







# ఇంట్లోనే మ్యాంగో ఐస్ క్రీమ్..

కేవలం 4 పదార్థాలతో అదిరిపోయే రుచి!

వేసవి కాలం రాగానే అందరూ మామిడి పండ్ల కోసం ఆశగా ఎదురుచూస్తుంటారు. కేవలం మామిడి పండ్లను తినడమే కాకుండా, వాటితో తయారు చేసిన క్రీమ్ ఐస్ క్రీమ్ను ఆస్వాదించడం ఒక ప్రత్యేక అనుభూతి. మార్కెట్లో లభించే ఐస్ క్రీమ్లలో కృత్రిమ రంగులు అధిక చక్కెర ఉంటాయి. కానీ, మీరు ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుంటే రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు.



**తయారీ విధానం**

ముందుగా మామిడి తొక్క తీసి మిక్చర్ ముక్కలుగా కోయండి. మిక్చర్ కలపకుండా మిక్సర్లో వేసి మెత్తని పేస్టలా గ్రౌండ్ చేసి పక్కన పెట్టుకోండి. ఒక పెద్ద గిన్నెలో చల్లని ఫ్రెష్ క్రీమ్ లేదా విప్టింగ్ క్రీమ్ తీసుకోవాలి. ఎలక్ట్రిక్ బీటర్ లేదా విన్సెట్ క్రీమ్ బిక్టరీ వలన మామిడి ఐస్ గలకట్టాలి. క్రీమ్ ఎంత చల్లగా ఉంటే ఐస్ క్రీమ్ అంత సునుపుగా వస్తుంది. ఇప్పుడు ఈ విప్ట్ క్రీమ్లో కండెన్సెడ్ మిల్క్, యాలకుల పొడి లేదా వెనిలా ఎసెన్స్ సిద్ధం చేసుకున్న

మామిడి గుజ్జు వేయాలి. క్రీమ్లోని గాలి పోకుండా నెమ్మదిగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిక్చర్ను గాలి చొరబడని పాత్రలో పోసి, పైన మామిడి ముక్కలను చల్లాలి. పాత్రను ఫ్లాసిక్ ర్యాప్తో గాలి చొరబడకుండా మూసి, డీప్ ఫ్రీజర్లో 7 నుండి 8 గంటల పాటు లేదా రాత్రంతా ఉంచాలి. ఈ మామిడి ఐస్ క్రీమ్ సహజమైన పండ్లతో చేసినందున పిల్లలకు కూడా ఇది మంచి ఆహారం. కృత్రిమ రంగులు ప్రీజర్వేటివ్ లెకపోవడం దీని ప్రత్యేకత.

**కావలసిన పదార్థాలు**

తాజా మామిడి గుజ్జు: 2 కప్పులు  
ఫ్రెష్ క్రీమ్ లేదా విప్టింగ్ క్రీమ్: 1 కప్పు  
చిక్కుటి పాలు (కండెన్సెడ్ మిల్క్): 1/2 కప్పు  
యాలకుల పొడి లేదా వెనిలా ఎసెన్స్: చిటికెడు  
అలంకరణ కోసం: చిన్న మామిడి ముక్కలు

# తట్టె ఇడ్లీ.. తయారు చేసుకోండిలా...



**తట్టె ఇడ్లీ.. తయారు చేసుకోండిలా...**  
కావలసిన పదార్థాలు: బియ్యం - రెండు కప్పులు, మినప్పప్పు - కప్పు, అటుకులు - ముప్పాపు కప్పు, నూనె, ఉప్పు - తగినంత.

**తయారుచేసే విధానం:**

బియ్యం, మినప్పప్పును వేరు వేరుగా అయిదు గంటల పాటు నానబెట్టి రుబ్బుకోవాలి. ఇందులో అటుకులని కూడా కలపాలి. ఓ ట్రాన్సాల్ ఆలా విడిచివెట్టాలి. ఉదయం తగినంత ఉప్పు

కలపాలి. ఇడ్లీ స్టాండ్ లోని పెద్ద పెద్ద ఫ్లెట్లకు నూనెవ్యాసేసి పిండి వేసి ఆవిరి మీద ఉడికిస్తే తట్టె ఇడ్లీ తయారు.



# వడాపావ్ అమ్మితే నెలకు..!

మనం సాధారణంగా రోడ్డు పక్కన బండి మీద వడాపావ్ అమ్మే వారిని చూసి, వారు కేవలం రోజు గడవడానికి మాత్రమే సంపాదించారని అనుకుంటాం. కానీ, ఆనలు విషయం తెలిస్తే మీరు షాక్ అవుతారు. ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయిన ఒక కథనం ప్రకారం, ముంబై వంటి నగరాల్లో ఒక సాధారణ వడాపావ్ విక్రేత సంపాదన పెద్ద పెద్ద సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్ల దాకా ఉంటుంది.

గ్రాడ్యుయేట్ల జీతం కంటే ఎక్కువగా ఉంది. సంపాదన లక్షలు లాభం గురించి చెప్పిన లాభం గురించి చెప్పిన ముడి సరుకులు, గ్యాస్, కార్మికుల ఖర్చులు అన్నీ పోసు, ఒక విజయవంతమైన వడాపావ్ విక్రేత నెలకు రూ. 2 లక్షల నుండి రూ. 2.5 లక్షల వరకు నికర లాభం సంపాదించుతారు. అంటే వడాపావ్ వీరి ఆదాయం దాదాపు రూ. 24 లక్షల పైబావు ఉంది. రోజూ రూ. 9,000 నుండి రూ. 1,19,666 కోట్లుగా ఉంది. బ్యాంకు సూల నిరకర ఆస్తులు (ఎన్ఎఫ్ఎ) 1.82 శాతం నుంచి 1.49 శాతానికి తగ్గాయి. నికర ఎన్ఎవీలు కూడా 0.47 శాతం నుంచి 0.39 శాతానికి చేరాయి. ఇక కనాల్ డెవలప్డ్ ప్రాతిపదికన కన్యా 4లో ఎన్ఎవీల నికర లాభం రూ. 19,600.46 కోట్ల నుంచి రూ. 19,648.87 కోట్లకు పెరిగింది. మొత్తం ఆదాయం రూ. 1,79,562 కోట్ల నుంచి రూ. 1,81,079 కోట్లకు పెరిగింది. కాగా మొత్తం 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను 13 శాతం వృద్ధిలో రూ. 80,032 కోట్ల స్టాండ్ బైలోని నికర లాభాన్ని బ్యాంకు ప్రకటించింది. క్రీతం ఆర్థిక సంవత్సరంలో లాభం రూ. 70,901 కోట్లుగా ఉంది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి రూ. 1 ముఖ విలువ కలిగిన ఒక్కో పేరుకు రూ. 17.35 డివిడెండ్ను బ్యాంకు బోర్డు ప్రకటించింది.

**తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గ్యాస్ సిలిండర్ ధరలు**



వాణిజ్య సిలిండర్ ధరలను ఇండియన్ చమురు కంపెనీలు మారుస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా గ్యాస్ సిలిండర్ ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు కనిపిస్తాయి. ఇక ఈ మధ్య కాలంలో యుద్ధ వాతావరణంతో అక్కడక్కడ గ్యాస్ కొరత ఏర్పడడంతో వినియోగదారులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కొరత ఏర్పడని ప్రాంతాల్లో సిలిండర్ ధరలు అమాంతం ఆకాశాన్నంటడంతో సామాన్యులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇక ఈ క్రమంలోనే ఇవాళ (మే 10) రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రధాన నగరాల్లో ధరలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకుందాం.

- హైదరాబాద్ : రూ. 965.00
- వరంగల్ : రూ. 984.00
- విశాఖపట్నం : రూ. 921.00
- విజయవాడ : రూ. 937.50
- గుంటూరు : రూ. 937.50

**ఎన్టీబిఎ లాభం రూ.19,684 కోట్లు**

న్యూఢిల్లీ: దేశీయ బ్యాంకింగ్ దిగజం స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్టీబిఎ) 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం మార్చిలో ముగిసిన నాలుగో త్రైమాసికాని (క్వార్టర్) స్టాండ్ బైలో ప్రాతిపదికన రూ. 19,684 కోట్ల నికర లాభాన్ని ప్రకటించింది. క్రీతం ఆర్థిక సంవత్సరం ఇది త్రైమాసికంలో బ్యాంకు ఆర్జించిన రూ. 18,643 కోట్ల కన్నా ఇది 11 శాతం ఎక్కువ. మార్చి త్రైమాసికంలో బ్యాంకు మొత్తం ఆదాయం రూ. 1,43,876 కోట్ల నుంచి రూ. 1,40,412 కోట్లకు తగ్గింది. సమిష్టా త్రైమాసికంలో బ్యాంకు రూ. 1,23,098 కోట్ల వడ్డీ ఆదాయాన్ని ఆర్జించింది. క్రీతం



ఆర్థిక సంవత్సరం ఇది కాలంలో ఆర్జించిన వడ్డీ ఆదాయం రూ. 1,19,666 కోట్లుగా ఉంది. బ్యాంకు సూల నిరకర ఆస్తులు (ఎన్ఎఫ్ఎ) 1.82 శాతం నుంచి 1.49

**2026-27లో రూ.7,500 కోట్ల పెట్టుబడులు**



న్యూఢిల్లీ: ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2026-27)లో రూ. 7,500 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టుబడుల హ్యాండ్లయే మోట్లో ఇండియా లిమిటెడ్ (హెచ్ఎంఐఎల్) ప్రకటించింది. ఈ పెట్టుబడుల్లో 40-50 శాతం మొత్తాలను కొత్త ఉత్పత్తులు అభివృద్ధి కోసం కేటాయించనుండగా మిగిలిన మొత్తాలను చెప్పే, పుణె స్టాంట్ల సామర్థ్యం విస్తరణకు వినియోగించనున్నట్లు సంగం పి.ఎం. సీఈఓ తరణి గార్ వల్లెడిరెవారు. 2030 నాటికి కంపెనీ ఉత్పత్తి

# అరేబియా తీరాన ఆధ్యాత్మిక ఆలయం సోమనాథ్



అరేబియా సముద్ర అలలతో నిత్యం మ్రోగిపోతూ, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక చైతన్యానికి శాశ్వత చిహ్నంగా నిలిచిన గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని ప్రభాస్ పట్టణం సోమనాథ్ క్షేత్రం దేశ చరిత్రలో ఒక విశిష్ట స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది. ద్వారక జ్యోతిర్లింగంలో ఆద్య జ్యోతిర్లింగంగా పూజలందుకుంటున్న సోమనాథ్ ఆలయం కేవలం భక్తి క్షేత్రం మాత్రమే కాదు; అది భారతీయుల ఆత్మగౌరవానికి, సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనానికి, నాగరికత సహనశక్తికి ప్రతీక. ఎన్నో విదేశీ దండయాత్రలు, దోపిడీలు, విధ్వంసాలు ఎదురైనా తిరిగి తిరిగి లేచి నిలబడిన ఈ దేవాలయం భారతదేశ చరిత్రలో "అజేయ ఆధ్యాత్మిక శక్తి"గా గుర్తింపు పొందింది.

ఉంటుంది. సముద్రతీరాన నిలిచిన ఈ ఆలయం శిల్పకళా చైతన్యానికి, భారతీయ వాస్తు సంప్రదాయానికి అద్దం పడుతుంది. ఆలయ ప్రాంగణంలోని "దాణస్థంభం" ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం పొందింది. ఈ స్థంభంపై "ఇక్కడ నుంచి దక్షిణ ధ్వజం వరకు మధ్యలో భూభాగం లేదు" అనే భావనతో సంస్కృత శాసనం చెక్కబడి ఉంది. భారతీయుల ప్రాచీన భౌగోళిక జ్ఞానానికి ఇది ఒక గొప్ప నిదర్శనంగా భావిస్తారు.

సాక్షాత్కారంతో ఈ ఆలయ పునరుద్ధారణాన్ని దేశ తొలి రాష్ట్రపతి డాక్టర్ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ ప్రారంభించడం, ఇప్పుడు 75 సంవత్సరాల తర్వాత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఆధ్వర్యంలో పునరుద్ధారణ సోమనాథ్ ఆలయం మార్చి 2025లో ప్రారంభమైంది. సోమనాథ్ ఆలయం చరిత్ర పురాణ కాలం నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. చంద్రుడు తన అత్తమామ అయిన దక్ష ప్రజాపతి శాసంతో కాశీలో కోలోయినప్పుడు ఈ క్షేత్రంలో పరమేశ్వరిని ఆరాధించి శాసన విమాచనం పొందాడని శివ పురాణం, స్వాంధ పురాణం, భాగవతం వంటి గ్రంథాలు వివరిస్తున్నాయి. "సోమడు" అంటే చంద్రుడు, "నాథడు" అంటే పరమేశ్వరుడు. అందుకే ఈ క్షేత్రానికి "సోమనాథ్" అనే పేరు వచ్చింది. హిందూ సంప్రదాయంలో ఈ క్షేత్రానికి అత్యంత పవిత్ర స్థానం ఉంది. చరిత్రకాలం అంచనాల ప్రకారం సోమనాథ్ ఆలయం తొలి నిర్మాణం ప్రాచీన భారత కాలానికే చెందుతుంది. అనంతరం మౌర్యులు, చాళుక్యులు, ప్రతిహారులు, సోలంకీ రాజులు ఆలయాన్ని విస్తరించి మహాత్మర శిల్పకళా సంపదగా తీర్చిదిద్దారు.

ప్రస్తుతం ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది భక్తులు సోమనాథ్ను సందర్శిస్తున్నారు. ముఖ్య పర్వదినాల్లో రోజూకు లక్ష మందికి పైగా భక్తులు దర్శనం చేసుకుంటున్నట్లు శ్రీష్ట ఆంచలాల చెబుతున్నాయి. రైల్వే జాతీయ రహదారులు, సమీప విమానాశ్రయాల అభివృద్ధి వల్ల దేశ నలుమూలల నుంచి యాత్రికులు సులభంగా చేరుకుంటున్నారు. గిర్ అటవీ ప్రాంతం, ద్వారక, దియూ వంటి ప్రాంతాల సందర్శించుకుంటే అమనోధానం కారణంగా సోమనాథ్ పర్యాటక కేంద్రంగా మరింత ప్రాధాన్యం పొందింది. షోబాట్లు, చిన్న వ్యాపారాలు, పూజా సామగ్రి విక్రయాలు, పాస్తాకళ వంటి రంగాల్లో వేలాది మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తున్నాయి.



ప్రకటించారు. ప్రభుత్వ నిధులతో కాకుండా ప్రజల విరాళాలతో ఆలయాన్ని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. ప్రముఖ సాతంత్ర్య సమయోధుడు, రచయిత, కేంద్ర మంత్రి కేఎం మన్ను ఈ కార్యక్రమాన్ని ముందుండి నడిపించారు. జామీనగర్ మహారాజా దిగ్విజయ సింగ్ తదితరులను కూడా ఆర్థిక, పరిపాలనా సహకారం అందించారు.

