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: 502   శుక్రవారం, 18 అక్టోబర్, 2024   పేజీలు - 8   వెల : 3/-

తెలంగాణ మంత్రివర్గ సమావేశానికి ముహూర్తం ఫిక్స్

- ఈసారి రైతులకు మరో తీపికబురు..!
- అక్టోబర్ 23న తేదీన సాయంత్రం 4 గంటలకు కేబినెట్ భేటీ
- కీలక అంశాలపై చర్చించనున్నట్టు సమాచారం
- అన్నదాతలకు శుభవార్త అందించే అవకాశం ఉందని సమాచారం.
- రానున్న శీతాకాల అసెంబ్లీ సమావేశాల నిర్వహణపై కూడా కేబినెట్ చర్చించే అవకాశం

మిగత 4 లో

తెలంగాణలో మంత్రివర్గ సమావేశానికి ముహూర్తం ఖరారైంది. అక్టోబర్ 23వ తేదీన రాష్ట్ర సచివాలయంలో కేబినెట్ భేటీ కానుంది. బుధవారం సాయంత్రం 4 గంటలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఈ మంత్రివర్గ సమావేశం జరగనుంది

అకాల వర్షాలతో రైతుల్లో గుబులు

- ఓ వైపు వరికోతలు, మరోవైపు వర్షాలు
- భారీ వర్షాలు కురిస్తే చేతికొచ్చిన పంట నేలపాలు
- ఆందోళనలో రైతులు

సుప్రీంకోర్టు తర్వాతి సీజేఐగా జస్టిస్ సంజీవ్ ఖన్నా..?

- పేరును సిఫారసు చేసిన జస్టిస్ చంద్రచూడ్
- కంద్రం ఆమోదం తెలిపితే ఆయన నవంబర్‌లో బాధ్యతలు స్వీకరించనున్నారు.
- ప్రస్తుత సీజేఐ జస్టిస్ డీవై చంద్రచూడ్ నవంబర్‌లో పదవీ విరమణ చేయనున్నారు.

హైదరాబాద్‌లో మరోసారి మాదకద్రవ్యాలు గుప్పుమన్నాయి

- అది కూడా కూకట్‌పల్లి హౌసింగ్ బోర్డు కాలనీలోని ఓ పీజీ హాస్టల్‌లో
- సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగం చేస్తున్న నలుగురు యువకుడు.
- హాస్టల్‌లో గంజాయి విక్రయిస్తూ పోలీసులకు అడ్డంగా దొరికిపోవటం కలకలం
- హాస్టల్ గదిలో ఏకంగా 1600 గ్రాముల గంజాయి దొరికింది.
- గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకుని కేసు నమోదు చేసుకుని పోలీసులు దర్యాప్తు

చేసేది సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగం.. కానీ వాళ్ళ వెలగబెడుతున్న అసలు యవ్వారం వేరే ఉంది. అది కూడా ఉంటున్న హాస్టల్‌లోనే దుకాణం పెట్టేశారు. అసలు వాళ్లు వెలగబెడుతున్న యవ్వారమేంటనేగా మీ డౌటనుమానం. అదేనండి గంజాయి దందా. హైదరాబాద్‌లోని కేపీహెచ్బీ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఓ ప్రైవేట్ హాస్టల్‌లో డ్రగ్స్ కలకలం సృష్టించాయి. కేపీహెచ్బీ కాలనీలోని ఓ పీజీ హాస్టల్లో ఉంటూ.. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లుగా పని చేస్తున్న నలుగురు యువకులు మాదక ద్రవ్యాలు అమ్ముతుండగా బాలానగర్ ఎస్ఓటీ పోలీసులు రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. తమకు అందిన విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు.. ఎస్వోటీ పోలీసులు ఆ యువకులపై నిఘా పెట్టారు. సరిగ్గా మాదకద్రవ్యాలు అమ్ముతున్న సమయంలో హాస్టల్‌పై దాడి చేసి.. నలుగురు యువకులను రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు.

మిగత 4 లో

ప్రయాణికులకు ఆర్టీసీ తీపి కబురు

- గ్రేటర్ పరిధిలో మరో 150 కొత్త బస్సులు
- ఇక ఆ టెన్షన్ అక్కర్లేదు
- ఈ పథకం అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత బస్సుల్లో రద్దీ విపరీతంగా పెరిగింది.

సుందరీకరణ కాదు.. పునరుజ్జీవం!

మీడియా భేటీలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఫైర్

- కొందరు మూసీ సుందరీకరణ అనే డైలాగు ప్రచారంలోకి తెచ్చారు.
- అధికారం కోల్పోయి నిస్పృహతో నది పునరుజ్జీవానికి అడ్డుపడుతున్నారు.
- మీడియా భేటీలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఫైర్
- మేం అందాల కోసం పనిచేయడం లేదు. అందాల భామలతో కలిసి పనిచేయడం లేదు.
- మంత్రులు, ప్రజా ప్రతినిధుల ముసుగులో కొందరు రాష్ట్రాన్ని పట్టి పీడించారు.

హైదరాబాద్: అధికారం కోల్పోయి నిస్పృహ, అసహనంతో మూసీ నది పునరుజ్జీవానికి కొంతమంది అడ్డుపడుతున్నారు. మూసీ సుందరీకరణ అనే డైలాగు ప్రచారంలోకి తెచ్చారు. మేము అందాల కోసం పని చేయడం లేదు. అందాల భామలతో కలిసి పనిచేయడం లేదు. అలాంటి కొంతమంది.. సుంద్రులు, ప్రజాప్రతినిధుల ముసుగులో పదేళ్లు రాష్ట్రాన్ని పట్టిపీడించి బందిపోటు దొంగలకంటే దుర్మార్గంగా పట్టపగలు దోపిడీ చేసి స్వేచ్ఛగా తిరుగుతున్నారు. మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రయత్నాలపై విష ప్రచారంలో ప్రజల్లో ఆపోహలు సృష్టిస్తున్నారు. మూసి మురికిని మించి మెదడులో విషం నింపుకుని తెలంగాణ సమాజంపై దాడి చేస్తున్నారు.. అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నుండిపడ్డారు. గురువారం సచివాలయంలో మంత్రులు డి.శ్రీధర్ బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డితో కలిసి ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు.

మిగత 4 లో

యువత రాజకీయాల్లోకి రావాలి

– గీతం ఛేంజ్-మేకర్స్-లో పిలుపునిచ్చిన కొల్లం ఎంపీ ఎన్.కె.ప్రేమచంద్రన్

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: జాతి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో విద్యార్థుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని, రాజకీయాలను యువత సీరియస్-గా తీసుకోవాలని కొల్లం లోక్-సభ సభ్యుడు, రెవల్యూషనరీ సోషలిస్టు పార్టీ కేంద్ర కార్యదర్శి ఎన్.కె. ప్రేమచంద్రన్ పిలుపునిచ్చారు. చేంజ్-మేకర్స్ పేరిట గీతం డీమ్డ విశ్వవిద్యాలయం, హైదరాబాద్ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమంలో గురువారం ఆయన అతిథిగా పాల్గొన్నారు. పరివర్తన కార్యక్రమాలపై దృష్టి సారించి, నాయకత్వం, భారతదేశ భవిష్యత్తుపై తనకున్న లోతైన అవగాహనను గీతం విద్యార్థులతో పంచుకున్నారు. జాతి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో విద్యార్థుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని, రాజకీయ వ్యవహారాల పట్ల యువత విముఖత చూపడం సరికాదన్నారు. రాజకీయ, పార్లమెంటరీ విషయాలలో వారికి అవగాహన కల్పించడం అవశ్యమని, అటువంటి చొరవ ఫలవంతమైన ఫలితాలను ఇస్తుందని, అంతిమంగా జాతి శ్రేయస్సు కోసం పార్లమెంటరీ, రాజకీయ వ్యవస్థలను బలోపేతం చేస్తుందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. చర్చల ఆధారంగా పార్లమెంటులో ప్రైవేటు సభ్యుల తీర్మానం ప్రభుత్వ విధానాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేసిందో వివరిస్తూ, తన స్వీయ అనుభవాన్ని ప్రేమచంద్రన్ పంచుకున్నారు. రాజకీయ సంకల్పం, పట్టుదల ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతూ, పార్టీ బలంతో సంబంధం లేకుండా ప్రభావవంతమైన మార్పును సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు. వార్డు సభ్యుని స్థాయి నుంచి, ఎమ్మెల్యే, మంత్రిగా, ఐదుసార్లు ఎంపీగా తన మూడు దశాబ్దాల సుదీర్ఘ రాజకీయ జీవితాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ, ప్రేమచంద్రన్ తన విజయానికి కృషి, అంకితభావమే కారణమన్నారు. ప్రజలతో సన్నిహితంగా ఉండటం, వారి ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ఉండటం తప్పనిసరని, ఇది వారి గుర్తింపు, మద్దతును సంపాదించడానికి కీలకమన్నారు. పార్లమెంటు సభ్యునిగా తన రోజువారీ కార్యకలాపాలపై మాట్లాడుతూ, పార్లమెంటరీ ప్రసంగాల కోసం సమగ్ర పరిశోధన, వాటి తయారీ ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పారు. రాజకీయాలను సీరియస్-గా తీసుకోవాలని యువతరాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ, అంకితభావంతో వారు గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపగలరన్న విశ్వాసాన్ని వ్యక్తం చేశారు. పర్యావరణ సమస్యలను, ముఖ్యంగా వాయనాడ్ కొండచరియలు విరిగిపడటం, పర్యావరణం, పర్యావరణ పరిరక్షణ యొక్క తక్షణ అవసరాన్ని ప్రేమచంద్రన్ నొక్కి చెప్పారు. రాజకీయ కార్యనిర్వాహకులు అభివృద్ధి పేరుతో పర్యావరణ సమతుల్యతను విస్మరించడం పట్ల ఆయన నిస్పృహ వ్యక్తం చేశారు. రాజకీయ చర్చలో పర్యావరణ సుస్థిరతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని భవిష్యత్తు తరాలను కోరారు. కేరళలో తలెత్తిన కోకా-కోలా ప్లాంట్ వివాదంపై అడిగిన ప్రశ్నకు బదులిస్తూ, పర్యావరణ సమస్యలు పారిశ్రామిక ప్రయోజనాల కోసం తరచుగా రాజీ పడటం, ముఖ్యంగా అట్టడుగు వర్గాలను ప్రభావితం చేయడంపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సామాజిక న్యాయాన్ని ఫణంగా పెట్టి అభివృద్ధి చేయడం తగదని, సమతుల్యత పాటించాలని హితవు పలికారు. రాజకీయాల పట్ల యువతరానికి ఉన్న భ్రమలను ప్రస్తావిస్తూ, వారు దేశానికి సేవ చేసే రంగంగా రాజకీయాలను చూడాలని ప్రేమచంద్రన్ కోరారు. ప్రస్తుత ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలపై ఆయన అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు. రాజకీయ సంస్కరణల ఆవశ్యకతను కూడా ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు.

సమైక్య రాష్ట్రంలో ఏ ముఖ్యమంత్రి చేయని అవినీతి కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చేసింది

- సత్యం శ్రీరంగం.

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 17(వాస్తవ తెలంగాణ) తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రతీ వ్యక్తి మీద రెండు లక్షల అప్పుకి కారణం కెసిఆర్ పాలన కాదా సూటిగా ప్రశ్నించిన టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా.సత్యం శ్రీరంగం." రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తొమ్మిది నెలల కాలంలో యెనభై వేల కోట్ల రూపాయల అప్పులు చేసారని కేటీఆర్ చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ గాంధీ భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్న టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం. ఈ సందర్భంగా సత్యం శ్రీరంగం మాట్లాడుతూ తొమ్మిది నెలల్లోనే ఎనభై వేల కోట్ల రూపాయల అప్పులు చేసారని ఈ రాష్ట్రాన్ని దివాళా తీయిస్తున్నారని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని, ముఖ్యమంత్రి పై కేటీఆర్ చేసిన వ్యాఖ్యలు దొంగే దొంగ దొంగ అని అరిచినట్లుందన్నారు. పదేళ్లు ఈ రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుప్పగా మార్చిన ఘనత మీది కాదా అని ప్రశ్నించారు. సమైక్య రాష్ట్రంలో ఏ ముఖ్యమంత్రి చేయని అవినీతి కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చేసిందని, పదేళ్ల క్రితం ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పాటు అయినపుడు మిగులు బడ్జెట్ తో ఉన్న తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఏడు లక్షల కోట్ల పై చిలుకు అప్పులు చేసి ప్రతి వ్యక్తి మీద 2లక్షల అప్పుకు కారణం మీరు కాదా అని ప్రశ్నించారు. మా ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు అయ్యాక అరవై తొమ్మిది వేల కోట్లు అప్పు అయితే దాంట్లో యాభై వేల కోట్లు దాదాపుగా మీ గత ప్రభుత్వ అప్పుల వడ్డీలు కట్టేందుకే సరిపోయిందని, అందులో ఇరవై వేల కోట్లు రైతు రుణమాఫీ చేశామని, అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేసేది మీ కళ్ళకు కనపడుతుంటే అసలు ఆ మాటలు అనడానికి మీకు నోరెలా వచ్చిందని అన్నారు. హైదరాబాద్ మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టినట్లుగా నటిస్తూ అనేక అక్రమాలకు తెరలేపింది, అక్రమ జీవోలతో బిల్డర్స్ కి ఎక్కువ ఎస్ఎఫ్టి కి ఇచ్చి అక్రమాలకు పాల్పడింది, మూసి ప్రక్షాళన మొదలు పెట్టింది మీరు కాదా కేటీఆర్ అని ప్రశ్నించారు. అప్పుకు కాదు ఏది అనర్హం అన్నట్లుగా ప్రతి దాని మీద అప్పుల కుప్పగా ఈ రాష్ట్రాన్ని తాయారుచేసారు. మీరు చేసిన పాపాలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కడిగే ప్రయత్నం చేస్తుంటే ప్రశ్నించే నైతిక హక్కు మీకు ఎక్కడిదని ప్రశ్నించారు.

ఆలయ అభివృద్ధి కి విరాళం అందజేసిన జిల్లా గణేష్

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 17 (వాస్తవ తెలంగాణ) శేర్లింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే ఆరెకపూడి గాంధీ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని, కూకట్ పల్లి సర్కిల్ ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్, ఎల్లమ్మ బండ దత్తాత్రేయ కాలనీలో గల శ్రీ నాగలింగేశ్వర స్వామి ఆలయ అభివృద్ధి లో భాగంగా శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే అరికె పూడి గాంధీ జన్మదిన సందర్భంగా 50 వేల రూపాయలు విరాళాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జిల్లా గణేష్ నేత అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే ఆయురారోగ్యాలతో ఇంకా ఉన్నత పదవులు పొందాలని కోరుకుంటున్నట్టు జిల్లా గణేష్ తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు నాగభూషణం, అరుణ్, నాయకులు పి మహేష్, వెంకటకృష్ణ, సుధాకర్,మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

శ్రీ శ్రీ శ్రీ వాల్మీకి మహర్షిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 17 (వాస్తవ తెలంగాణ) శ్రీ శ్రీ శ్రీ వాల్మీకి మహర్షిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని శ్రీశ్రీశ్రీ వాల్మీకి మహర్షి జయంతి సందర్భంగా చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులు అర్పించన కూకట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ బండి రమేష్ కూకట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు శేరి సతీష్ రెడ్డి . ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ప్రజలందరికీ,వాల్మీకి సోదరులకు వాల్మీకి మహర్షి జయంతి తెలుపుతూ ఆదికవి వాల్మీకి మహర్షి రామాయణం రచించారని, మనం ఏదో సందర్భంలో రామాయణం గురించి ఆ సీతారాముల గురించి ప్రపంచానికి తెలియజేశారు. అలాంటి మహర్షి జయంతి ఒక పండగ వాతావరణం నెలకొంటుందన్నారు, ప్రతి ఒక్కరూ భక్తి భావంతో దేవుని అనుగ్రహం ఉన్న ఉన్నప్పుడే మనం ఏ పని చేసినా ఆ పనిలో విజయం కలుగుతుంది తెలిపారు. కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గంలో ప్రతి గ్రామాలలో పండగ వాతావరణం నెలకొందని, వాల్మీకి జయంతి వేడుకలు పండగ వాతావరణం వాల్మీకి మహర్షికి పూజించుకొని జరుగుతుందన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలు అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతూ ఆయురారోగ్యాలతో సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని వాల్మీకి మహర్షి ఆశీస్సులతో ఉండాలని శేరి సతీష్ రెడ్డి అన్నారు, ఈ కార్యక్రమము రంగస్వామి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో వెంకటేశ్వరరావు తమ్మినేని ప్రవీణ్ కుమార్ ఫణీంద్ర కుమార్ పొడుగు అప్పారావు వాల్మీకి అసోసియేషన్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తొలిరోజు షూటింగ్‌లోనే హీరోయిన్‌తో ప్రేమలో పడ్డాను

యువ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం తన మొదటి సినిమా హీరోయిన్ రహస్య గోరఖ్ను ప్రేమ వివాహం చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. 'క' సినిమా ప్రమోషన్ ఈవెంట్ లో తన ప్రేమ వివరాలను వెల్లడించారు. తొలి సినిమా షూటింగ్ మొదటి రోజే రహస్యతో ప్రేమలో పడిపోయానని తెలిపారు. ఈ విషయం తన సన్నిహితులకు కూడా తెలుసు అన్నారు. కావాలనే దీనిని సీక్రెట్ గా ఉంచినట్లు కిరణ్ అబ్బవరం పేర్కొన్నారు.

