

ప్రతి నిత్యం కాదా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమీకరించే అంశాలను విశ్లేషిస్తూ ముగ్ధులను మీ ముందుకు వస్తున్న ఆర్టికల్ తెలుగు దినపత్రిక

అక్షరం

తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యదీ అస్తం

ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైజ్మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి

EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
aksharamtsnews@gmail.com www.aksharamtelugudaily.com

www.aksharamtelugudaily.com RNI NO: TELTEL/2018/75419

అక్షరం

సామాన్యదీ అస్తం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

మోదీని ఆడిస్తున్న పెద్ద వ్యాపారులు

- అంబానీ, అదానీల చేతిలో రిమాట్ కంట్రోల్
- చిన్న వ్యాపారులను నాశనం చేసే బడా వ్యాపారవేత్తలకు మేలు చేయడమే మోదీ లక్ష్యం
- దానిలో భాగంగానే జీఎస్టీ, నోట్ల రద్దు
- బహిరంగ ఎన్నికల ప్రచారంలో రామోల్ గాంధీ
- చెరువులో దిగి చేపలు పట్టిన ప్రతిపక్ష నేత
- 18న సీఎంగా ప్రమాణం చేస్తున్నా: తేజస్వి

➤ 2వ పేజీలో..

MONDAY 03RD NOVEMBER 2025 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 213 COST : 3/- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 03 నవంబర్ 2025 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 213 వెల : రూ.3/- ఖమ్మం, తెలంగాణ

CIRCULATED BY : ADILABAB,, A SIFABAD, BHADRADRI KOTHAGUDEM, HYDERABAD, JAGITYAL, JAYASHANKER, JOGULABMA, KAMAREDDY, KHAMMAM, MAHABUBABAD, MAHABOODNAGAR, MANCHIRYAL, MEDCHAL, MALKAJIGIRI, NAGARKARNOL, NALGONDA, NIRMAL, NIJAMABAD, RAJANNA SIRICILLA, RANGAREDDY, SANGA REDDY, SIDDIPET, SURYAPET, VIKARABAD, WANAPARTHY, WARANGAL (RURAL), WARANGAL (URBAN), YADADRI



బంగారు తల్లుల సువర్ణాధ్యాయం

- తొలిసారి వచ్చే ప్రపంచకప్ కైవసం
- ఫైనల్లో దక్షిణాఫ్రికాపై అద్భుత విజయం
- అదరగొట్టిన షెఫాలీవర్మ, దీప్తిశర్మ
- వోల్టార్డ్ సెంచరీ పోరాటం వృధా

ముంబై:నవంబర్ 2 (అక్షరం న్యూస్) భారత క్రికెట్ చరిత్రలో చిరస్మరణీయ సందర్భం! ఏండ్లుగా ఊరిస్తూ వస్తున్న వచ్చే ప్రపంచకప్ ట్రోఫీ ఎట్టకేలకు భారత్ దరిచేరింది. సొంత ఇలాఖాలో తమ కలల కప్ను తొలిసారి సాకారం చేసుకుంది. అద్భుతం ఆసక్తికరంగా సాగిన ఫైనల్లో దక్షిణాఫ్రికాను చిత్తు చేసి టీమ్ఇండియా జగజ్జేతగా నిలిచింది. షెఫాలీవర్మ, దీప్తిశర్మ అర్ధసెంచరీలతో భారీ స్కోరు అందుకున్న భారత్..స్వాధీనాయక

పోరాటంతో కదంతాకింది. లక్ష్మణేదనలో సఫారీ కెప్టెన్ లారా వోల్టార్డ్ సెంచరీ పోరాటం సఫలం కాలేకపోయింది. దీప్తిశర్మ ఐదు వికెట్లు బిజ్జం భణ్ణతో సఫారీలు రన్సరప్తో సరిపెట్టుకోవాల్సి వచ్చింది. కోట్లాది భారతీయుల ఆకాంక్షలను నిజం చేస్తూ భారత మహిళామ ణులు మువ్వన్నెల పతాకాన్ని సగర్వంగా రెపరెపలాడించారు. దశాబ్దాలుగా ఊరిస్తున్న ఐసీసీ మహిళల వచ్చే ప్రపంచకప్ను స్వదేశంలో భారత జట్టు సగర్వంగా ముద్దాడింది. ఆదివారం సుమారు 40వేల మంది అభిమానుల సమక్షంలో నవీ ముంబైలోని డీవై పాటిల్ స్టేడియం వేదికగా జరిగిన ఫైనల్లో హార్మన్ప్రీత్ కౌర్ సారథ్యంలోని ఉమెన్ ఇన్ బ్లూ.. దక్షిణాఫ్రికాను

52 పరుగుల తేడాతో మట్టికరిపించి కొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. భారత్ నిర్దేశించిన భారీ ఛేదనలో సౌతాఫ్రికా.. 45.3 ఓవర్లలో 246 పరుగుల వద్దే ఆగిపోయి తొలి కప్పు కలకు దూరమైంది. ఛేదనలో సారథి లారా వోల్టార్డ్ (98 బంతుల్లో 101, 11 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) బ్యాట్ టు బ్యాట్ శతకంతో కదం తొక్కినా మిగిలిన బ్యాటర్లు విఫలమవడం ఆ జట్టును దెబ్బతీసింది. బ్యాట్తో మెరిసిన దీప్తి.. బంతితోనూ (5/39) కీలక వికెట్లు తీసి సఫారీల నడ్డి విరిచింది. టాన్ ఓడి మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్.. నిర్ణీత ఓవర్లలో 7 వికెట్లు నష్టానికి 298 పరుగులు సాధించింది. షెఫాలీ వర్మ (78 బంతుల్లో 87, 7 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) సాధికారిక ఇన్నింగ్స్కు

➤ మగతా 2వ పేజీలో..

భారతీయులపై విద్వేషం.. అమెరికాలో పెరుగుతున్న ధోరణి

- ట్రంప్ రెండో పర్యాయంలో 91 శాతం పెరిగిన కేసులు
- యూరప్, ఆస్ట్రేలియాలోనూ ఇదే తీరు

వాషింగ్టన్ : నవంబరు 2 (అక్షరం న్యూస్) భారత్కు చెందిన వారిపై ద్వేషపూరిత నేరాల కేసులు పెరిగాయి. భారతీయులను గెంటేయండి, ఇండియన్ గో బ్యాక్ నినాదాలతో ఆన్లైన్లో విస్తృతంగా ప్రచారం జరుగుతున్నది. బైడెన్ అధ్యక్షుడిగా ఉన్న సమయంలో దక్షిణ ఆసియా సంతతికి చెందిన ప్రజలపై ఆన్లైన్ ద్వేషం, హింస పరిమితంగా ఉండేది. 2024, అక్టోబర్ నాటికి 46 వేలు ట్రోలింగ్, 884 బెదిరింపు కేసులు నమోదయ్యాయి. అయితే ట్రంప్ రెండోసారి

➤ మగతా 2వ పేజీలో..

రాజస్థాన్లో మరో బస్సు ప్రమాదం 18 మంది దుర్మరణం

జైపూర్/పుణె/రాణి, నవంబరు 2: ఏసీ బస్సు దగ్గరైన సంఘటన మరవక ముందే రాజస్థాన్లో ఆదివారం మరో బస్సు ప్రమాదం సంభవించింది. నిలిపి ఉన్న ట్రయిలర్ను బస్సు ఢీకొనడంతో 18 మంది ప్రయాణికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో ముగ్గురు గాయపడ్డారు. రాజధాని జైపూర్కు 400 కి.మీ.దూరంలోని ఫాలోడి జిల్లాలో ఈ దుర్ఘటన చోటు చేసుకుంది. పర్మాటక కేంద్రమైన జోడపూర్ జిల్లాలోని సుర్నెగర్, బికనేర్ జిల్లాలోని పుణ్యక్షేత్రమైన కోలాయత్లను సందర్శించుకొని తిరిగి వస్తుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగింది. బాధితులను అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటామని సీఎం భజన్లీలాల్ శర్మ తెలిపారు.

➤ మగతా 2వ పేజీలో..

రాజస్థాన్లో రూ.21 కోట్ల దున్ను మృతి

జైపూర్, నవంబర్ 2: రాజస్థాన్లోని ప్రసిద్ధ పుష్కర్ జంతు ప్రదర్శనలో రూ.21 కోట్ల విలువైన దున్నుపోతు మృతి చెందింది. ప్రదర్శనలో ప్రత్యేకంగా నిలిచి ప్రతి దినం వేలాది మందిని ఆకర్షించిన ఈ దున్ను ఆరోగ్యం క్షీణించి శుక్రవారం మరణించిందని అధికారులు తెలిపారు. అత్యంత

➤ మగతా 2వ పేజీలో..



గెలుపు సునాయాసం

- అయినా ఏమాత్రం అలసత్వం వద్దు
- ఐయిడ్ సర్వేలతో బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారాలు.. వాటిని తిప్పికొట్టింది
- కాంగ్రెస్ సర్కారు చేసిన అబద్ధం, సంక్షేమాన్ని క్షేత్రస్థాయికి వెళ్ల వివరించండి
- 'జూబ్లీహిల్స్' గెలుపు ప్రభుత్వానికి, మంత్రులకూ కీలకమే
- మీ సొంత ఎన్నికలూ తీసుకుని పనిచేయండి.. వోల్ మేనేజ్మెంట్పై దృష్టిపెట్టండి
- ఎవరి పనితీరు ఎలా ఉందన్నది అభిప్రాయం చూపాల్సింది.. మంత్రులతో సీఎం
- వంద ఓట్లకొక బూత్ స్థాయి ఎడెంట్ను పెట్టాలని రేవంత్ రెడ్డి దిశానిర్దేశం
- ప్రచార సమన్వయం కోసం కో-అర్డినేషన్ కమిటీ ఏర్పాటు హైదరాబాద్, నవంబరు 2 (అక్షరం న్యూస్)



జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గెలుపు సునాయాసమేనని, అయినా సరే ఏమాత్రం అలసత్వం చూపవద్దని మంత్రులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారాలు, ఐయిడ్ సర్వేలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళుతోందని, వాటిని సమర్థవంతంగా తిప్పి కొట్టాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. వాస్తవాలను ప్రజలకు వివరించాలని.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రతి ఓటరు దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని చెప్పారు. ఈ ఎన్నిక ప్రభుత్వానికి, మంత్రులకు కూడా కీలకమేనని స్పష్టం చేశారు. అందరూ ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుని పనిచేయాలని, మంచి మెజారిటీతో పార్టీ అభ్యర్థిని గెలిపించుకోవాలని సూచించారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికకు సంబంధించి ఒక్కో డివిజన్కు ఇద్దరు మంత్రుల చొప్పున బాధ్యతలు కేటాయించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన నినాసంలో మంత్రులతో విందు సమావేశం నిర్వహించారు. పార్టీ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్చార్జ్ మీనాక్షి నలరాజన్, టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్, ప్రభుత్వ సలహాదారులు కూడా ఇందులో పాల్గొన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గంలో డివిజన్ వారీగా ప్రచారం, ఇతర కార్యక్రమాలపై సీఎం సమీక్ష జరిపారు. ఆయా డివిజన్లలో ఇన్చార్జ్ మంత్రుల పనితీరు బాగానే ఉందని, పార్టీ విజయం కూడా సునాయాసమేనని సీఎం రేవంత్ పేర్కొన్నారు. ఉప ఎన్నిక ప్రభుత్వానికి చాలా కీలకమని,

➤ మగతా 2వ పేజీలో..

రేవంత్ సర్కార్ రియల్ ఎస్టేట్ను నాశనం చేసింది.. కేటీఆర్ ఫైర్

హైదరాబాద్, నవంబర్ 2 (అక్షరం న్యూస్) ఇప్పుడు అందరి చూపు బీఆర్ఎస్ వైపే ఉందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తెలిపారు. జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికతోనే కాంగ్రెస్ అరాచక పాలనకు అంతం మొదలవుతుందని అన్నారు. మళ్లీ అధికారంలోకి వచ్చేది బీఆర్ఎస్పై అని స్పష్టం చేశారు. మాజీ కార్పొరేటర్, బీజేపీ నేత నవతా రెడ్డి ఇవాళ హైదరాబాద్లోని తెలంగాణ భవన్లో జరిగిన కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్లో చేరారు. ఆమెకు కేటీఆర్ కందుతూ కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. ఈ చేరికలతో బీఆర్ఎస్ రాజీతున్నట్లు ప్రతి ఒక్కరికీ మేనేజ్ వెళ్తోందని అన్నారు. రెండేళ్లలోనే రాష్ట్రాన్ని కాంగ్రెస్ భ్రష్టుపెట్టించిందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మండిపడ్డారు . రియల్ ఎస్టేట్ను నాశనం చేసిన రేవంత్ సర్కార్.. పథకాలన్నింటినీ బంద్ చేసిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మహిళలకు రూ.4 వేలు, యువతులకు రూ. 2500, స్కూటీలు, రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామంటూ నోటికొచ్చిన హామీలు ఇచ్చిన కాంగ్రెస్.. అధికారంలోకి వచ్చి ఏడు

➤ మగతా 2వ పేజీలో..



బంగారు తల్లుల సువర్ణాధ్యాయం

➤ **మొదటి పేజి తరువాయి**

తోడు దీప్తి (58 బంతుల్లో 58, 3 ఫోర్సు, 1 సిక్స్), స్పృతి మందాన (58 బంతుల్లో 45, 8 ఫోర్సు) రాణించారు. ‘షేయర్ ఆఫ్ ది మ్యూచ్’ షెఫాలీకి దక్కగా టోర్నీలో 215 రన్స్, 22 వికెట్లతో సత్తాచాటిన దీప్తి ‘షేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీ’గా ఎంపికైంది.

షెఫాలీ దూకుడు..

నాకౌట్ దశలో జట్టులోకి వచ్చిన షెఫాలీ.. కీలక మ్యాచ్‌లో సత్తాచాటింది. దూకుడు, సంయమనం కలగలిపి ఆడిన ఆమె.. జట్టు తనపై పెట్టుకున్న నమ్మకాన్ని వందశాతం నిలబెట్టుకుంది. తొలి వికెట్‌కు స్ట్రైర్ ఓపెనర్ స్పృతి మందాన (58 బంతుల్లో 45, 8 ఫోర్సుతో కలిసి 104 పరుగులు జోడించి బలమైన పునాది వేసింది. ఖాతా రెండో ఓవర్లోనే ముందుకొచ్చి ఆడిన ఆమె.. కాప్ బౌలింగ్‌లోనూ అదే దూకుడును ప్రదర్శించింది. మరో ఎండోలో స్పృతి ఆఫ్‌సైడ్ దిశగా తనదైన ట్రేడ్‌మార్క్ డ్రైవెలు, లేట్‌కట్, స్వీప్ షాట్లతో అలరించింది. కానీ పవర్ ప్లే తర్వాత స్కోరువేగం క్రమంగా మందగించింది.

అర్ధశతకానికి చేరువవుతున్న క్రమంలోట్రయాన్ వేసిన 18వ ఓవర్లో నాలుగో బంతి స్పృతి బ్యాట్ ఎడ్జ్‌కు తాకి కీపర్ జాప్తా చేతుల్లో పడటంతో తొలి వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. అదే ఓవర్లో ఆఖరి బంతికి సింగిల్‌తో షెఫాలీ ఫిఫ్టీ పూర్తయింది. స్పృతి స్థానంలో వచ్చిన జెమీమా (24)తో కలిసి షెఫాలీ స్కోరువేగాన్ని పెంచింది. ఇద్దరూ వికెట్ల మధ్య వేగంగా పరిగెత్తుతూ రన్‌లేట్ పడిపోకుండా జాగ్రత్తపడ్డారు. శతకం దిశగా సాగుతున్న షెఫాలీ.. ఖాతా 28వ ఓవర్లో భారీ షాట్ ఆడబోయి మిదాఫ్‌లో లుస్ చేతికి చిక్కుడం జట్టును దెబ్బతీసింది.

తడబాటుకు గురై..

షెఫాలీ నిద్రుమణ తర్వాత భారత బ్యాటింగ్ లైసెన్ తడబడింది. ఖాతా.. 30వ ఓవర్లో జెమీమాను ఔట్ చేయగా భారత్ భారీ ఆశలు పెట్టుకున్న కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ (20)ను ఎంలబా బౌల్డ్ చేసింది. దీప్తి వేగంగా ఆడలేకపోయినా వికెట్ల పతనాన్ని అడ్డుకుని సంయమనాన్ని ప్రదర్శించింది. అమన్‌జ్యోత్ (12) వేగంగా ఆడలేక డి క్రెర్స్ బౌలింగ్‌లో ఆమెకే క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరిగింది. అయితే ఏడో స్థానంలో వచ్చిన రిచా (24 బంతుల్లో 34, 3 ఫోర్సు, 2 సిక్స్‌లు) మెరుపులు మెరిపించడంతో భారత్ ప్రత్యర్థి ఎదుట పోరాడగలిగే స్కోరును నిర్దేశించగలిగింది.

వోల్టాజ్ పోరాటం

రికార్డు ఛేదనను సఫారీలూ నిలకడగానే ఆరంభించారు. తొలి వికెట్‌కు హాఫ్ సెంచరీ భాగస్వామ్యం తర్వాత తజ్మిన్ ట్రిట్స్ (23).. అమన్‌జ్యోత్ సూపర్ క్రో తో భారత్‌కు తొలి వికెట్ దక్కింది. శ్రీచరణ్.. బోప్‌ను వికెట్ల ముందు దొరకబుచ్చుకుంది. కానీ మరో ఎండోలో వోల్టార్డ్ మరోసారి బాధ్యతాయుతంగా ఆడింది. వీలుచిక్కినప్పుడల్లా బంతిని బౌండరీకి తరలిస్తూ స్కోరుబోర్డును ముందుకు నడిపించింది. సునె లుస్ (25)తో కలిసి మూడో వికెట్‌కు 52 రన్స్ జోడించి ఆ జట్టును లక్ష్యం దిశగా నడిపించింది. రాధా యాదవ్ 17వ ఓవర్లో బౌండరీతో ఆమె అర్ధ శతకం పూర్తయింది. అయితే 21వ ఓవర్లో హర్మన్.. షెఫాలీకి బంతినివ్వడంతో ఆమె వరుస ఓవర్లలో లుస్, మరిజన్ కాప్‌ను పెవిలియన్‌కు పంపింది. జాప్తా (16)ను దీప్తి ఔట్ చేసి ఒత్తిడి

పెంచాలని చూసింది. కానీ అనెరి డెర్బీసెన్ (35) వేగంగా ఆడింది. రాధా 32వ ఓవర్లో ఆమె రెండు భారీ సిక్కుర్లు బాదింది. డెర్బీసెన్, లారా ద్వయం డ్రైక్ రౌటేట్ చేస్తూ ఆరో వికెట్‌కు 61 రన్స్ జోడించారు.

