TEL: T/TG/ 2024/0814

మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు   తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్ | సంపుటి : 01 | సంచిక : 62 | గురువారం 17-10-2024 | పేజీలు : 5 | వెల :4/-

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

కౌన్ బనేగా మినిస్టర్..

◆ తెలంగాణ కేబినెట్ విస్తరణ... ◆ రేసులో ఉన్నది వీరేనా..?

హైదరాబాద్: తెలంగాణ కేబినెట్ విస్తరణపై కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ దృష్టి పెట్టింది. నెలాఖరులోపే ఈ ప్రక్రియ పూర్తి కానున్న నేపథ్యంలో ఆశావహులు లాబీయింగ్ మొదలు పెట్టారు. తమ సీనియారిటీ, సిన్సియారిటీ పరిగణించాలంటూ హైకమాండ్‌కి సంకేతాలు పంపుతున్నారు.గత డిసెంబరులో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొలువుదీరింది. ఆ సమయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితోపాటు మరో 11 మంది మంత్రులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.

ఆ త్వరాత మంత్రి వర్గ విస్తరణ త్వరలో జరుగుతుందని గత కొన్ని నెలలుగా ప్రచారం జరుగుతున్నప్పటికీ జమ్ము కశ్మీర్, హర్యానా ఎన్నికల నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పెద్దలు ఎన్నికల బిజీలో ఉండిపోయారు. దాంతో వారు రాష్ట్ర మంత్రి వర్గ విస్తరణను పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. అయితే ఆ రాష్ట్రాల ఎన్నికలు పూర్తవడంతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ వెళ్తున్నారు. ఇటు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు ఉత్తమ్, శ్రీధర్ బాబు టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ సహా ముఖ్య నేతలు కూడా ఢిల్లీ వెళుతుండటంతో కేబినెట్ విస్తరణపై స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది.

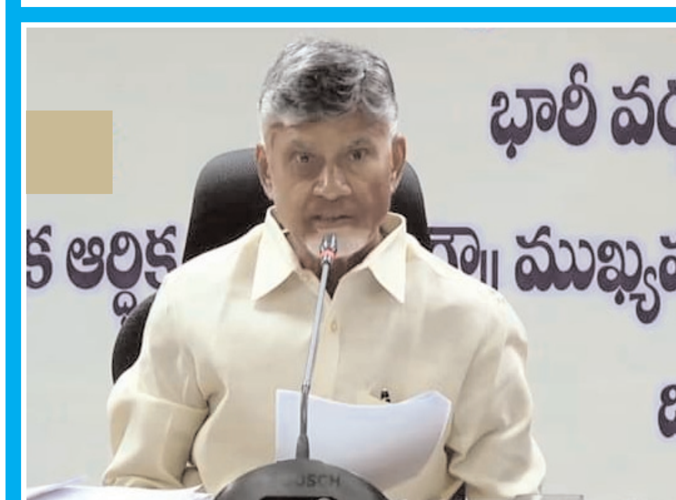
CWC సమావేశంలో పాల్గొననున్న రేవంత్‌రెడ్డి.. కేబినెట్ విస్తరణపై హైకమాండ్‌తో చర్చించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. మరో నలుగురికి కేబినెట్‌లో అవకాశం ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకత్వం భావిస్తోందని ఈసారి విస్తరణలో ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే అవకాశం ఉందని ప్రచారం ఊపందుకుంది. దీంతో కేబినెట్ విస్తరణపై ఆశావహుల్లో కొత్త ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. తాజాగా పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ చేసిన వ్యాఖ్యలతో కేబినెట్ విస్తరణ ఇక ఎంతో దూరంలో లేదన్నది స్పష్టమైంది.కేబినెట్ విస్తరణపై పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ వ్యాఖ్యలతో ఆశావహులు అలర్టయ్యారు. మంత్రివర్గ విస్తరణకు ముహూర్తం ఖరారైనట్లు ప్రచారం జరుగుతుండడంతో వారి ప్రయత్నాలు మరింత ముమ్మరం చేశారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా నుంచి సీనియర్ నాయకుడు ప్రేమ్ సాగర్ రావుతో పాటు, వివేక్, వినోద్ సోదరులు రేసులో ఉన్నారు. దీంతో ముందే వారికి చెక్ పెట్టేందుకు సీనియర్ కాంగ్రెస్ నేతగా మంత్రి పదవి ఆశిస్తున్నానని మీడియా ముందు కుండబద్దలు కొట్టారు మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్‌సాగర్ రావు.

అయితే మంత్రి పదవి ఎవరికివ్వాలనేది అధిష్ఠానం చూసుకుంటుందని హైకమాండ్‌పై తన విధేయతను కూడా తెలియజేశారు.ఇటు ప్రేమ్ సాగర్ రావుకి కౌంటర్‌గా వివేక్, వినోద్ సోదరులు ఢిల్లీ స్థాయిలో మంత్రి పదవి కోసం ఎవరికి వారు లాబీయింగ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే వివేక్ తనయుడికి పెద్దపల్లి ఎంపీగా అవకాశం రావడంతో కాకా ఫ్యామిలీ కోటాలో తనకు మంత్రి పదవి ఇవ్వాలని వినోద్ నేరుగా సోనియాగాంధీ స్థాయిలోనే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు.

అయితే తనని కాకా ఫ్యామిలీ కోటాలో పరిగణించాలని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఇటీవల కాకా వెంకటస్వామి జయంతి వేడుకలో చెప్పటం.. అయితే మంత్రి వర్గ విస్తరణలో కాకా ఫ్యామిలీ కోటా అయిపోయిందని సీఎం రేవంత్ చమత్కరించడం జరిగింది.ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లా నుంచి గెలిచిన సీనియర్ నాయకుల్లో మాజీ మంత్రి ప్రస్తుత బోధన్ ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్ రెడ్డి మంత్రి వర్గవిస్తరణలో ముందు వరుసలో ఉన్నారు. ఈ జిల్లాలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి గెలిచిన నలుగురు ఎమ్మెల్యేలలో సుదర్శన్ రెడ్డి సీనియర్ కావడంతో పాటు వై.యస్ హయాంలోనే మంత్రిగా పనిచేసిన అనుభవం ఉండటంతో ఆయనకు పోటీ పెద్దగా లేకపోవడం కలిసి వస్తోంది. మొత్తానికి ఈ సారి కేబినెట్ విస్తరణ జరుగుతుందని బలమైన సంకేతాలు వస్తున్న నేపథ్యంలో అమాత్య యోగం ఎవరిని వరిస్తుందో వేచి చూడాలి.

విజయనగరం జిల్లాలో డయేరియా మరణాలు

● చంద్రబాబు విచారం



అమరావతి: విజయనగరం జిల్లా గుర్ల గ్రామంలో డయేరియాతో రెండు రోజుల్లో ఐదుగురు మృతి చెందిన ఘటనపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటనపై తన కార్యాలయ అధికారులతో మాట్లాడి సీఎం వివరాలు తెలుసుకున్నారు.నిన్న ఒక్కరోజే నలుగురు మృతి చెందారన్న సమాచారం నేపథ్యంలో ప్రస్తుత పరిస్థితిపై సిఎం ఆరా తీశారు. ప్రస్తుతం ఆ ప్రాంతంలో బాధితుల పరిస్థితి, వారికి అందుతున్న చికిత్స, గ్రామంలో చేపట్టిన పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలను అధికారుల ద్వారా సిఎం తెలుసుకున్నారు.రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. నిన్నటి నుంచి నెల్లూరు సహా పలు జిల్లాల్లో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలపై అధికారులతో సమీక్షించారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో 20 సెంటీమీటర్లకు పైగా వర్షం పడడం, ఆకస్మిక వరదలు వచ్చే అవకాశం ఉందన్న సమాచారం నేపథ్యంలో యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సిఎం ఆదేశించారు. వర్ష ప్రభావిత జిల్లాల్లోని పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు తనకు నివేదించాలని సిఎంవో అధికారులకు సూచించారు.

అన్నమయ్య జిల్లా కదిరినాథునికోటలోని అటవీప్రాంతంలో అభయాంజనేయస్వామి ఆలయంపై దాడిని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఖండించారు. దుండగుల దాడిలో అలయానికి నష్టం జరిగిందని, దీనిపై సమగ్ర విచారణ జరిపి నిందితులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు.రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో సీఎం చంద్రబాబు

మిగతా 2లో

జమ్మూకశ్మీర్ సీఎంగా ఒమర్ అబ్దుల్లా ప్రమాణ స్వీకారం

- శ్రీనగర్‌లోని షేర్-ఇ- కశ్మీర్ ఇంటర్నేషనల్ సెంటర్‌లో ప్రమాణస్వీకారోత్సవం
- ఒమర్ అబ్దుల్లాతో ప్రమాణస్వీకారం చేయించిన లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ మనోజ్ సిన్హా
- ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ పార్టీ ఘన విజయం

జమ్మూకశ్మీర్ : జమ్మూకశ్మీర్ సీఎంగా నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ పార్టీ అగ్రనేత ఒమర్ అబ్దుల్లా బుధవారం ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. శ్రీనగర్‌లోని షేర్-ఇ- కశ్మీర్ ఇంటర్నేషనల్ సెంటర్‌లో ఒమర్ అబ్దుల్లాతో లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ మనోజ్ సిన్హా ప్రమాణస్వీకారం చేయించారు. దీంతో కేంద్రపాలిత ప్రాంతం జమ్మూకశ్మీర్ కు తొలి ముఖ్యమంత్రిగా ఒమర్ అబ్దుల్లా చరిత్రకెక్కారు. ఈ ప్రమాణస్వీకారోత్సవ కార్యక్రమానికి ఇండియా కూటమి నేతలు విచ్చేశారు. కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంకా గాంధీతో పాటు పీడీపీ చీఫ్ మెహబూబా ముఫ్తీ, డీఎంకే ఎంపీ కనిమొళి కరుణానిధి, ఆప్ నేత సంజయ్ సింగ్, ఎన్సీపీ-ఎన్సీపీ ఎంపీ సుప్రియా సూలే, సమాజ్‌వాదీ పార్టీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్, సీపీఐ

మిగతా 2లో

రేవంత్ రెడ్డి పంపే బుల్డోజర్లకు అడ్డంగా నిలబడతాం: కేటీఆర్

హైదరాబాద్: హైడ్రా పేరుతో రేవంత్ రెడ్డి పంపే బుల్డోజర్లకు తాము అడ్డంగా నిలబడతామని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... కూకట్‌పల్లిలో 1980లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే 20 వేల మందికి పట్టాలు ఇచ్చిందని వెల్లడించారు. ఏళ్లుగా నివసిస్తున్న పేదలకు తాము అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. హైదరాబాద్‌లో పర్యటించి మురుగు నీటి శుద్ధి కేంద్రాల పనులను పరిశీలిస్తామన్నారు. హైడ్రా వసూళ్లతోనే నాంపల్లిలో కాంగ్రెస్, మజ్లిస్ నేతల మధ్య గొడవ జరిగిందన్నారు. తాము బస్తీల్లోకి వెళ్లి పార్టీ లీగల్ సెల్ ద్వారా బాధితులకు అండగా ఉంటామన్నారు. మూసీ విషయంలో ప్రభుత్వం రోజుకో మాట మాట్లాడుతోందని విమర్శించారు. మూసీ పరీవాహక పరిధిలోని పేదల ఇళ్లు కూలుస్తామంటే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. బిల్డర్లు, వ్యాపారవేత్తలను బెదిరింపులకు

మిగతా 2లో

- ◆ 1980లోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 20 వేల మందికి పట్టాలు ఇచ్చిందన్న కేటీఆర్
- ◆ పార్టీ లీగల్ సెల్ ద్వారా మూసీ పరీవాహక బాధితులకు అండగా ఉంటామని హామీ
- ◆ బిల్డర్లు, వ్యాపారవేత్తలను బెదిరించేందుకే హైడ్రాను తీసుకువచ్చారన్న కేటీఆర్

