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: 3 సంచిక: 209 గురువారం, 21 నవంబర్, 2024 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

కడప కలెక్టరేట్ వద్ద టెంకాయలు కొట్టిన షర్మిల

- టీజింగ్‌లో ఇది నెక్స్ట్ లెవల్..
- కడప స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణం చేపట్టాలని డిమాండ్ చేస్తూ కడప కలెక్టరేట్ వద్ద ఏపీ కాంగ్రెస్ పార్టీ వినూత్న రీతిలో నిరసన చేపట్టింది
- కడప స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రాజెక్టు అంటే కొబ్బరి కాయలు కొట్టే ప్రాజెక్టుగా మారిందన్న షర్మిల..
- కడప స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణం దిశగా చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్

తిరుమలలో అపశ్రుతి

- అప్పటి ఘటన
- ఆలస్యంగా వెలుగులోకి..
- 2021లో తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలోని రాములవారి ఉత్సవ విగ్రహం వేలు విరిగిపోయింది.
- మరమ్మత్తులు పూర్తైన తర్వాత రెండు రోజులు సంప్రోక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు
- అయితే ఇన్నిరోజులు చర్యలు తీసుకోకుండా ఉండటంపై భక్తులు మండిపడుతున్నారు.

రూ.85 వేల కోట్లతో భారీ పరిశ్రమలు..

రాష్ట్రంలో 33,966 ఉద్యోగాలను సృష్టించేందుకు రూ.85 వేల కోట్ల పెట్టుబడికి రాష్ట్ర పెట్టుబడి ప్రోత్సాహక బోర్డు ఆమోదం తెలిపింది. రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక బోర్డు తొలి సమావేశం మంగళవారం ఏపీ సచివాలయంలో జరిగింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశానికి డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, నారా లోకేష్, పలువురు మంత్రులు, అధికారులు హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశంలో మొత్తం 10 పరిశ్రమలకు రూ.85 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు అనుమతించారు. అయితే పెద్ద ఎత్తున పరిశ్రమల స్థాపనకు ల్యాండ్ పూలింగ్ విధానం చేపట్టాలని ఉన్నతాధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. ఈ పరిశ్రమలకు భూములిచ్చిన వారికి స్కిల్ డెవలప్మెంట్ ద్వారా అదే సంస్థలో ఉపాధి కల్పించేలా ప్రతిపాదనలు ఉండాలన్నారు. స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్‌ను గుర్తించేందుకు అగ్రిమెంట్లను ఎప్పటికప్పుడు ట్రాక్ చేయాలని ఉన్నతాధికారులను సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు.

వేములవాడలో అన్నదాన సత్రం

- రూ.127.65 కోట్ల పనులకు శంకుస్థాపన
- వరాల జల్లు కురిపించిన సీఎం రేవంత్

వేములవాడ రాజరాజేశ్వర క్షేత్రం అభివృద్ధికి రేవంత్ సర్కార్ భారీగా నిధులు మంజూరు చేసింది. వేములవాడలో పర్యటనలో ఉన్న సీఎం రేవంత్.. అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఆలయ అభివృద్ధి పనులకు రూ.127.65 కోట్లు మంజూరు చేశారు. ఆలయ కాంప్లెక్స్ విస్తరణ, భక్తులకు అవసరమైన అధునాతన సదుపాయాలకు రూ.76 కోట్లు కేటాయిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసారు. ఆలయంలో అన్నదాన కేంద్రం ఏర్పాటు చేస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఇందుకోసం మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ శాఖ రూ.35.25 కోట్ల నిధులను విడుదల చేసింది. అలాగే ఆలయం నుంచి మూలవాగు బ్రిడ్జి వరకు ఉన్న రోడ్లును వెడల్పు చేసేందు రూ.47.85 కోట్లు మంజూరు చేశారు. మూలవాగులో ఉన్న బతుకమ్మ తెప్ప నుంచి జగిత్యాల కమాన్ జంక్షన్ వరకు పైప్లైన్ డ్రైనేజీ నిర్మాణానికి రూ.3.8 కోట్లు కేటాయించి పనులకు సీఎం శ్రీకారం చుట్టారు. ఇప్పటికే రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో రూ.26 కోట్లతో ఎస్పీ భవనం నిర్మాణం పూర్తి చేయగా.. రూ.45 లక్షలతో నిర్మించిన జిల్లా గ్రంథాలయ భవనం, రూ.4 కోట్ల 80 లక్షలతో వర్కింగ్ ఉమెన్ హాస్టల్ నిర్మాణాలు పూర్తి చేశారు. వేములవాడకు చెందిన 17 కుటుంబాలకు చెందిన వ్యక్తులు గల్ఫ్ దేశాలలో మరణించగా.. ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.85 లక్షల పరిహారం అందజేశారు. 631 శివశక్తి మహిళ సంఘాలకు రూ.102 కోట్ల బ్యాంకు లింకేజీ రుణాలు పంపిణి చేశారు. నేతన్నల కోసం రూ.50 కోట్లతో నూలు బ్యాంకును సీఎం రేవంత్ ప్రారంభించనున్నారు. అంతకు ముందు సీఎం రేవంత్ రాజరాజేశ్వరస్వామిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ అధికారులు ఆయనకు స్వాగతం పలికారు. దర్శనానంతరం వేదపండితులు ఆశీర్వచనాలిచ్చి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. అనంతరం వేములవాడలో నిర్వహించిన వేములవాడ ప్రజా పాలన విజయోత్సవ సభలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. ప్రతిపక్ష పార్టీలపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. తాము అభివృద్ధి చేస్తున్నా.. సోషల్ మీడియా వేదికగా.. అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. 'కేసీఆర్ రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలో నెట్టేశారు. కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి వస్తే లెక్కలు బయటపెడతాం.

అంతా కర్మ ఫలితమేనా!

- ఒక్కడిని చేసి దాడి.. కట్ చేస్తే..
- ప్రమాదం జరిగి ఒళ్లంతా గాయాలు
- ఓ యువకుడిపై కర్కశంగా దాడి చేసిన మరో యువకుడికి ప్రమాదం జరిగి ఆస్పత్రి పాలైన ఘటన సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది.

ఆడపిల్లల జోలికి వస్తే ఖబడ్దార్ .. కఠిన చర్యలు తప్పవు: చంద్రబాబు

వెలగపూడి) ఆడబిడ్డల జోలికొస్తే ఖబడ్దార్.. ఊరుకునేది లేదు. కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం. డ్రగ్స్ వ్యతిరేకంగా పెద్దఎత్తున ర్యాలీ చేపడతాం. పిల్లలకు కూడా అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉంది. ఎవరైనా భూకబ్జాలు చేస్తే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరిస్తున్నా" అని సీఎం చంద్రబాబు అసెంబ్లీలో అన్నారు. సంక్షేమం, అభివృద్ధి, సుపరిపాలన ధ్యేయంతో ఎన్డీయే ప్రభుత్వం పని చేస్తోందని, గత ప్రభుత్వ పాలనలో %ొ%ఎంత తవ్వితే అన్ని అక్రమాలు బయటకు వస్తున్నాయి. అప్పులు, తప్పులు, శాపాలు, నేరాలు ఒకదాని వెంట మరొకటి వస్తున్నాయని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. అసెంబ్లీలో బుధవారం రాష్ట్ర బడ్జెట్ పై మాట్లాడుతూ, ఎన్డీయే ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తరుణంలో రాష్ట్రం ఒక వెంటి లేటర్ పై ఉంది. ఈ రాష్ట్రాన్ని బాగు చేయగలరా? అని ప్రశ్నించారు, కానీ నేను పారిపోను. పోరిపోలేను. ఆర్థిక వ్యవస్థల్ని చిన్నాభిన్నం చేశారు. విధ్వంసం చేశారు. అందుకే ప్రజలు విజ్ఞతతో నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇక ప్రజల కోసమే పని చేస్తాం, సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం ఒక్కొక్క ఇటుక పేరుస్తున్నాం. ఒక్క రోజులో ఏ పని జరగదు. 162 రోజులు గడిచాయి, ప్రజల నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయం, అని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ప్రభుత్వంలో అన్ని వ్యవస్థలూ గాడి తప్పాయి. అధికార యంత్రాంగం గాడి తప్పింది. వీటన్నిటినీ గాడిలో పెడుతున్నాం, అన్ని లెక్కలు తీస్తున్నాం, ఆధారాలు సేకరించాం, రూ.10లక్షల కోట్ల అప్పులు ఉనాయి. అయినా భయపడం అని సీఎం అన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం, సుపరిపాలనతో ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగు పరుస్తాం. టీడీపీతోనే సంక్షేమం ఆరంభమైంది. కూడు, గూడు, గుడ్డ అందించాలని రెండు రూపాయలకే కిలో బియ్యం పథకానికి టీడీపీ వ్యవస్థాపకులు ఎన్టీఆర్ పునాది వేస్తే దేశ వ్యాప్తంగా ఫుడ్ సెక్యూరిటీ అమలు జరుగుతోందన్నారు.

