

సంపాదకీయం

ఆకర్షణతో మొదలయ్యే సాక్షికింగ్

బానిసత్వంగా మారి జీవితాన్ని అంతమొందిస్తుంది



ఈ రోజుల్లో చాలా మంది యువతలో, కొంతమంది పెద్దల్లో కూడా సాక్షికింగ్ ఒక ఫ్యాషన్ లా మారుతోంది. మొదట అది కేవలం సరదాగా, స్నేహితుల ఒత్తిడితో లేదా ఆసక్తితో ప్రారంభమవుతుంది. కానీ క్రమంగా అది అలవాటుగా మారి చివరకు బానిసత్వానికి దారితీస్తుంది. సాక్షికింగ్ కేవలం ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్నే కాదు, అతని కుటుంబాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. సాక్షికింగ్ చేసేవాడిలో నికోటిన్ అనే పదార్థం మనిషిని త్వరగా బానిసగా మార్చుతుంది. ఒకసారి అలవాటు పడితే దానిని వదిలేయడం చాలా మందికి కష్టంగా మారుతుంది. సాక్షికింగ్ వల్ల శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలు నెమ్మదిగా దెబ్బతించటాయి. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, గుండె జబ్బులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం, శరీర శక్తి తగ్గిపోవడం ఇవే కాకుండా, పక్కన ఉన్నవారికి కూడా సాక్షికింగ్ వల్ల హాని కలుగుతుంది. దీనిని పానీసీ సాక్షికింగ్ అంటారు. అంటే పిగ్ త్రాగని వ్యక్తులు కూడా ఆ పిగ్ గను పీల్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవచ్చు. సాక్షికింగ్ ప్రభావం కుటుంబంపైన పడుతుంది. సాక్షికింగ్ చేసే వ్యక్తి తన ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే కాదు, తన కుటుంబాన్ని కూడా బాధలకు గురి చేస్తాడు. అనారోగ్యం కారణంగా కుటుంబ సభ్యులు మానసికంగా, ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుంది. చిన్న పిల్లలు కూడా ఆ ప్రభావానికి గురవుతారు. చివరికి కుటుంబంలో ఆందోళన, కష్టాలు, సస్థాలు పెరుగుతాయి. సాక్షికింగ్ ప్రారంభం కాకముందే దానిని నివారించడం అత్యంత మంచిది. స్నేహితుల ఒత్తిడికి లోబడకండి, అలాంటి స్నేహితుల సావాసానికి దూరంగా ఉండండి, సాక్షికింగ్ వల్ల కలిగే సస్థాలను తెలుసుకోండి, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పెంచుకోండి, శ్రీధరు, వ్యాధిమయం, పుస్తకాలు వంటి మంచి పనుల్లో సమయం గడపండి జీవిత లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టండి. మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉంది అనే విషయాన్ని ఎప్పుడీ గుర్తుంచుకోవాలి. సాక్షికింగ్ కు అలవాటు పడినవారు కొన్ని పద్ధతులు పట్టుదలతో అవలంబిస్తే ఖచ్చితంగా మారుతారు. ముందుగా మీకు మీరుగా “నేను సాక్షికింగ్ మానేయాలి” అనే గట్టి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఒకేసారి మానేయలేని వాళ్ళు రోజు రోజుకు క్రమం తప్పకుండా సాక్షికింగ్ ను తగ్గిస్తూ పూర్తిగా మానేయవచ్చు. సాక్షికింగ్ చేయాలనిపించినప్పుడు వ్యాధిమయం చేయడం, నీరు త్రాగడం, ఏదైనా ఆహారం తినడం, ఇతర పనుల్లో దృష్టి పెట్టాలి. కొన్ని అలవాట్లు సావాసోద్యం వలన కూడా అలవాటు అవుతాయి. సాక్షికింగ్ చేయని స్నేహితులతో ఎక్కువగా గడిపితే అలవాటు తగ్గుతుంది. మొహమాటం పడకుండా కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం, మద్దతు తీసుకోండి. అవసరమైతే వైద్యుల సహాయం తీసుకోవాలి. చిన్న పిల్లలూ మిమ్మల్ని మార్చేస్తాయి. సాక్షికింగ్ చేసే ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉండండి ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు సాక్షికింగ్ వైపు వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడండి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోండి, ప్రతి చిన్న విజయాన్ని కూడా గుర్తించి మిమ్మల్ని. మీరు ప్రోత్సహించుకోండి. జీవితానికి చెదు అనిపించే అన్ని దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండండి.

డాక్టర్. వై. సంజీవ్ కుమార్,

ఫౌండర్ & ప్రెసిడెంట్,

స్మై ఫౌండేషన్,

9393613555,

9493613555.



జనసేన ఆవిర్భావ రాష్ట్రస్థాయి వేడుకల రద్దు

మొదటిపేజీ తరువాయి - రద్దు చేస్తున్నట్లు పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ప్రకటించారు. ముఖ్యంగా రాష్ట్రంలో పెరుగుతున్న ఎండల తీవ్రత, వాతావరణ పరిస్థితులపై అందిన నివేదికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని జనసైనికల క్షేమం కోసమే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు.తొలుత పితాపురం వేదికగా రాష్ట్ర స్థాయి వేడుకలు నిర్వహించి పార్టీ శ్రేణుల్లో ఉత్సాహం నింపాలని భావించినప్పటికీ, ప్రతికూల వాతావరణం దృష్ట్యా వ్యూహం మార్చారు. రాష్ట్ర స్థాయి భారీ బహిరంగ సభకు బదులుగా, ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని జిల్లా, నగర, మండల కేంద్రాల్లో ఎక్కడికక్కడ స్థానికంగానే ఘనంగా నిర్వహించాలని పవన్ కల్యాణ్ పార్టీ శ్రేణులను ఆదేశించారు. మార్చి 14 అనేది జనసైనికులకు, వీర మహిళలకు ఒక పండుగలాంటి రోజేనా, ఆ ఉత్సాహం తగ్గకుండా స్థానిక స్థాయిలోనే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆయన సూచించారు.పితాపురంలో భారీ సభ రద్దు కావడంతో ఇప్పుడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న జనసేన కార్యాలయాల పండుగ వాతావరణానికి నిద్రమవుతున్నాయి. నియోజకవర్గాల వారీగా పార్టీ జెండా ఆవిష్కరణలు, సేవా కార్యక్రమాలతో ఈ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవాలని పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు.

గిరిజనులను పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి - వెల్లడించారు.'ఇటీవీపిల సహకారంతో గిరిజనులను పారిశ్రామిక వేత్తలుగా తీర్చిదిద్దాలి. తెలంగాణ పర్యాటక రంగాన్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లాలి. కవాల్, శ్రీశైలం టైగర్ జోన్ల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. ప్రభుత్వం ఎకో టూరిజం, టెంపుల్ టూరిజం అభివృద్ధిపై చర్యలు తీసుకుంటుంది.ద్రగ్గి మహమ్మారి నివారణకు గ్రామస్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. ద్రగ్గి దుర్బుధావలపై కళారూపాల ద్వారా యువతకు అవగాహన కల్పించాలి' అని దివ్యుత్తి సీఎం భట్టి విక్రమాద్రిత తెలిపారు.

నన్ను ఒక ఉగ్రవాదిలా అరెస్ట్ చేశారు

మొదటిపేజీ తరువాయి - తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత ఖమ్మం జిల్లా వెలుగుమట్ల భూదాస్ భూముల బాధితుల పక్షాన నిలబడి ప్రభుత్వంపై యుద్ధం ప్రకటించారు. నిరాహార దీక్షకు దిగిన తనను పోలీసులు అర్రరాత్రి అరెస్ట్ చేసి హైదరాబాద్ కు తరలించి పదంపై ఆమె తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కేవలం పేదల కోసం గళమెత్తిన తనను ఒక ఉగ్రవాదిలా భావించి అరెస్ట్ చేశారని, రేపంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పేదల పట్ల కనికరం లేకుండా వ్యవహరిస్తోందని ఆమె మండిపడ్డారు.హైదరాబాద్ లోని జాగృతి కార్యాలయంలో మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడిన కవిత, వెలుగుమట్లలో పేదలు కష్టపడి కట్టుకున్న ఇళ్లను అధికారులు కర్కశంగా కూల్చివేసిన తీరును తప్పుబట్టారు. భూదాస్ భూములు అంటేనే పేదలకు ఇన్నేచి అని, కానీ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఆ భూములను పెద్దలకు కట్టబెట్టేయడే ఇలాంటి దాడులకు పాల్పడుతోందని ఆరోపించారు. కూల్చివేసిన చోటే మళ్లీ ఇళ్లను నిర్మించి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు.రాజ్యాంగ పరిరక్షణ గురించి మాట్లాడే రాహుల్ గాంధీ, ఖమ్మంలో పేదల ఇళ్లను కూల్చివేస్తున్న తీరును గమనించాలని కవిత సూచించారు. ఈ అన్యాయంపై ఆయనకు లేఖ రాయనున్నట్లు వెల్లడించారు. బాధితుల్లో ఇంటర్మీడియట్, డిగ్రీ చదువుతున్న విద్యార్థులు ఉన్నారని, పరీక్షల సమయంలో వారిని రోడ్డు పడేయడం కరెక్టర్, జిల్లా మంత్రులకు కనిపించడం లేదా? అని ఆమె నిందితారు. ఈ పోరాటం ఇంతటితో ఆగదని, అవసరమైతే కోర్టులో పిల్ చేసి న్యాయపోరాటం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.

వంటగ్యాస్ పై కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఎల్బీజే వాస్తవ అవసరాలను గ్యాస్ కంపెనీల అందుకోవాల్సిందేనని ఇంద్రన కంపెనీలకు స్పష్టం చేసింది.ఇలాంటి, అమెరికా-ఇశ్రాయెల్ యుద్ధం నేపథ్యంలో కొంత సంక్షోభం వాస్తవమే కానీ పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల ప్రస్తానానికి ఇబ్బంది లేదని కేంద్రం తెలిపింది. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధానికి ముందు తరహాలోనే భారత రిఫైనరీలు పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేస్తున్నాయని అన్నారు. దేశానికి వచ్చే 70 శాతం ఉత్పత్తులు హోర్నుజ్ జలసంధి నుంచి కాకుండా ఇతర మార్గాల్లో వస్తున్నట్లు కేంద్రం తెలిపింది.

తెలుగు వైభవాన్ని ప్రపంచానికి చాటేలా అమరావతి అభివృద్ధి

మొదటిపేజీ తరువాయి - కల్పించాల్సిన పోలిక వసతులపై చర్చించారు. సీఆర్డీపి నుంచి వచ్చిన వివిధ ప్రతిపాదనలను సీఆర్డీపి అధికారీ సమావేశం ఆమోదించింది. సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ కార్యాలయ నిర్మాణానికి 80 సెంట్ల భూమి కేటాయించారు.హెచ్ఓడి టవర్ల నిర్మాణానికి రూ.2,316 కోట్లు; తుళ్లూరు ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీకి 3 ఎకరాలూ కేటాయంపునకు ఆమోదం లభించింది. పంచాయితీరాజ్ విభాగంలోని ఏపీఎస్ఐఆకి 5 ఎకరాల కేటాయించేందుకు ఆధారీటీ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఏపీ నవిచాలయం, హెచ్ఓడి టవర్ల నిర్మాణంలో మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్, ప్లంబింగ్ వసలు కోసం రూ.2316 కోట్లకు పరిపాలనా అనుమతులు మంజూరు చేశారు. అందుకుగాను రూ. 119 కోట్ల వ్యయంతో తెలుగు కల్చరల్ సెంటర్ నిర్మాణానికి ఆమోదం తెలిపారు .అధికారులకు సీఎం దిశానిర్దేశం: నీరుకొండ వద్ద చేపట్టే టూరిజం ప్రాజెక్టును ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టాలన్న సీఎం, అందుకు మొత్తంగా 167 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో టూరిజం అభివృద్ధికి చర్యలు చేపట్టాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టులో చాటర్ ఫ్రంట్, కల్చరల్ సెంటర్



తదితర విభాగాలు వస్తాయని, పర్యాటకంతో పాటు నిత్యం రకరకాల కార్యక్రమాలు నిర్వహించుకునే వాతావరణం ఉండేలా చూడాలని సూచించారు. హోటళ్లు, అమ్మజ్జీమెంట్ పార్కులను అభివృద్ధి చేయాలని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో క్రీడా రంగం అతి పెద్ద ఆదాయ వనరు కాబోతోందన్న సీఎం, దీనికి టీసీసీఐ, ఐసీసీ సంస్థలే అతి పెద్ద ఉదాహరణ అని వివరించారు.ఒక్కప్పుడు నిధుల కోసం ఎదురు చూసే పరిస్థితి నుంచి ఇప్పుడు అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా క్రికెట్

ఇకపై నాలుగు కేటగిరీలుగా గ్రామ పంచాయతీలు

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఏపీలో గ్రామ పంచాయతీల స్వరూపాన్ని మారుస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. పంచాయతీల పునర్వర్గీకరణకు అనుమతిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఇప్పటివరకు మూడు రకాలుగా ఉన్న పంచాయతీలను, ఇకపై జనాభా, వార్షిక ఆదాయం ఆధారంగా నాలుగు కేటగిరీలుగా విభజించింది. ఇందులో భాగంగా పట్టణ లక్షణాలు సంతరించుకుంటున్న పెద్ద గ్రామాలను గుర్తిస్తూ కొత్తగా 'రూర్బన్' (రూరల్ + అర్బన్) పంచాయతీ కేటగిరీని ప్రవేశపెట్టింది.గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మెరుగైన పరిపాలన, పౌర సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా ఈ మార్పులు చేసినట్లు ప్రభుత్వం పేర్కొంది. సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ అధికారులు రూపొందించిన ప్రతిపాదనలకు ప్రభుత్వం ఆమోదముద్ర వేసింది. ఈ కొత్త వర్గీకరణ ప్రకారం రూర్బన్ పంచాయతీలలో పట్టణాలకు డిటూగా మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించనున్నారు.

కొత్తగా నాలుగు కేటగిరీలు.. వివరాలు:

రూర్బన్ పంచాయతీ: 10 వేలకు పైగా జనాభా, రూ.కోటి కంటే ఎక్కువ వార్షిక ఆదాయం ఉండాలి. గిరిజన ప్రాంతాల్లో అయితే 5 వేలకు పైగా జనాభా ఉంటే సరిపోతుంది. ఈ పంచాయతీలలో పట్టణ తరహా సౌకర్యాలు కల్పిస్తారు.

గ్రేడ్-1 పంచాయతీ : 3 వేల నుంచి 10 వేల మధ్య జనాభా, రూ.30 లక్షల నుంచి రూ.కోటి లోపు వార్షిక ఆదాయం ఉండాలి. గిరిజన ప్రాంతాల్లో 2,500 నుంచి 5 వేల మధ్య జనాభా ఉండాలి. మండల కేంద్రంగా ఉన్న పంచాయతీలు ఈ గ్రేడ్ కిందికి వస్తాయి.

గ్రేడ్-2 పంచాయతీ : 2 వేల లోపు జనాభా ఉండాలి. గిరిజన ప్రాంతాల్లో జనాభా 1,500 నుంచి 2 వేల మధ్య ఉండాలి.