బాబా సిద్ధిఖీ హత్య నేపథ్యంలో... సల్మాన్ ఖాన్‌కు భద్రత పెంపు

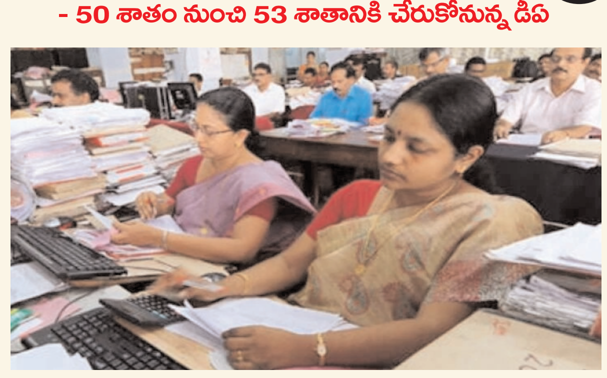
- ఈ నెల 12న సల్మాన్ సన్నిహితుడు, మాజీ మంత్రి బాబా సిద్ధిఖీ దారుణ హత్య - సిద్ధిఖీని కాల్చి చంపింది తామేనని ప్రకటించిన లారెన్స్ బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్
- సల్మాన్ భద్రతను వై ప్లస్ క్యాటగిరీకి పెంచిన మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం

2

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు దీపావళి కానుక

- డీఏను 3 శాతం పెంచేందుకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం
- డీఏ పెంపుకు సంబంధించి ఎప్పుడైనా అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం
- 50 శాతం నుంచి 53 శాతానికి చేరుకోనున్న డీఏ

2లో



కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కమిషనర్‌కు తప్పిన ప్రమాదం... హెలికాప్టర్ అత్యవసర ల్యాండింగ్

- ప్రతికూల వాతావరణం కారణంగా హెలికాప్టర్ ఎమర్జెన్సీ ల్యాండింగ్
- ఉత్తరాఖండ్ అదనపు సీఈవోతో కలిసి ప్రయాణిస్తున్న సీఈసీ
- ఉత్తరాఖండ్‌లోని ఫిథోర్‌గఢ్‌లో ఘటన

2లో

సికింద్రాబాద్ ముత్యాలమ్మ విగ్రహ ధ్వంసంపై ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆగ్రహం

2

మన వెలుగు
ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక
MANA VELUGU TELUGU DAILY

గురువారం17 అక్టోబర్ 2024

జమ్ముకశ్మీర్ సీఎంగా ఒమర్ అబ్దుల్లా ప్రమాణస్వీకారం

నేత డీ రాజా హాజరయ్యారు.కాగా, పదేళ్ల తర్వాత జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో జమ్మూకశ్మీర్ ప్రజలు ఇండియా కూటమికి 90 స్థానాలకు గానూ 49 స్థానాల్లో గెలిపించి అధికారాన్ని కట్టబెట్టారు. మొదటిసారి ఒంటరిగా అధికారంలోకి రావాలని భావించిన బీజేపీ 29 సీట్లకే పరిమితమైంది. అలాగే ఈ ఎన్నికల్లో నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ సత్తా చాటింది.
ఆ పార్టీ ఏకంగా 42 స్థానాలను గెలుచుకుంది. కాంగ్రెస్‌కు మాత్రం చేదు ఫలితాలే వచ్చాయి. నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్‌తో కలిసి కేవలం 6 స్థానాల్లో మాత్రమే ఆ పార్టీ విజయం సాధించింది.

విజయనగరం జిల్లాలో డయేరియా మరణాలు

బుధవారం అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. తిరుపతి, ప్రకాశం, చిత్తూరు, నెల్లూరు సహా పలు జిల్లాల ఉన్నతాధికారులు సమీక్షలో పాల్గొన్నారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో 20 సెంటీమీటర్లకు పైగా వర్షం పడే అవకాశం ఉన్నట్లు వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించిన నేపథ్యంలో అధికారులు అలర్ట్‌గా ఉండాలని తెలిపారు. ఆకస్మిక వరదలకు అవకాశం ఉన్నందున యంత్రాంగం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సీఎం సూచించారు. అలాగే వర్ష ప్రభావిత జిల్లాల్లోని పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు తనకు నివేదించాలని సీఎంఓ అధికారులను ఆదేశించారు. ఇక భారీ వర్షాల కారణంగా జిల్లా కలెక్టరేట్‌తో పాటు మండల, డివిజన్, జిల్లా స్థాయిలో అధికారులు కంట్రోల్‌రూంలు ఏర్పాటు చేశారు. వాకాడు, గూడూరు, తడ, సూళ్లూరుపేట, కోట, చిల్లకూరు, వెంకటగిరిలో భారీ వర్షం కురుస్తోంది. జిల్లాలో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో రేణిగుంట విమానాశ్రయం రన్‌వేపైకి భారీగా నీరు చేరింది. దీంతో ల్యాండింగ్ సమస్య తలెత్తడంతో ఇండిగో ఫ్లైట్‌ను చెన్నైకి దారి మళ్లించారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు దీపావళి కానుక

న్యూఢిల్లీ: ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం శుభవార్త చెప్పింది. దీపావళి కానుకగా డీఏను 3 శాతం పెంచేందుకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదించినట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించినట్లు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వచ్చాయి. డీఏ పెంపునకు సంబంధించి ఎప్పుడైనా అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశముందని పేర్కొంది.ఈరోజు ఉదయం ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో జరిగిన కేబినెట్ సమావేశంలో ఈ మేరకు డీఏ పెంపుకు ఆమోదం తెలిపారు. అయితే అధికారిక ప్రకటన వెలువడాల్సి ఉంది.
ఈ నిర్ణయంతో కోటికి పైగా కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లకు ప్రయోజనం చేకూరనుంది. కేంద్రం సాధారణంగా ప్రతి సంవత్సరం రెండుసార్లు ఉద్యోగుల డీఏను పెంచుతుంది.
పెరుగుతున్న ధరలకు పరిహారంగా ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లకు డీఏను అందిస్తారు. ఈ ఏడాది మార్చిలో కూడా ఉద్యోగుల డీఏను, పెన్షనర్ల డీఆర్‌ను కేంద్రం 4 శాతం పెంచింది. పెంపుపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడిన తర్వాత... ఇప్పటి వరకు ఉన్న 50 శాతం డీఏ 53 శాతానికి చేరుకుంటుంది.

రేవంత్ రెడ్డి పంపే బుల్డోజర్లకు అడ్డంగా నిలబడతాం: కేటీఆర్

గురి చేసేందుకే హైడ్రాను తీసుకువచ్చారని ఆరోపించారు. మూసీ పేరుతో జరుగుతున్న దోపిడీని ప్రజల్లోకి తీసుకువెళతామన్నారు. మూసీ నది పరీవాహక ప్రజలకు యాభై ఏళ్ల క్రితం ప్రభుత్వమే పట్టాలను ఇచ్చి, రిజిస్ట్రేషన్లు చేసిందన్నారు. ఇన్నాళ్లూ వారి చేత నల్లా బిల్లు, కరెంట్ బిల్లు కట్టించుకుందని తెలిపారు. ఇప్పుడు వచ్చి కనీసం నోటీసులు ఇవ్వకుండా ఇళ్లను కూలుస్తామంటున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వికారాబాద్ జిల్లాలో రాడార్ స్టేషన్ ఏర్పాటుతో ఒక్క ఉద్యోగమూ రాదన్నారు.
పర్యావరణానికి నష్టం కలిగించే ఈ ప్రాజెక్టుకు అనుమతులు ఇవ్వడమేమిటని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన హైడ్రా, మూసీ ప్రక్షాళనపై మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. నోటీసులు ఇవ్వకుండా ఇళ్లు కూలగొడుతున్నారని మండిపడ్డారు. బిల్డర్లు, పెద్ద వ్యాపారులను బెదిరించేందుకే హైడ్రాను తీసుకొచ్చారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. మూసీ ప్రక్షాళన విషయంలో ప్రభుత్వానికి స్పష్టత లేదని ఫైర్ అయ్యారు. మూసీ పేరుతో లూటీ చేస్తున్నారని ఆయన దుయ్యబట్టారు.
ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో హైదరాబాద్ ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని అన్నారు. నల్గొండకు నీళ్లు ఇవ్వడం బీఆర్ఎస్‌కు ఇష్టం లేదా అని సీఎం ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నాచారం, ఉప్పల్ లో బీఆర్ఎస్ పాలనలో తామే మూసీ సివరేజ్ ప్లాంట్స్ ఏర్పాటు చేశామని.. సివరేజ్ ప్లాంట్స్ పూర్తయితే మూసీ దిగువకు శుద్ధి చేసిన నీళ్లే వెళతాయని కేటీఆర్ చెప్పారు.

సికింద్రాబాద్ ముత్యాలమ్మ విగ్రహ ధ్వంసంపై ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆగ్రహం

- ముత్యాలమ్మ విగ్రహం ధ్వంసం దుర్మార్గం అన్న జనసేనాని
- అమ్మవారి విగ్రహం కూల్చడం తనను కలచివేసిందని ఆవేదన - ఇది మహాపచారం అంటూ వ్యాఖ్య - ఇటువంటి దుర్మార్గాలపై చాలా బలమైన చర్యలు అవసరమన్న పవన్

అమరావతి: తెలంగాణలో జరిగిన అమ్మవారి విగ్రహ ధ్వంసంపై ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ స్పందించారు. సికింద్రాబాద్ ముత్యాలమ్మ విగ్రహ ధ్వంసం దుర్మార్గం అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అమ్మవారి విగ్రహం కూల్చడం తనను కలచివేసిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇది మహాపచారం అని అన్నారు. గత ఐదేళ్లుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఆలయాలను ఇలా అపవిత్రం చేయడం చూశానని జనసేనాని పేర్కొన్నారు. ఇటీవలి కాలంలో బంగ్లాదేశ్‌లో హిందూ దేవాలయాలను అపవిత్రం చేయడం అలవాటుగా మారింది. ఇటువంటి దుర్మార్గాలపై చాలా బలమైన చర్యలు అవసరమన్నారు. అందుకే తిరుపతిలో జరిగిన వారాహి డిక్లరేషన్ సభలో చెప్పానని పవన్ పేర్కొన్నారు. ఇటువంటి అకృత్యాలు పునరావృతం కాకుండా ప్రజలంతా అప్రమత్తంగా ఉండవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు జనసేనాని సోషల్ మీడియా వేదికగా ఒక లేఖను విడుదల చేశారు. కాగా, సికింద్రాబాద్ కుమ్మరిగూడలో ముత్యాలమ్మ విగ్రహాన్ని కొందరు దుండగులు ధ్వంసం చేసిన విషయం తెలిసిందే. విగ్రహం కూల్చివేయడం తెలుగు రాష్ట్రాలతోపాటు దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర దుమారానికి దారితీసింది. హిందూత్వ సంఘాలు ఈ సంఘటనను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ సంఘటనలో కొందరిని అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది.

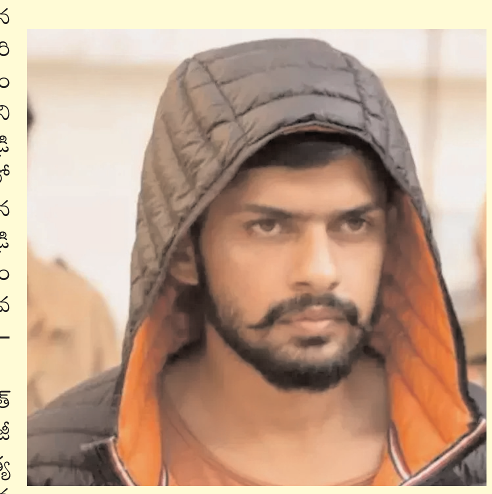
కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కమిషనర్‌కు తప్పిన ప్రమాదం... హెలికాప్టర్ అత్యవసర ల్యాండింగ్

ఉత్తరాఖండ్ : కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కమిషనర్ రాజీవ్ కుమార్‌కు త్రుటిలో ప్రమాదం తప్పింది. ప్రతికూల వాతావరణం కారణంగా రాజీవ్ కుమార్ ప్రయాణిస్తున్న హెలికాప్టర్ అత్యవసరంగా ల్యాండ్ అయింది. ఉత్తరాఖండ్ అదనపు సీఈవోతో కలిసి ఆయన ఆ రాష్ట్రంలోని మున్సియారి ప్రాంతానికి వెళుతుండగా ఫిథోర్‌గఢ్ జిల్లాలో ఈ ఘటన జరిగింది. హెలికాప్టర్‌ను సురక్షితంగా ల్యాండింగ్ చేయడంతో అందులోని వారంతా సురక్షితంగా బయటపడినట్టు ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం తెలిపింది.వారు ప్రయాణిస్తున్న హెలికాప్టర్ ఇక్కడి పర్వత ప్రాంతాల మీదుగా ప్రయాణిస్తున్న సమయంలో ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. అప్రమత్తమైన పైలట్ అత్యవసర ల్యాండింగ్ చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. వాతావరణ పరిస్థితులు చక్కబడ్డాక అధికారులు తిరిగి ప్రయాణం కొనసాగిస్తారని వెల్లడించారు.

