ్చు. ట్రెస్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే ఆహారాల్లో పుచ్చకాయ ముఖ్యమైనది. ఇది రుచికి ఎంత కమ్మగా ఉంటుందో, దాని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అంతేకాకుండా ఉన్నాయి. పుచ్చకాయలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో ఇది మంచిది. అంతేకాకుండా పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వివిధ వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి పుచ్చకాయ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ (కణాలను నాశనం చేసే క్రియాశీల అణువులు) తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే పుచ్చకాయ వివిధ క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సూర్యుని అతివలతోపాటే కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఫలితంగా పుచ్చకాయ నన్ టాన్ తొలగించడమే కాకుండా, చర్మ క్యాన్సర్ ను కూడా నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ సీజన్ లో వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కళ్లకు రక్షిస్తుంది. నీటి కంటిలోతో పాటు, పుచ్చకాయలో తగినంత మెక్లెంథోల్ విటమిన్-బి6 ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల వేసవి తాపం నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా నీరు ఉంటుంది. కేలరీల కంటెంట్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి శరీర బరువును తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో ఈ పండును తీసుకోవచ్చు.



ఆలివ్ ఆయిల్ తో అద్భుతాలు..! ఇలా వాడితే మధుమేహం పరార్..

మధుమేహం అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్య. ఈ వ్యాధి ఒకసారి వస్తే ఎప్పటికీ నయం కాదు. ఎందుకంటే దీనిని పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స ఇంతవరకు అందుబాటులోకి రాలేదు. చాపకింద నీరులా సోకే మధుమేహం రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యంపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగినప్పుడు మనిషికి మధుమేహం వస్తుంది. గ్లూకోజ్ మన శరీరానికి శక్తి ప్రధాన వనరుగా పరిగణించబడుతుంది. శరీరం గ్లూకోజ్ తయారు చేయగలదు. ఇన్సులిన్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్. ఇది గ్లూకోజ్ కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం బాధితుల్లో శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయదు. లేదంటే ఇన్సులిన్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించదు. అటువంటి పరిస్థితిలో గ్లూకోజ్ రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. కణాలకు చేరుకోలేకపోతుంది. మధుమేహం మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూత్రాన్ని నియంత్రించడానికి, నిపుణులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మంచి ఆహారాన్ని సిఫార్సు చేస్తారు. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఆలివ్ ఆయిల్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ ప్రయోజనాలు: ఆలివ్ ఆయిల్ రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆలివ్ నూనెలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. ఆలివ్ ఆయిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం. అధిక చక్కెర కారణంగా ఆక్సిడరణ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో, యాంటీఆక్సిడెంట్లు దాని స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు మధుమేహం వల్ల శరీరంలో చాలా సార్లు వాపు వస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ గుణాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించి, సెల్ డ్యామేజ్ ను నివారిస్తాయి. 1టీబిల్ స్పూన్ ఆలివ్ నూనెలో 14 గ్రాముల మొత్తం కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ ఫైబర్, చక్కెర ఉండదు. ఇది విటమిన్లు మంచి మూలం. ఆలివ్ నూనెలో ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని సిఫార్సు చేస్తాయి. సహాయపడుతుంది. ఇది మన ఆహారం నుండి కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నిరోధిస్తుంది. గుండె జబ్బులతో సంబంధం ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీరు ఒక రోజులో ఎంత తింటారు అనేది ముఖ్యం. మీరు రోజుకు 3 నుండి 4 టీస్పూన్ ఆలివ్ నూనెను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆలివ్ ఆయిల్ ఇతర ప్రయోజనాలు.. ఆలివ్ ఆయిల్ మంటను తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె ఆక్సిడరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.



గుండెకు మేలు చేసే ఉల్లి కాడలు..

రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగాలంటే వీటిని తినాలి..!