గత ప్రభుత్వం తాగునీరు సరఫరాపై శ్రద్ధ చూపలేదు

గత ప్రభుత్వం గ్రామానికి రూ.4 లక్షలు ఖర్చు చేసి ఉంటే ప్రజలకు రక్షిత తాగు నీరు అంది ఉండేదని%ొ% అది కూడా చేయకుండా నిర్లక్ష్యం వహించడంతో రంగు మారిన నీరు పంపుల ద్వారా వెళ్ళే పరిస్థితి నెలకొందని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. గత పాలకులు నిర్లక్ష్యపూరిత వ్యవహారాల మూలంగానే డయేరియా లాంటివి ప్రబలాయని అన్నారు. పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ కమిషనర్ కృష్ణ తేజ, ఆర్.డబ్ల్యూ.ఎస్. ఇంజినీరింగ్ అధికారులతో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా గుడివాడ నియోజకవర్గం వలివర్తిపాడు గ్రామంలో ఉన్న జలాల శాంపిళ్లను చూపించారు. పవన్ కళ్యాణ్ అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేస్తూ ఫిల్టర్ బెడ్స్ నిర్దేశిత సమయంలో మార్చడం, ఇతర ప్రమాణాలను పాటించడంలో ఎక్కడా రాజీపడవద్దని అన్నారు. ప్రతి ఇంటికీ రక్షిత తాగు నీరు సరఫరా కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అన్నారు. ఇందుకు నిర్మాణాత్మకంగా పనులు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. గుడివాడ నియోజకవర్గంలో చేసిన విధానాన్ని ఒక మోడల్ గా తీసుకోవాలి అన్నారు. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ, కనీస మౌలిక వసతుల కల్పనకు కూటమి ప్రభుత్వం పెద్ద పీట వేస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

రాష్ట్రంలోని చేనేతలకు 200 యూనిట్ల వరకూ ఉచిత విద్యుత్

- ఏపీలోని చేనేతలకు ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది.
- ఏపీ జౌళి శాఖ మంత్రి సవిత అసెంబ్లీలో వెల్లడించారు.
- చేనేతలకు 200 యూనిట్లు, మరమగ్గాలకు 500 యూనిట్ల వరకూ ఉచిత కరెంట్ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు.
- ఐదు శాతం జీఎస్టీ రీయింబర్స్‌మెంట్

జుత్తు కత్తిరించిన అధికారిణిపై వేటు

జి.మాడుగుల కేజీబీవీ కళాశాలలో విద్యార్థినుల జుత్తు కత్తిరించిన ప్రత్యేకాధికారిణితోపాటు మరొక అధ్యాపకురాలిని సస్పెండ్ చేస్తూ జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈనెల 15న కళాశాల ప్రత్యేకాధికారిణి సాయి ప్రసన్న బైపీసీ చదువుతున్న 18 మంది విద్యార్థినుల జుత్తు కత్తిరించగా, కెమిస్ట్రీ అధ్యాపకురాలు వారిపై చేయి చేసుకుని కులం పేరుతో దూషించారని విద్యార్థినులు, వారి తల్లిదండ్రులు అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ ఘటనపై సోమవారం విచారణ జరిపారు. బాధ్యులపై ఇంకా చర్యలు తీసుకోలేదంటూ మంగళవారం కళాశాల విద్యార్థినులు తరగతులు బహిష్కరించి ఆరుబయట కూర్చుని నిరసన తెలియజేశారు. పోలీసులు, కళాశాల సిబ్బంది చెప్పిన ఆపలేదు.

జగన్ సీఎం అయిన తర్వాత వాలంటీర్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు

వాలంటీర్ల వ్యవస్థపై అసెంబ్లీలో కూటమి ప్రభుత్వం కీలక ప్రకటన చేసింది. రాష్ట్రంలో ఆ వ్యవస్థ ఉనికిలో లేదని తేల్చి చెప్పింది. సెప్టెంబరు 2023లో రెన్యువల్ చేయాల్సి ఉన్నప్పటికీ నాటి ప్రభుత్వం విస్మరించిందని తెలిపింది. వైఎస్ జగన్ ప్రభుత్వమే ఆ వ్యవస్థను నాశనం చేసిందని ఈ మేరకు సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డోలా బాల వీరాంజనేయస్వామి శాసన మండలిలో బుధవారం ప్రకటన చేశారు. మండలిలో వాలంటీర్ వ్యవస్థపై చర్చ సందర్భంగా అధికార ప్రతిపక్షాల మధ్య వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. మంత్రి విరాంజనేయస్వామి, మండలిలో ప్రతిపక్ష నేత మాజీ మంత్రి బొత్స సత్యనారాయణ మధ్య మాటలు యుద్ధం నడిచింది. వాలంటీర్ల వ్యవస్థ, వారికి చెల్లించాల్సిన వేతనాల గురించ వైసీపీ సభ్యులు ప్రశ్నించారు. దీనికి మంత్రి వీరాంజనేయస్వామి సమాధానం ఇస్తూ.. ఈ వ్యవస్థను వైఎస్ఆర్సీపీ ప్రభుత్వం జీవో 5 ద్వారా తీసుకొచ్చిందని, 2023 సెప్టెంబర్‌లో దీనిపై ఎటువంటి ఉత్తర్వులు వెలువరించలేదని తెలిపారు. ఏటా రెన్యువల్ చేస్తూ వచ్చిన ప్రభుత్వం.. 2023లో మాత్రం ఆ పని చేయలేదని మంత్రి వివరించారు. అసలు ఆ వ్యవస్థనే కొనసాగించలేదని, ఎన్నికల సమయంలో లేనివారితో రాజీనామాలు చేయించారని తెలియజేశారు. మనుగడ లేని వాళ్లను చూపించి ఎన్నికల కోడ్ పేరుతో నాటకాలకు తెరతీశారని ఆరోపించారు.

16కోట్ల 16లక్షల లిఖిత రామ నామాలతో శ్రీరాముని అభిషేకం

శాశ్వతమైనది రామ నామం ఒక్కటే లిఖించండి
భక్తిరత్న జాతీయ అవార్డు గ్రహీత రామకోటి రామరాజు

గజ్వేల్,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: కార్తీక మాసంలోని పునర్వసు నక్షత్రం (శ్రీరాముడు జన్మించిన నక్షత్రం) పురస్కరించుకొని బుధవారం నాడు సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ పట్టణంలోని శ్రీరామకోటి భక్త సమాజం ధార్మిక సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో అద్దాల మందిరం వద్ద సీతారామచంద్రుల వారికి 16కోట్ల 16లక్షల లిఖిత శ్రీరామ నామాలతో అభిషేకించారు సంస్థ అధ్యక్షులు, భక్తిరత్న జాతీయ అవార్డు గ్రహీత రామకోటి రామరాజు ఈ సందర్బంగా మాట్లాడుతూ శ్రీరామ అంటే సమస్త శుభాలు కలుగుతాయన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు ఇతర రాష్ట్రాల్లో కూడా రామకోటి సంస్థ ద్వారా ప్రతిరోజు లక్షలాది భక్తులు రామ నామాన్ని లిఖిస్తున్నారన్నారు. చదువు రాకపోయినా కూడ కోట్లాది సంఖ్యలో రామ నామాలు లిఖించి తరిస్తున్నారన్నారు. రామకోటి వ్రాయని వారు ఎవరైనా ఉంటే తక్షణమే రామ నామాన్ని లిఖించి రామకోటి లిఖిత మహాయజ్ఞంలో పాల్గొనాలని కోరారు.

