RNI No.: TELTEL2015/62825

తెలంగాణ సేన

TELANGANA SENA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో

తెలంగాణ సేన దినపత్రికలో పనిచేయుటకు

విలేకరులు కావలెను

జిల్లా రిపోర్టర్ లు, నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ లు, మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ లు కావలెను.

9959236324 9951247932

PUBLISHED FROM : HYDERABAD | సంపుటి : 10 సంచిక : 324 గురువారం 26 - 06 - 2025 ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేజీలు : 08 వెల : 2 రూ/-

ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని

మంత్రి లోకేశ్ పిలుపు

- మచిలీపట్నం గెలుపు రాష్ట్రవ్యాప్త విజయానికి నాంది అని వ్యాఖ్య
- మనపై బాధ్యత ఉంచారు, ఒళ్లు దగ్గర పెట్టుకుని పనిచేయాలి
- గత ప్రభుత్వ వేధింపులను గుర్తుచేస్తూ, పార్టీ కార్యకర్తల త్యాగాలకు వందనం
- ఈ ఏడాదే నిరుద్యోగ భృతి, 16 వేల ఉపాధ్యాయ పోస్టుల భర్తీ ప్రకటన
- జూలై 2 నుంచి 'సుపరిపాలనలో-తొలి అడుగు' ఇంటింటి ప్రచారం
- వైసీపీ నేతలు ఇంకా అహంకారంతోనే ఉన్నారని విమర్శ

అమరావతి : రాష్ట్ర ప్రజలు కూటమి ప్రభుత్వంపై ఎంతో నమ్మకంతో గొప్ప బాధ్యతను అప్పగించారని, వారి నమ్మకాన్ని నిలబెడుతూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అంకితభావంతో పనిచేయాలని రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. మచిలీపట్నం నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో ఏర్పాటు చేసిన సమన్వయ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, మచిలీపట్నం అంటే తెలుగుదేశం పార్టీ అని, ఇక్కడ గెలిచినప్పుడే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విజయం ఖాయమైందని ఆయన అన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో మంత్రి కొల్లు రవీంద్రపై ఎన్ని అక్రమ కేసులు పెట్టినా, ఆయన పార్టీ కోసం, చంద్రబాబు నాయుడు కోసం ధైర్యంగా నిలబడ్డారని లోకేశ్ ప్రశంసించారు. అదేవిధంగా, మచిలీపట్నంలో అనేక వేధింపులు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, పార్టీ ఇచ్చిన ప్రతి పిలుపునూ అందుకుని, కార్యక్రమాలను మిగతా..2లో

కేంద్ర కేబినెట్‌లో చంద్రబాబు,లోకేష్‌ను

మెచ్చుకున్న ప్రధాని

యోగాంధ్ర కార్యక్రమం ఊహించని విధంగా జరిగిందన్నారు.

- యోగాంధ్రను విజయవంతం చేసినందుకు చంద్రబాబు, లోకేష్‌లను కేబినెట్ మంత్రుల ముందు ప్రధాని మోదీ మెచ్చుకున్నారు.
- యోగాంధ్రను ప్రెస్టేజ్‌గా తీసుకుని చంద్రబాబు, లోకేష్ చేయడం నిజంగా అభినందనీయమని కొనియాడారు.
- యోగాంధ్ర విజయాన్ని అందరూ స్టడీ చేయాలని కేంద్ర మంత్రులకు తెలియజేశారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 25: ఏపీలో కూటమి ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించిన యోగాంధ్రపై ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రశంసల జల్లు కురిపించారు. జరిగిన కేంద్ర కేబినెట్ సమావేశంలో యోగాంధ్ర ప్రస్తావనకు వచ్చింది. మిగతా..2లో

నాపై నమోదైన కేసు కొట్టేయండి

హైకోర్టులో జగన్ క్వాష్ పిటిషన్

- సింగయ్య మృతి కేసులో హైకోర్టులో జగన్ క్వాష్ పిటిషన్
- హైకోర్టులో పిటిషన్ వేసిన జగన్‌తో పాటు ఇతర నిందితులు
- పిటిషన్‌పై రేపు విచారణ చేస్తామన్న హైకోర్టు

అమరావతి : సింగయ్య మృతి కేసులో వైఎస్సార్సీపీ అధ?్యక్షుడు జగన్ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ కేసుతో తమకు సంబంధం లేదంటూ తనపై నమోదైన కేసును కొట్టేయాలని కోరుతూ హైకోర్టులో క్వాష్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్ పై రేపు (గురువారం) విచారిస్తామని న్యాయస్థానం తెలిపింది. పల్నాడు జిల్లా రెంటపాళ్ల పర్యటన సందర్భంగా గుంటూరులో ర్యాలీ నిర్వహించగా ఏటుకూరు బైపాస్ ఆంజనేయస్వామి విగ్రహం వద్ద జగన్ ప్రయాణిస్తున్న వాహనం కింద నలిగి సింగయ్య మృతి చెందిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఘటనపై నల్లపాడు పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

యోగాంధ్ర లాంటి భారీ కార్యక్రమాన్ని

ఎప్పుడూ చూడలేదు: ప్రధాని మోదీ

- యోగాంధ్రపై కేంద్ర కేబినెట్ సమావేశంలో చర్చ
- ఏపీ ప్రభుత్వం అద్భుతంగా చేసిందని ప్రధాని మోదీ ప్రశంసలు
- యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారని సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్?ను కేబినెట్ భేటీలో మెచ్చుకున్నారు.
- నిర్వాసితుల పునరావాసానికి రూ.5,940 కోట్లు: పుణెలో మెట్రో రైలు విస్తరణకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది.

ఢిల్లి : యోగాంధ్ర లాంటి భారీ కార్యక్రమాన్ని తానెప్పుడూ చూడలేదని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. కేంద్ర కేబినెట్ సమావేశంలో యోగాంధ్ర అంశాన్ని ప్రస్తావించిన ప్రధాని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అద్భుతంగా చేసిందని ప్రశంసలు కురిపించారు. యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారని సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేశ్?ను కేబినెట్ భేటీలో మెచ్చుకున్నారు. చంద్రబాబు, లోకేశ్?ను చూసి మిగతా నేతలు నేర్చుకోవాలని ప్రధాని సూచించారు. నెలపాటు యోగా కార్యక్రమాల నిర్వహణ మర్చిపోలేని అనుభూతి అని మోదీ చెప్పారు. యోగాంధ్ర నిర్వహణపై నివేదిక ఇవ్వాలని మిగతా..2లో

చట్టపరంగా బంకచర్లను అడ్డుకుంటాం

ఆధునిక, సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఎస్ఎల్‌బీసీ పనులు పునరుద్ధరిస్తామని వెల్లడించారు.

రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖకు ఇద్దరు సైనికాధికారులని కేటాయించామని అన్నారు.

టన్నేల్ నిర్మాణంలో నిష్ణాతులైన వారి నియామకానికి కసరత్తు చేస్తున్నామని అన్నారు.

హైదరాబాద్: జలసౌధలో నీటిపారుదల శాఖ అధికారులతో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఇవాళ(బుధవారం) సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. బంకచర్లతో సహా పలు కీలక అంశాలపై మంత్రి ఉత్తమ్ సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ఈ క్రమంలో అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మిగతా..2లో

కేసీఆర్ వల్లే రేవంత్ రెడ్డి సీఎం అయ్యారు

ఆరు గ్యారెంటీల అమలుపై అసెంబ్లీలో చర్చకు రావాలని రేవంత్ కు కవిత సవాల్

మహిళలను కాంగ్రెస్ మోసం చేసిందని ఆరోపణ

గోదావరి జలాలను చంద్రబాబుకు రేవంత్ గిఫ్ట్ గా ఇచ్చారని విమర్శ

హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఆరు గ్యారెంటీల అమలు తీరు, మిగతా..2లో

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌కి బ్రిటన్ మాజీ

ప్రధాని టోనీ బ్లెయిర్ లేఖ

- 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047' దార్శనికతకు ప్రశంస
- ఇటీవల ఢిల్లీలో రేవంత్‌తో టోనీ బ్లెయిర్ భేటీ
- పెట్టుబడులు, ఐటీ, ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ లక్ష్యాలపై చర్చ
- టోనీ బ్లెయిర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌తో తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఒప్పందం
- తెలంగాణ విజన్‌కు సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామన్న బ్లెయిర్

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బ్రిటన్ మాజీ ప్రధానమంత్రి టోనీ బ్లెయిర్ అభినందనలు తెలుపుతూ లేఖ రాశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా భావిస్తున్న 'తెలంగాణ రైజింగ్-2047' దార్శనిక ప్రణాళిక తనను ఎంతగానో ఆకట్టుకుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ బృహత్తర లక్ష్య సాధనకు తమవంతు సహకారం అందిస్తామని కూడా బ్లెయిర్ హామీ ఇచ్చారు. కొన్ని రోజుల క్రితం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ పర్యటనకు వెళ్లినప్పుడు టోనీ బ్లెయిర్‌తో సమావేశమైన విషయం తెలిసిందే. ఆ భేటీ సందర్భంగా, తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని 2047 నాటికి అన్ని రంగాల్లో అగ్రగామిగా నిలపాలనే లక్ష్యంతో రూపొందించిన 'తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్ 2047' గురించి రేవంత్ రెడ్డి ఆయనకు వివరించారు.ముఖ్యంగా రాష్ట్రానికి భారీగా పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం, ఐటీ రంగాన్ని మరింత విస్తరించడం, తెలంగాణ ఆర్థిక వ్యవస్థను ట్రిలియన్ డాలర్ల స్థాయికి చేర్చడంవంటి కీలక లక్ష్యాలపై వారి మధ్య చర్చ మిగతా..2లో

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
గురువారం 26 - 06 - 2025

మొదటి పేజి తరువాయి

యోగాంధ్ర లాంటి భారీ కార్యక్రమాన్ని ఎప్పుడూ చూడలేదు: ప్రధాని మోదీ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వాన్ని కోరామని నివేదిక వచ్చాక మిగతా రాష్ట్రాలకు పంపి స్టడీ చేయాలని చెబుతామని ప్రధాని తెలిపారు. యోగాంధ్ర విజయాన్ని అందరూ స్టడీ చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. 11 ఏళ్లుగా అనేకచోట్ల యోగా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నానని అయితే ఎక్కడారాని అనుభూతి యోగా డే రోజు విశాఖలో వచ్చిందని ప్రధాని మోదీ కేబినెట్ సహచరులతో ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. నిర్వాసితుల పునరావాసానికి రూ.5,940 కోట్లు: పుణెలో మెట్రో రైలు విస్తరణకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. రూ.3,626 కోట్లతో నిర్మాణం చేపట్టేందుకు పచ్చజెండా ఊపింది. అలాగే, ఝరియా బొగ్గు గనుల నిర్వాసితుల పునరావాసానికి రూ.5,940 కోట్లు కేటాయించింది. ఆగ్రాలో రూ.111.5 కోట్లతో అంతర్జాతీయ పొటాటో ప్రాంతీయ కేంద్రం ఏర్పాటుకు ఆమోదం తెలిపింది.

కేంద్ర కేబినెట్‌లో చంద్రబాబు, లోకేష్‌ను మెచ్చుకున్న ప్రధాని

యోగాంధ్ర విజయవంతమైందని కేబినెట్‌లో ప్రధాని ప్రశంసించారు. ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మంత్రి లోకేష్ యోగాంధ్రను విజయవంతం చేశారని తెలిపారు. యోగాంధ్రను విజయవంతం చేసినందుకు చంద్రబాబు, లోకేష్‌లను కేబినెట్ మంత్రుల ముందు మెచ్చుకున్నారు ప్రధాని. యోగాంధ్ర కార్యక్రమం ఊహించని విధంగా జరిగిందన్నారు. ఇప్పటి వరకూ తాను ఎన్నో కార్యక్రమాలను చూశానని... కానీ యోగాంధ్రలాంటి అతి భారీ కార్యక్రమాన్ని చూడలేదన్నారు. యోగాంధ్రను ప్రెస్టేజ్‌గా తీసుకుని చంద్రబాబు, లోకేష్ చేయడం నిజంగా అభినందనీయమని కొనియాడారు. ఏపీలో నెల రోజుల పాటు యోగాంధ్రను నిర్వహించడం అన్నది మర్చిపోలేని విషయమన్నారు. అసలు 30 రోజుల పాటు సమాజంలోని అన్ని వర్గాల వారిని కలిపి యోగాంధ్రను ఎలా చేశారో నివేదిక ఇవ్వాలని ఏపీని కోరినట్లు కేబినెట్ సమావేశంలో మోదీ తెలిపారు. ఏపీ నుంచి యోగాంధ్రపై నివేదిక వచ్చిన తరువాత దాన్ని అన్ని రాష్ట్రాలకు పంపనున్నట్లు చెప్పారు. ఒక మంచి కార్యక్రమాన్ని ఎలా విజయవంతం చేయాలో చంద్రబాబు, లోకేష్‌ను చూసి మిగతా వారంతా నేర్చుకోవాలని సూచించారు. యోగాంధ్ర విజయాన్ని అందరూ స్టడీ చేయాలని కేంద్ర మంత్రులకు తెలియజేశారు. యోగాంధ్రకు రెండు గిన్నీస్ రికార్డులతో పాటు పలు రికార్డులు రావడం కూడా సంతోషంగా ఉందని కేబినెట్ సమావేశంలో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ చెప్పుకొచ్చారు.

చట్టపరంగా బంకచర్లను అడ్డుకుంటాం: మంత్రి ఉత్తమ్

ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. చట్టపరంగా బంకచర్లను అడ్డుకుంటామని అన్నారు. ఈ నెల 30వ తేదీన ప్రజాభవన్‌లో పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇస్తామని తెలిపారు. మేడిగడ్డ, అన్నారం,సుందిళ్ల బ్యారేజీల పునరుద్ధరణకు ఎన్డీఎస్ఏ కన్సల్టెంట్‌గా వ్యవహరిస్తోందని చెప్పారు. సత్వరమే నాగార్జునసాగర్‌లో పూడిక తీతకు ఆదేశాలు ఇచ్చారు. నీటిపారుదల శాఖలో పదోన్నతులు, బదిలీలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఆధునిక, సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఎస్ఎల్‌బీసీ పనులు పునరుద్ధరిస్తామని చెప్పారు. రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖకు ఇద్దరు సైనికాధికారులని కేటాయించామని అన్నారు. టన్నెల్ నిర్మాణంలో నిష్ణాతులైన వారి నియామకానికి కసరత్తు చేస్తున్నామని చెప్పుకొచ్చారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పేరుగాంచిన టన్నెల్ నిపుణులు కల్నల్ పరిక్షిత్ మెహారా జులైలో చేరారని తెలిపారు. నీటిపారుదల శాఖా సలహాదారుడిగా జనరల్ హార్పల్ సింగ్‌కు ఆహ్వానం పలుకుతున్నామని చెప్పారు. భారత సైన్యంలో ఇంజినీర్ ఇన్ చీఫ్‌గా జనరల్ హార్పల్ సింగ్ పనిచేశారని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

కేసీఆర్ వల్లే రేవంత్ రెడ్డి సీఎం అయ్యారు

మహిళలకు చేసిన వాగ్దానాలపై చర్చించేందుకు అసెంబ్లీ సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ, తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత సవాల్ విసిరారు. ఇదే సమయంలో, పెన్షన్ల పెంపుదల వంటి హామీలను నెరవేర్చాలని కోరుతూ ఏఐసీసీ అగ్రనేత సోనియా గాంధీకి పోస్టుకార్డులు పంపే ఉద్యమానికి ఆమె శ్రీకారం చుట్టారు. గోదావరి జలాల అంశంపై బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ కు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సవాల్ విసరడంపై కవిత స్పందిస్తూ... "యస్.. అసెంబ్లీలో కచ్చితంగా చర్చిద్దాం. అయితే, ఆరు గ్యారెంటీల అమలు, మహిళలను మోసం చేసిన అంశాలపై కూడా చర్చ జరగాలి" అని డిమాండ్ చేశారు. కేసీఆర్ దమ్ము ఏమిటో అసలైన కాంగ్రెస్ పార్టీకి తెలుసు కాబట్టే తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిందని, తెలంగాణ వచ్చింది కాబట్టే రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి కాగలిగారని ఆమె అన్నారు. ఈ విషయాన్ని విస్మరించి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడటం బాధాకరమని, ఆయన మరింత హుందాగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. చంద్రబాబును రేవంత్ పిలిచి హైదరాబాద్ బిర్యానీ తినిపించి, గోదావరి నీళ్లను కానుకగా ఇచ్చారని కవిత ఆరోపించారు. రేవంత్ రెడ్డికి అబద్ధాలు చెప్పడం పరిపాటిగా మారిందని, 2016లో పోలవరం, బనకచర్ల అంశమే లేదని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. కేసీఆర్ కలలో కూడా తెలంగాణకు నష్టం తలపెట్టరని కవిత స్పష్టం చేశారు. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించకుండా ఎన్నికలకు వెళ్తే కాంగ్రెస్ పార్టీని ప్రజలు క్షమించరని ఆమె హెచ్చరించారు. ఎన్నికలకు ముందు కాంగ్రెస్ నాయకులు సోనియా గాంధీ సంతకంతో కూడిన గ్యారెంటీ కార్డులను ఇంటింటికీ పంపిణీ చేశారని కవిత గుర్తు చేశారు. సోనియా గాంధీ ముఖం చూసి ఓట్లేసిన మహిళలను, వృద్ధులను, వికలాంగులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసం చేసిందని ఆమె ధ్వజమెత్తారు. ఇచ్చిన హామీల ప్రకారం పెన్షన్ల మొత్తాన్ని పెంచేలా సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఆదేశాలు ఇవ్వాలని కోరుతూ వేలాది పోస్టుకార్డులను సోనియా గాంధీకి పంపుతున్నామని తెలిపారు. "కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి 18 నెలలు పూర్తయినా ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయలేదు. వృద్ధులకు రూ.2 వేల పెన్షన్ ను రూ.4 వేలకు పెంచుతామన్న హామీని విస్మరించారు. వికలాంగుల పెన్షన్ ను రూ.4 వేల నుంచి రూ.6 వేలకు పెంచకుండా మోసం చేశారు. మహిళలకు నెలకు రూ.2500 ఇస్తామన్న హామీ ఏమైంది?" అని కవిత ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. ఈ హామీలన్నింటినీ తక్షణమే నెరవేర్చాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. ఈ పోస్టుకార్డుల ఉద్యమం ద్వారా ప్రభుత్వానికి తమ నిరసన తెలియజేస్తామని కవిత పేర్కొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌కి బ్రిటన్ మాజీ ప్రధాని టోనీ బ్లెయిర్ లేఖ

జరిగింది. ఈ చర్చల నేపథ్యంలోనే టోనీ బ్లెయిర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గ్లోబల్ ఛేంజ్ సంస్థకు, తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి మధ్య ఒక అవగాహన ఒప్పందం (ఎంఓయూ) కుదిరింది. 'తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్ 2047' రూపకల్పన, దాని సమర్థవంతమైన అమలుకు సంబంధించి ఇరు పక్షాల ప్రతినిధులు ఒక లెటర్ ఆఫ్ ఇంటెంట్‌ను కూడా మార్చుకున్నారు. తాజాగా, ఈ ఒప్పందం, చర్చల కొనసాగింపుగా టోనీ బ్లెయిర్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి లేఖ రాశారు. 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047' దార్శనికత పట్ల తన ప్రగాఢమైన అభినందనలు వ్యక్తం చేస్తూ, ఈ లక్ష్య సాధనలో తమ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ద్వారా అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ అభివృద్ధి పట్ల రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చూపుతున్న నిబద్ధతను బ్లెయిర్ కొనియాడారు.

మనపై బాధ్యత ఉంచారు, ఒళ్లు దగ్గర పెట్టుకుని పనిచేయాలి

మొదటి పేజి తరువాయి

విజయవంతం చేసిన కార్యకర్తలందరికీ ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కృష్ణా విశ్వవిద్యాలయం స్నాతకోత్సవానికి హాజరయ్యేందుకు వచ్చిన తాను, ముందుగా కార్యకర్తలతో సమావేశం కావడానికే ప్రాధాన్యత ఇచ్చానని, ఇకపై నాయకులందరూ నియోజకవర్గ పర్యటనల్లో తొలుత కార్యకర్తలతో సమావేశం కావాలని సూచించారు.

గత కష్టాలను మరువొద్దు, అహంకారం తగదు

ఈ రోజు తాను మచిలీపట్నం వస్తుంటే దారిపొడవునా పోలీసులు పహారా కాస్తున్నారని, గతంలో మనపై అక్రమ కేసులు బనాయించిన వారే ఇప్పుడు సెల్యూట్ కొడుతున్నారంటే అది ప్రజాస్వామ్యం గొప్పతనమని లోకేశ్ అన్నారు. చంద్రబాబు నాయుడిది సాధారణమైన మొండి ధైర్యం కాదని, 1996లో రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలును ఆధునీకరించిన ఆయన్నే, 2014-19 మధ్య ఆయన కట్టించిన బ్లాక్‌లోనే అక్రమంగా నిర్బంధించారని గుర్తుచేశారు. జైలు నుంచి చంద్రబాబు పులిలా బయటకు వచ్చారని వ్యాఖ్యానించారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు అందరూ గౌరవిస్తారని, అయితే పార్టీ నాయకులు కష్టకాలాన్ని ఎన్నటికీ మర్చిపోకూడదని హితవు పలికారు. పార్టీ కోసం కంటిచూపు కోల్పోయిన చెన్నుపాటి గాంధీ, మంజులారెడ్డి, అంజిరెడ్డి తాత, తోట చంద్రయ్య వంటి వారి త్యాగాలే మనకు ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. "అధికారంలో ఉన్నా ప్రతిపక్షంలా వ్యవహరించాలి. మన సమస్యల్ని మనమే పరిష్కరించుకుందాం. అంతర్గతంగా పోరాడాలి. జగన్ రెడ్డిపై కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువగా పార్టీలో పోరాడాను. పార్టీ ఒకసారి నిర్ణయం తీసుకున్న తర్వాత అందరూ కట్టుబడి ఉండాలి" అని లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు.