ఉల్లిపాయలో అనేక సుగుణాలు ఉంటాయి. అందుకే ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయడనే నానుడి ప్రజాజీవనంలో స్థిరపడి పోయింది. ఉల్లిపాయలో కాదు ఉల్లి కాడలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. ప్రతి మార్కెట్ లో ఉల్లి కాడలు తక్కువ ధరకే లభ్యమవుతుంటాయి. ఉల్లి కాడలను ఇతర కూరగాయలతో కూడా జోడించి వంటలు చేయవచ్చు. ఆకర్షణీయంగా కనిపించడమేకాకుండా రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉల్లి కాడలు వ్యూట్ రోగులకు, వృద్ధులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లి కాడల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీన్ని కూరలో చేసుకుని తింటే గుండె జబ్బులు తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఉల్లి కాడల్లో ఉండే క్వెర్సెటిన్ అనే పదార్థం యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల వంటి తీవ్రమైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఉల్లి కాడలను తినడం వల్ల రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అంటే, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో అధికంగా సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు శరీర చొప్పిని తగ్గిస్తాయి. నిత్యం ఉల్లి కాడలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శరీరంలో రక్తప్రసరణ సజావుగా జరుగుతుంది. ఇది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

అంత దేంజరా..? ఫైబర్ పట్టిన పుచ్చకాయ తింటే.. శరీరంలో ఏమవుతుందంటే..!



సమృద్ధి సీజన్ మొదలైంది. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం 10 దాటిందంటే.. సూర్యుడు ప్రతాపం మొదలవుతుంది. ఇంట్లోంచి బయటకు అడుగు పెట్టమంటే.. చాలు ఉక్కుపాత చెమట వట్టడం సహజం. బయటకు వెళ్తూ బట్టలన్నీ చెమటతో తడిసిపోతున్నాయి. మన శరీరం నుండి పోషకాలు కోల్పోవడమే దీనికి కారణం. అయితే దీన్ని బ్యాలెన్స్ చేసేందుకు ఉపయోగపడే వేసవిలో పుచ్చకాయ ఎక్కువగా తింటుంటారు. పుచ్చకాయలో లైకోపీన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎలిమెంట్స్, విటమిన్ సి, విటమిన్ సి, పొటాషియం, అమినో యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఈ పండు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ కాబట్టి, ఈ పండును తీసుకోవడం వల్ల మన పొట్ట వసుయం నియంత్రించబడుతుంది. ఈ పండు వేసవిలో ఎండ వేడిమి నుండి మన శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఇందులో 92 శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది మన శరీరానికి ఎక్కువ వాలర్ కంటెంట్ అందిస్తుంది. తాజా పుచ్చకాయలో సిట్రిలిన్ అనే ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఈ సిట్రిలిన్ నైటిక్ ఆక్సైడ్ 6 ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఫలితంగా రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పుచ్చకాయలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫలితంగా, పుచ్చకాయ శరీరంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని నియంత్రిస్తుంది. డైటింగ్ చేసేవారికి కూడా పుచ్చకాయ చాలా మంచిది. కానీ కొందరు పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచి తింటారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల పోషక విలువలు తగ్గుతాయని మీకు తెలుసా.. సాధారణంగా కొంతమంది మార్కెట్ నుండి పండ్లను కొనుగోలు చేసి ఇంటికి తెచ్చిన తర్వాత వాటిని ఫ్రీజర్ లో ఉంచుతారు. అయితే పండ్లను కొని ఫ్రీజర్ లో ఉంచే అలవాటు ఉండే మాత్రం వెంటనే దానిని పదిలేయండి. ముఖ్యంగా పుచ్చకాయను ఫ్రీజర్ లో పారపాటు కూడా పెట్టకూడదు. పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచడం కంటే గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచడం మంచిదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఎంత ఎండలోనైనా పుచ్చకాయ చాలా చల్లగా ఉంటుంది. తినడానికి రుచికరమైనది. కానీ కట్ చేసిన పుచ్చకాయను ఫ్రీజర్ లో ఉంచితే ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా కొసిన పుచ్చకాయపై బ్యాక్టీరియా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.

నేలపై పడుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..? తెలిస్తే బెడ్ కు గుడ్ బై చెప్పేస్తారు..!