నాసా ప్రాంతీయ కన్వెన్షన్ లో ప్రతిభచాటిన గీతం విద్యార్థిని

– 'రైటింగ్ ఆర్కిటెక్చర్' పోటీలో ప్రత్యేక అవార్డు

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: నాసా 67వ ప్రాంతీయ కన్వెన్షన్–లో గీతం స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్కిటెక్చర్ రెండో ఏడాది విద్యార్థిని రేష్మిక 'రైటింగ్ ఆర్కిటెక్చర్' పోటీలో ప్రత్యేక ప్రస్తావన అవార్డును అందుకుని, ఓ ప్రతిష్టాత్మక వేదికలో తన ప్రతిభను చాటినట్టు ఇన్ చార్జి డైరెక్టర్ బందన్ కుమార్ మిశ్రా బుధవారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో వెల్లడించారు. ఈ ఘనత గీతం స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్కిటెక్చర్ కు ఓ అద్భుత క్షణమని, ఈ ప్రశంసలు గీతంలోని ఉన్నత విద్యా ప్రమాణాలను ప్రతిబింబిస్తూ నిర్మాణ ఆలోచనలను విమర్శనాత్మకంగా విశ్లేషించి, సమర్థవంతంగా వెల్లడించడంలో రేష్మిక అసాధారణ సామర్థ్యాన్ని చాటిచెప్పిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ లోని అరోరాస్ డిజైన్ అకాడమీలో ఇటీవల జరిగిన 67వ నాసా ప్రాంతీయ కన్వెన్షన్ లో దాదాపు 25 మంది మొదటి, రెండో ఏడాది గీతం ఆర్కిటెక్చర్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నట్టు ఆయన తెలియజేశారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమం, భారతదేశం అంతటా ఉన్న ఔత్సాహిక ఆర్కిటెక్ట్ లను ఒకచోట చేర్చి, వారిలోని సృజనాత్మకత, ఆవిష్కరణ, సహకారం కోసం ఒక క్రియాశీల వేదికను అందించిందన్నారు. ఇందులో భాగంగా, వివిధ రకాల వర్క్ షాపులు, పోటీలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేయగా, విద్యార్థులంతా వాటిలో చురుకుగా పాల్గొని, ఆర్కిటెక్చర్ రంగంలో వారి అంకితభావాన్ని, క్రమశిక్షణతో నేర్చుకుని ఎదగడానికి ఉపకరించాయని ఆయన తెలిపారు. నాసా కన్వెన్షన్ విద్యార్థులకు అమూల్యమైన అభ్యాస అనుభవంగా నిరూపించబడడంతో పాటు నిర్మాణ పద్ధతులను అన్వేషించడానికి, కొత్త దృక్కోణాలను పొందే అవకాశాన్ని వారికి కల్పించిందని బందన్ కుమార్ మిశ్రా అభిప్రాయపడ్డారు. వర్క్ షాపులు, పోటీలకు అతీతంగా, ఈ కార్యక్రమం వివిధ సంస్థల సహచరుల మధ్య అర్థవంతమైన పరస్పర చర్యలను పెంపొందించిందని, తరువాతి తరం వాస్తుశిల్పులలో స్నేహభావాన్ని, సహకార అభ్యాసాన్ని ప్రోత్సహించినట్టు ఆయన వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గీతం విద్యార్థులను అధ్యాపకురాలు శ్రుతి గావాలి సమన్వయం చేసినట్టు ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

నిరుపేదలకు ఆపన్న హస్తం సీఎంఆర్ఎఫ్

– ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి
– 152 మంది లబ్ధిదారులకు 65 లక్షల రూపాయల విలువైన చెక్కుల పంపిణీ

పటాన్చెరు,వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్: ఆపద కాలంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి నిరుపేదలకు ఆపన్న హస్తం అందిస్తోందని పటాన్చెరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం పటాన్చెరు డివిజన్ పరిధిలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో నియోజకవర్గ పరిధిలోని వివిధ గ్రామాలు, డివిజన్లు, మున్సిపాలిటీలకు చెందిన 152 మంది లబ్ధిదారులకు మంజూరైన 65 లక్షల రూపాయల విలువైన చెక్కులను ఆయన పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ మాట్లాడుతూ.. నిరుపేదల సంక్షేమం, ఆర్థిక అభ్యున్నతి లక్ష్యంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. పూర్తి పారదర్శకతతో ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తూ ప్రజా పాలన అందిస్తున్నామని తెలిపారు. త్వరలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి తెల్ల రేషన్ కార్డులు అందించబోతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు రవీందర్ రెడ్డి, రాజు, ఐలేష్, జనార్ధన్, సురేందర్ గౌడ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువత మత్తు పదార్థాల వినియోగంపై జాగ్రత్తగా ఉండాలి

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట తారా ప్రభుత్వ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ విభాగాలు మరియు సామాజిక శాస్త్ర విభాగాల ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ బాలల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మత్తు పదార్థాల వినియోగానికి సంబంధించి విద్యార్థులచే ప్రతిజ్ఞ చేయించడం జరిగిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె ఎస్ ఎస్ రత్న ప్రసాద్ తెలిపినారు. మత్తు పదార్థాలు ఏ రూపంలో వినియోగించిన అవి మానవ జీవితాన్ని అంతమొందిస్తాయని, యువత వాటికి దూరంగా ఉండాలని మత్తుపదార్థాలను అమ్మిన కొన్న వినియోగించిన నేరమని తెలిపినారు. ప్రధానంగా సంగారెడ్డి జిల్లాలో వివిధ రూపాలలో ఇంజనీరింగ్ మెడికల్, మరియు డిగ్రీ కళాశాలలో మత్తుపదార్థాల వినియోగము జరుగుతున్నదని గంజాయి, హిరాయిన్, ఆల్ప్రెజోలం వంటి మత్తు పదార్థాలను యువత విరివిరిగా ఉపయోగించి తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని విద్యార్థులు దీనిని గమనించి మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని తెలిపినారు. మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా ఉంటానని తాను తన కుటుంబము, పాఠశాల స్నేహితులు సమాజంలోని వ్యక్తులు మత్తు పదార్థాలు వినియోగించకుండా జాగ్రత్త పడతానని తన ఆరోగ్యమే కాకుండా సమాజ ఆరోగ్యము ప్రధానమని దేశము రాష్ట్రము మత్తు పదార్థాల వినియోగ రహితంగా ఉండేటట్లు కృషి చేస్తానని విద్యార్థులతో ప్రతిజ్ఞ చేయించడం జరిగింది. మత్తు పదార్థాల వినియోగము వ్యక్తి యొక్క శారీరక అనారోగ్యముతో పాటు మానసిక వైకల్యానికి తోడ్పడి మన జీవితాన్ని నాశనం చేస్తాయని తెలిపినారు ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ జగదీశ్వర్, ఎన్ఎస్ఎస్ అధికారులు డాక్టర్ జోష్ణ, డాక్టర్ సుమతి దేవి డాక్టర్ వాణి ,అధ్యాపక బృందము చరిత్ర అధ్యాపకులు డాక్టర్ వాణి డాక్టర్ అనురాధ ఇతర కళాశాల అధ్యాపకు బృందము విద్యార్థిని విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు తెలిపినారు.

శంకర్ పల్లిలో ఐశ్వర్య సిల్క్స్ గ్రాండ్ ఓపెనింగ్ చేసిన యాంకర్ సుమ

– ప్రముఖ యాంకర్ సుమ చేతుల మీదుగా షో రూం ప్రారంభం
– సరికొత్త కలెక్షన్లు, ఆకట్టుకునే డిజైన్లకు ఐశ్వర్య సిల్క్స్ కేరాఫ్ అడ్రస్
– గ్రేటర్ పరిధిలో 3 బ్రాంచ్ లుగా విస్తరించిన ఐశ్వర్య సిల్క్స్

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల నియోజకవర్గం 20 నవంబర్ 2024 నా కనువిందు చేసే కంచిపట్టు చీరల ప్రత్యేక నిలయం ఐశ్వర్య సిల్క్స్ ఇప్పుడు శంకర్ పల్లిలో కూడా అందుబాటులోకి వచ్చింది. షో రూమ్ ఓపెనింగ్ బుధవారం ప్రముఖ యాంకర్ సుమ గ్రాండ్ ఓపెనింగ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఐశ్వర్య సిల్క్స్ కొత్త స్టోర్ ను ప్రారంభించారు. షో రూం యాజమాన్యం, సిబ్బంది, తదితరులు ఇందులో పాల్గొన్నారు. ఇప్పటికే హైదరాబాద్ లోని కూకట్ పల్లి, చందానగర్ లో ఐశ్వర్య సిల్క్స్ స్టోర్స్ ఉన్నాయి. వాటికి ఇప్పుడు కొత్తగా మూడవది జతకట్టింది. వెరైటీ కలెక్షన్లు, ఆకట్టుకునే డిజైన్లకు కేరాఫ్ అడ్రస్ ఐశ్వర్య సిల్క్స్. సాధారణ చేనేత కుటుంబ నేపథ్యం నుంచి వచ్చిన నాగలక్ష్మి జొన్నగిరి దీన్ని ప్రారంభించారు. నేతకు, పట్టుకు ప్రసిద్ధి పొందిన ధర్మవరంలో ఆమె జన్మించారు. చేనేత కుటుంబం కావడంతో చిన్ననాటి నుంచే ఆ ప్రభావం తనపై పడింది. అందుకే ఒక వైపు చదువుకుంటూనే.. మరోవైపు ఫ్యామిలీకి నాగలక్ష్మి చేదోడువాదోడుగా ఉంటూ వచ్చారు. వివాహం అయిన తర్వాత కూడా చేనేతను వదిలిపెట్ట లేదు.. దాన్నే తన వ్యాపారానికి సోపానాలుగా మలుచుకున్నారు. అలా ధర్మవరంలో నేతన్నలను ఏకతాటి పైకి తీసుకొచ్చి ఒక చిన్న పరిశ్రమను నెలకొల్పారు. ఆ విధంగా ఐశ్వర్య సిల్క్స్ కు పునాదులు పడ్డాయి. తర్వాత అది అంచెలంచెలుగా అందమైన వస్త్ర ప్రపంచంగా ఎదిగింది. మగువల మనసు దోచే సరికొత్త చీరలకు ఇది అసలైన చిరునామాగా మారింది. నమ్మకానికి, నాణ్యతకు మారుపేరుగా నిలుస్తోంది.

అలాంటి స్టోర్ ను ఇప్పుడు శంకర్ పల్లిలో కూడా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. కంచిపట్టు, ముల్ కాటన్, మంగళగిరి పట్టు, కాటన్, కాంజీవరం సిల్క్, బనారస్, పటోలా, సాఫ్ట్ పట్టు, ఫ్యాన్సీ.. ఒకటేమిటి ఎలాంటి చీరలు కావాలన్నా ఐశ్వర్య సిల్క్స్ లో దొరుకుతాయి. కస్టమర్లు వారికి నచ్చిన శారీస్ ను సరసమైన ధరలకు సొంతం చేసుకోవచ్చు. వాటిని ధరించి మిగతా వారికన్నా ప్రత్యేకంగా కనిపించొచ్చు. అని అన్నారు.

