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 : 09 | శుక్రవారం 15 - 08 - 2025 | ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ | అసోసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ | పేజీలు : 08 | వెల : 2 రూ/-

మోదీ మూడోసారి ప్రధాని అయినప్పుడే మాకు అనుమానాలు వచ్చాయి

- మోదీ గెలుపుకు దొంగ ఓట్లే కారణమన్న జగ్గారెడ్డి
- ఓట్ల చోరీపై పోరాడుతున్న రాహుల్ కు అందరూ మద్దతు ఇవ్వాలని విన్నపం
- కాంగ్రెస్ పార్టీలో అందరూ దమ్మున్న నేతలే అని వ్యాఖ్య
- కేంద్రంలో బీజేపీ మూడోసారి అధికారంలోకి రావడానికి దొంగ ఓట్లే కారణమని టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి అన్నారు
- ఎన్నికల సంఘం బీజేపీ కనుసన్నల్లో పని చేస్తోందని ఆరోపించారు
- ఊహించని విధంగా మోదీ మూడోసారి ప్రధాని అయినప్పుడే అనుమానాలు వచ్చాయని జగ్గారెడ్డి అన్నారు

కేంద్రంలో బీజేపీ మూడోసారి అధికారంలోకి రావడానికి దొంగ ఓట్లే కారణమని టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి అన్నారు. ఎన్నికల సంఘం బీజేపీ కనుసన్నల్లో పని చేస్తోందని ఆరోపించారు. ఓట్ల చోరీపై పోరాడుతున్న రాహుల్ గాంధీకి అందరూ మద్దతు ఇవ్వాలని కోరారు. బీజేపీ, ఆరెస్సెస్ ఇచ్చిన స్క్రిప్ట్ ను చీఫ్ ఎలక్షన్ కమిషనర్ చదువుతున్నారని అన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ అనుబంధ సంస్థల ద్వారా దొంగ ఓట్లను సృష్టించారని విమర్శించారు. అంబేద్కర్ రాజ్యాంగం ఉండకూడదనేది బీజేపీ కుట్ర అని చెప్పారు. ఊహించని విధంగా మోదీ మూడోసారి ప్రధాని అయినప్పుడే తమకు - మిగతా 2 లో

ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్, ఇతర నేతలను వెంటనే విడుదల చేయాలి

పోడు భూముల పట్టాల కోసం పోరాడుతున్న నేతలను అక్రమంగా అరెస్ట్ చేశారన్న కేటీఆర్

రేవంత్ ప్రభుత్వ గూండాగిరికి ఇది నిదర్శనమని మండిపాటు

పోడు రైతులకు వెంటనే పట్టాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్

రైతుల చేతికి సంకెళ్లు వేశారని, వారి కోసం పోరాడుతున్న వారిని అక్రమంగా అరెస్ట్ చేశారని... ఇది రేవంత్ ప్రభుత్వ గూండాగిరికి నిదర్శనమని కేటీఆర్ విమర్శించారు

బీఆర్ఎస్ నేత ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ సహా పలువురు ఇతర నేతలను అరెస్ట్ చేయడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. పోడు భూముల పట్టాల కోసం పోరాడుతున్న కుమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా దిందా రైతులకు అండగా నిలిచినందుకు బీఆర్ఎస్ నేతలను అక్రమంగా అరెస్ట్ చేశారని మండిపడ్డారు.రైతుల చేతికి సంకెళ్లు వేశారని, వారి కోసం పోరాడుతున్న వారిని అక్రమంగా అరెస్ట్ చేశారని... ఇది రేవంత్ ప్రభుత్వ గూండాగిరికి నిదర్శనమని కేటీఆర్ విమర్శించారు. పోడు రైతులను - మిగతా 2 లో

రాహుల్ గాంధీ రాజీనామా చేస్తే బ్యాలెట్ ద్వారా ఎన్నికలు నిర్వహిస్తాం

ప్రతిపక్ష నేతకు వ్యవస్థల మీద నమ్మకం లేకపోవడం దురదృష్టకరమని వ్యాఖ్య

తెలంగాణ, కర్ణాటకలలో కాంగ్రెస్ గెలిస్తే ఈవీఎంలు పని చేసినట్లని విమర్శ

బీహార్‌లో ఓడిపోతారు కాబట్టి ఈవీఎంలు పని చేయవని చెప్పడమేమిటని నిలదీత

బ్యాలెట్ పేపర్ కాదని నాటి రాజీవ్ గాంధీ నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈవీఎంల ద్వారా ఎన్నికలు నిర్వహించిందని గుర్తు చేశారు

ఓడిపోతే ఈవీఎంల మీద బురదజల్లి ప్రజలను అయోమయానికి గురిచేస్తున్నారని మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు విమర్శించారు

హైదరాబాద్ : రాయ్‌బరేలీ నుంచి రాహుల్ గాంధీ రాజీనామా చేయాలని, ఆయన రాజీనామా చేస్తే బ్యాలెట్ ద్వారా ఎన్నికలు నిర్వహిస్తామని మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు డిమాండ్ చేశారు. - మిగతా 2 లో

1090 మందికి కేంద్ర పతకాలు
శౌర్య పతకాల్లో జమ్మూకశ్మీర్ టాప్

2 లో

పోలీసు, ఫైర్, హోంగార్డు, కరెక్షనల్ సర్వీసెస్ సిబ్బందికి పురస్కారాలు

శౌర్య పతకాల్లో అత్యధికంగా జమ్మూకశ్మీర్ సిబ్బందికి చోటు

మొత్తం 233 శౌర్య పతకాలు, 99 రాష్ట్రపతి విశిష్ట సేవా పతకాలు

758 మందికి ప్రశంసనీయ సేవా పతకాలు

పోలీసు శాఖకే అత్యధిక పతకాలు

వివిధ రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు, కేంద్ర సాయుధ బలగాలలో పనిచేస్తూ దేశ భద్రత, శాంతిభద్రతల కోసం విశేష కృషి చేసిన వారి సేవలకు గుర్తింపుగా ఏటా ప్రభుత్వం ఈ పతకాలను ప్రకటిస్తుంది

తెలంగాణలో రాగల మూడు రోజుల్లో అతి భారీ వర్షాలు

2 లో

తెలంగాణకు ఐదు రోజుల పాటు భారీ వర్ష సూచన

జగిత్యాల, కరీంనగర్, మంచిర్యాల తదితర జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు

వరంగల్, జనగాం సహా పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు

ఉధృతంగా వాగులు, వంకలు జలదిగ్బంధంలో కాలనీలు

- వర్షాలు తగ్గుముఖం పట్టినా విజయవాడ, గుంటూరును వదలని వరదలు
- ఇంకా జలదిగ్బంధంలోనే పలు రోడ్లు, కాలనీలు
- కట్టలేరు ఉధృతికి 20 గ్రామాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి
- రాయలసీమ ప్రాంతంలో పంటలు నీట మునగడంతో రైతులు కన్నీరు మున్నీరవుతున్నారు
- వర్షాలు తగ్గుముఖం పట్టినా విజయవాడ, గుంటూరులోని లోతట్టు ప్రాంతాలు ఇంకా జలదిగ్బంధంలోనే చిక్కుకొని ఉన్నాయి
- చుట్టుగుంట వద్ద మురికిపేటలో వందకుపైగా ఇళ్లలోకి వర్షపు నీరు చేరింది
- వరద ప్రవాహానికి పంటలు మునిగాయి
- పెనుగంచిప్రోలు మండలంలో సుమారు 2వేల ఎకరాలు నీటమునిగాయి

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వర్షాలు తగ్గినా విజయవాడ, గుంటూరును వరదలు వదల్లేదు. పలు రోడ్లు, కాలనీలు ఇంకా జలదిగ్బంధంలోనే ఉండగా అధికారులు సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. పలు జిల్లాల్లో వాగులు, వంకలు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్నాయి. ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో కట్టలేరు ఉధృతికి 20 గ్రామాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. రాయలసీమ ప్రాంతంలో పంటలు నీట మునగడంతో రైతులు కన్నీరు మున్నీరవుతున్నారు.వర్షాలు తగ్గుముఖం పట్టినా విజయవాడ, గుంటూరులోని లోతట్టు ప్రాంతాలు ఇంకా జలదిగ్బంధంలోనే చిక్కుకొని ఉన్నాయి. చుట్టుగుంట వద్ద మురికిపేటలో వందకుపైగా ఇళ్లలోకి వర్షపు నీరు చేరింది. బుడమేరు వరదతో గుడివాడలోని లోతట్టు ప్రాంతాల్లోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది. అక్కడ ఆర్టీసీ బస్టాండ్‌లోకి వరద చేరి చెరువును తలపిస్తోంది. మోటార్ల సహాయంతో సిబ్బంది నీటిని తోడిస్తున్నారు. నందివాడ మండలం పుట్టగుంట వద్ద బుడమేరులో - మిగతా 2 లో

దేశ ఐక్యతలో.. ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

2 లో

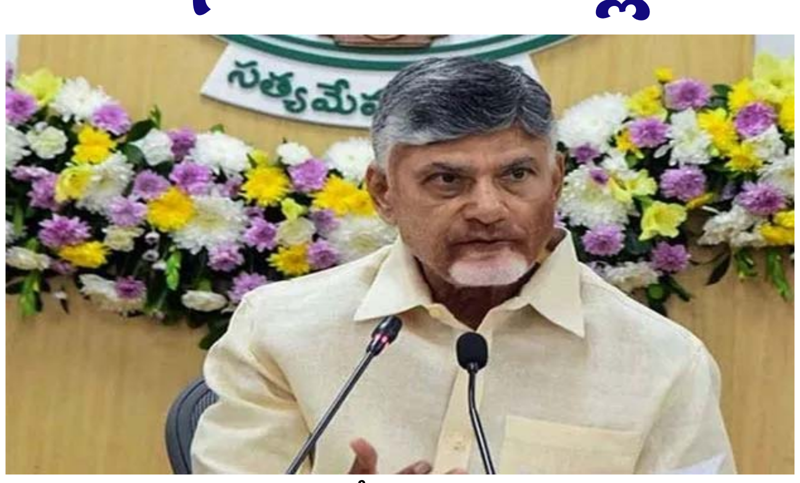
స్వాతంత్ర్య దినోత్సవానికి సన్నద్ధమైన దేశ ప్రజలందరికి డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ హృదయపూర్వక

శుభాకాంక్షలు తెలిపారు

దేశ ఐక్యత, శాంతిసౌభాగ్యాల సాధనలో ప్రతి ఒక్కరం భాగస్వాములం కావాలని పవన్ కళ్యాణ్ సూచించారు

నుదిటి సిందూరం చూసి కాల్చి చంపేసే ఉగ్ర మూకలను తుదముట్టించామని తెలిపారు

పులివెందుల విజయంపై టీడీపీ నేతలంతా మాట్లాడాలి



రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలియాలి: చంద్రబాబు

పులివెందులలో పరిస్థితులను ప్రజలు గమనించారన్న చంద్రబాబు

30 ఏళ్ల తర్వాత చరిత్రను తిరగరాశామని వ్యాఖ్య

జగన్ అరాచకాల నుంచి ప్రజలు బయటపడుతున్నారన్న చంద్రబాబు

30 ఏళ్ల తర్వాత పులివెందుల ప్రజలు ధైర్యంగా ఓటు వేశారనే విషయాన్ని రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలియజేయాలని మంత్రులకు సూచించారు

అమరావతి : పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఉపఎన్నికలో టీడీపీ అభ్యర్థి మారెడ్డి లతారెడ్డి 6,050 ఓట్ల మెజార్టీతో ఘన విజయం సాధించి చరిత్ర సృష్టించారు. వైసీపీ అభ్యర్థి హేమంత్ రెడ్డికి డిపాజిట్ కూడా దక్కకపోవడంతో టీడీపీ శ్రేణుల సంబరాలు అంబరాన్ని అంటుతున్నాయి. ఈ ఘన విజయంపై టీడీపీ అధినేత, సీఎం చంద్రబాబు స్పందించారు.ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ఎన్నికలు జరిగాయి - మిగతా 2 లో

రాష్ట్ర ఆదాయం పెంచాలి
పన్ను ఎగవేతకు ఏఐతో చెక్

- ఆదాయార్జన శాఖలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమీక్ష
- ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 8% ఆదాయ వృద్ధి లక్ష్యం
- కాంట్రాక్టర్లు రాష్ట్రంలోనే పెట్రోల్, డీజిల్ కొనేలా చర్యలు
- మద్యం ఆదాయం కన్నా ప్రజారోగ్యమే ప్రభుత్వానికి ముఖ్యం
- ఎర్రచందనం విక్రయాలతో రూ.1,500 కోట్ల ఆదాయంపై అంచనా
- భూముల విలువలు మార్కెట్‌కు అనుగుణంగానే ఉండాలని స్పష్టం
- ఈవీలకు రాయితీల కొనసాగింపు
- ఆర్టీజీఎస్ ద్వారా వచ్చే వివరాలతో పాటు టెక్నాలజీ ఆధారంగా రాష్ట్రంలోని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లలో ఆటో మ్యుటేషన్ జరగాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు

అమరావతి : గత ఏడాదితో పోలిస్తే ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో రాష్ట్ర ఆదాయంలో 8 శాతం వృద్ధి నమోదు కానుందనే అంచనాలను పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు.. ఆదాయార్జనలో మరింత శ్రద్ధ వహించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కేంద్ర నిధులు, టాక్స్ డెవల్యూషన్‌పై దృష్టి పెట్టాలని అధికారులకు సూచించారు. ఏపీ టాక్స్ ఇన్ఫర్మేషన్ సిస్టం ద్వారా పన్ను వసూళ్లను పర్యవేక్షించాలని, సేవల రంగం ద్వారా ఎక్కువ పన్ను ఆదాయం వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు.గురువారం నాడు ఆదాయార్జన శాఖలపై సచివాలయంలో అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. సొంత ఆదాయ వనరులు - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

ప్రజాస్వామ్య పునాదులపైనే కుట్రలా

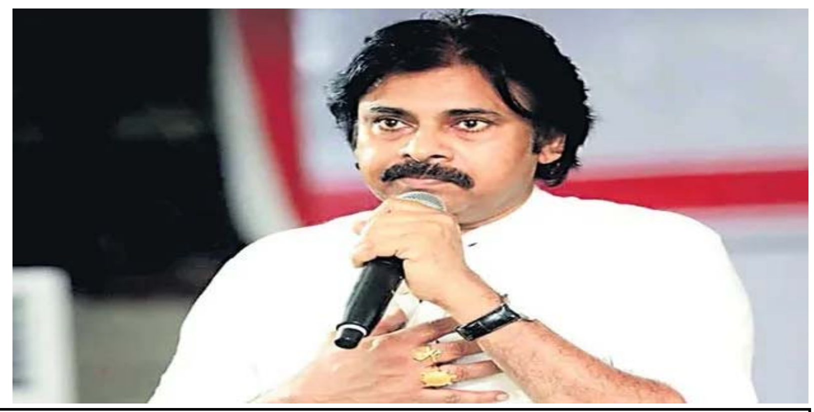
'ఓట్ల సవరణ జరిగినప్పుడు మనమే అధికారంలో ఉన్నాం. సరిగ్గా పరిశీలించక పోవడం మన తప్పే' అని మహదేవపుర అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఓటర్ల జాబితాలో ఓట్ల చోరీ అంటూ రాహుల్‌గాంధీ చేసిన ఆరోపణ లకు కాంగ్రెస్ పార్టీకే చెందిన మంత్రి కేఎన్ రాజన్న సమా ధానం ఇచ్చారు. రాహుల్గా ంధీ వెర్రితనాన్నే బయట పెడతావా అని ఆగ్రహించిన హైకమాండ్ రాజన్న పదవిని పీకేసింది. కానీ ఆయన వ్యక్తం చేసిన సందేహమే అందరిదీ. కర్ణాటకలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో ఉంది. ఓట్ల చోరీ జరిగి ఉంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎలా అధికారంలోకి వచ్చింది? అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ విజయం సాధించక ముందు బీజేపీ ప్రభుత్వమే ఉంది. ఓట్ల చోరీ చేసి గెలవగలిగితే%-% ఎందుకు బీజేపీ పరాజయం పాలయ్యింది? రాహుల్‌గాంధీ ఈ లాజిక్ మిస్ అయినా ప్రజలు మిస్ కారు.ప్రతిపక్ష నేతలు ఎవరైనా అధికార పార్టీ మీద పోరాడతారు. కానీ మన దేశ రాజకీయాల్లో ప్రతిపక్ష నేత మాత్రం భిన్నం. ఆయన ఎన్నికల కమిషన్‌ను టార్గెట్ చేస్తూ ఉంటారు. కర్ణాటకలోని మహదేవపురా అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఓటర్ల జాబితాలో అక్రమాలు జరిగాయన్నారు. ఎన్నికల సంఘం రాహుల్‌గాంధీ ప్రకటించినవి వాస్తవాలేనని చెప్పి ఫిర్యాదు చేయమని కోరింది. ధ్రువీకరించి అఫిడవిట్‌లా ఇవ్వాలని కోరింది. కానీ ఆ పనికి రాహుల్ సిద్ధంగా లేరు.మహదేవపురాలో అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఉన్న 6.5 లక్షల మంది ఓటర్లలో లక్ష ఫేక్ అని రాహుల్ అన్నారు. మహదేవపురా అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం బెంగళూరులో భాగం. అది పూర్తి స్థాయిలో పట్టణ ప్రాంతం. బెంగళూరు అంటే ఉపాధి కేంద్రం. దేశం నలుమూలల నుంచి వచ్చి అక్కడ స్థిరపడతారు. ఓటర్లుగా నమోదు చేసుకుంటారు. తమ సొంత ప్రాంతాల్లోనూ నమోదు చేసుకుంటారు. ఓటర్ జాబితాలో ఉండే ఇలాంటి తప్పిదాల వల్ల మెట్రో సిటీల్లో యాభై శాతం కూడా పోలింగ్ జరగదని చెబుతూంటారు. ఎందుకంటే ఓటు నమోదు చేసుకుని పోయినవాళ్లు ఆ సంగతి మర్చిపోతారు. ఇంకో చోట ఓటు నమోదు చేసుకుంటారు. ఇక్కడ విచిత్రం ఏమిటంటే ఓట్ల చోరీ అంటూ మాట్లాడుతున్న రాహుల్ బిహార్‌లో ఇలాంటి అక్రమాల్ని తొలగించేందుకు చేపట్టిన స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్‌ను వ్యతిరేకిస్తున్నారు.మహదేవపురాలో ఉన్న సమస్య అన్ని రాష్ట్రాల్లో ఉంది. దీన్ని సరి చేయాలని అందరూ డిమాండ్ చేస్తున్నారు. బిహార్‌లో ఈసీ చేస్తున్నది కూడా అదే. స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్ఐఆర్) చేసి ఓటర్ల జాబితాను సంస్కరిస్తున్నారు. కానీ బిహార్‌లో ఓటర్లను తీసేస్తున్నారని గగ్గోలు పెడుతున్న రాహుల్ ఇప్పుడు ఓటర్ల జాబితాలో మూడు, నాలుగు ఎంట్రీలు ఉన్నాయని ఆరోపిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఓటర్ల జాబితాలను పూర్తి స్థాయిలో సంస్కరించేందుకు దేశమంతా ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ చేపట్టాలనే డిమాండ్‌ను రాహుల్ గాంధీ చేయాల్సి ఉంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం పూర్తి స్థాయిలో ఓటర్ కార్డులను ఆధార్‌తో అనుసంధానం చేయడం. గతంలో ఇలాంటి ప్రయత్నం జరిగినప్పుడు రాహుల్‌గాంధీ అడ్డుకున్నారు. సుప్రీంకోర్టులో కేసులు వేసి తమ పార్టీకి చెందిన లాయర్లతో వాదింపచేశారు. చివరికి అనుసంధానం చేయకుండా చేశారు.ఆరోపణలు చేయడం, తరువాత రాజ్యాంగ వ్యవస్థకు క్షమాపణలు చెప్పడం ప్రతిపక్ష నేతకు పరిపాటిగా మారింది. నిన్నటి వరకూ రాహుల్‌గాంధీ ఈవీఎంలను నిందించేవారు. ఇప్పుడు హఠాత్తుగా ఈవీఎంల గురించి మరిచిపోయారు. ఓటర్ల జాబితాలను తెరపైకి తెచ్చారు. ఓటములకు కారణాలు వెతుక్కోవడంలో ఉండే సూక్ష్మబుద్ధిని ఓటమికి కారణమైన పద్ధతులను మార్చుకోవడంలో ఎందుకు చూపించరో అర్థం కాదు. హర్యానా, మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో ఎగ్జిట్ పోల్స్‌కు భిన్నంగా ఫలితాలు వచ్చాయని, అవే తన వాదనకు రుజువు అని రాహుల్ అంటున్నారు. అయితే పార్లమెంట్ ఎన్నికల సమయంలో ఎగ్జిట్ పోల్స్ బీజేపీ కూటమికి నాలుగు వందల సీట్లు వస్తాయని అంచనా వేశాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీకి మరోసారి ప్రధాన ప్రతిపక్ష హోదా రాదని లెక్కలు చెప్పాయి. కానీ ఏం జరిగింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ 99 స్థానాల్లో విజయం సాధించింది కదా. మరి ఈ ఫలితాలపై తమకు అనుమానాలు ఉన్నాయని ఎందుకు అనడం లేదు? ఈవీఎంలపై, ఓటర్ల జాబితాలపై నమ్మకం లేకపోతే తెలంగాణ ఎన్నికల ఫలితాలనూ రిజెక్ట్ చేయాలి. ఎందుకంటే అంతకుముందు పదేళ్లపాటు తెలంగాణలో జరిగిన ఏ ఒక్క ఉపఎన్నికలోనూ కాంగ్రెస్ పార్టీ డిపాజిట్లు దక్కించుకోలేకపోయింది. సాధారణ ఎన్నికల్లో అయితే చెప్పాల్సిన పని లేదు. అంతదాకా ఎందుకు 2023లో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ఏడాది ముందట జరిగిన మునుగోడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ డిపాజిట్ కోల్పోయింది. మరి ఏడాదిలో ఎలా అధికారంలోకి వచ్చింది?భారత ప్రజాస్వామ్యానికి విశ్వాసమే పునాది. ఆ పునాదిని కాపాడేది ఎన్నికల సంఘం. ఆ ఎన్నికల సంఘం విశ్వసనీయతను దెబ్బతీయడానికి రాహుల్‌గాంధీ ఓటర్ల జాబితాలో ఉండే చిన్న చిన్న తప్పిదాలను భూతద్దంలో చూపించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ వారసుడిగా ఇప్పటి వరకూ ఆ పార్టీకి ఒక్క విజయాన్నీ అందించలేని తన అసహాయతను, వైఫల్యాన్ని ఎన్నికల సంఘంపై రుద్దాలనుకుంటున్నారు."నిజమైన భారతీయుడివైతే ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయరు" అని మన దేశాన్ని కించపరిచేలా రాహుల్ చేసిన వ్యాఖ్యలను ఉద్దేశించి సుప్రీంకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. ఈ డౌట్ ఇప్పుడు దేశ ప్రజలందరికీ వస్తోంది. రాహుల్ నిజమైన భారతీయుడైతే మన దేశ ప్రజాస్వామ్య పునాదులపై ఎందుకు కుట్ర చేస్తారు? అర్థంపర్థం లేని ఆరోపణలతో ఎందుకు ఈసీపై దాడి చేస్తున్నారు? దేశమే టార్గెట్‌గా రాహుల్ చేస్తున్న కుట్రను భగ్నం చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రజలందరిపై ఉంది.