తారా కళాశాలలో అంతర్జాతీయ పేదరిక నిర్మూలనా దినోత్సవం

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట తారా ప్రభుత్వ కళాశాల సామాజిక శాస్త్ర విభాగాలు మరియు ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్ల ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ పేదరిక నిర్మూలన దినోత్సవాన్ని నిర్వహించడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె ఎస్ ఎస్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు. ప్రపంచంలో ముఖ్యంగా మూడవ ప్రపంచ దేశాలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్య పేదరికమని ఈ పేదరికానికి అనేక కారణాలు దోహదపడుతున్నాయని ఈ పేదరికాన్ని నిర్మూలించి అందరికీ సమాన అవకాశాలను కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రిన్సిపల్ తెలిపినారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత అనేక దేశాలు పేదరిక సమస్యతో నేటికీ అభివృద్ధిని సాధించటం లేదని పేదరికం అనేది ఒక సామాజిక సమస్యని దీనిని నిర్మూలించడానికి ప్రభుత్వాలు నిరంతరంగా కృషి చేయాలని ఈ పేదరికం పై అవగాహన కల్పించుటకు ఐక్యరాజ్యసమితి అక్టోబర్ 17వ తేదీని అంతర్జాతీయ పేదరిక నిర్మూలన దినోత్సవం గా ప్రకటించినది తెలిపినారు. ఈ పేదరికం అనేది సమాజంలో ఆదాయ అసమానతలను సృష్టిస్తూ ఆర్థిక అభివృద్ధికి నిరోధక శక్తిగా పనిచేస్తున్నదని తెలిపినారు కావున ప్రభుత్వాలు పేదరికముకి కారణము అయ్యే అంశాలను పరిశీలించి వాటిని పరిష్కరిస్తూ ప్రజలకు కనీస అవసరాలను కల్పించడానికి కృషి చేస్తే పేదరికాన్ని తొలగించడానికి అందరికీ సమాన అవకాశాలు కల్పించడానికి అవకాశం ఉంటుందని తెలిపినారు. భారతదేశానికి స్వాతంత్రం వచ్చినప్పుడు ప్రధానమైన సమస్య పేదరిక నిర్మూలననే. దేశము పంచవర్ష ప్రణాళిక ల ద్వారా వివిధ కార్యక్రమాలను అమలుపరిచి పేదరికాన్ని నిర్మూలించడానికి ప్రయత్నాలు చేసినా ఇంకా దేశములో కనీస అవసరాలు పొందలేని వారు 28% పైగా ఉన్నారని వీరందరికీ కనీస ఆహారపు అవసరాలు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని అప్పుడే పేదరిక రహిత దేశంగా మనము మన దేశాన్ని తయారు చేయవచ్చని తెలిపినారు. ప్రభుత్వాలు మాత్రమే పేదరికము నిర్మూలనకు కృషి చేయవలసిన అవసరం లేదు. ప్రజలు ప్రధానంగా యువత నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకొని ఆయావృత్తులలో స్థిరపడితే ఆదాయాలు పెరిగి పేదరికం తగ్గడానికి అవకాశం ఉంటుందని దీనిని విద్యార్థులు గమనించి విద్యతో పాటు నైపుణ్యాలను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేయవలసిన అవసరం ఉందని తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమములో ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు, సామాజిక శాస్త్ర విభాగాల అధిపతులు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మేడ్చల్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన బొమ్మలపల్లి నర్సింహులు యాదవ్,వైస్ చైర్మన్ విఠల్ నాయక్,

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి శివకుమార్, మేడ్చల్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన బొమ్మలపల్లి నర్సింహులు యాదవ్,వైస్ చైర్మన్ విఠల్ నాయక్,16మంది డైరెక్టర్లు.రేగు రాజు కురుమ,దుర్గం శివ శంకర్ ముదిరాజ్,అల్లం పూర్ణచంద్ర యాదవ్,ఈగ శ్వేత రాజు ముదిరాజ్, నాగిళ్ళ బాల్ రెడ్డి లను శాలువాతో సత్కరించి హార్థిక శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ 23వ వార్డు కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ, ఈ సందర్భంగా టిపిసిసి ఉపాధ్యక్షులు,మేడ్చల్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్ చార్జ్ తోటకూర వజ్రేష్ (జంగయ్య) యాదవ్, కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ మాట్లాడుతూ...మార్కెట్ కి ధాన్యం తీసుకొని వచ్చిన రైతులకు మంచి సేవలు అందించాలని కోరారు.ధాన్యం కొనుగోలు లో ఎలాంటి అవకతవకలు జరగకుండా రైతులకి సరైన పరిపాలన అందించాలని సూచించారు, మార్కెట్ యార్డ్ లో రైతులకి అన్ని సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ వారికి ఇబ్బందులు కలుగకుండా చూడాలని అన్నారు.నూతన పాలకమండలి మార్కెట్ అభివృద్ధికి అన్ని విధాలుగా కృషి చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుండ్ల పోచంపల్లి మున్సిపాలిటీ 12వ వార్డు కౌన్సిలర్, గుండ్ల పోచంపల్లి మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సాయిపేట శ్రీనివాస్ కురుమ,మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ కౌన్సిలర్లు నడికొప్పు నాగరాజు (చాపరాజు) ముదిరాజ్,కౌడే మహేష్ కురుమ, తూంకుంట మున్సిపాలిటీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు భీమిడి జైపాల్ రెడ్డి, కీసర మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కోల కృష్ణ యాదవ్, ఘట్ కేసర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కర్రె రాజేష్, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ ఉదండపురం సత్యనారాయణ,మేడ్చల్ పట్టణ యాదవ సంఘం అధ్యక్షులు నాచారం బాల మల్లేష్ యాదవ్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు వరదా రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు నడికొప్పు రంజిత్ ముదిరాజ్,రామన్నగారి సంతోష్ గౌడ్,కుమార్ యాదవ్, రేగు సాయికిరణ్ కురుమ,శ్రీకర్ గౌడ్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ సెక్రటరీ,అధికారులు,సిబ్బంది కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు,కార్యకర్తలు,యువకులు,మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

శ్రీ శ్రీ శ్రీ పోచమ్మ తల్లి దేవాలయం వార్షికోత్సవం లో ఎమ్మెల్యే కృష్ణ రావు

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 17 (వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి మునిసిపల్ మూసాపేట్ భవానీ నగర్ శ్రీ శ్రీ శ్రీ పోచమ్మ తల్లి దేవాలయం 25 వ వార్షికోత్సవం లో కూకట్ పల్లి ఎమ్మెల్యే శ్రీ మాధవరం కృష్ణారావు ,మూసాపేట్ మాజీ కార్పోరేటర్ శ్రీ తూము శ్రావణ్ కుమార్ తో పాటు దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ఎమ్మెల్యే కి వేద పండితులు పూర్ణకుంభ స్వాగతం పలికి వేద ఆశీర్వచనాలు అందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు గౌసుద్దీన్, అంబటి శ్రీనివాస్, రాజు, వేణు, యాదగిరి, రాము, విష్ణు, అరుణ్, జైరాజ్, వినోద్, సంజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిఎస్ఆర్ నిధులు స్థానిక అభివృద్ధికి కేటాయించండి..

- జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరి క్రాంతిని కోరిన ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్..
- పనులు చేపట్టి బిల్లులు రాక తాజా మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, కాంట్రాక్టర్లు తీవ్ర ఇబ్బందులు
- ఇందుకు సానుకూలంగా స్పందించిన కలెక్టర్ త్వరలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు.

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: పటాన్చెరు నియోజకవర్గం పరిధిలోని పరిశ్రమల నుండి కేటాయించబడిన సి.ఎస్.ఆర్ నిధులను స్థానిక గ్రామాలు, పట్టణాల అభివృద్ధికి కేటాయించాలని జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరి క్రాంతిని పటాన్చెరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి కోరారు. గురువారం సంగారెడ్డి లోని జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కలెక్టర్ వల్లూరి క్రాంతితో ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ కలిసి పలు అంశాలపై విజ్ఞాపన పత్రం అందించారు. ప్రధానంగా పటాన్చెరు నియోజకవర్గ పరిధిలోని జిన్నారం, గుమ్మడిదల, పటాన్చెరు మండలాల పరిధిలో గల వందలాది పరిశ్రమలు తమ లాభాల్లో కొంత భాగాన్ని కార్పొరేట్ సామాజిక బాధ్యత (సి ఎస్ ఆర్) కి కేటాయించి, గ్రామాల్లో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులకు సహకారం అందిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ నిధులను స్థానిక అభివృద్ధికి కాకుండా జిల్లాలోని ఇతర ప్రాంతాలకు కేటాయించడం మూలంగా, పరిశ్రమలకు భూములు అందించి కాలుష్యం మూలంగా ఇబ్బంది పడుతున్న స్థానిక గ్రామాల ప్రజలు అభివృద్ధికి దూరం అవుతున్నారని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో.. పరిశ్రమలు నెలకొల్పిన గ్రామాల పరిధిలోనే సిఎస్ఆర్ నిధులు ఖర్చు చేసేలా ఆదేశాలు జారీ చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. నియోజకవర్గ పరిధిలోని వివిధ గ్రామాల పరిధిలో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టి బిల్లులు రాక తాజా మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, కాంట్రాక్టర్లు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. నూతన పనులు చేపట్టేందుకు కాంట్రాక్టర్లు ముందుకు రాకపోవడంతో అభివృద్ధి కుంటుపడుతోందని తెలిపారు. పెండింగ్ బిల్లులు త్వరగా చెల్లించేలా ఆదేశాలు జారీ చేయాలని కోరారు. ఇందుకు సానుకూలంగా స్పందించిన కలెక్టర్ త్వరలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని తెలిపారు.

సమస్యల పరిష్కారానికి సహకరించండి

- బిహెచ్ఎల్ ఉన్నతాధికారులను కోరిన ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

రామచంద్రాపురం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: ప్రజల సమస్యల పరిష్కారం, అభివృద్ధి పనుల విషయంలో సంపూర్ణ సహకారం అందించాలని బిహెచ్ఇఎల్ పరిశ్రమ ఉన్నతాధికారులను పటాన్చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి విజ్ఞప్తి చేశారు. గురువారం బిహెచ్ఎల్ పరిశ్రమ ఈడి భరణి రాజాతో ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ సమావేశమయ్యారు. తెల్లాపూర్ మున్సిపల్ పరిధిలోని ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో బిహెచ్ఇఎల్ ఎస్టేట్ అధికారులు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నారని ఈడి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ప్రధానంగా.. మున్సిపల్ పరిధిలోని ఎం ఐ జి 2 పరిధిలో అంతర్గత మురుగునీటి కాలువ నిర్మాణ పనులకు, ఎం ఐ జి 2 ముఖ ద్వారం నుండి అన్నమయ్య కాలనీ మీదుగా బి మ్యాక్ వరకు గల రహదారిని మూసివేశారని వెంటనే ప్రారంభించాలని, అంతర్గత రహదారుల మరమ్మత్తు పనులకు అనుమతించాలని కోరారు. ఎస్టేట్ అధికారుల అభ్యంతరాల మూలంగా ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవడంతోపాటు.. అభివృద్ధికి నోచుకోవడం లేదని తెలిపారు. ఎందుకు సానుకూలంగా స్పందించిన బెల్ ఈడి.. త్వరలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో తెల్లాపూర్ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ రాములు గౌడ్, కౌన్సిలర్లు, సీనియర్ నాయకులు మల్లేపల్లి సోమిరెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా వాల్మీకి జయంతి వేడుకలు

శేరిలింగంపల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ శేరిలింగంపల్లి జిహెచ్ఎంసి పరిధిలోని చందానగర్ సర్కిల్ 21లో ఏర్పాటుచేసిన వాల్మీకి మహర్షి జయంతి కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా డిప్యూటీ కమిషనర్ మోహన్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వాల్మీకి చిత్రపటానికి పూలమాలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ నేటి తరానికి వాల్మీకి మహర్షి చరిత్ర ఎంతో తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అడుగుజాడల్లో మనందరం ఉండవలసిన అవసరం ఉందని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో చందానగర్ సర్కిల్ 21 పరిధిలోని వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైకుంటపురంలో కలెక్టర్ ప్రత్యేక పూజలు.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం... సంగారెడ్డి పట్టణ శివారులోని శ్రీ వైకుంటపురం దేవాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి గురువారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయంలో నిర్మించే రాజగోపురానికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి నేను పనులను ప్రారంభించారు. ఆమె మాట్లాడుతూ శ్రీ వైకుంటపురం దేవాలయం ఆధ్యాత్మిక నిలయమని తెలిపారు. ఇలాంటి దేవాలయాలు ప్రతి జిల్లాలో ఉంటే ప్రత్యేక వైకుంటపురం లాంటి దేవాలయాలు తిరుపతి తో సమానం అని ఆమె తెలిపారు. జిల్లా వాసులందరూ వైకుంటపురానికి వచ్చి దర్శనం చేసుకుంటే తిరుపతిలో వెంకటేశ్వర స్వామి దర్శనం చేసుకున్నట్లు అని ఆమె తెలిపారు. పేదవారికి అందుబాటులో ఉన్నటువంటి వెంకటేశ్వర స్వామిని అందరూ దర్శించుకోవాలని ఆమె తెలిపారు. దేవాలయ ప్రధాన అర్చకులు కందడై వరదాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో కలెక్టర్ ను సన్మానించారు.

అర్హులైన ప్రతి పట్టభద్రులు ఓటరుగా నమోదుచేసుకోవాలి

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు) జిల్లాలో తాసిల్దార్ కార్యాలయాల్లో ఓటరు నమోదు కేంద్రాల ఏర్పాటు డిగ్రీ-2021 నవంబర్ లోపు పూర్తి చేసిన వారు అర్హులు ఓటర్ నమోదు తేదీలు2024 సెప్టెంబర్ 30 నుండి ,నవంబర్ 06 తేదీ వరకులి హవేలీ ఘన్పూర్ మండలం.తాసిల్దార.కార్యాలయంలో ఓటు హక్కు నమోదు.చేసుకున్న జిల్లా కలెక్టర్లి మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ పట్టభద్రులు, శాసనమండలి ఎన్నికకు ఓటరు నమోదు చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి రాహుల్ రాజ్ తెలిపారు.గురువారం క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా హవేలీ ఘన్పూర్ మండలం తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎమ్మెల్సీ ఓటు హక్కు నమోదు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదుపై ఆయన మాట్లాడుతూ భారత ఎన్నికల సంఘం మార్గదర్శకాల ప్రకారం,ఉమ్మడి మెదక్-నిజామాబాద్- అదిలాబాద్- కరీంనగర్ జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ స్థానం సంబంధించి అర్హత కలిగిన జిల్లాలోని తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో ఓటరు నమోదు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు హక్కు నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. 1.11.2021 కంటే ముందు డిగ్రీ, ఏదేని తత్సమాన అర్హతలు కలిగిన పట్ట భద్రులు, డిగ్రీ మెమో,ప్రొవిజనల్ సర్టిఫికెట్, ఆధార్ కార్డ్ ,ఓటర్ ఐడి ,పాస్పోర్ట్ సైజ్ ఫోటో ఈమెయిల్ ఐడి, ఫోన్ నెంబర్ అవసరం ఉంటాయన్నారు. అర్హులైన పట్ట భద్రులు ఫారం 18 తమ దరఖాస్తులను సంబంధిత సర్టిఫికెట్లను జత చేస్తూ తహసిల్దార్ కార్యాలయం, రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి కార్యాలయం నందు మాన్యువల్ గా లేదా **ceotelangana.nic.in** అనే వెబ్ సైట్ లో ఆన్లైన్ ద్వారా నవంబర్ 6 లోపు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు.

పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు నవంబర్ 23 న డ్రాఫ్ట్ ఓటర్ జాబితా ప్రచురించాలని, డిసెంబర్ 9 లోపు డ్రాఫ్ట్ జాబితా పై అభ్యంతరాలను స్వీకరించి డిసెంబర్ 25 లోపు పరిష్కరించాలని, డిసెంబర్ 30న తుది ఓటర్ జాబితా ప్రచురించాల్సి ఉంటుందని అన్నారు. తాసిల్దార్ కార్యాలయాల్లో ఓటరు నమోదు ఫారాలు ఉచితంగా అందచేయనున్నట్లు తెలిపారు. పూరించిన దరఖాస్తులు తహసీల్దార్ కార్యాలయాల్లో అందచేయాలని సూచించారు. నవంబర్ 6వ తేది వరకు ఓటరు నమోదుకు అవకాశం ఉన్నదని, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరు ఓటరు గా నమోదు కావాలని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఎమ్మెల్యే మక్కన్సింగ్ రాజ్ ఠాకూర్ కు 39 డివిజన్ ప్రజలు కృతజ్ఞతలు

- సెంట్రల్ లైటింగ్ సిస్టంను రామగుండం ఎమ్మెల్యే ఏర్పాటు చెయ్యడం పలువురు హర్షం

- ఎమ్మెల్యే మక్కన్సింగ్ రాజ్ ఠాకూర్ కు కాంగ్రెస్ జిల్లా అధికార ప్రతినిది బెంద్రం రాజి రెడ్డి కృతజ్ఞతలు

రామగుండం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: ఎన్టిపిసి రింగ్ రోడ్ నుండి ఆర్ఎఫ్సిఎల్ మెయిన్ గేటు వరకు సెంట్రల్ లైటింగ్ సిస్టంను రామగుండం ఎమ్మెల్యే మన అందరి అభిమాన నాయకుడు రాజ్ ఠాగూర్ మకన్సింగ్ అన్నగారు కృషి వల్ల ఈరోజు నుండి పనులు జరగడం జరుగుతుంది. దీనికి గాను కాలనీవాసులు అందరు కూడా చాలా సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు, ఇంతకు ముందు ఈ రోడ్డుపై చాలామంది ఆక్సిడెంట్లతో ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నటువంటి సందర్భం, ఈ లైటింగ్ సిస్టమ్ ద్వారా అన్ని విధాలుగా 39 డివిజన్ ప్రజలు ఎన్నో రకాలుగా లాభం పొందుతున్నారు అని తెలియజేస్తూ ఎమ్మెల్యే కి ప్రత్యేక ధన్యవాదములు తెలిపారు. అని కాంగ్రెస్ జిల్లా అధికార ప్రతినిది బెంద్రం రాజి రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు

“తూనికలు, కొలతల చట్టాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన”

వస్తావా తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ (ఆంజనేయులు,) ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల భౌతిక శాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో, “తూనికలు, కొలతలు మరియు చట్టం” అనే అంశంపై, మెదక్ జిల్లా తూనికలు కొలతలు శాఖ సహకారంతో గురువారం ఒకరోజు కార్యశాల నిర్వహించారు. ఈ కార్యశాలను కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ హుస్సేన్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, తూనికలు, కొలతలు మరియు వాటికి సంబంధించిన చట్టాలపై వినియోగదారులు సమగ్రమైన అవగాహన కలిగి ఉండటం ఎంతగానో అవసరం అని, ఈ అవగాహనను కలిగి ఉండడం ద్వారా విద్యార్థులు సమాజానికి సేవ చేయడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తారని తెలిపారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మెదక్ జిల్లా తూనికలు కొలతలు శాఖ అధికారి సుధాకర్ వివిధ కొలత పరికరాలను ప్రదర్శించి, అవి ఎలా పనిచేస్తాయో వివరించారు. విద్యార్థులకు కొలతల విషయంలో జరుగే మోసాలను గుర్తించడం కోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరించి, ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా తూనికలు నిర్వహించినప్పుడు వినియోగదారుడి గా తమ హక్కులను ఎలా రక్షించుకోవాలనే చట్టాలను విద్యార్థులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల అకాడమిక్ కోఆర్డినేటర్ డా శరత్ రెడ్డి, భౌతిక శాస్త్ర అధ్యాపకురాలు సుధారాణి, బి ఎస్సీ ఫిజికల్ సైన్స్ విద్యార్థులు మరియు తూనికలు కొలతలు శాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆసుపత్రి లో వాటర్ డిస్పెన్సరీ బహుకరించిన పురంజ్యోతి

చేగుంట,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి సోమ ప్రవీణ్: చేగుంట మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వాటర్ డిస్పెన్సరీని అయిత పరంజ్యోతి అందజేశారు. గురువారం రోజున చేగుంట లోని ప్రభుత్వ రోగులకు, ఆస్పత్రి వచ్చే వారికి, సిబ్బందికి వేడి మరియు నార్మల్, కూల్ వాటర్ వచ్చే వాటర్ డిస్పెన్సరీని అయిత పరంజ్యోతి అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయితే పరంజ్యోతి తో పాటు ప్రభుత్వ డాక్టర్ అనిల్ కుమార్, రాజేష్,అనిత, ఏఎన్ఎంలు , సిబ్బంది, నాయకులు జూకంటి రాజా గౌడ్,సాకలి శంకర్, హౌస్ల కృష్ణ, గాండ్ల శీను, కాసం శంకర్, సంద్రుగు నరసింహులు, సంద్రుగు రాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తెలంగాణ మంత్రివర్గ సమావేశానికి ముహూర్తం ఫిక్స్

అయితే.. ఈ సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోనున్నట్టు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం.. తెలంగాణలో హైడ్రా, మూసీ ప్రక్షాళన లాంటి అంశాలు చర్చనీయాంశంగా మారగా.. వీటితో పాటు ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన పలు హామీల అమలుపై కూడా రాష్ట్రంలో చర్చనడుస్తోంది. దీంతో.. ఈ మంత్రివర్గ సమావేశంలో కీలక అంశాలపై చర్చించి.. ఫలవంతమైన నిర్ణయాలు తీసుకోనున్నారని ప్రజలు ఆశిస్తున్నారు. అయితే.. ఇటీవల తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారిన హైడ్రా ఏర్పాటును హైకోర్టు సమర్థించటం, ఇప్పటికే హైడ్రాకు చట్టబద్ధత కల్పించటం లాంటి అంశాలతో పాటు మూసీ ప్రక్షాళన విషయంలో ఎలా ముందుకెళ్లాలి అనే అంశంపై ఈ భేటీలో చర్చించనున్నట్టు తెలుస్తోంది. మరోవైపు.. రానున్న శీతాకాల అసెంబ్లీ సమావేశాల నిర్వహణపై కూడా కేబినెట్ చర్చించే అవకాశం ఉందని సమాచారం. ముఖ్యంగా.. అన్నదాతలంతా ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న రైతు భరోసాపై కూడా మంత్రివర్గ సమావేశంలో చర్చించి.. కీలక నిర్ణయం వెలువరించనున్నారని తెలుస్తోంది. అయితే.. ఇప్పటికే రైతు భరోసా విధివిధానాలు రూపొందించేందుకు ప్రభుత్వం కేబినెట్ సబ్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసిందే. వివిధ వర్గాలతో చర్చలు జరిపిన కేబినెట్ సబ్ కమిటీ.. రైతు భరోసా విధివిధానాలు ఫైనల్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

ఈ అంశంపై కేబినెట్‌లో చర్చించి.. రైతు భరోసా గైడ్ లైన్స్ విడుదల చేసి.. అన్నదాతలకు శుభవార్త అందించే అవకాశం ఉందని సమాచారం. అయితే.. త్వరలోనే రైతు భరోసా పథకాన్ని అమలు చేస్తామని మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పలు సందర్భాల్లో ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఇదే కాకుండా.. ఇదే నెలలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పంపిణీ కూడా చేస్తామంటూ మంత్రులు ప్రకటిస్తున్న నేపథ్యంలో.. దీనిపై కూడా తుది నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉందని కూడా సమాచారం. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో రాజకీయాలు రసవత్తరంగా మారుతున్న నేపథ్యంలో.. నిర్వహిస్తున్న ఈ కేబినెట్ సమావేశం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

సుందరీకరణ కాదు..పునరుజ్జీవం!

ఒక్కొక్కరిని ఒప్పించి తరలిస్తాం

'ఇది సుందరీకరణ కాదు.. దుబాయ్ వెళ్లి నెత్తిమీద జుట్టును నాటు వేయించుకున్న విధానం కాదు. పునరుజ్జీవంతో మూసిని, మురికిలో కాలం వెళ్లదీస్తున్న ప్రజలను కాపాడే మంచి జీవనాన్ని ఇవ్వాలని, ఉపాధి కల్పించాలని, ప్రత్యామ్నాయ ఇళ్లను ఇవ్వాలనే ఆలోచన మాకు ఉంది. కానీ పేదరికం, కట్టుబానిసలు ఉండాలనే దొరలు, భూస్వాములు, జమీందారుల భావజాలం ఉన్నవారు దీనికి అడ్డుపడుతున్నారు. అక్కడి ప్రజల భవిష్యత్తుపై అపోహలు సృష్టిస్తున్నారు. నిజానికి 4 కోట్ల తెలంగాణ ప్రజల భవిష్యత్తును, రాష్ట్ర, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను నిర్దేశించగల కార్యాచరణ ఇది. గల 10 నెలల పాటు అధికారులు 33 బృందాలుగా ఏర్పడి మూసీ దుర్గంధంలో దుర్భర జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్న ప్రతి ఇంటికీ వెళ్లి వారి కష్టాలు, వివరాలను తెలుసుకున్నారు. వారిని ఏ విధంగా అదుకోవాలనే అంశంపై మేం ఆలోచన చేస్తున్నాం అక్కడి సమస్యలు పరిష్కరించి ఒక్కొక్కరిని ఒప్పించి తరలిస్తాం" అని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

సెక్యూరిటీ లేకుండా వస్తా.. మీరూ రండి

'గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మల్లన్నసాగర్ భూసేకరణ కోసం వేములఘాట్ ప్రజలపై అర్ధరాత్రి పోలీసులతో దాడి చేయించి గుర్రాలతో తొక్కించినట్టుగా మేం చేయం. ఇక్కడికి వస్తావా? అక్కడికి వస్తావా? అని నన్ను అడుగుతున్నారు. వారు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న సిద్ధిపేట, గజ్వేల్లోని ఏటిగడ్డ కిష్టాపూర్, వేములఘాట్, మల్లన్నసాగర్, రంగనాయకసాగర్, కొండపోచమ్మకు నేను సెక్యూరిటీ లేకుండా వస్తా. బీఆర్ఎస్ నేతలూ రావాలి. రచ్చబండ నిర్వహించి పదేళ్లలో ఎన్ని దుర్మార్గాలు చేశారో ప్రజలను అడుగుదాం. అని రేవంత్ సవాల్ చేశారు.

బఫర్ మరో 10 వేల గృహాలు

'మూసీ గర్భంలో 1,690 ఇళ్లు ఉండగా వారికి దసరా పండుగ వేళ డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్లతో పాటు రూ.25 వేలు చొప్పున తోటి ఖర్చులకు ఇచ్చాం. అయితే హైడ్రా వస్తుంది. బుల్డోజర్లు పెడ్తున్నరు అని కప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. మూసీలో ప్రభుత్వం ఒక్క ఇల్లు కూలగొట్టలేదు. ఖాళీ చేసిన

లబ్దిదారులే తమ ఇళ్ల తలుపులు, కిటికీల కోసం కూలగొట్టుకున్నారు.

అడ్డగోలుగా కట్టిన 10, 20 అంతస్తుల ఆకాశహర్మ్యాలను కూల్చడానికి బుల్డోజర్లు, హైడ్రా అవసరం. అయినా హైడ్రా ఏమైనా ఫామ్ హౌస్లో నిద్రపోయే భూతమా? మీద పడడానికి? మరో 10 వేల ఇళ్లు బఫర్ జోన్లో ఉన్నాయి వారికి ప్రత్యామ్నాయం కల్పించి, మంచి జీవితాలు ఇచ్చి మనస్సు గెలవాలని భావిస్తున్నాం..' అని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు.

అద్భుతాలు సృష్టించిన కంపెనీలతో కన్సార్టియం

ప్రపంచంలో అద్భుతాలను సృష్టించిన ఐదు కంపెనీలతో ఒక కన్సార్టియం ఏర్పాటు చేయించి రూ.141 కోట్లతో మూసే పునరుజ్జీవనం ప్రాజెక్టు డీసీఆర్ తయారీ బాధ్యతలను టెండర్ల ద్వారా అప్పగించాం. డీపీఆర్ తయారీతో పాటు అంచనా వ్యయం, నిధులు, పెట్టుబడులు, రుణాల సమీకరణకు సంబంధించి కన్సార్టియం సహకారం అందిస్తుంది. 18 నెలల్లో డిసీఆర్ తయారు చేస్తారు. ఆ తర్వాత నాలుగైదేళ్లలో ప్రాజెక్టును పూర్తి చేస్తాం.. ఆరున్నరేళ్ల పాటు కన్సార్టియం సేవలందిస్తుంది. ఈ కన్సార్టియంలో భాగమైన 'మీన్హార్ట్' కంపెనీకే ప్రధాని మోదీ గుజరాత్లో సర్దార్ పటేల్ విగ్రహం కట్టే బాధ్యత అప్పగించారు. అలాగే రాష్ట్రంలో కేసీఆర్. రామేశ్వర్రావు తమ కులగురువు చినజీయర్ స్వామితో కలిసి సమతామూర్తి విగ్రహాన్ని కట్టే బాధ్యత అప్పగించారు. గత ప్రభుత్వం ఉప్పల్లో మూసీపై రూ.30 కోట్లతో పనులు ప్రారంభించి రూ.6 కోట్లు ఖర్చు చేసినట్టు రికార్డుల్లో ఉంది. కానీ వర్షం వచ్చి చేసిన పనికొట్టుకుపోయిందని అంటున్నారు. ఈ వ్యవహారంలో లోపల వేయవచ్చు. చర్లపల్లి జైల్లో వేస్తే తిండిదండగ అని మేం చూసిచూడనట్టుగా ఉంటే వారికి అలుసుగా ఉంది..' అని రేవంత్ అన్నారు.

'మూసీ'పై అసెంబ్లీలో చర్చకు సిద్ధం

'మూసీ ఒడ్డున ఖాళీ చేసిన ఇళ్లల్లో హరీశ్, కేటీఆర్, ఈటల రాజేందర్ మూడు నెలలు ఉంటే ఈ ప్రాజెక్టును ఆపేస్తానంటూ ఓపెన్ ఆఫర్ ఇస్తున్నా. ప్రజలు అక్కడ ఉండడం అద్భుతం అనుకుంటే మీరూ ఉండండి. పునరుజ్జీవాన్ని అడ్డుకోవడం మాత్రం దేశద్రోహం. మంచి ప్రాజెక్టుగా భావిస్తే ప్రజలను తరలించడానికి ఏం చేయాలో సూచనలు చేయండి. దీనిపై అసెంబ్లీలో చర్చకు కూడా సిద్ధం, ఇళ్లు, ఉద్యోగం, ఉపాధి, ప్లాట్, నష్టపరిహారం ఇద్దామా? చెప్పండి.

అనుమానాలుంటే నివృత్తి చేస్తాం

ప్రత్యేక కేసుగా ఎంపిలను ఎంక్లోజర్లో పెట్టి శాసనసభలో మాట్లాడించడానికి ఉన్న సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలిస్తాం. ఎంఐఎం, బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ నేతలు అసద్, కిషన్, కేసీఆర్ తమ అనుమానాలను శనివారంలోగా ప్రశ్నల రూపంలో తెలియజేస్తే రాతపూర్వకంగా సమాధానమిస్తాం. రాజకీయ సమ్మతి కోసం కేబినెట్ సబ్ కమిటీ ఏర్పాటు చేస్తాం..' అని సీఎం తెలిపారు.

దామగుండాన్ని వ్యతిరేకించేవాళ్లు కసబ్ లాంటోళ్లు

'దేశ భద్రత కోసం ఏర్పాటు చేసే దామగుండం నేవీ రాడార్ కేంద్రాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ మాట్లాడేవాళ్లు కసర్లాంటి వాళ్లు, కేటీఆర్ కసబ్ లాగా మాట్లాడితే ఎవడో వచ్చి ఇవ్వాల్సిన సమాధానం ఇస్తాడు. ఏటా రూ.500 కోట్ల లంచం వచ్చే బతుకమ్మ చీరలను నిలుపుదల చేస్తే కడుపు మండి ఆరోపణలు చేస్తున్నారు. జీహెచ్ఎంసీలో వరద బాధితులకు రూ.10 వేలు చొప్పున గళ ప్రభుత్వం చేసిన రూ.600 కోట్ల పంపిణీలో అక్రమాలపై ఏసీబీ విచారణకు ఆదేశించాలా?.." అని కేటీఆర్ను ఉద్దేశించి రేవంత్ ప్రశ్నించారు. విలేకరులతో మాట్లాడటానికి ముందు.. ప్రస్తుతం మూసి నది ఎలా ఉంది? పునరుజ్జీవం తర్వాత ఎలా ఉండబోతోంది తెలియజేస్తూ సీఎం ప్రెజెంటేషన్ ఇచ్చారు.

సుప్రీంకోర్టు తర్వాతి సీజేఐగా జస్టిస్ సంజీవ్ ఖన్నా..?

