

శనివారం
10 ఆగస్టు 2024

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 97
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar

విద్యాసంస్థల్లో హిజాబ్లు ధరించొచ్చు

- సుప్రీం సంచలన తీర్పు
- విద్యార్థినులు ఏం ధరించాలో కాలేజీలు నిర్ణయిస్తే మహిళా సాధికారిత మాటేంటి
- కళాశాలలో అందరూ సమానమని, మతాల ప్రదర్శనకు అది వేదిక కాకూడదు
- “అమ్మాయిలు ఏం ధరించాలనేది వారి వ్యక్తిగత నిర్ణయం



కాంగ్రెస్ పునాదులను బీజేపీ, జేడీఎస్ పెకిలించలేవు

- డిప్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్
- తాము సిద్ధరామయ్య వెన్నంటి ఉంటాం
- కర్నాటకలో మరోసారి కాంగ్రెస్ను అధికారంలోకి తీసుకొచ్చేందుకు ఐక్యంగా పనిచేస్తాం
- జేడీఎస్ పార్టీ అగ్రనాయకత్వం వారి ఎమ్మెల్యేలను ఎదిగేందుకు అనుమతించదు



బంగ్లాదేశ్లో హిందువులపై దాడులు

- బంగ్లాదేశ్లో హిందువుల మైనారిటీల కోసం కేంద్రం చొరవ..
- కమిటీని ఏర్పాటు చేసిన హోంమంత్రిత్వ శాఖ
- మోదీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం
- ఐదుగురు సభ్యులతో ఉన్నతస్థాయి కమిటీ
- భారతీయులు, హిందువులు, మైనార్టీల భద్రతను పర్యవేక్షించనున్న కమిటీ
- బంగ్లాదేశ్లో హిందూ సమాజాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకొని దాడులు

తెలంగాణ ప్యూచర్ స్టేట్

- తెలంగాణకు ట్యాగ్ లైన్ ఖరారు చేసిన రేవంత్
- హైదరాబాద్ పునర్నిర్మాణ ప్రాజెక్టులకు పర్యాయపదమంది
- రెండ్.. అంతా కలిసి సరికొత్త భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దకుండాం
- అమెరికాలో ఐఐ రౌండ్ టేబుల్ సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి విలుపు
- మీరు పెళ్ళి ప్రతి రూపాయికి మంచి ప్రతిఫలం ఉంటుందని భరోసా
- అడోబ్ సీఈవో శంతను నారాయణ్ తో సమావేశం
- హైదరాబాద్లో ఆమ్నెన్ రిసెర్చ్ సెంటర్.. 3000 మందికి కొలువులు



తెలంగాణకు 'ప్యూచర్ స్టేట్' అనే ట్యాగ్ లైన్ ను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఖరారు చేశారు. ఈ ప్యూచర్ స్టేట్ ప్రాజెక్టుల్లో భాగస్వామి అయ్యేందుకు ప్రముఖ టెక్ దిగ్గజం అడోబ్ సంస్థ సానుకూలత వ్యక్తం చేసింది. హైదరాబాద్లో రిసెర్చ్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు ప్రముఖ బయో టెక్నాలజీ కంపెనీ ఆమ్నెన్ సిద్ధమైంది. ఈ ఏడాది చివర్లో ప్రారంభమయ్యే ఈ రిసెర్చ్ సెంటర్లో 3000 మందికి ఉద్యోగాలు లభించనున్నాయి. అలాగే.. కృత్రిమమేధ ఆధారంగా పనిచేసే తదుపరి - మగతా3లో

చేసింది. హైదరాబాద్లో రిసెర్చ్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు ప్రముఖ బయో టెక్నాలజీ కంపెనీ ఆమ్నెన్ సిద్ధమైంది. ఈ ఏడాది చివర్లో ప్రారంభమయ్యే ఈ రిసెర్చ్ సెంటర్లో 3000 మందికి ఉద్యోగాలు లభించనున్నాయి. అలాగే.. కృత్రిమమేధ ఆధారంగా పనిచేసే తదుపరి - మగతా3లో



'సుంకిశాల'.. సీఎం అసమర్థత

- జ్యూడీషియల్ విచారణ జరపాలి.. నిర్మాణ సంస్థను బ్లాక్ లిస్ట్ లో పెట్టాలి: కేటీఆర్
- ప్రమాదంపై సీఎంకు సమాచారం లేదా?
- ఉద్దేశపూర్వకంగానే రహస్యంగా ఉంచారా?
- సమాచారం తెలిస్తే అసెంబ్లీలో చెప్పలేదేం?
- ప్రభుత్వం తప్పు లేకుండా దావరికమెండుకు?
- కాంగ్రెస్ ఆలోచన విధానంలోనే లోపం
- ఇది మూర్ఖపు ప్రభుత్వం: కేటీఆర్ పైర్ శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

సుంకిశాల ప్రమాదానికి మున్సిపల్ శాఖ బాధ్యతలు కూడా నిర్దిష్టమై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వైఫల్యమే కారణమని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కే తారకరామారావు తీవ్ర ఆరోపణ చేశారు. ఈ ప్రమాదంపై జ్యూడీషియల్ విచారణ చేయించాలని, నిర్మాణ సంస్థను బ్లాక్ లిస్ట్ లో - మగతా3లో

పూడికతీతతో పూర్వస్థితి

ప్రాజెక్టులకు నష్టం వాటిల్లకుండా పూడిక తీయాలి



వచ్చే ఇసుకతో ప్రభుత్వానికి ఆదాయం మట్టిని రైతులకు ఉచితంగా ఇవ్వాలి 14లోగా ప్రతిపాదనలు అందించాలి మంత్రివర్గ ఉపసంఘం ఆదేశం

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ ప్రాజెక్టులకు నష్టం వాటిల్లకుండా పూడికతీత పనులు చేపట్టాలని నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని మంత్రివర్గ ఉపసంఘం అధికారులను ఆదేశించింది. ప్రాజెక్టుల రక్షణలో ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ రాజీ ఉండరాదని స్పష్టం చేసింది. ప్రాజెక్టులకు ఏటా వచ్చే భారీ వరదతోపాటు పూడిక కూడా వచ్చి చేరుతోందని తెలిపింది. దీంతో ప్రాజెక్టుల సామర్థ్యం తగ్గుతున్నందున.. పూడికతీత పూర్వస్థితిని పునరుద్ధరించాలని - మగతా3లో

ప్రాజెక్టుల పేరుతో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం దోచుకుంది



శుభ తెలంగాణ ఖమ్మం తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత వచ్చిన కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టుల పేరుతో దోచుకుందని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ఆరోపించారు. శుక్రవారం నాడు ఏనుగుర్ల పద్మ సీతారామ ప్రాజెక్ట్ కాలవల నిర్మాణ పనులను మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, ఇరిగేషన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మువ్వ విజయభాబు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి మాట్లాడుతూ... రీ డిజైన్ పేరుతో సీతారామ ప్రాజెక్టుకు రూ. 18వేల కోట్లతో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం

- రీ డిజైన్ పేరుతో సీతారామ ప్రాజెక్టుకు రూ. 18వేల కోట్లతో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం పనులు చేపట్టి రూ.8 వేల కోట్ల ప్రజల సొమ్మును కాజేసింది
- కాళేశ్వరం, ఇరిగేషన్ లో ప్రజల సొమ్ము లూటీ చేశారని ఆరోపణలు చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ప్రాజెక్టులు అన్ని సాగులోకి తెచ్చి రైతులకు ఉపయోగపడాలని శరవేగంగా పనులు చేస్తున్నామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. సీతారామతో లక్షా 35 వేల ఎకరాలు వైరా. లంకా సాగర్ ప్రాజెక్టులు మైనర్ ఇరిగేషన్ లో అనుసంధానం చేస్తున్నామని అన్నారు. ఈ నెల 15వ తేదీన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సీతారామ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించారు - మగతా3లో

పనులు చేపట్టి రూ.8 వేల కోట్ల ప్రజల సొమ్మును కాజేసిందని విమర్శించారు. కాళేశ్వరం, ఇరిగేషన్ లో ప్రజల సొమ్ము లూటీ చేశారని ఆరోపణలు చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ప్రాజెక్టులు అన్ని సాగులోకి తెచ్చి రైతులకు ఉపయోగపడాలని శరవేగంగా పనులు చేస్తున్నామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. సీతారామతో లక్షా 35 వేల ఎకరాలు వైరా. లంకా సాగర్ ప్రాజెక్టులు మైనర్ ఇరిగేషన్ లో అనుసంధానం చేస్తున్నామని అన్నారు. ఈ నెల 15వ తేదీన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సీతారామ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించారు - మగతా3లో



అలాంటి ప్రతిపాదనేదీ లేదు

- బెంగళూరుకు మెట్రో సిటీ హోదాపై కేంద్రం
- సాధారణంగా ఒక నగరానికి మెట్రోపాలిటన్ సిటీ హోదా ఉంటే హౌస్ రెంట్ అలవెన్స్ పై అదనంగా 10 శాతం పన్ను మినహాయింపు లభిస్తుంది
- ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, కోల్ కతా నగరాలకు మాత్రమే మెట్రో పాలిటన్ సిటీ హోదా ఉన్నది.

