నిజం మా నైజం...!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

# వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

www.vasthavatelangana.com

ఎడిటర్ : చింతల రామకృష్ణ సంపుటి: 11 సంచిక: 481 సోమవారం, 23 సెప్టెంబర్, 2024 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

## అంబటి 'లవ్ మ్యారేజ్' అందరికి పెద్ద షాక్..

ఆన్ ఫీల్డ్‌లో ఎంతో ఆవేశంగా, దూకుడుగా ఉంటూ టెంపర్ కోల్పోయే అంబటి రాయుడు ఆ రోజుల్లో లవ్ మ్యారేజ్ చేసుకుని అందరికీ పెద్ద షాక్ ఇచ్చాడు. అసలు ప్రేమ పెళ్లి చేసుకున్నాడంటే నమ్మడం కష్టమే. అందుకే అతని వ్యక్తిగత జీవితం పూర్తిగా డిఫరెంట్ అనే చెప్పాలి. అంబటి రాయుడు తనతో పాటు కాలేజీలో చదువుకున్న చెన్నుపల్లి విద్యను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నాడు. 2009లో ప్రేమికుల రోజున వీరి వివాహం జరగడం విశేషం. వీరికి వివియ రాయుడు అనే కూతురు ఉంది.

# 24 ఇళ్లు నేలమట్టం

- 2 వారాల అనంతరం తిరిగి రంగంలోకి హైడ్రా
- అమీన్‌పూర్‌లోని పటేల్‌గూడలో కూల్చివేత
- కిష్టారెడ్డిపేటలో 3 బహుళ అంతస్తుల భవనాలు
- ప్రభుత్వ భూమిలోని నిర్మాణాలపై చర్యలు
- కూకట్‌పల్లి నల్లచెరువులో 16 షెడ్ల తొలగింపు
- అధికారులతో బాధితుల వాగ్వాదం.. తీవ్ర ఆవేదన
- నోటీసులు ఇచ్చాకే కూల్చివేస్తున్నాం - రంగనాథ్

## సైదాబాద్‌లో.. మళ్లీ ఉగ్రమూలాలు

- ఐఎస్ ఉగ్రవాది రిజ్వాన్ అలీకి ఆశ్రయం
- శంకేశ్వర్‌బజార్‌లో ఎన్ఐఏ సోదాలు

## నిలబడతాం.. బలపడతాం

- మా కూటమి ఏ దేశానికీ వ్యతిరేకం కాదు
- అన్ని దేశాల సార్వభౌమత్వాన్ని గౌరవిస్తాం
- శాంతియుతంగా సమస్యల పరిష్కారం
- భద్రత, సాంకేతికత, వాతావరణ మార్పులు..
- సామర్థ్య నిర్మాణమే మా లక్ష్యాలు
- క్వాడ్ శిఖరాగ్ర సదస్సులో ప్రధాని మోదీ
- ఇకపై సముద్రంలోనూ క్వాడ్.. కొత్తగా 'మైత్రి'
- ఇండో-పసిఫిక్ లాజిస్టిక్స్‌కు పైలట్ ప్రాజెక్టు
- 'విల్మింగ్టన్ డిక్లరేషన్'లో పాక్‌పై నిప్పులు
- మోదీపై జో బైడెన్ పొగడ్తల వర్షం

వాషింగ్టన్, సెప్టెంబరు 22: "క్వాడ్ కూటమి ఏ దేశానికీ వ్యతిరేకం కాదు. అన్ని దేశాల సార్వభౌమత్వాన్ని గౌరవిస్తాం. భద్రత, అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికత, వాతావరణ మార్పులు, సామర్థ్య నిర్మాణమే మా లక్ష్యం. సమస్యలను శాంతియుతంగా పరిష్కరించుకోవడమే క్వాడ్ అభిమతం. మేం(క్వాడ్ కూటమి) నిలబడతాం.. బలపడతాం" అని భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఉద్ఘాటించారు.

# త్వరలోనే బీఆర్ఎస్ దుకాణం బంద్!

- ఆ పార్టీ రోజురోజుకూ చచ్చిపోతోంది
- 8,888 కోట్లపై కేటీఆర్ ఆరోపణలు అబద్ధం
- వారి హయాంలో రూ.7 లక్షల కోట్ల అప్పులు
- దాంట్లో రూ.2 లక్షల కోట్లు వారే దోచుకున్నరు
- మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి విమర్శలు
- లడ్డూ ప్రసాదాల నాణ్యతలో రాజీ పడొద్దు!

- యాదగిరిగుట్ట ఆలయ ఈవోకు సూచించిన మంత్రులు కోమటిరెడ్డి, తుమ్మల

ఆలేరు రూరల్/భువనగిరి అర్బన్, సెప్టెంబరు 22: బీఆర్ఎస్ పార్టీ దుకాణం త్వరలోనే బంద్ అవుతుందని రాష్ట్ర మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అన్నారు. ఆ పార్టీ రోజురోజుకూ చచ్చిపోతోందని చెప్పారు. శాసనసభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు ఎవరో కూడా తెలియదని ఎద్దేవా చేశారు. సీఎంపై కేటీఆర్ ఇచ్చిమొచ్చినట్లు మాట్లాడుతూ, రూ.8,888 కోట్లు దుర్వినియోగమయ్యాయని నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ఆదివారం యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆలేరులో జరిగిన నూతన వ్యవసాయ కమిటీ ప్రమాణ స్వీకార సభలో వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావుతో కలిసి వెంకటరెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి వెంకటరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ నుంచి ఎమ్మెల్యేలు, మునిసిపల్ చైర్మన్లు పోతున్నారని, ఆ బాధలోనే లేనిపోని ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. త్వరలోనే బీఆర్ఎస్ పార్టీ దుకాణం బంద్ కానుందన్నారు.

## విషాదయాత్ర!!

- అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా మారేడుమిల్లి జలతరంగిణి వద్ద కొట్టుకుపోయిన ఐదుగురు వైద్యవిద్యార్థులు
- ఇద్దరిని కాపాడిన స్నేహితులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది
- ముగ్గురు మెడికల్ విద్యార్థులు ఆచూకీ గల్లంతు
- గాలింపు చర్యలు చేపట్టిన అధికారులు
- 14మంది విద్యార్థులు రాక.. ముగ్గురి గల్లంతు.. ముగ్గురికి గాయాలు
- విషాదంగా మారిన విహారయాత్ర
- రెండురోజులుగా వర్షాలు..
- అనుమతిలేకున్నా లోపలికి పంపిన అటవీశాఖ సిబ్బంది
- నిర్లక్ష్యంపై సర్వత్రా విమర్శలు

జలతరంగిణి జలపాతం.. గల్లంతయిన హరదీప్(20), అమృత(22), సౌమ్య(21)

## గిన్నిస్ రికార్డు నమోదు చేసిన చిరంజీవి

మెగాస్టార్ చిరంజీవి గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ లో స్థానం సంపాదిచడం పట్ల ఆయన సోదరుడు, ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ స్పందించారు. తన అన్నయ్యకు విశిష్ట ఘనత లభించడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. "అన్నయ్య చిరంజీవికి సినీ ప్రపంచంలో రికార్డులు, విజయాలు కొత్త కాదు. ఈ రోజు అన్నయ్య పేరు గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ లో లిఖితం కావడం ఎంతో ప్రత్యేకం. 156 చిత్రాలు... 537 పాటలు... 24 వేల స్టెప్స్ తో అలరించిన నటుడిగా చిరంజీవి గారి పేరు నమోదు కావడం ఎనలేని సంతోషాన్ని కలిగించింది. 'ద మోస్ట్ ప్రొలిఫిక్ ఫిల్మ్ స్టార్ ఇన్ ఇండియన్ సినిమా' అని గౌరవించడం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆనందాన్నిస్తుంది. అన్నయ్య చిరంజీవి గారికి హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియచేస్తున్నాను" అంటూ పవన్ పేర్కొన్నారు.

# చర్చికి అపవిత్రం జరిగితే ఊరుకుంటావా?

- జగన్‌కు పవన్ సూటి ప్రశ్న
- లడ్డూ నెయ్యి కల్తీని ఆయన ఎలా సమర్థిస్తారు?
- జంతువుల కొవ్వు కలపడం దుర్మార్గం.. అయోధ్యకూ అవే లడ్లు పంపారు
- చర్చి, మసీదులో చేసుంటే దేశం అల్లకల్లోలం
- హిందువులకు జరిగితే మాట్లాడకూడదా?
- ఏ మతంపై దాడి జరిగినా ఇలాగే స్పందిస్తాం
- వైసీపీ హయాంలో టీటీడీలో అవకతవకలు
- గత ఐదేళ్లలో 219 ఆలయాలు అపవిత్రం
- వైసీపీ తప్పులకు ఫుల్ స్టాప్ పెట్టాలి
- నెయ్యి కల్తీకి గత టీటీడీ బోర్డుదే బాధ్యత

- సుబ్బారెడ్డి, ధర్మారెడ్డిపై విచారణ జరగాలి

## అందుకే గాంధీ వచ్చారు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలో సీఎల్పీ సమావేశం జరగడంతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసేందుకు ఎమ్మెల్యే అరెకపూడి గాంధి వచ్చారని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చెప్పారు. హరీశ్ రావు నియోజకవర్గానికి సీఎం వెళ్తే ఆయన వెళ్తారా? లేదా? అని ప్రశ్నించారు. అసత్యాలు ప్రచారం చేయడంలో బీఆర్ఎస్ దిట్ట అని ఎద్దేవా చేశారు. సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని విమర్శించారు.

# 24 ఇళ్లు నేలమట్టం

హైదరాబాద్ సిటీ/హైదర్‌నగర్/పటాన్‌చెరు, సెప్టెంబరు 22 గణేశ్ నవరాత్రి ఉత్సవాల నేపథ్యంలో రెండు వారాలపాటు కూల్చివేతలకు తాత్కాలిక విరామం ప్రకటించిన హైడ్రా.. తిరిగి తన పనిని మొదలుపెట్టింది. చెరువులు, ప్రభుత్వ స్థలాల్లోని అక్రమ నిర్మాణాలపై మరోసారి కొరడా ఝుళిపించింది. ఏకకాలంలో కూకట్‌పల్లిలో, అమీన్‌పూర్ మునిసిపాలిటీలోని కిష్టారెడ్డిపేట, పటేల్‌గూడలో ప్రభుత్వ భూముల్లోని నిర్మాణాలను నేలమట్టం చేసింది. కూకట్‌పల్లి శాంతినగర్‌లోని నల్లచెరువు ఎఫ్‌టీఎల్, బఫర్ జోన్ పరిధిలో నాలుగు ఎకరాల విస్తీర్ణంలో, కిష్టారెడ్డిపేటలోని ఎకరంపైగా, పటేల్‌గూడలోని మూడు ఎకరాలకుపైగా విస్తీర్ణంలోని నిర్మాణాలను కూల్చివేసింది. రెవెన్యూ, నీటి పారుదల, పట్టణ ప్రణాళిక విభాగం అధికారులతో కలిసి హైడ్రా బృందం కూల్చివేతలు చేపట్టింది. మూడు ప్రాంతాల్లోని 8ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఆక్రమణలు, భవనాలు తొలగించినట్టు హైడ్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ తెలిపారు. అయితే తమ సామాన్లను కూడా తీసుకునే సమయం ఇవ్వకుండా నిర్మాణాలు నేలమట్టం చేశారని బాధితులు లబోదిబోమన్నారు. అప్పులు చేసి చిన్న చిన్న వ్యాపారాలు చేసుకునే తాము హైడ్రా చర్యతో రూ.లక్షల్లో నష్టపోయి రోడ్డున పడ్డామని ఆవేదన చెందారు. ఎప్పటిలాగే ఉదయం 5గంటలకే యంత్రాలతో సహా వివిధ విభాగాల అధికారులు, హైడ్రా బృందాలు ఆయా ప్రాంతాలకు చేరుకున్నారు. భారీ పోలీస్ బందోబస్తు మధ్య కూల్చివేతలు ప్రారంభించారు. కూకట్‌పల్లి శాంతినగర్‌లోని నల్లచెరువు 27 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉంది. ఈ చెరువు ఎఫ్‌టీఎల్, బఫర్ జోన్‌లోని దాదాపు నాలుగు ఎకరాల విస్తీర్ణంలో కొందరు వ్యక్తులు షెడ్లు నిర్మించి వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తున్నారు. కేటరింగ్ కోసం కిచెన్‌లు ఏర్పాటు చేశారు. ఇతరత్రా వ్యాపారాలూ సాగుతున్నాయి. వాటిలో పనిచేసే కార్మికులు ఉండేందుకు తాత్కాలిక నివాసాలు నిర్మించారు. ఫిర్యాదుల నేపథ్యంలో పలుమార్లు చెరువును పరిశీలించిన హైడ్రా అధికారులు.. నిర్మాణాలు ఎఫ్‌టీఎల్, బఫర్ జోన్‌లో ఉన్నట్లు నిర్ధారణకు వచ్చారు. సర్వే నంబర్లు 66, 67, 68, 69లోని 16 వాణిజ్య షెడ్లు, ప్రహరీ గోడలను నేలమట్టం చేశారు. ఇందులో ఐదు కేటరింగ్ షెడ్లు, మూడు ఫ్లెక్సీ ప్రింటింగ్ నిర్మాణాలు, రెండు టెంట్ హౌస్‌లు, ఆరు గోడౌన్లు ఉన్నాయి. ఒక టెంట్‌హౌస్‌కు చెందిన గోడౌన్‌లో సామాను బయటకు తీయకుండానే నేలమట్టం చేశారు. కూల్చివేతలను ప్రారంభించగానే వ్యాపారులు, అక్కడ నివసించేవారు అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశారు. తమకు అన్యాయం చేయొద్దంటూ అధికారులకు మొర పెట్టుకున్నారు. అయితే అధికారులు వారికి నచ్చజెప్పేందుకు ప్రయత్నిస్తూనే కూల్చివేతలను కొనసాగించారు. కాగా, భారీ ఎత్తున కేటరింగ్ నిర్వహించే ఓ వ్యక్తి అక్కడే స్థిర నివాసం ఏర్పాటుచేసుకొని ఉంటున్నారు. కూల్చివేతల నేపథ్యంలో ఆయనతోపాటు కుటుంబ సభ్యులు రోదిస్తున్న వీడియోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్‌గా మారాయి. హైడ్రా అధికారులు మాత్రం.. నివాసేతర నిర్మాణాలను మాత్రమే కూల్చామని చెప్పారు. చెరువు స్థలాన్ని చెరబట్టిన కొందరు వ్యక్తులు.. అక్కడ షెడ్లు వేసుకొని వ్యాపారం చేస్తున్న పలువురి నుంచి అద్దె వసూలు చేస్తున్నారని తెలిపారు.

సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్‌పూర్ మునిసిపాలిటీ పరిధిలోని కిష్టారెడ్డిపేట, పటేల్‌గూడ గ్రామాల్లో ప్రభుత్వ భూములను ఆక్రమించి చేపట్టిన నిర్మాణాలను హైడ్రా ఆదివారం కూల్చివేసింది. కిష్టారెడ్డిపేట గ్రామ పరిధిలో సర్వే నంబర్ 164లోని ప్రభుత్వ భూమిలో మూడు బహుళ అంతస్తుల భవనాలను హైడ్రా నేలమట్టం చేసింది. వీటిలో ఒకటి ఐదంతస్తుల భవనం కాగా, మరో రెండు భవనాలు నాలుగు అంతస్తులుగా నిర్మించారు. ఇవన్నీ నివాసేతర నిర్మాణాలు కాగా.. వీటిలో ఓ భవనాన్ని ఆస్పత్రి కోసం నిర్మించారు. అమీన్‌పూర్ మునిసిపాలిటీలో ఇటీవలే విలీనమైన కిష్టారెడ్డిపేటలో గ్రామ పంచాయతీ అనుమతులతో ఈ భవనాల నిర్మాణం చేపట్టారు. ఈ నిర్మాణాలపై గతంలోనే అనేకసార్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ప్రభుత్వ సర్వే నంబర్‌లో నిర్మిస్తున్న భవనాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఫిర్యాదులు అందినా అధికారులు పట్టించుకోలేదు. రెవెన్యూ సిబ్బంది ఇక్కడ పలుమార్లు సర్వేలు నిర్వహించి మూడు భారీ భవనాలు ప్రభుత్వ భూమిలో ఉన్నాయని తేల్చడంతో హైడ్రా కూల్చివేతలు చేపట్టింది. భవన యజమానులు తమవద్ద ఉన్న పత్రాలను, పంచాయతీ ఇచ్చిన అనుమతులను చూపించి కూల్చొద్దంటూ అధికారులను వేడుకున్నారు. పోలీసులు వారికి నచ్చచెప్పి అక్కడి నుంచి పంపించి వేశారు. వీటి కూల్చివేత ద్వారా దాదాపు ఎకరం స్థలాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నట్టు హైడ్రా అధికారులు తెలిపారు. మరోవైపు ఇటీవలే మునిసిపాలిటీలో విలీనమైన పటేల్‌గూడ పంచాయతీ పరిధిలోని బీఎసఆర్ కాలనీ పక్కన ప్రభుత్వ భూమిలో నిర్మించిన 24 వరుస ఇళ్లను కూల్చివేశారు. ప్రభుత్వ సర్వే నంబర్ విస్తరించి ఉన్న 12 సర్వే నంబర్ భూమి పక్కనే ఉన్న సర్వే నంబర్ 6లోని పట్టా భూమిలో బిల్డర్లు ఇళ్లను నిర్మించారు. సర్వేలో ప్రభుత్వ భూమి కబ్జా వ్యవహారం తేలడంతో హైడ్రా కూల్చివేతలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఇందులో కొన్ని కుటుంబాలు నివాసం ఉంటుండగా వారికి హైడ్రా అధికారులు, పోలీసులు నచ్చజెప్పి ఖాళీ చేయించారు. కూల్చివేతల సమయంలో కొందరు భవనాల యజమానులు, బిల్డర్లు అధికారులతో వాగ్వాదానికి దిగారు.

# త్వరలోనే బీఆర్ఎస్ దుకాణం బంద్!

తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేసింది మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రులు కేటీఆర్, హరీశ్‌రావులేనని ఆరోపించారు. రూ.7 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసిన ఘనత ఆ పార్టీదేనన్నారు. కేటీఆర్ పచ్చి అబద్ధాలు చెబుతున్నారని, ప్రజాదరణ పొందుతున్న కాంగ్రెస్ పార్టీపై అభాండాలు వేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. పదేళ్లు మునిసిపల్ శాఖ మంత్రిగా పని చేసిన కేటీఆర్ అసత్య ఆరోపణలు చేయడం తగదన్నారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి 9 నెలలు అవుతోందని, 3 నెలలు ఎన్నికల కోడ్‌లోనే గడిచిందని చెప్పారు. తాము 6 నెలల్లో రూ.6 వేల కోట్ల అప్పులు చేశామని కేటీఆర్ అంటున్నారని, ఆ నిధులు ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్‌లో కుంభకోణం వల్లే మేడిగడ్డ ప్రాజెక్ట్ కూలిపోయిందన్నారు. దోపిడీ ఎక్కడ బయటపడుతుందోనన్న భయంతోనే అమెరికా వెళ్లి, ప్రభాకర్‌రావును ఇండియాకు రానివ్వడం లేదని ఆరోపించారు. దోచుకు తిన్నోడికి దోపిడీయే కనబడుతుందని, మీ కుటుంబంలా తాము దోచుకోవడం లేదని మంత్రి అన్నారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో అన్ని స్థానాలనూ కాంగ్రెస్ పార్టీనే కైవసం చేసుకుంటుందని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వంలో కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్, కవిత కలిసి రూ.7 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసి రూ.2 లక్షల కోట్లు దోచుకున్నది. వాస్తవం కాదా? అని ప్రశ్నించారు.

హరీశ్‌రావు మల్లన్న సాగర్ ప్రాజెక్ట్‌ను తీసుకువెళ్లి ఆలేరును ఎడారిగా మార్చారని విమర్శించారు. యువతకు ఉపాధి కోసం ఫార్మాసిటీ అంటూ మోసం చేశారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రం సుభిక్షంగా, రైతులు సంతోషంగా ఉండాలని లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారిని కోరుకున్నట్లు మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు చెప్పారు. ఆదివారం వారు యాదగిరిగుట్ట ఆలయంలో స్వామిని దర్శించుకున్నారు. స్వామివారి లడ్డూ ప్రసాదాల నాణ్యతలో రాజీ పడొద్దని ఈ సందర్భంగా మంత్రులు ఆలయ ఈవో భాస్కర్‌రావుకు సూచించారు. అనంతరం మంత్రులు మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రైతులు బాగుండాలని, వారి సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమని చెప్పారు. భక్తులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా సదుపాయాలు కల్పించాలని ఆలయ అధికారులకు సూచించినట్లు చెప్పారు.