1951 మే 11న సోమనాథ్ ఆలయంలో జ్యోతిర్లింగ ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. భారత తొలి రాష్ట్రపతి డాక్టర్ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ స్వయంగా హాజరై ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సంవత్సరం సాక్షాత్కారంతో భారతదేశంలో అత్యంత పవిత్రత సాక్షాత్కారం నిర్వహించింది. అప్పటి ప్రధాని జవహర్లాల్ నెహ్రూ దీనిపై అత్యంతం వ్యక్తం చేసినట్లు దేశవ్యాప్తంగా ప్రకటించారు. లోక్సభ దేశవ్యాప్తంగా ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమం పాల్గొనడం సరికాదని ఆయన భావించినట్లు చెప్పబడింది. అయినప్పటికీ రాజేంద్ర ప్రసాద్ తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకోలేదు. "సోమనాథ్ పునరుద్ధారణ కేవలం దేవాలయ నిర్మాణం కాదు; విదేశీ దండయాత్రలతో దెబ్బతిన్న భారతీయ ఆత్మవిశ్వాస పునరుద్ధరణ" అని ఆయన చారిత్రక ప్రసంగంలో

ఇటీవల ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ సోమనాథ్ ఆలయాన్ని సందర్శించడం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం సందర్భించుకుంది. సాక్షాత్కారంతో 75 సంవత్సరాల క్రితం డాక్టర్ బాబు రాజేంద్ర ప్రసాద్ ప్రారంభించిన ఆధ్యాత్మిక-సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవన యాత్రను గుర్తు చేస్తూ మోడీ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. సోమనాథ్ భారతీయ ఆధ్యాత్మిక శక్తికి, సాంస్కృతిక వారసత్వానికి ప్రతీక అని ఆయన పలుమార్లు పేర్కొన్నారు. మోడీ పాలనలో కాశీ విశ్వనాథ్ ధామ్, మహాకాళీ కారిడార్, అయోధ్య రామమందిరం వంటి ఆధ్యాత్మిక ప్రాజెక్టులకు ప్రాధాన్యం లభించిన నేపథ్యంలో సోమనాథ్ అభివృద్ధి కూడా అదే దిశలో కొనసాగుతోందని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

సోమనాథ్ ఆలయం చుట్టూ రాజకీయ, సాంస్కృతిక, లోక్సభ చర్యలు కూడా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. కొందరి దృష్టిలో ఇది భారతీయ నాగరికత పునరుద్ధరణకు చిహ్నం కాగా, మరికొందరి అభిప్రాయం ప్రకారం మత విశ్వాసం రాజకీయ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగిస్తున్నారని విమర్శలు ఉన్నాయి. అయితే సాధారణ భక్తుని దృష్టిలో సోమనాథ్ విశాసానికి నిలయం. ఎన్నోసార్లు కుట్రాభిమానాలకు ప్రాధాన్యం లభించిన నేపథ్యంలో సోమనాథ్ అభివృద్ధి కూడా అదే దిశలో కొనసాగుతోందని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలు అప్పటి భారతీయ సహజంలో గొప్ప చైతన్యాన్ని ఆలించాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న సోమనాథ్ ఆలయం చాళుక్య శైలిలో అద్భుతంగా నిర్మించబడింది. ఆలయం శిఖరం సుమారు 155 అడుగుల ఎత్తులో నిలిచి దూరం నుంచే భక్తులను ఆకర్షిస్తుంది. శిఖరంపై ప్రతిష్ఠించిన కలశం బంగారు తేజస్సుతో మెరిసిపోతుంది. ఆలయ ధ్వజస్తంభం సుమారు 37 అడుగుల ఎత్తులో

రామకీర్తన సంకల్ప భక్తి సీయల్ ఇండియాలో జక్రిల్లెట్ కామిస్యన్...9440585494



# 10 వారాల్లో 1 లక్ష కోట్ల నష్టం.. త్వరలో పెట్రోల్ షాక్ తప్పదా?

దిల్లీ: పశ్చిమసీయాలో ఉద్రిక్తతల కారణంగా అంతర్జాతీయంగా పెరిగిన ఇంధన ధరలతో ప్రభుత్వరంగ చమురు కంపెనీలు భారీ నష్టాలు చవిచూస్తున్నాయి. మూడు సంస్థలు కలిపి రోజూకు రూ.1600-1700 కోట్ల మేర నష్టపోతున్నాయని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. గడిచిన 10 వారాల్లో రూ.1 లక్ష కోట్ల మేర నష్టాలు చవిచూసినట్లు తెలిపాయి. భారీ నష్టాల నేపథ్యంలో త్వరలోనే పెట్రోల్ షాక్ తప్పదని తెలుస్తోంది.

ఇరాన్-అమెరికా ఉద్రిక్తతలు మొదలై, అంతర్జాతీయంగా ధరలు పెరిగినప్పటికీ దేశీయంగా పెట్రోల్ డిజిల్ ధరల్లో ఎలాంటి మార్పు చేయలేదు. ఇండియన్ అయిల్ కార్పొరేషన్, భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్, హిందూస్థాన్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ పాత ధరలే విక్రయిస్తున్నాయి. దీంతో పెట్రోల్, డిజిల్, ఎల్ఎస్ఐ విక్రయాలపై మూడు సంస్థలు కలిపి రోజూకు రూ.1600-1700 కోట్లు చొప్పున గడిచిన పది వారాల్లో రూ.1 లక్ష కోట్ల నష్టపోయి సట్టు నష్టాలారం. ఈ పరిస్థితుల్లో క్రాడాయిల్ కోసం గొలుకు మూల ధనం సుమారు 155 అడుగుల ఎత్తులో నిలిచి దూరం నుంచే భక్తులను ఆకర్షిస్తుంది. శిఖరంపై ప్రతిష్ఠించిన కలశం బంగారు తేజస్సుతో మెరిసిపోతుంది. ఆలయ ధ్వజస్తంభం సుమారు 37 అడుగుల ఎత్తులో



అంతమని, దీనిపై ప్రభుత్వమే నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఉంటుందని మరో వ్యక్తి తెలిపారు. చమురు ధరల పెంపు అనివార్యమని, అయితే ఎంత మొత్తం? ఎప్పుడు చేపడతారనేది కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించడం మేరకే. డిజిల్, డిజిల్ ధరలు పెంపు అనేది రాజకీయ

పెట్రోల్, డిజిల్ ధరలను 30 శాతం పెంచాలని. ఇప్పటికే పెట్రోల్, డిజిల్పై లీటరుకు రూ.10 చొప్పున ఎక్సైజ్ సుంకం ప్రభుత్వం తగ్గించడం. దీనిపై ప్రభుత్వం కూడా రూ.14వేల కోట్ల ఆదాయం కోల్పోతోందన్నారు.

# కుమారుడిపై వచ్చిన ఆరోపణలపై బండి సంజయ్ ప్రజలకు పూర్తి వివరాలు వెల్లడించాలి

● కేంద్ర మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేస్తున్నానని ప్రకటించాలి ● కాంగ్రెస్ పార్టీ కఠినగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి వెలిచాల రాజేందర్ రావు డిమాండ్

కఠినగర్ టౌన్, మే10(డి క్రైమ్ న్యూస్): బండి సంజయ్ కొడుకు పై వచ్చిన ఆరోపణల వ్యవహారంలో నిజంగా నైతిక విలువలు, మహిళ గౌరవం, సనాతన ధర్మం పట్ల నిబద్ధత కలిగి ఉంటే వెంటనే తాను లేవనెత్తుతున్న ఆంశాలను ఆచరించి నిబద్ధతను చాటుకోవాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ కఠినగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి వెలిచాల రాజేందర్ రావు డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కి కొన్ని ప్రశ్నలు సంధించారు. వారికి సమాధానం చెప్పాలని సవాల్ విసిరారు. ఆదివారం వెలిచాల రాజేందర్ రావు మాట్లాడుతూ మైనర్ బాలిక విషయంలో కుమారుడు వ్యవహారించిన తీరుపై వస్తున్న ఆరోపణల సేవనంబో బండి సంజయ్ కేంద్ర మంత్రిగా తన పదవికి వెంటనే రాజీనామా చేస్తున్నానని ప్రకటించాలని సవాల్ విసిరారు. తన కుమారుడికి క్లీన్ బిల్ వచ్చి, తన ప్రమేయం లేదని పూర్తిగా ఈరూపణ ఆయ్యో వరకు మంత్రి పదవికి దూరంగా ఉంటానని దేశ ప్రజలకు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. తన కుమారుడిని స్వయంగా పోలీసుల ముందు హాజరు పరచాలని, "ఎలాంటి రాజకీయ ఒత్తిడి లేకుండా, పక్షపాతం లేకుండా, నిష్పక్షపాతంగా దర్యాప్తు చేయండి" అని పోలీసులను కోరాలని సూచించారు. తన కుమారుడితో మేజిస్ట్రేట్ ముందు సి ఆర్ సి సి 164 ప్రకారం స్టేట్మెంట్ ఇవ్వించాలని, ఎందుకంటే గతంలో ఇదే అంశంపై మరో కేసులో బండి సంజయ్ 164 స్టేట్మెంట్ గురించి గొప్పగా మాట్లాడారని గుర్తు చేశారు. ఇప్పుడు అదే నైతిక ప్రమాణం తన కుటుంబానికి కూడా వర్తించేయాలని కోరారు. కుమారుడు చేసిన ఘనకార్యంపై అసలు ఏమీ జరిగిందో ప్రజలకు స్పష్టంగా వెల్లడించాలని సూచించారు. ప్రజలను చీకట్లో ఉంచే ప్రయత్నాలు ఆపాలని, ముఖ్యమంత్రి ని వెంటనే ఏకీ పర్సాను చేయమని కోరాలని రాజేందర్ రావు డిమాండ్



చేశారు.సత్యం ఏదైనా సరే,అది బయటకు రావాలన్నారు.కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కి రాజీనామా సమర్పించి,"మహిళల సమ్మత్యాన్ని నిలబెట్టడానికి, నిష్పక్షపాత దర్యాప్తు పూర్తయ్యే వరకు నేను పదవికి దూరంగా ఉంటాను" అని ప్రకటించాలని పేర్కొన్నారు.ఇదే నిజమైన ధర్మం. ఇదే మహిళ గౌరవానికి ఇచ్చే విలువ. ఇదే రామరాజ్యం. అంటే ప్రజలు ఆశించే నైతికత అని తెలిపారు. లేకపోతే "దేశం కోసం ధర్మం కోసం" అనే నివాదాలు కేవలం రాజకీయ వేదికల పంపి దైలాగులుగానే మిగిలిపోతాయని

ప్రశ్నించారు. చట్టం ప్రకారం ఇది అత్యంత తీవ్రమైన విషయం. దీన్ని తేలికగా తీసుకునే అవకాశం లేదన్నారు. ఈ సమయంలో బండి సంజయ్ ప్రజలు మీ సువిచి కోపం, రాజకీయ ప్రతిస్పందన లేదా దూకుడు మాటలు ఆశించడం లేదని రాజేంద్రరావు పేర్కొన్నారు. నిజాయితీ, పారదర్శకత, నైతిక ధైర్యం, బాధ్యతాయుతమైన స్పందనను ఆశిస్తున్నానని అన్నారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా... మీరు బహిరంగంగా ఉపదేశించే ధర్మాన్ని, న్యాయాన్ని ఆచరణలో చూపించే విధంగా వ్యవహరించాలని రాజేందర్ రావు సవాల్ విసిరారు. అదే ప్రజల్లో న్యాయ వ్యవస్థపై, మీరు చెప్పే విలువలపై విశ్వాసాన్ని పెంచుతుందన్నారు.బాధిత బాలికకు న్యాయం చేప్పే నేను ఆమెకు అందగా ఉంటా తప్పే చేసినవాడు నా కొడుకే అయినా వదలను అని చెప్పే ధైర్యం మీకు ఉందా?" అని ప్రశ్నించారు. ఈ ఆరోపణలపై ఒక ప్రజాప్రతినిధిగా, కేంద్ర మంత్రిగా వెంటనే స్పందించి ప్రజలకు తన వైఖరిని స్పష్టం చేయాల్సిన బాధ్యత బండి సంజయ్పై ఉందన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఇచ్చిన "బేటీ బచావో" పిలుపును విశ్వసించుకుంటున్నామని చెప్పే సంజయ్ దానిని ఆచరణలో చూపించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. బండి సంజయ్ వీటన్నింటినీ ఆచరించి నిబద్ధతను చాటుకోవాలని వెలిచాల రాజేందర్ రావు సవాల్ విసిరారు. బండి కుమారుడి వల్ల ఆ మైనర్ బాలికకు అన్యాయం జరిగిందని ప్రాథమికంగా రుజువైతే, "బేటీ బచావో" అనే నివాదానికి అనుగుణంగా తాను వ్యక్తిగతంగా ఆ బాలికకు, ఆమె తల్లిదండ్రులకు ధైర్యం చెబుతూ అందగా నిలుస్తానని రాజేంద్రరావు పేర్కొన్నారు.. వారికి ఎలాంటి సహాయం అవసరమైనా ముందుండి చేస్తానని తెలిపారు. ఈ మదర్స్ డే సందర్భంగా మహిళలందరికీ తల్లలకు, ఆకా చైల్డ్రెన్లకు ఇదే నా ప్రతిని అని రాజేంద్రరావు ప్రకటించారు.

## కళాకారుల శిక్షణా శిబిరంలో ఉత్తేజాన్ని నింపిన పల్లె నర్సింహ గీతాలాపన



కఠినగర్ టౌన్, మే10(డి క్రైమ్ న్యూస్): సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఉమ్మడి కఠినగర్ జిల్లా ప్రజానాట్య మండలి కళాకారుల శిక్షణా శిబిరంలో అత్యంత ఉత్సాహంగా కొనసాగుతోంది. ఈ శిబిరంలో భాగంగా నేడు ప్రజానాట్య మండలి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కామ్రేడ్ పల్లె నర్సింహ పాల్గొని ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చారు.ప్రజల సమస్యలను, సామాజిక చైతన్యాన్ని రగిలించే విప్లవ గీతాలను, జానపద కళారూపాలను పల్లె నర్సింహ కళాకారులకు స్వయంగా నేర్పించారు. పాట అనేది ఆయుధం లాంటిదని, ప్రజలను చైతన్యపరచడంలో కళాకారుల పాత్ర కీలకమని ఈ సందర్భంగా ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ శిబిరంలో ఉమ్మడి కఠినగర్ జిల్లా నలుమూలల నుండి వచ్చిన ప్రజానాట్య మండలి కళాకారులు, సిపిఐ జిల్లా నాయకులు పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని కాపాడుతూ, ప్రజా పోరాటాలకు కళల ద్వారా ఊపిరి పోయడమే ఈ శిబిరం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశమని నిర్వాహకులు తెలిపారు.

## మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కు ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం అభినందనలు

- కఠినగర్ లో మర్యాదపూర్వక భేటీ శాలువాతో ఘన సత్కారం



కఠినగర్ టౌన్, మే10(డి క్రైమ్ న్యూస్): కఠినగర్ కొత్త మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గా ఎన్నికైన ఆకుల నరసన్నకు డీసీసీ అధ్యక్షుడు, చొప్పుదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం అభినందనలు తెలిపారు. కఠినగర్ లోని ఆయన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఆకుల నరసన్న ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి ఆశీస్సులు

అందుకున్నారు. తన నియామకానికి సహకరించి సందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం మాట్లాడుతూ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గా రైతులకు అత్యుత్తమ సేవలు అందిస్తూ, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. అనంతరం ఆకుల నరసన్న శాలువాతో సత్కరించి కొత్త బాధ్యతల్లో విజయవంతం కావాలని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

## ఆకుల స్వామి వివేక్ పటేల్ ను పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరుకంటి చందర్



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇటీవల గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న ఆకుల స్వామి వివేక్ పటేల్ ను రామగుండం మాజీ ఎమ్మెల్యే, బీఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కోరుకంటి చందర్ పరామర్శించారు. పెద్దపల్లి జిల్లా ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న జాతీయ బీసీ సంఘం నేషనల్ కోఆర్డినేటర్ ఆకుల స్వామి వివేక్ పటేల్ ను ఆరోగ్య వివరాలను వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాధితుడికి అవసరమైన అన్ని వైద్య సేవలను కల్పించాలని, మెరుగైన వైద్యం అందించాలని డాక్టర్లకు సూచించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యేతో పాటు ప్రవీణ్, మూర్తి, తుమ్మలపాటి పటేల్, సాయి పటేల్ తదితరులు ఉన్నారు.

## పదవ తరగతి ఫలితాల్లో ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచిన విద్యార్థులకు నవ శకం ఆధ్వర్యంలో సన్మానం..



మధిర ప్రతినిధి మే 10 (డి క్రైమ్ న్యూస్): మధిర నియోజకవర్గ లో 2026 పదవ తరగతి పరీక్ష ఫలితాల్లో బదు నియోజకవర్గంలో ప్రథమ ద్వితీయ స్థానాలలో నిలిచిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఆదివారం నాడు మధిరలో నవశకం ఆధ్వర్యంలో సన్మానం షీల్డ్ తో విద్యార్థి, విద్యార్థులను వారి తల్లిదండ్రులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నవ శకం ఫౌండర్ మేకప్ రమేష్, ప్రముఖ వైద్యులు కోట రాంబాబు ఎర్రపాలెం మండల అధ్యక్షులు మారాజుత్వల మోహన్ రావు మండల అధ్యక్షులు కూరపాటి సురేష్ బోసకల్లు, చింతాని, మధిర మండల ఎమ్మార్పిఎస్ నాయకులు వేల్పుల పవన్ కళ్యాణ్, పలువురు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు విద్యార్థి తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కఠినగర్ జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రటరీగా మహ్మద్ అహ్మద్ అలీ ఖాద్రి (సుఫియాన్) నియామకం

కఠినగర్ టౌన్, మే10(డి క్రైమ్ న్యూస్): జిల్లా రాజకీయ, సామాజిక వర్గాల్లో యువ నాయకుడు మహ్మద్ అహ్మద్ అలీ ఖాద్రి (సుఫియాన్) నియామకం పట్ల హర్యాకీకాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సుఫియాన్ ను జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ కమిటీ జనరల్ సెక్రటరీగా నియమిస్తూ పార్టీ అధిష్టానం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ నియామకంపై కాంగ్రెస్ శ్రేణులు, యువత పెద్ద ఎత్తున సంబరాలు జరుపుకుంటూ ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మహ్మద్ అహ్మద్ అలీ ఖాద్రి (సుఫియాన్) గత కొంతకాలంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలోనూ, యువత ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై పోరాడటంలోనూ చురుకైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఆయన పార్టీ పట్ల చూపుతున్న నిబద్ధతను, నిరంతర కృషిని గుర్తించిన నాయకత్వం ఈ కీలక బాధ్యతను అప్పగించింది. ఈ సందర్భంగా సుఫియాన్ మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకం ఉంది ఈ బాధ్యతను అప్పగించిన పార్టీ హైకమాండ్ కు, రాష్ట్ర మంత్రి వరద్రులు పాస్కం ప్రభాకర్ కి, మాజీ కార్పొరేటర్ ఆకుల ప్రకాష్ కి, రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు శివ చరణ్ కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే తనకు అందగా నిలిచిన జిల్లా నాయకులు ఆకుల ఉదయ్, పదాల రాహుల్, ముత్తం శంకర్, ఇతర నాయకత్వానికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. పార్టీ తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ, కఠినగర్ జిల్లాలో



యూత్ కాంగ్రెస్ ను మరింత బలోపేతం చేయడమే తన ప్రథమ ప్రాధాన్యత అని ఆయన పేర్కొన్నారు. యువతను పార్టీకి చేరవ చేస్తూ, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం శక్తివంతం లేకుండా కృషి చేస్తానని సుఫియాన్ వెల్లడించారు. సుఫియాన్



నియామకం పట్ల ఆకుల ఉదయ్, పదాల రాహుల్, ముత్తం శంకర్ తదితరులు హార్షం వ్యక్తం చేస్తూ, ఆయన నాయకత్వంలో జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ మరింత చైతన్యవంతంగా మారుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

# యువతకు స్ఫూర్తిగా నిలిచిన దాసరి ఉష కృషి

## ● ఎస్.ఎస్.బి కమాండర్ ఆశీష్ పటేల్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): యువతలో క్రీడా స్ఫూర్తిని రగిలించు,గత 25 రోజులుగా పెద్దపల్లి నియోజకవర్గాలపై సాగుతున్న జ్యోతిషా ఫూల్-అంబేద్కర్ జై యుగం కవ్ క్రెడిట్ టోర్నమెంట్ ఆదివారంతో ముగియవంతంగా ముగిసింది. బీసీ జేపీసీ చైర్మన్ శ్రీమతి దాసరి ఉష ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడిన ఈ మెగా టోర్నీ ఫైనల్ క్వార్టర్స్,పెద్దపల్లి మండలంలోని మదర్ థెరిస్సా కాలేజ్ గ్రౌండ్లో అత్యంత ఉత్సాహంగా జరిగింది. మండల స్థాయి ఫైనల్ మ్యాచ్ లో పెద్దకాల్వల మరియు కొత్తపల్లి జట్లు పోరాడతూ తలపడ్డాయి. మైదానమంతా వ్రోడాకారుల కేరింతలు, అభిమానుల కోలాహలంతో సందడిగా మారింది.

