నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం
ఆదివారం 1 డిసెంబర్ 2024 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 12

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అరటి పువ్వు.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే విడిచిపెట్టరు

అరటిపువ్వులో ఉంటే విటమిన్ వ్యాధి నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. అరటి పువ్వులో ఉండే ఐరన్, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్ మొదలైనవి నాడీవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. పాలిచ్చే తల్లులకు అరటి మంచి ఆహారమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యానికి ఏంతో మేలు చేసే అరటి పువ్వు.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు..! అరటి పండ్లే కాదు ..పువ్వు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అరటి పువ్వులో ఉండే అధిక పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. మలబద్దకం సమస్యతో బాధపడేవారు అరటి పువ్వుని తీసుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. అరటి పువ్వులో ఉండే పోషకాలు నాడీవ్యవస్థను సక్రమంగా పనిచేసేటట్లు దోహదపడుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ సమస్యలతో బాధపడేవారికి అరటి పువ్వు మేలు చేస్తుందట. ఆడవారిలో బహిష్టు సమయంలో అధిక రక్తస్రావం అరికట్టడానికి ఇది పనిచేస్తుంది. అరటి పువ్వుతో చేసిన పదార్థాలను తీసుకుంటే కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయి. ప్రతి రోజూ వంద మిల్లీ గ్రాముల అరటి పువ్వు రసాన్ని తాగడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్తం శుద్ధి అయ్యేందుకు దొహదపడుతుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడేవారు, కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడేవారికి కూడా అరటి పువ్వు మంచిదట. అరటి పువ్వుని తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ తేలికగా జరిగి సుఖ విరేచనం అవుతుంది. మలబద్ధక సమస్యతో బాధపడేవారు అరటి పువ్వుని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అరటిపువ్వులో ఉంటే విటమిన్-%జ% వ్యాధి నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. అరటి పువ్వులో ఉండే ఐరన్, కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్ మొదలైనవి నాడీవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. పాలిచ్చే తల్లులకు అరటి మంచి ఆహారమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బేతిగల్ గ్రామంలో విషాదం

- **తండ్రి మందలించాడని బీటెక్ విద్యార్థి ఆత్మహత్య**

జమ్మికుంట, నవంబర్30 (నినాదం న్యూస్) : వీణవంక మండలం బేతిగల్ గ్రామానికి చెందిన వేముల సిద్ధార్థ (21) అనే విద్యార్థి పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు మృతుడి తండ్రి వేముల రమేష్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకున్నట్లు వీణవంక ఎస్సై తోట తిరుపతి ఒక ప్రకటన తెలిపారు. ఎస్సై తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, మండలంలోని బేతిగల్ గ్రామానికి చెందిన వేముల సిద్ధార్థ్ హుజరాబాద్ మండలం సింగాపూర్ కిట్స్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో బీటెక్ చదువుతున్నాడు, గత రెండు నెలలుగా సిద్ధార్థ కాలేజీకి వెళ్లడం లేదని తండ్రికి విషయం తెలిసి సిద్ధార్థ్ ను మందలించగా మనస్థాపానికి గురైన సిద్ధార్థ జీవిత పై విరక్తి చెంది ఈనెల 27వ తేదీన సుమారు మధ్యాహ్నం 12 గంటల సమయంలో పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్య యత్నానికి ప్రయత్నించగా గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు హుటాహుటిన 108 వాహనం ద్వారా జమ్మికుంట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించి మెరుగైన వైద్యం కోసం పట్టణంలోని విజయసాయి హాస్పిటల్ కు తరలించి గత మూడు రోజులుగా చికిత్స అందించారు. సిద్ధార్థ చికిత్స పొందుతూనే శనివారం మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు చనిపోయాడని మృతుని తండ్రి రమేష్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

క్షణిక ఆవేశంలో ఆత్మహత్య చేసుకోవడం సరికాదు...
వీణవంక ఎస్సై తోట తిరుపతి..

కుటుంబానికి ఆసరాగా ఉంటాడని కష్టపడి తల్లిదండ్రులు మీపై నమ్మకం పెట్టుకుని చదివిస్తారని మీరు కష్టపడి చదువుకొని వారికి అండగా నిలవల్సింది పోయి క్షణికా ఆవేశంలో ఆత్మహత్య చేసుకోవడం పద్ధతి కాదని ఆయన తెలిపారు. నేటి యువత తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకొని తమ బంగారు భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారని ఏదైనా సమస్యలు ఉంటే తల్లిదండ్రుల దృష్టికి తీసుకురావాలని అంతే తప్ప ఇలా ఆత్మహత్య చేసుకోవడం వల్ల మీ కుటుంబం మీపై పెట్టుకున్న ఆశలు మీరు లేరనే బాధ వారికి జీవితాంతం ఉంటుందని ఆయన అన్నారు. సమస్యలు ఉన్నప్పుడు తల్లిదండ్రుల దృష్టికి తీసుకు వెళ్తే ఆ సమస్యలను వారు పరిష్కరిస్తారని అంతేతప్ప పిల్లల మీద తల్లిదండ్రులకు కోపం ఉండదని మీ బంగారు భవిష్యత్తు కోసమే తల్లిదండ్రులు మిమ్మల్ని మందలిస్తారని దానికి ఆత్మహత్య చేసుకోకూడదని ఆయన తెలిపారు.

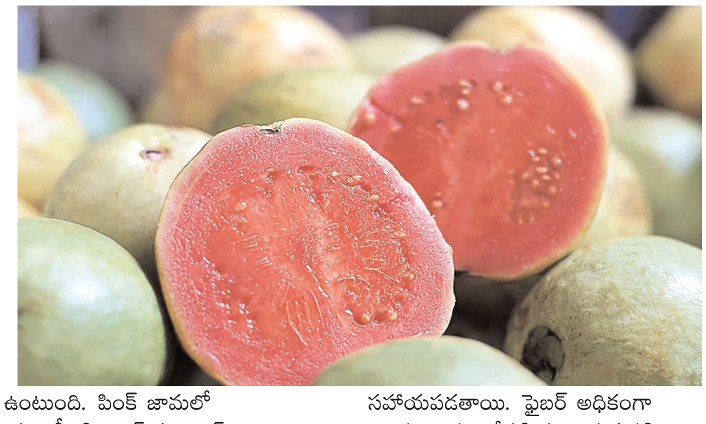
నేటి నుంచి 9 వరకు ఘనంగా ప్రజా పాలన ప్రజా విజయోత్సవాల నిర్వహణ

- **జిల్లా కలెక్టర్ బీ సత్య ప్రసాద్**

జగిత్యాల, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) : డిసెంబర్ 1 నుంచి డిసెంబర్ 9 వరకు ప్రభుత్వం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పండుగ వాతావరణం లో ఘనంగా ప్రజా పాలన ప్రజా విజయోత్సవాల నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి ,సత్య ప్రసాద్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. డిసెంబర్ 1న విద్యా శాఖ ఆధ్వర్యంలో యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల రెండవ దశ నిర్మాణాల శంకుస్థాపన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని, పాఠశాల విద్యార్థులకు స్వీట్ల పంపిణీ, వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహిస్తామని, సీఎం కప్ పేరిట క్రీడ పోటీలు నిర్వహణ ఉంటుందని అన్నారు. డిసెంబర్ 2న 16 నర్సింగ్ కాలేజీలు, 28 పారామెడికల్ కళాశాలలను,213 నూతన అంబులెన్స్ , 33 ట్రాన్స్ జెండర్ ల క్లినిక్ లు ప్రారంభిస్తారని అన్నారు. డిసెంబర్ 3న హైదరాబాదులో నిర్మించిన అరంఘర్ నుంచి జూ పార్క్ పై ఓవర్, 485 ఎం.ఎల్.డి సామర్థ్యం గల 6 ఎస్టిపి, 150 కోట్లతో చేపట్టిన సుందరీకరణ పనులు, 17 కోట్లతో చేపట్టిన వర్షపు నీరు నిల్వ స్ట్రక్చర్స్ ప్రారంభిస్తారని, అదే సమయంలో కేబీఆర్ పార్క్ వద్ద మల్టీ లెవెల్ ఫ్లైఓవర్ పనులు, 5942 కోట్లతో చేపట్టే హెచ్.సి.ఐ.టి.ఐ పనులు, 586 కోట్లతో చేపట్టే ఎస్.ఎన్.డి.పి పనులు శంకుస్థాపన జరుగుతుందని అన్నారు. జిల్లాలోని మున్సిపాలిటీలలో కార్యాలయాల్లో విద్యుత్ దీపాలంకరణ చేయడం, మున్సిపల్ కార్మికులకు హెల్త్ క్యాంప్ ల నిర్వహణ, పారిశుధ్య సిబ్బందికి అవసరమైన సేఫ్టీ ఎక్విప్మెంట్, పిపిఈ పంపిణీ , అమృత పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు.డిసెంబర్ 4న హైదరాబాదులో తెలంగాణ ఫారెస్ట్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ బోనా నెక్ శంకుస్థాపన, వర్చువల్ సఫారీ థీం పార్క్, వృక్ష పరిచయ క్షేత్రం ప్రారంభిస్తారని, అదే రోజు సాయంత్రం పెద్దపల్లి జిల్లాలో బహిరంగ సభ నిర్వహించి 9007 మంది అభ్యర్థులకు నియామక పత్రాలు అందజేస్తారని తెలిపారు. డిసెంబర్ 5న హైదరాబాద్ మాదాపూర్ లో మహిళా శక్తి బజార్ ప్రారంభోత్సవం, ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమం విజయాల పై శివశక్తి మహిళా సంఘాలలో చర్చ నిర్వహించాలని అన్నారు. డిసెంబర్ 6న ఈ యాదాద్రి థర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ ప్రారంభోత్సవం, 244 సబ్ స్టేషన్ నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన ఉంటుందని అన్నారు.డిసెంబర్ 7 నుంచి 9 వరకు హైదరాబాదులో ఘనంగా వేడుకలు జరుగుతాయని అన్నారు. డిసెంబర్ 7న స్టేట్ డిజాస్టర్ రెస్పాన్స్ ఫోర్స్, విద్యుత్ శాఖకు నూతన ఎమర్జెన్సీ రెస్పాన్స్ వాహనాలు ప్రారంభిస్తామని అన్నారు. డిసెంబర్ 8న ఏఐ నగరానికి శంకుస్థాపన, 7 నూతన ఏఐ ఇన్నిసేటివ్, 130 నూతన పౌర సర్వీసులు, కమలాపురం ఫ్యాక్టరీ పునరుద్ధరణ మొదలగు 15 పరిశ్రమలతో ఎమ్ఓయూలు, స్పోర్ట్ యూనివర్సిటీ కు శంకుస్థాపన ఉంటుందని, డిసెంబర్ 9న హైదరాబాద్ సచివాలయం ముందు తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని లక్ష మంది మహిళల ఆధ్వర్యంలో ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభిస్తారని తెలిపారు. ప్రజాపాలన ప్రజా దినోత్సవ కార్యక్రమాలు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

షుగర్ పేషెంట్స్ పింక్ జామ తింటే ఏమౌతుందో తెలుసా

ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి!



అలాంటి జామపండులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. తెలుపు, గులాబీ రెండు రకాలు ఉంటాయి. అయితే, దయాబెటిక్ బాధితులు పింక్ జామకాయ తింటే ఏమౌతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. షుగర్ పేషెంట్స్ పింక్ జామ తింటే ఏమౌతుందో తెలుసా..? ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పండ్లు మంచి పోషకాహారం అని మనందరికీ తెలుసు. పండ్లలో ముఖ్యంగా జామకాయ గురించి చెప్పుకోవాలి. జామకాయను పేదవాడి యాపిల్ అని కూడా పిలుస్తారు. జామకాయలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని సూపర్ ఫుడ్ అని కూడా అంటారు. జామకాయ పోషకాల పవర్ హౌస్. అలాంటి జామపండులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. తెలుపు, గులాబీ రెండు రకాలు ఉంటాయి. అయితే, దయాబెటిక్ బాధితులు పింక్ జామకాయ తింటే ఏమౌతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పింక్ జామలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో చక్కెర, కార్బ్స్ , విటమిన్ సి తక్కువగా ఉంటాయి. దీనికి గింజలు కూడా తక్కువ. తెల్లజామలో చక్కెర, స్టార్చ్, విటమిన్ సి, విత్తనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తెల్ల జామలో యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. పింక్ జామలో యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటాయి. గులాబి జాయకాయలో విటమిన్ సి, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పింక్ జామకాయల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. విటమిన్ సి వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి, జలుబు, ఫ్లూ వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉండటం వల్ల డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మంచిది. పింక్ జామకాయల్లో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పింక్ జామకాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం, ఇవి క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి, మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.

శీతాకాలం క్యారెట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో జరిగేది ఇదే..!

పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. పింక్ జామకాయల్లో కేలరీలు తక్కువ,ఫైబర్ పుష్కలం. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి , వృద్ధాప్య చాయలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. గులాబి జామలో ఉండే ఫైబర్ , నీటి కంటెంట్ డయాబెటిస్ ఉన్న వారికి అద్భుతమైన పండుగా పనిచేస్తోంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్‌తో వచ్చే చిక్కులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

జాతీయ ఎన్‌సీసీ క్యాంపుకు ఎంపికైన ఆల్ఫోర్స్ విద్యార్థులు

కరీంనగర్, నవంబర్30 (నినాదం న్యూస్) : విద్యార్థులకు ప్రాథమిక దశ నుండి దేశభక్తి పట్ల అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా సమాజ హితమైన కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేందుకు చేయూత నివ్వాలని తద్వారా వారికి సమాజంలో తగిన గుర్తింపు లభిస్తుందని, ఆల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డా వి. నరేందర్ రెడ్డి స్థానిక కొత్తపల్లిలోని ఆల్ఫోర్స్ ఇ టెక్నో పాఠశాలలో ఏర్పాటు, చేసిన ప్రత్యేక అభినందన సభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులకు దేశం పట్ల నిర్వర్తించే బాధ్యతలను వారికున్నటువంటి హక్కులను స్పష్టంగా తెలియపరిచినట్లయితే వారు సమాజంలో ప్రగతి ప్రధానంగా పయనించడమే కాకుండా ఇతరులకు సహాయం చేసిన వారవుతారని చెప్పారు. ఎన్ సిసి. లోని కార్యక్రమాలు చాలా అద్భుతమైనవని స్ఫూర్తిదాయకమని కొని ఆడారు. పాఠశాల స్థాయిలో విద్యార్థులకు అనుభవజ్ఞులైన సాంఘిక ఉపాధ్యాయులచే శిక్షణ ఇప్పిస్తూ వివిధ విషయాలను సమగ్రంగా తెలియపరుస్తూ సమాజ బాధ్యత వైపు ప్రేరేపిస్తున్నామని చెప్పారు. పాఠశాల స్థాయిలో నిర్వహిస్తున్న ఎన్.సి.సి కార్యకలాపాలలో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచిన విద్యార్థులను వివిధ స్థాయిలలో నిర్వహింపబడే కార్యక్రమాలకు ఎంపిక చేస్తూ దేశానికి భవిష్యత్తును అందిస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ క్రమంలో పాఠశాలకు చెందినటువంటి పీ. ప్రసన్నకుమార్ 9వ తరగతి, బి.సహన్ 9వ తరగతి త్వరలో అసెంబ్లీలో నిర్వహించబోయే జాతీయస్థాయి ఎన్.సి.సి క్యాంపుకు ఎంపికవ్వడం చాలా గొప్ప విషయం అని అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచి తెలంగాణ రాష్ట్రానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ఎంపికవడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ, విద్యార్థులకు పుష్పగుచ్ఛాలను అందజేసి ముందస్తు అభినందనలను తెలియజేశారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొని ఇరువురికి శు భాభినందనలు తెలియజేస్తూ హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

నత్త నడకన పీవీ స్మృతి వనం పనులు

భీమదేవరపల్లి, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): మాజీ ప్రధాని పీవీ నర్సింహారావు స్మృతి వనం నిర్మాణ పనులు నత్తనడకన సాగుతున్నాయని బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు పైడిపల్లి పృథ్వీరాజ్ ఆరోపించారు. హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలంలోని వంగరలో నిర్మితమవుతున్న పీవీ స్మృతి వనం పనులను శనివారం బిజెపి నాయకులతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. గత మూడేళ్లుగా కొనసాగుతున్న పీవీ స్మృతి వనాన్ని నిధుల కొరత వేధిస్తుందన్నారు. నిధులు లేక కాంట్రాక్టర్ పనులు ఆపినట్లు తెలిపారు. గత బి ఆర్ ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో మొదలైన పనులు, నేడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చిన పూర్తి కాకపోవడం అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనం అన్నారు. పీవీ నరసింహారావు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో పీవీ కి ఇచ్చే గౌరవం ఇదేనా అన్నారు. ఇటీవల కాలంలో హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రావిణ్య సందర్శించి, రూ .7 కోట్లు మంజూరు చేసినా, పనులు ముందుకు సాగడం లేదన్నారు. డిసెంబర్ 23న పీవీ వర్ధంతి నిర్వహించనుండగా, ఆలోపు పనులు పూర్తయ్యేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై పోరుబాటకు సిద్ధమైన బీజేపీ

- 2 నుండి ప్రజల్లోకి వెళ్లే విధంగా కార్యక్రమాలు
- నియోజకవర్గాల్లో బహిరంగ సభలు
- ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో కరీంనగర్, మానకొండూరు నియోజకవర్గ నేతలు

కరీంనగర్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) : కాంగ్రెస్ ఆచరణ సాధ్యం కానీ హామీలతో ప్రజలను నమ్మించి మోసం చేసిందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి 11 నెలల కాలం కావస్తున్న ప్రజలకు ఇచ్చిన ఏ ఒక్క హామీని సక్రమంగా నెరవేర్చలేదని బిజెపి ఆరోపిస్తూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై పోరుబాటకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేసినట్లు కరీంనగర్, మానకొండూరు నియోజకవర్గాల బిజెపి నాయకులు తెలిపారు. శనివారం రోజున కరీంనగర్, మానకొండూరు నియోజకవర్గాల బిజెపి ముఖ్య నేతల సమావేశాలు ఆయా నియోజకవర్గ కేంద్రాలలో జరిగాయి. మానకొండూరు నియోజకవర్గం సమావేశానికి హాజరైన బిజెపి కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శి, ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్ కరివేద మహిపాల్ రెడ్డి , జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మాడ వెంకటరెడ్డి లు, కరీంనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ సమావేశానికి హాజరైన మాజీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బాస సత్యనారాయణరావు, అసెంబ్లీ కన్వీనర్ దుబాల శ్రీనివాస్ లు మాట్లాడుతూ అడ్డగోలు హామీలతో, 100 రోజుల్లో ఆరూ గ్యారంటీలు అమలు చేస్తామని ప్రజలను నమ్మించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి వచ్చిందన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది కావస్తున్న ఏ ఒక్క హామీ ని సక్రమంగా పూర్తి చేయలేక పోయిందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీరుపై ప్రజల్లో తీవ్ర అసహనం , వ్యతిరేకత ఏర్పడిందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ మోసాన్ని, వైఫల్యాలను ప్రజాక్షేత్రంలో ఎండగట్టడానికి బిజెపి డిసెంబర్ 2 నుండి పోరుబాటకు సిద్ధమవుతుందని తెలిపారు. అందులో భాగంగా రెండవ తేదీ నుండి నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా వాహన ర్యాలీలు నిర్వహించి, అనంతరం నియోజకవర్గ కేంద్రంలో బహిరంగ సభలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. మానకొండూరు బహిరంగ సభ డిసెంబర్ ఐదో తారీఖున ఉంటుందని చెప్పారు. మానకొండూరు నియోజకవర్గంలో జరిగిన సమావేశంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు రంగు భాస్కరాచారి, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి, ప్రోగ్రాం కోకన్వీనర్ అలివేలు సమ్మిరెడ్డి , స్టేట్ కౌన్సిల్ మెంబర్ దండు కొమరయ్య, మండల అధ్యక్షులు, కొలిపాక రాజు, శంకర్, అనిల్, గడ్డం అరుణ్, తిరుపతి రెడ్డి, సోన్నాకుల శీను, తిరుపతి , కరీంనగర్ నియోజకవర్గ సమావేశంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గుగ్గిలపు క్రిరమేష్, ఉపాధ్యక్షులు కళ్లెం వాసుదేవ రెడ్డి , కార్పొరేటర్ పెద్దపల్లి జితేందర్, దళిత మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు సోమిడి వేణు , జిల్లా అధికార ప్రతినిధులు సిద్ధి సంపత్, ఎడమ సత్యనారాయణ రెడ్డి, బల్బీర్ సింగ్, అవదుర్తి శ్రీనివాస్, రతన్, నరహరి లక్ష్మారెడ్డి, అనిల్, బాలు, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవి విరమణ ఉద్యోగులకు బకాయిలను తక్షణమే చెల్లించాలి

- టీఎన్జీవోల ఎంప్లాయిస్ జేఏసీ చైర్మన్ దారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి

కరీంనగర్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) : కరీంనగర్ లో జరిగినటువంటి వివిధ డిపార్మెంట్లకు సంబంధించి ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ ఉత్సవ కార్యక్రమంలో టీఎన్జీవోల ఎంప్లాయిస్ జేఏసీ చైర్మన్ దారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి కార్యదర్శి సంఘం లక్ష్మణరావు పాల్గొన్నారు. కరీంనగర్ వాణిజ్య పనుల శాఖలో పదవీ విరమణ పొందిన కటకం ఆనందం ని ఇరిగేషన్ డిపార్ట్మెంట్లో పదవీ విరమణ పొందిన అసదుద్దీన్ ని అదేవిధంగా పే అండ్ అకౌంట్ ఆఫీసులో సీనియర్ అసిస్టెంట్గా పదవి విరమణ పొందిన రౌతు లక్ష్మయ్య ని టీఎన్జీవోల సంఘం ఆధ్వర్యంలో హృదయపూర్వకంగా శు భాకాంక్షలు తెలిపి శాలువా పూల భోకేతో సన్మానించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఉద్యోగికి పదవి విరమణ అనేది అనివార్యమని ఉద్యోగుల్లో చేరిన మొదటి రోజే పదవీ విరమణ సంవత్సరం తేదీని ముందుగానే సర్వీస్ రిజిస్టర్ లో ఎంట్రీ చేయడం జరుగుతుందని,ప్రజలకు ప్రభుత్వానికి అనుసంధాంగా పనిచేసే ఉద్యోగులు ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ప్రతి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లి సుమారుగా 30 నుంచి 33 సంవత్సరాల సుదీర్ఘమైనటువంటి సేవలు అందించి పదవి విరమణ చేసిన ఉద్యోగులకు సంఘం పక్షాన హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగింది ఇదేవిధంగా ప్రభుత్వం నుంచి రావలసినటువంటి బకాయిలను రిటైర్ అయినటువంటి ఉద్యోగులకు తక్షణమే చర్ణించి ఉద్యోగులను ఆదుకోవాలని కోరడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో టిఎన్జీవోల జిల్లా అధ్యక్షులు దారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి కార్యదర్శి సంఘం లక్ష్మణరావు రాగి శ్రీనివాస్ వాణిజ్య పన్నుల శాఖ ఉద్యోగుల అధ్యక్షులు గుంటి బిక్షపతి శంకర్ సునీత అసిస్టెంట్ కమిషనర్ హరి చరణ్ రావు మాదయ్య అర్బన్ అధ్యక్షులు సర్దార్ హర్మేందర్ సింగ్ రూరల్ అధ్యక్షులు మారుపాక రాజేష్ భరద్వాజ్ జిల్లా జాయింట్ సెక్రెటరీ రమేష్ గౌడ్ 4వ తరగతి ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షులు కోట రామస్వామి, పోలు కిషన్ నాగరాజు ఒంటెల రవీందర్ రెడ్డి శ్రీనివాస్ హస్గర్ చంద్రశేఖర్ పదవి విరమణ పొందిన ఉద్యోగులు వారి బంధుమిత్రులు శ్రేయోభిలాషులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పసుపు, అల్లం పొడిని కలిపి తీసుకుంటే.. శరీరంలో జరిగే మార్పులివే

పసుపు, అల్లం ఈ రెండింటికీ ఆయుర్వేదంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అల్లంపొడి, పసుపు మిశ్రమాన్ని గోరు వెచ్చని నీటిలో కలుపుకొని తాగితే జరిగే లాభాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఎన్నో ఏళ్లుగా ఆయుర్వేదాన్ని ఫాలో అవుతున్నాం. అనారోగ్య సమస్యలకు వంటింట్లో లభించే వస్తువులతో చెక్ పెట్టొచ్చని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అలాంటి వాటిలో అల్లం, పసుపు ఒకటి. వంటింట్లో కచ్చితంగా ఉపయోగించే ఈ రెండింటితో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా పసుపును అల్లాని పొడి రూపంలోకి మార్చుకుని కలిపి తీసుకుంటే శరీరంలో జరిగే మార్పులు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకుంటే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలన్నీ దూరమవుతాయి. ముఖ్యంగా కడుపుబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు దరి చేరవు. పసుపులో ఉండే కర్కుమిన్ ఒక శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తుంది. అల్లంలో ఉండే జింజరాల్‌లో కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. దీంతో ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పసుపు, అల్లంలో ఉండే విటమిన్ సి, విటమిన్ మెగ్నీషియం, కాపర్, పొటాషియం, విటమిన్ ఈ, విటమిన్ కె వంటి పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. మెదడు పనితీరును మెరుగు పరచడంలో కీలక పాత్రపోషిస్తాయి. తరచూ వచ్చే వ్యాధులను తరిమికొట్టడంలో కూడా అల్లం, పసుపు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది. పసుపు, అల్లం పొడిని కలిపి పాలలో కలుపుకొని తీసుకుంటే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

డయాబెటిస్, కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారికి
సూపర్ ఫుడ్ ఇది.. మిస్ చేసుకోకండి

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి తాజా కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు పదే పదే చెబుతున్నారు. కొన్ని కూరగాయలు కొన్ని కొన్ని సీజన్లలో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటాయి. కానీ, బెండకాయ సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా లభిస్తుంది. బెండకాయ తినటం వల్ల కలిగే లాభాలు తెలిస్తే మాత్రం ఆశ్చర్యపోతారు.. డయాబెటిస్, కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారికి సూపర్ ఫుడ్ ఇది.. ! మిస్ చేసుకోకండి..

బెండకాయ తింటే మధుమేహం అదుపులో ఉండటంతో పాటు పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుష్కలమైన పోషకాలతో నిండిఉండే బెండ కాయలో ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, కాపర్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. బెండకాయలో ఉండే పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. బెండకాయ రోగనిరోధక వ్యవస్థపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. బెండకాయలో ఉండే పీచు శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలీఫెనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికం. బెండకాయలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి మరియు ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మనల్ని ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచుతుంది, తద్వారా అనవసరమైన తినడం నిరోధిస్తుంది. బెండకాయలో ఉండే పీచు జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కళ్లకు, ఎముకలకు బెండకాయ చాలా మంచిది. బెండకాయలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది హృదయ ఆరోగ్యానికి మంచిది. బెండకాయలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉన్నాయి. పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బెండకాయలో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు బెండకాయలను తినే ముందు వైద్యుని సలహా తీసుకోవాలి.

చలికాలంలో ఆకుకూర తింటే ఎన్ని ఉపయోగాలో తెలుసా
ఈ విషయాలు తెలిస్తే అసలు వదిలిపెట్టరు

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయని అందరికీ తెలిసిందే. అందుకే ప్రతి రోజూ కప్పు ఆకుకూర మీ భోజనంలో తప్పనిసరిగా ఉండాలే చూసుకోవాలంటారు పోషకాహార నిపుణులు. ఇక శీతాకాలం సీజన్‌లో మార్కెట్లో అనేక రకాలైన ఆకు కూరలు అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటిలో ఒక ఆవా కూర. ఆవాల ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి ఎలా మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఆవాల ఆకు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆవాల ఆకు కూర వల్ల చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందుతారు. ఇందులో విటమిన్ సి, మైక్రో న్యూటియన్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అంతేకాదు..ఆవాల ఆకును యాంటీ క్యాన్సర్ ఆకు అని పిలుస్తారు. దీని తీసుకోవడం వల్ల లంగ్ క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా రక్షిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.అంతేకాదు, ఇతర క్యాన్సర్ కణాలను వ్యాప్తి చెందకుండా ఉంచుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆవాల ఆకు కూర వల్ల చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందుతారు. ఇందులో విటమిన్ సి, మైక్రో న్యూటియన్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అంతేకాదు..ఆవాల ఆకును యాంటీ క్యాన్సర్ ఆకు అని పిలుస్తారు. దీని తీసుకోవడం వల్ల లంగ్ క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా రక్షిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.అంతేకాదు, ఇతర క్యాన్సర్ కణాలను వ్యాప్తి చెందకుండా ఉంచుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు ఆవాలను మైక్రో గ్రీన్స్ లాగా తయారు చేసుకుని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల వల్ల వచ్చే వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఈ ఆవాల ఆకును తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఆవాల ఆకును తీసుకోవడం వల్ల అనేక అనార్యోగ సమస్యల బారిన పడకుండా ఉంటామని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆవాలను మైక్రో గ్రీన్స్ లాగా తయారు చేసుకుని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల వల్ల వచ్చే వైరల్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు ఈ ఆవాల ఆకును తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఆవాల ఆకును తీసుకోవడం వల్ల అనేక అనార్యోగ సమస్యల బారిన పడకుండా ఉంటామని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆవ కూర తినటం వల్ల జీవక్రియ రేటు కార్యకలాపాలను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆవ ఆకులలో డైటరీ ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికను మెరుగుపరుస్తుంది. గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఆవాల ఆకులను ఆహారంలో చేర్చి తినడం వల్ల దృష్టిలోపాలు తగ్గుతాయి. ఆవాలు, ఆవాల ఆకులు, ఆవ పిండిలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలో ఐరన్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆవ కూర తినటం వల్ల జీవక్రియ రేటు కార్యకలాపాలను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆవ ఆకులలో డైటరీ ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికను మెరుగుపరుస్తుంది. గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఆవాల ఆకులను ఆహారంలో చేర్చి తినడం వల్ల దృష్టిలోపాలు తగ్గుతాయి. చలికాలంలో ఆవాలు, ఆవకూర, ఆవపిండి తీసుకోవటం వల్ల మీ శరీరంలో మెరుగైన జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే ఖనిజాల మంచి మూలం. ఇది మీ జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడానికి, ఆహారాలు జీర్ణం కావడానికి తోడ్పడుతుంది. ఆవాలలో ఉండే పొటాషియం శరీరం నుండి నీరు నిలుపుదలని తగ్గిస్తుంది. అలాగే ఇందులో విటమిన్ %ఖ% కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. చలికాలంలో ఆవాలు, ఆవకూర, ఆవపిండి తీసుకోవటం వల్ల మీ శరీరంలో మెరుగైన జీవక్రియ కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడే ఖనిజాల మంచి మూలం. ఇది మీ జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడానికి, ఆహారాలు జీర్ణం కావడానికి తోడ్పడుతుంది. ఆవాలలో ఉండే పొటాషియం శరీరం నుండి నీరు నిలుపుదలని తగ్గిస్తుంది. అలాగే ఇందులో విటమిన్ %ఖ% కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఆవాల ఆకులు, బంగాళా దుంపలు కలిపి పరోటాలు చేసుకొని తింటే సూపర్ టేస్టీగా ఉంటాయి. అలాగే ఈ ఆకులతో కొందరు పులుసు కూడా చేస్తారు. మరికొందరు ఈ ఆకులతో కూర వండుకొని తింటారు. ఎలా తిన్నాకూడా ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వీటిలో ఫైబర్, ఐరన్ , ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో ఉండే విటమిన్ కె గుండె సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ బయటకు పోతుంది. ఆవాల ఆకులు, బంగాళా దుంపలు కలిపి పరోటాలు చేసుకొని తింటే సూపర్ టేస్టీగా ఉంటాయి. అలాగే ఈ ఆకులతో కొందరు పులుసు కూడా చేస్తారు. మరికొందరు ఈ ఆకులతో కూర వండుకొని తింటారు. ఎలా తిన్నాకూడా ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వీటిలో ఫైబర్, ఐరన్ , ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో ఉండే విటమిన్ కె గుండె సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ బయటకు పోతుంది.

అయ్యప్ప దీక్షా పరులకు
అన్నప్రసాద వితరణ

- పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి ప్రసన్న హరికృష్ణ

కరీంనగర్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) : భగత్ నగర్ లోని హరి హర కాలక్షేత్రం. అయ్యప్ప స్వామి గుడిలో అయ్యప్ప దీక్షా పరులకు ఎంఎల్ సి అభ్యర్థి ప్రసన్న హరిక్రిష్ణ అన్న ప్రసాద వితరణ (భిక్ష) ఏర్పాటు చేయ దం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మహా కఠోర దీక్ష చేస్తున్న అయ్యప్ప స్వాముల ఆశీర్వాదం తీసుకొన్న హరికృష్ణ ప్రసన్న హరికృష్ణ సతీమణి ప్రసన్న టీం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఇంత చిన్న వెల్లుల్లి ఏం చేస్తుందనుకుంటే పొరపాటే
తింటే ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం

వెల్లుల్లి రెబ్బలను ప్రతి రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పచ్చి వెల్లుల్లిని ఖాళీ కడుపుతో తింటే కొలస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంతో సహాయపడుతుంది. పచ్చి వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు వెల్లితో మనం ఊహించని లాభాలు అనేకం ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..ఇంత చిన్న వెల్లుల్లి ఏం చేస్తుందనుకుంటే పొరపాటే..! ఇలా తింటే ఎన్నో రోగాలకు దివ్యౌషధం.. ఉదయం ఒక గ్లాసు నీటిలో కొన్ని పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను రెండు నిమిషాలపాటు నానబెట్టి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లిని వండినప్పుడు అల్లిసన్ పలుచన అవుతుంది. కాబట్టి పచ్చిగానే ఖాళీ కడుపుతో తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లితో పాటు నిమ్మ రసం, లేదా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ యాడ్ చేసి కూడా తీసుకోవచ్చు. వెల్లుల్లి టీని ఉదయాన్నే తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వెల్లుల్లిని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే యాసిడ్ రిఫ్లక్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో విటమిన్లు సి, కె, ఫోలేట్, మాంగనీస్, సెలీనియం, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, కాపర్, పొటాషియం వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే వెల్లుల్లి రసాన్ని ఉదయాన్నే పరగడుపున తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిది. ఇక, వెల్లుల్లి రసం తాగడం వల్ల పొట్టలోని ఇన్ఫెక్షన్లు, గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లి రసం తాగడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ కూడా అదుపులో ఉంటుంది. వెల్లుల్లిలోని అల్లిసిన్ దీనికి సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి శ్వాసకోశ సమస్యల నుండి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటీబ్యాక్టీరియల్ భాగాలు దీనికి సహాయపడతాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో బాధపడేవారు ఉదయాన్నే బ్రేక్ ఫాస్ట్ సమయంలో వెల్లుల్లి రసం తాగాలి. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌తో పోరాడి టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపిస్తుంది. వెల్లుల్లి రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. రోజూ వెల్లుల్లి రసం తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు దూరం అవుతాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదయాన్నే వెల్లుల్లి రసాన్ని తాగడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు, వ్యాధులు దూరం అవుతాయి. ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. వెల్లుల్లి కాలేయ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. కాలేయం, మూత్రపిండాలు, రక్తప్రవాహానికి అద్భుతమై డిటాక్స్ ఫైయర్ గా పనిచేస్తుంది. మెదడు పనితీరును రక్షిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి, దృష్టి మెరుగుపరుస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల రిస్క్ తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడానికి వెల్లుల్లి రసాన్ని కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. శరీరంలోని అనవసరమైన క్యాలరీలను కరిగించడంలో ఇవి మేలు చేస్తాయి. వెల్లుల్లి రసం బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

వింటర్‌లో హెల్దీగా, హ్యాపీగా ఉండాలనుకుంటున్నారా అయితే, ఈ సూపర్ ఫుడ్స్ తినండి చాలు

శీతాకాలంలో మానసిక మార్పులు, బద్ధకం సర్వసాధారణం. చలికాలంలో ఒళ్ళు బద్ధకంగా మారుతూ ఉంటుంది. దీన్నే మూడ్ చేంజింగ్ అంటారు. మిగతా కాలలతో పోలిస్తే వింటర్ (శీతాకాలం)లో ఎక్కువ మంది ఉదయాన్నే మూడు స్వింగ్స్ ఎదుర్కొంటారు. అలాంటి వారు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా.. ఈ సమస్యలను అధిగమించవచ్చు.. చలికాలం వచ్చిందంటే ఒళ్ళు బద్ధకంగా మారుతూ ఉంటుంది. దీన్నే మూడ్ చేంజింగ్ అంటారు. మిగతా కాలలతో పోలిస్తే వింటర్ (శీతాకాలం)లో ఎక్కువ మంది ఉదయాన్నే మూడు స్వింగ్స్ ఎదుర్కొంటారు. ఎక్సర్‌సైజ్ చేయకపోవడం లేదా చేస్తున్న వ్యాయామాన్ని తగ్గించడం, మార్నింగ్ ఎండ తగలకపోవడంతో విటమిన్ డి లోపించడం దీనికి కారణాలు.. ఒంటరిగా ఉండే వారైతే మరింత ఎక్కువగా మానసిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనే ఛాన్సెస్ ఉంటాయి. దిగాలుగా అనిపించడం, చిన్న విషయానికి అతిగా ఊహించుకొని బాధపడటం.. ఆందోళన, కోపం లాంటివి కనిపిస్తాయి.. ఇలాంటివన్నింటికి చెక్ పెట్టడానికి కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం బెటర్ అంటున్నారు మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు. వింటర్ లో తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లేవనాయిడ్స్, పాలీఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్లో డార్క్ చాక్లెట్ ఒకటి. దీనిని తినడం వల్ల బాడీలో సెరటోనిన్ హార్మోన్ లెవెల్ పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో తినడం వల్ల ఒత్తిడి ఆందోళన ఒంటరితనం వంటి భావాల నుంచి బయటపడవచ్చు. నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడని వారు కోకో కాఫీ హెల్తీ డ్రింక్స్ లలో దీనిని కలుపుకొని తీసుకోవచ్చు. దీనివల్ల మనసు ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా మారుతుంది. శరీరానికి మేలు చేసే పోషకాల కు మూలమైన బాదం, జీడిపప్పు వాల్నట్స్, గుమ్మడి విత్తనాలు, సన్‌ఫ్లవర్ సీడ్స్ ఇతర తినగలిగే కాయగూరల గింజలు ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే మూడ్ స్వింగ్స్ తగ్గుతాయి. వీటిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ విటమిన్స్ మినరల్స్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి హ్యాపీనెస్ ని పెంచుతాయి. ప్రతి సీజన్లో అందుబాటులో ఉండటంతోపాటు.. పోషకాలు కలిగిన అరటిపండులో విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో తరచుగా తినడం వల్ల ఫీల్ గుడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో సంతోషంగా ఉండగలుగుతారు. ఓట్స్‌లో డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని ఆహారంగా తీసుకుంటే నీరసం, బద్ధకం తొలగి పోతుంది. మానసిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. బ్యాడ్ మోడ్ స్వింగ్స్ ను పోగొట్టే ముఖ్యమైన ఆహారాల్లో చేపలు (సీ ఫుడ్ -ఫిషెస్) కూడా ముఖ్యమైనవి. ముఖ్యంగా సాల్మన్, టూనా వంటి చేపల్లో ఒమేగా3ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఒత్తిడి, ఆందోళనను దూరం చేస్తాయి.

రేగు పండ్లు వచ్చేసాయ్

- వీటిని తింటే కలిగే అద్భుత ఆరోగ్యప్రయోజనాలు తెలిస్తే..

రేగు పండ్ల సీజన్ వచ్చేసింది.. మార్కెట్లో రోడ్ల వెంట తోపుడు బండ్లపై రేగుపండ్లు ఊరిస్తున్నాయి. రేగి పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. విటమిన్ ఎ, సి, ఖనిజ పోషకాలు పుష్కలం. కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థ, చర్మానికి కావాల్సిన అనేక పోషకాలు అధికం. రేగి పండ్లలో ఉండే పొటాషియం, ఫాస్పరస్, మాంగనీస్, ఐరన్, జింక్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుతాయి. ఐరన్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తూ రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. రేగి పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి జీవం కోల్పోయిన మేనిచాయను మెరుగుపరిచి, మెటిమలు లేని అందమైన చర్మాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఎండబెట్టిన రేగుపళ్లలో ఉండే క్యాల్షియం, ఫాస్పరస్ ఎముకల దృఢత్వానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. రేగి పండ్లలో ఉండే పీచు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రేగి పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి జీవం కోల్పోయిన మేనిచాయను మెరుగుపరిచి, మెటిమలు లేని అందమైన చర్మాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఎండబెట్టిన రేగుపళ్లలో ఉండే క్యాల్షియం, ఫాస్పరస్ ఎముకల దృఢత్వానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. రేగి పండ్లలో ఉండే పీచు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, అజీర్తి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. రేగిపండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఫైటో కెమికల్స్, పాలీశాకరైడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, సపోనిన్స్ వంటివి నిద్రకు తోడ్పడతాయి. రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే గుణాన్ని కలిగి ఉన్నందున రేగు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మంచిది. రోజువారీ ఆహారంలో రేగు పండ్లను చేర్చడం వల్ల మలబద్ధకాన్ని నివారించవచ్చు. మలబద్ధకం, అజీర్తి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. రేగిపండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఫైటో కెమికల్స్, పాలీశాకరైడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, సపోనిన్స్ వంటివి నిద్రకు తోడ్పడతాయి. రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే గుణాన్ని కలిగి ఉన్నందున రేగు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మంచిది. రోజువారీ ఆహారంలో రేగు పండ్లను చేర్చడం వల్ల మలబద్ధకాన్ని నివారించవచ్చు. రేగు పండ్ల శోథ నిరోధక చర్మ కారణంగా ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పండ్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడమే కాకుండా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. రేగు పేస్టును చర్మంపై పూయడం వల్ల గాయం నయం కావడంతో పాటు **చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది.** రేగు పండ్ల శోథ నిరోధక చర్మ కారణంగా ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పండ్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడమే కాకుండా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. రేగు పేస్టును చర్మంపై పూయడం వల్ల గాయం నయం కావడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది. రేగుపండ్లలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు వుండటం వలన ఇది ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఆకలిని అలాగే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడానికి రేగుపండు సహాయపడుతుంది. రేగి పండ్లలో ఎన్నో అద్భుత పోషకాలు ఉన్నాయి.. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, పొటాషియం ఇందులో అధికంగా ఉంటాయి. రేగుపండ్లలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు వుండటం వలన ఇది ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఆకలిని అలాగే జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడానికి రేగుపండు సహాయపడుతుంది. రేగి పండ్లలో ఎన్నో అద్భుత పోషకాలు ఉన్నాయి.. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, పొటాషియం ఇందులో అధికంగా ఉంటాయి. రేగుపండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల చాలా వ్యాధులకు దూరంగా ఉండొచ్చు. రేగి పండ్లల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకి వెళ్తాయి. కాలేయం పని తీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల క్యాన్సర్ కారకాలు దూరం అవుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇందులోని ఎన్నో గొప్పగుణాలు క్యాన్సర్ వంటి భయంకరమైన వ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తాయి. రేగుపండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల చాలా వ్యాధులకు దూరంగా ఉండొచ్చు. రేగి పండ్లల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకి వెళ్తాయి. కాలేయం పని తీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల క్యాన్సర్ కారకాలు దూరం అవుతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇందులోని ఎన్నో గొప్పగుణాలు క్యాన్సర్ వంటి భయంకరమైన వ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తాయి.

శీతాకాలం క్యారెట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో జరిగేది ఇదే..

చలికాలం అప్పుడే వణికిస్తోంది. ఇంకా డిసెంబర్ నెల కూడా ఆరంభం కాలేదు..అప్పుడే చలి చంపేస్తోంది. శీతాకాలంలో ప్రజలు ఎక్కువగా జలుబు, దగ్గు, ఆస్తమా వంటి సమస్యలతో ఇబ్బందిపడుతుంటారు. అలాగే, శరీరం అనేక వ్యాధులకు గురవుతుంది. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, మనలో రోగనిరోధక శక్తి పెరగాలన్నా మంచి ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో భాగంగా రోజూ ఉదయాన్నే ఒక గ్లాస్ క్యారెట్ జ్యూస్ తాగితే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు పొందుతారని చెబుతున్నారు.

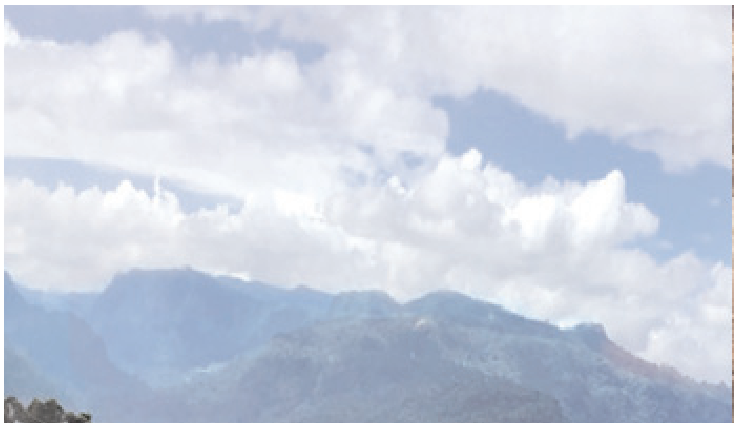
అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

క్యారెట్‌లో పొటాషియం, విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఎ వంటి అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్‌లతో నిండి ఉంటుంది. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి క్యారెట్ జ్యూస్ దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మీ ముఖ సౌందర్యం కూడా పెరుగుతుంది. చర్మం మరింత నిగారింపు, మెరుపును పొందేలా చేస్తుంది. నిద్ర లేమితో బాధపడే వారికి క్యారెట్ జ్యూస్ ఒక చక్కని మందు.

క్యారెట్‌లో పొటాషియం, విటమిన్ సి మరియు విటమిన్ ఎ వంటి అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్‌లతో నిండి ఉంటుంది. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి క్యారెట్ జ్యూస్ దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మీ ముఖ సౌందర్యం కూడా పెరుగుతుంది. చర్మం మరింత నిగారింపు, మెరుపును పొందేలా చేస్తుంది. నిద్ర లేమితో బాధపడే వారికి క్యారెట్ జ్యూస్ ఒక చక్కని మందు. రోజు క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకోవటం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు.

అలాగే ఇది మలబద్ధకాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా పురుషుల్లో వీర్య వృద్ధిని పెంచుతుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. మహిళల్లో వచ్చే రుతుక్రమ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది. రోజు క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకోవటం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఇది మలబద్ధకాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా పురుషుల్లో వీర్య వృద్ధిని పెంచుతుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. మహిళల్లో వచ్చే రుతుక్రమ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది. క్యారెట్ జ్యూస్ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ దీనిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే ముఖం శుభ్రంగా మారుతుంది. చర్మంలో డిఫరెంట్ గ్లో ఏర్పడుతుంది. క్యారెట్ పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ వంటి అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్‌లతో నిండివుంటుంది. ఇవి శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచడానికి, కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి దోహదపడుతుంది. క్యారెట్ జ్యూస్ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ దీనిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే ముఖం శుభ్రంగా మారుతుంది. చర్మంలో డిఫరెంట్ గ్లో ఏర్పడుతుంది. క్యారెట్ పొటాషియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ వంటి అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్‌లతో నిండివుంటుంది. ఇవి శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచడానికి, కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి దోహదపడుతుంది. పచ్చి క్యారెట్ రోజు తినడం వల్ల మీ దంతాల ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ సంబంధమైన వ్యాధులు నివారించి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజు క్యారెట్‌ను ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. పచ్చి క్యారెట్ రోజు తినడం వల్ల మీ దంతాల ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ సంబంధమైన వ్యాధులు నివారించి కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజు క్యారెట్‌ను ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. క్యారెట్ జ్యూస్ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది అనేక వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే ఒక గ్లాస్ క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకుంటే శరీరానికి మ్యాజిక్ లా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వాపులను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఇతర ఆహారాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇది డయేరియాను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. క్యారెట్ జ్యూస్ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది అనేక వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే ఒక గ్లాస్ క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకుంటే శరీరానికి మ్యాజిక్ లా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వాపులను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. పొటాషియం అధికంగా ఉండే ఇతర ఆహారాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇది డయేరియాను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

అందాల ద్వీపం శ్రీలంక



హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :

మాటల్లో మలయాళ ధ్వని, థాయి, బర్మీస్‌ను పోలిన లిపి. అక్కడక్కడా తెలుగును పోలిన అక్షరాలు.. కొలంబో విమానాశ్రయంలో దిగగానే ఇవే మనకు కన్పించేవి, వినిపించేవి. భారతదేశంలోని మరో రాష్ట్రంలో ఉన్నామన్న భావన తప్ప మరో దేశానికి వచ్చామని అన్పించదు. శ్రీలంక ప్రధానంగా బౌద్ధుల దేశమయినా హిందువులు, ముస్లింలు కూడా ఉంటారు. హిందువుల్లో అత్యధికులు తమిళులు. కొలంబోలో కన్పించే సైన్ బోర్డులను బట్టి కొందరు ఉత్తర భారతీయులు కూడా అక్కడ వ్యాపారాలు చేస్తున్నారని అర్థమవుతుంది. మొత్తం జనాభాలో 80 శాతం సింహళీయులు. వారందరూ బౌద్ధులే. ఆ దేశ ఉత్తర ప్రాంతంలో తమిళులు ఉంటారు. ఆ ప్రాంతంలో చాలా దట్టమైన అడవులున్నాయి. యూరోపియన్లకు, అమెరికన్లకు ఆ అడవులు పర్యటనా స్థలాలు. ఏనుగులు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉండే ఆ అడవుల్లో ఓపెన్ టాపు జీపుల్లో కెమెరాలతో నిలబడి ఫోటోలు తీస్తూ ప్రయాణించడం వారికి సరదా. ఆ దేశ ఆదాయంలో గణనీయమైన వాటా టూరిజానిది. ఆ తర్వాత తేయాకు, దాల్చిని ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలు. కొబ్బరి చెట్లు, అవుట్ సోర్సింగ్ బట్టల పరిశ్రమలు, విదేశాల్లో స్థిరపడిన, ఉద్యోగాలు చేస్తున్న శ్రీలంక ప్రవాసులు పంపే డబ్బు శ్రీలంకకు ఇతర ఆదాయ వనరులు.

మాటలోనే కాదు చూడ్డానికి కూడా ఆ ద్వీపం కేరళ మాదిరిగానే ఉంటుంది. ద్వీపమంతా పచ్చదనం పరుచుకొని ఉంటుంది. ఆ పచ్చదనం వల్ల, పెద్ద సంఖ్యలో ఉండే చెట్ల వల్ల శ్రీలంక కేరళను తలపిస్తుంటుంది. కేరళలాగే ఉన్నట్టుండి వాన.. అంతలోనే తెరపి. ఈ లక్షణం మనకు కేరళలోనూ ఇంగ్లండులోనూ కన్పిస్తుంది. అందుకే శ్రీలంక ట్రావెలర్స్ కంపెనీలు తమ బస్సుల్లో ఎప్పుడూ ఓ డజనుకు పైగా గొడుగులు ఉంచుకొంటాయి. ఇక ట్రాఫిక్ నియంత్రణలో మాత్రం మన దేశంలో ఉన్న స్వేచ్ఛ అక్కడ లేదు. ఇక్కడ మనం ఫుట్‌పాత్‌లు వదిలి తాపీగా రోడ్ల మీద నడవొచ్చు. వేగంగా వెళ్లే వాహనాలకు చేయి అడ్డంపెట్టి రోడ్డు దాటొచ్చు. ఎక్కడబడితే అక్కడ కాగితాలు, ప్లాస్టిక్ సీసాలు పారేస్తాం. శ్రీలంకలో ఆ స్వాతంత్ర్యం అస్సల్లేదు. భారత్ శ్రీలంక మధ్య ప్రధానంగా కన్పించే తేడా అదే. అక్కడ వేగంతో బండి నడిపితే భారీ జరిమానాలు వేస్తారు. అడవిలో కూడా నిర్ణీత వేగం మించరాదు. రోడ్డు మీద వ్యాపారాలు, వాహనాల పార్కింగ్ చెల్లదు. శ్రీలంక చాలా పేద దేశమే అయినా ట్రాఫిక్, పరిశుభ్రత విషయంలో యూరపు, అమెరికాలను తలపిస్తుంది. మరో విషయం ఎక్కడా కిళ్లీ షాపులు ఉండవు.

టీ తోటలకు ఆ దేశం అంతర్జాతీయ ప్రసిద్ధి. అయినా రోడ్డు పక్కన హోటళ్లు ఉండవు. పట్టణాల్లో ఒకటో అరో రెస్టారెంట్లు ఉంటాయి. అక్కడా 'టీ' అని అడిగితే లేదని సైగ చేస్తారు. 'బ్లాక్ టీ' అని అడిగితే ఉందన్నట్లు తలూపుతారు. మసాలాలు విదేశాలకు అమ్మడమే తప్ప వారి కూరల్లో కన్పించవు. ఉడకబెట్టిన ఆకులు, కాడలు అన్నంలో కలుపుకొని తిన్నట్టుంటుంది వారి ఆహారం. ఆ విషయంలో చైనాను గుర్తుకు తెస్తుంది శ్రీలంక. భోజనంలో మిరియాల రసం తప్పనిసరి. చేపలు, రొయ్యలు, చికెన్ మటన్ వంటలు మనలాగే ఉంటాయి. అయితే వారి ఉప్పుకారం తెలుగు వాడి నోటికి అందవు.

శ్రీలంకకు బ్రిటిష్ పాలకుల నుండి ఫిబ్రవరి 2, 1948లో స్వాతంత్ర్యం లభించింది. 16వ శతాబ్దిలో పోర్చుగీసు వారు శ్రీలంకను ఆక్రమించి, తమ పాలన నెలకొల్పారు. సింహళాన్ని పోర్చుగీసు వారు 'సెల్లో' అని పిలిచారు. 1640లో డచ్‌వారు ప్రవేశించాక వారు తమ యాసలో సింహళాన్ని 'జెలాన్' అన్నారు. 1796లో బ్రిటిష్ వారు ఆ ద్వీపాన్ని తన వశం చేసుకొన్నాక 'సిలోన్' అన్నారు. 1972లో సిలోన్ రిపబ్లిక్‌గా మారింది. ఆ సమయంలో శ్రీలంకగా తన పేరు మార్చు కొంది. రిపబ్లిక్‌గా మారినా మొన్నటిదాకా ఒకే కుటుంబం ఆ ద్వీపాన్ని పాలించిందని అక్కడి గైడ్లు చెప్తుంటారు.

శ్రీలంక పతాకంలో 80% మెరూన్ రంగు ఉంటుంది. అది దేశ జనాభాలోని సింహళీయులకు గుర్తు. దాని మధ్యలో కత్తి పట్టుకొన్న సింహం బొమ్మ శౌర్యానికి గుర్తు. ఆ తర్వాత పది శాతం స్థలంలో ఉండే ఆకుపచ్చ రంగు ముస్లింలకు గుర్తు. చివరి పది శాతంలోని కాషాయ రంగు హిందువులకు అంటే ప్రధానంగా తమిళులకు గుర్తు. అలా ఆ దేశ జెండాలోనే లౌకిక విలువలు కన్పిస్తాయి. హిందుస్తాన్ అంటే కేవలం హిందువుల దేశమని భావించేవారు, భ్రమింపచేసే వారు ఈ విషయం గమనించాలి. సింహళ ప్రాంతాల్లో కూడా హిందూ గుడులున్నా ఎక్కువ గుడులన్నీ తమిళ ప్రాంతాల్లోనే ఉంటాయి. సింహళీయులు కూడా హిందువుల గుడులకు కూడా వెళ్లి మొక్కులు చెల్లిస్తారు. సింహళీ మహిళలు తెల్ల చీరల్లోనూ, తెల్ల ఫ్రాకుల్లోనూ కన్పిస్తుంటారు. పేద మహిళలు ఎక్కువగా ఫ్రాకుల్లో కన్పిస్తారు. బౌద్ధ గుడుల దగ్గర కలువ, కమలం పూలు పట్టుకొని, బుద్ధుని విగ్రహం ముందు పెట్టేవారిలో ఫ్రాక్‌లు ధరించిన పేదలే ఎక్కువ. వారి మోహాల్లో పేదరికం తాండవిస్తూంటుంది. ఇంగ్లండులోనూ అంతే భక్తి పీడిత తాడితులకు పరిమితమై కన్పిస్తుంది. ఆఫ్రికన్లు ఉండే ప్రాంతాల్లోనే చర్చిల దగ్గర జనం కన్పిస్తారు. మేము ఆర్‌వి ట్రావెల్స్ ద్వారా వెళ్లాం. ఆ కంపెనీ గైడ్ ఒకరు హైదరాబాదు విమానాశ్రయం నుండి తిరిగి వచ్చే వరకు మా గ్రూపుతో ఉన్నారు. సింహళీ గైడ్ ఇంగ్లీషులో చెప్తే మా గైడ్ తెలుగులోకి అనువాదం చేసి చెప్పారు.మన తెలుగుకు ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది ఈస్టుగా ప్రతీతి. అయితే సింహళీ భాషలో పదాలూ అచ్చుతో ముగుస్తాయి. మన పొరుగు భాష కన్నడ కూడా అజంతమే. ఇటాలియన్ సంగీతాన్ని పరధ్యా నంతో వింటే హిందీ పాటను వింటున్నట్లు ఉంటుంది.మాది ప్రాథమికంగా పుణ్యక్షేత్రాల టూరు. ఈ విషయం నాకు శ్రీలంకలో బస్సెక్కాక అర్థమయింది. ఒకటి రెండు మినహా బస్కెక్కిన జంటల్లో సగం 70 సంవత్సరాలకు పైబడినవే. ఈ జన్మ ముగింపులో పుణ్యక్షేత్రాలు దర్శించి, పుణ్యం గడించుకొంటే వచ్చేజన్మకు ఉపయోగపడ్తుందనుకొనే జంటలే ఎక్కువ. కొలంబో నుండి బయల్దేరాక దారిలో మమ్మల్ని మనల్వారి గుడి అనే ఈశ్వరుడి గుడికి తీసుకెళ్లారు. అది తమిళ గుడి. గర్భగుడిలో భారీ లింగం ఉంది. గుడిలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే ఎడమవైపు ఒక మూలన దాదాపు ఇరవై అడుగుల పది తలల రావణుడి విగ్రహం కన్పించింది. రంగు రంగుల్లో మిలమిల మెరుస్తూ ఠీవిగా ఉంది. సింహళీలు కూడా రావణుడిని పూజించరు. ఆ గుడి లోనూ అంతే అక్కడ మినహా యిస్తే మాకు రావణుడి విగ్రహం మరెక్కడా కన్పించలేదు. శ్రీలంక లో దేవుడితో సహా గుడి ఫొటోలు తీసుకోవచ్చు. అయితే దేవుడితో మాత్రం సెల్ఫీలు తీసుకోవడం కుద రదు. ఎందుకంటే గర్భగుడిలోని దేవుడికి వీపు చూపాల్సి వస్తుంది కనుక అనుమతించరు.

మనల్వారి గుడికి ఓ కథ ఉంది. రావణ రాక్షసాదుల్ని చంపాక శ్రీరాముడు పుష్పక విమానంలో సపరివారంగా అయోధ్య బయల్దేరారట. ఆ విమానం మనల్వారి రాగానే ఆగిపోయింది. ఎందుకాగిందో తెలియక శ్రీరాముడు శివుణ్ణి తలచుకొన్నాడు.(ఇప్పుడు మనం గూగుల్లోకి వెళ్లి చూసుకొన్నట్లుగా) శివుడు ప్రత్యక్షమై రావణుడు బ్రాహ్మణుడు కనుక శ్రీ రాముడికి బ్రహ్మహత్యాదోషం తగిలిందని. శ్రీలంకలో నాలుగు చోట్ల శివలింగాలు ప్రతిష్టిస్తే గానీ ఆ దోషం పరిహారమై విమానం కదలదని చెప్పాడు. రాముడు శివుని మాటను ఆచరించాడు. విమానం కదిలింది. భార్యను అపహరించినా సరే, బ్రాహ్మణుడుని దేవుడు కూడా చంపరాదా? అన్న ప్రశ్న మనలో ఉద్భవించక మానదు. పురాణాలన్నీ బ్రాహ్మణులు తమకోసం రాసుకొన్న పురాణాలు కదా! అందుకేనేమో పురాణాల్లో శూద్ర హత్యాదోషం అన్న పదం ఉండదు.

శ్రీలంకకు తూర్పున ఉండే సహజ సిద్ధ ఓడరేవు. సముద్రానికి మూడువైపులా భూమి ఉండటం ఆ రేవు ప్రత్యేకత ఆ పట్టణం తమిళ సంస్కృతికి కేంద్రం. వేల సంవత్సరాలుగా అక్కడ తమిళం మాట్లాడతారు. అక్కడి బీచ్ తెల్లటి ఇసుకతో చాలా పరిశుభ్రంగా అందంగా ఉంటుంది. బీచ్‌కు మరోవైపు ఎత్తయిన పచ్చని కొండలు. జింకలు వగైరా వన్యజంతువులతో ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది. పట్టణం కూడా పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. శ్రీలంక పేద దేశమైనా పరిశుభ్రతలో ఫస్ట్ మార్క్ వేయాల్సిందే. బీచ్ దగ్గర్లోని ఒక కూడలిలో కూర్చుని ఉన్న మహాత్మాగాంధీ విగ్రహం ఉంటుంది. ఆ దేశంలో చాలా చోట్ల ఎత్తయిన ప్రదేశంలో, కూడళ్లలో పెద్ద పెద్ద బుద్ధ విగ్రహాలుంటాయి. బుద్ధుడి చిత్రాలు మన దేశంలోలా కళ్లు మూసుకొని ఉండవు. సగం తెరుచుకొని ఉంటాయి.ట్రింకోమలి పట్టణం ఉత్తరం వైపున ఉన్న గుట్టపై శాంకరీదేవి గుడి ఉంటుంది. దాన్ని శక్తి పీఠంగా పరిగణిస్తారు. గుడికి వెళ్లేదారిలో ఒక కొండ వంద అడుగులకు పైగా నిలువునా చాకుతో కట్ చేసిన కేక్‌లా విడిపోయి ఉంటుంది. శివుడు ఎంతకీ ప్రత్యక్షం కాకపోతే రావణుడు కోపం పట్టలేక తన కత్తితో ఒక్క వేటు వేశాడని, దాంతో ఆ కొండ నిట్టనిలువుగా చీలిందని స్థల పురాణం. దాన్ని "రావణ కట్" అని పిలుస్తారు. శాంకరీదేవి గుడికి బౌద్ధులు, బౌద్ధ సన్యాసులూ వస్తుంటారు. పిల్లలు పుట్టని వారు అక్కడున్న చెట్టుకు అరచేతి సైజులో ఉండే వెదురు ఊయల కడ్తారు. అలా కడ్తే పిల్లలు పుడ్తారని నమ్మకం.

హిందూ ఆలయాల్లో బౌద్ధ సన్యాసులు కన్పించినా బౌద్ధ ఆలయాల్లో హిందూ పూజారులు కన్పించరు.

ట్రింకోమలికి దగ్గర్లో వేడి నీటి గుంటలుంటాయి. వాటిని రావణ హాట్ వెల్స్ అంటారు. వాటి వెనుక బౌద్ధ ఆరామం పెద్ద విగ్రహాలు ఉన్నాయి. ఆరామంలో జరిగే ప్రార్థనలు బయటికి లౌడ్‌స్పీకర్లో విన్పిస్తుంటాయి. మసీదుల్లో ప్రార్థనలకు రమ్మని పిలిచే 'అజా'లా ఉంది ఆ ప్రార్థన. సింహళీ భాష సంస్కృతం, పాళి పదాలమిశ్రమం. అయినా ఒకటి రెండు పదాలు కూడా అర్థం కావు. ప్రపంచంలో చాలాచోట్ల వేడి నీటి గుంటలుంటాయి. ఇంగ్లండులో బాత్ అనే పట్టణం ఉంది. ఒకటవ శతాబ్దంలో ఇంగ్లండును పాలించిన రోమన్లు అక్కడి వేడినీటి కొలను దగ్గర ఒక గుడి కట్టారు. ఆ గుడిలో ఉండే దేవత పేరు మినర్వా. మన పోచమ్మ, మైసమ్మ వగైరాల గుడుల్లాగానే ఆ గుడిలోకి కూడా వెలుతురు సోకదు. గుడ్డి వెలుతురులో కన్పించే రాతి బొమ్మ ఉంది. అయితే స్థల పురాణం పేర చెప్పే కల్పితగాథ ఏదీ అక్కడి పోస్టర్లలో కన్పించదు.

సోషల్ మీడియాలో

ఫుల్ బిజీగా ఉన్నారా...

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :
ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సోషల్ మీడియా అనేది వైరల్ ఇష్యూ అయిన సంగతి తెలిసిందే. పదేళ్ల చిన్నారి నుంచి పండు ముసలివారి వరకు ఆల్ మోస్ట్ అందరికీ సోషల్ మీడియాలో అకౌంట్ ఉండడం సర్వసాధారణమై పోయింది. ఈ క్రమంలో కొంతమంది ఈ సోషల్ మీడియాకు ఎడిక్ట్ అయిపోతున్న సంగతి తెలిసిందే. రోజులో ఎన్నో గంటల పాటు ఈ ప్రపంచంలో గడపడమే ప్రపంచంగా బ్రతుకుతున్నవారూ పెరిగిపోతున్నారు. ఈ సమయంలో సోషల్ మీడియా యూజర్ల విషయంలో మానసిక నిపుణులు కీలక విషయాలు చెబుతున్నారు.

అవును... సోషల్ మీడియా వల్ల పలు దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయని మానసిక నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు.

ఇందులో భాగంగా... సోషల్ మీడియాలో చేసే పోస్టులను అదేపనిగా చూడడం వల్ల ఆత్మన్యూనత, అభద్రత భావం వంటి మానసిక సమస్యలు వస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. ఇదే సమయంలో... సోషల్ మీడియాలో ఉండేదంతా నిజమేనన్న భావనలో కొంతమంది తమను తాము తక్కువ చేసుకుంటున్నారని

మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇదే క్రమంలో తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో సోషల్ మీడియా అనేది వ్యక్తి మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందని తేలిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా... జర్మన్ సెంటర్ ఫర్ మెంటల్ హెల్త్, రూర్ వర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకులు చేపట్టిన అధ్యయనంలో... సోషల్ మీడియా వాడకాన్ని ఎంత తగ్గిస్తే, మానసిక ఆరోగ్యం అంత మెరుగుపడుతుందని తేలిందని తెలుస్తుంది. సోషల్ మీడియా వాడకాన్ని ఎంతగా తగ్గిస్తే, అంతగా మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుం దని.. రోజులో కనీసం 30 నిమిషాలైనా సోషల్ మీడియా వాడకాన్ని తగ్గించుకుంటే చాలా మంచిదని.. దీనిద్వారా పనిపై ఏకాగ్రత పెరగడంతో పాటు, చేసే పనిలో సంతృప్తి దక్కుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. తాజాగా "బిహేవియర్, ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ" జర్నల్ లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం కోసం సుమారు 166 మందిని ఎంపికచేసి పరిశీలించారంట నిపుణులు.

ఇందులో భాగంగా ఎంపిక చేసుకున్నవారిలో సగం మందిని ఒక గ్రూప్ గా చేసి వారిని సోషల్ మీడియా వాడకం 30 నిమిషాలు తగ్గించమని చెప్పగా.. మిగిలిన సగం మందిని యథావిధిగా వాడమని చెప్పారట. ఈ సమయంలో పరిశోధనకు ముందు, పరిశోధన తర్వాత ఆ సభ్యులను కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగి సమాధానాలు సేకరించారు. ఈ సమయంలో వీరిలో సోషల్ మీడియా వాడకాన్ని తగ్గించిన గ్రూప్ సభ్యులు తమ మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడిందని, ఉద్యోగంలో సంతృప్తి ఉందని చెప్పారట. దీంతో సోషల్ మీడియా వాడకాన్ని తగ్గిస్తే మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జమ్మికుంట పోలీస్ స్టేషన్‌లో

కొలువు దీరిన కొత్త కానిస్టేబుల్స్

- శనివారం స్టేషన్‌లో రిపోర్టు చేసిన కానిస్టేబుల్స్

- సిబ్బంది రాకతో ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు దొరికేనా ?

జమ్మికుంట, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్)
జమ్మికుంట పోలీస్ స్టేషన్‌కు 13 మంది నూతన కానిస్టేబుల్స్ వచ్చారు. శనివారం కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో సిపి అభిషేక్ మహంతి వివిధ పోలీస్ స్టేషనులకు నూతనంగా ట్రైనింగ్ తీసుకున్న పోలీసులను స్టేషన్ల వారీగా కేటాయించారు. జమ్మికుంటకు 13 మంది కానిస్టేబుళ్లను కేటాయించారు. అందులో నలుగురు మహిళా కానిస్టేబుల్స్, 9 మంది పురుష కానిస్టేబుల్స్‌ను కేటాయించగా శనివారం వారు పోలీస్ స్టేషన్లో రిపోర్టు చేశారు. గత కొద్దిరోజులుగా జమ్మికుంట పోలీస్ స్టేషన్‌లో సిబ్బంది కొరత ఎక్కువగా ఉండేది. సిబ్బంది కొరతతో ఇక్కడ పనిచేసిన అధికారులు ఇబ్బంది పడేవారు. జిల్లాలోని అతిపెద్ద వ్యాపార కేంద్రమైన జమ్మికుంటలో నిత్యం వివిధ మండలాల జిల్లాల నుండి వ్యాపారరీత్యా ఎంతో మంది వస్తూపోతూ ఉంటారు. అలాంటి జమ్మికుంట పట్టణంలో జరిగే ఘటనలకు పోలీసు సిబ్బంది తక్కువగా ఉండటంతో పలు సమస్యలు ఏర్పడేవి. ఇప్పుడు వచ్చిన నూతన కానిస్టేబుల్స్‌తో ఆ సమస్య నుండి కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుందని పట్టణ ప్రజలు అంటున్నారు. ఇకపై ఏదైనా ఘటన జరిగితే స్పందించడానికి పోలీసులు సిద్ధంగా ఉన్నారని ప్రజలు అనుకుంటున్నారు.

శీతాకాలంలో

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే తృణధాన్యాలు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :
శీతాకాలంలో తృణధాన్యాలు ఆరోగ్యానికెంతో మేలు చేస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. తృణధాన్యాలతో చేసే పదార్థాల్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

రాగులు : రాగుల్లో ఎక్కువ క్యాల్షియం, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. చలికాలంలో అజీర్తి సమస్యలతో ఎక్కువమంది బాధపడతారు. అలాంటివారు రాగితో చేసే రోటీలు, గంజి, సూప్స్ వంటివి తీసుకుంటే మంచిది.

సజ్జలు : సజ్జల్లో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువే ఉంటుంది. చలికాలంలో సజ్జలతో తయారుచేసిన రోటీలు, కిచిడి వంటివి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. జొన్నలు : జొన్నల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ కాలంలో జొన్నలతో చేసే రొట్టెలు, ఉప్మా, జావ వంటివి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇవి రిగనిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి. ఇవే కాకుండా కొర్రలు వంటివి కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

నిద్రపోయే ముందు లెమన్ వాటర్ తాగితే బరువు తగ్గుతారా?!

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :
అధిక బరువు ఉన్నవారు.. బరువు తగ్గడానికి చాలా రకాలుగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. బరువు తగ్గడానికి కొంతమంది ఆహారం మానేస్తారు. మరికొంతమంది ఫ్రూట్స్, పానీయాల్ని తీసుకుంటూ బరువు తగ్గేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. నిద్రపోయేముందు లెమన్ వాటర్ తాగితే సులువుగా బరువు తగ్గుతారు అని తాజాగా సోషల్‌మీడియాలో ఓ వీడియో వైరల్ అవుతుంది. ఒక గ్లాసు వేడి నీటిలో లెమన్ జ్యూస్, కొద్దిగా అల్లం రసం, రెండు మూడు లవంగాలు వేసుకుని నిద్రపోయే ముందు తాగితే బరువు తగ్గుతారు అని సోషల్‌మీడియాలో వీడియో వైరల్ అవుతుంది. అయితే ఈ నీటిని రోజూ తాగితే బరువు తగ్గుతారు అని కచ్చితంగా చెప్పలేమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. నిమ్మరసం, అల్లం రసం, లవంగాలు వంటి పదార్థాలన్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. వీటితో చేసిన నీటిని తీసుకుంటే అధిక బరువు కాకపోయినా.. తక్కువ బరువు తగ్గవచ్చు. ఈ నీరు అందరికి సరిపడుతుందని చెప్పలేమని వైద్యులు అంటున్నారు. ఈ నీటిని తీసుకుంటే కొందరికి వికారము, వాంతులు కూడా అవ్వొచ్చు. మీరు ఈ నీటిని ఒకసారి తాగిన తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఉంటే.. ఈ నీటిని తీసుకోవచ్చు అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

పొద్దున్నే సంగీతం వింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..?!

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :
రోజూ ఉదయాన్నే చాలామంది బద్దకంగా నిద్రలేస్తారు. లేచీ లేవగానే.. ఆరోజు చేయబోయే పనులను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే మరింత ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఎంత

ప్రణాళికలు వేసుకుని నిద్ర లేచినా.. మూడ్ సరిగ్గా ఉండదు. ఆ సమయంలో మీకు నచ్చిన పాటలు వింటే.. ఉల్లాసంగా ఉంటారని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పొద్దున్నే నిద్రలేవగానే.. ల్యాప్‌టాప్ ముందు పెట్టుకుని కాఫీ తాగుతూ.. ఇ-మెయిల్స్ చెక్ చేసుకోవడం.. వాటికి రిప్లై ఇవ్వడం వంటివి జరుగుతూనే ఉంటాయి. ఆ పనులతోపాటు మీకిష్టమైన సంగీతం వింటే ఆరోజంతా ఎనర్జీగా ఉంటారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- మీరు ఉదయాన్నే ప్రశాంతంగా కొంచెంసేపు సంగీతం వింటే మానసిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఆరోజంతా మీరు సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరిస్తారు.
- పొద్దున్నే సంగీతం వింటే.. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. సంగీతం ఒత్తిడి హార్మోన్ కార్టిసాల్‌ను తగ్గిస్తుంది.
- మ్యూజిక్ మీ పనిపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఏకాగ్రతతో పనిచేసేందుకు దోహదపడుతుంది. దీనివల్ల పని మరింత మెరుగ్గా చేయగలుగుతారు.
- ఉదయాన్నే సంగీతం వింటే హృదయ మీ స్పందన రేటు పెరుగుతుంది.
- సంగీతం మీ సృజనాత్మకతకు ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. సంగీతం ద్వారా కొత్త ఆలోచనలు వస్తాయి. కొత్త ఆవిష్కరణలకు ప్రేరేపిస్తుంది.

బీర్ రోజుకు ఎంత తాగలంటే..

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :
భారతదేశంలో మద్యం తాగే వారి సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతోంది. ఎక్కువ తాగితే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయితే, రోజుకు ఎంత తాగితే సురక్షితంగా ఉంటారో ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం..

బీర్ : బీర్ అంటే తెగ లైక్ చేస్తారా.. రోజుకు ఎంత తాగలంటే.. భారతదేశంలో మద్యం తాగే వారి సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతోంది. ప్రజలు తాగే ఆల్కహాల్ డ్రింక్స్‌లో బీర్ ముందు వరుసలో ఉంది. గోధుమ, బార్లీ వంటి ధాన్యాలను పులియబెట్టడం ద్వారా దీనిని తయారు చేస్తారు. దేశంలో అనేక రకాల బీర్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్‌లో 4% నుండి 6% ఆల్కహాల్ ఉంటుంది. మితంగా బీర్ తాగితే కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ, ఎక్కువైతే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. బీర్ తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, అప్రయోజనాలు, వారంలో ఎన్ని బీర్లు తాగితే సురక్షితం..? అనే విషయాలను తెలుసుకుందాం..

14 యూనిట్లు..
నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ నివేదిక ప్రకారం, పురుషులు, మహిళలు వారానికి 14 యూనిట్ల కంటే ఎక్కువ మద్యం తాగకూడదు. 14 యూనిట్లు 10 మిల్లీలీటర్లు లేదా 8 గ్రాముల ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మంచిది. ఉదాహరణకు 568 మిల్లీ లీటర్ల సాధారణ బీరు క్యాన్‌లో 5% ఆల్కహాల్ ఉంటుంది. ఇందులో దాదాపు 3 యూనిట్ల ఆల్కహాల్ ఉంటుంది. అంటే మీరు ఒక వారంలో 6 క్యాన్ల సాధారణ బీర్ తాగితే మీరు 14 యూనిట్ల పరిమితిలో ఉంటారు. అంతకు మించి తాగితే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే రెగ్యులర్ డ్రింక్స్ తాగేవారు ప్రతి వారం కనీసం రెండు రోజులు మానేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆల్కహాల్ ప్రభావం నుంచి శరీరం కోలుకోవడానికి సమయం లభిస్తుంది.

గుండె జబ్బులు..
ఈ ఆల్కహాలిక్ డ్రింక్‌లో చిన్న మొత్తంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అవి ఎముకలను దృఢపరుస్తాయి. ఫలితంగా ఎముకల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషనల్ బయో కెమిస్ట్రీలో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనంలో బీర్‌లో పాలీఫెనాల్స్ అనే పదార్థాలు ఉన్నాయని తేలింది. పాలీఫెనాల్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. రోజుకు ఒక బీరు తాగే మహిళలు, రెండు బీర్లు తాగే పురుషులకు గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

లిమిట్‌కు మించి..
అధికంగా సేవిస్తే అమృతం విషంగా మారుతుంది అన్న సామెత.. బీరుకు కూడా వర్తిస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, పరిమితికి మించి బీర్ తాగితే కాలేయం, గుండె సమస్యలు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మీ శరీరం డీహైడ్రేట్ గా మారుతుంది. తలనొప్పి, నోరు పొడిబారడం, నీరసం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. బీర్ పరిమితికి మించి తాగడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తెలిపింది. అందుకే మద్యం పూర్తిగా మానేయడం మంచిది. మద్యం సేవించే అలవాటు ఉన్నవారు లిమిట్‌కు మించి తాగకండి.. మీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్త అంటూ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

భారత్‌లో కుదేలవుతున్న మధ్యతరగతి కుటుంబాలు : నివేదిక

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :
భారత్‌లోని మధ్యతరగతి కుటుంబాలు తీవ్రమైన ఆర్థిక సవాళ్లతో కుదేలవుతున్నాయి. ఆ సవాళ్లు వారి వినియోగంపై తీవ్రంగా ప్రభావితం చూపుతున్నాయి. మధ్యతరగతి క్షీణతకు ప్రాథమికంగా మూడు అంశాలు కీలకంగా ఉన్నాయని మార్సెలస్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ నివేదక పేర్కొంది. సాంకేతిక అంతరాయాలు, పునరావృతమవుతున్న ఆర్థిక మాంద్యం, గృహ ఆదాయ వ్యయ పట్టీలో తగ్గుదల కారణంగా మధ్యతరగతి ప్రజలు తీవ్రమైన ఆర్థిక సవాళ్లకు గురవుతున్నారని తెలిపింది. రాబోయే త్రైమాసికాలలో తిరోగమనం స్థిరీకరించవచ్చని, సాంకేతిక అంతరాయాలు, క్షీణిస్తున్న గృహ పొదుపులు మరింత ప్రభావం చూపవచ్చని మార్సెల్లస్ నివేదిక పునరుద్ఘాటించింది.

పెద్ద పెద్ద ఫ్యాక్టరీల్లో, ఆఫీసుల్లో క్లరికల్, సూపర్‌వైజర్ ఉద్యోగాలు ఎంతగా క్షీణించాయో ఈ నివేదిక హైలెట్ చేసింది. యాంత్రికీకరణం, అవుట్‌సోర్సింగ్‌ల కారణంగా సూపర్‌వైజర్ ఉద్యోగాలు అదృశ్యమయ్యాయని పి.సి. నేషనల్ స్టాటిస్టికల్ కమిషన్ మాజీ యాక్టింగ్ చైర్మన్ మోహనన్ పేర్కొన్నారు. కృత్రిమ మేథస్సు (ఎఐ) విఘాతం కలిగిస్తుందని విప్రో చైర్మన్ రిషద్ ప్రేమ్‌జీ గతంలో పేర్కొన్న అంశాన్ని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. కొన్ని ఉద్యోగాలు ముఖ్యంగా వైట్ కాలర్ జాబ్స్ అదృశ్యం కాబోతున్నాయి అని అన్నారు.

భారత్‌లో కొవిడ్ మహమ్మారి అనంతరం వృద్ధి మందగించింది. ఆర్థిక వ్యవస్థను

పునరావృత తిరోగమనంలోకి నెడుతోంది. 2008లో ఆర్థిక పతనం వంటి సంక్షోభాలు కాకుండా, ఆర్థిక సంవత్సరం 24-25లో రెండవ త్రైమాసికంలో కార్పోరేట్ ఆదాయాలు రెండు దశాబ్దాల కన్నా అత్యంత క్షీణతను నమోదు చేశాయి. స్వేచ్ఛా -మార్కెట్ ఆర్థిక వ్యవస్థలలో ఇటువంటి తిరోగమనాలు సాధారణమైనప్పటికీ .. మధ్యతరగతి కుటుంబాలపై వాటి ప్రభావం తీవ్రంగా ఉందని, వారి వినియోగాన్ని మరింత అడ్డుకుంటోందని నివేదిక పేర్కొంది.

పెరుగుతున్న గృహ రుణాలతో పరిస్థితి మరింత దిగజారింది. ఆర్‌బిఐ డేటా ప్రకారం.. జిడిపిలో నికర గృహ పొదుపులు దాదాపు 50 ఏళ్ల కనిష్టానికి పడిపోయాయి. స్థూల పొదుపులు స్థిరంగా ఉన్నప్పటికీ.. విద్యార్థుల రుణం, వ్యక్తిగత రుణం, క్రెడిట్ కార్డ్స్ వంటి అసురక్షిత రుణాలతో నికర పొదుపులు తగ్గాయి. దీంతో ఖర్చులు పోను ఇంటి ఖర్చులకు మిగిలే అతి తక్కువ ఆదాయాలతో మధ్యతరగతి కుటుంబాల వినియోగం కుంటుపడింది.

పట్టణ వినియోగానికి ఎంఎంసిజి కంపెనీలు ప్రాతినిథ్యం వహిస్తుంటాయి. మధ్య తరగతి వ్యయంలో కనిపించే మందగమనాన్ని ఇవి హైలెట్ చేశాయి. అమ్మకాలు క్షీణించడానికి 'కుంచించుకుపోతున్న మధ్యతరగతి' ప్రధాన కారణమని నెస్లె ఇండియా ఎండి సురేష్ నారా యణన్ పేర్కొన్నారు. ఆహార పానీయాల రంగంలో రెండంకెల వృద్ధి రేటు ఇప్పుడు 1.5 శాతం నుండి 2శాతానికి పడిపోయిందని అన్నారు.

పట్టణ మార్కెట్లలో వినియోగం తక్కువగా ఉందని హిందుస్థాన్ యూనీలివర్ పేర్కొంది. ముఖ్యంగా పెద్దనగరాల్లో పట్టణ వృద్ధి క్షీణించిందని ఆ కంపెనీ సిఇఒ రోహిత్ జావా పేర్కొన్నారు. ఎంఎంసిజి అమ్మకాలలో మూడింట రెండింతల వాటా కలిగిన పట్టణ మధ్యతరగతి అసమానంగా ప్రభావితమైంది. పెరిగిన ఆహార ద్రవ్యోల్బణం, అధిక వడ్డీరేట్లు, తగిన ఆదాయం లేకపోవంతో గతంలో కొనుగోళ్లను కొనసాగించడం కష్టతరం చేసిందని అన్నారు.

ఇలా నడుదాం...

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :
నడక ఆరోగ్యానికి మంచిది. రోజుకి కనీసం పదివేల అడుగులు వేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే నడిచే విధానంలో నడక ఆరోగ్యానికి మంచిది. రోజుకి కనీసం పదివేల అడుగులు వేయాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే నడిచే విధానంలో కొన్ని పద్ధతులు ఉన్నాయి. శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచుతూ వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించే నడకల గురించి తెలుసుకుందాం.

వేగంగా: నడుస్తూ మాట్లాడగలిగే వేగాన్ని అనుసరించాలి. కానీ పాట పాడగలిగేంత తక్కువ వేగం కాదు. గంటకు నాలుగు మైళ్ల వేగంతో భుజాలను కదిలిస్తూ నడవాలి. ఇలా రోజుకు అర్థ గంట చొప్పున వారానికి అయిదు రోజులు నడవడం వల్ల గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు ఆక్సిజన్ బాగా అందుతుంది. గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తప్పుతుంది. రక్తపోటు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతాయి.

శక్తితో: మొదట సాధారణంగా నడక ప్రారంభించి క్రమంగా వేగం పెంచాలి. భుజాలు, చేతులను కూడా వేగంగా ముందుకు, వెనక్కు కదిలేలా చూసుకోవాలి. మధ్యలో విరామం తీసుకోవచ్చు. ఈవిధంగా నడవడానికి ఎక్కువగా శక్తి ఖర్చవుతుంది. గంటకు అయిదు మైళ్ల వేగంతో రోజుకు ఒక మైలు ఇలా నడిస్తే శరీరంలో పేరుకున్న అదనపు కొవ్వు కరిగిపోతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఈ పద్ధతి బాగా ఉపకరిస్తుంది.

ఎగుడు దిగుడు నేలపై: ఎత్తు పల్లాలు ఉన్న ప్రదేశాల్లో నడవడం వల్ల పాదాలు, మోకాళ్లలో కండరాలు ఉద్దీపనకు గురై బలంగా మారతాయి. కీళ్లు పట్టేయకుండా సులువుగా కదులుతాయి. శరీర భాగాలన్నీ సమన్వయంతో పనిచేస్తూ సమతాస్థితిలో ఉంటాయి. కాళ్లకు చెప్పులు వేసుకోకుండా రాళ్లు, ఇసుక ఉన్న నేలపై నడిస్తే పాదాలకు రక్తప్రసరణ అందుతుంది.

సన్నని కర్రలతో: ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన సన్నని కర్రలను రెండు చేతులతో పట్టుకుని ముందుకు నడవాలి. దీనివల్ల వల్ల కాళ్లతోపాటు భుజాలు, చేతులు, మెడ కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. కంటిచూపు మెరుగవుతుంది. ఊపిరి తీసుకోవడం, వదలడం ఒక క్రమ పద్ధతిలో జరగడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం సాధారణంగా ఉంటుంది. కర్రలు చాలా సన్నగా తక్కువ బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. లేదంటే చేతి మణికట్టులో నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

విరామంతో: నడక వేగాన్ని ఒక నిర్ణీత సమయానుసారం మారుస్తూ నడవడం వల్ల శరీరం జీవక్రియలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తుంది. మొదట ఒక నిమిషం వేగంగా నడిచి తరవాత రెండు నిమిషాలు సాధారణంగా నడవాలి. ఇలా నడక వేగాన్ని మారుస్తూ ఉంటే ఓర్పు.

మనసును తాకే రాజు పాట ..!

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :

రాజు పేదరిక కుటుంబం నుంచి వచ్చాడు. పుట్టుకతో వచ్చిన దృష్టి లోపం తనలో ఎన్నో ఆవేదనలు, ఆందోళనలకు గురిచేసింది. అయితే చిన్నప్పటి నుంచీ పాటలంటే రాజుకి ఎంతో ఇష్టం. సంగీత పాఠాలు నేర్వకుండానే స్వరాలను ఒంటబట్టించుకున్నాడు. పక్కింటి టేప్ రికార్డ్‌లో వచ్చే పాటలు వింటూ ఏకలవ్య సాధన చేశాడు. తన పాటకి తానే తాళం కొట్టుకోవాలని ఓ కిరోసిన్ డబ్బా, సత్తు రూపాయి బిళ్ల సాధనాలుగా చేసుకున్నాడు. అక్కడ నుంచి మొదలైన రాజు ప్రయాణం ఇప్పుడు సంగీత దర్శకుడు తమన్ తన సినిమాలో పాట పాడించుకునే వరకు వెళ్లింది.

రంగారెడ్డి జిల్లా, షంషాబాద్ మండలం. ధమ్మీగూడ గ్రామం రాజు స్వస్థలం. హనుమయ్య, సత్తవ్వ తల్లిదండ్రి. ముగ్గురు అక్కలు, ఒక చెల్లి మధ్య పుట్టిన మగపిల్లవాడు రాజు. పుట్టుకతోనే కళ్లు లేవు. తోబుట్టువులందరికీ పెళ్లిళ్లయ్యాయి. తండ్రి చనిపోయాడు. ప్రస్తుతం చెల్లి, బావ సంరక్షణలో రాజు, అతని తల్లి ఉంటున్నారు.

పాట ఇలా మొదలైంది..

పాటలు ఎలా సాధన చేశావు అని రాజుని ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే.. 'నాకు పాడాలని చిన్నప్పటి నుంచి ఉండేది. కళ్లు లేవని, అందరిలా ఆడుకోవడం లేదని చాలా బాధపడేవాణ్ని. కళ్లు ఉంటే బాగుండు అని ఎన్నో సార్లు అనుకునేవాణ్ని. ఇంట్లోనే ఉండేవాణ్ని. ఎక్కడికీ వెళ్లలేకపోయేవాణ్ని. అప్పుడే నా చెవులకి దూరంగా ఓ పాట వినిపించింది. అది టేప్‌రికార్డర్ నుంచి వస్తోంది. అప్పట్లో టేప్ రికార్డులు వచ్చిన కొత్త. మా ఊళ్లో ఎక్కువ సౌండ్ పెట్టి వినేవాళ్లు. అలా ఆ పాటలు నా చెవినపడ్డాయి. ఆ పాటలు నన్ను గుమ్మం దాటేలా చేశాయి. పాట ఇంకా బాగా వినిపించాలని ఆ శబ్దం వస్తున్నవైపు వెళ్లి పిట్టగోడపై కూర్చొని వినేవాణ్ని. ఇంట్లో ఉన్న కిరోసిన్ డబ్బా, రూపాయి బిళ్లతో సహా గోడ ఎక్కేసేవాణ్ని. అక్కడే పాటకి తగ్గట్టుగా తాళం వేసుకుంటూ హమ్మింగ్ చేసేవాణ్ని. మొదట్లో నాకు పాట పాడడం వచ్చేది కాదు. హమ్మింగ్ చేస్తూ చేస్తూ పైకి పాడడం అలవాటైంది. వానొచ్చినా, ఎండొచ్చినా, చలిగా ఉన్నా పాటే నా తోడైంది' అంటూ తన తొలి ప్రయాణం రోజులను రాజు గుర్తుచేసుకున్నారు.

కళ్లు ఉంటే బాగున్ను అనుకున్నా..

'నాన్న చనిపోయాక అమ్మే నా ఆలనాపాలనా చూసుకుంటోంది. నేను ఎక్కడికి వెళ్లాలన్నా అమ్మే తీసుకెళ్తుంది. సంగీతం క్లాసులకు వెళ్లాలంటే రోజుకు నాలుగైదు బస్సులు మారాలి. ఇంత ప్రయాణంలో ఆమె నాకు తోడుంటుంది. ఇప్పుడు తను కూడా పెద్దదైపోయింది. అందుకే చెల్లి వాళ్లు చూసుకుంటున్నారు. ఈ పరిస్థితే నాకు బాధేస్తుంది. నేనెప్పుడూ ఒకళ్ల మీద ఆధారపడకూడదని అనుకుంటాను. సొంతంగా నడవాలని, పరుగెత్తాలని, ఎక్కడికైనా ఒంటరిగా వెళ్లాలని అనుకునేవాణ్ని. అది మాత్రం తీరడం లేదు.. తీరదని కూడా చెప్పేశారు' అంటున్న రాజు, కళ్లు బాగు చేయించుకోవాలని చాలా ప్రయత్నం చేశారు. అయితే చికిత్స వల్ల ఇప్పుడు చూపు రాదని వైద్యులు తేల్చి చెప్పేశారు. 'ఆ రోజు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు దఫదఫాలుగా నాకు పరీక్షలు చేశారు. చివరికి చూపు రాదని చెప్పారు. అప్పుడు నాకు చాలా

ఏడుపు వచ్చింది. ఎలాగైనా చూపు వస్తుందని ఎంతో ఆశపడ్డాను' అని చెబుతున్న రాజు మాటలు ఆ క్షణం బాధతో వణికాయి.

గొంతుతో పాట.. చేత్తో వాయిద్యం

రాజులో అన్నీ ప్రత్యేకతలే.. మొదటిసారి పాట మొదలు పెట్టినప్పుడు కిరోసిన్ డబ్బా, రూపాయి బిళ్లతో ఎలా దరువు వేశాడో.. ఇప్పుడు కూడా అలాగే.. కుడిచేత్తో ఒక రకమైన శబ్దం వచ్చేలా చేస్తాడు. అది ఎలా ఉంటుందంటే చిడతలతో వచ్చినంత గంభీరమైన స్వరం అక్కడ వినిపిస్తుంది. రెండో చేత్తో కాలిపై తాళం వేస్తున్నట్లుగా దరువు వేస్తాడు. మాస్ పాటైనా, క్లాస్ పాటైనా రెండు చేతులూ అలా ఆడిస్తూనే పాట పాడడం రాజు అలవాటు. అతను పాట పాడడం చూసిన వారెవరైనా తనలా అనుకరించాలని చూసినా అది అసలు సాధ్యం కాదు.

'పలాస' టైటిల్ సాంగ్ రాజుదే..

సినిమా రంగంలోకి రాజు ప్రవేశం యాదృచ్ఛికం కాదు. ఎన్నో రోజులు.. కాదు కాదు.. ఎన్నో సంవత్సరాలు ఎంతోమందిని రాజు కలిశాడు. తన అభిమాన గాయకుడు ఎస్‌బి బాలసుబ్రమణ్యాన్ని కలవాలని ఎంతో తపించాడు. అప్పుడు అందరూ అతణ్ణి పిచ్చివాడని అన్నారు. 'నువ్వేంటి బాలు సార్‌ని కలవడమేంటి' అని నవ్వారు. ఎగతాళి చేశారు. అయినా రాజు తన ప్రయత్నాలు ఆపలేదు. స్థానికంగా ఎక్కడ సినిమా షూటింగులు ఉంటే అక్కడ ప్రత్యక్షమైపోయేవాడు. అలా 2014లో కొరియోగ్రాఫర్ జానీ మాస్టర్‌కి రాజు గురించి తన సహచరుడి ద్వారా తెలిసింది. ఆయన రాజుతో 'సదా శివ.. ' అంటూ సాగే పాట పాడించుకుని ఫేస్‌బుక్‌లో షేర్ చేశారు. అప్పట్లో అది బాగా వైరల్ అయ్యింది. ఆ మాస్టారు ప్రోత్సాహంతోనే తనని వెతుక్కుంటూ ఓ అవకాశం వచ్చిందని రాజు చెబుతారు. 'సంగీత దర్శకులు రఘు కుంచె 2019లో 'పలాస'లో రాజుతో టైటిల్ సాంగ్ పాడించారు. 'నాకు మొట్టమొదట అవకాశం ఇచ్చింది ఆయనే. జులై 19న ఆ పాట పాడాను' అని చెబుతున్న రాజు.. ఎప్పుడెప్పుడు ఎవరెవరిని కలిసిందీ, ఆ తేదీలు, వారాలు, సంవత్సరాలు ఎక్కడా తడబడకుండా చెబుతారు. ఎప్పుడో చాన్నాళ్ల క్రితం జరిగిన సంఘటనలను గురించి అంత గుర్తుగా చెబుతున్నప్పుడు అతని జ్ఞాపకశక్తిని మెచ్చుకోకుండా ఉండలేం.

మామంచి మాస్టారు..

ఎందరో గాయనీ గాయకులను సినీ పరిశ్రమకి పరిచయం చేసిన రామాచారి మాస్టారు దగ్గర రాజు ఇప్పుడు సంగీతంలో నైపుణ్యం సాధిస్తున్నాడు. ఇక్కడికి తన స్నేహితుడి ద్వారా రాజు వచ్చారు. కాలేజీకి వెళ్లే ఆ స్నేహితుడే ఐదు సెషన్ల వరకు రాజుని సంగీతం క్లాసులకు తీసుకొచ్చేవాడు. ఇప్పుడు అతను వేరే ఊరు వెళ్లిపోవడంతో రాజు వాళ్ల అమ్మ ఆ బాధ్యత తీసుకొంది. రామాచారి మాస్టారంటే రాజుకు వల్లమాలిన అభిమానం. వేలల్లో విద్యార్థులున్న ఆ మాస్టారుకీ రాజంటే అమితమైన ప్రాణం. 'మా గురుశిష్యులిద్దరి అనుబంధం ఒక్కమాటతో చెప్పడం కష్టం. రామాచారి మాస్టారు.. మామంచి మాస్టారు' అంటూ ఉప్పొంగిపోతూ చెబుతారు రాజు. రాజుకి మృదంగం అంటే ఇష్టమని ఓ మృదంగం కొనిచ్చి, జయకుమార్ మాస్టారు దగ్గర మృదంగం నేర్చుకునేందుకు పంపిస్తున్నారు రామాచారి. అంతేకాదు.. రాజు చిరకాల కోరిక, తన అభిమాన గాయకుడు ఎస్‌పి బాలసుబ్రమణ్యాన్ని కలిసే అవకాశం కూడా ఇచ్చారు. కర్నాటక సంగీతంలో తనకి ఓనమాలు నేర్పించిన వసంతలక్ష్మీ టీచరు, బుచ్చయ్యచారీ మాస్టారు గురించి కూడా రాజు ఎప్పుడూ గుర్తుచేసుకుంటారు.

అమ్మ గురించి చెప్పమంటే..

'అమ్మానాన్న నన్ను ఎప్పుడూ తిట్టలేదు. కొట్టలేదు. సినిమా పాటలు పాడతాను. గాయకుణ్ని అవుతాను. అన్ని చిన్నప్పటి నుంచి అంటుండేవాణ్ని. అందరూ ఆడుకుంటున్నారు. అందరికీ ఫ్రెండ్స్ ఉన్నారు. నాకు లేరు. నేను ఇలా ఉన్నానేంటి? అని బాధపడని క్షణం లేదు. చూపు లేకపోవడం నా తప్పు కాదు. కానీ ఆ లోపంతో ఎంతో వివక్ష ఎదుర్కొన్నాను. చాలా బాధేసేది' అని రాజు తన జీవితంలో ఎదురైన చేదు జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకున్నారు.

అవకాశాలు రాలేదు..

'పలాస'లో పాట పాడిన తరువాత రాజుని పట్టించుకున్నవారే లేరు. కరోనా వచ్చి అతని కళని మరుగునపడేసింది. 'అప్పుడు ఎంతో బాధపడ్డాను' అని రాజు ఎప్పుడూ చెబుతాడు. అలాంటి రాజు 'నా పాట ఎవరూ వినడం లేదు.. అందరూ వినాలంటే నేను గొప్ప గాయకుణ్ని కావాలి' అని ఓరోజు గట్టిగా అనుకున్నాడు. ఇప్పుడు రవీంద్ర భారతి, సుందరయ్య విజ్ఞానకేంద్రం వంటి ఎన్నో చోట్ల జరిగే కచేరీల్లో రామాచారి మాస్టారి బృందంతో కలిసి పాటలు పాడుతున్నాడు.

మృదంగం నేర్చుకోవడానికి బస్సులో వెళ్తున్న రాజు మొన్న శనివారం బస్సులో ఓ పాట పాడాడు. దాన్ని ఓ యువతి తన ఇన్‌స్టాలో షేర్ చేసింది. అది బాగా వైరల్ అయ్యింది. ఆర్టీసీ ఎండీ సజ్జనార్ రాజుని పిలిపించి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. అతనికి అవకాశం ఇవ్వమని ఎంఎం కీరవాణిని ట్యాగ్ చేశారు. ఈలోపే రాజుకి తన సినిమాలో పాట పాడే అవకాశం ఇస్తానని తమన్ ముందుకువచ్చారు. ఇప్పుడు ఈ విషయమే రాజుని సోషల్ మీడియా స్టార్ చేసింది. ఎక్కడ చూసినా అతని ఇంటర్వ్యూలే వస్తున్నాయి. ఈ సందర్భంగా, తనని పాట పాడమన్న ఆ బస్సు కండక్టరుకి, సోషల్ మీడియాలో షేర్‌చేసిన యువతికి, తన గ్రామ ప్రజలకి రాజు ఎంతో సంతోషంగా కృతజ్ఞతలు చెబుతున్నారు.

సాధారణ ప్రజల్లో ఉన్న టాలెంట్‌ని గుర్తించి కొంతమంది ఔత్సాహిక సంగీత దర్శకులు అవకాశాలు ఇవ్వడం గతంలో బాలీవుడ్‌లో, ఇప్పుడు తెలుగు ఇండస్ట్రీలో చూస్తున్నాం. అలాంటి వారిలో రఘు కుంచె ముందుంటారు. ఆయన అవకాశమిచ్చిన గాయని బేబీ అప్పట్లో ఓ సంచలనం. కానీ ఇప్పుడు ఆమె ఎక్కడా కనిపించడం లేదు. టాలెంట్‌ని గుర్తించడమంటే ఇది కాదు.. వారి జీవితాలు కాస్తో కూస్తో బాగుపడేలా అప్పుడప్పుడైనా ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలి. అలాంటప్పుడే రాజు లాంటి ఎందరో సమాజానికి పరిచయమవుతారు.

ఇలా చేస్తే నోటి దుర్వాసన మాయం

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్) :

కొంతమందికి నోరు ఎప్పుడూ దుర్వాసన వస్తూ ఉంటుంది. పలు రకాల నోటి సమస్యలు, నోటిలో తేమ తగ్గడం, అనారోగ్య కారణాల వల్ల ఇలా జరుగుతూ ఉంటుంది. నోటి దుర్వాసనను తొలగించే కొన్ని మార్గాల గురించి తెలుసుకుందాం!

పళ్లు తోముకోవడం: దంతాల్లో రంధ్రాలు, పిప్పి పళ్లు ఏర్పడితే నోటిలో హానికర బ్యాక్టీరియాలు వృద్ధి పొందుతాయి. ఇవి కడుపులోకి చేరి పలు అనారోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటివల్ల నోరు దుర్వాసన వస్తుంది. ఉదయం లేవగానే మరల రాత్రి పడుకునేముందు తప్పనిసరిగా పళ్లు తోముకోవాలి. పళ్ల సందుల్లో ఆహార పదార్థాలు ఇరుక్కుంటే వాటిని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి.

చిగుళ్లు భద్రం: నోరు పరిశుభ్రంగా లేకపోతే పంటి చిగుళ్లలో వాపు, పుండ్లు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటివల్ల కూడా నోటి నుంచి దుర్వాసన వెలువడుతుంది. రోజూ పళ్లతోపాటు చిగుళ్లను కూడా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆలివ్ నూనె, ఇ విటమిన్ నూనె, ఆల్మండ్ నూనెల్లో ఒకదాన్ని తీసుకుని పంటి చిగుళ్ల మీద రాయాలి. తరవాత వేలితో గుండ్రంగా 5 నిమిషాలు రుద్దాలి. ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు చేయడం వల్ల చిగుళ్లు గట్టిపడతాయి. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది.

నాలుక శుభ్రం: నాలుక మీద ఆహారపదార్థాలు, నీరు ఒక పొరలా చేరతాయి. వీటి నుంచి కూడా దుర్వాసన వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే రోజుకు ఒక్కసారైనా నాలుకను శుభ్రం చేసుకోవాలి. దూది మీద గ్లిసరిన్ రెండు చుక్కలు వేసి దానితో నాలుక మీద మెల్లగా రుద్దుతూ శుభ్రం చేయాలి. తరవాత గోరువెచ్చని నీటితో నోటిని పుక్కిలించాలి. నాలుక ఎప్పుడూ లేత గులాబీ రంగులో కనిపిస్తూ ఉండాలి.

పుక్కిలింత: భోజనం చేసిన తరవాత నోటిని తప్పనిసరిగా నీళ్లతో పుక్కిలించాలి. నోటినిండా నీరు నింపి 30 సెకన్లు ఉంచుకొని విడవాలి. నోరు బాగా దుర్వాసన వస్తూ ఉంటే ఒక గ్లాసు నీళ్లలో అయిదు పుదీనా ఆకులు వేసి బాగా మరిగించి ఆ నీటితో అయిదుసార్లు నోటిని పుక్కిలించాలి. ఒక గ్లాసు నీళ్లలో మూడు చుక్కల యూకలిప్టస్ ఆయిల్ లేదా ఒక చెంచా తేనె లేదంటే రెండు చెంచాల నిమ్మరసం కలిపి ఆ నీటితో నోరు పుక్కిలించినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. రోజూ రాత్రి పడుకునేముందు ఉప్పు నీటితో నోటిని శుభ్రం చేసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

నీళ్లు తాగాలి: తరచూ మంచి నీళ్లు తాగుతూ నోరు తడారిపోకుండా చూసుకోవాలి. దీనివల్ల నోటిలో సూక్ష్మక్రిములు పెరగకుండా ఉంటాయి. నోరు, నాలుక తేమగా ఉంటే వాటి నుంచి దుర్వాసన రాదు.

సోంపు నమలాలి: భోజనం చేసిన తరవాత ఒక చెంచా సోంపు గింజలు నమలడంవల్ల నోరు పరిశుభ్రమవుతుంది. జీర్ణక్రియ కూడా సజావుగా జరుగుతుంది. పచ్చి ఉల్లి, వెల్లుల్లి, ముల్లంగి లాంటి ఘాటైన వాసన వచ్చే ఆహారం తిన్నపుడు నోటి శుభ్రతకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

యాపిల్ తినాలి: రోజూ ఒక యాపిల్ తింటే అందులోని పాలిఫెనాల్స్ దంతాలను, నాలుకను శుభ్రం చేస్తాయి. నోటి దుర్వాసనను దూరం చేస్తాయి. తులసి ఆకులు, పుదీనా ఆకులను తరచూ నమిలినా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

చివరికి మిగిలింది అప్పులే...

-రైతులు నష్టాల బాట..మిల్లర్లకు లాభాల పంట
-పాలకుల నిర్వాకంతో మిల్లర్లకు కలిసొచ్చిన బోనస్
-తేమ పేరుతో కొనుగోలు కేంద్రాల్లో జాప్యం
-నేరుగా మిల్లుకు తరలిస్తున్న రైతులు

కోదాడ, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): పాలకుల, అధికారుల క్షేత్రస్థాయి అధ్యయనాల లోపం... సాధ్యాసాధ్యాలు పరిశీలించకుండా తీసుకునే నిర్ణయాలతో ప్రతిసారీ అన్నదాతే మోసపోతున్నాడు.. రోజువారి కూలీలకు మొదలుకొని కోట్లల్లో అంతర్జాతీయ వ్యాపారం చేసే మిల్లర్ల వరకు రైతే మూలాధారం.. అలాంటి అన్నదాత అష్టకష్టాలకు ఓర్చి పండించిన పంటను అమ్మగా వచ్చిన సొమ్ము ఖర్చులకు పోగా శ్రమ ఫలితం కూడా మిగలడం లేదు. కాలం కరుణించకున్నా కన్నీర్రజేసినా నష్టపోతోంది రైతే, ఈసారి కూడా అదే జరుగుతోంది.. సన్నధాన్యం బోనస్ తో రైతులకేమోగానీ మిల్లర్లకు బాగా కలిసొచ్చింది. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో తేమ, నాణ్యత సాకుతో రోజుల తరబడి కాంటాలు వేయకపోవడంతో ఎక్కువ మంది నేరుగా మిల్లర్లకు అమ్ముకుంటున్నారు. అదే అదనుగా భావించి మిల్లర్లు అందినకాడికి దండుకుంటున్నారు. వారు చెప్పిందే రేటు అన్నట్టు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. చేసేదేమీ లేక.. వెనక్కి వెళ్లలేక రైతులు వచ్చినకాడికి అమ్ముకుని ఇంటిదారి పడుతున్నారు.

గత సంవత్సరం కాలం కలిసిరాక..

వర్షాలు లేకపోవడంతో భూగర్భ జలమట్టం పడిపోవటంతో పంట సరిగా చేతికి రాక రైతులు నష్టాలపాలయ్యారు. ప్రస్తుత ఖరీఫ్ ఎన్నో ఆశలతో సాగుచేసిన పంటకు ధర లేక.. గిట్టుబాటుగాక రైతులు కన్నీరు మున్నీరవుతున్నారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ ఉన్న సన్నధాన్యాన్ని పండిస్తే.. దొడ్డు ధాన్యం కన్నా తక్కువ ధరకే అమ్ముకునే పరిస్థితి నెలకొంది. సన్నధాన్యానికి ప్రభుత్వం ప్రకటించిన బోనస్ మిల్లర్లకు వరమైంది. గతంలో సన్నధాన్యానికి క్వింటాకు రూ.3వేల వరకు ధర ఉండగా.. ప్రస్తుత ఖరీఫ్ లో 2000 నుంచి 2300 వరకు మాత్రమే ధర చెల్లించారు. దీంతో అన్నదాతలకు ఖర్చులకు పోగా అంతంత మాత్రమే మిగులుతోంది. కౌలు రైతులకు ఖర్చులు, కౌలు పోగా మిగిలింది గడ్డే. ఆ గడ్డి కూడా బురదమయంతో పనికిరాకుండా పోయింది. సూర్యాపేట జిల్లా అనంతగిరి మండల వ్యాప్తంగా 22534 పైగా వరి సాగు చేశారు.వ్యవసాయ అధికారులు ధ్రువీకరించిన విత్తనాలను, పెస్టిసైడ్స్ ను, ఎరువులను ఉపయోగించారు. పంటకు నాణ్యత, తేమ సాగులు చెబుతూ మిల్లర్లు ధర పెట్టకపోవడంతో తీవ్రంగా నష్టపోయామని రైతులు వాపోతున్నారు. కనీసం రబీకైనా అధికారులు సరైన సలహాలు రైతులకు ఇవ్వాలని మార్కెట్లో ధర ఉండేలా చూడాలని కోరుతున్నారు.

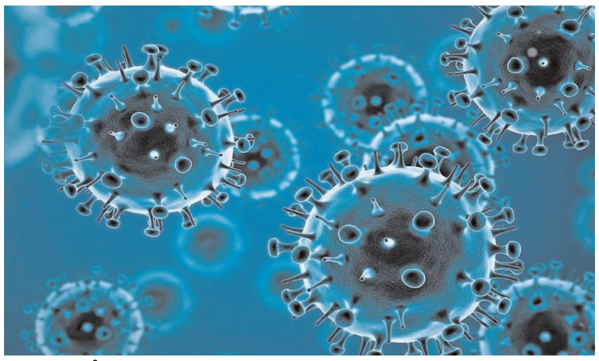
మిగిలింది అప్పులే..

పండించిన ధాన్యానికి మంచి నాణ్యత, ధర ఉండాలని నారు దశ నుంచి కోత వరకు ప్రత్యేక దృష్టితో అధికారులు సూచించిన ధ్రువీకరించిన మందులను, ఎరువులను రైతులు వాడుతున్నారు. నారుమడి తయారీ రూ.500, విత్తనాలకు రూ.1150, నారుమడి స్ప్రే రూ.500, దమ్ము, కరిగట్టు రూ.8000, వరాలు తీయడానికి రూ.1000, నాటూకూలి రూ.5500,ఆటో కిరాయి రూ.500కలుపు మందురూ.200(నాట్లో),కాంప్లెక్స్ ఎరువు రూ.1150 రెండు సార్లు కలిపి 2300,కలుపుమందు స్ప్రే రూ.1850,యూరియా 2బ్యాగ్స్ రూ.600లేబర్ చార్జి రూ.300, పురుగు మందులు రూ.10000, ట్రాక్టర్తో మందు స్ప్రే రూ.2000.

విద్యుత్ మోటర్ మరమ్మతు రూ.500, కోతమిషన్ 2 గంటలు రూ.6000,ధాన్యం ట్రాక్టర్ కిరాయి రూ.8000, మిల్లులో దిగుమతి ఖర్చు రూ.1000రైతు బిల్లు చెల్లింపుపై(సి సి) కమీషన్ రూ.700మొత్తం ఖర్చు 45,600 వస్తుందని రైతుల పేర్కొంటున్నారు.ఖర్చులతో నిత్యం పొలంలో రోజువారీ కూలిగా పనిచేసుకుంటున్న రైతులకు మిగిలేది మానసిక వేదన, నష్టమేనని పలువురు వాపోతున్నారు. ఎకరం పొలంలో సాగు చేయగా వచ్చిన దిగుబడి 30 నుంచి 35 బస్తాలేనని, వాటిని అమ్మితే వచ్చిన సొమ్ము రూ.50వేల నుంచి 60 వేల వరకు ఉంటుందన్నారు. వాటిలో కౌలు 23 వేల నుంచి 25000 పోగా ఏమంత మిగలడం లేదని పలువురు రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రైతు ధాన్యాన్ని మిల్లర్లు క్వింటాకు రూ.2300కు కొనుగోలు చేసి రూ.5వేల నుంచి 6000 పైగా సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. రైతులకు మాత్రం గిట్టుబాటు కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫలం అవుతోంది. అధికారులు, పాలకులు, వ్యాపారులు రైతు కష్టాలకు తగ్గ ఫలితం ఇవ్వాలని, రైతు మనుగడ కాపాడాలని కోరుతున్నారు.

న్యూమోనియా బారిన పడుతున్న చిన్నారులు

-హైదరాబాద్‌లో కలకలం రేపుతోన్న మరో వైరస్
-చలి తీవ్రతతో విస్తరిస్తున్న వైరస్
-రోజుకు 100పైగా కేసులు నమోదు



హైదరాబాద్, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్): గత కొన్ని రోజులుగా రెండు తెలంగాణలో భారీగా ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతున్నాయి. రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు భారీగా పడిపోతున్నాయి. దీంతో చలి గాలుల ప్రభావం చిన్న పిల్లల ఆరోగ్యంలో తీవ్ర సమస్యలు కలిగిస్తోంది. రాష్ట్రంలో ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా తగ్గడంతో, చిన్నారులు న్యూమోనియా బారిన పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ నిలోఫర్ ఆసుపత్రిలో రోజూ పదుల సంఖ్యలో చిన్నపిల్లలు చేరుతున్నారు. తెలంగాణలో చలి తీవ్రత విపరీతంగా పెరిగింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 8 డిగ్రీల కంటే తక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. చల్లని గాలుల కారణంగా చిన్నారులు, వృద్ధులు ఎక్కువగా అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారు. వైద్యులు వెల్లడించిన వివరాల మేరకు.. ఇప్పటి వరకు 200కి పైగా న్యూమోనియా కేసులు నమోదవుతున్నాయన్నారు. రోజూ ఓపీ విభాగంలో 30-40 మంది పిల్లలు వస్తున్నారు. సోమ, మంగళ, బుధ వారాల్లో ఈ సంఖ్య 60కి పెరుగుతోంది. వీరిలో కొంతమందికి హెచ్ఎఫ్ఎన్‌సీ), వెంటిలేటర్ చికిత్స అవసరమవుతోందని తెలిపారు. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే రానున్న రోజుల్లో ఈ సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు వెల్లడించారు. న్యూమోనియా ప్రధానంగా బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు, శిలీంధ్రాల ద్వారా వస్తుందని వైద్యులు పేర్కొన్నారు. రెస్పిరేటరీ సిన్సిటియర్ వైరస్, స్ట్రెప్టోకోకస్, ఇన్‌ఫ్లూయింజా వైరస్ వంటి సంక్రమణల కారణంగా 0-5 ఏళ్ల పిల్లలు, 65 ఏళ్ళు పైబడి వృద్ధులు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతున్నారు. 6 నెలల చిన్నారులకు తల్లిపాలు తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలి. ఇది న్యూమోనియా వంటి ఇ న్ ెఎ. క్ ు న్ల న ం నివారించడంలో కీలకంగా పనిచేస్తుంది. లక్షణాలు: తీవ్ర జ్వరం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, శరీరం నీలం రంగులోకి మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. చలి గాలుల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు ఉన్ని దుస్తులు ధరించాలి. వేడి ఆహారం, గోరువెచ్చని నీరు తీసుకోవాలి. చలి కాలంలో చిన్నారుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించి, వైద్యుల సూచనలు పాటించడం కీలకం. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే, అనారోగ్య సమస్యలను సమర్థవంతంగా నివారించవచ్చు.

తెలంగాణలో చివరి దశకు సమగ్ర కుటుంబ సర్వే

-ఇళ్లకు తిరిగి వివరాలు సేకరిస్తున్న ఎన్యుమరేటర్లు
-వివరాలను రహస్యంగా ఉంచుతున్న అధికారులు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30 (నినాదంన్యూస్): తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన సామాజిక, ఉపాధి, విద్య, ఆర్థిక, రాజకీయ, కులగణన తుది దశకు చేరుకుంది. ఏ రోజుకు ఆ రోజు ఎన్యుమరేటర్లు ఇళ్లకు తిరిగి వివరాలు సేకరిస్తున్నారు. అనంతరం వాటిని ఆన్‌లైన్లో పొందుపరుస్తున్నారు. అలాగే ఇళ్లలో లేని వారికి ఫోన్ చేసి మరీ వివరాలు సేకరిస్తున్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిబంధన ప్రకారం సర్వే చేస్తున్నారు. గ్రామాల్లో ఉండి నగరంలో సెటిల్ అయిన వారు సైతం ఇక్కడే తమ వివరాలను ఇస్తున్నారు. అందుకు సంబంధించిన ధ్రువ పత్రాలను అందిస్తున్నారు. మ్మడి మెదక్ జిల్లాలో ఐదు పట్టణాలు, 26 గ్రామీణ మండలాలు ఉన్నాయి. ఈ కుటుంబాల వివరాలను సర్వే చేసేందుకు బ్లాకులుగా విభజించారు. ఒక్కో ఎన్యుమరేటర్‌కు 150 నుంచి 175 వరకు కుటుంబాలను కేటాయించి వివరాలు సేకరించే పనిని ఇచ్చారు. కేటాయించిన ప్రకారం ఎన్యుమరేటర్లు వివరాల సేకరించారు. నవంబర్? 6న సర్వే ప్రారంభం కాగా 8వ తేదీ వరకు కుటుంబాలను గుర్తించి గృహాలకు స్టిక్కర్లు అంటించారు. అనంతరం ఇంటింటి సర్వే చేపట్టారు. ఓ వైపు సర్వే కొనసాగుతుండగానే మరో వైపు సేకరించిన సర్వే వివరాలను ఆన్‌లైన్‌లో డేటా ఎంట్రీ చేసే పనిని ఆపరేటర్లు మొదలు పెట్టారు.ప్యూటర్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఇతర కార్యాలయాలు, పాఠశాలల్లోనూ సర్వే డేటా నమోదు ప్రక్రియ చేస్తున్నారు. డేటా ఎంట్రీలో ఎలాంటి తప్పులు దొర్లకుండా జాగ్రత్తగా నమోదు చేయాలని అధికారులు సూచనలు చేస్తున్నారు. ఎంపీడీవోలు, తహసీల్దార్లతో పాటు ఇతర అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షణ చేస్తున్నారు. సర్వే వివరాలు బయటకు వెళ్లకుండా పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టారు. వివరాలు బయటకి వెళ్లకుండా రహస్యంగా ఉంచుతున్నారు. ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాలో సమగ్ర కుటుంబ సర్వేకు సంబంధించిన వివరాల నమోదు 70% పైగా పూర్తి అయింది. మరో 3 రోజుల్లో సర్వే ఎంట్రీ పూర్తి చేయనున్నారు.

నేటి నుంచి ట్రాయ్ కొత్త రూల్స్ అమలు

ప్రతి నెల ప్రారంభంలో ప్రభుత్వం కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంది. అవి ధరలు పెంపు లేదా తగ్గింపు అవ్వచ్చు. ఏదైనా నిభందనలు, పాలసీలు, రూల్స్ మార్పులు ఇలా ఏదైనా అవ్వచ్చు. కానీ కీలక మార్పులు మాత్రం పక్కాగా ఉంటాయి. ఈ ఏడాది ఆఖరి నెలలో ప్రభుత్వం కీలక మార్పులు చేసింది. కొన్ని అంశాలకు సంబంధించిన నిర్ణయాలను కొత్త నెల ప్రారంభం రోజునే అమలులోకే వస్తాయి. అయితే వచ్చే నెల కోసం పలు ఆర్థిక అంశాలపై కీలక మార్పులు చోటు చేసుకోబోతున్నాయి.దేశీయ టెలికాం నియంత్రణ సంస్థ ట్రాయ్ డిసెంబర్ 1 నుంచి కొత్త రూల్స్ తీసుకొస్తోంది. అదే 'ట్రేసబిలిటీ రూల్' దీని ద్వారా ఆన్‌లైన్ మోసాలు, ఫిషింగ్ వంటి వాటిని అరికట్టేందుకు కమర్షియల్ మెసేజ్‌లను గుర్తించేందుకు కొత్త ఓటీపీ ట్రేసబిలిటీ రూల్‌లు తీసుకొస్తోంది. ఇకపై ఏపీకే ఫైల్స్ , మోసపూరిత మెసేజ్‌లు రాకుండా టెలికాం సంస్థలు వాటిని నిరోధిస్తాయి. అయితే, ఈ కొత్త రూల్స్ ద్వారా బ్యాంకింగ్ వంటి ముఖ్యమైన లావాదేవీల ఓటీపీలు ఆలస్యమవుతాయనే ఆందోళన పెరిగింది. కానీ, ట్రాయ్ నిభందనలకు అనుగుణంగా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటామని, మీ సేవలు ఆలస్యం కాకుండా చూస్తామని స్పష్టం చేసింది. దీనితో ఫేక్ ఓటీపీలు రాకుండా ప్రజలు మోసపోకుండా ఉండడానికే ఈ కొత్త రూల్ తీసుకొచ్చారు. ఆధార్ అప్‌డేట్ చాయాలంటే రూ. 50 చెల్లించాలి. అది కేవలం గడువు తేదీ దాటితే, ఇటీవల యుఐడీఐ ఆధార్ కార్డులో వివరాలను ఉచితంగా అప్డేట్ చేసుకోమని చెప్పింది. అందుకోసం డిసెంబర్ 14వ తేదీ వరకూ గడువుని ప్రకటించింది. గడువు తేదీ లోపు ఆధార్ కార్డులో పేరు, అడ్రస్, చిరునామా వంటి వివరాలను ఫ్రీగా చేసుకోవచ్చు. కానీ తేదీ దాటితే ఈ ఉచిత అప్‌డేట్ ఆప్షన్ పోతుంది. ఆ తర్వాత ఒక్కో ట్రాన్సాక్షన్‌కి రూ.50 ఆపైన చెల్లించాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి తొందరగా అప్‌డేట్ చేసుకోమని యుఐడీఐ చేప్తోంది. ప్రతి ఏటా ఒక వ్యక్తి లేదా సంస్థ ఆదాయాన్ని, వ్యయాలను, పన్నులను మూడవ వర్గీకరణలో ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్ళాలి. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా, ప్రతి వ్యతిరేక ఆదాయాన్ని ప్రకటించడం, పెట్టుబడులు మరియు ఖర్చులను గణించడం, తద్వారా వారి ఆదాయ పన్నును సరిగ్గా చెల్లించడం జరుగుతుంది. ఇది ఒక పన్ను చెల్లింపుదారుని ఆర్థిక స్థితిని అంచనా వేయడానికి ప్రభుత్వానికి ఉపయోగపడుతుంది.

గుండ్ల గూడెంలో అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం

ఆలేరు, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): భూమికోసం, భుక్తి కోసం, వెట్టి చాకిరి విముక్తి కోసం పోరాటాలు చేసిన అమరవీరులకు నివాళులు అర్పిస్తూ శుక్రవారం ఆలేరు మండలం గుండ్లగూడెం గ్రామంలో నవంబర్ 29న అమరవీరుల స్తూపం వద్ద సిపిఎం నాయకులు ఘనంగా నివాళు లు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం మండల కార్యదర్శి ధూపాటి వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ వీర తెలంగాణ సాయుధ రైతంగ పోరాటంలో నిజాం ప్రభుత్వానికి, దొరల పెత్తనానికి వ్యతిరేకంగా జరిగిన పోరాటంలో ఆలేరు ప్రాంతం కీలక భూమి పోషించిందని, ఈ ప్రాంత ప్రజల బానిసత్వం, వెట్టిచాకిరి విముక్తి కోసం, బాంచన్ దొర నీ కాల్లు మొక్కుతా అన్న బడుగు జనం చేత బంధువులు పట్టించి నైజాం నవాబు పీచ మనిచిన గడ్డ ఇది అని అన్నారు. వేలాది ఎకరాల భూములను పంచి జాగిర్దారుల, భూస్వాముల దోపిడిని అరికట్టిన చరిత్ర కమ్యూనిస్టులందరిని అన్నారు. వారి పోరాటాల స్ఫూర్తిని నేటి యువత ఉనికి పుచ్చుకొని రూపాంతరం చెందిన దోపిడీకి వ్యతిరేకంగా పోరాటాలు చేయవలసిన అవసరం ఉందని, వారి వారసులుగా ప్రకటించుకునే హక్కు ఎర్రజెండా వారసులదని అన్నారు. వారి పోరాటాలకు పూర్తిగా అమరుల కు స్మరించుకోవడంలో భాగంగా నవంబర్ 29 అమరవీరుల దినోత్సవం సందర్భంగా వారికి ఘనంగా నివాళు లర్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం మండల కమిటీ సభ్యులు మిట్ట శంకరయ్య, మేకల రాజు, రాములు నాయక్, కోల సదానందం, మడిపల్లి ఆంజనేయులు, ఈదునూరి కృష్ణయ్య, నరసింహ, చంద్రయ్య, ఉపేంద్ర, పార్వతమ్మ, సోములు, పోచమ్మ, అండాలు తదితరులు ఉన్నారు.

మాలల సింహగర్జన విజయవంతం చేయాలి

ఆలేరు, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): మాలల హక్కుల కోసం నిర్వహిస్తున్న హలో మాల, చలో హైదరాబాద్ పేరేడు గ్రౌండ్స్‌లో జరిగే మాలల సింహగర్జన బహిరంగ సభను విజయవంతం చేయాలని సీనియర్ నాయకుడు నీలం వెంకటస్వామి పిలుపునిచ్చారు. మాలల సింహ గర్జన విజయవంతం చేయడంలో భాగంగా శనివారం ఆలేరు పట్టణంలోని రహదారి భవనంలో మాలల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణలో మాలలు ఐక్యతకు బహిరంగ సభ నాంది కావాలని, ఈ సభ ద్వారా తెలంగాణలో మాలలు తక్కువనే వారికి కనువిప్పు కలగాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు తుంగ కుమార్, శికిలం శ్రీనివాస్, గుడుకుంట్ల యాకూబ్, మద్దెల యాదగిరి, దాసరి రామచంద్ర, బొడ్డు మహేష్, కూతురు అంజయ్య, కుడుదుల భాస్కర్, శ్రీరాముల లక్ష్మణ్, వీసం యాదగిరి, కూతురు వెంకటేష్, శికిలం శ్రీకాంత్, వెంకటేష్ తదితరులు ఉన్నారు.

ఫుడ్ పాయిజన్‌తో చనిపోయిన విద్యార్థుల బాధ్యత ప్రభుత్వానిదే

ఆలేరు, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): ఫుడ్ పాయిజన్‌తో చనిపోయిన విద్యార్థుల మృతికి ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కాసుల నరేష్ అన్నారు. ఫుడ్ పాయిజన్‌తో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యార్థులు ఆస్పత్రుల పాలవుతున్న సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ తీరును నిరసిస్తూ ఎస్ఎఫ్ఐ రాష్ట్ర కమిటీ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు శనివారం ఆలేరు మండలం, పట్టణంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల బందు సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శారాజిపేట, టంగుటూరు, కొల్లూరు గ్రామాలలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బంద్ చేపించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కాసుల నరేష్ మాట్లాడుతూ గత నెల రోజులుగా రాష్ట్రంలోని గురుకులాలలో, ఆశ్రమ పాఠశాలలలో విద్యార్థులకు ఫుడ్ పాయిజన్‌తో చనిపోతున్న ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడంలేదని, దీనితో విద్యార్థులు భయభ్రాంతులకు గురవుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఏడాది క్రితం అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విద్యాశాఖ మంత్రిని నియమించకపోవడం దారుణమని, పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజనానికి పెరుగుతున్న ధరలకు అనుగుణంగా నిధులు పెంచకపోవడంతో, పెండింగ్లో ఉన్న బిల్లులు విడుదల కాకపోవడంతో మధ్యాహ్న భోజన నిర్వాహకులు అవస్థల పాలవుతున్నారని, పాఠశాలలకు కూరగాయలు, నిత్యవసర సరుకులు నాసిరకంగా ఉండడంతో మధ్యాహ్న భోజనం తినలేక విద్యార్థులు రోగాల పాలవుతున్నారని, విద్యార్థుల మృతికి కారణమైన వారిపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, విద్యార్థుల మృతికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని, రాష్ట్రంలో గురుకుల, ఆశ్రమ హాస్టల్స్ లో విచారణకు ఉన్నతాధికారులను పంపించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎఫ్ఐ మండల అధ్యక్ష, ఉపాధ్యక్షులు, సహాయ కార్యదర్శిలు కందుల నాగరాజు, కాముని ప్రణయ్, చింతకింది మల్లికార్జున్, సభ్యులు కంతి రాజ్ కుమార్, కే కరుణాకర్, ఏ. మధు, పి. ప్రదీప్, జె. సందీప్, పి. కిషోర్, ఏ.వంశీ తదితరులు ఉన్నారు.

పోలీస్ కిష్టయ్య వర్ధంతిని ప్రభుత్వమే నిర్వహించాలి

ఆలేరు నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమంలో తొలి అమరుడు అయిన పోలీస్ కిష్టయ్య వర్ధంతిని ప్రభుత్వమే అధికారికంగా నిర్వహిం చాలని ముదిరాజు ఎంప్లాయిస్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు గుర్రాల బాలకృష్ణ ముదిరాజు ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటు కోసం ప్రాణ త్యాగం చేసిన పోలీస్ కృష్ణయ్య కానిస్టేబుల్‌గా ఉద్యోగం చేస్తూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు కోసం తన ఉద్యోగాన్ని రుణపాయంగా వదిలి మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమంలో అమరుడు అయిన పోలీస్ కృష్ణయ్య తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్రలో చిరస్మరణీయుడుగా నిలిచిపోతాడని అన్నారు.

బస్వాపురం ప్రధాన కాల్వ నుంచి సాగునీరు విడు దల చేసిన ఎమ్మెల్యే కుంభం

భువనగిరి,నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): భువనగిరి మండలంలోని బస్వాపురం, బిఎన్ తిమ్మాపురం గ్రామ సమీపంలో ఉన్న బస్వాపురం ప్రధాన కాల్వ నుంచి వచ్చే నీటి ద్వారా ముత్తిరెడ్డి గూడెం, రాయగిరి, ముస్త్యాలపల్లి, చీమలకొండూరు చేరువులు నింపేందుకు ప్రధాన కుడికాలువ నీటిని భువనగిరి ఎమ్మెల్యే కుంభం అనీల్ కుమార్ రెడ్డి శనివారం రైతులతో కలిసి సాగునీరు విడుదల చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తమది రైతు సంక్షేమ ప్రభుత్వమని, రైతు పక్షపా తని చెప్పారు.బస్వాపురం ప్రాజెక్టు నృసింహస్వామి రిజర్వాయర్‌ను పూర్తి చేసి రైతులందరికీ నీరు అందిస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండలంలో ని ఆయా గ్రామాల చెందిన రైతులు పాల్గొన్నారు.

విరాళాన్ని అందజేసిన పిఎన్ఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత నరేందర్ రెడ్డి

వలిగొండ నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్):
వలిగొండ మండలం టేకుల సోమవారం గ్రామంలోని పాఠశాలలో మంచినీటి వాటర్ ఫిల్టర్ గది పూర్తిగా శిథిలావస్థకు చేరుకోవడంతో విద్యార్థులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు ఇట్టి ఫిల్టర్లు నూతన గదిలోకి మార్చడానికి ఇంకా ఆఫీస్ ఫర్నిచర్ కొరకు వారి సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని అదే గ్రామానికి చెందిన పిఎన్ఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ జిల్లా నాయకుడు పడమటి నరేందర్ రెడ్డి తన సొంత నిధులు నుండి అరవై వేల రూపాయలను పాఠశాల సిబ్బందికి విరాళంగా అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిఎన్ఆర్ ఫౌండేషన్ అధినేత పడమటి నరేందర్ రెడ్డి, బిఆర్ఎస్ మహిళ నాయకురాలు పడమటి మమత రెడ్డి, గ్రామస్తులు చేగురి గోపాల్, జంగయ్య, బాల నరసింహ, మైసయ్య, కిష్టయ్య,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతరిక్ష రంగంలోనూ స్టార్టప్‌లదే జోరు

న్యూఢిల్లీ,నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): భారతదేశంలో అంతరిక్ష కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహించడంలో ప్రైవేట్ రంగం, స్టార్టప్‌లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని ఇస్రో చైర్మన్ ఎస్ సోమనాథ్ అన్నారు. వారి సహకారంతో గ్లోబల్ మార్కెట్‌లో దేశం మరింత వాటాను పొందగలదని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. గ్లోబల్ మార్కెట్‌లో మరింత వాటాను కైవసం చేసుకునేందుకు భారత్ తన అంతరిక్ష కార్యకలాపాలను పెంచుకోవాలని చూస్తోంది. శుక్రవారం(నవంబర్ 29) కేరళ స్టార్టప్ మిషన్ నిర్వహించిన దేశ ఫ్లాగ్‌షిప్ స్టార్టప్ ఫెస్టివల్ హడిల్ గ్లోబల్ 2024లో 'ఇస్రో విజన్ భారత స్పేస్ టెక్ కంపెనీల పెరుగుదల' అనే అంశంపై ఆయన కీలక ఉపన్యాసం చేశారు. తిరువనంతపురంలో కేరళ స్టార్టప్ మిషన్ కార్యక్రమం 'హడిల్ గ్లోబల్ 2024'లో 'ఇస్రో విజన్ భారతదేశంలో అంతరిక్ష సాంకేతిక సంస్థల పెరుగుదల'పై ఎస్ సోమనాథ్ మాట్లాడుతూ, అంతరిక్ష శక్తిగా గుర్తించబడినప్పటికీ, ప్రపంచ వ్యాపారంలో భారతదేశం వాటా కేవలం రెండు మాత్రమే. శాతం అంటే 386 బిలియన్ %ఖూ% డాలర్లు. 2030 నాటికి 500 బిలియన్ డాలర్లకు, 2047 నాటికి 1,500 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచాలని భారత్ యోచిస్తోందన్నారు. ప్రైవేట్ రంగానికి వాణిజ్య కార్యకలాపాలకు ఉన్న అవకాశాలను సూచిస్తూ, భారతదేశంలో కేవలం 15 కార్యాచరణ అంతరిక్ష ఉపగ్రహాలు మాత్రమే ఉన్నాయని, ఇది చాలా తక్కువ అని సోమనాథ్ అన్నారు. అంతరిక్ష సాంకేతికతలో భారత్‌కు ఉన్న నైపుణ్యం, పెరుగుతున్న ఉపగ్రహాల తయారీ కంపెనీల దృష్ట్యా కనీసం 500 ఉపగ్రహాలను అంతరిక్షంలో ఉంచగల సామర్థ్యం మన దేశానికి ఉందని సోమనాథ్ తెలిపారు. "ప్రస్తుత మార్కెట్‌లో అనేక ప్రైవేట్ సంస్థలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. ఇవి ఉపగ్రహాలను తయారు చేసి వాటిని కక్ష్యలో ఉంచగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. ప్రైవేట్ 'లాంచ్‌ప్యాడ్‌లు' కూడా నిర్మిస్తున్నాయి.

హాస్టల్ విద్యార్థులకు మెస్ చార్జీలు

కాస్మోటిక్ ఛార్జీలు పెంపు హర్షనీయం

- పీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి పోత్నక్ ప్రమోద్‌కుమార్

భువనగిరి, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ విభాగాల హాస్టల్లలో చదువుతున్న విద్యార్థులకు 16 సంవత్సరాల తర్వాత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కాస్మొటిక్ చార్జీలు, మెస్ ఛార్జీలు పెంపు హర్షనీయమని పీసీసీ ప్రధాన కార్య దర్శి పోత్నక్ ప్రమోద్ కుమార్ అన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో హాస్టల్ విద్యార్థుల సమస్యలను తెలుసుకోవడంలో భాగంగా భువనగిరి పట్టణంలోని ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ బాలికల కళాశాల వసతి గృహాన్ని ఆయన సందర్శించి విద్యార్థుల సమస్యలను సౌక ర్యాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రమోద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏడాది పాలన పూర్తి చేసుకోక ముందే అనేక సంక్షే మ కార్యక్రమాలను రాష్ట్ర ప్రజలకు అందించిందని పేర్కొన్నారు. అప్పుల రాష్ట్రంగా ఉన్న తెలంగాణను గట్టేక్కించి, సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు అందించా లన్న లక్ష్యంతోని సహజమైనంతవరకు ఆర్థిక క్రమ శిక్షణ పాటిస్తూ లక్షలాదిమంది నిరుపేద మధ్య తరగతి విద్యార్థులకు నాణ్యమైనభోజనంఅందించా లన్న లక్ష్యంతో 16 సంవత్సరాల తర్వాత కాస్మోటిక్ ఛార్జీలు మెస్ ఛార్జీలు పెంచడం జరిగిందన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, పిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్,రాష్ట్ర రోడ్లు భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్, భువనగిరి శాసనసభ్యులు కుంభ అనిల్ కుమార్ రెడ్డి, ప్రత్యేక శ్రద్ధతో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలతో సమస్యలను పరిష్కరించడం కోసం కృషి చేస్తున్న జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ బర్రె జహంగీర్,కౌన్సిలర్ ఈరపాక నర్సింహా, రాష్ట్ర సేవాదళ్ కార్యదర్శి పిట్టల బాలరాజు, సామాజికవేత్త మాటూరి బాలేశ్వర్, ఎన్ఎస్‌యుఐ నాయకులు ఎండి మసూద్, పట్టణ మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు కాల్య స్వాతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డేటా ఎంట్రీని పరిశీలించిన ప్రభుత్వ విప్ ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల ఐలయ్య

ఆలేరు నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల ఐలయ్య, జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంత్ రావు లు ఆలేరు మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో సామాజిక కుల గణన డేటా ఎంట్రీ ప్రక్రియను పరిశీలించారు.గ్రామాల్లో సేకరించిన సమాచారాన్ని పక్కాగా ఆన్ లైన్ చేయాలనీ,ఎలాంటి తప్పులు దొర్లకొండ,ప్రతి అంశాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి ఆన్ లైన్ లో డేటా ఎంట్రీ సరిగ్గా చేస్తేనే ప్రజలకు న్యాయం జరుగుతుందనీ అన్నారు.అనంతరం కొలనుపాక గ్రామంలో రైతు పండుగ వేడుకల్లో భాగంగా కొలనుపాక చౌరస్తాలో చాయ్ తాగుతూ ప్రజల సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అప్పుడే అటు వైపు గా వెళ్తున్న ఆర్టీసీ బస్సులో ప్రయాణికులతో మాట్లాడుతూ మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సు ఉచిత సౌకర్యం గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు ఉన్నారు.

మహా సస్పెన్స్ కంటిన్యూ..

-మహారాష్ట్ర సీఎం రేసులోకి మురళీధర్ మోహోల్?

-సోషల్ మీడియాలో జోరుగా ప్రచారం

ముంబై, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్): మహా సస్పెన్స్ కంటిన్యూ అవుతోంది. దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్ లేదా ఏక్‌నాథ్ షిండేనా.. సీఎం ఎవరన్నది తేలిపోయే క్రమంలో మహాయుతి మీటింగ్ రద్దవ్వడం%ా% షిండే స్వగ్రామానికి వెళ్లిపోవడం హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. ఈ క్రమంలో మహారాష్ట్ర సీఎం ఇంకా ఎవరో తేలలేదు.. కాని కొత్త ముఖ్యమంత్రి ప్రమాణస్వీకారం తేదీ మాత్రం ఖరారయ్యింది. డిసెంబర్ 5వ తేదీన మహారాష్ట్ర కొత్త కేబినెట్ ప్రమాణం చేస్తుంది. ముంబై ఆజాద్ మైదాన్ వేదికగా ముఖ్యమంత్రితో పాటు కొత్త మంత్రులు ప్రమాణం చేస్తారంటూ ప్రకటన విడుదలైంది.. డిసెంబర్ 3వ తేదీన బీజేపీ శాసనసభా పక్ష సమావేశం జరుగుతుంది. ఈ సమావేశంలో సీఎం ఎంపిక జరుగుతుంది. అయితే ఫడ్నవీస్‌కే సీఎం పదవి దక్కుతుందా ? లేక అనూహ్యంగా కొత్త నేతకు బీజేపీ అవకాశం ఇస్తుందా ? ఈవిషయంపై క్లారిటీ రావడం లేదు. ఈ తరుణంలో కొత్త పేరు తెరపైకి రావడం, ఆ వ్యక్తి స్వయంగా స్పందించడం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్‌కు బదులుగా భారతీయ జనతా పార్టీ (బిజెపి) అగ్ర నాయకత్వం మహారాష్ట్ర తదుపరి ముఖ్యమంత్రిగా కేంద్ర పౌర విమానయాన, సహకార శాఖ సహాయ మంత్రి మురళీధర్ మోహోల్‌ను నియమిస్తారని సోషల్ మీడియాలో ఊహాగానాలు వ్యాపించాయి. దీనిపై వెంటనే.. మురళీధర్ మోహోల్ స్పందించారు.. (ట్విట్టర్)లో పోస్ట్ చేసిన పూణె ఎంపీ ఈ ఊహాగానాలు నిరాధారమైనవి.. కల్పితమంటూ కొట్టిపారేశారు. "సోషల్ మీడియాలో మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పదవికి నా పేరు ప్రకటనపై ఊహాగానాలు నిరాధారమైనవి.. కల్పితం. బిజెపి నేత, మా నాయకుడు దేవేంద్ర ఫడ్నవిస్ నాయకత్వంలో మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోరాడింది. మహారాష్ట్ర ప్రజలు కూడా చారిత్రాత్మకమైన తీర్పును ఇచ్చారు.." అంటూ పేర్కొన్నారు..'బీజేపీలో సోషల్ మీడియా ఊహాగానాల ద్వారా కాకుండా పార్లమెంటరీ బోర్డు ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంది! ఒకసారి పార్లమెంటరీ బోర్డు నిర్ణయం తీసుకుంటే, పార్టీ నిర్ణయమే మాకు సుప్రీం. అందుకే సోషల్ మీడియాలో నా పేరుపై ఊహాగానాలు అర్థరహితం." అంటూ మురళీధర్ మోహోల్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. కాగా.. ఇటీవల జరిగిన మహారాష్ట్ర ఎన్నికల్లో 288 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో మహాయుతి కూటమి 230 స్థానాల్లో భారీ ఆధిక్యం సాధించింది. బీజేపీ 132 సీట్లు గెలుచుకోగా, దాని మిత్రపక్షాలు %-% ఏక్నాథ్ షిండే నేతృత్వంలోని శివసేన 57 సీట్లు, అజిత్ పవార్ నేతృత్వంలోని ఎన్సీపీ 41 సీట్లు గెలుచుకున్నాయి. మహా వికాస్ అఘాడి కూటమి ఘోరమైన పరాజయాన్ని చవిచూసింది.. శివసేన 20 సీట్లు, కాంగ్రెస్ 16, శరద్ పవార్ వర్గం) 10 సీట్లు మాత్రమే గెలుచుకున్నాయి.చారిత్రాత్మకమైన ఫలితాన్ని పొందినప్పటికీ, ఓట్ల లెక్కింపు ముగిసిన ఏడు రోజుల తర్వాత మహాయుతి కూటమి ముఖ్యమంత్రిపై నిర్ణయం తీసుకోలేదు. ఏక్‌నాథ్ షిండేను నియమించేందుకు బీజేపీ విముఖత చూపడంతో ఆయన అసంతృప్తితో ఉన్నారని ఊహాగానాలు వ్యక్తమవుతున్నారు. వినోద్ తావ్డే, రాధాకృష్ణ విఖే-పాటిల్ వంటి ప్రత్యామ్నాయ పేర్లను కూడా పరిశీలిస్తున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది.. అయితే.. ఫడ్నవీస్ సీఎంగా ఉంటారని.. డిప్యూటీ సీఎంలుగా షిండే, అజిత్ పవార్ ఉంటారంటూ పేర్కొంటున్నారు.. దీనిపై క్లారిటీ రావాలంటే మరో మూడు రోజులు ఆగాల్సిందే..

తమిళనాడులో ఎడతెరిపి లేకుండా భారీ వర్షం

చెన్నై, నవంబర్ 30(నినాదం న్యూస్): ఫెంగల్ తుఫాన్ తమిళనాడును వణికిస్తోంది. తీరం దాటక ముందే కుండపోత వర్షాలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది ఫెంగల్. భారీ వర్షాలతో అతలాకుతలం అవుతుంది చెన్నై. ఈ తుఫానుపై అధికారులతో సీఎం స్టాలిన్ సమీక్ష నిర్వహించారు. తుఫాను కారణంగా సహాయక చర్యలపై సీంఎ అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. చెన్నై సహా ఆరు జిల్లాల్లో తుఫాన్ తీవ్ర ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంది. ఈ రాత్రికి చెన్నైలో కుండపోత వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. దీంతో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి సీఎం స్టాలిన్ సూచించారు. లోతట్టుప్రాంత ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించామని సీఎం తెలిపారు. ఇప్పటికే తమిళనాడులో ఎడతెరిపి లేకుండా భారీ వర్షం కురుస్తోంది.భారీ వర్షానికి లోతట్టు ప్రాంతాలు జలమయం అయ్యాయి. చెంగల్‌పట్టు, మహాబలిపురం, కడలూరులో వర్షం బీభత్సం సృష్టిస్తోంది. తుఫాన్ భయంతో ఫ్లై ఓవర్లపై కార్ల పార్కింగ్, సబ్‌వేలను మూసివేశారు. దీంతో జనజీవనం పూర్తిగా స్తంభించిపోయింది. తుఫాన్ ప్రభావంతో సముద్రంలో అలలు ఎగిసిపడుతున్నాయి. మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లొద్దని ఐఎండీ హెచ్చరిక జారీ చేసింది. అలాగే చెన్నై విమానాశ్రయం నుంచి విమాన సర్వీసులను సైతం నిలిపివేశారు. ఈ నేపథ్యంలో 9 జిల్లాల పాఠశాలలు, కళాశాలలకు సెలవు ప్రకటించారు. రేపు ఆదివారం సాధారణంగా సెలవు. 9 జిల్లాల్లో రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించిన అక్కడ ప్రభుత్వం.. పరిస్థితి అలాగే ఉంటే సోమవారం కూడా సెలవు ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. చెన్నై, తిరువళ్లూరు, కాంచీపురం, చెంగల్‌పట్టు, మైలాడుతురై, కడలూరు, విల్లుపురం, కళ్లకురిచ్చి, రాణిపేటైలో నిరంతర వర్షాల కారణంగా పాఠశాలలు, కళాశాలలకు సెలవు ప్రకటించారు. అలాగే తంజావూరు జిల్లాలో కుంభకోణం, తిరువిడైమరుదూర్ తాలూకాలలో కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా పాఠశాలలకు మాత్రమే సెలవు ప్రకటించారు. అయితే తుఫాను కారణంగా పాఠశాల, కళాశాలలకు మరిన్ని సెలవులు ప్రకటించే అవకాశం కనిపిస్తోంది. దీనిపై ఆ రాష్ట్ర విద్యాశాఖ అధికారులతో చర్చలు జరుపుతోంది. అలాగే చెన్నై విమానాశ్రయం నుంచి వెళ్లే విమాన సర్వీసులను సైతం రద్దు చేశారు. నైరుతి బంగాళాఖాతంలో తుఫాను "ఫెంజాల్" గత 6 గంటల్లో గంటకు 07 కి.మీ వేగంతో ఉత్తర-వాయువ్య దిశగా కదులుతోంది. ఇది ఉత్తర తమిళనాడు-పుదుచ్చేరి తీరాన్ని కారైకాల్, పుదుచ్చేరి సమీపంలోని మహాబలిపురం మధ్య దాటే అవకాశం ఉందని, నవంబర్ 30 మధ్యాహ్నం సమయంలో గంటకు 70-80 కి.మీ నుండి 90 కి.మీ వేగంతో గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని, దాదాపు పశ్చిమ వాయువ్య దిశలో కదులుతుందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. . తుఫాను తీరం దాటే సమయంలో భారీ వర్షాలు, ఈదురు గాలులు వీచే అవకాశం ఉన్నందున ప్రజలందరూ అత్యవసర పనులకు మినహా ఇతర పనుల నిమిత్తం బయటకు వెళ్లకుండా సురక్షితంగా ఇళ్లలోనే ఉండాలని అదికారులు సూచించారు. అలాగే, చెన్నై, తిరువళ్లూరు, చెంగల్‌పట్టు, కాంచీపురం, విల్లుపురం, కళ్లకురిచ్చి, కడలూరు జిల్లాలు, రాణిపేట్, తిరువణ్ణామలై, ప్రజలు బయటకు వెళ్లరాదన్నారు.

NewsNinadam
newsninadam
ninandamtelugu
నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

డిసెంబర్ 4న పెద్దపల్లిలో సి.ఎం. సభ

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): డిసెంబర్ 4 వ తేదీన పెద్ద పల్లిలో నిర్వహించే యువ శక్తి సభకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు హాజరై దాదాపు 9000 మందికి ఉద్యోగ నియామక పత్రాలను అందచేస్తారని రాష్ట్ర పరిశ్రమలు,ఐటి శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. పెద్ద పల్లిలో డిసెంబర్ 4 వ తేదీన తలపెట్టిన ముఖ్యమంత్రి గారి సభా ఏర్పాట్లపై సచివాలయంలో ఉన్నతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి, రోడ్లు, భవనాల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వికాస్ రాజ్, హోమ్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి రవి గుప్త, ప్రభుత్వ ముఖ్య కార్యదర్శులు శ్రీధర్, సందీప్ సుల్తానియా, క్రిస్టినా చోంగ్తు, ఫైర్ సర్వీసుల డీజీ నాగిరెడ్డి, అడిషనల్ డీజీ మహేష్ భగవత్,

సి.ఎంఒ అధికారి వేముల శ్రీనివాసులు, సమాచార శాఖ ప్రత్యేక కమీషనర్ హరీష్, విద్యా శాఖ డైరెక్టర్ వెంకట నర్సింహా రెడ్డి, పెద్దపల్లి కలెక్టర్ హర్ష, రామగుండం పోలీస్ కమీషనర్ తదితరులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్బంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో ప్రజా ప్రభుత్వం ఒక సంవత్సరం పూర్తయిన సందర్భంగా పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో యువత కై ప్రత్యేకంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ సభలో ఇటీవల గ్రూప్ %×ం% లో ఎంపికైన 8143 మందికి, 442 సివిల్ అసిస్టెంట్ సర్జన్లు, సింగరేణిలో ఉద్యోగాలు పొందిన వారికి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నియామక పత్రాలను అందచేస్తారని వివరించారు. ఈ సభలోనే స్కిల్ యూనివర్సిటీలో బాగస్వామ్యమయ్యే 7 ఏజెన్సీలతో ఒప్పంద పత్రాలను సంతకం చేయడం జరుగుతుందని,, డిజిటల్ ఎంప్లాయిమెంట్ ఎక్స్చేంజ్ ప్రారంభోత్సవం, సి.ఎం కప్ ప్రారంభం లతో పాటు వందలాది కోట్ల రూపాయల విలువైన అనేక కార్యక్రమాలను ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభిస్తారని వెల్లడించారు. వివిధ రంగాల్లో ఉన్న ఉద్యోగ అవకాశాలను తెలియచేసే దాదాపు 40 స్టాళ్లను ఈ సభా వేదిక వద్ద ఏర్పాటు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఇప్పటికే, వరంగల్, మహబూబ్ నగర్ లో మాదిరిగానే పెద్దపల్లి సభకు విస్తృత ఏర్పాట్లను చేయాలని అధికారులను మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఆదేశించారు.

టీ కన్సల్ట్ సదస్సులో 117 ఒప్పందాలు : మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): ఆవిష్కర్తలతో పెట్టుబడుదారులను కలిపే సహకార సదస్సు-2024 లో 117 ఒప్పందాలు కుదరడం అభినందనీయమని ఐటీ, పరిశ్రమల మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ప్రశించారు. టీ కన్సల్ట్ అనే సంస్థ గచ్చిబౌలిలోని టీ హబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన రెండు రోజుల సదస్సును ఆయన శనివారం ప్రారంభించారు. ఆవిష్కర్తలతో పెట్టుబడిదారులతో కలిపే ఈ కార్యక్రమం అభివృద్ధికి నూతన మార్గాలను అన్వేషిండంలో సహాయ పడుతుందని ఈ సందర్భంగా శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. పాలసీ మేకర్స్, ఆవిష్కర్తలు, పరిశ్రమ నేతలను ఒకే వేదికపైకి తీసుకొచ్చి సదస్సు ఏర్పాటులో తీవ్రంగా శ్రమించిన టీ కన్సల్ట్ సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు సందీప్ మక్తాల ను ఆయన అభినందించారు. కొత్త ఒప్పందాల వల్ల రాష్ట్రం ఆవిష్కరణల్లో, పారిశ్రామిక ప్రగతిలో ముందు వెళ్తుందని శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. సదస్సులో అన్ ట్యాప్డ్ ఇన్వెస్టర్ ప్రోగ్రాం, టీ కన్సల్ట్ హెల్త్, డాక్టర్స్ పూల్, టేలెంట్ కనెక్ట్, ఎంఎస్ఎంఇ పాలసీపై చర్చల వల్ల నూతన ఆవిష్కర్తలు, పెట్టుబడిదారులతో సంప్రదింపులు జరిపే అవకాశం ఏర్పడిందని చెప్పారు. ఐటీ రంగంలో పనిచేస్తున్న ప్రతిభావంతులకు 63 దేశాల్లోని సంస్థలతో అనుసంధానం చేయడం గొప్ప కార్యక్రమమని ఆయన ప్రశంసించారు. ఉద్యోగులను కంపెనీలతో కలపడం, ఐటీ ఉద్యోగులను ఇతర దేశాల్లో అదే రంగంలో ఉన్న ఉద్యోగులతో కనెక్ట్ చేయడం ఈ సదస్సు వల్ల సాధ్యమైందని శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. రాష్ట్రంలోని యువతకు ఉపాధి కల్పించడం టీ కనెక్ట్ సదస్సు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని ఆయన చెప్పారు. మలేషియా, ఆస్ట్రేలియాలతో విద్యార్థుల మార్పిడి కార్యక్రమాన్ని కూడా ఈ సంస్థ చేపట్టే ప్రయత్నాల్లో ఉందని ఆయన ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్యాక్ వర్డ్ క్లాసెస్ ఇండియన్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ (బిఐసిసిఐ) వ్యవస్థాపక అవార్డుల ప్రదానం జరిగింది. సదస్సులో రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, మల్కాజిగిరి ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్, మాజీ స్పీకర్ మధుసూదనా చారి, బండ ప్రకాశ్, మధ్యప్రదేశ్ పబ్లిక్ హెల్త్ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ పరికిపండ్ల నరహరి, పరిశమల శాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్ సురేశ్ సంగా పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా అయ్యప్ప స్వామి ఊరేగింపు

- ముగిసిన అయ్యప్ప స్వామి వారి బ్రహ్మోత్సవాలు

భూదాన్ పోచంపల్లి నవంబర్ 30 నినాదం న్యూస్ : పురపాలక కేంద్రంలో అయ్యప్ప భక్త సమాజం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయం బ్రహ్మోత్సవాలలో భాగంగా శనివారం స్వామి వారి ఊరేగింపు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. సందర్భంగా స్వామివారిని ప్రత్యేక పూల రథంపై అలంకరించి నగరపురవీధుల గుండా బజన నృత్యాలతో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అనంతరం స్వామివారి ఆరట్టు. చక్ర స్నానాన్ని స్థానిక పెద్ద చెరువులో నిర్వహించి అనంతరం స్వామి వారి పడిపూజా కార్యక్రమం నిర్వహించి. ధ్వజ అవరోహణంతో బ్రహ్మోత్సవాలను ముగించారు. కార్యక్రమాల లో అయ్యప్ప భక్త సమాజం సభ్యులు రాపోలు రామచంద్ర, భారత లవ కుమార్, యన్నం శివకుమార్, మెరుగు గోపాల్ యాదవ్, రేపాక జగన్ గుప్త, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెట్రో ప్రయాణికులకు భారీ శుభవార్త

-శీతాకాలంలో మెట్రోకు పెరిగిన ఆదరణ..

-నేటి నుంచే మూడు నెలల కాలానికి ఆఫర్లు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్): హైదరాబాద్‌లో మెట్రో రైలు సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రజల ప్రయాణ విధానాల్లో గణనీయమైన మార్పు వచ్చింది. ట్రాఫిక్‌కి అంతరాయం లేకుండా, వేగవంతమైన రవాణా అందించాలనే లక్ష్యంతో ఎల్ అండ్ టీ సంస్థ ఈ మెట్రో ప్రాజెక్టును ప్రారంభించింది. మొదటి నుంచే మెట్రో రైలు సేవలకు ప్రజల నుంచి విశేష ఆదరణ లభించింది. అయితే, మెట్రో ప్రయాణీకుల సంఖ్య పెరుగుతున్నా, హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ సమస్య మాత్రం తగ్గడం లేదు. ఆఫీసులకు వెళ్లే వారు శీతాకాలంలో రోడ్డు ట్రాఫిక్ సమస్యలను తగ్గించుకోవడంలో మెట్రోను ఆశ్రయిస్తున్నారు. మెట్రోలో ప్రయాణం తక్కువ ఖర్చుతో పాటు ట్రాఫిక్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం అందించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో, రెగ్యులర్ మెట్రో ప్రయాణికులను మరింత ప్రోత్సహించేందుకు ఎల్ అండ్ టీ మెట్రో ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. డిసెంబర్ 1 నుండి ఫిబ్రవరి 28 వరకు, మూడు నెలల కాలానికి ప్రయాణాలను ఆధారంగా తీసుకొని ప్రయాణికులకు ప్లాటినం, గోల్డ్, సిల్వర్ బ్యాండ్లు అందించనున్నట్లు అధికారులు ప్రకటించారు. 51 ట్రిప్పుల కన్నా ఎక్కువగా ప్రయాణించిన వారికి ప్లాటినం బ్యాండ్ అందజేస్తారు. 36-50 ట్రిప్పుల మధ్య ప్రయాణిస్తే గోల్డ్ బ్యాండ్ ఇస్తారు. 21-35 ట్రిప్పుల ప్రయాణానికి సిల్వర్ బ్యాండ్ ఇవ్వనున్నారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా మెట్రో ప్రయాణాన్ని ప్రజల రోజువారీ జీవితంలో భాగం చేయడమే ఎల్ అండ్ టీ సంస్థ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. మెట్రో సేవల వినియోగం పెరిగితే, రోడ్లపై ట్రాఫిక్ సమస్య తగ్గుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. మెట్రో సేవలు వేగం, సౌకర్యం, విశ్వసనీయతలో ముందంజలో ఉంటూ, హైదరాబాద్ నగరాన్ని కొత్త గమ్యానికి తీసుకెళ్తున్నాయి. ఆఫర్ నేటి నుంచే అమల్లోకి రానుంది.

శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డిని కలసిన తిమ్మాపురం భూనిర్వాసితులు

భువనగిరి, నవంబర్ 30 (నినాదం న్యూస్) : కాలేశ్వరం ప్రాజెక్టులో భాగంగా భువనగిరి మండలంలోని బస్వాపురం గ్రామంలో నిర్మిస్తున్న బస్వాపూర్ రిజర్వాయర్‌లో ముంపునకు గురవుతున్న బిఎన్ తిమ్మాపురం గ్రామస్తులు శనివారం గ్రామ పెద్దలు, భువనగిరి మాజీ సింగిల్విండో చైర్మన్ ఎడ్ల సత్తి రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డిని హైద్రాబాద్‌లోని శాసన మండలి కార్యాలయంలో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వారు బస్వాపూర్ రిజర్వాయర్ నిర్మాణంలో విలువైన తమ భూములు, ఇండ్లు కోల్పోయామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కోల్పోయిన ఆస్తులకు నష్టపరిహారం ఇవ్వడంలో ప్రభుత్వం అలసత్వం ప్రదర్శిస్తుందని, ఎలాగైనా తమకు సరైన నష్టపరి హారం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని వారు శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి కి అందజేసిన వినతి పత్రంలో కోరారు. ఈ సందర్భంగా శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి వెంటనే స్పందించి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ఇటీవలనే మీకు 50 కోట్లు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, మిగతా 59 కోట్లు కూడా త్వరలోనే మంజూరు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. తక్షణమే 59 కోట్లు సాధ్యమైనంత తొందరలో మంజూరు చేయాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి గారితో ఫోన్ లో మాట్లాడి మన గ్రామం బిఎన్ తిమ్మాపురంకు సంబంధించిన పూర్తి సమస్యలపై తక్షణమే తన లెటర్ ప్యాడ్ పై లేఖను వ్రాసి ఇరిగేషన్ మంత్రి ఇరిగేషన్ ప్రిన్సిపాల్ సెక్రెటరీకి పంపించారు. మొత్తం పూర్తి నష్టపరిహారం 220 కోట్లు మంజూరు చేస్తే బిఎన్ తిమ్మాపురంకి సంబంధించిన మిగిలి ఉన్న పట్టా, కబ్జా భూముల నష్టపరిహంతో పాటు అన్ని సమస్యలు పూర్తి అవుతాయని మంత్రి దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఎన్ తిమ్మాపూర్ తాజా మాజీ ఎంపిటిసి ఉడుత శారదా, ఆంజనేయులు యాదవ్, డొంకేన హరినాద్, వలబోజు నర్సింహ చారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.