నిజం మా నైజం...!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

www.vasthavatelangana.com

ఎడిటర్ : చింతల రామక్రిష్ణ సంపుటి: 3 సంచిక: 188 శనివారం, 02 నవంబర్, 2024 పేజీలు - 8 వెల : 3/-

తెలంగాణలో సమగ్ర కుటుంబ సర్వే

తెలంగాణలో సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వేకు రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ సర్వం సిద్ధం చేస్తోంది. అయితే.. నవంబర్ 6వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న ఈ సర్వే కోసం ఇప్పటికే అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తుండగా.. తాజాగా ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కుల గణన సర్వే నుంచి ప్రాథమికోన్నత, ఉన్నత పాఠశాలల్లో పనిచేస్తున్న సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్లకు మినహాయింపు ఇచ్చింది. ఈ మేరకు శుక్రవారం (నవంబర్ 1న) రోజున ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ప్రారంభించనున్న కుల గణన సర్వే నేపథ్యంలో 36,549 మంది ఎస్జీటీలు, 3,414 మంది ప్రైమరీ స్కూల్ హెడ్ మాస్టర్లు పాల్గొనేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. వీళ్లతో పాటుగా.. 6,256 మంది ఎంఆర్సీలు, 2 వేల మంది మినిస్టీరియల్ సిబ్బంది కూడా సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వేలో పాల్గొననున్నారు. అయితే.. ఇప్పుడు మాత్రం కుల గణన నుంచి ప్రాథమికోన్నత, ఉన్నత పాఠశాలల్లో పనిచేస్తున్న సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్లకు మినహాయింపు ఇస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఇదిలా ఉంటే.. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సమగ్ర కుల గణన సర్వేపై రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలంగాణ ప్రజలకు లేఖ రాశారు. 10 నవంబర్ 2023 రోజు రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన మాట ప్రకారం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే 4 ఫిబ్రవరి 2024 రోజున జరిగిన మంత్రి మండలి నిర్ణయం మేరకు.. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఇంటింటికి సమగ్ర సర్వే చేపట్టాలని తీర్మానించినట్టు పొన్నం పేర్కొన్నారు. రాష్టంలో వెనుకబడిన తరగతుల, ఎస్సీ,ఎస్టీ పౌరులు, ఇతర బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం వివిధ సామాజిక, ఆర్థిక, విద్యా, ఉపాధి రాజకీయ అవకాశాలను ప్లాన్ చేసి అమలు చేయడానికి గాను 16 ఫిబ్రవరి 2024 రోజున అసెంబ్లీలో ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించామని తెలిపారు. ఈ మేరకు నవంబర్ 6 నుంచి 85,000 మంది ఎన్యూమరేటర్లు, ప్రతి 10 మంది ఏన్యూమరేటర్లకు ఒక పరిశీలకుడుగా.. గ్రామ, మండల, జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయి అధికారుల పర్యవేక్షణలో ప్రతి ఇంటికి సమగ్ర సమాచార సేకరణ చేయనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. డేటా ఎంట్రీ చేయడంతో పాటుగా 30 నవంబర్ లోపు ఈ సమాచార సేకరణ పూర్తి చేయాలని ప్రణాళికలతో ముందుకు సాగుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రజలందరూ సహకరించాలని మంత్రి కోరారు. దేశంలో తొలిసారిగా.. రాష్ట్రంలో రాహుల్ గాంధీ మాట ప్రకారం జరుగుతున్న ఈ సర్వేను ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుందని తెలిపారు.

రైతులకు ఆదాయం పెంచేలా సర్కార్ ప్లాన్..

- రూ.1372 కోట్లతో ప్రత్యేక ప్రణాళిక..!

తెలంగాణ రైతుల సంక్షేమం కోసం రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ రకరకాల కార్యక్రమాలు చేపడుతోంది. ఇప్పటికే.. రైతులను రుణ విముక్తులను చేసేందుకు రుణమాఫీ పథకాన్ని అమలు చేయగా.. త్వరలోనే రైతుభరోసా పథకంతో పైటు సన్నవడ్లకు బోనస్ ఇచ్చేందుకు కూడా సిద్ధమవుతోంది. ఈ క్రమంలోనే.. తెలంగాణ రైతులకు ఆదాయం పెంచే దిశగా సర్కార్ ప్లాన్ చేస్తోంది. ఈ మేరకు.. ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. ఈ మేరకు.. మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని తెలంగాణలో పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని మంత్రి సీతక్క అధికారులను ఆదేశించారు. తెలంగాణలో ఎంజీఎన్ఆర్ఈజీఎస్ అమలుపై పంచాయతీ రాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖల మంత్రి ధనసరి అనసూయ సీతక్క శుక్రవారం (నవంబర్ 1న) రోజున సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రణాళికబద్ధంగా పనులు చేయించాలని అధికారులకు మంత్రి సీతక్క సూచించారు. రైతుల ఆదాయం పెంచేలా, ఉపాధి హామీ నిధులతో వ్యవసాయ అనుబంధ పనులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని మంత్రి ఆదేశించారు. శాశ్వతంగా నిలిచేలా ఉపాధి హామీ పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. పనులను ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీలు నిర్వహించాలని మంత్రి సీతక్క ఆదేశించారు.

హైదరాబాద్‌లో డేంజర్ బెల్స్

- హైదరాబాద్ నగరంలో కాలుష్యం కోరలు చాస్తోంది
- భారీగా పెరిగిపోతున్న వాహనాల సంఖ్య, ట్రాఫిక్ వల్ల.. తీవ్ర స్థాయిలో వాయి కాలుష్యం
- తాజాగా దీపావళికి కాల్చిన టపాసుల వల్ల గాలి నాణ్యత ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుకున్నట్టు తెలుస్తోంది.

తెలంగాణ రాష్ట్ర రాజధాని హైదరాబాద్ నగరంలో డేంజర్ బెల్స్ మోగుతున్నాయి. దేశ రాజధాని ఢిల్లీ తరహాలోనే హైదరాబాద్‌లో కూడా వాయు కాలుష్యం ప్రమాదకర స్థాయిలో పెరిగిపోతుండటం.. నగరవాసులను ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. ఇప్పటికే.. రోజు రోజుకు పెరిగిపోతున్న వాహనాలు, ట్రాఫిక్ వల్ల వాయి కాలుష్యం పెరిగిపోతుండగా.. దీపావళి పండుగ సందర్భంగా.. హైదరాబాద్‌లో విపరీతంగా కాల్చిన బాణాసంచా కారణంగా.. అటు శబ్ధ కాలుష్యంతో పాటు పెద్ద ఎత్తున వాయి కాలుష్యం జరిగినట్టుగా తెలుస్తోంది. అక్టోబర్ 31న దీపావళి సందర్భంగా కాల్చిన బాణాసంచా వల్ల.. హైదరాబాద్ నగరంలోని గాలి నాణ్యత ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుకున్నట్టు నిపుణులు చెప్తున్నారు. అయితే.. హైదరాబాద్‌లో దీపావళి రోజున 8 నుంచి 10 గంటల వరకు మాత్రమే టపాసులు కాల్చాలని పోలీసులు నిబంధనలు పెట్టినా.. వాటిని నగరవాసులు ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదు. ఇష్టారీతిన.. పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు వచ్చే టపాసులను పేల్చారు.

చాలా పకడ్బందీగా కులగణన

కరీంనగర్, నవంబర్ 01: రాష్ట్రంలో కులగణనను చాలా పకడ్బందీగా నిర్వహిస్తామని తెలంగాణ బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ నిరంజన్ స్పష్టం చేశారు. ఈ కులగణన సందర్భంగా తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చినా.. తప్పుడు సమాచారం నమోదు చేసినా చర్యలు తప్పవని ఆయన హెచ్చరించారు. శుక్రవారం కరీంనగర్‌లో నిరంజన్ మాట్లాడుతూ.. కులగణన ద్వారా అన్ని కులాల సామాజిక ఆర్థిక పరిస్థితిని తెలుసుకుంటామన్నారు. కులగణన ఇప్పుడు కాకపోతే ఇంకెప్పుడూ జరిగేది కాదని ఆయన పేర్కొన్నారు. బీసీ కమిషన్ ముందు స్పష్టమైన వివరాలు ఇవ్వాలని ప్రజలుకు ఈ సందర్భంగా ఆయన సూచించారు. అయితే సరైన నివేదిక ఇవ్వకపోతే ఆ కులమే తీవ్రంగా నష్ట పోతుందని ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు ఆయన సూచించారు. అలాగే కులగణన నేపథ్యంలో బీసీ కమిషన్‌కు ఆటంకాలు కలిగించ వద్దని ప్రజలకు తెలిపారు. ఈ అంశంపై కొందరు భవిష్యత్‌లో కోర్టుకు కూడా వెళ్లే అవకాశముందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. అందుకే ఎక్కడ తప్పు జరగకుండా.. ఎవరి ఒత్తిళ్లకు లొంగకుండా జాగ్రత్త పడుతున్నామన్నారు. అయితే బీసీ కమిషన్ ఏ ఒక్క పార్టీకి చెందినది కాదని ఆయన కుండ బద్దలు కొట్టారు. ఎవరికీ తాము భయపడమన్నారు. న్యాయస్థానాల పట్ల తమకు గౌరవం ఉందని చెప్పారు. న్యాయస్థానాల ఆదేశాలను తాము తప్పక పాటిస్తామని తెలిపారు. ఈ కులగణనతో బీసీలే కాదు.. ఎవరి లెక్క ఎంతో తెలిసి పోతుందన్నారు. ఇక సుప్రీంకోర్టు ఆర్డర్ కాపీ ఇంకా బీసీ కమిషన్‌కు చేరలేదన్నారు. వివిధ కులాలను వేరే గ్రూపుల్లోకి మార్చాలని పలువురు కోరుతున్నారని.. ఈ అంశంపై త్వరలోనే ప్రభుత్వానికి నివేదిక అందజేస్తామని చెప్పారు.

చాలా పకడ్బందీగా కులగణన

కరీంనగర్, నవంబర్ 01: రాష్ట్రంలో కులగణనను చాలా పకడ్బందీగా నిర్వహిస్తామని తెలంగాణ బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ నిరంజన్ స్పష్టం చేశారు. ఈ కులగణన సందర్భంగా తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చినా.. తప్పుడు సమాచారం నమోదు చేసినా చర్యలు తప్పవని ఆయన హెచ్చరించారు. శుక్రవారం కరీంనగర్‌లో నిరంజన్ మాట్లాడుతూ.. కులగణన ద్వారా అన్ని కులాల సామాజిక ఆర్థిక పరిస్థితిని తెలుసుకుంటామన్నారు. కులగణన ఇప్పుడు కాకపోతే ఇంకెప్పుడూ జరిగేది కాదని ఆయన పేర్కొన్నారు. బీసీ కమిషన్ ముందు స్పష్టమైన వివరాలు ఇవ్వాలని ప్రజలుకు ఈ సందర్భంగా ఆయన సూచించారు. అయితే సరైన నివేదిక ఇవ్వకపోతే ఆ కులమే తీవ్రంగా నష్ట పోతుందని ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు ఆయన సూచించారు. అలాగే కులగణన నేపథ్యంలో బీసీ కమిషన్‌కు ఆటంకాలు కలిగించ వద్దని ప్రజలకు తెలిపారు. ఈ అంశంపై కొందరు భవిష్యత్‌లో కోర్టుకు కూడా వెళ్లే అవకాశముందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. అందుకే ఎక్కడ తప్పు జరగకుండా.. ఎవరి ఒత్తిళ్లకు లొంగకుండా జాగ్రత్త పడుతున్నామన్నారు. అయితే బీసీ కమిషన్ ఏ ఒక్క పార్టీకి చెందినది కాదని ఆయన కుండ బద్దలు కొట్టారు. ఎవరికీ తాము భయపడమన్నారు. న్యాయస్థానాల పట్ల తమకు గౌరవం ఉందని చెప్పారు. న్యాయస్థానాల ఆదేశాలను తాము తప్పక పాటిస్తామని తెలిపారు. ఈ కులగణనతో బీసీలే కాదు.. ఎవరి లెక్క ఎంతో తెలిసి పోతుందన్నారు. ఇక సుప్రీంకోర్టు ఆర్డర్ కాపీ ఇంకా బీసీ కమిషన్‌కు చేరలేదన్నారు. వివిధ కులాలను వేరే గ్రూపుల్లోకి మార్చాలని పలువురు కోరుతున్నారని.. ఈ అంశంపై త్వరలోనే ప్రభుత్వానికి నివేదిక అందజేస్తామని చెప్పారు.

త్వరలో తెలంగాణకు కొత్త ముఖ్యమంత్రి

డిసెంబర్‌లోపు ఎప్పుడైనా ప్రకటన రావొచ్చు..!

త్వరలో తెలంగాణకు కొత్త ముఖ్యమంత్రి రానున్నాడని.. అది కూడా డిసెంబర్‌లోపే వస్తాడంటూ బీజేపీ శాసన సభపక్ష నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి జోస్యం చెప్పారు. ఏడు నెలల నుంచి తెలంగాణ ప్రస్తుత సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి రాహుల్ గాంధీ అపాయింట్మెంట్ కూడా ఇవ్వలేదంటూ మహేశ్వర్ రెడ్డి ఆరోపించారు. కేరళ వెళ్లినా కూడా రేవంత్ రెడ్డికి ప్రియాంక గాంధీ సైతం అపాయింట్మెంట్ ఇవ్వలేదని.. దూరం నుంచి చూసి వచ్చారని చెప్పుకొచ్చారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఏకపక్ష ధోరణిని కాంగ్రెస్ సీనియర్ మంత్రులు ఒప్పుకోవడం లేదని మహేశ్వర్ రెడ్డి ఆరోపించారు. తాను రీసెర్చ్ చేస్తేనే మాట్లాడుతానని.. ఊరికే మాట్లాడనంటూ చెప్పుకొచ్చారు. అయితే.. 2025 సంవత్సరంలో జూన్ నుంచి డిసెంబర్‌లోపు తెలంగాణలో కొత్త ముఖ్యమంత్రి వస్తాడని బీజేపీ ఎమ్మెల్యే ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి జోస్యం చెప్పుకొచ్చారు. అయితే... మూసీ ప్రాజెక్టు వ్యయంను మూడు రెట్లు పెంచిన తరువాత అందులో రేవంత్ రెడ్డి అవినీతి ఉందని కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం గుర్తించిందని.. అందుకోసమే ప్రక్షాళన చేపట్టారని మహేశ్వర్ రెడ్డి కీలక ఆరోపణలు చేశారు. అందుకే కాంగ్రెస్ రేవంత్‌ను దూరం పెడుతోందని ఆరోపణలు గుప్పించారు.

ఆరులేన్లకు గ్రీన్‌సిగ్నల్

- **65వ జాతీయ రహదారి విస్తరణకు కేంద్రం అనుమతి**
- **ఇకనైనా ప్రమాదాలకు చెక్ పడేనా?**
- **అవసరమైన చోట ఫ్లైఓవర్ల నిర్మాణం**

(సూర్యాపేట): జాతీయ రహదారి నెం.65 విస్తరణకు కేంద్రం గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చింది. నాలుగులేన్ల నుంచి ఆరులేన్ల విస్తరణకు కేంద్రం అనుమతినిచ్చింది. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా చౌటుప్పల్ మండలం దండుమల్కాపురం నుంచి ఎన్టీఆర్ జిల్లా చిల్లకల్లు వరకు 65వ జాతీయ రహదారిని విస్తరించారు. దాదా పు రూ.1800కోట్లతో జాతీయ రహదారిని నాలుగులేన్లతో నిర్మించారు. ఆ సమయంలోనే ఆరులేన్ల రహదారికోసం భూసేకరణ చేశారు. ప్రస్తుతం రోడ్లు, రవాణా శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి పలుమార్లు కేంద్ర ఉపరితల, రవాణశాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీతో సమావేశమై ఆరులేన్ల రహదారిగా విస్తరించాలని విజ్ఞప్తిచేశారు. ఎట్టకేలకు ఆరులేన్ల రహదారిగా మార్చుడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలోని 65వ నెంబర్ జాతీయ రహదారిపై 17బ్లాక్ స్పాట్‌లను గుర్తించారు. అక్కడ ప్రమాదాల నివారణకు ఫ్లైఓవర్ల నిర్మాణం, సైన్‌బోర్డుల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. చౌటుప్పల్, పెద్దకాపర్తి, చిట్యాల, కట్టంగూరు, ఇనుపాముల, టేకుమట్ల, సూర్యాపేట జిల్లాకేంద్రంలోని ఈనాడు జంక్షన్, జనగాం ఎక్స్‌రోడ్డు, పిల్లలమర్రి ఎక్స్‌రోడ్డు, దురాజ్‌పల్లి, ముకుందాపురం, ఆకుపాముల, కొమరంబండ, కట్టకొమ్ముగూడెం, మేళ్ళచెర్వు ఎక్స్‌రోడ్డు, మునగాల ఎక్కువ ప్రమాదాలు జరిగే ప్రాంతాలుగా గుర్తించారు. ఇలాంటి చోట్ల ఫ్లైఓవర్లు నిర్మించడం, సైన్‌బోర్డులు ఏర్పాటు చేయడంతో ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు చేపడుతారు. కాంట్రాక్ట్ తీసుకున్న జీఎంఆర్ కంపెనీ నాలుగులేన్ల రహదారిని నిర్మించింది. అయితే భూసేకరణ మాత్రం ఆరులేన్ల రహదారికోసం చేశారు. ఆరులేన్ల రహదారి నిర్మించిన తర్వాతే గ్రామాల నుంచి జాతీయ రహదారికి వెళ్లే సర్వీస్ రోడ్లను నిర్మించే అవకాశముంది. ప్రస్తుతం సర్వీస్ రోడ్లు నిర్మించాలంటే పలుచోట్ల వంతెనలను కూడా నిర్మించాల్సి ఉంటుంది. ఇదంతా ఖర్చుతో కూడుకున్న పనికావడంతో ఆరులేన్ల రహదారి నిర్మాణం తర్వాతే సర్వీస్ రోడ్డు నిర్మాణం జరిగే అవకాశముంది. అయితే పట్టణాలకు సమీపం లో సర్వీసరోడ్లను నిర్మించకపోవడంతో ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయి. సమీప గ్రామాల ప్రజలు ఎక్కువగా పట్టణానికి రాకపోకలు సాగిస్తున్నారు. దీంతో రద్దీ పెరిగి జాతీయ రహదారిపై ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి.