సంక్షేమం, అభివృద్ధి మన అజెండా

దేశంలో ఏ పార్టీకీ సాధ్యంకాని విధంగా 94 శాతం సీట్లను కూటమి కైవసం చేసుకుందని లోకేశ్ తెలిపారు. ప్రజలకు మనం చేసిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరించాలన్నారు. మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 16 వేలకు పైగా ఉపాధ్యాయ పోస్టులను భర్తీ చేస్తున్నామని, పెద్దఎత్తున కంపెనీలను రాష్ట్రానికి తీసుకువచ్చి యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ ఏడాది నుంచే నిరుద్యోగ భృతిని కూడా ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. మహిళలను గౌరవించాలనేది టీడీపీ నినాదమని, అది మన ఇంట్లోనే మొదలుకావాలని సూచించారు. 50 శాతం పనులు మగవారు, 50 శాతం పనులు ఆడవారు చేయాలనే అంశాన్ని పాఠ్యాంశాల్లో చేర్చామన్నారు. జులై 5న జరిగే మెగా పేరెంట్స్-టీచర్ మీటింగ్‌లో తల్లుల ఆశీర్వాదం తీసుకోవాలని కోరారు. ఏటా మూడు సిలిండర్లను ఉచితంగా అందిస్తున్నామని, ఇప్పటివరకు 2 కోట్ల సిలిండర్లను పంపిణీ చేశామని తెలిపారు. ప్రతి నాలుగు నెలలకు ఒకసారి సబ్సిడీ మొత్తాన్ని మహిళల ఖాతాల్లో జమచేస్తామన్నారు. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా వృద్ధాప్య పింఛను రూ.4 వేలు, దివ్యాంగుల పింఛను రూ.6 వేలు, పూర్తిగా అంగవైకల్యం ఉన్నవారికి రూ.15 వేల పింఛను అందిస్తున్నామని వివరించారు.

జూలై 2 నుంచి 'సుపరిపాలనలో-తొలి అడుగు'

కూటమి ప్రభుత్వ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను జులై 2 నుంచి 'సుపరిపాలనలో-తొలి అడుగు' కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇంటింటికీ తీసుకెళ్లాలని లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ కోసం పనిచేసిన వారికి తగిన గుర్తింపు లభిస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు.

వైసీపీ నేతల తీరు మారలేదు

వైసీపీ నేతలు ఇప్పటికీ అహంకారపూరితంగానే మాట్లాడుతున్నారని, ప్రతిపక్ష నేత జగన్ రెడ్డి ఇప్పటికీ ప్రజలను, కార్యకర్తలను కలవడం లేదని లోకేశ్ విమర్శించారు. "రెడ్ బుక్ పేరు చెబితేనే ఒకరికి గుండెపోటు వచ్చింది, మరొకరికి బాత్‌రూమ్‌లో జారి చేయి విరిగింది. మేం చట్టప్రకారం ముందుకు వెళ్తున్నాం," అని అన్నారు. టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు అహంకారానికి పోకుండా, సౌమ్యంగా ఉంటూ అందరికీ అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. "ప్రజలు మనపై బాధ్యత పెట్టారు. ఒళ్లు దగ్గర పెట్టుకుని పనిచేయాలి. కష్టపడి ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించాలి" అని ఉద్ఘాటించారు.

డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్‌తో ప్రగతి

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ నడుస్తోందని, కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతోనే రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తోందని లోకేశ్ తెలిపారు. ఏపీకి అవసరమైన అన్ని సహాయ సహకారాలను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అందిస్తున్నారన్నారు. ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖపట్నంలో 3 లక్షల మందితో యోగాసనాలు వేయించి గిన్నిస్ బుక్ రికార్డు సృష్టించి, మోదీకి కానుకగా అందించామని గుర్తుచేశారు. కూటమి పార్టీలు కలిసికట్టుగా పనిచేస్తాయని, కూటమిని మరింత బలోపేతం చేద్దామని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వం, పార్టీ అనేవి జోడెద్దుల బండి వంటివని, రెండింటినీ సమన్వయంతో నడిపేందుకు కష్టపడి పనిచేస్తున్నామని అన్నారు. మాటల్లో కాకుండా చేతల్లో కార్యకర్తలను గౌరవిస్తామని స్పష్టం చేశారు.

ఉద్యోగులకు మంత్రి ఉత్తమ్ గుడ్ న్యూస్

బనకచర్ల ప్రాజెక్టు చట్టవిరుద్ధమైనదని, రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు హానికరం అని

గోదావరి-బనకచర్ల లింక్ ప్రాజెక్టును ఆపడానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం చట్టపరమైన చర్యలతో ముందుకు సాగుతుందని

తెలంగాణ నీటిపారుదల పనుల కోసం ఆర్మీ టన్నెల్ నిపుణులను నియమించనున్నామని చెప్పారు.

హైదరాబాద్ : ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన గోదావరి-బనకచర్ల లింక్ ప్రాజెక్టును ఆపడానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం చట్టపరమైన చర్యలతో ముందుకు సాగుతుందని రాష్టర్ నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. ఇవాళ జలసౌధలో ఉన్నత నీటిపారుదల అధికారులతో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. బనకచర్ల ప్రాజెక్టు చట్టవిరుద్ధమైనదని, రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు హానికరం అని అన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టును సవాల్ చేయడానికి, తెలంగాణ వాదన బలంగా వినిపించేందుకు చట్టపరమైన రోడ్ మ్యాప్ ను సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఈ సందర్భంగా ఆదేశించారు. తెలంగాణ నీటిపారుదల పనుల కోసం ఆర్మీ టన్నెల్ నిపుణులను నియమించనున్నామని చెప్పారు. ఇటీవల జరిగిన పరిణామాల నేపథ్యంలో ఈ సమీక్షా సమావేశం మరింత ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది.

ఈనెల 30న పీపీటీ:

ఈ ప్రాజెక్ట్ విషయంలో ఈ నెల 18వ తేదీనే అఖిలపక్ష పార్టీ ఎంపీలకు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇవ్వగా మరోసారి పీపీటీ నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. ఈ మేరకుగోదావరి - బనకచర్ల లింక్ ప్రాజెక్టుపై ఈ నెల 30న మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ప్రజాభవన్ లో పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ నిర్వహించబోతున్నట్లు మంత్రి ఉత్తమ్ తాజాగా వెల్లడించారు. బనకచర్ల ప్రాజెక్టు విషయంలో తాజా పరిణామాలతో పాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్ర మంత్రులతో సంప్రదింపులు, చేస్తున్న పోరాటం వివరాలను ఈ పీపీటీలో వివరించనున్నారు. ముఖ్యంగా గత బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఈ ప్రాజెక్ట్ కు ఎలా అంకురార్పణ జరిగిందో స్పష్టమైన డాక్యుమెంట్ల ఆధారాలు చూపడంతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ప్రస్తుత చర్య వెనుక ఉన్న రాజకీయ నేపథ్యాన్ని బహిర్గతం చేసేలా ఈ పీపీటీ ఉండనందని చెప్పారు.

ఉద్యోగుల ప్రమోషన్స్, ట్రాన్స్ ఫర్లపై కీలక వ్యాఖ్యలు:

మేడిగడ్డ, అన్నారం, సుందిళ్లపై ఎన్డీఎస్ఏ సిఫార్సుల అమల్లో ఆలస్యం తగదని కేంద్ర జలసంఘం మార్గదర్శకాల మేరకు మరమ్మతులు చేయాలని పనుల పురోగతి నివేదికలను వారానికోసారి అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సింగూర్ కెనాల్‌తో సహా ఇతర ప్రధాన పనుల స్థితిని కూడా ఈ సందర్భంగా మంత్రి సమీక్షించారు. శ్రీశైలం లెఫ్ట్ బ్యాంక్ కెనాల్ ప్రాజెక్టుపై ప్రఖ్యాత అంతర్జాతీయ సంస్థలతో సహా అనేక ఏజెన్సీల నుండి ప్రతిపాదనలు కోరినట్లు అధికారులు మంత్రికి తెలియజేశారు. ప్రాజెక్టు పనులు వేగంగా ముందుకు సాగేందుకు అదనపు మానవశక్తి నియమించాలని లైడార్ సర్వే నిర్వహించాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. ఇరిగేషన్ శాఖలో పెండింగ్‌లో ఉన్న పదోన్నతులు, బదిలీలపై తక్షణ చర్య తీసుకోవాలని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఆదేశించారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న అన్ని పదోన్నతులు, బదిలీలను ఆలస్యం చేయకుండా పూర్తి చేస్తామని మంత్రి అధికారులకు హామీ ఇచ్చారు.

నాపై నమోదైన కేసు కొట్టేయండి - హైకోర్టులో జగన్ క్వాష్ పిటిషన్

మొదటి పేజి తరువాయి

సింగయ్య మృతి కేసులో జగన్ -2గా ఉన్నారు. జగన్?తో పాటు మాజీ మంత్రులు, వైఎస్సార్సీపీ నేతలు పేర్ని నాని (ఏ5), విడదల రజిని (ఏ6) లను నిందితులుగా పోలీసులు పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే పేర్ని నాని, విడదల రజనిలు హైకోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. ఈ వ్యాజ్యాలన్నీ కలిపి హైకోర్టు గురువారం విచారణ జరపనుంది వైఎస్ జగన్‌కు నోటీసులు : సింగయ్య మృతి కేసులో మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్‌కు పోలీసులు మంగళవారం నోటీసులు ఇచ్చారు. ఈ కేసులో పోలీసులు జగన్‌ను ఏ2 నిందితుడిగా చేర్చారు. ఈ మేరకు నోటీసులు ఇచ్చేందుకు తాడేపల్లిలోని వైఎస్సార్సీపీ కార్యాలయానికి నల్లపాడు పోలీసులు మంగళవారం వెళ్లారు. కార్యాలయ కార్యదర్శి అప్పిరెడ్డి నోటీసులు అందుకున్నారు. ప్రమాదానికి కారణమైన వాహనాన్ని నల్లపాడు పోలీసులు తమ వెంట తీసుకెళ్లారు. సింగయ్య మృతికి జగన్ వాహనమే కారణం : ఈ కేసులో ఏ1గా కారు డ్రైవర్ రమణారెడ్డి, ఏ2గా జగన్, ఏ3గా కారు యజమానిని పేర్కొంటూ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ప్రమాదానికి కారణమైన వాహనం ఫార్చ్యూనర్ ఏపీ 40 డీఎస్? 2349గా గుర్తించారు. కారును వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పేరు మీద కొనుగోలు చేసి ప్రతినిధిగా జగన్ ఓఎస్?డీగా పనిచేసిన కృష్ణ మోహన్?రెడ్డి పేరు పెట్టినట్లు పోలీసుల విచారణలో తేలినట్లు తెలుస్తోంది. వీడియో రూపంలో వెలుగులోకి : ఈ నెల 18న వైఎస్ జగన్? మోహన్?రెడ్డి పల్నాడు జిల్లా రెంటపాళ్ల పర్యటనలో గుంటూరులో ర్యాలీ సందర్భంగా జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో సింగయ్య మృతికి జగన్ వాహనమే కారణమనే విషయం వీడియో రూపంలో వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రమాదానికి సంబంధించి వైరలైన వీడియోలో జగన్ ప్రయాణిస్తున్న వాహనం కిందే మృతుడు పడినట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఏటుకూరు వద్ద ఆయన కాన్వాయ్ హైవే నుంచి సర్వీసు రోడ్డులోకి మలుపు తిరిగే ప్రదేశంలో వైఎస్సార్సీపీ కార్యకర్తలు జగన్ ప్రయాణిస్తున్న వాహనం ముందుభాగంలో ఎక్కి బీభత్సం సృష్టించారు. పూర్తి ఆధారాలతో నిర్ధారణకు : ఘటన జరిగిన రోజు జిల్లా ఎస్పీ సతీష్‌కుమార్ విలేకరుల సమావేశంలో వైఎస్ జగన్? మోహన్?రెడ్డి ర్యాలీలో ఉన్న వాహనం సింగయ్యను ఢీకొందని చెప్పి దాని నంబర్?ను ప్రస్తావించారు. అప్పటికి పూర్తిస్థాయిలో స్పష్టత లేకపోవడంతో ఎఫ్?ఐఆర్?లో మాత్రం గుర్తుతెలియని వాహనం ఢీకొందని పేర్కొంటూ కేసు నమోదు చేశారు. ఆదివారం వెలుగులోకి వచ్చిన వీడియోలో సింగయ్య జగన్ వాహనం కింద పడిన దృశ్యాలు స్పష్టంగా ఉండటంతో సీసీ కెమెరాలు, వీడియో ఫుటేజీలు, డ్రోన్ వీడియోలను పోలీసులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి పూర్తి ఆధారాలతో నిర్ధారణకు వచ్చారు.

కల సాకారం చేసుకుంటున్న తెలుగమ్మాయి

తన కల దిశగా ప్రయాణం: వ్యోమగామి అవ్వాలన్న లక్ష్యం ఏర్పడ్డాక దాని గురించి సమాచారం సేకరించడం మొదలు పెట్టాను. 16 సంవత్సరాల వయసులో 'ఇస్రో వరల్డ్ స్పేస్ వీక్?' లో పాల్గొంది. అక్కడ ఎంపికైన 2000 ప్రాజెక్టుల్లో తనదీ ఒకటి. అలా ఆ చిన్నారి తన కల దిశగా ప్రయాణం ప్రారంభించింది. ఆస్ట్రోనాట్?లకు అవసరమని స్కూబా డైవింగ్?నీ ప్రయత్నించిందంటే అన పట్టుదలేంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు, దేశంలోనే అతి చిన్న వయసులో అడ్వాన్స్?డ్? స్కూబా డైవర్?గాను కూడా నిలిచింది. జాహ్నవి ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరింగ్? చదివింది. బీటెక్? చేస్తున్నప్పుడే, నాసా పదిరోజుల ప్రోగ్రామ్?కి ఎంపికైంది. ఆ అవకాశాన్ని పొందిన మొదటి భారతీయురాలు జాహ్నవి. మిషన్? డైరెక్టర్?గా మినీ రాకెట్, అండర్ వాటర్ రాకెట్? లాంచ్?లోనూ భాగమైంది. ఆ అనుభవం 2022వ సంవత్సరంలో పోలాండ్?లో లూనార్ మిషన్?లో పాల్గొనే అవకాశాన్ని ఇచ్చింది. 'అక్కడ అచ్చం చంద్రుడిపై ఉండే వాతావరణమే ఉంటుంది. కాకపోతే అది మానవ నిర్మితం. ఆ వాతావరణంలో12 రోజులు గడిపాను. ఆ రోజు నా ఐదేళ్ల నాటి కల నిజమైంది' అంటుంది జాహ్నవి. అతిపిన్న వయస్కురాలైన అనలాగ్ వ్యోమగామిగా గుర్తింపు పొందిన జాహ్నవి, ఐస్?లాండ్?లో జరిపే జియాలజీ శిక్షణకు ఎంపికైన తొలి భారతీయురాలు కూడా మరి. రెండు సూర్యోదయాలు - రెండు సూర్యాస్తమయాలు: 2023లో ఇంటర్నేషనల్ ఇన్?స్టిట్యూట్ ఫర్ ఆస్ట్రోనాటికల్ సైన్స్?లో చేరే అవకాశం వచ్చింది. ఇదివరకే ఒకసారి తిరస్కరణకు గురైంది, జాహ్నవికి అది గొప్ప అవకాశమే. అక్కడు సిమ్యులేషన్స్, ఫ్లైట్ ఎక్సర్?సైజెస్, మిషన్ డ్రిల్స్ వంటి అనేక విషయాల్లో నిపుణుల పర్యవేక్షణలో శిక్షణ తీసుకుంది. ఇటీవలే అంతరిక్షంలోకి అడుగుపెట్టే అవకాశాన్నీ అందుకుంది. దీనికోసం మూడు సంవత్సరాల పాటు ఆస్ట్రోనాట్ ట్రైనింగ్?లో పాల్గొంటుంది. ఫ్లైట్ సిమ్యులేషన్, స్పేస్‌క్రాఫ్ట్ ప్రొసీజర్లు, సర్వైవల్ ట్రైనింగ్, మెడికల్, సైకలాజికల్ అసెస్‌మెంట్లు ఇందులో భాగంగానే ఉంటాయి. ఇది పూర్తయిన తర్వాత 2029లో 5 గంటల పాటు ఆర్బిటర్ స్పేస్ ఫ్లైట్?లో ప్రయాణించనుంది జాహ్నవి. అమ్మాయిలకు సులువు కాదన్న మాటలు : 'మానవ అంతరిక్ష ప్రయాణంలో ఇది ఒక ముందడుగు. ఈ ప్రయాణంలో రెండు చొప్పున సూర్యోదయాలు, సూర్యాస్తమయాలను గమనించనున్నాం. ఈ అవకాశం అందుకోవడం గొప్పగా భావిస్తున్నా' తన ప్రయాణంలో ఎన్నో గుర్తింపులూ, అవార్డులూ అందుకుంది. అడ్వెంచర్ స్పోర్ట్స్?లో రికార్డులు కూడా సృష్టించింది. అలాగని తన ప్రయాణమేమీ సులభమైనది కాదు. 'అమ్మాయిలకు సులువు కాదన్న' మాటలు, రోజులపాటు శిక్షణలో భాగంగా ప్రపంచానికి, అయినవాళ్లకు దూరంగా ఉండాలి, సరైన ఆహారము కూడా ఉండదు. కానీ ఇవన్నీ కలల సాధనలో మామూలే అనుకుంటూ ముందుకు సాగింది జాహ్నవి. అంతేకాకుండా, 'పట్టుదల ఉండాలే కానీ ఏదీ అసాధ్యం కాదని' యువతలో స్ఫూర్తినీ నింపుతోంది 23 సంవత్సరాల అమ్మాయి. అంగారకుడిపై అడుగుపెట్టాలి, భవిష్యత్ అంతరిక్ష కార్యక్రమాలలో దేశం తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించాలన్నవి తన లక్ష్యాలు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
గురువారం 26 - 06 - 2025

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడి దుర్మరణం

తెలంగాణ సేన,వేములవాడ,జూన్ 25 : వేములవాడ అర్బన్ మండలంలోని అగ్రహారం వద్ద జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో కామారెడ్డి జిల్లా బిక్కునూరు మండలం బస్వాపూర్ గ్రామానికి చెందిన శేఖర్ అనే వ్యక్తి దుర్మరణం చెందాడు. శేఖర్ స్థానికంగా ఓ పెట్రోల్ బంక్‌లో పని చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నాడు. బుధవారం ఉదయం రోడ్డు క్రాస్ చేస్తున్న టాటా ఏసీ వాహనాన్ని అతివేగంగా వచ్చి శేఖర్ ఢీకొట్టాడు. అతివేగంగా ఢీకొట్టడంతో శేఖర్ అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఈ ప్రమాదం స్థానికంగా తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే పోలీసులు ఘటన స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. వాహనాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. జిల్లాలో జరుగుతున్న వరుస ప్రమాదాలతో వాహనదారులంతా నెమ్మదిగా , జాగ్రత్తగా నడపాలని, ప్రతి ఒక్కరూ హెల్మెట్ ధరించి వాహనాలు నడపాలని పోలీసులు సూచిస్తున్నారు.

రాజన్న ఆలయంలోని పలు విభాగాల్లో ఇంచార్జ్ ఈఓ రాధ బాయి ఆకస్మిక తనిఖీలు

తెలంగాణ సేన, వేములవాడ, జూన్ 25 : రాజన్న ఆలయ ఇంచార్జ్ ఈఓ రాధ బాయి ఆలయం లోని శానిటేషన్ మరియు సెంట్రల్ గోదాం, భక్తులకు ఉచితముగా వితరణ చేసే పులిహోర ప్రసాదం తయారీని బుధవారం రోజున ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసారు. వీరి వెంట పర్యవేక్షకులు జి శ్రీనివాస్ ,ఎస్పీఎఫ్ సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగంపై చిత్రలేఖనం పోటీలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు.....

– విద్యార్థి దశ నుండి డ్రగ్స్ పైన అవగాహన కలిగి ఉండాలి

– వేములవాడ రూరల్ ఎస్ ఐ అంజయ్య

తెలంగాణ సేన,వేములవాడ రూరల్, జూన్ 25 : జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బి గితే ఆదేశాల మేరకు, మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగం,అక్రమ రవాణా – అవగాహన వారోత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. ఈ వారోత్సవాలలో భాగంగా, వేములవాడ రూరల్ మండలంలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు చిత్రలేఖనం పరీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వేములవాడ రూరల్ ఎస్ఐ అంజయ్య మాట్లాడుతూ,విద్యార్థి దశ నుంచే డ్రగ్స్‌పై అవగాహన కలిగి ఉండాలని నొక్కి చెప్పారు. సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, మాదక ద్రవ్యాల గురించి,వాటి వల్ల కలిగే నష్టం గురించి విద్యార్థి దశ నుంచే అవగాహన కలిగి ఉండటం అత్యవసరమని తెలిపారు. మాదక ద్రవ్యాల వలన కలిగే దుష్ప్రభావాల గురించి విద్యార్థులకు అవగాహన ఏర్పడితే, వారు వాటి జోలికి వెళ్లకుండా ఉంటారని,అంతేకాకుండా వారి చుట్టుపక్కల ఉన్నవారికి కూడా అవగాహన కల్పించగలరని వివరించారు. తద్వారా ప్రతి ఒక్కరికి మాదక ద్రవ్యాల పట్ల అవగాహన ఏర్పడుతుందని అన్నారు. మాదక ద్రవ్యాల గురించి ఏదైనా సమాచారం తెలిస్తే తక్షణమే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1908 కి తెలియజేయాలని శ్రీనివాస్ కోరారు.

పౌష్టికాహారం అందిస్తూ పాఠాలు బోధించాలి.....

– కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా

తెలంగాణ సేన,వేములవాడ,జూన్ 25 : అంగన్వాడీ కేంద్రం, ప్రాథమిక పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు పౌష్టికాహారం అందిస్తూ పాఠాలు బోధించాలని కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా ఆదేశించారు. వేములవాడ మున్సిపల్ పరిధిలోని తిప్పాపూర్ అంగన్వాడీ కేంద్రం, ప్రాథమిక పాఠశాలను బుధవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ముందుగా అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పిల్లల హాజరు వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. పిల్లలకు అందిస్తున్న కోడిగుడ్లు, ఆహార పదార్థాల నాణ్యతను పరిశీలించారు. పిల్లలకు పౌష్టికాహారం అందిస్తూ పాఠాలు బోధించాలని సూచించారు. అనంతరం స్థానిక ప్రాథమిక పాఠశాలలో తరగతులను పరిశీలించారు. స్కూల్ లో ప్రధానోపాధ్యాయుడు విధులకు హాజరు కాకపోవడంతో పరిశీలించి,విచారణ జరిపి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా విద్యాధికారి వినోద్ కుమార్ ను కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా ఆదేశించారు.