సుప్రీంకోర్టు తర్వాత ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ సంజయ్ కన్నా నియామకం అయ్యే అవకాశం ఉన్నది. ప్రస్తుతం సర్వోన్నత న్యాయస్థానంలో ఆయనే రెండో సీనియర్ న్యాయమూర్తి. ప్రస్తుత సీజేఐ డీవై చంద్రచూడ్.. తర్వాతి సీజేఐగా జస్టిస్ ఖన్నా పేరును సిఫారసు చేశారు. కేంద్రం ఆమోదం తెలిపితే ఆయన నవంబర్‌లో బాధ్యతలు స్వీకరించనున్నారు. ప్రస్తుత సీజేఐ జస్టిస్ డీవై చంద్రచూడ్ నవంబర్‌లో పదవీ విరమణ చేయనున్నారు. జస్టిస్ ఖన్నా పదవీకాలం 2025 మే 23 వరకు ఉంటుంది. అంటే దాదాపు ఆరున్నర నెలల పాటు మాత్రమే ఆయన సీజేఐగా కొనసాగే అవకాశం ఉంటుంది. నిబంధనల మేరకు సుప్రీంకోర్టు సీజేఐ తర్వాతి పేరును సూచించాలని కేంద్రం సీజేఐని అభ్యర్థించింది. ఈ మేరకు డీవై చంద్రచూడ్ జస్టిస్ ఖన్నా పేరును సిఫారసు చేశారు. ఆయనకు న్యాయవ్యవస్థలో మంచి పేరున్నది. సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా పదోన్నతి పొందకముందు ఢిల్లీ హైకోర్టులో పని చేశారు. జనవరి 18, 2019లో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా నియామకం అయ్యారు. జస్టిస్ ఖన్నా మాజీ సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ హన్సరాజ్ ఖన్నా మేనల్లుడు. జస్టిస్ సంజీవ్ ఖన్నా 14 మే 1960న జన్మించారు. ఆయన తండ్రి దేవరాజ్ ఖన్నా సైతం ఢిల్లీ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా పదవీ విరమణ చేశారు. ఆయన తల్లి సరోజ్ ఖన్నా ఎల్ఎస్ఆర్ డీయూలో లెక్చరర్‌గా పని చేశారు. ఆయన ఢిల్లీ యూనివర్సిటీలోని క్యాంపస్ లా సెంటర్‌లో న్యాయశాస్త్రం అభ్యసించారు. గ్రాడ్యుయేషన్ తర్వాత 1983లో బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఢిల్లీలో న్యాయవాదిగా నమోదు చేసుకున్నారు. కెరీర్ ప్రారంభంలో ఢిల్లీలోని తీస్ హజారీ క్యాంపస్‌లో ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించారు.

ఆ తర్వాత ఢిల్లీ హైకోర్టులో వివిధ రంగాల్లో ప్రాక్టీస్ చేశారు. 2005లో ఢిల్లీ హైకోర్టు అదనపు న్యాయమూర్తిగా.. ఆ తర్వాత 2006లో శాశ్వత న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు. 2006 నుంచి 2019 వరకు హైకోర్టులో న్యాయమూర్తిగా పనిచేసిన తరువాత, జనవరి 18, 2019న భారత సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా పదోన్నతి పొందారు. అయితే, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా ఆయన నియామకం విషయంలో వివాదం తలెత్తింది. వయసు, అనుభవం పరంగా ఇతర సీనియర్ న్యాయమూర్తులు ఉన్నా ఆయనను సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా తీసుకున్నారు.

తనను కాటువేసిన రక్త పింజరను హాస్పిటల్‌కు తీసుకొచ్చిన వ్యక్తి

రక్త పింజర.. భారతదేశంలోని అత్యంత ప్రమాదకరమైన పాముల్లో ఒకటి. ఇది కాటు వేసిందంటే సరైన సమయంలో వైద్య సహాయం అందకుంటే ప్రాణాల మీద ఆశ వదులుకోవాల్సిందే. అటువంటి రక్త పింజర బీహార్‌లోని భాగల్పూర్‌కు చెందిన ఒక వ్యక్తిని కాటు వేసింది. దీంతో సదరు వ్యక్తి.. ఆ రక్తపింజరను ఒడిసిపట్టుకుని.. దానిని మెళ్లో వేసుకుని హాస్పిటల్‌కు వచ్చాడు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతున్నది. వివరాల్లోకి వెళితే.. బీహార్‌లోని భాగల్పూర్ జిల్లా మిరాచక్ గ్రామానికి చెందిన ప్రకాశ్ మండల్ అనే వ్యక్తి అత్యంత ప్రమాదకరమైన రక్తపింజరను మెడలో వేసుకుని జేఎల్ఎన్ హాస్పిటల్‌కు వచ్చాడు. ఈ దృశ్యం చూసిన హాస్పిటల్‌లోని రోగులు, వారి సహాయకులు ఒక్కసారిగా భయాందోళనలకు గురయ్యారు. ఒంటిపై బనీను, లుంగీతో ఉన్న మండల్.. పాము మెడ దగ్గర గట్టిగా పట్టుకుని ఎమర్జెన్సీ వార్డుకు వచ్చాడు. తనను కాటువేసిన ప్రాంతంలో విషం ఇతర భాగాలకు వ్యాప్తి చెందకుండా గట్టిగా కట్టు కట్టుకున్నాడు. చుట్టుపక్కల ఉన్న రోగులు.. భయంతో అక్కడి నుంచి దూరంగా వెళ్లిపోవడాన్ని వీడియోలో చూడొచ్చు. హాస్పిటల్ సిబ్బందిలో ఒకరు అతడిని జాగ్రత్తగా పట్టుకుని హాస్పిటల్‌లోని మరో చోటుకు తీసుకుపోయారు. వైద్య సిబ్బంది నచ్చజెప్పడంతో పామును వదిలిపెట్టి చికిత్స తీసుకునేందుకు సిద్ధపడ్డాడు. భాగల్పూర్‌లో ఇటీవల పెద్ద ఎత్తున వరదలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈ వరదలతో రక్తపింజర వంటి పాములు, మొసళ్లు ఆవాస ప్రాంతాల్లో తరచూ కనిపిస్తున్నాయి.

హైదరాబాద్‌లో మరోసారి మాదకద్రవ్యాలు గుప్పుమన్నాయి

ఈ దాడిలో.. వారి గదిలో 1600 గ్రాముల ఎండు గంజాయి దొరికింది. ఆ గంజాయితో పాటు వారి దగ్గరి నుంచి 4 మొబైల్ ఫోన్లను కూడా పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. గంజాయిని వారు ఎక్కడి నుంచి సేకరిస్తున్నారు.. ఎవరెవరికి అమ్ముతున్నారు.. ఎంత కాలం నుంచి ఈ దందా కొనసాగిస్తున్నారన్నది నిందితుల నుంచి కూపీ లాగుతున్నారు.ఇదిలా ఉంటే.. ఇటీవలే.. ఎస్సార్ నగర్‌లోని హాస్టల్స్‌లో గంజాయి, డ్రగ్స్ దొరకటం కలకలం రేపింది. ఎస్సార్ నగర్‌లోని ఓ బాయ్స్ హాస్టల్‌లో అధికారులు సోదాలు నిర్వహించారు. ఈ సోదాల్లో హైదరాబాద్ కేంద్రంగా డ్రగ్స్ సరఫరా చేస్తున్న ముఠాను పోలీసులు పట్టుకున్నారు. వారి దగ్గరి నుంచి సుమారు 12 లక్షలు విలువ చేసే డ్రగ్స్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. 250 గ్రాముల గంజాయి, 115 గ్రాముల ఎండీఎంఏ డ్రగ్స్ స్వాధీనం చేస్తుకున్నారు. ముగ్గురు యువకులను అరెస్ట్ చేశారు. బెంగళూరు నుంచి డ్రగ్స్ తీసుకొచ్చి హైదరాబాద్‌లో అమ్ముతున్నట్టు పోలీసులు గుర్తించారు. ఓవైపు... డ్రగ్స్ ఫ్రీ సిటీగా, డ్రగ్స్ ఫ్రీ స్టేట్‌గా మార్చాలని రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ తీవ్ర స్థాయిలో కసరత్తు చేస్తుంటే.. కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకుంటుంటే.. డ్రగ్స్ మహమ్మారి మాత్రం చాప కింద నీరులా వ్యాపిస్తూనే ఉంది. ఎక్కడికక్కడ తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నా.. పట్టుబడ్డ దగ్గరి నుంచి కూపీలు లాగుతున్నా.. నిందితులకు కఠిన శిక్షలు అమలు చేస్తున్నా.. ఈ మాదక ద్రవ్యాల సరఫరా మాత్రం ఆగకపోవటం ఇప్పుడు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మరింత ఆందోళన కలిస్తున్న అంశం ఏంటంటే.. మాదక ద్రవ్యాలు వాడుతున్నవారిలో ఎక్కువ శాతం విద్యార్థులు, సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగులే ఉంటుండటం ఆందోళనకరం.

అకాల వర్షాలతో రైతుల్లో గుబులు

యాదాద్రి, అక్టోబరు 17 ఆకాల వర్షాలతో రైతులు గుండెల్లో దడ మొదలైంది. జిల్లా వ్యాప్తంగా నాలుగైదు రోజులుగా ఓ మోస్తరుతోపాటు చిరుజల్లులతో కూడిన వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. అయితే వరి పంట చేతికొచ్చింది. పలు ప్రాంతాల్లో కోతల దశలో ఉండగా, మరికొన్ని చోట్ల వరికోతలు ప్రారంభమయ్యాయి. మూసీ పరివాహక ప్రాంతంలో కోతలు పూర్తయి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు తరలిస్తున్నారు. అయితే ఒక్కసారిగా జిల్లా వ్యాప్తంగా ఆకాల వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. దీంతో రైతుల గుండెల్లో గుబులు మొదలైంది. చేతకొచ్చిన ధాన్యం నేలపాలవుతోందని ఆందోళన చెందుతున్నారు. జిల్లాలో బుధవారం సగటున 14.5మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం, గురువారం సగటున 3.5మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. తుర్కపల్లి మండలంలో 14మి.మీ, ఆలేరులో 5మి.మీ, మోటకొండూరులో 1.1మి.మీ, యాదగిరిగుట్టలో 1.6మి.మీ, భువనగిరిలో 6.7మి.మీ, బొమ్మలరామారంలో 6.1మి.మీ, చౌటుప్పల్‌లో 1.3మి.మీ, నారాయణపూర్‌లో 9.2మి.మీ, వలిగొండలో 1.2మి.మీ, ఆత్మకూరులో 1.3మి.మీ, మోత్కురులో 2.5మి.మీ, అడ్డగూడూరులో 6.7మి.మీ, గుండాలలో 1.8మి.మీ వర్షపాతం నమోదైంది. నిత్యం వర్షాలు కురుస్తుండటంతో వరికోతలు ముందుకు సాగడంలేదు. కోత దశలో ఉన్న వరిని సైతం యంత్రాలు కోయలేకపోతున్నాయి. భారీ వర్షాలు కురిసిన పక్షంలో పంటను కోసేందుకు కనీసం వారం రోజులు పడుతుంది. తడిచిన పంట ఆరడంతో పాటు పొలంలో నీరు కూడా ఇంకిపోవాలి. దీంతో చేతికొచ్చిన ధాన్యం నేలపాలవుతుందినే ఆందోళనలో రైతులు ఉన్నాయి. జిల్లాలో ఈ వానాకాలం సీజన్‌లో 2.80లక్షల ఎకరాల వరకు వరి సాగైంది. మొత్తం 5లక్షల మెట్రిక్ టన్నులకు పైగా ధాన్యం దిగుబడి అవుతుందని అంచనా.

ధాన్య కొనుగోళ్లకు సన్నాహాలు

మూసీ పరివాహక ప్రాంతాలతో పాటు పలు చోట్ల వరికోతలు పూర్తయి కేంద్రాలకు ధాన్యాన్ని రైతులు తరలించేందుకు సన్నాహా లు చేస్తున్నారు. పలుచోట్ల కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద ధాన్యాన్ని ఆరబెట్టారు. వీలైనంత త్వరగా కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఇప్పటికే పలుచోట్ల కొనుగోలు కేంద్రాలను తెరిచేందుకు ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. రైతులు మాత్రం వెంటనే కేంద్రాలను ఏర్పాటుచేయాలని కోరుతున్నారు. జిల్లాలో మొత్తం 323 కేంద్రాల ద్వారా ధాన్యం కొనుగోలు చేయనున్నారు. వీటిలో ఐకేపీ 90 కేంద్రాలు, పీఏసీఎస్ 220తో పాటు మరో 13 కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. వర్షాలు కురుస్తున్నందున కేంద్రాల్లో ధాన్యం తడవకుండా ఉండేందుకు 3,567 టార్పాలీన్లు సిద్ధంగా ఉంచారు. తేమశాతం చూసే యాంత్రాలు 323, కాంటాలు 476, ప్యాడీ క్లీనర్లు 228 వరకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే కోతలు పూర్తయ్యే చోట్ల వెంటనే కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

ప్రయాణికులకు ఆర్టీసీ తీపి కబురు

తెలంగాణలో మహిళలకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. మహాలక్ష్మీ పథకంలో భాగంగా మహిళలు, బాలికలు, ట్రాన్స్‌జెండర్లకు ఫ్రీ బస్సు సౌకర్యం కల్పిస్తున్నారు. ఆధార్ కార్డ్ చూపించి జీరో టికెట్ ద్వారా రాష్ట్రంలో ఏ మూల నుంచి ఏ మూలకైనా ఫ్రీగా జర్నీ చేసే అవకాశం కల్పించారు. ఈ పథకం అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత బస్సుల్లో రద్దీ విపరీతంగా పెరిగింది. కాలు పెట్టేందుకు కూడా జాగా ఉండట్లేదు. ఒకప్పుడు గ్రేటర్‌లో 12 లక్షల మంది ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తే ఇప్పుడా సంఖ్య డబుల్ అయింది. దాదాపు 25-30 లక్షల మంది ప్రతి రోజూ ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తున్నారు. ఇక పెరిగిన రద్దీకి అనుగుణంగా ఆర్టీసీ యాజమాన్యం కొత్త బస్సుల కొనుగోలుకు మొగ్గుచూపుతోంది. ఇప్పటికే హైదరాబాద్ నగరంతో పాటుగా పలు జిల్లాల్లో కొత్త బస్సులను తిప్పుతోంది. తాజాగా.. గ్రేటర్ పరిధిలో మరో 150 బస్సులను రోడ్డెక్కించాలని ఆర్టీసీ యాజమాన్యం కసరత్తు చేస్తోంది. వచ్చే నాలుగు నెలల్లో ఈ బస్సులను రోడ్లపైకి తీసుకొచ్చేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నారు. అయితే అందుకు అనుగుణంగా ఆర్టీసీ అధికారులు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల కొనుగోళ్లు, ఛార్జింగ్ స్టేషన్ల ఏర్పాటుపై గ్రేటర్ ఆర్టీసీ అధికారులు కీలక నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. ఇప్పటికే కంటోన్మెంట్, మియాపూర్, హెచ్‌సీయూ, జేబీఎస్ డిపోల్లో ఛార్జింగ్ స్టేషన్లు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. తాజాగా.. మరో రెండు ఛార్జింగ్ స్టేషన్ల ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. హయత్‌నగర్, రాణిగంజ్ డిపోల్లో ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల ఛార్జింగ్ స్టేషన్ల ఏర్పాటు చేయనున్నారు. అందుకు సంబంధించి రూ.9 కోట్లు ఇప్పటికే టీఎస్ఎస్పీడీసీఎల్‌కు ఆర్టీసీ యాజమాన్యం చెల్లించింది. హైదరాబాద్ నగరంలో ప్రస్తుతం 187 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను ఆర్టీసీ ప్రయాణికుల కోసం అందుబాటులో ఉంచింది. ఇందులో సిటీ ఆర్డినరీ, ఏసీ, నాన్ ఏసీ బస్సులు కూడా ఉన్నాయి.

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

వికారాబాద్ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించి ప్రమాణస్వీకారం చేసిన ఎస్ రాజేష్ రెడ్డి..!!

– ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైె తెలంగాణ రాష్ట్ర శాసన సభాపతి శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్..!!