హాట్ టాపిక్‌గా మారిన అఘోరి

మంచిర్యాల : గత కొన్ని రోజులుగా తెలంగాణలో అఘోరి అలియాస్ శ్రీనివాస్ విషయం హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. సోషల్ మీడియాలో ఇప్పుడు అఘోరి వీడియోలు వైరల్ అవుతున్నాయి. దీంతో అఘోరి ఇంటి దగ్గర హైటెన్షన్ నెలకొంది. మంచిర్యాల జిల్లాలోని నెన్నెల మండలం కుశ్నపల్లిలో అఘోరి అలియాస్ శ్రీనివాస్‌ను గృహ నిర్బంధంలో ఉంచారు. సికింద్రాబాద్ ముత్యాలమ్మ ఆలయంలో ఆత్మార్పణం చేసుకుంటానని అఘోరి ప్రకటించడంతో పోలీసులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. కుటుంబ సభ్యుల సంరక్షణలో ఉంచి పోలీసులు రెండంచెల బందోబస్తు నిర్వహిస్తున్నారు. అఘోరిని చూడటానికి పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు భారీగా తరలి వస్తున్నారు. బయట వ్యక్తులను గ్రామంలోకి పోలీసులు అనుమతించడం లేదు. బెల్లంపల్లిలో ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్‌ను అఘోరి అలియాస్ శ్రీనివాస్ తల్లిదండ్రులు కలిశారు. కొన్ని మీడియా సంస్థల వల్ల తాము ఇబ్బంది పడుతున్నామని ఎమ్మెల్యేకు ఫిర్యాదు చేశారు. తమ ఇంటి వైపు మీడియా రాకుండా చూడాలని ఎమ్మెల్యేను కుటుంబ సభ్యులు కోరారు. అఘోరి ఆత్మార్పణం చేసుకోకుండా చూడాలని పోలీసులకు ఎమ్మెల్యే సూచించారు. ఈ సమస్యను సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్తానని హామీ ఇచ్చారు. అఘోరికి అవసరమైన భద్రత కలిపించాలని పోలీసులను ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ ఆదేశించారు.

ఎండీఆర్ ఫౌండేషన్ ఆద్వర్యంలో ఆనాధ మృతదేహానికి అంత్యక్రియలు

పటాన్ చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్చెరులో ఎండీఆర్ ఫౌండేషన్ వారు శుక్రవారం అనాధ శవానికి అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. పటాన్చెరు పట్టణంలో బస్టాండ్ ఆవరణలో బిక్షాటన చేస్తున్న వ్యక్తి అనారోగ్యంతో మృతి చెందాడు. గమనించిన కొంత మంది పోలీసులకు సమాచారం అందించగా, అతని గురించి విచారించగా, అతనికి సంబంధించిన వివరాలు ఏమీ తెలియకపోవడంతో ఎండీఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అంతక్రియలు నిర్వహించారు.

ఓ ప్రతిష్ఠాత్మక కార్యక్రమానికి వేదిక కాబోతోంది

పటాన్ చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: పటాన్చెరు మండలం రుద్రారం గీతం స్కూల్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలోని సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఓ ప్రతిష్ఠాత్మక కార్యక్రమానికి వేదిక కాబోతోంది. మౌలిక సదుపాయాలు, గనులు, క్వారీ పరిశ్రమల కోసం పేలుడు పదార్థాలు, వాటిని వినియోగించే పద్ధతులపై రెండు రోజుల సాంకేతిక మార్పిడి కార్యశాలను గీతం డీమ్డ్ విశ్వవిద్యాలయం హైదరాబాద్ లో డిసెంబర్ 13-14న నిర్వహించనున్నారని డాక్టర్ సీహెచ్. అఖిలేష్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

సామాజిక సర్వేను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం. సంగారెడ్డి పట్టణంలో సామాజిక సర్వేను పగడ్బంద్గా నిర్వహించాలని మున్సిపల్ అధికారులకు కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి సూచించారు. సంగారెడ్డి పట్టణం నాలుగో వార్డ్ పరిధిలో శివాజీ నగర్ లో శుక్రవారం పర్యటించారు. సమాజ సర్వే కోసం చేసిన ఏర్పాట్లను కమిషనర్ను అడిగి తెలుసుకున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ విజయలక్ష్మి, కమిషనర్ ప్రసాద్ చావన్ పాల్గొన్నారు.

సి ఐ ముత్తు కి దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కాంగ్రెస్ నాయకులు

కూకట్ పల్లీ నవంబర్ 01(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లీ పోలీస్ స్టేషన్ సిఐ ముత్తుకి దీపావళి పండుగ సందర్భంగా కూకట్ పల్లీ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు శేరి సతీష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పిడికిటి గోపాల్ చౌదరి శేషగిరి నాయుడు శ్రీధర్ చారి మర్యాదపూర్వకము కలిసి శాలువాతో సత్కరించి దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సిఐ ముత్తు వారికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

మెదక్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మైనంపల్లి రోహిత్ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మేడ్చల్ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ..!

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: మేడ్చల్ పట్టణంలోని వివేకానంద విగ్రహం వద్ద మెదక్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మైనంపల్లి రోహిత్ జన్మదినం సందర్భంగా మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించి హృదయ పూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన మేడ్చల్ మున్సిపాలిటీ 23వ వార్డు కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఎం ఎల్ ఏ మైనంపల్లి రోహిత్ స్వచ్ఛంద సేవలను అందిస్తూ డాక్టరేట్ పట్టాను పొంది రాజకీయాల్లోకి వచ్చి యువ ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొంది రాష్ట్రమే గర్వపడ్డేట్టు ఎం.ఎస్.ఎస్.ఓ. స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారా విస్తృతంగా సేవలందిస్తున్నారని కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ తెలియజేసారు.

భవన నిర్మాణ కార్మికులను విస్మరించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీమాణిక్యం.సంగారెడ్డి జిల్లాలో భవన నిర్మాణ కార్మికులను ప్రభుత్వం విస్మరిస్తుందని సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి సాయిలు విమర్శించారు. సంగారెడ్డిలో శుక్రవారం భవన నిర్మాణ కార్మికులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ వెల్ఫేర్ బోర్డు ద్వారా సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయాలని కోరారు. కార్మికులకు ఇస్తామన్నటువంటి బోనస్ గాని ఇతర ఇన్సూరెన్స్ గాని వారి ఆడబిడ్డలకు పెళ్లిళ్లకు డబ్బులు ఇస్తామని ఏమీ ఇవ్వకుండా పథకాలు అమలు చేయాలని ఆయన కోరారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి యాదగిరి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మేడ్చల్ అభినందన్ కుమార్ ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి శివకుమార్, బృధవన్ రెసిడెన్స్ తన నివాసంలో జన్మదిన వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. అనంతరం స్వీట్ తినిపించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన ధాత్రిక వినయ్ కుమార్,ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు శివకుమార్, కందిబోయిన చంద్రశేఖర్,సౌమ్య రంజన్ దాస్, అక్షయ్ కుమార్, తిగ్గుల కృష్ణరెడ్డి, వెంకట్ యాదవ్, మైపాల్, కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెదక్ ఎమ్మెల్యే రోహిత్ రావుకి పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన: మాజీ ఎంపీటీసీ కృష్ణ గౌడ్

మనోహరాబాద్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మెదక్ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ రావు జన్మదిన వేడుకలు శుక్రవారం మనోహరాబాద్ మండల కేంద్రంలో ఘనంగా నిర్వహించారు , ఈ సందర్భంగా వారిని కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి శాలువాతో సత్కరించి కేక్ కట్ చేసి తినిపించిన మనోహరబాద్ మండల మాజీ ఎంపీటీసీ ర్యాకల కృష్ణ గౌడ్, జరుపుకోవాలని భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు,విరితో పాటు పెంట గౌడ్, లద్ధి పేర్ల శ్రీనివాస్ గౌడ్, లక్ష్మారెడ్డి పాల్గొన్నారు

మనోహరబాద్ లో మెదక్ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ రావు జన్మదిన వేడుకలు.

మనోహరబాద్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మెదక్ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ రావు జన్మదిన వేడుకలను శుక్రవారం మనోహరబాద్ మండల కేంద్రంలో మాజీ సర్పంచి రాష్ట్ర మాజీ సర్పంచుల ఫోరమ్ అధ్యక్షుడు మహిపాల్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. పెద్ద ఎత్తున నాయకులు అభిమానులు ఘజమాలతో స్వాగతం పలికి కేకు కట్ చేయించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మల్కాజ్గిరి మాజీ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి హన్మంతరావు,మెదక్ డిసిసి అధ్యక్షుడు ఆంజనేయులు గౌడ్ గజ్వేల్ యూత్ అధ్యక్షురాలు ఆంక్ష రెడ్డి ఇతర నాయకులు పుట్టిన రోజు వేడుకల్లో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇలాంటి పుట్టినరోజు వేడుకలు మరిన్ని జరుపుకోవాలని భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని కోరుకున్నారు. అనంతరం భారీ ర్యాలితో మల్కాజ్గిరి కి బయలుదేరారు. ఈ వేడుకల్లో ఫ్యాక్స్ చైర్మన్ మెట్టు బాలకృష్ణ రెడ్డి, ఫ్యాక్స్ డైరెక్టర్ జావేద్ పాషా, మాజీ ఎంపీటీసీ ర్యాకల కృష్ణ గౌడ్, మండలాధ్యక్షుడు ఆయా గ్రామాల నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు..

హెచ్ ఎమ్ డబుల్యూ ఎస్ మేనేజర్ ప్రియాంక కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు వెలువ

కూకట్ పల్లీ నవంబర్ 01(వాస్తవ తెలంగాణ) హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ వాటర్ సప్లై, శివరేజ్ బోర్డ్ కూకట్ పల్లి వివేకానంద నగర్ కాలనీ మేనేజర్ ప్రియాంక పుట్టినరోజు సందర్భంగా వారిని వారి కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువతో సత్కరించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా, బీసీ సంక్షేమ సంఘం, బీసీ జర్నలిస్టు ఫోరం అధ్యక్షులు తెల్ల హరికృష్ణ గురు స్వామి, వారితోపాటు ఆకుల వీరస్వామి, సోమయ్య యాదవ్, డీజీఎం నాగ ప్రియ, కూకట్ పల్లి మేనేజర్ అమీరుద్దీన్, ఎల్లమ్మ బోండా మేనేజర్ ఝాన్సీ, భాగ్యనగర్ కాలనీ మేనేజర్ ప్రశాంతి, రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ రాజిరెడ్డి, శివరేజ్ ఇన్స్పెక్టర్ సత్యనారాయణ, వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్ నాగరాజు తదితరులు కలిసి కేక్ కట్ చేయించి, శాలువతో సత్కరించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

కేటీఆర్ రాజకీయాలు బందు చేస్తే ఎవరికి నష్టం లేదు ఎంపీ రఘునందన్ రావు.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం. కేటీఆర్ రాజకీయాలు బందు చేస్తే ఎవరికి నష్టం లేదని మెదక్ ఎంపీ మాధవనేని రఘునందన్ రావు అన్నారు. సంగారెడ్డి లోని వాటి జిల్లా కార్యాలయంలో శుక్రవారం విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కేటీఆర్ రాజకీయాలు బంధు చేయాలని ఎవరు చెప్పలేదని పేర్కొన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చింది ప్రజల కోసం కాదని డబ్బులు, అధికారం కోసమని ఆరోపించారు. కేటీఆర్ మోకాళ్ళ యాత్ర చేసిన ప్రజలు విశ్వసించరని ఆయన పక్క మోసగాడని తెలిసిపోయిందని ప్రజలు ఇక నమ్మలేరని ఆయన తెలిపారు. ప్రజల కోసం రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన కేటీఆర్ మేము రాజకీయాలు బందు చేస్తా అంటే డబ్బు సంపాదించుకోవడానికి రాజకీయాల్లో వచ్చారా అని ఆయన వివరించారు. ప్రజల కోసం రాజకీయాలకు వచ్చింది ప్రజల మేలు చేయడానికి కానీ ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టడానికి కాదని ఆయన తెలిపారు.

ఘనంగా ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ జన్మదిన వేడుకలు....

- ఘజమలతో స్వాగతం పలికినా మహిపాల్ రెడ్డి

మనోహరబాద్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మెదక్ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ రావు జన్మదిన వేడుకలను శుక్రవారం మనోహరబాద్ మండల కేంద్రంలో మాజీ సర్పంచి రాష్ట్ర మాజీ సర్పంచుల ఫోరమ్ అధ్యక్షుడు మహిపాల్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. పెద్ద ఎత్తున నాయకులు అభిమానులు ఘజమాలతో స్వాగతం పలికి కేకు కట్ చేయించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మల్కాజ్గిరి మాజీ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి హన్మంతరావు,మెదక్ డిసిసి అధ్యక్షుడు ఆంజనేయులు గౌడ్ గజ్వేల్ యూత్ అధ్యక్షురాలు ఆంక్ష రెడ్డి ఇతర నాయకులు పుట్టిన రోజు వేడుకల్లో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇలాంటి పుట్టినరోజు వేడుకలు మరిన్ని జరుపుకోవాలని భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని కోరుకున్నారు. అనంతరం భారీ ర్యాలితో మల్కాజ్గిరి కి బయలుదేరారు. ఈ వేడుకల్లో ఫ్యాక్స్ చైర్మన్ మెట్టు బాలకృష్ణ రెడ్డి, ఫ్యాక్స్ డైరెక్టర్ జావేద్ పాషా, మాజీ ఎంపీటీసీ ర్యాకల కృష్ణ గౌడ్, మండలాధ్యక్షుడు ఆయా గ్రామాల నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు..

దత్తాత్రేయ జయంతి మహోత్సవాలు జయప్రదం చేయాలి

సదాశివపేట,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: బర్దిపూర్ లోని ఆశ్రమంలో డిసెంబర్ 8నుంచి 17వ తేదీ వరకు జరిగే దత్తాత్రేయ జయంతి మహోత్సవాలు జయప్రదం చేయాలని పీఠాధిపతి అవదూత గిరి మహారాజ్ తెలిపారు. సదాశివపేటలో కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకులు పోలిమామిడి రాజు చేతుల మీదుగా దత్తాత్రేయ జయంతి కరపత్రాలను శుక్రవారం ఆవిష్కరించారు. డిసెంబర్ 15న దత్తాత్రేయ జయంతికి హాజరుకావాలని పేర్కొన్నరు. కార్యక్రమంలో నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మెదక్ ఎమ్మెల్యే రోహిత్ రావుకి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన : మామిండ్ల కృష్ణ

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మెదక్ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి రోహిత్ రావు జన్మదిన వేడుకలు శుక్రవారం మనోహరాబాద్ మండల కేంద్రంలో ఘనంగా నిర్వహించారు , ఈ సందర్భంగా వారిని కలిసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి శాలువాతో సత్కరించి కేక్ కట్ చేసి తినిపించిన తూప్రాన్ నాయకులు మామిండ్ల కృష్ణ, కౌన్సిలర్ చింత రవీందర్ రెడ్డి, మైనంపల్లి రోహిత్ భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని కోరుకుంటున్నట్లు తెలిపారు,వీరితో పాటు పల్లెర్ల రవీందర్, రఘుపతి, పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు

రైతు పక్షపాతి మన కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం.సన్న వడ్లకు (యం.యస్.పి) తో పాటు 500 బోనస్ ఇవ్వనున్న మన ప్రజా ప్రభుత్వం.

– రైతులు పండించిన ప్రతీ గింజను ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేస్తుంది.

వరంగల్ జిల్లా ప్రతినిధి కుల్ల యాకాంతం నవంబర్-01:- రైతులు క్షేమంగా ఉండాలి,రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలనే ఉద్దేశ్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సన్న వడ్లకు 500రూపాయల బోనస్ ప్రకటించిందని వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి నాగరాజు తెలిపారు గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ 64వ డివిజన్ పరిధిలోని టేకులగూడెం గ్రామంలో దర్గా ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు మరియు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆయిల్ సీడ్స్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ శ్రీ జంగా రాఘవరెడ్డి లు రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ సన్న వడ్లకు మార్కెట్ ధరతో పాటు 500 రూపాయల బోనస్ అందిస్తున్నట్లు దీని కోసం 25వేల కోట్ల నిధులను సమాకూర్చినట్లు తెలిపారు. ఎలాంటి నిబంధనలు లేకుండా రైతులు ఎన్ని క్వింటాలు పండించిన 500బోనస్ ఇవ్వనున్నట్లు వెల్లడించారు. రెండు రకాల కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి దొడ్డు రకం, సన్న రకం వడ్లను వేరు వేరుగా కొనుగోలు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాలలో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ధాన్యం అమ్మిన రైతులకు రెండు, మూడు రోజులలో డబ్బులు జమ చేసేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం త్వరలోనే తెల్ల రేషన్ కార్డుదారులకు రేషన్ షాప్ ల ద్వారా సన్న బియ్యం పంపిణీ చేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తోందని అన్నారు, అలాగే విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నం భోజనం, గురుకులాలకు సన్న బియ్యం అందించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఇందులో భాగంగానే సన్న వడ్లకు ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన 9నెలలలోనే 18వేల కోట్ల రుణాలు మాఫీ చేసినట్లు, మరో 3,4 నెలలలో మరో 12వేల కోట్ల రుణాలు మాఫీ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిని, ఆర్థిక వనరులను దృష్టిలో పెట్టుకొని రాజకీయ పార్టీలు మాట్లాడాలని సూచించారు. 43లక్షల మంది రైతులకు 31వేల కోట్ల రుణాలను మాఫీ చేసిన ఏకైక ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమనీ అన్నారు. అర్హులైన రైతులందరికి రుణ జరుగుతుందని, ఎవరూ అధైర్యపడవద్దని అన్నారు.. వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గం లో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను మహిళల ద్వారా నిర్వహించాలానే ఐ.కే.పీలు మరియు పాక్స్ వార్ల అధ్వర్యంలో కొనుగోలు కేంద్రాలను కేటాయించినట్లు తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాలలో ఎలాంటి సమస్యలు వచ్చినా వెంటనే నా దృష్టికి తీసుకురావాలని అన్నారు. హలో రైతులకు ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్న నా డయల్ యువర్ ఎమ్మెల్యే 8096107107 కి కాల్ చేసి మీ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హన్మకొండ జిల్లా కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షుడు పింగిలి వెంకట్రాం నరసింహ రెడ్డి, పాక్స్ చైర్మన్ వనం రెడ్డి, సొసైటీ డైరెక్టర్స్, మెట్టుగుట్ట చైర్మన్ పైడిపాల రఘుచందర్, కాజీపేట మండల అధ్యక్షుడు సారంపల్లి శ్రీనివాస్, మండల మహిళా అధ్యక్షురాలు నీలం రజినీ, మండల కిసాన్ అధ్యక్షుడు నీలం వేణు, డివిజన్ అధ్యక్షుడు కుర్ల మోహన్, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు శివరాజ్ డివిజన్, గ్రామ స్థాయి నాయకులు కార్యకర్తలు వివిధ అనుబంధ సంఘాల నాయకులు మరియు వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, ఎమ్మార్వో, రైతులు హమాలీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు స్పోర్ట్స్ యూనిఫామ్ లను అందజేసిన ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి.