సంక్షిప్త స్కోర్లు

భారత్: 50 ఓవర్లలో 298/7 (షెఫాలీ 87, దీప్తి 58, ఖాతా 3/58, ట్రయాన్ 1/46)బీ దక్షిణాఫ్రికా: 45.3 ఓవర్లలో 246 ఆటోల్ (వోల్టార్డ్ 101, డెర్బీసెన్ 35, దీప్తి 5/39, షెఫాలీ 2/36)

దేవుడే పంపించాడేమో!

వన్డేలు ఆడి ఏడాది దాటింది. ఫామ్ లేమి కారణంగా జట్టులో చోటు కోల్పోయింది. ఎన్నిసార్లు అవకాశమిచ్చినా ఆటతీరులో మార్పులేకపోవడంతో వేటు తప్పలేదు. దీంతో జట్టు ప్రతీక రావల్ రూపంలో కొత్త ఓపెనర్‌ను వెతుక్కోవడం.. ఆమె నిలకడగా రాణించడంతో వన్డే జట్టులో షెఫాలీ పునరాగమనంపై నీలినీడల్ కమ్యుకున్నాయి. ప్రపంచకవీనకు ప్రకటించిన జట్టులోనూ ఆమె పేరు బ్యాకమ్‌గా కూడా లేదు. ఐర్లాండ్ సిరీస్‌కు ముందు జట్టులో చోటు కోల్పోయాక తండ్రికి గుండెపోటు.. కానీ ఆమె కుంగిపోలేదు. దేశవాళీకి వెళ్లి తనను తాను నిరూపించుకుంది. సీనియర్ ఉమెన్స్ వన్డే ట్రోఫీ (2024–25)లో ఏడు ఇన్నింగ్స్‌ల్లో ఏకంగా 75.29 సగటుతో 527 రన్స్ చేసింది.

సీనియర్ ఉమెన్స్ వన్డే చారిత్రాజ్మి ట్రోఫీలోనూ 414 రన్స్ సాధించి మళ్లీ సెలక్షర్ల దృష్టిలో పడింది. గత సీజన్ డబ్బూపీఎల్‌లోనూ 304 రన్స్‌తో సత్తాచాటింది. వరల్డ్ కవ్‌లో భారత్ ఆడిన ఆఖరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో ప్రతీక కాలికి గాయమవడం షెఫాలీకి కలిసొచ్చింది. ఆస్ట్రేలియాతో సెమీస్‌లో ఆమె ఆరంభిన స్థాయిలో రాణించలేకపోయినా కీలకమైన పైనెల్‌లో మాత్రం ఆలోరౌండ్ షో తో తన విలువను చాటుకుంది. బ్యాట్‌తో విలువైన పరుగులు చేయడమే గాక బంతితో రెండు కీలక వికెట్లు పడగొట్టి భారత విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించింది. సెమీస్ మ్యాచ్‌కు ముందు ఆమె.. ‘ఒక క్రీడాకారిణిగా ప్రతీకకు జరిగింది మంచిది కాదు. కానీ జట్టుకు ఏదైనా మంచి చేయడానికే ఆ దేవుడు నన్ను ఇక్కడికి పంపించాడేమో!’ అని చెప్పినట్టుగానే పైనెల్‌లో జట్టుకు కచ్చును అందించేందుకు షెఫాలీని ఆ దేవుడే పంపించాడేమో..!

కలల కవీ సొంతం

సుద్దీర్ఘ భారత క్రీకెట్ చరిత్రలో సుపర్వర్ణాధ్యాయం! మన అమ్మాయిలు క్రీకెట్ ప్రపంచాన్ని జయించారు. అవనిలో సగమైన అమ్మాయిలు తమ సత్తాఏంటో చేతల్లో చూపెట్టారు. అబ్బాయిలకు ఏమాత్రం తీసిపోమని నిరూపిస్తూ ప్రపంచ విజేతలుగా నిలిచారు. సొంతగడ్డపై జరిగిన ప్రతిష్ఠాత్మక వన్డే వరల్డ్‌కవ్‌లో గెలుపు బావుటా ఎగురవేశారు. ఏండ్లుగా ఊరిస్తూ వస్తున్న కలల కవీను అపూయంగా ముద్దాడారు. ఇప్పుడు కాకపోతే మరెప్పుడు అన్న రీతిలో ప్రాణం పెట్టి పోరాడుతూ పైనల్లో దక్షిణాఫ్రికాను మట్టికరిపించారు. ఏడాది కిందట ఇదే సఫారీలను అబ్బాయిలు ఓడించి పొట్టి ప్రపంచకవ్ టైటిల్ గెలిస్తే..వారిని స్ఫూర్తిగా తీసుకున్న మహిళామణులు ముంబైలో మరో చరిత్ర లిఖించారు. చిక్కినట్లే చిక్కి రెండుసార్లు చేజారిన వన్డే ప్రపంచకవ్ ట్రోఫీ ముచ్చటగా మూడో ప్రయత్నంలో ఓడిసిపట్టుకున్నారు. వేలాది మంది అభిమానుల మద్దతు మధ్య అద్భుత ప్రదర్శన కనబరుస్తూ అంతర్జాతీయ వేదికపై మువ్వన్నెల పతాకాన్ని రెపరెపలాడించారు.

దిగ్గజాల దరిచేరని అనితర సాధ్యమైన రికార్డు

హర్మన్‌ప్రీత్‌కౌర్ సారథ్యంలోని భారత్ అక్కున చేర్చుకుంది. కీలకమైన సెమీస్‌లో ఎదుసార్లు ప్రపంచ చాంపియన్ ఆస్ట్రేలియాను ఓడించిన టీమ్‌ఇండియా అదే జోష్‌లో టైటిల్ పోరులో దక్షిణాఫ్రికా భరతం పట్టింది. శ్రీలంకతో మొదలైన భారత వరల్డ్‌కవ్ ప్రస్థానం ఓడిదుడుకుల పయనంగా నిలిచింది. లంకపై ఘన విజయంతో మెగాటోర్నీని మొదలుపెట్టిన టీమ్‌ఇండియా అదే ఊపులో చిరకాల ప్రత్యర్థి పాకిస్థాన్‌కు చుక్కలు చూపెట్టింది. మెగాటోర్నీలో అదే దూకుడు కొనసాగిస్తుందనుకున్న కౌర్‌సేన వరుసగా మూడు(దక్షిణాఫ్రికా, ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లండ్) మ్యాచ్‌ల్లో అనూహ్య ఓటములు ఎదురయ్యాయి.

సెమీఫైనల్ చేరాలంటే తప్పక గెలువాల్సిన పరిస్థితుల్లో, న్యూజిలాండ్, బంగ్లాదేశ్‌పై టీమ్‌ఇండియా స్ఫూర్తిదాయక విజయాలు సొంతం చేసుకుంది. భారీ స్కోరింగ్(340) మ్యాచ్‌లో కివీస్ రెక్కలు విరిచింది. ఓపెనర్లు స్పృతి మందన, ప్రతీకా రావల్ సూపర్ సెంచరీలతో చెలరేగిన ఈ పోరులో పరుగుల వరద పారింది. అటుపై బంగ్లాతో ఆఖరి పోరు వర్షావృణం కాగా, నాలుగో ఔర్కుతో టీమ్‌ఇండియా నాకౌట్‌లోకి అడుగుపెట్టింది. కీలకమైన సెమీస్‌లో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ ఆస్ట్రేలియాను కంగారెత్తిస్తూ మూడోసారి ఫైనల్‌లోకి అడుగుపెట్టింది. లక్ష్యఛేదనలో సరికొత్త రికార్డు నెలకొల్పుతూ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కూడగట్టుకుంది. ఫైనల్‌లోనూ అదే స్ఫూర్తిదాయక ప్రదర్శన కనబరుస్తూ దక్షిణాఫ్రికాపై జయభేరితో మొదటిసారి ప్రపంచకవీను ముద్దాడింది. ఈ ప్రయాణంలో ప్రతీ ఒక్కరి పాత్ర కీలకమని చెప్పాలి.

ఓవైపు ఓపెనర్లు మందన, ప్రతీక జట్టుకు మెరుగైన శుభారంభాలు అందిస్తే..మిడిలార్డులో జెమీమా రోడ్‌క్రిక్, హర్మన్‌ప్రీత్‌కౌర్, దీప్తిశర్మ, రీచా ఘోష్ భారీ స్కోర్లకు బాటలు వేశారు. కీలకమైన సెమీస్‌కు ముందు గాయంతో ప్రతీక మెగాటోర్నీకి దూరం కాగా, ఆమె స్థానంలో వచ్చిన చిచ్చరపిడుగు షెఫాలీవర్మ తన విలువేంటో చూపెట్టింది. సెమీస్‌లో ఏఫలమైనా౪౯%సఫారీలతో ఫైనల్లో అర్ధసెంచరీతో జట్టు భారీ స్కోరుకు కారణమైంది. క్రాంతిగాడ్, రేణుకా తాకూర్, అమన్‌జ్యోత్‌కౌర్ పేసేకు తోడు శ్రీచరణ్, దీప్తిశర్మ, స్వేహారా సెమీస్‌తో వికెట్ల వేట కొనసాగించారు. మొత్తంగా క్రీకెట్‌ను మతంగా భావించే దేశంలో అమ్మాయిల విజయం సరికొత్త అధ్యాయానికి నాంది పలకడం ఖాయంగా కనిపిస్తున్నది.

దీప్తి మ్యాజిక్

ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తున్న లారా, డెర్బీసెన్ ద్వయాన్ని దీప్తి శర్మ విడదీసి భారత్‌ను తిరిగి పోటీలోకి తెచ్చింది. 40వ ఓవర్లో ఆమె.. డెర్బీసెన్‌ను క్లీన్‌బౌల్డ్ చేసి మ్యాచ్‌ను మన వైపు తిప్పింది. అదే ఓవర్లో ఐదో బంతికి సింగిల్ తీసిన లారా.. వరుసగా రెండో శతకాన్ని నమోదుచేసింది. 42వ ఓవర్లో దీప్తి.. సఫారీలకు డబుల్ షాకులిచ్చింది. తొలి బంతిని డీప్ మిడ్ వికెట్ మీదుగా పోసిన లారా.. అమన్‌జ్యోత్ క్యాచ్ అందుకోవడంతో నిద్రమించింది. నాలుగో బంతికి ట్రయాన్ (9)ను వికెట్ల ముందు బలిగొంది. తన 46వ ఓవర్లో డి కెర్లే (18) ఇచ్చిన క్యాచ్‌ను హర్మన్‌ప్రీత్ అందుకుని 140 కోట్లాది అభిమానుల కలను నెరవేర్చింది.

రేవంత్ సర్కార్ రియల్ ఎస్టేట్‌ను నాశనం చేసింది.. కేటీఆర్ ఫైర్

➤ **మొదటి పేజి తరువాయి**

వందల రోజులైనా ఒక్క వాగ్దానాన్ని నెరవేర్చలేదన్నారు. పైగా తులం బంగారం ఇస్తామని చెప్పి.. ఇప్పుడు మొదలో చైనీ కూడా లాగిస్తోందని కేటీఆర్ ఎద్దేవా చేశారు. కాంగ్రెస్ పాలనతో విసిగిపోయిన ప్రజలు మళ్లీ బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రావాలని కోరుకుంటున్నారని కేటీఆర్ అన్నారు. ఇప్పుడు వరుసగా జరుగుతున్న చేరికలతో రాబోయేది బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమేనని రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ మెసేజ్ వెళ్తోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మరో 500 రోజుల్లో ముఖ్యమంత్రిగా కేసీఆర్‌ను మళ్లీ తెచ్చుకొని రాష్ట్రాన్ని బాగుచేసుకుందామని చెప్పారు.ఇక.. ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చని కాంగ్రెస్‌కు బుద్ధి చెప్పాలంటే జూబ్లీహిల్స్‌లో ఆ పార్టీని ఓడించాలని కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. బీఆర్ఎస్ తరపున బరిలోకి దిగిన మాగంటి సునీతను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని కోరారు. గోపీనాథ్‌ను తలుచుకొని మాగంటి సునీత కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటే.. దాన్ని కూడా ద్రామా అంటూ కాంగ్రెస్ నాయకులు నీచ రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్నారని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్‌కు మహిళలు తగిన గుణపాఠం చెప్పాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ నెల 11న కారు గుర్తుకు ఓటేసి బీఆర్ఎస్‌ను భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు.

భారతీయులపై విద్వేషం..

అమెరికాలో పెరుగుతున్న ధోరణి

➤ **మొదటి పేజి తరువాయి**

అధికారం చేపట్టాక పరిస్థితి అధ్వానంగా మారింది. 2025, అక్టోబర్ నాటికి 91 శాతం పెరిగి కేసుల సంఖ్య 88 వేలకు చేరుకుంది.

ఆజ్ఞం పోసిన ట్రంప్ నిర్ణయాల

ట్రంప్ అధికారం చేపట్టిన తర్వాత హెచ్–1బీ వీసా ఫీజు అనూహ్యంగా పెంచడం, 104 మంది భారతీయులను వెళ్లగొట్టడం వంటివి భారతీయులపై ద్వేషానికి ఆజ్ఞం పోసినట్లయ్యింది. తత్ఫలితంగా కాల్యులు, టెక్సాస్, వర్జీనియా, కాలిఫోర్నియాలలో దేవాలయాలపై దాడులు పెరిగాయి. సెంటర్ ఫర్ ది స్టడీ ఆఫ్ ఆర్గనైజేషన్ అనే సంస్థ అంచనా ప్రకారం ఇటీవలి నెలల్లో జాత్యహంకార పోస్టులు కూడా వేగంగా పెరిగాయి. ట్రంప్ పాలసీల కారణంగా భారతీయులపై జాత్యహంకార, ఆన్‌లైన్ ట్రోలింగ్ విపరీతంగా పెరిగిందని తెలిపింది. కేవలం వ్యాఖ్యలకు పరిమితం కాకుండా ఏకంగా దక్షిణాసియా సమాజాన్నే లక్ష్యంగా చేసుకుని ద్వేష ప్రచారం పెరిగింది. ‘దేశం నుంచి భారతీయులను వెళ్లగొట్టండి’ నినాదాలు ఎక్కువయ్యాయి. ఆమెరికా, యూరప్, ఆస్ట్రేలియాలలో వలసదారులపై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెరిగిన ఆగ్రహం జాత్యహంకార ధోరణికి మొదటి ప్రధాన కారణం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉద్భవిస్తున్న మితవాద రాజకీయాల్లో ఈ భావన ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా మారిపోయింది. హెచ్–1బీ వీసా విధానం కూడా ప్రజల ఆగ్రహానికి కారణమైంది. తమకు ఆ ఉద్యోగాలకు తగిన అర్హత లేకపోయినప్పటికీ, ఆమెరికా పౌరుల ఉద్యోగాలను భారతీయులు ఎత్తుకుని పోతున్నారని మితవాద సంస్థలు ఆరోపిస్తున్నాయి.

రాజస్థాన్‌లో రూ.21 కోట్ల దున్ను మృతి

➤ **మొదటి పేజి తరువాయి**

విలువైన ఈ దున్నును అధికారులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్ల మధ్య ప్రదర్శనకు తీసుకువచ్చారు. అయితే దీని ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో పశుసంపర్క శాఖ అధికారులు వైద్య బృందాన్ని రప్పించారు. వారు చికిత్స చేసినప్పటికీ ఆరోగ్యం క్షీణించి మరణించింది. కాగా, అధికారుల చర్యను పలువురు తీవ్రంగా విమర్శిస్తున్నారు. వ్యాపారం పేరుతో జంతు హింసకు పాల్పడ్డారని పలువురు ఆరోపించారు.

గెలుపు సునాయాసం

➤ **మొదటి పేజి తరువాయి**

మంత్రులంతా సొంత ఎన్నికలా తీసుకుని పనిచేయాలని సూచించారు. ఎవరి పనితీరు ఎలా ఉందన్నది అధిష్ఠానం ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తోందని చెప్పారు. ఉప ఎన్నికలో గెలిచేందుకు బీఆర్ఎస్ తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తోందని, పెయిడ్ నవ్వలను వినియోగించుకుంటోందని రేవంత్ పేర్కొన్నారు. సోషల్ మీడియాను విస్తృతంగా వినియోగించుకుని తప్పుడు సమాచారాన్ని జనంలోకి తీసుకెళ్తుతోందని గుర్తుచేశారు. బీఆర్ఎస్ చేస్తున్న ఆ తప్పుడు ప్రచారాలను, తప్పుడు సర్వేలను మంత్రులు బలంగా తిప్పి కొట్టాలని సూచించారు. పోల్ మేనేజ్‌మెంట్‌పై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాలి.. ప్రతి వంద మంది ఓటర్లకు ఒక బూత్ స్థాయి ఏజెంట్‌ను పెట్టి, పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని చెప్పారు. ఇక ఈ ఉప ఎన్నికను సీరియ్‌సగా తీసుకుని పనిచేయాలని మంత్రులకు మీనాక్షి నటరాజన్, మహేశ్‌గాడ్ సూచించారు. ఇక కొత్తమంత్రి అజారుద్దీన్‌కు, ప్రభుత్వ సలహాదారు సుదర్శన్‌రెడ్డికి మంత్రులు అభినందనలు తెలిపారు.

