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 : 11 | సంచిక : 04 | ఆదివారం 10 - 08 - 2025 | ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ | అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ | పేజీలు : 08 | వెల : 2 రూ/-

హైదరాబాద్‌లో వరద కష్టాలకు చెక్ !

- ప్రతీ రోజు సాయంత్రమైందంటే చాలు వరుణుడు ఎక్కడ గర్జిస్తాడోనని సిటీలో జనం జంకుతున్నారు
- గంటల పాటు కురుస్తున్న వర్షాలతో రోడ్లన్నీ వాగులను తలపిస్తున్నాయి
- దారులపై వరద పోటెత్తుతుండటంతో చెరువుల్లో పడవల్లా వాహనాలు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది
- ఎట్టకేలకు అధికార యంత్రాంగానికి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది
- ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు లోపల ఉన్న కోర్ అర్బన్ రీజియన్‌లోని వరద నీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం ఆదేశాలు జారీ
- వచ్చే వందేళ్ల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని కొత్త మాస్టర్ ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు
- హైదరాబాద్‌లో వరద సమస్యకు మూసీ పునరుజ్జీవనమే శాశ్వత పరిష్కారం అని సీఎం స్పష్టం

గత కొన్నిరోజులుగా హైదరాబాద్‌ను వర్షాలు వదిలిపెట్టడం లేదు. భారీ వర్షాలు మహా నగరాన్ని అతలాకుతలం చేస్తున్నాయి. ప్రతీ రోజు సాయంత్రమైందంటే చాలు వరుణుడు ఎక్కడ గర్జిస్తాడోనని సిటీలో జనం జంకుతున్నారు. ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న వానలతో భాగ్యనగర జీవనం అస్తవ్యస్తంగా మారుతోంది. గంటల పాటు కురుస్తున్న వర్షాలతో రోడ్లన్నీ వాగులను తలపిస్తున్నాయి. దారులపై వరద పోటెత్తుతుండటంతో చెరువుల్లో పడవల్లా వాహనాలు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. ఇళ్లలోకి వర్షపు నీరు చేరి నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఈ బాధలు ఎప్పుడు తప్పుతాయా అని ప్రజలు తలలు పట్టుకుంటున్నారు. ఎట్టకేలకు అధికార యంత్రాంగానికి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఇకపై వర్షాలతో ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా పరిష్కార మార్గాలపై ప్రభుత్వం దిశానిర్దేశం చేసింది. - మిగతా 2 లో

రాజకీయాలు వద్దనుకుంటున్నా

- మల్లారెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు
- తనకు 73 సంవత్సరాలు వచ్చాయన్న మల్లారెడ్డి
- వచ్చే ఎన్నికల నాటికి రాజకీయాల నుంచి తప్పుకునే ఆలోచనలో ఉన్నానని వెల్లడి
- ప్రస్తుతం బీఆర్ఎస్ పార్టీలో ఉన్నానన్న మల్లారెడ్డి
- ఇక ఏవైపు చూడాల్సిన

బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి మల్లారెడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. తాను బీజేపీ వైపా, టీడీపీ వైపా, బీఆర్ఎస్ వైపా అనేది కాదని... ప్రస్తుతం తాను బీఆర్ఎస్ పార్టీలో ఉన్నానని... వచ్చే ఎన్నికల నాటికి - మిగతా 2 లో

హైదరాబాద్-విజయవాడ హైవేపై భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్

- రాఖీ పండగ సందర్భంగా సొంతూళ్లకు బయలుదేరిన నగరవాసులు
- హైదరాబాద్-విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై తీవ్రమైన ట్రాఫిక్ జామ్
- వనస్థలిపురం నుంచి అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ వరకు బారులు తీరిన వాహనాలు
- ఉప్పల్ రింగ్ రోడ్డు వద్ద కూడా దాదాపుగా స్తంభించిన రాకపోకలు
- గమ్యస్థానాలకు చేరడంలో ఆలస్యంతో ప్రయాణికుల తీవ్ర ఇబ్బందులు

ఢిల్లీలో భారీ వర్షాలు
కూలిన 100 అడుగుల గోడ

- గోడ కూలిన ఘటనలో 8 మంది మృతి
- ఇటీవల కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు కూలిన ఓ ఇంటి గోడ
- మృతుల్లో ఇద్దరు మహిళలు, ఇద్దరు చిన్నారులు
- ఢిల్లీలో కుండపోత వర్షం
- జైత్‌పూర్ ప్రాంతంలోని మురికివాడలో కూలిన గోడ
- ఇద్దరు చిన్నారులు సహా ఎనిమిది మంది మృతి

దిల్లీలో ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. దాదాపు 100 అడుగుల పొడవు ఉన్న గోడ ఒక్కసారి కూలిపోయింది. ఆ శిథిలాలన్నీ అక్కడే ఉన్న మురికివాడలపై పడ్డాయి. దీంతో ఎనిమిది మంది మరణించారు. అనేక మంది గాయపడ్డారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు, అధికారులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, జైత్‌పుర్‌లోని హరినగర్‌లో ఆ ఘటన జరిగింది. ఇటీవల కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు ఓ ఇంటి గోడ కూలింది. ఘటనాస్థలిలో ఒక పాత ఆలయం ఉంది. ఆ పక్కనే అనేక మంది గుడిసెల్లో నివసిస్తున్నారు. - మిగతా 2 లో

5 పాక్ యుద్ధ విమానాలను కూల్చేశాం

- ఎయిర్ ఫోర్స్ చీఫ్
- ఆపరేషన్ సిందూర్ లో పాక్ కు జరిగిన నష్టంపై తాజాగా వివరణ
- పాక్ భూభాగంలోని ఉగ్రవాద క్యాంపులను ధ్వంసం చేయడానికి క్షిపణులు వినియోగించామని చెప్పారు
- మరో భారీ విమానాన్ని కూడా నేలకూల్చామన్న ఎయిర్ చీఫ్ మార్షల్ అమర్ ప్రీత్ సింగ్
- వీటిని కూల్చేసిన ఘనత ఎస్ - 400 దేనని వెల్లడి
- రష్యా నుంచి కొనుగోలు చేసిన ఎస్ - 400 డిఫెన్స్ మిసైల్ లాంచర్ తో ఈ ఐదు విమానాలతో పాటు మరో భారీ విమానాన్ని కూడా కూల్చేశామని అమర్ ప్రీత్ సింగ్ వివరించారు

బెంగళూరులో 3 వందే భారత్ రైళ్లు ప్రారంభించనున్న ప్రధాని మోదీ

- నాడు కర్ణాటకలో పర్యటించనున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ
- బెంగళూరు నుంచి మూడు కొత్త వందే భారత్ రైళ్ల ప్రారంభం
- నమ్మ మెట్రో రెండో దశలో 'ఎల్లో లైన్'ను జాతికి అంకితం
- సుమారు రూ. 15,610 కోట్లతో మెట్రో మూడో దశకు శంకుస్థాపన
- ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న బెంగళూరు-బెళగావి మధ్య రైలు సేవలు
- కొత్త ప్రాజెక్టులతో బెంగళూరులో భారీగా పెరగనున్న కనెక్టివిటీ

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం నాడు కర్ణాటక రాష్ట్రంలో పర్యటించనున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన బెంగళూరు నగర వాసులకు ఒకే రోజు రెండు కీలకమైన కానుకలు అందించనున్నారు. నగరంలో అత్యంత కీలకమైన మెట్రో ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించడంతో పాటు, మూడు కొత్త వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లకు పచ్చజెండా ఊపి ప్రారంభించనున్నారు. వివరాల్లోకి వెళితే, ఆదివారం ఉదయం 11 గంటలకు - మిగతా 2 లో

అడవిలో రోజంతా చంద్రబాబు
గిరిజనులతో మమేకం, అరకు కాఫీతో ఉల్లాసం!

- జాతీయ ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని పాడేరు ఏజెన్సీలో గిరిజనులతో కలిసి ఉల్లాసంగా జరుపుకున్నారు
- ఉదయాన్నే ఏజెన్సీకి వెళ్లిన చంద్రబాబు రోజంతా అడవిలో కలియ తిరుగుతూ ఆదివాసీలతో గడిపారు
- వంజంగిలో వనదేవత మోదకొండమ్మను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దర్శించుకున్నారు

ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఇవాళ జాతీయ ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని పాడేరు ఏజెన్సీలో గిరిజనులతో కలిసి ఉల్లాసంగా జరుపుకున్నారు. ఉదయాన్నే ఏజెన్సీకి వెళ్లిన చంద్రబాబు రోజంతా అడవిలో కలియ తిరుగుతూ ఆదివాసీలతో గడిపారు. ఈ సందర్భంగా వారి జీవన స్దితిగతుల్ని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అక్కడే అరకు కాఫీ తాగారు. అనంతరం అక్కడే ఏర్పాటు - మిగతా 2 లో

మళ్లీ జన్మంటూ ఉంటే ఇక్కడే పుడతా
ఇది దేవుడు సృష్టించిన అద్భుతం

- ప్రపంచ ఆదివాసి దినోత్సవం సందర్భంగా పాడేరులో సీఎం చంద్రబాబు పర్యటన
- గిరిజనుల ఉద్యోగ రిజర్వేషన్లపై జీవో 3ను పునరుద్ధరిస్తామని కీలక ప్రకటన
- ఏజెన్సీలో రోడ్లు, తాగునీటి కోసం వేల కోట్ల నిధులు మంజూరు
- ఏజెన్సీలోని 1,483 గిరిజన గూడేలకు రోడ్డు సౌకర్యం కల్పించేందుకు రూ. 2,850 కోట్లు మంజూరు
- గిరిజన ప్రాంతాల్లో 5 మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రుల ఏర్పాటుకు నిర్ణయం
- గత ప్రభుత్వ వైఫల్యం వల్లే జీవో 3 రద్దయిందని విమర్శ
- అరకు కాఫీ, పసుపు వంటి ఉత్పత్తులకు అంతర్జాతీయ మార్కెటింగ్ కల్పిస్తామని వెల్లడి

గిరిజనుల అభివృద్ధి రాష్ట్ర సమగ్ర వికాసానికి కీలకమని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. అంతర్జాతీయ ఆదివాసీ దినోత్సవం సందర్భంగా అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలోని లగిశపల్లిలో ఆయన పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన, ప్రారంభోత్సవాలు నిర్వహించారు. గిరిజన ప్రాంతాల అభివృద్ధికి భారీ ప్యాకేజీ ప్రకటించారు. ఏజెన్సీ సమగ్రాభివృద్ధికి, గిరిజనుల సంక్షేమానికి తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. పాడేరులో జరిగిన సభలో ప్రసంగించిన ఆయన, గిరిజనుల చిరకాల ఆకాంక్ష అయిన ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాల్లో 100 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే జీవో నంబర్ 3ను పునరుద్ధరించే బాధ్యత తనదేనని ఉద్ఘాటించారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాలను దేవుడు సృష్టించిన అద్భుతంగా అభివర్ణించిన చంద్రబాబు, ఇక్కడి స్వచ్ఛమైన కొండలు, సహజసిద్ధమైన ప్రజల మనస్తత్వం తనను ఆకర్షించాయని తెలిపారు. "మళ్లీ జన్మ ఉంటే ఈ ఏజెన్సీలోనే పుట్టాలని కోరుకుంటున్నాను" అని అన్నారు. గిరిజనుల సహజ నైపుణ్యం, సామర్థ్యాలను ప్రశంసిస్తూ, వారి అభివృద్ధి ద్వారానే రాష్ట్రం సంపూర్ణ వికాసం సాధ్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు. గిరిజన ప్రాంతాల అభివృద్ధికి మొదటి నుంచి ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన నాయకుడిగా - మిగతా 2 లో

రాఖీ పండుగ అంటే కేవలం ఒక దారం కాదు

- రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన పవన్ కల్యాణ్
- రాఖీ అంటే అనుబంధాల భావోద్వేగాలకు సంకేతమన్న డిప్యూటీ సీఎం
- ఆడపడుచులకు ఎప్పుడూ అండగా ఉంటానని హామీ
- మహిళలకు మేలు చేయడానికి తమ ప్రభుత్వం తొలి ప్రాధాన్యతను ఇస్తోందని పవన్ తెలిపారు
- ప్రజాజీవితంలో తాను వేసే అడుగుల్లో ఆడపడుచులకు ఎప్పుడూ అండగా నిలుస్తానని చెప్పుకొచ్చారు

సంపాదకీయం

పదోన్నతుల్లో మళ్లీ సమస్య

తెలంగాణ ఏర్పాటు అనంతరం ఏర్పడ్డ కొత్త జిల్లాల వల్ల స్థానికులకే ఉద్యోగాలు దక్కుతాయన్న ఆశలు నిరుద్యోగుల్లో రేకెత్తాయి. పదోన్నతులు స్థానిక జిల్లా వారికే దక్కుతాయని ఉద్యోగులూ ఆశపడ్డారు. కానీ 317, 3 జీవోలు ఉపాధ్యాయుల ఆశలను అడియాసలు చేశాయి. 317 జీవో కారణంగా ఉమ్మడి జిల్లాల నుంచి కొత్త జిల్లాలకు ఉపాధ్యాయుల కేటాయింపు ఒక ప్రహసనంగా మారింది. స్థానికతకు ఏ మాత్రం ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా సీనియారిటీని మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకోవడం వల్ల సొంత జిల్లాకు ఎందరో దూరమయ్యారు. ఈ పరిస్థితిని దూరం చేసేందుకు ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కొంత కృషి చేసింది. కానీ 'చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్న' చందంగా ఆ కృషి ఫలితం అంతంత మాత్రంగానే ఉంది. జీవో నెం.3 కూడా ఉపాధ్యాయులకు పదోన్నతుల పట్ల నిర్లిప్తతను కలిగించింది. జిల్లా స్థాయిలోని ప్రధానోపాధ్యాయ పోస్టును ఒకేసారి మల్టీజోన్ స్థాయికి మార్చడంతో ఖమ్మం జిల్లా నుంచి మెదక్ జిల్లాకు, మెదక్ నుంచి ఆదిలాబాద్‌కు పదోన్నతిలోనో, బదిలీలోనో వెళ్లక తప్పని పరిస్థితి. హెచ్‌ఎం పోస్టుల భర్తీలో మల్టీజోన్ల వ్యవస్థ ఉపాధ్యాయుల పదోన్నతి ఆశలకు నీళ్లొదిలేలా చేస్తోంది.కొత్తగా ఏర్పాటైన జిల్లాల ప్రాతిపదికన 95 శాతం ఉద్యోగాలు స్థానిక యువతకే అందాలని గత ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. తొలిదశలో 31 జిల్లాలతో కొత్త జోనల్ వ్యవస్థను రూపొందించారు. ఈ ప్రతిపాదనకు 2018 ఆగస్టు 29న నాటి రాష్ట్రపతి ఆమోదం తెలిపారు. ఆ తర్వాత నారాయణపేట, ములుగు జిల్లాలు ఏర్పాటయ్యాయి. జోగులాంబ జోన్‌లో ఉన్న వికారాబాద్ జిల్లాను చార్మినార్ జోన్‌లో కలపడంతో పాటు, కొత్తగా ఏర్పడిన ఆ రెండు జిల్లాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ నాటి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రపతికి సవరణలు పంపింది. '371%-%డి'లోని 1, 2 క్లాజుల కింద తెలంగాణ పబ్లిక్ ఎంప్లాయ్‌మెంట్ (ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ రెగ్యులేషన్ ఆఫ్ డైరెక్ట్ రిక్రూట్‌మెంట్) ఆర్డర్%-%2018 ప్రకారం వీటికి రాష్ట్రపతి ఆమోదముద్ర లభించింది. తర్వాత కేంద్ర హోం మంత్రిత్వశాఖ గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. దీని ప్రకారం మల్టీ జోన్%-%1 కింద కాళేశ్వరం, బాసర, రాజన్న సిరిసిల్ల, భద్రాద్రి జోన్లు వస్తాయి. మల్టీజోన్ - 2 కింద యాదాద్రి, చార్మినార్, జోగులాంబ జోన్లు వస్తాయి. ఈ వ్యవస్థకు అనుగుణంగా విద్యాశాఖ కూడా కొన్ని మార్పులు చేసింది. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో 2009 జనవరి 23న వెలువడ్డ నెం. 10 జీవో ప్రకారం గెజిటెడ్ హెచ్‌ఎం పోస్టుకు భర్తీ యూనిట్‌ను జిల్లాగా పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత సరిగ్గా 14 ఏళ్ల తర్వాత 2023 జనవరి 23న ఈ జీవోకు సవరణ చేస్తూ తెచ్చిన జీవో నెం. 3 ఉపాధ్యాయ వ్యవస్థను అతలాకుతలం చేసింది. ఈ సవరణ గెజిటెడ్ హెచ్‌ఎం పోస్టులను మల్టీజోనల్ పరిధిలోకి తెచ్చింది. నియామకాలు, సీనియారిటీ, బదిలీలు మొదలైన వాటన్నింటికీ ఈ జీవో వర్తిస్తుంది. ఈ జీవో ప్రకారం తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని రెండు మల్టీ జోన్లుగా విభజించారు. పై విధంగానే మల్టీ జోన్%-%1 కిందికి కాళేశ్వరం, బాసర, రాజన్న సిరిసిల్ల, భద్రాద్రి జోన్లనుబీ మల్టీజోన్%-%2 కిందికి యాదాద్రి, చార్మినార్, జోగులాంబ జోన్లను తెచ్చారు. ఈ విధంగా విభజించడం వల్ల హెచ్‌ఎం పోస్టు మల్టీజోన్ స్థాయికి రావడంతో మెదక్, సిద్దిపేట జిల్లాలకు చెందిన ఉపాధ్యాయులు సుదూర ప్రాంతాలకు కూడా వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. సొంత జిల్లాలో ఖాళీలు లేకపోవడంతో బదిలీ అయిన జిల్లాలోనే బతుకీడుస్తున్న ఉపాధ్యాయులెందరో!వివిధ జిల్లాల సెలక్షన్ కమిటీల ద్వారా ఉద్యోగాలు పొంది, తర్వాత పదోన్నతుల్లో జోన్, మల్టీ జోన్ స్థాయిలో కామన్ సీనియారిటీ ఉండడం వల్ల కొన్ని జిల్లాల వారు తీవ్రంగా నష్టపోతారు. భర్తీ ప్రక్రియ వివిధ జిల్లాల్లో ఏకకాలంలో జరగకపోవడం, ఒకే డీఎస్సీ వారు నెలలు, సంవత్సరాల తేడాతో అపాయింట్‌మెంట్ ఆర్డర్లు పొందడం వల్ల కొన్ని జిల్లాల ఉద్యోగులకు తీవ్రంగా నష్టం జరుగుతుంది. రెండు దశాబ్దాలు ఒకే క్యాడర్‌లో పని చేసినా పదోన్నతి దక్కని పరిస్థితులు ఇప్పుడు విద్యా వ్యవస్థలో ఉన్నాయి. ఇప్పటికే పదోన్నతుల కారణంగా వివిధ జిల్లాల్లోని పోస్టులను స్థానికేతరులైనవారు పొందారు. వారి జిల్లాలో అవకాశం లేకపోవడంతో ఇతర జిల్లాలకు వెళ్లడం వల్ల అక్కడున్న వారి పదోన్నతి అవకాశాలు దెబ్బతింటున్నాయి. ఉదాహరణకు ఖమ్మం, కొత్తగూడెం, కరీంనగర్, హనుమకొండ, వరంగల్ తదితర జిల్లాల్లో పదోన్నతి పొందిన వారు%-% ఖాళీలు తక్కువ ఉండడంతో, తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఇతర జిల్లాలకు వెళ్లాల్సి వచ్చింది. మరోవైపు కామారెడ్డి, నిజామాబాద్, సిద్దిపేట, మెదక్ వంటి జిల్లాల్లోని ఖాళీలు అధిక శాతం ఇతర జిల్లాల ప్రధానోపాధ్యాయులతో నిండిపోయాయి. తత్ఫలితంగా తాము తమ జిల్లాకు వెళ్లడానికి అనువుగా ముందుగా బదిలీలు నిర్వహించాలన్న డిమాండ్ ఆయా ఉపాధ్యాయుల నుంచి వస్తోంది.ఇలా హెచ్‌ఎం పోస్టులు ఇతర జిల్లాల వారితో నిండిపోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో ఆయా జిల్లాల్లో కింది క్యాడర్లలో పనిచేస్తున్న వారి పదోన్నతి ఆశలు అడుగంటుతాయి. నిరుద్యోగులకు తర్వాతి డీఎస్సీల్లో పోస్టులు భారీగా తగ్గిపోవడమో, అసలే లేకుండా పోవడమో జరుగుతుంది. ఉపాధ్యాయులకు, నిరుద్యోగులకు ప్రతికూల ప్రభావాన్ని కలిగించే మల్టీ జోనల్ వ్యవస్థ వల్ల ఏర్పడుతున్న సమస్యల నివారణకు ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. హెచ్‌ఎం పోస్టులకు భర్తీ యూనిట్‌ను ఉమ్మడి జిల్లా స్థాయికి మార్చాలి. పదోన్నతి, బదిలీ కారణంగా గతంలో ఇతర జిల్లాలకు వెళ్లిన ప్రధానోపాధ్యాయులకు మొదట సొంత ఉమ్మడి జిల్లాకు బదిలీ సౌకర్యం కల్పించాలి. తర్వాత ఉమ్మడి జిల్లా స్థాయిలోనే పదోన్నతి కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించాలి. 317, 3 జీవోల వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న హెచ్‌ఎంలకు, పదోన్నతుల ఆశావహులకు ప్రభుత్వం న్యాయం చేయాలి.