ఉద్యమ కెరటాలు,పాలకుర్తి నియోజకవర్గం రిపోర్టర్ దురిశెట్టి రజినీకాంత్ నవంబర్ -01 కొడకండ్ల మండలంలోని మొండ్రాయి గ్రామంలోని జిల్లా ప్రజా పరిషత్ సెకండరీ పాఠశాలలోని 120 మంది విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు దాతలు రాపాక సోమన్న, ధరావత్ వెంకన్నల ఆద్వర్యంలో స్పోర్ట్స్ యూనిఫామ్ లను అందజేసిన పాలకుర్తి ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు అశోక్ రెడ్డి, పాఠశాల చైర్మెన్ కృపా రాణి, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ధరావత్ సురేష్ నాయక్, నియోజక వర్గ యూత్ అధ్యక్షుడు ధరావత్ రాజేష్ నాయక్, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు మచ్చ మల్లేశ్, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు, పాల్గొన్నారు.

రైతులు ప్రభుత్వ ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రంలోనే

పాలకుర్తి నియోజకవర్గం రిపోర్టర్, దురిశెట్టి రజినీకాంత్ నవంబర్-01 రైతును రాజు చేయడమే తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి అన్నారు. నేడు కొడకండ్ల మండలంలోని లక్ష్మక్కపల్లి గ్రామంలో ప్రభుత్వం వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలైన రైతు సేవా సహకార సంఘం వారి ప్రారంభోత్సవంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించిన స్థానిక పాలకుర్తి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యురాలు హనుమాండ్ల యశస్విని రెడ్డి ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రంలోనే రైతులు ధాన్యం కొనుగోలు చేసి ప్రభుత్వ మద్దతు ధరను పొందాలని తెలిపారు,రైతును రాజు చేయడమే లక్ష్యంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు రేవంత్ రెడ్డి గారు కృషి చేస్తున్నారని, రైతుల బాగు కోసం నిరంతరం కృషి చేసే ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా ప్రభుత్వం అని, వరంగల్ రైతు డిక్లరేషన్ సభలో రాహుల్ గాంధీ గారు తెలంగాణ రైతులకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ప్రభుత్వం 500 రూపాయల బోనస్ ఇస్తుందని తెలిపారు, ఇక భారతదేశానికి ఆనాడు రైతులకు లక్ష రుణమాఫీ,నేడు ఏకకాలంలో రెండు లక్షల రుణమాఫీ చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వానిదే అని, దేశానికే అన్నం పెట్టే ధాన్యగారంగా తెలంగాణ మారుతుందని తెలిపారు,ప్రతి దానం గింజను ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేస్తుందని, రైతులెవ్వరు దళారులను నమ్మి మోసపోవద్దు అని సూచించారు, రైతులు తీసుకొచ్చిన ధాన్యాన్ని వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు, వాతావరణంలో జరుగుతున్న మార్పులను దృష్టిలో పెట్టుకొని అధికారులు త్వరగా ధాన్యం కొనుగోలు పూర్తి చేయాలని సూచించారు,కొనుగోలు కేంద్రాలు మోసాలకు పాల్పడితే ఉపేక్షించేది లేదని హెచ్చరించారు.ఎమ్మెల్యే గారి వెంట, బ్లాక్ మరియు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు సురేష్ నాయక్, సీనియర్ నాయకులు వెంగళ్ రావు, యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు రాజేష్ నాయక్, మాజీ సర్పంచ్ మధు, క్రాంతి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు, స్థానిక రైతులు,ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారుబి

రాష్ట్రంలోని ప్రతి విద్యార్థిని, విద్యార్థికి, ఉన్నత శ్రేణి విద్యను అందించడమే మన ప్రజా ప్రభుత్వ ధ్యేయం

– వర్ధన్నపేట యువజన కాంగ్రెస్ మండల నాయకులు కుల్ల యాకాంతం

హన్మకొండ నియోజకవర్గం రిపోర్టర్ తోట రాజు నవంబర్ -01:- రాష్ట్రంలోని ప్రతి విద్యార్థిని విద్యార్థికి ఉన్నతశ్రేణి విద్యను అందించడమే లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం పని చేస్తుందని వర్ధన్నపేట యువజన కాంగ్రెస్ మండల నాయకులు కుల్ల యాకాంతం అన్నారు. టీ-శాట్ ద్వారా రాష్ట్రంలోని ప్రతి విద్యార్థికి ఉన్నతి శ్రేణి విద్యను అందించాలనేదే ప్రభుత్వ ధ్యేయం అని అన్నారు. భవిష్యత్తులో,నాణ్యమైన డిజిటల్ కంటెంట్ ను ఉన్నత విద్యనభ్యసించే వారికి అందించే విధంగా ఉమ్మడి ప్రణాళిక రూపొందించడం జరిగింది. ఉన్నత విద్య ప్రసారాలను టీ-శాట్ ద్వారా అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారు, ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ బాలకృష్ణా రెడ్డి టీ శాట్ కార్యాలయ సందర్శన చేశారు, ప్రాథమిక, ఇంటర్ విద్య, పోటీ పరీక్షలకు, ఉపయోగపడే విధానాన్ని టీ-శాట్ సీఈవో వేణుగోపాల్ రెడ్డి వివరించారు యువత భవితే మన ప్రజా ప్రభుత్వ ధ్యేయం అని వర్ధన్నపేట యువజన కాంగ్రెస్ మండల నాయకులు కుల్ల యాకాంతం అన్నారు

మరో 3 రోజులూ జోరు వానలు.

హైదరాబాద్ నగరాన్ని మరోసారి వరుణుడు పలకరించాడు. శుక్రవారం (నవంబర్ 1న) సాయంత్రం పూట.. నగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షం కురిసింది. అప్పటివరకు సాధారణంగా ఉన్న వాతావరణం ఒక్కసారిగా మేఘావృతమైన.. జోరు వర్షం కురిసింది. అమీర్‌పేట, ఎస్సార్‌నగర్, ఎర్రగడ్డ, బోరబండ, మూసాపేట, కూకట్ పల్లి, మియాపూర్, శేరిలింగంపల్లి, పటాన్ చెరు, కొండాపూర్, కొత్తగూడ లాంటి ప్రాంతాల్లో వర్షం దంచికొట్టింది. జూబ్లీహిల్స్, బంజారాహిల్స్, పంజాగుట్టలోను భారీ వర్షం కురిసింది. ఒక్కసారిగా కురిసి వర్షంతో వాతావరణం చల్లగా మారిపోయింది. దంచికొట్టిన వర్షంతో పలు చోట్ల రోడ్ల మీదికి నీళ్లు చేరి.. ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలిగింది. ఇదిలా ఉంటే.. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా పలు జిల్లాల్లో వర్షాలు కురుస్తూనే ఉన్నాయి. బంగాళాఖాతంలో మరో ఉపరితల ఆవర్తనం ఏర్పడడంతో.. నవంబర్ 1వ తేదీ వరకు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ ఇప్పటికే హెచ్చరించిన విషయం తెలిసిందే. కాగా.. ఇప్పుడు మరో కీలక హెచ్చరిక చేసింది ఐఎండీ. తెలంగాణలో మరో రెండు, మూడు రోజులు వానలు కొనసాగే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. నైరుతి బంగాళాఖాతం, దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరంలో ఉపరితల ఆవర్తనం సముద్రమట్టానికి 3.1 కిలోమీటర్ల ఎత్తు నుంచి 5.8 కిలోమీటర్ల ఎత్తు వరకు కొనసాగుతుందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ నెల 4 వరకు తెలంగాణలో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశాలున్నాయని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. ఆ తర్వాత రాష్ట్రంలో పొడి వాతావరణం ఏర్పడుతుందని పేర్కొంది. ఇదిలా ఉంటే.. తెలంగాణలో శుక్రవారం (నవంబర్ 1న) పలుచోట్ల ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురుగాలులతో కూడిన వానలు పడే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. కరీంనగర్, జగిత్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల, పెద్దపల్లి, మంచిర్యాల, జయశంకర్ భూపాపల్లి, ములుగు, వరంగల్, హన్మకొండ, మహమూబాబాద్, హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ మల్కాజ్‌గిరి, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో అక్కడక్క వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో ఆయా జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ ఐఎండీ ఎల్లో అలెర్ట్ జారీ చేసింది.

అండర్ -14, అండర్ -17, విభాగాలలో బాల బాలికలకు కబడ్డీ, కోకో, వాలీబాల్ ఆటలను వరంగల్ హెడ్ క్వార్టర్ 'ఓ' సిటీ గ్రౌండ్ లో 5, 6 తేదీన ప్రారంభం కానున్నాయి.

నెక్కొండ మండల రిపోర్టర్ కుల్ల మూర్తి నవంబర్ - 01:- 68వ స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో జిల్లా స్థాయిలో అండర్ -14,అండర్ -17విభాగాలలో బాల బాలి కలకు కబడ్డీ, కోకో మరియు వాలీబాల్ ఆటలను వరంగల్ హెడ్ క్వార్టర్ లో 'ఓ' సిటీ గ్రౌండ్లో నవంబర్ 5,6 వ తారీకులలో నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో చెన్నారావుపేట నెక్కొండ మండలాల జోన్లకు సంబంధించి ఆటల పోటీలకు ఎంపికైన 144 మంది క్రీడాకారులకు చెన్నారావుపేట పీ.ఏ.సి.ఎస్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ తొగరు చెన్నారెడ్డి, నర్సంపేట శాసనసభ్యులు దొంతి మాధవ రెడ్డి,స్ఫూర్తితో టీ షర్ట్ లు బహుకరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ పాఠశాల వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు వీ. స్వప్న, కె. సుధాకర్ జి. బిక్షపతి, కె. నర్సింహా రాములు, జి. వెంకన్న, జి. టాకూర్ లు పాల్గొన్నారు.

దీపావళి గంగమ్మ పాముకాటు జాతర సందర్భంగా ఉమ్మడి జిల్లా కబడ్డీ పోటీలు ప్రారంబిచిన ఎస్సై కే రాణి

ఉద్యమ కెరటాలు ప్రతినిధి వీపనగండ్ల నవంబర్ 01: యువత క్రీడల్లో రాణిస్తూ, గెలుపు ఓటములను సమానంగా స్వీకరించాలని వీపనగండ్ల ఎస్ఐ కె రాణి అన్నారు. మండల కేంద్రంలోని దీపావళి గంగమ్మ పాముకాటు జాతర సందర్భంగా దాతల సహకారంతో నిర్వహిస్తున్న బిపిఎల్ సీజన్ 4 క్రికెట్ పోటీలను ఎస్సై కే రాణి ప్రారంభించారు. సందర్భంగా ఎస్సై రాణి శుక్రవారం రోజు మాట్లాడుతూ యువత చదువుతోపాటు అన్ని రంగాలలో రాణించాలని గెలుపోటములు సమానంగా స్వీకరించాలని దేశ భవిష్యత్తు యువత చేతుల్లోనే ఉందని అన్నారు. యువత చెడు వ్యసనాలకు అలవాటు పడి భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకోవాలని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల నాయకులు మండల రైతుబంధు సమితి మాజీ అధ్యక్షులు లిమాందాపురం మల్లయ్య, ముంత శివ యువత క్రీడా పోటీల ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలని. క్రీడాకారులు ప్రదర్శించే క్రీడల్లో పాల్గొని తమ ప్రతిభను అనపర్తి స్నేహపూర్వకంగా ఆడాలని క్రీడలను తాను ఎల్లప్పుడూ ప్రోత్సహిస్తానని అన్నారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు గోదల బీరయ్య. రైతుబంధు సమితి మండల మాజీ అధ్యక్షులు ఏత్తం కృష్ణయ్య, తెలంగాణ దండోరా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మీసాల రాము మాదిగ, కాంగ్రెస్ పార్టీ కిసాన్ సెల్ మండల అధ్యక్షులు వెంకటరెడ్డి, గ్రామ రైతు కమిటీ అధ్యక్షులు వెంకటరెడ్డి, డీలర్ బసవరాజ్ గౌడ్, సిపిఎం పార్టీ మండల కార్యదర్శి బాల్ రెడ్డి, నాయకులు ఎత్తం బాలస్వామి, రవీందర్ రెడ్డి, ముంత రాజు,మహేష్ నాయుడు, ఆసన్న, సంగంవెంకటయ్య, తదితరులు ఉన్నారు.

మత్స్యకారుల ఆర్థిక అభివృద్ధి కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వ ధ్యేయం

వరంగల్ జిల్లా ప్రతినిధి కుల్ల యాకాంతం నవంబర్-01:- వర్ధన్నపేట శాసనసభ్యులు కేఆర్ నాగరాజు గారి ఆదేశాల మేరకు వర్ధన్నపేట మండలం ఇల్లంద గ్రామంలో మత్స్యకార సంఘం వారి ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన రెండు లక్షల చాప పిల్లలను ఇల్లంద గ్రామ ఊర చెరువులో పోయడం జరిగింది అనంతరం వర్ధన్నపేట కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు ఎద్దు సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ: వర్ధన్నపేట మండలం లోని అన్ని వర్గాల ప్రజలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసేందుకు కేఆర్ నాగరాజు కృషి చేస్తున్నాడని స్పష్టం చేశారు ఇందులో భాగంగా చెరువులో చాప పిల్లలను ఉచితంగా అందిస్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. దీని ద్వారా మత్స్యకారుల జీవన భృతి పెరిగి సంతోషంగా ఉండాలనేదే ప్రభుత్వ ఉద్దేశం అన్నారు. అన్ని కులాలకు సముచిత స్థానాన్ని అందించడంలో భాగంగా కాంగ్రెస్ పథకాలు తీసుకొస్తుందని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఇల్లంద గ్రామ మాజీ సర్పంచ్, సుంకరి సాంబయ్య మరియు జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు పోశాల వెంకన్న గౌడ్, మత్స్యశాఖ అధ్యక్షులు సుంకరి స్వామి, వట్టేపల్లి సుభాసు, సుంకరి బిక్షపతి, సోడియం నాగయ్య, గుర్రపు ఉప్పలయ్య, కుమ్మం రాములు, పిట్టల ప్రభాకర్, పలబోయిన సదానందం, పిట్టల భాస్కర్, పిట్టల కుమారస్వామి, సుంకరి సంపత్, నిమ్మనబోయిన పైడి, తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

టీటీడీ బోర్డు మెంబర్ లకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మమ్మారెడ్డి ప్రేమ కుమార్

కూకట్ పల్లీ నవంబర్ 01(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే ముమ్మారెడ్డి ప్రేమ కుమారు శుక్రవారం తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం బోర్డు మెంబర్ గా నియమితులైన జనసేన పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు బొంగునూరి మహేందర్ రెడ్డి ని జనసేన పార్టీ వ్యవస్థాపక సభ్యురాలు అనుగోలు రంగ శ్రీ ని వారి వారి నివాసాలలో శాలువతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలిపరు .ఈ కార్యక్రమములో కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

సీసీటీవీ ఫుటేజ్ ద్వారా సమస్యలు పరిష్కరిస్తున్న సిఐ మహేష్ గౌడ్ మరియు పోలీస్ సిబ్బందికి ఘనంగా సన్మానించరు

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట పట్టణంలో సీసీటీవీ ఫుటేజ్ ద్వారా సమస్యలు పరిష్కరిస్తున్న సిఐ మహేష్ గౌడ్ మరియు పోలీస్ సిబ్బంది అయిన సీసీటీవీ ఫుటేజ్ ఇంచార్జ్ హెూంగార్డ్ వీరేశం, కానిస్టేబుల్ వెంకన్నకి ఘనంగా సన్మానించిన బీసీవై పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జి న్యాయవాది కోవూరి సత్యనారాయణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ నాలుగు కోట్ల ప్రజానీకానికి ఒక న్యాయవాదిగా, జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా బీసీవై పార్టీ ఇన్చార్జిగా కాంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే ఎంపీగా ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడంలో నిమగ్నమైన బీసీవై పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జి న్యాయవాది కోవూరి సత్యనారాయణ గౌడ్, తను అనునిత్యం కమ్యూనికేషన్ జరిపే మూడు మొబైల్ ఫోన్లు కార్లో వెళుతుండగా మార్గమధ్యంలో పడిపోవడం జరిగింది, ఇట్టి విషయంలో స్థానిక పోలీస్ కార్యాలయమును ఆశ్రయించగా సదాశివపేట సిఐ మహేష్ గౌడ్ సూచనల మేరకు సీసీటీవీ ఫుటేజ్ ఇంచార్జ్ హెూంగార్డ్ వీరేశం మరియు కానిస్టేబుల్ వెంకన్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించి అతి తక్కువ సమయంలో పోలీస్ ఇన్వెస్టిగేషన్ చేస్తూ బీసీవై పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్చార్జి న్యాయవాది కోవూరి సత్యనారాయణ గౌడ్ ధైర్యాన్ని ఇచ్చారు. ఈ తరుణంలో అతి తక్కువ సమయంలోనే అనగా ఒక రోజులో మార్గమధ్యంలో తప్పిపోయిన మూడు మొబైల్ ఫోన్లను సీసీటీవీ ఫుటేజ్ ద్వారా మరియు వారి యొక్క కమ్యూనికేషన్ ద్వారా ఆచూకీ తెలుసుకొని సంబంధిత వ్యక్తుల నుండి మూడు మొబైల్ ఫోన్లను స్వీకరించి సదాశివపేట సిఐ మహేష్ గౌడ్ చేతుల మీదుగా అందజేయడం జరిగింది. అందుకు సదాశివపేట పట్టణ సిఐ మహేష్ గౌడ్ సీసీటీవీ ఫుటేజ్ ఇంచార్జ్ వీరేశం కానిస్టేబుల్ వెంకన్న గార్లకు శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అదేవిధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, కేంద్ర ప్రభుత్వం పని ఏ దైవంగా భావించి తమ యొక్క విధులను కొనసాగిస్తున్న పోలీస్ సిబ్బందికి వాళ్ల యొక్క పరిజ్ఞానానికి తగ్గ ప్రమోషన్లు కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