ఉద్ధృతంగా వాగులు, వంకలు జలదిగ్బంధంలో కాలనీలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – వరద వంతెన అంచులను తాకుతూ ఉద్ధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. దీంతో పుట్టగుంట వద్ద మచిలీపట్నం, నూజివీడు, కల్లూరు జాతీయ రహదారి కోతకు గురువుతోంది. గన్నవరం నియోజకవర్గం ఉంగుటూరు మండలంలో ఇందుపల్లి-లంకపల్లి మధ్య వన్నేరు వాగు ఉగ్రరూపం దాల్చింది. వరద ప్రవాహానికి పంటలు మునిగాయి.20 గ్రామాలకు నిలిచిన రాకపోకలు : ఎన్టీఆర్ జిల్లా వ్యాప్తంగా 2 రోజులుగా కురుస్తున్న వర్షాలకు వాగులు, వంకలు పొంగిపొర్లి పంటలు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. నందిగామ మండలం దాములూరు కూడలి వద్ద వైరా, కట్టలేరు ఉద్ధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. కట్టలేరు ఉద్ధృతికి చుట్టుపక్కల 20 గ్రామాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. వైరా ఏరు పొంగి వరి పొలాలు ముంపునకు గురయ్యాయి. కూడలి పల్లంపల్లి గ్రామాల మధ్యలో కాజ్‌వే మీదుగా వరద ప్రవాహానికి రాకపోకలు అంతరాయం ఏర్పడింది.నీట మునిగిన వేల ఎకరాల పంట : రుద్రవరం, సోమవరం గ్రామాల మధ్య కల్వర్టు వరదకు కొట్టుకుపోయింది. నందిగామ మండలం పాతకంచల-కొత్త కంచల గ్రామాల మధ్య రోడ్డు మీదుగా నల్లవాగు వరద ఉద్ధృతికి రాకపోకలకు ఆటంకం ఏర్పడింది. జగ్గయ్యపేట నియోజకవర్గంలోని వత్సవాయి, పెనుగంచిప్రోలు మండలాల్లోని వాగులు ఉద్ధృతంగా ప్రవహించటంతో పలు రహదారులు కొట్టుకుపోయాయి. పలు గ్రామాలకు రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి.పెనుగంచిప్రోలు మండలంలో సుమారు 2వేల ఎకరాలు నీటమునిగాయి. నందిగామ, పెనుగంచిప్రోలుతోపాటు మధిర పట్టణానికి సైతం రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి.కాకినాడ జిల్లా ముమ్మిడివరంలోనూ వర్షానికి అతలాకుతలమైంది. లోతట్టు ప్రాంతాలను వరద ఇంకా వీడలేదు. ఆ ప్రాంతాల్లో అధికారులు సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నారు. కేంద్ర పాలిత యానాంలో కురిసిన భారీ వర్షాలకు స్వాతంత్ర దినోత్సవ వేడుకకు సిద్ధం చేసిన జీఎంసీ బాలయోగి క్రీడా ప్రాంగణం జలమయమైంది.పంటల ముంపుతో రైతుల ఆవేదన : వారం రోజులుగా కురుస్తున్న వర్షాలకు రాయలసీమ ప్రాంతాల్లోని పంటలు ముంపునకు గురయ్యాయి. అనంతపురం జిల్లా రాయదుర్గం నియోజకవర్గంలో వేదావతి నది పొంగి పరివాహక ప్రాంతాలు, వేరుశనగ పంటలు నీట మునిగాయి. పంటలు ముంపుతో తీరని నష్టం వాటిల్లినట్లు రైతులు బోరుమంటున్నారు. చిన్న హగరి ఉద్ధృతంగా ప్రవహించడం వల్ల కనేకల్, బొమ్మనహాల్ మండలాల్లోని గరుడచేడుతోపాటు పలు గ్రామాల్లోనూ పంట పొలాలను వరద ముంచెత్తింది. వర్షం ప్రభావానికి శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా నల్లచెరువు వద్ద ఓ ఇల్లు కూలిపోయింది. కూలిన సమయంలో ఇంట్లో ఎవరూ లేకపోవడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది.

దేశ ఐక్యతలో.. ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి – స్వాతంత్ర్య దినోత్సవానికి సన్నద్ధమైన దేశ ప్రజలందరికి డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఎందరో మహనీయుల త్యాగాల పునాదులపై నిర్మితమైన స్వతంత్ర ప్రజాస్వామ్య సౌధం మన దేశమని కొనియాడారు. మువ్వన్నెల జెండా సగర్వంగా రెపరెపలాడుతోంది అంటే ఆ త్యాగధనుల ఆత్మార్పణల ఫలితమే అని గుర్తు చేశారు.దేశ ఐక్యత, శాంతిసౌభాగ్యాల సాధనలో ప్రతి ఒక్కరం భాగస్వాములం కావాలని పవన్ కళ్యాణ్ సూచించారు. నుదిటి సిందూరం చూసి కాల్చి చంపేసే ఉగ్ర మూకలను తుదముట్టిం చామని తెలిపారు. వారిని పెంచి పోషిస్తున్న ముష్కరులను అన్ని విధాలుగా కట్టడి చేసే శక్తి సామర్థ్యాలు మనకు ఉన్నాయని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రక్షణ , అంతరిక్ష రంగాల్లో అభేద్యమైన స్థాయికి మన భారత దేశం చేరుతున్నందుకు ప్రతి ఒక్కరం గర్విద్దామని చెప్పారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ దృఢ నాయకత్వంలో రక్షణపరంగానే కాకుండా ఆర్థికంగా పటిష్ట స్థితిలో ఉంటూ.. అంతర్జాతీయంగా మూడో స్థానానికి చేరువయ్యామని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. దేశ సమగ్రతకు, సార్వభౌమత్వానికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో భంగం కలగకుండా ఒకే తాటిపై ఉండటం మన బాధ్యతని పవన్ కళ్యాణ్ ఉద్ఘాటించారు.



రాష్ట్ర ఆదాయం పెంచాలి.. పన్ను ఎగవేతకు ఏఐతో చెక్

మొదటిపేజీ తరువాయి –

పెంచుకునేందుకు అన్ని మార్గాలపైన దృష్టి పెట్టాలని సూచించిన ముఖ్యమంత్రి... రాష్ట్రంలో చేపట్టే కాంట్రాక్టు పనులకు వినియోగించే వాహనాల పెట్రోలు, డీజిల్ ఉత్పత్తులను రాష్ట్రంలోనే కొనుగోలు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కొన్ని కాంట్రాక్టు సంస్థలు పొరుగు రాష్ట్రాల్లో పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు కొనుగోలు చేయటం వల్ల రాష్ట్ర ఆదాయం కోల్పోతున్నామని, దీనిని అధిగమించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని చెప్పారు.

మద్య ఆదాయం కంటే ప్రజారోగ్యమే ముఖ్యం

కూటమి ప్రభుత్వానికి ఎక్సైజ్ ఆదాయం కంటే ప్రజారోగ్యమే ముఖ్యమని సీఎం స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు, ఆర్థిక లావాదేవీలకు అనుగుణంగానే భూ రిజిస్ట్రేషన్ విలువలు ఉండాలని నిర్దేశించారు. క్రయ విక్రయాలును శాస్త్రీయంగా విశ్లేషించాలని... భూమి విలువలు పెంచుకుంటూ పోవటం సరికాదని అన్నారు. మార్కెట్ విలువలు, ప్రాపర్టీ డేటా కోసం డేటా అనలటిక్స్ వినియోగించాలని అన్నారు. పన్ను ఎగవేతలను గుర్తించడానికి, ప్రభుత్వ ఆదాయంలో లీకేజీలను అరికట్టేందుకు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌ను వినియోగించాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్ర ఆదాయాన్ని పెంచేందుకు సమగ్ర ప్రణాళికలు చేయండంతో పాటు సాంకేతిక వినియోగంపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు.

ఈవీలకు రాయితీల కొనసాగింపు

భూమి వివరాలను జీఐఎస్ ద్వారా ల్యాండ్ మ్యాపింగ్ చేయాలని, ఈ-రిజిస్ట్రేషన్లు, బౌండరీలను జీఐఎస్ సహాయంతో మ్యాప్ చేయాలని సూచించారు. వాహనాల పన్ను చెల్లింపులు సక్రమంగా జరిగేలా ఆర్టీజీఎస్, సీసీ కెమెరాలను ఉపయోగించాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను ప్రోత్సహించేందుకు ప్రస్తుతం ఇస్తున్న రాయితీని కొనసాగించాలని ఆదేశించారు. స్క్రాప్ వాహనాల పాలసీని కేంద్ర మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా అమలు చేయాలని సీఎం సూచించారు. డ్రోన్, శాటిలైట్ టెక్నాలజీతో గనుల తవ్వకాలను గుర్తించి డేటా అనలటిక్స్ ద్వారా ఆదాయాన్ని పర్యవేక్షించాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

మున్సిపాలిటీల్లో ఆటో మ్యుటేషన్

ఆర్టీజీఎస్ ద్వారా వచ్చే వివరాలతో పాటు టెక్నాలజీ ఆధారంగా రాష్ట్రంలోని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లలో ఆటో మ్యుటేషన్ జరగాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. మున్సిపల్ రికార్డుల్లో తప్పులు సవరించి జియో ట్యాగింగ్ చేయాలని సీఎం సూచించారు. ఆధార్, మొబైల్, ఎలక్ట్రిసిటీ డేటాను కూడా అనుసంధానించి పన్ను వసూళ్ళ ప్రక్రియను పటిష్టంగా నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. స్వామిత్వ సర్వే ద్వారా గ్రామకంఠాల గుర్తింపు ప్రక్రియ 2026 ఫిబ్రవరికి పూర్తి అవుతుందని అధికారులు తెలిపారు. పంచాయతీల్లో నిర్వహించే ఖాతాలను ఆడిట్ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. అటవీశాఖ వద్ద ఉన్న ఎర్రచందనం నిల్వలతో రూ.1,500 కోట్ల మేర ఆదాయం వచ్చే అవకాశముందని... అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో ఎర్రచందనం విక్రయాలపై దృష్టి పెట్టాలన్నారు. వెదురు ఉత్పత్తుల ద్వారా ఆదాయం ఆర్జించే మార్గాలను కూడా చూడాలన్నారు.

1090 మందికి కేంద్రం పతకాలు శౌర్య పతకాల్లో జమ్మూకశ్మీర్ టాప్

మొదటిపేజీ తరువాయి – స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని దేశవ్యాప్తంగా వివిధ విభాగాల్లో పనిచేస్తున్న సిబ్బందికి అందించే శౌర్య, సేవా పతకాల జాబితాను కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ శుక్రవారం ప్రకటించింది. ఈ ఏడాది మొత్తం 1,090 మంది సిబ్బందిని ఈ పురస్కారాలకు ఎంపిక చేశారు. విధి నిర్వహణలో అసమాన ధైర్యసాహసాలు ప్రదర్శించిన వారికి అందించే శౌర్య పతకాలలో అత్యధికం జమ్మూకశ్మీర్ సిబ్బందికే దక్కడం విశేషం.ఈ ఏడాది ప్రకటించిన మొత్తం 1,090 పతకాలలో 233 శౌర్య పతకాలు, 99 రాష్ట్రపతి విశిష్ట సేవా పతకాలు, 758 ప్రశంసనీయ సేవా పతకాలు ఉన్నాయి. దేశ శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో కీలక పాత్ర పోషించే పోలీసు శాఖకు అత్యధిక పతకాలు లభించాయి. పోలీసు విభాగంలో 226 మందికి శౌర్య పతకాలు, 89 మందికి రాష్ట్రపతి విశిష్ట సేవా పతకాలు, 635 మందికి

ప్రశంసనీయ సేవా పతకాలు ప్రకటించారు. శౌర్య పతకాలు పొందిన వారిలో జమ్మూకశ్మీర్ తర్వాత సెంట్రల్ రిజర్వ్ పోలీస్ ఫోర్స్ , సరిహద్దు భద్రతా దళం సిబ్బంది తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నారు.ఇతర విభాగాలైన ఫైర్ సర్వీసెస్‌లో 6 శౌర్య పతకాలు, 5 రాష్ట్రపతి విశిష్ట సేవా పతకాలు, 51 ప్రశంసనీయ సేవా పతకాలు సహా మొత్తం 62 పురస్కారాలు ప్రకటించారు. హోంగార్డు, సివిల్ డిఫెన్స్ విభాగంలో ఒక శౌర్యపతకం,3 రాష్ట్రపతి విశిష్ట సేవా పతకాలు,41 ప్రశంసనీయ సేవా పతకాలు ఉన్నాయి. కరెక్షనల్ సర్వీసెస్‌లో ఇద్దరికి రాష్ట్రపతి విశిష్ట సేవా పతకాలు, 31 మందికి ప్రశంసనీయ సేవా పతకాలు అందించనున్నారు.వివిధ రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు, కేంద్ర సాయుధ బలగాలలో పనిచేస్తూ దేశ భద్రత, శాంతిభద్రతల కోసం విశేష కృషి చేసిన వారి సేవలకు గుర్తింపుగా ఏటా ప్రభుత్వం ఈ పతకాలను ప్రకటిస్తుంది. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో భాగంగా ఈ పతకాలను సిబ్బందికి అందజేస్తారు.

పులివెందుల విజయంపై టీడీపీ నేతలంతా మాట్లాడాలి

కాబట్టే పులివెందుల జడ్పీటీసీ ఉప ఎన్నికలో ఏకంగా 11 మంది అభ్యర్థులు నామినేషన్లు వేశారని చంద్రబాబు అన్నారు. 30 ఏళ్ల తర్వాత ఓటు వేశామంటూ బ్యాలెట్ బాక్సుల్లో ఓటర్లు స్లిప్పులు పెట్టారని... పులివెందులలో పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నాయనేది ప్రజలు గమనించారని చెప్పారు. ఈ విజయంపై టీడీపీ నేతలంతా మాట్లాడాలని సూచించారు. ప్రజలను చైతన్యం చేసే విధంగా నేతలు స్పందించాలని చెప్పారు. 30 ఏళ్ల తర్వాత చరిత్రను తిరగరాశామని అన్నారు.జగన్ అరాచకాల నుంచి ప్రజలు ఇప్పుడిప్పుడే బయటపడుతున్నారని చంద్రబాబు చెప్పారు. 30 ఏళ్ల తర్వాత పులివెందుల ప్రజలు ధైర్యంగా ఓటు వేశారనే విషయాన్ని రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలియజేయాలని మంత్రులకు సూచించారు.

మోదీ మూడోసారి ప్రధాని అయినప్పుడే మాకు అనుమానాలు వచ్చాయి

అనుమానాలు వచ్చాయని జగ్గారెడ్డి అన్నారు. మారుమూల గ్రామాల్లో దొంగ ఓట్లను నమోదు చేయించి గెలిచేందుకు ప్రణాళికలు వేశారని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో అందరూ దమ్మున్నోళ్లమేనని, కోమటిరెడ్డి సోదరులు కూడా దమ్మున్నవాళ్లేనని అన్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి బీజేపీ స్క్రిప్ట్ చదవాలి కనుక ఆ పని చేశారని చెప్పారు. ఎన్టీఆర్ కుమార్తె పురందేశ్వరి అయినా బీజేపీ స్క్రిప్ట్ చదవాల్సిందేనని జగ్గారెడ్డి అన్నారు.

తెలంగాణలో రాగల మూడు రోజుల్లో అతి భారీ వర్షాలు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో రాగల ఐదు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం ప్రభావంతో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది. రేపటి నుంచి మూడు రోజుల పాటు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.జగిత్యాల, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, కరీంనగర్, మహబూబాబాద్, మంచిర్యాల, ములుగు, నిర్మల్, నిజామాబాద్, పెద్దపల్లి జిల్లాల్లో... ఎల్లుండి ఆదిలాబాద్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, కామారెడ్డి, కొమురంభీమ్ ఆసిఫాబాద్, మహబూబాబాద్, మంచిర్యాల, మెదక్, ములుగు, నిర్మల్, నిజామాబాద్, పెద్దపల్లి, వరంగల్ జిల్లాల్లో, ఆ తర్వాత రోజు ఆదిలాబాద్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, కొమురంభీమ్ ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, ములుగు, నిర్మల్, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది.ఆదిలాబాద్, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, మేడ్చల్ మల్కాజ్‌గిరి, రాజన్న సిరిసిల్ల, రంగారెడ్డి, సంగారెడ్డి, వికారాబాద్, వరంగల్, జగిత్యాల, జనగాం, కరీంనగర్ తదితర జిల్లాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది.

ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్, ఇతర నేతలను వెంటనే విడుదల చేయాలి

వేధించడం మాని, వారికి వెంటనే పట్టాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. పోలీసుల అదుపులో ఉన్న ప్రవీణ్ కుమార్, ఇతర బీఆర్ఎస్ నేతలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పతనం దగ్గర్లోనే ఉందని అన్నారు.

