

బుధవారం
21 ఆగస్టు 2024

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 106
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

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



హైదరాబాద్లో వాన దడ

- తెల్లవారుజామున కుండపోత వర్షం
- చెరువుల్లా రోడ్డు.. కొట్టుకెళ్లిన కాల్లు
- రాంనగర్లో గల్లంతైన వ్యక్తి మృతి
- 14 చోట్ల 10 - 12.5 సెం.మీ. వర్షం
- ఉమ్మడి రంగారెడ్డి, పాలమూరు, నల్లగొండలోనూ జోరువాన
- యాదాద్రిలో అత్యధికంగా 17 సెం.మీ.
- నేడు, రేపు పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు
- పలుచోట్ల ఇళ్లలోకి నీరు.. పంజాగుట్టల్లో పడుగు పడి కారు, షెడ్యూ భస్మం

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ రాజధాని హైదరాబాద్లో వాన దడ వుట్టించింది. గంటన్నర పాటు కుండపోత తో కంగారు వుట్టించింది. మంగళవారం తెల్లవారుజామున విరుచుకుపడింది. సరూర్నగర్లో 14.91 బాలానగర్లో 14 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. యూసుఫుగూడలో 12.5, ఉప్పల్లో 12.1 సెం.మీ. వాన పడింది. రాజేంద్రనగర్, సరూర్నగర్, వెన్నమారెడ్డిపల్లి, ఎల్బీనగర్, గోల్కొండ - మిగతా3లో

తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని పదేళ్లలో పెట్టలేదేం?

- సచివాలయం ఎదుట ఎందుకు ఏర్పాటు చేయలేదు?
- డిసెంబరు 9న సచివాలయంలో మేం పెడతాం
- రాజీవ్ గాంధీ జయంతి సభలో సీఎం రేవంత్
- కేటీఆర్ పై పోలీసులకు ఎంపీ అనిల్ ఫిర్యాదు
- తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం ఏర్పాటుకు స్థల పరిశీలన

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ సచివాలయం ఆవరణలో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని డిసెంబరు 9న ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. మంగళవారం అందుకు సంబంధించిన స్థలాన్ని ఉప ముఖ్యమంత్రి భద్రీతో కలిసి పరిశీలించారు. విగ్రహ ఏర్పాటు స్థలం, డిజైన్ పై అధికారులతో చర్చించారు.

తెలంగాణ సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేలా విగ్రహం ఉండాలన్నారు. రాష్ట్రంలో పదేళ్లపాటు అధికారంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్ పార్టీ.. సచివాలయం ఎదుట తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని ఎందుకు ఏర్పాటు చేయలేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ఆ ప్రదేశంలో మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేస్తే.. తాము మళ్లీ అధికారంలోకి వచ్చాక

దీనిపై మాట్లాడే నైతిక హక్కు కేటీఆర్ కు లేదు అధికారం కోల్పోయినా బలుపు తగ్గలేదు “ రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహాన్ని తొలగిస్తానంటావా? టవ్ చేసి చూడు.. ఏవు చింతపడే



తొలగిస్తామన్న బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలపై తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. ఈ విషయంపై మాట్లాడే నైతిక హక్కు కేటీఆర్ కు లేదన్నారు. యూపీఏ ప్రభుత్వం తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు ప్రకటన చేసిన డిసెంబరు 9న తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని తమ ప్రభుత్వమే సచివాలయంలో ఏర్పాటు చేస్తుందని ప్రకటించారు. - మిగతా3లో



తొలి విడత ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ విడుదల

- తొలి విడత ఎన్నిక పోలింగ్ కు నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసిన సీఈసీ
- తొలి విడతలో మొత్తం 24 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఎన్నికలు..
- జమ్మూ కశ్మీర్ అసెంబ్లీకి తొలి విడత పోలింగ్ సెప్టెంబర్ 18న జరగనుంది.

రేవంత్ సర్కార్ పై బీఆర్ఎస్ పోరాటం

- ధర్మాకు పిలుపు
- తెలంగాణలో 40 శాతం మంది రైతన్నలకు రుణమాఫీ జరగలేదు.
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రుణమాఫీ పూర్తయిందని చెబుతున్నారని
- మంత్రులు తలా ఓ మాట చెబుతూ రైతన్నలను అయోమయానికి గురి చేస్తున్నారు.
- అనేక అంక్షలు పెట్టి రైతన్నలను మోసం చేసినందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్షమాపణలు చెప్పాలి.



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ తెలంగాణ ప్రభుత్వం రైతులకు చేసిన రుణ మాఫీపై ఇంకా రాద్ధాంతం నడుస్తూనే ఉంది. 40 శాతం మందికి రుణమాఫీ జరగలేదని బీఆర్ఎస్ ఆరోపిస్తుంది.. ఆధార్, బ్యాంక్ అకౌంట్లు లాంటి

సమస్యలతో నిలిచిపోయిన విషయం వాస్తవమేనని రేవంత్ సర్కార్ చెబుతున్న పరిస్థితి. ఈ క్రమంలో ఎల్లండి (ఆగస్టు-22న) రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బీఆర్ఎస్ ధర్మాకు పిలుపునిచ్చింది. ఎలాంటి అంక్షలు లేకుండా రైతులందరికీ రుణ మాఫీ చేయాలని - మిగతా3లో



తెలంగాణలో ఆరుగురు ఐపిఎస్లు బదిలీ

- జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ గా ఆమ్రపాలికి పూర్తి బాధ్యతలు
- మూసీ రివర్ డెవలప్ మెంట్ ఎండ్ గా దాన కిషోర్
- హెచ్ఎంసీవీ జాయింట్ కమిషనర్ గా కోట శ్రీవాత్సవ

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ తెలంగాణలో మరో ఆరుగురు ఐపిఎస్ అధికారులను బదిలీ చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందులో యంగ్ కలెక్టర్ ఆమ్రపాలి కాటాకు కీలక పదవి దక్కింది. ఆమెకు కొన్ని బాధ్యతలను తప్పించిన ప్రభుత్వం.. వివరికి కీలక పదవిలోనే కూర్చోబెట్టింది. - మిగతా3లో

ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తుల స్కూటిని సకాలంలో పూర్తిచేయాలి

3 నెలలో ఎల్.ఆర్.ఎస్ దరఖాస్తుల ఫీల్డ్ వెరిఫికేషన్ పూర్తి చేయాలి.. రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి



శుభ తెలంగాణ కరీంనగర్

రాజీయే 5 రోజుల పాటు భారీ వర్షాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. పెండింగ్ ధరణి దరఖాస్తుల స్కూటిని పూర్తి చేయాలి. నూతన ఆర్డీఆర్ చట్టం ముసాయిదా బిల్లు పై వర్క్ షాప్ నిర్వహణ ఎల్.ఆర్.ఎస్, భారీ వర్షాలు, ధరణి, ఆర్డీఆర్ చట్టం పై జిల్లా కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించిన రెవెన్యూ మంత్రి ఎల్.ఆర్.ఎస్ దరఖాస్తుల స్కూటిని కట్టుదిట్టంగా సకాలంలో పూర్తి చేయాలని, అవసరమైతే అదనపు సిబ్బందిని నియమించాలని రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సూచించారు. - మిగతా3లో



శక్తి బిల్లుతో మహిళలు, చిన్నారులపై ఆగడాలకు చెక్

- తమ ప్రభుత్వం శక్తి బిల్లును ఆమోదించేసే ప్రయత్నంలో ఉండగానే ప్రభుత్వాన్ని కూల్చివేశారు
- తమ ప్రభుత్వాన్ని కూలదోసిన వారు ఇప్పుడు అధికారంలో ఉన్నారు

వారికి రుణాలివ్వండి

- బ్యాంకర్లతో ఉపముఖ్యమంత్రి..
- రుణాల మాఫీలో వారం ఆలస్యమైనా ఫలితం ఉండదని
- రైతులకు మాత్రం నేటి వరకు రూ. 7,500 కోట్లు మాత్రమే చేరాయి
- ఉచితంగా 24 గంటల విద్యుత్తును అందిస్తున్నాం
- రెండు లక్షల రుణమాఫీ ద్వారా రైతులను రుణ విముక్తులను చేస్తున్నాం
- ఇది వ్యవసాయం అనుబంధ రంగాలను బలోపేతం చేస్తాయి



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ ప్రజా భవన్ లో జరిగిన బ్యాంకర్స్ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భద్రీ విక్రమార్క కీలక కామెంట్స్ చేశారు. లెక్కలు కాదు ఆత్మ ఉండాలన్నారు. ఇప్పటి వరకు రూ. 18 వేల కోట్లు బ్యాంకులకు అందించామని.. రైతులకు మాత్రం నేటి వరకు రూ. 7,500 కోట్లు మాత్రమే చేరాయని అన్నారు. రుణాల మాఫీలో వారం ఆలస్యమైనా ఫలితం ఉండదని వ్యాఖ్యానించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలను వేగంగా అభివృద్ధి చేయాలని నిర్ణయించినట్లు ఉపముఖ్యమంత్రి తెలిపారు.