ఆగస్టు 15న రైతులను రుణ విముక్తి చేస్తాం

- లక్షల వరకు రుణం ఉన్న వాళ్ళందరికీ నేరుగా 12289 కోట్లు 16.29 లక్షల కుటుంబాలకు నిధులు విడుదల చేశాం
- రెండు లక్షల వరకు ఆగస్టు 15లోపు చేస్తామని స్పష్టం
- ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో నిబద్ధతతో పని చేస్తున్నాం
- రాష్ట్ర బడ్జెట్ లో రుణ మాఫీ ఒక్కటే కాదు...
- రైతు భీమాకి సంబంధించి ఒక వెయ్యి , 500 కోట్లు రైతుల తరుపున ప్రభుత్వం కడుతుంది
- డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. ఇందిరమ్మ రాజ్యం వచ్చిందని రాష్ట్ర ప్రజలు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు అన్నారు. శుక్రవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత 2 లక్షల రైతుల రుణ మాఫీ చేస్తాం అని హామీ ఇచ్చామని.. చేసి చూపిస్తున్నామని తెలిపారు. జూలై 15 న జీవో ఇచ్చామని.. 18 జూలైన ఒక లక్ష రూపాయల రుణమాఫీ 6,983 కోట్లు విడుదల చేశామని తెలిపారు. రెండవ సారి రూ.6190.02 కోట్లతో జూలై మాసంలో మళ్ళీ విడుదల చేశామన్నారు. - మగతా3లో



విద్యాసంస్థల్లో హిజాబ్లు ధరించొచ్చు

ఢిల్లీ: కళాశాల క్యాంపస్ లో విద్యార్థులు హిజాబ్లు ధరించడాన్ని నిషేధిస్తూ ముంబయికి చెందిన ఓ ప్రైవేట్ కాలేజీ ఇచ్చిన ఆదేశాలను సుప్రీంకోర్టు తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. హిజాబ్లుపై నిషేధం విధిస్తే మహిళా సాధికారత ఎలా సాధ్యమవుతుందని కళాశాల యాజమాన్యాన్ని కోర్టు ప్రశ్నించింది. హిజాబ్ ధరించేందుకు ముస్లిం విద్యార్థినులకు అనుమతించింది. ఈ కేసుపై గతంలో బాంబే హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై కూడా సుప్రీం స్టే విధించింది. కళాశాల యాజమాన్యం తీరుపై కోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఏం ధరించాలనేది మీరెలా నిర్ణయిస్తారు.. ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. విద్యార్థినులు ఏం ధరించాలి? కాలేజీలు నిర్ణయంపై మహిళా సాధికారికత మాటేంటని ప్రశ్నించింది. కళాశాలలో అందరూ సమానమని, మతాల ప్రదర్శనకు అది వేదిక కాకూడదనే ఉద్దేశంతోనే తాము హిజాబ్ నిషేధించామని.. చెంబూరు(ముంబయి)



కళాశాల తరపు న్యాయవాది కోర్టుకు తెలిపారు. దీనిపై కోర్టు స్పందిస్తూ.. పేర్లలో కూడా మతం ఉంటుందని.. మరి దాన్ని ఎలా తొలగిస్తారని కళాశాల యాజమాన్యాన్ని తిరిగి ప్రశ్నించింది. “అమ్మాయిలు ఏం ధరించాలనేది వారి వ్యక్తిగత నిర్ణయం. దేశంలో అనేక మతాల ప్రజలు నివసిస్తున్న

విషయం కళాశాల యాజమాన్యానికి తెలియదా? స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 70 ఏళ్లకుపైనే అవుతున్నా.. ఇప్పటికీ ఇలాంటి అంశాలపై చర్చ రావడం దురదృష్టకరం. మేం ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను దుర్వినియోగం చేయకూడదు” అని కోర్టు తదుపరి విచారణను నవంబర్ 18కి వాయిదా వేసింది. కాలేజీలో హిజాబ్ నిషేధంపై పలువురు విద్యార్థినులు సుప్రీం తలుపుతట్టగా.. తాజాగా ధర్మాసనం తీర్పు వెలువరించింది. ధర్మాసనం మధ్యంతర ఉత్తర్వులను ఎవరూ దుర్వినియోగం చేయరాదని అలాంటిదేమైనా జరిగితే తమని ఆశ్రయించవచ్చని.. విద్యా సంఘాలకు సూచించింది. న్యాయమూర్తులు సంజీవ్ ఖన్నా, సంజయ్ కుమార్లతో కూడిన ధర్మాసనం ‘ఎన్జీ అచార్య అండ్ డీకే మరాఠ్ కాలేజీని నిర్వహిస్తున్న చెంబూర్ ఫ్రాంట్ ఎడ్యుకేషన్ సొసైటీకి నోటీసులు జారీ చేసింది. నవంబర్ 18లోగా ఈ అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశించింది.

నీట్ పీజీ ఎగ్జామ్ ను వాయిదా వేయాలంటూ దాఖలైన పిటిషన్ పై సుప్రీంకోర్ట్ కీలక వ్యాఖ్యలు



న్యూఢిల్లీ: ఈ ఆదివారం జరగాల్సిన నీట్ పీజీ ఎగ్జామ్ ను వాయిదా వేయాలంటూ కొంతమంది విద్యార్థులు దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్ట్ కొట్టివేసింది. పరీక్షను వాయిదా వేయడానికి నిరాకరించింది. దాదాపు 2 లక్షల మంది అభ్యర్థుల భవిష్యత్ ను ప్రమాదంలో పడేయలేమని వ్యాఖ్యానించింది. కాగా నీట్-యాజీ పరీక్షలో అవకతవకలు జరిగాయంటూ ఆరోపణలు వెల్లువెత్తిన నేపథ్యంలో ముందస్తు జాగ్రత్తగా జూన్ 23న పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ మెడికల్ కోర్సుల ప్రవేశ పరీక్షను వాయిదా వేశారు. కాగా నగరాల్లో తమకు కేటాయించిన పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకోవడం కష్టమని పేర్కొంటూ పరీక్షను వాయిదా వేయాలని కోరుతూ పలువురు విద్యార్థులు సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఎగ్జామ్ కేంద్రాలకు చేరుకోవడం చాలా మంది విద్యార్థులకు చాలా కష్టంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ఏ నగరంలో పరీక్ష కేంద్రం ఉంటుందనేది జూలై 31న నేషనల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఎగ్జామినేషన్స్ ఇన్ మెడికల్ సైన్సెస్ (ఎన్బీఈఎంఎస్) అధికారులు తెలిపారని పేర్కొన్నారు. ఇక ఆదివారం నిర్వహించాల్సిన పరీక్షా కేంద్రం సమాచారాన్ని గురువారం వెల్లడించారని విద్యార్థుల తరపు న్యాయవాది వాదించారు. రెండు సెషన్లలో పరీక్షను నిర్వహించాలని నిర్ణయించారని, అయితే ‘సార్వోన్ ఫెర్వాలెన్స్ ఫార్ములా’ను ఇంకా వెల్లడించలేదని పేర్కొన్నారు. వాదనలు విన్న సుప్రీంకోర్ట్ పరీక్షను వాయిదా వేసేందుకు నిరాకరించింది. ఈ మేరకు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ డీవై చంద్రచూడ్, జడ్జిలు మన్జీష్ మిశ్రా, జేపీ పార్థివాలాల్ తో కూడిన ధర్మాసనం పిటిషన్ పై విచారణ జరిపింది. పరీక్షకు కేవలం 2 రోజుల ముందు వాయిదా వేయాలని ఆదేశించలేమని తేల్చిచెప్పింది.

బంగ్లాదేశ్ లో హిందువులపై దాడులు

బంగ్లాదేశ్ లో హిందువులు, ఇతర మైనార్టీలపై దాడులు జరుగుతుండటంతో నరేంద్రమోడీ నేతృత్వంలోని భారత ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. మైనార్టీలపై దాడుల ఘటన మీద భారత్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ క్రమంలో బంగ్లాదేశ్ లోని పరిస్థితులను... సరిహద్దులో నెలకొన్న పరిస్థితులను సమీక్షించేందుకు కేంద్రం ఐదుగురు సభ్యులతో ఓ ఉన్నతస్థాయి కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. బంగ్లాదేశ్ లో భారతీయులు, హిందువులు, ఇతర మైనార్టీల భద్రతను ఈ కమిటీ పర్యవేక్షిస్తుంది. బీఎన్ఎఫ్ తూర్పు కమాండ్ ఏడీజీ నేతృత్వంలో ఈ కమిటీని నియమించింది. ఈ మేరకు కేంద్ర హోంశాఖ వెల్లడించింది.



సరిహద్దులోని రాకూర్ గార్, పంచగడ్ ప్రాంతాలకు వేలాది మంది హిందువులు చేరుకున్నారు. పలుచోట్ల ఇండ్లు, దుకాణాలతో పాటు దేవాలయాలలోని విలువైన వస్తువులను సైతం దుండగులు దోచుకు వెళ్తున్నట్లు సమాచారం. అక్కడే ఉంటే చంపేస్తామని బెదిరింపులకు దిగుతున్నారు. అయితే, బంగ్లాదేశ్ బోర్డ్ గార్డ్ నిబంధించి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా హిందూ కుటుంబాలు స్వదేశానికి వెళ్లేందుకు సిద్ధంగా లేవని.. అయితే, భారత సరిహద్దుల్లోకి ప్రవేశించేందుకు వీసాలు లేవని అలోఖన సంఘ అధ్యక్షుడు మోజుకుల్ అలం కొచ్చి తెలిపారు. ప్రస్తుతం సరిహద్దుల్లో 5వేల మంది వరకు ఉన్నట్లుగా చెప్పారు. అక్కడి భారతీయులు, హిందువులు, మైనార్టీల భద్రత, సౌకర్యాలతో సంబంధించి అక్కడి హోంశాఖ అధికారులతో ఈ కమిటీ చర్చలు జరుపుతుంది. అయితే, భారత సరిహద్దుల్లోకి ప్రవేశించేందుకు వీసాలు లేవని అలోఖన సంఘ అధ్యక్షుడు మోజుకుల్ అలం కొచ్చి తెలిపారు. ప్రస్తుతం సరిహద్దుల్లో 5వేల మంది వరకు ఉన్నట్లుగా చెప్పారు. అక్కడి భారతీయులు, హిందువులు, మైనార్టీల భద్రత, సౌకర్యాలతో సంబంధించి అక్కడి హోంశాఖ అధికారులతో ఈ కమిటీ చర్చలు జరుపుతుంది. అయితే, భారత సరిహద్దుల్లోకి ప్రవేశించేందుకు వీసాలు లేవని అలోఖన సంఘ అధ్యక్షుడు మోజుకుల్ అలం కొచ్చి తెలిపారు. ప్రస్తుతం సరిహద్దుల్లో 5వేల మంది వరకు ఉన్నట్లుగా చెప్పారు.

బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనా దేశం వీడిన అనంతరం హింసాకాండ కొనసాగుతూనే ఉన్నది. ఈ క్రమంలో కేంద్రం చొరవ తీసుకున్నది. అక్కడి హిందువులు, మైనార్టీలపై జరుగుతున్న దాడుల నేపథ్యంలో కేంద్ర హోంశాఖ అధికారులతో ఈ కమిటీ చర్చలు జరుపుతుంది. భారత్ %-% బంగ్లాదేశ్ సరిహద్దులో భద్రత, ప్రస్తుత పరిస్థితులను సైతం సమీక్షించనున్నది. బంగ్లాలో ప్రస్తుత పరిస్థితుల దృష్ట్యా మోడీ ప్రభుత్వం ఓ కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది కేంద్ర హోంశాఖ అమిత్ షా తెలిపారు. బోర్డర్ సెక్యూరిటీ ఫోర్స్ ఈస్ట్ జోన్ ఏడీజీని కమిటీకి చైర్మన్ గా నియమించారు. బీఎన్ఎఫ్ సౌత్ బెంగాల్ ఐజీ, ఐజీ బీఎన్ఎఫ్ త్రిపుర, ఇండియన్ ల్యాండ్ ఫోర్స్ అధికారికి చెందిన షానింగ్ అండ్ దెవలప్ మెంట్ డిపార్ట్ మెంట్ సభ్యుడు, సెక్రటరీ సభ్యులుగా ఉంటారు.

వాస్తవానికి ఇన్ఫర్మిక్ ఛాందసవాదులు బంగ్లాదేశ్ లోని హిందూ సమాజాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకొని దాడులకు తెగబడుతున్నారు. సోమవారం మొదలైన దాడుల్లో ఇప్పటి వరకు వందలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. దాడుల భయంతోనే అనేక కుటుంబాలు మూకుమ్మడిగా పలన వెళ్లాలి వస్తున్నది. ఈ నేపథ్యంలో బంగ్లాదేశ్ లోని హిందువులు భారత్ లోకి వచ్చేందుకు యత్నిస్తున్నారు. పశ్చిమ బెంగాల్

ముగిసిన పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాలు.. ఉభయసభలు నిరవధిక వాయిదా



పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాలు ముగిశాయి. ఉభయసభలు నిరవధికంగా వాయిదా పడ్డాయి ఇక ఈ సమావేశాల్లో పలు కీలక అంశాలు చర్చకు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా నీట్ లీకేజీ వ్యవహారం, రైల్వే భద్రత తదితర అంశాలు ఉభయ సభలను కుదిపేశాయి. పార్లమెంట్ సమావేశాలు గత నెల 22 నుంచి ప్రారంభమైన విషయం తెలిసిందే. తొలి రోజు 2023-24 ఆర్థికవర్షంను ఆర్థిక మంత్రి లోక్ నభతో ప్రవేశపెట్టారు. ‘భౌగోళిక రాజకీయ సవాళ్లను ఎదుర్కొంటూ భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ ఇప్పుడు పటిష్టంగా ఉంది’ అని ఈ ఆర్థిక వర్షంలో పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత 23వ తేదీన 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్ ను ఎన్డీయే కూటమి ప్రభుత్వం లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టింది. ఈ బడ్జెట్ పై ఉభయ సభల్లో వాదోపవాదాలు చర్చ కొనసాగింది. చర్చ అనంతరం కేంద్ర బడ్జెట్ కు సభ ఆమోదం తెలిపింది. ఇక ఈ సమావేశాలు ఆగస్టు 12వ తేదీ వరకూ కొనసాగుతాయని ప్రభుత్వం ముందే ప్రకటించినప్పటికీ ఉభయ సభలు ముందుగానే నిరవధికంగా వాయిదా పడ్డాయి.

శభాష్ తల్లి.. వయనాడ్ కి విరాళం కోసం 3 గంటలపాటు భరతనాట్యం

తిరువనంతపురం: కేరళలోని వయనాడ్ జిల్లాలో ప్రకృతి విపత్తు చూపిన విలయం అంతా ఇంతా కాదు. కొండచరియలు విరిగిపడిన ఫుటనలో 417 మందికిపైగా చనిపోగా.. 150 మందికిపైగా మృతదేహాల ఆచూకీ ఇంకా లభించలేదు. సర్వస్వం కోల్పోయిన బాధితుల కోసం విరాళాలందించేందుకు ప్రముఖులు ముందుకొచ్చారు. తమిళనాడు సీఎం స్థాలినీ ప్రభుత్వం తరఫున రూ. 5 కోట్లు, తమిళ స్టార్ మీసోలు, టాలీవుడ్ నుంచి రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ రూ. 2కోట్లు, మోగాస్టార్ చిరంజీవి, రాంచరణ్ కలిపి రూ. కోటి, అబ్దుల్లా రూ. 25 లక్షలు అందించారు. వీరితోపాటు కంపెనీల అధినేతలు, పారిశ్రామికవేత్తలు, వ్యాపారులు ఇంకా ఎందరో వయనాడ్ బాధితులను ఆదుకోవడానికి ముందుకొచ్చారు. సామాన్యులు సైతం విరాళాలు అందించడానికి ముందుకొచ్చారు. అయితే తమిళనాడుకి చెందిన ఓ బాలిక(13) తన వంతు సాయంగా వయనాడ్ బాధితుల కోసం ఏదైనా చేయాలనుకుంది. ఇందుకోసం అనూహ్య నిర్ణయం తీసుకుంది. తనకు వచ్చిన కళతో విరాళాలు సేకరించింది. ఆ నగదును కేరళ సీఎం పినరయి విజయన్ కి అందించి ఎనలేని స్పూర్తిని నింపింది. హరిణి శ్రీ అనే బాలిక వయనాడ్ దుర్భటన జరిగినప్పటి నుంచి పేషంట్, డీవీల్లో విషాదకర వార్తలు చూస్తూ తీవ్ర మనోవేదనకు గురయ్యింది. బాధిత కుటుంబాలకు తన వంతుగా ఏదైనా చేయాలని భావించింది. అలా ఓ సాహస నిర్ణయం తీసుకుంది. ఏకంగా 3 గంటలపాటు నిరంతరాయంగా భరతనాట్యం చేసి రూ.15 వేల విరాళాలను సేకరించింది. ఆ మొత్తాన్ని సీఎంఐఆర్ఎఫ్ కి అందించింది. విషయం తెలుసుకున్న సీఎం విజయన్ బాలికను తన కార్యాలయానికి పిలిపించుకొని ఆమె భారత నాట్య నృత్య ప్రదర్శనను చూశారు. చిన్నవయస్సే అయినా అంత పెద్ద మనసుతో అతి కష్టమైన పని చేసి విరాళాలు సేకరించడంపై ఆయన భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. బాలికను అభినందించి.. కాసేపు ముచ్చటించారు. కాగా.. హరిణి రగిల్చిన స్పూర్తి అందరికీ ఆదర్శంగా నిలిచింది. నెటిజన్ల హరిణిపై



ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు. బాధితుల కష్టాలు తుడవడానికి చిట్టి చేతులతో ఇచ్చిన ఆ విరాళం ఎంతో గొప్పదని వారు అంటున్నారు. **జాతీయ విపత్తుగా ప్రకటించాలి..** కాగా వయనాడ్ దుర్భటనను జాతీయ విపత్తుగా ప్రకటించాలని కేంద్రాన్ని కోరనట్లు సీఎం పినరయి విజయన్ శుక్రవారం తెలిపారు. విపత్తు తీవ్రతను పరిశీలించి నివేదిక సమర్పించేందుకు కేంద్ర హోం శాఖ అధికారిని పంపింది. సభ్యులతో కమిటీని నియమించిందని చెప్పారు. జూలై 30న వయనాడ్ లో కొండచరియలు విరిగిపడిన కారణంగా నష్టపోయిన వారికి సాయం చేసేందుకు దేశ నలుమూలల నుంచి ముందుకువచ్చారు. కుండపోత వర్షాల కారణంగా వయనాడ్ లోని ముందస్త్రై, చూరల్ మల (గ్రామాల్లో కొండచరియలు విరిగిపడి, ఇళ్లు నేలమట్టమయ్యాయి. శిథిలాల కింద 400లకుపైగా ప్రజలు చిక్కుకున్నారు. ఈ విపత్తులో ఇప్పటివరకు 417 మంది మరణించారు. ఈ ఘటనను జాతీయ విపత్తుగా ప్రకటించాలని రాహుల్ గాంధీ సహా ప్రతిపక్ష నేతలు పిలుపునిచ్చిన నేపథ్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ శనివారం (ఆగస్టు 10) వయనాడ్ లో పర్యటించనున్నారు. అక్కడే ప్రధాని మోడీ కీలక ప్రకటన చేసే అవకాశం ఉందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. కాగా విపత్తును ఎదుర్కొనేందుకు తమకు అన్ని రకాలుగా సాయం చేస్తామని విజయన్ తెలిపారు.

అలాంటి ప్రతిపాదనేదీ లేదు



బెంగళూరుకు మెట్రో పాలిటన్ సీట్ హోదా ఇవ్వాలనే విషయంలో తమ ముందుకు ఎలాంటి ప్రతిపాదన రాలేదని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది. బెంగళూరుకు మెట్రో సీట్ హోదా ఇవ్వాలనే ప్రతిపాదన ప్రభుత్వం దగ్గర ఉందా.. లేదా..? అని లోక్ సభలో ఓ సభ్యుడు అడిగిన ప్రశ్నకు కేంద్ర ఆర్థికశాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌధరి లోక్ సభలో సమాధానం ఇచ్చారు. సాధారణంగా ఒక నగరానికి మెట్రోపాలిటన్ సీట్ హోదా ఉంటే హోస్ రెంట్ అలవెన్స్ పై అదనంగా 10 శాతం పన్ను మినహాయింపు లభిస్తుంది. ఇప్పుడు మన దేశంలో ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, కోల్కతా నగరాలకు మాత్రమే మెట్రో పాలిటన్ సీట్ హోదా ఉన్నది. ఆ నగరాల్లో పన్ను చెల్లింపుదారులకు హెన్డెర్లెడ్ పై 10 శాతం అదనంగా పన్ను మినహాయింపు నడుపారం ఉన్నది.

కాంగ్రెస్ పునాదులను బీజేపీ, జేడీఎస్ పెకిలించలేవు



కర్ణాటకలో సిద్ధరామయ్య నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరిచేందుకు బీజేపీ, జేడీఎస్ కుట్ర పన్నుతున్నారని డిప్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్ ఆరోపించారు. మైసూర్ లో శుక్రవారం జరిగిన జన ఆందోళన యాత్రను ఉద్దేశించి డీకే శివకుమార్ మాట్లాడారు. తాము సిద్ధరామయ్య వెన్నుంటి ఉంటామని, కర్ణాటకలో మరోసారి కాంగ్రెస్ ను అధికారంలోకి తీసుకొచ్చేందుకు బక్కంగా పనిచేస్తామని చెప్పారు. ప్రజల్లో రేపట్ల కేసులో కేంద్ర మంత్రి, జేడీయూ నేత హెచ్ డీ కుమారస్వామి ఏం అన్నారునే వివరాలు వెల్లడిస్తామని తెలిపారు. జేడీఎస్ పార్టీ అగ్రనాయకత్వం వారి ఎమ్మెల్యేలను ఎదిగేందుకు అనుమతించడని అన్నారు. వారంతా జేడీఎస్ అగ్రనాయకత్వం కనుసన్నల్లో పనిచేయాలిందేనని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పునాదులను బీజేపీ, జేడీఎస్ పెకిలించలేవని స్పష్టం చేశారు. అన్యాయం తలపెట్టిన వారు, పేదల వ్యతిరేకులైనైనే తమ పోరాటమని డీకే శివకుమార్ పేర్కొన్నారు. కాగా, కాంగ్రెస్ జన ఆందోళన యాత్రలో భాగంగా మైసూర్ వేదికగా కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య శుక్రవారం బీజేపీ, జేడీఎస్ నేతలపై విమర్శలు గుప్పించారు. రాజ్ భవన్ కేంద్రంగా వారు (బీజేపీ-జేడీఎస్) తనకు వ్యతిరేకంగా కుట్ర పన్నారని ఆరోపించారు. తనకు భూమి కేటాయించాలని తాను తన పలుకుబడిని ఉపయోగించానని బీజేపీ, జేడీఎస్ నేతలు ఆరోపిస్తున్నారని అన్నారు.