రాఖీ పండుగ అంటే కేవలం ఒక దారం కాదు

మొదటిపేజీ తరువాయి - రాఖీ పండుగ సందర్భంగా ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అక్కచెల్లెళ్లకు, అన్నదమ్ములకు మధ్య అనుబంధాన్ని చూపే వేడుక రాఖీ పౌర్ణమి అని ఆయన చెప్పారు. రాఖీ అంటే కేవలం ఒక దారం కాదని... అది మన మధ్య అనుబంధాలకు భావోద్వేగాల సంకేతమని పేర్కొన్నారు. మహిళలకు మేలు చేయడానికి తమ ప్రభుత్వం తొలి ప్రాధాన్యతను ఇస్తోందని పవన్ తెలిపారు. తల్లికి వందనం, దీపం-2 పథకాలను విజయవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఆగస్ట్ 15 నుంచి ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ పథకాన్ని అమలు చేస్తామని తెలిపారు. ప్రజాజీవితంలో తాను వేసే అడుగుల్లో ఆడపడుచులకు ఎప్పుడూ అండగా నిలుస్తానని చెప్పుకొచ్చారు. తాను ఎప్పుడూ మహిళల అభివృద్ధి కోసం ఆలోచిస్తుంటానని చెప్పారు.

5 పాక్ యుద్ధ విమానాలను కూల్చేశాం

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఆపరేషన్ సిందూర్ తో పాకిస్థాన్ కు భారీగా నష్టం వాటిల్లిందని భారత వాయుసేన చీఫ్ మార్షల్ అమర్ ప్రీత్ సింగ్ తాజాగా వెల్లడించారు. పక్కా ప్రణాళికతో ఆపరేషన్ సిందూర్ నిర్వహించామన్నారు. పాక్ భూభాగంలోని ఉగ్రవాద క్యాంపులను ధ్వంసం చేయడానికి క్షిపణులు వినియోగించామని చెప్పారు. ప్రతిదాడులు చేసేందుకు పాకిస్థాన్ ప్రయత్నించగా మన సేనలు సమర్థమంతంగా అడ్డుకున్నాయని వివరించారు. ఈ క్రమంలో పాకిస్థాన్ యుద్ధ విమానాలు మన సరిహద్దుల్లోకి రాగా ఐదు ఫైటర్ జెట్లను కూల్చేశామని చెప్పారు.రష్యా నుంచి కొనుగోలు చేసిన ఎస్ - 400 డిఫెన్స్ మిసైల్ లాంచర్ తో ఈ ఐదు విమానాలతో పాటు మరో భారీ విమానాన్ని కూడా కూల్చేశామని అమర్ ప్రీత్ సింగ్ వివరించారు. వీటన్నింటినీ గాల్లోనే ఎదుర్కొన్నామని చెప్పారు. అదే సమయంలో ఎయిర్ బేస్ లో పార్క్ చేసిన మరో రెండు విమానాలను కూడా మన క్షిపణులు ధ్వంసం చేశాయని వివరించారు. S-400 గగనతల రక్షణ వ్యవస్థ, డ్రోన్ వ్యవస్థలు బాగా పనిచేశాయని అమర్ ప్రీత్ సింగ్ తెలిపారు.

రాజకీయాలు వద్దనుకుంటున్నా

రాజకీయాల నుంచి శాశ్వతంగా తప్పుకునే ఆలోచనలో ఉన్నానని చెప్పారు. తనకు 73 సంవత్సరాలు వచ్చాయని... ఈ వయసులో ఏవైపూ చూడాల్సిన అవసరం లేదని అన్నారు.ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే, మంత్రి అయ్యానని... ఇంకా మూడేళ్లు రాజకీయాల్లో ఉంటానని చెప్పారు. ఆ తర్వాత రాజకీయం వద్దనుకుంటున్నానని... ప్రజలకు సేవ చేస్తూ కాలేజీలు, యూనివర్శిటీలు నడిపిద్దామనుకుంటున్నానని తెలిపారు. హైదరాబాద్ లోని తన కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

మళ్లీ జన్మంటూ ఉంటే ఇక్కడే పుడతా
ఇది దేవుడు సృష్టించిన అద్భుతం

మొదటిపేజీ తరువాయి -

ఎన్టీఆర్‌ను గుర్తు చేస్తూ, ఆ దిశగా తమ ప్రభుత్వం కృషి కొనసాగిస్తుందని చంద్రబాబు తెలిపారు.ఏజెన్సీలోని 1,483 గిరిజన గూడేలకు రోడ్డు సౌకర్యం కల్పించేందుకు రూ. 2,850 కోట్లు మంజూరు చేస్తున్నామని చంద్రబాబు ప్రకటించారు. జలజీవన్ మిషన్ కింద ప్రతి ఇంటికీ పరిశుభ్రమైన తాగునీరు అందిస్తామని, దీని కోసం రూ. 220 కోట్లతో పనులు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో వైద్య సేవలను మెరుగుపరిచేందుకు రూ. 482 కోట్ల వ్యయంతో ఐదు మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. వీటితో పాటు పాడేరు, రంపచోడవరం, శ్రీశైలం ఐటీడీఏల పరిధిలోనూ ఆసుపత్రులు నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.జీవో నంబర్ 3 రద్దు కావడానికి గత వైసీపీ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యమే కారణమని చంద్రబాబు ఆరోపించారు. తమ హయాంలో గిరిజన యువతకు న్యాయం చేసేందుకు రాజ్యాంగంలోని ఐదవ షెడ్యూల్ ఆధారంగా జీవో తెచ్చామని, క

ానీ గత ప్రభుత్వం కోర్టులో సరిగ్గా వాదనలు వినిపించలేకపోయిందని విమర్శించారు. న్యాయపరమైన అంశాలను పరిశీలించి, సాధ్యమైనంత త్వరగా ఈ జీవోను పునరుద్ధరించి గిరిజనులకు న్యాయం చేస్తామని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు.ఏజెన్సీ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు అరకు కాఫీకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా బ్రాండింగ్ కల్పిస్తామని చంద్రబాబు తెలిపారు. కాఫీ, మిరియాలు, పసుపు వంటి ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులకు అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో మంచి ధర లభించేలా చూస్తామన్నారు. వెదురు ఉత్పత్తుల ద్వారా 5 వేల మంది గిరిజన మహిళలకు ఏడాదికి లక్ష రూపాయల ఆదాయం వచ్చేలా ప్రత్యేక ప్రాజెక్టుకు శ్రీకారం చుట్టినట్లు చెప్పారు.

టూరిజం హబ్‌గా ఏజెన్సీ ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేస్తామని, యువతకు ఇక్కడే ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. సూపర్ సిక్స్ పథకాలైన పెన్షన్ల పెంపు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, తల్లికి వందనం వంటివి ఇప్పటికే అమలు చేస్తున్నామని గుర్తుచేశారు. గిరిజనుల అభివృద్ధి, సంక్షేమం తనకు రెండు కళ్ల వంటివని, వారి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటానని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు.

అడవిలో రోజంతా చంద్రబాబు..! గిరిజనులతో మమేకం..అరకు కాఫీతో ఉల్లాసం..!

మొదటిపేజీ తరువాయి -

చేసిన బహిరంగ సభలోనూ చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు.ఉదయం పాడేరు మండలం, వంజంగిలో అంతర్జాతీయ ఆదివాసీ దినోత్సవంలో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన సీఎం చంద్రబాబుకు జిల్లా మంత్రులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం సందర్భంగా పాడేరు మండలం వంజంగిలో వనదేవత మోదకొండమ్మను ఆయన దర్శించుకున్నారు. అనంతరం గ్రామంలోని కాఫీ ప్లాంటేషన్లోని తోటలను సీఎం చంద్రబాబు పరిశీలించారు. అనంతరం కాఫీ ప్లాంటేషన్ పెంపకందారులతో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. ప్రజావేదిక వద్ద గిరిజన ప్రాంతంలో చేపట్టనున్న వివిధ అభివృద్ధి పథకాలకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. అలాగే గిరిజన ఉత్పత్తులకు సంబంధించిన స్టాళ్లను పరిశీలించారు. గిరిజన ఉత్పత్తులకు సంబంధించిన లోగోను ఆవిష్కరించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు.. ఉత్పత్తుల విక్రయాలు ఎలా ఉన్నాయని ఆరా తీశారు. గిరిజన ఉత్పత్తులకు అంతర్జాతీయ మార్కెటింగ్ జరిగేలా చూడాలన్నారు. గిరిజన ఉత్పత్తులకు సంబంధించి మరింత మార్కెటింగ్ వచ్చేలా ప్రముఖ కంపెనీల భాగస్వామ్యం కల్పించేలా చేసే అంశంపై ఆలోచన చేయాలని చెప్పారు. ఆర్గానిక్ ఆహార ఉత్పత్తులకు మరింత ప్రోత్సాహమివ్వాలని చంద్రబాబు సూచించారు. అలాగే గంజాయి సాగు నివారణకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నారని అధికారుల్ని అడిగారు. త్వరలోనే జీరో గంజా ప్రాంతంగా ప్రకటిస్తామని వారు తెలిపారు. సెరీకల్చర్ ద్వారా వచ్చిన పట్టుదారాలతో నేసిన వస్త్రాలను పరిశీలించిన సీఎం చంద్రబాబు. నిఫ్ట్ వంటి సంస్థలతో కలిసి పని చేయడం ద్వారా ఏజెన్సీలో నేసిన వస్త్రాలకు మంచి డిమాండ్ వచ్చేలా చేయవచ్చని సూచించారు. ఏజెన్సీలో నేసిన వస్త్రాల మార్కెటింగ్ కోసం మంచి భాగస్వాములను అన్వేషించాలని సీఎం ఆదేశించారు. ఏజెన్సీలో నేసిన ఓ చీరను కొనుగోలు చేశారు. స్టాల్లో డ్వాక్రా మహిళ ఏర్పాటు చేసిన అరకు కాఫీ స్టార్ సందర్శించి కాఫీ సేవించారు. అలాగే ఆమెకు ఆదాయం ఎంత వస్తుందని అడిగిన ముఖ్యమంత్రి.. కుకీస్, మిల్లెట్ బిస్కట్లు, స్థానికంగా లభించే ముడిసరుకుతో చాక్లెట్ల తయారీ మీద కూడా దృష్టి సారించాలన్నారు.

ఢిల్లీలో భారీ వర్షాలు కూలిన 100 అడుగుల గోడ

మొదటిపేజీ తరువాయి - శుక్రవారం రాత్రి కురిసన భారీ వర్షాలకు అకస్మాత్తుగా గోడ కూలింది. దీంతో అనేక మంది శిథిలాల కింద చిక్కుకున్నారు. ఎనిమిది మంది చనిపోయారు.మృతుల్లో ఇద్దరు మహిళలు, ఇద్దరు బాలికలు ఉన్నట్లు సమాచారం. మృతులను షబీబుల్ (30), రబీబుల్ (30), అలీ (45), రుబీనా (25), డాలీ (25), రుఖ్సానా (6), హసీనా (7)గా అధికారులు గుర్తించారు. కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నామని తెలిపారు. భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న సమయంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. కూలిపోయే స్థితిలో ఉన్న నివాసాలలో ఉండొద్దని అధికారులు వెల్లడించారు.అయితే విష్యత్తులో అలాంటి సంఘటన జరగకుండా ఉండటానికి ప్రజలను తరలించామని అడిషనల్ డీసీపీ సౌత్ ఈస్ట్ ఐశ్వర్య వర్మ తెలిపారు. గోడ కూలినట్లు సమాచారం అందిందని చెప్పారు. 5-7 నిమిషాల్లో పోలీసులు అక్కడికి చేరుకున్నారని చెప్పారు. గాయపడిన వారిని హుటాహుటిన ఆస్పత్రి తరలించామని పేర్కొన్నారు. వారిలో కొందరి పరిస్థితి విషమంగా ఉందని వెల్లడించారు.మరోవైపు, ఢిల్లీలో శుక్రవారం రాత్రి నుంచి కురుస్తున్న కుంభవృష్టితో పలు లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయమయ్యాయి. రహదారులు నదులను తలపిస్తున్నాయి. శనివారం కూడా భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో వాతావరణ శాఖ రెడ్ అలర్ట్?ను ఇప్పటికే జారీ చేసింది. అదే సమయంలో వర్షాల నేపథ్యంలో విమాన సర్వీసులకు తీవ్ర ఆటంకం కలుగుతోంది. 200లకు పైగా విమానాలు ఆలస్యమయ్యాయి. విమాన సర్వీసులకు సంబంధించి ప్రయాణికులు ఎప్పటికప్పుడు తమ తమ ఎయిర్‌లైన్ల నుంచి తాజా సమాచారం తెలుసుకోవాలని సూచించింది ఢిల్లీ ఎయిర్‌పోర్ట్.ఢిల్లీలో ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. దాదాపు 100 అడుగుల పొడవు ఉన్న గోడ ఒక్కసారి కూలిపోయింది. ఆ శిథిలాలన్నీ అక్కడే ఉన్న మురికివాడలపై పడ్డాయి. దీంతో ఎనిమిది మంది మరణించారు. అనేక మంది గాయపడ్డారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు, అధికారులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు.పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, జైత్‌పుర్‌లోని హరినగర్‌లో ఆ ఘటన జరిగింది. ఇటీవల కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు ఓ ఇంటి గోడ కూలింది. ఘటనాస్థలిలో ఒక పాత ఆలయం ఉంది. ఆ పక్కనే అనేక మంది గుడిసెల్లో నివసిస్తున్నారు. శుక్రవారం రాత్రి కురిసన భారీ వర్షాలకు అకస్మాత్తుగా గోడ కూలింది. దీంతో అనేక మంది శిథిలాల కింద చిక్కుకున్నారు. ఎనిమిది మంది చనిపోయారు.మృతుల్లో ఇద్దరు మహిళలు, ఇద్దరు బాలికలు ఉన్నట్లు సమాచారం. మృతులను షబీబుల్ (30), రబీబుల్ (30), అలీ (45), రుబీనా (25), డాలీ (25), రుఖ్సానా (6), హసీనా (7)గా అధికారులు గుర్తించారు. కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నామని తెలిపారు. భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న సమయంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. కూలిపోయే స్థితిలో ఉన్న నివాసాలలో ఉండొద్దని అధికారులు వెల్లడించారు.అయితే విష్యత్తులో అలాంటి సంఘటన జరగకుండా ఉండటానికి ప్రజలను తరలించామని అడిషనల్ డీసీపీ సౌత్ ఈస్ట్ ఐశ్వర్య వర్మ తెలిపారు. గోడ కూలినట్లు సమాచారం అందిందని చెప్పారు. 5-7 నిమిషాల్లో పోలీసులు అక్కడికి చేరుకున్నారని చెప్పారు. గాయపడిన వారిని హుటాహుటిన ఆస్పత్రి తరలించామని పేర్కొన్నారు. వారిలో కొందరి పరిస్థితి విషమంగా ఉందని వెల్లడించారు.మరోవైపు, ఢిల్లీలో శుక్రవారం రాత్రి నుంచి కురుస్తున్న కుంభవృష్టితో పలు లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయ మయ్యాయి. రహదారులు నదులను తలపిస్తున్నాయి. శనివారం కూడా భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో వాతావరణ శాఖ రెడ్ అలర్ట్‌ను ఇప్పటికే జారీ చేసింది. అదే సమయంలో వర్షాల నేపథ్యంలో విమాన సర్వీసులకు తీవ్ర ఆటంకం కలుగుతోంది. 200లకు పైగా విమానాలు ఆలస్యమయ్యాయి. విమాన సర్వీసులకు సంబంధించి ప్రయాణికులు ఎప్పటికప్పుడు తమ తమ ఎయిర్‌లైన్ల నుంచి తాజా సమాచారం తెలుసుకోవాలని సూచించింది ఢిల్లీ ఎయిర్‌పోర్ట్.

బెంగళూరులో 3 వందే భారత్ రైళ్లు ప్రారంభించనున్న ప్రధాని మోదీ

మొదటిపేజీ తరువాయి - బెంగళూరులోని కేఎస్ఆర్ రైల్వే స్టేషన్‌లో ప్రధాని మోదీ 3 వందే భారత్ రైళ్లను ప్రారంభిస్తారు. వీటిలో బెంగళూరు-బెళగావి, అమృత్‌సర్-శ్రీ మాతా వైష్ణో దేవి కాట్రా, నాగ్‌పూర్ (అజ్ని)-పుణె మార్గాల్లో నడిచే రైళ్లు ఉన్నాయి. దాంతో, కర్ణాటక రాష్ట్రం నుంచి నడిచే వందే భారత్ రైళ్ల సంఖ్య 11కి పెరిగింది.అంతేకాదు... బెంగళూరు-బెళగావి మధ్య ప్రీమియం రైలు సేవలకు సంబంధించి ప్రజల చిరకాల డిమాండ్ నెరవేరనుంది. ఈ కొత్త రైలుతో ఇరు నగరాల మధ్య ప్రయాణ సమయం దాదాపు గంట వరకు తగ్గనుంది. ఈ రైలు ఉదయం 5:20 గంటలకు బెళగావిలో బయలుదేరి మధ్యాహ్నం 1:50 గంటలకు కేఎస్ఆర్ బెంగళూరుకు చేరుకుంటుంది. తిరుగు ప్రయాణంలో మధ్యాహ్నం 2:20 గంటలకు బెంగళూరు నుంచి బయలుదేరి రాత్రి 10:40 గంటలకు బెళగావికి చేరుకుంటుంది. ఏసీ చైర్ కార్ టికెట్ ధర రూ. 1,575 కాగా, ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్ కార్ ధర

రూ. 2,905గా ఉంది.రైళ్ల ప్రారంభోత్సవం అనంతరం, మధ్యాహ్నం 1 గంటకు ప్రధాని మోదీ పట్టణ కనెక్టివిటీ ప్రాజెక్టులపై దృష్టి సారిస్తారు. బెంగళూరు మెట్రో రెండో దశలో భాగంగా నిర్మించిన 'ఎల్లో లైన్'ను ఆయన జాతికి అంకితం చేస్తారు. సుమారు రూ. 7,160 కోట్ల వ్యయంతో, 19 కిలోమీటర్ల పొడవున 16 స్టేషన్లతో ఈ మార్గాన్ని నిర్మించారు. ఆర్‌వీ రోడ్ నుంచి ఎలక్ట్రానిక్ సిటీ మీదుగా బొమ్మసంద్ర వరకు ఈ లైన్ అందుబాటులోకి వస్తుంది. ఈ లైన్ ప్రారంభంతో బెంగళూరులో మొత్తం మెట్రో నెట్‌వర్క్ 96 కిలోమీటర్లకు పైగా విస్తరించనుంది. అంతేకాకుండా, సుమారు రూ. 15,610 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న బెంగళూరు మెట్రో ఫేజ్-3 ప్రాజెక్టుకు కూడా ప్రధాని మోదీ శంకుస్థాపన చేస్తారు. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా 44 కిలోమీటర్ల పొడవున 31 ఎలివేటెడ్ స్టేషన్లను నిర్మించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమాల అనంతరం ప్రధాని బహిరంగ సభలో పాల్గొని ప్రసంగిస్తారు. ఈ కొత్త ప్రాజెక్టులతో ప్రాంతీయ అనుసంధానం మెరుగుపడటంతో పాటు, ప్రయాణికులకు వేగవంతమైన, ప్రపంచ స్థాయి ప్రయాణ అనుభూతి లభిస్తుందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు.

హైదరాబాద్‌లో వరద కష్టాలకు చెక్

మొదటిపేజీ తరువాయి - **శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా**

వరదనీటి ప్రవాహానికి అడ్డంకులు ఉండడమే హైదరాబాద్ నగరంలో ఈ దుస్థితి తలెత్తుతోందని అధికారులు వివరించారు. ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు లోపల ఉన్న కోర్ అర్బన్ రీజియన్‌లోని వరద నీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం ఆదేశాలు జారీ చేశారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని వరదనీరు మూసీని చేరేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతీ చెరువు, నాలాలు, ఇతర కాలువలను మూసీకి అనుసంధానం చేయాలని సూచించారు.

పూర్తి 'ప్రక్షాళన' దిశగా అడుగులు

ప్రస్తుతం నగరంలోని రోడ్లు, డ్రైనేజీలు 5 సెంటీమీటర్ల వర్షాన్ని కూడా భరించలేవు. కానీ ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా 20 సెంటీమీటర్ల వరకు వర్షపాతం నమోదవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో తాగునీరు, వరదనీరు, డ్రైనేజీలు, ట్రాఫిక్ వంటి అన్ని వ్యవస్థలను పూర్తిగా అప్‌డేట్ చేసి, వచ్చే వందేళ్ల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని కొత్త మాస్టర్ ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు.

పట్టాలెక్కనున్న మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రాజెక్ట్

హైదరాబాద్‌లో వరద సమస్యకు మూసీ పునరుజ్జీవనమే శాశ్వత పరిష్కారం అని సీఎం స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కింద 55 కిలోమీటర్ల పొడవునా మూసీని పునరుద్ధరించనున్నారు. హుస్సేన్‌సాగర్, దుర్గం చెరువు, మీర్ అలం చెరువు వంటి ప్రధాన జలాశయాలను నాలాల ద్వారా మూసీతో అనుసంధానం, నాలాల వెడల్పు ప్రక్రియ వేగవంతం చేయడం, కలుషిత నీటి ప్రవాహాన్ని పూర్తిగా ఆపి, శుద్ధి చేసిన నీరు మాత్రమే మూసీకి చేరేలా సిస్టమ్ అమలు, ఈ చర్యలు పూర్తయితే నగరంలోని లోతట్టు ప్రాంతాలు ముంపు సమస్య నుండి పూర్తిగా బయటపడతాయి.