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి అక్టోబర్ 17 జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేడ్కర్ భవన్ లో జరిగిన వికారాబాద్ జిల్లా గ్రంధాలయ చైర్మన్గా ఈ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి సభ అధ్యక్షులుగా వికారాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు రామ్మోహన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమానికిహాజరైన శాసనమండలి చీఫ్ విప్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, పరిగి, తాండూరు శాసనసభ్యులు టి రాంమోహన్ రెడ్డి, బి మనోహర్ రెడ్డి, వైశ్య ఫెడరేషన్ చైర్మన్ కల్వ సుజాత, మున్సిపల్ చైర్మన్ చిగుల్లపల్లి మంజుల రమేశ్, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, ప్రజలు. ఈసందర్భంగా స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ వికారాబాద్ జిల్లా గ్రంధాలయ సంస్థ చైర్మన్ గా ఈరోజు ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన యస్ రాజేష్ రెడ్డి కి శుభాకాంక్షలు. రాజేష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో గ్రంధాలయాలు అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తూ గ్రామాలలోని ప్రజలకు చేరువ కావాలి. వికారాబాద్ గ్రంధాలయానికి గతంలో గొప్ప వ్యక్తులు అధ్యక్షులుగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు. వారి మార్గంలో రాజేష్ రెడ్డి పనిచేసి గ్రంధాలయ ఉధ్యమాన్ని గ్రామాలకు తీసుకుపోవాలని కోరుకుంటున్నాను. వికారాబాద్ విద్యకు నిలయం, కాంపిటీటివ్ ఎగ్జామ్స్ కు ప్రిపేర్ అవుతున్న వారి కోసం అన్ని రకాల పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉంచాలి. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎల్లప్పుడూ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని మనమందరం ఆ దేవున్ని ప్రార్ధించాలి. 2017 లో బి ఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం %+ూ చీశీ%.44 ద్వారా పూడూరు మండలం దామగుండంలో నేవీ రాడర్ స్టేషన్ ఏర్పాటుకు అనుమతులు మంజూరు చేసింది. ఇప్పుడేమో కేటీఆర్ వ్యతిరేకంగా మాట్లాడుతున్నాడు. తాగుబోతు, తిరుగుబోతు తండ్రి ఉంటే సంసారం ఎలా దెబ్బతింటుందో ఖత పదేళ్ళలో తెలంగాణ రాష్ట్రం కూడా ఖరాబు అయింది, మొత్తం నాశనం చేసిండు. మొత్తం ఏడు లక్షల కోట్ల రూపాయల అప్పు చేసిండు. ఇప్పుడు వాటికి నెలకు ఏడు వేల కోట్ల రూపాయలు చెల్లించాల్సి వస్తుంది. గత ప్రభుత్వం చేసిన పాత అప్పులు కట్టడానికి ఇబ్బందులు పడుతున్నాం లేకపోతే అన్ని హామీలను. అమలు చేసేవారు. కార్యక్రమానికి జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్, అడిషనల్ కలెక్టర్ లింగ నాయక్., ఆర్డీవో, మాజీ జిల్లా గ్రంధాల చైర్మన్ కొండల్ రెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సత్యం సేట్, రత్నాకర్ రెడ్డి, కిచెన్ నాయక్, మైపాల్ రెడ్డి, రమేష్ మహారాజ్, కృష్ణ ప్రసాద్, వివిధ మండలాల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, కార్యకర్తలు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు,

జిల్లా పోలీస్ శిక్షణ కేంద్రంలో శిక్షణ పొందుతున్న అభ్యర్థులకు టార్మ్ - వార్షిక పరీక్షల సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ కే. నారాయణ రెడ్డి, ఐపీఎస్

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి అక్టోబర్17 ఈ రోజు డిటిసి ని సందర్శించి శిక్షణ అభ్యర్థుల పరీక్షల నిర్వహణ ఏర్పాట్లను పరిశీలించడం జరిగింది.ఇట్టి కార్యక్రమం లో జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ శిక్షణ అభ్యర్థులలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని,ఎప్పటీ కప్పుడు పోలీస్ అభ్యర్థులకు పరీక్షలకు సంబందించిన విషయాలలో శిక్షణ అందించాలని తెలిపినారు. జిల్లా ఎస్పీ తో పాటుగా డి సి టి ప్రిన్సిపల్ (అదనపు ఎస్పీ)పీవీ మురళీధర్ , జడ్చెర్ల ట్రైనింగ్ సెంటర్ డి.ఎస్.పి నర్సింహులు , ఇతర అధికారులు ఇట్టి కార్యక్రమం లో పాల్గొనడం జరిగింది.

గోదావరిఖని ఏరియాలో అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్న నాయకులు

రామగుండం: రామగుండం:అక్టోబర్ 17. రామగుండం నియోజకవర్గంలో ప్రధాన వ్యాపార కేంద్రమైన లక్ష్మీ నగర్, కళ్యాణ్ నగర్ ,మేదర్ బస్తీ ప్రాంతాలలో మరొకసారి అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్న షాడో ఎమ్మెల్యే.... దానికి నిదర్శనమే 29.50 కోట్ల అభివృద్ధి పనులను నిలిపివేశారు. వ్యాపారులందరినీ భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తూ, రోడ్ల వెడల్పు పేరుతో అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్న షాడో ఎమ్మెల్యే... రామగుండం కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల అవగాహన లోపంతో షాడో ఎమ్మెల్యే నేతృత్వంలో నమస్తే తెలంగాణ పత్రికలను దహనం చేసి, నిజాలను నిర్భయంగా రాయకుండా పాత్రికేయలను బెదిరిస్తున్న షాడో ఎమ్మెల్యే, దానికి దాసోహం అంటున్న ప్రధాన కాంగ్రెస్ నాయకులు షాడో ఎమ్మెల్యే చేస్తున్న అక్రమాలను కప్పిపుచ్చుకోవడం కోసమే, ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాకూర్ మఖాన్ సింగ్ దగ్గర మార్కులు కొట్టేయడం కోసము నమస్తే తెలంగాణ పత్రికలు దహనం చేయడం అంటే పాత్రికేయులపై దాడి చేయడం లాంటిదే, మొన్న రెండు రోజుల క్రితం నమస్తే తెలంగాణలో లక్ష్మీ నగర్, కళ్యాణ్ నగర్ కేంద్రంగా 29.50 కోట్ల అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించిన మంత్రి ఆ రెండు నెలలైనా కానరాలేదు. అభివృద్ధి అని రాయడం జరిగింది, దానిలో అభివృద్ధి ఆ రెండు నెలలుగా ఎందుకు చేయలేదు సమాధానం చెప్పాల్సినటువంటి కాంగ్రెస్ నాయకులు నమస్తే తెలంగాణ పత్రికల దహనం చేసి పాత్రికేయలను భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నారు. మమ్మల్ని ఎవరు ప్రశ్నించిన రాబోయే కాలంలో పెద్ద ఎత్తున దాడులు జరుగుతాయి అనే సంకేతాలకు నిదర్శనమే, ఈ నమస్తే తెలంగాణ పత్రుల దహనం దాన్ని స్థానికంగా ఉండే పాత్రికేయులు ఎవరు కూడా ఖండించకుండా తమలో తామే మదనపడుతూ, రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో పోరాటాలకు అడ్డ అని చెప్పుకుంటూ, ప్రతి పోరాటంలో మా పాత్రికేయ సంఘాలు ముందు ఉంటాయని చెప్పుకునే కొందరు బడా బడా పాత్రికేయ నాయకులు దీనిపై స్పందించకపోవడం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది. అంతేకాకుండా మొన్న అసెంబ్లీ ఎలక్షన్లో పోటీ చేసిన అభ్యర్థులు కూడా ఇలాంటి దృశ్చర్యను ఖండించకపోవడం కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్న అక్రమాలను ఎప్పటికప్పుడు నిరోధించడంలో విఫలమవుతున్నారా...? వీరికి కూడా అక్రమ సంపాదనలో వాటా ఉందా అనే విధంగా ప్రజలు పలు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. లక్ష్మీ నగర్, కళ్యాణ్ నగర్ ప్రధాన వ్యాపార కేంద్రం ఈ ప్రధాన వ్యాపార కేంద్రంలో మరోసారి రోడ్ల వెడల్పు పేరుతో వ్యాపారులందరిని భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తూ, షాడో ఎమ్మెల్యే నేత్రములో అక్రమ వాసులకు పాల్పడుతున్నారన్నది నిజమా కాదా... దీనిపై కాంగ్రెస్ నాయకులు స్పందించాల్సిన అవసరం ఉంది అంతేగాని ప్రధాన ప్రతిపక్ష నాయకులను గాని ,కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్నటువంటి అక్రమాలను ఎత్తి చూపినటువంటి నాయకులను భయభ్రాంతులకు గురి చేయడము చాలా దుర్మార్గమైనటువంటి చర్య, ఇలాంటి చర్యలు మళ్లీ పునరావృతం కాకుండా స్థానిక శాసనసభ్యులు మక్కాన్సింగ్ వారి వారి అనుచరులకు నిరోధిస్తారని ఆశిస్తున్నాం... లేని పక్షంలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రాబోయే కాలంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని, దానికి లక్ష్మీ నగర్ లోని వ్యాపారులందరూ సహకరించాలని, లక్ష్మీ నగర్, కళ్యాణ్ నగర్ కేంద్రంలో ఉన్నటువంటి వ్యాపారులు, ప్రజలు ఎవరైనా మీకు ఏ విధమైనటువంటి ప్రలోభాలకు కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్పడినట్లయితే వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. దానిపై మీకు పూర్తి సహకారాన్ని అందిస్తామని భారతీయ జనతా పక్షాన రాబోయే కాలంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్న అక్రమాలను అడ్డుకోవడానికి భారతీయ జనతా పార్టీ పక్షాన పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమం చేపడతామని భారతీయ జనతా పార్టీ పక్షాన డిమాండ్ చేస్తున్నాం అని భారతీయ జనతా పార్టీ పెద్దపల్లి పార్లమెంటు కో కన్వీనర్ గుండబోయిన లక్ష్మణ్ యాదవ్ పత్రిక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

జీలుగుమిల్లి మండలంలో 6 కోట్ల రూపాయల నిధులతో సిసి రోడ్ల నిర్మాణానికి భూమి పూజ ఎమ్మెల్యే చిర్రి బాలరాజు

జీలుగుమిల్లి ఏలూరు జిల్లా జీలుగుమిల్లి మండలం జీలుగుమిల్లి పంచాయితీ రామన్నపాలెం,చంద్రమ్మ కాలనీ మరియు తాటియాకులగూడెం పంచాయతీలలో గ్రామస్తులు పోలవరం శాసనసభ్యులు చిర్రి బాలరాజు కి ఘన స్వాగతం పలుకుతూ ఆహ్వానించారు.. పల్లె పండుగ పంచాయతీ వారోత్సవాలు సందర్భంగా గ్రామాల్లో సిసి రోడ్లు మరియు పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమంలో పోలవరం శాసనసభ్యులు చిర్రి బాలరాజు భూమి పూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పల్లె పండుగ పేరుతో ఒకేసారి రికార్డ్ స్థాయిలో సిమెంట్ రహదారుల నిర్మాణంతో పాటు అభివృద్ధి పనుల నిర్వహణకు చర్యలు తీసుకోవడం ఓ చారిత్రక ఘట్టమని పోలవరం శాసనసభ్యులు చిర్రి బాలరాజు పేర్కొన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి గడ్డమణుగు రవికుమార్ కూటమి మండల అధ్యక్షులు, మండల కూటమి నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రజలు పాల్గొన్నారు..

పల్లె పండుగ గ్రామాల అభివృద్ధి కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం ఎంపీటీసీ నాలి శ్రీను

జీలుగుమిల్లి ఏలూరు జిల్లా జీలుగుమిల్లి మండలంలోని పి అంకంపాలెం గ్రామంలో పల్లె పండగ గ్రామాల అభివృద్ధి కూటమి ప్రభుత్వమని ఎంపీటీసీ నాలి శ్రీను గురువారం పంచాయతీ సర్పంచ్ బుద్ధ జగ్గారావు పంచాయతీ కార్యదర్శి తెల్లం పద్మావతి ఆధ్వర్యంలో పి. అంకంపాలెం గ్రామంలో సిసి రోడ్లకు శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఎంపీటీసీ నాలి శ్రీను మాట్లాడుతూ పోలవరం నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి 20 కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి పథంలో గత నాలుగు రోజుల నుండి పోలవరం ఎమ్మెల్యే చిర్రి బాలరాజు ఆధ్వర్యంలో శంకుస్థాపన కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది ఉపాధి హామీ పథకంలో భాగంగా గ్రామాల అభివృద్ధి కొరకే సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆధ్వర్యంలో అభివృద్ధి పథంలో గ్రామాలను మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించే దిశగా కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు వెళుతుందని అన్నారు కూటమి ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో పోలవరం నియోజకవర్గం కొరకు ప్రత్యేక నిధులను ఎమ్మెల్యే బాలరాజు ప్రతిపాదన చేసి గిరిజన గ్రామాల అభివృద్ధి పరిచేందుకు పలు సన్నాహాలను చేశారని ఈ సందర్భంగా అన్నారు వాల్మీకి మహర్షి జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు ఎంపిటిసి నాలి శ్రీను ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలు వేసి కొబ్బరికాయ కొట్టి నివాళులర్పించారు ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ సర్పంచ్ పాలగాని నాగరాజు, జనసేన పార్టీ గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు సంకుల రామకృష్ణ, బీసీ సెల్ ప్రెసిడెంట్ తోట బాలరాజు, కూటమి నాయకులు అన్నవరపు దుర్గారావు, మామిళ్ళ వెంకటరావు ,వార్డు మెంబర్ మోటమర్రి విజయలక్ష్మి , సచివాలయ సిబ్బంది, వీర మహిళలు గ్రామస్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

యుటిఎఫ్ సిఏటియు ఆధ్వర్యంలో గ్రాడ్యుకేషన్ ఓట్లు నమోదు

రేపల్లె అక్టోబర్ 4 యుటీఎఫ్,సిఐటియు గా గ్రాడ్యుయేట్ ఓటర్లు నమోదు కేంద్రం ప్రారంభం..ప్రజా గొంతుకైనా పిడిఎఫ్ ఉద్యమ అభ్యర్థుల%ఎ ఇఇ%ని బలపరచాలని పిలుపులి కృష్ణ,గుంటూరు జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఓటరుగా నమోదు కొరకు రేపల్లెలో సదాశివ కాంప్లెక్స్,నల్లూరి హాస్పటల్ బజార్ లో ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ యుటిఎఫ్ కార్యాలయంలో పిడిఎఫ్ ప్రోగ్రెసివ్ డెమొక్రట్ ఫ్రంట్ గా సీఐటీయూ, యూటీఎఫ్ గా ఓటర్ నమోదు సెంటర్ ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ సంధర్బంగా యూటీఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ఎంవి. సుబ్రమణ్యం,సీఐటీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు సీహెచ్.మణిలాల్ మాట్లాడుతూ పట్టభద్రులు,ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగ,కార్మిక,నిరుద్యోగయువత ఇతర ప్రజా సమస్యలపై,వివిధ ఫెడరేషన్స్ తరపున పిడిఎఫ్ గా ఇప్పటివరకు చట్టసభల్లో శాసనమండలిలో,బయట జరిగే ఉద్యమాలాలో ప్రజా గొంతుక వినిపిస్తున్నది,ఈ తరుణంలో రాజకీయాలకతీతంగా కొంతమంది మేధావులకు చట్టసభలలోకి అవకాశం కల్పించే పట్టభద్రులు స్థానంలో రాజకీయ పార్టీలుకి కాకుండా ఉద్యమ అభ్యర్థులు గా ఉన్నా పిడిఎఫ్ ని బలపర్చాలని కోరారు.నవంబర్ 6 తేదీ వరకు యుటిఎఫ్,సిఐటియు ఇతర ప్రజాసంఘాలుగా ఓటునమోదు ప్రతిరోజు సాయంత్రం 5.00గంటల నుండి 8:00వరకు ఉచితంగా చేయడం జరుగుతుంది.రేపల్లె పరిధిలో ఉన్న పట్టభద్రులందరూ ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని కోరారు. సమచారం కోసం యూటీఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ఎంవి.సుబ్రమణ్యం 8099277623 సీఐటీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు సీహెచ్.మణిలాల్ 9177075876 లని సంప్రదించవచ్చు.ఈ కార్యక్రమంలో యుటిఎఫ్,సిఐటియు నాయకులు జి.రవీంద్ర,రాజభూషణం, సుబ్బారావు,రత్నరాజు,ఆశీర్వాదం,కే.రమేష్,శ్రీనివాసరావు,తదితరులు పాల్గొన్నారు...

పూడూర్ గేటు వద్ద ఆర్టీసీ బస్సు బైకు ఢీకొని ముగ్గురు మృతి చెందిన సంఘటనను పరిశీలించిన జిల్లా ఎస్పీ..!!

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి పూడూర్ అక్టోబర్ 17 పూడూర్ మండల కేంద్రంలోనిగేట్ ముందు జరిగిన రోడ్డు ఆక్సిడెంట్ సంఘటన స్థలాన్ని జిల్లా ఎస్పీ పరిశీలించడం జరిగింది. జిల్లా ఎస్పీ తో పాటుగా పరిగి డి.ఎస్.పి కరుణసాగర్ రెడ్డి , పరిగి సిఐ శ్రీనివాస్, చెంగోములు ఎస్సై, ఇతర సిబ్బంది ఉన్నారు.

పూడూర్ గేటు వద్ద ఆర్టీసీ బస్సు బైక్ ఢీకొని ముగ్గురు మృతి..!!