గిరిజన నాయకులను అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీమాణిక్యం.. చలో లగచర్ల కార్యక్రమానికి బయలుదేరిన గిరిజన నాయకులను సంగారెడ్డి పట్టణ పోలీసులు బుధవారం అరెస్టు చేశారు. గిరిజన సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు జైపాల్ నాయక్ తో పాటు సంఘం నాయకులను సంగారెడ్డి పట్టణ పోలీసులు పోలీస్ స్టేషన్ లో కి తరలించారు. జైపాల్ నాయక్ మాట్లాడుతూ శాంతియుతంగా లగచర్లకు బయలుదేరిన తమను పోలీసులు అరెస్టు చేయడం అన్యాయమని చెప్పారు. అరెస్టులతో ఉద్యమాన్ని ఆపలేరని తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో చాలాసార్లు అరెస్టులై విడుదలై అంత కష్టపడి చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఇప్పుడు లగచర్ల కార్యక్రమానికి బయలుదేరిన మాకు పోలీసులు అడ్డుకోవడం అని ఆయన తెలిపారు. తెలంగాణ కోసం పాటుబడి 10 సంవత్సరాలు కష్టపడిన మాకు ఇదేమి కొత్త కాదని అరెస్టులతో గిరిజన నాయకులను గజములు చేస్తున్నటువంటి న్యాయమైన పోరాటాన్ని ఎవరు ఆపలేరని ఆయన తెలిపారు. మా సమస్యలు మేము పరిష్కరించి కునేందుకు పాటుపడుతుంటే మధ్యలో పోలీసులు అరెస్టులు చేయడం ఏమిటని ఆయన ప్రశ్నించారు.

నేడు రేపు తెలంగాణలో రాష్ట్రపతి పర్యటన.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... తెలంగాణలో నేడు రేపు రాష్ట్రపతి ద్రౌప ది వ ు ు ం ్ వ ు ు పర్యటించనున్నారు. గురువారం సాయంత్రం 6 గంటలకు బేగంపేట ఎయిర్పోర్ట్ కు రానున్నారు. సాయంత్రం 6 20 గంటలకు నుంచి ఏడు పది గంటల వరకు రాజభవన్ లో ఉంటారు. రాత్రి 7:20 గంటలకు ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో, భక్తి టీవీ, కోడి దీపోత్సవంలో పాల్గొననున్నారు. అనంతరం రాత్రి రాజభవన్ లో మురము బసచేస్తారు ఎల్లుండి శుక్రవారం మధ్యాహ్నం 12 గంటల ఐదు నిమిషాలకు బేగంపేట ఎయిర్పోర్ట్ నుంచి ఢిల్లీకి తిరుగు ప్రయాణం అవుతారు. తెలంగాణలో ద్రౌపది మృగం పర్యటించడం తెలంగాణలోని అంశాలు కీలక నేతల ప్రసంగాలు ఎలా ఉంటాయి అనేది పర్యటనకు ముందు ఆమె పాల్గొన్నారు.. దినోత్సవాలు కోటి అంటే ఎలా ఉంటాయి స్టేడియంలో చేసేటటువంటి విన్యాసాలు కార్యక్రమాలు ఎలా ఉంటాయి అనే అంశంపై ఆమె విచారించ ఉన్నారు.

అయ్యప్ప మాల ధరించి దర్గాకు వెళ్లడం హిందూ మతాన్ని అవమానించడమేనని

శంకర్పల్లి వాసవ తెలంగాణ న్యూస్ అయ్యప్ప మాల ధరించి దర్గాకు వెళ్లడం హిందూ మతాన్ని అవమానించడమేనని శంకర్పల్లి మున్సిపల్ బిజెపి అధ్యక్షుడు బీర్ల సురేష్ కురుమ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా శంకర్ పల్లి లో ఆయన వేలకర్ల సమావేశం లో మాట్లాడుతూ పరమ పవిత్రమైన అయ్యప్ప మాలను ధరించిన సినీ హీరో రామ్ చరణ్ తేజ అన్య మతస్తులకు చెందిన దర్గాను దర్శించుకోవడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. ఎంతో నిష్టతో, పవిత్రంగా మండల దీక్ష పూని నీరంతరం అయ్యప్ప స్వామి నామస్మరణ చేసుకుంటారని గుర్తు చేశారు. అలాంటిది అయ్యప్ప స్వామి మాల ధరించిన సినీ హీరో రామ్ చరణ్ తేజ దర్గాను దర్శించుకోవడంలో ఆంతర్యం ఏంటని ప్రశ్నించారు. ఈ విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ఖండించాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

సంగారెడ్డి జిల్లాలో 75 శాతం సమగ్ర కుటుంబ సర్వే పూర్తి

సంగారెడ్డి జిల్లాలో ఇప్పటివరకు 75% సమగ్ర కుటుంబ సర్వే పూర్తయిందని కలెక్టర్ వల్లూరు బ్రాంచ్ తెలిపారు. సంగారెడ్డి పట్టణంలోని 32 వ వార్డులో సమగ్ర కుటుంబ సర్వే బుధవారం పరిశీలించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సర్వేలో ప్రజల స్థితిగతులపై అధ్యయనం చేసి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలకు అమలు చేస్తుందని కార్యాచరణ రూపొందిస్తామని తెలిపారు. అంటే కుటుంబ సర్వే అనగానే అందరూ భయపడిపోవద్దని కుటుంబంలో ప్రతి ఒక్కరు పేరు వాళ్ళ అడ్రసు వాళ్ళు ఏం చేస్తున్నారు అనే దానిపై అంశంపై అందరితో అవగాహన ఉండి కుటుంబ సర్వే చూపిచ్చుకుంటే మంచిదని ఆమె తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కుటుంబ సర్వే ప్రకారం సంక్షేమ పథకాలు వచ్చే వీలుందని ఆమె తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

చెంద్రారెడ్డి చేతుల మీదగా క్రియాశీల సభ్యత్వం అందుకున్నా జూపల్లి నరేష్..

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్/ మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ.. బిజేపీ పార్టీ లో క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తూ, పార్టీ పటిష్టతకు పాటుపడుతున్న జూపల్లి నరేష్ అత్యదికంగా బిజేపీ పార్టీ సభ్యత్వం చేయించడం లోనూ పాటుపడ్డ జూపల్లి నరేష్ కూ క్రియాశీల సభ్యత్వన్ని నాగారం మున్సిపాలిటీ చైర్మన్, బిజేపీ నాయకులు చంద్రారెడ్డి చేతుల మీదగా అందించారు.

కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జిల్లా అధికారులు సమయపాలన పాటించని అధికారులు.

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం... కలెక్టర్ కార్యాలయంలో గవర్నమెంట్ సంబంధించిన ఉద్యోగస్తులు అందరూ సమయపాలన పాటించకపోవడంతో కలెక్టర్ మరియు డిప్యూటీ కలెక్టర్ లేచిపోవడం జరిగినది. విధులకు టైం కు హాజరు కాకపోవడంతో ఆమె వారిపై ఫైర్ అయ్యారు. పిలవగానే కార్యాలయంలోకి మీటింగ్ హాల్లోకి రావడం లేదని ఆమె మండిపడ్డారు. జిల్లా అధికారులు ఇలా ఉంటే మరి మండలాధికారులు ఎలా పనిచేస్తారని ఆమె వాపోయారు. కార్యాలయంలో పరిశుభ్రత పాటించాలని కలెక్టర్ వల్లూరు క్రాంచ్ అన్నారు. బుధవారం అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. వచ్చి పోయే వాహనాలను క్రమ పద్ధతిలో ఉంచాలని సూచించారు కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయాలని డిఆర్ఓ పద్మజారానికి సూచించారు సమావేశంలో అదనం కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్ మధురి పాల్గొన్నారు.

అధికారులు సమయపాలన పాటించకపోతే తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆమె తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా పనిచేసే సమయానికి ఆఫీసుకు వచ్చి సమయపాలన పాటించాలని జిల్లా అధికారులకు సూచించారు.

ఈ రోజూ ఈ ప్రాంతాలలో కరెంట్ కూ అంతరాయం

కీసర మండల వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్/ మేడ్చల్ జిల్లా నాగారం మున్సిపాలిటీ 33కేవీ నుండి వెలువడే 11కేవీ చిర్యాల్ ఫీడర్‌లో చెట్ల కొమ్మల నిర్వహణ మరియు ట్రిమ్ కారణంగా గురువారం 21-11-2024 ఉదయం 10:30 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 04:00 గంటల వరకు 11కెవి యాద్గారిపల్లి సబ్ స్టేషన్. సరఫరా ప్రభావిత ప్రాంతాలు:- చిర్యాల్ గ్రామం, ఎస్ ఎల్ ఎన్ ఎస్ ఆలయం, ఎన్ఎస్ఆర్ బృందావనం, గణేష్ టౌన్ షిప్, ఎం ఎల్ ఆర్ కాలనీ, శ్రీ బాలాజీ ఎన్‌క్లేవ్,ఆర్ కె నగర్, రోజ్ గార్డెన్, ఓం శివ సాయి కాలనీ,ఎస్ఎల్ఎన్ హెూమ్స్, వెంకటేశ్వర నగర్, మల్లన్న దేవాలయం. గల ప్రాంతాల్లో కరెంట్ తాత్కాలిక నిలుపుదల ఉంటుంది అని సంబంధిత అధికారులు తెలిపారు.