జర్నలిస్ట్ లపై దాడి చేయడం సిగ్గు చేటు

బిఆర్ఎస్ మండల అధికార ప్రతినిధి భానోత్ నెహ్రూ నాయక్

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్న అవినీతి ని రాసినందుకే దాడులు చేస్తారా భౌతిక దాడులు చేసిన వారిపై చట్టరీత్యా చర్యలు తీసుకోవాలి మంత్రి సీతక్క నియోజకవర్గ పరిధిలో ని తాడ్వాయి లో కాంగ్రెస్ నాయకులు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల ఎంపిక లో అక్రమంగా వసూళ్లు చేస్తున్నట్లు ఆధారాలతో వార్తను ప్రచురించిన విలేకరిపై కాంగ్రెస్ నాయకులు దాడులు చేయడం సిగ్గు చెటని బిఆర్ఎస్ కొత్తగూడ మండల అధికార ప్రతినిధి బానోత్ నెహ్రు నాయక్ పేర్కొన్నారు. సమాజం లో బాధ్యతయుతంగా ప్రజలపక్షాన నిరంతరం పని చేస్తున్నా విలేకరులపై భౌతిక దాడులు చేయడం సరైంది కాదని అన్నారు. మంత్రి గా వున్నా సీతక్క ఘటన పై ఎందుకు స్పందించలేదని ఆరోపించారు. దాడి చేసిన కాంగ్రెస్ నాయకులపై చట్టరీత్యా చర్యలు తీసుకోవాలని కొరారు. ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు వారధిగా వున్నా జర్నలిజం వ్యవస్థపై బాధ్యతయుతంగా ఉండాలని తెలిపారు.

ముఖ్యమంత్రి సొంత జిల్లా విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యార్థులకు పురుగుల అన్నం పెడుతున్నారని విద్యార్థుల ధర్నా

తెలంగాణ సేన :: మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ముఖ్యమంత్రి సొంత పాలమూరు యూనివర్సిటీలో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనం అందించడం లేదని యూనివర్సిటీ గేటు ముందు కూర్చొని ఆందోళన. యూనివర్సిటీలో చదివే నిరుపేద విద్యార్థులకు సరైన వసతులు కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫల మైందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మెనూ ప్రకారం పెట్టడం లేదని, నాణ్యత లేదని వండిన అన్నం గేట్ ముందు పెట్టి ధర్నా. వీసి, వార్డెన్ పట్టించుకోవట్లేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న యూనివర్సిటీ విద్యార్థులు.

రాజన్న కోడెల దాణ కోసం పచ్చిగడ్డి సాగు చేయాలి.....

– కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా

తెలంగాణ సేన,వేములవాడ,జూన్ 25 : వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆలయానికి సంబంధించిన గోశాలలోని కోడెల దాణ కోసం పచ్చి గడ్డిని సాగు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా ఆదేశించారు. బుధవారం వేములవాడ మున్సిపల్ పరిధిలోని తిప్పాపూర్ గోశాలను కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ముందుగా గోశాల ఆవరణ, కోడెలు, గడ్డిని పరిశీలించారు. అనంతరం కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా గోశాల ఆవరణలో మట్టిని చదును చేయించాలని, నిత్యం పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని,కోడలకు నిత్యం పచ్చిగడ్డి అందించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశించారు. వేములవాడ పరిధిలోని హనుమక్కపల్లిలో 22 ఎకరాలు, మర్రిపల్లిలో 40 ఎకరాలు, మూడపల్లిలోని 20 ఎకరాలు మొత్తం 82 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూముల్లో పచ్చి గడ్డి పెంపకానికి వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా పశుసంవర్ధక శాఖ అధికారి రవీందర్ రెడ్డిని ఆదేశించారు. అలాగే గోశాలలో పనిచేసేందుకు ఇటీవల నియమించిన సిబ్బందిని విధుల్లోకి తీసుకోవాలని, వారికి డ్రెస్ కోడ్, ఐడి కార్డ్ అందించాలని, సిబ్బంది నిర్వర్తించాల్సిన విధులపై శిక్షణ అందజేయాలని,అలాగే సైలేజ్ బేరింగ్ మిషన్ కొనుగోలుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేములవాడ రాజన్న ఆలయ ఇన్చార్జి ఈవో రాధాభాయ్, పశుసంవర్ధక అధికారి రవీందర్ రెడ్డి, అధికారులు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

29వ తేదీన కోడెల పంపిణీ కార్యక్రమం...

– అర్హులైన రైతులు సంబంధిత పత్రాలతో ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి

– ఆలయ ఇన్చార్జి ఈవో రాధాబాయి, జిల్లా పశు సంవర్ధక శాఖ అధికారి రవీందర్ రెడ్డి

తెలంగాణ సేన,వేములవాడ,జూన్ 25 : ఈ నెల 29వ తేదీన వేములవాడ తిప్పాపూర్ లోని గోశాలలో గల కోడెలను పంపిణీ చేయనున్నట్లు వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆలయ ఇన్చార్జి ఈవో రాధాబాయి, జిల్లా పశుసంవర్ధక శాఖ అధికారి రవీందర్ రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ వేములవాడ తిప్పాపూర్ గోశాలలోని 250 కోడెలను ఆదివారం ఉదయం పంపిణీ చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాతో పాటు ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా రైతులు అర్హులని స్పష్టం చేశారు. కోడెల కోసం అర్హత కలిగిన రైతులు జిల్లా వెబ్సైట్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. అర్హులైన రైతులు పట్టాదారు పాస్ బుక్ ఆధార్ కార్డ్ మొదలగు సంబంధిత ధ్రువ పత్రాలతో ఈ వెబ్సైట్ https://rajannasircilla.telangana.gov.in/ లో తమ వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. కోడెలు పంపిణీ చేసే రోజున రైతులు ఆన్లైన్లో నమోదు చేసిన ఆయా సర్టిఫికెట్లు పత్రాలు వెంట తీసుకురావాలని తెలిపారు. అర్హులైన రైతులకు మాత్రమే జియో ట్యాగింగ్ కలిగి ఉన్న కోడెలను పంపిణీ చేయనున్నామని అన్నారు. జియో ట్యాగింగ్ ఉన్న కోడెలు, వెబ్సైట్ లో రైతుల వివరాలు నమోదు చేయడంతో జీవాలు పక్కదారి పట్టే అవకాశం ఉండదని, భవిష్యత్తులో వాటి సంరక్షణను పరిశీలించవచ్చని స్పష్టం చేశారు. కోడెలను తీసుకువెళ్లే రైతులు వాటి సంరక్షణ బాధ్యతను సక్రమంగా పక్కాగా చూసుకోవాలని సూచించారు.

యువత క్రీడల్లో రాణించాలి - చల్మెడ

పట్టణంలో ముద్రకోల వెంకన్న ప్రీమియం లీగ్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ను ప్రారంభించిన చల్మెడ

తెలంగాణ సేన,వేములవాడ,జూన్ 25 : యువత చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి క్రీడల్లో రాణించాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ వేములవాడ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు అన్నారు. బుధవారం పట్టణంలోని 17వ వార్డు మాజీ కౌన్సిలర్ ముద్రకోల వెంకన్న ఆధ్వర్యంలో ఐబీపీ గ్యాస్ గోదాం మైదానంలో ఏర్పాటుచేసిన ముద్రకోల వెంకన్న ప్రీమియర్ లీగ్ టోర్నమెంట్ను ఆయన టాస్ వేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మీనరసింహారావు క్రీడాకారులతో మాట్లాడి,టోర్నమెంట్ విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు. యువత క్రీడల ద్వారా తమ ప్రతిభను చాటుకోవాలని సూచించారు. యువతను ప్రోత్సహిస్తూ ఇలాంటి టోర్నమెంట్ నిర్వహిస్తున్న మాజీ కౌన్సిలర్ ముద్రకోల వెంకటేశంను ఆయన అభినందించారు. అనంతరం నిర్వాహకులు, క్రీడాకారులు చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావును శాలువతో సత్కరించి సన్మానించారు. మూడు రోజులపాటు జరిగే ఈ టోర్నమెంట్‌లో 17వ వార్డు నుండి నాలుగు జట్లు పాల్గొంటున్నాయని, శుక్రవారం ఫైనల్ జరుగుతుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు రామతీర్థపు రాజు, మాజీ కౌన్సిలర్‌లు నిమ్మశెట్టి విజయ్, మారం కుమార్, జోగిని శంకర్, సిరిగిరి చందు, గోలి మహేష్, నాయకులు కొండ కనుకయ్య, అంజద్ పాషా, సందీప్, పర్వేజ్, గణేష్, రాకేష్, గోసుకుల రవి, మల్లేశం, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, టోర్నమెంట్ నిర్వాహకులు వడ్లురి విష్ణు, మిరియాల సంతోష్, కందుకురు తారక్, శీలం విజయ్ యాదవ్, మద్దినేని హరికృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అసెంబ్లీ తీర్మానం మేరకు అమలు చేయకపోతే పోరాటం ఉధృతం

బీసీ బిల్లుకు గవర్నర్ ద్వారా జీవో తీయాలి

పంచాయితీలలో బీసీల కు 42 శాతం రిజర్వేషన్ లు

బీసీలు ఎదగకుండా రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ సవతి తల్లి ప్రేమ చూపిస్తుంది

బీసీ విద్యార్థి సంఘం రాష్ట్ర కన్వీనర్ పల్ల గొర్ల మోదీ రాందేవ్ యాదవ్

భువనగిరి ప్రతినిధి ,తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,జూన్ 25. : రానున్న పంచాయితీ ఎన్నికలలో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ లు అమలు చేయాలని , బీసీ విద్యార్థి సంఘం రాష్ట్ర కన్వీనర్ పల్ల గొర్ల మోదీ రాందేవ్ యాదవ్ డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం రామ రామన్నపేట మండల కేంద్రంలోని సుభాష్ చంద్రబోస్ విగ్రహం వద్ద నిర్వహించిన సమావేశంలో ప్రసంగించారు. అసెంబ్లీలో చేసిన తీర్మానం బిల్లుకు గవర్నర్ ద్వారా జీవో తీసుకురావాలి అని అన్నారు. సందర్భంగా యాదవ్ మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల మేనిఫెస్టో లో పెట్టిన హామీ ప్రకారం , పంచాయతీ ఎన్నికలలో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ లు కామారెడ్డి డిక్లరేషన్ హామీ అమలు చేయాలి అని ,లేకుంటే కాంగ్రెస్ పార్టీకి కష్ట కాలమే అని పేర్కొన్నారు. ఆర్ కృష్ణయ్య ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉద్యమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. రాష్ట్రాన్ని 60 శాతం ఉన్న బీసీలు రాజకీయంగా 12 శాతం. దాట లేదని ఇదెక్కడి ప్రజాస్వామ్యం అంటూ ఆటవిక న్యాయంగా ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, మంత్రులు ,మీరే ముఖ్యమంత్రి ఇంకా చెల్లదు. . మీరే బీసీలు సర్పంచులు ఎంపీటీసీలు, జడ్పిటిసిలు, ఓర్వలేరా బీసీ రిజర్వేషన్ పెంచుటకు న్యాయపరమైన చిక్కులు ఎలాంటివి లేవన్నారు. పి రాజ్యాంగం లోని 253 డి 6 టి 6 ప్రకారం స్థానిక సంస్థల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేసుకోవచ్చని ఉన్న బీసీలు రాజకీయంగా ఎదగకూడదనే ఉద్దేశంతోనే రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సవతి తల్లి ప్రేమ చూపిస్తుందన్నారు . పక్క రాష్ట్రం బీహార్లో 69 శాతం తమిళనాడులో 70 శాతం అమలవుతుంటే ఇక్కడ ఎందుకు సాధ్యం కాదన్నారు హామీలు ఇచ్చి తప్పించు ఉందాం మంటే మరో తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని తిరగ రాస్తాం , తెలంగాణ ఉద్యమంలో 42 శాతం రిజర్వేషన్స్ ఇవ్వాలి కామారెడ్డి బీసీ డిక్లరేషన్ లో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెంటనే బీసీ స్థానిక సంస్థల్లో 42% రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసి చేతులు దులుపుకోవాలని కాంగ్రెస్ పెద్దలు చూడటం అత్యంత దుర్మార్గం అన్నారు. మ్యానిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం కులగణన చేసి, స్థానిక సంస్థల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు పెంచకుండా ఎన్నికలకు వెళ్తే బీసీలు కాంగ్రెస్ కు తగిన బుద్ధి చెబుతారని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. దేశ వ్యాప్తంగ బడుగు బలహీన వర్గాలకు రాజకీయ అవకాశాలు కల్పిస్తామని రాహుల్ గాంధీ పార్లమెంట్ ఎన్నికల ప్రచారంలో చెప్పినందుకే..కాంగ్రెస్ పార్టీకి 99 ఎంపీ సీట్లు దక్కిన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. గతంలో బీసీలను మోసం చేసినందుకే దేశంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారానికి దూరమైందన్న అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పుడు కూడా మరోసారి బీసీలను మోసం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చూస్తున్నారని, అదే జరిగితే.. కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్రంలో పుట్టగతులు లేకుండా పోతుందని అన్నారు. ఇప్పటికైనా అసెంబ్లీలో పెట్టిన బీసీ బిల్లుకు జీవో తీసి చట్టబద్ధత కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. కులగణనలో దేశానికి ఆదర్శంగా నిలిచిన బీహార్ రాష్ట్రాన్ని మోడల్ గా తీసుకోవాలని ప్రభుత్వానికి సూచించారు. ఏది ఏమైనా..కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మెడలు వంచైనా కామారెడ్డి బీసీ డిక్లరేషన్ అమలు చేసేలా బీసీలకు స్థానిక సంస్థల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు వచ్చేలా కుల సంఘాలన్నీ ఏకతాటి మీదిగా ఉండి పని చేయాలన్నారు సమావేశంలో బీసీ యువజన సంఘం ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా కన్వీనర్ ఎడ్ల మహాలింగం, మహిపాల్ రెడ్డి, మోట నవీన్ కుమార్, పులిగిల్ల కృష్ణయ్య, ఆకిటి శివ,మోటి శివ, సాయి, మల్లేష్, విష్ణుమూర్తి, శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాలానుగుణ వ్యాధుల నిర్మూలనకు ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలి.

అదనపు కలెక్టర్ ఫైజాన్ అహ్మద్.

నిర్మల్/జూన్ 25/తెలంగాణ సేన న్యూస్.: జిల్లాలో వర్షాకాలంలో వ్యాపించే కాలానుగుణ వ్యాధుల నియంత్రణకు వైద్యశాఖ పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ ఫైజాన్ అహ్మద్ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం సాయంత్రం కలెక్టరేట్ లోని తన ఛాంబర్లో జిల్లా వైద్యాధికారులతో సమావేశం నిర్వహించిన ఆయన, కాలానుగుణ వ్యాధుల నివారణ, టిబి వ్యాధి నిర్మూలన తదితర అంశాలపై సమీక్ష చేశారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, వర్షాకాలంలో వ్యాధులు విస్తరించే ప్రమాదం ఉన్నందున ముందుగానే ప్రణాళికాబద్ధంగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సరిపడినన్ని వ్యాధి నిర్ధారణ కిట్లు, ఔషధాలను సిద్ధంగా ఉంచాలని సూచించారు. టిబి వ్యాధిని నిర్మూలించేందుకు టిబి ముక్త భారత్ కార్యక్రమం పరిధిలో అధికారులు పూర్తిస్థాయిలో కృషి చేయాలని ఆదేశించారు. టిబి బాధితులకు సమయానికి వైద్య సేవలు అందించి, వారిని ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చాల్సిన బాధ్యత వైద్యాధికారులదేనని స్పష్టం చేశారు ఈ సమావేశంలో జిల్లా వైద్యాధికారి డా. రాజేందర్, డి.సి.ఎచ్ డా. సురేష్,డా. విజయానంద్ వైద్య శాఖ అధికారులు రవీందర్, రాజా రమేష్, ఆశిష్ రెడ్డి, బోజా రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యాధికారులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

ఇంపాక్ట్ ఇంటర్నేషనల్ నేషనల్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ మెంబర్ శ్యామ్ రాథోడ్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా పండ్ల పంపిణీ

ఐసీసీ నిర్మల్ స్ఫూర్తి ఆధ్వర్యంలో పండ్ల పంపిణి

నిర్మల్ / భైంసా:/తెలంగాణ సేన న్యూస్. ఇంపాక్ట్ ఇంటర్నేషనల్ నేషనల్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ మెంబర్, ప్రసిద్ధ మోటివేషన్ స్పీకర్, లైఫ్ కోచ్ శ్యామ్ రాథోడ్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా సోమవారం భైంసా ఏరియా ఆసుపత్రిలో సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఇంపాక్ట్ క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ నిర్మల్ స్ఫూర్తి ఆధ్వర్యంలో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న రోగులకు పండ్ల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన వాడేకార్ లక్ష్మణ్ గారు, సంస్థ సెక్రటరీ అనిల్ దుగ్గే గారు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వాడేకార్ లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ %-% "శ్యామ్ రాథోడ్ గారు మానవతా విలువలతో పయనిస్తున్న ప్రముఖ మార్గదర్శకులు. వారి పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ప్రజలకు ఉపయోగపడే సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించడం గర్వంగా ఉంది" అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాధవరావు పటేల్ సీనియర్ జర్నలిస్ట్, గడ్డం శ్రీను, ఆసుపత్రి సిబ్బంది, ఇంపాక్ట్ సభ్యులు, సాధారణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
గురువారం 26 -06 - 2025

జయన్న ఫౌండేషన్ దాతృత్వం: నిరుపేద కుటుంబానికి జైపాల్ రెడ్డి అండ.

తెలంగాణ సేన హుజురాబాద్, జూన్ 25 :హుజురాబాద్ మండలం, కనకలగిద్ద గ్రామానికి చెందిన నిరుపేద తాపీ మేస్త్రీ, సగర ఉప్పర కులస్తుడు కురిమిండ్ల నారాయణ ఇటీవల మరణించడంతో ఆ కుటుంబం దిక్కులేనిదైంది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న జయన్న ఫౌండేషన్ ఛైర్మన్ జైపాల్ రెడ్డి తక్షణమే స్పందించారు.మానవతా దృక్పథంతో నారాయణ కుటుంబానికి అండగా నిలవాలని నిర్ణయించుకున్న జైపాల్ రెడ్డి, వారికి 50 కిలోల బియ్యంతో పాటు ?5,000 ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుల సంఘం పెద్దలు కొల్లూరి బుచ్చయ్య, కానిగంటి శ్రీనివాస్, కురుమిళ్ళ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.జయన్న ఫౌండేషన్ అందించిన ఈ సహాయం పట్ల గ్రామస్తులు మరియు మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు ప్రగాఢ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జైపాల్ రెడ్డి దాతృత్వాన్ని పలువురు ప్రశంసించారు.

ఇంటర్నేషనల్ వైశ్య ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరం

తెలంగాణ సేన : ఇంటర్నేషనల్ వైశ్య ఫెడరేషన్ 12 వార్షికోత్సవం సందర్భంగా రంగారెడ్డి జిల్లా ఐ.వి.ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో బుదవారం రంగారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఇంటర్నేషనల్ వైశ్య ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఉప్పల శ్రీనివాస్ గుప్త రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పబ్బ చంద్రశేఖర్, ఐవిఎఫ్ ధార్మిక పరిషత్ చైర్మన్ వంగపల్లి అంజయ్య స్వామి మాట్లాడుతూ, రక్తదానం మహాదానమని, ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్నవారికి రక్తం ఎంతో అవసరమని ప్రతి ఒక్కరు రక్తదానం చేసి, ప్రాణదాతలు గా నిలవాలని,అన్నారు రంగారెడ్డి జిల్లా ఇంటర్నేషనల్ వైశ్య ఫెడరేషన్ వారి సేవలు అభినందనీయమని ఇంటర్నేషనల్ వైశ్య ఫెడరేషన్ 12వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమని అన్నారు

వాసవి సేవాసమితి ఆధ్వర్యంలో అమావాస్య అన్నదానం

తెలంగాణసేన : సిద్ధిపేట జిల్లా గజ్వేల్ ఇందిరాపార్క్ చౌరస్తా వద్ద అమావాస్య అన్నప్రసాద వాసవి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న అమావాస్య అన్నదాన కార్యక్రమం బుదవారం 60 వ నెలకు చేరుకుంది, ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాచారం దేవస్థానం మాజీ డైరెక్టర్ నంగునూరి సత్యనారాయణ, సిద్దిపేట జిల్లా కబడ్డీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు ఎన్ సీ సంతోష్,కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నాయకుడు ఉప్పల ప్రవీణ్, మాట్లాడుతూ అన్నదానం మహాదానమని అమావాస్య రోజున అన్నదానం నిర్వహిస్తే పితృదేవతలకు శాంతి కలుగుతుందని,ప్రతి అమావాస్య రోజున అమావాస్య అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం అభిందనీయం అని, ఈరోజు కీర్తిశేషులు అత్తెల్లి భద్రయ్య, బాల్ లక్ష్మీ దంపతుల జ్ఞాపకార్థం అత్తెల్లి అంజయ్య,విజయలక్ష్మి, మరియు అత్తెల్లి లక్ష్మయ్య పద్మ దంపతులు వారి కుటుంబ సభ్యుల సౌజన్యంతో అమావాస్య అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగిందని, దాదాపు 5 సంవత్సరాలుగా ప్రతి నెల క్రమం తప్పకుండా అమావాస్య అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడానికి సహకరిస్తున్న, ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ ప్రవీణ్,ప్రశాంతి, కిరాణా అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు సిద్ది బిక్షపతి, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ అత్తెల్లి లక్ష్మయ్య, ఆర్యవైశ్య మహాసభ పట్టణ అధ్యక్షుడు అత్తెల్లి శ్రీనివాస్,ఉపాధ్యక్షుడు అయిత సత్యనారాయణ,రుక్మయ్య, దొంతుల సత్యనారాయణ,గంగిశెట్టి వెంకటేశం, ఉమేష్,కాశీనాథ్,మహేందర్, సిద్ది రామచంద్రం,నవీన్, కొమరవెల్లి ప్రవీణ్, కైలాస ప్రశాంత్,వెంకటేష్, నరేష్ , సిద్దేశ్వర, దూబకుంట లచ్చులు, శంకరయ్య,గందే సంతోష్, పద్మశాలి సంఘం యూత్ అధ్యక్షుడు ప్రేమ్ కుమార్, నాగరాజు నేత,ఫ్రెండ్స్ ఫర్ యు అసోసియేషన్ సభ్యులు ఆర్యవైశ్య నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కసాయి కూతురు.. కన్నతల్లి హత్య

తెలంగాణ సేన న్యూస్:కుత్బుల్లాపూర్ జూన్ 25 : తమ ప్రేమకు అడ్డు వస్తుందని కోపంతో, ప్రియుడితో కలసి కన్న తల్లి హత్య చేసిన కూతురు.కన్న తల్లి అని చూడకుండా కుమార్తె దారుణానికి ఒడిగట్టింది. తన ప్రియుడు అతని సోదరుడితో కలిసి హత్య చేసింది. అయితే ఈ దారుణానికి పాల్పడిన ముగ్గురూ మైనర్లే కావడం విశేషం. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం జీడిమెట్ల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో దారుణం జరిగింది. కసాయి కూతురు కన్న తల్లి అని చూడకుండా ప్రియుడితో కలిసి హత్య చేయించిన ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఎన్ ఎల్బీనగర్లో నివాసముండే సట్ల అంజలీని తన ప్రియుడితో కలిసి గొంతు నులిమి, సుత్తితో తలపై కొట్టి కుమార్తె తేజశ్రీ (16) హత్య చేసింది. తన ప్రేమ వ్యవహారం ఇంట్లో తెలిసి తల్లి మందలించిందనే కోపంతో ఈ దారుణానికి పాల్పడింది. తేజశ్రీ తన ప్రియుడు పగిల్ల శివ(19), అతని తమ్ముడు పగిల్లా యశ్వంత్(18)తో కలిసి హత్యకు పాల్పడింది. కాగా తేజశ్రీ (16) పదవ తరగతి చదువుతోంది. 8 నెలల క్రితం ఇంస్ట్రాగ్రామ్ లో పరిచయమైన లవర్ బాయ్ తో హత్య చేయించింది. సమాచారం అందుకున్న జీడిమెట్ల పోలీసులు సంఘటన ప్రదేశానికి చేరుకుని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం మృత దేహాన్ని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించి, కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఈ హత్యకు పాల్పడిన అందరూ మైనర్లే కావడం గమనార్హం. ఈనెల 19న ఇంట్లో నుంచి మైనర్ బాలిక తేజశ్రీ ప్రియుడుతో ఏకాంతంగా గడిపేందుకు.వెళ్లిపోయింది. దీంతో కూతురు కనిపించకపోవడంతో తల్లి అంజలి అల్లాడిపోయింది. పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది.అనంతరం ప్రియుడు శివ మైనర్ బాలికను తీసుకొచ్చి పోలీసులకు అప్పగించాడు. దీంతో పోలీసులు శివకు నోటీసులు ఇచ్చి పంపించారు. ఈ క్రమంలో తమను విదదీస్తున్నతల్లిని చంపేయాలని కుమార్తె తేజశ్రీ నిర్ణయించుకుంది. ప్రియుడు శివ, అతని సోదరుడి సహాయంతో చున్నీతో మెడను బిగించి హతమార్చాలని వారు ప్రయత్నించారు. అయితే అప్పటికి ఆమెకు ప్రాణం పోకపోవడంతో సుత్తి తో తలపై పలుమార్లు బలంగా మోదీ చంపినట్లు నిందితులు ఒప్పుకున్నారు. తల్లిని హత్య చేసింది. తన ప్రేమకు తల్లి అడొస్తోందనే కోపంతో తల్లిని హత్య చేసింది.