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి పూడూర్ అక్టోబర్ 17 పూడూరు మండల కేంద్రంలోని బస్ స్టాప్ ఆవరణలో పరిగి నుండి వికారాబాద్ వెళుతున్న ఆర్టీసీ బస్సు మన్నెగూడ నుండి పూడూరు వెళుతున్న బైకు ఢీకొని ముగ్గురు వ్యక్తులు అక్కడికక్కడే మృతి చెందినారు. వికారాబాద్ జిల్లా పూడూరు గేటు ముందు ఆర్టీసీ బస్సు బైక్ డి .బైక్ పై ఉన్న ముగ్గురిలో ఇద్దరు వ్యక్తులు అక్కడికక్కడే మృతి మరో వ్యక్తిని పరిగి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యలో మృతిమృతి చెందిన ముగ్గురు వ్యక్తులు పూడూరు మండలం మేడికొండ గ్రామానికి చెందినట్లుగా గుర్తించినారు

తాటియ కులగూడెం లో సర్పంచ్ జనసేన గ్రామ ప్రెసిడెంట్ ఆధ్వర్యంలో సిసి రోడ్లు ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే చిర్రి బాలరాజు

జీలుగుమిల్లిఏలూరు జిల్లా జీలుగుమిల్లి మండలంలోని తాటి ఆకులగూడెం గ్రామంలో పల్లె పండగ గ్రామాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు పంచాయతీ సర్పంచ్ వనమ రాంబాబు జనసేన గ్రామ ప్రెసిడెంట్ రాయి సుబ్బారావు ఆధ్వర్యంలో పలు సిసి రోడ్లు ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమం జరిగింది. సిసి రోడ్లకు శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఈ జనసేన గ్రామ ప్రెసిడెంట్ మాట్లాడుతూ పోలవరం నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి 20 కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి పథంలో గత నాలుగు రోజుల నుండి పోలవరం ఎమ్మెల్యే చిర్రి బాలరాజు ఆధ్వర్యంలో శంకుస్థాపన కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది ఉపాధి హామీ పథకంలో భాగంగా గ్రామాల అభివృద్ధి కొరకే సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆధ్వర్యంలో అభివృద్ధి పథంలో గ్రామాలను మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించే దిశగా కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు వెళుతుందని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇంచార్జ్ గడ్డం మణుగు రవికుమార్, సర్పంచ్ వనమ రాంబాబు, జనసేన గ్రామ ప్రెసిడెంట్ రాయి సుబ్బారావు, కూటమి నాయకులు సచివాలయ సిబ్బంది పంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

తెలంగాణ మీసేవ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ గా చల్ల కృష్ణ

– హైదరాబాద్ లో జరిగిన రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం లో నియామకం

కరీంనగర్, అక్టోబర్ 17 తెలంగాణా రాష్ట్ర మీసేవ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ గా కరీంనగర్ జిల్లా కి చెందిన చల్ల కృష్ణ నియామకమయ్యారు .హైదరాబాద్ లో జరిగిన మీసేవ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం లో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గా భైర శంకర్ ని ఎన్నుకున్నారు. అలాగే మీసేవ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ గా చల్ల కృష్ణ ని నియమించారు. చల్ల కృష్ణ జిల్లా లోని చొప్పదండి పట్టణం లో గత పది సంవత్సరాలనుండి మీసేవ కేంద్రాన్ని నిర్వహిస్తున్నాడు. ఈయన నియామకం పట్ల జిల్లాకి చెందిన పలువురు మీసేవ నిర్వాహకులు, ఆయన శ్రేయోభిలాషులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

మహర్షి వాల్మీకి గొప్ప కవి

– జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి

కరీంనగర్, అక్టోబర్ 17 మహర్షి వాల్మీకి గొప్ప కవి అని,తత్వవేత్త గా పేరుగడించారని జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి అన్నారు. మహర్షి వాల్మీకి జయంతి పురస్కరించుకొని గురువారం కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది.తొలుత జిల్లా కలెక్టర్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి వాల్మీకి చిత్ర పటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, మహర్షి వాల్మీకి జయంతి ఆశ్వీయుజ పౌర్ణమి రోజున నిర్వహించుకోవడం జరుగుతున్నదని తెలిపారు. మహర్షి వాల్మీకి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ, ఒక కవి గా, తత్వవేత్తగా పెరుగడించారని, మహర్షి వాల్మీకిని ఆదికవిగా అభివర్ణిస్తారు అని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) ప్రఫుల్ దేశాయ్, ట్రైనీ ఐఏఎస్ అజయ్ కుమార్, డీఆర్డీఓ శ్రీధర్, అధికారులు, బీసీ సంక్షేమ సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పార్టీ కోసం కష్టపడిన వారికే సముచిత స్థానం దక్కుతుంది

– బూత్ స్థాయి నుండి జాతీయ స్థాయి నాయకుల వరకు నూతన సభ్యత్వాలు చేయించాల్సిందే...

– దేశవ్యాప్తంగా 9 కోట్ల మంది నూతన సభ్యత్వాలు జరిగాయి..

– బిజెపి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు గంగిడి మనోహర్ రెడ్డి...

కరీంనగర్, అక్టోబర్ 17 బిజెపి సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం దేశవ్యాప్తంగా విజయవంతంగా కొనసాగుతుందని,45 రోజుల్లో 9 కోట్ల నూతన సభ్యత్వాలు జరగాయని , సభ్యత్వ నమోదు కోసం కృషి చేసిన వారికే పార్టీలో భవిష్యత్తు , సముచిత స్థానం ఉంటుందని బిజెపి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు గంగిడి మనోహర్ రెడ్డి అన్నారు. గురువారం కరీంనగర్ జిల్లా బిజెపి మెంబర్షిప్ డ్రైవ్ సమీక్ష సమావేశానికి గంగిడి మనోహర్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలోని చొప్పదండి, మానకొండూర్, కరీంనగర్, హుజరాబాద్ నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో గంగిడి మనోహర్ రెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి , సభ్యత్వ నమోదు కోఆర్డినేటర్ మాడ వెంకటరెడ్డి తో కలిసి సభ్యత్వ నమోదు పై రివ్యూ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా నియోజకవర్గ సభ్యత్వ నమోదు ఇన్చార్జులు, బాధ్యులకు , ఆయా నియోజకవర్గ బిజెపి ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలకు గంగిడి మనోహర్ రెడ్డి మెంబర్షిప్ డ్రైవ్ టార్గెట్లు పూర్తిచేసేలా తగిన సూచనలు చేసి మార్గదర్శనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పార్టీలో క్రియాశీల కార్యకర్తగా గుర్తింపు పొందాలంటే 100 నూతన సభ్యత్వాలు చేయించాల్సిందేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బూత్ స్థాయి నుండి జాతీయ స్థాయి నాయకుల వరకు నూతన సభ్యత్వాలు కచ్చితంగా చేయించాలని, నియోజకవర్గం వారిగా ఉన్న టార్గెట్ ను సమిష్టి కృషితో పూర్తి చేయాలన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా బిజెపి శ్రేణుల సమిష్టి కృషితోనే 9 కోట్ల నూతన సభ్యత్వాలు జరిగాయన్నారు. నియోజకవర్గ బిజెపి బాధ్యులు, సభ్యత్వ నమోదు ఇన్చార్జులు ప్రతి పోలింగ్ బూత్ లో పార్టీ నిర్దేశించిన మేరకు సభ్యత్వా లు కచ్చితంగా చేయించాలన్నారు . సభ్యత్వ నమోదు పూర్తి చేయడానికి గడువు 24 తేదీ సమీపిస్తున్నందున ప్రతి ఒక్కరు తమ తమ టార్గెట్లను , క్రియాశీలక సభ్యత్వాలను విజయవంతంగా పూర్తి చేయడానికి తగిన కృషి చేయాలన్నారు.

ఘనంగా అమ్మవారి ఊరేగింపు

మొగల్తూరు,అక్టోబరు17: దేవీ నవరాత్రులు ముగింపు సందర్భంగా మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో గురువారం అమ్మవారి ఊరేగింపులు ఘనంగా నిర్వహించారు. మొగల్తూరులోని కూరగాయల మార్కెట్, కెనాల్ రోడ్డులోని దుర్గమ్మ అమ్మవార్లను గ్రామంలో పుర వీధుల గుండా ఊరేగించారు. యువకుల నృత్యాలతో పాటు శక్తి వేషాలు, బాణా సంచా కాల్పులతో అమ్మవారిని ఊరేగించారు. రామన్నపాలెం, కెపిపాలెం, పేరుపాలెం గ్రామాల్లో అమ్మవారి ఊరేగింపులు ఘనంగా జరిపారు.

భారీ వర్షాలకు మునిగిన పల్లపు ప్రాంతాలు.

మొగల్తూరు,అక్టోబరు17: బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన ఉపరితల ఆవర్తనం కారణంగా గత మూడు రోజులుగా మొగల్తూరు మండలంలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఈనెల 14న 19.2, 15న 21.2, 16న 24.6 మిల్లీ మీటర్ల వర్ష పాతం నమోదైంది. దీంతో మండలంలోని పల్లపు ప్రాంతాలు నీటమునిగిపోవడంతో పాటు ప్రధాన రహ దారులపై వర్షం నీరు చేరింది. రామన్నపాలెం పంచాయతీ 1వ వార్డు పులపర్తివారితోట కెనాల్ రోడ్డు ను ండి యాతం వారి గృహల వరకూ రహదారి పుంత రోడ్డులో వర్షం నిలిచిపోవడంతో ఆప్రాంత వాసులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మొగల్తూరులోని గొల్లగూడెం రోడ్డు, కెనాల్ రోడ్డులలో ఏర్పడిన గోతుల్లో వర్షం నీరు నిలిచిపోవడంతో స్థానికులు, ప్రయాణీకులు ఇబ్బందులు పడ్డారు.

సిపిఐ కాలనీలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి

జనం న్యూస్ నార్పల, స్థానిక మేజర్ పంచాయతీ పరిధిలోని సిపిఐ కాలనీలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడానికి అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని కోరుతూ సిపిఐ మండల కార్యదర్శి గంగాధర్ ఆధ్వర్యంలో సిపిఐ నాయకులు ఎంపీడీవో గంగావతి కి గురువారం వినతి పత్రాన్ని అందించారు. సిపిఐ కాలనీలో సిసి రోడ్లు, డ్రైనేజీ కాలువలు, వీధిలైట్లు ఏర్పాటు చేయాలని వినతి పత్రం ద్వారా కోరారు. కాలనీలో మౌలిక సదుపాయాలు లేకపోవడం వల్ల కాలనీవాసులు అవస్థలు పడుతున్నారని ఈ సందర్భంగా వారు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సిపిఐ మండల కార్యదర్శి గంగాధర్, సహాయ కార్యదర్శి రమేష్, సీనియర్ నాయకులు సుధాకర్, నారాయణప్ప, శీనా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈనెల 30న శేరేపాలెంలో గ్రామ సభ

మొగల్తూరు,అక్టోబరు17: ఈనెల 30వ తేదీన మండలంలోని శేరేపాలెం గ్రామంలో గ్రామ సభ నిర్వహించనున్నట్లు తహశీల్దార్ కె.రాజ్ కిషోర్ గురువారం తెలిపారు. గతంలో శేరేపాలెం గ్రామంలో నిర్వహించిన భూ సర్వేకు సంబందిం చి భూ యజమానులకు ఏవిధమైన అభ్యంతరాలున్నా గ్రామ సభలో లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేయవచ్చన్నారు. గ్రామంలోని భూ యజమానులు, రైతులు ఈసభను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

పవర్ 9 హెర్బల్స్ షాప్ ను ప్రారంభించిన వికారాబాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ చిగుళ్లపల్లి మంజుల రమేష్..!!

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి అక్టోబర్ 17 ఆర్గానిక్ మందులు సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని వికారాబాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ చిగుళ్లపల్లి మంజుల రమేష్ అన్నారు. ఈరోజు వికారాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని వెంకటేశ్వర నగర్ కాలనీలో పవర్ 9 హెర్బల్ షాప్ ను చైర్ పర్సన్ రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు సామెలకి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వికారాబాద్ మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ చిగుళ్లపల్లి రమేష్ కుమార్, స్థానిక నాయకులు విజేందర్ గౌడ్, పల్లవి, శివానందం, బుచ్చయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బి ఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ను కలిసిన నవాబుపేట మండలం వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గణపురం శాంతి కుమార్..!!

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి నవాబుపేట్ అక్టోబర్ 17 తెలంగాణ రాష్ట్రం కావాలి అంటూ దీక్ష, మరియు ధర్నాలు అనేక రకాలుగా తెలంగాణ రాష్ట్రం కొరకు రకాలుగా కష్టపడి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సంపాదించుకున్న సందర్భంగా. నవాబుపేట మండల పరిధిలోని బి ఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గణపురం శాంతి కుమార్ తెలంగాణ రాష్ట్రం వస్తే యువతి యువకులు అందరూ అనుకున్న లక్ష్యాన్ని తగించుకున్నామంటూ ఆయన అన్నారు. దానిని దృష్టిలో ఉంచుకొని గురువారం నాడు తెలంగాణ భవన్ లో బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన నవాబ్ పేట మండల బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గణపురం శాంత్ కుమార్ కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

మహర్షి వాల్మీకి జీవితం మానవాళికి ఆదర్శం ఎంపీడీవో శోభారాణి

రేపల్లె అక్టోబర్17 మహర్షి వాల్మీకి జీవితం మానవాళికి ఆదర్శప్రాయమని ఎంపీడీవోశోభారాణి పేర్కొన్నారు. గురువారం స్థానిక ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో నిర్వహించిన వాల్మీకి జయంతి కార్యక్రమంలో వాల్మీకి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఎంపీడొమాట్లడుతూ జగదానందకారకుడు, సకల గుణాభిరాముడు, ధర్మతేజోమయి శ్రీరామచంద్రుని దివ్య చరిత్ర రామాయణ కావ్యం, శ్రీరామ నామ మాధుర్యాన్ని మనకు అందించి శ్రీరాముని కీర్తి పరిమళాలను ముల్లోకాలలో గుబాళింపజేసిన ఆదికవి వాల్మీకి మహర్షి చిరస్మరణీయుడు అన్నారు. ఓ మనిషి నైతిక జీవితం ఎలా గడపాలో మార్గనిర్దేశం చేసే మానవ ధర్మాలు అన్నింటినీ రామాయణ కావ్యంలో వాల్మీకి చక్కగా విశదపరిచారన్నారు. తన కావ్య రచనలో విలువైన సత్యాలను పొందుపరిచిన రామాయణ కావ్యాన్ని అందరూ చదివి అందులోని నీతిని అవలోకనం చేసుకుని కొంతయినా ఆచరించగలిగితే అదే మహాకవికి నిజమైన నివాళియని పేర్కొన్నారు. భారతీయ సంస్కృతి, సాహిత్యానికి వాల్మీకి చేసిన సేవలు ఎనలేనివని కొనియాడారు.వాల్మీకి అన్ని వర్గాలకు ఆదర్శప్రాయుడన్నారు. ఆధ్యాత్మికతకు వాల్మీకి మహర్షి చేసిన సేవలను ప్రతిబింబించే రామాయణ కావ్యం రచించి శ్రీరాముడి జీవితాన్ని ప్రజల హృదయాల్లో సజీవంగా నిలిచేలా చేసిన మహర్షి వాల్మీకి భారతీయ సమాజానికి జ్ఞాన నిధి అన్నారు. కార్యక్రమంలో . ఎంపీడీవో కార్యాలయ సిబ్బంది, ఈ వో పీ ఆర్ డి , నాగలక్ష్మి పాల్గొన్నారు

ప్రొటో కాల్ పాటించకుండా ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేస్తున్న కాంగ్రెస్

– నిప్పులు చెరిగిన బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు బంగ్ల లక్ష్మికాంత్ రెడ్డి,

అమరచింత (నర్వ) అక్టోబర్ 17 ప్రజాస్వామ్యం బద్దంగా ఎన్నికైన ప్రజా ప్రతినిధులను ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలకు ఆహ్వానం లేకుండా ఫోటో కాల్ ప్రాటించకుండా కాంగ్రెస్ ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహస్యం పాలు చేస్తుందని బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు బంగ్లా లక్ష్మి కాంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. గురువారం నర్వ మండల కేంద్రంలో జరిగిన ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలకు స్థానిక ఎమ్మెల్యే వాకిటి శ్రీహరి ప ప్రొటొ కాల్ ప్రాటించలేదని స్థానిక విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఉన్నారు. ఎమ్మెల్యే తీరుపై ఆయన మాట్లాడుతూ గత వారం రోజులుగా నర్వ మండల కేంద్రంలో ప్రోటోకాల్ వ్యవహారం పైన చర్చ జరుగుతున్న సమయంలో,ప్రోటోకాల్ ని తప్పక పాటించాలి అని చెప్పినా, నర్వ ఎంపీడీఓకు రాత పూర్వకంగా ఇచ్చినా, ప్రోటోకాల్ అధికారులను లెక్క చేయకుండా, అధికార పార్టీ గర్వంతో, ఎమ్మెల్యే ననే అహంకారంతో తన పార్టీ వాళ్ళ పేర్లను శిలాఫలకంపై పెట్టి,ప్రోటోకాల్ వ్యవస్థని అపహాస్యం చేసి, తనకి ఓట్లేసిన 74 వేళ ఓటర్ల మనోభావాలు దెబ్బతినే విదంగా ప్రవర్తిస్తున్న ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యేకు రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో ఓటరు మహాశయులు తప్పక గుణపాఠం చెప్తారని అన్నారు. గతంలో టిడిపి బీఆర్ఎస్ పార్టీలు చేసిన తప్పిదాలనే కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్నారని, రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గత పార్టీలకు పట్టిన గతే కాంగ్రెస్ పార్టీకి పడుతుందని అన్నారు.ఎన్నికలలో మీరూ,మీపార్టీ గెలవడానికి ఇచ్చినటువంటి 6 గ్యారంటీలు ,66 హామీలపైనా ద్రుష్టి కేంద్రీకరించాలని హితవు పలికారు. ఎప్పుడు ఏది చేస్తే బాగుంటదో అది చేస్తేనే ప్రజలు హర్షిస్తారని, పత్తి కొనుగోలు సమయంలో వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభం చేయడం సరి కాదని బంగ్లా లక్ష్మి కాంత్ రెడ్డి అన్నారు, ఎన్నికలలో పని చేసిన ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త తనే ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిని అని రాత్రనకా, పగలనకా కష్టపడి పనిచేసి మిమ్మల్ని అందలమెక్కిస్తే, వాళ్ళందర్నీ తుంగలో తొక్కి నేనొక్కణ్ణే తోపునని బలగర్వంతో వెళ్తున్న మీరు, ఒక్కసారి వెనుతిరిగి చూడు ,మీకంటే ముందు మక్తల్ నియోజకవర్గాన్ని చాలా మంది, మీకన్నా బలమైన వాళ్ళు, తెలివైన వాళ్ళు ఎమ్మెల్యేలు గా పని చేసిన వాళ్ళు ఎక్కడున్నారో ఒక్కసారి గుర్తు తెచ్చుకోవాలి అని అన్నారు.శాసనం ద్వారా నిర్మితమైన రాజ్యాంగాన్ని భగవద్గీత పైన ప్రమాణం చేసి తప్పక కాపాడుతానని చెప్పిన మీరు, ప్రోటోకాల్ ని తుంగలో తొక్కి నీకి నీవే ఘనాపాటి అన్పించుకున్నావ్, ఇవన్నీ నేను చెప్పే మాటలు మీ వీరాభిమానులకు చెడుగా అన్పించవచ్చు, బాధ అన్పించవచ్చు కానీ ఒక్కసారి మీ అంతరాత్మని అడగండి మీరు చేసేది కరెక్టా కాదా అని మీరైనా నేనైనా తప్పు చేస్తే మనం రోజు మొక్కే భగవంతుడైన క్షమ్మిస్తాడేమో కానీ, కాలం ఎవ్వరిని వొదిలి పెట్టదని తెలియజేస్తూ,చివరికి మీకు చెప్పేదొక్కటే ఎమ్మెల్యే గారు మీరు మంచి మార్గంలో నడవాలని, మీ ఎన్నికలలో మీరిచ్చిన హామీల పైన దృష్టి పెట్టాలని వాటి పరిష్కారం కోసం కృషి చేయాలని హితవు పలికారు.