మీ స్మృతులు మరవలేమంటున్న నెటిజన్లు.. రతన్ టాటాకు సోషల్ మీడియాలో భారీగా పెరుగున్న ఫాలోవర్స్..

కొందరు మరణించీ చిరంజీవులు.. ప్రజల మనసులో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతారు. సమయం, సందర్భంతో పని లేదు.. అటువంటి మహనీయులను తలచుకోవడానికి.. ఇటీవల భారతదేశం కోహినూర్ కంటే విలువైన రత్నం.. రతన్ టాటాను కోల్పోయింది. అప్పటి నుంచి ప్రతి ఒక్కరూ.. రతన్ టాటాను పోగొట్టుకున్న బాధను అనుభవిస్తున్నారు. అందరి ముఖంలో ఆ బాధ కనిపిస్తుంది. రతన్ టాటా మరణించిన 4 రోజుల్లోనే ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో రతన్ తాతా పేజీని అనుసరించే వారు భారీగా పెరిగారు. ఒక మిలియన్ కంటే ఎక్కువ మంది పెరిగారు. రతన్ టాటా గురించిన ఎన్నో జ్ఞాపకాలను సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంటున్నారు. రతన్ టాటాను అనుసరించని వ్యక్తులు కూడా ఇప్పుడు రతన్ టాటా పేజీని అనుసరిస్తున్నారు. రతన్ టాటా పోస్ట్‌ల చూడడమే కాదు క్రింద తమ ప్రేమని తెలియజేస్తూ రకరకాలుగా వ్యాఖ్యానిస్తూ తమ బాధను వ్యక్తం చేస్తున్నారు.
రతన్ టాటా మరణించిన రోజు వరకు.. రతన్ టాటా ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌ని పేజీని దాదాపు 10 మిలియన్ల మంది అనుసరించేవారు. అయితే ఆయన తుది శ్వాస విడిచి భువి నుంచి దివికేగిన అనంతరం అంటే కేవలం 4 రోజుల్లోనే రతన్ టాటా ఫాలోవర్స్ 1 మిలియన్లు పెరిగారు. కోట్లాది మంది ఫాలోవర్లు ఉన్నప్పటికీ రతన్ టాటా ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో కేవలం 67 పోస్ట్‌లను మాత్రమే షేర్ చేశారు. వీటిని నెటిజన్లు చాలా ఇష్టపడ్డారు. ఇష్టపడుతున్నారు కూడా.. చాలా మంది అనుచరులున్న రతన్ టాటా మాత్రం కేవలం రెండు ఖాతాలను మాత్రమే అనుసరించేవారు. మొదటి పేజీ ముంబైలోని చిన్న జంతు ఆసుపత్రి, రెండవది టాటా ట్రస్ట్.
రతన్ టాటా అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన వ్యాపారవేత్త.. ఇంకా చెప్పాలంటే జీరో హేటర్స్ ఉన్న వ్యాపార వేత్త రతన్ టాటా అని చెప్పవచ్చు. రతన్ టాటాకు %శ% ప్లాట్‌ఫారమ్‌లో కోట్లాది మంది అనుచరులు కూడా ఉన్నారు. %శ% ప్లాట్‌ఫారమ్‌లో రతన్ టాటా పేజీని 13.2 మిలియన్ల మంది అనుసరిస్తున్నారు.. ఈ సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోంది. అయితే ఇక్కడ కూడా రతన్ టాటా కేవలం 7 మందిని మాత్రమే ఫాలో అవుతున్నారు.రతన్ టాటా ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో తన చివరి పోస్ట్‌ను అక్టోబర్ 9 న చేశారు అందులో తన ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన చెందవద్దు అంటూ తెలిపారు. రతన్ టాటా అనారోగ్యంతో ఆస్పత్రిలో చికిత్స అన్న వార్తలు వినిపించినప్పటి నుంచి ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు అన్న విషయం తెలుసుకున్న రతన్ టాటా తన ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నందుకు ప్రజలకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రతన్ టాటా చేసిన ఈ చివరి పోస్ట్‌ను సుమారు 2,664,124 మంది వ్యక్తులు లైక్ చేసారు. వేలాది మంది కామెంట్ చేశారు.

అసలెవరీ లారెన్స్ బిష్ణోయ్.. ఆయన నేర చరిత్ర ఏంటి..



బిష్ణోయ్ కమ్యూనిటీకి చెందిన లారెన్స్ బిష్ణోయ్ 1993 ఫిబ్రవరి 12న జన్మించాడు. అతని స్వస్థలం పంజాబ్‌లోని ఫిరోజ్‌పూర్ జిల్లాలోని ధత్తరన్‌వాలి గ్రామం. తండ్రి హర్యానా పోలీసు శాఖలో కానిస్టేబుల్. లారెన్స్ పుట్టిన నాలుగేళ్లకు(1997లో) తండ్రి పోలీసు శాఖను వదిలి వ్యవసాయం బాట పట్టారు. బిష్ణోయ్ 12వ తరగతి వరకు పంజాబ్- హర్యానా-రాజస్థాన్...
నేషనలిస్ట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ (అజిత్ పవార్ వర్గం) సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి బాబా సిద్ధిక్ దారుణ హత్య దేశవ్యాప్తంగా సంచలనంగా మారిన విషయం తెలిసిందే. ఈ హత్యకు తాము బాధ్యత వహిస్తున్నట్లు.. కరడుగట్టిన లారెన్స్ బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో మరోసారి బిష్ణోయ్ అంశం తెరపైకి వచ్చింది. ఇంతకీ అసలెవరీ లారెన్స్ బిష్ణోయ్. ఆయన నేర చరిత్ర ఏంటి.? ప్రస్తుతం జైల్లో ఉన్న బిష్ణోయ్ నేర సామ్రాజ్యాన్ని ఎలా విస్తరించాడో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..బిష్ణోయ్ కమ్యూనిటీకి చెందిన లారెన్స్ బిష్ణోయ్ 1993 ఫిబ్రవరి 12న జన్మించాడు. అతని స్వస్థలం పంజాబ్‌లోని ఫిరోజ్‌పూర్ జిల్లాలోని ధత్తరన్‌వాలి గ్రామం. తండ్రి హర్యానా పోలీసు శాఖలో కానిస్టేబుల్. లారెన్స్ పుట్టిన నాలుగేళ్లకు(1997లో) తండ్రి పోలీసు శాఖను వదిలి వ్యవసాయం బాట పట్టారు. బిష్ణోయ్ 12వ తరగతి వరకు పంజాబ్- హర్యానా- రాజస్థాన్ సరిహద్దులోని అబోహర్ అనే చిన్న పట్టణంలోని పాఠశాలలో చదువుకున్నాడు. అనంతరం పైచదవుల కోసం 2010లో చండీగఢ్‌కు వెళ్లి డీఏవీ కాలేజీలో చేరాడు. అక్కడే అతని నేర సామ్రాజ్యానికి తొలి అడుగు పడింది.డీఏవీ కళాశాలలో చేరిన తరువాత బిష్ణోయ్ విద్యార్థి నాయకుడిగా రాజకీయాల్లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. 2011-12 మధ్య పంజాబ్ విశ్వవిద్యాలయం (%యూశాఖ%) విద్యార్థి సంస్థ అధ్యక్షుడయ్యాడు. అక్కడే అతనికి గ్యాంగ్‌స్టర్ గోల్డీ బ్రార్‌తో పరిచయం ఏర్పడింది. అతని అండదండలతో అనతికాలంలోనే యూనివర్శిటీ రాజకీయాల్లో తనదైన ముద్ర వేసుకున్నాడు. ఆ సమయంలోనే అనేక నేర కార్యకలాపాలకు పాల్పడ్డాడు. మోకా చట్టంలో అరెస్టైన బిష్ణోయ్ ప్రస్తుతం తిహార్ జైల్లో శిక్ష అనుభవిస్తున్నాడు. బిష్ణోయ్ నేర సామ్రాజ్యం దేశమంతా విస్తరించింది. ఈ గ్యాంగ్‌లో ఏకంగా 700 మంది సభ్యులు ఉన్నారు. ఖలిస్తాన్ ఉద్యమంతో పాటు దేశ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను బిష్ణోయ్ తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. అలాగే బాలీవుడ్ నటుడు సల్మాన్ ఖాన్‌ను చంపేస్తానని బిష్ణోయ్ బహిరంగానే ప్రకటన చేశాడు. కృష్ణ జింకను చంపిన ఆరోపణల నేపథ్యంలో బెదిరింపులకు దిగాడు. దీంతోనే సల్మాన్‌కి ప్రభుత్వం వై భద్రతను కలిగించింది.ఇక లారెన్స్ బిష్ణోయ్ యొక్క క్రిమినల్ సిండికేట్ మే 2022లో పంజాబీ కళాకారుడు సిద్ధూ మూస్ వాలా హత్యకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నారు. గోల్డీ బ్రార్ కాల్పులకు బాధ్యత వహించగా, బిష్ణోయ్ ప్రత్యక్ష ప్రమేయంపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. బిష్ణోయ్‌పై హత్య, దోపిడీతో సహా రెండు డజన్లకు పైగా క్రిమినల్ కేసులు ఉన్నాయి.

బాబా సిద్ధిఖీ హత్య నేపథ్యంలో... సల్మాన్ ఖాన్‌కు భద్రత పెంపు

మహారాష్ట్ర: బాలీవుడ్ నటుడు సల్మాన్ ఖాన్ కు అత్యంత సన్నిహితుడైన మాజీ మంత్రి బాబా సిద్ధిఖీ హత్య దేశ వ్యాప్తంగా తీవ్ర సంచలనం అయింది. సల్మాన్ ఖాన్‌ను హత్య చేస్తామంటూ గతంలో లారెన్స్ బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ హెచ్చరించడం, ఆ క్రమంలోనే ఆయన సన్నిహితుడైన బాబా సిద్ధిఖీ హత్యకు గురి కావడంతో పోలీస్ యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. ఈ ఏడాది జూన్‌లో సల్మాన్ ను హత్య చేసేందుకు విఫలయత్నం జరిగింది. ఆయన కారును ఆపి ఏకే 47తో దాడి చేయాలని బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోగా, ముంబయి పోలీసులు ఆ కుట్రను భగ్నం చేశారు.
ఇక బాబా సిద్ధిఖీని కాల్చి చంపింది తామేనని లారెన్స్ బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ ప్రకటించింది. ఈ నెల 12న బాబా సిద్ధిఖీని బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ సభ్యులు కాల్చి చంపారు. ఈ ఘటనతో మహారాష్ట్ర పోలీస్ యంత్రాంగం కీలక చర్యలు చేపట్టింది. ముంబయిలోని సల్మాన్ గెలాక్సీ అపార్ట్ మెంట్ పరిసర ప్రాంతాల్లో పోలీసులను మోహరించారు. ఆ ప్రాంతంలో ఎవరూ సెల్ఫీలు, వీడియోలు తీసుకోకుండా పోలీసులు నిషేధం విధించారు. అలాగే సల్మాన్ ఖాన్‌కు మహారాష్ట్ర సర్కార్ భద్రతను పెంచింది. సల్మాన్ ఖాన్ భద్రతను వై ప్లస్ క్యాటగిరీకి పెంచారు. ఎస్కార్ట్ వాహనం కూడా ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు శిక్షణ పొందిన సాయుధ కానిస్టేబుళ్లను నియమించారు. సల్మాన్‌కు చెందిన పన్వెల్ ఫామ్ హౌస్ చుట్టూ పోలీసుల భద్రతను పెంచడంతో పాటు రాకపోకలు సాగించే వారిని విస్తృతంగా తనిఖీలు చేస్తున్నారు.

వైద్య విద్య ప్రవేశాల్లో స్థానికత అంశంపై సుప్రీం కోర్టులో మళ్లీ రగడ..