మహాత్మ గాంధీ ఐకాన్ పీస్ మరియు మదర్ థెరిస్సా సోషల్ రిఫార్మర్ అవార్డులు అందుకొన్న బెన్నబాబు

అన్నవరం. కాకినాడ జిల్లా ప్రత్తిపాడు నియోజకవర్గం శంఖవరం మండలం అన్నవరం గ్రామానికి చెందిన ఆర్ఎంపి వైద్యుడు పదిలం.బెన్నబాబు గత మూడు దశాబ్దాలుగా విద్య,వైద్య రంగాలలో అనేక సేవలు అందించినందుకు గాను శ్రీ మనికిరెడ్డి హెల్త్ కేర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ మనికిరెడ్డి.సత్యనారాయణ మహాత్మ గాంధీ ఐకాన్ పీస్ అవార్డు మరియు మదర్ థెరిస్సా సోషల్ రిఫార్మర్ అవార్డులకు ఆర్ఎంపి వైద్యుడు పదిలం.బెన్నబాబు ను ఎంపిక చేసి ఈ అవార్డు ను మంగళవారం ప్రధానం చేసారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్ఎంపి వైద్యుడు పదిలం.బెన్నబాబు మాట్లాడుతూ తనను ఈ అవార్డుకు ఎంపిక చేసిన మనికిరెడ్డి హెల్త్ కేర్ ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ చైర్మెన్ మనికిరెడ్డి.సత్యనారాయణ కు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేస్తూ తనకు వచ్చిన ఈ అవార్డులు అన్నవరం గ్రామ ప్రజలకు మరియు పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు అంకితం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

కోమల్లపూడిలో షిరిడి సాయిబాబా మందిరం ప్రారంభోత్సవం

బుచ్చయ్య పేట బుచ్చయ్యపేట,మండలంలోని కోమల్లపూడిలో షిరిడి సాయి విగ్రహ ప్రతిష్ట ఆలయ ప్రారంభోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. విశాఖ డెయిరీ డైరెక్టర్ గేదెల సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో బిఎన్ రోడ్డుని ఆనుకుని ఉన్న విశాలమైన ప్రదేశంలో అత్యంత సుందరంగా బాబా మందిరాన్ని నిర్మించారు. నూతనంగా నిర్మించిన శిరిడి సాయి మందిరాన్ని బుధవారం ఎమ్మెల్యే కెఎస్ఎన్ఎస్ రాజు ప్రారంభించారు. గత సోమవారం నుండి వేద పండితుల ఆధ్వర్యంలో ఈ సందర్భంగా హెూమాధికములు నిర్వహిస్తున్నారు. బుధవారం ఎమ్మెల్యే రాజు ప్రత్యేకంగా సాయి నాధుడికి పూజలు జరిపి ఆలయాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ దైవచింతనతోనే మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది అన్నారు. బాబా మందిరాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసి ఈ ప్రాంతాన్ని పర్యాటక ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశంగా తీర్చిదిద్దుతామన్నారు. ఆలయాన్ని నిర్మించిన గేదెల సత్యనారాయణ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో ఈ సందర్భంగా విశాఖ డెయిరీ కేంద్ర పాలకవర్గ సభ్యులను ఎమ్మెల్యే శాలువతో సత్కరించి అభినందించారు. అనంతరం భక్తులకు అన్నదానాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి నేతలు గూనూరు మల్లు నాయుడు,పెదబాబు, ఎంపీపీ నాగేశ్వరి దేవి,జి. కోటేశ్వరరావు చోడవరం నియోజవర్గం నలుమూలల నుండి కూటమి నేతలు హాజరయ్యారు.

రాష్ట్రంలోని చేనేతలకు 200 యూనిట్ల వరకూ ఉచిత విద్యుత్

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని చేనేత కార్మికులకు టీడీపీ కూటమి సర్కారు శుభవార్త వినిపించింది. చేనేత మగ్గాలు ఉన్నవారికి నెలకు 200 యూనిట్ల వరకూ ఉచిత కరెంట్ అందిస్తామని తెలిపింది. అలాగే మరమగ్గాలు ఉన్నవారికి 500 యూనిట్ల వరకూ ఉచిత విద్యుత్ అందించనున్నట్లు ఏపీ జౌళి శాఖ మంత్రి సవిత అసెంబ్లీ వేదికగా ప్రకటించారు. మంగళవారం అసెంబ్లీలో మాట్లాడిన మంత్రి సవిత.. గత వైసీపీ ప్రభుత్వం మీద విమర్శలు గుప్పించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం ఓట్ల కోసం ఉత్తుత్తి బటన్ నొక్కి చేనేతలను మోసం చేసిందని మండిపడ్డారు. వైసీపీ పాలనలో ఐదేళ్లు చేనేతలు కష్టాలు పడ్డారన్న మంత్రి.. టీడీపీ కూటమి సర్కారు వారికి అండగా నిలుస్తుందని చెప్పారు. ఇందులో భాగంగా చేనేత కార్మికులకు ఆరోగ్య బీమా కల్పిస్తామని మంత్రి సవిత ప్రకటించారు. అలాగే ఐదు శాతం జీఎస్టీ రీయింబర్స్‌మెంట్, కర్నూలు, విజయనగరంలో చేనేతశాలలు ఏర్పాటు చేస్తామంటూ నేతన్నలపై వరాల జల్లు కురిపించారు. చేనేత వస్త్రాల మార్కెటింగ్ కోసం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటామన్న జౌళి శాఖ మంత్రి సవిత.. ఇందుకోసం విదేశాల్లో ఎగ్జిబిషన్లు ఏర్పాటు చేస్తామని అన్నారు. చేనేత కార్మికులకు 50 ఏళ్లకే పింఛన్లు అందిస్తున్న ఘనత టీడీపీ ప్రభుత్వానిదేనన్న మంత్రి.. వచ్చే ఆరు నెలల్లోగా రాష్ట్రంలో మూడు ఆప్కో షోరూమ్‌లు ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించారు. మరోవైపు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్ సహకారంతో పది చేనేత క్లస్టర్లు ఏర్పాటు చేస్తామని మంత్రి ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు. మరోవైపు వ్యవసాయ మోటర్లకు స్మార్ట్ మీటర్లు బిగించే ప్రసక్తే లేదని ఏపీ విద్యుత్ మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ స్పష్టం చేశారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం విద్యుత్ శాఖలో రూ. 1.29లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసిందని విమర్శించారు. పీపీఏలు రద్దు చేయవద్దని అప్పట్లో కేంద్రం చెప్పినా వినిపించుకోలేదన్న గొట్టిపాటి రవికుమార్.. విద్యుత్ వ్యవస్థను గాడినపెట్టేలా టీడీపీ కూటమి సర్కారు పనిచేస్తోందన్నారు. ఈ క్రమంలోనే వ్యవసాయం కోసం వినియోగించే మోటార్లకు స్మార్ట్ మీటర్లు బిగించే ప్రసక్తే లేదని మండలిలో గొట్టిపాటి రవికుమార్ తేల్చిచెప్పారు.

అంతా కర్మ ఫలితమేనా!