పేరుపాలెం పర్యాటకులకు బీచ్ వద్ద ఏర్పాట్లు చేయాలి.

– సమీక్షా సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఆర్డీవో దాసిరాజు.

నరసాపురం, అక్టోబర్ 17 కార్తీక వన సమారాధనకు పేరుపాలెం బీచ్కు వచ్చే సందర్శకులుకు పూర్తి స్థాయిలో సౌకర్యాలు కల్పించాలని నరసాపురం ఆర్డీవో దాసిరాజు సూచించారు. వచ్చే నెల 2వ తేది నుండి కార్తీక మాసం ప్రారంభం కానుందన బీచ్కు వన సమారాధనకు వచ్చే వారికి కల్పించాల్సిన వసతులపై వివిధ శాఖల అధికారులతో గురువారం ఆయన సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. తీరం నందు తాగునీరు, తాత్కాలిక టాయ్లెట్స్ సందర్శకులు సేద తీరేందుకు తాత్కాలిక గుడిసెలు నిర్మాణంతో పాటు ప్రాణ నష్టం జరగకుండా గజ ఈత గాళ్ళును ఏర్పాటు చేయడం సందర్శరులకు బీచ్కు వెళ్ళే రహ దారులు, తీరం వెంబడి ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు లేకుండా పోలీస్ సిబ్బందిని నియమించాలని తీరం నందు కార్తీకమాసం నెల రోజులు పాటు మద్యం అనుమతించవద్దని సూచించారు. బీచ్ పరిసరాలు స్థానిక పం చాయతీల ఆధ్వర్యంలో క్లోరినేషన్, తాత్కాలిక డ్రస్సింగ్ గదులు. ప్రాథమిక వైద్య చికిత్సవ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ఈసమావేశంలో డిఎస్పీ మురళీ కృష్ణ, పంచాయతీ, రెవెన్యూ, వైద్య, మత్యశాఖ, ఎక్సైజ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బొప్పాయి గింజలు తినడం ప్రయోజనమా?

బొప్పాయి పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఇందులో శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ లు కూడా అందుతాయి. అందుకే వైద్యులు వీటిని తరచుగా తీసుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బొప్పాయి కాయి కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి పండ్లు మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ అబ్బాయి పండు విత్తనాల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు. మరి బొప్పాయి విత్తనాల వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. బొప్పాయి గింజల్లో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ సమస్యలను నివారించడానికి మీరు భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తాజా బొప్పాయి గింజలను తీసుకోవచ్చుట. అలాగే బొప్పాయి విత్తనాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి, కాలేయ పనితీరుకు తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ బొప్పాయి గింజలను గ్రైండ్ చేసి, వాటిని ఒక గ్లాసు రసం లేదా నీటిలో కలపాలనీ చెబుతున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలట. అదేవిధంగా బొప్పాయి గింజల్లో ఫ్లేవనాయిడ్లు , ఫినాలిక్ సమ్మేళనాలు ఉండటం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ పరిస్థితుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బొప్పాయి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ కాంపౌండ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీరు సలాడ్లు, స్మూతీలు లేదా పెరుగుపై పిండిచేసిన విత్తనాలను చల్లుకోవచ్చుట.వాటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ , యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాల నుండి నట్టి రుచిని , ప్రయోజనం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

ఈ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని ఎందుకు పెంచుతాయి.?

గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేటేడ్ డ్రింక్స్, కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో స్ట్రోక్ రిస్క్ పెరుగుతుందని మీకు తెలుసా? దీనితో పాటు, ఒక వ్యక్తి ప్రతిరోజూ నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే, అది స్ట్రోక్‌కు దారితీస్తుందని మరో అధ్యయనం షాకింగ్‌గా వెల్లడించింది. రోజుకు నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే స్ట్రోక్ ముప్పు చాలా రెట్లు పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధన చెబుతోంది. అంతేకాదు శీతల పానీయాలు తాగేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. అయితే ఇవి ఏ విధంగా ప్రమాదకరం? మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్‌మాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా , యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్వే కాఫీ లేదా ఇతర చక్కెర పానీయాలపై పరిశోధనలు చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు లేదా కృత్రిమ పండ్ల రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ ముప్పు 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం, చక్కెరతో చేసిన కార్బోనేటేడ్ పానీయాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్ , ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ స్ట్రోక్‌లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్టులో 27 దేశాల నుంచి 27 వేల మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

భోజనం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారా..!

మనలో చాలామంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక బరువు తగ్గడం కోసం ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. డైట్లు ఫాలో అవ్వడం,ఆహారం తినడం మానేయడం, ఎక్సర్సైజులు చేయడం జిమ్ కి వెళ్లడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కూడా బరువు మాత్రం తగ్గరు. అయితే కొంతమంది భోజనం తినడం మానేస్తే బరువు తగ్గుతారని తినడం మానేయడం లేదంటే తక్కువగా తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కానీ అలా అసలు చేయకూడదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటె మనం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన

శరీరానికి పోషకాహారం చాలా చాలా అవసరం. మంచి పోషకాలు ఉన్న సమతుల్య ఆహారాన్ని తింటే మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వివిధ రకాల పండ్లను, తృణధాన్యాలను, సన్నని ప్రోటీన్లు, తక్కువ కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను మన రోజువారి ఆహారంలో చేర్చాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రాసెస్ చేసిన, చక్కెర ఆహారాలు, మందును తగ్గించాలి. మనం ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా బతకడానికి సరైన పోషకాహారం అవసరమని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ బరువు తగ్గాలనుకునే చాలా మంది భోజనాన్ని తినడమే మానేస్తున్నారు. ఇలా ఉంటే బరువు తగ్గుతామని నమ్ముతున్నారు. కానీ దీనివల్ల లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలొస్తాయట. భోజనాన్ని మానేయడం మీ ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదట. ఎందుకంటే భోజనాన్ని మానేయడం వల్ల మీరు తర్వాత రోజు అతిగా తినే అవకాశం ఉంది.

అంతేకాదు దీనివల్ల మీ జీవక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుందట. దీనివల్ల మీరు బరువు తగ్గడం కష్టమవుతుంది. అందుకే బరువు తగ్గడానికి భోజనాన్ని మానేయడానికి బదులుగా రోజంతా కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లు తినడానికి ప్రయత్నించాలనీ చెబుతున్నారు. దీనివల్ల మీ జీవిక్రియ స్థిరంగా ఉంటుందట. అలాగే మీ శరీర శక్తి స్థాయిలు కూడా మెరుగ్గా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

మైదా మంచిదని అతిగా తింటున్నారా?

సాధారణంగా చాలామంది చపాతి, పరోట, రుమాలీ రోటి, తందూరీ రోటి వంటి వంటకాలను ఇష్టంగా తింటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కానీ వాటి తయారీకి ఎక్కువగా మైదాను వాడితే అది ముప్పు తెచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇండ్లలో ఎలా ఉన్నా, బాహ్య హోటళ్ల మరియు టిఫిన్ సెంటర్లలో మైదాను విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాపిండి గోధుమ పిండి కంటే తక్కువ ధరకు అందుబాటులో ఉండటం, అలాగే మైదాతో చేసిన వంటకాలు తెల్లగా మరియు రుచిగా ఉండటం వల్ల అది ఎక్కువగా వినియోగం అవుతోంది. కానీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మైదా పిండితో చేసిన ఆహారాలను తినేముందు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు బాగా ఆలోచించమని హెల్త్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మిల్లుల్లో గోధుమ పిండిని బాగా పాలిష్ చేసి, వివిధ రసాయనాలను కలిపి మైదా పిండి తయారు చేస్తారు. అధికంగా పాలిష్ చేయడం వల్ల మైదా పిండికి మెత్తదనం రావడంతో పాటు, క్లోరైడ్ గ్యాస్, బెంజైల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాల మిక్సింగ్ వలన తెల్లదనం వస్తుంది. ఈ రసాయనాలు ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే, చైనా మరియు యూరప్ దేశాలు బెంజైల్ పెరాక్సైడ్ వాడకంపై నిషేధం విధించాయి. మైదాలో ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే Alloxan అనే విషపూరిత రసాయనం కూడా ఉంటుంది. మన ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే, అందులో తప్పనిసరిగా పీచు పదార్థం ఉండాలి. కానీ మైదాలో పీచుపదార్థం లేదు, కాబట్టి ఇది త్వరగా జీర్ణం కాకుండా, పేగుల్లో పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల పేగుల్లో పుండ్లు పడే ప్రమాదం ఉంటుంది, అవి ముదిరితే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తాయి. మైదా పిండిని గోడలకు పోస్టర్లు అంటించడంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు, ఎందుకంటే మైదాపిండి జిగురు గట్టిగా అంటుకునేలా చేస్తుంది. మైదాతో చేసిన వంటకాలు పేగులలో కూడా అలాగే అతుక్కుపోతాయి, దాంతో వాటిలో క్రిములు ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగిస్తాయి.మైదాపిండి వల్ల కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. గుండె జబ్బుల వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.

గోరుపై తెల్లటి మచ్చ నిర్లక్ష్యం చేయకండి..!

మీరు అకస్మాత్తుగా మీ గోళ్ళపై తెల్లటి మచ్చ వస్తే, దానిని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ఇవి తీవ్రమైన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలు కావచ్చు. సరైన ఆహారం , క్రమమైన సంరక్షణతో దీనిని నివారించవచ్చు. వాస్తవానికి, గోళ్ళ ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సులభంగా నిర్ణయించవచ్చు. ల్యుకోనిచియా కూడా వేలుగోళ్లు , గోళ్ళపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్లు తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి’ అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్స్ యొక్క దుష్ప్రభావాలు: గోళ్ల అందాన్ని పెంపొందించడానికి వివిధ రకాల క్రీమ్‌లు లేదా పదునైన ఉపకరణాలు ఉపయోగించబడతాయి, ఇవి గోళ్లకు హాని కలిగించవచ్చు , తెల్లటి మచ్చలు కనిపించవచ్చు, ఇది గోళ్లకు పదేపదే దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల గోళ్లు పగలడం, పొట్టు రాలిపోవడం, బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. 2. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా తెల్లటి గోర్లు: తెల్లటి గోర్లు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా రావచ్చు. పర్యావరణం నుండి సూక్ష్మజీవులు గోర్లు లేదా చుట్టుపక్కల చర్మంలో చిన్న పగుళ్లలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. దీని కారణంగా, గోర్లు విచ్ఛిన్నం, చిక్కగా, వాటి రంగు పసుపు, గోధుమ లేదా తెలుపు అవుతుంది. 3. ఖనిజాల లోపం: కొంతమంది నిపుణులు తెలుపు గోర్లు కాల్షియం , జింక్ వంటి ఖనిజాల లోపానికి సంకేతం అని నమ్ముతారు. నెయిల్ ప్లేట్లు నిర్దిష్ట మొత్తంలో అనేక రకాల పోషకాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. వీటి లోపం వల్ల గోళ్లు తెల్లగా మారుతాయి. 4. ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్: కొన్ని మందులు గోర్లు తెల్లగా మారడానికి కారణమవుతాయి. దీని కారణంగా, గోళ్ళపై తెల్లటి గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మందులు నెయిల్ నెయిల్ ఎదుగుదల, సన్నబడటం , పెళుసుగా మారడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటిలో కీమోథెరపీ, రెటినోయిడ్స్, సల్ఫోనామైడ్స్ , క్లోక్సాసిలిన్ వంటి అనేక క్యాన్సర్ మందులు ఉన్నాయి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తింటే ఏం జరుగుతుంది?

దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి అన్న సంగతి మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు వచ్చి ఒక్కరు ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. కొందరు వీటిని నేరుగా తింటే మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే దానిమ్మ పండు ను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం చెబుతున్నారు. ఇకపోతే చాలామంది సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తినవచ్చా తినకూడదా? ఒకవేళ తింటే ఏం జరుగుతుంది ఎక్కువగా తింటే ఏమైనా అవుతుందా అన్న సందేహాలు వస్తూ ఉంటాయి. దానిమ్మలో సహజంగా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది మొత్తం ఆరోగ్యం, జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రోజువారీ ఆహారంలో దానిమ్మ పండును చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మ పండులో రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఉపయోగపడే విటమిన్ కె ఉంటుందట. ఈరోజు వారి ఆహారంలో దానం మనం చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి. అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తక్కువ GI ఆహారాలు సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచివి ఎందుకంటే అవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా పెరగడానికి కారణమవుతాయట. దానిమ్మ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాలీ ఫెనాల్స్, మంటను తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ కంటెంట్ దానిమ్మ డైటరీ ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది చక్కెర శోషణను మందగించడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, కె పొటాషియం వంటి అవసరమైన విటమిన్లు ఖనిజాలు ఉన్నాయి, ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

పసుపు దంతాలతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

తెల్లటి ముత్యాల్లాంటి దంతాలు ఉండాలని అందరూ కోరుకుంటారు. కానీ, కొందరికీ పళ్లు పసుపు పచ్చగా మారుతుంటాయి. ఇలాంటి పళ్ల కారణంగా వారు నలుగురిలో నవ్వడానికి కూడా వెనుకాడతారు. మనం తినే ఆహారాలు, తాగే పానీయాలు, వయస్సు కారణంగా దంతాల సమస్యలకు కారణమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. అయితే, పళ్లపై పేరుకుపోయిన పసుపు రంగును తొలగించడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయినా కూడా ఎలాంటి లాభం ఉండదు. కానీ, ఇంట్లో లభించే కొన్ని పదార్థాలు ఉపయోగించడం వల్ల మీ దంతాలు తెల్లగా ముత్యాల్ల మెరుస్తాయి. అంతేకాదు.. చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటాయి. అలాంటి పదార్థాలేవో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..ఉప్పు..ఉప్పును ఉపయోగించి పళ్లపై పేరుకుపోయిన మరకలను తొలగించుకోవచ్చు.ఇందుకోసం కొద్దిగా ఉప్పు వేలితో తీసుకుని దంతాలను తోముకోవడం వల్ల పసుపు రంగు తొలగిపోయి తెల్లని రంగు వస్తుంది. సుమారు 1-2 నిమిషాలు ఉప్పుతో మీ దంతాలను బ్రష్ చేయండి. అంతేగానీ, పళ్లను గట్టిగా రుద్దకుండా జాగ్రత్తగా తోముకోవాలి.. ఎందుకంటే ఎక్కువ గట్టిగా బ్రష్ చేయడం వల్ల పంటి ఎనామిల్, చిగుళ్లు దెబ్బతింటాయి. బ్రష్ చేసిన తర్వాత మీ నోటిని నీటితో బాగా కడగాలి. ఇలా రోజూ చేయడం వల్ల దంతాలకు రంగు వస్తుంది. కొబ్బరి నూనె పుల్లింగ్ కూడా నోటిని శుభ్రపరుస్తుంది. చిగుళ్ళ ఆరోగ్యానికి మంచిది. పుసుపు దంతాలు తెల్లగా మారుతాయి. మీ నోటిలో నూనె పోసుకున్న తర్వాత, 10-20 నిమిషాల పాటు పుక్కిల్లించాలి.. ఇది నోటిలోని అన్ని భాగాలకు చేరేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం మంచి స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నూనెను మాత్రమే ఉపయోగించాలి.యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కూడా చిగుళ్ల పరిశుభ్రత, పసుపు దంతాలను తొలగించి తెల్లబడటంలో సహాయపడటానికి సహజ మౌత్ వాష్‌గా ఉపయోగించవచ్చు. రోజుకు రెండుసార్లు ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నీటితో మీ నోటిని శుభ్రం చేసుకోండి. ఇది నోటిలో బ్యాక్టీరియా పెరుగకుండా కాపాడుతుంది. దంతాలను తెల్లగా మార్చడంలో సహాయపడేందుకు బేకింగ్ పౌడర్, నిమ్మరసం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రెండింటినీ కొద్దిగా తీసుకుని దంతాల మీద బాగా రుద్ది 10 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత కడగాలి. ఇది దంతాల రంగును తెల్లగా మార్చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

వర్షాకాలంలో ఆరెంజ్ జ్యూస్ తాగుతున్నారా?