ప్రచారంపై సమన్వయ కమిటీ ఏర్పాటు

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో ప్రచారాన్ని సమన్వయం చేసుకునేందుకు కో–ఆర్డినేషన్ కమిటీని నియమించారు. జీహెచ్‌ఎంసీ మేయర్ గద్వాల విజయలక్ష్మి చైర్మన్‌గా, మాజీ ఎమ్మెల్యే తరవత్రి అనిల్ కో–చైర్మన్‌గా, మరో 14 మంది సభ్యులతో కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి మీనాక్షి నటరాజన్ ఈ కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు.

మోదీని ఆడిస్తున్న పెద్ద వ్యాపారులు



బెగూనరాయ్/ఖాగరియా/ధిల్లీ, నవంబరు 2: ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ అంటే భయపడటమే కాకుండా పెద్ద వ్యాపారవేత్తలు ఆడించినట్లల్లా ఆడుతున్నారని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. ఆదివారం బిహార్‌లోని బెగూనరాయ్, ఖాగరియా జిల్లాల్లో నిర్వహించిన ఎన్నికల ప్రచార సభల్లో రాహుల్ మాట్లాడుతూ ‘మహాత్మాగాంధీ నాటి శక్తిమంతులైన బ్రిటిష్‌వారిని ఎదిరించారు. మరోవైపు 56 అంగుళాల ఛాతీ ఉన్న మన మోదీ ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో ట్రంప్ పోస్ చేయగానే భయపడిపోయి పాకిస్థాన్‌పై యుద్ధాన్ని ఆపేశారు. అంబానీ, అదానీ రిమోట్ కంట్రోల్ ద్వారా మోదీని ఆడిస్తున్నారు. చిన్న వ్యాపారవేత్తలను నాశనం చేసి, పెద్ద వ్యాపారవేత్తలకు మేలు చేసే లక్ష్యంతోనే మోదీ ప్రభుత్వం జీఎస్టీ, పెద్ద నోట్ల రద్దు తదితర ప్రధాన నిర్ణయాలన్నీ తీసుకుంది’ అని ఆరోపించారు. కాగా, గత 20 ఏళ్లుగా బిహార్ యువత అవకాశాలను, కలలనూ బీజేపీ, జేడీయూ దూరం చేశాయని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఖర్గే విమర్శించారు. బిహార్ ఆత్మగౌరవాన్ని పునరుద్ధరించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని ‘ఎక్స్’లో పోస్టు పెట్టారు. పారిశ్రామిక రంగంలో ఉపాధి విషయంలో దేశంలోనే 23వ స్థానంలో బిహార్ ఉందని ఖర్గే తెలిపారు. బిహార్‌లోని 10 శాఖల్లో జరిగిన రూ.70 వేల కోట్ల కుంభకోణాలను కాగ్ వెలుగులోకి తెచ్చిందని, దీన్ని అచ్చేదిన్‌కు సంకేతంగా భావించాలా? అని జైరంగా రమేష్ ప్రశ్నించారు. కాగా, బెగూనరాయ్‌లో ఎన్నికల ప్రచారం అంతరం రాహుల్‌గాంధీ మత్స్యకారులతో కలిసి పడవలో చెరువు మధ్యలోకి వెళ్లి చేపలు పట్టారు. అనంతరం నీటిలోకి దిగి కూడా భారీ పలకతో చేపల వేట కొనసాగించారు. ఈత కూడా కొట్టారు. ఆయన వెంట ఇండియా కూటమి ఉపముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థి ముకేశ్ సాహ్నీ కూడా ఉన్నారు.

సాహెబూరె బాపబులి

➤ **మొదటి పేజి తరువాయి**

సహచర శాస్త్రవేత్తలను అలింగనం చేసుకొని ఆసందాన్ని పంచుకున్నారు. ఆనంతరం ఎల్వీఎం3–ఎం5 రాకెట్ విజయవంతమైందని ప్రకటించారు.

వచ్చే ఐదు నెలల్లో ఏడు ప్రయోగాలు

ఎల్వీఎం3–ఎం5 రాకెట్ ప్రయోగం దేశానికే గర్వకారణమని ఇస్రో చైర్మన్ డాక్టర్ వి.నారాయణన్ అన్నారు. ఈ విజయం ఇస్రో చరిత్రలో ఒక మైలురాయిగా నిలిచిపోతుందన్నారు. సీఎంఎస్–03 విజయానంతరం ఆయన మీడియా సెంటర్‌లో మాట్లాడుతూ.. ‘కక్ష్యలోకి విజయవంతంగా చేరిన ఉపగ్రహం స్థిరంగా ఉన్నట్లు బెంగుళూరులోని హసన్ మాస్టర్ కంట్రోల్ సెంటర్ గ్రౌండ్ స్టేషన్‌కు సిగ్నల్ అందాయి. ఇది ఇస్రో పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో అభివృద్ధి చేసిన కమ్యూనికేషన్ ఉపగ్రహం. దీని బరువు 4,410 కిలోలు. ఈ ప్రయోగంతో భారత్ మరో ఘనత సాధించింది’ అని తెలిపారు. వచ్చే ఐదు నెలల్లో ఏడు ప్రయోగాలు చేపట్టేందుకు ప్రణాళికలు రచించామని తెలిపారు. డిసెంబరు తొలివారంలో ఎల్వీఎం3–ఎ06 రాకెట్ ద్వారా అమెరికాకు చెందిన బ్లాబర్డ్ కమ్యూనికేషన్ ఉపగ్రహాన్ని ప్రయోగిస్తామని, డిసెంబరు చివరిలో పీఎసెఎల్వీ–సీ62 ద్వారా ఈపోస్–05 ఉపగ్రహ ప్రయోగం ఉంటుందని తెలిపారు. వచ్చే ఏడాది జీఎసెఎల్వీ–ఎఫ్17 రాకెట్ ప్రయోగం ఉంటుందన్నారు. పీఎసెఎల్వీ–ఎల్1, ఎస్ఎసెఎల్వీ, గగన్‌యోన్ క్రూ మాడ్యూల్ ప్రయోగ పనులు కూడా జరుగుతున్నాయన్నారు.

భారత్ నుంచి ఇదే తొలిసారి

ఇస్రో గతంలో కూడా ఇంతటి భారీ ఉపగ్రహాలను ప్రయోగించింది.



పి ఆర్ టి యు టి ఎస్ రాష్ట్ర సర్వ సభ్య సమావేశంలో నాపై భౌతిక దాడి హేయమైన చర్య

పి ఆర్ టి యు టి ఎస్ పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు కర్రు సురేష్ పెద్దపల్లి టౌన్, నవంబర్ 02 అక్షరం స్పాన్స్

పి ఆర్ టి యు టి ఎస్ రాష్ట్ర 36 వ సర్వ సభ్య సమావేశంలో నాపై భౌతిక దాడి హేయమైన చర్యపి ఆర్ టి యు టి ఎస్ పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు కర్రు సురేష్ అన్నారు. గత జూన్ నెలలో సంఘ నియమావళికి విరుద్ధంగా సంఘం నుండి సస్పెండ్ చేయడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ కోర్ట్ కు వెళ్లి ఆ సస్పెన్షన్ ఎత్తివేస్తూ వచ్చిన మధ్యంతర ఉత్తర్వులను సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులకు ఇచ్చేందుకు జిల్లాగూడ లోని సామ యాదిరెడ్డి గార్డెన్స్ కు వెళ్లి వారికి అందచేస్తున్న క్రమంలో ఎం ఎల్ సి శ్రీపాల్ రెడ్డి, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు దామోదర్ రెడ్డి ఆజ్ఞల మేరకు వివిధ జిల్లా అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు తనపై భౌతిక దాడి చేసి చంపుతామని బెదిరించారని వారు తెలిపారు. ఇలా ఒక సంఘ సర్వసభ్య సమావేశంలో భౌతిక దాడులకు దిగడం, చంపుతామని బెదిరించడం, కోర్ట్ ఉత్తర్వులను దిక్కురించడం హేయమైన చర్య, పిరికిపంద చర్య అని వారు అన్నారు.ఇలా భౌతిక దాడులను చేసి, వ్యక్తులను బెదిరించి,కోర్ట్ ఉత్తర్వులను దిక్కురించడం ద్వారా ఏమి సాధించలేదని ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా రాజ్యాంగానికి లోబడి పని చేసినపుడే సంఘం సంస్కరించబడుతుందని వారు తెలిపారు.

జిల్లా ఆరోగ్య కార్యక్రమాలపై సిఆర్ఎం బృందంతో కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ సమీక్షా సమావేశం



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/2 నవంబర్/ అక్షరం స్పాన్స్ :

జిల్లాలో అమలు జరుగుతున్న వివిధ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను పరిశీలించుటకు సిఆర్ఎం (కామన్ రివ్యూ మిషన్) బృందం జిల్లాను సందర్శించింది. ఈ సందర్భంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ అధ్యక్షతన సిఆర్ఎం బృంద సభ్యులు, జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖాధికారులు, ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లు పాల్గొన్న సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించబడింది. ఈ సమావేశంలో జిల్లాలో అమలు జరుగుతున్న ప్రధాన ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు, జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ (ఎన్ హెచ్ ఎం) పరిధిలో చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు, మాతా-%-శిశు ఆరోగ్యం, వ్యాధి నియంత్రణ చర్యలు, వైద్య సేవల విస్తరణ, సిబ్బంది పనితీరు, ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవల నాణ్యత తదితర అంశాలపై సమగ్ర సమీక్ష చేపట్టారు.సిఆర్ఎం బృందం నవంబర్ 3వ తేదీ నుండి 7వ తేదీ వరకు జిల్లాలోని వివిధ ప్రభుత్వ వైద్య సంస్థలను సందర్శించి, ఆరోగ్య సేవల అమలు స్థాయిని, సిబ్బంది పనితీరును, ప్రజలకు అందిస్తున్న వైద్య సేవలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించనుంది. ఈ సందర్భంగా బృందం వైద్య సదుపాయాల అందుబాటు, మౌలిక వసతుల వినియోగం, రోగులకు అందిస్తున్న సేవల నాణ్యతను కూడా విశ్లేషించనుంది.ఈ బృందంలో డా. గురిందర్ ఖేర్ సింగ్ %-% అడ్మినిస్ట్రేటర్, సిపిసి పి హెచ్ సి , ఎన్ హెచ్ ఎస్ ఆర్ సి, ఎన్ హెచ్ ఎస్ ఆర్ సి, డా. బి. వెంకట శివారెడ్డి %-% అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, ఏబిఐఎంఎస్ మంగళగిరి, డా. అజయ్ పాండే %-% అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, పిఆర్సీ లక్ష్మీ డా. అంకిత కంకర్త %-% అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, పి జి బి ఎం పి ఆర్ చందీగఢ్, డా. అనర్ సింగ్ డాకర్ %-% సీనియర్ కన్సల్టెంట్, హెచ్ఎం పాలసీ, ఎం ఓ హెచ్ ఎఫ్ డబ్బాపు మరియు డా. కల్పనా భవానియ %-% సీనియర్ కన్సల్టెంట్, పిహెచ్ఐ, ఎన్ హెచ్ ఆర్ ఎస్ సి సభ్యులుగా ఉన్నారు.ఎన్. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. ఎస్. జయలక్ష్మి, వివిధ ఆరోగ్య ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్లు, జిల్లా ఆరోగ్య అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రైతన్న పరిస్థితి ముందు నుయ్యి వెనక గొయ్యి పరిస్థితి ఏర్పడింది

ఓడెల/ పెద్దపల్లి నవంబర్ 03 (అక్షరం స్పాన్స్)

ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాలకు అన్నదాత పరిస్థితి ముందు నుయ్యి వెనక గొయ్యి అనే చందంగా తయారైందని పలువురు రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారా అకాల వర్షం కురిసి చేతికొచ్చే పంట అకాల వర్షంతో పూర్తిగా నేలమట్టమై పాలు పట్టే దశలోనే పడిపోవడంతో పంట దిగుబడి రాక అన్నదాత దిగులు చెందుతున్నాడని పలు రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు చేతి కి అందిన పంట అకాల వర్షంతో విపరీతంగా నీరు చేరడంతో కొంత నానిపోయి కొయ్యరాన్ని పరిస్థితి ఏర్పడ్డదని ఎం చేయాలో అర్థం కాక బురదల నడిచే మిషన్ ని ఎంచుకుంటే దాదాపు గంటకు వచ్చేసి 3500 నుంచి 4000 రూపాయలు తీసుకుంటున్నారని పోనీ అలాగే అరేదాకా ఆగుదాం అనుకుంటే మళ్లీ తుఫాను లేచిందని వాతావరణ శాఖ చెప్పడంతో రైతన్న ఆందోళన చెందుతున్నారా ఆరుగాలం కష్టపడి పండించిన పంట చేతికందకుంటు పోవడంతో అన్నదాతలు ఆవేదన కు గురవుతున్నారా అన్నదాత ఎటు చూసినా అన్నదాత పరిస్థితి ఆగోమ్య గోచరంగా తయారైందని ఈ సంవత్సరం రైతులకు ఆశించిన దిగుబడి రాదేమోనని అన్నదాతలు దిగుపడుతున్నారా విపరీతంగా వర్షం కొట్టి పూర్తిగా నీటిలో నానిపోయి కుళ్ళిపోవడంతో దిగుబడి రావడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారా వెంటనే ప్రభుత్వం నష్టపోయిన రైతులను ఆదుకోవాలని రైతులు కోరుతున్నారు.



బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యంపై నిషేధాజ్ఞలు కోససాగింపు....

అనుమతి లేని డ్రోన్,డిజె సౌండ్స్ పై చర్యలు.....

రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో సిటీ పోలీస్ యాక్ట్ అమలు : పోలీస్ కమీషనర్ అంబర్ కిషోర్ రూలి

జ్యోతి నగర్ ఎన్జిపిసి నవంబర్ 2 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం స్పాన్స్

సాధారణ పౌరులు ప్రధానంగా మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని రామగుండం కమిషనరేట్ పరిధిలో మంచెర్యాల, పెద్దపల్లి జోన్ లలో బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించడం పై అమల్లో ఉన్న నిషేధాజ్ఞలను పొడిగిస్తున్నామని రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ రూా ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించి మద్యం ప్రియులు పాల్కుడుతున్న ఆగడాలపై పలు ఫిర్యాదులు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఈ చర్యలు తీసుకున్నామని తెలపడం జరిగింది. మద్యం సేవించి వీధుల్లో రోడ్లపైన అసభ్య పదజాలంతో మాట్లాడటం, అన్ని వర్గాల ప్రజలకు ఇబ్బందిగా పరిణమి%శీ%వి%శీ%దని, మద్యం ప్రియులు ఆగడాలకు కళ్లెం వేయడంలో పాటు ప్రజల భద్రత రక్షణ కోసం నిషేధాజ్ఞలు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. లిలిఈ నిషేధాజ్ఞలు 01-11-2025 నుండి 01-12-2025 వరకులి కొనసాగుతాయని తెలిపారు. పరిస్థితుల ప్రభావం దృష్ట్యా ఈ కాలం పరిమితి పొడిగించబడే అవకాశం ఉందని అన్నారు. (భారతీయ న్యాయ సంహిత) %దీ%చీ% 223, హైదరాబాద్ నగర పోలీసు చట్టం, 1348 ఫసలీ నిబంధనలను అనుసరించి నిషేధాజ్ఞలు ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని సిపి హెచ్చరించారు.

రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో సిటీ పోలీస్ యాక్ట్ అమలు
రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పెద్దపల్లి, మంచెర్యాల జోన్ ల పరిధిలో రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ 7 (1), 2016, యాక్ట్, 22 (1) (%బి%)నుండి (%బి%) మరియు 22 (2) (%బి%) (ఎ,) యి 22 (3) సిటీ పోలీస్ యాక్ట్, 1348 %చీ% x౭% ఫాన్సి సెక్షన్ 30 పోలీస్ యాక్ట్ 1861 ప్రకారం తేది 01-11-2025 ఉదయం 6:00 నుండి 01-12-2025 ఉదయం 6 గంటల వరకులి ఆమలులో వుంటుంది. అని రామగుండం

డిజె సౌండ్ వినియోగం పై నిషేధాజ్ఞలు విధించారు. వివిధ కార్యక్రమాల సందర్భంగా ప్రజల సమీకరణ, ప్రదర్శనల కోసం డీజె సౌండ్స్ వినియోగిస్తున్నారని అయితే వివిధ కార్యక్రమాల నిర్వహణకు మైక్ సెట్ వినియోగం తప్పనిసరి అని అనిపిస్తే సంబంధిత డివిజన్ ఏసిపి ల అనుమతి పొందాలని సూచించారు. ఏయే ప్రాంతాల్లో ఏ మేరకు ఏ స్టేయిలో మైక్ సెట్ లో వినియోగించాలో ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. లిలిఈ నిషేధాజ్ఞలు 01-11-2025 నుండి 01-12-2025 వరకులి కొనసాగుతాయని తెలిపారు. పరిస్థితుల ప్రభావం ఈ కాలం పరిమితి పొడిగించబడే అవకాశం ఉందని అన్నారు. (భారతీయ న్యాయ సంహిత) %దీ%చీ% 223, హైదరాబాద్ నగర పోలీసు చట్టం, 1348 ఫసలీ నిబంధనలను అనుసరించి నిషేధాజ్ఞలు ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని సిపి హెచ్చరించారు.

రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో సిటీ పోలీస్ యాక్ట్ అమలు
రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పెద్దపల్లి, మంచెర్యాల జోన్ ల పరిధిలో రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ 7 (1), 2016, యాక్ట్, 22 (1) (%బి%)నుండి (%బి%) మరియు 22 (2) (%బి%) (ఎ,) యి 22 (3) సిటీ పోలీస్ యాక్ట్, 1348 %చీ% x౭% ఫాన్సి సెక్షన్ 30 పోలీస్ యాక్ట్ 1861 ప్రకారం తేది 01-11-2025 ఉదయం 6:00 నుండి 01-12-2025 ఉదయం 6 గంటల వరకులి ఆమలులో వుంటుంది. అని రామగుండం



పోలీస్ కమీషనర్ అంబర్ కిషోర్ రూా ఒక ప్రకటన లో తెలిపారు. రామగుండం కమిషనరేట్ పరిధిలో ఎలాంటి ధర్నాలు, ర్యాలీలు, రాస్తారోకోలు, సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించకూడదు. పైన పేర్కొన్న కార్యక్రమాల నిర్వహణకు ముందుగా పోలీస్ అధికారుల అనుమతి తీసుకోవాలి, బంద్ ల పేరిట వివిధ కారణాలను చూపుతూ బలవంతంగా వివిధ సంస్థలు, కార్యాలయాలను మూసి వేయాలని ఒత్తిడి, బెదిరింపులకు గురిచేసే వారిపై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకుంటాము. మరియు శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ నిరంతరం క్రమిస్తున్న పోలీసులకు అన్ని వర్గాల ప్రజలు సహకారం అందించాలని పోలీస్ కమిషనర్ సూచించారు .