# చర్చికి అపవిత్రం జరిగితే ఊరుకుంటావా?

పెదకాకాని, సెప్టెంబరు 22: తిరుమల శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదాన్ని కల్తీ చేయడం దుర్మార్గమైన చర్య అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. లడ్డూకు వినియోగించిన నెయ్యిలో పశువుల కొవ్వు, పంది కొవ్వు, చేప నూనె, సోయా, సన్ ఫ్లవర్ లాంటి ఇతర నూనెలు ఉన్నట్లు ఎన్‌డీడీబీ సీఏఎల్ఎఫ్ ల్యాబ్ నివేదిక ఇచ్చిందని వెల్లడించారు. వైసీపీ హయాంలో ఇలాంటి నేతిని వినియోగించిన లక్ష లడ్డూలను అయోధ్య రామ జన్మభూమి మందిరానికి టీటీడీ పంపి చాలా పెద్ద తప్పు చేసిందని అన్నారు. హిందువులు మహాప్రసాదంగా భావించే తిరుమల లడ్డూ తయారీకి వినియోగించే నెయ్యిలో జంతువుల కొవ్వు కలపడం నీచమైన చర్య అని దుయ్యబట్టారు. ప్రతి హిందువూ, ధర్మాన్ని పాటించే ప్రతి వ్యక్తి దీన్ని ఖండించి పోరాడాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. తిరుపతి లడ్డూ ప్రసాదం అపవిత్రమైన నేపథ్యంలో క్షమించమని వేంకటేశ్వర స్వామిని కోరుతూ ఆయన ఆదివారం ప్రాయశ్చిత్త దీక్ష చేపట్టారు. గుంటూరు జిల్లాలోని ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయం ఎదుట గల శ్రీ దశావతార వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో దీక్ష మాలధారణ తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా సమావేశంలో పవన్ కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ... కేబినెట్, అసెంబ్లీలో చర్చించి దోషులను కఠినంగా శిక్షిస్తామని స్పష్టం చేశారు. "తప్పులు చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకోకుండా జగన్ వారిని ఎలా సమర్థిస్తారు? కోట్ల మంది హిందువులు స్వీకరించే ప్రసాదాన్ని అపవిత్రం చేస్తారా? దోషులకు శిక్ష పడాల్సిందే. చర్చి, మసీదులో ఇలా జరిగితే దేశం అల్లకల్లోలం అయిపోయేది. ప్రపంచం అంతా మాట్లాడేది. గ్లోబల్ న్యూస్ అయ్యేది. అదే హిందువులకు జరిగితే మాట్లాడకూడదా? సెక్యూలర్ వ్యవస్థకు విఘాతం కలుగుతుందా? హిందువులకు మనోభావాలు ఉండవా? ఏ మతంపై దాడి జరిగినా ఇలాగే స్పందిస్తాం. గత ముఖ్యమంత్రి జగన్ రెడ్డిని సూటిగా అడుగుతున్నాను. తిరుమలలో జరిగిన విధంగా ఒక చర్చికి అపవిత్రం జరిగితే ఊరుకుంటావా? ఒక మసీదుకు జరిగితే ఊరుకుంటావా? మరి తిరుమలలో అపవిత్రం జరిగితే ఎందుకు మాట్లాడకూడదని అంటున్నారు? మేము మాట్లాడతాం. హిందూ, ముస్లిం, క్రిస్టియన్ ఏ మతం మీద దాడి జరిగినా మాట్లాడతాం. సనాతన ధర్మంపై దాడి జరిగినా మాట్లాడుతాను. తిరుమల ఘటనలో దోషులకు కఠిన శిక్ష పడాల్సిందే. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. గత ప్రభుత్వ హయాంలో టీటీడీలో జరిగిన అవకతవకలు, అక్రమాలు, అపచారాలపై విచారణ జరగాలి. దోషులను శిక్షించాలి. నిన్న మీడియా ప్రతినిధులు సీబీఐ విచారణకు ఈ కేసు తీసుకువెళ్తారా అని అడిగారు. కేబినెట్‌లో చర్చ జరిగే విధంగా చూసి, దీనిపై నిర్ణయం తీసుకోవలసిందిగా ముఖ్యమంత్రికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. ఆయన ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా మేము సహకరిస్తాం. తిరుమలలో జరిగిన ఘటన భవిష్యత్తులో జరగకుండా చ్యూసలా మా కూటమి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుంది" అని పవన్ స్పష్టం చేశారు. "నెయ్యి కల్తీపై గత టీటీడీ బోర్డు బాధ్యత వహించాలి. నాటి చైర్మన్ వైవీ సుబ్బారెడ్డి, ఈవో ధర్మారెడ్డి, ఇతర పాలక వర్గంపై విచారణ జరగాలి. తప్పులు చేస్తే మాది ఉపేక్షించే ప్రభుత్వం కాదు. టీటీడీ బోర్డు ఉన్నది ధర్మాన్ని పరిరక్షించడానికి మాత్రమే.

దర్శనం టికెట్లు మీ వారికి ఇచ్చుకోవడానికో, మీ ఇష్టానికి కాంట్రాక్టులు ఇవ్వడానికో కాదు" అని పవన్ అన్నారు. "తిరుమలో ప్రతి రోజు దాదాపు 15వేల కిలోల నెయ్యి వినియోగిస్తారు. కిలో నెయ్యి తయారీకి దాదాపు రూ.వెయ్యి ఖర్చవుతుంది. అలాంటిది రూ.360కే వస్తుందని మధ్యవర్తి చెబితే క్వాలిటీ చెక్ చేయకుండా ఎలా తీసుకుంటారు.? స్వామివారి ప్రసాదంలో కల్తీ జరుగుతుంటే అధికారులు, బోర్డు సభ్యులు ఎందుకు మాట్లాడలేదు? వైసీపీ అంటే భయమా? లేక సుబ్బారెడ్డి అంటే భయమా? ఉద్యోగులు మౌనంగా ఉండి మహా అపరాధం చేశారు. ఈ అపరాధంతో నాకు సంబంధం లేకపోయినా ప్రాయశ్చిత్త దీక్ష తీసుకుంటున్నాను. శ్రీవాణి ట్రస్టు పేరుతో రూ.10 వేలు వసూలు చేశారు. ఐదుగురు కుటుంబ సభ్యులు స్వామివారి దర్శనానికి వస్తే రూ.50వేలు వసూలు చేసి బిల్లు మాత్రం రూ.500 చొప్పునే ఇచ్చారు. తప్పు జరుగుతోందని వేలెత్తి చూపినా వైసీపీ నాయకులు పట్టించుకోలేదు. వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రసాదాల నాణ్యత తగ్గిపోయింది. లడ్డూను కూడా కల్తీ చేశారు. గత ప్రభుత్వంలో 219 ఆలయాలను అపవిత్రం చేశారు. రథాలు తగలబెట్టారు. రామతీర్థం ఆలయంలో రాముడి విగ్రహానికి శిరచ్ఛేదం చేశారు. దోషులను పట్టుకోలేకపోయారు. వైసీపీ తప్పులకు ఫుల్ స్టాప్ పెట్టాలి. దాడులు జరుగుతున్నప్పుడు చూస్తూ కూర్చోవడం కూడా తప్పే. ధర్మాన్ని పాడు చేసే హక్కు ఎవరికి లేదు. పగ, ప్రతీకారం తీర్చుకునే ప్రభుత్వం కాదు మాది" అని పవన్ అన్నారు.

# నిలబడతాం.. బలపడతాం

అమెరికా అధ్యక్షుడు జోబైడెన్ స్వస్థలమైన విల్మింగ్టన్‌లో ఆదివారం జరిగిన క్వాడ్ దేశాధినేతల శిఖరాగ్ర సదస్సులో ఆయన మాట్లాడారు. నాలుగేళ్లక్రితం ఇండో-పసిఫిక్ రీజియన్‌లో స్వేచ్ఛాయుత వాణిజ్యం, భద్రత వంటి అంశాలతో అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, జపాన్, భారత్ కలిసి క్వాడ్ కూటమిగా ఏర్పడ్డ విషయం తెలిసిందే..! ఈ కూటమి ఏర్పడి నాలుగేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా జరిగిన సదస్సులో మోదీ, బైడెన్‌తోపాటు.. ఆస్ట్రేలియా ప్రధాని అల్బనేస్, జపాన్ ప్రధాని కిషిదా పాల్గొన్నారు. క్వాడ్‌కు వ్యతిరేకంగా చైనా వ్యాఖ్యలు చేస్తున్న నేపథ్యంలో.. మోదీ ఆ దేశం పేరును ప్రస్తావించకుండా తాము అన్ని దేశాల సార్వభౌమత్వాన్ని గౌరవిస్తామని, ఎవరికీ వ్యతిరేకం కాదని స్పష్టం చేశారు. తమ సందేశం ఒక్కటేనని, బలంగా నిలబడి, సభ్యదేశాల సహకారానికి కృషిచేస్తామని పేర్కొన్నారు. "ప్రపంచంలో ఉద్రిక్తతలు, సంఘర్షణలు చోటుచేసుకుంటున్న సమయంలో క్వాడ్ కూటమి ఏర్పాటైంది. మానవాళి శ్రేయస్సుకు, ప్రజాస్వామ్య విలువల పరిరక్షణకు కంకణబద్ధమైంది. క్వాడ్ సదస్సులో ఫలవంతమైన చర్చలు జరిగాయి. ప్రపంచానికి మేలు జరిగేలా ఇంకా సమర్థంగా పనిచేయాలని నిర్ణయించాం" అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇండో-పసిఫిక్ రీజియన్‌లో స్వేచ్ఛాయుత వాణిజ్యానికి సహకరించేందుకు భారత్ కట్టుబడి ఉందన్నారు. అంతకు ముందు ఆయన 'క్వాడ్ క్యాన్సర్ మూన్‌షాట్ ఈవెంట్'లో మాట్లాడుతూ.. ఇండో-పసిఫిక్ రీజియన్ దేశాల్లో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ పరీక్షలు, గుర్తింపు, చికిత్సకు భారత్ తరఫున రూ.62.61 కోట్ల(7.5 మిలియన్ డాలర్లు)ను అందజేస్తామని ప్రకటిస్తూ.. తమ లక్ష్యం 'ఒక భూగోళం.. ఒక ఆరోగ్యం' అంటూ నినదించారు. ఈ రీజియన్‌లోని దేశాలకు 4 కోట్ల డోసుల క్యాన్సర్ టీకాలను అందజేస్తామన్నారు. ఈ సదస్సులో క్వాడ్ దేశాధినేతలు ఈశాన్య, దక్షిణాసియా, పసిఫిక్ దీవుల్లో పరస్పర సహారాన్ని అందిపుచ్చుకోవాలని నిర్ణయించారు. మారిటైమ్ ఇనిషియేటివ్ ఫర్ ట్రైనింగ్ ఇన్ ఇండో-పసిఫిక్(మైత్రి)ని క్వాడ్ దేశాధినేతలు సంయుక్తంగా ప్రకటించారు. ఇకపై ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలోని సముద్ర జలాల్లో భద్రత, అంతర్జాతీయ చట్టాల అమలు, చట్టవ్యతిరేక చర్యల నిర్మూలనకు చర్యలు తీసుకుంటారు. ఇందుకోసం భారత్, అమెరికా, జపాన్ కోస్ట్‌గార్డులు, ఆస్ట్రేలియా సరిహద్దు దళం సంయుక్తంగా పనిచేస్తాయి. 2025లో మైత్రి శిక్షణ కార్యక్రమాలను భారత్‌లో నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. సముద్రాల్లో క్వాడ్ పోర్టులను ఏర్పాటు చేసి, పరస్పరం సహకరించుకోవాలని నలుగురు నేతలు సంకల్పించారు. దీనిపై ముంబైలో 'క్వాడ్ ప్రాంతీయ పోర్టులు-రవాణా సదస్సు'ను నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. క్వాడ్ ఇండో-పసిఫిక్ లాజిస్టిక్స్ నెట్‌వర్క్‌ను పైలట్ ప్రాజెక్టుగా ప్రారంభించాలని నిర్ణయించారు. ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంత నిపుణులకు ఇస్తున్న ఫెలోషిపల సంఖ్యను 2,200కు పెంచాలని క్వాడ్ దేశాధినేతలు నిర్ణయించారు. ఇండో-పసిఫిక్ రీజియన్‌లో సెమీకండక్టర్ల సప్లయ్ చైన్ ఏర్పాటు తదితర అంశాలపై నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు.

# సైదాబాద్‌లో.. మళ్లీ ఉగ్రమూలాలు

సైదాబాద్, సెప్టెంబరు 22 సైదాబాద్‌లో మళ్లీ ఉగ్రమూలాలు బయటపడ్డాయి. ఒకప్పుడు దేశం లో ఎక్కడ ఉగ్రవాద ఘటన చోటుచేసుకున్నా.. సైదాబాద్‌తో లింకులు ఉంటాయనే అపవాదు ఉండేది. అప్పట్లో గుజరాత్ హోం మంత్రి హరేన్‌పాండ్య హత్య కేసుకు కూడా ఇక్కడి ఓ హోటల్‌లో కుట్ర జరిగిందనే ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఆ తర్వాత సూరత్, అహ్మదాబాద్, బెంగళూరు పేలుళ్లు, పలు కుట్రల విషయంలోనూ ఇక్కడి వారు అరెస్టయ్యారు. దిల్‌సుఖ్‌నగర్ జంటపేలుళ్ల తర్వాత.. ఆ అపవాదుకు దూరంగా ఉన్న సైదాబాద్ పేరు మరోమారు మార్మోగింది. ఇస్లామిక్ స్టేట్(ఐఎస్) ఉగ్రవాది రిజ్వాన్ అబ్దుల్ హాజ్ అలీ అలియాస్ రిజ్వాన్(29) సైదాబాద్ శంకేశ్వర్‌బజార్‌లోని గ్రీన్‌వ్యూ అపార్ట్‌మెంట్‌లో తలదాచుకున్న విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. దీంతో జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ(ఎన్ఐఏ) అధికారులు ఆదివారం ఇక్కడ విస్తృతంగా సోదాలు జరిపారు. ఢిల్లీ పోలీసులు గత నెల 8న రిజ్వాన్‌ను అరెస్టు చేసిన విషయం తెలిసిందే..! తదుపరి విచారణలో తాను హైదరాబాద్‌లో ఆర్నెల్లు ఆశ్రయం పొం దినట్లు రిజ్వాన్ వెల్లడించాడు. దీంతో ఎన్ఐఏ అదనపు ఎస్పీ రాజ్‌కుమార్ నేతృత్వంలోని బృందం ఆదివారం రిజ్వాన్‌ను వెంటబెట్టుకుని, భారీ బందోబస్తు మధ్య సీన్ రీ-కన్‌స్ట్రక్షన్ నిర్వహించింది. అతనికి ఆశ్ర యం ఇచ్చిన ఇంటి యజమానిని ఎన్ఐఏ ప్రశ్నించిం ది. సుమారు నాలుగు నెలల పాటు రిజ్వాన్ అక్కడ మారుపేరుతో తలదాచుకున్నట్లు గుర్తించింది. ఢిల్లీకి చెందిన రిజ్వాన్ డిగ్రీ పూర్తి చేసిన తర్వాత.. 2015-16లో ఐఎసలో చేరాడు. షాహిన్‌బాగ్‌లో నివసిస్తున్న ఝూర?ండ్ వాసి షానవాజ్‌తో 2017లో పరిచయం ఏర్పడింది. వీరిద్దరూ కలిసి ఆన్‌లైన్‌లో యువతను ఆకర్షించి, ఉగ్రవాదం వైపు మళ్లించారు. షానవాజ్ మాడ్యుల్ గత ఏడాది పుణెలో పట్టుబడగా.. రిజ్వాన్ అప్పటి నుంచి అజ్ఞాతంలో ఉన్నాడు. ఆ సమయంలోనే హైదరాబాద్‌కు వచ్చి.. మాజీ ఉగ్రవాది ఫర్హతుల్లా ఘోరీ సహాయంతో ఆశ్రయం పొందినట్లు తెలిసింది. ఆగస్టు 8న ఢిల్లీ సరిహద్దుల్లో రిజ్వాన్‌ను అరెస్టు చేసిన ఎన్ఐఏ.. అతని నుంచి తుపాకి, క్యాట్రిడ్జ్‌లు, రెండు సెల్‌ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకుంది. కాగా.. రిజ్వాన్ పేరుతో సైదాబాద్ ఠాణాలో ఓ చోరీ కేసు ఉంది. ఈ కేసులో దొంగ, ఎన్ఐఏ అరెస్టు చేసిన రిజ్వాన్ ఒకరేనా? అని పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

# విషాదయాత్ర!!

**వాళ్లు వైద్యవిద్యార్థులు.. భవిష్యత్తుపై ఎన్నో ఆశలు.. ఆశయాలతో ఉన్నతవిద్య చదవాలనే సంకల్పతో ఉన్నవారు.. ఏలూరు ఆశ్రమ్ వైద్యకళాశాలలో ద్వితీయ సంవత్సరం చదువుతూ.. ఎవరికి వారు మంచిపేరు తెచ్చుకుంటున్నవారే.. స్నేహితులంతా సరదాగా గడిపేందుకు తూర్పు ఏజెన్సీలోని అటవీప్రాంతానికి వచ్చారు.. మారేడుమిల్లి జలతరంగిణి జలపాతంవద్ద ఆగారు. అప్పటివరకూ ఎంతో కేరింతలు కొట్టి ఉత్సాహంగా గడిపారు. తమ స్నేహానికి జీవితంలో గుర్తుండేలా ప్రకృతి అందాలతో కలిసి ఫొటోలను దిగారు. అకస్మాత్తుగా ప్రకృతి కన్నెర్ర చేసింది. వర్షపునీరు వరదలా మారి జలపాతంలోకి రావడంతో వీరు గమనించలేకపోయారు. క్షణాల్లోనే ఇదంతా జరగడంతో తప్పించుకోవడానికి వీలులేకుండా పోయింది. ఈ వరదలో మొత్తం 14మందికిగాను ఐదుగురు కొట్టుకుపోగా.. ఇద్దరిని మిగతా స్నేహితులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది కలిసి అతికష్టం మీద కాపాడారు. మరో ముగ్గురు గల్లంతు కావడంతో వీరి విహార యాత్ర కాస్తా విషాదంగా మారింది. ఈ వ్యవహారంలో అటవీశాఖ నిర్లక్ష్యం కనిపిస్తోందన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇటీవల వర్షాల నేపథ్యంలో పర్యాటక ప్రాంతాలకు అనుమతులు రద్దు చేశారు. అయినా జలంతరంగిణి వద్ద అటవీశాఖ సిబ్బంది వీరిని అనుమతించడంపై విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.**

మారేడుమిల్లి/ఏలూరు క్రైం, సెప్టెంబరు 22: ఏలూరు ఆశ్రమ్ వైద్యకళాశాల నుంచి మొత్తం 14మంది విద్యార్థులు టెంపో ట్రావెల్‌ను మాట్లాడుకుని శనివారం రాత్రి బయలుదేరారు. అలా వివిధ ప్రాంతాలు చూసుకుంటూ అల్లూరి సీతారామరాజు ఆదివారం మారేడుమిల్లికి వచ్చారు. రోజంతా ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో గడిపారు. వారంతా మధ్యాహ్నం 2.30 గంటల సమయంలో జలతరంగిణి జలపాతం వద్ద స్నానాలు చేస్తున్నారు. కొంతమంది ఫొటోలు తీసుకుంటున్నారు. అప్పటికే వర్షం ప్రారంభమైంది. ఎగువప్రాంతాల్లో కూడా వర్షం పడుతోంది. ఈ సమయంలో ఒక్కసారిగా ఎర్రరంగు నీరు రావడంతో స్నానం చేసేవారికి అర్థం కాలేదు. ఫొటోలు తీసేవారు బురద నీరు వస్తోందని కేకలు వేస్తున్నారు. అయినా జలపాతం శబ్దంలో స్నానాలు చేసే వారు గమనించలేకపోయారు. క్షణాల్లోనే నీరు పెరిగిపోతుండగా వెంటనే కొంతమంది తప్పించుకోగా అక్కడ ఐదుగురు చిక్కుబడిపోయారు. అప్పటికే ఇటీవలి వర్షాలకు ఆ ప్రాంతమంతా నాచుపట్టేసి ఉండడంతో ఆ ఐదుగురు కిందకు జారిపోయి కొట్టుకుపోయారు.

### ఇద్దరిని రక్షించిన స్నేహితులు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది

జలతరంగిణి వద్ద జారిపోయిన ఐదుగురు విద్యార్థులు గాయత్రి పుష్ప, చింతా హరిణి ప్రియ, కె.సౌమ్య, బి.అమృత, సీహెచ్ హరదీప్ కాలువలోకి కొట్టుకుపోయారు. వీరిలో ఒకరిని స్నేహితులు అతికష్టం మీద కాపాడగలిగారు. ఈలోపు పోలీసులకు సమాచారం అందింది. వారు వెంటనే రంపచోడవరం అగ్నిమాపక సిబ్బందిని రప్పించారు. కొండలపై నుంచి వర్షపునీరు ఉధృతంగా రావడంతో మిగిలిన వారి జాడ తెలియలేదు. కాసేపటికి జలపాతం దిగువన కల్వర్టు వద్ద సిమెంట్ తూరల్లో ఒకరు ఉన్నట్టు గుర్తించి అగ్నిమాపక సిబ్బంది రెస్క్యూ ఆపరేషన్ చేపట్టి కాపాడారు. అలా వీరిలో గాయత్రి ప్రియ, చింతా హర్షిణిలను రక్షించారు. మిగిలిన ముగ్గురు విద్యార్థులు ప్రకాశం జిల్లా మార్కాపురానికి చెందిన చింతకుంట హరదీప్(20), విజయనగరం జిల్లాకు చెందిన కొసిరెడ్డి సౌమ్య(21), విజయనగరం జిల్లాకు బాలి అమృత (22) కాలువలోకి కొట్టుకుపోయారు.

### గాలింపు చర్యలకు ఆటంకం..

మొత్తం 14మందిలో ముగ్గురు గల్లంతు కాగా ముగ్గురు గాయపడ్డారు. వీరిని 108 అంబులెన్స్‌లో రంపచోడవరం ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఒకరిని మెరుగైన వైద్యంకోసం రాజమహేంద్రవరం జిల్లా ఆస్పత్రికి తరలించగా ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రిలో చేరినట్లు సమాచారం. గల్లంతైన వారికోసం గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేయగా వర్షం అధికంగా కురుస్తుండడం.. చీకటి పడిపోవడంతో గాలింపు చర్యలకు ఆటంకంగా మారాయి. రంపచోడవరం ఐటీడీఏ ప్రాజెక్టు అధికారి కట్టా సింహాచలం సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని గాలింపు చర్యలను పర్యవేక్షించారు. ఈ సంఘటనపై మారేడుమిల్లి సీఐ సీహెచ్ గోపాలకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో ఎస్ఐ రాము కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. వైద్యవిద్యార్థుల కోసం తమ కళాశాల తరపున ప్రత్యేక బృందాన్ని పంపించామని, వారికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించడం, గాయపడ్డవారికి మెరుగైన వైద్యం అందించడానికి తాము అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని ఏలూరు ఆశ్రమ్ కళాశాల యాజమాన్యం వెల్లడించింది.