మూసీకి అనుసంధానంగా చెరువులు

మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రాజెక్ట్‌తో పాటు నగరంలోని చెరువులు, కుంటలను కూడా పునరుద్ధరించనున్నారు. హుస్సేన్‌సాగర్, దుర్గం చెరువు, మీర్ అలం చెరువుతో పాటు చిన్నచిన్న చెరువులు కూడా నాలాల ద్వారా మూసీకి అనుసంధానం చేయబడతాయి. దీనివల్ల వర్షపు నీరు నేరుగా కాలనీల్లోకి చేరకుండా, చెరువుల ద్వారా నిల్వవుతుంది. ఎంత వర్షం పడినా, గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌లో నీరు నిల్వ కాకూడదు, లోతట్టు ప్రాంతాలు ముంపుకు గురి కాకూడదని సిఎం అన్నారు. దీనికోసం ఆధునిక డ్రైనేజ్ నెట్‌వర్క్, చెరువుల అనుసంధానం, మూసీ పరిరక్షణ, మరియు సముద్ర మట్టానికి సరిపడే ఇంజనీరింగ్ సొల్యూషన్లు ఉపయోగించబడతాయి.

మల్టీ లెవెల్ పార్కింగ్ జోన్‌లతో పార్కింగ్ సమస్యకు చెక్

వర్షాల సమయంలో ట్రాఫిక్ సమస్య మరింత పెరుగుతోందని గుర్తించిన సీఎం, ముఖ్యంగా పాతనగరంలో ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. చార్మినార్, సాలార్ జంగ్ మ్యూజియం, హైకోర్టు, ఉస్మానియా ఆసుపత్రి ప్రాంతాల్లో పెడెస్ట్రియన్ జోన్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. మల్టీ లెవెల్ పార్కింగ్ జోన్‌లతో పార్కింగ్ సమస్యకు పరిష్కారం, వర్షాకాలంలో ట్రాఫిక్ మేనేజ్‌మెంట్ కోసం ప్రత్యేక యాక్షన్ ప్లాన్ రూపొందించాలన్నారు.

విపత్తు విభాగం అప్రమత్తత అవసరం

వర్షాలు, వరదల సమయంలో నగరవాసుల ప్రాణాలు, ఆస్తులు సురక్షితంగా ఉండాలంటే విపత్తు నిర్వహణ విభాగం, జీహెచ్ఎంసీ, ట్రాఫిక్ పోలీస్, వాటర్ బోర్డు వంటి అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆ దిశగా అధికారులు పనిచేయాలని సీఎం ఆదేశించారు.

హైదరాబాద్-విజయవాడ హైవేపై భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్

మొదటిపేజీ తరువాయి - రాఖీ పౌర్ణమి పండగను కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి జరుపుకునేందుకు నగరవాసులు పెద్ద సంఖ్యలో సొంతూళ్లకు బయలుదేరడంతో హైదరాబాద్-విజయవాడ జాతీయ రహదారి వాహనాలతో కిక్కిరిసిపోయింది. పండగ రద్దీ కారణంగా శనివారం ఉదయం నుంచే రహదారిపై వాహనాల రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది.హైదరాబాద్ నగర శివార్లలోని వనస్థలిపురం, భాగ్యలత, హయత్‌నగర్, అబ్దుల్లాపూర్‌మెట్ ప్రాంతాల్లో పరిస్థితి తీవ్రంగా ఉంది.

ఒక్కసారిగా వేల సంఖ్యలో వాహనాలు రోడ్లపైకి రావడంతో ప్రధాన రహదారితో పాటు సర్వీసు రోడ్లు కూడా వాహనాలతో నిండిపోయాయి. కిలోమీటర్ల కొద్దీ వాహనాలు బారులు తీరడంతో ట్రాఫిక్ నెమ్మదిగా కదులుతోంది.మరోవైపు, ఉప్పల్ రింగ్ రోడ్డు వద్ద కూడా ఇదే తరహా పరిస్థితి నెలకొంది. పండగ రద్దీ కారణంగా ఇక్కడ ట్రాఫిక్ దాదాపుగా స్తంభించిపోవడంతో, వాహనాలు ముందుకు కదలలేని దుస్థితి ఏర్పడింది. ఈ ఊహించని ట్రాఫిక్ జామ్ వల్ల గంటల తరబడి ప్రయాణం సాగుతుండటంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర అసహనానికి గురవుతున్నారు. తమ గమ్యస్థానాలకు సకాలంలో చేరుకోలేకపోతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

గాద జశ్వంత్ కి హృదయ పూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

ఈరోజు జన్మదిన వేడుకలు జరుపుకుంటున్న, గాద సురేష్ - మాధవి దంపతుల చిన్న తనయుడు జశ్వంత్ కి హృదయ పూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు. ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలు మరెన్నో జరుపుకోవాలని, నిండు నూరేళ్ల ఆనందంగా జీవించాలని, చదువులో ఉన్నత స్థాయిలో ఉండాలని కోరుకుంటూ, కుటుంబ సభ్యులు బంధుమిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు, జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

ప్రపంచ ఆదివాసి దినోత్సవం

నర్సంపేట తెలంగాణ సేన : రోజున ప్రపంచ ఆదివాసి దినోత్సవం ను పురస్కరించు కొని ఆదివాసి సంక్షేమ సాంస్కృతిక సేవా సంఘం నర్సంపేట పట్టణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మెల్యే క్యాంపు ఆఫీస్ నుంచి కొమురం భీమ్ విగ్రహం వరకు ఆదివాసిల సంస్కృతి, సంప్రదాయ డోలీలు నృత్యల తో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించి ఈ కార్యక్రమునకు ముఖ్య అతిధులు గా గౌరవ వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్, అడిషనల్ కలెక్టర్,TDA- DTDO సౌజన్య మేడమ్ గార్లు మొదట ఆదివాసి పోరాట యోధుడు కొమురం భీమ్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించడం జరిగింది, ప్రపంచ ఆదివాసి దినోత్సవ కార్యక్రమం ను ఉద్దేశించి ఈ కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న ఆదివాసి పెద్దలు ప్రశాంగిస్తు 1). జీఓ నెం. 3 కి చట్ట బద్దత కల్పించి ఆదివాసి నిరుద్యోగులకు, ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలి. 2) షెడ్యూల్ ఏరియా లో 1/70 యాక్ట్ కచ్చితంగా అమలు చేయాలని 3) పిఈయస్ఏ యాక్ట్ అమలు పరచి ఆదివాసి గ్రామ సభలకు పూర్తి అధికారం ఇవ్వాలని 4) ఆర్ఓయఫ్ఆర్ పట్టా భూములకు బ్యాంకు లు ఇవ్వాలని 5) ఏజెన్సీ ఏరియా లో గిరిజనేతరుల వలసలు అరికట్టాలి. మొదలగు ఆదివాసిల సమస్య ల గురించి మాట్లాడం జరిగింది అదనంతరం ఈ కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ గారు, అడిషనల్ కలెక్టర్ మరియు ఐటీడీఏ డిటిడిఓ సౌజన్య మేడం గార్లు ప్రపంచ ఆదివాసి దినోత్సవం గురించి ఉద్దేశించి మాట్లాడం జరిగింది, ఈ కార్యక్రమం లో పట్టణ కమిటీ అధ్యక్షులు- సువర్ణపాక. పాపారావు, కార్యదర్శి- ఈసం.నర్సింహా రావు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్-కల్తీ. ఎల్లయ్య, మల్లెల. సాంబయ్య, యాప. బ్రహ్మయ్య, కృష్ణమూర్తి,చాట్ల. నాగేశ్వర్ రావు, ఈసాల. లక్ష్మయ్య, బుమయ్య, చంద్రయ్య, అంజయ్య, ఏనుగు. నారాయణ, వీరాస్వామి, ఆదినారాయణ, పూర్ణచందర్,ఈసం. సురేష్ మాజీ ఎంపీటీసి కల్తీ. కొమ్మక్క, విజయ్,పట్టణంలో ఉంటున్న ఎనిమిది ఆవాస ప్రాంతాల కుటుంబ సభ్యులు మొదలగు వారు పాల్గొనడం జరిగింది.

ఆత్మీయతకు అనుబంధాలకు ప్రతీక రక్షాబంధన్ పండుగ

అన్నా, చెల్లెళ్ల అనురాగ బంధానికి అక్కా, తమ్ముళ్ల ఆప్యాయ బంధానికి ప్రతీక రక్షాబంధన్

రక్షాబంధన్ సందర్భంగా యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా నారాయణపురం మండలం జనగాం గ్రామంలో అన్నా చెల్లెల అక్క తమ్ముళ్ల కుటుంబాల సామెతగా రాఖీ పండుగ జరుపుకున్నారు. అన్నలకి రాఖీ కడుతూ ఆనందంతో పండగ జరుపుకున్నారు. ప్రేమానురాగాలకు ప్రతీకైన రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా తోబుట్టువుల బంధం కలకాలం వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షిస్తూ రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకున్నారు.

అక్క చెల్లెళ్లకు రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన తెలంగాణ యూత్ ఫోర్స్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎల్వి అర్జున్

తెలంగాణ సేన హుజురాబాద్ ప్రతినిది ఆగష్టు 09:: రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా హుజురాబాద్ పట్టణానికి చెందిన తెలంగాణ యూత్ ఫోర్స్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎల్వి అర్జున్ ని ఆయన నివాసంలో సోదరి అశ్విని, తదితర సోదరీమణులు రాఖీలు కట్టారు.ముందుగా హారతి ఇచ్చి తిలకం దిద్ది రాఖీ కట్టిన అనంతరం నోరు తీపి చేసి రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.అనంతరం ఎల్ వి అర్జున్ మాట్లాడుతూ,రక్షాబంధన్ పండుగ కులమతాలకు అతీతంగా సోదర-సోదరీమణుల అనుబంధానికి ప్రతీక. మిడ్జిల్ తమ్ముడికి రాఖీ కడుతున్న అక్కలు/ అక్క చెల్లెళ్లకు రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన తెలంగాణ యూత్ ఫోర్స్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎల్వి అర్జున్. ఈ పండుగ మనసుల్లో ప్రేమ, విశ్వాసం, ఐక్యతను పెంపొందిస్తుంది. ప్రతి సోదరుడు సోదరీమణుల రక్షణ బాధ్యతను హృదయపూర్వకంగా స్వీకరించి, సమాజంలో సౌభ్రాతృత్వాన్ని కాపాడాలి అని పేర్కొన్నారు. ప్రజలందరికీ రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

వైద్యులకు రాఖీలు కట్టిన చిన్నారులు

బన్సీలాల్ పేట్, ఆగస్టు 9 తెలంగాణసేన : రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా గాంధీ ఆసుపత్రిలో పని చేస్తున్న వైద్యులు నర్సులు, పోలీసులు, సిబ్బంది, రోగులు, వారి సహాయకులకు చిన్నారులు రాఖీలు కట్టారు. జనహిత సేవా ట్రస్ట్,జానకి జీవన్ ఇంటలెక్చువల్లీ ఛాలెంజ్డ్ స్కూల్ విద్యార్థులు, వాత్సల్య సింధు ఆశ్రమం, వైదేహి ఆశ్రమానికి చెందిన చిన్నారులు కలిసి శనివారం ఆస్పత్రిలో సుమారు 800 మందికి రాఖీలు కట్టారు. వారికి రక్షాబంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పండుగ రోజున కుటుంబానికి దూరంగా విధి నిర్వహణలో ఉన్న వారికి రక్షాబంధన్ రోజున రాఖీలు కట్టడం వలన వారు ఎంతో ఆనందానికి గురయ్యారని, ఈ కార్యక్రమం తాము ప్రతి ఏటా నిర్వహిస్తున్నామని జనహిత సేవా ట్రస్టు, మేనేజింగ్ ట్రస్టీ నరసింహమూర్తి తెలిపారు.

మృతుల కుటుంబాలను పరామర్శించిన తాడ్వాయి మాజీ జడ్పిటిసి రామ సహాయం శ్రీనివాస్ రెడ్డి

నర్సంపేట తెలంగాణ సేన : బిఆర్ఎస్ పార్టీ ములుగు నియోజకవర్గ ఇంచార్జి బడే నాగజ్యోతి ఆదేశానుసారంగా ఈరోజు తాడ్వాయి మండలంలోని కాటాపూర్ గ్రామానికి మండల నవ తెలంగాణ రిపోర్టర్ తమ్మళ్ల సమ్మయ్య గౌడ్ కుటుంబాన్ని పరామర్శించి 10,000 రూపాయల ఆర్థిక సహాయం తో పాటు 50 కేజీల బియ్యం అందించారు. అదే గ్రామానికి చెందిన జూపాక లక్ష్మీ నరసమ్మ కుటుంబాన్ని పరామర్శించి కొంత నగదు తో పాటు 50 కిలోల బియ్యం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంద్రాతి రాజమౌళి, జాజ చంద్రం, ఇంద్రారపు లాలయ్య, నుశెట్టి రమేష్, దానక నర్సింగరావు, రంగు సత్యనారాయణ, దాయ రోశయ్య, బాసాని రామకృష్ణ, జాజ వెంకన్న, దీలివరీఖాన్, అర్రం కృష్ణ, సాయిరి లక్ష్మీనరసయ్య, లంజపల్లి రాంబాబు, లంజపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, పల్లెర్ల మహేశ్వర చారి తదితరులు పాల్గొన్నారు

నిర్మల్ లో ఆదివాసి మ్యూజియం ఏర్పాటు చేయాలి

ట్రైబల్ విద్యార్థులకు కోచింగ్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేయాలి: ఆదివాసి జేఏసీ డిమాండ్

నిర్మల్‌లో ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహణ

నిర్మల్: ఆగష్టు 09:తెలంగాణ సేన న్యూస్ : ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నిర్మల్ పట్టణంలో ఆదివాసీ జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో గురువారం భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ప్రపంచ ఆదివాసీల హక్కులను కాపాడాలని, వారి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. టీఎన్జీవో భవనం నుంచి ప్రారంభమైన ఈ ర్యాలీ అంబేద్కర్ విగ్రహం మీదుగా కొమురం భీమ్, రాంజీ గోండు విగ్రహాల వరకు సాగింది. ఈ సందర్భంగా జేఏసీ నాయకులు విగ్రహాలకు పాలాభిషేకం చేసి జెండాలను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం టీఎన్జీవో భవనంలో జరిగిన సభలో నాయకులు తమ సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తెచ్చారు. ఈ సందర్భంగా జేఏసీ కన్వీనర్ మంద మల్లేష్ మరియు తుడుం దెబ్బ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు వెంకట గారి భూమయ్య మాట్లాడుతూ ఆదివాసీల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం పలు చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా కేంద్రంలో ఆదివాసీ మ్యూజియం ఏర్పాటు చేయాలని, ఆదివాసీ విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేక కోచింగ్ సెంటర్లు ప్రారంభించాలని కోరారు. గతంలో వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హయాంలో ఇచ్చిన కోడిగుండం పట్టాలపై సాగు చేసుకునే విధంగా ఆదివాసీలకు పూర్తి సహకారం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాగే, మారుమూల గూడేలకు రోడ్డు మరియు విద్యుత్ సౌకర్యాలు కల్పించాలని, ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జేఏసీ నాయకులు శంభు, నైత భీమ్రావు, తోడుసం గోవర్ధన్, సుంచు శ్రీనివాస్, సాకి లక్ష్మణ్, సూరపు సాయన్న, నాయక పోడు సంఘం అధ్యక్షులు శంకర్, ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షులు రవి, కార్యదర్శి సతీష్, ఎల్లయ్య, పోతురాజ్ శ్రీనివాస్, భీమేష్ మరియు ఇతర ఆదివాసీ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

గజ్వేల్ లో బారీగా వెలసిన రాఖీ దుకాణాలు

తెలంగాణసేన : సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ లో రాఖీ పండుగ సందర్భంగా బారీగా వెలసిన రాఖీ దుకాణాలు, వివిధ డిజైన్ రాఖీలు, మ్యూజిక్ రాఖీలు అందుబాటులో ఉంచారు ఈ సందర్భంగా కొండ పోచమ్మ దేవస్థానం మాజీ డైరెక్టర్ అయిత సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ , అందరికి రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు, ప్రేమ అనురాగాలను ఆప్యాయత అభిమానం వెల్లి విరిసే రాఖీ పండుగ అన్నా చెల్లెలు అక్క తమ్ముళ్లు, సోదర సోదరీ మణుల అనురాగాల మేలవింపు రాఖీ పండుగ అని, సోదరుని క్షేమం కోరి సోదరి రాఖీ కట్టడం ఆనవాయితీగా వస్తుందని, పండుగలు మన జీవన విధానంలో ఒక భాగం అని,అన్నారు, కాగా గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపల్ పరిధిలో పెద్ద ఎత్తున వినియోగదారులు రాఖీలు కొనుగోలు చేస్తూ సందడి నెలకొంది, వరుణుడి రాకతో కొద్దిగా ఇబ్బందిగా మారిన ప్రతి ఒక్కరు రాఖీలు కొనుగోలు చేయడం కనిపించింది అలాగే స్వీట్స్ దుకాణాల్లో బారులు తీరిన జనాలు

నవోదయ పాఠశాల మంజూరు పట్ల హర్షం

జడ్చర్ల తెలంగాణ సేన న్యూస్ ఆగస్టు. 9 : జడ్చర్ల నియోజకవర్గంలో బాలనగర్ మండలం పెద్దాయపల్లి గ్రామం శివారులో నవోదయ పాఠశాల మంజూరు కృషిచేసిన జడ్చర్ల ఎమ్మెల్యే జానంపల్లి అనిరుద్ రెడ్డి మహబూబ్నగర్ ఎంపీ డీకే అరుణకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ శనివారం నియోజకవర్గం వ్యాప్తంగా మిడ్జిల్ జడ్చర్ల బాలనగర్ మండలాల్లో కాంగ్రెస్ నాయకులు సంబరాలు చేసుకున్నారు జడ్చర్ల ఎమ్మెల్యే అనిరుద్ రెడ్డి ఖుషి ఫలితంగా ఎడ్యుకేషన్ హబ్ః గా జడ్చర్ల మారుస్తున్నారు. ఎమ్మెల్యే జానంపల్లి అనిరుద్ రెడ్డి కి కాంగ్రెస్ నేతలు కితాబ్ రూ 150 కోట్లతో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ మహబూబ్నగర్ జడ్చర్ల మధ్య ట్రిపుల్ ఐటి కళాశాల మంజూరు కావడం విద్యారంగా అభివృద్ధి పెద్ద ఉదాహరణాన్ని ఎంపీ డీకే అరుణమ్మ గారి సహకారంతో జోహార్ నవోదయ విద్యాలయం మంజూరు చేయించారు జడ్చర్ల నియోజకవర్గాన్ని విద్య ప్రగతి పథంలో నడిపిస్తున్న ఎమ్మెల్యే అనిరుద్ రెడ్డి గారికి కృషి ప్రసనీయం అన్నారు రాబోయే రోజుల్లో విద్య వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం అవుతుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో బాదేపల్లి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ తంగేళ్ల జ్యోతి అల్వాల్ రెడ్డి నియోజకవర్గ ముఖ్య కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మున్సిపల్ తాజా మాజీ చైర్మన్ రాజమౌళి ఇంట్లో రాఖీ సందడి

తెలంగాణసేన : రాఖీ పండుగ పర్వదినం సందర్భంగా శనివారం సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపల్ తాజా మాజీ చైర్మన్ రాజమౌళికి రాఖీ కట్టిన సోదరి, కూతుళ్లు, మనుమరాళ్ళు, అనంతరం ఒకరికి ఒకరు మిఠాయిలు తినిపించుకొని రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలుపు కున్నారు. ఈ సందర్భంగా తాజా మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ రాజమౌళి మాట్లాడుతూ అందరికీ రాఖీ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ, పవిత్ర రాఖీ పండుగ ఎంతో అపురూపమైనదని, మానవ సంబంధాల మేలవింపు, అనుబంధాల కలబోత, సోదర ప్రేమకు తార్కాణం రాఖీ పండుగ అని, అన్నారు.