ఆరెంజ్ జ్యూస్‌లో విటమిన్ సీ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. శ్వాసకోశ ఇబ్బందులను కూడా తగ్గించగలదు. ఇన్?ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా వచ్చే వానాకాలంలో ఆరెంజ్ జ్యూస్ రెగ్యులర్‌గా తాగడం మంచిది.నారింజ జ్యూస్?లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కణాలను ర్యాడికల్ డ్యామేజ్ నుంచి ఇవి సంరక్షిస్తాయి. గుండె వ్యాధులు లాంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వచ్చే రిస్క్‌ను నారింజ తగ్గించగలదు. ఆరెంజ్‌లో పొటాషియం, ఫోలేట్ అధిక పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించేందుకు సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. దీంతో పాటు గుండె సమస్యల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. ఇవే కాకుండా ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన ఇతర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. ఆరెంజ్ రసంలో ఫ్లేవోన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇది మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచగలవు. జ్ఞాపకశక్తిని కూడా ఎక్కువ చేయగలదు.నారింజలోని విటమిన్ సీ శరీరంలో కొలేజన్ ఉత్పత్తిని పెంచగలదు. చర్మ ఆరోగ్యానికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. ఎముకలు, కండరాల దృఢత్వాన్ని కూడా మెరుగుపరచగలదు. ఆరెంజ్ జ్యూస్?లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో జీర్ణవ్యవస్థకు ఇది మేలు చేస్తుంది. ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయ్యేందుకు ఈ జ్యూస్ సహకరిస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు కూడా తోడ్పడుతుంది.ఆరెంజ్ జ్యూస్‌లో అధిక మొత్తంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా చేసేందుకు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. దీంతో పాటు చర్మంపై ఉన్న ముడతలు, మచ్చలు సులభంగా తొలగిపోతాయి. అంతేకాకుండా చర్మం కూడా మెరిసేలా అందంగా కనిపిస్తుంది. ఆరెంజ్ జ్యూస్‌లో ఉండే అధిక ఫైబర్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా చేసేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని కారణంగా మలబద్ధకం, జీర్ణక్రియ సమస్యల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. అంతేకాకుండా పొట్ట నొప్పుల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది.

వీకెండ్ పిల్లలతో బయటకు వెళ్లండి

వీకెండ్స్ పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు బయటకు వెళ్లేందుకు ప్లాన్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. చిన్నారులకు మెమొరబుల్ ఈవెంట్స్ అందించాలని చెప్తున్నారు. బిజీ షెడ్యూల్స్, ఇంట్లో ఉంటే బాగుండనే ఆలోచన అవుటింగ్స్, ఫ్యామిలీ ఎక్స్‌కర్షన్స్‌ను అవాయిడ్ చేస్తే బాగుంటుందని అనిపించొచ్చు. కానీ వీకెండ్ వెకేషన్స్ తో బోలెడు లాభాలున్నాయని ... ఫాలో కావడమే బెటర్ అని అంటున్నారు. ఇవి పిల్లల ఎదుగుదలపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయని చెప్తున్నారు. మన బిజీ వర్క్ షెడ్యూల్స్ ఫ్యామిలీతో నాణ్యమైన సమయాన్ని గడిపేందుకు అడ్డంకిగా మారుతాయి. కాబట్టి వీకెండ్ వెకేషన్ పిల్లలతో స్ట్రాంగ్ కనెక్షన్స్ డెవలప్ చేసుకునే అవకాశాన్ని ఇస్తున్నాయి. పార్క్, బీచ్, ఫారెస్ట్ టూర్స్, కిడ్స్ వరల్డ్ లాంటివి ట్రై చేయమని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఈ అనుభవాలు శాశ్వత జ్ఞాపకాలను సృష్టిస్తాయి. కుటుంబ బంధాలను బలోపేతం చేస్తాయి. తల్లిదండ్రులు పిల్లల మధ్య నమ్మకం, పరస్పర అవగాహన పెంపొందే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు పేరెంట్స్ తమ ఆనందానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా పిల్లల్లో భద్రత, సొంతం అనే భావన ఏర్పడుతుంది. శారీరక ఆరోగ్యం: ప్రస్తుతం పిల్లలు మొబైల్స్ కు అలవాటు పడిపోయారు. స్కూల్ నుంచి వచ్చిందంటే చాలు ఫోన్, లాప్ టాప్, టీవీలకు అతుక్కుపోవడం, వీడియో గేమ్స్ ఆడటం మాత్రమే జరుగుతుంది. కానీ ఔట్ డోర్ గేమ్స్ అసలు ఇంపార్టెన్స్ ఇవ్వట్లేదు. దీనివల్ల శారీరక వ్యాయామం లేక ఊబకాయం, మధుమేహం లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు దరిచేరుతున్నాయి. ఫ్యాట్ పెరిగిపోయి గుండెపై కూడా ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. అలా కాకుండా బయటకు వెళ్తే హైకింగ్, బైకింగ్, స్పోర్ట్స్, వాకింగ్ లాంటివి శారీరక శ్రమను కలిగిస్తాయి. హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతాయి. సహజ సూర్యరశ్మికి గురికావడం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి పనితీరుకు అవసరమైన విటమిన్ డి అందుతుంది. విద్యాభివృద్ధి: పిల్లల ఎడ్యుకేషన్ పై కూడా విహారయాత్రలు పాజిటివ్ ఇంపాక్ట్ కలిగిస్తాయి. తాము పుస్తకాల్లో చదివిన పురాతన లేదా గొప్ప స్థలాలను నేరుగా సందర్శించడం ద్వారా ప్రాక్టికల్ గా తెలుసుకోగలరు. అలాంటి అనుభవం జీవితాంతం గుర్తుండిపోతుంది. సబ్జెక్ట్ పై మరింత ఇంట్రెస్ట్ పెరుగుతుంది. అందుకే మ్యూజియంలు, చారిత్రక ప్రదేశాలు, ప్రకృతి నిల్వలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల సందర్శనలు ఆకర్షణీయంగా సమాచారంతో కూడిన అభ్యాస అనుభవాలను అందిస్తాయి. జ్ఞానాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఒత్తిడి దూరం: మోడ్రన్ లైఫ్ స్టైల్ పెద్దలతో పాటు పిల్లల ఒత్తిడికి కారణం అవుతుంది. కాబట్టి వీకెండ్స్ లో కొత్త ప్రాంతాల సందర్శన డెయిలీ రోటీన్ నుంచి బ్రేక్ తీసుకున్నట్లు ఉంటుంది. ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. ప్రకృతి విహారయాత్రలు ముఖ్యంగా ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశ భావాలను తగ్గిస్తాయి. స్వచ్ఛమైన గాలి మానసిక శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది. సాహసాలను ఆస్వాదించడం మొదలుపెడతారు.

ఈ ఒక్క ఆకుతో శరీరంలోని తిప్పలన్నీ దూరం.

మన చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతిలో ఎన్నో రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉన్నాయి.. ఇవి అనేక సమస్యలను తీర్చే సహజ ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి.. అలాంటి వాటిలో తిప్పతీగ ఒకటి.. తిప్పతీగను ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. తిప్పతీగను ఉపయోగించి జ్యూస్, పౌడర్, కాప్సూల్స్ తయారుచేస్తారు. దీనిని ఎలా తీసుకున్నా శరీరానికి మంచిదే.. దీని ఆకుల నుంచి కాండం, వేర్లను కూడా తీసుంటారు.. అందుకే.. తిప్పతీగను తిరుగులేని ఔషధ మొక్కగా పేర్కొంటారు.. ఒక్క తిప్పతీగ.. ఒంట్లో ఉన్న తిప్పలన్నీ దూరం చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతుంటారు.. అందుకోసమే తిప్పతీగ మూలికను అమృతం అంత శక్తివంతమైనదిగా పరిగణిస్తారు. దీన్ని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు నయమవుతాయి. ఈ తీగ కాండం, ఆకు, వేరు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. తిప్పతీగను ప్రాచీన కాలం నుండి ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. తిప్పతీగను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. తిప్ప తీగలో కనిపించే అద్భుతమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు తరచుగా దగ్గు, జలుబు, టాన్సిలిటిస్ వంటి ఏవైనా సాధారణ శ్వాసకోశ సమస్యలతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. జలుబు, దగ్గు మాత్రమే కాకుండా, ఇది ఉబ్బసం రోగులకు కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఛాతీ బిగుతుగా ఉండడం, శ్వాస ఆడకపోవడం, దగ్గు, గురక వంటి లక్షణాలను తిప్పతీగ తగ్గిస్తుంది.

తిప్పతీగ రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. శరీరం మూలకాలను మెరుగుపరచడానికి, పోషించడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు, కొన్ని కీళ్ల వ్యాధులు, నులిపురుగులు, జ్వరం, దగ్గు మొదలైన వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.తిప్పతీగ వేర్లు, త్రిఫల చూర్ణం కలిపి కషాయాలను తయారు చేసి, తేనెతో కలిపి, క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. తిప్పతీగ ఆకులతోపాటు బెల్లం కలిపి సేవిస్తే మలబద్ధకం సమస్య తొలగిపోతుంది. 10-20 మిల్లీలీటర్ల తిప్పతీగ రసాన్ని రోజుకు 3 సార్లు తాగితే చర్మవ్యాధుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీంతోపాటు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి.. ఉబ్బసం దూరమవుతుంది.. తిప్పతీగ జ్యూస్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. తిప్పతీగ శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని మెరుగుపర్చి అనేక వ్యాధులను నియంత్రిస్తుంది.

వాక్కాయ దొరికితే అస్సలు వదలకండి

వాక్కాయలు లేత గులాబీ రంగులో పుల్లగా ఉంటాయి. చాలా ప్రాంతాలలో వీటితో పచ్చడి, పప్పు వంటి వంటకాలు చేస్తుంటారు. అడవి ప్రాంతాలలో వాక్కాయ చెట్లు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. చాలా మందికి వాక్కాయలతో వంటలు చేస్తారని తెలుసు కానీ వాటితో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలియదు. అవేంటో తెలిస్తే వాక్కాయలు ఎక్కడ కనిపించినా వాటిని వదలలాని అనిపించదు. వాక్కాయలలో విటమిన్ సి కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది, దీని వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు వ్యాధులకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ఉండే ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి దూరంగా ఉండాలంటే వాక్కాయలను తప్పనిసరిగా తినాలి. ఫైబర్ ఉన్న పండ్లు, కూరగాయలు జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. వాక్కాయలలో కూడా ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది, ప్రేగు కదలికలను నియంత్రిస్తుంది, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.వాక్కాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మంటను తగ్గించడంలో, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం సేఫ్ గా ఉంటుంది.వాక్కాయలలో విటమిన్ ఎ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని ఎదుర్కొంటాయి. చర్మానికి ఆరోగ్యకరమైన మెరుపును ఇస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా వాక్కాయలు మెరుగ్గా పనిచేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు వాక్కాయలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు తింటూ ఉంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.వాక్కాయను యాపిల్, నారింజ, లేదా నీటితో అయినా సరే కలిపి జ్యూస్ తయారుచేసుకుని తాగితే మంచిది. ఇది శరీరానికి పోషకాలనే కాదు.. మంచి రిఫ్రెష్మెంట్ కూడా ఇస్తుంది. వాక్కాయలు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో లేని వారు వాక్కాయలను ఎండించి పొడి చేసుకుని వాటిని కూరల్లోనూ, పులుసు తయారీలోనూ జోడించవచ్చు. ఇది కూరకు అదనపు రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా వాక్కాయ నుండి లభించే ఫలితాలు లభిస్తాయి.

కరివేపాకే కదా అని తీసి పడేస్తున్నారా?

భారతీయ వంటల్లో ముఖ్యంగా తెలుగు నాట వంటలకు దేశవ్యాప్తంగా మంచి గుర్తింపు ఉంది. ఎందుకంటే మనం వాడే రకరకాల పదార్థాల వల్ల ఆహారానికి మంచి రుచి వస్తుంది. అయితే కూరల్లో వేసే కరివేపాకు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. అది వేయకుండా వంట చేయరంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఇక ఈ చెట్టు దాదాపు ప్రతి ఇంట్లోనూ కనిపిస్తుంది. చాలా మంది భోజనం చేసేటప్పుడు కరివేపాకు పక్కన పెట్టేస్తుంటారు. దీన్ని వల్ల ఒక సామేత కూడా పుట్టుకొచ్చింది. అదేనండి..

''కరివేపాకు తీసి పడేసినట్లు చులకనగా మాట్లాడుతున్నావ్'' అనే సామెత. దాని గొప్ప గుణాలు తెలిస్తే మీరు ఇక ఆ పని చేయరు. దీన్ని వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

కరివేపాకు తరచూ తినడం వల్ల దయాబెటిస్, ఊబకాయం ముప్పు నుంచి బయటపడొచ్చు. ఇది శరీరంలోని చెడు కొవ్వును నియంత్రించి బరువు తగ్గేందుకు సహకరిస్తుంది.

దయాబెటిస్ తగ్గిస్తుందని వైద్యులు చెప్తున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రో వంటి తీవ్రమైన సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. క్యాన్సర్, అతిసార వంటి వ్యాధుల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తుంది. కరివేపాకుని రోజూ తినడం వల్ల శరీరంలోని రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరగడంతో అనేక రోగాలు మన దరి చేరే అవకాశం ఉండదు.

దీనిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తాన్ని క్లీన్ చేస్తాయి. ఎముకల అరుగుదలను కూడా ఇది నివారిస్తుంది. అలాగే అందరికీ తెలిసినట్లుగా దీన్ని తినడం వల్ల కంటి చూపు సమస్యలు తొలగిపోతాయి. కరివేపాకు తినడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే కరివేపాకును ప్యాక్‌గా తలకు పెట్టడం వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా, ఊడిపోకుండా ఉంటుంది. జీర్ణసమస్యలకు కరివేపాకు దివ్య ఔషధం అనే చెప్పాలి. దీన్ని రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ బాగా పని చేస్తుంది. ఆహారం బాగా జీర్ణం అవడంతో పలు సమస్యలు దరి చేరవు. చర్మ సంరక్షణకు కూడా ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

అతిగా చెమటలు వస్తున్నాయా..

చెమటలు పట్టడమనేది సహజ ప్రక్రియ. శరీర ఉష్ణోగ్రతలను నియంత్రించడంలో, దుమ్ముధూళిని తొలగించడంలో చెమట ఉపయోగపడుతుంది. అయితే అతిగా చెమట వస్తే సమస్యే అంటున్నారు వైద్యులు. ఈ పరిస్థితిని హైపర్ హైడ్రోసిస్ అని అంటారు. అతిగా చెమట రావడం మనిషి అనారోగ్యంగా ఉన్నాడనే విషయాన్ని తెలియజేస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల అతిగా చెమట వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో విటమిన్ డి కీలకం. బలమైన ఎముకలు, దంతాలకు అవసరమైన కాల్షియం, భాస్వరాన్ని విటమిన్ డి అందిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ, హృదయనాళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. సూర్యరశ్మి తక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాలలో నివసించడం, బట్టలు లేదా సన్‌స్క్రీన్‌తో శరీరానికి సూర్యకాంతి తగలనివకుండా చేయడం.. ఎక్కువ సమయం ఇంటి లోపల గడపడం విటమిన్ డి లోపానికి దారితీస్తాయి. విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోకపోయినా డి విటమిన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. ఊబకాయం ఉన్నవారిలో శరీరంలో కొవ్వు శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా వారి రక్తప్రవాహంలో విటమిన్ డి తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. చెమట శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. అయినప్పటికీ మనం శారీరకంగా చురుకుగా లేనప్పుడు లేదా వెచ్చని వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు కూడా మన శరీరం అధికంగా చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అది విటమిన్ డి లోపం వల్లే అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. విటమిన్ డి స్వేద గ్రంథుల్లో నుంచి వచ్చే చెమట ఉత్పత్తిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో విటమిన్ డి లోపించినప్పుడు, ఈ గ్రంథులు అత్యంత చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ చెమటను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. తద్వారా అధిక చెమట వస్తుంది. అలసట: శరీరంలో శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడంలో విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. విటమిన్ డి సరిపడినంత లేకపోతే తగినంత నిద్ర పోయినా అలసట వస్తుంది.

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