### అటవీశాఖ నిర్లక్ష్యం..

రెండురోజులుగా మారేడుమిల్లి ప్రాంతంలో వర్షం కురుస్తోంది. జలపాతాలు, కొండవాగుల వద్దకు పర్యాటకులకు అనుమతులు లేనప్పటికీ వీటిని నిర్వహిస్తున్న అటవీశాఖాధికారులు మాత్రం టిక్కెట్లు విక్రయించి మరీ పర్యాటకులను జలపాతాల వద్దకు అనుమతించడంపై సర్వత్రా విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఇక్కడి పరిస్థితుల పట్ల అవగాహన లేని పర్యాటకులు లోపలికి వెళ్లి ప్రాణాలమీదకు తెచ్చుకుంటున్నారని పలువురు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

### వాళ్లు బతికుండాలని ఆశతో తోటి స్నేహితులు

గల్లంతైన వారు ఎక్కడైనా చెట్లను పట్టుకుని బతికి ఉన్నారేమో అనే ఆశతో తోటి విద్యార్థులు ఎదురుచూస్తున్నారు. గల్లంతైనవారిలో చింతపల్లి హరదీప్‌కు బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారుడిగా పేరుంది. అతడు గుండె ఆపరేషన్లు చేసే ప్రత్యేక వైద్యనిపుణుడిగా పేరు పొందాలని ఆశయంతోనే ఏలూరు ఆశ్రం కళాశాలలో ఎంబీబీఎస్ ద్వితీయ సంవత్సరం చదువుతున్నాడు. బాలి అమృత తెలివైన విద్యార్థినిగా పేరుంది. డాక్టర్ చదివి పేదల వైద్యురాలిగా పేరు పొందాలనే ఆశయంతోనే చదువుతోంది. కొసిరెడ్డి సౌమ్య కూడా మంచి వైద్యురాలిగా ప్రజలకు సేవ చేయాలనే ఆశయంతోనే చదువును కొనసాగిస్తోంది. ఆనందంగా వెళ్లిన వీరిలో ముగ్గురు విద్యార్థులు జలపాతం వద్ద కొట్టుకుపోయారని సమాచారం అందడంతో ఆశ్రం కళాశాలలో విద్యార్థుల్లో తీరని విషాదం నెలకొంది. వారు ఎక్కడో చోట ఏ చెట్టునో.. రాయినో పట్టుకుని బతికి ఉండాలని వారు దేవుళ్లను మొక్కుకుంటున్నారు.

### పర్యాటక ప్రాంతాల్లో పర్యాటకులకు నిషేధం: సబ్‌కలెక్టరు

రంపచోడవరం, సెప్టెంబరు 22: ఏజెన్సీలో రెండు రోజులుగా ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న భారీవర్షాలకు వాగులు పొంగి ప్రవహిసున్న నేపథ్యంలో పర్యాటక ప్రాంతాలకు పర్యాటకులను అనుమతిలేదని రంపచోడవరం సబ్‌కలెక్టరు కల్పశ్రీ తెలిపారు. మైదాన ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే పర్యాటకులను తిరిగి వెనక్కి పంపించేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలు కొండ కాలువలు, వాగులు దాటే ప్రయత్నాలు చేయొద్దని సూచించారు.

# కొమురవెల్లి మల్లన్న ను దర్శించుకున్న ఎమ్మెల్యే మల్లారెడ్డి

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ సిద్ధిపేట జిల్లా కొమురవెల్లి లోని కొమురవెల్లి మల్లిఖార్జున స్వామి ని మాజీ మంత్రి, మేడ్చల్ ఎమ్మెల్యే చామకూర మల్లారెడ్డి కుటుంబ సమేతంగా వెళ్లి దర్శించుకున్నారు. కొమురవెల్లి మల్లన్న స్వామి ఆలయంలో మల్లారెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. నాకు మల్లన్న దేవుడంటే ఎంతో ఇష్టమని మల్లిఖార్జున స్వామి ని దర్శించుకోవడం చాల సంతోషంగా ఉందన్నారు. ప్రజలందరు సంతోషంగా ఉండాలని మల్లన్నను కొరుకున్నానని మల్లారెడ్డి తెలిపారు. మల్లన్నను దర్శించుకున్న వారిలో మేడ్చల్ మండల బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు దయానంద్ యాదవ్, మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు భాస్కర్ యాదవ్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు భాగ్య రెడ్డి, ఒగ్గు శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కోతులను పట్టించిన రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి మహమ్మద్ రఫీక్.

చేగుంట,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి సోమ ప్రవీణ్: మెదక్ జిల్లా ,చేగుంట పట్టణ కేంద్రంలో ,ప్రముఖ రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి ,మహమ్మద్ రఫీక్ ,కోతుల వలన చేగుంట పట్టణ ప్రజలు, చాలా ఇబ్బందులకు గురైనారు .సామాజిక సేవకుడు ,అయినటువంటి రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి ,మహమ్మద్ రఫీక్ కోతులను పట్టించడం జరిగింది ..కోతులను పట్టించడం వలన ప్రజలు ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ కోతుల బెడద అన్ని గ్రామాల్లో కోతులు విపరీతమై గుంపులు గుంపులుగా సంచరిస్తూ ప్రజలను బెదిరిస్తూ గాయపరుస్తూ హడలెత్తిస్తున్నాయి. రైతులు జనాలు కూలీలు రోజువారీ పనుల్లోకి వెళ్లాలంటే భయం భయంగా వెళుతున్నారు. కోతులు పిల్లలపై, పెద్దల పై, వృద్ధుల పై దాడి చేస్తూ గాయపరుస్తున్నాయి. వీటి గాయాలకు గురైన ప్రజలు మూడు రోజులకు ఒకసారి టీకాలు తీసుకోవడానికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల చుట్టూ తిరుగుతూ భుజాల నొప్పులతో వాపులతో బాధపడుతున్నారు.గ్రామాల్లో సాధారణ ప్రజలు కిరాణా సామాన్లు ఉప్పు, పప్పు కొనుక్కోవడానికి వెళ్లాలన్న కూడా భయపడుతూ వెళు న్నారు. అంతేకాకుండా పంటలను విధ్వంసం చేస్తుండడం వలన వేరుశెనగ, పెసలు, కందులు మొక్కజొన్న, జొన్న, బొబ్బర్లు పంటలను రైతులు వేయడం లేదని, అందువలన రైతులు చాలా నష్టపోతున్నారని, వరి పంట మొక్కలను పొట్టలను కొరికి వేస్తున్నాయి .

# ప్రజల మనిషికి పట్టం.. జిల్లా, బీజేపి ఓబీసీ మోర్చా కార్యవర్గ సభ్యులుగా గండ్ర కమలాకర్..

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్/ మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ గండ్ర కమలాకర్ నూ జిల్లా ఓబీసీ మోర్చ కో కాన్వినరగా జిల్లా బిజేపి పార్టీ నాయకత్వం నియమించింది. ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం దృష్టి పేడుతు తోటి నాయకుల, పెద్దల సమన్వయం తో.. సమస్యలపై పోరాటం చేస్తూ పరిష్కారం దిశగా పని చేస్తున్నా గండ్ర కమలాకర్ నూ జిల్లా బీజేపీ యంత్రాంగం గుర్తించి జిల్లా స్థాయిలో ఓబీసీ లను సమన్వయ పరుస్తూ, పార్టీనీ విస్తరణ దిశగా బలోపీతం చేయాలని గండ్ర కమలాకర్ కూ పదవీ బాధ్యతలనూ బీజేపి పార్టీ అప్పచెప్పింది. గండ్ర కమలాకర్ మాట్లాడుతూ.. నన్నూ గుర్తించినందుకు బీజేపి పార్టీ జిల్లా నాయకత్వానికి ధన్యవాదాలు. ఈ పదవీ నాపై మరింత బాధ్యతను పెంచింది. ఈన్ని రోజులు పదవీ లేకున్నా ప్రజా సమస్యాలపై పని చేశానని, ఇక ముందూ కూడా మరింతా బాధ్యతతో పని చేసి, సమస్యల పరిష్కారం దిశగా పని చేస్తూ, పార్టీ విస్తరణ దిశగా మరియు ఓబీసీ బలోపితం చేయడికి గానూ పని చేస్తానన్నారు. రాష్ట్ర బీజేపీ ఓబీసీ అధ్యక్షులు,కార్యదర్శులు , జిల్లా అధ్యక్షులు,కార్యదర్శులు , నాయకులకు కార్యకర్తలకు అందరికీ పేరు పేరునా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

# మాకొద్దు ఈ డంప్ యార్డ్

**– డంప్ యార్డును ఆపండి అని ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర్ కి బిఆర్ఎస్ నాయ వినతి**

గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: పచ్చని అడవిలో డంపు యార్డును ఏర్పాటు చేసి ఇక్కడి వాతావరణాన్ని కలుషితం చేయవద్దు అంటూ గుమ్మడిదల రైతులు, నాయకులు ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహకు, జిల్లా పాలనాధికారి వల్లూరి క్రాంతికి వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ%ా% గతంలో ఇక్కడ ఎయిర్ ఫోర్స్ అకాడమీ ఏర్పాటు చేసి వేల ఎకరాలను వారి ఆధీనంలోకి తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే డీఆర్డీఏ కూడా ఏర్పాటు అవ్వడంతో దాదాపు రెండు, మూడు గ్రామాలు కనుమరుగై పోయాయని తెలిపారు.ప్రస్తుతం ఉన్నటువంటి కొద్దిపాటి భూములపై వ్యవసాయ ఆధారిత జీవనం సాగిస్తున్న వారే ఉన్నారని, అలాంటి ప్రదేశంలో డంప్ యార్డును ఏర్పాటు చేస్తే కాస్త జీవనం కూడా లేకుండా పోతుందని మంత్రికి విన్నవించారు. ఈ విషయంపై ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని గుమ్మడిదల మండల రైతులకు సహకరించాలని మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ, జిల్లా పాలనాధికారి వల్లూరి క్రాంతి ని కోరినట్లు వారు తెలిపారు.ఈ విషయంపై ఆయన సానుకూలంగా స్పందిస్తూ ముఖ్యమంత్రికి మండల ప్రజల వినతులను తప్పక తెలియపరుస్తానని హామీ ఇచ్చినట్లు వారు తెలిపారు. వినతిపత్రం అందజేసిన వారిలో తాజా మాజీ జెడ్పీటీసీ కుమార్ గౌడ్, టీఆర్ఎస్ నాయకులు గోవర్ధన్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీ కొత్తపల్లి ప్రభాకర్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ శంకర్ హనుమంత్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్ దేవేందర్ రెడ్డి, సత్యనారాయణ, సూర్యనారాయణ, శంకర్ యాదగిరి, తదితరులు ఉన్నారు.

# నలంద కళాశాల పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మెదక్ జిల్లా తూప్రాన్ నలంద జూనియర్ కళాశాల 2004-06 విద్యా సంవత్సరానికి చెందిన విద్యార్థిని విద్యార్థులు పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళన కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం రోజున ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులంతా ఉపాధ్యాయులకు జ్ఞాపికలను అందజేసి శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నలంద విద్యాసంస్థల కరస్పాండెంట్ డాక్టర్ పివి రమణ, ఇంచార్జి రవీందర్, ఉపాధ్యాయులు సంజీవ్, మురళీకృష్ణ, హరిశ్, పూర్వ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

# అధికారులతో స్థానికుల వాగ్వాదం

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్పూర్ మండల పరిధిలోని పటేల్ గూడా ఐలాపూర్ కిష్టారెడ్డిపేట గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో బఫర్ జోన్ లో నిర్మించిన అక్రమ నిర్మాణాలను హైడ్రా అధికారులు భారీ పోలీసు బందోబస్తుల నడుమ ఆదివారం తెల్లవారుజాము నుంచే కూల్చివేతలు చేపట్టారు. దీంతో బాధితులు లబోదిబోమంటూ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కోర్ట్ స్టే ఆర్డర్ ఇచ్చిందని అయినా కూల్చివేతలు చేపట్టడం సరైనది కాదని పోలీసులకు తెలిపారు.

# నేటి నుంచి ఎస్జీఎఫ్ జిల్లా స్థాయి క్రీడలు

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: పాఠశాల క్రీడా సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో జిల్లా స్థాయి క్రీడలు 23 నుంచి 28 వరకు పటాన్ చెరు మైత్రి మైదానంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా విద్యాధికారి వెంకటేశ్వర్లు అదివారం తెలిపారు. 23న బాలురకు, 24న బాలికలకు కబడ్డీ, 25న బాలురు, 26న బాలికలకు వాలీబాల్, 27న బాలికలు, 28న బాలురకు ఖోఖో పోటీలు జరుగుతాయని చెప్పారు.

# 43 లక్షల 94 వేల రూపాయల విలువైన చెక్కుల పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

పటాన్చెరు, వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్చెరు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో నియోజకవర్గ పరిధిలో వివిధ గ్రామాలకు చెందిన 118 మంది లబ్ధిదారులకు సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా మంజూరైన 43 లక్షల 94 వేల రూపాయల విలువైన చెక్కులను ఆదివారం ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజయ్ కుమార్, నగేష్ యాదవ్, నరసింహారెడ్డి, వెంకటేష్, లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సీఎం సహాయనిధికి గీతం సంస్థ కోటి విరాళం

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: ఇటీవల తెలంగాణ రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాల మూలంగా నిరాశ్రయులైన వరద బాధితుల సహాయార్థం సీఎం సహాయనిధికి రుద్రారం గ్రామ సమీపంలోని గీతం యూనివర్సిటీ సంస్థ యాజమాన్యం కోటి రూపాయల చెక్కును సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నివాసంలో కలిసి ఆదివారం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనివర్సిటీ సభ్యులు, తదితరులు ఉన్నారు.

# ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి కోటి విరాళం అందజేసిన గీతం అధ్యక్షుడు ఎం.శ్రీభరత్

**– గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం అధ్యక్షుడు, విశాఖపట్నం పార్లమెంటు (లోక్సభ) సభ్యుడు శ్రీభరత్**

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: మతుకుమిల్లి తెలంగాణ వరద సహాయక చర్యలకు మద్దతుగా ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్)కి ఆదివారం కోటి రూపాయల చెక్కును అందజేశారు. గీతం ఉద్యోగుల ఒకరోజు వేతనాన్ని, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ అనుముల రేవంత్ రెడ్డిని ఆయన జూబ్లీహిల్స్ నివాసంలో కలిసి ఈ చెక్కును స్వయంగా అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీభరత్ తో పాటు పూర్వ ఐఏఎస్ అధికారి-గీతం ముఖ్య పరిపాలనాధికారి (సీఏవో) బీ.ఆర్. గీతం హైదరాబాద్ ఆదనపు ఉపకులపతి ప్రొఫెసర్ డీ.ఎస్. రావు, కౌటిల్య స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ పాలసీ డీన్ సయ్యద్ అక్బరుద్దీన్, గీతం రెసిడెంట్ డైరెక్టర్ డీవీవీఎస్ఆర్ వర్మ తదితరులున్నారు.కొద్ది రోజుల క్రితం, ఆంధ్రప్రదేశ్లోని వరద బాధితుల సహాయక చర్యలకు సుద్దతుగా ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడును స్వయంగా కలిసి కోటి రూపాయల చెక్కును విరాళంగా అందజేసిన విషయం విదితమే సామాజిక బాధ్యత, మానవతా సాయం పట్ల తను అంకితభావాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ, క్లిష్టమైన సమయాలలో సహాయ చర్యలకు ముద్దతు ఇవ్వడానికి గీతం యొక్క నిబద్ధతను ఈ ఉదార విరాళాలు చాటిచెబుతున్నాయనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

# బాలానగర్ జోన్ పోలీస్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 22(వాస్తవ తెలంగాణ ) కూకట్ పల్లి రాందేవ్ రావు ఆసుపత్రి లో సైబరాబాద్ సీపీ అవినాష్ మహంతి సూచనల మేరకు బాలానగర్ జోన్ డిసిపి సురేష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో అడిషనల్ డీసీపి సత్యనారాయణ కూకట్ పల్లి ఏ సిపి శ్రీనివాస్ రావు, కూకట్ పల్లి రామ్ దేవ్ రావు ఆసుపత్రులలో నిర్వహించిన ఆరోగ్య శిబిరాన్ని బాలనగర్ డిసిపి సురేష్ కుమార్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించారు. రాందేవ్ రావ్ ఆసుపత్రిలో ఆదివారం ఉదయం 6 గంటల నుంచి ఆరోగ్య చికిత్సలు సి బి పి, లిపిడ్ ప్రొఫైల్ , ఛాతి ఎక్స్రే, టుడి ఈకో , మరి కొన్ని టెస్టులు చేశారు. 8 పోలీస్ స్టేషన్ల కూకట్పల్లి, కెపిహెచ్బి, అల్లాపూర్, బాచుపల్లి, బాలానగర్, సనత్నగర్, జగద్గిరి గుట్ట, జీడిమెట్ల పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధిలోని దాదాపు 200 మంది పోలీసు సిబ్బంది మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు కు హెల్త్ చెకప్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో , ఎస్హెచ్ఓలు, ఇన్స్పెక్టర్లు, ఎస్ఐలు, పోలీస్ సిబ్బంది రాందేవ్ రావు ఆస్పత్రి డాక్టర్లు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# కె పి హెచ్ బి లో అంగరంగ వైభవంగా గణేష్ నిమజ్జనం వేడుకలు

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 22 (వాస్తవ తెలంగాణ ) కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం కె పి హెచ్ బి డివిజన్ లోని కె పి హెచ్ బి కల్చర్ అసోసియేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన 15 రోజులు గణనాధునికి పూజలు ఘనంగా నిర్వహించరు శనివారం గణనాధుని నిమజ్జనం కాంగ్రెస్ పార్టీ కూకట్ పల్లి మాజీ అధ్యక్షులు శేరి సతీష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించరు ఈ కార్యక్రమానికి వేలాదిగా భక్తులు అభిమానులు నాయకులు కార్యకర్తలు కమిటీ సభ్యులు కూకట్ పల్లి అన్ని గణేష్ మండపాల కమిటీ సభ్యులు కూడా పాల్గొనరు. నిమజ్జనం వేడుకలు భారీ ఎత్తున ప్రజలు పాల్గొని నృత్యాలతో బాణాసంచాలు కాలుస్తూ నిమజ్జనం చేశారు.

## పేద ప్రజలకు పూర్తిస్థాయిలో వైద్యం అందినప్పుడే నిజమైన ఆరోగ్యం లభ్యం: గడ్డ మీది అశోక్

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు పేద ప్రజలకు పూర్తిస్థాయిలో వైద్యం అందినప్పుడే నిజమైన ఆరోగ్యం లభ్యమౌతుందని తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గ అధ్యక్షుడు గడ్డమీది అశోక్, ప్రధాన కార్యదర్శి పి శంకర్లు పేర్కొన్నారు. జన విజ్ఞాన వేదిక తెలంగాణ కుత్బుల్లాపూర్ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో గాజులరామారం డివిజన్ వల్లభాయ్ పటేల్ నగర్ లో ఆదివారం పదవ బీపీ, షుగర్ మెడికల్ క్యాంపు తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు గడ్డమీది అశోక్, పి.శంకర్ లు హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.... పేదలకు సేవ చేస్తున్న జనవిజ్ఞాన వేదిక ను అభినందించారు. జనవిజ్ఞాన వేదిక నిర్వహిస్తున్న ప్రజా ఆరోగ్యం పై జిల్లాలో నియోజకవర్గంలో మరింత విస్తరించేందుకు కృషి చేయాలని ఆ దిశగా పనిచేస్తే పేదలకు మరింత వైద్యం అందుతుందని ఆశ భావం వ్యక్తం చేశారు. వైద్యులు చేస్తున్న కృషిని కొనియాడారు. జన విజ్ఞాన వేదిక రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వరప్రసాద్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బురాన్ మాట్లాడుతూ.... ప్రతినెల నాలుగవ ఆదివారం పటేల్ హైస్కూల్లో బిపి షుగర్ మెడికల్ క్యాంప్ నిర్వహిస్తున్నామని ఈ క్యాంపులో వైద్య పరీక్షలు ప్రముఖ వైద్యులుగా వైద్య నిర్వహించి కేవలం 100 రూపాయలకు నెలకు సరిపడా మందులను ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. కాప్రా సర్కిల్లో గత తొమ్మిది సంవత్సరాలుగా బీపీ షుగర్ మెడికల్ క్యాంప్ నిర్వహిస్తున్నట్టు తెలిపారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్యాన్ని అందించడంలో ప్రభుత్వాలు విఫలం చెందడం పట్ల ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు ప్రజా వైద్యం మెరుగ్గా అందించాలని ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో దోపిడీని అరికట్టాలని ఆయన కోరారు. ఈకార్యక్రమంలో కుత్బుల్లాపూర్ మండల నాయకులు నటరాజ్, శర్మ, ఎండి.సలీం, చారి, వినాయక హాస్పిటల్ డాక్టర్ వినయ్ కుమార్, డాక్టర్ శర్మ, కొట్టే రాజయ్య, సిద్దేశ్వరరెడ్డి, అంబ్రేశ్వర్ చారి, సంజీవరెడ్డి, దుర్గారావు, కుమార్, లక్ష్మీనారాయణ, అశోక్, ముక్తార్ ,పటేల్ స్కూల్ విద్యార్థులు పవిత్ర, హర్షిత, శ్రీలత, భవాని, మౌనిక, జైశా,హర్షద్ నాగచైతన్య, మణిదీప్, మల్లికార్జున్, ప్రభు రాజ్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## సంగారెడ్డి అక్టోబర్ 29న ఓటర్ జాబితా విడుదల.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... ఓటర్ జాబితా డ్రాఫ్టు అక్టోబర్ 29న ప్రకటించనున్నట్లు సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి తెలిపారు. నవంబర్ 9, 10 తేదీల్లో ప్రత్యేక ఓటర్ నమోదు శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. 20 25 జనవరి 1 నాటికి 18 ఏళ్లు నిండిన వారందరూ ఓటరు నమోదుకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అక్టోబర్ 29 నుంచి నవంబర్ 28 వరకు ఓటర్ జాబితాలో అభ్యంతరాలపై దరఖాస్తులు స్వీకరించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఓటర్ జాబితాలో తప్పులు ఉన్నచో సరిచేయాలని ఆమె సూచించారు. పేర్లు డబల్ వచ్చిన కరెక్టు ఉన్నాయి ఉంచి మిగతావి తీసేయాలని ఓటర్ జాబితాను 29 వరకు సిద్ధం చేసి ప్రకటించాలని ఆమె తెలిపారు. పోయిన ఓటర్ జాబితాలో మిస్సయిన వారు ఇప్పుడు నమోదు చేసుకోవాలని ఆమె కోరారు.