కనువిందు చేస్తున్న 'బ్రహ్మ కమలం'

చెన్నై: తిరువత్తూర్ లో ఏడాదికి ఒకసారి పూసే బ్రహ్మ కమలం విరబూసింది. తిరువత్తూర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని పూగవనత్తమ్మన్ ఆలయ వీధికి చెందిన అన్ను తన ఇంట్లో తమలపాకులు సహా పలు రకాల పూల చెట్లు పెంచుతున్నారు. వాటిలో బ్రహ్మ కమలం మొక్కలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ పూవు ఏడాదికి ఒకసారి మాత్రమే ఆది మాసంలో రాత్రి వేళ వికసిస్తుంది. ఆ ప్రకారం, అన్ను ఇంట్లో పెంచుతున్న బ్రహ్మ కమలం మొక్కకు సుమారు 10 పూలు గురువారం రాత్రి వికసించాయి. ఆది మాసంలో వికసించే ఆ పూలను ఆశ్చర్యంగా చూస్తున్న ఆ ప్రాంత ప్రజలు, బ్రహ్మ కమలం పుష్పానికి పూజలు చేస్తున్నారు.



శంకర్ పల్లి మండలం

కొండకల్ గ్రామంలో ఘైడే డ్రై డే కార్యక్రమం.

చేవెళ్ల, శుభ తెలంగాణ : శంకర్ పల్లి మండలం కొండకల్ గ్రామ పంచాయతీ సెక్రటరీ ఎల్లయ్య శుక్రవారం ఘైడే డ్రై డే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం కార్యక్రమం లో భాగంగా నాలుగవ రోజు గ్రామం లో ఉన్న ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి తనికీ చేసి నీరు నిలిచిన తొట్టి లను, రోడ్ పక్కన మురిగిపోయిన వ్యర్థ పదార్థాలను, కుళ్లిపోయిన వస్తువుల నివారణను చేపట్టారు. అనంతరం ఎల్లయ్య మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటూ ఎవరు మలేరియా, డెంగ్యూ మరియు వివిధ వైద్యులకి బానిసలు కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని అని అన్నారు. అనంతరం మొక్కలను నాటారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఎపిఐ బీమయ్య, సిసి సుధాకర్, పంచాయతీ సెక్రటరీ ఎల్లయ్య, మహిళా సంఘ అధ్యక్షులు, సెక్రటరీ సభ్యులు మరియు పంచాయతీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



మొక్కలు నాటి సంరక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక

భాధ్యత: రంగారెడ్డి జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్

చేవెళ్ల, శుభ తెలంగాణ : మొక్కలను నాటి సంరక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యత అని రంగారెడ్డి జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్ అన్నారు. స్వచ్ఛదనం - పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం శంకర్పల్లి మున్సిపల్ పరిధి బుల్టాపూర్ 4, 5 వార్డులలో వనమహాభవనం కార్యక్రమం జరిగింది. అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ విజయలక్ష్మి ప్రవీణ్ కుమార్ తో కలిసి మొక్కలను నాటి నీరు పోశారు. అనంతరం పట్టణ పరిధిలోని డంకింగ్ యార్డును అడిషనల్ కలెక్టర్ సందర్శించారు. అడిషనల్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలను నాటి వాటిని సంరక్షణ చేపట్టితే పచ్చదనంతో పాటు ఆక్సిజన్ లభ్యమవుతుందన్నారు. పర్యాటకంలో ప్రభావితమయ్యే వైరల్ ఫీవర్ మరియు ఇతర వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్, వైస్ చైర్మన్ వెంకట్ రామ్ రెడ్డి, కౌన్సిలర్లు, వార్డు ఆఫీసర్లు, మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



శంకర్పల్లిలో భక్తిశ్రద్ధలతో నాగుల పంచమి



చేవెళ్ల, శుభ తెలంగాణ : నాగుల పంచమిని పురస్కరించుకొని శుక్రవారం శంకర్పల్లి మండలంలోని దేవాలయాలు శుక్రవారం మహిళలతో కిక్కిరిసిపోయాయి. తెల్లవారజాము నుంచే మున్సిపల్ పరిధిలోని అయ్యప్ప, శివాలయం, సాయిబాబా, పోచమ్మ దేవాలయల ఆవరణలో ఉన్న పుట్టలో పాలు పోసి ప్రత్యేక పూజలు చేసి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ముఖ్యంగా హనుమాన్ దేవాలయంలోని శివాలయం భక్తులతో కిటికిలాడింది. మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ విజయలక్ష్మి ప్రవీణ్ కుమార్ బుల్టాపూర్ రేణుక ఎల్లయ్య ఆలయంలో, మూడవ వార్డు కౌన్సిలర్ రాధాబాలకృష్ణ విలేజ్ శర్ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

ప్రతి ఒక్కరు మొక్కలు నాటి

పర్యావరణాన్ని కాపాడాలి...

రంగారెడ్డి జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్.



న్యాయవాదుల రక్షణ చట్టం తీసుకురావాలి...

రాష్ట్ర బీసీ కమిషన్ సభ్యులు శుభప్రద్ పటేల్

వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: న్యాయవాదులపై జరుగుతున్న దాడుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురావాలని రాష్ట్ర బీసీ కమిషన్ మెంబర్ శుభప్రద్ పటేల్ అన్నారు. జనగామలో న్యాయవాదులపై దాడికి నిరసనగా వికారాబాద్ బార్ కౌన్సిల్ అధ్యక్షుడు లో న్యాయవాదులు చేస్తున్న నిరసన దీక్షకు శుభప్రద్ పటేల్ సంఘీభావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా శుభప్రద్ పటేల్ మాట్లాడుతూ... ఇటీవల న్యాయవాదులపై ప్రతి చిన్న విషయానికీ దాడులు జరుగుతున్నాయని, దాడుల నుంచి న్యాయవాదు లకు సరైన భద్రత ఉండాలని అవసరం ఉందని, ఇందు కోసం ప్రత్యేక చట్టాన్ని ప్రభుత్వాలు తీసుకురావాలని అవ సరం ఉందన్నారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో న్యాయవాదుల పాత్ర కీలకమైందని, ప్రజల హక్కులను కాపాడేందుకు ప్రతి నిత్యం ప్రజల వక్షాన పోరాడే న్యాయవాదుల పై దాడి సరికాదని శుభప్రద్ పటేల్ తెలిపారు. ఈ క్రమంలోనే సాయంత్రం దీక్ష చేస్తున్న న్యాయవాదులకు నిమగ్నం ఇచ్చి దీక్షను విరమింప చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. ప్రెసిడెంట్ అశోక్ కుమార్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ కయ్యమ్, జనరల్ సెక్రటరీ వెంకటేష్ సీనియర్



న్యాయవాదులు కమల్ రెడ్డి, గోవర్ధన్ రెడ్డి, బస్వరాజు, నారాయణ, వసుంధర, జగన్, కిరణ్ పటేల్, రఫీ, మహేశ్వర్ సంపూర్ణ ఆనంద్, యాదవ్ రెడ్డి, మాధవ్ రెడ్డి, రెడ్డి, శ్రీనివాస్, బాలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధికారులు వసతి గృహములను సక్రమంగా పర్యవేక్షణ చేయాలి....



తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: వికారాబాద్ నియోజకవర్గ వసతిగృహ సలహా సంఘం సమావేశము శుక్రవారం వికారాబాద్ నియోజకవర్గంలోని ప్రభుత్వ ఎస్సీ ఎస్టీ మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ వసతి గృహముల యొక్క నూతన విద్యార్థుల ప్రవేశముల కొరకు సమావేశము నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా స్థానిక శాసనసభ్యులు మరియు తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ అయినటువంటి గౌరవనీయులు శ్రీ ప్రసాద్ కుమార్ హాజరు అయినారు వీరితోపాటు జిల్లా షెడ్యూల్డ్ కులాల అభివృద్ధి

అధికారి %50. మల్లేశం, వెనుకబడిన తరగతుల అభివృద్ధి అధికారి కే, ఉపేందర్ మరియు షెడ్యూల్డ్ తెగల అభివృద్ధి అధికారి శ్రీ కమలాకర్ రెడ్డి మరియు నియోజకవర్గంలోని వివిధ మండలాల ఎంపీడివోలు తహసీల్దారులు ఎం.కా. లు మరియు నియోజకవర్గంలోని వసతి గృహ సంక్షేమ అధికారులు పాల్గొనడం జరిగింది. నియోజకవర్గంలోని ఎస్సీ ఎస్టీ మరియు బీసీ వసతి గృహంలోని విద్యార్థుల యొక్క ఖాళీలను పూర్తి చేయడానికి ఉద్దేశించిన ఈ కార్యక్రమంలో గౌరవనీయులు స్పీకర్ కొన్ని సూచనలు చేయడం జరిగింది అవి వసతి గృహంలోని మౌలిక వసతులు సక్రమంగా ఉండేటట్లు అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలి. విద్యార్థులకు అందించే అన్ని రకముల సదుపాయములు వసతులు సకాలంలో అందించేటట్లు చర్యలు తీసుకోవాలి జిల్లా స్థాయి డివిజన్ స్థాయి అధికారులు వసతి గృహములను సక్రమంగా పర్యవేక్షణ చేయాలి వసతి గృహం విద్యార్థులు అందరూ చదువు విషయంలో కూడా వసతి గృహ సంక్షేమ అధికారులు వ్యక్తిగత శ్రద్ధ వహించాలి మరియు ఆరోగ్యము మానసిక వికాసము అభివృద్ధి గురించి కూడా అవగాహన కల్పించాలి అని పేర్కొన్నారు.