బిజెపి పార్టీ మండల కమిటీ ఏర్పాటు

మిడ్జిల్

తెలంగాణ సేన న్యూస్, ఆగస్టు 9 : మిడ్జిల్ నిన్న జరిగిన భారతీయ జనతా పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ఆధ్వర్యంలో నూతన భారతీయ జనతా పార్టీ మండల కమిటీ నిర్మాణం చేయడం జరిగిందని మండల అధ్యక్షులు నరేష్ నాయక్ తెలిపారు. ప్రధాన కార్యదర్శిగా వాసుదేవ్ జి శేఖర్ ఓర్సు నరేష్ కార్యదర్శులుగా వట్టెం భీమయ్య రామకృష్ణ దేవేందర్ విష్ణు నాయక్ కోశాధికారి భీమయ్య కార్యవర్గ సభ్యులు లాలూ భరత్ రామకృష్ణ చందన గణేష్ చందు నాయక్ నాగేష్ గా నియమితులైన సందర్భంగా జిల్లా బిజెపి ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం రాజేశ్వర్ గారు మాట్లాడుతూ భారతీయ జనతా పార్టీ మిడ్జిల్ మండల శాఖ ద్వారా కమిటీలను శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ వారికి ఇచ్చిన బాధ్యతలను సమవర్ధవంతంగా నిర్వహిస్తారని పార్టీ అభివృద్ధి కొరకు పార్టీ బలోపేతం కొరకు పని చేస్తారని వారు అన్నారు నూతన కమిటీ సభ్యులు మండల శాఖ వారిని సన్మానించడం జరిగింది . ఈ కార్యక్రమంలో బిజేవైఎం జిల్లా అధ్యక్షుడు పల్లె తిరుపతి మాజీ మండల అధ్యక్షులు నరేందర్ ఎస్సీ మోర్చావ్ మండల అధ్యక్షుడు ఆంజనేయులు బిజేవైఎం మండల అధ్యక్షుడు అంజి వెంకటయ్య బుచ్చయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం

అదిలాబాద్ జిల్లా ఆగస్టు 09 (తెలంగాణ సేన న్యూస్) : బజార్ హత్నూర్ మండలం వర్తమాన్నూర్ గ్రామంలో ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు కుమ్రంభీం విగ్రహానికి పూలమాలవేసి నివాళు లర్పించారు. ఆదివాసి సంప్రదాయం ప్రకారం పూజలు నిర్వహించారు ఆదివాసులను చైతన్య పరిచేందుకు ప్రపంచ ఆదివాసి దినోత్సవం ఒక వేదిక కావాలన్నారు ఆదివాసులు అభివృద్ధి చెందాలని నిర్ణయించి ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం గుర్తించడం జరిగిందన్నారు. వీటితోపాటు భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన చట్టాలపై అవగాహన కల్పించడానికి ఆదివాసి దినోత్సవం ఒక వేదిక కావాలన్నారు. అందుకోసమే ప్రతి గ్రామంలో ఆదివాసి దినోత్సవాన్ని ఈ రోజున జరుపుకోవడం జరుగుతుందన్నారు ఈ కార్యక్రమం లో మాజీ సర్పంచ్ అల్లం రాజు, కుర్మే లక్ష్మణ్ నరమ్మా,పరసా జలపతి, నాయకులు సురేష్, కొమరంభీం యూత్ వర్తమన్నూర్ అధ్యక్షుడు నారాయణ, వైస్ ప్రెసిడెంట్ పర్చాకి శంకర్ ఇంచార్జ్ ఊర్వేత సోము & పరసా ప్రవీణ్ పటేల్ మాదవి గంగా సాగర్ దేవారి కొడప గణపతి మహాజన్ సిదాం ప్రభాకర్ యూత్ సభ్యులు ఊర్వేత కాశీనాథ్ గోడం వినోద్ పసర రమేష్ పంద్రం గంగా సాగర్ అర్కా శివాజీ పర్చాకి గణేష్ మాధవి భూమేష్ పరసా కిరణ్ కొడప భీమ్ సాగర్ మాదవి సుదర్శన్ పంద్రం చిన్ను.

రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా శ్రీ శివ మార్కండేయ స్వామిని దర్శించుకున్న బీ,ఆర్, ఎస్,పార్టీ రాష్ట్ర నాయకురాలు కత్తి కార్తిక గౌడ్...

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : దుబ్బాక మండల కేంద్రంలో రాఖీ పౌర్ణమి సందర్భంగా శ్రీ శివ మార్కండేయ స్వామి వారి ఆలయంలో యజ్ఞోపవీత ధారణ కార్యక్రమాలకు పద్మశాలి సంఘం ఆధ్వర్యంలో పాల్గొని.స్వామివారిని దర్శించుకున్న బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకురాలు కత్తి కార్తిక గౌడ్...ఈ కార్యక్రమంలో పద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షుడు జిందం గాలయ్య , ఉపాధ్యక్షుడు గూడూరి ఎల్లప్ప, ప్రధాన కార్యదర్శి బింగి రమేష్ , సహాయ కార్యదర్శి సామలేటి అర్జున్, కోశాధికారి కారంపూరి గురుచరణ్,యువజన సంఘం అధ్యక్షుడు చేగూరి నరేష్, పద్మశ్రీ అన్నపూర్ణ సేవాసమితి ప్రధాన కార్యదర్శి మంతూరి చంద్రశేఖర్,గాజుల భాస్కర్, చాట్ల శ్రీనివాస్, బొద్దుల రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

"శాంతి వనం" లో "వృక్షా బంధన్" సంబరాలు

నర్సంపేట తెలంగాణ సేన : ఈ రోజు నర్సంపేట పట్టణం లోని "శాంతి వనం" లో వృక్షాలకు రక్షా బంధన్ కట్టి "వన ప్రేమి" గోకా రామస్వామి" మొక్కల పై తనకు ఉన్న అపార మైన ప్రేమను చాటి చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా "వన ప్రేమి గోకా రామస్వామి" మాట్లాడుచు అన్నదమ్ములకు రాఖీ కడితే అక్కాచెల్లెళ్లకు అండగా ఉండి మీకు రక్షణ కల్పిస్తారు. కాని పుట్టిన నాటి నుండి మిమ్మల్ని తొట్టిలో జోల పాడి నీరు, నిప్పు, నీడ, కలప, ప్రాణ వాయువు నిచ్చి మీకు నిరంతర సేవలు, రక్షణ నిచ్చే మొక్కలను నమ్ముకుంటే చెట్టు, వృక్షం అయి అన్నీ తాను అయి చూసుకుంటుందని అన్నారు.అన్నదమ్ములు లేని పిల్లలతో నేడు శాంతి వనం లో చెట్లకు రాఖీలు కట్టించి పిల్లలతో, చెట్లతో సంతోషంగా గడిపారు.గతం లో అక్కాచెల్లెళ్లకు దూరమై జైళ్లలో మగ్గు చున్న ఖైదీలకు రాఖీలు కట్టించిన రామస్వామి నేడు వృక్షా బంధన్ కార్యక్రమం లో చెట్లకు రాఖీలు కట్టించి తనకు చెట్ల పై ఉన్న ప్రేమను చాటినందులకు స్వచ్ఛంధ సంస్థల ప్రతినిధులు గిరగాని సుదర్శన్ గౌడ్, బెజ్జంకి ప్రభాకర్, బోయిని వెంకటస్వామి, మొగిలిచర్ల రాము తదితరులు గోకా రామస్వామి ని అభినందించారు.

ఈక సునీల్ కుటుంబానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా ఉంటుంది

కొత్తగూడ, తెలంగాణ సేన : కాంగ్రెస్ పార్టీ కుటుంబ కు చెందిన ఆదివాసి ముద్దుబిడ్డ ఈక సునీల్ గుండెపోటుతో అకాల మరణం పొందినారు వారి మరణ వార్త తెలియగానే జీర్ణించుకోలేకపోతున్నా .. కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ కమిటీ నాయకులు శోకసముద్రంలో రాంపూర్ గ్రామస్తులు & బంధుమిత్రులు . నేడు వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ఓదార్చి సానుభూతిని తెలిపి కుటుంబానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు తధానంతరం సునీల్ భౌతిక కాయానికి పూలమాలలు వేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటించి నివాళులర్పించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర రూరల్ డెవలప్మెంట్ డైరెక్టర్ చల్ల నారాయణరెడ్డి. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ కమిటీ నాయకులు.. దారం భూపాల్, కంచర్ల శ్రీనివాస్, ఇర్ప సారంగపాణి, సారంగపాణి, ఈసం స్వామి, గౌంది రాజు , సాంబయ్య చారి రాజు,మల్లయ్య, జగదీష్ జంపయ్య తదితరులు గ్రామ కమిటీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ ఆఫీసులపై యుద్ధ ప్రాతిపదికన సోలార్ విద్యుత్ ప్యానెల్స్ ఏర్పాటు.....

- వారం రోజులలో జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల వివరాలను పంపాలి

- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు

రాజన్న సిరిసిల్ల,ఆగస్టు 09 (తెలంగాణ సేన) : సోలార్ విద్యుత్ ప్యానెల్స్ ఏర్పాటు పై జిల్లా కలెక్టర్ లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా డిప్యూటీ సీఎం భట్టి సమీక్షించారు. రాష్ట్రంలో గ్రీన్ ఎనర్జీ ప్రోత్సహించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వ కార్యాలయాల పై యుద్ధ ప్రాతిపదికన సోలార్ విద్యుత్ ప్యానెల్స్ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు తెలిపారు.రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక, ఇంధన శాఖల మంత్రివర్యులు భట్టి విక్రమార్క మల్లు శనివారం సోలార్ విద్యుత్ ప్యానెల్స్ ఏర్పాటు పై అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్ లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు.ఈ సమావేశానికి జిల్లా సమీకృత కార్యాలయం.

వేములవాడ పట్టణంలో ఘనంగా రక్షా బంధన్ వేడుకలు......

వేములవాడ,ఆగస్టు 09 (తెలంగాణ సేన) : రక్షా బంధన్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని వేములవాడ పట్టణం తెలంగాణ సేన దినపత్రిక స్టాఫ్ రిపోర్టర్ అనుమల్ల అనిల్ స్వగృహంలో శనివారం రక్షా బంధన్ వేడుకలు జరుపుకున్నారు.అన్నాచెల్లెల ప్రేమ, అనుబంధానికి ప్రతీకగా భావించే ఈ వేడుకలో ఆయన చెల్లెళ్లు,అక్కయ్య వారికి రాఖీలు కట్టి,దీర్ఘాయుష్షు, సుఖ సంతోషాలు కోరారు.ఈ సందర్భంగా వారు తమ చెల్లెళ్లకు,అక్కయ్యకు కానుకలు అందించి వారి యొక్క ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు.అనిల్ మాట్లాడుతూ అక్కతమ్ముడు అన్నా చెల్లెళ్ల మధ్య అపారమైన ప్రేమను సూచించే ఈ రాఖీ పండుగ ప్రతి అక్క చెల్లెలు,అన్నదమ్ముల మధ్య ఆనందం నింపాలని ఆ దేవుడిని ప్రార్థిస్తు ఆయన తరపున మరియు తెలంగాణ సేన దినపత్రిక తరపున రక్షా బంధన్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

జైభారత్ సామాజిక విప్లవ రణభేరి

క్విట్ ఇండియా ఉద్యమాన్ని స్మరించుకునే క్రాంతి దివస్ దినోత్సవంలో..

- రణభేరి..రాష్ట్ర కన్వీనర్ డాక్టర్ ముప్పారం ప్రకాష్

తెలంగాణ సేన న్యూస్ /సంగారెడ్డి జిల్లా అందోల్ నియోజకవర్గం క్రాంతి దివస్,లేదా ఆగస్టు క్రాంతి దివస్, ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 9న జరుపుకుంటారు. ఇది 1942 లో ప్రారంభమైన క్విట్ ఇండియా ఉద్యమాన్ని స్మరించుకునే రోజు. ఈ ఉద్యమం బ్రిటిష్ వలస పాలన నుండి భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం కోసం చేసిన ఒక ముఖ్యమైన పోరాటం, దీనిలో మహాత్మా గాంధీ "డూ ఆర్ డై" అని పిలుపునిచ్చారు. ఈ ఉద్యమం 1942 ఆగస్టు 8న ముంబైలో జరిగిన అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ సమావేశంలో ప్రారంభమైంది. ఈ ఉద్యమం "క్విట్ ఇండియా" లేదా "భారత్ ఛోడో" అనే నినాదంతో దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలను బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి ప్రేరేపించింది, ఇండియన్ ఎక్స్ప్రెస్ తెలిపింది.

క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం గురించి మరిన్ని విషయాలు:

ప్రధాన లక్ష్యం: బ్రిటిష్ పాలన నుండి భారతదేశాన్ని విముక్తి చేయడం. ముఖ్య నాయకులు: మహాత్మా గాంధీ, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, వల్లభాయ్ పటేల్, మౌలానా ఆజాద్. ప్రధాన నినాదం:"డూ ఆర్ డై" (చేయండి లేదా చావండి) ప్రభావం:ఈ ఉద్యమం భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం రావడానికి ఒక ముఖ్యమైన అడుగు వేసింది. జరుపుకునే విధానం: ఆగస్టు క్రాంతి దివస్ నాడు, ప్రజలు క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో పాల్గొన్న స్వాతంత్ర్య సమరయోధులను స్మరించుకుంటారు, మరియు దేశభక్తి గీతాలు పాడుతారు,కాబట్టి నేటి భారత ప్రజలందరికి "విద్యే వైద్యం!! ఉపాధి!" కోసం డూ ఆర్ డై పోరాటం భవిష్యత్తులో జరుగడం తథ్యం.

పాలస్తీనా సంఘీభావ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న హైదరాబాద్ మేధావులు, కవులు, యాక్టివిస్టులు

హైదరాబాద్, తెలంగాణ సేన న్యూస్, ఆగస్టు 9 : పాలస్తీనాకు సంఘీభావం తెలపడం కోసం 'ఇండియన్ పీపుల్ ఇన్ సాలిడారిటీ విత్ పాలస్తీనా' మరియు 'ఇన్ డిఫెన్స్ ఆఫ్ రీజన్' సంస్థల ఈరోజు సాయంత్రం బాగ్ లింగంపల్లిలోని సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలో ఒక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాయి. "నేడే గాజా: భారతీయులుగా మనం చేయగలిగేదేంటి?" అనే శీర్షికతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో హైదరాబాద్‌లోని మేధావులు, రచయితలు, కవులు, యాక్టివిస్టులు, యువత, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రసంగాలు, చర్చలు, డాక్యుమెంటరీ ప్రదర్శన, కవితా పఠనం, పాటల గానం మరియు ఆర్ట్ వర్క్స్ ప్రదర్శన వంటి కార్యక్రమాలు జరిగాయి. మానవ హక్కుల వేదిక నుండి ఎస్. జీవన్ కుమార్, స్వతంత్ర జర్నలిస్టు కె. సజయ, కవి %ఛ% రచయిత స్కై బాబా మరియు ఇండియన్ పీపుల్ ఇన్ సాలిడారిటీ విత్ పాలస్తీనా సంస్థ నుండి భార్గవి ప్రధాన వక్తలుగా హాజరయ్యారు.

గత 22 నెలలుగా ఇజ్రాయెల్ సాగిస్తున్న మారణహోమ యుద్ధం కారణంగా గాజాలో నెలకొన్న మానవతా సంక్షోభంపై వక్తలు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ యుద్ధంలో గాజాలో 60 వేలకు పైగా ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోగా, లక్షలాది మంది గల్లంతై, నిరాశ్రయులయ్యారు. తీవ్రమైన కరువు, ఆకలి, పోషకాహార లోపం వంటి భయంకరమైన పరిస్థితులు అక్కడ నెలకొన్నాయి. ఈ సంక్షోభం కారణంగా చిన్నారులు, మహిళలు అత్యంత దారుణంగా ప్రభావితమయ్యారు. గాజాలో ఇజ్రాయెల్ చేస్తున్న చర్యలను ఏ విధంగానూ స్వీయ-రక్షణగా పరిగణించలేమని వక్తలు స్పష్టం చేశారు. పాలస్తీనా భూమిని, వనరులను ఆక్రమించిన ఇజ్రాయెల్ అనే ఒక దేశం నిర్మించబడింది, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన సెటిలర్ వలసవాదం. పాలస్తీనా ప్రజలు తమ దేశంపై జరుగుతున్న ఆక్రమణకు వ్యతిరేకంగా తమ జాతీయ విముక్తి పోరాటాన్ని సాగిస్తున్నారు. రెండు శతాబ్దాల పాటు వలసవాదానికి బాధితులుగా ఉన్నందున, భారతదేశం సహజంగానే పాలస్తీనా సంఘీభావం తెలిపింది. చారిత్రకంగా, మన స్వాతంత్ర్య పోరాట కాలం నుండి భారతదేశం పాలస్తీనా ఆశయానికి మద్దతుగా నిలిచింది. గాంధీ, నెహ్రూ వంటి స్వాతంత్ర్య నాయకులు పాలస్తీనా పోరాటానికి బలమైన మద్దతుదారులుగా ఉన్నారు. స్వాతంత్ర్యం తరువాత కూడా భారతదేశంలో పాలస్తీనాకు విస్తృత మద్దతు లభించింది. అయితే, గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా , ముఖ్యంగా గత దశాబ్దంలో మోదీ ప్రభుత్వ పాలనలో, జాయవాద ఇజ్రాయెల్ వైపు స్పష్టంగా మొగ్గు చూపిందడం ఆందోళన కలిగించే అంశం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఈ సంఘీభావ ఉద్యమానికి అనుగుణంగా పాలస్తీనాకు మద్దతును పెంచడానికి భారతదేశంలోని సామాన్య ప్రజలను సమీకరించాల్సిన అవసరం ఉందని వక్తలు అభిప్రాయపడ్డారు.

'ఇండియన్ పీపుల్ ఇన్ సాలిడారిటీ విత్ పాలస్తీనా' సంస్థ తరపున మాట్లాడిన భార్గవి, గత కొన్ని నెలలుగా ప్రజల మధ్య నిర్వహించిన వివిధ ప్రచార కార్యక్రమాల అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఆమె ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న బాయ్‌కాట్, డివెస్ట్‌మెంట్ మరియు సాంక్షన్స్ (%డీయాన్%) ఉద్యమం గురించి ప్రస్తావించారు. ఈ ఉద్యమం దౌత్యపరమైన, సాంస్కృతిక, విద్యాపరమైన మరియు ఆర్థిక బహిష్కరణలతో సహా ఇజ్రాయెల్‌ను పూర్తిగా బహిష్కరించాలని పిలుపునిస్తుంది. మెక్‌డొనాల్డ్స్, స్టార్‌బక్స్, టాటా, రిలయన్స్, మహీంద్రా వంటి కంపెనీలకు వ్యతిరేకంగా జరుగుతున్న బహిష్కరణ ప్రచారాలకు సంబంధించిన ఫోటోలను, పోస్టర్లను కార్యక్రమ వేదికపై ప్రదర్శించారు. వీటితో పాటు, ఇజ్రాయెల్ దురాక్రమణ మరియు పాలస్తీనా ప్రతిఘటన యొక్క వివిధ అంశాలను చిత్రీకరించే ఆర్ట్ వర్క్స్ , చిత్రాలు మరియు పోస్టర్లను కూడా ప్రదర్శించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమంలో, గాజాలో ఇజ్రాయెల్ సాగిస్తున్న మారణహోమ యుద్ధం వల్ల జరిగిన విధ్వంసం, ప్రస్తుతం నెలకొన్న మానవతా సంక్షోభాన్ని వర్ణించే 'ఛర్ఫ్ అమాంగ్ ది రూయిన్స్' అనే డాక్యుమెంటరీని ప్రదర్శించారు. పాల్గొన్న వారిలో అనేక మంది తెలుగు, హిందీ మరియు ఇంగ్లీష్ భాషలలో పాలస్తీనా మరియు భారతీయ కవుల కవితలను పఠించారు, తద్వారా అన్ని కష్టాలు ఎదుర్కొని నిలుస్తున్న పాలస్తీనా ప్రజల వీరోచిత ప్రతిఘటనకు తమ సంఘీభావాన్ని తెలియజేశారు. సామ్రాజ్యవాదానికి వ్యతిరేకంగా సాగుతున్న పోరాటంలో పాలస్తీనా ప్రజలకు ప్రపంచవ్యాప్త సంఘీభావం అవసరమని నొక్కి చెప్పే 'లాంగ్ లివ్ పాలస్తైన్' అనే పాట ప్రదర్శనతో ఈ కార్యక్రమం ముగిసింది.

జమ్మికుంటలో జాతీయ యువజన కాంగ్రెస్ 65వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ జెండా ఆవిష్కరణ వేడుకలు

యువతే ఒక శక్తి, యువతే దేశ భవిష్యత్తు.

యువత కొత్త ఆలోచనలతో, ఆవిష్కరణలతో ముందుకు సాగాలి.

యువజన కాంగ్రెస్ జమ్మికుంట మండల అధ్యక్షులు - బుడిగె శ్రీకాంత్

తెలంగాణ సేన హుజురాబాద్ ప్రతినిధి ఆగస్టు 09 : తెలంగాణ రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు జక్కిడి శివచరణ్ రెడ్డి గారి ఆదేశాల మేరకు, యువజన కాంగ్రెస్ జమ్మికుంట మండల ఆధ్వర్యంలో స్థానిక అంబేద్కర్ చౌరస్తా వద్ద జాతీయ యువజన కాంగ్రెస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని, యువజన కాంగ్రెస్ జెండాను ఆవిష్కరించడం జరిగింది. అనంతరం రాజ్యాంగ నిర్మాత అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా, సమ సమాజ స్థాపనకు నిత్యం కృషి చేసిన సమత మరియు ఐక్యత మూర్తి డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ కి యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు రాఖీ కట్టడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ మన దేశంలోనే యువజన నాయకత్వం వహిస్తున్న, అత్యంత బలమైన ఆర్గనైజేషన్ గా యువజన కాంగ్రెస్ ముందు వరుసలో ఉందని, యూత్ కాంగ్రెస్ ఒక కులానికో, ఒక మతానికో, ఒక ప్రాంతానికో పరిమితం కాకుండా, సబ్బండ వర్గాల యువత దేశం నలుమూలల నుండి కోట్లాదిగా ఇండియన్ యూత్ కాంగ్రెస్ లో భాగస్వాములు కావడం జరిగిందన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడానికి, యువజన కాంగ్రెస్ ముఖ్య భూమిక పోషించిందని కొనియాడారు. యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీకి గుండెకాయ లాంటిదని యువతతోనే ఏదైనా సాధ్యమవుతుందని, ఈ దేశ దశ దిశను మార్చేది యువతే నన్న గట్టి సంకల్పంతో యువతలో ఉత్సాహాన్ని నింపుతూ, యువతలో మరింత రాజకీయ చైతన్యాన్ని తీసుకురావడం కోసం రాహుల్ గాంధీ గారు ఎనలేని కృషి చేస్తున్నారని, రాబోయే రోజుల్లో దేశ ప్రజలందరి ఆశీర్వాదాలతో దేశంలో కాంగ్రెస్ జెండా ఎగరవేయాలని రాహుల్ గాంధీ ప్రధానమంత్రి కావాలని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దొడ్డే సంధ్యా నవీన్, పర్లపల్లి నాగరాజు, జిల్లా కార్యదర్శి గజ్జ, తెలంగాణ ఉద్యమకారుల అధ్యక్షులు ప్రవీణ్, ఫిషరీస్ కాంగ్రెస్ పింగిలి రాకేష్, హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి రోమాల రాజ్ కుమార్, జమ్మికుంట మండలం ఉపాధ్యక్షులు దేవునూరి వినయ్, ఆకినపల్లి శ్యామ్, ప్రధాన కార్యదర్శి బిజిగిరి శ్రీకాంత్, కార్యదర్శి వెంకటేష్, యువజన నాయకులు పాతకాల ప్రవీణ్, సురేష్, జావిద్, సతీష్, బషీర్, వెంకటేష్, అశోక్, శ్రీకాంత్, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రకృతికి పెన్నిధి పులులు.. ఒకసారి తింటే 30 గంటలు నిద్రపోయే ఈ జీవుల గురించి మీకు తెలుసా..

