TEL: T/TG/ 2024/0814

మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

విలేఖరులు కావలెను...

మన వెలుగు తెలుగు దినపత్రికకు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ లోని అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు మరియు నియోజకవర్గ,మండలవారిగా విలేఖరులు కావలెను, తెలుగు భాష మీద కనీస అవగాహన కలిగివుండి, వార్తలు రాయగలిగిన వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును..

మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి...

నెట్ వర్క్ ఇంచార్జి సెల్ : 9533397954

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్ | సంపుటి: 01 | సంచిక: 44 | శుక్రవారం, 27 సెప్టెంబర్, 2024 | పేజీలు 05 | వెల రూ: 04/-

30 రోజుల్లో డిజిటల్ హెల్త్‌కార్డులు

- క్యాన్సర్ ను అత్యవసరంగా ఎదుర్కోవాలి
- లాభాలార్జించే సర్కారు కాదు మాది
- ప్రజల సంక్షేమం కోరే ప్రభుత్వం
- సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్

రాబోయే 30 రోజుల్లో ప్రజలకు డిజిటల్ హెల్త్‌కార్డులు తీసుకొచ్చేందుకు కృషి చేస్తున్నామని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. గురువారం హైదరాబాద్ విద్యానగర్ లో దుర్గాబాయి దేశ్‌ముఖ్ రెనోవా క్యాన్సర్ ఆస్పత్రిని ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్య, వైద్యం తమ ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యతలని ఆయన తెలిపారు. వీలైనంత మేరకు ప్రజలకు ఉచితంగా లేదా తక్కువ ఖర్చుతో వైద్యం అందించాల్సిన అవసరముందని చెప్పారు. సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికి ఫ్యామిలీ డాక్టర్లు ఉండరనీ, ప్రతిసారి అనేక పరీక్షలు చేస్తే తప్ప వైద్యం అందించలేని పరిస్థితి వైద్యులు ఎదుర్కొంటున్నారన్నారు. ఈ పరిస్థితిని అధిగమించేందుకు రాష్ట్రంలో ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన డాటాతో ఒక్కొక్కరికి విడివిడిగా హెల్త్ ప్రొఫైల్ రూపొందించనున్నట్టు వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలోని 4 కోట్ల ప్రజల హెల్త్ ప్రొఫైల్స్ ను డిజిటలైజ్ చేసి ఈ హెల్త్ కార్డుల్లో గతంలో వారు తీసుకున్న చికిత్స వివరాలను పొందుపర్చనున్నట్టు తెలిపారు. దీంతో అత్యవసర పరిస్థితితో పాటు ఎప్పుడు ఏ డాక్టర్ దగ్గరికి చికిత్స కోసం వెళ్లినా ఆ పేషంట్ గత ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకుని వేగంగా చికిత్స చేసేందుకు సులభమవుతుందని సీఎం వివరించారు. ప్రభుత్వపరంగా తాము విధానాలను రూపొందించగలుగుతామని చెప్పారు. అయితే ఆ విధానాలు ప్రజలకు ఉపయోగపడే విధంగా స్వచ్ఛంద సంస్థలు సహకరించాలని కోరారు. ఈ రూపకల్పనలో దుర్గాబాయ్ దేశ్ ముఖ్ ఆస్పత్రి, రీసెర్చ్ సెంటర్ క్రియాశీలక పాత్ర పోషించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఇందుకోసం త్వరలోనే స్వచ్ఛంద సంస్థలతో సహకారం తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఎన్జీవోలతో త్వరలో ఒక సమావేశం ఏర్పాటు చేసి వారి సూచనలు స్వీకరించాలనీ, వారిని భాగస్వాములను చేసుకుంటామని చెప్పారు. దీంతో తక్కువ రోజుల్లో ఎక్కువ సమాచారాన్ని సేకరించగలుగుతామన్నారు.

క్యాన్సర్ మహమ్మారిని అరికట్టేందుకు తక్షణం దృష్టి సారించాల్సిన అసరముందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. క్యాన్సర్ బాధను తట్టుకోలేక ఆత్మహత్య చేసుకున్న తనకు తెలిసిన పాత్రికేయుని విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు. తమను సంప్రదించిన తర్వాత చికిత్స కోసం తగిన సాయం చేద్దామనుకునేలోపు మరణించడం కలచివేసిందని విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మహమ్మరిని పాలద్రోలేందుకు ప్రభుత్వాలు, సంస్థలు, వ్యక్తులు కలిసికట్టుగా పోరాడుదామని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. తమ ప్రభుత్వం లాభాలార్జించే ప్రభుత్వం కాదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ప్రజల సంక్షేమం కోసమే పని చేస్తున్నామని తేల్చిచెప్పారు. స్వాతంత్ర్య భారత తొలి ప్రధానమంత్రి జవహర్ లాల్ నెహ్రూ తీసుకున్న విప్లవాత్మక చర్యల ఫలితంగా సమాజంలో ఆకలి, కరువు చావులు లేవనీ, ప్రజల ఆయుష్షు పెరిగిందని తెలిపారు. ప్రస్తుత సమాజానికి అత్యంత అవసరమైన విద్య, వైద్యమే తమ ప్రాధాన్యతలని తేల్చి చెప్పారు.

గురుకులాలు , బీసీ హాస్టల్ లు మెరుగుపరచడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి

- విద్యా ప్రమాణాలు పెంచడానికి విద్యాబోధన తదితర అంశాలపై ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి నివేదిక
- గురుకులాల్లో సిలబస్ తో పాటు ప్రాక్టికల్స్ , గేమ్స్ పై ప్రత్యేక ఫోకస్
- గురుకులాల్లో వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలు మెరుగుపర్చడానికి ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలు
- బీసీ గురుకులాల పై సమీక్షా సమావేశంలో బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్ ,సెప్టెంబర్ 26: గురుకులాల్లో నాణ్యమైన విద్య బోధన అందించి విద్యార్థుల్లో వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలను మరింత మెరుగోర్చడానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యల పై సచివాలయంలోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారులతో కలిసి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సమీక్షా సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. గురుకులాలు బీసీ హాస్టల్ లు మరింత మెరుగుపరచడానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై దిశా నిర్దేశం చేసారు. హాస్టల్ లలో నాణ్యమైన ఆహారం అందించాలని అధికారులు ఎవరు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించవద్దని హెచ్చరించారు. గురుకులాల్లో విద్యార్థుల స్టడీ హౌర్స్, బ్రేక్ ఫాస్ట్ ,లంచ్ టైమింగ్స్ లో ఇబ్బందులు లేకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. విద్యా ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడానికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలు , విద్యార్థుల సిలబస్ ,ప్రాక్టికల్స్ , గేమ్స్ తదితర వాటిపై ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి సమీక్షలు ఏర్పాటు ఒక నివేదికను రూపొందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందుకోసం అక్టోబర్ 1 వ తేదిన గురుకుల జిల్లా బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారులు,అసిస్టెంట్ బీసీ సంక్షేమ అధికారులు , ఆర్సీవో ,డిసివో లతో పాటు అన్ని కార్పోరేషన్ ఎండీ లు , ఉన్నతాధికారులతో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నారు. సమావేశంలో గురుకులాల్లో తీసుకోవాల్సిన వాటిపై అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేయనున్నారు .ఇక్కడ రూపొందించిన అంశాలను అక్టోబర్ మొదటి వారంలో హైదరాబాద్ లో జరిగే సమావేశంలో బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారులు, ఆర్సివో%అశీబ% , డిసివో లు, గురుకులాల ప్రిన్సిపల్ లు , హాస్టల్ వార్డెన్లు , రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ లు ,బీసీ సంక్షేమ శాఖ అధికారులతో కలిసి సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై దిశా నిర్దేశనం చేయనున్నారు.తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ సహకారంతో రాష్ట్రంలో ఉన్న బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ గురుకులాల్లో సక్రమంగా క్రీడా , సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించడానికి ప్రణాళికలు వేయాలని తెలిపారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చొరవతో పలు కంపెనీలు సీఎస్ఆర్ ఫండ్స్ కింద ఐటిఐ ,పాల్ టెక్నిక్ లలో విద్యార్థులకు నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమాలు చేపట్టారని , గురుకులల్లో కూడా విద్యార్థులకు సైతం వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చడానికి వారి సహకారం తీసుకొని మెరుగైన శిక్షణ అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అన్ని గురుకుల పాఠశాలలో రోడ్డు భద్రత మీద అవగాహన కల్పించాలనీ సూచించారు. రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించడానికి విద్యార్థి దశ నుండే అప్రమత్తంగా ఉండేలా చర్యలు

తీసుకోవాలని సూచించారు.గతంలో డిప్యూటీ సిఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క గారి అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలు ,మౌలిక సదుపాయాలు సత్వర చర్యలకు సమస్యల పరిష్కారానికి కార్యాచరణ రూపొందించాలని సూచించారు.

సమావేశంలో పాల్గొన్న బీసీ సంక్షేమ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ బుర్ర వెంకటేశం, కమిషనర్ బాల మాయాదేవి , గురుకులాల సెక్రటరీ సైదులు , బీసీ కార్పొరేషన్ ఎండీ మల్లయ్య బట్టు , ఎంబిసి కార్పోరేషన్ ఎండీ అలోక్ , జాయింట్ డైరెక్టర్ సంధ్య , కార్పోరేషన్ ఎండీలు చంద్రశేఖర్ , ఇందిరా , శ్రీనివాస్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముంబైలో వర్ష బీభత్సం.. విద్యాసంస్థలకు సెలవు

ముంబైలో భారీ వర్షం బీభత్సం సృష్టించింది. కుండపోత వానతో ముంబై అతలాకుతలం అయ్యింది. బుధవారం నుంచి గురువారం తెల్లవారుజాము వరకు వర్షం దంచికొట్టింది. ఈ నేపత్యంలో గురువారం పుణె, ముంబైలోని విద్యాసంస్థలకు సెలవు ప్రభుత్వం సెలవు ప్రకటించింది. ముంబైలోని పలు లోతట్టు ప్రాంతాలను భారీ వరదలు ముంచెత్తాయి. రోడ్లు రహదారులు జలయమయ్యాయి. దీంతో భారీ ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడింది.భారీ వర్షాల కారణంగా ముంబ్రా బైపాస్ వద్ద రాత్రి 11.30 గంటల సమయంలో కొండచరియలు విరిగిపడటంతో పెద్ద ఎత్తున ట్రాఫిక్‌కు జామ్ అయ్యింది. అగ్నిమాపక అధికారి స్వప్నిల్ సర్నోబత్ మాట్లాడుతూ.. దాదాపు 3 గంటలపాటు ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడిందని, ఈ సమయంలో ట్రాఫిక్ విభాగం కూడా ట్రాఫిక్‌ను ఒకవైపు నుంచి నియంత్రించిందని, అదృష్టవశాత్తూ ఎలాంటి ప్రాణనష్టం సంభవించలేదని.. రోడ్డుపై రాళ్లను జేసీబీతో తొలగించి ట్రాఫిక్ ను క్లియర్ చేసినట్లు తెలిపారు. ఇక, పలు చోట్ల రైలు పట్టాలు నీటిలో మునిగిపోయాయి. దీంతో సబర్బన్ రైళ్లను నిలిపివేశారు. అలాగే, పలు విమానాల దారి మళ్లించారు. రానున్న మరికొన్ని గంటల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ముంబైకి ఐఎండీ రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించింది.

తెలంగాణ యువత భవిత కోసం ప్రత్యేక చర్యలు

ప్రతి జిల్లాలో స్కిల్ డెవలప్మెంట్ కాలేజీలు ఏర్పాటు

రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి

హైదరాబాద్: 26.09.2024: తెలంగాణ యువత భవిత కోసం తమ ప్రభుత్వం విస్తృత చర్యలు చేపట్టిందని రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి తెలిపారు. నిరుద్యోగులకు నైపుణ్య విద్య అందించడానికి ఈ ప్రభుత్వం స్కిల్ యునివర్సిటిని ఏర్పాటు చేసిందని ఈ విద్యా సంవత్సరం నుంచే అడ్మిషన్లు ప్రారంభిస్తున్నామని తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో ప్రతి జిల్లా కేంద్రములో కూడా స్కిల్ డెవలప్మెంట్ కాలేజీలను ఏర్పాటు చేయబోతున్నామని ప్రకటించారు. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ %మీవీజు (అఅ-ఎంఎవ%) నేషనల్ స్కిల్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ (%చీూఱజ)ూవీఖవ% 4.0 (స్వల్పకాలిక శిక్షణ) పథకం కింద "స్వచ్ఛత హి సేవా" ఈవెంట్ ను నిర్వహిస్తోంది. గురువారం నాడు యూసుఫ్ గూడ లో జరిగిన "ప్రభుత్వ స్వచ్ఛతా హి సేవ" కార్యక్రమానికి మంత్రి గారు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి గారు మాట్లాడుతూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న పెట్టుబడిదారులను ఆకర్షించే అగ్రగామి గమ్యస్థానంగా తెలంగాణాను తీర్చిదిద్ది, స్థానికంగాను, విశ్వవ్యాప్తంగాను, సులభంగా ఉద్యోగాలు పొందడానికి కావలసిన ప్రపంచ స్థాయి నైపుణ్యాలను తెలంగాణా యువకుల్లో పెంపొందించాలన్నది మా ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని ఇప్పటికే ఈ దిశగా పలు చర్యలు చేపట్టమన్నారు. ఈ ధ్యేయంతో తెలంగాణా ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ లో పబ్లిక్ -ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతో "తెలంగాణా నైపుణ్యాలవిశ్వవిద్యాలయాన్ని" (%ూఎఅశ్రీశ్రీం ఖఅఅజవతీంఙఎ శీట ుఎశ్రీఝఅస్త్రుఝఝ%) స్థాపించిది.