వ్యవసాయ రంగం రాష్ట్రానికి వెన్నెముకగా భావిస్తూన్నారని. రుణమాఫీ, రైతు భరోసా ద్వారా పెట్టుబడి సాయం, భారీ మధ్య తరహా సాగునీటి ప్రాజెక్టుల పూర్తికి నిధులు కేటాయిస్తున్నామని భద్రీ తెలిపారు. ఉచితంగా 24 గంటల విద్యుత్తును అందిస్తున్నామన్నారు. రెండు లక్షల రుణమాఫీ ద్వారా రైతులను రుణ విముక్తులను చేస్తున్నామని.. ఇది వ్యవసాయం అనుబంధ రంగాలను బలోపేతం చేస్తాయని చెప్పుకోవచ్చు. వ్యవసాయంలో పాటు పాఠశాల రంగాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం - మిగతా3లో

తొలి విడత ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ విడుదల

శ్రీనగర్, ఆగస్టు 20: జమ్మూ కశ్మీర్ అసెంబ్లీకి సంబంధించి తొలి విడత పోలింగ్ కేంద్రం ఎన్నికల సంఘం మంగళ వారం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. దీంతో వివిధ రాజకీయ పార్టీల అభ్యర్థులు నామినేషన్లు దాఖలు చేసే ప్రక్రియ రేపటి నుంచి ప్రారంభం కానుంది. ఇక అభ్యర్థుల నామినేషన్ గడువు ఆగస్టు 27వ తేదీతో ముగియనుంది. ఆగస్టు 28వ తేదీతో అభ్యర్థి నామినేషన్ పరిశీలన గడువు తీరనుంది.

తొలి విడతలో మొత్తం 24 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఎన్నికలు..

అదే విధంగా ఆగస్టు 30వ తేదీతో అభ్యర్థుల నామినేషన్ ఉపసంహరణ గడువు ముగియనుంది. జమ్మూ కశ్మీర్ అసెంబ్లీకి తొలి విడత పోలింగ్ సెప్టెంబర్ 18వ జరగనుంది. ఈ తొలి విడతలో 24 అసెంబ్లీ స్థానాలు.. పంపా, శ్రోల్, పుల్వామా, రాజ్ పురా, జైనపూరా, షోపియాన్, డిహాన్ పారా, కుల్గాం, దేవసార్, దూర్, కొకరాన్ (ఎస్టి), పశ్చిమ అనంతనాగ్, అనంతనాగ్, శ్రీగుమ్జా-బిజ్జెహారా, షాంగూస్- అనంతనాగ్ తూర్పు, పెహల్గామ్, ఇంద్రవాల్, కిష్టూరా, పెద్దర్ నాగ్, భద్రహావా, దోడా, దోడా పశ్చిమ, రామబన్, బనిహాల్ స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి.

ఆగస్టు 16వ ఎన్నికల షెడ్యూల్ ప్రకటించిన సీజన్..

ఆగస్టు 16వ తేదీన జమ్మూ కశ్మీర్ ఎన్నికల షెడ్యూల్ ను కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. 90 అసెంబ్లీ స్థానాలను ఆ రాష్ట్ర అసెంబ్లీకి మూడు విడతలుగా పోలింగ్ జరగనుంది. సెప్టెంబర్ 18వ తేదీన తొలి విడత పోలింగ్, సెప్టెంబర్ 25వ తేదీన రెండో విడత పోలింగ్,



అక్టోబర్ 1వ తేదీన మూడో లేదా తుది విడత పోలింగ్ జరగనుంది. అక్టోబర్ 4వ తేదీన ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియ ప్రారంభం కానుంది. దీంతో జమ్మూ కశ్మీర్ ఓటర్ల ఎ పార్టీకి వట్టం కట్టాడనే విషయం తేటతెల్లం కానుంది.

దాదాపు దశాబ్దం తర్వాత అసెంబ్లీ ఎన్నికలు..

ఇక 2014లో జమ్మూ కశ్మీర్ అసెంబ్లీకి చిట్టా చివరిగా

ఎన్నికలు జరిగాయి. రెండోసారి అధికారం చేపట్టిన ప్రధాని మోదీ.. జమ్మూ కశ్మీర్ రాష్ట్రానికి సంబంధించిన ఆర్టికల్ 370ని రద్దు చేసింది. దీంతో ఈ ఆర్టికల్ రద్దు అనంతరం జరుగుతున్న తొలి అసెంబ్లీ ఎన్నికలు ఇవి. దీంతో ఈ అసెంబ్లీ ఎన్నికలపై సర్దుత ఆసక్తి నెలకొంది.

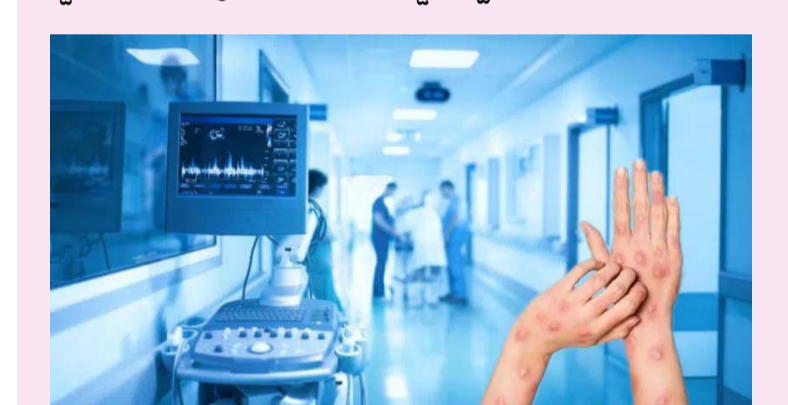
శక్తి బిల్లుతో మహిళలు, చిన్నారులపై ఆగడాలకు చెక్

బిల్లులో సూచించిన చిన్నారులపై లైంగిక వేధింపుల ఫుటన్ కలకలం రేపడంతో శివసేన చీఫ్ ఉద్ధవ్ రాత్రే ఈ ఉద్యమంపై స్పందించారు. బిల్లులో రెవెన్యూ స్టేషన్లలో ఈ ఫుటన్లకు నిరసనగా స్టాంపులు రైళ్లను నిలిపివేశారు. బిల్లులో ఫుటన్లపై జనాగ్రహం ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థమవుతోందని ఉద్ధవ్ రాత్రే పేర్కొన్నారు. బిల్లులో సూచించిన జరిగిన ఫుటన్ దేశవ్యాప్తంగా ఎక్కడా జరగరాదని ఇది అత్యంత విచారకరమని రాత్రే ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తమ ప్రభుత్వం శక్తి బిల్లును ఆమోదించేసే ప్రయత్నంలో ఉండగానే ప్రభుత్వాన్ని ప్రస్తుత సీఎం ఏకనాథ్ షిండే కూల్చివేశారని అన్నారు. తమ ప్రభుత్వాన్ని కూలదోసిన వారు ఇప్పుడు అధికారంలో ఉన్నారని వారు శక్తి బిల్లును ఆమోదించి నిందితులపై కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని ఉద్ధవ్ రాత్రే డిమాండ్ చేశారు. కాగా, బిల్లులో ఫుటన్ తీవ్ర విచారకరమని శివసేన (యూబీటీ) ఎంపీ ప్రయోజ్ కుమార్ అన్నారు. పాలకులు మహిళా హక్కుల కోసం పోరాడతామని, వారికి న్యాయం చేస్తామని ప్రతిసారీ చెబుతుంటారని, కానీ ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత మహిళల సమస్యలను ఏ ఒక్కరూ వినిపించుకోరని ఆమె ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తమకు ముఖ్యమంత్రి లక్ష్మీ బహాద్ దయాజన్ పధకం కింద ఎలాంటి ప్రయోజనాలు అవసరం లేదని, మహిళల భద్రత ముఖ్యమని ఇవాళ బిల్లులో ఫుటన్లకు నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్న వారు కోరుతున్నారని ఆమె వివరించారు.



మంకీపాక్స్ కేంద్ర ఆరోగ్యశాల అప్రమత్తం..