ఉత్సాహభరితంగా సాగిన ఈ పోరులో పెద్దకాల్వల జట్టు అద్భుత ప్రదర్శనతో విజేతగా నిలిచి, విస్కేట్ షీల్డ్ తో పాటు రూ.10వేల నగదు బహుమతిని సొంతం చేసుకుంది. రసగ్రహంగా నిలిచిన కొత్తపల్లి జట్టు షీల్డ్ మరియు రూ.5వేల నగదును గెలుచుకుంది.ఈ ముగింపు వేడుకకు దాసరి ఉష భర్త ఎస్.ఎస్.బి కమాండర్ ఆశీష్ కుమార్ పటేల్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యువత దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండి క్రీడల్లో రాజీంచాలని,అప్పుడే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గంలోని ప్రతి మండలాన్ని



కలుపుతూ గత 25 రోజులుగా ఇంతటి భారీ టోర్నమెంట్ ను విజయవంతంగా నిర్వహించిన దాసరి ఉష కృషిని ఆయన అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ జేపీసీ మహిళా కన్వీనర్ సీరవేణ స్వప్న, నర్త సాయి, సంతోష్,

20వ వార్డు కౌన్సిలర్ రాజేష్, ఎస్.సి.సి.ఎల్ కాంట్రిక్లర్ శ్రీనివాస్, అసెంబ్లీ కోఆర్డినేటర్లు భూమేష్, అబ్దుల్ మాలిక్, అర్జున్ రెడ్డి శ్రావణ్, రాజేందర్, సాగర్, క్రీడా కారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఘనంగా ఎలుగులి మధు - మానస దంపతుల వివాహ వార్షికోత్సవం: 500 మందికి అన్నదానం వితరణ

కఠినగర్ టౌన్, మే10(డి క్రైమ్ న్యూస్): బాలాజీ అన్నపూర్ణ సేవా సమితి సభ్యులు ఎలుగులి మధు - మానస దంపతుల వివాహ వార్షికోత్సవం ఆదివారం సాయంత్రం బాలాజీ అన్నపూర్ణ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. తమ వివాహ వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఈ దంపతులు సామాజిక సేవలో భాగం కావడం విశేషం అని,ఈ సందర్భంగా స్థానిక సివిల్ హాస్పిటల్ లో సాయంత్రం 6:00 గంటలకు అన్నపూర్ణ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో డిస్కర్ట్ ఏర్పాటు చేశారు. దాదాపు 500 మంది రోగుల సహాయకులకు, పేదలకు ఈ అన్నదానం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బాలాజీ అన్నపూర్ణ సేవా సమితి కమిటీ సభ్యులు మధు దంపతులను శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సేవా సమితి సభ్యులు, మధు కుటుంబ సభ్యులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని విజయవంతం చేశారు. సేవా దృక్పథంతో తమ వివాహ వార్షికోత్సవాలను జరుపుకోవడం అందరికీ అదర్శనీయమని సభ్యులు కొనియాడారు.



# హైదారాబాద్ లో జరిగే తెలంగాణ ప్రజానాట్య మండలి రాష్ట్ర మహాసభలను జయప్రదం చేయండి

● శిక్షణ ద్వారా కళా నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి ● తెలంగాణ ప్రజానాట్య మండలి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పల్లె నల్లంపా

కరీంనగర్ టౌన్, మే 10 (డి. కె.ఎస్. న్యూస్): ఇండియన్ పీపుల్స్ థియేటర్ అసోసియేషన్ అనుబంధమైన తెలంగాణ ప్రజానాట్య మండలి రాష్ట్ర మహాసభలు మే 25, 26వ తేదీలలో రెండు రోజుల పాటు హైదారాబాద్ లో జరిగనున్నాయని ఆ మహాసభలను విజయవంతం చేయాలని తెలంగాణ ప్రజానాట్య మండలి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సీపిఐ జిల్లా కార్యాలయం బద్లం ఎల్లారెడ్డి భవన్ లో రెండు రోజులుగా జరుగుతున్న ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా తెలంగాణ ప్రజానాట్య మండలి కళాకారుల శిక్షణా శిబిరం ఆదివారం ముగిసింది. కళాకారులకు పల్లె నల్లంపా పాటలు పాడటం, డబ్బు కొట్టడం శిక్షణ ఇచ్చారు. శిక్షణ ముగింపు సందర్భంగా పల్లె నల్లంపా మాట్లాడుతూ దేశంలో ఎంతో మంది మేధావులు, రచయితలు, కవులు, కళాకారులు కలిసి ఇష్టా స్థాపించారని, కార్మిక, కర్షక, ప్రజా సమస్యలపై, వారి జీవనవిధానాలపై

నిరంతరం అధ్యయనం చేస్తూ అనేక రచనలు చేస్తున్నారని, పాటలు వ్రాస్తున్నారన్నారు. కళాకారులు ఎంతో మంది ఉంటారు కానీ ప్రజా కళాకారులు కొంత మంది మాత్రమే ఉంటారని అలాంటి కళాకారులు నిత్యం ప్రజల బాధలను చూసి వాటిని ప్రపంచానికి తెలిజేసేందుకు పాటలు పాడుతుంటారని, కళ కానల కోసం కాదు ప్రజల కోసమని పాడే కళాకారులే ప్రజానాట్య మండలి వారని, అలాంటి కళాకారులు నిత్య విద్యార్థులుగా ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకొని, పాటలు వ్రాస్తూ, పాడాలని అందుకు ఇలాంటి శిక్షణా శిబిరాలు ఉపయోగపడతాయని నల్లంపా పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో ఎంతో కళాకారులు ఉపాధి అవకాశాలు లేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, జానపద, యక్షగాన, బుర్ర కథ, ఒగ్గు కథ, వీధి బాగోత కళాకారుల బ్రతుకు చాలా దుర్భరంగా ఉన్నాయని ప్రభుత్వం వారిని గుర్తించాలని, అన్ని రంగాల కళాకారులను గుర్తించినవారికి గుర్తింపు కార్డులు, పెన్షన్లు ఇవ్వాలని రాష్ట్ర



ప్రభుత్వాన్ని నర్సింహా కోరారు. సీపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి పంజాబ్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ప్రజల కష్ట సుఖాలను పాటల రూపంలో బయటకు తెచ్చి ఎంతో మందిని మెప్పించే అత్యంత బలమైన ఆయుధం పాట అని, గాయకుడు నాయకుడు అవుతాడు. కానీ నాయకుడు గాయకుడు కావడం చాలా కష్టమన్నారు. ఏ పోరాటాలు, ఉద్యమాలు, ఉన్నాయని ప్రభుత్వం వారిని గుర్తించాలని, కళాకారులు ఉండాలి అంటున్నారని, కళాకారులగా తయారయ్యే వారికి తోడ్పాటు అందించడం

కోసం సీపిఐ జిల్లా సమితి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందిని శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఈ శిక్షణా శిబిరం కార్యక్రమంలో ఇష్టా జాతీయ కౌన్సిల్ సభ్యులు కవ్వంపల్లి స్వామి, మాజీ జడ్పీటీసీ అత్యంత బలమైన ఆయుధం పాట అని, ఉపాధ్యక్షులు కన్నం లక్ష్మీనారాయణ, ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా కార్యదర్శి దుర్గేల సమ్మయ్య, ఉమ్మడి జిల్లా కళాకారులు లెస్సెస్, వరకోలు సదానందం, కోమల, సరితరమ, ఏ.రాజయ్య, విజయం, తిరుపతి, లక్ష్మీరాజం తదితరులు పాల్గొన్నారు

# మధిరలో సుడిగాలి పర్వటన చేసిన మంత్రి పొంగిలేటి



మధిర ప్రతినిధి మే 10 (డి. కె.ఎస్. న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్గులు పొంగిలేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆదివారంనాడు మధిరలో సుడిగాలి పర్వటన చేశారు. పర్వటనలో భాగంగా జిల్లాగవ్వలలోని పివిఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ నందు జరుగుతున్న వివాహ వేడుకకు హాజరై సూతన పధాపరులను ఆశీర్వదించారు. సిద్దివేనిగూడెం సొసైటీ చైర్మన్ కడికల సీతారామి రెడ్డి సతీమణికి కాలు విరిగగా వారిని పరామర్శించారు. శ్రీరస్తు ఫంక్షన్ హాల్ నందు జరుగుతున్న జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు వేమిరెడ్డి సుధ రెడ్డి అన్నయ్య కుమారుడు వివాహ వేడుకకు హాజరై సూతన పధాపరులను ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు డా.కోట రాంజాబు, డి.సీ.సీ.వీ. దైరెక్టర్ ఐలూరి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, దేవిశెట్టి రంగారావు, టి ఏ సి మెంటెర్స్ ఉమ్మినేని కృష్ణ, అమరవాది సత్యనారాయణ రెడ్డి, దేవరపల్లి అనంతరెడ్డి, శీలం వెంకట్రామిరెడ్డి, కవలవాయి సత్యనారాయణ రాజు, గోళ్ళ ఉద్దం, శీలం శ్రీనివాసరెడ్డి, అజ్ఞానపల్లి నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పేదంటి వదువుకు కరీంనగర్ డ్రై రివైజును అందజేత



తిమ్మాపూర్, మే 10 (డి. కె.ఎస్. న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం మన్నెంపల్లికి చెందిన అలువాల లలిత-కనకరాజేశం కుమార్లై వివాహానికి కరీంనగర్ డెయిరీ సంస్థ ఆదివారం పుస్తకం తెచ్చింది. కనకరాజేశం డెయిరీ పాల ఉత్పత్తి దారుల సంస్థ సభ్యులు కావడంతో సంస్థ అధ్యక్షుడు పోతుగంటి సంపత్ ద్వారా డ్రై రివైజు చర్మం రాజేశ్వరరావు వదువు తల్లిదండ్రులకు పుస్తకం అందజేయించారు. పోతుగంటి సంపత్ మాట్లాడుతూ... గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని పేద, మధ్య తరగతి పాడి రైతుల కుటుంబాలకు సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలతో కరీంనగర్ డ్రై ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తమ కుమార్లై వివాహానికి పుస్తకం తెచ్చింది చెప్పి డ్రై రివైజు చర్మం రాజేశ్వరరావుకు లలిత-కనకరాజేశం దంపతులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సంఘ పాలకవర్గ సభ్యులు సిర్ల లచ్చయ్య, రావుల మల్లేశం, కొలకాని రాజయ్య, సానగొండ అనిల్, దుర్గం హైమావతి, సంఘ కార్యదర్శి దేవ మధుకర్, జేజేల కొమరయ్య తదితరులు పుస్తకం అందజేసిన వారిలో ఉన్నారు.

# నూతన డిజిపిని కలిసిన సబ్బని వెంకట్



హుజూరాబాద్ మే 10 (డి. కె.ఎస్. న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర నూతన డి.జి.పి గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సందర్భంగా సీ ఏ ఆనంద్ ను సబ్బని వెంకట్ కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పలు అంశాలపైన చర్చ. 2013 -14 సంవత్సరంలో హైదరాబాద్ కమిషనర్ గా పని చేస్తున్న సమయంలో సీ ఏ ఆనంద్ ఓ టీం ఏర్పాటు చేసిన సమయంలో ఐ.టి. కారిడార్ లో తీసుకున్న సాంకేతిక అంశాలలో వెంకట్ చేసిన సూచనల గురించి గుర్తు చేశారు. హుజూరాబాద్, కరీంనగర్ జిల్లాలోని పలు అంశాలపై కూడా చర్చించినట్లు సమాచారం.

# తూకాల్లో మోసాలను సహించం: ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి



తిమ్మాపూర్, మే 10 (డి. కె.ఎస్. న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం రేణికుంటలో తూకాల్లో మోసాలకు పాల్పడుతున్నారన్న ఫిర్యాదు మేరకు ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ ఆదివారం ఓ రైస్ మిల్లను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. మిల్లు యజమానిని కొనుగోళ్ళ తీరుపై ఆరాతీసి తూకాల్లో మోసాలను సహించేది లేదని హెచ్చరిస్తూ రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ లోడింగ్ త్వరగా జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మిల్లు యజమానిని, అధికారులను ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు బండారి రమేష్ గౌడ్, నాయకులు రామలు యూదవ్, ఎలుక రాజు, లోంగేని వీరయ్య, సురేందర్ రెడ్డి, అంజయ్య, సురేష్, సత్యనారాయణ రెడ్డి తదితరులు తనిఖీలో ఎమ్మెల్యే వెంట ఉన్నారు.

# మానకొండూరు ఎమ్మెల్యేను కలిసిన మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆకుల నరసయ్య

● రైతుల సంక్షేమానికి పాటుపడాలని ఎమ్మెల్యే సూచన ● ఆల్ఫోర్డ్ నరేందర్ రెడ్డి వైద్యుల అంజన్ కుమార్ కర్త రాజశేఖర్ ను నరసయ్య మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు



కరీంనగర్ టౌన్, మే 10 (డి. కె.ఎస్. న్యూస్): మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గ నిర్మమితలైన ఆకుల నరసయ్య ఆదివారం మానకొండూరు ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణను మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా పూల

మొక్కను అందించి ఎమ్మెల్యేను శాలువాతో సత్కరించారు. రైతుల సంక్షేమానికి నిరంతరం పాటుపడాలని నరసయ్యకు ఎమ్మెల్యే సూచించారు. రైతులకు ఇబ్బంది రాకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత ఉందని పేర్కొన్నారు. కరీంనగర్ మార్కెట్ యార్డ్



పరిధిలో రైతులకు మద్దతు ధర కల్పించడంతోపాటు పంట ఉత్పత్తులను ఎప్పటికప్పుడు కొనుగోలు చేస్తూ ఉండగా నిలవాలని సూచించారు. అదేవిధంగా ఆకులు నరసయ్య కాంగ్రెస్ నాయకుడు ఆల్ఫోర్డ్ నరేందర్ రెడ్డి అర్చన్ డి.సి.సి అధ్యక్షులు

వైద్యులు అంజన్ కుమార్ అర్చన్ బ్యాంక్ డైరెక్టర్ కర్త రాజశేఖర్ ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. వారందరికీ శాలువలు కప్పి సత్కరించారు. చెర్లనీగా ఎన్నికైన సందర్భంగా నరసయ్యకు వారు అభినందనలు తెలిపారు.