చేవెళ్ల, శుభ తెలంగాణ: మొక్కలు నాటి ప్రతి ఒక్కరు పర్యావరణాన్ని కాపాడాలని రంగారెడ్డి జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రతిమ సింగ్ అన్నారు. శుక్రవారం శంకర్పల్లి మండలంలోని మొక్కుల గ్రామంలో రైతు వేదిక దగ్గర ఎంపీడివో వెంకయ్య గౌడ్ తో కలిసి మొక్కలను నాటారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న స్వచ్ఛ ధనం పచ్చదనం కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ప్రజా పరిషత్ ప్రత్యేక అధికారి రమాదేవి, ఎపీవో నాగభూషణం, ఏ పి ఎం భీమయ్య, మండల విద్యాధికారి సయ్యద్ అక్బర్, సామాజిక కార్యకర్త ఉపాధ్యాయులు పాప గారి ఆశీర్వాదం, ఐ.పి.ఎస్ విద్యార్థులు, గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మైనర్లు వాహనం నడిపితే వారి ప్రాణాలకి ప్రమాదం: చేవెళ్ల ట్రాఫిక్ సిఐ వెంకటేశం



చేవెళ్ల, శుభ తెలంగాణ : మైనర్లు వాహనాలు నడపరాదని చేవెళ్ల ట్రాఫిక్ సిఐ వెంకటేశం అన్నారు. శుక్రవారం శంకర్పల్లి మున్సిపల్ పరిధి ఫతేపూర్ ట్రిప్లె దగ్గర మైనర్లకు, డ్రైవర్లకు, వాహనదారులకు ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించారు. సీఐ మాట్లాడుతూ 18 సంవత్సరాలు నిండని మైనర్లు నడపరాదని, 18 సంవత్సరాలు నిండకుండా వాహనాలు నడిపితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. మైనర్లకు వాహనాలు ఇస్తే తల్లిదండ్రులపై కేసులు నమోదు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. డ్రైవర్లు అందరూ కచ్చితంగా యూనిఫామ్ ధరించాలన్నారు. వాహనదారులు మధ్యం సేవించి వాహనాలు నడపకూడదని సూచించారు. సెల్ ఫోన్లు మాట్లాడుతూ రోడ్డు దాటొద్దని తెలిపారు. హెల్మెట్ లేకుండా ద్విచక్ర వాహనం నడపరాదన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని, తేనియెడల కేసులు నమోదు చేసి జరిమానాలు విధిస్తామని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో కానిస్టేబుల్ అశోక్ పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా జరిగిన ఆత్మీయ వీడోకొలు సమావేశం

ఉపాధ్యాయులు నాగమణి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహణ.. ఇకనుండి ఆమెనే ప్రధానోపాధ్యాయురాలు..

వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: సర్కస్ పల్లి ప్రాథమికవిద్యార్థి పాఠశాలలో విధులు నిర్వహిస్తున్న నాగమణి తమ పాఠశాల ఉపాధ్యాయుల శుక్రవారం బృందానికి ఆత్మీయ వీడోకొలు సమావేశం నిర్వహించారు. బదిలీపై వెళ్లిన గత ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు బాలకిషన్, రమేష్, ప్రవంతి, మహబూబ్ లకు ఆవిడ ఘనంగా సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బాలకిషన్ మాట్లాడుతూ పాఠశాల పట్ల తన అనుబంధాన్ని అందరితో పంచుకున్నారు. అనంతరం నాగమణి టీచర్ కి పాఠశాల ప్రధాన ఉపాధ్యాయులుగా బాలకిషన్ చార్జ్ ఇవ్వడం జరిగింది. టీచర్ శనివారం నుంచి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులుగా నాగమణి టీచర్ విధులు నిర్వహించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉర్దూ మీడియం టీచర్ సనీమ్, ఏవీపీసి చైర్మన్, సిఆర్పి రవి, అంగన్వాడీ టీచర్ అనంతమ్మ, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.



వేములవాడ పట్టణాన్ని మరింత అభివృద్ధికి కృషి చేస్తా

ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ పట్టణంలో పలు అభివృద్ధి పనులకు భూమి పూజలో ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూ. వేములవాడ, శుభ తెలంగాణ : పట్టణాన్ని మరింత అభివృద్ధి చెందితా కృషి చేస్తామని ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ తెలిపారు. వీటిలో వేములవాడ బెంపుల్ డెవలప్మెంట్ ఆథారిటీ, నిధులు రూ. 30 లక్షలతో రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవాలయం సమీపంలోని అంబేద్కర్ చౌరస్తా సూతనంగా తీర్చిదిద్దే పనులకు, వేములవాడ లోని మరుగు నీరు రాజన్న ఆలయ గుడి చెరువులో కలవకుండా వేములవాడ మున్సిపల్ నిధులు రూ. 3 కోట్లతో నిర్మాణానికి ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రూ, మున్సిపల్ చైర్మన్ రామకృష్ణ మాధవ్ తో కలిసి భూమి పూజ చేశారు. అనంతరం వీటిలో వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ప్రాధాన్యతను తెలిపారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. రాజన్న ఆలయ సమీపంలో ఉన్న అంబేద్కర్ కూడలి వద్ద ఏర్పాటు ఒక ఫౌంటెన్ ఏర్పాటు చేసి అక్షరకరమైన వాతావరణం ఉండేలా ఒక మిని పార్కు లాగా



ఏర్పాటు చేస్తామని వివరించారు. గుడి చెరువులో కలుస్తున్న మురుగునీరు పట్టణ అవతలి వైపు నుండి తీసుకుపోవడానికి

రూ. మూడు కోట్లతో నేడు భూమి పూజ చేసుకోవడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. రాజన్న ఆలయానికి 50 కోట్ల నిధులు, మొదటి ప్రాధాన్యతలో అలయ విస్తరణ చేపడతామని, ఇటీవలే రాజన్న ఆలయానికి 50 కోట్ల నిధులను కేటాయించామని చెప్పారు. రాజన్న ఆలయ అభివృద్ధిపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించాం. వీలైనంత త్వరలో పనులు ప్రారంభిస్తామని ప్రకటించారు. గతంలో నేను శృంగేరి పీఠం ని దర్శించుకున్న సమయాన రాజన్న ఆలయ అభివృద్ధిపై వారితో చర్చించానని గుర్తు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పార్క్ లో ఏర్పాటు చేసిన ఆట బౌన్సు, పరికరాలు ప్రభుత్వ విప్, కలెక్టర్ అందరితో కలిసి పరిశీలించారు. పార్క్ అవరణలో ఆధునిక బెంచులతో టాయిలెట్స్ పురుషులు, మహిళల కోసం రెండు వేరువేరుగా నిర్మించాలని, దివ్యాంగుల కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని, స్టాన్స్ కోసం స్టాల్ ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వ విప్ సూచించారు. పట్టణంలోని చిన్నచిన్న మార్కెట్లు, ఈవినింగ్ వాక్స్ కు ఎంత ఉపయోగపడు తుందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమాల్లో వేములవాడ ఆర్టివో రాజేశ్వర్, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ బింగి మహేష్, పబ్లిక్ వర్క్స్ ఈ కేసీ సంచల రావు, కమిషనర్ అశ్వినీ, వీటిలో సెక్యూరిటీ అఫ్ఫైర్స్, తహసీల్దార్ అర్జున్ మహేష్ కుమార్, ఎంపీడి రాజ్ మల్లాప్రకాశ్, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

వన మహోత్సవ మొక్కల సంరక్షణ పై ప్రత్యేక దృష్టి

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష 147 హెక్టార్లలో సింగరేణి ఆర్డి 3 ద్వారా మొక్కలు పెంపకం రామగిరి మండలం రత్నాపూర్ గ్రామంలోని సింగరేణి ఆర్డి 3 లో నిర్వహించిన వన మహోత్సవం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా కలెక్టర్, శుభ తెలంగాణ : వన మహోత్సవం క్రింద నాటి మొక్కల సంరక్షణ పై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష రామగిరి మండలం రత్నాపూర్ గ్రామంలోని సింగరేణి ఆర్డి 3 పరిధిలో నిర్వహించిన వన మహోత్సవం కార్యక్రమంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ జి.అంబేద్కర్ తో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఆర్డి 3 బొగ్గలలో పరిధిలో నర్సరీని కలెక్టర్ సందర్శించి మొక్కల పెంపకం విధానాన్ని తనిఖీ చేశారు. వన మహోత్సవం కార్యక్రమం కింద చేపట్టిన మొక్కల పెంపకం లక్ష్యాలు, వాటి సంరక్షణకు తీసుకుంటున్న చర్యలు వంటి పలు అంశాలను కలెక్టర్ తనిఖీ తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, వన మహోత్సవం కార్యక్రమం కింద ప్రస్తుతం సంవత్సరంలో సింగరేణి ఆర్డి 3 పరిధిలో 147.6 హెక్టార్లలో మొక్కలు నాటాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకున్నామని, దీనికి అనుగుణంగా

ఓటి వద్ద 23 హెక్టార్లు , ట్యాక్ ఫ్లాంటేషన్ కింద 121.6 హెక్టార్లు, అవెజర్ ఫ్లాంటేషన్ కింద 3 కిలోమీటర్ల మేర మొక్కలు నాటేందుకు అనువైన స్థలాలను గుర్తించి ఇప్పటి వరకు 70 వేల 480 మొక్కలు నాటడం జరిగిందని అన్నారు. వన మహోత్సవం కింద నిర్దేశించిన లక్ష్యం మేర మొక్కలు నాటి వాటి సంరక్షణకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. సింగరేణి పరిధిలో గ్రీన్ నరీ కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా నిర్వహించాలని, పచ్చదనం పెంపొందించడం వల్ల పర్యావరణ కాలుష్యం తగ్గుతుందని, దీనిపై మరింత ఫోకస్ తో పని చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఆర్డి 3 పరిధిలో ఇప్పటివరకు 616 హెక్టార్ల స్థలంలో దాదాపు 10 లక్షల మైక్రో మొక్కలు నాటడం జరిగిందని, వీటి సంరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. సింగరేణి నర్సరీ ద్వారా అవసరమైన మొక్కలు ఎప్పటికప్పుడు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని అన్నారు. అనంతరం రత్నాపూర్ గ్రామంలోని ఓపెన్ కాన్సింగ్ వద్ద మొక్కలు నాటేందుకు గుర్తించిన స్థలంలో జిల్లా కలెక్టర్, అదనపు కలెక్టర్ సింగరేణి అధికారులు మొక్కలు నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అటవీ అధికారి శివయ్య, సింగరేణి ఆర్ జి 3 జనరల్ మేనేజర్ సుధాకర్ రావు సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం నిరంతరం జరగాలి

జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ ప్రతి ఒక్కరు మొక్కలు నాటి ఆదర్శంగా నిలవాలి ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణ రావు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి, శుభ తెలంగాణ : స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం కార్యక్రమం నిరంతరం జరగాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ తెలిపారు. శుక్రవారం స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం కార్యక్రమం లో భాగంగా భూపాలపల్లి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 18, 19 వార్డుల ప్రధాన కూడలిలో జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణ రావుతో కలిసి మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ .. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం కార్యక్రమం అధికారులు, ప్రజల సహకారంతో జిల్లాలో విజయవంతంగా అమలు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ప్రజలు సీజనల్ వ్యాధుల బారిన పడకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని, స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం కార్యక్రమం ఐదు రోజుల కేసుకానా నిరంతరం జరగాలని సూచించారు. ప్రజలు ఇండ్ల పరిసరాలు, గ్రామాలు, మున్సిపాలిటీలో ప్రతి ఇంటిలో మొక్కలు నాటి సంరక్షణ పచ్చదనం ఏర్పడి మంచి వాతావరణం నెలకొంటుందని కలెక్టర్ సూచించారు. ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణ రావు మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఇంటిలో కచ్చితంగా మొక్కలు నాటి చిన్నపిల్లల మాదిరి చెట్లను కాపాడితే అవి తిరిగి మనల్ని కాపాడతాయని అన్నారు. వానకాలంలో సీజనల్ వ్యాధుల బారిన పడకుండా పారిశుధ్య పనులు నిర్వహించాలని ప్రతి ఒక్కరు ఇంటి అవరణలో మొక్కలు నాటి పచ్చదనం పెంచే ఆదర్శంగా నిలవాలని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్లు, మున్సిపల్ కమిషనర్ రాజేశ్వర్, కౌన్సిల్లర్ల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యం

ప్రజలకు సమర్థవంతమైన సేవలు అందించగలం.. జిల్లా ఎస్పీ అఖిల్ మహాజన్ రాజన్న సిరిసిల్ల, శుభ తెలంగాణ: స్వచ్ఛదనం-పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంచాలి. శుక్రవారం రోజున సిరిసిల్ల పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ సందర్శించి స్టేషన్ పరిసరాలను పరిశీలించి స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని స్టేషన్ లో పక్కం దీగా 5ఎన్ అమలు చేయాలని అధికారులకు ఆన్లైన్ సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లలో స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా పరిసరాల్లో పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతో పాటుగా పక్కం దీగా 5ఎన్ అమలు చేయడం జరుగుతుందని స్వచ్ఛదనం పచ్చదనం కార్యక్రమం లో భాగంగా మన పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకున్నట్లు యితే ఎలాంటి రోగాల బారిన పడకుండా ప్రజలకు సమర్థవంతమైన సేవలు అందించగలం అని పోలీస్ అధికారిలు, సిబ్బంది పిలుపునిచ్చారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరు తమ బాధ్యతగా చెట్లను నాడాలని సూచించారు. అనంతరం పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ తనిఖీ చేసి స్టేషన్ పరిసరాలను, సమాధులు అవుతున్న కేసుల వివరాలు, సమాధైన పలు కేసులు రికార్డ్ లు, స్టేషన్ రికార్డ్



లు తనిఖీ చేసి కేసుల దర్యాప్తు విషయంలో అధికారులు అలసత్వం వహిస్తే సహించేది లేదని, ప్రజా ఫిర్యాదులలో ఎటువంటి జాప్యం చేయకుండా బాధితుల పట్ల తక్షణమే స్పందించాలని, ప్రజలకు ఎల్లప్పుడు అందుబాటులో వుంటూ ప్రజల సమస్యలను తీర్చాలని సూచించారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో రాష్ట్ర షీల్డ్లను ప్రతి రోజు తనిఖీ చేయాలని, పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో రాజ్ ఎస్పీ బ్లాక్ కోట్స్, పుల్స్ కార్స్ విధులు నడుస్తున్నాయని అడిగి తెలుసుకొని డయల్ 100 కాల్ రాగానే వెంటనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని సమస్య పరిష్కరించాలన్నారు. ఎస్పీ వెంట అదనపు ఎస్పీ చంద్రయ్య, డిఎస్పీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, సి.ఐ కృష్ణ, ఎస్.ఐ లు శ్రీనివాస్, సిబ్బంది ఉన్నారు.

బస్సు ఆపలేదని కండక్టర్ పైకి పాము విసిరిన వృద్ధురాలు

హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ : చెయ్యోత్తిరా ఆర్టీసీ బస్సును ఆపలేదని ఓ వృద్ధురాలు నానాహంగామా చేసింది. అధిక మోతాదులో మద్యం సేవించి, మత్తులో తూగు తూ ఖాళీ బీరు సీసాతో బస్సు అడ్డం పగలగొట్టింది. తన వెంట తీసుకొచ్చిన పాము ను బస్సు కండక్టర్ కి విసిరింది. ఈ షాకింగ్ హైదరాబాద్ విద్యానగర్లో ప్రధాన రహదారిపై గురువారం సాయంత్రం చోటు చేసు కుంది. సీఐ జగదీశ్వర్ రావు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, హైదరాబాద్ లోని నగరం లోని దర్వాజాగూడకు చెందిన బేగం అలియాస్ ఫాతిమా బీబీ అలియాస్ ఆసీం (65) గురువారం సాయంత్రం విద్యానగర్ చౌరస్తాలో డిల్ సోఫ్ట్ గేట్ కు చెందిన 107 ఎ/బి నంబర్ బస్సును ఆపేందుకు చెయ్యోత్తింది. అదే సమ యంలో బస్సు సికింద్రాబాద్ నుంచి ఎల్వీనగర్ వైపుకు వెళ్తోంది. విద్యానగర్ బస్టాప్ తర్వాత సిగ్నల్ ఫ్రీ లెస్ట్ వద్ద బస్సు తిరుగుతున్నప్పుడు సదరు మహిళా బస్సు ఆపేందుకు ప్రయత్నించింది. అయితే అది

మూలమలుపు కావటం, రద్దీగా ఉన్న కారణంగా డ్రైవర్ అక్కడ బస్సు ఆపలేదు. దీంతో ఆగ్రహించిన ఆ వృద్ధురాలు తన వద్ద ఉన్న ఖాళీ బీరు సీసాను బస్సు పైకి విసిరింది. దీంతో బస్సు వెనుక అడ్డం పగలి పోయింది. గమనించిన డ్రైవర్ వెంటనే బస్సును ఆపాగా, అదే బస్సులో విధులు నిర్వహిస్తోన్న మహిళా కండక్టర్ స్వప్న కిందకు దిగి ఆమెను పారిపోకుండా గట్టిగా పట్టుకుంది. తప్పించుకోవడానికి ఆమె ప్రయత్నించి మా సాధ్యపడ లేదు. దీంతో బేగం తన వద్ద ఉన్న సంచిత పాము ఉండటా కండక్టర్ ను బెదిరించింది. అయినా కండక్టర్ బెదరక పోవడంతో.. సంచిత ఉన్న నాలుగు అడుగుల పొడవున్న పామును బెదిరిపోతూ బయటికి తీసి కండక్టర్ పైకి విసిరింది. అది ముప్పాడు అంటివార పడి నేలపైకి జారిపోయింది. సదరు మహిళా ఉపాంచని చర్యకు ప్రయాణికులు, స్థానికులు భయంతో పరుగులు తీశారు. నల్లకుంట పీఎస్ లో ఆర్టీసీ అధికారులు ఫిర్యాదు చేశారు.

అడవుల పెంపుకు కృషి చేయాలి...

ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య... భద్రాద్రి : భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఇల్లందులో అటవీశాఖ అధ్యక్షులతో స్వచ్ఛతనం పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఇల్లందు ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, ఇల్లందు మునిసిపల్ చైర్మన్ దమలపాటి వెంకటేశ్వరరావు, డిఎస్పీ చంద్రబాను, ఎఫ్ డి ఓ వెంకన్న, అటవీశాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు... ఈ సందర్భంగా పట్టణంలో నిర్వహించిన ద్వైతక వాహన ర్యాలీలో ప్రజాప్రతినిధులు అధికారులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు... అనంతరం ఇల్లందు నేడర్ పార్క్ కోరం గట్ల ప్రాంతంలో ఎమ్మెల్యే మున్సిపల్ చైర్మన్ అధికారులు మొక్కలను నాటారు.. అనంతరం ఎమ్మెల్యే కనకయ్య మాట్లాడుతూ... వనాల సంరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అడవుల సంరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని ఒకనాడు పచ్చని అడవులతో స్వచ్ఛమైన గాలి లభించే పరిస్థితి ఉందని నేడు అడవుల తగ్గి ఆక్సిజన్ కొనుక్కోవాలి వస్తుందని హెచ్చరించారు.

లలియన్స్ పేలట మోసం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, శుభ తెలంగాణ : ఇల్లందు పట్టణం రెండవ వార్డ్ కు చెందిన విశ్రాంత సింగరేణి ఉద్యోగి కందగట్ల బిక్షవతి కి లలియన్స్ లోన్ పేరిట తన ఫోన్ ను ఓ లింకు వచ్చింది. ఆ లింకును నోకియా తర్వాత లలియన్స్ కంపెనీ ప్రతినిధులమని, మీ సిబిల్ నోన్ లోనుకు సరిపోయేంత రేటింగ్ లిచ్చడంతో, మూడు దఫాలుగా వారు పంపించిన క్యూఆర్ కోడ్ కు ఫోన్ పే ద్వారా బిక్షవతి రూ. 36,500 పంపించారు. ఇంకా 18 వేల రూపాయలు పంపిస్తే పది నిమిషాలలో 3 లక్షల రూపాయల లోను మీ ఎకౌంట్లో జమ అవుతాయని మళ్లీ లలియన్స్ లోన్ పేరిట ఫోన్ రావడంతో.. మోసపోయానని గ్రహించిన బిక్షవతి 1930 కి కాల్ చేయగా వారి నూచన మేరకు, గురువారం రాత్రి ఇల్లందు సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు బాధితుడు బిక్షవతి ఫిర్యాదు చేశారు..