## లిసుబ్రహ్మణ్యస్వామి 18వ శబరిమల మహా పాదయాత్ర

### - పాల్గొన్న ఎంపి ఈటెల రాజేందర్

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు శ్రీ నిఖిల సాయి మైత్రేయ మధుసూదన సరస్వతి పీఠం నిర్వాహకుడు సుబ్రహ్మణ్యస్వామి 18వ శబరిమల మహా పాదయాత్ర సందర్భంగా 22వ తేదీ ఆదివారం సూరారం కాలనీ, దయానంద్ నగర్, జై సంతోషి నగర్ శివాలయం వద్ద అయ్యప్ప పూజా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మల్కాజిగిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటల రాజేందర్ పూజా కార్యక్రమం లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అయ్యప్ప పడిపూజ, అన్నప్రసాద కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అనంతరం సుబ్రహ్మణ్యస్వామి మాట్లాడుతూ తాను ఇప్పటికి ఇరువై ఏడు సార్లు శబరిమల కు మాలధారణ వేసి స్వామిని దర్శించుకోవడం జరిగిందని, ఇందులో భాగంగా పదిహేడు సార్లు పాదయాత్ర చేసినట్టు తెలిపారు. ఈ సారి పద్దెనిమిదవ సారి మహా పాదయాత్ర చేస్తున్నట్టు, మొత్తం ముప్పై రెండు రోజులపాటు జరిగే ఈ పాదయాత్రలో అక్టోబర్ ఇరువై ఐదవ తేదీన శబరిమల చేసుకుంటానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ గాయత్రి బ్రాహ్మణ సేవా సంఘం అధ్యక్షుడు గోగులపాటి కృష్ణమోహన్, ముఖ్య సలహాదారులు సర్వేపల్లి రమేష్ కుమార్, కార్యవర్గ సభ్యులు గడ్డం రాంబాబు, హరి రాఘవేంద్ర, శ్రీధరాచార్యులు, బిజెపి నాయకులు వాసు, శంకర్, సుబ్రహ్మణ్యస్వామి కుటుంబ సభ్యులతో పాటు అయ్యప్ప భక్తులు, స్థానికులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

## కూకట్ పల్లిలో హైడ్రా కూల్చివేతలు

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 22(వాస్తవ తెలంగాణ ) కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం పరిధిలోని నల్ల చెరువులో మరోసారి కూల్చివేతలు చేపట్టింది ఎఫ్ టి ఎల్ బఫర్ జోన్ లో అక్రమ నిర్మాణాలను నెలమట్టం చేశారు ఆదివారం బారి పోలీసులను మోహరించి నిర్మాణాలను హైడ్రా కూల్చివేతలు జరిపారు నల్లచెరువు మొత్తం 27 ఎకరాలు ఉండగా 7 ఎకరాలు అక్రమ గురైందని అధికారులు తెలిపారు. బఫర్ జోన్లో 16 అక్రమ నిర్మాణాలను, కూల్చారు నల్లచెరువు ఎఫ్‌టీఎల్, బఫర్ జోన్ పరిధిలో అక్రమంగా నిర్మించిన షెడ్లను గుర్తించి కూల్చి వేశారు . ఎపిటీఎల్ చెరువు బఫర్ జోన్ లో నిర్మాణాలు చేసే కఠిన చర్యలు తప్పవని హైడ్రా అధికారులు. హెచ్చరించిరు.

## గణేష్ నిమజ్జనం వేడుకల్లో పాల్గొన్న పి ఏ సి చైర్మన్ గాంధీ.

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 22(వాస్తవ తెలంగాణ ) కూకట్ పల్లి మున్సిపల్ ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని ఎల్లమ్మబండ, ఆల్విన్ కాలనీ ఫేస్ 2 లో వినాయక చవితి పర్వదినంను పురస్కరించుకుని వినాయక మండపం వద్ద నిర్వహించిన పూజ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేసిన పి ఏ సి చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే ఆరెకపూడి గాంధీ. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మట్టి గణపతిని పూజించి పర్యావరణం కాపాడాలని సూచించారు.
ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గణేష్, అనిల్ రెడ్డి ,కాశినాథ్ యాదవ్, మధు, ప్రజ్వల్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు

## కూకట్ పల్లిలో హైడ్రా కూల్చివేతలు

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 22(వాస్తవ తెలంగాణ ) , కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం పరిధిలోని నల్ల చెరువులో మరోసారి కూల్చివేతలు చేపట్టింది ఎఫ్ టి ఎల్ బఫర్ జోన్ లో అక్రమ నిర్మాణాలను నెలమట్టం చేశారు ఆదివారం బారి పోలీసులను మోహరించి నిర్మాణాలను హైడ్రా కూల్చివేతలు జరిపారు నల్లచెరువు మొత్తం 27 ఎకరాలు ఉండగా 7 ఎకరాలు అక్రమ గురైందని అధికారులు తెలిపారు. బఫర్ జోన్లో 16 అక్రమ నిర్మాణాలను, కూల్చారు నల్లచెరువు ఎఫ్‌టీఎల్, బఫర్ జోన్ పరిధిలో అక్రమంగా నిర్మించిన షెడ్లను గుర్తించి కూల్చి వేశారు . ఎపిటీఎల్ చెరువు బఫర్ జోన్ లో నిర్మాణాలు చేసే కఠిన చర్యలు తప్పవని హైడ్రా అధికారులు. హెచ్చరించిరు.

## బొల్లారం మున్సిపాలిటీలో సభ్యత్వ నమోదు

జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్చెరు నియోజకవర్గం అసెంబ్లీ బొల్లారం మున్సిపాలిటీలో బీజేపీ అధ్యక్షుడు ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం ఆదివారం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వంగేటి ప్రతాపరెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ప్రతి పోలింగ్ బూత్ అధ్యక్షుడు 200 సభ్యత్వం చేయాలని, మండల పదాధికారులు 300 సభ్యత్వం చేయాలన్నారు.

## సీబీఐ అధికారి పేరుతో ఫోన్ కాల్.. ఆ తండ్రి చేశాడంటే..?

"నేను సీబీఐ అధికారిని, మీ అమ్మాయిని డ్రగ్స్ కేసులో అరెస్ట్ చేశాం" అంటూ ఓ వ్యక్తికి వాట్సాప్ ద్వారా కాల్ చేశాడు.. ఫోన్ కాల్ అందుకున్న వ్యక్తి పక్కనే కుమార్తె ఉండడంతో అప్రమత్తం అయ్యాడు. అతను సైబర్ నేరగాళ్ల వలలో పడకుండా కాపాడుకున్న ఘటన ఖమ్మం జిల్లాలో వెలుగు చూసింది. ఖమ్మం జిల్లా నేలకొండపల్లి మండలం కొరట్లగూడెం గ్రామానికి చెందిన గోవిందరావు ఫోన్‌కు వాట్సప్ కాల్ వచ్చింది. ఫోన్ ఎత్తిన అతనికి ఓ వ్యక్తి సీబీఐ అధికారిగా పరిచయం చేసుకుని, మీ కుమార్తె బ్యాగ్‌లో డ్రగ్స్ దొరకింది. ఆమెను అరెస్ట్ చేశామని తెలిపాడు. అయితే అదే సమయంలో కుమార్తె గోవిందరావు పక్కనే ఉండడంతో వచ్చిన ఫోన్ కాల్ ఎవరిదో ఇట్టే పసిగట్టాడు. సైబర్ నేరగాళ్లు ఇలా చేస్తున్నారనే అనుమానం తో ఫోన్ కట్ చేసి, తనకు తెలిసిన వారికి ఫోన్ చేసి చెప్పడంతో ఫోన్ హ్యాక్ అయిందనే అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. దీంతో అప్రమత్తమైన గోవిందరావు తన బ్యాంక్ ఖాతాలో ఉన్న నగదును మరో ఖాతాకు మళ్లించాడు. తరుచూ వార్తల్లో వినడం సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న వాటిని చూడడం వల్లే తాను అప్రమత్తమయ్యానని గోవిందరావు తెలిపాడు. వెంటనే సంబంధించి పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చాడు. అయితే అప్పటికే కేటుగాళ్లు కాల్ కట్ చేశారు. సైబర్ నేరాలపై గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా అవగాహన కల్పిస్తే ఇలాంటివి జరగవని ఆయన చెపుతున్నాడు.

## వికలాంగుల పెన్షన్ 6000 పెంచాలని సిపిఐ డిమాండ్.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... వికలాంగుల పెన్షన్ 6000 పెంచాలని వికలాంగుల హక్కుల జాతీయ వేదిక రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అడిగే డిమాండ్ చేశారు. సంగారెడ్డి లోని కేవలం కిషన్ భవన్లో జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశం ఆదివారం నిర్వహించారు, ఆయన మాట్లాడుతూ వికలాంగుల సమస్యలను కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వాలు మారిన ఏ రాష్ట్రంలో అయినా కేంద్రం చేస్తున్నటువంటి అవినీతి పనుల వాళ్ళని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా కేంద్ర ప్రభుత్వం చేసే అవినీతి పనులకు అలవాటు అయ్యారని ఆయన తెలిపారు. వికలాంగులకు 6000 పింఛన్ ఇస్తామని చెప్పి ఇప్పటివరకు ఆచరణ చూపకుండా ఈవో సోకులు చెబుతూ కాలం గడుపుతున్నారని ఆయన తెలిపారు. వెంటనే వికలాంగులకు 6000 కు పింఛను పెంచాలని లేనియెడల జిల్లాలో రాష్ట్రంలో సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో ధర్నాలు నిర్వహిస్తామని ఆయన తెలిపారు.

## రోడ్డు నిర్మాణానికి 4.50 కోట్లు జగ్గారెడ్డి.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం... సంగారెడ్డి జిల్లాలోని పోతురోడ్పల్లి చౌరస్తాలోని రైతు వేదిక నుంచి కంది మండలం కలివేముల వరకు రోడ్డు నిర్మాణానికి 4.50 కోట్లు మంజూరైనట్లు మాజీ ఎమ్మెల్యే జగ్గారెడ్డి ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. హెచ్ఎండిఏ నిధుల నుంచి రోడ్డు నిర్మాణానికి కేటాయించినట్లు తెలిపారు. గతంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నప్పుడే ప్రతిపాదనలు పంపినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. టిఆర్ఎస్ గవర్నమెంట్ ఉన్న పది సంవత్సరాల్లో ఏ పని చేయలేదని ఆయన దేవ చేశారు. సంగారెడ్డి నుంచి ఏ ఒక్క ఊరికి కూడా రోడ్డు పనులు చేయలేదని మళ్లీ కాంగ్రెస్ వచ్చిన తర్వాతనే రోడ్ల పనులు చేస్తున్నామని మాజీ ఎమ్మెల్యే జగ్గారెడ్డి తెలిపారు. ఏ పనులైనా కాంగ్రెస్ ఉన్నప్పుడే జరిగిన పనులని ఇప్పటివరకు ఏ పనులు జరగలేదని ఆయన తెలిపారు అందుకని కాంగ్రెస్ గవర్నమెంట్ను మార్పు కోసం ఎన్నుకున్నారని ఆయన తెలిపారు.

## అర్హులైన జర్నలిస్టుల వివరాల సేకరణ చేపట్టాలి

కూకట్ పల్లి సెప్టెంబర్ 22 (వాస్తవ తెలంగాణ ) అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికీ ఇళ్ల స్థలాల కేటాయింపు కోసం యూనియన్ పకడ్బందీగా పనిచేస్తుందని తెలంగాణ రాష్ట్ర వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సంఘం నాయకులు స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం సూరారం వి.ఐ.పి ఫంక్షన్ హాల్లో జిల్లా కార్యవర్గ సమావేశం జిల్లా అధ్యక్షులు గడ్డమీది బాలరాజు అధ్యక్షత నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర కోశాధికారి మోతే వెంకట్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జర్నలిస్టుల సంక్షేమం కోసం కట్టుబడి పని చేస్తుందన్న ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. మునిపెన్నడూ లేని విధంగా జర్నలిస్టులకు హౌసింగ్ ఏర్పాటు చేసే విధంగా ప్రభుత్వం జీవోలు జారీ చేసేందుకు ప్రత్యేక చొరవ చూపిస్తుందని తెలిపారు. ఇది ఎంతో హర్షించదగ్గ విషయం అన్నారు. ప్రభుత్వం పెద్దలు చూపిస్తున్న మార్గదర్శకళ మేరకు సమాజంలో జర్నలిస్టుగా పనిచేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరిని గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నియోజకవర్గ, మండలాల వారిగా సమావేశాలను నిర్వహించి వర్కింగ్ జర్నలిస్టులను గుర్తించాల్సిన బాధ్యత మనపైనే ఉందని తెలిపారు. రానున్న వారం రోజులలో ప్రాంతాలవారీగా సమావేశాలను ఏర్పాటు చేసి జిల్లావ్యాప్తంగా వర్కింగ్ జర్నలిస్టులను గుర్తించే ప్రక్రియను చేపట్టాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు. తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో వర్కింగ్ జర్నలిస్టులను గుర్తించే ప్రక్రియ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మొదలైందని స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలో సేకరిస్తున్నటువంటి జర్నలిస్టుల వివరాలను మీడియా అకాడమీకి అందజేస్తామని జిల్లా అధ్యక్షులు గడ్డమీద బాలరాజ్ స్పష్టం చేశారు. వచ్చే నెలలో జూనియర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించ తలపెట్టిన ముఖ్యమంత్రితో జర్నలిస్టుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం కార్యక్రమం విజయవంతం చేయడానికి ప్రతి జర్నలిస్ట్ కృషి చేయాలని కోరారు. యూనియన్లకు అతీతంగా మండలాలు నియోజకవర్గం వారిగా సీనియార్టీ ప్రతిపాదికతన లిస్టులను తయారు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వెంకట్రాంరెడ్డి, కోశాధికారి బిక్షపతి, ప్రెస్ క్లబ్ ల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

## సిపిఐ సీనియర్ నాయకులు వజీర్ బేగ్ మృతి.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... సిపిఐ సీనియర్ జిల్లా నాయకులు అనారోగ్యంతో ఆదివారం మృతి చెందారు. వజీర్ బేగ్ మృతదేహానికి టీజీఐసీ చైర్పర్సన్ నిర్మలారెడ్డి, సిపిఐ జాతీయ కార్యాలయ వర్గ సభ్యులు నరసింహ, జిల్లా కార్యదర్శి జయరాజ్ నివాళులర్పించారు. సంగారెడ్డి పట్టణంలో 60 సంవత్సరాలుగా సిపిఐ పార్టీ అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేశారని నాయకులు తెలిపారు. వజీర్ బేగ్ 25 సంవత్సరాల నుంచి సిపిఐ లో పనిచేస్తూ ఉన్నత పదవులు పొంది సీనియర్ నాయకునిగా 60 సంవత్సరాలు సిపిఐ పార్టీకి కృషి చేశారు అని జిల్లా కార్యదర్శి జయరాజ్ తెలిపారు. మాకు తెలియనిది ఆయన ద్వారా చాలా విషయాలు తెలుసుకొని జిల్లాలో సిపిఎం సిపిఐ పార్టీలు చాలా తెలుసుకొని ఆయన ద్వారా సిపిఐ పార్టీ గాని సిపిఎం పార్టీ గాని ముందుకు సాగాయని వారు తెలిపారు. వధువు చనిపోవడంతో ఆయన లోటును ఎవరు తీర్చలేమని ఆయన తెలిపారు. వజీర్ మేకు సంగారెడ్డి పట్టణంలోని ప్రజలు చాలామంది సంతాపంగా ఆయన ఇంటి వద్ద జనాలు గుమ్మి గుడారు. మంచి మనసుకి మనసున్న మనిషికి చాలామంది జ్ఞాపకార్థం ఉంటారని పలువురు పెద్దలు నాయకులు తెలిపారు.

# అరటిపండుతో ఒక్కసారి ఇలా చేస్తే

## -మీ ముఖం అందంగా మెరిసిపోతుంది.. !

ఆడవాళ్లు అందంగా ఉండడం కోసం చాలా రకాల ప్రయత్నాలు చేసే ఉంటారు. కానీ వాళ్ళకి తెలియని విషయం ఏంటంటే మన ఇంట్లో ఉ ండే కొన్ని వస్తువులతో మన అందాన్ని కాపాడుకోవచ్చు అని.. అది ఎలా అనుకుంటున్నారు కదా... అది ఎలా సాధ్యమో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మనం అందరం తినే కాయ అరటికాయ. అరటిపండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటిని తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉంటాయని తెలుసు. అరటి పండు వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అదే విధంగా, అరటి పండుతో వాడడం వల్ల చర్మ సౌందర్యం కూడా పెరుగుతుంది.అంతేకాదు కేవలం పండు వల్లే కాదు.. అరటి తొక్క వల్ల కూడా కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వాటి వల్ల కొన్ని చర్మ సమస్యలు కూడా దూరం చేసుకోవచ్చు.అది ఎలాగో చూద్దాం..అరటిపండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అలాగే తేమ కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ పండు పొడిచర్మానికి పోషణను అందించి, కఠినంగా మారిన చర్మాన్ని మృదువుగా మార్చి, వయస్సు పైబడే లక్షణాలపై కూడా పనిచేస్తుంది. మీకు మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉన్న చర్మం ఉన్నట్లయితే, ఇకపై రాకుండా జిడ్డుని తగ్గించడానికి మీరు ఈ పండుని వాడవచ్చు.ఈ కింది ఫేస్ మాస్కులు ఉ పయోగించడం వల్ల కోల్పోయిన చర్మ కాంతి మళ్ళీ తిరిగి వస్తుంది. పండిన అరటిపండులో సగాన్ని మెత్తగా చేసి అందులో 1 చెంచా గంధం,, చెంచా తేనెను వేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని మొహానికి పూయాలి. ఒక 20 నుండి 25 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయండి.ఈ ఫేసు మాస్క్ జిడ్డు చర్మం ఉ న్నవారికి ఎక్కువ ఉపయోగం. ఎందుకంటే ఇందులోని గంధం ఎక్కువ చర్మనూనె అలాగే నూనెపదార్థాలను తొలగించితే, అరటిపండు దాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది.అలాగే ఒక పండిన అరటి పండుని చిదిమి అందులో కాస్తా నిమ్మరసం కలపండి.

ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమాన్ని 20 నిమిషాలపాటు అలా వదిలేయండి. ఈ మాస్కులో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది ముఖంలో అలసటని, మచ్చలని తొలగిస్తుంది.మీరు ముఖానికి అరటిపండు, పాల మిశ్రమాన్ని ప్రయత్నించవచ్చు. ఒక పండిన అరటిపండుని బాగా చిదమండి. అంతే పరిమాణంలో పాలను వేసి బాగా కలపండి. మీది పొడిచర్మం అయితే, ఆలివ్ నూనె చుక్కలను కూడా కొన్ని వేయవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని మీ ముఖానికి, మెడకి రాసి 20 నిమిషాలపాటు వదిలేయండి. ఆ సమయంలో మీరు బహుశా ఇంకొక అరటిపండుని తిని విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు.చర్మానికి అరటిపండు మంచి పోషణ ఇస్తుంది.

# వెల్లుల్లితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చెయ్యలేదు అంటూ వెల్లుల్లిని కొనియాడని వారు లేరు. ప్లేగుతో పోరాడేది, తిష్టని భ్రష్టు పట్టించేది, కొవ్వుని కరిగించేది, పరాన్నభుక్కులని పరిగెట్టించేది, కోలెస్టరాల్‌ని కత్తిరించేది, కేన్సరు రాకుండా కాపాడేది, రక్తపు పోటుకి పోట్లు పొడిచేది, వీర్యాన్ని వృద్ధి చేసేది, దోమలని తరిమికొట్టేది, తామరని తగ్గించేది, జీర్ణశక్తిని పెంచేది, రక్షక శక్తిని రక్షించేది, అస్తమా, శ్వాస పీల్చుకోవడం వల్ల ఇబ్బంది వంటి ఊపిరితిత్తుల రుగ్మతలను తగ్గించడానికి వెల్లుల్లి చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. నోటి వ్యాధులకు వెల్లుల్లి బాగా పనిచేస్తుంది వెల్లుల్లి ఇన్సూలిన్‌ను పెంచుతుంది. మధుమేహగ్రస్తుల రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. వెల్లుల్లి మొక్క శాస్త్రీయ నామం 'ఏలియం సెతీవం'. ఉల్లి వర్గానికి చెందినది. దీనిలో గంధకపు ద్రవ్యాలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల దీనినుండి వచ్చే వాసన ఆహ్లాదకరంగా ఉండదు. లిల్లీ కుటుంబానికి చెందిన ఈ వెల్లుల్లి నీరుల్లికి దగ్గర చుట్టం; నీరుల్లి కన్నా ఔషధ గుణాలు ఎక్కువ. అనాదిగా వెల్లుల్లి ఆహార పదార్థంగాను, ఔషధంగాను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వాడుకలో ఉంది. భారతదేశంలో అనాది నుండి నేటివరకు ఆదరణలో ఉన్న సిద్ధ, ఆయుర్వేదం, యునానీ వైద్యాలలో వెల్లుల్లి ఔషధ విలువలని గుర్తించేరు. సంప్రదాయిక చైనా వైద్యంలో వెల్లుల్లికి ప్రాముఖ్యత ఉంది. హోమియోపతీలో ఏలియం సిపా, ఏలియం సెతీవం అనే మందులు ఉన్నాయి. ఇటీవల ఎల్లోపతీ వైద్యం కూడా వెల్లుల్లి విలువని గుర్తించింది.

# షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉండాలంటే...!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం మధుమేహులకు చాలా అవసరం. షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉ ండాలంటే వ్యాయామం తప్పనిసరి.రోజూ క్రమంతప్పకుండా వాకింగ్ చేయడం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి. అన్నింటికన్నా మంచి వ్యాయామం ఇది. ముఖ్యంగా మధుమేహులు వాకింగ్ చేయడం అలవాటుగా చేసుకోవాలి.యోగా చేయడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ రాకుండా చూడటంలో యోగా సహాయపడుతుంది. నరాల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్న రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ కూడా పెరుగుతాయి. యోగా వల్ల ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలపైన ఒత్తిడి పడాలంటే ఈత కొట్టడం ఒక్కటే మార్గం. కొవ్వు కరగడానికి, మంచి వ్యాయామం చేసిన ఫలితాలు పొందడానికి ఈత ఉపయోగపడుతుంది.ఇంట్లో మ్యూజిక్ పెట్టుకుని కాసేపు డ్యాన్స్ చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డ్యాన్స్ వల్ల ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది. షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ సైకిల్ తొక్కొచ్చు. సైకిల్ తొక్కడం వల్ల క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. రక్తసరఫరా మెరుగుపడుతుంది. బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి.

# అంజీరా తినటం వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు !

అత్తి పండ్లను వరం-పండ్లుగా భావిస్తారు ఎందుకంటే దాని ప్రయోజనాలు. మరియు ఇది మానవులు తినే పండ్లలో పురాతనమైనది. కొంతమంది పండితులు కూడా ఈవ్ పండించిన నిషేధిత పండు అని నమ్ముతారని మీకు తెలుసా? మరియు అత్తి క్లియోపాత్రాకు ఇష్టమైన పండు అని మీకు తెలుసా? కాబట్టి, ఈ పండు మరియు ఆశ గురించి ఏదో ఉంది, అత్తి పండ్ల గురించి ప్రత్యేకంగా ఏమి ఉంది అని మీరు ఆలోచిస్తున్నారా? మొరాసి యొక్క మల్బరీ కుటుంబ సభ్యుడైన ఫికస్ చెట్టుపై పెరిగే పండ్లు అత్తి పండ్లు. స్థానిక భాషలలో అత్తి పండ్లను వేర్వేరు పేర్లతో పిలుస్తారు మరియు అత్తి చెట్టు 100 సంవత్సరాల వరకు జీవించగలదు. బ్లాక్ మిషన్, కడోటా, కాలిమిర్నా, బ్రౌన్ టర్కీ మరియు అడ్రియాటిక్ వివిధ రకాల అత్తి పండ్లను కలిగి ఉన్నాయి. ఉ దయాన్నే ఒక ఎండిన అత్తిని తినడం గుడ్డు తినడం అంత మంచిది మరియు ఆరోగ్యకరమైనదని మీకు తెలుసా? వీటిలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. అత్తి పండ్లను సాంప్రదాయ ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు మరియు వాటిని ఎండిన రూపంలో ఉపయోగిస్తారు. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే పొటాషియం యొక్క మంచి మూలం అత్తి. మాంగనీస్, కాల్షియం మరియు డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉండే అత్తి పండ్లను రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే విటమిన్ సి మరియు ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లకు ముఖ్యమైన వనరు. మలబద్ధకం నుండి ఉ పశమనం పొందటానికి అత్తి పండ్లు సహాయపడతాయి మరియు మొత్తం జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు చేయాలనుకుంటున్నది 2 నుండి 3 అత్తి పండ్లను రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం తేనెతో తినడం వల్ల మీరు మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఫైబర్స్ జీర్ణక్రియకు ఉపయోగపడతాయి మరియు అత్తి పండ్లను ఆహార ఫైబర్‌తో లోడ్ చేస్తారు, ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు కదలికకు సహాయపడుతుంది మరియు మలబద్దకాన్ని తొలగిస్తుంది. పొడి మెంతి గింజలు, తేనె మరియు అత్తి పండ్ల మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా మనం శ్వాసనాళాల ఉబ్బసం నుండి బయటపడవచ్చు. ఉబ్బసం నుండి ఉ పశమనం పొందడానికి మీరు అత్తి రసాన్ని కూడా తీసుకోవచ్చు. అత్తి పండ్లు శ్లేష్మ పొరను తేమ చేస్తాయని మీకు తెలుసా? అవును! మరియు ఇది కఫాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది, తద్వారా ఉబ్బసం లక్షణాల నుండి ఉ పశమనం లభిస్తుంది. తక్కువ కొలెస్ట్రాల్: అత్తి పండ్లలో పెక్టిన్ అనే విచిత్రమైన కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అత్తి పండ్లలోని ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థలోని కొలెస్ట్రాల్ యొక్క అధిక భాగాన్ని క్లియర్ చేస్తుంది మరియు దానిని తుడిచిపెట్టడానికి ప్రేగులకు తీసుకువెళుతుంది. ఇది విటమిన్ బి 6 ను కలిగి ఉంటుంది, ఇది సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి బాధ్యత వహిస్తుంది, ఇది మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది మరియు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది.

# నేరేడు పండు తింటే లివర్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు

వర్షాకాలం రాగానే మనకు ఎక్కువగా కనబడేవి నేరేడు పండ్లు. ఈ నేరేడు పండ్లు కాలేయానికి సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడే వారు తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఈ పండులో సహజమైన యాసిడ్లు ఉ న్నాయి. అవి కాలేయాన్ని శక్తివంతం చేసి దాని పని తీరును మెరుగుపరుస్తాయి. అంతేకాదు నేరేడులోని ఫ్యాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. గింజల్లో జంబోలిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది మధుమేహ వ్యాధి నివారణకు దోహదపడుతుంది. గింజలను ఎండబెట్టి పొడిచేసి రోజుకు రెండుసార్లు ఒక స్పూన్ భోజనంతో పాటు తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహ వ్యాధిపై చక్కని ప్రభావం చూపుతుంది అని వైద్యులు చెపుతున్నారు.

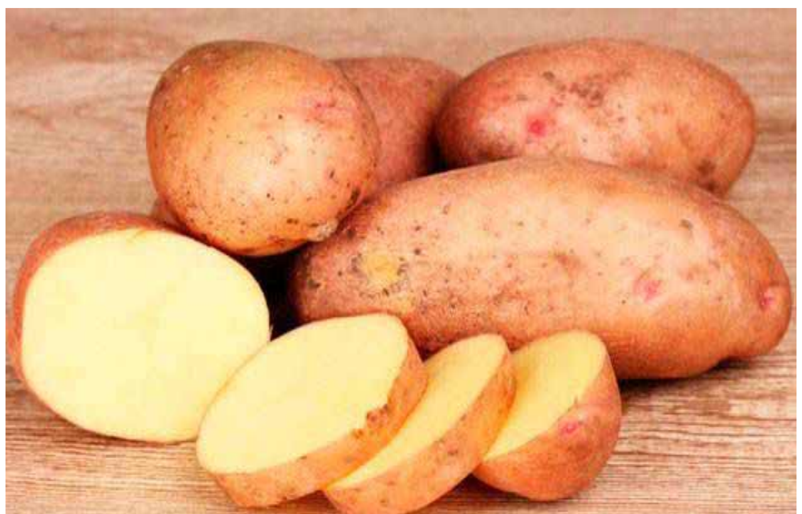
నేరేడు చెట్టు బెరడును నలగ్గొట్టి వేడి నీళ్ళలో నానబెట్టి కషాయం చేసుకొని దానిలో తేనే కలుపుకొని తాగితే రక్తస్రావం తగ్గిపోతుంది. చెవుల్లో నుంచి చీము కారడం వల్ల బాధ పడే వారికి ఇది చాలా మంచి మందు. ఆకులూ, పండ్లను దంచి రసం తీసి కొద్దిగా వేడి చేసి రెండు చెవుల్లో రెండు చుక్కలు వేసుకోవాలి. తొందరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. మహిళల్లో వైట్ డిశ్చార్జ్ తో బాధ పడేవారు ఈ చెట్టు వేర్లను దంచి ముద్ద చేసి బియ్యం కడిగిన నీళ్ళలో కలిపి తీసుకుంటే రక్త హీనత, వైట్ డిశ్చార్జ్ తగ్గుతుంది. అతిమూత్ర వ్యాధితో బాధ పడేవారు ఈ పండు గింజలను పొడి చేసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో చన్నీళ్ళతో తాగితే మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. మొలలు- పైల్స్‌తో బాధపడే వారికి నేరేడు బాగా పని చేస్తుంది. ఈ పండ్లను అవి దొరికే కాలంలో ప్రతి రోజు ఉదయం ఉప్పుతో కలిపి తింటే మంచి ఫలితం కలినిపిస్తుంది.

# ఊబకాయం నుంచి తప్పించుకోవడానికి

ఊబకాయం అధికమయ్యే కొద్దీ ఆలోచన శక్తి మందగిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. వీరిలో తెల్ల రక్తకణాలు అతిగా స్పందించి మెదడులోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతాయి. మనలో చురుకుదనం తగ్గడం, ఆలోచన శక్తిపై ప్రభావం చూపి మన జీవనశైలి పూర్తిగా దెబ్బతింటుందని శారీరక వ్యాయామం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. కొన్ని చిట్కాలుపాటిస్తే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. మంచినీళ్లు అధికంగా తాగాలి. తినడానికి అరగంట ముందు నీళ్లు తాగితే జీర్ణ ప్రక్రియ మెరుగవుతుంది. దాని ఫలితంగా బరువు కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది

ఉదయం తినే అల్పాహారం మన ఆరోగ్యంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కాస్త అధికంగా తింటే అధిక కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మానేస్తే మొదటికే మోసం వస్తుందట. రాత్రివేళ కాస్త తక్కువగా తినడంతో పాటు త్వరగా తినాలి. కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తగ్గించాలి. కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరానికి మంచిది. జీర్ణప్రక్రియ సజావుగా ఉంటే అధిక బరువు సమస్య దరిచేరదు.మధ్యాహ్నం భోజనంతో పాటు ఉడకబెట్టిన బంగాళ దుంపలు తీసుకోవాలి. దీంతో అధికంగా తీసుకునే ఆహారాన్ని మనకు తెలియకుండానే నియంత్రించుకుంటాం.వర్క్ ఫ్రమ్ చేసినా ఇంటి పనులు చేసేందుకైనా మధ్యమధ్యలో కొన్నిసార్లు లేవాలి. దీనివల్ల సుదీర్ఘంగా కూర్చునే సమస్య తగ్గుతుంది. శరీరానికి కాస్త శ్రమ ఇవ్వడంతో కేలరీలకు కేలరీలు కరుగుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. భోజనం తిన్న వెంటనే చిరుతిళ్లు అసలు తినకూడదు. ఇంట్లో చేసిన వంటలైనా సరే కాస్త గ్యాప్ ఇచ్చి తినడం వల్ల కాస్త ఉపశమనం ఉంటుంది. వ్యాయామం ఏరోబిక్స్ లాంటివి చేస్తే బరువు తగ్గవచ్చు. ప్రతిరోజు ఇలా చేయడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఉల్లాసం మీ సొంతం.

# బంగాళాదుంప జ్యూస్ తాగితే ?



చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు బంగాళదుంప అంటే చాలా ఇష్టం. బంగాళాదుంపతో చిప్స్ వేపుళ్ళు ఇలా రక రకాలుగా చేసుకుంటూ ఉంటాం. బంగాళదుంపతో ఎలా చేసుకున్న మంచి రుచి వస్తుంది. బంగాళదుంప జ్యూస్ తాగితే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక బరువు సమస్య ఉన్నవారు బంగాళదుంప జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ కరుగుతుంది. అలాగే కడుపు నిండిన భావన ఎక్కువసేపు ఉండి తక్కువ మోతాదులో ఆహారం తీసుకుంటారు దాంతో బరువు ఈజీగా తగ్గుతారు. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా చాలా బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల్లో శరీరంలో తగినంత రోగ నిరోధకశక్తి ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. గుండె సమస్యలు రాకుండా సహాయపడుతుంది గ్యాస్ మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. చర్మం యవ్వనంగా కాంతివంతంగా ఉండటమే కాకుండా ముడతలను తగ్గిస్తుంది. బంగాళదుంప జ్యూస్ మంచిది కదా అని ప్రతి రోజు తాగకూడదు. వారంలో రెండు సార్లు తాగితే సరిపోతుంది. కడుపు నొప్పి సమస్య ఉన్నవారు బంగాళదుంప జ్యూస్ కి దూరంగా ఉండాలి ఎందుకంటే ఈ జ్యూస్ వలన కడుపునొప్పి పెరిగే అవకాశం ఉంది.

# ఉల్లిరసంతో దృఢమైన కురులు...

కూరల్లో తప్పక ఉండే ఉల్లిపాయతో కురులను అందంగా, ఆరోగ్యంగా మలచుకోవచ్చు. ఉల్లిపాయ రసాన్ని వారానికి ఒకసారి జుట్టుకు రాసుకుంటే దృఢమైన, తళుకులీనే కేశాలు సొంతమవుతాయి.

అదెలాగంటే...

ముందుగా రెండు ఉల్లిపాయలను చిన్నగా కట్ చేయాలి. తరువాత వాటిని మిక్సీలో పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఉల్లిపేస్ట్‌లోని రసాన్ని ఒక పాత్రలో వడబోయాలి. ఈ రసాన్ని మాడుకు బ్రష్ సాయంతో చక్కగా రాసుకోవాలి. కొద్దిసేపు మసాజ్ చేయాలి. గంట తరువాత నీళ్లలో శుభ్రం చేసుకొని,

కండిషనర్ అప్లై చేయాలి. వారానికి ఒకసారి ఇలాచేస్తే జుట్టు రాలిపోవడం తగ్గిపోతుంది. అంతేకాదు వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతాయి.ఉల్లిపాయలో సల్ఫర్ ఎక్కువగా ఉ ంటుంది. ఇది వెంట్రుకల గట్టిదనానికి అవసరమైన కెరాటిన్‌ను పెంపొందిస్తుంది. ఉల్లిరసం రాసుకోవడం ద్వారా కుదుళ్లకు రక్తసరఫరా పెరుగుతుంది. దాంతో వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి.

# బ్రెజిల్ నుంచి ఆయిల్ దిగుమతి పెంపుపై ఫోకస్. . కేంద్ర మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పూరీ

దేశ ఖజానాపై ముడి చమురు దిగుమతి భారాన్ని తగ్గించుకునే విషయమై కేంద్రం దృష్టి సారిస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే ఇప్పటి వరకూ రష్యా నుంచి డిస్కౌంట్ ధరకు క్రూడాయిల్ దిగుమతి చేసుకుంటున్న భారత్..మరో అడుగు ముందుకేసింది. బ్రెజిల్ నుంచి ముడి చమురు దిగుమతి పెంచుకునే విషయమై ఆ దేశ చమురు సంస్థలతో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు కేంద్ర పెట్రోలియం శాఖ మంత్రి హర్దీప్ సింగ్ పూరీ శుక్రవారం తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన బ్రెజిల్ పెట్రోబ్రాస్ అధ్యక్షుడు మార్గా చాంబ్రియార్డ్ తో సంప్రదింపులు జరిపారు.

బ్రెజిల్ నుంచి ముడి చమురు దిగుమతి చేసుకోవడంతోపాటు ఆఫ్ షోర్ డీప్, అల్ట్రా డీప్ వాటర్ ఎక్స్ ప్లోరేషన్ ప్రాజెక్టుల్లో భారత్-బ్రెజిల్ కంపెనీల మధ్య సహకారంపై ఇరు దేశాలు చర్చిస్తున్నాయని ఎక్స్ వేదికగా హర్దీప్ సింగ్ పూరీ తెలిపారు.'బ్రెజిల్ ప్రపంచంలోకెల్లా అతిపెద్ద వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారు. ఈథనాల్, వెజిటబుల్ ఆయిల్ డెరివైడ్ బయో డీజిల్ తయారీలో గ్లోబల్ పయనీర్ గా నిలిచింది. సుస్థిర ఏవియేషన్ ఫ్యూయల్ అభివృద్ధి కోసం బ్రెజిల్, భారత్ కలిసి పని చేస్తాయి. 2025 ఫిబ్రవరి 11-14 మధ్య ఢిల్లీలో జరిగే ఇండియా ఎనర్జీ వీక్ లో పాల్గొని చర్చించాలని కోరాను' అని హర్దీప్ సింగ్ పూరీ తన ఎక్స్ ఖాతాలో తెలిపారు.ప్రపంచంలోకెల్లా మూడో అతిపెద్ద క్రూడాయిల్ దిగుమతిదారుగా ఉన్న భారత్.. వైవిధ్య భరితమైన ఇంధన దిగుమతులపై దృష్టి కేంద్రీకరించింది. దీనికితోడు రష్యా-ఉక్రెయిన్ మధ్య కొనసాగుతున్న భౌగోళిక ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో క్రూడాయిల్ దిగుమతిలో తన వ్యూహానికి అనుగుణంగా పెట్రోబ్రాస్ తో గత జూలైలో ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్, హిందూస్థాన్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్, భారత్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ ప్రతినిధులు చర్చలు జరిపారు.

# భారీ డిస్కౌంట్ ధరకే శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఎస్24.. లిమిటెడ్ ఆఫర్.. ..!

దక్షిణ కొరియా ఎలక్ట్రానిక్స్ దిగ్గజం శాంసంగ్ తన గెలాక్సీ ఎస్24 ఫోన్‌పై భారీ డిస్కౌంట్ అందుబాటులో ఉంది. ఫెస్టివల్ సీజన్ సందర్భంగా ప్రమోషనల్ ప్రైస్ కింద ధర తగ్గిస్తున్నట్లు శుక్రవారం తెలిపింది.కంపెనీ వెబ్ సైట్, ఆఫ్ లైన్ రిటైల్ స్టోర్లలో రూ.60 వేల లోపు ధరకే శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఎస్ సిరీస్ ఫోన్లు సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఫెస్టివల్ సీజన్ సందర్భంగా అమెజాన్ గ్రేట్ ఇండియన్ ఫెస్టివల్ సేల్ లో ఈ డిస్కౌంట్ అందిస్తోంది.

శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఎస్24 ఫోన్ రూ.59,999లకే లభిస్తుంది. బ్యాంక్ ఇన్ స్టంట్ క్యాష్ బ్యాక్ ఆఫర్ రూ.12,000తోపాటు అప్ గ్రేడ్ బోనస్ రూ.3000తో ధర తగ్గుతుంది. వాస్తవంగా గత జనవరిలో ఆవిష్కరించిన శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఎస్ 24 ఫోన్ 8జీబీ ర్యామ్ విత్ 128 జీబీ స్టోరేజీ వేరియంట్ ధర రూ.74,999లకు లభిస్తుంది. ఆఫర్‌లో భాగంగా శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఎస్ 24 ఫోన్ కొనుగోలు చేసే వారికి ఎక్స్ఛేంజ్ డిస్కౌంట్ కింద రూ.40 వేల వరకూ రాయితీ అందిస్తోంది శాంసంగ్.శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఎస్24 ఫోన్ ప్రస్తుతం అమెజాన్ లిస్టింగ్ లో రూ.57,490 పలుకుతోంది. ఎక్స్ఛేంజ్ ఆఫర్ కింద రూ.24,250లకే సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ నెల 27 నుంచి అమెజాన్ గ్రేట్ ఇండియన్ ఫెస్టివల్ సేల్ ప్రారంభం అవుతున్నది. శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఎస్24 పోన్ 6.2 అంగుళాల ఫుల్ హెచ్డీ‌ం డైనమిక్ అమోలెడ్ 2ఎక్స్ స్క్రీన్ విత్ 120 హెర్ట్జ్ రీఫ్రెష్ రేటుతో లభిస్తుంది. ఎక్స్ నోస్ 2400 ప్రాసెసర్ తో పని చేస్తుంది. 12 జీబీ ర్యామ్ విత్ 512 జీబీ స్టోరేజీ వేరియంట్ వరకూ లభిస్తుంది. ఆండ్రాయిడ్ 14 విత్ యూఐ 6.1.1 వర్షన్ పై పని చేస్తుందీ ఫోన్. శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఎస్24 ఫోన్ 50-మెగా పిక్సెల్ ప్రైమరీ సెన్సర్ కెమెరా, 12 -మెగా పిక్సెల్ అల్ట్రావైడ్ సెన్సర్ కెమెరా, 10-మెగా పిక్సెల్ టెలిఫోటో కెమెరా విత్ 3ఎక్స్ ఆప్టికల్ జూమ్, సెల్ఫీలూ వీడియో కాల్స్ కోసం 12-మెగా పిక్సెల్ సెన్సర్ కెమెరా ఉంటాయి.శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఎస్24 ఫోన్ 5జీ, 4జీ ఎల్టీఈ, వై-ఫై 6ఈ, బ్లూటూత్ 5.3, జీపీఎస్, ఎన్ఎఫ్సీ, యూఎస్బీ టైప్ సీ పోర్ట్ కనెక్టివిటీ కలిగి ఉంటుంది. 25వాట్ల చార్జింగ్, ఫాస్ట్ వైర్ లెస్ చార్జింగ్ 2.0, వైర్ లెస్ పవర్ షేర్ మద్దతుతో 4000 ఎంఏహెచ్ కెపాసిటీ గల బ్యాటరీతో పని చేస్తుంది.

# బంగారం ధగధగలు..

యూఎస్ ఫెడ్ రిజర్వు కీలక వడ్డీరేట్లు తగ్గించడంతో బంగారం ధర ధగధగ మెరుస్తోంది. దీనికి తోడు దేశీయంగా ఫెస్టివల్ సీజన్, పెండ్లిండ్ల సీజన్ నేపథ్యంలో పుత్తడి ధర సరికొత్త పుంతలు తొక్కుతున్నది.శుక్రవారం దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో 24 క్యారట్ల బంగారం తులం ధర రూ.700 పెరిగి రూ.76,350లకు చేరుకున్నది. గురువారం పది గ్రాముల బంగారం (24 క్యారట్స్) ధర రూ.75,650 వద్ద ముగిసిన సంగతి తెలిసిందే. మరోవైపు, గోల్డ్ కాంట్రాక్ట్స్ అక్టోబర్ డెలివరీ ధర రూ.341 వృద్ధితో రూ.73,779 పలికింది. కిలో వెండి కాంట్రాక్ట్స్ డిసెంబర్ డెలివరీ ధర రూ.145 పుంజుకుని రూ.90,113లకు చేరుకున్నది. గత నెలలో రికార్డు స్థాయిలో బంగారం దిగుమతి జరిగిన సంగతి తెలిసిందే.దిగుమతి సుంకాలు భారీగా తగ్గించడంతో ఆగస్టు నెలలో 10.06 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన బంగారం దిగుమతులు నమోదయ్యాయి. గతేడాది ఆగస్టు నెలలో బంగారం దిగుమతులు 4.93 బిలియన్ డాలర్లు మాత్రమే. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సర బడ్జెట్లో కేంద్రం బంగారం, వెండిలపై దిగుమతి సుంకాన్ని 15 నుంచి ఆరు శాతానికి తగ్గించిన సంగతి తెలిసిందే. చైనా తర్వాత బంగారం అత్యధికంగా దిగుమతి చేసుకునే దేశం భారత్. అంతర్జాతీయంగా కామెక్స్ గోల్డ్ ఫ్యూచర్స్ ధర 2,632.90 డాలర్లు పలికింది. యూఎస్ ఫెడ్ రిజర్వు కీలక వడ్డీరేట్లు తగ్గించిన తర్వాత బంగారం ధర ఒక శాతానికి పైగా పెరిగింది. ఔన్స్ వెండి ధర 31.54 డాలర్లు పలికింది.

