



నినాదం

నిఖార్స జర్నలిజం

శుక్రవారం 8
నవంబర్ 2024

తెలంగాణ ప్రాంతీయం

పేజీలు :
12

ఈ రహదారి వెడల్పు అయ్యేది ఎన్నడో...?



- వాహనదారులకు తీవ్ర నరకయాతన చూపిస్తున్న కోదాడ- అనంతగిరి రహదారి...
- రహదారి ప్రధాన ముఖద్వారం తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం వద్ద నుండి కోదాడ పబ్లిక్ క్వీ వరకు తీవ్ర ట్రాఫిక్ జామ్...
- భారీ వాహనం ఇటువైపుగా వస్తే ఇక వాహనదారులు ఆగాల్సిందే...
- ఉదయం సాయంత్రం సమయంలో విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు
- పట్టణం చేరిన పాలకులు... ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ చేయని అధికారులు...

కోదాడ, నవంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్): కోదాడ పట్టణం శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. వ్యాపార, విద్య, వాణిజ్య రంగాలలో అనేకమంది ఇక్కడ పెట్టుబడులు పెట్టి పట్టణ అభివృద్ధికి ద్రోహదపడుతున్నారు. కానీ వారిని తీవ్రంగా వేధిస్తున్న సమస్య ట్రాఫిక్, కోదాడ పట్టణం ఎక్కడ శాతం ప్రధాన రహదారి వెంట అనుకొని వ్యాపార వాణిజ్య సముదాయాలు ఉన్నాయి. దీంతో నూతనంగా షాపులు ఏర్పాటు చేయాలన్న అవకాశం లేకపోవడంతో పట్టణంలోని వీధులలో షాపులు వెలుస్తున్నాయి. అన్ని రకాల

క్రయవిక్రయాలకు కోదాడ ప్రాంతం కేంద్ర బిందువు కావడంతో వివిధ గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలు సైతం పట్టణానికి పరుగులు పెడుతున్నారు. అంతేకాకుండా పట్టణంలో విద్యాసంస్థలు కూడా కోకోలుగా ఏర్పడ్డాయి. దీంతో నిత్యం పట్టణం రద్దీగా కనిపిస్తుంది. షాపు ముందర ద్విచక్ర వాహనం నిలబెట్టడానికి కూడా స్థలం లేకపోవడంతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇక ట్రాఫిక్ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్న అనంతగిరి - కోదాడ రహదారి పరిస్థితి మరింత దారుణం..

వివరాలు 02 లో

రహదారులపై ధాన్యం ఆరబోత



కోదాడ, నవంబర్ 7 (నినాదం న్యూస్): జిల్లాలో రైతులకు కొత్త వికాస్ పడింది. ధాన్యం ఆరబెట్టేందుకు కల్లాలు లేక ఇబ్బందిపడుతున్నారు. ప్రభుత్వం ఇచ్చే మద్దతు ధర దక్కాలంటే ధాన్యాన్ని తప్పక ఆరబెట్టుకుని గింజలోని తేమ శాతాన్ని తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే గిట్టుబాటు ధర దక్కే అవకాశాలు మెండు. దీంతో రహదారులు, పాఠశాల మైదానాలు ఇలా ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ ధాన్యం ఆరబెట్టుకునేందుకు తంటాలు పడుతున్నారు. ప్రస్తుతం జిల్లాలో ఏ గ్రామం చూసినా రహదారులు, ఖాళీ స్థలాల్లో ఆరబోసిన ధాన్యమే దర్శనమిస్తున్నాయి. రోడ్లపై ధాన్యం ఆరబోతతో తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. దీంతో వాహనదారులకు ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. ఏలా కోతల సమయంలో ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. ఉపాధి హామీ పథకంలో భాగంగా కల్లాల నిర్మాణానికి అనుమతులిచ్చినా.. నిధులు విడుదల కాకపోవడంతో ఇవి అటకెక్కాయి. జిల్లాలో సుమారు 5 లక్షల ఎకరాల్లో వరి పండిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం వరి కోతలు ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి. ధాన్యం ఆరబోసేందుకు పొలాల్లో చోటు లేకపోవడం... తడి ఉండడంతో ఎక్కువ మంది రోడ్లపైనే ఆరబోస్తున్నారు. డబుల్ రోడ్లు ఉన్నచోట ఒకవైపు పూర్తిగా ధాన్యం పోస్తుండగా సింగిల్ రోడ్లు ఉన్నచోట సగం వరకూ పోస్తున్నారు. గ్రామం నుంచి పొలాలు వరకూ ఎక్కడ చూసినా ధాన్యం ఆరబోసి ఉండడంతో వచ్చిపోయే వారికి కూడా ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రోడ్లపై ఆరబోస్తే త్వరగా ఎందుతుండడంతో ఎక్కువ మంది రైతులు పోస్తున్నారు.

వివరాలు 11 లో

రాజన్న సిరిసిల్లలో అమానవీయ ఘటన డబ్బులు విషయంలో మేస్తీ తల్లిని తీసుకెళ్లిన కాంట్రాక్టర్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు...కేసు నమోదు



రాజన్న సిరిసిల్ల, నవంబర్ 7 (నినాదం): : తీసుకున్న డబ్బులు చెల్లించని కారణంగా ఓ మేస్తీ తల్లిని కాంట్రాక్టర్ తీసుకెళ్లిన అమానవీయ సంఘటన రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో చోటు చేసుకుంది. స్థానికులు, పోలీసుల వివరాల ప్రకారం... వేములవాడ అర్బన్ మండలం కొడుముంజ గ్రామానికి చెందిన పల్లపు శ్రీను అనే వ్యక్తి బండ పని మేస్తీగా పనిచేస్తున్నాడు. కాగా, మహారాష్ట్రకు చెందిన లాలు దేవకర్ అండ్ టీం కరాటకలో చెరుకు తోటలను కోసే పనులను కాంట్రాక్టు తీసుకున్నాడు. ఇందుకోసం కూలీలు అవసరం ఉండగా.. శ్రీను, అతడి సోదరుడిని సంప్రదించారు. ప్రస్తుతం శ్రీను, అతని సోదరుడు ఫత్మిన్ గాడ్లో కూలీ పనులు చేస్తున్నారు. అయితే లాలు దేవకర్ కు సంబంధించి కరాటకలోని చెరుకు తోట కొట్టడానికి కావాల్సిన కూలీల కోసం ఫత్మిన్ గాడ్ కు చెందిన కూలీలతో శ్రీను ఒప్పందం కుదిర్చాడు. దీనికి మధ్య వర్తిస్తూ శ్రీను వ్యవహరించాడు. ఇందుకోసం లాలు దేవకర్ రూ. 3.80 లక్షలను కూలీలకు చెల్లించాడు. అయితే కూలీలు పనులకు రాకపోవడంతో లాలు దేవకర్ కు, కొడుముంజకు చెందిన శ్రీను, అతడి సోదరునికి మధ్య వివాదం చోటుచేసుకుంది. తన డబ్బులు తిరిగి చెల్లించాలని లాలు దేవకర్ శ్రీను అతడి సోదరుడిపై ఒత్తిడి చేశాడు. ఈ విషయంలో పలుమార్లు చర్చలు జరిగాయి. ఈ క్రమంలో లాలు దేవకర్, మరికొంత మంది కొడుముంజ ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీలోని శ్రీను ఇంటికి వచ్చి ఇంట్లో ఉన్న శ్రీను తల్లి పల్లపు భీమా బాయిని బలవంతంగా కారులోకి ఎక్కించి కిడ్నాప్ కు పాల్పడ్డారు. డబ్బులిచ్చి తల్లిని తీసుకెళ్లాలంటూ అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయారు. బాధిత కుటుంబ సభ్యులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

నగరంలో తక్కువ మన్న జాన్వీకపూర్ మధురానగర్ హనుమాన్ ఆలయంలో పూజలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 7 (నినాదం):