నిర్మల్ జిల్లాలో చెక్ డ్యామ్‌ల ధ్వంసంపై రచ్చ..!!

వెంకగారి భూమయ్య సీనియర్ జర్నలిస్ట్ విశ్లేషణ 9848559863

నిర్మల్/జూన్ 25/తెలంగాణ సేన న్యూస్. : నిర్మల్ జిల్లాలోని స్వర్ణ ప్రాజెక్ట్ కింద భూగర్భ జలాలను పెంపొందించడానికి గత ప్రభుత్వం, అప్పటి మంత్రి ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి చొరవతో నిర్మించిన చెక్ డ్యామ్‌లు ఇప్పుడు తీవ్ర వివాదానికి కేంద్రబిందువుగా మారాయి. ఈ చెక్ డ్యామ్‌ల వల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రైతులు అద్భుతమైన పంటలు పండిస్తున్నారు , నిర్మల్ పట్టణానికి సమీపంలోని సిద్దాపూర్ వద్ద ఉన్న %+చీ=% కాలనీ కి జరుగుతున్న వరద ముంపును చెక్ డ్యామ్ ద్వారా జరుగుతున్నదనే భ్రమలో ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, స్థానిక బీజేపీ ఎమ్మెల్యే, అధికారులు కలిసి ఈ చెక్ డ్యామ్‌లను ధ్వంసం చేయడంపై ప్రజా సంఘాలు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. భూగర్భ జలాల చట్టం కింద సంబంధిత వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

కోట్లాది రూపాయల ప్రజాధనం వృథా, చట్ట ఉల్లంఘన ఆరోపణలు

చెక్ డ్యామ్‌ల ధ్వంసంతో కోట్లాది రూపాయల ప్రభుత్వ నిధులు వృథా అయ్యాయని ప్రజా సంఘాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. వాస్తవానికి, చెక్ డ్యామ్‌లు భూగర్భ జల మట్టాలను పెంచడంలో, వ్యవసాయానికి నీటి లభ్యతను మెరుగుపరచడంలో మత్స్యకారుల జీవనోపాధికి తోడ్పడతాయి. అయితే, సిద్దాపూర్ వద్ద ఉన్న %+చీ=% కాలనీ స్వర్ణ నది దగ్గరగా కాలనీ నిర్మాణం జరగడంతో ప్రతీ ఏడాది భారీ వర్షాలకు వరద ముంపు సమస్య ఉత్పన్నమవుతోంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా చెక్ డ్యామ్‌లను ధ్వంసం చేయడం సరికాదని, ఇది ప్రజాధనాన్ని దుర్వినియోగం చేయడమేనని ప్రజా సంఘాల వాదన. ఈ చర్య గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని రైతులకు కూడా తీవ్ర నష్టం చేకూరుస్తుందని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

భూగర్భ జలాల చట్టం – నియమ నిబంధనలు: వాల్టా చట్టాల స్ఫూర్తి

భారతదేశంలో భూగర్భ జలాల పరిరక్షణ, నియంత్రణకు సంబంధించిన చట్టాలున్నాయి. ఈ చట్టాలు భూగర్భ జలాల స్థాయిని కాపాడటానికి, వాటిని సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవడానికి రూపొందించబడ్డాయి. చెక్ డ్యామ్‌లు వంటి నిర్మాణాలు ఈ చట్టాల పరిధిలోకి వస్తాయి. ఒకవేళ భూగర్భ జలాలకు సంబంధించిన నిర్మాణాలను ధ్వంసం చేస్తే, అది చట్టపరమైన ఉల్లంఘన అవుతుంది. చెక్ డ్యామ్‌ల ధ్వంసం భూగర్భ జలాల చట్టం కింద నేరం అవుతుందని, తక్షణమే సంబంధిత అధికారులు మరియు రాజకీయ నాయకులపై కేసులు నమోదు చేయాలని ప్రజా సంఘాలు గట్టిగా డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. దేశంలోని అనేక రాష్ట్రాలకు భూగర్భ జలాల నియంత్రణకు సంబంధించి సొంత చట్టాలున్నాయి. ఉదాహరణకు, ఆంధ్రప్రదేశ్ భూగర్భ జల (నియంత్రణ, అభివృద్ధి, నిర్వహణ) చట్టం, 2002 వంటివి. ఈ చట్టాలు భూగర్భ జలాల వినియోగాన్ని, వాటి పునర్నిర్మాణాన్ని, కాలుష్యం నుండి కాపాడటాన్ని నియంత్రిస్తాయి. వాల్టా (%ఔూూూ%) వంటి అంతర్జాతీయ చట్టాలు లేదా ఒప్పందాలు సాధారణంగా నదులు లేదా జలవనరుల నిర్వహణకు సంబంధించినవి అయినప్పటికీ, వాటి అంతర్లీన సూత్రాలైన పర్యావరణ పరిరక్షణ, సుస్థిర అభివృద్ధి, సహజ వనరుల సంరక్షణ వంటి అంశాలు స్థానిక భూగర్భ జల నియంత్రణ చట్టాలకు ప్రేరణగా నిలుస్తాయి. చెక్ డ్యామ్‌ల ధ్వంసం అనేది భూగర్భ జలాల నిర్వహణ మరియు పర్యావరణ సమతుల్యతను దెబ్బతీసే చర్యగా పరిగణించబడుతుంది.

భవిష్యత్ పరిణామాలు, ప్రజా ఆందోళనలు

ఈ పరిణామం నిర్మల్ జిల్లాలోని భూగర్భ జలాల స్థాయిపై, రైతుల వ్యవసాయ కార్యకలాపాలపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. చెక్ డ్యామ్‌ల ధ్వంసం వల్ల భూగర్భ జల మట్టాలు తగ్గి, సాగునీటి కొరత ఏర్పడే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒక కాలనీ వరద ముంపునకు గురవు తున్నప్పుడు, దానికి శాశ్వత పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషించకుండా, భూగర్భ జలాలకు జీవనాడి వంటి చెక్ డ్యామ్‌లను ధ్వంసం చేయడం విజ్ఞత కాదని ప్రజా సంఘాలు వాదిస్తున్నాయి. ఈ చర్య ప్రజా వ్యతిరేకమైనదిగా పరిగణించి, ఇప్పటికే ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. ఈ కీలక అంశంపై ప్రభుత్వం మరియు అధికారులు ఎలా స్పందిస్తారో, ప్రజా సంఘాల డిమాండ్లను ఎలా పరిగణనలోకి తీసుకుంటారో వేచి చూడాలి. భూగర్భ జలాల పరిరక్షణకు, ప్రజాధనం సక్రమ వినియోగానికి సంబంధించి ప్రభుత్వం ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకుంటుందో చూడాలి. ఈ వివాదంపై తదుపరి విచారణ , చర్యలు ఎలా ఉంటాయో చూద్దాం.

ఎమర్జెన్సీని మించిన నిర్బంధం ఆపరేషన్ కగార్

తెలంగాణ సేన న్యూస్, హైదరాబాద్: : ఇందిరా గాంధీ భారత ప్రధానిగా ఉన్న కాలంలో ఆమెపై వచ్చిన విమర్శలను ఎదుర్కొనడంలో భాగంగా సమాజాన్ని నిషేధం చేయడం కోసం ఎమర్జెన్సీ నిర్బంధాన్ని ప్రకటించింది ఆ ఎమర్జెన్సీకి ఇప్పటికి 50 వేలు పూర్తవుతుంది కాలంలో ఆ ఎమర్జెన్సీ చేసుకున్న ప్రతి ఒక్క రాజకీయ పార్టీ అది రాజ్యాంగ వ్యతిరేక చర్యంగా అది ప్రజాస్వామ్య విరుద్ధంగా ఇందిరాగాంధీ పరిపాలన చేసిందని అప్పటి ప్రతిపక్ష పార్టీలు ప్రకటిస్తూ వస్తున్నాయి లక్షలాదిమందిని బంధంలో ఎన్కౌంటర్తో దేశం మొత్తం ఎమర్జెన్సీ నిబంధాన్ని చవిచూసింది ఆ నిర్బంధాన్ని ఇప్పటి మేధావులు తీవ్రంగా ఖండిస్తూనే ఉన్నారు హక్కుల సంఘం అవరహక్కుల సంఘం కూడా అనేక హీరో ఎమర్జెన్సీ రోజు నిబంధాన్ని ప్రజలకు తెలియజేస్తూనే వస్తున్నాం ఎమర్జెన్సీ నిబంధనలు ఎన్కౌంటర్ అత్యల్లేని ఒక ప్రజాస్వామికి పాలన కోసం ప్రజలందరికీ కూడా కట్టడంలో హక్కుల సంఘాలుగా ముందు నిలబడ్డాం కానీ ప్రశ్నించే గొంతు కలను ఉన్న పౌర ప్రజాస్వామ్య హక్కుల సంఘాల నేతలను కూడా నిర్బంధానికి గురి చేయడం లో భాగంగా అర్బన్ నక్సల్స్ పేరుతో అలవికాన నిర్బంధాన్ని కృప చట్టంతో అమలు చేసి నిర్బంధాలకు గురిచేసి నా స్థితిని మనందరం చూస్తున్నాం ఇందులో భాగంగానే ఫాదర్బన్ స్వామిని కూడా ప్రభుత్వం వ్యవస్థలకు తాత్యకు గురిచేసింది ప్రొఫెసర్ సాయిబాబాని కూడా అదే స్థాయిలో నిర్బంధాన్ని గురిచేసి అంతిమంగా తన చేతికి రక్త మరకలు అంటకుండా హత్య చేసింది మీరు ప్రజాస్వానికి జరుగుతున్న నిర్బంధకం ముఖ్యంగా ప్రభుత్వాలు ఆలోచనలో మునిగి తేలుతున్న సందర్భంలో డాక్టర్ . నరేంద్ర ద బల్ కార్ .గౌరీ లంకేష్ .ప్రొఫెసర్ కల్బర్గీ . ప న్సారే హత్య అత్యంత కిరాతకంగా హత్య చేయగా ఈ స్థితిలో ఈ మధ్యకాలంలో ముఖేష్ చంద్రకళన జనరేషన్ కూడా హత్యగావించబడ్డాడు దేశంలో వార్త సేకరణ నిజమైన వార్తలు ప్రజలకు తెలియజేయునది లేకుండా పత్రిక స్వేచ్ఛ పూర్తిగా ప్రమాదంలో పడింది అన్ని వ్యవస్థలు కూలిపోయి ప్రభుత్వం ఏది చెప్తే అదే న్యాయంగా చట్టంగా కొనసాగుతున్న కాలంలో ఎమర్జెన్సీ ప్రకటించకుండా ఎమర్జెన్సీ ని మించిన అత్యలు ప్రభుత్వాలు కొనసాగిస్తున్నాయి ప్రభుత్వం పూర్తిగా అంతకు స్వాగతం కలిగి ఉన్నది

హైదరాబాద్ అధ్యక్షుడు హనుమంతరావు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో మాడభూషణ్ శ్రీధర్. ప్రొఫెసర్ గడ్డం లక్ష్మణ్. ఎన్ నారాయణ రావు. హైకోర్టు న్యాయవాది రఘునాథ్. జయరా%శీ% తదితరులు పాల్గొన్నారు

మోకాళ్ల నొప్పులకు నో!

సాధారణంగా వయసు పెరిగేకొద్దీ కీళ్లు అరిగి నొప్పులు మొదలవుతాయి. కానీ, ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లతో చిన్న వయసులోనే కీళ్ల సమస్యలు పలకరిస్తున్నాయి. శరీరంలో క్యాల్షియం, ప్రొటీన్ లోపం వల్ల మోకాలి నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే, కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలతో ఈ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు.

యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలతో నిండిన పసుపు సహజసిద్ధంగానే ఆర్థరైటిస్‌ను నివారిస్తుంది. దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

వెల్లుల్లిలో యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.దఅల్లంలో ఉండే యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. మోకాళ్ల నొప్పులను సమర్థంగా తగ్గిస్తాయి. తాజా అల్లంతోపాటు శొంఠి రూపంలో తీసుకున్నా.. నొప్పులు తగ్గుముఖం పడతాయి. వాల్‌నట్స్, బాదం, అవిసెలు, చియా, పైన్ గింజల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కీళ్లవాపును తగ్గించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. యాపిల్స్, ఆప్రికాట్, క్రాన్ బెర్రీస్ వంటి పండ్లలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ఇవి శరీరంలోని హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌ని తొలగిస్తాయి. నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆకుకూరల్లోనూ విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఇవి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడంలో ముందుంటాయి. బ్రకోలీ, కేల్, పాలకూర వంటి ఆకుకూరలు మోకాళ్ల నొప్పులను అదుపులో ఉంచుతాయి.

భారతీయు పర్యాటకులకు బడ్జెట్ ఫ్రెండ్లీ విదేశీ యాత్రలు..

వీసా లేకుండానే ఆ దేశాలను సందర్శించవచ్చట!

ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో పనిభారం, ఒత్తిడి నుంచి కాస్తా ఉపసమనం పొందేందుకు విహార యాత్రలు, విదేశీ పర్యటనలకు వెళ్లాలని చాలా మంది అనుకుంటుంటారు. కానీ వాటికి అయ్యే ఖర్చులు, బడ్జెట్ పరిమితుల చూసి వారి ప్రయాణాలను వాయిదా వేస్తుంటారు. అయితే, ఇలా విదేశీ యాత్రలకు వెళ్లాలనుకునే భారతీయ ప్రయాణికులు ఇప్పుడు తక్కువ ఖర్చుతోనే ప్రపంచంలోని ఈ అద్భుతమైన దేశాలను సందర్శించవచ్చు. ఇటీవలి ట్రావెల్ గైడ్‌లు, పర్యాటక రంగ నిపుణుల తెలిపిన వివరాల ప్రకారం. ప్రపంచంలోని కొన్ని దేశాలు భారతీయులకు తక్కువ ఖర్చుతో తమ దేశల సందర్శనకు వీలు కలిపిస్తున్నాయి. వీటితో పాటు వీసా ప్రక్రియలను కూడా సులబతరం చేశాయి. అక్కువ ఖర్చుతో ప్రయాణ అనుభవానలు అందుబాటులోకి తెచ్చిన దేశాల్లోథాయ్‌లాండ్, నేపాల్, భూటాన్, శ్రీలంక ఉన్నాయి భారతీయ పర్యాటకులు బడ్జెట్‌లో మంచి పర్యాటక అనుభావన్ని పొందాలనుకుంటే భూటన్ అద్భుతమైన ఎంపిక అంటున్నారు టూరిస్ట్ గైడ్‌లు. ఈ దేశంలో పర్యాటకులు స్వచ్ఛమైన పర్యావరణాన్ని ఆస్వాధించవచ్చు. అయితే, భారతీయ పర్యాటకులు ఈ దేశంలోకి వీసా లేకుండానే ప్రవేశించవచ్చట. దీంతో పాటు ఇక్కడి సుందరమైన ప్రదేశాల్లో రవాణా ఖర్చులు, నివాస గృహాలు కూడా తక్కువ ధరల్లోనే లభిస్తాయట. భారతీయ పర్యాటకులు బడ్జెట్‌లో మంచి పర్యాటక అనుభావన్ని పొందాలనుకుంటే భూటన్ అద్భుతమైన ఎంపిక అంటున్నారు టూరిస్ట్ గైడ్‌లు. ఈ దేశంలో పర్యాటకులు స్వచ్ఛమైన పర్యావరణాన్ని ఆస్వాధించవచ్చు. అయితే, భారతీయ పర్యాటకులు ఈ దేశంలోకి వీసా లేకుండానే ప్రవేశించవచ్చట. దీంతో పాటు ఇక్కడి సుందరమైన ప్రదేశాల్లో రవాణా ఖర్చులు, నివాస గృహాలు కూడా తక్కువ ధరల్లోనే లభిస్తాయట.

భారతీయ పర్యాటకులకు తక్కువ ఖర్చుతో ప్రసిద్ధ ప్రదేశాల సందర్శనను అందుబాటులోకి తెచ్చిన మరో దేశం నేపాల్. హిమాలయ పర్వతాల సమీపంలో ఉన్న ఈ దేశం ట్రెక్కింగ్, ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులకు స్వర్గధామం అని చెప్పవచ్చు. అయితే, భారతీయ పర్యాటకులు చెల్లుబాటు అయ్యే గుర్తింపు కార్డుతో ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా ఈ దేశంలో పర్యటించవచ్చట. ఈ దేశంలోని ప్రసిద్ధ నగరాల్లో రోజువారీ ఖర్చులు కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయట. భారతీయ పర్యాటకులకు అందుబాటు ధరల్లోనే రవాణా, హెూటళ్లు లభిస్తాయట. భారతీయ పర్యాటకులకు తక్కువ ఖర్చుతో ప్రసిద్ధ ప్రదేశాల సందర్శనను అందుబాటులోకి తెచ్చిన మరో దేశం నేపాల్. హిమాలయ పర్వతాల సమీపంలో ఉన్న ఈ దేశం ట్రెక్కింగ్, ఆధ్యాత్మిక అన్వేషకులకు స్వర్గధామం అని చెప్పవచ్చు. అయితే, భారతీయ పర్యాటకులు చెల్లుబాటు అయ్యే గుర్తింపు కార్డుతో ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా ఈ దేశంలో పర్యటించవచ్చట. ఈ దేశంలోని ప్రసిద్ధ నగరాల్లో రోజువారీ ఖర్చులు కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయట. భారతీయ పర్యాటకులకు అందుబాటు ధరల్లోనే రవాణా, హెూటళ్లు లభిస్తాయట.

సుందరమైన బీచ్‌లు, గొప్ప సాంస్కృతిక వారసత్వంతో భారతీయ పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోన్న దేశం థాయ్‌ల్యాండ్. ఈ దేశంలో భారతీయ పర్యాటకులు 30 రోజుల వరకు వీసా లేకుండానే పర్యటించవచ్చట. దీనితో పాటు ఈ దేశంలోని ప్రసిద్ధ ప్రదేశాల వద్ద తక్కువ ధరకే వసతి, ఆహారం లభిస్తాయట. దీంతో పర్యాటకులు ఎక్కువ ఖర్చు చేయకుండానే ఆదేశ అందాలను ఆస్వాదించవచ్చు. సుందరమైన బీచ్‌లు, గొప్ప సాంస్కృతిక వారసత్వంతో భారతీయ పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోన్న దేశం థాయ్‌ల్యాండ్. ఈ దేశంలో భారతీయ పర్యాటకులు 30 రోజుల వరకు వీసా లేకుండానే పర్యటించవచ్చట. దీనితో పాటు ఈ దేశంలోని ప్రసిద్ధ ప్రదేశాల వద్ద తక్కువ ధరకే వసతి, ఆహారం లభిస్తాయట. దీంతో పర్యాటకులు ఎక్కువ ఖర్చు చేయకుండానే ఆదేశ అందాలను ఆస్వాదించవచ్చు.

వీసా లేకుండానే 30 రోజుల పాటు భారతీయ పర్యాటకులు తమ దేశంలో పర్యటించే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్న మరో దేశం శ్రీలంక. ఈ దేశం భారతదేశానికి కొద్ది దూరంలోనే ఉండడంతో ప్రయాణ ఖర్చు కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. ఈ దేశంలో ప్రశాంతమైన సముద్ర తీరాలు, ప్రాచీన శిధిలాలు, పచ్చని ప్రకృతి పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ ప్రాంతాల్లోని రవాణా ఖర్చులు కూడా పర్యాటకులకు అందుబాటులోనే ఉంటాయట. తక్కువ ఖర్చుతో సుందరమైన ప్రదేశాలను సందర్శించేందుకు శ్రీలంక గొప్ప ఎంపిక అని పర్యాటక ప్రేమికులు చెబుతున్నారు. వీసా లేకుండానే 30 రోజుల పాటు భారతీయ పర్యాటకులు తమ దేశంలో పర్యటించే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్న మరో దేశం శ్రీలంక. ఈ దేశం భారతదేశానికి కొద్ది దూరంలోనే ఉండడంతో ప్రయాణ ఖర్చు కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. ఈ దేశంలో ప్రశాంతమైన సముద్ర తీరాలు, ప్రాచీన శిధిలాలు, పచ్చని ప్రకృతి పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ ప్రాంతాల్లోని రవాణా ఖర్చులు కూడా పర్యాటకులకు అందుబాటులోనే ఉంటాయట. తక్కువ ఖర్చుతో సుందరమైన ప్రదేశాలను సందర్శించేందుకు శ్రీలంక గొప్ప ఎంపిక అని పర్యాటక ప్రేమికులు చెబుతున్నారు.

