ది క్రైమ్ న్యూస్

Crime News

తెలుగు దినపత్రిక

సంపుటి : 19 సంచిక : 194 పేజీలు : 8 వెల : 5- సోమవారం 25 మే 2026

మరోసారి పెట్రో ధరల పెంపు

హైదరాబాద్: పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల ధరల్ని ప్రభుత్వరంగ చమురు సంస్థలు మరోసారి పెంచాయి. లీటరు పెట్రోలుపై 87, డీజిల్‌పై 91 పైసలు చొప్పున పెరగడంతో ఎనిమిది రోజుల వ్యవధిలో మొత్తంగా రూ.5 వరకు భారం పడినట్లయింది. తాజా పెంపుతో దిల్లీలో లీటరు పెట్రోలు రూ.99.51కి, డీజిల్ రూ.92.49కి చేరింది. హైదరాబాద్‌లో పెట్రోలు ధర రూ.112.74కి, డీజిల్ ధర రూ.100.88కు చేరుకుంది. సీఎన్జీ ధరను కూడా కిలోకు ఒక రూపాయి చొప్పున పెంచారు. ఇది ఎనిమిది రోజుల్లో మూడు విడతల్లో కిలోకు రూ.4 పెరిగింది. దిల్లీలో కిలో సీఎన్జీ ధర రూ.80.09 నుంచి రూ.81.09కి చేరింది. ప్రైవేటు రంగంలో నయారా ఎనర్జీ, షెల్, జియో-బీపీ వంటివి కూడా పెట్రోలు, డీజిల్ ధరల్ని పెంచాయి. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను మరోసారి పెంచడం ద్వారా సామాన్య ప్రజలపై అదనపు భారం మోపుతున్నారని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే విమర్శించారు. ప్రజల డబ్బును వాయిదాల పద్ధతిలో కేంద్రం దోచుకుంటోందంటూ 'ఎక్స్' వేదికగా మండిపడ్డారు.

వైకాపా గొడ్డలి పార్టీ..
సమాజానికి హానికరం

ఆ పార్టీ 'మళ్లీ రావద్దు' అని ప్రజలంతా నినదించాలి

తల్లికి అన్నం పెట్టని వ్యక్తి పిన్నమ్మకు బంగారు గాజులు చేయిస్తాడా?

జగన్‌ను ఉద్దేశించి సీఎం చంద్రబాబు వ్యాఖ్యలు

చిత్తూరు జిల్లా యాదమరిలో పర్యటన

ఆగస్టు 15లోపు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'సంజీవని' అమలు చేస్తామని వెల్లడి

చిత్తూరు : అధికారంలో ఉన్నా, ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా వైకాపా గొడ్డలి పార్టీయేనని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ధ్వజమెత్తారు. సమాజానికి గొడ్డలి పార్టీ హానికరమని, ఆ పార్టీ 'నెవర్ ఎగైన్' అనే నినాదాన్ని ప్రజలంతా వినిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడుకుందామని ప్రజల్ని కోరారు. రాష్ట్రంలో జనాలను కాపాడే రాజకీయాలు ఒకవైపు ఉంటే, భయపెట్టి మోసం చేసే రాజకీయాలు మరోవైపు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు.

శనివారం చిత్తూరు జిల్లా యాదమరి మండలంలో 'సంజీవని' ప్రాజెక్టు అమలు తీరును పర్యవేక్షించడానికి వచ్చిన చంద్రబాబు 14.కండ్రిగ గ్రామంలో ప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. 'సూపర్ సిక్స్‌ను సూపర్‌హిట్ చేస్తే గొడ్డలి పార్టీ తట్టుకోలేకపోతోంది. నోరు తెరిస్తే అబద్ధాలు ఆడుతూ.. మీడియా ముందుకొచ్చి నాటకాలు చేస్తున్నారు. ఇదంతా గొడ్డలి పార్టీ నైజం' అని వైకాపాను ఉద్దేశించి విమర్శించారు. కోడికత్తి, గులకరాయి డ్రామా, దళిత డ్రైవర్ సుబ్రహ్మణ్యం మృతదేహం డోర్ డెలివరీ, మాస్క్ అడిగిన వైద్యుడు సుధాకర్ ఉదంతాలు సహా వైకాపా హయాంలో జరిగిన 11 నిర్వాకాలను ప్రజలకు చంద్రబాబు వివరించారు. మాజీ మంత్రి వివేకానందరెడ్డిని ఎవరు హత్య చేశారో తెలుసా అని ఆయన ప్రశ్నించగా సభికులంతా తెలుసని చేతులెత్తారు. 'ఈ పెద్ద మనిషి (జగన్) నేను చంపించానని మాట్లాడుతున్నాడు. ఆరోజూ అలాగే తప్పుడు వార్తలు రాసి రాజకీయ లబ్ధి పొందారు. కుటుంబ బంధాలపైనా గొడ్డలి వేటు వేసి ఆస్తి ఇవ్వకుండా తల్లి, చెల్లికీ అన్యాయం చేశాడు. ఇలాంటి వ్యక్తి ప్రజలకు

మిగతా 2వ పేజీలో

రాజధాని తొలిదశలో భూసేకరణ వేగవంతం

అమరావతి: రాజధాని అమరావతి నిర్మాణానికి తొలివిడత భూసమీకరణలో ఇవ్వని భూములను భూసేకరణ విధానంలో తీసుకునే ప్రక్రియను సీఆర్‌డీఏ వేగవంతం చేసింది. 217 చ.కి.మీ. పరిధిలో ఇంకా అక్కడక్కడా కొందరు భూములు ఇవ్వకపోవడంతో రహదారుల నిర్మాణం, మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులకు అడ్డంకిగా మారింది. 28 గ్రామాల పరిధిలో ఇంకా 2,766 ఎకరాలు ఇవ్వాల్సి ఉండగా, ప్రాజెక్టుల వారీగా అవసరమైన భూముల సేకరణకు సీఆర్‌డీఏ విడివిడిగా నోటిఫికేషన్లు జారీచేస్తోంది. ఇప్పటికే 720 ఎకరాలకు సంబంధించి 74 ప్రకటనలు విడుదలయ్యాయి. ఓ పక్క భూసేకరణ నోటిఫికేషన్లు ఇస్తూనే, మరోపక్క భూసమీకరణ పద్ధతిలో యజమానులు ముందుకొస్తే తీసుకుంటామని చెబుతోంది. దీనికి స్పందనగా ఇటీవల రైతులు 30 ఎకరాల వరకు భూసమీకరణలో ఇచ్చారు. మరికొందరు ముందుకు రావొచ్చని సీఆర్‌డీఏ అంచనా వేస్తోంది.

గ్రామసభల ద్వారా అవగాహన: సీఆర్‌డీఏ అధికారులు భూసేకరణ నోటిఫికేషన్లు జారీచేసిన గ్రామాల్లో గ్రామసభలు నిర్వహిస్తూ.. భూసమీకరణ కింద భూములిస్తే కలిగే ప్రయోజనాల్ని, భూసేకరణ వల్ల జరిగే నష్టాన్ని వివరిస్తున్నారు. భూసేకరణ నోటిఫికేషన్ ఇచ్చినా, అవార్డు జారీ అయ్యేంత వరకు భూసమీకరణ కింద స్థలాలు తీసుకుంటామని చెబుతున్నారు. వారికి రోజుల వ్యవధిలోనే రిటర్నబుల్ ప్లాట్లు కేటాయించి, రిజిస్ట్రేషన్‌కు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఇంతవరకు భూసమీకరణలో ఇవ్వని భూముల్లో 1,119 ఎకరాల స్థలాలు రెండు గ్రామాల పరిధిలోనే ఉన్నాయి. ఉండవల్లిలో 741, పెనుమాకలో 378 ఎకరాలు పెండింగ్‌లో ఉంది. నిడమర్రులోని 1, 2 యూనిట్ల పరిధిలో 432, కురగల్లు, నీరుకొండ, రాయపూడి గ్రామాల్లో 200 ఎకరాలకుపైగా భూముల అవసరం ఉంది. చాలాగ్రామాల్లో ఇవ్వాల్సిన భూమి 20 ఎకరాల్లోపే ఉంది.

యువత ఉపాధి కోసమే విదేశాలతో సంబంధాలు

దిల్లీ: భారత్ పెంపొందించుకున్న అంతర్జాతీయ సంబంధాల ఉద్దేశం.. దేశ యువతకు ప్రయోజనం కలిగించడమేనని, ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఈ విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నామని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ మోదీ పేర్కొన్నారు. దేశంలోని 47 ప్రాంతాల్లో శనివారం ఏకకాలంలో నిర్వహించిన రోజ్‌గార్ మేళాలో కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామక పత్రాలు ఆన్‌లైన్ పద్ధతిలో అందజేసిన అనంతరం ఆయన ప్రసంగించారు.

వివిధ దేశాలకు చెందిన ప్రపంచస్థాయి కార్పొరేట్లు భారత యువతను కొనియాడుతున్నాయని చెప్పారు. భారత అభివృద్ధి పయనంలో ప్రపంచమే భాగస్వామి కావాలనుకుంటోందని తెలిపారు. ఇటీవల తాను చేపట్టిన ఐదు దేశాల పర్యటనను ప్రస్తావిస్తూ, ప్రపంచస్థాయి సంస్థలు భారత యువత ప్రతిభ పట్ల ఆసక్తి చూపడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఆయా దేశాలతో ప్రతి ఒప్పందం ఉపాధి అవకాశాల కల్పనతో ప్రత్యక్షంగా ముడిపడి ఉందన్నారు. 2047కల్లా వికసిత భారతాన్ని సాధించాలన్న ఆశయానికి అనుగుణంగా వివిధ రంగాల్లో పెట్టుబడులను ఆకర్షించి లక్షల ఉద్యోగాలు సృష్టిస్తున్నామని తెలిపారు. వాణిజ్యానికి, వాణిజ్య సంస్థలకు అనుకూలమైన వాతావరణ సృష్టి జరగాల్సిన అవసరాన్ని నూతన ఉద్యోగులంతా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలన్నారు.

"దేశంలో వేలమంది యువజనులకు ఇది సుదినం. ఈరోజు 51 వేల మంది యువ అభ్యర్థులకు ప్రభుత్వోద్యోగాల నియామక పత్రాలు అందజేశాం" అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. రైల్వేలు, బ్యాంకింగ్, రక్షణ, వైద్య, విద్య తదితర రంగాల్లో నియామకం పొందిన యువజనులందరూ దేశ అభివృద్ధి పయనంలో భాగస్వాములు కానున్నారని చెప్పారు.

ఎబోలా గుబులు..

పబ్లిక్ హెల్త్ ఎమర్జెన్సీగా ప్రకటించిన డబ్ల్యూహెచ్‌వో

కాంగో: ఈశాన్య కాంగోలోని ఇటూరి ప్రావిన్స్‌లో ఎబోలా వేగంగా వ్యాపిస్తోంది. రోజు రోజుకూ మృతుల సంఖ్య పెరుగుతుండటంతో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ బుండిబుగ్యో ఎబోలాను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆందోళనకరమైన పబ్లిక్ హెల్త్ ఎమర్జెన్సీగా ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం కాంగో, ఉగాండ, దక్షిణ సూడాన్‌లలో వ్యాప్తి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నట్లు వెల్లడించింది.

మరోవైపు భారత ప్రభుత్వం కూడా బుండిబుగ్యో ఎబోలాపై అప్రమత్తమైంది. ప్రజలు అత్యవసరమైతే తప్ప కాంగో, ఉగాండా, దక్షిణ సూడాన్ దేశాలకు ప్రయాణించవద్దని హెల్త్ అడ్వైజరీ జారీ చేసింది. శనివారం నాటికి కాంగోలో మొత్తం 867 మందికి ఈ వ్యాధి వ్యాపించగా.. 204 మరణాలు నమోదయ్యాయి.

చరిత్రలో మూడో అతిపెద్ద ఎబోలా వ్యాప్తిగా..

కేవలం వారాల వ్యవధిలోనే మూడు దేశాలకు పాకిన ఎబోలా వందల మందికి సోకింది. భౌగోళికంగా కూడా ఈ వ్యాధి వ్యాపించిన ప్రదేశంలో కట్టడి చేయడం చాలా

కష్టమని అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఈశాన్య కాంగోలోని యుద్ధ ప్రభావిత ప్రాంతమైన ఉగాండా సరిహద్దుల్లో తొలి ఎబోలా కేసు నమోదైంది. అక్కడ ఒక హెల్త్ వర్కర్ వాంతులు, జ్వరంతో చికిత్స తీసుకొని కొన్ని రోజుల్లోనే మరణించారు. ఆ తర్వాత ఆ మృతదేహాన్ని అంత్యక్రియల కోసం ఇంటికి

మిగతా 2వ పేజీలో

జాఫర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు అనుబంధ రైలుపై
ఆత్మాహుతి దాడి.. 24మంది మృతి

పాకిస్థాన్ : పాకిస్థాన్‌లో జాఫర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు అనుబంధంగా ఉన్న షటిల్ ప్యాసింజర్ రైలుపై ఆత్మాహుతిదాడి చోటుచేసుకుంది. క్వెట్టా ప్రాంతంలోని చమన్ ఫాటక్ రైల్వేస్టేషన్ సమీపంలో నేటి ఉదయం 8.00 గంటల సమయంలో భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఈ ఘటనలో 24 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా.. 80మందికి పైగా గాయపడ్డారు. ఆర్మీ జవాన్లు, వారి కుటుంబ సభ్యులతో ప్రయాణిస్తున్న రైలు స్టేషన్ సమీపంలోని సిగ్నల్ దాటుతుండగా.. పేలుడు పదార్థాలతో ఉన్న వాహనం రైలు బోగీని ఢీకొట్టినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. దీంతో పేలుడు సంభవించిందన్నారు. మృతుల్లో ఎక్కువమంది సైనికులే ఉన్నారన్నారు.

పేలుడు దాటికి రైలు పాక్షకంగా దెబ్బతిందని.. 10కి పైగా వాహనాలు దగ్ధమయ్యాయని తెలిపారు. ఘటనా స్థలంలో సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయన్నారు. రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో పేలుడు చోటుచేసుకోవడంతో రైళ్ల రాకపోకల్లో అంతరాయం కలిగినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. క్వెట్టా నుంచి పెషావర్ వెళ్లే జాఫర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను స్టేషన్‌లో నిలిపివేసినట్లు తెలిపారు. పేలుడు తీవ్రతకు జాఫర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లోని ఒక బోగీకి మంటలు అంటుకొన్నట్లు కూడా వార్తలు

మిగతా 2వ పేజీలో

ది క్రైమ్ న్యూస్ Crime News
తెలుగు దినపత్రిక

వైకాపా గొడ్డలి పార్టీ.. సమాజానికి హానికరం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

న్యాయం చేస్తాడా? తల్లికి అన్నం పెట్టని వ్యక్తి పిన్నమ్మకు బంగారు గాజులు చేయిస్తాడా?' అని చంద్రబాబు దుయ్యబట్టారు. గతంలో హిందూ దేవుళ్లపై అకృత్యాలు, కుట్రలకు పాల్పడ్డారని.. ఇప్పుడు కులాలు, మతాలు, ప్రాంతాల మధ్య చిచ్చు పెట్టేందుకు రోజుకో నాటకం ఆడుతున్నారని మండిపడ్డారు. పాస్టర్లతోనూ దాడి డ్రామాలు ఆడిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు.

ఆసుపత్రికి వెళ్లే అవసరం తగ్గడమే అభివృద్ధి

అనంతరం సంతగేటు సమీపంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో సంజీవని ప్రాజెక్టు అమలు తీరును చంద్రబాబు పరిశీలించారు. 'లక్ష్మణుడిని బతికించడానికి హనుమంతుడు సంజీవని మొక్క ఉన్న ద్రోణగిరి పర్వతాన్నే తీసుకొచ్చాడు. దానిలో కొంత భాగం 14.కండ్రిగకు సమీపంలో ఉన్న అర్ధగిరిలో పడిందని, ఆ ప్రాంతంలో నీళ్లు తాగితే ఆరోగ్యంగా ఉంటారని ప్రతీతి. ఇలాంటి గడ్డపై సంజీవని ప్రాజెక్టుపై సమీక్షించడం ఆనందంగా ఉంది. ఆస్తి, పదవి ఉన్నవారి కన్నా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులే ధనికులు. గతేడాది జులై 3న కుప్పంలో సంజీవని ప్రాజెక్టును ప్రయోగాత్మకంగా మొదలుపెట్టగా, ఈ ఏడాది మార్చి 15 నుంచి చిత్తూరు జిల్లాలో ప్రారంభించాం. ఆగస్టు 15లోపు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలు చేస్తాం. భవిష్యత్తులో 41 వైద్య పరీక్షలు ఇంటి దగ్గరే చేస్తాం. ఈ ప్రాజెక్టుతో ప్రపంచస్థాయి వైద్య సేవలు, ఏఐ వైద్యుణ్ని అందుబాటులోకి తెస్తాం. ఫ్యామిలీ డాక్టర్‌నూ నియమిస్తాం. వ్యాధి రాక ముందే అప్రమత్తం చేయాలన్నదే మా ఆలోచన. ఆసుపత్రులు పెరగడం కాదు.. వెళ్లాల్సి అవసరం తగ్గడమే నిజమైన అభివృద్ధి. అది చేసి చూపిస్తాం. భవిష్యత్తు సుస్థిరంగా ఉండే పాలసీలపై దృష్టి పెట్టాం. పిల్లలే సంపద.. వారు లేకపోతే మీరు యంత్రాల కోసం పనిచేయాల్సి వస్తుంది. నేను మితంగా, పౌష్టికాహారం తీసుకుంటా. అందుకే పిల్లల కన్నా హుషారుగా ఆలోచిస్తా. రాబోయే 50 ఏళ్లకు ఏం కావాలో ఇప్పుడే ఆలోచిస్తున్నా' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

మల్లన్న నుంచి వెంకన్నకు నీళ్లు

'శ్రీశైలం మల్లన్న నుంచి తిరుమల వెంకన్న వరకు ఈ ఏడాదే కృష్ణా నీళ్లు తీసుకొస్తాం. అన్నమయ్య కలెక్టర్ నీటిని సమర్థంగా వినియోగించి భూగర్భ జలాలను 8.5 మీటర్లకు పెంచారు. పిడుగురాళ్లలో 49.2 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత ఉంటే మదనపల్లెలో 40 డిగ్రీలే ఉంది. తర్వాత తక్కువ ఉష్ణోగ్రత చిత్తూరు జిల్లాలో ఉంది. గాలేరు–నగరిని 2028 డిసెంబరు, సోమశిల– స్వర్ణముఖిని 2028 జూన్‌కు పూర్తి చేస్తాం. ఈ ఏడాది ఎల్‌నినో వచ్చింది, వర్షపాతం తగ్గుతుందనే అంచనాలున్నాయి.. అప్రమత్తంగా ఉండి దాన్ని ఎదుర్కొందాం' అని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు.

మీరు పరీక్షల్లో పాస్ కాలేదమ్మా

చివర్లో సీఎం చంద్రబాబు వివిధ శాఖలకు సంబంధించి ప్రజల సంతృప్తి స్థాయి గణాంకాలు వెల్లడించారు. రాష్ట్ర సగటుతో పోలిస్తే మెరుగ్గా ఉన్న అధికారులను అభినందించారు. సంతృప్తి స్థాయి తక్కువగా ఉన్న శాఖల అధికారులను పనితీరు మార్చుకోవాలని సుతిమెత్తగా హెచ్చరించారు. ఆలయాల్లో దర్శనం, వసతి, తదితర సదుపాయాలపై రాష్ట్రంతో పోలిస్తే జిల్లా సగటు 0.17 శాతం తక్కువగా ఉందన్నారు. దేవాదాయ శాఖ సహాయ కమిషనర్ చిట్టెమ్మను ఉద్దేశించి 'మీరు పరీక్షల్లో పాస్ కాలేదమ్మా' అని సరదాగా అన్నారు. గిరిజన సంక్షేమ శాఖ సంతృప్తి స్థాయి తక్కువగా ఉండటాన్ని గుర్తు చేస్తూ గిరిజన పిల్లలంటే మీకు చులకనా అని ప్రశ్నించారు. కార్యక్రమంలో ఇన్‌ఛార్జి మంత్రి రాంప్రసాద్‌రెడ్డి, ఎంపీ దగ్గుమళ్ల ప్రసాదరావు, టాటా మెడికల్ అండ్ డయాగ్నస్టిక్స్ సీఈవో, ఎండీ గిరీష్ కృష్ణమూర్తి, ఎమ్మెల్యేలు మురళీమోహన్, అమరనాథరెడ్డి, భానుప్రకాష్, గురజాల జగన్మోహన్, ఆరణి శ్రీనివాసులు, పులివర్తి నాని తదితరులు పాల్గొన్నారు. యాదమరి పీహెచ్‌సీని పరిశీలించిన సీఎం.. అక్కడున్న రోగులు, వారి బంధువులతో సంజీవని సేవలు ఎలా అందుతున్నాయో అడిగి తెలుసుకున్నారు. పీహెచ్‌సీ నుంచే కుప్పం ప్రాంతీయ ఆసుపత్రిలోని వైద్యులు, బెంగళూరులోని టాటా సంస్థకు చెందిన నిపుణులతో వర్చువల్‌గా సమావేశమయ్యారు.

సాయంత్రం వాతావరణం ప్రతికూలంగా ఉండటంతో చంద్రబాబు హెలికాప్టర్‌లో రేణిగుంట విమానాశ్రయానికి వెళ్లారు. అక్కడి నుంచి ప్రత్యేక విమానంలో విజయవాడకు బయలుదేరారు.

మూడోబిడ్డ సాయం.. మొదట మీకే వస్తుందేమో!

యాదమరి పీహెచ్‌సీలో లత అనే మహిళ తాను మూడోసారి తల్లిని కాబోతున్నానని సీఎం చంద్రబాబుకు చెప్పారు. ఇద్దరు కంటే ఎక్కువ మంది పిల్లలను కనాలని తరచూ చెబుతున్నాను.. ఎక్కువ మంది పిల్లలను కంటే ప్రభుత్వం నుంచి సాయం అందిస్తామని సీఎం అన్నారు. మొదటి సాయం మీకే వస్తుందేమోనని చమత్కరించారు.

ఎబోలా గుబులు..

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తరలించారు. దానిని తాకిన చాలా మందికి కొన్నాళ్లకే ఎబోలా లక్షణాలు బయటపడ్డాయి. వైరస్ సోకిన వారికి కొన్ని వారాలపాటు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడకపోవడంతో ఎక్కువ మందికి సోకే అవకాశం కలుగుతోంది. వ్యాధి వ్యాపించిన ప్రదేశం కాంగోలో ప్రధాన మైనింగ్ కేంద్రం కావడంతో జనాభా రద్దీ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో 2018లో ఎబోలా వ్యాపించిన సమయంలో దానిని కట్టడి చేయడానికి ఏకంగా రెండేళ్ల సమయం పట్టింది.

అరుదైన రకం కావడం కూడా

మనుషులకు సోకే నాలుగు రకాల ఎబోలా వైరస్‌ల్లో బుండిబుగ్యో ఒకటి. దీనిని ఉగాండాలోని ఓ పర్వత ప్రాంతంలో తొలిసారి కనుగొన్నారు. గతంలో రెండుసార్లు మాత్రమే వ్యాపించడంతో అధికారులు పెద్దగా దృష్టిపెట్టలేదు. ఫలితంగా తాజాగా వ్యాపించిన ప్రదేశంలోని ల్యాబ్ పరీక్షల్లో దీనిని గుర్తించే సౌకర్యం లేకపోవడంతో.. గుర్తించేందుకు జాప్యం జరిగింది. మొదటి దీనిని గుర్తించేందుకు నమూనాను వేల మైళ్ల దూరంలో ఉన్న గవర్నమెంట్ రీసెర్చి ల్యాబ్‌కు పంపాల్సి వచ్చింది.

ఎబోలాలో జైర్ అనే స్ట్రెయిన్ అత్యంత వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. దీంతో పోలిస్తే బుండిబుగ్యో ఎబోలా వైరస్ కొంచెం నెమ్మదిగానే తన సంఖ్యను పెంచుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. పశ్చిమాఫ్రికా ప్రాంతంలో 2014లో 11,300 మంది ప్రాణాలు తీసింది జైర్ వేరియంట్. ఇది చరిత్రలోనే అతిపెద్ద ఎబోలా వ్యాప్తి. దీంతో పోలిస్తే బుండిబుగ్యో వేరియంట్ సోకిన వారిలో 30% మంది మాత్రమే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. కాకపోతే దీనికి ఇప్పటి వరకు ఎటువంటి వ్యాక్సిన్, చికిత్స లేకపోవడం ఇబ్బందికరంగా మారింది.

జాఫర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు అనుబంధ రైలుపై

ఆత్మాహుతి దాడి.. 24మంది మృతి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వెలువడ్డాయి. పేలుడు జరిగిన ప్రాంతానికి సమీపంలో ప్రజలు గుమిగూడవద్దని పాక్ హోం మంత్రి ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

మేమే దాడి చేశాం: బలోచ్ లిబరేషన్ ఆర్మీ

రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో పేలుడు ఘటన తమ పనేనని బలోచ్ లిబరేషన్ ఆర్మీ (బీఎల్ఏ) ప్రకటించింది. క్వెట్టా కంటోన్మెంట్ నుంచి పాక్ దళాల సిబ్బందిని తీసుకువెళ్తున్న రైలును లక్ష్యంగా చేసుకున్నామని బలోచ్ ఆర్మీ ప్రతినిధి జీయాండ్ బలోచ్ వెల్లడించారు. బలోచ్ ఆర్మీలోని మహిళా షైనాజ్ బలోచ్ ఓ వీడియోలో మాట్లాడుతూ.. పాక్ నేతలు తమ ప్రజలను అణచివేస్తున్నారని అన్నారు. తమ సంస్కృతి, గుర్తింపు, హక్కులను కాలరాస్తున్నారని ఆరోపించారు. అణచివేతకు గురైన ప్రతి బలోచ్ బిడ్డ తన మాతృభూమి విముక్తి కోసం ప్రాణాలను సైతం త్యాగం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడని ఆమె పేర్కొన్నారు.

జాఫర్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ఎప్పటి నుంచో ఉగ్రవాదులు, రెబల్స్ టార్గెట్లో..