# ప్రతి ఆదివారం ఘనంగా అంబేద్కర్ స్మరణ కార్యక్రమం

● ధర్మపురి పట్టణ కేంద్రంలో అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూల మాలతో ఘన నివాళులు

ధర్మపురి, మే 10, (డి. కె.ఎస్. న్యూస్): ధర్మపురి పట్టణ కేంద్రంలో అంబేద్కర్ సంఘం మండల అధ్యక్షులు అంకిల్ల సతీష్ అధ్యక్షులలో నిర్వహిస్తున్న అంబేద్కర్ స్మరణ కార్యక్రమం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. అంబేద్కర్ భావజాలాన్ని ప్రజల్లో విస్తృతంగా చాటేందుకు ప్రతి ఆదివారం ఈ స్మరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. అంబేద్కర్ గురించి మరింతగా తెలుసుకోవడానికి ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని ఈ సందర్భంగా వారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ జక్కం రవీందర్ మరియు అమిన్ వల్ కోన్సిల్ జక్కం పద్మ, పాల్గొని కవ్వంపల్లి విగ్రహానికి పూలమాల చేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ దేశానికి అందించిన సేవలు



విరస్మరణీయుమని అన్నారు. సమాసత్వం, స్వేచ్ఛ, సామాజిక న్యాయం, అనే మహోన్నత విలువలను దేశ ప్రజలకు అందించిన మహానీయుడు అంబేద్కర్ అని పేర్కొన్నారు. భారత రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించిన ప్రతి పౌరునికి సమాన హక్కులు కల్పించిన గొప్ప దూరదర్శి నాయకుడు ఆయన అని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో



అహ్మీనులుగా దళిత సంఘాల రాష్ట్ర కార్యదర్శి అంబేద్కర్ సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు పార్వతి రాజమల్లయ్య మాట్లాడుతూ సమాజంలో సమాసత్వం సోదర భావం నెలకొల్పడం ద్వారా అంబేద్కర్ ఆశయాలను సహకారం చేయాలని కోరారు. యువత అంబేద్కర్ బాటలో నడిచి సమాజ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో గౌరవ అధ్యక్షులు రాగుల కాంతయ్య, మొలుగూరి రాజన్న, మాజీ మండల అధ్యక్షులు ములుగు రమేష్, మండల అధ్యక్షులు చెందలి శ్రీనివాస్, మాజీ అంబేద్కర్ సంఘం సీనియర్ నాయకులు ఇందారపు ఇందయ్య, తదితర అంబేద్కర్ వాదులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

# శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాల్లో పాల్గొన్న పీపీసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి. కె.ఎస్. న్యూస్): గచ్చిబౌలి పి.పీ.సీ. చైర్మన్ పద్మిణి దీపిక్ కాలవీల్ గల శ్రీ భూ సీతా సమేత శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి సప్తమ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవ మహోత్సవం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి గౌరవ పీపీసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరెకపూడి గాంధీ మాట్లాడుతూ శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి సప్తమ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలను అంగరంగం ప్రభవంగా నిర్వహించుకోవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. స్వామివారి కృపా కటాక్షాలతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. భక్తులపై స్వామివారి అనుగ్రహం ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ఎర్రగడ్డ శ్రీనివాస్ యాదవ్, మంత్రి ప్రగడ సత్యనారాయణతో పాటు డి.ఎస్.ఎస్. కాలనీ వాసులు సూరకర్, కారెం రవీందర్ రెడ్డి, బాలయ్య, మన్యోహన్, నారాయణ, కృష్ణారెడ్డి, ఉమాదేవి, సురేష్ నాయక్, నగేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు.



# పోచంపల్లి ఆదర్శలో నేటిసంది వేసవి శిక్షణా శిబిరం

మాసకొండూర్, మే 10 (డి. కె.ఎస్. న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మాసకొండూర్ మండలం పోచంపల్లి పీఎం శ్రీ ఆదర్శ పాఠశాలలో వేసవి సెలవుల సేవల్లో నేటి నుండి ఈనెల 25వ తేదీ వరకు విద్యార్థులకు శిక్షణా శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు ప్రిన్సిపాల్ పద్మశ్రీ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో ఏర్పాటు చేసిన శిబిరం ద్వారా కంప్యూటర్, డ్యాన్స్, చిత్రలేఖనం, యోగ యాక్టివిటీస్, ఇండోర్, అవుట్ డోర్ ఆటల్లో శిక్షణ ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. మండల వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని పాఠశాలల్లోని 6 నుండి 9వ తరగతి విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు శిబిరంలో ప్రవేశం ఉంటుందని ఇతర వివరాలపై నెంబర్ 97011 902922 ను సంప్రదించాలిగా ప్రిన్సిపాల్ సూచించారు.





# ప్రధాని మోదీ సభకు భారీ ఎత్తున తరలి వెళ్లిన కరీంనగర్ జిల్లా బిజెపి శ్రేణులు

## ● వాహనశ్రేణిని జెండా ఊపి ప్రారంభించిన జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి

కరీంనగర్ టౌన్, మే10(ది క్రైమ్ న్యూస్): హైదరాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో ఆదివారం నిర్వహించిన ప్రధాని మోదీ సభ (జనాగ్రహ సభ) కోసం కరీంనగర్ జిల్లా నుండి భారీ ఎత్తున బిజెపి శ్రేణులు తరలి వెళ్లారు. కరీంనగర్ నుండి సభ కోసం తరలి వెళ్లిన వాహనాలను బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గంగాడి కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రధానంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో దాదాపు తొమ్మిది వేల కోట్ల అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభోత్సవానికి ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ రాష్ట్ర పర్యటనకు రావడం జరిగిందన్నారు. కేంద్రంలో వచ్చే ప్రభుత్వం ముఖ్యంగా అభివృద్ధి పనుల ప్రధానమంత్రిగా మోదీ సారీ లాభ్యతలు సాధించిన అనంతరం ప్రధానంగా తెలంగాణ రాష్ట్రానికి విచ్చేస్తున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్ర పార్టీ అధ్యక్షులతో జనాగ్రహ సభ పేరిట భారీ బహారంగా సభ నిర్వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి మోదీ హాజరయ్యే



ఈ సభను ప్రతిష్ఠాత్మకంగా, చరిత్రలో నిలిచిపోయే విధంగా నిర్వహించాలనే విధంగా రాష్ట్ర పార్టీ ఆలోచన చేసిందన్నారు. తెలంగాణలో బిజెపిని బలోపేతం చేసే లక్ష్యంతో అత్యున్నత జన వాహినీ సభకు తరలివచ్చే విధంగా ప్రయత్నాలు చేసిందన్నారు. ఆ దిశలోనే జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులతో సభకు భారీ ఎత్తున బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు 120

అర్టీసీ బస్సులు, ప్రైవేట్ బస్సులతో పాటు దాదాపు 500 (సొంత వాహనాలు) కార్లలో సభకు తరలి వెళ్లారన్నారు. ప్రధాని మోదీ సభ తో తెలంగాణ రాజకీయాల్లో పెను మార్పులు సంభవించే అవకాశం ఉందన్నారు. సభ అనంతరం దక్షిణ భారతదేశానికి తెలంగాణ కీలక మలుపు అవుతుందని, బిజెపి కి ప్రవేశ ద్వారంగా తెలంగాణ అయ్యే అవకాశం ఉందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గుగ్గిళ్ళ రమేష్, ఉపాధ్యక్షులు సాయిని మల్లేశం బిజెపి సీనియర్ నాయకులు గుజ్జు శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సెంటర్ పుష్పల రఘు, అనిల్ కన్నెనర్ పేరుల క్రాపట్, ఇల్లంతకుల మండల అధ్యక్షులు భూముల అనిల్, వంజాల ప్రకాష్, దేశ్లక్ష్మి శ్రీనివాస్, ముత్తక్క మహేష్, బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# మాదిగ మహాశక్తి సభను విజయవంతం చేయండి

## ● మాదిగ మహాశక్తి కోర్ కమిటీ మెంబర్ ఆనంపల్లి శ్రీనివాస్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఈనెల 17న జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించే పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ స్థాయి మాదిగ మహాశక్తి సభను విజయవంతం చేయాలని మాదిగ మహాశక్తి కోర్ కమిటీ మెంబర్ ఆనంపల్లి శ్రీనివాస్ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రెస్ క్లబ్ లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో మొత్తం ప్రజలు మాదిగలే ఉన్నారా, రాజకీయాంగం, సామాజికంగా అణగారినవారైనా ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాజకీయ పార్టీలు మాదిగలను చిన్నచూపు చూస్తూ తొక్కివేస్తున్నాయని, అందుకే మాదిగలను అన్ని

రంగాల్లో రాజీంచేలా చైతన్యం చేసేందుకు 'మాదిగ శక్తి' ని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ప్రతి అసెంబ్లీలో సుమారు 50వేల మంది మాదిగలు ఉన్నారని, మాదిగలను గుర్తించే పార్టీలకు ఓటు వేస్తామని, మాదిగలను వ్యతిరేకించే పార్టీలను తరిమి కొడుతామన్నారు. మాదిగలమందరిని ఏకం చేసి, మాదిగల ఓటు మాదిగలకే అనే నినాదంతో వచ్చే ఆదివారం 17న ఏంబీ గార్డెన్ లో పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ స్థాయి సభను నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ మంత్రి తామ్రపల్లి సరనింపూలు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైతున్నారని తెలిపారు. ఆ రోజు మాదిగ



సామాజికవర్గంలో వివిధ రంగాల్లో రాజీంచిన ఉద్యోగులు, సామిజకవేత్తలు, విద్యార్థులను సత్కరిస్తామన్నారు. కావున మాదిగ శక్తి మహాశక్తి పార్లమెంట్ పరిధిలోని ప్రతి గ్రామం నుంచి పెద్ద ఎత్తున మాదిగలు తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆల్

ఇండియా అంబెద్కర్ సంఘం వైస్ ప్రెసిడెంట్ మామిడిపల్లి భావయ్య, కుక్క అశోక్, కొంకటి లింగమూర్తి, ఏబిఎఫ్ఐ పార్టీ నాయకులు కుక్క శ్రావణ్ కుమార్, మైస పరిధిలోని ప్రతి గ్రామం నుంచి పెద్ద ఎత్తున మాదిగలు తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆల్

# కరీంనగర్ లో ఘనంగా 'అవంతిక తెలంగాణ రన్' ప్రోమో రన్



కరీంనగర్ టౌన్, మే10(ది క్రైమ్ న్యూస్): నగరంలోని అంబెద్కర్ స్టేడియంలో ఆదివారం ఉదయం 'అవంతిక తెలంగాణ రన్' ప్రోమో రన్ ఉత్సాహంగా నిర్వహించబడింది. అవంతిక కన్వెక్షన్ సమర్పణలో, తెలంగాణ రన్స్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కరీంనగర్ టౌన్ 2026 కార్యక్రమం విజయవంతమైంది. ఈ రన్ లో యువత, క్రీడాకారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని 10కి, 5కి విభాగాల్లో తమ ప్రతిభను చాటారు. ఈ కార్యక్రమం జగన్ మోహన్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగింది. మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే కన్వెంపల్లి నత్యనారాయణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఆలోచనలోనే ఉన్న సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ పట్టినప్పుడు జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలని, ఇలాంటి క్రీడా కార్యక్రమాలు యువతలో స్ఫూర్తిని నింపుతాయని కొనియాడారు. నిర్వాహకులు జగన్ మోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కరీంనగర్ ప్రజల నుంచి లభించిన స్పందన అద్భుతమని హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

# అనుమానితుల సమాచారం వెంటనే పోలీసులకు అందించాలి

## గోదావరిఖని వన్ టౌన్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి లాడ్జీలు, హోటళ్లలో ఆకస్మిక తనిఖీలు

గోదావరిఖని క్రైమ్ (ది క్రైమ్ న్యూస్): అనుమానితుల సమాచారం వెంటనే పోలీసులకు అందించాలని గోదావరిఖని వన్ టౌన్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి ఆదేశించారు. ఆదివారం గోదావరిఖని వన్ టౌన్ పరిధిలోని ఇలు లాడ్జీలు మరియు హోటళ్లలో ఇన్ స్పెక్టర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి, ఎస్.ఐ రమేష్ బృందంతో కలిసి ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా గోదావరిఖని వన్ టౌన్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి మాట్లాడుతూ లాడ్జీల యజమానులు మరియు మేనేజర్లు బస చేసే వారి ఆధార్ కార్డు మరియు గుర్తింపు వివరాలను తప్పనిసరిగా నమోదు చేయాలని సూచించారు. గడులు తీసుకునే వారి పూర్తి చిరునామాతో పాటు ఫోన్ సంబంధన ధృవీకరించుకోవాలని, తప్పుడు సంబంధన ఇచ్చేవారి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. లాడ్జీలలో సీసీ కెమెరాలు నిరంతరం పని చేసేలా చూడాలని, అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన కొత్త వ్యక్తులు మరియు పాత నేరస్థుల కదలికలు కనిపిస్తే తక్షణమే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని వెల్లడించారు. హోటళ్ల మరియు లాడ్జీలలో మద్యం సేవించడం, బయట వ్యక్తులు వచ్చి పేకాట ఆడటం వంటి కార్యకలాపాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అనుమతించకూడదని హెచ్చరించారు. ఒకవేళ ఇటువంటి నిబంధనలు ఉల్లంఘించినట్లు గుర్తినే యజమానులపై కూడా కఠినమైన చట్టపరమైన చర్యలు ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. మైనర్ బాలికలు లేదా యువతులు హోటళ్లకు వచ్చినప్పుడు వారి ఉద్దేశాన్ని నిర్ధారించుకోవాలని, వారు ఎవరితో కలిసి వచ్చారో పరిశీలించాలని సూచించారు. మైనర్ బాలికలు ఒంటరిగా వచ్చినట్లు అనుమానం కలిగితే వెంటనే అధికారులకు తెలిపాలన్నారు. పోలీసుల సూచనలు పాటించి శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు సహకరించాలని కోరారు.

# హైదరాబాద్ మోడీ బహిరంగ సభకు కరీంనగర్ పశ్చిమ జోన్ నుండి భారీగా తరలివెళ్లిన కార్యకర్తలు



కరీంనగర్ టౌన్, మే10(ది క్రైమ్ న్యూస్): ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ హైదరాబాద్ పర్యటనలో భాగంగా సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో నిర్వహించనున్న భారీ బహిరంగ సభకు కరీంనగర్ పశ్చిమ జోన్ నుండి సుమారు 100 మంది నాయకులు, కార్యకర్తలు తరలివెళ్లారు. బిజెపి పశ్చిమ జోన్ కన్వీనర్ జాడి బాలెడ్డి అధ్యక్షులతో వీరకాంత్ సభకు బయలుదేరారు. ఈ సందర్భంగా జాడి బాలెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రపంచ దేశాల అగ్రనేతల ప్రజలను అందుకుంటున్న సరేంద్ర మోదీ నాయకత్వం భారతదేశానికి దొరకడం మన అధ్యక్షులమన్నారు. గత పదేళ్లుగా నిరంతరం దేశాభివృద్ధి కోసం శ్రమిస్తున్న మోదీ పట్ల తెలంగాణ ప్రజల్లో విశ్వాసం పెరిగిందని పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ఆయన విమర్శలు గుప్పించారు. ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ పూర్తిగా విఫలమైందని, రైతు రుణమాఫీ, రైతు బండ్లు, పెన్షన్ల విషయంలో ప్రజలను వంచినారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో బిజెపి అధికారంలోకి రావడమే లక్ష్యంగా కార్యకర్తలు పనిచేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు దర్మాలు మల్లేశం, చంద్రగిరి వేణు, రావూల్, చరణ్, కృష్ణమూచారి, అప్పల శ్రీనివాస్, గొల్ల రమేష్, కాంం సంతోష్, సుజన్, చంద్రకాంత్, జీవన్, సుకన్య, ఆరెపల్లి నవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వీకెండ్ స్పెషల్ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ లో 137 మందిపై కేసులు నమోదు



రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో వీకెండ్ స్పెషల్ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ట్రాఫిక్ పోలీసులు విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించి 137 మందిపై కేసులు నమోదు చేసినట్లు సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ అదనపు డీసీపీ జి హనుంతురావు తెలిపారు. ఈ తనిఖీల్లో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతున్న 113 మంది ద్వితీయ వాహనదారులు, 5 మంది ఆటో డ్రైవర్లు, 18 మంది కార్ డ్రైవర్లు, ఒక హెవీ వాహన డ్రైవర్ ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకొని కేసులు నమోదు చేశారు. డ్లైడ్ ఆల్బుతో కాన్స్ట్రెయిన్ (టీవీసీ) ఆధారంగా కేసులను వర్గీకరించగా, 105 మంది 36 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ నుంచి 200 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ మద్యం, 18 మంది 201 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ నుంచి 300 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ మద్యం, మరో 14 మంది 301 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ నుంచి 550 ఎంజీ/100 ఎంఎల్ మద్యం ఆల్బుతో సేవించి వాహనాలు నడిపినట్లు గుర్తించారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తో పట్టుబడిన వారందరినీ చట్టపరమైన చర్యల నిమిత్తం కోర్టులో హాజరుపరచనున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం తీవ్రమైన నేరమని సైబరాబాద్ పోలీసులు హెచ్చరించారు. మద్యం మత్తులో వాహనం నడిపే ప్రమాదాలకు కారణమైతే భారతీయ న్యాయ సంహిత-2023లోని సెక్షన్ 105 కింద కేసులు నమోదు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ నేరానికి గరిష్ఠంగా 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్షతో పాటు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉందన్నారు. ఇక గత వారం మే 4 నుంచి మే 9 వరకు మొత్తం 198 డ్రంక్ డ్రైవింగ్ కేసులను కోర్టులు పరిష్కరించినట్లు ట్రాఫిక్ పోలీసులు తెలిపారు. వీరిలో నలుగురికి జరిమానాతో పాటు జైలు శిక్ష, మరో నలుగురికి జరిమానాతో పాటు సోఫ్ట్ సర్వీస్ విధించగా, 190 మందికి జరిమానా విధించినట్లు వెల్లడించారు.

# యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా హిసాముద్దీన్

కేవలపట్నం, మే10(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా కేవలపట్నం మండలకేంద్రానికి చెందిన మహమ్మద్ హిసాముద్దీన్ యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమితులయ్యారు. గతంలో యువజన కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడిగా, నియోజకవర్గ ప్రధాన కార్యదర్శిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ కష్టకాలంలో మండలంలో యువజన కాంగ్రెస్ మసగడం కాపాడుతూ వచ్చిన హిసాముద్దీన్ సేవలను గుర్తించి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా అధిష్టానం ఎంపిక చేసింది. తన ఎన్నికకు సహకరించిన రాష్ట్ర రవాణా, టీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, టీసీసీసీ ఎన్ని సెల్ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే కన్వెంపల్లి నత్యనారాయణ, టీసీసీసీ సభ్యుడు, మాజీ జెడ్పీసీసీ బత్తిని శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఆర్థిక మెంబర్ వదాల రావూల్, యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ముత్తం శంకర్ లకు హిసాముద్దీన్ ప్రత్యేక ధన్యవాదములు తెలిపారు.



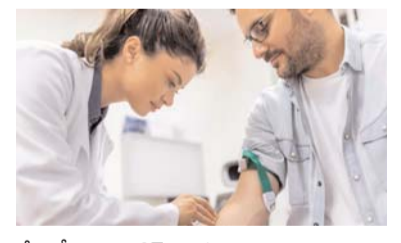
# పేదంటి ఆడబిడ్డ వివాహానికి నాగార్జున డెయిరీ ఆర్థిక సాయం



మానకొండూర్, మే10(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం శ్రీనివాస్ నగర్ కు చెందిన అనవేని బచ్చయ్య - లక్ష్మీనరయ్యల కుమార్తె వివాహం శనివారం ఘనంగా జరిగింది. నరనయ్య నాగార్జున డెయిరీ పాల ఉత్పత్తి దారులుకాగా డెయిరీ సిబ్బంది వివాహానికి హాజరై డెయిరీ తరుపున 10,11,8రూపాయల చెక్కును నరనయ్య దంపతులకు అందజేశారు. డెయిరీ ఏజెంట్ మహేష్, రూల్ నూపర్లెజర్ స్వామి, సర్పంచ్ ఎరుకల శ్రీనివాస్ గౌడ్, పలువురు గ్రామస్థులు సిబ్బందితో పాటు చెక్కును అందజేసిన వారిలో ఉన్నారు.

# ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..? డయాబెటిస్ రోగానికి చేరువైనట్లే..

ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మధుమేహం (డయాబెటిస్) కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. మధుమేహం ముందు పరిస్థితిని అంటే.. రోగం ప్రారంభానికి ముందు ప్రీడయాబెటిస్ అని పిలుస్తారు. మధుమేహం ప్రారంభ దశలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి.. క్రమంగా పెరుగుతుంటాయి.. అయితే.. ప్రీడయాబెటిస్ గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది మధుమేహం ప్రారంభ సంతకం.. ఈ దశలో సరైన చర్యలు తీసుకుంటే, ఈ వ్యాధిని నివారించడం సాధ్యమవుతుంది. వైద్య నిపుణులు ప్రకారం.. ప్రీడయాబెటిస్ రోగులలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి నియంత్రితం లేకుండా పోయే అవకాశం ఉంది.. ఇది తరువాత టైప్ 2 మధుమేహం రూపాన్ని తీసుకోవచ్చు.. సరైన సమయంలో గుర్తించడం ద్వారా డయాబెటిస్ ను నియంత్రించవచ్చు. సరైన వైద్యాన్ని తీసుకోవచ్చు.. ప్రీడయాబెటిస్ లక్షణాలు: ప్రీడయాబెటిస్ లక్షణాలు తరచుగా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.. ప్రజలు సాధారణంగా వాటిని విస్మరిస్తారు. కానీ అలసట, తరచుగా దాహం, ఆకలి పెరగడం, బరువులో అవాంఛనీయ మార్పులు వంటి చిన్న చిన్న సమస్యలపై శ్రద్ధ పెట్టాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువసార్లు మాత్రమిద్దన చేయడం, తరచుగా పుండ్లు కావడం, చూపు స్పష్టంగా లేకపోవడం, గాయాలు, దెబ్బలు త్వరగా మానకోవడం కూడా ప్రీడయాబెటిస్ సంతకాలే.. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే, వెంటనే రక్తంలో చక్కెరను తనిఖీ చేయాలి. సమయానుకూలంగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం - జీవనశైలిలో మార్పులు తప్పనిసరి.. ఇంకా, మంచి ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా వారి కుటుంబంలో మధుమేహం ఉన్నా.. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు రక్తంలో చక్కెరను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించడం అవసరం. రెగ్యులర్ పరీక్షల ద్వారా, ప్రీడయాబెటిస్ ను గుర్తించడం మాత్రమే కాకుండా దానిని సకాలంలో నియంత్రించవచ్చు. ప్రీడయాబెటిస్ రిస్క్ నుంచి ఇలా బయటపడండి: ఆలోచ్యకరమైన ఆహారం, పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, తృణధాన్యాలు, అలివీ నూనె అధికంగా ఉండే ఆహారం ప్రీడయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మరింత చురుకైనగా ఉండటం, బరువు తగ్గడం, ధూమపానం మానేయడం, అవసరమైన మేరకు మందులు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రీడయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు..



# గర్భధారణ సమయంలో బొప్పాయి తినడం వల్ల అబార్షన్ అవుతుందా? వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారు?



గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరి భద్రత ముఖ్యం. చిన్న పొరపాటు కూడా తల్లి, బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సమయంలో ఆహారం, పానీయాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడానికి ఇది కారణం. (పెగ్గెస్సీ) సమయంలో బొప్పాయి తినకూడదని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. ఇంటి పెద్దలు కూడా అలానే చెబుతుంటారు. వైద్యులు కూడా వివిధ సలహాలు ఇస్తారు. గర్భిణీ బొప్పాయి తింటే గర్భప్రాపం అవుతుందని కూడా కొందరు అంటున్నారు. ఇందులో ఎంత నిజం ఉందో చెబితారా? ఒక

అధ్యయనం ప్రకారం, గర్భధారణ సమయంలో పచ్చి బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భప్రాపం లేదా అకాల డెలివరీ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని, పండిన బొప్పాయి తినడం గర్భప్రాపం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎలుకలపై చేసిన ప్రయోగం తర్వాత 2002లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనంలో పండిన బొప్పాయిని తిన్న గర్భిణీ ఎలుకలకు గర్భప్రాపం అయ్యే ప్రమాదం తక్కువగా ఉందని, అయితే పచ్చి బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భప్రాపం, నెలలు నిండకుండానే డెలివరీ అయ్యే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. బొప్పాయిలో ఉండే

ఎంజైమ్ల వల్ల గర్భస్థ శిశువుకు నష్టం పెరుగుతుంది. అయితే, ఇప్పటి వరకు మనుషులపై అలాంటి అధ్యయనం లేదా పరిశోధన జరగలేదు. కానీ బొప్పాయి వినియోగం పూర్తిగా ప్రయోజనకరం లేదా హానికరం అని చెప్పలేము. పచ్చి లేదా పండిన బొప్పాయిలో లేట్స్ట్రీ, పాపైన్ ఉంటాయి. ఇవి అభివృద్ధి చెందుతున్న పిండానికి హానికరం. బొప్పాయిలోని రబ్బరు పాలు గర్భాశయం సంకోచించడానికి కారణమవుతుంది. ఇది పిండానికి చాలా హానికరం. గర్భధారణ సమయంలో పండిన బొప్పాయి తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రజలు పండిన, సగం పండిన బొప్పాయి మధ్య గుర్తరగకానికి గురవుతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో పిల్లలకి ఎటువంటి హాని జరగకుండా ఉండటానికి ప్రజలు బొప్పాయి తినకుండా ఉంటారు.

తినవచ్చని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. పూర్తిగా పండిన బొప్పాయి విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ మూలం. అలాగే ఫోలిక్ యాసిడ్తో పాటు ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. (గమనిక: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అపగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది.



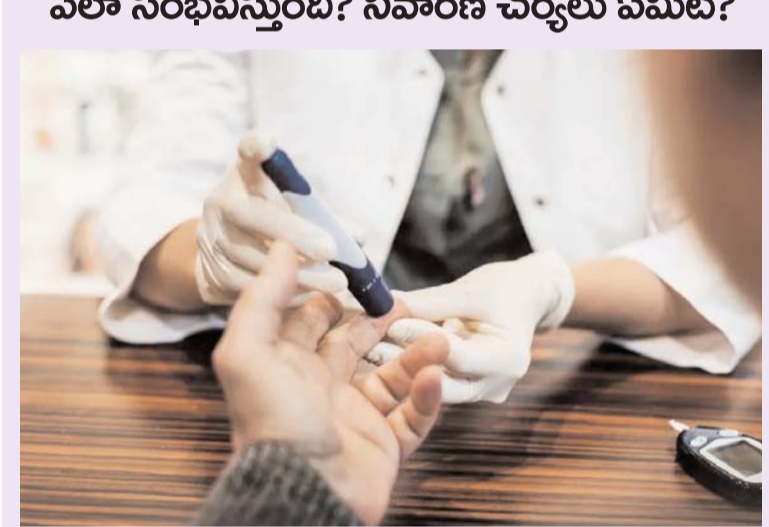
బొప్పాయిని (పెగ్గెస్సీ) సమయంలో తినవచ్చని, పూర్తిగా పక్వానికి వచ్చి తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటేనే

## ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగితే అనేక వ్యాధులు పరార్.. అద్భుతమైన హెమామ్ రెమిడీస్



ప్రస్తుతం చాలా మందిని ఆనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. కొన్ని హెమామ్ రెమిడీస్ పాటించడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అయితే ఉదయాన్నే కొన్ని డ్రింక్స్ తాగినట్లయితే శరీరంలోని కొన్ని సమస్యలు తొలగిపోతాయి. అల్లం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కొత్తగా చెప్పాలి పనిలేదు. అన్ని వేళలా మందులు తీసుకునే బదులు, మీరు వంటగదిలోని కొన్ని వస్తువులపై ఆధారపడవచ్చు. అటువంటి వదాల్లలో ఒకటి అల్లం. అల్లం అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇందులో ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, జింక్, కాపర్, మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో క్రోమియం, విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ కూడా ఉన్నాయి. ఇది బ్యాక్టీరియా, వైరస్లతో పోరాడగలదు. మీరు టాన్సిల్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే మీకు అల్లం ఎంతగానో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గొంతు నొప్పి నుండి టాన్సిలైటిస్ వరకు అన్నింటి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉన్నాయి. అలాగే ఇవన్నీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అల్లం రసం కూడా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో అల్లం రసం తాగడం వల్ల కూడా చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అల్లం రసం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా అల్లం రసం కలపండి. క్రమం తప్పకుండా తాగాలి. అప్పుడు తేడా మీకే అర్థమవుతుంది. మీరు రోజంతా చాలా ఉబ్బరంగా ఉండగలరు. అయితే మీరు నిద్రలేచి, ఖాళీ కడుపుతో ఈ అల్లం నీటిని తాగితే, మీరు కేవలం కొన్నింటితో బరువు తగ్గవచ్చు. అందుకే ఈరోజు నుండి అలవాటు చేసుకోండి. (నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అపగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది. వీటిని అనుసరించే ముందు వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నాము.

## డయాబెటీస్ ఎన్ని రకాలు.. ఎలా సంభవిస్తుంది? నివారణ చర్యలు ఏమిటి?



డయాబెటీస్ చాలా సాధారణ సమస్యగా మారుతోంది. నేడు ప్రతి ఇంట్లో ఒకరు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. భారతదేశంలో ఈ సంఖ్య చాలా వేగంగా పెరుగుతోంది. ఇప్పుడు యువత చిన్న వయస్సులోనే ఈ వ్యాధికి గురవుతున్నారు. డయాబెటీస్ అనేది చాలా తీవ్రమైన సమస్య. ఇది శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుదల కారణంగా సంభవిస్తుంది. దానిని నియంత్రించడం అతి కష్టం. అది క్రమంగా శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రకారం, 2030 నాటికి భారతదేశంలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య రెట్టింపు అవుతుంది. మధుమేహం రావడానికి గల కారణాలను, దానిని నివారించే మార్గాలను తెలుసుకుందాం. మధుమేహం అంటే ఏమిటి? రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు ఈ సమస్యను డయాబెటీస్ అంటారు. వాస్తవానికి, శరీరంలోని రక్తంలో గ్లూకోజ్ను నియంత్రించే పని ఇన్సులిన్ ద్వారా జరుగుతుంది. ఇది ప్యాన్క్రియాస్లో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ప్యాన్క్రియాస్లో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అయిన తర్వాత రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్ను నియంత్రిస్తుంది. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల క్లీవం తగినంత పరిమాణంలో ఇన్సులిన్ను ఉత్పత్తి చేయలేకపోవడం వలన అతని జీవితాంతం ఇన్సులిన్ ఇవ్వబడుతుంది. టైప్-2 మధుమేహం మన ఆనారోగ్య జీవనశైలి కారణంగా వరుస్తున్న పెరిగిపోతుంది. కానీ ఈ రోజుల్లో యువత ఆనారోగ్య జీవనశైలి చిన్న వయస్సులోనే టైప్-2 డయాబెటీస్కు కారణం అవుతోంది. టైప్-2 డయాబెటీస్కు కారణాలు ఆనారోగ్య జీవనశైలి ఒకటి అయితే టైప్-1 మధుమేహం నివారణ జీవనశైలి మెరుగుదల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఆహారంలో ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, సీజనల్ పండ్లను తీసుకోవడం తగినంత నీరు తాగడం ఒకటిగా తగ్గించండి. శారీరకంగా చురుకైన ఉండటం రోజూ అరగంట పాటు వ్యాయామం లేదా వాకింగ్ చేయడం స్థూలకాయాన్ని నియంత్రిస్తుంది కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు వంటి వ్యాధులను నివారించడం బరులు జంక్, ఫాస్ఫేట్ తక్కువగా తీసుకోండి.

## 6 నెలల వయస్సు వరకు పిల్లలకు నీరు తాగించకూడదు..

ఇంట్లోకి చిన్న అతిథి రాగానే.. తాతయ్యలే కాదు, ఇంట్లోని ప్రతి పెద్దాయన కూడా బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తల్లిదండ్రులకు సలహాలు ఇవ్వడం మొదలుపెడతారు. తల్లిదండ్రులకు వైద్యులు ఇచ్చే సలహాల్లో ఆరు నెలల శిశువులకు నీరు తాగించకూడదనేది ఒకటి. సవజాత శిశువులకు మొదటి ఆరు నెలలు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇస్తారు. వైద్యులు వారికి ఆహారం ఇవ్వడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. అంతే కాదు తాగేందుకు నీళ్లు కూడా ఇవ్వడానికి వైద్యులు నిరాకరిస్తున్నారు. వేసవిలో విపరీతమైన వేడిలో, కొన్నిసార్లు తల్లి పాలే సరిపోయినప్పుడు ఒక ప్రత్యేక ఉంటుంది. పిల్లవాడు నీరు తాగితే అతనికి ఏ డిహైడ్రేషన్ సమస్య వస్తుందని. అయితే, వైద్యుల తెలివిన వివరాల ప్రకారం, తల్లి పాలలో 80 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది అవసరమైన అన్ని పోషక, డిహైడ్రేషన్ సమస్యను తీరుస్తుంది. 6 నెలల వరకు సవజాత శిశువుకు తల్లి పాలు తప్ప మరేమీ

ఇవ్వకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎం) పేర్కొంది. సవజాత శిశువులకు నీరు ఇస్తే, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత ప్రమాదం ఉంది. ఈ స్థితిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. ఎలక్ట్రోలైట్స్ శరీరంలోని ఖనిజాలు, రక్తం, మూత్రం, ఇతర శరీర ద్రవాలలో ఉంటాయి. సోడియం, క్లోరైడ్, ఫాస్ఫేట్, పొటాషియం అన్నీ ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ సరైన సమతుల్యతను నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఇది కాకుండా, ఫార్ములా పాలు తాగే పిల్లల శరీరం కూడా నీరు లేకుండా డైరైట్ గా ఉంటుంది. అందుకే కనీసం 6 నెలల తర్వాత మాత్రమే పిల్లలకు నీరు ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు వైద్యులు. డైరైట్ గా ఫార్ములా పాలను తినిపించడం లేదా ఎక్కువ నీరు ఇవ్వడం శిశువు ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజారుతుందని గుర్తుంచుకోండి. సాధారణ నీటిని తాగడం వల్ల బిడ్డకు ఎలాంటి శక్తి అందదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది



కాకుండా ఇది ఖాళీ కేలరీలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఇది 6 నెలల వరకు శిశువుకు ప్రయోజనకరం కాదు. బదులుగా ఇది పిల్లల అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది.