విదేశాల పర్యటనకు వెళ్లాలనుకునే ప్రయాణికులకు తాజాగా వియత్నాం కూడా గుడ్ న్యూస్ చెప్పినట్టు తెలుస్తోంది. ఈ దేశంలో కూడా వీసా లేకుండా భారతీయులు పర్యటించేందుకు అవకాశం కలగనుంది. టూరిస్టులను ఆకర్షించే పథకంలో భాగంగా ఈ యోచనలో ఉన్నట్టు సమాచారం. విదేశాల పర్యటనకు వెళ్లాలనుకునే ప్రయాణికులకు తాజాగా వియత్నాం కూడా గుడ్ న్యూస్ చెప్పినట్టు తెలుస్తోంది. ఈ దేశంలో కూడా వీసా లేకుండా భారతీయులు పర్యటించేందుకు అవకాశం కలగనుంది. టూరిస్టులను ఆకర్షించే పథకంలో భాగంగా ఈ యోచనలో ఉన్నట్టు సమాచారం.

మీకు ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా? గుండెకు వాపు ప్రమాదం.. జాగ్రత్త!

గుండె జబ్బులు ఎవరినైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే, అది ప్రాణాంతక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ, నివారణ చర్యలు మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. నిపుణులు ఇచ్చిన ఈ క్రింది చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా మీరు ఈ సమస్య నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చు. ముంబైలోని సర్ హెచ్.ఎన్. రిలయన్స్ ఫౌండేషన్ హాస్పిటల్, రీసెర్చ్ సెంటర్‌లో కార్డియాక్ సర్జన్ డాక్టర్ బిపిన్ చంద్ర భామ్రే గుండె జబ్బు అంటే ఏమిటో వివరిస్తున్నారు?

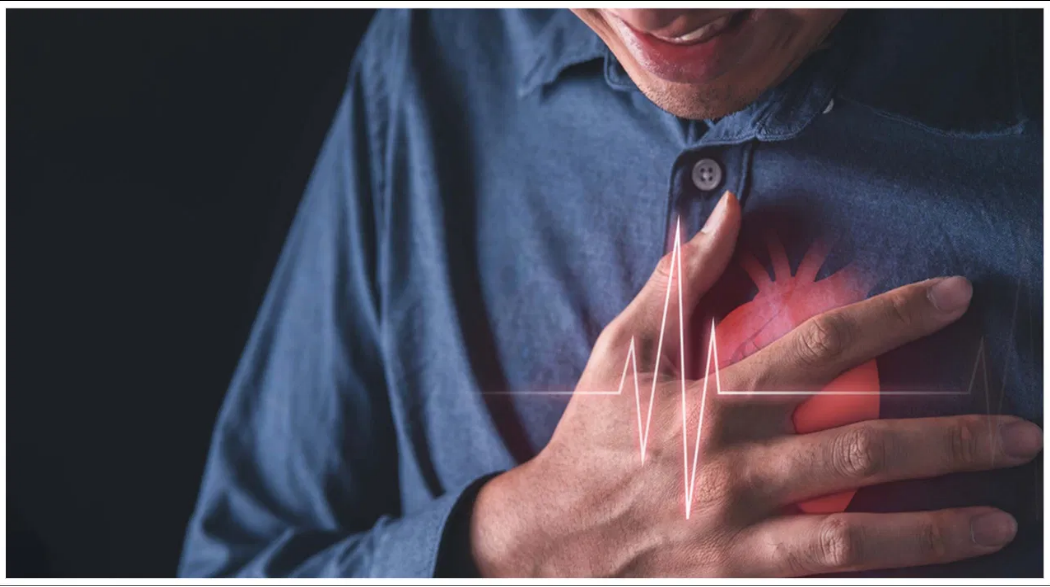
గుండెల్లో మంట అంటే ఏమిటి?

గుండె వాపు. దీనిని మయోకార్డిటిస్ (గుండె కండరాల వాపు) లేదా పెరికార్డిటిస్ (గుండె బయటి పొర వాపు) అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఇన్ఫెక్షన్, ఆటో ఇమ్యూన్ రియాక్షన్ లేదా హానికరమైన పదార్థాలకు గురికావడం వల్ల గుండె పనితీరు దెబ్బతింటుంది. ఈ పరిస్థితి గుండె రక్తాన్ని సమర్థవంతంగా పంప్ చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితి ఏ వయసులోనైనా సంభవించవచ్చు. కొన్నిసార్లు జలుబు, ఫ్లూ లేదా %జూ౦×ణ%-19 వంటి వైరల్ అనారోగ్యం తర్వాత కూడా కనిపిస్తుంది.

ప్రారంభ లక్షణాలు ఏమిటి?

ఛాతీ నొప్పి లేదా అసౌకర్యం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు కూడా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది అసాధారణ అలసట ఛాతీ నొప్పి లేదా క్రమరహిత హృదయ స్పందన పాదాలు, చీలమండలు లేదా కాళ్ళ వాపు తలతిరగడం లేదా మూర్ఛపోవడం జ్వరం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు ఈ లక్షణాలు ఒత్తిడి లేదా అజీర్ణం వంటి ఇతర పరిస్థితులను పోలి ఉండటం వలన గందరగోళంగా ఉండవచ్చు. అయితే, గుండెల్లో మంట విషయానికి వస్తే, దానిని విస్మరించకండి. అలాగే సకాలంలో చికిత్స పొందండి. సకాలంలో చికిత్స కోలుకునే అవకాశాలను పెంచుతుంది.

లక్షణాలను ఎందుకు విస్మరించకూడదు?



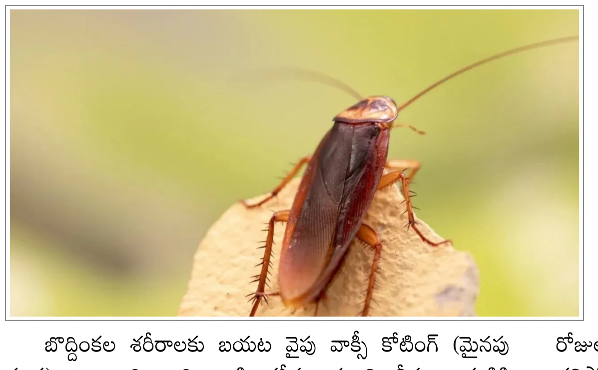
ఈ గుండె వాపు గుండెను బలహీనపరుస్తుంది. రక్తాన్ని పంప్ చేసే సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. చికిత్స చేయకపోతే ఇది ఈ క్రింది సమస్యలకు దారితీస్తుంది. గుండె ఆగిపోవడం, అసాధారణ గుండె లయ (అరిథ్మియా), రక్తం గడ్డకట్టడం, శాశ్వత గుండె దెబ్బతినడం, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, ఆకస్మిక గుండెపోటు. లక్షణాలను విస్మరిస్తే, రోగి ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. ఆ వ్యక్తి రోజువారీ కార్యకలాపాలను సులభంగా చేయలేడు. అందువల్ల ఈ పరిస్థితి ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

గుండెల్లో మంటను నివారించడానికి చిట్కాలు:

చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించడం. అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులతో సంబంధాన్ని నివారించడం, ఫ్లూ, 19 వంటి వ్యాక్సిన్‌లపై తాజాగా ఉండటం ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. పోషకమైన ఆహార ఎంపికలు చేసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి. ధూమపానం, మద్యం సేవించడం, మాదకద్రవ్యాల వాడకాన్ని మానుకోండి. ఎందుకంటే ఈ పదార్థాలు గుండెను చికాకుపెడతాయి. వాపు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. మీకు ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఎదురైతే, వైద్య సహాయం తీసుకోండి. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. వాపును పెంచుతుంది. యోగా, ధ్యానం లేదా లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి. మీకు అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లేదా ఆటో ఇమ్యూన్ రుగ్మతలు ఉంటే, వాటిని సరిగ్గా నిర్వహించండి. గుండె జబ్బులను ముందుగానే గుర్తిస్తే చికిత్స చేయవచ్చు. ప్రారంభ లక్షణాలను విస్మరించవద్దు. అలాగే మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి నివారణ చర్యలు అనుసరించండి.

బొద్దింకలు తల తెగినా ఎలా బతుకుతాయి?

ఆహారం లేకుండా ఎన్ని రోజులు జీవిస్తాయి?



బొద్దింకల శరీరాలకు బయట వైపు వాక్సీ కోటింగ్ (మైనపు పూత) ఉంటుంది. ఇది వాటి శరీరం నుంచి నీరు బయటికి రాకుండా సాయపడుతుంది. అందుకే, నీరు లేకుండా అవి ఎక్కువ కాలం బతుకుతాయని అమెరికాలోని మసాచుసెట్స్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్, బొద్దింకల శరీర నిర్మాణంపై.. స్వల్ప గాయంతో కూడా చనిపోయే కీటకాలను మీరు చాలా చూసి ఉంటారు. కానీ తల నరికిన తర్వాత కూడా 9 రోజులు బతికే ఒక కీటకం కూడా ఉంది. అదే బొద్దింక. దీని తల తెగిపోయిన తర్వాత కూడా అది దాదాపు 9 రోజులు బతికే ఉంటుంది. మరి ఎలా బతుకుతుందో తెలుసుకుందాం. బొద్దింకల మనుగడ గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఉన్నాయి. నిజానికి, ఇది ఒక అద్భుతం లేదా మాయాజాలం కాదు. కానీ బొద్దింక శరీరంలో ఉన్న ఒక ప్రత్యేక నిర్మాణం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. బొద్దింకలు వాటి ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవు. వాటి శరీరంలో శ్వాస తీసుకోవడానికి చాలా చిన్న రంధ్రాలు ఉంటాయి. వాటి ద్వారా అవి గాలి పీల్చుకుంటాయి. అందుకే బొద్దింక తల నరికిన తర్వాత కూడా అది 9 రోజులు సజీవంగా ఉంటుంది.

9 రోజుల తర్వాత మరణిస్తుందా?

9 రోజులు జీవించిన తర్వాత బొద్దింక చనిపోతుంది. బొద్దింక ఆకలి కారణంగా చనిపోతుంది. ఎందుకంటే బొద్దింక ఒక వారం కంటే ఎక్కువ కాలం ఆకలి, దాహంతో తట్టుకోగలదు. బొద్దింక తలను తెగినప్పుడు అది దాదాపు 9 రోజులు ఆహారం, నీరు లేకుండా బతికే ఉంటుంది. ఆ తర్వాత చనిపోతుంది. అంటే 9 రోజుల పాటు ఎలాంటి ఆహారం లేకుండా బతికే సామర్థ్యం ఉంటుంది.

బొద్దింకలపై ప్రయోగం:

ఇదిలా ఉండగా, ఫిబ్రవరి 20, మార్చి 4న బొద్దింకలపై ప్రయోగం నిర్వహించారు నిపుణులు. రెండు బొద్దింకలను పట్టుకుని వాటికి ఎలాంటి ఆహారం లేదా నీరు ఇవ్వకుండా ఏసీ కంటైనర్‌లో పెట్టి, ప్రతిరోజూ వాటిని గమనించారు. తొలి వారం అవి చాలా చురుకుగా ఉండి, బయటకి వచ్చేందుకు ప్రయత్నించాయి. రెండో వారం వాటి ప్రవర్తనలో చాలా తేడా కనిపించిందని తెలిపారు. తర్వాత మెల్లమెల్లగా వాటి శరీర కదలికలు తగ్గాయి. చివరికి పూర్తిగా కదలకుండా దాదాపు గాఢ నిద్రలోకి జారుకున్నట్లు అయ్యాయి. కానీ, అవి బతికే ఉన్నాయి. రెండు నెలలు బతికిన తర్వాత, ఏప్రిల్ 17న మొదటిసారి పట్టుకున్న బొద్దింక చనిపోయింది. అంటే ఆహారం లేదా నీరు లేకుండా ఈ బొద్దింక 56 రోజులు బతకగలిగింది. అలాగే, రెండో బొద్దింక మే 5న చనిపోయింది. ఇది ఆహారం లేదా నీరు లేకుండా 62 రోజులు బతికింది. బొద్దింకల శరీరాలకు బయట వైపు వాక్సీ కోటింగ్ (మైనపు పూత) ఉంటుంది. ఇది వాటి శరీరం నుంచి నీరు బయటికి రాకుండా సాయపడుతుంది. అందుకే, నీరు లేకుండా అవి ఎక్కువ కాలం బతుకుతాయని అమెరికాలోని మసాచుసెట్స్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్, బొద్దింకల శరీర నిర్మాణంపై పరిశోధనలు చేసే డాక్టర్ జోసెఫ్ కాంకెల్ చెప్పారు.

బొద్దింకల ద్వారా అనేక వ్యాధులు వ్యాపిస్తాయి.

బొద్దింక అనేది చెత్త నుండి పుస్తకాలు, పండ్లు, స్వీట్లు, ఆహారం వరకు ప్రతిదీ తినే జీవి. కానీ బొద్దింకలు ఫుడ్ పాయిజనింగ్, టైఫాయిడ్, అలెర్జీ, దద్దుర్లు, కళ్ళ నుండి నీరు కారడం, నిరంతర తుమ్ములు, అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులను కూడా వ్యాపిస్తాయి.

శ్వాస లేకుండా 40 నిమిషాలు

బొద్దింక గురించి అత్యంత ప్రత్యేకమైన విషయం ఏమిటంటే అది దాదాపు 40 నిమిషాలు తన శ్వాస లేకుండా ఉండగలదు. అందుకే అది నీటిలో మునిగి చనిపోదు. బొద్దింక జీవితకాలం దాదాపు 1 సంవత్సరం. అలాగే బొద్దింక పెద్దదిగా మారడానికి దాదాపు 4 నెలలు పడుతుంది.

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు ఖర్జూరాలు ఎందుకు తినాలి? ప్రయోజనాలేంటి?

అందుకే మహిళలు గర్భధారణ సమయంలో ఖర్జూరాలు తినేటప్పుడు అవి గొప్ప పోషక మద్దతును అందిస్తాయి. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే, ఖర్జూరాలను తీసుకునేటప్పుడు మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇందులో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. వీటి వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.. ఖర్జూరాలు ఫోలేట్ చాలా మంచి మూలంగా పరిగణిస్తారు. ఇది అందరికీ అవసరమైనదిగా ఉంటుంది. కానీ గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తరచుగా ఫోలేట్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తారు వైద్యులు. అందుకే మహిళలు గర్భధారణ సమయంలో ఖర్జూరాలు తినేటప్పుడు అవి గొప్ప పోషక మద్దతును అందిస్తాయి. మీకు డయాబెటిస్ ఉంటే, ఖర్జూరాలను తీసుకునేటప్పుడు మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇందులో చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. వీటి వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఫైబర్, పోటాషియం.. మరెన్నో..: ఖర్జూరాలు ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫోలేట్, విటమిన్ కె, విటమిన్ బి6 వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శిశువు ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధికి, తల్లి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. సహజ శక్తికి మూలం: ఖర్జూరాలు కార్బోహైడ్రేట్ల సహజ మూలం. ఇవి గర్భధారణ సమయంలో తక్షణ శక్తిని అందించగలవు, అలసటతో పోరాడగలవు. మిమ్మల్ని చురుకుగా ఉంచుతాయి. అవి జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి: ఖర్జూరాలలో అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గర్భధారణ సమయంలో సాధారణ సమస్య. ఫైబర్ క్రమం తప్పకుండా ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహించడానికి, జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం.. గర్భం చివరి దశలలో ముఖ్యంగా చివరి కొన్ని వారాలలో ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల గర్భాశయ విస్తరణను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఖర్జూరాలు రక్తపోటు నియంత్రణ: ఖర్జూరాలలో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటు స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులను అనుభవించే గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. బొద్దింకలు తల తెగినా ఎలా బతుకుతాయి?.. ఆహార లేకుండా ఎన్ని రోజులు.. స్టార్ గుర్తు ఉన్న రూ.500 నోటు నకిలీదా..? ఆర్బీఐ ఏం చెప్పింది! ఒక్క ఫోన్ కాల్.. అకౌంట్ నుంచి రూ.1.4 కోట్లు మాయం.. రోజుకు కేవలం రూ.50 పెట్టుబడితో మీ చేతికి రూ. 35 లక్షలు పుష్కలంగా ఐరన్: గర్భధారణ సమయంలో ఐరన్ లోపం ఒక సాధారణ ఆందోళన. ఖర్జూరాలు ఇనుముకు మంచి మూలం. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి, రక్తహీనతను నివారించడానికి అవసరం. వాటికి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు: ఖర్జూరాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిలో ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి కణాలను రక్షించడంలో సహాయపడతాయి.

కొబ్బరికాయలో దాగివున్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..!

కొబ్బరి నూనెలోని సమృద్ధిగా ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, కీమోథెరపీ వల్ల కలిగే కణాలు చనిపోకుండా కాపాడే అవకాశం ఉంది కూడా. కొబ్బరిలో మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. వయస్సుతో పాటు కలిగే ఎముకల నష్టం నుంచి రక్షిస్తుంది. చాలా మంది సాక్స్ లేకుండా బూట్లు ధరిస్తారు. స్టైల్ కోసం యువతలో ఎక్కువగా ఇది కనిపిస్తుంది. కొబ్బరి ఉత్పత్తులను ఏ రకంగా తిన్నా కూడా శరీరానికి బోలెడు బెనిఫిట్స్ అందుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న కాయ. కొబ్బరి నీళ్లు, కొబ్బరి పాలు, కొబ్బరి నూనె విలువైనవి. వీటిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సహజ ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఫలితంగా కొబ్బరిని ఏ రకంగా చూసుకున్న కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయని అంటున్నారు. కొబ్బరితో కలిగే శక్తివంతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. కొబ్బరి నూనెతో చాలా మంది ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేస్తుంటారు. దంత క్షయం, ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులను కలిగించే బాక్టీరియాను కొబ్బరి నూనెను పుక్కిలించి తగ్గించుకోవచ్చు. కొబ్బరిలో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్, కొవ్వు సమృద్ధిగా ఉండి, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది. కొబ్బరిలో ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తటస్థీకరించడానికి, %ణచీూ% నష్టం జరగకుండా కాపాడతాయి. కొబ్బరి నూనెలోని సమృద్ధిగా ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, కీమోథెరపీ వల్ల కలిగే కణాలు చనిపోకుండా కాపాడే అవకాశం ఉంది కూడా. కొబ్బరిలో మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. వయస్సుతో పాటు కలిగే ఎముకల నష్టం నుంచి రక్షిస్తుంది. చాలా మంది సాక్స్ లేకుండా బూట్లు ధరిస్తారు. స్టైల్ కోసం యువతలో ఎక్కువగా ఇది కనిపిస్తుంది.

గర్భనిరోధక మాత్రలు నిజంగా సేఫేనా..?

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

మహిళలందరూ గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడటం సౌకర్యంగా భావిస్తారు. ఇవి గర్భధారణను నియంత్రించడం కోసం ఎంతో కాలంగా ఉపయోగిస్తున్న పద్ధతులు. అయితే ఇలాంటి మాత్రలు వాడినప్పుడు కొంతమందికి ప్రమాదాలు ఉండవచ్చని కొత్త అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ మందులు కొన్ని రకాల గుండె సంబంధిత సమస్యలతోపాటు పక్షవాతం అనే తీవ్రమైన ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచవచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. గర్భనిరోధక మందుల వాడకానికి ముందు వైద్యుల సలహా తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో 18 నుంచి 49 ఏళ్ల మధ్య యువతుల్లో కనిపించే క్రిప్టోజెనిక్ స్ట్రోక్ (ఏ కారణం లేకుండా మెదడులో రక్త ప్రవాహం ఆగిపోవడం)పై పరిశోధనలు జరిగాయి. వీటిలో హార్మోన్ మాత్రలు వాడే మహిళల్లో ఈ ప్రమాదం మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉండటం గుర్తించారు. అంతేకాకుండా ఇతర ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదకారక అంశాలు ఉన్నా కూడా స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశంలో గణనీయమైన తగ్గుదల కనిపించలేదని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. నిపుణుల వివరణ ప్రకారం.. హార్మోన్ మాత్రల్లో ఉండే ఈస్ట్రోజెన్ అనే పదార్థం రక్తం గడ్డ కట్టే ప్రభావాన్ని పెంచుతుందని తెలియజేశారు. సాధారణంగా రక్తంలో గడ్డకట్టే ప్రక్రియ సహజమే అయినప్పటికీ.. ఈస్ట్రోజెన్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటే ఇది ప్రమాదకరం అవుతుంది. గడ్డ కట్టడం వల్ల మెదడుకు రక్తం సరఫరా తగ్గి పక్షవాతం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. ఇంకొక ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే.. పొగ తాగడం, అధిక బరువు, మైగ్రేన్ లాంటి పరిస్థితులు ఉంటే ఈ ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. ప్రత్యేకించి ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరోన్ కలిపిన హార్మోన్ మాత్రల్లో ఉండే కృత్రిమ ఈస్ట్రోజెన్ వల్ల ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వజైనల్ రింగ్, ప్యాచ్ లాంటి ఇతర హార్మోన్ల పద్ధతుల వాడకం కూడా పక్షవాతం ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంది. అయితే ఇది చాలా అరుదైన ప్రమాదం మాత్రమే. 4,700 మందిలో ఒక్కరికి మాత్రమే ఇది సంభవించవచ్చు. కానీ ఈ మాత్రలు వాడే మహిళల సంఖ్య భారీగా ఉండటం వల్ల.. మొత్తం మీద ఈ ప్రమాదం అందరికీ పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. అయితే ఈ ప్రమాదాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. గర్భనిరోధక మందులు వాడటం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలతో పాటు, గర్భధారణ సమయంలో కూడా రక్తం గడ్డ కట్టే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుందని కూడా తెలుసుకోవాలి. అందువల్ల తల్లి బిడ్డ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అన్నింటినీ పరిగణించి జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవడం అవసరం. ఈ అంశంపై మరింత పరిశోధనలు జరపాల్సిన అవసరం ఉంది. మహిళలు తమ శరీరానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు పూర్తి సమాచారం కలిగి ఉండటం చాలా అవసరం. ఈ మాత్రలు వాడటం వల్ల కొంతమేర రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదం పెరుగుతుందని తాజా అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కానీ ప్రతి వ్యక్తి పరిస్థితి వేరు కావడం వల్ల వైద్యులతో మాట్లాడి, ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఇలాంటి మందుల వాడకానికి ప్రత్యామ్నాయాలు ఉంటే అవి కూడా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.