రాహుల్ గాంధీ రాజీనామా చేస్తే బ్యాలెట్ ద్వారా ఎన్నికలు నిర్వహిస్తాం

హైదరాబాద్‌లోని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, దేశానికి ప్రతిపక్ష నేతగా ఉన్న వ్యక్తికి వ్యవస్థల మీద నమ్మకం లేకపోవడం దురదృష్టకరమని అన్నారు.బ్యాలెట్ పేపర్ కాదని నాటి రాజీవ్ గాంధీ నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈవీఎంల ద్వారా ఎన్నికలు నిర్వహించిందని గుర్తు చేశారు. సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ, తెలంగాణ, కర్ణాటకలో కాంగ్రెస్ గెలిస్తే ఈవీఎంలు పనిచేసినట్లు, బీహార్‌లో ఓడిపోతామని భావించి ఈవీఎంలు పనిచేయడం లేదని అంటారా అని ప్రశ్నించారు. రాహుల్ గాంధీ రాయ్‌బరేలీలో గెలిచారని, అక్కడ రెండు లక్షల ఓట్లు అనుమానంగా కనిపిస్తున్నాయని అన్నారు. అక్కడ ఆయన దొంగ ఓట్లతో గెలిచారని, ఆయన ఎన్నికను రద్దు చేయాలని కోరనున్నామని తెలిపారు.బెంగాల్‌లో డైమండ్ హార్బర్ నియోజకవర్గంపై, ఉత్తర ప్రదేశ్‌లో అఖిలేశ్ యాదవ్ అర్ధాంగి డింపుల్ యాదవ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న నియోజకవర్గంపై అనుమానాలు ఉన్నట్లు రఘునందన్ రావు పేర్కొన్నారు. ఓడిపోతే ఈవీఎంల మీద బురదజల్లి ప్రజలను అయోమయానికి గురిచేస్తున్నారని విమర్శించారు. రాజ్యాంగాన్ని, న్యాయవ్యవస్థలను కాంగ్రెస్ గౌరవించడం లేదని మండిపడ్డారు. ఆరోపణలు చేసే ముందు శాస్త్రీయంగా వ్యవస్థల మీద అధ్యయనం చేయాలని సూచించారు.కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాలలో బ్యాలెట్ పేపర్ ద్వారా ఎన్నికలు నిర్వహించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
శుక్రవారం 15 - 08 - 2025

కేంద్ర ప్రభుత్వ కీలుబొమ్మగా గవర్నర్ వ్యవహరించడం దుర్మార్గం
42% బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లు కేంద్ర 9వ షెడ్యూల్ లో చేర్చవలసిందే

తెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయత్ రాజ్ 2018 చట్ట సవరణ బిల్లు గవర్నర్ ఆమోదించవలసిందే

18 ఆగష్టు న ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ "చలో రాజభవన్"

ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కన్వీనర్ డాక్టర్ దిడ్డి సుధాకర్

తెలంగాణ సేన న్యూస్/ హైదరాబా : ఆప్ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో : తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ కేంద్ర ప్రభుత్వ చేతిలో కీలుబొమ్మగా వ్యవహరించడం దుర్మార్గం అని ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కన్వీనర్ డాక్టర్ దిడ్డి సుధాకర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసారు. హైదరాబాద్, లిబర్టీ, ఆప్ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో గురువారం జరిగిన. విలేఖరుల సమావేశంలో ఉద్యోగ, విద్యతోపాటు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 42% బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లు, తెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయత్ రాజ్ 2018 చట్ట సవరణ ఆర్డినెన్సు నేరుగా రాష్ట్రపతికి పంపించడానికి నిరసిస్తూ 18 ఆగష్టు న ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ "చలో రాజభవన్" గోడ పత్రికను డాక్టర్ దిడ్డి సుధాకర్ తోపాటు ఆప్ రాష్ట్ర

నేతలు బుర్ర రాము గౌడ్, విజయ్ మల్లంగి, ఎంఏ. మజీద్, మాజీ మహిళ అధ్యక్షురాలు హేమ సుదర్శన్ జిల్లోజు, నర్సింగ్ యమునా గౌడ్, షరీఫ్, తదితరులు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ దిడ్డి సుధాకర్ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఆమోదించిన ఉద్యోగ, విద్యతోపాటు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 42% బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లు గవర్నర్ రాష్ట్రపతికి పంపించడం అక్కడ కేంద్ర ప్రభుత్వ నీచరాజకీయాల వల్ల జాప్యం జరుగుతుండడం అన్యాయం అని అన్నారు. 50% రేజర్వేషన్ల క్యాప్ ఉన్న తెలంగాణ రాష్ట్ర పంచాయత్ రాజ్ 2018 చట్ట సవరణ ఆర్డినెన్సు ను ఆమోదించే అధికారం గవర్నర్ కు ఉందని, ఇది ఆమోదించబడితే 50% రేజర్వేషన్ల క్యాప్ తొలగి, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీ లకు 42% రేజర్వేషన్లు కల్పించవచ్చునని, కానీ గవర్నర్ ఈ ఆర్డినెన్సు ను కూడా రాష్ట్రపతికి పంపించడం దుర్మార్గమన్నారు. బీసీ లకు 42% రేజర్వేషన్లు కల్పించడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి రాజ్యాంగంలోని 9వ షెడ్యూల్ లో చేర్చాలని డాక్టర్ దిడ్డి సుధాకర్ డిమాండ్ చేసారు. బుర్ర రాము గౌడ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర బీసీల్లో ముస్లింలు కూడా ఉన్నారని సాకు చూపెడుతూ రాష్ట్రంలోని కేంద్ర మంత్రులు, బీజేపీ నేతలు 42% బీసీ రేజర్వేషన్లను అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్ర బీసీల్లో ముస్లింలు ఒక్కశాతంకూడా లేరని, 90% ముస్లింలు ఓసీ లుగాఉన్నారని వారు కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన ఈడబ్ల్యూఎస్ రేజర్వేషన్లు పొందుతున్నారని కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ లకు తెలియదా అని ప్రశ్నించారు. ఈ సమావేశంలో ఆప్ నేతలు భాస్కర్, మౌనిక, అబ్దుల్, ముక్తాదిర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పశువుల అక్రమ రవాణా చేసే అంతర్రాష్ట్ర ముఠా అరెస్ట్

నిర్మల్ :ఆగష్టు 14:తెలంగాణ సేన న్యూస్ : నిర్మల్ పోలీసులు పశువులకు మత్తు ఇంజెక్షన్లు ఇచ్చి దొంగిలించి, వధించి మాంసాన్ని విక్రయిస్తున్న ఒక అంతర్రాష్ట్ర ముఠాను పట్టుకున్నారు. ఈ ముఠా గత కొన్ని నెలలుగా నిర్మల్ జిల్లా, పరిసర జిల్లాల్లో పశువుల చోరీలకు పాల్పడుతోంది. ఈ ముఠా నాయకుడు మహారాష్ట్రలోని నాందేడ్‌కు చెందిన సయ్యద్ సోహెల్ (40). ఇతను దాదాపు 40 మంది సభ్యులను నియమించుకుని, ఇన్నోవా, బొలెరో వంటి వాహనాల వెనుక సీట్లు తొలగించి పశువుల అక్రమ రవాణాకు వీలుగా ఒక పెద్ద గ్యారేజీని నాందేడ్‌లో ఏర్పాటు చేశాడు. వీరు దొంగిలించిన పశువులను మహారాష్ట్ర సరిహద్దుల్లోని ప్రాంతాల్లో వధించి మాంసాన్ని విక్రయించేవారు. ఈ ముఠాకు మత్తు ఇంజెక్షన్లను భైంసాకు చెందిన ఖలీద్ సరఫరా చేసేవాడు. ఒకరోజు ఈ ముఠా ముధోల్‌లో పశువులను దొంగిలించేందుకు వచ్చినప్పుడు, సీసీ కెమెరాల ద్వారా గుర్తించిన పోలీసులు ఒక నిందితుడిని పట్టుకొని రిమాండ్‌కు పంపించారు. మిగిలిన నిందితులను పట్టుకోవాలనే ఉద్దేశంతో జిల్లా ఎస్పీ డా. జి. జానకి షర్మిల ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు భైంసా ఏఎస్పీ అవినాష్ కుమార్ ఐపీఎస్ నేతృత్వంలో ఒక ప్రత్యేక బృందం ఏర్పడింది. పోలీసులు తమ కోసం గాలిస్తున్నారని తెలుసుకున్న ముఠా సభ్యులు రెండు కార్లలో రాజస్థాన్‌లోని అజ్మీర్‌కు పారిపోయారు. ప్రత్యేక బృందం మహారాష్ట్ర, రాజస్థాన్‌లలో విస్తృతంగా గాలించి, రాజస్థాన్ పోలీసుల సహకారంతో అజ్మీర్ దర్గా వద్ద ఏడుగురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. భైంసాకు చెందిన షేక్ ఉమెర్, ఖలీద్ కూడా ఈ ముఠాకు సహకరిస్తున్నట్లు గుర్తించిన పోలీసులు వారిని భైంసాలో అరెస్ట్ చేశారు. నాందేడ్‌కు చెందిన రాజు, భైంసాకు చెందిన తయూబ్ పరారీలో ఉన్నారు. పోలీసులు నిందితుల నుంచి మహీంద్రా 500, డిజైర్ కారు, 8 మొబైల్ ఫోన్లు, ?39,280 నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. జిల్లా ఎస్పీ డా. జి. జానకి షర్మిల ఐపీఎస్ మాట్లాడుతూ పశువుల అక్రమ రవాణా ఒక చట్ట విరుద్ధమైన చర్య అని, ఇలాంటి నేరాలకు పాల్పడిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఈ కేసు దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని, ఇంకా కొంతమంది నిందితులు ఉన్నారని, వారిని కూడా త్వరలో పట్టుకుంటామని ఆమె తెలిపారు. జిల్లాలో పశువుల అక్రమ రవాణాను అరికట్టడానికి చెక్‌పోస్టులు, రైడ్‌లు, నిఘా వంటి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఎస్పీ వివరించారు. ప్రజలు కూడా సహకరించాలని, పశువుల అక్రమ రవాణా గురించి సమాచారం ఉంటే వెంటనే 100కు లేదా స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌కు తెలియజేయాలని కోరారు. సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచుతామని ఆమె భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కేసును ఛేదించడంలో అద్భుతంగా పనిచేసిన భైంసా ఏఎస్పీ అవినాష్ కుమార్, నిర్మల్ ఏఎస్పీ రాజేష్ కుమార్, ఇతర పోలీస్ అధికారులను ఎస్పీ అభినందించారు.

అమృత భారతి - స్వాతంత్ర్య సమర జ్యోతి

వెంక గారి భూమయ్య సీనియర్ జర్నలిస్ట్

నిర్మల్:ఆగష్టు 14:తెలంగాణ సేన న్యూస్ : నేటి ప్రపంచంలో140 కోట్ల అత్యంత జనాభా కలిగిన భారతదేశం. ఎన్నో కుట్రలు కుతంత్రాలను ఎదుర్కొంటూ నేటి సమాజంలో ఎంతో గౌరవమైన విభిన్న జాతులను పోషిస్తూ ఆగస్టు 15న మన దేశ స్వతంత్రానికి స్వేచ్ఛ రావడం ఎంతోమంది వీరుల పుణ్యం. ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల సరసన నిలిచి ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న నేటి స్వతంత్ర భారతదేశానికి స్వతంత్రం వచ్చిన రోజు యావత్ భారతదేశం మురిసిపోయి మువ్వన్నెల జెండాను రెపరెపలాడిస్తున్న ప్రతి భారతీయుడు హృదయంలో దేశభక్తి గీతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఈ సందర్భంగా రంగుల గాలిపటాలు ఆకాశంలో సయ్యాటలాడుతున్నాయి. రంగురంగుల మువ్వన్నెల జెండాలు విధుల్లో భవనాల పైన సగర్వంగా రెపరెపలాడుతున్నాయి. ఆగస్టు నెల వచ్చింది ప్రతి భారతీయుడు హృదయంలో దేశభక్తి పొంగుతుంది. అమరవీరుల త్యాగాలను తలుచుకొని కళ్ళు చెమ్మగిల్లుతున్నాయి. ఆగస్టు 15 కేవలం ఒక క్యాలెండర్ లోని అంకె కాదు. అది ఒక్క వందనాలపై కోట్ల భారతీయుల ఆత్మగౌరానికి స్వేచ్ఛ స్వతంత్రులకు నిలువెత్తు సాక్ష్యం. భారతదేశ చరిత్రలో ఒక నూ. 200 సంవత్సరాల బానిస సంఖ్యలను తెంచుకొని అఖండ భారత స్వతంత్ర భారత వాణిగా ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన రోజు మన ఆగస్టు నెల. స్వాతంత్రం ఎంతో సులభంగా రాలేదు అది అనేకమంది వీరుల త్యాగాలు పునాదుల మీద నిర్మితమైంది. అదొక వర్షపు సాయంత్రం ఆకాశమంత మేఘాలు కమ్ముకొని ఉన్నాయి. లండన్ లోని బ్రిటిష్ పార్లమెంట్లో ఒక చరిత్రకమ సమావేశం జరుగుతుంది. తరతరాల బానిసత్వం నుండి విముక్తి పొందిన ఆ క్షణం ఒక మహత్తర చారిత్రక పరిణామం. ఈ మహత్తర సందర్భాన్ని స్మరించుకునే ప్రతిసారి మన కళ్ళు చెమ్మగిల్లుతాయి, మన హృదయాలు దేశభక్తితో పొంగిపోతాయి. ఈ పంద్రాగస్టు బుక్‌లెట్, ఆ అరుదైన త్యాగాలను, ఆశయాలను, అమరగాథలను మీ కళ్ళ ముందుంచే ఒక చిన్న ప్రయత్నం.

వ్యాపారం నుండి సామ్రాజ్య స్థాపన వరకు

భారతదేశానికి బ్రిటిష్ వారి రాక కేవలం వర్తకం కోసమే జరిగింది. 1600 సంవత్సరంలో 'క్వీన్ ఎలిజబెత్ %×%' ఇచ్చిన రాయల్ చార్టర్ తో ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ భారతదేశంలో అడుగుపెట్టింది. మొదట్లో వీరు పోర్చుగీస్, డచ్, ఫ్రెంచ్ వర్తకులతో పోటీపడి కేవలం వ్యాపారానికి మాత్రమే పరిమితమయ్యారు. అయితే, ముఘల్ సామ్రాజ్యం బలహీనపడటం, దేశంలో చిన్న చిన్న రాజుల మధ్య ఉన్న అనైక్యతను వారు తమకు అనుకూలంగా మార్చుకున్నారు. 1757లో జరిగిన ప్లాసీ యుద్ధం ఆంగ్లేయుల రాజకీయ ఆధిపత్యానికి పునాది వేసింది. బెంగాల్ నవాబు సిరాజ్-ఉద్-దౌలాను ఓడించి, కంపెనీ పాలనను మొదలుపెట్టారు. ఆ తర్వాత జరిగిన బిబక్సర్ యుద్ధం (1764)లితో వారి అధికారం మరింత బలపడింది.

1857 సిపాయిల తిరుగుబాటు: మొదటి స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం

బ్రిటీష్ వారి ఆర్థిక దోపిడీ, మతపరమైన జోక్యం, సైనిక వేధింపులు భారతీయ ప్రజల సహనాన్ని పరీక్షించాయి. ఈ అసంతృప్తి ఒక పెను తుఫానులా విరుచుకుపడింది. 1857 మే 10న మీరట్‌లో సిపాయిలు మొదలుపెట్టిన తిరుగుబాటు అనతికాలంలోనే దేశంలోని అనేక ప్రాంతాలకు విస్తరించింది. ఈ తిరుగుబాటుకు బహదూర్ షా జాఫర్, ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి, నానా సాహెబ్, తాంతియా తోపే వంటి మహానాయకులు నాయకత్వం వహించారు. ఈ తిరుగుబాటు సైనికపరంగా విఫలమైనప్పటికీ, అది భారతీయుల గుండెల్లో స్వాతంత్ర్యపు జ్యోతిని వెలిగించింది. దీని తర్వాత, భారతదేశ పాలన ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ నుండి బ్రిటీష్ రాణి ప్రత్యక్ష పాలనలోకి వచ్చింది.

జన ఉద్యమంగా మారిన స్వాతంత్ర్య పోరాటం

1885లో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ స్థాపన జరిగింది. మొదట్లో అది బ్రిటీష్ ప్రభుత్వానికి విన్నపాలు చేసే ఒక రాజకీయ వేదికగా మాత్రమే ఉండేది. కానీ బాల గంగాధర్ తిలక్, బిపిన్ చంద్ర పాల్, లాలా లజపతి రాయ్ (లాల్-బాల్-పాల్) వంటి అతివాద నాయకుల రాకతో స్వాతంత్ర్య పోరాటం ఒక కొత్త మలుపు తీసుకుంది. వారి నినాదం "స్వరాజ్యం నా జన్మహక్కు" దేశ యువతను ఉత్తేజపరిచింది. జలియన్ వాలా బాగ్ ఊచకోత (1919) పంజాబ్‌లోని అమృత్‌సర్‌లో జరిగిన ఈ దారుణ ఘటన దేశాన్ని కుదిపేసింది. బ్రిటీష్ అధికారి జనరల్ డయ్యర్ నిరాయుధులైన వేలాది మంది ప్రజలపై కాల్పులకు ఆదేశించాడు. ఈ ఘటన బ్రిటీష్ పాలన యొక్క క్రూరత్వాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పింది.

గాంధీ యుగం: అహింసా మార్గంలో పోరాటం

1915లో మహాత్మా గాంధీ భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత స్వాతంత్ర్య పోరాటం ఒక బహుముఖ జన ఉద్యమంగా మారింది. ఆయన అహింస, సత్యాగ్రహాలను ఆయుధాలుగా చేసుకుని ప్రజలను సంఘటితం చేశారు.

సహాయ నిరాకరణోద్యమం (1920-1922)

బ్రిటీష్ ప్రభుత్వంతో అన్ని రకాలుగా సహకరించడానికి నిరాకరిస్తూ గాంధీజీ ఈ ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించారు. దండి మార్చ్ (ఉప్పు సత్యాగ్రహం) (1930) బ్రిటీష్ వారు ఉప్పుపై విధించిన పన్నుకు వ్యతిరేకంగా గాంధీజీ వేలాది మంది అనుచరులతో దండి వరకు పాదయాత్ర చేశారు. ఇది స్వాతంత్ర్య పోరాట చరిత్రలో ఒక ముఖ్య ఘట్టం. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమం (1942)రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం జరుగుతున్న సమయంలో గాంధీజీ "క్విట్ ఇండియా" (భారత్‌ను విడిచిపెట్టండి) అనే నినాదంతో ఈ ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించారు. "కరో యా మరో" (చేయండి లేదా చావండి) అనే ఆయన పిలుపు దేశాన్ని మరింత ఉద్ధృతం చేసింది.

విప్లవకారుల వీర గాథలు

ఒకవైపు గాంధీజీ అహింసా మార్గం నడుస్తుండగా, మరోవైపు యువ విప్లవకారులు తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి పోరాడారు. భగత్ సింగ్, రాజ్‌గురు, సుఖ్‌దేవ్ వంటివారు లాహోర్‌లో బ్రిటీష్ అధికారిని హతమార్చడం, అసెంబ్లీలో బాంబు విసిరిన ఘటనలు దేశాన్ని ఉత్తేజపరిచాయి. చంద్రశేఖర్ ఆజాద్, బ్రిటీష్ వారికి చిక్కకుండా తనను తాను కాల్చుకుని అమరుడయ్యారు. సుభాష్ చంద్రబోస్ భారతదేశం బయటి నుంచి పోరాడటానికి 'ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్' ను స్థాపించి 'మీరు నాకు రక్తాన్ని ఇవ్వండి, నేను మీకు స్వాతంత్ర్యాన్ని ఇస్తాను' అని పిలుపునిచ్చారు.

స్వాతంత్ర్యం, విభజన: ఆ చేదు క్షణాలు

బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం భారతదేశాన్ని విడిచిపెట్టడానికి సిద్ధమైనప్పటికీ, దేశంలోని మతపరమైన విభేదాలను వాడుకుంది. మహ్మద్ అలీ జిన్నా, ముస్లిం లీగ్ నాయకత్వంలో ప్రత్యేక ముస్లిం దేశం (పాకిస్తాన్) కోసం పోరాడారు. బ్రిటీష్ వైస్రాయ్ లార్డ్ మౌంట్ బాటెన్ ఈ విభజన పథకాన్ని రూపొందించారు. 1947 ఆగస్టు 14 అర్ధరాత్రి భారతదేశం భారత్, పాకిస్తాన్ అనే రెండు దేశాలుగా విడిపోయింది. ఆగస్టు 14 అర్ధరాత్రి... ఢిల్లీలోని ఎర్రకోట. స్వాతంత్ర్య పోరాట యోధుల కళ్లల్లో ఆశలు, గుండెల్లో ఆందోళన. సరిగ్గా 12 గంటలకు జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, "ట్రిస్ట్ విత్ డెస్టినీ" (విధిని కలుసుకున్న సంధి) అనే పేరుతో తన చారిత్రాత్మక ప్రసంగం చేశారు. "ప్రపంచం నిద్రిస్తుంటే, భారతదేశం మేల్కొంటుంది%ొ%" అనే ఆయన మాటలు యావత్ జాతికి ఒక కొత్త ఉదయాన్ని ప్రకటించాయి. ఆగస్టు 15న ఎర్రకోటపై త్రివర్ణ పతాకాన్ని తొలిసారిగా ఎగురవేశారు. ఆ జెండా ఎగిరిన క్షణం లక్షలాది మంది ప్రజల కళ్ళలో ఆనంద బాష్పాలు, గుండెల్లో గర్వం నిండిపోయింది.

స్వతంత్ర భారతం: సవాళ్లు, సాధనలు

స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత భారతదేశం ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొంది. దేశ విభజన వల్ల లక్షలాది మంది ప్రజలు నిర్వాసితులయ్యారు. దేశీయ సంస్థానాలను భారత సమాఖ్యలో కలపడం ఒక పెద్ద సవాలుగా నిలిచింది. సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ చూపిన రాజనీతిజ్ఞతతో 565 సంస్థానాలను భారత్‌లో విలీనం చేశారు. 1950 జనవరి 26న మన రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చింది. ఇది భారతదేశాన్ని ఒక ప్రజాస్వామ్య, సార్వభౌమ, లౌకిక, సామ్యవాద గణతంత్ర రాజ్యంగా ప్రకటించింది. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత ఏడు దశాబ్దాలకు పైగా భారతదేశం అనేక రంగాల్లో అద్భుతమైన ప్రగతిని సాధించింది. పారిశ్రామిక విప్లవం, హరిత విప్లవం, శ్వేత విప్లవం, సాంకేతిక రంగంలో అగ్రగామిగా ఎదగడం, అంతరిక్ష పరిశోధనల్లో ప్రపంచ స్థాయిలో నిలబడటం%ొ% ఇవన్నీ మన ప్రగతికి నిదర్శనాలు. ఈ స్వాతంత్ర్యం మనకు స్వేచ్ఛను మాత్రమే ఇవ్వలేదు, మన భవిష్యత్తును మనమే నిర్మించుకునే బాధ్యతను కూడా ఇచ్చింది. ఆగస్టు 15న ఆ జెండాను చూసిన ప్రతిసారి, దేశం కోసం పోరాడిన వీరుల త్యాగాలను స్మరించుకోవాలి. వారి ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని, సమానత్వం, ఐక్యత, ప్రగతి అనే మూడు మూల స్తంభాలపై ఒక బలమైన, ఉన్నతమైన భారతదేశాన్ని నిర్మించడానికి కృషి చేయాలి.

ఆరోగ్య తెలంగాణ లక్ష్యంగా ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి

శరవేగంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలు

ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కులను పంపిణీ చేసిన ప్రభుత్వ విప్

ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

వేములవాడ,ఆగష్టు 14 (తెలంగాణ సేన) : ఆరోగ్య తెలంగాణ సాధన లక్ష్యంగా ప్రజా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ అన్నారు. వేములవాడ లోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో 40 మంది అర్హులైన లబ్ధిదారులకు రూ. 12.93 లక్షల విలువైన ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కులను గురువారం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ మాట్లాడుతూ దేశంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్రం మెడికల్ హబ్‌గా మారిందన్నారు. వైద్యారోగ్య రంగంలో రాష్ట్రం సాధిస్తున్న ప్రగతి ఇతర రాష్ట్రాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బాధ్యతలు స్వీకరించిన వెంటనే రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ పరిమితిని రూ. 5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షలకు పెంచి ప్రజల ఆరోగ్య భద్రతపై ప్రభుత్వానికి ఉన్న చిత్తశుద్ధిని చాటుకున్నారని తెలిపారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడినప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా లబ్ధిదారులకు రూ. 800 కోట్లు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని, గత పదేళ్లలో కేవలం రూ. 400 కోట్లు మాత్రమే పంపిణీ చేశారని ఆయన గుర్తుచేశారు. ఈ ప్రాంతంలో వివిధ

ఆరోగ్య సమస్యలతో చికిత్స పొందిన వారికి ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి మరియు ఎల్ఓసీల ద్వారా ఇప్పటివరకు రూ. 22 కోట్ల పైచిలుకు మంజూరు చేయడం జరిగిందని వెల్లడించారు. పేదలకు వైద్యపరంగా ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకుంటుందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. అంతేకాకుండా, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని కూడా ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, అధికారులు లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోడు రైతులకు మద్దతుగా వెళ్లడం తప్పా....?