రైతులు దళారులను ఆశ్రయించొద్దు – మాజీ సర్పంచ్ రాజగౌడ్

సంగారెడ్డి జిల్లా వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ రవికుమార్ రిపోర్టర్ లిపుల్కల్ మండల పరిధిలోని సింగూర్ గ్రామంలో రాయి పాడ్ రాజు ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం నాడు వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సింగూర్ గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ రాజగౌడ్ ప్రారంభించారు. ఈ ప్రారంభానికి ముఖ్య అతిథితులుగా పుల్కల్ కాంగ్రెస్ నాయకులు. బి ఆర్ స్ నాయకులు హాజరయ్యారు. అనంతరం రాయి పాడ్ రాజు మాట్లాడుతూ సింగూర్ గ్రామ రైతులు దళారులను ఆశ్రయించి మోసపోవద్దన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులు ధాన్యాన్ని విక్రయించి అధిక లాభాలు పొందాలన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో క్వింటాలుకు ఏ గ్రేడ్కు రూ. 2320 బీ గ్రేడ్కు రూ. 2300 మద్దతు ధర ప్రభుత్వం కల్పిస్తుందన్నారు. సన్న వడ్ల కు 500 రూపాయల బోనస్ తో కలిపి క్వింటాలు కు 2830 రూపాయలు అందుతాయని వారు అన్నారు. రైతులు పంటను దళారులకు విక్రయించకుండా నేరుగా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన మెదక్ జిల్లా సహకార మార్కెట్ సంఘం లిమిటెడ్ సంగారెడ్డి కొనుగోలు కేంద్రాల్లో విక్రయించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ రాజగౌడ్. మాణిక్యం. ఎర్ర కృష్ణ.నగేష్. చెన్న గౌడ్. సంగమేశ్వర్.శ్రీనివాస్. దత్తు మరియు గ్రామాల రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అకాల వర్షానికి నేల కూలిన వరి పంట

చౌటకూర్//వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ కృష్ణ కాంత్ ప్రతినిధి నవంబర్ 01 సంగారెడ్డి జిల్లా ఉమ్మడి పుల్కల్ చౌటకూర్ మండలాల్లో రైతులను నిండా ముంచింది శుక్రవారం ఓ మోస్తారు వర్షం కురిసింది ఆరు కాలాలు కష్టపడి పండించిన వరి పంట చేతికి వచ్చే సమయంలో శుక్రవారం ఒక్కసారిగా అకాల వర్షం కురవడంతో వరి పంట పూర్తిగా నేల కూలింది వరి పంట నేల కూలడంతో రైతులు లబోదిబోమంటున్నారు. ఉమ్మడి పుల్కల్ చోటకుర్ మండలాల్లోని పలు గ్రామాల్లో వరి పత్తి పంటలను సాగు చేస్తున్నారు నవంబర్ నెలలో చివరి వారం వరకు చేతికి వస్తుంది అలాంటి తరుణంలో అకస్మాత్తుగా శుక్రవారం గాలితో కూడిన వర్షం భారీగా కురిసింది మండల వ్యాప్తంగా కొన్ని ఎకరాల్లో వరి, పత్తి పంటలను సాగు చేస్తున్నారు కోసే దశలో నేల కూలినట్లు ఎకరాకు 30 వేలు ఖర్చు చేసి వరి పంటను సాగు చేస్తున్నట్లు రైతులు అంటున్నారు ఒక్కసారిగా గాలివాన రావడంతో పంట పూర్తిగా దెబ్బతిని రైతులకు నష్టం కలిగించిందని రైతులు వాపోతున్నారు

శేరి సతీష్ రెడ్డికి దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన కాంగ్రెస్ నాయకులు

కూకట్ పల్లీ నవంబర్ 01(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లీ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు శేరి సతీష్ రెడ్డికి కి దీపావళి సందర్భంగా నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ కాంగ్రెస్ నాయకులు వారి క్యాంప్ కార్యాలయం లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు .ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ అధ్యక్షులు తమ్మినేని ప్రవీణ్ కుమార్, సుధాకర్ బాబు, రంగస్వామి, పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శేరి సతీష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతి డివిజన్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీని బలోపేతం చేయాలని డివిజన్ అధ్యక్షులకు తెలియజేయజేశారు.

ఇరిపల్లి పాఠశాలను కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం. సంగారెడ్డి మండలం ఇరిగిపల్లి ప్రాథమిక పాఠశాలను జిల్లా కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంతి శుక్రవారం ఆకస్మికంగా పాఠశాలలో ఒకటి నుంచి 5వ తరగతి వరకు 17 మంది విద్యార్థులు ఉండడం పై అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్యను పెంచేలా ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలని సూచించారు. మళ్లీ నేను వచ్చేవరకు వందమంది విద్యార్థులు తప్పకుండా ఉండాలని ఆమె ఉపాధ్యాయులకు తెలిపారు. చదువులో వెనుకబడినటువంటి విద్యార్థులకు శ్రద్ధతో పాఠాలు చెప్పి వారిని ముందుకు తీసుకుపోయి విధానం చేయాలని ఆమె సూచించారు.

సంగారెడ్డిలో నేడు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల సమావేశం.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం. సంగారెడ్డి పట్టణంలోని అంబేద్కర్ భవన్లో ఈనెల రెండవ తేదీన ఉదయం 10 గంటలకు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు కాంగ్రెస్ నాయకులు శుక్రవారం తెలిపారు సమావేశానికి టీజీఐసీ చైర్పర్సన్ నిర్మలారెడ్డి హాజరవుతారని తెలిపారు. బిసి గణనపై సమావేశంలో చర్చ జరుగుతుందని తెలిపారు పార్టీ నాయకులు, పార్టీ కార్యకర్తలు అందరూ హాజరుకావాలని మండలాల వారిగా అందరూ రావాలని ఆమె తెలిపారు.

అనాధ శవానికి అంత్యక్రియలు నిర్వహించిన ఎమ్ డి ఆర్ ఫౌండేషన్.

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్చెరు పట్టణంలో సమాజ సేవ పట్ల నిత్యం తమదైన శైలిలో నిర్వహిస్తున్నటువంటి ఎమ్ డి ఆర్ ఫౌండేషన్ ఈరోజు ఇంకో అనాధ శవానికి అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. పటాన్చెరువు పట్టణంలో బస్టాండ్ ఆవరణలో బిక్షాటన చేస్తున్న వ్యక్తి అనారోగ్యంతో కిందపడి ఉండడాన్ని గమనించిన కొంతమంది పోలీసులకు సమాచారం అందించగా, అతని గురించి విచారించగా, అతనికి సంబంధించిన వివరాలు ఏమీ తెలియకపోవడంతో, ఎమ్ డి ఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అంతక్రియలు నిర్వహించడం జరిగింది.

సంగారెడ్డి లో భారీ వర్షం రోడ్లన్నీ జలమయం.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీమాణిక్యం. సంగారెడ్డి జిల్లా పట్టణంలో శుక్రవారం భారీ వర్షం కురిసింది. సుమారుగా రెండు గంటలపాటు వర్షం కురవడంతో రోడ్లన్నీ జలమయమయ్యాయి. పోతిరెడ్డిపల్లి చౌరస్తా నుంచి పాత బస్టాండ్ వరకు రోడ్లపై వర్షము నీరు నిలిచిపోవడంతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందిపడ్డారు. కాలనీలలో కూడా రోడ్లు జలమయమయ్యాయి. మున్సిపల్ అధికారులు పాల్గొని శుభ్రం చేసి వర్షం నీటిని మళ్లించారు. కొన్ని కాలనీలలో మున్సిపల్ అధికారులు అందకపోవడంతో కాలనీవాసులే శుభ్రం చేసుకుని నీళ్లను మురికి కాలువలు వెంబడి వెళ్లేలా చేశారు. అకస్మాత్తుగా ఇంత భారీ వర్షం వస్తుందని ఎవరు ఊహించలేదని ప్రజలు తెలిపారు.

బీజేపీ ద్వారా సుప్రీం కోర్టు వర్గీకరణ అనుకూల తీర్పు కాంగ్రెస్ వర్గీకరణ అమలు కోసం కుట్ర

- మందకృష్ణ మాదిగ బీజేపీ కి మద్దతు
- కాంగ్రెస్ కు మాలల మద్దతు మరి ఎవరి కోసం వర్గీకరణ

హైదరాబాద్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: త్వరలో కాంగ్రెస్ భవన్ ముట్టడి మాలమహానాడు జాతీయ అధ్యక్షులు డా పసుల రాం మూర్తి మాలమహానాడు ముఖ్య నాయకుల సమావేశం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జూపక సుధీర్ అధ్యక్షతన సంఘం కార్యాలయం లో జరిగింది ఈ సమావేశం నకు ముఖ్య అతిది గా జాతీయ అధ్యక్షులు డా పసుల రాంమూర్తి హాజరు అయి ప్రసంగించారు బీజేపీ దళితుల విభజన కుట్ర లో భాగంగా ఎస్ సి వర్గీకరణ పై సుప్రీం కోర్టు ద్వారా అనుకూల తీర్పు ఇప్పించారు అని మండీ పడ్డారు రాష్ట్రాల వారీగా వర్గీకరణ అమలు చేసుకొమ్మని చెప్పి బీజేపీ మోడీ చేతులు దులుపు కున్నారు అని ఆవేదన చెందారు దేశం లో ఏ రాష్టం వర్గీకరణ జోలికి రాలేదు అన్నారు కానీ తెలంగాణ లో కాంగ్రెస్ ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వర్గీకరణ చేస్తామని కమిటీల మీద కమిటీలు వేసి మాలల ఆత్మ గౌరవం దెబ్బ తినేలా వ్యవరించడం సిగ్గు చేటు అన్నారు మంద కృష్ణ మాదిగ బీజేపీ గెలుపు కోసం పని చేస్తే వారి కోసం బీజేపీ తీర్పు ఇప్పించింది కానీ కాంగ్రెస్ గెలుపు మాలలు గిరి గీసి కొట్లాడి గెలిపిస్తే మాలల నోట్లో మట్టి కొట్టడం రేవంత్ రెడ్డి నైజమా అని ప్రశ్నిచ్చారు ఎస్ సి వర్గీకరణ ప్రయత్నం విరమించు కొక పోతే కాంగ్రెస్ భవన్ ముట్టడిస్తామని హెంచా రించారు మాలల విస్మరించి ముందుకు సి ఎం కుర్చీ కూలిపోతుంది అన్నారు ఈ కార్యక్రమం లో జాతీయ కార్యదర్శి కాసార్ల యాదగిరి జాతీయ యువజన ప్రధాన కార్యదర్శి మగ్గిడి దీపక్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పురుషోత్తం రాష్ట్ర కార్యదర్శి మధుబాబు రాష్ట్ర మహిళ కార్యదర్శి గంట భబిత రెడ్డి రమేష్ నరేష్ అరె కిషోర్ హుస్నాబాద్ అరె బాలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

సంగారెడ్డి లో భారీ వర్షం రోడ్లన్నీ జలమయం.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీమాణిక్యం. సంగారెడ్డి జిల్లా పట్టణంలో శుక్రవారం భారీ వర్షం కురిసింది. సుమారుగా రెండు గంటలపాటు వర్షం కురవడంతో రోడ్లన్నీ జలమయమయ్యాయి. పోతిరెడ్డిపల్లి చౌరస్తా నుంచి పాత బస్టాండ్ వరకు రోడ్లపై వర్షము నీరు నిలిచిపోవడంతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందిపడ్డారు. కాలనీలలో కూడా రోడ్లు జలమయమయ్యాయి. మున్సిపల్ అధికారులు పాల్గొని శుభ్రం చేసి వర్షం నీటిని మళ్లించారు. కొన్ని కాలనీలలో మున్సిపల్ అధికారులు అందకపోవడంతో కాలనీవాసులే శుభ్రం చేసుకుని నీళ్లను మురికి కాలువలు వెంబడి వెళ్లేలా చేశారు. అకస్మాత్తుగా ఇంత భారీ వర్షం వస్తుందని ఎవరు ఊహించలేదని ప్రజలు తెలిపారు.

షార్ట్ సర్క్యూట్ తో బ్యాంగిల్ స్టోర్, పండ్ల షాపులు దగ్ధం

జిన్నారం,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా జిన్నారం మండలం బొల్లారం మున్సిపల్ ప్రాంతంలో గురువారం అర్ధరాత్రి కూరగాయల మార్కెట్లో షార్ట్ సర్క్యూట్ వల్ల బ్యాంగిల్ స్టోర్, రెండు పండ్ల షాపులు అగ్నిప్రమాదానికి గురైయ్యాయి. జితేందర్ బ్యాంగిల్ స్టోర్ సుమారుగా 5 లక్షల రూపాయలు నష్టం వాటిల్లింది. బాధిత కుటుంబాన్ని బీజేపీ నాయకులు, కేజెఆర్ ఆనంద్ కృష్ణారెడ్డి పరామర్శించి 20వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు.

సన్న వడ్లకు 500 రూపాయల బోనస్

గుమ్మడిదల,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: సంగారెడ్డి జిల్లా గుమ్మడిదల మండల కేంద్రంలో శుక్రవారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన 500 బోనస్ సన్న వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని జిల్లా అగ్రికల్చర్ డైరెక్టర్ తో కలిసి స్థానిక తాజా మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు ప్రారంభించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీని చెప్పిన విధంగా 500 బోనస్ తో అందిస్తుందన్నారు. రైతులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. అధికారులు, రైతులు తదితరులు ఉన్నారు.

బీపీఎల్ వ్యవస్థాపకుడు నంబియార్ కన్నుమూత

ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్స్ కంపెనీ బీపీఎల్ వ్యవస్థాపకుడు టీపీజీ నంబియార్(95) కన్నుమూశారు. వృద్ధాప్య సమస్యలు కారణంగా గురువారం తెల్లవారుజామున బెంగళూరులోని ఆయన నివాసంలో తుదిశ్వాస విడిచారు. కొంతకాలంగా ఆరోగ్యం బాగోలేదని.. ఈ కారణం చేతనే నంబియార్ చనిపోయినట్లు కుటుంబ సభ్యులు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు నంబియార్ అల్లుడు, బీజేపీ నేత రాజీవ్ చంద్రశేఖర్ ఎక్స్ ట్విట్టర్ ద్వారా తెలియజేశారు. బీపీఎల్ అనేది.. భారతదేశంలో ఎలక్ట్రానిక్స్ వస్తువుల్లో ఒక బ్రాండ్. ఎన్ని కంపెనీలు వచ్చినా.. నేటికీ బీపీఎల్‌కి మంచి ప్రజాదారణ ఉంది. బీపీఎల్ అంటే బ్రిటీష్ ఫిజికల్ లేబొరేటరీస్. నంబియార్ తొలుత యూఎస్, యూకేలో సుదీర్ఘ కాలం పని చేశారు. అటు తర్వాత భారత్‌లో నమ్మకమైన ఉత్పత్తులను అందించాలన్న ఉద్దేశంతో బీపీఎల్ కంపెనీని ప్రారంభించారు. ఎలక్ట్రానిక్స్‌లో బీపీఎల్ అనేది ఒక బ్రాండ్‌గా ముద్రపడింది. గృహోపకరణాలు అంటే ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది బీపీఎల్ అంటే అతిశయోక్తి కాదు. 1963లో కేరళలోని పాలక్కాడ్‌లో స్థాపించబడింది. ప్రధాన కార్యాలయం కర్ణాటకలోని బెంగళూరులో ఉంది. తొలుత బీపీఎల్ కంపెనీ.. ఆర్మీకి రక్షణ పరికరాలను తయారు చేసింది. అటు తర్వాత ఎలక్ట్రానిక్స్‌లోకి ప్రవేశించింది. 1990లో బీపీఎల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ ఒక రేంజ్‌లోకి దూసుకెళ్లింది. ప్రముఖ శక్తిగా ఎదిగింది. టీవీ, ఫోన్ మార్కెట్ ఆధిపత్యంలో బీపీఎల్ భారత దేశంలో టాప్ 10లో ఒకటిగా నిలబడింది. ఇంతటి ఘనకీర్తికి కారణమైన నంబియారు గురువారం తుది శ్వాస విడిచారు.

దీపావళి రోజున నష్టాలతో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్

దీపావళి రోజున కూడా దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్‌లో ఎలాంటి మెరుపులు లేవు. వరుసగా రెండో రోజు కూడా నష్టాలతోనే ముగిసింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లోని మిశ్రమ సంకేతాలు, అమెరికా ఎన్నికల అనిశ్చితి కారణంగా మన మార్కెట్‌పై తీవ్ర ప్రభావం చూపించింది.ల

దీంతో గురువారం ఫ్లాట్‌గా ప్రారంభమైన సూచీలు.. కొద్దిసేపటికే నష్టాల్లో ట్రేడ్ అయ్యాయి. ఇక ముగింపులో సెన్సెక్స్ 553 పాయింట్లు నష్టపోయి 79, 389 దగ్గర ముగియగా.. నిఫ్టీ 135 పాయింట్లు నష్టపోయి 24, 205 దగ్గర ముగిసింది. ఇక రూపాయి మారకం విలువ డాలర్‌తో పోలిస్తే రూ.84.08 దగ్గర ముగిసింది. నిఫ్టీలో అత్యధికంగా నష్టపోయిన వాటిలో టెక్ మహీంద్రా, హెచ్‌సీఎల్ టెక్నాలజీస్, ఇన్ఫోసిస్, టీసీఎస్, విప్రో ఉండగా.. సిప్లా, ఎల్ అండ్ టీ, డాక్టర్ రెడ్డీస్ ల్యాబ్స్, హీరో మోటోకార్ప్, ఒఎన్‌జీసీ

లాభపడ్డాయి. రంగాల్లో ఐటీ ఇండెక్స్ దాదాపు 3 శాతం, ఎఫ్‌ఎంసీజీ ఇండెక్స్ దాదాపు 1 శాతం, బ్యాంక్ ఇండెక్స్ 0.5 శాతం క్షీణించాయి. అయితే ఫార్మా, మీడియా సూచీలు 1.5 శాతం చొప్పున పెరిగాయి. బీఎస్‌ఈ మిడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 0.3 శాతం క్షీణించగా, స్మాల్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 1.6 శాతం పెరిగింది. ఇక దీపావళి సందర్భంగా శుక్రవారం మార్కెట్లకు సెలవు ప్రకటించబడింది.