దేవర బ్యూటీ జాన్వీ కపూర్ నగరంలో తక్కువ మెరిసింది. అతి తక్కువ కాలంలోనే తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఓవైపు గ్లామరస్ పాత్రలు పోషిస్తూనే మరోవైపు లేడీ ఓరియంటెడ్ సినిమాల్లో మెరిసింది. ఇక ఇటీవలే యంగ్ ట్యాగర్ ఎస్టీఆర్ దేవర సినిమాతో తెలుగు ఆడియెన్స్ ను పలకరించింది జాన్వీ. సినిమాల సంగతి పక్కన పెడితే జాన్వీకి భక్తి ఎక్కువే. అందుకే తన తల్లి పుట్టిన రోజు, అలాగే తన బర్త్ డే రోజున తప్పకుండా తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం చేసుకుంటుంది. ఇక ప్రస్తుతం రామ్ చరణ్ సినిమా కోసం ఎక్కువగా హైదరాబాద్ లోనే ఉంటోంది జూనియర్ శ్రీదేవి. షూటింగ్ నుంచి కాస్త విరామం, తీరికదొరికినప్పుడల్లా సిటీలోని గుళ్లను తిరగేస్తోంది అందాల తార. తాజాగా హైదరాబాద్ హనుమాన్ టెంపుల్ లోనూ ప్రత్యేక పూజలు చేసింది జాన్వీ. తాజాగా గురువారం అవిరీర్ పేట దగ్గరలోని మధురానగర్ ఆంజనేయస్వామి ఆలయానికి వచ్చింది జాన్వీ కపూర్. సుమారు అరగంట పాటు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించింది. అనంతరం ఈమెకు అర్చకులు తీర్థప్రసాదాలు అందించారు. జాన్వీ వచ్చిందని తెలిసి, గుడి దగ్గరకు పెద్ద ఎత్తున అభిమానులు చేరుకున్నారు. ఆమెతో సెల్ఫీలు దిగేందుకు పోటీ పడ్డారు. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సామాజిక మాధ్యమాల్లో బాగా వైరలవుతోంది.



భుజాలు

తడుముకుంటున్న కెటిఆర్



- అరాచకాలు బయటపడుతుంటే భయం పట్టుకుంది
- చటం తనపని తాను చేసుకు పోతుంది
- రైతులకు, నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకుంటాం
- తొర్రూరు మార్కెట్ కమిటీ కార్యక్రమంలో మంత్రి పాంగులేటి

వివరాలు 04 లో

ఈ నీళ్లను రోజూ తాగితే.. కేజీలకు కేజీల బరువు ఇట్టే తగ్గిపోతారు..!

అధిక బరువు తగ్గడం కోసం చాలా మంది అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. డైట్‌ను పాటించడంతోపాటు రోజూ వ్యాయామం కూడా చేస్తుంటారు. అయితే బరువును సులభంగా వేగంగా తగ్గించడంలో జీలకర్ర, అల్లం నీళ్లు ఎంతగానో దోహదపడతాయి.

ఈ నీళ్లు బరువును తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. జీలకర్ర, అల్లం కలిపి నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను టీ రూపంలో తాగితే ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా ఈ మిశ్రమాన్ని సేవించడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. శరీరంలోని కొవ్వు మ్యాజిక్ చేసినట్లు కరిగిపోతుంది.

మెటబాలిజం పెరుగుతుంది..

జీలకర్ర, అల్లం నీళ్లను తాగితే శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయ ఎంజైమ్ల పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. అలాగే అల్లం వల్ల ధర్మోజెనిసిస్ అనే ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీంతో శరీరంలో వేడి పుడుతుంది. ఇది మెటబాలిజంను పెంచుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా కొవ్వు కరిగిపోయి అధిక బరువు తగ్గుతారు. **జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుకు..** జీలకర్ర, అల్లంలో జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరిచే గుణాలు ఉన్నాయి. జీలకర్ర జీర్ణాశయ ఎంజైమ్లు ఉత్పత్తి అయ్యేలా



చూస్తుంది. అల్లం జీర్ణాశయాన్ని సౌకర్యవంతంగా ఉంచుతుంది. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. జీర్ణక్రియ పెరుగుతుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది. అల్లంలో ఆకలిని నియంత్రించే గుణాలు ఉంటాయి. జీలకర్ర కూడా ఆకలిని కలిగించే హార్మోన్లను నియంత్రిస్తుంది. అందువల్ల అల్లం, జీలకర్ర నీళ్లను తాగితే తిండిపై ఆసక్తి తగ్గుతుంది. దీంతో అతిగా తినకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు

సహాయపడుతుంది. **అధిక బరువు తగ్గుతారు..** జీలకర్ర, అల్లం నీళ్లు సహజసిద్ధమైన డైయరెటిక్‌గా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల శరీరంలో అధికంగా ఉండే నీరు బయటకు పోతుంది. దీంతో బరువు తగ్గుతారు. అలాగే పొట్టును ఫ్లాట్‌గా ఉంచడంలోనూ ఈ నీళ్లు సహాయ పడతాయి. జీలకర్ర, అల్లం రెండు కూడా డిటాక్సిఫయింగ్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. అంటే.. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను, కొవ్వును కరిగిస్తాయన్నమాట. దీంతో శరీరంలో రక్తసరఫరా సైతం మెరుగు పడుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. జీలకర్ర, అల్లం నీళ్లు కొవ్వులను మరింతగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. కనుక మనం తినే ఆహారంలో ఉండే కొవ్వు సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది శరీరంలో పేరుకుపోదు. ఫలితంగా కొవ్వు నిల్వలు చేరవు. దీంతో అధిక బరువు తగ్గవచ్చు. ఇలా జీలకర్ర, అల్లం నీళ్లను రోజూ తాగడం వల్ల అధిక బరువును సునాయాసంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

ఆసుపత్రి భవనం ప్రారంభోత్సవం



అల్వాల్, నవంబర్ 7 (నినాదం స్టూస్) : ఓల్డ్ అల్వాల్ లోని నూతన భవనం నిర్మించబడిన తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం అల్వాల్ భవన గురువారం పరిశీలించిన కార్పొరేటర్ శాంతి శ్రీనివాస్ రెడ్డి డిఎంహెచ్వో డాక్టర్ రఘునాథ్ స్వామి, డిప్యూటీ డిఎంహెచ్వో డాక్టర్ శోభారాణి, డాక్టర్ యాకందర్ రెడ్డి, ఈనెల 18వ తారీఖున ప్రారంభోత్సవం ఉన్నందున అసంపూర్ణ ఉన్న పనులను పూర్తి చేసి సహకరించాలని కాంట్రాక్టర్లు కోరారు. భవనం పరిసర ప్రాంతాలను కూడా పరిశీలించారు ఈ కార్యక్రమంలో సురేందర్ రెడ్డి, ఆస్పత్రి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

బాబా ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం



చింతపల్లి, నవంబర్ 7 (నినాదం స్టూస్) : మండల కేంద్రంలోని శ్రీ పిరిడి సాయిబాబా ఆలయ ప్రాంగణంలో గురువారం ఆయుర్వేద ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యాధికారి ఇందిర మాట్లాడుతూ ఆయుర్వేద వైద్యంతో దీర్ఘకాలిక రోగాలను నయం చేయవచ్చని అన్నారు. ప్రతి నెల మొదటి గురువారం ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. ఈ శిబిరాన్ని ప్రజలు సభ్యులను చేసుకోవాలని ఆమె కోరారు.

వారాంతపు వ్యాయామం.. ఉరుకులు పరుగుల జీవితం

కొందరిని వీకెండ్ వారియర్లుగా మార్చేస్తున్నది. ఏ పని పూర్తిచేయాలన్నా.. శని, ఆదివారాల కోసమే ఎదురు చూడాల్సి వస్తున్నది. చివరికి వ్యాయామం కూడా.. వారాంతాలకే పరిమితం అవుతున్నది. అయితే.. ఈ వారాంతపు వ్యాయామం కూడా మంచి ఫలితాలే ఇస్తున్నదని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. వారానికి 150 నిమిషాలు (రోజుకు 30 నిమిషాలు 5 రోజులపాటు) వ్యాయామం చేయడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని సెంటర్ ఫర్ డిసీస్ కంట్రోల్ (సీసీడి) నూపనలు చెబుతున్నాయి. అయితే, వారంలో ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో ఈ 150 నిమిషాల వ్యాయామం చేసినా అవే ఫలితాలు కనిపిస్తాయని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారితో పోలిస్తే.. వారాంతాల్లో వ్యాయామం చేసేవారు దాదాపు 264 వ్యాధుల బారినంచి తప్పించుకోవచ్చని



పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబకాయం లాంటి వ్యాధులు కూడా దూరమవుతాయని అంటున్నారు. పరిశోధనలో భాగంగా 89,573 మందికి చెందిన ఫిట్నెస్ ట్రాకర్ నుంచి డేటాను సేకరించారు. వీరిలో 30,228 మంది అరుదుగా వ్యాయామం (వారానికి 150

నిమిషాల కంటే తక్కువ) ఉండగా.. 37,872 మంది వారాంతాల్లో వ్యాయామం (ఒకటి, రెండు రోజుల్లో 150 నిమిషాలు) చేసేవారు.. మరో 21,473 మంది నిత్య వ్యాయామం (వారంలో కనీసం 150 నిమిషాలు) చేసేవారు ఉన్నారు. వారి ఫిట్నెస్ ట్రాకర్ డేటా ఆధారంగా.. వారి ఆరోగ్య పరిస్థితులను అంచనా వేశారు. ఈ సందర్భంగా వారాంతాల్లో వ్యాయామం చేసేవారు కూడా నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారితో సమానంగా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారని తేల్చారు. వారిలోనూ గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం 27 శాతం, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ 21 శాతం, మధుమేహం 43 శాతం తగ్గుతుందని వెల్లడించారు. వారంలో 150 నిమిషాల వ్యాయామం అనేది ఒక మ్యాజిక్ నంబర్ లాంటిదనీ, దాన్ని వారంలో ఎప్పుడు దాటినా మంచి ఫలితాలే ఉంటాయని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు.

సర్వేకు ప్రజలందరూ సహకరించాలి



అల్వాల్, నవంబర్ 7 (నినాదం స్టూస్) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పట్టిస్తాత్మకంగా చేపట్టిన సమగ్ర కుటుంబ సర్వే ప్రజలందరూ సహకరించాలని ఎమ్మెల్యే మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి అన్నారు. అల్వాల్ డివిజన్ లో నీ వెంకటాపురంలో సమగ్ర సర్వే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే మర్రి రాజశేఖర్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్ శాంతి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఓ ఇంటి వద్ద పాల్గొని స్టిక్చర్ అంటే ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూపర్ డెంట్ స్వామి, పిఓ మదన్మోహన్, సకాలంలో సర్వే పూర్తి చేసి ప్రభుత్వ అధికారులకు అండగా నిలవాలని ఎమ్మెల్యే కార్పొరేటర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సురేందర్ రెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి, చరణ్ గిరి, సునీత, పెంటా రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు

బాలాజీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఉండి లెక్కింపు



అల్వాల్, నవంబర్ 7 నినాదం స్టూస్) : టెంపుల్ అల్వాల్ లోని శ్రీ బాలాజీ వెంకటేశ్వర స్వామి ఉండి లెక్కింపుగా 3 లక్షల 64 వేల 619 రూపాయలు దేవునికి ఆదాయం వచ్చిందని ఆలయ చైర్మన్ రాజా సంజయ్ గోపాల్ సైచర్, ఈవో ఎం వీరశం, తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవదాయ శాఖ ఇన్స్పెక్టర్ మోహన్ రెడ్డి, మాజీ ధర్మకర్త వెంకటరామిరెడ్డి ,సురేందర్ రెడ్డి, రామచందర్ రావు, శివరామకృష్ణ, ఆలయ సిబ్బంది వెంకటరెడ్డి, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

అక్రమంగా గోశాలకు తరలించనున్న పశువుల పట్టివేత...

కోదాడ(రూరల్), నవంబర్ 7(నినాదం స్టూస్): అక్రమంగా గోశాలకు తరలించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న పశువులను కోదాడ రూరల్ పోలీసులు గురువారం పట్టుకున్నారు. రూరల్ ఎస్సై అనిల్ రెడ్డి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... కోదాడ పట్టణానికి చెందిన ఎంఐ గులాం, షేక్ గౌస్ మరీ కొంతమంది కలిసి అక్రమంగా ఎలాంటి గోశాలకు తరలించడానికి కోదాడ మండల పరిధిలోని దొరకుంట గ్రామ శివారులో గల ఇండస్ట్రియల్ లో కట్టివేసి ఉంచినట్లుగా, సమ్మదగిన సమాచారం మేరకు దాడి చేయగా 26 పశువులను కట్టి ఉంచారు. అట్టి పశువులను పట్టుబడి చేసి సదరు వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేసినట్లుగా తెలిపారు.

చిన్నప్పుడు చక్కెర తక్కువగా తింటే.. డయాబెటీస్ రాకుండా ఉంటుందా..?

పరిశోధనలో షాకింగ్ నిజాలు.. మధుమేహం అనేది నేటి కాలంలో వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతున్న వ్యాధి.. ఇది వృద్ధులలోనే కాకుండా పిల్లలలో కూడా కనిపిస్తుంది. మారుతున్న జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం లాంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది మధుమేహ బాధితులుగా మారుతున్నారు. భారతదేశంలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య 10 కోట్లకు పైగా ఉంది. ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగుల సంఖ్య కూడా ప్రతి సంవత్సరం వేగంగా పెరుగుతోంది. తీవ్రని ఎక్కువగా తినడం వల్ల కూడా మధుమేహానికి కారణమవుతుందని సాధారణంగా నమ్ముతారు.. అయితే స్వీట్లు మధుమేహానికి ప్రమాద కారకంగా ఉండే ఊబికాయాన్ని పెంచుతాయి. ఇటీవల మధుమేహానికి సంబంధించి ఒక పరిశోధన జరిగింది.. అందులో చిన్నతనంలో స్వీట్లు (పంచదార) తక్కువగా తింటే వృద్ధాప్యంలో మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని వివరించారు. ఈ పరిశోధన గురించి తెలుసుకునే ముందు మధుమేహం ఎందుకు వస్తుందో తెలుసుకుందాం.. మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ఉంది. శరీరంలో ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి కానప్పుడు లేదా ఈ హార్మోన్ సరిగ్గా పని



చేయనప్పుడు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది.. ఇది డయాబెటీస్ కు కారణమవుతుంది. **మధుమేహం రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు..** మొదటిది, టైప్ 1 డయాబెటీస్.. ఇది ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి. ఇందులో రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే కణాలను నాశనం చేస్తుంది. రెండవది, టైప్ 2 డయాబెటీస్.. ఊబికాయం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం చెడు జీవనశైలి కారణంగా ఈ సమస్య వస్తుంది. భారతదేశంలో టైప్-2 మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.. **పరిశోధన ఏం చెబుతోంది?** ఇటీవల నేచురల్ జర్నల్ లో ఒక పరిశోధనను ప్రచురించారు. బాల్యంలో తక్కువ చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్యంలో

మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ పరిశోధన నేరుగా మన శరీరం జీవక్రియ %-% ఇన్సులిన్ కు సంబంధించినది. బాల్యంలో చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించి, పిల్లలకు పౌష్టికాహారం ఇస్తే, జీవక్రియపై ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉండదు.. శరీరంలో గ్లూకోజ్, ఇన్సులిన్ స్థాయి నియంత్రిణలో ఉంటుందని వివరించారు. చిన్నతనం నుంచి చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఇన్సులిన్ పనితీరు క్షీణించి, మధుమేహం సమస్య సంభవించవచ్చు. చిన్నతనంలో స్వీట్లు తక్కువగా తీసుకుంటే, యుక్తవయస్సులో మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించుకోవచ్చని పరిశోధనలు సుష్టం చేస్తున్నాయి.

మధుమేహాన్ని ఎలా నివారించాలి.. రోజువారీ వ్యాయామం మీ ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చక్కెర మిథాయిలు ఎక్కువగా తినొద్దు మానసిక ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండటం.. మధుమేహం హెచ్చరిక సంకేతాలు.. తరచుగా మూత్రవిసర్జన, అధిక దాహం, భారీగా బరువు తగ్గడం, ఆకలి పెరగడం, అలసట, దృష్టిలోపం, పుండ్లు నయం కాకపోవడం, తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్లు, జలదరింపు లేదా తిమ్మిరి, చర్మంపై మచ్చలు లాంటివి కనిపిస్తాయి.. ఇలాంటి లక్షణాలను గమనిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్స పొందాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రింగుల జుట్టుకు రక్షణ..

ఒత్తుగా కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిల అందాన్ని రెట్టించే వస్తుంది. కానీ, కర్లీ హెయిర్ కొన్ని కష్టాలనూ తెచ్చిపెడుతుంది. అది చిక్కులు పడితే.. సరిచేయడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. దువ్వెన వాడితేనేమో జుట్టు తెగిపోతుంది, రాలిపోతుంది. కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే.. రింగుల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వెంట్రుకలు తడిగా ఉన్నప్పుడు దువ్వెకోకపోవడమే మంచిది. తడి ఉన్నప్పుడు చిక్కుబడితే విప్పుడం చాలా కష్టం. దువ్వెనను వాడితే.. వెంట్రుకలు తెగిపోవడం, రాలిపోవడం లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. షాంపూ చేయడానికి ముందే వెంట్రుకలకు నూనెను పట్టించి, బాగా మసాజ్ చేయాలి. కొబ్బరి లేదా ఆవ నూనెలు వాడటం వల్ల జుట్టు మందంగా మారుతుంది. వెంట్రుకలను పదులుగా చేస్తాయి. జుట్టు ఎక్కువగా చిక్కులు పడటానికి కారణం.. వెంట్రుకలు పొడిబారడం. జుట్టులో తేమ లేకుంటే.. నిర్ణీతంగా, సుదులు సుదులుగా అల్లుకుపోతుంది. ఇలాంటి సమస్య ఉన్నవారు మామూళ్ళరైజింగ్, ఆయిల్ బ్రేస్ షాంపూలను వాడాలి. షాంపూ చేసిన తర్వాత



కండీషనర్ ను ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు మృదువుగా మారుతుంది. షాంపూలతో ఇబ్బంది అనుకుంటే.. బియ్యం కడిగిన గంజి నీటిని ఉపయోగించినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. పొడి జుట్టు సమస్యను హెయిర్ మాస్క్ సమర్థంగా నివారిస్తుంది. పెరుగు-తేనె కలిపి ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్ తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ మాస్క్లు జుట్టును

మృదువుగా, బలంగా మారుస్తాయి. కొందరు వెంట్రుకలు తడి ఆరిన తర్వాతే సీరమ్ ను అప్లయ్ చేస్తారు. కానీ, సీరమ్ ను ఎప్పుడైనా.. తడి జుట్టు మీదే వాడాలి. హెయిర్ డ్రయర్ వాడటం వల్ల జుట్టు తేమను కోల్పోతుంది. అందుకే, టవల్ ను ఉపయోగించే.. జుట్టును తడి ఆరనివ్వాలి. ఇందుకోసం మైక్రోటైబర్ టవల్ మంచిది.

సలాడ్స్ 'తాజాగా ఉండాలంటే..



ఆరోగ్యానికి, బరువు తగ్గడానికి చాలామంది ఇప్పుడు 'సలాడ్స్'నే ఆశ్రయిస్తున్నారు. పండ్లతోనేకాదు.. వివిధ రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయలనూ ఈ రూపంలోనే తీసుకుంటున్నారు. పచ్చిగానే తింటూ.. ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెడుతున్నారు. సలాడ్స్ తయారీలో రకరకాల పండ్లు, కూరగాయలను ఉపయోగిస్తాం. సలాడ్స్ తయారీలో రకరకాల పండ్లు, కూరగాయలను ఉపయోగిస్తాం. ఇందుకోసం ఒక్కసారే ఎక్కువ మొత్తంలో కొనుగోలు చేయాలి వస్తుంది. అయితే, కొన్నిరకాల పండ్లు, కూరగాయలు రెండు, మూడు రోజులకే కుళ్లిపోతాయి. మరి, ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇచ్చే సలాడ్స్ తాజాగా ఉండాలంటే.. కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి..! ఆకుకూరలు, కూరగాయలను తడిగా ఉన్నప్పుడు నిల్వ చేస్తే త్వరగా పాడైపోతాయి. అందుకే, వాటిని శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాత పొడిగా ఉండేలా టవల్ తో బాగా తుడుచుకోవాలి. డ్రై పేపర్ లో మట్టి, ఎయిర్ డ్రైట్ కంటెయినర్ లో స్టోర్ చేసుకోవాలి. కొంతమంది తీరిక దొరికినప్పుడే పండ్లు, కూరగాయలన్నిటినీ కట్ చేసి, ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టేస్తుంటారు. దీనివల్ల ఆక్సిజనం చెంది ముక్కులు రంగు మారుతాయి. ఇలాకాకుండా ఉండాలంటే.. వాటిని గాలి చొరబడని కంటైనర్ లో ఉంచి, ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టాలి. యాపిల్, అపకాడ్, అరటి లాంటి పండ్ల ముక్కులను వేరువేరుగా నిల్వ చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇవి ఇథిలీన్ గ్యాస్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అది అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీని కలిగించే టమాటం, సిట్రస్ జాతి పండ్లను తినేముందే సలాడ్స్ కు. డ్రాక్స్, బజ్జాయి, ఆరెంజ్ లాంటివి చేర్చిన తర్వాత తినడం ఆలస్యమైతే.. సలాడ్ చేదుగా మారుతుంది. పండ్లు, కూరగాయలతో పోలిస్తే.. ఆకుకూరలు త్వరగా కుళ్లిపోతాయి. అందుకే, పైన అలంకరణ కోసం ఉపయోగించే ఆకుకూరలను విడిగా నిల్వ చేసుకోవాలి. సర్వీ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే డ్రెస్సింగ్ చేయడం మంచిది.

వాకింగ్.. ట్రైమింగ్!

నడకను మించిన వ్యాయామం లేదు.

నిత్యం కనీసం 8వేల అడుగులైనా వేస్తే.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. కానీ, ఉదయాన్నే వాకింగ్ కు వెళ్లడం అందరికీ సాధ్యంకాదు. అలాంటివారు సాయంత్రపు నడకను ఎంచుకుంటారు. అయితే.. ఉదయపు వ్యాయామం మంచిదా? సాయంత్రం వాకింగ్ బెటరా? అన్న అనుమానం చాలామందిని తొలుస్తూ ఉంటుంది. అందుకే, ఏ సమయంలో నడక సాగిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయో తెలుసుకుందాం.



మార్నింగ్ వాక్ తో.. తెల్లవారుజామున నడక.. శారీరక, మానసిక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పార్కుల్లో, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో వాకింగ్ చేయడం.. మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని ఇస్తుంది. ఉదయాన్నే శరీరానికి స్వచ్ఛమైన ఆక్సిజన్ అందితే.. రోజంతా హుషారుగా గడుస్తుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉండి.. మనిషిలో స్పృహనాశక్తి పెరుగుతుంది. అది.. పనిపై అనుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. జీవక్రియల రేటు పెరిగి.. బరువు కూడా తగ్గుతుంది. మార్నింగ్ వాక్ వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి.. శక్తిగా మారుతుంది. **సాయంత్రం నడకతో..** రోజంతా పనిచేసి అలసిపోయిన వారు.. సాయంత్రపు నడకతో రిలాక్స్ అవుతారు. పని ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గాఢమైన నిద్ర పడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి సాయంత్రం నడక మంచి ఫలితాలను అందిస్తుంది. రాత్రి భోజనం తర్వాత ఓ 10 15 నిమిషాలు నడిస్తే.. జీర్ణ సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి.

విడి బెస్ట్ టైమ్? నిజానికి ఉదయం నడిచినా.. సాయంత్రం నడిచినా ఆరోగ్యానికి మేలే! కాబట్టి.. మీకు అనువుగా ఉన్న సమయాన్నే వాకింగ్ కోసం ఎంచుకోండి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

జీవిద్దాం.. ఇష్టంగా బోలింగ్ లైఫ్.. సాదాసీదాగా గడిచిపోతున్నదని చింతిస్తున్నారా!