కాలం మారింది.. దాంతో పాటుగానే ప్రజల జీవన మార్పిడిపోతున్నాయి. సౌకర్యాల విషయానికి వస్తే చాలా మంది ప్రజలు లగ్జరీ లైఫ్ కోసం పరుగులు పెడుతున్నారు. కానీ నేటికీ నేలపై పడుకునే పాత సంప్రదాయం ఇప్పటికీ సరైనదని మరోసారి నిరూపించబడింది ఈ ఆధునిక యుగంలో అందరూ మంచాలు, సుతిమెత్తటి బెడ్లను వాడుతున్నారు. కానీ, అలాంటి మంచాన్ని వదిలి నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా..? ఆ లాభాలు తెలిస్తే మనం ఆశ్చర్యపోతాం. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే అసంఖ్యాక ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేల మీద పడుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం: మనస్తత్వవేత్తలు నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం రిలాక్స్ చేసి, నేలతో అనుబంధం ఏర్పరుస్తుందని అంటున్నారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం పైకి పైకి రిలీజ్ అవుతుంది. అదే బెడ్ పై పడుకున్నప్పుడు మనం నిద్రించే సమయంలో కలిగి ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నేలపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక నిటారుతూ ఉంటుంది. మనం నేలపై పడుకున్నప్పుడు మన శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవుతుంది. మనం పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటాము. ఇది వెన్నెముకపై తగ్గుతుంది. వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు పిల్లోను వాడుకోవచ్చు. నడుము భాగంలో పలుచని పిల్లోను వెన్నెముక నిర్ధించాలన్నది మైక్రోలజీ ను సాధించే నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు: నేలపై పడుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కావలసిన సహజమైన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇది మన వీపును నిటారుతూ ఉంచుతుంది. కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. మీరు ఫ్లైట్ ఫోర్లో పడుకున్నప్పుడు, మీ మనస్సులోని ఆందోళనలు కూడా తగ్గుతాయి. నేటి బిజీ లైఫ్ అత్యధిక ఒత్తిడితో కూడిన యుగంలో నేలపై నిద్రపోవడం మనల్ని ప్రకృతికి దగ్గర చేస్తుంది. భూమితో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా మనం మరింత సమతుల్యత, ప్రశాంతతను పొందవచ్చు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల మంచి నిద్రవస్తుంది. అదే విధంగా నిద్రలో సహజ శరీర కదలిక ఉంటుంది. పరువులు, దిండ్ల ఒత్తిడి ఉండదు. మంచి రక్త ప్రసరణ ఉంటుంది. వేసవిలో నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి కాస్త చల్లగా అనిపిస్తుంది. నేల చల్లదనానికి, శరీర ఉష్ణోగ్రత సెమ్యూటిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల మరింత గాఢంగా నిద్ర పోవచ్చు. అంతేకాదు, చాలా మంది ఆఫీసు, ఇంటి పనితో అలసిపోతుంటారు. టాడీ వెయిన్స్ తో బాధ పడుతుంటారు. ఆ వెయిన్స్ ఉన్న వారు బెడ్ కి గుడ్ బై చెప్పి నేల మీద పడుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆ హాయిని మీరు అస్సాదిస్తారు.



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



ముఖ్యంగా మాంగనీస్, కాపర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్ని అముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి, గాయం నయంకావటం, శక్తి ఉత్పత్తి చేయటానికి, కణజాల సంశ్లేషణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో బిరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, కోలినన్, విటమిన్ కె, బి కూడా ఉంటాయి. పైనాపిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి అద్భుతమైన మూలం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. పైనాపిల్ రసంలో విటమిన్ ఎ లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లలకు పైనాపిల్ జ్యూస్ ఇవ్వడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. అనేక రకాల క్యాన్సర్లతో పోరాడవచ్చు.. బ్రోమెలైన్ జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు అనేక రకాల క్యాన్సర్ల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆస్తమా లక్షణాలను కూడా తగ్గించవచ్చు. పైనాపిల్ రసం ఉబ్బనంతో ఇబ్బంది పడేవారికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని డ్యామేజ్ నుండి, ఇతర వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది. ఇందులో బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ల సమూహం కూడా ఉంటుంది. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

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

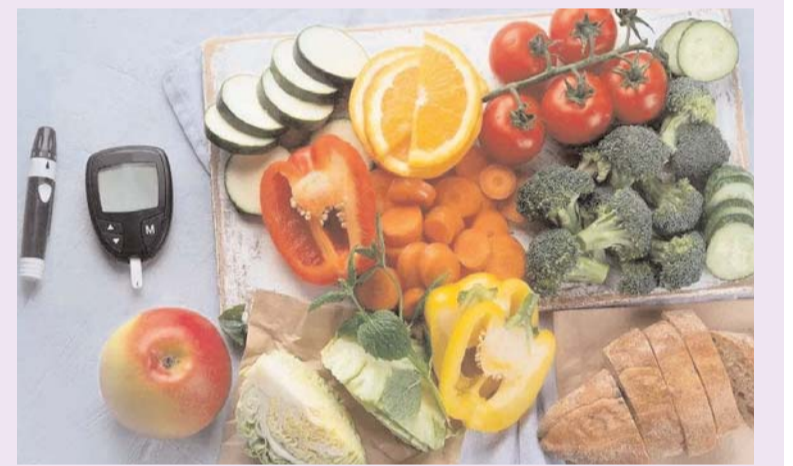


అవినె గింజలతో ఆరోగ్యమే కాదు.. ఇలా వాడితే మెలిసే అందం మీ సొంతం!