మారుతీ జిమ్నీపై రూ.2.30 లక్షలు..

థార్‌పై రూ.1.25 లక్షల తగ్గింపు!

ఫెస్టివల్ సీజన్‌లో తమ అమ్మకాలను పెంచుకునేందుకు ప్రస్తుతం కార్ల కంపెనీలు భారీ డిస్కౌంట్లను ఆఫర్ చేస్తున్నాయి. దీని వల్ల నేరుగా కస్టమర్లు లబ్ది పొందుతారు. అమ్మకాలు చాలా బలహీనంగా ఉన్న కార్లపై కార్ కంపెనీలు గరిష్ట తగ్గింపును ఇస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం మారుతీ సుజుకి, టయోటా, మహీంద్రా కార్లపై మంచి తగ్గింపులు లభిస్తున్నాయి. మీరు కొత్త కారు కొనాలని ఆలోచిస్తున్నట్లయితే.. ఏ కారుపై ఎంత తగ్గింపు లభిస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకోవచ్చు. మారుతి సుజుకి ప్రస్తుతం అమ్మకాలను పెంచుకోవడానికి అత్యంత విజయవంతం కాని SUV 'జిమ్నీ'పై మంచి తగ్గింపులను అందిస్తోంది. జిమ్నీ అమ్మకాలు నిరంతరం పడిపోతున్నాయి. ఈ వాహనం పేలవమైన డిజైన్, అధిక ధరతో కూడిన డిజైన్ కారణంగా వినియోగదారులు దీనిని కొనుగోలు చేయడానికి ఆసక్తి చూపటంలేదు. మారుతి జిమ్నీ జీటా, ఆల్ఫా వేరియంట్‌లు వరుసగా రూ. 1.75 లక్షలు, రూ. 2.30 లక్షల తగ్గింపును పొందుతున్నాయి. ఇంజన్ గురించి మాట్లాడుకుంటే.. జిమ్నీ 1.5 లీటర్ %ఖ% సిరీస్ పెట్రోల్ ఇంజన్‌ని కలిగి ఉంది. ఇది ఒక లీటర్‌లో 16.94 కిలోమీటర్ల వరకు మైలేజీని అందిస్తుందని కంపెనీ పేర్కొంది. ఇది 4 వీల్ డ్రైవ్‌తో వస్తుంది. అయితే మారుతీ సుజుకీ ఎంత డిస్కౌంట్ ఇచ్చినా అమ్మకాలు పెంచుకోవడం కష్టంగానే కనిపిస్తోంది. మీరు ఈ నెలలో మహీంద్రా థార్ 4ఐ4 కొనుగోలు చేయాలని ఆలోచిస్తున్నట్లయితే ఈ అవకాశం మీకు ఖచ్చితంగా సరిపోతుంది. ఈ పండుగ సీజన్‌లో రూ. 1.25 లక్షల నగదు తగ్గింపు, రూ. 25,000 విలువైన ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ వాహనం ధర రూ.11.35 లక్షల నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ తగ్గింపు దాని 2 డోర్ మోడల్‌పై ఉంది. టయోటా తన కార్లపై డిస్కౌంట్ ఆఫర్లను ప్రవేశపెట్టింది. ఈ పండుగ సీజన్‌లో టయోటా ఇన్నోవా క్రిస్టాపై రూ. 1 లక్ష వరకు నగదు తగ్గింపును అందిస్తోంది. ఇది కాకుండా ఫార్చ్యూనర్ రూ. 1 లక్ష వరకు ఎక్స్ఛేంజ్ బోనస్‌తో పాటు రూ. 30,000 నగదు తగ్గింపు ప్రయోజనాన్ని కూడా పొందుతోంది. ఫార్చ్యూనర్ లెజెండర్‌లో రూ. 75 వేల నగదు తగ్గింపు, రూ. 1 లక్ష ఎక్స్ఛేంజ్ బోనస్, అదనపు యాక్సెసరీస్ ప్యాకేజీ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీరు టయోటా క్యామ్రీని కొనుగోలు చేస్తే ఈ కారుపై 5 సంవత్సరాల వారంటీతో పాటు రూ. 1 లక్ష ఎక్స్ఛేంజ్ బోనస్, రూ. 50 వేల కార్పొరేట్ తగ్గింపు ఇవ్వబడుతుంది.

బ్యాంకింగ్, ఫార్మా షేర్లలో ఒత్తిడి

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లలో ఒత్తిడి కొనసాగుతోంది. బ్యాంకింగ్, ఫార్మా రంగాల్లో అమ్మకాల వెల్లువతో బుధవారం నష్టాలను చవి చూశాయి. సెన్సెక్స్ 80వేల దిగువకు పడిపోయింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలోని ప్రతికూలతలకు తోడు దేశీయంగా ఎలాంటి సానుకూలతలు కానరాకపోవడంతో రోజంతా ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సెన్సెక్స్ 426.85 పాయింట్లు పతనమై 79,942.18కు పడిపోయింది. ఎన్ఎస్ఇ నిఫ్టీ 126 పాయింట్లు పతనమై 24,341 వద్ద ముగిసింది. ఉదయం నష్టాల్లో మొదలైన సూచీలు.. ఏ దశలోనూ కోలుకోలేదు. దాదాపు 2,787 షేర్లు లాభాల్లో కొనసాగగా.. 978 షేర్లు పతనమయ్యాయి. నిఫ్టీలో సిప్లా, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, హెచ్‌డిఎఫ్‌సి లైఫ్, ట్రెంట్, ఎస్‌బిఐ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ సూచీలు అధికంగా నష్టపోయిన వాటిలో ఉన్నాయి. అదానీ ఎంటర్‌ప్రైజెస్, టాటా కన్స్యూమర్, హీరో మోటోకార్ప్, బ్రిటానియా ఇండస్ట్రీస్, మారుతీ సుజుకీ లాభపడ్డాయి.

ఎఫ్ఎంసిజి, క్యాపిటల్ గూడ్స్, మీడియా రంగాలు వరుసగా 0.5 నుంచి 2 శాతం పెరిగాయి. బ్యాంక్, ఫార్మా, ఐటీ ఒకశాతం వరకు పతనమయ్యాయి. బిఎస్‌ఈ మిడ్‌క్యాప్ ఇండెక్స్ యథాతథంగా ముగియగా, స్మాల్‌క్యాప్ ఇండెక్స్ 1.5 శాతం పెరిగింది.

ఐపీఓకు హెచ్‌డీబీ ఫైనాన్షియల్ రెడీ..

HDB FINANCIAL SERVICES

హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంకు అనుబంధ హెచ్‌డీబీ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ ఐపీఓకు సిద్ధమైంది. ఈమేరకు సెబీకి ప్రాథమిక పత్రాలను సమర్పించింది. ఈ ఇష్యూ ద్వారా రూ.12,500 కోట్లు సమీకరించనుంది. ఆఫర్ ఫర్ సేల్‌లో రూ.10,000 కోట్ల విలువైన షేర్లను విక్రయించనున్నారు. తాజా షేర్ల జారీ ద్వారా రూ.2,500 కోట్ల నిధుల్ని సమీకరించనుంది. హెచ్‌డీబీ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్‌లో హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్‌కు 94.64 శాతం వాటా ఉ ంది. ఐపీఓ ద్వారా సమీకరించే నిధులను మూలధన వ్యయాలకు, రుణాలు తీర్చేందుకు వినియోగించనున్నట్లు సంస్థ తెలిపింది. మిగిలిన డబ్బుల్ని వ్యాపార వృద్ధికి వెచ్చించనుంది. అప్పర్ లేయర్‌లో ఉన్న బ్యాంకింగేతర ఆర్థిక సంస్థలు మూడేళ్లలోపు స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజీల్లో నమోదు చేసుకోవాలని ఆర్‌బీఐ తప్పనిసరి చేసిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఈనెల ప్రారంభంలోనే హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ బోర్డు దాని అనుబంధ సంస్థ హెచ్‌డీబీ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్‌కు సంబంధించిన షేర్ల విక్రయానికి ఆమోదం పొందింది. జేఎం ఫైనాన్షియల్,

బీఎన్‌పీ పారిబాస్, బోఫా సెక్యూరిటీస్ ఇండియా, గోల్డ్‌మన్ శాక్స్, హెచ్ఎస్‌బీసీ సెక్యూరిటీస్, ఐఐఎఫ్ఎల్ సెక్యూరిటీస్, జెఫ్రీస్ ఇండియా, మోర్గాన్ స్టాన్లీ, మోతీలాల్ ఓస్వాల్, నోమురా ఫైనాన్షియల్, నోమురా వెల్త్ మేనేజ్‌మెంట్, యూఎస్‌బీ సెక్యూరిటీస్ బుక్ రన్నింగ్ మేనేజర్లుగా ఉన్నారు. 2007లో స్థాపించిన బజాజ్ ఫైనాన్స్‌కు దేశీయంగా 1,680 బ్రాంచ్‌లు ఉ న్నాయి. ఇదిలాఉండగా.. జూన్‌తో ముగిసిన త్రైమాసికం నాటికి కంపెనీ నికర విలువ రూ.13,300 కోట్లుగా ఉంది.

ఓలా ఎలక్ట్రిక్ కీలక నిర్ణయం!

భారతదేశంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల డిమాండ్ ఇటీవలి కాలంలో విపరీతంగా పెరిగింది. పెట్రోలు, డీజిల్ ధరల భారం తగ్గుతుందన్న కారణంతో చాలా మంది వీటిని కొనుగోలు చేసేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు.మార్కెట్ ప్యాట్రన్ కు అనుగుణంగా.. కస్టమర్ల అభిరుచులకు అనుగుణంగా.. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల తయారీ సంస్థలు పోటీగా ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను మార్కెట్ లోకి విడుదల చేస్తున్నాయి. ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్‌లకు డిమాండ్‌తో పాటు ఓలా ఎలక్ట్రిక్ మార్కెట్లో పెద్ద వాటాను కలిగి ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. దేశంలోనే అతిపెద్ద ఎలక్ట్రిక్ ద్విచక్ర వాహన తయారీ సంస్థ 'ఓలా ఎలక్ట్రిక్' కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. కస్టమర్లకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు తన సర్వీస్ సెంటర్ల సామర్థ్యాన్ని 30 శాతం పెంచుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. కొత్తగా 50కు పైగా సర్వీస్ సెంటర్స్, 500

మంది టెక్నీషియన్లను పెంచుకున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. కస్టమర్ల నుంచి పెద్ద ఎత్తున ఫిర్యాదులు వచ్చిన నేపథ్యంలో ఓలా ఎలక్ట్రిక్ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. కస్టమర్ల కోసం తన కేంద్రాలను, శ్రామిక శక్తిని పెంచుకుంటోంది.'ఓలా ఎలక్ట్రిక్ తన సర్వీస్ సెంటర్ల సామార్థ్యాన్ని విస్తరించడానికి అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. మా వద్ద వచ్చిన అనేక సర్వీసు బ్యాక్ లాక్‌లను ఇప్పటికే మేము పూర్తి చేశాం. మూడింట రెండొంతుల పెండింగ్ పనులు పూర్తయ్యాయి. రానున్న రోజుల్లో మిగిలిన వాటిని కూడా పూర్తి చేస్తాం. కస్టమర్ల సంతోషమే మాకు ముఖ్యం. వారికి మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు వేం ఎల్లప్పుడూ ముందుంటాం' అని సంబంధిత అధికారి ఒకరు చెప్పారు.

పెండింగ్‌లో ఉన్న టాస్క్‌లను క్లియర్ చేయడానికి కొత్త, ఇప్పటికే ఉన్న సర్వీస్ సెంటర్‌లలో 500 కంటే ఎక్కువ టెక్నీషియన్‌లను నియమించింది. ఆటో మార్కెట్‌లో తన ఉనికిని పెంచుకోవడంలో భాగంగా ఓలా హైపర్ సర్వీస్ క్యాంపెయిన్‌ను గత సెప్టెంబర్‌లో ఓలా ఎలక్ట్రిక్ కంపెనీ ప్రారంభించింది. ఈ క్యాంపెయిన్‌లో భాగంగా ఈఏడాది డిసెంబర్ నాటికి సర్వీస్ సెంటర్ల సంఖ్యను రెట్టింపు చేయాలని చూస్తున్నట్లు సీఈఓ భవీశ్ అగర్వాల్ వెల్లడించారు. 1,000కి పైగా సర్వీస్ సెంటర్లను పెంచుతామని చెప్పారు. ప్రస్తుతం భారతదేశంలో ఓలా ఎలక్ట్రిక్ సంస్థ ఎలక్ట్రిక్ ద్విచక్ర వాహనాల అమ్మకాల్లో అగ్రస్థానంలో ఉంది. ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహన తయారీ సంస్థలు హీరో మోటోకార్ప్,హోండా మోటార్ సైకిల్ అండ్ స్కూటర్ ఇండియా కూడా ఓలాను అధిగమించలేకపోతున్నాయి.

డిబిటి ద్వారా ప్రభుత్వ ఖజానాకు

3.36 లక్షల కోట్లు ఆదా

కేంద్ర ప్రభుత్వం గత 8 ఏళ్లలో డైరెక్ట్ ఫండ్ ట్రాన్స్‌ఫర్ (డిబిటి) ద్వారా వివిధ పథకాల లబ్ధిదారులకు రూ.38 లక్షల కోట్లను బదిలీ చేసింది. ప్రభుత్వ ఖజానాకు 3.36 లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఆదా అయ్యాయని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. దీని నుంచి ప్రభుత్వ ఖజానాకు రూ. 10% డబ్బు ఆదా అయిందని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. అమెరికాలోని పెన్సిల్వేనియా యూనివర్సిటీకి చెందిన వార్టన్ బిజినెస్ స్కూల్‌లో మాట్లాడుతూ.. మధ్యవర్తుల అవసరం లేకుండా అర్హులైన లబ్ధిదారుల ఖాతాలోకి నేరుగా డబ్బు బదిలీ చేయబడుతుందన్నారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వానికి 40 బిలియన్ డాలర్లు (రూ. 3.36 లక్షల కోట్లు) ఆదా అయ్యాయని ఆర్థిక మంత్రి పేర్కొన్నారు. "డబ్బు వృథాను అరికట్టడం చాలా ముఖ్యమని పేర్కొన్న ఆర్థిక మంత్రిగా పన్ను చెల్లింపుదారుల ప్రతి పైసా సక్రమంగా ఖర్చు అయ్యేలా చూడాలి. మనీ వృథాని అరికట్టడమే అతిపెద్ద సవాల్ అని నిర్మల అన్నారు."భారతదేశంలో డిజిటల్ టెక్నాలజీని అవలంబించడం వల్ల డబ్బు వృథా తగ్గిందని.. మోసపూరిత లావాదేవీలు మరియు నకిలీ ఖాతాదారులను తొలగించడం సులభతరం అయిందన్నారు. సబ్సిడీ, పెన్షన్, స్కాలర్‌షిప్‌తో సహా అనేక పథకాల లబ్ధిదారులకు %ఐదీ% ద్వారా నిధులు చెల్లిస్తారు. పీఎం కిసాన్ యోజన కింద 11 కోట్ల మంది రైతులకు 3.04 లక్షల కోట్లు. నగదు బదిలీ చేయబడింది. మా ప్రభుత్వంలోని 51 మంత్రిత్వ శాఖలు మరియు వాటి పరిధిలోని శాఖలు డిబిటి పరిధిలోకి వచ్చాయి" అని ఆర్థిక మంత్రి వివరించారు. "వివిధ పథకాల లబ్ధిదారులకే కాదు, కేంద్రం, రాష్ట్రాల మధ్య లావాదేవీలు కూడా డిజిటల్‌గా జరుగుతాయి. రాష్ట్రాలకు చెందిన వివిధ పథకాలకు కేంద్ర వాటాను అందించడానికి ఒకే మోడల్ ఖాతా వ్యవస్థ ఉంది. దీని ద్వారా రాష్ట్రాలకు నగదు బదిలీ అవుతుంది" అని చెప్పారు.

రాహుల్ గ్యారంటీ కార్డు విఫలం

ముంబయి: మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సమయం దగ్గరపడుతోంది. ఎన్నికల్లో అధికారాన్ని సాధించేందుకు ప్రధాన పార్టీలు పోటాపోటీగా తలపడుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ఉపముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడణవీస్ కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు.ఎన్నికల్లో హామీలతో కూడిన గ్యారంటీ కార్డును రాహుల్ గాంధీ విడుదల చేస్తారని కాంగ్రెస్ నేతలు వెల్లడించారు. దీనిపై స్పందించిన డిప్యూటీ సీఎం ఆ పార్టీని ఎద్దేవా చేశారు. "రాహుల్ గాంధీ గ్యారంటీ కార్డు విఫలం

అవుతుంది. రాజస్థాన్, ఛత్తీస్‌గఢ్‌లలో పూర్తిగా విఫలమైంది. తెలంగాణ, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో ఆ కార్డు అమలు అవుతుందో లేదో వివరించాలి. గ్యారంటీగా ఇక్కడ అది విఫలం అవుతుంది" అని మీడియా సమావేశంలో విమర్శించారు. రాహుల్ గాంధీ గ్యారంటీ కార్డు.. ఆ రెండు రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ తిరిగి అధికారంలోకి రావడానికి ఉపయోగపడలేదని ఫడణవీస్ ఎద్దేవా చేశారు. ఎన్నికల్లో మహాయుతి కూటమి వ్యూహంపై అడిగిన ప్రశ్నపై స్పందిస్తూ.. "సీఎం ఏక్‌నాథ్ శిందే నివాసంలో మహాయుతి కూటమి నేతలు సమావేశం అయ్యారు. ఇప్పటికే అన్ని సమస్యలను మా కూటమి పరిష్కరించింది. నవంబరు 4 నాటికి చాలా మంది తిరుగుబాటుదారులు తమ నామినేషన్లను ఉపసంహరించుకోవడాన్ని మీరంతా చూస్తారు" అని అన్నారు. కాగా.. 288 అసెంబ్లీ స్థానాలున్న మహారాష్ట్రలో నవంబర్ 20న ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. అయితే.. 15 స్థానాల్లో అభ్యర్థులను ప్రధాన పార్టీలు ప్రకటించలేదు. 4 స్థానాల్లో మహాయుతి కూటమి.. 11 చోట్ల ఎంవీఏ అభ్యర్థులను ప్రకటించాల్సి ఉంది. ఎన్నికల ఫలితాలు 23న వెలువడనున్నాయి.