సీఎం దిష్టిబొమ్మ దహనకి ప్రయత్నం అడ్డుకున్న ఎస్సె



ఓడెల/ పెద్దపల్లి నవంబర్ 03 (అక్షరం స్పాన్స్)

ఓడెల మండల కేంద్రంలో జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో ఆవరేషన్ సింధూరు పై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినందుకు నిరసనగా మండల కేంద్రంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మ దహన చేసేందుకు ప్రయత్నించడంతో అడ్డుకున్న ఎస్ఐ డీకాండ రమేష్ మరియు పోలీసులు ఈ సందర్భంగా కారెంగుల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఓడిపోతుందని భయంతో ఏం చేయాలో అర్థం కాక ఓట్ల కోసం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భయంతో ఆవరేషన్ సింధూర్ గురించి అనుచిత వ్యాఖ్యలను చేసినందుకు తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని ఉప ఎన్నికల్లో మైనార్టీలను తన వైపుకు

తెంపుకోవడం కోసమే ఇంకో కొత్త నాటకానికి తెర లేపాడని అన్నారు రాష్ట్రంలో అకాల వర్షం వల్ల రైతులు ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతుంటే ఒక ఎమ్మెల్యే కూడా తన నియోజకవర్గాలలో రైతులకు భరోసా కల్పించకుండా ప్రచారంలో తిరుగుతున్నారా గత ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చలేదని మళ్లీ ఇప్పుడు ఏ ముఖం పెట్టుకొని ఓట్లు అడుగుతున్నారని ప్రజలు ముఖం మీద అడుగుతున్నారని అన్నారు. మీకు ప్రజల పైన రైతుల పైన చిత్త శుద్ధి ఉంటే ఈ అకాల వర్షం వల్ల నష్టపోయిన రైతులకు ఒక ఎకరాకూ 35 వేల రూపాయలు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని అలాగే కూరగాయలు పండిస్తున్న రైతులకు కూడా నష్టపరిహారం చెల్లించాలని మరియు నల్లబడ్డ వడ్డను చరుతులు లేకుండా

తడిసిన వడ్డను ఏలాంటి మ్యూచర్ లేకుండా కొనుగోలు చేయాలని ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ఓడెల మండల శాఖ తరపున డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు కారెంగుల శ్రీనివాస్ మాజీ ఎంపీటీసీ కొలనూర్ జిల్లా నాయకులు తీర్థాల కుమారస్వామి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మెరుగు సారంగం, మెడుదుల రాజ్ కుమార్, మండల ఉపాధ్యక్షులు రామినేని రాజేంద్రప్రసాద్, పోలోజు శ్రీహరి, మండల కార్యదర్శి కొత్త శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శాతల్ల కుమార్ , మెరుగు కృష్ణబాబ్ అధ్యక్షులు కోకుల్ల శ్రీకాంత్,కృత్%శీ% మల్లేష్, జేరం తిరుపతి, చీదురు సాగర్, తదితరులు బిజిపి నాయకులు పాల్గొన్నారు



పంటలు నష్టపోయిన రైతులను ఆదుకుంటాం 48 గంటల్లో రైతుల ఖాతాల్లోకి డబ్బులు

రైతన్నకు అండగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.
శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయరమణా రావు.



సుల్తానాబాద్, (పెద్దపల్లి జిల్లా),నవంబర్ 02,అక్షరం స్కూన్.

సుల్తానాబాద్ మండలం గర్రెపల్లి సింగిల్ విండ్ పరిధిలోని ఐతరాజు పల్లి గర్రెపల్లి గ్రామాల్లో ఆదివారం ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను స్థానిక నాయకులు అధికారులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణ రావు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ తుఫాను ప్రభావం వల్ల కురిసిన వర్షాలకు గాను పంటలు కోల్పోయిన నష్టపోయిన రైతులను ఆదుకుంటామని, హామీ ఇచ్చారు. రైతులు అదైద్యపడవద్దని కోరారు. సప్లైలను అంచనా వేయాలని అధికారులకు సూచించినట్లు తెలిపారు. తాను ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికైనప్పటి నుండి 5వ సారి కొనుగోళ్ళు జరుపుతున్నామని, ఎప్పటిలాగే ఏ సెంటర్లో కూడా రైతులకు సమస్య రాకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటామని అన్నారు. ఎలాంటి కటింగులు లేకుండా కొనుగోళ్ళు పూర్తి చేస్తామన్నారు. రైతులు కూడా వడ్డను ఆరబెట్టి 17 శాతం లోపు తేమ ఉండేట్లు చూడాలని కోరారు. వడ్డను అమ్మిన 48 గంటల్లోగా రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. కేవలం కొనుగోలు కేంద్రాలలో వడ్డను అమ్మి ట్రక్ షీట్లు పొంది రైతులు ఇండ్లలో ఉండవచ్చని, రైన్ మిల్లులకు తిరగాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్న తమకు రైతులు నేరుగా సంప్రదించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ అంతటి అన్నయ్య గౌడ్, వ్యవసాయ మార్కెట్ డెవలప్ మెంట్ ప్రకాష్ రావు, సింగిల్ విండ్ చైర్మన్ నందీవ్ రావు, కాలేజిలో జూని, కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుల్తానాబాద్ మండల బిజెపి పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రాస్తారోకో



సుల్తానాబాద్, (పెద్దపల్లి జిల్లా),నవంబర్ 02,అక్షరం స్కూన్.

కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ లపై, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వ్యాఖ్యలను నిరసిస్తూ ఆదివారం రోజు బీజేపీ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కందుల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో పూసల చౌరస్తా వద్ద రాజీవ్ రహదారిపై రాస్తారోకో నిర్వహించి ముఖ్యమంత్రి, కాంగ్రెస్ పార్టీకి వ్యతిరేకంగా నిన్నాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రెండు సంవత్సరాలు గడిచినా ఇచ్చిన హామీలను అమలు పరచడంలో వైఫల్యం చెందారని, అతి తక్కువ సమయం లోనే ప్రజల మన్నలను కోల్పోయిందని ఎద్దేవా చేశారు. కేంద్రం లో దేశాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్న బి.జె.పి.పార్టీ నేతలపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం అవివేకానికి నిదర్శనమని మండి పడ్డారు. తక్షణమే ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు వారి మాటలను వెనక్కి తీసుకుని కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ కు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు సౌదరి మహేందర్ యాదవ్, మండల ప్రభుత్వ కామని రాజేంద్రప్రసాద్, మాజీ మండల అధ్యక్షుడు కొమ్ము తిరుపతి, జిల్లా కౌన్సిల్ మెంబర్ వెగోళ్ శ్రీనివాస్ సీనియర్ నాయకులు మిట్టపల్లి ప్రవీణ్ కుమార్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కోట నాగేశ్వర్, ఉషన్ అన్నేష్, గుంటి కుమార్, సలిగంటి కొమరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యుడిగా గంగాపురం మహేందర్ ఎన్నిక

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం స్కూన్)
నవంబర్ 02

:మండలంలోని శ్రీమన్నారాయణ పురం గ్రామానికి చెందిన గంగాపురం మహేందర్ ను సిపిఎం జిల్లా కమిటీ సమావేశంలోపార్టీ జిల్లా కమిటీ సభ్యుడిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు,సిపిఎం పార్టీలో విద్యార్థి దశనుంచే పార్టీలో చురుకైన కార్యక్రమం పనిచేస్తూ కల్చురీత కార్మిక సంఘం జనగామ డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ గా పనిచేసి ఇప్పుడు వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులుగా అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించానని పార్టీ శాఖ కార్యదర్శిగా మండల కమిటీ సభ్యుడిగా ప్రస్తుతం పార్టీ మండల కార్యదర్శిగా పార్టీ ఇచ్చిన వివిధ బాధ్యతలను పార్టీ బలోపేతం కోసం కృషి చేశానని అన్నారు, మండలంలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న అనేక సమస్యల పరిష్కారం కోసం. మండల సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం ఉద్యమాలు చేపడతామని మండలంలో పార్టీని అన్ని గ్రామాలలో బలోపేతం చేసేందుకు కష్టపడి పని చేస్తానని పేర్కొన్నారు పార్టీ ఉద్యమ అవసరాల రిత్వా జిల్లా కమిటీలో తీసుకున్నందుకు పార్టీ జిల్లా రాష్ట్ర నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు
%అవ క్షుప్తవివేత్



రోడ్లపై తిరిగే గోవుల రక్షణపై దృష్టి సారించాలి అక్రమ గోవధశాలలను మూసివేయాలి హిందూవాహిని జిల్లా సహ సంయోజక్ సాయి



పెద్దపల్లి నవంబర్ 02 అక్షరం స్కూన్

రోడ్లపై తిరిగే గోవుల రక్షణ కోసం అధికారులు తీసుకుంటున్న చర్యలను హిందూవాహిని జిల్లా సహ సంయోజక్ ఉయ్యంకార్ సాయి స్వాగతించారు. అయితే మున్సిపల్ పరిధిలో అక్రమంగా కొనసాగుతున్న గోవధశాలలను తక్షణమే మూసివేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం విలేకరులతో మాట్లాడిన సాయి గోవధకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తులపై పట్టవరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఆవులను పట్టించుకోని యజమానులపై మాత్రమే శిక్షలు విధించి, వాటిని వధించే వారిని వదిలివేయడం విద్వజ్ఞంగా ఉందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. గోవధకు పాల్పడిన వారిపై నాన్-బెయిలబుల్ సెక్షన్లు నమోదు చేయాలని ఉన్నప్పటికీ, తెలంగాణలో వాటిని అమలు చేయకపోవడం ప్రభుత్వ చేతగానితనానికి నిదర్శనమని సాయి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ లో గో రక్షక్ ప్రశాంత్ పై జరిగిన దాడిని ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు జిల్లాలో ఇలాంటి సంఘటనలు జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. మున్సిపల్ అధికారులు తక్షణమే స్పందించి, అక్రమ గోవధశాలలను మూసివేసి చర్యలు చేపట్టాలని ఉయ్యంకార్ సాయి ఈ సందర్భంగా సూచించారు

అభివృద్ధిని పక్కన పెట్టి ఒక వర్గం ఓట్ల కోసమే పాలన

ప్రధాని మోదీపై వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా పెద్దపల్లిలో బీజేపీ ధర్నా



పెద్దపల్లి టౌన్ నవంబర్ 02 అక్షరం స్కూన్

రెండేళ్ల క్రితం అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అభివృద్ధిని పక్కన పెట్టి గుడ్డిగా పాలన సాగిస్తోందని బీజేపీ పట్టణ అధ్యక్షులు పెంజర్ రాకేష్, మండల అధ్యక్షులు వేల్పుల రమేష్ ఆరోపించారు. భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ లపై ముఖ్యమంత్రి చేసిన వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా బీజేపీ శ్రేణులు ఆదివారం కమాన్ చౌరస్తా వద్ద ప్రధాన రహదారిపై ఆందోళన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఇరువురు నేతలు మాట్లాడుతూ ఒక వర్గం ఓట్ల కోసం, వారిని సంత్పత్తి పరచడానికి ముఖ్యమంత్రి తన స్థాయిని మరిచి దిగజారి మాట్లాడటం పట్ల మండిపడ్డారు. హాజ్లామ్ పై దాడి జరిగితే బరులుగా ఆపరేషన్ సింధుర్ పేరుతో పాకిస్థాన్ ను ప్రపంచమే నివ్వెరపోయేలా దెబ్బతీతామని వారు తెలిపారు. ముస్లింలను సంత్పత్తి పరచడానికి జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక వేళ మాజీ క్రికెటర్ అజహరుద్దీన్ కు మంత్రి పదవి ఇవ్వడం, కాంగ్రెస్ కు ఓట్లు వేయకపోతే పథకాలు రద్దు అవుతాయంటూ ఓటర్లను బెదిరించడం ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘన కిందకే వస్తుందని వారు పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధిలో దేశాన్ని అగ్రభాగాన నిలిపిన బీజేపీ నేతలపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం రేవంత్ రెడ్డి అవివేకానికి నిదర్శనమని వారు విమర్శించారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో విఫలమై, అతి తక్కువ కాలంలో ప్రజల భీదరింపులను మూటగట్టుకున్న ఘనత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి దక్కిందని ఎద్దేవా చేశారు. గతంలో ఇలాంటి నీతిమాలిన ముఖ్యమంత్రిని ఎప్పుడూ చూడలేదని, కోట్లాది రూపాయలు వెచ్చించి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నిలిపిన బీజేపీ ప్రభుత్వంపై బురదజల్లే ప్రయత్నం చేయడం హాస్యాస్పరంగా ఉందన్నారు. నిధుల కోసం ప్రధాని ముందు మోకరిల్లడం, రాష్ట్రానికి వచ్చి బీజేపీని దూషించడం రేవంత్ రెడ్డికి అలవాటయ్యిందని దుయ్యబట్టారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికపై ఉన్న శ్రద్ధ అకాల వర్షాలతో పంట నష్టపోయిన రైతులపై లేకపోవడం సిగ్గుచేటని వారు ఆక్షేపించారు. రేవంత్ రెడ్డి తన వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకొని ప్రధానమంత్రి, మంత్రులకు బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పాలని బీజేపీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ నిరసనలో సీనియర్ నాయకులు తంగెడ్ల రాజేశ్వరరావు, పోల్లని సంపత్ రావు, జిల్లా కార్యదర్శి దాడి సంతోష్, జిల్లా కౌన్సిల్ మెంబర్ కావేటి రాజగోపాల్, మేకల శ్రీనివాస్, వొళ్లే తిరుపతి, రాజాం మహంతక్కప్ప, పట్టణ మండల ప్రధాన కార్యదర్శులు గుడ్ల సతీష్, పదాల శ్రీధర్, మామిడి ఉమేష్, ఉపాధ్యక్షులు బొడ్డుపల్లి కుమార్, నబ్బు మల్లయ్య, కోశాకాధి గాధస్ సతీష్, కార్యదర్శులు పోగుల రాజు, శిలారపు మహేష్, ముంజ రాజేంద్రప్రసాద్, బీజేవైఎం నాయకులు ఉప్పు కిరణ్, ఎర్రోల్లా శ్రీకాంత్, పదాల శ్రీనివాస్, బొడ్డుపల్లి సంపత్, మధుకర్, అంజి, సదానందం, హరీష్, సదయ్య, దినేష్, ఆకాష్, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తుఫాన్ ప్రభావంతో నష్టపోయిన వరి పంటలను పరిశీలించిన వ్యవసాయ అధికారులు



జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం స్కూన్) నవంబర్ 02

: మొంత తుఫాను ప్రభావంతో ఇటీవల ఎడతెరిపి లేకుండా కురిసిన వర్షాలకు మండలంలోని వరి పంటలు తీవ్రంగా నష్టపోవడంతో రైతులకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లింది. దీంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు గోవర్ధనగిరి గ్రామంలో పంట నష్టపోయిన రైతులను స్వేచ్ఛ ఫునాహార్ ఏఏఏ వసంత, మండల వ్యవసాయ అధికారి కాకి శ్రీనివాస్ రెడ్డితో కలిసి నష్టపోయిన పంటలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలో జరిగిన పంట నష్టాన్ని అంచనా ఆమె అంచనా వేశారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడు తూతుఫాన్ ప్రభావంతో పంట నష్టపోయిన రైతులు ఎవరూ కూడా ఆదైద్య పడవద్దని ప్రభుత్వం పంట నష్ట పరిహారాన్ని అందిస్తుందని ఆమె రైతులకు భరోసా కల్పించారు. మండలంలో తుఫాను ప్రభావంతో పరి,పత్తి పంటలకు నష్టం వాటిల్లిందని, అట్టి పంటల వివరాలను అన్ని గ్రామాల వ్యవసాయ అధికారుల ద్వారా నివేదికలు తెప్పించుకొని ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తామని ఆమె తెలిపారు. పంట నష్టాన్ని పరిశీలించిన వారిలో వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి వివేంద్, రైతులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో అమలవుతున్న ప్రధాన ఆరోగ్య కార్యక్రమాలపై సిఆర్ఎం బృందం సందర్శన

నవంబర్ 3వ తేదీ నుండి 7వ తేదీ వరకు జిల్లాలో సిఆర్ఎం బృందం పర్యటన

జిల్లా ఆరోగ్య కార్యక్రమాలపై సిఆర్ఎం బృందంతో కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ సమీక్షా సమావేశం....