బీఆర్ఎస్ నాయకుల అరెస్టు అప్రజాస్వామికం

బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నేత కంచర్ల రవి గౌడ్

రాజన్న సిరిసిల్ల,ఆగష్టు 14 (తెలంగాణ సేన) : కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలోని దిందా గ్రామంలో పోడు రైతులకు మద్దతుగా నిలిచిన బిఆర్ఎస్ నాయకుల అక్రమ అరెస్టులను, అలాగే బిఆర్ఎస్ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్.ఎస్. ప్రవీణ్‌కుమార్‌ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకోవడాన్ని బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నేత కంచర్ల రవి గౌడ్ తీవ్రంగా ఖండించారు. పోడు భూముల పట్టాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తున్న రైతులకు మద్దతుగా నిలవడమే బిఆర్ఎస్ నాయకులు చేసిన తప్పా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈ విధంగా వ్యవహరించడం విచారకరమని, రైతులకు సంకెళ్లు వేయడం, అక్రమంగా అరెస్టు చేయడం 'ఇందిరమ్మ రాజ్యానికి' తగని పని అని ఆయన మండిపడ్డారు. కౌటాల పోలీస్ స్టేషన్‌లో నిర్బంధించిన ప్రవీణ్‌కుమార్‌తో పాటు ఇతర బిఆర్ఎస్ నాయకులను తక్షణమే విడుదల చేయాలని రవి గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూర్య వద్దాం అనిల్ గౌడ్, వేణు, ఎస్.కె. అప్రోచ్, ఎర్రబెల్లి జస్వంత్, మేకల సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చల్ల నారాయణరెడ్డిని సన్మానించిన కోనాపూర్ గ్రామ కమిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : రాష్ట్ర రూరల్ డెవలప్మెంట్ డైరెక్టర్ తెలంగాణ చల్ల నారాయణరెడ్డిని సన్మానించిన కోనాపూర్ కాంగ్రెస్ గ్రామ కమిటీ... ఎన్నో ఏళ్ళుగా పార్టీ నమ్ముకొని కార్యకర్తలు కాపాడుకుంటూ.. వారికి మనోధైర్యం కల్పిస్తూ.. పార్టీ జెండాను మోసిన కష్టపడ్డ కార్యకర్తకు ఒక గుర్తింపుగా ఉన్నతమైన పదవిని ఇచ్చి ప్రజలకు నిరంతరం సేవ చేసే అవకాశాన్ని కల్పించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు ఎనుముల రేవంత్ %ఢ% తెలంగాణ రాష్ట్ర క్యాబినెట్ మంత్రివర్యులు డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన కోనాపూర్ గ్రామ కమిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈ కార్యక్రమంలో కర్ర జనార్దన్ రెడ్డి ,కొత్తగూడ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు, కె బిక్షపతి సీనియర్ నాయకులు మాజీ ఉపసర్పంచ్ , బొల్లం ఐలయ్య గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు. ,కాంగ్రెస్ పార్టీ,మండల యూత్ అధ్యక్షులు,బోయినేని ప్రశాంత్ రెడ్డి.పబ్బతి సాంబా రెడ్డి,సుభాష్ రెడ్డి ,భాస్కర్ రెడ్డి ,సంజీవరెడ్డి సంతోష్ ఉపేందర్ మల్లయ్య ఆడేల్లి రాజు నరసింహస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యాంటి నార్కోటిక్స్ శిక్షణ పూర్తి చేసిన సర్టిఫికేట్ అందుకున్న వాడేకర్ లక్ష్మణ్, అనిల్ దుగ్గే

భైంసా, ఆగష్టు 14:తెలంగాణ సేన న్యూస్ : వాడేకర్ లక్ష్మణ్ మరియు అనిల్ దుగ్గే యాంటి నార్కోటిక్స్ శిక్షణ పూర్తి చేసి సర్టిఫికేట్ అందుకున్నారు. ప్రస్తుత యువత మాదక ద్రవ్యాలకు అలవాటు పడటం వల్ల ఉజ్వల భవిష్యత్తును కోల్పోతున్నారని, దీన్ని అరికట్టడం కోసం బంజారాహిల్స్‌లోని తెలంగాణ ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాండెంట్ అండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ యాంటి నార్కోటిక్స్ శిక్షణలో పాల్గొన్న ఇంపాక్ట్ ట్రైనర్లు, మోటివేషనల్ స్పీకర్, లైఫ్ కోచ్, ఆనందిత ఫౌండేషన్ చైర్మన్ వాడేకర్ లక్ష్మణ్ మరియు అనిల్ దుగ్గే శిక్షణ పొంది సర్టిఫికేట్ అందుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమం ఇంపాక్ట్ ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ గంప నాగేశ్వర్ రావు ఆధ్వర్యంలో, శ్రీధర్ విరమళ్ళ ప్రాజెక్ట్ చైర్మన్‌గా నిర్వహించారు. వాడేకర్ లక్ష్మణ్ గత 5 ఏళ్లుగా ఆనందిత ఫౌండేషన్, ఇంపాక్ట్ ద్వారా విద్యార్థులు, యువత, తల్లిదండ్రులకు మాదకద్రవ్యాల దుష్ప్రభావాలపై అవగాహన కల్పిస్తూ, 100 కంటే ఎక్కువ పాఠశాలల్లో 10,000 మందికి పైగా విద్యార్థులకు ప్రేరణాత్మక సదస్సులు నిర్వహించారు. శిక్షణా కార్యక్రమంలో యాంటి నార్కోటిక్స్ బ్యూరో డైరెక్టర్ సందీప్ శాండిల్యా, పి సీతారాం ఎస్పీ, ఎన్. శ్రీనివాస్, డి.ఎన్.ఎస్. కృష్ణమూర్తి, సంతోష్ కుమార్, డిపార్ట్‌మెంట్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. మొత్తం 150 మంది ఇండిపాక్ట్ ట్రైనర్లు శిక్షణ పొంది సర్టిఫికేట్ అందుకున్నారు.

భైంసా నారాయణ పాఠశాల లో ముందస్తు శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు

భైంసా:ఆగష్టు 14:తెలంగాణ సేన న్యూస్ : భైంసా పట్టణంలోని నారాయణ పాఠశాలలో శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి వేడుకలు ఎంతో ఘనంగా జరుపుకున్నారు ఇందులో చిన్నారులు కృష్ణుడు మరియు గోపిక వేషాధారణతో అందరిని అందించారు మన సంస్కృతి ఉట్టిపడేలా శ్రీకృష్ణుని యొక్క చరిత్రను అందరికీ తెలియజేసేలా వివరించారు కార్యక్రమం అనంతరం పుట్టి కొట్టే విధానం అందరినీ అలరించింది ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఏజీఎం ప్రసాద్ ప్రిన్సిపాల్ ప్రభు ఏవో గజ్జరం వైస్ ప్రిన్సిపాల్ ప్రవళిక మరియు అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

దేవాలయ భూములలో చెట్లు నరికినవారి పై కఠిన చర్యలు తప్పవు

చండూరు ఆగస్టు 14(తెలంగాణ సేన) : నల్గొండ జిల్లా చండూరు మండలం కస్తాల గ్రామంలోని 150 సంవత్సరాల నుండి శ్రీ ఆంజనేయస్వామి దేవాలయం, దేవాలయం వద్ద మర్రిచెట్టు గ్రామ కంఠం గల భూమిలో ఉన్నది. దేవాలయం పక్కన ఉన్న రైతు మేకల యాదగిరి రెడ్డి తన పశువులను సొంత అవసరాలకు వాడుకోవడమే కాకుండా దేవాలయ మర్రిచెట్టును అమ్ముకోవడం జరిగింది. కొనుగోలు చేసిన వ్యక్తి గుర్రంపోడు మండలం వట్టికోడు గ్రామస్తుడు కుమ్మరి కృష్ణయ్య కట్టే వ్యాపారి మర్రిచెట్టును నరుకుతుండగా గ్రామస్తులు గమనించి గ్రామ అధికారైన పంచాయతీ సెక్రెటరీ కి విషయం తెలియజేయగా తను గ్రామానికి చేరుకొని చండూరు ఎమ్మార్వో కి సమాచారం ఇవ్వగా ఆర్ ఐ నీ సంఘటన స్థలానికి పంపించి మర్రి చెట్టును నరకకుండా ఆపివేసి చండూర్ పోలీస్ స్టేషన్ కు సమాచార ఇవ్వగా సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్న సిబ్బంది డీసీఎంను కట్టే వ్యాపారిని స్టేషన్ వద్దకు తీసుకెళ్లడం జరిగినది. చండూర్ ఎమ్మార్వో సర్వే చేసి దేవాలయ భూమి చుట్టూ హద్దులు చూపిస్తామన్నారు. ఎవరైనా దేవాలయ భూములను ఆక్రమించిన చెట్లను నరికిన అమ్మిన వారిపై కొన్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. అలాగే దేవాలయం వద్ద ఉన్న చెట్లను నరికి వేయకుండా ఫారెస్ట్ బీట్ ఆఫీసర్ ఎం. ఉదయ్,డి వై రేంజ్ ఆఫీసర్ ఎం. రాములు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని చెట్టు నరికిన వారిపై చట్టరీత్య చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

సైబర్ నేరాల నియంత్రణపై నిర్మల్ పోలీసుల ప్రత్యేక దృష్టి

నిర్మల్ :ఆగష్టు 14:తెలంగాణ సేన న్యూస్ : నిర్మల్ జిల్లాలో సైబర్ నేరాలను అరికట్టడానికి జిల్లా పోలీసులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు. జిల్లా పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో, జిల్లా ఎస్పీ డా. జి. జానకి షర్మిల ఐపీఎస్, ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ నుండి ఎంపికైన లి"సైబర్ వారియర్స్"లికు ప్రత్యేక టీ-షర్టులను పంపిణీ చేశారు. ఈ టీ-షర్టులను హైదరాబాద్‌లోని సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో అందించింది.ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఒక సైబర్ వారియర్‌ను నియమించడం ద్వారా సైబర్ నేరాల ఫిర్యాదులపై వేగంగా స్పందించవచ్చని తెలిపారు.సైబర్ వారియర్స్ తమ పరిధిలోని ఫిర్యాదులను పరిశీలించి, సాక్ష్యాలను సేకరించి, వాటిని జిల్లా సైబర్ సెక్యూరిటీ విభాగానికి పంపే బాధ్యతను నిర్వర్తిస్తారు. అలాగే, ఇంటర్నెట్, సోషల్ మీడియా, ఆన్‌లైన్ బ్యాంకింగ్, ఈ-కామర్స్, ఫోన్ కాల్స్ ద్వారా జరిగే మోసాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని ఆమె సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో భైంసా ఏఎస్పీ అవినాష్ కుమార్ ఐపీఎస్, నిర్మల్ ఏఎస్పీ రాజేష్ మీన ఐపీఎస్, సైబర్ క్రైమ్ సీఐ ఎల్.వి. రమణ రావు,ఇతర పోలీస్ స్టేషన్ల సైబర్ వారియర్స్ పాల్గొన్నారు.

మనిషి ప్రాణం కంటే... వీధికుక్కల ప్రాణమే ముఖ్యమా

సమాచార హక్కు చైతన్య వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాసాల వెంకట్ రెడ్డి

చండూరు ఆగస్టు 14 (తెలంగాణ సేన) : వీధి కుక్కల బారిన పడి తెలంగాణ అంతట పసిపిల్లలు మొదలుకొని వృద్ధుల వరకు ఎందరో కుక్క కాటుకు బలైపోతున్నారని రాష్ట్రంలో రోజురోజుకు కుక్క కాటు మరణాలు పెరిగిపోతున్న ప్రభుత్వానికి పట్టింపు లేకుండా పోయిందని, మనిషి ప్రాణం కంటే వీధి కుక్కల ప్రాణమే ముఖ్యమా అని సమాచార హక్కు చైతన్య వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కాసాల వెంకట్ రెడ్డి అన్నారు. గురువారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఈ సృష్టిలో అన్ని ప్రాణుల్లోకెల్లా మనిషి ప్రాణం అత్యంత విలువైందని, మనిషి ప్రాణానికి ముప్పు తెచ్చే ఏ ప్రాణి నైనా నివారించాల్సిందేనని అన్నారు. కాగా వీధుల్లో వీధి కుక్కలు సృష్టించే వీరంగాన్ని కుక్క కాటుకు గురై రోదిస్తున్న బాధిత కుటుంబాలను అద్దాల మేడలో ఉండే జంతు ప్రేమికులు కళ్ళు తెరిచి చూడాలన్నారు.

జోగిపేట లో జరిగే జై భారత్ సామాజిక విప్లవ రణభేరి సభను జయప్రదం చేయండి!

రణభేరి రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఖధిజ్ఞాసి డా.ముప్పారం ప్రకాశం

తెలంగాణ సేన న్యూస్ /సంగారెడ్డి జిల్లా,ఆందోల్ నియోజకవర్గం లో (ఆగస్ట్ 14) : జై భారత్ సామాజిక విప్లవ రణభేరి రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఖధిజ్ఞాసి డా.ముప్పారం ప్రకాశం ఆధ్వర్యంలో జై భారత్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి ఖధిజ్ఞాసి విజయవిహారం రమణమూర్తి ముఖ్య అతిథిగా ఈ నెల 17న జోగిపేట పట్టణంలో "గాంధీ అంబేద్కర్ ల ఆశయాల సాధన" కై జరిగనున్న మొదటి సభను జయప్రదం చేయాలని సంగారెడ్డి పట్టణంలోని ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ సంక్షేమ హాస్టళ్లలో సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు గంగపురం రాబర్ట్, అరేటీ విజయ్, దుదగొండ శివ కుమార్, రెండ్లపల్లి రోహిత్, పల్లే కిషోర్ కుమార్ లు మాట్లాడుతూ నవభారత నిర్మాణానికి గాంధీ అంబేద్కర్ ల కృషి వెలకట్టలేనిదని నేడు కుల మతాల పేరుతో మతోన్మాద శక్తులు ఈ దేశ మహనీయుల చరిత్రను వక్రీకరించి చెబుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు.ఈ దేశ మహనీయుల చరిత్రను సత్యాన్ని సత్యంగా కేవలం జై భారత్ మాత్రమే చెబుతున్నాదన్నారు.ఈ సభలో విద్యార్థులు, యువజనులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమం లోరాబర్ట్, విజయ్, శివ కుమార్, రోహిత్, కిషోర్ కుమార్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణంతో పేదల కళ్ళల్లో ఆనందం ఈదుగాని శివులు

తెలంగాణ సేన న్యూస్ : సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ మున్సిపల్ పరిధిలోని 4వ వార్డ్ లో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ పనులను గజ్వేల్ ప్రజ్ఞాపూర్ ఎస్సీ సెల్ పట్టణ అధ్యక్షులు ఈదుగాని శివులు గురువారం నాడు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతోనే పేదవాడి సొంతింటి కల ఇందిరమ్మ ఇండ్లతో సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. నిరుపేదలకు అండగా ఉండే ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధి దేశంలోనే ముందు వరుసలో ఉందని అన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, పేదలకు ఉచిత కరెంటు, సన్నబియ్యం, రైతుబంధు, రేషన్ కార్డులు, ఎన్నో ప్రజా సంక్షేమ పథకాలు అమలులోకి తీసుకొచ్చి వాటిని తెలంగాణలోని ప్రతి గడపగడపకు లబ్ధి చేకూర్చే విధంగా అమలు పరుస్తున్నారు కాబట్టి స్థానిక ఎన్నికల్లో ప్రజలను ఓటు అడిగే హక్కు కాంగ్రెస్ పార్టీకి మాత్రమే ఉందని అన్నారు.సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సారధ్యంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే నర్సారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ప్రజా సంక్షేమ పాలన కొనసాగుతుందని, రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అన్ని స్థానాలను కాంగ్రెస్ పార్టీ కైవసం చేసుకుంటుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

లీచీ ఇలా తిన్నారంటే అసలుకే ఎసరు ఖాయం..! ఖాళీ కడుపుతో అస్సలొద్దు..

అందరికీ ఇష్టమైన వేసవి పండు లిచీ. తియ్యగా, జ్యూసీగా ఉండే ఈ పండు దాదాపు అందరికీ ఇష్టమైనదే. అందుకే లిచీకి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. లిచీ తినడానికి మాత్రమే మంచిది కాదు. దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ లిచీ ప్రయోజనాలు దానిని ఎప్పుడు, ఎలా తింటారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.. అందరికీ ఇష్టమైన వేసవి పండు లిచీ. తియ్యగా, జ్యూసీగా ఉండే ఈ పండు దాదాపు అందరికీ ఇష్టమైనదే. అందుకే లిచీకి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. లిచీ తినడానికి మాత్రమే మంచిది కాదు. దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ లిచీ ప్రయోజనాలు దానిని ఎప్పుడు, ఎలా తింటారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందరికీ ఇష్టమైన వేసవి పండు లిచీ. తియ్యగా, జ్యూసీగా ఉండే ఈ పండు దాదాపు అందరికీ ఇష్టమైనదే. అందుకే లిచీకి డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. లిచీ తినడానికి మాత్రమే మంచిది కాదు. దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ లిచీ ప్రయోజనాలు దానిని ఎప్పుడు, ఎలా తింటారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

1 / 5

లిచీలో 82 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి, చర్మానికి కూడా అనేక ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లిచీలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి, ప్రోటీన్, ఫైబర్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. లిచీలో 82 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి, చర్మానికి కూడా అనేక ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లిచీలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి, ప్రోటీన్, ఫైబర్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

2 / 5

లిచీ తినడం వల్ల చర్మం మెరుపు సంతరించుకుంటుంది. ఇది చర్మానికి కూడా మేలు చేసే ముఖ్యమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అయితే దీనిని సరైన సమయంలో తీసుకుంటేనే ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లేకపోతే అది ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. లిచీ తినడం వల్ల చర్మం మెరుపు సంతరించుకుంటుంది. ఇది చర్మానికి కూడా మేలు చేసే ముఖ్యమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. అయితే దీనిని సరైన సమయంలో తీసుకుంటేనే ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లేకపోతే అది ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు.

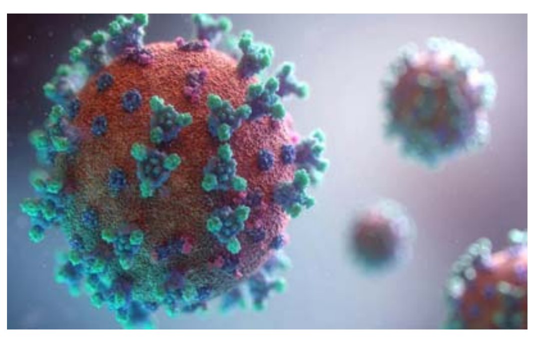
3 / 5

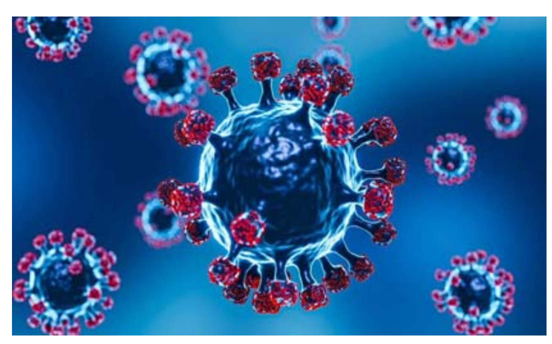
చాలా మంది ఖాళీ కడుపుతో లిచీ తింటారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల శరీరానికి పూర్తి పోషకాలు లభించవు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. లిచీని అల్పాహారం తర్వాత 1 గంట లేదా భోజనానికి 1-2 గంటల ముందు తినాలి. ఇలా లిచీ తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను రెట్టింపు చేస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపదు. చాలా మంది ఖాళీ కడుపుతో లిచీ తింటారు. కానీ ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల శరీరానికి పూర్తి పోషకాలు లభించవు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. లిచీని అల్పాహారం తర్వాత 1 గంట లేదా భోజనానికి 1-2 గంటల ముందు తినాలి. ఇలా లిచీ తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను రెట్టింపు చేస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపదు.

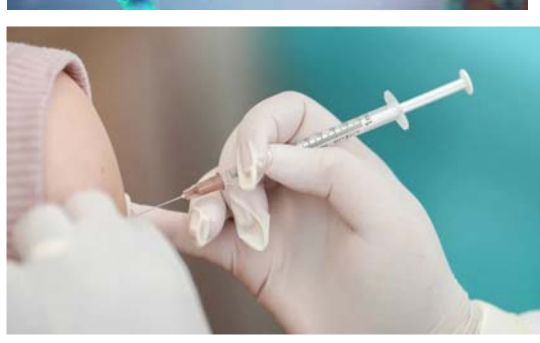
4 / 5

లీచీలు తీపిగా, జ్యూసీగా, ఎరుపు రంగులో భలే రుచికరంగా ఉంటాయి. అందుకే కొంతమంది ఒకేసారి ఎక్కువ లీచీలను తింటారు. కానీ ఆ తర్వాత మలబద్ధకం, ఆమ్లత్వం, అజీర్ణం వంటి కడుపు సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. అందువల్ల రోజుకు 10-15 లిచీల కంటే ఎక్కువ తినకూడదు. లీచీలు తీపిగా, జ్యూసీగా, ఎరుపు రంగులో భలే రుచికరంగా ఉంటాయి. అందుకే కొంతమంది ఒకేసారి ఎక్కువ లీచీలను తింటారు. కానీ ఆ తర్వాత మలబద్ధకం, ఆమ్లత్వం, అజీర్ణం వంటి కడుపు సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. అందువల్ల రోజుకు 10-15 లిచీల కంటే ఎక్కువ తినకూడదు.