గ్రేడ్-3 పంచాయతీ : 1,500 కంటే తక్కువ జనాభా ఉన్న పంచాయతీలను ఈ కేటగిరీలో చేర్చారు.

దుబాయ్ లో యుద్ధ భయం

మొదటిపేజీ తరువాయి - పశ్చిమాసియాలో ముదురుతున్న ఉద్రిక్తతలు దుబాయ్ లో విషాదకరమైన దృశ్యాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్నాయి. ఇరాన్ దాడుల భయంతో సురక్షిత కలిసి ఉన్న పెంపురు జంతువులను నడిరోడ్డుపై పదిలేస్తున్నారు. యజమానులు తమ కుక్కలను స్తంభాలకు కట్టేసి అలాగే వెళ్ళిపోతున్నారు. ఆహారం, నీరు లేక అనే ఆశ్రయాలను చేస్తున్నాయి. పిల్లలను అట్టవెడ్డల్లో పెట్టి, వాటిపై “మమ్మల్ని క్షమించండి.. వీటిని తీసుకెళ్లడం చూ వద్ద కాదు” అని రాసి రోడ్ల పక్కన పడేస్తున్నారు. కొంతమంది ప్రవాసులు పెంపురు జంతువులను తరలించే ఖర్చు భరించలేక, వాటికి విషం ఇచ్చి చంచేయాలని పశువైద్యులను కోరుతుండటం అక్కడి పరిస్థితి



తీవ్రతకు ఆద్దం పడుతోంది. ప్రాణం కంటే ప్రేమ చిన్నదైపోయిం

నీళ్లవ్వమని అడిగిన రైతులను జైల్లో పెట్టడం ఏమిటి

మొదటిపేజీ తరువాయి - రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో సాగునీటి కాలువ పనుల కోసం ఆందోళన బాట పట్టిన రైతులను పోలీసులు అరెస్ట్ చేయడంపై కేంద్ర సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. తమ పొలాలకు నీళ్లవ్వమని అడిగిన రైతులను జైల్లో పెట్టడం ఎంటని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. రంగనాయక్ సాగర్ నుంచి పెద్దలింగాపూర్, తంగళ్లపల్లి మండలాలకు సాగునీరు అందించే 11వ స్టాజికో (ఎప్రిం 4, ఎల్ఏం 6) కాలువ పనులను తక్షణమే పూర్తి చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఈ కాలువ పనుల కోసం రూ. 3 కోట్ల నిధులు విడుదలయ్యాయని స్థానిక ఎమ్మెల్యే ప్రకటించి ఏడాది దాటికూ, ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు పడకపోవడంపై బండి సంజయ్ విస్మయం వ్యక్తం చేశారు. ఈ పనులు గనుక పూర్తయి ఉంటే దాదాపు 9,500 ఎకరాలకు సాగునీరు అందేదని ఆయన అన్నారు. తమ పద్ధెళ్ళ అధికారంలో ఉండి కూడా సిరిసిల్ల జిల్లాకు నీరుపన్న కేటీఆర్ ఒక రైతు డ్రోప్ అని ఆయన ఘాటుగా విమర్శించారు. అటు బీఆర్ఎస్, ఇటు కాంగ్రెస్ వైఫల్యాల వల్లే రైతులు పంటలు నష్టపోతూ అతృప్తాత్ములకు పాల్పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.రైతులకు మద్దతుగా నిలిచిన బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు గోపి సహా ఇతర నాయకులను అరెస్ట్ చేయడాన్ని ఆయన ఖండించారు. రైతులపై అక్రమ కేసులు నమోదు చేస్తే ఊరుకునేది లేదని, వారిని వెంటనే బేషరతుగా విడుదల చేయాలని హెచ్చరించారు. రైతుల డిమాండ్లు నెరవేరే వరకు బీజేపీ అందగా ఉంటుందని, తక్షణమే ప్రభుత్వం స్పందించి కాలువ పనులు ప్రారంభించకపోతే పోరాటాన్ని ఉద్ధతం చేస్తామని బండి సంజయ్ స్పష్టం చేశారు.

బ్యాంకు ఖాతాల్లో మినిమం బ్యాలెన్స్ లేకపోవడంతో

మొదటిపేజీ తరువాయి - బ్యాంకు ఖాతాల్లో కనీస నిల్వలు (మినిమం బ్యాలెన్స్) లేని కారణంగా గడిచిన మూడేళ్లలోప్రైవేటు రంగ బ్యాంకులు ఖాతాదారుల నుంచి రూ.11 వేల కోట్లు వసూలు చేసినట్లు కేంద్రం పార్లమెంటుకు వెల్లడించింది. ఇదే కాలంలో ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకులు రూ.8 వేల కోట్ల వసూలుచేసినట్లు తెలిపింది. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ పార్లమెంటుకు లిఖితపూర్వకంగా సమాధానం ఇచ్చారు.ప్రైవేటు రంగ బ్యాంకుల్లో హెచ్డీఎఫ్సీ అత్యధికంగా రూ.3,800 కోట్లు కనీస నిల్వల నిబంధన పేరుతో ఖాతాదారుల నుంచి వసూలు చేసినట్లు ఆర్థిక మంత్రి



తెలిపారు. ఆ తర్వాత యాక్టివ్ బ్యాంకు రూ.2,700 కోట్లు, ఐసీఐసీఐ బ్యాంకు రూ.1,200 కోట్ల చొప్పున వసూలు చేశాయి.ప్రభుత్వరంగ బ్యాంకుల్లో పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు అత్యధికంగా రూ.1,500 కోట్లు వసూలు చేయూ, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా రూ.1,200 కోట్లు, ఇండియన్ బ్యాంకు రూ.1,100 కోట్ల చొప్పున వసూలు చేసినట్లు నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు. కాగా, కనీస నిల్వలపై ఎన్నీబ 2020 మార్చి నుంచి దాఖలు వసూలు చేయడం లేదు. గత ఏడాది నుంచి పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు, కెనరా బ్యాంకు కూడా ఈ ఛార్జీలను తొలగించాయి.

ముందుగా వచ్చి ముందుగా వెళ్ళొచ్చు



ఉద్యోగాలు చేస్తున్న మహిళలకు మద్దతుగా మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ముంబై మెట్రోపాలిటన్ రీజియన్ పరిధిలోని మహిళా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు కోసం 'కమ్ ఎర్గ్-గో ఎర్గ్' (ముందుగా రండి-ముందుగా వెళ్లండి) పేరుతో కొత్త

విధానాన్ని ప్రకటించింది. రాష్ట్ర తొలి మహిళా ఉప ముఖ్యమంత్రి సునీత్ర అజిత్ పవార్ మంగళవారం శాసనమండలిలో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన చర్చకు సమాధానమిస్తూ ఆమె ఈ ప్రకటన చేశారు.ఈ కొత్త పాలీసీ ప్రకారం, మహిళా ఉద్యోగులు తమ సౌలభ్యాన్ని బట్టి ఉదయం 9:15 నుంచి 9:45 గంటల మధ్య కార్యాలయానికి రావచ్చు. ఇలా ముందుగా వచ్చిన వారికి, నిర్దేశిత పనివేళల కంటే 30 నిమిషాల ముందే కార్యాలయం నుంచి వెళ్లిపోయేందుకు అనుమతిస్తారు. “రద్దీ వేళల్లో తీవ్రమైన ట్రాఫిక్, కిక్కిరిసిన లోకల్ రైల్వే నుంచి మహిళలకు ఉపశమనం కల్పించడమే ఈ నిర్ణయం ముఖ్య ఉద్దేశం” అని సునీత్ర పవార్ వివరించారు .మహిళా భగదత్, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం, ఆరోగ్యం లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ఆమలు చేస్తున్న పలు కార్యక్రమాలను ఆమె సభకు వివరించారు. మహిళా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు 180 రోజుల ప్రసూతి సెలవులు ఇస్తున్నామని, ప్రసవానంతరం అవసరమైతే మెడికల్ సర్టిఫికేట్ లేకుండానే ఏడాది వరకు సగం జీతంతో సెలవు తీసుకునే అవకాశం

కల్పించామని తెలిపారు. ‘అవరోషన్ ముస్సాన్’ ద్వారా 2015 నుంచి ఇప్పటివరకు 42,594 మంది పిల్లల ఆచూకీ కనుగొన్నట్లు చెప్పారు.'లాడ్లీ బహిన్', 'సమా మహిళా సశక్తికరణ', 'లభవతి డి్' వంటి పథకాలను ప్రభుత్వం వేగంగా అమలు చేస్తోందని పవార్ పేర్కొన్నారు. స్వయం సహాయక బృందాల ఉత్పత్తులను ‘ఉమేద్ మాట్స్’, ఆన్లైన్ ప్లాట్‌ఫామ్ల ద్వారా మార్కెట్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. బాల్య వివాహాలను అరికట్టడం, బాలికల డ్రాపౌల్ రేటు తగ్గించడం కోసం ‘అదికత్తి అభియాన్’ ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. మహిళలపై సైబర్ నేరాలను అరికట్టేయకు ప్రధాన రైల్వే స్టేషన్లలో ప్రత్యేక వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు.ఇదే అంశంపై సోమవారం శాసనసభలో మాట్లాడిన మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అదితి తత్వర్తి, ఆన్లైన్ వేధింపులు, డిజిటల్ దాడులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. మహిళల పూర్వగతికి సైబర్ నేరాలు అతిపెద్ద అవరోధంగా మారాయని, గ్రామీణ మహిళలకు డిజిటల్ పైసాన్నే, సోషల్ మీడియాపై అవగాహన కల్పిస్తామని ఆమె తెలిపారు.



బాసర నుంచి భద్రాచలం వరకు ఒక సర్క్యూట్ గా దేవాలయాల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు

గోదావరి పుష్కరాల కేబినెట్ సబ్ కమిటీ సమావేశంలో మంత్రి పాంగులేటి



హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్త సందర్భ) మార్చి 10: వచ్చే ఏడాది జరుగనున్న గోదావరి పుష్కరాల సేవార్థంలో బాసర నుంచి భద్రాచలం వరకు గోదావరి పరివాహక ప్రాంతంలో ఉన్న అన్ని ప్రధాన ఆలయాలు, పూతన ఆలయాలను అభివృద్ధి చేసేలా ప్రణాళికలు తయారు చేయాలని రాష్ట్ర రెవెన్యూ హౌసింగ్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అధ్యక్షతన మంగళవారం సచివాలయంలో జరిగిన గోదావరి పుష్కరాల కేబినెట్ సబ్ కమిటీ సమావేశంలో మంత్రి పాంగులేటి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ దేవాలయాల అభివృద్ధికి సమగ్ర రోడ్ల అనుసంధానం కల్పించే విధంగా ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించాలని అధికారులకు సూచించారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న ప్రముఖ దేవాలయాలను ప్రధాన రహదారులతో అనుసంధానం చేసే విధంగా ఒక సమగ్ర మార్గర్థ ప్లాన్ రూపొందించాలని మంత్రి పేర్కొన్నారు. అవసరమైన చోట రోడ్ల నిర్మాణం, అభివృద్ధి కోసం ఎంత మేర నిధులు అవసరమైనా ఆర్థిక పరమైన అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకొని ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. బాసర, భద్రాచలం, కొండగట్టు అంజనేయ స్వామి దేవాలయం వంటి ప్రసిద్ధి క్షేత్రాలే కాకుండా మధ్యలో ఉన్న ఇతర ప్రముఖ దేవాలయాలకు కూడా సౌకర్యవంతమైన రోడ్ల కనెక్టివిటీ కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రణాళిక రూపొందించాలని మంత్రి తెలిపారు. ప్రధాన రహదారులతో దేవాలయాలను అనుసంధానం చేస్తూ ఒకేసారి సమగ్ర ప్రణాళిక అమలు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. బాసర దేవాలయానికి ఇప్పటికే మార్గర్థ ప్లాన్ ఆమోదం ఉన్నందున, భద్రాచలం దేవస్థానం మార్గర్థ ప్లాన్ ను కూడా ఈ కమిటీలో చర్చించి ముఖ్యమంత్రి ఆమోదం తీసుకోవాలని అన్నారు.

మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన రాజ్యసభ సభ్యుడు వేం నరేందర్ రెడ్డి



హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్త సందర్భ) మార్చి 10 : తాజాగా రాజ్యసభ సభ్యునిగా ఎన్నికైన శ్రీ వేం నరేందర్ రెడ్డి మంగళవారం రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార & పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డిని ఆయన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రాజ్యసభ సభ్యునిగా ఎన్నికైన వేం నరేందర్ రెడ్డి కి హృదయపూర్వక మూలాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజా

సేవలో ఆయనకు ఉన్న అనుభవం, నిబద్ధత అంకితభావం తెలంగాణ గళాన్ని దేశ రాజధానిలో బలంగా వినిపించడానికి ఎంతో దోహదపడతాయని మంత్రి ఆశాంక్షించారు. రాజ్యసభలో ఆయన పార్లమెంటరీ ప్రస్థానం విజయవంతంగా సాగుతూ, ప్రజలకు మరింత సేవ చేసే అవకాశం కలగాలని మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మనస్ఫూర్తిగా ఆశాంక్షించారు.