అడవిలో ఉండే క్రూర జంతువులలో పులి ఒకటి. మన దేశానికి మాత్రమే కాదు బంగ్లాదేశ్, మలేషియా, దక్షిణ కొరియా దేశాలకు జాతీయ జంతువు పులి. ఈ అందమైన సాటిలేని బలం కలిగిన ఈ పులి అనేక జెండాలు, కోట్లు, ఆయుధాల పైనా, క్రీడా జట్లకు చిహ్నాలుగానూ కనిపిస్తుంది. ప్రకృతి పెన్నిధి పులి జనాభా తగ్గడం ఆందోళన కలిగిస్తుండడంతో పులుల సంరక్షణ కోసం అవగాహన కలిగిస్తూనే ఉన్నారు. అయితే పులులకు సంబంధించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలను తెలుసుకుందాం. అవి మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యపరుస్తాయి. పులులు భూమిపై అత్యంత అందమైన, శక్తివంతమైన జీవులలో ఒకటి. అయితే వీటి ఉనికి ప్రమాదంలో ఉంది. పులులు గుంపులుగా జీవించడానికి ఇష్టపడవు. ఒంటరిగా జీవిస్తాయి. ఈ కారణంగా పులుల స్వభావం, మర్మమైనదిగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. ప్రకృతి పెన్నిధిగా భావించే పులుల సంఖ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తగ్గుతుంది. దీంతో ఆందోళన చెందిన ప్రభుత్వాలు, ప్రకృతి ప్రేమికులు పులుల గురించి అవగాహన పెంచే కార్యక్రమాలను చేపడుతూనే ఉన్నారు. పులుల సంరక్షణ గురించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే పులుల గురించి ఇప్పటి వరకూ తెలియని ఆసక్తికరమైన విషయాలను తెలుసుకుందాం. పులి చారలు ప్రత్యేకమైనవి పులి చారలు మనిషి వేలిముద్రల మాదిరిగానే భిన్నంగా ఉంటాయి. అవును పులి శరీరంపై ఉండే చారలు అన్నిటికీ ఒకేలా ఉంటాయని భావిస్తున్నారు.. అయితే అది తప్పు. మనిషి వేలి ముద్రలు ఎలా ఒకలా ఉండవో.. పులుల శరీరంపై ఉండే చారలు ఒక పులికి మరొక పులికి పోలి ఉండవు. భిన్నమైన చారలు కలిగి ఉంటాయి. వీటి సహాయంతో పులులను గుర్తిస్తారు. ఈ చారలు వాటి గుర్తింపు మాత్రమే కాదు.. అడవిలో దాక్కోవడానికి కూడా సహాయపడతాయి. ప్రపంచంలోని పులులలో సగానికి పైగా భారతదేశంలోనే.. ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా పులులు భారతదేశంలోనే ఉన్నాయి. జాతీయ పులుల సంరక్షణ సంస్థ ప్రకారం.. భారతదేశంలో 2022 నాటికి 3,682 పులులు ఉన్నట్లు అంచనా తమ చెవులతో సంభాషించుకునే పులులు పులులకు చాలా సున్నితమైన చెవులు ఉంటాయి. అవి శబ్దాలను వినడమే కాదు చెవుల ద్వారా సంభాషించగలవు. పులులు తమ పిల్లలతో సంభాషించడానికి తమ చెవుల వెనుక ఉన్న తెల్లని మచ్చలను ఉపయోగిస్తాయి. అవి తమ చెవుల ద్వారా కూడా ప్రమాదాన్ని సూచిస్తాయి. ఏదైనా ప్రమాదాన్ని పసిగట్టినట్లయితే.. వెంటనే పులి తన చెవులను చదును చేసి పిల్లలకు సంజ్ఞ చేస్తుంది. వారానికి ఒక్క పూట భోజనం.. పులులు ఒకేసారి 18–20 కిలోల మాంసం తినగలవు. వీటికి కడుపు నిండే విధంగా భారీ ఆహారం దొరికితే.. అవి మళ్ళీ ఒక వారం పాటు వేటాడవు. ఇది వాటి శరీరం సహజ అనుకూలతలో భాగం. పులి కడుపు నిండా తింటే.. దాదాపు 30 గంటల పాటు ఏకధాటిగా నిద్రపోతుంది వివిధ రకాల శబ్దాలు చేస్తుంది పులులు గర్జించడమే కాదు.. వివిధ రకాల శబ్దాలు చేస్తాయి. అవి గుర్రుమంటాయి, బుసలు కొడతాయి. మియావ్ అని కూడా అంటాయి. అవి ఈ శబ్దాలను కమ్యూనికేషన్, సంఘర్షణ, తాము ఉండే భూభాగాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగిస్తాయి. పులి ఒక అంతరించిపోతున్న జాతి గత 100 సంవత్సరాలలో పులుల జనాభా 97% తగ్గింది. అక్రమ వేట, అటవీ నిర్మూలన, మానవ-జంతు సంఘర్షణ పులులు అంతరించిపోవడానికి ప్రధాన కారణాలు. ప్రతి వారం స్వర్గధ నుంచి రెండు పులులు స్థానిక సగటున ప్రతి వారం రెండు పులులను స్వర్గధ నుంచి రక్షిస్తున్నారు. పులుల శరీర భాగాలను అక్రమ రవాణా ఆసియాలో ఒక పెద్ద బ్లాక్ మార్కెట్. అనేక దేశాల్లో పులుల శరీర భాగాలను సాంప్రదాయ ఔషధాలలో ఉపయోగిస్తారు. 2 మిలియన్ సంవత్సరాలుగా జీవిస్తున్న పులులు పులులు భూమిపై దాదాపు 2 మిలియన్ సంవత్సరాలుగా నివసిస్తున్నాయి. ఈ జాతి చాలా పురాతనమైనది. ఇది అనేక వాతావరణ మార్పులు, ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుంచి బయటపడింది. అయితే ఇప్పుడు మానవ కార్యకలాపాల కారణంగా పులుల జాతి ప్రమాదంలో ఉంది. మానవుల కారణంగా వీటి జనాభా దాదాపు 97% తగ్గింది. అడవిలో కంటే బందిఖానాలో ఎక్కువ పులులు ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే ప్రస్తుతం జంతుప్రదర్శనశాలల్లో, ప్రైవేట్ యజమానుల వద్ద బందిఖానాలో ఉన్న పులులు అడవిలో నివసించే పులుల సంఖ్య కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అమెరికాలోనే దాదాపు 5,000 పులులను బందిఖానాలో ఉంచి పెంచుతున్నారు. అయితే అడవిలో నివసించే పులుల సంఖ్య కేవలం 3,900 మాత్రమే. అయితే పులులు అమెరికాకు చెందినవి కావు.

మార్కెట్ ఈ కాయలు ఎక్కడ కనిపించినా సరే.. విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినండి.. ఎందుకంటే..?

మార్కెట్‌లో మీరు అనేక రకాల కూరగాయలను చూస్తుంటారు. వాటిల్లో చౌ చౌ కూడా ఒకటి. వీటినే కయోట్ స్క్వాష్ అని కూడా పిలుస్తారు. తెలుగులో సీమ వంకాయలని అంటారు. ఇవి చూసేందుకు ఒక మార్కెట్‌లో మీరు అనేక రకాల కూరగాయలను చూస్తుంటారు. వాటిల్లో చౌ చౌ కూడా ఒకటి. వీటినే కయోట్ స్క్వాష్ అని కూడా పిలుస్తారు. తెలుగులో సీమ వంకాయలని అంటారు. ఇవి చూసేందుకు ఒక రకమైన జామకాయలను పోలి ఉంటాయి. అయితే ఇది కూరగాయ రకానికి చెందినది. దీన్ని కూరగా చేసుకుని తింటారు. ఇందులో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. 1 కప్పు ఉడకబెట్టిన సీమ వంకాయలను తింటే సుమారుగా 39 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. పిండి పదార్థాలు 9 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.5 గ్రాములు, ఫైబర్ 4 గ్రాములు లభిస్తాయి. అలాగే వీటిలో విటమిన్లు బి9, సి, కె, బి6, మాంగనీస్, కాపర్, జింక్, పొటాషియం, మెగ్నిషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, క్యాల్షియం కూడా ఉంటాయి. ఇవి మనకు పోషణను అందిస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు కూడా వీటిల్లో ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. తరచూ వీటిని తింటుంటే క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ రక్త నాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోకుండా చూస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

డయాబెటిస్ ఉంటే..

సీమ వంకాయల్లో పిండి పదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. పైగా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇది షుగర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేసే విషయం. వీటిని తినడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మరింత మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. సీమవంకాయల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తింటే పేగుల్లో మలం సులభంగా కదులుతుంది. దీని వల్ల మలబద్దకం తగ్గుతుంది. ఇవి ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సాధారణ జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

బరువు తగ్గేందుకు..

సీమ వంకాయల్లో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. పైగా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు సీమ వంకాయలను తరచూ తింటుంటే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిని తింటే గర్భిణీలకు సైతం ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. ఈ కాయల్లో ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది గర్భంలో ఉన్న శిశువు ఎదుగుదలకు సహాయ పడుతుంది. కనుక గర్భిణీలు వీటిని తరచూ తినాలి. ఈ కాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా శక్తివంతంగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే క్యాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి. క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఇలా సీమ వంకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

దంత పరీక్ష వాయిదా వద్దు

పండ్లు బాగా ఉన్నాసరే ఏడాదికోసారి దంత పరీక్ష తప్పనిసరి. దీంతో నోట్లో ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చు.పండ్లు బాగా ఉన్నాసరే ఏడాదికోసారి దంత పరీక్ష తప్పనిసరి. దీంతో నోట్లో ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చు. సమస్య ముదరకుండా చూసుకోవచ్చు. రూట్ కెనాల్, పన్ను పీకించుకోవడం లాంటి బాధలను తప్పించుకోవచ్చు. సమస్య ఏదైనా చికిత్స కంటే నివారణే మంచిదని తెలిసిన విషయమే!తిన్న తర్వాత బ్రష్ చేసినా కూడా పండ్ల మీద, వాటి మధ్య పాచి, గార పేరుకుపోతాయి. దంత వైద్యుడి దగ్గరికి వెళ్తే పరీక్షలో భాగంగా ఆయన మీ పండ్లను శుభ్రం చేస్తాడు. వాటికి మెరుగుపెడతాడు. అలా మీ దంతాలకు ఇంకా ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నాయా అని తెలుసుకుంటాడు. క్యావిటీలు రాకుండా నివారిస్తాడు.చిగుళ్ల వ్యాధులకు అడ్డుకట్టపాచి, గారను తొలగించకపోతే చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్లు బాధిస్తాయి. చిగుళ్ల దగ్గర పేరుకునే గార చిగుళ్లను, పంటిని వేరుచేస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రమైతే చిగురు, పంటిని పట్టి ఉంచే కణజాలం క్షీణించడం మొదలవుతుంది. వాస్తవంగా చిగుళ్ల వ్యాధి అంటే ఇదే. ఈ దశలో చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారడం, వాపులాంటివి కనిపిస్తాయి. పండ్లు వదులుకావడం, ఊడిపోవడం సహజంగానే జరిగిపోతుంటాయి. ఈ దశలోఅడ్వాన్స్‌డ్ చికిత్స అవసరమవుతుంది.ఎక్స్‌రే సాయంతోదంత వైద్యుడి దగ్గరికి వెళ్లినప్పుడు మీ పంటిని, దవడ ఎముకను ఎక్స్‌రే తీస్తాడు. దీని సాయంతో చిగుళ్లు, దవడలో ఏ సమస్య ఉందో చూస్తాడు. తగిన పరిష్కారం సూచిస్తాడు.మీ నవ్వులు బలంగా, మాటలు స్పష్టంగా ఉండేందుకు ఏడాదికోసారైనా దంత పరీక్ష చేయించుకోండి. నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి

మన వంట ఇంట్లో ఉండే జాజికాయతో ఇన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నాయా..?

జాజికాయ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఇది మన వంట ఇంటి మసాలా దినుసుల్లో ఒకటిగా ఉంది. దీన్ని అనేక వంటల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. దీంతో వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం జాజికాయ అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. జాజికాయ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఇది మన వంట ఇంటి మసాలా దినుసుల్లో ఒకటిగా ఉంది. దీన్ని అనేక వంటల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. దీంతో వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం జాజికాయ అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, సెడేటివ్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల అనేక వ్యాధులకు ఇది ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. అయితే జాజికాయను చాలా స్వల్ప మోతాదులో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే శరీరం విష తుల్యంగా మారుతుంది. భ్రాంతి, వికారం, తల తిరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే జాజికాయను స్వల్ప మోతాదులో తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

నిద్రలేమి సమస్యకు..

నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నవారికి జాజికాయ అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో మైరిస్టిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది సెడేటివ్‌గా పనిచేస్తుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థను ప్రశాంతంగా ఉండేలా మారుస్తుంది. కొద్దిగా జాజికాయ పొడిని తీసుకోవాలి. పావు టీస్పూన్ మోతాదులో లేదా అందులో సగం మోతాదులో ఈ పొడిని తీసుకుని దాన్ని ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కలిపి తాగాలి. రాత్రి నిద్రించేందుకు 30 నిమిషాల ముందు ఇలా తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలు తగ్గుతాయి. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. జీర్ణ సమస్యలకు కూడా జాజికాయ అద్భుతంగానే పనిచేస్తుంది. పావు టీస్పూన్ మోతాదులో జాజికాయ పొడిని తీసుకుని ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో వేసి కలపాలి. ఇందులోనే ఒక టీస్పూన్ తేనె వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు ఒక్కసారి తాగాలి. ఇలా చేస్తుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే గ్యాస్ మొత్తం బయటకు పోతుంది. జీర్ణాశయ ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది.

నొప్పులను తగ్గించడంలో..

నొప్పులను తగ్గించడంలోనూ జాజికాయ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ, అనాల్జెసిక్ గుణాలు ఉంటాయి. కొద్దిగా జాజికాయ పొడిని తీసుకుని కొబ్బరినూనె లేదా నువ్వుల నూనెలో వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాస్త వేడి చేయాలి. అనంతరం దీన్ని నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో రాసి కట్టు కట్టాలి. రాత్రి పూట ఇలా చేయాలి. దీంతో కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తలనొప్పి ఉన్నవారు జాజికాయ పొడిని గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసి దాన్ని నుదుటిపై రాయాలి. కాసేపు అయ్యాక కడిగేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

దగ్గు, జలుబుకు..

కొద్దిగా జాజికాయ పొడిని తీసుకుని అందులో తేనె, అల్లం రసం వేసి కలిపి రోజుకు 2 సార్లు తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే ముక్కు దిబ్బడ, దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే గోరు వెచ్చని పాలలో కాస్త జాజికాయ పొడిని కలిపి కూడా తాగవచ్చు. ఇలా చేస్తున్నా కూడా దగ్గు, జలుబు, ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జాజికాయ పొడిలో కొద్దిగా రోజ్ వాటర్ వేసి కలిపి మెత్తని పేస్ట్ లా మార్చాలి. దీన్ని మొటిమలపై రాసి 15 నిమిషాలు అయ్యాక కడిగేయాలి. రోజూ ఇలా చేస్తుంటే మొటిమలు పోతాయి. ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే నల్లని మచ్చలతోపాటు కళ్ల కింద ఉండే డార్క్ సర్కిల్స్‌కు కూడా ఈ చిట్కా పనిచేస్తుంది. అలాగే జాజికాయ పొడి, తేనె, నిమ్మరసం కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని రాస్తుంటే ముఖంపై ఉండే మృత చర్మ కణాలు తొలగిపోతాయి. ముఖానికి సహజసిద్ధమైన నిగారింపు వస్తుంది. ఇలా జాజికాయను ఉపయోగించి అందాన్ని కూడా మెరుగు పరుచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా జాజికాయ మనకు అనేక విధాలుగా పనిచేస్తుంది

వర్షాకాలంలో రోజూ తేనెను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

ప్రకృతి మనకు అందించిన అనేక సహజసిద్ధమైన ఆహారాల్లో తేనె కూడా ఒకటి. ఆయుర్వేదంలో తేనెకు ఎంతో ప్రాధాన్యతను కల్పించారు. అనేక రకాల వ్యాధులను నయం చేసేందుకు ఔషధంగా తేనెను ఉపయోగిస్తారు. ప్రకృతి మనకు అందించిన అనేక సహజసిద్ధమైన ఆహారాల్లో తేనె కూడా ఒకటి. ఆయుర్వేదంలో తేనెకు ఎంతో ప్రాధాన్యతను కల్పించారు. అనేక రకాల వ్యాధులను నయం చేసేందుకు ఔషధంగా తేనెను ఉపయోగిస్తారు. ఇతర మూలికలతో దీన్ని కలిపి తీసుకుంటారు. తేనెలో అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. అయితే వర్షాకాలంలో రోజూ తేనె తీసుకోవాలని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. తేనెలో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఈ సీజన్‌లో మనకు కలిగే వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయని అంటున్నారు. తేనెను రోజూ ఉదయం పరగడుపున ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. లేదా ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలలో కలిపి కూడా తేనెను తీసుకోవచ్చు. దీంతో అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

తేనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అనేక రకాల బి విటమిన్లు, విటమిన్ సి, క్యాల్షియం, కాపర్, ఐరన్, మెగ్నిషియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, జింక్ వంటి మినరల్స్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తాయి. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే తేనె తీసుకోవడం వల్ల శరీరం వ్యాధి నిరోధకశ శక్తిని పెంచుకుని రోగాలు, ఇన్ఫెక్షన్లపై పోరాటం చేస్తుంది. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. తేనె దగ్గుకు సహజసిద్ధమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఈ సీజన్‌లో చాలా మంది దగ్గు సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారు పూటకు ఒక టీస్పూన్ చొప్పున తేనెను తీసుకుంటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే జలుబు, గొంతులో గరగర, మంట, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది.

జీర్ణ సమస్యలకు..

వర్షాకాలంలో కలుషిత ఆహారం, నీరు వంటివి తీసుకోవడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. విరేచనాలు తలెత్తుతాయి. అయితే తేనె వీటికి చక్కని పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. తేనెను తీసుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే క్రిములు నశిస్తాయి. దీంతో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ నుంచి కోలుకుంటారు. జీర్ణ వ్యవస్థ సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణాశయంలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వర్షాకాలంలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యల నుంచి సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. తేనె మన శరీరానికి సహజసిద్ధంగా శక్తిని అందిస్తుంది. ఉదయం తేనెను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఉత్సాహంగా మారుతుంది. చురుగ్గా ఉంటారు. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తారు. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అలాగే ఉంటాయి. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. రోజంతా తిరిగే వారు లేదా శారీరక శ్రమ చేసేవారు ఉదయం తేనె తీసుకుంటే నీరసం, అలసట రాకుండా చూసుకోవచ్చు

శ్వాసకోశ సమస్యలకు..

తేనెలో సహజసిద్ధమైన యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల శరీరంలో ఉండే బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ నశిస్తాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. గాయాలు, పుండ్లు త్వరగా మానిపోతాయి. చర్మ సమస్యలు, ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి బయట పడవచ్చు. వర్షాకాలం సీజన్‌లో చాలా మందికి చర్మ సమస్యలు వస్తుంటాయి. కానీ తేనె తీసుకుంటే చర్మానికి రక్షణ లభిస్తుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలను తగ్గించడంలో తేనె అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. తేనెను తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు తగ్గిపోతాయి. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం పోతుంది. శ్వాస నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఈ విధంగా ఈ సీజన్‌లో తేనెను తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఈ దుంపను చాలా మంది తేలిగ్గా తీసుకుంటారు.. కానీ దీంతో కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసా..?

ప్రకృతిలో మనకు అనేక రకాల దుంపలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒక్కో దుంప ఒక్కో ప్రత్యేకతను కలిగి ఉంటుంది. వాటిల్లో కంద కూడా ఒకటి. దీన్నే పులగంద అని కూడా అంటారు. ఆంగ్లంలో ఎలిఫెంట్ ఫుట్ లేదా ఎలిఫెంట్ యామ్ అని పిలుస్తారు. ప్రకృతిలో మనకు అనేక రకాల దుంపలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒక్కో దుంప ఒక్కో ప్రత్యేకతను కలిగి ఉంటుంది. వాటిల్లో కంద కూడా ఒకటి. దీన్నే పులగంద అని కూడా అంటారు. ఆంగ్లంలో ఎలిఫెంట్ ఫుట్ లేదా ఎలిఫెంట్ యామ్ అని పిలుస్తారు. దీంతో అనేక రకాల వంటకాలను చేస్తుంటారు. కంద పులుసు, వేపుడు, టమాటా కూర వంటివి చేసి తింటారు. ఈ దుంప వాస్తవానికి ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అయితే దీన్ని వండే ముందు బాగా కడగాల్సి ఉంటుంది. మీద ఉండే పొట్టు తీసి బాగా కడిగి అప్పుడే వండాలి. కందను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. ఈ దుంపల్లో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అనేక రకాల పోషకాలు లభిస్తాయి.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

100 గ్రాముల ఉడకబెట్టిన కందలో చాలా తక్కువ మొత్తంలో క్యాలరీలు ఉంటాయి. అలాగే సంక్లిష్టమైన పిండి పదార్థాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు బి6, సి, బి9, బి1, బి2, బి3లతోపాటు పొటాషియం, మెగ్నిషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, జింక్, కాపర్, మాంగనీస్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఈ దుంపల్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కందను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్దకం తగ్గేలా చేస్తుంది. కంద ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తుంది. అంటే దీన్ని తింటే మన జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుందన్నమాట. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కందను తింటే అజీర్తి ఉండదు. గ్యాస్ తగ్గిపోతుంది. పైల్స్ ఉన్నవారికి కంద ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. జీర్ణాశయం, పేగుల్లో ఉండే అల్సర్లు కూడా నయమవుతాయి.