దేశంలోకి కరోనా కొత్త వేరియంట్.. లక్షణాలను గుర్తించడం ఎలా?







దేశంలో మరోసారి కరోనా మహమ్మారి కలవరం సృష్టిస్తోంది. తాజాగా కరోనా కొత్త వేరియంట్ జేఎన్.1 కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ఇటీవలే సింగపూర్, హాంకాంగ్‌లో కేసులు నమోదు కాగా.. తాజాగా భారత్‌లో కూడా ఈ కొత్త కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ముంబై, చెన్నై, కర్ణాటక, అహ్మదాబాద్ నగరాల్లో కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం మహారాష్ట్రంలో 45, కర్నాటకలో 35, ఢిల్లీలో 27 కరోనా యాక్టివ్ కేసులున్నాయి. దేశంలో మరోసారి కరోనా మహమ్మారి కలవరం సృష్టిస్తోంది. తాజాగా కరోనా కొత్త వేరియంట్ జేఎన్.1 కేసులు నమోదవుతున్నాయి. వీటితో పాటు ఎల్ఎఫ్.7, ఎన్బీ.1.5 అనే వేరియంట్స్ కూడా వ్యాప్తి చెందుతున్నట్లు కొన్ని నివేదికల ద్వారా తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం భారత్‌లోని ముంబై, చెన్నై, అహ్మదాబాద్ వంటి నగరాల్లో ఈ కరోనా కొత్త వేరియంట్ కేసులు పెరుగుతున్నట్లు సమాచారం. దేశంలో మరోసారి కరోనా మహమ్మారి కలవరం సృష్టిస్తోంది. తాజాగా కరోనా కొత్త వేరియంట్ జేఎన్.1 కేసులు నమోదవుతున్నాయి. వీటితో పాటు ఎల్ఎఫ్.7, ఎన్బీ.1.5 అనే వేరియంట్స్ కూడా వ్యాప్తి చెందుతున్నట్లు కొన్ని నివేదికల ద్వారా తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం భారత్‌లోని ముంబై, చెన్నై, అహ్మదాబాద్ వంటి నగరాల్లో ఈ కరోనా కొత్త వేరియంట్ కేసులు పెరుగుతున్నట్లు సమాచారం.

1 / 5

ఈ కరోనా కొత్త వేరియంట్ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణాలు చూసుకుంటే ప్రజల్లో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం, ఈ కొత్త వెరియంట్‌కు అధిక వ్యాప్తి సామర్థ్యం కలిగి ఉండటం. ఈ రెండు కారణాల వల్ల ఈ కేసులు వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. ఈ కరోనా కొత్త వేరియంట్ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణాలు చూసుకుంటే ప్రజల్లో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం, ఈ కొత్త వెరియంట్‌కు అధిక వ్యాప్తి సామర్థ్యం కలిగి ఉండటం. ఈ రెండు కారణాల వల్ల ఈ కేసులు వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి.

2 / 5

ఈ కరోనా కొత్త వేరియంట్ లక్షణాలనాలు కూడా ఇంతకుముందు వచ్చిన ఒమిక్రాన్ లక్షణాల మాదిరే ఉన్నాయి. ప్రధానంగా గొంతు నొప్పి, దగ్గు, అలసట, జ్వరం వంటి లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి. అయితే, ఇంతకు ముందు కరోలా లక్షణాలైన రుచి, వాసన కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు ఈ కొత్త వేరియంట్లలో అంతలా గా కనిపించట్లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ కరోనా కొత్త వేరియంట్ లక్షణాలనాలు కూడా ఇంతకుముందు వచ్చిన ఒమిక్రాన్ లక్షణాల మాదిరే ఉన్నాయి. ప్రధానంగా గొంతు నొప్పి, దగ్గు, అలసట, జ్వరం వంటి లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి. అయితే, ఇంతకు ముందు కరోలా లక్షణాలైన రుచి, వాసన కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు ఈ కొత్త వేరియంట్లలో అంతలా గా కనిపించట్లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

3 / 5

అయితే ఈకొత్త వేరియంట్ ప్రధానంగా శ్వాసకోశపైనే ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇకి కూడా సీజనల్ ఫ్లూ వ్యాదుల మాదిరే వస్తూ పోతూ ఉంటాయని.. పెద్దగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటే ఇది మనపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపదని చెబుతున్నారు. అయితే ఈకొత్త వేరియంట్ ప్రధానంగా శ్వాసకోశపైనే ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇకి కూడా సీజనల్ ఫ్లూ వ్యాదుల మాదిరే వస్తూ పోతూ ఉంటాయని.. పెద్దగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటే ఇది మనపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపదని చెబుతున్నారు.

4 / 5

అయితే ప్రజలు ఈ కొత్త వేరియంట్ల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తులు తీసుకోవడం ముఖ్యం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు

ముఖ్యంగా, రద్దీ ప్రదేశాలు, ఇండోర్ ప్రదేశాల్లో మాస్కులు పెట్టుకోవడం, చేతులను తరచుగా శుభ్రం చేసుకోవడం, సానీటైజర్లు వాడటం వంటివి పాటించాలంటున్నారు. అనారోగ్యంగా అనిపిస్తే కచ్చితంగా వైద్య సలహా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు, వృద్ధులు ఉంటే బూస్టర్ డోస్ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే ప్రజలు ఈ కొత్త వేరియంట్ల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తులు తీసుకోవడం ముఖ్యం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు ముఖ్యంగా, రద్దీ ప్రదేశాలు, ఇండోర్ ప్రదేశాల్లో మాస్కులు పెట్టుకోవడం, చేతులను తరచుగా శుభ్రం చేసుకోవడం, సానీటైజర్లు వాడటం వంటివి పాటించాలంటున్నారు. అనారోగ్యంగా అనిపిస్తే కచ్చితంగా వైద్య సలహా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు, వృద్ధులు ఉంటే బూస్టర్ డోస్ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

న్యాచురల్ బ్రహ్మాస్త్రం.. చిన్న ముక్క తిన్నా చాలు.. చింతలేకుండా జీవించొచ్చట..

అల్లంలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఎన్నో ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే దీనిని సహజ ఔషధంగా పేర్కొంటారు. అల్లం వంట రుచిని పెంచడంతోపాటు.. ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మసాలా దినుసైన అల్లం చిన్న ముక్కను పచ్చిగా నమలి తినొచ్చు.. అల్లంలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఎన్నో ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే దీనిని సహజ ఔషధంగా పేర్కొంటారు. అల్లం వంట రుచిని పెంచడంతోపాటు.. ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మసాలా దినుసైన అల్లం చిన్న ముక్కను పచ్చిగా నమలి తినొచ్చు.. ఇంకా అల్లం నీటిని త్రాగడం లేదా హెర్బల్ టీ, మామూలు టీతో రెగ్యులర్ గా తీసుకోవచ్చు.. వాస్తవానికి మసాలా దినుసు అల్లం మన వంటగదిలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం.. అల్లం సహాయంతో అనేక రకాల వంటకాల రుచిని పెంచవచ్చు.. ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చు.. శరీరాన్ని రిపేర్ చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అల్లం తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి..? ఆయర్వేద నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..? ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి..

అల్లంలో ఎన్నో పోషకాలు..

అల్లంలో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. అల్లంలో జింజెరాల్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాల మంది.. దీంతోపాటు విటమిన్ బి3, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, ఐరన్, పొటాషియం, ఫోలేట్, రిబోఫ్లేవిన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, జింక్, నియాసిన్ వంటి పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి..

అల్లం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలివే..

1. అల్లంలో ఉండే ఎంజైమ్‌లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.. దీని కారణంగా జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ సజావుగా సాగడంతోపాటు.. గ్యాస్, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది.

2. అల్లం విటమిన్ సి కి మంచి మూలం.. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.

3. అల్లంలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మెరిసేలా చేస్తాయి.

4. అల్లం క్రమంగా తినడం వల్ల.. ఇది బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

5. అల్లం వేడిని ఉత్పత్తి చేసి.. జలుబు, దగ్గును నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

6. అల్లం రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం మంచిది.. ఇది మధుమేహ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది.

7. అల్లంలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఆర్థరైటిస్ రోగులకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

8. అల్లం తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.. ఇది మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అల్జీమర్స్ వంటి మానసిక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

9. ఉదయాన్నే అల్లం లేదా అల్లం నీటిని తీసుకోవడం చాలా మంచిది

10. అయితే.. అల్లం ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య ఉంటే.. అల్లం తీసుకునే ముందు వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి..

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
తెలుగు దినపత్రిక
శుక్రవారం 15 - 08 - 2025

రాహుల్, బాబు మధ్యలో రేవంత్!.. వైఎస్ జగన్ సంచలన ఆరోపణలు

ముగ్గురు నేతల మధ్య హాట్‌లైన్

అందుకే ఏపీ ఈవీఎం ఇష్యూపై

కాంగ్రెస్ స్పందించడం లేదు

చంద్రబాబుతో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కుమ్మక్కయ్యారని వైసీపీ అధినేత, ఏపీ మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీతో చంద్రబాబు హాట్‌లైన్‌లో టచ్‌లో ఉన్నారని తెలిపారు. హైదరాబాద్, ఆగస్టు 13 (నమస్తే తెలంగాణ): చంద్రబాబుతో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కుమ్మక్కయ్యారని వైసీపీ అధినేత, ఏపీ మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీతో చంద్రబాబు హాట్‌లైన్‌లో టచ్‌లో ఉన్నారని తెలిపారు. తాడేపల్లిలో బుధవారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. సీఎం రేవంత్ ద్వారా కాంగ్రెస్ హైకమాండ్‌తో చంద్రబాబు మాట్లాడటం వల్లనే ఏపీలో జరుగుతున్న పరిణామాలపై కాంగ్రెస్ పెద్దలు సైలెంట్ అయ్యారని విమర్శించారు. చంద్రబాబు, రేవంత్‌రెడ్డి, రాహుల్‌గాంధీ మధ్య హాట్‌లైన్‌లో సంభాషణ కొనసాగుతుందని చెప్పారు. అందుకే రాహుల్‌గాంధీ ఏపీలో జరిగిన ఎన్నికల గురించి మాట్లాడటం లేదని అన్నారు.ఏపీలో కూడా 'ఓటు చోరీ' జరిగిందని ఈ విషయంపై రాహుల్‌గాంధీ ఎందుకు మాట్లాడటం లేదని ప్రశ్నించారు. ఎన్నికలకు సంబంధించి దేశంలోనే 12.5 శాతం తేడా ఉన్నది కేవలం ఏపీలో మాత్రమే అని జగన్ స్పష్టం చేశారు. పోలింగ్‌తో పోలిస్తే కౌంటింగ్ నాటికి 48లక్షల ఓట్లు ఎలా పెరిగాయని ఆయన ప్రశ్నించారు.ఏపీ కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జి, కాంగ్రెస్ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి మాణిక్కం ఠాగూర్ ఏనాడైనా చంద్రబాబు గురించి మాట్లాడారా? అని ప్రశ్నించారు.కాంగ్రెస్ నేతలు తనపై మాత్రం విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. ఏపీ కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జి, కాంగ్రెస్ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి మాణిక్కం ఠాగూర్ ఏనాడైనా చంద్రబాబు గురించి మాట్లాడారా..? అని ప్రశ్నించారు. ఏపీలో ప్రజాస్వామ్యం ఖూనీ అవుతున్నా, చంద్రబాబు చేసే స్కామ్‌లు కండ్లముందు కనిపిస్తున్నా కాంగ్రెస్ నేతలు స్పందించకపోవడం ఏమిటని ధ్వజమెత్తారు. రాష్ట్రంలో ఏ వీధికి వెళ్లినా బెల్ట్ షాపులు నడుస్తున్నాయని, ఎటు చూసినా పర్మిట్ రూమ్‌లు కనిపిస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ఎమ్మార్పీ రేట్లకన్నా మద్యాన్ని ఎక్కువ రేట్లకు అమ్ముతుంటే ఏనాడైనా మాణిక్కం ఠాగూర్ ప్రశ్నించారా.? అని నిలదీశారు. ఎందుకంటే చంద్రబాబు, రేవంత్, రాహుల్‌గాంధీ మధ్య హాట్‌లైన్ వల్లనే వారు మాట్లాడటం లేదని విమర్శించారు.

కీచక ఎస్సై.. బట్టలిప్పి నగ్నావతారంలో మహిళకు వీడియోకాల్.. లైంగికంగా వేధింపులు

ఏపీలో ఓ కీచక ఎస్సై బాగోతం బయటకొచ్చింది. న్యాయం కోసం ఓ గిరిజన మహిళ పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆశ్రయిస్తే.. ఆమె అవసరాన్ని అవకాశంగా చేసుకుని ఓ ఎస్సై లైంగికంగా సుఖపెట్టాలని వేధింపులకు దిగాడు. ఆమెకు రోజూ రాత్రి వీడియో కాల్స్ చేసి.. నగ్నంగా మారి అసభ్యంగా ప్రవర్తించేవాడు. ఏపీలో ఓ కీచక ఎస్సై బాగోతం బయటకొచ్చింది. న్యాయం కోసం ఓ గిరిజన మహిళ పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆశ్రయిస్తే.. ఆమె అవసరాన్ని అవకాశంగా చేసుకుని ఓ ఎస్సై లైంగికంగా సుఖపెట్టాలని వేధింపులకు దిగాడు. ఆమెకు రోజూ రాత్రి వీడియో కాల్స్ చేసి.. నగ్నంగా మారి అసభ్యంగా ప్రవర్తించేవాడు. అంతేకాకుండా సదరు మహిళను కూడా బట్టలిప్పేయాలని ఒత్తిడి చేశాడు. రోజూ ఇదే తంతు కావడంతో విసిగెత్తిపోయిన బాధిత మహిళ.. వీడియో కాల్‌ను రికార్డు చేయడంతో ఈ బాగోతం బయటపడింది.వివరాల్లోకి వెళ్తే.. శ్రీసత్యసాయి జిల్లా ముదిగుబ్బ మండలంలోని పట్నం పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఇటీవల ఓ గిరిజన మహిళ ఆశ్రయించింది. తన బంధువైన మరో మహిళ విడాకుల కేసులో భరణం ఇప్పించడం గురించి చర్చించేందుకు వెళ్లింది. ఇదే అవకాశంగా తీసుకున్న ఎస్సై రాజశేఖర్ ఆమెను లైంగికంగా వేధించాడు. తన కోరిక తీరిస్తేనే కేసులో న్యాయం చేస్తానని.. లేదంటే ఇబ్బందులు తప్పవని వేధింపులకు గురిచేశాడు. ఆమె నంబర్ తీసుకున్న ఎస్సై రాత్రివేళల్లో ఆమెకు పదేపదే వీడియో కాల్స్ చేసేవాడు.తానునగ్నంగా కనిపించడమే కాకుండా.. మహిళను కూడా బట్టలు విప్పాలని ఒత్తిడి చేసేవాడు. తన భార్యను విడిచిపెట్టాలని సదరు మహిళ భర్త బతిమిలాడినప్పటికీఎస్సై వినిపించుకోలేదు. వీడియో కాల్స్ చేయడంతోపాటుఆమె వెంట పడేవాడు. ఆమె అనంతపురం వెళ్లినప్పుడు ఆమెను వెంబడించి, బలవంతంగావాహనంలో ఎక్కాలని ఒత్తిడి చేసేవాడు.రోజురోజుకీ ఎస్సై రాజశేఖర్‌వేధింపులుమితి మీరుతుండటంతో తట్టుకోలేకపోయిన సదరు మహిళ.. వీడియో కాల్ చేసినప్పుడు రికార్డ్ చేసింది. అందులో టవల్‌లో ఉన్న ఎస్సై రాజశేఖర్.. సదరు మహిళతో అసభ్యంగామాట్లాడాడు. అంతే కాకుండా టవల్‌లో నుంచి తన మర్మాంగాన్ని బయటకు తీసి అసభ్యంగా ప్రవర్తించాడు. ఈ వీడియో ఇప్పుడు బయటకు రావడంతో కీచక ఎస్సై బాగోతం బయటపడింది. ఈ విషయం ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి రావడంతో ఎస్సైని వీఆర్‌కు బదిలీ చేస్తూ జిల్లా ఎస్పీ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఎస్సై రాజశేఖర్ మీద వచ్చిన ఆరోపణలపై సమగ్ర విచారణ జరపాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. విచారణ అనంతరం క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు

నేడు ఈ జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షం.. స్కూళ్లకు సెలవు

మెదక్, సంగారెడ్డి, వికారాబాద్, నిర్మల్, నిజామాబాద్, కామారెడ్డి భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, మహబూబాబాద్, సూర్యాపేట, మేడ్చల్ జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. రాష్ట్రంలోభారీ నుంచిఅతిభారీవర్షాలుకురుస్తున్నాయి. పశ్చిమబంగా ళాఖా తంలో ఉపరితల ద్రోణి,వాయువ్యబంగాళాఖాతంలోఅల్పపీడనం ,అనుబంధంగా ఏర్పడిన ఉపరితల ఆవర్తనం ప్రభావంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలుదంచికొడుతున్నాయి. గురువారం మెదక్, సంగారెడ్డి, వికారాబాద్, నిర్మల్, నిజామాబాద్, కామారెడ్డి భూపాలపల్లి,ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం,మహబూబాబాద్, సూర్యాపేట, మేడ్చల్ జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలో మెదక్, సంగారెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లాలకు రెడ్ అలెర్ట్ జారీ చేసింది. నిజామాబాద్, నిర్మల్, కామారెడ్డి, భూపాలపల్లి, ములుగు, మహబూబాబాద్, భద్రాద్రి, సూర్యాపేట, మేడ్చల్ జిల్లాలకు ఆరెంజ్ హెచ్చరికలు జారీచేసింది. మిగిలిన అన్ని జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్‌లు జారీ చేసింది.భారీ వానలు.. బడులకు సెలవుభారీవర్షాల నేపథ్యంలో గురువారం పలు జిల్లాల్లో పాఠశాలలకు ప్ర భుత్వం సెలవులు ప్రకటించింది. ఈ మేర కు బుధవారం పాఠశాల విద్యాశాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. హనుమకొండ, జనగామ, భూపాలపల్లి, భువనగిరి జిల్లాల్లో బడులకు సెలవు ఇచ్చారు.ఇక శుక్రవారం రాష్ట్రంలోని కొన్ని జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో గంటకు 40 నుంచి 50 కి.మీ వేగంతో ఈదురుగాలులతో కూడిన భారీ నుంచి అత్యంత భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని ఐఎండీ హెచ్చరించింది. మెదక్, సంగారెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్, భద్రాద్రి-కొత్తగూడెం, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, కామారెడ్డి, మహబూబాబాద్, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, నిజామాబాద్, సూర్యాపేట జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీచేసింది. శుక్రవారం మెదక్, రంగారెడ్డి, సంగారెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లాలు రెడ్ అలర్ట్ పరిధిలో ఉంటాయని పేర్కొంది

పీఎం కుసుమ్ పెనుభారం.. 2 మెగావాట్ల ప్లాంట్ ధర 8 కోట్లట!

సోలార్ ప్లాంట్ల ధరలను భారీగా పెంచిన ఈపీసీ కాంట్రాక్టర్లు

ధరతో జడుసుకుంటున్న రైతులు

అప్పు ఇచ్చేందుకు బ్యాంక్‌లు ససేమిరా

రద్దు యోచనలో రైతులు

ముందుకు సాగని పథకం

పీఎం కుసుమ్ పథకంలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసే సోలార్ ప్లాంట్ల ధరలను ఈపీసీ కాంట్రాక్టర్లు అమాంతం పెంచేశారు. ఒక్కో మెగావాట్‌కు రూ.కోటి నుంచి కోటిన్నర పెంచడంతో రైతులు జడుసుకుంటున్నారు. పీఎం కుసుమ్ పథకంలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసే సోలార్ ప్లాంట్ల ధరలను ఈపీసీ కాంట్రాక్టర్లు అమాంతం పెంచేశారు. ఒక్కో మెగావాట్‌కు రూ.కోటి నుంచి కోటిన్నర పెంచడంతో రైతులు జడుసుకుంటున్నారు. ప్లాంటు ఏర్పాటు చేసేదెట్లా? అని మథనపడుతున్నారు. పీఎం కుసుమ్ పథకంలో భాగంగా రైతుల పొలాల్లో రెండు మెగావాట్ల సోలార్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశం ఉన్నది. 1,450 మెగావాట్లలో ఇప్పటి వరకు 1,100 మెగావాట్లకు పీపీఏలు కుదిరాయి. ఇక ప్లాంట్ల ఏర్పాటే తరువాయి అనుకున్న తరుణంలో రైతులకు ధరల రూపంలో కొత్త చిక్కు వచ్చిపడింది. దీంతో పీఎం కుసుమ్ పథకం ముందుకు సాగడం అనుమానంగానే కనిపిస్తున్నది. అధికారులు చొరవ తీసుకుని, ఈపీసీ కాంట్రాక్టర్లను నియంత్రించి, ధరలను అదుపుచేయాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

మొదట 6 కోట్లు.. ఇప్పుడు 8 కోట్లు

రెండు మెగావాట్ల ప్లాంటు ఏర్పాటుకు ఈపీసీ (ఇంజినీరింగ్ ప్రొక్యూర్‌మెంట్,అండ్ కన్‌స్ట్రక్షన్)కంపెనీలు మొదటరూ.7కోట్లనుంచి రూ. 7.2 కోట్లు అని చెప్పాయి. తర్వాత ధరలు తగ్గాయని కొన్ని కంపెనీలు రూ. 6 కోట్లే అన్నాయి. మరికొన్ని కంపెనీలు రూ.6.5 కోట్లు చెప్పాయి. రైతులు కూడా లాభాలు వస్తాయనుకొని సంతోషించారు.ఈ తరుణంలోమళ్లీధరలుపెరిగాయి. అది మారింది.. ఇది మారింది.. కొత్తగా దీన్ని చేర్చారు.పైగాఅనఫీషియలగా వాళ్లకు కొంత.. వీళ్లకు కొంత ఇవ్వాల్సి ఉంటుందని తాజాగా రెండు మెగావాట్ల ప్లాంట్ ధరను రూ.8 కోట్లకు పెంచేశారు. మొదట రూ.6 కోట్లు అని చెప్పి ఇప్పుడు ఏకంగా 8 కోట్లు అని చెప్తుండటంతో రైతులు గగ్గోలు పెడుతున్నారు. ఈపీసీ కాంట్రాక్టర్లు రూ.50-60 లక్షల గిట్టుబాటు చూసుకుంటున్నారని..లాభాల కోసం తమను మోసం చేస్తున్నారని రైతులు మండిపడుతున్నారు. మంచి ప్రాజెక్ట్ అని, లాభాలొస్తాయని తాము ఆసక్తి చూపితే, ఇప్పుడు ప్రాజెక్ట్ ధర పెరగడంతో తాము నష్టపోవాల్సి వస్తుందని ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్నారు.