కూకట్ పల్లి నల్ల చెరువు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి



హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్త సందర్భ) మార్చి 10 : ముఖ్యమంత్రి హోదాలో మల్లాజ్ గిరి పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ పరిధిలోని కూకట్ పల్లికి రావడం సంతోషంగా ఉంది. రాజకీయాలకు అతీతంగా మల్లాజ్ గిరి పార్లమెంటు పరిధిలోని అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో అభివృద్ధికి నిధులు మంజూరు చేస్తూ రాజకీయాలతో సంబంధం లేకుండా అభివృద్ధి, సర్వేక్షేమం మొందుకు తీసుకొత్తడమే మా విధానం చెరువుల పునరుద్ధరణకు పూనుకున్నప్పుడు ఎంతమంది ఎన్ని ఆలోచణలు, విమర్శలు చేసినా మౌనంగా భరించా నల్ల చెరువు అభివృద్ధిని చూసాక ప్రజల ముఖాల్లో చిరునవ్వు చూస్తే నాకు ఆ విమర్శలు ఆశ్చర్యంగా మారిట్లు కనిపిస్తోంది పేదవాడిని ఇబ్బంది పెట్టడం, ఇండ్లు కూలగొట్టడం ప్రభుత్వ ఉద్దేశం కాదు. వరదలు వచ్చినపుడు మంపు బాధితులుగా మిగలకూడదు అనేది మా తపన. చెరువులు, నాలాలను ఆక్రమించుకున్న వారికి నా సూచన ఒక్కటే.. మీకు న్యాయం చేయడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది. పునరుద్ధరించిన చెరువుల వద్ద మహిళలకు స్నాచ్ విర్కాలు చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తాం చిన్నారుల కోసం చెరువుల ఒడ్డున ఆటస్థలాలు అభివృద్ధి చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. నగరంలోని చెరువులపైలంటిని పునరుద్ధరించుకుండా దేశంలో మహిళనగలుగుల సమస్యతో నశమవుతున్నాయి. అందుకే మన నగరంలో ప్రక్కతిని కాపాడుకుని చెరువులను పునరుద్ధరించుకుందాం మూసీ నది ప్రక్షాళన చేసుకుందాంకోర్ అర్బన్ రీజియన్ లో ఉన్న చెరువుల్లోని పునరుద్ధరించుకుందాం, నాలాల ఆక్రమణలు తొలగించుకుందాం, రోడ్ల విస్తరణ చేపడదాం.. ఒక మంచి నగరంగా హైదరాబాద్ నగరాన్ని తీర్చి దిద్దుకుందాం అభివృద్ధికి నిధులు ఇవ్వడానికి మేం సిద్ధంగా ఉన్నాం.. అభివృద్ధిని అడ్డుకోకండి.. ఇప్పుడు కాకపోతే ఇంకెప్పుడూ అభివృద్ధి చేసుకోలేం ఏ సమస్య ఉన్నా నా దృష్టికి తెండి.. తల తాక్కుట్టు పెట్టినా నిధులు ఇచ్చే బాధ్యత నాదికట్ట కాలంలో ఈ ప్రాంత ప్రజలు సన్ను నిలబెట్టారు. సన్ను నిలబెట్టిన మీ కోసం అభివృద్ధి చేయడానికి వెనకాడమ. మీ సహకారంతో నగరాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళతా

శ్రీ గ్రీన్ వుడ్ లో పేరెంట్స్ అవగాహన సదస్సు



జగిత్యాల జిల్లా బ్యూరో రిపోర్టర్ మార్చి10(వార్త సందర్భ): జగిత్యాల జిల్లా రాయకల్ మండల కేంద్రంలోని శ్రీ గ్రీన్ వుడ్ పాఠశాలలో పేరెంట్స్ అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. దీనిలో ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ అడిగోలా శ్రీనివాస్

పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత సమాజంలో మారాల్సింది బిల్లులు కాదని తల్లిదండ్రులే ముందుగా మారాలని పర్యక్త ప్రతి చర్య ఉంటుందని ముందు ఎలా ప్రవర్తిస్తామో బిల్లులు అదే ఫోలో చేస్తారని బిల్లులు భవిష్యత్తులో ఎదగాలంటే వారికి తగిన సమయం కేటాయించాలని చెప్పి మార్గాలకు అలవాట్లు కాకుండా ఎల్లప్పుడు పర్యవేక్షిస్తుండాలని తెలిపారు. సామాజిక మాన్యమాల ద్రగ్ధి పై తగు సూచనలు తెలియజేశారు. మరియూ ఐటీ భవిష్యత్తు ప్రణాళిక మరియూ రోబోటిక్స్ పై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ అడిగోలా శ్రీనివాస్, మోడివేటర్ ఎండ్ అంజాద్ పాషా, ఐటీ సీఈఓ కృష్ణ, రజనీకాంత్ మరియూ రోబోటిక్స్ సీఈ ఓ నరేష్ ,కరనాండెంట్ మిట్టపల్లి మహేష్ రెడ్డి ,రైరెక్టర్ కాకరా శ్రీనివాస్ రెడ్డి, హెడ్మార్స్టర్ రాజేష్ తల్లిదండ్రులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

మంచి పోషకాలతో కూడిన నాణ్యమైన ఆహారం అందించాలి...

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

కాల్వ శ్రీరాంపూర్ కేజబెటి ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి విద్యార్థులంతో కలిసి భోజనం చేసిన జిల్లా కలెక్టర్



పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రతినిధి, మార్చి 10(వార్త సందర్భ) : విద్యార్థినులకు మంచి పోషకాలతో కూడిన నాణ్యమైన ఆహారం అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష తెలిపారు.మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష కాల్వ శ్రీరాంపూర్ మండలంలో కేజబెటి ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి విద్యార్థినులతో కలిసి భోజనం చేసారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష, కేజీబెటి లోని తరగతి గదులు, డ్రైనింగ్ హాల్ , కిచెన్ ఏరియా పరిశీలించారు. విద్యార్థులకు అందుతున్న విద్యా భోధన, ఇతర సౌకర్యాల గురించి ఆరా తీశారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యాచరణలో భాగంగా కేజీబెటి పరిసరాలను క్లీన్ చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. విద్యార్థినులకు అందించే ఆహారం పట్ల పూర్తి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, ప్రభుత్వ మార్గ దర్శకాల ప్రకారం అవసరమైన మేర పోషకాలు వచ్చే విధంగా చూడాలని అన్నారు. అంతకు ముందు ఓడెల మండలం కొలనుూరు గ్రామంలో 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యాచరణలో భాగంగా అమలు చేస్తున్న పారిశుధ్య పనులు, ఫైల్ క్లీయరెన్స్ అంశాలను కలెక్టర్ తనిఖీ చేశారు. ఈ పర్యటనలో జిల్లా కలెక్టర్ వెంట సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జనరల్ న్యూస్

బుధవారం

11 - 03 - 2026

3

గ్రామపంచాయతీలకు శాశ్వత భవనాలు

తెలంగాణ టూరిజాన్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకువెళ్లాల్సి

అధ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్లలో ఉపాధి కోర్సులు

ప్రీ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో డిప్యూటీ సీఎం భద్రీ విక్రమార్కు మల్లు

హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్త సందర్భ) మార్చి 10 : రాబోయే మూడు సంవత్సరాల్లో రాష్ట్రంలో శాశ్వత భవనాలు లేని గ్రామపంచాయతీలు అన్నిటికీ శాశ్వత భవనాలు నిర్మించాలని ఆ మేరకు పంచాయతీరాజ్ శాఖ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకుని ముందుకు పోవాలని డిప్యూటీ సీఎం భద్రీ విక్రమార్కు మల్లు అన్నారు. మంగళవారం దాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ సచివాలయంలో ప్రీ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో భాగంగా మంత్రులు ఆూపల్లి కృష్ణారావు, సీతక్క, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గద్దం వివేక్ లతో కలిసి ఆయా శాఖల సమావేశాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ స్థలాలు అందుబాటులో ఉన్నచోట తాసిల్దార్ కార్యాలయాలు, ఎంపీడిఓ కార్యాలయాలు కలిపి నిర్మించే అవకాశాలు పరిశీలించాలని సూచించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో చిన్నారుల ఆరోగ్యం పై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. చిన్నారుల మెదడు బలంగా ఎదిగేందుకు అవసరమైన పౌష్టిక ఆహారంతో పాటు బోధనా పద్ధతుల తో వారికి తల్లియ ఇవ్వాలని సూచించారు. పట్టణాల్లో రహదారుల పైన కొంతమంది చంటి బిడ్డలను పెట్టుకొని యాచక వృత్తి కొనసాగిస్తున్నారు వారందరినీ శిశు విహార లో తీసుకొని అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని రోడ్లపై చంటి బిడ్డలు పట్టవగలు ఎందుకు, పర్యాకాలంలో వానకు తడిసి వారి విలువైన బాల్యం మసకబారి పోతుందని ఆ విధంగా జరగడానికి



అనుసంధానం చేసుకోవాలని సమంత అధికారులను ఆదేశించారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో ఇసుక మైనింగ్ ట్రైబల్ ఏజెన్సీల ద్వారా మాత్రమే జరగాలని ఈ క్రమంలో ఏజెన్సీలకు ఐటీడిఏ ల నుంచి పూర్తిస్థాయిలో సహకారం అందించాలని వారిని ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసి పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి



అవకాశం లేకుండా చూడాలని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. శిశు విహార లో మోడ్రన్ కిచెన్ నిర్మించాలని సూచించారు. ఉపాధి కల్పించే విధంగా అధ్వాన్స్ టెక్నాలజీ సెంటర్లలో కోర్సులు రూపొందించాలని, గ్లోబల్ సమ్మిట్ సందర్భంగా ఎం ఓ యు కుదుర్చుకున్న కంపెనీలను సంప్రదించి అందుకు అనుగుణంగా ఎటిసీ సెంటర్లలో కోర్సులు ప్రవేశపెట్టాలని సూచించారు. క్యూర్, ప్యూర్ రేర్ పాలసికీ అనుగుణంగా వచ్చే పరిశ్రమలను దృష్టిలో పెట్టుకుని అందుకు అనుగుణంగా అధ్వాన్స్ సెంటర్లలో సెంటర్లలో కోర్సులు ప్రవేశపెట్టాల్సి, సింగ్ యూనివర్సిటీతో

అవయవ మార్పిడి చికిత్స లపై పైవేటు ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాలతో చర్చ

రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి రామోదర్ రాజనర్సింహ

సచివాలయంలోని తన కార్యాలయంలో ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్ ఆఫ్

హ్యామన్ అధ్వాన్స్ లాంటి టీష్ట్యూన్ ఆక్స్ పాలిస్ రూపకల్పనపై క్లినికల్ ఎస్టాబ్లిష్మెంట్ యాక్ట్ అమలుపై పైవేటు ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాలతో

ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.

హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్త సందర్భ) మార్చి 10 : ఈ సమీక్షలో అవయవ మార్పిడి చికిత్స లపై పైవేటు ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాల్లో చర్చించారు. అవయవ దానాలను ప్రోత్సహించేందుకు విధివిధానాలను సరళీకృతం చేయాలని మంత్రి ఈ సందర్భంగా అధికారులను ఆదేశించారు. అవయవ మార్పిడి చికిత్సలో తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశంలో ఇతర రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా నిలిచేలా కార్యాచరణను రూపొందించాలన్నారు . రాష్ట్రంలో అర్హున్ డొనేషన్స్ యాక్ట్ సమర్థవంతంగా అమలు అయ్యేలా అవసరమైన సమగ్ర పాలిస్ రూపకల్పనపై వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు , ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల యాజమాన్యాలతో చర్చించారు. ప్రైవేటు ఆసుపత్రులలో అవయవ మార్పిడి చికిత్స ల ధరల పై మంత్రి



ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సామాన్యులకు సైతం అవయవ మార్పిడి చికిత్సలకు అయ్యే ఖర్చును భరించే విధంగా ధరల నియంత్రణ ఉండాలని మంత్రి ప్రైవేట్ యాజమాన్యాల కు సూచించారు. మంత్రి రామోదర్ రాజనర్సింహ గారు చేసిన సూచనలకు ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల యాజమాన్యాలు సానుకూలంగా స్పందించాయి. దాతలు ఇచ్చిన అవయవాలు వృధా కాకుండా ఆస్పత్రులు ప్రత్యేక చర్యలను చేపట్టాలన్నారు. ఇతర దేశాల నుండి అర్హున్ ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్ కోసం వచ్చే రోగుల కోసం నూతన విధివిధానాలను



ఎంపీ వట్టిరాజు పార్లమెంటులో ప్రసంగం

హైదరాబాద్ సీట్ ప్రతినిధి (వార్త సందర్భ) మార్చి 10: మనం ‘చికెనీజ్ భారత్ - 2047’ దిశగా అడుగులు వేస్తున్నామని, ఈ ప్రయాణంలో పర్యావరణ శాఖ అంటే కేవలం అనుమతులిచ్చే అఫీసు మాత్రమే కాదని,ఇది మన దేశాభివృద్ధికి ఒక ‘దిక్కుదీర్’ లాంటిదని బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ డిప్యూటీ లీడర్, రాజ్యసభ సభ్యులు వర్ధిరాజు రవిచంద్రుల గారు చేసిన సూచనలకు ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల సోలార్ అలయన్స్, గ్లోబల్ బయోఫ్యూచర్స్ అయర్నెస్లో భారత్ మాహిస్తున్న నాయకత్వాన్ని అభినందించారు.పర్యావరణం,అడవుల పరిరక్షణపై రాజ్యసభలో సామవారం సాయంత్రం జరిగిన చర్చ సందర్భంగా ఎంపీ రవిచంద్ర మూట్టాడారు.పారెన్ ఓప్పుందం లక్ష్యాలును చేరుకోవడంలో 6-20 దేశాలలో భారత్ ముందు వరుసలో ఉందన్నారు. దేశానికి బొగ్గు, విద్యుత్తును అందిస్తూ వెలుగులు నింపుతున్న రాష్ట్రం తమ తెలంగాణ అని చెప్పారు. పర్యావరణాన్ని కాపాడుకుంటూనే అభివృద్ధి చెందడం ఎలాగో మాకు తెలుసు అని ఎంపీ పేర్కొన్నారు. సుస్థిర మైనింగ్ కోసం తమ రాష్ట్రంలోని భద్రాద్రి కొత్తగూడెంలో నెలకొన్న చారిత్రాత్మక సింగరేణి కాలరీస్ కు నిలయమని ఎంపీ రవిచంద్ర తెలిపారు. పర్యావరణ అనుమతుల కోసం ఉన్న ‘పరివేష్ 2.0’ 2.0) పోర్టల్ ను మరింత సులభతరం చేయాలని ఆయన కోరారు. ఇది కేవలం అనుమతులేక పరిమితం కాకుండా, మైనింగ్ పూర్వయాత్క ఆ భూమిలను మళ్లీ అడవులుగా మార్చే సాంకేతిక అంశం కూడా అందించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఎంపీ రవిచంద్ర కోరారు. మిషన్ లైట్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంచి గుర్తింపు పొందిందని, దీని ఉపయోగాల గిరిజన ప్రాంతాలకు కూడా చేరాలి అన్నారు.పర్యావరణానికి మేలు చేసే ‘నేషల్ బేస్ట్ ప్రోటెక్ట్డ్’, సుస్థిర ఇంధనాలపై పరిశోధన చేసే సందర్శలను ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించాలని ఎంపీ వర్ధిరాజు కేంద్రానికి సూచించారు.దీనివల్ల మన యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని చెప్పారు. ఈ



సందర్భంగా ‘తెలంగాణకు హోటల్ హోరం’ పథకం గురించి చెప్పాల్సిన బాధ్యత తనవే ఉందని,ఈ కార్యక్రమాన్ని తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి విజయవంతంగా అమలు చేరడంతో అడవుల శాతం 7 శాతం పెరిగిందని,ఇది దేశానికే ఒక ఆదర్శనియమన్నారు.

