నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

సోమవారం **తెలంగాణ ప్రాంతీయం**
04 నవంబర్ 2024

ఆశ్రమం పాఠశాలలో విద్యార్థులకు తీవ్ర అస్వస్థత

అసిఫాబాద్ , నవంబర్ 03, (నినాదం న్యూస్) : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా వాంకిడి మండల కేంద్రంలోని గిరిజన బాలికల ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాలలో 30 మంది విద్యార్థినిలు బుధవారం రోజున ఉదయం తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. మంగళవారం రాత్రి భోజనం చేసి,పడుకొని బుధవారం ఉదయం 4గంటల నుండి విద్యార్థినులకు తీవ్రవాంతులు,విరేచనాలు,కడుపునొప్పితో ఇబ్బందులకు గురయ్యారు. తీవ్ర అస్వస్థతకు గురికావడంతో వసతిగృహం సిబ్బంది ఏంటనే పాఠశాల ప్రధాన ఉపాధ్యాయుడికి సమాచారం అందించారు. అప్పటి వరకు పాఠశాలలో ఉన్న ఏ.ఎన్.ఎం. విద్యార్థినులకు ప్రథమ చికిత్స అందించారు . కొందరు విద్యార్థినిలా పరిస్థితి విషమించడంతో విద్యార్థినులకు హుటా హుటీన పక్కనే ఉన్నటువంటి ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వైద్యుడు విద్యార్థినులకు చికిత్స అందించారు. ఆస్పత్రిలో పడకలు సరిపోక ఒకే పడక పై ఇద్దరు విద్యార్థినులకు చొప్పున చికిత్సను అందించారు. అస్వస్థతకు కలుషిత ఆహారం, కలుషిత నీరే కారణమని ప్రభుత్వ వైద్యులు తెలిపారు. మాస్ హిస్టిరియాకు గురైనట్లు వైద్యులు తెలిపారు. వసతి గృహంలో గత కొన్ని నెలలుగా మంచి నీరు అందించే నీటి ట్యాంకును శుభ్రం చేయ లేదని విద్యార్థినిలు తెలిపారు. అంతేకాకుండా వంటగది పరిసరాలు , వంట పాత్రలు అపరిశుభ్రంగా ఉన్నాయని విద్యార్థులు తెలిపారు . వసతి గృహాలలో అపరిశుభ్రత వాతావరణంలో ఉంటున్నామని విద్యార్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు . తమకు రక్షిత మంచినీరు,పురుగులు లేని ఆహారం ఇవ్వాలని విద్యార్థినిలు కోరారు. కుళ్ళిన కూరగాయలతో వంటలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కాగా వసతిగృహ నిర్వాహకులు విద్యార్థినీలు, దసరా సెలవుల్లో ఇంటికి వెళ్లి వచ్చేటప్పుడు తిను బండారాలు తెచ్చుకున్నారని, వాటిని తినడం వల్లనే అస్వస్థతకు గురి అయినారని తెలిపారు. తినుబండరాల పేరుతో జరిగిన సంఘటనను పక్కదారి పట్టించేందుకు ఆశ్రమ పాఠశాల సిబ్బంది ప్రయత్నిస్తున్నారని, విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు తెలిపారు. దసరా పండుగ తర్వాత వచ్చిన విద్యార్థులు వచ్చి 15 రోజులు గడుస్తున్న ఇప్పటివరకు తినుబండరాల వలన ఉత్పన్నం కానీ సమస్య, ఈరోజే ఎందుకు తెరపైకి ఎందుకు వచ్చిందని విద్యార్థి సంఘ నాయకులు అంటున్నారు.. జిల్లాలోని ఆశ్రమ పాఠశాలల వసతిగృహాలు సరియైన సౌకర్యాలు లేకుండానే పరిశుభ్రత వాతావరణం లో కొనసాగుతున్నాయని విద్యార్థి సంఘ నాయకులు ఆరోపిస్తున్నారు. అసలు గత కొన్ని రోజులుగా వసతిగృహాలలో ఇటువంటి సంఘటనలు పునరవృత్తమవుతున్నాయని, అయినప్పటికీ ని ఉన్నత అధికారులు వసతి గృహాలను తరుచుగా తనిఖీలు చేయడం లేదని విద్యార్థి సంఘాలు . ఆరోపించారు.జిల్లాలోని దాదాపు అన్ని విద్యార్థుల వసతి గృహాలలో ఇటువంటి పరిస్థితి నేలకొని ఉన్నదని విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు అన్నారు. ఉన్నత అధికారులు మామూళ్ళు, మామూలుగానే తీసు కుంటూ ఆశ్రమ పాఠశాల, వసతి గృహాలను తనిఖీ చేపట్టడం లేదని ఆరోపణాలు వినిపిస్తున్నాయి. -మిగతా 2లో

ఆగని... ఆక్రమ నిర్మాణాలు

- పట్టించుకోని టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు
- అనుమతులు లేకుండా అదనపు అంతస్తులు
- ప్రభుత్వ ఆదేశాలు బేఖాతార్..
- నిద్రమత్తులో అధికారులు..

-మిగతా 2లో

అల్వాల్, నవంబర్3 (నినాదం న్యూస్) తప్పు చేస్తే శిక్షించేది అధికారులే. అలాంటి అధికారులే నిద్ర మత్తులో ఉంటే ఇక తప్పు చేసే వారిని పట్టించుకునేవారు ఎవ్వరు. సిటిజెన్ కాలనీ రోడ్ నెంబర్ 4 దగ్గర కాలనీలో జి ప్లస్ టు అనుమతి తీసుకొని కమర్షియల్ చేపడుతున్న చూసి చూడనట్లు అధికారులు వ్యవహరిస్తున్నారు. నాలుగు ఐదు బహుళ అంతస్తుల నిర్మాణాలు చేపడుతూ ప్రభుత్వ నిబంధనలకు తూట్లు పొడుస్తున్న అధికారులు అటువైపు కన్నెత్తి కూడా చూడటం లేదు. ప్రభుత్వ అనుమతి లేకుండా అక్రమ కట్టడాలను నిర్మిస్తే చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించిన అధికారులు మాత్రం నిద్రమత్తు వదలడం లేదు. అల్వాల్ సర్కిల్ పరిధిలోని అక్రమ కట్టడాలపై అధికారుల అలసత్వం ప్రదర్శిస్తున్నారు. మున్సిపల్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో తిరిగి అక్రమ కట్టడాలను గుర్తించాల్సింది పోయి కార్యాలయాల కుర్చీలకే పరిమితం అవుతున్నారు. కిందిస్థాయి ఉద్యోగులు అక్రమంగా నిర్మిస్తున్న గృహ నిర్మాణ యజమాను నుంచి డబ్బులు వసూలు చేస్తూ అక్రమ కట్టడాల గురించి సమాచారం ఇవ్వడం లేదని తెలుస్తుంది. కాలనీవాసులు అక్రమ నిర్మాణాలు చేపడుతున్న వారిపై ఫిర్యాదు చేసిన నామమాత్రపు నోటీసులు జారీ చేసి చేతులు దులుపుకుంటున్నారు. ఎంహెచ్ఆర్ కాలనీలో జి ప్లస్ టు అనుమతి తీసుకుని జి ప్లస్ త్రీ పెంట్ హౌస్ నిర్మాణం సిటిజన్ కాలనీ హై టెన్షన్ రోడ్డు లోని కమర్షియల్ ఒక ఫ్లోర్ పెంట్ హౌస్ యధేచ్చంగా నిర్మిస్తున్న పట్టించుకున్న దాఖలు లేవని ఇప్పటికైనా కార్యాలయాల నుండి బయటకు వచ్చి అక్రమ నిర్మాణాల పైచర్యలు తీసుకోవాలని పలువురు వాపోతున్నారు.

అధికారుల కనుసన్న లోనే

బహుళ అంతస్తు నిర్మాణాలకు నిబంధనల ప్రకారం సెట్ బ్యాక్ ఉండాలి కాంపౌండ్ కూడా కొంత స్థలం వదలాలి కానీ.. అలాంటిదేమీ లేకుండా పలుచోట్ల నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారు. ఈ అక్రమ నిర్మాణాలకు మున్సిపల్ టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అధికారులు సిబ్బంది అండతోనే అక్రమ నిర్మాణాలు పుట్టుకొస్తున్నాయని విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.

కులగణన విధులు ఉపాధ్యాయులకు కేటాయింపు అశాస్త్రీయం

టియుటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు సత్యనారాయణ రెడ్డి, సుదర్శన్

వికారాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి నవంబర్ 3 నినాదం న్యూస్ : ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయులకు విధుల కేటాయింపు విషయంలో ప్రభుత్వం అసంబద్ధంగా వ్యవహరించిందని, విధుల కేటాయింపు అశాస్త్రీయంగా ఉందని ప్రభుత్వం వెంటనే పునరాలోచన చేసి సరిచేయాలని టియుటిఎఫ్ వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు సత్యనారాయణ రెడ్డి, బంటు సుదర్శన్‌లు డిమాండ్ చేశారు. విధుల కేటాయింపులో ఉన్నత, ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలను విస్మరించడం సరికాదని, కేవలం ప్రాథమిక పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులకే విధులు కేటాయించడం వలన తీవ్ర ఒత్తిడితోపాటు, కులగనన సర్వే ప్రక్రియ ఆలస్యం అయ్యి ప్రాథమిక పాఠశాలలపై ఎంతో ప్రభావం చూపుతుందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అంగవైకల్యం గర్భిణీ ఉద్యోగులను దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య ఉపాధ్యాయులను విధుల నుండి తప్పించాలని వారు పేర్కొన్నారు. ఒంటిపూట వరకు పాఠశాలలో విధులు మధ్యాహ్నం నుండి సర్వే చేపట్టాలని ప్రభుత్వం పేర్కొనడంతో మధ్యాహ్నం నుండి సర్వే చేయడానికి వెళ్ళినట్లయితే గ్రామాల్లో ప్రజలు ఎవ్వరూ అందుబాటులో ఉండరని కావున సమయం మార్చాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ప్రభుత్వం అన్ని అంశాలను పరిగణించి ఏ స్థాయి పాఠశాలకు ఇబ్బంది కలగకుండా అందరూ ఉపాధ్యాయులకు కులగణన విధులు కేటాయించాలని వారు ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

పలు బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించిన దుద్దిల్ల శ్రీను బాబు

కాటారం నవంబర్ 03 నినాదం న్యూస్ కాటారం మండలంలోని పలు బాధిత కుటుంబాలను దుద్దిల్ల శ్రీను బాబు పరామర్శించారు. విలసాగర్ గ్రామములో మహమ్మద్ నబీ గంగారం ఎక్స్ రోడ్ లో బొమ్మ పోచిరెడ్డి మృతి చెందగా వారి చిత్రపటానికి పూల మాల వేసి నివాళులర్పించి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

- పాల్గొన్న వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు

వరంగల్ ప్రతినిధి నవంబర్ 03 (నినాదం న్యూస్) గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపాలిటీ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని పశ్చిమ నియోజకవర్గం హన్మకొండ జిల్లా లోని మడికొండ సత్యసాయి గార్డెన్స్‌లో స్టేట్ ఆయిల్ ఫెడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జంగా రాఘవ రెడ్డి కూతురు నిఖిత రెడ్డి - అవినాష్ రెడ్డి ల వివాహానికి విచ్చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, కొండా సురేఖ, ధనసరి అనసూయ సీతక్క, మహబూబాబాద్ ఎంపీ బలరాం నాయక్ తో కలిసి ఆశీర్వదించిన వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు.ఈ కార్యక్రమంలో నగర మేయర్ గుండు సుధారాణి, ప్రజా ప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర, జిల్లా మండల, నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆగని అక్రమ నిర్మాణాలు..

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

భారీగా ముడుపులు..

ఇలాంటి భవంతులు అక్రమ కట్టడాల నిర్మాణంలో మున్సిపల్ అధికారులు భారీగా ముడుపులు తీసుకొని అనుమతులు మంజూరు చేస్తుంటే ప్రజా ప్రతినిధులు రాజకీయ నాయకులకు కూడా ఇలాంటి దందలు వేలు పెట్టి కోట్లు సంపాదిస్తున్నారని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. నిర్మాణదారుల నుంచి భారీగా డబ్బులు తీసుకుంటూ దగ్గరుండి పనులకు ఎవరు అడ్డు రాకుండా చేస్తున్నారని విమర్శలు వస్తున్నాయి. అందువల్లనే అక్రమ కట్టడాలు పుట్టగొడుగుల్లాగా వెలుస్తున్న అధికారులు ఎవ్వరు స్పందించడం లేదని తెలుస్తుంది. ఒకవేళ స్పందించిన తుతు మంత్రంగా నోటీసులు పంపుతున్నారు తప్ప ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం లేదంటున్నారు.

ఏఎన్ఎం రాష్ట్ర మహాసభల వాల్ పోస్టర్ విడుదల

చేవెళ్ల నవంబర్ 03(నినాదం న్యూస్):
ఈ నెల 17జరగబోయే ఏఎన్ఎం రాష్ట్ర రెండవ మహాసభలు రంగారెడ్డి జిల్లాలోని శంషాబాద్‌లో జరుగుతున్నాయి. ఆ మహాసభల వాల్ పోస్టర్లను ఆదివారం ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర కార్యాలయం సత్యనారాయణ రెడ్డి భవన్లో విడుదల చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎండి యూసుఫ్ రాష్ట్ర ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం నరసింహ సెకండ్ ఏఎన్ఎం సంగం రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు రామాంజనేయులు ఏఐటీయూసీ రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పానుగంటి పర్వతాలు జిల్లా అధ్యక్షులు కే రామస్వామి జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సామిడి శేఖర్ రెడ్డి ఏఎన్ఎం సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి శ్యామల రాష్ట్ర నాయకురాలు జే పద్మ రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సువర్ణ కోశాధికారి అరుణ మెడికల్ కాంట్రాక్టు యూనియన్ నాయకురాలు లక్ష్మి హసీనా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మద్దూరు పాండు కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన పామేన భీమ్ భరత్

చేవెళ్ళ నవంబర్ 03 (నినాదం న్యూస్):
చేవెళ్ల నియోజకవర్గం షాబాద్ మండలం తిమ్మారెడ్డి గూడ మాజీ సర్పంచ్ మద్దూరి శకుంతల పాండు గారి అమ్మగారు మద్దూరు పోచమ్మ శనివారం అనారోగ్యంతో మరణించారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి పామేన భీమ్ భరత్ వారి పార్థివ దేహానికి ఘన నివాళులు అర్పించి, వారి కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరితో పాటుగా పాల్గొన్న టీపిసిసి కార్యదర్శులు సురేందర్ రెడ్డి, శాబాద్ మాజీ సర్పంచ్ రవీందర్, మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నర్సింలు, చెన్నయ్య , జిల్లా సెక్రటరీ భార్గవ్, మండల మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రవీందర్ రెడ్డి అశ్వమత్, పాషా పంతులు , మాధవరెడ్డి, సంతోష్ రెడ్డి, నారాయణ, మల్లారెడ్డిగూడెం మాజీ సర్పంచ్ జంగయ్య, రుద్రారం గ్రామ అధ్యక్షుడు కావలి మాణిక్యం, తిరుమలాపూర్ శ్రీరామ్ రెడ్డి, తమ్ములు రవీందర్ , శ్రీరామ్ రెడ్డి , బందయ్య మన్మారి మాజీ సర్పంచ్ సత్యనారాయణ , తాళం పల్లి మాణిక్యం గౌడ్, తాళ్లపల్లి బాలరాజ్, సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆశ్రమం పాఠశాలలో విద్యార్థులకు తీవ్ర అస్వస్థత

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

వాంకిడి వసతి గృహ ఘటనపై ఉన్నతాధికారులతో విచారణ జరిపిస్తేనే వాస్తవాలు బహిర్గతం అవుతాయని విద్యార్థి సంఘాలు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.కాగా ఈ నేపథ్యంలో గురువారం రోజున అదనపు జిల్లా కలెక్టర్ దీపక్ తివారి వసతి గృహాన్ని సందర్శించి, వసతి గృహాన్ని,వంట గదిని , వంట పాత్రలను పరిశీలించినారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వసతి గృహ సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు, వంట పాత్రలను మార్చాల్సిందిగా సూచించారు. అనంతరం ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న విద్యార్థుణిలను పరామర్శించినారు. వైద్యులను మెరుగైన చికిత్స అందించాలని ఆదేశించారు, వాంకిడి ఆసుపత్రిలో పడకలు సరిపోక పోవడం తో కొంత మంది విద్యార్థినిలను ఆసిఫాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికీ తరలించారు. అందులో ఇద్దరు విద్యార్థిని ల పరిస్థితి విషమించడం తో మంచిర్యాల లోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. కలుషిత ఆహారం, నీరు తో విద్యార్థినిలు అస్వస్థతకు గురైన విషయం తెలిసిన విద్యార్థిని ల తలితండ్రులు ఆందోళనకు గురై, తమ పిల్లలను ఇంటికి తీసుకు వెళ్ళడానికి రాగా, ఈ విషయాన్నీ ఐటిడీఏ ప్రాజెక్ట్ అధికారికి తెలపడంతో శనివారం రోజున హుటాహుటిన పి. ఓ. ఖుష్బు గుప్తా, వాంకిడి ఆశ్రమ పాఠశాల కు వచ్చి విద్యార్థినిల తల్లి తండ్రులను కలసి విద్యార్థుల కు మెరుగున వైద్యం అందిస్తామని, పాఠశాల ఉ పా ధ్యా య ు ు ల ు పర్యవేక్షిస్తున్నారని,ఆందోళన చెండవలసిన అవసరం లేదని పూర్తి భరోసాను ఇచ్చారు. కాగా విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు మాత్రం ఈ విషయం పై సమగ్ర విచారణ జరిపి ఈ ఘటనకు బాద్యులైన వారి పై శాఖ పరమైన చర్యలు తీసికోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.ఆదివారం రోజున ఆసిఫాబాద్ ఎమ్మెల్యే కోవ లక్ష్మి ఈ విషయం తెలుసుకొని మంచిర్యాల లోని ప్రయివేట్ ఆసుపత్రి లో చికిత్స పొందుతూన్న విద్యార్థినిలను పరామర్శించి, మెరుగైన వైద్యం కోసం హైదరాబాద్ లోని నిమ్స్ ఆసుపత్రి కీ పంపించాలని ఆదేశించారు. ఈ సంఘటన పై స్పందించిన జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి సీతక్క, సంఘటన పై పూర్తి విచారణ జరపాలని సూచించారు. సమగ్ర నివేదిక అందించాలని ఆదేశించారు. బాద్యులపై కఠిన చర్యలు తసుకొంటమని తెలిపారు.

ఉపాధ్యయుల సూచనలు పరిగణలోకి తీసుకోకుండా సర్వే విధులు కేటాయింపు సరికాదు

– యు.టి. ఎఫ్. జిల్లా అధ్యక్షులురాలు శాంతి కుమారి

ఆసిఫాబాద్ నవంబర్ 03(నినాదం న్యూస్)
ఉపాధ్యాయ సంఘాలతో డిప్యూటీ సిఎం మల్లు బట్టి విక్రమార్కతో నిర్వహించిన సమావేశంలో చెప్పిన అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా విద్యాశాఖ ఉత్తర్వులు విడుదల చేయడం సమంజసం కాదని,బోధనాభ్యసన ప్రక్రియకు ఆటంకం కలగకుండా చూడాలని కోరినప్పటికీ పట్టించుకోకుండా,ప్రాథమిక పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులకు మాత్రమే డ్యూటీ వేసి ఒకపూట బడి నడిపి మధ్యాహ్నం సర్వే చేయాలనటం ఏమాత్రం ఆచరణ సాధ్యంకాదని టిఎస్ యుటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షురాలు శాంతి కుమారి ఓ ప్రెస్ నోట్‌లో తెలిపారు. ముమ్మరమైన వ్యవసాయ పనుల రోజుల్లో పిల్లలను మధ్యాహ్నమే ఇంటికి పంపడాన్ని తల్లిదండ్రులు అంగీకరించరని అన్నారు. మధ్యాహ్నం సర్వేకు అనుకూలమైన సమయం కూడా కాదని అన్నారు.