సత్కర్మభీశ్చ సత్ఫలితం.. దుష్కర్మ ఏవ దుష్ఫలం.. అత్యుత్కట పుణ్యపాపానాం సత్యంబలానుభవమిహం.. పురాణాల్లో ఉన్న శ్లోకమిది. మంచి పనులు చేయడం వల్ల మంచి ఫలితమూ, చెడ్డ పనులు చేయడం వల్ల చెడు ఫలితమూ వస్తాయని.. ఏదైనా మనం చేసిన దాని ఫలితాన్ని అనుభవించాల్సిందేనని చెప్పేదే కర్మ సిద్ధాంతం. అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాకు సంబంధించి వైరల్ అవుతున్న ఓ కథనం, ఫోటోలు, వీడియోలు చూస్తే.. కర్మ సిద్ధాంతం నిజమేనని అనిపిస్తుంది. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో ఇటీవల దారుణ ఘటన చోటుచేసుకుంది. అమ్మాయికి మెసేజ్ చేశాడనే కారణంతో ఓ కుర్రాడిపై ముగ్గురు యువకులు కలిసి దాడి చేశారు. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఓ కుర్రాడిని నిర్మానుష్య ప్రాంతంలోకి తీసుకెళ్లిన ముగ్గురు యువకులు.. ఆ కుర్రాడు ఎంత వేడుకుంటున్నా వినకుండా కర్కశంగా వ్యవహరించారు. అమ్మాయికి మెసేజ్ చేశాడనే కారణంతో అతనిపై దాడికి పాల్పడ్డారు. అయితే ఆ అమ్మాయి మెసేజ్ చేయటంతోనే రిప్లై ఇచ్చానని అతను చెప్తున్నా వినకుండా పదే పదే దాడి చేశారు. బూతులు తిడుతూ, కొబ్బరి మట్టతో అతనిపై దాడికి దిగారు. బట్టలు విప్పించి.. మెడకు బిగించి కాళ్లతో తంతూ ఆ యువకుడిపై దాడి చేశారు. అయితే దీనికి సంబంధించి ఎవరో వీడియో తీశారు. ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. ఇక యువకుల చేతిలో దెబ్బలు తిన్న బాధితుడు.. కోనసీమ జిల్లా మలికిపురంలోని ఓ జూనియర్ కాలేజ్‌లో చదువుతున్నట్లు తెలిసింది. నవంబర్ నెల ఐదో తేదీన జరిగినట్లుగా చెప్తున్న ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు కూడా నమోదు చేసినట్లు సమాచారం. అయితే ముగ్గురు యువకుల దాడి విషయంలో మరో పోస్ట్ నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. వీడియోలో యువకుడిపై కొబ్బరిమట్టతో దాడి చేసిన యువకుడికి ప్రమాదం జరిగినట్లు తెలిసింది. దాడి చేసిన యువకుడికి యాక్సిడెంట్ జరిగిందంటూ ఓ ఫోటో నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. ఈ ప్రమాదంలో యువకుడికి తీవ్ర గాయాలైనట్లు తెలుస్తోంది. ముఖం నిండా గాయాలు, కుట్లతో కనిపిస్తున్నారు. దీంతో ఈ వీడియో, గాయపడిన పోస్టు చూస్తున్న నెటిజనం.. కర్మ వెంటాడిందంటూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు. ఒక్కడిని చేసి ఇష్టారీతిన దాడి చేశారని.. ఇప్పుడు ఫలితం అనుభవిస్తున్నాడంటూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు. అయితే ఈ పోస్టు గురించి, ప్రమాదం గురించి క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది.

పుస్తక పఠనంతోనే ఉన్నత శిఖరాలు

కాకినాడ. పాఠ్య పుస్తకాల పరిధి దాటి గ్రంథాలయ పుస్తకాలు చదివిన విద్యార్థులు ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహిస్తారని కాకినాడ జిల్లా సమాచార మరియు పౌరసంబంధాల శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ శ్రీ డి.నాగార్జున అన్నారు. 57 వ జాతీయ గ్రంథాలయ వారోత్సవాలు ముగింపు సందర్భంగా కాకినాడ గాంధీ నగర్ శాఖా గ్రంథాలయంలో జరిగిన ముగింపు సభకు ఆయన అధ్యక్షత వహించారు. సభలో వక్తలు గా బాల మందిరం అధ్యక్షులు అంగర గోపాలకృష్ణ సంస్కృత భాషా ఉపాధ్యాయులు శ్రీ ఎస్.రాజు, గ్రంథాలయ అధికారి శ్రీ ములంపాక శ్రీనివాసరావు పాల్గొని గ్రంథాలయ ఉద్యమ నాయకుల త్యాగాలు, పుస్తక పఠనం ఆవశ్యకత, గ్రంథాలయాల సేవలు గురించి ప్రసంగించారు. వారోత్సవాలలో వ్యాసరచన, చిత్రలేఖనం, వక్తృత్వం, పుస్తక పఠనం వంటి అంశాలపై విద్యార్థులకు నిర్వహించిన పోటీలలో గెలుపొందిన విజేతలకు శ్రీ డి.నాగార్జున బహుమతులు అందజేశారు. ముగింపు సభకు గ్రంథాలయ అధికారి శ్రీ ములంపాక శ్రీనివాసరావు వందన సమర్పణ గావించారు.

తిరుమలలో అపశ్రుతి

తిరుమల తిరుపతి వెంకన్న అంటే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న హిందువులు అందరికీ ఎంతో నమ్మకం, విశ్వాసం. జీవితంలో ఒక్కసారైనా ఆ కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం శ్రీనివాసుడి దర్శనం చేసుకోవాలని తపిస్తూ ఉంటారు. అందుకే వేల కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణించి మరీ ఆ నారాయణుడి దర్శనం చేసుకుంటూ ఉంటారు. కోట్లకు పడగలెత్తిన కుబేరుడి నుంచి కటిక పేదరికంలో ఉండే కుచేలుడి వరకూ అందరి ఆరాధ్య దైవం ఆ శ్రీనివాసుడే. ఇంతటి విశిష్టమైన పుణ్యక్షేత్రం కాబట్టే.. తిరుమల కొండపై జరిగే ప్రతి చిన్న ఘటన కూడా కోట్లాదిమంది హిందువుల మనోభావాలపై పెను ప్రభావం చూపుతుంది. ఏడుకొండలపై జరిగే ఏ చిన్న ఘటనైనా తీవ్ర చర్చనీయాంశం అవుతుంది. తాజాగా తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో జరిగిన అపశ్రుతి ఆలస్యంగా బయటకు వచ్చింది. సుమారుగా మూడేళ్ల కిందట జరిగిన ఘటన ఇప్పుడు వెలుగుచూసింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. 2021లో తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో రాములవారి ఉత్సవ విగ్రహం వేలు విరిగిపోయింది. అయితే అప్పట్లో దీనిని పట్టించుకోలేదు. మూడు రోజుల కిందట రాముల వారి ఉత్సవ విగ్రహం వేలును అర్చకులు సరిచేశారు. మరమ్మత్తులు పూర్తి చేసిన తర్వాత రెండు రోజుల నుంచి సంప్రోక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. దీంతో మూడేళ్ల కిందట జరిగిన ఘటన ఇప్పుడు బయటకు వచ్చింది. అయితే ఘటన జరిగి సుమారుగా మూడేళ్లు గడిచినా.. ఇన్నిరోజులు పట్టించుకోకపోవటంపైనా భక్తుల నుంచి విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మరోవైపు ఇటీవలే తిరుమలలో అన్యమత ప్రచారం వదంతులు కూడా కలకలం రేపాయి. తిరుమల కొండపై అన్యమత ప్రచారం పూర్తిగా నిషిద్ధం. అలాంటిది పాపవినాశనం వద్ద ఓ మతానికి చెందిన కొంతమంది తమ మతానికి అనుకూలంగా ప్రచారం చేశారంటూ పుకార్లు వచ్చాయి. పాపవినాశనం వద్ద పాటలతో రీల్స్ చేశారని.. స్థానికంగా హెూటళ్లలో పనిచేసే మహిళలే ఈ పని చేశారంటూ ఇటీవల వదంతులు వచ్చాయి. ఈ వార్తలపైన టీటీడీ విజిలెన్స్ సిబ్బంది కూడా దృష్టిసారించి.. దర్యాప్తు జరిపినట్లు పలు కథనాలు వెలువడ్డాయి. తిరుమలలో అన్యమత ప్రచారం నిషేధం కాగా.. టీటీడీలో పనిచేసే అన్యమతస్థులను కూడా ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల్లోకి బదిలీ చేసే విషయమై టీటీడీ ఆలోచన చేస్తోంది.

కడప కలెక్టరేట్ వద్ద టెంకాయలు కొట్టిన షర్మిల

ఏపీ కాంగ్రెస్ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల ఏం చేసినా వినూత్నంగా ఉంటుంది. నిరసనల దగ్గర నుంచి ర్యాలీల వరకూ విభిన్నంగా ఆలోచిస్తూ.. సమస్యను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేలా, చైతన్యం కల్గించే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. తాజాగా బుధవారం కడప కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద కడప స్టీల్ ఫ్యాక్టరీ కోసం వైఎస్ షర్మిల వినూత్నంగా నిరసన వ్యక్తం చేశారు. కడప స్టీల్ ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణం చేపట్టాలంటూ టెంకాయ కొట్టి నిరసన వ్యక్తం చేశారు. కడప స్టీల్ అంటే కొబ్బరి కాయలు కొట్టే ప్రాజెక్టుగా చూస్తున్నారనే ఉద్దేశంతో టెంకాయలు కొట్టి వైఎస్ షర్మిల నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ శ్రేణులు నిరసన వ్యక్తం చేశాయి. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడిన షర్మిల.. కేవలం టెంకాయలు కొట్టే ఫ్యాక్టరీగానే కడప స్టీల్ ఫ్యాక్టరీని గత పాలకులు తయారు చేశారని విమర్శించారు. పేద ప్రజల కోసం, కడప ప్రాంతం అభివృద్ధి చెందడం కోసం వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి కడప స్టీల్ ప్లాంట్ తీసుకువచ్చారని షర్మిల గుర్తు చేశారు. పదివేల ఎకరాల్లో రూ. 20 వేల కోట్ల పెట్టుబడితో 20 మిలియన్ టన్నుల సామర్థ్యం కలిగిన స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మించాలనేదే రాజశేఖర్ రెడ్డి ఆశయమని వైఎస్ షర్మిల చెప్పారు. కడప స్టీల్ ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణం పూర్తి అయితే 25 వేల మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉపాధి అవకాశాలు దక్కుతాయని.. ఇంతటి కీలకమైన ప్రాజెక్టు కావున అప్పటి కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా సెయిల్ ద్వారా స్టీల్ ఫ్యాక్టరీ నిర్మించాలని విభజన హామీల్లో పేర్కొందని వైఎస్ షర్మిల గుర్తు చేశారు. అయితే ముఖ్యమంత్రులు మారడం, కొబ్బరి కాయలు కొట్టడం ఇదే తంతుగా టీడీపీ, వైసీపీ ప్రభుత్వాలు కడప స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణం అంశాన్ని తయారు చేశారని వైఎస్ షర్మిల మండిపడ్డారు. మరోవైపు కడప స్టీల్ ఫ్యాక్టరీ కోసం తొలుత వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి హయాంలో శంకుస్థాపన జరిగింది. ఆ తర్వాత నారా చంద్రబాబు నాయుడు కూడా కడప స్టీల్ ప్లాంట్ కోసం శంకుస్థాపన చేశారు. ఇక 2019 ఎన్నికల్లో గెలిచి అధికారంలోకి వచ్చిన వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి.. స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణాన్ని మూడేళ్లలో పూర్తిచేస్తామంటూ2019లో మరోసారి శంకుస్థాపన చేశారు.

