'ఆడుదాం ఆంధ్రా' అక్రమాలపై త్వరలో విజిలెన్స్ నివేదిక

▸▸ మంత్రి రాంప్రసాద్‌రెడ్డి

అమరావతి: 'ఆడుదాం ఆంధ్రా' అక్రమాలపై విజిలెన్స్ నివేదిక త్వరలోనే బయటకు వస్తుందని క్రీడలశాఖ మంత్రి మండిపల్లి రాంప్రసాద్‌రెడ్డి తెలిపారు. రూ.100 కోట్లకుపైగా ఇందులో అక్రమాలు జరిగాయని ఆరోపణలు ఉన్నాయన్న ఆయన.. తప్పు చేసిన వారు తప్పించుకోలేరన్నారు. డీఎస్సీ నియామకాల్లో స్పోర్ట్స్ కోటా రిజర్వేషన్ అమల్లో సూక్ష్మ లోపాలు కూడా లేవని తేల్చి చెప్పారు. క్రీడల కోటాలో 3శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించడం వల్ల .. గత రెండేళ్లలో 800 మందికి పైగా ఉద్యోగాలు సాధించారన్నారు. ఖేలో ఇండియా పథకం నిధులు రూ.75 కోట్లతో రాష్ట్రంలో మైదానాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నట్టు చెప్పారు.

Crime News
ది క్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

ఒకప్పుడు కేజీఎఫ్.. ఇప్పుడు జొన్నగిరి

సీఎం చంద్రబాబు

తుగ్గలి: **గోల్డ్ మైనింగ్‌తో జొన్నగిరిలో పూర్వ వైభవానికి శ్రీకారం చుట్టామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. కర్నూలు జిల్లా తుగ్గలి మండలం జొన్నగిరిలో బంగారం శుద్ధి కర్మాగారాన్ని సీఎం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు.**

"రాయలసీమను రతనాల సీమగా మార్చడం జొన్నగిరి నుంచే ప్రారంభమవుతుంది. ఈ ప్రాంతాన్ని గతంలో సువర్ణగిరి అని పిలిచేవారు. అశోకుడి నాలుగో రాజధాని ఇది. జొన్నగిరిని సువర్ణగిరిగా మార్చుకుందామా? వందల ఏళ్ల క్రితమే ఈ ప్రాంతం బంగారం, రత్నాలతో నిండింది. అశోకుడి శాసనాలు ఈ ప్రాంత వైభవాన్ని చాటి చెబుతున్నాయి. సాగునీటి ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేసి సీమను కాపాడాలనే ఆలోచన చేసిన వ్యక్తి ఎన్టీఆర్. ఆయన నిర్ణయంతో రాయలసీమ ప్రాంతానికి ప్రాణం పోశాం.

ఒకప్పుడు కేజీఎఫ్ గురించి దేశవ్యాప్తంగా చర్చ జరిగేది. ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా జొన్నగిరి గురించి చర్చ జరుగుతుంది. చమురు తర్వాత దిగుమతికి అధికంగా విదేశీ మారక ద్రవ్యం వాడేది బంగారానికే. ఇక్కడ ఏడాదికి టన్ను బంగారం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇప్పటికి 400 కిలోల సామర్థ్యంతో ప్రారంభమైంది. భవిష్యత్తులో వెయ్యి కిలోలకు చేరుతుంది. ఇప్పటికే 800 ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. త్వరలో 1500 మందికి ఉపాధి కల్పిస్తాం. భవిష్యత్తులో 5వేల మందికి ఈ గోల్డ్ మైన్స్‌లో ఉపాధి దొరుకుతుంది.

జొన్నగిరి రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా తయారవుతుంది. ఈ ప్రాంతానికి గ్రోత్ ఇంజిన్‌గా మారుతుంది. ఇక్కడ నగల తయారీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతున్నా. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్‌కు ఆంధ్రప్రదేశ్ చిరునామాగా మారింది. రాయలసీమకు ఇన్ని పరిశ్రమలు వస్తాయని అనుకున్నారా?దేశంలోనే అతిపెద్ద డ్రోన్ సిటీ కర్నూలులో వస్తోంది. వీలైనంత త్వరగా కర్నూలుకు హైకోర్టు బెంచ్ తీసుకొస్తాం. 2028 నాటికి రాయలసీమలో స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రారంభిస్తాం.

నేరాలు చేయడంలో గొడ్డలి పార్టీ నేతలు సమర్థులు

2019-24 మధ్య రాష్ట్రంలో విధ్వంస పాలన నడిచింది. వేంకటేశ్వరస్వామికి అపచారం జరిగితే శిక్షించాలా..లేదా? స్వామివారి ప్రసాదంలో కల్తీ నెయ్యి కలిపారు. ఇప్పుడు దేవుడి దగ్గరకు వెళ్లి దండాలు పెడుతున్నారు. దేవుడిని నమ్మే ఏ వ్యక్తి కూడా వాళ్లను క్షమించడు. ప్రజలకు ఏవిధంగా మంచి చేయాలనేదే నా ఆలోచన. గొడ్డలి పార్టీ విషాన్ని చిమ్ముతోంది. నేరాలు చేయడంలో ఆ పార్టీ నేతలు సమర్థులు. సాయికృష్ణ ఘటనకు కూడా కులం రంగు పులిమారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్‌కల్యాణ్‌పై నోరుపారేసుకుంటున్నారు. అలాంటి వారి నోరు మూయించే శక్తి మాకుంది. మెగా డీఎస్సీ పూర్తయిన ఏడాది తర్వాత పేపర్ లీకైందని ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. దీనిపై చర్చకు రమ్మని మంత్రి లోకేశ్ సవాల్ విసిరితే రాలేదు. ఎన్నికల్లో హామీ ఇవ్వకపోయినా దాదాపు 11వేల మంది ఉద్యోగులను సీపీఎస్ నుంచి ఓపీఎస్‌కు తీసుకొచ్చి వారి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాం" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి

ఐక్య ఉద్యమాలు

ఏపీ ఐకాస అమరావతి తలపెట్టిన ఉద్యమ కార్యాచరణకు ఉద్యోగులను సమాయత్తపరచడానికి ఉమ్మడి జిల్లాల వేదికగా ఉద్యమ సన్నద్ధత సభలు నిర్వహించనున్నట్లు ఐకాస ఛైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు, ప్రధాన కార్యదర్శి వలిశెట్టి దామోదరరావు తెలిపారు. మంగళవారం విజయవాడలో ఏపీ ఐకాస అమరావతి ఆధ్వర్యంలో ఐకాసకు అనుబంధంగా ఉన్న వివిధ శాఖల ఉద్యోగ సంఘాల రాష్ట్ర, జిల్లాల అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులతో కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. ఉద్యోగుల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ఐక్య ఉద్యమ కార్యాచరణకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ప్రకటించారు. జులై 12న శ్రీకాకుళంలో, 21న అనంతపురం, ఏలూరు, గుంటూరులో సన్నద్ధత సభలు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అన్ని డిపార్ట్‌మెంట్ల సంఘాలు జులై 10లోగా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఐకాస పోరాట కమిటీ ఛైర్మన్ టి.వి.ఫణిపేర్రాజు, కోశాధికారి తిమ్మసర్తి నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జొన్నగిరిలో బంగారం గని ప్రాజెక్టు

ప్రారంభించిన సీఎం చంద్రబాబు

తుగ్గలి: **కర్నూలు జిల్లా తుగ్గలి మండలం జొన్నగిరిలో బంగారం గని ప్రాజెక్టును ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బుధవారం ప్రారంభించారు. అనంతరం రెండో యూనిట్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రులు కొల్లు రవీంద్ర, నిమ్మల రామానాయుడు, టీజీ భరత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.**

జొన్నగిరి ప్రాజెక్టుకు జియో మైసూర్ సర్వీసెస్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, దక్కన్ గోల్డ్‌మైన్స్ లిమిటెడ్ సంస్థలు ఇప్పటి వరకు రూ.405 కోట్లు వెచ్చించాయి. ప్రయోగాత్మకంగా చేసిన ఉత్పత్తి ప్రక్రియ విజయవంతం కావడంతో వాణిజ్యపరంగా బంగారం ఉత్పత్తి చేసే ప్రక్రియను సీఎం ప్రారంభించారు. ప్రైవేటు రంగంలో బంగారం గనుల తవ్వకం, ఉత్పత్తి చేసే ప్రక్రియ ప్రారంభం కావడం దేశంలోనే ఇది మొట్టమొదటిసారి. ప్రపంచంలో బంగారం గనులు, ఉత్పత్తి కేంద్రాలు ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఒకటిగా జొన్నగిరికి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు లభించనుంది. ఏటా రెండు టన్నుల బంగారాన్ని ఉత్పత్తి చేసేలా జియోమైసూర్ సంస్థ ప్రణాళికలు రచించింది. ఇక్కడ 700 మందికి ఉద్యోగాలు లభించనున్నాయి. ఉత్పత్తి చేసిన బంగారం విలువపై నాలుగుశాతం రాయల్టీ లభించనుంది. తొలి ఏడాది 400 కేజీల బంగారాన్ని ఉత్పత్తి చేయనున్న నేపథ్యంలో సుమారు రూ.57 కోట్లు రాయల్టీ రూపంలో ప్రభుత్వానికి ఆదాయం సమకూరనుంది.

పాపికొండల నుంచి బయటికొచ్చిన పెద్దపులి

బుట్టాయగూడెం: ఏలూరు జిల్లాలో మరోసారి పెద్దపులి కలకలం సృష్టిస్తోంది. నిన్న పాపికొండలు అభయారణ్యం నుంచి బయటికొచ్చి బుట్టాయగూడెం మండలంలోకి ప్రవేశించింది. బుధవారం తెల్లవారుజామున నిమ్మలగూడెం శివారు పాలకుంట చెరువు వద్ద పులి దాడిలో రెండు ఆవులు మృతి చెందినట్టు స్థానికులు చెబుతున్నారు. పులికి అమర్చిన రేడియో కాలర్ ద్వారా దాని కదలికలను అటవీ సిబ్బంది పరిశీలిస్తున్నారు. సమీప అటవీ ప్రాంతాల్లో ఒంటరిగా తిరగవద్దని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. మైకు ద్వారా ప్రజలను అప్రమత్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు పెద్దపులి సంచారంతో పాపికొండలకు పర్యాటకుల సంఖ్య తగ్గింది.

చర్మ రక్షణ - స్కిన్ ట్యాగ్స్

(చర్మంపై పులిపిర్లు) గురించిన అవగాహన

2

సాయికృష్ణది

లాకప్ డెత్

రిమాండ్ రిపోర్టులో సిట్

విజయవాడ : **ఏపీలో సంచలనం సృష్టించిన గాదె సాయికృష్ణది అదృశ్యం కేసులో కీలక విషయాలు బయటికొచ్చాయి. సాయికృష్ణది లాకప్‌డెత్ అనే విషయం ప్రాథమిక విచారణలో తేలిందని సిట్ అధికారులు కోర్టుకు సమర్పించిన రిమాండ్ రిపోర్టులో పేర్కొన్నారు.**

"కస్టడీలో తగిలిన గాయాల వల్లే అతను మృతి చెందాడు. సీసీ ఫుటేజీలను ఉద్దేశపూర్వకంగా డిలీట్ చేశారు. సాయికృష్ణను మే 6న మర్కాపురంలో పట్టుకుని కృష్ణలంకకు తెచ్చారు. కానీ, కస్టడీకి అప్పగించిన తర్వాత అతని ఆచూకీ తెలియలేదు. చట్టవిరుద్ధంగా కస్టడీలో ఉంచారు. గత నెల 6-8 తేదీల్లో సాయికృష్ణను పీఎస్‌లో చూసినట్టు ఎస్ఐ చెప్పారు. నిందితుడిపై పాత కేసులు, నాన్‌బెయిలబుల్ వారెంట్లు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. పీఎస్‌లో సాయికృష్ణ అపస్మారక స్థితిలో ఉండటం చూశానని తల్లి తెలిపింది. మే 1 నుంచి జూన్ 1వరకు కృష్ణలంక పీఎస్‌లో సీసీటీవీ ఫుటేజీ లభించలేదు.

పీఎస్‌కు వచ్చాక సాయికృష్ణ తన సెల్‌ఫోన్‌ను నాగరాజుకు అప్పగించారు. కానీ, అతన్ని సీఐ నాగరాజు మేజిస్ట్రేట్ ఎదుట ప్రవేశపెట్టకుండా హైకోర్టుకు తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారు. లాకప్‌డెత్‌ను దాచేందుకు సాయికృష్ణ శవాన్ని మాయం చేశారు. శవాన్ని పూడ్చిపెట్టడమో, తగలబెట్టడమో చేసేందుకు ప్రయత్నించారు. మృతదేహం ఇంకా లభించలేదు. శవాన్ని ఏం చేశారనే దానిపై దర్యాప్తు చేయాల్సి ఉంది. ఇది చాలా సంక్లిష్టమైన కేసు.. దర్యాప్తునకు మరింత సమయం అవసరం. సీఐ నాగరాజు దర్యాప్తునకు సహకరించడం లేదు. తప్పుడు సమాధానాలతో దర్యాప్తును పక్కదారి పట్టిస్తున్నారు" అని రిమాండ్ రిపోర్టులో పేర్కొన్నారు.

సీఐ నాగరాజుకు 14 రోజుల రిమాండ్

సస్పెండైన కృష్ణలంక సీఐ నాగరాజుకు న్యాయస్థానం 14రోజుల రిమాండ్ విధించింది. గాదె సాయికృష్ణ మిస్సింగ్ కేసులో నాగరాజును సిట్ అధికారులు నిన్న అరెస్టు చేశారు. ఇవాళ ఉదయం జీజీహెచ్‌లో వైద్య పరీక్షల అనంతరం కోర్టులో హాజరు పర్చగా.. న్యాయమూర్తి జులై 8 వరకు రిమాండ్ విధించారు.

దిక్రైమ్ న్యూస్
Crime News
తెలుగు దినపత్రిక

మలేరియా సిబ్బంది బాధ్యతగా విధులు నిర్వహించాలి..

జూన్ 25 గురువారం 2026

గోపాలపట్నం, సీజనల్ వ్యాధుల రహిత విశాఖ సాధనకు మలేరియా సిబ్బంది బాధ్యతగా విధులు నిర్వహించాలని జిల్లా మలేరియా విభాగం అధికారి వరప్రసాద్ రెడ్డి, జీవీఎంసీ వెస్ట్ జోన్ ప్రజా ఆరోగ్యశాఖ సహాయ వైద్యాధికారి హర్ష సుదర్శన్ లు పేర్కొన్నారు. బుధవారం 91వ వార్డులో వెస్ట్ జోన్ మలేరియా ఇనిస్పెక్టర్ డి రవికుమార్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జోనల్ రివ్యూ సమావేశంలో వారు ముఖ్య అతిధిలుగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ ప్రతీ సంవత్సరం సీజనల్ వ్యాధులు అధికంగా నమోదవుతున్న ప్రాంతాలలో విశాఖపట్నం కూడా ఉంటుందని వారు తెలిపారు. మలేరియా విభాగం ఒక టెక్నికల్ విభాగమని కావున సిబ్బంది నిత్యం అప్రమత్తంగా ఉండి విధి నిర్వహణలో ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం వహించకుండా శానిటేషన్ విభాగ ఇనిస్పెక్టర్లను సంయుక్తపర్చు పర్చుకుంటూ నిబద్ధతతో విధులు నిర్వహిస్తూ సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా తీసుకోవాలసిన జాగ్రత్తలను ప్రజలకు అర్ధమయ్యే రీతిలో వివరించి తద్వారా సీజనల్ వ్యాధుల ప్రబలనకు అడ్డుకట్ట వేయాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా సిబ్బంది సమయపాలన పాటించి ప్రజలతో గౌరవ మర్యాదలతో వ్యవహరించి వారి మన్ననలు పొందిననాడు సులభంగా సీజనల్ వ్యాధులను నివారించవచ్చున్నారు. రానున్న వర్షాభావాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రతీ ఒక్కరూ జాగ్రత్తగా విధులు నిర్వహిస్తూ డెంగ్యూ, మలేరియా, చికున్ గునియా తదితర సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వెస్ట్ జోన్ ఎస్ ఎస్ వేంకటేశ్వరరావుతో పాటు శానిటరీ ఇనిస్పెక్టర్లు, మలేరియా సూపర్ వైజర్లు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విజయ్‌నిర్మాణ్ కంపెనీ అధినేత విజయకుమార్ కన్నుమూత

విశాఖపట్నం,ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త విజయ నిర్మాణ్ సంస్థ అధినేత సూరపునేని వియజకుమార్ విశాఖలో కన్నుమూశారు. గత కొద్ది కాలంగా ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న ఆయన వారం రోజులుగా స్థానిక ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మంగళవారం తుది శ్వాస విడిచారు. కళా కార్యక్రమాలకు చేయూత నిస్తూ అభినవ శ్రీకృష్ణ దేవయారులుగా ప్రసిద్ధి చెందిన విజయకుమార్ మరణాన్ని కళాకారులు దిగమింగుకోలేకపోతున్నారు. బుధవారం మధ్యాహ్నం అంత్యక్రియలు జరిగాయి. విజయకుమార్ మరణం పట్ల నగర ప్రముఖులు తమ సంపతాన్ని ప్రకటించారు.

మంచి దాతను కోల్పోయాం
ప్రముఖ ఆధ్యాత్మికవేత్త ఎం.వి రాజశేఖర్

మన విశాఖ వాసి విజయనిర్మాన్ కంపెనీ అధినేత ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త డాక్టర్ సూరపనేని విజయ్ కుమార్ గారి మరణం కళారంగానికి తీరని లోటు . ఒక కళా రంగానికే కాకుండా వివిధ రంగాల వారిని ఆర్థికంగా ప్రోత్సహించిన మహోన్నతమైన వ్యక్తి విజయ్ కుమార్ . విశాఖలో పారిశ్రామికవేత్తగా పేరుగాంచినప్పటికీ ఆయన నిగర్వీగా నిరాడంబరంగా జీవించారు . ఆయన జీవితం ఎందరికో ఆదర్శం . వారిని ఎన్నటికీ మర్చిపోలేం . వారి పవిత్రమైన ఆత్మకు శాంతి కలగాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాను . వారి కుటుంబ సభ్యులకు నా ప్రగాఢ సానుభూతిని సంతాపాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నాను .

చర్మ రక్షణ–స్కిన్ ట్యాగ్స్

(చర్మంపై పులిపిర్లు) గురించిన అవగాహన

శరీరంపై అకస్మాత్తుగా ఏదైనా చిన్న గుల్ల లేదా మాంసపు ముక్క లాంటిది కనిపిస్తే చాలామంది కంగారుపడుతుంటారు. అయితే, ఇలా వచ్చే చాలా మార్పులు సాధారణమైనవి.. ప్రమాదకరం కానివి. వీటిని వైద్య పరిభాషలో 'స్కిన్ ట్యాగ్స్' లేదా 'ఆక్రోకార్డన్' అని పిలుస్తారు. ఇవి సాధారణంగా దాదాపు సగం మంది పెద్దలలో వారి జీవితకాలంలో ఏదో ఒక దశలో కనిపిస్తాయి. బట్టలు లేదా నగలకు తగిలి ఇబ్బంది పెట్టడం మినహా వీటి వల్ల ఎలాంటి ప్రాణాపాయం ఉండదు.

అయితే, చర్మంపై వచ్చే అన్ని గుల్లలు ఒకేలా ఉండవు. ఒక సాధారణ స్కిన్ ట్యాగ్‌కు, ఇతర తీవ్రమైన చర్మ సమస్యలకు లేదా చర్మ క్యాన్సర్‌కు గల తేడాలను గుర్తించడం మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

స్కిన్ ట్యాగ్ అంటే ఏమిటి? ఎందుకు వస్తాయి?

స్కిన్ ట్యాగ్ అనేది చర్మంపై పెరిగే ఒక చిన్న, మెత్తని మాంసపు ముక్క. ఇది చర్మానికి ఒక సన్నని కాడ లాంటి భాగం ద్వారా ముడిపడి ఉంటుంది. దీని లోపల లూజ్ కొల్లాజెన్ ఫైబర్స్, నరాల కణాలు మరియు చిన్న రక్తనాళాలు ఉంటాయి.

ఇవి ఎక్కువగా ఎక్కడ పెరుగుతాయి?

శరీరంలో చర్మం ఒకదానికొకటి రాపిడికి గురయ్యే మడతలలో లేదా బట్టలు గట్టిగా తగిలే ప్రదేశాలలో ఇవి ఎక్కువగా వస్తాయి:

1. మెడ భాగం మరియు చుట్టుపక్కల మడతలు
2. చంకలు
3. గజ్జలు మరియు తొడల లోపలి భాగాలు
4. రొమ్ముల క్రింది భాగం
5. కనురెప్పలు

రావడానికి గల కారణాలు:

1. నిరంతర రాపిడి:
చర్మం చర్మానికి లేదా బట్టలకు పదే పదే రుద్దుకోవడం వల్ల కణాలు ప్రేరేపితమై ఇవి పెరుగుతాయి.

2. హార్మోన్ల మార్పులు:
గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల వల్ల ఇవి అకస్మాత్తుగా పెరుగుతాయి.

3. మెటబాలిక్ మార్పులు:
ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ , రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం లేదా అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం వల్ల కూడా ఇవి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

4.జన్యుపరమైన కారణాలు: కుటుంబంలో తల్లిదండ్రులకు స్కిన్ ట్యాగ్స్ ఉంటే పిల్లలకు కూడా వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది.

సాధారణ స్కిన్ ట్యాగ్ లక్షణాలు vs ఇతర గుల్లలు

ఒక సాధారణ స్కిన్ ట్యాగ్‌ను గుర్తించడానికి క్రింది లక్షణాలు సహాయపడతాయి:

సన్నని కాడ :
ఇది చర్మానికి పూర్తిగా అంటుకుని ఫ్లాట్‌గా ఉండదు. ఒక చిన్న కాడపై వేలాడుతున్నట్లు ఉంటుంది.

మెత్తదనం: తాకినప్పుడు చాలా మెత్తగా, సులభంగా ఇటు అటు కదిలేలా ఉంటుంది.

రంగు: సాధారణంగా మీ చర్మం రంగులోనే ఉంటుంది లేదా కొద్దిగా ముదురు రంగులో ఉంటుంది.

లక్షణాలు లేకపోవడం: దీనివల్ల ఎటువంటి దురద, మంట లేదా నొప్పి ఉండవు. బట్టలు తగిలి గట్టిగా గుంజినప్పుడు మాత్రమే నొప్పి వస్తుంది.