కాంపా నిధులు:

రాష్ట్రే అవసరాలకు అనుగుణంగా సకాలంలో విడుదల చేయాలిందిగా కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. కొత్తగూడెం, మణుగూరు వంటి అటవీ ప్రాంతాల్లో క్రూర మృగాల వల్ల వ్యవసాయానికి,రైతులకు నష్టం జరుగుతున్నదని, దీనిని అరికట్టడానికి సోలార్ ఫినింగ్ విర్కాలు చేయాలని, బాధిత రైతులకు తక్షణమే నష్టపరిహారం అందేలా చూడాలన్నారు. పర్యావరణం అనేది అభివృద్ధికి అడ్డుగోడ కాకూడదని,అది ఒక మార్గదర్శిగా ఉండాలని ఎంపీ రవిచంద్ర సూచించారు. కొత్తగూడెంలో ప్రతిపాదించిన గ్రీన్ఫీల్డ్ ఎయిర్పోర్ట్, రైల్వే డివిజన్ వంటి ప్రాజెక్టుల విషయంలో పర్యావరణాన్ని కాపాడుతూనే వసలును వేగవంతం చేయాలిందిగా ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.“అడవులను కాపాడుకుందాం, అందులో నివసించే ప్రజలను గౌరవద్దాం”అని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఎంపీ రవిచంద్ర



సలహానిచ్చారు. పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతినదం వల్ల తెలంగాణ ఒక విలెన్లై, భయంకరమైన సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నదన్నారు. రాష్ట్రంలో కోతులు గ్రామాలపై, పంట పొలాలపై దాడులు చేస్తున్నాయని, రైతులు కష్టపడి పండించిన కూరగాయలు, పూలు, పండ్ల తోటలను పూర్తిగా నాశనం చేస్తున్నాయని ఎంపీ రవిచంద్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.దీంతో రైతాంగం ఆర్థికంగా నష్టపోతున్నదని చెప్పారు. కోతులు ఇళ్లలోకి చొరచి పసిపిల్లలపై దాడులు చేస్తున్నాయని, కోతులు కరవడం వల్ల పిల్లలు తీవ్ర గాయాల పాలవుతున్నారని ఎంపీ రవిచంద్ర పేర్కొన్నారు.ఇళ్లలో ఉండాలన్నా బయట తిరగాలన్నా ప్రజలు భయందోళనతో గడుపుతున్నారని చెప్పారు.ఇది కేవలం రాష్ట్ర సమస్య మాత్రమే కాదని,కేంద్ర ప్రభుత్వం దీనిని ““వన్యప్రాణి-మానవ ఘర్షణ”“కింద గుర్తించాలని ఆయన సూచించారు. కోతుల విధ్వంసం అందేలా విర్కాలులు ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించాలన్నారు. అడవుల్లో వాటికి కావాల్సిన ఆహారం లభించేలా ‘ఫల వృక్షాలను’ నాణేందుకు కాంపా నిధులను మళ్లించాలని ఎంపీ రవిచంద్ర సలహానిచ్చారు. పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవడంతో పాటు, ప్రజల ప్రాణాలు, రైతుల పంటలను కాపాడటం కూడా ఈ మంత్రిత్వ శాఖ బాధ్యతని, దీనిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే దృష్టి సారించాలని ఎంపీ వర్ధిరాజు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

99 రోజుల కార్యాచరణ పై స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులకు అవగాహన సీఎస్ కె.రామ కృష్ణ రావు

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం పై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించిన సీఎస్

పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రతినిధి, మార్చి10(వార్త సందర్భ) : 99 రోజుల కార్యాచరణ పై స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులకు అవగాహన కల్పించాలని సీ ఎస్ కే రామకృష్ణారావు తెలిపారు. మంగళవారం సీఎస్ కె.రామ కృష్ణ రావు ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం పై అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్ లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. సమీకృత జిల్లా కలెక్టర్ నుంచి ఈ సమీకృత జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ జె.అరుణ శ్రీ తో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎస్ కె.రామ కృష్ణ రావు మాట్లాడుతూ,మార్చి 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు చేపట్టనున్న 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా పారిశుధ్య నిర్వహణ, ఫైల్ క్లీయరెన్స్ జిల్లాలలో బాగా జరుగుతుందని అన్నారు. మార్చి 12న జిల్లా స్థాయిలో సర్పంచ్, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్స్, వార్డు సభ్యులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించాలని సీఎస్ సూచించారు. సూతనంగా ఎన్నికైన స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు పదవి బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న మొదటి కార్యక్రమం ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో వారి భాగస్వామ్యం కీలకం కానుందని సీఎస్ తెలిపారు. శిక్షణ



కార్యక్రమంలో 99 రోజుల కార్యాచరణ ఉద్దేశం అందరికీ అర్థమయ్యే విధంగా తెలియజేయాలన్నారు. ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత అంశాల పై ప్రజా ప్రతినిధులకు అవగాహన కల్పించాలని సీఎస్ రాజుల. 99 రోజుల కార్యాచరణ 10 ఢిమ్మై తో జరుగుతుందని, వీటికి సంబంధించిన శాఖ అధికారులు వచ్చి జిల్లాలో ఎటువంటి కార్యక్రమాల జరుగుతున్నాయో, అందులో ప్రజా ప్రతినిధులు పోషించాల్సిన పాత్ర గురించి స్పష్టంగా సమాచారం అందించాలన్నారు. 99 రోజుల కార్యాచరణలో సర్పంచ్, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్స్,వార్డు సభ్యులు, పోషించాల్సిన పాత్ర గురించి స్పష్టంగా వివరిస్తూ తెలుగులో ట్రైనింగ్ మేరీడియల్ జిల్లాలకు పంపామని

అన్నారు. నగరాభివృద్ధి క్రింద తెలంగాణ ప్రభుత్వం 1400 కోట్ల రూపాయలు , టీయూఎఫ్ఐడిసి క్రింద 2600 కోట్ల రూపాయలు అర్బన్ లోకల్ బాడీస్ కు మౌలిక వసతుల కల్పన పనుల నిమిత్తం అందించినదని అన్నారు. పట్టణీకరణ పెరుగుతున్న సేవభ్యంలో మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలో విలీనమైన గ్రామాల మౌలిక వసతుల కల్పన కోసం ప్రత్యేకంగా నిధులు అందించామని అన్నారు. అప్పట్లో 2.0 క్రింద గత సంవత్సరం మంచి ఫురోగతి సాధించినట్లు, ఈ పనులు త్వరగా పూర్తి చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. పారిశుధ్య నిర్వహణ ప్రణాళిక ప్రతి మున్సిపాలిటీ తయారు చేసుకోవాలని, సీఎం ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమానికి మీడియా లో మంచి కవరేజి

సూతనంగా ఎన్నికైన కౌన్సిలర్ కార్పొరేటర్లకు గుర్తింపు కార్డులు అందుతాయన్నారు. ప్రజా ప్రతినిధులకు నిర్వహించే శిక్షణ కార్యక్రమానికి సంబంధించి అవసరమైన అన్ని లాజిస్టిక్ విర్కాల్లు కట్టుదిట్టంగా చేపట్టాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి మీడియా లో మంచి కవరేజి రావాలని, శిక్షణ కార్యక్రమం ఇంటరాక్టివ్ గా ఉండాలన్నారు. ప్రతి శాఖ నుంచి మంచి స్పీకర్ల వచ్చి ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల గురించి స్పష్టంగా వివరించాలని సీఎస్ పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ నెల 13న జాబ్ మేళా నిర్వహణ..

జిల్లా ఉపాధి కల్పనాధికారి వై.తిరుపతిరావు

పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రభుత్వ, మార్చి 10(వార్త సందర్భ) : పెద్దపల్లి జిల్లాలోని నిరుద్యోగ యువత ,యువకులకు కరీంనగర్ లోని డాక్టర్. రెడ్డిస్ ఫౌండేషన్ లో ఉద్యోగ అవకాశాలకై ఉచిత భోజన వసతితో కూడిన 3నెలల శిక్షణ, వెంటనే ఉపాధి కల్పించుటకు మార్చి 10 మంగళవారం రోజున జిల్లా ఉపాధి కార్యాలయంలో జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఉపాధి కల్పనాధికారి వై.తిరుపతిరావు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లాలోని నిరుద్యోగ యువత యువకులకు కరీంనగర్ లోని డాక్టర్. రెడ్డిస్ ఫౌండేషన్ లో ఉద్యోగ అవకాశాలకై ఉచిత భోజన వసతితో కూడిన 3 నెలల శిక్షణతో ఉపాధి అవకాశాలు, సోలార్ ప్యానెల్స్ ఇన్స్టాలేషన్ ,ఇంగ్లీష్ కమ్యూనికేషన్ సాఫ్ట్ స్కిల్ కంప్యూటర్, ఇంటర్నెట్, స్మార్ట్ శిక్షణ కల్పిస్తున్నామని అన్నారు.డాక్టర్ రెడ్డిస్ ఫౌండేషన్ సంస్థలో 20 పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయి డిప్లూమా, డిటెక్ట్, ఎలక్ట్రికల్ మెకానికల్ ఆఫ్ పై విద్యార్థత సాధించిన వారు ఆర్డ్యులని, వయస్సు 18 సంవత్సరాలు నుండి 28 సంవత్సరాల లోపు ఉండాలని సూచించారు. ఆసక్తి ఉన్నవారు మార్చి 13న ఉదయం 11 గంటల కు నర్సింగ్ కేల్స్ జిల్లా లతో రూమ్ నెంబర్ 233 నూతన కలెక్టర్ భవన సముదాయంలో, పెద్దకాల్వల పెద్దపల్లి మొదటి అంతస్తులో వచ్చి తమ పేరు నమోదు చేసుకోవాలని, మరిన్ని వివరాలకు 8985336947, 8121262441 ఫోన్ నెంబర్ లో సంప్రదించాలని జిల్లా ఉపాధి అధికారి ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

నేషనల్ సైన్స్ ఒలంపియాడ్, ఇంటర్నేషనల్ మ్యాథ్స్ ఒలంపియాడ్ లో కాకతీయ విద్యార్థుల ప్రభంజనం..



పెద్దపల్లి, మంథని, మార్చి 10 (వార్త సందర్భ) : విద్యార్థుల్లో సైన్స్ మరియు గణితం పట్ల ఆసక్తిని పెంచడాని సైన్స్ ఒలంపిడ్ ఫౌండేషన్ వారు నిర్వహించే అంతర్జాతీయ స్కాయ ఒలంపియాడ్ పరీక్షలైన నేషనల్ సైన్స్ ఒలంపిడ్ (ఎన్ఎస్ఓ) మరియు ఇంటర్నేషనల్ మాథమాటిక్స్ ఒలంపిడ్ (ఐఓఎం) పరీక్షల్లో పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని పట్టణంలోని కాకతీయ హై స్కూల్ విద్యార్థులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచారు అని పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రదీప్ రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రదీప్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ పరీక్షలను సైన్స్ ఒలంపియాడ్ ఫౌండేషన్ ఇంటర్నేషనల్ మ్యాథ్స్ ఒలంపియాడ్ ప్రతి సంవత్సరం దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తుంది. దేశంలోని వేలాది పాఠశాలల విద్యార్థులు ఈ పరీక్షల్లో పాల్గొంటారు.ఈ సంవత్సరం జరిగిన ఎన్ఎస్ఓ లో దాదాపు గా 200 మంది విద్యార్థులు పాల్గొని 146 మంది విద్యార్థులు సెకండ్ రెవెల్ కి ఉత్తీర్ణత సాధించి మరియు 128 మంది విద్యార్థులు గోల్డ్ మెడల్ సాధించారు. అలాగే ఐఓఎం పరీక్షల్లో 248 మంది విద్యార్థులు పాల్గొని 74 విద్యార్థులు సెకండ్ రెవెల్ కి ఉత్తీర్ణత సాధించి 44 మంది విద్యార్థులు గోల్డ్ మెడల్తో తో మా కాకతీయ హై స్కూల్ విద్యార్థులు మెరుగైన రా్యాంతులు సాధించి పాఠశాలకు గౌరవం తెచ్చారు. పరీక్షల్లో మంచి ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులకు మెడల్స్, సర్టిఫికేట్లు అందజేయడం జరిగింది అని అన్నారు.తమ జీవితంలో సృష్టమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకుని కష్టపడి సాధన చేస్తే విజయం తప్పకుండా సాధ్యమని సమయపాటు, క్రమశిక్షణ మరియు సానుకూల ఆలోచనలు విజయానికి ముఖ్యమని విద్యార్థులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వచ్చిన అనిల్కల్లర్ డైరెక్టర్ అంజని మిశ్రా మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు తమనీ ప్రతిభను గుర్తించి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. అలాగే చదువుతో పాటు మంచి నైతిక విలువలు కూడా జీవితంలో ఎంతో ముఖ్యమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంథని సిఆర్పి మల్లయ్య, పాఠశాల డైరెక్టర్లు రవి కిరణ్ రెడ్డి, శ్రావణ్ రెడ్డి, ప్రపతి రెడ్డి, పావని రెడ్డి, తల్లిదండ్రులు, సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

వేసవి తాగునీటి సమస్యపై

ఎం పి డి ఓ అధికారులతో ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి సమావేశం



సావిత్రిబాయి ఫూలే వర్ధంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులు అర్పించిన కొలికపూడి



తిరుపూరు మార్చి 10 (వార్తసందర్భ) : తిరుపూరు నియోజకవర్గ శాసనసభ్యుల కార్యాలయంలో సావిత్రిబాయి ఫూలే 129వ వర్ధంతి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తిరుపూరు ఎమ్మెల్యే కొలికపూడి శ్రీనివాసరావు సావిత్రిబాయి ఫూలే చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. సావిత్రిబాయి ఫూలే (18311897) ఆధునిక భారతదేశపు తొలి మహిళా ఉపాధ్యాయురాలు, సంఘ సంస్కర్త మరియు కవయిత్రీగా గుర్తింపు పొందారని పేర్కొన్నారు. ఆమె తన భర్త జ్యోతిబా ఫూలేతో కలిసి ముఖ్యంగా అట్లూరు వర్గా మహిళల విద్యాభివృద్ధి కోసం పోరాడిందని తెలిపారు. 1848లో దేశంలోనే తొలి బాలికల పాఠశాలను ప్రారంభించి, కులం మరియు లింగ వివక్షకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన మాన్యదర్శకురాలిగా నిలిచిందని గుర్తు చేశారు. 1879లో జ్యోతిబా ఫూలేతో కలిసి సత్యజోధ్ కి సమాజ్ను స్థాపించి, వితంతువుల కోసం "బాలపాఠ్య ప్రతిబంధక గ్రంథాన్ని" ఏర్పాటు చేయడం వంటి అనేక సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల చేపట్టిందని తెలిపారు. సమాజంలో సమానత్వం నెలకొల్పేందుకు ఆమె చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. విద్య ద్వారానే స్త్రీ విముక్తి సాధ్యమని నమ్మిన సావిత్రిబాయి ఫూలే, జ్యోతిబా ఫూలేతో కలిసి మొత్తం 52 పాఠశాలలను స్థాపించి ముఖ్యంగా దళితులు మరియు మహిళల విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ నాయకులు, పట్టణ పార్టీ కార్యకర్తలు, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాయిరాం కాలనీలలో జరుగుతున్న సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం

పనులను పరిశీలించిన - తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ మొద్దు లచ్చి రెడ్డి



హయత్నగర్ ప్రతినిధి,వార్త సందర్భ, మార్చి 10:బి.యస్ రెడ్డి నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని సాయిరాం కాలనీలో నూతనంగా నిర్మాణం చేపడుతున్న సీసీ రోడ్ల పనులను బి.యస్ రెడ్డి నగర్ డివిజన్ తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ మొద్దు లచ్చి రెడ్డి పరిశీలించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ నాణ్యత పరిమాణాలతో రైవేల్ సరి పాసుకుంటూ రోడ్డు నిర్మాణం పనులు చేపట్టాలని కాలనీ వాసులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా వీలైనంత త్వరగా పనులు పూర్తి చేయాలని నంబంధిత అధికారులకు తెలియజేయడం జరిగింది మరియు డివిజన్ అభివృద్ధి కొరకు నిరంతరం కృషి చేయడం జరుగుతుందని ప్రతి కాలనీ సమస్యల పరిష్కారం మరియు అభివృద్ధి చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ అధ్యక్షులు వెంకటేశ్వర్లు, అగ్రనెజింగ్ సెక్రటరీ నంజీవరెడ్డి, కల్లూరల్ సెక్రటరీ శ్రీదేవి,రామ్ మూర్తి, అగ్రజైర్ జనార్ధన్, ఈసీ మెంబర్ రవీందర్, మరియు జిహెచ్ఎస్ఐ ఇంజనీరింగ్ విభాగం వర్గ ఇన్స్పెక్టర్ నంజీవరెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుంభమేళా తరహాలో గోదావరి పుష్కరాలు..