ఈ విశ్వవిద్యాలయంలో వివిధ పరిశ్రమలకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను నేర్పే 17 రకాల సర్టిఫికెట్, డిప్లమో, డిగ్రీ కోర్సులను ఏర్పాటు చేసిందని, ఉద్యోగార్జనే ఏకైక లక్ష్యంగా ఈ కోర్సుల బోధనాంశాలకు రూపకల్పన చేస్తామన్నారు. ఆధునిక పరిశ్రమల అవసరాలకు తగినట్లుగా యువతను తీర్చిదిద్దేందుకుగానూ ఐటీఐలను ఆధునిక సాంకేతిక కేంద్రాలుగా (ఏటీసీ) మారుస్తున్నామని, ఇందుకు అనుగుణంగా తెలంగాణలోని 65 ఐటీఐలను ఏటీసీలుగా అప్ గ్రేడ్ చేసేందుకురాష్ట్ర ప్రభుత్వం టాటా టెక్నాలజీస్ లిమిటెడ్ (టీటీఎల్)తో పదేళ్లకుగానూ అవగాహన ఒప్పందం (ఎంవోయూ) కుదుర్చుకుందన్నారు. ఆధునిక పరిశ్రమలకు అవసరాలకు అనుగుణంగా ఏటీసీల్లో యువతకు శిక్షణ ఇస్తారు. ఇందుకోసం ఏటీసీల్లో అధునాతన సామగ్రి, సాంకేతికత ఏర్పాటు చేస్తారు. శిక్షణ ఇచ్చేందుకు 130 మంది నిపుణులను టీటీఎల్ నియమిస్తుంది. ఏటీసీల్లో ఏటా 15,860 మందికి ఆరు రకాల దీర్ఘ కాల (లాంగ్ టర్మ్) కోర్సుల్లో, 31,200 మందికి 23 రకాల స్వల్ప కాలిక (షార్ట్ టర్మ్) కోర్సుల్లో శిక్షణ అందిస్తారన్నారు.

గత పదేళ్లలో రాష్ట్రంలోని ఐటీఐల్లో కేవలం 1.5 లక్షల మంది మాత్రమే శిక్షణ పొందగా, ఈ ఏటీసీలతో రానున్న పదేళ్లలో నాలుగు లక్షల మంది శిక్షణ పొందేవిధంగా కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నామని అన్నారు. 2,324 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో ఐటీఐలను ఏటీసీలుగా మార్చబోతున్నామని ప్రకటించారు. ఏటీసీలు కేవలం వివిధ కోర్సుల్లో శిక్షణకే పరిమితం కాకుండా నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాలుగా పని చేస్తాయన్నారు. అలాగే ఈ ఏటీసీలు ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలతో పాటు చిన్న, సూక్ష్మ, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు, భారీ పరిశ్రమలకు సాంకేతిక కేంద్రాలుగానూ (టెక్నాలజీ హబ్) పని చేస్తాయి.

దసరా ఉత్సవాలకు అక్టోబర్ 3 నుంచి 12 వ తేదీవరకు హైదరాబాద్ కు ప్రత్యేక బస్సులు

అమరావతి సెప్టెంబర్ 26 : దసరా ఉత్సవాలు సమీపిస్తుండడంతో ప్రయాణికుల రద్దీకి అనుగుణంగా ఏపీ ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులను నడిపేందుకు ప్రణాళికలను సిద్ధం చేసింది. అక్టోబర్ 3 నుంచి 12 వ తేదీవరకు జరుగనున్న శరన్నవరాత్రుల సందర్భంగా హైదరాబాద్ తో పాటు విజయవాడ కు వచ్చే రాజమహేంద్రవరం, విశాఖపట్నం, బెంగళూరు, చెన్నై కు ప్రత్యేక బస్సులను నడపనుంది.ముఖ్యంగా హైదరాబాద్‌లో నివాసించే ఆంధ్రవాసులు దసరా సెలవులకు స్వస్థలాలకు వెళ్లనున్నందున విజయవాడ నుంచి హైదరాబాద్‌కు 353 బస్సులను నడపాలని నిశ్చయించింది . రాజమహేంద్రవరానికి 241, విశాఖపట్నంకు 90, బెంగళూరుకు 14, చెన్నైకు 22, ఇతర ప్రాంతాలకు 244 బస్సులను నడుపనున్నారు. అక్టోబర్ 15వ తేదీ వరకు 13 రోజుల పాటు బస్సులను నడుపనున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

30 న ఫార్మాసిస్టు పోస్టులకు జాబ్-మేళా

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 26 : ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ లోని ఎంప్లాయిమెంట్ బ్యూరో ఆధ్వర్యంలో ఫార్మసీ లో డిప్లొమా, డిగ్రీ, మాస్టర్స్ చేసిన వారికి ఈనెల 30 వ తేదీన జాబ్ మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు యూనివర్సిటీ ఎంప్లాయిమెంట్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో డిప్యూటీ చీఫ్ టీ. రాము తెలియచేసారు. అపోలో ఫార్మసీ కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే ఈ జాబ్-మేళాను ఫార్మసిస్ట్, ఫార్మసీ అసిస్టెంట్ ఉద్యోగాలకి నిర్వహిస్తున్నట్టు తెలిపారు. 30 వ తేదీన ఉదయం 11 గంటలకు అభ్యర్థులు నేరుగా బాయోడాటా, విద్యార్హతల సర్టిఫికెట్లతో ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ ఎంప్లాయిమెంట్ బ్యూరో వద్దకు హాజరు కావాలని అయన ఒక ప్రకటనలో కోరారు.

సాయుధ పోరాట స్ఫూర్తి ఐలమ్మ

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : తెలంగాణ సాయుధ పోరాటంలో ఉవ్వెత్తున ఎగిసే ఉద్యమానికి ఊపిరి పోసి తన ప్రాణాలను త్యాగం చేసి ఉద్యమ స్ఫూర్తి నింపిన వీర వనిత చాకలి ఐలమ్మ జయంతిని పురస్కరించుకుని జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం లో ఐలమ్మ చిత్ర పటానికి ఎస్పీ పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ సాయుధ పోరాట కాలంలోనే తన హక్కుల సాధన కోసం, చట్టం పరిధిలో, కోర్టుల్లో న్యాయం కోసం కొట్లాడిన గొప్ప ప్రజాస్వామికవాది చిట్యాల ఐలమ్మ అన్నారు. తెలంగాణ స్వాతంత్రోద్యమంలో మరియు నిజాం రజాకార్లకు వ్యతి రేకంగా పోరాటం చేసిన వీర వనిత చాకలి ఐలమ్మ అని అన్నారు . తెలంగాణ స్వాతంత్రోద్యమ సమరయోధులను స్మరించుకోవడం మనందరి బాధ్యతని, వారి ఆశయాలను కొనసాగించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ ఎస్పీ భీమ్ రావు రావు, ఏవో శశికళ, డిఎస్పీ రవీంద్ర కుమార్, డిసిఆర్బీ, ఎస్బి ఇన్స్పెక్టర్లు , శ్రీనివాస్, ఆరిఫ్ అలీ ఖాన్, ఆర్.ఐ లు రామకృష్ణ, వేణు,ఆర్ఎస్ ఐ లు లు,డిపిఓ కార్యాలయం, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నిరుపేదల పాలిట సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ఒక వరం లాంటిది

– మాజీ ఎమ్మెల్యే శ్రీశైలం గౌడ్

కుత్బుల్లాపూర్ (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 28 : అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న మహిళకు శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం రూ. 1,50,000/– ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి ఎల్ఓసి మంజూరు పత్రాలను అందజేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే, కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం, సుభాష్ నగర్ డివిజన్, భాగ్యలక్ష్మి కాలనీ కు చెందిన సారె సుమలత అనే మహిళ అనారోగ్యంతో భాదపడుతుండంతో, శస్త్ర చికిత్స చేయా లని వైద్యులు సూచించగా, ఆమె భర్త ఆనంద్ మాజీ ఎమ్మెల్యే, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ ఆశ్రయించగా, మాజీ ఎమ్మెల్యే గ తక్షణమే స్పందించి రాష్ట్ర మంత్రి వర్యులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ద్వారా బాధితురాలి శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం రూ. 1,50,000/– (ఒక లక్ష యాభై వేలు) సీఎంఆర్ఎఫ్ – ఎల్ఓసి మంజూరు చేయించారు. సదరు భాదిత మహిళకు మంజూరైన పత్రాలను గురువారం తన నివాసం వద్ద మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా బాధితురాలి కుటుంబ సభ్యులు ఆపద సమయంలో స్పందించి సహాయం చేసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే శ్రీశైలం గౌడ్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్ తన నివాసం వద్ద పలు కాలనీలకు చెందిన ప్రజలు నాయకులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. పలు ఆహ్వాన పత్రికలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు రవీందర్ గౌడ్, బుచ్చిరెడ్డి, ఐలయ్య, జనార్దన్, జగన్, కృష్ణారెడ్డి, జహీర్ భాయి, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల విద్యాధికారుల బాధ్యతలు స్వీకరణ

ధర్మపురి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : వెల్గటూర్ మండలం చేగ్యాం గ్రామ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు భోనగిరి ప్రభాకర్ బుధవారం వెల్గటూర్ మండల విద్యాధికారిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ప్రస్తుతం వారిని మండల విద్యాధికారిగా నియమిస్తున్నట్లుగా ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అనంతరం వారు మాట్లాడు తూ మండల విద్యాశాఖ కృషి కోసం పాటుపడతానని తెలిపారు. అలాగే ఎండపల్లి మండల ప్రథమ విద్యాధికారిగా గుల్లకోట గ్రామం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు గుండేటి రామచంద్రం బుధవారం బాధ్యతలను స్వీకరించారు. ఎండపల్లికి ప్రథమ విద్యాధికారిగా బాధ్యతలు స్వీకరించడం హర్షనీయంగా ఉందని వారు మాట్లాడారు.

నేడు హలో విద్యార్థి... చలో విద్యార్థి మహా గర్జన జయప్రదం చేయండి

నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : భారత విద్యార్థి ఫెడరేషన్ ఎస్ఎఫ్ఐ డివిజన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ డివిజన్ అధ్యక్షకార్యదర్శు లు రామావత్ లక్ష్మణ్ నాయక్, బుడిగ వెంకటేష్ మాట్లాడు తూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విద్యారంగా సమస్యలు పరిష్కరించడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమ యింది తొమ్మిది నెలలు అవుతున్న రాష్ట్రంలో విద్యాశాఖ మంత్రిని నియమించకపోవడం వలన విద్యారంగంలో అనేక సమస్యలు పేరకపోతున్నాయి తక్షణమే విద్యాశాఖ మంత్రి నియమించాలి మరియు పెండింగ్ లో ఉన్న స్కాలర్షిప్ ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ బకాయిలు దాదాపుగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 8225 కోట్ల రూపాయలు పెండింగ్ లో ఉన్నాయి,బకాయిలు విడుదల చేయకపోవడం వలన విద్యార్థులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న పరిస్థితి రాష్ట్రంలో ఉంది, అదేవిధంగా అదే భవనంలో ఉన్న గురుకులాలు సంక్షేమ హాస్టల్ విద్యార్థులు అరకర వసతులతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు అద్దె భవనంలో ఉన్న గురుకులాలు సంక్షేమ హాస్టళ్లకు సొంత భవనాలు నిర్మించాలి,పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా కాస్మోటిక్ చార్జీలు పెంచాలి యూనివర్సిటీలకు రెగ్యులర్ వైస్ ఛాన్సలర్ నియమించాలని ఈనెల 27వ తేదీన విద్యార్థి మహా గర్జన ఇందిరా పార్క్ వద్ద ఉంటుంది కావున విద్యార్థిని విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని కోరుతున్నాం అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వాణిశ్రీ,జ్యోతి,అనూష, అమృత, మంజుల, హాసిని, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నారాయణ పేట జిల్లాలో విస్తారంగా వర్షాలు

నారాయణ పేట ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : నారాయణ పేట జిల్లా లో గత ఇరవై నాలుగు గంటలలో విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తున్నవి, వర్షపాత వివరాలను గురువారం రెవెన్యూ అధికారులు వెల్లడించారు, దామర్గిద్ద – 20 మి మీ, నారాయణ పేట -17.4, ఉట్కూరు- 20, మక్తల్ -4.2, మద్దూర్ -18.2, కోస్గి -13.4 మి. మీ ల వర్షపాతం నమోదు కాగా మిగిలిన మండలాల్లో ఎలాంటి వర్షపాతం నమోదు కాలేదు,జిల్లా లో మొత్తం -119.4 మి. మీ వర్షపాతం నమోదు అయిందని అధికారులు వెల్లడించారు.