షుగర్, కొలెస్ట్రాల్‌కు చెక్..

కంద గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పేరుకు దుంప అయినప్పటికీ దీన్ని తింటే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు పెరగవు. పైగా కందలో ఆల్లన్‌టోయిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తుంది. దీంతో షుగర్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కంద ఎంతగూనో మేలు చేస్తుంది. కందలో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ మన శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. కందలో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను నిర్వహిస్తాయి. దీంతో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడంతోపాటు రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ, గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి కంద ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

పేరుకు దుంప అయినప్పటికీ కందను తింటే చాలా తక్కువగా క్యాలరీలు లభిస్తాయి. పైగా ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల కందను తింటే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కందను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. దీంతో బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. కందలో అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఫ్లేవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా పనిచేస్తాయి. వీటి వల్ల శరీరంలో ఉండే వాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. కందను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే నొప్పుల నుంచి బయట పడవచ్చు. కందలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా చూస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇలా కందతో మనం అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

షుగర్ పేషెంట్స్.. ప్రతి రోజు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..?

ఇటీవలి కాలంలో చాలా మంది ప్రధానంగా డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అదేనండి.. షుగర్ బారిన. ఈ వ్యాధి బారిన పడ్డ బాధితులు ఆహారపు అలవాట్లనుపూర్తిగా మార్చేసుకుంటున్నారు. బారిన పడుతున్నారు. అదేనండి.. షుగర్ బారిన. ఈ వ్యాధి బారిన పడ్డ బాధితులు ఆహారపు అలవాట్లను(పూర్తిగా మార్చేసుకుంటున్నారు. అన్నంను పూర్తిగా పక్కనబెట్టి.. రొట్టెల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. అది జొన్న రొట్టె కావొచ్చు.. గోధుమ పిండితో తయారు చేసిన చపాతీలు కావొచ్చు. మరి షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు ప్రతి రోజు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..? అనే విషయం తెలుసుకుందాం.అన్నంతో పోల్చితే.. చపాతీలు డయాబెటిస్ రోగులకు మంచిదని చెప్పొచ్చు. ఎందుకంటే చపాతీల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సో చపాతీలు రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్‌ను నెమ్మదిగా పెంచుతాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్న వారికి లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించాలనుకునే వారికి చపాతీలు మంచిదే అని సూచిస్తున్నారు. రక్తంలో గ్లూకోజ్, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది కాబట్టి.. ప్రతి రోజు చపాతీలు తినడం వల్ల లాభాలే ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.మలబద్ధకం నివారణకు..రక్తంలో గ్లూకోజ్, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడమే కాదు.. మలబద్దకం నివారణకు కూడా చపాతీలు ఉపయోగపడుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చపాతీలకు ఉపయోగించే గోధుమ పిండిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం నివారించడంతో పాటు పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.బరువు నియంత్రణకు..బరువు నియంత్రణకు కూడా చపాతీలు దోహదపడుతాయి. ఒక చపాతీలో సుమారు 70 నుంచి 100 కేలరీలు ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చపాతీలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండడం వల్ల కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. తద్వారా ఆకలి వేయదు. దీంతో బరువు తగ్గేందుకు కూడా చపాతీలు సహాయపడుతాయి.

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తస్మాత్ జాగ్రత్త

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ విస్తృతంగా కనిపించే జబ్బు. నివారించదగ్గదే అయినప్పటికీ లక్షలాది మంది దీనితో బాధపడుతుంటారు. హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్, పరాన్నజీవుల కారణంగా ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరుగుతుంటుంది.ఫుడ్ పాయిజనింగ్ విస్తృతంగా కనిపించే జబ్బు. నివారించదగ్గదే అయినప్పటికీ లక్షలాది మంది దీనితో బాధపడుతుంటారు. హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్, పరాన్నజీవుల కారణంగా ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరుగుతుంటుంది. ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా నిల్వ ఉంచకపోవడం, వండకపోవడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. కలుషిత ఆహారం, పానీయాల వల్ల ఓ మోస్తరు కడుపునొప్పి, అతిసారం, ఇతర పొట్ట సమస్యలు దాపురిస్తాయి. కిడ్నీ వైఫల్యం, ఇతర ప్రాణాంతకమైన పరిస్థితులు కూడా ఎదురుకావచ్చు. కాబట్టి, ఆహార పదార్థాలు వండటం, నిల్వ ఉంచడం, తినే విధానం విషయాల్లో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.లక్షణాలుజి

రోగ కారక క్రిమిని బట్టి ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుంది.

చాలామందిలో వికారం, వాంతులు ఉంటాయి.

ఓ మోస్తరు నుంచి తీవ్రమైన అతిసారం (డయేరియా) తలెత్తుతుంది.

కడుపులో అసౌకర్యం, నొప్పి కలుగుతాయి.

కొంతమందిలో జ్వరం కూడా కనిపిస్తుంది.

మరికొంతమందిలో తలనొప్పి, మగత లాంటివి కనిపిస్తాయి.

నివారణజి

ఆహారం తినడానికి ముందు, తర్వాత తినే పాత్రలు, చేతులను పరిశుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఇతర రోగ కారక క్రిములు నశించడానికి తగిన ఉష్ణోగ్రతలో వంట చేయాలి.

మూత ఉన్న పాత్రల్లో ఆహారాన్ని నిల్వ ఉంచాలి.

పాడైపోయే పదార్థాలను వీలైనంత త్వరగా రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచాలి.

ఆహారం కలుషితం కాకుండా ఉండటానికి వండని పదార్థాలను, వండిన పదార్థాలను వేర్వేరుగా ఉంచాలి.

మధుమేహానికి దొండాకులే మందు

మన పూర్వుల ఆహార అలవాట్లు చాలా విశిష్టమైనవి. వాళ్లకు ఆహార కరువు తెలీదు. ఎందుకంటే ప్రకృతిలో కంటికి కనిపించే ఎన్నో ఆకుల్ని, కాయల్ని, పూలని, దుంపల్ని వాళ్లు ఆహారంగా మలచుకుని తిన్నారు. అలాంటి వాటిలో దొండ ఆకులు కూడా ప్రధానమైనవి. చాలా మంది దొండ ఆకులు వగరుగా ఉంటాయనుకుంటారు. కానీ ఈ ఆకులు కూడా దొండకాయల రుచిలోనే ఉంటాయి. వీటితో కూర, పప్పు, పచ్చడి మొదలైనవి చేసుకోవచ్చు. మన ఆయుర్వేద గ్రంధాల ఆధారంగా దొండ ఆకుల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేమిటో చూద్దాం.దొండ ఆకులు అమితంగా చలవ చేస్తాయి. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. అదే సమయంలో శరీరంలో వేడిని కూడా తగ్గిస్తాయి. తరుచు నోటి పూత వచ్చేవారు.కామెర్ల వ్యాధికి దొండాకుల రసం మంచి మందు. దొండ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా ఒక కప్పుడు తాగితే కామెర్లు తగ్గుతాయి.

దొండ ఆకులు రక్తహీనతను తగ్గిస్తాయి. రక్తపుష్టినిస్తాయి.

దొండ ఆకుల రసం క్రమం తప్పకుండా తాగితే శరీరంలో కొవ్వు కరుగుతుంది. స్థూలకాయం తగ్గుతుంది.

పురుషుల్లో లైంగిక బలహీనతను నివారించే గుణం దొండాకులకుంది.

దొండ ఆకులను ఎండబెట్టి పొడిచేసి నీటిలో కలుపుకుని ప్రతి రోజూ తాగితే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. దొండ ఆకులు మాత్రమే కాకుండా.. దొండ పువ్వులు, దొండ వేర్లు కూడా మధుమేహ వ్యాధి నివారణకు పనికొస్తాయి.పక్క తడిపే పిల్లలకు దొండ ఆకులు, దొండవేళ్లు కలిపి నూరిన పసరును తేనెతో కలిపి తాగిస్తే వారిలో మార్పు వస్తుంది.

దొండ ఆకుల పచ్చడి చేయటం ఇలా...

దొండ ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి.. సన్నగా తరగాలి. ఈ ఆకులను ఉప్పు నీళ్లలో వేసి బాగా ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత ఈ ఆకులకు నేతితో తాలింపు పెట్టాలి. కొద్దిగా ఇంగువ వేయాలి. ఆ తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని మిక్సీలో వేసి ముద్దగా చేయాలి.

అన్నంలో ప్రొటీన్లు పోకుండా

అన్నం తింటే లావైపోతాం. దీన్లో పిండిపదార్థాలు, చక్కెరలు మాత్రమే ఉంటాయి అనేది ఇప్పటివరకూ మనకున్న నమ్మకం. కానీ అన్నంలో ప్రొటీన్ల శాతం క్రమంగా పెరుగుతోందని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అటుకులు, మరమరాలు, బ్రౌన్ రైస్, పారాబాయిల్డ్ రైస్...అన్నం తింటే లావైపోతాం. దీన్లో పిండిపదార్థాలు, చక్కెరలు మాత్రమే ఉంటాయి అనేది ఇప్పటివరకూ మనకున్న నమ్మకం. కానీ అన్నంలో ప్రొటీన్ల శాతం క్రమంగా పెరుగుతోందని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అటుకులు, మరమరాలు, బ్రౌన్ రైస్, పారాబాయిల్డ్ రైస్, పాలిషడ్ రైస్... ఇలా దక్షిణ భారతదేశంలో వాడుకలో ఉండే బహురూప బియ్యం మీద జరిపిన పరిశోధనల ద్వారా బియ్యాన్ని ప్రొటీన్ డైట్‌లో భాగం చేసుకోవచ్చనే వాస్తవం తెలిసింది. అయితే బియ్యంలో పోషకనష్టం జరగకుండా ఉండాలంటే తెల్లగా పాలిష్ పట్టకూడదు. బియ్యాన్ని పాలిష్ పట్టడం వల్ల పైపొరల్లో ఉండే బి1, బి2, బి6 విటమిన్లు నష్టపోయి పిండి పదార్థాలు మాత్రమే మిగిలిపోతాయి. కాబట్టి సన్నబియ్యం బదులుగా మర ఆడించని లేదా ఒక పట్టు బియ్యం, దంపుడు బియ్యం తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి. అలాగే పోషకాహార లోపం పెద్దలతో పాటు పిల్లల్లో కూడా పెరుగుతోంది. అందుకు కారణం పదార్థాల్లోని పోషకాల పట్ల అవగాహన లేకపోవడమే!ఐదేళ్లలోపు 39% మంది పిల్లల్లో వయసుకు తగిన ఎత్తు పెరగకపోవటమనే లోపం మన దేశంలో ఎంతోకాలంగా కొనసాగుతోంది. ఈ లోపానికి జన్యుపరమైన, వంశపారంపర్యమైన ఇతరత్రా కారణాలతోపాటు పోషకాహారలోపం కూడా ఓ ప్రధాన కారణమని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ఈ పోషకాహారలోపంలో కీలకమైంది తగినంత ఎదుగుదలకు తోడ్పడే ప్రొటీన్ ఆహారంలో ఉండకపోవటం.ఇందుకు ప్రధాన కారణం ఏ పదార్థాల్లో ప్రొటీన్లు, ఇతర పోషకాలు ఉంటాయో అవగాహన లేకపోవటమే! ఈ దిశగా ఆలోచించి ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే మాంసాహారం మీద పరిశోధన చేసినప్పుడు ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. వేర్వేరు మాంసాల్లోని ప్రొటీన్ల పరిమాణాల్లో, ఒకే జంతువులోని వేర్వేరు శరీర భాగాల్లోని ప్రొటీన్ పరిమాణాల్లో హెచ్చుతగ్గులున్నట్టు తెలిసింది. ఈ పరిశోధన ఆధారంగా విడుదలచేసిన ఫుడ్ టేబుల్ ఆధారంగా పిల్లలకు ఆహారం అందించగలిగితే ప్రొటీన్ లోపాన్ని అరికట్టవచ్చు.

మెగ్నీషియం మతలబు ఇదే

కండరాల పటుత్వాన్ని పెంచే పోషకంగా మెగ్నీషియంను పరిగణిస్తూ ఉంటాం. అయితే ఈ మూలకానికి మానసిక కుంగుబాటును దూరం చేసే ప్రభావం కూడా ఉంటుందని తాజా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.సాధారణంగా మానసిక కుంగుబాటుకు గురైన వారు చికిత్స కోసం మానసిక వైద్యులను ఆశ్రయిస్తూ ఉంటారు. అయితే కొందరికి ఇలాంటి సంప్రదాయ చికిత్సలు ఫలితాన్ని ఇవ్వకపోవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో గ్లైసినేట్ లేదా థ్రియోనేట్ రూపాల్లోని మెగ్నీషియం ఎంతో అక్కరకొస్తుందని వైద్యపరమైన ప్రయోగాల్లో వెల్లడైంది. ఆందోళన, ఒత్తిడులను తగ్గించి, నిద్ర నాణ్యతను పెంచే శక్తి మెగ్నీషియంకు ఉంటుందనీ, సంప్రదాయ యాంటీడిప్రెసెంట్లు పని చేయని సందర్భాల్లో, మెగ్నీషియంను ఆశ్రయించవచ్చనీ పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. మానసిక కుంగుబాటుకు మెదడులోని రసాయన మార్పులు కూడా ఒక కారణమే! ఇలాంటి సందర్భాల్లో మెదడులోని రిసెప్టార్లు ఎక్సైటోటాక్సిసిటీ అనే ప్రక్రియలో భాగంగా ప్రమాదకరమైన స్థాయిలో అతిగా స్పందిస్తూ ఉంటాయి. ఇలాంటి రోగులు మెగ్నీషియం తీసుకున్నప్పుడు, అది నాడీకణాలకు రక్షణ కవచంగా మారి రసాయన ప్రభావాలను అడ్డుకుని నాడీ కణాలు అతిగా స్పందించే ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. అయితే మన శరీరాల్లో సహజసిద్ధంగా మెగ్నీషియం ఉంటున్నప్పుడు, ఇలాంటి పరిస్థితి ఎందుకు తలెత్తుతోంది? అనే అనుమానం రావచ్చు. నిజానికి మన ఆధునిక ఆహారపుటలవాట్లే మెగ్నీషియం లోపానికి ప్రధాన కారణమని వైద్యులంటున్నారు. ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలు, ఫిల్టర్ చేసిన నీళ్లు మనలో మెగ్నీషియం లోపానికి దోహద పడుతున్నాయి. ఫలితంగా మెదడు ప్రభావితమవుతూ మానసిక కుంగుబాటు, నాడీకణాల క్షీణత లాంటి రుగ్మతలు పెరుగుతున్నాయి. కాబట్టి సమతులాహారం ద్వారా ఈ పోషక లోపాన్ని నివారించుకుని, మానసిక కుంగుబాటుకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

కుళ్ళిన గుడ్డును ఎలా గుర్తించాలో తెలియడం లేదా.? ఇది మీ కోసమే..

చాలామంది మార్కెట్ల నుంచి ఒకేసారి డజన్ల కొద్దీ గుడ్లు కొనుగోలు చేసి ఇంటికి తీసుకొస్తారు. దీని వెనుక రెండు కారణాలు ఉండవచ్చు. మొదట గుడ్లు చౌకగా లభిస్తాయి. రెండవది మార్కెట్‌కు మళ్లీ మళ్లీ వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ ఆలోచన మంచిదే అయినప్పటికీ ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంచడం వల్ల కొన్నిసార్లు గుడ్లు చెడిపోతాయి. దీనికి ప్రధాన కారణం వాటిని నిల్వ చేసే విధానం. పాడైపోయిన గుడ్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ కథనంలో, ఫ్రిజ్‌లో గుడ్లు ఎంతసేపు ఉంచాలి.. అదేవిధంగా పాడైపోయిన గుడ్లను ఎలా గుర్తించవచ్చో తెలుసుకుందాం రండి.

ఆరోగ్యం కోసం రోజుకు కనీసం ఒక గుడ్డైనా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. గుడ్డులో పలు ప్రోటిన్లు, శరీరానికి అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలు, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు అనేకం ఉంటాయి. అందుకే గుడ్డు శరీరానికి మల్టీ విటమిన్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుంది. పైగా పెద్దలతో పాటు పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.

గుడ్లను ఫ్రిజ్‌లో ఎన్ని రోజులు ఉంచాలంటే: సుమారు నెల రోజుల పాటు ఫ్రిజ్‌లో గుడ్లను నిల్వ ఉంచవచ్చు. అదే బయటైతే మాత్రం ఒక వారం పాటు ఉండవచ్చు. అంతకుమించి నిల్వ ఉంచితే మాత్రం గుడ్లు చెడిపోతాయి.

నీటిలో ముంచడం: చాలా రోజుల పాటు గుడ్లను నిల్వ ఉంచి అవి బాగున్నాయా? లేదా? అని గుర్తించాలంటే ఓ సింపుల్ చిట్కాను అనుసరించవచ్చు. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని అందులో గుడ్డును ముంచండి. గుడ్డు నీటిలో మునిగినట్లయితే అది మంచిగా ఉన్నట్లే. ఒకవేళ గుడ్డు నీటితో తేలితే మాత్రం అది పాడైపోయినట్లే నని భావించాలి. అదేవిధంగా గుడ్డు నీటిలో నిటారుగా నిలబడినా అది చెడిపోయినట్లే.

పాడైపోయిన గుడ్లను ఇంకోలా కూడా గుర్తుపట్టవచ్చు. ఇందుకోసం గుడ్డును చెవి దగ్గర ఉంచుకుని షేక్ చేయాలి. రెగ్యులర్‌గా కాకుండా గుడ్డు నుంచి శబ్దాలు వస్తుంటే మాత్రం అది పాడైపోయినట్లేనని గ్రహించాలి. గుడ్లలో ప్రొటీన్లు, క్యాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయితే చెడిపోయిన గుడ్లను తీసుకుంటే మాత్రం అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు.

మీకు ఈ సమస్యలు ఉన్నాయా.? పిత్తాశయ క్యాన్సర్ కావచ్చు.. జర భద్రం..

అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, పిత్తాశయ క్యాన్సర్ అనేది పిత్తాశయంలో అభివృద్ధి చెందే ఒక ప్రాణాంతక కణితి. అన్ని క్యాన్సర్ల మాదిరిగానే, దీన్ని కూడా ముందస్తుగా గుర్తించడం ముఖ్యం. మొదటి దశలోనే గుర్తిస్తే క్యాన్సర్ పూర్తిగా తొలగించబడుతుంది. జీవితాన్ని సంతోషంగా గడపవచ్చు. పిత్తాశయం క్యాన్సర్ కారణం అయ్యే 5 అసాధారణ లక్షణాలు ఏంటి.? ఈరోజు తెలుసుకుందాం..

నిరంతర దురద: పిత్తాశయ క్యాన్సర్ ప్రధాన లక్షణం కారణాలు లేకుండా చర్మంపై తీవ్రమైన దురద ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట అది మరింత పెరుగుతుంది. శరీర కణజాలాలలో పిత్త లవణాలు పేరుకుపోవడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. ఒక కణితి పిత్త వాహికలను అడ్డుకుంటుంది. సరైన పిత్త స్రావాన్ని నిరోధిస్తుంది. దీని కారణంగా చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం వంటివి జరుగుతాయి. ఈ సమస్య ఉంటె మాత్రం వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

ముదురు మూత్రం, లేత మలం: మూత్రం, మలం రంగులలో మార్పులు పిత్తాశయ క్యాన్సర్?కి సంకేతాలు. కణితుల ద్వారా పిత్త వాహికలు మూసుకుపోవడం వల్ల ప్రేగులలోకి పిత్తం వెళ్ళకుండా నిరోధించడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. రక్తంలో పిత్త లవణాలు పేరుకుపోవడం వల్ల ముదురు రంగు మూత్రం వస్తుంది. పేగులలో పిత్తం లేకపోవడం వల్ల మలం పాలిపోయిన లేదా బంకమట్టి రంగులో ఉంటుంది. ఈ మార్పులు కనిపిస్తే డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్లాల్సిందే.

పొత్తికడుపులో గడ్డ: పొత్తికడుపులో కనిపించే గడ్డ పిత్తాశయ క్యాన్సర్‌కు హెచ్చరిక సంకేతం కావచ్చు. పిత్తాశయం ఉబ్బి పెద్దదిగా మారినప్పుడు, పిత్త వాహిక పిత్తంతో నిండిపోవడం వల్ల లేదా క్యాన్సర్ కాలేయం యొక్క సమీప భాగాలకు వ్యాపించినప్పుడు ఇది సాధారణంగా సంభవిస్తుంది. అల్ట్రాసౌండ్ వంటి ఇమేజింగ్ పరీక్షల ద్వారా కూడా ఈ గడ్డను గుర్తించవచ్చు.