సప్టెంబర్ 1 ఆసుపత్రిలో ఐసోలేషన్ వాల్లు ఏర్పాటు



మంకీపాక్స్ ప్రపంచదేశాలను వణికిస్తున్నది. ఆఫ్రికా దేశాల్లో పెద్ద ఎత్తున కేసులు నమోదవుతున్న విషయం తెలిసిందే. రోజు రోజుకు మంకీపాక్స్ పలు దేశాలకు సైతం విస్తరిస్తున్నది. ఇప్పటికే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మెడికల్ హెల్త్ ఎమర్జెన్సీని ప్రకటించింది. మంకీపాక్స్ పై భారత ప్రభుత్వం సైతం అప్రమత్తమైంది. వైరస్ ను ఎదుర్కోవడానికి దేశవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రధాన దశాబ్దాల్లో బెడెన్లు రిజర్వ్ చేయడంతో పాటు ప్రధాన ల్యాబ్లను సైతం అప్రమత్తం చేసింది. వ్యాధి నిర్ధారణకు మార్గదర్శకాలను జారీ చేసింది. ఢిల్లీలోని సప్టెంబర్ ఆసుపత్రిలో రోగులకు ఐసోలేషన్ వార్డులను ఏర్పాటు చేసింది. చికిత్స చేయడంతో పరిశీలనలో ఉంచవచ్చు. ఢిల్లీ పరిధిలో పాజిటివ్ కేసులు నమోదైతే.. సదరు రోగులను సప్టెంబర్ ఆసుపత్రిలో చేర్పించనున్నారు. అలాగే, ఆల్ ఇండయా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్లో ఐదు వడకలను రిజర్వ్ చేశారు. అనుపత్రిలో చేరిన రోగుల్లో ఎవరైనా మంకీపాక్స్ లక్షణాలు కనిపించినా.. మంకీపాక్స్ అనుమానిత కేసులు వచ్చినా వారిని ఆసుపత్రిలోనే ఏర్పాటు చేసిన బెడెన్లు ఉంచి చికిత్స అందిస్తారు. ఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్, రామ్ మనోహర్ లోహియా హాస్పిటల్, సప్టెంబర్ హాస్పిటల్, లేడీ హార్డింగ్ మెడికల్ హాస్పిటల్ ను మంకీపాక్స్ ను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలని కేంద్ర ఆరోగ్యమంత్రిత్వ శాఖ అధికారులు కోరారు. అలాగే, వైరస్ ను ఎదుర్కోవడానికి రాష్ట్రాల్లోని ఆసుపత్రులకు అవసరమైన మార్గదర్శకాలను సైతం కేంద్ర ఆరోగ్యమంత్రిత్వ శాఖ జారీ చేసింది.

కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతినిధిగా వ్యవహరిస్తున్న గవర్నర్ :

సిద్ధరామయ్య

కర్ణాటక గవర్నర్ ను కాంగ్రెస్ నేతలు అవమానిస్తున్నారని కాషాయ నేతలు చేస్తున్న విమర్శలపై కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య స్పందించారు. గవర్నర్ ను తాము ప్రశ్నిస్తే అవమానించినట్లు అని నిలదీశారు. శశికా జైల్, మాజీ మంత్రి మురుగేష్ నిరాసి, జనార్ధన్ రెడ్డిపై ఫిర్యాదులున్నాయని సీఎం తెలిపారు. వీరిని ప్రాసిక్యూట్ చేసేందుకు తాము గవర్నర్ ను కోరినా పర్యవేక్ష ఇప్పటివరకు వివరించారు. గవర్నర్ పదవి అనేది రాజ్యాంగబద్ధమైనదని, రాష్ట్రపతి ప్రతినిధిగా ఆయన పనిచేయాలని, కేంద్ర ప్రతినిధిగా వ్యవహరించరాదని సిద్ధరామయ్య స్పష్టం చేశారు. కాగా ముదా స్వామిలో కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య ప్రాసిక్యూషన్ కు రాష్ట్ర గవర్నర్ అనుమతించడం కర్ణాటక రాజకీయాలను కుదిపేసిన సంగతి తెలిసిందే. మరోవైపు ముదా స్వామిలో కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్యపై బీజేపీ చేస్తున్న ఆరోపణలు సత్యదూరమని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత పవన్ ఖేరా తోసిపుచ్చారు. రాజకీయ దురుద్దేశంతోనే సిద్ధరామయ్యపై కాషాయ పార్టీ అవినీతి ఆరోపణలు గుప్పిస్తోందని దుయ్యబట్టారు. బీజేపీ చేస్తున్న ఆరోపణల్లో ఎలాంటి వాస్తవాలూ లేవని అన్నారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో ఎన్నికైన తమ ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరచేందుకు కాషాయ నేతలు ప్రయత్నించారని, మహారాష్ట్ర, జార్ఖండ్ లో కూడా అదే జరిగిందని ఆరోపించారు. కాషాయ నేతలు ఇప్పుడు కర్ణాటకలో సిద్ధరామయ్య నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ సర్కారును కూలదోసేందుకు కుట్రలు చేస్తున్నారని, వారి ప్రయత్నాలు ఫలితంపని పవన్ ఖేరా స్పష్టం చేశారు.



చంద్రయాన్ 4, 5 డిజైన్లు పూర్తి.. కేంద్రం ఆమోదం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాం: ఇస్రో చైర్మన్

న్యూఢిల్లీ: చంద్రయాన్ ప్రాజెక్టుకు చెందిన కొత్త అప్డేట్స్ ఇచ్చారు ఇస్రో చైర్మన్ డాక్టర్ ఎస్ సోమనాథ్. చంద్రుడి మీదకు వరుసగా వ్యోమనౌకలను పంపినట్లు చెప్పిన ఆయన.. చంద్రయాన్ 3 సక్సెస్ అయినట్లు వెల్లడించారు. అయితే ప్రస్తుతం చంద్రయాన్ 4, 5 ప్రాజెక్టు డిజైన్లు పూర్తి అయ్యాయని, ఆ డిజైన్లకు ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతి కోసం ఎదురుచూస్తున్నట్లు ఇస్రో చైర్మన్ తెలిపారు. ఎల్వీఎం3 రాకెట్ తయారీ ఖర్చును తగ్గించేందుకు షాన్ చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ఎవీఎం3 రాకెట్ తరహాలో కొత్త రాకెట్ ను అభివృద్ధి చేస్తున్నామని, ఇది షేలోడ్ ను మూడు రెట్లు అధికంగా మోసుకెళ్లగలదని ఆయన తెలిపారు. ఆగస్టు 23వ తేదీన జాతీయ అంతరిక్ష దినంగా పాటించనున్నట్లు చెప్పారు. 23వ సేషన్లో స్పేస్ డేగా కేంద్ర సర్కారు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.



సుప్రీంకోర్టు ప్రస్తావించిన అరుణా షాన్ బాగ్ ఎవరు.. గొలుసులతో కట్టేసి, పాశవికంగా!

ఢిల్లీ: కోల్ కతా వైద్యురాలి మృతి కేసు విచారణ సందర్భంగా సర్వోన్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. పనిచేసే చోట మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న వేధింపులపై సుప్రీంకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ డీపీ చంద్రచౌదరి నేతృత్వంలోని ధర్మాసం ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. వ్యవస్థలో లైంగిక హింస మూలాలు ఉన్నాయని పేర్కొంది. ఇందుకు అరుణా షాన్ బాగ్ కేసు ఉదాహరణ అని పేర్కొంది.

అరుణా షాన్ బాగ్ ఎవరు..?

సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం ప్రస్తావించిన అరుణా షాన్ బాగ్ కూడా వైద్య సేవల్లో పనిచేశారు. 1967లో మహారాష్ట్ర కింగ్ ఎడవర్త్ ఆస్పత్రిలో పనిచేశారు. డాక్టర్ సందీప్ సర్జీయన్ వద్ద విధులు నిర్వహించారు ఆమె కెరీర్ చక్కగా సాగుతున్న వేళ.. మరో ఏడాదిలో పెళ్లి చేసుకోవాలని ఎన్నో కలలు కన్నది. అయితే ఆ కలలన్నీ కల్లలయ్యాయి సోహాన్ లాల్ అనే వార్డు బాయ్ లైంగిక దాడికి తెగబడ్డారు. 1973 నవంబర్ 27వ తేదీన దారుణ ఫుటన్ జరిగింది. గొలుసులతో కట్టేసి, అత్యంత పాశవికంగా లైంగికదాడి చేశారు. దాంతో అరుణా షాన్ బాగ్ మెదడుకు తీవ్రంగా గాయమైంది. తర్వాత ఆమె కోమాలోకి వెళ్లి అనేకసార్లు ఉందిపోయింది.

సంచేయని మెదడు!

అరుణా షాన్ బాగ్ మెదడు పదమూ భాగం పనిచేయలేదు. దాంతో మాట్లాడటం వీలు పడలేదు. కేకలు ఆస్పత్రిలో అరుణ కోసం ప్రత్యేక వార్డు తేలాయించారు. అప్పట్లో ఈ కేసు దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. అరుణను ఆ



విధంగా చూసి మెర్సి కిల్లింగ్ (కారుణ్య మరణం)కు అనుమతి ఇవ్వాలని 2011లో జర్నలిస్ట్ ఒకరు సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఆ విజ్ఞప్తిని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం తిరస్కరించింది. దాదాపు నలభై ఏళ్లు అరుణ మంచానికే పరిమితమైంది. 2015లో న్యూమెనియా సోకి కన్నుమూసింది. కోల్ కతాలో కూడా అలానే.. కోల్ కతా ఆర్థి కర్ ఆస్పత్రిలో సంజయ్ అనే వ్యక్తి వైద్యురాలిపై

లైంగికదాడికి తెగబడ్డారు. అతనితోపాటు మరొకరినూ ఉన్నారని మృతులని పేరంటే ఆరోపిస్తున్నారు. వైద్యురాలి మృతిపై దేశవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు మిన్నంటాయి. సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం ఆ కేసును సుమోటిగా స్వీకరించి, మంగళవారం నాడు విచారించింది. ఆ క్రమంలో సీజేబి జస్టిస్ చంద్రచౌదరి అరుణా షాన్ బాగ్ కేసును ఉదహరించారు.

జమ్మూ కశ్మీర్ కు ఖర్చే, రాహుల్

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 20: జమ్మూ కశ్మీర్ అసెంబ్లీకి ఎన్నికల నగారా మోగింది. ఈ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో గెలుపు కోసం ఆ రాష్ట్రంలోని ప్రాంతీయ పార్టీలే కాదు.. జాతీయ పార్టీలు సైతం వ్యూహాత్మకంగా పావులు కదుపుతున్నాయి. అలాంటి వేళ.. ఆగస్టు 21, 22 తేదీల్లో జమ్మూ కశ్మీర్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థుల మద్దతును ఖర్చోతోపాటు ఆ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ పర్యటించనున్నారు. జమ్మూ శ్రీనగర్ లోని పార్టీ కీలక నేతలతోపాటు పార్టీ క్రేబులతో వారు భేటీ కానున్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో పార్టీ విజయవాకాశాల కోసం తీసుకు కోవాల్సిన చర్యలపై వారితో వీరిరువురు చర్చిస్తారు. ఈ మేరకు పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.సి.వేణుగోపాల్ ఎక్స్ వేదికగా వివరించారు. బుధవారం మధ్యాహ్నం ఖర్చే, రాహుల్ జమ్మూ చేరుకుంటారు. అనంతరం వారు.. పార్టీ క్రేబులతో సమావేశమవుతారు. ఆ తర్వాత శ్రీనగర్ చేరుకుని.. పార్టీ కీలక నేతలతో భేటీ కానున్నారు వివరించారు. ఈ ఎన్నికల్లో ఇంత పార్టీలతో కాంగ్రెస్ పార్టీ జత కట్టే అవకాశముందని కేసీ వేణుగోపాల్ స్పష్టం చేశారు. అధికారంలోకి రాకుండా



బీజేపీని నియంత్రించే క్రమంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశముందని పేర్కొన్నారు. మరోవైపు నాలుగు రాష్ట్రాలు.. హరియాణ, మహారాష్ట్ర, జమ్మూ కశ్మీర్, జార్ఖండ్ అసెంబ్లీలకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శులు, ఇన్ చార్జ్ లు, స్పీనింగ్ కమిటీ సభ్యులతో సోమవారం న్యూఢిల్లీలో ఖర్చే, రాహుల్ సమావేశమై

చర్చించిన సంగతి తెలిసిందే. జమ్మూ కశ్మీర్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ మూడు విడతల్లో జరగనున్నాయి. అందులో భాగంగా తొలి విడత నోటిఫికేషన్ మంగళవారం ఎన్నికల సంఘం విడుదల చేయనుంది. ఈ ఎన్నికల ఫలితాలు అక్టోబర్ 4వ తేదీ వెలువడనున్నాయి. ఆర్టికల్ 370 రద్దు అనంతరం జరగుతున్న తొలి అసెంబ్లీ ఎన్నికలు ఇవి. ఈ నేపథ్యంలో అధికారాన్ని హస్త గతం చేసుకునేందుకు అటు బీజేపీ, ఇటు కాంగ్రెస్ పార్టీలే కాకుండా.. ఆ రాష్ట్రంలోని ప్రాంతీయ పార్టీలు సైతం ప్రణాళిక బద్ధంగా ముందుకు వెళ్తున్నాయి. ఇంకోవైపు బీజేపీ అగ్రనేతలు ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర హిందూ శాఖ మంత్రి అమిత్ షా, రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ తోపాటు బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నద్దా సైతం జమ్మూ కశ్మీర్ ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొనున్నారు.

ఆ యాడ్స్ ను రద్దు చేయండి.. యూపీఎస్ కి లేఖ రాసిన కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్

యూపీఎస్ ను రద్దు చేయండి.. యూపీఎస్ కి లేఖ రాసిన కేంద్ర మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ మంగళ వారం లేఖ రాశారు. డైరెక్ట్ రిక్రూట్ మెంట్ కి సంబంధించి జారీ చేసిన ప్రకటనలను రద్దు చేయాలని యూపీఎస్ ను కోరారు. లేటర్ ఎంట్రి ద్వారా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో భాగీల భర్తీ విధానంపై ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు గుప్పిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో కేంద్రం వెనక్కి తగ్గింది. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ ఆదేశాల మేరకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు లేఖలో మంత్రి పేర్కొన్నారు. సామాజిక న్యాయంపై మోదీ ప్రభుత్వం దృష్టి సారించిందని.. ఈ నేపథ్యంలో ఈ అంశంపై సమీక్షించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. 2005లో వీరప్ప మొయిలీ నేతృత్వంలోని రెండో ఆడిసినిస్ట్రేషన్ రిపోర్ట్ డైరెక్ట్ ప్రవేశాలకు సూత్రప్రాయంగా ఆమోదం తెలిపిందని.. 2013లో ఆరవ వేతన సంఘం నిఫారనులు సైతం అదే దిశలో ఉన్నాయని లేఖలో పేర్కొన్నారు. అయితే, అంతకు



ముందు చాలా వై ప్రాజెక్ట్ కేసులు లేటర్ ఎంట్రికి వచ్చాయి.. గత ప్రభుత్వాల్లో వివిధ మంత్రిత్వ శాఖల కార్యదర్శులు, ఉద్యోగి లిబరేషన్ తదితర కీలకమైన పోస్టుల్లో రిజర్వేషన్ లో ఉండగా లేటర్ ఎంట్రి హెల్పర్లకు అవకాశం ఇచ్చారన్నారు. 2014కి ముందు చాలా వరకు రిక్రూట్ మెంట్లు కాంటాక్టు ప్రాతిపదికపై లేటర్ ఎంట్రి ద్వారా జరిగాయని.. తమ ప్రభుత్వం ఈ ప్రక్రియను సంస్కరించగా, బహిరంగంగా, బహిరంగంగా చేసేందుకు ప్రయత్నించినారు. రాజ్యాంగంలో పేర్కొన్న సమానత్వం, సామాజిక న్యాయం సూత్రాలకు అనుగుణంగా ప్రవేశ ప్రక్రియ సామర్యపూర్వకంగా ఉండాలని, ప్రత్యేకించి రిజర్వేషన్ నిబంధనల

నేపథ్యంలో ఉండాలని ప్రధాని భావిస్తున్నారన్నారు. ఇదిలా ఉండగా.. లేటర్ ఎంట్రి పద్ధతిలో 45 మంది సంయుక్త కార్యదర్శులు, ఉప కార్యదర్శులు, డైరెక్టర్ల నియామకానికి యూపీఎస్ కి ఇటీవల దరఖాస్తులు ఆప్సీనించగా.. దీన్ని లోక్ సభలో పట్టిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ తప్పుపట్టారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, ఓ.బీసీ వర్గాల రిజర్వేషన్లను లాకుంటున్నారని కేంద్రంపై విమర్శలు గుప్పించారు. ఉన్నత స్థానాల్లో అభివృద్ధి పర్యాయం వచ్చినప్పటికీ దక్షిణం లేదన్న ఆయన.. లేటర్ ఎంట్రి ద్వారా మరలం అందకుండా చేస్తున్నారన్నారు. అయితే, రాహుల్ వ్యాఖ్యలపై ఇప్పటికే కేంద్రమంత్రిలు మండిపడ్డారు.