మన శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలు అవినె గింజల్లో ఉన్నాయి. కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు, ప్రతిరోజూ అవినె గింజలతో చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మన శరీరానికి ఎంతో అత్యవసరమైన ఒమేగా త్రి ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అవినె గింజల్లో ఉంటాయి. ఇవి విల్డలకు, పెద్దలకు, గర్భిణులకు చాలా అవసరం. అవినె గింజలతో చేసుకుంటే రోజుకో లద్దును తినవచ్చు. ఇది శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఫేస్ ప్యాక్: ఒక టీస్పూన్ అవినె గింజలను కప్పు నీటిలో వేసి అరగటం పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత చిన్న మంటుమీద నీరంతా జెల్ గా మారేవరకు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత జెల్ ను ముఖానికి వట్టింపాలి. కాసేపటి తర్వాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజుకు ఒకసారి ఈ ప్యాక్ చేసుకుంటే చర్మంపై ఉన్న వాపు, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. రోజ్ వాటర్ తో: అవినెలను నీళ్లలో నానబెట్టి మిక్సీలో వేసి షేప్పలా చేసుకోవాలి. ఆ షేప్పలో రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి వట్టింపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవినె గింజల్లో ఉన్న పోషకాలు చర్మాన్ని ప్రశాంతంగా మారుస్తాయి. చర్మం గా ఉపయోగపడుతుంది: చర్మంలో ఉండే మృత కణాలను తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచడానికి అవినె గింజల పొడి మంచి ద్రవ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం ఒక కప్పులో అవినె గింజల పొడి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకుని పదిహేను నిమిషాల తర్వాత చల్లదీ నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చర్మం తాజాగా మారుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యానికి: ఒక టీస్పూన్ అవినె గింజల పొడిని చిన్న గిన్నెలో వేసి, ఒక గడ్డును కొద్ది ఆ పొడిలో వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, జుట్టుకు రాసుకుని అరగటం తర్వాత స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు మెరుగుపడుతుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచే దివ్యాస్త్రాలు.. ఈ 5 జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి!



దయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఏదాది పొడవునా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవడం సవాలుతో కూడుకున్న విషయం. ముఖ్యంగా వేసవిలో షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గించుకోవడం అంత సులువు కాదు. అందుకే దయాబెటిస్ రోగులందరికీ వేసవి కష్టకాలంతో సమానం. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వేసవిలో మీ ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. వోక్సిహర్ట్ హాస్పిటల్ కన్సల్టెంట్ ఫిజిషియన్, దయాబెటిస్ అండ్ డయాబెటిక్ రోగులను వేసవి ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? వివరించారు. సాధారణంగా అధిక వేడి వల్ల అలసట, డిహైడ్రేషన్ వంటి కారణాల వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడం కష్టతరం అవుతుంది. అందుకే మధుమేహం ఉన్నవారు వేసవిలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే మధుమేహం ఉన్నవారు తమ శరీరంలోని నీటిని త్వరగా కోల్పోతారు. దీంతో సులభంగా నిర్బలీకరణానికి గురవుతారు. షుగర్ తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గగా పెరుగుతాయి. దీంతో రక్తనాళాలు, నరాల దెబ్బతినడం వంటి కొన్ని మధుమేహం సమస్యలు స్వేద గ్రంథులపై ప్రభావం చూపుతాయి. షుగర్ శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. ఇది షీట్ ఎగ్జాస్ట్, షీట్ డ్రైస్ కోర్ట్ కారణమవుతుంది. ఒక్కోసారి ప్రాణాలు కూడా పోతాయి. అందుకే వేసవిలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే హాయిగా ఉంటారు. బి వేసవిలో మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏవైనా హైడ్రేటింగ్ ఉండాలి వేసవి కాలంలో అధిక వేడికారణంగా చెమట ద్వారా ఎక్కువ నీటిని కోల్పోతారు. ఇది నిర్బలీకరణానికి దారితీస్తుంది. నిర్బలీకరణం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. తద్వారా డిహైడ్రేషన్ ను నివారించవచ్చు. కానీ చక్కెర కలిపిన తీపి పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. అల్ట్రాసోల్ కెప్సెల్స్, అల్ట్రాసోల్ కెప్సెల్స్, కెప్సెల్స్ పానీయాల నిర్బలీకరణానికి దారితీస్తాయి. ఎందుకంటే ఇవి అధిక మూత్రవిసర్జనకు కారణం అవుతాయి. ఈ పానీయాలు శరీరంలో నీటిని కోల్పోవడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తాయి. కాబట్టి అలాంటి డ్రింక్స్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకుంటూ ఉండాలి వేసవిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీ చేసుకుంటూ ఉండాలి. వేడి వాతావరణంలో పూర్వం నుండి నీరు పెరిగి, అధిక చెమటలు పట్టవచ్చు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకోవాలి. ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకుంటుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకుంటూ ఉండాలి. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ కాలంలో యాక్టివ్ గా ఉండటానికి ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్ చేయాలి. ఇలాంటి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. అందుకే వ్యాయామాలు చేసే ముందు, పూర్తి చేసిన తర్వాత దాన్ని పరిశీలించుకోవాలి. ఎందరో బయటకు వెళ్లకపోవడం బెటర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి వేసవి ఎండల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు వైదొలగించే ఎక్కువగా రక్షించుకోవాలి. వడదెబ్బ శరీరాన్ని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఒకవేళ తప్పనిసరితే చర్మానికి సన్ స్క్రీమ్ రాసుకోవడంతోపాటు వడదెబ్బను నివారించడానికి టోపీ, సన్ గ్లాస్, గొడుగుతో బయటకు వెళ్లాలి. అలాగే, శరీరంలోని బహిష్కరణ భాగాలను కవర్ చేసేలా చూసుకోవాలి.

30 ఏళ్లు వచ్చేసరికి.. పురుషుల్లో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు ఇవే!

సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ.. ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి చాలా కామన్ విషయం. కానీ ఇప్పుడున్న రోజుల్లో చిన్న పెద్దా అనే వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. వీటి పట్ల మొదట్లోనే జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. చిన్న సమస్యలు కాస్తా పెద్ద సమస్యలుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాలి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు వయస్సులు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనం: 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు



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

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

గుట్టలాంటి పొట్టకు చూమంత్రం..



గనగసాలులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మసాలా దినుసు గనగసాలు యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని రాగి, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, ఫైబర్, మాంగనీస్ గొప్ప మూలంగా పరిగణిస్తారు. గనగసాలు అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సాయపడతాయి. నాడీ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో గనగసాలు ఉపయోగపడతాయి. ఇంకా ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. గనగసాలు.. బరువు తగ్గించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. పొట్ట, నడుమ చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం వల్ల మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే గనగసాలు తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. ఎందుకంటే ఇందులోని ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తాయి. గనగసాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో గనగసాలు చేర్చుకుంటే.. కొన్ని రోజుల్లోనే మార్పు వస్తుంది. ఇంకా గనగసాల నిరవేస మార్కెట్ నుంచి కొనుగోలు చేసి, దానిని పర్ఫెక్ట్ చేసుకుని తాగవచ్చు. ఇది తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలిగా అనిపించుకుండా చేస్తుంది. దీంతో బరువు క్రమంగా తగ్గుతుంది. గనగసాలు, పాలు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. దీని వినియోగం వల్ల కండరాలు, ఎముకలు బలపడతాయి. ఒక గ్లాసు పాలలో 15 టేబుల్ స్పూన్ గనగసాలు వేసి మిగిలిన గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు త్రాగాలి.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే ఏమవుతుందో తెలుసా..?



కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాసు తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది. ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర నీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల ప్రామాణి పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలిఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైయాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైయాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి. మీరు డిస్సి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే అద్భుత ఫలితం ఉంటుంది. కొత్తిమీరలో గ్లైసెమిక్ 33 మాత్రమే ఉంది. ఇది చాలా తక్కువ. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరంగా చెప్పవచ్చు. పచ్చి కొత్తిమీర శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించి, ఇన్సులిన్ మోతాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటే కొత్తిమీర నీటిని తాగకూడదు. అది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుంది.