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: 500 బుధవారం, 16 అక్టోబర్, 2024 పేజీలు - 8 వెల : 3/-

# తెలంగాణలో కొత్త రైల్వే జంక్షన్

- నల్గొండ జిల్లా విష్ణుపురం స్టేషన్‌లో ఏర్పాటు
- మారనున్న స్టేషన్ రూపురేఖలు
- అక్కడ ట్రైన్ల రద్దీ పెరుగుతుండటంతో అధికారులు ఈ నిర్ణయం

మిగత 2 లో

## ఫ్రీక్వెన్సీ నేవీ రాడార్ కేంద్రంను
# అధికారులతో కలిసి శంఖుస్థాపన

- ఈ ప్రాజెక్ట్ మన దేశానికి అత్యంత ఉపయోగకారమైనది
- నేడు అబ్దుల్ కలాం జయంతి నాడు శంకుస్థాపన పనులు ప్రారంభించడం హర్షణీయం
- కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ అన్నారు
- 1990 సవత్సరం లో ఈ ప్రాజెక్ట్ తమిళనాడు లో ప్రారంభించారన్నారు.
- దేశ రక్షణ భద్రత విషయంలో కేంద్రం మరింత కట్టుబడి పనిచేస్తుందని అన్నారు.

2 లో

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి అక్టోబర్ 15 (జనం రిపోర్టర్) మంగళవారం వికారాబాద్ జిల్లా పూడూర్ మండలం దామ గుండం అటవీ ప్రాంతం నందు ( వి ఎల్ ఎఫ్ ) వెరీ లో ఫ్రీక్వెన్సీ నేవీ రాడార్ కేంద్రంను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అనుముల రేవంత్ రెడ్డి , నేవీ అధికారులతో కలిసి శంఖుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ ప్రాజెక్ట్ దేశానికి అత్యంత ఉపయోగకరమైనదని , దేశం యొక్క బలమైన మరియు భద్రత కోసం ఈ రకమైన స్టేషన్లు మన దేశానికి అత్యంత ముఖ్యమైనవి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌కి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. దేశ భద్రత రక్షణ విషయంలో రాజకీయాలు చేయడం లేదని అన్నారు. పూర్వం కమ్యూనికేషన్ మరియు సమాచారం కోసం ఈగల్ మరియు ఇతర పక్షులను ఉపయోగించే వారని, కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థను వేగంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని , ఇతర కమ్యూనికేషన్‌ల వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తు ఉపయోగిస్తున్నామన్నారు. గత ముప్పై సంవత్సరాల నుండి మన దేశం కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేస్తోంది.

నవంబర్ 20న మహారాష్ట్ర
# అసెంబ్లీ ఎన్నికలు

- 23న ఫలితాలను ప్రకటించనున్నారు.
- కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం మంగళవారం ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను ప్రకటించింది.
- ఒకే విడుతలో ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నట్లు సీఈసీ రాజీవ్ కుమార్ వెల్లడి
- 20.93 లక్షల మంది తొలిసారి ఓటు హక్కు వినియోగించుకోనున్నారు.

2లో

# హైదరాబాద్ శివారు రైతుకు చేయూత

- రేవంత్ సర్కార్ సరికొత్త ఐడియా
- అంకుర సంస్థల ఏర్పాటుకు ప్రోత్సాహకం
- ఇక్కడ పండే పంటలను మెట్రో నగరాలకు పంపించాలని యోచిస్తోంది.
- రైతులకు ట్రాన్స్‌పోర్టు ఖర్చులు మిగలటంతో పాటు లాభదాయకంగా ఉంటుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు

మిగత 2 లో

ఏపీవ్యాప్తంగా విస్తారంగా
# వర్షాలు

- పలు జిల్లాల్లో విద్యాసంస్థలకు సెలవులు
- బుధ, గురువారాల్లో రాయలసీమ, దక్షిణకోస్తా జిల్లాలలో అత్యంత భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణశాఖ నివేదికలు హెచ్చరిస్తున్నాయి
- బుధవారం తిరుపతి, చిత్తూరు, ప్రకాశం, సత్యసాయి, అనంతపురం జిల్లాలలో విద్యాసంస్థలకు సెలవులు ప్రకటించారు.
- ఈ విషయంపై ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లు ఆదేశాలు ఇచ్చారు.
- మరోవైపు తిరుమలలోనూ మంగళవారం భారీ వర్షం కురిసింది.

మిగత 2 లో

సిరిమాను పండుగ..
# మది నిండుగ

- అంబరాన్ని తాకిన సిరిమాను సంబరం
- నిర్దేశించిన సమయానికే ప్రారంభం
- ఊహించనదాని కంటే అధిక సంఖ్యలో భక్తులు రాక
- తొలిసారి కోటలోకి భక్తులు

విజయనగరం, కలెక్టరేట్, అక్టోబరు 15: విజయనగరం ఇలవేల్పు, చల్లని చూపుల తల్లి పైడితల్లమ్మ సిరిమాను ఉత్సవం అంబరాన్ని తాకింది. అశేష జనవాహిని పైడిమాంబ నామస్మరణ మధ్య మంగళవారం మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు చదురుగుడి వద్ద సిరిమాను కదిలింది. మూడు లాంతర్లు నుంచి అంబటి సత్రం జంక్షన్, మూడు లాంతర్లు నుంచి గంటస్తంభం, మూడు లాంతర్లు నుంచి కోట జంక్షన్ ఇలా నలుచెరుగులా భక్తజనసంద్రమైంది. మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు అమ్మవారి పరివారం పాలధార, బెస్తావారి వల, అంజలి రథం ముందుకు కదలగా సిరిమాను అదే దారిలో నడిచింది.

మిగత 2 లో

# తెలంగాణలో వర్షాలు

- నేడు పలు జిల్లాల్లో వానలు
- ఎల్లో అలర్ట్ జారీ
- బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడన ప్రభావంతో వర్షాలు కురుస్తాయన్నారు.

తెలంగాణలో వర్షాలపై హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం కీలక అప్డేట్ ఇచ్చింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలు జిల్లాల్లో వర్షాలు కురుస్తాయని చెప్పింది. నేటి నుంచి మూడ్రోజుల పాటు వర్షం కురిసే అవకాశం ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో సగటు సముద్ర మట్టం నుంచి 5.8 కిలోమీటర్ల ఎత్తున ఆవర్తనం ఒకటి కేంద్రీకృతమైందని తెలిపింది.

మిగత 2 లో

# ఏపీ కేబినెట్ భేటీ

- కీలక ప్రతిపాదనలపై చర్చించే అవకాశం
- కేబినెట్ ముందుకు నూతన పాలసీలు
- కొత్త ప్రభుత్వం రూపొందించిన నూతన పాలసీలపైనా మంత్రివర్గ సమావేశంలో చర్చ
- చెత్త పన్ను రద్దు
- దీపావళికి ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్ల పథకం
- మహిళలపై దాడుల కేసులను విచారించేందుకు ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టుల ఏర్పాటు
- ఏపీ కేబినెట్ చర్చించే అవకాశం ఉంది.

మిగత 2 లో

# తెలంగాణలో కొత్త రైల్వే జంక్షన్

తెలంగాణలో రైల్వే లైన్ల అభివృద్ధిపై రైల్వేశాఖ ఫోకస్ పెట్టింది. పలు కొత్త ట్రైన్ మార్గాలను ప్రతిపాదించారు. హైదరాబాద్ నగరంలో ప్రస్తుతం ఉన్న మూడు స్టేషన్లతో పాటుగా చర్లపల్లి రైల్వే టెర్మినల్ కూడా అందుబాటులోకి వస్తుంది. ఇక రాష్ట్రంలో మరో కొత్త రైల్వే జంక్షన్ కూడా అందుబాటులోకి రానుంది. ఏపీలోని గుంటూరు–నడికుడి మార్గంలో నల్గొండ జిల్లా సరిహద్దులో విష్ణుపురం రైల్వేస్టేషన్ ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ స్టేషన్‌ను రైల్వే జంక్షన్‌గా మార్చాలని సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే అధికారులు నిర్ణయించారు. దామరచర్ల మండలం వీర్లపాలెం వద్ద 20 వేల మెగావాట్ల సామర్థ్యంతో తెలంగాణలోనే అతిపెద్ద థర్మల్ ప్లాంటును నిర్మిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. దీనికి సమీపంలోనే ఈ విష్ణుపురం రైల్వే స్టేషన్ ఉంది. యాదాద్రి థర్మల్ ప్లాంటుకు ప్రతిరోజూ 21 రైల్వే వ్యాగన్లలో కరీంనగర్ రామగుండం నుంచి బొగ్గు ట్రాన్స్‌పోర్టు చేయాల్సి ఉంటుంది. జాన్‌పహాడ్ మార్గంలో ప్రస్తుతం ఉన్న ట్రైన్ లైనుకు అదనంగా మరోలైను నిర్మిస్తున్నారు. వీటన్నింటిన దృష్టిలో ఉంచుకొని విష్ణుపురం స్టేషన్‌ను జంక్షన్ చేయాలని అధికారులు ప్రతిపాదించారు. సాధారణంగా మూడు ట్రైన్ మార్గాలు కలిసే స్టేషన్‌ను జంక్షన్‌గా మార్చేందుకు వీలుంటుంది. గుంటూరు–బీబీనగర్ రైల్వే లైను ప్రస్తుతం ఒకే మార్గంగా ఉంది. దీన్ని తాజాగా రెండు వరసలుగా విస్తరిస్తున్నారు. మిర్యాలగూడ –గుంతకల్లు రైల్వే లైను సైతం త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ ట్రైన్లు అందుబాటులోకి వస్తే విష్ణుపురం రైల్వే స్టేషన్‌లో రద్దీ మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇక గుంటూరు, జాన్‌పహాడ్ లైను, వీర్లపాలెం థర్మల్ ప్లాంటు ట్రైన్ మార్గాలు సైతం ఇక్కడ కలుస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఇక్కడ జంక్షన్ ఏర్పాటు చేయాలని రైల్వే అధికారులు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ప్రస్తుతం రైల్వే లైన్ల నిర్మాణ పనులు సాగుతుండగా.. త్వరలోనే జంక్షన్‌కు అవసరమైన విద్యుత్తు, రైల్వే సురక్షిత సౌకర్యాలు కల్పించనున్నారు. భవిష్యత్తులో ట్రైన్ ప్రమాదాలు జరగకుండా నియంత్రించే 'కవచ్' టెక్నాలజీని సైతం ఇక్కడ ఏర్పాటు చేయాలని భావిస్తున్నారు. యాదాద్రి థర్మల్ ప్లాంటుకు 5 కిలోమీటర్ల మేరకు రైల్వే లైను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. దీనికి అనుసంధానంగా రైల్వే జంక్షన్‌లో అవసరమైన పనులు జరిపించాలని రైల్వే ఉన్నతాధికారులు నిర్ణయించారు.

# హైదరాబాద్ శివారు రైతుకు చేయూత

హైదరాబాద్ శివారు ప్రాంతాల్లో పంటలు సాగు చేసే రైతులకు తీపి కబురు. ప్రస్తుతం ఆయా రైతులు కూరగాయలు, పండ్లు పండిస్తుండగా.. వాటిని బోయిన్‌పల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్, సమీపంలోని రైతుబజార్లలో విక్రయిస్తున్నారు. అయితే పెట్టుబడి, రవాణా ఖర్చులు, కొంత లాభం వేసుకుని వాటిని అమ్మేసుకుంటున్నారు. ఇక నుంచి రైతులకు రవాణా ఇబ్బందులు తలెత్తకండా రేవంత్ సర్కార్ కీలక నిర్ణయం తీసుకునేందుకు రెడీ అయింది. రైతులు పండించిన పంటలకు మార్కెటింగ్, వ్యవసాయేతర పనులు చేస్తున్న యువకులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు స్టార్టప్ సంస్థలను ఏర్పాటు చేయాలని భావిస్తోంది. పండ్లు కూరగాయలు పండిస్తున్న రంగారెడ్డి, మేడ్చల్, వికారాబాద్ జిల్లాల రైతులకు చేయూతనందించేందుకు రేవంత్ సర్కార్ చర్యలు చేపట్టనుంది. వ్యవసాయ, వ్యవసాయేతర అంకుర సంస్థలను స్థాపించేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ మేరకు వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ శాఖ అధికారులు ఇప్పటికే సన్నాహాలు మ్మొదలుపెట్టారు. మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా అన్నదాతల వద్దకే వెళ్లి..కూరగాయలు, పండ్లను కొనుగోలు చేసేందుకు అవసరమైన స్టార్టప్ సంస్థలు ఏర్పాటు చేయాలని భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ శివారు ప్రాంతాల్లో పండ్లు, కూరగాయలను పండించే రైతులు ఎక్కువగా ఉన్నారు. అయితే రైతులకు చేయూతను ఇచ్చే విధంగా అంకుర సంస్థలు ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ అంకుర సంస్థల ఏర్పాటుతో హైదరాబాద్ నగరానికే కాకుండా బెంగళూరు, చెన్నై, ముంబయి వంటి నగరాలకు ఇక్కడ పండిన పండ్లు, కూరగాయలు, పూలను పంపించేందుకు నెట్‌వర్క్ ఏర్పడుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఆయా నగరాల్లోని ఫైవ్‌స్టార్ హోటళ్లు, కార్పొరేట్ సంస్థలు, ఇతర కంపెనీలకు ఈ పంట ఉత్పత్తులు పంపించనున్నారు. ప్రస్తుతం రంగారెడ్డి జిల్లా వ్యాప్తంగా దాదాపుగా 75 వేల ఎకరాల్లో కూరగాయలు, పండ్లు, పూలను రైతులు సాగు చేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. కూరగాయలు, పండ్లను ఎక్కువగా హైదరాబాద్, బెంగళూరు నగరాల్లోని మార్కెట్‌లకు రైతులు తరలిస్తున్నారు. అయితే వారికి ఆ రవాణా టెన్షన్ లేకుండా అకుంర సంస్థల ద్వారా వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు ట్రాన్స్‌పోర్టు చేసేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోంది. త్వరలోనే ఈ స్టార్టప్ కంపెనీలు ఏర్పాటు కానుండగా.. రైతులు తమ పంటలను లాభదాయకంగా విక్రయించనున్నారు.

# ఏపీవ్యాప్తంగా విస్తారంగా వర్షాలు

దక్షిణ బంగాళాఖాతం మధ్య భాగంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం బలపడుతోంది. ఇది రానున్న 12 గంటల్లో నైరుతి బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉందని ఏపీ విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ తెలిపింది. ఈ వాయుగుండం గురువారం తెల్లవారుజామున ఉత్తర తమిళనాడు, దక్షిణ కోస్తాంధ్ర తీరాలకు చేరే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. దీని ప్రభావంతో రేపు (అక్టోబర్ 16)న శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, మన్యం జిల్లా, అల్లూరి, విశాఖపట్నం,కృష్ణా, ఎన్టీఆర్ జిల్లా, గుంటూరు, బాపట్ల, పల్నాడు, ప్రకాశం, నెల్లూరు, కర్నూలు, నంద్యాల, అనంతపురం, శ్రీసత్యసాయి, వైఎస్ఆర్ జిల్లా, అన్నమయ్య, చిత్తూరు, తిరుపతి జిల్లాల్లో కొన్నిచోట్ల మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని తెలిపింది. అలాగే అనకాపల్లి, కాకినాడ, కోనసీమ జిల్లా, గోదావరి జిల్లాలు, ఏలూరు జిల్లాల్లో కొన్నిచోట్ల తేలికపాటి వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. మరోవైపు అల్పపీడనం ప్రభావంతో దక్షిణ కోస్తా తీరం వెంబడి బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని ఏపీ విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ తెలిపింది. మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్ళవద్దని సూచించింది. మరోవైపు అల్పపీడనం ప్రభావంతో ఇప్పటికే రాష్ట్రంలో పలుచోట్ల భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. దీంతో పలు జిల్లాలలో విద్యాసంస్థలకు సెలవులు కూడా ప్రకటించారు. బుధవారం కూడా కొన్ని జిల్లాలలో విద్యాసంస్థలకు సెలవులు ప్రకటించారు. బుధవారం తిరుపతి, చిత్తూరు, ప్రకాశం జిల్లాల్లో పాఠశాలలు, కళాశాలలకు సెలవులు ఇస్తున్నట్లు ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లు ప్రకటించారు. మరోవైపు శ్రీసత్యసాయి, అనంతపురం జిల్లాలలో ఈ నెల 17 వరకూ ఇప్పటికే సెలవులు ప్రకటించారు. అధికారులు కూడా జిల్లాలలో కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్‌లు ఏర్పాటు చేశారు. సహాయక చర్యల కోసం హెల్ప్ లైన్ నంబర్లు ఏర్పాటు చేశారు. మరోవైపు తిరుమలలో గత రెండు రోజులుగా భారీ వర్షం కురుస్తోంది. అల్పపీడనం ప్రభావంతో రెండు రోజుల నుంచి తిరుమలలో వర్షం పడుతోంది. మంగళవారం ఉదయం చిరు జల్లులు పడగా.. సాయంత్రం నుంచి మోస్తరు వర్షం కురిసింది. దీంతో క్యూలైన్లలోని భక్తులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. మరోవైపు భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ఇప్పటికే టీటీడీ అప్రమత్తమైంది. ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టింది. అందులో భాగంగా అక్టోబర్ 16వ తేదీ వీఐపీ బ్రేక్ దర్శనాలను సైతం రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. కొండచరియలు విరిగి పడే ప్రమాదం ఉన్న నేపథ్యంలో టీటీడీ ఈవో అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించి పలు కీలక సూచనలు కూడా చేశారు.

# నవంబర్ 20న మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికలు

న్యూఢిల్లీ : మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల9 నగారా మోగింది. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం మంగళవారం ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను ప్రకటించింది. 288 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలున్న మహారాష్ట్ర లో ఒకే విడుతలో ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నట్లు సీఈసీ రాజీవ్ కుమార్ వెల్లడించారు. ఈ నెల 22న మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ జారీ చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ నెల 29 వరకు నామినేషన్లను స్వీకరించనున్నారు. నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు చివరి తేదీ నవంబర్ 4. నవంబర్ 20న ఎన్నికలు నిర్వహించి.. 23న ఫలితాలను ప్రకటించనున్నారు. మహారాష్ట్రంలో 36 జిల్లాల్లో మొత్తం 288 నియోజకవర్గాలు ఉన్నాయి. 234 జనరల్ సీట్లు కాగా, 25 ఎస్టీ, 29 ఎస్సీ స్థానాలు ఉన్నాయి. 2024 అక్టోబర్ 15 నాటికి మొత్తంగా 9.63 కోట్ల మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. 4.97 కోట్ల మంది పురుషులు, 4.66 కోట్ల మంది మహిళా ఓటర్లు ఉన్నారు. అలాగే 1.85 కోట్ల మంది 20–29 ఏండ్ల లోపు వారు కాగా, 20.93 లక్షల మంది తొలిసారి ఓటు హక్కు వినియోగించుకోనున్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం 1,00,186 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ గడువు ఈ ఏడాది నవంబర్ 26తో ముగియనుంది.

# సిరిమాను పండుగ.. మది నిండుగ

సిరిమానును అధిరోహించిన బంటుపల్లి వెంకటరావు అమ్మవారి ప్రతిరూపంగా భక్తజనాన్ని ఆశీర్వదించారు. ఆ సమయంలో జై పైడిమాంబ అంటూ భక్తులు అరటిపండ్లను విసిరారు. దాదాపు రెండు గంటల పాటు సిరిమాను మూడు పర్యాయాలు కోట శక్తికి నమస్కరించి తిరిగి వచ్చింది. 5.20 గంటలకు సిరిమాను ఊరేగింపు ముగిసింది. కోట బురుజుపైనుంచి పూసపాటి వంశీయులైన అశోక్ గజపతిరాజు, సునీలా గజపతిరాజు, సునీతా గజపతిరాజు, వైరిచర్ల ప్రదీప్‌కుమార్ దేవ్, అదితి గజపతిరాజుతో పాటు రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమశాఖ మంత్రి గుమ్మిడి సంధ్యారాణి, ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు, విశాఖ ఎంపీ భరత్, నెల్లిమర్ల ఎమ్మెల్యే లోకం నాగమాధవి, ఉండి ఎమ్మెల్యే రఘురామకృష్ణంరాజు, మార్క్‌ఫెడ్ చైర్మన్ కర్రోతు బంగార్రాజు, ఆనందగజపతిరాజు సతీమణి సుధాగజపతిరాజు, కుమార్తె ఊర్మిళ గజపతిరాజు, దేవదాయశాఖాధికారులు సిరిమానోత్సవాన్ని తిలకించారు. డీసీసీబీ కార్యాలయం నుంచి మాజీ మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ, మాజీ ఎంపీ బొత్స ఝాన్సీలక్ష్మి, కుమారుడు సందీప్ తదితరులు తిలకించారు. పూజారి బంటుపల్లి వెంకటరావు మధ్యాహ్నం 12.15 గంటల సమయంలో హుకుంపేట నుంచి ఉల్లివీధి, కన్యకాపరమేశ్వరి ఆలయం, గంటస్తంభం మీదుగా మూడు లాంతర్ల వద్దనున్న చదురుగుడికి చేరుకున్నారు. సిరిమాను రథం కూడా హుకుంపేట నుంచి బయలుదేరి వచ్చింది. అమ్మవారి పరివారంగా భావించే అంజలి రథం, బెస్తావారి వల, పాలధార వంటివి కూడా నిర్దేశించిన సమయానికే చదురుగుడికి చేరుకున్నాయి. సిరిమానోత్సవానికి ఊహించని సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు. తొలేళ్ల రోజు అర్ధరాత్రి వరకూ ఉత్సవంలో పాల్గొన్న భక్తులు మంగళవారం జరిగే సిరిమానోత్సవంలో భారీగా పాల్గొన్నారు. చిన్నపిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకూ సిరిమాను రూపంలో వచ్చే పైడిమాంబను దర్శించుకునేందుకు ఉవ్విళ్లూరారు. కలెక్టర్ అంబేద్కర్, ఎస్పీ వకుల్‌జిందాల్ ఉత్సవాన్ని ప్రణాళికతో ముందుకు నడిపించారు. సిరిమానోత్సవం రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తించిన నేపథ్యంలో మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ ప్రభుత్వం తరుపున పట్టువస్త్రాలను సమర్పించారు. ఉదయం 10 గంటల ప్రాంతంలో చదురుగుడికి వచ్చిన ఆయనకు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. పైడిమాంబ సిరిమానోత్సవాన్ని పూసపాటి వంశీయులు కోట బురుజు పైనుంచి వీక్షించడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. తొలిసారిగా భారీ ఎత్తున సామాన్యభక్తులు సైతం కోట బురుజుపైకి ఎక్కి సిరిమాను ఊరేగింపును వీక్షించారు.

# ఫ్రీక్వెన్సీ నేవీ రాడార్ కేంద్రంను నేవీ అధికారులతో కలిసి శంఖుస్థాపన

దేశం బలమైన మిలిటరీని నిర్మించడానికి కట్టుబడి ఉందని , కొందరు వ్యక్తులు ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి తప్పుడు సమాచారాన్ని సృష్టిస్తున్నారని అన్నారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ వల్ల పర్యావరణానికి హాని కలిగించదని మరియు పర్యావరణానికి ప్రకృతికి ఎలాంటి నష్టం జరగదని అన్నారు. దేశ రక్షణ భద్రత విషయంలో కేంద్రం మరింత కట్టుబడి పనిచేస్తుందని అన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ దేశ రక్షణ శాఖ కు సంబంధించి నేవీ రాడార్ స్టేషన్ ను ప్రారంభించుకోవడం హర్షనీయమని, మిషన్ ను తాయారు చేసే అన్ని వ్యవస్తలు హైదరాబాద్ లో దుర్తింపు పొందినవని, దేశాముంటేనే మనముంటామని , మనముంటేనే ప్రాంత ముంటుందని అన్నారు. దేశ బద్రత కు సంబంధించిన విషయం లో రాజి పడకూడదని ఈ కార్యక్రమాన్ని ముందుకు కొనసాగించాలని కేంద్ర మంత్రి గారిని కోరడం జరిగిందన్నారు. దేశ బద్రతకు ముప్పు ఏర్పడే పరిస్టితుల నుండి కాపాడే రాడార్ కేంద్రాన్ని ప్రారంభిచడం హర్షనీయమన్నారు. 1990 సవత్సరం లో ఈ ప్రాజెక్ట్ తమిళనాడు లో ప్రారంభించారన్నారు. ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి నష్టం జరుగాలేదన్నారు.ఈ ప్రాజెక్ట్ వల్ల పర్యావరణానికి ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్, తెలంగాణ రాష్ట్ర శాసన సభాపతి గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ , శాసనమండలి చీఫ్ విప్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర అటవీశాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ,, ఏం పి లు కొండా విశ్వేశ్వరరెడ్డి, డికే అరుణ, జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్, జిల్లా ఎస్ పి నారాయణ రెడ్డి, శాసనసభ్యులు రాంమోహన్ రెడ్డి, కాలే యాదయ్య, బి మనోహర్ రెడ్డి, నేవీ చీఫ్ అడ్మిరల్ ది నిష్ త్రిపాటి , సబ్ కలెక్టర్ ఉమా శంకేర్ ప్రసాద్, అదనపు కల్లెక్టర్ లింగ్యా నాయక్, ఉమా హారతి , నేవీ ఉన్నతాధికారులు, జిల్లా ప్రజాప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

# తెలంగాణలో వర్షాలు

ప్రభావంతో తెలంగాణలో తూర్పు, ఆగ్నేయ దిశల నుంచి గాలులు వీస్తున్నాయి. ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయన్నారు. ఈ మేరకు నేడు ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, మహబూబ్ నగర్, కరీంనగర్, ఖమ్మం, మెదక్, నల్గొండ, హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, ములుగు జిల్లాల్లో వర్షాలు పడే ఛాన్స్ ఉందన్నారు. ఈ మేరకు ఆయా జిల్లాలకు నేడు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేశారు. పలు చోట్ల పిడుగులు పడే ఛాన్స్ ఉందని జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. ఇక రేపు (బుధవారం) ఉమ్మడి నిజామాబాద్, హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మెదక్, ఖమ్మం, నల్గొండ, వరంగల్, మహబూబ్ నగర్, నిర్మల్ జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయన్నారు. ఈ మేరకు ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలను జారీ చేశారు. ఇక సోమవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ నగరంతో పాటుగా పలు జిల్లాల్లో వర్షాలు కురిశాయి. నగరంలోని బాలానగర్, ఖైరతాబాద్, హైదర్‌నగర్, ఆల్విన్ కాలనీ, కూకట్‌పల్లి, సుచిత్ర, కొంపల్లి, జీడిమెట్ల, ప్రగతినగర్, పటాన్‌చెరు, మేడ్చల్, దుండిగల్, కృష్ణాపూర్, గండిమైసమ్మ, మల్లంపేట్ తదితర ప్రాంతాల్లో వర్షం కురిసింది. వికారాబాద్ జిల్లా తాండూరు, గుండ్ల పోచంపల్లి, బహదూర్‌పల్లి, సూరారం తదితర ప్రాంతాల్లో వానలుపడ్డాయి. వర్షం కారణంగా పలు ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడగా.. వాహనదారులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. నేడు కూడా నగరంలో వర్షాలకు ఛాన్స్ ఉండగా.. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని జీహెచ్ఎంసీ అధికారులు సూచించారు. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడన ప్రభావంతో దక్షిణ కోస్తా జిల్లాలో భారవర్షాలు పడుతున్నాయి. నెల్లూరు, ప్రకాశం, విశాఖ జిల్లాల్లో వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. రానున్న నాలుగు రోజులు అక్కడ భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు కురవొచ్చని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది.

# ఏపీ కేబినెట్ భేటీ

ఆంధ్రప్రదేశ్ మంత్రివర్గ సమావేశం రేపు జరగనుంది. సచివాలయంలో సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన ఏపీ కేబినెట్ భేటీ జరగనుంది. ఇక ఈ భేటీలో పలు కీలక నిర్ణయాలకు ఏపీ మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపే అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీపావళి నుంచి ఏపీలో ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్ల పథకం ప్రారంభించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ పథకం విధివిధానాలకు ఏపీ కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపే అవకాశం ఉంది. అలాగే వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో రుణాల రీషెడ్యూల్ విషయంలో కీలక నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు తెలుస్తోంది. రీషెడ్యూలులో స్టాంపు డ్యూటీ, రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజుల మినహాయింపుపై నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు సమాచారం. చెత్తపన్ను రద్దుపైనా.. 13 మున్సిపాలిటీలలో 190 పోస్టుల భర్తీపైనా మంత్రివర్గం చర్చించే అవకాశం ఉంది.మరోవైపు దేవాలయాల్లో పాలకమండళ్ల నియామకంపైనా ఏపీ కేబినెట్ చర్చించే అవకాశం ఉంది. పాలకమండళ్లలో సభ్యుల సంఖ్యను 15 నుంచి 17 పెంచాలని, ఇద్దరు బ్రాహ్మణులను సభ్యులుగా తీసుకోవాలనే ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయి. దీనిపై మంత్రివర్గం నిర్ణయం తీసుకోనుంది. ఇక స్వర్ణకారుల సంక్షేమం, అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ ఏర్పాటుపైనా కేబినెట్ చర్చించనుంది. ఇక మహిళలపై అఘాయిత్యాలను కట్టడి చేసేందుకు.. మహిళలపై దాడులకు పాల్పడేవారికి త్వరగా శిక్షలు పడేలా ఈ కేసుల కోసం ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టుల ఏర్పాటుపైనా ఏపీ మంత్రివర్గం నిర్ణయం తీసుకోనుంది. ఇక అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్త రూపొందించిన పాలసీలను మంత్రివర్గ భేటీలో చర్చించనున్నారు. నూతన పారిశ్రామిక విధానంపై మంత్రులతో సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు చర్చించనున్నారు. ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనే లక్ష్యంగా, పెట్టుబడులను ఆకర్షించేందుకు ఇండస్ట్రియల్ పాలసీ రూపొందించారు. మొత్తం 10 శాఖల్లో నూతన పాలసీలను సిద్ధం చేశారు. అయితే బుధవారం నాటి మంత్రి వర్గ సమావేశంలో ఆరు పాలసీలను చర్చించనున్నట్లు తెలిసింది. పారిశ్రామిక అభివృద్ధి, ఎంఎస్ఎంఈ, ఎలక్ట్రానిక్స్, క్లీన్ ఎనర్జీ, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ప్రైవేట్ పారిశ్రామిక పార్కులకు సంబంధించిన పాలసీలపై మంత్రివర్గం చర్చించనుంది. ఎక్కువ ఉద్యోగాలు కల్పించే సంస్థలకు ప్రోత్సాహకాలపైనా మంత్రివర్గంలో చర్చించనున్నారు. మరి ఎలాంటి నిర్ణయాలు ఉంటాయో చూడాలి.

# అబ్దుల్ కలాం ఆశయాలు యువతరానికి ఆదర్శం దినోత్సవం

**సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్** సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట తారా ప్రభుత్వ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగాలు మరియు సామాజిక శాస్త్ర విభాగాల ధైర్యంలో డాక్టర్ అబ్దుల్ కలాం జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ప్రపంచ విద్యార్థుల దినోత్సవం నిర్వహించడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె ఎస్ ఎస్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు. డాక్టర్ ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం అట్టడుగు స్థాయి నుంచి అంచెలంచలుగా ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి, భారత దేశ మిస్సైల్ మాన్ గా పరిగణించబడి, భారతదేశ రాష్ట్రపతిగా బాధ్యతలను స్వీకరించినటువంటి వ్యక్తి అని, చదువుకు పేదరికం అడ్డు కాదని, పట్టుదలతో కృషి చేస్తే దేనినైనా సాధించవచ్చు అని నిరూపించినటువంటి వ్యక్తి అబ్దుల్ కలాం అని తెలిపినారు. కలలు కనండి వాటిని సాధించడానికి నిరంతరం కృషి చేయండి అని యువతను ముందుకు నడిపించినటువంటి వ్యక్తి అబ్దుల్ కలాం అని, తాను ఎంత ఉన్నత పదవిలో ఉన్న తన జీవితకాలములో సాధారణ జీవితాన్ని విడిచి ప్రపంచ ప్రజలకే ఆదర్శమూర్తిగా ఉన్నటువంటి వ్యక్తి అబ్దుల్ కలాం అని తెలిపినారు. భారతదేశన్ని ప్రపంచంలో అంతరిక్ష పరిజ్ఞానంలో, క్షిపణుల రూపకల్పనలో, శాస్త్ర సాంకేతిక విజ్ఞాన రంగాలలో, అణు రంగంలో ఉన్నత స్థాయిలో నిలిపిన వ్యక్తి డాక్టర్ ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం తెలిపినారు.

అదేవిధంగా ఒక దేశానికి యువతరమే పట్టుకొమ్మ నమ్మి, యువతలో ఆత్మస్థైర్యాన్ని నింపడానికి నిరంతరము కృషి చేసిన వ్యక్తి అని తెలిపినారు. తాను తన జీవితంలో అనుసరించిన విధానాలను లక్ష్యసాధనలో ముందుకు వెళ్లిన విధానాన్ని వింగ్స్ ఆఫ్ ఫైర్ పేరుతో పుస్తకంగా మలిచి యువతరానికి అందించిన గొప్ప మహా మనిషి డాక్టర్ ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం అని తెలిపినారు. యువతరం అబ్దుల్ కలాం ఆశయాలను సాధించడానికి, అబ్దుల్ కలాం ఆదర్శంగా తీసుకుని ముందుకు సాగి జీవితములో ఉన్నత స్థాయిలో స్థిరపడాలని విద్యార్థులకు సూచించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు, కళాశాల అధ్యాపక బృందం, అధ్యాపక ఇతర బంధము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పెండింగ్ ఉన్న ధరణి దరఖాస్తులను వెంటనే పరిష్కరించాలి

**– ధరణి పెండింగ్ దరఖాస్తులపై తాసిల్దార్లతో సమావేశమైన జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్...**

**వాసవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి( ఆంజనేయులు)** మంగళవారం సమీకృత కలెక్టరేట్ కార్యాలయ కలెక్టర్ ఛాంబర్ లో ధరణి దరఖాస్తులు పెండెన్సీ పై సంబంధిత తాసిల్దారులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ . మాట్లాడుతూ పెండింగ్ ధరణి దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి తీసుకున్న చర్యల పై మండలాల వారీగా తాసిల్దార్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రికార్డులు పరిశీలించి క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేసిన తర్వాత సంబంధిత దరఖాస్తుల ఆన్ లైన్ లో అప్ డేట్ చేసి పరిష్కరించాలని అన్నారు. జిల్లాలో పెండెన్సీ లో 3000ధరణి దరఖాస్తులు ఉన్నాయన్నారు 30 జూన్ వరకు ఏవైతే పెండింగ్ ధరణి దరఖాస్తులు ఉన్నాయో వాటిని వెంటనే త్వరితగతిన కలెక్టరేట్ సూపర్డెంట్ తో సమన్వయం చేసుకొని ముగించాలన్నారు. ఈ దరఖాస్తులకు ముగింపుకు వారం గడువు తేదీ ఇస్తున్నట్టు తెలిపారు జెన్యూన్ పట్టాదారు విషయంలో తీసుకుంటున్న చర్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు ఇనాం కేసులో విషయంలో తాగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి చెప్పారు..డేటా కరెక్షన్ దరఖాస్తులు క్షేత్రస్థాయి విచారణ చేపట్టి పరిష్కరించా లని అన్నారు. మ్యూటేషన్ వంటి దరఖాస్తులను రికార్డులు పరిశీలించి వెంటనే పరిష్కరించాలని, గ్రామస్థాయి పెరిగిన రీ సెటిల్మెంట్ రికార్డ్(ఆర్ ఎస్ ఆర్) విషయంలో కా గ్రా , సంబంధిత బేస్ రికార్డ్ ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ధరణి దరఖాస్తులను తిరస్కరించిన పక్షంలో అందుకు స్పష్టమైన కారణాలు, సంబంధిత ఆధారిత డాక్యుమెంట్లు స్పష్టంగా అప్ లోడ్ చేయాలని, అలా చేయడం వల్ల ప్రజలకు ఎందుకు దరఖాస్తు తిరస్కరించారనేది అర్థమవుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. కొన్ని సమస్యలు తహసిల్దార్ స్థాయిలో, మరికొన్ని సమస్యలు రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారిస్థాయి లో, మరికొన్ని సమస్యలు కలెక్టర్ స్థాయిలో ఉన్న దరఖాస్తులపై పక్కా ప్రణాళికతో పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని కలెక్టర్ వివరించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లాలోని అన్ని మండలాల తాసిల్దారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కొత్త ఉపాధ్యాయులు కొత్త విధానంతో బోధించాలి కలెక్టర్ వల్లూరు.

**సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి** టీ మాణిక్యం... సంగారెడ్డి జిల్లాలో కొత్తగా విధుల్లో చేరే ఉపాధ్యాయులు వినూత్నంగా బోధించి పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా బోధన చేసి మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి సూచించారు. జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయంలో డీఎస్సీకి ఎంపికైన అభ్యర్థులకు పోస్టింగ్ ఉత్తర్వులను మంగళవారం అందజేశారు. ఆమె మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు అర్థమయ్యేలా బోధించాలని తెలిపారు. పాత పద్ధతి కాకుండా కొత్త టెక్నాలజీ ప్రకారం పిల్లలకు ఎలా బోధించాలి అనేది స్టడీ చేసి మరీ అర్థమయ్యేలా బోధించాలని ఆమె తెలిపారు.

పాతకాలం ఉపాధ్యాయులు లాగా ఇప్పుడు ఉన్నటువంటి పోస్టింగ్ ఉపాధ్యాయులు పిల్లలను భయభ్రాంతులకు గురికాకుండా మంచి విధానంతో విద్యార్థులకు మంచి బోధన అందించాలని ఆమె తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్, జెడ్పీ సీఈవో జానకి రెడ్డి, డిఓ వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

# మరకత శివాలయాన్ని దర్శించుకున్న శంకర్పల్లి సిఐ శ్రీనివాస్ గౌడ్

**శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్** రంగారెడ్డి జిల్లా శంకర్ పల్లి మండలం లోని చందిప్ప గ్రామంలోని చాళుక్య కాలంలో నాటి మరగత శివాలయాన్ని దర్శించుకున్న శంకర్పల్లి సిఐ శ్రీనివాస్ గౌడ్. ఈ సందర్భంగా ఆలయ పరిసరాలను వీక్షించి స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు అభిషేకం చేసి అభిషేకం దర్శనం చేసుకున్నారు. అనంతరం ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ గోపాల్ రెడ్డి సిఐ శ్రీనివాస్ గౌడ్ ను ఫోటో శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. వారితో పాటు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు హనుమంతు, గోపాల్, ఆలయ పూజారి ప్రమోద్, ఉన్నారు.

# రాజ్యసభ సభ్యుడు డాక్టర్ కె లక్ష్మణ్‌కు కీలక పదవి

**– జాతీయ రిటర్నింగ్ అధికారిగా బాధ్యతలు**
**– త్వరలో బీజేపీ సంస్థాగత ఎన్నికల నేపథ్యంలో నియామకం**

తెలంగాణ బీజేపీ సీనియర్ నేత డాక్టర్ కె లక్ష్మణ్‌కు జాతీయ స్థాయిలో కీలక పదవిని అప్పగించింది ఆ పార్టీ అధిష్టానం. ఇప్పటికే రాజ్యసభ సభ్యుడిగా లక్ష్మణ్‌కు కీలక అవకాశం కల్పించిన అధిష్టాటం.. ఇప్పుడు బీజేపీ జాతీయ రిటర్నింగ్ అధికారిగా నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. మరికొన్ని రోజుల్లో బీజేపీ సంస్థాగత ఎన్నికలు జరగనున్న క్రమంలో.. పార్టీ జాతీయ రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్లు, కో రిటర్నింగ్ ఆఫీసర్ల నియామకాలు చేపట్టింది. అయితే.. ఇందులో తెలంగాణ నుంచి సీనియర్ నేత అయిన ఎంపీ కె. లక్ష్మణ్‌ను బీజేపీ జాతీయ రిటర్నింగ్ అధికారిగా నియమిస్తూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు ఆ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డా ఉత్తర్వులు కూడా జారీ చేశారు. ఇక.. కో రిటర్నింగ్ అధికారులుగా ఎంపీలు నరేష్ బన్సల్, డా. సంబిత్ పాత్రాతో పాటు బీజేపీ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు రేఖా వర్మను నియమించింది అధిష్ఠానం. వీరి ఆధ్వర్యంలోనే.. బీజేపీ పార్టీ సంస్థాగత ఎన్నికలు జరుగుతాయని ఉత్తర్వుల్లో హైకమాండ్ పేర్కొన్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. తెలంగాణలో సీనియర్ నేత అయిన లక్ష్మణ్.. కమలం పార్టీకి వివిధ పదవుల్లో తన సేవలందిస్తూ వస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం రాజ్యసభ ఎంపీగా ఉన్న లక్ష్మణ్‌ను.. ఉత్తర్ ప్రదేశ్ నుంచి అధిష్ఠానం ఈ అవకాశం కల్పించింది. డాక్టర్ లక్ష్మణ్ ప్రస్తుతం భారతీయ జనతా పార్టీ ఓబీసీ మోర్చా జాతీయ అధ్యక్షులుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. గతంలో బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా కూడా లక్ష్మణ్ సేవలు అందించారు. అంతకుముందు ముషీరాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుంచి శాసనసభ్యుడిగా గెలుపొంది అసెంబ్లీలో బీజేపీ తరపున తన గళాన్ని గట్టిగానే వినిపించారు. దిలా ఉంటే.. తెలంగాణపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టిన కమలం పార్టీ.. రాష్ట్రంలో కీలకంగా ఉన్న నేతలకు జాతీయ స్థాయిలో కీలక పదవులు ఇస్తూ.. పావులు కదుపుతోంది. ఇటీవల జరిగిన ఎంపీ ఎన్నికల్లో 8 సీట్లు గెలుచుకోగా.. అటు కిషన్ రెడ్డికి, ఇటు బండి సంజయ్‌కు కేంద్ర మంత్రి పదవులు కట్టబెట్టింది. ఆ తర్వాత.. లక్ష్మణ్‌కు యూపీ తరపున రాజ్యసభ ఎంపీగా అవకాశం ఇచ్చింది. ఇదిలా ఉండగానే.. లక్ష్మణ్‌కు ఇప్పుడు జాతీయ స్థాయిలో కీలక పదవి అప్పగించింది. దీంతో.. జాతీయ స్థాయిలో తెలంగాణ నేతలకు సముచిత స్థానం ఇస్తున్నట్టుగా పార్టీ కేడర్‌కు, రాష్ట్ర ప్రజలకు సంకేతాలు ఇస్తోంది బీజేపీ అధిష్ఠానం.

రాజధానిలో బిజెపికి ఎదురు దెబ్బ తగిలింది. రెండు వారాల క్రితమే బిజెపిలో చేరిన మాల్వియా నగర్ వార్డ్ కౌన్సిలర్ సరితా పొగాట్ పార్టీకి గుడ్‌బై చెప్పి తిరిగి ఆప్‌లో చేరారు. స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యుడిని ఎన్నుకునేందుకు సెప్టెంబర్ చివరి వారంలో ఢిల్లీ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సమావేశమైంది. దీనికి ఒక రోజు ముందు సరితా ఫోగట్, మరో ఇద్దరు కౌన్సిలర్లు అమ్‌ఆద్మీ పార్టీకి రాజీనామా చేసి బిజెపిలో చేరారు.

# సంగారెడ్డి మున్సిపాలిటీ ఇలా అభివృద్ధికి కృషి చేస్తాను మెదక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు.

**సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిది:** టీ మాణిక్యం... మెదక్ పార్లమెంట్ పరిధిలోని మున్సిపాలిటీల అభివృద్ధికి తన వంతు కృషి చేస్తానని మెదక్ ఎంపీ మాధవనేని రఘునందన్ రావు తెలిపారు. సంగారెడ్డిలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ సంగారెడ్డికి పేట మెదక్ మున్సిపాలిటీలకు అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ, మరియు నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు రూపొందించాలని అధికారులకు సూచించినట్లు తెలిపారు. ప్రతి మున్సిపాలిటీలో మెదక్ పరిధిలో ఏ ఇబ్బందులు ఉన్నా తమకు సూచించాలని ఆయన తెలిపారు. సంగారెడ్డిలో మున్సిపల్ పరిధిలో ఎక్కువ శాతం ఉన్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అనుగుణంగా మున్సిపల్ అధికారులు సర్వే చేసి తెలుపాలని ఆయన సూచించారు. ఈ సమావేశంలో బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షురాలు గోదావరి అంజిరెడ్డి, నాయకులు రాజేశ్వరరావు దేశ పాండే ద్వారక రవి పాల్గొన్నారు.

# భారత్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో విజయదశమి వేడుకలు.

**సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి:** సంగారెడ్డి జిల్లా కోర్టులో బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో విజయదశమి వేడుకలు మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. భారత్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారి చిత్రపటానికి ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు చేసి ఆయన పూలమాలతో సత్కరించారు. దుర్గామాతను నవరాత్రులు పూజించి అమ్మవారికి నవరాత్రులు పూజలు చేసి ఆఖరి రోజు అయినటువంటి అమ్మవారిని గంగమ్మ వాడికి సాగదొల్లడం మన బాధ్యత అని ఆయన తెలిపారు. ఇలాంటి అప్పుడు మనము అమ్మవారికి చేసిన మేలు ఆమె మర్చిపోలేక మనకు సకల సౌకర్యాలు కలగజేస్తుందని ఆయన తెలిపారు. అమ్మవారి దయతో ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో న్యాయవాదులు అందరూ పాల్గొన్నారు.

# కౌన్సిలింగ్ వాయిదాతో వెనుదిరిగిన అభ్యర్థులు

**సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి:** సంగారెడ్డి జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించవలసిన డిఎస్సీ కౌన్సిలింగ్ వాయిదా పడింది. పలు ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన అభ్యర్థులు మంగళవారం నిరాశతో వెనదిరిగి వెళ్లిపోయారు. ఉన్నత అధికారులు ఆదేశాల మేరకు కౌన్సిలింగ్ వాయిదా వేసినట్లు డీఈఓ వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. బిఎస్సి బెట్టి అభ్యర్థులను చాలా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని వచ్చినటువంటి కౌన్సిలింగ్ అభ్యర్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎంతో దూరం నుంచి వచ్చినటువంటి మేము మాకు ఎలాంటి సమాచారం లేకుండా వాయిదా వేయడం ఎంతవరకు సమంజసం అని వారు తెలిపారు. ఇలాంటి వాయిదాలు వేసుకుంటూ పోతే మరి మేము చేరేది ఎప్పుడు ఉన్నత అధికారులతో కలిసి విద్యార్థులకు పాఠాలు చెప్పేది ఎప్పుడని వారికి అనుమానంగా ఉంది. ఏది ఏమైనా ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాలతో కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించే తేదీని త్వరలో ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. త్వరలో ప్రకటించి డీఎస్సీ కౌన్సెలింగ్ తొందరగా చేపడితే బాగుంటుందని డీఎస్సీ కౌన్సిలింగ్కు వచ్చిన అభ్యర్థులందరూ వ్యక్తం చేశారు.

# సంగారెడ్డి డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్ల వద్ద అధ్వానంగా పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ పట్టించుకోని అధికారులు.

**సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి** అయ్యా సంగారెడ్డి మండలం వాసల్వాది శివారులోని డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్ల వద్ద పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ అధ్వానంగా మారింది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగా లేకపోవడంతో ఇళ్ళ ముందే మురుగునీరు నిలిచిపోతుంది. ఇళ్లల్లో ఉన్నటువంటి ప్రజలు దుర్వాసనతో తీవ్ర ఇబ్బంది పడుతున్నారని స్థానికులు తెలిపారు. అధికారులు కు ఎన్నిసార్లు విన్నవించుకున్న పట్టించుకోవడంలేదని ఆవేద వ్యక్తం చేశారు. ఇక్కడ డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఏ కాకుండా సంగారెడ్డి జిల్లాలో ఎక్కడ ఇచ్చిన డబుల్ బెడ్ రూమ్ ల అధ్వానంగా పారిశుద్ధం నిర్వహణ ఉన్నదని వారు తెలిపారు. రెవెన్యూ కాలనీలో చూసుకున్నట్లయితే డబుల్ బెడ్ రూమ్ ల పరిస్థితి కూడా అదే గోషలో ఉన్నారని వారు తెలిపారు.

కంది మండలంలో ఉన్నటువంటి డబుల్ బెడ్ రూమ్లో ఇళ్ల పరిస్థితి కూడా అధ్వాన్నంగా ఉందని వారు తెలిపారు సరైన రోడ్లు లేక వసతులు లేక నీటి సౌకర్యం లేక ఆ ఉన్న నీటికి మరుగు కాలువలు లేకపోవడంతో ప్రజలు చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇలాంటి అప్పుడు అధికారులు పట్టించుకోని ప్రజలకు న్యాయం చేయాలని వారు తెలిపారు.

# రిలయన్స్ లాభం 5% డౌన్

న్యూఢిల్లీ: భారత కుబేరుడు ముకేశ్ అంబానీకి చెందిన రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ (ఆర్ఐఎల్) లాభాలకు గండిపడింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25)లో సెప్టెంబరుతో ముగిసిన రెండో త్రైమాసికానికి (క్యూ2) కంపెనీ నికర లాభం రూ.16,563 కోట్లకు (ఒక్కో షేరుకు రూ.24.48) పరిమితమైంది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం (2023-24)లో ఇదే కాలానికి నమోదైన రూ.17,394 కోట్ల (ఒక్కో షేరుకు రూ.25.71) లాభంతో పోలిస్తే 5 శాతం తగ్గింది. ఆయిల్ రిఫైనింగ్ అండ్ పెట్రోకెమికల్స్ (ఓ2సీ) వ్యాపారం బలహీనపడటమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. ఈ క్యూ2లో ఓ2సీ ఆదాయం 5.1 శాతం వృద్ధితో రూ.1.55 లక్షల కోట్లకు పెరిగినప్పటికీ, ఎబిటా మాత్రం 23.7 శాతం క్షీణించి రూ.12,413 కోట్లకు పడిపోయింది. ఈ విభాగ పేలవ పనితీరు కారణంగా రిలయన్స్ లాభాలు తగ్గడం వరుసగా ఇది మూడోసారి. కాగా, ఈ క్యూ2లో ఆర్ఐఎల్ మొత్తం ఆదాయం రూ.2.40 లక్షల కోట్లుగా నమోదైంది. 2023-24లో ఇదే కాలానికి గడించిన రూ.2.38 లక్షల కోట్ల రెవెన్యూతో పోలిస్తే స్వల్పంగా పెరిగింది.

**రిటైల్ రెవెన్యూ రూ.66,502 కోట్లు**

గడిచిన త్రైమాసికంలో ఆర్ఐఎల్ చిల్లర వర్తక విభాగమైన రిలయన్స్ రిటైల్ వెంచర్ లిమిటెడ్ (ఆర్ఆర్వీఎల్) నిర్వహణ ఆదాయం వార్షిక ప్రాతిపదికన 3.5 శాతం తగ్గి రూ.66,502 కోట్లకు పడిపోయింది. నికర లాభం కేవలం 1.28 శాతం పెరిగి రూ.2,836 కోట్లుగా నమోదైంది. గత ఏడాది ఇదే కాలానికి రిలయన్స్ రిటైల్ రూ.68,937 కోట్ల ఆదాయంపై రూ.2,800 లాభాన్ని ఆర్జించింది. ఫ్యాషన్ అండ్ లైఫ్‌స్టైల్ విభాగంలో గిరాకీ బలహీనపడటంతోపాటు రిటైల్ వ్యాపారాల క్రమబద్ధీకరణ, బీ2బీ వ్యాపార మార్జిన్ల పెంపుపై దృష్టిసారించడం రిటైల్ వ్యాపార వృద్ధిపై ప్రభావం చూపిందని ఆర్ఐఎల్ పేర్కొంది. గడిచిన మూడు నెలల్లో ఆర్ఆర్వీఎల్ కొత్తగా 464 స్టోర్లను ప్రారంభించింది.

**ఆయిల్, గ్యాస్ ఆదాయం రూ.6,222 కోట్లు**

ఆయిల్ అండ్ గ్యాస్ ఉత్పత్తి, అన్వేషణ విభాగ వ్యాపార ఆదాయం ఈ క్యూ2లో 6 శాతం తగ్గి రూ.6,222 కోట్లకు పరిమితమైంది. ఎబిటా మాత్రం 11 శాతం వృద్ధితో రూ.5,290 కోట్లుగా నమోదైంది. గత త్రైమాసికంలో ఏపీలోని కేజీ డీ6 బేసిన్

నుంచి రోజుకు సగటున 28.5 మిలియన్ మెట్రిక్ స్టాండర్డ్ క్యూబిక్ మీటర్ల గ్యాస్‌ను, 20,832 బ్యారెళ్ల ఆయిల్‌ను ఉత్పత్తి చేసినట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది.

**జియో లాభంలో 23.4% వృద్ధి**

ఈ సెప్టెంబరుతో ముగిసిన క్వార్టర్‌లో ఆర్ఐఎల్ టెలికాం, డిజిటల్ సేవల విభాగమైన జియో ప్లాట్‌ఫామ్స్ ఏకీకృత నికర లాభం వార్షిక ప్రాతిపదికన 23.4 శాతం వృద్ధి చెంది రూ.6,539 కోట్లకు పెరిగింది. వ్యాపార కార్యకలాపాల ద్వారా సమకూరిన ఆదాయం 18 శాతం పెరుగుదలతో రూ.31,709 కోట్లకు చేరుకుంది. స్థూల ఆదాయం 17.7 శాతం వృద్ధితో రూ.37,119 కోట్లుగా నమోదైంది. రిలయన్స్ జియో ఒక్కో వినియోగదారు నుంచి లభించిన సగటు ఆదాయం (ఆర్పు) రూ.195.1కి పెరిగింది. టారిఫల పెంపుతో పాటు వినియోగదారులు మరింత పెరగడం ఇందుకు దోహదపడింది. ఈ జూన్‌తో ముగిసిన తొలి త్రైమాసికంలో ఆర్పు రూ.181.7గా ఉంది. టారిఫల పెంపు ద్వారా పూర్తి స్థాయి లబ్ది వచ్చే 2-3 త్రైమాసికాల్లో కన్పించవచ్చని కంపెనీ పేర్కొంది. గత క్వార్టర్‌లో రిలయన్స్ జియో కస్టమర్ల సంఖ్య వార్షిక ప్రాతిపదికన 4.2 శాతం పెరిగి 47.88 కోట్లకు చేరుకుంది.

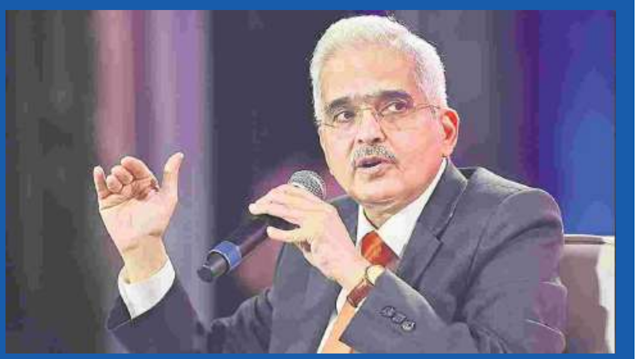
**నికర అప్పు రూ.1.16 లక్షల కోట్లు**

సెప్టెంబరు 30 నాటికి రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ మొత్తం రుణం రూ.3.36 లక్షల కోట్లకు పెరిగింది. కంపెనీ వద్దనున్న రూ.2.20 లక్షల కోట్ల నగదు నిల్వలను మినహాయిస్తే, నికర అప్పు రూ.1.16 లక్షల కోట్లుగా నమోదైంది.

# తగ్గుముఖం పట్టిన బంగారం ధర

హైదరాబాద్: దసరా పండగ సందర్భంగా బంగారం, వెండి ధరలు పెరిగినట్లే పెరిగి మళ్లీ స్వల్పంగా తగ్గాయి. పండగ వేళ ఒక్కసారిగా రేట్లు పెరగడంతో మహిళలు పసిడి కొన్నాలా వద్దా అనే సందిగ్ధంలో పడ్డారు. తాజాగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో బంగారం, వెండి ధరలు తగ్గడంతో దేశంలోనూ ధరలు తగ్గుముఖం పడుతున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో ఇవాళ గోల్డ్ ధర తగ్గింది. హైదరాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో మంగళవారం ఉదయానికి 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.71,140ఉండగా.. 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.77,610గా ఉంది. అలాగే వెండి ధరలు కూడా తగ్గుముఖం పట్టాయి. ప్రస్తుతం కేజీ వెండి ధర విశాఖపట్నం, విజయవాడ, హైదరాబాద్‌లో రూ.1,02,900గా ఉంది. అలాగే పూణే, ముంబై, కోల్‌కతా, ఢిల్లీలలో రూ.96,900గా ఉంది. నిన్నటి ధరలతో పోలిస్తే నేటి ఉదయానికి 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.10లు తగ్గింది. కిలో వెండి రూ.100మేర తగ్గింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లోనూ పసిడి రికార్డు ధరలు దిగివస్తున్నాయి. ఔన్సు స్పాట్ గోల్డ్ రేటు 2,648 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది. సోమవారం రోజున దాదాపు 10 డాలర్లు మేర ఔన్సు బంగారం ధర పడిపోయింది. ఇవాళ ఉదయానికి మళ్లీ అదే రేటు వద్ద కొనసాగుతోంది. మరోవైపు స్పాట్ సిల్వర్ రేటు ఔన్సుకు 31.19 డాలర్లుగా ఉంది.

# 'ఏఐ' పై అతిగా ఆధారపడొద్దు



న్యూఢిల్లీ: బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు కృత్రిమ మేధ (ఏఐ), మెషిన్ లెర్నింగ్ (ఎంఎల్) వంటి టెక్నాలజీలపై అతిగా ఆధారపడడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదని భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ (ఆర్‌బీఐ) గవర్నర్ శక్తికాంతదాస్ స్పష్టం చేశారు. అదే జరిగితే వ్యవస్థీకృత నష్ట భయాలు పెరిగే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. ఆర్‌బీఐ నిర్వహించిన ఒక సదస్సులో కీలకోపన్యాసం చేస్తూ ఆయన ఈ హెచ్చరిక చేశారు. వ్యాపార విస్తరణ, లాభాల విస్తరణ కోసం సరికొత్త టెక్నాలజీలను అవసరం మేరకు అందిపుచ్చుకోవాలే తప్ప పూర్తిగా వాటిపైనే ఆధారపడడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదన్నారు. ఈ టెక్నాలజీలు అందించే కొద్ది సంస్థలు మార్కెట్‌పై ఆధిపత్యం సంపాదించినా అది దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ స్థిరత్వానికే ముప్పుగా పరిణమించే ప్రమాదం ఉందని దాస్ హెచ్చరించారు.

# ఎయిర్‌టెల్, జియోకు బీఎస్ఎన్ఎల్ సవాల్

BSNL Connecting India

ముఖేష్ అంబానీ జియో, సునీల్ మిట్టల్‌కు చెందిన ఎయిర్ టెల్ సంస్థలకు బీఎస్ఎన్ఎల్ పెద్ద సవాల్ చేస్తోంది. ఎందుకంటే అతి తక్కువ ధరల్లో రిఛార్జ్ ప్లాన్ ధరలను ప్రకటించి అనేక మంది యూజర్లను ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ క్రమంలోనే రోజుకు రూ.6కే 2 జీబీ డేటా, అపరిమిత కాలింగ్ వంటి అనేక సౌకర్యాలను అందిస్తుంది. ఇందులో 2%+దీ% డేటా, అపరిమిత కాలింగ్ సౌకర్యం 105 రోజుల పాటు ప్రతిరోజూ అందుబాటులో ఉంటుంది. రోజుకు రూ.7లోపే ఖర్చు అవుతుంది. ఈ ప్లాన్ 105 రోజుల చెల్లుబాటుతో అందుబాటులోకి వచ్చింది. దీనిలో వినియోగదారులు ప్రతిరోజూ 2%+దీ% డేటాను పొందుతారు. దీంతో పాటు 100 ఉచిత ఎస్ ఎం ఎస్లు , అపరిమిత కాలింగ్ సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో మొత్తం 210 జీబీ డేటా అందుబాటులో ఉండగా, దీని ధర రూ. 666. దీనిని 'సిక్సర్ ప్లాన్' అని కూడా పిలుస్తారు. కంపెనీ దీనిని మొదటిసారిగా 2017లో తీసుకొచ్చింది. జియో, ఎయిర్‌టెల్‌తో పోలిస్తే ఈ ప్లాన్ చాలా తక్కువ ధరకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది మూడు నెలల కంటే ఎక్కువ కాలపరిమితితో అందుబాటులో ఉంది. ఇంత వాలిడిటీ ఉన్న జియో, ఎయిర్‌టెల్ ప్లాన్‌లు చాలా ఖరీదైనవిగా ఉండటం విశేషం.

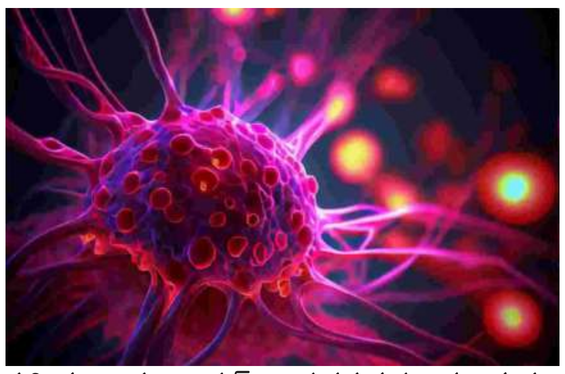
# జిమ్ చేసిన యువకులకు గుండెపోటు

## కారణాలు ఇవేనా?

అధికంగా వ్యాయామం చేసినా, శారీరంగా అధికంగా కష్టపడినా గుండెపోటు రావడం అనేది అప్పటికే శరీరంలో ఉన్న అడ్డంకుల వల్ల జరుగుతుందని వైద్యులు చెప్తున్నారు. అప్పటివరకు శరీరంలో ఉన్న రోగాలను నిర్ధారణ చేసుకోపోవడం కూడా కారణమంటున్నారు. జిమ్ చేయడం వల్ల నష్టమేమీ ఉండదని.. అయితే అధికంగా వర్కవుట్లు చేసేవాళ్లు కోచ్ సలహాలు పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. గుండె రక్తనాళాల్లో చీలిక ఏర్పడితే ఎలాంటి వ్యక్తులకు అయినా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. కొంతమందిలో బ్లాక్స్ లేకపోయినా అకస్మాత్తుగా రక్తం గడ్డ కడుతుందని.. అలాంటి వారిలో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని అంటున్నారు. కొందరిలో క్లాట్స్ ఏర్పడే తత్వం సహజంగానే ఉంటుందని.. అలాంటి వాళ్లు వ్యాయామాలు చేసే సమయంలో తగుజాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యం సహకరించనప్పుడు జిమ్ చేయడం ప్రమాదకరమని.. బీపీ, డయాబెటిస్ వంటి రోగాలతో బాధపడే వ్యక్తులు వైద్యుల సలహాతోనే జిమ్ చేయడం ఉత్తమం అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. గతంలో 40-50 ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులకే బీపీ, షుగర్ వంటి వ్యాధులు వచ్చేవి అని.. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ వహించకపోవడంతో యుక్త వయసులోనే రోగాలు దరిచేరుతున్నాయని.. దీంతో గుండెపోటు బారిన పడుతున్నారని వైద్యులు విశ్లేషిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ప్రస్తుతం యువత బాడీ షేప్‌లను దృష్టిలో పెట్టుకుని వ్యాయామాలు చేస్తున్నారని.. జిమ్‌లో చేసే పొరపాట్లు కూడా గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని వివరిస్తున్నారు. ప్రతి ఒక్కరిలో భారీ ఎక్సర్‌సైజులను తట్టుకునే సామర్థ్యం శరీరానికి ఉండదు అని.. శరీర సామర్థ్యం ఆధారంగానే వర్కవుట్లు చేయాలని హితవు పలుకుతున్నారు. ముఖ్యంగా కార్డియో ఎక్సర్‌సైజుల తరువాత 2-5 నిమిషాలు విరామం అవసరం అని.. దీనివల్ల గుండెకు కాస్త ప్రశాంతత లభిస్తుందని వైద్యులు చెప్తున్నారు. ఛాతి ఎడమ భాగంలో నొప్పిగా అనిపిస్తే వెంటనే వ్యాయామం చేయడం ఆపాలని.. వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. కొందరు యువకులు మొండిగా వ్యాయామాలు చేస్తూ ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ధూమపానం అలవాటు ఉన్నవాళ్లు, గుండెపోటు చరిత్ర ఉన్న కుటుంబీకులు జిమ్‌లో అతిగా శ్రమించకుండా తగుజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గంటల తరబడి వ్యాయామం చేయడం కూడా మంచిది కాదని.. ప్రతిరోజు శరీరం సామర్థ్యం ఆధారంగా 30-45 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేస్తే సరిపోతుందని వైద్యులు చెప్తున్నారు.

# పెరుగుతోన్న క్యాన్సర్ కేసులు

## మహిళలే కాదు పురుషుల్లో కూడా..!



క్యాన్సర్.. ప్రపంచంలో అధిక మరణాలకు కారణం అవుతున్న రెండవ అతి పెద్ద సమస్య. మొదటి స్థానంలో గుండె జబ్బులు ఉండగా.. రెండవ స్థానంలో క్యాన్సర్ ఉంది. క్యాన్సర్ లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. మగవారికి వచ్చే క్యాన్సర్, మహిళలకు వచ్చే క్యాన్సర్ వేరుగా ఉంటున్నాయి. ప్రమాదంగా పరిగణించే 5 రకాల క్యాన్సర్లను ఎక్కువగా ఎదుర్కుంటున్న దేశాల జాబితాలో భారతదేశం మూడవ స్థానంలో ఉండటం భారతీయులను ఆందోళనకు గురిచేసే అంశం. భారతదేశపు అగ్ర పరిశోధనా సంస్థ అయిన నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ ఇన్ఫర్మేటిక్స్ అండ్ రీసెర్చ్ కొన్ని అధ్యయనాల ద్వారా క్యాన్సర్ గురించి కొన్ని షాకింగ్ నిజాలు బయటపెట్టింది. అవేంటో తెలుసుకుంటే.. భారతదేశంలో క్యాన్సర్ రేట్లు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పురుషులలో నోటి క్యాన్సర్ల ప్రమాదం పెరుగుతోంది. పెదవులు, నోటి క్యాన్సర్ల బారిన పడుతున్న మగవారు ఎక్కువగా ఉంటే.. మహిళలు రొమ్ము క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. బ్రిక్స్ దేశాలైన బ్రెజిల్, రష్యా, భారతదేశం, చైనా, దక్షిణాఫ్రికా లలో క్యాన్సర్ కేసులు, మరణాలు, జీవన నాణ్యత మొదలైన విషయాలపై పరిశోధనలు చేశారు. వీటి కారణంగా జరుగుతున్న మరణాలను లెక్కించారు. రష్యాలో కొత్త క్యాన్సర్ కేసులు పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరిలోనూ అత్యధికంగా నమోదు అవుతున్నాయని తేలింది. రష్యాలో పురుషులకు ప్రోస్టేట్, ఊపిరితిత్తులు, కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ లు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. కాగా.. భారతదేశంలో మాత్రం పెదవులు, నోటి క్యాన్సర్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయట. బ్రిక్స్ దేశాలలో మహిళలు రొమ్ము క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నవారు ఎక్కువ. క్యాన్సర్ కారణంగా ఏర్పడుతున్న మరణాల రేటు దక్షిణాఫ్రికాలో ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి.

వీటిలో కూడా మహిళలే క్యాన్సర్ కారణంగా ఎక్కువగా మరణిస్తున్నారు. భారతదేశం మినహాయిస్తే బ్రిక్స్ దేశాలలో అన్ని దేశాలలోనూ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఎక్కువగా ఉంది. భారతదేశంలో అత్యధిక మరణాలకు రొమ్ము క్యాన్సర్ కారణం అవుతోంది. శ్వాసనాళాల క్యాన్సర్లు కూడా నమోదు అవుతున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం రాబోయే కాలంలో దక్షిణాఫ్రికా, భారతదేశాలలో కొత్త క్యాన్సర్ కేసుల కారణంగా కలిగే మరణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. గత ఐదేళ్లలో భారతదేశంలో క్యాన్సర్ కేసులు 12.8శాతం పెరిగాయని అంటున్నారు.

# ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం కు జయంతి శుభాకాంక్షలు

**– డా" గుదే రాజారావు**

వాస్తవ తెలంగాణ– బాపట్ల :– డాక్టర్ గుదే రాజారావు మాట్లాడుతూ ఒక సామాన్య కుటుంబంలో జన్మించి. అత్యున్నత శిఖరాలను అధిరోహించిన మహనీయుడు డాక్టర్ ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం. ఆయన జీవితం నేటి నవతరానికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుంది. భారత రక్షణ వ్యవస్థ తన కాళ్లపై తాను నిలబడటానికి ఆయన చేసిన కృషి అమూల్యం. ముఖ్యంగా క్షిపణులు తయారు చేయడంలో సొంత టెక్నాలజీని అభివృద్ధి చేసి మిస్సైల్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియా గా ఆయన పేరు దంచినారు. ఆయన పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆ మహనీయుడు విగ్రహానికి పూలమాలతో నివాళులర్పిస్తూ ఈ కార్యక్రమంలో దళిత బహుజన ఐక్యవేదిక కన్వీనర్ తురిమెళ్ళ అమ్మేశ్వరరావు. వి సి కె పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు రేకుల గడ్డ చంద్రశేఖర రావు, బడుగు కిషోర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఆరోగ్యం నయం పట్ల పేదల పెన్నిధి: డాక్టర్ జనార్దన్ రావు

కుతుబుల్లాపూర్, 15అక్టోబర్ ( వాస్తవ తెలంగాణ ప్రతినిధి) కుతుబుల్లాపూర్ నియోజక వర్గంలో గాజులరామారం రోడ మేస్త్రి నగర్ లో డాక్టర్ జనార్దన్ రావు శివ హాస్పిటల్లో పేషంట్ల రద్దీగా రోజురోజు కొనసాగుతుంది. పేషంట్లను నిలదీయగా మాకు పెద్ద హాస్పిటల్ వెళితే వేలు వేలు ఖర్చు పెట్టుకుంటేఆరోగ్యం నయం కావడం లేదు,ఈ చిన్న శివా హాస్పిటల్ లోఅతి తక్కువ ఖర్చుతో ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది,దీనిపట్ల డాక్టర్ జనార్దన్ రావుని అడగగా నేను నాది నిరుపేద కుటుంబం నేను మహారాష్ట్ర నుంచి వచ్చాను, చదివింది నిజాం కాలేజ్ పియుసి,ఎంబిబిఎస్ చేసింది ఉస్మానియా మెడికల్ కాలేజ్, డిగ్రీ చదివిందిఉస్మానియా యూనివర్సిటీ,నేను ఈ చిన్న స్థాయి నుంచి వచ్చినా, అందుకే నిరుపేదలకు తక్కువ ఖర్చుతోనే రోగాన్ని నయం చేయడంజరుగుతుంది, పేషెంట్లను ఒక్కొక్కరు 30 నుంచి 35 సంవత్సరాలు నుండి వస్తున్నాము అన్నారు, పేషంట్ల యొక్క తరతరాల నుండి ఇప్పటివరకు వస్తున్నారు, తక్కువ ఖర్చుతో రోగాన్ని నయం చేయడంలో దిట్టగా డాక్టర్ జనార్దన్ రావు. వీరికి పెద్ద హాస్పిటల్ నిర్మించడానికి అందరి సహకారం కావాలని కోరారు.

# డాక్టర్ ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం జయంతి సందర్భంగా ఘన నివాళి

**– తెన్నేటి కృష్ణ ప్రసాద్**

వాస్తవ తెలంగాణ బాపట్ల :– ఈరోజు డాక్టర్ ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం జయంతి సందర్భంగా బాపట్ల పట్టణంలో మున్సిపాల్ ఆఫీస్ దగ్గర ఉన్న అబ్దుల్ కలాం విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళి అర్పించిన లిలోక్ సభ ప్యానెల్ స్పీకర్ మరియు బాపట్ల పార్లమెంట్ సభ్యులు తెన్నేటి కృష్ణ ప్రసాద్ ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు పఠాన్ రాజేష్, డి.రామ్మోహన్, నక్క ప్రకాష్ రావు, గవిని ప్రసాద్, కె. ఏడుకొండలు, కొక్కిరాల రాజేంద్ర , సిరాజ్, జనసేన పార్టీ బాపట్ల నాయకులు కామిశెట్టి సాయిబాబు, అబ్దుల్ కలాం అభిమానులు, తెలుగుదేశం, జనసేన మరియు బీజేపీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# విలువలకు నిలువెత్తు రూపం కలాం

వాస్తవ తెలంగాణ– బాపట్ల :–దేశ రక్షణ రంగ సార్వభౌమత్వ సాధనలో మాజీ రాష్ట్రపతి ఏ పి జె అబ్దుల్ కలాం పాత్ర అద్వితీయమైనది. క్షిపణి శాస్త్రవేత్తగా దేశానికి ఆయన అందించిన సేవలు నిరుపమానమైనవి. రాష్ట్రపతిగా ఆయన నెలకొల్పిన సంప్రదాయాలు అనన్య సామాన్యమైనవి. నీతి, నిజాయితీ, నిరాడంబరత, నిస్వార్ధపరత్వం వంటి విలువలకు ఆయన పట్టం కట్టారు. యువతకు ఆయన చూపిన మార్గదర్శకత్వం అద్భుతమైనది. వారిని ఆదర్శంగా తీసుకొని దేశ అభివృద్ధి కోసం ప్రతి ఒక్కరు పాటుపడాలి. కలాం 93వ జయంతి సందర్భంగా మంగళవారం ఫోరం ఫర్ బెటర్ బాపట్ల ఆధ్వర్యంలో మండల కార్యాలయం వద్ద గల ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో, ఫోరం కార్యదర్శి డాక్టర్ పి సి సాయిబాబు,న్యాయవాది జమృద్ బాషా, ఉపాద్యాయులు మాణిక్య రావు,జాన్ వెస్లీ, లలిత,పద్మజ, శేషాద్రి నాయుడు, సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# హిందూ దేవాలయాలపై దాడిని నిరసిస్తూ ఆత్మకూరులో బిజెపి రాస్తారోకో

అమరచింత వనపర్తి జిల్లా అక్టోబర్15 వాస్తవ తెలంగాణ హైదారాబాద్ లోని హిందూ దేవాలయాలపై జరిగిన దుండగుల దాడిని ఖండిస్తూ ఆత్మకూర్ రూరల్ అర్బన్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆత్మకూర్ గాంధీ చౌరస్తాలో రాస్తారోకో చేపట్టారు. దుండగులు దిష్టి బొమ్మను దహనం చేయటం జరిగింది. అనంతరం హిందువుల మనోభావాలను దెబ్బతీసేలా దేవతల విగ్రహాలను ధ్వంసం చేసిన దుండగులను వెంటనే అరెస్టు చేసి కఠినంగా శిక్షించాలని ఆత్మకూర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో పిర్యాదు చేయటం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు శ్రీ బంగ్లా లక్ష్మీకాంత్ రెడ్డి గారు, మనోహర్ గౌడ్, బూజు భీమ్ రెడ్డి హిందువాహిని వనపర్తి జిల్లా సంపర్క్ ప్రముఖ్ అశోక్ నంద, , తమ్మలి విజయ్ గారు మండ్ల సూరి మండల ఓబీసీ నాయకులు అశోక్ భూపాల్ యాదవ్, బోరెల్లి రామ్, జూరాల రాజు సమ్మద్, ఆంజనేయులు, , తిమ్మప్ప, కస్తూరి లక్ష్మి నారాయణ, శ్యామ్, చందు రామకృష్ణారెడ్డి, చెంద్యాల శివరాములు, నీలా రెడ్డి మరియు హిందూ బందువులు పాల్గొన్నారు.

# పొన్నూరులో అభ్యసన వైకల్యం పై అవగాహన ర్యాలీ..

పొన్నూరు అక్టోబర్ 15. వాస్తవ తెలంగాణ పొన్నూరు పట్టణం లోని భవిత కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం అభ్యసన వైకల్యం పై అవగాహన ర్యాలీ జరిగింది. ఈ ర్యాలీలో మండల విద్యాశాఖ అధికారులు ఎవీహెచ్ ప్రసాద్, శ్రీనివాసరెడ్డి పాల్గొని చిన్నారులు చదువులు వెనుకబాటుతనం,అభ్యసన వైకల్యం పై అవగాహన కల్పించారు. అభ్యసన వైకల్యం ని అధికమిద్దాం, చదవంటే భయపడవద్దు అని విద్యార్థులు నినాదాలు చేశారు. ఉపాధ్యాయులు బి విజయ కుమారి, ఫిజియోథెరపీ డాక్టర్ ప్రియదర్శిని పాల్గొన్నారు.

# వరి కొనుగోలు లో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల పై రైతులతో వ్యవసాయ అధికారి సమావేశం

అమరచింత వనపర్తి జిల్లా అక్టోబర్ 15వాస్తవ తెలంగాణ త్వరలో ప్రారంభమయ్యే వరి కొనుగోలు పై రైతులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అమరచింత మండల వ్యవసాయ అధికారి ఏవో అరవింద్ మండలంలోని ఈర్లదిన్నె గ్రామంలో మంగళవారం రైతులతో సమావేశమయ్యారు. గ్రామ పంచాయతీ దగ్గర రైతుల సమావేశంలో త్వరలో ఏర్పాటు చేయబోయే వరి కొనుగోలులో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఆయన రైతులకు పలు సూచనలు సలహాలు చెప్పారు. సన్న రకాలు ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్లకు తెచ్చే ముందు వరి ధాన్యాన్ని ఆరబెట్టాలని అలాగే రాళ్లు తాలు, కొట్టుకుపోయే విధంగా హార్వెస్టర్ కు గాలి ఎక్కువగా పెట్టాలని సూచించారు. రుణమాఫీ పైన రైతులకు ఉన్నటువంటి సమస్యలు, ప్రస్తుత వరి పంటపై ఆశించినటువంటి సుడిదోమ, బ్యాక్టీరియా ఆకు ఎండు తెగులు , పొట్ట కుళ్ళు తెగులు మొదలైన వాటి మీద నివారణ చర్యల గురించి రైతులకు వివరించారు. అదేవిధంగా వచ్చే యాసంగి నారుమళ్ళలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, ప్రస్తుత పత్తి పంట కోత తర్వాత మినుము పంట సాగు చేయడంలో మెలకువలు , పిఎం కిసాన్ పథకం పై ఉండే సందేహాలను రైతులతో చర్చించి నివృత్తి చేశారు. అనంతరం ఎరువుల డీలర్ల షాపులను తనిఖీ చేశారు షాపుల్లో స్టాక్ రిజిస్టర్లను పరిశీలించారు. రైతులకు యూరియా కొరత లేకుండా చూడాలని డీలర్ షాపు యజమానులను ఆదేశించారు.

# కేటీఆర్‌పై మహిళ ఫిర్యాదు

తెలంగాణలో రాజకీయాలు రసవత్తరంగా మారుతున్నాయి. రాజకీయ నేతలపై అటు పోలీస్ స్టేషన్లలో కేసులు నమోదవుతూ.. న్యాయస్థానాల్లో పరువు నష్టం దావాలు దాఖలవుతూ.. యమా రంజుగా మారుతున్నాయి. ఇప్పటికే మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన ఆరోపణల వ్యవహారం కోర్టుకు చేరగా.. టాలీవుడ్ కథానాయకుడు అక్కినేని నాగార్జునతో పాటు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్.. ఆమెపై పరువునష్టం దావా వేశారు. ఈ వ్యవహారం ఇప్పటికే తెలంగాణ రాజకీయాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారగా.. ఇప్పుడు మరో అంశం తెరపైకి వచ్చింది. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్?పై కేసు నమోదైంది. ఓ మహిళ ఇచ్చిన ఫిర్యాదుతో పోలీసులు కేటీఆర్ మీద కేసు నమోదు చేశారు. అయితే.. తెలంగాణలో రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ చేపడుతోన్న మూసీ ప్రక్షాళన ప్రాజెక్టులో లక్షన్నర కోట్ల కుంభకోణం ఉందని.. అందులో రూ.25 వేల కోట్లు ఢిల్లీకి పంపుతున్నారంటూ.. కేటీఆర్ పదే పదే ఆరోపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ ఆరోపణలపై కాంగ్రెస్ మహిళా నాయకురాలు ఆత్రం సుగుణ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఆమె ఫిర్యాదు మేరకు నిర్మల్ జిల్లా ఖానాపూర్ నియోజకవర్గం ఉట్నూర్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. మురికి కూపంలో కూరుకుపోయిన మూసీ నదిని ప్రక్షాళన చేసి సుందరీకరించి.. హైదరాబాద్‌కు మరింత వన్నె తెస్తామంటూ రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ చెప్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ మూసీ ప్రక్షాళన ప్రాజెక్టు కోసం లక్షన్నర కోట్లు ఖర్చుపెట్టనున్నట్టు గతంలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. అయితే.. ఇదే విషయాన్ని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ పదే పదే ప్రస్తావిస్తూ.. ఇందులో భారీ స్కాం ఉందంటూ ఆరోపిస్తూ వస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. మూసీ ప్రాజెక్టును.. పరివాహక ప్రాంతాల్లోని నిర్వసితులంతా వ్యతిరేకిస్తున్నారు. తమ ఇండ్లను కూల్చేసి చేసే అభివృద్ధి మాకు అవసరం లేదంటూ ఆందోళన చేస్తున్నారు. అయితే.. మూసీ నిర్వాసితులకు అండగా ప్రతిపక్ష పార్టీ అయిన బీఆర్ఎస్ గళం వినిపిస్తోంది. ఘాటైన విమర్శలు గుప్పిస్తోంది. ఇదంతా ఇలా నడుస్తుంటే.. ప్రభుత్వం మాత్రం మూసీ ప్రక్షాళన చేసి తీరుతామని.. ప్రతి నిర్వాసితునికి న్యాయం చేస్తామంటూ బుజ్జగించే ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ఇందుకోసం ప్రత్యేక కమిటీ కూడా వేశారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. ఈ క్రమంలోనే.. ప్రభుత్వాన్ని తన విమర్శలతో ఉక్కిరి బిక్కిరి చేస్తున్న కేటీఆర్ మీద ఇప్పుడు కేసు నమోదవటం సర్వత్రా చర్చనీయాంశంగా మారింది.

# రామగుండం శాసనసభ్యులు రాజ్ ఠాగూర్ అన్న ఆదేశాల మేరకు, కార్మికుల మధ్య ఐక్యత కోసమే బడా ఖానా కార్యక్రమం...

రామగుండం వాస్తవ తెలంగాణ రామగుండం:అక్టోబర్ 15. ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ మక్కాన్ సింగ్ చొరవతో ప్రతి గని పై బడా ఖానా కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు నగర మేయర్ అనిల్ కుమార్, టి పి సి సి సెక్రటరీ పెద్దెల్లి ప్రకాష్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు రామగుండం సింగరేణి సంస్థ ఓసిపి –5, లో జరిగిన బడా ఖానా కార్యక్రమం అనంతరం నాయకులు మాట్లాడుతూ ,ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి కోసం స్థానిక ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాగూర్ మక్కాన్ సింగ్ సుమారు 400 కోట్ల నిధులు తెప్పించారని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం సిరిసిల్ల, గజ్వేల్, సిద్ధిపేటకు నిధులను ఇచ్చేవారని పేర్కొన్నారు. బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఈ ప్రాంత అభివృద్ధిని మరిచారని అన్నారు. ప్రస్తుతం ఎమ్మెల్యే చొరవతో సింగరేణి కార్మికుల నివాసాలకు మంచినీరు అందించడంతోపాటు 20 కోట్లతో ఫిల్టర్ బెడ్ నిర్మిస్తున్నామన్నారు. అదేవిధంగా సింగరేణి సంస్థ సీఎండీ బలరాం తో మాట్లాడి కార్మికుల నివాసాల మధ్య రోడ్లను వేసే కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నామన్నారు. రామగుండానికి పూర్వ వైభవం తీసుకువచ్చేందుకు ఎమ్మెల్యే కృషి చేస్తున్నారని, సింగరేణిని కాపాడుకుంటే భవిష్యత్తులో ఇక్కడున్న యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు వస్తాయని, ఇదే క్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వాళ్ళ బాబును ఒప్పించి సింగరేణి కార్మికులకు లాభాలలో వాటా ఇప్పించారన్నారు. అదేవిధంగా మిగులు లాభాల తో ఈ ప్రాంతంలో నూతన పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసేందుకు అవకాశం ఉందని, ప్రధానంగా ఇక్కడున్న పరిశ్రమల్లో స్థానికులకే ఉపాధి కల్పించే విధంగా ఎమ్మెల్యే కృషి చేస్తున్నారన్నారు. ఇదే క్రమంలో ఇటీవల పీసీ పటేల్ కంపెనీలో స్థానికేతరులను పంపించివేసి స్థానికులకు అవకాశం కల్పించామన్నారు. అదేవిధంగా ఎరువుల కర్మాగారం, ఎన్టీపీసీ వంటి పరిశ్రమలలో కూడా స్థానికులకు ఉపాధి కల్పించే విధంగా తగిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. అనంతరం కార్మికులతో కలిసి సహపంక్తి భోజనాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో, ఆర్ జీవన్ జనరల్ మేనేజర్ లలిత్ కుమార్ , పర్సనల్ ఆఫీసర్ చంద్రశేఖర్, అనిల్ గాబాలె, వీరారెడ్డి, కుంట సదానందం, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్పొరేటర్లు, వివిధ విభాగాల అధ్యక్షులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# శరత్ బాబుని వెంటనే సస్పెండ్ చేయాలి

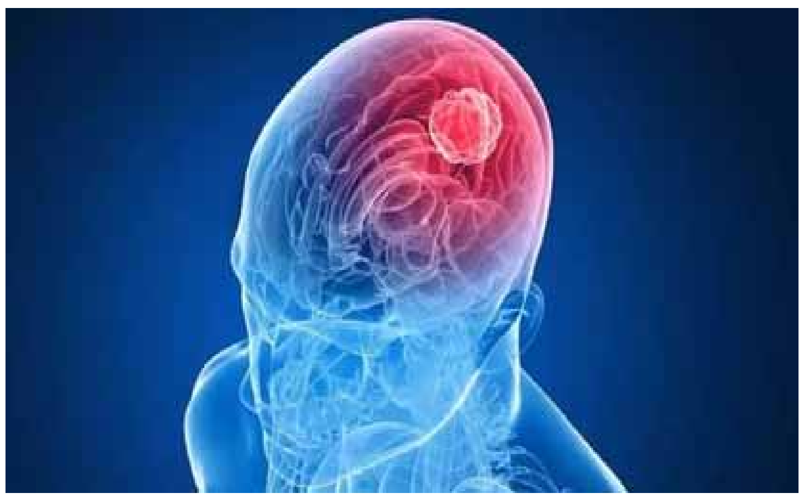
**– పేదోడికి ఒక లెక్క**
**– ధనవంతుడికి మరో లెక్క**
**– పేదవాడు అంటే అలుసు ధనవంతుడు అంటే భయం డబ్బుతో కొడతాడేమోననిలి**
**– గుదే రాజ రావు**

వాస్తవ తెలంగాణ– బాపట్ల :– బాపట్ల మండలం పరిధిలోని వెస్ట్ బాపట్ల పంచాయతీ లో ఉన్న బాపట్ల ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ కి కొన్ని సంవత్సరాల నుండి సుమారుగా కోటి 20 లక్షల రూపాయలు పంచాయతీ కి చెల్లించకుండా కాలయాపన చేస్తుంటే దానికి మద్దతుగా మండల ఈవోపీఆర్డి పులి శరత్ బాబు వ్యవహరిస్తూ ఉండటంపై ఈరోజు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ కి అర్జీ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ బాపట్ల జిల్లా అధ్యక్షులు కాగిత కోటేశ్వరావు మాట్లాడుతూ సామాన్య మానవుడు ఇంటి పన్ను 500 రూపాయలు కట్టకపోతే ఆ పేదవాడి ఇంటి చుట్టూ వందసార్లు తిరిగి పేదవాడిని ఇబ్బంది పెట్టి ఆ డబ్బులు వసూలు చేస్తారు. అయితే ఇక్కడ చట్ట వ్యతిరేకంగా ప్రభుత్వానికి చెల్లించవలసిన హౌస్ టాక్స్ ని చెల్లించకపోవడంలో ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ యాజమాన్యానికి మద్దతుగా నిలిచిన శరత్ బాబుని వెంటనే సస్పెండ్ చేయాలని బహుజన సమాజ్ పార్టీ డిమాండ్ చేస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ డాక్టర్ గుదే రాజారావు, దళిత బహుజన ఐక్యవేదిక కన్వీనర్ తురుమెళ్ళ అమేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సింగరేణి ఎస్టేట్ ఆఫీసర్ సాంబశివరావు, ది ముమ్మాటికి, కుల వివక్షే

**– డబ్బుల కోసమే దళిత కానిస్టేబుల్,ఆర్నకొండ సదానందం,ను ఇబ్బందులకు గురి చేశారు....**

రామగుండం: వాస్తవ తెలంగాణ్ రామగుండం:అక్టోబర్ 15. గోదావరిఖని పట్టణంలోని,రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆఫీస్ ముందు గల కానిస్టేబుల్ ఆర్నకొండ,సదానందం ఇంటి నిర్మాణం విషయంలో సింగరేణి ఆర్జీ,వన్ ఎస్టేట్ ఆఫీసర్ సాంబశివరావు కుల వివక్షత తోటే ఇంట్లోకి వెళ్లకుండా గోడ పెట్టించారని ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం నాయకులు ఆరోపించారు. కానిస్టేబుల్ ఆర్నకొండ సదానందం ఇంటి కి వెళ్లకుండా నిర్మించిన గోడ స్థలాన్ని మంగళవారం, ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు మామిడిపల్లి బాపయ్య, జాతీయ కార్యదర్శి కొంకటి లక్ష్మణ్, రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు బొంకూరి మధు లు పరిశీలించారు.రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆఫీస్ ముందుగల డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహం నుండి, రాజేష్ టాకీస్ ముందుగల జై భీమ్ నగర్ వరకు ఎక్కడ ఏ ఇంటికి కూడా ఇంట్లోకి వెళ్లకుండా గోడ పెట్టించని, సింగరేణి ఎస్టేట్ ఆఫీసర్ సాంబశివరావు, కానిస్టేబుల్ ఆర్నకొండ, సదానందం ఇంటి నిర్మాణానికి అన్ని రకాల అనుమతులు ఉన్నప్పటికీ, ఎస్సీ కులం పేరుతో(మాదిగ కులం పేరుతో) దూషించడమే కాక ఇంట్లోకి వెళ్లకుండా గోడపెట్టి కుల వివక్ష చూపించారని వారు ఆరోపించారు. ఆర్నకొండ సదానందం ను, సింగరేణి ఎస్టేట్ ఆఫీసర్ సాంబశివరావు డబ్బులు అడిగితే ఇవ్వకపోవడం వల్లనే, ఇంటికి వెళ్లకుండా గోడ పెట్టించారని అన్నారు. సాంబశివరావు సింగరేణి ఆర్ జీ,వన్ ఎస్టేట్ ఆఫీసర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్నప్పటి నుండి, పనిచేసిన కాలంలో జరిగిన అక్రమంగా నిర్మించిన ఇంటి నిర్మాణాల విషయంలో కొంతమంది వద్ద డబ్బులు తీసుకున్న ఆధారాలను సేకరించడం జరుగుతుందన్నారు. సాంబశివరావు చేసిన తప్పులను కప్పిపుచ్చుకునేందుకే కానిస్టేబుల్ ఆర్నకొండ సదానందం పై పోలీస్ స్టేషన్లో కౌంటర్ గా, తప్పుడు కేసులు పెడుతున్నారని అన్నారు. ఆర్నకొండ సదానందం పై సాంబశివరావు వ్యవహరించిన తీరును, పూర్తి నివేదికతో సింగరేణి సి అండ్ ఎం డి బలరాంని కలిసి నివేదిక అందజేస్తామన్నారు. సింగరేణి సి అండ్ ఎండి బలరాం ఇతర డైరెక్టర్ల నేతృత్వంలో సింగరేణి సంస్థ అభివృద్ధి దిశలో పరుగులు తీస్తుంటే, సాంబశివరావు లాంటి అధికారుల వల్ల, మరో కొంతమంది సింగరేణి ఎస్టేట్ అధికారులు అబాసు పాలు అవుతున్నారని అన్నారు. సింగరేణి ఆర్జీ,వన్ జిఎం లలిత్ కుమార్ తగిన చర్యలు తీసుకొని గోడను కూల్చి వేయించి, కానిస్టేబుల్ ఆర్నకొండ సదానందం కు న్యాయం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అదేవిధంగా సింగరేణి ఎస్టేట్ డిపార్ట్మెంట్ , సెక్యూరిటీ డిపార్ట్మెంట్లో కూడా అనేక అవకతవకలు చోటు చేసుకుంటున్నాయని ఈ విషయాలన్నిటిని నివేదిక రూపంలో సింగరేణి సి అండ్ ఎం డి దృష్టికి తీసుకువెళ్తామన్నారు. వీటిపై విజిలెన్స్ ఎంక్వైరీ చేపడితే సాంబశివరావు సింగరేణి సెక్యూరిటీ విభాగం లో పనిచేస్తున్న కొంతమంది అధికారుల బాగోతం బయట పడుతుందన్నారు .కానిస్టేబుల్ సదానందమును డబ్బులు అడిగిన కారణంగా డబ్బులు ఇవ్వకపోవడంతో కుల వివక్షతతో వ్యవహరించి ఇంట్లోకి వెళ్లకుండా గోడ పెట్టి కులవివక్ష పాటించిన సింగరేణి ఎస్టేట్ అధికారి సాంబశివరావు పై చర్యలు తీసుకోవాలని, అదేవిధంగా గోదావరిఖని వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ లో సాంబశివరావు పై ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు కావడం జరిగిందని, తక్షణమే పోలీసులు సాంబశివరావును అరెస్టు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించిన వారిలో, 32 డివిజన్ కార్పొరేటర్ అయిత శివ, మాదిగ జన చైతన్య సమితి పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు కనుకుంట్ల రమేష్, అంబేద్కర్ సంఘం నాయకులు ఏ వెంకన్న తదితరులు ఉన్నారు.



## అలాంటి వారిలో బ్రెయిన్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు..

ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగే మరణాలకు ప్రధాన కారణాలలో క్యాన్సర్ ఒకటి. 2020లో 1 కోటి మందికి పైగా ప్రజలు క్యాన్సర్ కారణంగా మరణించారు. వీటిలో అత్యంత సాధారణమైనవి రొమ్ము క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, కడుపు క్యాన్సర్. చాలామంది వీటి బారిన పడి అవస్తలు పడుతుంటారు. క్యాన్సర్ కణాలను ఆలస్యంగా గుర్తించడం కూడా చికిత్సను ఆలస్యం చేసి, మరణానికి దారి తీస్తుంది. వాటిలో ఒకటి మెదడు క్యాన్సర్, ఇది అత్యంత ప్రమాదకరం. అందుకే ఈ క్యాన్సర్ ని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. మరి ఈ క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఏంటి ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకుందాం. మెదడు క్యాన్సర్ లక్షణాలు అనేక రకాలుగా ఉండవచ్చు. కానీ చాలా సాధారణ లక్షణాలు అవి ఏంటంటే తలనొప్పి, ఇది ఉదయం ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. ఇతర లక్షణాలు వాంతులు, చూపు మందగించడం, నడవడానికి, మాట్లాడటానికి ఇబ్బంది, శరీరం ఒక సగం తిమ్మిరి ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఈ లక్షణాలు మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో బాధపడేవారిలో కూడా మెదడు క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీని నివారణ సాధ్యమే. ఇది ప్రధానంగా కణితి పరిమాణం, స్థానం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ ద్వారా కణితిని తొలగించగలిగితే మంచిది. లేకపోతే రేడియేషన్ థెరపీ, కెమోథెరపీ, ఇతర రకాల వైద్యం అందిస్తారు.

# గర్భధారణ సమయంలో ఈ విటమిన్ లోపం ఉందా?

విటమిన్ డి మనకు, మన శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైన విటమిన్. ఇది ఎముకలు, కండరాలతో సహా శరీరంలో అనేక విధుల్లో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి చాలా ముఖ్యమైనది. అది లేకపోతే శరీరంలో కాల్షియం తగ్గిపోతుంది. అందుకే విటమిన్ డి లోపం కారణంగా ఎముకలు బలహీనంగా, సన్నగా, పెళుసుగా మారుతాయి. పిల్లలలో ఎముకలు నిరంతరం పెరుగుతుంటాయి కాబట్టి వారికి విటమిన్ డి ఎంతో అవసరం. విటమిన్ డి లోపం కారణంగా కండరాలు బలహీనపడతాయి. ఒక మహిళ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు విటమిన్ డి లోపం ఉంటే దాని ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. ఈ సమయంలో తల్లితో పాటు పిల్లలు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంటుంది. మరి ఆ వివరాలేంటో నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ జర్నల్ ఎన్‌సీబీఐ ప్రకారం గర్భిణీలలో విటమిన్ డి లోపం ఉంటే, దానిని ప్రీక్లాంప్సియా అంటారని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇది గర్భం దాల్చిన 20 వారాల తర్వాత దాని ప్రభావాన్ని చూపడం ప్రారంభిస్తుందట. అన్నింటిలో మొదటిది ఏంటంటే ఈ వ్యాధి కారణంగా మహిళల్లో రక్తపోటు పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. రక్తపోటు పెరుగుదల గుండెను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మరోవైపు విటమిన్ డి లేకపోతే, కాల్షియం కూడా శరీరంలో అందుబాటులో ఉండదని చెబుతున్నారు. దాంతో కడుపులో పెరుగుతున్న పిల్లల్లో ఎముకలు సరిగ్గా పెరగవు, దీని కారణంగా అనేక రకాల ఎముకలకు సంబంధించిన వైకల్యాలు పిల్లలలో సంభవించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. రెండవది కాల్షియం లేకపోవడం వల్ల, కడుపులో ఉన్న బిడ్డకు కూడా అధిక BP ఉండవచ్చు. ఇది గుండె సంకోచంలో ఇబ్బందికి దారితీయవచ్చు, దీని ఫలితంగా గుండె వైఫల్యం కూడా సంభవించవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత ఈ బిడ్డ చాలా బలహీనంగా ఉండి, ఎముకలు వంకరగా ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, విటమిన్ డి లోపం కూడా గర్భస్రావానికి దారితీస్తుందంటున్నారు. అందుకే మహిళలు గర్భధారణ సమయంలో విటమిన్ డి సప్లిమెంట్లను అన్ని ఖర్చులతో తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. విటమిన్ డి కి మంచి మెడిసిన్ సూర్యరశ్మి. ఉదయం సూర్యకాంతిలో ఉంటే అది స్వయంచాలకంగా చర్మం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

## చికెన్ లివర్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

చాలామందికి నాన్‌వెజ్ అంటే చాలా ఇష్టం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మందికి అయితే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు. అయితే నాన్‌వెజ్‌లో చికెన్, మటన్, ప్రాన్స్ అని రకరకాలుగా ఉంటాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా ఎక్కువగా ఇష్టపడేది చికెన్ అనే చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే.. సామాన్యులు సైతం కొనుక్కొని తినే ధర అందుబాటులో ఉంటుంది. అయితే చాలామంది చికెన్‌తో పాటు చికెన్ లివర్‌ను కూడా ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. వీటిని తినడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ లాభాలేంటో ఇప్పుడు మనం చూద్దాం..చికెన్ లివర్‌లో సెలీనియం ఉంటుంది. అది గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణనిచ్చి.. హార్ట్ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో గుండె సమస్యలు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయన్న సంగతి తెలిసిందే. అలాంటి వాటి నుండి బయట పడాలంటే చికెన్ లివర్‌ని తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే లివర్‌లో ఉండే ఫోలేట్ లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అదేవిధంగా వీటిని తినడం వల్ల కండరాలు బలంగా ఉంటాయి. చికెన్ లివర్‌ని తీసుకోవడం వలన క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుంచి కూడా బయటపడవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే వీటిలో ఉండే పోషకాలు రక్తాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా బ్రెయిన్ పని తీరును కూడా మెరుగు పరుస్తుంది. చికెన్ లివర్‌లో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది.

ఇది కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తుంది. అదేవిధంగా ఎవరైన పోషకాహార లోపంతో బాధపడే వాళ్ళు ఉంటే చికెన్ లివర్‌ని తీసుకుంటే ఆ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. ఇలా చికెన్ లివర్‌ని తీసుకోవడం వలన ఎన్నో రకాల సమస్యల నుండి విముక్తి పొంది ఆరోగ్యంగా హ్యాపీగా ఉండవచ్చు.

## బంతిపువ్వులో అనేక ఔషధగుణాలు

సాధారణంగా మనం పూజకు, అలంకరణకు ఉపయోగించే బంతి పువ్వులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. పురాతన కాలం నుండి ఈ పువ్వులు, ఆకులను ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు.మేరిగోల్డ్ పువ్వులో దాగి ఉన్న ఔషధ మూలకాలు వ్యాధులతో పోరాడడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణులు. ఈ పువ్వులో దాగి ఉన్న అనేక ఔషధ గుణాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. పురాతన కాలంలో ప్రజలు పువ్వులు, ఆకులను ఔషధంగా ఉపయోగించారు. మేరిగోల్డ్ ఫ్లవర్ కూడా వాటిలో ఒకటి. ఇది ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, వ్యాధులను నయం చేయడానికి ఉపయోగించేవారు. చాలా మంది ఆయుర్వేద వైద్యులు ఇప్పటికీ ఈ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. మేరిగోల్డ్‌లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. మేరిగోల్డ్ పువ్వులలో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ-అలెర్జీ, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మ సమస్యలతో పాటు క్యాన్సర్, ట్యూమర్‌ల వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులతో పోరాడడంలో సహాయపడతాయి. బంతి పువ్వులలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక రకాల వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తాయి. ఇది ముఖ్యంగా జుట్టు రాలడం, చుండ్రు, తలలో ఫంగస్ వంటి జుట్టు సమస్యల చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. దీని కారణంగా జుట్టు ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంటుంది.వైద్య నిపుణుల ప్రకారం చుండ్రును తొలగించడానికి బంతి పువ్వులు, వేప ఆకులను ఉపయోగించడం సహజమైన మార్గమని చెబుతున్నారు. దీనికోసం ఈ రెండింటిని రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి మరిగించి, నీరు సగానికి తగ్గినప్పుడు, అందులో నూనె కలిపి తలకు పట్టించాలని చెబుతున్నారు. మేరిగోల్డ్ పువ్వులు, దాని ఆకులలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆకులను, కొబ్బరినూనెలో వేడి చేసి, చల్లారాక జుట్టుకు నూనెలా రాసుకోవాలి. ఇలా చేయడం ద్వారా జుట్టు అందంగా నిగనిగలాడుతుందంటున్నారు నిపుణులు.

## ఆ సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లు తాగుతున్నారా!

కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అందరికీ తెలుసు. ఎందుకంటే ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీన్ని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తదు.అలాగే శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో కొబ్బరి నీళ్ళు సహాయపడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత కొబ్బరి నీళ్ల తాగడం వల్ల కండరాలకు చాలా ఉపశమనం కలుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇవన్నీ కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలే.. కానీ దీన్ని తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు మాత్రమే కాకుండా కొన్ని తీవ్రమైన నష్టాలు కూడా ఉంటాయని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఔను ఇది నిజమే, కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల కొంతమందిలో కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయి. మాయో క్లినిక్ ప్రకారం కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడే వారు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగకుండా ఉండడమే మేలంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. షుగర్ స్థాయి పెరుగుతుంది..కొబ్బరి నీళ్లను ఎక్కువగా తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఈ నీళ్లను అధికంగా తాగడం వల్ల కేలరీలు కూడా పెరుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. వీటిని అధిక పరిమాణంలో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా పెంచుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నట్లయితే వారు రోజుకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ గ్లాసు కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మానుకోవాలని చెబుతున్నారు. చర్మ అలెర్జీలు.. కొబ్బరి నీళ్ల తాగడం వల్ల కూడా కొందరిలో అలర్జీ సమస్యలు వస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల అలర్జీ ఉన్నవారిలో దురద, మంట, ఎర్రగా మారడం మొదలైన సంకేతాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.తక్కువ రక్తపోటు.. తక్కువ రక్తపోటు సమస్య ఉన్నవారు కొబ్బరి నీటిని తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలంటున్నారు నిపుణులు. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం ఉండడంతో ఇది రక్తపోటు స్థాయిని మరింత తగ్గిస్తుంది. ఇక అధిక రక్తపోటు ప్రమాదం ఉన్నవారు కొబ్బరి నీరు తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ప్రత్యేకించి ఎటువంటి మందులు లేకుండా బీపీని నార్మల్‌గా ఉంచుకోవాలనుకుంటే కొబ్బరి నీళ్లు మంచి ఎంపిక. జీర్ణవ్యవస్థ పై చెడు ప్రభావం.. కొబ్బరి నీటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే అది జీర్ణవ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో పొటాషియం ఉంటుంది. అదనపు పొటాషియం విరేచనాలకు కారణమవుతుంది. కడుపు ఉబ్బరంతో బాధపడుతున్నప్పటికీ ఎక్కువగా కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మానుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఒక్కోసారి కొబ్బరి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల పొట్టలో అదనపు నీళ్లు పేరుకుపోతాయంటున్నారు. దీని వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, అపానవాయువు ఏర్పడుతుందట.

## ఖర్జూరాలే కాదు వాటి గింజలు కూడా మేలు చేస్తాయి

ఖర్జూరాలు అంటే చాలా మందికి ఇష్టం. వీటి టేస్ట్ బాగుంటుంది కాబట్టి ఫ్యాన్స్ ఎక్కువ ఉంటారు. ప్యాకెట్స్ లో తీసుకుంటే రూ. 10 కాబట్టి పిల్లలు కూడా చాలా ఇష్టంగా తింటారు. ఇక కిలో తీసుకున్నా కూడా కాస్త తక్కువ రేటు ఉంటుంది కాబట్టి చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. అయితే ఈ ఖర్జూరాలను డేట్స్ అని పిలుస్తారు.. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. అయితే మనలో ప్రతి ఒక్కరూ ఖర్జూర పండును తినేసి దాని విత్తనాలను పనికిరావని పారేస్తుంటారు. కానీ ఈ గింజలు కూడా మనకు ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఐరన్, కాల్షియం, ఫైబర్, ప్రొటీన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి-6 అధికంగా ఉంటాయి. శరీరంలో ఐరన్ కంటెంట్ పెరగడం నుంచి రక్త ఉత్పత్తిని ఉత్తేజపరిచే వరకు, ఖర్జూరాలు ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తాయి. ఖర్జూరంలో ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. అయితే ఈ ఖర్జూరాలు తిని గింజలను ఉమ్మేస్తుంటారు కదా. కానీ అలా చేయకుండా వాటిని ఉపయోగిస్తే చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అవేంటంటే? ఖర్జూరం గింజలతో కాఫీని తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ఖర్జూరాలను ఎండబెట్టి మెత్తగా పౌడర్ చేసుకోవాలి. దీన్ని నీళ్లలో నానబెట్టి మళ్లీ ఎండబెట్టి ఖర్జూరం సిరప్ దాల్చిన చెక్క, యాలకుల పొడి, వేసి ఆ తర్వాత వాటికి వేడి పాలు కలిపి కాఫీని తయారుచేసుకోవాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు.ఖర్జూర గింజలను బాడీ స్క్రబ్ గా ఉపగించవచ్చు. ఈ బాడీ స్క్రబ్ వల్ల మీ శరీరంలోని మృతకణాలు తొలిగిపోతాయి. ఇందుకోసం ఖర్జూరం గింజలను పొడిగా చేసుకోవాలి. అందులో కావాల్సినంత మేర పెరుగును వేసి చిక్కటి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి.. దీన్ని శరీరానికి అప్లై చేసి స్క్రబ్ చేయండి. కోకో పౌడర్ ను ఉపయోగించే వారు దాని ప్లేస్ లో బేకింగ్ ఖర్జూర గింజలను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా మాత్రం ఉపయోగించకూడదు. లిమిట్ లో ఉపయోగించాలి. దీని వల్ల ఎలాంటి హాని జరగదు. ఖర్జూరం గింజలను మొక్కలకు కంపోస్ట్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇందుకోసం ఖర్జూరం గింజలను పగులగొట్టి పొడి చేయండి. దీన్ని మట్టిలో కలపండి. దీన్ని మొక్కలకు ఎరువుగా వేస్తుంటారు కూడా. ఈ ఎరువు వల్ల మంచి పోషకాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

## పరగడుపున బొప్పాయితో తింటే.. నమ్మలేనన్ని ప్రయోజనాలు

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లలో బొప్పాయి కూడా ఒకటి. సాధారణంగా ఈ పండును ప్రతి ఒక్కరూ వాళ్ల డైలీ లైఫ్‌లో చేర్చుకుంటారు. తినడానికి తియ్యగా ఉండే బొప్పాయిలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే పపైన్ అనే ఎంజైమ్ జీర్ణ ప్రకియను వేగవంతం చేయడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నవారు ఈ పండ్లను లేదా ఆకుల జ్యూస్ తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ కూడా ఈ పండును తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అయితే గర్భిణులు మాత్రం ఈ పండును తినకూడదని వైద్య నిపుణులు చెబ్తుతుంటారు. అయితే చాలామంది ఈ పండును ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా తింటుంటారు. ఇలా పరగుడుపున ఈ పండును తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయా? అని సందేహ పడుతున్నారు. ఇందులో కెరోటినాయిడ్స్, మోనోటెర్ఫెనాయిడ్స్, ఆల్కలాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్లు, మినరల్స్, సూక్ష్మపోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి మేలు చేయడమే. కానీ హాని చేయవని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి పరగడుపున బొప్పాయి పండును తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం వల్ల బాడీ డిటాక్స్ అవుతుంది. శరీరంలో ఉండే టాక్సిన్లను బయటకు పంపడంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. గుండె సమస్యలు, జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండటాన్ని కాపాడుతుంది. కొందరు మలబద్దకం సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు ఉదయాన్నే బొప్పాయిని తినడం వల్ల విముక్తి పొందుతారు. కొందరు గ్యాస్ట్రిక్ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు డైలీ బొప్పాయి పండు తింటే సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా పెరగకుండా అదుపులో ఉంటాయి. బొప్పాయిలో మైరిసెటిన్, విటమిన్ సితో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడే శక్తిని కూడా ఇస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి పండు తినడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు.

# ఆమె జీవితం అమ్మాయిల విద్యకే అంకితం

చదువుకోవాలనే కోరిక వుండి ఆర్థికంగా వెనకబడిన పేద పిల్లలకు చదువు చెప్పించేందుకు ఆమె ముందుకు వచ్చారు. ఉన్నత చదువుల కోసం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేకుండా మన దేశ గ్రామీణ ప్రాంత అమ్మాయిలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే లక్ష్యం పెట్టుకున్నారు. దీని కోసం తన సోదరుడు విజరు శేఖర్ సహకారం తీసుకుంటున్నారు. ఆమే ఉమా పాథక్.. చదువులకు దూరమవుతున్న పిల్లలకు విద్యను అందిస్తూ వారికి బంగారు భవిష్యత్తు అందిస్తున్నారు. ఆమె గురించి మరిన్ని వివరాలు ఈ రోజు మానవిలో...

ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లోని అలీగ ప్రాంతానికి చెందిన ఉమా నలుగురు తోబుట్టువులలో అందరికంటే పెద్దది. ఆమె తండ్రి ఓ పాఠశాలకు ప్రిన్సిపాల్‌గా పని చేసేవారు. దాంతో చిన్నతనం నుండి విద్య ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తూ పెరిగారు. సరైన విద్యా అవకాశాలు లేక తన చుట్టూ ఉండే పిల్లలు ఎంతగా ఇబ్బంది పడ్డారో కళ్ళారా చూశారు. దేశ అభివృద్ధిలో విద్య ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది అని ఆమె గట్టి నమ్మకం. మన దేశంలో యువత ముందుకు వెళ్ళాలంటే అత్యంత ముఖ్యమైన సాధనాల్లో విద్య కూడా ఒకటి. ఈ ఆలోచనే ఆమెను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసింది. అందుకే చదువుకోవాలని తపించే పేద విద్యార్థులకు సాయం చేయడం తన నైతిక బాధ్యతగా భావించారు.

కళాశాల నుండి డిగ్రీ పట్టా పొందిన తర్వాత నగంలోని ఒక పాఠశాలలో ఉచితంగా పాఠాలు బోధించడం మొదలుపెట్టారు. 2018 లో ఆమె తన జీవితాన్ని విద్య కోసం అంకితం చేశారు. పేదలరికంతో బాధ పడుతున్న పిల్లల జీవితాల్లో విద్యను అందించి వారి కళ్ళల్లో వెలుగు చూడాలనుకున్నారు. ఆ లక్ష్యం తోనే తన తండ్రి పేరుతో ఎస్‌పిఎస్ అనే ఫౌండేషన్‌ని స్థాపించారు. ఈ ఫౌండే షన్ ఆధ్వర్యంలో పేద పిల్లలకు విద్య, ఆహారం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పరిశుభ్రత లాంటి అనేక కార్యకలాపాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతి కార్యక్రమంలోనే తను కూడా వ్యక్తిగతంగా పాల్గొంటున్నారు.

తమ ఫౌండేషన్ ద్వారా ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాలకు చెందిన పిల్లలకు విద్యపట్ల అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా అలీగ ప్రాంతం చుట్టుపక్కల ఉన్న అనేక ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలలను మంచి వాతావరణంలో నాణ్యమైన విద్యను అందించే విధంగా వాటిని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు కోసం ఆమెకు తమ్ముడు విజరు శేఖర్ ఆర్థికంగా నిధులు సమకూరుస్తున్నారు. ముఖ్యంగా అమ్మాయిల విద్యపై ఆమె అత్యంత శ్రద్ధ పెడతారు. మన దేశంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాలలో చాలా వరకు ఇంటర్ వరకు మాత్రమే చదువుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ తర్వాత డిగ్రీ చేయాలంటే గ్రామాలను వదిలి నగరాలకు వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. అలాటప్పుడు తల్లిదండ్రులు అమ్మాయిలను నగరాలకు పంపించేందుకు భయపడతారు. ఫలితంగా గ్రామీణ ప్రాంత ఆడపిల్లలు ఉన్నత చదువులకు దూరమైపోతున్నారు.

ఉన్నత చదువులకు దూరమవుతున్న ఆడపిల్లలను ప్రస్తుతం తన ఫౌండేషన్ ద్వారా నగరాలకు వెళ్ళడానికి సహాయం చేస్తున్నారు. గ్రామాల్లో ఉన్నత విద్యావ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం ద్వారా ఈ పరిస్థితిని మార్చవచ్చని ఉమా భావిస్తున్నారు. 'గ్రామీణ ప్రాంతాలలోనే కళాశాలలు ఏర్పాటు చేస్తే నగరాలకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం వుండదు. అమ్మాయిల విద్యకు ఏర్పడుతున్న ఆటంకాలకు ఇదే శాశ్వితమైన పరిష్కారం. అప్పుడే సమస్య మూలాల నుండి పరిష్కారమవుతుంది. అమ్మాయిలు తమ అభిరుచులను కొనసాగించాలి. కళాశాలల్లో ఉన్నత చదువులు చదవాలనే వారి కోరిక తీరాలి. దీనికి దూరం, ప్రాంతం లాంటివి అడ్డంకిగా ఉండకూడదు. అలాంటి రోజు వచ్చే వరకు నేను నా ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటాను' అంటారు ఉమా.