ఇల్లు.. పిల్లలు.. ట్రాఫిక్ లో హారస్సు, ఆఫీస్ పంచీలలో.. జీవితం ఇలా రొడ్డకొట్టుడు వ్యవహారాలా మారిపోయిందని ఫీలవుతున్నారా! మీరు ఇలా భావిస్తున్నారా అంటే.. జీవించడం లేదు, ఏదో బతికేస్తున్నారన్న మాట. కేవలం జీతం కోసం ఉద్యోగం చేస్తే.. కొలుపు ఎంత కఠినంగా ఉంటుందో వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. అలాగే లైఫ్ కూడా! నిస్సారంగా రోజులు గడిచేస్తే మజా ఉండదు సరికదా జీవితం భారంగా మారిపోతుంది. అతివ అయినంత మాత్రాన రోటీన్ లైఫ్ మాత్రమే గడపాలన్న రూల్ ఎక్కడుంది? వాళ్లకూ ఇష్టంగా జీవించే హక్కు ఉంది కదా! మీ లైఫ్ నిస్సజంగా మారొద్దంటే % జీవితానికి కొత్త కీక్ ఇవ్వాలి. అదెలాగంటారు? ఇదిగో ఇలా ప్రయత్నించండి.. ఇష్టంగా జీవించండి! ఎందుకంటే జీవంగీ న మిత్రం **దుబారా..!!**



వాక్యాలను ఒకచోట రాసుకోండి. సమయం దొరికినప్పుడు వాటిని మళ్లీ మళ్లీ చదువుకోవచ్చు. నచ్చిన పాటలను వినండి. ఓ మంచి రీల్ చేయండి! మీకు కవితలు, కథలు రాయాలనే కోరిక ఉంటే ప్రయత్నించండి. వాటిని మీ స్నేహితులకు, కుటుంబసభ్యులకు చూపించండి. చదివినవాళ్లు 'బాగాలేదు' అన్నంత మాత్రాన చిన్నబుచ్చుకోకండి, మీ ప్రయత్నం ఆపకండి. సినిమాలు చూడటం ఇష్టమైతే % చూసి ఆనందించండి. ఆ చిత్రం గురించి మిత్రులతో చర్చించండి. చిన్నవాటి స్నేహితులతో కలిసి అప్పుడప్పుడూ విహారయాత్రలకు వెళ్లండి. ఇలా మీ సంతోషాన్ని రెట్టించు చేసి ఏ

ప్రయత్నాన్ని వదిలిపెట్టకండి. పైన లోగా.. మన చుట్టూ గీత గీసుకుంటే ముందు కంప్యూటర్ ఉంటుంది. కానీ, కొంత కాలానికి అదే ఆన్ కంప్యూటర్ జోన్ గా మారిపోతుంది. కీక్ ఉండదు. అంతా కామన్ గా అనిపిస్తుంది. గీతను చెరిపేస్తే లాల్.. డ్రెస్ లైఫ్ లోపలికి వస్తుంది. **ఎవ్ యువర్ సెల్ఫ్** ఏకాంతంగా మీతో మీరు కాసేపు గడపండి. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించండి. ఇతరులను ప్రేమించడం, వాళ్లు కాదంటే విచారంలో మునిగిపోవడం నాన్నల జమానా సంగతి. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకొని చూడండి. మీతో మీరు ఎంత సంతోషంగా ఉండగలరే గమనించండి. మీకంటూ

కొంత సమయాన్ని వెచ్చించండి. ఆ టైమ్ లో మీ మనసు, ఆలోచనల నిండా మీరు మాత్రమే ఉండాలి. కుటుంబం, ఆఫీసు, స్నేహితులు, బంధువులు ఎవరినీ ఆ ఆలోచనల్లోకి రానియకండి. మీ ఆరోగ్యం, ఆభిరుచులు, ఆనందం కోసం ఇంకా ఏమేం చేయచ్చో ఆలోచించండి. ఏకాంతంగా కాసేపు గడిచితే మీ గురించి మీరు మరింత శ్రద్ధ తీసుకోగలుగుతారు. మీలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగితే.. అందరితోనూ త్వరగా కలిసిపోగలుగుతారు. చెప్పొచ్చేదేంటంటే.. ఎవరో మిమ్మల్ని ఇష్టపడటం ఏంటి? బ్రేక్ ఇట్! మిమ్మల్ని మీరే ప్రేమించండి. ఒక్కరే ఓ రైడ్ కి వెళ్లండి. ఏ నది ఒడ్డునో సెలయేటి చెంతనో కాలం గడపండి. అందిచుచుకున్న స్వేచ్ఛ.. స్వచ్ఛమైన చిరునవ్వును మీకు కానుకగా అందిస్తుంది. **టైమ్ పాస్ చేసేద్దాం..** ఏ కాస్త సమయం దొరికినా దాన్ని వృధా పోనీయకుండా ఒడిసిపట్టండి. మీ ఇంటికి ఆఫీసుకు మధ్య ఎక్కడ దూరం ఉంటే ఆ డ్రైవ్ కి ఓ పోడ్ కార్స్ ని పెట్టేయండి. లేదంటే.. కదుపుభూ సమ్మించే కామెడీ సిస్టం చూస్తూ ఒత్తిడిని చిత్తు చేయండి. మీకిష్టమైన పాత సినిమాలను యూట్యూబ్ లో చూస్తూ ఆనందించండి. సంతోషాన్ని వెతుక్కునే ఓపిక ఉండాలి కానీ దానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉంటాయి. సో.. ప్రయాణంలోనూ ఇంటి పనులు, ఆఫీస్ బెన్చర్ల గురించి

కాకుండా.. ఆ సమయాన్ని వినోదాత్మకంగా, విజ్ఞానాత్మకంగా మలుచుకునే ప్రయత్నం చేయండి. విషయమేంటంటే.. కాలం చాలా విలువైనదిని పొందు చేయొద్దు. పుల్ గా వాడేయాలి. ప్రతి నిమిషాన్ని ఆస్వాదించాలి. డబ్బును పొందు చేస్తే లాభం కానీ, కాలాన్ని మాత్రం తనివితీరా అనుభవించాలిందే! **ప్రకృతికి ప్రేమతో..** ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్స్.. వెబ్ సిరీస్ లు ఓకే % అప్పుడప్పుడు కిటికీలోంచి బయటికి చూడండి. ఓ విశాలమైన విశ్వం ఉంది. పచ్చనివాలు, మనుషులనే కాదు ప్రకృతిని ప్రేమించే మనసు మనకు ఉండాలి. ఉదయించే సూర్యుణ్ణి చూసి మైమరిచిపోవాలి. కురిసే వానలో మనసునూ తదవనివ్వాలి. ఎదిగే మొక్కను, విచ్చుకునే మొగ్గను అపురూపంగా చూడాలి. జంతువులు, పక్షులను నిశితంగా పరిశీలించాలి. మాటలకు అందరి వాటి ప్రేమతో మీ మనసు ఆనందంతో పులకిస్తుంది. ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండాలనుకునే వాళ్లకు ప్రకృతిని మించిన ఖజానా ఎక్కడా ఉండదు. అది మీకు అంతలేని ఆనందాన్ని పంచుతుంది, పెంచుతుంది కూడా. **ఆభిరుచుల్ని సానబెడదాం.** స్ట్రెస్ అనిపిస్తే.. వీకెండ్ మళ్లీ కోసం ఎదురుచూడటం.. వ్యసనాలకు దగ్గర కావడం.. అందుకోసం ఆరోగ్యాన్ని పణంగా పెట్టడం! అయితే ఆభిరుచులు మనిషిని వ్యసనాలకు దూరం చేస్తాయి. వినదానికి చిత్రంగా ఉన్నా ఇది నిజం. ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు మీ ఆభిరుచులకు మెరుగుపెడతే దారితప్పకుండా ఉండొచ్చు. క్షణం తీరికలేని ప్రముఖులు కూడా ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కోసం ఆభిరుచులను ఆశ్రయిస్తుంటారు. అలాగే స్ట్రెస్ బస్టర్ గా వంటింట్లో ప్రయోగాలు చేసే ప్రముఖులు ఎంతోమంది ఉన్నారు.

నయా ట్రెండ్.. సిస్టర్ హబ్!

కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో కొత్త సంప్రదాయం పురుడు పోసుకుంది. 'సిస్టర్ హబ్' గా పిలిచే ఈ ట్రెండ్.. మహిళా ఉద్యోగులను ఏకం చేస్తున్నది. పనిప్రదేశాల్లో మహిళల మధ్య బలమైన నెట్ వర్క్ ను నిర్మించడంతోపాటు వారి తెరీకో చోడక శక్తిని పనిచేస్తున్నది. ఉద్యోగినుల మధ్య సహకారాన్ని ప్రోత్సహిస్తూనే ప్రతి ఒక్కరూ అభివృద్ధి చెందేలా వృత్తి చైపుణ్యాలను పెంచుతున్నది. ఒకే కార్యాలయంలో పనిచేసేవారి మధ్య పలకరింపులు మామూలే! అయితే, అది ఆఫీస్ లో అడుగుపెట్టినప్పుడు 'గుడ్ మార్నింగ్'.. వెళ్లబుప్పుడు 'గుడ్ నైట్' చెప్పడం దగ్గరే ఆగిపోతున్నది. లంప్ బ్రేక్ లోనో.. పనిమధ్యలో కాఫీ తాగేటప్పుడో చెప్పుకొనే కబుర్లకే పరిమితం అవుతున్నది. అయితే.. ఈ సిస్టర్ హబ్ కాస్త భిన్నమైంది. ఇది.. ఉద్యోగినులతో బక్కతా రాగం పాడిస్తున్నది. తోటివారి ఎదుగుదలకు మద్దతు ఇవ్వాలన్న నిబద్ధతను పెంచుతున్నది. వారి విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాలన్న తపనను రాజేస్తున్నది. లింగ సమానత్వంలో పురోగతి ఉన్నప్పటికీ.. ఇప్పటికీ పని ప్రదేశాల్లో మహిళలు ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు. మోకాళ్ళే కాకనే నివేదిక ప్రకారం.. సాయకత్వ స్థానాల్లో మహిళల ప్రాతినిధ్యం ఇప్పటికీ తక్కువగానే



ఉన్నది. ఆ ఉన్నవారిలోనూ.. మగవాళ్లకు అడ్డుపడని ఆటంకాలెన్నో అతివలకు ఎదురవుతున్నాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో 'సిస్టర్ హబ్'.. మహిళల మధ్య ఒక కీలకమైన మద్దతు వ్యవస్థగా పనిచేస్తున్నది. వారి భద్రతకు, బలానికి భరోసా ఇస్తున్నది. 'సిస్టర్ హబ్' అనేది అనుబంధాలను లోతుగా అనుసంధానించడం వల్లే సాధ్యమవుతుంది. సహోద్యోగులతో మంచి సంబంధాలను కలిగి ఉండటం, వారిని అన్నిరకాలుగా ప్రోత్సహించడం ద్వారా 'సిస్టర్ హబ్'ను ప్రారంభించాలి. ఇది కేవలం మీ నెట్ వర్కింగ్ ను పెంచుకోవడమే కాదు.. మీపై తోటివారికి నమ్మకం కలిగించడం కూడా. ఇందుకోసం మీ కొలీగ్స్ తో పనిని సంబంధించిన విషయాలే కాకుండా.. వృత్తిగత ఆనకట్టు, అనుభవాలు, సవాళ్లనూ పంచుకోవాలి.

మీరు ఎవరితోనైతే ఎంత ఎక్కువగా కనెక్ట్ అవుతారో.. వారు మిమ్మల్ని అంతగా అర్థం చేసుకుంటారు. మీకు మరింత మద్దతు ఇవ్వగలుగుతారు. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధికి 'మెంటార్ షిప్' అనేది ఎంతో ముఖ్యం. మీరు సీనియర్ ఉద్యోగులైతే.. మీకు తెలిసిన విషయాలను తోటివారితో పంచుకోవాలి. మీ జూనియర్లకు అమూల్యమైన మార్గదర్శకత్వం అందించాలి. నేటి సాంకేతిక యుగంలో ప్రొఫెషనల్ నెట్ వర్క్ ను నిర్మించడానికి, నిర్వహించడానికి సోఫ్ట్ మీడియా అత్యంత శక్తిమంతమైన సాధనం. తోటి మహిళలతో కనెక్ట్ కావడానికి, విలువైన సమాచారాలను పంచుకోవడానికి సాంకేతికతను వాడుకోవాలి. నెట్ వర్కింగ్ ఈవెంట్లు, వర్కషాప్స్ లోనూ పాలుపంచుకుంటూ ఉండాలి.

మై డియర్ మహిళలూ..! 'పెట్టికోట్ క్యారెర్' తో జాగ్రత్త



క్యారెర్.. ఇప్పటి వరకూ సరైన మందే లేని వ్యాధి. ఇది రకరకాల రూపాలలో ప్రాణాలను హరించేస్తుంది. బ్రెస్ట్ క్యారెర్, లంగ్ క్యారెర్, బ్లడ్ క్యారెర్, బోన్ క్యారెర్.. సర్టికల్ క్యారెర్, ప్రొస్టేట్ క్యారెర్ ఇంకా పలు రకాల క్యారెర్స్ బారినపడుతున్నారు ప్రజలు. తాజాగా మరో రకమైన క్యారెర్ గురించి వెలుగులోకి వచ్చింది. క్యారెర్ కి కాదేదీ అనర్థం అన్నట్లుగా మహిళలు ధరించే లంగా నాడా(బొందు) కారణంగా క్యారెర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఓ రీసెర్చ్ వెల్లడైంది. ఈ అధ్యయన వివరాలు బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నల్ లో ప్రచురితమయ్యాయి. లంగాను గట్టిగా బిగించి కట్టుకోవడం వల్ల క్యారెర్ బారినపడిన ఇద్దరు మహిళలకు తాము చికిత్స చేసినట్లు భారతీయ వైద్యుల బృందం ఒకటి తెలిపింది. లంగా బొందును గట్టిగా బిగించి కట్టడం వల్ల అది చర్మానికి ఒరుసుకుపోయి పుండ్లు ఏర్పడి చర్మ క్యారెర్ కు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని డాక్టర్లు తెలిపారు. గతంలో దీనిని 'చీర్ క్యారెర్' గా వ్యవహరించే వారని, కానీ, లంగా నాడా బిగించి కట్టడం వల్ల ఈ క్యారెర్ వస్తోంది కాబట్టి ఇప్పుడు దీనిని 'పెట్టికోట్ క్యారెర్' గా పిలువాలని పేర్కొన్నారు. తమ వద్దకు వచ్చిన రెండు కేసుల్లో ఒక మహిళ వయసు 70 సంవత్సరాలని, మరో మహిళ వయసు 60 ఏళ్లని వైద్యులు తెలిపారు. 70 ఏళ్ల మహిళకు 18 నెలల నుంచి నడుము కుడిపక్క అయిన గాయం మానడం లేదని, 60 ఏళ్ల మహిళ కూడా రెండేళ్లుగా ఇదే రకమైన గాయంతో బాధపడుతున్నట్లు చెప్పారు. ఈ గాయాలను మార్కెట్ లో ప్రణాళిక పేర్కొన్నారు. దీని బారిన పడకుండా ఉండేందుకు వదులుగా ఉండే లో దుస్తులు ధరించడం మంచిదని, తద్వారా ఈ క్యారెర్ ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చని మెడికల్ టీమ్ తెలిపింది.

పాపాల చిట్టాను ప్రజలు మరవలేదు

- చంద్రబాబు రాకతో నేరాలకు అడ్డుకట్ట
- మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్

అమరావతి: తన హయాంలో జరిగిన నేరాలు, ఘోరాలు గురించి కప్పిపుచ్చుకుని, ఇప్పుడు జగన్ నీతులు వల్లస్తున్నారని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ మండిపడ్డారు. జగన్ తన పాపాలను కప్పిపుచ్చుకోలేరని అన్నారు. కళ్ళుండి చూడలేని కబోధిలా వైసీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి వ్యవహారిస్తున్నారని మంత్రి అనగాని మండిపడ్డారు. చంద్రబాబు సారధ్యంలోని కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో మహిళలపై 25 శాతం మేర నేరాలు తగ్గయిన గురువారం అమరావతిలో ఆయన వివరించారు. మరీ ఈ విషయం కనిపించడం లేదా? అంటూ మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ ను మంత్రి అనగాని సత్య ప్రసాద్ సూటిగా ప్రశ్నించారు. మీ పాలనలో ప్రతి 8 గంటలకు ఒక రేవ్, ప్రతి గంటకు ఇద్దరు మహిళలపై రైగిక దాడులు జరిగేవని గుర్తు చేశారు. ఇది వాస్తవం కాదా జగన్? అంటూ మంత్రి అనగాని బల్ల గుద్ది ప్రశ్నించారు. వ్యక్తిత్వ హననం చేయడంలో నిన్ను మించిన వాడు ప్రపంచంలోనే లేడంటూ వైఎస్ జగన్ పై నిప్పులు చెరిగారు. చివరకు తల్లిని, చెల్లెలి సైతం ఈ జగన్ రెడ్డి వదల లేదని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తు చేశారు. అసభ్య పోస్టింగులు, సమాజాన్ని విధ్వంసం చేసే పోస్టులు పెట్టిన వారిని చట్టబద్ధంగా అరెస్ట్ చేయడం చీకటి రోజులైతే... నీ పాలనలో పెట్టిన వేల కొద్ది అక్రమ కేసులను ఏమనాలి? జగన్ రెడ్డి అంటూ మంత్రి అనగాని మండిపడ్డారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల నేతలను సరికి చంపించిన నీవు శాంతిభద్రతలు గురించి మాట్లాడుతుంటే దెయ్యాలు వేదాలు వల్లించినట్టుగా ఉందని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ అభివర్ణించారు.

అక్రమంగా పిజి మెడికల్ సీట్ విక్రయం మాజీమంత్రి మల్లారెడ్డికి ఇడి నోటీసులు

హైదరాబాద్: పిజి మెడికల్ కాలేజీ సీట్లు అక్రమంగా విక్రయించారనే అభియోగాలపై మాజీ మంత్రి సిహెచ్ మల్లారెడ్డికి ఈడి అధికారులు గురువారం నోటీసులు జారీ చేశారు. దీనిపై ఈ రోజు జరిగే విచారణకు హాజరు కావాలని ఆయనకు జారీ చేసిన నోటీసుల్లో ఈడి సృష్టం చేసింది. దీంతో ఈడి ఎదుట విచారణకు మల్లారెడ్డి మెడికల్ కాలేజీ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ సురేందర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఈడికి ఆయన వివరణ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. తెలంగాణలో పలు మెడికల్ కాలేజీల్లో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ సీట్లు విక్రయించారంటూ ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. ఆ క్రమంలో ఈడికి ఫిర్యాదులు అందాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఈడి రంగంలోకి దిగింది. అందులో భాగంగా గతేదాది జూన్ లో మాజీ మంత్రి సిహెచ్ మల్లారెడ్డి నివాసం, మెడికల్ కాలేజీతోపాటు కార్యాలయాలపై ఈడి సోదాలు నిర్వహించింది. అలాగే 12 మెడికల్ కాలేజీల్లో సైతం సోదాలు చేపట్టింది. ఈ సందర్భంగా కీలక దాక్యుమెంట్లు, సెన్సెటివ్ లు, హార్డ్ డిస్కులను సైతం ఈడి స్వాధీనం చేసుకుంది. రాష్ట్రంలోని 10 ప్రైవేట్ మెడికల్ కాలేజీల్లోని 45 సీట్లను బ్లాక్ చేసి విక్రయించినట్లు ఈడి తన సోదాల్లో గుర్తించింది. దాంతో దీనిపై వివరణ ఇవ్వాలంటూ మాజీ మంత్రి సిహెచ్ మల్లారెడ్డితోపాటు వివిధ ప్రైవేట్ మెడికల్ కాలేజీలకు ఈడి నోటీసులు జారీ చేసింది.

సోషల్ మీడియా సైకోల భరతం పట్టాల్సిందే

- ఉచ్చనీచాలు లేకుండా మృగాలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు
- ప్రశ్నించే మహిళలపై అసభ్య పోస్టులు పెడతారా
- మండిపడ్డ పినిసి చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల

అమరావతి: సోషల్ మీడియా... సమాజ హితాన్ని కాంక్షిస్తుందని ఏపీ పీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల తెలిపారు. అలాంటి సోషల్ మీడియాను కొంత మంది సైకోలు, సైకో పార్సిలతో కలిసి ఉచ్చనీచం లేకుండా భ్రష్టు పట్టించారని ఆమె మండిపడ్డారు. మావన సంబంధాలు, రక్త సంబంధాలను సైతం మరిచి మృగాలుగా మారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మహిళలనే జ్ఞానం లేకుండా ఇంట్లో తల్లి, చెల్లి, అక్క కూడా సాటి మహిళలే అనే కనీస ఇంగితం వారికి లేకుండా పోయిందన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రశ్నించే మహిళలపై అసభ్యకరంగా పోస్టులతో, వికృత చేష్టలతో వారంతా ఓ విధమైన రాక్షస ఆనందం పొందారని చెప్పారు. సోషల్ సైకోల బాధితుల్లో తాను ఒకరినని ఈ సందర్భంగా వైఎస్ షర్మిల పేర్కొన్నారు. అసభ్యకర పోస్టులతో ప్రతిష్ట దెబ్బతినేలా వ్యవహరిస్తున్నారని చెప్పారు. తన మీద... తన కన్నతల్లి మీద... చిన్నాన్న కుమార్తె వైఎస్ సునీతపై విచ్చలవిడిగా సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెట్టారని ఈ సందర్భంగా వైఎస్ షర్మిల గుర్తు చేసుకున్నారు. తాను వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి గారికే పుట్టలేదంటూ సోషల్ మీడియాలో అవమానించారని తెలిపారు.

అన్ని రకాల వడ్లకు బోనస్ చెల్లించాలి : వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి



వైదరాబాద్, (నినాదం స్టూప్): అన్ని రకాల వడ్లకు రూ.500 బోనస్ చెల్లించాలని మాజీ మంత్రి, బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. గురువారం ఆయన వడ్లను ప్రైవేటు వ్యాపారులకు అమ్ముకుంటున్న రైతుల వడ్లకు వెళ్లి మాట్లాడారు. ప్రభుత్వమే క్వింటాలుకు రూ.2800 ధరతోపాటు అదనంగా రూ.500బోనస్ ఇచ్చి కొంటామం టుండగా, ప్రైవేటు వ్యాపారులకు ఎందుకు అమ్ముకుంటున్నారని రైతులను ప్రశ్నించారు. కల్లల మీదికి వడ్లు తీసుకువచ్చి 20రోజులు గడుస్తోందని, ప్రభుత్వం బోనస్ ఇచ్చి వడ్లు కొంటుందన్న నమ్మకం లేక వ్యాపారులకు అమ్ముకుంటున్నారని రైతులు సమాధానం ఇచ్చారు. ఈసందర్భంగా ఎమ్మెల్యే వేముల మాట్లాడుతూ..కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభించడం ఆలస్యమైనందున, ఇప్పటికే ప్రైవేటు వ్యాపారులకు అమ్ముకున్న రైతులకు కూడా క్వింటాలుకు రూ.500బోనస్ చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. అన్ని రకాల వడ్లకు రూ.500బోనస్ చెల్లించి కొనుగోళ్లు చేయాలన్నారు. దళారులకు అమ్ముకున్న వడ్లకు కూడా బోనస్ చెల్లించాలన్నారు. ఎన్నికల్లో హామీ ఇచ్చినట్లుగానే అన్ని రకాల వడ్లకు బోనస్ చెల్లించాలన్నారు.