ఆసమయంలో కుటుంబ యజమానులు ఎవరూ ఇంటివద్ద ఉండరని తెలిపారు. సెలవు రోజుల్లో సర్వే చేయవచ్చునని ఉన్నత పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులతో సహా ఎక్కువ మందికి డ్యూటీ వేసి తక్కువ ఇళ్ళను కెటాయించవచ్చునని కొందరు ఉదయం, మరికొందరు మధ్యాహ్నం వంతులవారీగా (ఆల్టర్నేటివ్‌గా) సర్వేకు హాజరయ్యేలా చూడటం సమంజసంగా ఉంటుందని తెలిపారు. నూతన ఉపాధ్యాయుల నియామకంతో ఇప్పుడిప్పుడే పాఠశాలలు కాస్త గాడిలో పడుతున్నాయనుకుంటున్న సమయంలో ప్రాథమిక పాఠశాలలు మూడువారాలపాటు ఒక్క పూటే నిర్వహించాలని ఆదేశించటం వాటికి శరాఘాతంలాంటిదని తెలిపారు. అక్టోబర్ 30న ఉపముఖ్యమంత్రి తో ఉపాధ్యాయ సంఘాల సమావేశంలో వచ్చిన అభిప్రాయాలను పరిగణలోకి తీసుకుని కుల గణన సర్వేను పాఠశాలలకు అంతరాయం కలగకుండా నిర్వహించేలా విద్యాశాఖ ఉత్తర్వులు ఇవ్వాలని కోరారు. యుటిఎఫ్ కొమరం భీం జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు వైద్య శాంతి కుమారి సోయం ఇందు రావు డిమాండ్ చేశారు.

రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో ఎంఐఎం పోటీ

- ఎంఐఎం పార్టీ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ గులాం అహ్మద్ హుస్సేన్

కరీంనగర్, నవంబర్ 3(నినాదం న్యూస్)

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలైనా సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ, జడ్పిటిసి ఎన్నికల్లో మొట్ట మొదటిసారిగా, తమ అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీ సూచనలతో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో ఎంఐఎం పార్టీ పోటీ చేయబోతుందని కరీంనగర్ ఎంఐఎం పార్టీ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ గులాం అహ్మద్ హుస్సేన్ వెల్లడించారు. ఆదివారం కరీంనగర్ లోని గులాం అహ్మద్ నివాసంలో ఏర్పాటుచేసిన ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ఎంఐఎం పార్టీ విస్తృతస్థాయి కార్యకర్తలు, ప్రజాప్రతినిధుల సమావేశం ఎంఐఎం పార్టీ అధినేత హైదరాబాద్ ఎంపీ బారిష్టర్ అసదుద్దీన్ ఓవైసీ ఆదేశాల మేరకు, గులాం అహ్మద్ హుస్సేన్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా గులాం అహ్మద్ హుస్సేన్ మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి జిల్లాలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ వర్గాలను

కలుపుకొని సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ, జడ్పిటిసి ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్నామన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడం కోసం ఆశావహులు ఆయా ప్రాంతాల్లో ఎంఐఎం పార్టీ బాధ్యులను సంప్రదించాలన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఏ పార్టీతో పొత్తు అనేది ఎంఐఎం హై కమాండ్ నిర్ణయిస్తుందన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో రాబోయే మున్సిపల్ ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకొని 75 కార్పొరేటర్, కౌన్సిలర్ సీట్లలో పోటీ చేస్తుందని చెప్పారు. కరీంనగర్ కార్పొరేషన్లో రాబోయే మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో 25 సీట్లలో పోటీ చేసి కనీసం 20 సీట్లు గెలుచుకునేలా ప్రణాళికలు రూపొందించినట్లు చెప్పారు. మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్ పదవులను సైతం చేజిక్కించుకుని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌పై ఎంఐఎం జెండా ఎగురవేస్తామన్నారు. రాష్ట్ర మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, శ్రీధర్ బాబుతో పాటు, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల సహకారంతో ఎంఐఎం డివిజన్లను అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. గడచిన 5సంవత్సరాలలో ఎంఐఎం పార్టీ కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లాలో కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో బలమైన నిర్ణయాత్మక శక్తిగా ఎదిగిందన్నారు. ఎంఐఎం పార్టీ పనితనమే ఇందుకు ఉదాహరణ అని వివరించారు. ఎన్నికల కోసం ఎంఐఎం ఎదురు చూడదని, ప్రతిరోజు ఎన్నికల మాదిరిగానే సేవలందిస్తుందన్నారు.

అమ్మఒడి అన్నదాత ప్రాజెక్టు ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం

బెల్లంపల్లి నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్)

మంచిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లి పట్టణంలో అమ్మఒడి ఎన్ జి ఒ అన్నదాత ప్రాజెక్టు,టెక్నోడాన్స్ అకాడమీ ఆద్వర్యంలో ఆదివారం అన్నదానం కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించారు.పట్టణంలో గత 292వారాలుగా ఈ అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఆదివారం పేరు చెప్పుకోని అమ్మఒడి శాశ్వత దాత పూర్తి సహకారంతో యాచకులకు,నిరుపేదలకు, కూలీలకు,బాటసారులకు, సుమారు 200మందికి అన్నదానం చేసినట్లు తెలిపారు.అమ్మఒడి అన్నదాత ప్రాజెక్టు వ్యవస్థాపకులు అజ్మీరా మోహన్ మంచిర్యాల జిల్లా బ్రాంచ్ మేనేజర్, టెక్నో డాన్స్ అకాడమీ గ్రాండ్ మాస్టర్ హనుమాండ్ల మధుకర్ లు మాట్లాడుతు అమ్మఒడి అన్నదాత ప్రాజెక్టు ఆధ్వర్యంలో గత 292వారలుగా అన్నదాన కార్యక్రమం విజయవంతంగా సాగుతోందని,ఆకలితో ఉన్నవారికి ఆకలి తీర్చడం ఎంతో సంతోషాన్ని ఇచ్చిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా దాతలకు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మంచిర్యాల జిల్లా నృత్య కళసమాఖ్య అద్యక్షులు రాకం సంతోష్,సినియర్ డాన్స్ మాస్టర్స్ అడ్డగూరి లక్ష్మణ్,వెల్పుల రమేష్,అడ్డూరి గిరి అమ్మఒడి సభ్యులు హనుమాండ్ల సువర్ణ,గన్నెవరం తిరుమల చారి,సిద్దమల్ల

రఘు,బొమ్మకంటి బాలకృష్ణ,హనుమాండ్ల నారాయణ,చందుపట్ల లింగమూర్తి, యండి యూసుఫ్,మేడిపెల్లి రమేష్,పెనుగొండ శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్‌లో 10 కేసులు నమోదు

మహేశ్వరం, నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్)

చంద్రయాన్న గుట్ట నియోజకవర్గం చంద్రయాన్న గుట్ట డివిజన్ చౌరస్తా వద్ద బండ్లగూడ ట్రాఫిక్ పోలీసులు ఆదివారం రాత్రి డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు. సౌత్ జోన్ ఈస్ట్ జోన్ ట్రాఫిక్ ఏసిపి ఆదేశం మేరకు సీఐ శ్రీను నాయక్ ఆధ్వర్యంలో ఈ తనిఖీలు నిర్వహించగా సుమారు 10 కేసులను నమోదు చేసినట్టు ట్రాఫిక్ ఎస్సై అక్బర్ షరీఫ్, ఆర్ ఎస్ ఐ ఎన్. రాఘవేందర్ తెలిపారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపిన 10 మంది ద్విచక్రవాదారులు, ఆటో డ్రైవర్లపై కేసులు నమోదు చేసినట్టు పేర్కొన్నారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్సై హెచ్చరించారు. ఎన్ని అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించినా వాహనదారుల్లో మార్పు రావడం లేదన్నారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించకపోతే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసులు సిబ్బంది అబ్దుల్ రహమాన్, వెంకటయ్య, సురేందర్, సయ్యద్ హమీద్, సామ్సన్, అబ్దుల్ అజీమ్ పాషా, లక్ష్మీనారాయణ, రాజేష్, కృష్ణ, శివకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు దేవీలాల్ జాదవ్

మహేశ్వరం, నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్)

దీపావళి పండుగ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర రంగారెడ్డి జిల్లా మాడుగుల మండలం జై రామ్ తండకు చెందిన తెలంగాణ రాష్ట్ర గిరిజన సేవా సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు నీలాబాయి దేవీలాల్ జాదవ్, పని రాజ్ జాదవ్ కుటుంబ సభ్యులతో కల్వకుర్తి నియోజకవర్గ కడ్తాల్ మండలం వాసుదేవ్ పూర్ తండా కు చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పాత్లావత్ సర్యా నాయక్‌ను కలిసి దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ప్రత్యేక ఆశీర్వాదం తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశం సుభిక్షంగా ఉండాలని, అన్ని రంగాల్లో రాణించాలన్నారు. అభివృద్ధి లక్ష్యంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అభ్యున్నతి ప్రపంచ దేశాలకు ఆదర్శంగా నిలవాలన్నారు. స్థానిక సమస్యలు ఏమైనా ఉంటే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని ఆయన ప్రజలకు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక భక్తులు పెద్దలు కార్యకర్తలు అభిమానులు స్నేహితులు బంధువులు కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

గ్రంథాలయ నిర్మాణానికి విరాళంగా 200 గజాల స్థలం

- ముత్తవరపు పాండురంగారావును అభినందించిన గ్రామస్తులు

కోదాడ, నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్): కోదాడ మండల పరిధిలోని కాపుగల్లు గ్రామంలో నూతనంగా, గ్రంధాలయ నిర్మాణానికి 200 గజాల స్థలాన్ని మాజీ డిసీసీబి చైర్మన్ ముత్తవ రపు పాండురంగారావు విరాళంగా ఇస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఆదివారం గుడిబండలో జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్

వంగవేటి రామారావు సన్మాన కార్యక్రమం సందర్భంగా తన గ్రామ అభివృద్ధి కొరకు తల్లిదండ్రులు సుబ్బారావు లక్ష్మమ్మల జ్ఞాపకార్థం ఈ ప్రకటన చేశారు. గ్రామ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న పాండురంగారావును పలువురు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

గాజులరామారం డివిజన్లో బిజెపి సభ్యత్వం అత్యధికంగా సాధించాలి

- బిజెపి నేత కార్పొరేషన్ రావుల శేషగిరి

కుత్బుల్లాపూర్ నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్)

కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం గాజులరామారం డివిజన్లో బిజెపి సభ్యత్వం అత్యధికంగా సాధించాలని బిజెపి నేత డివిజన్ కార్పొరేటర్ రావుల శేషగిరి పార్టీ శ్రేణులకు సూచించారు. ఆదివారం గాజులరామారం డివిజన్‌లో బిజెపి సభ్యత్వం కార్యక్రమం ప్రత్యేక సమావేశంలో బిజెపి డివిజన్ పార్టీ అధ్యక్షులు సాయినాథ్ నేతతో కలిసి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరైనారు. కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ పార్టీ శ్రేణులు అంతా ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టాలని, గాజులరామారం డివిజన్లో అత్యధికంగా సభ్యత్వాలు సాధించి ప్రత్యేకతను చాటుకోవాలని వివరించారు. పార్టీ శ్రేణులు అభిమానులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

తంగడపల్లిలో ఉచిత వైద్య శిబిరం

చేవెళ్ల నవంబర్ 03(నినాదం న్యూస్):

చేవెళ్ల మండలం తంగడపల్లి గ్రామంలో శ్రీ సత్య సాయి సేవ సమితి శివం వారి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. ఉచిత వైద్య శిబిరానికి గ్రామస్తుల నుంచి విశేష స్పందన వచ్చింది. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ... ఉచిత వైద్య శిబిరంలో బ్లడ్ టెస్ట్ బీపీ షుగర్ కంటి పరీక్షలు చేశామని అన్నారు. టెస్టులు నిర్వహించి దానికి తగిన వైద్యం చేసి ఉచిత మందులు పంపిణీ చేశామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ సత్తయ్య పాల్గొని మాట్లాడుతూ... ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేయడం పట్ల సత్య సాయి సేవ సమితి వారికి అభినందనలు తెలిపారు. తంగడపల్లి గ్రామంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు శ్రీ సత్య సాయి సేవ సమితి సభ్యులు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో విద్యార్థి మృతి

చౌటుప్పల్, నవంబర్ 3(నినాదంన్యూస్): ల

చౌటుప్పల్ మండలం దండుమల్కాపురం ఆందోళ్‌మైసమ్మ దేవాలయం సమీపంలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఒక విద్యార్థి మృతి చెందినట్లు ఎస్సై యాదగిరి తెలిపారు. ఎల్లగిరి గ్రామానికి చెందిన కొలుకులపల్లి రామ్ చరణ్ (16) అతని స్నేహితులు కరంటోతు ఈశ్వర్, ఉదరి శివలు కలిసి బైక్‌పై తూప్రాన్‌పేటకు వెలుతుండగా ఆందోళ్‌మైసమ్మ సమీపంలో విజయవాడ వైపు నుంచి హైదరాబాద్‌కు వస్తున్న ఐషర్ వాహనం ఢీకొట్టింది. ఈసంఘటనలో గాయపడిన రామ్‌చరణ్‌ను హైదరాబాద్ ఆసుపత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. రామ్‌చరణ్ తండ్రి బాలరాజు ఫిర్యాదు మేరకే ఎస్సై కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

కమలాపూర్ క్రాస్ సమీపంలో అదుపుతప్పి కారు బోల్తా

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ప్రతినిధి నవంబర్ 03 నినాదం న్యూస్

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా లోని కమలాపూర్ క్రాస్ సమీపంలో ఆదివారం సాయంత్రం అదుపుతప్పి కారు బోల్తా పడిన ఘటనలో నలుగురికి స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. బెల్లంపల్లికి చెందిన కడదాసు సుభాష్ సునీత దంపతులు కాళేశ్వరం దర్శనానికి వెళ్లి తిరిగి బంధువుల ఇంటికి భూపాలపల్లికి వస్తుండగా మార్గమధ్యలో కోతులు అడ్డు రావడంతో వాటిని తప్పించబోవుగా కారు అదుపుతప్పి బోల్తా పడింది. సుభాష్ తో పాటు అతని భార్య సునీత వారి కుమారుడు సాయి చరణ్ వారి చెల్లి సందెలకు స్వల్పంగా గాయాలయ్యాయి. భూపాలపల్లి లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో చికిత్స నిమిత్తం తరలించారు.

అసమానతలు లేని సమాజ నిర్మాణమే డివైఎఫ్ఐ లక్ష్యం

- కుత్బుల్లాపూర్ మండల డివైఎఫ్ఐ అధ్యక్షులు ఆది నాగరాజు

కుత్బుల్లాపూర్, నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్)

భారత ప్రజాతంత్ర యువజన సమాఖ్య డివైఎఫ్ఐ 44వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా షాపూర్ నగర్ కార్యాలయంలో డివైఎఫ్ఐ జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ మండల అధ్యక్షులు ఆది నాగరాజు మాజీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు పసుల అంజయ్య మాట్లాడుతూ 1980 నవంబర్ 1న లూథియానా రాష్ట్రంలో డివైఎఫ్ఐ ఆవిర్భవించిందన్నారు. మా దేహం ముక్కలైన ఈ దేశాన్ని ముక్కలు కానివ్వం అనే నినాదంతో ఆ రోజు నుండి ఈరోజు వరకు దేశంలో ఉగ్రవాదానికి, మతోన్మాదానికి, వేర్పాటు వాదానికి సుమారు నాలుగువేల మంది డివైఎఫ్ఐ కార్యకర్తలు ప్రాణత్యాగం చేశారని పేర్కొన్నారు. దేశ సమైక్యత, సమగ్రతలను కాపాడాలని విద్యా, వైద్యం ప్రభుత్వ ఆధీనంలో ఉండాలని, ఉద్యోగం, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని, నిరుద్యోగ సమస్యను పరిష్కరించాలని ఈ సందర్భంగా కోరారు. దేశంలో విపత్తులు సంభవించినప్పుడు బాధ్యత గల పౌరులుగా డివైఎఫ్ఐ కార్యకర్తలు సేవలు అందిస్తున్నారని, భగత్ సింగ్, చేగువేరా స్ఫూర్తితో అవినీతిని పూర్తిగా నిర్మూలించాలని డివైఎఫ్ఐ పోరాడుతుందన్నారు. ఈ పోరాటానికి యువతి యువకులు మద్దతు తెలిపి భగత్ సింగ్ కలలుగన్న అసమానతలు లేని సమాజ నిర్మాణానికి తోడ్పడాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ నాయకులు ఆర్, శ్రీనివాస్ ,డి కరుణాకర్ భాష సాయికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో మెరుగైన వైద్యం అందాలి

- వంద శాతం గర్భిణీల నమోదు చేయాలి
- ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోనే ప్రసవాలు జరగాలి
- పీహెచ్‌సీ లలో మందులు అందుబాటులో ఉండాలి
- ఆర్‌బీఎస్‌కే టీం ఎప్పటికప్పుడు టెస్ట్ లను చేయాలి
- జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్

మెదక్ ప్రతినిధి నవంబర్ 3 (నినాదంన్యూస్)

వైద్య శాఖ కు సంబందించిన అన్ని అంశాలలో వంద శాతం పురోగతి ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ అన్నారు. ఆదివారం మెదక్ జిల్లా మనోరా బాద్ మండలం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ సిబ్బంది హాజరు పట్టికను పరిశీలించి సమయపాలన పాటించాలని, అన్ని సబ్ సెంటర్, పీహెచ్‌సీ జిల్లా ఆసుపత్రిలో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలన్నారు. రోజుకి రెండు పీహెచ్‌సీల వైద్య అధికారులతో, ఏఎన్ఎం ఆశ లతో ఓపీ, గర్భిణీ నమోదు తదితర అంశాల లో మెరుగైన సేవలు

అందేలా సమీక్షించాలని అన్నారు. అలాగే పీహెచ్‌సీ వైద్య అధికారులు సబ్ సెంటర్ సిబ్బంది తో రివ్యూ చేసుకోవాలన్నారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తుల మీద ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి వారికి మెరుగైన వైద్యం అందేలా చూడాలన్నారు. అంగన్వాడీ,ప్రభుత్వ పాఠశాల లో 1 సంవత్సరం నుండి 15 సంవత్సరాలు గల విద్యార్థులను ఆర్‌బీఎస్‌కే టీం క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి వారి ఆరోగ్య పరిస్థితుల పైన నివేదిక సమర్పించాలన్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి లోనే సాధారణ ప్రసవాలు జరగాలని ప్రయివేట్ ఆసుపత్రి లో అధిక సంఖ్యలో సి సెక్షన్ లు జరుగుతున్నాయని... దీని మీద వైద్య శాఖ అధికారులు దృష్టి పెట్టాలన్నారు. ప్రైవేట్ గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్స్ , సిబ్బంది కి ప్రసూతి సేవలపై ఓరియెంటేషన్ ఇచ్చి సాధారణ ప్రసవాలు చేసేలా అవగాహన కల్పించాలన్నారు.

సబ్ సెంటర్ , పీహెచ్‌సీ లా వారీగా వైద్య సేవలు మెరుగు పడాలన్నారు. వచ్చే నెల 5 వ తేదీ వరకు 100 శాతం ఎన్ సీడీ స్క్రీనింగ్ సేవలు పూర్తి చేయ్యాలన్నారు.

ఆర్‌బీఎస్‌కే వాహనాలకు జీఎస్టీ ట్రాకింగ్ అమలు చేయాలన్నారు. ప్రతి పీహెచ్సీలో అన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉండేలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వైద్యాధికారులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కోడె దూడలను పట్టుకున్న పోలీసులు.. బాధితులు ఆందోళన

కోదాడ,నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్):

కోదాడ పట్టణంలో కోడె దూడలను తరలిస్తున్న డీసీఎంను పట్టుకున్న పోలీసులకు ఊహించని పరిణామం ఎదురైంది. అక్రమంగా తరలిస్తున్నారని 25 దూడలను పోలీసులు గోశాలకు తరలించారు. తరలించే క్రమంలో నిందితుల బంధువులు స్టేషన్ కు చేరుకుని ఆందోళనకు దిగారు. రైతులు చెప్పిన ప్రకారం సంత లో 25 కోడే దూడలను కొనుగోలు చేసి 20 దూడలకు రహదారి చెస్ చెల్లిచాము , 5 దూడలకు మాత్రమే పరిమిషన్ లేదని బాధితులు పేర్కొన్నారు. మేము రైతు వారీగా పెంచుకోవడానికి తీసుకొని వెళ్తున్నాం. సంత నుండి గోవులను లారీలలో హైదరాబాద్ కబేళాలకు తరలించే వారిని మాత్రం ఏమీ చేయలేక పోతున్నారు. పోలీసులు అన్యాయంగా అన్ని దూడలను గోశాలకు తరలించడం

ఏంటని ప్రశ్నించారు. పోలీసుల కాళ్ళపై పడి వేడుకున్నారు. అనుమతులు లేని పశువులు పట్టుకున్నట్లు సీఐ రాము పేర్కొన్నారు.

మృత్యువుతో పోరాడి చివరకు మృత్యు ఒడిలోకి

మంథని నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్)

మృత్యువుతో పోరాడి చివరకు మృతి ఒడిలోకి చేరిన సంఘటన ముత్తారం మండలంలో చోటు చేసుకుంది. వివరాల్లోకి వెళితే ముత్తారం మం డలం అడవి శ్రీరాంపూర్ గ్రామానికి చెందిన గాదర్ల హరీష్ గత నెల 11వ తేదీన ద్విచక్ర వాహనం అదుపుతప్పి గాయాల పాలైన సంగతి విదితమే, గత 25 రోజులుగా మృత్యుతో పోరాడి చివరకు మృతి ఒడిలోకి చేరాడు. అతని మృతితో గ్రామంలో విషాదఛాయలు అలముకున్నాయి.

ఆర్.ఎం.పి వైద్యం వికటించి బాలుడు మృతి ?

కోదాడ,నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్):

ఆర్.ఎం.పి చేసిన వైద్యం వికటించి కోదాడ పట్టణ పరిధిలోని బండ లక్ష్మీపురం గ్రామానికి చెందిన బాలుడు మృతి చెందినట్లు సమాచారం. మూడు రోజుల క్రితం బాలుడికి అస్వస్థత కలగడంతో తల్లిదండ్రులు లక్ష్మీపురం కాలనీలోని ఓ ఆర్ఎంపీ వైద్యుడు వద్దకు తీసు కువెళ్లారు. ఆర్.ఎం.పి ఇంజక్షన్ వేయడంతో బాలుడు మూర్ఛ పోయినట్లు సమాచారం. హుటాహుటిన తల్లిదండ్రులు కోదాలో ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించారు పరిస్థితి విషమిం చడంతో ఖమ్మం ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలిం చగా చికిత్స పొందుతున్నాడు. ఆదివారం సైతం పరిస్థితి మరింత విషమం కావడంతో హైద రాబాద్ తరలిస్తుండగా మృతి చెందినట్లుగా తెలుస్తుంది. బాలుడు మృతి పై ఎటువంటి ఫిర్యాదు అందలేదని పోలీసులు తెలిపారు.

మహాత్ముడి సేవ మార్గంలో అందరం నడుద్దాం

- కాలనీలా అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేక కృషి
- మహాత్ముడి విగ్రహా ఆవిష్కరణ లో వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని

వరంగల్ ప్రతినిధి నవంబర్ 03 (నినాదం న్యూస్)

గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపాలిటీ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ హనుమకొండ 57వ డివిజన్ గాంధీనగర్ లో కాలనీ అభివృద్ధి కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన మహాత్మా గాంధీ విగ్రహ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్ని మహాత్ముడి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి. మహాత్మా గాంధీ చూపిన సన్మార్గం లో నడుస్తూ భావితరానికి ఆదర్శంగా ఉండాలని ఎమ్మెల్యే నాయిని అన్నారు. కాలనీ వాసులు అందరూ కలిసి ఐకమత్యము తో సామజిక సేవ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం పట్ల ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కాలనీలా అభివృద్ధికి అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటానని హామీ ఇచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పీసీసీ సభ్యులు ఈ వి శ్రీనివాస్, జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు బంక సరళ, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బంక సంపత్, డివిజన్ అధ్యక్షులు సతీష్, మనుపటి శ్రీనివాస్, గాంధీ నగర్ కాలనీ అధ్యక్షులు రాజిరెడ్డి, విద్యానగర్ అధ్యక్షులు సోమేశ్వర్ రావు, విద్యానగర్ అధ్యక్షులు రామయ్య, సోమేశ్వర్, సుధాకర్ రెడ్డి, అంకయ్య, సమ్మయ్య, వీరేందర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా గాగిరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి పుట్టినరోజు వేడుకలు

ధర్మారం నవంబర్ 3 (నినాదం న్యూస్)

కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు గాగిరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి జన్మదిన సందర్భంగా మండల కార్యాలయంలో ఆదివారం రోజు ఏ ఎం సి చైర్మన్ రూపుల నాయక్ వైస్ చైర్మన్ అడిగే లింగయ్య మేడారం కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మరియు గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు ఉత్తం లింగయ్య, తిరుపతి రెడ్డిని శాలువాలో సన్మానించి కేక్ కట్ చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆగిరిపల్లి శ్రీనివాస్ మందపల్లి మల్లేశం అమరేశ్వర ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ మణిశర్మ ఆవుల రాజేశం రాసూర్ రాజయ్య తుమ్ము నరేష్ మేకల కోమల్ సందినేని కుమార్ వీరు పాలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మసాలా చాయ్.. బాస్మతీలకు ఓటేశారు!

మసాలా చాయ్... బాస్మతీలకు ఓటేశారు! మసాలా చాయ్ కమ్మదనం ... బాస్మతి రైస్ ఘుమఘుమలు... మ్యాంగో లస్సీ తీయదనం... ఆహారప్రియులకు సుపరిచితమే. ఇప్పుడివే ఫుడ్ దునియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఫుడ్ అండ్ ట్రావెల్ గైడ్ 'టేస్ట్ అట్లాస్' ప్రతీ ఏడాది ప్రపంచంలోని టాప్ 100 ఫుడ్ డిష్‌ల జాబితాను విడుదల చేస్తుంది. ఇటీవల 2023-24 సంవత్సరానికిగానూ అత్యుత్తమ వంటకాలను ప్రకటించింది. అందులో మన దేశానికి చెందిన కొన్ని ఐకానిక్ వంటకాలు అగ్రస్థానంలో నిలిచి సత్తా చాటాయి. ఇంతకీ ఆ రుచులు ఏవంటే...

ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ రొట్టెల జాబితాలో 'బటర్ గార్లిక్ నాన్' మూడోస్థానాన్ని ఆక్రమించింది. అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన నాన్ ఆల్కహాలిక్ పానీయాల జాబితాలో మన 'మసాలా చాయ్' రెండో స్థానాన్ని దక్కించుకుంది. మెక్సికోకు చెందిన 'అగువాస్ ఫ్రెస్కాస్' ఈ జాబితాలో అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. పండ్లు, పువ్వులు, కుకుంబర్, సీడ్స్, సిరిల్స్, షుగర్, నీటితో ఫ్రెస్కాస్ పానీయాన్ని తయారుచేస్తారు.

చికెన్‌లో ఎన్ని వెరైటీలు ఉన్నా 'చికెన్ టిక్కా'కు ఉన్న క్రేజ్ వేరు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న టాప్-10 ఉత్తమ చికెన్ డిష్‌లలో చికెన్ టిక్కాను కూడా చేర్చారు. బోన్‌లెస్ చికెన్‌ను పెరుగు, సాంప్రదాయిక మసాలా మిశ్రమంలో మారినేట్ చేయడం ద్వారా దీనిని తయారుచేస్తారు. నాన్‌వెజ్ ప్రియులు ఇష్టంగా లాగించే వాటిల్లో 'బటర్ చికెన్' ఒకటి. అందుకే ఈ వంటకం ప్రపంచంలోని మొదటి పది 'ఉత్తమ చికెన్' వంట కాలలో స్థానం పొందింది. మొదటిగా ఈ వంటకాన్ని (1950 వ దశకంలో) ఢిల్లీలోని మోతీమహల్ రెస్టారెంట్‌లో తయారుచేశారు. అప్పటి నుంచి ఇది ప్రాచుర్యం పొందింది. భారత్‌లో పండించే 'బాస్మతి' బియ్యం ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ బియ్యంగా అరుదైన ఘనతను అందుకుంది. మన దేశంలో 34 రకాల బాస్మతి బియ్యాన్ని పండిస్తున్నారు. బాస్మతి తర్వాత రెండో స్థానంలో ఇటలీకి చెందిన అర్బోరియా, మూడో స్థానంలో పోర్చుగల్‌కు చెందిన కరోలినా బియ్యం నిలిచాయి. వేసవి కాలంలో భారతీయులు ఇష్టంగా తాగే 'మ్యాంగో లస్సీ' ప్రపంచంలోనే బెస్ట్ 'డెయిరీ డ్రింక్' టైటిల్‌ను దక్కించుకుంది. తాజా మామిడిపండులో పెరుగు, పంచదార, యాలకులు కలిపి రుచి కరంగా దీన్ని తయారు చేస్తారు. ఈ జాబితాలో లస్సీ మూడో స్థానంలో, స్వీట్ లస్సీ ఐదో స్థానంలో నిలిచాయి.

పేలాలతో రోగాలు ఆగాలి!

పథ్యాపథ్య' అనే గ్రంథంలో పండిత గణనాథసేన్ అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గటానికి 'రాత్రిళ్లు ఎక్కువ సేపు మేల్కోకుండా కమ్మగా నిద్రపోవాలి....
పేలాలతో రోగాలు ఆగాలి!
నిద్రా చ్ఛర్దనలంఘనం చిరభవా యే
శాలయష్షష్టికాః మణ్డో లాజకృతో మసూర తువరీ
ముద్గ ప్రసూతారసా
'పథ్యాపథ్య' అనే గ్రంథంలో పండిత గణనాథసేన్ అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గటానికి 'రాత్రిళ్లు ఎక్కువ సేపు మేల్కోకుండా కమ్మగా నిద్రపోవాలి. ఒకపూట భోజనం మానాలి. పాత బియ్యం అన్నమే తినాలి. 'లాజ' అంటే పేలాల్ని విసిరిన పిండికి 14 రెట్లు నీళ్లు పోసి చిక్కపడేదాకా ఉడికించిన గంజిని 'లాజ మండం' అంటారు, ఇది అమీబియాసిస్, పేగుల్లో వచ్చే వ్యాధుల్లో పనిచేస్తుంది. మసూరపప్పు (ఎర్రకందిపప్పు), కందిపప్పు, పెసరపప్పుల్ని వేగించి కాచిన కట్టు మేలు చేస్తుంది...' ఇలా చాలా ఆహార పదార్థాల వివరాలను రాశారు. తెలుగులో పేలాలు అనేది ధ్వన్యనుకరణ పదం. ధాన్యపు గింజల్ని మంగలంలో వేయిస్తే అవి పేలి, పువ్వుల్లా విచ్చుకొంటాయి. కాబట్టి 'పేలాలు' అన్నారు. పొరివిళంగాయలు: ఆముక్తమాల్యదలో రాయ లవారు పొరివిళంగాయ లనే ఒక భక్ష్యాన్ని పేర్కొన్నాడు. వరిపేలాల్ని, పెసర పేలాల్ని చెరి సగంగా తీసుకొని పిండి విసిరి బెల్లం పాకం పట్టిన ఉండల్ని పురివిళం గాయలని 11వ శతాబ్దినాటి మానసోల్లాస గ్రంథంలో ఉంది.ధాన్యం ఎందుకు పేల్తాయి?: 400 డిగ్రీల వేడిమీద ధాన్యపు గింజల్ని వేగించినప్పుడు గింజలో 14% వరకూ ఉండే నీరు ఆవిరై వత్తిడి ఏర్పడి గింజలోపలి పిండిపదార్థం పేలి, పువ్వులా విచ్చుకుని, దాని అసలు పరిమాణా నికన్నా40% వరకూ పెరుగుతుంది.

వరి పేలాలు: తియ్యగా, చలవ చేసేవిగా ఉంటాయి. అతిమూత్రాన్ని ఆపుతాయి. వాంతులు, విరేచనాలు, దప్పిక, శోషల్ని నివారిస్తాయి. రక్తదోషాల్ని పోగొడతాయి. వీటిని విసిరిన పిండిని 'సక్తుపిండి' అంటారు. దీనితో కాచిన జావ బలకరం. చలవ.

మరమరాలు: బొరుగులంటారు. వడ్లను ఉప్పు నీళ్లలో నానించి పేలుస్తారు. తృప్తినిస్తాయి. జీర్ణశక్తినిస్తాయి. బలకరం. శోషనునివారిస్తాయి.

గోధుమ పేలాలు: కొద్దిగా వేడిచేస్తాయి. ఆకల్ని పుట్టిస్తాయి.

మక్కజొన్న పేలాలు: మక్కజొన్నలు బ్రిటిష్ పాలనాకాలంలో అమెరికా నుండి మనకు చేరాయి. రెడ్డిండియన్లు వీటికి బెల్లం పాకం పట్టి ఉండలు చేసుకొంటారు. వీటిలోఫైబర్ ఎక్కువ,కేలరీలు తక్కువ.బి-విటమినూ,ఇతర ప్రొటీన్లూ అధికం.

శనగ పేలాలు: వేయించిన శనగపప్పు (పుట్నా లపప్పు - చట్నీపప్పు) ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. వాతాన్ని, చర్మ వ్యాధుల్ని పెంచుతుంది.

బఠాణీ పేలాలు: బాగా వాతం చేస్తాయి. ఉబ్బరాన్ని తెస్తాయి. అతిగా తింటే, 'ఖంజత్వ ఫంగుత్వకారీ' అంటే, నడవలేని స్థితి తెస్తుంది.

జొన్న పేలాలు:'పాప్ సోర్ఘం'అంటారు.తొలి ఏకాదశినాడు జొన్నపేలాల పిండి తిని ఉప వాసం చేస్తారు. షుగర్నీ, కొవ్వునీ తగ్గిస్తుంది.

రాగి పేలాలు: ఒక కప్పు రాగులకు నాలుగు చెంచాలు పెరుగు కలిపి నాననిచ్చి పేల్చిన రాగి పేలాల పిండిలో కొబ్బరి తురుము, పాలు, పంచదార, నెయ్యి కలిపి కట్టిన ఉండల్ని రాగి హురిహుట్టు అంటారు.

బార్లీ పేలాలు: చలవచేసి, జీర్ణశక్తినిస్తాయి. మలమూత్రాల్ని పెంచుతాయి. కఫ, పైత్యాల్ని తగ్గిస్తాయి. వీర్యకణాల్ని పెంచి, తక్షణ శక్తినిస్తాయి. ఏ ధాన్యాన్నయినా తేలికగా వేగించి వండు కుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఉడికినవాటికన్నా కాలిన/పేలిన ధాన్యమే మేలు చేస్తాయి!

మట్టి పాత్రల్లో వండితే లాభాలెన్నో..

మట్టి పాత్రల్లో వంట చేసేప్పుడు తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉడికించడం వలన ఆహారంలోని పోషకాలు కొంత తక్కువ నశిస్తాయి. పాత్రల తయారీకి వాడిన మట్టి వలన ఈ వంటకాలకు ఒక ప్రత్యేకమైన రుచి, సువాసన వస్తుంది. ఆ మట్టిలో ఉండే కొన్ని లవణాలు, ఖనిజాలు కూడా ఆహారంలోకి చేరే అవకాశం ఉంది. కానీ కొన్ని రకాల పాలిషింగ్, కోటింగ్ వేసిన మట్టి పాత్రల్లో వంట చేయడం వల్ల ఆ పాత్రల్లోని మెర్క్యూరీ, లెడ్ వంటి ప్రమాదకరమైన పదార్థాలు ఆహారంలో చేరే అవకాశం ఉంది. మట్టి పాత్రల్లో ఆహారం వండేముందు వాటిని జాగ్రత్తగా శు భ్రపరచడం కూడా ముఖ్యం. సరైన మట్టి పాత్రల్లో వండిన తాజా ఆహారం తినడం వల్ల ఏరకమైన ఇబ్బందులు రావు.

అంజీర పండ్లలో పోషకాల గురించి వివరించండి. అందరికీ ఈ పళ్లు మంచివేనా?
– సుజాత, గద్వాల

అంజీర మార్కెట్‌లో మనకు రెండు రకాలుగా దొరుకుతోంది. తాజా పండుగా లేదా డ్రైఫ్రూట్‌గా. తాజా అంజీర పండులో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తాజా లేదా ఎండిన అంజీరలో పీచు, పిండి పదార్థాలు, శరీరానికి అవసరమైన కొన్ని కొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయి. పళ్ళన్నిటిలోకంటే కూడా అంజీరలో ఎముకల ఆరోగ్యానికి అవసరమైన కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంజీర లోని ఫ్లావనాయిడ్స్, పాలీఫీనాల్స్ శరీరంలోని టాక్సిన్లను తొలగించి వయోసంబంధిత వ్యాధుల నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఎండు అంజీర్‌లో కాల్షియమ్‌తో పాటు కాపర్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, పొటాషియం, విటమిన్ కే లాంటి మరిన్ని ఖనిజ లవణాలు ఉండడం వల్ల ఇవి పిల్లలకు కూడా ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనవి. తాజా కానీ ఎండిన అంజీర పండును ఉదయమే తీసుకుంటే మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. రోజూ ఏదో ఓ సమయంలో అంజీర తీసుకుంటే జీర్ణకోశ వ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, మూత్రపిండాలు, రక్తనాళాల వ్యాధులు దరిచేరవు. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా అంజీర ఎంతో మంచిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగంగా అంజీరను రోజు తీసుకున్నట్లయితే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయి. మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారు, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్లు అధికంగా ఉన్నవారు కూడా అంజీర తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఇన్ని రకాల ఉపయోగాలున్న అంజీరను అన్ని వయసుల వారు నిశ్చింతగా తీసుకోవచ్చు.

ఈ సమయంలో పిల్లలకు ఎటువంటి ఆహారం ఇస్తే మంచిది?
– రాధిక, విజయవాడ

పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యేప్పుడు పిల్లలు సాధారణంగా చదువుల్లో పడి ఆహారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. దీనివల్ల ఎదుగుదల సరిగా లేకపోవడమే కాక, వారు తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం, నీరసం, విటమిన్ల లోపం లాంటి పలు రకాల ఇబ్బందులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. రోజూ గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, అన్ని రకాల పప్పులు (కంది, పెసర, సెనగ మొదలైనవి) ఇచ్చినట్లయితే వారి ప్రొటీన్ అవసరాలకు సరిపోతుంది. మాంసాహారం తినేవారైతే చికెన్, చేప, మటన్ మొదలైనవి నూనె తక్కువ వేసి వండి పెట్టవచ్చు. పై ఆహారంలోని ప్రొటీన్లతో పాటు కాల్షియం, ఇనుము అవసరం. విటమిన్లు ఖనిజాల

కోసం తాజా పండ్లు, అన్ని రకాల కాయగూరలు, ఆకుకూరలు ఆహారంలో తప్పనిసరిగా భాగం చేసుకోవాలి. కేవలం అన్నం, రొట్టెలు మాత్రమే ఎక్కువగా పెట్టడం కాకుండా వాటితో పాటు కూర, పప్పు అధికంగా తినడానికి ప్రోత్సహించాలి. చాక్ లెట్లు, బిస్కెట్లు, చిప్స్, శీతలపానీయాలు మొదలైనవి పెద్దలకు చేసినట్టే పిల్లల ఆరోగ్యానికీ హాని చేస్తాయి. కాబట్టి వీటి బదులుగా పండ్లు, మొలకెత్తిన గింజలు, బఠాణీలు, సెనగలు, మరమరాలు, మొక్కజొన్న పేలాలు, ఇంట్లో తయారు చేసిన రొట్టెలు, శాండ్విచ్‌లు మొదలైన వాటిని అల్పాహారంగా ఇస్తే మంచిది. బాదం, అక్రోట్ లాంటి గింజల్లో ఉండే ఆవశ్యక ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మెదడు చురుగ్గా ఉండడానికి ఉపయోగపడతాయి. సరైన ఆహారంతో పాటు సరైన శారీరక శ్రమ లేదావ్యాయామం కూడా మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. రాత్రి కనీసం ఏడెనిమిది గంటలు నిద్రపోయేలా చూడాలి.

గలౌటీ కబాబ్ తయారి ఇలా..

గలౌటీ కబాబ్ కావలసిన పదార్థాలు: ఉడికించిన రాజ్మా – కప్పు, జీడిపప్పు – పది, కొత్తిమీర – రెండు స్పూన్లు, కుంకుమపువ్వు – 3 కాడలు (కొద్ది నీటిలో నానబెట్టాలి), యాలకులు – రెండు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, గరం మసాలా, రోజ్ వాటర్, నెయ్యి – స్పూను చొప్పున, శనగ పిండి – పావు కప్పు, నూనె, ఉప్పు – తగినంత.

తయారుచేసే విధానం: జీడిపప్పు కొద్దిసేపు నానబెట్టాలి. ఉల్లి వేగించాలి. తర్వాత జీడిపప్పు, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, యాలకులు, కొత్తిమీర, కుంకుమ పువ్వు నీటిని కలిపి పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఇందులో రుబ్బిన రాజ్మా, మిగిలిన పదార్థాలు వేసి ముద్దగా చేసుకోవాలి. కొద్ది కొద్ది మిశ్రమం తీసుకుని కబాబ్‌లుగా చేత్తో ఒత్తి నూనె రాసిన పెనంపై రెండువైపులా దోరగా కాల్చుకోవాలి.

పానీ పకోడా కావలసిన పదార్థాలు: శనగ పిండి– రెండు కప్పులు, కొత్తిమీర తరుగు–కప్పున్నర, ఉల్లి–అర కప్పు, పచ్చి మిర్చి – రెండు, పుదీనా – అర కప్పు, అల్లం – చిన్న ముక్క, చింతపండు రసం – చిన్న కప్పు, చాట్ మసాలా – స్పూను, జీలకర్ర పొడి – అర స్పూను, కారం – స్పూను, ఆమ్‌చూర్ – స్పూను, ఇంగువ – చిటికెడు, పసుపు – పావు టీ స్పూను, చల్లని నీళ్లు – అయిదు కప్పులు, ఉప్పు – తగినంత, నిమ్మకాయ – సగం.

తయారుచేసే విధానం: కొత్తిమీర, పుదీనా, అల్లం, పచ్చి మిర్చి కలిపి కొద్ది నీటితో పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఈ గ్రీన్ చట్నీ గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. చింతపండు రసం, చాట్ మసాలా, జీలకర్ర పొడి, కారం, ఆమ్‌చూర్, ఇంగువ, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. 5 కప్పుల చల్లనీరు కూడా జతచేయాలి. ఇందులోనే రెండు స్పూన్ల కొత్తిమీర, రెండు స్పూన్ల పుదీనా, పావు కప్పు ఉల్లి వేసి నిమ్మరసం పిండితే ఠీకా పానీ సిద్ధం. పకోడా చేసే పద్ధతి : పెద్ద గిన్నెలో శనగ పిండి, కారం, పసుపు, ఉప్పు, ఇంగువ, బేకింగ్ సోడా, మిగతా ఉల్లి, కొత్తిమీర వేసి జారుగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పకోడాలుగా వేగించి, నీళ్లలో నిమిషం నానబెట్టి ఠీకా పానీలో వేయాలి. ఇలా అన్నిటినీ వేస్తే పానీ పకోడా రెడీ.

ప్రాణాయామంలో ఈ ఒక్క ట్రిక్ ఫాలో అయితే..

100ఏళ్ళ ఆయుష్షు గ్యారెంటీ

ప్రాణాయామం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ప్రాణాయామంలో భాగం అయిన ఒక పద్ధతిని పాటించడం వల్ల ఆశ్చర్యకరంగా జబ్బులు నయమవడమే కాకుండా ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. ప్రాణాయామంలో ఈ ఒక్క ట్రిక్ ఫాలో అయితే.. 100ఏళ్ళ ఆయుష్షు గ్యారెంటీ.. భారతదేశ ఋషులు, మహర్షులు భారతీయులకు, ఈ భారతదేశానికి ప్రసాదించిన గొప్ప మార్గం యోగ.. యోగలో ధ్యానం, ప్రాణాయామం, ఆసనాలు వంటివి భాగమై ఉంటాయి. ఇవన్నీ ప్రతిరోజూ పాటిస్తే మనిషి జీవితకాలం ఊహించని విధంగా పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలో ప్రాణ శక్తి పెరుగుతుందని, దీని వల్ల ఆయుష్షు కూడా పెరుగుతుందని చెబుతారు. ప్రాణాయామంలో కూడా వివిధ రకాల పద్ధతులు ఉన్నాయి. వీటిలో ఒక ట్రిక్ ను ప్రతిరోజూ పాటిస్తుంటే ప్రాణశక్తి పెరిగి వందేళ్ళ దీర్ఘాయుష్షు సాధ్యమవుతుందని అంటున్నారు. ఇంతకూ ఈ ట్రిక్ ఏంటి? దీని వల్ల ఆయుష్షు ఎలా పెరుగుతుంది? తెలుసుకుంటే..

ప్రాణాయామం అనేది శ్వాస వ్యాయామం. ఇది ఊపిరితిత్తులను బలంగా మారుస్తుంది. రోజూ ఊపిరితిత్తులను బలంగా మార్చే ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల శరీరం కూడా శుద్ధి అవుతుంది. ప్రాణాయామంలో హఠయోగ అని ఉంటుంది. ఇందులో అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం అని ఒక భాగం.

ఎలా చేస్తారు..

అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామంలో ముక్కు కుడివైపు రంధ్రం నుండి గాలిని పీల్చుకుంటారు. ఈ సమయంలో ఎడమ రంధ్రాన్ని చేతి చిటికెన వేలు, ఉంగరపు వేలుతో మూసి ఉంచుతారు. ఆ తరువాత బొటనవేలితో కుడివైపు రంధ్రాన్ని మూసి ఉంచుతారు. ఎడమ రంధ్రం నుండి గాలిని మెల్లగా వదులుతారు. ఇప్పుడు అదే ఎడమ రంధ్రం నుండి గాలిని మెల్లిగా పీల్చుకుంటారు. తరువాత చిటికెన వేలు, ఉంగరపు వేలి సహాయంతో ఎడమ రంధ్రాన్ని మూసి కుడివైపు నుండి గాలిని వదులుతారు. ఇలా కుడి, ఎడమ ముక్కు

రంధ్రాల నుండి గాలిని పీల్చడం, వదలడం, వదిలిన రంధ్రం నుండే మళ్లీ గాలి పీల్చడం వల్ల దీనికి అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం అనే పేరు వచ్చింది. ఈ ప్రాణాయామం మెదడుకు, నాడీ వ్యవస్థకు సహాయపడుతుంది.

ప్రయోజనాలు..

అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం రోజూ చేస్తుంటే ఒత్తిడి హార్మోన్ అయిన కార్టిసాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. శరీరంలో ఆక్సిజన్ ప్రవాహం పెరుగుతుంది. శరీరానికి ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. రిలాక్స్ గా ఉంచు తుంది. తద్వారా ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం శ్వాసను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. దీని వల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగవుతుంది. నిద్రలేమి, నిద్రలో ఆటంకాలు వంటి సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది. అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం చేసేవారి రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉన్నవారు ఈ ప్రాణాయామ పద్ధతిని పాటిస్తుంటే రక్తపోటు అదుపులో ఉండటం ద్వారా గుండె పోటు ప్రమాదాలు కూడా తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఈ ప్రాణాయామ పద్ధతి పాటిస్తుంటే మలబద్ధకం, ఆమ్లత్వం, అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా మార్చడంలో అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం సహాయపడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు, సీజన్ వ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఖర్జూరం విత్తనాల కాఫీ ఎప్పుడైనా తాగారా.. దీంతో ఎన్ని లాభాలంటే..

అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం చేసేవారి ఏకాగ్రత చాలా మెరుగ్గా ఉంటుంది. వీరి జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా తీరు, చురుగ్గా విషయాలను అర్థం చేసుకోవడం వంటివి సాధ్యమవుతాయి. మైగ్రేన్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడేవారికి ఒక ఖచ్చితమైన వైద్యం అంటూ ఉండదు. అలాంటి వారికి అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం బాగా సహాయపడుతుంది. శరీరంలో శక్తి ప్రవాహాన్ని పెంచడం ద్వారా శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచుతుంది. అలసట, బద్ధకం తగ్గిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా ఈ ప్రాణాయామ పద్ధతి పాటిస్తుంటే ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. ఉబ్బసం సమస్యతో ఇబ్బంది పడేవారికి, ఆస్తమా లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఇది బాగా సహాయపడుతుంది.

ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలంటే తెల్లని ఫుడ్స్ జోలికి మాత్రం వెళ్లొద్దు!

జీవితాంతం ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉండాలంటే మైదాతో చేసిన ఫుడ్స్ జోలికెళ్లొద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలంటే ఈ తెల్లని ఫుడ్స్ జోలికి మాత్రం వెళ్లొద్దు! ఇంటర్నెట్ డెస్క్: ఒకసారి ఆరోగ్యం చేజారితే తిరిగి పొందడం అంత ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. కాబట్టి, ఆరోగ్యం విషయంలో నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అయితే, నేటి హడావుడి జమానాలో అనేక మంది మార్కెట్‌లో దొరికే ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ తిని సరిపెట్టుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా మైదాతో చేసిన ఫుడ్స్ ప్రమాదమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా తెల్లగా ఉండే 7 పదార్థాలతో ఆరోగ్యం కచ్చితంగా దెబ్బతింటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

పురుషుల్లో క్యాన్సర్! ఈ లక్షణాలుంటే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి!

మైదాతో చేసే వైట్ బ్రెడ్‌లో పీచు పదార్థం, పోషకాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తీవ్ర ఎగుడుదిగుడులకు లోనవుతాయి. ఫలితంగా ఇవి తిన్న కాసేపటికే మళ్లీ ఆకలి మొదలవుతుంది. దీంతో, అతిగా తిని క్రమంగా బరువుపెరుగుతారు. చివరకు టైప్ – 2 డయాబెటిస్ బారినపడతారు. తెల్లబియ్యంతో కూడా ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ తరహా బియ్యంలో పీచు పదార్థం తక్కువగా ఉండటంతో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ పెరుగుతుంది. బ్రౌన్ రైస్‌తో పోలిస్తే పోషకాలు కూడా తక్కువగానే ఉంటాయి. కాబట్టి, ఇవి తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. ఊబకాయానికి కూడా దారి తీస్తుంది.

బరువు తగ్గేందుకు నడకకు మించిన ఎక్సర్‌సైజు లేదు! ఎందుకంటే..

మైదాతో చేసే వైట్ పాస్తాలో కూడా పీచు పదార్థం తక్కువ. దీని రుచి బాగుందొచ్చేమో గానీ రోజూ తింటే మాత్రం కచ్చితంగా బరువు పెరుగుతారు. దీనికి బదులు గోధుమలతో చేసిన ఆహారాలు ఆరోగ్యకరం. ఇక మనం సాధారణంగా తినే చక్కెరను కూడా బాగా రిఫైన్ చేస్తారు. అంటే ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు మాత్రమే ఉంటాయి. పోషకాలు ఏమీ ఉండవు. ఇది తింటే బరువుపెరుగుతారు. డయాబెటిస్‌తో పాటు గుండె సంబంధిత సమస్యలు కూడా వస్తాయి. చక్కెరకు బదులు తేనె లేదా పళ్ల ఆధారిత తీపి పదార్థాల వైపు మళ్లడం మంచిదని న్యూట్రిషనిస్టులు చెబుతుంటారు. బంగాళదుంప చిప్స్‌తో కూడా ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవు. వీటిని నూనెలో వేయిస్తారు కాబట్టి ఇవి అనారోగ్యకారకమని న్యూట్రిషనిస్టులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చిప్స్‌లో కూడా కెలొరీలు మినహా ఎటువంటి పోషకాలు కూడా ఉండవు. దీంతో, ఇవి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తాయి. ఫుల్ క్రీమ్ పాలతో చేసిన డెయిరీ ఉత్పత్తులు కూడా అనారోగ్య కారకాలు. పైపెచ్చు ఇతర చక్కెరలు కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ చివరకు కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచి గుండె సంబంధిత సమస్యలు కలగజేస్తాయి.

ఈ చిట్కాలతో ఈజీగా డయాబెటిస్‌ను నియంత్రించండి

ఒకసారి షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందంటే అది మనం జీవించి ఉన్నంతకాలం మనతోనే ఉంటుంది. రోజూ మాత్రలు వేసుకోవల్సి ఉంటుంది. డయాబెటిస్‌ను పూర్తిగా తగ్గించే చికిత్స ఇప్పటివరకు లేదు. ఒకసారి వచ్చిందంటే అది ఎప్పటికీ ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధి బారినపడిన తర్వాత కొన్ని ఆరోగ్య చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా .. కసారి డయాబెటిస్ వచ్చిందంటే జీవితాంతం ఇబ్బంది పడాల్సిందే. మధుమేహం బారిన పడకుండా ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే ఉత్తమం. అలాకాకుండా
 ఒకసారి షుగర్ వ్యాధి వచ్చిందంటే అది మనం జీవించి ఉన్నంతకాలం మనతోనే ఉంటుంది. రోజూ మాత్రలు వేసుకోవల్సి ఉంటుంది. డయాబెటిస్‌ను పూర్తిగా తగ్గించే చికిత్స ఇప్పటివరకు లేదు. ఒకసారి వచ్చిందంటే అది ఎప్పటికీ ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధి బారినపడిన తర్వాత కొన్ని ఆరోగ్య చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడానికి ఆయుర్వేదంలో కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

డయాబెటిస్ ఒక దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్య. ఈ వ్యాధి ఎంత డేంజర్ అనేది ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. ఈ వ్యాధి శరీరాన్ని లోపల నుండి తినేస్తుంది. అందుకే దీనిని సైలెంట్ కిల్లర్ అని అంటారు. రక్తంలో హై గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరగడం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఎవరికైనా, ఏ వయసులోనైనా డయాబెటిస్ రావొచ్చు. చిన్న పిల్లల్లో కూడా టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్‌ను నియంత్రించకపోతే, గుండె జబ్బులు, కంటి సమస్య, నరాల సమస్యలతో పాటు తీవ్రమైన కిడ్నీ , కాలేయం సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

డయాబెటిస్ లక్షణాలు..

అతిమూత్రం, దాహం పెరగడం, చూపు మందగించడం, కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం, బద్ధకంగా అనిపించడం డయాబెటిస్ లక్షణాలు. ఈ వ్యాధిలో మొత్తం మూడు రకాలు ఉంటాయి. డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ టైప్ 1, డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ టైప్ 2, జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్. కొంతమందికి వంశపారంపర్యంగా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. మరికొంతమందికి కొన్ని రకాల మందుల వాడకానికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కారణంగా ఈ సమస్య వస్తుంది. గంటలు తరబడి కూర్చోడం, పోషకాలు లేని ఆహారం, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..

మధుమేహాన్ని నియంత్రించేందుకు ఆయుర్వేదం చాలా మంచిదని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. ఉసిరికాయ తినడం ఎంతో మేలు అని.. ఇందులో విటమిన్ –సి ఉంటుందని, ఇది రోగనిరోధిక వ్యవస్థకు మేలు చేయడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించేందుకు ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే, కాకరకాయ తినడం ద్వారా ఎంతో ప్రయోజనకరం అని, దానిలోని చేదు.. గ్లూకోజ్ వినియోగాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. పసుపు, మెంతులు, నేరేడుపండు ఇవన్నీ కూడా మధుమేహ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నట్లు ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతి రోజు కనీసం అరగంటైనా వర్కౌట్ చేయాలని.. ఒకే సమయానికి తినడం అలవాటు చేసుకోవాలని, జంక్ ఫుడ్స్, కొలెస్ట్రాల్ ఫుడ్స్, డ్రింక్స్ కు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వీలైనంత వరకు శరీరానికి, మనసుకి విశ్రాంతి ఇవ్వాలని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అధిక బరువున్న వారికి క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఎక్కువట.. బీ కేర్ ఫుల్!

ప్రస్తుత జీవనశైలి కారణంగా అనేక మంది ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, గతి తప్పిన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం వంటివి ఊబకాయానికి దారితీస్తాయి. ఇలా బరువు పెరగడం అనేక రకాల వ్యాధులను ఆహ్వానిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఊబకాయుల్లో ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది వయస్సు ద్వారా మాత్రమే కాకుండా, జీవనశైలి ద్వారా కూడా ప్రభావితమవుతుంది.

ప్యాంక్రియాస్‌లో మొదలయ్యే క్యాన్సర్‌ను ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అంటారు. ఈ గ్రంథి శరీరంలోని ముఖ్యమైన భాగం. ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంద. శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ భాగంలో తలెత్తే క్యాన్సర్ చాలా తీవ్రమైన పరిణామాలను కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ అన్ని సాధారణ క్యాన్సర్ల కంటే చాలా ప్రమాదకరం. బతికే ఛాన్స్ చాలా తక్కువ. ఊబకాయం ఈ క్యాన్సర్‌కు ఒక కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులోనూ యువత ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ఊబకాయం 50 ఏళ్లలోపు వారిలో ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని 20 శాతం పెంచుతుందని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఒహియో స్టేట్ యూనివర్శిటీ వెక్నర్ మెడికల్ సెంటర్ పరిశోధకుల ప్రకారం.. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ గురించి జనాలకు పెద్దగా తెలియదు. అలాగే చాలా మంది ఈ వ్యాధి వృద్ధులకు మాత్రమే వస్తుందని అనుకుంటారు. కానీ ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ సంభవం ప్రతి సంవత్సరం 1 శాతం పెరుగుతోంది. 40 ఏళ్లలోపు వారిలో కేసులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఈ ఏడాది అక్టోబర్ 4 నుంచి 7 వరకు అమెరికాలో 1004 మందిని పరిశోధకులు సర్వే చేశారు. ఇందులో ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్
 ప్రమాద కారకాలపై ప్రశ్నలు అడిగారు. 50 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న
 పెద్దలలో సగం కంటే ఎక్కువ మంది (53 శాతం) వ్యాధి ప్రారంభ లక్షణాలు ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం, వృద్ధులలో మూడింట ఒక వంతు (33 శాతం) ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దీన్ని తగ్గించుకోవడానికి మొదటి అడుగు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం. ఎందుకంటే ఊబకాయం ఈ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని 20 శాతం పెంచుతుంది. అమెరికన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ (%ూజూ%) ప్రకారం.. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌లలో 10 శాతం మాత్రమే జన్యుపరమైన ప్రమాదంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. అయితే జీవనశైలిని వీలైనంతగా త్వరగా మెరుగుపరచుకుంటే ఈ ప్రమదం నుంచి త్వరగా బయటపడతారు. బరువు తగ్గడం చాలా మందికి సాధ్యమే. ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్, ఇతర క్యాన్సర్లు, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు.

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయంటే..

వికారం, ఉబ్బరం, అలసట, కామెర్లు, ఆకలి లేకపోవడం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి.. ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలలో ఏవైనా మీకు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

గుమ్మడికాయతో సమస్యలు పరార్..!

గింజల్ని రెగ్యులర్‌గా తింటే ఇలాంటి భయంకరమైన సమస్యలు పరార్..!

గుండె సమస్యల నుంచి తప్పించుకునేందుకు గుమ్మడిగింజల్లోని మెగ్నీషియం హెల్ప్ చేస్తుంది. ఈ గింజలు రెగ్యులర్‌గా తింటే స్ట్రోక్, గుండె సమస్యలతో మరణాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. గుమ్మడిగింజల్లో పీచు, పిండి పదార్థాలు బాడీలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగ్గా చేస్తాయి. దీంతో పాటు రక్తంలో చక్కెరని తగ్గిస్తాయి. దీనికోసం రెగ్యులర్‌గా గుమ్మడి గింజల్ని తీసుకోవడం మంచిదని గుర్తుపెట్టుకోండి. అంతేకాకుండా, నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారికి గుమ్మడిగింజలు చక్కని వరం. ఎందుకంటే, ఈ గింజల్లో ట్రిప్టోఫాన్, అమైనో యాసిడ్స్ మంచి నిద్రని అందిస్తాయి. వీటితో పాటు ఇందులోని కాపర్, జింక్, సెలీనియం నిద్ర నాణ్యతను పెంచుతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఈ గుమ్మడి గింజల్లో పుష్కలంగా మెగ్నీషియం ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల బాడీలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీంతోపాటు హైబీపి కూడా తగ్గుతుంది. ఈ రెండు సమస్యలున్నవారికి గుమ్మడిగింజలు హెల్దీ స్నాక్ అని చెప్పొచ్చు. వీటిని తినడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ కూడా పెరుగుతుంది. దీంతో సీజనల్ వ్యాధుల వంటి సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. బరువు తగ్గించడంలో ఫైబర్ కీ రోల్ పోషిస్తుందని అందరికీ తెలిసిందే. దీనికోసం కూరగాయలు, ఆకుకూరలు తింటారు. అయితే, వాటిని తినలేని వారు ఈ చిన్ని గింజల్ని తీసుకోవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, కడుపు నిండుగా ఉండి త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. గుమ్మడిగింజల్లో సహజంగానే జింక్, ఫాస్పరస్‌లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఎముకల్ని బలంగా చేస్తాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే ఎముకల సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవడానికి గుమ్మడిగింజలు తీసుకోవడం మంచిది.

మీకు ఆ సమస్య ఉందా..? ఒకే ఒక్క పండుతో చెక్ పెట్టొచ్చు..

ప్రస్తుత జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల చాలామంది ఎసిడిటీ గ్యాస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. సమయానికి సరిగా తినకపోయినా, ఎక్కువ తిన్నా.. నూనె పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకున్నా ఎసిడిటీ సమస్య మరింత పెరుగుతుందని పేర్కొంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. ఎసిడిటీ అనేది సాధారణంగా మీరు రాత్రి పడుకునే ముందు ఎక్కువ లేదా భారీ ఆహారం తిన్నప్పుడు సంభవించే ఒక సాధారణ జీర్ణ సమస్య. కానీ, ఆలస్యంగా తినడం, ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం ఈ రోజుల్లో అలవాటుగా మారింది.. దీనివల్ల ఈ సమస్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది.. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే కడుపులో భారం, మంట లేదా పుల్లటి త్రేన్పులు రావడం లాంటివి కనిపిస్తాయి.. ఇలానే ఉంటే ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తింటే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఇలా చేయండి..

అరటిపండు జీర్ణక్రియకు చాలా మేలు చేస్తుంది. అరటిపండ్లు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి.. కడుపు గోడలపై రక్షిత పొరను ఏర్పరుస్తాయి.. యాసిడ్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే అరటిపండులో పొటాషియం, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతో పాటు ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు దరిచేరవు.

తినడానికి సరైన మార్గం

ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఖాళీ కడుపుతో ఒకటి లేదా రెండు అరటిపండ్లు తింటే ఎసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా, అరటిపండును పెరుగు లేదా సలాడ్‌తో కలిపి తినవచ్చు.

అసిడిటీ విషయంలో దీన్ని గుర్తుంచుకోండి

ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల ఎసిడిటీ తగ్గుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో టీ లేదా కాఫీ తాగడం వల్ల ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది.. కాబట్టి ఉదయం కొన్ని నిమిషాల పాటు దీనికి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

అసిడిటీ నివారణకు చర్యలు

అసిడిటీ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే నిద్రకు కనీసం మూడు గంటల ముందు ఆహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది.. ఇది ముఖ్యమైనదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఆహారం జీర్ణం కావడానికి తగినంత సమయం ఇస్తుంది. అలాగే పడుకునే ముందు ఆకలిగా అనిపిస్తే కిచడీ, పప్పు వంటి తేలికపాటి ఆహారాన్ని తినండి. అలాగే, తగినంత నిద్ర పోవాలని సూచిస్తున్నారు. రాత్రిళ్లు భారీ ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు.

రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రిస్తే ఇంత నష్టం జరుగుతుందా..?

ప్రస్తుతం నడుస్తున్నది ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగం కావడంతో అన్నింటిలోనూ అందరూ వేగాన్నే కోరుకుంటున్నారు. ప్రతీదీ వేగంగా కావాలని ఆలోచిస్తున్నారు. ఆ విధంగానే పనులు చేస్తున్నారు. అయితే అంతా బాగానే ఉన్నప్పటికీ నేటి తరం వారికి ఈ ఫాస్ట్ యుగం కారణంగా రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రిస్తే ఇంత నష్టం జరుగుతుందా..? ప్రస్తుతం నడుస్తున్నది ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగం కావడంతో అన్నింటిలోనూ అందరూ వేగాన్నే కోరుకుంటున్నారు. ప్రతీదీ వేగంగా కావాలని ఆలోచిస్తున్నారు. ఆ విధంగానే పనులు చేస్తున్నారు. అయితే అంతా బాగానే ఉన్నప్పటికీ నేటి తరం వారికి ఈ ఫాస్ట్ యుగం కారణంగా ఒత్తిడి అధికంగా వస్తోంది. విద్యార్థుల నుంచి ఉద్యోగుల వరకు అందరూ ఒత్తిడి బారిన పడుతున్నారు. తాము సరైన ప్రదర్శన చేయకపోతే లేదంటే తమ జాబ్ గురించి చాలా మంది ఆందోళన చెందుతున్నారు. దీంతోపాటు పని ఒత్తిడి కూడా పెరిగిపోయింది. దీని వల్ల చాలా మంది రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్రించడం లేదు.

మెటబాలిజంపై ప్రభావం..

నిద్రలేమి అన్నది ప్రస్తుతం చాలా మందికి కామన్ అయిపోయింది. ఫోన్ చూస్తూ రాత్రి 12 లేదా 1 గంటకు నిద్రిస్తున్నారు. ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి జీవనశైలి అసలు మంచిది కాదని, రాత్రి త్వరగా నిద్రించి ఉదయం త్వరగా నిద్రలేస్తేనే మంచిదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రించడం వల్ల అనేక దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రించడం వల్ల మెటబాలిజంపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో మెటబాలిజం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా అధికంగా బరువు పెరుగుతారు. ఇది డయాబెటిస్‌కు దారి తీస్తుంది. దీంతోపాటు రక్త నాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోతుంది. దీంతో గుండె పోటు వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థ..

నిద్ర వల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు ప్రభావితం అవుతుంది. నిద్ర సరిగ్గా పోకపోతే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా పని చేయదు. దీంతో ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడతారు. ముఖ్యంగా తెల్ల రక్త కణాలు క్రిములతో పోరాడే శక్తిని కోల్పోతాయి. దీంతో రోగాలు సులభంగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రించి ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం వల్ల బద్దకంగా మారుతారు. మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. చురుగ్గా పనిచేయలేరు. ఉత్సాహంగా ఉండరు. దీంతో పనితో ఉత్పాదకత తగ్గుతుంది. సరిగ్గా పనిచేయలేకపోతారు. అలాగే రోజువారి పనులు చేసేందుకు కూడా బద్దకంగా అనిపిస్తుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రించడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గుతాయి. మెదడు మొద్దుబారినట్లు అవుతుంది.

హార్మోన్లపై ప్రభావం..

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా నిద్రిస్తే హార్మోన్లపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. దీంతో అధికంగా బరువు పెరిగిపోతారు. మహిళల్లో అయితే పీరియడ్స్ సరిగ్గా రావు. అలాగే ముఖంపై ముడతలు ఏర్పడుతాయి. వృద్ధాప్య ఛాయలు త్వరగా వచ్చేస్తాయి. ఇన్ని దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది కనుక రాత్రి త్వరగా నిద్రించి ఉదయం త్వరగా నిద్ర లేచే ప్రయత్నం చేయండి. దీంతో అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

చింతపండులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు మూలం..

చింతపండులో మంచి కొవ్వులు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు ఇ, కె, సి, బి1, బి2, బి5, బి3, బి6 తో పాటుగా సోడియం, ఐరన్, ఎనర్జీ, జింక్, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. చింతపండులో ఉండే హైడ్రక్సీ సిట్రిక్ యాసిడ్ మనలో ఫ్యాట్ ప్రొడక్షన్ను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులో ఉండే హెచ్‌సీఏ ఫ్యాట్ నిల్వలకు కారణమయ్యే ఎంజైమ్స్‌కు అడ్డుగా నిలుస్తుంది. చింతపండు తీసుకుంటే వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు కొవ్వు తొందరగా కరిగేందుకు కూడా ఇది ఎంతో సహాయపడుతుందట. బరువు తగ్గాలనుకుంటే తప్పకుండా ప్రతిరోజూ దీని తీసుకోండి. చింతపండును రోజు వారి ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పాలీఫెనాల్స్, ఫ్లైవనాయిడ్లు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. అంతేకాదు దీనితో మెటబాలిజం కూడా పెరుగుతుంది. తద్వారా ఆకలి చాలా వరకు తగ్గుతుంది. దీంతో మీరు ఈజీగా వెయిట్ లాస్ అవుతారు. చింతపండులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.

హార్ట్ ఎటాక్ రావొద్దంటే రాత్రిళ్లు ఈ ఒక్కపని చేయండి..

పదికాలాలపాటు నిండు ఆరోగ్యం మీ సొంతం ప్రతి మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నిద్ర చాలా అవసరం. మంచి రాత్రి నిద్ర రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తగినంత నిద్ర కావాలి. మంచి రాత్రి నిద్ర హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇటీవలి పరిశోధనల ప్రకారం తక్కువ నిద్ర అధిక రక్తపోటు సమస్యను పెంచుతుందని తేలింది. ఇది క్రమంగా గుండెపై ప్రభావం చూపుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఈ అధ్యయనం ప్రకారం ఏడు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడమే అనారోగ్యానికి మూలకారణం. అంటే, మీ గుండె ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉందన్నమాట. మంచి రాత్రి నిద్ర మీ ఆయుష్షును పెంచుతుందని, గుండె జబ్బులను నివారిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మన దేశంలో పురుషుల కంటే స్త్రీలు తక్కువ నిద్రపోతారు. రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోయి తెల్లవారుజామున నిద్రలేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల గుండె సమస్యలు మహిళల్లో అధికంగా తలెత్తుతున్నాయి. ఏడు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు ముప్పు 7 శాతం పెరుగుతుంది. ఐదు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల నిద్ర 11 శాతం గుండె జబ్బుల ముప్పు పెరిగిందని ఈ అధ్యయనంలో తేలింది. ఏడెనిమిది గంటల నిద్ర ఆరోగ్యకరమైన గుండెకు మంచిదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. కానీ నిద్రలో తరచుగా మేల్కొలపడం అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. 16 అధ్యయనాల్లో ఈ విషయం వెల్లడైంది. గత ఐదేళ్లలో ఆరు దేశాల నుంచి పది లక్షల మందికి పైగా ప్రజల నుంచి సేకరించిన డేటా ద్వారా ఈ అధ్యయనం చేశారు. తక్కువ నిద్రపోయే వారు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే అవకాశం ఉందని తేలింది. అలాగే మీరు ఎంత తక్కువ నిద్రపోతే, భవిష్యత్తులో అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశాలు అంత ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఈ అధ్యయనం చెబుతోంది. కాబట్టి, ప్రతిరోజూ ఏడెనిమిది గంటల నిద్ర మీ గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. అదేవిధంగా, మధుమేహం, ధూమపానం అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని 20 శాతం పెంచుతాయి.

రాత్రంతా హాయిగా నిద్రపోవాలంటే.. రాత్రిళ్లు మొబైల్, టీవీ చూసే అలవాటు మానుకోవాలి. ధూమపానం, మద్యం సేవించడం వల్ల నిద్ర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఆందోళన, డిప్రెషన్, స్లీప్ అప్నియా సమస్యలు నిద్ర సమస్యలను కలిగిస్తాయి. రాత్రి షిఫ్ట్ సమయంలో అతిగా తినడం వల్ల మంచి నిద్రకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. వీటన్నింటికీ దూరంగా ఉంటే నాణ్యమైన నిద్ర అందుతుంది.

నువ్వులను ఇలా వాడితే మీ ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరిసిపోతుంది..!

నువ్వులను మనం తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. నువ్వుల నుంచి తీసిన నూనెను కూడా మనం వాడుతుంటాం. నువ్వుల్లో ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని సంరక్షించి కాంతిని ఇస్తాయి. నువ్వులను ఇలా వాడితే మీ ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరిసిపోతుంది..! నువ్వులను మనం తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. నువ్వుల నుంచి తీసిన నూనెను కూడా మనం వాడుతుంటాం. నువ్వుల్లో ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని సంరక్షించి కాంతిని ఇస్తాయి. చర్మంపైన ఉండే పొరను రక్షిస్తాయి. నువ్వుల్లో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. అందువల్ల నువ్వులు చర్మ సౌందర్యానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. నువ్వుల నుంచి తీసిన నూనెనే ముందుగా మానవులు వాడడం మొదలు పెట్టారని చరిత్ర చెబుతోంది. మనిషి నువ్వుల నూనెనే ముందుగా వాడినట్లు చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. నువ్వుల నూనెలో మెగ్నీషియం, ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఐరన్, అనేక రకాల బి విటమిన్లు, విటమిన్ ఇ, క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఒక టీస్పూన్ నువ్వుల పొడిని తీసుకుని అందులో ఒక టీస్పూన్ పెరుగు వేసి కలపాలి. ఇందులోనే చిటికెడు పసుపు వేయాలి. కొన్ని చుక్కల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. దీంతో ఫేస్ ప్యాక్ రెడీ అవుతుంది. దీన్ని ముఖానికి పట్టించి 15 నిమిషాలు అయ్యాక చల్లని నీటితో కడిగేయాలి. దీని వల్ల ముఖంపై ఉండే రంధ్రాలు మూసుకునిపోతాయి, చర్మానికి తేమ లభిస్తుంది. చర్మం బ్రైట్‌గా మారి కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

1 టీస్పూన్ నువ్వుల పొడిని తీసుకుని అందులో కొన్ని చుక్కల పాలు లేదా తేనె కలిపి ఒక స్క్రబ్ క్రియేట్ చేయాలి. దీన్ని అప్లై చేస్తుంటే ముఖంపై ఉండే మృత చర్మ కణాలు పోతాయి. మురికి, ధూళి, దుమ్ము కూడా పోతాయి. నువ్వుల నూనెను మీరు ముఖానికి నేరుగా కూడా అప్లై చేయవచ్చు. నువ్వుల నూనెను ముఖానికి రాసిన తరువాత కాసేపు ఆగి కడిగేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే చర్మానికి మెరుపు లాంటి లుక్ వస్తుంది. చర్మం కాంతితో మెరిసిపోతుంది. అర కప్పు నువ్వుల నూనె, అర కప్పు యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్, పావు కప్పు నీళ్లను తీసుకుని బాగా కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాత్రి పూట రాయాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం కడిగేయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే చర్మం టైట్‌గా మారుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది.

2 కప్పుల బ్లాక్ టీనికాచి అందులో 3 టేబుల్ స్పూన్ల నువ్వులను వేయాలి. మిశ్రమాన్ని చల్లార్చిన తరువాత వడకట్టాలి. అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరిపాలను కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని గాలి చొరబడని కంటెయినర్‌లో నిల్వ చేయాలి. దీన్ని రోజూ ఉదయం క్లీన్సర్‌లాగా వాడుకోవచ్చు. ఒక టేబుల్ స్పూన్ నువ్వుల పొడి, ఒక టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, తేనె కలిపి మిశ్రమంగా చేసి ఈ ఫేస్ ప్యాక్‌ను ముఖానికి రాయాలి. కొంత సేపు అయ్యాక కడిగేయాలి. వారంలో ఇలా 2 సార్లు చేయాలి. దీంతో చర్మం తిరిగి పూర్వ రూపాన్ని పొందుతుంది. ఇలా నువ్వులు లేదా నువ్వుల పొడి, నువ్వుల నూనెను వాడి చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు.

బియ్యం కడిగిన నీళ్లు పారబోసేస్తున్నారా..?

వెంట్రుకల అందాన్ని పెంచడంలో బియ్యం కడిగిన నీరు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇనోసిటోల్ అనే ఒక కార్బోహైడ్రేట్ వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఈ కార్బోహైడ్రేట్ సాధారణంగా బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల జుట్టును బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో వాష్ చేసుకోవటం వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. నల్లగా మెరుస్తూ మృదువుగా మారుతుంది. బియ్యం కడిగిన నీరు మీ జుట్టు మూలాల్లో సరైన విటమిన్ల లోపాన్ని పూరిస్తుంది. బియ్యం కడిగిన నీళ్లతో తలస్నానం చేయటం వల్ల చుండ్రు పోతుంది. తలపై ఉండే చిన్న చిన్న పొక్కులు వంటివి కూడా తగ్గిపోతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతుంది. జుట్టు పెరుగుదలలో బియ్యం నీరు పరోక్ష పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది జుట్టుకు అదనపు మెరుపును అందిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు మీ హెయిర్‌కేర్ రోటీన్‌లో కూడా ఈ బియ్యం కడిగిన నీటిని ఉపయోగించ వచ్చు. కావాలంటే, మీరు రైస్ వాటర్ హెయిర్ స్ప్రేని కూడా ఉపయోగించ వచ్చు. ఎందుకంటే ఇది మీ జుట్టు మీద రక్షణ పొరను ఏర్పరుస్తుంది. కాబట్టి ఎటువంటి హానికరమైన పదార్థాలు మీ జుట్టును నేరుగా ప్రభావితం చేయవు. అలాగే, హెయిర్ మాస్క్‌గా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. దీనికోసం ఒక గిన్నెలో అవిసె గింజల పొడి, బియ్యం పిండిని కలపండి. ఇందులో కొన్ని చెంచాల బియ్యం నీటిని కలపాలి. చిక్కటి మిశ్రమం తయారు చేసుకుని, జుట్టు మొత్తానికి బాగా పట్టించాలి. దీంతో మీరు మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. జుట్టును వాష్ చేయడానికి ఉపయోగించడం వల్ల కూడా ప్రభావం ఉంటుంది. ఇది మీ జుట్టు అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఒక్క బియ్యం నీరే వందపాళ్లు ఉపయోగపడుతుంది. కాబట్టి, బియ్యం కడిగిన నీటిని జుట్టు మూలాల్లోకి పట్టించి స్మూత్‌గా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ జుట్టును అందంగా, మెరిసేలా చేస్తుంది. కానీ, ఇక్కడ కొన్ని జాగ్రత్తలు కూడా తప్పనిసరి. మీకు మీ జుట్టుకు సంబంధించి ఏదైనా సమస్య ఉన్నా, అందుకు చికిత్స తీసుకుంటున్నా ఇలాంటివి పాటించే ముందు వైద్యులను సంప్రదించటం ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు.

నిత్యం అలసటగా ఉంటున్నారా.? ఈ విటమిన్ లోపం ఉన్నట్లే

అధిక శ్రమ, తీవ్రమైన ఒత్తిడి వల్ల అలసటతో బాధపడుతుంటారు. ఇటీవల ఈ సమస్య బారిన పడుతోన్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. అయితే ఎలాంటి కారణం లేకుండా నిత్యం అలసటతో ఉంటున్నారా.?అయితే ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో విటమిన్ల లోపం కారణంగా ఇలా అలసటకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఐదు రకాల విటమిన్ లోపం అలసటకు ప్రధాన కారణమని చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. శరీరంలో ఐరన్ లోపిస్తే ఇలాగే నిత్యం అలసటగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హిమోగ్లోబీన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషించే ఐరన్ లోపం కారణంగా ఎనీమియా సమస్య వస్తుంది. దీంతో రక్తంలో ఆక్సిజన్ అన్ని అవయవాలకు సరిగ్గా సరఫరా కాదు. దీంతో తల తిరగడం, నీరసం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. తీసుకునే ఆహారంలో ఆకు కూరలు, మాంసం, గుడ్లు తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయటపడొచ్చు. విటమిన్ డి లోపం కారణంగా కూడా నిత్యం అలసటగా ఉంటుంది. శరీరంలో కాల్షియం సంగ్రహణకు విటమిన్ డి ఉపయోగపడుతుంది. దీనివల్ల శరీరానికి కావాల్సిన ఎనర్జీ లభిస్తుంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల కండరాల్లో నిస్సత్తువ ఆవహిస్తుంది. నిత్యం అలటగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ సమస్య నుంచి యటపడాలంటే.. తీసుకునే ఆహారంలో ప్యాటీ ఫిష్, గుడ్లు ఉండాలి. ఉదయం సూర్యరశ్మి పడేలా చూసుకోవాలి. విటమిన్ బి12 లోపం కూడా అలసటకు ఒక కారణమని నిపుణులు అంటున్నారు. రక్త నాళాలు, రక్త కణాల్ని బూస్ట్ చేయడంలో ఈ విటమిన్ ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విటమిలో తరచూ తలనొప్పి వస్తుంటుంది. శరీరంలో మెగ్నీషియం లోపించిన ఇలా అలసగా ఉంటుంది. కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేసేందుకు దోహదపడుతుంది. మెగ్నీషియం లోపిస్తే కండరాలు లాగిన భావన కలుగుతుంది. నట్స్, సీడ్స్, తృణ ధాన్యాలు తీసుకుంటే ఈ సమస్య దూరమవుతంది. విటమిన్ బీ9 లేదా ఫోలేట్ లోపం కారణంగా శరీరంలో కొత్త సెల్స్ నిర్మాణం జరగదు. ఫలితంగా అలసట, నైరాశ్యం, ఒత్తిడి, ఏకాగ్రత లోపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఆకు కూరలు, పండ్లు , తృణ ధాన్యాలు తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

సరదా చావుకొచ్చింది..!

ఫన్‌రైడ్ కోసం పోయి ప్రాణాలు పోగొట్టుకుంది

చిత్తూరు జిల్లా తిరుపతి రూరల్ మండలం తిరుచానూరులో విషాద సంఘటన చోటు చేసుకుంది. తిరుచానూరులోని శిల్పారామంలో క్రాస్‌వీల్ ఓ మహిళను మింగేసింది. ఆదివారం సెలవు దినం కావడంతో శిల్పారామం సందర్శనలో క్రాస్ వీల్‌లో ఇద్దరు మహిళలు కూర్చొని తిరుగుతున్న సమయంలో ఒక్కసారిగా అది విరిగిపోయింది. ఈ ప్రమాదంలో ఓ మహిళ అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, మరొకరికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. గాయపడిన మహిళను తిరుపతి రుయా ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆమె పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. మృతురాలిని తిరుపతిలోని సుబ్బారెడ్డి నగర్‌కు చెందిన లోకేశ్వరిగా గుర్తించారు. శిల్పారామం క్యాంటీన్ వద్దగల వన్ సైడ్ జాయింట్ క్రాస్ రైడ్ లో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. క్రాస్ వీల్ తిరుగుతున్న సమయంలో దాదాపు 20 అడుగుల ఎత్తు నుండి పడిపోయారు ఇద్దరు మహిళలు. ప్రమాదంలో ఒక మహిళ అక్కడి కక్కడే మృతిచెందగా మరో మహిళ తీవ్రంగా గాయపడింది. ఆదివారం సాయంత్రం 5గంటల ప్రాంతంలో ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. గాయపడ్డ మహిళను ఆసుపత్రికి తరలించారు స్థానికులు. మృతురాలు తిరుపతిలోని సుబ్బారెడ్డి నగర్ లో ఉంటున్న చిత్తూరు జిల్లా అరగొండకు చెందిన లోకేశ్వరిగా గుర్తించారు. ఘటన అనంతరం శిల్పారామంలో క్రాస్ వీల్ ను నిర్వహిస్తున్న కాంట్రాక్టర్ ప్రభాకర్ ను తిరుచానూరు పోలీసులకు అప్పగించారు .

ఆకలిగా ఉందని ఎగ్ బోండా తిన్నాడు చివరకు ప్రాణాలే పోయాయి..

పుట్టిన వాడికి మరణం తప్పదు.. ఇది అక్షర సత్యం.. అయితే, ఆ చావు మనిషిని ఎటు నుంచి ఆవహిస్తుందే చెప్పడం కష్టం. కరోనా అనంతరం కాలంలో ఊహించని మరణాలు పెరిగిపోతున్నాయి. అప్పటి వరకు సంతోషంగా ఉన్నవారు ఉన్నట్టుండి ప్రాణాలు విడుస్తున్నారు. చిత్ర విచిత్ర కారణాలు మనిషిని మరణానికి దగ్గర చేస్తున్నాయి. గొంతులో ఆమ్లెట్, మాంసం ముక్క, కొబ్బరి ముక్క ఇరుక్కొని ప్రాణాలు విడిచిన ఘటనలు కూడా సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌పై వైరల్‌గా మారుతున్నాయి. తాజాగా ఓ వ్యక్తి నోట్లో కోడిగుడ్డు ఇరుక్కొని మృత్యువాతపడ్డాడు. అవును, మీరు చదివింది నిజమే.. నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలో జరిగింది ఈ విషాద సంఘటన..పూర్తి వివరాల్లోకి వెళితే.. నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలోని లింగాల మండల కేంద్రంలో ఈ విషాద ఘటన చోటు చేసుకుంది. గొంతులో కోడిగుడ్డు ఇరుక్కొని బిజనపల్లి మండలం నందివడ్డెమాన్ కు చెందిన తిరుపతయ్య(50) అనే వ్యక్తి మృతి చెందాడు. చెన్నంపల్లి చౌరస్తా వద్ద ఓ బజ్జీల బండి వద్ద ఎగ్ బజ్జి తింటుండగా ఈ ఘటన జరిగింది. గొంతులో గుడ్డు ఇరుక్కోవడంతో శ్వాస ఆడక అక్కడిక్కడే మృతిచెందాడు తిరుపతయ్య.

చెత్త జాబితాలో చేరిన రోహిత్ శర్మ.. కెరీర్‌లోనే అతి పెద్ద కళంకం..

న్యూజిలాండ్ జట్ల మధ్య టెస్టు సిరీస్‌లో చివరి మ్యాచ్ ముంబై వేదికగా జరిగింది. ఈ మ్యాచ్‌లో, భారత జట్టు 25 పరుగుల తేడాతో ఓడిపోవడంతో 3 మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో క్లీన్‌స్వీప్‌ను ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చింది. రోహిత్ శర్మ సారథ్యంలో తొలిసారి టీమిండియా ఘోర పరాజయాన్ని చవిచూడాల్సి వచ్చింది. ఈ సిరీస్‌లో, రోహిత్ శర్మ కెప్టెన్‌గా అద్భుతాలు చేయలేకపోయాడు. అలాగే, బ్యాట్స్‌మెన్‌గా పరుగులు చేయడంలోనూ సక్సెస్ కాలేదు. ఈ పేలవమైన ప్రదర్శన కారణంగా రోహిత్ ఎప్పుడూ ఊహించని, అలాగే చెత్త జాబితాలో చోటు దక్కించుకున్నాడు.

చెత్త జాబితాలో రోహిత్ పేరు..

ఈ సిరీస్‌కు ముందు, రోహిత్ శర్మ కెప్టెన్‌గా భారత్‌లో కేవలం 2 టెస్టు మ్యాచ్‌లు మాత్రమే ఓడిపోయాడు. కానీ, న్యూజిలాండ్‌పై అందుకు విరుద్ధంగా జరిగింది. సిరీస్‌లోని మూడు మ్యాచ్‌ల్లోనూ టీమిండియా ఓడిపోయింది. దీంతో స్వదేశంలో అత్యధిక మ్యాచ్‌లు ఓడిన భారత కెప్టెన్ల జాబితాలో రెండో స్థానానికి చేరుకున్నాడు. అతని కెప్టెన్సీలో, టీం ఇండియా ఇప్పుడు స్వదేశంలో మొత్తం 5 టెస్ట్ మ్యాచ్‌లను కోల్పోయింది. ఈ జాబితాలో, అతను మహ్మద్ అజారుద్దీన్, కపిల్ దేవ్ వంటి దిగ్గజాల కంటే ముందున్నాడు. కెప్టెన్‌గా స్వదేశంలో అత్యధిక టెస్టు మ్యాచ్‌లు ఓడిన విషయంలో టైగర్ పటౌడీ ముందంజలో ఉన్నాడు. భారత్‌లో 9 టెస్టుల్లో ఓడిపోయాడు.

కెప్టెన్‌గా రోహిత్ టెస్టు గణాంకాలు..

రోహిత్ శర్మ సారథ్యంలో టీమిండియా ఇప్పటివరకు 21 టెస్టు మ్యాచ్‌లు ఆడింది. ఈ సమయంలో భారత జట్టు 12 మ్యాచ్‌ల్లో విజయం సాధించగా, 7 మ్యాచ్‌ల్లో ఓటమి చవిచూడాల్సి వచ్చింది. అదే సమయంలో 2 మ్యాచ్‌లు కూడా డ్రా అయ్యాయి. అదే సమయంలో భారతదేశంలో మొత్తం 16 టెస్ట్ మ్యాచ్‌లకు కెప్టెన్‌గా ఉన్నాడు. ఇందులో 10 మ్యాచ్‌ల్లో విజయం సాధించగా, 5 మ్యాచ్‌ల్లో ఓడిపోయింది. ఇది కాకుండా 1 మ్యాచ్ డ్రా అయింది. మరోవైపు విదేశాల్లో ఉన్న వారి గణాంకాల గురించి చెప్పాలంటే.. టీమ్ ఇండియా 4 మ్యాచ్‌ల్లో 2 గెలిచి 1 ఓడిపోయింది. టీం ఇండియా ఇప్పుడు ఆస్ట్రేలియాలో తదుపరి టెస్ట్ సిరీస్ ఆడవలసి ఉంది. అక్కడ రోహిత్‌కు మరో పెద్ద పరీక్ష ఉంటుంది.

మౌనంగానే రోహిత్ శర్మ బ్యాట్..

ఈ సిరీస్‌లో రోహిత్ శర్మ బ్యాట్స్‌మెన్‌గా కూడా చాలా చెడ్డ స్థితిలో ఉన్నాడు. అతను 3 మ్యాచ్‌ల 6 ఇన్నింగ్స్‌లలో 91 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగాడు. ఆ సమయంలో అతని సగటు 15.16గా ఉంది. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, అతను ఒక్కసారి మాత్రమే 50 పరుగుల మార్క్‌ను టచ్ చేశాడు.

సెక్యూరిటీ గార్డు డాక్టర్ అయ్యాడు!

ఏకంగా రోగికి కట్టుకట్టి ఇంజెక్షన్ కూడా ఇచ్చాడు!

సోషల్ మీడియాలో ఓ వీడియో వైరల్ అవుతోంది. సెక్యూరిటీ గార్డు డాక్టర్ అవతారం ఎత్తాడు. దీంతో ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రం తీవ్ర అస్తవ్యస్తంగా మారిన దృశ్యం స్పష్టమవుతోంది. తీవ్ర గాయాలపాలైన ఓ వ్యక్తి చికిత్స నిమిత్తం ఆరోగ్య కేంద్రానికి వచ్చాడు. కానీ వైద్యుడికి బదులు యూనిఫాం ధరించిన సెక్యూరిటీ గార్డు పేషెంట్ కాలికి కట్టు కట్టాడు. అంతేకాదు సదరు సెక్యూరిటీ గార్డు రోగికి ఇంజక్షన్ కూడా ఇచ్చాడు. ఈ భయానక వీడియో బీహార్‌లోని ముజఫర్‌పూర్‌లోని ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రం నుండి బయటకు వచ్చింది. వైరల్ వీడియోలో, ఆరోగ్య కేంద్రంలో తీవ్ర అస్తవ్యస్తత చిత్రాలు చిక్కుకున్నాయి. సెక్యూరిటీ గార్డు వైద్యుడికి బదులు రోగికి ఇంజెక్షన్ ఇచ్చాడు. ముజఫర్‌పూర్‌లోని ముసహ్రీ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఈ ఘటన జరిగినట్లు సమాచారం. రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడిన యువకుడిని ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకొచ్చారు. అతని కాలికి రక్తం కారుతోంది. అతడి తలకు కూడా గాయమైంది. అయితే ఆరోగ్య కేంద్రంలో డాక్టర్ అందుబాటులో లేకపోవడంతో సెక్యూరిటీ గార్డు గాయపడిన పేషెంట్‌కు డ్రెస్సింగ్ చేశాడు. రోగి కాలికి కట్టు కట్టి ఇంజక్షన్ ఇచ్చాడు. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో వైరల్ అవుతోంది. దీంతో వెంటనే, సెక్యూరిటీ గార్డు క్లియర్ చేసినప్పటికీ, రోగి బాధతో విలపిస్తున్నాడు. ఆ సమయంలో డాక్టర్ అందుబాటులో లేడు. అందుకే త్వరగా కట్టు కట్టి ప్రాణపాయస్థితి నుంచి కాపాడానని సెక్యూరిటీ గార్డు వివరణ ఇచ్చాడు. అయితే వీడియో వైరల్ కావడంతో, ఒక బిజెపి నాయకుడు ఆరోగ్య శాఖ మరియు ముఖ్యమంత్రికి ఫిర్యాదు చేశారు.

తవ్వకాల్లో బయటపడ్డ పురాతన కుండ..

-మూత తీసి చూడగా కళ్లు బైర్లు కమ్మే నిధి..!
-కాపాలాగా ప్రాణాంతకమైన

మన దేశంలో పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలు, చరిత్రకారులు ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒకదానిపై పరిశోధనలు చేస్తూనే ఉంటారు. పురాతన కట్టడాలు, ఆలయాలకు సంబంధించిన రహస్యాలు, నిధి నిక్షేపాలకు సంబంధించిన ఆనవాళ్ల కోసం నిరంతర గాలింపు కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో అనే సార్లు విలువైన వస్తువులు, ఎన్నో చరిత్ర ఆనవాళ్లను వెలికితీశారు. అయితే, ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఈ వీడియోలో పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలకు ఊహించని నిధి దొరికింది. కానీ, ఆ నిధిని దక్కించుకోవాలంటే ప్రాణాలను పణంగా పెట్టాల్సిన పరిస్థితి ఎదురైంది. పూర్తి వివరాల్లోకి వెళితే సోసల్ మీడియా ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఈ వైరల్ వీడియో షేర్ చేయబడింది. వీడియోలో ఒక వ్యక్తి పురాతన వస్తువును తవ్వితీస్తున్నాడు. ఓ వ్యక్తి గడ్డపారతో భూమిని తవ్వడంతో వీడియో ప్రారంభమవుతుంది. అతను తవ్వడం పూర్తి చేస్తున్నప్పుడు అక్కడ ఒక పెద్ద పురాతన కుండ కనిపించింది. మట్టితో కప్పబడి ఉన్న ఆ కుండ నోటిపై తుప్పు పట్టిన మెటల్ ప్లేట్ ఏర్పాటు చేసి ఉంది. అది ఓపెన్ చేసి చూడా వారికి ఊహించని సీన్ ఎదురైంది. తవ్వకాల్లో బయటపడ్డ పాత కుండను వారు బయటకు తీసి ఓపెన్ చేసే ప్రయత్నం చేశారు.. తుప్పు పట్టి ఉన్న ఆ కుండ మూతను తెరిచి చూడగానే లోపల కనిపించిన దృశ్యం వారి పోగొట్టేలా చేసింది. ఆ కుండలో పాములు, కప్పలు నిండివున్నాయి. అవన్నీ ఆ కుండలోని నిధిని రక్షిస్తున్నట్టుగా ఉన్నాయి. ఇక వారు ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా ఎలాగోలా వాటిని తీసి పక్కకు విసిరేశారు.. అప్పుడు ఆ కుండ లోపల వారికి కళ్లు బైర్లు కమ్మే నిధి కనిపించింది. బంగారు హారం, పాత వస్త్రం ఒకటి కనిపించింది. దానిని బయటకు తీసివేయగా.. లోపల చాలా చిన్న చిన్నవి బంగారు నాణేలు కనిపించాయి. ఇక మొత్తం ఆ కుండను కిందకు దులిపేయగా.. వందల నాణేలు బయటపడ్డాయి.

స్వదేశంలో హ్యాట్రిక్ పరాజయాలు.. పెర్త్ టెస్ట్ నుంచి రోహిత్ ఔట్?

న్యూజిలాండ్‌తో స్వదేశంలో జరిగిన మూడు టెస్టుల సిరీస్‌లో టీమిండియా క్లీన్ స్వీప్‌తో ఘోర పరాజయాన్ని చవి చూసింది. మూడు టెస్టుల్లోనూ భారత్ ఓటమిని చవిచూడాల్సి వచ్చింది. ఆ తర్వాత రోహిత్ శర్మ చాలా నిరాశగా కనిపించాడు. అదే సమయంలో, అతను నవంబర్ 22 నుంచి ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో ప్రారంభమయ్యే ఐదు మ్యాచ్‌ల టెస్ట్ సిరీస్‌లో మొదటి మ్యాచ్‌లో ఆడడంపై కీలక అప్‌డేట్ ఇచ్చాడు.

పెర్త్ టెస్టుపై రోహిత్ శర్మ కీలక అప్‌డేట్..

ముంబైలో 25 పరుగుల తేడాతో ఓటమి తర్వాత రోహిత్ శర్మ ఆస్ట్రేలియా టూర్ గురించి మాట్లాడుతూ.. రాబోయే (పర్యటన) సవాలుతో కూడుకున్నది. ఆస్ట్రేలియాలో వేరే రకమైన ఆట ఉండబోతోందని అర్థం చేసుకున్నాం. యువ ఆటగాళ్లు కంఫర్ట్‌గా ఉండేలా వాతావరణం కల్పించడం సీనియర్ల బాధ్యత అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు. పెర్త్‌లో జరగనున్న తొలి టెస్టు మ్యాచ్ గురించి రోహిత్ శర్మ మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం నేను వెళ్ళాలా వద్దా అనే నిర్ణయం గురించి నాకు ఖచ్చితంగా తెలియదు. అయితే, ఏమి జరుగుతుందో చూద్దాం అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు.

రోహిత్ శర్మ స్థానంలో కెప్టెన్ ఎవరు?

ఆస్ట్రేలియన్ టూర్‌లో భారత్ ఇప్పుడు ఐదు మ్యాచ్‌ల టెస్ట్ సిరీస్ ఆడాల్సి ఉంది. ఇందుకోసం టీమిండియా నవంబర్ 10న ఆస్ట్రేలియా వెళ్లనుంది. అయితే వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల ఆస్ట్రేలియాలో నవంబర్ 22 నుంచి పెర్త్‌లో జరగనున్న తొలి టెస్టు మ్యాచ్‌కు టీమిండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ దూరం కావచ్చని మీడియా కథనాల ద్వారా వెలుగులోకి వచ్చింది. తొలి టెస్టు మ్యాచ్‌లో రోహిత్ శర్మ టీమ్ ఇండియాకు కెప్టెన్సీ చేయకపోతే, అతని స్థానంలో జస్ప్రీత్ బుమ్రా కెప్టెన్‌గా కనిపించనున్నాడు. బ్యాకప్ ఓపెనర్‌గా చేరిన అభిమన్యు ఈశ్వరన్ అరంగేట్రం చేయవచ్చు అని తెలుస్తోంది.

సాగర్ నుంచి శ్రీశైలం వరకు పడవ ప్రయాణం.. టికెట్ ధరలు ఇలా..

నాగార్జున సాగర్ – శ్రీశైలం ప్రయాణం ఎన్నో మధురానుభూతుల సమ్మేళనం. పచ్చని కొండల మధ్యలో పరవళ్లు తొక్కుతున్న కృష్ణమ్మ ప్రవాహం.. నదీజలాల మీదుగా వచ్చే చల్లని పిల్లగాలులు. చుట్టూ దట్టమైన నల్లమల అడవులు. పక్షుల కిలకిలరావాలు. ఇలా కృష్ణమ్మ సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదిస్తూ ఈ ప్రయాణం సాగుతోంది. నాగార్జున సాగర్ నుంచి శ్రీశైలం వరకు వెళ్లే టూర్ ప్యాకేజీ తెలంగాణ పర్యాటక శాఖ ప్రారంభించింది. నాగార్జునసాగర్ లాంచీ స్టేషన్ నుంచి తొలిరోజు 40 మంది పర్యాటకులతో లాంచీ కదిలింది. ఎక్కువ మంది పర్యాటకులు ప్రయాణించేలా డబుల్ డెక్కర్ తరహాలో ఏసీ లాంచీని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ లాంచీ ప్రయాణం సింగిల్ వేకు పెద్దలకు రూ. 2 వేలు, పిల్లలకు రూ. 1,600గా నిర్ణయించారు. రౌండప్ టూర్ ప్యాకేజీ అయితే పెద్దలకు రూ. 3000, పిల్లలకు రూ. 2400గా నిర్ణయించారు. ఈ ప్యాకేజీతో సాగర్ నుంచి శ్రీశైలం, శ్రీశైలం నుంచి సాగర్ వరకు లాంచీలో ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. ఈ ప్రయాణంలో పర్యాటకులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా టూరిజం శాఖ లైఫ్ జాకెట్లు, మంచినీటి వసతి, ఆహార ఏర్పాట్లతో పాటు అన్ని రకాల జాగ్రత్తలను తీసుకుంటుంది. కృష్ణమ్మ సవ్వడుల మధ్య సాగే ఈ ప్రయాణంలో చాకలిగట్టు సమీపించగానే జింకలు, దుప్పులు కనువిందు చేస్తాయి. వాటిని చూసి పర్యాటకులు సంబర పడిపోతున్నారు. ఇక గౌతమ బుద్ధుడి చారిత్రాత్మక విశేషాలను, జీవిత గాథలను తెలిపే నాగార్జునకొండ సమీపంగా సాగుతూ కొద్ది ప్రయాణంలోనే పురాతన ఏలేశ్వర గట్టు దర్శనమిస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో చారిత్రక కోటలు, కొండలు, జలపాతాలు కనిపిస్తాయి. అలా ముందుకు వెళ్లే కొద్దీ చూడ ముచ్చటైన అందాలు కనివిందు చేస్తూనే ఉంటాయి. ఇక సాగర్ నుండి శ్రీశైలం వరకు 120 కిలోమీటర్లు లాంచీ ప్రయాణానికి క్రూయిజ్ కెప్టెన్లు కీలకంగా ఉంటారు. లాంచీలో పర్యాటకుల భద్రతకు పెద్ద పీట వేస్తున్నారు. లాంచీలో ప్రయాణికులకు లైఫ్ జాకెట్లు ఇవ్వడంతోపాటు ఇద్దరు కెప్టెన్లు, నలుగురు స్విమ్మర్లు ఉంటారు. అక్క మహాదేవి గుహలు ఆధ్యాత్మికతకు చిహ్నాలు.. ఆ అందాలను దాటుకుంటూ ముందుకు వెళ్తుంది ఈ బోటు ప్రయాణం. మధ్యమధ్యలో వచ్చే చిన్నచిన్న దీవులు పర్యాటకులను ప్రకృతి ప్రేమలో పడేస్తాయి. ఈ లాంచీ ప్రయాణంలో పర్యాటకులకు రకరకాల పక్షులు స్వాగత గీతాలు పలుకుతాయి. శ్రీశైలం చేరుకున్న తర్వాత మల్లన్న దర్శనం చేసుకొని తిరుగు ప్రయాణంలో సాక్షి గణపతి దర్శనం చేసుకొని డ్యాం సైట్ దగ్గర శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు అందాలు చూసే అవకాశం ఉంటుంది. మొత్తంగా నాగార్జున సాగర్ నుండి శ్రీశైలం లాంచీ ప్రయాణం ఒక మధురానుభూతిని మిగులుస్తుంది.

అరటి పువ్వు పచ్చడి.. ఈ స్టైల్‌లో చేస్తే రుచితో పాటు ఆరోగ్యం..

అరటి పండు పూలతో కూడా కూరలు తయారు చేస్తూ ఉంటారు. గోదావరి జిల్లాల్లో అరటి పండు పూలతో పలు రకాల వంటలు తయారు చేస్తూ ఉంటారు. ఎక్కువగా ఆవపెట్టిన కూర చాలా ఫేమస్. ఇది ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అరటి పువ్వు తినడం ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది.

అరటి పువ్వు పచ్చడికి కావాల్సిన పదార్థాలు: అరటి పువ్వు, ఎండు మిర్చి, ధనియాలు, జీలకర్ర, చింత పండు, పచ్చి చనగపప్పు, ఆవాలు, కరివే పాకు, ఇంగువ, వెల్లుల్లి, మినపప్పు, ఉప్పు, నువ్వులు, మెంతులు, ఆయిల్.

అరటి పువ్వు పచ్చడి తయారీ విధానం: ముందుగా అరటి పువ్వులను శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుగా కట్ చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పాన్ తీసుకుని అందులో కొద్దిగా ఆయిల్ వేసి ధనియాలు, జీలకర్ర, మెంతులు, నువ్వులు, ఎండు మిర్చి, మినపప్పు వేసి దోరగా ఫ్రై చేయాలి. కొద్దిగా ఇంగువ కూడా వేసి ఫ్రై చేయండి. ఇప్పుడు వీటన్నింటినీ తీసి పక్కన పెట్టాలి. ఆ తర్వాత ఇదే కడాయిలో కొద్దిగా ఆయిల్ వేసి.. అరటి పువ్వును కూడా వేసి ఫ్రై చేయాలి. ఆ తర్వాత వేయించిన ఈ పదార్థాలన్నింటినీ.. మిక్సీ పట్టాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు చక్కగా తాళింపు పెట్టాలి. అంతే ఎంతో రుచిగా ఉండే అరటి పువ్వు పచ్చడి సిద్ధం. ఇది వేడి వేడి అన్నంలోకి వేసుకుని తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

మళ్లీ మొదలైన లోన్ యాప్ ఆగడాలు..

పోలీసుల లేటెస్ట్ అలర్ట్..!

లోన్ యాప్‌ల పేరుతో సైబర్ నేరగాళ్లు అమాయకులకు మోసాల వల వేస్తున్నారు. బాధితులు ఈ యాప్‌ల ను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవడంతో, వారి ఫోన్లపై నేరస్తులు నియంత్రణ పొందుతారు.ఎలాంటి డాక్యుమెంట్‌లు లేకుండా చిన్న మొత్తంలో రుణాలు ఇస్తారు, కానీ తర్వాత బాధితుల ఫోటోలను నగ్న చిత్రాలుగా మార్ఫింగ్ చేసి బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తారు. కేవలం రెండు వేల నుండి అయిదు వేల రూపాయల వరకు అప్పుగా ఇచ్చి, ఆ తర్వాత లక్షల్లో డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తారు. డబ్బులు ఇవ్వకుంటే బాధితుల మార్ఫిడి ఫోటోలను సోషల్ మీడియా లో పోస్ట్ చేస్తామని లేదా వాళ్ల పరిచయస్తులకి పంపుతామని బెదిరింపులకు పాల్పడుతారు. వారి బ్లాక్‌మెయిల్‌కు లొంగిపోయి బాధితులు వేలు, లక్షల్లో డబ్బులు పోగొట్టుకోవడమో లేదా అవమానంగా భావించి ఆత్మహత్యలకు పాల్పడడమో చేస్తున్నారు. ఇటీవల ఈ తరహా ఫిర్యాదులు పెరిగిపోవడంతో ప్రజలను అప్రమత్తం చేస్తున్నారు పోలీసులు. లోన్ యాప్ లో రుణాలు తీసుకోవడం ద్వారా తలెత్తే అనర్థాలను వివరిస్తూ అప్రమత్తం చేస్తున్నారు. లోన్ యాప్ నేరగాళ్ల బారిన పడకండని ఒకవేళ మీరు బాధితులు అయితే వెంటనే – 100 లేదా 1930 కు కాల్ చేయాలని సూచిస్తున్నారు రాచకొండ పోలీసులు.ఇటీవల హైదరాబాద్ కు చెందిన హర్ష అనే వ్యక్తి ఫోన్‌కు మూడు మెసేజ్ లు వచ్చాయి. 10.09 నుంచి 10.11 గంటల వ్యవధిలో అంటే.. మూడు నిమిషాల వ్యవధిలో రూ.50 లక్షలు రెండుసార్లు.. రూ.10 లక్షలు ఒకసారి.. అంటే మొత్తంగా రూ.1.10 కోట్ల భారీ మొత్తం వేరే ఖాతాలకు బదిలీ అయినట్లుగా బ్యాంక్ నుంచి మేసేజ్ వచ్చింది. వెంటనే హర్ష గుండె జారినంత పనైంది.తన ప్రమేయం లేకుండా ఇంత భారీ మొత్తం బదిలీ కావటంతో తీవ్రమైన ఆందోళనకు గురయ్యాడు. ఆ వెంటనే తేరుకున్న అతను.. కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో బ్యాంకు అధికారుల్ని అప్రమత్తం చేశారు. నిమిషాల వ్యవధిలో అంటే 10.22 గంటల వేళలో 1930 నెంబరుకు ఫోన్ చేసి తనకు జరిగిన మోసాన్ని వివరించారు. వెంటనే స్పందించిన కేంద్ర సైబర్ క్రైమ్ రిపోర్టింగ్ పోర్టల్.. జరిగిన మోసానికి సంబంధించిన సిటిజన్ ఫైనాన్షియల్ సైబర్ ఫ్రాడ్ రిపోర్టింగ్ అండ్ మేనేజ్ మెంట్ సిస్టం సిబ్బందిని రంగంలోకి దించారు. తెలంగాణలో ఈ మోసం జరగటంతో వెంటనే రియాక్టు అయిన తెలంగాణ స్టేట్ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో సీన్‌లోకి వచ్చేసింది.బాధితుడి బ్యాంక్ ఖాతా నుంచి బదిలీ అయిన మొత్తం యాక్సిస్.. హెచ్ డీఎఫ్ సీ బ్యాంకుల ప్రతినిధుల్ని అప్రమత్తం చేశారు. దీంతో బ్యాంక్ సిబ్బంది సైతం స్పందించి.. నిధుల్ని డ్రా చేయకుండా ఫుట్ ఆన్ హోల్డ్ చేశారు. ఇదే విషయాన్ని బాధితుడికి రూ.10.42 గంటల వేళలో ఫోన్ కు మెసేజ్ వచ్చింది. సైబర్ నేరస్తులు దోచేసిన రూ.1.10 కోట్లలో కేవలం రూ.10 వేలు మాత్రమే నేరస్తులు డ్రా చేయగలిగారు. దీంతో.. డ్రా చేసిన బ్యాంకు ఖాతాను బెంగళూరులోని ఖాతాలుగా గుర్తించారు. బాధితుడి ప్రమేయం లేకుండా డబ్బులు ఎలా డ్రా అయ్యాయి? అన్నదిప్పుడు ప్రశ్నగా మారింది.దీనిపై పోలీసులు ఫోకస్ చేశారు. సైబర్ నేరస్తుల బారిన ఎవరు పడినా.. నిమిషాల్లో స్పందించి “1930” కు ఫోన్ చేస్తే.. డబ్బులు డ్రా కాకుండా అడ్డుకునే వీలుందని పోలీసులు చెబుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని మీకు తెలిసిన వారందరికి చెప్పండి. అందరిలోనూ “1930” నెంబరు మీద అవగాహన పెరిగేలా చేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

మూడు లక్షల పెట్టుబడితో ముచ్చటైన రాబడి

ఆ బ్యాంకుల్లో ఎఫ్‌డీపై అదిరే వడ్డీ పెట్టుబడిదారులు సరైన ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ స్కీమ్‌ను ఎంచుకోవడం వల్ల మీ పొదుపుపై ??గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఎస్‌బీఐ, హెచ్‌డీఎఫ్‌సి బ్యాంక్, ఐసిఐసిఐ బ్యాంకులు పోటీ వడ్డీ రేట్లను ఆఫర్ చేస్తున్నాయి.పెట్టుబడిదారులు వారి ఆర్థిక లక్ష్యాలు, వయస్సు ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు. ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లు సురక్షితమైన పెట్టుబడి ఎంపికగా ఉండడంతో పాటు స్థిరమైన రాబడిని అందిస్తాయి. కాలక్రమేణా మీ పొదుపులను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పెట్టుబడి విషయంలో పెట్టుబడిదారులు తెలివిగా వ్యవహరించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆయా బ్యాంకుల్లో మూడు సంవత్సరాల కాలానికి రూ.3 లక్షలు డిపాజిట్ చేస్తే ఎంత రాబడి వస్తుందో? ఓ సారి చూద్దాం.

స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా

స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా సాధారణ పౌరులకు 6.75 శాతం వడ్డీ అందిస్తుంటే సీనియర్ సిటిజన్లకు 7.25శాతం వార్షిక వడ్డీ అందిస్తుంది. మూడు సంవత్సరాల కాలానికి మూడు లక్షల పెట్టుబడిపై సాధారణ పౌరుడికి రూ.66,718 వడ్డీ వస్తుంటే సీనియర్ సిటిజన్లకు రూ. 72,164 రాబడి వస్తుంది.

హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్

హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ ఎఫ్‌డీలపై సాధారణ పౌరులకు 7.00 శాతం వడ్డీ అందిస్తుంది. సీనియర్ సిటిజన్లకు 7.50 శాతం వడ్డీ అందిస్తుంది. మూడు సంవత్సరాల కాలానికి మూడు లక్షల పెట్టుబడిపై సాధారణ పౌరుడికి రూ.69,432 వడ్డీ వస్తుంటే సీనియర్ సిటిజన్లకు రూ. 74,915 రాబడి వస్తుంది.

ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్

ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ ఎఫ్‌డీలపై సాధారణ పౌరులకు 7.00 శాతం వడ్డీ అందిస్తుంది. సీనియర్ సిటిజన్లకు 7.50 శాతం వడ్డీ అందిస్తుంది. అంటే హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంకుతో సమానంగా వడ్డీ రేటును అందిస్తుంది. అందువల్ల మూడు సంవత్సరాల కాలానికి మూడు లక్షల పెట్టుబడిపై సాధారణ పౌరుడికి రూ.69,432 వడ్డీ వస్తుంటే సీనియర్ సిటిజన్లకు రూ. 74,915 రాబడి వస్తుంది.

ఎయిర్‌పోర్టులో శాటిలైట్ ఫోన్‌తో పట్టుబడిన అమెరికా వ్యక్తి.. ఎక్కడంటే

చెన్నై అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో అమెరికా వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు ఎయిర్‌పోర్ట్ అధికారులు. శాటిలైట్ ఫోన్ కలిగి ఉన్న సదరు వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారించారు.అమెరికాకు చెందిన డేవిడ్ అనే వ్యక్తి సింగపూర్ వెళుతుండగా అతడి వద్ద శాటిలైట్ ఫోన్ ఉన్నట్లు సీఐఎస్ఎఫ్ బలగాలు గుర్తించారు. దీంతో అతన్ని అధికారులు అదుపులోకి తీసుకుని శాటిలైట్ ఫోన్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అనంతరం, విచారణ కోసం ఆ వ్యక్తిని ఎయిర్ పోర్ట్ పోలీసులకు అప్పగించారు. విమానాశ్రయాలలో వాటిపై నిషేధం ఉందని అధికారులు తెలిపారు.భారత్ లో శాటిలైట్ ఫోన్లు వ్యక్తిగతంగా వినియోగించడం నిషిద్ధమని, దేశవ్యాప్తంగా ఎయిర్ పోర్టుల్లో వాటిపై నిషేధం ఉందని చెన్నై ఎయిర్ పోర్టు అధికారులు వెల్లడించారు. 26/11 ముంబయి ఉగ్రదాడుల అనంతరం కేంద్ర హోంశాఖ, బ్యూరో ఆఫ్ సివిల్ ఏవియేషన్ సెక్యూరిటీ (బీసీఏఎస్) దేశంలో శాటిలైట్ ఫోన్లను వ్యక్తిగత అవసరాలకు వినియోగించడంపై నిషేధం విధించాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం, టెలికాం శాఖ నుంచి ప్రత్యేక అనుమతులు ఉంటేనే భారత్ లో శాటిలైట్ ఫోన్లు ఉపయోగించడం సాధ్యపడుతుంది.

పీఓ బాటలో స్విగ్గీ.. మరో వారం రోజుల్లో కొనుగోళ్లకు సిద్ధం

స్విగ్గీ ప్రారంభ పబ్లిక్ ఆఫర్ (ఐపీఓ) నవంబర్ 6, 2024న సభ్యత్వం కోసం తెరుస్తారు. పబ్లిక్ ఇష్యూ నవంబర్ 8 వరకు సబ్‌స్క్రిప్షన్ కోసం తెరిచి ఉంటుంది.ఐపీఓ విలువ రూ. 11,327.43 కోట్లు, స్విగ్గీ ఐపీఓకు సంబంధించిన ఇష్యూ ధర ఒక్కో షేరుకు రూ. 371 నుంచి రూ. 390 మధ్య నిర్ణయించారు.రిటైల్ ఇన్వెస్టర్లు రూ. 14,820 విలువైన 38 షేర్లను కొనుగోలు చేయవచ్చు. గరిష్టంగా రూ. 192,660 విలువైన 13 లాట్‌లను కొనుగోలు చేయవచ్చు.హై నెట్ వర్త్ ఇండివిడ్యువల్ (హెచ్‌ఎన్‌ఐ) కోసం కనీస లాట్ 14, దీని విలువ రూ. 207,480గా ఉంది. హెచ్‌ఎన్‌ఐ రూ. 992,940 ఉండగా గరిష్టంగా 67 లాట్‌లను కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఐపీఓ కోసం తాత్కాలిక కేటాయింపు తేదీ నవంబర్ 11గా ఉంది. లింక్‌ఇన్‌టైమ్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అనేది స్విగ్గీ ఐపీఓకు సంబంధించిన అధికారిక రిజిస్ట్రార్‌గా ఉంది. స్విగ్గీ షేర్లు నవంబర్ 13న ఎన్ఎస్ఈ, బీఎస్ఈరెండు ఎక్స్ఛేంజీలలో ప్రారంభమవుతాయి.

ఆభరణాల ఎగుమతిదారులకు గుడ్‌న్యూస్.. ఆ కీలక నిబంధనల మార్పు

ఆభరణాల వర్గాల్లో వృథా నిబంధనలను తగ్గించిన మే నిబంధనలపై పరిశ్రమ ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న సంగతి విధితమే. వారి ఆందోళనల తర్వాత వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ ఆ నిబంధనల అమలును డిసెంబర్ 2024 వరకు వాయిదా వేసింది.ఇప్పుడు మంత్రిత్వ శాఖ నిబంధనలను సవరించడంపై ఆభరణాల ఎగుమతిదారులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆభరణాల ఎగుమతికి సంబంధించి వృథా అనుమతించదగిన, ప్రామాణిక ఇన్‌పుట్-అవుట్‌పుట్ నిబంధనలు సవరించినట్లు డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ ఫారిన్ ట్రేడ్ పబ్లిక్ నోటీసులో తెలిపింది. కొత్త నిబంధనలు వచ్చే ఏడాది జనవరి 1 నుంచి వర్తిస్తాయి. ఆభరణాల ఎగుమతి పరిశ్రమ ప్రభుత్వానికి రెండు కీలక అభ్యర్థనలను చేసింది. ఆభరణాల తయారీ ప్రక్రియతో వాస్తవికంగా సర్దుబాటు చేసే వృథాను నిబంధనలను సెట్ చేయడంతో కొత్త నిబంధనలకు అనుగుణంగా తగిన పరివర్తన వ్యవధిని అనుమతించాలి. ప్రామాణిక ఇన్‌పుట్-అవుట్‌పుట్ నిబంధనలు ఎగుమతి ప్రయోజనాల కోసం అవుట్‌పుట్ యూనిట్‌ను తయారు చేయడానికి అవసరమైన ఇన్‌పుట్/ఇన్‌పుట్‌ల మొత్తాన్ని నిర్వచించే నియమాలను సవరించారు. చేపలు, సముద్ర ఉత్పత్తులు, హస్తకళలు, ప్లాస్టిక్, తోలు ఉత్పత్తులతో సహా ఎలక్ట్రానిక్స్, ఇంజనీరింగ్, కెమికల్, ఆహార ఉత్పత్తుల వంటి ఉత్పత్తులకు ఇన్‌పుట్ అవుట్‌పుట్ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. మే నెలలో సాదా బంగారం, ప్లాటినం ఆభరణాలలో బరువు వృథా 2.5 శాతం నుంచి 0.5 శాతానికి మరియు వెండిలో 3.2 శాతం నుండి 0.75 శాతానికి తగ్గించారు. అలాగే ఆభరణాల్లో బంగారం, వెండి, ప్లాటినం ఆభరణాలలో 5 శాతం నుంచి 0.75 శాతానికి వృథా తగ్గింది. అయితే కొత్త నిబంధనల ప్రకారం చేతితో తయారు చేసిన బంగారం, ప్లాటినం ఆభరణాలపై ఇప్పుడు వర్తించే 2.5 శాతం నుంచి 2.25 శాతం మరియు వెండి ఆభరణాలపై 3.2 శాతం నుండి 3 శాతం వృథాను అనుమతిస్తారు. యంత్రాల ద్వారా తయారు చేసిన బంగారం, ప్లాటినం ఆభరణాలకు 0.45 శాతం, వెండిపై 0.5 శాతానికి తగ్గింది. చేతితో తయారు చేసిన బంగారం, వెండి, ప్లాటినం ఆభరణాల్లో కొత్త నిబంధనల ప్రకారం 4 శాతం వృథా అయ్యే అవకాశం ఉంది. మెషిన్‌తో తయారు చేసిన స్టడ్ జ్యువెలరీకి 2.8 శాతం వృథాను అనుమతిస్తారు. ఆభరణాలు కాకుండా ఈ ఆర్డర్‌లో విగ్రహాలు, నాణేలు, పతకాలు, ఈ లోహాలతో తయారు చేయబడిన ఇతర వస్తువులకు ఈ నిబంధనలే అమల్లో ఉంటాయి.

మాయాగాళ్ల వలలో చిక్కి

లక్షల రూపాయలు సమర్పించకున్న రిటైర్డ్ ఉద్యోగి..!

'డిజిటల్ అరెస్టు' ముప్పు నుండి అప్రమత్తంగా ఉండాలని భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఇటీవల దేశ ప్రజలను హెచ్చరించారు. మోసపూరిత యాప్‌ల ద్వారా మోసాలకు పాల్పడుతూ..అమాయకుల బ్యాంక్ ఖాతాలను ఖాళీ చేస్తున్నారు. 'ఫేస్‌బుక్', 'ఇన్‌స్టాగ్రామ్', 'వాట్సాప్', టెలిగ్రామ్ వంటి సామాజిక వేదికల ద్వారా నిర్వహిస్తున్నారు. పిగ్ బచ్చరింగ్ స్కామ్‌లుగా ప్రసిద్ధి చెందిన స్టాక్ మార్కెట్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ స్కామ్‌లు, నకిలీ వెబ్‌సైట్‌లు, వాట్సాప్ గ్రూపులను అధిక లాభాల ఆశజూపి ప్రజలను ఆకర్షిస్తూ మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. తాజాగా హైదరాబాద్‌కు చెందిన రిటైర్డ్ ఉద్యోగి ఈ మాయాగాళ్ల వలలో చిక్కి లక్షల రూపాయలు సమర్పించకున్నారు. 74 ఏళ్ల రిటైర్డ్ మహిళను స్కామర్లు వాట్సాప్ ద్వారా టార్గెట్ చేశారు. ఆమెకు అంధేరీ పోలీస్ స్టేషన్ నుండి కాల్ చేస్తున్నట్లు నమ్మబలికారు. ఆమె పేరుపై క్రైమ్ నెంబర్ 1045/0924 నమోదైందని తెలిపారు. ఆమె మొబైల్ నంబర్‌కు వరుసగా మెసెజ్‌లు పంపారు. నుండి నకిలీ లేఖలు పంపించి, మనీల్యాండరింగ్ కేసు నమోదైనట్లు పేర్కొన్నారు. ఆమెతోపాటు నరేష్ గోయల్, జెట్ ఎయిర్‌వేస్ వ్యవస్థాపకుడు, చైర్మన్ పై విదేశీ మారకం ఉల్లంఘనలపై ఇన్వెస్టిగేషన్ చేస్తున్నామని నమ్మబలికారు కేటుగాళ్లు. ఈ క్రమంలోనే ఆమె బ్యాంక్ వివరాలు వెల్లడించమని డిమాండ్ చేశారు. లేదంటే ఆమె ఖాతాలు మూసివేస్తామని, అరెస్ట్ చేయాల్సి ఉంటుందని బెదిరించారు. అరెస్ట్ కాకుండా ఉండాలంటే, ఆమెను రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాలో తన నిధులను డిపాజిట్ చేయమని సూచించారు. స్కామర్లు తమను ఒక రహస్య ఏజెన్సీగా చూపించి, మాట్లాడుతున్న విషయం బయటపెట్టవద్దని ఆదేశించారు. ఇందుకోసం కేటుగాళ్లు చూపించిన ఖాతాలోకి డబ్బులు బదిలీ చేశారు. ఒత్తిడిలో ఆమె తన ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ ను ఉపసంహరించి, రూ. 37.90 లక్షలను స్కామర్ ఖాతాలో ద్వారా డిపాజిట్ చేశారు. అనంతరం తాను మోసపోయానని గ్రహించి, సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. దీంతో కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. మరోవైపు, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ డిజిటల్ అరెస్టులు, సైబర్ క్రైమ్స్‌పై హైలెవెల్ కమిటీ వేసింది. ఒక్కో క్రైమ్‌ని కచ్చితంగా ఛేదించేలా ఆదేశాలిచ్చింది. కేవలం డిజిటల్ అరెస్టుల రూపంలోనే కాదు.. డిజిటల్ ట్రేడింగ్, డేటింగ్, ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ పేరు చెప్పి కోట్లకు కోట్లు దోచేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఎవరేం అడిగినా సమాచారం ఇవ్వొద్దని సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు సూచిస్తున్నారు. ఆధార్, పాన్, ఏటీఎం, క్రెడిట్ కార్డ్ డిటైల్స్‌తో పాటు ఓటీపీలు చెప్పొద్దంటున్నారు. మెసేజ్‌లు, వాట్సాప్‌లలో వచ్చే లింక్‌లను క్లిక్ చేయడం, తెలియని యాప్స్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవడం చేయొద్దని కోరుతున్నారు. ఒకవేళ మోసపోతే.. ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా సైబర్ క్రైమ్ 1930కి కంప్లైంట్ చేస్తే పోయిన డబ్బు రాబట్టుకోవచ్చు. సో, ప్రభుత్వాలు, పోలీసులు ఎన్ని జాగ్రత్తలు, ఎన్ని చట్టాలు చేసినా.. ప్రజలు అప్రమత్తంగా లేకపోతే మాత్రం చేయగలిగిందేం లేదు.

తరచూ నీరు తాగితే..

రక్తపోటు తగ్గుతుందా.?

మారిన జీవన విధానం, తీసుకుంటున్న ఆహారంలో మార్పుల కారణంగా రక్తపోటు బారిన పడుతోన్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. దీంతో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండె, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బీపీ అదుపులో ఉండేందుకు పలు రకాల చిట్కాలను పాటించాలని సూచిస్తుంటారు. అయితే సరిపడ నీటిని తాగడం వల్ల కూడా రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుందని నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఇంతకీ ఇందులో నిజం ఎం ఉంది.? నిజంగానే నీరు తాగితే బీపీ కంట్రోల్ అవుతుందా.? లాంటి వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మన గుండెలో దాదాపు 73% నీటితో నిర్మితమై ఉంటుంది. కాబట్టి రక్తపోటును నియంత్రించడానికి నీరును మించింది మరొకటి లేదని అంటున్నారు. నీటిలో ఉండే కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ బీపీని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. నీటికి బిపిని తగ్గించే శక్తి ఉందని అనేక అధ్యయనాలలో రుజువైంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ వీలైనంత ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. నీటిలో నిమ్మ, దోసకాయ, తాజా పండ్లు, హెర్బల్ టీ, తక్కువ సోడియం సూప్, పాలు, పెరుగు వంటివి చేర్చుకోవచ్చు.అధిక రక్తపోటును కంట్రోల్ చేయడంలో నీరు ఎలా ఉపయోగపడుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నీరు రక్త నాళాలను సడలిస్తుంది, ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. నీరు రక్తాన్ని పలుచన చేస్తుంది అలాగే రక్తాన్ని సిరల ద్వారా సులభంగా ప్రవహించేలా చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నీరు శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగించి బీపీని అదుపులో ఉంచుతుంది. నీరు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది, తద్వారా రక్తపోటును నిర్వహిస్తుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉండాలంటే.. బరువును నియంత్రించుకోవాలి. కేలరీలు తక్కువ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రతీరోజు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయమం చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇక వాకింగ్, స్విమ్మింగ్, యోగా, మెడిటేషన్ వంటి వాటిని జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తీసుకునే ఆహారంలో అదనపు ఉప్పు తగ్గించాలి. మద్యం, స్మోకింగ్‌కు దూరంగా ఉండాలి.

తెలంగాణలో త్వరలో నూతన ఎనర్జీ పాలసీ..

త్వరలో నూతన ఎనర్జీ పాలసీని తీసుకు వచ్చేందుకు తెలంగాణ సర్కారు సన్నాహాలు చేస్తోంది. నూతన ఎనర్జీ పాలసీతో అన్ని వర్గాలకు ఉపయుక్తంగా ఉండేలా రూపకల్పన జరుగుతోంది.ఇందుకోసం విద్యుత్ రంగంలో నిష్ణాతులు మేధావులు ప్రజల అభిప్రాయాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈమేరకు తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క క్లారిటీ ఇచ్చారు.నల్గొండ జిల్లా దామరచర్ల మండలం వీర్లపాలెంలో 35 వేల కోట్ల రూపాయలతో చేపట్టిన వైటీపీఎస్ సూపర్ క్రిటికల్ థర్మల్ పవర్ ప్లాంట్‌ను డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు ఉత్తమ్, కోమటిరెడ్డిలు సందర్శించారు.

హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ ఖాతాదారులకు షాక్

హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ వెబ్‌సైట్‌లో ఉంచిన ప్రకటన ప్రకారం నవంబర్ నెలలో రెండు పాటు యూపీఐ సేవలను నిలిపేస్తామని పేర్కొంది. అవసరమైన సిస్టమ్ అవసరాలను అప్‌డేట్ చేసేందుకు నవంబర్ 5న, 23న హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ యూపీఐ సేవలు అందుబాటులో ఉండవని వివరించింది. నవంబర్ 05న అర్ధరాత్రి 12 గంట నుంచి రెండు గంటల వరకు, నవంబర్ 23న కూడా అర్ధరాత్రి 12 గంటల నుంచి మూడు గంటల వరకు కస్టమర్లకు యూపీఐ సేవలను అందుబాటులో ఉండవు. హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ కరెంట్ సేవింగ్స్ ఖాతా, రూపే క్రెడిట్ కార్డ్‌పై ఫైనాన్షియల్, నాన్-ఫైనాన్షియల్ యూపీఐ లావాదేవీలు అందుబాటులో ఉండవు.హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ యూపీఐ హ్యాండిల్‌ని ఉపయోగించి బ్యాంక్ ఖాతాదారులందరికీ హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్, జీ పే, వాట్సాప్ పే, పేటీఎం, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, మొబిక్విక్, క్రెడిట్ పేలో ఆర్థిక, ఆర్థికేతర యూపీఐ లావాదేవీల హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ కొనుగోలు చేసిన వ్యాపారులకు అన్ని యూపీఐ లావాదేవీలు అందుబాటులో ఉండవు. యూనిఫైడ్ పేమెంట్ ఇంటర్ ఫేస్ అనేది ప్రత్యేకమైన యూపీఐ ఉపయోగించి డబ్బును చెల్లించడానికి/ స్వీకరించడానికి పాల్గొనే బ్యాంక్ కస్టమర్ల కోసం స్మార్ట్ ఫోన్ న్ ఎనేబుల్డ్ ఫండ్ బదిలీ ఆప్షన్‌గా ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉంది. అలాగే మీరు ఈ యూపీఐ చెల్లింపులు ట్రాన్స్‌యాక్షన్ హిస్టరీ ట్యాబ్‌లో గత లావాదేవీలను వీక్షించవచ్చు.సాధారణంగా యూపీఐ పిన్ తప్పుగా ఎంటర్ చేసినా, అకౌంట్‌లో తగినంత సొమ్ము లేకపోయినా యూపీఐ లావాదేవీలు తిరస్కరణకు గురవుతాయి. అయితే బ్యాంకులు కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో లావాదేవీలను నిలిపేసిన సమయంలో కూడా యూపీఐ లావాదేవీలు తిరస్కరణకు గురవుతాయి. అందువల్ల కస్టమర్లకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఆ సమయంలో లావాదేవీలను నిలిపేయాలని బ్యాంకులు కోరుతూ ఉంటాయి. అలాగే యాక్టివ్ బ్యాంక్ అకౌంట్‌తో పాటు ఆ అకౌంట్‌కు లింక్ చేసిన మొబైల్ నంబర్, యాక్టివ్ డెబిట్ కార్డ్ లేదా క్రెడిట్ కార్డ్ ఉన్న ఎవరైనా యూపీఐ సేవలను ఉపయోగించవచ్చు.

క్రెడిట్‌కార్డు హోల్డర్లకు ఆ బ్యాంకు చార్జీల బాదుడు షురూ

ఐసీఐసీఐ బ్యాంకు క్రెడిట్ కార్డుల నిబంధనలను మార్చింది. వివిధ క్రెడిట్ కార్డ్‌లపై ప్రోత్సాహకాలను తగ్గించింది. బీమా, ఆహార కొనుగోళ్లు, విమానాశ్రయ లాంజ్ యాక్సెస్, ఇందన సర్‌చార్జ్ మినహాయింపు, లేట్ పేమెంట్ జరిమానాలు వంటి సేవలపై తాజా నిబంధనలు ప్రభావం చూపుతాయి.ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ ఇప్పటికే తన క్రెడిట్ కార్డ్ కస్టమర్లకు మార్పుల గురించి ఎస్‌ఎంఎస్ ద్వారా తెలియజేసింది. ముఖ్యంగా యుటిలిటీ ఖర్చుల కోసం రివార్డ్ పాయింట్లను పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రూ.80000 రివార్డ్ పాయింట్‌ల పరిమితిని ప్రస్తుతం రూ.40,000కు తగ్గించారు. అలాగే కిరాణా %ు% డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్‌ల కోసం నెలకు రూ.40,000 వరకు రివార్డ్ పాయింట్‌లను పొందవచ్చని చెబుతున్నారు. అయితే కిరాణా, డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్‌ల కోసం నెలకు రూ.20,000 వరకు ఖర్చు చేసే రివార్డ్ పాయింట్‌లను ప్రస్తుత సంపాదన రేటు ప్రకారం పొంవచ్చు.ప్రభుత్వ సంబంధిత ఖర్చులు మినహా ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ ఎమరాల్డే ప్రైవేట్ మెటల్ క్రెడిట్ కార్డ్ ఖర్చులపై మీరు రివార్డ్ పాయింట్‌లను పొందవచ్చని ఐసీఐసీఐ తాజా నోట్‌లో పేర్కొంది. ఇంధనంపై ఇంధన సర్‌ఛార్జ్ మినహాయింపులు నెలకు రూ. 50,000కు మాత్రమే పరిమిం చేసింది. అలాగే రూ. 100కు మించిన ఖర్చులకు ఇంధన సర్‌చార్జి మినహాయింపు ఉండదు. అలాగే స్పా యాక్సెస్ అందించే డ్రీమ్ ఫోక్స్ కార్డుపై ఇక ఆ సేవలు అందుబాటులో ఉండవు. వార్షిక రుసుము రివర్సల్, ప్రయోజనాల కోసం ఖర్చు థ్రెషోల్డ్ క్రెడిట్ కార్డ్ ద్వారా చేసిన అద్దె, విద్యా చెల్లింపులను మినహాయిస్తుంది. వార్షిక రుసుముకు సంబంధించిన రివర్సల్ కోసం ఖర్చు థ్రెషోల్డ్ రూ.లఓకు సవరించారు. మీ క్రెడిట్ కార్డ్ నుండి అంతర్జాతీయ విద్యా చెల్లింపులతో సహా పాఠశాల లేదా కళాశాలకు నేరుగా చేసిన చెల్లింపులకు రుసుము వసూలు చేయరు. అయితే, థర్డ్‌పార్టీ యాప్‌ల ద్వారా చేసిన విద్య చెల్లింపులకు లావాదేవీ మొత్తంలో 1 శాతం రుసుము వసూలు చేస్తారు.ఇంధన లావాదేవీకి రూ.10 వేలుకు మించి చేస్తే 1 శాతం రుసులు వసూలు చేస్తారు. అలాగే యాడ్ ఆన్ కార్డులకు వార్షిక రుసుము కింద రూ. 199 వసూలు చేస్తారు. లేట్ పేమెంట్స్ చార్జీలను కూడా పేమెంట్ బకాయికు అనుగుణంగా రూ.100 నుంచి రూ.1100 వరకు పెంచారు. అలాగే విమానాశ్రయాల్లో దేశీయ లాంజ్ యాక్సెస్ కోసం త్రైమాసికానికి కచ్చితంగా రూ.75 వేలు ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. అలాగే రివాల్వింగ్ క్రెడిట్ సదుపాయం కోసం రిటైల్ లావాదేవీలు, నగదు అడ్వాన్స్‌లు నెలకు 3.75 శాతానికి సవరించారు.