జాఫర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు కొన్నేళ్లుగా ముప్పు పొంచిఉంది. బలోచ్ రెబల్స్, తెహ్రీకే తాలిబన్ పాకిస్థాన్ (టీటీపీ) గ్రూప్ ఈ రైలును పలుమార్లు లక్ష్యంగా చేసుకొన్నాయి. దీనికి చాలా వ్యూహాత్మక కారణాలున్నాయి. ఈ రైల్లో తరచూ సైనిక దళాలను క్వెట్టా నుంచి పంజాబ్‌కు తరలిస్తుంటారు. దీంతో మిలిటెంట్ గ్రూప్‌లకు ఇది హాట్ టార్గెట్‌గా మారింది. 2018, 2023లో పలుమార్లు దీనిని లక్ష్యంగా చేసుకొని దాడులు చేశారు. తాజాగా కూడా సైనిక కుటుంబాలు ప్రయాణిస్తుండగానే దాడి చోటు చేసుకొంది.

2018లో పంజాబ్ వెళుతున్న రైలుకు అత్యంత సమీపంలో రెండు బాంబులు పేలాయి. బలోచ్ రెబల్స్ రిమోట్ కంట్రోల్ సాయంతో ఈ దాడికి పాల్పడ్డారు. నాడు ప్రమాదం నుంచి ఇది బయటపడింది. 2023 జనవరి 19న రైల్లో బాంబుపేలి 13 మంది గాయపడ్డారు. క్వెట్టాకు 150 కిలోమీటర్ల దూరంలోని బొలాన్ జిల్లాలో ఈ ఘటన జరిగింది. నెల రోజుల తర్వాత అదే రైలు క్వెట్టా నుంచి పెషావర్‌కు వెళుతుండగా బాంబుపేలుడు జరిగింది. దీనిలో ఒకరు మరణించారు. ఇక 2024లో క్వెట్టా రైల్వేస్టేషన్‌లో పేలుడు జరిగి 26మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. 2025లో కూడా పాక్‌లోని బోలన్ జిల్లాలో హైజాక్‌కు గురైన జాఫర్ ఎక్స్‌ప్రెస్ నుంచి వందల మంది బందీలను భద్రతా దళాలు సురక్షితంగా కాపాడాయి.

'ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్'తో విశాఖను మరింత పరిశుభ్ర నగరంగా తీర్చిదిద్దుదాం

విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ , జీవీఎంసీ ప్రత్యేక అధికారి ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నేడు చేపట్టిన "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమం ద్వారా విశాఖపట్నాన్ని దేశంలోనే అత్యంత పరిశుభ్రమైన నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం కట్టుబడి పనిచేస్తోందని ఎం.అభిషిక్త్ కిషోర్ పేర్కొన్నారు. శనివారం ఆయన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లనయ్య, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి నరేష్ కుమార్ , జోనల్ కమిషనర్ కె.శివప్రసాద్ ,స్వచ్ఛాంధ్ర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు ఎం.నాగలక్ష్మి, బి.రామిరెడ్డి లతో కలిసి తూర్పు నియోజకవర్గం 11వ వార్డు లుంబిని పార్క్‌లో "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఇటీవల సుప్రీంకోర్టు సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ రూల్స్--2016ను 100 శాతం అమలు చేయాలని, ఇందుకు జిల్లా కలెక్టర్లు బాధ్యత వహించాలని కీలక తీర్పు ఇచ్చిందన్నారు. దానికి అనుగుణంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా కఠిన మార్గదర్శకాలు జారీ చేసిందని తెలిపారు.

నగరంలో పరిశుభ్రత స్పష్టంగా కనిపించేలా ఉండాలని, రోడ్లు, డ్రైన్లు చెత్త రహితంగా ఉండాలని, వ్యర్థాల శాస్త్రీయ నిర్వహణ చేపట్టాలని ప్రభుత్వం ఆదేశాలు ఇచ్చిందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నెల రోజుల పాటు "ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా నగరంలోని ఎల్లో పాయింట్లు, రెడ్ పాయింట్లు, చెత్త పోగులు వంటి సమస్యాత్మక ప్రాంతాలను పూర్తిగా శుభ్రపరచడం లక్ష్యమని చెప్పారు. జిల్లా అధికారులు నుంచి పారిశుధ్య కార్మికుల వరకు అందరినీ భాగస్వామ్యం చేస్తూ, ప్రజల్లో సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించడం ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశ్యమన్నారు.

విశాఖలో ఇప్పటికే చెత్త నిర్వహణను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నప్పటికీ, విలీన గ్రామాల్లో ఇంకా కొన్ని చెత్త పోగులు కనిపిస్తున్నాయని, వాటిని కూడా పూర్తిగా తొలగించేందుకు జీవీఎంసీ చర్యలు చేపట్టిందన్నారు. నేటి నుండి నాలుగు వారాల పాటు వారానికి ఒక థీమ్ తో ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించి విశాఖను మరింత పరిశుభ్రమైన నగరంగా తీర్చిదిద్దుతామని తెలిపారు.

అలాగే, స్వచ్ఛ సర్వేక్షణ్ 2026 మూల్యాంకనం ఇప్పటికే ప్రారంభమైందని, కేంద్ర గృహనిర్మాణ మరియు పట్టణ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ (వీశీఎఖూ) తరఫున థర్డ్ పార్టీ సర్వేలు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. విశాఖపట్నం రాష్ట్రానికి తలమానికమని, నగర పరిశుభ్రతపై ప్రజలు ఉత్తమ అభిప్రాయాలను (ఫీడ్ బ్యాక్) ఇచ్చి దేశవ్యాప్తంగా విశాఖ నగరం మొదటి ర్యాంకు సాధించేందుకు ప్రజలందరూ సహకరించాలని కోరారు.

అనంతరం జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేక దృష్టితో విశాఖను మరింత అభివృద్ధి దిశగా కార్యాచరణ చేపట్టాలని సూచించారని,స్వచ్ఛ సర్వేక్షణ్--2026లో మొదటి స్థానంలో విశాఖను పరిశుభ్ర నగరంగా దేశంలో నిలిపేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. నగరంలోని ప్రతి వార్డులో పారిశుధ్య కార్మికులు, చెత్త తరలింపు వాహనాలు ఏర్పాటు చేశామని, ప్రతి రోజు ఉదయం 5:30 గంటల నుంచే కార్మికులు విధుల్లోకి వచ్చి నగరాన్ని పరిశుభ్రం చేస్తున్నారని తెలిపారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన" ఆపరేషన్ క్లీన్ స్వీప్" కార్యక్రమాలను మే 23 నుంచి జూన్ 20 వరకు నెల రోజులపాటు విశాఖ లో నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. నాలుగు వారాలపాటు జరిగే ఈ పరిశుభ్రత కార్యక్రమాల్లో భాగంగా మొదటివారం మే 23 నుండి 28 వరకు నగరంలో రోడ్లు, రెడ్ / ఎల్లో ప్రదేశాలు, విజిబుల్ క్లీన్లినెస్ కార్యక్రమాలు , రెండవ వారం మే 29 నుండి జూన్ 4 వరకు స్టార్మ్ వాటర్ డ్రైన్స్, నల్లాలు , బ్యాక్ లేన్స్ పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు, మూడోవారం జూన్ 5 నుండి 11 వరకు రెసిడెన్షియల్, కమర్షియల్ , బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్స్ వ్యర్థాలను విభజించి ఆన్ సైట్ కంపోస్టింగ్ చేసే కార్యక్రమాలు , నాలుగవ వారం జూన్ 12 నుండి 20 వరకు టాయిలెట్లు, గార్బేజ్ వల్నరబుల్ ప్రదేశాలలో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగునన్నారు.

యువతకు చైతన్యస్రవంతి ఉద్యోగావకాశాలు

మహిళలు, యువత సంక్షేమం, సాధికారత, అభివృద్ధి కోసం చైతన్య స్రవంతి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ నిరంతరం పనిచేస్తోందని అల్పదాయవర్గాల అభ్యున్నతే ధ్యేయంగా పలు కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తోందని మహిళా సంక్షేమ ఉద్యమకారిణి, చైతన్య స్రవంతి అధ్యక్షులు డా. షిరీన్ రహ్మాన్ తెలిపారు. చైతన్య స్రవంతి సంస్థ నూతన ఒరవడి వైపు అడుగులు వేస్తూ అర్హత కలిగిన యువత కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన ఉద్యోగ,సమీకృత విద్య, ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించేందుకు దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తోందని పేర్కొన్నారు . హాస్పిటాలిటీ మరియు ఫార్మాస్యూటికల్ కోర్సుల్లో శిక్షణ మరియు ఉపాధి

కల్పించనుందని ఎంపికైన అభ్యర్థులు హైదరాబాద్ రీజియన్లో ట్రైనింగ్ తో పాటు పని చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు..

ఇంటర్మీడియట్ ఉత్తీర్ణులైన అభ్యర్థులు ఇందుకు అర్హులని డిగ్రీ మధ్యలో నిలిపివేసిన విద్యార్థులు కూడా దరఖాస్తులు చేసుకోవచ్చున్నారు. 18 నుండి 20 ఏళ్ల వయస్సు గల వారు ఇందుకు అర్హులని తెలిపారు. మౌఖిక పరీక్ష, సర్టిఫికెట్ల పరిశీలన అనంతరం స్టైఫెండ్తో కూడిన ఇంటర్న్ షిప్ ఉంటుందన్నారు. సంబంధిత రంగంలో 3 సంవత్సరాల బ్యాచిలర్ డిగ్రీ చదివే అవకాశం కల్పిస్తామని పేర్కొన్నారు ట్యూషన్,విద్య ఖర్చులు పూర్తిగా భరించబడతాయని .ఎంపికైన అభ్యర్డులు నేర్చుకునే విధానంలో ఉచితంగా పనిచేయాల్సి ఉంటుందని చెప్పారు.ప్రత్యక్ష పరిశ్రమ అనుభవం ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఏర్పడుతుందని చదువుతూ సంపాదించండి విధానం ద్వారా యువతను ప్రోత్సాహిస్తామని దరఖాస్తులు చేసేందుకు చివరి తేదీ జూన్ 6 అన్నారు. పరిమిత సీట్లు మాత్రమే ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు.అర్హత కలిగిన అభ్యర్థులు ముందుగానే దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కోరారు పూర్తి వివరాలకు లక్ష్మి, చైతన్య స్రవంతి ఆఫీస్ ఇంచార్జి ,సెల్ ఫోన్ నెంబర్ 83417 80712కు సంప్రదించాలని సూచించారు.ారి ఈ క్షిపణి ఉపయోగించగా.. తాజాగా కీవ్ రీజియన్‌పై మూడోసారి ప్రయోగించింది.

బల్క్ వ్యర్థాల ఉత్పత్తిదారులు

శాస్త్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణ పాటించాలి

జీవీఎంసీ అడిషనల్ కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య.

తూర్పు జోన్ వార్డు నెం.15లో బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్లకు అవగాహన కార్యక్రమం.

ఆన్‌సైట్ కంపోస్టింగ్, వ్యర్థాల విభజనపై ప్రత్యేక చైతన్యం.:

బల్క్ వ్యర్థాల ఉత్పత్తిదారులు (దీబశ్రీని ఔఖీరవ +వఅవతీఛ్‌శీతీం) మూలస్థాయిలోనే తడి, పొడి వ్యర్థాలను వేర్వేరుగా విభజించి, తడి వ్యర్థాలను ఆయా ప్రాంగణాల్లోనే శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో శుద్ధి చేయాలని జీవీఎంసీ అడిషనల్ కమిషనర్ పల్లి నల్లనయ్య సూచించారు. శనివారం ఆయన మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ తూర్పు జోన్ పరిధిలో స్వచ్ఛత, సుస్థిర వ్యర్థాల నిర్వహణపై అవగాహన కార్యక్రమాలలో భాగంగా వార్డు నెం.15, జేఆర్ నగర్ ప్రాంతంలో బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్లకు ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్లకు ూశీశ్రీఱస ఔఖీరవ మీఙఋఌస్త్రవఎవవత్ =బశ్రీవం--2016 మరియు నవీకరించిన ూఔవీ ఖీతీఋఎవఌశీతీఎ--2026 నిబంధనల మేరకు ఆన్‌సైట్ తడి వ్యర్థాల శుద్ధి, మూలస్థాయిలో వ్యర్థాల విభజన, శాస్త్రీయ వ్యర్థాల నిర్వహణ పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించారు.

తడి వ్యర్థాలను కంపోస్టింగ్ ద్వారా ప్రాసెస్ చేయడం, వికేంద్రీకృత వ్యర్థాల నిర్వహణ విధానాలను అమలు చేయడం ద్వారా వ్యర్థాల రవాణా భారం తగ్గడమే కాకుండా పర్యావరణ పరిరక్షణకు దోహదపడుతుందని అడిషనల్ కమిషనర్ తెలిపారు. ప్రతి బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్ తమ ప్రాంగణంలోనే వ్యర్థాల నిర్వహణకు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. విశాఖ నగరాన్ని స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ 2025-26 లో దేశంలోనే ప్రథమ పరిశుభ్ర నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్లు, నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు సహకరించాలని అదనపు కమిషనర్ వారిని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎంహెచ్ఓ బి. ప్రసాదరావు, శానిటరీ సూపర్వైజర్, శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్, జేఆర్ నగర్ ఆర్‌డబ్ల్యూఏ అధ్యక్షుడు కె.ఎస్.ఆర్. మూర్తి, బల్క్ వేస్ట్ జనరేటర్లు మరియు ఇతర జీవీఎంసీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

Crime News
దిక్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

విశాఖపట్నం
మే 25
సోమవారం 2026

గందరగోళంగా నగరంలో వార్డుల విభజన

శాస్త్రీయత లేదు,
ఓ పద్ధతి పాటించలేదు
పెంచిన 120 చాలావని
150 కి కొత్త ప్రతిపాదనలు
14 వార్డులు రైల్వే లైన్ కు అటు ఇటు
30 వార్డులు జాతీయ రహదారి
ప్రధాన రహదారులకు రెండు
వైపులా
19 వార్డులు భవనాలు పై నుండి
జనసేన నేత
పీతల మూర్తి యాదవ్ ఫిర్యాదు

మహావిశాఖ నగరపాలక సంస్థ వార్డుల పెంపు ప్రక్రియ గందరగోళంగా, అశాస్త్రీయంగా అడ్డదిడ్డంగా సాగుతోందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెద్దల దీనిపై దృష్టి సారించకపోవడంతో మహావిశాఖ నగర పాలక సంస్థ పరిధి లోని కొందరు ప్రజాప్రతినిధుల పీఏలు తాబేదారులు తమకు తోచినట్టు గీతల గీసి వార్డుల విభజన చేయించారని జనసేన మాజీ కార్పొరేటర్ పీతల మూర్తి యాదవ్ ఆరోపించారు. వార్డుల విభజన ఎందుకిలా జరిగిందో నగరపాలక సంస్థ ఉన్నతాధికారులు కూడా చెప్పలేకపోతున్నారంటే పరిస్థితి ఎంత దారుణంగా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చని ఆయన ఆదివారం జీవీఎంసీ కి అందజేసిన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

98 నుంచి 120 కి...

మహా విశాఖ నగరపాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ)లో ప్రస్తుతం ఉన్న వార్డులను 98 నుంచి 120 కి పెంచుతూ ప్రిలిమినరీ నోటిఫికేషన్ ను మే 17 తేదీన జారీ చేశారు. నిజానికి ఈ వార్డుల విభజన పూర్తి అశాస్త్రీయంగా, అసంబద్ధంగా, పన్నులు కట్టే నగర ప్రజల ప్రమేయం లేకుండా కేవలం రాజకీయ సిఫార్సులతో అడ్డదిడ్డంగా జరిగింది. వార్డులను విభజిస్తూ 98 నుంచి 120 కి పెంచుతూ జారీ చేసిన ఈ నోటిఫికేషన్ ను వెంటనే రద్దుచేసి తక్షణమే శాస్త్రీయంగా, ఎన్యుమరేషన్ బ్లాక్ ల ఆధారంగా, ప్రజలకు ఆమోదయోగ్యం అయ్యేవిధంగా వార్డులను విభజించేందుకు కొత్తగా ప్రక్రియను ప్రారంభించాలని పలు రాజకీయ పార్టీలు, ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. వార్డుల సంఖ్యను పెంచుతూ జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ అశాస్త్రీయంగా, అసంబద్ధంగా, ప్రజలను ఇబ్బందుల పాలు చేసే విధంగా ఉంది. వీటిపై అభ్యంతరాలు తెలియజేయాల్సిన ప్రజాప్రతినిధులు అందుకు విరుద్ధంగా 120 వార్డులు చాలవని 150 చేయాల్సిందే అంటూ లేఖలు రాయటం కొత్త వివాదానికి దారి తీసింది అని పేర్కొన్నారు.

అభ్యంతరాలకు వారం రోజులే గడువు

అడ్డదిడ్డంగా అశాస్త్రీయంగా జరిగిన వార్డుల విభజనపై అభ్యంతరాలు తెలియజేయడానికి కేవలం వారం రోజుల సమయం ఇవ్వడం, దీనికి సంబంధించిన సరైన ప్రచారం కూడా జరగకపోవడం దారుణమని పేర్కొన్నారు. మే 17 వ తేదీన నోటిఫికేషన్ ఇచ్చిన జీవీఎంసీ 24వ తేదీలోగా అభ్యంతరాలు తెలియజేయాలని పేర్కొందని, ఈ విషయంపై పెద్దగా ప్రచారం కూడా జరగలేదని,జీవీఎంసీ కార్యాలయం, కలెక్టర్ కార్యాలయం వంటి వాటిలో తప్ప కొత్త వార్డుల వివరాలను పెద్దగా నగర ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచలేదనో ఫిర్యాదు చేశారు. ఏ వార్డులో ఎంతమంది జనాభా ఉంటారో కూడా తెలియకుండా విభజన పూర్తి చేశారని ఆరోపించారు.

120 కి అభ్యంతరాలు చెప్పమంటే 150 కావాలంటున్నారు

" జీవీఎంసీ కొత్తగా విభజించిన, పెంచిన 120 వార్డులకు సంబంధించి అభ్యంతరాలు చెప్పమని ఫామ్ 1 నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ఈ నోటిఫికేషన్ ప్రకారం వార్డులు విభజనపై అభ్యంతరాలు తెలియజేయాలి. సూచనలు చెప్పాలి. అయితే అందుకు విరుద్ధంగా విచిత్రంగా తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కూడా ఆయన గాజువాక శాసనసభ్యుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు అభ్యంతరాల పేరిట వార్డుల సంఖ్యను 120 నుంచి 150కి పెంచాలని 18వ తేదీనే లేఖ రాశారు. అదే లేఖను మక్కికి మక్కి కాపీ కొట్టేసిన మిగిలిన శాసనసభ్యులు చిరునామాలు మాత్రమే మార్చి లేఖలు పంపించేశారు. 120 వార్డులలో సరిహద్దులపై వాటి ఏర్పాటు పై అభ్యంతరాలు చెప్పకుండా ఆయన బాటలో అందరూ ముక్తకంఠంగా సంఖ్య 120 నుంచి 150 కి పెంచాలన్న సింగిల్ పాయింట్ డిమాండ్ నే చేశారు. విభజించిన వార్డులపై అభ్యంతరాలు చెప్పమంటే దాని జోలికి పోకుండా ముక్తకంఠంగా 150 చేయాలి అనటం ఏ ఉద్దేశంతోనో అర్థం కావడం లేదు" అని ఆక్షేపించారు.

అభ్యంతరాలకు నెల గడువు ఇవ్వాలి

"వార్డుల విభజనకు సంబంధించి ఈ క్రింది అభ్యంతరాలను పరిగణలోకి తీసుకొని దిద్దుబాటు చర్యలు తీసుకోవడం, తిరిగి శాస్త్రీయంగా వార్డులను విభజించే చర్యలు తీసుకోవటానికి ప్రిలిమినరీ నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారని చెబుతున్నారు. అయితే అది ఉత్తుత్తి నోటిఫికేషన్ అని ప్రజలు చెప్పిన అభ్యంతరాలను కాదని శాసనసభ్యులు చెప్పిందే జరుగుతుందన్న అభిప్రాయం సర్వత్రా వ్యక్తమవుతోంది. తక్షణమే అభ్యంతరాలు తెలియజేసే గడువును నెల రోజులకు పెంచాలి. వార్డుల వివరాలను వార్డు కార్యాలయాల్లో ప్రదర్శనకు ఉంచాలి" అని మూర్తి యాదవ్ డిమాండ్ చేశారు.

ఇలాగా చేసేది?

సహజ సరిహద్దులు ఆ ప్రాంతం యొక్క భౌగోళిక లక్షణాలు మరియు అవిచ్ఛిన్నత, సర్వే నంబర్లు, టి.ఎస్. నంబర్లు, ముఖ్యమైన కూడళ్లు లేదా వీధులను పరిగణించడంతో పాటు 2011 జనాభా లెక్కలు తో ఎన్యుమరేషన్ బ్లాక్ ఆధారంగా వార్డులను విభజించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశిస్తే అందుకు విరుద్ధంగా రైల్వే ట్రాక్ కి అటూ ఇటూ గా 42,65,66,69,72,73,86,98,100,102,106,107,116 వార్డులను విభజించారు.

జాతీయ రహదారులు,బి.ఆర్.టి.ఎస్, మాస్టర్ ప్లాన్ రహదారులకు అటూ ఇటూ గా 2,6,10,11,12,16,42,51,53,65, 66,69,70,71,85,86,97,98,106,107, 109,112,116,120 వార్డుల విభజన పూర్తి చేశారు.

పలు ఉల్లంఘనలో భవనాలపై నుండి క్రాసింగ్ లతో 29,30,31,48,62,63,65,70,71,72,73,76,77,78,79,81,82,113,117 ఈ వార్డుల విభజన ను ఏర్పాటు చేశారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం అంతర్గత రహదారులను పరిగణలోకి తీసుకోని 26,27 వార్డులను విభజించి ఇన్యుమరేషన్ బ్లాక్లు 315,298 విభజించి నిబంధనలు విరుద్ధంగా అక్కడి వార్డులను విభజించారు " అని మూర్తి యాదవ్ ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

ఆర్.భీమవరంలో ఎంఎస్ఎంఈ పార్క్

బుచ్చియ్యపేట,పబ్లిక్ విలేఖరి..

మండలంలోని ఆర్.భీమవరంలో ఏపీఐఐసీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు కానున్న పార్కును సోమవారం సీఎం చంద్రబాబు వర్చువల్గా శంఖుస్థాపన చేయనున్నారని జోనల్ మేనేజర్ నరసింహారావు తెలిపారు.

ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ 30 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని ఎంఎస్ఎంఈ పార్క్ ఏర్పాటుకు ఎంపిక చేసారన్నారు. సంబంధిత స్థలంలో ఏర్పాట్లు చురుగ్గా సాగుతున్నాయన్నారు. ఎమ్మెల్యే రాజు, ఇతర ప్రతినిధులు, అధికారులు హాజరవుతారు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయాలని స్థానిక ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల రంగాన్ని ప్రోత్సహించడానికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులను శరవేగంగా అభివృద్ధి చేస్తోంది. ప్రతి నియోజకవర్గంలో ఒక ఎంఎస్ఎంఈ పార్కును ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. చోడవరం నియోజకవర్గానికి సంబంధించి ఆర్ భీమవరం లో ఎంఎస్ఎంఈ పార్కును అభివృద్ధి చేయనున్నారు.

నిరుపేదలకు అన్నప్రసాద వితరణ

అక్కయ్యపాలెం వాగ్దేవి పాఠశాల ప్రాంగణం వద్ద ప్రతి ఆదివారం క్రమం తప్పకుండా గత 14 సంవత్సరాలుగా నిరుపేదలకు అన్నార్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ చేస్తున్నారు . ఈరోజు ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రముఖ ఆధ్యాత్మికవేత్త ఎం వి రాజశేఖర్ ప్రారంభించి పేదలకు , అన్నార్తులకు అన్నప్రసాదాన్ని అందించారు .

ఈ చక్కని కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్న యం వి వి సత్యనారాయణ జి బి కుమార్లను ప్రశంసించారు . ఈ కార్యక్రమంలో ద్వారకా నగర్ లైన్స్ క్లబ్ ప్రతినిధులు కే స్వతంత్ర కుమార్ , ఏ వెంకటరావు , జి బ్రహ్మానంద కుమార్ పాల్గొన్నారు.

అన్న ప్రసాదానికి లక్ష రూపాయలు విరాళం

శ్రీ వరహ లక్ష్మి నృశింహస్వామి నిత్య అన్నదాన పథకానికి నగరానికి చెందిన సాగర్ నగర్ బీచ్ రోడ్ ప్రాంత వాసులు డాక్టరు సీతారామరాజు చింతల పాటి , సతీ మణి రూపాదేవి దంపతులు ఆదివారం నాడు ఒక లక్ష రూపాయలు విరాళం అందజేశారు ప్రోటోకాల్ అధికారి సూర్యనారాయణ పర్యవేక్షణ లో అందజేశారు . ఈ విరాళాన్ని పి.ఆర్ .ఓ. కార్యాలయంలో విరాళ కౌంటరు వద్ద చెల్లించి రసీదు స్వీకరించారు . అధికార్లు దాతకు నిత్య అన్నదాన పథకం బాండు అందజేశారు . అనంతరం స్వామి వారి దర్శనం ,వేదాశీర్వచనం అందజేశారు . ఆలయ అధికార్లు దాతను స్వామివారి శేష వస్త్రము తో సత్కరించి స్వామివారి ప్రసాదాన్ని అందజేశారు . ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అధికార్లు , సిబ్బంది పాల్గొన్నారు .

ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన

వడ్డాది జంక్షన్ వీరవిల్లి రోడ్డులో శ్రీ వెంకట పద్మా మెడికల్స్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నిర్వహించిన ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన లభించింది.పరిసర గ్రామాల నుండి వచ్చిన 130 మంది రోగులకు విశాఖ శంకర్ ఫౌండేషన్ వైద్య సిబ్బంది ఉచితంగా కంటి పరీక్షలు నిర్వహించి మందులు అందజేశారు.వీరిలో 30 మందికి శస్త్ర చికిత్సలు చేయాల్సి ఉందని గుర్తించారు.శస్త్ర చికిత్సలు ఉచితంగా చేసేందుకు వీరిని విశాఖ తరలించే ఏర్పాటు చేశారు.కంటి సంబంధిత వ్యాధుల పట్ల అశ్రద్ధ చేయవద్దని వైద్య సిబ్బంది సూచించారు.పాలు గుడ్లు ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ద్వారా కంటి సంబంధిత వ్యాధులకు కొంత మేరకు దూరంగా ఉండవచ్చు అన్నారు.వైద్య సిబ్బంది అరుణ, క్యాంపు కోఆర్డినేటర్ అరుణ్ కుమార్, నిర్వాహకులు అనుపోజు శివకుమార్,లావణ్య,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Crime News
ది క్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

అందుకే.. శ్రేయస్ కోసం వేలంలో భారీగా ఖర్చు పెట్టాం

రికీ పాంటింగ్

పంజాబ్ : రెండేళ్ల కిందట ఐపీఎల్ వేలంలో శ్రేయస్ అయ్యర్ సంచలనంగా మారాడు. పంజాబ్ కింగ్స్ అతడిని రూ. 26.75 కోట్లు వెచ్చించి మరీ కొనుగోలు చేసింది. గతేడాది కెప్టెన్‌గా తన జట్టును ఫైనల్‌కు చేర్చాడు. ఇప్పుడు కీలక సమయంలో సెంచరీతో రాణించిన పంజాబ్ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఈ క్రమంలో శ్రేయస్‌పై ప్రధాన కోచ్ రికీ పాంటింగ్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. తాము వేలంలో శ్రేయస్ కోసం భారీగా వెచ్చించేందుకు కారణముందని రికీ తెలిపాడు.

"మేం చేయాల్సిందంతా చేశాం. చాలా రోజుల తర్వాత మళ్లీ విజయం సాధించాం. మా బౌలర్లు చాలా బాగా రాణించారు. ప్రత్యర్థిని ఓ 20 పరుగులు తక్కువకే కట్టడి చేయగలిగారు. లక్ష్య ఛేదనకు దిగినప్పుడు ఆరంభంలో వికెట్ పడినా మా కుర్రాళ్లు వెనుకడుగు వేయలేదు. కెప్టెన్ శ్రేయస్ ఈ సీజన్ ఆసాంతం అదరగొట్టాడు. కీలక సమయంలో సెంచరీతో మెరిశాడు. రెండేళ్ల కిందట వేలంలో అతడి కోసం భారీగా వెచ్చించాం. దానికి కారణం శ్రేయస్ చాలా పరిణతితో ఆడే ప్లేయర్. మైదానంలో తన ఎమోషన్స్‌ను దాచిపెట్టుకోడు. సహచరుల నుంచి గౌరవం పొందుతాడు. ఫలితం ప్రతికూలంగా ఉన్నా సరే జట్టుపై నిందమోపడు. అతడితో కలిసి పనిచేయడం సంతోషంగా అనిపిస్తోంది. మళ్లీ అతడిని టీమ్ఇండియా జట్టులో చూడబోతుండటం బాగుంది. గత ఆరు మ్యాచుల్లో మేం కొన్ని తప్పిదాలు చేశాం. ఈసారి మాత్రం ఎలాంటి పొరపాటు చేయలేదు. ప్రభ్ సిమ్రన్ అద్భుత ప్లేయర్. భారత్ 'ఎ' జట్టుకు ఎంపిక కావడం అతడి శ్రమకు ప్రతిఫలం. మేం ప్లేఆఫ్స్‌కు చేరుకోవాలంటే ముంబయి–రాజస్థాన్ మ్యాచ్ కీలకం. మేమంతా కలిసి ఆ మ్యాచ్‌ను చూస్తాం" అని రికీ పాంటింగ్ తెలిపాడు.

మా ప్లేఆఫ్స్ బెర్తు కోసం.. ముంబయికి మద్దతు

పంజాబ్ కెప్టెన్ శ్రేయస్

పంజాబ్ : కీలక సమయంలో పంజాబ్ కింగ్స్ విజయం సాధించింది. వరుసగా ఆరు మ్యాచుల తర్వాత వచ్చిన గెలుపు ఇది. ప్లేఆఫ్స్ అవకాశాలను సజీవంగా ఉంచుకుంది. లఖ్‌నవూ సూపర్ జెయింట్స్‌పై అద్భుత శతకంతో కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ (101) రెచ్చిపోయాడు. ఐపీఎల్ కెరీర్‌లోనే తొలి సెంచరీ కావడం గమనార్హం. ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డునూ సొంతం చేసుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో తమ ప్లేఆఫ్స్ అవకాశాలపై శ్రేయస్ అయ్యర్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు.

"నేను చాలా సంతోషంగా ఉన్నా. ఈ సీజన్‌లో తొలి శతకం నమోదు చేశా. జట్టుకు అత్యంత కీలక సమయంలో సెంచరీ కొట్టడం బాగుంది. వరుసగా ఆరు ఓటముల తర్వాత విజయం సాధించాం. ఇది మాకు సానుకూలాంశం. ఇక ప్లేఆఫ్స్‌కు చేరుకోవాలంటే మా ఆశలన్నీ ముంబయి – రాజస్థాన్ మ్యాచ్‌పైనే ఉన్నాయి. మా అభిమానులు ముంబయికి మద్దతుగా నిలవాలని ఆశిస్తున్నా. లఖ్‌నవూపై మా బౌలర్ల ప్రదర్శన చాలా బాగుంది. తొలి ఓవర్‌లోనే 16 పరుగులు ఇచ్చినా.. తర్వాత పుంజుకొన్నాం. అజ్మత్ అద్భుతంగా బౌలింగ్ వేశాడు. కీలక వికెట్‌ను తీసి ప్రత్యర్థిని కట్టడి చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఇక యుజ్వేంద్ర చాహల్ పరుగులను నియంత్రించడంతోపాటు వికెట్లు పడగొట్టాడు. రిషభ్ పంత్‌ను ఔట్ చేశాడు. దూకుడుగా ఆడిన ఆయుష్ బదోనిని పెవిలియన్‌కు చేర్చాడు. అక్కడ్నుంచి లఖ్‌నవూ పరుగుల వేగం మందగించింది" అని శ్రేయస్ తెలిపాడు.

మా టీమ్‌కు అదే చెప్పా

"సహచరులకు పెద్ద ఉపన్యాసాలు ఇవ్వను. ఒకటే చెబుతా.. పరిస్థితులను సింపుల్‌గా ఉంచండి. అంతేకానీ, మీటింగ్‌లు పెట్టి కుర్రాళ్లను ఒత్తిడికి గురిచేయను. కీలక మ్యాచుల్లో స్వేచ్ఛగా ఆడే వాతావరణం కల్పిస్తా. అతిగా ఆలోచించే పరిస్థితిని వారికి రానివ్వను. మ్యాచ్‌కు ముందు కూడా రికీని అడిగా.. ఇవాళ ఎలాంటి మ్యాచ్ మీటింగ్‌లు వద్దని కోరా. నేరుగా మైదానంలోకి దిగి ఏం చేయాలో అదే చేద్దామని జట్టును ఉత్సాహపరిచా. ఇప్పుడు సానుకూల ఫలితం సాధించాం" అని కెప్టెన్ శ్రేయస్ వెల్లడించాడు.

వినేశ్‌కు గ్రీన్‌సిగ్నల్

ఢిల్లీ: సీనియర్ రెజ్లర్ వినేశ్ ఫొగాట్ ఆసియా క్రీడల సెలక్షన్ ట్రయల్స్‌లో పాల్గొనేందుకు ఢిల్లీ హైకోర్టు అనుమతిస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. వినేశ్‌లాంటి పేరున్న అథ్లెట్‌ను పోటీలకు దూరంగా ఉంచాలనుకోవడాన్ని ఢిల్లీ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ డీకే ఉపాధ్యాయ, జస్టిస్ తేజస్ కారియాలతో కూడిన ధర్మాసనం తప్పుపట్టింది. ఆమెలాంటి మహిళా అథ్లెట్లను మాతృత్వం కారణంగా పోటీలకు మినహాయించకూడదని తెలిపింది.

ఈ నెల 30, 31న జరగనున్న ఆసియా గేమ్స్ ఎంపిక పోటీల దృశ్యాల్ని రికార్డ్ చేయాలనీ కోర్టు ఆదేశించింది. ఈ ప్రక్రియకు భారత క్రీడాప్రాధికార సంస్థ (సాయ్) నుంచి, భారత ఒలింపిక్ సంఘం (ఐఓఏ) నుంచి చెరొక పరిశీలకుడు హాజరు కావాలని చెప్పింది. ఆసియా క్రీడల ట్రయల్స్ నిబంధనలను డబ్ల్యూఎఫ్ఐ ఆఖరి నిమిషంలో సవరించడంపై వినేశ్ కోర్టులో సవాల్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

నైపుణ్యంతోపాటు ఓర్పు ప్రదర్శించావు

అర్జున్ ఎంట్రీపై సచిన్

లఖ్‌నవూ : క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ తెందుల్కర్ కుమారుడు అర్జున్ తెందుల్కర్‌కు ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో అవకాశం దక్కింది. లఖ్‌నవూ సూపర్ జెయింట్స్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన అతడికి తమ జట్టు చివరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో ఆడే అవకాశం వచ్చింది. బ్యాటింగ్‌లో ఎనిమిదో స్థానంలో వచ్చిన అర్జున్ 5 బంతులు ఎదుర్కొని ఐదు పరుగులు చేశాడు. ఇక బౌలింగ్‌లో 4 ఓవర్ల కోటాలో 36 పరుగులు ఇచ్చి ఒక వికెట్ పడగొట్టాడు. ఎల్ఎస్‌జీ బౌలర్లలో అర్జున్ ఎకానమీనే తక్కువ కావడం గమనార్హం. ఈ క్రమంలో తన కుమారుడి ప్రదర్శనపై సచిన్ సోషల్ మీడియా వేదికగా పోస్టు పెట్టారు.

"వెల్‌డన్ అర్జున్. ఈ సీజన్‌లో నువ్వు వ్యవహరించిన తీరు పట్ల గర్వంగా ఉంది. నీ సామర్థ్యంపై నమ్మకముంది. అలాగే ఎంతో ఓర్పు ప్రదర్శించావు. చాలా కష్టపడ్డావు. తొలి అవకాశం కోసం వేచి చూశావు. క్రికెట్ కేవలం నైపుణ్యాన్ని మాత్రమే కాదు సహనాన్నీ పరీక్షిస్తుంది. నువ్వు అద్భుతంగా హ్యాండిల్ చేశావు. ఎప్పుడూ వినయంగా ఉండు. ఆటను ప్రేమిస్తూనే ఉండు. మేమంతా నిన్ను ఎప్పటికీ ప్రేమిస్తూనే ఉంటాం" అని సచిన్ పోస్టు చేశారు. తన తొలి ఓవర్‌లోనే షార్ప్ షార్ట్ డెలివరీతో ప్రభ్‌సిమ్రన్‌ను ఔట్ చేసినంత పనిచేశాడు. రిషభ్ పంత్ క్లిష్టమైన క్యాచ్‌ను డ్రాప్ చేయడంతో మొదటి ఓవర్‌లోనే వికెట్ తీసే అవకాశం చేజారింది. చివరికి ప్రభ్‌సిమ్రన్‌ను అర్జునే ఎల్బీగా పెవిలియన్‌కు చేర్చడం గమనార్హం.

మానసికంగా చాలా దృఢం: అశ్విన్

"నేను అర్జున్ తెందుల్కర్ నైపుణ్యం గురించి మాట్లాడను. కానీ, అతడి క్రికెటింగ్ ప్రయాణం చాలా కఠినమైంది. తన తండ్రితో పోలిస్తే అవకాశాలు పెద్దగా రావడం లేదు. ఈ సందర్భంగా అర్జున్ గురించి రెండే విషయాలు చెబుతా. అతడు చాలా కష్టపడే వ్యక్తి. అలాగే పోటీ నుంచి ఎప్పుడూ వెనకడుగు వేసే రకం కాదు. తాను వేసే ఓవర్‌లో నాలుగు ఫోర్లు లేదా సిక్స్‌లు కొట్టినా సరే.. ధైర్యంగా బంతి వేయగల ప్లేయర్. ఈ కుర్రాడికి నేనిచ్చే క్రెడిట్ ఇదే" అని అశ్విన్ వెల్లడించాడు.

సినర్ పట్టేస్తాడా!

పారిస్: పిన్న వయసులో అన్ని గ్రాండ్‌స్లామ్ టోర్నీ ఫైనల్స్ చేరిన ఆటగాడిగా నిలిచాడు.. ఇప్పటికే వింబుల్డన్, ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్, యుఎస్ ఓపెన్ గెలిచాడు..

ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ మాత్రం అతడికి ఇంకా అందలేదు.. నిరుడు ఫైనల్ చేరినా అల్కరాస్ (స్పెయిన్) అడ్డుపడ్డాడు. ఈసారి గాయం కారణంగా అతడు బరిలో లేడు. మరి ఇటలీ స్టార్ ప్రపంచ నంబర్‌వన్ యానిక్ సినర్ టైటిల్ అందుకుంటాడా? కెరీర్ గ్రాండ్‌స్లామ్ పూర్తిచేస్తాడా. అతడికి సీనియర్ ఆటగాడు నొవాక్ జకోవిచ్ నుంచి గట్టి పోటీ తప్పదు. రికార్డు స్థాయిలో 25వ గ్రాండ్‌స్లామ్ టైటిల్ వేటలో ఉన్న జకోవిచ్ ఈసారి ఎలాగైనా ఫ్రెంచ్ ఓపెన్ వదలొద్దని పట్టుదలగా ఉన్నాడు. ఆదివారమే ఈ టోర్నీకి తెరలేవనుంది. టాప్‌సీడ్ సినర్ సింగిల్స్ తొలి రౌండ్లో టాబర్ (ఫ్రాన్స్)తో తలపడనున్నాడు. మూడో సీడ్ నొవాక్.. తొలి రౌండ్లో పెరికార్డ్ (ఫ్రాన్స్)తో పోటీపడనున్నాడు. రెండో సీడ్ జ్వెరెవ్ (జర్మనీ).. బోంజి (ఫ్రాన్స్)తో, ఆరో సీడ్ మెద్వెదెవ్ (రష్యా).. వాల్టన్ (ఆస్ట్రేలియా)తో తలపడతారు.

అమ్మాయిల్లో గట్టిపోటీ: మహిళల సింగిల్స్‌లో ఈసారి గట్టిపోటీనే జరిగేలా కనిపిస్తోంది. ప్రపంచ నంబర్‌వన్ అర్యానా సబలెంకా (బెలారస్) ఫేవరెట్‌గా బరిలో దిగనుంది. కానీ డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ కొకో గాఫ్ (అమెరికా), క్లే కోర్టుల్లో చెలరేగే ఇగా స్వైటెక్ నుంచి ఆమెకు పెను సవాల్ ఎదురు కానుంది. టాప్ సీడ్ సబలెంకా, నాలుగో సీడ్ గాఫ్ ఒకే పార్శ్వంలో ఉన్నారు. వీళ్లిద్దరూ సెమీస్‌లో ఎదురుపడే ఛాన్స్ ఉంది. తొలి రౌండ్లో బౌజస్ (స్పెయిన్)తో సబలెంకా.. టౌన్‌సెండ్ (అమెరికా)తో గాఫ్ పోటీని ప్రారంభించనున్నారు. నాలుగుసార్లు ఛాంపియన్, మూడో సీడ్ స్వైటెక్ మొదటి రౌండ్లో ఎమర్సన్ జోన్స్ (ఆస్ట్రేలియా)తో ఆడుతుంది. సెమీఫైనల్ వరకు స్వైటెక్‌కు సవాల్ ఎదురు కాకపోవచ్చు. వెరోనికా (స్లొవేనియా)తో రెండో సీడ్ రిబకినా (కజకిస్థాన్), బిరెల్ (ఆస్ట్రేలియా)తో అయిదో సీడ్ పెగులా (అమెరికా) తలపడనున్నారు.

భారత్ నుంచి..:

భారత్ నుంచి ఈసారి సింగిల్స్‌లో జూనియర్ విభాగంలో మాత్రమే పోటీ ఉంది. బాలికల్లో మాయ రాజేశ్వరన్, బాలురలో అర్ణవ్ పపార్కర్ బరిలో ఉన్నారు. సీనియర్ విభాగంలో పురుషుల డబుల్స్‌లో యుకి బాంబ్రి, శ్రీరామ్ బాలాజీ ఆడుతున్నారు. మైకేల్ వీనస్ (న్యూజిలాండ్)తో యుకి.. మార్సెలో డెమోలినర్ (బ్రెజిల్)తో బాలాజీ జతగా పోటీపడనున్నారు.

మత్తుకు దూరంగా ఉండి బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఎదగాలి

● పెద్దపల్లి జోన్ డీసీపీ బి.రాంరెడ్డి ● తిలక్‌నగర్‌లో ముమ్మరంగా తనిఖీలు చేపట్టిన డీసీపీ

గోదావరిఖని క్రైమ్ (ది క్రైమ్ న్యూస్): మత్తుకు దూరంగా ఉండి బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఎదగాలని పెద్దపల్లి జోన్ డీసీపీ బి.రాంరెడ్డి యువతకు పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పెద్దపల్లి జోన్ గోదావరిఖని సబ్‌డివిజన్ పరిధిలోని గోదావరిఖని వన్‌టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో గల తిలక్‌నగర్‌లో నేర నియంత్రణ, ప్రజా భద్రత, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో భాగంగా గోదావరిఖని ఎసిపి మడత రమేష్ నేతృత్వంలో గోదావరిఖని వన్‌టౌన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కార్డన్ అండ్ సెర్చ్ ఆపరేషన్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పెద్దపల్లి జోన్ డీసీపీ మాట్లాడుతూ యువత జీవితంలో కష్టపడే తత్వాన్ని అలవర్చుకోవాలని, గంజాయి లాంటి మత్తు పదార్థాల విక్రయాలు లేదా సరఫరాపై సమాచారం అందిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. గంజాయిని సమూలంగా నిర్మూలించేందుకు పోలీసు శాఖ కఠినంగా వ్యవహరిస్తోందని, ఎక్కడ ఇలాంటివి గమనించినా వెంటనే స్పందిస్తామని స్పష్టం చేశారు. తమ పరిసరాల్లో జరుగుతున్న అనుమానాస్పద, చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలపై పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని, ప్రజలు ఇచ్చే సమాచారాన్ని పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచుతామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలే యూనిఫాం లేని పోలీసులని, ప్రజల చొరవతోనే సమాజంలో నేరాలను సమూలంగా నిర్మూలించడం సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. ఏ చిన్న అనుమానాస్పద సమాచారం ఉన్నా వెంటనే 100 నెంబరుకు లేదా పోలీసులకు తెలియజేయాలని కోరారు. వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నియమాలను పాటిస్తూ హెల్మెట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలని, కేవలం తక్కువ దూరం పాల కోసమో లేదా కూరగాయల కోసమో వెళ్లేటప్పుడు హెల్మెట్ అవసరం లేదనే ఆలోచన చాలా ప్రమాదకరమన్నారు. ప్రమాదం ఎప్పుడు ఎక్కడ సంభవిస్తుందో ఎవరికీ తెలియదని, కాబట్టి ప్రతి ప్రయాణంలోనూ హెల్మెట్ ధరించడం తప్పనిసరి అని పేర్కొన్నారు. నంబర్ ప్లేట్లు లేని వాహనాలు నడపడం, అతివేగంతో ప్రయాణించడం వల్ల మీ ప్రాణాలకే కాకుండా ఇతరుల ప్రాణాలకు కూడా ప్రమాదం వాటిల్లుతుందని హెచ్చరించారు. ప్రతి వాహనదారుడు తమ వాహన పత్రాలను ఎప్పటికప్పుడు సరిచూసుకుని సక్రమంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. సైబర్ నేరగాళ్ల ప్రలోభాలకు లోనై బ్యాంక్ ఖాతాల్లోని సొమ్మును కోల్పోవద్దని, తెలియని వ్యక్తుల నుంచి వచ్చే అపరిచిత లింకులను క్లిక్ చేయవద్దని సూచించారు. అదనపు డబ్బు లేదా ఇతర ఆశలకు లోనై మోసపోవద్దని, ఒకవేళ మోసపోయిన తర్వాత 100 లేదా 1930 నెంబర్లకు కాల్ చేయడం కంటే ముందుగానే జాగ్రత్తపడటం ఉత్తమమని తెలిపారు. కుటుంబ భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని డిజిటల్ లావాదేవీల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరారు. నేరాల నియంత్రణలో పోలీసులకు ప్రజల సహకారం ఎంతో అవసరమని డీసీపీ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వన్‌టౌన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా టిపిసిసి అధ్యక్షుడి పుట్టినరోజు వేడుకలు

మానకొండూర్, మే24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలకేంద్రంలో టిపిసిసి అధ్యక్షుడు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పుట్టినరోజు వేడుకలను పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు ద్యావ శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు.డిసిసి ఉపాధ్యక్షుడు నందగిరి రవీంద్ర చారీ హాజరై నాయకులతో కలిసి కేక్ కోసి మిఠాయిలు పంచి పెట్టారు.అనంతరం ద్యావ శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ....బిసి బిడ్డైన మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సామాన్య కార్యకర్తగా పేద, బడుగు,బలహీన వర్గాలకు అండగా నిలుస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీకి చేసిన కృషి వెలకట్టలేనిదని కొనియాడుతూ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని కోరుకుంటూ మండల కాంగ్రెస్ తరపున పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.జిల్లా నాయకులు సాయిరి దేవయ్య,వరహాల చారి,కనకం కుమార్, మార్కెట్ వైస్ చైర్మన్ తిరుమల్ రెడ్డి, డైరెక్టర్లు దాసరి శ్రీనివాస్ యాదవ్,మాతంగి సహదేవ్, మండల నాయకులు తాళ్ళపల్లి సంపత్ గౌడ్, బోళ్ళ మురళీధర్, తమ్మిశెట్టి రాజేష్,మడుపు ప్రేమ్ కుమార్, రామాంజనేయులు,జీడీ శ్యాం,దూలం దేవేంద్ర, వీరాస్వామి,మాషం రామకృష్ణ,ముద్దసాని శ్రీనివాస్ రెడ్డి,చలిగంటి ఓదెలు పార్టీ సర్పంచ్లు బుర్ర శ్రీదర్ గౌడ్,మీస సత్యనారాయణ,రామడుగు హరీష్,యువజన నాయకులు,గ్రామస్థాయి నాయకులు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్‌లో వెస్ట్ జోన్ రియల్టర్స్ అసోసియేషన్ ఆత్మీయ సమ్మేళనం

● గంగాధర సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాన్ని తిరిగి కరీంనగర్‌కు మార్చాలి ● అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు పాశం మోహన్ రెడ్డి డిమాండ్

కరీంనగర్ టౌన్, మే24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ వెస్ట్ జోన్ రియల్టర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నగరంలోని శ్రీ విజయలక్ష్మి కన్వెన్షన్ హాల్‌లో నిర్వహించిన ఆత్మీయ సమ్మేళనం అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి వెస్ట్ జోన్ పరిధిలోని రియల్టర్లు, అసోసియేషన్ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు పాశం మోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ వెస్ట్ జోన్ రియల్టర్ల సంక్షేమానికి తాము ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటామని స్పష్టం చేశారు. రియల్టర్లకు వ్యాపార పరంగా లేదా ఇతరత్రా ఏ రకమైన సమస్యలు ఎదురైనా వెంటనే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని, వాటన్నింటినీ ముందుండి పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజల ఇబ్బందులను గుర్తించాలి. ప్రస్తుతం గంగాధరలో ఉన్న సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయం వల్ల కరీంనగర్ పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని మోహన్ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చిన్న రిజిస్ట్రేషన్ పని కోసమైనా ప్రజలు దాదాపు 25 కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణించాల్సి వస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ సుదూర ప్రయాణం వల్ల ప్రజలపై సమయం, ధనం వృధా అవుతున్నాయని తెలిపారు. కావున, ప్రభుత్వం, సంబంధిత అధికారులు స్పందించి, గంగాధరలో ఉన్న సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాన్ని తక్షణమే తిరిగి కరీంనగర్ నగర పరిధిలోకి మార్చాలని లేదా ఇక్కడే సబ్ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఆయన గట్టిగా డిమాండ్ చేశారు. ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనంలో అసోసియేషన్ జనరల్ సెక్రటరీ తిరుణగారి రవీందర్,కోశాధికారి ఆకుల కృష్ణ,ప్రెసిడెంట్ సుర సురేందర్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ బండి భూమయ్య,అందె శ్యామ్ సురేందర్, పచ్చునూరి నరేందర్, కందల మధుసుధన్ ముఖ్య నాయకులు, ప్రతినిధులు, పెద్ద సంఖ్యలో రియల్టర్లు పాల్గొని, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

కరీంనగర్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయంలో ముగిసిన చైర్మన్ పదవుల ఆశావహుల ముఖాముఖి

కరీంనగర్ టౌన్, మే24(ది క్రైమ్ న్యూస్): సంఘటన్ సృజన అభియాన్‌లో భాగంగా కరీంనగర్ నగరంలోని జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో కీలక సమావేశం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి కరీంనగర్ నియోజకవర్గ అబ్జర్వర్‌గా జాకీర్ షరీఫ్ విచ్చేశారు. జిల్లా, నగర మైనారిటీ విభాగాల చైర్మన్ పదవులను ఆశిస్తున్న నాయకుల నుంచి ఆయన దరఖాస్తులను స్వీకరించారు. అనంతరం ఆశావహులు ప్రతి ఒక్కరితో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడి వారి అభిప్రాయాలను, వివరాలను తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా అబ్జర్వర్ మాట్లాడుతూ ఈ నెల 30వ తేదీ లోపు జిల్లా, నగర కమిటీల చైర్మన్ల నియామక ప్రక్రియ పూర్తి అవుతుందని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో అబ్జర్వర్ జాకీర్ షరీఫ్‌తో పాటు అర్బన్ డీసీసీ అధ్యక్షుడు వి. అంజన్ కుమార్, జిల్లా కాంగ్రెస్ మైనారిటీ చైర్మన్ మొహమ్మద్ తాజోద్దీన్, నగర చైర్మన్ అహ్మద్ అలీ తదితరులు పాల్గొని దరఖాస్తులను స్వీకరించారు.