హైదరాబాద్: నీట్ కౌన్సెలింగ్‌లో స్థానికత వివాదం ఎడతెగని ప్రహసనంలా కొనసాగుతుంది. ఇప్పటికే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో 9, 10, 11, 12 తరగతులు చదవడంతోపాటు, స్థానికంగా నీట్ పరీక్ష రాసిన వారికే వైద్య విద్య ప్రవేశాల్లో 85 శాతం స్థానిక కోటా కల్పిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవో 33ను సవాల్ చేస్తూ కొందరు విద్యార్థులు సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్‌పై విచారణను సుప్రీంకోర్టు వాయిదా వేసింది. ఇదివరకు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించిన 133 మంది విద్యార్థుల్లో, 115 మందికి ఇప్పటి వరకూ ప్రవేశం కల్పించడంతో వారి ప్రవేశాలలో జోక్యం చేసుకోబోమని కోర్టు స్పష్టంచేసింది. ఈ మేరకు అక్టోబరు15న దీనిపై విచారణ చేపట్టిన ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ డీవై చంద్రచూడ్, జస్టిస్ జేబీ పార్దీవాలా, జస్టిస్ మనోజ్ మిశ్రలతో కూడిన ధర్మాసనం ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీచేసిన జీవోలోని అంశాలపై దీపావళి సెలవుల తర్వాత పూర్తిస్థాయిలో విచారణ చేపడతామని ధర్మాసనం పేర్కొంది.
గతంలో సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించిన 133 మంది విద్యార్థులకు కౌన్సెలింగ్‌లో పాల్గొనడానికి అవకాశం ఇస్తూ సెప్టెంబరు 20న ధర్మాసనం ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. ఆ ఉత్తర్వుల వల్ల న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించిన కొందరికే ప్రయోజనం కలుగుతోందని, వారితోపాటు సమాన అర్హతలున్న తమకూ అదే ఉత్తర్వులను వర్తింపజేయాలని మరికొంత మంది విద్యార్థులు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. దీనిపై విచారణ జరిపిన ధర్మాసనం జీవో 33ని వచ్చే ఏడాది నుంచి అమలుచేయడానికి వీలుందేమో పరిశీలించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సూచించింది. లేనిపక్షంలో ఆ జీవోను సవాల్ చేస్తూ కోర్టును ఆశ్రయించిన 133 మంది కౌన్సిలింగ్‌లో పాల్గొనడానికి ఇచ్చిన మినహాయింపును తొలగిస్తే తలెత్తే పరిణామాల గురించి అభిప్రాయం చెప్పాలను కోరింది. ఈ రెండు అంశాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెలిపే అభిప్రాయం ప్రకారం స్థానికత అంశంపై తమ

నిర్ణయాన్ని వెలువరిస్తామని పేర్కొన్న ధర్మాసనం.. తదుపరి విచారణను వాయిదా వేసింది.
ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో మెడికల్ కౌన్సిలింగ్ ప్రక్రియ దాదాపు పూర్తయ్యే దశకు చేరుకుంది. ఈ దశలో స్థానికత అంశం మళ్లీ తెరపైకి రావడంతో గందరగోళం నెలకొంది.శారీరక వైకల్యం ప్రామాణిక 40 శాతం, అంతకన్నా అధికంగా ఉన్నంత మాత్రాన ఎంబీబీఎస్‌లో ప్రవేశానికి అర్హతకాలేరని చెప్పడం సరికాదని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. వైద్యవిద్యను అభ్యసించే విద్యార్థికి తగిన సామర్థ్యం, అర్హతల గురించి నిపుణులు సమర్పించే నివేదిక ఆధారంగానే నిర్ణయం తీసుకోవాలితప్ప.. శారీరక వైకల్యం ఆధారంగా కాదని ధర్మాసనం తెలిపింది. దీంతో ఎంబీబీఎస్‌లో చేరడానికి ఓంకార్ అనే విద్యార్థికి అనుమతిస్తూ సెప్టెంబరు 18న వెలువరించిన ఉత్తర్వులకు సంబంధించిన సమగ్ర కారణాలను వెల్లడించింది. వైద్య విద్యలో ప్రవేశానికి ఓంకార్ అర్హుడేనని, అతని వైకల్యం కారణంగా ఎంబీబీఎస్ చదువుకు అనర్హత కాదని మెడికల్ బోర్డు ఇచ్చిన నివేదికను ధర్మాసనం ఉటంకించింది. వైకల్యం ప్రామాణికత 40 శాతాన్ని మించితే ఎంబీబీఎస్‌లో ప్రవేశ అర్హత ఉండదన్న గ్రాడ్యుయేట్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ రెగ్యులేషన్ 1997ను సవాల్ చేస్తూ ఓంకార్ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. మంగళవారం ఈ కేసు విచారించిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు స్పష్టం చేసింది.

గుండెపోటుతో ఐదేళ్ల చిన్నారి మృతి..

హార్ట్ ఎటాక్.. ఇప్పుడు మనిషిని తీవ్రంగా వెంటాడుతోన్న భయం ఇది. ఒకప్పుడు 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు గుండెపోటుకు గురై ప్రాణాలు కోల్పోయేవారు. కానీ గత కొంత కాలంగా చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా.. అటాక్ చేస్తోంది. అప్పటిదాకా.. ఆడుతూ.. పాడుతూ.. నవ్వుతూ.. నడుస్తూ.. ఉంటారు.. సడెన్‌గా కుప్పకూలిపోయి ప్రాణాలు విడుస్తున్నారు. తాజాగా ఐదేళ్ల చిన్నారి గుండెపోటుతో మరణించడం విస్మయాన్ని కలిగిస్తోంది.
ఆకస్మికంగా ఆగిపోతున్న గుండె%ో% అరక్షణంలోనే ముగుస్తున్న ఆయుష్షు%ో%! ఎందుకిలా%ో% గుండెపోట్లతో గుండె బేజారవుతోంది. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా క్షణాల్లో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఒకప్పుడు 60 ఏళ్లు పైబడ్డవారికే గుండెపోటు గండం. కానీ%ో% ఇప్పుడు గుండెపోటుకు వయసు తేడాల్లేవు. చిన్నా పెద్దా తారతమ్యం లేదు. అప్పటిదాకా ఆడుతూ పాడుతూ.. ఉల్లాసంగా కనిపించినవాళ్లు సడెన్‌గా కుప్పకూలిపోతారు. ఇక సెలవంటూ వెళ్లిపోతున్నారు. తాజాగా ఐదేళ్ల చిన్నారి గుండెపోటుతో చనిపోవడం విస్మయాన్ని కలిగిస్తోంది. అప్పటివరకూ కళ్లెదుటే ఆడుకున్న పాపాయి అకస్మాత్తుగా విగతజీవిగా మారిపోవడంతో.. కుటుంబసభ్యులు గుండెలవిసేలా రోదిస్తున్నారు.

కరీంనగర్ జిల్లా జమ్మికుంటకు చెందిన రా[illegible]–జమున దంపతులకు 5 ఏళ్ల పాప ఉంది. తన పేరు ఉక్కులు. ముద్దు ముద్దు మాటలు మాట్లడే తనంటే.. కుటుంబ సభ్యులకు ఎంతో ఇష్టం. ఇరుగుపొరుగువారు కూడా పాపను బాగా ముద్దు చేస్తారు. మంగళవారం ఉదయం నిద్రలేచి పాప.. కాసేపు ఆడుకుంది. ఆ తర్వాత అమ్మ వద్దకు వచ్చి తనకు కళ్లు తిరుగుతున్నాయని చెప్పింది. దీంతో పాపను తల్లి స్థానిక ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లింది. అక్కడ బాలికను పరీక్షించిన డాక్టర్లు.. పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉందని హన్మకొండ పెద్ద ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. దీంతో వెంటనే పాపను హన్మకొండకు తీసుకెళ్లారు.
అక్కడ డాక్టర్లు పరీక్షిస్తుండగానే బాలిక మృతి చెందింది. కాగా, పాపకు గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నాయని.. ఆ విషయాన్ని తల్లిదండ్రులు గుర్తించలేకపోయారని డాక్టర్లు తెలిపారు. అందువల్లే గుండెపోటు వచ్చి ఉంటుందని అనుమానం వ్యక్తపరిచారు. ఎంతో ప్రేమగా పెంచుకున్నబిడ్డ మరణవార్త వినగానే ఆ తల్లిదండ్రుల ఆవేదన అంతా ఇంతా కాదు. గుండెపోటుతో చిన్నారి మృతిచెందిందని తెలియడంతో గ్రామంలో కూడా విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి.

గ్రామీణ రహదారులకు మహర్దశ కప్పటి పాండు రంగారెడ్డి

హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) : అక్టోబర్ 16 :ప్రభుత్వం నిదుల విడుదలతో గ్రామీణ రహదారులకు మహర్దశ అని రంగారెడ్డి జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ ఛైర్మన్ కప్పాటి పాండురంగా రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు అందుగుల సత్యనారాయణ, ఉండెల బాబూరావు, ఏకుల మహేందర్ కురుమ, మండలఎస్టి సెల్ మాజీ అధ్యక్షుడు సభావట్ గణేష్ నాయక్ అన్నారు.బుధవారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 91 నియోజకవర్గాలలో 641 పనులు చేపట్టడానికి 1323 కిలోమీటర్ల మేర నూతన రహదారుల నిర్మాణం కోసం 1377 కోట్ల రూపాయలు కేటాయింపులో మహేశ్వరం నియోజకవర్గ గ్రామీన రోడ్ల విస్తరణకు మాజీ శాసన సభ్యులు, మహేశ్వరం నియోజకవర్గ ఇంచార్జీ కెఎల్ అర్ కృషి వల్ల 17 కోట్ల రూపాయలు కేటాయించిండం పట్ల ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, జిల్లా ఇంచార్జీ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, కెఎల్ ఆర్కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.నియోజక వర్గ ఇంచార్జీ కిచ్చన్న ,లక్ష్మారెడ్డి, మహేశ్వరం నియోజకవర్గం అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించేలా ప్రభుత్వ పెద్దలను కలిసి గతంలో వినతిపత్రాలతో పాటు, ప్రతిపాదనలు అందజేశారు. ఫోర్త్ సిటీ, ఫార్మా, మెట్రో కారిడార్, హెల్త్, ఎడ్యుకేషన్ హాబ్ లతో మహేశ్వరం నియోజకవర్గం మహానగరంగా మారుతున్న తరుణంలో రోడ్ల విస్తరణకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిధులు మంజూరు చేయటం హర్షనీయమని వారు తెలిపారు. ఇప్పటికే ఫాక్స్ కాన్ లాంటి అంతర్జా తీయ కంపెనీలతో స్థానిక నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పల్లెల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకూ పెద్ద పీట వేస్తుందని వ తెలిపారు.

భారత రాజ్యాంగాన్ని పాఠ్యాంశంలో చేర్చాలి నిత్యపులమల 62 వ నిత్యంశంలో పాల్గొన్న హనుమంత్ రెడ్డి

కుత్బుల్లాపూర్ (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 : భారత రాజ్యాంగాన్ని పాఠ్యాంశంలో చేర్చాలని జరుగుతున్ననిత్యపులమల నిత్యంశం 62వ రోజు చేరుకున్నా సందర్భంగా కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం 129 డివిజన్ సూరారంలోని దళిత భవనంలో బీ . ఆర్ అంబేద్కర్ మరియు బాబు జగ్జీవన్రాం విగ్రహాలకు పులమల వేసిన నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి కొలన్ హన్మంత్ రెడ్డి .ఈ కార్యక్రమంలో అల్ ఇండియా దళితా సేన అధ్యక్షులు అవిజె జేమ్స్, కార్య నిర్వాహకుడు ఎమ్ అంజన్న, కోశాది కారి టీ. యద్దన్నా, భాస్కర్, చైర్మన్. గట్టు అశోక్, హరికిరణ్ పటేల్, నర్సింహా రెడ్డి, కరణ్, శరగడం నర్సింగ్ రావు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాగార్జునసాగర్ జలాశయానికి భారీ వరద..

