స్మార్ట్ వర్కర్‌గా మారిపోండి ఇలా.. !

ఇప్పుడంతా స్మార్ట్ యుగం.. హార్డ్‌వర్కర్ అన్న పేరుకన్నా స్మార్ట్ వర్కర్ అన్న పదానికే ఇప్పుడు క్రేజ్ ఉంది.. తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఉత్పత్తిని ఇవ్వడం అన్నది ఇటు పనిచేసేవారికి హాయిగొలిపే అంశమే.. మీరూ స్మార్ట్ వర్కర్‌గా మారిపోవాలనుకుంటే ఇదిగోండి కొన్ని టిప్స్...

2లో..

నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

సోమవారం 2 డిసెంబర్ 2024 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 12

ఈ ఫుడ్స్‌ను రోజూ తింటే.. మీ జ్ఞాపకశక్తి 10 రెట్లు పెరుగుతుంది..!

కానీ వయస్సు మీద పడేకొద్దీ జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుంది. దీంతో వృద్ధాప్యంలో చాలా మంది అల్జీమర్స్ బారిన పడుతుంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో తమ పేరునే తాము గుర్తు పెట్టుకోలేకపోతారు. అయితే కొన్ని రకాల ఆహారాలను తరచూ తినడం వల్ల మెదడును యాక్టివ్‌గా ఉండేలా చేయవచ్చు. ఇవి మెదడును ఉత్తేజంగా మారుస్తాయి. యాక్టివ్‌గా ఉండేలా చేస్తాయి. వీటిని తింటే మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల పలు ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి.

చేపలు..

వారంలో కనీసం రెండు సార్లు చేపలను తింటే మతిమరుపు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఎందుకంటే చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, డీహెచ్ఏ, ఈపీఏ ఉంటాయి. ఇవి మెదడు కణాలను నిర్మిస్తాయి. దీనివల్ల మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది. చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. చేపలను తినడం వల్ల సెరొటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి సైతం పెరుగుతుంది. ఇది మైండ్‌ను ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయి రాత్రి పూట చక్కగా నిద్రపడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. కనుక చేపలను తరచూ తింటుంటే

మెదడును యాక్టివ్‌గా ఉంచుకోవచ్చు.

ఆకుకూరలు..

ఆకుకూరలను తినడం అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. కానీ ఆకుకూరలను తింటే మెదడు యాక్టివ్‌గా మారుతుందని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. ఆకుకూరల్లో ముఖ్యంగా పాలకూర, తోటకూర వంటివి తింటే విటమిన్లు ఎ, కె లభిస్తాయి. ఇవి వాపులను తగ్గిస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. ది ఫెడరేషన్ ఆఫ్ అమెరికన్ సొసైటీస్ ఫర్ ఎక్స్‌పరిమెంటల్ బయాలజీకి చెందిన పరిశోధకులు చేసిన అధ్యయనాల ప్రకారం.. ఆకుకూరలను తినడం వల్ల విటమిన్ కె, బీటా కెరోటిన్, ఫోలేట్, లుటీన్ లభిస్తాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగు పరిచి మెదడును యాక్టివ్‌గా ఉండేలా చేస్తాయి.

వయస్సు మీద పడడం వల్ల ఎవరికైనా సరే సహజంగానే మతిమరుపు వస్తుంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత కూడా తగ్గిపోతుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే ప్రతి ఒక్కరు మెదడును యాక్టివ్‌గా ఉంచుకోవాలి. చిన్నతనంలో అయితే చదువుకుంటారు కనుక మైండ్ యాక్టివ్‌గా మారి షార్ప్ అవుతుంది.

వయస్సు మీద పడడం వల్ల ఎవరికైనా సరే సహజంగానే మతిమరుపు వస్తుంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత కూడా తగ్గిపోతుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే ప్రతి ఒక్కరు మెదడును యాక్టివ్‌గా ఉంచుకోవాలి. చిన్నతనంలో అయితే చదువుకుంటారు కనుక మైండ్ యాక్టివ్‌గా మారి షార్ప్ అవుతుంది.

దీంతో ఏ విషయాన్ని అయినా సరే ఇట్టే గుర్తు పెట్టుకుంటారు.

జుట్టు బాగా రాలుతుందా..

ఈ చిట్కాలను పాటిస్తే చాలు.. సమస్య ఉండదు..!

అందమైన జుట్టు కావాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. చాలా మంది శిరోజాలు అందంగా, కాంతివంతంగా, పొడవుగా కనిపించాలని అనుకుంటారు. ప్రస్తుత తరుణంలో కేవలం స్త్రీలే కాదు, పురుషులు కూడా శిరోజాల అందం, ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. అయితే జుట్టు రాలడం అన్నది ప్రస్తుతం చాలా ఇబ్బందిగా మారింది. స్త్రీలు, పురుషులు ఇరువురూ ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. కొన్ని కోట్ల మంది జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. పోషకాహార లోపం, కాలుష్యం, నీటి ప్రభావం, చర్మ వ్యాధులు ఉండడం, థైరాయిడ్ వంటి సమస్యలు ఉండడం, ఒత్తిడి, ఆందోళన ఎక్కువగా ఉండడం వంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది జుట్టు రాలే సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. దీంతో జుట్టు బాగా రాలిపోతుందని కంగారు పడుతుంటారు. ఆందోళన చెందుతుంటారు.

దీర్ఘకాలంలో జుట్టు రాలితే..

అయితే జుట్టు రాలే సమస్యను పట్టించుకోకపోతే దీర్ఘకాలంలో ఇది బట్టతలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంది. స్త్రీలకు కాదు కానీ పురుషులకు ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే కొన్ని రకాల సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను పాటించడం వల్ల జుట్టు రాలే సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చని హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ చెబుతున్నారు. ఈ చిట్కాలను పాటిస్తే జుట్టు పెరగడమే కాదు, చుండ్రు, జుట్టు చివర్లు చిట్లడం వంటి ఇతర సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయని, శిరోజాలు కాంతివంతంగా మారుతాయని అంటున్నారు. ఇక ఆ చిట్కాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఆయుర్వేద మూలికలను వాడి సురక్షితంగా ఉండండి..!

చలి తీవ్రత కారణంగా అందరూ చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. పెరిగిన చలి కారణంగా విపరీతమైన దగ్గు, జలుబుతోపాటు తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సమస్యలు అందరినీ ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయి. అయితే ఈ అనారోగ్య సమస్యలు తగ్గేందుకు సహజంగానే చాలా మంది ఇంగ్లిష్ మెడిసిన్‌ను వాడుతుంటారు. దీంతో సమస్య తాత్కాలికంగా తగ్గినా కూడా మళ్లీ వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ఇప్పుడు చెప్పబోయే ఆయుర్వేద మూలికలను ఈ సీజన్‌లో వాడితే దాంతో మీ రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇక ఆ ఆయుర్వేద మూలికలు ఏమిటి అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తిప్పతీగ..

మన చుట్టూ పరిసరాల్లో తిప్పతీగ పెరుగుతుంది. దీని కాండం కాస్త మందంగా ఉంటుంది. అయితే తిప్ప తీగ ఆకులను తెచ్చి రసం తీసి తాగవచ్చు. రోజుకు రెండు సార్లు అర టీస్పూన్ చొప్పున తిప్పతీగల ఆకుల రసం తాగుతుంటే శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. ఫలితంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే ఈ సీజన్‌లో పసుపును కూడా రోజూ వాడాలి. పాలలో పసుపును కలుపుకుని రోజుకు రెండు సార్లు ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకోవాలి. భోజనం అనంతరం ఇలా చేయాల్సి ఉంటుంది. పసుపులో సహజసిద్ధమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు

ఉంటాయి. ఇవి ఎలాంటి ఇన్‌ఫెక్షన్లు, రోగాలనైనా తగ్గిస్తాయి. చలికాలంలో వచ్చే ఆర్థరైటిస్ నొప్పులను తగ్గించేందుకు కూడా పసుపు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కనుక ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడాలంటే రోజూ పసుపు పాలను తాగాల్సి ఉంటుంది.

తులసి ఆకులు..

శ్వాసకోశ సమస్యలను, సీజనల్ వ్యాధులను తగ్గించడంలో తులసి ఆకులు కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. తులసి ఆకులను నాలుగు తీసుకుని ఉదయాన్నే పరగడుపునే అలాగే తినవచ్చు. లేదా తులసి ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిని కప్పు మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం రెండు పూటలా తాగవచ్చు.

చలికాలంలో మీ ఇమ్యూనిటీ పవర్‌ను ఇలా పెంచుకోండి..

2లో..

చిన్నతనంలో చాలా మంది చ్యవన్‌ప్రాశ్ లేహ్యాన్ని తినే ఉంటారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది దీన్ని తినడం లేదు కానీ ఇమ్యూనిటీని పెంచడంలో ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మార్కెట్‌లో మనకు పలు రకాల కంపెనీలకు చెందిన చ్యవన్ ప్రాశ్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే మార్కెట్‌లో ఉన్న చ్యవన్ ప్రాశ్‌లు వద్దనుకుంటే మీరు ఇంట్లోనే సులభంగా దీన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో అనేక రకాల ఆయుర్వేద మూలికలు కలుస్తాయి. దీన్ని రోజూ తింటే శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడంతోపాటు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఇక చ్యవన్ ప్రాశ్ లేహ్యాన్ని ఎలా తయారు చేయాలి, దీని తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఇన్సులిన్ సూది.. గుండెకు చేటు

4లో..

దయాబెటిస్ రోగులు లేని వీధి లేదు. దేశంలో రోజు రోజుకూ చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు పెరిగిపోతున్నారు. దీని నివారణ కోసం ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా చివరికి ఇన్సులిన్‌తో జీవితకాలం నెట్టుకురావాల్సిన దుస్థితే. ఇప్పటికి ఇన్సులిన్‌కి ప్రత్యామ్నాయం లేదు. దయాబెటిస్‌తోపాటు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడుతున్న వారికి మరో చేదువార్త చెప్పారు ఫిన్లాండ్‌లోని కువోపి యూనివర్సిటీ హాస్పిటల్ వైద్యులు. ఇన్సులిన్ ప్రభావం వల్ల గుండె కవాటాల పనితీరు తగ్గుతుందని వాళ్లు నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో గుర్తించారు.

చలికాలంలో మీ ఇమ్యూనిటీ
పవర్‌ను ఇలా పెంచుకోండి..

ఇంట్లోనే చ్యవన్ ప్రాశ్‌ను ఇలా తయారు చేయండి..!

చిన్నతనంలో చాలా మంది చ్యవన్‌ప్రాశ్ లేహ్యాన్ని తినే ఉంటారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది దీన్ని తినడం లేదు కానీ ఇమ్యూనిటీని పెంచడంలో ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మార్కెట్‌లో మనకు పలు రకాల కంపెనీలకు చెందిన చ్యవన్ ప్రాశ్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే మార్కెట్‌లో ఉన్న చ్యవన్ ప్రాశ్‌లు వద్దనుకుంటే మీరు ఇంట్లోనే సులభంగా దీన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో అనేక రకాల ఆయుర్వేద మూలికలు కలుస్తాయి. దీన్ని రోజూ తింటే శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడంతోపాటు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఇక చ్యవన్ ప్రాశ్ లేహ్యాన్ని ఎలా తయారు చేయాలి, దీని తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చ్యవన్ ప్రాశ్ ప్రధాన ఉద్దేశం ఇదే..

అనేక రకల ఆయుర్వేద మూలికలను వేసి తయారు చేసే చ్యవన్ ప్రాశ్ అనేక బ్యాక్టీరియా, వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తుంది. చ్యవన్ అంటే ఒక ముని పేరు. ప్రాశ్ అంటే ప్రత్యేకమైన ఆహారం అని అర్థం. చ్యవన్ అనే ముని దీన్ని తయారు చేసినందున దీనికి చ్యవన్ ప్రాశ్ అనే పేరు వచ్చింది. చ్యవన్ ప్రాశ్‌ను చలికాలంలో కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు చ్యవన్ ప్రాశ్‌ను ఎవరైనా సరే తినవచ్చు. చ్యవన్ ప్రాశ్ ప్రధాన ఉద్దేశం రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేయడమే. దీంతో శరీర సహజసిద్ధమైన శక్తి ఉత్తేజితం అవుతుంది. శరీరం ఎర్ర రక్త, తెల్ల రక్త కణాలను మరింత సమర్థవంతంగా ఉత్పత్తి చేసుకుంటుంది. అలాగే చ్యవన్ ప్రాశ్‌ను తినడం వల్ల గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే శ్లేష్మం పోతుంది. దీంతో శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కనుక చలికాలంలో చ్యవన్ ప్రాశ్‌ను తప్పనిసరిగా తినాల్సి ఉంటుంది.

కావల్సిన పదార్థాలు..

చ్యవన్ ప్రాశ్ లేహ్యం తయారీకి గాను కంపెనీలు పొటాషియం సార్బేట్‌ను ఉపయోగిస్తాయి. ఇది ఒక ప్రిజర్వేటివ్. కానీ మనం ఇంట్లో తయారు చేసే చ్యవన్‌ప్రాశ్‌కు ఇది అవసరం లేదు. మనకు కావల్సినప్పుడు చ్యవన్ ప్రాశ్‌ను తయారు చేసుకుని వాడవచ్చు. చ్యవన్ ప్రాశ్ తయారీకి గాను తురమిన బెల్లం వాడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే తేనె, ఇతర ఆయుర్వేద మూలికలు కూడా ఇందుకు అవసరం అవుతాయి. చ్యవన్ ప్రాశ్‌ను తయారు చేసేందుకు ఉసిరికాయలు 750 గ్రాములు, చక్కెర 750 గ్రాములు, తేనె 85 గ్రాములు, వెన్న పావు కిలో, నువ్వుల నూనె 75 ఎంఎల్, యాలకులు 25 గ్రాములు, త్రిఫల చూర్ణం 12 గ్రాములు, గుడుచి సత్వ 12 గ్రాములు, వంశలోచన్ 12 గ్రాములు, చందనం 10 గ్రాములు, పిప్పళ్లు 10 గ్రాములు, అల్లం (పొడి) 10 గ్రాములు, దశమూలం 5 గ్రాములు, బిర్యానీ ఆకులు 5 గ్రాములు, జాజికాయ 5 గ్రాములు, లవంగాలు 5 గ్రాములు, చైనీస్ దాల్చిన చెక్క 5 గ్రాములు, మిరియాలు 5 గ్రాములు, ప్రవాల భస్మం 2.5 గ్రాములు, మృగశృగ భస్మం 2.5 గ్రాములు, నాగకేసరం 2.5 గ్రాములు కావల్సి ఉంటుంది.

ఎలా తయారు చేయాలి..?

అన్ని పదార్థాలకు చెందిన పొడులను కలిపి ఒక గాజు పాత్రలో వేసి పక్కన పెట్టాలి. ఉసిరికాయలను బాగా కడిగి పొడిగా అయ్యే వరకు ఉంచాలి. ఉసిరికాయల్లోంచి గింజలను తీసేయాలి. ఉసిరికాయలను కుక్కర్‌లో వేసి 2 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. తరువాత వాటిని పేస్ట్‌లా చేసి పక్కన పెట్టాలి. అనంతరం నాన్‌స్టిక్ పాన్ తీసుకుని అందులో వెన్న, నూనె, చక్కెర వేయాలి. అందులో ముందు సిద్ధం చేసుకున్న ఉసిరికాయ పేస్ట్‌ను వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత స్టవ్‌ను చిన్న మంటపై పెట్టి ఉడికించాలి. దీంతో అందులో ఉన్న తేమ అంతా బయటకు పోతుంది. తరువాత ముందుగా సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్న పొడులను వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత స్టవ్ ఆఫ్ చేసి మిశ్రమం బాగా చల్లగా అయ్యే వరకు ఉంచాలి. అనంతరం ఆర్గానిక్ తేనె వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని పొడిగా ఉండే గ్లాస్ బాటిల్‌లోకి తీసుకోవాలి. దీంతో చ్యవన్ ప్రాశ్ రెడీ అయినట్లే. దీన్ని మీరు కావల్సినప్పుడు తినవచ్చు. పెద్దలు దీన్ని రోజుకు ఒక టీస్పూన్ తినవచ్చు. పిల్లలకు అర టీస్పూన్ నుంచి పావు టీస్పూన్ సరిపోతుంది. ఎక్కువగా తింటే వేడి చేస్తుంది. ఇక చ్యవన్ ప్రాశ్‌ను తినడం వల్ల శరీరంలో వేడి పుడుతుంది కనుక దీన్ని కేవలం చలికాలంలోనే తినాలి. ఎండాకాలంలో తినకూడదు. ఇలా ఇంట్లోనే మీరు చ్యవన్ ప్రాశ్‌ను తయారు చేసి వాడవచ్చు.

పనస పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాల్సిందే..

పనస పండ్లను చాలా మంది చూసే ఉంటారు. రహదారులపై బండ్ల మీద ఈ పండ్లను ఎక్కువగా విక్రయిస్తుంటారు. ఈ పండ్లు మరీ తియ్యని వాసనను కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటి వాసన చాలా మందికి నచ్చదు. అయితే పనస పండ్లు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పనస పండ్లను చాలా మంది చూసే ఉంటారు. రహదారులపై బండ్ల మీద ఈ పండ్లను ఎక్కువగా విక్రయిస్తుంటారు. ఈ పండ్లు మరీ తియ్యని వాసనను కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటి వాసన చాలా మందికి నచ్చదు. అయితే పనస పండ్లు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పనస పండ్లను తినడం వల్ల మన శరీరానికి ఎన్నో ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. పనస పండ్లతో చాలా మంది అనేక రకాల వంటలను కూడా చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా పనస పొట్టు, గింజలు, తొనలను ఉపయోగించి భిన్న రకాల వంటలను చేస్తుంటారు. పనస తొనలు తియ్యని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. కనుక చాలా మంది ఈ తొనలను ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. పనస తొనల్లో ఫైబర్, విటమిన్లు ఎ, సి, పలు రకాల బి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిలో పొటాషియం, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ కూడా ఉంటాయి. వీటి వల్ల మన శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. పనస తొనలను తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.

అధిక బరువుకు..

అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారికి పనస తొనలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. బరువు తగ్గాలనకునే వారు ఈ తొనలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో డైటరీ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. ఈ తొనలను తినడం వల్ల వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది. దీంతో అనవసరంగా ఆహారం ఎక్కువగా తినకుండా ఉంటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. పనస పండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. విటమిన్ సి తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తికి సహాయ పడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. దీని వల్ల తీవ్రమైన వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా..