## బాడీ మసాజ్ ఎందుకు, ఎవరికి అవసరం..? తప్పక తెలుసుకోవాలి.



వయసు యాభై దాటితే మీ దినచర్యలో బాడీ మసాజ్ కూడా చేర్చుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. 45 నుంచి 50 దాటితే శరీరం లోపల ఉండే భాగాల ఎదుగుదల ఆగిపోయి అరుగుదల క్రమంగా మొదలుపెడుతుంది. ఫలితంగా పని సామర్థ్యం తగ్గి కాళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, మెడ నొప్పులు, బ్యాక్ పయిన్ వంటి రుగ్గులకు వేధింపులుంటాయి. వీటికి చెక్ పెట్టాలంటే రెగ్యులర్ బాడీ మసాజ్ చాలా అవసరం. ఇందుకోసం మన ఇంట్లోనే రోజూ ఉదయం స్నానం చేయడానికి ఓ అరగంట ముందు 10-15 నిమిషాల పాటు మనకు మనగా బాడీ మసాజ్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. బాడీ మసాజ్ మరీ ఎక్కువగా ఉంటే ఫిజియోథెరపీ వంటివి తప్పవు. బాడీ మసాజ్ తో ఒళ్ళు నొప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. ముందే ఒంటి నొప్పులతో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే అవి తగ్గితే తాయంటున్నారు. ఇంట్లోనే బాడీ మసాజ్ ఎలా చేసుకోవాలి.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడా తెలుసుకుందాం.. ఇంట్లోనే బాడీ మసాజ్ చేసుకోవడానికి కొబ్బరి నూనె లేదా బాదం నూనెను ఉదయం స్నానానికి వెళ్ళేముందు ఓ పది పదిహేను నిమిషాల పాటు అయిల్తో బాడీ మసాజ్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుంటే.. చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. ఇందుకోసం కావాలంటే మంచి ఆయుర్వేద యెస్ రిలీఫ్ అయిల్ వాడినా మంచి ఫలితాలే వస్తాయి. మసాజ్ కోసం కావాల్సిన అయిల్ తీసుకుని మన చేతి వేళ్ళతోనే రాబిడి ప్రెషర్ తో ఒళ్ళంతా పట్టించాలి. ఓ పది నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా ఇలా చేస్తూ ఉంటే ఒళ్ళు నొప్పులు మన దరి చేరవంటున్నాయి. బాడీ మసాజ్ విషయంలో ముందే జాగ్రత్త పడటం చాలా అవసరం అంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే ఆ తర్వాత వైద్యం కోసం, ఫిజియోథెరపీ మెడిసిన్లు అంటూ ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరగాల్సి వస్తుంది. ఇంటిలో జాయింట్ పెయిన్స్, బాడీ పెయిన్స్ మరింత తీవ్రమైతే వేలకు వేలు పెట్టి ఖరీదైన సర్టిఫైడ్, టెన్షన్ తప్పని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒళ్ళు నొప్పుల సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు అనేక మంది ఉన్నారు. కాబట్టి రోజూ మనం బాడీ మసాజ్ అలవాటు చేసుకుంటే.. ఎన్నో ఆనారోగ్య సమస్యలను రాకుండా ముందే అడ్డుకోగలం అంటున్నారు. ప్రతిరోజూ మార్నింగ్ వాక్ తరువాత రెగ్యులర్ గా బాడీ మసాజ్ చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది అంటున్నారు. బాడీ మసాజ్ వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఒకటి, రెండు కాదు.. ఏకంగా 25 రకాల లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు, నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బాడీ మసాజ్ వలన రక్తప్రసరణ బాగా మెరుగువుతుంది. లో బ్లడ్ ప్రెషర్ ను నియంత్రిస్తుంది. ఒత్తిడిని బాగా తగ్గిస్తుంది. మజిలీ టెన్షన్ ని తగ్గిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బాడీ పెయిన్స్ రాకుండా ఉంటాయి. అలెర్జిక్ బాడీ పెయిన్స్ ఉంటే తగ్గుతాయి.

## ఆ దేశంలో కొన్ని రకాల కాస్టిక్ ఉత్పత్తులతో తీవ్ర అనారోగ్యం.. వాటి అమ్మకం, వినియోగంపై నిషేధం..

ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ కొన్ని రకాల మెడిసిన్స్ అమ్మకాలపై నిషేధం విధించింది. ముఖ్యంగా మైక్రోడ్రాగ్స్ వంటి కొన్ని కాస్టిక్ విధానాలకు ఉపయోగించే ముందులు లేదా కాస్టిక్ సర్జరీ తర్వాత నొప్పిని తగ్గించడానికి అమ్మే ఓవర్-ది-కౌంటర్ అనాల్జెసిక్ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించవద్దని వినియోగదారులను హెచ్చరిస్తోంది. లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్, టాటూయింగ్, చెవులు లేదా శరీరం మీద ఎక్కువగా పియింగ్ చేసినప్పుడు ఉపయోగిస్తున్న కొన్ని రకాల మందులపై నిషేధం విధించింది. అంతేకాదు ఫుడ్ రల్ చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి ఈ ఉత్పత్తులను మార్కెట్లో చేసినందుకు ఆరు కంపెనీలకు, ఏజెన్సీలకు హెచ్చరిక లేఖలు జారీ చేసింది ప్రకారం ఈ ఉత్పత్తుల్లో కొన్ని లిడోకాయిన్ వంటి పదార్థాలను కలిగి ఉన్నాయని లేబుల్ చేయబడ్డాయి. ఇవి ఓవర్-ది-కౌంటర్ అంటే నొప్పి నివారణ ఉత్పత్తుల కోసం అనుమతించిన దానికంటే ఎక్కువ సాంద్రతలలో లిడోకాయిన్ వంటి పదార్థాలు ఉన్నట్లు తాము గుర్తించినట్లు చెప్పారు. డ్రగ్స్ కోసం కొత్త మార్కెటింగ్ కోడ్ "కొన్ని కాస్టిక్ చికిత్స చేసే సమయంలో ఈ ఉత్పత్తుల్లో క్రమరహిత హార్డం వుందన, మార్చు వంటి వ్యాధులకు కారకులుగా మారువచ్చు అని పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు క్యాన్సర్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు కూడా కలుగుతున్నాయని తాము గుర్తించినట్లు.. ఈ ఉత్పత్తులు తీసుకుంటున్న వినియోగదారుడు తీసుకునే ఆహార పదార్థాలతో కూడా సంకరణ చెందుతాయి, "అని పేర్కొంది. "ఈ ఉత్పత్తులు వినియోగదారులకు ఆపాదయోగ్యంకాని సవ్యలను కలిగిస్తున్నాయి.. కనుక మార్కెట్లో వీటి అమ్మకాలపై నిషేధం విధించినట్లు జిల్ ఫార్మా, నెబలర్లో కంప్లైయన్స్ అఫ్సర్స్ డైరెక్టర్ అన్నారు. గత కాలంలో ఇలాంటి ఉత్పత్తుల గురించి వినియోగదారులకు హెచ్చరికలు చేసినప్పటికీ, ఏజెన్సీ అవైల్స్, రిలీఫ్ స్టోర్లో అందుబాటులో ఉండుతూ ప్రమాదకరమైన ఉత్పత్తులను అమ్మకాలు కొనసాగుతున్నట్లు చెప్పారు. దుచెన్ మన్యుల్ డిప్రెస్సివ్ సైరాయిడ్ ఉపయోగించని చికిత్సకు ఆమోదం తెలిపింది. అంతేకాదు ఈ సమస్యలను ఎలా పరిష్కరిస్తారో లేదా ఉత్పత్తులు చట్టాన్ని ఉల్లంఘించలేదని తాము భావిస్తున్నట్లు వివరిస్తూ అందుకు తగిన సమాచారాన్ని అందించాలి.. తాము ఇచ్చిన నోటీసు అందుకున్న 15 రోజులలోపు ఈ కంపెనీ యాజమాన్యం ప్రతిస్పందించాలని కంపెనీలను కోరింది. ఇప్పటికే ఉత్పత్తి చేసిన మెడిసిన్స్ ను స్వాధీనం చేసుకోవడం లేదా ఉల్లంఘించే ఉత్పత్తుల తయారీని, పంపిణీని నిలిపివేయాలని నడచు కంపెనీలను కోరుతోంది. అంతేకాదు ఇందుకు సంబంధించిన కోర్టు ఆర్డర్ తో సహా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది. మైక్రోడ్రాగ్స్ ఉత్పత్తులలోకి ప్రవేశించకుండా, వినియోగదారుల వద్దకు చేరకుండా ఆపడానికి ఈ కంపెనీలలో కొన్నింటిని హిట్ లిస్ట్ లో ఉంచినట్లు పేర్కొంది.



## బీర్ తాగితే ఒంటికి చలువ చేస్తుందా..? కిడ్నీలో రాళ్లు కరుగుతాయా?

ఎండకాలం వస్తే మధ్యం ప్రియలు బీర్లు తగ్గే సీనిస్తారు. అదేంటి అంటే.. బీర్ తాగితే ఒంటికి చలువు చేస్తుందని చెబుతారు. కానీ ఇది ఎంతమాత్రం కరెక్ట్ కాదంటున్నారు డాక్టర్లు. అందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయమైన ఆధారాలు లేవంటున్నారు. అంతేకాదు బీర్ తాగితే గుండెకు మంచిదనే ప్రచారాన్ని కూడా కొద్దీ పారేస్తున్నారు. ఇక కొందరు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తగ్గతాయని చాలామంది నమ్ముతారు. ఇది నిజం కాదని నెఫ్రోలాజిస్టులు నొక్కి చెబుతున్నారు. అయితే బీర్ తాగేవారు లావు అవుతారు అనడంలో కొంతమేర వాస్తవం ఉంది. అయితే బరువు పెరిగేందుకు ఇది మంచి వద్దలి కాదు. ఒక గ్రాము ఆల్కాహాల్ సీవెన్ 7 కేలరీలు శరీరానికి అందుతాయి. ఈ క్రమంలో బీర్ అధికంగా సీవెన్ బరువు పెరుగుతారు. ఇక బీర్ను తలకు పట్టిస్తే.. షాంపులా వాడితే జుట్టు పెరుగుతుందన్నది మరికొందరి వాదన. జుట్టు కురుక్ష సంపాదన అంటారు ఉండాలి. జుట్టుకు ఏదైనా రాసుకుంటే పెరుగుతుందనే దాన్ని సైన్స్ విశ్వసించదు అంటున్నారు డాక్టర్లు. ఆల్కాహాల్ కొద్ది మొత్తంలో తీసుకుంటే మంచిదని గతంలో పరిశోధనల్లో తేలింది. అయితే పరల్ వాల్డ్ ఆర్గనైజేషన్.. జనవరిలో విడుదల చేసిన రిపోర్ట్ ప్రకారం.. ఎంత మొత్తంలో ఆల్కాహాల్ తీసుకున్నా కూడా అది ఆరోగ్యానికి చేబే అని వెల్లడించింది. ఆల్కాహాల్ సేవం పలు రకాల క్యాన్సర్లకు కారణం అవుతుంది. అయితే బీర్ కాకుండా ఇతర రకాల ఆల్కాహాల్ తీసుకునే వారికి లివర్ 5 ఏజెంట్ దెబ్బతింటే.. బీర్ తాగే వారికి 10 సంవత్సరాల్లో దెబ్బతింటుందని కొందరు డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

# నిమిషాల్లో రూ. 1 లక్ష విత్ డ్రా.. పీఎఫ్ ఖాతాదారులు చేయాల్సిందిదే..

ప్రావిడెంట్ ఫండ్(పీఎఫ్) ఖాతా ప్రతి ఉద్యోగికి ఉంటుంది. ఇది పదవీవిరమణ తర్వాత జీవితానికి ఉపయోగపడేలా రూపొందించిన స్కీమ్. దీనిని కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోని ఎంప్లాయి ప్రావిడెంట్ ఫండ్ అర్గనైజేషన్(ఈపీఎఫ్ఓ) నిర్వహిస్తుంది. ప్రతి నెలా ఉద్యోగి నుంచి అలాగే తన పనిచేసే కంపెనీ నుంచి కొంత భాగం దానిలో జమవుతుంది. సాధారణంగా దీనిలో మొత్తాన్ని పదవీవిరమణ తర్వాత తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఎంప్లాయి కంట్రీబ్యూషన్ నుంచి కొంత మొత్తాన్ని తీసుకునే వీలుంటుంది. వైద్య చికిత్స, వివాహాలు, విద్య, గృహ రుణాలు, గృహ నిర్మాణ ఖర్చులు వంటి నిర్దిష్ట ఆర్థిక అవసరాలకు దీని నుంచి సగదును ముందస్తుగా ఉపసంహరించుకునే వీలుంటుంది. అయితే ఎక్కువ శాతం మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ వచ్చిన సమయంలోనే దీని సగదు విత్ డ్రా చేసేందుకు ఖాతాదారులు మొగ్గుచూపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో అత్యవసర చికిత్సల వేళ పీఎఫ్ నుంచి సగదు ఎలా విత్ డ్రా చేసుకోవచ్చు? తెలియాలంటే ఈ కథనం.. మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ వేళ పీఎఫ్ ఉపసంహరణ.. వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితులు లేదా ప్రాణాంతక పరిస్థితుల కారణంగా ఆస్పత్రిలో చేరిన సందర్భంలో,



ఈపీఎఫ్ఓ??సభ్యులు రూ. 1 లక్ష వరకు విత్ డ్రా చేసుకోవచ్చు. గతంలో ఈ అడ్వాన్స్ తీసుకోవాలంటే ఆస్పత్రి నుంచి ఎస్సీఎఫ్ఓ సమర్పించాల్సి వచ్చేది. అయితే ఇప్పుడు ఎటువంటి డాక్యుమెంటేషన్ అవసరం లేకుండానే రూ. లక్ష వరకు మొత్తంలో మెడికల్ అడ్వాన్స్ మంజూరు చేస్తున్నారు. ఎందుకంటే ప్రాణాంతకమైన అనారోగ్యాల విషయంలో, రోగిని అతని/ఆమె ప్రాణాలను కాపాడేందుకు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే ఆసుపత్రిలో

చేర్చడం తప్పనిసరి అని, అటువంటి తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రి నుంచి అంచనాను పొందడం సాధ్యం కాదని ఈపీఎఫ్ఓ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. కొన్ని షరతులు ఉన్నాయి.. అయితే ఏక మొత్తంలో రూ. లక్ష విత్ డ్రా చేసే సమయంలో వ్యాధి చికిత్సకు సంబంధించి ఈఎన్ఐసీ లేదా సీజీపాచ్ఎస్ ఎంప్లొయ్ మేంబర్ల వంటి ప్రభుత్వ లేదా ప్రభుత్వ రంగ విభాగంలో చేరిన వారు ఉపసంహరణలు చేయవచ్చు. ప్రైవేట్

ఆసుపత్రి విషయంలో మాత్రం ఈపీఎఫ్ఓ ప్రాథమికంగా కొన్ని అంశాలు తనిఖీ చేసి అడ్వాన్స్ ఇవ్వవచ్చు లేదా అనేది నిర్ణయిస్తారు. ఈపీఎఫ్ఓ అడ్వాన్స్ క్లెయిమ్ ఇలా.. ఈపీఎఫ్ఓ పోర్టల్లో వెళ్లండి. మీ యూనివర్సల్ అకౌంట్ నంబర్ పాస్వర్డ్స్ నమోదు చేయండి. లాగిన్ చేయడానికి క్యాప్చా కోడ్స్ను టైప్ చేయండి. మీకు ఓపెన్ అయిన షేజీలో మీ బ్యాంక్ ఖాతా నమోదాన్ని నమోదు చేసి, కొనసాగించడానికి "వ్యాలిడేట్" ఎంచుకోండి. ఈ సమాచారం మీ పీఎఫ్ ఖాతాకు లింక్ అవుతుంది. ఇప్పుడు, నిబంధనలను, షరతులను అంగీకరించడానికి "ఎస్"పై క్లిక్ చేయండి. ఆ తర్వాత "ఆన్లైన్ సర్వీసెస్" లింక్ని క్లిక్ చేసి, అనారోగ్యం కోసం క్లెయిమ్ ఫార్మ్-31ని ఎంచుకోండి దీని తర్వాత, 'ప్రాసీడర్ ఫర్ ఆన్లైన్ క్లెయిమ్'పై క్లిక్ చేయండి. రోగి ఆస్పత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయినట్లయితే, పీఎఫ్ ఉపసంహరణ సౌకర్యాన్ని పొందేందుకు ఒక ఉద్యోగి తప్పనిసరిగా 45 రోజులలోపు మెడికల్ బిల్లులను ఈపీఎఫ్ఓకి సమర్పించాలి. ప్రాసీడర్ చేసిన తర్వాత, క్లెయిమ్ ఆమోదం కోసం యజమానికి ఇది వెళ్తుంది. సబ్స్క్రిబ్షన్ 'ఆన్లైన్ సర్వీసెస్' విభాగంలో 'క్లెయిమ్ స్టేటస్' ఎంపికను ఎంచుకోవడం ద్వారా మీ క్లెయిమ్ స్థితిని పర్యవేక్షించవచ్చు.