శ్లోక స్కూల్ నందు విద్యార్థులతో మానవహారం,స్వచ్ఛ ప్రతిజ్ఞ హి సేవ కార్యక్రమం

నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : నల్లగొండ జిల్లా నాగార్జున సాగర్ నియోజక వర్గం స్థానిక హాలియా శ్లోక స్కూల్ నందు విద్యార్థులతో మానవహారం, స్వచ్ఛ ప్రతిజ్ఞ హి సేవ కార్యక్రమంలో స్వచ్ఛత హి సేవ కార్యక్రమంలో భాగంగా హాలియా మున్సిపాలిటీ శ్లోక స్కూల్ నందు విద్యార్థులతో మానవహారం,స్వచ్ఛ ప్రతిజ్ఞ మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత పై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ శ్లోక స్కూల్ చైర్మన్ కుకడాల ఆంజనేయులు , మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛత హి సేవ కార్యక్రమం యొక్క ఉద్దేశాన్ని విద్యార్థులకు వివరించారు,అలాగే విద్యార్థులు తమ యొక్క ఇంటిని, ఇంటి పరిసరాలను, స్కూల్ పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుటకు మరియు విరివిగా మొక్కలు నాటుటకు పాటుపడాలని కోరారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ యం.రామ దుర్గా రెడ్డి మాట్లాడుతూ తడి చెత్త, పొడి చెత్త ,ను వేరు చేయు విధానం గురించి,విద్యార్థులు పరిసరాల పరిశు భ్రతను విద్యార్థి దశనుంచే అలవరచుకోవాలని సూచించా రు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ శ్లోక స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ , మునిసి పల్ మేనేజర్ యం ఏ రషీద్, ఎన్విరాన్మెంటల్ ఇంజనీర్ రవికుమార్,వార్డ్ ఆఫీసర్లు సైదులు,శ్రీరాములు,స్కూలు ఉ పాధ్యాయులు మరియు మున్సిపల్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జైనథ్ లక్ష్మీనారాయణ స్వామి ఆలయాన్ని సందర్శించిన మహిళా కమిషన్ చైర్ పర్సన్

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు)సెప్టెంబర్ 26 : రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు విచ్చేసిన తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ చైర్పర్సన్ నేరెళ్ల శారద జైనథ్ మండలంలో పర్యటించారు. మండల కేంద్రంలోని ప్రఖ్యాత లక్ష్మీనారాయణ స్వామి ఆలయాన్ని సందర్శించారు. ఆలయ అర్చకులు కమిటీ సభ్యులు ఆమెకు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఆలయంలో స్వామి వారిని దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ విశిష్టత గురించి తెలుసుకున్నారు. ఆమె వెంట ఆత్రం సుగుణ ,కుమ్ర ఈశ్వరీ బాయి , కంది మౌన శ్రీనివాస రెడ్డి, బోథ్ అసెంబ్లీ ఇంఛార్జి ఆడె గజేందర్ ,జైనథ్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ అల్లూరి అశోక్ రెడ్డి, రుకేష్ రెడ్డి , జగదీష్ రెడ్డి తదితరులున్నారు.

తెలంగాణ తెగువను జాతికి చాటిన వీర మహిళా ఐలమ్మ సేవలు మరిచిపోలేనివి

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : తెలంగాణ వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ జయంతి సందర్భంగా ఆదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని రిమ్స్ ఆసుపత్రి ఎదుట గల చాకలి ఐలమ్మ విగ్రహానికి ఆదిలాబాద్ పార్లమెంటు నాయకురాలు ఆత్రం సుగుణక్క, బోథ్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ ఆడే గజేందర్ తో కలిసి తెలంగాణ కిసాన్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బోరంచు శ్రీకాంత్ రెడ్డి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఐలమ్మ చేసిన సేవలను గుర్తుచేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీకాంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... సబ్బండ వర్గాల ఆత్మగౌరవానికి, మహిళా చైతన్యానికి చాకలి ఐలమ్మ ప్రతీక అని అన్నారు. భూమి కోసం, భుక్తి కోసం, వెట్టిచాకిరి విముక్తి కోసం పోరాడి తెలంగాణ ప్రజల తెగువను, పోరాట స్ఫూర్తిని ప్రపంచానికి చాటిన ఆమె తెలంగాణ ప్రజలందరికీ ఆదర్శమని వారి ఆశయసాధనకు ప్రతీ ఒక్కరం కృషి చేయాలనీ పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో, యువజన జిల్లా అధ్యక్షులు సాయి చరణ్ గౌడ్, పట్టణ అధ్యక్షులు గుడిపెల్లి నాగేష్, ఎస్టీ సెల్ చైర్మన్ సేద్మకి ఆనంద్ రావు,మావల మండల్ అధ్యక్షులు ధర్మపురి చంద్రశేఖర్, సురేష్, నలిమేల నవీన్ రెడ్డి, రహీం ఖాన్, నాగరాజు, గౌతమ్,కృష్ణ రెడ్డి ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంట్రాక్ట్ ఏజెన్సీలు రద్దుచేసి ప్రభుత్వమే నేరుగా వేతనాలు ఇవ్వాలి.

– 28 న కలెక్టరేట్ ధర్నా ,30 న చలో హైదరాబాద్

నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : కాంట్రాక్ట్ ఏజెన్సీలను రద్దుచేసి ప్రభుత్వమే నేరుగా జీతాలు చెల్లించాలని సెప్టెంబర్ 28న కలెక్టరేట్ ముందు 30న హైదరాబాద్ లేబర్ కమిషనరేట్ ముందు జరిగే ధర్నాలు జయప్రదం చేయాలని సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి దండెంపల్లి సత్తయ్య పిలుపునిచ్చారు. గురువారం సిఐటియు రాష్ట్ర కమిటీ మేరకు పట్టణంలో వివిధ రంగాల కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల సర్వే నిర్వహించడం జరిగింది. ఎఫ్బిఐ కాంట్రాక్ట్ క్యాజువల్ కార్మికులకు ధర్నాల కరపత్రాన్ని పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సత్తయ్య మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంట్రాక్ట్ ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు గత 20 సంవత్సరాలకు పైగా వివిధ శాఖలలో అతి తక్కువ వేతనాలతో, తీవ్రమైన పని భారంతో చాకిరి చేస్తున్నారని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడితే ఉద్యోగ భద్రత లభిస్తుందని కుటుంబాలకు మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఎన్నో ఆశలు ఆకాంక్షలతో తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో భాగస్వాములు అయ్యారని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడి పది సంవత్సరాలు పూర్తయిన కాంట్రాక్టు వ్యవస్థ రద్దు చేయకపోవడం గత పాలకుల దగా తప్ప మరొకటి కాదని అన్నారు. ఇప్పటి కి అనేక ప్రభుత్వ డిపార్ట్మెంట్లో ప్రతినెల వేతనాలు సక్రమంగా చెల్లించడం లేదని, పని ఒత్తిడి ,ఆర్థిక భారం, అధికారుల వేధింపులు తదితర సమస్యలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో 1,40,000 మందిపైగా ప్రభుత్వ ఔట్సోర్సింగ్ , ఎన్ ఎమ్ ఆర్, డైలీ వేజ్ తదితర సిబ్బందిని దశలవారీగా పర్మినెంట్ చేయాలని, అప్పటిలోగా సమాన పనికి సమాన వేతనం అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంట్రాక్ట్ ఔట్సోర్సింగ్ సమస్యలపై సెప్టెంబర్ 1 నుండి 30 వరకు దశల వారి ఆందోళనలో భాగంగా సర్వేలు నిర్వహించడం జరిగిందని 28న జిల్లా కలెక్టరేట్ ముందు 30న హైదరాబా ద్ రాష్ట్ర లేబర్ కమిషనర్ కార్యాలయం ముందు జరుగు ధర్నా లలో కాంట్రాక్ట్ ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగ, కార్మికులందరూ పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు జిల్లా కమిటీ సభ్యులు పల్లె నగేష్, ఎఫ్ సి ఐ కాంట్రాక్ట్ క్యాజువల్ వర్కర్స్ యూనియన్ నాయకులు మాంద్ర శ్రీనివాస్, రాజు ,వెంకన్న ,శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రియురాలిని నమ్మించి తన బావతో కలిసి రేప్ చేసి చంపిన ప్రియుడు

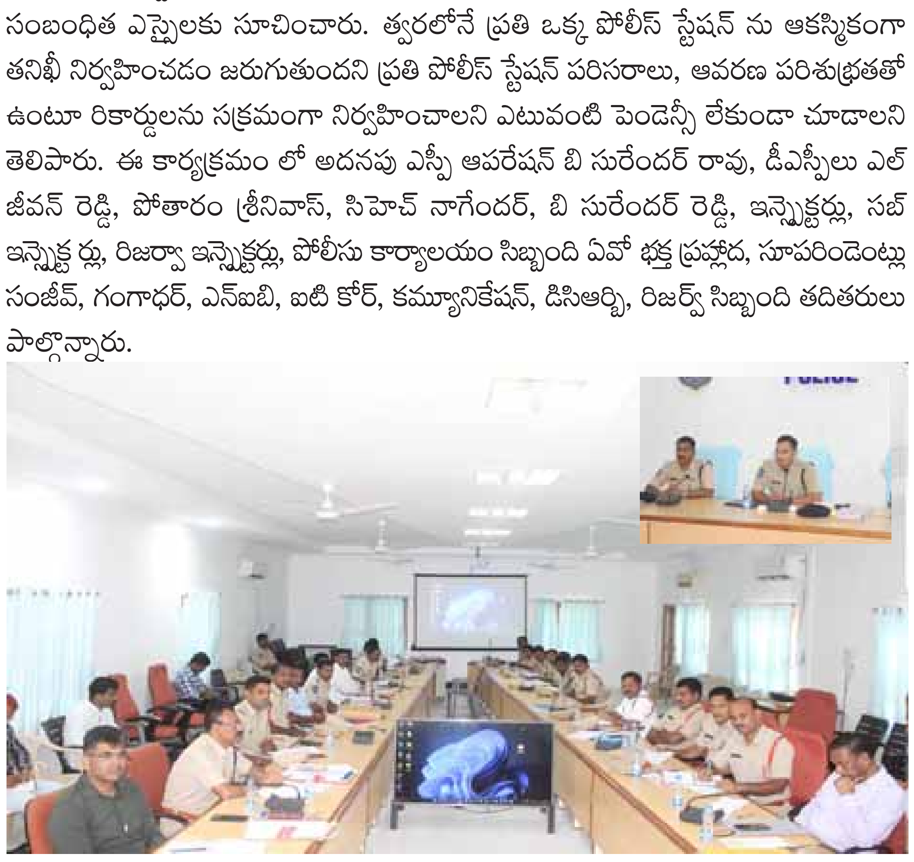
- వీళ్లకి సహకరించిన ప్రియుడి తల్లి
- హత్యాచారం చేసి ఆత్మహత్యగా చిత్రీకరింపు
- పోలీసుల విచారణలో తేలిన నిజాలు

నల్గొండ / హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : నల్లగొండ జిల్లా దామరచర్ల మండలం పుట్టలగడ్డతండాకు చెందిన రూపావత్ నాగు నాయక్(22) అదే మండలంలోని ఓ తండాకు చెందిన యువతి (19)తో రెండేళ్ల నుండి ప్రేమిస్తున్నాడని నమ్మించాడు. అతడిని నమ్మిన యువతి రెండేళ్ల క్రితం గర్భం దాల్చగా.. పెళ్లికి నాగు కుటుంబీకులు నిరాకరించడంతో ఆమె వాడపల్లి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా పోలీసులు ఏడాదిన్నర క్రితం నాగుపై పోక్సోచట్టం కింద కేసు నమోదు చేశారు. ఆ తర్వాత తరుచూ నాగు ఆ అమ్మాయితో ఫోన్లో మాట్లాడుతూ.. మేజర్ అయ్యాక పెళ్లి చేసుకుంటానని నమ్మించి మరోసారి గర్భవతిని చేశాడు. రెండు సార్లు ఆ అమ్మాయికి బలవంతంగా గర్భస్రావం చేయించి ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేశాడు. దీంతో ఆ యువతి, తాడోపేడో తేల్చుకునేందుకు ఈ నెల 14న పట్టలగడ్డ తండాలోని ప్రియుడి ఇంటికి వెళ్లింది.. తన కొడుకుపై కేసు పెట్టిందని కక్షతో ఎలా అయిన ఆ అమ్మాయిని చంపాలని నాగు తల్లి పథకం పన్నింది. పెళ్లి గురించి మాట్లాడాలని ఊరి బయటకి తీసుకెళ్లి ఆ అమ్మాయిని నాగు మరియు అతని బావ అత్యాచారం చేసి గొంతు నులిమి హత్య చేశారు. ఆ తర్వాత ఒక చెట్టుకు ఉరి వేసి ఆత్మహత్యగా చిత్రీకరించారు. ఇదంతా ఎవరు చూడకుండా నాగు తల్లి రోడ్డు మీద నిల్చుని కాపలా కాసింది, అమ్మాయి మృతిపై పోలీసులు విచారణ చేపట్టి ప్రియుడు నాగుని అతని బావని నాగు తల్లిని అరెస్ట్ చేశారు పోలీసులు.