2027 జూన్ 26 నుంచి జూలై 7 వరకు అది పుష్కరాలు

2028 జూలై 13 నుంచి 24 వరకు అంత్య పుష్కరాలు

తెలంగాణ బ్రాండ్ ప్రతిబంబించేలా ప్రతిష్ఠాత్మక ఏర్పాట్లు

సమన్వయలోపం తలెత్తకుండా స్పెషల్ ఆఫీసర్,

శాఖలవారీగా నోడల్ అధికారులు

ఈ నెలఖారుకు డివీఆర్ పూర్తి...

తొలి దశలో 'టైర్ 1' ప్రాంతాల్లో పనులు

కేజినేట్ సబ్ కమిటీ తొలి సమావేశంలో మంత్రులు

పెద్దపల్లి, మంథని, మార్చి 10 (వార్త సందర్భ) : కుంభమేళా తరహాలోనే గోదావరి పుష్కరాలనూ అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు చేస్తోందని 'గోదావరి పుష్కరాలు 2027' క్యాబినేట్ సబ్ కమిటీ సభ్యుల చేసింది. 'తెలంగాణ బ్రాండ్' మార్కెట్ గేలా... మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేలా శాశ్వత ప్రాతిపదికన పనులు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించింది. మంగళవారం డా.బిఆర్ అంజేద్లో తెలంగాణ సచివాలయంలో రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిక్ శ్రీధర్ బాబు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన కమిటీ తొలి సమావేశంలో... సభ్యులు కొండా సురేష్, తుమ్మల నాగేశ్వర రావు, కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సీతక్క అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ప్రభుత్వ సలహాదారులు సుదర్శన్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. పుష్కర నిర్వహణ తేదీలు, సంబంధిత శాఖల సన్నద్ధత, భవిష్యత్తు



కార్యాచరణను సమీక్షించి... అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు మాట్లాడుతూ...సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం సరస్వతీ పుష్కరాలు, సమృత్త సారక్క జాతరను అత్యంత వైభవోపేతంగా నిర్వహించిందన్నారు. అదే స్ఫూర్తితో... మరింత రెడ్డించిన ఉత్సాహంతో రాబోయే గోదావరి పుష్కరాలనూ అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. 2027 జూన్ 26 నుంచి జూలై 7 వరకు అది పుష్కరాలు, 2028 జూలై 13 నుంచి 24 వరకు అంత్య పుష్కరాలను నిర్వహించాలని వేద పండితులు నిర్ణయించారన్నారు. సుమారు 8 కోట్ల మంది భక్తులు ఈ పుష్కరాలకు తరలి వచ్చే అవకాశముందని, అందుకు అనుగుణంగానే గోదావరి ప్రపంచవే జిల్లాల్లో... ప్రముఖ దేవాలయాలను అనుసంధానిస్తూ...96 ప్రాంతాలను పుష్కరాల కోసం ప్రత్యేకంగా ఎంపిక చేశామన్నారు. గత పుష్కరాల అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆయా చోట్ల శ్రేతస్థాయి వాస్తవ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఘాట్లు, రోడ్లు, ఇతర మౌలిక



సదుపాయాల అభివృద్ధికి రాష్ట్ర, జిల్లా ప్రణాళికలను ప్రత్యేకంగా రూపొందిస్తున్నామన్నారు. రాబోయే వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వీలైనంత వేగంగా పనుల్ని ప్రారంభించేలా ముమ్మర కనరత్తు చేస్తున్నామన్నారు. ఈ నెల చివరి నాటికి డివీఆర్ లను పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకున్నామన్నారు. తొలి దశలో భాగంగా యుద్ధ ప్రాతిపదికన పనులు చేపట్టేందుకు రెడ్డి అధికంగా ఉండే తొమ్మిది ప్రాంతాలను 'టైర్ 1' కింద ఎంపిక చేశామన్నారు. సమన్వయలోపం తలెత్తకుండా గోదావరి పుష్కరాల నిర్వహణకు ప్రత్యేకంగా స్పెషల్ ఆఫీసర్, శాఖల వారీగా నోడల్ అధికారులను నియమిస్తున్నామన్నారు. ప్రతి ఘాట్ దగ్గర శ్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణ, ఎమర్జెన్సీ రూల్, అత్యాధునిక వైర్ల సౌకర్యాలు, పార్కింగ్ తదితర అంశాలపై ప్రధానంగా దృష్టి సారించామన్నారు. పుష్కర ఏర్పాట్లలో రాజీవ్దే ప్రసక్తే లేదని, పనుల్లో నాణ్యతకు పెద్దపీట వేస్తున్నామన్నారు. ఎలాంటి లోటుపాట్లు తలెత్తకుండా అత్యంత పకడ్బందీగా వ్యవహరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

తిరుపూరు సచివాలయం 3 లో నిలిచిపోయిన సేవలు

రెండు సంవత్సరాలుగా కంప్యూటర్ లేక ప్రజలకు అవస్థలు

తిరుపూరు మార్చి 10 (వార్తసందర్భ) : తిరుపూరు పట్టణ పరిధిలోని మూడో నెంబర్ సచివాలయం ఐదు, ఆరు వార్డుల ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలు అందించే ముఖ్య కేంద్రంగా ఉండాలి ఉండగా, ప్రాథమిక సదుపాయాల లేమితో సేవలు దాదాపు నిలిచిపోయిన పరిస్థితి నెలకొంది. ముఖ్యంగా గత రెండు సంవత్సరాలుగా సచివాలయంలో కంప్యూటర్ లేకపోవడం వల్ల అనేక సేవలు నిలిచిపోవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. సచివాలయానికి వచ్చే ప్రజలకు అవసరమైన కుల, ఆదాయ, నివాస గ్రువపత్రాలు, అప్లైడ్ నమోదు సేవలు, వస్తులు గ్రువీకరణలు వంటి కీలక సేవలు కంప్యూటర్ ఆధారంగా ఉండటంతో ప్రస్తుతం వాటిని అందించలేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. కంప్యూటర్ లేకపోవడంతో సిబ్బంది డేటా ఎంట్రీలు, అప్లైడ్ గ్రువీకరణలు నిర్వహించలేకపోతున్నారు. అత్యవసరమైన పనుల కోసం సిబ్బంది మరో సచివాలయం లేదా మున్సిపల్ కార్యాలయానికి వెళ్లి అక్కడ ఖాళీగా ఉన్న కంప్యూటర్ వినియోగించుకోవాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది.ప్రస్తుతం పృథ్వాక్ పెన్షన్, ప్రజా సర్వీస్ వంటి కొన్ని సేవలు మాత్రమే ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా నిర్వహిస్తున్నప్పటికీ, మిగతా సేవలు పూర్తిగా నిలిచిపోయాయి. దీంతో ఐదు, ఆరు వార్డులకు చెందిన వృద్ధులు, మహిళలు, దివ్యాంగులు చిన్న చిన్న పనుల కోసం పలుమార్లు సచివాలయం వచ్చుతూ తిరుగుతూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇక సిబ్బందికి కనీస



వాన్సుమా సౌకర్యం కూడా లేకపోవడం పరిస్థితి తీవ్రతను సూచిస్తోంది. కార్యాలయంలో ఫర్నిచర్ ఉన్నప్పటికీ పరికరాలు లేక వినియోగంలోకి రావడం లేదు. గోడలకు వేలాడుతున్న విద్యుత్ తీగలు మాత్రమే అసౌకర్యం సూచిస్తోందగా, అవసరమైన పరికరాలు మాత్రం అందుబాటులో లేవని స్థానికులు చెబుతున్నారు. సచివాలయం సేవలు అందుబాటులో లేకపోవడంతో ప్రజలు చైవేటు మీసేన కేంద్రాలను ఆశ్రయించి అదనపు ఖర్చులు భరించాల్సి వస్తోందని

ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలు చేరువ చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఏర్పాటు చేసిన సచివాలయ వ్యవస్థ సదుపాయాల లేమితో నిర్వర్తంగా మారిందని స్థానికులు విమర్శిస్తున్నారు.కావున తక్షణమే కంప్యూటర్లు, ప్రింటర్లు మరియు అవసరమైన మౌలిక వసతులు కల్పించి సచివాలయాన్ని పూర్తి స్థాయిలో పనిచేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు అధికారులను కోరుతున్నారు.

మైనారిటీల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి:

: మాజీ ఎంపీ మధుయాష్వి గౌడ్

మైనారిటీ సోదరులకు రంజాన్ కానుకలు పంపిణీ ప్రారంభమైనట్లు వెల్లడి



హయత్నగర్ ప్రతినిధి,వార్త సందర్భ, మార్చి 10: రంజాన్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని మైనారిటీ సోదర కుటుంబాలకు తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం రంజాన్ కానుకలను అందిస్తుందని డివీసీని ప్రచార కమిటీ చైర్మన్, మాజీ ఎంపీ మధుయాష్వి గౌడ్ తెలిపారు. మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులలో ఎల్సీనగర్ నియోజకవర్గంలో ఆయా డివిజన్ లోని ప్రతి మసీదు కమిటీకి సుమారు 250 చొప్పున రంజాన్ తోఫా కానుకలను అందిస్తున్నారన్నారు. అంతేకాకుండా మసీదులలో ఇఫ్తార్ విందు ఏర్పాటు చేయడం కోసం ప్రభుత్వం రూ. లక్ష వరకు ఆర్థిక సహకారం అందిస్తుందని.. మైనారిటీ సోదరులందరూ

పండగను సంతోషంగా జరుపుకోవాల్సిందని పేర్కొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మైనారిటీ మహిళలకు కుట్టుపెప్పన్న మెడలు, రూ. 50 వేల ఆర్థిక సహకారం, మొసేడ్ వెహికల్స్ అందించడం తదితర చేయూతనందిస్తూ వారి సంక్షేమానికి కృషి చేస్తుందని పేర్కొన్నారు.

వనస్థలిపురం తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ రాగుల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి ని కలిసిన శ్రీనివాసపురం కాలనీ అసోసియేషన్ సభ్యులు



కలిసి కాలనీకి నంబంధించిన కొన్ని పెండింగ్ సమస్యలను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీ నివాసితులు గ్రంథాలయం భవనానికి పై అంతస్తు నిర్మాణం పెండింగ్లో ఉండటం, కాలనీలో కొన్ని రోడ్ల నిర్మాణం ఇంకా పూర్తి కాకపోవడం, విద్యుత్ లైన్స్ సాఫ్ట్వేర్ ఏర్పాటు అవసరం ఉండటం మరియు కొన్ని ప్రాంతాల్లో రోడ్లు పనులు ప్రారంభించాలని కోరుతూ తమ సమస్యలను మాజీ కార్పొరేటర్ కి వివరించారు. వారి సమస్యలను శ్రద్ధగా విన్న రాగుల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి నంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి వీలైనంత త్వరగా పనులు ప్రారంభం ఆయ్యేలా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సమావేశంలో శ్రీనివాసపురం కాలనీ సీనియర్ సీనిజన్ ప్రెసిడెంట్ కృష్ణ రెడ్డి , సెక్రటరీ బి. శ్రీరాములు, బ్రెజిలర్ మురళీధర్, వైస్ ప్రెసిడెంట్లు అంజ రెడ్డి, శంకర్ రెడ్డి మరియు ఇతర కాలనీ నివాసితులు పాల్గొన్నారు.

రబీ ఈ -పంట ముసాయిదా జాబితా ప్రదర్శన ఈ నెల పదిహేను లోగా ఈ కే వై సీ తప్పనిసరి -ఏ ఓ పద్మ



తిరుపూరు మార్చి 10 (వార్తసందర్భ) : మండలంలోని అన్ని రైతు సేవా కేంద్రాలలో రబీ సీజన్ 2025-26 కు నంబంధించిన ప-పంట ముసాయిదా జాబితాను మార్చి - 9-2026 నుండి మార్చి -14- 2026 వరకు ప్రదర్శించనున్నట్లు మండల వ్యవసాయ అధికారి పి వద్దు తెలిపారు. ఈ కాలంలో రైతులు జాబితాను పరిశీలించి తమ వివరాలలో ఎలాంటి పొరపాట్లు లేదా అభ్యంతరాలు ఉన్నా రైతు సేవా కేంద్ర సిబ్బందికి గ్రీమెన్స్ రూపంలో తెలియజేయవచ్చని సూచించారు. మార్చి 15-2026న తుది జాబితా ప్రదర్శించబడుతుందని, తుది జాబితా ప్రకటించిన తర్వాత ఎలాంటి మార్పులు చేయబడవని ఆమె స్పష్టం చేశారు. అలాగే ఈ -పంట నమోదు చేయించుకున్న రైతులందరూ మార్చి 15-2026లోగా తప్పనిసరిగా ఈ కే వై సీ పూర్తి చేయించుకోవాలని కోరారు.

మూడో ప్రయత్నంలో విజయం సివిల్స్ లో 520వ ర్యాంక్ సాధించిన యువతి మేదర హర్షిత



ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో కంప్యూటర్ సైన్స్ ఇంజనీరింగ్లో బీటెక్ పూర్తి చేసింది. ఉన్నత లక్ష్యంగా సివిల్ సర్వీస్ ను ఎంచుకున్న ఆమె, ఢిల్లీలో ప్రత్యేకంగా కోచింగ్ తీసుకుంటూ క్రమశిక్షణతో చదువులు చేసుసాగించింది. మొదటి రెండు ప్రయత్నాల్లో ఆశించిన ఫలితం రాకపోయినా ఆమె వెనుకదాగకుండా మరింత పట్టుదలతో సిద్ధమై మూడో ప్రయత్నంలో 520వ ర్యాంక్ సాధించింది. కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం, కష్టపడి చదివే అలవాటు, లక్ష్యంపై నమ్మకం ఆమెను ఈ విజయానికి చేర్చాయని ఆమె సన్నిహితులు తెలిపారు. హార్డ్ తండ్రి సుధాకర్ విజయవాడలో సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్గా పనిచేస్తున్నారు. కుమార్తె సాధించిన విజయంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. హార్డ్ విజయంతో చిత్తనగర్ ప్రాంతం అంతా ఆనందంలో మునిగిపోయింది. స్థానికులు, స్నేహితులు, ఉపాధ్యాయులు ఆమెకు అభినందనలు తెలుపుతున్నారు. ఈ విజయంతో యువతకు అదర్శంగా నిలిచిన మేదర హర్షిత భవిష్యత్తులో సమాజానికి సేవ చేయాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతానని తెలిపింది.