అమ్మాయిలను విద్యావంతు లుగా తీర్చిదిద్దడంలో, వారి జీవి తాల్లో వెలుగులు నింపడంలో ఉమా చొరవ ప్రశంసనీయం. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇది అత్యంత అవసరం కూడా. ఎందుకంటే పిల్లల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం పని చేసే నేషనల్ కమిషన్ 2018లో ప్రచురించిన ఒక నివేదిక ప్రకారం 15 నుండి 18 సంవత్సరాల వయసు గల బాలికలలో దాదాపు 40 శాతం మంది పాఠశాలలకు హాజరు కావడం లేదని, వారిలో దాదాపు 65 శాతం మంది ఇంటి పనులకే పరిమితమవుతున్నారని వెల్లడించింది. మరో అధ్యయనం ప్రకారం భారతదేశ జీడీపీలో 18 శాతం మాత్రమే మహిళల శ్రమ ఉంది. అలాగే భారతదేశ శ్రామికశక్తిలో 25 శాతం మాత్రమే మహిళలు ఉన్నారు. ప్రధాని 'బేటీ బచావో, బేటీ పఢావో' అనే నినాదం ద్వారా అమ్మాయిల విద్య కోసం పెద్ద ఎత్తున ముందుకు వచ్చినా ఈ సంఖ్యలో ఎలాంటి మార్పు రాలేదు. ఈ సంఖ్యలను మార్చాలని ఉమా కోరుకుంటునన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల నుండి ఎక్కువ మంది మహిళ లను భారతదేశ ఆర్థికవ్యవస్థ పరిధిలోకి తీసుకు రావాలని ఆమె నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అమ్మాయిల విద్య పట్ల కొంత వరకు అవగాహన మారుతోంది. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ ఆడ పిల్లలను ఉన్నత చదువుల కోసం నగరాలకు పంపించేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. ప్రత్యే కంగా ఉమా ఏర్పాటు చేసిన ఫౌండేషన్ ద్వారా ఓ మహిళ తమ ఆడపిల్లలను సురక్షితంగా చూసుకో గలదు అనే నమ్మకం వచ్చింది. వారి బిడ్డల ఎదుగు దలకు భరోసా దొరికినందుకు ఆనందిస్తున్నారు. ఇలా ఎంతో మంది యువతకు ప్రేరణగా ఉన్న ఆమె ఏమం టారంటే 'విద్య యువత సాధించాల్సిన విజయానికి కీలకం మాత్రమే కాదు, పేదరికం నుండి బయటపడేందుకు ఏకైక మార్గం' అంటారు. ఆమె సేవలను కేవలం విద్యకే పరిమితం చేయలేదు. కరోనా కాలంలో పేదలకు సాయం చేయడం కూడా తన కర్తవ్యంగా భావించారు. మార్చి నెలలో దేశవ్యాప్తంగా ప్రారంభమైన లాక్‌డౌన్ సమయంలో ఆమె తన తమ్ముడు విశాల్ శేఖర్ శర్మ సహాయంతో ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని గ్రామీణ ప్రాంతాలతో పాటు హైదరాబాద్, చెన్నై, బెంగళూరు, మహారాష్ట్రలోని ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వేలాది మందికి మాస్కులు, శానిటైజర్లు, గ్లౌజులు పంపిణీ చేశారు. అలాగే తమ సొంత గ్రామాలకు చేరేందుకు కాలినడక బయలుదేరిన వలస కార్మికులకు వేల సంఖ్యలో మంచినీళ్ళ బాటిళ్ళు, భోజనం, ఆహార ప్యాకెట్లు, బిస్కెట్లు అందించారు. అలాగే కరోనా రోగులకు సేవలు చేసే వారికి గ్లౌజులు, మాస్కులు పంపిణీ చేశారు. ప్రస్తుతం ఆమె తీసుకున్న మరో బాధ్యత వలస కార్మికులకు, వారి కుటుంబాలకు సాయం చేయడం. అలాగే తనకు వీలైనంత ఎక్కువ మంది పిల్లలకు విద్య అందించాలనే లక్ష్యంతో జీవిస్తున్నారు. "మా నాన్నగారి పేరుతో మేము ఏర్పాటు చేసిన ఫౌండేషన్ ద్వారా ఒక్క బిడ్డ జీవితంలో మార్పు తీసుకురాగలిగిన నాకు చాలా ఎంతో సంతోషంగా ఉంటుంది. అయితే సంతోషం ఉంటుంది కానీ సంతృప్తి మాత్రం ఉండదు. ఎందుకంటే మన చేసే పని పట్ల సంతృప్తి చెందినప్పుడు ఇక ఆ పనిని మనం కొనసాగించలేం. పేదల పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించే పనిని నేను నిరంతరం కొనసాగించాలనుకుంటున్నాను. వీలైనంత ఎక్కువ మంది పిల్లలకు విద్య అందించాలని భావిస్తున్నాను. అందుకే సంతృప్తి చెందను" అంటారు ఉమా.

# ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి పునాది

రోగ్యం, సహజత్వం, సరళత్వం, కృతజ్ఞత, వినయం, ప్రేమ, వీరం, జ్ఞానం, సమర్థత, స్వతంత్రత, శాంతం, ఆనందం.. కలిసి పండించే శుభజీవన సంపదే శివం. దానిని పండించేదే విద్య. ఐహిక వికాసానికి, ఆధ్యాత్మిక పరిణతికి మార్గం వేసే మూలచైతన్య శక్తికూడా విద్యనే. సహజాతాల వికృత విజృంభణలను నియంత్రిస్తూ, సత్యశోధన వైపు వాటిని నిశిత పరుస్తూ, సమష్టి సమాజ సంక్షేమంపై ప్రసరింపజేసే సాంస్కృతిక మహోపకరణంగా విద్యను పేర్కొనాలి. అభ్యసన శీలం మనిషి నైజం. అది అతని మౌలికావసరం కూడా. జీవితం ఎప్పటికీ భద్రతతో వర్ధిల్లాలంటే మనిషి నిత్యవిద్యార్థిగా మసలుకోవలసి ఉంటుంది. విపరీతమైన వేగంతో, మారుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో, విజ్ఞాన ఫలాలనూ, ప్రభుత్వాలనూ, శాసనాలనూ నియంత్రిస్తున్న ప్రపంచస్థాయి వ్యాపార ప్రాబల్యంతో మారిన వర్తమానంలో మనిషి తనను తాను నిత్యవిద్యార్థిగా సంసిద్ధుణ్ణి చేసుకోవడం అనివార్యం. ఒకప్పుడు సమాజ వ్యవస్థలో భాగమైన విద్య ఆధునిక కాలంలో ప్రభుత్వ వ్యవస్థలో భాగమైంది. ఫలితంగా విద్య అంశాలూ, ఆశయాలు, బోధనాక్రమం, ప్రయోజనాలూ అన్నిటినీ ప్రభుత్వాలే నిర్ణయిస్తున్నాయి. ప్రజాస్వామ్యంలో విద్య 'మౌలిక లౌకికవిద్య'గా రూపొందింది. ఫలితంగా 'ఆధ్యాత్మిక విద్య' ఆనుషంగికాంశంగా లేదా నిస్సంబంధ విషయంగా మారింది. ఆధ్యాత్మికత (శుభజీవన శివసంపద)ను మతానికి ముడి పెట్టడం వల్ల ఏర్పడిన అజ్ఞాన దుస్థితి ఇది. విద్య ఎవరి సారథ్యంలో సాగినా సంక్షేమం, అభ్యుదయం, భద్ర భవిష్యత్తు అన్నవి ముఖ్యం. ఇవన్నీ ప్రజల ప్రవర్తనలో సమాజం పట్ల, ప్రకృతి పట్ల ప్రకటితమయ్యే కృతజ్ఞత, వినయం, ఆదరణలపైనే ఆధారపడి ఉంటాయన్నది ప్రబల సత్యం. ఆయా స్థాయిలకు తగినట్లు విద్యాబోధన జరగాలె. విద్యా ప్రణాళికలలో భాగంగా వివిధ కార్యక్రమాలద్వారా విద్యార్థుల హృదయాల్లో అందుకు తగిన బీజాలు పడేటట్లు చూడాలె. ఇది 'మతాతీతమైన సర్వజన సుఖకర సత్యం' అన్న అవగాహన విద్యార్థి దశలోనే స్పష్టంగా కలగాలి. అప్పుడే, అసలైన ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి చక్కని పునాది పడుతుంది. మారుతున్న పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగ జీవితంలో కూడా బలంగా నిలబడటానికి, ఉన్నతిని సాధించడానికి సంబంధిత విషయ పరిజ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను కాలానుగుణంగా నవీకరించుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. వాటితోపాటు పెరిగే బాధ్యతలను, సవాళ్లను నిర్మాణాత్మకంగా ఎదుర్కొని, ఆరోగ్యకరంగా పరిష్కరించడానికి అందుకు తగినంతగా ఆధ్యాత్మిక బలాన్నికూడా పెంపొందించుకోవాలి. నవీన విద్యలో ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞానంతో ప్రాచీన యోగ, వైద్య, గణిత, న్యాయ, నిర్మాణ, తత్త్వ, భాషాది శాస్త్రాలను తగిన ప్రయోగానుభవం ఆధారంగా అనుసంధానించగలగాలి. దీనివల్ల విద్యలో 'శుష్కలాభ దృష్టి' పోతుంది. ఆత్మీయతతో కూడిన బాధ్యతాయుత దృష్టి పరిఢవిల్లుతుంది. అప్పుడు సహజంగానే సమాజంలో తగిన ఆధ్యాత్మిక పరిణతి కలిగి, అంధ మత విశ్వాసం, విరోధం తొలగి దైవీయ మానవ మూల్యాలు బలపడుతై. ఇవి సమగ్ర శాంతిమయ పురోగతికి దారివేస్తాయి. అజ్ఞానం, పిడివాదాలకు తావులేని సత్యనిష్ఠతో బహుముఖీనమైన శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని సాంకేతికాభివృద్ధికే కాక తత్త్వసంస్కరణలకు, వ్యాప్తికి కూడా వాడుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉంది. స్వచ్ఛ హృదయ విస్తృతిని పెంచే ఆధ్యాత్మిక మాధుర్యంతో శాస్త్రవిజ్ఞాన ఫలాల ఉత్పత్తినీ, వినియోగాన్నీ స్వచ్ఛందంగా నియంత్రించవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు వివిధ సంకుచిత శృంఖలాలను విదిలించుకున్న, ఆత్మీయమైన వికాస సమాజం విశ్వగురువుగా విలసిల్లుతుంది. ఈ విధంగా మానవాళి చింతనలో శాస్త్రీయతను, చిత్తంలో ఆధ్యాత్మికతను సంపుష్టం చేసే నవ్య విద్యయే అఖండ జగద్రక్ష.

# విశ్వాసమే ఆమె ఆయుధం!

వయస్సు కొందరికి అనుభవాన్ని నేర్పుతుంది. మరికొందరిలో పోరాట పటిమను మేల్కొలుపుతుంది. నేతలుగా మారుస్తుంది. దాదాపు తొమ్మిది నెలల క్రితం దేశాన్ని కుదిపివేసిన పౌరసత్వ సవరణ చట్ట వ్యతిరేక ఉద్యమంలో పాల్గొన్న బిల్కిస్ బానో ఇప్పటికీ అందరికీ గుర్తుండే ఉంటుంది. తాజాగా టైమ్స్ పత్రిక విడుదల చేసిన అత్యంత ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో బానోకు కూడా స్థానం దక్కింది. దాదీ ఆఫ్ షాహీన్‌బాగ్‌గా పేరుపొందిన 82 ఏళ్ల బానో మరో సారి వార్తల్లో వ్యక్తిగా నిలిచింది.

ఒక చేతిలో జాతీయ జెండా.. మరో చేతిలో జపమాల.. ప్రభుత్వ నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు.. బిల్కిస్ బానో అనగానే ఈ చిత్రమే అందరికీ గుర్తుకొస్తుంది. పౌరసత్వ సవరణ చట్టానికి వ్యతిరేకంగా దేశరాజధాని ఢిల్లీలో జరిగిన నిరసనల్లో బిల్కిస్ బానోది ఒక ప్రముఖ పాత్ర. తాము నమ్మిన సిద్ధాంతాన్ని ప్రపంచానికి తెలియచెప్పటానికి వేల మంది మహిళలు షాహిన్‌బాగ్‌లో ధర్నా చేసేవారు. వీరిలో ప్రపంచం దృష్టిని ఎక్కువగా ఆకర్షించింది బిల్కి?సబానోనే! ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని హాపూర్‌కు చెందిన బిల్కస్ బానో భర్త 11 ఏళ్ల క్రితమే చనిపోయారు. ఆ తర్వాత ఆమె తన కొడుకులు, మనవళ్లతో కలిసి షాహిన్‌బాగ్‌లో నివసిస్తోంది. "నేను చదువుకోవడానికి స్కూల్‌కు వెళ్లలేదు. ఖురాన్ మాత్రం చదువుతాను. నేను నమ్మిన సిద్ధాంతమే నాకు సంకల్పబలాన్ని ఇస్తోంది" అనే బానో– ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో చేరుతుందని ఎవరూ ఊహించలేదు. "మా పోరు ఏ వ్యక్తిని ఉద్దేశించినది కాదు. ప్రభుత్వ నిర్ణయం తప్పు.. నేను ఇప్పటికీ ఆ మాటపైనే ఉన్నా. నిర్ణయం వెనక్కి తీసుకుంటేనే దేశానికి మంచి జరుగుతుంది" అంటారు బానో. తనతో పాటు ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో స్థానం సంపాదించుకున్న ప్రధాని మోదీకి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయటం ఆమె వ్యక్తిత్వానికి ఒక ఉదాహరణ. "నరేంద్ర మోదీకి శుభాకాంక్షలు. నేను జన్మనివ్వకపోయినా అతను నా కొడుకే. దేవుడు అతడికి ఆయురారోగ్యాలు, సంతోషాన్ని ఇవ్వాలి" అంటారు బానో. తనకు టైమ్స్ గౌరవం దక్కడం ఆనందంగా ఉందనే బానో.. తానెప్పుడు ఇలాంటి సత్కారం లభిస్తుందని ఊహించ లేదంటారు. "దేవుడు ఎవరికి ఎలా గుర్తింపునిస్తాడో తెలియదు. అంతా దైవ కృప" అనే బానో అందరికీ మరింత స్ఫూర్తిని ఇవ్వాలని కోరుకుందాం.

# డయాబెటిస్ ఉన్న వారు తినకూడని ఆహారం!

డయాబెటిక్ రోగులు ఆహారం మరియు పానీయాల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. డయాబెటిస్‌ను జాగ్రత్తగా తీసుకోకపోతే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. డయాబెటిస్‌లో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అదుపులో ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. నేటి కాలంలో, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు మరియు మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా, డయాబెటిస్ రోగుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరగడం ప్రారంభమైంది. ఈ రోజు, డయాబెటిక్ రోగులు ఏ విషయాలను నివారించాలో మేము మీకు తెలియజేస్తాము. కాబట్టి తెలియజేయండి. జంగ్ ఫుడ్: డయాబెటిస్ రోగులు జంగ్ ఫుడ్స్ వాడకానికి దూరంగా ఉండాలి. జంగ్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపుతుంది. దీన్ని ఉపయోగించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే వాటిని నివారించండి: డయాబెటిస్‌లో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్ తినడం ప్రమాదకరమని రుజువు చేస్తుంది. డయాబెటిక్ రోగులు వారి ఆహారంలో తేలికైన మరియు తక్కువ జిడ్డుగల ఆహారాన్ని కలిగి ఉండాలి. డయాబెటిస్ రోగుల ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వు సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండకూడదు. ఆహారం నుండి గ్లూకోజ్ తయారీకి శరీర వేగాన్ని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జిఐ) అంటారు. గ్లైసెమిక్ సూచిక ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత త్వరగా గ్లూకోజ్‌గా మారుతుంది, దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి తక్కువ గ్లైసెమిక్ వస్తువులను వాడాలి. డయాబెటిస్ ఏ వయసులోనైనా, ప్రారంభ వయస్సులో, మధ్య వయస్సులో లేదా తరువాత రావచ్చు. చిన్న వయస్సులోనే మధుమేహం సాధారణంగా ఇన్సులిన్–ఆధారిత డయాబెటిస్ రకం. పాకిస్థాన్‌కు చెందిన ప్రసిద్ధ బౌలర్ వసీం అక్రమ్ టైప్ 1 డయాబెటిస్‌కు ఉదాహరణ. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు సాధారణంగా సన్నగా ఉంటారు మరియు మరోవైపు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు సాధారణంగా కొవ్వు లేదా బొద్దుగా ఉంటారు. కొన్నిసార్లు టైప్ 2 డయాబెటిక్ ఒక అగ్లీ పాంచ్ తో సన్నగా ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ మనుగడకు ఇన్సులిన్ అవసరం లేదా వారు లేకుండా చనిపోతారు. మరోవైపు, 2 మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇన్సులిన్ అవసరం లేకపోవచ్చు. వారి రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను నియంత్రించడానికి ఇన్సులిన్ అవసరం అయితే ఇన్సులిన్ లేకపోవడం వల్ల వారు చనిపోతారని టైప్ 1 లాంటిది కాదు. ఇన్సులిన్ వ్యసనం అని కొందరు అంటారు, కాని అది నిజం కాదు. ఇది మీ డాక్టర్ సూచించినట్లయితే తీసుకోవాలి. కొంతమంది హోమియోపతి చికిత్సతో సౌకర్యంగా ఉంటారు కాని మీకు వైద్య నిర్వహణ అవసరమైనప్పుడు హోమియోపతి పనిచేయదు. మీ రక్తంలో చక్కెరను అదుపులోకి తీసుకురావడానికి ఒక మార్గం ఆరోగ్యంగా కొన్ని కిలోలు కోల్పోవడం మరియు ఆకలితో కాదు. మీ చక్కెర గ్లూకోజ్‌ను నియంత్రించడానికి నడక మరియు పరుగు ఉత్తమ నివారణ ఇన్సులిన్‌ను స్రవింపజేసే బీటా కణానికి చక్కెర విషపూరితం కావడంతో స్వీట్స్‌ను తూర్పుగా ఉంచే మీ అలవాటు మీ క్లోమాలను చంపగలదు.

మీకు నడుము పరిమాణం 36 అంగుళాలు (మహిళలు) లేదా 40 అంగుళాలు (పురుషులు) ఉంటే మీ డయాబెటిస్‌ను పరిష్కరించడానికి ముందుగా మీ నడుము చుట్టుకొలతను పరిష్కరించాలి. మీరు పొడవుగా ఉండలేనందున మీకు తక్కువ ఎత్తు ఉంటే మీ బరువు సమస్యగా ఉంటుంది, మీరు సన్నగా ఉండాలి. జిమ్ కాకుండా బరువు తగ్గడానికి ఆహారం చాలా ముఖ్యమైన మార్గం.

మీ శిక్షణ మీ వంటగదితో మొదలవుతుంది డయాబెటిస్‌కు అత్యంత ప్రధానమైన ఆహారం ఆకుపచ్చ కూరగాయల
ం మరియు చేపలు మరియు చికెన్ వంటి సన్నని మాంసం మరియు తక్కువ పిండి పదార్థాలు. నూడుల్స్, బిస్కెట్లు, చిప్స్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం డయాబెటిక్ రోగికి పెద్ద సంఖ్య కాదు మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దీనిని నివారించాలి.

# ఆది నుంచే నేర్పండి!

చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలకు మంచి లక్షణాలను, సత్ప్రవర్తనను అలవాటు చేయాలి. అందుకోసం మీరేం చేయాలంటే... మొదటి మార్గదర్శి మీరే! పిల్లలకు మంచి పద్ధతులు నేర్పాలంటే... అమ్మగా మీరూ వాటిని మొదట ఆచరిస్తే... చిన్నారి మిమ్మల్ని అనుసరిస్తుంది. ఉదాహరణకు పెద్దగా మాట్లాడొద్దని చిన్నారికి చెప్పి ఇతరులపై మీరు అరిస్తే... తనకు ఎలా ఉండాలో అనేది అర్థం కాదు.