# త్వరలో మారుతి ఈవీ ఎస్‌యూవీ ఈవీఎక్స్ .. దేశవ్యాప్తంగా 25వేల ఈవీ చార్జింగ్ స్టేషన్ల స్థాపన

ప్రముఖ కార్ల తయారీ సంస్థ మారుతి సుజుకి త్వరలో ఎలక్ట్రిక్ మిడ్ సైజ్ ఎస్‌యూవీ కారు ఈవీఎక్స్ (%వఎ౨%) కారును ఆవిష్కరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 25 వేల ఈవీ చార్జింగ్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేయడానికి ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నది. ఇందుకోసం దేశవ్యాప్తంగా 2300 నగరాల్లోని 5100 పై చిలుకు సర్వీస్ సెంటర్ల నెట్ వర్క్ కలిగి ఉంది మారుతి సుజుకి. చార్జింగ్ మౌలిక వసతుల కల్పనకు కేంద్ర చమురు సంస్థలు, ఇంధన సంస్థలతో చర్చలు జరుపుతోంది మారుతి సుజుకి.కర్బన ఉద్గారాల రహిత ఎకో సిస్టమ్ ఏర్పాటుకు.. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల దిశగా మొబిలిటీ వ్యవస్థ పరివర్తనకు ప్రధాన సవాల్ గా నిలిచింది చార్జింగ్ వసతుల కల్పన. ఈ నేపథ్యంలో తన డీలర్ వర్క్ షాప్ ల వద్ద చార్జింగ్ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేసేందుకు గల అవకాశాలపై మారుతి సుజుకి అధ్యయనం జరుపుతోంది. ప్రతి సర్వీస్ సెంటర్ పరిధిలో రెండు చార్జింగ్ స్టేషన్ల కోసం ఒక బే ఏర్పాటు చేయాలని మారుతి సుజుకి ప్రణాళిక రూపొందిస్తోంది. ఈ మేరకు బెంగళూరులోని సర్వీసు మెకానిక్కులకు ఈ విషయమై శిక్షణ అందిస్తోంది.

కేంద్ర చమురు సంస్థల సర్వీస్ స్టేషన్ల (పెట్రోల్ బంకుల) వద్ద ఈవీ చార్జింగ్ కోసం స్పేస్ రిజర్వ్ చేయాలని మారుతి సుజుకి కోరిందని ఆయా సంస్థల వర్గాలు తెలిపాయి. ఇక త్వరలో ఆవిష్కరించనున్న ఈవీ మిడ్ సైజ్ ఎస్ యూవీ 'ఈవీఎక్స్ (%వఎ౨%)' కారు ధర రూ.20-25 లక్షల మధ్య ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. తొలి మూడు నెలల్లో మూడు వేల కార్లు విక్రయించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నది.

# ఈఎస్ఏఎఫ్ స్మాల్ ఫైనాన్స్ తో జత కట్టిన టాటా మోటార్స్

టాటా మోటార్స్ తన కస్టమర్లకు ఈజీ ఫైనాన్స్ సొల్యూషన్స్ అందించేందుకు ముందుకు వచ్చింది. ఇందుకోసం ఈఎస్ఏఎఫ్ స్మాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకుతో చేతులు కలిపింది.ప్రారంభంలో స్మాల్ కమర్షియల్ వెహికల్స్, లైట్ కమర్షియల్ వెహికల్స్ వరకూ ఈఎస్ఏఎఫ్ స్మాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకు రుణ పరపతి కల్పిస్తుంది. ఇందుకోసం టాటా మోటార్స్, ఈఎస్ఏఎఫ్ స్మాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకు అవగాహనా ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశాయి.'ఈఎస్ఏఎఫ్ స్మాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకుతో తమ ఒప్పందంతో తమ కస్టమర్లకు నిరంతరం ఫైనాన్సింగ్ సొల్యూషన్స్ అందుబాటులోకి వస్తాయని, దేశంలోని మారుమూల ప్రాంతాలకు మా నెట్ వర్క్ విస్తరిస్తుంది' అని టాటా మోటార్స్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, బిజినెస్ హెడ్ వినయ్ పట్నాయక్ చెప్పారు. తమ రెండు సంస్థల మధ్య ఒప్పందంతో ఒక టన్ను నుంచి 55 టన్నులు, 10 సీట్ల నుంచి 51 సీట్లతో ప్రజా మొబిలిటీ సొల్యూషన్స్ అందించే స్మాల్ కమర్షియల్ వెహికల్స్, పికప్స్, ట్రక్కులు, బస్సుల విక్రయంతో ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగవుతాయి.

# మార్కెట్లోకి రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ బుల్లెట్ బెటాలియన్ బ్లాక్..!

ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహనాల తయారీ సంస్థ రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ తన బుల్లెట్ 350 మోటారు సైకిళ్లను విస్తరిస్తోంది. తాజాగా రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ తన బుల్లెట్ 350 'బెటాలియన్ బ్లాక్' మోటారు సైకిల్‌ను శుక్రవారం భారత్ మార్కెట్లో ఆవిష్కరించింది.దీని ధర రూ.1,74,730 పలుకుతుంది. ఐకానిక్ మోడల్ మోటారు సైకిల్ పలు మార్పులతో వస్తోంది.వింటేజ్ డిజైన్ క్యూస్, బెటాలియన్ బ్లాక్ ఎడిషన్ మోటారు సైకిళ్లు పాత మోడల్ బైక్స్ నుంచి బెంచ్ సీట్, హ్యాండ్ పెయింటెడ్ గోల్డ్ పిన్ స్ట్రైప్స్, ట్యాంక్ అండ్ సైడ్ ప్యానెల్స్ మీద 3డీ బ్యాడ్జెస్ వంటి పలు రెట్రో ఫీచర్లను తీసుకొస్తోంది రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ బుల్లెట్ 350 బెటాలియన్ బ్లాక్ మోటారు సైకిల్. స్పోక్ వీల్స్‌తోపాటు క్రోమ్ రిమ్స్, బ్లాక్ మిర్రర్స్, ఓల్డ్ లైసెన్స్ ప్లేట్, టెయిల్ లాంప్ రిమినిస్కెంట్ వంటి ఫీచర్లు జత చేశారు.జే-ప్లాట్ ఫామ్ పై రూపుదిద్దుకున్న 349సీసీ సింగిల్ సిలిండర్, ఎయిర్ కూల్డ్ మోటారు కలిగి ఉంటుంది. ఈ ఇంజిన్ గరిష్టంగా 20.2 హెచ్పీ విద్యుత్, 27 ఎన్ఎం టార్క్ వెలువరిస్తుంది. 5-స్పీడ్ గేర్ బాక్స్ ఉంటది. సేఫ్టీని పెంపొందించే సింగిల్ చానెల్ ఏబీఎస్‌తో కూడిన 300 ఎంఎం ఫ్రంట్ డిస్క్, 153 ఎంఎం రేర్ డ్రమ్ బ్రేక్స్ ఉంటాయి. ఇక మిలిటరీ వేరియంట్ బెటాలియన్ బ్లాక్ ఎడిషన్, బ్లాక్ గోల్డ్ స్టాండర్డ్ వేరియంట్లలో లభిస్తుందీ రాయల్ ఎన్ ఫీల్డ్ 'బెటాలియన్ బ్లాక్' మోటారు సైకిల్. ఫెస్టివ్ సీజన్ నేపథ్యంలో రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ తన బుల్లెట్ బ్లాక్ బెటాలియన్ ఆవిష్కరించడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నది.

## అయోధ్య రామ్‌లల్లా ప్రాణ ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమంలో.. భక్తులకు ప్రసాదంగా తిరుమల లడ్డూ పంపిణీ..!

తిరుమలలో లడ్డూ వ్యవహారం దేశ వ్యాప్తంగా దుమారం రేపుతోంది. వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని గత ప్రభుత్వ హయాంలో తిరుమలలో తయారయ్యే ఈ పవిత్ర లడ్డూలో జంతువుల కొవ్వు కలిపినట్లు ఆరోపణలు వెల్లువెత్తున్నాయి.ఈ అంశంపై పలువురు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తిరుమల పవిత్ర ప్రసాదమైన ఈ లడ్డూను.. ఈ ఏడాది జనవరిలో జరిగిన అయోధ్య రామ మందిరం ప్రాణ ప్రతిష్ట కార్యక్రమంలో భక్తులకు పంపిణీ చేసినట్లు ఆలయ ప్రధాన పూజారి వట ఆచార్య సత్యేంద్ర దాస్ తాజాగా తెలిపారు. అయితే, ఎన్ని లడ్డూలు వచ్చాయన్నదానిపై తనకు స్పష్టంగా తెలియదని.. 300 కేజీల వరకూ లడ్డూ ప్రసాదంగా వచ్చినట్లు అంచనా వేశారు. ఆ విషయం ఆలయ ట్రస్ట్‌కు స్పష్టంగా తెలుసని చెప్పారు. అక్కడి నుంచి వచ్చిన లడ్డూలను భక్తులకు ప్రసాదంగా పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. పవిత్ర ప్రసాదంలో జంతువుల కొవ్వు కలిపడం అన్నది క్షమించరాని నేరం అని.. బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. 'వైష్ణవులు, కొందరు భక్తులు కనీసం వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ కూడా ముట్టరు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో నెయ్యిలో కొవ్వు కలిపారనడం నిజంగా దురదృష్టకరం. ఇది హిందువుల విశ్వాసాలను ఎగతాళి చేయడమే' అని అన్నారు.కాగా, ఈ ఏడాది జనవరి 22న అయోధ్యలో నిర్మించిన రామ మందిరంలో రామ్‌లల్లా విగ్రహానికి ప్రాణప్రతిష్ట కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఈ కార్యక్రమం కోసం లక్ష లడ్డూ ప్రసాదాలను తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి పంపింది. అయోధ్య ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ప్రాణప్రతిష్ట కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రముఖులు, భక్తులకు ఈ లడ్డూలను ప్రసాదంగా పంపిణీ చేసింది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలో జరిగిన ఈ వేడుకలకు దాదాపు 8 వేల మంది ప్రముఖులు హాజరయ్యారు.

శ్రీవారి లడ్డూ కల్తీ పై నివేదికివ్వండి

కాగా, తిరుమల శ్రీవారి మహాప్రసాదం లడ్డూలో జంతువుల కొవ్వు కలిసిన కల్తీ నెయ్యి వాడిన ఘటనను కేంద్రం తీవ్రంగా పరిగణించింది. ఈ ఘటనపై సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వాలని ఏపీ సర్కారును కేంద్ర మంత్రి నడ్డా కోరారు. ఢిల్లీలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. సీఎం చంద్రబాబుతో తాను మాట్లాడానని, వారి వద్ద ఉన్న సమాచారాన్ని పంపాలని కోరానన్నారు. ఫుడ్ సేఫ్టీ స్టాండర్డ్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా నిబంధనల మేరకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. మరోవైపు, ఈ ఆరోపణలపై సమగ్ర దర్యాప్తు అవసరమని, దోషులకు తగిన శిక్ష పడాల్సిందేనని కేంద్ర ఆహార శాఖ మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి పేర్కొన్నారు. కల్తీ నెయ్యి ఆరోపణలపై సీబీఐ దర్యాప్తు జరిపించాలని కేంద్ర మంత్రి గిరిరాజ్ సింగ్ డిమాండ్ చేశారు. ఇది కేవలం కుంభకోణమే కాదని, హిందూయిజం నాశనానికి జరిపిన కుట్రగా ఆయన అభివర్ణించారు.

సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్

తిరుమల కల్తీ నెయ్యి వివాదం సుప్రీంకోర్టుకు చేరింది. తిరుమల లడ్డూ కల్తీతో హిందువుల మనోభావాలు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయని, ఈ విషయంలో కోర్టు జోక్యం చేసుకుని హిందువుల మతపరమైన హక్కులను కాపాడాలని సత్యం సింగ్ అనే న్యాయవాది పిటిషన్ దాఖలు చేశారు.

# పేజర్ల పేలుళ్లతో ఉద్రిక్తతలు తీవ్రం

**ప్రతిదాడి తప్పదన్న హెజ్బొల్లా**
**ఇజ్రాయెల్‌పైకి రాకెట్ల వర్షం**
**బీరుట్‌పై ఇజ్రాయెల్ దాడి**
**హెజ్బొల్లా టాప్ కమాండర్ ఇబ్రహీం సహా 8 మంది మృతి**

జెరూసలేం, : ఇజ్రాయెల్ లెబనాన్ సరిహద్దుల్లో యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకుంటున్నాయి. హెజ్బొల్లా లక్ష్యంగా లెబనాన్‌లో జరిగిన పేజర్లు, వాకీటాకీల పేలుళ్లతో ఉద్రిక్తతలు తీవ్రమయ్యాయి. ఈ పేలుళ్లు ఇజ్రాయెల్ పనేనని ఆరోపించిన హెజ్బొల్లా ప్రతిదాడులు తప్పవని హెచ్చరించిన తర్వాత పరిస్థితి మరింత క్షీణించింది. హెజ్బొల్లాను లక్ష్యంగా చేసుకుంటూ లెబనాన్‌పై ఇజ్రాయెల్ క్షిపణులతో దాడులకు దిగింది. మరోవైపు హెజ్బొల్లా సైతం ఉత్తర ఇజ్రాయెల్‌పై రాకెట్ల వర్షం కురిపించింది. ఒకవైపు గాజాలో ఇజ్రాయెల్ %-% హమాస్ మధ్య యుద్ధం ముగుస్తుందని అంతా భావిస్తున్న తరుణంలో ఇజ్రాయెల హెజ్బొల్లా మధ్య యుద్ధ పరిస్థితులు తలెత్తడం ఆందోళనకరంగా మారింది.

పరస్పరం దాడులు

లెబనాన్ రాజధాని బీరుట్‌పై గురువారం నుంచి ఇజ్రాయెల్ క్షిపణులు, డ్రోన్లతో దాడులు చేస్తున్నది. దక్షిణ బీరుట్‌లోని జేమస్ స్ట్రీట్ ప్రాంతంలో ఓ భవనంపై జరిగిన దాడిలో అనేక మంది గాయపడ్డారు. క్ఫర్ కిలా పట్టణంలోని హెజ్బొల్లా శిబిరంపైనా దాడి చేసింది. ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో హెజ్బొల్లా టాప్ కమాండర్ ఇబ్రహీం అఖిల్ సహా ఎనిమిది మంది మరణించారని, 59 మంది గాయపడ్డారని లెబనాన్ ఆరోగ్య శాఖ ప్రాథమికంగా నిర్ధారించింది. మరోవైపు ఇజ్రాయెల్‌పై శుక్రవారం 140 కత్యూషా రాకెట్లతో దాడి చేసినట్టు హెజ్బొల్లా ప్రకటించింది. ఇజ్రాయెల్ వాయు రక్షణ కేంద్రాలతో పాటు సైనిక బ్రిగేడ్ కేంద్రంపై దాడి చేసినట్టు చెప్పింది. గోలన్ హైట్స్, సఫేర్, అప్పర్ గలిలీ ప్రాంతంలో హెజ్బొల్లా దాడి చేసినట్టు ఇజ్రాయెల్ నిర్ధారించింది. ఈ పరస్పర

దాడుల్లో ఇరువైపులా భారీగానే ఆస్తినష్టం జరిగిందని, పదుల సంఖ్యలో గాయపడ్డారని స్థానిక మీడియా సంస్థలు పేర్కొన్నాయి.

యుద్ధం తప్పదు: ఇజ్రాయెల్

అక్టోబరు 8 నుంచి ఇజ్రాయెల్ %-% హెజ్బొల్లా మధ్య దాడులు జరుగుతున్నప్పటికీ ఇప్పుడు యుద్ధం అంచుకు చేరాయి. పేజర్ల పేలుడు ఇజ్రాయెల్ చేసిన యుద్ధ ప్రకటనే అని హెజ్బొల్లా సెక్రటరీ జనరల్ హస్సన్ నస్రల్లా వ్యాఖ్యానించగా, ఇజ్రాయెల్ ఉత్తర ప్రాంతాల నుంచి ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లిన ప్రజలను తిరిగి వారి ఇండ్లకు చేర్చేందుకు యుద్ధం తప్పదని ఇజ్రాయెల్ అధ్యక్షుడు ఇసాక్ హెర్జాగ్ వ్యాఖ్యానించడం యుద్ధానికి ఇరువైపులా సిద్ధమవుతున్నట్టు కనిపిస్తున్నది. గాజా నుంచి పెద్ద ఎత్తున సైనికులను లెబనాన్ సరిహద్దు వైపు ఇజ్రాయెల్ మోహరిస్తున్నది. హెజ్బొల్లా కూడా యుద్ధానికి సన్నద్ధమవుతున్నది. గోలన్ హైట్స్, ఉత్తర ఇజ్రాయెల్ ప్రాంతాల్లో గుమిగూడొద్దని, సురక్షిత ప్రాంతాలకు చేరువగా ఉండాలని ప్రజలకు ఇజ్రాయెల్ సూచించింది.

## శ్రీలంకలో కొనసాగుతున్న అధ్యక్ష ఎన్నికలు

జాఫ్నా: శ్రీలంక అధ్యక్ష ఎన్నిలు శనివారం మొదలయ్యాయి. 2022లో శ్రీలంక ఆర్థికంగా చితికిపోయాక అధ్యక్ష ఎన్నికలు జరగడం ఇదే తొలిసారి. ఈ ఎన్నికల్లో మొత్తం 38 మంది అభ్యర్థులు పోటీ చేస్తున్నారు. అయితే ఈ ఎన్నిక ముక్కోణపు పోటీగా ఉందని చెప్పవచ్చు. అధికారంలో ఉన్న రణిల్ విక్రమెసింఘే, ప్రతిపక్ష నాయకుడు సజీత్ ప్రేమదాస, ప్రముఖ ప్రతిపక్ష శాసన సభ్యుడు అనుర కుమార దిస్సనాయకె మధ్యనే ఈ ముక్కోణపు పోటీ ఉందంటున్నారు. ఈ ముగ్గురు నేతలు ఆర్థిక సంక్షోభం నుంచి, ప్రజల కష్టాల నుంచి గట్టెక్కిస్తామని వాగ్దానాలు చేశారు.ఇప్పటి వరకు 20 శాతం పోలింగ్ కొలంబోలో జరిగింది. ఇక గల్లే లో 18 శాతం, కురునెగల లో 30 శాతం, పాలోన్నరువ లో 38 శాతం పోలింగ్ జరిగింది. అయితే పోలింగ్ ప్రశాంతంగా కొనసాగుతున్నది. అయితే ఎన్నికల నియమావళి ఉల్లంఘనలకు సంబంధించిన 85 ఫిర్యాదులు శ్రీలంక ఎన్నికల సంఘానికి అందాయి.

## మయన్మార్ నుంచి 900 మంది మిలిటెంట్ల చొరబాటు.. మణిపూర్‌లో హై అలర్ట్

రెండు జాతుల మధ్య నెలకొన్న హింసాత్మక ఘటనలతో ఏడాదిన్నర కాలంగా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్న ఈశాన్య రాష్ట్రం మణిపూర్ నుంచి మరో ఆందోళనకర వార్త వెలుగులోకి వచ్చింది.మయన్మార్ నుంచి వందల సంఖ్యలో కుకీ మిలిటెంట్లు రాష్ట్రంలోకి అక్రమంగా చొబడినట్లు ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాల నుంచి సమాచారం అందింది. దీంతో రాష్ట్రంలో అధికారులు హై అలర్ట్ ప్రకటించారు.మయన్మార్ నుంచి దాదాపు 900 మంది కుకీ మిలిటెంట్లు రాష్ట్రంలోకి చొరబడినట్లు ఇంటెలిజెన్స్ ద్వారా సమాచారం అందినట్లు అధికారులు తెలిపారు. వీరంతా ప్రస్తుతం 30 మంది సభ్యులతో కూడిన గ్రూపులుగా విడిపోయి రాష్ట్రంలో తిరుగుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 28 నాటికి వీరంతా మైతీ గ్రామాలపై దాడులకు పాల్పడే అవకాశం ఉందని ఇంటెలిజెన్స్ నివేదికను ఉటంకిస్తూ జాతీయ మీడియా నివేదించింది. వీరికి డ్రోన్ ఆధారిత బాంబులు, క్షిపణులు, జంగిల్ వార్ ఫేర్ వాడకంలో శిక్షణ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. దీంతో అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా హై అలర్ట్ ప్రకటించి.. భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు.