శ్రీరామ్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ బీమా చెక్కు అందజేత



పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా సంస్థ ప్రతినిధియైన మాట్లాడుతూ బీమా పాలిసీలు కుటుంబాలకు అవసరమయ్యే ఆర్థిక భరోసాను కల్పిస్తాయని తెలిపారు.

దుబ్బాకలో అసిస్టెంట్ ఎలక్ట్రిషియన్ పై ఉచిత శిక్షణ శాఖిఖన్ పథకం

దుబ్బాక ప్రతినిధి మార్చి 10(వార్త సందర్భ) : ప్రధానమంత్రి కోశల్ విశ్వ యోజన (గ్రామీన్) పథకం కింద ప్రభుత్వ ఐటీఐ దుబ్బాకలో అసిస్టెంట్ ఎలక్ట్రిషియన్ కోర్సుపై మూడు నెలల ఉచిత శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు ఇన్స్పెక్టర్ జి. కనకయ్య తెలిపారు. దుబ్బాక మరియు పరిసర ప్రాంతాలకు చెందిన విద్యార్థి-విద్యార్థినులకు ఉచిత మంచి అవకాశం అని పేర్కొన్నారు. పదవ తరగతి పూర్తి చేసి, 18 సంవత్సరాలు నిండిన వారు ఈ శిక్షణకు అర్హులు. శిక్షణ కాలం మూడు నెలలు ఉండి, కోర్సు పూర్తయిన తరువాత సర్టిఫికేట్ కూడా అందజేయబడుతుంది. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు ఈ నెల 12వ తేదీ లోపు ప్రభుత్వ ఐటీఐ దుబ్బాక కార్యాలయాన్ని సందర్శించి నమోదు చేసుకోవాలని ఆయన సూచించాల్సి ఖాళీ పథకం మరియు శిక్షణకు నంబంధించిన మరిన్ని వివరాల కోసం 84989858343, 8499084414 నంబర్లకు సంప్రదించవచ్చు.

తినే ఆహారమే కాదు ఈ అలవాట్లు కూడా పురుషుల్లో స్పెర్మ్ కౌంట్

తగ్గించేస్తాయట.. తస్కాత్ జాగ్రత్త సుమా..



తినే ఆహారానికి, స్పర్శ కౌంటే కి మధ్య సంబంధం ఉందా? అంటే అవును అని చెప్పాలి. ఈ రెండిటికి మధ్య సంబంధం తప్పుకుందా ఉంది. సరైన ఆహారం తినకపోయినా, తప్పుడు ఆహారాలు తినడం వల్ల స్పర్శ కౌంటే తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక పురుషులు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన సమయంలో సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి దాని వల్ల ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన స్పర్శ కౌంటును నిర్దుష్టించడానికి ఏమి తినాలో? ఏమి తినకూడదో డాక్టర్ సుదీప్ సమంత్ చెప్పిన విషయాలను గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. స్పర్శ కౌంటును నిర్దుష్టించడానికి రోజు పెంచడానికి మొదటి నియమం సరైన జీవనశైలి. అంటే ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటలు గాడంగా నిద్రపోవడం, ఒత్తిడి తీరడం ఉండాలి. క్రమం తప్పకుండా శ్వాసాయం చేయడం. పురుషుడు ఎంత మరుగా ఉంటే.. అతని స్పర్శ కౌంటే క్రమం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వైద్యులు ఆహారాన్ని ప్రకారం మధ్యం స్పర్శ కౌంటే కి అతి పెద్ద విలన్. అధికంగా మధ్యం సేవించడం వల్ల స్పర్శ కౌంటే ముఖ్యంగా దెబ్బతింటుంది. అయితే మధ్యం తాగడం మాత్రమే కాదు అతిగా ధూమపానం చేయడం వల్ల కూడా స్పర్శ కౌంటే తగ్గుతుంది. చివ్ఫే సేవే ఫాస్ట్ ఫుడ్ ను క్రమం తప్పకుండా తినేవారితో వీర్యకణాల సంఖ్య వేగంగా తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కావాలంటే వెంటనే ఈ అలవాట్లకు స్వస్తి చెప్పండి

స్మార్ట్ కౌంటీసు ఎలా నిర్వహించాలంటే ఏ
ఉదయం వచ్చినా దీని లేని తేలికపాటి వ్యాయం చేయండి. రోజూ జీవితీ వెళ్లే చాలా మంది.
రోజుకా చదువు, ప్రశాంతంగా గడపండి.
తినే ఆహారంలే పుష్టతంగా కూర్చాయలు చేర్చుకోండి. రోజుకా కనీసం ఒక వండు తినండి.
మీరు పుష్టతాను, ఆహార, జాను తినవచ్చు.
ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి. మొదలై నాకాన్నా తగ్గించండి.
మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండేలా పుష్టతాలు వడపండి. సినిమాలు చూడండి.
మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ న్యూస్ కోసం క్లిక్ చేయండి..

రాగిజావ రోజూ తాగుతున్నారా లాభాలు
సరే నవ్వులు తెలిస్తే..



ప్రతిరోజూ రాగిజానును తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనికుంటూ ఓ ట్రైమ్ ఫీస్ చేసుకోవాలి. ఎప్పుడుపదితే అప్పుడు తాగుటకు మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జానును ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని నూచిస్తున్నారు. అలాగే, మాత్రమోహం రాకుండా రాకుండా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉంటే మంచిదని అంటున్నారు. రోజూ రాగిజాను తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మంచి పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. పిచిమిస్తు, మిలరబ్బీ, కార్టోఫైడ్రోబల్, పైజరీలు, కొవ్వలు, ప్రోటీన్లు వంటి అన్ని ఆహారసమైక్త న్యూట్రోఫిక్ కాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ రాగిజాను తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనినంటూ ఓ ట్రైమ్ ఫీస్ చేసుకోవాలి. ఎప్పుడుపదితే అప్పుడు తాగుటకు మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జానును ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని నూచిస్తున్నారు. ఇక మాత్రమోహాల్లో రాళ్ళు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు రాగిజానుకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. బరువు పెరగడానికి సహకారం రాగి జానును ఎక్కువగా తీసుకోవడద్దు. కొంచెంగా తీసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే రాగిజాను వినియోగంతో బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. రాగి జాను అధిక వినియోగం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, డయేరియా వచ్చే అవకాశముంది. కొందరికి దీని వల్ల కొందరితో అల్లర్లీ వంటిది కూడా రావొచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు రాగులు తినకోవటం మంచిది. రాగిలో థైరాయిడ్ గ్రంథి సాధారణ పనితీరుకు అటంకం కలిగించే గోయ్యుటిన్ తగ్గితే నిండి ఉంటుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, రాగి జాను ఎక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, డయేరియా వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశముందిని చెబుతున్నారు. అలాగే, మాత్రమోహాల్లో రాళ్ళు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉంటే మంచిదని అంటున్నారు. ఇందులోని జీవరసం కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరహిత వ్యాధిని సమస్యలు ఉన్నారేగానూ వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

సమ్మర్ స్పెషల్.. మామిడి పళ్లతో అద్భుతమైన
ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..



మామిడి పండ్లలో యాదో ఆక్సిడెంట్ గుణాలున్నాయి. ఇది ప్రీ రాడికల్స్ ప్రభావం నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా నివారిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంబెయిల్ విమృశ్చియ వక్రపు నేపే కడుపు నిండుగా ఉండచదలో సహాయ పడుతుంది. అయితే, మామిడి పండ్లను ఎల్లప్పుడూ మితంగా తినిాల. పండ్లలో రాజాళ మామిడి.. వేసవి కోసం అందరూ ఎదురు చూసిన మామిడి పండ్ల కోసమే అంటే ఆకర్షరహితాన్ని అవసరం లేదు. సమ్మర్ స్పెషల్ మామిడి పండ్లు కేవలం దురిశరంగా ఉండటమే కాకుండా శరీరానికి కూడా అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు అందిస్తాయి. మామిడి పండ్ల పల్ల కలిగి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అన్ని అన్ని కావు. మామిడి పండ్లలో జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, ఆజీర్ణం వంటి జీర్ణ దుగ్ధతల నుండి శుభశమనం కలిగిస్తుంది. మామిడి పండ్ల తినటం పల్ల రోగినోడల్ జక్టిని పెంచి ఇన్సుక్లను నివారిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే పోలాషియం, మెగ్నీషియం రికరహీను నియంత్రించడానికి పోలితాయి. ఆరోగ్యకరమైన వాస్తవంగా వ్యవస్థకు కోర్కడకాదు. అంతకంటే.. మామిడి పండ్లలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపుకు మేలు చేస్తుంది. మంచి దృష్టికి విటమిన్ ఎ అవసరం. చరుస్తు సరిబదిత కంటి వ్యాధులను నివారించడంలో ఇది ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లలో యాదో ఆక్సిడెంట్ గుణాలున్నాయి. ఇది ప్రీ రాడికల్స్ ప్రభావం నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా నివారిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంబెయిల్ విమృశ్చియ వక్రపు నేపే కడుపు నిండుగా ఉండచదలో సహాయ పడుతుంది. అయితే, మామిడి పండ్లను ఎల్లప్పుడూ మితంగా తినిాల. ఇందులోని అంజాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయబడుచున్నది. ఆరోగ్యోత్తర ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నానేరగా వైద్య నిపుణులు సంప్రదించడం మంచిది)

దీనిని ఎడారి రాజు అని అంటారు..

ఎక్కడ దొరికినా వదిలిపెట్టకండి.. ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..



వేవేది కాలం వచ్చిందంటే చాలు దావడద్ది తీర్పుకోవడానికి అక్కర్లేదు. పుచ్చకాయని తినడానికి ఇష్టపడతాను. ఆ పండు పుచ్చకాయ చల్లబెడుతుంది. తర్రోలానికి నీటి తోపాటు నీవారిస్తుంది. అయితే ఇప్పుడు వసువు పుచ్చకాయ కూడా మార్కెట్లోకి వచ్చింది. దీనిని ప్రజలకు చాలా ఇష్టమవుతున్నాడు. ఆ వసువు పుచ్చకాయ ప్రయోజనాలలో ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? ఇది తర్రోలానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు అందిస్తుందో తెలుసుకుందాం. వేవేది కాలం రాగానే మార్కెట్లో వివిధ రకాల జున్ను వస్తున్న సందర్భి చేస్తాయి. అటువంటి సందర్భలో పుచ్చకాయ ఒకటి. ఇది అద్భుతమైంది రుచిని కలిగి ఉండవచ్చు. కూడా శరీరాన్ని చల్లబెడుతుంది కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. 'పుచ్చకాయ' అనే పదం వినగానే మనకు ఎరువు రంగు వండు గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే ఆ తక్కువ మందికి మాత్రమే ఎరువు రంగు పుచ్చకాయ మాత్రమే కాదు పుచ్చకాయకు మరో రూపం కూడా ఉందని తెలుసు. అదే వసువు పుచ్చకాయ.. ఇప్పుడీప్పుడే భారతదేశంలో క్రమంగా ప్రాచీనంగా పొందుతోంది. ఆ పుచ్చకాయ బయట నుంచి చూస్తే ఎలాగైతే పుచ్చకాయలా కనిపిస్తుంది, కానీ లోపల దీని గుజ్జు వసువు రంగులో ఉంటుంది. ఇది రుచితో కూడా చాలా భాగంబుంది.ట వేవేది కాలం రాగానే మార్కెట్లో వివిధ రకాల జున్ను వస్తున్న సందర్భి చేస్తాయి. అటువంటి సందర్భలో పుచ్చకాయ ఒకటి. ఇది అద్భుతమైనవి కాదు పుచ్చకాయకు మరో రూపం కూడా ఉందని తెలుసు. అదే వసువు పుచ్చకాయ.. ఇప్పుడీప్పుడే భారతదేశంలో క్రమంగా ప్రాచీనంగా పొందుతోంది. ఆ పుచ్చకాయ బయట నుంచి చూస్తే ఎలాగైతే పుచ్చకాయలా కనిపిస్తుంది, కానీ లోపల దీని గుజ్జు వసువు రంగులో ఉంటుంది. ఇది రుచితో కూడా చాలా భాగంబుంది.గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలోని చాలా మంది రైతులు వసువు పుచ్చకాయ సాగు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు, ఎందుకంటే భారతీయులు దీనిని చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. దీనితో పాటు, దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అద్భుతమైనవి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ ఉంచవచ్చు కాదు అనేక రోషపథాల నమ్మగ్ని హైడ్రేటింగ్ ఉంచవచ్చు. వసువు పుచ్చకాయ భారతదేశానికి ఎక్కడ నుంచి వచ్చింది, దానిని ఎలా పండిస్తారు. దీనిని తినడం వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించి తెలుసుకుందాం.. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలోని చాలా మంది రైతులు వసువు పుచ్చకాయ సాగు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు, ఎందుకంటే భారతీయులు దీనిని చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. దీనితో పాటు, దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అద్భుతమైనవి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ ఉంచవచ్చు కాదు అనేక రోషపథాల నమ్మగ్ని హైడ్రేటింగ్ ఉంటుంది. వసువు పుచ్చకాయ భారతదేశానికి ఎక్కడ నుంచి వచ్చింది, దానిని ఎలా పండిస్తారు. దీనిని తినడం వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించి తెలుసుకుందాం.భారతదేశంలో వసువు పుచ్చకాయ ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? వసువు పుచ్చకాయ జున్ను స్వలం ఆఫ్రికా. అక్కడ ఎరువు రంగు పుచ్చకాయ ఎంత సహజంగా ఉంటుందో.. వసువు రంగు పుచ్చకాయ కూడా అంతే సహజంగా ఉంటుంది. ఆ పుచ్చకాయను కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశానికి దిగుమతి చేసుకుంది. ఇప్పుడు దేశంలోని కాన్పు ప్రాంతాల్లో పండిస్తున్నారు. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొంతమంది రైతులు ఎందుకంటే వసువు పుచ్చకాయ తీసుకువస్తున్నారు. ఇది ఎక్కువగా ఎడారి ప్రాంతాల్లో సాగు చేయబడుతుంది. అందుకే దీనిని ఎడారి రాజు అని కూడా



విలుస్తారు. భారతదేశంలో పనుపు పుస్తకాలు ఎక్కడి నుంచి వచ్చినందులో... పనుపు పుస్తకాలు జన్మ స్థలం ఆఫ్రికా. ఆక్కడ ఎదురు రంగు పుస్తకాలు ఎంత సహజంగా ఉంటాయి?... పనుపు రంగు పుస్తకాలు కూడా అంత సహజంగా ఉంటుంది. ఈ పుస్తకాయన కొన్ని సుపత్యూలా క్రితం భారతదేశానికి దిగుమతి చేసుకుంది. ఇప్పుడు దేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో వదిలిస్తున్నారు. మహాప్రభు, కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొంతమంది రైతులు దీనిని పండించి మార్కెట్ కు తీసుకువస్తున్నారు. ఇది ఎక్కువగా ఏదారి ప్రాంతాలలో సాగు చేయబడుతుంది. అందుకే దీనిని ఏదారి రాజు అని కూడా పిలుస్తారు.నమ్మగిరి యాంటీఆక్సిడెంట్ పనుపు పుస్తకాయల్లో బీటా-కెరోటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. ఈ మూలకం కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. వరుసుకు పెరిగి కొద్ది కళ్ళు బలహీనపడకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది చర్మ కణాలను మరమ్మత్తు చేయడం, ముడతలను తగ్గించడం ద్వారా చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా, యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నమ్మగిరి యాంటీఆక్సిడెంట్లు: పనుపు పుస్తకాయల్లో బీటా-కెరోటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. ఈ మూలకం కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. వరుసు పెరిగి కొద్ది కళ్ళు బలహీనపడకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది చర్మ కణాలను మరమ్మత్తు చేయడం, ముడతలను తగ్గించడం ద్వారా చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా, యువ్వనంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.శరీరానికి చల్లదనం, హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది: వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. చెమట 90-92% నీరు ఉంటుంది. పనుపు పుస్తకాయల్లో 90-92% నీరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. నిర్బీకరణకాన్ని నివారిస్తుంది. ఎండలో బయట పనిచేసే వారికి లేదా వివిధతత్వపై వేడితో ఇబ్బంది పడే వారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. శరీరానికి చల్లదనం, హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది: వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నీరు కోల్పోతుంది. పనుపు పుస్తకాయల్లో 90-92% నీరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. నిర్బీకరణకాన్ని నివారిస్తుంది. ఎండలో బయట పనిచేసే వారికి లేదా వివిధతత్వపై వేడితో ఇబ్బంది పడే వారికి ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది: పనుపు పుస్తకాయల్లో మంచి మెత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం నమస్కన తొలగిస్తుంది. కడుపును శుభ్రంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.