రైతు రుణమాఫీ ఓనెంబర్ గేమ్

కాంగ్రెస్ రుణమాఫీ హామీ %వీ ణ% అరుణమ్య కామెంట్స్ కాంగ్రెస్ రైతులను మరోసారి మోసం చేసింది వరంగల్ రైతు దీక్షలేవ్ అమలులో కాంగ్రెస్ పూర్తిగా విఫలమైంది ఎన్నికల ముందు కండిషన్ లేకుండా అన్నారు.. ఇప్పుడేమో కండిషన్స్ అపై అంటున్నారూ రుణమాఫీ లెక్కలపై శ్రేయశ్రం విడుదల చేయాలి జాతీయ హెచ్చా ఆరోపణల ముసుగులో కాంగ్రెస్ పాలమూరు ను నిర్మూలన చేయాలని చూస్తోంది హామీలు అమలు చేయడం చేతగాక కాంగ్రెస్ డైరెక్ట్ పాలిటిక్స్ చేస్తోంది ఈ ప్రభుత్వానికి చిత్తశుద్ధి ఉంటే ఉమ్మడి జిల్లా అభివృద్ధికి %జెఎం రేవంత్ చొరవ చూపాలి

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెబుతున్న రుణమాఫీ లెక్కలు ఓ నెంబర్ గేమ్ తప్ప మరేమీ లేదన్నారు బిజెపి జాతీయ ఉపాధ్యక్షురాలు, మహబూబ్ నగర్ ఎంపీ %ణి% అరుణమ్య. మంగళవారం కొడంగల్ లో మీడియా తో మాట్లాడిన అరుణమ్య.. రేవంత్ సర్కారు పని తీరును వివరిస్తూ చురకలు అందించారు.

కేంద్రం రైతులకు ఏం చేస్తోంది అంటే... ఎరువులపై ఒక్కో రైతుకు ఎకరాకి కేంద్రం 1800 ఇస్తున్నది కిసాన్ సమ్యన్ కింద ఏడాదికి రూ. 6000 ఇస్తున్నారని రైతులు పండించిన పంటలపై %ంజెఎం పెంచింది కేంద్రం ప్రభుత్వం ధాన్యం కొనుగోళ్లలో అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నది కేంద్రం ప్రభుత్వం రేవంత్ రెడ్డి %ని% పాలనను కాపీ కొడుతున్నారని



అప్పుట్లో %ఖఅతి% కేంద్రం ప్రభుత్వం పై నిందలు వేసినట్లే రేవంత్ ఇప్పుడు మాట్లాడుతున్నాడు ప్రధాని మోదీనీ తిడితే హైలెట్ అవుతానేమో అని రేవంత్ భావిస్తున్నారేమో..? దమ్ముంటే ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయాలి

సూచనలిస్తే అణచివేతలా..? ప్రతిపక్ష పార్టీల విమర్శలను స్వీకరించే నర్దుణం రాజకీయ నాయకుడికి ఉండాలి సంస్కార హీనంగా మాట్లాడుతున్న కాబ్బితే ఆయనను గద్దె దింపారు ప్రతి పక్షాలను అణచివేసే ధోరణి మానుకోవాలి

అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టాలి అనేక అంశాల్లో ఉమ్మడి జిల్లా అభివృద్ధి కోసం కలిసి రావాలి గ్రామాల్లో మోతీ వస్తులు, వైద్యం సేవలు, రైతులు, మహిళల

అభివృద్ధి కోసం సహకరించాలి ఈ జిల్లాలో విద్య, వైద్య ఉపాధి రంగాల్లో జిల్లా మంత అభివృద్ధి చెందాలి ఉన్నది **ఇరిగేషన్ పై దృష్టి పెట్టాలి** ఇరిగేషన్ విషయంలో రేవంత్ సర్కారు చొరవ చూపాలి ఎన్నికలలో సమయంలో ఆరోపణలు చేసినట్లు.. జాతీయ హెచ్చా ముసుగులో నీరుగార్చారు భీమా కోయల్ సాగర్, నెల్లెంపాడు తో పాటు ఈ ప్రాజెక్ట్ క ద్వారా సాగు నీరు అందిస్తున్నాం కానీ పాలమూరు పరిధిలోని 7 నియోజకవర్గాలతో పాటుగా నల్గొండ లోని పరిగి కి నీరు అందించేందుకు ఈ పాలమూరు కొందరు స్వార్థంతో ఆ అప్రోచ్ మార్చడం వళ్ల నేటికీ ఈ ప్రాంతం ఎదారిగానే ఉన్నది శ్రీశైలం %మిఎస్ ఛివంతీ% నుంచి నీళ్లు తీసుకోవడం.. కొడంగల్ నారాయణపేటకు 50 వేల చొప్పున కాకుండా 7 అనింట్ల నియోజకవర్గాలకు లక్ష ఎకరాలకు నీళ్లు ఇచ్చేలా %ణా% మార్చాలి అన్ని నియోజకవర్గాలలోని లక్ష ఎకరాలకు నీళ్లు అందేలా పాలమూరు ప్రాజెక్ట్ డిజైన్ %జెఎం% రూపొందించాలని జిల్లా రివ్యూ మీటింగ్ లో కోరాను కాంగ్రెస్ కు చిత్తశుద్ధి ఉంటే ఆనాడు విభజన చట్టంలో పాలమూరు కు జాతీయ హెచ్చా ప్రతిపాదన ఎందుకు పెట్టలేదు పాలమూరు ప్రాజెక్ట్ కు 60 నిధులు ఇస్తామని కేంద్రం ఇప్పటికే స్పష్టత ఇచ్చింది

భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి..



వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: రానున్న ఐదు రోజులు భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి జిల్లాలోని మేధావులు, సీనియర్ సిటిజన్స్ తో కన్సల్టేషన్ వర్క్ షాప్ నిర్వహించి రెవెన్యూ యాక్ట్ పై అభిప్రాయాలు సేకరించాలి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెండింగ్ ఎల్ఆర్ఎస్, ధరణి దరఖాస్తులను పరిశీలించి, వెంటనే పరిష్కరించాలి రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి. మంగళవారం హైదరాబాద్ లోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ సచివాలయం నుండి ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో భారీ, అతి భారీ వర్షాలు, ధరణిపై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.

వికారాబాద్ జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాలు నుండి అదనపు కలెక్టర్లు (స్థానిక సంస్థలు) సుదీర్, (రెవెన్యూ) లింగాయత్ , సంబంధిత అధికారులతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో రానున్న ఐదు రోజుల్లో అతి భారీ వర్షాలు పడే అవకాశం ఉన్నందున కలెక్టర్లు, జిల్లా అధికారులందరూ నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని,



ప్రజలకు, పాఠశాలల విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని, లోతట్టు ప్రాంతాలను గుర్తించి అందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. సూత్రంగా ఏర్పాటు చేయబోయే రెవెన్యూ యాక్ట్ పై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జిల్లాల్లో 23 (లేదా) 24వ తేదీలో జిల్లా స్థాయిలో మేధావులు, సీనియర్ సిటిజన్స్, సీనియర్ అధికారులతో కన్సల్టేషన్ వర్క్ షాప్ ను నిర్వహించి, వారి అభిప్రాయాలను సేకరించాలని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎల్ఆర్ఎస్, ధరణి దరఖాస్తులు అధిక శాతం పెండింగ్లో ఉన్నాయని, వాటిని పరిశీలించి అర్హత గల దరఖాస్తులను ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు ఆమోదించాలన్నారు. ప్రత్యేక బృందాలను నియమించి రెవెన్యూ, మున్సిపల్, టౌన్ ప్లానింగ్, సంబంధిత సిబ్బంది ద్వారా ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తులను పరిశీలించి, సరైన వాటిని త్వరితగతిన పరిష్కరించాలన్నారు. రెవెన్యూ, ఎల్ఆర్ఎస్ లకు సంబంధించి జిల్లాలకు ప్రత్యేక అధికారులను నియమించాలని ఆదేశించారు . క్షేత్రస్థాయిలో అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సేవలు అందించాలని