ఘనంగా ప్రపంచ అధివాసి దినోత్సవ వేడుకలు

మణుగూరు , శుభ తెలంగాణ: ప్రపంచ అధివాసి దినోత్సవ వేడుకలను మణుగూరు డివిజన్ వ్యాప్తంగా అధివాసి జేపీసీ, కుల సంఘాలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. మణుగూరులోని హనుమాన్ బెంపుల్ నుండి అధివాసి జేపీసీ సంఘాలు భారీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అంబేద్కర్ సెంటర్లోని కోమలం విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు. అధివాసి సంస్థల సంప్రదాయాలకు అర్థం పట్టి విధంగా డోలు వాయిద్యాలు కొమ్ము నృత్యాలు ఆకట్టుకున్నాయి. స్థానిక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు గిరిజన కొమ్ము నృత్యాలలో పాల్గొని ఉత్తేజపరిచారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీకి యూత్ కాంగ్రెస్ పునాది లాంటిది

ఘనంగా యూత్ కాంగ్రెస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి యూత్ కాంగ్రెస్ జెండా ఆవిష్కరణ చేసిన దుద్దిట్ల శ్రీనుబాబు



మంథని , శుభ తెలంగాణ: కాంగ్రెస్ పార్టీకి యూత్ కాంగ్రెస్ పునాది లాంటిదిని, దేశంలో రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభివృద్ధి చెందడానికి ప్రధాన కారణం యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యక్రమాల చేస్తున్న కృషి కారణమని కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నేత, శ్రీపాద (ట్రస్ట్) చైర్మన్, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సోదరుడు దుద్దిట్ల శ్రీనుబాబు అన్నారు శుక్రవారం పట్టణములో ఏర్పాటు చేసిన యూత్ కాంగ్రెస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆయన పాల్గొని యూత్ కాంగ్రెస్ జెండా ఆవిష్కరణ చేశారు. కేక కట్ చేసి నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యక్రమాలను శ్రీను బాబు యూత్ కాంగ్రెస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మే 30వ తేదీన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు జన్మదిన సందర్భంగా రక్షదానం చేసిన వారికి ప్రశంస పత్రాలను శ్రీను బాబు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీను బాబు మాట్లాడుతూ యూత్ కాంగ్రెస్ లో పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరు క్రమశిక్షణ కల్గిన నాయకునిగా ఉంటారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అభివృద్ధి కోసం యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యక్రమాల నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని కొనియాడారు. ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. గత పది సంవత్సరాలు పార్టీ అధికారం లేనప్పుడు పార్టీ అభ్యున్నతి కోసం యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు చాలా కష్ట పడ్డారని గుర్తి చేశారు. ప్రతి ఒక్క యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యక్రమం తగిన గుర్తింపు ఉంటుందని అన్నారు. యూత్ కాంగ్రెస్ సభ్యత్వ సమారు కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం పట్టణంలోని మహా లక్ష్మి ఆలయంలో దుద్దిట్ల శ్రీను బాబు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. నియోజకవర్గ ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని మహాలక్ష్మి దేవిని కొరకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. యువజన కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు ఎరుకల ప్రవీణ్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు జెమినీ గౌడ్, ఆర్జ నాగరాజు, బండ కిషోర్ రెడ్డి, బద్ద శీను, యూసెఫ్ లక్ష్మి, సాదలశ్రీకాంత్, తాటి శ్రీధర్, పోరండ్ల రంజిత, దాడి క్రాంతి, ఎరుకల సురేష్, మంథని మున్సిపల్ చైర్మన్ పెండు రామా సురేష్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఆయిలి ప్రసాద్, పోలు శివ, ఓ.ద్వైల శ్రీనివాస్, పేరవేణ లింగయ్య యాదవ్, మంథన సత్యం, ఆరేబి కిరత్ గౌడ్ లతోపాటు యూత్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యక్రమాల యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

గురుకులాల్లో సౌకర్యాలు

కల్వనకు ప్రతిపాదనలు అందించాలి జయశంకర్ భూపాలపల్లి , శుభ తెలంగాణ: గురుకుల, రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో సౌకర్యాలు కల్వనకు ప్రతిపాదనలు అందచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ అధికారులను ఆదేశించారు. ఐడిఓ సి కార్యాలయపు మిని కాన్ఫరెన్స్ హోల్లో శుక్రవారం సిపిఓ, ఎస్పీ సంక్షేమ, గురుకుల, బీసీ, మైనార్టీ, జ్యోతి బా చూత్, విద్యా, పంచాయితీ రాజ్, విద్యుత్, మిషన్ భగీరథ, అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అన్ని సంక్షేమ శాఖల వసతి గృహాల్లో సౌకర్యాలు కల్వనకు మండల ప్రత్యేక అధికారులు, ఆయా శాఖల సంక్షేమ అధికారులు, ఎంపీడిఓలు, తహసీల్దార్లు, ప్రిన్సిపాల్స్ ప్రతిపాదనలు అందచేయాలని ఆదేశించారు. గౌడలు తడవడం విద్యుత్ ప్రమాదం వాటిల్లే అవకాశం ఉందని, విద్యుత్ అధికారులు తనిఖీ నిర్వహించి విద్యుత్ సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. బుద్ధవారం నిర్వహించిన సంక్షేమ అధికారులు, గురుకుల పాఠశాలల ప్రిన్సిపాల్స్, విద్యాశాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో పలు సమస్యలు తన దృష్టికి తెచ్చారని తెలిపారు. లో ఓల్డెజి విద్యుత్ సమస్య పరిష్కారానికి టు ఫేజ్ సరఫరా ఉన్న వసతి గృహాలకు శ్రీ ఫేజ్ విద్యుత్ సరఫరా చేయాలన్నారు.. మిషన్ భగీరథ ద్వారా ప్రతి గురుకుల, సంక్షేమ పాఠశాలలకు మంచినీరు సరఫరా చేయాలని తెలిపారు. ఆర్డబ్ల్యూఎస్ శాఖ ద్వారా ఆర్. ఓ. షాంల లను ఏర్పాటు చేయాలని, సోలార్ వాటర్ ప్యాంటు, సోలార్ సిస్టమ్, గురుకుల పాఠశాలలో ప్రహారీ గౌడ్, భవనలాలలో లిక్విడ్, కిచెన్ షెడ్, ఫెన్సింగ్, గేట్లు, ఏర్పాటుకు పంచాయితీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ద్వారా ప్రతిపాదనలు అందించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కిక్కిలు, తలుపులు, మరుగు దొడ్లు మరమ్మత్తులకు, సూతన నిర్మాణాలకు ప్రతిపాదనలు అందజేయాలని ఆదేశించారు. ప్రైవేట్ భవనాల్లో నిర్వహిస్తున్న హాస్టళ్లకు సౌకర్యాలు కల్పించాల్సిన బాధ్యత యజమానులదేనని యజమానుల దృష్టికి సమస్యలు తీసుకెళ్లి పరిష్కరించడానికి చర్యలు

ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలోని నీరు తాగితే రక్తపోటే!

మన గ్రహం అనేక విషయాల వల్ల కలుషితమైంది. వాటిలో ఒకటి మైక్రోప్లాస్టిక్స్. మన ఆహారం, నీటి సరఫరాలో ఎక్కువ భాగం కనిపించని ప్లాస్టిక్ చిన్న కణాలు ఉన్నాయి. ఇవి మానవులకు అత్యంత హానికరమైన పదార్థాలలో ఒకటిగా పేరొందినాయి. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇకపోతే తాజాగా, మైక్రోప్లాస్టిక్స్ జర్నల్లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్లాస్టిక్ సీసాల నుండి తాగడం ద్వారా మైక్రోప్లాస్టిక్లు రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశించడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుందని కనుగొన్నారు. ఇవి గుండె ఆరోగ్యం, హార్మోన్ అసమతుల్యత, క్యాన్సర్ లాంటి సమస్యలతో ముడిపడి ఉన్నాయి. ఈ కొత్త అధ్యయనాన్ని ఆస్ట్రేలియాలోని దానుబీ ప్రైవేట్ విశ్వవిద్యాలయంలో మెడిసిన్ విభాగం నిర్వహించింది. దీన్ని మైక్రోప్లాస్టిక్స్ జర్నల్ లో ప్రచురించబడింది. పరిశోధకుల బృందం ప్లాస్టిక్ సీసాల్లో నీటిని తాగే వారిని, తాగని వారి రక్తపోటు విషయంపై పరిశోధనలు చేసింది. ఈ విషయాన్ని కనుగొన్నారు. ఇక ఈ పరిశోధనల సమయంలో అధ్యక్షుల పోకడలు గమనించబడ్డాయి. అధ్యయనం ఫలితాలు మొదటిసారిగా, ప్లాస్టిక్ వాడకం తగ్గించు రక్తపోటును తగ్గించగలదని సూచిస్తున్నాయి. బహుశా రక్తప్రవాహంలో ప్లాస్టిక్ కణాల పరిమాణం తగ్గడం వల్ల కావచ్చు అని బృందం అధ్యయనంలో రాసింది. ప్లాస్టిక్ వినియోగం తగ్గడంతో రక్తపోటు తగ్గుతుందని కనుగొన్న వాటి ఆధారంగా, రక్తప్రవాహంలో ఉన్న ప్లాస్టిక్ కణాలు అధిక రక్తపోటుకు దోహదం చేస్తాయని మేము ఊహిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో ప్యాక్ చేసిన పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలని వారు తేల్చారు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం, శాస్త్రవేత్తలు సీసాల్లో ప్యాక్ చేసిన ద్రవాల ద్వారా ప్రతి వారం



5 గ్రాముల మైక్రోప్లాస్టిక్లు మానవుల రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయని కనుగొన్నారు. మైక్రోప్లాస్టిక్లు శరీరంలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధించడానికి వివరించిన మార్గాల్లో పంపు నీటిని మరిగించడం, ఫిల్టర్ చేయడం లాంటి చేయడం వల్ల మైక్రోప్లాస్టిక్స్ (నానోప్లాస్టిక్స్) ఉనికిని దాదాపు 90 శాతం తగ్గించగలవు అని నిర్ధారణ చేసారు.

పిజ్జాలు, బర్గర్లు తింటున్నారా?