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ కొత్తగూడెం/ నవంబర్ 02/ అక్షరం స్కూస్

జిల్లాలో అమలు జరుగుతున్న వివిధ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను పరిశీలించుటకు సిఆర్ఎం (కామన్ రీవైజ్ మిషన్) బృందం జిల్లాను సందర్శించింది. ఈ సందర్భంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి.పాటిల్ అధ్యక్షతన సిఆర్ఎం బృంద సభ్యులు, జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖాధికారులు, ప్రోగ్రాం అఫీసర్లతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లాలో అమలవుతున్న ప్రధాన ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు, జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ పరిధిలో చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు, మాతా శిశు ఆరోగ్యం, వ్యాధి నియంత్రణ చర్యలు, వైద్య సేవల విస్తరణ, సిబ్బంది పనితీరు, ప్రజలకు అందిస్తున్న సేవల నాణ్యత తదితర అంశాలపై సమగ్ర సమీక్ష చేపట్టారు. సిఆర్ఎం బృందం నవంబర్ 3వ తేదీ నుండి 7వ తేదీ వరకు జిల్లాలోని వివిధ ప్రభుత్వ వైద్య సంస్థలను సందర్శించి, ఆరోగ్య సేవల అమలు స్థాయిని, సిబ్బంది పనితీరును, ప్రజలకు అందిస్తున్న వైద్య సేవలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించనుంది. ఈ సందర్భంగా బృందం వైద్య సదుపాయాల అందుబాటు, మౌలిక వసతుల వినియోగం, రోగులకు అందిస్తున్న సేవల నాణ్యతను కూడా విశ్లేషించనుంది.ఈ బృందంలో డా. గురిందర్ బీర్ సింగ్ %-% అడ్మినిస్ట్రేటివ్, సిపిసి పీహెచ్ఓ, ఎన్.హెచ్.ఆర్ఓ , డా. బి. వెంకట శివారెడ్డి, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, ఎయిమ్స్ మంగళగిరి, డా. అజయ్ పాండే అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, పీఆర్ఓ లక్నో, డా. అంకిత కంకర్య అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్, పీజీఐ.ఎం.ఈఆర్ చండీగఢ్, డా. అనర్ సింగ్ డాకర్ సీనియర్ కన్సల్టెంట్, ఎన్ .హెచ్.ఎం పాలసీ, ఎంఓ.హెచ్.ఎఫ్ డబ్బా మరియు డా. కల్పనా భవానియ సీనియర్ కన్సల్టెంట్, పీహెచ్ఎ, ఎన్.హెచ్. ఎన్ఆర్ఓ సభ్యులు ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. ఎన్. జయలక్ష్మి, వివిధ ఆరోగ్య ప్రోగ్రాం అఫీసర్లు, జిల్లా ఆరోగ్య అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదం అంచున హరిహర కోట

నమ్రుద్ మట్టినికి 3,676 అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న హరిహర్ కోట పేరు విని ఉంటారు. ఇక్కడి మెట్లు చాలా నిటారుగా ఉంటాయి. రాతిని కత్తిరించి ఈ మెట్లను తయారు చేశారు. ఆ మెట్ల గుండా ఎక్కడం చాలా సాహసోపేతమైన ప్రయత్నం. ఈ కోటను 9వ శతాబ్దం నుంచి 14వ శతాబ్దాల మధ్య మహారాష్ట్రలోని యాదవ రాజవంశానికి చెందిన రాజులు నిర్మించారు. వాణిజ్య మార్గాలపై నిఘా ఉంచడానికి ఈ కోటను నిర్మించారు. ఈ కోట గురించి ఈలోజా చర్చ జరుగుతోంది. ఎందుకంటే ఈ కోటకు సంబంధించిన వీడియో షైర్లలో అయ్యింది.భారతదేశంలోని అత్యంత ప్రమాదకరమైన హైకింగ్ ట్రెయ్ జాబితాలో హరిహర కోట చోటు దక్కించుకుంది. హైకింగ్ ట్రెయ్ అనేవి నడకకు అనువైనవి, సహజ వాతావరణం మధ్య ఉన్నాయి. హరిహర్ కోట మహారాష్ట్రలోని నాసిక్ జిల్లాలో ఉంది. నగరం నుంచి దాదాపు 50 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. తాజాగా హరిహర్ కోట వీడియో ఎక్కువగా షైర్లలో అవుతోంది. దీనిలో వర్షాకాలంలో హరిహర్ కోట ఎక్కడం చాలా ప్రమాదకరంగా మారుతుందని, రోజూ ఇక్కడికి వచ్చే పర్యాటకులకు ఒక పెద్ద ప్రమాదానికి అవ్వ్వం అని చెబుతున్నారు. ఎటువంటి ప్రమాదం జరగకుండా నివారించడానికి పర్యాటక శాఖ ఒక రోజులో 300 మందిని మాత్రమే ఇక్కడకు ప్రవేశించడానికి అనుమతించినప్పటికీ.. ఇక్కడ జనసమూహాన్ని నియంత్రించడం లేదు.తాజ్ మహల్ ఎత్తైన గోపురం నుంచి నీరు లీకేజ్.. కారణం ఏమిటంటే..హరిహర కోట మెట్లు దాదాపు 90 డిగ్రీల ఎత్తులో నిటారుగా ఉంటాయి. ఈ మెట్లు చాలా ఉత్పాసంగా, భయానకంగా కనిపిస్తాయి. ఈ కోట సహ్యాద్రి పర్వత శ్రేణిలో భాగంగా పరిగణించబడే త్రయంబకేశ్వర పర్వత శ్రేణిపై ఉంది. ఈ కోట సహ్యాద్రి పర్వత శ్రేణిలో భాగమైన త్రయంబకేశ్వర పర్వత శ్రేణిలో ఉంది. హరిహర కోట ఎక్కడం చాలా ఉత్తేజకరంగా ఉంటుంది. మీరు చేరుకున్నప్పుడు ఇక్కడ ఒక చిన్న రాజభవనం ఉంది. ఇక్కడ చెరువు, శివుడు, హనుమంతుడి ఆలయం ఉన్నాయి. చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలను కోట పై నుంచి పర్యవేక్షించవచ్చు. అందుకే ఈ కోటను యాదవ రాజవంశ రాజులు నిర్మించారు.హరిహర కోటను మరాఠా పాలకులు కూడా ఆక్రమించారు. ఆ సమయంలో వారు ఈ కోటను వ్యూహాత్మకంగా ఉపయోగించేవారు. మరాఠా పాలకుడు శివాజీ 17వ శతాబ్దంలో ఈ కోటను ఆక్రమించి.. ఈ కోటను తన ముఖ్యమైన కోటగా మార్చుకున్నారు. ఈ కోట మరాఠా పాలకులకు సైనిక స్థావరం లాంటిది. అక్కడి నుంచి చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలను పర్యవేక్షించేవారు. సంభాష్య ముఘల్‌ను పసిగట్టి పరిష్కరించేవారు లేదా తదనుగుణంగా వ్యూహాలు రూపొందించేవారని తెలుస్తుంది. మరాఠాలకు ముందు ఈ కోటను అహ్మద్‌నగర్ సుల్తాన్ ఆక్రమించారు. మరాఠాలు, మొఘలులు తరువాత బ్రిటిష్ వారు ఈ కోటను ఆక్రమించిన తర్వాత. ప్రస్తుతం ఈ కోట శిథిలావస్థలో ఉంది. ఇక్కడ కొన్ని నిర్మాణాలు మాత్రమే మిగిలి ఉన్నాయి. అయితే ఒక్కసారి ఈ కోట సహజ వాతావరణం చూసేందుకు పర్యాటకులు ఆసక్తిని చూపిస్తారు.

కులుమనాలిలో అట్టపెట్టెలా కొట్టుకు పోయిన ట్రక్కులు

ఉత్తరాదిని భారీ వర్షాలు, వరదలు ప్రజలకు కంటిమీద కునుకు లేకుండా చేస్తున్నాయి. అత్యవసరం అయితే తప్ప జనం బయటకు వచ్చే పరిస్థితి లేదు. రోడ్లపై వరద నీరు నిలిచిపోయింది. ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తున్న వర్షానికి ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. కులులోని సైంట్ వ్యాలీలో క్షాణిబరన్స్ అయింది. ప్రమాదకర స్థాయిలో పార్కులో నది ప్రవహిస్తుంది. నదీ పరివాహక ప్రాంతంలో భారీగా ఆన్సి నష్టం జరిగింది.ఆల్-లప్రా-సైంట్ జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. నదీలో కార్లు, ట్రక్కులు కొట్టుకుపోతున్న దృశ్యాలు సోవల్ మీడియాలో షైర్లగా మారాయి.హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో వరదల కారణంగా బడుగురు మృతి చెందారు. వరదల్లో మరో 20 మంది గల్లంతయ్యారు. 250 మంది సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. వరదలపై సీఎం సుఖ్‌సిందర్‌సింగ్ సమీక్షించారు. నదీ పరివాహక ప్రాంత ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని ఆదేశించారు.అటు గుజరాత్‌ను భారీవరదలు ముంచెత్తాయి. మూడ్రోజులుగా జలదిగ్బంధంలో చిక్కుకున్నారు. రాబోయే రెండ్రోజుల్లో ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఐఎండి హెచ్చరించింది. ఇప్పటికే గుజరాత్‌లోని వలు ప్రాంతాల్లో వరద భీభత్సం సృష్టించింది. ఎడతెరిపిలేని వర్షాల కారణంగా కాలువలు, నదులు ఉద్ధృతంగా ప్రవహిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా సూరత్ జిల్లాలో భారీ వర్షాలు పడటంతో రహదారులు నీటమునిగిపోయాయి. ఎక్కడ చూసిన నీరు మునిగిన దృశ్యాల్లో కనిపిస్తున్నాయి.

భద్రాద్రి జిల్లా ప్రతిష్టకు తగ్గట్టుగా కబడ్డీ పోటీలు

రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయి కబడ్డీ పోటీలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి జిల్లా కలెక్టర్: జితేష్ వి. పాటిల్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/మణుగూరు/ నవంబర్.02/ అక్షరం స్కూస్

పినపాక మండలం ఏడూళ్ళ బయ్యారం జడ్పీహెచ్ఎస్ పాఠశాల లో నవంబర్ 8, 9 మరియు 10 తేదీల్లో జరగనున్న రాష్ట్రస్థాయి బాలబాలికల అండర్-17 కబడ్డీ పోటీలు, అలాగే జనవరి నెలలో నిర్వహించనున్న జాతీయస్థాయి బాలల కబడ్డీ పోటీలకు సంబంధించి జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ ఆదివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ పినపాక జెడ్పీహెచ్ఎస్ హైస్కూల్ ఆవరణలో కబడ్డీ పోటీల నిర్వహణకు చేపడుతున్న ప్రాంగణ నిర్మాణం, కోర్టుల స్థల వ్యవస్థాపన, వసతి, భద్రతా చర్యలు మరియు మౌలిక సదుపాయాల ఏర్పాట్లను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి, వలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర స్థాయిలో జరగబోయే ఈ కబడ్డీ పోటీలు భవిష్యత్తులో జాతీయస్థాయి పోటీలకు వేదికగా మారబోతున్నాయి. కాబట్టి భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రతిష్టకు తగ్గట్టుగా ఈ కార్యక్రమాలు అత్యుత్తమ ప్రమాణాలతో నిర్వహించాలి అని పేర్కొన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాల నుండి క్రీడాకారులు, అధికారులు మరియు వీక్షకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనే అవకాశమున్నందున సదుపాయాల విషయంలో ఎటువంటి లోపాలు ఉండకుండా పకడ్బందీ ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. కబడ్డీ పోటీల నిర్వహణకు మత్తం నాలుగు కోర్టులను ఏర్పాటు చేయాలని, కానీ వీక్షకుల రాకపోకలకు అటంకం కలగకుండా బ్రాఫిక్ కంట్రోల్ దృష్ట్యా కోర్టులను సముచిత దూరంలో ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. పాఠశాల ప్రసార గోడను తాత్కాలికంగా తొలగించి పక్కనే ఉన్న అటవీ శాఖ సర్కిల్ ప్రదేశాన్ని వినియోగించడం ద్వారా స్థలం విస్తరించి, పోటీలు సౌకర్యవంతంగా నిర్వహించగలమని ఆయన సూచించారు.గ్రౌండ్‌ింగ్ కోసం గ్రావెల్‌ను తక్షణమే సమకూర్చి పనులు పూర్తి చేయాలని సంబంధిత ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. విద్యుత్, నీటి సరఫరా, శానిటేషన్, ఆరోగ్య శిబిరం, ఫస్ట్ ఎయిడ్ సదుపాయాలు, పార్కింగ్ స్థలాలు, వాహనాల రాకపోకల నియంత్రణ, భద్రతా సిబ్బంది నియామకం వంటి అంశాలపై ప్రతి శాఖ నమన్వయంతో సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించాలని ఆయన సూచించారు.జిల్లా యువజన సర్వీసులు మరియు క్రీడా శాఖ, విద్యాశాఖ, పోలీసు శాఖ, పంచాయతీ రాజ్, విద్యుత్, అటవీ మరియు ఆరోగ్య శాఖల నమన్వయంతో అన్ని ఏర్పాట్లు సమయానుకూలంగా పూర్తిచేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ పరిశీలనలో కలెక్టర్ వెంట ఎంపీఓ వెంకటేశ్వర్లు, విద్యుత్ శాఖ ఏఈ మరియు సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూరి జగన్నాథ్ యాత్రలో సేవలు చేసే భాగ్యం దక్కడం అదృష్టం: గౌతమ్ ఆదానీ

ప్రయాగ్‌రాజ్ మహా కుంభమేళాలో సేవలందించిన తర్వాత అదానీ గ్రూప్ ఇప్పుడు ఒడిశాలోని పూరిలో జరుగుతున్న జగన్నాథ రథయాత్రలో సేవలందిస్తోంది. ఈ రథయాత్రలో పాల్గొనే లక్షలాది మంది భక్తులు, సేవకులు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ ఉద్యోగులకు అదానీ గ్రూప్ ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. ఈ కార్యక్రమం జూన్ 26న ప్రారంభమై జూలై 8 వరకు కొనసాగుతుంది. ఈ సమయంలో ఈ బృందం సుమారు 40 లక్షల మందికి ఆహారం, పానీయాలను పంపిణీ చేస్తుంది. దీనితో పాటు సేవలో నిమగ్నమైన ఉద్యోగులకు ఉచిత డీ-షర్టులు, మున్సిపల్ ఉద్యోగులకు ప్లోరోసెంట్ సేట్స్ జాకెట్లు, అధికారులు, భక్తులకు జాకెట్లు, రెయిన్ కోట్లు, టోపీలు, గొడుగులను కూడా ఈ బృందం అందిస్తుంది. ఈ మేరకు అదానీ టీవీట్ చేశారు. ఈ శుభ సందర్భంగా అదానీ కుటుంబం లక్షలాది మంది భక్తులకు తమ సేవలను అంకితం చేసినట్లు పేర్కొంది.మహాప్రభు శ్రీ జగన్నాథ్ జీ అనంతమైన కృప వలన, పూరి ధామ్ పవిత్ర రథయాత్రలో సేవ చేసే భాగ్యం మాకు లభించినట్లన్నారు. ఈ రోజు నుండి ప్రారంభమయ్యే ఈ దివ్య ప్రయాణం దేవుడు స్వయంగా తన భక్తుల మధ్యకు వచ్చి వారికి దర్శనం ఇస్తే క్షణం అని, ఇది కేవలం ఒక ప్రయాణం కాదు, భక్తి, సేవ, అంకితభావం కోసం ఇదో ప్రత్యేకమైన వేడుక అని పేర్కొన్నారు. ప్రతి భక్తుడికి పరిశుభ్రమైన, పోషకమైన, ప్రేమగా వడ్డించే ఆహారం లభించేలా చూసుకోవాలనే సంకల్పంతో తాను ఈ సేవను ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు.ఈ పవిత్రమైన పూరి భూమిలో సేవకుడిగా చేరడం నాకు, నా కుటుంబానికి చాలా గర్వకారణం అని, అంతేకాదు.

రాష్ట్ర సాంత పన్నుల ఆదాయంలో 91.81 కోట్ల తగ్గుదల నమోదు

ఫిబ్రవరి నెలలో వచ్చింది 38 శాతమే -తెలంగాణ రాష్ట్ర చరిత్రలోనే ఈ స్థాయి పతనం ఇదే తొలిసారి కాగ్ నెలవారీ నివేదికలో వెల్లడి 2024-25 బడ్జెట్‌లో ఫిబ్రవరి నెలకు స్టాంప్స్, రిజిస్ట్రేషన్‌శాఖ ఆదాయం అంచనా రూ.18,228.82 కోట్లు ప్రభుత్వానికి వచ్చిన రాబడి రూ.7,033.38 కోట్లు -ఆదాయం శాతం: 38.58 నిరుదు ఇదే నెలలో వచ్చిన ఆదాయ శాతం: 70.16

హైదరాబాద్ - అక్షరం స్కూస్: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో రాష్ట్ర ఆర్థిక వృద్ధి దారుణంగా పడిపోయింది. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అతాలోచిత నిర్ణయాలు, అవగాహనరహిత పాలన తెలంగాణ ప్రగతి పరుగుకు ప్రతిబంధకంగా మారింది. కరోనాకాలం నాటి కంటే కూడా రాబడి తగ్గిపోయింది. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం వూర్తిగా కుదేలైంది. రాష్ట్ర ఖజానాకు ప్రధాన ఆదాయవసరం అయిన స్టాంప్స్, రిజిస్ట్రేషన్‌శాఖ ఆదాయం ఘోరంగా పడిపోయింది. ఫిబ్రవరి నెలలో ఈ శాఖ ఆదాయం 38 శాతమే నమోదైంది. ఇంత దారుణంగా స్థిరాస్తి రాబడి పడిపోవడం తెలంగాణ రాష్ట్ర చరిత్రలోనే ఇదే మొదటిసారి. కొవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో కూడా ఇంతటి తగ్గుదల కనిపించలేదు.నాడు రియల్ రాబడి 42 శాతానికిపైగా నమోదైంది. రాష్ట్ర సొంత వస్తుల ఆదాయం (ఎన్‌వోటీఆర్) కూడా పడిపోయింది. 2023-24లో రూ.1,24, 146. 19 కోట్లు కాగా, 2024- 25 నాటికి రూ.1,24,054.38 కోట్లకు తగ్గింది. అంటే.. రూ.91.81 కోట్ల తగ్గుదల నమోదైంది. కాగ్‌కు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సమర్పించిన ఫిబ్రవరి నెల గణాంకాల్లో ఈ విషయం వెల్లడైంది. రెవెన్యూ ఆదాయం ఫిబ్రవరి వరకు రూ.2,21,242.23 కోట్లు వస్తుందని బడ్జెట్‌లో అంచనా వేశారు. కానీ, రూ.1,36,136.01 కోట్లు ఆదాయమే సమకూరింది.అంటే రేవంత్‌రెడ్డి సర్కారు నిర్దేశించుకున్న ఆదాయం లక్ష్యంలో 61.53 శాతానికి పరిమితమయ్యారు. గత ఏడాది ఇదే కాలానికి రూ.2,16,566.97 కోట్లు రాబడి అంచనా వేయగా, రూ.1,51,947.05 కోట్లు మేరకు చేరుకున్నారు. అంటే లక్ష్యంలో 70.16 శాతం అందుకున్నారు. 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఫిబ్రవరి నెల వరకు రూ.1,93,029.40 కోట్లు ఆదాయం అంచనా వేయగా, రూ.1,33,850.82 కోట్లకు అంటే.. లక్ష్యం 69.34

శాతం మేరకు చేరారు. రేవంత్‌రెడ్డి సర్కారు మాత్రం ఆదాయ రాబడిలో చతికిలబడుతున్నది. పాతాశానికి రియల్ ఆదాయం.. కేసీఆర్ పాలనలో పదేండ్లపాటు జోరు మీదున్న స్థిరాస్తి రంగం ఏడాది నుంచి నేలకరించింది. బీఆర్ఎస్ హయాంలో ఏడాదికి ఏడాది క్రమంగా పెరుగుతూ వచ్చిన స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్ల ఆదాయం, రేవంత్‌రెడ్డి పాలనలో క్రమంగా తగ్గుముఖం పట్టింది. కాంగ్రెస్ సర్కారు తీసుకున్న హైద్రా, ఎల్‌ఆర్ఎస్ వంటి అనాలోచిత చర్యలతో రియల్ ఆదాయం పడిపోయింది. భూములు అమ్మేవారు తప్ప కొనేవారు ఎవరూ లేకపోవడంతో బిజినెస్ మందగించింది. రాష్ట్ర ఖజానాకు కీలక ఆదాయాన్ని ఆర్జించి పెట్టే స్థాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్లశాఖకు ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన రాబడి లక్ష్యాన్ని 40 శాతం కూడా అందుకోలేకపోయింది. బడ్జెట్‌లో ఫిబ్రవరి నెల ఆదాయం రూ.18,228.82 కోట్లు వస్తుందని అంచనా వేశారు. కానీ, రూ.7,033.38 కోట్ల ఆదాయం మాత్రమే వచ్చింది. అంటే.. గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా రాబడి 38.58 శాతం వద్దే నిలిచిపోయింది. వ్యవసాయ, వ్యవసాయేతర భూముల (పట్ల) అమ్మకాలు, కొనుగోళ్లు భారీగా తగ్గిపోయాయి. కేసీఆర్ పాలనలో గడిచిన పదేండ్లలో ఏనాడూ రియల్ రాబడి తగ్గలేదు. హైగా క్రమంగా పెరిగింది. పదేండ్లలో తొలిసారి స్టాంప్స్ అండ్ రిజిస్ట్రేషన్ల ఆదాయం నిర్దేశించిన లక్ష్యంలో సగానికి కూడా చేరలేకపోయింది. కేసీఆర్ హయాంలో రాకెట్ వేగం.. కేసీఆర్ పదేండ్ల పాలనలో రియల్ ఎస్టేట్ రంగం రాకెట్ వేగంతో దూసుకెళ్లింది. భూముల కొనుగోళ్లు, అమ్మకాలతో రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాలు కిటికిలాడాయి. స్థాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్లశాఖనే రాష్ట్ర ఖజానాకు పెద్ద ఆదాయ వనరుగా మారింది. నాటి సీఎం

కేసీఆర్ వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక, ఐటీ, గృహ నిర్మాణ రంగాల అభివృద్ధికి ఎన్నో చర్యలు చేపట్టారు. తద్వారా వ్యవసాయ, వ్యవసాయేతర భూముల ధరలు విపరీతంగా పెరిగాయి. 2014 తర్వాత రియల్ రంగం వేగంగా అభివృద్ధి చెందింది. గతంలో రూ.10 లక్షలకు ఎకరం పలికిన భూమి ధర రూ.కోటి వరకు వెళ్లింది. పదేండ్లపాటు ప్రతినెల సగటున స్థాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్లశాఖ ద్వారా ప్రభుత్వానికి రూ.8 వేల కోట్లకుపైగా రాబడి వచ్చింది. పదేండ్లపాటు పెరుగుతూ వచ్చిన స్టాంప్స్, రిజిస్ట్రేషన్ల ఆదాయం.. హైద్రా ద్వారా ఆక్రమణ పేరుతో భవనాల కూల్చితేలు, వ్యవసాయ ప్రోత్సాహకాలకు కోత విధించడంతో భూముల కొనుగోళ్లు, అమ్మకాలపై ప్రభావం పడింది. స్థిరాస్తి వ్యాపారం ఒక్కసారిగా పడిపోవడంతో స్థాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్లశాఖ ద్వారా ప్రభుత్వ ఖజానాకు ఏడాదిన్నర నుంచి నామమాత్రంగా రాబడి వస్తున్నది.



ఆరోగ్య బీమా.. ఎంత ఉండాలి?



అనిశ్చితమైన జీవన ప్రయాణంలో ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా అనారోగ్యానికి గురికావచ్చు. లేదా గాయపడొచ్చు. ఇటీవల కాలంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ అనేది చాలా కుటుంబాలకు పెద్ద సవాలుగా మారింది.ప్రబలుతున్న వ్యాధులు, పెరుగుతున్న వైద్య ఖర్చుల వల్ల ప్రతి ఒక్కరూ తగిన ఆరోగ్య బీమా కవరేజీని పొందడం చాలా అవసరం. దేశంలో పెరుగుతున్న వైద్య ఖర్చుల వల్ల ఆరోగ్య బీమా అనేది ఒక ఎంపికగా కాకుండా అవసరంగా మారింది. తగినంత ఆరోగ్య బీమాను కొనుగోలు చేయడం నేడు ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రాథమిక అవసరం. మీ ఆరోగ్య పాలసీకి సరైన కవరేజ్ మొత్తాన్ని నిర్ణయించేటప్పుడు కింద పేర్కొన్న అంశాలను గుర్తుంచుకోవాలి.

బీమా కవరేజ్ ఎంతఉండాలి?
ఆరోగ్య బీమా కవరేజీ మొత్తం వ్యక్తిగత/కుటుంబ పరిస్థితులు, అవసరాలను బట్టి మారుతుంది. 4 నుంచి 5 మంది ఉన్న కుటుంబానికి వైద్య బీమా కవరేజీ మొత్తం సంపాదించే వ్యక్తి వార్షిక ఆదాయంతో సమానంగా ఉండొచ్చు. లేదా రూ.10 లక్షల ఆరోగ్య బీమాను తీసుకుంటే మంచిది. దీనికన్నా తక్కువ బీమా కవరేజీ ఉంటే భవిష్యత్లో ఆర్థిక ఇబ్బందులుండే అవకాశం ఎక్కువ. అయితే, తక్కువ ఆదాయమున్నవారు సైతం ప్రస్తుత ఆరోగ్య సంరక్షణ ఖర్చులను బట్టి రూ.5 లక్షల బీమా కవరేజీ గల పాలసీ తీసుకుంటే కొంతలో మేలని బీమా రంగ నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

ఫ్యామిలీ ఫ్లోటర్ ఫ్లాన్
ఎవరైనా వారి కుటుంబానికి వైద్య బీమాను కొనుగోలు చేయాలనుకున్నప్పుడు ఫ్యామిలీ ఫ్లోటర్ ఫ్లాన్‌ను ఎంచుకోవచ్చు. విడిగా తీసుకునే బీమా పాలసీతో పోలిస్తే దీనిలో ప్రీమియం మొత్తం తగ్గించుకోవచ్చు. ఫ్యామిలీ ఫ్లోటర్ ఫ్లాన్స్ కింద బీమా పరిధిలో ఉండే కుటుంబ సభ్యులందరూ ఫ్లోటర్ ప్రాతిపదికన ఒకే బీమా మొత్తాన్ని పంచుకుంటారు. కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఒకే సంవత్సరంలో క్లెయిమ్స్ వచ్చే అవసరం తక్కువ కాబట్టి కుటుంబంలో ఒకరిద్దరికీ ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడినప్పుడు బీమా అవసరాలు పెరిగినా కూడా ఇబ్బందులు ఉండవు. ఉదాహరణకు నలుగురు సభ్యులున్న కుటుంబం కోసం రూ.10 లక్షల ఫ్యామిలీ ఫ్లోటర్ ఆరోగ్య బీమా పాలసీ తీసుకుంటే, దాని ప్రీమియం అదే సభ్యులు విడి విడిగా తీసుకునే పాలసీల ప్రీమియం కంటే తక్కువగా ఉంటుంది.

వ్యక్తి వయసు-ప్రీమియం
బీమా కవరేజీ మొత్తాన్ని నిర్ణయించేటప్పుడు బీమా కొనుగోలు చేసే వ్యక్తి వయసును పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. సీనియర్ సిటిజన్స్‌కు వారి వయసు రీత్యా అనారోగ్యాలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువే. నేటి వైద్య ద్రవ్యోల్బుణం దృష్ట్యా, మెరుగైన ఆసుపత్రిలో టైపాన్

సర్జరీకి రూ.2-4 లక్షలు వరకు ఖర్చవుతుంది. ప్రస్తుతం ఆసుపత్రులలో చిన్న స్టాండు శస్త్రచికిత్సలకు కూడా రూ.1-2 లక్షల వరకు ఖర్చవుతుంది. అందువల్ల సీనియర్ సిటిజన్స్ ఉన్నప్పుడు తగినంత బీమా హామీ గల పాలసీని తీసుకోవడం అవసరం. కానీ, బీమా మొత్తంతో పాటు ప్రీమియం కూడా పెరుగుతుంది. బీమా కంపెనీలు సాధారణంగా సీనియర్ సిటిజన్స్‌కు ఎక్కువ ప్రీమియం వసూలు చేస్తాయి. రిస్క్ తక్కువగల 35 ఏళ్ల వ్యక్తి రూ.5 లక్షల బీమా పాలసీ తీసుకుంటే వార్షిక ప్రీమియం సుమారుగా రూ.7,000-10,000 వరకు అవుతుంది. అదే 60 ఏళ్ల వయసు గల వ్యక్తి రూ.5 లక్షల బీమా పాలసీ తీసుకుంటే ప్రీమియం సుమారుగా రూ.22,000-25,000 వరకు ఉంటుంది.

వైద్య చరిత్ర, ఆసుపత్రి రకం
పాలసీ మొత్తాన్ని ఎంచుకునేటప్పుడు మీ ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితిని కూడా పరిగణించాలి. పాలసీ తీసుకునేవారు మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతుంటే తప్పనిసరిగా అధిక బీమా మొత్తాన్ని ఎంచుకోవాలి. వీరు మిగతా వారితో పోలిస్తే తీవ్ర అనారోగ్యాలకు గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. పాలసీ కవరేజీ మొత్తాన్ని ఎంచుకోవడానికి ముందు ఆ వ్యక్తికి సంబంధించిన వైద్య చరిత్రను తనిఖీ చేయాలి. ఇప్పటికే ఉన్న వ్యాధులతో ఉన్న వ్యక్తి తరచూ క్లెయిమ్స్ చేసే అవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి, ఆ వ్యక్తి మెడికల్ హిస్టరీలో అనారోగ్యాలు ఉన్నట్లయితే సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కవరేజీ తీసుకోవడం మంచిది. కొన్ని ముందస్తు వ్యాధుల విషయంలో మినహాయింపులు ఉంటాయి. ఈ విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పాలసీ కవరేజీ మొత్తాన్ని నిర్ణయించే సమయంలో అనారోగ్యం కలిగినప్పుడు చికిత్స పొందాలనుకుంటున్న ఆసుపత్రి రకాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. చిన్న మధ్యతరహా ఆసుపత్రులలో కంటే పేరుగల పెద్ద ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులలో వైద్య ఖర్చులు చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి ప్రఖ్యాత ప్రైవేట్ కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులను ఇష్టపడే వ్యక్తులు ఎక్కువ బీమా మొత్తాన్ని తీసుకోవాలి.కవరేజీ మొత్తాన్ని నిర్ణయించేటప్పుడు మీ ఆదాయం, ఆరోగ్య బీమా పథకాన్ని కొనుగోలు చేయగల సామర్థ్యాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. మీ ఆదాయం పరిమితంగా ఉండి, అధిక ప్రీమియంలను చెల్లించలేకపోతే.. మీరు తక్కువ బీమా మొత్తాన్ని ఎంచుకోవడమే మేలు. ఇంకా మీరు పనిచేసే సంస్థలో గ్రూప్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ ఉంటే, అదనంగా కొనుగోలు చేసే బీమా పాలసీ మొత్తాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు లేదా టాప్ అప్ ఎంచుకోవచ్చు.

జీవనశైలి, నివసించే ప్రదేశం
బీమా మొత్తాన్ని నిర్ణయించేటప్పుడు మీరు అనుసరించే జీవనశైలిని కూడా పరిగణించాలి. మీరు వేగవంతమైన ఒత్తిడితో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతున్నట్లయితే.. ఊబకాయం, రక్తపోటు, మధుమేహం మొదలైన వ్యాధులు త్వరగా వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఇలాంటి సందర్భంలో అధిక బీమా మొత్తాన్ని ఎంచుకోవడమే మేలు. అంతేకాకుండా, మీరు నివసించే ప్రదేశాన్ని బట్టి వైద్య ఖర్చులుంటాయి. ఉదాహరణకు మెట్రోపాలిటన్ నగరంలో నివసిస్తున్న వారికి కాలుష్యం వల్ల వ్యాధులు ఎక్కువ. దీంతో పాటు ఆరోగ్య సంరక్షణ ఖర్చులు కూడా ఇక్కడ అధికంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, బీమా పాలసీ మొత్తాన్ని పెంచుకోవడమే మేలు.ఆరోగ్య బీమా పాలసీ పునరుద్ధరణ సమయంలో అదనపు ప్రీమియాన్ని చెల్లించి బీమా మొత్తాన్ని పెంచుకోవచ్చు. క్యుమలేటివ్ బోనస్ ద్వారా కూడా మీ పాలసీకి సంబంధించిన బీమా మొత్తం పెరుగుతుంది. ఈ బోనస్ మీకు ప్రతి క్లెయిం రహిత సంవత్సరం తర్వాత మంజూరవుతుంది. ఇది ప్రీమియం పెరగకుండానే బీమా మొత్తం పెంచుకునే మార్గం. చివరిగా: ఆరోగ్య బీమా మొత్తాన్ని ఎంచుకునే ముందు మీ అవసరాలు, ఆరోగ్య చరిత్రను అంచనా వేయడం చాలా ముఖ్యం.

ఆరోగ్యం- మహాభాగ్యం

బెండకాయలను తింటే ఇన్ని లాభాలు కలుగుతాయా.



బెండకాయలు.. వీటినే ఇంగ్లీష్‌లో ఓక్రా అని, లేడీస్ ఫింగర్ అని కూడా పిలుస్తారు. బెండకాయలను మొదటగా ఆఫ్రికాలో పండించారు. అక్కడి నుంచి ఇవి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలకు వ్యాపించాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది బెండకాయలను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటితో అనేక రకాల వంటకాలను చేస్తుంటారు. బెండకాయలను లేతగా ఉన్నప్పుడే తినాల్సి ఉంటుంది. ముదిరితే రుచి అంత బాగోవు. ఇక బెండకాయలతో మనం చేపుడు, పులుసు వంటివి చేస్తుంటాం. చాలా మంది వీటిని చారు వంటి వాటిలోనూ వేస్తుంటారు. దీంతో ఇవి చక్కని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అయితే బెండకాయలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిల్లో విటమిన్లు ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే పోటాషియం, మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. హార్ట్ ఎటాక్ రాదు.. బెండకాయల్లో విటమిన్లు ఎ, సిలతోపాటు మెగ్నీషియం, పోటాషియం, క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ కాయలను తరచూ తినడం వల్ల వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను

మెరుగు పరుస్తుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. బెండకాయలను తరచూ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది జీర్ణాశయం, పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బెండకాయలను తినడం వల్ల మన శరీరం ఆహారాల్లో ఉండే కొవ్వును శోషించుకోదు. దీంతో శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ చేరకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఫలితంగా రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అధిక బరువు తగ్గుతారు.. బెండకాయల్లో పాలిఫినాల్స్ అనే సమృద్ధిగా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిల్లో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. దీంతో డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి బెండకాయలు ఒక వరం అనే చెప్పవచ్చు. వీటితో డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. బెండకాయలను తినడం వల్ల విటమిన్ సి, కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది.. బెండకాయల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. తరచూ బెండకాయలను తినడం వల్ల కళ్లకు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే శుక్రాలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. వీటిని తింటుంటే శరీరంలోని నొప్పులు, వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు. బెండకాయల్లో ఉండే యూటి ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు శరీరంలోని నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఈ కాయల్లో క్యాల్షియం, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇలా బెండకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



గూగుల్, యాపిల్‌కు పోటీగా మైక్రోసాఫ్ట్ గేమింగ్ స్టోర్



మైక్రో గేమ్స్ విషయంలో గూగుల్ ప్లే స్టోర్, యాప్ స్టోర్‌దే హవా. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎవరైనా ఈ గేమ్స్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలంటే ఈ రెండు స్టోర్స్ దిక్కుఅతిపెద్ద గేమింగ్ కంపెనీ అయిన మైక్రోసాఫ్ట్.. మైక్రో గేమింగ్ మార్కెట్‌లో మాత్రం వెనుకంజే. ఇప్పుడి కంపెనీ సొంత మైక్రో గేమింగ్ స్టోర్‌ను ప్రారంభించబోతోంది. ఎక్స్‌బాక్స్ మైక్రో గేమింగ్ స్టోర్ ద్వారా గూగుల్, యాపిల్‌కు గట్టి పోటీ ఇవ్వాలని భావిస్తోంది.బ్లామ్‌బెర్గ్ టెక్నాలజీ సమితిలో మైక్రోసాఫ్ట్‌కు చెందిన ఎక్స్‌బాక్స్ ప్రెసిడెంట్ సారా బాండ్ మాట్లాడుతూ.. ఈ విషయాన్ని పంచకున్నారు. మైక్రోసాఫ్ట్‌కే చెందిన క్యాండి క్రష్, మైన్ క్రాఫ్ట్ వంటి గేమింగ్ యాప్స్‌తో తొలుత వెబ్ ఆధారిత గేమింగ్ స్టోర్‌ను లాంచ్ చేయనున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. ఈ విధాది జులైలో ఈ యాప్ స్టోర్ అందుబాటులోకి రానుందని చెప్పారు. తరవాత ఇతర పబ్లిషర్లకు చెందిన గేమ్స్‌ను కూడా వేదిక పైకి తీసుకురానున్నట్లు పేర్కొన్నారు.ఏ డివైజ్ అయినా, ఏ దేశానికి చెందినవారైనా సులువుగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకునేందుకు పిలుగా ఆన్‌లైన్ స్టోర్‌ను తీసుకొస్తున్నామని బాండ్ చెప్పారు. ప్రస్తుతం గూగుల్, యాపిల్ కంపెనీలు యాప్ డెవలపర్ల నుంచి 30 శాతం వరకు ఫీజు వసూలు చేస్తున్నాయి. దీంతో గేమ్ డెవలపర్లు పెదవి విరుస్తున్నారు. దీన్ని తనకు అవకాశంగా మలుచుకోవాలని మైక్రోసాఫ్ట్ భావిస్తోంది. ఇందులోభాగంగానే యాప్ స్టోర్‌ను లాంచ్ చేయబోతోంది. గూగుల్, యాపిల్‌ను కాదని గేమర్లను ఆకట్టుకోవడానికి మైక్రోసాఫ్ట్ ఏవిధమైన వ్యూహాలను అనుసరిస్తుందో చూడాలి మరి.



తరచూ ఒళ్లు నొప్పులుగా ఉంటుందా..

అయితే ఇవే కారణాలు కావచ్చు..!
మనకు తరచూ పలు అనారోగ్య సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. వాటిల్లో బాటీ పెయిన్స్ కూడా ఒకటి. ఒళ్లు నొప్పులు అనేవి సహజంగానే మనకు తరచూ వస్తూనే ఉంటాయి. కాస్త ఎక్కువగా పనిచేసినా లేదా పలు ఇతర కారణాల వల్ల కూడా మనకు ఒళ్లు నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే ఇవి రోజూ సరిగ్గా నిద్రిస్తే ఉండవు. ఇందుకు ఎలాంటి పెయిన్ కిల్లర్స్‌ను వాడాలిన్న పనిలేదు. కానీ కొందరికి మాత్రం ఒళ్లు నొప్పులు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయి. ఇలా ఒళ్లు నొప్పులు ఎల్లప్పుడూ ఉంటే చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఏ పనిచేయలేకపోతుంటారు. బయటకు వెళ్లేకపోతుంటారు. ఇలా ఒళ్లు నొప్పులు ఎప్పుడూ ఉండడం వెనుక పలు బలమైన కారణాలు ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రలేమి.. మనం రోజుకు 6 నుంచి 8 గంటలపాటు నిద్రించాలి. ఈ విషయాన్ని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మనం నిద్రపోయినప్పుడే శరీరం శక్తి వనరులను పునరుత్పత్తి చేసుకుంటుంది. నిద్ర మనల్ని రీఫ్రెష్ చేస్తుంది. అయితే ఈ రోజుల్లో చాలా మంది నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల శరీరం శక్తి వనరులను భర్తీ చేసుకోకపోవడంతో ఒళ్లు నొప్పులు వస్తాయి. కనుక ఒళ్లు నొప్పులకు దీన్ని ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. శరీరంలో నీరు తగ్గిపోవడం వల్ల నొప్పులకు దారి తీస్తుంది. శరీరానికి అవసరం అయిన నీటిని తాగకపోవడం, దానికి తోడు శరీరం లోంచి నీరు బయటకు పోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ బారిన పడతారు. దీని వల్ల అలసట, ఒళ్లంతా నొప్పులు వస్తాయి. ఒళ్లు నొప్పులు వచ్చేందుకు దీన్ని కూడా ఒక కారణంగా చెప్పవచ్చు.కీళ్ల నొప్పులు.. రక్తంలో ఐరన్ చాలా ముఖ్యమైన మూలకం అని చెప్పవచ్చు. ఇది తక్కువ మొత్తంలో ఉండడం వల్ల శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు పోషకాలు, ఆక్సిజన్ సరిగ్గా లభించవు. ఫలితంగా అలసటతోపాటు బాటీ పెయిన్స్ కూడా వస్తాయి. ఆర్థరైటిస్ లేదా కీళ్ల వాపుల సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా తరచూ ఒళ్లు నొప్పులు వస్తుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని తగ్గించుకుంటే బాటీ పెయిన్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చని అంటున్నారు. చలి, వానా కాలాల్లో జలుబు, ఫ్లు సమస్యలు సర్వ సాధారణంగా అందరికీ వస్తూనే ఉంటాయి. అయితే ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా విపరీతంగా ఒళ్లు నొప్పులు ఉంటాయి. కనుక ఒళ్లు నొప్పులకు వీటిని కూడా కారణాలుగా చెబుతున్నారు.ఒత్తిడి.. ఒత్తిడి మనల్ని శారీరకంగానే కాక మానసికంగా కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒత్తిడి ఎక్కువైతే శరీరం బాగా అలసిపోతుంది. దీంతో శరీరం మరింత బలహీనంగా మారుతుంది. దీని వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. దీంతో మీ శరీరం ఎన్నో రోగాలకు నిలయంగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవన్నీ శరీర నొప్పులకు కారణం అవుతాయని అంటున్నారు. ఇలా మీకు ఒళ్లు నొప్పులు తరచూ వస్తున్నాయంటే ఇవన్నీ కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

సత్తుపల్లి ఏరియాలో కార్మిక సమస్యలపై బాయి బాట పట్టిన ఐఎన్టీయూసీ నేతలు

జేపియర్ ఓపెన్ కాస్ట్ సమస్యలు తెలియజేసిన ఉద్యోగులు మరియు డిఎల్ఆర్ కార్మికులు



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ సత్తుపల్లి/ నవంబర్ 02/ అక్షరం న్యూస్ బీ కొత్తగూడెం ఏరియా సత్తుపల్లి జేపియర్ ఓపెన్ కాస్ట్ లో ఐఎన్టీయూసీ సెక్రటరీ జనరల్ జనక్ ప్రసాద్ ఆదేశాల మేరకు కొత్తగూడెం ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ రజాక్ శనివారం బాయి బాట కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జేపియర్ ఓపెన్ కాస్ట్ పిల్ సెక్రటరీ రామారావు అధ్యక్షతన రజాక్ బాయి బాట కార్యక్రమంలో పాల్గొని జేపియర్ ఓపెన్ కాస్ట్ ఉద్యోగుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తక్కువగా ఉన్న వివిధ డిపార్ట్మెంట్ ల మ్యాన్ చవర్ నియమించాలని కోరారు. హెమ్ స్టేర్ పార్క్ తెప్పించి రిపేర్ చేయించాలని, అలానే కొత్త హెమ్ మిషనరీ వచ్చేలా చూడాలని యాజమాన్యాన్ని కోరారు. ఉద్యోగుల అందరికీ 75శాతం షేడే ఇవ్వాలని, స్థానిక పివీఎన్ఆర్ సెంటెనరీ కాలనీ లో ఇంకా మెరుగుపరచవలసిన మౌలిక సదుపాయాల గురించి మరియు వివిధ సమస్యల గురించి చర్చించారు. మైనింగ్ స్టాప్ సమస్యల, డిఎల్ఆర్ కార్మికుల సమస్యలు తెలియజేసిన డిఎల్ఆర్ ఉద్యోగులు కమ్యూనిటీ హాల్ త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడెం ట్రాంప్ సెక్రటరీ తీగల క్రాంతి కుమార్ జాయింట్ సెక్రటరీ ఎర్ర భాస్కర నాగ ప్రకాష్, సెంట్రల్ కౌన్సిల్ మెంబర్ మల్లారు కొమరయ్య, అసిస్టెంట్ పిల్ సెక్రటరీ కోటి, సురేష్ చంద్ర శేఖర్, దాపూర్ రఫీ, కిష్టూర్ పిల్ సెక్రటరీ బాలాజీ, సిపాన్ పిల్ సెక్రటరీ నగేష్, మురళి, కిషన్ రావు, శ్రీనివాస్, రమేష్, విజయ్, గోప, మున్స్వర్ ఖాన్, లింగమూర్తి, నాగేశ్వర రావు, ఇతర ఐఎన్టీయూసీ ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల సౌకర్యార్థం భద్రాచలం సబ్ కలెక్టర్, కొత్తగూడెం ఆర్డీవో కార్యాలయాల్లో ప్రజావాణి



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ కొత్తగూడెం/ నవంబర్ 02/ అక్షరం న్యూస్ బీ జిల్లాలోని భూసమస్యల పరిష్కారానికి ప్రజలు సుదూర ప్రాంతాల నుండి సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి వస్తున్నందున, వారి సౌకర్యార్థం డివిజన్ వారిగా ప్రజావాణి నిర్వహణకు చర్యలు తీసుకున్నట్లు జిల్లా ప్రజలకు కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ సూచనలు జారీ చేశారు.

భద్రాచలం డివిజన్ పరిధిలోని ప్రజలు భూసమస్యల పరిష్కారం కోసం భద్రాచలం సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సబ్ కలెక్టర్

ప్రజావాణి నిర్వహిస్తారు. కొత్తగూడెం డివిజన్ పరిధిలోని ప్రజలు భూసమస్యల పరిష్కారం కోసం కొత్తగూడెం ఆర్డీవో కార్యాలయంలో ఆర్డీవో ప్రజావాణి నిర్వహిస్తారు. ఇతర సమస్యల పై దరఖాస్తు చేసుకునేవారు కలెక్టర్ ఆఫీస్ ఇన్ ఛార్జ్ నందు తమ దరఖాస్తులను అందజేసి రసీదు పొందగలరని దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు.

మెదడుకు మేత



భూమిపై ఉన్న జీవకోటిలో మనిషిని ప్రత్యేకంగా నిలిపేది.. అతని మెదడు మాత్రమే! తనకున్న అదనపు అర్హత.. అతని తెలివితేటలే! వాటి సాయంతోనే.. అన్ని జీవులపైనా ఆధిపత్యాన్ని చూపుతున్నాడు. ఈ క్రమంలో మనిషి మనుగడలో 'మెదడు' కీలకంగా మారుతున్నది. తాజాగా, వరల్డ్ బ్రెయిన్ డే సందర్భంగా.. 'మెదడు ఆరోగ్యం'పై 'హార్వర్డ్ హెల్త్ పబ్లిషింగ్' కొన్ని సూచనలు

చేసింది. వాటిని పాటిస్తే.. మెదడు ఆరోగ్యంతోపాటు మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. బ్రెయిన్ ను నిత్యం పనిచేయిస్తూనే ఉండాలి. అప్పుడే దానిలో కొత్తకొత్త కనెక్షన్లు పుట్టుకొస్తాయి. కాబట్టి.. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి చదువుతూ ఉండండి. క్రాస్ వర్డ్స్, సూడోకు లాంటి ఫజిల్స్ ను పూర్తిచేయడం, చదరంగా ఆడటం, వేరే భాష నేర్చుకోవడం.. ఇలా సరికొత్త సమాచారంతో మీ మెదడు కుస్తీ పడేలా చూసుకోండి. క్రమంతప్పని వ్యాయామం.. మీ శరీరంతోపాటు మెదడునూ కాపాడుతుంది. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలపాటు నడిస్తే.. మెదడుకు కావాల్సిన ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఇది బ్రెయిన్ లో కొత్త న్యూరాన్స్ పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. వ్యాయామంతో రక్తపోటు, ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. భోజనంలో అన్నిరకాల పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోండి. ఆకుకూరలు, బెర్రీలు, గింజలు, చేపలు, బీన్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోండి. ఇవన్నీ మెదడు ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇచ్చే ఒమేగా-3, ఫోలేట్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందిస్తాయి. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోండి. ముఖ్యంగా, మధ్య వయస్సులో అధిక రక్తపోటు.. చిత్తవైకల్య ప్రమాదాన్ని రెట్టించు చేస్తుంది. కాబట్టి, బరువును నియంత్రించుకోండి. ఉంచుకోవడంతోపాటు ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించుకోండి. ఇక ధూమపానం, మద్యపానం కూడా మెదడు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. పొగాకులో ఉండే నికోటిన్, మద్యంలో ఉండే కెఫీన్.. రక్త నాళాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. వీటిని పక్కన పెట్టేస్తే.. బ్రెయిన్ బాగుంటుంది. భావోద్వేగాలతోపాటు నిద్రనూ జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. అందోళన, నిరాశ, అలసట, దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి.. ఏకాగ్రతతోపాటు జ్ఞాపకశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. రోజూ ఏడు నుండి తొమ్మిది గంటలపాటు కంటినిదా నిద్రపోండి. తలకు గాయం కాకుండా కాపాడుకోండి. ద్విచక్రవాహనాలు నడిపేటప్పుడు, క్రీడల సమయంలో తలకు దెబ్బతగలకుండా.. హెల్మెట్ ధరించండి. ఇలాంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు.. మెదడును సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

26న రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని కొత్తగూడెంలో మాదిగ వనభోజనాలు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా /కొత్తగూడెం/ నవంబర్ 02/ అక్షరం న్యూస్ బీ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కేంద్రంలోని పోస్ట్ ఆఫీస్ సెంటర్, డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ విగ్రహం దగ్గర మాదిగ యువకులు, విద్యార్థులు, కళాకారులు, ఉద్యోగులు పెద్ద ఎత్తున హాజర్ డా.బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి మాదిగ వనభోజనాల కరపత్రాలను విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా గూడెల్లి యాకయ్య, మంద వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ ఈనెల 26వ తారీఖున భారత రాజ్యాంగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని లక్ష్మీదేవి పల్లి మండలం రామచంద్ర డిగ్రీ కాలేజ్ ఎదురుగా గల మామిడి తోట నందు మాదిగ వనభోజనాల కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, ఈ వనభోజన కార్యక్రమానికి కొత్తగూడెం నియోజకవర్గంలోని ప్రతి పల్లె నుంచి యువకులు, విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, మహిళలు, ప్రతి కుటుంబం కూడా ఈ వనభోజనాల కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని, మన ఐక్యతను చాటాలని కోరారు .ఈ కార్యక్రమంలో కన్వీనర్ మారుగు జోగారావు, కో కన్వీనర్



వేల్పుల భాస్కర్, వానపాకుల రాంబాబు, ఉలవులపూడి జానకిరామ్, గుండేటి వెంకట్, రాములు పుల్లూరి కుమార్, దూడపాక శివ ప్రసాద్, కత్తి బాలకృష్ణ కొప్పుల రమేష్, కేళపాక వెంకటేశ్వర్లు, తోకల వెంకటేశ్వర్లు, బొట్ల శ్రీను, గణిపాక సుధాకర్, ఐలపొంగు సురేష్,

మొగిలిపాక మురళీకృష్ణ, ప్రవీణ్, ఇనవసూరి రమేష్, కుంపటి నాగరాజ్, చదలవాడ సామిల్, కాకటి బాబు, ఓడెల శంకర్, కండే చంద్రకుమార్, కోతర్ల యశ్వంత్ కుమార్, డేవిడ్, చదలవాడ రాము, మున్నూరి ప్రభు, చుట్టుగుళ్ళ రాంబాబు, నాగరాజ్ పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే మెగా జాబ్ మేళాను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ శాలెం రాజుతో కలిసి ట్రోచర్ ను ఆవిష్కరించిన ఎమ్మెల్యే: కూనంనేని

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ కొత్తగూడెం/ నవంబర్ 02/ అక్షరం న్యూస్ బీ సింగరేణి సహకారంతో కొత్తగూడెం క్లబ్ లో ఈ నెల 11న నిర్వహించే మెగా జాబ్ మేళాను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు కోరారు. ఆదివారం ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో కొత్తగూడెం ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ శాలెం రాజుతో కలిసి దీనికి సంబంధించిన ట్రోచర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కూనంనేని మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ పదో తరగతి, ఇంటర్, ఐటీఐ, డిప్లొమా, డిగ్రీ, ఇంజనీరింగ్, ఎంబీఏ, పీజీ, ఫార్మసీ వంటి అర్హతలతో 18 నుండి 40 ఏళ్ల వయస్సు గల యువతీ యువకులు జాబ్ మేళాకు హాజరు కావచ్చన్నారు. అభ్యర్థులు తమ ఒరిజినల్ సర్టిఫికేట్లు, ఆధార్ కార్డు, పాస్పోర్ట్ సైజు ఫోటోలు, వాటి జిరాఫ్స్ కాపీలు



వెంట తీసుకురావాలని సూచించారు.

ప్రతిరోజూ 7వేల అడుగులు నడిస్తే ఎన్ని ప్రయోజనాలో తెలుసా?

అధ్యయనంలో కీలక విషయాలు వెలుగులోకి..!

నడక ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదనే విషయం అందరికీ తెలుసు. నడకతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడం, బరువు తగ్గడం, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. తాజాగా ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ 7వేల అడుగులు వేయడం వల్ల క్యాన్సర్, దయాబెటీస్, డిప్రెషన్, డిమెన్షియా తదితర తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని వెల్లడైంది. ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1,60,000 మందికిపైగా చేసిన 57 పరిశోధనలను విశ్లేషించిన అనంతరం ఈ అధ్యయనం ఫలితాలను ప్రచురించారు.

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే..

ఈ అధ్యయనం ప్రకారం రోజుకు కనీసం 7వేల అడుగులు నడిస్తే గుండెజబ్బులు తగ్గే అవకాశం 25 శాతం ఉంటుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం 6శాతం, బ్రెస్ట్-2 దయాబెటీస్ 14శాతం తగ్గుతుందని పేర్కొంది. డిమెన్షియా ప్రమాదం 38 శాతం, డిప్రెషన్ 22శాతం, కాలజారిపడే ఘటనలు 28శాతం తగ్గుతుందని.. అంతేకాకుండా మరణం సంభవించే అవకాశాన్ని దాదాపు 50శాతం వరకు తగ్గించవచ్చని అధ్యయనం తెలిపింది. అయితే, ప్రస్తుతం రోజుకు 10వేల అడుగులు సాధారణంగా లక్ష్యమని.. అయితే, తక్కువ శారీరకతను చేసే వారికి ఇది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయితే, 7వేల అడుగులు మాత్రం ప్రతి ఒక్కరికీ నడవగలరని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు.