ఎక్కువగా బరువు తగ్గడం, ఆకలి తగ్గడం: బరువు తగ్గడం అనేక కారణాల వల్ల సంభవించవచ్చు. కానీ అది కారణం లేకుండా జరిగితే పిత్తాశయ క్యాన్సర్ హెచ్చరిక కావచ్చు. క్యాన్సర్ అధునాతన దశకు చేరుకున్నప్పుడు శరీరంలో జీవక్రియ, జీర్ణ ప్రక్రియలు తీవ్రంగా బలహీనపడటం వలన బరువు తగ్గడం జరుగుతుంది. దీని కారణంగా, ఒక వ్యక్తి కొద్దిగా తిన్న తర్వాత కడుపు నిండినట్లు అనిపించవచ్చు, దీని ఫలితంగా ఆకలి తగ్గుతుంది, తరువాత బరువు తగ్గుతుంది. ఎటువంటి స్పష్టమైన కారణం లేకుండా నిరంతరం ఆకలి లేకపోవడం, గణనీయమైన బరువు తగ్గడం జరిగితే మాత్రం వైద్యుడితో చర్చించడం అవసరం.

కుడివైపు పొత్తికడుపులో నిరంతర నొప్పి లేదా “లాగడం” అనే భావన: కుడివైపు పొత్తికడుపులో నిరంతర నొప్పి లేదా ఎగువ కుడి ఉదర ప్రాంతంలో లాగడం అనే అనుభూతి ఉన్న కూడా పిత్తాశయ క్యాన్సర్?కి కారణం కావచ్చు. క్యాన్సర్ పెరిగేకొద్దీ ఎగువ వీపు, భుజం బ్లేడ్‌లలో నొప్పి వ్యాపిస్తుంది. ఈ కడుపు నొప్పి చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉండకపోవచ్చు. కానీ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

కాలుష్యంతో క్యాన్సర్

ధూమపానానికీ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కూ దగ్గరి సంబంధం ఉందని మనందరికీ తెలుసు. అయుతే ఆ అలవాటు లేనివాళ్లకు కూడా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ సోకుతున్న సంఘటనలు తాజాగా వెలుగులోకొస్తున్నాయి. వివరాల్లోకి వెళ్తే బెంగుళూరుకు చెందిన మారథాన్ ఔత్సాహికవేత్త, ఐటి ఉద్యోగి, 34 ఏళ్ల ప్రియకు ధూమపానం అలవాటు లేదు. క్రమం తప్పక వ్యాయాం చేస్తుంది. అలా అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్న ప్రియను దగ్గు, అలసట వేధించడం మొదలుపెట్టాయి. మొదట్లో వాతావరణ మార్పుల ప్రభావమని సరిపెట్టుకున్న ప్రియ, శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా మారడంతో వైద్యులను కలిసింది. ఎక్స్‌రే, సిటి స్కాన్‌లో ఆమె కుడి ఊపిరితిత్తిలో కనిపించిన కణితి, మూడో దశ నాన్ స్మాల్ సెల్ లంగ్ క్యాన్సర్‌గా నిర్థారణ అయింది. హర్యాణా, పానిపట్‌కు చెందిన 43 ఏళ్ల పూనమ్ శర్మ, స్కూల్ టీచర్. దగ్గుతో పాటు రక్తం పడుతూ ఉండడంతో వైద్యులను కలిసిందామె. పరీక్షల్లో ఆమెకు కూడా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ సోకినట్టు నిర్థారణ అయింది. ధూమపానం ఎరుగని పూనమ్, ప్రియలు ఇద్దరూ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడపడంతో పాటు ఇంటి భోజనానికే పరిమితమయ్యే మహిళలు. అయినప్పటికీ వీళ్లిద్దరికీ లంగ్ క్యాన్సర్ సోకింది. నిజానికి ఇలాంటి సందర్భాలు ఇటీవలి కాలంలో పెరుగుతున్నాయి. ఇటీవలి కాలంలో ధూమపానం ఎరుగని మహిళల్లో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ 15 నుంచి 20 శాతం పెరిగినట్టు ఆల్ ఇండియా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.

కాలుష్యమే కారణం

పట్టణ వాయు కాలుష్యంలో వాహనాలు, పరిశ్రమల నుంచి వెలువడే సూక్ష్మ అణువులు, క్యాన్సర్ కారకాలను కలిగి ఉంటాయి. అతి సూక్ష్మ శ్వాస నాళికల్లోకి చేరుకునే ఈ క్యాన్సర్ కారకాలు క్రమేపీ ఊపిరితిత్తులను దెబ్బతీస్తాయి. మరీ ముఖ్యంగా బయోమాస్ ఫ్యూయల్ స్మోక్, గృహ రసాయనాలు, రాడాన్ లేదా పొగాకు లాంటి కలుషితాలు కూడా ఈ సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తాయని బెంగుళూరులోని గ్లెనిగేల్స్ హాస్పిటల్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్, డాక్టర్ రాజీవ్ విజయకుమార్ అంటున్నారు. ఇళ్లలో వంటకు ఉపయోగించే సంప్రదాయ ఇంధనం గత దశాబ్దకాలంలో ఎన్నో మార్పులకు లోనైందనీ, ఇది కూడా క్యాన్సర్ పెరుగుదలకు దోహదపడిందనీ, దీర్ఘకాలిక పర్యావరణ కాలుష్యం కూడా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తోందనీ అంటున్నారాయన. అయితే కొందరు మహిళల్లో జన్యు ఉత్పరివర్తన వల్ల కణ పెరుగుదల నియంత్రణ కోల్పోతుందనీ, ఈ పరిస్థితి ధూమపానం అలవాటు లేని ఆసియా వాసుల్లో కనిపిస్తూ ఉంటుందనీ ఈ మార్పు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తోందనీ ఇంకొందరు వైద్యులు అంటున్నారు.

ఎలాంటి చికిత్స?

ధూమపానంతో సంబంధం లేని ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, టార్గెటెడ్ థెరపీకి భిన్నంగా, మెరుగ్గా స్పందిస్తుంది. క్యాన్సర్ పెరుగుదలను ప్రేరేపించే ఉత్పరివర్తన ప్రొటీన్ ప్రభావాన్ని అడ్డుకునే నోటి మాత్రలు మెరుగైన ఫలితాన్ని అందిస్తాయని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. సంప్రదాయ కీమోథెరపీకి భిన్నమైన టార్గెటెడ్ చికిత్స, తక్కువ దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉండడమే కాకుండా, అంతకు మించిన ప్రభావాన్ని కనబరుస్తుందని కూడా వైద్యులు భరోసా ఇస్తున్నారు. అయితే ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌ను ఎంత త్వరగా గుర్తించి, చికిత్స మొదలుపెడితే ఫలితం అంత మెరుగ్గా ఉంటుంది కాబట్టి ఎంతకూ తగ్గని దగ్గు, ఛాతీ బిగదీయడం, వెన్ను నొప్పి, శ్వాసలో ఇబ్బంది, అకారణంగా బరువు తగ్గడం లాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రతించడం అవసరమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
ఆదివారం 10 - 08 - 2025

మీరు రోజూ వాడే తెల్ల ఉప్పుకు బదులుగా ఈ ఉప్పును వాడండి.. ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి..!

రోజూ మనం తయారు చేసే వంటల్లో లేదా కూరల్లో కచ్చితంగా ఉప్పు ఉండాల్సిందే. ఉప్పు లేకుండా ఏ వంటకమూ పూర్తి కాదు. ఉప్పు వంటకాలకు రుచిని అందిస్తుంది. అయితే ఉప్పును రోజూ మోతాదుకు మించి మాత్రమే తినాలి. రోజూ మనం తయారు చేసే వంటల్లో లేదా కూరల్లో కచ్చితంగా ఉప్పు ఉండాల్సిందే. ఉప్పు లేకుండా ఏ వంటకమూ పూర్తి కాదు. ఉప్పు వంటకాలకు రుచిని అందిస్తుంది. అయితే ఉప్పును రోజూ మోతాదుకు మించి మాత్రమే తినాలి. అధికంగా తింటే అనేక దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయి. కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. రక్త నాళాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీంతో హైబీపీ వస్తుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో పడుతుంది. కనుక ఉప్పును మోతాదులోనే తినాల్సి ఉంటుంది. అయితే సాధారణ ఉప్పుకు బదులుగా మీరు వంటల్లో రాక్ సాల్ట్‌ను ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకోండి. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలగడమే కాదు, మన శరీరానికి కావల్సిన పలు మినరల్స్ కూడా లభిస్తాయి. రాక్ సాల్ట్‌నే హిమాలయన్ సాల్ట్ అని, సైంధవ లవణం అని భిన్న రకాలుగా పిలుస్తారు. దీన్ని రోజు వారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

మినరల్స్ అధికం..

తెలుపు రంగు ఉప్పులో సోడియం అధికంగా ఉంటుంది. కానీ రాక్ సాల్ట్‌లో అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. పొటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్ ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో అనేక జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వర్తించబడేందుకు దోహదం చేస్తాయి. సాధారణ ఉప్పుకు బదులుగా రాక్ సాల్ట్‌ను తింటే ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి దుష్ప్రభావం పడదు. రోగాలు రాకుండా నివారించవచ్చు. ఆయుర్వేద చెబుతున్న ప్రకారం రాక్ సాల్ట్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణశక్తి మెరుగు పడుతుంది. రాక్ సాల్ట్‌ను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణాశయ ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. పొట్టలో హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీంతో మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది.

కండరాల నొప్పులకు..

రాక్ సాల్ట్‌లో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉన్న కారణంగా ఇవి ఎలక్ట్రోలైట్స్ మాదిరిగా పనిచేస్తాయి. శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంలో ఉంచుతాయి. డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా చూస్తాయి. చెమట అధికంగా ఉత్పత్తి అవకుండా ఉంటుంది. శరీరం చెమట వాసన రాకుండా చూసుకోవచ్చు. కండరాల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. రాత్రి పూట కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోకుండా ఉంటాయి. శ్వాసకోశ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి కూడా రాక్ సాల్ట్ మేలు చేస్తుంది. గోరు వెచ్చని నీటిలో రాక్ సాల్ట్‌ను కలిపి ఆ నీళ్లను గొంతులో పోసి పుక్కిలిస్తుంటే గొంతులో గరగర, మంట, నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముక్కు దిబ్బడ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు తగ్గిపోతాయి. శ్వాసనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోయి గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. అలర్జీల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు.

చర్మ సంరక్షణకు..

రాక్ సాల్ట్‌లో మినరల్స్ అధికంగా ఉన్న కారణంగా దీన్ని నీటితో కలిపి పేస్ట్‌లా చేసి చర్మానికి నేరుగా అప్లై చేయవచ్చు. దీంతో చర్మంపై ఉండే మృత కణాలు తొలగిపోయి చర్మం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. స్నానం చేసే నీటిలోనూ రాక్ సాల్ట్‌ను కలిపి స్నానం చేయవచ్చు. దీంతోనూ చర్మంలో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రాక్ సాల్ట్‌లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మొటిమలను, గజ్జి, తామర వంటి చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. కనుక రాక్ సాల్ట్‌ను తరచూ ఉపయోగించవచ్చు. అయితే ప్రాసెస్ చేయబడిన రాక్ సాల్ట్‌లో మినరల్స్ తక్కువగా ఉంటాయి. కనుక సహజసిద్ధమైన రాక్ సాల్ట్ వాడితే మంచిది. సాధారణ తెల్ల ఉప్పు, రాక్ సాల్ట్‌లలో సోడియం అధికంగానే ఉంటుంది. కనుక రాక్ సాల్ట్‌ను అయినా సరే తక్కువగానే ఉపయోగించాలి. కాకపోతే ఇతర మినరల్స్ తెలుపు రంగు ఉప్పులో కన్నా రాక్ సాల్ట్‌లో ఎక్కువగా ఉంటాయి కనుక మన ఆరోగ్యానికి తెల్ల ఉప్పు కన్నా రాక్ సాల్ట్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి రోజువారి ఆహారంలో రాక్ సాల్ట్‌ను వాడాల్సి ఉంటుంది.

తలనొప్పి అధికంగా ఉందా..? అయితే ఈ సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను పాటించండి..!

ప్రస్తుతం చాలా మంది నిత్యం ఒత్తిడితో సతమతం అవుతున్నారు. ఆందోళన కూడా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. దీంతో మానసికంగా తీవ్రంగా కుంగి పోతున్నారు. కొందరు డిప్రెషన్ బారిన కూడా పడుతున్నారు.ప్రస్తుతం చాలా మంది నిత్యం ఒత్తిడితో సతమతం అవుతున్నారు. ఆందోళన కూడా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. దీంతో మానసికంగా తీవ్రంగా కుంగి పోతున్నారు. కొందరు డిప్రెషన్ బారిన కూడా పడుతున్నారు. దీని నుంచి బయట పడలేకపోతున్నారు. చాలా మందికి మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటోంది. దీని కారణంగా తలనొప్పి కూడా వస్తోంది. అయితే తలనొప్పి వచ్చేందుకు ప్రధాన కారణం మానసిక ఒత్తిడే అయినప్పటికీ ఇది వచ్చేందుకు పలు ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తలనొప్పి వస్తే చాలా మంది మెడికల్ షాపుల్లో లభించే మందులను తెచ్చి వేసుకుంటారు. దీంతో తాత్కాలికంగా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కానీ ఇలా మందులను దీర్ఘకాలం పాటు వాడడం అంత మంచిది కాదు. కనుక ఈ మందులకు బదులుగా సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను పాటించాలి. దీంతో తలనొప్పి ఇట్టే తగ్గిపోతుంది. పైగా ఇది దీర్ఘకాలంలో మంచి ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇక ఆ చిట్కాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

నీళ్లను తాగాలి..

చాలా మంది నిత్యం పని ఒత్తిడిలో పడి నీళ్లను సరిగ్గా తాగరు. దీంతో శరీరంలోని ద్రవాలు త్వరగా ఖర్చుయిపోతాయి, డీహైడ్రేషన్ బారిన పడతారు. దీని వల్ల తలకు రక్త సరఫరా తగ్గిపోతుంది. ఇది తలనొప్పికి కారణం అవుతుంది. కనుక మీకు తలనొప్పిగా ఉంటే నీళ్లను బాగా తాగండి. అది నీళ్లను తాగకపోవడం వల్ల వచ్చిన నొప్పి అయితే నీళ్లను తాగిన వెంటనే ఇట్టే తగ్గిపోతుంది. తలనొప్పి తగ్గేందుకు చల్లని ప్యాక్ కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. కొన్ని ఐస్ ముక్కలను ఒక వస్త్రంలో లేదా ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్‌లో చుట్టి తలనొప్పి ఉన్న చోట మర్దనా చేసినట్లు పెడుతుండాలి. దీంతో తలకు రక్త ప్రసరణ మెరుగు పడుతుంది. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మార్కెట్‌లో మనకు కోల్డ్ కంప్రెస్ ప్యాక్స్ కూడా లభిస్తాయి. వాటిల్లో ఐస్ ముక్కలను వేసి ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీని వల్ల చాలా రిలీఫ్ ఉంటుంది.

అల్లం టీ..

తలనొప్పిగా ఉన్నవారు అల్లం టీని సేవిస్తున్నా ఫలితం ఉంటుంది. అల్లంలో సహజసిద్ధమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. చిన్న అల్లం ముక్కను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను వడకట్టి గోరు వెచ్చగా ఉండగానే తాగేయాలి. రుచి కోసం నిమ్మరసం, తేనె కలపవచ్చు. ఇలా అల్లం టీని తాగుతుంటే తలనొప్పి నుంచి సత్వరమే ఉపశమనం లభిస్తుంది. పెప్పర్ మింట్ ఆయిల్ కూడా ఈ సమస్యకు బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇందులో మెంథాల్ ఉంటుంది. ఇది కండరాలను ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. దీంతో తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి బయట పడవచ్చు. కొబ్బరినూనె లేదా బాదంనూనెలో కొన్ని చుక్కల పెప్పర్‌మింట్ ఆయిల్ కలిపి తలపై నొప్పి ఉన్న చోట ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసి సున్నితంగా మర్దనా చేయాలి. దీంతో నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

కెఫీన్..

నుదురు, కణతలు, మెడ, భుజాలు వంటి భాగాలపై సున్నితంగా మర్దనా చేస్తున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఆయా భాగాల్లో దృఢంగా ఉండే కండరాలు వదులు అవుతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో తలనొప్పి తగ్గుతుంది. తలనొప్పికి కాఫీ కూడా చక్కని ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కెఫీన్ రక్త సరఫరా మెరుగు పడేలా చేస్తుంది. దీంతో తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. అయితే కెఫీన్‌ను రోజుకు 400 మిల్లీగ్రాములకు మించి తీసుకోరాదు. కనుక రోజుకు 2 లేదా 3 కప్పులకు మించి కాఫీని తాగకూడదు. మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే పాలకూర, నట్స్, విత్తనాలు, డార్క్ చాక్లెట్ వంటి ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇవి నాడీ మండల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. తలలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా ఈ చిట్కాలను పాటిస్తే తలనొప్పిని సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు

ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ కొత్త ఖాతాదారులకు షాక్!

ఐసీఐసీఐ బ్యాంకులో భారీగా పెరిగిన కనీస నెలవారీ బ్యాలెన్స్

ఈ నెల 1 నుంచి తెరిచే కొత్త సేవింగ్స్ ఖాతాలకు వర్తింపు

పట్టణ, మెట్రో ప్రాంతాల్లో రూ. 50,000 తప్పనిసరి

పాత ఖాతాదారులకు యథాతథంగా కొనసాగనున్న నిబంధనలు

కనీస బ్యాలెన్స్ లేకపోతే రూ. 500 వరకు జరిమానా

దేశంలోని రెండో అతిపెద్ద ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకు అయిన ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, తమ సేవింగ్స్ ఖాతాదారులకు ఒక ముఖ్యమైన ప్రకటన జారీ చేసింది. కొత్తగా ఖాతాలు తెరిచే కస్టమర్లకు కనీస నెలవారీ సగటు బ్యాలెన్స్ (ఎంఏబీ) పరిమితిని భారీగా పెంచుతూ సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ కొత్త నిబంధనలు ఆగస్టు 1, 2025 నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. ఈ మార్పులతో దేశంలోనే అత్యధిక కనీస బ్యాలెన్స్ అవసరాన్ని నిర్దేశించిన బ్యాంకుగా ఐసీఐసీఐ నిలిచింది. బ్యాంకు వెబ్‌సైట్‌లో పొందుపరిచిన సమాచారం ప్రకారం, ఈ నెల 1 లేదా ఆ తర్వాత మెట్రో, పట్టణ ప్రాంతాల్లో కొత్తగా సేవింగ్స్ ఖాతా తెరిచేవారు, ఇకపై నెలవారీ సగటుగా రూ. 50,000 బ్యాలెన్స్ నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. ఇప్పటివరకు ఈ పరిమితి కేవలం రూ. 10,000గా ఉండేది. అయితే, పాత ఖాతాదారులకు మాత్రం రూ. 10,000 కనీస బ్యాలెన్స్ నిబంధన యథాతథంగా కొనసాగుతుందని బ్యాంక్ స్పష్టం చేసింది. పట్టణ ప్రాంతాలతో పాటు, సెమీ-అర్బన్ ప్రాంతాల్లోని కొత్త ఖాతాదారులు రూ. 25,000, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వారు రూ. 10,000 కనీస బ్యాలెన్స్ మెయింటైన్ చేయాలి. పాత కస్టమర్లకు ఈ పరిమితులు వరుసగా రూ. 5,000 గానే ఉంటాయి. నిర్దేశించిన కనీస బ్యాలెన్స్ నిర్వహించడంలో విఫలమైతే, బ్యాలెన్స్‌లో ఉన్న లోటుపై 6 శాతం లేదా రూ. 500, ఏది తక్కువైతే అది జరిమానాగా విధిస్తారు. కనీస బ్యాలెన్స్ పెంపుతో పాటు, నగదు లావాదేవీల నిబంధనలను కూడా బ్యాంక్ సవరించింది. నెలకు మూడుసార్లు ఉచితంగా నగదు డిపాజిట్ చేసుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత చేసే ప్రతి లావాదేవీకి రూ. 150 చార్జీ చెల్లించాలి. అదేవిధంగా, ఉచిత నగదు విత్ డ్రాయల్స్ సంఖ్యను కూడా మూడుకే పరిమితం చేశారు. దేశంలో అతిపెద్ద రుణదాత అయిన స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా 2020లోనే కనీస బ్యాలెన్స్ నిబంధనను రద్దు చేసిన నేపథ్యంలో, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ నిర్ణయం అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. చాలా వరకు ఇతర బ్యాంకులు రూ. 2,000 నుంచి రూ. 10,000 మధ్య కనీస బ్యాలెన్స్ కొనసాగిస్తుండగా, ఐసీఐసీఐ మాత్రం అందుకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించడం గమనార్హం. కాగా, ఈ ఏడాది ఏప్రిల్‌లో బ్యాంక్ సేవింగ్స్ ఖాతాలపై వడ్డీ రేటును 0.25 శాతం తగ్గించి, రూ. 50 లక్షల లోపు డిపాజిట్లపై 2.75 శాతం వడ్డీని అందిస్తోంది.

ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ తింటే డయాబెటిస్ ముప్పు!