కొంతమంది ఇంట్లో భోజనం తక్కువ. బయట జంక్ ఫుడ్ తినడం ఎక్కువ. అందులో మరీ ముఖ్యంగా పిజ్జాలు, బర్గర్లు తింటూ ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు. ఈ ఫుడ్ తోనే మొత్తం కడుపు నింపుకుంటారు.. ఇంట్లో మంచి ఆహారాన్ని వదిలేసి మరీ ఇలాంటి ఆహారాలను తినేవారి సంఖ్య ఎక్కువ అవుతుంది. పానీయాలే, చాట్ లు, వఫ్లు, కేకులు అంటూ ఇంట్లో నుంచి కాలు బయటపెడితే అందులోనూ ఫ్రెండ్స్ కలిస్తే ఇక కడుపుకు కుస్తీనే అన్న విధంగా ఉంటుంది. బిర్యానీల గురించి పక్కన పెడితే పిజ్జా బర్గర్ల ఫ్యాన్స్ కూడా విపరీతంగా పెరుగుతున్నారు. ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచించకుండా మరీ ఇలాంటి ఫుడ్ ను ఎక్కువ తింటున్నారు. అయితే ప్రతిరోజూ పిజ్జాలు, బర్గర్లు తింటే మీరు ఫుల్ రిస్క్ లో ఉన్నట్టే అంటున్నారు నిపుణులు. పిజ్జాలు, బర్గర్లు బాగా టేస్టీ భాగుంటుంది కాబట్టి వీటికి ఫ్యాన్స్ ఎక్కువ. అయితే టేస్టీగా ఉన్నాయని ప్రతి ఒక్క పదార్థాన్ని తింటే కచ్చితంగా అనారోగ్య భారిన పడాలిందే. వీటిలో అధికంగా కొవ్వులు, చక్కెర స్థాయిలు ఉంటాయి. వీటి కారణంగా హార్మోన్ల అసమతుల్యత చోటు చేసుకుంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతిరోజూ పిజ్జాలు బర్గర్లు తినే వాళ్ళల్లో ఆరోగ్యపరంగా చాలా మార్పులు వస్తాయట. అంతేకాదు శరీరం పైన తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. బర్గర్లు తింటే చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. ఒకసారి ఎక్కువ క్యాలరీలు ఉత్పత్తి జరిగి శరీరంలోని కణాల పైన ఆక్సిడేషన్ లు పెంచుతాయి. అందుకే ఈ పిజ్జాలు, బర్గర్లకు ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిది అంటున్నారు నిపుణులు. బర్గర్ తినే వాళ్ళల్లో ఊబకాయం వస్తుందట. చాలామంది బర్గర్లలో రెడ్ మీట్ పెట్టి అమ్ముతూ ఉంటారు. దీన్ని తినడం వల్ల సంబంధ క్యాన్సర్లు శరీరంలో అధికంగా చేరుతాయి. దీంతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. ఇలా పెరిగిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ లిపో ప్రోటీన్స్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. చిన్న వయసులోనే గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి ఈ జంక్ ఫుడ్ లు. బర్గర్లు, పిజ్జాలు తినేవాళ్ళల్లో ఇన్సులీన్ నిరోధకత జరుగుతుంది. దీంతో వీరికి డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇక తరచుగా పిజ్జాలు బర్గర్లు తినే అమ్మాయిలలో చిన్న వయసులోనే పీరియడ్స్ వస్తుందట. మరికొందరిలో ఒకసారి సమస్య తలెత్తుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. పిజ్జాలు, బర్గర్లు వంటి జంక్ ఫుడ్స్ అలవాట వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోతుంది. అంతేకాదు హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడి ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ప్రతిరోజూ పిజ్జాలు, బర్గర్లు తినేవారిలో అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. దీంతో బీపీ టాబ్లెట్లను రోజూ వాడాల్సి వస్తుంది. దీర్ఘకాలంలో పిజ్జాలు, బర్గర్లు తినేవారి మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కూడా వస్తాయట. ఇక ఎన్నో రకాల వ్యాధులకు ఇవి కారణంగా మారుతాయి అని హెచ్చరిస్తున్నారు.

లవంగం నీటితో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

మనం చేసే వంటకాలలో లవంగాలను ఉపయోగిస్తుంటాము. ఎందుకంటే వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి. దీని వలన చిగుళ్ల సమస్య, దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. అయితే, లవంగం నీటిని తాగడం వలన మన శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. లవంగం నీటిని తాగడం వల్ల బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వలన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వంటనోట్లతో ఇబ్బంది పడే వారికి ఇది మంచి మెడిసిన్ లా పని చేస్తుంది. మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గ్యాస్ వంటి సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. అలాగే జీర్ణక్రియ పని తీరును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనం చేసిన రెండు గంటలు లవంగం నీటి తీసుకోవడం వలన మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనతో మాట్లాడలేక ఇబ్బంది పడేవారు వారం రోజుల పాటు నాలుగు లవంగాలు సములుతూ ఉండండి. ఇలా చేయడం వలన కొంత కాలానికి మొత్తానికి ఉపశమనం కలుగుతుంది.



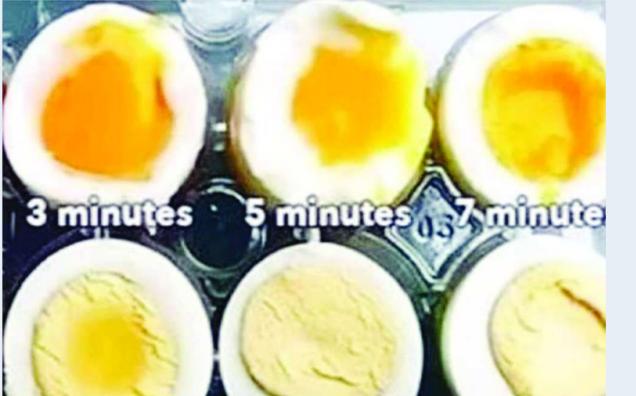
వర్షాకాలంలో మొక్కజొన్నల గిచ్చేస్తున్నారా?

ప్రస్తుతం వర్షాకాలం సమయంలో బాగా అందుబాటులో దొరికే వాటిలో చాలామంది ప్రజలు మొక్కజొన్నతో సహా వివిధ రకాల రుచికరమైన ఆహారాలను ఆస్వాదించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. కార్న్ అని కూడా పిలువబడే ఈ మొక్కజొన్న, ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక ఆహారాలలో ప్రధానమైనది. అంతేకాదు అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. వర్షాకాలంలో మీ ఆహారంలో మొక్కజొన్నను చేర్చడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి ఎందుకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందో అనేక కారణాలను ఒకసారి చూద్దాం. పోషకాలు పుష్కలంగా: జొన్నలో విటమిన్లు ఎ, బి, ఇ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు, అలాగే మెగ్నీషియం ఇంకా పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మొత్తం ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అధిక ఫైబర్: మొక్కజొన్న డైటరీ ఫైబర్ యొక్క అద్భుతమైన మూలం. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడానికి, ఇంకా మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇంకా కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది: క్రమం తప్పకుండా మొక్కజొన్న తినడం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. మొక్కజొన్నలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇతర సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండె, రక్త నాళాలను రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: మొక్కజొన్నలో బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ సి వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ఇన్సైబ్లర్లు, అనారోగ్యాల నుండి శరీరాన్ని రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. మీ ఆహారంలో మొక్కజొన్నను చేర్చడం వర్షాకాలంలో మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి: పిండి పదార్థాలతో కూడిన కురగాయలుగా ప్రసిద్ధి చెందినప్పటికీ, మొక్కజొన్నను మితంగా తినేటప్పుడు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మొక్కజొన్న లోని ఫైబర్ కంటెంట్ మీకు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా అనిపించడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే తినే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.



కోడిగుడ్డు ఎంతసేపు ఉడక బెట్టాలి..?

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరికీ కూడా ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకునే సమయమే లేకుండా పోయింది అన్న విషయం తెలిసిందే. డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశ తప్ప ఇక ఆరోగ్యాన్ని బాగా చూసుకోవాలి అని ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు. చివరికి ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకొన్నాం. ఇక సంపాదించిన డబ్బులు మొత్తాన్ని కూడా హాస్పిటల్లో ఖర్చులకు పెడుతూ ఉండడం చూస్తూ ఉన్నాం అని చెప్పాలి. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో కొంతమంది ఆరోగ్యం పై కాస్త శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. ఇలా ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకునే ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతి రోజూ గుడ్డును తినడం చేస్తూ ఉంటారని విషయం తెలిసిందే. అయితే చిన్నలు పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా రోజూ ఒక గుడ్డును తీసుకోవడం కారణంగా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను తొలగించవచ్చు అని నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉంటారు. అయితే కోడిగుడ్డులో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.. అందుకే ప్రతి ఒక్కరు కూడా గుడ్డు తప్పకుండా రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని చెబుతూ ఉంటారు నిపుణులు. మరి ముఖ్యంగా ఎదిగే పిల్లలకు కోడిగుడ్డు ఎంతో మేలు చేస్తుంది అని అంటూ ఉంటారు. కాగా ఎంతోమంది ఇలా కోడిగుడ్డు తింటూ ఉంటారు. కానీ ఆ కోడి గుడ్డును ఎంతసేపు ఉడకబెడితే మంచిది విషయంపై మాత్రం పెద్దగా అవగాహనతో ఉండరు. దీంతో కొంతమంది తక్కువ సమయం మాత్రమే కోడిగుడ్డును ఉడకబెట్టడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే దీనిపై నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే.. కోడి గుడ్డును



రెండు మూడు నిమిషాలు ఉడకబెట్టి తినడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు అంటూ చెబుతున్నారు. అమెరికన్ హెల్త్ అసోసియేషన్ ప్రకారం రోజూ ఒక గుడ్డు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. డయాబెటిస్ రోగులు అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నట్లయితే ఒకటి కంటే ఎక్కువ గుడ్డు తినొచ్చుట. అయితే కోడిగుడ్డు 12 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు వేడి నీటిలో ఉడికించాలి. అలా ఉడకబెట్టిన తర్వాత గుడ్డు తింటే మంచిది అని చెబుతున్నారు. తక్కువసేపు ఉడకబెడితే అటు గుడ్డులో ఉండే పచ్చ తెల్ల సొనా బాయిల్ అవ్వదు అంటున్నారు నిపుణులు.

ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలని పెద్దల చెప్పడం మీరు వినే ఉంటారు. అయితే ఇలా ఎందుకు చేయాలో తెలుసా? ఇది చాలా మంచి అలవాటు. ఖాళీ కడుపుతో నీటిని తాగడం ద్వారా రోజూను ప్రారంభించడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను మీరు సమృద్ధిగా ఇలా చేస్తే రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడడమే కాకుండా అనేక వ్యాధుల నుంచి ఈ అలవాటు మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. జీవక్రియ కూడా పెరుగుతుంది. మొతిమలు, మచ్చలు, ముడతలు వంటి సమస్యలను తొలగించడంలో కూడా సాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగితే బరువు తగ్గే వీలుంది. ఉదయాన్నే టీ లేదా కాఫీ తాగే అలవాటును మార్చుకుని నీళ్లు తాగితే చాలా ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఖాళీకడుపుతో ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకుంటే సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. వేడి నీటిలో నిమ్మరసం, తేనెను కొంచెం కలిపి తాగవచ్చు. ఇలా చేస్తే శరీరంలో ఉండే కొవ్వు వేగంగా తగ్గుతుంది. గోరు వెచ్చని నీటిని తాగితే జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ని తొలగిస్తుంది. మీరు తరచుగా గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే ఇలా ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిని తాగాలి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరం మాత్రమే కాకుండా చర్మం కూడా హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఇది మెరిసే చర్మాన్ని అందించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది, ఇది శరీరాన్ని డిటాక్సిఫై చేస్తుంది కాబట్టి. ఇది మొతిమలు, ముఖంపై మచ్చలు నుంచి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మలినాలు సులభంగా తొలగిపోతాయి. ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు త్రాగే వారిలో కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. గోరువెచ్చని నీటితో రోజూ ప్రారంభించడం వల్ల రోజంతా ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. ఇది శరీరాన్ని ఎక్కువసేపు హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. రాత్రిపూట నీరు త్రాగకుండా ఉండే గ్యాప్స్ ను కూడా కవర్ చేస్తుంది. అయితే నీరు త్రాగిన తర్వాత కనీసం ఆరగంట వరకు ఏమీ తినకూడదు. తాగకూడదు.