## ఏజెంట్లతో జాగ్రత్త సుమా? పెట్టుబడి పెట్టేముందు ఈ విషయాలు తెలుసుకోకపోతే నష్టపోతారు..

పెట్టుబడి పథకాలు మార్కెట్లో చాలానే ఉంటాయి. వాటిల్లో బెస్ట్ ఎంపిక చేసుకోవడం, దానిలో పెట్టుబడి పెట్టడం అనుకున్నంత సులభం కాదు. జాతీయ స్థాయిలో చాలా పథకాలు మనకు అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటిని నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్(ఎన్ఎస్ఐఎస్) అని పిలుస్తారు. వీటిలో పెట్టుబడి పెట్టేందుకు కొంత మంది ఏజెంట్ల ఆశ్రయిస్తారు. వారి ద్వారా తమ పెట్టుబడులను డైవర్సిఫై చేస్తుంటారు. అయితే మీ ఏజెంట్ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి మీరు చేసే ఈ ప్రయత్నంలో మీరు విజయం సాధించాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి.. ముఖ్యంగా ఏజెంట్ ద్వారా పెట్టుబడులు పెట్టే వారు ఈ విషయాన్ని తప్పక తెలుసుకోవాలి. అందుకే నేషనల్ సేవింగ్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ వెబ్ సైట్ లో అందుబాటులో ఉన్న టాప్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్, ఏజెంట్ ద్వారా వాటిల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్ రకాలు ఇవి.. నేషనల్ సేవింగ్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ వెబ్ సైట్లో అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం ప్రకారం, నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్లలో ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న పథకాలు ఇవి.. పోస్ట్ ఆఫీస్ సేవింగ్స్ అకౌంట్ నేషనల్ సేవింగ్స్ రికరెంట్ డిపాజిట్ అకౌంట్ నేషనల్ సేవింగ్స్ టైమ్ డిపాజిట్ అకౌంట్ జాతీయ పాదుపు సెలవార్ ఆదాయ ఖాతా సీనియర్ సేవింగ్స్ స్కీమ్ నేషనల్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికేట్ కిసాన్ వికాస్ పత్ర పబ్లిక్

ప్రావిడెంట్ ఫండ్ అకౌంట్ సుకన్య సమ్మిది ఖాతా మహిళా సమ్మాన్ సేవింగ్స్ సర్టిఫికేట్ 2023 వీటిల్లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు మీకు అధికృత ఏజెంట్లు మీకు సహాయం చేస్తారు. అయితే వారిపై పూర్తిగా ఆధారపడటం మంచిది కాదు. ఏదైనా నిర్ణయాలు తీసుకునే ముందు మీ పరిశోధన చేయండి లేదా ఆర్థిక సలహాదారుని సంప్రదించండి నేషనల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్ లో ఏదైనా ఖాతా ను మీరు వృక్షితంగా పోస్టాఫీసు/బ్యాంక్ బ్రాంచ్ ను సందర్శించడం ద్వారా డబ్బును స్వయంగా జమ చేయవచ్చు. కిసాన్ వికాస్ పత్ర, పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్, సుకన్య సమ్మిది ఖాతా వంటి నిర్దిష్ట పథకాలకు ఆన్లైన్ డిపాజిట్ చేసే సౌకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉంది. ఇప్పుడు ఏజెంట్ల ద్వారా పెట్టుబడి పెట్టే ముందు చేయాల్సిన, చేయకూడని అంశాలను పరిశీలిద్దాం. మొదటిగా ఏజెంట్ల సర్టిఫికేట్ ఆఫ్ అథారిటీ, ఏజెంట్ల చెల్లుబాటు తేదీని తనిఖీ చేయడం ద్వారా అధికృత ఏజెంట్ల గుర్తింపును తెలుసుకోండి. దరఖాస్తు ఫార్మ్ ను మీరే పూరించండి. అయితే, ఏజెంట్ సహాయం/సూచనలపై ఆధారపడవచ్చు. ఖాతా తెరవడం లేదా డిపాజిట్ చేయడం కోసం ఏజెంట్ కు డబ్బు/పరికరాలు, పత్రాలను అందజేసేటప్పుడు ఏజెంట్ పూర్తి చేసిన అధికృత రసీదులను అందగండి. ఈ రసీదు పుస్తకాలను ప్రభుత్వం ఏజెంట్లకు సరఫరా చేస్తుంది. ఖాతా మెయింటెనెన్స్ అయ్యే వరకు కొంటర్ఫాంబిల్లను భద్రపరచండి. రసీదు



ఇవ్వడానికి ఏజెంట్ తిరస్కరిస్తే ఆ విషయాన్ని పోస్టల్/జిల్లా అధికారులకు నివేదించండి. పెట్టుబడి పెట్టే సమయం 10 రోజులలోపు ఏజెంట్ నుంచి పాస్ బుక్ అందించుకుని నిర్ధారించుకోండి. పెట్టుబడి పెట్టే సమయం 10 రోజులలోపు ఏజెంట్ నుంచి పాస్ బుక్ అందించుకోండి. అపాయింట్ మెంట్ అనుకూలంగా మాత్రమే చెక్కును జారీ చేయండి. మెయింటెనెన్స్ ముందు ఉపసంహరణ ఫార్మ్ ను పూరించవచ్చు/సంకలనం చేయవచ్చు.

సంతకం మొదలైన వాటి కచ్చితత్వాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సంబంధిత పోస్టాఫీసు నుంచి ధ్రువీకరించుకోండి. అనధికార వ్యక్తికి సగదును అందజేయవచ్చు లేదా ఏజెంట్ కు అనుకూలంగా చెక్కును జారీ చేయవచ్చు. రూ. 10,000, అంతకంటే ఎక్కువ పెట్టుబడులకు సందర్భాత్మక పోస్ట్మాస్టర్ కు అనుకూలంగా మాత్రమే చెక్కును జారీ చేయండి. మెయింటెనెన్స్ ముందు ఉపసంహరణ ఫార్మ్ ను పూరించవచ్చు/సంకలనం చేయవచ్చు.

## ఇకపై జొమాటోలో ఆ సేవలు కూడా.. పేటీఎంతో రూ. 2వేల కోట్ల ఢీల్..

ప్రముఖ ఫుడ్ డెలివరీ యాప్ జొమాటో తన సేవలను విస్తరిస్తోంది. కేవలం ఫుడ్ డెలివరీ మాత్రమే పరిమితం కాకుండా ఇతర సేవలను సైతం యూజర్లకు అందిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఇప్పటికే జొమాటో యాప్ ను సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన విషయం తెలిసిందే. జొమాటో నుంచి ఫుడ్ ఆర్డర్ చేసుకొని పేమెంట్ కోసం ఇతర పేమెంట్ ప్లాట్ఫామ్లను ఉపయోగించుకునే పనిలేకుండా సేరుగా జొమాటోలోనే పేమెంట్ చేసేందుకు గాను ఈ సేవలను తీసుకొచ్చినట్లు కంపెనీ ప్రకటించింది. ఇదిలా ఉంటే జొమాటో మరో కొత్త సర్వీసును జొమాటో పరిచయం చేసింది. జొమాటోలో ఇకపై టిక్యెట్లు, ఈవెంట్ టిక్యెట్లు బుక్ చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా పేటీఎంతో జొమాటో ఢీల్ చేసుకుంది. పేటీఎంకు చెందిన మామీ, ఈవెంట్స్ టిక్యెటింగ్ వ్యాపారాలను కొనుగోలు చేయనున్నట్లు జొమాటో ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఎంబెర్లైన్ మెంట్ సెగ్మెంట్లోనూ సత్తా చాటేందుకు జొమాటో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. మామీ, ఈవెంట్స్ టిక్యెటింగ్ వ్యాపారాలను 244.2 మిలియన్ డాలర్లకు కొనుగోలు చేయనున్నట్లు జొమాటో ప్రకటించింది. మన కరెన్సీలో చెప్పాలంటే సుమారు రూ. 2వేల కోట్లకు పైమాటే. కాగా ప్రస్తుతం ఈ రంగంలో బుక్మై సో డూనుకుపోతున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే లు, లైవ్ ఈవెంట్ కోసం భారతదేశ ఆన్లైన్ టిక్యెటింగ్ మార్కెట్లో పోటీనిచ్చేందుకే జొమాటో ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. టిక్యెట్ విక్రయం వేగించే 'టికెట్ న్యూ' ప్లాట్ఫామ్తో పాటు లైవ్ ఈవెంట్లకు టిక్యెట్లను నిర్వహించే 'ఇన్సైడర్' ప్లాట్ఫామ్ను విక్రయించడం ద్వారా తన మార్కెట్ వాల్యుమ్ పేటీఎం జొమాటోకు అద్దగించునుంది. ఈ కొనుగోలుతో వచ్చే రెండేళ్లలో నాన్ కోర్ వ్యాపారాల్లో ఆదాయం మూడు రెట్లు పెరుగుతుందని తమ పేర్ హెల్సెల్ కెటెగోరీ పేర్చింది.

జొమాటో కంపెనీల మధ్య నెలకొన్న పోటీ నేపథ్యంలో యూజర్లను ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇటీవల టెలికం కంపెనీలు రీచార్జ్ ధరలను పెంచిన తర్వాత యూజర్లను ఆకర్షిస్తేనే పని చేయవచ్చు. ఇందులో భాగంగానే రకరకాల ఆఫర్లను అందిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఓటీటీ ప్లాట్ఫామ్ల వినియోగనే పెంచిన తర్వాత వారిని లాభిలో చేసుకొని రీచార్జ్ ప్లాన్లను తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే పలు టెలికం సంస్థలు నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా అందించే ప్లాన్లను అందిస్తున్నాయి. జియో, ఎయిర్టెల్, వొడాఫోన్ ఐడియాల్లో నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా లభిస్తున్న కొన్ని బెస్ట్ రీచార్జ్ ప్లాన్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా లభిస్తున్న రీచార్జ్ ప్లాన్లలో రూ. 1299 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. 84 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభించే ఈ ప్లాన్ ద్వారా అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్ పొందొచ్చు. రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. మొత్తం 168 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. రోజుకు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. ఇక జియో అందిస్తోన్న మరో బెస్ట్ రీచార్జ్ ప్లాన్లలో రూ. 1799 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులు వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అలాగే అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఉచిత ఎస్ఎంఎస్ లతో పాటు నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. నెట్ వర్కింగ్ ఉచితంగా పొందేలా వొడాఫోన్ ఐడియా రూ. 1198 రీచార్జ్ ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఈ ప్లాన్ మొత్తం 70 రోజుల పాటు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 140 జీబీ పొందొచ్చు. అన్ లిమిటెడ్ వాయిస్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. వొడాఫోన్ ఐడియా అందిస్తోన్న మరో బెస్ట్ ప్లాన్ రూ. 1599. ఈ ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులపాటు వ్యాలిడిటీ లభిస్తోంది. ప్రతి రోజుకు 2.5 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 210 జీబీ డేటా లభిస్తుంది. ఇక ఉచిత నెట్వర్కింగ్తో పాటు.. అన్ లిమిటెడ్ వాయిస్ కాల్స్, ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. ఇక ఎయిర్ కూడా ఇలాంటి ఒక ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఎయిర్ టెల్ తీసుకొచ్చిన రూ. 1798 ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. ప్రతి రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 252 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్తో పాటు, రోజుకు 100 ఉచిత ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. అన్ లిమిటెడ్ 5జీ డేటా లభిస్తుంది.

## ఉచితంగా నెట్వర్కింగ్ సేవలు పొందే అవకాశం.. స్పెషల్ రీచార్జ్ ప్లాన్స్

జొమాటో కంపెనీల మధ్య నెలకొన్న పోటీ నేపథ్యంలో యూజర్లను ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇటీవల టెలికం కంపెనీలు రీచార్జ్ ధరలను పెంచిన తర్వాత యూజర్లను ఆకర్షిస్తేనే పని చేయవచ్చు. ఇందులో భాగంగానే రకరకాల ఆఫర్లను అందిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఓటీటీ ప్లాట్ఫామ్ల వినియోగనే పెంచిన తర్వాత వారిని లాభిలో చేసుకొని రీచార్జ్ ప్లాన్లను తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే పలు టెలికం సంస్థలు నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా అందించే ప్లాన్లను అందిస్తున్నాయి. జియో, ఎయిర్టెల్, వొడాఫోన్ ఐడియాల్లో నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా లభిస్తున్న కొన్ని బెస్ట్ రీచార్జ్ ప్లాన్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా లభిస్తున్న రీచార్జ్ ప్లాన్లలో రూ. 1299 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. 84 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభించే ఈ ప్లాన్ ద్వారా అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్ పొందొచ్చు. రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. మొత్తం 168 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. రోజుకు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. ఇక జియో అందిస్తోన్న మరో బెస్ట్ రీచార్జ్ ప్లాన్లలో రూ. 1799 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులు వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అలాగే అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఉచిత ఎస్ఎంఎస్ లతో పాటు నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. నెట్ వర్కింగ్ ఉచితంగా పొందేలా వొడాఫోన్ ఐడియా రూ. 1198 రీచార్జ్ ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఈ ప్లాన్ మొత్తం 70 రోజుల పాటు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 140 జీబీ పొందొచ్చు. అన్ లిమిటెడ్ వాయిస్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. వొడాఫోన్ ఐడియా అందిస్తోన్న మరో బెస్ట్ ప్లాన్ రూ. 1599. ఈ ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులపాటు వ్యాలిడిటీ లభిస్తోంది. ప్రతి రోజుకు 2.5 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 210 జీబీ డేటా లభిస్తుంది. ఇక ఉచిత నెట్వర్కింగ్తో పాటు.. అన్ లిమిటెడ్ వాయిస్ కాల్స్, ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. ఇక ఎయిర్ కూడా ఇలాంటి ఒక ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఎయిర్ టెల్ తీసుకొచ్చిన రూ. 1798 ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. ప్రతి రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 252 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్తో పాటు, రోజుకు 100 ఉచిత ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. అన్ లిమిటెడ్ 5జీ డేటా లభిస్తుంది.

జొమాటో కంపెనీల మధ్య నెలకొన్న పోటీ నేపథ్యంలో యూజర్లను ఆకర్షిస్తున్నాయి. ఇటీవల టెలికం కంపెనీలు రీచార్జ్ ధరలను పెంచిన తర్వాత యూజర్లను ఆకర్షిస్తేనే పని చేయవచ్చు. ఇందులో భాగంగానే రకరకాల ఆఫర్లను అందిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఓటీటీ ప్లాట్ఫామ్ల వినియోగనే పెంచిన తర్వాత వారిని లాభిలో చేసుకొని రీచార్జ్ ప్లాన్లను తీసుకొస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే పలు టెలికం సంస్థలు నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా అందించే ప్లాన్లను అందిస్తున్నాయి. జియో, ఎయిర్టెల్, వొడాఫోన్ ఐడియాల్లో నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా లభిస్తున్న కొన్ని బెస్ట్ రీచార్జ్ ప్లాన్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా లభిస్తున్న రీచార్జ్ ప్లాన్లలో రూ. 1299 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. 84 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభించే ఈ ప్లాన్ ద్వారా అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్ పొందొచ్చు. రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. మొత్తం 168 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. రోజుకు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. ఇక జియో అందిస్తోన్న మరో బెస్ట్ రీచార్జ్ ప్లాన్లలో రూ. 1799 ఒకటి. ఈ ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులు వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అలాగే అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఉచిత ఎస్ఎంఎస్ లతో పాటు నెట్వర్కింగ్ ఉచితంగా యాక్సెస్ చేసుకోవచ్చు. నెట్ వర్కింగ్ ఉచితంగా పొందేలా వొడాఫోన్ ఐడియా రూ. 1198 రీచార్జ్ ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఈ ప్లాన్ మొత్తం 70 రోజుల పాటు 2 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 140 జీబీ పొందొచ్చు. అన్ లిమిటెడ్ వాయిస్ కాల్స్, రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. వొడాఫోన్ ఐడియా అందిస్తోన్న మరో బెస్ట్ ప్లాన్ రూ. 1599. ఈ ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజులపాటు వ్యాలిడిటీ లభిస్తోంది. ప్రతి రోజుకు 2.5 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 210 జీబీ డేటా లభిస్తుంది. ఇక ఉచిత నెట్వర్కింగ్తో పాటు.. అన్ లిమిటెడ్ వాయిస్ కాల్స్, ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. ఇక ఎయిర్ కూడా ఇలాంటి ఒక ప్లాన్ ను అందిస్తోంది. ఎయిర్ టెల్ తీసుకొచ్చిన రూ. 1798 ప్లాన్తో రీచార్జ్ చేసుకుంటే 84 రోజుల వ్యాలిడిటీ లభిస్తుంది. ప్రతి రోజుకు 3 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. మొత్తం 252 జీబీ డేటా పొందొచ్చు. అన్ లిమిటెడ్ కాల్స్తో పాటు, రోజుకు 100 ఉచిత ఎస్ఎంఎస్ లు పొందొచ్చు. అన్ లిమిటెడ్ 5జీ డేటా లభిస్తుంది.