సహాయపడుతుంది. అదనంగా ఇది తేలికగా, సులభంగా జీర్ణపవుతుంది. ఇది కడుపు నిదుగా ఉంచుతుంది. గ్లూస్ అనే ఆజీర్ణం సమస్య ఉండదు. జీర్ణపవుతున్న మెరుగుపరుస్తుంది. పసుపు పువ్వుకాయలో మంచి మెత్తతలో వైబి ఉంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తొలగిస్తుంది. తేలికగా, సులభంగా జీర్ణపవుతుంది. ఇది కడుపు నిదుగా ఉంచుతుంది. గ్లూస్ లేదా ఆజీర్ణం సమస్య ఉండదు.బరువు తగ్గడంలో సహాయం బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారికి పసుపు పువ్వుకాయ మంచి ఎంపిక. ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే కడుపు త్వరగా నిండిపోతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. తద్వారా తరచుగా తినే కోరికను నియంత్రించుకోవచ్చు. అంతే కాదు ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషణను కూడా అందిస్తుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయం బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్న వారికి పసుపు పువ్వుకాయ మంచి ఎంపిక. ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే కడుపు త్వరగా నిండిపోతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. తద్వారా తరచుగా తినే కోరికను నియంత్రించుకోవచ్చు. అంతే కాదు ఇది శరీరానికి అవసరమైన పోషణను కూడా అందిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది. పసుపు పువ్వుకాయలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ మంచి మెత్తతలో ఉంటాయి, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇది జలుబు, దగ్గు వంటి సాధారణ వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని ఇన్ఫ్లెక్స నుంచి రక్షిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది. పసుపు పువ్వుకాయలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ మంచి మెత్తతలో ఉంటాయి, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇది జలుబు, దగ్గు వంటి సాధారణ వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని ఇన్ఫ్లెక్స నుంచి రక్షిస్తుంది.గుండెకు ప్రయోజనం, రక్తపోటు నియంత్రిణ: ఈ పసుపు గుండు పువ్వుకాయలో సిల్నియం అనే ఆమ్లం అప్పుడు ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల పని తీరుని మెరుగు పరిచి రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యూబిఆక్సిడెంట్లు కొలిస్ట్రాల్ను నియంత్రిస్తాయి. తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుండెకు ప్రయోజనం, రక్తపోటు నియంత్రిణ: ఈ పసుపు గుండు పువ్వుకాయలో సిల్నియం అనే ఆమ్లం అప్పుడు ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల పని తీరుని మెరుగు పరిచి రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యూబిఆక్సిడెంట్లు కొలిస్ట్రాల్ను నియంత్రిస్తాయి. తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.



ముఖ్యానికి బాదం నూనె రాసుకుంటున్నారా..? అయితే, ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి



కన్నాదురు నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... బాదం పప్పు ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో అందరికీ తెలుసు. అలాగే, బాదం నూనెలో కూడా అందం, ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే గుణాలన్నీ కన్నాదుంటున్నారని నిపుణులు. బాదంలోనే నిమిషపు, పదేనికాదు చర్మ సమస్యల్ని బాదం చేదుదోనే సమర్థంగా పరిశీలించిన చెబుతున్నారు. దాదా నూనెతో జున్ను చిరుతి దీర్చడం, పోడియాకం వంటి సమస్యలు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. బాదం నూనె స్నానం చేయడానికి ముందు శరీరానికి రాసుకోని బాగా మృదన చేయకపోతే ముందు చర్మానికి మంచి నిగారంతో పుస్తందింటున్నారు. అయితే, జున్ను లాభాలున్న బాదం అయితే ముఖానికి పుష్ట చేయటం వల్ల కొందరితో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కన్నాదురు నిపుణులు ముఖానికి రాస్తే స్కిన్ డ్రాఫ్ట్ అయితే అవకాశం ఉందని బాదం ముఖానికి రాస్తే స్కిన్ డ్రాఫ్ట్ అయితే అవకాశం ఉందని

అక్కోగ్గ నీవుబాలు చెబుతున్నాడు. బాదం నూనెలోని కొన్నీ అంతాలు చర్మంలో దురద, మంటను కలిగిస్తాయని చెబుతున్నాడు. అయితే చర్మంపై ఉన్నవారు బాదం నూనె ముఖానికి రాస్తే మెరువవులు ఎక్కువగా వస్తే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నాడు. కొంతమందికి బాదం అలెర్జిక్ కలిగిఉంటుంది. నూనె రాస్తే చర్మం ఎర్రబడుతుంది, ముఖం పూక వస్తుంది. బాదం నూనె ముఖానికి రాయడం వల్ల మధుర జీడ్డుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల ముఖం అందంగా కనిపించదు. అయితేగా ఉంటుంది. అలాగే బాదం నూనె ముఖానికి రాని ఎండలో వెళితే చర్మం రంగు మారుతుంది. చర్మం రంగు నరిగి ఉండదు. అలోవెరా ఇలా రాస్తే, ముఖం మెరుగు కనపడుతుంది. ఇందులోని అంతాలు కేవలం అమగాహన కోసం మాత్రమే. నీవుబాలు అందించిన సమహారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయబడుతుంది. అక్కోగ్గలొక్కటా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నారోగా చెప్పి నీవుబాలు నంబ్రదించడం మంచిది

పరగడుపున మునగాకు నీటిని తాగితే
 ఊహించని ప్రయోజనాలు మీ సొంతం

మునగాకు లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మునగాకు నీళ్ళు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి నమ్మద్రిగా ఉండే మునగాకు నీళ్ళు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మునగాకు నీళ్ళు తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరిగి, ఆకలి తగ్గి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మునగాకు చెట్టులో ఎవరూ ఊపించని ఎస్సీ బెడ్వర్క్ గుణాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే ఆయుర్వేదంలో మునగాను అనేక చికిత్సలకు బెడ్వర్క్గా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, మునగను పోషకాహార శక్తి కేంద్రంగా చెబుతారు. మునగాకు, కాయల వాడకంతో రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేరుతుంది. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. పోషకాలతో నిండిన మునగాకు నీళ్ళు రోజు తాగడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. మునగాకు లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మునగాకు నీళ్ళు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి నమ్మద్రిగా ఉండే మునగాకు నీళ్ళు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మునగాకు నీళ్ళు తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరిగి, ఆకలి తగ్గి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ముఖద్వకం, వీరేనాలు, గ్లాస్ వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో మునగాకు నీళ్ళు సహాయపడుతాయి. మునగాకు నీళ్ళలో ఐసోథియానైన్లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చెత్తైన స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పాటిఫెనాల్, ట్మానిస్సు, సోఫోనిస్సు వంటివి మునగాకులో ఉంటాయి. రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడే సమయికాలు మునగాకులో ఉంటాయి.

ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు పెరుగు తింటే ఏం జరుగుతుంది
 ఈ విషయం తెలియకపోతే ప్రమాదమే



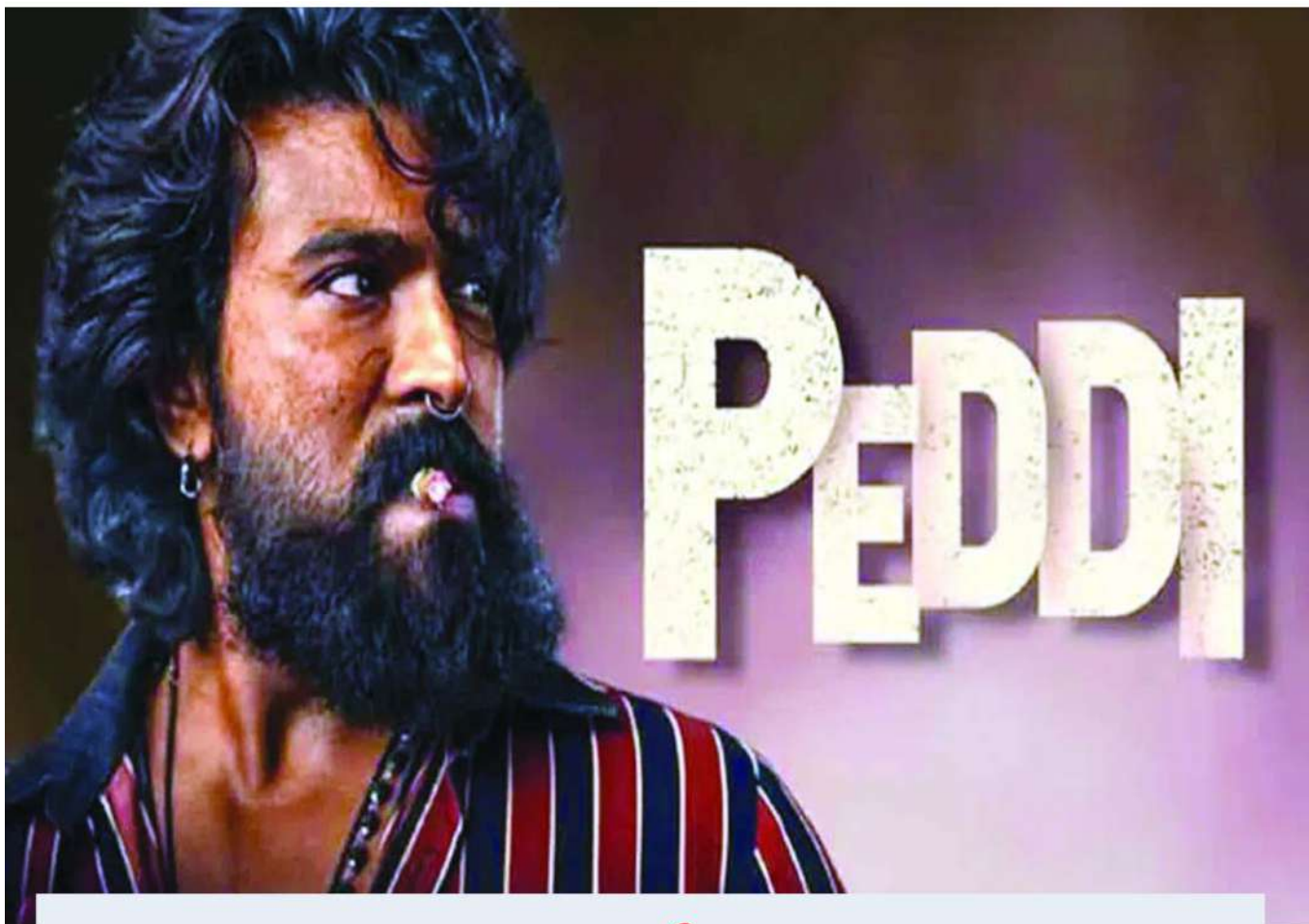
వ్యాయామం వల్ల ఆధికంగా చెమట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెంటనే పెరుగు తింటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే ఓ కప్పు పెరుగు తింటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనర్జీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రోటయోక్స్ జీర్ణకర్తని పెంచి గట్టి హెల్త్ని కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం హోల్

గ్రెయిన్స్, సెల్ట్రీతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే, పెరుగును ఎప్పుడు వడతే ఆప్పుడు తింటే జలుబు, ఆకార తాహ్లాంపు నష్టమవులు వస్తాయి. పెరుగు వల్లని గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల, దానిని ఉడకయిం తేత పప్పుహ్లాంపు భోజనంతో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం భోజనంతో పెరుగు తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో వేడి ప్రభావం తగ్గుతుంది. పప్పుహ్లాంపు పెరుగు తీసుకుంటే శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేసవి వేడి నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఆహారం నులభదంగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి పెరుగు తింటే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. జీర్ణవ్యవస్థ వెనుకబడింది. దీనివల్ల పెరుగు జీర్ణం కాకుండా ఉండి అవుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పెరుగు తింటే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. దీనివల్ల గ్లాస్, అవుతుంటే వంటి సమస్యలు వస్తాయి. వ్యాధులం వల్ల అధికంగా చెబుట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పెంటిస్ పెరుగు తింటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే ఒకప్పు పెరుగు తింటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనర్జీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రోటెయిన్స్ జీర్ణమైతే పెంచి గోట్ హైడ్రేట్ కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం హెల్త్ గ్రెయిన్స్ సెల్ట్రీతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే, లాక్టోస్ అనాహం ఉన్న వారు నైట్ లైం పెరుగును తీసుకు తినకోవడం మంచిది. ఒక వేల ఇలాంటి వారు రాత్రిప్పుడు పెరుగును తింటే కడుపు ఉబ్బురం, గ్లాస్, ఏరేవలలు వంటి జీర్ణ సమస్యలు ఎదుర్కొన్నాల్సి వస్తుంది. లాక్టోస్ అనాహం ఉన్నవారు రాత్రిప్పుడు పెరుగు తినకోవడం మంచిది వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులోని అంశాలు కేరలం అమోహన కోసం మార్చేవే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇవ్వుడ తెలియజేయడమేమిది. ఆరోగ్యోత్తమ ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నాయోగా వైద్య నిపుణులు సంగ్రహించినం మంచిది.