ముగిసిన గ్రంథాలయ వారోత్సవాలు

57వ జాతీయ గ్రంథాలయ వారోత్సవాలు బుధవారం ముగిసాయని గ్రంథాలయ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి తెలిపారు బుధవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో ఈ ఓ ఆర్ డి మహేందర్ రెడ్డి ఏవో హేమ సుందర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా ఈవో ఆర్డిఓ మాట్లాడుతూ మన ఊరు మన గ్రంథాలయంలో ప్రతిరోజు ఒక గంట కేటాయించి పుస్తక పఠనం అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది అన్నారు గ్రంథాలయంలో మీకు నచ్చిన పుస్తకాలు తీసుకొని చదవచ్చని అన్నారు ఇళ్లకు కూడా తీసుకొని వెళ్ళవచ్చు అని అన్నారు ఏవో హేమ సుందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు గ్రంథాలయానికి వచ్చి పుస్తకాలు పఠనం చేసే అలవాటు చేసుకోవాలని అన్నారు ప్రతి ఇంట్లో పూజ గది ఏ విధంగా అయితే ఉంటుందో లైబ్రరీని కూడా అలాగే ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు గ్రంథాలయ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఇక్కడ పార్టీ పుస్తకాలే కాకుండా ఇతర పుస్తకాలు కూడా లభిస్తాయని అన్నారు అనంతరం వ్యాసరచన పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు బహుమతులను అందజేశారు

రోజూ కాజు తింటే ఏమవుతుంది..!

జీడిపప్పు తినడం వల్ల ఎక్కువ కేలరీలే శరీరానికి అందుతాయి. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ జీడిపప్పులు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. జీడిపప్పు ఇతర నట్స్‌లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియను వేగవంతం చేయడానికి, కొవ్వును కాల్చడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతాయి. కాబట్టి, బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించే వారికి కాజు అద్భుతమైన చిరుతిండి. అంతేకాదు.. కాజులో ఎక్కువగా ప్రొటీన్, కొవ్వులు, మెగ్నీషియంలు ఉంటాయి.

దీన్ని తినడం వల్ల శరీరంలో మంచి కొవ్వుల నిల్వలు పెరుగుతాయి. కాజులో ఉండే అన్ శాచురేటెడ్, మోనో అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వుల వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీనిలోని మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. జీడిపప్పులో లినోలెయిక్ యాసిడ్, పాల్మిటిక్ యాసిడ్, స్టియరిక్ యాసిడ్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. జీడిపప్పులో విటమిన్ ఈతో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. కాజును తీసుకోవటం వల్ల ఎముకల ఆరోగ్యం, నరాల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

అనారోగ్యాలతో బాధపడేవారు జీడిపప్పును క్రమంగా మితంగా తినడంతో ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.కాజులో రాగి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నందున మీ చర్మానికి ప్రకాశవంతంగా, మెరిసే రూపాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. జీడిపప్పు గింజల నుండి తయారైన జీడిపప్పు నూనె మీ చర్మానికి అద్భుతమైనది. జీడిపప్పు నూనెలో సెలీనియం, జింక్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్పరస్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వారు ప్రోటీన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైటోకెమికల్స్ అద్భుతమైన ప్రొవైడర్లు కూడా. మెగ్నీషియం కొరత అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. కాజు రెగ్యులర్ ఉపయోగం మీ మెగ్నీషియం స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. జీడిపప్పు తినడం వల్ల కలిగే ప్రధాన ప్రయోజనాల్లో ఒకటి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

బాలింతలకు ఇచ్చే ఆహారంలో ఈ పదార్థం తప్పక చేర్చండి..

డెలీవరి తరువాత మహిళలకు మంచి పౌషికాహారం అందించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. తాజా ఆకుకూరలు, పండ్లు, గుడ్లు,పాలు,చేపలు వంటివి తప్పనిసరిగా అందించాలని సూచిస్తున్నారు. అయితే, బాలింతలకు పెట్టే ఆహారంలో బంక లడ్డూలను కూడా చేర్చుకోవటం వల్ల మరింత ప్రయోజనం అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ లడ్డూల తయారీకి ప్రత్యేకించి బంక దీనినే గోండ్ కటిరా, గోంద్ కతీరా అని పిలుస్తారు.. ఇది లడ్డూలకు ప్రత్యేక రుచిని అందిస్తుంది. డెలివరీ తర్వాత బాలింతలకు ఎంతో బలవర్ధకం అంటున్నారు. ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే ఇలాంటి లడ్డూలను తినిపిస్తుంటారు చాలా మంది పెద్దలు. ఇంతకీ ఈ గోండ్ కటిరా లాభాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. గోంద్ కటిరా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, డైటరీ ఫైబర్, మెగ్నీషియం వంటి అనేక మినరల్స్‌తో పాటు విటమిన్లు కూడా ఉంటాయి. గోండ్ కటిరా తీసుకోవడం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇందులో ఉండే, ప్రొటీన్ మీ కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో మేలు చేస్తుంది. కణజాలాలను రిపేర్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో, అంటువ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటంలో సహాయపడతాయి. వేసవిలో అరికాళ్లు, కాళ్ల మంట సమస్య ఉన్నవారు గోండు కటిరను తీసుకోవడం వల్ల మేలు జరుగుతుంది. గోండ్ కటిరా తినడం వలన చర్మం, జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇది ముఖం పై మొటిమలను పోగొట్టడంలో, జుట్టు సమస్యలకు చికిత్స చేయడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. గోండ్ కటీరా చర్మాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి చర్మం పొడిబారడం, దురదను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గోండ్ కటిరా కూడా చాలా వరకు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది.

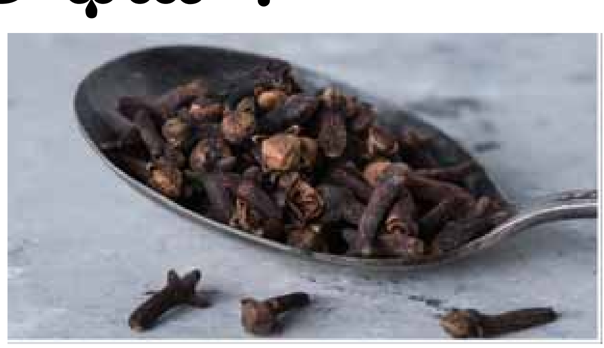
రోజూ చిటికెడు వాడితే చాలు.. సమస్యలన్నీ పరార్..!

లవంగాలు, సాజీరా, యాలకులు, దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ, జాపత్రి ఇలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు లేని భారతీయ వంటిల్లు ఉండదనే చెప్పాలి. ఇలాంటి మసాలా దినుసెన్నో మన భారతీయులు పురాతన కాలం నుంచి పలు వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. వాటిలో ఒకటై జాజికాయలతో వంటలకు చక్కని రుచి, సువాసన వస్తాయి. అయితే జాజికాయల వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని మీకు తెలుసా..?అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారికి జాజికాయ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని ఫైబర్ కంటెంట్ ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్ణం నుంచి ఉపశమనం కల్పిస్తుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని

రక్షించేందుకు జాజికాయ ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ యాక్సిడెంట్స్ ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి మెదడు కణాలను రక్షించడంలో సహాయపడతాయి.

కండరాల నొప్పిని దూరం చేయడంలో కూడా జాజికాయ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఆర్థరైటిస్‌తో పాటు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది.నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారికి కూడా జాజికాయ బాగా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని మెగ్నీషియం, మిరిస్టిసిన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఒత్తిడిని దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని మెగ్నీషియం, మిరిస్టిసిన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఒత్తిడిని దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నోటి దుర్వాసన సమస్యకు కూడా జాజికాయ బెస్ట్ ఆప్షన్‌గా చెప్పొచ్చు. ఇందులోని యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు నోటి దుర్వాసనను తరిమి కొట్టడంలో ఉపయోగడుతుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేయడంలో జాజికాయ ఉపయోగపడుతుంది. జాజికాయ పొడి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలును తగ్గిస్తాయి. రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగిస్తుంది. కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి జాజికాయ బెస్ట్ ఆప్షన్‌గా పనిచేస్తుంది. జాజికాయ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల లివర్, కిడ్నీల్లో పేరుకుపోయే వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. జాజికాయ నూనె నొప్పులకు బాగా పనిచేస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి.