బంగ్లాదేశ్‌లో హిందువులపై దాడి

ట్రంప్ కీలక సందేశం

వాషింగ్టన్: బంగ్లాదేశ్‌లో ఇటీవల హిందువులు, ఇతర మైనార్టీలపై జరిగిన క్రూరమైన దాడులను అమెరికా ఎన్నికల్లో రిపబ్లికన్ పార్టీ అధ్యక్ష అభ్యర్థి డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఖండించారు. తాను అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ఉన్నపుడు ఇలాంటివి ఎప్పుడూ జరగలేదని తెలిపారు. అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో తాను గెలిస్తే భారత్‌తో అమెరికా సంబంధాలను మరింత మెరుగు పరుస్తానని హామీ ఇచ్చారు. దీపావళి పండుగ సందర్భంగా సోషల్ మీడియా వేదికగా ట్రంప్ హిందువులకు తన సందేశాన్ని పోస్టు చేశారు. ఈ సందర్భంగా దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు బైడెన్, డెమోక్రటిక్ పార్టీ అధ్యక్ష అభ్యర్థి కమలా హారిస్‌లు అమెరికాతోపాటు, ప్రపంచంలోని హిందువులను పట్టించుకోలేదని ఆరోపించారు. ఇజ్రాయెల్ నుంచి ఉక్రెయిన్ వరకు వారివన్నీ వైఫల్యాలే అని విమర్శించారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే

మతతత్వ శక్తుల నుంచి హిందూ అమెరికన్లకు రక్షణ కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. తాను గెలిస్తే అమెరికాను మరోసారి ఉన్నత స్థానంలో నిలబెడతానన్నారు. హిందువుల స్వేచ్ఛ కోసం పోరాడతామన్నారు.

తన పరిపాలనతో ఇండియాతో పాటు తన స్నేహితుడు, ప్రధాని మోడీతో బలమైన భాగస్వామ్యాన్ని ఏర్పరుచుకుంటామని తెలిపారు. బంగ్లాదేశ్‌లో మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనా గద్దె దిగి దేశం విడిచిపెట్టి వెళ్లిన తర్వాత అక్కడి హిందువులపై దాడులు జరిగిన సంగతి విదితమే.

అనిల్ అంబానీ కంపెనీలకు సెబీ నోటీసులు

న్యూఢిల్లీ : అనిల్ అంబానీ కంపెనీలకు సెబీ నోటీసులిచ్చింది. రిలయన్స్ హెూం ఫైనాన్స్ ప్రమోటర్ సంస్థతో సహా ఆరు సంస్థలకు సెబీ బుధవారం డిమాండ్ నోటీసులు పంపింది. రూ.154.50 కోట్లు చెల్లించాలని కోరింది. 15 రోజులలోపు చెల్లింపు చేయడంలో విఫలమైతే ఆస్తులు, బ్యాంకు ఖాతాలను అటాచ్‌మెంట్ చేస్తామని హెచ్చరించింది. క్రెస్ట్ లాజిస్టిక్స్ అండ్ ఇంజనీర్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, రిలయన్స్ యునికార్న్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, రిలయన్స్ ఎక్స్ఛేంజ్ తదుపరి లిమిటెడ్, రిలయన్స్ కమర్షియల్ ఫైనాన్స్ లిమిటెడ్, రిలయన్స్ బిజినెస్ బ్రాడ్‌కాస్ట్ న్యూస్ హెూల్డింగ్స్ లిమిటెడ్, రిలయన్స్‌కు సెబీ నోటీసులు పంపించింది. గత ఆగస్టులో సెబీ విధించిన జరిమానాను చెల్లించడంలో ఈ సంస్థలు విఫలమవడంతో తాజాగా డిమాండ్ నోటీసులు వచ్చాయి. ఈసారి 15 రోజుల్లోగా చెల్లించకపోతే ఆస్తులు, బ్యాంక్ ఖాతాలను అటాచ్ చేస్తామని సెబీ ఈ సంస్థలను హెచ్చరించింది. ఆరు వేర్వేరు నోటీసుల్లో ఈ ఆరు సంస్థలను ఒక్కొక్కటి రూ. 25.75 కోట్లు చెల్లించాలని మార్కెట్స్ నియంత్రణ సంస్థ ఆదేశించింది. ఇందులో వడ్డీతోపాటు 15 రోజులకు రికవరీ ఖర్చులను

జోడించింది. బకాయిలు చెల్లించని పక్షంలో మార్కెట్ రెగ్యులేటర్ ఈ సంస్థల స్థిర, చరాస్తులను అటాచ్ చేసి విక్రయించడం ద్వారా మొత్తాన్ని రికవరీ చేస్తుంది. అంతేకాకుండా బ్యాంకు ఖాతాల అటాచ్‌మెంట్‌ను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది.

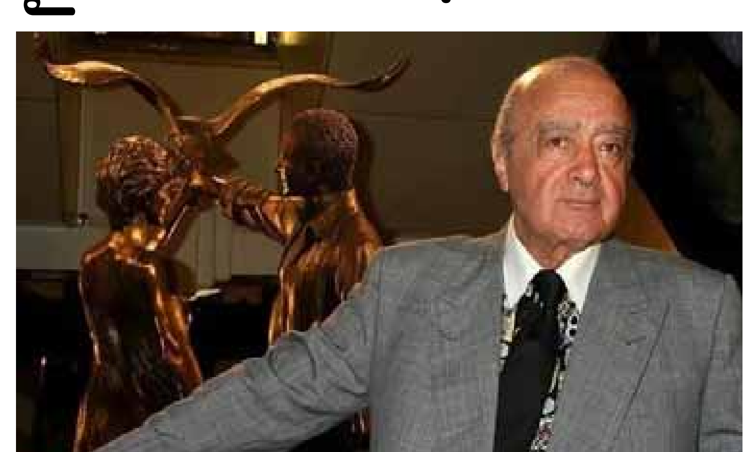
ఇరాక్ నుంచి ఇజ్రాయెల్‌పై దాడికి సిద్ధమైన ఇరాన్

పశ్చిమాసియా : పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇజ్రాయెల్ పై మరోసారి దాడికి ఇరాన్ సిద్ధం అవుతున్నట్లు ఓ నివేదిక వెల్లడించింది. ఇరాక్ గడ్డ నుంచి ఇరాన్ ఈ దాడులు చేపట్టేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు ఇజ్రాయెల్ నిఘావర్గాల సమాచారం. నవంబర్ 5 వ తేదీన అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికలు ఉండడంతో అంతకు ముందే ఈ దాడులు జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. పెద్ద ఎత్తున డ్రోన్లు, బాలిస్టిక్ మిస్సైళ్లు వినియోగించేందుకు టెహ్రాన్ చూస్తున్నట్లు యాక్సియోస్ రిపోర్టు పేర్కొంది. ఇరాక్‌లోని ఇరాన్ అనుకూల మిలిటెంట్ల ద్వారా ఈ దాడిని చేపట్టేందుకు ఆ దేశం సిద్ధమవుతున్నట్లు సదరు నివేదిక పేర్కొంది. అందువల్ల ఇజ్రాయెల్ మరోసారి ప్రతీకార చర్యలు చేపట్టకుండా ఉండే అవకాశం ఉంటుందని ఇరాన్ భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది. హమాస్ అధినేత ఇస్మాయెల్ హనీయా, హెజ్‌బల్లా చీఫ్ సయ్యద్ హసన్ నస్రల్లా, ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్‌కు చెందిన నిల్ఫోరూషన్ మరణానికి ప్రతీకారంగా నెల రోజుల క్రితం ఇజ్రాయెల్ పై భీకర దాడులు చేసింది. 200 మిస్సైళ్లతో దేశవ్యాప్తంగా దాడి చేయడంతో ఇజ్రాయెల్ ప్రజలు బంకర్లలోకి వెళ్లిపోయారు. దీంతో ప్రతీకారం తీర్చుకుంటానని చెప్పిన ఇజ్రాయెల్.. అన్నట్టుగానే ఇటీవల టెహ్రాన్‌పై దాదాపు 200 యుద్ధ విమానాలతో దాడి చేసింది. డ్రోన్ ఫ్యాక్టరీలు, బాలిస్టిక్ క్షిపణి తయారీ, ప్రయోగ కేంద్రాలపై మెరుపు దాడులు జరిపింది. దీంతో ఇరాన్– ఇజ్రాయెల్ మధ్య మరోసారి ఉద్రిక్తలు పెరిగాయి. ఈ దాడికి ప్రతీకారం తప్పదని ఇరాన్ హెచ్చరించింది. అందులో భాగంగా దాడి ఘటన తమ దేశంపైకి రాకుండా ఉండేలా ఇరాక్ నుంచే ఇరాన్ దాడులు చేసేందుకు సిద్ధమైనట్లు నిఘావర్గాలు తెలిపాయి.

'వన్ నేషన్- వన్ ఎలక్షన్' అసాధ్యం

బెంగళూరు: జమిలిలపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తాజాగా చేసిన వ్యాఖ్యలను కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే తోసిపుచ్చారు.పార్లమెంటులో ఏకాభిప్రాయం లేకుండా ఒకేసారి ఎన్నికలు అసాధ్యమన్నారు. దేశంలోని అన్ని ఎన్నికలను ఒకేరోజు లేదా నిర్దిష్ట కాలవ్యవధిలో చేపట్టడాన్ని కేంద్రం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని, వీటిని ఎవ్వరూ అడ్డుకోలేరని ప్రధాని మోదీ వెల్లడించిన నేపథ్యంలో ఖర్గే ఈ విధంగా స్పందించారు. ''ప్రధాని మోదీ ఏం చెప్పారో అది చేయరు. ఎందుకంటే జమిలికి సంబంధించిన బిల్లు పార్లమెంటుకు వచ్చినప్పుడు అందరి అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే ఇది జరుగుతుంది. కానీ, అలా సాధ్యపడదు. జమిలి ఎన్నికలు అసాధ్యం'' అని మల్లికార్జున ఖర్గే పేర్కొన్నారు. బెంగళూరులో విలేకరులతో మాట్లాడిన ఖర్గే.. జమిలి ఎన్నికల అంశం అనేక రాష్ట్రాలు, ప్రాంతీయ పార్టీలతోపాటు అనేక సమస్యలతో ముడిపడి ఉందన్నారు. రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు కల్పిస్తామని, ప్రతి ఒక్కరికీ రూ.15లక్షలు ఇస్తామని హామీలు ఇచ్చిన ప్రధాని.. వాటినే నెరవేర్చలేకపోతున్నారని ఖర్గే విమర్శించారు. ప్రధాని తాను చేయాల్సిన పనులనే చేయడం లేదని, కేవలం ప్రజలను మోసం చేసేందుకే ఇటువంటి మాటలు మాట్లాడుతున్నారన్నారు. అంతకుముందు, సర్దార్ పటేల్ జయంతి సందర్భంగా గుజరాత్‌లోని కేవడియాలో నిర్వహించిన సభలో ప్రసంగించిన మోదీ.. ప్రతిపక్షాలపై నిప్పులు చెరిగారు. 'ఒకే దేశం ఒకే ఎన్నిక', ఉమ్మడి పౌరస్మృతి త్వరలోనే అమల్లోకి రానున్నాయని.. వీటిని ఎవరూ అడ్డుకోలేరని స్పష్టం చేశారు.

400 మంది మహిళలను లైంగికంగా వేధించిన బిలియనీర్..!



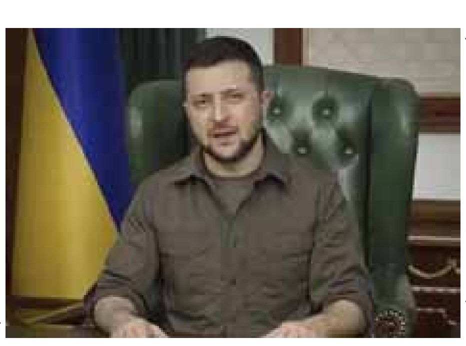
బ్రిటన్‌లో నివశించిన ఈజిప్ట్ బిలియనీర్ తన జీవితకాలంలో 400 మందికి పైగా మహిళలను లైంగికంగా వేధించినట్లు ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. 2023లో మరణించిన హారోడ్స్ డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్ యజమాని మహమ్మద్ అల్ ఫాయిద్ తమను వేధించాడని వందల మంది మహిళలు చెబుతున్నట్లు యూకే లాయర్లు గురువారం వెల్లడించారు. సెప్టెంబర్‌లో బీబీసీ అతడు జరిపిన అత్యాచారాలపై ఓ డాక్యుమెంటరీని విడుదల చేసింది. ఆ తర్వాత అతడి బాధితురాళ్లు మెల్లగా ముందుకురావడం మొదలైంది. ఈనేపథ్యంలో 'ది జస్టిస్ ఫర్ హారోడ్స్ సర్వైవర్స్ గ్రూప్' సంస్థను ఇప్పటివరకు 421 మంది మహిళలు ఆశ్రయించారు. దాదాపు 30 ఏళ్లపాటు అతడు ఆడవారిపై లైంగిక దాడులు చేసినట్లు పోలీసులు చెబుతున్నారు. బాధితుల్లో కొందరు స్టోర్‌కు సంబంధించిన మహిళలు కాగా.. మరికొందరు ఫల్‌హామ్ ఫుట్‌బాల్ క్లబ్, పారిస్‌లోని రిట్జ్ హెూటల్ ఇతర సంస్థలకు చెందినవారు. అల్ ఫాయిద్ చేసిన అరాచకాలకు చుట్టుపక్కల ఉన్నవారు సహకరించడంతో అతడి పాపాల చిట్టా పెరిగిపోయిందని న్యాయవాది డేన్ ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ పేర్కొన్నారు. మరో న్యాయవాది బ్రూస్ డ్రూమాండ్ మాట్లాడుతూ బాధితుల్లో చాలావరకు యూకేకు చెందినవారేనన్నారు. కానీ, తమను ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి పలువురు సంప్రదిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అల్‌ఫాయిద్ తన చుట్టుపక్కల ఉన్న ప్రతి యువతిని టార్గెట్ చేసేవాడని తెలిపారు. ఇప్పటికే 'ది జస్టిస్ ఫర్ హారోడ్స్ సర్వైవర్స్ గ్రూప్' నుంచి చట్టపరమైన చర్యలు మొదలయ్యాయి. భవిష్యత్తులో వందలకొద్దీ లెటర్ ఆఫ్ క్లెయిమ్‌లు హారోడ్స్‌కు వెళతాయని న్యాయవాదులు చెబుతున్నారు. 250 మంది బాధితురాళ్లు కోర్టు బయటే సెటిల్మెంట్ చేసుకొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని చెప్పారు. బ్రిటన్‌లోని అత్యంత సంపన్న కుటుంబాల్లో అల్‌ఫాయిద్‌లు ఒకరు. మహమ్మద్ కుమారుడు దోడీ అల్‌ఫాయిద్, బ్రిటన్ మాజీ రాణి డయానాతో ప్రయాణిస్తూ 1997లో రోడ్డు ప్రమాదానికి గురైన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఘటనలో డయానాతో సహా అతడు కూడా మరణించాడు. ఇక మహమ్మద్ అల్ ఫాయిద్ 94 ఏళ్ల వయసులో గతేడాది ఆగస్టులో మరణించాడు.

అతడు 1985లో హారోడ్స్‌ను కొనుగోలు చేశాడు.

ఆరేళ్ల తర్వాత ఫ్రాన్స్‌లోని రిట్జ్ హెూటల్‌ను దక్కించుకొన్నాడు. ఇక 1997లో ఫల్‌హామ్ జట్టును సొంతం చేసుకొన్నాడు.

రష్యాలోకి ఉత్తర కొరియా బలగాలు..

చైనా మౌనం తగదు



ఉక్రెయిన్‌పై యుద్ధానికి మద్దతుగా ఉత్తరకొరియా రష్యాకు పెద్దమొత్తంలో సైనికులను తరలిస్తున్నట్టు ఆరోపణలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈక్రమంలో ఉత్తర కొరియా బలగాలు మాస్కోలో చేరడంపై చైనా మౌనం వహించడాన్ని ప్రశ్నించారు. ఈమేరకు ఆయన ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. 'ఉక్రెయిన్ పైకి ఉత్తర కొరియా బలగాలు ఇంకా దండెత్తలేదు. కానీ, మరికొన్ని రోజుల్లోనే ఆ చర్యలు జరగొచ్చు. ప్రాంతీయ భద్రతా హామీదారుగా ఉన్న చైనా దీనిపై మౌనం వహించడం సమంజసం కాదు. రష్యా కర్మాగారాల్లో ఉ.కొ. ఆయుధాలు, కార్మికులు మాత్రమే కాదు.. మన ఆక్రమిత ప్రాంతాలైన కుర్స్క్‌లోను వారి సైనికులే ఉన్నారు. వారు మాతో పోరాడేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. మాస్కో ఉత్తరకొరియాతో బహిరంగ భాగస్వామ్యం ఉంది. సుమారు 3.5 మిలియన్ ఫిరంగి షెల్స్‌ను రష్యా కొనుగోలు చేసింది' అని జెలెన్‌స్కీ పేర్కొన్నారు. ఉక్రెయిన్‌తో మరింతగా పోరాడేందుకు ఉత్తర కొరియా తన బలగాలను రష్యాలోకి తరలిస్తోందని నాటో ఇటీవల ధ్రువీకరించింది. రష్యాలోని కుర్స్క్ ప్రాంతంలో కొన్ని బలగాలను ఇప్పటికే మోహరించినట్లు నాటో సెక్రటరీ జనరల్ మార్క్ రుట్టే మీడియాకు వెల్లడించారు. మరోవైపు ఉత్తర కొరియా సైనికులు ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలోకి చొరబడితే.. కచ్చితంగా వాళ్లు కూడా లక్ష్యాలుగా మారతారని అమెరికా హెచ్చరించింది. యుద్ధాలకు ఇది సమయం కాదని, వివాదాలను రణక్షేత్రంలో పరిష్కరించుకోలేమని భారత ప్రధాని మోదీ పునరుద్ఘాటించారు. ఉక్రెయిన్ తరహా ఘర్షణల్ని చర్చలు, దౌత్యం ద్వారానే పరిష్కరించుకోవాలని, ఆమేరకు రష్యా, ఉక్రెయిన్ నేరుగా చర్చించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని మోదీ అభిప్రాయపడ్డారు.