శాంతిభద్రతల సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు త్వరితగతిన స్పందించాలి

- ప్రతిక్షణం అప్రమత్తంగా ఉంటూ విధులను నిర్వర్తించాలి
- గ్రామాలను సందర్శిస్తూ ప్రజలతో సత్సంబంధాలను మెరుగుపరుచుకోవాలి
- పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలు, ఆవరణ శుభ్రంగాను, రికార్డుల నిర్వహణ పక్కాగా నిర్వహించాలి.
- నెలవారి నేర సమీక్ష సమావేశాన్ని నిర్వహించిన జిల్లా ఎస్పీ

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : ఆదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో గురువారం స్థానిక పోలీసు హెడ్ క్వార్టర్స్ నందు గల సమావేశ మందిరంలో జిల్లా పోలీసు అధికారులతో నెలవారి నేర సమీక్ష సమావేశాన్ని జిల్లా ఎస్పీ గౌష్ ఆలం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎలాంటి శాంతి భద్రతల సమస్య లైన తలెత్తినప్పుడు త్వరితగతిన సంఘటన స్థలాలకు చేరుకునేలా పూర్తి సంసిద్ధంగా సిబ్బంది ఎల్లవేళలా అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. జిల్లా ప్రజలతో పోలీసులకు ఉన్న సత్సంబంధాలను గ్రామాలను సందర్శిస్తూ, మెడికల్ క్యాంపులు, హెల్త్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తూ యువతకు స్పోర్ట్స్ కిట్లను అందజేస్తూ, స్పోర్ట్స్ టోర్నమెంట్లను నిర్వహిస్తూ యువతతో ప్రజలతో ఉన్న సత్సంబంధాలను మరింత మెరుగు పరుచుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి ఎస్సై, పోలీసు ఉన్నత అధికారి వాహనంలో అత్యవసర సమయాలలో ఉపయోగపడే హెల్మెట్, డాల్, లాటి, బాడీ ప్రొటెక్టర్ లాంటి రైట్ గేర్ ఎక్విప్మెంట్ వస్తువులు తమ వెంట ఎల్లప్పుడూ ఉంచుకోవాలన్నారు. పోలీస్ స్టేషన్ల వారిగా సిబ్బంది అందరికీ ప్రతివారం పోలీసు కవాతు, లాటి యొక్క ఉపయోగంపై, అత్యవసర సమయంలో స్పందించే విషయాలపై శిక్షణను అందించాలని సూచించారు. అదేవిధంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న పెండింగ్ కేసులు వాటి ప్రస్తుత స్థితిగతులపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకుని విచారించారు. ముఖ్యంగా గంజాయి కేసులు, రౌడీ షీట్లు, సస్పెక్ట్ షీట్లు, బైండోవర్లు, ఎస్సీ ఎస్టీ కేసులు, పోక్సో కేసులు, దొంగతనాలు, మహిళలపై జరుగు నేరాలు, ఎన్ బి డబ్ల్యూ వారింట్లపై, అధికారుల వద్ద ఉన్న ఎంక్వయిరీ రిపోర్ట్ ల వివరణ ఇలాంటి అంశాలపై సవివరంగా చర్చించారు. పోలీసు వాహనాలను ఎప్పటికప్పుడు సర్వీసింగ్లు నిర్వహిస్తూ ఉండాలని, ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా వాహనాలను జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాకు వచ్చిన నూతన 10 మంది ఎస్ఐలను జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న పోలీస్ స్టేషన్లో కేటాయించడం జరిగిందని, వారికి పోలీస్ స్టేషన్లో ఉన్న ప్రతి ఒక్క విధులపై అవగాహన కలిగించి, శిక్షణ అందించాలని సంబంధిత ఎస్సైలకు సూచించారు. త్వరలోనే ప్రతి ఒక్క పోలీస్ స్టేషన్ ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ నిర్వహించడం జరుగుతుందని ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలు, ఆవరణ పరిశుభ్రతతో ఉంటూ రికార్డులను సక్రమంగా నిర్వహించాలని ఎటువంటి పెండెన్సీ లేకుండా చూడాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో అదనపు ఎస్పీ ఆపరేషన్ బి సురేందర్ రావు, డీఎస్పీలు ఎల్ జీవన్ రెడ్డి, పోతారం శ్రీనివాస్, సిహెచ్ నాగేందర్, బి సురేందర్ రెడ్డి, ఇన్స్పెక్టర్లు, సబ్ ఇన్స్పెక్ట ర్లు, రిజర్వ్ ఇన్స్పెక్టర్లు, పోలీసు కార్యాలయం సిబ్బంది ఏవో భక్త ప్రహ్లాద, సూపరింటెంట్లు సంజీవ్, గంగాధర్, ఎన్ఐబి, ఐటి కోర్, కమ్యూనికేషన్, డిసిఆర్బి, రిజర్వ్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



తెలంగాణ మహిళా కమిషన్ చైర్మన్ ను సన్మానం

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ చైర్మన్ గా నియమితులై తొలిసారిగా ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు విచ్చేసిన నేరెళ్ల శారద ని, తెలంగాణ కిసాన్ కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బోరంచు శ్రీకాంత్ రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అభినందనలు తెలియజేయడం జరిగింది. జిల్లా కేంద్రంలోని పెన్ గంగా అతిథి గృహంలో బోథ్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి ఆడే గజేందర్ గారు, కాంగ్రెస్ శ్రేణులతో కలిసి శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలపడం జరిగింది. ఈ మేరకు మహిళల హక్కులు, భద్రత మరియు సంక్షేమం వంటి పలు ప్రధాన అంశాలపై చర్చించి, భవిష్యత్తులో మహిళా సమస్యల పరిష్కారానికి మరింత సహకారం అందించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో దేవదాస్ చారి,నవీన్ రెడ్డి, సుధాకర్ గౌడ్,మావల మండల అధ్యక్షులు చంద్రశేఖర్, ఇమామ్,యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు నాగరాజు వేముల,రంజిత్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదివాసి మహిళ ఘటనను జాతీయ ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ కు వివరించిన ఎంపీ

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా జైనూర్ లో ఆదివాసి మహిళపై జరిగిన ఘటనను జాతీయ ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ అంతర్ సింగ్ ఆర్య ను కలిసిన ఎంపీ గోడం నగేష్ ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్ జరిగిన సంఘటన వివరించి, ఆదివాసుల పై పెట్టిన కేసులు ఎత్తివేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఆదేశాలు ఇవ్వాలని కోరినట్లు ఎంపీ నగేష్ , ఎమ్మెల్యే పాయల శంకర్ లు తెలిపారు.

అభివృద్ధి పనులన్నీ మా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలోనే సాధ్యం

- హనుమంత్ రెడ్డి

కుత్బుల్లాపూర్ (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : కుత్బుల్లాపూర్ నిజాంపేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ 17 డివిజన్ కౌసల్య కాలనీ కమిటీ వాసులు సి . సి రోడ్స్ మరియు ఇతర అభివృద్ధి నిధుల కోసం కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇంచార్జి కొలన్ హన్మంత్ రెడ్డి మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి వినతి పత్రం ఇచ్చి విన్నవించగా సానుకూలంగా స్పందించి త్వరలోనే వారి సమస్యలను పై అధికారులతో మాట్లాడి పరిష్కరి స్తానని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో 17 డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ తిరుపతి రెడ్డి, హరీష్ రెడ్డి, ప్రసాద్ రావు, లింగ రెడ్డి, పద్మ రావు, నాగేశ్వర్ రెడ్డి, గొల్ల కృష్ణ మరియు ఇతర కాలనీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా కేంద్రంలోని ఎరోడ్రంలో ఎయిర్ ఫోర్స్ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలి

- కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్నాథ్ సింగ్ ను విన్నవించిన ఎంపీ నగేష్

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : ఆదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో గల ఏరోడ్రం లో ఎయిర్ ఫోర్స్ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలని ఎంపీ నగేష్ .. గురువారం ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రిని ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్ తో కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. రక్షణ శాఖకు చెందిన 369 ఎకరాల భూమి ఉందని, దానికి అదనంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జిల్లా యంత్రాంగం మరో 1592 భూమిని గుర్తించిందన్నారు. గత ప్రభుత్వం భూమి సేకరణ ఇవ్వడానికి సుముఖత వ్యక్తం చేయలేదు, కానీ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కేంద్రం కోరిన విధంగా సహకరించడానికి సిద్ధంగా ఉందని మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా కేంద్రమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించి తన శాఖ అధికారులకు దృష్టికి తీసుకెళ్లగా కేంద్రమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించి తన శాఖ అధికారులకు ఆదేశిస్తూ త్వరలో పూర్తి వివరాలు తెలపాలని ఆదేశించారని ఎంపీ నగేష్ తెలిపారు.

పారిశుధ్య కార్మికులకు రిక్షాను బహుకరించిన బిఆర్ఎస్ నాయకుడు

కుత్బుల్లాపూర్ (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : కుత్బుల్లాపూర్ సుభాష్ నగర్ డివిజన్ ఎస్సార్ నగర్ లో పారిశుధ్య కార్మికులుకు రిక్షా లేకపోవడం వల్ల వారి ఇబ్బందులు తెలుసుకున్న బిఆర్ఎస్ నాయకుడు పి వీ భాస్కర్ రెడ్డి రిక్షాను బహుకరించిన అనంతరం రిక్షాను కాలనీ పెద్దల సమక్షంలో వారికి బహుకరించటం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కాలనీ మాజీ కౌన్సిలర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బొబ్బ రంగారావు , బిఆర్ఎస్ నాయకులు గుబ్బల లక్ష్మీనారాయణ , తెలుగుదేశం నాయకులు సుంకవెల్లి వీరబాబు , ఎస్సార్ నగర్ కాలనీ మాజీ అధ్యక్షులు బొబ్బ ప్రసాద్ , ఆలూరి వెంకట శేషయ్య , మరియు కాలనీ మాజీ ట్రెజరర్ అడిసుమల్లి అజయ్ ,కాలనీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ హరిబాబు యాదవ్ గ, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ ఎస్సార్ నాయక్ నగర్ పూర్ణచంద్రగుప్త , మహేందర్ రెడ్డి , రాజా రెడ్డి , అవుల శ్రీనివాస్ , వెంకటేష్ , సోమేశ్వర రావు , మరియు ఎస్ఎఫ్ఐ మల్లేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం భాస్కర్ రెడ్డి మరియు కాలనీ పెద్దలు మాట్లాడుతూ ఎక్కడకక్కడ చెత్త లేకుండా నిరంతరం కృషి చేయాలని కాలనీ పరిశుభ్రంగా ఉండాలని పారిశుధ్య కార్మికులకు సూచించారు..