పోలంపల్లిలో ఘనంగా పోచమ్మ బోనాలు...!

తిమ్మాపూర్,మే24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం పొలంపల్లిలో గౌడ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న రేణుకా ఎల్లమ్మ పట్నాల ఉత్సవాలు ఆదివారం పోచమ్మ బోనాలతో ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. గౌడ మహిళలు బోనాలు నెత్తిన పెట్టుకొని డప్పుచప్పుల్లు, శివసత్తుల పూనకాలు,బైండ్ల పూజారుల విన్యాసాలతో ఊరిగింపు నిర్వహించారు. పోచమ్మకు నైవేద్యం సమర్పించి పిల్లాపాపలను సల్లగ చూసి, వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పాడి పంటలు బాగా పండాలని కోరుకుంటూ మహిళలు మొక్కులు చెల్లించుకోగా గ్రామంలో పండగ వాతావరణం నెలకొంది. గౌడ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు నల్లగొండ తిరుపతి గౌడ్, గౌడ సంఘం గ్రామాధ్యక్షుడు పడాల శ్రీనివాస్ గౌడ్, మాజీ సర్పంచ్ బుడిగే కొండయ్య గౌడ్,మాజీ ఎంపీటీసీ బండారి రమేష్ గౌడ్,ఉప సర్పంచ్ మేరుగు మోహన్ గౌడ్,గౌడ సంఘం సభ్యులు, ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో బోనాల వేడుకలో పాల్గొన్నారు.

సుడా చైర్మన్ పువ్వాల దుర్గా ప్రసాదును ఘనంగా సన్మానించిన మధిర కాంగ్రెస్ నాయకులు

మధిర ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): మే 24: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉప,మంత్రివర్యులు మల్లు భట్టి విక్రమార్క ప్రధాన అనుచరుడు బాధ్యతలు స్వీకరించిన సందర్భంగా ఆదివారం నాడు ఖమ్మం పట్టణంలో ఎస్ఆర్ గార్డెన్ నందు ఏర్పాటుచేసిన అభినందన సభలో పాల్గొని మాజీ జిల్లా అధ్యక్షులు స్తంభాద్రి అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ చైర్మన్ పువ్వాల దుర్గాప్రసాద్ గని ఘనంగా సన్మానించిన మదిర మండల మాజీ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు సూరంశెట్టి కిషోర్ మాజీ పట్టణ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు మిర్యాల వెంకటరమణ గుప్త మాజీ జెడ్పిటిసి సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు సూరం శెట్టి నాగభూషణం మండల కిసాన్ సెల్ల్ అధ్యక్షులు దుంప వెంకటేశ్వర రెడ్డి మధిర మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ అద్దంకి రవికుమార్ మండల బీసీల అధ్యక్షులు చిలువేరు బుచ్చిరామయ్య మండల సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు మువ్వా వెంకయ్య బాబు సర్పంచ్ పట్టా అంజన్ బాబు అంగడాల భాస్కరరావు మండల సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు గొల్లమందల శ్రీనివాసరావు పుట్టా పుల్లారావు దర్శి కిరణ్ తదితరులు పాల్గొంటున్నారు.

చిన్నారులతో డిప్యూటీ సీఎం ఉత్సాహంగా.. ఉల్లాసంగా..

మధిర ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): మే 24: మధిర మార్కెట్ యార్డ్ పరిశీలనకు వెళ్లిన ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క.అక్కడే క్రికెట్ ఆడుతున్న చిన్నారులతో ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా గడిపారు. క్రికెట్ ఆడుతున్న చిన్నారులను దగ్గరకు తీసుకుని బ్యాటింగ్ ఎలా చేస్తున్నారు బౌలింగ్ ఎవరెవరు చేస్తున్నారు మీలో ఆల్ రౌండర్లు ఎంతమంది ఉన్నారు.వారిని ప్రశ్నించారు. చిన్నారులు కూడా ఉపముఖ్యమంత్రి దగ్గర వినయంతో కూడిన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడున్న వాళ్ళతో పేరుపేరునా పలకరించి నారు, ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బండారి నరసింహారావు, మండల అధ్యక్షుడు పారుపల్లి విజయ్ పట్టణ అధ్యక్షులు, తలుపుల వెంకటేశ్వర్లు, మాజీ మండల అధ్యక్షులు సూరం శెట్టి కిషోర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కోట డేవిడ్ పలువురు నాయకులు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ పోలీస్ పేరు నిలపాలి: డిసిపి. బి. రామ్ రెడ్డి

రామగిరి,మే 24(ది క్రైమ్ న్యూస్):- తెలంగాణ పోలీస్ పేరును అగ్ర స్థానంలో నిలపాలి అని పెద్దపల్లి జిల్లా డీసీపీ బి రామ్ రెడ్డి అన్నారు. రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ రేట్ గోదావరిఖని సబ్ డివిజన్ కమాన్ పూర్ పోలీస్ స్టేషన్లో మహిళా కానిస్టేబుల్ గా పనిచేస్తున్న కూరపాటి శ్రీలత హర్యానా రాష్ట్రంలో ఈనెల 27 వరకు జరిగే మూడవ పోలీస్ జాతీయ యోగ స్పోర్ట్స్ మీట్ కు ఏశీపీకెయ్యారు. దీంతో ఆమెను డిసిపి బి రామ్ రెడ్డి, గోదావరిఖని ఏసిపి మడత రమేష్, వన్ టౌన్ సీఐ ఇంద్రసేనారెడ్డి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా డిసిపి మాట్లాడుతూ కాళేశ్వరం జోన్ నుండి ఒకే ఒక్క అథ్లెట్ అయినా కూరపాటి శ్రీలత ఎంపికవడం మన కమిషనర్ రేటుకు గర్వకారణమని అన్నారు. జాతీయస్థాయిలో రాణించి పేరు ప్రఖ్యాతులు తేవాలని ఆయన అన్నారు. అలాగే గతంలో సైబరాబాద్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచి షీల్డ్ ను అందుకుంది. మళ్లీ జాతీయస్థాయి పోటీల్లో రాణించాలని ఆయన అన్నారు.

సూపర్ ఫైటర్ కప్ 10 జిల్లాల స్థాయి కరాటే పోటీలను ప్రారంభించిన నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్

కరీంనగర్ టౌన్, మే24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ నగరంలో నిర్వహించిన 10 జిల్లాల స్థాయి "సూపర్ ఫైటర్ కప్" కరాటే పోటీలను నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ క్రీడలు యువతలో క్రమశిక్షణ, ఆత్మవిశ్వాసం, శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు.కరాటే వంటి మార్షల్ ఆర్ట్స్ విద్యార్థులకు ఆత్మరక్షణతో పాటు మానసిక ధైర్యాన్ని కూడా అందిస్తాయని తెలిపారు. యువత క్రీడల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకుని రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరచాలని ఆకాంక్షించారు.పోటీలలో పాల్గొన్న చిన్నారులు మరియు యువ క్రీడాకారులను మేయర్ అభినందించి, విజేతలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. క్రీడాకారులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరచి కరీంనగర్ నగరానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో నిర్వాహకులు సురభి వేణుగోపాల్, సురభి అన్వేష్, కార్పొరేటర్ చంద్ర, క్రీడాకారులు, తల్లిదండ్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు, క్రీడాభిమానులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి పనులు మధిరలో ఆకస్మాత్తుగా తనిఖీ చేసిన డిప్యూటీ సీఎం బట్టి విక్రమార్క

- మధిరలో సుడిగాలి పర్యటన చేసిన ఉప ముఖ్యమంత్రి
- పట్టణంలో అధికారులతో కలిసి పలు ప్రాంతాలలో పరిశీలన

మధిర ప్రతినిధి, (ది క్రైమ్ న్యూస్):మే 24: నియోజకవర్గ కేంద్రమైన మధిర మున్సిపాలిటీ పరిధిలో కొనసాగుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులను రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క ఆదివారం నాడు సాయంత్రం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అధికారులతో కలిసి పట్టణంలోని పలు ప్రాంతాల్లో పర్యటించిన ఆయన, పనుల పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. మార్కెట్ యార్డ్ గోదాముల పరిశీలన: పర్యటనలో భాగంగా తొలుత మధిర మార్కెట్ యార్డ్‌ను సందర్శించిన ఉపముఖ్యమంత్రి, గోదాములను పరిశీలించారు. నిల్వ సామర్థ్యం, నిర్మాణ ప్రమాణాల గురించి అధికారులతో చర్చించారు. వైరా నది రిటైనింగ్ వాల్ పనులు పరిశీలన: వైరా నదిపై నిర్మిస్తున్న రిటైనింగ్ వాల్ పనులను ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క పరిశీలన చేశారు. నది పరివాహక ప్రాంత ప్రజలకు రక్షణగా చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్టును ఆయన దగ్గరుండి పర్యవేక్షించారు. పనుల నాణ్యత విషయంలో ఎక్కడా రాజీ పడకూడదని భట్టి విక్రమార్క అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ప్రమాణాల మేరకే నిర్మాణ సామాగ్రిని వాడాలని కాంట్రాక్టర్లకు, అధికారులకు సూచించారు. జూలై నెల ముగిసేలోపు రిటైనింగ్ వాల్‌కు సంబంధించిన పునాది పనులు పూర్తి కావాలని ఆయన స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ (యు జి డి) పనులు పట్టణంలోని 11వ వార్డులో జరుగుతున్న అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులను డిప్యూటీ సీఎం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డ్రైనేజీ పనుల వల్ల స్థానిక ప్రజలకు, రాకపోకలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పనులు త్వరగా పూర్తి చేసి రోడ్లను పునరుద్ధరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మోడల్ 'మహాప్రస్థానం' సందర్శన అనంతరం మధిరలో అత్యున్నత సౌకర్యాలతో నిర్మిస్తున్న మోడల్ మహాప్రస్థానం (వైకుంఠధామం) పనులను భట్టి విక్రమార్క పరిశీలించారు. మధిర పట్టణాన్ని మోడల్ పట్టణంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమని ఈ సందర్భంగా ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్, అడిషనల్ కలెక్టర్ శ్రీజ, మున్సిపల్ అధికారులు, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బండారి నరసింహారావు, మున్సిపల్ చైర్మన్ సుజాత, మండల అధ్యక్షులు పారుపల్లి విజయ్ పట్టణ అధ్యక్షులు తలపుల వెంకటేశ్వర్లు, మాజీ మండల అధ్యక్షులు సూరం శెట్టి కిషోర్, వార్డ్ కౌన్సిల్ కౌన్సిలర్లు ప్రజా ప్రతినిధులు వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు, స్థానిక కాంగ్రెస్ నేతలు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేకే అసత్యపు ఆరోపణలు

- కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షులు భూషణవేణి సురేష్ గౌడ్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): అభివృద్ధికి మారుపేరు విజయ రమణ రావు ఐతే, అక్రమ దందాలకు కేరఫ్ దాసరి మనోహర్ రెడ్డి అని కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షులు భూషణవేణి సురేష్ గౌడ్ అన్నారు. పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చూసి ఓర్వలేక బీఆర్ఎస్ నాయకులు అసత్య ఆరోపణలకు పాల్పడుతున్నారని కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షులు భూషణవేణి సురేష్ గౌడ్ తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. ఆదివారం పెద్దపల్లి పట్టణంలోని సిరి ఫంక్షన్ హాల్లో మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ నాయకులతో కలిసి ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు, మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిళ్ల మల్లయ్య పై చేస్తున్న ఆరోపణల్లో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో పెద్దపల్లి నియోజకవర్గం అవినీతి, అక్రమాల అడ్డాగా మారిందని ఆరోపించారు. మట్టి, ఇసుక దందాలు విపరీతంగా పెరిగాయని, రైతుల నుంచి వడ్ల కొనుగోళ్ల సమయంలో తరుగు పేరుతో భారీగా దోపిడీ జరిగిందని విమర్శించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి హయాంలో ప్రజా సమస్యలు పట్టించుకోకుండా అక్రమ వ్యవహారాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో నిర్మించిన రోడ్లు, డ్రైనేజీలు నాణ్యత లేకుండా ఉండటంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని తెలిపారు. ప్రజా పలనలో మున్సిపల్ కౌన్సిల్ ఏర్పడిన తర్వాత కేవలం రెండు నెలల్లోనే దెబ్బతిన్న రోడ్లు, డ్రైనేజీల మరమ్మతులు చేపట్టి ప్రజలకు ఉపశమనం కల్పించామని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం పట్టణ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ పారదర్శక పాలన అందిస్తున్నామని అన్నారు. ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణారావు రైతు పక్షపాతిగా వ్యవహరిస్తున్నారని, వడ్ల కొనుగోళ్లు ప్రారంభమైన నాటి నుంచి ప్రతి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని స్వయంగా సందర్శిస్తూ రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పర్యవేక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. ఎక్కడా కటింగ్స్ లేకుండా పారదర్శకంగా ధాన్యం కొనుగోళ్లు జరుగుతున్నాయని, మరో వారం రోజుల్లో నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా కొనుగోలు ప్రక్రియ పూర్తవుతుందని వెల్లడించారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆరోపణలు చేయడం తప్ప అభివృద్ధిపై మాట్లాడే స్థితిలో లేరని విమర్శించిన సురేష్ గౌడ్ గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన అవినీతిపై బహిరంగ చర్చకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధంగా ఉందన్నారు. దమ్ముంటే బీఆర్ఎస్ నాయకులు ప్రజల ముందుకు వచ్చి చర్చకు సిద్ధపడాలని సవాల్ విసిరారు. ఆధారాలు లేకుండా ఎమ్మెల్యే విజయ రమణారావుపై, కాంగ్రెస్ నాయకులపై అసత్య ప్రచారం చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. పెద్దపల్లి పట్టణ అభివృద్ధి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, ప్రజలు కూడా వాస్తవాలను గుర్తిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో పట్టణ కాంగ్రెస్ కౌన్సిలర్లు, ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజల మనసుల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిన వ్యక్తి నల్లమల గిరిప్రసాద్

- సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు బెజవాడ రవి బాబు

మధిర ప్రతినిధి, (ది క్రైమ్ న్యూస్): మే 24: కార్మిక, కర్షక, పేద ప్రజల హక్కుల కోసం నిరంతరం పోరాడిన నల్లమల గిరిప్రసాద్ ప్రజల హృదయాల్లో చిరస్థాయిగా మిగిలిపోయాడని, భూపోరాటాలకు నాయకత్వం వహించి లక్షలాది ఎకరాలను పేదలకు పంచిన ఘనత గిరిప్రసాద్ కు దక్కుతుందని సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు బెజవాడ రవి బాబు అన్నారు. తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాట యోధుడు సిపిఐ మాజీ జాతీయ ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి, మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు నల్లమల గిరిప్రసాద్ వర్ధంతిని ఆదివారం నాడు, మధిర మండలం తొండలగోపవరంలో పార్టీ శ్రేణులు ఘనంగా నిర్వహించారు. తొలుత గిరిప్రసాద్ స్మారక స్థూపాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు. అనంతరం జరిగిన సభలో రవిబాబు మాట్లాడుతూ, అప్పటి ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా కమ్యూనిస్టు ఉద్యమ ధృవతారగా వెలుగొందిన గిరిప్రసాద్ జీవితం,ఆయన జిల్లాకు చేసిన త్యాగం నేటి తరం కార్యకర్తలకు, నాయకులకు స్ఫూర్తిదాయకమని అన్నారు. కమ్యూనిస్టు ఉద్యమాలను నడిపించడంలో కీలకపాత్ర పోషించిన గిరిప్రసాద్ లేని లోటును పరిపూర్తి చేయాల్సిన భాద్యత అందరిపై ఉందన్నారు. నిజాం నిరంకుశపాలనకు వ్యతిరేఖంగా ఆంధ్ర మహాసభ సాగించిన ఉద్యమం గురించి అద్యయనం చేశారన్నారు. ఉన్నత విద్యను, ఆస్తులను సైతం వదిలివేసి ఉద్యమబాట పట్టిన నల్లమల సాయుధ పోరాటాన్ని బలోపేతం చేశాడన్నారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో దళాలు జరిపిన దాడుల్లో గిరి ప్రసాద్ నాయకత్వం వహించిన గొప్ప ఆదర్శ నాయకుడు అని, సీపీఐ పార్టీ రాష్ట్ర ,జాతీయ ఉప కార్యదర్శి గా, యంయల్ఎ, యంపీగా ప్రజలకు సేవలను అందించారు అని ఆయన కొనియాడినారు. అప్పటి ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా నుంచి రాజ్యసభ సభ్యుడిగా పనిచేసిన గిరిప్రసాద్ జిల్లా అభివృద్ధికి, పేదల సంక్షేమం కోసం నిరంతరం కృషి చేశాడన్నారు. ఆయన చూపిన పోరాట మార్గంలో పయనిస్తూ నమ్మిన సిద్ధాంతాలను నెరవేర్చినప్పుడే నిజమైన నివాళి అర్పించిన వాళ్లమవుతామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రంలో జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఎమ్ ఏ రహీం, బోనకల్ సిపిఐ మండల కార్యదర్శి యంగల ఆనందరావు, జిల్లా సమితి సభ్యులు పెరుమాళ్ళపల్లి ప్రకాశరావు, ఏఐటీయూసీ డివిజన్ కార్యదర్శి చెరుకూరి వెంకటేశ్వరరావు, కొండూరి నాగేశ్వరావు, తొండలగోపారం గ్రామపెద్దలు వాసిరెడ్డి సత్యం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సాయి పురుషుల పొదుపు సంఘం అధ్యక్షుడిగా వంగల విజేందర్ రెడ్డి

తిమ్మాపూర్, మే24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం నుస్తులాపూర్లో గల శ్రీ సాయి పురుషుల పొదుపు సంఘం సమావేశాన్ని ఆదివారం ఏర్పాటు చేసి నూతన పాలకవర్గాన్ని ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షుడిగా వంగల విజేందర్ రెడ్డి, పాలకవర్గ సభ్యులుగా వంగల శ్రీనివాసరెడ్డి/ కనకరెడ్డి, వంగల శ్రీనివాసరెడ్డి / మల్లారెడ్డి, రేగుల నాగరాజు ఎన్నికైయ్యారు. తన ఎన్నికకు సహకరించిన సభ్యులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ సభ్యులకు అండగా నిలిచి సంఘం బలోపేతానికి తనవంతు కృషి చేస్తానని నూతన అధ్యక్షుడు విజేందర్ రెడ్డి తెలిపారు.

కారు బోల్తా ఇద్దరికి తీవ్ర గాయాలు

తిమ్మాపూర్, మే24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం అల్గునూరు చౌరస్తా వద్ద ఆదివారం ఓ కారు అదుపుతప్పి బోల్తాపడింది. పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ కు చెందిన మ్యాదరి రాజు అనే వ్యక్తి అనారోగ్యంతో ఉన్న తన తల్లి మరియమ్మను చికిత్సకోసం కారులో హైదరాబాద్ తీసుకెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా అలుగునూరు వద్ద ప్రమాదం జరిగి రాజు అతని తల్లికి తీవ్ర గాయాలైయ్యాయి. విషయం విన్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని గాయపడిన ఇద్దరినీ కరీంనగర్ ఆసుపత్రికి తరలించి ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

జీనియస్ ర్యాంకింగ్ చదరంగం పోటీలకు విశేష స్పందన

కరీంనగర్ టౌన్, మే24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ శ్రీ చైతన్య యూత్ క్లబ్ భగత్ నగర్ లో ఆదివారం నిర్వహించిన జీనియస్ ర్యాంకింగ్ చెస్ పోటీలకు విశేష స్పందన లభించింది. ఈ సందర్భంగా వివిధ ప్రాంతాల నుంచినుంచి 125 మంది చదరంగం క్రీడాకారులు తమ మేధాశక్తిని నిరూపించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా చెన్నూరు సిఐ ఆర్ కృష్ణ జీనియస్ చెస్ అకాడమీ వ్యవస్థాపకులు కంకటి కనకయ్య పాల్గొని మొదటి ఎత్తు వేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సిఐ కృష్ణ మాట్లాడుతూ పిల్లలకు చదరంగంతో మేధాశక్తితో పాటు ఏకాగ్రత పెరుగుతుందని అన్నారు. జీనియస్ చెస్ అకాడమీ వ్యవస్థాపకులు కంకటి కనకయ్య మాట్లాడుతూ పిల్లల ప్రతిభను వెలికి తీయడానికే ర్యాంకింగ్ చదరంగం పోటీలు నిర్వహిస్తున్నామని ఈ టోర్నమెంట్ లక్ష్మీనారాయణ సోలార్ ఎంటర్ప్రైజర్ వారి సహకారంతో నిర్వహించామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీనియస్ చెస్ అకాడమీ డైరెక్టర్ సీనియర్ కోచ్ కంకటి అనూప్ కుమార్, లక్ష్మీనారాయణ సోలార్ ఎంటర్ప్రైజెస్ మేనేజర్ శ్రీనివాస్ ఎండి కుమారస్వామి ,, చైతన్య యూత్ క్లబ్ సభ్యులు పండుగ నాగరాజు,కరీంనగర్ జిల్లా డెమొక్రటిక్ డెవలప్మెంట్ కార్యదర్శులు కంకటి సృజన్ కుమార్, తాటిపల్లి సతీష్ బాబు, రాకేష్, చీఫ్ ఆర్బిటర్ తరుణ్, అరుణ్, ఆర్బిటర్లు అభిరామ్, నితిన్, రేవిక్, స్వాతి, ప్రభుదేవా, వరుణ్, విశాల్, అజయ్ క్రీడాకారుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీపీసీసీ అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్‌కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

కరీంనగర్ టౌన్, మే 24(ది క్రైమ్ న్యూస్): ఆర్. వెంకటేశ్వర్లు,ఎం డి చైర్మన్, మెడికల్ అండ్ హెల్త్ వింగ్ డీసీసీ కరీంనగర్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ టీపీసీసీ అధ్యక్షులు శ్రీ బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాము అని, సమర్థవంతమైన నాయకత్వంలో ప్రజలకు మరింత సేవ చేసే శక్తి, ఆయురారోగ్యాలు, ఉన్నత విజయాలు చేకూరాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాము. ఈ శుభసందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని కరీంనగర్ జిల్లాలో రోగులకు, పేదలకు పండ్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది అని ఆయన అన్నారు.

సీఎం సహాయ నిధి చెక్కుల పంపిణీ

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): వివేకానంద నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని సప్తగిరి కాలనీకి చెందిన రాజేందర్‌కు అత్యవసర వైద్య చికిత్స నిమిత్తం సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్‌కు దరఖాస్తు చేసుకోగా, ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా మంజూరైన రూ. 2,75,000 ఆర్థిక సహాయానికి సంబంధించిన మంజూరి పత్రాన్ని ఆదివారం పీఏసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి పేద ప్రజలకు గొప్ప వరంగా నిలుస్తోందని తెలిపారు. ప్రజాక్షేమమే లక్ష్యంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం పని చేస్తోందని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేదల పక్షపాతిగా నిరంతరం ప్రజలకు అండగా నిలుస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నిరుపేదలకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ఎంతో ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తోందని, అవసరమైన సమయంలో ఆపన్నహస్తంలా ఆదుకుంటోందని తెలిపారు. అత్యవసర వైద్య చికిత్స కోసం రూ. 2.75 లక్షల ఆర్థిక సహాయం మంజూరు కావడం పట్ల బాధిత కుటుంబ సభ్యులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ, సహకారం అందించిన పీఏసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీకి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు మల్లయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసుల వీకెండ్ ప్రత్యేక తనిఖీలు..

● మద్యం మత్తులో స్టీరింగ్ పట్టిన 294 మంది..

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో వీకెండ్ ప్రత్యేక డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీల్లో భాగంగా ఆదివారం ట్రాఫిక్ పోలీసులు విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించినట్లు ట్రాఫిక్ అదనపు డిప్యూటీ కమిషనర్ జి. హన్మంతరావు తెలిపారు. ఈ తనిఖీల్లో మొత్తం 294 మందిని అదుపులోకి తీసుకొని కేసులు నమోదు చేశారు. వీరిలో 255 మంది ద్విచక్ర వాహనదారులు, 5 మంది ఆటో డ్రైవర్లు, 34 మంది కార్ డ్రైవర్లు ఉన్నారు. భారీ వాహనదారులపై ఎలాంటి కేసులు నమోదు కాలేదన్నారు. రక్తంలో మద్యం శాతం ఆధారంగా కేసులను పరిశీలిస్తే.. 244 మంది 36 మిల్లీగ్రాముల నుంచి 200 మిల్లీగ్రాముల మధ్య, 30 మంది 201 నుంచి 300 మిల్లీగ్రాముల మధ్య, మరో 20 మంది 301 నుంచి 550 మిల్లీగ్రాముల మధ్య మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతూ పట్టుబడ్డారు. పట్టుబడిన వారందరినీ చట్టపరంగా కోర్టులో హాజరుపరుస్తామని పోలీసులు తెలిపారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం తీవ్రమైన నేరమని సైబరాబాద్ పోలీసులు మరోసారి హెచ్చరించారు. మద్యం మత్తులో వాహనం నడిపి ప్రమాదాలకు కారణమైతే భారతీయ న్యాయ సంహిత--2023లోని సెక్షన్ 105 కింద కేసులు నమోదు చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ నేరానికి గరిష్టంగా 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్షతో పాటు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉందన్నారు. ఇక గత వారం మే 18 నుంచి మే 23 వరకు మొత్తం 156 మద్యం సేవించి డ్రైవింగ్ చేసిన

కేసులను కోర్టులు పరిష్కరించాయని అధికారులు వెల్లడించారు. వీరిలో 10 మందికి జరిమానాతో పాటు జైలు శిక్ష, ఒకరికి జరిమానాతో పాటు సామాజిక సేవ శిక్ష, 145 మందికి జరిమానాలు విధించినట్లు తెలిపారు.