కంపెనీలు సిండికేట్

ఈపీసీ కంపెనీలు ముందు ఎవరి దారి వారిదే అన్నట్టు వ్యవహరించాయి. ఆ తర్వాత 1,100 మెగావాట్ల ప్లాంట్లు కావడంలో అన్ని కంపెనీలు సిండికేట్ అయ్యాయి. ధరలను అమాంతం పెంచేశాయి. అన్ని కంపెనీలు రెండు మెగావాట్ల ప్లాంట్‌కు రూ.8 కోట్లవుతాయని చెప్తున్నాయి. అసలే అనేక అనుమానాలు, అవాంతరాలు, సమస్యలను దాటుకుని రైతులు ప్లాంట్ల ఏర్పాటు వరకు వచ్చారు. ఇప్పుడేమో ధరలను పెంచడంతో ఉసూరుమంటున్నారు. రోజుకో సమస్య తలెత్తుతుండటంతో కొందరు రైతులు అగ్రిమెంట్లను రద్దుచేసుకునే యోచనలో ఉన్నారు.

ముందుకురాని బ్యాంకులు

ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు రుణాలిచ్చేందుకు బ్యాంక్‌లు ముందుకు రావడంలేదు. ఒక్క ఎస్‌బీఐ మినహా ఏ బ్యాంకు కూడా తమకు మద్దతు ఇవ్వడం లేదని రైతులు వాపోతున్నారు. అటు ధరలు పెరగడం, ఇటు బ్యాంకులు రుణాలివ్వకపోవడంతో రైతుల పరిస్థితి అగమ్యగోచరంగా తయారైంది. దరఖాస్తు ఫీజులు ఎర్నెస్ట్ మనీ డిపాజిట్ కింద ఒక్కో రైతు 2 లక్షలకు పైగా చెల్లించారు. ఈ ప్లాంట్ల నుంచి వైదొలిగితే ఇప్పుడా రెండు లక్షలను కూడా కోల్పోయే ప్రమాదం ఉండటంతో రైతులు లబోదిబోమంటున్నారుజ

టీటీడీకి భారీ విరాళాలు తిరుమల శ్రీవారికి ఇద్దరు భక్తులు భారీ విరాళాలు అందజేశారు.

తిరుమల శ్రీవారికి ఇద్దరు భక్తులు భారీ విరాళాలు అందజేశారు.బెంగళూరుకు చెందిన కేఎం శ్రీనివాసమూర్తి వజ్రం, రూ.25 లక్షల విలువైన బంగారు లక్ష్మీపతకం, కల్యాణ్‌రామన్ అనే భక్తుడు అన్నప్రసాదం ట్రస్టుకు రూ.కోటి చెక్కును టీటీడీ అదనపు ఈవో వెంకయ్యచౌదరికి అందజేశారు.

సాక్షి ప్రసారాల నిలిపివేత కేసులో.. ఏపీ ప్రభుత్వానికి సుప్రీం

నోటీసులు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 'సాక్షి' టీవీ ప్రసారాల నిలిపివేత కేసులో ఏపీ ప్రభుత్వానికి సుప్రీహైదరాబాద్, ఆగస్టు 13: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 'సాక్షి' టీవీ ప్రసారాల నిలిపివేత కేసులో ఏపీ ప్రభుత్వానికి సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు జారీచేసింది. ఏపీ ఫైబర్‌నెట్ సహా పలు ఎంఎస్‌వోలకు కోర్టు నోటీసులు ఇచ్చిం ది. దీనిపై మూడు వారాల్లోగా జవాబు చెప్పాలని సుప్రీంకోర్టు బుధవారం ఆదేశించింది.సాక్షి చానల్ యాజమాన్యం దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై జస్టిస్ పీఎస్ నరసింహ, జస్టిస్ ఏఎస్ చందూర్కర్ ధర్మాసనం దీనిపై విచారణ జరిపింది.

శ్రీశైలం జలాశయానికి పోటెత్తుతున్న వరద.. డ్యామ్ ఏడు గేట్ల ఎత్తివేత..!

ఎగువ నుంచి శ్రీశైలం డ్యామ్‌కు వరద పోటెత్తుతున్నది. జూరాల, సుంకేశుల ప్రాజెక్టుల నుంచి వరద కొనసాగుతున్నది. ఈ క్రమంలో అధికారులు ప్రాజెక్టు ఏడు గేట్లను ఎత్తి దిగువకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. శ్రీశైలం : ఎగువ నుంచి శ్రీశైలం డ్యామ్‌కు వరద పోటెత్తుతున్నది. జూరాల, సుంకేశుల ప్రాజెక్టుల నుంచి వరద కొనసాగుతున్నది. ఈ క్రమంలో అధికారులు ప్రాజెక్టు ఏడు గేట్లను ఎత్తి దిగువకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సుంకేశుల, జూరా ప్రాజెక్టుల నుంచి 1,37,399 క్యూసెక్కుల వరద ప్రవాహం వచ్చి డ్యామ్‌లో చేరుతున్నది. శ్రీశైలం జలాశయం పూర్తి నీటిమట్టం 885 అడుగులు కాగా.. ప్రస్తుతం 882.70 అడుగుల మేర నీరుంది. పూర్తిస్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 215.8 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 202.05 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉంది. శ్రీశైలం కుడి, ఎడమ గట్టు జలవిద్యుత్ కేంద్రాల్లో కరెంటు ఉత్పత్తి కొనసాగుతుంది. జల విద్యుత్ కేంద్రాల ద్వారా 65,651 క్యూసెక్కులు సాగర్‌కు వెళ్తున్నది. స్పిల్‌వే నుంచి 1.89లక్షల క్యూసెక్కుల నీరు దిగువకు వెళ్తుంది

గంటకు 30కి.మీ. స్పీడ్ మించొద్దు.. భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో రైల్వే శాఖ కీలక హెచ్చరిక

కురుస్తున్న భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో రైల్వే శాఖ అప్రమత్తమైంది. గుంటూరు జిల్లాలో వరద నీరు రైలు పట్టాలపైకి వస్తుండటంతో.. ఆయా మార్గాల్లో రైళ్ల వేగం తగ్గించి నడపాలని ఆదేశించింది. ఏపీలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో రైల్వే శాఖ అప్రమత్తమైంది. గుంటూరు జిల్లాలో వరద నీరు రైలు పట్టాలపైకి వస్తుండటంతో.. ఆయా మార్గాల్లో రైళ్ల వేగం తగ్గించి నడపాలని ఆదేశించింది. ప్రయాణికుల భద్రత దృష్ట్యా గంటకు 30కి.మీ. వేగంతో మాత్రమే రైళ్లను నడపాలని తమ సిబ్బందికి అత్యవసర ఆదేశాలు జారీ చేసింది.ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాలో మంగళవారం రాత్రి నుంచి కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు రైలు పట్టాల వెంబడి వరద నీరు ప్రవహిస్తోంది. వేజెండ్ల-మణిపురం మధ్య వంతెన-14 వద్ద, పిడుగురాళ్ల-బెల్లంకొండ మధ్య 59వ నెంబర్ వంతెన వర్షపు నీరు ప్రమాద హెచ్చరిక మార్క్‌ను చేరుకుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే రైళ్ల వేగాన్ని తగ్గించి నడపాలని రైల్వే శాఖ నిర్ణయించింది. సిబ్బంది కూడా పరిస్థితిని నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నారని.. వరదనీరు తగ్గిన తర్వాత మళ్లీ సాధారణ వేగంతో రైళ్లను నడిపిస్తామని రైల్వే అధికారులు తెలిపారు.

దానిమ్మ పండు కాదండోయ్.. ఆకులతో బోలెడు లాభాలు

దానిమ్మ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా రక్త హీనత సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి ఇది బెస్ట్. దానిమ్మ పండు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగు పరుస్తుంది. అంతే కాకుండా దీనిని ప్రతి రోజూ తినడం వలన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అయితే చాలా మంది దానిమ్మ పండుతోనే చాలా ప్రయోజనాలు అనుకుంటారు. కానీ అలా అనుకుంటే పప్పులో కాలు వేసినట్లేనంట. దానిమ్మపండుతో కంటే ఆకులతో బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవి ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిదని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. చాలా మంది దానిమ్మ పండ్లు తినడానికే ఎక్కువ ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ పండ్లు తినడానికి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. అయితే పండ్ల కంటే దానిమ్మ ఆకులతోనే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంట. ముఖ్యంగా కడుపు సంబంధ సమస్యలతో బాధపడే వారికి దానిమ్మ ఆకులు చాలా మంచిదని చెప్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

1 / 5

దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. అందువల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంట. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంట. దానిమ్మ ఆకుల్లో మంచి ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయంట. అందువల వీటి రసం తాగడం వలన కామెర్ల వ్యాధి, డయేరియా, మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారు ఆ సమస్యల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారంట. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుందంట.

2 / 5

అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంట. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంట. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంట. అంతే కాకుండా దానిమ్మ ఆకులను మరగ బెట్టి ఆరసాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం పరగడుపున లేదా రాత్రి పడుకునే సమయంలో తాగడం వలన అది శరీరానికి మంచి పోషకాలను అందిస్తుందంట. నిద్రలేమి సమస్యను తగ్గిస్తుందంట. అంతే కాకుండా ఈ ఆకుల రసాన్ని ప్రతి రోజూ తాగడం వలన రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుందంట.

3 / 5

అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంట. అలాగే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా దానిమ్మ ఆకుల రసం వరం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వీటిని రసాన్ని కాస్త గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగడం వలన జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందంట.

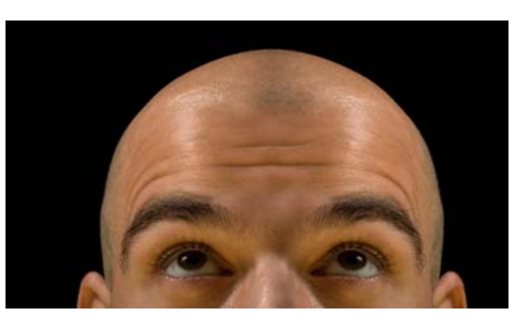
4 / 5

వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు) వీటికే కాకుండా దానిమ్మ ఆకుల పేస్ట్ చర్మ వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణకల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందువలన తప్పకుండా వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. (పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా మాత్రమే ఇచ్చినది. వైద్యులు దీనిని ధృవీకరించలేదు)

ఈ టీ తాగితే పళ్లు పుచ్చిపోవు బ్యాక్టీరియా కూడా పారిపోతుంది

మన నోటి ఆరోగ్యం అనేది మన శరీర ఆరోగ్యం ఎంత బాగుందో చెప్పే అద్దం లాంటిది. నోరు శుభ్రంగా లేకపోతే పళ్ళ సమస్యలే కాకుండా.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, గుండె జబ్బులు, షుగర్ వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. అందుకే నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతో పాటు మంచి ఆహారం కూడా తినాలి. కింద చెప్పిన పదార్థాలను రోజూ మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్ళు బలంగా ఉండటమే కాకుండా చిగుళ్ళను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటి పాల పదార్థాలలో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి పళ్ళ పై ఉండే ఎనామెల్ అనే బలమైన పొరను గట్టిగా చేస్తాయి. దాంతో పళ్ళు బలంగా తయారవుతాయి. రోజూ ఒక కప్పు పాలు లేదా పెరుగు తీసుకోవడం ద్వారా పళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. యాపిల్, జామపండు, క్యారెట్ లాంటి పండ్లను నమలడం వల్ల నోటి లోపల ఉండే చెడు బ్యాక్టీరియాను తొలగించవచ్చు. ఇవి కేవలం పళ్ళకు మాత్రమే కాకుండా.. చిగుళ్ళకు కూడా మంచి చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారడం, చిగుళ్ళలో మలినాలు చేరడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పాలకూర, బచ్చలికూర, కాలే వంటి ఆకుకూరలలో విటమిన్ %ూ%, విటమిన్ కాల్షియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు చాలా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్ళకు అవసరమైన పోషకాలను అందించి ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలను రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్స్ అనే సహజ రసాయనాలు ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియాను అడ్డుకుంటాయి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. నోటి లోపల ఏర్పడే చిగుళ్ళ వాపు, ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు ఒకసారి గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల పళ్ళు పుచ్చిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా వంటి డ్రై ఫ్రూట్స్ మాత్రమే కాకుండా.. నువ్వులు, శనగలు వంటి విత్తనాలు కూడా కాల్షియం, ప్రొటీన్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి పళ్ళ కణాలను బలంగా చేయడంతో పాటు, శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. పళ్ళ మీద పేరుకుపోయే మలినాలను శుభ్రం చేయడానికి కూడా సహాయపడతాయి. సాల్మన్, మాకెరెల్ వంటి చేపల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చిగుళ్ళలో ఏర్పడే వాపును తగ్గించే సహజ ఔషధం లాగా పనిచేస్తాయి. పళ్ళ నొప్పులు, ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేయడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. నోటి ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే కేవలం బ్రష్ చేయడం, మౌత్ వాష్ వాడటంతో సరిపోదు. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. పైన చెప్పిన పదార్థాలను వీలైనంత వరకు మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే పళ్ళు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటాయి.

అబ్బాయిలకు త్వరగా బట్టతల ఎందుకు వస్తుందో తెలుసా ఈ చిన్న తప్పులే కారణం..



అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండ్రు. పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం.. జుట్టు సమస్యలు అమ్మాయిలకు మాత్రమేకాదు అబ్బాయిలకు కూడా వస్తాయి. నిజం చెప్పాలంటే.. అబ్బాయిలకు అమ్మాయిల కంటే భిన్నమైన సమస్యలు ఉంటాయి. అబ్బాయిలకు జుట్టు తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకే వారి జుట్టు సమస్యలు భిన్నంగా ఉంటాయి. అబ్బాయిలలో సర్వసాధారణమైన సమస్యలు పొడి జుట్టు, చుండ్రు. పొడి జుట్టు, చుండ్రు సమస్యలు అన్ని కాలాల్లో వీరికి సర్వసాధారణం. వీటికి షాంపూ లేదా నూనె రాయడం చేస్తే సరిపోదు. జుట్టు సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. జుట్టులో తేమను నిర్వహించడానికి, పొడిబారడాన్ని తొలగించడానికి కొన్ని సహజ నివారణలను ఉపయోగించాలి. ఇది పొడి జుట్టును వదిలించుకోవడమే కాకుండా చుండ్రు వంటి సమస్యలను క్రమంగా నయం చేస్తుంది. దీని కోసం మీకు ఖరీదైన సెలూన్ చికిత్సలు తీసుకోవల్సిన అవసరం లేదు. ఇంట్లో ఈ కింది సింపుల్ చిట్కాలు ట్రై చేయండి.. మీకు ఉంగరాల జుట్టు ఉంటే.. అది పొడిబారడం త్వరగా జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ జుట్టుకు షాంపూ చేయడం వల్ల జుట్టు నుంచి సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. అందుకే వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే షాంపూ చేసి, మిగిలిన రోజుల్లో మీ జుట్టును నీటితో కడిగితే సరిపోతుంది. జుట్టును సూర్య కిరణాల నుండి రక్షించుకోవాలి. కిరణాలు చర్మాన్ని మాత్రమే కాకుండా జుట్టు బయటి పొరను కూడా దెబ్బతీస్తాయి. ఈ పొర జుట్టు తేమను అసురక్షితంగా ఉంచుతుంది. అందుకే బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు టోపీ లేదా స్కార్ఫ్ ఉపయోగించాలి. తద్వారా మీ జుట్టు ఎండ నుంచి రక్షించబడుతుంది. ఉప్పు లేదా క్లోరిన్ కలిగిన నీరు వినియోగిస్తే.. అది నెమ్మదిగా జుట్టులోని తేమను తొలగిస్తుంది. దీని ప్రభావాలను తగ్గించడానికి, నిమ్మకాయ నీరు లేదా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో జుట్టును శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. వేడి నీరు జుట్టును డ్రై అయ్యేలా చేస్తుంది. తల నుండి తేమను పీల్చుకుంటుంది. కాబట్టి మీ తల స్నానం చేయడానికి ఎల్లప్పుడూ చల్లని లేదా సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని వాడటం మంచిది. ఇది జుట్టు మెరుపును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. షాంపూ ఉపయోగించిన తర్వాత జుట్టులో తేమను లాక్ చేయడానికి లీవ్-ఇన్ కండిషనర్ భలేగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని జుట్టుకు అప్లై చేసి 20-30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది జుట్టు పెరుగుదలను ప్రేరేపించడం ప్రారంభిస్తుంది. పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించాలని గుర్తుంచుకోండి.

చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి

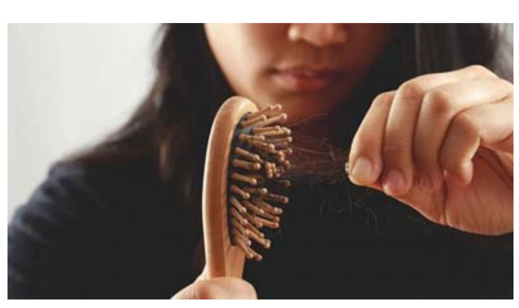
చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం.. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్న సమస్యల్లో జుట్టు రాలడం ఒకటి. దీన్ని నివారించడానికి మనం రకరకాల మార్గాలు ప్రయత్నిస్తుంటాం. కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు. వివిధ మందులు, నూనెలు ఎన్ని ప్రయత్నించినా సరైన ఫలితాలు దక్కడం లేదని బాధపడే వారికి నిపుణులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతున్నారు. ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయకుండా సులభమైన పద్ధతుల్లో ఇంటి వద్దనే వీటిని ట్రై చేయవచ్చు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

ఆహారం విషయంలో ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

నిజానికి, మనం తినే ఆహారం మన జుట్టు, చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా, తాజాగా, ప్రకాశవంతంగా కనిపించాలంటే, జుట్టు బలంగా, పొడవుగా అందంగా ఉండాలంటే పోషకాహారానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా ఆహారంలో విటమిన్ అధికంగా ఉండే గుడ్లు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవాలి.

ఆముదం నూనె

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు బయటి నుండి జుట్టును పోషించడానికి ఆముదం భలేగా పనిచేస్తుంది. ముందుగా ఓ చిన్న గిన్నెలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల ఆముదం నూనె తీసుకోవాలి. దానిలో కొన్ని మెంతులు వేసి బాగా మరిగించాలి. చల్లారాక రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ నూనెను తలకు పట్టించాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. రాత్రిళ్లు ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ముగ్గురు భార్యలు, 9 మంది పిల్లలు.. పోషించలేక దొంగగా మారిన మొగుడు! టిష్యూ వాడే వారికి అలర్ట్.. ఇవి ఎంత డేంజరో తెలుసా?



ఇంటి కిటికీలో నుంచి రూ.500 నోట్ల వర్షం.. . . అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేయాలి. ఇది తలపై కొత్త జుట్టు పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.చీటికి మాటికి జుట్టు విపరీతంగా రాలుతుందా? ఈ సింపుల్ చిట్కా ట్రై చేయండి.. మీకూ జుట్టు రాలుతుందా? కానీ జుట్టు రాలడం మాత్రం ఎంతకూ తగ్గదు. దీంతో జుట్టు రోజురోజుకూ రాలిపోతోందని, బట్టతల వస్తుందని చాలా మంది డిప్రెషన్‌కు సైతం గురవుతుంటారు.

ఇవి తింటే ఫుల్ ఎనర్జీగా ఉంటారు..! అలసట ఎక్కడికో ఎగిరిపోతుంది..!

పుట్టగొడుగులు మన ఆరోగ్యాన్ని చాలా రకాలుగా బాగు చేయగల శక్తి ఉన్న సహజ ఆహార పదార్థాలు. వీటిని మన ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రత్యేక పోషకాలు శరీరాన్ని లోపలి నుంచి బలంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా చేస్తాయి. శరీరాన్ని హాని చేసే చెడు పదార్థాల నుండి కాపాడి, వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే సహజ పోషకాలు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీనివల్ల గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకు పుట్టగొడుగులు చాలా మంచివి. వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు వీటిని తినడం మంచిది. ఇవి తిన్న తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. తక్కువ ఆహార పదార్థాల్లో విటమిన్ %ణ% ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాటిలో పుట్టగొడుగులు ఒకటి. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్ %దీ1, దీ2, దీ3, దీ5, దీ%6 వంటివి చాలా ఉంటాయి. వీటివల్ల శరీర శక్తి పెరిగి, అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పుట్టగొడుగుల్లో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక గుణాలు ఉంటాయని భావిస్తున్నారు. ఇవి శరీర కణాలను కాపాడి క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించగలవు. పుట్టగొడుగులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెదడు ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలు వీటిలో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను బలంగా చేయడంలో ముఖ్యంగా పనిచేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్లకు ఇవి మంచివి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ తో పాటు సెలెనియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉండటం వల్ల పుట్టగొడుగులు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. చెడు పదార్థాలు బయటకు వెళ్లే ప్రక్రియను వేగంగా చేస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది, జుట్టు అందంగా మెరుస్తుంది. పుట్టగొడుగులను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి, మనసుకు ప్రశాంతత, శరీరం శుభ్రంగా ఉండటం అన్నీ కలుగుతాయి. అయితే, శుభ్రంగా ఉంచిన, సరిగ్గా వండిన పుట్టగొడుగులనే తినడం మంచిది.

బాదం ఎక్కువగా తింటున్నారా..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..?

బాదం పప్పు చాలా మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం. దీనిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, మంచి కొవ్వుల వల్ల శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. ఆకలిని కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. అయితే ఏ ఆహారాన్నైనా ఎక్కువగా తింటే మంచిది కాదు.. కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. ముఖ్యంగా బాదం పప్పును ఎక్కువ తింటే కొన్ని చెడు ప్రభావాలు తప్పవు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బాదం ఎక్కువగా తినడం వల్ల కొందరికి అలర్జీలు రావచ్చు. దీనిలో ఉండే ప్రోటీన్లు, నూనె పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడకపోతే దద్దుర్లు, చర్మంపై ఎరుపు రంగు మచ్చలు, అలర్జీ లాంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. బాదం పప్పులో కొంతవరకు నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువ తింటే జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కొన్నిసార్లు కడుపు నొప్పి, వాంతులు లేదా వికారం లాగా కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో ఎక్కువ తింటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దానితో పాటు కొవ్వు పదార్థాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక పరిమితికి మించి తింటే శరీరంలో ఎక్కువ కేలరీలు చేరి కొవ్వుగా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉంది. ఇది చాలా కాలానికి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. బాదం పప్పులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువగా తింటే ఇది అరుగుదలకు మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్ రావడం, కడుపు బరువుగా అనిపించడం, కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ వల్ల అసౌకర్యం కలగడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఫైబర్ త్వరగా అరక్కపోవడం వల్ల ఈ రకమైన సమస్యలు ఉంటాయి. బాదంలో ఆక్సలేట్స్ అనే పదార్థాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఎక్కువైతే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు బాదం ఎక్కువగా తినడం మానుకోవడం మంచిది. బాదం తొక్కతో తినడం వల్ల లేదా సరిగ్గా శుభ్రం చేయని బాదాలు తినడం వల్ల శరీరంలో సైనైడ్ వంటి హానికరమైన పదార్థాలు చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఇది తక్కువగా ఉన్నా ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంపై చాలా కాలం పాటు ప్రభావం చూపవచ్చు. బాదం ఆరోగ్యానికి కచ్చితంగా మంచిది. కానీ ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి హానికరమే. రోజుకు 5 నుంచి 6 బాదం పప్పులు మాత్రమే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

ఈ పండు అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం..! తిని మస్తు లాభాలు పొందండి..!

పైనాపిల్ అనేది తీపి రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పండు. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది తినడం వల్ల శక్తి లభిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల మాట ప్రకారం ఈ పండు ఎన్నో సమస్యలకు పరిష్కారంగా మారుతుంది. రోజూ కొంతమేర తినడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా మంచి మార్పులు కనపడతాయి. గుండె ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరికీ చాలా ముఖ్యం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె పని తీరును సమతుల్యంగా ఉంచే విధంగా పని చేస్తుంది. గుండె బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ గుండె బలంగా ఉండటం అవసరం కాబట్టి ఈ పండు ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్, కడుపు బరువుగా ఉండటం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ తక్కువ మోతాదులో ఈ పండును తినడం మంచిది. మన శరీరాన్ని రక్షించే రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉండాలి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల శరీరం తక్షణం వేడి, జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి బయటపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ %జ% శరీరానికి రక్షణగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వృద్ధాప్యం వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగరు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీటిశాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించుకోవచ్చు. చర్మం మెరవాలంటే సరైన పోషణ అవసరం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల చర్మం ప్రకాశిస్తుంది. ముడతలు తగ్గుతాయి. ఈ పండు పొడిబారిన చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. పింపుల్స్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం దీనిని ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. పైనాపిల్ గుండె, జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకలు, బరువు నియంత్రణ, చర్మం వంటి అనేక భాగాలకు మేలు చేస్తుంది.

భారీగా మినిమమ్ బ్యాలెన్స్‌ను పెంచేసిన హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ..!

ఇటీవల ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ భారీగా అకౌంట్ మినిమమ్ బ్యాలెన్స్ లిమిట్‌ను భారీగా పెంచేసిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంకు సైతం అదే బాటలో నడుస్తున్నది. కొత్తగా తీయనున్న సేవింగ్ అకౌంట్ల కనీస బ్యాలెన్స్ పరిమితిని పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఇటీవల ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ భారీగా అకౌంట్ మినిమమ్ బ్యాలెన్స్ లిమిట్‌ను భారీగా పెంచేసిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంకు సైతం అదే బాటలో నడుస్తున్నది. కొత్తగా తీయనున్న సేవింగ్ అకౌంట్ల కనీస బ్యాలెన్స్ పరిమితిని పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఆగస్టు ఒకటి నుంచి తెరిచిన ఖాతాలకు ఈ రూల్ వస్తుందని పేర్కొంది. బ్యాంక్ నిర్ణయం నేపథ్యంలో ఆగస్టు ఒకటి తర్వాత సేవింగ్ అకౌంట్ తెరిచిన ఖాతాదారులందరూ తప్పనిసరిగా నెలవారీ మినిమమ్ బ్యాలెన్స్‌ను రూ.25వేలు నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. ఖాతాలో తక్కువగా ఉంటే.. జరిమానా విధించనున్నది.గతంలో బ్యాంకు కనీస మినిమమ్ బ్యాలెన్స్ పరిమితి రూ.10వేలుగా ఉండేది. ఈ కొత్త నిబంధనలను అన్ని ప్రధాన మెట్రో నగరాలు, పట్టణాల్లో అమలు చేస్తున్నది. గతంలో తీసిన ఖాతాలపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉండదని పేర్కొంది. ఇంతకు ముందు ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ కనీస బ్యాలెన్స్ పరిమితిని రూ.10వేల నుంచి రూ.50వేలకు పెంచిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, వెల్లువెత్తిన నిరసనల నేపథ్యంలో ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్‌కు వెనక్కి తగ్గింది. పరిమితిని రూ.15వేలకు తగ్గించింది.మరో వైపు తక్షణ చెల్లింపు సర్వీస్ (%×పీూ%) ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో రూ. 25వేల కంటే ఎక్కువగా డబ్బులు బదిలీ చేస్తే ఫీజులు వసూలు చేయాలని ఎస్‌బీఐ నిర్ణయించింది. ఆగస్టు 15 నుంచి ఈ నిబంధన అమలులోకి రానున్నది. ప్రస్తుతం రూ.25వేల నుంచి రూ.లక్షల వరకు పంపితే రూ.2 వసూలు చేస్తుండగా.. రూ.2లక్షల వరకు పంపితే రూ.6.. రూ.2లక్షల నుంచి రూ.5లక్షల వరకు ట్రాన్స్‌ఫర్ చేస్తే రూ.10(జీఎస్టీ అదనం)గా వసూలు చేస్తున్నది

పెరుగుతున్న చార్జీలు.. ఎస్బీఐ ఐఎంపీఎస్ ప్రియం

ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం ఎస్బీఐ.. రిటైల్ కస్టమర్ల ఇమ్మీడియెట్ పేమెంట్ సర్వీస్ (ఐఎంపీఎస్) లావాదేవీ చార్జీలను సవరిస్తున్నట్టు ప్రకటించింది.

రేపట్నుంచే అమల్లోకి

పభుత్వ రంగ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం ఎస్బీఐ.. రిటైల్ కస్టమర్ల ఇమ్మీడియెట్ పేమెంట్ సర్వీస్ (ఐఎంపీఎస్) లావాదేవీ చార్జీలను సవరిస్తున్నట్టు ప్రకటించింది. ఆన్‌లైన్‌లో, బ్యాంక్ శాఖల్లో జరిపే లావాదేవీలనుబట్టి చార్జీలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. దీంతో కొత్తగా చార్జీలను వేసినట్టు తెలుస్తున్నది. ఇక పెరిగిన చార్జీలు ఈ నెల 15 (శుక్రవారం) నుంచి అమల్లోకి వస్తాయి. అయితే ఆన్‌లైన్ వినియోగదారులకు రూ.25 వేలదాకా ఐఎంపీఎస్ లావాదేవీలకు ఎలాంటి చార్జీలు ఉండవు. ఆపైన మాత్రం చార్జీలుంటాయి. ఐఎంపీఎస్ బ్యాంక్ కస్టమర్లకు నిరంతరం అందుబాటులో ఉండే సేవ.

చార్జీలు ఇలా..

రూ.25 వేల నుంచి లక్ష రూపాయల వరకు రూ.2 చార్జీ పడుతుంది. లక్ష రూపాయలు-రూ.2 లక్షలకు చార్జీ రూ.6గా ఉంటుంది. రూ.2 లక్షల నుంచి 5 లక్షల వరకు రూ.10 చార్జీ వర్తిస్తుంది. వీటికి వస్తు, సేవల పన్ను (జీఎస్టీ) అదనం. ప్రస్తుతం ఈ లావాదేవీలన్నీ ఉచితంగానే జరుగుతున్నాయి. కాగా, ఐఎంపీఎస్‌పై లావాదేవీ పరిమితి రూ.5 లక్షలే (ఎస్ఎంఎస్, ,ఐవీఆర్ మినహా)నన్న విషయం తెలిసిందే. అలాగే ఎస్బీఐలో వేతన ఖాతాదారులకు ఆన్‌లైన్ ఐఎంపీఎస్ బదిలీలపై ఎలాంటి చార్జీలు పడవు.

ఈ ఖాతాదారులకు ఊరట

సాలరీ ప్యాకేజీ అకౌంట్లకు ఆన్‌లైన్ ఐఎంపీఎస్ ఫ్రీ. రక్షణ, పారా మిలిటరీ, ఇండియన్ కోస్ట్ గార్డ్, కేంద్ర ప్రభుత్వ, పోలీస్, రైల్వే శాఖల ఉద్యోగులకు ఎస్బీఐలో వేతన ఖాతాలుంటే వారంతా ఉచితంగానే ఐఎంపీఎస్‌ను వినియోగించుకోవచ్చు. శౌర్య కుటుంబ పెన్షన్ ఖాతాదారులకూ ఈ వెసులుబాటు ఉంటుంది. ఇక కార్పొరేట్ సాలరీ ప్యాకేజీ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సాలరీ ప్యాకేజీ, స్టార్టప్ సాలరీ ప్యాకేజీ వంటి వేతన ఖాతాదారులకూ చార్జీల్లేవు. ఫ్యామిలీ సేవింగ్స్ అకౌంట్-ఎస్బీఐ రిష్తేకూ ఇంతేనని బ్యాంక్ తెలిపింది.

కెనరా బ్యాంక్‌లో..

ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకింగ్ సంస్థ కెనరా బ్యాంక్‌లో ఐఎంపీఎస్ చార్జీల విషయానికొస్తే.. రూ.1,000లోపు లావాదేవీలపై చార్జీల్లేవు. రూ.1,000-10,000 లావాదేవీలపై రూ.3, రూ.10 వేలు-25 వేలకు రూ.5, రూ.25 వేలు-లక్ష రూపాయల లావాదేవీలకు రూ.8, లక్ష రూపాయలు-రూ.2

లక్షలకు రూ.15, రూ.2 లక్షలు-5 లక్షలకు రూ.20 చార్జీ ఉంటుంది. వీటిపై జీఎస్టీ అదనం.

పీఎన్‌బీలో..

ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకైన పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ (పీఎన్‌బీ) ఐఎంపీఎస్ చార్జీలను పరిశీలిస్తే.. రూ.1,000లోపు లావాదేవీలకు చార్జీలుండవు. ఆపై లక్ష రూపాయలదాకా చార్జీ రూ.6గా ఉన్నది. బ్యాంక్ శాఖల్లో కాకుండా ఆన్‌లైన్‌లో ఈ లావాదేవీ జరిగితే రూ.5గా ఉన్నది. లక్ష రూపాయలపైన లావాదేవీకి రూ.12 చార్జీ ఉంటుంది. ఆన్‌లైన్‌లో రూ.10గా ఉన్నది. వీటికి జీఎస్టీ అదనం.

ఎస్బీఐ శాఖల్లో..

ఎస్బీఐ తమ బ్యాంక్ శాఖల ద్వారా జరిగే ఏ సర్వీస్ చార్జీలనూ మార్చలేదు. కనిష్ఠ చార్జీ రూ.2 (జీఎస్టీ అదనం)గా ఉన్నది. గరిష్ఠ చార్జీ రూ.20 (జీఎస్టీ అదనం). ప్రస్తుతానికైతే ఆన్‌లైన్ ద్వారా జరిగే ఐఎంపీఎస్ లావాదేవీలపైనే చార్జీలను వేసింది

ఇక గంటల్లోనే చెక్ క్లియరెన్స్.. తప్పనున్న కస్టమర్ల పడిగాపులు

ఇక బ్యాంకుల్లో సమర్పించిన చెక్కులు వేగంగా క్లియర్ కానున్నాయి. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) అక్టోబర్ 4 నుంచి ఓ కొత్త విధానాన్ని పరిచయం చేయనున్నది మరి. దీంతో ప్రస్తుతం రెండు పనిదినాలు పడుతున్న చెక్ క్లియరెన్స్‌ల సమయం.. కొద్ది గంటల్లోకి తగ్గిపోనున్నది. ముంబై, ఆగస్టు 13: ఇక బ్యాంకుల్లో సమర్పించిన చెక్కులు వేగంగా క్లియర్ కానున్నాయి. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) అక్టోబర్ 4 నుంచి ఓ కొత్త విధానాన్ని పరిచయం చేయనున్నది మరి. దీంతో ప్రస్తుతం రెండు పనిదినాలు పడుతున్న చెక్ క్లియరెన్స్‌ల సమయం.. కొద్ది గంటల్లోకి తగ్గిపోనున్నది. చెక్కులు స్కాన్నై, ఆ తర్వాత బ్యాంకుల్లో జమై, ఆపై పాసైపోనున్నాయి. ఇదంతా కొద్ది గంటల వ్యవధిలోనే జరిగిపోతుందని ఆర్బీఐ అంటున్నది. ఇప్పుడు బ్యాంక్‌లో క్లియరెన్స్ కోసం చెక్ వేస్తే.. గరిష్ఠంగా మరుసటి రోజుగానీ పని కావట్లేదు. సెలవు దినాలు వస్తే మరింత ఆలస్యం అవుతున్న విషయం తెలిసిందే. కానీ త్వరలో బ్యాంక్‌లో చెక్ సమర్పించిన రోజే అది క్లియర్ అవుతుందని ఆర్బీఐ చెప్తున్నదిఇప్పుడున్న చెక్ ట్రంకేషన్ సిస్టమ్ (సీటీఎస్) పనితీరు సుదీర్ఘంగా ఉన్నది. అందుకే సీటీఎస్‌లో కంటిన్యుయస్ క్లియరింగ్ అండ్ సెటిల్మెంట్ ఆన్ రియలైజేషన్ సదుపాయాన్ని ఆర్బీఐ తీసుకొస్తున్నది. ఈ మేరకు ఓ సర్క్యులర్‌నూ జారీ చేసింది. కస్టమర్లకు దీనిపై అవగాహనను పెంచాలని బ్యాంకర్లకు అందులో సూచించింది. చెక్ క్లియరెన్స్ సామర్థ్యం మెరుగవడానికి, పార్టిసిపెంట్ల సెటిల్మెంట్ రిస్క్ తగ్గడానికి, కస్టమర్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ పెరగడానికే దీన్ని తెస్తున్నట్టు రిజర్వ్ బ్యాంక్ చెప్తున్నది. కాగా, సీటీఎస్‌ను రెండు దశల్లో కంటిన్యుయస్ క్లియరింగ్ అండ్ సెటిల్మెంట్ ఆన్ రియలైజేషన్‌కు మార్చనున్నారు. తొలి దశ అక్టోబర్ 4న అమల్లోకి వస్తుంది. రెండో దశ వచ్చే ఏడాది జనవరి 3 నుంచి అమలు కానున్నది.కొత్త పద్ధతిలో ఇలా..కొత్త పద్ధతిలో ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ఒకే ప్రజెంటేషన్ సెషన్‌లో చెక్కుల క్లియరెన్స్ పని పూర్తవుతుందని ఆర్బీఐ చెప్తున్నది. ఉదాహరణకు.. ఉదయం 10 గంటల నుంచి 11 గంటల మధ్య బ్యాంకులు చెక్కులను స్వీకరిస్తాయి. మధ్యాహ్నం 2 గంటలలోగా కస్టమర్‌కు సదరు బ్యాంక్ కన్ఫర్మేషన్ ఇస్తుంది. ఒకవేళ ఇవ్వకపోతే చెక్ క్లియరైనట్టుగానే భావించాలి. వెంటనే సెటిల్మెంట్ కూడా జరిగిపోతుందని ఆర్బీఐ వివరిస్తున్నది. సంబంధిత బ్యాంకుల మధ్య పాజిటివ్, నెగటివ్ కన్ఫర్మేషన్ల ఇన్ఫర్మేషన్ కూడా విడుదలైపోతుంది

మధ్యతరగతికి భారీ ఊరట.. ఎనిమిదేళ్ల కనిష్టానికి రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం..!

%సామాన్యులకు ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు భారీ ఊరట లభించింది. దేశంలో రిటైల్ (చిల్లర) ద్రవ్యోల్బణం గత ఎనిమిదేళ్లలో ఎన్నడూ లేనంత కనిష్ఠస్థాయికి పడిపోయింది. ఈ ఏడాది జూలై నెలకుగాను రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం కేవలం 1.55 శాతంగా నమోదైనట్లు ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన ప్రాథమిక గణాంకాలు స్పష్టంచేశాయి. సామాన్యులకు ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు భారీ ఊరట లభించింది. దేశంలో రిటైల్ (చిల్లర) ద్రవ్యోల్బణం గత ఎనిమిదేళ్లలో ఎన్నడూ లేనంత కనిష్ఠస్థాయికి పడిపోయింది. ఈ ఏడాది జూలై నెలకుగాను రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం కేవలం 1.55 శాతంగా నమోదైనట్లు ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన ప్రాథమిక గణాంకాలు స్పష్టంచేశాయి. 2017 జూలై తర్వాత రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం ఇంత తక్కువగా నమోదుకావడం ఇదే తొలిసారి.జూన్ నెలలో 2.10 శాతంగా ఉన్న రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం ఒక్క నెలలోనే 55 బేసిస్ పాయింట్లు తగ్గి 1.55 శాతానికి పడిపోయింది. ఆహార పదార్థాల ధరలు గణనీయంగా తగ్గడమే రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం తగ్గుదలకు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఆహార ద్రవ్యోల్బణం ఏకంగా మైనస్ 1.76 శాతానికి పడిపోయింది. 2019 జనవరి తర్వాత ఆహార ధరలు ఈ స్థాయిలో తగ్గడం ఇదే మొదటిసారి. ముఖ్యంగా పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, గుడ్లు, చక్కెర లాంటి నిత్యావసరాల ధరలు దిగిరావడం సామాన్యుడికి పెద్ద ఉపశమనం కలిగించింది.రవాణా, కమ్యూనికేషన్, విద్యా రంగాల్లోనూ ధరలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాలు రెండింటిలోనూ ద్రవ్యోల్బణం తగ్గింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం జూన్‌లో 1.72 శాతం ఉండగా జూలైలో 1.18 శాతానికి తగ్గింది. అదేవిధంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో 2.56 శాతం నుంచి 2.05 శాతానికి దిగివచ్చింది. రెండు ప్రాంతాల్లోనూ ఆహార పదార్థాల ధరలు రుణాత్మక స్థాయిలోనే నమోదయ్యాయి. అయితే, కొన్ని రంగాల్లో మిశ్రమ ఫలితాలు కనిపించాయి.గృహ నిర్మాణ రంగంలో ద్రవ్యోల్బణం 3.17 శాతం వద్ద స్థిరంగా ఉండగా, ఆరోగ్య రంగంలో స్వల్పంగా 4.57 శాతానికి పెరిగింది. ఇంధనం, విద్యుత్ రంగాల్లో కూడా స్వల్ప పెరుగుదల నమోదైంది. దీనిపై ఎల్ %à% టీ గ్రూప్ చీఫ్ ఎకనామిస్ట్ సచ్చిదానంద్ శుక్లా మాట్లాడుతూ.. ద్రవ్యోల్బణం తగ్గడం ఇది వరుసగా తొమ్మిదోసారి అన్నారు. బహుశా ఇదే కనిష్ఠ స్థాయి

కావచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. 2026 మార్చి నాటికి ద్రవ్యోల్బణం ఇప్పుడున్న దానికి మూడు రెట్లు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని అంచనా వేశారు

ఎయిమ్స్‌లకు వైద్యులు గుడ్‌బై!..