ఇతర సాధారణ గుల్లలతో పోలిక:

నల్లటి కాయలు/మొటిమలు: ఇవి 'హ్యూమన్ పాపిల్లోమా వైరస్' అనే ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తాయి. ఇవి గట్టిగా, రఫ్ ఉపరితలంతో ఉంటాయి. వీటికి స్కిన్ ట్యాగ్స్ లాగా కాడ ఉండదు.

సెబోర్హీక్ కెరటోసెస్: ఇవి వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మంపై వచ్చే మచ్చలు. ఇవి కొవ్వొత్తి వ్యాక్స్ చర్మంపై పడి ఎండిపోయినట్లు కనిపిస్తాయి.

గోల్డెన్ స్టాండర్డ్: ప్రమాదకరమైన మార్పులను గుర్తించే ABCDE పద్ధతి

స్కిన్ ట్యాగ్స్ ఎప్పటికీ క్యాన్సర్‌గా మారవు. కానీ, కొన్ని రకాల చర్మ క్యాన్సర్లు (ఉదాహరణకు: మెలనోమా) ప్రారంభ దశలో సాధారణ చర్మపు గుల్లల వలె కనిపించవచ్చు. కాబట్టి ఏదైనా కొత్త మచ్చ లేదా గుల్ల వచ్చినప్పుడు ాాదీజణజు సూత్రాన్ని ఉపయోగించి తనిఖీ చేయాలి:

A - Asymmetry **(అసమానత):** గుల్ల మధ్యలో గీత గీస్తే, రెండు వైపులా వేర్వేరు ఆకారాల్లో ఉండటం.

B - Border **(అంచులు):** గుల్ల యొక్క అంచులు గరుకుగా, వంకరటింకరగా లేదా సరిగ్గా లేకపోవడం.

C - Color **(రంగులలో తేడా)**: ఒకే గుల్లపై వేర్వేరు రంగులు (నలుపు, గోధుమ, ఎరుపు, తెలుపు) కలిసి ఉండటం.

D - Diameter **(వ్యాసం)**: గుల్ల పరిమాణం 6 మిల్లీమీటర్ల (పెన్సిల్ వెనుక ఉండే రబ్బరు సైజు) కంటే పెద్దదిగా ఉండటం.

E - Evolving **(మార్పు చెందడం):** కాలక్రమేణా దాని పరిమాణం, ఆకారం లేదా రంగు మారుతూ ఉండటం.

వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి?

క్రింది లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డెర్మటాలజిస్ట్ (చర్మ రోగ నిపుణుడు)ని సంప్రదించాలి:

1. పైన పేర్కొన్న పరీక్షలో ఏదైనా తేడా కనిపిస్తే.
2. అతి తక్కువ సమయంలోనే గుల్ల పరిమాణం విపరీతంగా పెరిగినా లేదా అది గట్టిగా మారినా.
3. ఎటువంటి దెబ్బ తగలకుండానే దాని నుండి రక్తం రావడం లేదా చీము కారడం మొదలైతే.
4. స్కిన్ ట్యాగ్ నలిగిపోయి, రక్తప్రసరణ ఆగిపోయి నల్లగా లేదా ఊదా రంగులోకి మారి తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంటే.
5. కనురెప్పలపై వచ్చి చూపుకు అడ్డుపడుతున్నా లేదా నిరంతరం ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురవుతుంటే.

ముఖ్యమైన హెచ్చరిక:

ఇంట్లో సొంతంగా ప్రయోగాలు వద్దు!

ఇంట్లో సొంతంగా కత్తెరతో కట్ చేయడం, దారంతో కట్టేయడం లేదా యూట్యూబ్ చిట్కాలు చూసి యాసిడ్స్ పెట్టడం వంటి పనులు అస్సలు చేయవద్దు. స్కిన్ ట్యాగ్స్ లోపల లైవ్ రక్తనాళాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇంట్లో తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తే విపరీతమైన రక్తస్రావం కావడం, ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం మరియు చర్మంపై శాశ్వత మచ్చలు పడే ప్రమాదం ఉంది.

డెర్మటాలజిస్టు / సర్జన్లు క్లినిక్‌లో చాలా సురక్షితంగా క్రయోథెరపీ (లిక్విడ్ నైట్రోజన్‌తో ఫ్రీజ్ చేయడం), ఎలక్ట్రోసర్జరీ (కాల్చివేయడం) లేదా చిన్న సర్జికల్ ఎక్సిషన్ ద్వారా వీటిని నొప్పి లేకుండా నిమిషాల్లో తొలగిస్తారు.

చర్మ ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచుకోండి, ఆరోగ్యంగా జీవించండి.

డాక్టర్ వెలగపూడి ఉమామహేశ్వరరావు,
మాజీ రిజిస్ట్రార్, ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం,
లయన్స్ జిల్లా గవర్నర్ (2000–2001),
మేనేజింగ్ ట్రస్టీ, లయన్స్ మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం.
9849162699.

పవన్ కల్యాణ్‌పై నోరు పారేసుకుంటే ఖబర్దార్..

చంద్రబాబు సీరియస్ వార్నింగ్

డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌పై నోరు పారేసుకుంటే ఖబర్దార్ అంటూ సీరియస్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు.. సాయికృష్ణ ఘటనకు కూడా కులం రంగు పులిమి రాజకీయ లబ్ధి పొందేందుకు ప్రయత్నించారని చంద్రబాబు అన్నారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌పై కూడా అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారని, అలాంటి విమర్శలకు తగిన సమాధానం చెప్పే శక్తి తమకు ఉందని పేర్కొన్నారు. ఇక, గత ప్రభుత్వ పాలనపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు చంద్రబాబు. 2019 నుంచి 2024 వరకు రాష్ట్రంలో విధ్వంసకర పాలన సాగిందని ఆరోపించారు. తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ప్రసాదంలో కల్తీ నెయ్యి కలిపి

అపచారం చేశారని, అలాంటి చర్యలకు పాల్పడిన వారిని ప్రజలు, భక్తులు ఎప్పటికీ క్షమించరని అన్నారు.

స్వామివారికి అపచారం జరిగితే బాధ్యులను శిక్షించాలా లేదా అనే ప్రశ్నను ఆయన లేవనెత్తారు. ఇప్పుడు అదే వ్యక్తులు దేవాలయాల చుట్టూ తిరుగుతూ భక్తి ప్రదర్శిస్తున్నారని విమర్శించారు. దేవుడిని నిజంగా విశ్వసించే ఏ వ్యక్తి కూడా అలాంటి చర్యలను సమర్థించరని వ్యాఖ్యానించారు చంద్రబాబు.. రాష్ట్ర ప్రజలకు మంచి చేయడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. అయితే ప్రతిపక్షంగా ఉన్న 'గొడ్డలి పార్టీ' రాష్ట్రంలో విషపూరిత రాజకీయాలు చేస్తోందని ఆరోపించారు. నేరాలు చేయడంలో ఆ పార్టీ నేతలు సమర్థులని విమర్శించారు. మెగా డీఎస్సీ పూర్తయి ఏడాది గడిచిన తర్వాత పేపర్ లీక్ జరిగిందని ఆరోపించడం విచిత్రమని చంద్రబాబు అన్నారు. ఈ అంశంపై బహిరంగ చర్చకు రావాలని మంత్రి నారా లోకేష్ సవాల్ విసిరినా ప్రతిపక్ష నేతలు స్పందించలేదని తెలిపారు. అలాగే ఉద్యోగుల సంక్షేమంపై తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని చెప్పారు. ఎన్నికల హామీల్లో లేకపోయినా దాదాపు 11 వేల మంది ఉద్యోగులను సీపీఎస్ నుంచి ఓపీఎస్‌లోకి తీసుకువచ్చి వారి జీవితాల్లో భరోసా కల్పించామని వెల్లడించారు సీఎం చంద్రబాబు..

రామచంద్రాపురంలో ఘనంగా
శ్రీ సీతారాముల విగ్రహ ప్రతిష్ఠ

భారీ అన్నారామారాధన

గొలుగొండ మండలం లింగంపేట పంచాయతీ పరిధిలోని రామచంద్రాపురం గ్రామంలో గ్రామ ప్రజల ఆధ్వర్యంలో శ్రీ సీతారాముల విగ్రహ ప్రతిష్ఠ మహోత్సవాన్ని అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో గ్రామస్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

ఈ సందర్భంగా వేద పండితుల మంత్రోచ్చారణల నడుమ ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు నిర్వహించి శ్రీ సీతారాముల విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించారు. ఆలయ ప్రాంగణాన్ని పూలతో సుందరంగా అలంకరించి భక్తులకు ప్రత్యేక దర్శన ఏర్పాట్లు చేశారు.

అలాగే గ్రామ వీధుల్లో భారీ శోభాయాత్ర నిర్వహించి, జై శ్రీరామ్ నినాదాలతో గ్రామమంతా భక్తిమయ వాతావరణంలో మునిగిపోయింది. మహిళలు, యువత, చిన్నారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

అనంతరం అన్నారామారాధన కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించి భక్తులకు మహా ప్రసాదాన్ని పంపిణీ చేశారు. వందలాది మంది భక్తులు అన్నప్రసాదాన్ని స్వీకరించి శ్రీ సీతారాముల ఆశీర్వాదాలు పొందారు.

గ్రామ ఐక్యత, ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాల పరిరక్షణకు ప్రతీకగా ఈ కార్యక్రమం నిలిచిందని గ్రామ పెద్దలు తెలిపారు. గ్రామ ప్రజల సుఖశాంతులు, పంటల సమృద్ధి, గ్రామాభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు.

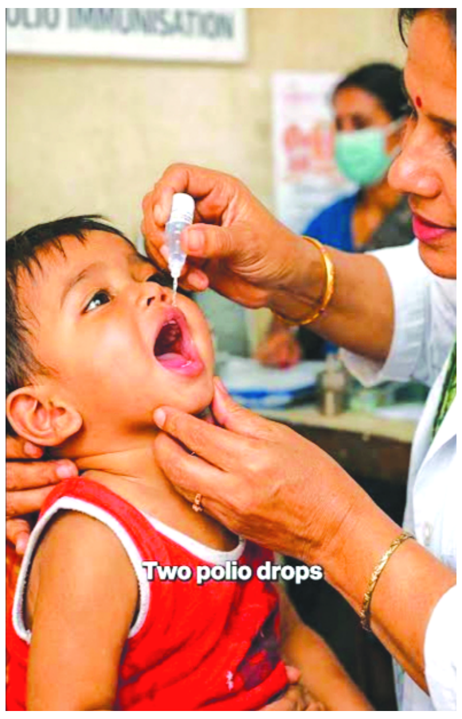
ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, యువకులు, భక్తులు మరియు సమీప గ్రామాల ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

జూన్ 28న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం

0 నుంచి 5 సంవత్సరాల లోపు చిన్నారులకు తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలి

వి మాడుగుల

పోలియో వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ నెల 28వ తేదీ (ఆదివారం) రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనుంది. ఈ సందర్భంగా 0 నుంచి 5 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు గల ప్రతి చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు వేయించాలని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు తల్లిదండ్రులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.



రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 49.20 లక్షల మంది చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేయడానికి విస్తృత ఏర్పాట్లు చేశారు. ఇందుకోసం 29,873 పోలియో కేంద్రాలు, 1,144 ట్రాన్సిట్ కేంద్రాలు, 1,757 ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు చేసి సుమారు 1.31 లక్షల మంది సిబ్బందిని విధుల్లో నియమించారు.పోలియో చుక్కలు వేయించడం వల్ల పిల్లలకు పోలియో వ్యాధి నుంచి రక్షణ లభిస్తుందని, చిన్నారుల ఆరోగ్య భద్రతకు ఇది అత్యంత ముఖ్యమని అధికారులు తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన పోలియో కేంద్రాలతో పాటు బస్ స్టాండ్లు, రైల్వే స్టేషన్లు వంటి రద్దీ ప్రాంతాల్లో కూడా ప్రత్యేక కేంద్రాలు పనిచేయనున్నాయి.తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు గతంలో పోలియో చుక్కలు వేయించినప్పటికీ, ఈ కార్యక్రమంలో మరోసారి తప్పనిసరిగా చుక్కలు వేయించాలని వైద్య సిబ్బంది సూచించారు. పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని అధికారులు పిలుపునిచ్చారు.పోలియో అంతం... మన లక్ష్యం -- మన సహకారం... మన భద్రత" అంటూ ప్రజల్లో అవగాహన పెంచుతున్నారు.

వడ్డాదిలో బైక్‌ల చోరీ ముఠా హల్చల్

వడ్డాది పరిసర ప్రాంతాల్లో బైక్ చోరీ ముఠా హల్చల్ చేస్తుంది.ఈ ప్రాంతంలో కొద్ది రోజుల నుంచి బైక్ ల దొంగతనాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. రాత్రిపూట ఇంటిముందు పార్కింగ్ చేసి ఉన్న వాహనాలను చోరీ చేస్తున్నారు.వడ్డాదికి చెందిన మంచాల శివకుమార్ (సతీష్) మోటారు మెకానిక్ గా పనిచేస్తున్నాడు.పది రోజుల కిందట పల్సర్ బైక్ పై గౌరీపట్నంలో తన అత్తవారింటికి వెళ్లాడు.

రాత్రి బండికి లాక్ చేసుకుని ఇంటి ముందు పార్కింగ్ చేశాడు. ఉదయాన్నే చూసేసరికి బైక్ కనిపించలేదు. దీనిపై చోడవరం పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశాడు.గండ్రెడ్డి అప్పారావు టైలరింగ్ షాపు నిర్వహిస్తున్నాడు. ఈనెల 17న ఇంటిముందు పల్సర్ బైక్ ని పార్కింగ్ చేసి ఉంచాడు.రాత్రి 2 గంటల సమయంలో మెలుకువ వచ్చి చూసేసరికి బైక్ కనిపించలేదు.

వెంటనే రోడ్డుపైకి వెళ్లి చూడగా ముగ్గురు వ్యక్తులు బైక్ ని తోసుకుంటూ వెళ్తున్నారు. మరో వ్యక్తి సాయంతో అప్పారావు వారిని వెంబడించగా దొంగలు అక్కడ నుంచి పారిపోయారు.

వారు తీసుకువచ్చిన నెంబరు ప్లేటు లేని స్పెండర్ బైక్ తో పాటు దొంగలించిన పల్సర్ బైక్ ని అక్కడే వదిలేసి వెళ్లిపోయారు. పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వడంతో వారు వెళ్లి స్పెండర్ బైక్ ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. బంగారుమెట్ట కూడలి దగ్గర ఫీడ్ ఫ్యాక్టరీలో పనిచేస్తున్న ఓ వ్యక్తి అక్కడకి సమీపంలో రోడ్డు పక్కన ఓ అద్దె ఇంట్లో నివాసం ఉంటున్నాడు. రాత్రిపూట ఇంటి ముందు పార్కింగ్ చేసి ఉన్న పల్సర్ బైక్ ని దొంగలు పట్టుకుపోయారు. వరుసపెట్టి జరుగుతున్న చోరీలతో స్థానికులు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

వడ్డాదిలో ప్రధాన రహదారిలో పలుచోట్ల సీసీ కెమెరాలు ఉన్నప్పటికీ అవి సరిగా పనిచెయ్యడం లేదు.రాత్రిసమయంలో స్పష్టంగా కనిపించడం లేదు.బాధితులు చోరీ జరిగిన రోజు సీసీ కెమెరా పుటేజీని తీసుకుని పరిశీలించగా బైక్ పై ఇద్దరు వ్యక్తులు వెళ్తున్నట్లు కనిపిస్తున్నప్పటికీ వారి ఆనవాళ్లు పూర్తిగా తెలియడం లేదు.దాంతో దొంగలు ఆచూకి లభించడం కష్టమవుతుంది. పోలీసులు రాత్రిపూట నిఘా పెంచాలని, చోరీలను అరికట్టడానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

పారదర్శకత కోసమే యాప్ ద్వారా ఎరువులు పంపిణీ : బత్తుల

బుచ్చియ్యపేట,

ఖరీఫ్ సీజన్లో రైతులకు అవసరమైన ఎరువులు పంపిణీ చేసేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని ఏర్పాట్లు చేసిందని స్టేట్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షుడు బత్తుల తాతయ్య బాబు అన్నారు.బుధవారం వడ్డాది పిఎసిఎస్ లో ఎరువుల పంపిణీ ప్రారంభించారు. పారదర్శకత కోసం ఏపీఎఐఎంఎస్ యాప్ ద్వారా ఎరువులను పంపిణీ చేస్తున్నారన్నారు.

రైతులు ముందుగా తమ పంట వివరాలను ఈ-క్రాప్ లో నమోదు చేసుకోవాలన్నారు. ఎరువుల కోసం రైతుల ఆందోళన చెందాల్సిన పని లేదన్నారు. పిఏసిఎస్ చైర్మన్ దొండా నరేశ్ మాట్లాడుతూ ఈ క్రాప్ నమోదు చేసుకున్న రైతులు ఎవరైనా ఎరువుల కోసం పీఏసీఎస్ లో సంప్రదించవచ్చు అన్నారు.556 యూరియా బస్తాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి అన్నారు. సీఈవో శాంతి, కూటమి నేతలు తలారి శంఖర్, సయ్యపురెడ్డి మాధవరావు ,కే.గురుమూర్తి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్పోర్ట్స్ ట్రైనింగ్‌లో అడ్మిషన్లు ప్రారంభం

నర్సీపట్నం (నర్సీపట్నం నింజాస్ స్పోర్ట్స్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో 2026-27 సంవత్సరానికి సంబంధించి స్పోర్ట్స్ ట్రైనింగ్ అడ్మిషన్ల ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. క్రీడలపై ఆసక్తి ఉన్న విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న 3 శాతం స్పోర్ట్స్ కోటా ప్రయోజనాలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు శాప్ కోచ్ అబ్బు తెలిపారు. కరాటే, ఉషూ, యోగా, రెజ్లింగ్, జూడో, బాక్సింగ్, కిక్ బాక్సింగ్, కబడ్డీ, వాలీబాల్, అథ్లెటిక్స్ విభాగాల్లో శిక్షణ అందించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 28న ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో ఎంపిక పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఎంపికైన అభ్యర్థులకు జూలై 1 నుంచి నింజాస్ స్పోర్ట్స్ అకాడమీ ద్వారా శిక్షణ ప్రారంభం కానుందన్నారు. అడ్మిషన్ల కోసం దరఖాస్తుతో పాటు ఆధార్ కార్డు, జనన ధృవీకరణ పత్రం, స్పోర్ట్స్ సర్టిఫికెట్లు (ఉంటే), కొత్త విద్యార్థులు రేషన్ కార్డు జెరాక్స్ కాపీలు సహా మూడు సెట్ల పత్రాలను సమర్పించాల్సి ఉంటుందని, తల్లిదండ్రులు ఉదయం లేదా సాయంత్రం ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో దరఖాస్తులు అందజేయవచ్చని తెలిపారు. ఎంపికైన క్రీడాకారులకు ట్రాక్‌సూట్, టీ షర్ట్, షూస్, స్పోర్ట్స్ గ్లోవ్స్, ఇతర క్రీడా సామగ్రిని ఉచితంగా అందజేయనున్నట్లు వివరించారు. మరిన్ని వివరాలకు 93327 77778 లేదా ఎన్ఐఎస్ మహిళా కోచ్ ప్రియాంక 7382329353 నంబర్లను సంప్రదించవచ్చునని సూచించారు.

Crime News
ది క్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

మహారాష్ట్రను ముంచెత్తిన వర్షాలు..
విరిగి పడిన కొండ చరియలు

మహారాష్ట్రం: మహారాష్ట్ర రాజధాని ముంబయితోపాటు ఠాణె, పాల్ఘర్‌లను భారీ వర్షాలు ముంచెత్తాయి. పలు ప్రాంతాలు, రహదారులు జలదిగ్బంధం కావడంతో జనజీవనం అస్తవ్యస్తమైంది. ఠాణె-పుణె మధ్య కీలక మార్గమైన మాల్షేజ్ ఘాట్‌లో చెట్లు, కొండ చరియలు విరిగిపడటంతో.. కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ నిలిచిపోయింది. భారీ వర్ష ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో పాఠశాలలు, కళాశాలలు మూసివేయాలని అధికారులు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ముంబయిలోని పలు ప్రాంతాలకు భారత వాతావరణ శాఖ రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. బుధవారం భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది.

ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షాలు కురుస్తుండడంతో అంధేరి ప్రాంతంలోని సబ్‌వే (అండర్‌పాస్) పూర్తిగా నీట మునిగింది. దీంతో ముందస్తు చర్యగా ఈ అండర్‌పాస్‌లో వాహనాల రాకపోకలను బీఎంసీ నిలిపివేసింది. మరోవైపు వాతావరణం అనుకూలంగా లేనందున విమాన సర్వీసులు ఆలస్యంగా నడుస్తున్నట్లు ఛత్రపతి శివాజీ మహరాజ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ అధికారులు వెల్లడించారు. విమానాల సమయాలను సంబంధిత వెబ్‌సైట్లలో చెక్ చేసుకోవాలని ప్రయాణికులకు సూచించారు.

ఎమ్మెల్యే కుమార్తెకు
ఆల్‌ఇండియా ఫస్ట్ ర్యాంకు

జూన్ 25
గురువారం 2026

ఢిల్లీ: దేశవ్యాప్తంగా కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయాలు, ఇతర విద్యాసంస్థల్లో యూజీ కోర్సుల్లో ప్రవేశాలకు నిర్వహించిన సీయూఈటీ (యూజీ) పరీక్షా ఫలితాల్లో భాజపా ఎమ్మెల్యే కైలాశ్ గహ్లోత్ కుమార్తె దేవినా జాతీయస్థాయిలో తొలి ర్యాంకు సాధించారు. తాజాగా వెల్లడైన ఫలితాల్లో ఆమె టాప్‌స్కోరర్‌గా నిలిచారు. మంచి ర్యాంకు వస్తుందని అనుకున్నానని.. కానీ, తొలిస్థానం దక్కించుకోవడం ఆశ్చర్యానికి గురిచేసిందని ఆమె సంతోషం వ్యక్తంచేశారు.