పండగ వేళ నిబంధనల ఉల్లంఘన

ఢిల్లీని కమ్మేసిన పొగ

న్యూఢిల్లీ : దీపావళి వేళ.. అధికారుల నిబంధనలను ఉల్లంఘించి ఢిల్లీ వాసులు బాణసంచా కాల్చారు. దీంతో ఇప్పటికే కాలుష్యంతో నిండిన ఢిల్లీని పొగ చుట్టేసింది. శుక్రవారం తెల్లవారుజామున తీవ్రమైన పొగ ఢిల్లీని కమ్మేసింది. ఢిల్లీ ఎన్‌సీఆర్‌లోని నోయిడా, గురుగ్రామ్‌లో వాయు కాలుష్యం ఒక్కసారిగా పెరిగిపోయింది. రోడ్లపై విజిబిలిటీ తగ్గింది. ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్ (ఏక్యూఐ)పై వాయునాణ్యత ఈరోజు ఉదయం ఆరు గంటలకు 395 (వెరీపూర్)గా నమోదైంది. ఈ గాలి పీల్చుకుంటే శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశముందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరించారు. ఢిల్లీతో పాటు పొరుగునే ఉన్న పంజాబ్‌లోని పలు ప్రాంతాల్లోనూ వాయునాణ్యత ఒక్కసారిగా పడిపోయింది. ఢిల్లీ చుట్టుపక్కల ఉన్న పంజాబ్, హర్యానాలో రైతులు పంట వ్యర్థాలను కాల్చడం వల్ల ఢిల్లీ కాలుష్యం శీతాకాలం ప్రారంభమవగానే పెరిగిపోతోంది. పంట వ్యర్థాలకు తోడు ఉత్తరప్రదేశ్ నుంచి వచ్చే డీజిల్ వాహనాలు కూడా కారణమవుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో ఢిల్లీ ప్రభుత్వం దీపావళి రోజు టపాసులను కాల్చడాన్ని నిషేధించింది. అయితే ఢిల్లీ వాసులు ఈ నిషేధాన్ని పట్టించుకోకుండా టపాసులు కాల్చి పండుగ జరుపుకోవడంతో కాలుష్యం పెరిగిపోయింది. కాలుష్యాన్ని మరింత తీవ్రతరం చేసింది.

లెబనాన్‌లోని పురాతన నగరంపై ఇజ్రాయిల్ దాడి

లెబనాన్: లెబనాన్‌లోని పురాతన నగరం బాల్‌బెక్‌పై ఇజ్రాయిల్ బాంబులు వేసింది. లెబనాన్ యొక్క చారిత్రాత్మక బాల్బెక్ ప్రాంతంలోని రెండు పట్టణాలపై ఇజ్రాయిల్ దళాలు మరిన్ని దాడులను ప్రారంభించాయి. ఈ దాడిలో ఎనిమిది మంది మహిళలతో సహా 19 మందిని మృతి చెందారు. ఈ ప్రాంతంలోని దాదాపు 85,000 మంది నివాసితులను తమ ఇళ్లను వదిలి పారిపోవాలని ఆదేశించిన తర్వాత ఇజ్రాయిల్ సైన్యం తూర్పు నగరమైన బాల్‌బెక్‌పై భారీ దాడులను ప్రారంభించింది. యునెస్కో వారసత్వ ప్రదేశం అయిన బాల్‌బెక్ దాదాపు 2,000 సంవత్సరాల నాటి రోమన్–యుగంలోని వీనస్, జూపిటర్ మరియు బాచస్ ఆలయానికి నిలయం. చర్చల కోసం యునైటెడ్ స్టేట్స్ రాయబారి అమోస్ హెూచ్‌స్టెయిన్ టెల్ అవీవ్‌కు వెళుతున్నందున కొన్ని గంటలు లేదా రోజుల్లో ఇజ్రాయిల్‌తో కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ప్రకటించబడుతుందని తాను ఆశిస్తున్నట్లు లెబనాన్ తాత్కాలిక ప్రధాన మంత్రి నజీబ్ మికాటి చెప్పారు.

ఈ జ్యూస్‌లతో షుగర్ లెవెల్ కంట్రోల్ అవుతుంది!

దీపావళి పండుగ ఆనందం, దీపాలు, తీపికి చిహ్నం. ఈ సమయంలో మనమందరం చాలా స్వీట్లను తినేసి ఉంటాం. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మీరు చక్కెర స్థాయిని పెంచడం, తగ్గించడం వంటి సమస్యలను కలిగి ఉంటే చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన గ్రీన్ జ్యూస్‌ల గురించి మీకు తెలియజేస్తున్నాము. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా మీరు మీ చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేసుకోవచ్చు. వీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ రసం మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. మీ చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. పాలకూరలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దోసకాయలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ స్పైక్ అవ్వదు. దీన్ని చేయడానికి మీరు సగం దోసకాయ మరియు 1 కప్పు పాలకూర తీసుకోవాలి. ఈ రెండింటినీ కలిపి మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసి, నిమ్మరసం, కొద్దిగా బ్లాక్ సాల్ట్ వేసి కలిపి తాగాలి. సెలెరీ (కొత్తిమీర) తక్కువ కేలరీల ఆహారం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దీపావళి, పండుగల సమయంలో ఈ జ్యూస్ తాగవచ్చు. దీన్ని చేయడానికి మీరు ఆకుకూరలను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, రసం తీయడానికి జ్యూసర్‌లో వేయాలి. ఆ తరువాత తేనెలో నిమ్మరసంతో కలిపి త్రాగాలి. కాకరకాయ చేదు అయినప్పటికీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఒక వరం. కాకరకాయలో ఉండే సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి.

చలికాలంలో పెరుగు తినవచ్చా..!

చలికాలం నెమ్మదిగా మొదలవుతోంది. అయితే చలికాలంలో చాలామంది అనేక రకాల చిట్కాలను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఆరోగ్య విషయంలో అలాగే అందం విషయంలో రకరకాల విషయాలను ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా చలికాలంలో చర్మం జుట్టు వంటివి నిర్జీవంగా మారుతూ ఉంటాయి

.అలాగే చలినుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలి. ఈ సీజన్ లో వేడివేడి పదార్థాలు తినడం చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సీజన్ మారినప్పుడల్లా మనం తినే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చాలామంది చలికాలంలో పెరుగు తినడానికి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మరి ఇంతకీ చలికాలంలో పెరుగు తినవచ్చా తినకూడదా? ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పెరుగులో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. పెరుగు చెడు బ్యాక్టీరియాను తొలగించి మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను పెంచుతుంది. దీనిలో ఎన్నో రకాల విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, పొటాషియం వంటివి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. చలికాలంలో పెరుగును తినకూడదట. ఎందుకంటే ఇది శ్లేష్మం, ఇతర గ్రంథుల స్రావాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాదు సైనసైటిస్, ఆస్తమా, జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, జ్వరం వంటి సమస్యలను కూడా పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. అందుకే ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు దీనికి దూరంగా ఉండాలని, పెరుగును రాత్రిపూట అస్సలు తినకూడదని చెబుతున్నారు. కాగా పెరుగులో మన గట్ కు అవసరమైన మంచి బ్యాక్టీరియా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది పులియబెట్టబడుతుంది. కాబట్టి పెరుగుతో పాటు పులియబెట్టిన ఆహారాలను తింటే మన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందట.

గోరువెచ్చని ఉప్పు నీళ్ల వల్ల ఏకంగా అన్ని రకాల ప్రయోజనాలా!

గోరు వెచ్చని ఉప్పునీరు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని తరచుగా తీసుకోమని వైద్యులు సైతం చెబుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా గొంతు నొప్పి జలుబు అలర్జీ వంటివి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ గోరువెచ్చని ఉప్పు నీరు ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతుంటారు. ఈ నీరు త్రాగడం వలన మీరు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి సహాయపడుతుందట. కానీ ఉప్పు నీరు సరైన ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్‌ను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మానవ శరీరం ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి, సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియంతో సహా ఎలక్ట్రోలైట్ ల ఖచ్చితమైన సమతుల్యత అవసరం అని చెబుతున్నారు. కాబట్టి, మీరు ఉప్పు నీటిని మితంగా తీసుకుంటే, శారీరక శ్రమ సమయంలో, వేడి పరిస్థితుల్లో లేదా అనారోగ్యం సమయంలో కోల్పోయిన ఈ ముఖ్యమైన ఎలక్ట్రోలైట్ లను తిరిగి నింపడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. మీరు ఉప్పు నీరు తాగితే మీ కండరాలు, నరాలు, శరీర వ్యవస్థలు మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా మితంగా వినియోగించినప్పుడు, ఉప్పునీరు మెరుగైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుందట. ఉప్పు నీరు ప్రేగు కదలికలకు సహాయపడుతుందట. అలాగే ఇది జీర్ణ ద్రవాల స్రావాన్ని పెంచుతుంది, ఇది కడుపులో ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. పోషకాల శోషణను పెంచుతుంది. ఇంకా, ఇది కడుపు pH స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఎఉప్పునీరు తాగడం వల్ల నిర్విషీకరణ లక్షణాలు ఉండవచ్చు, ఇది చెమట ద్వారా మీ శరీరం నుండి విషపూరిత సమ్మేళనాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా, ఉప్పునీరు మూత్రపిండాలు , కాలేయాలను సక్రియం చేస్తుంది, ఇది శరీరం వ్యర్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుందట.

మీరు అతిగా తింటున్నారా..?

నేడు దేశవ్యాప్తంగా దీపావళి పండుగను ఘనంగా జరుపుకుంటున్నారు.

వెలుగులు, ఆనందాల పండుగ మనందరికీ చాలా ప్రత్యేకమైనది. దీపావళి పండుగ వచ్చిందంటే చాలు ఇళ్లలో రకరకాల రుచికరమైన వంటకాలు తయారవుతాయి. ఈ రుచికరమైన వంటల కోసం అత్యాశ చాలా గొప్పది. చాలాసార్లు మనం అతిగా తింటాం. అతిగా తినడం వల్ల మన బరువు పెరగడమే కాకుండా అనేక వ్యాధులకు కూడా ఆహ్వానం పలికినట్లు అవుతోంది. కాబట్టి దీపావళి సందర్భంగా అతిగా తినకుండా ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. దీపావళి రోజున మీ ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించండి. నెమ్మదిగా తినండి. హడావుడిగా తినడం వల్ల తెలియకుండానే అవసరానికి మించి తినాల్సి వస్తుంది. దీపావళికి చాలా రకాల వంటకాలు తయారుచేస్తారు. అన్నీ ఒకేసారి తినే బదులు కొద్దికొద్దిగా తినండి. మీరు ప్రతి రెండు గంటలకు కొద్దిగా తినవచ్చు. దీపావళి సందర్భంగా నీరు ఎక్కువగా తాగండి. నీరు తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. మీరు తక్కువ తింటారు. ఇది కాకుండా నీరు మీ జీర్ణవ్యవస్థను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీపావళి సమయంలో స్వీట్లతో పాటు పండ్లు, ఇతర వస్తువులను తినండి. దీనితో మీరు అవసరమైన పోషకాలను పొందుతారు. మీరు అతిగా తినకుండా ఉంటారు. దీపావళి సమయంలో కూడా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. వ్యాయామం చేయడం వల్ల మీ ఆకలి తగ్గుతుంది. మీ జీర్ణవ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తినేటప్పుడు ఆహారంపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టండి. టీవీ చూస్తూనో, మొబైల్ వాడుతూనో తింటే తెలియకుండానే ఎక్కువ తింటారు. దీపావళి ప్రధాన ఆకర్షణ స్వీట్లు.

లకానీ వాటిని తక్కువ పరిమాణంలో తినండి. లేకుంటే అది ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. దీపావళి రోజున భోజనం చేయడమే కాకుండా స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో కూడా గడపవచ్చు. ఇది ఆహారం నుండి మీ దృష్టిని మళ్లిస్తుంది. మీరు అతిగా తినకుండా ఉంటారు.

పరగడుపున పచ్చి మొలకలు తింటే ఏం జరుగుతుందో మీకు తెలుసా?

మొలకెత్తిన గింజల వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మన అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని తరుచుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అందుకే వైద్యులు కూడా వీటిని తినమని చెబుతూ ఉంటారు. మొలకెత్తిన గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ గింజల్లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి6, విటమిన్ కె వంటివి ఎక్కువ ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే వీటిలో పీచు, ఫోలేట్, ఒమేగా త్రీ, కొవ్వు ఆమ్లాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే రోజువారి డైట్ లో వీటిని ఉపయోగించమని చెబుతుంటారు. వీటిని తినటం వల్ల జీర్ణ క్రియ మెరుగుపడటంతో పాటుగా బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ కూడా అదుపులో ఉంటాయట. గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతాయని, అయితే వీటిని మనకి నచ్చినట్లుగా తినటం వలన ఫుడ్ పాయిజన్ జరిగే ప్రమాదం కూడా ఉందని చెబుతున్నారు. పచ్చి మొలకలలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా ఉండడం వలన 12 నుంచి 72 గంటలు దాటిన తర్వాత ఈ పచ్చి మొలకలు తింటే ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరిగే అవకాశం ఉంటుందట. దీని వలన అతిసారం, కడుపునొప్పి, వాంతులు వంటివి కలుగుతాయి. పచ్చి మొలకలని డైరెక్ట్ గా తినటానికి చాలామందికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది, వాటిని కొద్దిగా నూనెలో వేడి చేయడం వలన వాటిలోని బ్యాక్టీరియా చనిపోతుంది. నూనెలో వద్దనుకుంటే ఉప్పు నీటిలో ఐదు నుంచి పది నిమిషాలు ఉడకబెట్టాలి. ఈ విధంగా మొలకలను వాడటం వలన మీ జీర్ణవ్యవస్థలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తవట. అంతేకాకుండా మీ జీర్ణ వ్యవస్థ మరింత మెరుగ్గా పోషకాలను గ్రహిస్తుందని చెబుతున్నారు.

అయితే మొలకెత్తిన గింజలు తినే విషయంలో ఇంకా ఎటువంటి సందేహాలు ఉన్నా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు.

జీడిపప్పు, బాదంపప్పు.. రెండింటిలో ఏది మంచిది..!

మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహారమే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది జంక్ ఫుడ్ కి అలవాటు పడి తమ చేతులారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఏ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలన మేలు కలుగుతుందనే విషయాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. శరీరంలో ఎప్పుడైతే పోషకాహారలోపం ఏర్పడుతుందో అనేక వ్యాధులు మనల్ని చుట్టుముడతాయి. మరి ఇలా వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే మన శరీరానికి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం అందించడం ఎంతో అవసరం. మన శరీరానికి కావలసిన మంచి పోషకాలు అందించడంలో డ్రైఫ్రూట్స్ ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి. రోజూ డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటే పలు అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో నట్స్ తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ లో ఎక్కువగా వాడేవి బాదం, జీడిపప్పు. ఈ రెండింటిలోనూ గ్లూటెన్ లేకుండా విటమిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. బాదం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బాదంలో మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది గుండె సంబంధిత ప్రాణాంతక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇతర గింజలతో పోలిస్తే బాదంలో అత్యధికంగా ఫైబర్ ఉంటుంది. విటమిన్ ఇ కూడా పుష్కలంగా ఉండటం వలన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేసే బాదం పప్పు బరువును తగ్గించడంలో సహకరిస్తుంది. బాదం పప్పును రెగ్యులర్ గా తినటం వలన మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ, మధుమేహ లక్షణాలు తగ్గించటానికి, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించటానికి సహకరిస్తుంది. జీడిపప్పు తినటానికి రుచిగా ఉండటమే కాదు.. ఇతర గింజలతో పోలిస్తే జీడిపప్పులో కొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. దీనిలో 82 శాతం కొవ్వుతోపాటు ఆన్ సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ కూడా ఉంటాయి. ఈ ఆన్ సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్ లో 66 శాతం గుండెకు రక్షణ కల్పించే మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు ఉంటుంది. జీడిపప్పులో జింక్, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. జీడిపప్పులో ఉండే ఐరన్ రక్త కణాలకు ఆక్సిజన్‌ను అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. ఇక మెగ్నీషియం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. అంతేకాక క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంతోపాటు కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

రాత్రిపూట చపాతీలను తింటే ఏం జరుగుతుంది..?

అధిక బరువు సమస్యతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడే వాళ్ళు డైట్ లో మార్పులు చేసుకోవాలి. అలానే ఫిజికల్ యాక్టివిటీకి కాస్త సమయాన్ని ఇవ్వాలి. అధిక బరువు సమస్య ఉన్నవాళ్లు ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి..?, ఎటువంటివి తీసుకోకూడదు అనేది డాక్టర్ ని అడిగి తెలుసుకోవాలి. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు హై క్యాలరీ ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది కాదు. అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడే వాళ్ళు ఆహారం బాగా జీర్ణమయ్యేటట్టు చూసుకుంటూ ఉండాలి. అదే విధంగా తక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కలగకుండా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. అయితే చాలా మందిలో ఉండే సందేహం ఏంటంటే.. అధిక బరువు ఉన్న వాళ్ళు చపాతీ తినొచ్చా..?, తినకూడదా..? ఒకవేళ తినొచ్చు అంటే ఎటువంటి ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు అని. జీవనశైలి మారడం వలన చాలా మంది అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.

వ్యాయామం చేయకపోవడం, ఎక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వలన చాలా మంది అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారు. నిజానికి ఇది చాలా ప్రమాదకరం. బరువు తగ్గాలని రాత్రిపూట అన్నం మానేసి చాలా మంది జొన్న రొట్టెలు, చపాతీలు, రాగి రొట్టెలు వంటివి తింటూ ఉంటారు. అయితే చపాతీలు మానేసి అన్నం తినడం కరెక్టా కాదా అనే విషయానికి వస్తే.. అన్నంతో ఎన్ని లాభాలు అయితే ఉంటాయో, చపాతీలు తినడం వలన కూడా అంతే లాభం.

గ్యాస్ ట్రబుల్ ను దూరం చేసే అద్భుతమైన చిట్కా..!