జైలుకు వెళ్లడానికి నేను సిద్ధమే

- యోగా చేసి ట్రిమ్ముగా తయారై వస్తా - నీ ఉడత బెబరింపులకు భయపడేవి లేదు
- ఈ రేసింగ్ తో హైదరాబాద్ ఇమేజ్ పెంచా - మెఘా కంపెనీపై కేసు పెట్టే దమ్ముండా
- మీడియా సమావేశంలో కెటిఆర్ హాట్ కామెంట్స్

హైదరాబాద్: జైలుకు వెళ్లేందుకు నాకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదని బిఆర్ఎస్ నేత కెటిఆర్ సంపల్ న వ్యాఖ్యలు చేశారు. నా మీద ఎందుకు కేసులు పెడుతావ్.. హైదరాబాద్ ఇమేజ్ పెంచినందుకా..? అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని బీఆర్ఎస్ వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ నిలదీశారు. తెలంగాణ భవన్ లో కెటిఆర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ఫార్ములా-ఈ రేస్ విషయంలో మీడియాకు చెప్పిందే.. అక్కడ చెబుతా. గవర్నమెంట్ గా నిర్ణయం తీసుకున్నానని చెబుతాను. హైదరాబాద్, తెలంగాణ అభివృద్ధి దృష్ట్యా నిర్ణయం తీసుకున్నాను. నా మీద కేసులు ఎందుకు పెడుతావ్.. హైదరాబాద్ ఇమేజ్ పెంచినందుకా..? లక్షల కోట్లు పెట్టుబడులు తెచ్చినందుకా..? ప్రపంచ పటంలో హైదరాబాద్ ను నిలబెట్టినందుకా..? బెంగళూరును దాటి హైదరాబాద్ లో ఐటీ ఎగుమతులు పెంచినందుకా..? పారిపోతాయన్న కంపెనీలను కాపాడినందుకా..? దిగ్భజ కంపెనీలకు డ్రిమ్ డెస్టినేషన్ గా మార్చినందుకా..? కేటీఆర్ నాయకత్వంలో రాష్ట్ర పిల్లల భవిష్యత్తుకు బంగారు బాటలు వేసినందుకా..? అని సూటిగా ప్రశ్నించారు. అటెన్షన్ డ్రైవర్స్ గేమ్ లతో రేవంత్ రెడ్డి ఎక్కువ రోజులు తప్పించుకోలేడు. నువ్వు ఎన్ని వేషాలు వేసినా.. మేం నిన్ను విడిచిపెట్టం. ఆరు గ్యారంటీలను వదిలిపెట్టం. అప్పుడప్పుడు నువ్వు గోకినట్లు చేస్తే మేం కూడా వివరణ ఇస్తాం ఎందుకంటే ప్రజలకు వాస్తవాలు తెలియాలి. ఇన్ని చెప్పినా కూడా కేసు పెడుతాం అంటే నీ ఇష్టమన్నీ కేసు పెట్టుకో అని రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ తెల్పిచెప్పారు. కేటీఆర్ టార్గెట్ అని పేపర్లలో రాస్తున్నారు. ఆరు గ్యారంటీల అమలు,

వడ్ల కొనుగోలు, రైతుబంధు, దళితబంధు, సూప్రీలు ఇప్పుడు, తులం బంగారం ఇప్పుడు, గురుకులాలు బాగు చేసే విషయంలో టార్గెట్ ఉండాలి.. టార్గెట్ కేటీఆర్ కాదు. వేస్తే వేసుకో.. నాకేం ఫర్క వదేది లేదు. ఓ రెండు, మూడు నెలలు జైల్లో పెట్టి పైకావిక ఆనందం పొందుతా అంటే నాకేం అభ్యంతరం లేదు. మంచిగా పోతా.. యోగా గిగా చేసుకోని ట్రిమ్ గా వస్తా.. పాదయాత్ర ఎక్కుతా. నేను భయపడేటోని కాదు. ఈ ఉడుత ఊపులకు భయపడను. గాసిస్సె పక్కకు వెళ్టి.. గవర్నమెంట్ మీద దృష్టి పెట్టాలని రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ సూచించారు. ఇకపోతే మెగా కృష్ణారెడ్డి ఇంటి మీదకు ఏసీబీని పంపే దమ్ముండా..? అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ సవాల్ విసిరారు. నీవు మొగోనివే అయితే మెగా కృష్ణారెడ్డి కంపెనీని బ్లాక్ లిస్ట్ లో పెట్టి కేసు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నన్ను ఏసీబీ విచారిస్తుండు.. ఏసీబీ ఫుల్ పామ్ తెలుసా రేవంత్ రెడ్డికి.. తెలుసనుకో.. బ్యాగులతో తిరిగినోడికి ఎందుకు తెల్లరు. ఏసీబీ అంటే యాంటీ కరప్షన్ బ్యూరో. ఏసీబీని కరప్షన్ కు వ్యతిరేకంగా వాదాలి. ఇందులో కరప్షన్ ఏడుంది.. కాకరకారు ఏడుంది. నేను అడుగుతున్నా చెప్పు. ఫార్ములా-ఈ రేస్ హైదరాబాద్ లో ఉండాలని చెప్పి హెచ్ఎంఓనుంచి రూ. 55 కోట్లు పంపిన మాట వాస్తవం. దాంట్ల నేను ఏమైనా దాచుకుంటే..? నాకు ఏమైనా వచ్చాయో..? అని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. ఈ రేస్ రద్దతో హైదరాబాద్ కు నష్టం కలిగించినా రేవంత్ రెడ్డి మీద కేసు పెట్టాలి. హైదరాబాద్ ఇమేజ్ దెబ్బ తీశావు. రేవంత్ రెడ్డి తెలివితక్కువ నిర్ణయం. ఆగస్టు 25న సరికిండు రేవంత్ రెడ్డి..



2036 ఒలిపింక్స్ ను ఇక్కడికి తెస్తడట. ఎంత ఖర్చు అయితేదో తెలుసా ఈ సీఎంకు. 2016 ఒలిపింక్స్ కు రియోలో లక్షా 8 వేల కోట్లు, 2020లో టోక్యోలో 2.9 లక్షల కోట్లు ఖర్చు పెట్టారు. ఈ ఖర్చు మన బడ్జెట్ అంత. ఈ మొగోడు ఒలిపింక్స్ హైదరాబాద్ లో పెడుతాడట. 50 కోట్లకే ఒర్గుతుండు. నీ ముఖానికి అయితదా..? అంతర్జాతీయ ప్రమాణాతో ఈవెంట్ నిర్వహించడం తెలుసా..? అని కేటీఆర్ నిప్పులు చెరిగారు. చేతనైతే మెగా ఇంజనీరింగ్ మీద పెట్టు కేసు. సుంకీశాలలో గోడ కూలిపోయింది 80 కోట్లు నష్టం వచ్చింది. దమ్ముంటే బ్లాక్ లిస్ట్ లో పెట్టి మెగా కృష్ణారెడ్డి ఇంటి మీదికి ఏసీబీని పంపు.. ఈస్టిండియా కంపెనీ అన్నావు కదా..? నీవు మొగోనివి అయితే పంపు.. ఏసీబీ కేసు పెట్టు. అవసరమైతే 50 లక్షలతో దొరికిన బ్యాగ్ మెన్ మీద ఏసీబీ కేసు పెట్టాలి. ఇవాళ రేస్ రద్దు చేయడం కారణంగా జరిగిన నష్టానికి రేవంత్ మీద ఏసీబీ కేసు పెట్టాలి. మేం బ్రాండ్ ఇమేజ్ క్రియేట్ చేశాం. మీరు బ్యాగ్ ఇమేజ్ క్రియేట్ చేస్తున్నాం. హైద్రా పేరుతో విశ్వాసగరం విజన్ ను దెబ్బతీస్తున్నావ్ అని రేవంత్ రెడ్డిపై కేటీఆర్ మండిపడ్డారు.

విద్యార్థుల అస్వస్థతపై నిర్లక్ష్యం - గిరిజన సంక్షేమాధికారిపై వేటు

మంచినీరాలు: మంచినీరాల జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ అధికారి ఎం గంగారాంపై సస్యస్థన వేటు పడింది. విధులను నిర్లక్ష్యం చేసినందుకుగాను ఆయనను సస్యస్థన చేస్తూ కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. మంచినీరాల పట్టణంలోని సాయికుంట గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలో 12 మంది విద్యార్థినులు బుధవారం ఉదయం అల్పాహారం తిన్న తర్వాత అస్వస్థతకు గురయ్యారు. ఈ విషయాన్ని జిల్లా ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకురాలేదు. ఈ అంశం రాష్ట్ర అధికార యంత్రాంగానికి తెలిసి వివరణ కోరగా వారిని తప్పుదోవ పట్టించేలా సమాచారం అందించారు. విషయం తెలిసిన వెంటనే అస్వస్థతకు గురైన 12 మంది విద్యార్థినులను ప్రభుత్వ దవాఖానలో చేర్చించి మెరుగైన వైద్యం అందించారు. వారంతా ప్రస్తుతం సురక్షితంగానే ఉన్నారని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.