- 8 గేట్ల ఎత్తివేత

నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 :నాగార్జునసాగర్ జలాశయానికి ఎగువ శ్రీశైలం నుండి వస్తున్న వరద నీరు పెరుగుతూ ఉండటంతో బుధవారం మధ్యాహ్నానికి 8 గేట్లను ఐదు అడుగుల మేరకు ఎత్తి దిగునకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు.నాగార్జునసాగర్ జలాశయానికి ఎగువ శ్రీశైలం నుండి వస్తున్న వరద నీరు పెరుగుతూ ఉండటంతో బుధవారం మధ్యాహ్నానికి 8 గేట్లను ఐదు అడుగుల మేరకు ఎత్తి దిగునకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం శ్రీశైలం నుండి నాగార్జునసాగర్ కు1,08782 క్యూసెక్కుల నీరు వచ్చి చేరుకుంటుండగా వచ్చింది వచ్చినట్లుగా సాగర్ జలాశయం నుండి బయటకు విడుదల చేస్తున్నారు. నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్టుకు కొనసాగుతున్న వరద, 8 గేట్లు ఐదు అడుగుల మేర పైకి ఎత్తి 64800 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు వదులుతున్న అధికారులు. ఇన్ ఫ్లో : 108782 క్యూసెక్కులు. ఔట్ ఫ్లో : 108782 క్యూసెక్కులు. ప్రస్తుత నీటి మట్టం : 590.00 అడుగులు. పూర్తి స్థాయి నీటి మట్టం : 590.00 అడుగులు.ప్రస్తుతం ప్రాజెక్టు లో నీటి నిల్వ : 312.0450 టీఎంసీలు, ప్రాజెక్టు పూర్తి స్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం : 312.0450

వంశి భరత్ నినన్ ఫౌండేషన్ ద్వారా నిరుపేద కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం

నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 :నిరుపేద కుటుంబానికి చెంది గత సంవత్సరం నుండి పక్షవాతం (అనారోగ్యం)తో మంచాన పడిన నందికొండ మున్సిపాలిటీ 6 వ వార్డు కు చెందిన దొంతాల కృష్ణ కిషోర్ కు బుధవారం వి.బి.ఎన్ సంస్థ వ్యవస్థాపకులలో ఒకరైన నినన్ ఆధ్వర్యంలో రూపాయలు 5వేలు తక్షణ సహాయం చేయటం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తమ సంస్థ ద్వారా గత కరోనా కాలం నుండి విద్యా వైద్య పరంగా ఆర్థికంగా ఇబ్బంది పడుతున్న వారికి తమ సంస్థ ద్వారా ఎంతో కొంత ఆర్థికంగా సహాయపడుతూ సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నామని ఇందులో భాగంగా బుధవారం నందికొండ 6వ వర్డు కు చెందిన కృష్ణ కిషోర్ కు ఆర్థిక స్తోమత ఇబ్బందికరంగా ఉండి వైద్యం చేయించు కొనుటకు ఇబ్బంది పడుతూ ఉన్నట్టు తెలుసుకొని తమ వంతు గా తక్షణ సహాయం కింద 5వేల రూపాయలు ఇవ్వడం జరిగిందని అదేవిధంగా ఇంకా దాతలు ఎవరైనా ముందుకు వచ్చి వారి ఆరోగ్యం కుదుట పడుటకు ఆర్థికంగా సహాయం చేయాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో సైదెందర్ (చిట్టి) , రామకృష్ణ, భాస్కర్ ,కారంపూడి శివకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐద్వ రాష్ట్ర మహాసభలను విజయవంతం చేయండి

- మహిళా సాధికారత కోసం మహిళలలు కదిలి రావాలి

- వెల్గొండ పద్మ ఐద్వ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 :భద్రాద్రి కొత్తగూడెంలో జరిగే ఐద్వ మహిళా సంఘాలు జగిత్యాల జిల్లా వ్యాప్తంగా రాష్ట్ర మహాసభలకు తెలంగాణలోని అన్ని జిల్లాల మహిళా లందరూ తరలి రావాలి మహాసభలను విజయవంతం చేయాలని ఐద్వ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వెల్గొండ పద్మ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ... చట్టసభల్లో మహి ళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్ లు ఇవ్వాలి, మహిళ లు అన్ని రంగాల్లోను పురుషులతో పోటీ పడి పనిచేస్తున్న మహిళకు గౌరవం ఇవ్వటం లేదు మహిళలపై హింస, వివక్ష,దాడులు మేము కండిస్తున్నామని. మహిళల ఆత్మ గౌరవాన్ని బంగపర్చిన వారిపై చట్టారమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నామని,గత రెండు నెలలనుండి రాష్ట్ర, దేశ వ్యాప్తంగా మహిళ పై ఎన్నో లైంగిక దాడులు హత్యలు జరిగాయని. గృహ హింస, వరకట్న వేధింపులు జరిగాయి ఇంకా చాలా మంది మహిళలు పని ప్రదేశాల్లో హింస వేధింపులు జరుగు తున్నాయి. ప్రభుత్వం చట్టాలు న్యాయ స్థానాలు కూడా మహిళా చట్టాలను సరిగా అమలు చేయటం లేదు ఇప్పటి వరకు న్యాయం జరుగలేదు. కోల్ కత్త జూనియర్ డాక్టర్ పై కుట్ర పూరిత లైంగిక డాడీ హత్య జరిగింది. ఇంకా విచారణ జరుగుతుందని నామ మాత్రపు మాటలు వినేది లేదు ఆమె చావుకు కారణం అయినా ప్రతి ఒక్కరికి శిక్ష పడాల్సిందేనని ఐద్వ డిమాండ్ చేస్తుంది. భారత రాజ్యాం గం మహిళల కు ఎన్నో హక్కులు కల్పిచింది. వాటిని సరిఅయిన విధంగా అమలు చేస్తే మహిళ లకు రక్షణ కుటుంబ సామజిక దాడులనుండి విముక్తి లభిస్తుంది. దీనికి ప్రభుత్వం అధికారులు, రాజకీయ నాయకులు, సమాజం చట్టాలు న్యాయస్థానాలు అందరు కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు.ఐద్వ మహిళ లకు ఎప్పుడు అండగా ఉంటుందని మహిళలు క్షణికా వేశం తీసుకునే నిర్ణయాలు వారి జీవితాన్నే నాశనం చేస్తున్నది ఐద్వ ప్రత్యేకంగా మహిళల సమస్యల కోసం పనిచేస్తుంది. ఎవరైనా ఐద్వ సమాప్రదించాలి అనుకుంటే 9392218371 కు కాల్ చేసి మీ సమస్యలు నిర్భయంగా చెప్పవచ్చునని తెలిపారు.

ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో అర్హత గలవారు ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవాలి

- కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంఛార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు

కోరుట్ల / జగిత్యాల (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 :ఉత్తర తెలంగాణలోని నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్, మెదక్, కరీంనగర్ జిల్లాలతో కూడిన ఉపాధ్యాయ, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో అర్హత కలిగిన ఓటర్లు ఎన్నికలలో ఓటు హక్కు వినియోగించుకునేందుకు వీలుగా పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలని కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంఛార్జి జువ్వాడి నర్సింగరావు కోరారు. బుధవారం స్థానిక విలేకరులకు పత్రికా ప్రకటనను విడుదల చేశారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు గత నెల సెప్టెంబర్ 30 నుంచి దరఖాస్తుల ప్రక్రియ ప్రారంభమైందని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయ, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీల కాలపరిమితి 2025 మార్చి 29 నాటితో ముగియనుందని, ఈ నేపథ్యంలో ఖాళీ కానున్న ఎమ్మెల్సీ నియోజకవర్గ స్థానాలకు ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారని పేర్కొన్నారు. ముందస్తు ఏర్పాట్లలో భాగంగా ఎలక్షన్ కమిషన్ అర్హత కలిగిన ఓటర్లకు పేర్ల నమోదు కోసం ఇటీవల అవకాశం కల్పించిందన్నారు. ఇప్పటికేఎమ్మెల్సీ ఓటర్ నమోదు ప్రక్రియ ప్రారంభమైందని, ఆన్ లైన్ లో దరఖాస్తులను కూడా స్వీకరిస్తున్నారన్నారు. https://ceotelangana.nic.in%/ వెబ్ సైట్ లోకి వెళ్లి ఆసక్తి గల ఓటర్లు ప్రాసెస్ పూర్తి చేసుకోవచ్చన్నారు. https://ceotserms2. telangana. gov.in/mlc/form18.aspx పై నొక్కితే కొత్తగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. 2024 నవంబర్ 6వ తేదీ వరకు ఆన్లైన్ లో దరఖాస్తులు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. అసిస్టెంట్ ఎలెక్టోరల్ రిజిస్ట్రేషన్ ఆఫీసర్స్ (ఏఈఆర్ఓ) కార్యాలయాల్లో నేరుగా కూడా ఓటర్లు దరఖాస్తులు సమర్పించవచ్చని తెలిపారు.

గడువు లోపు దాఖలైన దరఖాస్తులను పరిశీలించిన మీదట నవంబర్ 23న ముసాయిదా ఓటరు జాబితాను ప్రకటించడం జరుగుతుందని, ముసాయిదా జాబితాపై ఏవైనా అభ్యంతరాలు ఉంటే నవంబర్ 23 నుండి డిసెంబర్ 9వ తేదీ వరకు తెలియజేసుకునే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. 2024 డిసెంబర్ 30 న నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్, మెదక్, కరీంనగర్ జిల్లాలతో కూడిన గ్రాడ్యుయేట్స్, టీచర్స్ ఎమ్మెల్సీ నియోజకవర్గ స్థానాలకు సంబంధించిన తుది ఓటరు జాబితాను ప్రభుత్వం ప్రకటించే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకుని అర్హులైన ఓటర్లు జాబితాలో పేర్ల నమోదు కోసం 2024 నవంబర్ 6వ తేదీ లోపు దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని కోరారు. పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ నియోజకవర్గ ఓటర్లు ఫారం-18లో, ఉపాధ్యాయ నియోజకవర్గ ఓటర్లు ఫారం-19లో దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని అన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని ఓటర్లు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

పారిశ్రామిక రంగంలో యువతి యువకులు లక్ష్యంగా చేసుకోవాలి

- పారిశ్రామిక శిక్షణా సంస్థ ప్రిన్సిపల్ మల్లికార్జున్

నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 :ప్రస్తుత పారిశ్రామిక రంగానికి తగ్గిన నైపుణ్యం కలిగిన యువతీ యువకులను తయారుచేయుట లక్ష్యంగా చేసుకొని రాష్ట్ర ప్రస్తుత పారిశ్రామిక రంగానికి తగ్గిన నైపుణ్యం కలిగిన యువతీ యువకులను తయారు చేయుట లక్ష్యంగా చేసుకొని రాష్ట్ర పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి మరియు దేశ పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి తోడ్పాటు అందించే లక్ష్యంగా టాటా టెక్నాలజీ లిమిటెడ్ సహకారంతో ప్రభుత్వ పారిశ్రామిక శిక్షణ సంస్థలు ఆరు కొత్త అధునా తన కోర్సులను అందుబాటులోకి తెచ్చింది దీనికి సంబంధించిన అడ్మిషన్ అనుముల ఐటిఐ నందు జరుగుతుంది చివరి తేదీ 19 అక్టోబర్ 2024 ఈ విషయాన్ని పారిశ్రామిక శిక్షణ సంస్థ ప్రిన్సిపల్ యస్ మల్లికార్జున్ తెలియజేశారు అభివృద్ధికి మరియు దేశ పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి తోడ్పాటు అందించే లక్ష్యంగా టాటా టెక్నాలజీ లిమిటెడ్ సహకారంతో ప్రభుత్వ పారిశ్రామిక శిక్షణ సంస్థలు ఆరు కొత్త అధునాతన కోర్సులను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. మ్యాను ఫ్యాక్చరింగ్ ప్రాసెస్ కంట్రోల్ ఆటోమేషన్, ఇండస్ట్రియల్ రోబోటిక్స్ అండ్ డిజిటల్ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ టెక్నీషియన్, ఆర్టిజన్ యూజింగ్ అడ్వాన్సు టూల్, బేసిక్ డిజైనర్ అండ్ వర్చువల్ వెరిఫైయర్ మెకానికల్, అడ్వాన్సుడ్ సిఎంసి మిషన్ టెక్నీషియన్, మెకానికల్ ఎలక్ట్రిక్ వెహికల్ కోర్సులు కలవు దీనికి సంబంధించిన అడ్మిషన్ అనుముల ఐటిఐ నందు జరుగుతుంది చివరి తేదీ 19 అక్టోబర్ 2024 ఈ విషయాన్ని పారిశ్రామిక శిక్షణా ప్రిన్సిపల్ యస్ మల్లికార్జున్ తెలియజేశారు.