ఇటీవల కాలంలో చాలామంది జీవనశైలిలో మార్పులు రావడం వల్ల తీసుకునే ఆహారంలో కూడా పలు రకాల మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోవడం.. పోషకాలు లేని ఆహారం తీసుకోవడం, బయట ఫుడ్డు కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం , పరిమితికి మించి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం లాంటి ఎన్నో కారణాల వల్ల కడుపుకు సంబంధించిన సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. అలాంటి వాటిలో కడుపు నొప్పి , కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ ట్రబుల్ వంటి సమస్యలు ప్రధానంగా వస్తున్నాయని పలువురు బాధితులు చెబుతున్నారు. ఇక ఈ సమస్యను త్వరగా తగ్గించుకోవడానికి రకరకాల మందులను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి మందులు ప్రస్తుతానికి తక్షణ ఉపశమనం కలిగించినా.. భవిష్యత్తులో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కి కారణం కావచ్చు అని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి గ్యాస్ ట్రబుల్ ను దూరం చేసుకోవాలంటే ఎలాంటి చిట్కాలు పాటించాలి అనే విషయానికి వస్తే.. క్రేన్ బెర్రీస్ గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గించడానికి చాలా బాగా

సహాయపడుతాయి. ఇక మనకి ఇవి బయట మార్కెట్లో దొరకకపోయినా ఆన్లైన్ షాపులలో ను , డ్రై ఫ్రూట్స్ షాప్ లలో ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. క్రేన్ బెర్రీస్ తినడం వల్ల మనకు విటమిన్ ఏ , విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ, విటమిన్ కె తో పాటు విటమిన్ – 6 అలాగే విటమిన్ బి 5 వంటి పోషకాలు అధికంగా లభిస్తాయి. అలాగే క్యాల్షియం , మెగ్నీషియం , పొటాషియం, ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వంటివి తగిన మోతాదులో లభిస్తాయి. ఇక ఇన్ని పోషకాలు కలిగి ఉన్న క్రేన్ బెర్రీస్ ను ప్రతి రోజూ తినడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా ప్రయోజనాలను పొందడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి , గ్యాస్ట్రబుల్ వంటి సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఇక యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్ ను కూడా నయం చేస్తాయి. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లకు గురికాకుండా శరీరాన్ని ఈ క్రేన్ బెర్రీస్ కాపాడతాయి. ఇక గ్యాస్ సమస్యతో బాధపడుతున్న వాళ్లు ఒక గ్లాస్ నీటిలో కొన్ని క్రేన్ బెర్రీస్ ను ఉడికించి వడకట్టి..ఆ నీళ్లు తాగితే గ్యాస్ సమస్యలు దూరం అవుతాయి..

ఏ టీ తాగాలో తెలుసుకొని ఆరోగ్యంగా ఉండండి..

టీ మన భారతీయులకు అత్యంత ఇష్టమైన పానీయం, దీంతోనే చాలా ఇళ్లలో ప్రజల రోజు ప్రారంభమవుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ వినియోగిస్తున్నప్పటికీ, భారతదేశంలో టీ ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. అంతే కాదు ఇక్కడ పెద్ద మొత్తంలో టీ ఉత్పత్తి అవుతుంది. టీ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియా చేసిన సర్వే ప్రకారం, ప్రపంచంలోనే టీ ఉత్పత్తిలో భారతదేశం రెండవ స్థానంలో ఉంది. ఇక్కడ విశేషమేమిటంటే భారతదేశంలో మొత్తం టీ ఉత్పత్తిలో

దాదాపు 80 శాతం దేశీయంగానే వినియోగిస్తున్నారు. ఇది మాత్రమే కాదు, భారతదేశంలోని ప్రజలు వివిధ రకాల టీలను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. ఆరోగ్య స్పృహ ఉన్నవారు పాలు లేకుండా బ్లాక్ టీ తాగడానికి ఇష్టపడతారు. అదే సమయంలో, ఇంట్లో అతిథులను స్వాగతించడానికి చక్కెరతో కూడిన మిల్క్ టీని అందిస్తారు. అయితే బ్లాక్ టీకి, మిల్క్ టీకి తేడా ఏంటో తెలుసా? ఈ రోజు ఈ కథనంలో ఈ రెండు రకాల టీల మధ్య వ్యత్యాసం గురించి మేము మీకు తెలియజేస్తున్నాము-బ్లాక్ టీ లేదా బ్లాక్ టీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని భావిస్తారు. ఇది వ్యక్తికి చాలా గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.ఇది కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిని నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాదు, జీర్ణకోశ సమస్యలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.ఎవరైనా ఆస్తమాతో బాధపడుతుంటే, బ్లాక్ టీ తాగడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇది శ్వాసనాళాలను విస్తరిస్తుంది, ఇది బాగా శ్వాస తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, ఇది వారికి చాలా సౌకర్యంగా ఉంటుంది.మార్గం ద్వారా, ఇది రుతువిరతి దశలో అనేక సమస్యల నుండి మహిళలకు ఉపశమనం ఇస్తుంది.బ్లాక్ టీ జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.బ్లాక్ టీ మిమ్మల్ని మరింత శక్తివంతం చేస్తుంది. చర్మం మరియు జుట్టు యొక్క రూపాన్ని కూడా దాని వినియోగం ద్వారా మెరుగ్గా ఉంటుంది. బ్లాక్ టీ మీ మానసిక దృష్టిని మరియు పునర్ యవ్వనాన్ని కొనసాగించడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా, ఇది ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది.ఇది ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతుంది, ఇది ఆర్థరైటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.బ్లాక్ టీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ, సరైన సమయంలో త్రాగడం చాలా ముఖ్యం. బ్లాక్ టీలో ఫినాల్ అనే రసాయనం ఉంటుంది కాబట్టి మీరు భోజనం చేసిన వెంటనే బ్లాక్ టీని తాగకూడదు. భోజనం చేసిన వెంటనే బ్లాక్ టీని తీసుకుంటే, టీలోని ఫినాల్స్ ఆహారంలోని ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. అయితే ఇప్పటికే ఐరన్ లోపం ఉన్నవారు భోజనం చేసిన తర్వాత బ్లాక్ టీ తాగడం మానుకోవాలి. బదులుగా, వారు రెండు భోజనాల మధ్య మరియు రోజు ప్రారంభంలో తాగవచ్చు.

మొక్కజొన్న పీచు ఆరోగ్యానికి ఇంత మంచిదా?

మొక్కజొన్న పీచులో పొటాషియం, క్యాల్షియం, విటమిన్ బి, సి ఇంకా అలాగే కే వంటి విలువైన పోషకాలు ఉంటాయి. మొక్కజొన్న పీచుతో టీ తయారు చేసుకొని తాగితే ఫ్లేవనాయిడ్స్, విటమిన్ సి ఇంకా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మన బాడీకి బాగా అందుతాయి.

అలాగే రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బాడీ లో అవయవాలు పనితీరును కూడా బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. మొక్కజొన్న లో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ ను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే యూరిన్ లో ఉండే బ్యాక్టీరియాను నశింపజేస్తుంది. ఇంకా అలాగే మన శరీరంలో ఉన్న అదనపు నీరును, వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తుంది. ఇంకా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా ఈ మొక్క జొన్న పీచు సహాయపడుతుంది. అలాగే మొక్కజొన్న పీచు బ్లడ్ లోని కొలెస్ట్రాల్ను కూడా చాలా ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే రక్తపోటు సమస్యతో బాధపడేవారు ఈ మొక్కజొన్న పీచుతో టీ చేసుకుని త్రాగడం వలన రక్తపోటు కూడా నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఇంకా మనకు ఏదైనా గాయం తగిలితే రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఉపయోగపడేది విటమిన్ కె. ఈ విటమిన్ కె కూడా ఈ మొక్కజొన్న పీచులో అధికంగా ఉంటుంది.ఇంకా అలాగే అధిక బరువు ఉన్నవారు మొక్కజొన్న పీచుతో తయారుచేసిన టీ ను రోజుకు రెండు సార్లు తాగితే మంచి ఫలితం దక్కుతుంది. అయితే మొక్కజొన్న పీచు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండాలంటే గాలి దూరని డబ్బాలో వేసి చాలా గట్టిగా మూత పెట్టి ఫ్రిజ్ లో పెట్టాలి. అయితే ఇప్పుడు మొక్కజొన్న పీచుతో టీ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ముందుగా మీరు స్టవ్ ఆన్ చేసి ఒక గిన్నె పెట్టుకుని అందులో కొద్దిగా నీళ్లు పోసుకుని కొన్ని మొక్కజొన్న పీచులను వేసి బాగా మరిగించుకోవాలి.ఇక ఆ తరువాత మరొక గిన్నెలోకి ఇలా మరిగించిన నీళ్లను వడకట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఈ నీళ్లలో కొద్దిగా నిమ్మరసం వేసి బాగా కలిపి త్రాగాలి. ఇంకా అలాగే ఈ మిశ్రమం ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండాలంటే ఫ్రిజ్లో కూడా పెట్టుకోవచ్చు. ఇక దానిని వారం రోజుల దాకా వాడుకోవచ్చు.

కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయతో థైరాయిడ్ కు ఇలా చెక్ పెట్టండి..!!

థైరాయిడ్ అనేది నేడు సాధారణ వ్యాధిగా మారిపోయింది. ఇది పురుషుల కంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చాలా మంది మహిళలు థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.థైరాయిడ్ సమస్యకు ప్రధాన కారణం కాలుష్యం, కూరగాయల్లో పురుగుమందుల వాడకం, ఉప్పు ఎక్కువగా వాడడం, ఒత్తిడి, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కొందరు వ్యక్తులు థైరాయిడ్ సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించలేరు. ఊబకాయం, ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ మొదలైనవి థైరాయిడ్ లక్షణాలుగా ఉన్నాయి. ఒక వ్యక్తికి థైరాయిడ్ లక్షణాలు తెలిస్తే తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. దీనితో పాటు, కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు కూడా థైరాయిడ్ నివారణకు పనిచేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా థైరాయిడ్ నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. ఉల్లి, కొత్తిమీర వాడితే థైరాయిడ్ సమస్య తగ్గుతుంది. కొత్తిమీర థైరాయిడ్లో చాలా మేలు చేస్తుంది.

కొత్తిమీరలో డైటరీ ఫైబర్తో పాటు విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. థైరాయిడ్ సమయంలో కొత్తిమీర తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతే కాకుండా కొత్తిమీరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. దీని వల్ల థైరాయిడ్ రోగుల్లో డిప్రెషన్ ఉండదు. కొత్తిమీర రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రిస్తుంది. నిజానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెరిగితే కూడా థైరాయిడ్ పెరుగుతుంది. కొత్తిమీర దానిని నియంత్రించడానికి పనిచేస్తుంది. థైరాయిడ్ నియంత్రణకు,

మీరు కొత్తిమీరను తినవచ్చు, దీని కోసం, రాత్రిపూట కొత్తిమీర ఆకులను ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ఈ నీటిని త్రాగాలి. దీన్ని ఖాళీ కడుపుతో తాగితే థైరాయిడ్ అదుపులో ఉంటుంది.ఉల్లిపాయ థైరాయిడ్ రోగులకు కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది, ఇది థైరాయిడ్ రోగులకు అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఉల్లిపాయ థైరాయిడ్ వల్ల వచ్చే మంటను కూడా తగ్గిస్తుంది. అంతే కాకుండా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు కూడా ఉల్లిపాయ పనిచేస్తుంది. థైరాయిడ్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉల్లిపాయను మిక్సీలో మెత్తగా రుబ్బుకుని రసం తీసి ఒక గ్లాసు ఉల్లిరసం తాగాలి. అంతే కాకుండా ఉల్లిపాయ రసంతో వంటిని మసాజ్ చేయడం కూడా మంచిది. దీని ద్వారా శరీర నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు..

కీళ్ల నొప్పులు బాధిస్తున్నాయా...

మనిషి ఎంత సంపాదించినా .. ఎంత ధనవంతుడు అయినా ఆరోగ్యంగా లేకపోతే ఎటువంటి ఉపయోగం లేదు. ఇది అక్షరాలా సత్యం. మంచి ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం తీసుకునే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి.ముఖ్యంగా ఆకు కూరలు అనేవి ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచివి అన్న విషయం ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. ఆకు కూరల్లో ఉండే పోషక విలువలు మన శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచేందుకు అలాగే ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు ఎంతగానో సహాయపడతాయి.

అన్ని రకాలా ఆకు కూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అదే విధంగా అకు కూరల్లో మెంతి కూర కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. మెంతి కూర లో ఎన్నో రకాల పోషక విలువలు దాగున్నాయి. అయితే మెంతి కూరను ఎక్కువగా తినరు. మిగిలిన ఆకుకూరలతో పోలిస్తే ఇది కొంచం చేదుగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీన్ని పెద్దగా వంటలకు వాడరు. అయితే మెంతి కూర వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదలరు. ముఖ్యంగా ఇది కీళ్ల నొప్పులకి గొప్ప ఔషధంగా పని చేస్తుంది. ఉడక బెట్టిన మెంతికూర ఆకులు తినడం వలన అజీర్తి సమస్య తగ్గుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులను పూర్తిగా నయం చేస్తుంది. రక్త శాతాన్ని పెంచి రక్తహీనతను కూడా నివారిస్తాయి. శ్వాసక్రియ లోని అవరోధాలు కూడా సరిచేసి శ్వాసకోశ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. ఒక గుప్పెడు మెంతి ఆకులను కానీ పరోటాలలో, చట్నీలలో, టమాటో కూరలో వేసుకుని వండుకుని తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనీసం వారంలో మూడు నాలుగు సార్లు అయినా మెంతి కూర తీసుకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తవని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. షుగర్ వ్యాది ఉన్న వారికి కూడా మెంతి కూర చాలా మంచిది. షుగర్ ని నియంత్రణ లో ఉంచడానికి మెంతి కూర ఉపయోగపడుతుంది. .

ఆరోగ్యానికి నల్ల వెల్లుల్లి ?

నల్ల వెల్లుల్లి అనగానే అదేదో వంటపొలాల్లో లభిస్తుంది అనుకునేరు. ఇది తెల్ల వెల్లుల్లిపాయ రూపమే. దీనిని కిణ్వ ప్రక్రియ ద్వారా తయారుచేస్తారు. ఈ నల్ల వెల్లుల్లని సిద్ధం చేయడానికి, స్థిర ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచబడుతుంది.

ఆ ఉష్ణోగ్రతలో ఎక్కువ సేపు ఉన్న తర్వాత అందులో కిణ్వ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. దీనితో రంగు నల్లగా మారుతుంది. ఘాటు వాసన

తేలికగా మారుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు తెల్ల వెల్లుల్లి కంటే నల్ల వెల్లుల్లిలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి, కాబట్టి ఇది సూపర్ ఫుడ్ కేటగిరీలో ఉంచబడుతుంది. బ్లాక్ వెల్లుల్లి బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. కనుక ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. నల్ల వెల్లుల్లిలో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయకరంగా పరిగణించబడుతుంది.

ఇది గుండెకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. నల్ల వెల్లుల్లి జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్, హైబీపీని నియంత్రిస్తుంది. నల్ల వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల ఎల్డిఎల్ అంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. హెచ్డిఎల్ స్థాయిని పెంచుతుంది అంటే మంచి కొలెస్ట్రాల్ అన్నమాట. అంతే కాకుండా ఇందులో ఉండే అల్లిసిన్ రక్తాన్ని పలుచన చేసి హార్ట్ బ్లాక్ను నివారిస్తుంది. ఈవిధంగా, నల్ల వెల్లుల్లి గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. నల్ల వెల్లుల్లి మెదడు ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిదని భావిస్తారు. బీటా-అమిలాయిడ్ అనే ప్రోటీన్ పేరుకుపోవడం వల్ల అల్జీమర్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చాలా అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. కానీ నల్ల వెల్లుల్లి ఈ ప్రోటీన్ వల్ల మెదడులో మంటను తగ్గించి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. అంటే అల్జీమర్స్ రోగులకు నల్ల వెల్లుల్లి చాలా మేలు చేస్తుంది. బ్లాక్ వెల్లుల్లి క్యాన్సర్ను నిరోధించడంలో సహాయపడే అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడే లక్షణాలను కలిగి ఉంది, అలాగే పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది కాకుండా, ఇది ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిదని భావిస్తారు.

అన్నం తింటే బరువు పెరుగుతారా?

అన్నం తింటే బరువు పెరుగుతారని లేదా పొట్ట బయటకు వస్తుందని కొందరి నమ్మకం. మరికొందరు అది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు. వాస్తవానికి చిన్నతనంలో పిల్లలకి బియ్యం పిండి ఇవ్వాలని సలహా ఇస్తారు.అన్నం ఆరోగ్యకరం అని చెప్పడంలో తప్పులేదు, కానీ సరైన సమయం, పరిమాణంపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలా మంది ప్రజలు స్థూలకాయం, అధిక రక్త చక్కెర, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. రాత్రిపూట అన్నం తినాలా వద్దా అన్నం తినడంపై తరచుగా అనేక సందేహాలు తలెత్తుతాయి. ఇటీవల ప్రచురితమైన ఒక వార్త ప్రకారం, సమస్య అన్నం తినడంలో కాదు, సరికాని సమయంలో తినడమే సమస్య.ఆహారం శరీరానికి ఉపయోగపడాలంటే నిర్ణీత సమయం ఉండాలి. సరైన మోతాదులో లేదా ఏదైనా ఆహారాన్ని తినే సమయానికి శ్రద్ధ వహించకపోతే, మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం కాకుండా హానిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. బరువును తగ్గించుకునే పనిలో ఉన్నట్లయితే, అప్పుడు అన్నం తినకండి. ఇది కాకుండా, మీరు అన్నం తింటున్నప్పటికీ, రాత్రిపూట బ్రౌన్ రైస్ మాత్రమే తినండి. తద్వారా పిండి పదార్థాలకు బదులుగా ఫైబర్ లభిస్తుంది. దీనితో మొత్తం ఆహారంలో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్ పొందవచ్చు.అన్నం తినడానికి ఎల్లప్పుడూ పగలు సమయాన్ని ఎంచుకోండి. అన్నం మనకు శక్తిని అందిస్తుంది. అన్నంలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్లు మనకు బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. రోజు తిన్న అన్నం తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. మూత్ర విసర్జనకు సంబంధించిన సమస్యను దూరం చేయడంలో కూడా అన్నం ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అన్నం చర్మం, జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. అన్నం పొట్టకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఉడకబెట్టిన అన్నం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.

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