రోజ్‌మేరీతో ఇన్ని లాభాలా ఆరోగ్యానికి బూస్ట్,
జుట్టు, చర్మం అందం రెట్టింపు

సెలబ్రిటీల మెరిసే చర్మం రహస్యం బయటపడింది. ఈ నూనెను ఉపయోగించడం వల్ల మీ చర్మం కూడా ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. చాలా మంది బాలీవుడ్ నటీమణులు రోజ్మేరీ ఆయిల్ ను ఉపయోగిస్తారని తెలిసింది. తద్వారా ఎంత మేకప్ వేసుకున్నా వారి చర్మం ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, స్పష్టంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. మీరు రోజ్మేరీ నూనెను మీ ముఖం మీద, మీ జుట్టుకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు అంటున్నారు బ్యూటీషియన్లు. రోజ్మేరి ఆయిల్ ఉపయోగాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... ఈ ఆయిల్ జుట్టు వృద్ధికి సహాయం చేస్తుంది. వెంట్రుకల మొదల నుంచి.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఈ ఆయిల్ని రోజు స్ప్రే లాగా ముందర చుట్టు దగ్గర స్ప్రే చేసుకోవడం ద్వారా.. జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది. ఈ ఆయిల్.. జుట్టుకు నిగారింపు, బలాన్ని ఇస్తుంది. రోజ్ మేరీ ఆయిల్‌ను కొబ్బరినూనెలో కలిపి వారానికి 3 సార్లు తలకి మసాజ్ చేసుకోవచ్చు. 30 నిమిషాల తర్వాత షాంపూ చేయాలి. లేదంటే స్ప్రే లాగా రోజు కొద్దిగా స్ప్రే చేసుకోవచ్చు. ఈ ఆయిల్ జుట్టు వృద్ధికి సహాయం చేస్తుంది. వెంట్రుకల మొదల నుంచి.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఈ ఆయిల్ని రోజు స్ప్రే లాగా ముందర చుట్టు దగ్గర స్ప్రే చేసుకోవడం ద్వారా.. జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది. ఈ ఆయిల్.. జుట్టుకు నిగారింపు, బలాన్ని ఇస్తుంది. రోజ్ మేరీ ఆయిల్‌ను కొబ్బరినూనెలో కలిపి వారానికి 3 సార్లు తలకి మసాజ్ చేసుకోవచ్చు. 30 నిమిషాల తర్వాత షాంపూ చేయాలి. లేదంటే స్ప్రే లాగా రోజు కొద్దిగా స్ప్రే చేసుకోవచ్చు.

1 / 5

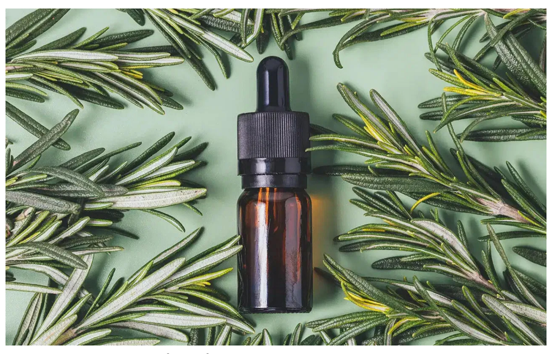
రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాలుష్యం, దుమ్ము నుండి రక్షిస్తాయి. ఇవి ముఖంపై గీతలు, మచ్చలను దూరం చేస్తాయి. మీ ముఖం మీద మొటిమలు ఉంటే రోజ్మేరీ ఆయిల్ మీకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖ రంధ్రాలను శుభ్రపరుస్తుంది. ముఖం మీద మొటిమలను నివారిస్తుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని కాలుష్యం, దుమ్ము నుండి రక్షిస్తాయి. ఇవి ముఖంపై గీతలు, మచ్చలను దూరం చేస్తాయి. మీ ముఖం మీద మొటిమలు ఉంటే రోజ్మేరీ ఆయిల్ మీకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖ రంధ్రాలను శుభ్రపరుస్తుంది. ముఖం మీద మొటిమలను నివారిస్తుంది.

2 / 5

ఇది మీ ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ చర్మాన్ని పరిపూర్ణంగా ఉంచుతుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో కళ్ళ కింద వాపు, నల్లటి వలయాలను తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీ చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మంలో ఎరుపును తగ్గించి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. ఇది మీ ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ చర్మాన్ని పరిపూర్ణంగా ఉంచుతుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో కళ్ళ కింద వాపు, నల్లటి వలయాలను తగ్గించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీ చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మంలో ఎరుపును తగ్గించి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి.

3 / 5

ఇది ఇతర దీర్ఘకాలిక దుర్వాసనను తొలగించే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. రోజ్మేరీ మొక్క మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీని వాడకం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. చురుకుదనం, తెలివితేటలు, మంచి కంటి చూపును ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఇతర దీర్ఘకాలిక దుర్వాసనను



తొలగించే యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. రోజ్మేరీ మొక్క మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీని వాడకం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. చురుకుదనం, తెలివితేటలు, మంచి కంటి చూపును ప్రోత్సహిస్తుంది.

4 / 5

రోజ్మేరీని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇది ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో బాధపడేవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. ఇది తల చర్మం దురద, మంట లేదా ఎరుపుదనాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది తలలో రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది, తద్వారా జుట్టు బలంగా మారుతుంది. రోజ్మేరీని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇది ఆందోళన లేదా ఒత్తిడి హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో బాధపడేవారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. రోజ్మేరీ నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తాయి. ఇది తల చర్మం దురద, మంట లేదా ఎరుపుదనాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది తలలో రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది, తద్వారా జుట్టు బలంగా మారుతుంది

ఉదయాన్నే ఈ 3 లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..?
వామ్మో.. పెను ప్రమాదంలో పడుతున్నట్లే..

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడటం అనేది ఒక సాధారణ సమస్య.. అయితే దాని లక్షణాలు చాలా బాధాకరంగా ఉంటాయి. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడితే, నడుము దిగువ భాగంలో లేదా పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి, మూత్రంలో మంట, అవరోధం, వాంతులు, వికారం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అదే సమయంలో, దాని కొన్ని లక్షణాలు ఉదయం కూడా కనిపిస్తాయి, వీటిని పొరపాటున కూడా విస్మరించకూడదు. శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాల్లో.. మూత్రపిండాలు (కిడ్నీలు) ఒకటి.. ఇవి ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తాయి.. రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడంలో మూత్రపిండాలు సహాయపడతాయి. కానీ కొన్నిసార్లు కొన్ని రసాయనాలు పేరుకుపోవడం వల్ల, చిన్న స్ఫటికాలు ఏర్పడటం.. అంటే మూత్రపిండాలలో రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి.. ఇది చాలా తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాయి ఉన్నప్పుడు, దాని లక్షణాలు మన శరీరంపై కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఉదయం, మన శరీరం మూత్రపిండాల్లో రాళ్లకు సంబంధించిన అనేక లక్షణాలను చూపుతుంది. అయితే.. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడితే.. ఉదయం పూట కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే ఎక్కువగా కనిపించే 3 లక్షణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..

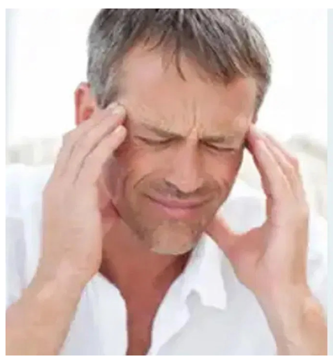
ఉదయం నిద్ర లేచినప్పుడు తీవ్రమైన వెన్ను నొప్పి లేదా నడుము నొప్పి..

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లకు అత్యంత సాధారణమైన.. ప్రారంభ లక్షణం నడుము లేదా వీపులో అకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన నొప్పి. సాధారణంగా ఈ నొప్పి ఒక వైపు, కుడి లేదా ఎడమ వైపు ఎక్కువగా ఉంటుంది.. కొన్నిసార్లు ఇది కడుపు నుంచి తొడల వరకు వ్యాపిస్తుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే ఈ నొప్పి ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది, ఎందుకంటే ఉదయం శరీరం చాలా సేపు ఒకే స్థితిలో ఉంటుంది.. మూత్రాశయం నిండి ఉంటుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఎంతగా అంటే ఆ వ్యక్తికి త్వరగా ఉపశమనం లభించదు..

ఉదయం మూత్ర విసర్జనలో మంట లేదా అవరోధం

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడితే, ఉదయం మూత్ర విసర్జనలో మంట లేదా అవరోధం అనిపించవచ్చు. మూత్రపిండాల్లో రాయి మూత్ర నాళంలో ఇరుక్కుపోయినప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. దీనివల్ల మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నప్పుడు తీవ్రమైన మంట, అడపాదడపా మూత్ర విసర్జన లేదా మూత్రాశయాన్ని పూర్తిగా ఖాళీ చేయలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, కొన్నిసార్లు మూత్రంలో స్వల్ప రక్తం లేదా దుర్వాసన రావచ్చు. దీనివల్ల ఇన్ఫెక్షన్ కూడా రావచ్చు. మీరు రోజూ ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటుంటే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

వికారం లేదా వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం

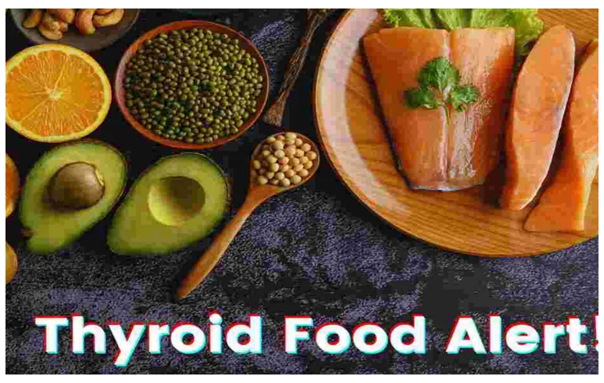


ఉదయం, కిడ్నీలో రాళ్ల కారణంగా వికారం లేదా వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించవచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్లు శరీర డీటాక్స్ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తాయి.. దీని కారణంగా ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే వాంతులు లేదా వికారం అనిపిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా నొప్పి లేదా ఇతర లక్షణాలతో జరుగుతుంది. చాలా మందికి శరీరంలో తల తిరగడం, అలసట, భారంగా అనిపించవచ్చు.

ఇలా అనిపిస్తే ఏమి చేయాలి..

ఇది సాధారణమే కావచ్చు. కానీ మీరు తెల్లవారుజామున 2 నుండి 3 రోజులు నిరంతరం అలాంటి లక్షణాలను చూస్తుంటే, దానిని విస్మరించవద్దు. అటువంటి పరిస్థితిలో, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి తనిఖీ చేయించుకోండి. వారు చెప్పిన సలహాలు సూచనలను పాటించండి..

థైరాయిడ్ రోగులు తప్పక తీసుకోవల్సిన ఆహారాలు ఇవే..!



థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారంలో తప్పక కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. థైరాయిడ్ అనేది శరీర శక్తి స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత, మానసిక స్థితి, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఓ హార్మోన్. ఇది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపితే బద్ధకంగా, బలహీనంగా మారుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటే ఈ కింది.. థైరాయిడ్.. ఇదొక ప్రాణాంతకమైన ఆరోగ్య సమస్య. సకాలంలో గుర్తిస్తే వైద్యపరంగా చికిత్స చేయవచ్చు. కానీ ఆలసత్వం చేస్తే అది క్యాన్సర్‌గా మారే ప్రమాదం లేకపోలేదు. థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడేవారు ఆహారంలో తప్పక కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి.

థైరాయిడ్ అనేది శరీర శక్తి స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ, ఉష్ణోగ్రత, మానసిక స్థితి, హృదయ స్పందన రేటు, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఓ హార్మోన్. ఇది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపితే బద్ధకంగా, బలహీనంగా మారుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటే ఈ కింది 6 ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలి..

థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏమి తినాలి?

సాల్టెడ్ నట్స్

బ్రెజిల్ నట్స్, మకాడమియా నట్స్, హాజెల్ నట్స్.. వీటిల్లో సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటన్నింటినీ కలిపి రోజంతా స్నాక్స్ మాదిరి ప్యాకెట్‌లో నిల్వ చేసి.. అప్పుడప్పుడు తీసుకోవచ్చు.

కాల్చిన చేపలు

చేపలలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, సెలీనియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఇన్‌ఫ్లమేటర్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కాల్చిన సాల్మన్, కాడ్, సీ బాస్, హాడాక్, పెర్చ్‌లను భోజనంలో తినవచ్చు. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషించలేక దొంగగా మారిన మొగుడు! టిష్యూ వాడే వారికి అలర్ట్.. ఇవి ఎంత డేంజరో తెలుసా? ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం.. రోడ్డు ఇంజనీర్ అరెస్ట్! స్టార్టప్ కంపెనీలో %జనూ%గా 'శునకం' నియామకం.. సీటు కూడా కావాలట!

పాల ఉత్పత్తులు

పెరుగు, ఐస్ క్రీం, పాలు వంటి పాల ఉత్పత్తులలో మంచి మొత్తంలో అయోడిన్ ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథులు పెరగకుండా నిరోధించడానికి అయోడిన్ అవసరం.

గుడ్లుజి

గుడ్లలో సెలీనియం, అయోడిన్ రెండూ మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. గరిష్ట ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం మొత్తం గుడ్డును తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే పచ్చసొనలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి.

క్యాబేజీ, బ్రోకలీ

బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, చైనీస్ క్యాబేజీ వంటి మొదలైన కూరగాయలు థైరాయిడ్ సమతుల్యతకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

పండ్లు

థైరాయిడ్‌ను సమతుల్యంగా ఉంచడానికి అయోడిన్‌తో పాటు సెలీనియం, విటమిన్ డి కూడా అవసరం. దీనితో పాటు పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

చికెన్ బిర్యానీ ఇష్టమా.. లేజీ గర్ల్ రెసిపీని ట్రై చేయండి.. తక్కువ సమయంలోనే రెడీ..

సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న 'లేజీ గర్ల్' బిర్యానీ రెసిపీ కేవలం 30 నిమిషాల్లోనే తయారవుతుంది. ఈ రెసిపీ చేయడానికి ఎక్కువ సమయం లేదా ఎక్కువ శ్రమ అవసరం లేదు. మీరు దీన్ని ఇంట్లో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు . కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సంతోషంగా ఈ రుచికరమైన బిర్యానీని ఆస్వాదించవచ్చు వంటగదిలో గంటల తరబడి గడపడం ఇష్టపడని వారిలో మీరు కూడా ఒకరా? అయినా సరే బిర్యానీ తినడం అంటే ఇష్టమా.. అయితే ఇది మీ కోసమే.. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయిన 'లేజీ గర్ల్' బిర్యానీ రెసిపీ కేవలం 30 నిమిషాల్లోనే సిద్ధమవుతుంది. ఈ రెసిపీ చేయడానికి ఎక్కువ సమయం లేదా ఎక్కువ శ్రమ అవసరం లేదు. మీరు దీన్ని ఇంట్లో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఈ టేస్టీ టేస్టీ బిర్యనీని హ్యాపీగా ఆస్వాదించవచ్చు. ఈ వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఈ చికెన్ బిర్యానీ రెసిపీ ఆరుగురికి సరిపోతుంది. కనుక బిర్యానీ తినాలనిపిస్తే ఈ చికెన్ బిర్యనీని ట్రై చేయండి.. మీ స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో ఈ బిర్యానీ రుచిని ఆనందించండి.

చికెన్ బిర్యానీకి కావలసిన పదార్థాలు:

చికెన్ బ్రెస్ట్- 2 వర్కింగ్ ఉమెన్ కోసమే ఈ సింపుల్ టిప్స్ .. ఈజీగా వంట చేసుకోండి.. లేటుగా అయినా లేటెస్ట్‌గా.. అరుదైన ఆ అతిధులను చూసేందుకు క్యూ..! ఎక్కువ సేపు కూర్చుంటున్నారా ఎన్ని వ్యాధులకు వెల్కమ్ చెబుతున్నారా ఈ యోగానాలతో వెర్టిగో (తలతిరగడం) సమస్యకు చెక్ పెట్టండి.. బాస్మతి బియ్యం- 3 కప్పులు బంగాళాదుంప- 2 టమోటా- 2 అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్- 1 టేబుల్ స్పూ౦ పచ్చి మిరపకాయలు- 5 బిర్యానీ మసాలా (మీకు నచ్చినది)- 1 ప్యాకెట ఉప్పు- రుచికి సరిపడా కారం- 1 స్పూన్ పసుపు 1/2 స్పూన్ దాల్చిన చెక్క- కొంచెం యాలకులు- 4 వెన్న- 1 టేబుల్ స్పూ౦ పెరుగు- 2 టేబుల్ స్పూన్ పుదీనా- కొంచెం కొత్తిమీర- కట్ట వేయించిన ఉల్లిపాయలు- 1 కప్పు మసాలా దినుసులు- 1 టేబుల్ స్పూన్ బిర్యానీ ఆకు- 1

తయారీ విధానం:

1. ముందుగా ఉల్లిపాయలను సన్నగా నిలువుగా కోసి.. అవి క్రిస్పీగా, ముదురు గోధుమ రంగులోకి వచ్చే వరకు వేయించి పక్కన పెట్టుకోండి.
2. ఇప్పుడు బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి.. మసాలా దినులుసులు, బిర్యానీ ఆకు వేసి నానబెట్టండి. తర్వాత చికెన్ బ్రెస్ట్, బంగాళాదుంపలు ,టమోటాలను ముక్కలుగా కోయండి.
3. మందపాటి పాన్ తీసుకుని స్టవ్ మీద పెట్టి దానిపై నూనె రాసి, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, మిరపకాయలు వేసి, టమోటాలు వేసి మెత్తబడే వరకు వేయించాలి.
4. ఇప్పుడు చికెన్, బంగాళాదుంపలు, పెరుగు, బిర్యానీ మసాలా, సుగంధ ద్రవ్యాలు, మసాలా దినుసులు వేసి బాగా కలిపి కనీసం 15 నిమిషాలు వేయించాలి. ఇలా చేయడం వలన పదార్థాలు పూర్తిగా కలిసిపోతాయి.
5. ఇప్పుడు మరిగించిన బియ్యం మీద బిర్యానీ మసాలా చల్లి వేడి నీరు పోసి బియ్యం 80 శాతం ఉడికిన తర్వాత దింపేయ్యండి.
6. ఇప్పుడు పాన్ లో చికెన్ టొమాటో మసాలా మిశ్రమం వేసి పచ్చి మిరపకాయలు, వేయించిన ఉల్లిపాయల ముక్కలు చల్లి.. పైన ఉడికించిన అన్నం వేయండి.
7. ఆపై ఈ మిశ్రమంపై బిర్యానీ మసాలా, ఫుడ్ కలర్, వెన్న మిశ్రమాన్ని వేసి దానిమీద బటర్ పేపర్ వేసి కవర్ చేయండి. దాదాపు 15 నిమిషాలు ఉడికించండి. అంతే సింపుల్ గా చికెన్ బిర్యానీ రెడీ.. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్ మీడియా యూజర్స్ ని ఓ రేంజ్ లో షేక్ చేస్తోంది. ముఖ్యంగా బిర్యానీ లవర్స్ ని తెగ ఆకట్టుకుంటుంది

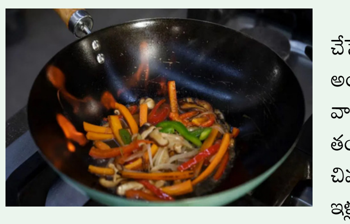
మీరూ మామిడి పండు తిన్నాక టెంక పడేస్తున్నారా? ఆగండాగండీ..

పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ మామిడి పండ్లు తినడానికి ఇష్టపడతారు. మామిడి పండ్లు రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. కానీ మామిడి పండు తిన్న తర్వాత దాని టెంక మనం పడేస్తుంటాం.. కానీ మీకు తెలుసా? మామిడి విత్తనాలు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయట. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం.. మామిడి పండ్లలో రాజు. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు దాదాపు ప్రతి ఒక్కరూ దీన్ని తినడానికి ఇష్టపడతారు. మామిడి పండ్లు రుచికరమైనవి మాత్రమే కాదు, అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. కానీ మామిడి పండు తిన్న తర్వాత దాని టెంక మనం పడేస్తుంటాం.. కానీ మీకు తెలుసా? మామిడి విత్తనాలు కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయట. ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం మామిడి పండు విత్తనాలను ఆరోగ్యానికి ప్రభావవంతమైన మూలికగా భావిస్తున్నారు. ఆరోగ్యానికి ఈ విత్తనాలు ఎలా ఉపయోగపడతాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మనం సాధారణంగా మామిడి గుజ్జును తినేసి, దాని టెంకను పారేస్తాం. కానీ దాని నుంచి తయారుచేసిన పొడికి చాలా వ్యాధులను నయం చేసే శక్తి ఉందని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే వీటిని చెత్తబుట్టలో వేసే ముందు కాస్త ఆలోచించడం మంచిది. మామిడి పండు లోపల ఉండే విత్తనం ఎండబెట్టి పొడిగా చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం తగ్గుతుంది. మామిడి పొడిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు. ఇది మధుమేహంతో బాధపడేవారికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మామిడి పొడిలోని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. వైరస్లు, బ్యాక్టీరియా వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. మామిడి పొడిలోని క్రియాశీల సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. దాని పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఫలితంగా కాలేయం మరింత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. వ్యర్థాలను సులభంగా తొలగిస్తుంది. మామిడి పొడిలో కాల్షియం, భాస్వరం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఈ ఖనిజాలు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పొడి పిల్లలతో పాటు పెద్దల అభివృద్ధికి కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ పొడి శరీరంలో మంటను తగ్గించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. కీళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారికి మామిడి విత్తనాల పొడి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ పొడిలోని ఫైబర్ కంటెంట్ అజీర్ణం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మామిడి పొడి నుంచి తీసిన నూనె చర్మానికి సహజ మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది పొడి చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. ఇందులో తేనె లేదా పాలు కలిపి ఫేస్ ప్యాక్‌గా అప్లై చేయడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది.

మామిడి పొడిని ఎలా తయారు చేయాలంటే?

మామిడి గింజలను ఎండలో బాగా ఎండబెట్టాలి. తరువాత వాటిని మిక్సీలో పొడిగా చేసుకోవాలి. తరువాత ఈ పొడిని టీలో కలిపి ప్రతిరోజూ తాగవచ్చు. లేదా స్మూతీలు, జ్యూస్‌లలోనూ చేర్చుకోవచ్చు. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది

రుచిగా ఉంటుందని మీరూ ఫ్రైలు ఇలా చేస్తున్నారా? ఈ పొరబాటు గుండెపోటుకు రహదారి..