మూడేండ్లలో 429 మంది రిజైన్ ప్రతిష్ఠాత్మక అఖిల భారత వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ (ఎయిమ్స్)లను వీడుతున్న వైద్యుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తున్నది. 2022-24 మధ్య కాలంలో దేశంలోని 20 ఎయిమ్స్‌లకు చెందిన 429 మంది వైద్యులు రాజీనామా చేసినట్టు కేంద్రమంత్రి ప్రతాప్‌రావ్ జాదవ్ పార్లమెంటుకు తెలిపారు. ప్రతిష్ఠాత్మక అఖిల భారత వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ (ఎయిమ్స్)లను వీడుతున్న వైద్యుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తున్నది. 2022-24 మధ్య కాలంలో దేశంలోని 20 ఎయిమ్స్‌లకు చెందిన 429 మంది వైద్యులు రాజీనామా చేసినట్టు కేంద్రమంత్రి ప్రతాప్‌రావ్ జాదవ్ పార్లమెంటుకు తెలిపారు. ఎంపీ రామ్‌జీ లాల్‌సుమన్ అడిగిన ప్రశ్నకు ప్రతాప్‌రావు బదులిస్తూ ఈ వివరాలు వెల్లడించారు.ఎయిమ్స్‌ను 52 మంది వైద్యులు వీడగా, తెలంగాణలోని బీబీనగర్ ఎయిమ్స్‌ను ఈ మూడేండ్లలో 19 మంది వీడినట్టు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న 20 ఎయిమ్స్‌లలోప్రతి మూడు అధ్యాపకుల పోస్టులకు ఒకటి ఖాళీ ఉన్నట్టు వెల్లడించారు. వైద్యులు వరుసగా ఎయిమ్స్‌లను వీడుతుండటంతోరిటైర్డ్‌ఫ్యాకల్టీని నియమించుకునేందుకు చర్యలు చేపడతామని కేంద్రమంత్రి ప్రకటించారు. వైద్య విద్య బోధనకు అతిథి అధ్యాపకులను నియమించే విషయంలో కొత్త మార్గదర్శకాలను రూపొందిస్తున్నట్టు వెల్లడించారు.మరోవైపు దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ఎయిమ్స్‌లలో ఇతర సిబ్బంది కొరత సైతం ఉందని పార్లమెంట్ సాక్షిగా కేంద్రం తెలిపింది. ఢిల్లీ ఎయిమ్స్‌లో 1,306 సిబ్బంది ఉండాల్సి ఉండగా, 462 ఖాళీలు ఉన్నట్టు తెలిపింది. భోపాల్ ఎయిమ్స్‌లో 71, బయ

మంత్రి ప్రకటించారు. తాజాగా ఎయిమ్స్‌లను డాక్టర్లు వీడుతున్నట్టు పార్లమెంట్‌లో కేంద్రం ప్రకటించడంతో వైద్య రంగంపై బీజేపీ నిటు రంగంలో పదింతలు జీతం అధికం ఉండటం కూడా వైద్యులు తమ ఉద్యోగాలను వీడటానికి కారణమవుతున్నది. తెలంగాణలో ఎయిమ్స ఘనత మాదే అని చెప్పుకునే బీజేపీ నేతలు ఎయిమ్స్‌లో నెలకొన్న సమస్యలను కనీసం కేంద్రం దృష్టికి తీసుకెళ్లడం లేదనే ఆరోపణలున్నాయి. కేంద్రం ఇప్పటికైనా చొరవ చూపి ఎయిమ్స్‌లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని వైద్య రంగ నిపుణులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు

50 వేలు కాదు.. 15 వేలే నగరాల్లో కొత్త సేవింగ్స్

అకౌంట్స్‌ను తెరవాలంటే కస్టమర్లు కనీసం రూ.50 వేలు ఖాతాలో ఉంచాల్సిందేనని ప్రకటించిన ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ ఎట్టకేలకు వెనక్కి తగ్గింది. దీనిపై సర్వత్రా విమర్శలు చెలరేగిన నేపథ్యంలో రూ.15 వేలు ఉంచితే చాలంటున్నదిప్పుడు. కొత్త పొదుపు ఖాతాల్లో కనీస నగదు నిల్వలపై తగ్గిన ఐసీఐసీఐన్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 13: నగరాల్లో కొత్త సేవింగ్స్ అకౌంట్స్‌ను తెరవాలంటే కస్టమర్లు కనీసం రూ.50 వేలు ఖాతాలో ఉంచాల్సిందేనని ప్రకటించిన ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ ఎట్టకేలకు వెనక్కి తగ్గింది. దీనిపై సర్వత్రా విమర్శలు చెలరేగిన నేపథ్యంలో రూ.15 వేలు ఉంచితే చాలంటున్నదిప్పుడు. అయినప్పటికీ గతంతో పోల్చితే రూ.5 వేలు ఎక్కువగానే ఉండటం గమనార్హం. కొత్త పొదుపు ఖాతాల్లో కనీస నగదు నిల్వలను రూ.10 వేల నుంచి రూ.50 వేలకు గత శనివారం బ్యాంక్ పెంచినది తెలిసిందే.కాగా, సెమీ-అర్బన్ ఏరియాల్లోని ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్‌లో ఖాతా కావాలంటే మినిమం బ్యాలెన్స్ రూ.25,000గా ఉండాలనగా, దాన్నీ ఇప్పుడు రూ.7,500కు తగ్గించింది. అయితే గ్రామీణ, సెమీ-అర్బన్ ప్రాంతాల్లోని పాత కస్టమర్లు తమ ఖాతాల్లో రూ.5 వేల మినిమం బ్యాలెన్స్‌ను ఉంచుకుంటే చాలన్నది ఐసీఐసీఐ. నిజానికి ఎస్బీఐ 2020లోనే ఖాతాల్లో మినిమం బ్యాలెన్స్ నిబంధనను తీసేసింది. సాధారణంగా ఇతర బ్యాంకులూ రూ.2 వేల నుంచి రూ.10 వేల మధ్యే మినిమం బ్యాలెన్స్‌లంటున్నాయి.మార్పుల్లేవ్: హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్‌సేవింగ్స్ ఖాతాల్లో కనీస నగదు నిల్వలపై ఎలాంటి మార్పుల్లేవని హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ స్పష్టంచేసింది. రూ.10 వేల నుంచి రూ.25 వేలకు పెంచలేదన్నది. అయితే కస్టమర్లకు అందించే సౌకర్యాలనుబట్టి రకరకాల ఖాతాల్లో మినిమం బ్యాలెన్స్‌లు వేర్వేరుగా ఉంటాయన్నది. ప్రాంతం, కస్టమర్ ప్రొఫైల్ ఆధారంగా గరిష్ఠంగా రూ.25 వేల మినిమం బ్యాలెన్స్ ఉంటుందని, రెగ్యులర్ సేవింగ్స్ అకౌంట్‌కు రూ.10 వేలేనన్నది. కాగా, అర్బన్ ఏరియాల్లో రూ.10 వేలు, సెమీ-అర్బన్‌లో రూ.5 వేలు, గ్రామీణ శాఖల్లో రూ.2,500 మినిమం బ్యాలెన్స్‌గా ఉండాలి. లేదంటే.. రూ.లక్ష, 50 వేలు, 25 వేల చొప్పున వార్షిక డిపాజిట్లలైనా చేయాలి

శ్రీధర్ బాబుకు అరుదైన గౌరవం

రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. అనలిటిక్స్ ఇండియా మ్యాగజైన్ తాజాగా ప్రకటించిన 'ఇండియాస్ 100 మోస్ట్ ఇన్ఫ్లూయెన్షియల్ పీపుల్ ఇన్ ఏఐ- 2025' జాబితాలో ఆయనకు చోటు లభించింది. 'ఇండియాస్ 100 మోస్ట్ ఇన్ఫ్లూయెన్షియల్ పీపుల్ ఇన్ ఏఐ- 2025' జాబితాలో చోటు౼రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబుకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. అనలిటిక్స్ ఇండియా మ్యాగజైన్ తాజాగా ప్రకటించిన 'ఇండియాస్ 100 మోస్ట్ ఇన్ఫ్లూయెన్షియల్ పీపుల్ ఇన్ ఏఐ- 2025' జాబితాలో ఆయనకు చోటు లభించింది. సమర్థవంతమైన నాయకత్వం, నూతన ఆవిష్కరణలకు ప్రోత్సాహమిస్తూ భారత్‌ను ఏఐ రంగంలో అగ్రగామిగా తీర్చి దిద్దేందుకు కృషి చేస్తున్న వ్యక్తులకు ఇందులో చోటు కల్పించారు.విధాన రూపకర్తల విభాగంలో శ్రీధర్ బాబుతో పాటు కేంద్ర మంత్రులు అశ్విని వైష్ణవ్, పీయూష్ గోయల్, కేంద్ర మాజీ మంత్రి రాజీవ్ చంద్రశేఖర్, ఇండియా ఏఐ మిషన్ సలహాదారు ఆకృత్ వైష్, ఇండియా ఏఐ మిషన్ సీఈవో, ఎన్ఐసీ డైరెక్టర్ జనరల్ అభిషేక్ సింగ్, ఎన్ పీసీఐ సీఈవో దిలీప్ అస్బే, నీతి ఆయోగ్ మాజీ సీఈవో అమితాబ్ కాంత్, నాస్కామ్ మాజీ అధ్యక్షులు దేబజాని ఘోష్ తదితర ప్రముఖులను ఎంపిక చేసినట్లు నిర్వాహకులు ప్రకటించారు.యావత్తు తెలంగాణకు దక్కిన గుర్తింపు: శ్రీధర్ బాబుఇది నా ఒక్కడికి లభించిన గుర్తింపు కాదు.. యావత్తు తెలంగాణ ప్రజలకు దక్కిన గౌరవం. సమ్మిళిత వృద్ధి, మెరుగైన జీవితాలను అందించేందుకు ఏఐని వినియోగించాలన్న మా ప్రభుత్వ సుదూర దృష్టికి ఈ గుర్తింపు నిదర్శనమని మంత్రి అన్నారు

ఆభరణాల ఎగుమతుల్లో జోరు

ఆభరణాల ఎగుమతులు భారీగా పుంజుకుంటున్నాయి. జూలై నెలలో 2,178.24 మిలియన్ డాలర్ల (రూ.18,756.28 కోట్లు) విలువైన జెమ్, జ్యూవెల్లరీలు ఇతర దేశాలకు ఎగుమతి అ య్యాయని జెమ్ అండ్ జ్యూవెల్లరీ ఎక్స్‌పోర్ట్ ప్రమోషన్ కౌన్సిల్(జీజీఈపీసీ) తాజాగా వెల్లడించింది. జూలైలో 16 శాతం వృద్ధిఆభరణాల ఎగుమతులు భారీగా పుంజుకుంటున్నాయి. జూలై నెలలో 2,178.24 మిలియన్ డాలర్ల (రూ.18,756.28 కోట్లు) విలువైన జెమ్, జ్యూవెల్లరీలు ఇతర దేశాలకు ఎగుమతి అ య్యాయని జెమ్ అండ్ జ్యూవెల్లరీ ఎక్స్‌పోర్ట్ ప్రమోషన్ కౌన్సిల్(జీజీఈపీసీ) తాజాగా వెల్లడించింది. క్రితం ఏడాది ఇదే నెలలో ఎగుమతైన 1,878.08 మిలియన్ డాలర్లు (రూ.15,700 కోట్లు) పోలిస్తే 15.98 శాతం పెరిగాయని పేర్కొంది.అంతర్జాతీయ దేశాల్లో నెలకొన్న అనిశ్చిత పరిస్థితులు ఎగుమతులను నియంత్రించాయని లేకపోతే భారీగా పెరిగే అవకాశం ఉన్నదని తన నివేదికలో వెల్లడించిం ది. జూలై ఎగుమతులు ఆశాజనకంగా ఉన్నాయని, విలువైన ఆభరణాలకు విదేశాల్లో డి మాండ్ నెలకొనడం కలిసోస్తున్నదని, హాం కాంగ్ మార్కెట్లో మన ఆభరణాలకు డిమాండ్ అధికంగా ఉండటం కూడా కారణమని జీజేఈపీసీ చైర్మన్ కిరిట్ భన్సాలీ తెలిపారు.

కోలుకున్న మార్కెట్లు దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు

తిరిగి కోలుకున్నాయి. మెటల్, వాహన, ఫార్మా రంగ షేర్లకు మదుపరుల నుంచిలభించినమద్ద తుతో పాటు అమెరికా ధరల సూచీతగ్గుముఖంపట్ట డంతో గ్లోబల్ మార్కెట్లు ర్యాలీ కొనసాగాయి. ముంబై, ఆగస్టు 13: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లుతిరిగికోలు కున్నాయి. మెటల్, వాహన, ఫార్మా రంగ షేర్లకు మదుపరుల నుంచి లభించిన మద్దతుతోపాటు అమెరికా ధరల సూచీ తగ్గుముఖం పట్టడంతో గ్లోబల్ మార్కెట్లు ర్యాలీ కొనసాగాయి. ఒక దశలో 400 పాయింట్లకు పైగా లాభపడిన 30 షేర్ల ఇండెక్స్ సూచీ సెన్సెక్స్ 304 పాయింట్లు అందుకొని 80,539.81 వద్ద ముగియగా, మరో సూచీ నిఫ్టీ 131.95 పాయింట్లు ఎగబాకి 24,619.35 పాయింట్ల వద్ద స్థిరపడింది.

తెలంగాణ సేన
TELANGANA SENA TELUGU DAILY
శుక్రవారం 15 - 08 - 2025

నిధి అగర్వాల్‌కు ప్రభాస్ సర్‌ప్రైజ్.. అదేంటో తెలుసా?

టాలీవుడ్ రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ ఆహార ప్రియుడని మనకు తెలిసిందే. అంతేకాదు.. అతిథులకు మర్యాద చేయడంలో ఇంకా ముందుంటారు. అది సెట్‌లో అయినా.. ఇంట్లో అయినా సరే కడుపునిండా భోజనం పెట్టే పంపిస్తాడు. అలా ఇప్పటికే షూటింగ్స్‌తో పాటు పలువురు సెలబ్రిటీలకు సైతం భోజనాలు ఏర్పాటు చేస్తుంటారు. తాజాగా హరిహర వీరమల్లు హీరోయిన్ నిధి ?అగర్వాల్‌కు భోజనం పంపించారు మన ప్రభాస్. ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రభాస్ పెద్దమ్మ శ్యామలాదేవికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. అలాగే ప్రభాస్‌తో పాటు వంశీకి ధన్యవాదాలు అంటూ ట్వీట్ చేసింది. ఆంధ్ర వంటకాలతో పాటు అద్భుతమైన మీల్స్ దొరికాయని సంతోషం వ్యక్తం చేసింది. ప్రభాస్ హీరోగా వస్తోన్న రొమాంటిక్ హారర్ ఫిల్మ్ ది రాజాసాబ్‌లో నిధి అగర్వాల్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి మారుతి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ మూవీ పలుసార్లు వాయిదా పడుతూ వస్తోంది. ఇటీవల టీజర్ రిలీజ్ చేసిన మేకర్స్.. ది రాజాసాబ్ విడుదల తేదీని ఫిక్స్ చేశారు. ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 5 థియేటర్లలో సందడి చేయనుందని ప్రకటించారు. ఈ చిత్రంలో నిధి అగర్వాల్‌తో పాటు రిద్ధి కుమార్, మాళవిక మోహన్ కథానాయికలుగా నటిస్తున్నారు. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ పతాకంపై టీజీ విశ్వప్రసాద్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఇటీవలే ఏపీకి ప్రభుత్వ కారులో నిధి అగర్వాల్ ప్రయాణించారు. ఓ ప్రైవేట్ ఈవెంట్‌కు వెళ్లిన నిధి అగర్వాల్‌కు ఏకంగా ఆన్ గవర్నమెంట్ డ్యూటీ అని బోర్డ్ ఉన్న కారులో వెళ్లారు. ఈ వీడియో కాస్తా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో ప్రభుత్వంపై పెద్దఎత్తున విమర్శలొచ్చాయి. ఆ తర్వాత ఆ కారు ఏర్పాటులో తన ప్రమేయం లేదంటూ క్లారిటీ ఇస్తూ లేఖను పోస్ట్ చేసింది. గతనెల రిలీజైన హరిహర వీరమల్లులో హీరోయిన్‌గా నిధి అగర్వాల్ కనిపించింది.

టాలీవుడ్‌పై అల్లు అరవింద్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

జాతీయ అవార్డులకు ఎంపికైన వారిని సత్కరించకపోవడంపై అసంతృప్తి

తెలుగు చలన చిత్ర పరిశ్రమలో ఎవరి కుంపటి వారిదేనని వ్యాఖ్య

'సైమా' స్పందించి విజేతలను సత్కరించడం అభినందనీయమన్న అరవింద్

జాతీయ అవార్డులకు ఎంపికైన వారిని సత్కరించకపోవడంపై ప్రముఖ సినీ నిర్మాత అల్లు అరవింద్ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. 'సైమా' (సౌత్ ఇండియన్ ఇంటర్నేషనల్ మూవీ అవార్డ్స్) బృందం నిర్వహించిన ప్రెస్‌మీట్‌లో ఆయన మాట్లాడుతూ, తెలుగు చలన చిత్ర పరిశ్రమలో ఎవరి కుంపటి వారిదేనని వ్యాఖ్యానించారు.జాతీయ పురస్కారాల్లో తెలుగు సినిమాకు ఏడు అవార్డులు వచ్చాయని, 'సైమా' స్పందించి అవార్డు విజేతలను సత్కరించడం అభినందనీయమని అన్నారు. జాతీయ అవార్డులు వచ్చినా మన సినిమా పరిశ్రమ స్పందించలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జాతీయ అవార్డులను ఒక పండుగగా జరుపుకోవాల్సి ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. దుబాయ్ వేదికగా సెప్టెంబర్ 5, 6 తేదీల్లో 'సైమా' వేడుక జరగనుంది.

అమ్మాయి సినిమా చేయడం అంత ఈజీ కాదంటూ ఏడ్చేసిన హీరోయిన్

హీరోయిన్ అనుపమ పరమేశ్వరన్ లేటెస్ట్ మూవీ పరదా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు రెడీ అయింది. సినిమా బండి ఫేమ్ ప్రవీణ్ కంద్రేగుల డైరెక్ట్ చేసిన ఈ చిత్రం ఆగస్టు 22న విడుదల కానుంది. ఈ క్రమంలో ఇప్పటికే ప్రమోషన్స్ మొదలుపెట్టారు. మంగళవారం నాడు విజయవాడలో జరిగిన పరదా ఈవెంట్‌లో అనుపమ కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. ఎన్నో కష్టాలను ఎదుర్కొని పూర్తి చేసిన సినిమా పరదా. దయచేసి ఈ సినిమాకు సపోర్ట్ చేయండి అంటూ కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. ఎందుకిలా ఎమోషనల్ అవుతున్నారన్న ప్రశ్నకు.. ఒక సినిమా చేయడం అంత ఈజీ కాదు. అందులోనూ ఒకమ్మాయి సినిమా చేసి ముందుకు రావడం అంత సులువేమీ కాదు. మూవీ చేయడానికన్నా దాన్ని రిలీజ్ చేయడానికే ఎక్కువ కష్టపడాల్సి వస్తోంది. నా సినిమా కాబట్టి చూడమని చెప్పడం లేదు. నేను చేసిన సినిమాల్లోనే సగం నాకు నచ్చవు. విమర్శిస్తూ ఉంటాను. కానీ, ఈ మూవీలో నేను విమర్శించడానికేం లేదు అంటూ ఏడ్చేసింది.

నా లక్ష్యం స్టార్ అవడం కాదు.. మిరాయి హీరో తేజ సజ్జా ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్

హనుమాన్ సినిమాతో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో స్టార్‌డమ్ సంపాదించుకున్నాడు యంగ్ యాక్టర్ తేజ సజ్జా ఈ టాలెంటెడ్ యాక్టర్ మరోసారి సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై మ్యాజిక్ చేసేందుకు మిరాయి సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నాడని తెలిసిందే. పాన్ ఇండియా అడ్వెంచరస్ మూవీ మిరాయికి కార్తీక్ ఘట్టమనేని దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో ఢిల్లీ బ్యూటీ రితికా నాయక్ ఫీమేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తుండగా.. మంచు మనోజ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు. ఈ మూవీని 2025 సెప్టెంబర్ 5న పలు భాషల్లో గ్రాండ్‌గా విడుదల చేయనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ మూవీకి సంబంధించి ఇప్పటికే ప్రమోషన్స్ షురూ అయ్యాయి. ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఈవెంట్స్, ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొంటున్నాడు తేజ సజ్జా. అయితే ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికర విషయం చెప్పి అందరినీ షాక్‌కు గురిచేశాడు. తేజ సజ్జా తన లక్ష్యం స్టార్ అవడం కాదన్నాడు. మెగాస్టార్లు దశాబ్ధాలుగా తయారవుతారని తేజ సజ్జా అభిప్రాయపడ్డాడు. హనుమాన్ తర్వాత నా లక్ష్యాలు మారిపోయాయి. నేను ఓ స్టార్ అవాలనుకోవడం లేదు. నాకు ప్రత్యేకించి యువ ప్రేక్షకులపై ప్రభావం చూపించే సినిమాలు తీయాలనుంది. ఇంకో 15-20 సంవత్సరాల తర్వాత కూడా జనాలు నన్ను జాంబిరెడ్డి యాక్టర్‌గానే గుర్తుంచుకుంటారని చెప్పుకొచ్చాడు. ఇప్పుడీ కామెంట్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. మిరాయి చిత్రాన్ని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ బ్యానర్‌పై టీజీ విశ్వప్రసాద్ తెరకెక్కిస్తుండగా.. గౌరా హరి సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని 2డీ, 3డీ వెర్షన్లలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ భాషల్లో గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుందని వస్తున్న వార్తలపై మేకర్స్ నుంచి క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది. మేకర్స్ ఇప్పటికే షేర్ చేసిన మిరాయి టైటిల్ గ్లింప్స్ వీడియోకు మంచి స్పందన వస్తోంది.

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