మంత్రి కోరారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం సంబంధిత అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ సమావేశం నిర్వహించి, దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ. వచ్చే ఐదు రోజులు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నందున ప్రాణనష్టం, ఆస్తి నష్టం జరగకుండా అధికార యంత్రాంగమంతా తగిన చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఎల్ఆర్ఎస్ పై ఆర్ఆర్, ఎంపీఓలకు శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని, ఈ నెల 23వ తేదీన మేధావులు, తహసీల్దార్ లు, ఆర్డీఓలు, సీనియర్ అధికారులతో రెవెన్యూ యాక్ట్ పై కన్సల్టేషన్ వర్క్ షాప్ ను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అలాగే ధరణి దరఖాస్తుల్లో వివిధ మార్బూల్స్ (డేటా కరెక్షన్స్, సక్లెషన్, మ్యూటీషన్, టీఎం 33) లలో పెండింగ్ లో ఉన్న వాటిని వెంటనే పరిష్కరించాలని తెలిపారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో వికారాబాద్, తాండూర్ ఆర్డీఓలు వాసు చంద్రశ్రీనివాస్ ఎలక్ట్రిసిటీ ఎస్ ఇ సంజీవ్ రెడ్డి, ఇరిగేషన్ ఇ ఇ సుందర్, మాధవి, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్కరిని ఓటరును నమోదు చేయాలి



-జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ లింగాయత్
వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్కరిని ఓటరును నమోదు చేయాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ లింగాయత్ అన్నారు. 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్కరికి ఓటరు జాబితాలో చోటు కల్పిస్తూ సర్వే చేయాలని బాతు లెవల్ అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశ ము హాలు నుండి డి ఎల్ ఏం టి లు , ఏ ఎల్ ఏం టి లు ఏర్పాటు చేసిన ప్రైవేట్ కార్యక్రమం లో మాట్లాడుతూ జనవరి 1, 2025 ప్రామాణికంగా ఓటర్ జాబితా నవరంబ 2025 కల్పిస్తుంది నిర్వహించాలని అన్నారు. 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్కరికి ఓటరు జాబితాలో చోటు కల్పించేలా కార్యచరణ అమలు చేయాలని తెలిపారు. ఆగస్టు 20 నుంచి అక్టోబర్ 28 వరకు ప్రీ రివిజన్ నిర్వహించి అక్టోబర్ 29న



ముసాయిదా ఓటరు జాబితా విడుదల చేయాలని, నవంబర్ 28, 2024 వరకు సదరు జాబితా పై ప్రజల నుంచి అభ్యంతరాలను స్వీకరించాలని అన్నారు. ఆగస్టు 20 నుంచి అక్టోబర్ 18, 2024 వరకు బాత్ స్టాయి అధికారులు పోలింగ్ కేంద్రాల వారిగా ఇంటింటికీ తిరుగుతూ ఓటరు ధృవీకరణ చేపట్టాలని, ఓటరు జాబితాలో అవసరమైన చోట పాత ఫోటోలను తొలగించి ఓటర్ నూతన ఫోటోలు అప్లోడ్ చేయాలని, జనవరి 1, 2025 నాటికి 18 సంవత్సరాలు నిండి ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటరు జాబితాలో నమోదు 100 శాతం వెరిఫికేషన్ మరియు పోలింగ్ స్టేషన్ మార్పు అవసరం ఉంటే చేయాలని అన్నారు. అక్టోబర్ 19 నుంచి అక్టోబర్ 28 వరకు జనవరి ఒకటి 2025 ప్రామాణికంగా 18 సంవత్సరాల నిండిన ప్రతి ఒక్కరికి

కవితకు మళ్ళీ షాక్..
బెయిల్ విషయంలో పదేపదే నిరాశ...
న్యూఢిల్లీ: ఢిల్లీ లిక్టర్ సీబీఐ, ఈడి కేసులో బెయిల్ ఇవ్వాలని కోరుతూ ఎమ్మెల్యే కవిత సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించిన విషయం తెలిసింది. దీనిపై ఇవాళ సుప్రీంలో విచారణ జరిగింది. కవిత కేసులో సీబీఐ కొంటర్ దాఖలు చేసింది. హై కోర్ట్ తీర్పును కవిత సుప్రీంకోర్టులో సవాల్ చేశారు. ఆమె బెయిల్ పిటిషన్పై ఇవాళ ఉదయం నుంచే సర్వత్రా ఉత్సాహం నెలకొంది. ఇవాళినా కవితకు బెయిల్ లభిస్తుందని.. ఆమె కుటుంబంలో పాటు బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు భావించాయి. కానీ కవితకు మరోసారి షాక్ తగిలింది. అయితే నేడు సుప్రీం బెయిల్ పిటిషన్పై విచారణను వాయిదా వేసింది. వచ్చే మంగళవారం అంటే ఆగస్టు 27 కి వాయిదా వేసింది. శుక్రవారం నాటి కల్లా కొంటర్ దాఖలు చేయాలని ఈడికి ఆదేశాలు జారీ చేసింది. గురువారం వరకు కొంటర్ దాఖలు చేయాలని ఈడికి సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. శుక్రవారం లోపు కవిత తరఫున న్యాయవాది రిజాయిండర్ దాఖలు చేయాలని ఆదేశించడం జరిగింది. ఇప్పటికే సీబీఐ కొంటర్ అఫిడవిట్ దాఖలు చేసింది. కవిత కేసును జస్టిస్ బీఆర్ గవాయి, జస్టిస్ విశ్వనాథ్ ధర్మాసనం విచారణ జరిగింది. ఢిల్లీ లిక్టర్ పాలనీ కేసులో గత ఐదు నెలలకు కవిత తీవ్ర శ్రేణులు అసహనం ఉన్నారు. లిక్టర్ పాలనీ ఈడి, సీబీఐ కేసుల్లో ఢిల్లీ హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ సుప్రీంకోర్టును కవిత ఆశ్రయించడం జరిగింది. లిక్టర్ పాలనీ ఈడి, సీబీఐ కేసుల్లో జూలై 1న కవిత బెయిల్ పిటిషన్పై ఆగస్టు 12న దర్యాప్తు సంస్థలకు సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు ఇచ్చిన విషయం తెలిసింది. ఈడి, సీబీఐ తనపై నమోదు చేసిన కేసుల్లో బెయిల్ ఇవ్వాలని కోరుతూ ఆమె ఈ నెల 8న సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఢిల్లీ మద్యం కేసులో కవితకు పదే పదే నిరాశే ఎదురవుతోంది. ఇవాళ కూడా తిరిగి నిరాశే ఎదురైంది. ప్రతివాదుల వాదనలు వినకుండా మధ్యంతర ఉపశమనం కల్పించలేమని గత విచారణలో భాగంగా సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. తనకు బెయిల్ ఇవ్వడానికి నిరాకరిస్తూ ఢిల్లీ హైకోర్టు జూలై 1న ఇచ్చిన తీర్పును సవాల్ చేస్తూ ఆమె సుప్రీంకోర్టులో స్పెషల్ టీవీ పిటిషన్(క్రిమినల్) దాఖలు చేశారు.

2026లోనే శాసనసభ స్థానాల పెంపు
స్పష్టం చేసిన కేంద్రం
ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో శాసనసభ స్థానాల పెంపు 2026లోనేని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 170 (3) ప్రకారం 2026లో జనాభా లెక్కల అనంతరం ఏప్రిల్ 175 నుంచి 225 శాసనసభ స్థానాలు తెలంగాణలో 119 నుంచి 153 శాసనసభ స్థానాలకు పెంపు నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరిగినప్పుడే ఎస్సీ, ఎస్టీ స్థానాల పునర్విభజన ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టం -2014ను న్యాయమంత్రిత్వ శాఖ ద్వారా మార్చి1, 2014న గెజిట్ లో ప్రచురించినట్లు వివరించింది.



చేపెళ్ల , శుభ తెలంగాణ: రంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా ఉపాధ్యక్షురాలు పామేనా జ్యోతి భీమ్ భరత్ జన్మదిన వేడుకలు మంగళవారం మొయినాబాదులోని ఆమె నివాసంలో శంకర్పల్లి మహిళా మండల నాయకురాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. కేకులు కట్టే చేయించి శాలువాతో సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని ఆమె కోరారు. తనకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ప్రతి ఒక్కరికి రుణపడి ఉంటానని పేర్కొన్నారు. పార్టీలో పనిచేస్తున్న ప్రతి కార్యకర్తకు అందగా ఉంది ప్రజలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను అందించే విధంగా వారధిగా నిలుస్తానని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదల సంక్షేమం కోసం ఎంతో కృషి చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రతి ప్రభుత్వ పథకాన్ని లబ్ధిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వానికి తమ కుటుంబం ఎల్లవేళలా సహకరిస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేపెళ్ల బి ట్యాక్ అధ్యక్షురాలు రమ్య రెడ్డి, శంకర్పల్లి మండలం మహిళా అధ్యక్షురాలు నాగమణి, శంకర్పల్లి మున్సిపల్ అధ్యక్షురాలు చాకలి అమృత, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి సుశీల శంకర్, జిల్లా కార్యదర్శి పువ్వుమ్మ, శంకర్పల్లి మున్సిపల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ వుప్ప, మహిళా నాయకురాలు శ్రీలత, అంధాలు, సరస్వతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: కాంగ్రెస్ నాయకుల దాడిలో గాయపడిన పూడూరు మండలం భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షుడు రాఘవేంద్ర ముదిరాజ్ ను చేపెళ్ల పాపెంట్ల సభ్యులు కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి మంగళవారం హనుమంతులను ఆనంతరం జిల్లా ఎస్సీ నారాయణ రెడ్డి ని కలిసి నిందితులపై చర్యలు తీసుకోకపోతే ఉపేక్షించేదీ లేదని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు మాధవ రెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు సదానంద రెడ్డి, ఉప్పర్ రమేష్, మిట్టల చరమేశ్వర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