ఆళ్లపాడు గ్రామ అభివృద్ధే నా లక్ష్యం గ్రామ సర్పంచ్ తెల్లబోయిన నాగేశ్వరరావు

- తప్పుడు ఆరోపణలు సరికావు కాంగ్రెస్ పార్టీ వార్డ్ నెంబర్లు - గ్రామంలో రెండు సంవత్సరాల కాలంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అస్తవ్యవస్థగా ఉందిలి - కొత్త పాలకవర్గం ఏర్పడ్డాక కళకళలాడుతున్న గ్రామం

మధిర ప్రతినిధి(ది క్రైమ్ న్యూస్): మే 24 : మధిర నియోజకవర్గం బోనకల్ మండలం ఆళ్లపాడు గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గంపై సర్పంచ్ పై కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన కొందరు వార్డ్ మెంబర్లు కాంగ్రెస్ నాయకులు తప్పుడు ఆరోపణలు అసత్య ప్రచారాలు మానుకోవాలని సర్పంచ్ తెల్లబోయిన నాగేశ్వరరావు ఖండించారు. మండల పరిధిలో ఆళ్లపాడు గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో పత్రిక ప్రకటనగా సర్పంచ్ తెల్లబోయిన నాగేశ్వరావు, మాట్లాడుతూ. గ్రామంలో కొత్త పాలకవర్గం ఏర్పడిన దగ్గర నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీ చెందిన వ్యక్తులు కొన్ని శక్తులు అడుగడుగునా అభివృద్ధి పనులకు ఆటంకం కలిగిస్తున్నారు. శనివారం వార్త కథనంలో సోషల్ మీడియాలో వచ్చినటువంటి వార్తలు వాస్తవం కాదని బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమని పంచాయతీ నిధులు దుర్వినియోగం పై తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని అన్నారు. రెండు సంవత్సరాల కాలంలో పాలకవర్గం లేకపోవడంతో గ్రామంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ బాగాలేదని సర్పంచ్ నాగేశ్వరావు, ఖండించారు. గత రెండున్నర సంవత్సరాల కాలంలో పాలకవర్గం లేక అభివృద్ధి కుంటుపడింది డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తంగా ఉంది పారిశుధ్య పనులు అసలే

జరగలేదని మురికి కోపంగా ఉండేది అని వీధి దీపాలు లేక గ్రామం అంధకారంలో ఉండేది చెత్త బండికి డీజిల్ లేక తిప్పే పరిస్థితి కూడా లేదు ఆ లాంటి పరిస్థితుల్లో కొత్త పాలకవర్గం ఏర్పడిన తర్వాత గ్రామ సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ బాగు చేయడం కోసం 40 బుర్రలు తీసుకువచ్చి డ్రైనేజీ నీరు బయటకు పంపించేటట్లు గ్రామంలో వీధి దీపాలు మంచినీటి సమస్య 95% తీర్చడమైనది అట్లాగే గ్రామంలో ఉన్నటువంటి చేతిపంపు అన్నిటినీ బాగు చేయటం జరిగిందని చెత్త బండి కూడా అన్ని వార్డులో తిప్పుతున్నటువంటి పరిస్థితి అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేక కాంగ్రెస్ వ్యక్తులు అసత్య ఆరోపణలు చేస్తూ గ్రామంలోనే అలజల్లు సృష్టించాలని లేని సమస్యలు ఉన్నట్టుగా సోషల్ మీడియాలో పెడుతూ అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారు వీటన్నిటిని గ్రామ సర్పంచ్ మీ ఆరోపణలు నిరాధారం అని ఖండిస్తున్నామన్నారు. గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి ప్రతిరోజు అందుబాటులో ఉంటున్నాడని తెలిపారు.కొందరు కావాలని కాంగ్రెస్ నాయకులు సోషల్ మీడియాలో పెట్టి పంచాయతీ కార్యదర్శిని ఇబ్బంది పెడుతున్నారని అన్నారు. గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గ సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది కార్యదర్శి వార్డు మెంబర్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ కమిటీ కార్యదర్శి ఒక మెమోరాండం కూడా ఇవ్వటం జరిగిందని అదే రోజు పెన్షన్లకు సంబంధించి న ఫోటోలు కూడా తీశారని వారు కావాలని సోషల్ మీడియాలో పెట్టిన అన్ని కూడా అసత్య ఆరోపణలని సర్పంచ్ ఘాటుగా ఖండించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ బండి సైదమ్మ, వార్డు మెబర్లు, అల్లిక కబ్బయ్య, షేక్ రేష్మ, షేక్ చంద్ ,సాహెబ్ కిరణ్, షేక్ శరిబ్, పూర్ణయ్య, సంగీత, బండి నాగేశవరరావు, పుల్లయ్య, పాల్గొన్నారు.

ధూప దీప నైవేద్య పథకంలోని నూతన ఆలయాలను సందర్శించి తనిఖీలు

- మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, సర్పంచ్ చిందం మహేష్‌లకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపిన గ్రామ ప్రజలు

రామగిరి, మే 24(ది క్రైమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలంలోని పన్నూర్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని పలు దేవాలయాలు ధూప దీప నైవేద్య (డిడిఎన్) పథకానికి స్థానిక సర్పంచ్ చిందం మహేష్ ప్రత్యేక కృషితో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ప్రత్యేక చొరవతో, ఎంపికయ్యాయి.గ్రామ పరిధిలోని వాకిలిపల్లి ఫ్లాట్ శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి దేవాలయం, పన్నూర్ శ్రీ శివశ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి దేవాలయాలను ఈ పథకంలో చేర్చడం పట్ల అర్చకులు, భక్తులు, గ్రామ ప్రజలు మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకి, సర్పంచ్ చిందం మహేష్ కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ పథకం అమలులో భాగంగా ఎండోమెంట్ శాఖ ప్రత్యేక అధికారి రాజబాబు ఆదివారం పన్నూర్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని ఆలయాలను సందర్శించి తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఆలయాలలో ధూప, దీప, నైవేద్య కార్యక్రమాలు సక్రమంగా జరుగుతున్నాయా అనే అంశాలను పరిశీలించి, ఆలయాల స్థితిగతులు, అర్చకుల ద్వారా వివరాలను సేకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పన్నూరు మాజీ సర్పంచ్ అల్లం పద్మ, ధూప దీప నైవేద్య పథకం జిల్లా అధ్యక్షులు తిరునహరి శ్రీనివాసాచార్యులు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోటగడ్డల శివచందర్ శర్మ , మండల అధ్యక్షులు సంతోష్ శర్మ, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వడదెబ్బతో వ్యక్తి మృతి

రామగిరి,మే 24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కమాన్ పూర్ మండల కేంద్రాలు చెందిన చిప్ప శ్రీనివాస్ (39) అనే వ్యక్తి వడదెబ్బతో మృతి చెందినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. శనివారం రోజున తమ కళ్ళు తిరుగుతున్నాయని ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేదని భార్య రజితకు తెలపడంతో ఆమె ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లి చికిత్స చేయించింది. అనంతరం శనివారం మధ్యాహ్నం ఇంట్లో నుండి వెళ్లి పోవడం జరిగింది. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు ఎక్కడ వెతికినా దొరకలేదు. ఆదివారం ఉదయం ఇంటి ప్రక్కనే గల ఎవరూ లేని ఇంట్లో శవంగా మారి కనిపించాడు. ఎండ తీవ్రత వల్లనే మృతి చెందినట్లు పలువురు తెలిపారు. భార్య రజిత ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై కొట్టే ప్రసాద్ తెలిపారు. అనంతరం పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించారు. నిరుపేద అయిన చిప్ప శ్రీనివాస్ కుటుంబానికి ప్రభుత్వపరంగా ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించాలని సిద్ధిపల్లె సర్పంచ్ బంగారు కళ్యాణి మహేష్ కోరారు.

వడదెబ్బతో వ్యక్తి మృతి..చిన్నకోమటిపల్లిలో విషాదం

ఇల్లందకుంట మే 24 (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఇల్లందకుంట మండలం చిన్నకోమటిపల్లి గ్రామంలో విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. గ్రామానికి చెందిన మారపల్లి మధునయ్య ఎండ తీవ్రత కారణంగా వడదెబ్బ తాకి మృతి చెందినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. ఇటీవల రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతల మధ్య బయట పనులకు వెళ్లిన మధునయ్య అకస్మాత్తుగా అస్వస్థతకు గురై కుప్పకూలినట్లు సమాచారం. వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు చికిత్స కోసం ప్రయత్నించినప్పటికీ పరిస్థితి విషమించి ఆయన మృతి చెందినట్లు తెలిసింది. మధునయ్య మృతితో గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించారు. గ్రామస్థులు ఆయన మృతిపై తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల జిల్లాలో ఎండల తీవ్రత అధికంగా ఉండడంతో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. అత్యవసర పరిస్థితులు తప్ప మధ్యాహ్నా సమయంలో బయటకు వెళ్లకుండా ఉండాలని, తగినంత నీరు తాగుతూ జాగ్రత్తలు పాటించాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

గడ్డి కట్టలకు మంటలు......ఆవు-దూడ మృతి

మానకొండూర్, మే24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం ముంజంపల్లిలో ప్రమాదవశాత్తు మంటల్లో కాలి ఆవు-దూడ మృతి చెందిన ఘటన ఆదివారం చోటు చేసుకుంది. గ్రామానికి చెందిన ఎడ్ల శ్రీధర్ రెడ్డి వ్యవసాయ క్షేత్రం వద్ద అకస్మాత్తుగా గడ్డికట్టలు అంటుకుని ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి.పక్కన గుడిసెలో రెండు ఆవులు ఒక దూడ ఉండడంతో గమనించిన స్థానికులు మంటలను ఆర్పే ప్రయత్నం చేయగా ఒ ఆవు ఓ దూడ మృతి చెంది మరో ఆవు గాయాలతో బయటపడింది.ఆవు-దూడ మత్యువాత పడడంతో సుమారు 2లక్షల వరకు నష్టం వాటిల్లిందని ఆవేదన చెంది ఘటనపై అనుమానం వ్యక్తం చేస్తూ స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్లో బాదిత రైతు ఫిర్యాదు చేయగా పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

మహిళా సాధికారతకు కాంగ్రెస్ పెద్దపీట : జగదీశ్వర్ గౌడ్

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి, (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఇంటి నుండి దేశ నిర్మాణం వరకు మహిళల పాత్ర అమూల్యం. ఆ శక్తికి గౌరవం ఇచ్చి మహిళా సాధికారతకు కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దపీట వేస్తోందని టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వి జగదీశ్వర్ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. ఆదివారం రంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు జ్యోతి భీమ్ భరత్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ మహాసభలో తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ, రంగారెడ్డి జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షులు చల్లా నర్సింహారెడ్డి, చేవెళ్ల కాంగ్రెస్ ఇంచార్జ్ భీమ్ భరత్తో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జగదీశ్వర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ మహిళల ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ పార్టీ కట్టుబడి పనిచేస్తోందని తెలిపారు. మహిళల శక్తి దేశ ప్రగతికి పునాది అని నమ్ముతూ వారికి అన్ని రంగాల్లో సమాన అవకాశాలు కల్పించేందుకు కాంగ్రెస్ కృషి చేస్తోందన్నారు. మహిళ ఒక కుటుంబానికి మాత్రమే కాదు, సమాజ నిర్మాణానికి కూడా మూలస్తంభమని పేర్కొంటూ, మహిళలు నాయకత్వ స్థానాల్లో ఎదగాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రోత్సహిస్తోందన్నారు. మహిళ సాధికారత అంటే కేవలం సంక్షేమ పథకాలు మాత్రమే కాదని, ఆత్మవిశ్వాసం, ఆర్థిక స్వావలంబన, సమాజంలో గౌరవప్రదమైన స్థానం కల్పించడమని వివరించారు. మహిళ శక్తి బలపడితే కుటుంబం బలపడుతుందని, కుటుంబం బలపడితే సమాజం అభివృద్ధి చెందుతుందనే నమ్మకంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ ముందుకు సాగుతోందని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, మహిళా కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాధిత కుటుంబానికి అండగా మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి

జీలకుంటలో చర్లపల్లి పుష్పలతకు నివాళులు

కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి

బ్యూరో,(ది క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి నియోజకవర్గం ఓదెల మండలం జీలకుంట గ్రామంలో బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు చర్లపల్లి సురేష్ గౌడ్ తల్లి చర్లపల్లి పుష్పలత ఇటీవల మరణించగా, తొమ్మిదవ రోజు కర్మకాండను పురస్కరించుకుని ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి వారి నివాసానికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా చర్లపల్లి పుష్పలత ఫోటోకు పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. బాధిత కుటుంబానికి పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని ధైర్యం చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ పిఏసిఎస్ చైర్మన్ ఆళ్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, బిఆర్ఎస్ యూత్ మండలాధ్యక్షుడు మ్యాడగోని శ్రీకాంత్ గౌడ్, జీలకుంట మాజీ సర్పంచ్ పత్తి సమ్మిరెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీ రౌతు జలపతి, వంగ రమణారెడ్డి, మారెల్లి రవీందర్,కోమల్‌రెడ్డి,దొడ్డిపల్లికుమార్, లక్ష్మారెడ్డి,శ్రీనివాస్, పుల్లారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దొంగతనాల నివారణకే వాహనాల తనిఖీలు: ఎస్సై కొట్టే ప్రసాద్

రామగిరి, మే 24(ది క్రైమ్ న్యూస్):- దొంగతనాల నివారణకే వాహనాలను తనిఖీ చేయడం జరిగిందని కమాన్ పూర్ ఎస్సై కొట్టే ప్రసాద అన్నారు. పెద్దపల్లి-మంథని ప్రధాన రహదారి కమాన్పూర్ క్రాస్ రోడ్డు వద్ద ఆదివారం వేగో జామున నుండి ఉదయం 10 గంటల వరకు రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝ ఆదేశాల మేరకు భారీ ఎత్తున వాహనాలను తనిఖీ చేశారు. ఆ దారి గుండా వచ్చే ప్రతి వాహనాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి వాహనాల యొక్క డాక్యుమెంట్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ మాట్లాడుతూ... ఇటీవలే వాహనాల దొంగతనం తీవ్రంగా ఉన్నదని వాటి నివారణ కొరకు ప్రతి వాహనాన్ని తనిఖీ చేయడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి వాహనదారుడు తమ వాహనాల యొక్క డాక్యుమెంట్లను వెంట ఉంచుకోవాలని అన్నారు. నంబర్ ప్లేట్లను పూర్తిగా పెట్టుకోవాలని లేనియెడల జరిమానా విధించడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ వాహనాల తనిఖీల్లో హెడ్ కానిస్టేబుల్ మదనయ్య, చిందం మల్లయ్య సందెల అశోక్, మొగిలి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారిశుద్ధ్య పనులను, ఇంకుడుగుంతలను పరిశీలించిన డిఆర్డీఓ కాళందిని

రామగిరి, మే 24(ది క్రైమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలం కమాన్ పూర్ మండలలో ఆదివారం పెద్దపల్లి జిల్లా డిఆర్డీఓ కాళందిని పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా పలు గ్రామాలలో పారిశుద్ధ్య పనులను ఆమె పరిశీలించారు. ముఖ్యంగా ఇంకుడు గుంతల నిర్వహణను తనిఖీ చేశారు. నీటిని వృధా పోకుండా ప్రభుత్వం అనేక కార్యక్రమాలు చేపడుతుందని ఆమె తెలిపారు. ఈమె వెంట రత్నాపూర్ సర్పంచ్ పల్లె. ప్రతిమ పీవీరావు, ఉపాధి ఏ.పీ.ఎం వరకొల్ల మౌనిక,టెక్నికల్ అస్సిటెంట్ మల్క అఖిలా, వార్డ్ సభ్యులు బత్తిని ప్రశాంత్, పున్నం మనీతేజ, ఫీల్డ్ అస్సిటెంట్ సందేవేన జ్యోతి కుమార్ పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పాలనలో నీటి కష్టాలు

● వాటర్ ట్యాంకర్ల చుట్టూ తిరుగుతున్న ప్రజలు..! ● బీఆర్ఎస్ ఉన్నప్పుడే బాగుండేదన్న ప్రజలు..!

బోడుప్పల్:(ది క్రైమ్ న్యూస్): మల్కాజిగిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని పీర్జాదిగూడ బుద్ధానగర్‌లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మాజీ మేయర్ జక్క వెంకట్ రెడ్డి,మాజీ కార్పొరేటర్లు, నాయకులు, స్థానికులతో కలిసి కాలనీలలో పర్యటించి నీటి సమస్యలను పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా మాజీ మేయర్ జక్క వెంకట్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో మిషన్ భగీరథ ద్వారా ఇంటింటికీ సమర్థవంతమైన తాగునీటి సరఫరా జరిగేదని,కానీ ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతో ప్రజలు తాగునీటి కోసం ట్యాంకర్ల చుట్టూ తిరిగే పరిస్థితి వచ్చిందని ఆరోపించారు.పలుచోట్ల రోజుల తరబడి నీటి సరఫరా లేక మహిళలు,వృద్ధులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు.నీటి సమస్యపై ఎన్నిసార్లు ఫిర్యాదులు చేసినా అధికారులు స్పందించడం లేదని స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.స్థానికులు మాట్లాడుతూ...బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో ఎప్పుడూ ఇలాంటి నీటి కష్టాలు చూడలేదు...ఇప్పుడు మాత్రం ప్రతి కాలనీలో ట్యాంకర్ల కోసం ఎదురు చూడాల్సిన దుస్థితి వచ్చిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.అలాగే తాగునీటి సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించకపోతే ప్రజల తరఫున పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని నాయకులు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఏడవల్లి రఘువర్ధన్ రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేటర్లు దొంతిరి హరిశంకర్ రెడ్డి,కొల్తూరి మహేష్,మధుసూదన్ రెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు లేతాకుల రఘుపతి రెడ్డి,మహిళా అధ్యకురాలు నిర్మల, యూత్ అధ్యక్షులు ప్రభు, ఆకుల మధుకర్, గడీల జగన్ రెడ్డి, వీరమళ్ళ జగన్నాధం,ఏనుగు రాంరెడ్డి,ఇంద్రారెడ్డి,శంకర్, వారికల శ్రీనివాస్,బుల్లెట్ శంకర్, అశోక్ రెడ్డి, నర్సి రెడ్డి, వెంకట్, కైసర్, అక్షిత్ యాదవ్, సాయి శెట్టి, కోల శ్రీనివాస్, ప్రవీణ్, శివశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అనఘాపురి కాలనీ అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి

● ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యం...కొత్త కిషోర్ గౌడ్ ● అనఘాపురి కాలనీ వాసులతో సమావేశమైన కాంగ్రెస్ మేడ్చల్ బి-బ్లాక్ ప్రధాన కార్యదర్శి కొత్త కిషోర్ గౌడ్ ● అసంపూర్తి పనులు పూర్తి చేయించండి: కాలనీ వాసుల విజ్ఞప్తి ● వారం రోజుల్లో సీసీ రోడ్డు పనులు ప్రారంభం ● కమ్యూనిటీ హాలు,పార్కు ప్రహరీ పనులు త్వరలో పూర్తి ● కాలనీ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న కొత్త కిషోర్ గౌడ్‌కు ఘన సన్మానం ● అనఘాపురి కాలనీ సమస్యల పరిష్కారానికి కొత్త కిషోర్ గౌడ్ హామీ

బోడుప్పల్:(ది క్రైమ్ న్యూస్): బోడుప్పల్ సర్కిల్ పరిధిలోని కాలనీల అభివృద్ధి,ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతుల కల్పనకే కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని కాంగ్రెస్ పార్టీ మేడ్చల్ బి-బ్లాక్ ప్రధాన కార్యదర్శి కొత్త కిషోర్ గౌడ్ తెలిపారు.ఆదివారం అనఘాపురి కాలనీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు వెల్లెంకి జయపాల్ రెడ్డి, కాలనీ ముఖ్యులు మెంతెన అబ్బసాయిలు ఆధ్వర్యంలో కాలనీ ప్రతినిధులు కొత్త కిషోర్ గౌడ్‌ను ఆయన కార్యాలయంలో కలిసి కాలనీలో నెలకొన్న సమస్యలను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీ వాసులు మాట్లాడుతూ రోడ్డు నెంబర్--1లో అసంపూర్తిగా ఉన్న సీసీ రోడ్డు పనులను త్వరగా పూర్తి చేయాలని కోరారు.అలాగే కమ్యూనిటీ హాలు నిర్మాణం, పార్కు ప్రహరీ గోడ నిర్మాణ పనులు కూడా పూర్తిచేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ కొత్త స్రవంతి కిషోర్ గౌడ్ తన పదవీకాలంలో సుమారు రూ.80 లక్షల అభివృద్ధి పనులు చేపట్టినట్లు కాలనీ ముఖ్యులు గుర్తు చేశారు. దీనిపై స్పందించిన కొత్త కిషోర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ మరో వారం రోజుల్లో రోడ్డు నెంబర్--1లో సీసీ రోడ్డు పనులు ప్రారంభిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.అలాగే అసంపూర్తిగా మిగిలిన కమ్యూనిటీ హాలు, పార్కు ప్రహరీ నిర్మాణ పనులను కూడా త్వరలో పూర్తి చేయిస్తామని వెల్లడించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.కాలనీ అభివృద్ధికి సహకరిస్తున్నందుకు కొత్త కిషోర్ గౌడ్‌ను కాలనీ వాసులు శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహదేవభట్ల శ్రీనివాస్ శర్మ, కొంగరి సంతోష్, కొత్తోజు కృష్ణ, గంద్రతి శ్రీనివాస్, రామచంద్రయ్య, తవిడబోయిన సుబ్రహ్మణ్యం, ఆకిటి సుధాకర్ రెడ్డి, కిష్టాది మహేంద్ర చారి, గట్టోజు కృష్ణ చారి, ఎలుగు సాయి,పబ్బు ప్రకాష్, ఎంపటి రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తనుగుల గ్రామంలో ప్రమాదవశాత్తు అగ్ని ప్రమాదం

రెండు వందల వరకు తాటి ఈత వనాలు పూర్తిగా దగ్ధం..

జమ్మికుంట మే 24 (ది క్రైమ్ న్యూస్): జమ్మికుంట మండలంలోని తనుగుల ఎల్లమ్మ గుడి పరిసర ప్రాంతాలలో ఆదివారం మధ్యాహ్న ప్రాంతంలో ప్రమాదవశాత్తు వచ్చిన మంటలతో తాటి ఈత వనంలో ఉన్న చెట్లు పూర్తిగా అగ్నికి ఆహుతి అయిపోయాయి. అదేవిధంగా గ్రామానికి చెందిన ఎడ్ల సంపత్ చెక్క కొమరయ్య కు సంబంధించిన కరెంటు మోటార్లు పొలంలోనే ఉండడం చేత ఆ పైపులు సైతం పూర్తిగా కాలిపోయాయి. ఈత వనానికి సమీపంలోనే తనుగుల సింగిల్ విండో చైర్మన్ రాజేశ్వరరావు కు సంబంధించిన పామాయిల్ చెట్లు ఉండగా అవి పూర్తిగా కాలిపోయాయి. తరచూ ఇలాంటి ప్రమాదాలు గ్రామాలలో జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఫైర్ ఇంజన్ కు మంటలను ఆర్పేందుకు గ్రామస్తులు ఫోన్ చేయగా అందుబాటులో లేకపోవడంతో పెద్ద మొత్తంలో వనంలో ఉన్న తాటి చెట్లు కాలిపోవడంతో నిదా కార్మికులు తమ ఉపాధి కోల్పోయామని ఆవేదనను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. భారీ మొత్తంలో అగ్నిప్రమాదం జరగడం వల్ల బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉండి సహాయం అందించాలని గ్రామ సర్పంచ్ కిరణ్ గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు.

హాలియాలో ప్రత్యేక "నాఖా బందీ" డ్రైవ్

12 నెంబర్ ప్లేట్ లేని వాహనాలు స్వాధీనం

నల్గొండ జిల్లా, ప్రతినిధి, (ది క్రైమ్ న్యూస్): మే.24 నల్గొండ జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ శరత్ చంద్ర పవార్ గారి ఆదేశాల మేరకు, మిర్యాలగూడ డీఎస్పీ శ్రీ కె. రాజశేఖర రాజు గారి పర్యవేక్షణలో హాలియా పట్టణంలో ప్రత్యేక "నాఖా బందీ" డ్రైవ్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హాలియా సీఐ శ్రీ డి. సతీష్ రెడ్డి గారు పాల్గొన్నారు. పోలీసులు పట్టణంలో విస్తృతంగా వాహనాల తనిఖీలు నిర్వహించి, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన 12 నెంబర్ ప్లేట్ లేని వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకొని, సంబంధిత వాహనదారులపై చలానాలు విధించారు. అదేవిధంగా హెల్మెట్ లేకుండా వాహనాలు నడపడం, ట్రిపుల్ రైడింగ్, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా వాహనాలు నడపడం, వాహన పత్రాలు లేకపోవడం, అతివేగంగా వాహనాలు నడపడం వంటి ట్రాఫిక్ నిబంధనల ఉల్లంఘనలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి తనిఖీలు చేపట్టినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ప్రజలు తప్పనిసరిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని, హెల్మెట్ ధరించి సరైన పత్రాలతో వాహనాలు నడపాలని, రోడ్డు భద్రతకు సహకరించాలని పోలీసులు సూచించారు.

ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులపై నిరంతరం కృషి

శ్రీ మహాలక్ష్మి కాలనీలో ట్రాన్స్ ఫార్మర్ ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొన్న కొత్త కిషోర్ గౌడ్..

బోడుప్పల్:(ది క్రైమ్ న్యూస్): మల్కాజ్‌గిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని బోడుప్పల్ సర్కిల్ బొల్లిగూడెం శ్రీమహాలక్ష్మి నగర్ కాలనీలో నూతన ట్రాన్స్ ఫార్మర్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మేడ్చల్ జిల్లా బి బ్లాక్ ప్రధాన కార్యదర్శి కొత్త కిషోర్‌గౌడ్ పాల్గొన్నారు. ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు నిరంతరం కృషిచేస్తూ, కాలనీవాసులకు నాణ్యమైన విద్యుత్తును అందించేందుకు నూతన ట్రాన్స్ ఫార్మర్ ఏర్పాటులో కృషి చేసిన కొత్త కిషోర్ గౌడ్ కు కాలనీ వాసులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా కొత్త కిషోర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ఈ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ ఏర్పాటు వల్ల రోడ్ నెం 4,6,7,8,9,10,11 ప్రాంతాలలో ఏర్పడే విద్యుత్ అంతరాయానికి ఇబ్బంది ఉండదని, మహాలక్ష్మి కాలనీవాసులకు ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా మరింత కృషి చేస్తానని కొత్త కిషోర్ గౌడ్ అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో విద్యుత్ అధికారులు, శ్రీ మహాలక్ష్మి కాలనీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు రూపని విష్ణు, జనరల్ సెక్రటరీ ప్రదీష్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ జయశంకర్,వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ లక్ష్మణ్, కాలనీ అసోసియేషన్ సభ్యులు కాలనీవాసులు పాండు,సంపత్,రఘువీర్, ఈశ్వరి, గిరీష్, వెంకటేష్ కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు.