కూరగాయలతో రుచికరమైన క్రిస్పీ ఫ్రై వంటకాలు చేసే అలవాటు మనలో చాలా మందికి ఉంటుంది. అయితే వంట కోసం మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల నూనెలు వాడుతుంటారు. ఇక కూరలు, వేపుడు వంటి ఆహారాలు తయారు చేసిన తర్వాత అధిక నూనె వినియోగంతోపాటు చివరిలో వాటిపై నెయ్యి కూడా చిలికిస్తారు.. చాలా మంది ఇళ్లలో రకరకాల కూరగాయలతో రుచికరమైన క్రిస్పీ ఫ్రై వంటకాలు చేస్తుంటారు. అయితే వంట కోసం మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల నూనెలు వాడుతుంటారు. ఇక కూరలు, వేపుడు వంటి ఆహారాలు తయారు చేసిన తర్వాత అధిక నూనె వినియోగంతోపాటు చివరిలో వాటిపై నెయ్యి కూడా చిలికిస్తారు. అయితే ఈ అలవాటు అంత మంచిది కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. తరచూ ఇలా వంట నూనెల విషయంలో చేసే పొరబాట్లు శరీరంలో వివిధ సమస్యలకు కారణం అవుతాయట. ముఖ్యంగా గుండె జబ్బుల సమస్యలు అధికమవుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. కూరగాయలను ఏ నూనెలో వేయించాలో తెలుసుకోవాలి. రుచి కోసం చేసే పొరబాట్లు ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతాయో నిపుణుల మాటల్లో మీ కోసం.. ఆరోగ్యానికి ఎటువంటి హాని కలిగించకుండా ఏ నూనె వాడాలి? కూరగాయలను ఎలా వేయించాలి? వంటి విషయాల గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే.. వంటలో ఆవాల నూనె లేదంటే నువ్వుల నూనెను వినియోగించడం సురక్షితమని చెబుతున్నారు. ఈ నూనెలు తక్కువ మొత్తంలో ఉపయోగించడం వల్ల శరీరానికి ఎటువంటి హాని జరగదు. అయితే కూరగాయలు వేయించేటప్పుడు, వాటిని నెయ్యితో వేయించడానికి ప్రయత్నించాలి. పప్పులను వేయించడానికి కూడా, నూనెకు బదులుగా నెయ్యిని వాడటం మంచిది. ఇది శరీరంలో ఒమేగా 3, ఒమేగా 6 సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. శరీరం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

బీఎస్ఎన్ఎల్‌లో కేవలం రూ.147 ప్లాన్‌తో

30 రోజుల వ్యాలిడిటీ.. బెనిఫిట్స్ ఇవే

ఈ ప్లాన్ కూడా 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. ఇది అపరిమిత కాలింగ్, రోజుకు 3% డేటా, రోజుకు 100 లను అందిస్తుంది. డేటా పరిమితి అయిపోయిన తర్వాత ఇంటర్నెట్ వేగం 40 %ఖఎజూం%కి తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఎక్కువ ఇంటర్నెట్ అవసరమయ్యే వినియోగదారులకు.. భారత్ సంచార్ నిగమ్ లిమిటెడ్ తన వినియోగదారుల కోసం అత్యంత చౌకైన ప్లాన్‌ను ప్రారంభించింది. మీరు తక్కువ బడ్జెట్‌లో ఒక నెల మొత్తం వ్యాలిడిటీ ఒక ప్లాన్ కోసం చూస్తున్నట్లయితే, ఈ ప్లాన్ వినియోగదారులకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. బీఎస్ఎన్ఎల్ చౌకైన ప్లాన్ రూ. 147 నుండి ప్రారంభమవుతుంది. రూ. 147 ప్లాన్ 30 రోజులు. మీరు ఈ ప్లాన్ ఒక రోజు ధరను పరిశీలిస్తే, అది కేవలం రూ. 5 మాత్రమే. మీరు తక్కువ బడ్జెట్‌లో మంచి రీఛార్జ్ ప్లాన్ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఈ ప్లాన్‌లు మీకు మంచి ఎంపిక కావచ్చు. బీఎస్ఎన్ఎల్ రూ.147, రూ.247, రూ.299 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌లను ప్రారంభించింది. ఈ మూడు ప్లాన్‌లు 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తాయి. కానీ ప్రయోజనాలు భిన్నంగా ఉంటాయి.

మహిళలకు షాక్.. భారీగా పెరిగిన బంగారం ధరలు.. తులం ఎంతంటే..!

రూ.147 ప్లాన్:

బీఎస్ఎన్ఎల్ రూ.147 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. ఈ ప్లాన్ లో వినియోగదారులు అపరిమిత వాయిస్ కాలింగ్ సేవను పొందుతారు. దీనితో పాటు 10% డేటా కూడా లభిస్తుంది. 10%డేటా అయిపోయిన తర్వాత ఇంటర్నెట్ వేగం 40 కి తగ్గుతుంది. ఎక్కువ కాల్స్ చేయాల్సిన, తక్కువ డేటా అవసరమయ్యే వినియోగదారులకు ఈ ప్లాన్ మంచిది.

రూ. 247 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్:

247 రూపాయల బీఎస్ఎన్ఎల్ ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్ కూడా 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. దీనిలో వినియోగదారులు అపరిమిత కాలింగ్, 50% డేటా, రోజుకు 100 ల సౌకర్యాన్ని పొందుతారు. డేటా అయిపోయిన తర్వాత వేగం మళ్ళీ 40 %ఖఎజూం% కి తగ్గుతుంది. ఈ ప్లాన్ అదనపు ప్రయోజనం ఏమిటంటే ఇందులో బీఎస్ఎన్ఎల్ ట్యూన్స్ సౌకర్యం, రూ.10 టాక్ టైమ్ కూడా ఉన్నాయి.

వంటగది గ్యాస్ సిలిండర్‌కు ఎరుపు రంగు ఎందుకు ఉంటుంది? అసలు రహస్యం ఇదే?

రూ. 299 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్

రూ.299 ప్లాన్ కూడా 30 రోజుల చెల్లుబాటుతో వస్తుంది. ఇది అపరిమిత కాలింగ్, రోజుకు 3%+ డేటా, రోజుకు 100 %బామీ%లను అందిస్తుంది. డేటా పరిమితి అయిపోయిన తర్వాత ఇంటర్నెట్ వేగం 40కి తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఎక్కువ ఇంటర్నెట్ అవసరమయ్యే వినియోగదారులకు ఈ ప్లాన్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మొత్తంమీద బీఎస్ఎన్ఎల్ ఈ ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌లు వివిధ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూపొందించారు. మీకు కాల్స్ మాత్రమే అవసరమైతే రూ. 147 ప్లాన్ మీకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీకు మరిన్ని డేటా, %బామీ% సర్వీస్ కావాలంటే మీరు రూ. 247 లేదా రూ. 299 ప్లాన్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

1000 యూట్యూబ్ వ్యూస్‌కు ఎంత ఆదాయం

ఆదాయాలను చాలా విషయాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. అతి పెద్ద తేడా ఏమిటంటే ప్రేక్షకుల దేశం. అమెరికన్, యూరోపియన్ ప్రేక్షకులకు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, భారతదేశంలో ఇది చాలా తక్కువగా ఉంది. అదే సమయంలో వీడియో అంశం కూడా ముఖ్యమైనది. ఆర్థికం, సాంకేతికత.. నేటి డిజిటల్ యుగంలో వినోదం, ఆదాయానికి ఒక ప్రధాన వేదికగా మారింది. ఎవరైనా తమ ఆసక్తి లేదా నైపుణ్యం వీడియోను ఇంటి నుండే సృష్టించి లో అప్‌లోడ్ చేయవచ్చు. ఆ వీడియో లక్షలాది మందికి చేరుతుంది. అందువల్ల చాలా మంది మనస్సులో ఎప్పుడూ ఒక ప్రశ్న ఉంటుంది: "లో 1000 వ్యూస్‌కు ఎంత ఆదాయం వస్తుంది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం గురించి అనేక పుకార్లు, ఊహాగానాలు ఉన్నాయి. కానీ మీరు నిజమైన సమాచారం ఏంటో తెలుసుకుందాం.

అంటే ఏమిటి?

అంటే "కాస్ట్ పర్ మిల్లె", అంటే 1000 వ్యూస్‌లకు మీరు సంపాదించే డబ్బు. వీక్షకులు వీక్షించే ప్రకటనల ఆధారంగా ఆదాయాన్ని కొలవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. అంటే "క్లిక్‌కి అయ్యే ఖర్చు", ఇది వీక్షకులు ఒక వీడియోపై క్లిక్ చేసినప్పుడు మీకు లభించే మొత్తం డబ్బు. వీక్షకుడు వీడియో మాత్రమే చూస్తే, వర్తిస్తుంది. కానీ వారు దానిపై క్లిక్ చేస్తే, వర్తిస్తుంది. ఈ రెండు మోడల్స్ సృష్టికర్తలకు ప్రాథమిక ఆదాయ వనరులు.

1000 వ్యూస్‌ల నుండి ఎంత ఆదాయం వస్తుంది?

1000 వ్యూస్‌లు వస్తే వెంటనే చాలా డబ్బు సంపాదిస్తామనే అపోహ చాలా మందికి ఉంది. కానీ వాస్తవం భిన్నంగా ఉంది. భారతదేశంలో సగటు రూ.20, రూ.150 మధ్య ఉంటుంది. కానీ ఇది కేవలం దాని వ్యూస్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతి వెయ్యి వీక్షణలకు సగటున 200 నుండి 300 వస్తున్నాయి. కాబట్టి వాస్తవ ఆదాయాలు రూ.5 నుండి రూ.40 మధ్య ఉంటాయి. ఈ రేట్లు ప్రతి ఛానెల్ అంశం, ప్రేక్షకులు, ప్రకటనల ఆకృతిని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి.

ఆదాయాలను ఏది ప్రభావితం చేస్తుంది?

ఆదాయాలను చాలా విషయాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. అతి పెద్ద తేడా ఏమిటంటే ప్రేక్షకుల దేశం. అమెరికన్, యూరోపియన్ ప్రేక్షకులకు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, భారతదేశంలో ఇది చాలా తక్కువగా ఉంది. అదే సమయంలో వీడియో అంశం కూడా ముఖ్యమైనది. ఆర్థికం, సాంకేతికత, విద్య వంటి అంశాలపై ఎక్కువ ప్రకటనలు ఉన్నాయి. ఇది ఆదాయాన్ని పెంచుతుంది. ఇంకా, వీడియో నిడివి, ఎంగేజ్‌మెంట్ రేటు, థంబ్‌లైన్, టైటిల్ కూడా జనాలను ఆకర్షించడంలో పాత్ర పోషిస్తాయి.

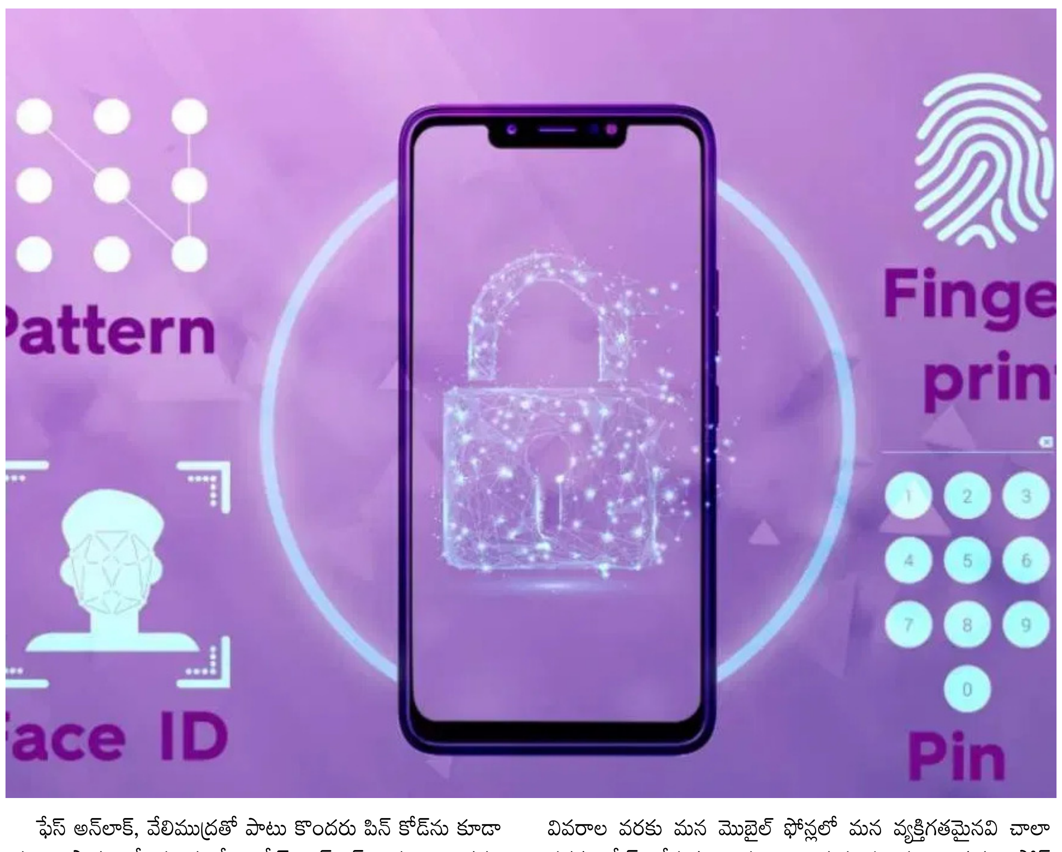
జబతీతీవఅ 500 రూపాయల నోట్లు కూడా రద్దు అవుతాయా..? ఇవే 3 పెద్ద కారణాలు

శీబుబఎవలో డబ్బు సంపాదించడానికి ఇతర మార్గాలు:

ఒక్కటే సరిపోదు. %శీబుబఎవ% ఆదాయాలకు ఇంకా చాలా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. స్పాన్సర్ చేయబడిన వీడియోలు బ్రాండ్‌లతో నేరుగా పని చేయడం ద్వారా పొందవచ్చు. అనుబంధ మార్కెటింగ్ ద్వారా సృష్టికర్త మరొక కంపెనీ ఉత్పత్తులకు లింక్‌ను అందిస్తారు. అలాగే కొనుగోళ్లపై కమీషన్ సంపాదిస్తారు. ఛానల్ సభ్యత్వాలు, సూపర్‌చాట్, వస్తువుల అమ్మకం కూడా ముఖ్యమైన వనరులు. అందువల్ల, క్రమం తప్పకుండా, తీవ్రంగా పనిచేసే యూట్యూబర్‌లకు వివిధ ఆదాయ ద్వారాలు తెరిచి ఉంటాయి.

ఫింగర్ ప్రింట్, ఫేస్ అన్‌లాక్, పిన్.. ఇందులో

ఏ పాస్‌వర్డ్ ఎక్కువ భద్రతను అందిస్తుంది!



ఫేస్ అన్‌లాక్, వేలిముద్రతో పాటు కొందరు పిన్ కోడ్‌ను కూడా ఉపయోగిస్తారు. వేలిముద్ర లేదా ఫేస్ అన్‌లాక్ ఉపయోగించడం కంటే పిన్ కోడ్‌ను ఉపయోగించడం మరింత సురక్షితం. ఎందుకంటే మీ వేలు లేదా ముఖ గుర్తింపు ను దొంగిలించడం ద్వారా.. ఫోటోలు, వీడియోలు, ముఖ్యమైన పత్రాల నుండి బ్యాంకింగ్ వివరాల వరకు మన మొబైల్ ఫోన్లలో మన వ్యక్తిగతమైనవి చాలా వరకు సేవ్ చేసుకుంటాము. అందువలన ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్ భద్రతను బలంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. భద్రత కోసం కొంతమంది తమ ఫోన్‌ను సురక్షితంగా ఉంచుకోవడానికి వేలిముద్ర, ఫేస్ అన్‌లాక్‌ను ఉపయోగిస్తారు. మరికొందరు పిన్ కోడ్‌ను ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఈ మూడు ఎంపికలలో ఏది బలమైన భద్రతను అందిస్తుంది? దీని గురించి తెలుసుకుందాం.

వేలిముద్ర సెన్సార్:

నేడు చాలా మంది తమ ఫోన్‌ను లాక్ చేయడానికి ఫింగర్‌ప్రింట్ సెన్సార్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనికి కారణం సెన్సార్ ఫోన్‌ను త్వరగా అన్‌లాక్ చేస్తుంది. కానీ బలమైన భద్రత కోసం వేలిముద్ర సెన్సార్ మంచి ఎంపిక కాదు. ప్రతి వేలిముద్ర ప్రత్యేకంగా ఉంటుందనేది నిజమే. కానీ మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎవరైనా సెన్సార్‌పై వేలు పెట్టడం ద్వారా మీ ఫోన్‌ను అన్‌లాక్ చేయవచ్చు.

ఇవే 3 పెద్ద కారణాలు

ఫేస్ అన్‌లాక్:

ముఖ గుర్తింపు సాంకేతికతను కూడా మోసం చేయవచ్చు. 2%ఐ% ముఖ గుర్తింపు ఉన్న సెన్సార్లను సులభంగా మోసం చేయవచ్చు. కానీ 3% స్కానింగ్ ఉన్న స్మార్ట్‌ఫోన్‌లలో (ఐఫోన్‌లు) అలాంటి ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది.

పిన్ కోడ్:

ఫేస్ అన్‌లాక్, వేలిముద్రతో పాటు కొందరు పిన్ కోడ్‌ను కూడా ఉపయోగిస్తారు. వేలిముద్ర లేదా ఫేస్ అన్‌లాక్ ఉపయోగించడం కంటే పిన్ కోడ్‌ను ఉపయోగించడం మరింత సురక్షితం. ఎందుకంటే మీ వేలు లేదా ముఖ గుర్తింపును దొంగిలించడం ద్వారా పిన్ కోడ్‌ను నకిలీ చేయడం సాధ్యం కాదు. మీరు కొన్ని ప్రత్యేక అక్షరాలతో పాస్‌వర్డ్‌ని ఉపయోగిస్తే మీ ఫోన్ భద్రతను బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. పెద్ద అక్షరాలు, చిన్న అక్షరాలు, చిహ్నాలు, సంఖ్యలు బలమైన పాస్‌వర్డ్‌లో ఈ విషయాలన్నీ ఉండాలి. తద్వారా ఎవరైనా పాస్‌వర్డ్‌ను సులభంగా ఛేదించలేరు. మూడు ఎంపికలలో అత్యంత సురక్షితమైన ఎంపిక గురించి ఎంచుకోండి.

సీటు వద్దకే భోజనం.. ఇక ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో కూడా.. ఐఆర్‌సీటీసీ కొత్త సర్వీస్

ఆన్‌లైన్‌లో ఆహారం బుక్ అవుతుంది. మీరు వెబ్‌సైట్ ద్వారా స్టాండర్డ్ మీల్ లేదా రైల్ నీర్‌ను ముందస్తుగా బుక్ చేసుకోవచ్చు. చెల్లింపు డిజిటల్‌గా ఉంటుంది. నగదు ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. ఆహారం నిర్ణీత ధరకే లభిస్తుంది. అధిక ఛార్జీలు ఉండవు. మెయిల్, ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో ప్రయాణించే ప్రయాణికుల కోసం గొప్ప, సౌకర్యవంతమైన సేవను ప్రారంభించింది. ఈ ఇ-ప్యాంట్రీ సేవ ఇప్పుడు రైలు సీట్లలో ప్రయాణికులకు శుభ్రమైన, సకాలంలో ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. గతంలో ప్రీమియం రైళ్లలో మాత్రమే ఆహారం కోసం ఆన్‌లైన్ బుకింగ్ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉండేది. ఇప్పుడు ఈ సౌకర్యం మెయిల్, ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో కూడా ప్రారంభించారు. ప్రయాణ సమయంలో అధిక ఛార్జీలు, అనధికార విక్రేతలు, నాణ్యత లేని ఆహారం గురించి తరచుగా ఫిర్యాదు చేసే ప్రయాణికులకు ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నాణ్యమైన ఆహారంతో పాటు బడ్జెట్ ధరల్లోనే లభించనుంది. ఈ-ప్యాంట్రీ అనేది ప్రారంభించిన డిజిటల్ భోజన బుకింగ్ సౌకర్యం, ఇది మెయిల్/ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో ప్రయాణికుల సీటు వద్ద భోజనం అందిస్తుంది. కన్ఫర్మ్, లేదా పాక్షికంగా ధృవీకరించిన టిక్కెట్లు ఉన్న ప్రయాణికులు ఈ సేవను పొందవచ్చు. ప్యాంట్రీ కార్ అందుబాటులో ఉన్న రైళ్లలో ఈ సేవ వర్తిస్తుంది.

500 రూపాయల నోట్లు కూడా రద్దు అవుతాయా..? ఇవే 3 పెద్ద కారణాలు

సేవను ఎలా ఉపయోగించాలి?

టికెట్ బుక్ చేసుకునేటప్పుడు లేదా తరువాత బుక్ చేసిన టికెట్ హిస్టరీ విభాగానికి వెళ్లి ఇ-ప్యాంట్రీ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోండి. బుకింగ్ తర్వాత, మీకు లేదా ఇమెయిల్ ద్వారా మీల్ వెరిఫికేషన్ కోడ్ అందుతుంది. ప్రయాణ రోజున మీ %వీఎజ% కోడ్‌ను చూపించడం ద్వారా మీ సీటు వద్ద భోజనం పొందండి.

ఈ-ప్యాంట్రీ సేవ ముఖ్య లక్షణాలు:

ఆన్‌లైన్‌లో ఆహారం బుక్ అవుతుంది. మీరు వెబ్‌సైట్ ద్వారా స్టాండర్డ్ మీల్ లేదా రైల్ నీర్‌ను ముందస్తుగా బుక్ చేసుకోవచ్చు. చెల్లింపు డిజిటల్‌గా ఉంటుంది. నగదు ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. ఆహారం నిర్ణీత ధరకే లభిస్తుంది. అధిక ఛార్జీలు ఉండవు. %×=బుజ% లైసెన్స్ పొందిన విక్రేతలు మాత్రమే ఆహారాన్ని అందిస్తారు. %వీఎజ% కోడ్ ద్వారా గుర్తింపును నిర్ధారించడం, సరైన ప్రయాణికుడికి ఆహారాన్ని డెలివరీ చేయడం. ప్రతి ఆర్డర్, పన్ను సమ్మతి డిజిటల్ పర్యవేక్షణ ఉంటుంది. ఆహారం డెలివరీ కాకపోతే డబ్బులు రీఫండ్ అవుతుంది. దానికి సంబంధించిన సమాచారం %బామీ%/ఇమెయిల్/వాట్సాప్ ద్వారా ప్రయాణికుడికి అందుతుంది ఈ సేవ భారతదేశంలోనే అత్యంత దూరం ప్రయాణించే రైలు వివేక్ ఎక్స్‌ప్రెస్ (22503/04)తో ప్రారంభించింది. రాబోయే 60 రోజుల్లో మరో 25 రైళ్లలో (100 రాక్‌లు) ఇది అమలు చేయనున్నారు. ఇది విజయవంతం అయిన తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ఇతర మెయిల్/ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లలో ప్రవేశపెట్టనున్నారు.