ముండ్లెల్లో ప్రసిద్ధ రేల్ ప్రాంతంలో ఉన్న ఒక 2డినుఖ ఆపార్మెంట్ కోసం ఇద్దరు యువ సౌత్వేన్లతో ఇంటినిర్మ సెలకు వారు. 1 లక్ష ఆర్డె చెల్లుస్తున్నట్లు చూపించిన వెరల్ వీడియో ఆన్లైన్లోను వెరల్ తో అయింది. ఈ క్లీవ్సు ఇన్సూరెన్సు ఇన్సూరెన్సులో ఆర్డె కోరారు. ఫీడ్ చేశారు. ఇందులో యువ జంట తమ ఆపార్మెంట్ను వీక్షకులకు చూపారు. చూపాను. వీరి సేవకు. షేర్ చేశారు. ఆపార్మెంట్ సుమారు 700 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఉంది.. రెండు పడకడలు, లివింగ్ రూమ్, మాస్టర్ బెడ్రూమ్ వంటి ప్రత్యేకతలను చూపించారు. ఆపార్మెంట్లో బూల్ ప్రారంభంలో.. ఇంటి యజమాన్లు వీక్షకులకు కుడికి ద్వారా చూడగలమని, వీరు తమ ఇష్టాన్ని వ్యక్తం చేశారు. అలాగే పొయిన సమయం లివింగ్ రూమ్లో గురువుతామని, అక్కడ క్రియాశీల చర్చలు, కేరీ సలహాలు జరిగిపోయిన చెప్పారు. 23 ఏళ్ల చదునులో ముండ్లెల్ నివసిస్తున్న వీరు.. ఆర్డె అవుతున్న ఉన్నప్పటికీ సోపాలో ఉండటం అవసరమని, ఇది అనుకూలమైన ప్రాంతం అని తెలిపారు. అయితే ముండ్లెల్ నివసించడంలో అతిపెద్ద సమస్య ప్రయాణ దూరాలు. మళ్ళీగా బంగ్లా పంటి ప్రాంతానికి వెళ్లడం చాలా కష్టమని అన్నారు. దీనిపైప్రతిబింబం: "కొంచెం కుక్కలు సిగ్గి లేరా?" బెంగళూరు ఆర్డెలో సోపాలో వీడియోలో యువజన్లు చేడన/ వెరల్ వీడియోపై ఇంటర్వెల్ ప్రతిచర్చలు ఆడి స్టాయిల్ పచ్చాయి. ఒక యూజర్ 1 లక్ష? రెండు.. ఈ డబ్బుతో జుమ్ పెట్టుకుని నానీకోర్ 2 ఇళ్లను కొనినా అనుకుంటున్నానని మార్కెట్లోచాడు. మరొకరు విమనాలు ల్యాండ్లో, లేకా పడకడలోకి చాలా యిది ప్రదేశం వాస్తవికంగా. మూడవ వ్యక్తి 23 ఏళ్ల వ్యక్తి సెలకు 1 లక్ష ఆర్డె చెల్లుస్తున్నాడని అశ్చర్య వ్యక్తం చేశారు. మరొకరు 1 లక్ష ఆర్డెతో మొన్నటి జీరోవాటి మే రే రహ్ హన్, నేను నా డ్రోవర్ను మార్చానని చమత్కరించారు. నా సెలవారి జీరోవో వారి ఆర్డె కంటే తక్కువగా 23 ఏళ్ల వీడియో అందింది అభిప్రాయం పడ్డారు. ఈ వీడియో ముండ్లెల్ ఆర్డె వ్యాఖ్యలోకి ఉన్న భారీ ఆధునగడను చూపిస్తోంది. యువత విశ్లేషణలోకి వచ్చానికి ఎదురయ్యే విశ్లేషణలను చర్చించడానికి అది వెరల్ చర్చను అందించింది. డిస్కస్: ఈ వెబ్సైట్లోలో అభిప్రాయాలు, సూచనలు పూర్తిగా వ్యక్తికత విశ్లేషణలు లేదా ఇతర ససంబధి అవుతున్నాయి. ఇవి లేదా అధికారిక అభిప్రాయాలు కాదని గమనించగలరు.మేము ఈ విషయం యొక్క భావిత్వత్యం, సమగ్రత లేదా విశ్వసనీయతపై ఎటువంటి హామీ ఇవ్వడం లేదు, అనుమతించడం కాదు. ఇచ్చిన వహించడం జరగదు. మేము ఎలాంటి పెట్టుబడి సలహా ఇవ్వము. అలాగే ఎటువంటి సెక్యూరిటీ కోసంపూర్తి లేదా అప్పుకూ ప్రోత్సహించము. ఈ వెబ్సైట్లోని కనకం పూర్తిగా సమాచారం, విద్యా ప్రయోజనాల కోసమే అందించబడుతుంది. మీరు ఏదైనా పెట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, లైసెన్స్ పొందిన ఆర్థిక సలహాదారుల సహాయం తీసుకోండి. ఈ కథనాన్ని కేవలం సమాచారంగా మాత్రమే పరిగణించండి.





'పెద్ది' రన్టైమ్పై క్లారిటీ..

ఆ వార్తలన్నీ పుకార్లనన్న చిత్ర యూనిట్!

రామ్చరణ్, బుచ్చిబాబు కాంబోలో వస్తున్న భారీ యాక్షన్ డ్రామా 'పెద్ది' గురించి సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న పుకార్లకు చిత్ర యూనిట్ చెక్ పెట్టింది. సినిమా నిడివి విషయంలో జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని ఖండిస్తూ అధికారికంగా క్లారిటీ ఇచ్చింది. గత కొన్ని రోజులుగా పెద్ది సినిమా నిడివి 3 గంటలకు పైగా ఉంటుందని నెట్టింట వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ విషయంపై టీమ్ స్పందిస్తూ.. 'ప్రస్తుతానికి ఫస్టాప్ ఎడిటింగ్ మాత్రమే పూర్తయింది. సెకండ్ హాఫ్ మాటింగ్ ఇంకా కొనసాగుతోంది. అలాంటప్పుడు నిడివి గురించి వస్తున్న వార్తల్లో నిజం లేదు' అని స్పష్టం చేసింది. సినిమా పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని, ఎడిటింగ్ టేబుల్ మీద ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి పుకార్లను నమ్మవద్దని కోరింది.



అడల్ట్ కంటెంట్ ఉన్నా.. ఫ్యామిలీతో చూడొచ్చు..

యాక్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రాబోతున్న చిత్రం 'సువర్ణ టెక్నో'. శివకుమార్ రామచంద్రవరపు, డిటోరా డోరిస్ ఫెల్, రాజశేఖర్ అనింగి, విక్రమాదిత్య దాంబర్ ప్రధాన పాత్రల్లో ప్రశాంత్ నామిని రచన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోంది. తాజాగా ఈ మూవీ టీజర్ను దర్శకుడు వేణు ఉడుగుల రిలీజ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా హీరో శివకుమార్ మాట్లాడుతూ.. "సువర్ణ టెక్నోలో సన్ను హైటెక్ సిటీ వీధుల్లో నైటీ వేసుకుని పరిగెత్తించాడు. మంచి జీల్ ఉన్న దర్శకుడు ప్రశాంత్ నామిని.ఎంతో ప్యాషన్తో సినిమా తీశాడు. కచ్చితంగా సచ్చతుంది. యూత్కు బాగా కనెక్ట్ అవుతుంది. టీజర్ చూసారూగా ఎవరిని డిజప్పాయింట్ అయితే చేయదు" అన్నారు.దర్శకుడు వేణు ఉడుగుల మాట్లాడుతూ.. టీజర్ చాలా బాగుంది. టీజర్ ఎలా ఉందో సినిమా కూడా అలానే తీస్తే మాత్రం అందరూ మాట్లాడుకునే సినిమా అవుతుంది. ఈ సినిమాతో ప్రశాంత్ నామిని ఓ మంచి దర్శకుడు అవుతాడని చెప్పుకొచ్చారు. దర్శకుడు ప్రశాంత్ నామిని మాట్లాడుతూ... ఇదొక కొత్త జానర్. కొంత అడల్ట్ కంటెంట్ ఉన్నా.. ఫ్యామిలీతో కలిసి చూడదగ్గ సినిమా ఇది అని ముగించారు.

తండ్రి అయిన యంగ్ హీరో

కోలీవుడ్ యంగ్ హీరో హరీష్ కళ్యాణ్ తండ్రి అయ్యాడు. తన జీవితంలో అత్యంత మధురమైన ఘట్టాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా అభిమానులతో పంచుకుంటూ అధికారికంగా ప్రకటించారు.హరీష్ కళ్యాణ్ భార్య సర్వద ఉదయకుమార్ మార్చి 2న ఆడపిల్లకు జన్మనిచ్చారు. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ హరీష్ ఒక ఎమోషనల్ నోట్ విడుదల చేశారు. "నా జీవితంలోని అద్భుతమైన విషయాన్ని మీతో పంచుకుంటున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. మా జీవితాల్లో కొత్త అధ్యాయం మొదలైంది. మార్చి 2వ తేదీన సర్వదకు, నాకు పాప పుట్టింది. ప్రస్తుతం తల్లిబిడ్డ ఇద్దరూ క్షేమంగా ఉన్నారు" అని రాసుకొచ్చారు. తమ కుటుంబంపై చూపిస్తున్న ప్రేమాభిమానాలకు హరీష్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. "కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు మాపై చూపిస్తున్న ఆదరణ మాత్రమే ఆనందంగా ఉంది. అందరికీ ధన్యవాదాలు.. ఓం నమోశివాయ్" అంటూ తన సంతోషాన్ని వ్యక్తపరిచారు. కాగా.. హరీష్ కళ్యాణ్-సర్వద 2022 అక్టోబర్లో వివాహం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. పెళ్లయిన నాలుగేళ్లకు ఈ జంట తల్లిదండ్రులుగా తమ కొత్త ప్రయాణాన్ని మొదలుపెట్టారు. ప్రస్తుతం ఈ యంగ్ హీరో తండ్రి అయ్యారనే వార్త తెలియగానే సోషల్ మీడియాలో అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు.



అబుదాబిలో చిక్కుకున్న ఈషా గుప్తా.. మూడు రోజుల తర్వాత ఢిల్లీ చేరుకున్నట్టు పోస్ట్

మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తారస్థాయికి చేరడంతో అంతర్జాతీయ విమాన రాకపోకలకి ఆటంకం ఏర్పడింది. ఇరాన్ లక్ష్యంగా అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ జరిపిన క్షిపణి దాడుల నేపథ్యంలో పలు దేశాలు ఎయిర్ స్పేస్ను మూసివేయడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో బాలీవుడ్ నటి ఈషా గుప్తా అబుదాబిలో చిక్కుకుపోయి, మూడు రోజుల తర్వాత మార్చి 2న సురక్షితంగా ఢిల్లీకి చేరుకుంది. ఇంటికి చేరిన అనంతరం ఆ అనుభవాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకుంది. ఫిబ్రవరి 28న నేను ఎయిర్పోర్టుకు చేరుకున్నాను. మధ్యాహ్నం ఒకటిన్నర ప్రాంతంలో ఎయిర్పోర్టును మూసివేశారు. చుట్టూ గందరగోళం.. ఏం జరుగుతుందో ఎవరికీ స్పష్టంగా తెలియని పరిస్థితి అని ఈషా తెలిపారు. కొద్ది సేపటికే క్షిపణి దాడుల వార్తలు రావడం ప్రారంభమయ్యాయని, తర్వాతి క్షణంలో ఏం జరుగుతుందో తెలియని భయానక పరిస్థితి నెలకొన్నదని ఆమె పేర్కొన్నారు. అక్కడున్న వారు తమ కుటుంబ సభ్యులతో ఫోన్లో మాట్లాడుకుంటూ, ఒకరినొకరు ఓదార్చుకుంటూ గడిపారు. ఆ మూడు రోజులు నిజంగా మానసికంగా చాలా కష్టంగా అనిపించాయి అని చెప్పారు. ఈ క్షిప్త సమయంలో యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలను ఈషా గుప్తా ప్రశంసించారు. ఎయిర్పోర్టులో చిక్కుకున్న ప్రయాణికులకు ప్రత్యేకంగా భోజనం, తాత్కాలిక వసతి ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఆమె వెల్లడించారు. నేను చెక్-ఇన్ పూర్తి చేయకముందే ఎయిర్పోర్ట్ మూసివేయడంతో తిరిగి అబుదాబిలోని హోటల్కు వెళ్లాను. అక్కడి సిబ్బంది ముఖాల్లో భయం కనిపించినా, ప్రయాణికులకు ఎక్కడా ఒత్తిడి కలగకుండా ఎంతో సమర్థంగా పనిచేశారు అని ఈషా పేర్కొన్నారు. ఇక ఈషా గుప్తాతో పాటు దుబాయ్లో తమిళ స్టార్ అజిత్ కుమార్, టాలీవుడ్ నటుడు మంచు విష్ణు, నటి సోనాల్ చౌహాన్, బాలీవుడ్ నటి సర్జీస్ ఫక్రీ, బ్యాడ్మింటన్ స్టార్ పీవీ సింధు కూడా చిక్కుకుపోయినట్లు సమాచారం. ఈషా సురక్షితంగా భారత్ చేరుకోవడంతో అభిమానులు ఊపిరిపీల్చుకున్నప్పటికీ, మిగిలిన వారంతా సురక్షితంగానే ఉన్నారనే అధికారిక సమాచారం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు.



నేను ఎవరికీ సపార్ట్ చేయడం లేదు



ప్రస్తుత కాలంలో సోషల్ మీడియా పుణ్యమా అని సెలబ్రిటీల వ్యక్తిగత జీవితాల గురించి రకరకాల వార్తలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా కొందరు యూట్యూబర్లు కేవలం వ్యూస్ కోసం సెలబ్రిటీల ఆస్తుల గురించి, వారి వ్యక్తిత్వం గురించి భంభేనెయిల్ పెట్టి తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు.తాజాగా ఇటువంటి చేదు అనుభవం సీనియర్ నటుడు తనికెళ్ల భరణికి ఎదురైంది. గత కొన్ని రోజులుగా యూట్యూబ్లో తనికెళ్ల భరణి ఆస్తులకు సంబంధించిన వీడియోలు విపరీతంగా చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. తనికెళ్ల భరణి (రజీనికనివశ్రీశ్రీజీ ష్రుజీజీనితి)ఆస్తులు చూస్తే మైండ్ పోవాల్సిందే అనే రేంజ్లో ప్రచారం మొదలైంది. ఆయన ఇంటి ముందు అరదజను ఖరీదైన కార్లు ఉన్నాయని, కోట్లలో ఆస్తులు ఉన్నాయని కొందరు వార్తలు నృప్తించారు. తాజాగా, ఈ పుకార్లపై తనికెళ్ల భరణి ఒక వీడియో ద్వారా చాలా సున్నితంగా, అంతే స్పష్టంగా క్లారిటీ ఇచ్చారు. "నా ఆస్తులు చూసి అందరూ షాక్ అవ్వాలిందే అని రాశారు, కానీ ఆ వార్తలు చూసి నేనే షాక్ అయ్యాను" అని ఆయన నవ్వుతూ వ్యాఖ్యానించారు. తన ఇంటి ముందు కార్లు ఉన్నాయని చూపిస్తున్న దృశ్యాల్లో వాస్తవం లేదని, ఆ వార్తలు చూసి తన కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి నవ్వుకున్నామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న యుద్ధాల నేపథ్యంలో, తాను ఏదో ఒక దేశానికి లేదా ఒక మతానికి మద్దతు ఇస్తున్నట్లు వస్తున్న వార్తలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. తాను అన్ని మతాలను, అన్ని వర్గాల ప్రజలను సమానంగా గౌరవిస్తానని స్పష్టం చేశారు.