# వ్యాపారం

## పర్యాటకులకు శుభవార్త.. ఈ దేశం భారత్ సహా 35 దేశాలకు వీసా రహిత యాక్సెస్

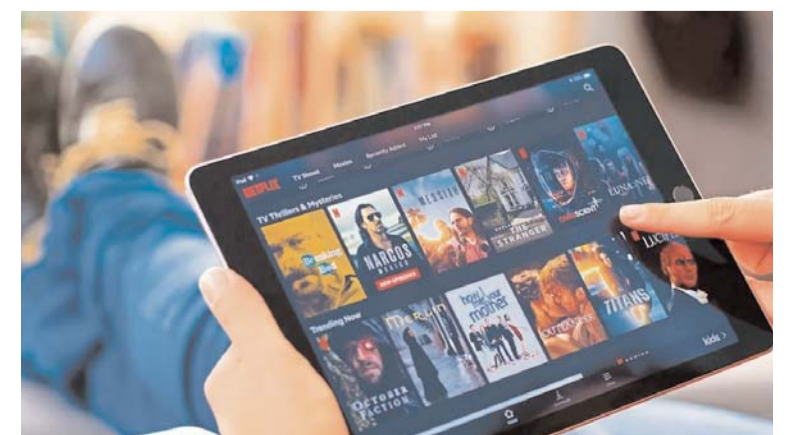


ఒక దేశం నుంచి మరో దేశానికి వెళ్లాలంటే వీసా తప్పనిసరి కావాల్సిందే. అయితే ఇటీవల కాలం నుంచి కొన్ని దేశాలు ఎలాంటి వీసా లేకుండా అనుమతి ఇస్తున్నాయి. భారత్ తో పాటు ఇతర దేశాలకు కొన్ని దేశాలు వీసా రహిత సదుపాయాన్ని కల్పిస్తున్నాయి. భారత్ తో పాస్పోర్ట్ హెల్సెల్ లకు పొరుగు దేశం శ్రీలంక కు శుభవార్త అందించింది. పొరుగు దేశం భారతదేశంతో సహా అనేక దేశాల నివాసితులకు వీసా రహిత ప్రాప్యతను ప్రకటించింది. ప్రకటన ప్రకారం, భారతీయ ప్రయాణికులు త్వరలో శ్రీలంకకు వీసా రహిత సదుపాయం పొందవచ్చు. 35 దేశాలు 6 నెలల పాటు ప్రయాణం వార్షిక సంవేదిక నివేదిక ప్రకారం, శ్రీలంక 35 దేశాలకు వీసా-రహిత యాక్సెస్ సౌకర్యాన్ని ప్రకటించింది. వాటిలో భారతదేశం, అమెరికా, బ్రిటన్ వంటి దేశాలు ఉన్నాయి. అక్టోబరు 1 నుంచి ఈ మార్పు అమల్లోకి రానుంది. 6 నెలల పాటు దీన్ని అమలు చేస్తున్నారు. ఈ మార్పును శ్రీలంక ప్రభుత్వ క్యాబినెట్ ఆమోదించింది. భారత్ తో పాటు ఈ దేశాల నుంచి వచ్చే ప్రయాణికులు ప్రయాణం శ్రీలంక పర్యాటక మంత్రి హరీన్ ఫెర్నాండోను ఉటంకిస్తూ నివేదిక పేర్కొంది. అక్టోబర్ 1 నుండి 35 దేశాల నుండి వచ్చే ప్రయాణికులకు శ్రీలంకకు వెళ్లడానికి వీసా అవసరం లేదు. ఈ పాలసీ ఆరు నెలలపాటు ఉంటుంది. చైనా, జర్మనీ, నెదర్లాండ్స్, బెల్జియం, స్పెయిన్, ఆస్ట్రేలియా, డెన్మార్క్, పోలాండ్, కజకిస్తాన్, సౌదీ అరేబియా, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్, నేపాల్, ఇండోనేషియా, రష్యా, థాయిలాండ్ తోపాటు భారతదేశం, అమెరికా, బ్రిటన్ లు ఈ సదుపాయాన్ని పొందబోతున్నాయి. ఈ దేశాల పాస్పోర్ట్ హెల్సెల్ లకు కూడా సౌకర్యం.. మలేషియా, జపాన్, ఫ్రాన్స్, కెనడా, చెక్ రిపబ్లిక్, ఇటలీ, స్విట్జర్లాండ్, ఆస్ట్రేలియా, ఇజ్రాయెల్, బెలారస్, ఇరాన్, స్వీడన్, దక్షిణ కొరియా, ఖతార్, ఒమన్, బ్రెజిల్, న్యూజిలాండ్ వంటి దేశాల పాస్పోర్ట్ హెల్సెల్ లకు కూడా వీసా రహిత యాక్సెస్ ను పొందబోతున్నారు. భారతీయులు వీసా ఫ్రాల్ట్ లు చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు శ్రీలంక ఆర్థిక వ్యవస్థకు పర్యాటకం చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం వివిధ దేశాల నుంచి లక్షలాది మంది పర్యాటకులు శ్రీలంకను సందర్శించేందుకు వస్తుంటారు. కొద్ది రోజుల క్రితమే శ్రీలంకలో వీసా ఆన్ అప్రెంట్ ఫీజును పెంచి వివాదం సృష్టించారు. శ్రీలంకలో వీసా ఆన్ అప్రెంట్ సౌకర్యాన్ని ఒక విదేశీ కంపెనీ నిర్వహిస్తోంది. భారతదేశం, చైనా, జపాన్, రష్యా, మలేషియా, థాయిలాండ్, ఇండోనేషియా నుండి ప్రజలు ఎటువంటి రుసుము లేకుండా శ్రీలంకలో పర్యాటక వీసాలు పొందుతారు.

## దేశంలోని 540 నగరాలలో టాటా ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు.. ఈ కంపెనీలతో ఒప్పందం



టాటా మోటార్స్ తన ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల ఛార్జింగ్ సదుపాయాలను మరింత మెరుగుపరచడానికి డెల్టా ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇండియా, థండర్ ప్లస్ సోల్యూషన్స్ అనే రెండు ప్రముఖ కంపెనీలతో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుంది. భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను మరింత సౌకర్యవంతంగా, అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే ప్రధాన లక్ష్యం పెట్టుకుంది టాటా. భారతదేశంలోని ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ కంపెనీలలో ఒకటిగా టాటా మోటార్స్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల రంగంలో కూడా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. సంస్థ ఈ భాగస్వామ్యంలో 540 కొత్త ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు స్థాపించింది. తద్వారా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల యజమానులు ఛార్జింగ్ కోసం అప్రెంట్ ను పొందవచ్చు. అలాగే వారు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించవచ్చు. 50కి పైగా నగరాలలో ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు టాటా మోటార్స్ ఈ ఛార్జింగ్ పాయింట్ 50 కంటే ఎక్కువ నగరాలలో ఇన్స్టాల్ కానున్నాయి. ఈ నగరాలలో 540కి పైగా ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు నిర్మించనున్నారు. టాటా మోటార్స్ ప్రకారం, ఈ ఛార్జింగ్ స్టేషన్ ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, బెంగళూరు, హైదరాబాద్, కొచ్చి వంటి నగరాలలో ఏర్పాటు కానున్నాయి. అలాగే, ఎక్కువగా ఉపయోగించే ఛార్జింగ్ మోడల్ కు సదుపాయాలను విస్తరించనున్నట్లు టాటా మోటార్స్ తన ప్రకటనలో తెలిపింది. తద్వారా కస్టమర్ల మరింత సౌలభ్యాన్ని పొందుతారు. ఈవీ వాహనాలకు మరింత ప్రోత్సాహాన్ని పొందుతారు. మీరు ఈ విధంగా ప్రయాణం పొందుతారు. ఛార్జింగ్ సౌకర్యాలు సులభంగా అందుబాటులో ఉంటే, ఎక్కువ మంది ప్రజలు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను అవలంబిస్తారు. ఇది కాలానుగుణ్య తగ్గించడమే కాకుండా దేశ ఇంధన భద్రతను కూడా పెంచుతుంది. అదనంగా, టాటా మోటార్స్ రాబోయే సంవత్సరాలలో కొత్త ఈవీ మోడళ్లను విడుదల చేయడానికి తన ఈవీ పోర్ట్ఫోలియోను మరింత విస్తరించబోతుందని, ఇది భారతీయ కస్టమర్ల అవసరాలను, ప్రాధాన్యతలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూపొందించబడుతుందని స్పష్టం చేసింది. ఛార్జింగ్ వెల్ఫేర్ ను ప్రోత్సహించడానికి ప్రాధాన్యత ఈ భాగస్వామ్యం ద్వారా టాటా మోటార్స్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల ఛార్జింగ్ వెల్ఫేర్ ను ప్రోత్సహించడమే కాకుండా, స్పెషియల్, పర్యావరణ అనుకూల రవాణా వ్యవస్థను నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ దశ భారతదేశ ఈవీ పరిశ్రమ అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది, దేశం క్లీన్, గ్రీన్ ఎనర్జీ వైపు పయనించడంలో సహాయపడుతుందని కంపెనీ విశ్వసిస్తోంది.



# బిచ్చోజు



## చుండ్రు సమస్య వేధిస్తోందా? ఇలా త్రై చేయండి!

చుండ్రు వదలాలంటే... హాయిర్ కేర్

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

## నెయ్యిని తీసుకుంటే బోలెడన్ని లాభాలు!



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

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

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



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

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

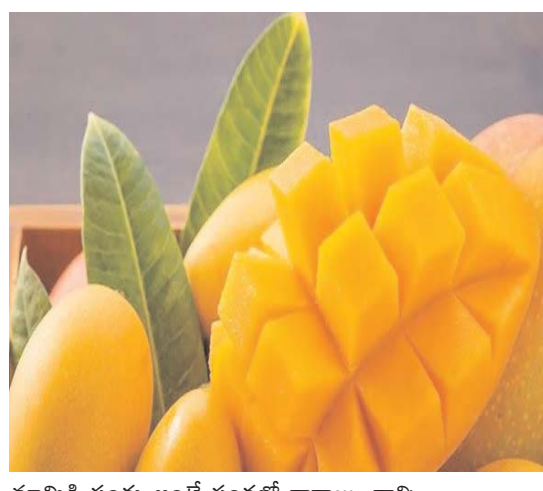
## ఎండలో తిరిగిచ్చి వెంటనే చన్నీళ్లు స్నానం చేస్తున్నారా.. ఆయితే మీరు డేంజర్ లో పడ్డట్టే



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

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

## ఆ వ్యాధులకు దివ్యాషధం మామిడికాయ



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

# అవగాహనే ప్రథమ చికిత్స!



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

మందికి ఒక క్లినిక్ ఉండాలి. ఆదర్శవంతమైన స్థలాన్ని నిర్వహణ అంటే 10 వేల మందికి ఒక క్లినిక్. ఇలాంటి స్థితిలో పేదలకు ఎలా మంచి వైద్యం అందుతుంది అని అడుగుతారు ప్రియా దేశాయ్. జర్నలిజం అభ్యసించిన ప్రియా తన తల్లి రాణీదేశాయ్ ను స్ఫూర్తిగా తీసుకుంటుంది. 'సేవారంలోకి వచ్చారు. అనేక స్వచ్ఛంద సంస్థల్లో పని చేసిన రాణీ దేశాయ్ తన కుమార్తెతో కలిసి 'అనాహత్ క్లినిక్'కు అంకురార్పణ చేశారు. బెంగళూరులో ఉన్న పేదలకు వైద్యం అందించాలనేది అనాహత్ సంకల్పం. నేరుగా క్లినిక్ కు వచ్చేవారికి వైద్యం అందిస్తూనే హెల్త్ క్యాంప్స్ ద్వారా స్వచ్ఛంద వైద్య చికిత్స అందించడం అనాహత్ లక్ష్యం. ఇప్పటికే 3 లక్షల మందికి హెల్త్ క్యాంప్స్ ద్వారా వైద్యం అందించారు ప్రియా తన తల్లి రాణీదేశాయ్ చేయూతతో. బీపీ, ఘగర్ బాధితులు... 'సగరలో పని చేసే దిగువ ఆదాయ వర్గాలకు సమయానికి భోజనం చేయరు. ఆహార అలవాట్లు, నిద్రలో క్రమశిక్షణ ఉండదు. శరీరాన్ని పట్టించుకోరు. దానివల్ల బీపీ బారిన పచ్చిని నంగం కూడా తెలియదు లేదు. మరీ వచ్చిన నంగం కూడా తెలియదు లేదు. హా క్లినిక్ కు రోజూ వంద మంది వస్తారు. ఎక్కువ మందికి ఇవే సమస్యలు. మా కౌన్సిలింగ్ వల్ల ఎక్కువ పని చేసే దిగువ ఆదాయ వర్గాలకు వైద్యం అందించడం నేర్చుకున్నారు దాదామంది' అంటారు ప్రియా దేశాయ్. మిత్రుల దాతల

సహాయంతో ఈ క్లినిక్ ను నడుపుతున్న ప్రియా తన సహాయం దొరికితే సేవను విస్తరించవచ్చు అని తపన పడుతుంటారు. 70 రకాల పరీక్షలు.. అనాహత్ క్లినిక్ లో 70 రకాల బెస్ట్ లు ఉచితంగా చేస్తారు. 100 రకాల బెస్ట్ లు ఉచితంగా ఇస్తారు. వైద్యుల పరీక్ష ఉంటుంది. వీరే కాకుండా ఫిజియోథెరపిస్ట్ లూ సేవలు అందిస్తారు. 'అనంద' అనే కార్యక్రమం ద్వారా నిర్వహిస్తూ వైద్యం చేస్తారు. 'అనంద' అనే కార్యక్రమం ద్వారా లబ్ధి పొందుతున్నారు. ప్రియాను, ఆమె తల్లి రాణీ దేశాయ్ ను అభిమానిస్తున్నారు. 'స్వచ్ఛంద' ఉన్నవారు క్లినిక్ కు రారు. స్వచ్ఛంద కార్యక్రమం ద్వారా వైద్యం చేస్తారు... క్రమబద్ధంగా జరగాలి. అప్పుడే దీర్ఘకాల వ్యాధులు బయటపడి చికిత్స మొదలవుతుంది. లేకుంటే అనందం మరణాలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. అందుకే అందరూ ఈ విషయమై ముందుకు రావాలి' అని కోరుతున్నారు ప్రియా.

# 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 క్యాన్సర్లలో పోషకం చుట్టూ ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. పైనాపిల్ రసం ఉష్ణనంతో ఇబ్బంది చెబుతున్నాయి. ఆస్టమా లక్షణాలను కూడా తగ్గించవచ్చు. పైనాపిల్ రసం ఉష్ణనంతో ఇబ్బంది పడేవారికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని డయాబీటీ 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.

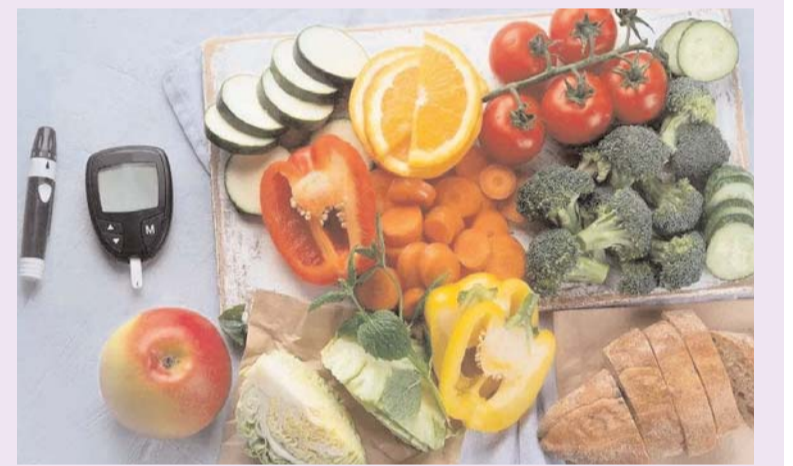


## అవినె గింజలతో ఆరోగ్యమే కాదు.. ఇలా వాడితే మెలిసే అందం మీ సొంతం!



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 ను 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 కెఫైన్, అల్ట్రాసోల్ కెఫైన్, అల్ట్రాసోల్ కెఫైన్ పానీయాలను 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 రేటు పెరిగి, అధిక చెమటలు పట్టవచ్చు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకోవాలి. ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకుంటుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ కాలంలో యూజీవీ 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. ఎండలో 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 అస్పృతి 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. కాస్టర్లు: 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..



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

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



కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను 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 టైమోల్ 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. టైమోల్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన టైమోల్ 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.