కాబట్టి తనకు చెప్పే ముందు మీరు దాన్ని కచ్చితంగా ఆచరించండి. సానుకూలతే సాధనంగా... మీరు చిన్నారికి ఏం చెప్పాలనుకున్నా అనునయంగా చెప్పాలి. అప్పుడే అవి వారి మెదడులో స్థిరపడతాయి. దాంతో చిన్నప్పటి నుంచే ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటారు. ఉదాహరణకు పరుగెత్తే అమ్మాయిని... ' అలా వేగంగా పరుగెత్తితే కాళ్లు విరుగుతాయి' అని చెప్పే బదులుగా 'మెల్లగా, జాగ్రత్తగా వెళ్లు' అని చెబితే సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులకు వారు చేయకూడనివి కంటే ఏం చేయాలనే విషయం స్పష్టంగా చెప్పగలగాలి. అప్పుడే కొత్త విషయాలు ఉత్సాహంగా నేర్చుకుంటారు. మనస్ఫూర్తిగా మెచ్చుకోండి... చిన్నారి చెప్పిన పని చక్కగా పూర్తిచేసినప్పుడు బాగా చేశావంటూ మెచ్చుకోవాలి. అది ముక్తసరిగా కాకుండా మనస్ఫూర్తిగా మెచ్చుకోవాలి. దీనివల్ల వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతాయి. కొత్తపని చేయాలన్న ఉత్సాహం వస్తుంది.

# నాజూకైన జుట్టు కోసం...

మనిషి అందంగా ఉండాలంటే ముఖం బాగుంటే సరిపోదు. జుట్టు కూడా బాగుండాలి. చాలా మందికి అనేక జుట్టు సమస్యలు ఉంటాయి. హెయిర్ ఫాల్ అని, డ్యాన్ డ్రఫ్ సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ సమస్యలకి శాశ్వతంగా స్వస్తి పలకడానికి ఇండియా హెరాల్డ్ అందిస్తున్న ఈ పద్ధతులు కచ్చితంగా పాటించండి. తప్పకుండా మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు.

ఉసిరి నూనెతో తలకి మసాజ్ చేసుకోవడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు వున్నాయి. ఉసిరిలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎమినో యాసిడ్స్, ఫైటో న్యూట్రియెంట్స్ వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి స్కాల్ప్‌లో బ్లడ్ సర్క్యులేషన్‌ని ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ ఇంప్రూవ్ ఐతే జుట్టు కుదుళ్లకు తగినంత ఆక్సిజన్ తో పాటు పోషణ లభిస్తుంది. దాంతో, హెయిర్ ఫాల్ సమస్యకు ఎండ్ కార్డు పడినట్టే. ఈ ఉసిరి నూనెను సులభంగా ఇంట్లోనే ప్రిపేర్ చేసుకోవచ్చు. ముందుగా కొబ్బరి నూనెను వేడి చేయాలి. అందులో కాస్తంత ఆమ్లా పౌడర్ ను యాడ్ చేయాలి. బ్రౌన్ కలర్ లోకి మారేవరకు వేచి చూడాలి. ఈ ఆయిల్ కాస్తంత చల్లారాక, ఇప్పుడు ఈ ఆయిల్ ను స్కాల్ప్ పై అప్లై చేయాలి. జుట్టు కుదుళ్ళనుంచి అప్లై చేస్తే మంచి రిజల్ట్స్ వస్తాయి. ఉసిరి కాయను తినడం వల్ల కూడా హెయిర్ కేర్ బెనిఫిట్ లభిస్తుంది. లేదంటే, జ్యూస్ ఫార్మ్‌తో తాగినా కూడా మంచిదే. ఆమ్లా జ్యూస్ త్రాగితే జుట్టు ఊడిపోకుండా దృడంగా ఉంటుంది. ఆమ్లా జ్యూస్ తయారీకి మీరు ఉసిరికాయలను తీసుకుని దాన్నుంచి రసం తీయండి. బ్లెండర్ సాయంతో ఆమ్లా నుంచి రసం తీయవచ్చు. ఇక్కడ ఒక ఆమ్లా అయితే సరిపోతుంది. అందులోకి తాజా నిమ్మరసాన్ని కలపండి. ఈ రెండిటినీ బాగా కలపండి. హెయిర్ టానిక్ సిద్ధమైపోయింది. కరివేపాకులో యాంటీ మైక్రోబయల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రాపర్టీస్ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ స్కాల్ప్ హెల్త్‌ని ఇంప్రూవ్ చేస్తాయి. హెయిర్ ఫాల్‌ని తగ్గిస్తాయి. ఆమ్లాను కరివేపాకుతో కలిపితే ప్రయోజనం రెట్టింపు అవుతుంది. ఇందుకోసం మీరు పావు కప్పు తరిగిన ఉసిరికాయను తీసుకోవాలి. అలాగే పావు కప్పు కరివేపాకును తీసుకోవాలి. కప్పు కొబ్బరినూనె కూడా అవసరమే. ప్యాన్ వేడి చేసి అందులో కొబ్బరినూనె పోసి, దాన్లో కరివేపాకును అలాగే తరిగిన ఆమ్లాను కలపాలి. ప్యాన్ లోని పదార్థాలు బ్రౌన్ కలర్ లోకి వచ్చేవరకు చూసి ఆ తరువాత స్టవ్ ఆఫ్ చేయాలి. నూనెని ఒక గ్లాస్ జార్ లోకి వడగట్టాలి. నూనె వెచ్చగా ఉన్నప్పుడే స్కాల్ప్ పై అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నిమిషాల పాటు స్కాల్ప్‌ని మసాజ్ చేయాలి. తలంతటికీ నూనె బాగా పట్టించాక ముప్పై నిమిషాల పాటు తలపై ఈ ఆయిల్ మాస్క్ ను అలాగే వదిలేయాలి. ఆ తరువాత హెయిర్ ను సల్ఫేట్ ఫ్రీ షాంపూతో వాష్ చేయాలి. చల్లటి లేదా వెచ్చటి నీళ్లను హెయిర్ వాష్ కు ఉపయోగించవచ్చు.

# వేప ఆకులు తింటే ఇన్ని లాభాలా..?

దయాబెటిస్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల మంది ప్రజలు బాధపడుతున్న ఒక వ్యాధి. ఈ వ్యాధిలో శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి అనేక రకాల చికిత్సలు, మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ కొన్నిసార్లు అవి ఎటువంటి ఉపశమనం కలిగించవు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని మొక్కల ఆకులు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయని మీకు తెలుసా. వేప ఆకులు: యాంటీ దయాబెటిక్ గుణాలు వేప ఆకులలో ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. వేప బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైనది. తులసి ఆకులు: తులసి ఆకులలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ ను తగ్గించి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. తులసి ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైనది. మెంతి ఆకులు: మెథుసిన్ అనే మూలకం మెంతి ఆకులలో ఉంటుంది. ఇది మెంతికూరలో ఉండే కొన్ని పోషకాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో.. గుండె ఆరోగ్యానికి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. జామున్ ఆకులు: రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో సహాయపడే అనేక యాంటీ–దయాబెటిక్ లక్షణాలు జామున్ ఆకులలో కనిపిస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు జామూన్‌లో ఉన్నాయి. బిర్యానీ ఆకు: దయాబెటిక్ రోగులకు కర్రీ ఆకు (బిర్యానీ ఆకు) చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో ఉండే మూలకాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడంలో, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం, ఆమ్లత్వం, అజీర్ణం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

# కొవ్వు కరగాలంటే ఈ డ్రింక్స్ తాగాల్సిందే!

మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల మధ్య పిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు అందరూ ఊబకాయానికి గురవుతున్నారు. ఊబకాయం ఖచ్చితంగా మీ శరీర ఆకృతిని పాడు చేస్తుంది. అనేక వ్యాధులకు మూల సమస్య కూడా ఇదే. దీని కారణంగా మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్‌తో సహా అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. గంటల తరబడి వర్కవుట్ చేసినా ఊబకాయాన్ని తేలిగ్గా తగ్గించుకోలేకపోతున్నారు. మీరు కూడా పెరుగుతున్న బరువు, ఊబకాయం బాధితులైతే ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ 5 పానీయాలు తాగడం ప్రారంభించండి. వాటి సహాయంతో పెరుగుతున్న బరువును నియంత్రించవచ్చు. ఊబకాయం నుండి బయటపడవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో టీకి బదులుగా ఈ 5 పానీయాలు తీసుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థ బాగా ఉండటమే కాకుండా కొవ్వును కూడా తొలగిస్తుంది. బరువు తగ్గడం, బరువు పెరగడం నియంత్రిస్తుంది. గ్రీన్ టీ:గ్రీన్ టీ మీ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడమే కాదు.. ఇది ముఖంలో మెరుపును పెంచడంతో పాటు, ఫ్యాట్ కట్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే క్యాటెచిన్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జీవక్రియను పెంచి, కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గ్రీన్ టీలో చాలా తేలికపాటి కెఫిన్ ఉంటుంది. ఇది కెఫీన్ కోరికలను తగ్గిస్తుంది. లెమన్ వాటర్: స్థూలకాయంతో బాధపడేవారికి ఉదయాన్నే నిమ్మరసం నీరు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంతో పాటు, శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొబ్బరి నీరు: ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో టీకి బదులు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇది మీ కడుపుని చల్లగా ఉంచుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్స్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతాయి. ఇది మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఇతర ద్రవాలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది. సెలెరీ నీరు: ఆహారానికి రుచిని జోడించే సెలెరీ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుందని నిరూపించబడింది. ఖాళీ కడుపుతో క్రమం తప్పకుండా సెలెరీ నీటిని తాగడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం సమస్య నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, ఇతర పోషకాలు బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరానికి ఆర్ద్రీకరణను అందిస్తుంది. మొత్తం జీర్ణ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో సెలెరీ వాటర్ తాగడం వల్ల మీ జీవక్రియ పెరుగుతుంది.

# ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కాఫీ, టీలు తాగితే..?

మామూలుగా ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఆడవారిని చాలా జాగ్రత్తగా ఉండమని వైద్యులు అలాగే పెద్దలు సూచిస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా తీసుకునే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండమని చెబుతుంటారు. ఏది పడితే అది తినకూడదని, ఏదైనా తిన్నా కూడా లిమిట్ గా తిన్నారని చెబుతూ ఉంటారు. లేదంటే తల్లికి అలాగే కడుపులో ఉన్న బిడ్డకి ప్రమాదం అని చెబుతూ ఉంటారు. అలాగే చాలామంది స్త్రీలు ప్రెగ్నెన్సీకి ముందు ఏ విధంగా అయితే కాఫీలు టీలు తాగేవారో ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కూడా అదే విధంగా కాఫీలు టీలు ఎక్కువగా తాగుతూ ఉంటారు. కానీ ప్రెగ్నెన్సీగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువగా కాఫీలు టీలు తాగకూడదని వైద్యులు చెబుతుంటారు. మరి ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కాఫీలు టీలు తాగితే ఏం జరుగుతుందో ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. సాధారణ మనుషులతో పోల్చుకుంటే గర్భిణీ స్త్రీల నుంచి టిఫిన్ బయటకు రావడానికి ఒకటిన్నర నుంచి మూడు రెట్లు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. మీరు ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో కెఫిన్ ఎక్కువ తీసుకుంటే అది మీ శరీరంలో ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. దీని వల్ల ఇది మావిలో చేరి బిడకడ రక్త ప్రవాహంలోకి చేరుతుంది. ఇది రక్తప్రవాహంలోకి చేరితే పిల్లల ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తుందట.. అదేవిధంగా ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే మహిళలు రక్తపోటు హృదయ స్పందన రేటు పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే కెఫిన్ నిద్ర సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో కెఫిన్ సున్నితంగా మారుతారు. ఎందుకంటే అవి రక్తం నుంచి శుభ్రపడటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనివల్ల తలనొప్పి, నీరసం, వికారం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఆడవారి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఈ పరిస్థితి ప్రభావం పిల్లల ఆరోగ్యంపై కూడా పడుతుందట. ఎక్కువ మొత్తంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతుందట. అంతేకాదు ఇది వంధ్యత్వంతో ముడిపడి ఉంటుందట. అందుకే ప్రెగ్నెన్సీలో ఎలాంటి రిస్క్ తీసుకోకుండా టీ, కాఫీలను నివారించడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ కాఫీలు టీలు తాగకుండా ఉండలేము అనుకున్న వారు వాటిని తీసుకున్నప్పటికీ చాలా తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. మహిళ ప్రతిరోజూ 200 మి.గ్రా కంటే ఎక్కువ కెఫిన్ తీసుకుంటే.. గర్భస్రావం ప్రమాదం పెరుగుతుందట. అందుకే మీరు కెఫిన్ ను సాధ్యమైనంత వరకు పరిమితం చేయండని చెబుతున్నారు.

# ఈ రసం తాగితే చాలు దీర్ఘకాలిక

## వ్యాధులు అన్ని దూరం అవ్వాల్సిందే?

జామకాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ప్రతిరోజు జామకాయ తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అదేవిధంగా శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు విటమిన్లు కూడా అందుతాయి. జామకాయతో పాటుగా జామకాయ రసం తాగడం వల్ల మరిన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు వైద్యులు. జామకాయ రసం శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతుందట. అలాగే జీర్ణ క్రియను మెరుగుపరిచి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తలెత్తకుండా చేస్తుందట. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇవే కాకుండా జామకాయ రసం వల్ల ఇంకా ఇలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అన్న విషయానికి వస్తే.. జామకాయ రసంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ఎంతగానో సహాయపడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో పాటు జలుబు, ఫ్లూ వంటి అంటు వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి కీలక పాత్ర పోషిస్తుందట. జామకాయ రసంలో ఫైబర్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి కూడా సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే జామకాయ రసంలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడానికి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి బాగా సహాయపడుతుంది. దీంతో పాటు గుండెపోటును నియంత్రించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే జామకాయ రసంలో తక్కువ కేలరీలు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. దాంతో మీరు ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. జామకాయ రసంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడడానికి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు. అలాగే అందానికి కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. జామకాయల సందర్భగా తీసుకుంటూ ఉండటం వల్ల ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. జామకాయ రసం దయాబెటిస్ ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు.

# మేకపాలు ఎప్పుడైనా తాగారా..?

పాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అందుకే వైద్యులు ప్రతిరోజు పాలు తాగమని సూచిస్తూ ఉంటారు. టీ కాఫీలకు బదులుగా ఎక్కువగా పాలు తాగమని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే పాలు అనగానే చాలామందికి ఆవు పాలు లేదా గేదె పాలు గుర్తుకు వస్తూ ఉంటాయి. చాలా వరకు ఆవు లేదా గేదెపాలనే ఎక్కువగా తాగి ఉంటారు. అయితే ఎప్పుడైనా మేక పాలు తాగారా. మేక పాలు మనలో చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే తాగి ఉంటారు. మరి ముఖ్యంగా పల్లెటూరి ప్రాంతాల్లో ఉండే వారు మాత్రమే మేకపాలను తాగి ఉంటారు. మేక పాలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయట. మేక పాలలో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి కాపాడుతాయట. మరి మేకపాల వల్ల ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అన్న విషయానికి వస్తే.. నిజానికి మేక పాలు తక్కువ ఖరీదైనవి. ఎందుకంటే ఆవులు గేదెలు లాగా మేకలు లీటర్లకు లీటర్లు పాలు ఇవ్వలేవు. కేవలం కొన్ని పాలను మాత్రమే ఇస్తాయి. అందుకే మార్కెట్లో కూడా వీటికి ధర ఎక్కువ. దీనిలోని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పోషకాల కారణంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది ఆవు పాల కంటే మేక పాలనే తాగడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే కొంతమందికి ఈ పాలు నచ్చవు. ఎందుకంటే ఇవి చాలా చిక్కగా ఉంటాయి. కానీ ఈ పాలను తాగితే మీ ఆరోగ్యం బేషుగ్గా ఉంటుంది. సాధారణ పాలతో పోల్చుకుంటే మేకపాలు చాలా చిక్కగా ఉంటాయి. మేక పాలు ఆవు పాలతో సమానమైన కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. కానీ మేక పాలలోని ఫ్యాట్ గ్లోబుల్స్ ఆవు పాల కంటే చిన్నవి. అందుకే మేకపాలను జీర్ణించుకోవడం చాలా సులభం. మేక పాలు మీ కడుపులో పెరుగుగా మారుతాయి. అయితే ఈ పెరుగు ఆవు పాలతో తయారైన పెరుగు కంటే చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. 10% పెరుగు ఉన్న ఆవు పాలతో పోలిస్తే, మేక పాలలో 2% పెరుగు మాత్రమే ఉంటుంది. ఇది మీ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా మేక పాలలో రెండు బయోయాక్టివ్ పదార్థాలు కొవ్వు ఆమ్లాలు,

ఒలిగోసాకరైడ్లు శోథ నిరోధక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు శారీరక మంటను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. అలాగే మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును పెంచడానికి సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మేక పాలలో ఆవు పాలు కంటే కప్పుకు 12 శాతం తక్కువ లాక్టోస్ ఉంటుంది. అలాగే ఇది పెరుగుగా మారినప్పుడు ఈ లాక్టోస్ మరింత తగ్గుతుంది. మితమైన లాక్టోస్ సున్నితత్వం ఉన్నవారికి ఆవు పాలు కంటే మేక పాలు పాల ఉత్పత్తులు మంచివి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థకు తక్కువ చికాకును కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. అలాగే మేకపాలలో ఎక్కువగా ప్రీ బయోటిక్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. మేక పాలలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆవు పాలలో లభించే వాటి కంటే ఎక్కువ ఉంటాయి. మన శరీరం ఈ ఖనిజాలను మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించి మన ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే పోషక శోషణను మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# అల్లం టీ చేసే మేలు తెలిస్తే తాగకుండా ఉండలేరు..!

అల్లం శతాబ్దాలుగా ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక మూలిక. ఇది మన ఇళ్లలో లభించే పదార్థం. ఇది రుచికరమైనది మాత్రమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ నుండి ఊబకాయం వరకు అల్లం టీ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు సహజ నివారణగా ఉద్భవించింది. అల్లం టీ తాగడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి..? ఇంట్లోనే ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. అల్లం డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అజీర్ణం, వికారం, ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆర్థరైటిస్, కండరాల ఒత్తిడి, తలనొప్పి వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం అందించడంలో కూడా ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అల్లం రోగనిరోధక శక్తిని బలపరిచే అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. ఇది జలుబు, ఫ్లూ, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం టీ జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అల్లం టీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ముందుగా అల్లంను కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత పాన్‌లో నీరు వేడి చేసుకోవాలి. అల్లం తరిగిన తర్వాత ఆ నీటిలో వేసి 6-10 నిమిషాలు ఉంచాలి. దీని తరువాత గ్యాస్‌ను ఆపివేసి కాసేపు మూత పెట్టి ఉంచాలి. తర్వాత టీని ఫిల్టర్ చేసి కప్పులో పోసుకోవాలి. దానికి తేనె, నిమ్మరసం వేసి వేడిగా తాగాలి. మీరు ఖాళీ కడుపుతో లేదా భోజనం తర్వాత రోజుకు 1-2 కప్పుల అల్లం టీని త్రాగవచ్చు. ఇలా చేస్తే చాలా సమస్యలు మీ దరిచేరవు.

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