"జాతీయస్థాయిలో ఫస్ట్ ర్యాంకు ఇప్పటికీ కలగానే ఉంది. మళ్లీ మళ్లీ నా నంబర్ చెక్ చేసుకున్నాను. ప్రతి రోజూ ప్రతి సబ్జెక్ట్ చదివాను. ఒక అంశానికే పరిమితం కాలేదు. తరచూ రివిజన్ చేశాను. గత పేపర్లను సాధన చేశాను. బోర్డ్ ఎగ్జామ్స్ పూర్తయిన తర్వాత క్యూట్‌కు ప్రిపరేషన్ ప్రారంభించాను. నా భవిష్యత్తును నిర్ణయించే అంశం అది. ప్రిపరేషన్ విషయంతో కొంత టెన్షన్ పడ్డాను. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో ముందుకెళ్లాను. నాకు సాహిత్యమంటే ఇష్టం. జర్నలిజంపైనా ఆసక్తి ఉంది. నా తండ్రి చేస్తోన్న సేవను చూసి.. రాజకీయాలపైనా ఇష్టం ఏర్పడింది" అని దేవినా మీడియాతో అన్నారు. కైలాశ్ గహ్లోత్.. దిల్లీ రవాణా, పర్యావరణ శాఖ మంత్రిగా పనిచేశారు. 2024లో ఆమ్‌ఆద్మీపార్టీ నుంచి భాజపాలో చేరారు. బిజ్‌వాసన్ నియోజకవర్గం నుంచి ఎమ్మెల్యేగా విజయం సాధించారు. తన కుమార్తె హార్డ్ వర్క్ వల్లే ఈ ర్యాంకు సాధ్యం అయిందని కైలాశ్ సంతోషం వ్యక్తంచేశారు.

కామన్ యూనివర్సిటీ ఎంట్రన్స్ టెస్ట్ (జఖజు ఖ+)-2026 మే 11 నుంచి 31వ తేదీ మధ్య, జూన్ 6, 7 తేదీల్లో మొత్తం 19 రోజుల పాటు 35 షిఫ్టుల్లో నిర్వహించారు. మంగళవారం ఫలితాలను ప్రకటించారు.

మధురవాడ జోన్‌లో జూన్ 30న
బహిరంగ వేలం నిర్వహణ

జివిఎంసి జోనల్ కమిషనర్
అయ్యప్పనాయుడు

విశాఖపట్నం,):

మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ మధురవాడ జోన్ పరిధిలో రోజు వారి మార్కెట్, ఆదివారపు సంత ఆశీలు వసూలు చేసుకోనుటకుగాను జూన్ 30వ తేదీన ఉదయం 11 గంటలకు మధురవాడ జోన్ జోనల్ కార్యాలయంలో బహిరంగ వేలం నిర్వహించబడునని మధురవాడ జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్పనాయుడు మంగళవారం పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలియజేశారు.

మధురవాడ జోన్ పరిధిలో రోజు వారి మార్కెట్ , ఆదివారపు సంత ఆశీలు వసూలు చేసుకొనుటకుగాను తేది.01.08.2026 నుండి లేదా ఇచ్చిన తేది నుండి తేది.31.03.2027 వరకు గుత్తకు ఇచ్చుటకు ధరావత్తు రూ.7,00,000/- (అక్షరముల ఏడూ లక్షల రూపాయలు) తో హాజరై, తేది 30-06-2026 ఉ.గం. 11 లకు జరుగు వేలం పాటలో పాల్గొనవచ్చునని మధురవాడ జోన్ జోనల్ కమిషనర్ తెలిపారు.

పైన తెలిపిన బహిరంగ వేలములు, జోనల్ కమిషనర్ లేదా కమిషనర్ వారి అనుమతి పొందిన అధికారి వారిచే నిర్వహించబడునని, ఏదైనా అనివార్య కారణముల వలన, వేలం ప్రక్రియ వాయిదా పడినచో, మరుసటి పని దినమున లేదా నిర్ణయించబడిన తదుపరి తేదిన నిర్వహించబడునని ఆయన తెలిపారు. వేలం పాట కు సంబంధించిన కాపీను ప్రధాన కార్యాలయము, జోనల్ కార్యాలయముల నోటీసు బోర్డుల లో, మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ వెబ్ సైట్ (ఌఌఌ.స్త్రఙఎఌ.స్త్రశీఙ.ఱఅ - అశీఱటఱఙఓ- ఱశీఅం) లో ప్రదర్శించడమైనదని జోనల్ కమిషనరు తెలిపారు. కావున ఆసక్తి గల వేలంపాటదారులు ఇతర వివరముల కొరకు మధురవాడ జోనల్ కార్యాలయములో గల జోనల్ కమిషనర్ / రెవిన్యూ అధికారులను కార్యాలయ పనివేళల్లో సంప్రదించవచ్చునని జోనల్ కమిషనర్ తెలియజేశారు.

2035 నాటికి 10 GW
అణు విద్యుత్ సామర్థ్యమే లక్ష్యం

గౌతమ్ అదానీ

దిల్లీ: దేశీయ ఇంధన అవసరాలు తీర్చడమే లక్ష్యంగా 2035 నాటికి 10 గిగావాట్ల అణుశక్తి సామర్థ్యాన్ని సాధించాలని అదానీ గ్రూప్ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు ఆ గ్రూప్ ఛైర్మన్ గౌతమ్ అదానీ వెల్లడించారు. 'అదానీ అటామిక్ ఎనర్జీ' ద్వారా తమ గ్రూప్ అణుశక్తి రంగంలోకి అడుగుపెడుతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. బుధవారం జరిగిన కంపెనీ వార్షిక సాధారణ సమావేశంలో ప్రసంగించిన ఆయన ఈ విషయాన్ని ప్రకటించారు. న్యూక్లియర్ పవర్ వెంచర్ కోసం ఇప్పటికే భూమిని గుర్తించామని గౌతమ్ అదానీ తెలిపారు. భారతదేశ ఇంధన భద్రతను బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా, భౌగోళిక రాజకీయ అనిశ్చితులు, పెరుగుతున్న విద్యుత్ డిమాండ్‌ను తట్టుకునేందుకు ఈ పెట్టుబడులు సహాయపడతాయని పేర్కొన్నారు. ఇతర దేశాలపై ఆధారపడే అవసరాన్ని తగ్గిస్తుందని తెలిపారు. థర్మల్, పునరుత్పాదక, హైడ్రో, గ్యాస్ వంటి కీలక ఇంధన రంగాల్లో ఈ సంస్థ పెట్టుబడులను వేగవంతం చేస్తున్న వేళ ఈ వ్యాఖ్యలు వెలువడ్డాయి.

1.5 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు

2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అదానీ గ్రూప్ రూ.1.5 లక్షల కోట్లు మౌలిక వసతుల కల్పనపై ఖర్చు చేసిందని గౌతమ్ అదానీ తెలిపారు. ప్రైవేటు రంగ పెట్టుబడుల్లో 30 శాతం వాటా అదానీ గ్రూప్‌దేనని పేర్కొన్నారు. తమ కంపెనీపై కొందరు సందేహాలను సృష్టించడానికి ప్రయత్నించినప్పటికీ.. వాటాదారులు వాటిని సమర్థంగా తిప్పికొట్టారంటూ పరోక్షంగా హిండెన్‌బర్గ్ వ్యవహారాన్ని ప్రస్తావించారు. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో రైట్స్ ఇష్యూ ద్వారా రూ.25 వేల కోట్లు సమీకరించామని, కంపెనీపై ఉన్న విశ్వసనీయతకు ఇది నిదర్శనమన్నారు.

అదానీ టోటల్ గ్యాస్ పైప్డ్ నేచురల్ గ్యాస్ (ూచీ+) కనెక్షన్ల సంఖ్య 11 లక్షల మార్కు దాటిందని గౌతమ్ అదానీ ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు.

2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అదానీ పోర్ట్స్ 500 మిలియన్ టన్నుల కార్గోను హ్యాండిల్ చేసిందన్నారు. 2030 నాటికి 1 బిలియన్ టన్నులు లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వివరించారు.

నవీ ముంబయి అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం, గువాహటి విమానాశ్రయంలో కొత్త టెర్మినల్‌ను ప్రారంభించామని, విశాఖపట్నంలో గిగావాట్ స్థాయి డేటా సెంటర్ ప్రాజెక్ట్ కోసం గూగుల్‌తో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నామని ఏజీఎం వేదికగా తెలిపారు.

2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అదానీ గ్రూప్ సంయుక్తంగా రూ.2.92 లక్షల కోట్ల ఆదాయాన్ని ఆర్జించిందని గౌతమ్ అదానీ తెలిపారు. అంతకుముందు ఏడాదితో పోలిస్తే 7.4 శాతం అధికమని పేర్కొన్నారు. పన్ను అనంతర లాభం 13.9 శాతం వృద్ధితో రూ.46,376 కోట్లకు చేరిందని తెలిపారు.

అదానీ గ్రూప్ సామర్థ్యాన్ని ఈ నంబర్లు తెలియజేస్తాయని గౌతమ్ అదానీ పేర్కొన్నారు. దేశ కీలక మౌలిక వసతుల రంగాల్లో భవిష్యత్ పెట్టుబడుల ప్రణాళికలకు అవసరమైన ద్రవ్య లభ్యతను, నమ్మకాన్ని ఈ నంబర్లు అందిస్తున్నాయని గౌతమ్ అదానీ తెలిపారు.

అమెరికాలో క్యాన్సర్ మందుల కొరత

భారత్ సాయం కోరిన యూఎస్ఎఫ్‌డీఏ!
తయారీ ప్లాంట్లకూ మినహాయింపులు
అందుకే ఔషధ షేర్ల పరుగులు

హైదరాబాద్ : అమెరికాలో క్యాన్సర్ ఔషధాలకు కొరత తీవ్రం కావడంతో, అమెరికా ఆహార, ఔషధ నియంత్రణ సంస్థ యూఎస్ఎఫ్‌డీఏ మనదేశం వైపు చూస్తోంది. ఊపిరితిత్తులు, వృషణాలు, మూత్రాశయ క్యాన్సర్ల చికిత్సలో వాడే ఐఫోస్ఫామైడ్ ఇంజెక్షన్లు అత్యవసరంగా సరఫరా చేయాలంటూ భారత ఔషధ తయారీదారుల సంఘాన్ని (ఐడీఎంఏ) అమెరికా కోరింది. ఈ పరిణామంతో భారతీయ ఫార్మా కంపెనీలకు వ్యాపార అవకాశాలు మెరుగవుతాయనే అంచనాలతో మంగళవారం స్టాక్ మార్కెట్లో ఔషధ కంపెనీల షేర్లు పరుగు తీశాయి.

ఎందుకీ కొరత?

అమెరికాకు ఐఫోస్ఫామైడ్ సరఫరా చేసే బాక్స్టర్ ఇంటర్నేషనల్ కాంట్రాక్ట్ తయారీ ప్లాంటులో సాంకేతిక లోపాలు తలెత్తడం వల్ల అక్కడ ఉత్పత్తి పూర్తిగా నిలిచిపోయింది. పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలతో అంతర్జాతీయ సరఫరా వ్యవస్థ దెబ్బతింది. అందువల్లే ఈ ఔషధానికి కొరత 2026 చివరి వరకు కొనసాగొచ్చన్నది మార్కెట్ వర్గాల అంచనా.

తెలుగు రాష్ట్రాల కంపెనీలతో పాటు

అంతర్జాతీయ ఫార్మా హబ్‌గా పేరొందిన హైదరాబాద్ కంపెనీలతో పాటు, పలు జాతీయ కంపెనీలకూ తాజా పరిణామాలు ప్రయోజనం కల్పిస్తాయని మార్కెట్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. సిప్లా, జైడస్, అల్కెమ్, అలివస్, లారస్ ల్యాబ్స్, ఇప్కా ల్యాబ్స్ వంటి సంస్థలతో పాటు, ఇంజెక్షన్ల కాంట్రాక్ట్ తయారీలో ప్రసిద్ధి పొందిన గ్లాండ్ ఫార్మా వంటివీ ప్రయోజనం పొందనున్నాయి.

లాభాల బాటలో..

ఈ పరిణామం వల్లే ఫార్మా రంగ షేర్లలో మంగళవారం కొనుగోళ్ల జోరు కనిపించింది. ప్రధాన సూచీలు భారీగా నష్టపోయినా, నిఫ్టీ ఫార్మా 2% లాభపడింది. లారస్ ల్యాబ్స్ 3.18%, అరబిందో ఫార్మా 2.88%, సిప్లా 1.36%, గ్లాండ్‌ఫార్మా 4.54%, టోరెంట్ ఫార్మా 1.50%, జైడస్ 2.44%, పిరమాల్ ఫార్మా 6.65%, డాక్టర్ రెడ్డీస్ 0.79%, లుపిన్ 0.96%, సన్‌ఫార్మా 0.22%, ఇప్కా ల్యాబ్ 1.42%, నాట్కో ఫార్మా 0.71%, ఆల్కెమ్ 0.61%, జేబీ కెమికల్స్ 0.95%, బయోకాన్ 0.56% చొప్పున లాభపడ్డాయి.

గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ప్రపంచదేశాలకు మనదేశం నుంచి రూ.11,430 కోట్ల విలువైన క్యాన్సర్ మందులు ఎగుమతి కాగా, ఇందులో అమెరికాకే రూ.4,356 కోట్ల విలువైనవి చేరాయి. తాజా పరిణామంతో అమెరికా మార్కెట్లో భారతీయ ఫార్మా కంపెనీలు మరింత బలోపేతమయ్యే అవకాశాలున్నాయని మార్కెట్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

మినహాయింపులు కూడా

అమెరికా మార్కెట్లోకి ఏ ఔషధాన్నైనా అనుమతించాలంటే, అవి తయారయ్యే ప్లాంటు కచ్చితంగా యూఎస్ఎఫ్‌డీఏ వద్ద నమోదై ఉండాలి.కానీ, ప్రస్తుత కొరత తీవ్రత దృష్ట్యా ఈ నిబంధనల్లో సడలింపు ఇచ్చింది. యూఎస్ఎఫ్‌డీఏ వద్ద నమోదు కాకపోయినా, అంతర్జాతీయ నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటిస్తూ, గతంలో మంచి నియంత్రణ నిబంధనలు పాటించిన చరిత్ర ఉన్న భారతీయ తయారీ ప్లాంట్ల నుంచి కూడా ఈ క్యాన్సర్ ఔషధాన్ని సేకరించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. 1 గ్రాము, 3 గ్రాముల పరిమాణాల్లో ఈ ఇంజెక్షన్ సరఫరా చేయగల కంపెనీల వివరాలను తక్షణమే అందించాలని ఐడీఎంఏను యూఎస్ఎఫ్‌డీఏ కోరింది.

ఉప్పల్ బాగయాత్‌లో జులై2న భూ పోరాటాన్ని విజయవంతం చేద్దాం

● ఉద్యమకారులు ఆకాంక్షలను నెరవేర్చడంలో ఈ ప్రభుత్వం విఫలం ● గుంజపడుగు హరిప్రసాద్ జిల్లా బాధ్యుడు, తెలంగాణ రక్షణ సేన

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్ 24(ది క్రైమ్ న్యూస్): జులై రెండున తెలంగాణ రక్షణ సేన ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన భూ పోరాటం పోస్టర్ ఈరోజు జిల్లా కార్యాలయంలో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల జేఏసీ రాష్ట్ర చైర్మన్ బోగే పద్మతో కలిసి ఆవిష్కరణ చేసి విలేకరుల సమావేశంలో ఇరువురు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం 1969 నుండి ఇప్పటివరకు రాష్ట్ర ఏర్పాటు కోసం జరిగిన తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఎంతోమంది తెలంగాణ ఉద్యమకారులు రాష్ట్ర సాధనలో పాల్గొని అనేకమంది కేసులపాలై లాఠీ దెబ్బలు తిని సర్వం కోల్పోయి ఆఖరికి ఎంతోమంది ఉద్యమకారులు తమ జీవితాలనే కోల్పోయి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించుకున్నాం రాష్ట్ర సాధన తర్వాత ఉద్యమ నాయకుడే ఈ రాష్ట్రాన్ని పాలించినప్పటికి ఉద్యమకారులకు అమరవీరుల కుటుంబాలు జైలు పాలై కేసుల ఎదుర్కొని తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఏదన్న ఒక గుర్తింపుకానీ ఉద్యమకారులకు సంక్షేమ కార్యక్రమాలు జరుగుతాయని తెలంగాణ ఉద్యమకారులు ఎదురుచూసిన గత ప్రభుత్వం పది సంవత్సరాలు పరిపాలించిన ఎక్కడ కూడా ఉద్యమకారుల ఊసు లేకుండా పరిపాలన చేసిన పరిస్థితిని మనం చూసినం పైగా తెలంగాణ ఉద్యమకారులను అడుగడుగున అవమాన పరుస్తూ చేసినటువంటి పరిస్థితి బీఆర్ఎస్ పాలనలో మనం చూసినాము. తెలంగాణ ఉద్యమ కారులందరూ ఈ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన మేనిఫెస్టోను చూసి ఉద్యమ కారుల సంక్షేమం కోసం సంక్షేమ బోర్డును ఏర్పాటు చేస్తానని ఉద్యమకారులకు పింఛన్ ఇస్తానని తెలంగాణ ఉద్యమంలో క్రియాశీలకంగా పనిచేసిన వాళ్లకు 250 గజాల చొప్పున ఇంటి స్థలం ఇస్తా అని చెప్పి నమ్మబలికితే తెలంగాణ ఉద్యమకారులు అందర్ని నమ్మించితే ఈ కాంగ్రెస్ పార్టీకి తెలంగాణ ఉద్యమకారులు మద్దతు ఇవ్వడంతో అధికారంలోకి రావడం జరిగింది. అధికారంలోకి వచ్చినటువంటి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ ఈ రెండున్నర సంవత్సరాలలో ఎక్కడ కూడా తెలంగాణ ఉద్యమకారుల పక్షాన వారు ఇచ్చిన హామీ మేరకు పని చేస్తున్నట్టు లేదు. ఈ విషయాన్ని గ్రహించిన శ్రీమతి కల్వకుంట్ల కవితమ్మ జాగృతి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల పక్షాన ఈ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించడం మొదలుపెట్టింది ఉద్యమకారులతో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాలు నిర్వహించడం. ఉద్యమకారులను చైతన్యం చేయడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉద్యమకారులకు ఇస్తానని చెప్పిన హామీలు నెరవేర్చాలని ఈ ప్రభుత్వం మీద ఒత్తిడి పెంచింది కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూరు నియోజకవర్గం లో జాలే గుట్ట దగ్గర తెలంగాణ ఉద్యమకారుల కోసం భూ పోరాటానికి పూనుకొని ఒక నూతన పోరాటాన్ని శ్రీమతి కల్వకుంట్ల కవితమ్మ మొదలుపెట్టిందని అప్పుడు ఈ ప్రభుత్వంలో కొద్దిగా చలనం వచ్చింది ఏదో చేస్తున్నట్టు చేస్తే అందరం కూడా నిజంగా ప్రభుత్వం మేల్కొందని భావించడం కానీ మళ్లీ దాంట్లో కేకే కమిటీ పేరుతో ఒక కాలయాపన చేసే కార్యక్రమాన్ని ముందు పెట్టుకుంది ఆ కమిటీతో తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు ఏమీ

బురగదు ఏ న్యాయం జరగదు అనేది చాలా స్పష్టమైపోయింది తర్వాత మరి తెలంగాణ ఉద్యమంలో క్రియాశీలకంగా పనిచేసినటువంటి ఉద్యమకారులకు భూమి దక్కాలంటే మళ్ళీ కవితమ్మ భూ పోరాటం చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది హైదరాబాదులోని ఉప్పల్ తెలంగాణలో ఉన్నటువంటి యావన్మంది తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సమీకరించి అన్ని జిల్లాల నుండి ఉద్యమకారులను హైదరాబాదు పిలిపించి మరియు ఉప్పల్ బాగాయతులో ఉన్నటువంటి ప్రభుత్వ స్థలాలను ఉద్యమకారులు సొంతం చేసుకునేటువంటి కార్యక్రమం మన తెలంగాణ రక్షణకు తెలంగాణ ఉద్యమకారులు ఉద్యమ జేఏసీలు ఉద్యమ సంఘాలన్నీ కూడా ఇలా మద్దతు పలుకుతున్నాయి అందుకే జులై రెండున తెలంగాణలో కనీవినీ ఎరగని రీతిలో ఒక మహా భూ పోరాటానికి కవితమ్మ నాయకత్వంలో తెలంగాణ ఉద్యమకారులు సిద్ధం అవుతున్నారని కరీంనగర్ జిల్లాలో ఉన్న తెలంగాణ ఉద్యమకారులు, ఉద్యమ సంఘాల ప్రతినిధులు, ప్రజా సంఘాలు పెద్ద ఎత్తున అ యొక్క కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసి ఈ ప్రభుత్వానికి ఉద్యమకారుల సత్త చూపాలని రెండు వందల యాభై గజాల చొప్పున భూమిని సొంతం చేసుకునే కార్యక్రమానికి కవితమ్మ పూనుకుంది మన అందరు కూడా పెద్ద ఎత్తున కార్యక్రమానికి హాజరై విజయవంతం చేయాల్సిందిగా కరీంనగర్ జిల్లాలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో ఉన్నటువంటి తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో క్రియాశీలకంగా ఉద్యమంలో పనిచేసినటువంటి ఉద్యమకారుల అందరిని పేరుపేరునా ఉప్పల్ బాగయాత్ చేరుకోవల్సిందిగా కోరుతున్నాము అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రక్షణ సేన మహిళ విభాగం జిల్లా అధ్యక్షురాలు అంకం శివరాణి, బిసి విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్రీరాముల సురేష్, జంగ అపర్ణ, గర్షకుర్తి విద్యాసాగర్, రంగరవేణి లక్ష్మణ్ తెలంగాణ ఉద్యమకారుల జేఏసీ నాయకులు పోతు కనుకయ్య, బుస్స రవీందర్, అనంతగిరి సంపత్, అవుదుర్తి కళవతి, బోగే రాజేశ్వరి, దేవ అనసుర్య, చామణపల్లి చంద్రశేఖర్, నాగవేళ్ళి నిర్మల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రైవేటు విద్యా సంస్థల్లో నోట్ బుక్స్, టెస్టు బుక్స్ ,ఇతర సామగ్రీని విక్రహించకుండా అడ్డుకోవాలి

● అధిక డబ్బులు ఫీజుల పేరుట వసూల్ చేస్తున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి ● రిపబ్లికన్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కుతాడి శివరాజ్ డిమాండ్