## ఎట్టకేలకు 42 రోజుల తర్వాత.. పాక్షికంగా విధుల్లోకి చేరిన కోల్‌కతా వైద్యులు

దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన కోల్‌కతా హత్యాచార ఘటనపై గత 42 రోజులుగా నిరసనను చేపడుతున్న అక్కడి జూనియర్ డాక్టర్లు ఎట్టకేలకు తమ విధుల్లోకి చేరారు

తమ డిమాండ్లను నెరవేర్చుతామని మమతా బెనర్జీ సర్కార్ అంగీకరించిన నేపథ్యంలో పాక్షికంగా సమ్మెను విరమిస్తున్నట్టు గురువారం రాత్రి వైద్యులు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఇవాళ వారు తమ విధుల్లోకి చేరారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ఉదయం జూనియర్ వైద్యులు పాక్షికంగా తమ విధుల్లోకి చేరారు. అయితే అత్యవసర వైద్య సేవలకు మాత్రమే హాజరయ్యారు. ఔట్ పేషెంట్ విభాగం (ఓపీడీ)లో విధులకు మాత్రం దూరంగా ఉన్నారు. 'మేము ఇవాళ పాక్షికంగా మా విధుల్లోకి చేరాం. మా సహోద్యోగులు ఈ ఉదయం నుంచి అత్యవసర సేవల్లో మాత్రమే విధులు నిర్వహిస్తున్నారు' అని ఓ వైద్యుడు తెలిపారు. హత్యాచార ఘటనపై తమ నిరసన కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు.కాగా, వైద్యురాలిపై హత్యాచార ఘటనను నిరసిస్తూ 40 రోజులుకుపైగా కోల్‌కతా వైద్యులు ఆందోళన బాట పట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వైద్య సేవలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. ఈ నేపథ్యంలో వైద్యుల ఆందోళనకు దిగొచ్చిన ప్రభుత్వం వారిని చర్చలకు పిలిచింది. ఈ క్రమంలో రెండు దఫాలుగా వైద్యులు, ప్రభుత్వం మధ్య చర్చలు జరిగాయి. ఈ చర్చలో వైద్యుల డిమాండ్లను పరిష్కరించేందుకు సీఎం మతమతా బెనర్జీ అంగీకారం తెలిపారు.ఇందులో భాగంగానే కోల్‌కతా నగర పోలీస్ కమిషనర్‌గా వినీత్ గోయల్‌ను బదిలీ చేశారు. నూతన కమిషనర్‌గా మనోజ్ కుమార్ వర్మను నియమించారు. అదేవిధఃగా మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ కౌస్తవ్ నాయక్, హెల్త్ సర్వీస్ డైరెక్టర్ దేవాశిష్ హల్దేర్‌లపై కూడా వేటు వేశారు. ఆ తర్వాత రెండో విడతగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి మనోజ్ పంత్‌తో వైద్యులు బుధవారం సమావేశం అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆందోళన విరమిస్తున్నట్లు వైద్యులు ప్రకటించారు. పాక్షికంగా సమ్మెను విరమిస్తున్నట్టు గురువారం రాత్రి ప్రకటించారు.

# లెబనాన్ పేజర్ల పేలుళ్ల వెనుక 'కేరళ' వ్యక్తి హస్తం?

లెబనాన్‌లో ఏకకాలంలో పేజర్లు పేలి 12 మంది మృతి చెందగా, వేల సంఖ్యలో తీవ్రగాయాలుపాలైన ఘటన ప్రపంచవ్యాప్తంగా కలకలం రేపింది. ఈ పేలుళ్ల వెనుక ఇజ్రాయిల్ దేశ నిఘా సంస్థ 'మొస్సాద్' హస్తం ఉందని లెబనాన్ ఆరోపిస్తోంది. పేజర్లు పేలిన ఘటన నుంచి ఇంకా తేరుకోక ముందే వాకీటాకీలు సైతం ఏకకాలంలో పేలి ఆ దేశాన్ని మరింత దెబ్బతీశాయి. ముఖ్యంగా ఆ దేశంలో పనిచేస్తున్న 'హెజ్బొల్లా' గ్రూపు ఈ వరుస దాడులతో ఖంగుతిన్నది. ఈ తరహాలో శత్రువులను దెబ్బతీయడం ప్రపంచంలో ఇదే మొదటిసారి. హమాస్ తరహాలోనే లెబనాన్‌లో కూడా సాయుధ ఇస్లామిక్ గ్రూపు 'హెజ్బొల్లా' పనిచేస్తోంది.ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతమైన నిఘా సంస్థల్లో ఒకటిగా పేరుగాంచిన ఇజ్రాయిల్ నిఘా విభాగం 'మొస్సాద్', హెజ్బొల్లా కార్యకలాపాలను పసిగడుతూ కౌంటర్ ఆపరేషన్లు చేపడుతూ వచ్చింది. పెగాసస్ వంటి అత్యంత శక్తివంతమైన నిఘా సాఫ్ట్ వేర్ రూపకర్తలైన ఇజ్రాయిలీ దేశస్థులు సెల్‌ఫోన్లు, ఆధునిక కమ్యూనికేషన్ పరికరాలను ఉపయోగించడం తమ కదలికలను పసిగడుతున్నారని 'హెజ్బొల్లా' భావించింది. అందుకే కాలం చెల్లిన కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ 'పేజర్' సేవలను మళ్లీ వినియోగంలోకి తీసుకొచ్చింది. సెల్‌ఫోన్లు రాకముందు పేజర్ల ద్వారా సమాచారం ఇచ్చిపుచ్చుకునేవారు. వాటిని ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఎక్కడా వినియోగించడం లేదు.కంట్రోల్ సెంటర్ నుంచి ఇచ్చే సందేశం పేజర్లకు చేరుతుంది. తద్వారా మొస్సాద్ కళ్లుగప్పి తమ కార్యాకలాపాలను కొనసాగించవచ్చని హెజ్బొల్లా భావించింది. అయితే ఈ విషయం తెలుసుకున్న మొస్సాద్,

వారికి సరఫరా చేసే పేజర్లను మధ్యలోనే తమ చేతుల్లోకి తీసుకుని, ప్రతి పేజర్‌లో అత్యాధునిక పేలుడు పదార్థం ను అమర్చింది. ప్రతి పేజర్లో బ్యాటరీకి ఆనుకుని అమర్చిన 3 గ్రాముల ఇంతటి విధ్వంసాన్ని సృష్టించింది.లెబనాన్‌ను వణికించిన ఇటీవలి పేజర్ పేలుళ్లలో రిన్సన్ జోస్ ప్రమేయం ఉన్నట్లు ఆరోపణలు రావడంతో, దశాబ్దం క్రితం వాయనాడ్‌ను విడిచిపెట్టి నార్వేకు వెళ్లిన 37 ఏళ్ల రిన్సన్ జోస్‌పై కేరళలోని వాయనాడ్ స్పెషల్ బ్రాంచ్ పోలీసులు విచారణ ప్రారంభించారు.

# 58 మందితో అఫైర్.. ఆ బ్యూటీఫుల్ గవర్నర్‌కు 13 ఏళ్ల జైలుశిక్ష

బీజింగ్: చైనాలో ఓ మహిళా ఆఫీసర్‌కు 13 ఏళ్ల జైలుశిక్ష పడింది. ప్రవర్తన సరిగా లేదని ఆమెకు సుమారు కోటిన్నర ఫైన్ కూడా వేశారు. చూడటానికి అందంగా కనిపించే జాంగ్ యాంగ్ అనే మహిళ..గుజావ్ ప్రావిన్సులో సీపీసీ పార్టీ గవర్నర్‌గా, డిప్యూటీ సెక్రటరీగా చేసింది. ఆమెకు బ్యూటీఫుల్ గవర్నర్(%దీముఖ్ఆటబశ్రీ +శీజ-వతీఅశీతీ%) అన్న నిక్‌నేమ్ ఉన్నది. అయితే ఆమె తన చూపుల వలతో అనేక మందిని బుట్టలో వేసుకున్నట్లు దర్యాప్తులో తేలింది. పదవిలో తనకన్నా చిన్నవారైన 58 మంది మగ ఆఫీసర్లతో ఆమె లైంగిక సంబంధం పెట్టుకున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. వారి వద్ద నుంచి ఆమె సుమారు 60 మిలియన్ల యువాన్లు లంచంగా తీసుకున్నట్లు కూడా అభియోగం నమోదు అయ్యింది.22 ఏళ్ల వయసులో కమ్యూనిస్టు పార్టీలో చేరిన జాంగ్‌కు ఇప్పుడు 52 ఏళ్లు. జాతీయ పీపుల్స్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఆమె ప్రస్తుతం డిప్యూటీ ర్యాంక్‌లో ఉన్నది. రైతులకు సాయం చేసేందుకు ఫ్రూట్ అండ్ అగ్రికల్చర్ అసోసియేషన్‌ను ఆమె ఏర్పాటు చేసింది. ప్రభుత్వ పెట్టుబడులు, అభివృద్ధి పేరుతో ఆమె మోసాలకు పాల్పడినట్లు తెలుస్తోంది. వ్యక్తిగత సంబంధాలు పెట్టుకోని కంపెనీలను ఆమె పట్టించుకునేది కాదు అని ఆమెపై ఆరోపణలు ఉన్నాయి.క్రమశిక్షణా, చట్టపరమైన ఉల్లంఘనలకు జాంగ్ పాల్పడినట్లు గుజావ్ ప్రావిన్షియల్ కమిటీ తన తీర్పులో పేర్కొన్నది. 58 మంది మగ సిబ్బందితో ఆమె అఫైర్ పెట్టుకున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఆమె ఇచ్చిన ఆఫర్లను స్వీకరించిన వారు ఆమెకు లవర్లుగా ఉండిపోయారు. కొందరు ఆమెకు భయపడి .. ఆమెకు లొంగిపోయారు. ఓవర్‌టైం వర్క్, బిజినెస్ ట్రిప్ పేర్లతో ఆమె తన లవర్స్‌తో సమయం గడిపేదని తేలింది. ఏప్రిల్ 2023లో ఆమెను అరెస్టు చేశారు. సెప్టెంబర్‌లో పదవి నుంచి తొలగించారు. సీపీసీ నుంచి ఆమెను వెలివేశారు.

# మీకు తెలియని ఉసిరితో కూడిన 9 దుష్ప్రభావాలు ఇవే?

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): ఉసిరి వలన దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉన్నాయా? వింటేనే ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ. ఆయుర్వేదం నుండి గృహవైద్యం వరకు గొప్ప ఆరోగ్యప్రదాయినిగా ఉండే ఉసిరి వలన కూడా దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయంటే కూసింత ఆలోచన రావడం సహజం. భారతీయ గూస్బెర్రీగా లేదా ఆమ్లాగా పేరుకలిగిన ఉసిరి అన్ని రకాల ఆయుర్వేద ఔషదాలలో వాడబడుతుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం, జుట్టునష్టం మరియు అజీర్ణ సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇచ్చేదిలా అధిక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది కూడా. ఎండబెట్టిన ఉసిరి లేదా ఉసిరిపొడి, మరియు తాజా ఉసిరిని ఔషధ ప్రయోజనాల దృష్ట్యా వినియోగిస్తారు. నిజానికి ఉసిరిచెట్టులోని అన్నిభాగాలలో వాటివాటి ప్రయోజనాలు దాగున్నాయి. ఉసిరికాయలు, పువ్వులు, విత్తనాలు, ఆకులు, వేర్లు మరియు బెరడుతో సహా చెట్టు యొక్క అన్నిభాగాలను ఔషద మూలికలవలె వినియోగిస్తారు. ఉసిరితో అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, మితిమీరిన వినియోగం అనేక దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తుందని చెప్పబడింది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం మరియు పరిశోధనల ప్రకారం, తక్కువ హీమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు ఉన్న వ్యక్తులు, లేదా ప్రతిస్కంధక ఔషధాల కారణంగా ప్రభావితం అయిన వ్యక్తులకు ఉసిరి సురక్షితం కాకపోవచ్చు. ఎటువంటి ప్రతికూల విషప్రభావాలను కలిగి ఉన్నట్లుగా ఏ అధ్యయనాలు కూడా పూర్తిస్తాయి నివేదికలు ఇవ్వనప్పటికీ, ఉసిరిని అధికంగా తీసుకోవడం మూలంగా కొన్ని రకాల మైల్డ్ రియాక్షన్స్ మాత్రం ఖచ్చితంగా ఉంటాయని వైద్యులు ధృవీకరిస్తున్నారు. ఏదో ఒకరోజు పూర్తిస్థాయి నివేదికలు వస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అసలు ఉసిరి కారణంగా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కొనే అవకాశాలు ఉన్నాయో క్రింది విభాగంలో చూడండి. మీకు తెలియని ఉసిరితో కూడిన 9 దుష్ప్రభావాలు ఇవే? 1. అధిక రక్తస్రావంఉసిరి, రక్తనాళాల యొక్క స్థితిస్థాపకతను పెంచే విటమిన్-సి లో అధికంగా ఉంటుంది. తద్వారా రక్తనాళాలను మృదువుగా మరియు విస్తారంగా విచ్చుకునేలా చేసి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది క్రమంగా రక్తపోటును సైతం తగ్గించగలదు. కానీ, మరో వైపు, మీరు రక్తస్రావం సంబంధిత అనారోగ్యం కలిగి ఉన్న ఎడల, లేదా మీరు ప్రతిస్కంధక ఔషధాల దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటే మాత్రం, మీరు తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త తప్పనిసరి. ఉసిరి వంటి కొన్ని పదార్ధాలను అధికమొత్తంలో తీసుకోడం తగ్గించవలసి ఉంటుంది. పరిశోధనల ప్రకారం ఉసిరి వాడకం, రక్తంలో 36శాతం ప్లేట్లెట్ల సంఖ్యను తగ్గిస్తుంది. మరియు ఇబ్యుప్రొఫెన్ , హెపారిన్ మరియు ఆస్పిరిన్ వంటి ఇతర ప్రతిస్కందక ఔషదాల రియాక్షన్స్ పెంచుతాయి. క్రమంగా రక్తస్రావం కూడా పెరుగుతుంది. 2. కాలేయం దెబ్బతింటుందిఉసిరి అనామ్లజనకాలకు అద్భుతమైన మూలంగా ఉంటుంది. మరియు దాని హెపాటోప్రొటెక్టివ్ కార్యకలాపాలు కాలేయ సమస్యలను నివారించడంలో ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. మీరు ఏ ఆయుర్వేద సూత్రీకరణను అనుసరిస్తున్నా, ఉసిరిని ఒక మూలవస్తువుగా అందులో ఉపయోగిస్తున్న ఎడల, సీరం గ్లుటామిక్ పెరువిక్ ట్రాన్సామినస్(%ూ+ూ%) అని పిలువబడే కాలేయ సంబంధిత ఎంజైమ్ మోతాదులో పెరిగిన స్థాయిల కారణంగా కాలేయ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, ఉసిరి మాత్రమే, కాలేయాన్ని దెబ్బతీస్తుంది అంటే పొరపాటే. అల్లం, టినోస్పోరా కార్డిఫోలియా, మరియు ఇండియన్ ఫ్రాంకిన్సెన్సేమేతో కలిపి తీసుకున్న ఎడల కాలేయ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల కాలేయ పనితీరు మరింత దెబ్బతినే అవకాశాలు ఉన్నాయి. 3. హైపర్ అసిడిటీఉసిరిలోని విటమిన్-సి నిక్షేపాలు శరీరంలో ఆమ్లతత్వాలు పెరగడానికి కారణంగా ఉంటుంది. నిర్విషీకరణ కోసం ఖాళీకడుపుతో ఉసిరిని తీసుకునే వారు, తరచూ ఆమ్లప్రభావాలకు గురవుతూ ఉంటారు. క్రమంగా కడుపునొప్పితో బాధపడవచ్చు. ఇది ఉసిరి యొక్క మరొక దుష్ప్రభావంగా చెప్పబడింది. 4. మలబద్ధకానికి కారణం కావచ్చుఉసిరిలో ఫైబర్ నిక్షేపాలు అధికంగా ఉంటాయి. గాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ సమస్యల కారణంగా కలిగే అతిసార సమస్యలను నివారించడంలో రోగనిరోధకశక్తి అందివ్వడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ, పరిమితి దాటి తీసుకున్న ఎడల, మలబద్ధక సమస్యలు కలిగే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయి. మలబద్ధక సమస్యలు తలెత్తకుండా, ఉసిరి రసం లేదా ఉసిరి పొడి తీసుకునే క్రమంలో నీటిని ఎక్కువగా తీసుకొనవలసి ఉంటుంది. 5. రక్తపోటు సమస్యలను పెంచుతుంది. ఒక వ్యక్తి రక్తపోటు మరియు మూత్రపిండ రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఊరగాయలను ముఖ్యంగా ఉసిరి ఆధారిత ఊరగాయలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. దీనికి కారణం, ఇందులో ఉప్పు మోతాదులు ఎక్కువగా ఉండడమే. ఉప్పును ఎక్కువగా తీసుకోవడం మూలంగా శరీరంలో సోడియం నిల్వలు పెరిగి రక్తప్రవాహానికి అవరోధంగా తయారవుతాయి. ఇది మూత్రపిండాల పనితీరుని దెబ్బతీస్తుంది, క్రమంగా మూత్రపిండంలో నీటినిల్వలు పెరుగుతుంటాయి. మూత్రం వచ్చిన అనుభూతికి తరచుగా లోనవుతూ ఉంటారు కూడా. ఈ అదనపు నీటినిల్వల కారణంగా మూత్రపిండాలలో తలెత్తే ఒత్తిడి, క్రమంగా అధిక రక్తపోటుకు కారణమవుతుంది. 6. జలుబు ప్రభావాలను పెంచవచ్చుఆమ్లా ఒక సహజసిద్ధమైన శీతలకారిణిగా ఉంటుంది, జలుబు లేదా శ్వాస సంబంధిత సమస్యలతో భాదపడుతున్న ఎడల, ఉసిరిని నేరుగా, లేదా పొడిరూపంలో తీసుకున్నా సమస్యలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

ఒకవేళ ఇటువంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితుల్లో, ఉసిరిని తీసుకోవలసి వస్తే, త్రిఫల రూపంలో లేదా తేనెతో కలిపిన ఉసిరిపొడిని మాత్రమే తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఇలా తీసుకోవడం ద్వారా, జలుబు మరియు దగ్గు సమస్యలకు చికిత్సగా పనిచేస్తుంది. ఎట్టిపరిస్థితుల్లో జలుబు మరియు శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలతో భాదపడుతున్న సమయంలో ఉసిరిని నేరుగా తీసుకోరాదని, ఆయుర్వేద వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. 7. మూత్రవిసర్జనలో మంటఉసిరిలోని అధిక విటమిన్-సి కంటెంట్ ఆరోగ్యానికి ఖచ్చితంగా ఉపయోగకరమైనదే, కానీ పరిమితిని మించి తీసుకోవడం వలన అదనపు దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంట, తీవ్రమైన బాధ ఉంటుంది. అంతేకాకుండా మూత్రం రంగు మారడం, దుర్వాసన సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కావున ఎక్కువ మోతాదులో ఉసిరిని తీసుకోరాదని సూచించబడింది. 8. అలెర్జీ రియాక్షన్స్(ప్రతిచర్యలు)ఉసిరి సంబంధిత అలర్జీకి గురైనట్లయితే, కడుపులో తిమ్మిరి లేదా నొప్పి, వాంతులు, వికారం, నోరు ఎర్రబారడం లేదా వాపునకు గురవ్వడం, చర్మం దురద పెట్టడం, తలనొప్పి, మైకము, చర్మం మరియు ముఖంపై దద్దుర్లు వంటి కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులను మీరు అనుభవించవచ్చు. 9. చర్మం తేమను కోల్పోతుందిఉసిరి, శరీరంలో నీటినిల్వలను తగ్గించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. క్రమంగా గొంతు పొడిబారడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొనే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కావున ఉసిరి తీసుకొనే సమయంలో వీలైనంత ఎక్కువ నీటిని తాగవలసినదిగా సూచించడమైనది.

## నానబెట్టి బెట్టిన ఖర్జూరం తింటే ఉపయోగాలెన్నో

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): నాన బెట్టిన ఖర్జూరం తింటే ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయంటున్నారు కొందరు నిపుణులు. రోజు రెండు, లేక మూడు ఖర్జూర పండ్లను నీటిలో రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఈ గుజ్జుని రెండు స్పూన్లు పిల్లలకు తినిపిస్తే కడుపు ఉబ్బరం తగ్గి విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. అలాగే మలబద్ధకంతో బాధ పడే పెద్దవారికి సైతం ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. ఖర్జూర పండులో ఉండే ఇనుము, కాల్షియం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. నానబెట్టిన ఖర్జూర పండు తీసుకోవడం వలన కలిగే ఆరోగ్యమెంటో చూడండి.. ఎసిడిటీ, అల్సర్ వంటి సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. ఇంకా ఈ పండులో విటమిన్ బి5 ఎక్కువగా ఉండడం వలన చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. జుట్టు రాలే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. లిపెద్ద పేగు సమస్యలు తొలగిపోతాయి. దీంట్లో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండడం వలన రక్త హీనత సమస్యలు నివారించబడతాయి. బీపీ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది.

## అర్ధరాత్రి తింటే మెదడుకు ముప్పు

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): నిద్రపోయే ముందు ఆహారం ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెరశాతం పెరగటంతో పాటు కొవ్వుపదార్థాలు పెరిగి గుండె సమస్యలూ సంభవిస్తాయి. వీటితో పాటు మెదడుపై లేట్‌నైట్ ఫుడ్ అధిక ప్రభావం చూపుతుందని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. ఎవరైనా అర్ధరాత్రి తిండి తింటుంటే 'దెయ్యం తిండి తినటం మంచిది కాదు' అని పెద్దలు అంటుంటారు. వేళాపాల లేకుండా ఆహారం తింటే అనారోగ్యం బారిన పడతారనే ఉద్దేశంతో పెద్దలు చెబుతుంటారిలా. నగరాల్లో ఎక్కువగా రాత్రి పది దాటిన తర్వాత కూడా ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచిన ఆహారం, స్నాక్స్ తీసుకుంటుంటారు. తదేకంగా టీవీ చూస్తూ, సెల్‌ఫోన్‌లో నెట్ సర్ఫ్ చేస్తూ చిరుతిళ్లు తమకు తెలీకుండా బాగా లాగిస్తుంటారు.

ఇలా కేవలం టైంపాస్ కోసం రాత్రిపూట తినే చిరుతిళ్లు, జంక్‌ఫుడ్ మెదడుపై అధిక ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని ఇటీవలే పరిశోధనల్లో తేలింది. కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయంలోని శాస్త్రవేత్తలు కొన్నేళ్ల పాటు లేట్‌నైట్ జంక్‌ఫుడ్ తినే వారిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించారు. వారి వివరాలను పొందుపరిచారు. పడుకునే ముందు జంక్‌ఫుడ్, స్నాక్స్ తినేవారిలో మెదడు తీవ్ర ప్రభావానికి గురైందని తెలుసుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఇలాంటి ఇలాంటి వారిలో జ్ఞాపకశక్తి అతి త్వరగా సన్నగిల్లుతుందని ఈ పరిశోధనలో తేలింది.