గ్రామాలలో పర్యటిస్తూ ప్రజలతో సత్సంబంధాలు పెంచుకోవాలి

- ఆర్థిక నేరాలను కట్టడి చేయడానికి రాత్రి సమయంలో అదనంగా పెట్రోలింగ్ వాహనాలతో గస్తీ నిర్వహించాలి

- సిసిటీవీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసే విధంగా ప్రోత్సహించాలి

- డిఎస్పి కార్యాలయాన్ని తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 : బుధవారం వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా ఆదిలాబాద్ డిఎస్పీ కార్యాలయాన్ని తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ గౌస్ ఆలం . ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీకి సాయుధ బలగాలతో కూడిన బృందం గౌరవ వందనాలు అందించి, ఆదిలాబాద్ డిఎస్పి ఎల్ జీవన్ రెడ్డి, పట్టణ సిఐలు సునీల్, కరుణాకర్ పుష్పగుచ్చం అందించి సాదరంగా ఆహ్వానించారు. కార్యాలయ పరిసరాలను చుట్టూ తిరిగి పరిశీలించి సిబ్బందికి సూచనలు చేశారు. ఆదిలాబాద్ పట్టణంలో ఉన్న పోలీస్ పోలీస్ స్టేషన్లో వచ్చే ప్రతి ఒక్క ఫిర్యాదు దారు పిటిషన్ వెంటనే నమోదు చేసి సంబంధిత అధికారులకు అప్పగించి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. సమస్యను వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించినప్పుడే ప్రజలలో పోలీసుల పట్ల నమ్మకం పెరుగుతుందని తెలిపారు. గ్రామాలలో పర్యటిస్తూ ప్రజలతో సత్సంబంధాలను పెంచుకోవాలని, సీసీటీవీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసే విధంగా ప్రజలను ప్రోత్సహించారని తెలియజేశారు. రాత్రి సమయాలలో అదనంగా గస్తీ నిర్వహిస్తూ ఆర్థిక నేరాలను కట్టడి చేసే విధంగా ప్రణాళికను రూపొందించి అవలంబించాలని సూచించారు. సిబ్బంది ఎల్లవేళలా పోలీస్ స్టేషన్లో అప్రమత్తంగా ఉండి ఎలాంటి శాంతి భద్రతల సమస్యలు లేకుండా అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. కార్యాలయంలోని రికార్డులను పరిశీలించి ఎటువంటి పెండెన్సీ లేకుండా చూడాలని తెలిపారు. లి5 %ూ%లి విధానాన్ని అమలు చేస్తూ రికార్డుల నిర్వహణను చేపట్టాలని సూచించారు. సిబ్బంది విధులను పర్యవేక్షిస్తూ ఎలాంటి లోపాలను లేకుండా సరిచూడాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదిలాబాద్ డిఎస్పి ఎల్ జీవన్ రెడ్డి, సిఐలు కరుణాకర్, సునీల్, శ్రీనివాస్, నవీన్ డీఎస్పీ కార్యాలయ సిబ్బంది జైపాల్, రవి, కిష్టయ్య, గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరీక్ష కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ గౌష్ ఆలం

- రెండవ సెమిస్టర్ పరీక్షలు రాస్తున్న శిక్షణ కానిస్టేబుళ్లు
- నలుగు రోజులపాటు జరగనున్న పరీక్షలు
- పరీక్షలు రాస్తున్న 254 మంది శిక్షణ కానిస్టేబుళ్ళు
- నిజామాబాద్ నుండి విచ్చేసిన పరీక్షల నిర్వాహకులు

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 : ఆదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా శిక్షణ కేంద్రం నందు శిక్షణ తీసుకుంటున్న కానిస్టేబుల్ లకు రెండవ సెమిస్టర్ చివరి పరీక్షలు ఉన్నందున జిల్లా ఎస్పీ గౌష్ ఆలం బుధవారం పరీక్షా కేంద్రాలను సందర్శించి పరిశీలించారు. 9 నెలల పాటు శిక్షణను తీసుకొని చివరి రాత పరీక్షలను రాస్తున్న 254 మంది శిక్షణ కానిస్టేబుళ్ళు. నాలుగు రోజులపాటు ఈ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరు ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి ఉత్తీర్ణులు కావాలని జిల్లా ఎస్పీ కోరుకున్నరు. నిజామాబాద్ నుండి విచ్చేసిన ప్రత్యేక పరీక్షల నిర్వహకులు ఆదిలాబాద్ జిల్లా లోని శిక్షణ కానిస్టేబుల్ లకు పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈరోజు ఉదయం భారతీయ న్యాయ సంహిత, భారతీయ సాక్ష్య అధినీయం, బిఎస్ఏ లలో పరీక్షను శిక్షణ కానిస్టేబుల్ రాస్తున్నట్లు మిగిలిన వాటిలో తదుపరి మూడు రోజులు పరీక్షలు ఉండబోతున్నట్లు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శిక్షణ కేంద్రం ప్రిన్సిపల్ సి సమయ్ జాన్ రావు, నిజామాబాద్ సిటిసి ఎసిపి సయ్యద్ మస్తాన్ అలీ, ఆర్ఐ కార్తీక్, ఆర్ఎస్ఐ రాకేష్, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రాఫిక్ రద్దీ నివారణకు ఏస్.ఏస్.ఏస్.సి ఆధ్వర్యంలో ట్రాఫిక్ టాస్క్ ఫోర్స్ బైక్స్

- వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సి.దామోదర రాజనర్సింహ ద్వారా ప్రారంభం.

సంగారెడ్డి / హైదరాబాద్ (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 :సంగారెడ్డి జిల్లా బుధవారం ఎస్ ఎస్ ఎస్ సి సొసైటీ ఫర్ సంగారెడ్డి సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్" మరియు గ్లాండ్ ఫార్మా ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలో ట్రాఫిక్ రద్దీని నివారించడానికి, అత్యవసర సమయంలో త్వరితగతిన స్పందించడానికి అధునాతన సాంకేతికత కలిగిన 10 ట్రాఫిక్ టాస్క్ ఫోర్స్ బైక్ లను వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సి.దామోదర రాజనర్సింహ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్ పి రూపేష్ మాట్లాడుతూ.. సంగారెడ్డి జిల్లా ప్రజల రక్షణ, పరిశ్రమల భద్రత దృష్ట్యా పోలీసు శాఖ మరియు పరిశ్రమల సమన్వయంతో సొసైటీ ఫర్ సంగారెడ్డి సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్" ను ఏర్పాటు చేయడం జరిగింద న్నారు. ఈ సొసైటీ ద్వారా పరిశ్రమలలో పనిచేస్తున్న మహిళా ఉద్యోగుల భద్రత కొరకు న్యూలాండ్ పరిశ్రమ సహకారంతో గత నెలలో షీ-షట్లర్ బస్సును ప్రారంభిం చడం జరిగిందన్నారు.
మైగ్రేట్ లేబర్స్ పిల్లలకు, శారీరక అంగవైకల్యం ఉన్న వారికి ప్రత్యేక విధానం ద్వారా విధ్యను అండిస్తామన్నారు. జిల్లాలో ప్రధాన పట్టణాలలో ట్రాఫిక్ రద్దీని నివారించడానికి ట్రాఫిక్ టాస్క్ ఫోర్స్ బైక్ లను ప్రారంభించడం జరిగిందని, ఈ బైక్ లలో సిబ్బంది నిరంతరం పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తూ ట్రాఫిక్ రద్దీని నియంత్రించడం జరుగుతుందని ఆయన అన్నారు. అత్యవసర సమయంలో సమాచారం అందిన వెంటనే స్పందించి ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని ప్రథమ చికిత్స అందించేందుకు వీలుగా ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ అందుబాటులో ఉంటుందని అన్నారు.అనంతరం వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సి.దామోదర రాజనర్సింహ మాట్లాడుతూ.. సొసైటీ ఫర్ సంగారెడ్డి సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ మరియు గ్లాండ్ ఫార్మా ఆధ్వర్యంలో ట్రాఫిక్ టాస్క్ ఫోర్స్ బైక్ లను ప్రారంభించుకోవడం అభినందనీయమని, ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు మరిన్ని చేపట్టి ఈ సొసైటీ ద్వారా జిల్లా ప్రజలకు సహాయ సహకారాలు అందించాలని అన్నారు. ఈ ట్రాఫిక్ టాస్క్ ఫోర్స్ బైక్స్ పటాన్ చేరు, సంగారెడ్డి మరియు జహీరాబాద్ వంటి ప్రధాన పట్టణాలలో నిరంతరం పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తూ, ట్రాఫిక్ సమస్యను నియంత్రించడం జరుగుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టిన సొసైటీ ఫర్ సంగారెడ్డి సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ చైర్మెన్, జిల్లా ఏస్ పి ని, జనరల్ సెక్రెటరీ సత్యనారాయణ మరియు గ్లాండ్ ఫార్మా మేనేజింగ్ ట్రస్ట్ రఘురమణ ను మంత్రి సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జహీరాబాద్ ఎంపీ సురేష్ షట్కర్, టీ జి ఐ ఐ సి చైర్మన్ నిర్మలాజగ్గారెడ్డి, ఏస్ ఏస్ ఏస్ సి జనరల్ సెక్రెటరీ సత్యనారాయణ, ట్రెజరర్ రమణారెడ్డి, ఏస్ ఏస్ ఏస్ సి మెంబర్స్ ఆనంద్ రావ్, రమేష్, ఎ.వి. రావ్, రంజిత్ కిరణ్ ట్రాఫిక్ సిఐలు సుమన్, లాలూ నాయక్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదిలాబాద్ నియోజక వర్గానికి 10 కోట్ల నిధులు విడుదల

-నిధులు విడుదల చేసినందుకు సీఎం రేవంత్ తో పాటు మంత్రి సీతక్కకు ధన్యవాదాలు
- అసెంబ్లీ ఇంఛార్జి కంది శ్రీనివాస రెడ్డి కృషి

ఆదిలాబాద్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 :సీఆర్ఆర్ ప్లేన్ గ్రాంట్స్ కింద ఆదిలాబాద్ నియోజక వర్గానికి బీటి రోడ్ బ్రిడ్జి పనుల నిమిత్తం 10 కోట్లు విడుదలైనట్టు ఆదిలాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీ ఇంఛార్జి కంది శ్రీనివాస రెడ్డి తెలిపారు. గతంలో నియోజక వర్గంలో పలు అభివృద్ధి పనుల కోసం నిధులు మంజూరు చేయాలని సీయం రేవంత్ రెడ్డి కి పంచాయతీ రాజ్ , స్త్రీ మహిళా శిశుసంక్షేమ శాఖా మంత్రి ,జిల్లా ఇంఛార్జి మంత్రి సీతక్కకు లేఖల ద్వారా ప్రపోజల్స్ పంపినట్టు ఆయన తెలిపారు. ప్రస్తుతం 10 కోట్లు విడుదల చేసినందుకు సీయం రేవంత్ రెడ్డికి , ఇంచార్జి మంత్రి సీతక్కకు కంది శ్రీనివాస రెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అతి త్వరలోనే ప్రపోజల్స్ లో మిగతా అభివృద్ధి పనుల నిధులు దాదాపు 120 కోట్ల వరకు విడుదల అయ్యే అవకాశముందని ఆయన తెలిపారు.

సీనియర్ కరాటే మాస్టర్ మరి పల్లి లింగయ్యకు తైక్వాండో లో బ్లాక్ బెల్ట్

జగిత్యాల (మన వెలుగు) అక్టోబర్ 16 :ఇటీవల హైదరాబాద్ లో జరిగిన టైక్వాండో కరాటే గ్రేడింగ్ టెస్ట్ లో జగిత్యాలకు చెందిన సీనియర్ కరాటే మాస్టర్ మరిపల్లి లింగయ్య ప్రతిభ కనబరిచి బ్లాక్ బెల్టు ను కైవసం చేసుకొని, టైక్వాండో కరాటే అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వి ప్రవీణ్ కుమార్ కు బ్లాక్ బెల్టును అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా లింగయ్య మాట్లాడుతూ..గత 35 సంవత్సరాల నుండి ప్రభుత్వ ప్రైవేటు పాఠశాలలో మాస్టర్ లింగయ్య వందలాదిమంది బాల బాలికలకు శిక్షణ ఇస్తూ రాష్ట్రస్థాయి, జాతీయ స్థాయి , ఇంటర్నేషనల్ కరాటే పోటీల్లో మెడల్స్ సాధిస్తు న్నారని కొనియాడారు. కరాటేలో బ్లాక్ బెల్ట్5 డాన్ గా కొనసాగుతున్నానని తెలిపారు. తైక్వాండో కరాటే క్రీడాను జిల్లాలో బలోపేతం చేస్తానని కృషి చేస్తానని అన్నారు.

శివ శక్తి రేఖ ఉండే శివాలయాలు ఏవి.. అవి ఎక్కడున్నాయంటే...

మన దేశంలోని అనేక శివాలయాలు జ్యోతిర్లింగాలతో సంబంధాలను కలిగి ఉన్నాయి. అందులోనూ రామేశ్వరం నుంచి కేదార్‌నాథ్ మధ్య ఏడు శివాలయాలున్నాయి. అవన్నీ ఒకే రేఖపై ఉండటం విశేషం. ఈ 7 శివాలయాలకు, జ్యోతిర్లింగాలకు ఉన్న సంబంధమేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. భారతదేశంలో పూర్వకాలం నుంచి ఎన్నో పురాతన ఆలయాలు ఉన్నాయి. వాటి నిర్మాణాలు, అందులో కొన్ని రహస్యాలు ఇప్పటికీ మిస్టరీగానే మిగిలిపోయాయి. వాటిలో అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనవి శివాలయాలు, జ్యోతిర్లింగాలు.
ఈ దేవాలయాల్లో అనేక రహస్యాలు దాగున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉత్తరభారతంలోని కేదార్‌నాథ్ ఆలయం నుంచి దక్షిణ భారతదేశంలోని రామేశ్వరం మధ్య లోతైన రహస్యాలున్నట్లు పెద్దలు చెబుతారు. కేదార్‌నాథ్, రామేశ్వరం రెండూ కూడా శివాలయాలే. ఈ రెండు ఆలయాల మధ్య దూరం దాదాపు 2,382 కిలోమీటర్లు. ఈ రెండు జ్యోతిర్లింగాల మధ్య ఏడు శివాలయాలున్నాయి. ఇవి కేదార్‌నాథ్, రామేశ్వరాన్ని కలుపుతాయని చాలా మంది నమ్ముతారు.
ఈ ఏడు ఆలయాలు ఒకే సరళ రేఖలో ఉండటం గమనార్హం. అంతేకాదు పంచభూతాలు(అగ్ని, నీరు, గాలి, భూమి, ఆకాశం) అని పిలిచే 5 దేవాలయాలు కూడా ఉండటం మరో విశేషం. ఈ సందర్భంగా 7 శివాలయాలు కేదార్‌నాథ్ మరియు రామేశ్వరాన్ని ఎలా కలిపాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...

దాదాపు 4 వేల ఏళ్ల క్రితం..

ఈ ఏడు శివాలయాలు ఒకే సరళరేఖలో ఉండటం యాదృచ్ఛికం అయితే కాదు. ఎందుకంటే ఈ శివాలయాలు దాదాపు 4 వేల సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించబడ్డాయి. ఈ సమయంలో ఒక ప్రదేశం అక్షాంశం, రేఖాంశాలను కొలిచేందుకు టెక్నాలజీ అందుబాటులో లేవు. అయినా కూడా ఈ ఆలయాలు స్పష్టమైన సరళ రేఖలో నిర్మించబడ్డాయి.
ఈ ఆలయాన్నీ ఒకే వరుసలో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ వేర్వేరు సమయాల్లో స్థాపించబడినవి. అయితే ఈ ఆలయాలు ఏమైనా ప్రత్యేకమైన ఆలోచనతో నిర్మించబడ్డాయా లేదా అది కేవలం యాదృచ్ఛికంగా జరిగిందా అనేది చెప్పడం కొంత కష్టం.
అయితే ఈ ఆలయాల నిర్మాణం జరిగినప్పుడు అక్షాంశ, రేఖాంశాలను బట్టి ఏడు శివాలయాలను 'శివశక్తి రేఖ' అని పేర్లతో పిలిచారు. ఈ రేఖకు ఒక చివర ఉత్తరాన కేదార్‌నాథ్, దక్షిణాన రామేశ్వరం జ్యోతిర్లింగాలు ఉన్నాయి. ఈ శివ రేఖ ఉత్తరం నుంచి దక్షిణాన్ని కలుపుతుంది.

కేదార్‌నాథ్ ఆలయం..

ఉత్తరాఖాండ్‌లోని రుద్ర ప్రయాగ్ జిల్లాలో కేదార్‌నాథ్ ఆలయం ఉది. ఈ ఆలయాన్ని అర్ధ జ్యోతిర్లింగం అంటారు. ఈ ఆలయాన్ని జనమేజయుడు నిర్మించాడని, ఆది శంకరాచార్య పునర్నిర్మించాడని చెబుతారు. ఈ దేవాలయంలో భక్తులకు ఆరు నెలలు మాత్రమే దర్శించుకునందుకు అనుమతిస్తారు. మిగిలిన ఆరు నెలలు ఈ ఆలయ తలుపులు మూసుకునే ఉంటాయి. ఈ ఆలయం 79.0669 డిగ్రీల రేఖాంశంలో ఉంటుంది.

కాళేశ్వరం..

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో గోదావరి నదీ తీరాన కాళేశ్వరాలయంలో త్రిలింగదేశంగా ఈశ్వరుడు పూజలందుకుంటున్నాడు. అంటే మూడు లింగాల భూమి అని అర్థం. ఇక్కడి రెండు శివ లింగాలు శివుడు మరియు యమ చిహ్నంగా పరిగణించబడతాయి.

శ్రీకాళహస్తీశ్వర ఆలయం..

ఈ దేవాలయం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని చిత్తూరు జిల్లాలోని శ్రీకాళహస్తిలో ఉంది. ఇది తిరుపతి పుణ్యక్షేత్రం నుంచి దాదాపు 40 కిలోమీటర్ల లోపు దూరంలో మాత్రమే ఉంది. ఈ దేవాలయం పంచ భూతాలలో వాయు మూలాకానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ ఆలయం 79.6983 డిగ్రీల రేఖాంశంలో ఉంది.

ఏకాంబరేశ్వర ఆలయం..

ఈ ఆలయంలో పరమేశ్వరుడు భూమి మూలక రూపంలో పూజ లందుకుంటారు. ఈ శివాలయాన్ని పల్లవ రాజులు నిర్మించారని చరిత్ర ద్వారా తెలుస్తోంది. ఆ తర్వాత చోళులు, విజయనగర రాజులు దీన్ని మెరుగుపరిచారు. ఈ ఆలయం 79.42'00' రేఖాంశంలో ఉంది.

అరుణాచలేశ్వరుని ఆలయం..అరుణాచలేశ్వరుని ఆలయం..

ఈ శివాలయాన్ని తమిళ రాజ్యానికి చెందిన చోళవంశస్తులు నిర్మించారు. ఈ ఆలయం 79.0677 డిగ్రీల రేఖాంశంలో ఉంది. ఇక్కడి శివుడిని పూజించడం వారికి అనేక శుభ ఫలితాలు కలుగుతాయని చాలా మంది నమ్ముతారు.
ఈ ఆలయం చుట్టూ గిరి ప్రదక్షిణలు చేయడం వల్ల శుభ ఫలితాలొస్తాయని పండితులు చెబుతారు. ముఖ్యంగా పౌర్ణమి తిథి వేళ ఇక్కడ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు.తమిళనాడులోని చిదంబరంలో ఉన్న ఈ శివాలయం ఖగోళ మూలాకానికి ప్రసిద్ధి చెందింది.

యవ్వనాన్ని ప్రసాదించే దివ్యమైన ఔషదం..

అన్ని వ్యాధులకూ ఒకే ఆన్సర్ అశ్వగంధ..

నేటి బిజీ లైఫ్‌లో మన శరీరం అనేక రకాల మానసిక, శారీరక ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మన ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ఈ సవాళ్లతో పోరాడే శక్తిని మన శరీరానికి అందించే అశ్వగంధ ఒక సూపర్ ఫుడ్.
అశ్వగంధ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అలసట, ఒత్తిడి, వ్యాధులతో పోరాడవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం మీ ఆహారంలో అశ్వగంధను చేర్చుకోండి.
అశ్వగంధ అనేది చాలా సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న ఒక అద్భుతమైన మూలిక. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.
అశ్వగంధ తీసుకోవడం వల్ల కలిగ్గి లాభాలు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

అశ్వగంధను ఎలా ఉపయోగించాలి
అశ్వగంధ పొడి: మీరు ప్రతిరోజూ 1-2 గ్రాముల అశ్వగంధ పొడిని పాలలో కలిపి తీసుకోవచ్చు.
అశ్వగంధ కషాయం: అశ్వగంధ, దాల్చిన చెక్క, తులసిని నీటిలో మరిగించి కషాయాలను తయారు చేయండి.
అశ్వగంధ టీ: అశ్వగంధ పొడితో కూడిన టీ మార్కెట్‌లో సులభంగా దొరుకుతుంది.
అశ్వగంధ తైలం: అశ్వగంధ నూనెతో మర్దన చేయడం కూడా మేలు చేస్తుంది.
అశ్వగంధ పాలు: అశ్వగంధ పొడితో పాలను తినండి.
అశ్వగంధ మిఠాయి: మార్కెట్‌లో లభించే అశ్వగంధ మిఠాయిని తినండి.
అశ్వగంధ చాలా ప్రయోజనకరమైన మూలిక..
ఒత్తిడి ఉపశమనం: అశ్వగంధ ఒక సహజ అడాప్టోజెన్, ఇది శరీరం ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.
బలం, శక్తి: ఇది శారీరక, మానసిక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా అలసట, బలహీనతను నివారిస్తుంది.
ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్: అశ్వగంధ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, తద్వారా అంటువ్యాధులు, వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది.
హార్మోన్ బ్యాలెన్స్: అశ్వగంధ ముఖ్యంగా మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సమతుల్యం చేస్తుంది. పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్‌ను పెంచుతుంది.
కీళ్ల నొప్పులు: ఇది కీళ్లలో వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.
గుండె ఆరోగ్యం: అశ్వగంధ రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది.

అశ్వగంధ రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
నిద్రలేమి సమస్యకు..
మీరు నిద్రలేమితో ఇబ్బంది పడుతుంటే, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించి మంచి నిద్రను పొందేందుకు సహాయపడుతుంది. అశ్వగంధ పొడిని పాలలో కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు తాగండి.. ఇది మేలు చేస్తుంది.
కీళ్ల నొప్పుల సమస్యకు..
మీరు కీళ్ల నొప్పులు లేదా వాపులతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి.
రోగనిరోధక శక్తి పెంచేందుకు..
మీ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నప్పటికీ, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి. దీనితో మీరు అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

జీడిపప్పు పాలు ఎప్పుడైనా తాగారా?

దీనితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

జీడీపప్పు పాలు తయారీ విధానం: ముందుగా జీడిపప్పును పాన్‌లో వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. అవి చల్లారక మిక్సీ గిన్నెలో వేసుకుని తగనని నీళ్లు చేసుకుని మెత్తగా పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత దాన్ని మెత్తటి క్లాత్‌లో కి మార్చుకుని తగనన్ని నీళ్లు పోసుకుంటూ వడకట్టుకుంటే జీడిపప్పు పాలు రెడీ అయిపోతుంది. ఈ పాలన డైరీ పాలలానే టీ, కాఫీ, ఫుడ్ ప్రొడక్ట్స్ లో కూడా వాడుకోవచ్చని ఆహార నిపుణులుచెబుతున్నారు. అలాగేజీడిపప్పుపాలవల్లకలిగేఆహార ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం.

గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు: జీడిపప్పు పాలలో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది అద్భుతమైన గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. జీడిపప్పు పాలలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటుందని.. ఈ రెండూ గుండె జబ్బులను నివారించడంలో సాయం చేస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గుదల: జీడిపప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. పరిమితంగా తింటే బరువు తగ్గేందుకు దోహదపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించేందుకు.. మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయపడే ప్రయోజనకరమైన కొవ్వులను ఇది అందిస్తుంది. అలాగే జీడిపప్పు పాలలో ఎల్-అర్జినైన్‌తో సహా మొక్కల ఆధారిత ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వాస్కులర్ సర్క్యులేషన్, రియాక్టివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది.

కళ్లకు మంచిది: జీడిపప్పు పాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కళ్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇది కళ్ళలో ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల సెల్యులార్ దెబ్బతినకుండా నిరోధిస్తుంది. జీడిపప్పులో ఉండే జియాక్సంతిన్, లుటీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి: జీడిపప్పు పాలలో జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ కారణంగా.. జీడిపప్పు పాలు శరీరంలోని వాపు ప్రక్రియలను తగ్గిస్తుంది.

ఎముకలకు బలం: జీడిపప్పు పాలను రెగ్యులర్‌గా మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. విటమిన్ కే లోపాన్ని నివారించవచ్చు. అలాగే, కాల్షియం వంటి ఇతర అవసరమైన పోషకాలతో జత చేసినప్పుడు, విటమిన్ కే ఎముక సాంద్రత నిర్వహణను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ధృడమైన ఎముకలకు దోహదపడుతుంది.