జిల్లా వ్యాప్తంగా 30 పోలీస్ యాక్ట్ అమలు

- ముందస్తు అనుమతి లేకుండా ర్యాలీలు, సమావేశాలు, బహిరంగ కార్యక్రమాలు, సభలు నిషేధం
- సోషల్ మీడియాలో దుష్ప్రచారం చేసిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవు
- మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోబడతాయి

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 26 : శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ దృష్ట్యా ఆదిలాబాద్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రశాంత వాతావరణ పరిస్థితులు సభ్యంగా కొనసాగించడానికి జిల్లా వ్యాప్తంగా 30 పోలీస్ ఆక్ట్ అమల్లో ఉంటుందని జిల్లా ఎస్పీ గౌష్ ఆలం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ.... 30 పోలీస్ ఆక్ట్ అమలులో ఉన్నందున జిల్లాలో డిఎస్పి ఆపై స్థాయి అధికారుల అనుమతులు లేకుండా ఎలాంటి ర్యాలీలు, సమావేశాలు, ఊరేగింపులు, ధర్నాలు, బహిరంగ సభలు, ప్రజలు గుమ్మిగుడి ఉండే విధంగా కార్యక్రమా లు నిర్వహించడానికి సన్నాహాలు చేయరాదని తెలిపారు. అనుమతులు లేకుండా పై కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన నిర్వాహకులపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని తెలిపారు. నిషేధిత ఆయుధాలు దురుద్దేశం తో నేరాలకు ఉసిగొలిపే ఎటువంటి ఆయుధాలు కలిగి ఉండరాదని తెలిపారు. ప్రజా జీవనానికి ఇబ్బంది కలిగించేందుకు దారి తీసే సమావేశాలు, జన సమూ హం చేయడం పూర్తిగా నిషేధమని తెలిపారు. సోషల్ మీడియా నందు అనవసరమైన విషయాలను, మతాల మధ్య చిచ్చు పెట్టే అంశాలను వ్యాప్తి చేసిన వారిపై కేసులను నమోదు చేయబడతాయని తెలిపారు. చట్టపరంగా జారీ చేసిన ఆదేశాలను ఎవరైనా ఉల్లంఘించినట్లయితే 30 పోలీస్ ఆక్ట్ ప్రకారం శిక్ష అర్హులవుతారని తెలిపారు. నిషేధం లో ఉన్న నిబంధ నలు తప్పనిసరిగా అందరూ పాటించాలని ఎలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్న ముందస్తు దరఖాస్తు చేసుకునే అనుమతులు తీసుకోవాలని సూచించారు.

మాజీ తమిళనాడు మంత్రికి సుప్రీంకోర్టు బెయిల్

న్యూఢిల్లీ : తమిళనాడు మాజీ మంత్రి వి సెంథిల్ బాలాజీకి మనీలాండరింగ్ కేసులో సుప్రీంకోర్టు గురువారం బెయిల్ మంజూరు చేసింది. అభరు ఎస్ ఓకా, అగస్టన్ జార్జ్, మసీతో కూడిన ధర్మాసనం షరతులతో కూడిన బెయిల్‌ను మంజూరు చేసింది. ఈ కేసులో ఇడి తరపున సొలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా సుప్రీంకోర్టులో వాదనలు వినించారు. అయితే కోర్టు ఈ కేసులో ఆగస్టు 12న తీర్పును రిజర్వ్ చేసింది. సెంథిల్ బాలాజీ తరపున సీనియర్ న్యాయవాదులు ముకుల్ రోహతగి, సిద్దార్థ్ లూథ్రా వాదించారు. కాగా, తమిళనాడు రవాణాశాఖ మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో సెంథిల్ బాలాజీపై ఉద్యోగాల కోసం నగదు తీసుకున్నారని ఇడి (ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరక్టరేట్) ఆరోపించింది. క్యాష్ ఫర్ జాబ్స్ కుంభకోణంతో ముడిపడిన మనీలాండరింగ్ కేసులో బాలాజీని ఇడి గత ఏడాది జూన్ 14వ తేదీన అరెస్టు చేసింది. ఆగస్టు 12వ తేదీన ఆయనపై 3 వేల పేజీల ఛార్జిషీట్‌ను దాఖలు చేసింది. ఈ కేసులో గతేడాది అక్టోబర్ 19 వ తేదీన బాలాజీ బెయిల్ పిటిషన్‌ను కొటివేసింది. ఈ రకమైన కేసులో ఆయన్ని బెయిల్‌పై విడుదల చేస్తే.. ప్రజా ప్రయోజనాలకు విరుద్ధమని, తప్పుడు సంకేతాలు పంపుతుందని అందుకే బెయిల్ పిటిషన్‌ను తిరస్కరిస్తున్నట్లు మద్రాస్ హైకోర్టు తెలిపింది.

అలాగే పిటిషనర్ ఎనిమిది నెలలకు పైగా కస్టడీలో ఉన్నందున ఈ కేసును గడువులోగా పరిష్కరించాలని ప్రత్యేక కోర్టును ఆదేశించడం సముచితమని హైకోర్టు పేర్కొంది. ఇక ఈ కేసులో స్థానిక కోర్టు కూడా బాలాజీ బెయిల్ పిటిషన్లను మూడుసార్లు కొట్టివేసింది.

ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోనితో డేటింగ్ అవాస్తవం

సెలబ్రిటీలు ఏం చేసిన వార్తనే అన్నట్లుగా ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోనితో ప్రముఖ బిలియనీర్ ఎలన్ మస్క్ దిగిన ఫోటో గాసిప్స్ కు వేదికైంది. ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోనీతో మస్క్ దిగిన ఫోటో ఒకటి వైరల్ అయ్యింది. దీంతో ఆ ఫోటో పై గాసిప్స్ గుప్పుమన్నాయి. ఫోటోలో వారిద్దరి సాన్నిహిత్యం చూసి వారు డేటింగ్‌లో ఉన్నట్లుగా సోషల్ మీడియాలో రూమర్లు చెలరేగాయి. ఆ మధ్య న్యూయార్క్‌లో జరిగిన ఓ అవార్డు ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమంలో అట్లాంటిక్ కౌన్సిల్ గ్లోబల్ సిటిజన్ అవార్డును మెలోనీకి మస్క్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మెలోనికి అవార్డును అందజేయడం గర్వంగా భావిస్తున్నానంటునే కనిపించే అందం కన్నా..ఆమె మనసు మరింత అందమైందంటూ, నమ్మకమైందంటూ పొగడ్తలు కురిపించారు. మస్క్ మాటలు..వారిద్దరి మధ్య సాన్నిహిత్యం చూసి వారిద్దరు డేటింగ్ లో ఉన్నారన్న ప్రచారం చోటుచేసుకుంది. దీనిపై తాజాగా ఎలన్ మస్క్ స్పందిస్తూ జార్జియా మెలోనీని అభిమానిస్తానని, ప్రధానిగా ఆమె ఇటలీ కోసం ఎంతో చేశారన్నారు. రాజకీయాల్లో మెలోని వంటి విశ్వసనీయ వ్యక్తులు తక్కువ అన్నారు. తమ మధ్య డేటింగ్ జరగడం లేదంటూ డేటింగ్ రూమర్లను కొట్టివేశారు. మస్క్ చేసిన పోస్టుకు.. మెలోనీ కూడా తన ఎక్స్ అకౌంట్‌లో థ్యాంక్స్ తెలిపారు. కాగా ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోనిని పొగడటం వెనుక ఎలన్ మస్క్ కు ఇటలీలో వ్యాపార ప్రయోజనాలున్నాయని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

44 ఏళ్ల తర్వాత చైనా ఖండాంతర బాలిస్టిక్ క్షిపణి ప్రయోగం

పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో చైనా ఖండాంతర బాలిస్టిక్ క్షిపణిని విజయవంతగా పరీక్షించింది. 44 ఏళ్ల తర్వాత చైనా సముద్రంలో ఖండాంతర బాలిస్టిక్ క్షిపణిని ప్రయోగించడం ఇదే తొలిసారి. 1980లో మొదటిసారి ప్రయోగించింది. అప్పటి నుంచి అణ్వాయుధ పరీక్షలు భూఉపరితలం పైకి నిర్వహించిన చైనా మళ్ళీ ఇన్నాళ్ళకు సముద్రంలో ఖండాంతర బాలిస్టిక్ క్షిపణిని ప్రయోగించడం విశేషం. పీఎల్‌ఏ రాకెట్ ఫోర్స్ ఈ ఖండాంతర క్షిపణి డమ్మీ వార్‌హెడ్‌ను అమర్చి స్థానిక కాలమానం ప్రకారం బుధవారం ఉదయం 8.44కు ప్రయోగించినట్లు చైనా రక్షణ మంత్రిత్వశాఖ ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఖండాంతర క్షిపణి ముందుగా నిర్ణయించిన లక్ష్యానికి విజయవంతంగా చేరుకుందని తెలిపింది. 'ఈ ప్రయోగం మా దేశ దళాల శిక్షణ, ఆయుధశక్తి, నిర్ణీత లక్ష్యాలను ఛేదించే సామర్థ్యం వంటి అంశాలను విశ్లేషించేందుకు ఉపయోగపడుతుందని చైనా ప్రకటించింది. ఖండాంతర క్షిపణి ప్రయోగంపై సంబంధింత దేశాలకు ముందే సమాచారం అందించామని, ఏ దేశానికి వ్యతిరేకంగా నిర్దేశించినది కాదు' అని చైనా రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటనలో చెప్పింది. అంతర్జాతీయ చట్టాలకు అనుగుణంగానే ఈ ప్రయోగం జరిగిందని తెలిపింది. దేశ సైనిక దళాల వార్షిక శిక్షణ ప్రణాళికల్లో ఇది సాధారణంగా జరిగే విషయమేనని చెప్పింది. ఇక ఈ నెల ప్రారంభంలోనే ఉత్తర కొరియా తూర్పు సముద్రం వైపు అనేక స్వల్ప శ్రేణి బాలిస్టిక్ క్షిపణులను చైనా ప్రయోగించింది. ఇటీవల కాలంలో ఆసియా – పసిఫిక్ ప్రాంతంలో క్షిపణి కార్యకలాపాలు ఊపందుకున్నాయని వార్తలు వస్తున్న నేపథ్యంలో చైనా తాజా పరీక్ష ఆందోళనకరంగా మారింది. ప్రస్తుతం చైనా దగ్గర అణుసామర్థ్యాలు స్థాయికి మించే ఉన్నాయని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. మరోవైపు చైనా మాత్రం తొలుత అణ్వస్త్రాల వినియోగానికి తాము వ్యతిరేకమని పేర్కొంది.

అణ్వాయుధాల ప్రయోగంపై పుతిన్ సంచలన ప్రకటన

అణ్వస్త్ర శక్తి కలిగిన ఏదైనా దేశపు సైనిక సాయంతో ఉక్రెయిన్ తమపై ఎటాక్ చేస్తే దాన్ని ఉమ్మడి దాడిగా పరిగణిస్తామని రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ ప్రకటించారు. రష్యా అణ్వస్త్ర వినియోగ సిద్ధాంతంలో కీలక మార్పులు చేయబోతున్నట్లు తెలిపారు. తమ దేశంపైకి పెద్దఎత్తున మిస్సైళ్లు, యుద్ధ విమానాలు, డ్రోన్లతో దాడి మొదలైనా దాన్ని నిలువరించేందుకు అణ్వాయుధాలను ప్రయోగించేందుకు వెనుకాడబోమని పుతిన్ తేల్చి చెప్పారు. రష్యాపై కానీ, బెలారస్‌పై కానీ దాడులు తీవ్రతరమైనా అణ్వాయుధాలను ప్రయోగిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో రష్యాకు పొంచి ఉన్న ముప్పును ఎదుర్కొనే క్రమంలో ఈ అంశాలపై తాము ముందస్తు క్లారిటీ ఇవ్వాల్సి

వస్తోందన్నారు. రష్యా–ఉక్రెయిన్ యుద్ధం రోజురోజుకు తీవ్రరూపు దాలుస్తోంది. నాటో కూటమి దేశాలు, అమెరికా అందిస్తున్న ఆయుధాలతో రష్యా భూభాగంపై ఉక్రెయిన్ భీకర దాడులు చేస్తోంది. రష్యాపైకి సంధించేందుకు ఉక్రెయిన్‌కు క్రూయిజ్ మిస్సైళ్లను ఇచ్చేందుకు కొన్ని నాటో దేశాలు రెడీ అవుతున్నాయి. ఈఅంశంపై చర్చించేందుకు తన ప్రభుత్వంలోని కీలక మంత్రులు, సైనిక విభాగాల ఉన్నతాధికారులతో కూడిన భద్రతా మండలితో బుధవారం పుతిన్ అత్యవసరంగా సమావేశమయ్యారు. రష్యా భూభాగంపైకి ఉక్రెయిన్ క్రూయిజ్ మిస్సైళ్లు ప్రయోగిస్తే ఎలా స్పందించాలి ? ఆ క్రూయిజ్ మిస్సైళ్లను ఉక్రెయిన్‌కు అందించే దేశాలపై ఎలాంటి సైనిక చర్యలు తీసుకోవాలి ? శత్రుదేశాలపైకి న్యూక్లియర్ ఆయుధాలను ప్రయోగించేందుకు సంబంధించిన రూల్స్‌లో ప్రస్తుత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఏయే మార్పులు చేయాలి ? అనే అంశాలపై ఈ భేటీలో చర్చించారు.