దేవాలయాలలో ఎండోమెంట్ అధికారుల తనిఖీలు

రామగిరి, మే 24(ది క్రైమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలం రత్నాపూర్ గ్రామంలోని శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి దేవాలయం, కోదండ రామాలయాలను ఎండోమెంట్ స్పెషల్ అధికారి రాజబాబు ఆదివారం తనిఖీ చేశారు. దూపదీప-నైవేద్యం పనులు సక్రమంగా జరుగుతున్నాయా! లేదా! పరిశీలించారు. దేవాలయ స్థితిగతులపై ఆరా తీశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ-పీవీ రావు, ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ కొప్పుల శ్రీపాద రావు, ఆలయ అర్చకులు సౌమిత్ర మురళీధర ఆచార్యులు, కంజర్ల వెంకటాచార్యులు, కోటిగడ్డల శివచంద్ర శర్మ, తిరునహరి లభించారి,గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

వడదెబ్బతో యువతి మృతి..

జమ్మికుంట మే 24 (ది క్రైమ్ న్యూస్): జమ్మికుంట మండలం కొత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన యువతి పిన్ రెడ్డి అశ్విని వడదెబ్బ తాకి అకాల మరణం చెందడం చాలా బాధాకరం. చిన్న వయసులోనే ఆమె మృతి కుటుంబ సభ్యులకు, బంధుమిత్రులకు మరియు గ్రామ ప్రజలకు తీవ్ర విషాదాన్ని మిగిల్చింది.ఈ సందర్భంగా ఆమె ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తూ, కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాము. వేసవి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న నేపథ్యంలో ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, ప్రభుత్వం కూడా అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని పట్టణ ప్రజలు కోరుతున్నారు.

వడదెబ్బకు గుర్తుతెలియని యాచకుడు మృతి..

అప్రమత్తంగా ఉండాలన్న మున్సిపల్ చైర్మన్ దిలీప్

జమ్మికుంట మే 24 (ది క్రైమ్ న్యూస్): జమ్మికుంట పట్టణంలో భానుడి భగభగలకు ఓ గుర్తుతెలియని యాచకుడు బలయ్యాడు. పట్టణంలోని కొండూరి కాంప్లెక్స్ అండర్ గ్రౌండ్ దారిలో ఎండ వేడిని తట్టుకోలేక సదరు యాచకుడు మృతి చెందాడు. ఈ విషయాన్ని గమనించిన స్థానికులు సమాచారం అందించడంతో జమ్మికుంట మున్సిపల్ చైర్మన్ దిలీప్, స్థానిక పోలీసులు వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. వారు మృతదేహాన్ని పరిశీలించిన అనంతరం, తదుపరి ప్రక్రియ కోసం శవాన్ని స్థానిక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం పట్టణంలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయని, ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా ప్రజలందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. వడదెబ్బ తగలకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, అత్యవసరమైతే తప్పమధ్యాహ్నం వేళల్లో బయటకు రావద్దని ఆయన కోరారు.

రైల్వే శాఖ షాకింగ్ నిర్ణయం..

రూ. 30వేల కోట్ల వందేభారత్ రైళ్ల టెండర్ రద్దు..

దేశంలో ప్రముఖ రవాణా సాధనమైన రైల్వే ను మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. దానిలో భాగంగా నూతనంగా వందేభారత్ రైళ్లను నడుపుతోంది. వీటిని మరింత గా ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రణాళిక రూపొందించింది. దీనిలో భాగంగా వంద వందే భారత్ రైళ్ల తయారీకి ఆల్‌స్టోమ్ ఇండియా కంపెనీతో గతంలో ఒప్పదం కుదుర్చుకుంది. కానీ ఈ 30 వేల కోట్ల టెండర్ ను ఇటీవల భారతీయ రైల్వే రద్దు చేసుకుంది. ఈ నిర్ణయం వెనుక అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో రైలుకు రూ.150.9 కోట్ల బిడ్.. వందే భారత్ రైళ్ల కోసం 2023 మే 30వ తేదీన తెరిచిన టెండర్లలో ఆల్‌స్టోమ్ కంపెనీ అత్యల్ప బిడ్డర్ గా నిలిచింది. ఈ కంపెనీ ఒక్కో రైలు తయారీకి రూ.150.9 కోట్ల బిడ్ వేసింది. అయితే ఈ ధర ఎక్కువగా ఉందని రూ.140 కోట్లకు తగ్గించుకోవాలని రైల్వే కోరింది. కానీ రూ.145 కోట్లకు ఒప్పందం కుదుర్చుకోవాలని ఆ కంపెనీ భావిస్తోంది. ఈ

నేపథ్యంలో ధర ఎక్కువగా ఉండడంతో రైల్వే ఈ రూ. 30 వేల కోట్ల టెండర్ ను రద్దు చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. వంద వందే భారత్ అల్యూమినియం బాడీ రైళ్ల తయారీతో పాటు నిర్వహణ కోసం ఈ టెండర్ ను వేశారు. రద్దు విషయం నిజమే.. భారతీయ రైల్వే టెండర్ ను రద్దు చేసుకున్న విషయాన్ని ఆల్‌స్టోమ్ ఎండీ ఒలివియర్ లోయిసన్ ధ్రువీకరించారు. ఆర్డర్‌ను రద్దు చేసినప్పటికీ భవిష్యత్తులో అవసరమైతే మద్దతు ఇవ్వడానికి తమ కంపెనీ సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. ఒక్కో రైలుకు ఈ కంపెనీ వేసిన రూ.150.9 కోట్ల ధర ఎక్కువగా ఉందని రైల్వే టెండర్ ప్యానెల్ గుర్తించింది. దాన్ని రూ. 140 కోట్లకు పరిమితం చేయాలని కోరింది. అయితే ఒక్కో రైలు సెట్‌కు రూ.145 కోట్లతో ఒప్పందం కుదుర్చుకోవాలని ఆల్ స్టోమ్ భావించింది. రైల్వే తెరిచిన రూ. 30వేల కోట్ల టెండర్‌కు వీరిదే అత్యల్ప బిడ్. మరో బిడ్ అయిన స్విస్ తయారీదారు స్టాడ్లర్ రైల్, హైదరాబాద్‌కు చెందిన మేధా సర్వో డ్రైవ్‌లతో కూడిన కన్సార్టియం ఒక్కో రైలు సెట్‌కు రూ. 170 కోట్ల బిడ్ వేసింది. గతంలో ఇలా.. గతంలో 200 వందే భారత్ స్లీపర్ ట్రైన్ సెట్‌ల తయారీకి ఒక రేక్‌కు రూ. 120 చొప్పున గతంలో కాంట్రాక్ట్ మంజూరు చేసినట్లు రైల్వే అధికారి తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఉన్న బిడ్ లో ఈ ధర ఎక్కువగా ఉందని భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మరోసారి టెండర్ వేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. దీని కోసం కొన్ని నిబంధనలను సవరించనున్నారు. గతంలో మాదిరిగా కేవలం రెండు కంపెనీలే కాకుండా ఈసారి ఎక్కువ కంపెనీలు పాల్గొనేలా చర్యలు తీసుకుంటారని సమాచారం. అర్హతలు.. టెండర్ కు వచ్చే కంపెనీలకు కొన్ని అర్హతలు ఉండాలి. అవి ఏడాదికి కనీసం ఐదు రైలుసెట్లను తయారు చేయగలిగే సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి. ఇందుకోసం వాటికి పరిశోధన మరియు అభివృద్ధి సౌకర్యం అవసరం. రైల్వే క్లాంట్రాక్ట్ ప్రకారం.. ఏడు సంవత్సరాలలోపు వంద రైలు సెట్టు డెలివరీ చేయాలి. గెలిచిన బిడ్డర్ డెలివరీ తర్వాత రూ.13 వేల కోట్లు అందుకుంటారు. ఆ తర్వాత 35 ఏళ్ల పాటు నిర్వహణ కోసం అదనపు రూ.17 వేల కోట్లు అందిస్తారు. హర్యానాలోని సోనేపట్ లో ఈ రైళ్లను తయారు చేయాలి.

ఆ బ్యాంకుల్లో లోన్లు తీసుకున్న వారికి షాక్!

మరింత భారం కానున్న ఈఎంఐ.. పూర్తి వివరాలు.. మన దేశంలో వివిధ రుణాలపై వడ్డీ రేట్లు పెరగనున్నాయి. బ్యాంకులు ఈ మేరకు తమ రేట్లను సవరించాయి. దేశంలోని ప్రముఖ బ్యాంకులు అయిన బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, యూకో బ్యాక్, కెనరా బ్యాంక్ వంటివి ఇప్పటికే తమ బ్యాంకుల్లో మార్జినల్ కాస్ట్ ఆఫ్ ఫండ్స్ బేస్డ్ లెండింగ్ రేట్లు(ఎంసీఎల్‌ఆర్)ను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించాయి. ఆగస్టు 12 నుంచి ఈ సవరించిన రేట్లు అమలులోకి వచ్చాయి. ఇప్పటికే ప్రముఖ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజమైన స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎస్బీఐ)తో పాటు పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా వంటి సంస్థలు ఎంసీఎల్‌ఆర్ ను పెంచాయి. ఈ క్రమంలో రుణ గ్రహీతలపై భారం ఎలా ఉంటుంది? ఏ బ్యాంకు ఎంత మేర ఎంసీఎల్‌ఆర్‌ను పెంచింది? తెలుసుకుందాం రండి.. కారణం ఇదే.. ఆగస్టు 8న జరిగిన సమావేశంలో ఆర్‌బీఐ మానిటరీ పాలసీ నేపథ్యంలో రెపో రేటును 6.50 శాతం వద్ద కొనసాగించింది. దానిలో ఎటువంటి మార్పు చేయలేదు. దీంతో బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా (బీఓబీ) , కెనరా బ్యాంక్, యూకో బ్యాంక్లు ఎంసీఎల్‌ఆర్ ను పెంచుతున్నట్లు గత శుక్రవారం ప్రకటించాయి. బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా.. ఆగస్టు 12 నుంచి అమలులోకి వచ్చేటటువంటి నిర్దిష్ట అవధులపై 5 బేసిస్ పాయింట్ల మేర ఎంసీఎల్‌ఆర్ పెంచాలని బీఓబీ నిర్ణయించింది. ఈ పెరుగుదల తర్వాత ఎంసీఎల్‌ఆర్ రేటు ఆరునెలలకు 8.75 శాతం, ఒక సంవత్సరానికి 8.95 శాతం ఉంటుంది. కెనరా బ్యాంక్.. ఈ బ్యాంక్ కూడా తన ఎంసీఎల్‌ఆర్ ను ఆగస్టు 12 నుంచి 5 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచాలని నిర్ణయించింది. ఈ పెరుగుదల తరువాత.. ఆరు నెలల ఎంసీఎల్‌ఆర్ 8.80, ఒక సంవత్సరానికి 9 శాతం అవుతుంది. యూకో బ్యాంక్.. దీనిలో కొత్త రేట్లు ఆగస్టు 10 నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి. నిర్దిష్ట కాలపరిమితిపై 5 బేసిస్ పాయింట్ల మేర ఎంసీఎల్‌ఆర్ ను పెంచాలని బ్యాంక్ నిర్ణయించింది. సవరించిన ఆరు నెలల, ఒక సంవత్సరం ఎంసీఎల్‌ఆర్ వరుసగా 8.80 శాతం, 8.95 శాతంగా ఉంది. ఫ్లోటింగ్ రేట్ ఉన్న వారికి.. ఇప్పటికే రుణాలు కలిగి ఉన్న వారిపై ఈ చర్య కారణంగా ఈఎంఐ భారం పెరగనుంది. అయితే ఫిక్స్ డ్ వడ్డీ ఉంటే ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు. అయితే ఫ్లోటింగ్ రేట్ ఆఫ్ ఇంటరెస్ట్ పై లోన్ తీసుకున్న వారిపై ఈ భారం పడనుంది. ఈ బ్యాంకులు ఇప్పటికే.. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా గత నెలలోనే ఎంసీఎల్‌ఆర్ రేటును 5-10 బేసిస్

పాయింట్లు పెంచింది. దీనిలో ప్రస్తుతం ఆరు నెలల ఎంసీఎల్‌ఆర్ 8.75 శాతం, ఏడాదికి 8.85 శాతం వద్ద ఉన్నాయి. ఈ నెల ప్రారంభంలో, పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ కూడా తన ఎంసీఎల్‌ఆర్ 5 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచింది. ప్రస్తుతం ఆరు నెలల ఎంసీఎల్‌ఆర్ 8.75 శాతం, ఏడాదికి 8.90 శాతంగా ఉంది. అలాగే బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తన ఒక సంవత్సరం ఎంసీఎల్‌ఆర్ ని ఆగస్టు 1 నుంచి 5 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచి 8.95 శాతానికి పెంచింది. ఇండియన్ బ్యాంక్ తన ఓవర్‌నైట్ తో పాటు ఒక నెల ఎంసీఎల్‌ఆర్ ని ఒక్కొక్కటి 5 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచి వరుసగా 8.20 శాతం, 8.45 శాతానికి పెంచింది. ఇవి ఆగస్ట్ 3 నుంచి అమలులోకి వచ్చాయి.

నెలకు రూ. 1లక్ష పెన్షన్ కావాలా? ఇలా చేస్తే.. సాధ్యమే..

మన దేశంలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన పెన్షన్ పథకాలలో నేషనల్ పెన్షన్ సిస్టమ్(ఎన్‌పీఎస్) ఒకటి. దీనిలోని ఫీచర్లు, ప్రయోజనాలు అందరినీ ఆకర్షిస్తాయి. వాస్తవానికి ఇది ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల కోసం ప్రారంభించిన పథకం. అయితే ఆ తర్వాత ఇది వేగంగా అప్ డేట్ అవుతూ విస్తరించింది. ఈ పథకాన్ని 2004లో ప్రవేశపెట్టారు. ఎస్పీఎస్ సాయిధ దళాల్లోని వారిని మినహాయించి, మిగిలిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఆ తర్వాత 2009 మేలో భారత పౌరులందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ పథకంలో 18ఏళ్లు నిండి 70 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న వారు ఎవరైనా పెట్టుబడులు పెట్టొచ్చు. భవిష్యత్తును సురక్షితంగా ఉంచుకునేందుకు ఇది విలువైన ఎంపికగా పనిచేస్తుంది. పెన్షన్ ఫండ్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ (పీఎఫ్ఆర్డీఏ) నియంత్రణలో ఈ ఎన్‌పీఎస్ పనిచేస్తుంది. ఇది మార్కెట్-లింక్డ్ డిఫైన్డ్ కాంట్రిబ్యూషన్ స్కీమ్. పదవీ విరమణ తర్వాత సాధారణ ఆదాయాన్ని అందించే కార్పస్ ను నిర్మిస్తుంది. ఇప్పుడు ఈ పథకంలో పెట్టుబడులు పెట్టడం ద్వారా రూ. లక్ష నెలవారీ పెన్షన్ పొందే అవకాశం కూడా ఉంది. అది సాధ్యమా అంటే.. అవుననే చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్‌పీఎస్ ద్వారా నెలకు రూ. లక్ష పెన్షన్ రావాలంటే ఎంత పెట్టుబడి పెట్టాలి? ఎన్ని సంవత్సరాలు పెట్టాలి? వంటి పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం.. రూ. 1 లక్ష నెలవారీ పెన్షన్ రావాలంటే.. మీరు పదవీ విరమణ చేసిన తర్వాత మీ ఎన్‌పీఎస్ పెట్టుబడుల నుంచి నెలవారీ రూ. 1 లక్ష పెన్షన్ పొందాలనుకుంటే కొన్ని అంశాలు ప్రాథమికంగా గుర్తుంచుకోవాలి. అవేంటంటే.. మీరు పెట్టుబడి ప్రారంభించే వయసు, ప్రతి ఏటా పెట్టుబడి పెంచుకుంటూ వెళ్లే ప్రణాళిక ఉండాలి. అప్పుడే మీకు అంది సాధ్యమవుతుంది. ఉదాహరణకు 35 ఏళ్ల వయస్సులో ఎన్‌పీఎస్ ప్రారంభించి, 60 ఏళ్ల వయసులో పదవీ విరమణ పొందుతారు అనుకుందాం.. ఆ సమయానికి మీకు రూ. లక్ష పెన్షన్ రావాలంటే.. మీ పెట్టుబడులు వార్షికంగా 10 శాతం పెంచుకుంటూ వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే మీ లక్ష్యాలను చేరుకోగలుగుతారు. మీరు 6 శాతం వార్షిక రాబడితో యాన్యుటీని కొనుగోలు చేయడానికి మీ మొత్తం కార్పస్లో 60 శాతాన్ని ఉపయోగిస్తే, మీరు నెలకు రూ. 17,000 కంట్రిబ్యూషన్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. అదే సమయంలో మీరు యాన్యుటీ కోసం మీ కార్పస్లో 40 శాతాన్ని ఉపయోగిస్తే, మీరు నెలకు రూ. 34,000 విరాళంగా ఇవ్వాలి. ఈ రెండు రెండు సందర్భాల్లోనూ మీరు పదవీ విరమణ తర్వాత నెలవారీ రూ. 1 లక్ష పెన్షన్ పొందుతారు. నేషనల్ పెన్షన్ సిస్టమ్ వల్ల ప్రయోజనాలు.. నేషనల్ పెన్షన్ సిస్టమ్(ఎన్‌పీఎస్) అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో ప్రధానమైనది పన్ను ప్రయోజనాలు. అలాగే పదవీ విరమణ కోసం క్రమపద్ధతిలో ఆదా చేసే సామర్థ్యం. క్రమశిక్షణతో కూడిన పొదుపులను ప్రోత్సహించడం ద్వారా, ఇది వ్యక్తులు ఆర్థికంగా సురక్షితమైన పదవీ విరమణ కోసం ప్లాన్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

పదిన్నర నిమిషాల్లోనే 80శాతం చార్జింగ్.. టెస్లాను బీట్ చేసిన చైనా ఎలక్ట్రిక్ కార్ల కంపెనీ..

విద్యుత్ శ్రేణి వాహనాల వల్ల వినియోగదారులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్య చార్జింగ్ సమయం. ఇదే చాలా మందిని వాటివైపు చూడకుండా చేస్తోంది. సాధారణ పెట్రోల్, డీజిల్ ఇంజిన్ కార్లు ఎక్కడైనా నిమిషాల్లో రీఫ్యూలింగ్ చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంటుంది. అయితే ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు మాత్రం కొన్ని గంటల సమయం రీచార్జ్ కోసం తీసుకుంటాయి. దీనివల్ల వాటిని ఎక్కువ దూరాలకు వినియోగించలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. దీనిపైనే ఫోకస్ పెట్టిన ప్రధాన ఎలక్ట్రిక్ వాహన తయారీ దారులు పలు వినూత్న ఆవిష్కరణలను పరిచయం చేస్తున్నాయి. వీటిల్లో ప్రపంచ ఎలక్ట్రిక్ వాహన దిగ్గజం టెస్లాతో పాటు చైనాకు చెందిన బీవైడీ కూడా ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఈ రెండింటినీ కూడా తలదన్నే రీతిలో ఓ కొత్త బ్యాటరీని ఆవిష్కరించింది చైనాకు చెందిన జీక్ర్ సంస్థ. తాము తీసుకొచ్చిన ఈ బ్యాటరీలు 10శాతం నుంచి 80శాతం చార్జింగ్ కావడానికి కేవలం పదిన్నర నిమిషాలే తీసుకుంటుందని వెల్లడించింది. ఇదే సమయంలో ప్రపంచ ఎలక్ట్రిక్ వాహన దిగ్గజం టెస్లాకు చెందిన లేటెస్ట్ ఇన్వెన్షన్ మోడల్-3లో వినియోగంచే బ్యాటరీ ఇదే చార్జింగ్ చేయడానికి 15 నిమిషాలు పడుతుందని వివరించింది. ఈ బ్యాటరీ రేంజ్ 282 కిలోమీటర్లు ఉంటుందని పేర్కొంది. మైనస్ 10 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలోనూ ఈ బ్యాటరీలు మంచి పనితీరును అందిస్తాయని వివరించింది. దీనిని బట్టి తమ బ్యాటరీని ఎలాన్ మస్క్ టెస్లా కన్నా మెరుగైనదిగా కంపెనీ క్లయిమ్ చేసుకుందది. వచ్చే వారం కొత్త కారు.. చైనాకు చెందిన జీక్ర్ నుంచి కొత్త సెడాన్ వచ్చే వారం లాంచ్ కానుంది. 2025 జీక్ర్ 007 పేరుతో అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ సెడాన్ లోనే జీక్ర్ రూపొందించిన అడ్వాన్స్ డ్ బ్యాటరీని అమర్చినట్లు చెబుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా సినో ఆటో ఇన్ సైట్స్ డైరెక్టర్ టూ లీ మాట్లాడుతూ విద్యుత్ శ్రేణి వాహనాల మార్కెట్లో ఇక టెస్లా చార్జింగ్ టెక్నాలజీ బీట్ చేస్తూ కొత్త సాంకేతికతను జీక్ర్ రూపొందించిందన్నారు. జీక్ర్ క్లయిమ్ చేస్తున్న విషయాలు అద్భుతమనే చెప్పాలి. ఇది తప్పనిసరిగా ప్రపంచంలోనే వేగవంతమైన చార్జింగ్ టెక్నాలజీల్లో ఒకటిగా నిలుస్తుందని చెప్పుకొచ్చారు. జీక్ర్ సంస్థ ప్రస్థానం.. చైనా కార్ల తయారీలో దిగ్గజంగా పేరున్న గీలీకి చెందిన సంస్థే ఈ జీక్ర్ ఇంటెలిజెంట్ టెక్నాలజీ హోల్డింగ్ లిమిటెడ్, యూకేకు చెందిన లోటస్, స్వీడన్ కుచెందిన వోల్వో కూడా ఈ గ్రూపులోని సంస్థలే. దీనిని బట్టి జీక్ర్ రేంజ్ ఏంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం ఈ జీక్ర్ సంస్థకు చైనాలోనే 500 అల్ట్రా ఫాస్ట్ చార్జింగ్ స్టేషన్లు ఉన్నాయి. ఈ సంఖ్యను ఏడాది చివరి నాటికి రెట్టింపు చేసే లక్ష్యంతో జీక్ర్ పనిచేస్తోంది. 2026 నాటికి చైనా మొత్తంలో 10,000 చార్జింగ్ స్టేషన్లు అందుబబాటులో ఉంచుకునేలా కార్యాచరణను రూపొందించింది.

వ్యాపారం

ఒక్క రూపాయి కట్టకుండానే రూ.7 లక్షల వరకు ఇన్సూరెన్స్..

భారతదేశంలోని ప్రతి ఉద్యోగికి ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి పథకం కింద నెలవారీ జీతం నుండి కొంత మొత్తం తీసివేయబడుతుంది. నెలవారీ తగ్గింపులు ఉద్యోగి పీఎఫ్ ఖాతాకు జమ అవుతుంది. ఈ డబ్బును ఉద్యోగులు తమ అవసరాలకు వినియోగించుకోవచ్చు. బహుశా ఉద్యోగి తన పని జీవితమంతా పీఎఫ్ ఖాతా నుండి డబ్బు తీసుకోకపోతే అతను పదవీ విరమణ తర్వాత కూడా పెన్షన్ పొందవచ్చు. ఉద్యోగుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నారు. ఇందులో అత్యంత ముఖ్యమైన పథకం ఎంప్లాయిస్ డిపాజిట్ లింక్డ్ ఇన్సూరెన్స్. ఎంత బీమా కవరేజీ అందించబడింది. ఈ ప్లాన్ ప్రత్యేకతలు ఏమిటి? పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం. ఈపీఎఫ్ఓ ఈడీఎల్ఐ బీమా పథకం ప్రత్యేకతలు: ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి పథకంలో సభ్యులకు రూ.7 లక్షల వరకు బీమా వర్తిస్తుంది. దీని ప్రకారం, ఈ పథకం కింద సభ్యులు బీమాను పొందేందుకు ఎలాంటి ప్రీమియం చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రాథమిక వేతనం రూ.15,000 కంటే ఎక్కువ ఉన్న వారికి గరిష్టంగా రూ.6 లక్షల వరకు బీమా వర్తిస్తుంది. గత 12 నెలల ఈపీఎఫ్ సభ్యుల సగటు నెలసరి జీతం కంటే బీమా మొత్తం 35 రెట్లు ఎక్కువ. అంటే గరిష్టంగా రూ.7 లక్షల వరకు బీమా అందుతుంది. ఈ పథకంలో రూ.1,15,000గా ఉన్న బోనస్ మొత్తాన్ని గత ఏప్రిల్ నుంచి రూ.1,75,000కు పెంచడం గమనార్హం. బీమాను ఎలా క్లెయిమ్ చేయాలి? సభ్యుడు అకాల మరణం సంభవించినట్లయితే, అతని నామినీ లేదా చట్టపరమైన వారసుడు బీమా మొత్తాన్ని క్లెయిమ్ చేయవచ్చు. దీని ప్రకారం, సభ్యుని నామినీ వయస్సు తప్పనిసరిగా 18 సంవత్సరాలు. బహుశా నామినీ వయస్సు 18 కంటే తక్కువ ఉంటే, అతని తల్లిదండ్రులు డబ్బును క్లెయిమ్ చేయవచ్చు. ఈ మొత్తాన్ని పొందడానికి డెత్ సర్టిఫికేట్, వారసత్వ ధృవీకరణ పత్రం వంటి పత్రాలు తప్పనిసరి.