నిమ్మ నూనె లేదా లెమన్ ఆయిల్ అనేది జుట్టుకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో చాలా రకాల మంచి గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది జుట్టులో ఉండే బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ వంటి వాటిని చంపుతుంది. అంతేకాకుండా, సాల్ట్స్ ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గిస్తుంది. ఈ నూనెలో విటమిన్లు కూడా ఉంటాయి. వీటితో జుట్టుకు మాస్జులు తయారు చేసుకోవచ్చు. నిమ్మ నూనెను వారానికి రెండుసార్లు జుట్టుకు అప్లై చేసుకుంటే హెయిర్ గ్రోత్ అనేది ఫాస్ట్ గా జరుగుతుంది. ఇంట్లోనే సులభంగా దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. వివిధ రకాల హెయిర్ మాస్జులలో కూడా దీన్ని కలుపుకోవచ్చు. లెమన్ ఆయిల్ ఎక్కువగా వాడితే జుట్టు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉన్న ఈ ఆయిల్ హెయిర్ కండీషనర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. చర్మం, జుట్టుకు సంబంధించిన చాలా సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ తొక్కల నుంచి తీసిన తెలం కాబిల్డ్, ఇది చాలా సహజమైనది. డైట్ హెయిర్ కు దీనిని అప్లై చేసుకుంటూ ఉంటే ఇన్ ఫ్లమేషన్ రాకుండా జాగ్రత్త పడొచ్చు. తల చుండ్రు సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. రోజేవేరి ఆయిల్ లేదా కొబ్బరి నూనెతో కలిపి వాడితే మరింత మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. నిమ్మ నూనె ముఖం మీద ఉండే మొటిమలను తగ్గిస్తుంది. చర్మం మీద బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. డీ డ్రీ ఆయిల్ తో కలిపి వాడితే మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. జుట్టు చిక్కులు పడకుండా ఉండాలంటే కూడా లెమన్ ఆయిల్ వాడవచ్చు. ఇది జుట్టులోని బ్యాక్టీరియాను చంపి, జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. దీంతోపాటు క్యాన్సర్ ఆయిల్ కూడా వాడవచ్చు. ఆముదం నూనె జుట్టుకు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీంతో జుట్టు బలంగా పెరుగుతుంది. కొబ్బరి నూనెలో విటమిన్ సి, షైబర్ ఫువ్వలంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఆముదం నూనె, ఆలివ్ ఆయిల్, లెమన్ ఆయిల్ మూడు కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే మంచి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వారానికి ఒకసారి ఈ మాస్జును వాడితే మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. అయితే దీనిని డ్రై చేసే ముందు డెర్మాటాలజిస్టుల నలభా తీసుకోవడం మంచిది.

లెమన్ ఆయిల్ తలకు రాస్తే ఈ అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు?



బ్రేక్ ఫాస్ట్ తినడం మానేస్తున్నారా?

మాంస జీవనశైలి కారణంగా చాలామంది లేటుగా నిద్రలేస్తున్నారు. దీంతో ఉదయాన్నే టిఫిన్ చేసే అలవాటు కూడా మర్చిపోతున్నారు. కొందరైతే పొద్దున్న ఆఫీస్ కి లేదా స్కూల్, కాలేజీకి అలస్యం అవుతుంది ఏమో అని భయంతో బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేస్తున్నారు. ఒక్కపూట తినకపోతే ఏమవుతుందలే అని తినడం మానేస్తున్నారు. చాలామంది బరువు తగ్గాలని తిండిని తగ్గిస్తున్నారు. ఈరోజుల్లో ఎక్కువమంది నైట్ షిఫ్టులు చేస్తున్నారు. పొద్దున్నే నిద్రపోతున్నారు. కానీ బ్రేక్ ఫాస్ట్ ను పిట్ట చేస్తున్నారు. దీనివల్ల ఎన్నో సమస్యలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఆవేంటో తెలుసుకుందాం. ఉదయం పూట అల్పహారం తినకపోతే శరీరం అలసటకు గురవుతుంది. దీంతో రోజంతా నీరసంగా ఉంటారు. సరిగ్గా పనిచేయలేరు. బాడీ యాక్టివ్ లేకపోతే పనిపై అంత ఆసక్తి కూడా ఉండదు. కొన్ని రోజులకు రక్తహీనత ఎక్కువ అవుతుంది. అలాగే చిరాకు పెరుగుతుంది. దీంతో మానసిక సమస్యలు వస్తాయి. బ్రేక్ ఫాస్ట్ సిగ్నల్ చేయడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు సరిగ్గా అందవు. దీంతో అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. రాత్రి నుంచి పొద్దున్న వరకు నిద్రపోవడం వల్ల ఎక్కువ సమయం కరువు ఖాళీగా ఉంటుంది. పొద్దున్న కూడా బ్రేక్ ఫాస్ట్ సిగ్నల్ చేసే జీవక్రియ మీద ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి ఎంత బిజీగా ఉన్నారో బ్రేక్ ఫాస్ట్ అయితే మానవద్దు. శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అన్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి తప్పకుండా ఉదయం తినాలి. రైస్ శరీరం పోషకాలు అన్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ఉంటాయి. సాధారణంగా చాలామంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ తక్కువగా తిని, రాత్రిపూట ఎక్కువగా తింటారు. కానీ రాత్రిపూట తక్కువగా తిని బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఎక్కువగా తినాలి. అప్పుడే శరీరానికి కావాల్సిన కార్బో హైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు అందుతాయి. శారీరకంగా, మానసికంగా స్ట్రాంగ్ గా ఉండాలంటే ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ అనేది తప్పనిసరి. పిల్లలకు అయితే బ్రేక్ ఫాస్ట్ అసలు సిగ్నల్ చేయకూడదు. వాళ్లు తొందరగా పెరగాలన్నా.. వాళ్ల మెదడు పురుగుగా పనిచేయాలన్నా ఉదయం పూట తప్పకుండా తినాలి. సాధారణంగా నాలుగు గంటల్లో మనం తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం అవుతుంది.



పొట్లకాయ లాభాలు..!



మనకి తరచూ ఎక్కువగా దొరికేటవంటి వండ్లు ,కాయగూరలు తినడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. అలాంటి వాటిలో పొట్లకాయ కూడా ఒకటి. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇందులో ఉండే పిండి పదార్థాలు, విటమిన్ ా, డి-1, డి-2, డి-3, డి-6, డి-9 వంటివే కాకుండా మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది మన జీర్ణ క్రియను సైతం మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే మనం తిన్న ఆహారాన్ని కూడా చాలా త్వరగానే జీర్ణం చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇవే కాకుండా మరికొన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నవి. పొట్లకాయలు ఎక్కువ మొత్తంలో పైబర్ ఉండడం వల్ల ఇది తిన్న వెంటనే కడుపు ఖాళీగా లేని అనుభూతి కలుగుతుంది. అందుకే ఆకలి వేయడం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో వ్యర్థ కొవ్వును సైతం వేగవంతంగా తగ్గిస్తుంది. పొట్లకాయలో ఉండే క్యాలరీలు కొవ్వును పెంచనివ్వదు. పొట్లకాయను తినడం వల్ల కీళ్ల వ్యాధులు సైతం రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. వృద్ధులకు చాలా మేలు చేస్తుంది. డైయబిటీస్ తో ఇబ్బంది పడేవారు వీటిని తినడం మంచిది. ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం, కాల్షియం, విటమిన్ సి, పొటాషియం వంటివి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని సైతం అందిస్తాయి. రక్తంలో ఉండేటువంటి గ్లూకోజ్ స్థాయిని కూడా తగ్గించడానికి పొట్లకాయ ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాకుండా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. పొట్లకాయ జ్యూస్ తాగడం వల్ల పొట్టిగా ఉన్నవారు కూడా పొడవుగా అవుతారని చాలామంది నమ్ముతూ ఉంటారు. అలాగే ఎముకలు దృఢంగా మారడానికి ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి కూడా పొట్లకాయను తినడం మంచిది. క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించే గుణాలు పొట్లకాయలు పుష్కలంగా ఉన్నాయట. గుండె పోటు వంటివి రాకుండా కూడా గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి పొట్లకాయ చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కిడ్నీ పనితీరు కూడా మెరుగుపరచడానికి ఈ పొట్లకాయ చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలా ఎన్ని విధాలుగా చూసిన పొట్లకాయను తినడం చాలా ఉపయోగకరమని చెప్పవచ్చు.