రోజూ ఖాళీ కడుపుతో లవంగాలు తింటే లాభమా?



నోటిపూత, గొంతు నొప్పికి లవంగం ఔషధం. రోజూ లవంగాలు తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ నొప్పిని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. లవంగాలను రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.లవంగాలను నమలడం వల్ల గొంతు నొప్పి తగ్గుతుంది. లవంగాలలోని ఔషధ గుణాలు కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఖాళీ కడుపుతో లవంగాలను నమలడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఖాళీ కడుపుతో లవంగాలను తీసుకోవడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్‌లతో పోరాడి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు. నోటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలు లవంగాలలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. లవంగాలలో సాంప్రదాయ ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది పంటి నొప్పి, నోటి ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. లవంగాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను కలిగి ఉంటాయి. లవంగాలలో ఫైబర్, మాంగనీస్, విటమిన్ సి, కె ఉంటాయి. మాంగనీస్ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. లవంగాలలో ఉండే యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు తిమ్మిర్లు, అలసట, విరేచనాలు వంటి వ్యాధులకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను నియంత్రిస్తాయి. లవంగం నూనె చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచేందుకు కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. లవంగాలలో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. లవంగం నూనె బ్రాంకైటిస్, ఆస్తమా, ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలు, జలుబు, దగ్గు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

రోజూ ఓ కప్పులాగించేయండి..

అనారోగ్య సమస్యలన్నీ మటుమాయం!

స్వీట్‌కార్న్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే ఫ్రీరాడికల్స్‌ను శరీరంలోంచి తరిమికొడతాయి. ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్, లివర్ క్యాన్సర్‌కు చెక్ పెట్టడంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.స్వీట్‌కార్న్‌లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. వీటిలో ఉండే పీచు పదార్థం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, పైల్స్‌తో బాధపడుతున్న వారికి ఈ స్వీట్‌కార్న్ దివ్యౌషధంగా చెప్పాలి. స్వీట్‌కార్న్‌లో ఫాస్పరస్, మెగ్నీషియం, మ్యాంగనీస్, ఐరన్, కాపర్, జింక్ వంటి ఖనిజాలు.. ఎముకలు, కిడ్నీల పనితీరు మెరుగుపడేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు.. స్వీట్‌కార్న్‌లలో ఉండే విటమిన్-సి, కెరోటినాయిడ్స్, బయోఫ్లెవనాయిడ్స్ గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో ఉండే విటమిన్ బి-12, ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్‌లు రక్తహీనతకు చెక్ పెడుతాయి. హైబీపీ ఉన్నవారు వీటిని తినడం మంచిది. స్వీట్‌కార్న్ తిన్నాకూడా చాలా వేగంగా జీర్ణమవుతుంది. కాబట్టి శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అధిక ఒత్తిడితో ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి స్వీట్ కార్న్ మంచి మందులా పనిచేస్తుంది. అందులో ఉండే ఫినోలిక్ ఫైటో కెమికల్స్ హైపర్ టెన్షన్‌ను తగ్గిండచంలో బాగా పనిచేస్తాయి. స్వీట్‌కార్న్‌లలో ఉండే విటమిన్-సి, కెరోటినాయిడ్స్, బయోఫ్లెవనాయిడ్స్ గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో ఉండే విటమిన్ బి-12, ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్‌లు రక్తహీనతకు చెక్ పెడుతుంది. స్వీట్ కార్న్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మీ కణాల నష్టం, క్యాన్సర్ నుండి రక్షిస్తుంది.స్వీట్ కార్న్‌లో కెరోటినాయిడ్స్, లుటిన్ ఉంటాయి. దీని వల్ల కంటిశుక్లం వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. కంటి సంబంధ సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. స్వీట్ కార్న్‌లో ఉండే విటమిన్ బి1 జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మెదడును చురుగ్గా ఉంచుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. స్వీట్ కార్న్ కూడా చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

భోజనానికి ముందు ఈ పండు తింటే

రక్తంలో చక్కెరకు చెక్ !

స్టార్ ఫ్రూట్ కూడా పోషకాలు గని అని చెప్పొచ్చు. ఈ పండులో విటమిన్ సి, బి2, బి6, బి9 విటమిన్లు, ఫైబర్, పొటాషియం, జింక్, ఐరన్, కాల్షియం, సోడియం, ఫోలేట్, కాపర్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. నక్షత్ర ఆకారంలో కనిపించే స్టార్‌ఫ్రూట్ జ్యూసీ జ్యూసీగా ఉంటుంది. బాగా పండిన పండ్లు పసుపురంగులోకి మారి తియ్యగా ఉంటాయి. పచ్చి పండ్లు పుల్లగా ఉంటాయి. ఈ పండులో ఎక్కువ శాతం ఫైబర్, తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిది. స్టార్ ఫ్రూట్స్ శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోకుండా అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాదు రక్తంలో పేరుకున్న కొవ్వును కూడా తొలగిస్తుంది. పోషకాలతో నిండిన స్టార్‌ఫ్రూట్.. తక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉండి, బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది. శరీరంలోని ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. సోడియం, పొటాషియం, ఇతర ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న స్టార్‌ఫ్రూట్స్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. స్టార్ ఫ్రూట్‌లో విటమిన్ సితో పాటు, యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ మెండుగా ఉంటుంది. ఈ కాంబినేషన్ ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది. ఈ పండులో మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, మాంగనీస్, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అనారోగ్యాలు రాకుండా రక్షిస్తాయి. ఇది పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి.. ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. స్టార్ ఫ్రూట్‌లో విటమిన్ బి మెండుగా ఉంటుంది.

ఇది ఎముకలు, కండరాల పనితీరు, అభివృద్ధికి కీలకమైన పోషకం. ఇది జీవక్రియను నియంత్రిస్తుంది. హార్మోన్, ఎంజైమ్ స్థాయిలను సాధారణ పరిధిలో ఉండేలా చూసుకుంటుంది.

షుగర్ పేషెంట్స్ దొండకాయ తినొచ్చా!

కూరగాయల్లో దొండకాయ కూడా ఒకటి. దొండకాయ అంటే చాలా మందికి నచ్చదు. కానీ దొండకాయలో ఉండే లాభాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. శరీర ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన కొన్ని పోషకాలు.. దొండకాయలో లభిస్తాయి. దొండకాయలు తీసుకోవడం వల్ల పలు రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే దొండకాయ తింటే మతి మరుపు వస్తుందని చాలా మంది తినరు.

ఇందులో ఎలాంటి వాస్తవం లేదు. దొండకాయ తినడం వల్ల ఊహించని లాభాలు ఉన్నాయి. కానీ దొండకాయలో ఎన్ని లాభాలు ఉన్నా.. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నావరు, మెదడుకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధ పడేవారు దొండకాయలను తినకపోవడమే మంచిది. దొండకాయలోనే కాదు ఈ మొక్క ఆకులు, వేర్లలో కూడా పలు ఔషధ గుణాలు లభిస్తాయి. అయితే ఇన్ని హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఉన్న దొండకాయను షుగర్‌తో బాధ పడేవారు తినొచ్చా? తింటే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రస్తుత కాలంలో షుగర్‌తో బాధ పడేవారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతుంది. షుగర్‌ను కంట్రోల్ చేసుకోవడం తప్ప.. నయం చేయలేం. కాబట్టి పలు రకాల ఆహారాలు తినడం వల్ల హ్యాపీగా డయాబెటీస్ తగ్గించుకోవచ్చు. దొండకాయ తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ అనేవి కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. శరీరంలో గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా గ్రహించేలా చేస్తాయి. అంతే కాకుండా సెన్సిటివిటీని కూడా పెంచి.. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా చేస్తుంది. డయాబెటీస్‌తో బాధ పడేవారు తరచూ దొండకాయ తింటే.. రక్తంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. దొండకాయలతో రసం కూడా తీసుకుని తాగవచ్చు. దొండకాయల ఆకుల రసం తీసుకున్నా కూడా డయాబెటీస్‌ను కంట్రోల్ చేయవచ్చు.

దొండకాయతో ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా చాలానే ఉన్నాయి. దొండకాయ ఆకుల కషాయం తాగడం వల్ల జ్వరం, కామెర్లు, క్యాన్సర్ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఆకులను ముద్దగా చేసి.. చర్మ సమస్యలను నయం చేయవచ్చు. దొండకాయ ఆకులు, కాండంతో కషాయం చేసి తాగితే దగ్గు, ఉబ్బసం వంటి వాటికి కూడా ఉపశమనం కలుగుతుంది. కడుపులో ఉండే పురుగులు బయటకు పోతాయి.

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