పరిశోధకులు ఏమన్నారుంటే..?

ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ విశ్వవిద్యాలయంకి చెందిన



ప్రాఫెసర్ డింగ్ డింగ్ మాట్లాడుతూ 10వేల అడుగులు నడవడం చురగా ఉన్న వ్యక్తులకు సరిపోతుందని.. కానీ, రోజుకు 7వేల అడుగులు నడవడం కూడా ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తుందన్నారు. ఇది సాధారణ వ్యక్తులకు కూడా సాధ్యమైన లక్ష్యమని చెప్పారు. కేవలం 2వేల అడుగులు నడిచే వారి కంటే 4వేల అడుగులు నడిచే వారిలో మెరుగైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కనిపించాయన్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో.. ముఖ్యంగా గుండె సంబంధిత సమస్యలను వారిలో 7వేల అడుగులకు మించి నడవడం వల్ల మేలు కలుగుతుందన్నారు. అయితే ఎక్కువ శాతం సమస్యలను వారిలో 7వేల అడుగులు నడచడం ద్వారా మంచి ప్రయోజనాలు ఉన్నట్లు అధ్యయనంలో వెల్లడైందని తెలిపారు.

పరిమితులపై పరిశోధకులు స్పందన..

ఈ అధ్యయనంలో కొన్ని పరిమితులను సైతం పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్, డిమెన్షియా వంటి అంశాల్లో వయసు ఆధారంగా విశ్లేషణలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల కొంత ప్రభావం చూపిందని తెలిపారు. ఇప్పటికీ, రోజువారీ అడుగులను లెక్కించడం అనేది శారీరక వ్యాయామాన్ని కొలిచే సులభమైన మార్గమని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఈ ఫలితాలు భవిష్యత్తులో ప్రజారోగ్య మార్గదర్శకాలను రూపొందించడంలో కీలకంగా మారే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. నడకను ప్రోత్సహించేలా సాధ్యమైన, సమర్థవంతమైన పరిష్కారంగా ఈ అధ్యయనం నిలుస్తుందని పేర్కొంటున్నారు

చేతి,కాలి వేళ్లు వాచాయి.. సరిగ్గా రెండు నెలల్లోనే..

మన శరీరంలోని ప్రతీ అవయవం ఒకదానితో ఒకటి ఇంటర్ లింక్ అయి ఉంటాయి. ఓ అవయవం పాడైందంటే.. ఇందుకు సంబంధించిన సూచనలు శరీరంలో ఏదో ఒక చోట ఇన్ఫెక్షన్ రూపంలో బయటపడతాయి. మనం వాటిని వీలైనంత త్వరగా గుర్తించి

వైద్యం చేయించుకోవాలి. అశ్రద్ధ, అలస్యం చేస్తే ప్రాణాల్లో పోయే అకాశం ఉంది. తాజాగా, ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన 55 ఏళ్ల ఓ వ్యక్తి చేతి, కాలి వేళ్లు బాగా వాచాయి. ఆ వాపు ఎంతకీ తగ్గకపోవడంతో అతడు ఆస్పత్రికి వెళ్లాడు. అక్కడ ఓ షాకింగ్ విషయం బయటపడింది. అతడికి అరుదైన 'స్పాష్మస్ నెల్ లంగ్ క్యాన్సర్' ఉన్నట్లు తేలింది. క్యాన్సర్ విషయం బయటపడ్డ కొన్ని రోజులకే అతడు చనిపోయాడు. ఈ క్యాన్సర్ మనుషులకు చాలా ఎక్కువగా వస్తుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఆ క్యాన్సర్ శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు పాకుతుందని అన్నారు. మృతుడి కాలి, చేతి వేళ్లలోని ఎముకలు మొత్తం క్యాన్సర్ ట్యూమర్లతో పాడయ్యాయని వెల్లడించారు.

రక్తం తక్కువగా ఉందా అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది

రక్తహీనత సమస్య అనేది సహజంగానే చాలా మందికి వస్తుంది. స్త్రీలు, పురుషులు ఇద్దరికీ ఈ సమస్య ఉంటుంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలు, చిన్నారులు ఈ సమస్య బారిన పడుతుంటారు. రక్తం తక్కువగా ఉండడాన్నే రక్తహీనత అంటారన్న విషయం విదితమే. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. అయితే ఐరన్ లోపం ఇందుకు ముఖ్య కారణంగా చెప్పవచ్చు. ఐరన్ లోపిస్తే శరీరం తగినంత ఎర్ర రక్త కణాలను తయారు చేయలేదు. దీంతో రక్తం వృద్ధి చెందదు. ఫలితంగా రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అయితే రక్తహీనత పెద్ద సమస్య కాదు. ఇందుకు డాక్టర్లు మందులను ఇస్తారు. వాటిని క్రమం తప్పకుండా వాడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవాలి. దీని వల్ల శరీరానికి ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. దీంతో రక్తం తయారై రక్తహీనత తగ్గుతుంది.

రక్తం పెరిగేందుకు చిట్కాలు..

రక్తహీనత సమస్య ఉన్నవారు ఆయుర్వేద వైద్యుల సూచన మేరకు లోహసవం, పునర్వపాది మండూరం, హరీతకీ చూర్ణం, కుమార్యాసవం వంటి మందులను వాడుకోవచ్చు. అలాగే పలు చిట్కాలను పాటిస్తూ ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. రక్తహీనత ఉంటే గోధుమలు, శాలి ధాన్యం, కందివప్పు, మజ్జిగ, పాలు వంటి ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాగే ధనియాలు 100 గ్రాములు, జీలకర్ర 100 గ్రాములు, వాము 50 గ్రాములు, కందివప్పు 100 గ్రాములు, మిరియాలు 10 గ్రాములు కలిపి వేయించి పొడి చేయాలి. దీన్ని రోజూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తింటుండాలి. దీంతో మనం తినే ఆహారంలో ఉండే ఐరన్ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీని వల్ల ఐరన్ లభించి రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, ఆకుపత్రి, రేగు గింజల పప్పు కలిపి మెత్తగా నూరి



తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. దీని వల్ల కూడా రక్తహీనతను తగ్గించుకోవచ్చు.

ఈ ఆహారాలను తినాలి..

పుంటి కూర, తోట కూర, పాలకూర వంటి ఆకుకూరలను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. వీటి వల్ల కూడా రక్తం పెరుగుతుంది. అలాగే రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు పటికబెల్లం పొడి కలిపిన పాలు తాగుతుండాలి. దీని వల్ల కూడా ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. రక్తం పెరిగేందుకు ఇది కూడా సహాయం చేస్తుంది. రోజూ ఒక కప్పు పెరుగులో కొద్దిగా పసుపు కలిపి తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాగే ద్రాక్ష పండ్లు, దానిమ్మ, క్యారెట్లు, బీట్ రూట్‌ను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. నల్ల శనగలను రోజూ తింటున్నా కూడా ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిని పొట్టుతో సహా తినాల్సి ఉంటుంది. ఇవి కూడా ఐరన్ను

అందిస్తాయి. రక్తం పెరిగేలా చేస్తాయి.

ఇవి కూడా అవసరమే..

ఓట్స్, కిసోవా, బ్రౌన్ రైస్ వంటి ఆహారాలు కూడా రక్తహీనతను తగ్గించేందుకు పనిచేస్తాయి. అలాగే గుమ్మడి విత్తనాలు, నువ్వులు, జీడిపప్పు, పిస్తాను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిని రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో నీటిలో నానబెట్టి తింటే ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే బ్రోకలీ, పచ్చి బఠానీలు, పొట్టుతో ఉన్న ఆలుగడ్డలు, కిస్మిత్‌లు, యాప్రికాట్స్, అంజీర్ పండ్లను తింటున్నా కూడా రక్తహీనతను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇవి శరీరంలో ఐరన్ శాతాన్ని పెంచుతాయి.

కోడిగుడ్డు, బెల్లం వంటి ఆహారాలను తింటున్నా కూడా రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఇలా ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తూ ఆహారాలను తింటుంటే రక్తహీనత సులభంగా తగ్గిపోతుంది. అలాగే నీరసం, అలసట తగ్గి ఉత్సాహంగా మారుతారు. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు.

ఛాతీలో మంట వేధిస్తుందా?



ఏం తిన్నా ఛాతీలో మంట వేధిస్తుంటే దాన్ని అసిడిటీగానే పరిగణించాలి. అయితే ఈ సమస్యను అధిగమించగలిగే యోగాసనాలు ఉన్నాయి. అవేంటంటే....

మార్జారాయాసనం:

వెన్ను, పొత్తికడుపు మీద ప్రభావం చూపించే ఆసనమిది. జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణను పెంచి, జీర్ణసంబంధ అవయవాలకు ఈ ఆసనంతో వ్యాయామం దక్కుతుంది. సున్నితమైన మర్దన జరిగి జీర్ణవ్యవస్థ క్రమబద్ధమై, అసిడిటీ నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. ఈ ఆసనం ఎలా వేయాలంటే.....

చేతులు, మోకాళ్ల మీద బల్ల ఆకారంలో నేల మీద కూర్చోవాలి. ఈ భంగిమలో మోకాళ్లు అరదుగు దూరంలో, చేతులు నిటారుగా నేల మీద ఆనించి ఉంచాలి. ఊపిరి పీల్చుతూ, తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపి వెనక్కి వాలాలి. ఇలా చేస్తూ వీపును పైకి లేపి విల్లు ఆకారంలో వంగాలి. ఈ భంగిమలో కొన్ని క్షణాలు ఉండి, నెమ్మదిగా వెన్ను వంచుతూ, ఊపిరి వదులుతూ పూర్వ స్థితికి రావాలి.

లఢోముఖశవాసనం

ఆ ఆసనంలో శరీర బరువు చేతులు, కాళ్లపై పడుతుంది. ఈ ఆసనంతో పొత్తికడుపులోకి ప్రాణవాయువు వెళ్లి అసిడిటీ అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడం కూడా సులువే! దీన్ని ఎలా వేయాలంటే.... చేతులు, కాళ్ల ఆనరాతో శరీరాన్ని బల్ల ఆకారంలో వంచాలి. ఊపిరి వదులుతూ నడుమును పైకి లేపి, చేతులు, కాళ్లు నిటారుగా ఉంచాలి. చేతులు, భుజాలకు, కాళ్లు, తుంటికి సమాంతరంగా ఉండాలి. కాబి బొటనవేళ్లు ముందుకు ఉండాలి.

ఇప్పుడు చేతులు నేల మీద బలంగా తాకిస్తూ, తలను వంచాలి. ఈ భంగిమలో చెవులు చేతులను తాకాలి. ఈ భంగిమలో కొన్ని క్షణాలు ఉండి, మోకాళ్లను వంచి, శరీరాన్ని పూర్వ స్థితికి తీసుకురావాలి.

బాలాసనం

ఈ ఆసనం శరీరానికి స్వాంతన కలిగించి, జీర్ణవ్యవస్థకు విశ్రాంతిని అందిస్తుంది. ఫలితంగా అసిడిటీ తగ్గుతుంది. ఈ ఆసనం వేసినప్పుడు జీర్ణసంబంధ అవయవాలకు మర్దన జరిగి, బలపడతాయి. ఈ ఆసనం ఎలా వేయాలంటే.... మోకాళ్ల మీద, రెండు పాదాల బొటనవేళ్లు ఒకదానికొకటి తగిలేలా కాళ్లను వెనక్కి వాల్చి కూర్చోవాలి. నడుము పైభాగాన్ని ముందుకు వంచి, పడుకోవాలి.

వీటిని తిన్న వెంటనే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నీళ్లు తాగకూడదు.. ఎందుకంటే..



ఇంటర్నెట్ డెస్క్: మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి నీరు చాలా అవసరం అయినప్పటికీ, కొన్నింటిని తిన్న తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి, అటువంటి సమస్యలను నివారించడానికి, వీటిని తిన్న తర్వాత నీరు తాగకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

బొప్పాయి:

బొప్పాయి తిన్న వెంటనే నీరు తాగకూడదు, ఎందుకంటే ఇది జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. బొప్పాయిలో ఉండే ఫైబర్, ఎంజైమ్‌ల వల్ల జీర్ణక్రియకు అడ్డంకి ఏర్పడి కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ లేదా విరేచనాలకు కారణం కావచ్చు. కాబట్టి, కనీసం 30-40 నిమిషాల తర్వాత దాహం అనిపిస్తే కొద్దిగా గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం మంచిది.

అరటిపండు:

అరటిపండు తిన్న వెంటనే నీరు తాగడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం లేదా జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు, ఇది కడుపులో జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను పలుచబరుస్తుంది. జీర్ణ ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. కాబట్టి, అరటిపండు తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాలు వేచి ఉండి నీరు తాగాలి.

సిట్రస్ పండ్లు:

పుల్లని పండ్లు కడుపులో ఆమ్ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. తిన్న వెంటనే నీరు తాగడం వల్ల ఈ ఆమ్లాలు పలుచన అవుతాయి, %జూస% సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి. గ్యాస్ లేదా అజీర్ణానికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి, సిట్రస్ పండ్లు తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాలు నీరు తాగకుండా ఉండాలి.

వేరుశనగ:

వేరుశనగలో సాధారణంగా కొవ్వు, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తిన్న వెంటనే నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీనివల్ల అజీర్ణం లేదా కడుపులో భారమైన భావన కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలలో ఈ సమస్య సర్వసాధారణం. కాబట్టి, వేరుశనగ తిన్న తర్వాత 20 నుండి 30 నిమిషాలు నీరు తాగకుండా ఉండాలి.

పాలు:

గోరువెచ్చని పాలు తాగిన వెంటనే నీరు తాగడం వల్ల పాలలోని ప్రోటీన్లను గ్రహించడానికి కడుపులో ఉన్న ఆమ్లాలు బలహీనపడతాయి.

రోజూ చిన్న అల్లం ముక్కను కాస్త బెల్లంతో కలిపి తినండి ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి



అల్లాన్ని మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని ఎక్కువగా మసాలా వంటకాల్లో వేస్తుంటారు. దీని వల్ల వంటకాలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. అలాగే బెల్లాన్ని కూడా మనం తరచూ ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని ఎక్కువగా తీపి వంటకాల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం అల్లం, బెల్లం మిశ్రమం మనకు ఎన్నో లాభాలను అందిస్తుంది. ఇది అనేక ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. రోజూ చిన్న అల్లం ముక్కను కాస్త బెల్లంతో కలిపి తింటుండడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ మిశ్రమం పలు వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. అనేక పోషకాలను అందిస్తుంది. అలాగే ఇన్‌ఫెక్షన్లు సైతం తగ్గేలా చేస్తుంది.

శ్వాసకోశ సమస్యలకు..

అల్లం, బెల్లం మిశ్రమాన్ని రోజూ తినడం వల్ల గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, శ్వాసనాళాల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే గొంతు సమస్యలు సైతం తగ్గిపోతాయి. గొంతులో నొప్పి, మంట నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ రెండింటి మిశ్రమం శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని అందిస్తుంది. చల్లని వాతావరణం లేదా చలి కాలంలో ఈ మిశ్రమాన్ని తినడం వల్ల శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవచ్చు. చలి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఈ మిశ్రమంలో అనేక రకాల మినరల్స్ ఉంటాయి. దీన్ని తింటే శరీరానికి జింక్, సెలీనియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు త్వరగా తగ్గుతాయి.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

ఈ మిశ్రమం జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణాశయ ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్ణ తగ్గుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థలోని వ్యర్థాలను సులభంగా బయటకు పంపుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే ఐరన్ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది రక్తం వృద్ధి చెందేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని తింటుంటే శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. యాక్టివ్‌గా మారుతారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. బద్దకం పోతుంది.

స్త్రీల సమస్యలకు..

స్త్రీలు నెలసరి సమయంలో ఈ మిశ్రమాన్ని తింటుంటే ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీని వల్ల కడుపు నొప్పి, అధిక రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. నెలసరి సరిగ్గా వచ్చేందుకు ఈ మిశ్రమం దోహదం చేస్తుంది. హార్మోన్ల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇలా అల్లం, బెల్లం మిశ్రమం మనకు ఎన్నో లాభాలను అందిస్తుంది. అయితే ఈ మిశ్రమం కొందరిలో అతి వేడిని కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక అలాంటి వారు ఈ మిశ్రమాన్ని తినరాదు. అలాగే అల్లనీలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉండాలి. ఈ విధంగా జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఈ మసాలా దినుసులను తరచూ తీసుకోండి మీ శరీర రోగ నిరోధక శక్తి అప్పటికే తగ్గుదు

సీజన్లు మారినప్పుడు లేదా వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు చాలా మందికి దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. గొంతు, ఊపిరితిత్తులు, శ్వాస నాళాల్లో కఫం చేరుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అయితే రోగ నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ సమస్యల తీవ్రత తక్కువగానే ఉంటుంది కానీ రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే మాత్రం ఈ సమస్యలు మరింత ఇబ్బందులకు గురి చేస్తాయి. అలాగే ఘ్నా, ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్, జ్వరం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ ఆనారోగ్యాల బారిన పడుతుంటారు. ఒక పట్నాన తగ్గవు. కానీ మన ఇంట్లో ఉండే పలు మసాలా దినుసులను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తిని ఎల్లప్పుడూ ఎక్కువగా ఉండేలా చేసుకోవచ్చు. దీంతో అనేక రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

ఇంగువ, పసుపు..

మన వంట ఇంటి పదార్థాల్లో ఇంగువ కూడా ఒకటి. దీన్ని కొందరు తరచూ వంటల్లో వేస్తుంటారు. ఇది అనేక ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇంగువలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ, యాంటీ బయోటిక్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. రోజూ వంటల్లో ఇంగువను వేసి వాడితే ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ ఎల్లవేళలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోగాలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే పసుపును కూడా మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. ఇది కూడా రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. రోజూ రాత్రి పూట పాలలో పసుపు కలిపి తాగాలి. లేదా పసుపును గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు.