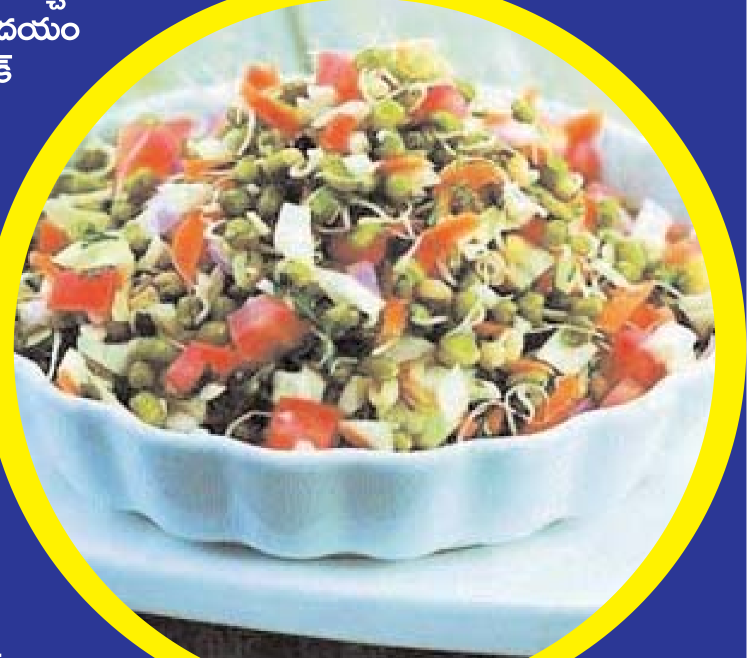
విజయ్ సేల్స్ ఫ్రీడమ్ సేల్‌లో కళ్లుచెదిరే ఆఫర్లు.. ఆ ఫోన్లపై భారీ డిస్కౌంట్లు

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా చాలా కంపెనీలు ఫ్రీడమ్ సేల్స్ ద్వారా వినియోగదారులకు ప్రత్యేక తగ్గింపులను అందిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఫ్లిప్‌కార్ట్, అమెజాన్ వంటి ఈ-కామర్స్ సైట్స్‌లో ఫ్రీడమ్ సేల్స్ ముగియగా ప్రస్తుతం ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్స్‌లో ఫ్రీడమ్ సేల్స్ ఊపందుకున్నాయి. తాజాగా ప్రముఖ కంపెనీ విజయ్ సేల్స్ తన మెగా ఫ్రీడమ్ సేల్‌ను ప్రారంభించింది, ఆడియో పెరిఫెరల్స్, ల్యాప్‌టాప్‌లు, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు, టాబ్లెట్‌లపై డిస్కౌంట్లను అందిస్తోంది. విజయ్ సేల్స్‌లో ఉన్న ప్రతి ఉత్పత్తిపై ప్రత్యేక తగ్గింపు అందిస్తామని కంపెనీ ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా స్మార్ట్ ఫోన్స్ ప్రత్యేక ఆఫర్లను విజయ్ సేల్స్ ప్రకటించింది. ఈ నేపథ్యంలో విజయ్ సేల్స్ ఫీడమ్ సేల్ గురించి వివరాలను తెలుసుకుందాం. సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 లండన్ ఆధారిత ఫోన్ తయారీ సంస్థ నథింగ్ ఇటీవల సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 పేరుతో కొత్త ఫోన్‌ను విడుదల చేసింది. మీడియా టెఖ్ డైమెన్సిటీ 2500 చిప్‌సెట్ ద్వారా పని చేసే ఈ ఫోన్‌పై ఫ్రీడమ్ సేల్ ప్రత్యేక తగ్గింపులను అందిస్తుంది. సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 6.7-అంగుళాల 120 హెచ్‌జెడ్ ఎమోఎల్ఈడీ స్క్రీన్‌తో వస్తుంది. ఆండ్రాయిడ్ 14 ఆధారంగా పనిచేసే ఈ ఫోన్ ప్రస్తుతం విజయ్ సేల్స్‌లో రూ. 15,999కి అందుబాటులో ఉంది. అయితే మీరు వన్ కార్డు ఈఎంఐ ద్వారా కొనుగోలు చేస్తే రూ. 1,000 తగ్గింపును పొందవచ్చు. అలాగే యస్ బ్యాంక్, ఐడీఎఫ్‌సీ ఫస్ట్, ఫెడరల్ కార్డ్ హోల్డర్‌లు 5 శాతం వరకు తగ్గింపు పొందవచ్చు. ఈ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫారమ్ ఆర్‌బీ కార్డ్ హోల్డర్‌లకు 7.5 శాతం తగ్గింపును కూడా అందిస్తుంది. వన్ ప్లస్ 12 ఆర్ ఈ ఫోన్‌ను 2024 జనవరిలో వన్ ప్లస్ ప్రారంభించింది. స్నాప్ డ్రాగ్ జెన్ 2 చిప్‌సెట్ ఆధారంగా పని చేసే ఈ ఫోన్ 6.78-అంగుళాల ఫుల్ హెచ్‌డీ ఎమోఎల్ఈడీ స్క్రీన్‌తో పని చేస్తుంది. ఈ ఫోన్ 8 జీబీ ం 256 జీబీ వేరియంట్‌ను రూ. 41,999కి కొనుగోలు చేయవచ్చు. అయితే ఐసీఐసీ కార్డ్ హోల్డర్లు ఈఎంఐ లావాదేవీలపై రూ. 2,000 తగ్గింపును పొందవచ్చు. విజయ్ సేల్స్ కూడా వన్ ప్లస్ ఈఎంఐ, హెచ్‌ఎస్‌బీసీ క్రెడిట్ కార్డ్ ఈఎంఐ లావాదేవీలపై 5 శాతం మరియు 7.5 శాతం తగ్గింపును అందిస్తోంది. ఐఫోన్15 ఫ్లిప్ కార్ట్ మాదిరిగానే విజయ్ సేల్స్ కూడా ఐఫోన్ 15ని తగ్గింపు ధరకు అందిస్తోంది. ఐఫోన్ 15 బేస్ వేరియంట్ 128 జీబీ ర్యామ్‌తో వచ్చే 6.1-అంగుళాల ఓఎల్ఈడీ స్క్రీన్‌తో వస్తుంది. 48 ఎంపీ ప్రైమరీ కెమెరాతో వచ్చే ఈ ఫోన్‌ను ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, క్రెడిట్ కార్డ్‌తో కొనుగోలు చేస్తే రూ. 4,000 తగ్గింపు పొందవచ్చు. అలాగే హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ, హెచ్‌ఎస్‌బీసీ బ్యాంక్, ఆర్‌బీఎల్ కార్డ్ వినియోగదారులు ఈఎంఐ లావాదేవీలపై 7.5 శాతం తగ్గింపును పొందవచ్చు. అలాగే వన్ కార్డు, యస్ బ్యాంక్, ఐడీఎఫ్‌సీ ఫస్ట్, ఫెడరల్ కార్డ్ హోల్డర్‌లు 5 శాతం తగ్గింపును పొందవచ్చు.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో మొలకెత్తిన పెసర్లు తింటే

ఈ వ్యాధులన్నీ పరార్..!

పెసర పప్పుల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు వీటిలో ప్రోటీయోలైటిక్ ఎంజైమ్స్ కూడా ఉంటాయి. అలసటను పోగొట్టేందుకు, హాయిగా నిద్రపోయేందుకు పెసరపప్పు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. వీటితో పాటుగా మొలకెత్తిన పెసరపప్పును కూడా తినొచ్చు. ఉదయం బ్రేక్



ఫాస్ట్ లో మొలకెత్తిన పెసర్లను తినటం వల్ల ఆరోగ్యం బేషుగ్గా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన పెసర్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, క్లోరోఫిల్, విటమిన్-సి లు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. మొలకెత్తిన పెసర్లను బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో తినటం వల్ల మన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంతేకాదు ఇది మన శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే, జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లలో ఐరన్ కూడా మెండుగా ఉంటుంది. శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తహీనత సమస్య పోతుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లలో ఫైబర్ కంటెంట్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది మన జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. ఎసిడిటీ, కడుపు నొప్పి, పుల్లని త్రేన్పులు వంటి జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇది జీవక్రియను కూడా పెంచుతుంది. అంతేకాదు, చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లతో రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకట్టే సమస్య తొలగిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన పెసర్లు చర్మ సంరక్షణలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో మొలకెత్తిన పెసర్లను తింటే మన చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లను తినటం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయల్ని దూరం చేస్తుంది. మన చర్మాన్ని యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. మొలకెత్తిన పెసరలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది మన కళ్లకు మేలు చేస్తుంది. దీన్ని మన రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కంటిచూపు పెరుగుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మొలకెత్తిన పెసర్లు చాలా మంచిది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేయగల సామర్థ్యం వీటికి ఉంది. ప్రతిరోజు గుప్పెడు తింటే గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. మొలకెత్తిన పెసర్లను తింటే సంతానోత్పత్తికి ఉపయోగపడుతుంది. శరీర లోపలి భాగాలను శక్తివంతం చేస్తుంది. మొలకెత్తిన పెసర్లు గర్భిణీలకు కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడేవారికి మొలకెత్తిన పెసర్లు బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతాయి. శరీరంలో కొవ్వు పెరగకుండా చేస్తుంది.

మీకు డయాబెటిస్ ఉందా..?

రోజుకు రెండుసార్లు ఇలాంటి టీ తాగండి చాలు..!

పాలు, చక్కెర కలిపి తయారు చేసిన టీ తాగటం మానేస్తే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్న మాట. కానీ, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు టీ ఎలా తాగాలో ప్రత్యేకించి చెబుతున్నారు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ డైట్ విషయంలో ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెబుతున్నారు. షుగర్ లెవల్స్ మెయింటెయిన్ చేయడం తప్పనిసరి అంటున్నారు. షుగర్ బాధితులు దూరంగా ఉండాల్సిన ఆహారాల్లో టీ కూడా ఒకటి. ఇందులో పాలు, పంచదార ఉన్నందున దీనిని నివారించడం మంచిదని చెబుతున్నారు.. కానీ, డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఎలాంటి టీ తాగితే మేలు చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. 1. గ్రీన్ టీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన టీలలో గ్రీన్ టీ ఒకటి. గ్రీన్ టీలోనిపాలీఫెనాల్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాదు, గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. 2.దాల్చిన చెక్క టీ దాల్చిన చెక్క టీ మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఉత్తమమైనది. దాల్చినచెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క టీ చేయడానికి, ఒక కప్పు నీటిలో దాల్చిన చెక్క చిన్న ముక్క వేసి కాసేపు మరగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత టీకి బదులుగా తాగేయాలి. 3. మెంతి టీ డయాబెటిక్ బాధితులకు మెంతి టీ మరొక గొప్ప ఎంపిక. మెంతులలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర శోషణను తగ్గిస్తుంది. మెంతి టీ చేయడానికి, ఒక కప్పు వేడి నీటిలో ఒక చెంచా మెంతులు వేసి 10 నిమిషాలు అలాగే పక్కన పెట్టి తాగేయండి. రుచి కోసం కావాలంటే మీరు నిమ్మరసం కూడా యాడ్ చేసుకోవచ్చు. 4. వాముతో తయారు చేసిన టీ వాము జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వాము టీ తయారు చేయడానికి ఒక గ్లాస్ నీటిలో పావు చెంచా వాము వేసి 5 నిమిషాలు మరిగించండి. కాస్త ఆ తర్వాత వడకట్టి తాగాలి. 5. తులసి టీ తులసి టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. తులసి ఆకులు హైపోగ్లైసీమిక్ ప్రభావాలను కలిగి ఉన్నాయని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని కోసం, ఒక కప్పు వేడి నీటిలో కొన్ని తులసి ఆకులను వేసి 5 నిమిషాలు మూత పెట్టి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత రుచి కోసం కొంచెం తేనె కలుపుకుని తాగేయొచ్చు. చివరగా, మధుమేహులు ఇలాంటి టీ తాగుతున్నప్పుడు దానికి చక్కెర, లేదా తేనె కలుపుకోవడం మంచిదికాదు. రుచి కోసం కావాలంటే మీరు దాల్చినచెక్క పొడి లేదా ఏలకుల పొడి వేసుకుని తాగొచ్చు. మరీ ముఖ్యంగా ఇలాంటి ఇంటి చిట్కాలు, ఆయుర్వేద మందులు వాడే ముందు..మీరు మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. దీనితో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, వైద్యుల సలహాలను అనుసరించడం చాలా ముఖ్యం.

గుండె సమస్యలకు దానిమ్మ రసం దివ్యౌషధం..

రోజుకి గ్లాసుడు తాగితే చాలు!

ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండిన దానిమ్మ పండు శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నందున్న శరీర కణాలను రక్షించడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో, టైప్-2 మధుమేహం వంటి వ్యాధులను నివారించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిఘటించే సామర్థ్యం దానిమ్మపండులోని కొన్ని భాగాల్లో ఉంటాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దానిమ్మపండులో పాలీఫెనోలిక్ అనే ప్రయోజనకరమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ పండు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. దానిమ్మ రసం తాగితే ఛాతీ నొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా దానిమ్మ రసం నివారిస్తుంది. అందుకే ఈ జ్యూస్‌ని రెగ్యులర్‌గా తాగితే కిడ్నీలు బాగుంటాయని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. దానిమ్మ రసం నోటి దుర్వాసనను తగ్గిస్తుంది. నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తగ్గించడం ద్వారా దంత క్షయాన్ని నివారిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా దానిమ్మ రసాన్ని తింటే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. దానితో పాటు ప్రేగులలో ఉండే ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియా సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా గ్యాస్-గుండె మంట సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దానిమ్మలో ఉండే ఎల్లాగిటానిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్స్ వ్యాధులను నివారించడంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఇలాంటి ఛాతీ నొప్పిని నమ్మితే డేంజర్..!

అది ప్రాణాంతక గుండె జబ్బులకు సంకేతం కావొచ్చు..!

హార్ట్ ఎటాక్, గుండెపోటు ప్రస్తుతం ఇలాంటి ప్రజల్ని ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. కానీ, మన శరీరంలో ఈ గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు సంబంధించిన కొన్ని సంకేతాలు ముందుగానే కనిపిస్తాయని, వాటిని మనం పెద్దగా పట్టించుకోకపోవటం వల్లే గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాలు, మరణాలు సంభవిస్తున్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కానీ, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాలకు ముందు కనిపించే లక్షణాలు, సంకేతాలలో ఛాతీ నొప్పి ఒకటి. అయితే, మనలో చాలా మందికి ఛాతీ నొప్పి అనిపిస్తుంది.. కానీ, కొన్ని రకాల చాతీ నొప్పి ప్రమాదం అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి చాతి నొప్పి కొన్నిసార్లు అకస్మాత్తుగా చాలా తీవ్రంగా మారుతుంది. ఆ తర్వాత తగ్గిపోతుంది. అలాగే, కొన్నిసార్లు ఇది తక్కువ వ్యవధిలో జరుగుతుంది. తేలికపాటిగా వచ్చిపోతుంది.. నొప్పితో పాటు, కొందరికీ ఛాతీలో మంటగా అనిపిస్తుంది. అయితే, కొన్ని రకాల ఛాతీ నొప్పి గుండె జబ్బులకు సంకేతం కావచ్చు.. దానిని విస్మరిస్తే అది ప్రాణాలకే ప్రమాదం అవుతుంది. ప్రస్తుతం గుండె సంబంధిత వ్యాధుల కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గుండె జబ్బుల విషయంలో శరీరంలో కొన్ని సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సంకేతాలను గుర్తించడం ద్వారా సమయానికి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చునని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అందులో భరించలేనంతగా వచ్చే ఛాతీ నొప్పి చిన్నదే. దీంతో పెద్దగా ముప్పు ఏమీ ఉండదు. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో నొప్పి మెడ, దవడకు, తరువాత వెనుకకు లేదా కిందకి, ఒకటి లేదా రెండు చేతులకు వ్యాపిస్తుంది. మీరు ఈ రకమైన నొప్పిని అనుభవిస్తున్నట్లయితే, దానిని అస్సలు విస్మరించకూడదని వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఈ నొప్పి గుండె సంబంధిత సమస్యలకు ప్రత్యక్ష కారణం కావచ్చునని చెబుతున్నారు. వీటిని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల గుండెపోటు, పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వివిధ రకాల ఛాతీ నొప్పి, దానితో సంబంధం ఉన్న వ్యాధుల గురించి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. గుండె సంబంధిత ఛాతీ నొప్పి.. నిపుణుల ప్రకారం.. ఛాతీ నొప్పి సాధారణంగా గుండె జబ్బులతో ముడిపడి ఉంటుంది. అయితే గుండె జబ్బులు ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు తేలికపాటి అసౌకర్యాన్ని అనుభవిస్తుంటారు. వారు వాస్తవానికి నొప్పిని వర్ణించలేరు. అటువంటి పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా ఏదైనా ఇతర గుండె సమస్య కారణంగా ఛాతీ అసౌకర్యానికి గురవుతుంటారు. ఈ క్రింది లక్షణాలు ఉంటే విస్మరించకండి.. వికారం లేదా వాంతులు చల్లని చెమట శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది మైకము లేదా బలహీనత ఛాతీలో ఒత్తిడి, భారం, దహనం లేదా బిగుతు వెన్ను, మెడ, దవడ, భుజాలు, ఒకటి లేదా రెండు చేతులను నలిపివేస్తున్నట్టుగా, కత్తితో పొడిచేస్తున్నట్టుగా నొప్పి నొప్పి కొన్ని నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. చర్యతో మరింత తీవ్రమవుతుంది, కొంతకాలం తర్వాత వెళ్లి తిరిగి వస్తుంది. ఇతర రకాల ఛాతీ నొప్పి.. ఛాతీలో నొప్పి గుండెకు సంబంధించినదా లేక మరేదైనా కారణమా అని చెప్పడం కష్టం. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు దానిని గుర్తించడం ద్వారా నొప్పిని గుర్తించవచ్చు. సాధారణంగా, మీరు ఈ క్రింది లక్షణాలను అనుభవిస్తే గుండె సమస్య కారణంగా ఛాతీ నొప్పి వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. మింగడానికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. నొప్పి ఎక్కువ సమయం ఉంటుంది. మీరు మీ శరీర స్థితిని మార్చినప్పుడు తగ్గిపోవటం గానీ, లేదంటే మరింత తీవ్రంగా గానీ, మారుతుంది. పుల్లని రుచి లేదా ఆహారం నోటిలోకి తిరిగి రావడం గుండెల్లో మంట క్లాసిక్ లక్షణాలు రొమ్ము ఎముక వెనుక బాధాకరమైన, మండే అనుభూతి కలుగుతుంది. గుండె లేదా కడుపు సమస్యల వల్ల సంభవించవచ్చు.

మాంసాహారం ఎక్కువగా తినేవారిలో ఈ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువ!

మాంసం తినేవారికి కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలను ప్రభావితం చేసే ఒక ముఖ్యమైన సవాలు, వైద్య పరిశోధకులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ జీర్ణవ్యవస్థలోని ప్రధాన అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది పోషకాలను గ్రహించడంలో, కడుపు నుండి వ్యర్థాలను తొలగించడంలో జోక్యం చేసుకుంటుంది. కొన్ని ప్రమాద కారకాలు ఈ క్యాన్సర్‌తో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. మాంసాహారం ఎక్కువగా తినడం వల్ల పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కూడా వస్తుంది. తగినంత వ్యాయామం చేయకపోవడం, స్థూలకాయంగా ఉండటం, ఆల్కహాల్ లేదా పొగాకు తాగడం, పండ్లు, కూరగాయలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం, ఫైబర్, కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వంటివి పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా రెడ్ మీట్ లేదా ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాన్ని దీర్ఘకాలికంగా తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మాంసాలను అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వండినప్పుడు, అవి క్యాన్సర్ కారక రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. సమతుల్య ఆహారం, వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం ద్వారా పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్‌ను నివారించవచ్చు. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ లక్షణాలు: మలబద్ధకం, విరేచనాలు, మలంలో రక్తం, మలవిసర్జన సమయంలో కడుపునొప్పి, రక్తహీనత, అలసట, బరువు తగ్గడం వంటివి పట్టించుకోవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా, వ్యాధిని ముందస్తుగా గుర్తించి చికిత్స చేయడం ద్వారా ప్రమాద తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు.

పుచ్చగింజల్ని వృద్ధాగా పారేస్తున్నారా? ఈ విషయం తెలిస్తే భద్రంగా దాచేస్తారు..

వేసవిలో పుచ్చకాయలు పుష్కలంగా అందుబాటులో ఉంటాయి. రుచితోపాటు వేసవి తాపాన్ని నివారించడంలో పుచ్చకాయలు ఉపయోగపడతాయి. అయితే పుచ్చ కాయ విత్తనాలు వృద్ధాగా పారేస్తున్నారా? ఇకపై అలా చేయకండి. ఎందుకంటే పుచ్చకాయ మాదిరిగానే దాని గింజల్లో కూడా ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. పుచ్చకాయ గింజలను బయటకు తీసి నీటితో బాగా శుభ్రం చేయాలి. తర్వాత వీటిని పొట్టు తీసి ఎండలో బాగా ఆరబెట్టాలి. ఒలిచిన పుచ్చకాయ గింజలు కూడా మార్కెట్‌లో దొరుకుతాయి. జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మాకోగ్నోసి అండ్ ఫైటోకెమిస్ట్రీలో ప్రచురించబడిన పరిశోధన ప్రకారం.. పుచ్చకాయ విత్తనాలను (క్షయవ్యాధి) చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. ఊపిరితిత్తులలో బ్యాక్టీరియా చేరడం వల్ల దగ్గు సంభవిస్తుంది. మీకు కూడా దగ్గు ఉంటే ఈ గింజలు తీసుకోవచ్చు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా పుచ్చ విత్తనాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పుచ్చకాయ గింజలు మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కిడ్నీలలో ఏర్పడే రాళ్లను నియంత్రిస్తుంది. మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయ గింజల్లో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది నరాల, కండరాల సంకోచంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పండు గింజలు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి కూడా సహాయపడతాయి.

విశ్వజ

చుండ్రు సమస్య వేధిస్తోందా? ఇలా ట్రై చేయండి!

చుండ్రు వదలాలంటే... హెయిర్ 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 (స్కాల్ప్‌కు పట్టేలా) పోసుకోవాలి. వారం పాటు తలకు ఆలివ్ ఆయిల్ రాస్తే చుండ్రు వదులుతుంది. రోజూ తలస్నానం చేసే వాళ్లు రాత్రి పడుకునే ముందు ఆలివ్ ఆయిల్ పెట్టి ఉదయం తలస్నానం చేయవచ్చు. లి రెండు టేబుల్ స్పూన్‌ల ల కొబ్బరి నూనెలో అంతే మోతాదు నిమ్మరసం కలిపి తలకు పట్టించి పది నిమిషాల సేపు మర్దన చేయాలి. మర్దన చేసిన తర్వాత ఇరవై నిమిషాలకు మామూలు షాంపూ లేదా కుంకుడుకాయ రసంతో తలస్నానం చేయాలి. టేబుల్ స్పూన్‌ల మెంతులను రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం మిక్సీలో మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి అందులో నిమ్మరసం (ఒక కాయ) కలిపి తలకు పట్టించాలి. అరగంట తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. తలకు మెంతుల పేస్ట్ పెట్టినప్పుడు కొద్దిగా తేమగా ఉండగానే తలస్నానం చేయాలి. పూర్తిగా ఎండి?ాయే వరకు ఉంచితే జుట్టుకు పట్టేసిన మెంతుల పేస్టును వదిలించడం కష్టం. కప్పు పుల్లటి 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 లేక?ాతే వేపాకు రసం పట్టించి మర్దన చేయవచ్చు.

నెయ్యిని తీసుకుంటే బోలెడన్ని లాభాలు!

మనం తినాలనిపించినప్పుడో లేదా ఘుమఘుమలాడే వేడివేడి పప్పులో నెయ్యి వేసుకుంటే ఆ రుచే వేరు. ఏడాది పొడవునా కొందరూ నెయ్యి వేసుకుని తింటుంటారు. అయితే ఆరోగ్య నిపుణులు మాత్రం వేసవిలో కచ్చితంగా ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అసలు ఈ వేసవిలో దాహం దాహం అంటుంది వాతావరణం. అలాంటి ఈ టైంలో నెయ్యి వేసుకంటే అమ్మో దాహమే దాహంగా ఉంటుంది కదా మరీ ఇలా ఎలా చెబుతున్నారు? రీజన్ ఏంటీ తదితరల గురించి సవివరంగా చూద్దాం. శీతాకాలం లేదా వేసవికాలంలో నెయ్యిని తరుచుగా తీసుకుంటాం గానీ వేసవిలోనే దీన్ని ఎక్కువగా తీసకోవడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే..? నెయ్యిలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో విటమిన్ ఏ, సీలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కణజాలాలకు పోషణనిస్తాయి. పైగా అవయవాల పనితీరుని మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం వేడిని తగ్గించడంలో నెయ్యికి మించిది మరొకటి లేదు. శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కోసం నెయ్యిని రోజువారి అల్పాహారంలో తీసుకోవడం మంచిది. ఈ ఆరోగ్యకరమై కొవ్వులు శరీరంలో పోషకాలను గ్రహించడానికి ముఖ్యమైన హార్మోన్లను విడుదల చేస్తాయి. నెయ్యిలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. నెయ్యి తీసుకోవడంలో శరీరం మృదువుగా ఉంలేలా లోపలి నుంచి పోషణ ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరం సులభంగా డీహైడ్రేట్ అయినప్పుడు నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం తేమగా, మృదువుగా ఉంటుంది. మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో నెయ్యి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మనల్ని వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కాపాడుతుంది. అంతేగాదు దీనిలో ఉండే బ్యూట్రిక్ యాసిడ్, స్వల్పకాలిక కొవ్వు ఆమ్లం, రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, శరీరం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడటానికి నెయ్యి ఉత్తమమైన ఆహారాలలో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడమే గాక మనస్సు కూడా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే..? నెయ్యి మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని శాంతపరిచే ప్రభావాన్ని అందిస్తుంది. నెయ్యి రుచిలో తీపి, చల్లని స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఇది హాట్‌గా ఉండే వేసవి కాలంతో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో నెయ్యి ది బెస్ట్ అని చెప్పొచ్చు.