2వేల రూపాయల నోట్లపై

రిజర్వ్ బ్యాంక్ కీలక ప్రకటన

జారీ కార్యాలయాలు అక్టోబర్ 9, 2023 నుండి వ్యక్తులు, సంస్థల నుండి వారి బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేయడానికి రూ. 2,000 నోట్లను స్వీకరిస్తున్నాయి. దీనితో పాటు ప్రజలు దేశంలోని ఏ పోస్టాఫీసు నుండి అయినా రూ. 2,000 నోట్లను.. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బిఐ) రూ.2,000 నోట్లను రద్దు చేసిన రెండు సంవత్సరాల తరువాత కూడా రూ.6,181 కోట్ల విలువైన నోట్లు ప్రజల వద్ద ఉన్నాయి. ఆర్బీఐ సోమవారం విడుదల చేసిన అధికారిక డేటాలో ఇందుకు సంబంధించి సమాచారం అందించింది. ఈ రూ. 2000 నోట్లు ఇప్పటికీ మార్కెట్లో ఉన్నాయని, వంద శాతం ఇంకా తమ వద్దకు చేరలేదని తెలిపింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా మే 19, 2023న రూ.2000 నోట్లను చలామణి నుండి ఉపసంహరించుకుంటున్నట్లు ప్రకటించింది. మే 19, 2023న వ్యాపారం ముగిసే సమయానికి చెలామణిలో ఉన్న రూ.2000 నోట్ల మొత్తం విలువ రూ.3.56 లక్షల కోట్లుగా ఉండగా, మే 31, 2025న వ్యాపారం ముగిసే సమయానికి ఇది రూ.6,181 కోట్లకు తగ్గిందని %=దీ×% ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ విధంగా మే 19, 2023 వరకు చెలామణిలో ఉన్న రూ. 2000 నోట్లలో 98.26 శాతం తిరిగి వచ్చాయని సెంట్రల్ బ్యాంక్ తెలిపింది. ఈ నోట్లను డిపాజిట్ చేయడానికి లేదా మార్పిడి చేసుకోవడానికి అక్టోబర్ 7, 2023 వరకు అన్ని బ్యాంకు శాఖలలో అందుబాటులో ఉంది. ఇప్పుడు ఈ సౌకర్యం రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకు చెందిన 19 ఇష్యూ కార్యాలయాలలో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. జారీ కార్యాలయాలు అక్టోబర్ 9, 2023 నుండి వ్యక్తులు, సంస్థల నుండి వారి బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేయడానికి రూ. 2,000 నోట్లను స్వీకరిస్తున్నాయి. దీనితో పాటు ప్రజలు దేశంలోని ఏ పోస్టాఫీసు నుండి అయినా రూ. 2,000 నోట్లను ఇండియన్ పోస్ట్ ద్వారా ఏ ఆర్బీఐ కార్యాలయానికైనా పంపి తమ బ్యాంకు ఖాతాలలో జమ చేసుకోవచ్చు.

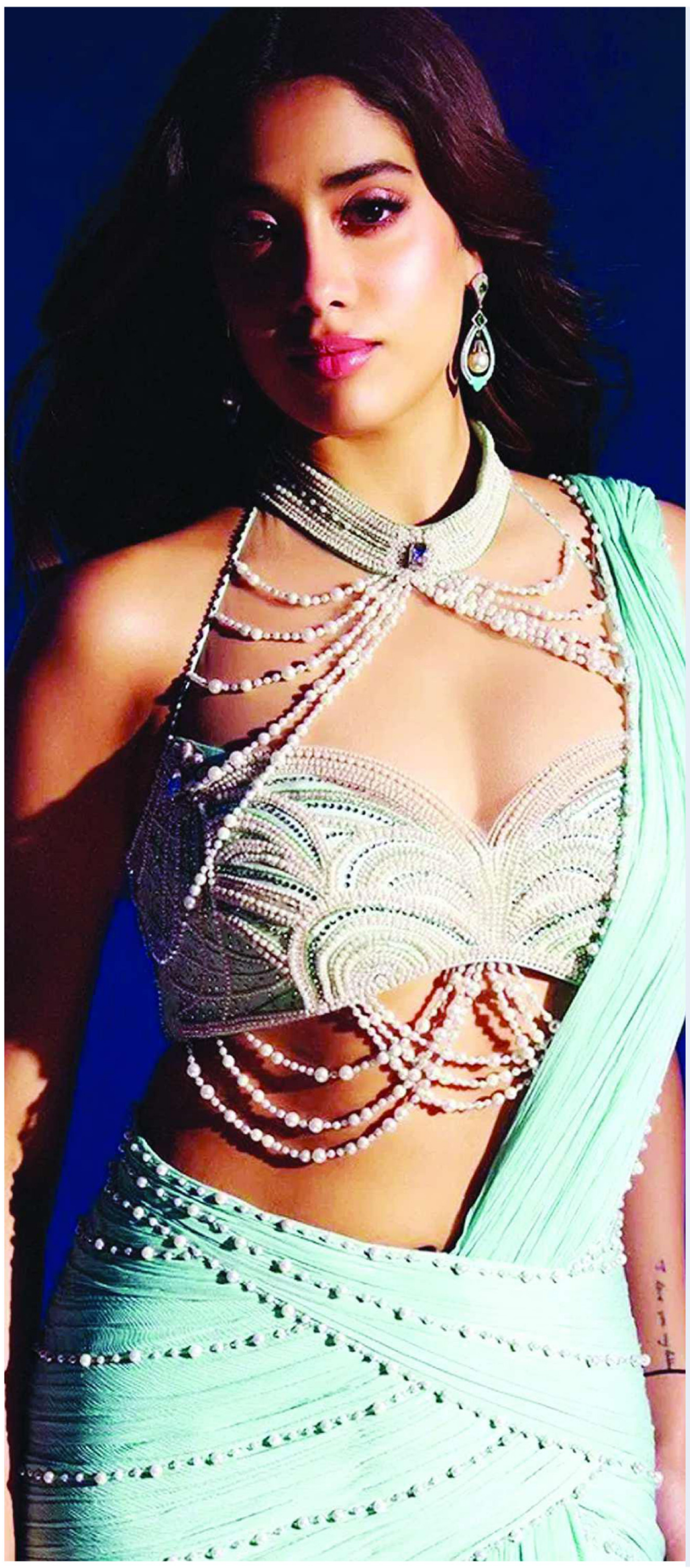
మార్కెట్లో ఇంకా చాలా నోట్లు ఉన్నాయి:

రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నివేదిక ప్రకారం, 2000 రూపాయల నోట్లలో 98.26 శాతం తిరిగి వచ్చినప్పటికీ, రూ. 6,181 కోట్ల విలువైన 2000 నోట్లు ఇప్పటికీ మార్కెట్లో ఉన్నాయని ఆర్బీఐ పేర్కొంది. 6,181 కోట్ల విలువైన ఈ 2000 రూపాయల నోట్ల సంఖ్య దాదాపు 3 కోట్లు. మీ దగ్గర కూడా రూ.2000 నోటు ఉంటే, మీరు దానిని పోస్ట్ ఆఫీస్ ద్వారా రీఫండ్ కోసం రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకు తిరిగి పంపవచ్చు.

వరద నీటిలో దూసుకుపోతున్న థార్.. వైరల్ అవుతున్న వీడియో..!

మన దేశంలో విడుదలైన అన్ని మోడళ్ల కార్లలోనూ మహీంద్ర థార్ కు ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. పెద్దల నుంచి యువత వరకూ దీనికి అభిమానులే. రోడ్డుపై ఈ కారు కనిపించిందంటే ఛ్చాలు అక్కడే ఆగి చూసేవాళ్లు ఎందరో ఉంటారు. మహీంద్ర థార్ కారు గురించి పత్రికల్లో, సోషల్ మీడియాలో ఏ చిన్న వార్త వచ్చినా సరే దానికి వేల సంఖ్యలో వ్యూస్ ఉంటాయి. అలాంటి వార్త ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. తెల్లటి రంగులో ఉన్న మహీంద్ర థార్ కారు వరద నీటి వచ్చిన నీటిలో దూసుకుపోతూ కనిపించింది. సుమారు 650 ఎంఎం (0.65 మీటర్లు)లోతు నీటిలో ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రయాణించింది. స్టాక్ థార్ 650 ఎంఎం లోతు నీటిలోనూ నడిచే సామర్థ్యం కలిగి ఉందని మహీంద్ర కంపెనీ వెల్లడించింది. ఇటీవల కాలంలో అకాల వర్షాలు భారీ స్థాయిలో కురుస్తున్నాయి. దీంతో రోడ్లన్నీ జలమయమవుతున్నాయి. నగరాల్లోని రోడ్లన్నీ ముంపునకు గురవుతున్నాయి. అలా వరద నీరు నిండిన ఓ రోడ్డుపై దూసుకుపోతున్న థార్ ఎస్ యూవీ వీడియో వైరల్ గా మారింది. అయితే నిర్ణీత స్థాయికి మించిన నీటిలో ప్రయాణం చేయకూడదని కంపెనీ తెలిపింది. ముఖ్యంగా నీటి మట్టం కారు గ్రిల్ ను మించకూడదు. ఎందుకంటే ఇంజిన్ సక్రమంగా పనిచేయాలంటే గాలి అవసరం. గాలిని లోపలకు తీసుకునేందుకు ఎయిర్ ఇన్ టెక్ ఉంటాయి. ఇంజిన్ సక్రమంగా పనిచేయడానికి అవి ఛ్చాలా అవసరం. సాధారణంగా వరద నీటితో నిండిన రోడ్లపై కారు ప్రయాణం చేసినప్పుడు నీరు ఇంజిన్ లోకి ప్రవేశించి ప్రమాదం ఉంది. దీని వల్ల దాని పనితీరుకు ఆటంకం కలుగుతుంది. పిస్టన్ సీజర్ కారణంగా ఇంజిన్ నిలిచిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ రకమైన స్థితినే హైడ్రో లాక్ అని పిలుస్తారు. ఈ పరిస్థితిలో వాహనం విద్యుత్ భాగాలు పాడైపోతాయి. మహీంద్ర నుంచి విడుదలైన థార్ లైఫ్ స్టైల్ ఎస్ యూవీకి అనేక ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. అన్ని రకాల రోడ్లపై చక్కగా పరుగులు తీస్తుంది. దీని ధర రూ.13.16 లక్షల నుంచి రూ.17.62 లక్షల ఉంటుంది. ప్రస్తుత మార్కెట్ లో ఉన్న మారుతీ సుజుకి జిమ్నీ, ఫోర్స్ గూరా? తదితర మోడళ్లకు గట్టి పోటీ ఇస్తోంది.

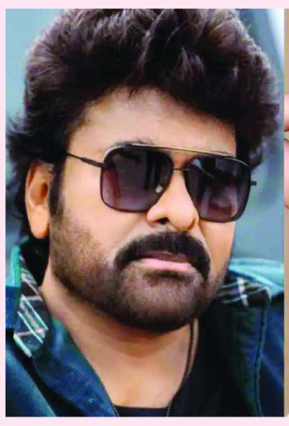
తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
గురువారం 26 - 06 - 2025



జస్ట్ ఎంజాయ్ బాస్.. కంగారు ఎందుకు అంటున్న ముద్దుగుమ్మ

ప్రొఫెషనల్‌గా బిజీగా ఉండటం తప్పు లేదు గానీ.. ఆ గోలలో పడి పర్సనల్ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేయడం మరిచిపోతుంటారు హీరోయిన్లు. అవకాశాలు వస్తున్నాయి కదా అని.. అస్సలు రెస్ట్ తీసుకోరు. కానీ తాను మాత్రం ఆ టైప్ కాదంటున్నారు జాన్వీ కపూర్. లండన్ వీధుల్లో ఈ భామ రచ్చకు సోషల్ మీడియా అంతా షేక్ అయిపోతుంది. చేసిందే ఒక్క సినిమా.. కానీ తెలుగులో కావాల్సినంత గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు జాన్వీ కపూర్. దేవర సినిమాలో తంగం పాత్రతో బాగానే చేరువయ్యారు ఈ బ్యూటీ. ప్రస్తుతం రామ్ చరణ్ పెద్ది సినిమాలో నటిస్తున్నారు. బాలీవుడ్ కంటే తెలుగులోనే ఈ భామకు మంచి ఆఫర్స్ వస్తున్నాయి. పెద్దితో టాలీవుడ్ మోస్ట్ వాంటెడ్ లిస్టులో చేరిపోవాలని చూస్తున్నారు జాన్వీ. పెద్ది సెట్స్‌పై ఉండగానే.. అల్లు అర్జున్, అట్లీ సినిమాలోనూ జాన్వీకి ఆఫర్ వచ్చినట్లు తెలుస్తుంది. ఇందులో మృణాళ్, దీపికతో కలిసి నటించబోతున్నారు జాన్వీ. మరోవైపు హిందీలోనూ బిజీగానే ఉన్నారు ఈ భామ. కెరీర్‌లో ఇంత బిజీగా ఉన్నా.. పర్సనల్ లైఫ్ మాత్రం మిస్ అవ్వరు ఈ బ్యూటీ. తాజాగా లండన్‌లో చెల్లి ఖుషీ, బాయ్ ఫ్రెండ్ శిఖర్ పహారియాతో కలిసి ఫుల్లుగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు జాన్వీ.కొన్నేళ్లుగా శిఖర్ పహారియాతో డేటింగ్ చేస్తున్నారు జాన్వీ. ఈ మధ్య ప్రియుడుతో కలిసి లండన్ వెళ్లారు జాన్వీ. ఈ ఇద్దరి ఫోటోలు వైరల్ అవుతున్నాయిప్పుడు. ఓవైపు సినిమాలతో బిజీగా ఉంటూనే.. మరోవైపు పర్సనల్ లైఫ్‌కి ఇవ్వాల్సిన టైమ్ ఇస్తున్నారు జాన్వీ. ఈ బ్యాలెన్సింగ్ చాలా మంది హీరోయిన్లకు రాదు.. అందులో త్వరగానే ఆరితేరిపోయారు జాన్వీ కపూర్.

విశ్వంభర పాటకు హీరోయిన్



విశ్వంభరలో బ్యాలన్స్ ఉన్న ఒకే ఒక్క ఐటెం సాంగ్ కు సమస్య తీరిందని లేటెస్ట్ అప్డేట్. ఏవేవో ఆప్షన్లు చూస్ చివరికి శాండల్ వుడ్ భామని లాక్ చేసుకున్నట్టు విశ్వసనీయ సమాచారం. తన పేరు నిష్విక నాయుడు. మనకు పరిచయం లేదు కానీ కన్నడ సినిమాలు ఫాలో అయ్యేవాళ్ళు గుర్తుపడతారు. బిచ్చగాడు శాండల్ వుడ్ రీమేక్ అమ్మ ఐ లవ్ యుతో 2018లో వచ్చిన నిష్విక ఇప్పటిదాకా తొమ్మిదికి పైగానే సినిమాలు చేసింది. గత ఏడాది శివరాజ్ కుమార్, ప్రభుదేవాల కరటక దమనకలో నటించింది. పుట్టి పెరిగింది, చదివింది అంతా బెంగళూరులోనే అయినా ఈ అమ్మాయి కుటుంబం మూలాలు తెలుగులోనే ఉన్నాయి. మరి పెద్దగా పాపులారిటీ లేని అమ్మాయిని ఎంచుకోవడం వెనుక దర్శకుడు వశిష్ఠ స్ట్రాటజీ ఏంటో అర్థం కావాలంటే సాంగ్ చూసే దాకా వెయిట్ చేయాలి. ఈ ఒక్క పాటను భీమ్స్ సిసిరోలియో కంపోజ్ చేస్తున్నాడు. ఇది కూడా అఫీషియల్ గా చెప్పలేదు. టీమ్ దాచిపెడితే లీకైపోయింది. అయినా సరే యువి క్రియేషన్స్ సమర్థిస్తూ, ఖండిస్తూ ఎలాంటి ప్రకటన చేయలేదు. ఇప్పటికీ విపరీతమైన ఆలస్యానికి గురైన విశ్వంభర విడుదల వ్యవహారం త్వరలోనే కొలిక్కి రావొచ్చట. అమెజాన్ ప్రైమ్ కు ఓటిటి, జీ ఛానల్ కు శాటిలైట్ ఇచ్చారనే ప్రచారం జరుగుతోంది ఇంకా ఖరారుగా తెలియాల్సి ఉంది. జూలై రాదనే క్లారిటీ వచ్చేయడంతో విశ్వంభరకున్న నెక్స్ట్ ఆప్షన్ ఆగస్ట్. మొదటి రెండు వారాల్లో కింగ్ డమ్, వార్ 2, కూలీ ఉన్నాయి. చివరి వారంలో రవితేజ మాస్ జాతర ఉంది. వీటితో మెగా మూవీ తలపడటం డౌటే. మిస్ అయితే మళ్ళీ సెప్టెంబర్ కు వెళ్లాల్సి ఉంటుంది.

అనుష్క దర్శనం ఇంకెప్పుడు

ఇంకో ఇరవై రోజుల కంటే తక్కువ వ్యవధిలో ఘాటీ విడుదల కానుంది. జూలై 11 రిలీజ్ లో ఎలాంటి మార్పు లేదని యువి క్రియేషన్స్ స్పష్టం చేస్తున్న నేపథ్యంలో అభిమానులు అలెర్ట్ అయిపోయారు. అయితే ఇటీవలే విడుదల చేసిన మొదటి లిరికల్ సాంగ్ లో అనుష్కను చూపించి చూపించకుండా కేవలం రెండు షాట్లకు పరిమితం చేయడం పట్ల ఫ్యాన్స్ అసంతృప్తిగా ఫీలవుతున్నారు. విక్రమ్ ప్రభుతో తన పెళ్లి జరుగుతున్న పాటగా ప్రొజెక్ట్ చేయడం వరకు బాగానే ఉంది. కానీ కనీసం క్లోజ్ అప్ లో ఒక్క పిక్ చూపించకపోవడం పట్ల ఆశ్చర్యం వ్యక్తమవుతోంది. అసలు ఎందుకిలా డిజైన్ చేశారనే అనుమానం కలుగుతోంది. టైం చాలా పరిమితంగా ఉండటంతో ఘాటీ ప్రమోషన్ల స్పీడ్ పెంచాలి. టైటిల్ రోల్ అనుష్కనే కాబట్టి మీడియా ముందుకు రావాల్సి ఉంటుంది. మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పోలిశెట్టి టైంలో ఏదోలా మేనేజ్ చేశారు కానీ ఈసారి అదే రిపీట్ చేస్తారా అనే డౌట్ లేకపోలేదు. ఆ సినిమా రిలీజ్ టైంలో వీడియో బైట్స్ తప్ప అనుష్క తానుగా ఇంటర్వ్యూలు ఇవ్వడం, ఈవెంట్ కు రావడం లాంటివి చేయలేదు. ఇప్పుడు ఘాటీ విషయంలో కూడా ఇలాగే చేస్తుందా అంటే ఏమో ఇప్పుడే చెప్పలేం. దర్శకుడు క్రిష్, డాన్స్ మాస్టర్ సుందరం మాస్టర్ కనిపించినంత సేపు కూడా పాటలో అనుష్కని చూపించకపోవడాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి. సరే ఇదంతా ఎలా ఉన్నా ఘాటీకి ప్రస్తుతానికి పెద్ద బజ్ లేదు. దాన్ని పెంచాలి. ఇప్పటికే పలు వాయిదాల వల్ల హైప్ తగ్గింది. అప్పుడెప్పుడో చిన్న టీజర్ తో ఆసక్తి పెంచారు కానీ తర్వాత సైలెంట్ అయ్యారు. గంజాయి వ్యాపారంతో మాఫియా డాన్ గా మారిన ఒక మహిళ బయోపిక్ గా రూపొందిన ఘాటీలో యాక్షన్ ఎలిమెంట్స్ చాలానే ఉన్నాయట.

కన్నప్ప సెన్సార్ పూర్తి.. రన్ టైమ్ కాస్తా ఎక్కువే!

మంచు విష్ణు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్‌గా వస్తోన్న కన్నప్ప రిలీజ్‌కు అంతా సిద్ధమైంది. ఈ నెల 27న థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది. ఇప్పటికే రిలీజైన పాటలు, ట్రైలర్‌కు ఆడియన్స్ నుంచి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వస్తోంది. ఈ మూవీలో ప్రభాస్‌తో పాటు మోహన్ లాల్, అక్షయ్ కుమార్, కాజల్ అగర్వాల్ లాంటి సూపర్ స్టార్స్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. దీంతో ఈ సినిమాపై ఆడియన్స్‌లో భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. తాజాగా కన్నప్ప మూవీ సెన్సార్ పూర్తి చేసుకుంది. ఈ మూవీ రన్‌టైమ్ దాదాపు 182 నిమిషాలు కాగా.. అంటే మూడు గంటల రెండు నిమిషాలుగా ఉంది. మైథలాజికల్ నేపథ్యంలో వస్తోన్న మూవీ కావడంతో రన్‌టైమ్ కాస్తా ఎక్కువగానే ఉంది. 195 నిమిషాల నిడివితో ఈ సినిమాను తెరకెక్కించగా.. సెన్సార్ బోర్డ్ 12 కట్స్ చెప్పింది. సీబీఎఫ్‌సీ నిబంధనల ప్రకారం చిత్రం మార్పులకు అంగీకరించింది. రాబందు ఓ చిన్నారిని పై నుంచి పడేయటం.. తిన్నడుకు సంబంధించిన కొన్ని సీన్స్, మూడు పాటల్లోని విజువల్స్‌ను తొలగించారు. మరోవైపు కన్నప్ప అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ రేపటి నుంచి మొదలవుతాయని మంచు విష్ణు ట్వీట్ చేశారు. ఇప్పటికే ఓవర్‌సీస్‌లో బుకింగ్స్ ఓపెన్ కాగా.. తెలుగు అభిమానులకు బుధవారం నుంచి అందుబాటులోకి రానున్నాయని విష్ణు వెల్లడించారు. ఈ సినిమాకు ముకేశ్ కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహించారు. కృష్ణంరాజు నటించిన భక్త కన్నప్ప సినిమా తర్వాత దాదాపు 50 ఏళ్లకు మరోసారి కన్నప్ప కథ రావడంతో ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలను పెంచేసింది.

Editor, printed and owned by Bommarboyina Venkanna, Associate Editor K Rajendra Prasad “office: Amber Nagar, Parshigutta, Secundrabad, Cell.no: 099592 36324, 9912824332