## బియ్యం పాయసం తయారీ విధానం...

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): కావలసిన పదార్థాలు:బియ్యం - పావు కప్పుపాలు - 2 కప్పులుయాలకులు - 2కిస్‌మిస్ - 25 గ్రాములుకుంకుమపువ్వు - కొద్దిగాచక్కెర - తగినంతతయారీ విధానం:ముందుగా బియ్యాన్ని పావుగంట పాటు నానబెట్టుకుని పొడిగా ఆరబెట్టాలి. ఆ తరువాత ఈ బియ్యాన్ని మిక్సీలో బరకగా రుబ్బుకోవాలి. ఇప్పుడు పాత్రలో పాలు పోసి అవి కాగిన తరువాత బియ్యపు రవ్వను, యాలకుల పొడిని వేసుకుని రవ్వ మెత్తబడేవరకు సన్నని మంటపై ఉడికించుకోవాలి. వేడి పాలలో కుంకుమపువ్వును నానబెట్టుకుని పాయసంలో కలుపుకోవాలి. చివరగా చక్కెర వేసుకుని 3 లేదా 5 నిమిషాల పాటు ఉడికించుకోవాలి. అంతే బియ్యం పాయసం రెడీ.

# ముందస్తు దంతవైద్య పరీక్షలు

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం .. అన్నది లోకోక్తి . అయితే ,ఆ మహాభాగ్యాన్ని మూటకట్టుకునే అదృష్టవంతులు మన సమాజంలో ఎంతమంది? అని మనకు మనం ప్రశ్నించుకుంటే, సమాదానం పెద్ద హర్షించేదిగా వుండకపోవడమే! దానికి కారణం. సమస్య ఉత్పన్నమైతే తప్ప స్పందిందించే గుణం మనలో లేకపోవడమే! దీనికి కులం,మతం,ప్రాంతం,చిన్న-పెద్ద,ఆడ-మగ అన్న వివక్షతలు ఏమీ కానరావు. పైగా,"ప్రివెన్షన్ ఈస్ బెటర్ దెన్ క్యూర్ "అన్న సూత్రానికి కట్టుబడి వుండకపోవడమే! అంటే, ఆరోగ్య పరిరక్షణలో మన నిర్లక్ష్యపు స్థాయి అంతటిది అన్నమాట! ఈ విషయంలో యావత్ శరీరాన్నీ పరిగణన లోనికి తీసుకుంటే, దంత సమస్యలు దీనికి అతీతం కాదు. విపరీతమైన పంటి నొప్పి వస్తే తప్ప, స్పందించలేని మనఃస్తత్వం మనది.

ఇదే మన నిర్లక్ష్యానికి మచ్చుతునక లాంటి ఉదాహరణ. సమస్య మరింత సమస్యగా మారకముందే,తీసుకునే ఉత్తమ పరిష్కార మార్గమే 'ముందస్తు దంత వైద్య పరీక్షలు'నిరక్షరాస్యత ఇంకా వేళ్లూని వున్న మన దేశంలో ఇంకా సాధ్యపడడం లేదుగాని, అభివృద్ధి చెందిన చాలా మట్టుకు పాస్చాత్య దేశాలలో, ముందస్తు, వైద్య (దంత) పరీక్షలు చేయించుకునే మంచి అలవాటు వుంది. దీని వల్ల అక్కడి ప్రజలలో రాబోయే సమస్యలను ముందుగానే పసిగట్టి, ప్రారంభ, దశలోనే నివారణకు సాధ్యమయ్యే ముందు జాగ్రత్తలను తీసుకునే అవకాశాలు,మెండుగా ఉంటున్నాయి. నొప్పి వస్తేనేగాని ,పంటిని గురించి పట్టించుకోము. దవుడలో, ఏదో సమస్య ఉత్పన్నమైతేగానీ, దంత వైద్యుడిని సంప్రదించే సాంప్రదాయం మనకు లేదు. సమస్యలు వచ్చిన తరువాత, జరిగే అనర్థాలు, స్వయంగా ఇబ్బంది పడడం, ఇంట్లోవాళ్ళని ఇబ్బంది పెట్టడం, సమయం వృథా, డబ్బు వృథా అందుచేత, ముందస్తు దంత వైద్య పరీక్షలు, చాలా సమస్యలు రాకుండా రెండు అడ్డుకునే అవకాశాలు మెండుగా వున్నాయి. ఇలాంటి పరీక్షల కోసం వేసవి కాలం ఎంతో అనువైనది. వేసవి ప్రవేశించేనాటికి, చాలామట్టుకు పిల్లల పరీక్షలు పూర్తి అవుతాయి. సెలవులు మొదలు అవుతాయి. పిల్లల సెలవులకు అనుగుణంగా ఉద్యోగస్థులైన తల్లిదండ్రులు తమ సెలవులు ప్లాన్ చేసుకుంటారు. బంధువుల ఇళ్లకు ప్రయాణమో, లేక విహార యాత్రలకు ప్లాన్ చేసుకుని, వేసవి సెలవులను సరదాగా గడప డానికి ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. అయితే, సెలవుల్లో ఆఖరి వారం పూర్తిగా ఇంట్లోనే గడిపి, ఆరోగ్యం విషయంలో తీసుకొనవలసిన,

జాగ్రత్తలు సంబంధించిన ముందస్తు దంత వైద్య పరీక్షలకు సన్నద్ధం కావాలి. ఈ పరీక్షలు ఏవిధంగా ఉపయోగ పడతాయో పరిశీలిద్దాం. పిప్పిపన్ను వ్యాధి%ొ%పిప్పిపన్ను వ్యాధిని ప్రాథమిక దశల్లో కనుగొనడం చాలా కష్టం. ఎందు చేత నంటే, ప్రాథమికదశల్లో ఇది నొప్పి లాంటి లక్షణాలను, దవుడ వాపు లాంటి లక్షణాలను చూపించదు, అందుచేత నొప్పిలేకుంటే పంటికి అంత ప్రాధాన్యత నిచ్చేవాళ్ళు చాలా తక్కువ. కాబట్టి మనం అంతగా పట్టించుకోము. కాబట్టి అంతర్గతంగా వ్యాధి ముదిరి నొప్పిలాంటి లక్షణంతో బయట పడుతుంది. పంటినొప్పి వచ్చిందంటే ,అప్పటికే పన్ను చాలా మట్టుకు పాడై పోయినట్టు లెఖ?! ఇలాంటి పరిస్థితులలో పంటిని కోల్పోవడమో లేక దానిని సంరక్షించడానికి అయ్యే ఖర్చు అధికంగా ఉండడం వంటి పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. ఈ పరిస్థితిని ముందస్తు దంతవైద్య పరీక్షల ద్వారా సమస్యను ముందుగానే పసిగట్టి అతి తక్కువ ఖర్చుతో బయట పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చిన్నపిల్లల్లో ఆరు-పన్నెండు సంవత్సరాల మధ్యకాలంలో, మిశ్రమదంతాల, కాలం ఉంటుంది. అంటే, కొత్తపళ్ళు రావడం, పాతపళ్లు (పాల పళ్ళు) రాలిపోవడం అనే ప్రక్రియలో ,ఒక్కోసారి రావలసిన కొత్తపళ్ళు ఆయా-మూడు ,వయస్సులనుబట్టి, దవుడలో వచ్చేస్తాయిగానీ, రాలి ఊడిపోవలసిన పళ్ళు ,ఊడిపోకుండా అలానే ఉండిపోయి, రెండు వరుసల పళ్ళుగా కనిపిస్తాయి. అంటే ఒక వరుసలో పాలపళ్ళు, మరో వరుసలు స్థిరమైన పళ్ళు ఉంటాయి. బడికి వెళ్లే పిల్లలకు ఇది ఒక గడ్డు సమస్య. రెండు వరుస పళ్ళ మధ్యలో తిన్న ఆహార పదార్థపు అణువులు పరిశుభ్రతకు నోచుకోక, కుళ్ళి కొన్ని బాక్తీరియాల చర్యలవల్ల, పంటిని క్షీణింపజేసే వ్యాధులు, పంటి నొప్పి, నోటి దుర్వాసన మొదలై పిల్లలు మానసికంగా కృంగిపోవడం, చదువుమీద శ్రద్ధ వహించలేకపోవడం జరుగుతుంది. ఇలాంటివన్నీ ముందస్తు దంత వైద్య పరీక్షల్లోనే బయట పడతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రోగనిర్ధారణ శీఘ్రమే జరిగి తగిన చికిత్సా విధానాలు చేపట్టే అవకాశం మెండుగా ఉంటుంది. తరువాత, సమస్యలను సృష్టించి, నోరుమూసుకు పోయి, దౌడ వాచి విపరీతమైన నొప్పితో చికాకు కలిగించేది, 'జ్ఞానదంతం 'గా చెప్పబడే మూడవ విసురుడు దంతం. పై దౌడలోని జ్ఞాన దంతం కంటే, క్రింది దౌడకు సంభందించిన జ్ఞానదంతం ఇబ్బందులను కలుగజేస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు చదువుకునే కాలంలో (17-21 సం. ల ,మధ్యకాలం) ముఖ్యంగా పరీక్షల సమయంలో, ఈ దంతం సమస్యలను సృష్టించవచ్చు అందుచేత, ముందస్తు పరీక్షలలో ఈ సమస్యను గుర్తించి సెలవు రోజుల్లో పన్ను తీయించుకోవడం ద్వారా దీనికి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ఎదిగిన పిల్లల్లో, ముఖ్యంగా 15 సం.ల తర్వాత దౌడలలో పాలపళ్ళు అన్నీ రాలిపోయి స్థిరదంతాలు వచ్చిన క్రమంలో, పళ్ళ వరుస క్రమంలో ఉందొ ,క్రమం తప్పిందో తెలుసుకోవాలంటే ముందస్తు పరీక్షలు చేయించుకుని, అవసరాన్నిబట్టి 'ఆర్థోడాంటిక్ 'చికిత్స చేయించుకునే అవకాశం కలుగుతుంది. అలాగే ,గారపట్టిన పళ్ళు నొప్పి పుట్టించవు అయిదు -గానీ, చిగురు లోలోపల వ్యాధి గ్రస్తమై, తర్వాత పన్ను కదిలి ఊడిపోయే ప్రమాదం వుంది.

ఇటువంటి సమస్యలన్నీ ముందస్తు దంత వైద్య పరీక్షల్లో మాత్రమే బయటపడి, తక్షణ చికిత్సకు సహకరిస్తాయి. అందుచేత నొప్పి వచ్చినప్పుడే వైద్యులను సంప్రదించాలన్న, సంప్రదాయాన్ని ప్రక్కన పెట్టి, సమస్యలతో సంభంధం లేకుండా, ఆరు నెలలకొకసారి గానీ, కనీసం సంవత్సరానికి వకసారి గాని పిల్లలు, పెద్దలు, అనే తేడా లేకుండా దంతవైద్య పరీక్షలు చేయించుకోడం, ఆయా రికార్డులు భద్ర పరుచుకోడం క్షేమ దాయకం. దంతాలను సంరక్షించుకోవడం ద్వారా, జీవితాంతం ఆహార పదార్థాలను క్షుణ్ణంగా నమిల, సజావుగా జీర్ణమై, రక్తంగా మార్చుకునే పరిస్థితులు మనచేతుల్లోనూ, చేతల్లోనూ, వున్నాయన్న విషయం మరచిపోకూడదు అదేవిధంగా, మన దంత సౌందర్యాన్ని జీవితాంతం నిలబెట్టుకునే కిటుకు కూడా మన చేతిలోనే ఉందన్న విషయం మరువరాదు.

# ఆధునిక దంత చికిత్సా విధానాలలో 'పన్ను తీయడం' అనేది ఆఖరి ప్రక్రియ.

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్):రోజులు మారాయి ! చికిత్సా పద్ధతులూ మారాయి. ఇబ్బందులను తగ్గించి సుఖ జీవన యానానికి బంగారు మార్గాలు తెరుచుకుంటున్నాయి. పంటి నొప్పి అనగానే పన్ను తీయించుకోడం అనేది ఒకనాటి మాట ! ఇప్పటి పరిస్థితులు వేరు. ఆధునిక దంత చికిత్సా విధానాలలో 'పన్ను తీయడం' అనేది ఆఖరి ప్రక్రియ మాత్రమే ! అంటే, దంతసంరక్షణలో, ఇక ఏ చికిత్సావిధానమూ సాధ్యం కాని పక్షంలో చివరి అంశంగా పన్ను తీయించుకోమని సలహా ఇస్తారు దంత వైద్యులు. గతంలో, అంటే -దంతసంరక్షణ విషయంలో, అనేక ఆధునిక చికిత్సా విధానాలు వెలుగు చూడక మునుపు, ఎలాంటి దంత సమస్య వచ్చినా, దానిని తొలగించడమే ప్రధాన చికిత్సా విధానంగా భావించేవారు. కానీ, ప్రస్తుత పరిస్థితులు వేరు. ఖచ్చితమైన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించడం వల్ల, దంత సంరక్షణ విషయంలో ప్రతివారికి తగినంత అవగాహన ఉండడం వల్ల ఊహించని రీతిలో ఆధునిక చికిత్సావిధానాలు అందుబాటులోనికి రావడం వల్ల, పన్ను పీకే పరిస్థితులు క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తున్నాయి. దీనికి భిన్నంగా, పాశ్చాత్యాదేశాలలో, ఈ పరిస్థితి యాభయి సంవత్సరాల క్రితమే సాధించగలగడం గుర్తించవలసిన విషయం. అయినప్పటికీ,కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో,కొన్ని పంటి-సమస్యలకు పన్నుతీయడమే పరిష్కార మార్గంగా గుర్తించాలి.

మరి, పన్ను తీయించుకోవలసిన పరిస్థితులు ఎప్పుడు ఏర్పడతాయి ? ఈ నేపథ్యంలో బాల్యదశనుండి పరిశీలిస్తే-తల్లి గర్భమునుండి బయట పడేనాటికే, అంటే పుట్టుకతోనే కొంతమంది పిల్లలు, పంటిని గానీ, పళ్ళను గానీ కలిగియుంటారు. ఇలాంటి పళ్ళను 'ప్రీ -డెసిడ్యుయస్ టీత్ 'అంటారు. ఇది అతితక్కువ శాతం పిల్లల్లో కనిపిస్తుంది గానీ, తల్లికి చెప్పలేనంత భయము, టెన్షన్ కలిగిస్తాయి. పైగా బిడ్డకు స్తన్యం ఇచ్చే ఆనంద సమయంలో పన్ను రొమ్ముకు పదే పదే గుచ్చుకోవడం వల్ల తల్లి రొమ్ముకు గాయమై నొప్పివల్ల, తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిలో, రోజుల వయసున్న బిడ్డకైనా, పుట్టుకతో వచ్చిన ఆ పన్నును తక్షణం తీయవలసి వస్తుంది. బిడ్డ వయస్సు ఇక్కడ అప్రస్తుతం ! అదేవిధంగా మానవజీవితంలో మనం, రెండురకాల పళ్ళను చూస్తాం. మొదటి రకం బాల్యంలో వచ్చేవి. వాటిని 'పాల పళ్ళు 'అంటారు. ఆరు - నెలల వయస్సునుండి ఆరు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేవరకు, పై - దౌడ(మాక్సిలా ) క్రింది దౌడ (మాండిబుల్ )లలో పడేసి చొప్పున మొత్తం ఇరవై పాలపళ్ళు (10o10)ఉంటాయి. బిడ్డకు ఆరవ సంవత్సరం ప్రవేశించిన తరువాత గాని, లేదా కొంతమంది-కొంత ఆలస్యంగా గానీ, పాలపళ్ళు రాలిపోవడం మొదలు పెట్టి, వాటి స్థానంలో, స్థిరదంతాలు వస్తాయి. వీటిని 'పర్మినెంట్ టీత్ 'అంటారు. అయితే, ఒక్కోసారి వయస్సును బట్టి ఊడిపోవాల్సిన పాలపళ్ళు,ఊడి - పోకుండా, దాని వెనుక గానీ, ముందుగానీ, స్థిర దంతాలు వాటి సమయం ప్రకారం అవి వచ్చేస్తాయి.

ఇలా ఒక పన్ను విషయంలో కావచ్చు లేదా అనేక పళ్ళ విషయంలో కావచ్చు. అందుచేతనే, కొంతమంది పిల్లల్లో - ఆ వయస్సులో రెండు వరుసల పళ్ళు కనిపిస్తుంటాయి. అంటే ఒక వరుసలో ఊడిపోవలసిన పళ్ళు, ఇంకో వరుసలో వాటి స్థానంలో రావలసిన పళ్ళు ఇలా రెండు వరుసల్లో కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిని గమనించిన వెంటనే, ఒక వరుసలో వున్నపాలపళ్లను తీయించవలసి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో, దౌడలో స్థిరపడవలసిన స్థిరదంతాలు, చక్కని పలువరుసగా తీర్చి దిద్దబడతాయి. ఇక్కడ కూడా పన్ను తీయించే షయంలో, వయస్సును పరిగణలోనికి తీసుకుని అనవసరంగా భయపడకూడదు. కొంతమందిలో పై దౌడలో రావలసిన పదహారు పళ్ళు,క్రింది దౌడలో రావాల్సిన పదహారు పళ్లకు, అదనంగా, ఒకటిగానీ అంతకంటే ఎక్కువ గానీ అదనపు దంతాలు వచ్చే అవకాశం వుంది. ఇవి ఆహారం నమిలే విషయ ము లో ఉపయోగపడే పళ్ళు కాదు! పైగా చూడడానికి అంతగా బాగుండవు. వీటిని 'సూపర్ న్యూమరీ టీత్ 'అంటారు. వీటివల్ల పంటిపరి శుభ్రత కూడా కుంటుపడుతుంది. అందుచేత అలాంటి 'అదనపు పళ్ళను' సాధ్యమయినంత త్వరగా తీయించుకోవాలి. తరువాత యుక్త వయస్సులో యువతీ యువకులు చేయించుకునే, సౌందర్య దంత చికిత్సా విధానాలలో అవసరాన్ని బట్టి ఆరోగ్యకరమైన ప్రక్క దంతాలు తీసివేయవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. అడ్డదిడ్డంగా వున్న పలువరుసను, అందంగా తీర్చి దిద్దే విషయంలో దౌడలో తగినంత చోటు కల్పించడమే ఈ పళ్ళు తీయడంలోగల ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. అంతేకాకుండా యుక్త వయస్సు వచ్చిన యువతీ యువకులలో, అంటే షుమారు,17-21,సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో, క్రింది దౌడలోను, పైదౌడలోను, మూడవ 'విసురుడు దంతం '(థర్డ్ మోలార్ ) వస్తుంది. అందరికీ అర్థమయ్యే భాషలో దానిని 'జ్ఞాన దంతం' అంటారు. జ్ఞాన దంతం ఎక్కువ శాతం యువతీ యువకుల్లో ను, ఇతరులలోను, అనేక సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. ఒక్కోసారి నోరు మూసుకు పోవడం (ట్రిస్ మస్ ),ఆహారం నమలలేని- మ్రింగలేనిపరిస్థితి ఏర్పడడం, దౌడవాచి విపరీతమైన నొప్పిపుట్టడం, జ్వరం చికాకు, వంటిసమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయ. ఈ పన్ను కూడా ఎక్కువ శాతం ఆహరంనమిలే విషయంలో అక్కరకురాదు. పైగా చూడ్డానికి కనపడదు కూడా! అందువల్ల ఇలాంటి పన్నుకూడా తీయించివేయ వలసి ఉంటుంది.

ఒక్కోసారి వివిధ కారణాలవల్ల సాధారణంగా ముందరి పళ్లకు దెబ్బ తగిలినప్పుడు, కొన్నినెలలతర్వాతాగాని,సంవత్సరాల తర్వాతాగాని, చచ్చుపడి పోవడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి పన్ను అనేక రకాలుగా ఇబ్బందిపెడుతూ మూల చికిత్సకు కూడా, అనుకూలంగా లేని పక్షంలో, తక్షణం ఆ పన్నును, తీసివేయవలసి ఉంటుంది. అంతేకాక చికిత్సకు నోచుకోని, చిగురు వ్యాధుల వల్ల, పళ్ళుకదిలిపోయి చిగుళ్ళ నుండి, చీమునెత్తురు స్రవిస్తూ, అసలు మనిషిఆరోగ్యానికే ప్రమాదం వాటిల్లే పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు ఆ..కదులుతున్న పళ్ళను తీసివేయవలసి ఉంటుంది. లేకుంటే వ్యాధిగ్రస్తమైన చిగుళ్ళనుండి స్రవించే చీముకు సంబంధించిన విష పదార్థాలు రక్తంలో చేరి యావత్ శరీరాన్ని వ్యాధిగ్రస్తం చేసే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇకపోతే ఫీలింగులకు గానీ, మూల చికిత్సకు గానీ, పనికిరాని పిప్పి పళ్ళను కూడా తీసివేయవలసి ఉంటుంది. అలాగే అవసరాన్ని బట్టి, కేన్సర్ చికిత్సా విధానాలకు ముందు,

చికిత్స రీత్యా అవసరమైన దంతాలను తీసివేయవలసి ఉంటుంది. ఈ విధంగా అనేక ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో తప్ప పళ్ళను తీయవలసిన అవసరం ఇప్పుడు రావడం లేదు. మనకు ఇప్పుడు అందుబాటులోనికి వచ్చిన ఆధునిక దంత వైద్య చికిత్సా విధానాలే దీనికి ప్రధాన కారణం. ఏదైనా దంత సమస్య వస్తే, దంతవైద్యుని సమర్దించడం వల్ల పన్ను పీకేస్తారని భయపడడం ఈ రోజుల్లో మూఢ నమ్మకమే అవుతుంది. సమస్య సమస్యాత్మకం కాకముందే అప్రమత్తం కావడం ముందస్తు - వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోడం దంత సంరక్షణ లో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి.

Editor, printer, published Owned by CHINTHALA RAMAKRISHNA Gummadidala (M&V) SANGAREDDY DIST TELANGANA State 502313 ph 8499902850/RNI NO:TELTEL/2022/81794