వైట్‌హౌస్‌కు ఏఐ టెక్నాలజీని పరిచయం చేసిన భారత సంతతి ఇంజనీర్! ఎవరీమె..?

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్ శరవేగంగా విస్తరిస్తోంది. అన్నిరంగాల్లో దీని హవానే నడుస్తుంది అన్నంతగా సరికొత్త టెక్నాలజీతో దూసుకుపోతుంది. అలాంటి టెక్నాలజీని అమెరికా శ్వేతసౌధానికి పరిచయం చేసింది మన భారత సంతి అమెరికన్ ఆరతి ప్రభాకర్. అక్కడ ఆమె కీలకమైన బాధ్యతలు చేపట్టిన తొలి భారతీయ అమెరికన్‌గా కూడా చరిత్ర సృష్టించింది. ఎవరీ ఆరతీ ప్రభాకర్? ఆమె నేపథ్యం ఏంటంటే..ఇంజనీర్ కమ్ సామాజిక కార్యకర్త అయిన ఆరతి ప్రభాకర్ భవిష్యత్తులో ఏఐ హవా గురించి వైట్‌హౌస్‌లో పరిచయం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. 2022లో ఆరతిని అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ వైట్ హౌస్ ఆఫీస్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ పాలసీ(ఓఎస్‌టీపీ) డైరెక్టర్ అండ్ సైన్స్ అడ్వైజర్‌గానూ నియమించారు. దీంతో ఆరతి ఈ అత్యున్నత పదవిలో పనిచేస్తున్న తొలి భారతతి సంతతి అమెరికన్‌గా చరిత్ర సృష్టించింది. ఆమె ఓఎస్‌టీపీ డైరెక్టర్‌గా సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఇన్నోవేషన్‌లకు సంబంధించిన విషయాలపై రాష్ట్రపతికి సలహా ఇవ్వడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. వైట్‌హైస్‌లో అందించే సేవలు.. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్(ఏఐ) నియంత్రణకు సంబంధించిన విధానాలను రూపొందించడంలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. ఆమె అక్కడ ఏఐ అపార సామర్థ్యాన్ని గుర్తించడమే గాక దాని వల్ల ఎదురయ్యే నష్టాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించవలసిన అవసరాన్ని గురించి నొక్కి చెబుతుంది. ఆమె బైడెన్ పరిపాలనకు సంబంధించిన ఏఐ భద్రత, గోప్యత, వివక్షను పరిష్కరించడానికి ముఖ్యమైన చర్యలు తీసుకుంటుంది. నిజానికి ఆమె ఓవెల్ ఆఫీస్‌లో ల్యాప్‌టాప్‌ని ఉపయోగించి ప్రెసిడెంట్ జో బైడెన్‌కి చాట్‌జిపిటి గురించి వివరించడంతోనే వెట్‌హౌస్‌లో దీని ప్రాముఖ్యత ఉందని గుర్తించారు బైడెన్. ఆ తర్వాత ఆరునెల్లలోనే అధ్యక్షుడు బైడెన్ ఏఐ భద్రత గోప్యత, ఆవిష్కరణలపై దృష్టి సారించేలా కార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వుపై సంతకం చేశారు. ఈ ఉత్తర్వు ఏఐ కొత్త ప్రమాణాలను ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఏఐలో అమెరికన్ నాయకత్వాన్ని అభివృద్ధి చేయడం తోపాటు వివక్ష నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇక ఆరతి ఈ ఏఐ అభివృద్ధికి సంబంధించిన విషయాల్లో అమెరికా అధ్యక్షుడికి సమగ్ర వ్యూహాలు, సలహాలు అందిస్తుంది. ఆమె నేపథ్యం.. ఢిల్లీలో పుట్టిన ఆరతి.. మూడేళ ప్రాయంలో ఉండగానే ఆమె కుటుంబం అమెరికాకు వెళ్లింది. టెక్సాస్‌లోని లుబ్బాక్‌లో పెరిగారు. ఆమె ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్‌లో పట్టా పొందారు. ఆ తర్వాత అప్లైడ్ భౌతిక శాస్త్రంలో పీహెచ్‌డీ పూర్తి చేశారు. దీంతో 1984లో కాలిఫోర్నియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుంచి అప్లైడ్ భౌతిక శాస్త్రంలో పీహెచ్‌డీ చేసిన తొలి మహిళగా ఆరతి చరిత్ర సృష్టించింది. ఆమె డాక్టరల్ అధ్యయనాల తదనంతరం వాషింగ్టన్ డీసీలో కాంగ్రెస్ ఫెలోషిప్‌ను పూర్తి చేసింది.

ఎండలో తిరిగొచ్చి వెంటనే చన్నీళ్ళస్నానం చేస్తున్నారా.. అయితే మీరు డేంజర్‌లో పడ్డట్టే

తెలుగు రాష్ట్రాలలో ఎండలు మండుతున్నాయి. ఉగ్ర భానుడి దెబ్బకు జనాలు విలవిలలాడుతున్నారు. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోలేక అల్లాడి పోతున్నారు. చల్లదనం కోసం తెగ పరుగులు పెడుతున్నారు. కొందరైతే ఇళ్లలో ఏసీ రూముల నుంచి బయటకు కూడా రావడం లేదు. ఏపీ, తెలంగాణ రెండు రాష్ట్రాలలోనూ అనేక ప్రాంతాలలో తీవ్ర ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు కావడంతో పాటు, వడగాలులు వేస్తున్నాయి. దీంతో అనేక జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించారు వాతావరణ శాఖ అధికారులు. ఎండలో తిరిగొచ్చి వెంటనే చన్నీళ్ళ స్నానం చేస్తున్నారా? వైద్యులు వడదెబ్బ తగలకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నారు. ఇక ఇదే సమయంలో మండుతున్న ఎండలలో బయట తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో స్నానం చేస్తే హాయిగా ఉంటుందని భావించి, చన్నీళ్ల స్నానం చేసేవారికి ఇది ఏమాత్రం మంచిది కాదని చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే చల్లటి నీళ్లు తాగకూడదు అన్న విషయాన్ని మనం తెలుసుకున్నాం. లోక్సభ ఎన్నికలు 2024 నియోజకవర్గాలు ఎ అభ్యర్థులు ఎ ఎన్నికల తేదీలు కడప జిల్లాలో పుట్టి అదే కడపకు ద్రోహం చేసిన జగన్, బెంగళూరు నుంచి రావాలంటే ఎలా ? ఎండలో తిరిగొచ్చి వెంటనే చల్లని నీళ్ళు తాగినా, స్నానం చేసినా మంచిది కాదు విపరీతమైన ఎండలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చల్లటి నీళ్ల తాగితే రక్తనాళాలు చిట్లిపోయే ప్రమాదం ఉంటుందని, మన శరీరం పైన దుష్ప్రభావాన్ని 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 కాసేపు ఆగాలి ఎందుకంటే విపరీతమైన ఎండలో తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే చన్నీళ్ల స్నానం చేయడం గాని, చన్నీళ్లతో కాళ్లు కడుక్కోవడం కానీ ఏమాత్రం మంచిది కాదు అని చెబుతున్నారు వైద్యులు. ఎప్పుడైనా ఎండలో బయట తిరిగి వచ్చిన తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మళ్లీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను గది ఉష్ణోగ్రత లోకి తీసుకు వచ్చిన తర్వాత మాత్రమే స్నానం చేయాలి. చన్నీళ్ళతో స్నానం చేస్తే డేంజర్ బాగా మండుటెండల్లో తిరిగివచ్చి, వచ్చి రావడంతోనే చల్లటి నీళ్లతో స్నానం చేస్తే ఒక్కోసారి గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మండుటెండల్లో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత చన్నీళ్ళతో స్నానం చేయడం బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ కు కూడా కారణం కావచ్చని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు బయట తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత వెంటనే చల్లటి నీళ్ళతో కాళ్ళు కూడా కడుక్కోకూడదు. ఈ విషయాలను ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకొని తదనుగుణంగా వడదెబ్బ తగలకుండా, ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకోకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

ఆ వ్యాధులకు దివ్యౌషధం మామిడికాయ

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

అవగాహనే ప్రథమ చికిత్స!

ఈ ఫొటోను చూడండి. ఇందులో ఉన్నది షుగర్ పేషెంట్లు. ఒకరితో ఒకరు షుగర్ వ్యాధి గురించి మాట్లాడుకుంటూ అవగాహన కల్పించు కుంటు న్నారు. 'చికిత్స కంటే అవగాహన ముఖ్యం' అంటారు ప్రియా దేశాయ్. బెంగళూరులో ఆమె పేదవారి కోసం ఉచిత క్లినిక్‌లు నడుపుతున్నారు. డయాబెటిస్, బి.పి ఉన్న వారికి సదస్సులు నిర్వహిస్తూ ఉచిత మందులు అందేలా చూస్తున్నారు. ప్రతి ఉదయం ఈ క్లినిక్‌ల ముందు క్యూ కట్టే పేషెంట్లను చూస్తే ప్రియా సేవ తెలుస్తుంది. బెంగళూరులోని శాంతి నగర్‌లో ఉన్న 'అనాహత్' క్లినిక్‌కు వెళితే ఒక బోర్డు మీద ఐదారు రకాల భోజనం ప్లేట్ల ఫొటోలు ఉంటాయి. వాటిలో రొట్టె, కూర, అన్నం, ఇతర కూరలు ఉంటాయి. ప్రతి ప్లేట్ కింద స్టార్లు ఇచ్చి ఉంటారు. ఐదు స్టార్లు ఇచ్చిన భోజనం ప్లేట్‌ను ఆహారంగా తీసుకోవాలని బీపీ, షుగర్ ఉన్న పేషెంట్లకు సులభంగా అర్థమయ్యేలా చె?ిరు. మీ ప్లేట్‌లో ఏముంది అనేదే మీ ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుందని ఈ క్లినిక్‌లో వారానికి రెండుసార్లు జరిగే అవగాహన సదస్సుల్లో తెలియచేస్తారు. ఇలాంటి అవగాహన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులైన షుగర్, బీపీల తీవ్రతను తగ్గిస్తాయని అంటారు ప్రియా దేశాయ్. ఆమె ఈ క్లినిక్ నిర్వాహకురాలు. 10 వేల మందికి ఒక క్లినిక్.. బెంగళూరు జనాభా కోటీ ముప్పై లక్షలకి పైనే. కాని ఇక్కడ మొత్తం 147 ?ిథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు మాత్రే ఉన్నాయి. అంటే దాదాపు 80 వేల మందికి ఒక క్లినిక్. ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం చూసినా 30 వేల మందికి ఒక క్లినిక్ ఉండాలి. ఆదర్శవంతమైన ?ిలనా నిర్వహణ అంటే 10 వేల మందికి ఒక క్లినిక్. ఇలాంటి స్థితిలో పేదలకు ఎలా మంచి వైద్యం అందుతుంది అని అడుగుతారు ప్రియా దేశాయ్. జర్నలిజం అభ్యసించిన ప్రియ తన తల్లి రాణీదేశాయ్ స్ఫూర్తితో వైద్య సేవారంగంలోకి వచ్చారు. అనేక స్వచ్ఛంద సంస్థల్లో పని చేసిన రాణీ దేశాయ్ తన కుమార్తెతో కలిసి 'అనాహత్ క్లినిక్'కు అంకురార్పణ చేశారు. బెంగళూరులో ఉన్న పేదలకు వైద్యం అందించాలనేది అనాహత్ సంకల్పం. నేరుగా క్లినిక్‌కు వచ్చేవారికి వైద్యం అందిస్తూనే హెల్త్ క్యాంప్స్ ద్వారా స్లమ్స్‌లో వైద్య చికిత్స అందించడం అనాహత్ లక్ష్యం. ఇప్పటికి 3 లక్షల మందికి హెల్త్ క్యాంప్స్ ద్వారా వైద్యం అందించారు ప్రియ తన తల్లి రాణీదేశాయ్ చేయూతతో. బీపీ, షుగర్ బాధితులు.. 'నగరాల్లో పని చేసే దిగువ ఆదాయ వర్గాల వారు సమయానికి భోజనం చేయరు. ఆహార అలవాట్లు, నిద్రలో క్రమశిక్షణ ఉండదు. శరీరాన్ని పట్టించుకోరు. దానివల్ల బీపీ బారిన పడుతున్నారు. షుగర్ వచ్చిన వారికి షుగర్ వచ్చిన సంగతి కూడా తెలియడం లేదు. మా క్లినిక్‌కు రోజుకు వంద మంది వస్తారు. ఎక్కువ మందికి ఇవే సమస్యలు. మా కౌన్సిలింగ్స్ వల్ల ఎక్కడ ఏ పనిలో ఉన్నా రాత్రి ఎనిమిదికి భోజనం చేయడం నేర్చుకున్నారు చాలామంది' అంటారు ప్రియా దేశాయ్. మిత్రుల దాతల సహాయంతో ఈ క్లినిక్‌ను నడుపుతున్న ప్రియ తగిన సహాయం దొరికితే సేవను విస్తరించవచ్చు అని తపన పడుతుంటారు. 70 రకాల పరీక్షలు.. అనాహత్ క్లినిక్‌లో 70 రకాల టెస్ట్‌లు ఉచితంగా చేస్తారు. 100 రకాల మందులు ఉచితంగా ఇస్తారు. వైద్యుల పరీక్ష ఉంటుంది. వీరే కాకుండా ఫిజియోథెరపిస్ట్‌లూ సేవలు అందిస్తారు. 'ఆనంద' అనే కార్యక్రమం ద్వారా సైకియాట్రీ కౌన్సెలింగ్ కూడా ఉంటుంది. 'అన్నింటికంటే ముఖ్యం మేము పేషెంట్స్‌ను ఒక కమ్యూనిటీగా మారుస్తాం. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారిని ఒక గ్రూప్‌గా చేసి వారే ఒకరితో మరొకరు మాట్లాడుకుని తామంతా ఈ వ్యాధులను ఎదిరించవచ్చు అనే ధైర్యం పొందేలా చేస్తాం' అన్నారు ప్రియ. చికిత్స అందించడం ఎంత ముఖ్యమో వ్యాధి పట్ల అవగాహన, నివారణ అంతే ముఖ్యమని భావిస్తారు ఈ క్లినిక్‌లో. అందుకే బెంగళూరు పేదలు అనాహత్ ద్వారా లబ్ధి పొందుతున్నారు. ప్రియను, ఆమె తల్లి రాణి దేశాయ్‌ను అభిమానిస్తున్నారు. 'స్లమ్స్‌లో ఉన్నవారు క్లినిక్స్‌కు రారు. స్లమ్స్‌లో హెల్త్ క్యాంప్స్ విస్తృతంగా... క్రమబద్ధంగా జరగాలి. అప్పుడే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు బయటపడి చికిత్స మొదలవుతుంది. లేకుంటే అనవసర మరణాలు కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. అందుకే అందరూ ఈ విషయమై ముందుకు రావాలి' అని కోరుతున్నారు ప్రియ.

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

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

ముఖ్యంగా మాంగనీస్, కాపర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి, గాయం నయంకావటం, శక్తి ఉత్పత్తి చేయటానికి, కణజాల సంశ్లేషణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.ఇందులో ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, జింక్, కోలిన్, విటమిన్లు 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 క్యాన్సర్‌తో పోరాడవచ్చు.. బ్రోమెలైన్ జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు అనేక రకాల క్యాన్సర్‌ల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆస్తమా లక్షణాలను కూడా తగ్గించవచ్చు. పైనాపిల్ రసం ఉబ్బసంతో ఇబ్బంది పడేవారికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని డ్యామేజ్ నుండి, ఇతర వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది. ఇందులో బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్‌ల సమూహం కూడా ఉంటుంది. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

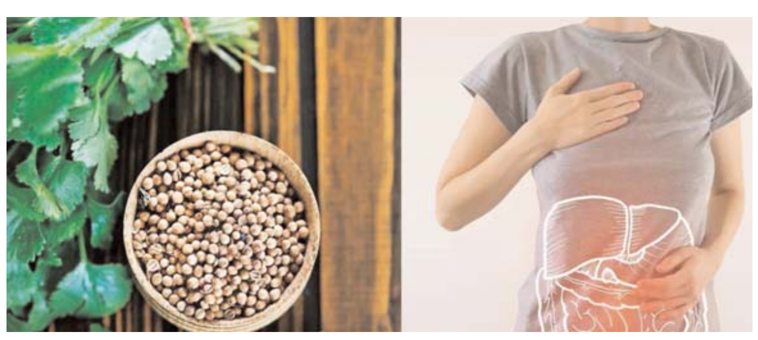
30 ఏళ్లు వచ్చేసరికి.. పురుషుల్లో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు ఇవే!

సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ.. ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి చాలా కామన్ విషయం. కానీ ఇప్పుడున్న రోజుల్లో చిన్న పెద్దా అనే వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. వీటి పట్ల మొదట్లోనే జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. చిన్న సమస్యలు కాస్తా పెద్ద సమస్యలుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్వాల్సి వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎముకలు బలహీనం: 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి 30 ఏళ్ల వయసులో పురుషులు ఖచ్చితంగా క్యాల్షియం ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి. గుండె జబ్బులు: ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. ఈ కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్‌లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. బరువు పెరగడం: పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. ఈ సమయంలో మీరు మీ శరీరంపై ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ వహించాలి. వ్యాయామాలు, వాకింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్: పురుషులకు 30 ఏళ్ల వయసులో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉందని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మూత్రంలో మంట, వృషణాల్లో నొప్పి, యూరిన్ సమస్యలు, ఇన్ ఫెక్షన్లు రావచ్చు. మీరు ఈ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడితే టెస్టులు చేయించుకోవడం అవసరం.

గుట్టలాంటి పొట్టకు ఛూమంత్రం..

గసగసాలులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మసాలా దినుసు గసగసాలు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, 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 చేయడంలోగసగసాలుఉపయోగపడతాయి.ఇంకాఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. గసగసాలు.. బరువు తగ్గించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. పొట్ట, నడుము 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 సిరప్‌ను మార్కెట్ నుంచి కొనుగోలు చేసి, దానిని షర్బత్‌గా చేసుకుని తాగవచ్చు.ఇదితీసుకోవడం వల్లఎక్కువసేపు 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 1టేబుల్ స్పూన్ గసగసాలు వేసిమరిగించి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు త్రాగాలి.

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే ఏమవుతుందో తెలుసా..?

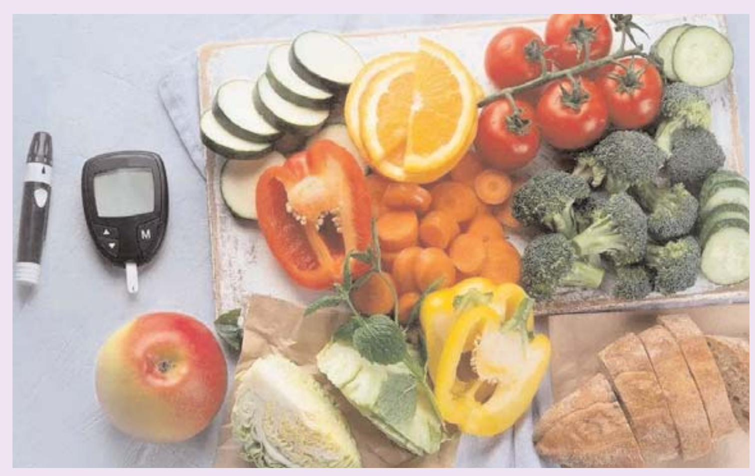


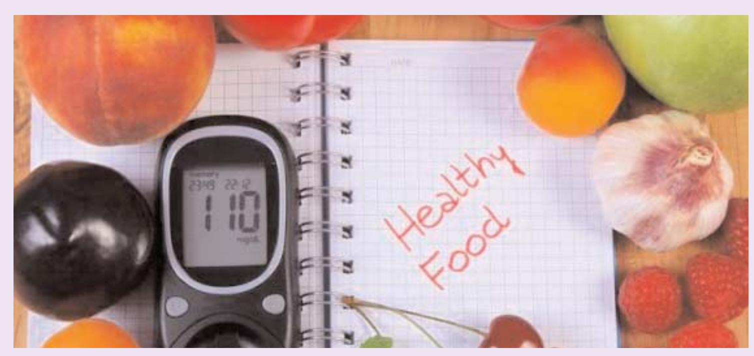
కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది. ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర నీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల స్రావాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి. మీరు దీన్ని 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 మొత్తాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర తక్కువగా ఉంటే కొత్తిమీర నీటిని తాగకూడదు. అది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుంది.

అవిసె గింజలతో ఆరోగ్యమే కాదు.. ఇలా వాడితే మెరిసే అందం మీ సొంతం!

మన శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలు అవిసె గింజల్లో ఉన్నాయి. కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు, ప్రతిరోజూ అవిసె గింజలతో చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. మన శరీరానికి ఎంతో అత్యవసరమైన ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అవిసె గింజల్లో ఉంటాయి. ఇవి పిల్లలకు, పెద్దలకు, గర్భిణులకు చాలా అవసరం. అవిసె గింజలతో చేసుకుంటే రోజుకో లడ్డును తినవచ్చు. ఇది శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఫేస్ ప్యాక్: ఒక టీస్పూన్ అవిసె గింజలను కప్పు నీటిలో వేసి అరగంట పాటు నానబెట్టాలి. తర్వాత చిన్న మంటమీద నీరంతా జెల్‌గా మారేవరకు ఉడికించాలి. చల్లారిన తర్వాత జెల్‌ను ముఖానికి పట్టించాలి. కాసేపటి తర్వాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. రోజుకు ఒకసారి ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే చర్మంపై ఉన్న వాపు, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. రోజ్ వాటర్‌తో: అవిసెలను నీళ్లలో నానబెట్టి మిక్సీలో వేసి పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఆ పేస్టులో రోజ్ వాటర్ కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవిసె గింజల్లో ఉన్న పోషకాలు చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారుస్తాయి. స్క్రబ్ గా ఉపయోగపడుతుంది: చర్మంలో ఉండే మృత కణాలను తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచడానికి అవిసె గింజల పొడి మంచి స్క్రబ్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం ఒక కప్పులో అవిసె గింజల పొడి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకుని పదిహేను నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చర్మం తాజాగా మారుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యానికీ: ఒక టీస్పూన్ అవిసె గింజల పొడిని చిన్న గిన్నెలో వేసి, ఒక గుడ్డును కొట్టి ఆ పొడిలో వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, జుట్టుకు రాసుకుని అరగంట తర్వాత స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు మెరుస్తుంది. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది.

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





డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఏడాది పొడవునా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవడం సవాలుతో కూడుకున్న విషయం. ముఖ్యంగా వేసవిలో షుగర్ లెవెల్స్‌ను తగ్గించుకోవడం అంత సులువు కాదు. అందుకే డయాబెటిక్ రోగులందరికీ వేసవి కష్టకాలంతో సమానం. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వేసవిలో మీ ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. వోక్‌హార్డ్ హాస్పిటల్స్ కన్సల్టెంట్ ఫిజిషియన్, డయాబెటాలజిస్ట్ డాక్టర్ మీరా.. డయాబెటిక్ రోగులను వేసవి ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో వివరించారు. సాధారణంగా అధిక వేడి వల్ల అలసట, డీహైడ్రేషన్ వంటి కారణాల వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడం కష్టతరం అవుతుంది. అందుకే మధుమేహం ఉన్నవారు వేసవిలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉంగాలి. ఎందుకంటే మధుమేహం ఉన్నవారు తమ శరీరంలోని నీటిని త్వరగా కోల్పోతారు. దీంతో సులభంగా నిర్జలీకరణానికి గురవుతారు. పైగా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. దీంతో రక్తనాళాలు, నరాల దెబ్బతినడం వంటి కొన్ని మధుమేహం సమస్యలు స్వేద గ్రంధులపై ప్రభావం చూపుతాయి. పైగా శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. ఇది హీట్ ఎగ్జాషన్, హీట్ స్ట్రోక్‌కు కారణమవుతుంది. ఒక్కోసారి ప్రాణాలు కూడా పోతాయి. అందుకే వేసవిలో షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వేసవిలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే హాయిగా ఉండొచ్చు. ఔ వేసవిలో మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు వీలైనంత హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలి వేసవి కాలంలో అధిక వేడికారణంగా చెమట ద్వారా ఎక్కువ నీటిని కోల్పోతారు. ఇది నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తుంది. నిర్జలీకరణం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచడానికి దారితీస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. తద్వారా డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించవచ్చు. కానీ చక్కెర కలిపిన తీపి పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆల్కహాల్ కెఫిన్ వద్దు ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఆధారిత పానీయాలు నిర్జలీకరణానికి 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 హృదయ స్పందన రేటు పెరిగి, అధిక చెమటలు పట్టవచ్చు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే ఈ కాలంలో ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చుకోవాలి. ఇన్సులిన్ మోతాదును మార్చాలనుకుంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ కాలంలో యాక్టివ్‌గా ఉండటానికి ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్ చేయాలి. ఇలాంటి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. అందుకే వ్యాయామాలు చేసే ముందు, పూర్తి చేసిన తర్వాత దాన్ని పరీక్షించుకోవాలి. ఎండలో బయటకు వెళ్లకపోవడం బెటర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి వేసవి ఎండల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు వీలైనంత ఎక్కువగా రక్షించుకోవాలి. వడదెబ్బ శరీరాన్ని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఒకవేళ తప్పనిసరైతే చర్మానికి సన్ స్క్రీన్ రాసుకోవడంతోపాటు వడదెబ్బను నివారించడానికి టోపీ, సన్ గ్లాసెస్, గొడుగుతో బయటకు వెళ్లాలి. అలాగే, శరీరంలోని బహిర్గత భాగాలను కవర్ చేసేలా చూసుకోవాలి.

Printed, Published & Owned by B. Srinivas, Printed at Abhyudaya Publications,& Printers Algunoor, MDI: Thimmapur District, Karimnagar. 505001(T.S) Published at H.NO. 6-3-289,Kishan Nagar, Karimnagar MDI: District karimnagar- 505001(T.S) Editor: B.Srinivas, RNI NO. APTEL/2006/18964, Cell : 9014159785, Mail:thecrimenews123@gmail.com