ప్రతి అమ్మాయి 25 ఏళ్ల తర్వాత ఈ ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలి.. లేదంటే మునుముందు ఆ సమస్యలు తప్పవు

ఆడ పిల్లలు కౌమార దశలో ఆరోగ్య ఆహారం తీసుకోకుంటే జీవితాంతం అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ముఖ్యంగా 25 ఏళ్ల వయస్సులో చదువు, వృత్తి, వివాహం మొదలైనవన్నీ వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారతాయి. ఈ వయసులో కొందరు అమ్మాయిలు మాస్టర్స్ డిగ్రీ చదివితే, మరికొందరేమో ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతుంటారు. బిజీ లైఫ్‌లో పోషకాహారానికి దూరం అవుతుంటారు. ఈ వయసులో అమ్మాయిల ఆరోగ్యాన్ని మంచి..

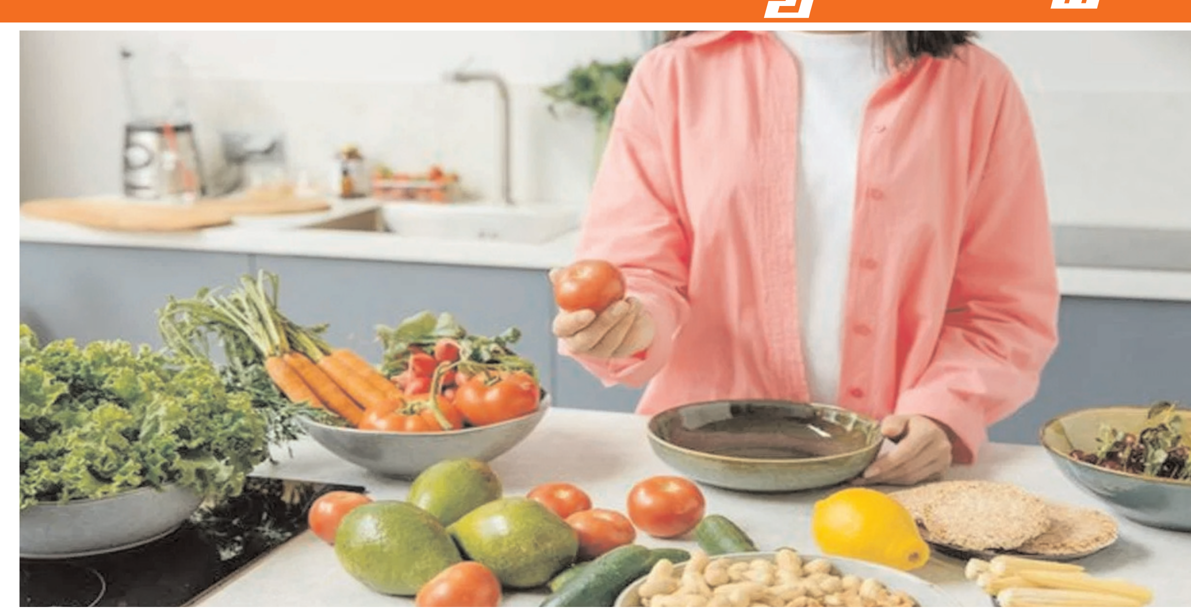
ఆడ పిల్లలు కౌమార దశలో ఆరోగ్య ఆహారం తీసుకోకుంటే జీవితాంతం అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ముఖ్యంగా 25 ఏళ్ల వయస్సులో చదువు, వృత్తి, వివాహం మొదలైనవన్నీ వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారతాయి. ఈ వయసులో కొందరు అమ్మాయిలు మాస్టర్స్ డిగ్రీ చదివితే, మరికొందరేమో ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతుంటారు. బిజీ లైఫ్‌లో పోషకాహారానికి దూరం అవుతుంటారు. ఈ వయసులో అమ్మాయిల ఆరోగ్యాన్ని మంచి స్థితిలో ఉంచడానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, ఎనర్జిటిక్‌గా ఉండటానికి పోషకాహారం తీసుకోవాలి. పీరియడ్స్, మూడ్ స్వింగ్స్ నుంచి కూడా రక్షిస్తుంది. అమ్మాయిల ఆరోగ్యం పదిలంగా కాపాడుకోవడానికి 25 ఏళ్ల తర్వాత ఏయే ఆహారం తీసుకోవాలో పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు... కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తిని ఇవ్వడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. స్త్రీలలో కండరాల కంటే కొవ్వు కణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీని కారణంగానే వారు బరువు త్వరగా పెరుగుతారు. శారీరక శ్రమ చేసేవారిలో కొవ్వు వేగంగా పెరగదు. శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచడానికి కాంప్లెక్స్ పిండి పదార్థాలు తీసుకోవాలి. కాంప్లెక్స్ పిండి పదార్థాలు తృణధాన్యాలు, వోట్స్, హోల్ వీట్ పాస్తాలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు... శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు కూడా అవసరం. అసంతృప్త కొవ్వు ఆరోగ్యకరమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. సాల్మన్ ఫిష్, బాదం, వాల్‌నట్స్, ఇతర నట్స్, ఆలివ్ ఆయిల్, ఫిష్ ఆయిల్‌లో అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి.
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో సెరొటోనిన్ అనే హ్యాపీ హార్మోన్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇది మనసు సంతోషంగా ఉండేలా చేస్తుంది. దీనితో పాటు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఎముకల నొప్పిని నివారిస్తుంది.

ఐరన్... సాధారణంగా అమ్మాయిలలో పీరియడ్స్ కారణంగా ఐరన్ లోపం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి వారు ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. బీట్‌రూట్, ఉసిరి, పాలకూర, దానిమ్మ వంటి వాటిల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

ఫైబర్.. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. సగానికి పైగా వ్యాధులు



జీర్ణక్రియ సరిగా జరగకపోవడం వల్లనే వస్తాయి. చాలా మంది పచ్చి కూరగాయలు లేదా సలాడ్ తినడం ఇష్టపడరు. అయితే మీ ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే పచ్చి కూరగాయలను తప్పకుండా తినండి. ఆడపిల్లల ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైన ఫైబర్ వీటిలో చాలా ఉంటాయి.

మైండ్ చురుగ్గా ఉండేందుకు అద్భుతమైన ప్రాణాయామం..

ఈ ప్రాణాయామం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. దీని రెగ్యులర్ అభ్యాసం అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి, మైగ్రేన్, ఒత్తిడి, కోపం, మానసిక రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఇది సహనం, మానసిక ప్రశాంతత, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం, ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి.. వర్షం కారణంగా వాతావరణం మళ్లీ మారిపోయింది. వర్షాకాలం వచ్చినప్పుడల్లా చాలా మందిలో మూడ్ మారిపోతుంది. చాలా మందికి ఈ సమయంలో పనిలో నీరసంగా, సోమరితనంగా అనిపిస్తుంది. ఈ కాలంలో ప్రజల కార్యకలాపాలు తగ్గుతాయి. అలాంటప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు చురుకుగా ఉంచుకోవడం చాలా కష్టం. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం కూడా ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని సాధారణ ప్రాణాయామం మీరు చురుకుగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మిమ్మల్ని చురుకుగా ఉంచే రెండు ప్రాణాయామ భంగిమల గురించి తెలుసుకోండి.

ఈ ప్రాణాయామాలు సోమరితనం నుండి బయటపడటానికి సహాయపడతాయి:నాడిశోధన ప్రాణాయామ: ఈ ప్రాణాయామం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. దీని రెగ్యులర్ అభ్యాసం అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి, మైగ్రేన్, ఒత్తిడి, కోపం, మానసిక రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఇది సహనం, మానసిక ప్రశాంతత, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం, ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి మీరు మీ వెన్నెముక నిటారుగా,. భుజాలు సడలించి పద్మాసన స్థితిలో కూర్చోండి. ఇప్పుడు మీ కుడి బొటన వేలితో మీ కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. తర్వాత కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా నిదానంగా శ్వాస వదలాలి. అప్పుడు మీ కుడి చేతి ఉంగరపు వేలితో మీ ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. అలాగే ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోండి. ఈ ప్రాణాయామం 4 నుండి 5 నిమిషాలు చేయండి. ఇది సోమరితనం నుంచి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. శ్వాసను సులభతరం చేయడానికి మరియు శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే ఈ ప్రాణాయామం అలసటను తగ్గించి శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి పద్మాసన స్థితిలో కూర్చుని ఆపై మీకు నచ్చిన భంగిమలో మీ చేతులను మీ మోకాళ్లపై ఉంచండి. ఇప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి. దీన్ని కనీసం 20 నుంచి 30 సార్లు రిపీట్ చేయండి. ఈ ప్రాణాయామం మీ సోమరితనాన్ని వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇలా క్రమం తప్పకుండా ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం చేయడం వల్ల సోమరితనం తొలగిపోవడమే

ఈ రకమైన చాక్లెట్ తింటే..

మెదడు, గుండె ఆరోగ్యంగా పని చేస్తాయి!!

కొంత మందికి చాక్లెట్స్ అంటే చాలా ఇష్టం. చిన్న వారి నుంచి పెద్ద వారి వరకూ చాక్లెట్లను ఇష్టంగా తింటారు. కొంత మంది అయితే అదే పనిగా తింటూంటారు. కానీ ఏదైనా అతిగా అయితే అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అలాగే చాక్లెట్స్ కూడా మితంగా తినొచ్చు. కానీ మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు. దీంతో ఎక్కువగా నోటి, దంత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయండోయ్.క్రమం తప్పకుండా ఒక చిన్న ముక్క డార్క్ చాక్లెట్ తింటే.. ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. డార్క్ చాక్లెట్ లో కూడా మనకు మంచి చేసే పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు శరీరానికి ఎంతో హెల్ప్ చేస్తాయి. అయితే ఈ డార్క్ చాక్లెట్ ను ఎలా తీసుకోవాలి? ఏ విధంగా తీసుకుంటే మనల్ని రక్షిస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మెదడు ఆరోగ్యం:టీ, కాఫీలతో ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా.. అయితే మీకు ఈ జబ్బులు రావడం గ్యారెంటీ! డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరగడంతో పాటు.. మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంది. ఈ చాక్లెట్ లో ఉండే ఫ్లవనాయిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మెదడు కణాలు దెబ్బతినకుండా చూస్తాయి.

డయాబెటీస్ కంట్రోల్ లోకి వస్తుంది:అదేంటి చాక్లెట్ తీపి కదా.. తింటే డయాబెటీస్ పెరుగుతుంది అని అనుకుంటున్నారా. అయితే డార్క్ చాక్లెట్ మాత్రం.. రక్తంలోని షుగర్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే తరచూ తింటూ ఉంటే టైప్-2 డయాబెటీస్ రాకుండా బాగా వర్క్ అవుతుందని అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మానికి రక్షణగా:డార్క్ చాక్లెట్ చర్మ రక్షణకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. స్కిన్ హెల్దీగా ఉండేలా చూస్తుంది. అలాగే డార్క్ చాక్లెట్ తినడం ఇష్టం లేని వారు ఫేస్ ప్యాక్ గా కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే ముఖంపై ఉన్న మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. అలాగే ఇందులో అధికంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి కనుక.. యూవీ కిరణాల నుంచి కూడా చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది.

మూడ్ ని మార్చుతుంది:ఒక్కోసారి మనకు చాలా ఆందోళనకు గురి అవుతూ ఉంటాయి. వర్క్ టెన్షన్ లేదా ఇంట్లోని ఇబ్బందుల కారణంగా సతమతమవుతూ ఉంటాయి. మనసు చిక్కాకుగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో డార్క్ చాక్లెట్ తింటే తేలికగా అనిపిస్తుంది. ఈ చాక్లెట్ ఎండార్ఫిన్స్ ఉత్పత్తిని చేస్తాయి. వీటి కారణంగా వెంటనే మూడ్ మారి, యాక్టీవ్ గా అవుతారు.

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది: డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగు పరుస్తుంది. దీని వల్ల రక్త పోటు వచ్చే రిస్క్ తగ్గుతుంది. అలాగే రక్త నాళాలు మెరుగ్గా పని చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా డార్క్ చాక్లెట్ ను ఓ చిన్న ముక్క తింటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.