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రైవేట్ విద్య సంస్థల్లో నోట్ బుక్స్,టెక్స్ట్ బుక్స్, డ్రెస్సులు, ఇతర సమగ్రేని అమ్ముతున్న కూడా జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు అవినీతి మత్తు నిధులలో ఉండి అటువైపు చూడకపోవడం బాధాకరమైన విషయమని.రిపబ్లికన్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్.పి.ఐ) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కుతాడి శివరాజ్ విమర్శించారు. జిల్లా లో కొన్ని విద్య సంస్థలల్లో లక్షల రూపాయలు వసూలు చేస్తున్న ప్రైవేటు విద్యా సంస్థలపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని తీసుకోవాలని ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేశారు.కొన్ని ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలు మరియు కార్పొరేట్ విద్య సంస్థలు డబ్బే డిమాండ్‌గా విద్యను అమ్ముతున్నారని అట్టి విద్యసంస్థలలో ఎక్కడ చూసినా కూడా కమర్షియల్ గా డ్రెస్సులు,నోట్ బుక్స్, టెక్స్ట్ బుక్స్, ఇతర సమగ్రిని బలవంతంగా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల నుండి కొనుగోలు చేయిస్తూ విక్రయిస్తున్నారని ఆరోపించారు. వెంటనే రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక అధికారిని నియమించి విచారణ చేపట్టి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రైవేటు స్కూళ్లలో విక్రయిస్తున్న సామాగ్రిని వెంటనే సీజ్ చేసి డ్రెస్సులు. నోట్ బుక్స్, టెక్స్ట్ బుక్స్ లను ,ఇతర వస్తువులను విక్రయిస్తున్న ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు. కార్పొట్ విద్య సంస్థలను సీజ్ చేసి ప్రైవేటు విద్య సంస్థలు. కార్పొరేషన్ ప్రైవేటు విద్యాసంస్థ యజమానులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుని విద్యార్థి తల్లిదండ్రులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తల్లిదండ్రుల దగ్గర నుండి లక్షల రూపాయలు వసూల్

చేస్తున్న వారిపై క్రిమినల్ కేసు పెట్టి జైలుకు పంపాలని డిమాండ్ చేశారు లేకపోతే రిపబ్లికన్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థి సంఘాలను. ఇతర పార్టీలను కలుపుకొని పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిపబ్లికన్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా జిల్లా అధ్యక్షుడు కాశిపాక అజయ్. సి పి యు ఎస్ ఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి రమేష్ ముదిరాజ్. ఆర్.పి.ఐ పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బెజ్జంకి అంజయ్య. అశోక్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అల్ఫోర్స్ ఇ-టెక్నో స్కూల్లో లెడ్ పై అవగాహన సదస్సు

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్ 24(ది క్రైమ్ న్యూస్): విద్యార్థులకు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణయాన్ని ఏర్పాటు చేయడమే కాకుండా వారు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని తద్వారా సంపూర్ణంగా లక్ష్యాలను చేరుకుంటారని పోతరాజు హరి ప్రసాద్, అదనపు కలెక్టర్, కరీంనగర్, ఎన్.ప్రశాంత్ రెడ్డి, కరీంనగర్ జిల్లా విద్యాధికారితో కలిసి స్థానిక కొత్తపల్లిలోని అల్ఫోర్స్ ఇ, టెక్నో పాఠశాలను లెడ్ పై నిర్వహించినటువంటి అవగాహన సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ మానవ శరీరంలో ముఖ్యంగా పిల్లలలో సీసం (లెడ్) పేరుకుపోవడాన్ని లీడ్ పైజనింగ్ అంటామని దీని వలన మెదడు, కాలేయం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయని ఇది కలుషితమైన గాలి, పాత పాయింట్లు, నీరు, ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందని చెప్పారు. లీడ్ సెజనింగ్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా పిల్లలను చాలా ఉంటుందని తెలుపుతూ దీనికి సంబంధించినటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని డాక్టర్లతో సంప్రదింపుల తద్వారా సీసం యొక్క ప్రభావాన్ని తక్కువ చేయాలని వారు చెప్పారు. ఎందుకంటే సీసం ఒక విషం లాంటిదని, మానవాళికి పెను ప్రభావాన్ని సృష్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. శరీరంలో అధికంగా ఉండడం వలన వివిధ అవయవాలు, వ్యవస్థలమాలు చూపిస్తుందని చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరు రక్తంలో అధిక పరిణామాలను తెలుసుకోవాలి అని సూచించారు. ప్రతి వ్యక్తికి ఐదు నాలుగు గ్రామ్స్ కంటే ఎక్కువగా సీసం ఉండకూడదని రక్త శాతం లో బలహీనత ఏర్పడుతుందని మరో చెప్పారు. నేటి ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ప్రణాళికను చేసుకొని అమలుపరచాలని వారు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రతినిధులు, ప్రిన్సిపాల్ ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు భూమి పూజ చేసిన మున్సిపల్ చైర్మన్ చింతల చంద్రారెడ్డి

నల్గొండ ప్రతినిధి, జూన్ 24 (ది క్రైమ్ న్యూస్): హాలియా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 3, 5, 7 వార్డులలో మంజూరైన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలకు నేడు భూమి పూజ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాలియా మున్సిపాలిటీ గౌరవ చైర్మన్ చింతల చంద్రారెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై లబ్ధిదారులతో కలిసి భూమి పూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ చింతల చంద్రారెడ్డి మాట్లాడుతూ, పేద ప్రజలకు సొంత గృహాన్ని కల్పించడం ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ద్వారా అర్హులైన ప్రతి కుటుంబానికి సురక్షితమైన, శాశ్వత నివాసాన్ని అందించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. పేదల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనుముల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, 3వ వార్డు కౌన్సిలర్ కుందూరు వెంకటరెడ్డి, 2వ వార్డు కౌన్సిలర్ సలహాదారు నకిరేకంటి

సైదులు, 5వ వార్డు కౌన్సిలర్ చిట్టిపోలు శ్రీదేవి, 8వ వార్డు కౌన్సిలర్ సలహాదారు ఎండి. మజార్ మొయినుద్దీన్, మాజీ ఏఎంసీ చైర్మన్ కాకునూరి నారాయణ గౌడ్, ప్రజాప్రతినిధులు, మున్సిపల్ అధికారులు, లబ్ధిదారులు మరియు స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

గోదావరిఖని - కాకినాడ నూతన ఆర్టీసీ బస్సు సర్వీసును ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్

గోదావరి ఖని టౌన్ (ది క్రైమ్ న్యూస్): గోదావరిఖని ప్రజల రవాణా సౌకర్యాలను మరింత మెరుగుపర్చే దిశగా గోదావరిఖని నుండి కాకినాడకు నూతన ఆర్టీసీ బస్సు సేవను బుధవారం రామగుండం ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్. రాజ్ ఠాకూర్ ప్రారంభించారు. బస్సుకు పూజలు నిర్వహించి, జెండా ఊపి ఆయన సేవలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ గోదావరిఖని, పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలకు కాకినాడకు ప్రయాణించేందుకు ఈ కొత్త బస్సు సేవ ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా మరిన్ని రవాణా సౌకర్యాల కల్పనకు కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి, డిప్యూటీ మేయర్ పాతపల్లి ఎల్లయ్య, కార్పొరేటర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు ఆర్టీసీ అధికారులు పాల్గొన్నారు. కొత్త బస్సు సేవ ప్రారంభం పట్ల స్థానిక ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

యువత మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలి

కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనరేట్ అవగాహన సదస్సు

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్ 24(ది క్రైమ్ న్యూస్): అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం మరియు అక్రమ రవాణా వ్యతిరేక దినోత్సవం (జూన్ 26) సందర్భంగా, తెలంగాణ రాష్ట్ర యాంటీ నార్కోటిక్స్ బ్యూరో ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'యాంటీ డ్రగ్ అవేర్నెస్ వీక్' కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా మూడవ రోజు కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ ఆధ్వర్యంలో దుర్షెడ్ జిల్లా పరిషద్ పాఠశాల విద్యార్థులకు మాదకద్రవ్యాల దుష్ప్రభావాలపై ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. విద్యార్థులతో మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగంకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిజ్ఞ చేసారు. కరీంనగర్ లోని అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలోనూ ఈ అవగాహన కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా నిర్వహిస్తున్నట్లు సీపీ (కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్) తెలిపారు. భవిష్యత్తు తరాలైన యువతను మాదకద్రవ్యాల బారిన పడకుండా రక్షించేందుకు పోలీసు శాఖ నిరంతరం అవసరమైన చర్యలు చేపడుతుందని సీపీ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రూరల్ ఏసీపీ విజయకుమార్, ఇన్స్పెక్టర్ నిరంజన్ రెడ్డి, యాంటీ నార్కోటిక్ యూనిట్ ఇన్స్పెక్టర్ రఫీక్ ఖాన్ స్థానిక కార్పొరేటర్ రవీందర్, ఎస్సై లక్ష్మారెడ్డి,పాఠశాలప్రధానోపాధ్యాయులు(హెడ్‌మాస్టర్),ఉపాధ్యాయులు,విద్యార్థులుపాల్గొన్నారు.

సర్ ప్రక్రియపై అప్రమత్తంగా ఉంటూ నిశిత పరిశీలన చేయండి

కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు, బీఎల్‌ఏలకు కవ్వంపల్లి పిలుపు

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్24(ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గురువారం నుంచి కేంద్ర ఎన్నిక సంఘం చేపడుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియను అప్రమత్తంగా ఉంటూ ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని టీపీసీసీ ఎస్సీ సెల్ చైర్మన్, మానకొండూర్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులకు, బూత్ స్థాయి ఏజెంట్లకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ మేరకు బుధవారం ఆయన పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఓటర్ల జాబితా సవరణ ప్రక్రియ పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా జరగాలని, ఈ ప్రక్రియలో బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లు జాబితాను నిశితంగా పరిశీలించి, ఎలాంటి అవకతవకలు జరగకుండా చూడాలని సూచించారు. ఓటర్ల జాబితా సవరణ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు, బీఎల్‌ఏలు అప్రమత్తంగా ఉండి ప్రక్రియను పర్యవేక్షించాలని డాక్టర్ కవ్వంపల్లి కోరారు. బూత్ లెవల్ అధికారులు ఇంటింటికి వెళుతున్నప్పుడు బీఎల్‌ఏలు తప్ప కుండా వారి వెంట ఉంటూ నిశిత పరిశీలన చేయాలన్నారు. ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను నిరంతరం గమనిస్తూ, ఓటర్ల వివరాల సవరణలో ఎలాంటి లోపాలు ఉన్నా లేదా అనుమానాస్పద అంశాలు కనిపించినా వెంటనే సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని డాక్టర్ కవ్వంపల్లి సూచించారు. ప్రతి పది పోలింగ్ కేంద్రాలకు ఒక ఇంచార్జీని నియమించి పర్యవేక్షణ బాధ్యతలు అప్పగించాలని, సర్ పై అన్ని గ్రామాల్లో డప్పు చాటింపు వేయించి ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని ఆయన కోరారు.

హుజరాబాద్‌లో గంజాయి స్వాధీనం..

ముగ్గురు యువకులను అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు..

హుజురాబాద్ జూన్ 24 (ది క్రైమ్ న్యూస్): హుజురాబాద్ పట్టణంలోని పరకాల క్రాస్ రోడ్ వద్ద గంజాయి తరలిస్తున్న వారిని పోలీసులు పట్టుకున్నారు. వివరాల్లోకెళ్తే హుజురాబాద్ ప్రాంతానికి చెందిన టేకుమట్ల రాజేష్, వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్నపేటకు చెందిన రబ్బాని, షేక్ ఫరూక్ ముగ్గురు యువకులు మహారాష్ట్ర నుంచి గంజాయిని ఈ ప్రాంతంలో అమ్మడానికి తీసుకువచ్చే క్రమంలో పోలీసులు తనిఖీల్లో భాగంగా ముగ్గురు యువకులను పట్టుకున్నారు. వీరు వద్ద నుంచి సుమారు 110 గ్రాముల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వీరిపై వివిధ సెక్షన్లలో కేసు నమోదు చేసినట్లు హుజురాబాద్ పట్టణ సీఐ కరుణాకర్ తెలిపారు.

బోనకల్ మండలంలో పలు రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు

- శంఖుస్థాపనలు చేసిన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు

ఖమ్మం ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): బుధవారం మధిర నియోజకవర్గం బోనకల్ మండలంలో రాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు పర్యటించి పలు రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టీఎస్‌తో కలిసి శంఖుస్థాపనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం బోనకల్ మండలం చిరునోముల గ్రామంలో చిరునోముల నుండి వత్సవాయి ఆర్ అండ్ బి రోడ్ వరకు రూ. 320 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న బిటి రోడ్, ముష్టికుంట గ్రామంలో ముష్టికుంట ఎస్సి కాలనీలో రూ. 73 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న సిసి రోడ్, డ్రెయిన్ల నిర్మాణ పనులకు, ముష్టికుంట నుండి నాగులవంచ-చొప్పకట్లపాలెం పీఆర్ రోడ్ వరకు రూ. 475 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న బిటి రోడ్ నిర్మాణ పనులకు, ముష్టికుంట నుండి గార్లపాడు వరకు రూ. 550 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న బిటి రోడ్ నిర్మాణ పనులకు, బోనకల్ ఆర్ అండ్ బి రోడ్ నుండి చిరునోముల వరకు రూ. 330 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న బిటి రోడ్ నిర్మాణ పనులకు శంఖుస్థాపనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ మధిర ప్రాంతంలో అన్ని గ్రామాల్లో మౌళిక వసతుల కల్పన, అభివృద్ధే లక్ష్యంగా చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. గ్రామ, పట్టణాల అభివృద్ధి ప్రభుత్వానికి ప్రాధాన్యమని, ప్రతి గ్రామానికి మెరుగైన రహదారులు, మౌళిక సదుపాయాలు అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని అన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రహదారి సౌకర్యాలను మెరుగుపరచడం ద్వారా ప్రజలకు సులభ రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించడమే లక్ష్యమని తెలిపారు. బుధవారం చేపట్టిన గ్రామీణ రహదారి పనులకు సుమారు రూ. 17 కోట్ల 48 లక్షలు పైగా నిధులు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. ఈ పనులు పూర్తయిన తర్వాత రైతులు, విద్యార్థులు, సాధారణ ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని తెలిపారు.
ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్ అండ్ ఎస్ఈ యాకూబ్, పీఆర్ ఎస్ఈ వెంకట్ రెడ్డి, మిషన్ భగీరథ ఈఈ వాణిశ్రీ, డిపిఓ రాంబాబు, మండల తహసీల్దార్, ఎంపిడిఓ, వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రగ్స్ నిర్మూలనపై విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు

ధర్మపురి, జూన్ 24, (ది క్రైమ్ న్యూస్): మగ్గిడి మోడల్ స్కూల్‌లో డ్రగ్స్ నిర్మూలనపై విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సును ధర్మపురి మండలంలోని మగ్గిడి మోడల్ స్కూల్‌లో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేశారు. విద్యార్థులకు డ్రగ్స్, గంజాయి మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాల దుష్పరిణామాలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించగా ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ధర్మపురి ఎస్సై మహేష్ పాల్గొని విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై మాట్లాడుతూ డ్రగ్స్ మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాల వినియోగం యువత ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయడమే కాకుండా వారి విద్యా ప్రగతి, వ్యక్తిత్వ వికాసం మరియు భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని పేర్కొన్నారు. మత్తు పదార్థాల బారిన పడిన యువత సామాజిక, ఆర్థిక మరియు మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొనే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయని ఆయన విద్యార్థులకు సూచించారు. విద్యార్థులు చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండి విద్య, క్రీడలు, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు మరియు నైతిక విలువలపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ కలిసి యువతను మత్తు పదార్థాల బారిన పడకుండా కాపాడాల్సిన బాధ్యత ఉందని ఎస్సై మహేష్ తెలిపారు. అలాగే తమ పరిసర ప్రాంతాల్లో డ్రగ్స్, గంజాయి లేదా ఇతర మత్తు పదార్థాల విక్రయం, రవాణా లేదా వినియోగానికి సంబంధించిన సమాచారం తెలిసిన వెంటనే పోలీసు శాఖకు తెలియజేయాలని కోరారు. సమాజంలో డ్రగ్స్ నిర్మూలనకు ప్రతి పౌరుడు బాధ్యతగా వ్యవహరించి పోలీసులకు సహకరించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, పోలీసు సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమం పై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టీఎస్

ఖమ్మం ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమంపై మీడియా ద్వారా ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ కోరారు. కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ మాట్లాడుతూ ఖమ్మం జిల్లాలో ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ముందస్తు ఏర్పాట్లు విజయవంతంగా పూర్తయ్యాయని తెలిపారు. బూత్ లెవల్ అధికారులకు (బీఎల్‌వోలు) శిక్షణలు నిర్వహించడంతో పాటు అవసరమైన పత్రాలను పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. జూన్ 25, 2026 నుంచి జూలై 24, 2026 వరకు బీఎల్‌వోలు ఇంటింటి సర్వే నిర్వహించి ప్రతి ఓటరుకు ఎన్యూమరేషన్ ఫారంలు రెండు అందజేస్తారని తెలిపారు. ప్రతి ఓటరు తప్పనిసరిగా ఎన్యూమరేషన్ ఫారం నింపి తిరిగి ఒక ఫారం బీఎల్‌వోలకు అందజేయాలని సూచించారు. ప్రతి ఇంటిని బీఎల్‌వోలు మూడు సార్లు సందర్శిస్తారని తెలిపారు. ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమంపై ప్రజల్లో మరింత అవగాహన కల్పించేందుకు మీడియా ప్రతినిధులు సహకరించాలని కోరారు. ఓటర్లు ఇంటి వద్ద అందుబాటులో ఉండి వివరాలను సక్రమంగా అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. బీఎల్‌వోలు, బీఎల్‌ఏలు ఓటర్లకు ఫారాలు నింపడంలో సహాయపడతారని, ఇంటింటి సర్వే సమయంలో బీఎల్‌ఏలు బీఎల్‌వోలతో కలిసి వెళ్లవచ్చని తెలిపారు. బీఎల్‌వోలకు ప్రభుత్వం గుర్తింపు కార్డులు అందించగా, బీఎల్‌ఏలు తమ రాజకీయ పార్టీలు జారీ చేసిన గుర్తింపు కార్డులను కలిగి ఉండాలని సూచించారు. విదేశాల్లో, ఇతర నగరాల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తున్న వారు, సైన్యంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఓటర్లు ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు సమర్పించవచ్చని, లేదా వారి కుటుంబ సభ్యులు సంబంధిత బీఎల్‌వోకు వివరాలు అందించవచ్చని తెలిపారు. జూలై 31న ముసాయిదా ఎస్ఐఆర్ ఓటరు జాబితా విడుదల చేస్తామని, ఓటరు పేరు లేకపోవడం లేదా ఇతర అభ్యంతరాలపై ఆగస్టు 30, 2026 వరకు దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తామని తెలిపారు. అందిన అన్ని అభ్యంతరాలను సెప్టెంబర్ 28, 2026 నాటికి పరిష్కరించి అక్టోబర్ 1, 2026న తుది ఓటరు జాబితా ప్రచురిస్తామని వెల్లడించారు. ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు ఎలా నింపాలో వివరించే ట్యుటోరియల్ వీడియోలను సిద్ధం చేశామని, ఫారాలతో పాటు వివరణాత్మక కరపత్రాలను కూడా అందజేస్తామని తెలిపారు. మ్యాపింగ్ పూర్తయిన ఓటర్లు కూడా తప్పని సరిగా ఎన్యూమరేషన్ ఫారం సమర్పించాలని స్పష్టం చేశారు. మ్యాపింగ్ అనేది కేవలం ప్రీ-ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ మాత్రమేనని, ఎన్యూమరేషన్ ఫారం పూర్తి చేయడానికే అది ఉపయోగమని, అది ఫారానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదని అన్నారు. 2002 ఎస్ఐఆర్ జాబితాలో దేశంలోని ఎక్కడైనా ఓటు నమోదై ఉన్నట్లయితే ఆ వివరాలను ప్రస్తుతం ఇవ్వవచ్చని తెలిపారు. ముఖ్యంగా వివాహానంతరం ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లిన మహిళలకు ఈ అవకాశం ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. 2002 ఎస్ఐఆర్ ఓటు ఆధారంగా ఆరుగురు కుటుంబ సభ్యులను అనుసంధానం చేయవచ్చని వివరించారు. డూప్లికేట్ ఓటర్లను గుర్తించే ప్రక్రియ నిరంతరం కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఒకే పేరు, ఇంటి పేరు, తండ్రి పేరు వంటి వివరాలతో ఉన్న డెమోగ్రాఫిక్ సిమిలర్ ఎంట్రీలను గుర్తించి, బీఎల్‌వోలు క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ నిర్వహించిన అనంతరం తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమంపై రాజకీయ పార్టీలతో క్రమం తప్పకుండా సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ తాజా సమాచారం అందిస్తున్నామని అన్నారు. ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, ప్రతి సందేహానికి సమాధానం ఇవ్వబడుతుందని తెలిపారు. స్వాతంత్ర్యం అనంతరం దేశంలో ఇది ఎనిమిదవ ఎస్ఐఆర్ కార్యక్రమమని, మరణించిన వారు, శాశ్వతంగా ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లిన వారి పేర్లను తొలగించి ఓటరు జాబితాను క్లియర్ గా ఉంచేందుకు ఎస్ఐఆర్ ఉపయోగపడుతుందని వివరించారు. ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియలో ఎలాంటి వివక్ష ఉండదని, అర్హులైన ఒక్క ఓటరు కూడా జాబితా నుంచి తప్పిపోకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఎన్యూమరేషన్ ఫారం సమర్పించని వారి పేర్లు ముసాయిదా ఓటరు జాబితాలో ఉండవని స్పష్టంచేశారు. ఫారం సమర్పించిన ఓటరు పేరును నిబంధనల ప్రకారం తొలగించబోమని వెల్లడించారు. అనంతరం ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియకు సంబంధించి వివిధ మీడియా ప్రతినిధులు అడిగిన ప్రశ్నలకు జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్ సమగ్రంగా సమాధానాలు ఇచ్చి వారి సందేహాలను నివృత్తి చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఖమ్మం మున్సిపల్ కమీషనర్ అభిషేక్ అగస్త్య, కల్లూరు సబ్ కలెక్టర్ అజయ్ యాదవ్, ఖమ్మం ఆర్డీఓ శ్రీనివాస్, ఎన్నికల డిప్యూటీ తహసీల్దార్ అన్సారీ, సంబంధిత అధికారులు, మీడియా ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపవద్దు : సీఐ రామకృష్ణ గౌడ్

జమ్మికుంట, జూన్ 24 (ది క్రైమ్ న్యూస్): మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం వల్ల రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని, ప్రజలు తప్పనిసరిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని పట్టణ సీఐ తెలిపారు. వాహనదారులు మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపకూడదని సూచించారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అలాగే వాహనాలకు సంబంధించిన అన్ని ధ్రువపత్రాలు, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, ఇన్సూరెన్స్, ఆర్సీ, పొల్యూషన్ సర్టిఫికెట్ తదితర పత్రాలు తప్పనిసరిగా వెంట ఉంచుకోవాలని సూచించారు. సరైన పత్రాలు లేకుండా వాహనాలు నడిపే వారిపై కూడా మోటారు వాహనాల చట్టం ప్రకారం కేసులు నమోదు చేసి జరిమానాలు విధిస్తామని పేర్కొన్నారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్, నాలుగు చక్రాల వాహనదారులు సీట్ బెల్ట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలని సూచించారు. ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా ట్రాఫిక్ నిబంధనలను ప్రతి ఒక్కరూ పాటించి ప్రమాదాలను నివారించాలని పట్టణ సీఐ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వెంట ఎస్సై రవి, ఏఎస్ఐ సంపత్ పలువురు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మార్క్‌ఫెడ్ కొనుగోలు చేసిన మక్కల బకాయిలను వెంటనే చెల్లించాలి

- రెండు రోజుల్లో నిధులు విడుదల చేయకుంటే మార్క్‌ఫెడ్ ఆఫీస్ ముందు పెద్ద ఎత్తున ధర్నా - యువజన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సంపతి ఉదయ్ కుమార్ హెచ్చరిక

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్ 24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా గన్నేరువరం మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో యువజన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సంపతి ఉదయ్ కుమార్ మాట్లాడారు. మార్క్‌ఫెడ్ ద్వారా రైతుల నుండి కొనుగోలు చేసిన మక్కల (మొక్కజొన్న) డబ్బులను ప్రభుత్వం వెంటనే రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.మక్కల కొనుగోళ్లు పూర్తి అయి మూడు నెలలు గడుస్తున్నా, రైతులకు ఇప్పటివరకు కేవలం 60 శాతం డబ్బులు మాత్రమే చెల్లించారని మండిపడ్డారు. మిగిలిన 40 శాతం బకాయిలు రాకపోవడంతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం వర్షాకాలం ప్రారంభం కావడంతో విత్తనాలు, ఎరువుల బస్తాలు కొనుగోలు చేయడానికి రైతుల వద్ద డబ్బులు లేవని అన్నారు. మరోవైపు పాఠశాలలు కూడా ప్రారంభం కావడంతో పిల్లల ఫీజులు, పుస్తకాల ఖర్చుల కోసం రైతులు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వివరించారు.ప్రభుత్వం, మార్క్‌ఫెడ్ అధికారులు స్పందించి రాబోయే రెండు రోజుల్లో మక్కల బకాయిల మొత్తాన్ని రైతుల అకౌంట్లలో వేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో రైతులతో కలిసి మార్క్‌ఫెడ్ కార్యాలయం ముందు పెద్ద ఎత్తున ధర్నా నిర్వహిస్తామని సంపతి ఉదయ్ కుమార్ హెచ్చరించారు.

ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణలు, అక్రమ పట్టాలపై కఠిన చర్యలు

- జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణకు జిల్లా యంత్రాంగం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, ప్రభుత్వ భూముల ఆక్రమణలు, అక్రమ పట్టాలు, భూ అక్రమాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి కఠిన చర్యలు కొనసాగిస్తామని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష తెలిపారు.జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ముత్తారం మండలంలోని పోతారం, మైదంబండ గ్రామాల్లో ప్రభుత్వ భూములపై అక్రమంగా సృష్టించబడిన పట్టాలపై సమగ్ర విచారణ నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. విచారణలో భాగంగా రెవెన్యూ రికార్డులు, క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన, సంబంధిత అధికారుల నివేదికలు, అందుబాటులో ఉన్న ఆధారాలను పరిశీలించగా పోతారం గ్రామంలోని సర్వే నెం.59లో 19 ఎకరాలు 01 గుంటల భూమి, మైదంబండ గ్రామంలోని సర్వే నెం.113లో 11 ఎకరాలు 02 గుంటల భూమి ప్రభుత్వ భూములుగా నిర్ధారణ అయినట్లు పేర్కొన్నారు. సంబంధిత వ్యక్తులు సదరు భూములను ఎప్పుడూ సాగు చేయలేదని, భూములు వారి భౌతిక స్వాధీనంలో కూడా లేవని విచారణలో తేలిన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వ భూములపై అక్రమంగా సృష్టించబడిన పట్టాలను రద్దు చేసినట్లు తెలిపారు. తదనుగుణంగా సంబంధిత భూములను తిరిగి ప్రభుత్వ స్వాధీనంలోకి తీసుకుని నోషనల్ ఖాతాలో నమోదు చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఇప్పటికే ఆక్రమణల తొలగింపు ప్రక్రియను పూర్తి చేసి భూములను ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకువచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు.ఈ వ్యవహారంలో ప్రమేయం ఉన్న వ్యక్తులపై, ప్రభుత్వ భూములపై అక్రమ హక్కులు పొందేందుకు సహకరించిన మిషన్ భగీరథ మంథని సబ్ డివిజన్ హెల్పర్ గుజ్జుల శ్రీధర్ , మంథని ముత్తారం ఎంపిడిఓ కార్యాలయ డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్ పాదాల సతీష్, ముత్తారం నరేగా ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ ధూమల శ్రవణ్ వారిపై, అలాగే ప్రభుత్వ భూములను ఆక్రమించిన వారిపై సంబంధిత చట్టాలు, నిబంధనల ప్రకారం కఠిన చర్యలు చేపట్టేందుకు ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు.

పోలీస్ సిబ్బంది సంక్షేమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత

- రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా
- కమిషనరేట్ సిబ్బందికి రెయిన్‌కోట్లు పంపిణీ చేసిన పోలీస్ కమిషనర్

గోదావరిఖని క్రైమ్ (ది క్రైమ్ న్యూస్): రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్‌లో విధులు నిర్వహిస్తున్న సిబ్బంది సంక్షేమానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా తెలిపారు. బుధవారం రామగుండం పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో వర్షాకాలంలో విధి నిర్వహణకు ఉపయోగపడే రెయిన్‌కోట్లను పోలీస్ సిబ్బందికి కమిషనర్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ క్షేత్రస్థాయిలో విధులు నిర్వహించే సిబ్బంది సంక్షేమానికి తాము అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని చెప్పారు. ఎండనకా, వాననకా రాత్రింబవళ్లు కష్టపడి విధులు నిర్వహించే సిబ్బందికి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఈ రెయిన్‌కోట్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. విధి నిర్వహణ సమయంలో సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండి బాధ్యతలను నిర్వర్తించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా వర్షాకాల పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, విధులతో పాటు తమ ఆరోగ్యం పట్ల కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామగుండం అడిషనల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ (అడ్మిన్) కె.శ్రీనివాస్, రిజర్వ్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు శేఖర్, మల్లేశం, రమేష్ మరియు కమిషనరేట్ పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అంజనాపురం గోద్రెజ్ ఆయిల్ పామ్ ఫ్యాక్టరీ పనులు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి

● జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టీఎస్

ఖమ్మం ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): జిల్లాలో రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచే దిశగా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందని, అందులో భాగంగా అంజనాపురంలో నిర్మాణంలో ఉన్న గోద్రెజ్ ఆయిల్ పామ్ ఫ్యాక్టరీ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి రైతులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టీఎస్ అన్నారు. బుధవారం వైరా నియోజకవర్గం కొణిజర్ల మండలం అంజనాపురం గ్రామంలో నిర్మాణంలో ఉన్న గోద్రెజ్ ఆయిల్ పామ్ ఫ్యాక్టరీని అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాసరెడ్డితో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ సందర్శించి, నిర్మాణ పనుల పురోగతిని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణం, మౌళిక వసతులు, నిర్మాణ పనులు, యంత్రాల ఏర్పాట్లపై సంబంధిత ప్రతినిధులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టీఎస్ మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ రంగంలో విశేష అనుభవం కలిగిన గోద్రెజ్ సంస్థ ఖమ్మం జిల్లాలో ఆయిల్ పామ్ ప్రాసెసింగ్ ఫ్యాక్టరీని ఏర్పాటు చేయడం రైతాంగానికి ఎంతో ప్రయోజనకరమని అన్నారు. ఫ్యాక్టరీతో పాటు ఆధునిక రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపట్టారని తెలిపారు. దీంతో రైతులు ఆయిల్ పామ్ సాగుకు సంబంధించిన సాంకేతిక అంశాలు, సందేహాలు, సమస్యలకు నిపుణుల సలహాలు పొందే అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. ప్రస్తుత వ్యవసాయ పరిస్థితుల్లో వాతావరణ మార్పులు, అకాల వర్షాలు, ఎండల తీవ్రత వంటి సవాళ్లను తట్టుకుని నిలబడగలిగే పంటల్లో ఆయిల్ పామ్ ముఖ్యమైందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఆయిల్ పామ్ తోటలలో ప్రారంభ మూడు సంవత్సరాల వరకు మిర్చి, మొక్కజొన్న, వరి వంటి అంతర పంటలను సాగు చేయడం ద్వారా రైతులు అదనపు ఆదాయాన్ని పొందవచ్చని వివరించారు. సాంప్రదాయ పంటలకే పరిమితం కాకుండా మార్కెట్‌లో స్థిరమైన డిమాండ్ కలిగిన లాభదాయక పంటల వైపు రైతులు దృష్టి సారించాలని ఆయన సూచించారు. తక్కువ నిర్వహణ ఖర్చుతో దీర్ఘకాలికంగా మంచి ఆదాయం అందించే పంటగా ఆయిల్ పామ్ నిలుస్తోందని, జిల్లాలో ఆయిల్ పామ్ సాగు విస్తీర్ణం క్రమంగా పెరుగుతోందని తెలిపారు. గోద్రేజ్ ఫ్యాక్టరీ పూర్తిస్థాయిలో ప్రారంభమైతే రైతులు పండించిన ఆయిల్ పామ్ గెలలను సమీపంలోనే విక్రయించే అవకాశం లభిస్తుందని, రవాణా వ్యయాలు తగ్గడంతో పాటు రైతులకు మరింత లాభం చేకూరుతుందని చెప్పారు. ఫ్యాక్టరీ వద్దకు అవసరమైన రహదారులు, విద్యుత్ సబ్‌స్టేషన్, ఇతర మౌళిక సదుపాయాలు సకాలంలో అందుబాటులోకి వచ్చేలా జిల్లా యంత్రాంగం చర్యలు చేపడుతుందని తెలిపారు. గోద్రెజ్ ఆయిల్ పామ్ ఫ్యాక్టరీ జిల్లాలో వ్యవసాయ ఆధారిత పారిశ్రామికాభివృద్ధికి నాంది పలుకుతుందని, జిల్లా రైతాంగానికి ఉపాధి, ఆదాయ వృద్ధికి దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణ పనులు త్వరగా పూర్తయ్యేలా జిల్లా పరిపాలన తరపున అవసరమైన అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ వెంట కొణిజర్ల తహసీల్దార్ అరుణ, ప్రాజెక్ట్ డీజీఎం, గ్రామ సర్పంచ్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, కంపెనీ ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బ్యాంకు రుణాల పంపిణీ ద్వారా ఆర్థికాభివృద్ధికి పాటుపడాలి

● అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస రెడ్డి

ఖమ్మం ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): బ్యాంకు రుణాల పంపిణీ ద్వారా జిల్లా ఆర్థికాభివృద్ధికి మరింత పాటుపడాలని అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస రెడ్డి అన్నారు. కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో బుధవారం నిర్వహించిన జిల్లా సంప్రదింపుల కమిటీ (డీసీసీ), జిల్లా స్థాయి సమీక్ష కమిటీ (డీఎల్ఆర్సీ) సమావేశంలో బ్యాంకుల 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సర పని తీరును సమీక్షించి, 2026-27 సంవత్సరానికి సంబంధించిన వార్షిక రుణ ప్రణాళికను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ 2025 - 26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ప్రాధాన్యత రంగాల రుణాల విభాగంలో నిర్దేశించుకున్న రూ. 11,635.78 కోట్ల లక్ష్యానికి గాను, రూ. 12,551.44 కోట్లు అందించి, 107.87 శాతం నమోదు చేసినందుకు జిల్లా బ్యాంకింగ్ రంగాన్ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. వ్యవసాయ రుణాలు పంపిణీలో జిల్లా బ్యాంకులు ముందంజలో ఉన్నాయని, వ్యవసాయ రంగానికి కేటాయించిన రూ. 8378.18 కోట్ల లక్ష్యానికి గాను రూ. 9841.64 కోట్లు రుణాల రూపంలో అందించి, 117.47 శాతం లక్ష్యం సాధించినట్లు తెలిపారు. ఇందులో వ్యవసాయ రంగంలో పంట రుణాల పంపిణీ లక్ష్యం రూ. 4,487.89 కోట్లు కాగా, రూ. 4,008.20 కోట్ల రుణాలు పంపిణీ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయ టర్మ్ లోన్ల పంపిణీలో 134.82 శాతం ప్రగతి నమోదైందన్నారు. ఎంఎస్ఎంఈ రంగంలో రూ. 2,968 కోట్ల లక్ష్యానికి గాను రూ. 2,293 కోట్ల రుణాలు పంపిణీ చేసి 77.25 శాతం లక్ష్య సాధన జరిగినట్లు తెలిపారు. విద్యా రుణాల విషయంలో రూ. 96.98 కోట్ల లక్ష్యానికి కేవలం రూ. 28 కోట్లు మాత్రమే పంపిణీ కావడం గమనార్హమన్నారు. విద్యార్థులకు అందుబాటులో ఉన్న వివిధ విద్యా రుణాలపై విస్తృత అవగాహన కల్పించి, రాబోయే ఆర్థిక సంవత్సరంలో మరింత మంది విద్యార్థులు విద్యా రుణాలను వినియోగించుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గృహ రుణాల పంపిణీలో 238 శాతం లక్ష్య సాధన నమోదైందని, జిల్లాలో ప్రస్తుతం 232 బ్యాంకు శాఖలు సేవలు అందిస్తున్నాయని తెలిపారు. జిల్లాలో స్వయం ఉపాధి ప్రోత్సాహంలో భాగంగా ముద్ర పథకం క్రింద రూ. 536 కోట్ల రుణాలు పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి ఉపాధి కల్పన కార్యక్రమం (పి ఎం ఇ జి పి) కింద రూ. 13.17 కోట్ల వ్యయంతో 271 ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం లభించగా, వాటి ద్వారా 2,981 మందికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి సూక్ష్మ ఆహార పరిశ్రమల అభివృద్ధి పథకం (పి ఎం ఎఫ్ ఎం ఇ) క్రింద 65 దరఖాస్తులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని, వాటి పరిష్కారానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రధానమంత్రి విశ్వకర్మ పథకం క్రింద 1,554 దరఖాస్తులకు బ్యాంకులు ఆమోదం తెలపగా, 1524 మందికి రూ. 12.43 కోట్ల రుణాలు పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. మహిళా సాధికారతలో భాగంగా జిల్లాలోని 9,599 స్వయం సహాయక సంఘాలకు రూ. 891.67 కోట్ల బ్యాంకు లింకేజీ రుణాలు అందించినట్లు తెలిపారు. అయితే 1,036 సంఘాలకు సంబంధించిన రూ. 25.56 కోట్ల ఎన్‌పీఏలు ఆరు నెలలకు పైగా పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని, వాటి తగ్గింపుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని బ్యాంకర్లకు సూచించారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో 1,070 స్వయం సహాయక సంఘాలకు బ్యాంకు లింకేజీ రుణాలు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖకు సంబంధించి 171 యూనిట్లు గ్రౌండింగ్ దశలో పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని, వాటిని త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ ఆఫీసర్ యశ్వంత్ సాయి, జిల్లా పరిశ్రమల కేంద్రం జనరల్ మేనేజర్ ప్రవీణ్, ఎస్సీ అభివృద్ధి అధికారి మహమ్మద్ ముజాహిద్, జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారి విజయలక్ష్మీ, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, ఖమ్మం ఎల్డిఎం రవి ప్రసాద్, ఇతర బ్యాంక్ అధికారులు, ప్రతినిధులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మానసిక వికలాంగులకు విద్యనందించడం గొప్ప అదృష్టం

● పాఠశాలను సందర్శించిన రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్24(ది క్రైమ్ న్యూస్): మానసిక వికలాంగులకు విద్యనందించడం గొప్ప అదృష్టమని, వారికి విద్యతో పాటు నైపుణ్యాలను అందించి స్వావలంబన దిశగా తీర్చిదిద్దడం ప్రశంసనీయమని రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి, జిల్లా స్పెషల్ ఆఫీసర్ సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా అన్నారు. బుధవారం తిమ్మాపూర్ మండలం ఎల్ఎండీ కాలనీలో జిల్లా స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న మానసిక వికలాంగుల పాఠశాలను జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రాతో కలిసి ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ఆవరణలో సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా, జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా, ఇతర అధికారులు మొక్కలు నాటారు. అనంతరం పాఠశాలలోని తరగతి గదులు, హాస్టల్, డైనింగ్ హాల్, వృత్తి విద్యా శిక్షణ కేంద్రాలు, ఇతర సౌకర్యాలను పరిశీలించి విద్యార్థులకు అందుతున్న సేవలపై ఆరా తీశారు. మానసిక వికలాంగుల కోసం నిర్వహిస్తున్న వృత్తి విద్యా శిక్షణ కేంద్రాన్ని సందర్శించిన సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా, విద్యార్థులు ప్రదర్శిస్తున్న ప్రతిభను అభినందించారు. విద్యార్థులలోని నైపుణ్యాలను వెలికితీసి వారికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేలా శిక్షణ ఇవ్వడం అభినందనీయ మని పేర్కొన్నారు. పాఠశాల నిర్వహణ తీరు, విద్యార్థుల సంరక్షణ, పరిశుభ్రత, క్రమశిక్షణ, అందిస్తున్న సౌకర్యాలు ఎంతో ఆకట్టుకున్నాయని తెలిపారు. మానసిక వికలాంగుల అభివృద్ధి కోసం ట్రస్ట్ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది అంకితభావంతో పనిచేస్తున్నారని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల ట్రస్ట్ అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే చాడ వెంకటరెడ్డి పాఠశాల కార్యకలాపాలు, విద్యార్థులకు అందిస్తున్న సేవలు, ఎదురవుతున్న అవసరాలను సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా, జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రాకు వివరించారు. పాఠశాల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం తరపున అవసరమైన సహకారం అందించాలని కోరారు. అనంతరం స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల ట్రస్ట్ సభ్యులతో సమావేశమైన సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా, పాఠశాల నిర్వహణపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. మానసిక వికలాంగుల విద్య, సంక్షేమం కోసం చేస్తున్న సేవలు సమాజానికి ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల అభివృద్ధికి అవసరమైన అంశాలను పరిశీలించి తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చూస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా, అదనపు కలెక్టర్లు అశ్విని తానాజీ వాకడే, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ ప్రఫుల్ దేశాయ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే చాడ వెంకటరెడ్డి, ట్రైనీ కలెక్టర్ హరిప్రసాద్, ఆర్డీవో షర్మిల, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి సరస్వతి, తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల ట్రస్ట్ సభ్యులు, పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయ బృందం, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దయచేసిడ్రైనేజీల్లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు వేయకండి

- వర్షాలొస్తే డ్రైనేజీ వ్యవస్థతో ముప్పు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది

- కార్పొరేటర్ బోయినపల్లి ప్రవీణ్ రావు

కరీంనగర్ టౌన్, జూన్24(ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ పట్టణ ప్రజలు, ముఖ్యంగా 50వ డివిజన్ (జ్యోతి నగర్) వాసులు, డ్రైనేజీలలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను పడేయడం మానుకోవాలని 50వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ బోయినపల్లి ప్రవీణ్ రావు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల ను డ్రైనేజీల్లో వేయడం వల్ల పూర్తి గా డ్రైనేజీ వ్యవస్థ స్తంభించిపోతోందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. గత మూడు రోజుల్లో జ్యోతి నగర్ డ్రైనేజీల నుండి ఇప్పటివరకు 5 ట్రాక్టర్ల చెత్తాచెదారం ను తొలగించడం జరిగిందన్నారు. వర్షాకాలం సమీపిస్తున్న తరుణంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థను శుభ్రం చేసే పనులను ముమ్మరం చేసినట్లు కార్పొరేటర్ ప్రవీణ్ రావు తెలిపారు. ఈ క్రమంలో జ్యోతి నగర్, కెమిస్ట్రీ భవన్ రోడ్డు,పరిసర ప్రాంతాల్లోని డ్రైనేజీలను పరిశీలించగా, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో చెత్తా చెదారంతో నీరు ప్రవహించకుండా పూర్తిగా అడ్డుపడిందనే విషయాన్ని గుర్తించి, ప్రధానంగా డ్రైనేజీల్లో భారీ ఎత్తున పేరుకుపోయిన ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తొలగించాల్సి వస్తుందన్నారు . ముఖ్యంగా ఇక్కడి ప్రాంతంలోనీ డ్రైనేజీల్లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో నిండిపోవడంతో, వర్షాలు కురిసినప్పుడు మురుగునీరు రోడ్ల మీదికి వచ్చే ప్రమాదం ఉందన్నారు.. డ్రైనేజీలలో పేరుకుపోయిన ఈ చెత్త , వ్యర్థాల వల్ల క్రిమి కీటకాలు దోమలు పెరిగి ప్రజల ఆరోగ్యానికి ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉందని, అపరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుందని తెలిపారు.డ్రైనేజీలలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను వేయడం వల్ల తీవ్ర నష్టం వాటిల్లే అవకాశం ఉందని, అపరిశుభ్రత వల్ల వచ్చే రోగాలు మన కుటుంబాలనే ఇబ్బంది పెడతాయన్నారు. దయచేసి ప్రజలంతా బాధ్యతగా వ్యవహరించాలనీ, చెత్తను డ్రైనేజీలలో వేయకుండా, మున్సిపాలిటీ కేటాయించిన స్థలంలో(డస్ట్ బిన్) వేయాలని, చెత్త చెదారం ను ట్రాక్టర్లకు అందించాలని, పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు, వాతావరణం కోసం సౌకర్యవంతమైన జీవనానికి డివిజన్ ప్రజలు తమ వంతుగా సహాయ సహకారాలు అందించాలని కార్పొరేటర్ ప్రవీణ్ రావు కోరారు.

ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల సమస్యలను పరిష్కరించాలి

- ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి జిల్లాల ప్రశాంత్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లాలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఎస్ఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ నోడల్ ఆధికారి కల్పనకి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి జిల్లాల ప్రశాంత్ మాట్లాడుతూ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్నటువంటి ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలలో శుద్ధమైన త్రాగునీరు లేక విద్యార్థులు అనారోగ్యం పాలవుతున్నారని కాబట్టి వెంటనే విద్యార్థులకు ఆర్వో వాటర్ ప్లాంట్ ను ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన పాఠ్యపుస్తకాలను సమయానికి సకాలంలో అందరికీ అందించాలని అన్నారు.బాలికలకు సరైనటువంటి మరుగుదొడ్లు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వెంటనే బాలికలకు ప్రత్యేకంగా సరిపడా మరియు పరిశుభ్రమైన మరుగుదొడ్లను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాల నూతన భవనాన్ని మధ్యలోనే ఆపేసినటువంటి పరిస్థితి ఉందని దాన్ని వెంటనే పునః ప్రారంభ పనులను చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థుల కోసం మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని కూడా అమలు చేయాలని, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల ఏర్పాటు కోసం ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు చేపట్టి విద్యార్థుల యొక్క సమస్యలన్నింటినీ పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేని పక్షంలో పెద్దపల్లి జిల్లా వ్యాప్తంగా విద్యార్థుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఆందోళన కార్యక్రమాలకు పిలుపునిస్తామని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.

డీసీహెచ్ఎస్ డాక్టర్ శ్రీధర్‌కు ఘన సన్మానం...

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల డీసీహెచ్ఎస్ (డీసీహెచ్ఎస్) డా. శ్రీధర్ బదిలీ రద్దు చేసి యథావిధిగా పెద్దపల్లిలోనే కొనసాగించాలని ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయంపై హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ బీసీ జేఏసీ (బీసీ జేఏసీ) జిల్లా వైస్ చైర్మన్ కొండి సతీష్ ఆధ్వర్యంలో డా. శ్రీధర్‌కు ఘన సన్మానం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కొండి సతీష్ మాట్లాడుతూ డా. శ్రీధర్ బదిలీ రద్దు కావడం పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రజల విజయమని అన్నారు. ప్రజల అభీష్టం మేరకు ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకోవడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విద్య, వైద్య రంగాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తోందని చెప్పారు. “వైద్యో నారాయణో హరి” అనే సామెతను పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వైద్యులు నిజం చేస్తున్నారని కొనియాడారు. డా. శ్రీధర్ నాయకత్వంలో ఆసుపత్రిలో సానిటేషన్, పరిపాలన, సమయపాలన, నాణ్యమైన వైద్య సేవలు మెరుగుపడ్డాయని తెలిపారు. అంతేకాకుండా పెద్దపెద్ద శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా నిర్వహిస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిందని, ఆసుపత్రికి నాలుగు ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డులు కూడా లభించాయని వెల్లడించారు. పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని రాష్ట్రంలోని ఇతర జిల్లా ఆసుపత్రులకు ఆదర్శంగా నిలిపిన ఘనత డా. శ్రీధర్‌కే దక్కుతుందని అన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఆయన నాయకత్వంలో ప్రజలకు మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు అందాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోమటిపల్లి సదానందం, తిరుమలేష్, దిలీప్, కనుకుంట్ల సదానందం, నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సన్నరకాలన్నింటికి ప్రభుత్వం బోనస్ చెల్లించాల్సిందే....

● రైతులకిచ్చిన ఒక్కహామీ నెరవేరలేదు.. ● రైతు వ్యతిరేక కాంగ్రెసుకు గుణపాఠం తప్పదు.. ● జిల్లా కలెక్టరేటు ఎదుట బిజెపి భారీ ధర్నా

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): రైతు సమస్యల పరిష్కారంలో తెలంగాణా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని, కాంగ్రెస్ పాలనలో కన్నీటి వ్యవసాయమే అన్నదాతకు దిక్కయ్యిందని భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు మండిపడ్డారు. రైతులు పండించిన అన్నిరకాల సన్నాలకు బోనస్ చెల్లించాలని, రైతుభరోసా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తూ బుధవారం పెద్దపల్లి కలెక్టరేటు ఎదుట ధర్నా చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఓబిసి మోర్చా ఉపాధ్యక్షురాలు కందుల సంధ్యారాణితో కలిసి జిల్లా కార్యదర్శి పల్లె సదానందం మాట్లాడుతూ, ఎన్నికల వేళ రైతులకు ఇచ్చిన ఏఒక్క హామీని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిలబెట్టుకోలేదని దుయ్యబట్టారు. ఏకకాలంలో రూ.2లక్షల రుణమాఫీ, ప్రతీ పంటకు బోనసంటూ బోగస్ మాటలు చెప్పిందన్నారు. 36రకాల సన్నాలకు గానూ కేవలం 7రకాల సన్నాలకు మాత్రమే బోనస్ చెల్లిస్తామని ప్రకటించడం రైతులను మోసం చేయడమేనని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలో దాదాపు 90వేల ఎకరాల్లో సాగు చేస్తున్న 1224రకం సన్నాల రైతులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంతరెడ్డి, మంత్రి శ్రీధరబాబు, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు ఏమని సమాదానం చెబుతారని నిలదీశారు. రైతుభరోసా నిధులు కూడా రెండెకరాలకే పరిమితం చేశారని, రైతుభరోసా కింద ఏడాదికి రూ.15వేలు పెట్టుబడి సాయం అందించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం కనీస మద్దతు ధర ప్రకటించడంతో పాటు రైతు ఉత్పత్తి ఖర్చుపై 50శాతం లాభం వచ్చేలా ధరలు నిర్ణయిస్తుందని తెలిపిన వారు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలలో రైతులకు సరియైన వసతులు కల్పించలేని దీనావస్థలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉందన్నారు. రైతుభీమా ప్రీమియం చెల్లించకపోవడంతో ఎల్ఐసీ మరణ క్లెయిమ్‌లు నిలిపివేసిందని తెలిపారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం మొండివైఖరిని వీడి రైతు సమస్యల పరిష్కారంపై దృష్టి సారించాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం

కలెక్టర్ కార్యాలయంలో వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ నిరసనలో బిజెపి సీనియర్ నాయకులు చిలవేరు ఓదెలు, భూషణవేని శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఎర్రోళ్ల రాములు, కొమ్ము తిరుపతి, శనిగరపు రమేష్, గర్రెపల్లి నారాయణస్వామి, కంకణాల జ్యోతిబాసు, మోర మనోహర్, రాజేంద్రప్రసాద్, కొమెరిశెట్టి రమేష్, ప్రమోద్, ముస్త్యాల సంతోష్, ఫహీమ్, ఉనుగొండ తిరుపతి, కోళ్ల సుధాకర్, బండ కరుణాకర్, జెట్టి రాజు, నక్క శ్రీనివాస్, గొట్టముక్కుల శ్రీనివాస్, మంథని కృష్ణ, కాసనగొట్టు విజయ్, కావేటి రాజగోపాల్, ఎల్లంకి రాజు, సదయ్య, ఇరుగురాల భానుచందర్, కొప్పుల శ్రీనివాస్, బొల్లం అనిల్, పెరక పల్లవి, నూనెటి వెంకటేష్, మిట్టపల్లి వెంకటేశం, మల్లారెడ్డి, మేరుగు శ్రీనివాస్, బొంకురి సాగర్, కూడిక్యల నితిన్, గండు అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాస్కులర్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి

● యశోద హాస్పిటల్ సీనియర్ సర్జన్ డాక్టర్ ప్రభాకర్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): కాళ్ల నొప్పులు కేవలం మోకాళ్ల నొప్పులు లేదా నరాల బలహీనత అని భావించి నిర్లక్ష్యం చేయడం ప్రాణాపాయానికి దారి తీయవచ్చునని, కాళ్లకు రక్త ప్రసరణ తగ్గే వాస్కులర్ డిసీజ్ పట్ల ప్రతి ఒక్కరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని సికింద్రాబాద్ యశోద హాస్పిటల్ సీనియర్ వాస్కులర్ సర్జన్ డాక్టర్ ప్రభాకర్ హెచ్చరించారు. బుధవారం పెద్దపల్లి ప్రెస్ క్లబ్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ వాస్కులర్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన యాంపుటేషన్ ఫ్రీ ఇండియా ప్రచారంలో భాగంగా ఈ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఛాతీ నొప్పిని గుండె సమస్యగా ఎలాగైతే గుర్తిస్తారో, అలాగే కాళ్లలో తీవ్రమైన నొప్పి, నడిచినప్పుడు కాళ్లు బిగుతుగా మారడం, చర్మం రంగు మారడం,కాళ్ల వాపులు లేదా వేళ్లు నల్లబడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే అది రక్తనాళాల సమస్య కావచ్చని గుర్తుంచుకోవాలి.ముఖ్యంగా 50 ఏళ్లు దాటిన వారు,ధూమపానం చేసేవారు, మద్యం అలవాటు ఉన్నవారు, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు ఉన్నవారు మరియు ఎక్కువ సేపు కదలకుండా కూర్చుని పనిచేసే వారు వాస్కులర్ వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువని ఆయన వివరించారు. వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తిస్తే 80 నుండి 90 శాతం వరకు మందుల ద్వారానే నయం చేయవచ్చు. సమస్య తీవ్రమైతే శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది, కానీ సకాలంలో చికిత్స పొందితే కాలును తొలగించాల్సిన పరిస్థితిని పూర్తిగా నివారించవచ్చని, అకస్మాత్తుగా కాళ్లలో తీవ్రమైన నొప్పి వచ్చినప్పుడు 24 గంటల లోపు స్పందించి సరైన చికిత్స అందితే, రక్తనాళాల్లోని గడ్డలను కరిగించి కాలును కాపాడుకునే అవకాశం ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజలు ఏదైనా సమస్య ఉన్నప్పుడు స్థానిక వైద్యులను సంప్రదించి, పరిస్థితి తీవ్రతను బట్టి వెంటనే వాస్కులర్ నిపుణులను సంప్రదించాలని కోరారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలోని రోగుల కోసం యశోద హాస్పిటల్‌లో ప్రత్యేక అపాయింట్‌మెంట్ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉందని,ఈ అవగాహన సదస్సు ద్వారా జిల్లాలో యాంపుటేషన్ రహిత సమాజాన్ని నిర్మించడమే లక్ష్యమని డాక్టర్ ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో డాక్టర్ ప్రభాకర్ తోపాటు యశోద హాస్పిటల్స్ మార్కెటింగ్ సిబ్బంది లక్ష్మణ్ లక్ష్మణ్ రావు పాల్గొన్నారు.

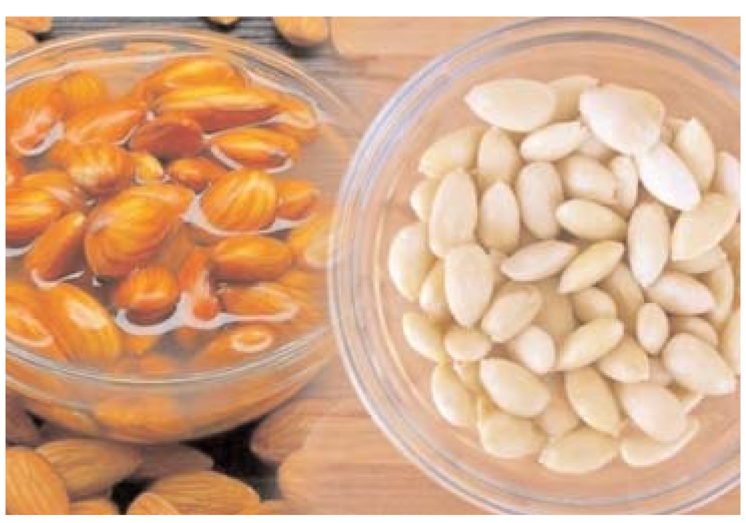
మిషన్ భగీరథ నీటి సరఫరా సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలి

ప్రత్యామ్నాయంగా ట్యాంకర్ల ద్వారా తాగునీరు అందించాలి

● బీఆర్ఎస్ మున్సిపల్ ఫ్లోర్ లీడర్ ఎండి. ఇలియాస్ ఖాన్

మిర్యాలగూడ, జూన్ 24(ది క్రైమ్ న్యూస్): పట్టణంలోని 48 వార్డుల ప్రజలు తీవ్రమైన తాగునీటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారని, గత పది రోజులుగా మిషన్ భగీరథ నీటి సరఫరా పూర్తిగా నిలిచిపోవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని బీఆర్ఎస్ పార్టీ మున్సిపల్ ఫ్లోర్ లీడర్ ఎండి. ఇలియాస్ ఖాన్, పార్టీ కౌన్సిలర్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం పైప్‌లైన్ మరమ్మతు పనులు ఎప్పుడు పూర్తవుతాయో, నీటి సరఫరా ఎప్పుడు పునరుద్ధరించ బడుతుందో స్పష్టత లేకపోవడం ప్రజల్లో ఆందోళనకు కారణమవుతోందన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మిషన్ భగీరథ పైప్‌లైన్ మరమ్మతు పనులను యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేపట్టి, సాధ్యమైనంత త్వరగా నీటి సరఫరాను పునరుద్ధరించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారమయ్యే వరకు ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రత్యామ్నాయంగా ట్యాంకర్ల ద్వారా తాగునీటిని సరఫరా చేయాలని కోరారు. ఈ అంశంపై మిర్యాలగూడ మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీజా రెడ్డికి వినతిపత్రం సమర్పించి, ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను వివరించి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రజల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అధికారులు వెంటనే స్పందించి తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ కౌన్సిలర్లు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ది శ్రీనివాస్ గౌడ్, గడ్డం దీపిక, తిరుమలగిరి వజ్రం, అంజిబాబు, వద్దేపల్లి శ్రీనివాస్, లావురి సుధాకర్, జన్నపాల కిరణ్, తిరంశెట్టి కోటేశ్వరరావు, పునాతి లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాదం పప్పు నానబెట్టి తింటే మంచిదా? లేదంటే పచ్చిగా తింటే మంచిదా?



చాలా మందికి రోజూ ఉదయాన్నే నానబెట్టిన బాదంపప్పు తినడం అలవాటు. అయితే బాదంపప్పు నానబెట్టి తింటే మంచిదా.. లేదంటే అలాగే పచ్చిగా తింటే మంచిదా అనే సందేహం కూడా చాలా మందిలో ఉంటుంది. బాదంపప్పు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కానీ మీరు సరైన పద్ధతిలో తింటేనే ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. కాబట్టి బాదంపప్పును పచ్చిగా తినాలా? నానబెట్టి ఎలా తినాలా అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. బాదంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా బాదంలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి పోషకాలను అందిస్తాయి. బాదం పప్పును ఉదయాన్నే పరగడుపున తీసుకుంటే ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఇందుకోసంరాత్రి పడుకునే ముందు కొన్ని బాదంపప్పులను నీళ్లతో వేసి నానబెట్టాలి. తర్వాతవాటిని తొక్క తీసి ఉదయం పూటా ఖాళీ కడుపుతో తినాలి. అలాగే బాదంపప్పును స్నాక్‌గా కూడా తినవచ్చు. పచ్చి వాటి కంటే నానబెట్టిన బాదం శరీరానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. అలాగే బాదం షేక్ చేసి కూడా తాగొచ్చు. కానీ బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల బరువు పెరగడానికి దారితీయవచ్చు. అందుకే వీటిని పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.నట్‌ఎలర్జీ ఉన్నవారు వాటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మర్చిపోకూడదు. ఎలర్జీ ఉన్న వారు వీటికి దూరంగా ఉండటం బెటర్.

కొబ్బరి నీళ్లు ఏ టైమ్‌లో తాగాలి..? డాక్టర్లు ఏం చెబుతున్నారంటే

సమ్మర్ సీజన్‌లో ఇష్టమైన పండ్లు తింటే ఆ మజాయే వేరు. మామిడి పండ్లు, ముంజలను తినడానికి చాలామంది ఇష్టం చూపుతారు. అయితే వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం కూడా. అందుకే బాడీని కూల్ చేసే వాటిని తీసుకోవాలి. అందులో మొదటిది కొబ్బరినీళ్లు. ఒక కొబ్బరి బోండం నీళ్లు తాగితే రోజంతా హుషారుగా ఉండవచ్చు. అదే సమయంలో బాడీని కూల్ చేస్తుంది కూడా. కొబ్బరి నీళ్లలో కాల్షియం, మాంగనీస్ లాంటివి ఉంటాయి. సమ్మర్‌లో కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల అనేక రకాల బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. అయితే చాలామంది సమయ పాలన లేకుండా కొబ్బరి నీళ్లు తాగుతుంటాయి. అయితే సమయంలో తాగడం అనేది కూడా తెలుసుకోవాలి. కొబ్బరినీళ్లు ఏ సమయంలో తాగాలి అనే ప్రశ్న చాలమంది ఉంది. కొంతమంది ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే.. మరికొందరు మధ్యాహ్నం తాగడం మంచిదని భావిస్తుంటారు. ఈ విషయమై జైపూర్‌కు చెందిన డైటీషియన్ మాట్లాడుతూ భోజనంతో లేదా తర్వాత అసలు తాగకూడు. గుండెల్లో మంట సమస్య ఉన్నవారు ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీటిని తాగాలి. అయితే, ఖాళీ కడుపుతో ఈ హెల్తీ డ్రింక్ తాగడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఉదయాన్నే తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుతుంది. అంతేకాదు బరువును తగ్గిస్తుంది కూడా. కడుపు ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరం అనేక వ్యాధులు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యల నుండి రక్షించబడుతుంది. అయితే సమస్యలతో భాధపడేవారు నిపుణుల సలహా మేరకు మధ్యాహ్నం కూడా తాగవచ్చు. సమ్మర్ సీజన్ కాబట్టి కొబ్బరి నీరు తీసుకోవడం ముఖ్యం. కానీ కిడ్నీ సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదు. ఇది అధిక మొత్తంలో పొటాషియం ఉంటుంది కాబట్టి మూత్రపిండాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అలాంటివారు డాక్టర్ల సలహా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ప్లాస్టిక్ వాడకం వద్దు - పర్యావరణం మనకు

నేత్ర స్కిన్ హాస్పిటల్ వైద్య నిపుణులు డా.హర్షిణి పెనాల, యాజమాన్యం

జగిత్యాల, ప్రతినిధి (ది క్రైమ్ న్యూస్): పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించి ప్రకృతిని కాపాడాలని నేత్ర స్కిన్ హాస్పిటల్ వైద్య నిపుణులు డా.హర్షిణి పెనాల, యాజమాన్యం, సిబ్బంది పిలుపునిచ్చారు. జగిత్యాలలోని నేత్ర స్కిన్ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో వైద్యులు, యాజమాన్యం, సిబ్బంది కలిసి బుధవారం "ప్లాస్టిక్ వాడకం వద్దు - పర్యావరణం మనకు ముఖ్యం" అనే సందేశంతో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు నేల, నీరు, గాలి కాలుష్యానికి ప్రధాన కారణమవుతున్నాయని వారు తెలిపారు. భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన పర్యావరణాన్ని అందించాలంటే సింగిల్ - యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా మానుకోవాలని వైద్య నిపుణులు డా.హర్షిణి పెనాల సూచించారు. ప్లాస్టిక్ సంచుల స్థానంలో వస్త్ర లేదా జూట్ బ్యాగులను ఉపయోగించాలని డా.హర్షిణి పెనాల ప్రజలను కోరారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి కావాలని, చిన్న చిన్న మార్పుల ద్వారా పెద్ద ఫలితాలను సాధించవచ్చని డా.హర్షిణి పెనాల పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసుపత్రి యాజమాన్యం సంపత్ కుమార్, సుబాన్, వంశీ, సిబ్బంది అలేఖ్య, ప్రణీత, మనోజ, నరేందర్ పాల్గొని ప్లాస్టిక్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి తమ వంతు కృషి చేయాలని ప్రతిజ్ఞ చేశారు..

రోడ్డు ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వక్తి కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందించిన వీంద్రపాని చిట్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థ

ఖమ్మం, ప్రతినిధి, (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఖమ్మం జిల్లా తిరుమలాయపాలెం మండలం లో ని పాతర్లపాడు గ్రామ నివాసి ఐనా నారటి రవి తండ్రి మల్లయ్య గత నెలలో రోడ్డు ప్రమాదం ప్రాణాలు కోల్పోడం జరిగినది. నారటి రవి కుటంబ సభ్యుల కు వీంద్రపాని చిట్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థ బ్రాంచ్ మేనేజర్ మక్కా రవీందర్ ఐదు వేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం అందచేశారు. నారటి రవికి ముగ్గురు ఆడపిల్లను కలిగి వున్నారు. ఈ కార్యక్రములో పాతర్లపాడు గ్రామ సర్పంచి జడల సుస్మా రమేష్ , కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ లీడర్ జడల నగేష్ ,మల్లారపు బుచ్చయ్య, ఆలుదాసు రంగయ్య. నాళం వెంకట నారాయణ, నేలమర్రి రాములు, బొమ్మిన వెంకన్న, మల్లారపు బిక్షం ,పతాంగి వెంకోబ, మల్లారపు శ్రీధర్, మక్కా నరేష్ , కాస పరిపూర్ణ చారి, కోసూరి సునీల్ కుమార్, శ్రీరాముల మహేష్, పొలంపల్లి నాగరాజు, తోడేటి దుర్గ ప్రసాద్ , బంధం హనుమంతు రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిర్యాలగూడకు హైడ్రా తీసుకురావాలి: సీపీఐ డిమాండ్

మిర్యాలగూడ, జూన్ 24(ది క్రైమ్ న్యూస్): మిర్యాలగూడ నియోజకవర్గ పరిధిలో చెరువుల ఆక్రమణలను అరికట్టేందుకు హైడ్రా వ్యవస్థను తీసుకురావాలని భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సీపీఐ) నాయకులు ఆర్డీఓకు వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు బంటు వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ, నియోజకవర్గంలోని గొలుసుకట్టు చెరువులు రోజురోజుకు ఆక్రమణలకు గురవుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా మిర్యాలగూడ పట్టణానికి ఆనుకుని ఉన్న యాదగిరిపల్లి--పందిర్లపల్లి చెరువు గతంలో సుమారు 750 ఎకరాల విస్తీర్ణం కలిగి ఉండగా ప్రస్తుతం ఆక్రమణల కారణంగా కుంచించుకుపోతుందని పేర్కొన్నారు. గతంలో సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన ఉద్యమాల ఫలితంగా చెరువు హద్దులను గుర్తించి స్తంభాలు ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ, కొందరు రైతులు వాటిని తొలగించి చెరువు భూమిలోకి చొచ్చుకుపోయారని ఆరోపించారు. చెరువులకు ఆనుకుని బోర్లు, వ్యవసాయ బావులు తవ్వి ఆక్రమణలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. చెరువుల రక్షణ కోసం హైడ్రా ద్వారా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టి, ఆక్రమణలను తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. చెరువు చుట్టూ బౌండరీలు ఏర్పాటు చేసి రింగ్ రోడ్డు నిర్మించి, పార్కింగ్ సౌకర్యాలతో మినీ ట్యాంక్‌బండ్‌గా అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. మిర్యాలగూడ చిన్న చెరువు సహా నియోజకవర్గంలోని అనేక చెరువులు ఆక్రమణలకు గురవుతున్నాయని, వాటిని గుర్తించి పరిరక్షించాలని కోరారు. చెరువులు భూగర్భ జలాల పరిరక్షణకు, వ్యవసాయ అవసరాలకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. వినతిపత్రం సమర్పించిన వారిలో సీపీఐ మిర్యాలగూడ మండల కార్యదర్శి ఎ. రామలింగం, రైతు సంఘం నాయకులు జిల్లా కనకయ్య, గుగులోత్ యాదగిరి, కృష్ణ, వెంకటయ్య, వెన్నెల వెంకన్న, ఎస్కే షమీం, గువ్వల మట్టయ్య, టి. వసంతం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చందమామలాంటి మచ్చలేని అందం మీసొంతం కావాలంటే ఉల్లి రసం ఇలా వాడండి..

జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరిగేందుకు చాలా మంది ఉల్లిపాయల రసాన్ని ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఇది జుట్టుకే కాదు చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. చర్మంపై ఏర్పడిన మచ్చలను తొలగించడంలో ఉల్లిపాయ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ముఖంపై ఎర్రటి మచ్చల సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇది ముఖం అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. చర్మంపై ఈ మచ్చలను తొలగించడం అంత సులభం కాదు. కానీ ఉల్లిపాయ ఆ పనిని సులభతరం చేస్తుంది. అయితే దీనికి ముందు, అసలు ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో మీరు తెలుసుకోవాలి? ముఖంపై ఎర్రటి మచ్చలు ఏర్పడటానికి అసలు కారణం చర్మంలో మెలనిన్ స్థాయి పెరుగుదల. శరీరంలో మెలనిన్ స్థాయిలు పెరిగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. మచ్చలను తొలగించడానికి ఉల్లిపాయ రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించవచ్చు. ఉల్లిపాయ రసంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ పిగ్మెంటేషన్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మంపై మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మచ్చలను తొలగించడానికి ముందుగా.. 1 నుంచి 2 చెంచాల ఉల్లిపాయ రసాన్ని తీసుకోవాలి. కాటన్ సహాయంతో ఉల్లిరసాన్ని చర్మంపై ఎర్రగా ఉన్న ప్రదేశంలో అప్లై చేసి సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. సుమారు 10 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేసిన తర్వాత ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా రోజూ చేయడం వల్ల మచ్చల సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. మచ్చలను తొలగించడానికి ఉల్లిపాయ రసంతోపాటు తేనెను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. తేనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంన్నాయి. ఇది ముఖంపై మచ్చలను సులువుగా తగ్గిస్తుంది. 1 టీస్పూన్ ఉల్లిపాయ రసంలో కొద్దిగా తేనె కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి పట్టించి 10 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి, తర్వాత నీళ్లతో ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడిగేసుకుంటే సరి.

మన ఊరు - మన బాధ్యత...

- మాదకద్రవ్యాలకు నో... లక్ష్యాలకు యెస్" చెప్పండి
- రేపటి భవిష్యత్తుకు మార్గదర్శకాలు మీరే
- విద్యార్థులతో కలిసి గంజాయి వ్యతిరేక ప్రతిజ్ఞ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్

మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి జూన్24(ది క్రైమ్ న్యూస్):- మహబూబాబాద్ జిల్లా కేసముద్రం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని జడ్పీ హైస్కూల్‌లో నిర్వహించిన "మన ఊరు -- మన బాధ్యత" కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ డా. శబరీష్, ఐపీఎస్ పాల్గొని విద్యార్థులకు గంజాయి మరియు ఇతర మాదకద్రవ్యాల దుష్పరిణామాలపై బుధవారం అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 9వ, 10వ తరగతి విద్యార్థులతో పాటు ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, గంజాయి వంటి మాదకద్రవ్యాలు యువత భవిష్యత్తును నాశనం చేస్తాయని, ఒక్కసారి వాటికి బానిసైతే చదువు, ఆరోగ్యం, కుటుంబ జీవితం తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయని అన్నారు. విద్యార్థి దశలో లక్ష్యాలపై దృష్టి సారించి కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు గర్వపడేలా మంచి పేరు తీసుకురావాలని, చెడు స్నేహాలు, చెడు అలవాట్లు మరియు మాదకద్రవ్యాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. నేటి విద్యార్థులే రేపటి దేశ భవిష్యత్తని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవిత లక్ష్యాలను సాధించేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. అనే సందేశాన్ని ప్రతి విద్యార్థి తమ జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టాలని కోరారు. అనంతరం గంజాయి వ్యతిరేక సందేశాలతో రూపొందించిన పోస్టర్లను ఎస్పీ ఆవిష్కరించి విద్యార్థులతో కలిసి ప్రదర్శించారు. మాదకద్రవ్యాల వల్ల కలిగే అనర్థాలను సమాజానికి తెలియజేయడంలో యువత ముందుండాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన వాల్ ఆఫ్ ప్రామిస్ వద్ద విద్యార్థులందరితో కలిసి ఎస్పీ ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. గంజాయి మరియు ఇతర మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉంటామని, తమ తోటి విద్యార్థులను కూడా చెడు అలవాట్ల బారిన పడకుండా చైతన్యవంతులను చేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేస్తూ విద్యార్థులు వాల్ ఆఫ్ ప్రామిస్‌పై సంతకాలు చేశారు. వందలాది మంది విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని గంజాయి రహిత సమాజ నిర్మాణానికి తమ మద్దతు ప్రకటించారు. యువతలో చైతన్యం పెంపొందించడం ద్వారా మాత్రమే మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలన సాధ్యమవుతుందని ఎస్పీ పేర్కొన్నారు. గంజాయి నిర్మూలన కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, పోలీస్ శాఖ మరియు ఈగలు ఫోర్స్ చేపడుతున్న కార్యక్రమాలకు విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు సహకరించాలని కోరారు. గంజాయి సాగు, రవాణా, విక్రయాలు లేదా వినియోగానికి సంబంధించిన సమాచారం అందించిన వారికి రూ.5,000 వరకు నగదు బహుమతి అందజేయబడుతుందని తెలిపారు. సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచబడతాయని పేర్కొంటూ, గంజాయికి సంబంధించిన ఎలాంటి సమాచారం ఉన్నా 87126 56999 నంబర్‌కు తెలియజేయాలని ప్రజలను కోరారు..

టీబీ రోగుల్లో కనిపించని దగ్గు లక్షణం.. ఆందోళ చెందుతోన్న వైద్య నిపుణులు! ఎందుకంటే..

భారత్‌తోసహా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతీయేట క్షయవ్యాధి కేసులు గణనీయంగా నమోదవుతున్నాయి. మైకోబాక్టీరియం ట్యూబర్క్యులోసిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. వ్యాధి చాలా సందర్భాలలో ఊపిరితిత్తులను ప్రభావితం చేస్తుంది. అయితే కొంతమందికి కిడ్నీ, మెదడు, వెన్నెముకలో కూడా వ్యాధి వస్తుంది. అత్యంత సాధారణ లక్షణం నిరంతర దగ్గు. అందుకే మూడు వారాల పాటు దగ్గు ఉంటే టీబీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యులు కూడా సూచిస్తుంటారు. అయితే దగ్గు రాకపోయినా ఒక వ్యక్తి టీబీ బారిన పడతాడా? అనే సందేహం మీకు కలిగి ఉంటుంది. దీని గురించి వైద్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది టీబీ రోగుల్లో దగ్గు వంటి లక్షణాలు కనిపించవని తాజా పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ది లాన్సెట్ ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్‌లో ప్రచురించబడిన పరిశోధన ప్రకారం.. ఆసియాలో తో బాధపడుతున్న వారిలో 80 శాతం మందిలో దగ్గు లక్షణాలు లేవని పేర్కొంది. శాస్త్రవేత్తల బృందం నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనంలో చికిత్స కోసం ఆసుపత్రికి వచ్చే టిబి రోగులలో నిరంతర దగ్గు వంటి లక్షణాలు చాలా అరుదుగా కనిపిస్తాయట నిజానికి, టీబీ రోగుల్లో దగ్గు లక్షణాలు లేకపోవడం ఆందోళన కలిగించే అంశం అని పరిశోధకులు అంటున్నారు. దగ్గు వంటి ప్రధాన లక్షణాలు రోగులలో ఎందుకు కనిపించవు అనే విషయంపై పరిశోధకులు మరింత కృషి చేయాలని నిపుణులు అంటున్నారు. లేడీ హార్డింజ్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగంలో హెచ్‌ఓడి ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ఎల్‌హెచ్ ఘోటేకర్ మాట్లాడుతూ.. టీబీ రోగులలో నిరంతర దగ్గు చాలా ముఖ్యమైన లక్షణం. ఇక వేళ రోగిలో దగ్గు కనిపించకపోతే టీబీ వ్యాధిని సకాలంలో గుర్తించడంలో బాధితులు విఫలం అవుతారు. బాధితుల్లో దగ్గు లక్షణాలు కనిపించకపోవడం అనే విషయంపై పరిశోధకులు దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే ఈ లక్షణాలు కనిపించకపోతే టీబీని గుర్తించడంలో మరింత జాప్యం జరుగుతుంది. దీనివల్ల వ్యాధి తీవ్రత పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఫలితంగా ఇతర అవయవాలకు కూడా టీబీ వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంది. ఇది మరణానికి దారి తీసే అవకాశం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో ఇతర లక్షణాల గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం చాలా అవసరం. దగ్గు కాకుండా టీబీ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో కనిపించే ఇతర ఈ లక్షణాలు ఏవంటే.. టీబీ ప్రధాన లక్షణాలు ఏవంటే.. బరువు వేగంగా తగ్గిపోవడం, రాత్రి వేళల్లో చెమటలు, ఎప్పుడూ అలసిపోతూ ఉండటం, ఛాతి నొప్పి శ్లేష్మం, రక్తంతో దగ్గు.

క్యాన్సర్ నుంచి కోలుకున్న తర్వాత మళ్లీ మళ్లీ ఎందుకు తిరగబెడుతోంది..? దీనిని అడ్డుకోలేమా..

క్యాన్సర్ అత్యంత ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. ఈ వ్యాధి శరీరాన్ని గుల్ల చేస్తుంది. చికిత్స కూడా అదే స్థాయిలో తీవ్ర వేధనకు గురి చేస్తుంది. అయితే రొమ్ము క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్.. వంటి సందర్భాల్లో చికిత్స విజయవంతంగా పూర్తైన తర్వాత.. పూర్తిగా కోలుకుంటారు. కానీ 25 ఏళ్లు, 30 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ క్యాన్సర్ బయటపడుతుంది. ఇలాంటి వారి జీవితాల్లో క్యాన్సర్ మరోసారి విధ్వంసం సృష్టించింది. దీంతో క్యాన్సర్ చికిత్స తర్వాత, ఈ వ్యాధి మళ్లీ మళ్లీ ఎందుకు పునరావృతమవుతుంది? అనే ప్రశ్న ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తోంది. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా, గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా క్యాన్సర్ కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గతంతో పోల్చితే ఈ వ్యాధి గురించి ప్రజలు ప్రస్తుతం మరింత అవగాహనతో ఉన్నారు. అందువల్ల సకాలంలో రెగ్యులర్ చెకప్‌ల కారణంగా ఎక్కువ కేసులు గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. చాలా మంది క్యాన్సర్‌ను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించ గలుగుతున్నారు. చికిత్స చేయించుకున్న తర్వాత ప్రజలు క్యాన్సర్ నుంచి విముక్తి పొందుతున్నారు. అయితే ఒకసారి క్యాన్సర్ నయమైన తర్వాత, అది ఇతర అవయవాలలో అభివృద్ధి చెందడం లేదంటే అదే భాగంలో తిరిగి విజృంభించడం వంటివి ఎందుకు జరుగుతాయో.. అందుకు కారణం ఏమోటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నిపుణులు ఏమంటారు? క్యాన్సర్ వెనుక కారణం కణాల అనియంత్రిత పెరుగుదల. దీని వెనుక మన అనారోగ్య జీవనశైలి, అధిక ధూమపానం, ఇతర కారణాలు ఉన్నాయి. కానీ చాలా సందర్భాలలో క్యాన్సర్ నయమైతే, అది శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో మళ్లీ సంభవిస్తుందని డాక్టర్ అజయ్ కుమార్ చెబుతున్నారు. క్యాన్సర్ మళ్లీ ఎందుకు వస్తుంది? క్యాన్సర్ అనేది ఒక ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. ఇది చాలా సందర్భాలలో నయమైన తర్వాత మళ్లీ వస్తుంది. నేడు, క్యాన్సర్ చికిత్సకు అనేక చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి క్యాన్సర్‌ను నయం చేస్తాయి. అయితే క్యాన్సర్ పునరావృతానికి మాత్రం అనేక కారణాలు కారణమవుతాయి. పునరావృతమయ్యే క్యాన్సర్ వెనుక ఉన్న అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం. ఒకసారి నయమైన తర్వాత రోగి మళ్లీ తన పాత అనారోగ్య అలవాట్లను అనుసరించడం ప్రారంభిస్తే క్యాన్సర్ పునరావృతమయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అధిక ధూమపానం, పొగాకు వినియోగం కూడా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ నయమైన తర్వాత, మళ్లీ వీటిని తీసుకునే వారికి మళ్లీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అనేక సందర్భాల్లో, కుటుంబ చరిత్ర కూడా క్యాన్సర్ పునరావృతానికి కారణం అవుతుంది. శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలు మిగిలి ఉండటం వల్ల మళ్లీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కొన్నిసార్లు చికిత్స చేసినప్పటికీ కొన్ని క్యాన్సర్ కణాలు శరీరంలో చురుకుగా ఉండి మళ్లీ క్యాన్సర్‌గా మారుతాయి. ఈ కణాలు శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో కూడా అభివృద్ధి చెంది క్యాన్సర్‌కు కారణం అవుతాయి. మహిళల్లో చిన్న వయసులోనే గర్భనిరోధక మాత్రలు తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. నేటి కల్తీ యుగంలో, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడానికి స్కాన్ చేసుకోవాలి. క్యాన్సర్ నయమైన తర్వాత, వైద్యులు మొత్తం శరీరాన్ని స్కాన్ చేయకపోతే మళ్లీ క్యాన్సర్ ప్రమాదం పొంచి ఉండే ప్రమాదం ఉంది.

ఈ గింజలను ఇలా తింటే పొట్ట తగ్గడం ఖాయం..! బరువు తగ్గి, ఎముకలు బలంగా ఉంటాయ్..!

బరువు తగ్గడానికి చియా గింజల నీరు: బరువు తగ్గడానికి చియా గింజల నీటిని తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం ఒక టేబుల్ స్పూన్ చియా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఉదయాన్నే పరగడుపున దీన్ని సేవించండి. ఈ నీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల చాలా వరకు బరువు తగ్గవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి చియా సీడ్స్ స్మూతీ: బరువు తగ్గడానికి చియా విత్తనాలను స్మూతీస్‌లో ఉపయోగించవచ్చు. దీని కోసం మీకు ఇష్టమైన పండ్లు, పెరుగును వేసి కలపాలి. తర్వాత ఒక చెంచా నానబెట్టిన చియా గింజలను వేసి అన్ని మిక్స్ చేయండి. దీన్ని అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు. సలాడ్‌లో చియా విత్తనాలను ఉపయోగించండి : బరువు తగ్గడానికి, చియా గింజలను సలాడ్‌లో కలిపి తినవచ్చు. ఇది మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీని కోసం, మీరు సలాడ్లో 1-2 స్పూన్ల చియా విత్తనాలను తినవచ్చు. కావాలనుకుంటే నిమ్మరసం, నల్ల మిరియాలు కూడా చల్లుకోవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి చియా సీడ్స్ పుడ్డింగ్: బరువు తగ్గడానికి చియా సీడ్స్ పుడ్డింగ్ ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక. దీన్ని సిద్ధం చేయడానికి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ చియా గింజలను రాత్రంతా పాలలో నానబెట్టండి. ఇందులో పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్, నట్స్ వేసి ఉదయాన్నే తీసుకుంటే తినడానికి రుచికరంగా ఉంటుంది మరియు బరువు కూడా తగ్గుతుంది. ఓట్స్, చియా విత్తనాలు: మీరు అల్పాహారంగా ఓట్స్ తింటే, మీరు చియా విత్తనాలను కూడా అందులో కలుపుకోవచ్చు. ఓట్స్‌లో చియా గింజలను వేసుకోవటం వల్ల మీ అల్పాహారం మరింత పోషకమైనదిగా మారుతుంది. ఇదిశరీరంలోని అదనపు కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

వ్యభిచార గృహంపై పోలీసుల మెరుపు దాడి...

మహిళతో పాటు విటుడుపై కేసు నమోదు

హుజురాబాద్ జూన్ 24 (ది క్రైమ్ న్యూస్): హుజురాబాద్ పట్టణంలోని ప్రతాపవాడలో గత కొంతకాలంగా వ్యభిచారం నడుస్తుందని సమాచారంతో ఈరోజు పోలీసులు మెరుపు దాడి చేశారు. ఈ దాడిలో ఒక మహిళ కొంతమందిని విటులతో వ్యభిచారం కొనసాగిస్తుందని పోలీసులు తేల్చారు. వ్యభిచారం నిర్వహిస్తున్న మహిళతోపాటు ఒక విటుడి పై కేసు నమోదు చేసినట్లు హుజురాబాద్ సీఐ కరుణాకర్ తెలిపారు.

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే సోంపు షర్బత్..

శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఐసులా కరిగించే సూపర్ డ్రింక్ మీ కోసం..

ఎండ వేడిమి రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. ఏసీలు, కూలర్లు, శీతల పానీయాల వినియోగం పెరిగింది. ఐస్‌క్రీమ్‌ల నుండి స్మూతీస్ వరకు, లస్సీ నుండి ఇంట్లో తయారుచేసిన నిమ్మరసం, మజ్జిగ వరకు అందరూ ఆరోగ్యకరమైన, శరీరానికి చలువ చేసే ఆహారాన్ని కోరుకుంటున్నారు.. బాటిల్, రిఫ్రిజిరేటెడ్ పానీయాలు కెమికల్ ఆధారంగా తయారు చేస్తారు. కాబట్టి అవి వాటి ప్రత్యేక రుచిని కలిగి ఉంటాయి. కానీ, ఇంట్లో తయారుచేసిన జ్యూస్‌లు మరింత రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అలాంటిదే వేసవిలో మనకు చలువు చేసే ఒక పానీయం ఉంది. ఇంట్లోనే ఈజీగా తయారు చేసుకోగల ఈ షర్బత్ ఎండవేడిమి, మంటను తగ్గించి మిమ్మల్నీ కూల్‌గా ఉంచుతుంది. అదేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. సాధారణంగా మనమందరం సోంపును మౌత్ ఫ్రెషనర్‌గా ఉపయోగిస్తాము. చాలా మంది దీనిని వివిధ డెజర్ట్‌లకు కూడా కలుపుతారు. సోంపు షర్బత్ అనేది ప్రజలందరికీ ఎంతగానో నచ్చే చల్లని జ్యూస్. ఇది సాధారణంగా పసుపు రంగులో ఉంటుంది. దాని ప్రత్యేకమైన రుచి, వాసనకు పేరుగాంచింది. ఇది వేసవిలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి ఎక్కువ శ్రమపడాల్సిన అవసరం కూడా ఉండదు. ఇది శరీరంలోని వేడి నుండి ఉపశమనాన్ని అందజేయడమే కాకుండా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. సోంపు షర్బత్‌ను తయారు చేయడానికి ప్రధాన పదార్థాలు సోంపు గింజలు, నిమ్మకాయ రసం, చక్కెర, నీరు. ఇకపోతే, ముందుగా ఈ సోంపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పరిశీలించినట్టయితే.. 1. జీర్ణక్రియలో.. ఇది జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడానికి వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి సహాయపడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడే లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇవి మంచి జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. అందుకే మనం ఎప్పుడు హెూటల్ కి డిన్నర్ కి వెళితే భోజనం అయ్యాక సోంపు అందిస్తారు. 2 . ఫ్రెషెన్స్ బ్రీత్ .. యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. దీని కారణంగా సోంపు నమలడం వల్ల శ్వాసను తాజాగా ఉంచుతుంది. ఇది లాలాజల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తొలగించేందుకు సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం కోసం ప్రయోజనకరమైన.. సోంపు తేలికపాటి భేదిమందు లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇది ప్రేగు కదలికను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో సహాయ పడుతుంది. 4. కడుపులో మంటను తగ్గిస్తుంది.. కడుపులో గ్యాస్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడే కార్మినేటివ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణాశయంలోని కండరాలను సడలించడం, గ్యాస్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా ఉబ్బరం, కడుపులో అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సోంపు బాగా సహాయపడుతుంది. 5. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు.. సోంపు శరీరంలోని హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తటస్తం చేయడంలో సహాయపడే ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫినోలిక్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మంటను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు క్రమం తప్పకుండా సోంపును తీసుకుంటే అది మీ ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. సోంపుతో షర్బత్ తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు, ఎలా తయారు చేయాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. 2 టేబుల్ స్పూన్లు సోంపు 1/2 కప్పు చక్కెర మీరు కావాలంటే చక్కెరకు బదులుగా తేనెను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. 1 నిమ్మకాయ రసం 1 లీటరు నీరు తాజా పుదీనా ఆకులు మరింత రుచి కోసం, రోజ్ వాటర్ ను కొద్దిగా కలుపుకోవచ్చు. సోంపు షర్బత్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: సోంపు షర్బత్ జీవక్రియను పెంచి, కొవ్వు కరుగుటకు సహాయపడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతను చల్లబరుస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి, డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీస్తుంది. సోంపు షర్బత్ చల్లగా ఉండటం వల్ల శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. డీహైడ్రేషన్‌ను నివారిస్తుంది. తిన్న తర్వాత తీసుకుంటే, నోటి దుర్వాసనను తొలగిస్తుంది. సోంపు గింజల్లో యాంటి బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోటిలోని బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను నిరోధించి, నోటి దుర్వాసనను తొలగిస్తాయి. సోంపు షర్బత్‌ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ఏదైనా సరే మోతాదుకు మించి తీసుకోవటం మంచిది కాదు.