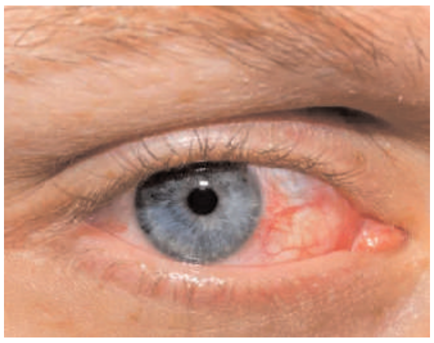
పనస పండ్లలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది వాసోడైలేటర్‌గా పనిచేస్తుంది. అంటు రక్తనాళాలను ప్రశాంత పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ కంట్రోల్ అవుతుంది. హృదయ సంబంధిత వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూస్తుంది. పనస పండ్లలో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను, దంతాలను దృఢంగా మారుస్తుంది. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం క్యాల్షియంను శోషించుకునేలా చేస్తాయి. దీంతో ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దృఢంగా మారుతాయి. పనస పండ్లలో విటమిన్ ఎ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది కళ్లలో శుక్లాలు రాకుండా చూస్తుంది. దీంతో వృద్ధాప్యంలోనూ కంటి చూపు మెరుగ్గా ఉంటుంది. అలాగే ఈ పండ్లను తినడం వల్ల ముఖంపై ముడతలు తగ్గుతాయి. దీంతో యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వృద్ధాప్య ఛాయలు అసలు కనిపించవు.

నిద్రలేమి సమస్యకు..

పనస పండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలో మెగ్నీషియం స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో శరీరంలో న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇవి నిద్రను కలగజేస్తాయి. కనుక నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడుతున్నవారు తరచూ పనస పండ్లను తింటుంటే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. ఇక పనస పండ్లు తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ డయాబెటిస్ ఉన్నవారు వీటిని నిర్భయంగా తినవచ్చు. వీటిని గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ. పైగా పనస పండ్లను తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కూడా ఈ పండ్లను తినవచ్చు. ఇలా పనస పండ్లను తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కనుక వీటిని తినడం మరిచిపోకండి.

కళ్లు పొడిబారి ఇబ్బందులు పెడుతూ మంటగా ఉంటుందా..?

అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!



ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది నిత్యం కంప్యూటర్ల ఎదుట గంటల తరబడి కూర్చునే పనులనే చేస్తున్నారు. మరోవైపు టీవీలను చూడడం, ఫోన్ల వాడకం కూడా ఎక్కువైంది. దీంతో చాలా మందికి కంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా కంటి చూపు మందగిస్తోంది. దీంతో చిన్న వయస్సులోనే కళ్లద్దాలను వాడాల్సిన దుస్థితి నెలకొంటోంది. ముఖ్యంగా నేటి తరం చిన్నారుల్లో కంటి చూపు అనేది సమస్యగా మారింది. అయితే గంటల తరబడి కంప్యూటర్లను చూడడం లేదా ఫోన్ తెరలను వీక్షించడం వల్ల చాలా మందికి కళ్లు పొడిబారిపోయే సమస్య వస్తోంది. డిజిటల్ తెరలను చూసినప్పుడు కంటి రెప్పలను ఆర్పరు. దీంతో కళ్లలో ఉండే ద్రవం త్వరగా ఆవిరైపోతుంది. ఫలితంగా కళ్లు పొడిబారిపోతాయి. ఈ దశలో పట్టించుకోకపోతే కళ్లు మరింత పొడిబారిపోయి ఎరుపెక్కుతాయి. దీంతో కళ్లు దురద పెడతాయి.

వేడి నీళ్లతో..

అయితే కళ్లు పొడిబారిపోవడం, దురద పెట్టడం అన్నది దీర్ఘకాలంగా ఉంటే డాక్టర్‌ను కలిసి చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కానీ డాక్టర్ అందించే చికిత్సతోపాటు పలు చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. ముఖ్యంగా నిత్యం కంప్యూటర్ల ఎదుట పనిచేసే వారు ఈ చిట్కాలను తప్పక పాటించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కళ్లు పొడిబారిపోయి దురద పెట్టే సమస్య ఉంటే అందుకు వేడి నీళ్లు ఎంతో పనిచేస్తాయి. ఒక శుభ్రమైన వస్త్రాన్ని వేడి నీటిలో ముంచి పిండేయాలి. దాన్ని మూసిన కళ్లపై 5 నుంచి 10 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. ఇలా రోజులో మీకు వీలు అయినప్పుడు కనీసం 2 నుంచి 3 సార్లు చేయాలి. దీంతో కళ్లు పొడిబారడం తగ్గుతుంది. కళ్లలోని ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. కళ్లు ఎరుపెక్కవు. దురద కూడా తగ్గుతుంది.

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు..

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చని సైంటిస్టుల పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఈ మేరకు 2019లో కొందరు సైంటిస్టులు అధ్యయనం చేపట్టారు. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కళ్లను సంరక్షిస్తాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మనకు ఎక్కువగా చేపలు, అవిసె గింజలు, వాల్ నట్స్, బాదంపప్పు, పల్లీలు వంటి వాటిల్లో లభిస్తాయి. కనుక ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటే కళ్లను సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే డాక్టర్ సలహా మేరకు ఒమెగా 3 సప్లిమెంట్లను కూడా వాడవచ్చు. దీంతో కూడా సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు.

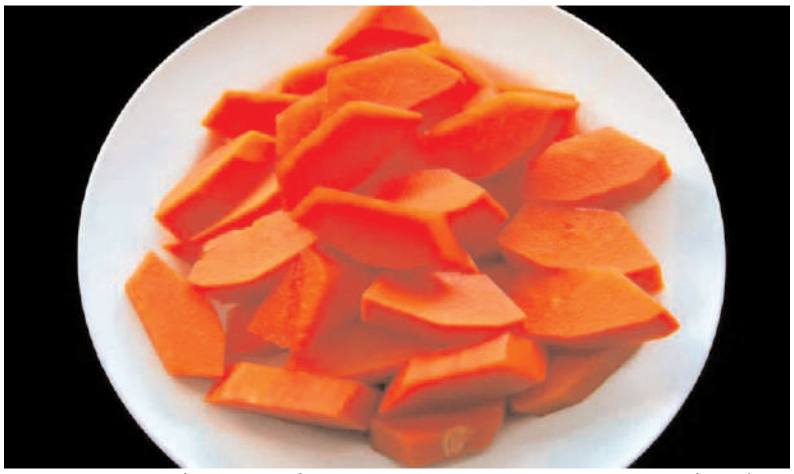
కలబంద..

కలబందలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణలు ఉంటాయి. కనుక పొడిబారిపోయే కళ్లను రక్షించడంలో ఇది కూడా ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కలబంద గుజ్జును తాజాగా సేకరించి దాన్ని కను రెప్పల మీద రాయాలి. గుజ్జు కళ్లలో పడకుండా చూసుకోవాలి. కొన్ని నిమిషాల పాటు అలా ఉన్న తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే కళ్లు సురక్షితంగా ఉంటాయి. కళ్లలో మంట, ఎరుపుదనం కూడా తగ్గుతాయి. కంప్యూటర్ల ఎదుట పనిచేసే వారు 20-20-20 రూల్‌ను పాటించడం వల్ల కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న వస్తువులను కనీసం 20 సెకన్ల పాటు చూడాలి. ఈ వ్యాయామం చేయడం వల్ల కళ్లు సురక్షితంగా ఉంటాయి. కళ్లు పొడిబారడం తగ్గుతుంది.

కీరదోస..

కళ్ల మీద కీరదోస ముక్కలను గుండ్రంగా కోసి ఉంచడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. దీంతో కళ్లకు ఎంతో విశ్రాంతి, హాయి లభిస్తాయి. కళ్లు పొడిబారడం తగ్గుతుంది. కళ్లలో ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. కళ్ల ఎరుపుదనం, మంట తగ్గుతాయి. ఇలా పలు చిట్కాలను పాటించడం వల్ల కళ్లను సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు.

బొప్పాయి పండ్లు మనకు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు.. రోజూ ఒక కప్పు తింటే చాలు..!



బొప్పాయి పండు చూసేందుకు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. నారింజ రంగులో ఉండే ఈ పండు తియ్యగా ఉంటుంది. అందుకనే బొప్పాయి పండును చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. ఈ పండును ఫ్రూట్ ఆఫ్ ది ఏంజెల్స్‌గా పిలుస్తారు. బొప్పాయి పండు ఎంతో తియ్యనైన రుచిని కలిగి ఉంటుంది. ఇది కేవలం తియ్యగా ఉండడమే కాదు మనకు కావల్సిన అనేక పోషకాలను అందిస్తుంది. బొప్పాయి పండులో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ లతోపాటు అనేక బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండును తింటే మనకు ఎన్నో రకాలుగా మేలు జరుగుతుంది. బొప్పాయి పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తాయి. కనుక ఈ పండ్లను ఎప్పుడైనా సరే తినవచ్చు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

జీర్ణవ్యవస్థకు..
బొప్పాయి పండ్లలో పపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేసి జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. బొప్పాయిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువే. ముఖ్యంగా బీటా కెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఈ పండ్లలో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తాయి. దీంతో వాపులు తగ్గుతాయి. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లివర్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. బరువు తగ్గడంలో ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారికి బొప్పాయి పండ్లు గొప్ప వరమని చెప్పవచ్చు. ఈ పండ్లను రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తింటే బరువును తగ్గించుకుని నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు.

రక్త సరఫరా.. బొప్పాయి పండ్లలో అనేక విటమిన్లతోపాటు పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బొప్పాయిలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే శరీరంలోని వాపులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కీళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారు రోజూ బొప్పాయి పండ్లను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా చేసి ఇమ్యూనిటీ పవర్‌ను పెంచుతుంది. దీని వల్ల శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది.

చర్మ సంరక్షణ..
బొప్పాయి పండ్లలో ఉండే పపైన్ అనే ఎంజైమ్ జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో అజీర్తి, గ్యాస్, మలబద్దకం, కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు ఎ, సి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. బొప్పాయి పండ్లను తింటుంటే చర్మం కాంతివంతంగా మారి మృదువుగా తయారవుతుంది. చర్మానికి తేమ లభిస్తుంది. చలికాలంలో చర్మం పగలకుండా ఉంటుంది. అలాగే యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. బొప్పాయి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే ఫైబర్, పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గించి గుండె జబ్బులు రాకుండా చూస్తాయి. దీంతోపాటు శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. ఇలా బొప్పాయి పండ్లను తినడం వల్ల మనం అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కనుక వీటిని రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తినడం మరిచిపోకండి.

రోజూ కరివేపాకులను పరిగడుపునే నమిలి తింటే ఇన్ని ఉపయోగాలా..?

దాదాపుగా చాలా మంది ఇళ్లలోనూ కరివేపాకు చెట్లు ఉంటుంది. దీంతో వంటల్లోకి కరివేపాకు కావల్సి వచ్చినప్పుడు వెంటనే ఆ చెట్ల నుంచి ఆకులను తెంపి కూరల్లో వేస్తుంటారు. అయితే కూరల్లో కరివేపాకులను వేసే మాట వాస్తవమే అయినప్పటికీ చాలా మంది కరివేపాకును పక్కన పెట్టేస్తుంటారు. కరివేపాకును తినేందుకు చాలా మంది ఇష్టపడరు. కానీ కరివేపాకును పక్కన పెడితే అనేక లాభాలను కోల్పోయి నట్లేనని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కరివేపాకులను ఉదయం పరగడుపునే తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనలను పొందవచ్చని, పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని వారు అంటున్నారు. కరివేపాకులను కొన్ని తీసుకుని రోజూ ఉదయం పరగడుపునే నమిలి తినాలని, దీంతో ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

జీర్ణ సమస్యలకు.. కరివేపాకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోజూ సుఖ విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ కరివేపాకులను నమలడం వల్ల అద్భుతమైన రిలీఫ్ వస్తుంది. దీంతోపాటు అసిడిటీ నుంచి కూడా బయట పడవచ్చు. కరివేపాకుల్లో కెరోటిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి డ్యామేజ్ అయిన జుట్టును రిపేర్ చేస్తాయి. దీంతో జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు పొడవుగా పెరుగుతుంది. జుట్టు నల్లగా కూడా మారుతుంది. శిరోజాలకు సంబంధించిన అన్ని రకాల సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు.

షుగర్ లెవల్స్.. కరివేపాకులను పరగడుపునే నమలడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మరింత వేగంగా గ్రహిస్తుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. కరివేపాకులను తినడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. క్యాలరీలు సులభంగా ఖర్చవుతాయి. శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. మనం తినే ఆహారాల్లో ఉండే కొవ్వును శరీరం నిల్వ చేయకుండా చూసుకోవచ్చు. కరివేపాకులను తినడం వల్ల శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులు శుభ్రంగా మారుతాయి. దీంతో శ్వాస కోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

లివర్ ఆరోగ్యానికి.. కరివేపాకులను తినడం వల్ల లివర్ ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. లివర్‌లోని వ్యర్థాలు సైతం బయటకు పోతాయి. ముఖ్యంగా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. మద్యం అధికంగా సేవించేవారు కరివేపాకులను తింటే లివర్‌పై పడే ప్రభావం తగ్గుతుంది. లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. కరివేపాకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ బారి నుంచి రక్షిస్తాయి. దీంతో చర్మం కాంతి పెరుగుతుంది. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. కరివేపాకులను తింటే శరీర రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కనుక రోజూ కరివేపాకులను పరగడుపునే తినడం మరిచిపోకండి.

విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చేందుకు ముఖ్య కారణాలు ఇవే..

ఈ లోపం ఉంటే ఏం చేయాలి..?

మన శరీరానికి కావల్సిన ముఖ్యమైన పోషకాల్లో విటమిన్ బి12 కూడా ఒకటి. ఇది మన శరీరంలో అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. ఎర్ర రక్త కణాల తయారీకి, నాడీ మండల వ్యవస్థకు, శరీరంలో శక్తి స్థాయిలకు మనకు విటమిన్ బి12 అవసరం అవుతుంది. అయితే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా మంది విటమిన్ బి12 లోపం బారిన పడుతున్నారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. 2023లో ప్రచురించబడిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం యుక్త వయస్సులో ఉన్న ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరు విటమిన్ బి12 లోపంతో బాధపడుతున్నట్లు తేలింది. విటమిన్ బి12 లోపిస్తే మన శరీరం మనకు పలు లక్షణాలు తెలియజేస్తుంది. తీవ్రమైన అలసట, నాడుల సమస్యలు, మెడ, భుజాల నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే విటమిన్ బి12 లోపిస్తే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. డాక్టర్లు విటమిన్ బి12 సప్లిమెంట్లను ఇస్తారు. వీటిని వాడడంతోపాటు ఆహారం విషయంలోనూ పలు మార్పులు చేసుకుంటే మనం ఈ లోపం నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు.

శాకాహారుల్లో..
విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. శాకాహారుల్లో విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుందని ఇటీవలే కొందరు సైంటిస్టులు చేపట్టిన పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. సుమారుగా 50 శాతం మంది శాకాహారుల్లో విటమిన్ బి12 లోపం వచ్చే చాన్స్ ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. ఎందుకంటే విటమిన్ బి12 ముఖ్యంగా మనకు మటన్, కోడిగుడ్లు, పాల ఉత్పత్తుల ద్వారా లభిస్తుంది. అయితే ఈ ఆహారాలను కొందరు శాకాహారులు తీసుకోరు. ఫలితంగా విటమిన్ బి12 లోపం ఏర్పడుతుంది. కనుక మాంసాహారుల కంటే శాకాహారుల్లోనే ఈ విటమిన్ లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఎక్కువని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు.

గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉంటే..
ఇక గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఉన్నవారిలోనూ విటమిన్ బి12 లోపం వస్తుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే మనం తినే ఆహారంలో ఉండే విటమిన్ బి12ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకోదు. గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక విటమిన్ బి12 లోపించేందుకు గ్యాస్ ట్రబుల్ కూడా ఒక కారణమని చెప్పవచ్చు. గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య దీర్ఘకాలికంగా ఉన్నవారు కచ్చితంగా విటమిన్ బి12 లోపం ఉందో లేదో చెక్ చేయించుకోవాలి. విటమిన్ బి12 లోపం ఉన్నట్లు తేలితే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. విటమిన్ బి12 ఉండే ఆహారాలను తినాలి.

వయస్సు మీద పడడం..
వయస్సు మీద పడడం వల్ల కూడా విటమిన్ బి12 లోపం వస్తుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. వయస్సు మీద పడడం వల్ల శరీరం మనం తినే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను సరిగ్గా శోషించుకోలేదు. దీని వల్ల విటమిన్ల లోపం ఏర్పడుతుంది. కనుక వయస్సు పైబడుతున్నవారు ఈ విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. కొన్ని రకాల మందులను వాడే వారిలోనూ విటమిన్ బి12 లోపం ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్, గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్యలకు గాను మందులను వాడేవారిలో విటమిన్ బి12 లోపం వస్తుందని చెబుతున్నారు. ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల కారణంగా కూడా విటమిన్ బి12 లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుందని అంటున్నారు. విటమిన్ బి12 లోపిస్తే తీవ్రమైన నీరసం ఉంటుంది. చిన్న పనిచేసినా అలసిపోతారు. చేతులు, కాళ్లలో స్పర్శ లేనట్లు అనిపిస్తుంది లేదా ఆయా భాగాల్లో సూదుల్తో గుచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. అలాగే జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గుతాయి. ఏ పని మీద దృష్టి సారించలేరు. కామెర్లు, నాలుక వాపు వంటి సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి.

విటమిన్ బి12 ఉండే ఆహారాలు..
కనుక విటమిన్ బి12 లోపం ఉంటే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను కలిసి చికిత్స తీసుకోవాలి. వారు విటమిన్ బి12 సప్లిమెంట్లను ఇస్తారు. వాటిని వాడుకోవాలి. అలాగే ఆహారంలో భాగంగా చికెన్, మటన్, మటన్ లివర్, చేపలు, గుడ్లు వంటి వాటిని తీసుకుంటే విటమిన్ బి12 పొందవచ్చు. శాకాహారులు పాలు, చీజ్, పెరుగు వంటి వాటిని తీసుకుంటే ఈ లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే తృణ ధాన్యాలు, పుట్టగొడుగుల్లోనూ విటమిన్ బి12 లభిస్తుంది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నా కూడా ఈ లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు.

ఇన్సులిన్ సూది.. గుండెకు చేటు

దయాబెటిస్ రోగులు లేని వీధి లేదు. దేశంలో రోజు రోజుకూ చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులు పెరిగిపోతున్నారు. దీని నివారణ కోసం ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా చివరికి ఇన్సులిన్‌తో జీవితకాలం నెట్టుకురావాల్సిన దుస్థితే. ఇప్పటికి ఇన్సులిన్‌కి ప్రత్యామ్నాయం లేదు. దయాబెటిస్‌తోపాటు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడుతున్న వారికి మరో చేదువార్త చెప్పారు ఫిన్లాండ్‌లోని కువోపి యూనివర్సిటీ హాస్పిటల్ వైద్యులు. ఇన్సులిన్ ప్రభావం వల్ల గుండె కవాటాల పనితీరు తగ్గుతుందని వాళ్లు నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో గుర్తించారు. ఇన్సులిన్ ఉపయోగిస్తున్న 45 ఏళ్లు పైబడిన రోగుల గుండె పనితీరుపై వాళ్లు అధ్యయనం చేశారు. ఇన్సులిన్ ప్రభావం వల్ల ధమని కుంచించుకుపోతున్నట్లుగా గమనించారు. ఇలా జరగడం వల్ల ధమని పూర్తిగా తెరుచుకోదు. అప్పుడు గుండె నుంచి శరీరానికి జరిగే రక్త సరఫరాకు ఆటకం కలుగుతుంది. దీంతో గుండె విఫలమవడం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్) జరగుతుందని, చివరికి ప్రాణహానీ ఉంటుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ సమస్య మొదలైనప్పుడు గుండె కొట్టుకోవడం (పంపింగ్) కొంచెం కష్టంగా ఉంటుంది. (అధిక) రక్తపోటు, వికలం చెందిన ధమనులు ఉన్నవాళ్లు దయాబెటిస్ వల్ల ఇన్సులిన్ తీసుకుంటూ ఉంటే ధమని మూసుకుపోయే ప్రమాదం మరింత తీవ్రంగా ఉంటుందని కూడా ఈ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

పరగడుపునే అల్లం, పసుపు నీళ్లను తాగితే.. ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

చలికాలం ఇంకా ఆరంభంలోనే ఉంది. అయినప్పటికీ చలి తీవ్రత విపరీతంగా ఉంది. అనేక చోట్ల 10 డిగ్రీ సెంటీగ్రేడ్ లేదా అంతకన్నా తక్కువగానే ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అవుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు తమ శరీరాలను వెచ్చగా ఉంచుకునేందుకు అనేక మార్గాలను అనుసరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఆహారం విషయంలో పలు మార్పులు చేసుకుంటున్నారు. శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచే ఆహారాలను తీసుకుంటున్నారు. అయితే శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచే ఆహారాలతోపాటు ఈ సీజన్‌లో వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలను కట్టడి చేసేందుకు కూడా పలు ఆహారాలను తీసుకుంటున్నారు. అయితే ఇలాంటి ఆహారాల విషయానికి వస్తే అల్లం, పసుపు ఎంతో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్యులు అంటున్నారు. ఈ సీజన్‌లో ఉదయాన్నే అల్లం రసంలో కాస్త పసుపు కలిపి తీసుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. లేదా నీటిలో అల్లం వేసి మరిగించి అందులో కాస్త పసుపు కలిపి తాగాలని అంటున్నారు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని అంటున్నారు.

సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్..

రోజూ ఉదయం పరగడుపునే నీటిలో అల్లం వేసి మరిగించి అనంతరం అందులో కాస్త పసుపు వేసి కలిపి తాగితే దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి. శరీరంలోని కఫం మొత్తం కరిగిపోతుంది. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లు సైతం తగ్గుతాయి. చలికాలంలో నరాలు అన్నీ బిగుసుకుపోయి సాధారణంగానే చాలా మందికి కీళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే

దీన్ని నివారించేందుకు గాను అల్లం, పసుపు నీళ్లు ఎంతో దోహదపడతాయి. ఈ నీళ్లను రోజూ పరగడుపునే తాగుతుంటే కీళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

చర్మ సంరక్షణ..

చలికాలంలో అందరి చర్మం పగులుతుంది. దీంతో అంద విహీనంగా చర్మం కనిపిస్తుంది. అయితే ఇందుకు గాను ఖరీదైన క్రీములు, గట్రా రాయాల్సిన పనిలేదు. ఉదయాన్నే పరగడుపునే అల్లం, పసుపు నీళ్లను తాగితే చాలు, చర్మానికి తేమ లభించి మృదువుగా మారుతుంది. చర్మం పగలడం తగ్గుతుంది. అలాగే చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. చర్మంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. చర్మం ప్రకాశిస్తుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. శరీరంలోని వాపులను తగ్గించడంలోనూ ఈ నీళ్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. చలికాలంలో వచ్చే వాపులను తగ్గించుకునేందుకు ఉదయాన్నే అల్లం, పసుపు నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది.

హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా..

అల్లంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. ఫలితంగా క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. పసుపులోనూ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువే. ఇవి క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా చూస్తాయి. రోజూ ఉదయం అల్లం, పసుపు నీళ్లను తాగడం వల్ల గుండెకు కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఇలా చలికాలంలో అల్లం, పసుపు నీళ్లను తాగడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

బాదంపప్పు, పల్లీలు.. రెండింటిలో ఏవి తినాలి..

బాదంపప్పు, పల్లీల్లో అనేక అద్భుతమైన పోషకాలు ఉంటాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. ఈ రెండింటిలోనూ ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పైగా ఆరోగ్యకరం కూడా. కనుక చాలా మంది స్నాక్స్ రూపంలో ఈ రెండింటినీ తింటుంటారు. బాదంపప్పును నానబెట్టి తింటారు. పల్లీలను నానబెట్టి లేదా వేయించుకుని తింటారు. అధిక బరువు తగ్గాలని చూసే వారు కూడా ఆరోగ్యవంతమైన స్నాక్స్‌లాగా ఈ రెండింటిని తింటుంటారు. ఇవి ఎంతో రుచిగా కూడా ఉంటాయి. కనుక ఆరోగ్యపరంగా కూడా లాభాలు ఉంటాయి కాబట్టి చాలా మంది వీటిని స్నాక్స్ రూపంలో తింటుంటారు. అయితే బాదంపప్పు, పల్లీల్లో.. రెండింటిలో ఏవి మంచివి.. అని చాలా మందికి సందేహం వస్తుంది. దీనికి న్యూట్రిషనిస్టులు ఏమని సమాధానం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ప్రోటీన్లు..

పల్లీలు, బాదంపప్పులో అనేక రకాల విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ రెండింటిలో బి విటమిన్లతోపాటు విటమిన్ ఇ కూడా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. రోజుకు గుప్పెడు బాదంపప్పులను తింటే మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ ఇలో దాదాపుగా 45 శాతం వరకు లభిస్తుంది. కనుక విటమిన్ ఇ అధికంగా కావాలంటే బాదంపప్పును తినాల్సి ఉంటుంది. ఇక ప్రోటీన్ల విషయానికి వస్తే పల్లీలు, బాదంపప్పు రెండింటిలోనూ ప్రోటీన్లు అధికంగానే ఉంటాయి. బాదంపప్పులో అమైనో ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే ప్రోటీన్ల విషయానికి వస్తే బాదంపప్పు కన్నా పల్లీల్లోనే ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 100 గ్రాముల బాదంపప్పు ద్వారా 21 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. అదే 100 గ్రాముల పల్లీల ద్వారా 24.4 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. కనుక ప్రోటీన్ల కోసమే అయితే పల్లీలను తినవచ్చు.

కొవ్వులు..

ఇక శాచురేటెడ్ కొవ్వుల విషయానికి వస్తే పల్లీల్లో ఇవి ఎక్కువగా, బాదంపప్పులో తక్కువగా ఉంటాయి. పల్లీలతో పోల్చినప్పుడు శాచురేటెడ్ కొవ్వులు బాదంపప్పులో 51 శాతం మేర తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులే. కనుక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు లేదా కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు పల్లీలకు బదులుగా బాదంపప్పును తింటే మేలు జరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. ఇక క్యాలరీల విషయానికి వస్తే ఈ రెండింటిలోనూ ఎక్కువగానే ఉంటాయి. పల్లీల్లో 100 గ్రాములకు 567 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. బాదంపప్పు అయితే 100 గ్రాములకు 579 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. అంటే రెండింటితోనూ దాదాపుగా సమానంగా శక్తి లభిస్తుందన్నమాట. కనుక శక్తిని కోరుకునేవారు పల్లీలు లేదా బాదంపప్పు వేటినైనా తినవచ్చు.

విటమిన్లు..

విటమిన్ల విషయానికి వస్తే పల్లీల్లో అధికంగా విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు బి1, బి3, బి5, బి6 లతోపాటు ఫోలేట్ కూడా పల్లీల్లో అధికంగా ఉంటుంది. బాదంపప్పులో విటమిన్ బి2, విటమిన్ ఇ, ఎ అధికంగా ఉంటాయి. అయితే ఈ రెండు రకాల నట్స్‌లోనూ మనకు విటమిన్లు సి, డి, కె, బి12 లభించవు. కానీ బి విటమిన్లను కావాలని అనుకునేవారు పల్లీలను తినడం మంచిది. అదే విటమిన్ ఇ, ఎ కోసం బాదంపప్పును తినడం మంచిది. అయితే రెండు రకాల నట్స్ మన ఆరోగ్యానికి మంచి చేస్తాయి. రెండూ దాదాపుగా సమానమైన లాభాలనే అందిస్తాయి. కానీ పైన చెప్పినట్లుగా కొన్ని ప్రత్యేక అవసరాల కోసం అయితే సూచించిన విధంగా ఈ రెండింటినీ తీసుకోవాలి. లేదా సాధారణంగా అయితే రెండింటిలో వేటిని తిన్నా లాభాలను పొందవచ్చు. కానీ వీటిని రోజుకు గుప్పెడు కన్నా ఎక్కువగా తినరాదు అనే విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాల్సి ఉంటుంది.

స్మార్ట్ వర్కర్‌గా మారిపోండి ఇలా.. !

ఇప్పుడంతా స్మార్ట్ యుగం. హార్డ్‌వర్కర్ అన్న పేరుకన్నా స్మార్ట్ వర్కర్ అన్న పదానికే ఇప్పుడు క్రేజ్ ఉంది. తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఉత్పత్తిని ఇవ్వడం అన్నది ఇటు పనిచేసేవారికీ హాయిగొలిపే అంశమే. మీరూ స్మార్ట్ వర్కర్‌గా మారిపోవాలనుకుంటే ఇదిగోండి కొన్ని టిప్స్.

పనుల జాబితా: రోజును ప్రారంభించబోయే ముందే ఆ రోజు ఏం చేయాలి అన్నదాని మీద అవగాహన ఉండాలి. స్టాండప్ కాల్స్, రివ్యూ, క్లయింట్ మీటింగ్, ఇంటర్నల్ డిస్కషన్స్%ౌ% ఇలాంటివన్నీ ఎప్పుడెప్పుడు ఉంటాయి అన్నది ఒకసారి అవలోకించుకుంటే, ఆ సమయానికి మిమ్మల్ని మీరు చక్కగా ప్రెజెంట్ చేసుకోగలుగుతారు. ఏ గ్యాప్ దగ్గర విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. ఏ సమయంలో పనిచేసుకోవచ్చు అన్నదీ తెలుస్తుంది.

ప్రాధాన్యతా క్రమంలో..: పనిచేసేప్పుడు కూడా ఏ పని ఎక్కువ ప్రయారిటీ అన్నది చూసుకోవాలి. అంటే 20 శాతం టాస్కులు 80 శాతం పనిని పూర్తిచేస్తాయి. ముందుగా ప్రాధాన్యం ఉన్న అలాంటి వాటిని గుర్తించి, పూర్తి చేసుకుంటే మిగతావి చేయడం సులభం అవుతుంది.

నో చెప్పండి: చెప్పిన ప్రతి పనికీ తలూపడం కాకుండా, ముందుగా మీ దగ్గర ఉన్న పనులకు పట్టే సమయాన్నీ వాటి ప్రాధాన్యాన్ని అంచనా వేసుకోండి. అవీ ఇవీ చేయడం కష్టం అనిపిస్తే తప్పకుండా నో చెప్పండి. లేకపోతే లేనిపోని గందరగోళానికి గురై సకాలంలో ఏ పనీ పూర్తిచేయలేరు.

ఇంటర్‌వెల్ ఉండాలి: సుదీర్ఘ సమయం పనిచేస్తూ ఉండటం అంటే హార్డ్ వర్క్ చేయడమే. కానీ, క్రమం తప్పకుండా బ్రేక్‌లు తీసుకుంటూ పనులు పూర్తి చేస్తే అది ఒత్తిడిగా అనిపించదు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న విషయం ఏమిటంటే ఇలాంటప్పుడు పనులు త్వరగా పూర్తవుతాయట కూడా.

సత్వర స్పందన: ఏదైనా ఇష్యూ మీ దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు, ఒక మెయిల్‌కు రెస్పాండ్ అవ్వాల్సి వచ్చినప్పుడు వెనువెంటనే దానికి రిట్కప్లై ఇవ్వండి. అవసరమైన వారి దృష్టికి ఆ సమస్యను తీసుకెళ్లండి. దీని తర్వాతే ఆ టాస్క్‌కు సంబంధించిన పని మొదలుపెట్టండి. వెంటనే స్పందిచడం అన్నది స్మార్ట్ వర్కర్ లక్షణాల్లో ప్రధానమైనది.

తహశీల్దార్ల పెండింగ్ సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి

- పదోన్నతుల ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి

- ఎన్నికల బదిలీలను వెంటనే చేపట్టి సొంత జిల్లాలకు పంపించాలి

అల్వాల్, డిసెంబర్ 1 (నినాదం న్యూస్)
అధికారులపైజరుగుతున్న దాడులపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టాలి తెలంగాణ తాసిల్దార్ సంఘం డిమాండ్ చేసింది.ఎస్‌జీడీసీ నుంచి 33 సెలక్షన్ గ్రేడ్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ పోస్టుల అప్‌గ్రేడ్ పట్ల సీఎం, ఆర్ఎం, సీసీఎల్ఏకు ధన్యవాదాలుసీనియర్ అసిస్టెంట్లకు డీటీలుగా పదోన్నతి కల్పిం చడం పట్ల హర్షంచార్మినార్ జోన్‌లోనూ ఆగిన పదోన్నతులను వెంటనే వెల్లడించాలి అన్నారు. తెలంగాణ తహశీల్దార్స్ అసోసియేషన్ సమావేశంలో తీర్మాణాలు చేశారు.ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్‌లో ఉన్న తహశీల్దార్ల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కారం చేయాలని తెలంగాణ తహశీల్దార్స్ అసోసియేషన్(టీజీటీఏ) రాష్ట్ర అధ్యక్షకార్యదర్శులు ఎస్.రాములు, రమేష్ పాక పేర్కొన్నారు. తహశీల్దార్లకు డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా పదోన్నతులను కల్పించాలని కోరారు. ఇదే కాకుండా ఇటీవల రెవెన్యూ అధికారులపై జరుగుతున్న దాడులపై సమగ్ర విచారణ జరిపించాలన్నారు. స్పెషల్ గ్రేడ్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ల నుంచి 33 సెలక్షన్ గ్రేడ్ డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా పోస్టులను అప్‌గ్రేడ్ చేయడం పట్ల సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి, రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, సీసీఎల్ఏ నవీన్ మిట్టల్‌కు ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. సీనియర్ అసిస్టెంట్లకు డిప్యూటీ తహశీల్దార్లుగా పదోన్నతి కల్పించడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు. చార్మినార్ జోన్‌లో ఆపిన ఇదే పదోన్నతులను వెంటనే విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. తెలంగాణ తహశీల్దార్స్ అసోసియేషన్(టీజీటీఏ) రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం సీసీఎల్ఏ కార్యాల యం ప్రాంగణంలోని అసోసియేషన్ కార్యాలయంలో జరిగింది. ఈ సమావేశానికి టీజీటీఏ కార్యవర్గంతో పాటు అన్ని జిల్లాల నుంచి అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. సమావేశంలో తీర్మాణించిన అంశాలను అసోసియేషన్ అధ్యక్షకార్యదర్శులు ఎస్.రాములు, రమేష్ పాక, సెక్రటరీ జనరల్ ఫూల్‌సింగ్ చౌహాన్, కోశాధికారి శ్రీనివాస్‌శంకర్‌రావు, మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు రాధ వెల్లడించారు. ఎన్నికల సమయంలో తహశీల్దార్లను బదిలీలు చేశారు. కానీ నేటికి వారిని సొంత జిల్లాలకు బదిలీ చేయలేదు. వెంటనే వారిని సొంత జిల్లాలకు బదిలీ చేయాలి. పెండింగ్‌లో ఉన్న వాహనాల అద్దె బిల్లులను వెంటనే చెల్లించాలి. అద్దె వాహనాలకు చెల్లించే మొత్తాన్ని నెలకు రూ.33 వేల నుంచి రూ.50 వేలకు పెంచాలి.

రాష్ట్రంలో రెవెన్యూ అధికారులపై జరుగుతున్న దాడులపై సమగ్ర విచారణ జరిపించాలి. దాడులు పునరావృతం కాకుండా ప్రభుత్వం తగు చర్యలు చేపట్టాలి. చిన్న చిన్న సమస్యలకు తహశీల్దార్లు ఎగ్జిక్యూటివ్ మెజిస్ట్రేట్‌లపై అకారణంగా కేసుల నమోదు చేయకుండా పోలీసు అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేయాలి. స్పెషల్ గ్రేడ్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ల నుంచి 33 సెలక్షన్ గ్రేడ్ డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా అప్‌గ్రేడ్ చేయడం పట్ల సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, సీసీఎల్ఏ నవీన్ మిట్టల్‌కు ధన్యవాదాలు. పెండింగ్‌లో ఉన్న తహశీల్దార్ నుంచి డిప్యూటీ కలెక్టర్లుగా పదోన్నతుల ప్రక్రియను వేగవంతం అన్నారు.

స్వామిని దర్శించుకున్న తెలంగాణ ట్రైబల్ ఏజెన్సీ సురేంద్రపురి ఆలయ చైర్మన్ దశరథ్ నాయక్

మహేశ్వరం, డిసెంబర్ 1 (నినాదం న్యూస్)
తెలంగాణ రాష్ట్ర ట్రైబల్ ఏజెన్సీ సురేంద్రపురి ఆలయ చైర్మన్ విస్లావత్ దశరథ్ నాయక్, స్నేహితుల బంధువుల భక్తులతో కలిసి తిరుపతి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి, కాలిపాక వరసిద్ధి వినాయక ఆలయం గోల్డెన్ టెంపుల్ అరుణాచలం ఆలయం తదితర తమిళనాడు ప్రదేశాల్లో దేవాలయాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆలయంలో అబిషేకం, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. స్వామిని దర్శించుకొని మొక్కులు చెల్లించారు. రాష్ట్ర ప్రజలు ఎల్లప్పుడు ఆయురారోగ్యాలు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని స్వామివారిని వేడుకున్నట్టుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ట్రైబల్ ఏజెన్సీ సురేంద్రపురి ఆలయ చైర్మన్ దశరథ్ నాయక్ తెలిపారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. లోక కల్యాణం కోసం నిర్వహించిన స్వామివారి పాలాభిషేకం ప్రత్యేక పూజలు రాష్ట్ర ప్రజలను కాపాడుతుందని తెలిపారు. ఆలయ అభివద్ధి భక్తుల సహకారంతో జరుగుతుందన్నారు. స్వామి వారి ఆశీర్వాదంతో నిత్యంపూజ పునస్కారాలు జరుగుతునే ఉంటాయన్నారు. అనంతరం స్థానిక భక్తులు వారికి ఆహ్వానం పలుకుతూ వేదమంత్రోచ్చారణలతో పూలమాలలు వేసి శాలువతో సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో రాజు నాయక్, నరేష్ నాయక్, నాజం నాయక్, కిసాన్ నాయక్, రాజేందర్ నాయక్, భక్తులు పెద్దలు అభిమానులు భక్తులు ప్రధాన అర్చకులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరలు పాల్గొన్నారు.

వామపక్షాల పోరాట ఫలితమే ఫార్మా రద్దు

- ఇంటింటికి తిరిగి కరపత్రాలు పంపిణీ

- సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి మైపాల్

కొడంగల్ డిసెంబర్ 1 (నినాదం న్యూస్)
సిపిఎం వామపక్షాల పోరాటం ఫలితమే లగచర్ల లో ఫార్మా రద్దు అని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి మైపాల్ అన్నారు. లగచర్ల, రోటిబండా తాండ, పులిచర్ల తాండ, హకీంపేట, పోలేపల్లి గ్రామాల్లో ఇంటింటికి తిరిగి రైతులతో మాట్లాడుతూ కరపత్రాలు పంపిణీ చేశారు. ఫార్మా ఏర్పాటు పై అధికారులకు, రైతులకు మధ్య జరిగిన గొడవలో వాస్తవాలు సేకరించి ప్రభుత్వానికి ఇక్కడి రైతుల ఆవేదన, ఆలోచన, జీవనోపాధి, ఫార్మా ఏర్పాటు వల్ల కలిగే అనర్థాలు వంటి తదితర అంశాలను సిపిఎం వామపక్షాలు కలిసి రైతులతో మాట్లాడి వారి అభిప్రాయాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాత వాస్తవాలను వామపక్షాల పెద్దలు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి వివరించారనీ ఆయన రైతులతో అన్నారు. ఇక్కడి భూములు వ్యవసాయానికి రెండుపంటలకు ఆమోదయోగ్యమైన భూములు అని, ఇంతమంచి భూముల్లో ఫార్మా నెలకొల్పడం సరికాదని, పనికిరాని, పడావు భూముల్లో ఫార్మా నెలకొల్పాలని, కొడంగల్ దొరల దగ్గర ఉన్న సీలింగ్ భూముల్లో ఫార్మా నెలకొల్పాలనీ ఇలా అనేక రకాలుగా వివరించి ఫార్మా రద్దుకు కృషిచేశామనీ, ఫార్మా రద్దు సిపిఎం, సిపిఐ వామపక్షాల పోరాట ఫలితమే అన్నారు. వామపక్షాలు రంగంలోకి దిగడంతోనే ప్రభుత్వం ఫార్మా ను వెనక్కి తీసుకుందనీ, ఇక్కడి ప్రజలకు స్వేచ్ఛ వాతావరణం కలిగించిందనీ, అరెస్టులు చేయడం ఆగిందన్నారు. ఎప్పుడైనా సిపిఎం సిపిఐ కమ్యూనిస్టు పార్టీలు ప్రజల పక్షాన నిరంతరం పోరాడుతాయని అన్నారు. జైలులో ఉన్న రైతులను భేషరతుగా విడదల చేయాలని, వారిపై నమోదు చేసిన కేసులను కొట్టివేయాలని, వారి దగ్గర నుండి తీసుకున్న సెల్ ఫోన్ తదితర వస్తువులు తిరిగి ఇచ్చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈకార్యక్ర మంలో ఆయన వెంబడి బుస్స చంద్రయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాలల సింహ గర్జన సభను విజయవంతం చేయండి

అల్వాల్, డిసెంబర్ 1 (నినాదం న్యూస్)
పరేడ్ గ్రౌండ్లో నిర్వహించే మాలల సింహ గర్జనకు ఆల్వాల్ నాయకులు తరలి వెళ్లారు. మాలల ఐక్యత కోసం హక్కుల కోసం, మాలల సమస్యలపై కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై సమరం సాధించేందుకు, ఐక్యత కోసం నిర్వహించే సింహ గర్జన సభకు తరలి వెళ్లారు. ఓల్డ్ ఆల్వాల్ లోని రాజ్యాంగ నిర్మాత అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. తదినంతరం తరలి వెళ్లారు. ఈ కార్యక్రమంలో శరన్ గిరి వెంకట్రావు, రాజు అమ్ములు, రాజు శ్రావణ్, శ్రీను, యాదగిరి, రాజశేఖర్ ,అరుణ్ ,క్రాంతి అరుంధర్ నర్సింగ్ రాము, సాగర్ ,ఆనంద్ రామానుజ, బాలరాజ్, రమేష్, ఆనందరావు, శ్రీనివాస్, వాణి ఉన్నారు.

తండ్రిబాటలో తనయుడు..

అనాధ కాదు ఆత్మ బంధువు

మహేశ్వరం డిసెంబర్1 (నినాదం న్యూస్)
మాతృదేవోభవ అనాథ ఆశ్రమంలో ఆశ్రయం పొందుతున్నటువంటి అనాథ మానసిక వికలాంగుడు మూగ వ్యక్తి (65) గత రెండు నెలల క్రితం నాగోల్ పరిధిలో మాసిన బట్టలతో కాలు ఉబ్బిపోయి రోడ్డుపక్కన నిస్సహాయస్థితిలో ఉండటంతో స్థానికులు గమనించి ఆశ్రమానికి సమాచారం అందించటంతో ఆశ్రమ వ్యవస్థాపకులు గట్టు గిరి ఆయన బృందంతో కలిసి ఆ వృద్ధుడిని మాతృదేవోభవ అనాధ ఆశ్రమంలో ఆశ్రయం కల్పించారు. వచ్చినప్పటి నుండి ఆహారం తీసుకోలేదు. ఆరోగ్యం మరింతగా క్షీణించి ఆదివారం ఉదయం చనిపోవడం జరిగింది. ఆదిబట్ల పోలీస్ వారికి సమాచారం అందించి, మున్సిపల్ సిబ్బందితో కలిసి స్థానిక కార్పోరేటర్ తోట శ్రీధర్ రెడ్డి ఆర్థిక సహాయంతో ఆశ్రమ వ్యవస్థాపకులు గట్టు గిరి తన కొడుకు అభిరాంతో కలిసి తలకొరివిపట్టి అతనికి దహన సంస్కార ములు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తాను ఉండగా ఎవరు అనాధ శవంలా పోకూడదనే ఉద్యేశంతో సొంత కుటుంబసభ్యుడిలా దహనసంస్కారములు నిర్వహించటం జరిగిందని అన్నారు. సొంత కుటుంబసభ్యులనే పట్టించుకోని ఈ రోజులో అనాథ శవానికి సొంత మనిషిల తన కొడుకు అభిరాంతో కలిసి దహనసంస్కరములు నిర్వహించిన గట్టు గిరి గారి సేవాతత్పరతను పలువురు కొనియాడారు.

తుడుందెబ్బ ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులుగా బచ్చల వెంకటేశ్వర్లు

- ఐటీడీఏను నిర్వీర్యం చేస్తున్న పాలకులు

కారేపల్లి డిసెంబర్ 1 నినాదం న్యూస్:

ఆదివాసి హక్కుల పోరాట సమితి(తుడుందెబ్బ) ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులుగా కారేపల్లి మండలం చీమలపాడుకు చెందిన బచ్చల వెంకటేశ్వర్లు ఎన్నికైనారు. తుడుందెబ్బ రాష్ట్ర కన్వీనర్ సమక్షంలో కొత్తగూడెంలో జరిగిన మహాసభలో బచ్చల వెంకటేశ్వర్లును ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈసందర్భంగా ఆదివారం నూతన అధ్యక్షులు బచ్చల వెంకటేశ్వర్లు విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఆదివాసీల హక్కులపై పాలకులు దాడులు చేస్తూ ఆదివాసీల ఉనికిని ప్రశ్నార్ధకం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఆదివాసీల అజమాయిషీలోని వనరులను కార్పొరేట్ శక్తులకు దారపోస్తున్నార న్నారు. ఆదివాసీల అభివృద్ధి పట్ల పాలకులకు చిత్తశుద్ధి లేదన్నారు. గిరిజనుల అభివృద్ధికి ఎంతో ఉపయోగపడే ఐటీడీఏ లను పాలకులు నిర్వీర్యం చేస్తున్నారన్నారు. ఏజన్సీలో 29 శాఖలలో ఉద్యోగాలను ఆదివాసీలకే ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆదివాసీల హక్కుల కోసం పోరాటాలు చేస్తున్న తుడుందెబ్బ ఆవిర్భవించి 30 ఏండ్లు అయిందన్నారు. ఆదివాసీల హక్కులు, చట్టాలు, అభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం అమరులు బిర్సముండా, కోమరం భీం, సమ్మక్క-సారక్క, దండం దొర, మల్లుదొర, ఎర్ర కొండల్ పోరాట స్ఫూర్తితో ఉద్యమాలు నిర్వహిస్తామన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో తుడుందెబ్బను బలోపేతం చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈకార్యక్రమంలో తుడుందెబ్బ నాయకులు కల్తి రాంప్రసాద్, ఈసాల రాంబాబు, ఈసం భాస్కర్, ఈసాల సీతారాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్యారంటీలు అమలయ్యేంత వరకు పోరాటం

- ప్రజాసమస్యల పరిష్కార ఏజెండాగా మహాసభలు

కారేపల్లి డిసెంబర్ 1 నినాదం న్యూస్:

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన 6 గ్యారంటీలు అమలయ్యేంతవరకు పోరాటం ఆగదని సీపీఐ(ఎం) జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు భూక్యా వీరభద్రం అన్నారు. ఆదివారం కారేపల్లిలో రేగళ్ల మంగయ్య అధ్యక్షతన సీపీఐ(ఎం) మండల కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈసమావేశంలో భూక్యా వీరభద్రం మాట్లాడుతూ అధికారంలోకి రావటానికి కాంగ్రెస్ ప్రజలకు అనేక హామీలిచ్చిందని, వాటి అమలులో నిబంధనలంటూ లబ్ధిదారుల సంఖ్యను తగ్గించే ఎత్తుగడలు వేస్తున్నారని విమర్శించారు. రైతులకు రూ.2లక్షల రుణమాఫీ అని దానిని కుటుంబానికి రూ.2లక్షలు చేసిందని, రైతు భరోసా రూ.15 పెంచినా రెండు పంటకాలాలు అవుతున్నా పైసం జాడలేదన్నారు. మహిళలకు రూ.2500, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ప్రకటనలకే పరిమితం అయిందన్నారు. సింగరేణి మండలానికి సాగునీటి వసతికి సీతారామ ప్రాజెక్టు తోపాటు అంతర్గత వనరులైన బుగ్గవాగు, కోటిలింగాల, నాగరాజు కట్టు, పులివాగు ద్వారా నీళ్లు అందించవచ్చన్నారు. ఆ దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టలన్నారు. అధిక జనాభా, ఎక్కువ విస్తీర్ణం గల సింగరేణి మండలంలో ప్రజలకు వైద్యం అందుబాటులో లేదన్నారు. కారేపల్లి పీహెచ్‌సీని కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్(సీహెచ్‌సీ)గా మార్చాలన్నారు. కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం ప్రజాసంక్షేమాన్ని వదిలి కార్పొరేట్ సేవలో తరిస్తుందన్నారు. అవినీతిపరుడైన ఆదాని కాపాడటానికి అంతర్జాతీయంగా లాబీ చేస్తుందని విమర్శించారు. దేశంలో సీపీఐ(ఎం) స్పష్టమైన రాజకీయ విధానంతో ముందుకు పోతుందన్నారు. ప్రజాసమస్యల పరిష్కారమే ఏజెండాగా శాఖ నుండి జాతీయ మహాసభలు నిర్వహిస్తుందన్నారు. ఈనెల 11న వైరా డివిజన్ మహాసభ కొణిజర్ల మండల సింగరాయపాలెంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు దానిని జయప్రదం చేయాలని కోరారు. ఈకార్యక్రమంలో సీపీఐ(ఎం) జిల్లాకమిటీ సభ్యులు కొండబోయిన నాగేశ్వరరావు, మండల కార్యదర్శి కే.నరేంద్ర, నాయకులు వజ్జా రామారావు, గుర్రం వెంకటేశ్వర్లు, బానోత్ బన్సీలాల్, యనమగండ్ల రవి, సూరబాక ధనమ్మ, కే.ఉమావతి, పోతర్ల నాగయ్య, ముండ్ల ఏకాంబరం, భూక్యా లక్ష్మణ్, కల్తి రామచంద్రయ్య, కేసగాని ఉపేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లారీ- కారు ఢీ

- ఇద్దరు మృతి

చేవెళ్ల డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్):

లారీ- కారు ఢీ కొని ఇద్దరు మృతి చెందిన ఘటన చోటు చేసుకుంది. చేవెళ్ల నియోజకవర్గం శంకర్ పల్లి ప్రొద్దుటూరు గ్రామానికి చెందిన మేకల లక్ష్మారెడ్డి (52) మేకల లక్ష్మారెడ్డి బీడీఎల్ నందు ఉద్యోగం చేస్తూ ప్రస్తుతం బీడీఎల్ టౌన్షిప్ నందు నివసిస్తున్నారు. ఆదివారం నాడు భార్య మేకల భాగ్యలక్ష్మి (48) కలిసి తమ బ్రేజా కారులో బిడిఎల్ టౌన్షిప్ నుండి బయలుదేరి చేవెళ్ల మండలం దేవరంపల్లి గ్రామానికి వెళుతుండగా మార్గమధ్యంలో మిర్జాగూడ గేటు సమీపంలో గల ఇండియన్ ఆయిల్ పెట్రోల్ పంపు దగ్గరలో అడవిపందులు అడ్డం రాగా వాటిని తప్పించబోయి తన కారును రోడ్డుకి కుడివైపుకి తనకు ఎదురుగా వస్తున్న వాహనాల మార్గంలోనికి తన కారుని మళ్లించి అదుపుతప్పి తనకు ఎదురుగా వస్తున్నటువంటి లారీని ఢీకొట్టగా మేకల భాగ్యలక్ష్మి అక్కడికక్కడే చనిపోయింది. మేకల లక్ష్మారెడ్డికి తీవ్రమైన రక్త గాయాలు కాగా అతని చికిత్స నిమిత్తం చేవెళ్ల ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ లక్ష్మారెడ్డి మరణించినాడు. చేవెళ్ల పోలీసు వారు ఇట్టి విషయం మీద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినారు.

హనుమంతుడి ఆలయంలో గదతో వానరం.. వైరల్ వీడియో ఇదిగో!

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్):

ఆంజనేయ స్వామి ఆలయానికి వచ్చిన వానరం హనుమంతుడి గద తీసుకుని కూర్చున్న తీరు ఇది తెలిసి పెద్ద సంఖ్యలో పోటెత్తిన భక్తులు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారిన వీడియో అదొక ఆంజనేయ స్వామి ఆలయం... అక్కడికి ఒక వానరం వచ్చింది. హనుమంతుడి గద తీసుకుని భుజంపై పెట్టుకుని కూర్చుంది. అది చూసిన భక్తులు ఆ వానరానికి బొట్టు పెట్టి, దండ వేశారు. ఆ తర్వాత కూడా వానరం అలా... ఆంజనేయస్వామి విగ్రహం ముందే గద పట్టుకుని కూర్చుంది. ఇది తెలిసిన చాలా మంది హనుమంతుడే తమను దీవించడానికి ఇలా వచ్చాడంటూ ఆ ఆలయానికి పోటెత్తారట. ఇది ఎక్కడ జరిగిందో, ఎవరు మొదట వీడియో తీసి అప్ లోడ్ చేశారనే స్పష్టత లేదు. కానీ సోషల్ మీడియా వేదిక 'ఎక్స్'లో ఈ వీడియో వైరల్ గా మారింది. చాలా అకౌంట్లలో ఈ వీడియోను అప్ లోడ్ చేస్తున్నారు. వేల కొద్దీ వ్యూస్ నమోదవుతున్నాయి.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై బిజెపి పాదయాత్ర

అల్వాల్, డిసెంబర్, 1 (నినాదం న్యూస్)

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ఏడాది పాలన వైఫల్యాలపై డిసెంబర్ 1వ తేదీ నుంచి 5వ తేదీ వరకు మల్కాజ్గిరి నియోజకవర్గంలో నిర్వహించే పాదయాత్ర విజయవంతం చేయాలని కోరారు. కాంగ్రెస్ గ్యారెంటీల గారడీ 6 అబద్ధాలు66 మోసాలు చేసిందన్న రైతుకు రాని భరోసా, కలగానే సొంత ఇండ్లు, చీకట్లు నింపిన గృహ జ్యోతి, కల గానే మిగిలిపోయిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం ఆస్పత్రులకు అందని ఆరోగ్యశ్రీ బకాయిలు పేదలకు దక్కని ఉచిత వైద్య సేవలు మల్కాజ్గిరి నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక కనీసం ఒక అభివృద్ధి కార్య క్రమం కుడా చేయకపోవడం సిగ్గు చేటు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్స్ రాజ్యలక్ష్మి, శ్రవణ్, మల్కాజ్గిరి ప్రముఖ రమేష్ గౌడ్, మల్కాజ్గిరి సహ ప్రముఖ మల్లికార్జున్ గౌడ్, బీజేపీ నాయకులు నరహరి తేజ,శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్, బాల్చందర్ గౌడ్, మురళి కృష్ణ, సోమా శ్రీనివాస్, మాచర్ల శ్రీనివాస్, అజయ్ రెడ్డి, కిరణ్ పాల్గొన్నారు.

ఆడవాళ్ల కన్నీళ్ల వాసనకు అంత శక్తి ఉంటుందట

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్):

ఎంత వారలైనా కాంతదాసులే అంటూ ఒక సామెత మనకు తెలిసిందే. చిన్నదాని వాలుచూపులకు చిత్తు కాని మగాడు ఉండరని చెబుతారు. వాలు చూపులే కాదు.. ఆడవారి కన్నీళ్లకు ఉండే పవర్ గురించి తాజాగా ఒక ఆసక్తికర రిపోర్టు బయటకు వచ్చింది. సాధారణంగా ఆడవాళ్లు కన్నీళ్లు కారిస్తే.. ఎంతటి మగాడికైనా చిరాకు వచ్చేస్తుంది. మరింత కోపానికి గురవుతారు. అదే సమయంలో.. మగాడి కోపాన్ని అస్సలు అంగీకరించని ఆడోళ్లు.. కన్నీళ్లను కార్చేస్తుంటారు.

అయితే.. ఆడవారి కన్నీళ్లను ఇష్టపడని మగాళ్లు.. ఆ కన్నీళ్ల వాసనకు మాత్రం బంధీలవుతారని చెబుతున్నారు. తాజాగా ఇజ్రాయెల్ కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు ఆసక్తికర అంశాల్ని వెల్లడించారు. ఆడవారి కన్నీళ్లను పీలిస్తే.. ఎంతటి దూకుడుగా ఉండే మగవాడికైనా కళ్లాలు పడతాయని.. వారు శాంతస్వభావులుగా మారిపోతారని స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఆడవాళ్ల కన్నీటి వాసన.. మగవారిపై చూపించే ప్రభావంపై ఇజ్రాయెల్ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేవారు. వీజ్ మాన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ శాస్త్రవేత్తలు చేసిన పరిశోధనల్ని చూస్తే.. మహిళల కన్నీళ్లలోని రసాయనాలు పురుషుడి మెదడుపై తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయని.. అవి మగాడిలోని దూకుడు స్వభావానికి కళ్లాలు వేస్తాయని చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాల్ని ప్లాస్ బయాలజీ జర్నల్ పబ్లిష్ చేసింది.

చావు ఎప్పుడొస్తుందో తెలుసా?

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్):
ఓ సర్వే ప్రకారం మనిషి మరణంపై మెల్లగా నిజాలు వెల్లడవుతున్నాయి. వాన రాకడ ప్రాణం పోకడ తెలియదంటారు. అందుకే వాటి సమయం గురించి ఎవరికి తెలియదు. కానీ ప్రస్తుతం సాంకేతికత పెరిగింది. పరిజ్ఞానం ఇనుమడించింది. దీంతో మనిషి పుట్టుక, చావు గురించి కొంతవరకు తెలుసుకుం టున్నాం. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నాలజీ గురించి మనకు తెలుసు. చాట్ జీపీటీ టెక్నాలజీతో అన్ని మార్గాల్లో సమూల మార్పులు జరిగాయి. ఓ సర్వే ప్రకారం మనిషి మరణంపై మెల్లగా నిజాలు వెల్లడవుతున్నాయి.

శాస్త్రవేత్తలు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నాలజీ సాయంతో అల్గారిథమ్ తయారు చేశారు. దాని ఆధారంగా మనిషి ఎప్పుడు మరణిస్తాడని అంచనా వేస్తున్నారు. చాట్ జీపీటీ, బింగ్ ఏఐ, గూగుల్ బార్డ్ తరహాలో లైఫ్2వీఈసీ పేరుతో పిలిచే మేథతో మనకు చావు ఎప్పుడు ముంచుకొస్తుందో ముందే పసిగడుతుందట. మెషిన్ లెర్నింగ్ అల్గారిథమ్లో శిక్షణ పొందిన టెక్నికల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ డెన్మార్క్, యూఎస్ రిసెర్చర్లు ఏఐ ఆధారిత డెత్ ప్రిడిక్టర్ ను తయారు చేశారు.

సుమారు ఆరు లక్షల మందిపై సర్వే నిర్వహించారు. వారి ఆదాయం, పని, ప్రమాదాలు తదితర విషయాలపై వారి మరణంపై అంచనా వేశారు. ఇందులో ఎవరి మరణం ఎప్పుడు వస్తుందనే దానిపై మానసిక ఆరోగ్యం, నైపుణ్యం, జీతం, నాయకత్వం వంటి వాటితో ముందస్తు మరణాలకు కారణమవుతున్నాయి. యూజర్లు చాట్ జీపీటీని ఓపెన్ చేసి అందులో క్రోడింగ్ గురించి లేదంటే ఏదైనా చరిత్ర గురించి ఎలా వ్యవహరించాలనే దానిపై ఈ లైఫ్ 2 వీఈసీలో ఎప్పుడు మరణిస్తారని అడుగుతారు. మన

మరణం ఎప్పుడు అనేది తెలియజేస్తుండటంతో పెరిగిన సాంకేతికతతో మన చావు ఎప్పుడు వస్తుందో డెత్ గురించి అంచనా వేస్తున్నారు. మరణాల డేటాను అందుబాటులో ఉండటం వల్ల మన మరణం ఎప్పుడు వస్తుందో తెలుసుకుంటే బాధ కలగడం సహజమే.

పెరిగిన సాంకేతికత మన ప్రాణాల మీదకు వచ్చిందని అంటున్నారు. ఈనేపథ్యంలో మరణం ఎప్పుడొస్తుందోననే బెంగ పట్టుకోవడం మామూలే. ఇలా మన టెక్నాలజీ పెరగడం వల్ల మన ప్రాణాలు ఎప్పుడు పోతాయో తెలుసుకుంటే భయం పట్టుకోవడం ఖాయం. అందుకే ఎవరు కూడా తమ ప్రాణాలు ఎప్పుడు పోతాయో తెలుసుకునేందుకు జంకుతుండటం కామన్. ఆధునికత మన ప్రాణాల గురించి చెప్పు వాస్తవాలను చాలా మంది జీర్ణించుకోలేకపోతుం టారు. అందుకే ఈ సాంకేతికత మనకు అవసరం లేదనే వాదనలు వస్తున్నాయి.

ఉసిరి ఊరగాయలు..

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్):
ఉసిరి ఆరోగ్య సిరి. ఔషధగని. దీనిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. శాస్త్రీయనామం ఫిలాంథస్ ఎంబ్లికా ఫిలాంథస్ కుటుంబానికే చెందిన చిన్న ఉసిరి, పెద్ద ఉసిరి, కేరళ ఉసిరి అనే బిలింబి. ఇవన్నీ దాదాపు ఒకేరకమైన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. బిలింబి శాస్త్రీయనామం ఎవరోవా బిలింబి. ఉసిరిలో కాయలు, గింజలు, ఆకులు, పూలు, వేళ్ళు, బెరడు అన్నీ ఔషధగుణాలు కలిగి ఉండటంతో ఎక్కువగా ఆయుర్వేద వైద్యంలో వాడతారు. మలబద్దకానికి ఉసిరికాయ దివ్యౌషధం. రోగనిరోధక శక్తినీ పెంచుతుంది. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రుల నివారణకు ఉసిరిని వినియోగిస్తున్నారు. తలనూనె, షాంపూలు, సౌందర్య సాధనాలు, వంటలు, మందుల తయారీలో ఉసిరిని విరివిగా వినియోగిస్తున్నారు. అంతేకాదు. పెన్నుల్లో ఉపయోగించే ఇంకు, సాస్, తలకి వేసుకునే రంగుల్లో కూడా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లవనాయిడ్లు, కెరోటినాయిడ్స్, గ్లూకోజ్, క్యాల్షియం, ప్రోటీన్లు దీనిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇన్ని ఉపయోగాలున్న ఉసిరితో నిల్వ పచ్చళ్ళు ఎలా తయారుచేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

పెద్ద ఉసిరి..

కావలసినవి : ఉసిరి కాయలు-1/2 కేజీ, మెంతి, ఆవాల (మెంతులు, జీలకర్ర ఒక్కొక్క స్పూను, ఆవాలు-4 స్పూన్లు) పొడి- 2 స్పూన్లు, నువ్వుల నూనె-300 గ్రా, వెల్లుల్లి రెబ్బలు- 12, నిమ్మకాయలు- 2, పసుపు- 1/2 స్పూను, ఉప్పు- 50గ్రా., కారం- 50గ్రా., కరివేపాకు- 2 రెబ్బలు

తయారీ : మెంతులు, ఆవాలు, జీలకర్రను దోరగా వేయించి, మెత్తని పొడి చేసుకోవాలి. కళ్ళుప్పు కూడా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. ఉసిరి కాయలను కడిగి తడి లేకుండా తుడిచి, ఆరిన తర్వాత రెండు గాట్లు పెట్టాలి. బాండీలో నూనె వేడి చేసి, గాట్లు పెట్టిన ఉసిరి కాయలను రెండు, మూడు నిమిషాలు వేయించి వేరే గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. అదే నూనెలో ఆవాలు, జీలకర్ర, పొట్టు తీసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కరివేపాకు వేసి దోరగా వేయించి, స్టౌ ఆఫ్ చేయాలి. దీనిలో పసుపు వేసి, తాలింపు పూర్తిగా చల్లారేంత వరకూ పక్కనుంచాలి. బేసిన్‌లో మిక్సీ పట్టిన ఉప్పు, మెంతులు, ఆవాలు జీలకర్ర పొడి, కారం, పొట్టు వలిచిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు అన్నీ వేసి బాగా కలపాలి. దానిలో వేయించిన ఉసిరి కాయలు నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత చల్లారిన తాలింపు నూనె పోసి, పచ్చడిని బాగా కలిపి మూడు రోజులు ఊరనివ్వాలి. రోజుకొకసారి తడి తగలకుండా కలపాలి. మూడో రోజు రుచి చూసి అన్నీ సమంగా సరిపోతే గాజుసీసా / జాడీలో పెట్టుకోవాలి. అంతే యమ్మీ యమ్మీగా ఉండే ఉసిరికాయ నిల్వ పచ్చడి రెడీ.

(నిమ్మరసం బదులు 50 గ్రా.ల చింతపండు తీసుకుని గుజ్జు తీసి తాలింపులోనే ఉడకనిచ్చి పచ్చడిలో కలుపుకోవచ్చు)

బిలింబి..

కావలసినవి : బిలింబి %-% 250 గ్రా., ఆవాలు-2 స్పూన్లు, మెంతులు- స్పూను, నువ్వుల నూనె- 1/2 కప్పు, వెల్లుల్లి- 8, ఎండుమిర్చి- 6, ఉప్పు- తగినంత, కారం-1/4 కప్పు, బెల్లం- స్పూను, పసుపు-స్పూను

తయారీ : ముందుగా బిలింబి కాయలను శుభ్రంగా కడిగి తడి లేకుండా తుడిచి ఆరనివ్వాలి. వేయిం చిన ఆవాలు, మెంతులను మెత్తగా పొడి చేసుకో వాలి. ఒక బేసిన్‌లో ఆరిన కాయలను నాలుగు నిలువు ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. బాండీలో నువ్వుల నూనె వేడి చేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, పొట్టు వలిచిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి, బిలింబి ముక్కలు వేసి రెండు మూడు నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. ముక్కలు కాస్త రంగు మారగానే ఉప్పు, కారం, బెల్లం, పసుపు కలపాలి. ఇది చల్లారిన తర్వాత గాజు సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి. అంతే ఎంతో రుచికరమైన **బిలింబి పికిల్ రెడీ.**

చిన్న ఉసిరి..

కావలసినవి : చిన్న ఉసిరికాయలు- 1/2 కేజీ, నూనె-300 గ్రా, ఆవాలు, మెంతుల పొడి- 2 స్పూన్లు, ఉప్పు-50గ్రా., పసుపు- 1/2 స్పూను, కారం- 50గ్రా., చింతపండు-50 గ్రా., కరివేపాకు- 2 రెబ్బలు

తయారీ : బాండీలో నూనె వేడిచేసి శుభ్రం చేసిన ఉసిరి కాయలను రెండు నిమిషాలు వేయించి, వేరే గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. అదే నూనెలో స్పూను చొప్పున ఆవాలు, జీలకర్ర, నాలుగు ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి తాలింపు పెట్టాలి. నూనె చల్లారిన తర్వాత ఉసిరికాయలు, ఉప్పు, కారం, పసుపు, ఆవాలు-మెంతుల పొడి, చింతపండు గుజ్జు వేసి బాగా కలపాలి. అంతే చిన్న ఉసిరికాయల పచ్చడి రెడీ. చేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, పొట్టు వలిచిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కరివేపాకు దోరగా వేయించి, బిలింబి ముక్కలు వేసి రెండు మూడు నిమిషాలు మగ్గనివ్వాలి. ముక్కలు కాస్త రంగు మారగానే ఉప్పు, కారం, బెల్లం, పసుపు కలపాలి. ఇది చల్లారిన తర్వాత గాజు సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి. అంతే ఎంతో రుచికరమైన **బిలింబి పికిల్ రెడీ.**

ధర ఎక్కువైనా.. బోలెడు ప్రయోజనం..

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్):
ఈ కాలంలో తినాల్సిన డ్రై ఫ్రూట్ రోజూ కొన్ని పిస్తా పప్పులను తినడం వల్ల సాధారణ వ్యాధులైన జలుబు, దగ్గు నుంచి తప్పించుకోవచ్చునేది ఆరోగ్య నిపుణుల మాట.

శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని సహజంగా కాకుండా వివిధ రూపాల్లో పొందుతున్న కాలం.. ఇలాంటివే డ్రై ఫ్రూట్స్. అన్ని వయసుల వారికీ ఏదో ఒక డ్రై ఫ్రూట్ ను సూచిస్తుంటారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అయితే, డ్రై ఫ్రూట్ లలో కాస్త ఖరీదైనది పిస్తా. బాదం పప్పులు, జీడిపప్పుల కంటే పిస్తా రేటు అధికమే. అందులోనూ బాదం, జీడి పప్పల్లా అవి అన్నిచోట్లా కూడా దొరకవు. కానీ, రుచి మాత్రం ఆ రెండింటి కంటే మెరుగే. అందుకే పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు.

పోషకాలు మెండు.. డ్రై ఫ్రూట్ లలో రారాజుగా పేర్కొనే పిస్తాను రోజూ ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలున్నాయనేది నిపుణుల మాట. అందులోనూ చలికాలంలో మరిన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయని అంటున్నారు. పిస్తా అనేది వేడి స్వభావం కలిగినది. శీతాకాలంలో శరీరం లోపలి నుంచి వెచ్చగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది. ఎలాగూ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరమైనదే కాబట్టి.. శీతాకాలపు సరైన చిరుతిండిగా పరిగణిస్తున్నారు. సాధారణ వ్యాధులను అడ్డుకుంటుందట రోజూ కొన్ని పిస్తా పప్పులను తినడం వల్ల సాధారణ వ్యాధులైన జలుబు, దగ్గు నుంచి తప్పించుకోవచ్చునేది ఆరోగ్య నిపుణుల మాట. ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్లు, మినరల్స్ దండిగా ఉండే పిస్తా శక్తిని అందిస్తుంది. విటమిన్ ఇ దీని ద్వారా లభిస్తుంది. స్థితిస్థాపకతను పెంచుతూ చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. అంటే.. ముడతలు, గీతలను నివారిస్తుంది. అతి నీలలోహిత కిరణాల నుంచి రక్షిస్తుంది.. చర్మం పొడిబారకుండా.. తేమను కలిగి ఉండేలా చేస్తుంది. పిస్తాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అంటే.. వ్యాధులను దరిచేరకుండా చూస్తుంది. చెడు కొవ్వును తగ్గిస్తుందట.. పిస్తా శరీరంలోని చెడు కొవ్వు (కొలెస్ట్రాల్)ను తగ్గిస్తుందని.. మంచి కొవ్వును పెంచుతుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మంచి కొలెస్ట్రాల్ గుండె పనితీరులో కీలకం. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా కాపాడేందుకు పిస్తా సాయపడుతుందని వివరిస్తున్నారు. పిస్తాలు తినడం ద్వారా ఎక్కువసేపు ఆకలి కలగదు. ఎక్కువ తినకపోవడం ఊబకాయాన్ని నివారిస్తుంది. హైపర్ టెన్షన్, మధుమేహం, గుండె వ్యాధులు రావు. పిస్తాల్లో బయోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. బయోటిన్ జుట్టుకు చాలా మేలు. దీనిలోపం కారణంగానే జుట్టు రాలడం, చుండ్రు, పొడిబారడం వంటి అనేక సమస్యలు వస్తాయి.

పెళ్లికి బీపీకి సంబంధం ఏమిటి...

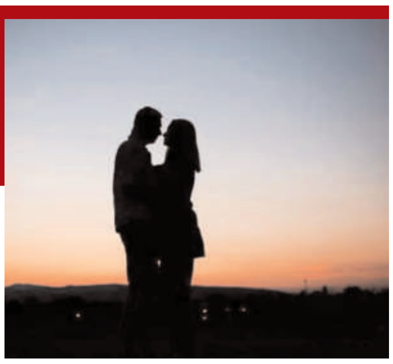
హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్):
పెళ్లికి ముందు బీపీ లేదండీ... పెళ్లయ్యాక వచ్చిందండీ అని చాలా మంది చెబుతుంటారు. అయితే అది ఒక జోక్ గా చాలా మంది పరిగణిస్తారు. ఆ విషయం చెప్పిన వ్యక్తి కూడా ఫైనల్ గా అదే కంక్లూజన్ కి వస్తుంటాడు. ఎవరి పర్సనల్ అనుభవాలు వారివి అనే సంగతి కాసేపు పక్కనపెడితే... ఈ విషయంపై తాజాగా ఒక అధ్యయనం కీలక విషయాలు వెల్లడించింది. దీంతో పెళ్లికీ బీపీకి సంబంధం ఉందా అనే చర్చ తెరపైకి వచ్చింది.

అవును... పెళ్లికీ బీపీకీ సంబంధం ఉందా అనే విషయాలపై తాజాగా ఒక అధ్యయనం కీలక విషయాలు వెల్లడించింది. ఇటీవల తెరపైకి వచ్చిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం వృద్ధులతోపాటు మధ్యవయసులో ఉన్నవారిలో రక్తపోటు ఎదుర్కొంటున్న జంటలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది! ఇంగ్లండ్, ఇండియా, చైనా, యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో నిర్వహించిన తాజా పరిశోధనల్లో ఈ మేరకు కీలక విషయాలు వెల్లడయ్యాయి.

ఇందులో భాగంగా... జీవిత భాగస్వామిలో ఒకరికి రక్తపోటు ఉంటే మరొకరికి కూడా రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం గణనీయంగా ఉందని తేలింది! అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ జర్నల్ లో ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం... పైన పేర్కొన్న నాలుగు దేశాలలో సుమారు 30,000 జంటల డేటాను పరిశీలకులు పరిశోధించారంట. ఈ సందర్భంగా ఏయే దేశాల్లో జంటల పరిస్థితి ఎలా ఉందనేది తెరపైకి వచ్చింది. ఇందులో భాగంగా... అత్యధికంగా ఇంగ్లండ్ లోని జంటల్లో దాదాపు 47%, యునైటెడ్ స్టేట్స్ లోని జంటల్లో 37.9%, చైనాలో 20.8%, ఇండియాలో 19.8% జంటల్లో ఈ పరిస్థితి ఉన్నట్లు తాజా అధ్యయనంలో తేలిందని తెలుస్తుంది. భార్యాభర్తల మధ్య జరిగే ఆరోగ్యకరమైన సంభాషణలు, ఇద్దరి జీవన విధానం అనేవి బీపీ పై గణనీయంగా ప్రభావం చూపిస్తాయని ఈ అధ్యయనం స్పష్టం చేస్తోందని తెలుస్తుంది.

ఈ అధ్యయనం ప్రకారం... ఇండియా, చైనా కంటే యునైటెడ్ స్టేట్స్, ఇంగ్లండ్ లో అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు ఎక్కువ శాతం ఉన్నారని తెలుస్తుంది. అయితే భార్యభర్తల్లో అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారి సంఖ్య మాత్రం చైనా, ఇండియాలోనే ఎక్కువగా ఉండటం గమనార్హం. వాస్తవానికి చైనా, ఇండియా దేశాల్లో కుటుంబం కలిసి ఉండాలనే నమ్మకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో... ఇది వారి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపించవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇదే సమయంలో... వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలితో రక్తపోటును నియంత్రించుకోవచ్చని కూడా సూచిస్తున్నారు. అలా మ్యూచువల్ పర్యవేక్షణ లేని జంటల్లో ఈ అనారోగ్య సమస్య ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

గర్ల్ ఫ్రెండ్ ఎఫెక్ట్...



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్):
మార్పు ఉంటే చెప్పు! కొన్ని రోజుల క్రిందట "బాయ్ ఫ్రెండ్ ఎయిర్","బాయ్ ఫ్రెండ్ ఎఫెక్ట్" పేరిట కొద్ది రోజులు ఓ ట్రెండ్ చక్కర్లు కొట్టిన సంగతి తెలిసిందే.. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో ఒక కొత్త విషయం ట్రెండ్ అవుతుంది. అదేముంది.. సోషల్ మీడియాలో నిత్యం ఏదో ఒక విషయం ట్రెండ్ అవుతూనే ఉంటుంది కదా... పైగా ఏ విషయం ఎందుకు ట్రెండ్ అవుతుందో ఎవరికీ తెలియదు అని అంటారా? కరెక్ట్ అనుకోండి...! కానీ, ఇది గర్ల్ ఫ్రెండ్ వల్ల జీవితం ఏ మేరకు ఎఫెక్ట్ అయ్యింది అనే విషయం కావడంతో కాస్త ఇంట్రస్టింగ్ గా మారింది. అవును... జీవితంలోకి గర్ల్ ఫ్రెండ్ వచ్చిన తర్వాత వచ్చిన మార్పులు, మారిన జీవన శైలి, అలవాట్లు, ఫలితంగా జరిగిన మంచి, చెడుల గురించి ఇందులో షేర్ చేసుకుంటారన్నమాట. ఈ యాష్ ట్యాగ్ పేరే "గర్ల్ ఫ్రెండ్ ఎఫెక్ట్"! మొదట టిక్ టాక్ లో మొదలైన ఈ ట్రెండ్ ఇప్పుడు ట్విటర్ కూ పాకింది. మీరు ఏ జనరేషన్ కి చెందినవారో ఎలా తెలుసుకోవాలంటే..? కొన్ని రోజుల క్రిందట "బాయ్ ఫ్రెండ్ ఎయిర్","బాయ్ ఫ్రెండ్ ఎఫెక్ట్" పేరిట కొద్ది రోజులు ఓ ట్రెండ్ చక్కర్లు కొట్టిన సంగతి తెలిసిందే. బాయ్ ఫ్రెండ్ తో ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల ఎలాంటి మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి... ఫేస్ లో గ్లో, ఫిజిక్ లో ఫిట్ నెస్ ఎలా మారుతుంది అనే విషయాలు పేర్కొనడం ఆ ట్రెండ్ ఉద్దేశ్యం. ఈ క్రమంలోనే గర్ల ఫ్రెండ్ వల్ల బాయ్ ఫ్రెండ్ జీవితంలో, బాడీలో వచ్చే మార్పులను షేర్ చేసుకుంటారన్నమాట. – ఆత్మహత్య చేసుకునే మానవేతర ప్రాణుల వివరాలు, కారణాలు ఇవిగో! ఇందులో భాగంగా... గర్ల్ ఫ్రెండ్ పరిచయం అయిన తర్వాత ఆ వ్యక్తిలో ఎలాంటి మార్పులొచ్చాయి... నడతలోనూ, నడకలోనూ ఎలాంటి మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయో తెలియజేయడమే ఈ ట్రెండ్ ఉద్దేశ్యం. తనకు ఒక అమ్మాయి పరిచయం కాక ముందు ఎలా ఉండేవాడు? పరిచయం తర్వాత ఎలా ఉన్నాడు? అనే విషయాలు పేర్కొంటూ ఫొటోలు, వీడియోలు పోస్ట్ చేయాలి. అంటే గర్ల్ ఫ్రెండ్ తో రిలేషన్ షిప్ వల్ల బాయ్ ఫ్రెండ్ లో ఎలాంటి మార్పులొచ్చాయో చెప్పడమే దీని ఉద్దేశ్యం. దీంతో... లుక్, స్టైల్, బాడీ లాంగ్వేజ్, డ్రెస్సింగ్ లో వచ్చిన మార్పులను చూపిస్తూ పలువురు ఇప్పటికే పోస్టులు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం టిక్ టాక్ లో ఈ ట్రెండ్ 58 మిలియన్ వ్యూస్ ను దక్కించుకోవడం గమనార్హం.

బుల్లి ఆనందాలు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్):
అలసిపోయి ఆఫీసు నుండి ఇంటికి వచ్చే దారిలో, వేడి వేడి ఒక ప్లేట్ మిర్చీ బజ్జీ.
జీతం రాగానే, పెద్దగా అవసరం లేకున్నా కూడా సరదాగా ఆన్లైన్ ఆర్డర్‌లో కొన్న ఆ వస్తువు. ఎగ్జిబిషన్‌లో కలర్ నచ్చి, మళ్లీ ఎప్పుడూ వాడమని తెలిసినా కొనేసిన, ఆ పింక్ రబ్బర్ బ్యాండ్. వేసవి మధ్యాహ్నం వేళ ఓ కునుకేసి లేచి, తినాలనిపించిన చల్లటి వెనీలా ఐస్క్రీం. దారిలో కనిపించిన బుజ్జి పాపకి, పక్కనే ఉన్న కిరాణా కొట్టులో కొనిచ్చిన రూపాయి చాక్లెట్టు. బోరు కొట్టి, ఏమి తోచక, సరదాగా అల్లరి చేసి, ఆ రోజు అమ్మకు తెప్పించిన కోపం. వర్కుతో రోజూ విసిగిపోయి, ఒక సాయంత్రము ఇష్టమైన పాట పెట్టుకుని వేస్కునున్న ఓ వాటర్ కలర్ పెయింటింగ్. ఎంతో ఆసక్తిగా అనిపించిన ఆ క్షణాన్ని డైరీలో రాసుకున్న ఆ అమూల్యమైన మొదటి కవిత. ఆ రోజు మెరిసిపోతున్న చంద్రుడు నచ్చేసి తీసుకున్న ఆ బ్యాడ్ క్లారిటీ ఫోటో. మొదటి జీతం రాగానే చందనబ్రదర్స్‌లో అమ్మమ్మకు చెప్పకుండా కొనిచ్చిన ఆ నీలి రంగు చీర. ఇంటి నుండి స్కూలుకు వెళ్లే దారిలో, ఇష్టమైన టీచర్ కోసం కోసిన ఎర్ర రోజా పువ్వు. చాలా రోజులకి కలిసిన బంధువులతో– మేడ పైన చెప్పుకున్న సరదా కబుర్లు. చాన్నాళ్ళ తరువాత చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు నెమరు వేసుకుంటూ స్నేహితుడితో మాట్లాడిన పెద్ద కాల్. నచ్చిన సినిమా టీవిలో వచ్చినప్పుడు, హీరోను చూస్తూ, 'యే డిష్యూం' అంటూ మిమిక్ చేసిన ఆ రెండు ఫైటులు.
షాపులో, ఆ ఎవ్వరూ చూడరులే అనుకుంటూ బ్యాగ్‌లో చుప్‌చాప్‌గా వేసేసిన దొంగ వస్తువు. స్నేహితుడు క్లాస్ వింటున్నప్పుడు, వాడికి తెలీకుండా నెత్తి మీద వేసిన ఆ చిలిపి మొట్టికాయ. ఏజ్, రిలీజియన్, జెండర్, ఏ ఫాక్టర్‌తోనూ అస్సలు సంబంధమే లేకుండా అందరినీ, హుషారుగా ముందుకు తోసేవి, మనకు ఈ కష్టమైన ఇష్టమైన చిన్ని జీవితంలో ఉన్న, అంత కన్న చిన్న, తప్పక అవసరమైనవి ఈ బుల్లి ఆనందాలే!

డాక్టర్లు, ఫార్మసిస్టుల పాత్ర ప్రధానం

- మెడికేర్‌లో ఇండస్కన్ అంతర్జాతీయ సదస్సు
- వివిధ కాలేజీల నుండి వెయ్యి మంది విద్యార్థుల హాజరు

హసన్‌పర్తి, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): రోగులకు సరైన చికిత్స అందించటంలో డాక్టర్లు, ఫార్మసిస్టుల పాత్ర ప్రాధానం అని సెంట్రల్ ఫార్మసీ కౌన్సిల్ మెంబర్ కేర్ ఫార్మసీ కాలేజి ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డి సుధీర్ కుమార్ అన్నారు. ఆదివారం హంటర్ రోడ్డులో గల మెడికేర్ హాస్పిటల్, తాళ్ళ పద్మావతి ఫార్మసీ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో చైర్మన్ తాళ్ళ మల్లేశం అధ్యక్షతన ఇండస్కన్ పేరుతో అంతర్జాతీయ సదస్సు నిర్వహించారు. ముందుగా ముఖ్య అతిథులచే జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన కేర్ ఫార్మసీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ పి సుధీర్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. ఔషద రంగంలో జరిగే పరిణామాలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ ఉండాలని బి ఫార్మసీ, ఫార్మ్ డీ ఉన్నత అవకాశాలు లభిస్తాయని అన్నారు. అనంతరం యూనివర్సిటి ఆఫ్ ఫ్రెండ్ లే డాక్టర్ చంద్రశేఖర్, కేయూ ఫార్మసీ కాలెజి డీన్ డాక్టర్ జి సమ్మయ్యలు మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల నైపుణ్యతను, ఫార్మసి రంగంపై పూర్తి అవగాహనకు ఈ సదస్సు ఎంతో ఉపయోగపడుతున్నాయని అన్నారు. చివరగా ప్రత్యేక అతిథులుగా విచ్చేసిన బైరీ మీడర్, సార అండర్సన్, డాక్టర్ షాలక సోమయాజి ఫార్మసీ వర్క్ శాపులు మెడిసిన్ దోసేజీల రీసెర్చి గూర్చి విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. చివరగా అతిథులకు శాలువా, మేమెంటోలతో సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెయింట్ పిటర్స్ ఛైర్మన్ నారయణ రెడ్డీ, అవినిడా ఇన్నోవేషన్ సీఈవో డాక్టర్ కార్తీక్, మెడికేర్ హాస్పిటల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ చిన్నప్ప రెడ్డి, డాక్టర్ మేఘన, తాళ్ళ పద్మావతి కలశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ కే వెంకటేశ్వర్లు, తాళ్ళ వరుణ్, వైష్ణవి, వివిధ ఫార్మసీ కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్‌లు, డాక్టర్లు, అధ్యాపకులు,పాల్గొన్నారు.

నూతన అధ్యక్షులకు ఘన సన్మానం

- 14వ డివిజన్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడుగా పస్తం శంకర్
- బాలాజీ నగర్ గ్రామ అధ్యక్షుడుగా కడెం కుమార్
- ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే, అధికారి కేఆర్ నాగరాజు

వరంగల్, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్):వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు ఆదేశానుసారం 14వ డివిజన్ ఏనుమాముల బాలాజీ నగర్‌కు చెందిన పస్తం శంకర్‌ను 14వ డివిజన్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడుగా అదేవిధంగా కడెం కుమార్‌ను బాలాజీనగర్ గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడుగా ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు ఆదివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేయడం జరిగిందని స్థానిక డివిజన్ అధ్యక్షుడు కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక కార్పోరేటర్ తూర్పాటి సులోచన-సారయ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ 14వ డివిజన్ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ ఇంతియాజ్, మాజీ సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటర్ అడుప మహేష్‌ల ఆధ్వర్యంలో నూతన అధ్యక్షుడు పస్తం శంకర్ కడెం కుమార్‌లను శాలువాలు పూలమాలలతో ఘనంగా సత్కరించి టపాసులు కాల్చి ఆనందోత్సవాలు జరుపుకున్నారు. అనంతరం నూతనంగా ఎన్నికైన అధ్యక్షుడు పస్తం శంకర్, కడెం కుమార్‌లు మాట్లాడుతూ.. తమపై నమ్మకంతో పదవి బాధ్యతలు అప్పగించిన ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజుకు స్థానిక కార్పోరేటర్‌కు కాంగ్రెస్ పార్టీ 14వ డివిజన్ అధ్యక్షుడు సయ్యద్ ఇంతియాజ్‌కు మాజీ సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర కో-ఆర్డినేటర్ అడుప మహేష్‌కు డివిజన్ సీనియర్ నాయకులకు కార్యకర్తలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్‌లోని వివిధ శాఖల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పాల్గొన్నారు.

మాలల సింహాగర్జనకు బయలుదేరిన మాల కులస్తులు

-సింహ గర్జనకు బయలుదేరుతున్న మాల కులస్తులు

హసన్‌పర్తి, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): ఎస్సీ వర్గీకరణకు వ్యతి రేకంగా సికింద్రబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగే మాలల సింహ గర్జన బహిరంగ సమావేశానికి హాసన్‌పర్తి మండల మాల కులస్తుల అధ్యక్షుడు పోతరాజు ప్రభాకర్ ఆద్వర్యంలో బయలుదేరారు. హసన్‌పర్తి ప్రధాన రహదారి పై ఉన్నటువంటి డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి మాల కులస్తుల అధ్యక్షుడు పోతరాజు ప్రభాకర్ పూల మాల వేసి సికింద్రబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగే సింహగర్జన సమావేశానికి బయలు దేరారు. ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షుడు పోతరాజు ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ.. ఎస్సీ వర్గీకరణ పై ఆగస్ట్ ఒకటవ తేదీన సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చిన ఎస్సీ వర్గీకరణ తీర్పు రాష్ట్రాలు చేసుకోవచ్చని తీర్పు ఇవ్వడం, వర్గీకరణ సాధ్యం కాదని తెలిసి న్యాయమూర్తులు తీర్పు ఇచ్చారని, దీనికి గల కారణం రాజ్యాంగంలో 341వ ఆర్టికల్ ప్రకారం ఎస్సీ వర్గీకరణ సాద్యం కాదని, ఎస్సీ వర్గీకరణ అంశము పార్లమెంట్ లో 2/3 వంతు మెజార్టీ ఆమోదించిన తర్వాత 341 ఆర్టికల్ సవరించడానికి అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. ఎస్సీ మాల సామాజిక వర్గం అయిన మేము అన్ని వర్గాలను, అన్ని మతాలను అభివృద్ధి చెందాలని కోరుకుంటున్నా మని, విద్యా సంస్థలలో, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో, ప్రైవేట్ సంస్థలలో, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ రిజర్వేషన్ అమలు పరచడం మా యొక్క ప్రధమ డిమాండ్ అని తెలిపారు. మాలలు బీసీ, ఎస్టీ, మైనార్టీ వర్గాలతో రాజ్యాధికార దిశగా, మాలల ఆలోచన విధానము రాజధికార చేపట్టి, అన్ని వర్గాలకు సమన్యాయ పాలన చేయడం మా యొక్క ఏకైక లక్ష్యం అని అన్నారు. పోతరాజు చుక్క ప్రభాకర్, పోతరాజు మల్లికార్జున్ పోతరాజు సురేందర్, పోతరాజు వీరస్వామి, పోతరాజు జ్ఞానేశ్వర్, పోతరాజు రమేష్, పోతరాజు కుమారస్వామి, గరిగె వెంకటేశ్వర్లు, గరిగె రమేష్, గరిగె రాజ్ కుమార్, గరిగె రాజు, పప్పుల కుమారస్వామి, పప్పుల రమేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రేహౌండ్స్ బలగాలు.. మావోయిస్టుల మధ్య భారీ ఎన్‌కౌంటర్

ములుగు, డిసెం బర్01 (నినాదం న్యూస్): ములుగు జిల్లా, ఏటూర్ నాగారం మండలం, చల్పాక గ్రామం సమీపంలో అటవీ ప్రాంతంలో గ్రేహౌండ్స్ బలగాలు మావోయిస్టులకు మధ్య ఎదురుకాల్పుల సంఘటన చోటుచేసుకుంది. ఈ కాల్పుల్లో ఏడుగురు మావోయిస్టులు మృతిచెందారు. ఈ విషయాన్ని స్థానిక పోలీసులు నిర్ధారించగా మృతుల్లో మావోయిస్టుల కీలక నేత బద్రు ఉన్నట్లు సమాచారం. కీలక మావోయిస్టులు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఘటనా స్థలంలో పోలీసులు రెండు ఏకే-47 రైఫిల్స్, భారీగా ఆయుధాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అటవీ ప్రాంతంలో జరిగిన ఈ ఎదురుకాల్పుల్లో నర్సంపేట ఏరియా దళకమండర్. కుర్సం మంగు ఏ భద్రు ఏ పాపన్న, టిఎస్‌సిఎం, సెక్రటరీ యెల్లందు-నర్సంపేట ఏసి 4ఏకే47 రైఫిల్, ఈగోలపు మల్లయ్య ఏ మధు, డివిసిఎం, కార్యదర్శి ఏటూరునాగారం మహదేవ్‌పూర్ ఏసీ, ఏకే-47 రైఫిల్, ముస్సాకి దేవల్ ఏ కరుణాకర్, ఏ సీఎం, ముస్సాకి జమున, ఏ సీఎం, జై సింగ్ పార్టీ సభ్యుడు, కిషోర్ పార్టీ సభ్యుడు, కామేష్ పార్టీ సభ్యుడు మృతి చెందారు. తెలంగాణ గ్రే హౌండ్స్,యాంటీ మావోయిస్ట్ స్క్వాడ్ జాయింట్ ఆపరేషన్ చేపట్టాయి. గ్రేహౌండ్స్ దళాలకు, మావోయిస్టులకు మధ్య జరిగిన ఎదురుకాల్పుల ఘటనతో ఏజెన్సీ గ్రామ ప్రజలు ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడ్డారు.

పలువురికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న మహ్మద్ శంషోద్దిన్

జగిత్యాల జిల్లా, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): జగిత్యాల జిల్లాలోని జగిత్యాల పట్టణ కేంద్రంలో గల స్థానిక బాలాజీ థియేటర్ వెనుక సందిలో గల న్యూ నేషనల్ వెల్డింగ్ వర్క్స్ విభాగం యందు వెల్డర్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్న మహ్మద్ శంషోద్దీన్ పలువురికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాడు. ఆదివారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెరిగి పోతున్న వ్యాపార నేపథ్యంలో చిన్నా చితక మధ్య తరగతి వ్యాపారస్థుల కోరిక మేరకు ద్విచక్ర వాహనాలను త్రిచక్ర వాహనాలుగా మారుస్తూ పలువురికీ అండగా నిలుస్తున్నాను అని తెలిపారు. వ్యాపార వ్యవస్థ నందు అద్దె భరించలేని వారు సెకండ్ హ్యాండ్ ద్విచక్ర వాహనాలు కోనుగోలు చేసే సమయంలో ఎక్కువ ఖర్చులతో కాకుండా ఫ్యాషన్ అని లేకుండా తక్కువ ఖర్చులతో మైలేజ్ తక్కువ ఇచ్చే వాహనాలు కాకుండా మైలేజ్ ఎక్కువ ఇచ్చే వాహనాలను వ్యాపారస్థులు ఎంపిక చేసుకోవాలని ఆయన వ్యాపారస్థులకు తన విజ్ఞప్తి చేశారు. తనదైన శైలిలో ద్విచక్ర వాహనాలను త్రిచక్ర వాహనాలుగా మారుస్తూ నేటి యువతకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న మహ్మద్ శంషోద్దీన్‌ను. సామాజిక కార్యకర్తలు, మీడియా మిత్రులు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, వ్యాపారస్థులు, వెల్డింగ్ అసోసియేషన్ మిత్రులు, యువత, స్థానిక ప్రజలు, రైతులు, తదితరులు తమ అభినందనలు తెలియజేశారు.

శిథిలా వ్యవస్థలో ఉన్న హిందూ స్మశాన వాటిక

వరంగల్, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గం 36వ డివిజన్ చింతల్ హిందూ స్మశాన వాటిక శిథిలా వ్యవస్థకి చేరుకుంది. దహన సంస్కారాలు నిర్వహించడానికి సరియైన సదుపాయాలు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్న ప్రజలు. దహన సంస్కారాల ఏర్పాటు కొరకు స్నానాలు చేయడానికి నీటి సదుపాయం, నల్లాలు, స్నానపు గదులు, దింపుడు గద్దె, పిట్టకు పెట్టనికి గద్దె, చితి నిర్వహణకి గద్దెలు లేవు వీటిని నిర్మించాల్సిన అవసరం ఉంది. చుట్టు పక్కల ఉన్న ఇండ్లలోకి బూడిద చేరుకొని ఇబ్బంది పడుతున్న సందర్భంగా ప్రహరీ గోడ నిర్మాణం ఇంకో 4 ఫీట్ల మేరకు లేపాలని డివిజన్ ప్రజల తరపున కోరుతున్న బీజేపీ వరంగల్ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి ఆడేపు వెంకటేష్. 36వ డివిజన్ బీజేపీ నాయకుడు దుస్సా శ్రీధర్, మానుపటి నవీన్, ఎల్లయ్య, సిద్ధ రాజు, కొండ మహేశ్వర్, ఆకారపు శేఖర్, బంకా రాజ్ కుమార్, గుండేటి రాజు, పత్తి జంపయ్య, పాల్గొన్నారు.

చిత్తశుద్ధితో పనిచేసి అందరి మన్ననలను పొందాడు

- ఈఈ సురేష్ బాబు

హసన్‌పర్తి, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): చిత్త శుద్ధితో పని చేసిన కుమారస్వామి అందరి ఆదరాభిమానాలతో పదవి విరమణ పొందడం అభినందనీయమని ఆర్అండ్ బి ఈఈ సురేష్ బాబు అన్నారు. ఆదివారం ఆర్అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్‌లో పదవి విరమణ పొందిన గోపరాజు కుమార్ స్వామిని అధికారులు, తోటి సిబ్బంది బంధువులు, మిత్రులు శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించి, జ్ఞాపికలను అందజేశారు. హసన్‌పర్తి మండలం 66 డివిజన్‌కి చెందిన కుమారస్వామి ఆర్అండ్ బిలో 37 సంవత్సరాలుగా పని చేస్తూ అంచలంచెలుగా ఎదిగి డిజిల్ రోడ్ రోలర్‌గా పదవీ విరమణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సురేష్ బాబు మాట్లాడుతూ.. పదవి విరమణ అనేది ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో మైలు రాళ్ళలో ఒకటని అన్నారు. అత్యంత నిజాయితీ, మంచి మనస్సుతో పని చేసిన వారు పదవి విరమణ అనంతరం సుఖ సంతోషాలతో గడుపుతారని పేర్కొన్నారు. ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో పదవీ విరమణ పొందడం కీలక ఘట్టమని అన్నారు. డీఈ రాజా పొంద్యా మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం పని చేస్తున్న ఉద్యోగులు పదవి విరమణ పొందిన కుమారస్వామి ఆశయాలను, ఆదర్శాలను, సేవలను ఆకళింపు చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. కుమారస్వామి తన సర్వీసు కాలంలో అనేక అవార్డులు పొందడం, ఆయన చేసిన సేవలకు నిదర్శనమని కొనియాడారు. అనంతరం పదవి విరమణ పొందిన కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ.. తన సర్వీస్ కాలంలో తనకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్అండ్ బి ఏఈ జయశ్రీతో పాటు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హలో మాల చలో సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్

మిరుదొడ్డి, అక్బర్ పేట/భూంపల్లి, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): హలో మాల చలో సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్ అని ఎస్సీ వర్గీకరణకు వ్యతిరేకంగా సికింద్రబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగే మాలల సింహగర్జన బహిరంగ సమావేశానికి రెండు మండలాల నాయకుల ఆధ్వర్యంలో రెండు మండలాల నుండి పెద్ద ఎత్తున మాల కులస్తుల నాయకుల ఆధ్వర్యంలో బయలుదేరారు. వివిధ మండల కేంద్రాలలో ఉన్న డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూల మాలలు వేసి సికింద్రబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగే సింహగర్జన సమావేశానికి బయలుదేరారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ఎస్సీ వర్గీకరణపై ఆగస్ట్ ఒకటవ తేదీన సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చిన ఎస్సీ వర్గీకరణ తీర్పు రాష్ట్రాలు చేసుకోవచ్చిని తీర్పు ఇవ్వడం, వర్గీకరణ సాధ్యం కాదని తెలిసి న్యాయమూర్తులు తీర్పు ఇచ్చారని, దీనికి గల కారణం రాజ్యాంగంలో 341 వ. ఆర్టికల్ ప్రకారం ఎస్సీ వర్గీకరణ సాధ్యం కాదని, ఎస్సీ వర్గీకరణ అంశము పార్లమెంట్‌లో 2/3 వంతు మెజార్టీ ఆమోదించిన తర్వాత 341 ఆర్టికల్ సవరించడానికి అవకాశం ఉంటుందన్నారు. ఎస్సీ మాల సామాజిక వర్గం అయిన మేము అన్ని వర్గాలను, అన్ని మతాలను అభివృద్ధి చెందాలని కోరుకుంటున్నా మని, విద్యా సంస్థలలో, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో, ప్రైవేట్ సంస్థలలో, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ రిజర్వేషన్ అమలు పరచడం మా యొక్క ప్రధమ డిమాండ్ అని తెలిపారు. మాలలు బీసీ, ఎస్టీ, మైనార్టీ వర్గాలతో రాజ్యాధికార దిశగా, మాలల ఆలోచన విధానము రాజధికార చేపట్టి, అన్ని వర్గాలకు సమన్యాయ పాలన చేయడం మా యొక్క ఏకైక లక్ష్యం అని తెలిపారు.సింహగర్జన బహిరంగ సభకు రెండు మండలాల నాయకులు. తదితరులు తరలివెళ్లారు.

పాఠశాల విద్యార్థులకు వ్యాసరచన పోటీలు

నర్సింహులపేట, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): మండల కేంద్రంలో స్థానిక జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల సమావేశ మందిరం యందు ఆదివారం వివిధ పాఠశాల విద్యార్థులకు వ్యాస రచన పోటీ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎంఈఓ రామ్మోహన్ రావు కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజాపాలన ద్వారా ప్రజా విజయోత్సవంలో భాగంగా జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో బాల బాలికలకు విద్యా శాఖ వారి ఆధ్వర్యంలో నర్సింహులపేట మండల స్థాయి వ్యాస రచన పోటీలను నిర్వహించారు. ఉన్నత స్థాయి అధికారుల ఆదేశాల మేరకు రెనవేబుల్ ఎనర్జీ సోర్సెస్ (పునరుత్పా దక ఇంధన వనరులు) అనే అంశం పైన వ్యాస రచన పోటీలను నిర్వ హించినట్లు వారు తెలిపారు. మొదటి స్థానం సాధించిన విద్యార్థిని ధనలక్ష్మీ, కేజీబీవీ రెండవ స్థానం సాధించిన విద్యార్థి కళ్యాణి, జెడ్పీహెచ్ఎస్ తృతీయ స్థానం సాధించిన విద్యార్థిని రుచిత, కేజీబీవీ, నరసింహుల పేట పాఠశాల నుండి మొదటి స్థానం సాధించిన విద్యార్థిని జిల్లా స్థాయి పోటీలకు పంపడం జరుగుతుందని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇంచార్జి ప్రధానోపాధ్యాయుడు వెన్నం వెంకటరెడ్డి, యుపిఎస్ పడమటి గూడెం పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యా యుడు వీరేందర్, కేజీబీవీ ఉపాధ్యాయిని సునీత, వెంకన్న, వెంకట్ రాములు, సిఆర్పి రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెంట్రింగ్ యూనియన్ నూతన కమిటీ ఎన్నిక

బచ్చన్నపేట, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): బచ్చన్నపేట మండల భవన నిర్మాణ సెంట్రింగ్ యూనియన్ అధ్యక్షుడుగా యాట మహేందరను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఉపాధ్యక్షుడుగా ఎద్దు రవీందర్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా కుర్రం సాగర్, సహాయ కార్యదర్శిగా జంజాల ఉపేందర్, కోశాధికారిగా పిట్టల నవీన్, ఆర్గనైజర్ గా దేవి కరుణాకర్లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. సభ్యులందరూ అధ్యక్షుడిని, ఉపాధ్యక్షుడిని శాలువలతో సన్మానించారు. నూతన అధ్యక్షుడు యాట మహేందర్ మాట్లాడుతూ.. నాపై నమ్మకంతో అధ్యక్షుడుగా ఎన్నుకున్న సభ్యులకు ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ సెంట్రింగ్ వర్కర్ల సమస్యలు పరిష్కరిస్తానన్నారు. భవన నిర్మాణ సెంట్రింగ్ యూనియన్ సంఘం నూతనంగా ఏర్పడ్డ కార్యవర్గానికి శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ అందరూ కలిసికట్టుగా ఉండి సంఘాన్ని బలోపేతం చేసుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని సంఘంలోని సమస్యలు పరిష్కరించడానికి అందరం ఒకతాటిపై ఉండాలని ఆయన అన్నారు.

వ్యాసరచన పోటీల ద్వారా రచన నైపుణ్యాన్ని వెలికి తీస్తాయి

ధర్మపురి, డిసెంబర్01(నినాదం న్యూస్): జగిత్యాల జిల్లాలోని బుగ్గారం పట్టణ కేంద్రంలో గల స్థానిక జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల సమావేశ మందిరం యందు ఆదివారం విద్యార్థిని విద్యార్థులకు నిర్వహించిన వ్యాస రచన పోటీల ద్వారా వారిలో దాగి ఉన్న రచన నైపుణ్యాన్ని వెలికి తీస్తాయని బుగ్గారం మండల విద్యా శాఖ అధికారి వెంకటేశ్వర్లు కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజాపాలన ద్వారా ప్రజా విజయోత్సవంలో భాగంగా జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో బాల బాలికలకు విద్యా శాఖ వారి ఆధ్వర్యంలో.. బుగ్గారం మండల స్థాయి వ్యాస రచన పోటీలను నిర్వహించారు. ఉన్నత స్థాయి అధికారుల ఆదేశాల మేరకు రెనవేబుల్ ఎనర్జీ సోర్సెస్ (పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులు) అనే అంశంపైన వ్యాస రచన పోటీలను నిర్వహించినట్లు వారు మీడియాకు తెలిపారు. బుగ్గారం మండలంలోని వివిధ ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలల నుండి సుమారు నలభై ఆరు మందికి పైగా బాల బాలికలు ఈ పోటీలలో పాల్గొన్నట్లు నిర్వాహకులు మీడియాకు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారితో పాటు, సీఆర్పీ పురుషోత్తం చారి, ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులు, నాగేందర్, విజయ యాదవ్, చంద్ర శేఖర్, సాయి, విద్యార్థిని విద్యార్థులు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, విద్యా శాఖ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీఎన్ఆర్కేఎస్ టౌన్ అధ్యక్షుడుగా గంధమల్ల కిష్టయ్య

బచ్చన్నపేట, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): బచ్చన్నపేట భవన నిర్మాణ రంగాల కార్మిక సంఘం టౌన్ అధ్యక్షుడుగా గంధమాల కిష్టయ్యను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది ఉపాధ్యక్షుడుగా రాగిరి సత్యనారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శిగా గంధమల్ల నరేష్, సహాయ కార్యదర్శిగా ఇరుగు మహేందర్, కోశాధికారిగా కుక్కుడాల పాండురంగం, ఆర్గనైజర్‌గా గుడ్డ మనోహర్‌లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు, టౌన్ అధ్యక్షుడు గంధమల్ల కిష్టయ్య మాట్లాడుతూ.. భవన కార్మికులకు ఏలాంటి సమస్యలు వచ్చిన తమ ముందుండి పరిష్కరిస్తానని వెల్ఫేర్ బోర్డును ప్రవేట్ సంస్థలకు అప్పగించకుండా ప్రభుత్వ పరంగా సంక్షేమ పథకాలు అమలుపరచాలని 50 సంవత్సరాలు నిండిన కార్మికుడికి 5000 పెన్షన్ ఇవ్వాలని కార్మికుల బ్రతుకున్నంత వరకు కార్డును కొనసాగించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ఎద్దు నాగయ్య, అల్వాల ఎల్లయ్య, కుకుడాల పుల్లయ్య, అల్వాల నాగరాజు, రాగిర్ మురళి, గంధమాల జంపెయ్య, టేకులపల్లి సంపత్, కర్రె రవికుమార్ సిద్దులు, కేశయ్య, కిషన్, జంధ్యాల ఉపేందర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి అమావాస్య నాడు తుర్కపల్లిలో అన్నదానం

శామీర్‌పేట, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): తుర్కపల్లి గ్రామంలో ప్రతి అమావాస్య నాడు అన్నప్రసాద వితరణ చేస్తున్న ఆర్యవైశ్యులు. ఆదివారం తుర్కపల్లి ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు భవనసి శివరాజయ్య ఆధ్వర్యంలో అన్న ప్రసాద కార్యక్రమం జరిగింది. ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా అధ్యక్షుడు వెల్ల రమేష్ గుప్తా, ప్రధాన కార్యదర్శి బచ్చు నాగేష్ గుప్త, ప్రధాన కార్యదర్శి కేదార్నాథ్, కార్యనిర్వాహణ కార్యదర్శి చంద్రశేఖర్, జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు చందా నాగభూషణంగుప్తా, మేడ్చల్ మార్కెటింగ్ డైరెక్టర్ పెద్ది శ్రీనివాస్ గుప్తా, మాజీ సర్పంచ్ జ్యోతి సత్యనారాయణగుప్త, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు గుడాల ప్రవీణ్ కుమార్ గుప్తా, బి వెంకయ్యగుప్తా, పాల్గొన్నారు.

స్వామియే శరణమయ్యప్ప ఘోషతో మర్మోగిన బాబాగూడ

- అట్టహాసంగా అయ్యప్ప 18వ మహా పడిపూజ

- హాజరైన ఎమ్మెల్యే మల్లారెడ్డి

శామీర్‌పేట, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): స్వామియే శరణమయ్యప్ప శరణు ఘోషతో బాబాగూడ గ్రామం మారుబోగింది. ఆదివారం శామీర్‌పేట మండలం బాబాగూడ గ్రామంలో శబరిమళ సన్నిధానం తంత్రి మహేష్ మోహన్నారు ఆధ్వర్యంలో భాచుపల్లి మధుసూదనరెడ్డి, సింగిరెడ్డి మాధవరెడ్డిల 18వ మహాపడి పూజ అట్టహాసంగా జరిగింది. స్వామివారి ఉత్సవమూర్తిని శనివారం రాత్రి బాబాగూడ గ్రామంలోని ప్రధాన వీధుల గుండా ఊరేగింపు నిర్వహించారు. ఆదివారం తెల్లవారుజామున నుండి బాబాగూడ పరిధిలోని హనుమాన్ దేవాలయం వద్ద అయ్యప్ప స్వామి 18 వ పడిపూజ నిర్వహించేందుకు అతి సుందరంగా వేదికను ఏర్పాటు చేశారు. అక్కడే 18 మెట్లను ఏర్పాటు చేసి పెద్దపులి ఈశ్వర గురుస్వామి భజన మండలి ఆధ్వర్యంలో భక్తి గీతాలు ఆలపించి దీక్ష పూనిన అయ్యప్ప స్వాములతో పాటు భక్తులు పరవశించిపోయారు. మహా పడిపూజ నిర్వహించేందుకు శబరిమలై నుంచి శబరిమళ సన్నిధానం తంత్రి మహేష్ మోహన్నారు విచ్చేశారు. ఈ మహా పడిపూజలో మాజీ మంత్రి, మేడ్చల్ ఎమ్మెల్యే చామకూర మల్లారెడ్డి విచ్చేసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శామీర్‌పేట, మూడుచింతలపల్లి, అల్వాల్, తూంకుంట మున్సిపాలిటీ లతోపాటు వివిధ మండలాల నుంచి అయ్యప్ప స్వాములు పాల్గొన్నారు.

మాల మహానాడు సింహగర్జనకు తరలిన శ్రేణులు

శామీర్‌పేట, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): ఉమ్మడి శామీర్‌పేట మండలం నుండి మాల మహానాడు శ్రేణులు హైదరాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగే మాల సింహగర్జనకు భారీగా తరలి వెళ్లారు. అలియాబాద్, శామీర్‌పేట్, ఉప్పర్‌పల్లి, లాల్ గాడి మలక్‌పేట్‌లో ఉన్న బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు పూలమాల వేసి బయలుదేరడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి మాల మహానాడు మండల అధ్యక్షుడు బొమ్మర్ల నాగరాజు మాట్లాడుతూ.. మాలలు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అత్యధికంగా ఉన్నారని, మాలల చరిత్ర ఎవరు చేరిపివేయలేర అని మాలల మీద చేస్తున్న విషప్రచారం మానుకోవాలని ఎన్నో ఉద్యమాలకు మాలలు నేతృత్వం

వహించారని సమాజ హితం కోరే వ్యక్తులు వారు అని అన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమం సమయంలో కూడా మాలలు ముందు ఉండి ఉద్యమం చేశారు అని గుర్తు చేశారు. దేశాన్ని పెత్తందార్లు పరిపాలించాలని ఆనాటి నుండి విభజించు పాలించు అనే సూత్రాన్ని అమలు చేస్తున్నారు. నేడు అదే జరిగింది. వర్గీకరణ పేరుతో అగ్రవర్ణాలు రాజకీయ పబ్బము గడుపుతున్నారు. నాడు బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ కల్పించిన రిజర్వేషన్లకు మాత్రమే ఈ రాజకీయ పార్టీలు అమలు చేస్తున్నవి తప్ప ఎ ఒక్క అగ్ర పార్టీ నాయకులు రిజర్వేషన్లు పెంచే ప్రయత్నం చేయలేదు వారికి మాల మాదిగలు కలిసి ఉంటే వారి రాజకీయ భవిష్యత్తు శూన్యము అని తెలిసి వర్గీకరణ ద్వారా మాల మాదిగలను విడదీయాలని కోరుతున్నారు. మాలలకు జరుగుతున్న ఆర్థిక, సామాజికంగా, రాజకీయ అన్యాయాలకు ఎదిరించడానికి ఈ మాలల బహిరంగ సభ అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాల మహానాడు జిల్లా అధ్యక్షుడు కందుల శ్రీనివాస్, పొలమళ్ళ మురళి కృష్ణ, దళిత సేన మండల అధ్యక్షుడు వజ్జల మురళి, నీరుడి బాలేష్, నాయకుడు బాలు, లింగం, రమేష్, సుధాకర్, లక్ష్మణ్, కృష్ణ, స్వామి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్కారు బడులలోనే అక్షరమాల

- ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్

నందిగామ, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన ప్రజాపాలన ప్రజా విజయోత్సవాల్లో భాగంగా రంగారెడ్డి జిల్లా నందిగామ మండల కేంద్రంలోని జడ్పీ హై స్కూల్ నందు నిర్వహించిన వ్యాసరచన పోటీల విజేతలకు బహుమతుల ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్ హాజరయ్యారు. అందులో భాగంగా చేగూరు గ్రామ పాఠశాల నుండి ఉత్తమ వ్యాసరచన బహుమతిని గెలుచుకున్న విద్యార్థి విశ్వతేజకు బహుమతిని ప్రదానం

చేసిన ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్. వ్యాసరచన పోటీల విజేతలకు ఎమ్మెల్యే అభినందించారు. అనంతరం నందిగామ గ్రామ బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకుడు కటికే నర్సింగ్ ఎమ్మెల్యే సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్వో రాజేశ్వర్, ఎంఈఓ, ఎంపీడీఓ సుమతి, మంకాల శ్రీశైలం, ఆవుల శివ, కొమ్ము కృష్ణ, జంగ నర్సింలు, జిల్లెల రాంరెడ్డి, జిల్లెల బాల్ రెడ్డి, చంద్రపాల్ రెడ్డి, దేపల్లి కుమార్, మీసేవ నర్సింహ, బండ గణేష్, శివగల్ల సుమన్, కావలి కృష్ణ, పిట్టల రాములు, టైలర్ కృష్ణ, కుందారం వెంకటరెడ్డి, న్యాయవాది అంజి యాదవ్, బి లింగం, కేశమోని ఆంజయ్య, ఎర్రగారి రమేష్, జాంగారి రాములు, ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా అయ్యప్ప మహాపడిపూజ

- వందలాదిగా తరలివచ్చిన స్వాములు

- భక్తి పరవశంలో మునిగిపోయిన భక్తజనం

పినపాక, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): శరణు ఘోషలతో మారుమోగిన ఈ బయ్యారం, పోతిరెడ్డిపల్లి, మండల పరిధిలోని పోతిరెడ్డిపల్లి ప్రభుత్వ పాఠశాల ఆవరణలో అయ్యప్పస్వామి మహా పడిపూజ శనివారం రాత్రి ఎంతో అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ పడిపూజకు పినపాక మణుగూరు, కరకగూడెం తదితర ప్రాంతాల నుండి అయ్యప్ప, శివ, భవాని గోవింద స్వాములు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. ముందుగా గణపతి పూజ కలశం పూజలు అనంతరం సాంబ, సిద్దల హుస్సేన్, గురుస్వాముల మధురతి మధురా గానంతో భక్తులను, స్వాములను భక్తి పరవశంలో మునిగిపోయారు. శరణు శరణు శరణు అయ్యప్పస్వామి అనే గానంతో బయ్యారం, పోతిరెడ్డిపల్లి ప్రాంగణం అంతా మారుమోగిపోయింది. అయ్యప్ప స్వామి అభిషేక కార్యక్రమం ఎంతో కన్నుల పండుగ సాగింది. మేము కోరిన కోరికలు తీరాలంటూ పదునెట్టంబడి వద్ద భక్తులు పూజలు చేసి కొబ్బరికాయలు కొట్టారు. అనంతరం అభిషేకం పూజలు చేసిన స్వాముల వారి తీర్థ, ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రవి గురుస్వామి, భరత్ గురుస్వామి, అశోక్, వీరబాబు జగదీష్, సిద్ధు, బాను, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాలల సింహగర్జనకు తరలిన మాలలు

నర్సింహుల పేట, డిసెంబర్01(నినాదం న్యూస్):ఎస్సీ వర్గీకరణకు వ్యతిరేకంగా సికింద్రబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరిగే మాలల సింహ గర్జన బహిరంగ సమావేశానికి మాల మహానాడు రాష్ట్ర నాయకుడు గుండాల భిక్షం ఆధ్వర్యంలో బయలుదేరారు. మండల కేంద్రంలోని డా బీఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి మాల మహానాడు రాష్ట్ర నాయకుడు గుండాల భిక్షం పూల మాల వేసి సికింద్రబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరిగే సింహ గర్జన సమావేశానికి బయలుదేరారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎస్సీ వర్గీకరణ పై ఆగస్ట్ ఒకటవ తేదీన సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చిన ఎస్సీ వర్గీకరణ తీర్పు రాష్ట్రాలు చేసుకోవచ్చని తీర్పు ఇవ్వడం, వర్గీకరణ సాధ్యం కాదని తెలిసి న్యాయమూర్తులు తీర్పు ఇచ్చారని, దీనికి గల కారణం రాజ్యాంగంలో 341వ ఆర్టికల్ ప్రకారం ఎస్సీ వర్గీకరణ సాధ్యం కాదని, ఎస్సీ వర్గీకరణ అంశము పార్లమెంట్‌లో 2/3 వంతు మెజార్టీ ఆమోదించిన తర్వాత 341 ఆర్టికల్ సవరించడానికి అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. ఎస్సీ మాల సామాజిక వర్గం అయిన మేము అన్ని వర్గాలను, అన్ని మతాలను అభివృద్ధి చెందాలని కోరుకుంటున్నామని, విద్యా సంస్థలలో, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో ప్రైవేట్ సంస్థలలో, ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ రిజర్వేషన్ అమలు పరచడం మా యొక్క ప్రధమ డిమాండ్ అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బేతమల్ల రమేష్, శంకర్, వెంకన్న, భద్రయ్య, రాజ్యలక్ష్మీ, మంజుల, సువాసిని, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూర్వ విద్యార్థుల అపూర్వ కలయిక

నర్సింహులపేట, డిసెంబర్01 (నినాదం న్యూస్): మండల కేంద్రంలోని శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయ సన్నిధిలో ఆదివారం పూర్వ విద్యార్థుల అపూర్వ కలయిక ఘనంగా జరిగింది. చిన్నతనంలో ఆడి పాడిన క్షణాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఆనందంగా గడిపారు. నర్సింహులపేట ఉన్నత పాఠశాలలో 2002-03 విద్యా సంవత్సరం లో విద్యను అభ్యసించిన పదవతరగతి పూర్వపు విద్యార్థులు అందరూ ఒకచోట కలుసుకొని ఆనందంగా గడిపారు. విద్యను నేర్పించిన గురువులను మల్లారెడ్డి సోమిరెడ్డి, యల్లా రెడ్డి, రవిశంకర్, విష్ణువర్ధన్ రావు, శ్రీనివాస్, బుచ్చిరెడ్డి, అన్వర్, ఈఠగాని భిక్షం, శ్రీనివాస్, అటెండర్ ఇద్దయ్యలను జ్ఞాపిక శాల్వలతో ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం అందరూ కలిసి అలనాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకున్నారు. 21ఏళ్ల తర్వాత కలిసిన వారందరూ ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో ఆనందంగా గడిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో బండి రమేష్, చిట్యాల నరేష్, ఆకుతోట నర్సయ్య, కదుదుల సమ్మయ్య, దాసరోజు శేషుకుమార్, భూక్యా రవి, బీసంపల్లి రమేష్, రవి కుమార్, కరుణ, స్వాతి, ప్రవంతి, యామిని, హుస్సాన్ పాషా, యాకుబ్ పాషా, చంద్రశేఖర్, రామాచారి, రాకేష్ రెడ్డి, అశోక్, రాంమూర్తి, రాజు, యాకూబ్ రెడ్డి, సమ్మెట ప్రభాకర్, ధర్మారావు బాబు, ప్రేమ్ కుమార్, లింగన్న, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజ్యాంగ స్ఫూర్తితో సామాజిక న్యాయాన్ని సాధిద్దాం

-మాజీ చైర్మన్ బర్రె జహంగీర్

భువనగిరి టౌన్ డిసెంబర్ 1 (నినాదం న్యూస్):భారత రాజ్యాంగ స్ఫూర్తితో అణగారిన వర్గాల ప్రజలకు సామాజిక న్యాయం సాధిద్దామని భువనగిరి మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ బర్రె జహంగీర్ అన్నారు. స్థానిక బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద భారత రాజ్యాంగ పుస్తకాల ప్రదర్శన కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారతీయ రాజ్యాంగం అమల్లోకి వచ్చిన తర్వాత అణగారిన వర్గాల ప్రజలకు అన్ని రంగాలలో హక్కులు, అవకాశాలు దక్కుతున్నాయని ఇందుకోసం బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ చేసిన కృషి మరువలేనిదని అన్నారు. బానిస వ్యవస్థ నుండి విముక్తి చేసి విద్యా, ఉద్యోగ, రాజకీయ, రంగాలలో సమాన అవకాశాలు కల్పిస్తే పాలకుల నిర్లక్ష్యం వల్ల ఇప్పటికి కూడా అంతరాలు ఉన్నాయని ఇకనైనా సామాజిక న్యాయం దిశగా అడుగులు వేయాలని డిమాండ్ చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో దళిత ఐక్యవేదిక అధ్యక్షుడు బట్టు రామచంద్రయ్య, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పొత్నక్ ప్రమోద్ కుమార్, కౌన్సిలర్ ఈరపాక నర్సింహ, ప్రజా పర్యవేక్షణ కమిటీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ సురుపంగ శివలింగం, మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి ఇటుకల దేవేందర్, ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ నాగరం శంకర్, పూలే అంబేద్కర్ నాలెడ్జ్ సెంటర్ ప్రతినిధి బానోతు భాస్కర్ నాయక్, గ్యాస్ చిన్న, నీలం నర్సింహ లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలను మోసం చేసింది

-బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు పడాల శ్రీనివాస్

తుర్కపల్లి మండలం డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్): ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలను మోసం చేసిందని ఆరు గ్యారెంటీలు, 66 మోసాలతో పాలన కొనసాగిస్తుందని బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు పడాల శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఆదివారం తుర్కపల్లి మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు శత్రు నాయక్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర పార్టీ పిలుపు, మేరకు గ్రామ గ్రామాన బైక్ ర్యాలీని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన బైక్ ర్యాలీకి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వృద్ధులకు రూ.4,000 ఫింషన్ ఇవ్వకుండా రైతులకు రైతు భరోసా, రైతు కూలీలకు 12 వేల రూపాయల ఇవ్వకుండా మహాలక్ష్మి పథకం కింద కళ్యాణ లక్ష్మి పథకానికి తులం బంగారం, మహిళలకు 2500 ఇవ్వకుండా సంవత్సరం కాలంగా ఒక్క ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కూడా ఇవ్వకుండా డిక్లరేషన్ల పేరుతో ఓట్లు దండుకొని 100 రోజుల్లో ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేస్తామని తెలంగాణ ప్రజలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి నైతిక అర్హత లేదని వెంటనే దిగిపోవాలని డిమాండ్ చేశారు .ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు యాట పెంటయ్య, రాష్ట్ర గిరిజన మోర్చా అధికార ప్రతినిధి నరేందర్ నాయక్, జిల్లా అధికార ప్రతినిధి మేకల శ్రీనివాస్, మాజీ మండల అధ్యక్షుడు కొక్కొండ లక్ష్మీనారాయణ గౌడ్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి, ఏదుముల్ల ఆంజనేయులు, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఆకుల రమేష్, ఆకుల సైదులు సీనియర్ నాయకులు చిన్న చలమయ్య, డొంకని రాజు గౌడ్, జిల్లా గిరిజన మోర్చా ఉపాధ్యక్షుడు శంకర్ నాయక్, మేకల పాండు, కానుగంటి భాస్కర్, శ్రీకాంత్ నాయక్, గోనె కృష్ణ, భీమారం కనకయ్య, చాంద్ పాషా బిక్షపతి ,అశోక్, గణేష్, మోహన్, కృష్ణ, వేణు, బాను, వెంకటేష్, జంగయ్య, రాము, విజయ్, మల్లేష్, ప్రభాకర్, ప్రసాద్, శోభన్ బాబు, నరసింహ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూసి నీటి కాలుష్యాన్ని అరికట్టాలి..

-సిపిఎం రాష్ట్ర కమిటి సభ్యురాలు బట్టుపల్లి అనురాధ

భువనగిరి, డిసెంబరు 1(నినాదం న్యూస్): మూసి నీటి కాలుష్యాన్ని అరికట్టి ప్రత్యామ్నాయంగా గోదావరి నీటిని అందించాలని, బునాదిగాని కాలువ, భీమలింగం, పిలాయిపల్లి కాలువల సాధన కోసం వాటిని త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని నిరంతరం పోరాటాలు నిర్వహించింది సిపియం పార్టీ అని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యురాలు బట్టుపల్లి అను రాధ తెలిపారు. ఆదివారం భువనగిరి పట్టణంలో ఇంటింటికి సిపిఎం రెండు రోజుల కార్యక్రమాన్ని బంజారాహిల్స్ కాలనీలో బట్టుపల్లి అనురాధ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ జిల్లాలో మూసీ మురికినీటి సమస్యపై, జిల్లా ప్రజా సమస్యల పైన సిపిఎం ఆధ్వర్యంలో జిల్లా వ్యాపితంగా నెల రోజులపాటు పాదయాత్ర నిర్వహించి పోరాడింది. జిల్లాలో ఏకైక పార్టీ సిపిఎం అని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు వందలాది మందితో రెండు రోజులపాటు వంట వార్పులతో నిద్రలు చేసి ప్రభుత్వాన్ని మేల్కొల్పింది. సిపి యం పార్టీ అని గుర్తుచేశారు. దేశ వ్యాపితంగా బీజేపీ రైతు, కార్మిక వ్యతిరేక చట్టాలపై, కార్పోరేట్ విధానా లపై పోరాటాలు నిర్వహించడంలో సిపియం పార్టీ ముందుండి పోరాడు తుందన్నారు.ప్రజలు సిపిఎం ప్రజా ఉద్యమాలకు ఆర్థిక సహకారం అందిం చాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. చౌటుప్పల్‌లో జరిగే సిపిఎం జిల్లా మహాసభల సంద ర్భంగా డిసెంబర్ 15న వేలాదిమం దితో బహిరంగ సభ నిర్వహించడం జరుగుతుందని, బహిరంగ సభ సమీకరణకు, మహాసభల నిర్వహణకు, భవిష్యత్ ఉద్యమాలకు ఇంటింటికి సిపిఎం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నా మని ప్రజలంత ఆర్థికంగా సహాయ సహకారాలు అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ (యం) జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు మాటూరి బాలరాజ్ గౌడ్, కల్లూరు మల్లేశం, దాసరి పాండు, పట్టణ కార్యదర్శి మాయ కృష్ణ, జిల్లా కమిటి సభ్యులు బొలగాని జయరాములు, రాచకొండ రాములమ్మ, మండల కార్యదర్శులు పోతరాజు జహంగీర్, కొల్లూరు ఆంజనేయులు, ర్యాకల శ్రీశైలం, గాడి శ్రీను, పల్లెర్ల అంజయ్య, జిల్లా నాయకులు లావుడ్య రాజు, చింతల శివ, బోడ భాగ్య, కల్లూరి నాగమణి, సిలివేరు ఎల్లయ్య,అంజయ్య, కొండ అశోక్, మహేందర్, భాస్కర్, డానియెల్, లలిత, కిరణ్, శ్రవణ్, లక్ష్మయ్య, యాదయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. దేశ వ్యాపితంగా బీజేపీ రైతు, డిసెంబర్ 15, 16, 17 తేదీలలో చౌటుప్పల్‌లో జరిగే సిపిఐ (యం) జిల్లా మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని సిపిఐ (యం) రాష్ట్ర కమిటి సభ్యురాలు బట్టుపల్లి అనురాధ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

బీర్ల సహకారంతో మండలానికి మహర్దశ

-ఏళ్లుగా ఎదురు చూస్తున్న కలలు నెరవేరిన వేళ

బొమ్మలరామారం (నినాదం న్యూస్): మండలంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ హయాంలో ఆలేరు శాసనసభ్యులు ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల ఐలయ్య నేతృత్వంలో మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి సహకారంతో మండలంలోని హాజీపూర్ నుండి బొమ్మలరామారం కాజీపేట చౌరస్తా నుండి జలాల్పూర్ రోడ్డు పలు గ్రామాలకు ఎన్నో ఏళ్లుగా రోడ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్న పలు గ్రామాల ప్రజలకు ఏలుగా ఎదురుచూస్తున్న కళ బీర్ల ఐలయ్య సహకారంతో నెరవేరుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా భువనగిరి మార్కెట్ కమిటీ మాజీ డైరెక్టర్ రామిడి రామిరెడ్డి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ హాజీపూర్ వాసిగా బిర్లా ఐలయ్యకు రుణపడి ఉంటామని అన్నారు హాజీపూర్ గ్రామస్తుల చిరకాల వాంఛ నేడు నెరవేడుతున్న సందర్భంలో గ్రామ ప్రజలు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు బ్రిడ్జి నిర్మాణంతో హాజీపూర్ గ్రామ వాసులకు భువనగిరి వెళ్లేందుకు మంచి వెసులుబాటు కలిగిందని రైతులు పండించిన పంటను భువనగిరి తీసుకువెళ్లేందుకు రోడ్డు మార్గం లేకపోవడంతో చాలా ఇబ్బందులు పడేవారని ఇప్పుడు ఆ సమస్య తీరిందని అన్నారు. త్వరలోనే హాజీపూర్ గ్రామానికి భువనగిరి పట్టణ నుండి బస్సు సౌకర్యం కూడా ఏర్పాటు అవుతుందని అన్నారు.

ఘనంగా పోలీస్ కిష్టయ్య వర్ధంతి

గుండాల, డిసెంబర్1 (నినాదం న్యూస్):మండల కేంద్రంలోని ముదిరాజ్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ మలిదశ ఉద్యమకారుడు పోలీస్ కిష్టయ్య 15వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముదిరాజ్ సంఘం మండల అధ్యక్షుడు నాగారపు రమేష్,మత్స్య కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర సభ్యులు పోతరబోయిన సత్యనారాయణ,మండల యూత్ అధ్యక్షుడు యాట రాజు,కాదరి లక్ష్మయ్య, బండారి యాకన్న,సోప్పరి రాజు, నల్ల లక్ష్మీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పునరుత్పాదక శక్తి వనరులపై వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహణ

తుర్కపల్లి మండలం డిసెంబర్ 01 (నినాదం న్యూస్): తుర్కపల్లి మండల కేంద్రంలోని విద్య వనరుల కేంద్రంలో ఎంఈఓ మాలతి ఆధ్వ ర్యంలో ప్రజాపాలన, ప్రజా విజయోత్సవాల సంద ర్భంగా మండలంలోని పాఠశాలల విద్యార్థులకు వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పునరుత్పాదక శక్తి వనరులు అనే అంశంపై వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించినారు. మొదటి బహుమతి క్రాంతి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల వాసాలమర్రి, ద్వితీయ బహుమతి జానకి కస్తూరిబా పాఠశాల రాంపూర్, తృతీయ బహుమతి భవిత జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల గంధ మల్ల విద్యార్థులు గెలుపొందినట్లు తెలిపారు. ఈరోజు నిర్వహించిన పోటీల్లో గెలుపొందిన వారిని జిల్లా స్థాయి వ్యాసరచన పోటీలకు పంపనున్నట్లు ఎంఈఓ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు రవీందర్, సి ఆర్ పి లు భాస్కర్, చందర్, వీరస్వామి, శారద, ఎమ్మార్సీ సిబ్బంది శ్రీనివాస్, నవిత, ఎండి జహంగీర్, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.