బొరుగులు తింటే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?

మన పూర్వము నుంచి చాలామందికి బొరుగులు అంటే తెలిసే ఉంటుంది. అయితే ఇప్పుడున్న వారికైతే మరచుకొంటుంటే ఇట్టి గుర్తు పడతారు. ఇవి ఎక్కడైనా లభిస్తూ ఉంటాయి. అయితే వీటితో తయారు చేసే వంటకాలు అన్నీ కూడా తినడానికి బేస్ట్ గానే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా స్ట్రీట్ ఫుడ్ లలో ఇది కూడా ఒకటని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా కారం బొరుగులు ,మసాలా చార్ట్ వంటి వాటిని ఎక్కువగా వీటిని ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. అయితే వీటి వల్ల తినడం వల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదనీ చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు కానీ వీటిని తినడం వల్ల కూడా చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయట వాటి గురించి మార్గాం. బొరుగులలో చాలా న్యూట్రియంస్ లభిస్తాయి ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జింక్ ఐరన్ విటమిన్- ా, జి వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఎవరైనా మలబద్ధక సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు వీటిని తినడం వల్ల ఆ సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కూడా కరిగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. బొరుగులు తినడానికి చాలా తేలికగా ఉండటం వల్ల ఇందులో క్యాలరీలు కూడా చాలా తక్కువగానే ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ మనకి ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది. మన శరీరంలో టోన్స్ గ్రోత్ పెరగడానికి శరీరం డెవలప్ మెంట్ కావడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. షుగర్ లెవెల్స్ కూడా కంట్రోల్ చేయడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. జీర్ణ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడేవారు వీటిని కనీసం వారంలో రెండు మూడు సార్లు అయినా తినడం వల్ల చాలా మంచిది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వల్ల చర్మం కూడా చాలా సహజంగా మెరిసేలా చేస్తోందట. అయితే వీటిని అతిగా తిన్నా కూడా గ్యాస్ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అందుకే కొంత మేరకు మాత్రమే వీటిని తినడం మంచిది. అయితే రోడ్డు మీద దొరికేటవంటి మసాలాతో కలుపుకొని తినడం వల్ల ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి.



పిల్లలు బరువు పెరగట్లేదా?

పిల్లలను తల్లిదండ్రులు చిన్నప్పటి నుంచే చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటారు. వాళ్లకు ఎలాంటి కష్టం రాకుండా ఉండాలని ఆడిగినవి అన్ని కొని ఇస్తుంటారు. అయితే కొందరు పిల్లలు పుట్టినప్పటి తర్వాతగా బరువుతో పుడతారు. అలానే ఉంటారు కానీ మళ్లీ బరువు పెరగరు. చిన్నపిల్లలు బరువు తక్కువగా ఉండటం వల్ల వాళ్లకు అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. వాళ్ల వయస్సుకు తగ్గట్టుగా బరువు పెరుగుతుందా. అప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. లేకపోతే ఆసుపత్రి పాలు కావడం తప్పదు. సాధారణంగా పిల్లలు చాలా తక్కువ ఆహారం తీసుకుంటారు. తినట్లేదు కదా అని అలా వదిలేయకూడదు. ఏదో రకంగా వాళ్లకు నచ్చ చెప్పి తినిపించాలి. అయితే పిల్లలకు ప్రోటీన్ ఉండే ఆహారం పెట్టాలి. అప్పుడే వాళ్లు వయస్సుకు తగ్గట్టు బరువు పెరుగుతారు. తొందరగా బరువు పెరగాలంటే పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలో తెలుసుకుందాం. ఏదాది లోపు పిల్లలు అయితే వాళ్లకు మెత్తగా ఉడికించి పెట్టాలి. ఇంకా సిరిలిక్ పెరుతున్నట్లయితే బార్లీ, మినుములు, కందివప్పు, డ్రైఫ్రూట్స్ తో పౌడర్ చేసుకోవాలి. దీనిని ఇక్విలా చేసి తినిపించాలి. అప్పుడే పిల్లలు ఆరోగ్యంగా బరువు పెరుగుతారు. రైస్ తినే పిల్లలు అయితే అన్నం వండుకోనేటప్పుడు అందులో కొంచెం కందివప్పు, బార్లీ, క్యాలెక్, బీట్ రూట్ వంటివి ఉడికించుకోవాలి. లేదా అన్నంలో కొన్నిసార్లు రాగిజావ కలిపి పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లలు తొందరగా బరువు పెరగడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పిల్లలకు ఎక్కువగా ఒక్కసారి కాకుండా కొంచెం కొంచెం పెరుగుతారు. రెండోళ్లకు దగ్గర అవుతున్న పిల్లలకు ఉడికించిన గుడ్లు తినిపించాలి. ఇందులో ప్రోటీన్ ఉండటం వల్ల పిల్లలు తొందరగా బరువు పెరుగుతారు. కాబట్టి రోజూ ఉదయం కనీసం ఒక గుడ్డు అయినా మి పిల్లలకు పెట్టండి. అలాగే బిస్కెట్లు, రస్మెలు, కాకెట్లు, చిప్స్ వంటివి పిల్లలకు ఇవ్వద్దు. వీటివల్ల బరువు పెరుగుతారు. కానీ అది ఆరోగ్యం కాదు. పిల్లలు ఆరోగ్యంగా బరువు పెరిగేలా చూడండి. చాలామంది పిల్లలు పాలు తాగడానికి అంతగా ఇష్టపెట్టుకోరు. కానీ ఏదో రకంగా పిల్లలకి పాలు అలవాటు చేయండి. డైట్ ఉదయం, రాత్రి పాలు తాగడం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి.



ఏసీ కింద నిద్రపోతున్నారా.. వ్యాధులను కొని తెచ్చుకున్నట్లే..?

ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవనశైలి లోనే మార్పులు వల్ల చాలా మంది తినే ఆహారంతో పాటు నిద్రొస్తున్న సమయంలో కూడా చాలా మార్పులు చేస్తూ ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఎక్కువ మంది నకాలంలో ఏసీ లేకుండా నిద్రపోవడం చాలా కష్టంగా మారుతున్నది. ఈ అలవాటు చాలా మందికి ఉండనే ఉంటుంది. ప్రతిరోజు కష్టపడి తర్వాత శరీరం కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోవడం కోసం చల్లదనం కోసం ఏసీ కింద హాయిగా నిద్రపోతూ ఉంటారు. ఏసీ కింద ఎక్కువసేపు పడుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రమాదమో ఇబ్బందు చూద్దాం. ప్రస్తుతం వర్షాకాలం కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో వివిధ రకాల వైరస్లు, బాక్టీరియాలు తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపించి జలుబు, జ్వరం, దగ్గు వంటివి వ్యాప్తి చెందేలా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా దోమలు కూడా వివిధ రకాల వ్యాధిప్రసార ప్రాంతం నుంచి వస్తూ ఉంటాయి. వర్షాలు ఎక్కువగా పడడం చేత నీటి ద్వారా కూడా పలు రకాల వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందుతూ ఉంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో ఏసీ లేకుండా నిద్రపోవే వారికి కళ్లు పోర బారడం.. వాతావరణం లో వచ్చేటవంటి తేమ కారణంగా చికాకు మంటగా కూడా అనిపిస్తుందట. అలాగే చర్మానికి సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఏసీ కింద ఉన్నవారు నిరు చాలామంది తక్కువగా తాగుతూ ఉంటారు. కానీ ఇది చాలా తప్పుట.. నీరు ఎక్కువగా తాగడం చాలా మంచిది. దీనివల్ల శరీరం డిహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. అలాగే అలర్జీలకు చర్మం పొరలు పొడిబారకుండా ఉండేందుకు బాగా సహాయపడుతుంది. మైగ్రేన్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడేవారు ఏసీ కింద అసలు పడుకోవడం మంచిది కాదు. దీనివల్ల తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుందట. ఏసీలో చిక్కుకున్న దుమ్ము దూబి వల్ల ఊపిరితిత్తులకు చాలా సమస్యలు ఏర్పడతాయి అలాగే అలర్జీ ఆస్తమా వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందట.