ఈ ఐదుగురు మెంతులకు దూరంగా ఉండాలి.. లేకుంటే ప్రమాదమే..!

అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను అధిగమించడానికి, అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందడానికి మెంతి గింజలను తీసుకుంటారు. మెంతి గింజల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. అయితే ఆహారం రుచిని పెంచేందుకు ఈ గింజలను రకరకాలుగా ఉపయోగిస్తాం. మెంతి గింజలను సాధారణంగా ఔషధంగా లేదా ఆహారంతో తీసుకుంటారు. ఇవి చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి. కానీ కొంతమంది మెంతి గింజలను తీసుకోవడం ద్వారా సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. మీ శరీరంలో కింద పేర్కొన్న కొన్ని సమస్యలు ఉంటే, మీరు మెంతులు తినకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మెంతులను ఎవరు తీసుకోకూడదు డయాబెటిస్: మెంతి గింజలు చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడేందుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో దీని వినియోగం మధుమేహాన్ని మరింత పెంచే అవకాశం ఉంది. మధుమేహ రోగులు మెంతి గింజలను తీసుకునే ముందు వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అలర్జీ: కొందరికి మెంతి గింజల వల్ల అలర్జీ రావచ్చు. అందువల్ల మీరు మెంతులు వైద్యపరమైన ప్రతిచర్య ఏదైనా సూచనను కలిగి ఉంటే, మీరు దానిని నివారించాలి. అల్సర్: మెంతుల వినియోగం అల్సర్ రోగులకు హానికరం. ఈ రోగులు మెంతి గింజలను తీసుకోవడం ద్వారా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత: కొన్ని సందర్భాల్లో మెంతి గింజల అధిక వినియోగం హార్మోన్ల స్థాయిలను భంగం చేస్తుంది. అందుకే హార్మోన్ల అసమతుల్యత లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులు మెంతి గింజలను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రత అసమతుల్యత: కొంతమందికి మెంతులను తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతలో అసమతుల్యత ఏర్పడవచ్చు. ఇది శారీరక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ సమస్యలన్నీ ప్రతి వ్యక్తికి రావని గమనించండి. అయితే మీకు ఈ సమస్యలు ఏవైనా ఉంటే మీరు మెంతి గింజలను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

పసుపు పాలా..? పసుపు నీళ్లా..?
ఆరోగ్యానికి ఏది బెటర్.. అసలు విషయం తెలిస్తే..

పసుపులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. అందుకే పసుపును ఆయుర్వేదంలో కూడా ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వాస్తాయి.. పసుపు ఒక మసాలా దినుసు.. దీనిని పురాతన కాలం నుంచి వంటలలో ఉపయోగిస్తున్నారు. పుసుపు వివిధ జీవన ప్రక్రియలకు తోడ్పడే యాంటీ బయోటిక్, కాన్సర్ నిరోధక, ఇన్ఫ్లమేషన్ నిరోధించేవి, ట్యూమర్ కలుగకుండా వుండే, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు.. అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి, మంచి ఆరోగ్యాన్ని అంటే మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అయితే, పసుపు ప్రయోజనాలను పొందే విషయానికి వస్తే, రెండు ప్రసిద్ధ ఎంపికలు ఉన్నాయి.. చాలా మంది పసుపు పాలు లేదా పసుపు నీరు.. తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి రెండూ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.. రెండు పానీయాలు చాలా ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.. అయితే ఏది మంచిది? దేని వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనాలు అందుతాయి అనే విషయాలపై తరచూ సందేహం వ్యక్తమవుతుంటుంది.. పసుపును ఎలా తీసుకున్నా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని.. అయితే.. వ్యక్తిగత అవసరాలు.. పానీయాల నుంచి మీరు పొందాలనుకుంటున్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై మీ ఎంపిక ఆధారపడి ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.పసుపు పాలు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.. శోథ నిరోధక లక్షణాలు: పసుపులో కర్కుమిన్ ఉంటుంది.. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. పసుపు పాలు తీసుకోవడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు, కీళ్ల వాతం ఇంకా వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్: పసుపులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇంకా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు ఉన్నాయి. పసుపు పాలు క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయవచ్చు. ఇది శరీరం అంటువ్యాధులు, పలు వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. మెరుగైన జీర్ణక్రియ: పసుపు పిత్త ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. పసుపు పాలు అపానవాయువు, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.నిద్రను మెరుగుపరుస్తుంది : వెచ్చని పాలు శాంతపరిచే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. పసుపుతో కలిపినప్పుడు, ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది.. ఇంకా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. పసుపు నీరు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.. నిర్విషీకరణ: పసుపు కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడానికి, శరీరంలోని మొత్తం నిర్విషీకరణ ప్రక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే లక్షణాలను కలిగి ఉంది.. బరువు నియంత్రణ: జీవక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఇంకా వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం: పసుపు నీరు తాగడం వల్ల దాని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాల వల్ల క్లియర్, గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చు. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: పసుపు పాలు వలె, పసుపు నీరు కూడా పిత్త ఉత్పత్తిని పెంచడం, జీర్ణవ్యవస్థలో మంటను తగ్గించడం ద్వారా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది.

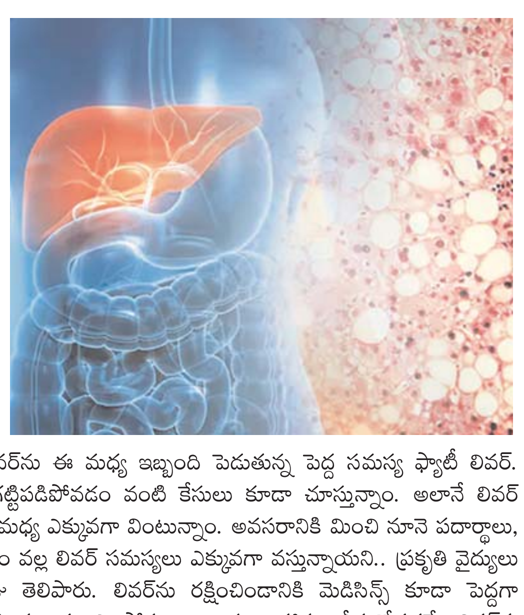
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఎంత డేంజరో తెలుసా?
పాత తరం పద్ధతులే బెటర్

శరీరంలోని పోషకాహార లోపాలను పూరించడం నుంచి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం వరకు ఆహారం కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్' ప్రచురించిన నివేదిక ప్రకారం.. శరీరానికి వచ్చే వ్యాధుల్లో 56 శాతం తప్పుడు ఆహార అలవాట్ల వల్లే వస్తున్నాయట. సమతుల్య ఆహారంపై మార్గదర్శకాలను కూడా ప్రచురించింది. నాన్ స్టిక్ పాత్రల్లో ఆహారం వండడం వల్ల ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. ఆరోగ్యం కోసం మట్టి పాత్రల్లో వండాలని సిఫార్సు చేస్తోంది. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం శరీరంలో వివిధ వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. అయితే మనం ఏ పాత్రలు వాడుతున్నామో, ఎలా వండుతున్నామో ఓసారి గమనించుకోవాలి. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరి ఇళ్లలో నాన్‌స్టిక్ పాత్రల వినియోగం పెరిగిపోయింది. పాతకాలం నాటి మట్టి పాత్రల వాడకం తగ్గిపోయింది. ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే నాన్‌స్టిక్ వంటసామాన్లు వంటగది నిండా ఆక్రమించాయి. కానీ నాన్ స్టిక్ పాత్రలను ఉపయోగించకుండా దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తోంది. బదులుగా పర్యావరణ అనుకూలమైనది మట్టి కుండలలో వండాలని సిఫార్సు చేస్తుంది. అలాగే ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లకు కూడా దూరంగా ఉండాలని చెబుతోంది. అవి నిర్జలీకరణం, పోషకాల అసమతుల్యతకు కారణమవుతాయట. వీటివల్ల మూత్రపిండాలు కూడా దెబ్బతింటాయని పేర్కొంది. సమతుల్య ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాలని, మట్టిపాత్రల్లో వంట చేయడం ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరమని చెబుతోంది. మట్టిపాత్రల్లో వంట చేయడం వల్ల ఏంటీ ప్రయోజనం? తక్కువ నూనె మట్టి పాత్రల్లో రుచిగా వంట చేయొచ్చు. అలాగే ఆహారం సహజ రుచి అలాగే ఉంటుంది. ఆహారంలోని పోషక విలువలు కూడా కోల్పోవు. బదులుగా ఆహారంలో యాసిడ్ పరిమాణం తగ్గుతుంది. మట్టి కుండల్లో వండడం వల్ల కూడా ఆహారంలోకి హానికరమైన రసాయనాలు విడుదల కావు. ఇలాంటి ఆహారం తింటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. నిజానికి, అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద నాన్‌స్టిక్ పాన్‌లలో వండడం వల్ల విషపదార్థాలు విడుదలవుతాయి. ఇది ఊపిరితిత్తులను దెబ్బతీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యానికి కారణం అవుతుంది. అందుకే మట్టి కుండలలో వండాలని అలాగే స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని తినాలని సిఫార్సు చేస్తోంది. అవి ఇతర లోహ పాత్రల కంటే మన్నికైనవి. పరిశుభ్రమైనవి. పైగా శుభ్రం చేయడం కూడా చాలా సులభం. వంటేకాదు మట్టి లేదా సిరామిక్ పాత్రల్లో ఆహారాన్ని భుజించవచ్చు కూడా.

అదీ లెక్క.. ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది.. గుండె జబ్బులు పరార్

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్‌లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంప్ చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే..గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. ఆయిల్ లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉండదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతెన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే పర్లేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పే ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్‌నుడిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

ఇలా చేస్తే.. పాడైపోయిన లివర్ ఒక్క దెబ్బతో శుభ్రం అవుతుంది..



మన శరీరంలో అన్నింటికంటే ఎక్కువ బాధ్యతలు నిర్వర్తించే అవయవం లివర్. మనం తినే ఎరువులు, పురుగు మందులు, కార్బైడ్ దోషాలు, మనం మింగిన మందుల్లో ఉండే కెమికల్ దోషాల్ని క్లీన్ చేసేది లివర్. అలానే వాటర్ పొల్యూషన్, ఎయిర్ పొల్యూషన్‌ని క్లియర్ చేసేది లివర్. అలాగే మన శరీరంలోని వివిధ రకాల టక్సిన్లను బ్రేక్ డౌన్ చేసి బయటకు పంపేది లివర్. ఇంకా ఎన్నో పనులు చేసే లివర్‌ను ఈ మధ్య ఇబ్బంది పెడుతున్న పెద్ద సమస్య ఫ్యాటీ లివర్. అలానే లివర్ సాగిపోవడం, గట్టిపడిపోవడం వంటి కేసులు కూడా చూస్తున్నాం. అలానే లివర్ సిర్రోసిస్ సమస్యలు కూడా ఈ మధ్య ఎక్కువగా వింటున్నాం. అవసరానికి మించి నూనె పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ తినడం వల్ల లివర్ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని.. ప్రకృతి వైద్యులు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు తెలిపారు. లివర్‌ను రక్షించిండానికి మెడిసిన్స్ కూడా పెద్దగా ఉపయోగపడవని ఆయన చెప్పారు. మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడమే లివర్‌కు మెడిసిన్ అని చెప్పారు. లివర్‌కు సూక్ష్మ పోషకాలు కావాలని.. అవి వండిన ఆహారాల్లో ఉండవని మంతెన చెబుతున్నారు. రోజులో 60 శాతం అయినా ఉడకని ఆహారం తీసుకుంటే ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడొచ్చని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల విటమిన్స్, మినరల్స్ అందుతాయంటున్నారు. మధ్యాహ్నం మాత్రమే ఉడికిన ఆహారం తీసుకుని.. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్.. జ్యూసులు, మొలకెత్తిన గింజలు, పండ్లు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి మీ లివర్‌ను తిరిగి హెల్దీ చేయడంలో సాయపడతాయంటున్నారు. అలానే సాయత్రం 7 లోపు డిన్నర్ కంప్లీట్ చేయడం వల్ల లివర్ తనను తాను రికవర్ చేసుకుంటుందని మంతెన చెబుతున్నారు.

ఉదయాన్నే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ బదులుగా వైట్‌రైస్ తింటున్నారా..? ఇది తప్పక తెలుసుకోండి..!

ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో పొద్దున్న లేచిన మొదలు.. నైట్ నిద్రపోయేవరకు ఎవరు ఏమి చేస్తున్నారో..? ఏ టైంకి ఏది తింటున్నారో.? ఎవ్వరికీ అర్థం కావట్లేదు. సాధారణంగా అందరూ మార్నింగ్ 10 గంటలలోపు టిఫిన్ తింటుంటే.. ఈకాలం యువత దాదాపుగా 11 గంటలకు తమ బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను పూర్తి చేస్తున్నారు. సరే ఇదంతా పక్కనపెట్టండి.. ఇప్పుడంటే టిఫిన్స్ అవి ఉన్నాయ్ గానీ.. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం మన పూర్వీకులు టిఫిన్ చేయకుండా ఉదయాన్నే వైట్ రైస్ తిని కూలీ పనులకు వెళ్తుండేవారట. ఆసమయంలో వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవు. ఇన్‌ఫ్యాక్ట్ మన కంటే..వారి శారీరిక బలమే ఎక్కువ అని చెప్పొచ్చు. అయితే ఇప్పటి జనరేషన్ టిఫిన్ బదులుగా అన్నం తింటే.. అధిక బరువు పెరుగుతారని.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతుంటారు. మరి ఇంతకీ ఉదయాన్నే అన్నం తినడం మంచిదా.? కాదా.? ఉదయాన్నే అన్నం తినడం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కానీ వైట్ రైస్ మోతాదు తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. మనం పొద్దునే లేచిన వెంటనే శరీరానికి చురుకుదనం కావాలి. అలాగే శక్తి కూడా చాలా అవసరం. ఈసమయంలో బరువును కంట్రోల్ చేసుకోవాలనుకునే వారు.. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉదయం పూట అన్నం తింటే.. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. అయితే ఆ మార్నింగ్ సమయంలో అన్నం మోతాదు కూడా తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉదయం పూట అన్నం మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటే.. లేనిపోని సమస్యలు వస్తాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏది ఏమైనా ఆహార పదార్థం ఏదైనా.. తక్కువ మోతాదులో తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని.. ఏ ఆహారమైనా.. మోతాదుకు మించి తింటే.. లేనిపోనీ ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి..పైవార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

వార్నీ వెల్లుల్లి తొక్కలకు ఇంతుందా..? తెలిస్తే.. ఇకపై భద్రంగా దాచుకోవాల్సిందే..!

వెల్లుల్లి పొట్టులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాని తొలగించిడంలో ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవన్నీ చర్మానికి ఎంతో మేలు చేకూరుస్తాయి. ఈ పొట్టును పేస్ట్‌లా తయారు చేసి దాంట్లో కాస్త నీళ్లు కలిసి వాడుకోవాలి. దీనిని దురద, పింపుల్స్ ఉన్నచోట రాసుకుంటే మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. అలాగే అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడకుండా రక్షిస్తుంది. ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తొలగిస్తుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టండి. తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టండి. తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్ప్రే బాటిల్‌లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా స్ప్రే చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్‌లో కొంచెం నీళు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. పాదాల వాపును తగ్గించడానికి మార్కెట్లో వివిధ రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.

షుగర్ లెవల్స్ రోజరోజుకూ పెరిగిపోతున్నాయా..
ఇలాచేస్తే కంట్రోల్ అవ్వడం ఖాయం!

ప్రస్తుత కాలంలో అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువై పోతున్నాయి. కొత్త కొత్త సమస్యలు కూడా వస్తున్నాయి. ప్రస్తుత కాలంలో ఎక్కువగా అందరూ ఇబ్బంది పడే సమస్యల్లో డయాబెటీస్ కూడా ఒకటి. చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరూ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఖచ్చితంగా కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదంటే ఈ వ్యాధి రోజురోజుకూ ముదిరి.. ప్రాణాల మీదకు తీసుకొస్తుంది. డయాబెటీస్‌కు ఇంకా సరైన మెడిసిన్ రాలేదు. కేవలం కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలతో మాత్రమే నియంత్రణ చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలను మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. డయాబెటీస్‌ను కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. మధుమేహాన్ని కంట్రోల్ చేసే ఆహారాల్లో పెరుగు కూడా ఒకటి. పెరుగు అనేది ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనది. సరిగ్గా వాడుకుంటే పెరుగుతో ఎన్నో రకాల సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. పెరుగులో ఎన్నో పోషక విలువలు దాగి ఉన్నాయి. మరి ఇంత ఆరోగ్యకరమైన పెరుగుతో డయాబెటీస్‌ను ఎలా తగ్గించుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పెరుగుతో షుగర్ కంట్రోల్.. పెరుగు శరీరానికి రక్షణ కవచంలా పని చేస్తుంది. చాలా మంది పెరుగును అన్నంతో కలిపి తింటారు. అలా కాకుండా.. డయాబెటీస్‌తో ఉన్నవారైనా, లేనివారైనా.. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు పెరుగును తినడం వల్ల డయాబెటీస్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. ఉన్నవారు కూడా నెల రోజుల్లో తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు వెల్లడించారు. ఇటీవల చేసిన కొన్ని అధ్యయనాల్లో ఈ విషయం బయట పడింది. కాబట్టి మీరు కూడా షుగర్ వ్యాధితో బాధ పడేవారు అయితే పైన చెప్పిన విధంగా ఫాలో అయి.. డయాబెటీస్‌ను కంట్రోల్ చేసుకోండి. పెరుగు తినడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. పెరుగుతో ఇతర బెనిఫిట్స్: 1. పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వృద్ధాప్య ఛాయలు, ముడతలు, మొటిమలు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. అలాగే జుట్టు కూడా బలంగా, దృఢంగా ఉంటుంది. 2. నిత్యం పెరుగును తీసుకుంటే రక్తపోటు కంట్రోల్ అవుతుంది. అలాగే గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. 3. పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల అన్ని రకాల పొట్ట సమస్యలు దూరం అవుతాయి. దీంతోమలబద్ధకం సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. 4. నిత్యం పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల వెయిట్ లాస్ అవుతారు. పెరుగులో ఫైబర్ కారణంగా.. కొద్దిగా తిన్నా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. కాబట్టి ఈజీగా వెయిట్ లాస్ అవుతారు. 5. అదే విధంగా శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. పెరుగు తింటే తక్షణమే శక్తి అంది.అలసట, నీరసం దూరం అవుతాయి.

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 ఒప్పందం 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 క్షాంట్రాక్ట్ 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. ఎన్పీఎస్ 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 కంట్రీబ్యూషన్ 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 రీఫ్యూయలింగ్ 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. ఈపీఎఫ్‌వో 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 ఫ్రీడమ్ సేల్ గురించి వివరాలను తెలుసుకుందాం. సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 లండన్ ఆధారిత ఫోన్ తయారీ సంస్థ నథింగ్ ఇటీవల సీఎంఎఫ్ ఫోన్ 1 పేరుతో కొత్త ఫోన్‌ను విడుదల చేసింది. మీడియా టెక్ 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.

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.

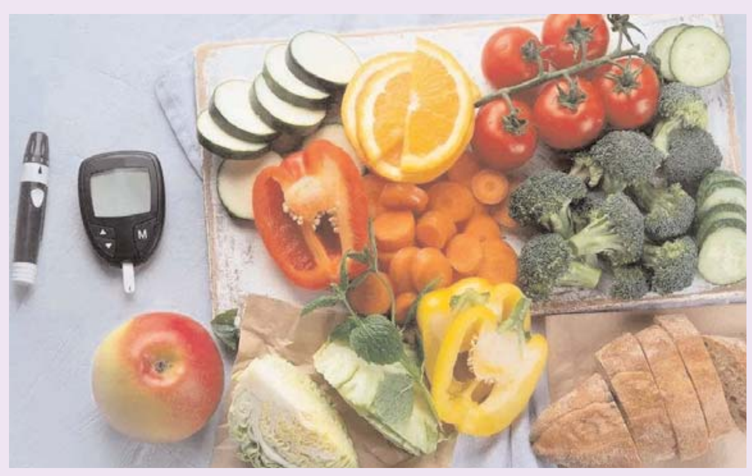
అవిసె గింజలతో ఆరోగ్యమే కాదు.. ఇలా వాడితే మెరిసే అందం మీ సొంతం!

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.

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.

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

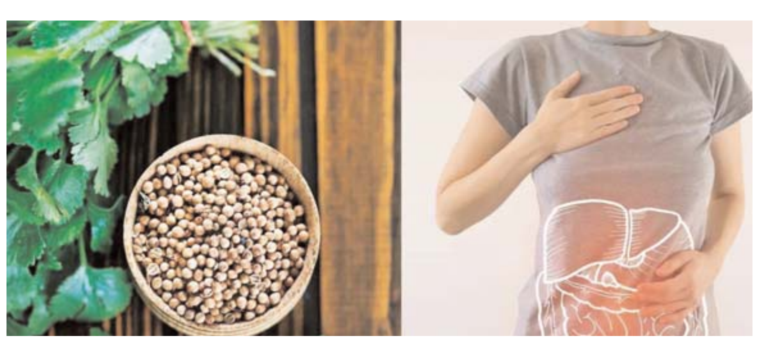


డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఏడాది పొడవునా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవడం సవాలుతో కూడుకున్న విషయం. ముఖ్యంగా వేసవిలో షుగర్ లెవెల్స్‌ను తగ్గించుకోవడం అంత సులువు కాదు. అందుకే డయాబెటిక్ రోగులందరికీ వేసవి కష్టకాలంతో సమానం. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వేసవిలో మీ ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చంటున్నారు 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 గ్రంథులపై 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.

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.

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