పని గంటలు పెంచితే ప్రమాదమే

న్యూఢిల్లీ : దేశ పురోభివృద్ధి కోసం యువత వారంలో 70 గంటల పాటు పనిచేయాలని గత సంవత్సరం ఇన్ఫోసిస్ వ్యవస్థాపకుడు నారాయణ మూర్తి సలహా ఇచ్చారు. అమెరికాలో టెస్లా వ్యవస్థాపకుడు ఎలన్ మస్క్ ఓ అడుగు ముందుకు వేసి విజయాన్ని అందుకోవాలంటే వారానికి వంద పని గంటలు ఉండాలని సూచించారు. అయితే దీర్ఘకాల పని గంటలు సత్ఫలితాలను ఇవ్వకపోగా ప్రతికూల పరిణామాలకు దారితీస్తాయి. ఉద్యోగుల సామర్థ్యం దీర్ఘకాలం కొనసాగాలంటే ఆరోగ్యకరమైన పని–జీవితం సమతూకంగా ఉండాలని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. పని ప్రదేశంలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం ఉద్యోగుల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. దీనిపై దేశవ్యాప్తంగా చర్చ నడుస్తోంది కూడా. 26 సంవత్సరాల అన్నా సెబాస్టియన్ పెరయిల్ అనే అకౌంటెంట్ మరణం ఉద్యోగుల పని ఒత్తిడికి, మానసిక ఆందోళనకు అద్దం పడుతోంది. ఆమె నాలుగు నెలల క్రితమే ఓ సంస్థలో ఉద్యోగంలో చేరారు. ఆ సంస్థ ఇండియా విభాగం చైర్మెన్‌కు పెరయిల్ తల్లి ఓ లేఖ రాస్తూ తన కుమార్తెకు పనిభారం అధికమైందని, తనకు విధించిన లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి నిద్ర, ఆహారం కూడా మానేసిందని ఆరోపించారు. పనిని, జీవితాన్ని సమతూకం చేసుకునే ఉద్యోగులు విధి నిర్వహణలో పెద్దగా ఇబ్బందులు పడరు. ఎంత పని ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ సమర్థతతో ముందుకు సాగుతారు. పని, జీవితం%ా%వీటిని బ్యాలెన్స్ చేసుకుంటే జీవన నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. అటు ఉద్యోగంలోనూ మంచి పనితీరు కనపడుతుంది. వాస్తవానికి మన దేశంలో చాలా మంది ఉద్యోగులు నారాయణ మూర్తి చెబుతున్న 'వారానికి 70 గంటల' కంటే ఎక్కువ సమయమే పనిచేస్తున్నారు. అయినప్పటికీ మనుగడ కోసం పోరాటాన్ని కొన సాగించాల్సి వస్తోంది. ఉదాహరణకు ఆశా వర్కర్లు రోజుకు 10–14 గంటలు పని చేస్తున్నారు. ఇంత కష్టపడినా వారికి నెలకు వచ్చే జీతం మూడు వేల రూపాయలు మాత్రమే. గిగ్ వర్కర్లు కూడా రోజుకు ఎనిమిది గంటల కంటే ఎక్కువగా కష్టపడాల్సి వస్తోంది. ఇదంతా తమ పోషణకోసమేనని వేరే చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు.

కెనడా ప్రధాని ట్రూడోకు ఊరట.. వీగిపోయిన అవిశ్వాస తీర్మానం

కెనడా ప్రధాని జస్టిన్ ట్రూడోకు ఊరట లభించింది. ప్రతిపక్ష కన్జర్వేటివ్ పార్టీ ప్రవేశపెట్టిన అవిశ్వాసం వీగిపోయింది. ముందస్తు ఎన్నికలను డిమాండ్ చేస్తూ.. కన్జర్వేటివ్ పార్టీ అవిశ్వాస తీర్మానం తీసుకురాగా లిబరల్ పార్టీకి అనుకూలంగా 211 మంది ఓటేశారు. మరో 120 మంది ప్రతిపక్షానికి మద్దతిచ్చారు. దీంతో ట్రూడో అవిశ్వాస తీర్మానంలో నెగ్గారు. 338 సభ్యులున్న కెనడియన్ హౌస్ ఆఫ్ కామన్స్‌లో ప్రస్తుతం లిబరల్స్‌కు 154 సీట్లు ఉండగా.. కన్జర్వేటివ్ పార్టీకి 119, ఎన్డీపీకి 24, బ్లాక్ క్యూబెకోయిస్ పార్టీకి 34 మంది సభ్యులు ఉన్నారు. నో కాన్ఫిడెన్స్ మోషనల్‌లో విజయం సాధించిన అనంతరం ప్రభుత్వ వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జ్ కరీనా గౌల్డ్ మాట్లాడుతూ..'దేశానికి మంచి రోజు. ఎందుకంటే కెనడియన్లు ఎన్నికలను కోరుకుంటున్నారని నేను భావించడం లేదు' అని

తెలిపారు. అవిశ్వాసం నుంచి ట్రూడో తప్పించుకున్నప్పటికీ, ఆయన ముందున్న మార్గం అంత సులువుగా కనిపించడం లేదు. ఎందుకంటే ప్రధాన ప్రతిపక్షమైన కన్జర్వేటివ్ పార్టీ ప్రభుత్వాన్ని పడగొట్టడానికి మళ్లీ ప్రయత్నిస్తానని ప్రతిజ్ఞ చేసింది. అలాగే వేర్పాటువాద బ్లాక్ క్యూబెకోయిస్ పార్టీ నేత మాట్లాడుతూ తమ డిమాండ్లను త్వరగా అంగీకరించకపోతే ప్రభుత్వాన్ని పడగొట్టడానికి కృషి చేస్తానని చెప్పారు. దీంతో ట్రూడో రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని సవాళ్లను ఎదుర్కోక తప్పదని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. కాగా, 2015 నవంబర్ లో తొలిసారిగా ప్రధానిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ట్రూడో.. దేశంలో పెరుగుతున్న ధరలు, గృహ సంక్షోభం వంటి పరిస్థితుల కారణంగా ఆయనపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత నెలకొంది. దీంతో ఆయన పార్టీ ఇటీవల జరిగిన రెండు ఉప ఎన్నికల్లో పరాజయం పాలైంది. అయితే ఇటీవల వెల్లడైన పలు సర్వేల్లో ఇప్పటికిప్పుడు ఎన్నికలు జరిగితే లిబరల్ పార్టీ ఓడిపోతుందని వెల్లడైంది. దీంతో ముందస్తు ఎన్నికలు జరపాలని ప్రతిపక్ష పార్టీ డిమాండ్ చేస్తోంది.

ఫీజు చెల్లించలేని దళిత విద్యార్థికి సుప్రీం భరోసా

న్యూఢిల్లీ : గడువులోగా ఫీజు చెల్లించలేకపోవడం వల్ల ఐఐటి సీటు కోల్పోయిన నిరుపేద దళిత విద్యార్థికి సాయం చేస్తామని సుప్రీం కోర్టు భరోసా ఇచ్చింది. సీటును నిలబెట్టుకోవడానికి అవసరమైన మొత్తం రూ.17,500ను జూన్ 24లోగా డిపాజిట్ చేయాల్సి వుండగా, విద్యార్థి అతుల్ కుమార్ అందులో విఫలమయ్యాడు. సాధ్యమైనంతవరకు ఈ విషయంలో సాయం చేస్తామని హామీ ఇస్తూ, ఫీజు చెల్లించడానికి గడువు ముగిసే వరకు గత మూడు మాసాలుగా మీరేం చేస్తున్నారని ప్రధాన న్యాయమూర్తి చంద్రచూడ్ నేతృత్వంలోని త్రిసభ్య ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. అతుల్ కుమార్ తరపు న్యాయవాది మాట్లాడుతూ చిట్టచివరి ప్రయత్నంలో కుమార్ జెఇఇ అడ్వాన్స్‌డ్ పరీక్ష పాసై ఐఐటి ధన్‌బాద్‌లో సీటు తెచ్చుకున్నాడని, ఈ సమయంలో

న్యాయస్థానం గనక సాయం చేయకపోతే కష్టమవుతుందని చెప్పారు. స్వల్పంగా వాదోపవాదాలు సాగిన తర్వాత ఐఐటి అడ్మిషన్లు చూసే ఐఐటి మద్రాసు జాయింట్ సీట్ అలోకేషన్ అథారిటీకి బెంచ్ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ సందర్భంగా న్యాయవాది తన క్లయింట్ కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి గురించి తెలియచేశారు. సీటు కేటాయించిన తర్వాత నాలుగు రోజుల్లో అంత పెద్ద మొత్తం కట్టలేని పరిస్థితి వారిదని, దినసరి కూలీ కుటుంబం వారిదని తెలిపారు. ఆ విద్యార్థికి సాయం చేయలేమని జాతీయ ఎస్‌టి కమిషన్ కూడా చేతులెత్తేసింది. దీంతో వారు న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు.

న్యూయార్క్‌లో మళ్లీ తడబడిన బైడెన్

న్యూయార్క్: ఇటీవల న్యూయార్క్‌లో ఐక్యరాజ్యసమితి 79వ వార్షిక సర్వప్రతినిధి సభ జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో బార్‌క్లే హొటల్‌లో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ప్రపంచ ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు .ఈసందర్భంగా అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ వారిని ఉద్దేశిస్తూ ప్రసంగించే సమయంలో తడబడ్డారు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్‌గా మారింది. బైడెన్ ప్రపంచ నాయకులను ఉద్దేశిస్తూ ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ.. 'వాషింగ్టన్‌కు స్వాగతం' అంటూ ఒక్క క్షణం ఆగిపోయారు. వెల్‌కమ్ టూ న్యూయార్క్ అని చెప్పబోయి వెల్‌కమ్ టూ వాషింగ్టన్ అని అన్నారు. దీంతో సభలోని వారంతా విస్తుపోయారు. అనంతరం బైడెన్ తన ప్రసంగాన్ని కొనసాగించారు. ఇక, అమెరికా అధ్యక్షుడు బైడెన్ ఇప్పటికే పలుమార్లు తడబడిన విషయం తెలిసిందే. అధ్యక్ష అభ్యర్థిగా బరిలో నిలిచిన సమయంలో

రిపబ్లికన్ పార్టీ అభ్యర్థి డొనాల్డ్ ట్రంప్‌తో జరిగిన సంవాదంలో బైడెన్ తడబడ్డారు. అనంతరం నాటో కూటమి దేశాల వార్షిక సదస్సు సమయంలో మరోసారి తడబడ్డారు. నాటో కూటమి సభ్యదేశాల ప్రతినిధులకు ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్‌స్కీని పరిచయం చేసే సమయంలో జెలెన్‌స్కీని ఆహ్వానిస్తూ.. 'అధ్యక్షుడు పుతిన్' అని సంబోధించారు. నాటో సదస్సు అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. 'ఉపాధ్యక్షుడు ట్రంప్' అని పేర్కొన్నారు. దీంతో ఆయన మానసిక స్థితి సరిగా లేదంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా పలువురు విమర్శలు గుప్పించారు. ఈ తడబాట్ల కారణంగా 81 ఏళ్ల వయసులో బైడెన్ మానసిక సామర్థ్యం సన్నగిల్లుతోందని, అధ్యక్ష బరిలోంచి వైదొలగాలని సొంత పార్టీ నేతలే డిమాండు చేశారు. దీంతో ఆయన అధ్యక్ష అభ్యర్థిగా వైదొలిగి.. ఉపాధ్యక్షురాలు కమలా హారిస్‌కు మద్దతు పలికారు.