వారానికి మూడుసార్లు ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ తినడం వల్ల డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం 20 శాతం పెరుగుతుందని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించిందిన్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 7: వారానికి మూడుసార్లు ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ తినడం వల్ల డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం 20 శాతం పెరుగుతుందని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. అయితే ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్‌తో పోల్చితే.. ఉడికించిన, కాల్చిన లేదా గుజ్జు చేసిన బంగాళాదుంపలతో డయాబెటిస్ ప్రమాదం ఆ స్థాయిలో ఉండదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు లేదా క్యాన్సర్ వ్యాధులు లేని రెండు లక్షల మంది నుంచి సేకరించిన సమాచారాన్ని పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. 40 ఏండ్లపాటు సాగిన ఫాలో-అప్‌లో తేలిన విషయం ఏమంటే, 22,300 మంది డయాబెటిస్‌బారిన పడ్డామని చెప్పారు. వారానికి మూడుసార్లు ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ తిన్నామని చెప్పివాళ్లలో డయాబెటిస్ పెరుగుదల రేటు 20శాతం కనపడిం

రిలయన్స్ రిటైల్ 33 వేల కోట్ల పెట్టుబడి

రిలయన్స్ రిటైల్ గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.33,696 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టింది. రిటైల్ రంగాన్ని మరింత విస్తరించడానికి, మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపర్చడానికి అంతక్రితం ఏడాది పెట్టిన పెట్టుబడులతో పోలిస్తే 37 శాతం పెరిగినట్టు తన వార్షికపు నివేదికలో వెల్లడించింది. రిలయన్స్ రిటైల్ గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.33,696 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టింది. రిటైల్ రంగాన్ని మరింత విస్తరించడానికి, మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపర్చడానికి అంతక్రితం ఏడాది పెట్టిన పెట్టుబడులతో పోలిస్తే 37 శాతం పెరిగినట్టు తన వార్షికపు నివేదికలో వెల్లడించింది. దీంతో రిటైల్ అవుట్‌లెట్ల సంఖ్య 20 వేలకు చేరువైంది. రూ.3.30 లక్షల కోట్ల స్థాయిలో ఉన్న దేశీయ రిటైల్ రంగంలో రిలయన్స్ రెండంకెల వృద్ధిని నమోదు చేసుకుంటున్నట్టు ఆర్ఐఎల్ చైర్మన్ ముకేశ్ అంబానీ చెప్పారు. మరోవైపు, రిలయన్స్ టెలికాం వెంచర్ జియో దూకుడు పెంచింది. 6జీ సేవలు అందించడానికి అవసరమైన టెక్నాలజీపై దృష్టిసారించింది.

ఎల్ఐసీ లాభం 10,987 కోట్లు

ప్రభుత్వరంగ బీమా దిగ్గజం లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎల్ఐసీ) ఆశాజనక ఆర్థిక ఫలితాలు ప్రకటించింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి త్రైమాసికానికిగాను సంస్థ రూ.10,987 కోట్ల నికర లాభాన్ని గడించింది. క్రితం ఏడాది ఇదే త్రైమాసికంలో నమోదైన రూ.10,461 కోట్ల లాభంతో పోలిస్తే ఐదు శాతం వృద్ధిని కనబరిచింది. న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 7 : ప్రభుత్వరంగ బీమా దిగ్గజం లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎల్ఐసీ) ఆశాజనక ఆర్థిక ఫలితాలు ప్రకటించింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి త్రైమాసికానికిగాను సంస్థ రూ.10,987 కోట్ల నికర లాభాన్ని గడించింది. క్రితం ఏడాది ఇదే త్రైమాసికంలో నమో

భారత్‌లో టెస్లా జోరు.. ఢిల్లీలో రెండో షోరూమ్

ముంబై తర్వాత ఢిల్లీలో రెండో షోరూమ్‌ను ప్రారంభిస్తున్న టెస్లా

ఆగస్టు 11న ఏరోసిటీలో కొత్త ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్ ఏర్పాటు

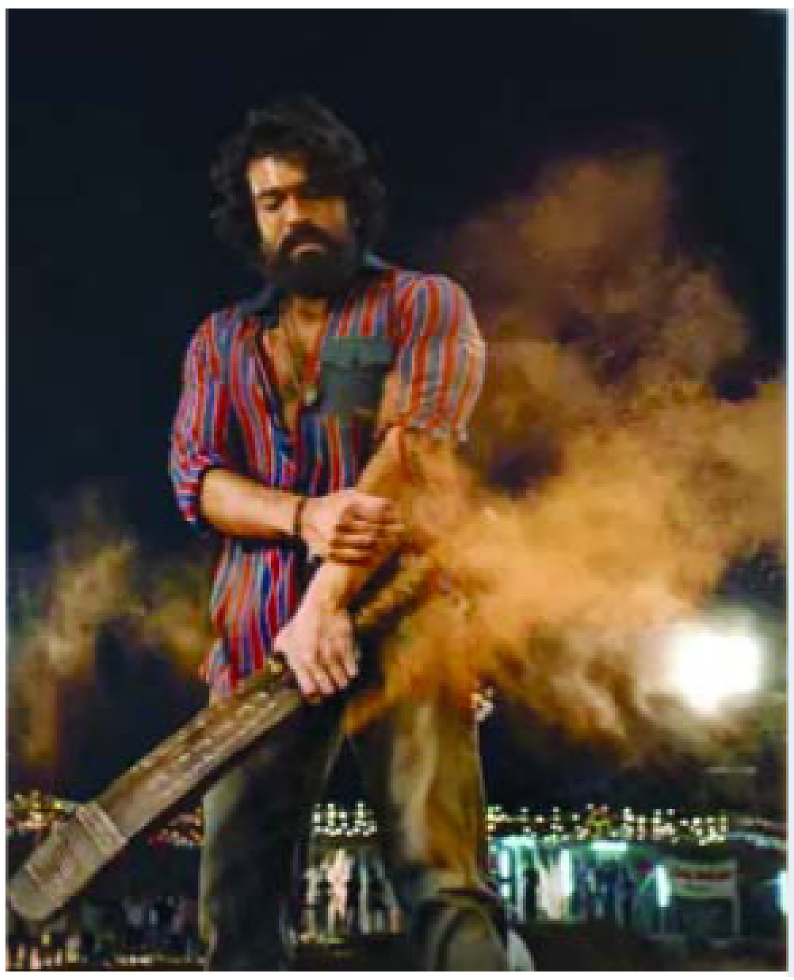
భారత మార్కెట్‌లో వేగంగా విస్తరణకు కంపెనీ ప్రణాళికలు

ఇప్పటికే రూ. 60 లక్షల ధరతో మోడల్ వై ఎస్‌యూవీ విడుదల

ముంబై, పుణె, ఢిల్లీ, గురుగ్రామ్‌లలో ముందుగా డెలివరీలు

ప్రముఖ ఎలక్ట్రిక్ కార్ల తయారీ సంస్థ టెస్లా, భారత మార్కెట్‌లో తన కార్యకలాపాలను వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ముంబైలో తొలి షోరూమ్‌ను ప్రారంభించి నెల తిరగకముందే, దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో రెండో షోరూమ్‌ను ఏర్పాటు చేసేందుకు సిద్ధమైంది. ఆగస్టు 11న ఈ కొత్త టెస్లా ఎక్స్‌పీరియన్స్ సెంటర్‌ను ప్రారంభించనున్నట్లు కంపెనీ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ ఎక్స్ (ట్విట్టర్)లో, "ఢిల్లీకి వచ్చేస్తున్నాం - వేచి చూడండి" అంటూ ఒక గ్రాఫిక్‌తో కూడిన పోస్ట్‌ను టెస్లా పంచుకుంది. ఢిల్లీలోని అత్యంత ఖరీదైన ఏరోసిటీ ప్రాంతంలో ఉన్న వరల్డ్‌మార్క్ 3 కాంప్లెక్స్‌లో ఈ కొత్త షోరూమ్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. గత నెల ముంబైలోని బాంద్రా కుర్లా కాంప్లెక్స్ (బీకేసీ)లో టెస్లా తన మొదటి షోరూమ్‌ను ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. ఆ కార్యక్రమానికి మహారాష్ట్ర సీఎం దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్ హాజరయ్యారు. ఆ సందర్భంగా, టెస్లా తన మిడ్‌సైజ్ ఎస్‌యూవీ 'మోడల్ వై' కారును భారత మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసింది. దీని ప్రారంభ ధర సుమారు రూ. 60 లక్షలుగా ఉంది. ఈ ఏడాది మూడో త్రైమాసికం నుంచి మోడల్ వై డెలివరీలు ప్రారంభమవుతాయని కంపెనీ తెలిపింది. స్టాండర్డ్ రియర్-వీల్ డ్రైవ్ వేరియంట్ 60 %ఎౌష్ట్ర% బ్యాటరీతో ఒక్కసారి ఛార్జ్ చేస్తే 500 కిలోమీటర్ల రేంజ్ ఇస్తుంది. ఇక లాంగ్-రేంజ్ వేరియంట్ 75 బ్యాటరీతో 622 కిలోమీటర్ల వరకు ప్రయాణిస్తుంది. తొలి దశలో ముంబై, పుణె, ఢిల్లీ, గురుగ్రామ్ నగరాల్లోని వినియోగదారులకు డెలివరీలలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వనున్నారు. ఫ్లాట్-బెడ్ ట్రక్కుల ద్వారా నేరుగా వినియోగదారుల ఇంటికే కార్లను డెలివరీ చేయనున్నారు. అంతేకాకుండా, తన వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో వాహన రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునే సదుపాయాన్ని కూడా టెస్లా కల్పించింది. ఇక రూ. 6 లక్షల అదనపు ధరతో లభించే ఫుల్ సెల్ఫ్-డ్రైవింగ్ (ఎఫ్ఎస్‌డీ) ఫీచర్‌ను మాత్రం భవిష్యత్తులో అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు కంపెనీ స్పష్టం చేసింది.దైన రూ.10,461 కోట్ల లాభంతో పోలిస్తే ఐదు శాతం వృద్ధిని కనబరిచింది. ఏడాదిక్రితం రూ.2,10,910 కోట్లుగా ఉన్న కంపెనీ ఆదాయం సమీక్షకాలానికిగాను రూ.2,22,864 కోట్లకు ఎగబాకినట్టు కంపెనీ బీఎస్ఈకి సమాచారం అందించింది. దీంట్లో తొలి ఏడాది ప్రీమియం వసూళ్లు రూ.7,525 కోట్లుగా నమోదవగా, రెన్యూవల్ ప్రీమియం రూ.59,885 కోట్లు వసూలయ్యాయి. ఇతర సంస్థల్లో పెట్టుబడులు పెట్టినందుకుగాను సంస్థకు రూ.1,02,930 కోట్ల ఆదాయం సమకూరింది.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
ఆదివారం 10 - 08 - 2025



ఆ టీమ్‌కు రామ్ చరణ్ స్పెషల్ విషెస్.. వైరలవుతోన్న పెద్ది షాట్!

ఏపీలో క్రికెట్ క్రీడా సమరానికి అంతా సిద్ధమైంది. ఇవాళ్టి నుంచి ఏపీఎల్ టోర్నీ ప్రారంభం కానుంది. ఆంధ్ర ప్రీమియర్ లీగ్ నాలుగో సీజన్ నేటి నుంచే క్రికెట్ ఫ్యాన్స్‌ను అలరించనుంది. ఈ సందర్భంగా మెగా హీరో ఆ టీమ్‌కు ప్రత్యేకంగా విషెస్ తెలిపారు. విజయవాడ సన్ షైనర్స్ టీమ్‌కు ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పారు. దీంతో పాటు పెద్ది మూవీలోని క్రికెట్ షాట్‌ను రీ క్రియేట్ చేసిన వీడియోను పంచుకున్నారు. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరలవుతోంది. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ యాజమాన్యంలో విజయవాడ సన్ షైనర్స్ టీమ్ లీగ్‌లో పాల్గొంటోంది. ఈ సీజన్‌లో మొత్తం ఏడు జట్లు ఆడనున్నాయి. మెగా హీరో రామ్ చరణ్ ప్రస్తుతం బుచ్చిబాబు సనా డైరెక్షన్‌లో నటిస్తున్నారు. వీరిద్దరి కాంబోలో వస్తోన్న చిత్రానికి పెద్ది అనే టైటిల్‌ను ఫిక్స్ చేశారు. రూరల్ క్రికెట్ బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో ఈ మూవీని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇందులో రామ్ చరణ్ సరసన బాలీవుడ్ భామ జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా కనిపించనుంది. ఈ సినిమాను సుకుమార్ రైటింగ్స్ సమర్పణలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, వృద్ధి సినిమాస్ పతాకంపై సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. కాగా.. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్లో పెద్ది మూవీ గ్లింప్స్ విడుదల చేశారు. శ్రీరామనవమి సందర్భంగా విడుదల చేయగా.. రామ్ చరణ్ కొట్టిన క్రికెట్ షాట్ ఫ్యాన్స్‌ను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంది. క్రికెట్‌లో డిఫరెంట్ షాట్‌ను అభిమానులకు పరిచయం చేశారు. ఈ చిత్రంలో శివ రాజ్‌కుమార్, జగపతిబాబు, దివ్యేందు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం ఏఆర్ రెహమాన్ అందిస్తున్నారు.

నాగశౌర్య సినిమా నుంచి ఫస్ట్ సాంగ్ విడుదల

నాగశౌర్య హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా 'బ్యాడ్ బాయ్ కార్తీక్' నుంచి మొదటి సాంగ్ తాజాగా విడుదలైంది. ఇందులో హీరోయిన్‌గా 'విధి యాదవ్' కనిపించనుంది. దర్శకులు గౌతమ్ వాసుదేవ్ మీనన్, వైవీఎస్ చౌదరి, శ్రీను వైట్ల వద్ద దర్శకత్వం విభాగంలో పని చేసిన రామ్ దేశిన (రమేష్) ఈ చిత్రం ద్వారా దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. పలు విజయవంతమైన చిత్రాలను సహ దర్శకుడిగా చేసిన రామ్ దేశిన అద్భుతమైన కథతో యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ మూవీతో రానున్నారు. శ్రీ వైష్ణవి ఫిల్మ్స్‌పై శ్రీనివాసరావు చింతలపూడి ఈ సినిమా నిర్మిస్తున్నారు. రాజేంద్ర ప్రసాద్, సాయికుమార్, సముద్ర ఖని, మైమ్ గోపి తదితరులు ఇందులో నటిస్తున్నారు. తాజాగా విడుదలైన 'నా మామ పిల్లనిస్తానన్నాడే..' పాటను కాసర్ల శ్యామ్ రచించగా.. హరిప్రియ, కారుణ్య ఆలపించారు. హారిస్ జైరాజ్ సంగీతం అందించారు.

ఓటీటీలోకి 'కొత్తపల్లిలో ఒకప్పుడు'.. స్ట్రీమింగ్ ఎప్పుడంటే.?

'కేరాఫ్ కంచరపాలెం', 'ఉమా మహేశ్వర ఉగ్రరూపస్య' లాంటి చిత్రాలతో సూపర్ హిట్‌లను అందుకున్న నిర్మాత ప్రవీణ పరుచూరి మొట్టమొదటి సారి దర్శకురాలిగా తెరకెక్కించిన చిత్రం 'కొత్తపల్లిలో ఒకప్పుడు' దగ్గుబాటి రానా ఈ సినిమాకు సమర్పకుడిగా వ్యవహరించగా.. పరుచూరి విజయ ప్రవీణ ఆర్ట్స్ బ్యానర్‌పై గోపాలకృష్ణ పరుచూరి & ప్రవీణ పరుచూరి నిర్మించారు. ఈ సినిమాతో మనోజ్ చంద్ర, మోనిక టి, ఉషా బోనెల వంటి నూతన నటీనటులు వెండితెరకి పరిచయం అవ్వగా.. ఈ చిత్రం జూలై 18న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మిశ్రమ టాక్‌తో నడిచింది. అయితే ఈ చిత్రం తాజాగా ఓటీటీ లాక్ చేసుకుంది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక 'ఆహా' లో ఈ సినిమా ఆగస్టు 22 నుంచి విడుదల కాబోతున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్‌ను పంచుకుంది. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. ఇది 1997 నాటి కొత్తపల్లి అనే మారుమూల గ్రామం కథ. ఊరి ప్రజలకు అప్పులిచ్చి, వడ్డీలతో పీడించేవాడు అప్పన్న (రవీంద్ర విజయ్). అతడి దగ్గర పనిచేసే రామకృష్ణ (మనోజ్ చంద్ర), ఆ ఊరి జమీందార్ రెడ్డి (బెనర్జీ) మనవరాలు సావిత్రి (మోనిక)ని చిన్నతనం నుంచే ప్రేమిస్తాడు. అయితే, తన ప్రేమను ఆమెకు చెప్పే క్రమంలో అతనికి మరో అమ్మాయితో బలవంతంగా పెళ్లి ఫిక్స్ అవుతుంది. మరోవైపు, అప్పన్న ఆకస్మిక మరణం తర్వాత ఆ ఊరిలో ఎలాంటి మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి? రామకృష్ణ సావిత్రిని పెళ్లి చేసుకోవడానికి ఎలాంటి సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నాడు? అప్పన్న పట్ల ఆ ఊరి జనానికి ఉన్న భయం అపారమైన భక్తిగా ఎలా మారింది? అప్పన్నకు, రెడ్డికి మధ్య ఉన్న వైరం ఏమిటి? అసలు చివరికి రామకృష్ణ ఎవరిని పెళ్లి చేసుకున్నాడు? వంటి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సిందే.

41 ఏళ్ల వయసులో ఇరగదీస్తోన్న హీరోయిన్

ఇప్పుడు ఓటీటీలో సత్తా చాటుతుంది ఓ 41 ఏళ్ల హీరోయిన్. థియేటర్లలో కాకుండా ఆమె నటించిన చిత్రాలు, వెబ్ సిరీస్ మొత్తం సూపర్ హిట్టయ్యాయి. ఇప్పుడు అందం, అభినయంతో ఓటీటీ ప్రపంచంలో తనకంటూ ఓ పేరు సంపాదించుకుంది. సేక్రెడ్ గేమ్స్, పార్చ్, క్రిమినల్ జస్టిస్ వంటి షోలతో ఆమె రికార్డ్స్ బద్దలుకొట్టింది. విభిన్నమైన కంటెంట్.. వైవిధ్యమైన పాత్రలతో నటిగా ప్రశంసలు అందుకుంటుంది. ఇంతకీ ఆమె ఎవరో తెలుసా.. ? ఆ హీరోయిన్ పేరు సుర్వీన్ చావ్లా. ప్రస్తుతం అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో రాబోతున్న అంధేరా చిత్రంలో కనిపించనుంది. ఈ మూవీ ఆగస్టు 14 నుంచి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రీమియర్ కానుంది. రాఘవ్ దర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సిరీస్‌లో ప్రియా బాపట్, కరణవీర్ మల్హోత్రా , ప్రజక్తా కోలి ముఖ్యమైన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఇందులో సుర్వీన్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతకు ముందు నెట్ ఫ్లిక్స్ ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ అయిన మండాలా మర్డర్స్ సిరీస్ లో అనన్య భరద్వాజ్ పాత్రలో అద్భుతమైన నటనతో కట్టిపడేసింది. ఈ సంవత్సరం, క్రిమినల్ జస్టిస్ సీజన్ 4 లో మరోసారి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. రానా నాయుడు సీజన్ 2 లోనూ నటించింది. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఆమె రంగ్‌బాజ్, సేక్రెడ్ గేమ్స్, పార్చ్ వంటి ఓటీటీ ప్రాజెక్టులలో కనిపించింది. ఇప్పుడు డిజిటల్ ప్రపంచంలో ఓటీటీలలో వచ్చే సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్ లకు మరింత ఆదరణ లభిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా సుర్వీన్ చావ్లా తన అందం, సహజమైన నటనతో కట్టిపడేస్తుంది. ఈ డిజిటల్ ప్రపంచంలో ఈ అమ్మడు తనకంటూ గుర్తింపు సంపాదించుకుంది.

నాని 'ద ప్యారడైజ్' ఫస్ట్ లుక్ చూశారా?

సినిమా సినిమాకు వైవిధ్యం చూపిస్తున్న నాని.. ఇప్పుడు మరోసారి క్రేజీ పాత్రతో రాబోతున్నాడు. 'దసరా' ఫేమ్ శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో ప్రస్తుతం నాని 'ద ప్యారడైజ్' మూవీ చేస్తున్నాడు. ఇదివరకే ఈ చిత్రం నుంచి గ్లింప్స్ రిలీజైంది. కాకపోతే నాని ఫేస్ రివీల్ చేయలేదు. ఇప్పుడు పూర్తిగా ముఖాన్ని చూపిస్తూ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్ చేశారు. అలానే పాత్ర పేరుని కూడా బయటపెట్టారు. ఫుల్ మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రాబోతున్న 'ప్యారడైజ్'లో నాని.. రెండు జడలతో కనిపించబోతున్నాడు. ఈ పాత్రకు జడల్ అనే పేరు ఫిక్స్ చేశారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్ చేశారు. వారం పది రోజుల క్రితమే దీన్ని సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవాలనుకున్నారు. కానీ 'కింగ్డమ్' రిలీజ్, తర్వాత సినీ కార్మికుల సమ్మె కారణంగా వాయిదా పడింది. ఇప్పుడు ఎట్టకేలకు షేర్ చేశారు. ఇందులో నాని సరసన కాయదు లోహర్ హీరోయిన్ అని రూమర్స్ వస్తున్నాయి. దీనిపై క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది. అలానే హిందీ నటుడు రాఘవ్ జుయల్ విలన్ కాగా.. మోహన్ బాబు, బాబు మోహన్ ప్రతినాయక పాత్రల్లో కనిపించబోతున్నారని టాక్. అనిరుధ్ సంగీతమందిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే గ్లింప్స్ కోసం ఇచ్చిన మ్యూజిక్ ఎంత వైరల్ అయిందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. వచ్చే ఏడాది మార్చి 26న మూవీ పాన్ ఇండియా వైడ్ థియేటర్లలోకి రానుంది.

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