శరీరం లో పేరుకున్న కొవ్వు ను కరిగించడానికి ఇలా చేయండి

ఆడవారికి అనేక రకాల బరువు సమస్యలు ఉన్నాయి వాటిలో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడం పెద్ద సమస్య గా మారింది. వాటిని తగ్గించుకోవడానికి అనేక ఇబ్బందు లు పడుతున్నారు. అయితే అన్నీ సమానంగా ఉండవు. తదనంతరం, లేడీస్ వారి కడుపు ట్రిమ్ను నిర్వహించడానికి నిజంగా ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులను వేగంగా ఏర్పాటు చేయాలి. మొదట, వారానికి ఒకటి లేదా రెండు కిలోలు కోల్పోవడమే లక్ష్యం. రెండవది, మీ బరువు తగ్గింపు లక్ష్యాలను నిర్వహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన బరువు తగ్గింపు ప్రణాళిక మరియు ప్రాథమిక వ్యాయామాల మిశ్రమాన్ని ఉపయోగించండి. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయాణం ఒక కోర్సు, కాబట్టి దశల వారీగా బదిలీ చేయండి, స్థిరంగా ఉండండి మరియు మీ ముగింపు లక్ష్యాన్ని ఊహించుకోండి. బరువు తగ్గడాన్ని నిరోధించే అనేక అడ్డంకులలో ఒకటి మన శరీర నైపుణ్యం లేకపోవడం. మేము తరచుగా మా నడుము చుట్టూ ఉన్న ఉబ్బెత్తును చూస్తూ ఉంటాము మరియు దాని ప్రాథమిక పనితీరు, సమస్యాత్మక పాయింట్ల గురించి తెలియదు లేదా దానిని ఎలా నిర్వహించాలో నేర్చుకుంటాము. అందువల్ల, చాలా మంది లేడీస్ వారి ఉదరం యొక్క కొలతలు ఎలా స్కేల్ చేయాలో నేర్చుకోరు. వాస్తవికత ఏమిటంటే, కడుపు కొవ్వులు కేవలం నడుము పెద్దదిగా అనిపించదు, ఇది అదనంగా ప్రమాదాలను సృష్టిస్తుంది. ఉదర కొవ్వుల యొక్క రెండు భిన్నమైన వర్గీకరణలు ఉన్నాయి: విసెరల్ మరియు సబ్కటానియస్. విసెరల్ కొవ్వులు డయాబెటిస్ మరియు కొరోనరీ హార్ట్ అనారోగ్యంతో సమానమైన ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులకు కారణం కావచ్చు. సబ్కటానియస్ కొవ్వులు మీ నడుము వద్ద టైప్ చేసే బొద్దుగా ఉండే ద్రవ్యరాశిని సూచిస్తాయి. కొవ్వుల యొక్క విసెరల్ కంటే శ్రేయస్సు ముప్పు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది, అయితే వదిలించుకోవడానికి ఎక్కువ మన్నికైనది. నివాసం వద్ద స్త్రీలింగ కోసం కడుపు కొవ్వులను తగ్గించడానికి శిక్షణ మీ అబ్స్ కంటే అదనపు శారీరక భాగాలను స్వీకరించాలి. క్రంచెస్ లేదా సిట్-అప్లకు ప్రత్యామ్నాయంగా, పూర్తి-శరీర కార్డియో రైలుతో అదనపు శక్తిని పొందండి. ఉదాహరణకు, మీరు ఎంచుకున్న కార్డియో రైలు అధిక లోతు ఉండాలి మరియు మీ పల్స్ ఎత్తండి. అదనంగా, అధిక మరియు తక్కువ లోతు వ్యాయామం యొక్క ప్రత్యామ్నాయ వ్యవధిలో కార్డియో చేయడం ద్వారా మీరు కడుపు కొవ్వులను అదనపు ప్రభావవంతంగా కాల్చే అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు, ఒక ఆహ్లాదకరమైన ఈత, పరుగు, జాగ్, దూకుతున్న జాక్ లేదా బైకింగ్ సెట్ కార్డియో రైలుకు ఉదాహరణలు. మీ సామర్థ్యంలో అధిక శక్తి విస్ఫోటనాలు మరియు సగటు టెంపో మరియు రిపీట్ మధ్య మీరు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉన్న సందర్భంలో, కొవ్వులు బర్న్ అదనపు పర్యావరణ అనుకూలమైనది. కొవ్వులు మరియు శక్తిని కాల్చడానికి కార్డియో ఒక అవసరమైన రైలు అయితే, ఎనర్జీ కోచింగ్ వర్కౌట్స్ కొవ్వులను కాల్చడంలో సహాయపడతాయి. మిశ్రమ, కార్డియో మరియు శక్తి వ్యాయామాలు అద్భుతమైన కడుపు కొవ్వును కాల్చే సమాధానం ఇస్తాయి. శక్తి వ్యాయామం తర్వాత మీరు విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పటికీ మీ కండరాల సమూహాలు శక్తిని బర్న్ చేస్తాయి. పర్యవసానంగా, మీరు ప్రతి శక్తి మరియు కార్డియో వ్యాయామాలను చేయడం ద్వారా కొవ్వులను అదనపు ప్రభావవంతంగా బర్న్ చేస్తారు. పూర్తి శారీరక వ్యాయామాలు సమర్థవంతంగా ఉన్నప్పటికీ, బొడ్డు వ్యాయామాలను తోసిపుచ్చవద్దు. మీ హృదయ మరియు శక్తి కోచింగ్‌లో అబ్ వ్యాయామాలను చేర్చండి. ప్రారంభించడానికి ఒక మంచి ప్రదేశం తరచుగా పలకలు అని పిలువబడే సూటిగా ఉండే రైలు. ఆశ్చర్యకరంగా, ఈ రైలు మీ కోర్‌ను బలపరుస్తుంది మరియు మీరు ఒకే స్థలంలో ఉన్నప్పుడు మీ అబ్స్‌ను టోన్ చేస్తుంది. ఒక ప్లాంక్ నిర్వహించడానికి, మీ శరీరాన్ని సరళ కోణంలో నేలపై ఒక పుష్-అప్ ప్రదేశంలో ఉంచండి. మీ బరువుకు మద్దతుగా, ఆయుధాలు సూటిగా మరియు అబ్స్ ఏజెన్సీతో ఈ స్థలంలో మీ స్వీయతను సెట్ చేసుకోండి. మీ కోర్ వద్ద ఒత్తిడి యొక్క ఒత్తిడిని మీరు అనుభవించే వరకు 1 నిమిషం పాటు ఆ స్థలంలోనే ఉంచండి.

విటమిన్ బి12 గురించి తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయాలు

– విటమిన్లలో అతిముఖ్యమైనది విటమిన్ బి12

విటమిన్ బి12 యొక్క ఉపయోగాలు మరియు లోపం వలన కలిగే అనారోగ్యాలు

ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని నిర్వహించటానికి అనేక రకాల విటమిన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యంగా మరియు ప్రధానమైనది విటమిన్ బి12 (vitamin B 12). శరీరంలో జరిగే ప్రతి ముఖ్యమైన క్రియలలో అంటే ఎర్ర రక్త కణాల దగ్గర నుంచి వేలి గోళ్ల వరకు దీని పాత్ర కీలకం.

విజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రకారం ఇక్కడ విటమిన్ 12 కు సంబంధించి కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.

నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు, ఎర్ర రక్త కణాల తయారీలో విటమిన్ బి12 పాత్ర కీలకం. అందువలన ఇది ఆరోగ్యం మొత్తానికి శక్తి ని ఇస్తుంది అనడంలో సందేహం లేదు.

ఎర్రరక్తకణాల పాత్ర : శరీరానికి ముఖ్యమైన శ్వాసక్రియలో ప్రాణ వాయువును ఊపిరితిత్తుల నుంచి కణజాలాలకు ఎర్ర రక్తకణాలు సరఫరా చేస్తుంటాయి. అలాగే విషతుల్యం లాంటి కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ ను కణజాలాల నుంచి ఊపిరితిత్తులకూ సరఫరా చేస్తుంటాయి. ఎర్ర రక్తకణాల తయారీలో విటమిన్ బి12 పాత్ర కీలకమైనందున దీని పరిమాణం చాలా తక్కువగా ఉంటే రక్తహీనత వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. రక్తహీనతకు ప్రధానకారణం ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటం ఇందుకు ప్రధానకారణం విటమిన్ బి12 లోపం. ఈ విటమిన్ లోపం అలసటకు దారి తీయవచ్చు. అలాగే అధిక రక్తస్రావం, ఐరన్ లోపం కూడా రక్తహీనతకు కారణాలూ. ఎల్లప్పుడూ విటమిన్ బి12 ను సమపాలలో ఉంచుకుంటే రక్తహీనత నుంచి బయటపడవచ్చు.

డిమెన్షియాను నిరోధించవచ్చు : ఆలోచన మందగించడాన్నే డిమెన్షియా అంటారు. మెదడు కుంచించుకుపోవడం మరియు న్యూరాన్లను కోల్పోవడం వలన మతిమరుపు వంటి వ్యాధి బారిన పడే అవకాశం ఉంది.

రక్తంలో విటమిన్ బి12 మోతాదు తక్కువగా ఉన్నందున్న వారి వారి మెదడు కుంచించుకుపోవడం జరిగిందని అమెరికాలో వృద్ధులపై జరిగిన పరిశోధనలలో వెల్లడయింది.

మెదడు మరియు నాడి వ్యవస్థ పనితీరులో విటమిన్ బి12 పాత్ర కీలకం. ఈ విటమిన్ తగిన మోతాదులో ఉండటం వలన మెదడు పనితీరు సక్రమంగా ఉండి మతిమరుపు (డిమెన్షియా) వ్యాధి నుండి బయటపడవచ్చు.

అయితే శాస్త్రీయంగా ఇప్పటికే అల్జీమర్స్ వలన బాధపడధవారికి విటమిన్ బి12 వలన మతిమరుపు నయమవుతుందని ఎటువంటి ఖచ్చితమైన ఆధారాలు లభించలేదు.

పుట్టుకలో వచ్చే లోపాలను దూరం చేయవచ్చు.

ముఖ్యంగా గర్భిణులు విటమిన్ బి12 ను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. ఇలా ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వలన పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలను దూరం చేస్తుంది.

అంతే కాకుండా విటమిన్ బి12 లోపం వలన నోటిపూత, చర్మ సంబంధిత మరియు జుట్టు బలహీనత వంటి అనారోగ్యాలకు కారణమవుతుంది.

విటమిన్ బి12 లభించే ఆహార పదార్థాలు చూసుకుంటే మాంసాహారం, కోళ్ళు , గుడ్లు, పాలు, చేపలు మరియు చిరుధాన్యాలలు వంటి వాటిలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి12 అనేది మూడు మార్గాల ద్వారా శరీరానికి అందించవచ్చు. సాధారణంగా పెద్దలకు రోజుకు 2.5 మైక్రో గ్రాముల విటమిన్ బి12 అవసరం.

1.విటమిన్ బి12 అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు నోటి ద్వారా తీసుకోవడం.

2. ఇంజక్షన్ రూపంలో కండరానికి ఇవ్వడం ద్వారా మరియు

3.ఐవి డ్రాప్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

కొబ్బరి పాలతో...

– పొడిబారిన, పాడైపోయిన జుట్టుకి కొబ్బరి పాలను పట్టిస్తే, అవి జుట్టుకు తిరిగి ప్రాణం వచ్చేలా చేస్తాయి. జుట్టు సాఫ్ట్‌గా మారుతుంది. చిక్కులు తొలగిపోతాయి. జుట్టు కుదుళ్లు గట్టిపడతాయి. అలాగే వెంట్రుకలు చిట్లిపోయే సమస్య తొలగిపోతుంది. రకరకాల రసాయనాలతో మీ జుట్టు దెబ్బతిని ఉంటే కొబ్బరి పాలు మీకు చక్కగా ఉపయోగపడతాయి.

– తాజా కొబ్బరి పాలను జుట్టు కుదుళ్లపై పోసుకొని మసాజ్ చేసుకోవాలి. జుట్టు ఎంత పొడవు ఉంటే అంతవరకూ కొబ్బరి పాలు తగిలేలా చెయ్యాలి. ఓ అరగంటపాటూ అలా వదిలేయాలి. ఓ టవల్‌ని గోరు వెచ్చటి నీటిలో ముంచి బయటకు తీసి నీటిని పిండేసి దాన్ని తలకు చుట్టుకోవాలి. అలా ఐదు నిమిషాలు ఉంచాలి. మళ్లీ టవల్ తీసి గోరువెచ్చటి నీటిలో ముంచి నీటిని పిండేసి మళ్లీ తలకు చుట్టుకోవాలి. ఇలా నాలుగైదు సార్లు చెయ్యాలి. ఈ వేడి టవల్ వల్ల జుట్టులోని చుండ్రును కొబ్బరి పాలు లాక్కునేలా చేస్తుంది. ఆ తర్వాత నీటితో జుట్టును కడిగేసుకోవాలి. ఫలితంగా సాఫ్ట్ అండ్ సిల్కీ హెయిర్ మీ సొంతం అవుతుంది. – జుట్టుకి కండీషనర్‌లా కూడా కొబ్బరి పాలు ఉపయోగపడతాయి. షాంపూతో తల స్నానం చేశాక, కొద్దిగా కొబ్బరి పాలను జుట్టుకి పట్టించాలి. రెండు నిమిషాలు అలా వదిలెయ్యాలి. తర్వాత నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఎ రెండు టీస్పూన్ల కొబ్బరి నూనె, ఓ టీస్పూన్ కొబ్బరి పాలను కలిపి మొహంపై నెమ్మదిగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. కొన్ని నిమిషాల తర్వాత దూదితో తుడిచేసుకోవాలి. మీ చర్మం జిడ్డుగా, మచ్చలు, మొటిమలతో ఉంటే మీరు కూడా కొబ్బరి పాలను వాడవచ్చు. ఇందులో బ్యాక్టీరియాను చంపే గుణం ఉంటుంది. – ముసలితనం రాకుండా, ముడతలు రాకుండా, ఏజ్ స్పాట్స్ కనిపించకుండా చెయ్యడంలో కొబ్బరి పాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. అందువల్లే ఫేస్ మాస్క్‌లా కొబ్బరి పాలను వాడుతున్నారు. బాదం పొడి, కొబ్బరి పాలు, తేనె కలిపి ముఖానికి పేస్టులా పట్టించవచ్చు. కండ్లు, పెదవులకు మాత్రం అవసరం లేదు. 20 నిమిషాల తర్వాత నీటితో కడిగేసుకుంటే ముఖం కళకళలాడుతుంది. నొప్పి, మంటలు ఉన్న చర్మంపై కొబ్బరి పాలు రాసుకుంటే ఎంతో హాయిని ఇస్తుంది.

తేనీటీగ దద్దుర్లకు అద్భుతమైన ఇంటి చిట్కాలు

తేనెటీగ కుట్టిందంటే మంట, నొప్పి విపరీతంగా వస్తుంది. తేనెటీగ కాటుకు మందులు ఉన్నప్పటికీ ఇంటి చిట్కాలు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. తేనే చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది.

తేనే

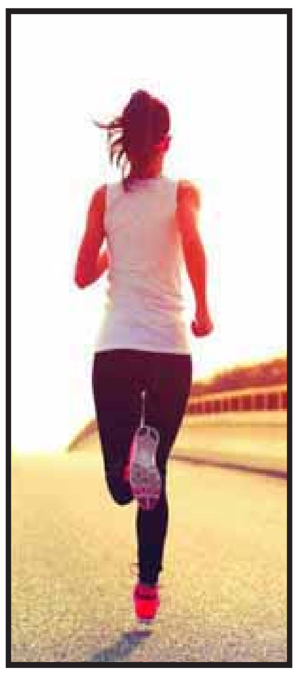
తేనెలో యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు రోగనిరోధక లక్షణాలు ఉండుట వలన తేనెకు మంట మరియు వాపును తగ్గించే లక్షణం ఉంది. ఇది గాయాన్ని త్వరగా నయం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. తేనెటీగ కుట్టిన ప్రాంతంలో తేనెను రాసి అరగంట తరవాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆపిల్ సిడార్ వెనిగర్

తేనెటీగ విషం యొక్క విష సమ్మేళనాలను తటస్తం చేయడం ద్వారా వాపు మరియు నొప్పిని తగ్గించటానికి ఆపిల్ సిడార్ వెనిగర్ చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. అయితే ప్రాసెస్ చేయకుండా ఉన్న ముడి ఆపిల్ సిడార్ వెనిగర్ ని వాడటంమంచిది . కొంచెం దూది తీసుకొని కొంత ముడి ఆపిల్ సిడార్ వెనిగర్‌లో నానబెట్టండి. ఆ దూదిని కుట్టిన ప్రాంతంలో కొంతసేపు ఉంచండి.

పాషన్ ఫ్రూట్ తినడం వల్ల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!

ఈ పండు పేరు చాలా మంది ప్రజల దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. మన జీవితంలో దాదాపు ప్రతి ఒక్కరికి మన జీవితంలో ఒక రహస్య అభిరుచి ఉంది, అది మన జీవితాంతం ఎంతో ఆదరిస్తుంది. అభిరుచి పండు దాని కోసం రావడానికి మిమ్మల్ని ఆకర్షిస్తుంది మరియు దాని పువ్వు పేరు పెట్టబడింది. పండు యొక్క రుచి ఒక సమయంలో తీపి అలాగే పుల్లగా ఉంటుంది. భారతదేశంలో దీనిని సాధారణంగా గ్రానడిల్లా లేదా "కృష్ణ ఫాల్" అని పిలుస్తారు. పుల్లని రుచి కలిగిన తీపి-బెర్రీ రకం అత్యంత సుగంధ మరియు సీడీ. సహజంగానే, ఇది పర్పుల్ పాషన్ ఫ్రూట్ నుండి పసుపు మరియు బంగారు రంగు వరకు ఉంటుంది. అలాగే, ఈ జ్యూసి పండ్లలో డయాబెటిస్ చికిత్స నుండి గుండె ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన మరియు గొప్ప ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, పాషన్ ఫ్రూట్ యొక్క కొన్ని నమ్మదగని ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఎముక యొక్క సాంద్రతను కాపాడటానికి ఖనిజ సంపన్నమైన అభిరుచి గల పండు సహాయపడుతుంది మరియు ఎముకలు వేగంగా కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది మరియు తద్వారా బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారిస్తుంది. పండ్లలోని మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఇనుము, భాస్వరం, పొటాషియం మరియు సోడియం వంటి ఖనిజాలు మొత్తం ఎముక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. జ్యూసి తీపి-పుల్లని అభిరుచి పండు సహాయంతో మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి . పాషన్ ఫ్రూట్ విటమిన్ సి, బీటా-క్రిప్టోక్సంతిన్ మరియు ఆల్ఫా కెరోటిన్ యొక్క గొప్ప మూలం మరియు ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ మాదిరిగా, మీ రక్త కణాలలో మీ హిమోగ్లోబిన్ పెంచడానికి పాషన్ ఫ్రూట్ సహాయపడుతుంది ఎందుకంటే ఇనుము కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పాషన్ ఫ్రూట్ సహజంగా తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ మరియు అధిక ఫైబర్ కంటెంట్తో నింపబడి ఉంటుంది. అందువల్ల, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇన్సులిన్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో ఈ పండు సహాయపడుతుంది. పాషన్ ఫ్రూట్ వంటి పండ్లలో పెక్టిన్ వంటి అధిక ఫైబర్ అధికంగా ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు, ఇవి ఆకలిని అరికట్టగలవు మరియు అదనపు కేలరీలు తీసుకోవడం నివారించడం ద్వారా మీకు పూర్తి అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. ఈ పండు ఫోలేట్‌తో కలిసి ఉన్నందున, ఇది పిండం యొక్క పెరుగుదలకు మరియు అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది మరియు శిశువులలో న్యూరల్ ట్యూబ్ లోపాలను కూడా నివారిస్తుంది. గర్భధారణకు ముందు మరియు తరువాత కాలంలో మరియు తల్లి పాలివ్వడంలో ఫోలేట్ ఉనికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అలాగే, గర్భధారణ కాలంలో రోగనిరోధక శక్తిని మరియు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో పండ్లు సహాయపడతాయి. పాషన్ ఫ్రూట్‌లో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, రిబోఫ్లేవిన్ మరియు కెరోటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉన్నందున, మీ చర్మాన్ని యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పోషించడంలో సహాయపడుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల మీ శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. అదనంగా, పాషన్ ఫ్రూట్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల మీ చర్మంపై సున్నిత ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అభిరుచి గల పండ్లను కొన్ని కాటు వేయడం ద్వారా మీరు ఇప్పుడు మీ హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. విటమిన్ బి 6 మరియు విటమిన్ బి 3 యొక్క గొప్ప కంటెంట్ కారణంగా, ఇది మీ శరీరంలో థైరాయిడ్ చర్యను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే, ఇది గుండె యొక్క ధమనుల గోడలను కఠినతరం చేయడాన్ని నివారిస్తుంది మరియు తద్వారా మీ గుండె సజావుగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు మరియు ఆల్కలాయిడ్లు ఉండటం ఆందోళన మరియు నిద్రలేమిని కొంతవరకు తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.

కనీసం ఐదు నిమిషాలు



వాకింగ్ చెయ్యడం తేలికే... జాగింగ్ అనేది పెద్దవాళ్లకు, అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లకు చాలా కష్టం. కొన్ని రోజులు ప్రాక్టీస్ చేస్తే తప్ప చెయ్యలేరు. కానీ దాని ప్రయోజనాలు తెలిస్తే... కచ్చితంగా జాగింగ్ చేస్తారు.

ఎ రన్నింగ్ వల్ల బాడీ మొత్తం షేక్ అవుతుంది. కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. నిజంగా బరువు తగ్గాలంటే ఐదు నిమిషాల జాగింగ్ సరిపోదు. కానీ అసలు ఎక్సర్‌సైజే చెయ్యడానికి టైమ్ లేకపోతే, ఐదు నిమిషాల రన్నింగ్ తోనైనా క్యాలరీలు, కొవ్వు కరిగించుకోవచ్చు. మనకు డైలీ ఎన్ని కేలరీల శక్తి వస్తోందో అంత కంటే ఎక్కువ కేలరీల శక్తి ఖర్చు అయితేనే బరువు తగ్గుతాం. కాబట్టి దాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సరిపడా వాకింగ్, జాగింగ్, వర్కవుట్స్ చేస్తే మంచిదే. ఎ ఉదయాన్నే నిద్ర మత్తు ఉంటుంది.

అలాంటి సమయంలో జాగింగ్‌కి వెళ్తే ఆ పచ్చటి ప్రకృతి, సూర్య కిరణాలు, పక్షుల అరుపులు, చక్కటి వాతావరణం... అన్నీ కలగలిసి ఎంతో ఆహ్లాదం కలుగుతుంది. అది తలనొప్పిని తగ్గిస్తుంది. బాడీకి, బ్రెయిన్‌కీ ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అందుతుంది. డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది. రోజూ జాగింగ్ చేస్తూ ఉంటే ఆరోగ్యం ఆటోమేటిక్‌గా చక్కగా తయారవుతుందని ఎన్నో పరిశోధనల్లో తేలింది. – ఈ రోజుల్లో బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ సమస్య ఎక్కువ మందిని వేధిస్తోంది. డయాబెటిక్ పేషెంట్లు ఐదు నిమిషాలు కేటాయించి వీలైనంతగా పరుగులు పెడితే బ్లడ్‌లో షుగర్ (గ్లూకోజ్) లెవెల్స్ పెరిగిపోకుండా, తగ్గిపోకుండా బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా ఉండేందుకు వీలవుతుంది. ఐదు నిమిషాల జాగింగ్‌తో షుగర్ సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చని పరిశోధనలు రుజువుచేశాయి. ఎ కొంతమందికి సరిగా నిద్ర పట్టక రాత్రిళ్లు మొబైల్‌లో మెసేజ్‌లు, చాటింగ్ చేస్తూ గడిపే స్తారు. నిద్రపోకపోవడం ఓ సమస్య అయితే, మొబైల్ వాడటం మరో తీవ్రమైన సమస్య.

ఈ రెండింటికీ చెక్ పెట్టాలంటే వాకింగ్, జాగింగ్ వంటివి చెయ్యాలి. ఇలా చేస్తే బాడీలో కొవ్వు కరిగి శరీరంలో అన్ని అవయవాలూ చక్కగా పని చేస్తాయి. బ్రెయిన్ కూడా చురుకుగా మారి నిద్ర పోవాల్సిన టైముకి మిగతా పార్టుల్ని పడుకో బెట్టేస్తుంది. బాడీలో బయోక్లాక్ బాగా వనిచేస్తూ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. – షుగర్ లాగే హైబీపీ సమస్య కూడా చాలా మందికి ఉంటోంది. బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువైతే మిగతా శరీర అవయవాలకు ప్రమాదం. ముఖ్యంగా గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల చక్కగా ఐదు నిమిషాలు పరిగెడితే గుండె హాయిగా ఉంటుంది. గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తే ధమనుల్లో పేరుకున్న కొవ్వు నిల్వలు కరిగిపోయి రక్త సరఫరా సరిగ్గా ఉంటుంది.

మల్లెపూల టీ తాగితే కలిగే ప్రయోజనం ఏంటి?

బ్లాక్ టీ, జింజర్ టీ, తేయాకు టీ, మందార ఆకుల టీ.. ఇలా రకరకాల టీల గురించి మనకు తెలుసు. ఈ టీలను తీసుకుంటే కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసు. ఐతే మల్లెపూలతో చేసే టీలో ఆరోగ్య రహస్యాలున్నాయంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు. ఈ మల్లెపూల టీ తీసుకోవడం వల్ల ఉపయోగాలను చూద్దాం. రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. కనుక మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా మంచిది. రక్తంలో ఎల్.డి.ఎల్. కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపులో ఉంచుతుంది. అందుచేత హృదయసంబంధ వ్యాధులను, పక్షవాతాన్ని రానీయదు. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. లావు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ టీ ఎంతో మంచిది. తొందరగా బరువు తగ్గటానికి సహాయపడుతుంది. దీనితో పుక్కిలిస్తే చిగుళ్ళ వ్యాధులు, దంతక్షయం రాకుండా కాపాడుతుంది. అల్సర్, కేన్సర్ వంటివి రాకుండా సహాయపడుతుంది. జలుబు, దగ్గు, అలర్జీల నుండి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. కండరాల నొప్పులను, కీళ్ళ నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. రొమాంటిక్ భావాలు పెంచుతుంది. మల్లెల నూనెను కీళ్ళ, కండరాల నెప్పులకు రాస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది.