

అమరావతిలో కీలకమైన ఆస్పత్రి, కాలేజీ ఏర్పాటుకు ముందడుగు స్థలాన్ని పరిశీలించిన అధికారులు



వివరాలు 5లో

3న సదరం స్టాల్ బుకింగ్ చేసుకోవాలి....

పెద్దపల్లి, (నినాదం): దివ్యాంగుల వైద్య నిర్ధారణ పరీక్షల కోసం డిసెంబర్ 3న మంగళవారం ఉదయం 11-35 గంటల నుండి మీ సేవా కేంద్రాల్లో స్టాల్ బుక్ చేసుకోవాలని జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి ఆర్.రవీంద్ర్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కొత్తగా సదరం సర్టిఫికేట్ కావాల్సిన వారు, తాత్కాలిక సదరం సర్టిఫికేట్ ఉన్నవారు రెన్యూవల్ కొరకు దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని, సదరం క్యాంప్ మొదటి గురువారం డిసెంబర్ 5న, మూడవ గురువారం డిసెంబర్ 19న పెద్దపల్లి జిల్లా ఆసుపత్రిలో, రెండవ గురువారం డిసెంబర్ 12 న, చివరి శుక్రవారం డిసెంబర్ 27న గోదావరిఖని జనరల్ ఆసుపత్రిలో నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు.

వివరాలు 2లో

మాట మార్చడంతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పీహెచ్డీ

ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ఒకలా.. ఇప్పుడు ఒకలా రేవంత్

రెండు నాలుగు ఆణిముత్యాల విడుదల.. రైతుబంధు ఇస్తామని ఎగ్గొట్టాడు : మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్: పూటకో మాట మార్చడం.. మాట మార్చడంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పీహెచ్డీ పూర్తి చేశారని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు సెట్టెర్లు చేశారు. రేవంత్ ఏడాది పాలన పూర్తవుతున్న సందర్భంగా రేవంత్ రెండు నాలుగు ఆణిముత్యాలను తెలంగాణ భవన్ వేదికగా హరీశ్ రావు విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ.. రైతుబంధు, బతుకమ్మ చీరలు, ఎల్ఆర్ఎస్,

పోటీ పరీక్షల వాయిదా, కులగణన సర్వే కూల్చివేతలు, ఏక పోలీసు, మద్యం అమ్మకాలు, కాశేశ్వరం ప్రాజెక్టు, సోనియా గాంధీ ఫిరాయింపులు, ఫిరాయింపులు, శిలాఫలకాలు, పేపర్ యాక్స్, మూసీ అభివృద్ధి, అడ్వైజరీ కేబినెట్ హెల్సాదా, యూట్యూబ్ చానెల్స్, ప్రజాస్వామ్య పునరుద్ధరణ, బూటకపు ఎన్కౌంటర్లపై రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడిన డబుల్ సాండర్స్ను హరీశ్ రావు వీడియో ఆధారాలతో ప్రజలకు చూపించారు.



పై అంశాలపై ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ఏం మాట్లాడినాడు.. అధికారంలోకి వచ్చాక ఏం మాట్లాడినాడు అనే విషయాలను కళ్లకు కట్టినట్లు తెలిపారు హరీశ్ రావు. కేసీఆర్ రెండు పంటలకే రైతుబంధు ఇస్తున్నాడు.. మేం అధికారంలోకి వస్తే మూడు పంటలకు రైతుబంధు ఇస్తామన్న రేవంత్ వ్యాఖ్యలను హరీశ్ రావు గుర్తు చేశారు. ఇక మంచి డిజైన్లతో ప్రతి ఆడబిడ్డకు రెండు చీరలు పంపిణీ చేస్తామన్న విషయాన్ని కూడా గుర్తు చేశారు హరీశ్ రావు. ఎల్ఆర్ఎస్ విషయంలో రేవంత్ రెడ్డి మాట మార్చిన తీరును కూడా వివరించారు.

వివరాలు 4లో

కూలి రేట్లు వెంటనే పెంచాలి

సివిటియు జిల్లా కార్యదర్శి ఎరవెల్లి ముత్యంరావు.... మహిళా కార్మికుల నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక...



సుల్తానాబాద్, (నినాదం న్యూస్): రైస్ మిల్లల్లో పనిచేస్తున్న మహిళా కార్మికుల కూలి రేట్లు వెంటనే పెంచాలని సివిటియు జిల్లా కార్యదర్శి ముత్యంరావు డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ కేంద్రంలోని శాస్త్రినగర్ ఆంజనేయస్వామి ఆలయం వద్ద తాండ్ర అంజయ్య అధ్యక్షతన మహిళా కార్మికుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కార్యదర్శి హాజరై మాట్లాడుతూ, రైస్ మిల్లల్లో పనిచేస్తున్న మహిళా కార్మికులకూలి రేట్లు వెంటనే పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు.

వివరాలు 2లో

కోకాకోలా కంపెనీని ప్రారంభించిన సిఎం రేవంత్

సిద్దిపేట: సిద్దిపేట జిల్లా బండ తిమ్మాపూర్లో రూ.1000 కోట్లతో నిర్మించిన కోకాకోలా కంపెనీని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. అనంతరం ప్లాంట్లో కలియతిరిగారు. కూల్ డ్రింక్ తయారీ వివరాలను అక్కడి సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి సీఎంగా భార్యతలు చేపట్టిన తర్వాత గజేట్ల నియోజకవర్గంలో పర్యటించడం ఇదే తొలిసారి. సిఎం వెంట మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, శ్రీధర్ బాబు, కొండా సురేఖ ఉన్నారు. సిఎం పర్యటన సందర్భంగా కంపెనీలోకి కాంగ్రెస్ నేత నర్సారెడ్డిని పోలీసులు అనుమతించకపోవడంతో కార్యకర్తలు ఆందోళనకు దిగడంతో స్వల్ప ఉద్రిక్తత నెలకొంది. కంపెనీ గేటు ధ్వంసం చేసి కార్యకర్తలు లోపలికి దూసుకుపోయారు.

హైదరాబాద్ను కాపాడాలనే హైద్రా

- హైద్రాకు తూట్లు పొడిచే ప్రయత్నాలు
- బీఆర్ఎస్ సినిమాకు శుభం కార్డు పడింది
- సమగ్ర సర్వేను అలకెక్కించిన బీఆర్ఎస్
- తెలంగాణ ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ విమర్శలు

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ను కాపాడాలనే ఉద్దేశంతోనే హైద్రాను తీసుకువచ్చామని తెలంగాణ ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ తెలిపారు. దీనికి కూడా తూట్లు పొడిచేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. హైదరాబాద్ సీఎల్పీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... కొన్నేళ్లపాటు కేబినెట్లో మహిళలకు చోటు కల్పించని పార్టీ బీఆర్ఎస్ అని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో సమగ్ర సర్వే చేయించి ఆ తర్వాత దానిని అలకెక్కించారని విమర్శించారు. బీసీలకు బీఆర్ఎస్ అనుకూలమా? కాదా? చెప్పాలని నిలదీశారు.

దామాషా పద్ధతిలో రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ ఫలాలు దక్కాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అందుకే తాము బీసీ గణన చేపడుతున్నట్లు చెప్పారు. బతుకమ్మ చీరల పేరిట గత ప్రభుత్వం నేతనల్ల జీవితాలను ఆగం చేసిందన్నారు. సూరత్ నుంచి చీరలను తెచ్చి ఇచ్చారని మండిపడ్డారు. ఆ చీరలు కూడా మహిళలు కట్టుకోవడానికి ఉపయోగపడలేదని... వంటచేలలో బెదురు పెట్టేందుకు ఉపయోగపడ్డాయని విమర్శించారు. ఒక్క డీఎస్సీ ఇవ్వని ప్రభుత్వం కేసీఆర్ అన్నారు. గ్రూప్-1 పేపర్లు లీక్ చేసిన చరిత్ర ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. బీఆర్ఎస్ సినిమాకు శుభం కార్డు పడిందని చురక అంటించారు.



సందీప్ పై దాడి చేసిన వ్యక్తులను వెంటనే అరెస్టు చేయాలి



ధర్మారం నవంబర్ 2 (నినాదం న్యూస్): ఆదివారం రోజున పెద్దపల్లి కాంటెస్ట్ పార్లమెంట్ ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి కట్రూరి సందీప్ పైన కమాన్సుయర్ మండలం గుండారం గ్రామానికి చెందిన ముగ్గురు వ్యక్తులు రాత్రి 9 గంటల సమయంలో సందీప్ ఇంటి మీదికి వెళ్లి ఇసుప రాడ్లతో దాడి చేసి గాయపరిచి అడ్డుపెట్టిన తన కుటుంబ సభ్యులు మహిళలపై దాడి చేయడం హేయమైన చర్యగా భావిస్తున్నాం, బాధ్యులపై ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసుతోపాటు హత్య ప్రయత్నం కేసు నమోదు చేసి వెంటనే అరెస్టు చేసి రిమాండ్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. అట్లాగే సందీప్ కుటుంబానికి పోలీస్ శాఖ వారు రక్షణ కల్పించాలని కోరుచున్నాము. ఈ కార్యక్రమాలలో అంబేద్కర్ సంఘం సీనియర్ నాయకులు పెరిక బానేష్, బొల్లి నందయ్య, సుంపు మల్లేశం, మండల గౌరవ అధ్యక్షులు రెడ్డపాక పోశయ్య, ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ సంఘం మండల అధ్యక్షులు కాంపెల్లి జీవన్, ఎమ్మార్సీఎస్ నాయకులు కంపెల్లి రాజయ్య, దూడ సురేష్, పులిపాక లక్ష్మణ్, కొత్తూరి కొమురయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిసెంబర్ 3న సదరం స్లాట్ బుకింగ్ చేసుకోవాలి.... డి.ఆర్.డి.ఓ.ఆర్.రవీందర్....

పెద్దపల్లి, (నినాదం): దివ్యాంగుల వైద్య నిర్ధారణ పరీక్షల కోసం డిసెంబర్ 3న మంగళవారం ఉదయం 11-35 గంటల నుండి మీ సేవా కేంద్రాల్లో స్లాట్ బుక్ చేసుకోవాలని జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి ఆర్.రవీందర్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కొత్తగా సదరం సర్టిఫికేట్ కావాల్సిన వారు, తాత్కాలిక సదరం సర్టిఫికేట్ ఉన్నవారు రెన్యూవల్ కొరకు దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని, సదరం క్యాంప్ మొదటి గురువారం డిసెంబర్ 5న, మూడవ గురువారం డిసెంబర్ 19న పెద్దపల్లి జిల్లా ఆసుపత్రిలో, రెండవ గురువారం డిసెంబర్ 12న, చివరి కుక్కవారం డిసెంబర్ 27న గోదావరిఖని జనరల్ ఆసుపత్రిలో నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పెద్దపల్లి జనరల్ ఆసుపత్రిలో నిర్వహించు సదరన్ క్యాంపులో శారీరక అంగ వైకల్యం గలవారు, మానసిక అంగ వైకల్యం, బుద్ధి మాన్యం ఉన్న వారు డిసెంబర్ 5న నిర్వహించు క్యాంప్ స్లాట్ కొరకు, దృష్టి లోపం, వినికిడి లోపం ఉన్నవారు డిసెంబర్ 19న నిర్వహించు క్యాంప్ స్లాట్ కొరకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. గోదావరిఖని జనరల్ ఆసుపత్రిలో నిర్వహించు సదరన్ క్యాంపులో శారీరక అంగ వైకల్యం గలవారు, మానసిక అంగ వైకల్యం, బుద్ధి మాన్యం ఉన్న వారు డిసెంబర్ 12న నిర్వహించు క్యాంప్ స్లాట్ కొరకు, దృష్టి లోపం, వినికిడి లోపం ఉన్నవారు డిసెంబర్ 27న నిర్వహించు క్యాంప్ స్లాట్ కొరకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. దివ్యాంగులు డిసెంబర్ 3న ఉదయం 11-35 గంటల నుండి మీ సేవా కేంద్రాల్లో స్లాట్ బుక్ చేసుకోవాలని, స్లాట్ బుకింగ్ అనంతరం మెడి కల్ క్యాంపులకు వచ్చే సందర్భంలో దరఖాస్తుదారులు మీసేవ సదరం స్లాట్ బుకింగ్ రసీదుతో పాటు వికలాంగత్వ పరీక్షా కాపీ, ఆధార్ కార్డు జిరాక్స్, పాస్ పోర్ట్ సైజ్ ఫోటో, వ్యక్తిగత మెడికల్ రిపోర్ట్ లను తీసుకొని రావాలని తెలిపారు. కొత్తగా సదరం సర్టిఫికేట్ కావాల్సిన వారు ఇంతకు మునుపే మీసేవ కేంద్రంలో స్లాట్ బుక్ చేసినట్లయితే మీరు ఇచ్చిన మొబైల్ నెంబర్ కు డిపార్ట్మెంట్ ద్వారా క్యాంప్ యొక్క వివరాలు మెసేజ్ ఎస్.ఎం.ఎస్. ద్వారా వస్తాయని, అట్టి మొబైల్ ఫోన్ తప్పనిసరిగా క్యాంపుకు తీసుకొని రావాలని డి.ఆర్.డి.ఓ.ఆర్.రవీందర్ ఆ ప్రకటనలో తెలిపారు.

సుప్రీంకోర్టులో స్వల్ప అగ్గిప్రమాదం

న్యూఢిల్లీ: దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టులో స్వల్ప అగ్గిప్రమాదం సంభవించింది. కోర్టు నవంబర్ 11, 12 మధ్య ఉన్న వెయిటింగ్ ఏరియాలో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. అనంతరం దట్టమైన పొగ వ్యాపించింది. వెంటనే అప్రమత్తమైన కోర్టు భద్రతా సిబ్బంది.. అగ్నిమాపక శాఖ అధికారుల సాయంతో మంటలను అదుపులోకి తెచ్చారు. ఈ ఘటనలో ఎవరినీ ఎలాంటి ప్రమాదం జరగకపోవడంతో అంతా ఊపిరిపీల్చుకున్నారు. ఫార్ట్ సర్కూల్ కారణంగానే మంటలు చెలరేగినట్లు ప్రాథమిక విచారణలో తేలింది. ఈ ఘటనతో 11వ నంబర్ గదిలో జరగాల్సిన టెంప్ విచారణలను తాత్కాలికంగా రద్దు చేశారు.

మహిళా కార్మికుల కూలి రేట్లు వెంటనే పెంచాలి....



**సిబ్బిత్యు జిల్లా కార్యదర్శి ఎరవెల్లి ముత్యంరావు....
మహిళా కార్మికుల సమావేశం నిర్వహించారు.**

సుల్తానాబాద్, డిసెంబర్ 02 (నినాదం న్యూస్): రైస్ మిల్లల్లో పనిచేస్తున్న మహిళా కార్మికుల కూలి రేట్లు వెంటనే పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం రైస్ మిల్లు మహిళా కార్మికుల సమావేశం కమిటీని 15 మందితో ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. గౌరవ అధ్యక్షులు గా తాండ్ర అంజయ్య, అధ్యక్షురాలు గా గు న్నాల అన్నపూర్ణ ప్రధాన కార్యదర్శిగా తుడిచర్ సలోని కోశాధికారిగా కల్వల

మహిళా కార్మికుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కార్యదర్శి హాజరై మాట్లాడుతూ, రైస్ మిల్లల్లో పనిచేస్తున్న మహిళా కార్మికులకూలి రేట్లు వెంటనే పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం రైస్ మిల్లు మహిళా కార్మికుల సమావేశం కమిటీని 15 మందితో ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. గౌరవ అధ్యక్షులు గా తాండ్ర అంజయ్య, అధ్యక్షురాలు గా గు న్నాల అన్నపూర్ణ ప్రధాన కార్యదర్శిగా తుడిచర్ సలోని కోశాధికారిగా కల్వల

కోభ, వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ టి.ధోని రమ, కార్యవర్గ సభ్యులుగా విజయ, గుజేటి లక్ష్మి, అంబాల సర్వ, ఉపాధ్యక్షులుగా న్యాతరి లక్ష్మి ఇరికిల వెంకటమ్మ, జనగారి ఈశ్వరి, సుధా, సులో చన, సరోజన, భూమక్క ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుమస్తాల సంఘం అధ్యక్షులు మాతంగి రాజమల్లు, మహిళా కార్మికులు ఐలమ్మ, లత, భాగ్య, సునీత, కళ్యాణి, లావణ్య, విజయ, సుభద్ర ఛాయా, మంజుల, పద్మ మహిళా కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థుల్లో విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించడానికే మ్యూస్ టాలెంట్ టెస్ట్..

సూల్ అసిస్టెంట్ డి. రామచందర్..

సుల్తానాబాద్, డిసెంబర్ 02 (నినాదం న్యూస్): విద్యార్థుల్లో విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించడానికే మ్యూస్ టాలెంట్ టెస్ట్ నిర్వహిస్తున్నారని సూల్ అసిస్టెంట్ గణిత ఉపాధ్యాయుడు డి.రామచంద్రం తెలియజేశారు. సోమ వారం పెద్దపల్లి జిల్లా ఓడల మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్

ఉన్నత పాఠశాల ల యందు రామానుజం జన్మదినాన్ని పురస్కరించు చుకునితెలం గాణ గణిత ఘోరం ఆధ్వర్యంలో మ్యూస్ టాలెంట్ టెస్టు నిర్వహించారు. మ్యూస్ టాలెంట్ టెస్టు కు ఓడల మండల పరిషత్లోని పాఠశాల లలోని పదవతరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ పోటీల్లో డి.పి. హెచ్.జి.ప. ఉన్నత పాఠశాల కనగర్తి విద్యార్థిని కొలిపాక గాయత్రీ తన ప్రతిభను చాటి ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా గణిత ఉపాధ్యాయులు డి.రాం చందర్ ని మండల విద్యాధికారి, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు యొర్రం రమేష్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.



వైద్య పోస్టుల భర్తీకి వాక్ ఇన్ ఇంటర్వ్యూ నిర్వహణ జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్..

పెద్దపల్లి, డిసెంబర్ 02 (నినాదం): డిసెంబర్ 10న ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఖాళీగా ఉన్న తొమ్మిది వైద్య పోస్టుల భర్తీకి వాక్ ఇన్ ఇంటర్వ్యూ నిర్వహిస్తున్నామని, ఆసక్తి అర్హత గల అభ్యర్థులు హాజరుకావాలని జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలో గల తెలంగాణ వైద్య విధాన పరిషత్ ఆసుపత్రిలో ఖాళీగా ఉన్న 6 సివిల్ అసిస్టెంట్ సర్వెన్

సెయిన్స్, 3 సివిల్ అసిస్టెంట్ సర్జన్, ఎం.బి.బి.ఎస్, పోస్టుల్ నో కాంట్రాక్ట్ ప్రాతిపదికన భర్తీ చేసేందుకు డిసెంబర్ 10న జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వాక్ ఇన్ ఇంటర్వ్యూ నిర్వహిస్తున్నామని అన్నారు. ఆసక్తి గల వైద్యులు తమ యొక్క దరఖాస్తు బయోడేటా తో పాటు అన్ని విద్యార్హతల ఒరిజినల్ సర్టిఫికేట్ల తో పాటు జిరాక్స్ ప్రతులు ఒక సెట్ తో హాజరు కావాలని, గైనకాలజిస్ట్,

రేడియాలజిస్ట్ జనరల్ మెడిసిన్, మతు వైద్య నిపుణులకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వ బడుతుందని, సివిల్ అసిస్టెంట్ సర్జన్ సెయిన్స్ లకు నెలకు లక్ష రూపాయలు, సివిల్ అసిస్టెంట్ సర్జన్లకు నెలకు 52,351 రూపాయల వేతనం ఉంటుందని, ఇతర వివరాలకు 949485396 నెంబర్ నందు సంప్రదించాలని జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

నరేష్ స్వామిని సన్మానించిన కార్పొరేటర్ పాన్నం....

గోదావరిఖని డిసెంబర్ 02 (నినాదం న్యూస్): రామగుండం కార్పొరేషన్ 48 వ డివిజన్ వాస్తవ్యుడు నరేష్ (ఐదవ మెట్టు) అయ్యప్ప స్వామి మహా పాదయాత్ర చేయడం జరిగింది. గత నెల అక్టోబర్ 17వ తేదీ రోజు మహా పాదయాత్ర కరీంనగర్ నుంచి గడప నాగరాజు గురుస్వామి ఆధ్వర్యంలో 108 మంది మహా పాదయాత్ర సాగించడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో 48 వ డివిజన్ నుంచి నరేష్ అయ్యప్ప (ఐదో మెట్టు) మహా పాదయాత్ర లో పాల్గొనడం జరిగినది, అక్టోబర్ 17 నాడు మొదలుపెట్టిన అయ్యప్ప పాదయాత్ర నవంబర్ 29 నాడు దర్శనం చేసుకోవడం జరిగినది. ఈ మహా పాదయాత్ర ను ముగించుకున్న నరేష్ అయ్యప్ప స్వామి ని



కార్పొరేటర్ పాన్నం విద్యా లక్ష్మణ్ గౌడ్ పూలమాలవేసి శాలవాతో సత్కరించడం జరిగినది. కార్యక్రమంలో ఒజ్జ శ్రీను, గురు స్వామి, అమ్మ రాజు గురు స్వామి, చిక్కెన్ రవి

గురు స్వామి, ఒజ్జ సురేష్ శ్రీను గురు స్వాములు టైలర్ శ్రీనివాస్ గురు స్వామి జంపయ్య గురుస్వామి 42వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ బాల రాజ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహణ....

మంథని డిసెంబర్ 2 (నినాదం న్యూస్): ముత్తూరు మండల కేంద్రంలోని మండల విద్యావనరుల కేంద్రంలో శ్రీనివాస రామానుజన్ జయంతి పురస్కారముకుని తెలంగాణ గణిత ఫోరం (టీఎంఫ్) పెద్దపల్లి ఆధ్వర్యంలో వివిధ పాఠశాల విద్యార్థులకు సోమవారం గణిత శాస్త్ర పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ పోటీల్లో మొదటి స్థానంలో మల్కాల ఇంద్రరాణి జడ్పీహెచ్ఎస్ ముత్తూరు, రెండవ స్థానంలో నక్షత్ర జడ్పీహెచ్ఎస్ ముత్తూరు, మూడో స్థానంలో యశ్వంత జడ్పీహెచ్ఎస్ ఖమ్మంపల్లి గెలుపొందారు. అదేవిధంగా సోనెటి పాఠశాలకు సంబంధించి మొదటి స్థానంలో అక్షయ మోడల్ స్కూల్, రెండవ స్థానంలో సాయికీర్తన కేజీబీవీ, మూడవ స్థానంలో సహస్ర కేజీబీవీ గెలుపొందారు. ఈ



పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు ముత్తూరు మండల అధ్యక్షులు నారాయణ రావు, ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేత్ర దానంతో యువకుని చూపు సజీవం..

నేత్ర దానంతో యువకుని చూపు సజీవం..

8 ఇంకైన్ కాలనీ, డిసెంబర్ 02 (నినాదం న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా గోదావరిఖని ద్వారాకా నగర్ కు చెందిన దొంగరి బాలకృష్ణ (36) అనే కారు డ్రైవర్ ఉరి వేసుకొని మరణించగా, ఆయన నేత్రాలను సోమవారం కుటుంబ సభ్యులు దానం చేసి, ఇద్దరు అంధులకు చూపును ప్రసాదించారు. కారు డ్రైవర్గా పని చేస్తున్న బాలకృష్ణ ఆర్థిక ఇబ్బందులు, తదితర కారణాలతో శనివారం ఇంట్లో ఉరివేసుకోగా, గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు ఉరి నుండి తొలగించి చూటూచూటూ గోదావరిఖని జీజీహెచ్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స కోసం చేర్పించారు. చికిత్స పొందుతూ బాలకృష్ణ ఆదివారం రాత్రి మృతి చెందాడు. మృతుని నేత్రాలను కుటుంబ సభ్యుల అంగీకారంతో సోమవారం సదాశయ ఫౌండేషన్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి సీహెచ్. లింగమూర్తి, పట్టణ కార్యదర్శి బోళ్ల చంద్రశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్లోని ఎల్వీ ప్రసాద్ ఐ బ్యాంక్ కు టెక్నీషియన్ సరేందర్ ద్వారా తరలించారు. విషాదంలో కూడా ఇద్దరు అంధులకు చూపును ప్రసాదించిన కుటుంబ సభ్యులను సదాశయ



ఫౌండేషన్ జాతీయ అధ్యక్షుడు టి. శ్రవణ్ కుమార్, కార్యదర్శి లింగమూర్తి, గౌరవ అధ్యక్షుడు సానా రామకృష్ణ రెడ్డి, ముఖ్య సహాయకులు నూక రమేష్, రామగుండం లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు కార్యదర్శి పి. మల్లికార్జున్, ఎల్లప్ప, కమాన్ ఫూర్ లయన్స్ క్లబ్ కార్యదర్శి శంకర్, జాతీయ కార్యదర్శి మెరుగు భీష్మచారి, ప్రతినిధులు వాసు, కవిత అనంతరాములు, లగిశెట్టి చంద్రమౌళి, చంద్రశేఖర్. రఘుపతిగౌడ్, నూతి సురేష్ తదితరులు అభినందించారు.

మండల స్థాయి గణిత ప్రతిభ పోటీలు



మంథని టౌన్ డిసెంబర్ 02 (నినాదం న్యూస్) జాతీయ గణిత దినోత్సవం సందర్భంగా మంథని పట్టణంలోని ప్రభుత్వ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల లో సోమవారం పదవ తరగతి విద్యార్థులకు మండల స్థాయి గణిత ప్రతిభ పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మండల విద్యాధికారి దాసరి లక్ష్మి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గణిత ప్రతిభ పరీక్షల ఉపయోగాల గురించి వివరించారు. ఈ పరీక్షలు నిర్వహణ ద్వారా విద్యార్థుల్లో గణిత నైపుణ్యాలను గుర్తించి వారిని మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు సహాయం చేస్తుందన్నారు. పరీక్షల ద్వారా సమయ నిర్వహణ సమస్యల పరిష్కార నైపుణ్యాలను సృజనాత్మకత లు అభివృద్ధి చెందుతాయి

అన్నారు. గణిత సూత్రాలు ప్రాక్టీస్ చేయడంతో వారి తరగతులలో విద్యార్థులు మంచి మార్కులు సాధిస్తారన్నారు. మండల స్థాయిలో గణిత ప్రతిభ పోటీల్లో తెలుగు మరియు ఆంగ్ల మాధ్యమాల నుండి 27 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ పోటీలలో తెలుగు మీడియం విభాగంలో మొదటి బహుమతి అంజన్ కుమార్ గవర్నమెంట్ హై స్కూల్, రెండవ బహుమతి పి రష్మిత జడ్పీహెచ్ఎస్ ఆరెండ్, మూడవ బహుమతి జై అభిషేక్ జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ ఆరెండ్, ఇంగ్లీష్ మీడియం విభాగంలో జెడ్పీ మరియు గవర్నమెంట్ హై స్కూల్ విభాగంలో మొదటి బహుమతి ఏ .సంజన, రెండో బహుమతి ఎన్ సాయి చరణ్, మూడవ బహుమతి కే మైత్రి, జెడ్ పి హెచ్ ఎస్ గర్వ మంథని,, రెసిడెన్షియల్

విభాగంలో మొదటి బహుమతి కె,రాన తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ రెండో బహుమతి ఎం, అజయ్ ,మూడో బహుమతి ఎన్ , మనోజ్ మైన్టీ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ గర్వ మంథని విద్యార్థిని విద్యార్థులు మండల స్థాయిలో విజేతలుగా నిలిచి జిల్లా స్థాయికి ఎంపికయ్యారు. విజేతలైన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఎంకూట దాసరి లక్ష్మి సర్టిఫికేట్స్ ప్రోత్సాహక బహుమతులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఎంఎన్.ఓ. హరి ప్రసాద్, గవర్నమెంట్ హై స్కూల్ హెడ్మాస్టర్ జె. సురేష్ కుమార్, జి భరత్ రెడ్డి, ఎన్.పరంజోతి, ఎన్ .శ్రీనివాస్,మండలంలోని గణిత ఉపాధ్యాయులు. పాల్గొన్నారు.

సీఎం పెద్దపల్లి పర్యటనను విజయవంతం చేయాలి....

కాంగ్రెస్ నాయకుడు దుగ్యాల సంతోష్ రావు



సుల్తానాబాద్, డిసెంబర్ 02 (నినాదం న్యూస్): ఈనెల 4 న పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో జరిగే ప్రజా విజయోత్సవ సీఎంసభను విజయవంతం చేయాలని శివ పల్లి మాజీ సర్పంచ్ దుగ్యాల సంతోష్ రావు కార్యకర్తలకు, ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పెద్దపల్లి పర్యటన నేపథ్యంలో జన సమీకరణ, తది తర అంశాలపై పెద్దపల్లి జిల్లా ఎలిగేడు మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎ లిగేడు మండలం నుండి సీఎం నిరుద్యోగ విజయోత్సవ బహిరంగ సభకు 5 వేల మంది జన సమీకరణ చేసి, విజయవంతం చేయాలని మండల ప్రజలను, కాంగ్రెస్ శ్రేణులను, అభిమానులను, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలను కోరారు.

విద్యార్థులకు అన్నదానం



మంథని డిసెంబర్ 2(నినాదం న్యూస్): స్థానిక ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ నయ్యద్ సలీం పుట్టిన రోజు సందర్భంగా కళాశాలలో విద్యార్థులకు సోమవారం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. పెద్దపల్లి జిల్లా ఇంటర్ విద్యాధికారిణి కల్పన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల ప్రేమానురాగాల మధ్య ప్రిన్సిపాల్ అరవై ఏళ్ళ పుట్టిన రోజు వేడుకలు జరుపుకోవడం అభినందనీయమన్నారు. అనంతరం కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు, విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు.

చల్పాక ఎన్కౌంటర్ బూటకమే...

- మృతుడు ఏగోళపు మల్లయ్య బార్య మీన ఆరోపణ

ములుగు ప్రతినిధి, (నినాదం): ములుగు జిల్లా వాజేడు మండలం చల్పాక అటవీ ప్రాంతంలో జరిగిన ఎన్కౌంటర్ బూటకమని మృతుడు ఏగోళపు సమ్యక్ అలియాస్ మధు బార్య మీన ఆరోపించారు. సోమవారం ములుగు ఏరియా ఆస్పత్రి వద్ద ఆమె మధు మృతదేహాన్ని పరిశీలించారు. అటవీప్రాంతంలో మావోయిస్టులు ఉన్నారనే సమాచారం తెలుసుకున్న పోలీసులు వారి అస్సలంలో మత్తు మందు పెట్టి మత్తులో ఎన్కౌంటర్ చేసి హత్య చేశారని ఆమె ఆరోపించారు. ఏడుగురిని కిరాతకంగా కొట్టి చంపి ఎన్కౌంటర్ చేసినట్లు చిత్రీకరిస్తున్నారని, ఇది ముమ్మాటికి బూటకపు ఎన్కౌంటర్ అని ఆమె అన్నారు.

వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయంలో కోటి గౌరముల పూజ



నర్సంపేట డిసెంబరు 2 (నినాదం స్పెషల్) : నర్సంపేట పట్టణంలోని వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయంలో ఆర్యవైశ్య మహిళా విభాగ్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం కోటి గౌరములతో (కోటి హరిద్ర గౌరముల పూజ) పూజా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అర్చకులు నరసింహమూర్తి చే పూజ నిర్వహణలో పసుపుతో అలంకరించిన గౌరము కు వాసవి మాత విగ్రహానికి నూతన వస్త్రాలు గాజులు పూలు బతుకమ్మలతో అలంకరిస్తూ పూజలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. దేవతా ఆహ్వానం కలక స్థాపన మాలార్చన కోటి గౌరములతో కోటి వత్సలతో అమ్మవారికి పూజలు వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నర్సంపేట ఆర్యవైశ్య మహిళా విభాగ్ అధ్యక్షులు శింగిరకొండ రజని మాధవ శంకర్ కార్యదర్శి చందా స్రవంతి కోశాధికారి ఉమ్మడి పద్మ శింగిరికొండ మాధవ్ శంకర్ గుప్తా దొడ్ల రవీందర్ చెకులం కృష్ణమూర్తి శ్రీరాముల శంకరయ్య బాదం అనిల్ ఇరుకుల వీరలింగం సైఫా సురేష్ దొడ్ల వేణు మల్లాల రాజు శింగిరికొండ వేణుగోపాల్ తదితర ఆర్య వైశ్య కమిటీ సభ్యులు ఆర్యవైశ్య మహిళా విభాగం సభ్యులు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఇండియా కూటమి ఎంపీల కీలక సమావేశం తృణమూల్ డుమ్మా

న్యూఢల్లీ: పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాలను అదానీ అంశం, యూపీలోని సంభల్ హింసాకాండ ఘటనలు కుదిపేస్తున్నాయి. ఈ అంశాలపై చర్చకు విషక్షాలు పట్టుపడుతుండటంతో ఉభయసభల్లో వాయిదాల పర్వం కొనసాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సోమవారం విషక్ష ఇండియా కూటమిలోని పార్టీలకు చెందిన ఎంపీలు సమావేశమయ్యారు. అయితే, ఈ కీ మీటింగ్ను కూటమిలో భాగంగా ఉన్న తృణమూల్ కాంగ్రెస్ దాటవేసింది. సోమవారం పార్లమెంట్ సమావేశాలు వాయిదా పడిన అనంతరం.. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ఛాంబర్లో ఎంపీలంతా సమావేశం అయ్యారు. ఈ సమావేశంలో పలు అంశాలపై చర్చించారు. ఉభయసభల్లో ఎన్నియే ప్రభుత్వాన్ని ఎదుర్కొనే వ్యూహంపై తీవ్రంగా చర్చలు జరిపినట్లు తెలిసింది. అయితే, ఈ కీ మీటింగ్కు తృణమూల్ హాజరుకాకపోవడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ధరల పెరుగుదల, నిరుద్యోగం, నిధుల కొరత, మజిలీ అంశం సహా ఆరు కీలక అంశాలను మాత్రమే పార్లమెంట్లో లేవనెత్తాలనుకుంటున్నట్లు ఆ పార్టీ (తృణమూల్) వర్గాలు తెలిపాయి. కానీ కాంగ్రెస్ మాత్రం అదానీ వ్యవహారంపై మాత్రమే ఒత్తిడి చేయాలనుకుంటోందని.. దీంతో నేడు ఇండియా కూటమి ఛోర్ బీదర్ సమావేశానికి హాజరుకావడం లేదని ఆ పార్టీ వర్గాలను ఊటంకిస్తూ జాతీయ మీడియా పేర్కొంది. తమ ప్రధాన అంశాలు ఎజెండాలో లేనప్పుడు సమావేశానికి హాజరు కాబోమని తృణమూల్ నేతలు స్పష్టంగా తెలిపినట్లు సదరు కథనాలు పేర్కొన్నాయి.

కేసీఆర్ ఒక మొక్క కాదు.. వేగుచుక్క: కవిత

హైదరాబాద్: తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ మొక్క అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కవిత పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్ మొక్క కాదు పీకేయదానికి కేసీఆర్ ఒక వేగుచుక్క అని కొనియాడారు. రేవంత్ రెడ్డి గురువులకే చుక్కలు చూపించి తెలంగాణ సాధించిన శక్తి కేసీఆర్ అని కవిత ప్రశంసించారు. ఎమ్మెల్సీ కవిత నివాసంలో కోరుట్ల నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు కల్వకుంట్ల విద్యాసాగర్ రావు, కోరుట్ల ఎమ్మెల్సీ దాక్షర్ సంజయ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడుతూ.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలపై కేసులు పెట్టి వేధిస్తే ఊరుకోబోము. ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు అదే పనిగా తిట్ల పరిపాలన చేస్తున్నారు. కేసీఆర్ పాలనలో నిధులు వరదలయ్యి పోరేవి ఇప్పుడు రాష్ట్రంలో తిట్లు పారుతున్నాయని కవిత విమర్శించారు.

ప్రమాదాలకు ప్రాంత ప్రజా ప్రతినిధులు బాధ్యత వహించాలి

చనిపోయిన మృతుల కుటుంబాలకు కోటి రూపాయలు ఎక్స్ షియా ఇవ్వాలి సీఎం చేవెళ్ల డివిజన్ కార్యదర్శి అల్లి దేవేందర్



ప్రతినిధులే కారణమని అన్నారు. ఈ ప్రాంత ప్రజల ఓట్లతో గెలిచి అనేక ఉన్నతమైన పదవులు అనుభవించి ఈ ప్రాంత అభివృద్ధిని మరిచిపో

చేవెళ్ల, డిసెంబర్ 2(నినాదం స్పెషల్): రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల మండల పరిధిలోని ఆలూరు గేటు వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం విషయం తెలుసుకున్న సీఎం డివిజన్ కార్యదర్శి అల్లి దేవేందర్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేశారు. బీజాపూర్ జాతీయ రహదారి 163 వెంటనే నాలుగు లైన్ రోడ్డు విస్తరణ పనులు చేపట్టాలని అన్నారు బీజాపూర్ జాతీయ రహదారి పనులు ప్రారంభం కాకపోవడానికి ఈ ప్రాంత ప్రజా

యారని అన్నారు నాయకులు ఎన్నికల సందర్భంగా జాతీయ రహదారి పనులను వెంటనే ప్రారంభిస్తున్నామని అనేక అబద్ధపు మాటలు చెప్పి ఓట్లు వేయించుకున్నారని పనులు మాత్రం ప్రారంభం కాలేదని అన్నారు వెంటనే బీజాపూర్ జాతీయ రహదారి పనులను ప్రారంభించాలని చనిపోయిన మృతుల కుటుంబాలకు కోటి రూపాయలు ఎక్స్ షియా ప్రభుత్వం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు ఈ ప్రాంత ప్రజా ప్రతినిధులు పార్టీలకు అతీతంగా ఉద్యమించి రోడ్డు విస్తరణ పనులు ప్రారంభమయ్యేలా చూడాలని అన్నారు లేనిపక్షంలో ఈ ప్రాంతానికి తీవ్రని అన్యాయం చేసిన వారు అవుతారని అనేక కుటుంబాలు రోడ్డు ప్రమాదాల వల్ల బలయ్యే అవకాశము ఉందని అన్నారు

మాట మార్చడంతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పీహెచ్ డీ

ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ఒకలా.. ఇప్పుడు ఒకలా రేవంత్ రెండు నాల్గల ఆణిముత్యాల విడుదల.. రైతుబంధు ఇస్తామని ఎగ్జిక్యూటివ్ : మాజీ మంత్రి హరిశ్ రావు

హైదరాబాద్: పూటకో మాట మార్చడం.. మాట మార్చడంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పీహెచ్ డీ పూర్తి చేశారని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరిశ్ రావు సెటైర్లు వేశారు. రేవంత్ ఏడాది పాలన పూర్తవుతున్న సందర్భంగా రేవంత్ రెండు నాల్గల ఆణిముత్యాలను తెలంగాణ భవన్ వేదికగా హరిశ్ రావు విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా హరిశ్ రావు మాట్లాడుతూ.. రైతుబంధు, బతుకమ్మ చీరలు, ఎల్ ఆర్ ఎస్, పోలీ పరీక్షల వాయిదా, కులగణన సర్వే, కూల్చివేతలు, ఏక్ పోలీసు, మద్యం అమ్మకాలు, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు, సోనియా గాంధీ బలిదేవత, పార్టీ ఫిరాయింపులు, శిలాఫలకాలు, పేపర్ యాడ్స్, మూసీ అభివృద్ధి, అడ్వైజరీలు కేబినెట్ హోదా, యూట్యూబ్ చానెల్స్, ప్రజాస్వామ్య పునరుద్ధరణ, బాటకపు ఎన్ కౌంటర్లపై రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడిన డబుల్ స్టాండ్ స్టాండ్ హరిశ్ రావు వీడియో ఆధారాలతో ప్రజలకు చూపించారు. పై అంశాలపై ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ఏం మాట్లాడిరడు.. అధికారంలోకి వచ్చాక ఏం మాట్లాడిరడు అనే విషయాలను కళ్లకు కట్టినట్లు తెలిపారు హరిశ్ రావు. కేసీఆర్ రెండు పంటలకే రైతుబంధు ఇస్తున్నాడు.. మేం అధికారంలోకి వస్తే మూడు పంటలకు రైతుబంధు ఇస్తామన్న రేవంత్ వ్యాఖ్యలను హరిశ్ రావు గుర్తు చేశారు. ఇక మంచి డిజైన్లతో ప్రతి ఆడబిడ్డకు రెండు చీరలు పంపిణీ చేస్తామన్న విషయాన్ని కూడా గుర్తు చేశారు హరిశ్ రావు. ఎల్ ఆర్ ఎస్ విషయంలో రేవంత్ రెడ్డి మాట మార్చిన తీరును కూడా వివరించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు సంబంధించి పోలీ పరీక్షల విషయంలో రేవంత్ రెడ్డి డబుల్ స్టాండ్ కాదు.. డ్రిఫ్ట్ స్టాండ్ అని



హరిశ్ రావు ఎద్దెవా చేశారు. కుల గణన సర్వేపై రేవంత్ రెడ్డి ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు ఏం మాట్లాడారో విషయాన్ని హరిశ్ రావు వివరించారు. ఇక కూల్చివేతల విషయానికి వస్తే.. తెలియక, అమాయకంగా కొనుగోలు చేసిన వారి విషయంలో రెగ్యులరైజ్ చేయమన్న కదా అని ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు మాట్లాడిరడు.. అధికారంలోకి వచ్చాక కూల్చివేతలపై రేవంత్ రెడ్డి మాట మార్చారని హరిశ్ రావు మండిపడ్డారు. అధికారం కోసం ఏక్

పోలీసు.. తర్వాత నో పోలీసు అని రేవంత్ అన్నారు. బెల్ట్ షాపుల వల్ల సంసారాలు నాశనం అవుతున్నాయి. ఇప్పుడేమో పల్లెలు తాలి.. ఖజానాలు నిండానే ధోరణితో విచ్చలవిడిగా బెల్ట్ షాపులకు అనుమతి ఇస్తున్నారని రేవంత్ అరావకాలపై హరిశ్ రావు నిప్పులు చెరిగారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కట్టడం, కూలిపోవడం జరిగిపోయిందని రేవంత్ వ్యాఖ్యానిస్తే.. కానీ ఆయన మంత్రివర్గంలో ఉన్న కొండా సురేఖ రంగ నాయక సాగర్ ద్వారా నీళ్లు విడుదల చేసిందని హరిశ్ రావు గుర్తు చేశారు. టీడీపీలో ఉన్నప్పుడు సోనియా గాంధీ బలి దేవత అని అన్నడు. ఇప్పుడేమో సోనియమ్మ మా అమ్మ.. నాలుగు కోట్ల తెలంగాణ బిడ్డలకు కన్నతల్లి అని అంటుంది. పార్టీ ఫిరాయింపులకు పాల్పడిన వారిని రాజ్ తో కొట్టి చంపండి అని ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు అన్నడు.. ఇప్పుడేమో పార్టీ ఫిరాయింపులను ప్రోత్సహిస్తున్నడు. శిలాఫలకాలపై కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు అని ఎందుకు రాస్తున్నారు.. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి అని రాయొచ్చు కదా..? అని ప్రశ్నించాడు. ఇప్పుడేమో ప్రతి శిలాఫలకంపై తన(రేవంత్ రెడ్డి) బొమ్మ వేయించుకుంటున్నాడంటూ హరిశ్ రావు నిప్పులు చెరిగారు. బీఆర్ఎస్ హాయంలో అడ్వైజరీలకు కేబినెట్ హోదా కల్పిస్తే.. ప్రభుత్వ సలహాదారులకు కేబినెట్ హోదాకు వ్యతిరేకంగా కోర్టుల్లో పిటిషన్లు వేసిన రేవంత్ రెడ్డి.. ఇప్పుడేమో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో అదే సలహాదారులకు కేబినెట్ హోదా కల్పించారని హరిశ్ రావు గుర్తు చేశారు.

మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో పోలీస్ యాక్ట్

ఈనెల 30 వరకు అమలు ..ఎస్పీ డి. జానకి

మహబూబ్ నగర్, : మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో పోలీసులు ఆంక్షలు విధించింది. శాంతి భద్రతల దృష్ట్యా జిల్లా అంతటా పోలీస్ యాక్ట్ 30ని అమలు చేస్తున్నారు. సోమవారం (డిసెంబర్ 2) నుంచి జనవరి 1 వరకు జిల్లా అంత ఆమలులో ఉండనున్నాయి. ఈ మేరకు జిల్లా ఎస్పీ డి. జానకి వెల్లడించారు. ముందస్తు అనుమతి లేకుండా జిల్లాలో ఎలాంటి బహిరంగ సమావేశాలు కానీ, ఊరేగింపులు, ధర్నాలు జరుపకూడదని తెలిపారు. నిషేధిత ఆయుధాలైన కత్తులు, చాకులు, కర్రలు, తుపాకులు, పేలుడు పదార్థాలు, నేరాలకు పురిగొల్పే ఎలాంటి ఆయుధాలను వాడకూడదని చెప్పారు. భారీగా జనసమూహాన్ని పోగుచేసే సమావేశాలు, లౌడ్

స్పీకర్లు, డీజేలెట్ల కూడా నిషేధం ఉంటుందన్నారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిని చట్టప్రకారం శిక్షిస్తామని తెలిపారు. స్వేచ్ఛ, ప్రజాస్వామ్యం, ప్రజాపాలన అంటూ గద్దెనెక్కిన కాంగ్రెస్ పార్టీ.. ఇప్పుడు తెలంగాణను నిర్బంధంలోకి నెడుతున్నది. అధికారంలోకి రాగానే ప్రజాభవన్ వద్ద కంచెలు కూల్చి, ఇకపై ఆంక్షలు ఉండవంటూ హడావుడి చేసిన ప్రభుత్వం.. తాజాగా తన అసలు రంగును బయటపెట్టింది. తమ అసమర్థ పాలనను, వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకునేందుకు పోలీసులను సమ్మొకుంటున్నది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పోలీస్ యాక్ట్ అమలు చేసే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నది. అసంబద్ధ నిర్ణయాలతో రాష్ట్రంలోని

అన్నివర్గాల ప్రజల సంతోషాలను మింగేసిన కాంగ్రెస్.. ఇప్పుడు ప్రశ్నించే హక్కును కాలరాసేందుకు సిద్ధమైంది. ఇప్పటికే హైదరాబాద్ లో 144 సెక్షన్ అమలు చేయగా, జిల్లాల్లోనూ పోలీస్ యాక్ట్ ను విధిస్తున్నది. సంగారెడ్డి జిల్లాలో నవంబర్ మొత్తం పోలీస్ యాక్ట్ అమలు చేశారు. కామారెడ్డి జిల్లాలో గత నెల 7 వరకు పోలీస్ యాక్ట్ అమలులో ఉన్నది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు అధికారికంగా 13 జిల్లాల్లో పోలీస్ యాక్ట్ ను అమలు చేయగా, అనధికారికంగా 20కి పైగా జిల్లాల్లో పోలీస్ యాక్ట్ నిబంధనలను అమలు చేస్తున్నారన్న అనుమానాలు ఉన్నాయి.

విశాఖపట్నంలో సరికొత్త దండా.. పార్టీల పేరుతో గంజాయి సరఫరా

అమరావతి: విశాఖపట్నంలో మరో సరికొత్త దండా బయటపడింది. కొన్ని మూలాలు పోలీసుల కళ్ళుగప్పి గంజాయిని ఇతర రాష్ట్రాలకు తరలించేందుకు కొత్త మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు. తాజాగా నగరంలో డ్రైవ్‌వే మాటున సాగుతున్న గంజాయి అక్రమ రవాణాకు బ్రేకులు వేశారు. ప్రముఖ కొరియర్ సంస్థ ద్వారా గంజాయి రవాణా చేస్తున్న మూలా గుట్టును విశాఖపట్నం రైల్వే పోలీసులు బయటపెట్టారు. విశాఖ నుంచి ధర్మికి 16 కిలోల గంజాయిని రవాణా చేస్తుండగా వికాశ్ కుమార్ అనే వ్యక్తి రైల్వే పోలీసులు పట్టుకున్నారు. అతణ్ణి ప్రశ్నించగా కీలక విషయాలు తెలిశాయి. వికాశ్ కుమార్ కుమార్ అతి తెలివితో గంజాయిని ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా ప్యాక్ చేసి, ఆన్‌లైన్లో హ్యాం సర్వీస్ పికప్ బుక్ చేస్తున్నాడు. కొరియర్ సంస్థలు ఒకవేళ

ప్యాకింగ్లో ఏముందని అడిగితే.. డ్రైవ్‌వే అని చెబుతుండటంతో నిజమేనని నమ్మి వారు బుక్ చేస్తున్నారు. కొద్దిరోజులుగా గుట్టుగా ఈ వ్యవహారం నడుస్తోంది. విశాఖపట్నం నుంచి పలు ప్రాంతాలకు గంజాయి రవాణా చేసినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ గంజాయి అక్రమ రవాణా వెనుక మూలా ఉన్నట్లు తెలుసుకుని దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. వికాశ్ కుమార్ ను పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలించారు. అలాగే రైల్వే స్టేషన్లో చేపట్టిన తనిఖీల్లో మరో ఇద్దరిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. కేరళకు చెందిన మహ్మద్ నాదిర్ షా దగ్గర 8 కిలోలు, బిహార్ కు చెందిన నితీష్ కుమార్ దగ్గర 6 కిలోల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులను కోర్టులో హాజరుపరిచి రిమాండ్ కు తరలించారు. కొంతకాలంగా గంజాయిని రైళ్లలో తరలిస్తున్నారు. వీరు సాధారణ ప్రయాణికుల్లో

లగజీ బ్యాగులతో యాత్రలకు కుటుంబ సభ్యులతో ప్రయాణిస్తున్నట్లు నమ్మిస్తున్నారు. విశాఖపట్నం నుంచి ఇతర రాష్ట్రాలకు గంజాయి తరలించేందుకు మూలాలు రైలు మార్గాన్ని ఎంచుకోవటానికి చాలా కారణాల ఉన్నాయి. తక్కువ ఖర్చుతో పాటుగా ఎక్కువ మందిలో నిందితులను పోలీసులు గుర్తించడం కష్టంగా ఉంటుంది. రైలు మార్గంలో అయితే తప్పించుకోవడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ మూలాలు రైలు ఎక్కిన తర్వాత కూడా చాలా తెలివిగా వ్యవహరిస్తాయి. ఆ బ్యాగులను వారున్న చోట కాకుండా తలుపు పక్కన, మరుగుదొడ్డు, సీట్ కింద ఉంచుతారు, ఇంకొందరు ఒక బోగీలో ఉంచి మరో బోగీలో ప్రయాణిస్తారు. ఎప్పటికప్పుడు ఈ బ్యాగుల్ని గమనిస్తూనే ఉంటారు. పోలీసులు కూడా రైల్వే స్టేషన్లలో తనిఖీలను ముమ్మరం చేశారు.

అమరావతిలో కీలకమైన ఆస్పత్రి, కాలేజీ ఏర్పాటుకు ముందడుగు

స్థలాన్ని పరిశీలించిన అధికారులు

అమరావతి, సవంబర్ 2 (ఆర్ఎన్ఎ): ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిలో కీలకమైన ఆస్పత్రి, మెడికల్ కాలేజీకి ముందడుగు పడింది. ఏపీ మంత్రివర్గ ఉపసంఘం ఇటీవల అమరావతిలో ఈఎన్ఐ ఆసుపత్రి, మెడికల్ కళాశాల ఏర్పాటుకు 20 ఎకరాల స్థలాన్ని కేటాయిస్తూ ఆమోదం తెలిపింది. ఈ మేరకు నెక్యుల సమీపంలో సర్వే నంబరు 20లో ఈ-8 రహదారి పక్కన ఉన్న స్థలాన్ని ఈఎన్ఐ, సీఆర్డీఎ అధికారులు పరిశీలించారు. నేషనల్ హైవేకు అనుసంధానం, రాబోయే రోజుల్లో అభివృద్ధి చేసే విధానం, దగ్గరలో స్థలాలు కేటాయించిన సంస్థల వివరాలను సీఆర్డీఎ అధికారులు ఈఎన్ఐ అధికారులకు వివరించారు. ఈఎన్ఐ ఆస్పత్రికి స్థలం కేటాయించిన ప్రాంతానికి సమీపంలోనే అమరావతి రైల్వే స్టేషన్ నిర్మాణం జరుగుతుందని సీఆర్డీఎ అధికారులు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఈ ప్రాంతం రాజధాని సెంట్రల్ పాయింట్ గా ఉంటుందన్నారు. అమరావతిలో ప్రభుత్వం కేటాయించిన స్థలంలో 100 పడకల ఈఎన్ఐ ఆసుపత్రి, వైద్య, సర్కింగ్, ఫార్మసీ కళాశాలలు నిర్మించాల్సి ఉన్నందున.. భవిష్యత్ అవసరాల కోసం మరో 20 ఎకరాలు కేటాయిస్తే బాగుంటుందనే అంశంపైనూ చర్చించారు. ఈ స్థలాన్ని పరిశీలించిన వారిలో ఈ బీమా, వైద్య సేవ డెవలప్మెంట్ ఏంజనీయర్లు, ఈఎన్ఐ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ వేణుగోపాల్, జాయింట్ డైరెక్టర్ జి.జగదీష్ గాంధీ, తహసీల్దార్ రవిబాబు, సీఎస్ షానింగ్ అధికారి రవితేజలు ఉన్నారు. ఈఎన్ఐకి నాన్ పొల్యాషన్ ఇండస్ట్రియల్ జోన్ పక్కన (బిజినెస్ పార్క్) 20 ఎకరాలను సీఆర్డీఎ కేటాయించింది. కృష్ణాయపాలెం నుంచి నెక్యుల వరకు రహదారి పక్కన ఈ ప్రాంతం ఉంది. త్వరలోనే ఆస్పత్రికి నిర్మాణానికి సంబంధించి పనులు ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. కేంద్రం అమరావతిలో 500 పడకల ఈఎన్ఐ సెకండరీ కేర్ ఆసుపత్రితోపాటుగా 150 పడకల సూపర్ స్పెషియాలిటీ పడకలతో మెడికల్ కాలేజీ ఏర్పాటుకు



ఓకే చెప్పింది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఏర్పాటు చేసిన ఈఎన్ఐ సూపర్ స్పెషియాలిటీ ఆసుపత్రి.. విభజన తర్వాత తెలంగాణకు వెళ్లిపోయిన సంగతి తెలిసింది. ఏపీలో ఈఎన్ఐ ఆస్పత్రి లేకపోవడంతో కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది.. ఈ మేరకు అమరావతిలో ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించింది. అమరావతిలో ఏర్పాటు చేయబోయే ఈ ఆస్పత్రి నిర్మాణం, నిర్వహణను ఈఎన్ఐ కార్పొరేషన్ అప్పగిస్తే.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎలాంటి వ్యయం చేయాల్సిన పని ఉండదు. ఒకవేళ రాష్ట్రమే నిర్వహించాలనుకుంటే ఒప్పందం వ్యయంలో 1/8 వంతు భరించాల్సి ఉంటుంది. రాబోయే రోజుల్లో అమరావతికి కనెక్టివిటీ పెరగనుంది. నేషనల్ హైవేలు, రైలు మార్గాలు కూడా అందుబాటులోకి రాబోతున్నాయి. భవిష్యత్తులో ఐటీ కంపెనీలు, విద్యా సంస్థలు, పలు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పరిశ్రమలు కూడా వస్తాయి అంటున్నారు. ఆయా సంస్థల్లో ఉపాధి పొందే చిరుద్యోగులు ఈఎన్ఐ పరిధిలోకి వస్తారు.. ఇలా పలు అంశాలను పరిశీలించి రాష్ట్ర స్థాయి ఆసుపత్రిని అమరావతిలో ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు.

తెలంగాణ అంటే మొదటిగా గుర్తొబి కేసీఆర్ : హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్: తెలంగాణ అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చే పేరు కేసీఆర్.. టీఆర్ఎస్ అంటే అందరికీ గుర్తొచ్చే పేరు ప్రాఫెసర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి పేరు అని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు పేర్కొన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే శ్రీనివాస్ రెడ్డికి తెలంగాణ భవన్లో ఏర్పాటు చేసిన ఆత్మీయ వీడ్కోలు సమావేశంలో హరీశ్ రావు పాల్గొని ప్రసంగించారు. తెలంగాణ భవన్లో ఎవరున్నా లేకపోయినా.. శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రతి రోజు ఉదయం 9 నుంచి సాయంత్రం 6 దాకా ఉండి పోయాడు. జల దృశ్యం కావచ్చు.. తెలంగాణ భవన్ కావచ్చు.. ఎక్కడైనా సమయపాటు కచ్చితంగా పాటించేవారు. జలదృశ్యం టు తెలంగాణ భవన్.. ఇది శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రస్థానం అని హరీశ్ రావు ప్రశంసించారు. చాలా మందికి రాజకీయాల్లోకి రావాలని ఉంటుంది. ఇలా వచ్చే వారిలో ఒక్కొక్కరికి కొన్ని లక్షలు ఉంటాయి. ఆ మాదిరిగానే శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలంగాణ రావాలనే ఆకాంక్షతో టీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు. జలదృశ్యంలో పార్టీ పెట్టాక మూడో రోజు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రామ్మోహన్ రెడ్డి కలిసి కేసీఆర్ ను పరిచయం చేసుకున్నారు. 1999లో వెటర్నరీ ప్రాఫెసర్ గా రిటైర్ అయ్యారు. 1969లో తెలంగాణ కోసం పోరాడి జైలుకు వెళ్లిన అని శ్రీనివాస్ రెడ్డి కేసీఆర్ కు చెప్పారు. అప్పుడే బాగా కమిట్మెంట్ ఉన్న వ్యక్తి అని రామ్మోహన్ రెడ్డి కేసీఆర్ తో అన్నారు. ఆ నిమిషం నుంచే ఆఫీసు సెక్రటరీగా మారిపోయారు శ్రీనివాస్ రెడ్డి. పార్టీతో ఇవాళ్టి వరకు 25 ఏండ్ల ప్రస్థానం శీనస్తుంది. ఆయనంటే అందరికీ గౌరవం. ఆయన ముఖంలో



కోపం గానీ, తక్కువ చేసి మాట్లాడడం కానీ, పరుషపదజాలం కానీ ఆయన నోట ఎప్పుడూ వినలేదు. 25 ఏండ్లలో ప్రేమ, చిరునవ్వు, ఓపిక, మంచినీతం చూశాను తప్ప కోపం చూడలేదు అని హరీశ్ రావు తెలిపారు. వెటర్నరీ కాలేజీ విద్యార్థి నాయకుడిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు శ్రీనివాస్ రెడ్డి. చెన్నారెడ్డి నాయకత్వంలో ఉద్యమం చేసి జైలుకు వెళ్లారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడాలనే బలమైన ఆకాంక్షలో ఉండే కాబట్టి కేసీఆర్ నాయకత్వం లో పని చేశారు. శ్రీనివాస్ రెడ్డి అంటే ట్రీపుల్ డీ.. డిటర్మినేషన్, డెడికేషన్, డీవోషన్. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడాలనే డిటర్మినేషన్, బాధ్యతగా, నీతిగా, నిజాయితీగా పని చేయాలనే డెడికేషన్, కేసీఆర్ పట్ల ద్వేషంగా పని చేయా లనే డీవోషన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డిలో ఉన్నాయి. కేసీఆర్ ఈజ్ రెజ్ట్.. మై బాస్ అనే డీవోషన్ తో ఉండేవారు శ్రీనివాస్ రెడ్డి అని హరీశ్ రావు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటులో కేసీఆర్ కష్టాలను ప్రత్యక్షంగా చూసిన వ్యక్తి శ్రీనివాస్ రెడ్డి. కేసీఆర్ పోరాటం, ఆమరణ నిరాహార దీక్షను దగ్గరుండి చూశారు. 2001 నుంచి ఒడిదొడుకులు, రాష్ట్ర సాధనలో వ్యూహాలు, కృషి, జేపీసీ ఏర్పాటుకు సాక్ష్యం కాబట్టి.. ఒక పుస్తకం రాయాలని శ్రీనివాస్ రెడ్డిని కోరుతున్నాను. కేసీఆర్ కు ఎంతో నమ్మకంగా పని చేశారు శ్రీనివాస్ రెడ్డి. కేసీఆర్ కూడా భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. వారికి తెలంగాణ భవన్లో, వరంగల్లో వీడ్కోలు సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయాలని కేసీఆర్ ఆదేశించారని హరీశ్ రావు తెలిపారు.

కానిస్టేబుల్ హత్య కేసులో.. కొత్త ట్విస్ట్

ఇబ్రహీంపట్నం: కానిస్టేబుల్ నాగమణి హత్యలో కొత్త విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. తొలుత పరువు హత్య అనుకున్నప్పటికీ కారణాలు వేరే ఉన్నాయని తెలుస్తున్నది. హయాత్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్లో కానిస్టేబుల్ గా పనిచేస్తున్న నాగమణి సోమవారం ఉదయం హత్యకు గురయ్యారు. ఇది పరువు హత్య అని తొలుత భావించినప్పటికీ పోలీసుల విచారణలో ఆస్తి గొడవలే కారణమని తెలుస్తున్నది. రాయపాల్ కు చెందిన నాగమణి గత నెల 1న.. అదే గ్రామానికి చెందిన శ్రీకాంత్ ను యాదగిరిగుట్టలో కులాంతర వివాహం చేసుకున్నది. అనంతరం వారు హయాత్ నగర్ లో నివాసం ఉంటున్నారు. ఆదివారం సెలవు కావడంతో నాగమణి తన సొంత గ్రామానికి వెళ్లారు. అయితే సోమవారం ఉదయం స్కూల్ పై దుబ్బాకీ వస్తుండగా.. కారులో వెంబడించిన తమ్ముడు పరమేశ్ ఆమెను డీకొట్టాడు. అనంతరం కొడవలితో మెడ సరికి చంపాడు. దీంతో అతడిని అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు.. విచారిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆస్తి కోసమే చంపినట్లు ప్రాథమిక విచారణలో తేలింది. నాగమణికి తల్లిదండ్రులు లేకపోవడంతో పరమేశ్ అన్నీ తానే చూసుకున్నాడు. కాగా ఆమెకు ఇదివరకే వివాహమై విదాళుడు కూడా అయ్యాయి. దీంతో తమ వారసత్వంగా వచ్చిన భూమిని మొదటి వివాహం తర్వాత తమ్ముడికి ఇప్పిసింది. అయితే రెండో పెండ్లి చేసుకున్న తర్వాత.. ఆ భూమిలో వాటా ఇప్పాలని గత కొంతకాలంగా తమ్ముడిపై ఒత్తిడి చేస్తున్నట్లు తెలుస్తున్నది. దీంతో అక్కపై కోపంతో ఉన్న పరమేశ్ ఆమెను హత్యచేశాడు.

అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియానికి కర్ణాటక సీఎం శంకుస్థాపన

బెంగళూరు: కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని తుమకూరు జిల్లా కేంద్రంలో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియం నిర్మించాలన్న దీర్ఘకాలిక డిమాండ్ ఎట్టకేలకు నెరవేరింది. ఈ మేరకు కర్ణాటక ఇండస్ట్రియల్ ఏరియాస్ డెవలప్ మెంట్ బోర్డు నుంచి కర్ణాటక స్టేట్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ కు భూకేటాయింపు జరిగింది. స్టేడియం నిర్మాణానికి మొత్తం 41 ఎకరాల భూమిని కేటాయించారు. ఈ నేపథ్యంలో కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య సోమవారం ఉదయం తుమకూరులో క్రికెట్ స్టేడియం నిర్మాణం కోసం శంకుస్థాపన చేశారు. మొత్తం 41 ఎకరాల్లో నిర్మించనున్న ఈ స్టేడియాన్ని రెండేళ్లలో పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ఇందుకు మొత్తం రూ.150 కోట్లు వ్యయం కానున్నట్లు అంచనా వేశారు. స్టేడియం పూర్తయితే ఇక్కడ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మ్యూచ్ లు జరగనున్నాయి.

ఆమ్ లో చేరిన ప్రముఖ ఎడ్యుకేటర్ అవధ్ ఓర

న్యూఢిల్లీ: ప్రముఖ ఎడ్యుకేటర్ అవధ్ ఓర ఆమ్ ఆర్డీ పార్టీలో చేరారు. పార్టీ కన్వెన్షన్ అర్వింద్ కేజ్రీవాల్, సీనియర్ నాయకుడు మనిష్ సిసోడి యా సమక్షంలో ఓర ఆమ్ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. అర్వింద్ కేజ్రీవాల్ ఆయనకు కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. అనంతరం ఓర మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. విద్య అనేది కుటుంబానికి, సమాజానికి, దేశానికి ఆత్మ లాంటి మాధ్యమమని అన్నారు. రాజకీయాల్లో చేరి విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేసేందుకు తనను అవకాశం కల్పించిన అర్వింద్ కేజ్రీవాల్ కు, మనిష్ సిసోడియాకు అవధ్ ఓర కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 'ఇవాళ నేను రాజకీయాల్లో అడుగుపెడుతున్న సందర్భంగా మీతో ఒక విషయం స్పష్టం చేయదలచుకున్నాను. నేను రాజకీయాలు, ఎడ్యుకేషన్ లో ఏదో ఒకటి మాత్రమే ఎంచుకోవాల్సి వస్తే కచ్చితంగా ఎడ్యుకేషన్ నే ఎంచుకుంటాను' అని ఓర చెప్పారు. రాజకీయాల్లో చేరడం ద్వారా విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేయాలని తాను ప్రధాన లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నానని ఓర తెలిపారు. ఓర యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ పరీక్షలు రాసే అభ్యర్థులకు శిక్షణ ఇస్తుంటారు. ఆయన దగ్గర శిక్షణ తీసుకున్న ఎంతో మంది ఉద్యోగార్థులు పెద్దపెద్ద ఉద్యోగాల్లో ఉన్నారు.

కేంద్రం వైఖరికి నిరసనగా మళ్లీ రైతుల పోరుబాట

న్యూఢిల్లీ: కేంద్రం వైఖరికి నిరసనగా రైతులు మళ్లీ పోరుబాట పట్టారు. తమ డిమాండ్ల విషయంలో మోదీ సర్కారు నిర్లక్ష్య వైఖరిని ఎండగట్టేందుకు మరోసారి కడం తొక్కారు. తమ డిమాండ్ల సాధన కోసం నేడు పార్లమెంట్ కాంప్లెక్స్ ముట్టడికి రైతు సంఘాల నేతలు పిలుపునిచ్చిన విషయం తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఇవాళ ఉదయం యూపీ రైతులు నోయిడా నుంచి ధర్మికి మార్చ్ నిర్వహించారు. రైతుల ఆందోళనతో సరిహద్దు వద్ద ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తలెత్తాయి. రైతుల పాదయాత్రతో భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడింది. కనీస మద్దతు ధరకు చట్టబద్ధతతో పాటు పలు డిమాండ్లపై రైతులు చాలాకాలంగా ఆందోళన చేస్తున్నా కేంద్రం స్పందించడం లేదు. వారితో చర్చలకు సైతం సుముఖత చూపడం లేదు. దీంతో కేంద్రం నిర్లక్ష్యాన్ని నిరసిస్తూ రైతుల డిమాండ్ల సాధనకు ఈ నెల 6న దేశ రాజధాని ధర్మికి పాదయాత్ర నిర్వహించాలని పంజాబ్ కు చెందిన రైతు నేత శర్వత్ సింగ్ పంధేర్ పిలుపునిచ్చారు. దేశంలోని రైతులందరూ వారివారి నేతలు, సంఘాల ఆధ్వర్యంలో పాదయాత్రగా ధర్మికి కదిలి రావాలని కోరారు. సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా (రాజకీయతర), కిసాన్ మజ్దూర్ మోర్చా (కేఎంఎం) ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన ర్యాలీని భద్రతా దళాలు ఖిలవరి 13న నిలిపివేయడంతో వారు పంజాబ్, హర్యానా సరిహద్దుల్లోని శంభు, ఖనౌరి ప్రాంతాల్లో నిలిచిపోయారని పంధేర్ ఆదివారం మీడియా సమావేశంలో చెప్పారు. శంభు, ఖనౌరిలో రైతులు 293 రోజుల నుంచి ఆందోళన చేస్తున్నారన్నారు.

జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధికై పోరాటాలను ఉద్యతం చేస్తాం

సిపిఎం జిల్లా మహాసభల్లో పలు తీర్మానాలు ఏకగ్రీవ ఆమోదం - సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి మిల్లూరి వాసుదేవరెడ్డి



కరీంనగర్, డిసెంబర్ 2(నివాదం స్టూస్): సిపిఎం కరీంనగర్ జిల్లా 10వ, మహాసభల్లో పలు తీర్మానాలు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక కోటి రాంపూర్ లోని ముకుంద లాల్ మిశ్రా భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి మిల్లూరి వాసుదేవరెడ్డి మాట్లాడుతూ, జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధి కై మహాసభల్లో 20 తీర్మానాలు చేశామని తిమ్మాపూర్, గన్నేరువరం చిగురుమామిడి మండలాలకు సాగునీటి సౌకర్యం కల్పించాలని, తోటపల్లి రిజర్వాయర్ తో సప్లయ్ను రైతులను ప్రభుత్వం అదుకోవాలి. అర్జున పాత్రికేయులందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు, ఇండ్లు కేటాయిం చాలి. నేడుసూరు విద్యుత్ ప్లాంట్ పూర్తి చేయాలి. జిల్లాలో సీడ్ బాల్ ఏర్పాటు చేయాలి. జిల్లాలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో కనీస సౌకర్యాలు కల్పించాలి. ప్రైవేటు హాస్పిటల్ లో దోపిడీని అరికట్టాలని, జిల్లాలో జేఎన్ డీయూ విద్యాసంస్థను నెలకొల్పాలి. జిల్లాలోని మెడికల్ కాలేజీలో ఫ్యాకల్టీ మరియు కనీస మౌలిక సౌకర్యాలు కల్పించి, రోగులకు చికిత్స అందించాలి కాజిపేట్ - కరీంనగర్ రైల్వే లైన్ అలాగే కొత్త పల్లి - మనోహరాబాద్ రైల్వే లైన్ త్వరగా పూర్తి చేయాలి. జమ్మి

కుంట రైల్వే స్టేషన్లో ఎక్స్ప్రెస్ రైళ్లను అపాలి. వరంగల్ జగిత్యాల ఫోర్ వే లైన్ యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలి. జిల్లా కేంద్రంలో ఉన్న దంప్ యార్డును ఎత్తివేయాలి. దంప్ యార్డ్ మూలంగా దుర్వాసన, పోగతో ఎనిమిది డివిజన్లో ప్రజలు శ్వాసకోశ వ్యాధులకు గురవుతున్నారు. రైల్వే షేడీవర్ బ్రిడ్జి వెంటనే పూర్తి చేయాలని మహాసభ డిమాండ్ చేసింది. కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలో పాటు పలు మండలాలలో ప్రభుత్వ భూములు ఆక్రమణకు గురయ్యాయని వెంటనే ప్రభుత్వ భూములకు హద్దులు నిర్ణయించి ఆక్రమణకు గురైన భూములను స్వాధీనం చేసుకొని అరులైన పేదలకు ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయిం చాలని డిమాండ్ చేశారు. మహిళలపై జరుగుతున్న అపూయ త్యాసలను అరికట్టాలని, జిల్లాలో ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులు ఏర్పాటు చేయాలని విద్యాసంస్థల్లో కౌన్సిలింగ్ సెంటర్స్ ఏర్పాటు చేయాలని పోలీసు నిఘాను తీవ్రతరం చేయాలని మహాసభ డిమాండ్ చేసింది. పాత్రికేయుల సమావేశంలో జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు గీట్లముకుంద రెడ్డి, గుడికందుల సత్యం, జి.బీ.మ. సాహెబ్, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు యు.శ్రీనివాస్, ఎస్.సంపత్, కోనేటి నాగమణి పాల్గొన్నారు.

చేవెళ్లలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం

- నలుగురు మృతి, 9మందికి తీవ్ర గాయాలు - పలువురి పరిస్థితి విషమం
- రోడ్డు పక్కన కూరగాయలు అమ్ముతున్న వారి పైకి దూసుకెళ్లిన లారీ
- లారీ క్యాబిన్లో ఇరుకున్న డ్రైవర్, పరిస్థితి విషమం
- రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల మండలం ఆలూరు గేటువద్ద ఘటన

చేవెళ్ల, డిసెంబర్ 02 (నివాదం స్టూస్): రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల మండలంలోని ఆలూరు గేటు వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. చేవెళ్ల పట్టణ కేంద్రం మీదుగా హైదరాబాద్ - బీజాపూర్ వెళ్లే రోడ్డులో గత కొంత కాలం నుంచి రైతులు పండించిన కూరగాయలను రోడ్డు పక్కన కూరగాయలు వ్యాపారం చేసుకుంటున్నారు. దారిలో వేళ్లే వారు ఆపి కూరగాయలు కొంటూ ఉంటారు. సోమవారం దాదాపు నాలుగు గంటల 30 నిమిషాల సమయంలో చేవెళ్ల నుంచి వికారాబాద్ వైపుగా వెళ్తున్న లారీ రోడ్డు పక్కన కూరగాయలు అమ్ముకుంటున్న వారిపై మృత్యువు రూపంలో దూసుకెళ్లింది. ఈ ప్రమాదంలో అక్కడే కూరగాయలు అమ్ముకుంటున్న వ్యాపారస్తుల పై నుంచి లారీ వెళ్లడంతో అక్కడికక్కడే ముగ్గురు మృతి చెందారు. వారి శరీర భాగాలు గుర్తుపట్టలేనంతగా నుజ్జునుజ్జే అయ్యాయి మరో కరు పరిస్థితి విషమించడంతో చేవెళ్ల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించి లోగా మృతి చెందారు. తీవ్ర గాయాల పాలైన

వారిని మెరుగైన చికిత్స కోసం దగ్గర్లో ఉన్న ఆస్పత్రికి తరలించారు. ముగ్గురు మృతులు... ప్రమాదంలో అక్కడికక్కడే ఘటన స్థలంలో ముగ్గురు మరణించగా మరణించినట్లు స్థానికులు చెప్పారు. మృతులు నక్కలపల్లి రాములు (48) తండ్రి అంజయ్య ఆలూరు (గ్రామం, దామారగిద్ద కృష్ణ (22) తండ్రి జంగయ్య ఆలూరు (గ్రామం, ఎస్, సుజాత (38) భర్త వెంకటరెడ్డి (గ్రామం నాంచెర్ గ్రామాలూ గుర్తించారు. మరో వ్యక్తి వివరాలు తెలియ్యలే ఉంది, ఇదిలా ఉండగా మరో ఐదుగురు హైదరాబాద్లోని ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. వారి ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రమాదంలో డ్రైవర్ కూడా తీవ్ర గాయాల పాలయ్యారు, ప్రమాదం జరిగిన స్థలంలోనే లారీ క్యాబిన్లో ఇరుకుని నడం నుంచి కింద బాగం ఇరు కుని కడలేని పరిస్థితిలో ఉన్నట్లు, హైదరాబాద్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఇగ్గుమన్న స్థానిక నాయకులు... రోడ్డు పరిస్థితి బాగులేకనే ఇలాంటి ఘోరాలు



జరుగుతున్నాయని, ఎన్నో ఏళ్లుగా హైదరాబాద్ - బీజాపూర్ రోడ్డు కోసం ధర్మాలు చేసిన, వినతి పత్రాలు ఇచ్చిన రోడ్డు పరిస్థితి మారడం లేదని, ఇదిగో వచ్చింది, అదిగో రోడ్డు వచ్చిందంటూ కబుర్లు చెబుతున్నారో తప్పా పనులు మాత్రం ముందుకు సాగడంలేదని మండిపడుతున్నారు. మృతుల కుటుంబాలను పరిమర్చించిన నాయకులు.. చేవెళ్ల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య, మాజీ ఎమ్మెల్యే కేఎస్ రత్నం, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ పాపెన భీంభరత్వేలు వారి కుటుంబాలకు పరామర్శించి, ప్రగాడ సానుభూమి తెలిపారు.

ప్రతి ఒక్కరు సేవా భావాన్ని అలవర్చుకోవాలి

- నిరుపేదలకు అండగా సెయింట్ జోసెఫ్ స్కూల్ కరస్పాండెంట్
- దుష్టు చీరలు పంపిణీ చేసిన సునీల్
- సునీల్ను అభినందించిన ప్రముఖ కళాకారుడు ప్రభు



జమ్మికుంట, డిసెంబర్ 2 (నివాదం స్టూస్): జమ్మికుంట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మారుతి నగర్ ప్రాంతంలో నివాసం అంటున్న నిరుపేద వృద్ధులు వితంతువులకు చలి వడికిస్తున్న సమయంలో కన్న వారే పట్టించుకోని ఈ రోజుల్లో జమ్మికుంట సెయింట్ జోసెఫ్ హై స్కూల్ కరస్పాండెంట్ సునీల్ సోమవారం 10 కుటుంబాలకు 10 వేలు విలువ చేసే దుష్టు చీరలు పంపిణీ చేయడం అభినందించినందుకు కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ప్రముఖ కళాకారుడు అంబాల ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ సునీల్ మానవత్వంతో గత 25 సంవత్సరాల నుండి జమ్మికుంట ప్రాంతంలో ఉన్నటువంటి ఎందరో నిరుపేద విద్యార్థులకు ఉచిత విద్యను అందించడం తోపాటు విద్య వ్యాపారంగా కాకుండా జ్ఞాన సమాజ నిర్మాణం కోసం పాటుపడ్డారని,

తమ విద్యాసంస్థలు చదివినటువంటి నిరుపేద విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఇంజనీర్లు డాక్టర్లు లాయర్లు రాజకీయ నాయకులు ఉపాధ్యాయులు మేధావులు అయ్యారని తెలిపారు. నాటి నుండి నేటి వరకు అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేసి వందలాది కుటుంబాలకు చేయూతను అందించడంలో ముందు పరుసలో ఉన్నాడని అభివర్ణించారు. ప్రతి ఒక్కరు సేవా భావాన్ని అలవర్చుకొని నిరుపేదలకు అండగా నిలవాలని కోరారు. మారుతి నగర్ ప్రాంతంలో ఉన్నటువంటి కాగితాలు ఇనుప సామాన్లు ఏరుకుని జీవించే నిరుపేద కుటుంబాలను గుర్తించి వారికి పక్కా ఇండ్లు, కుల ధ్రువీకరణ పత్రాలు అందజేయాలని రెవెన్యూ అధికారులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం సునీల్ శాలువాతో సత్కరించి అభినందించారు, కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

నూతన అక్రిడిటేషన్లను వెంటనే జారీ చేయండి

బలండ్పిఆర్ కమీషనర్కు టీయూడబ్ల్యూజే వినతి కుత్బుల్లాపూర్, డిసెంబర్ 2 (నివాదం స్టూస్): కాలపరిమితి ముగిసి రెండు సార్లు పొడిగించి ఇచ్చిన జర్నలిస్టుల అక్రిడిటేషన్స్ స్థానంలో నూతన అక్రిడిటేషన్స్ ను వెంటనే జారీ చేయాలని సమాచార



పౌర సంబంధాల శాఖ సైపల్ కమీషనర్ హారిష్ ను తెలంగాణ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ సంఘం నాయకులు సచివాలయంలో కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. యూనియన్ అధ్యక్షులు అల్లం నారాయణ సూచన మేరకు రాష్ట్ర కమిటీ నాయకులు కమిషనర్ నర్సు కలిసి ప్రతి రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి విధిగా జారీ చేసే అక్రిడిటేషన్ కార్డుల జారీ విషయంలో గత ఆరు నెలలుగా జరుగుతున్న జాప్యాన్ని కమీషనర్ దృష్టికి ఈ సందర్భంగా తీసుకొచ్చారు. నిజానికి ఆరు మాసాల క్రితమే గతంలో జారీచేసిన కార్డుల పరిమితి ముగిసిన నేపథ్యంలో నూతన కార్డులను జారీ చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని, కానీ వివిధ కారణాల రీత్యా దానిని ఇప్పటికే రెండు దఫాలుగా వాయిదా వేసి పొడిగించడం జరిగిందని వివరించారు. తద్వారా ప్రతి మూడు మాసాలకు ఒకసారి బస్సు పాస్ రెన్యూవల్ చేసుకోవటం, కార్డులపై స్టికర్ అంటించుకోవడం జర్నలిస్టులకు ఒక ప్రహసనంగా మారినది కమీషనర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఈ మధ్యకాలంలో 239 జీవో కు సంబంధించి, నూతన మార్గదర్శకాలను రూపొందించడానికి గాను ఒక కమిటీని వేశారు కాబట్టి. ఈ కమిటీ నివేదికను సత్వరమే ఇవ్వాలని కోరారు. సంబంధిత శాఖ అధ్యక్షులలో రాష్ట్ర, జిల్లాస్థాయిలో నూతన అక్రిడిటేషన్ కమిటీలను ఏర్పాటు చేయాలని, తద్వారా నూతన కార్డులను జారీచేయాలని బలండ్పిఆర్ కమీషనర్ ను తెలంగాణ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టు సంఘం కోరడం జరిగింది. త్వరలోనే విధి విధానాల కమిటీ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి నూతన కార్డులను జారీ చేస్తామని ఈ సందర్భంగా కమీషనర్ తెలిపారు. కమీషనర్ ను కలిసిన వారిలో యూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి అస్సాని మారుతి సాగర్, ఉపాధ్యక్షులు రమేష్ బాజారీ, బెంజు ప్రధాన కార్యదర్శి ఎ.రమణ కుమార్, కోశాధికారి పి.యోగనంద్, బజేయం జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యుడు అవ్వారి భాస్కర్ లు ఉన్నారు.

ఫెర్రి పాయింట్స్ వద్ద కట్టుదిట్టమైన నిఘా



-మావోయిస్టు వారోత్సవాల నేపథ్యంలో విస్తృత తనిఖీలు

మాట్లాడుతూ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఆకస్మిక తనిఖీలు, ఆర్.ఓ.పి, ఏరియా డామినేషన్

- ఏడూళ్ళ బయ్యారం సీబి వెంకటేశ్వర్లు పినపాక (డిసెంబర్ 2) నినాదం న్యూస్

మావోయిస్టు వారోత్సవాలు, ములుగు లో ఏడుగురు మావోయిస్టుల ఎన్కౌంటర్ నేపథ్యంలో ఏడూళ్ళ బయ్యారం సీబి వెంకటేశ్వర్లు, ఎస్సై రాజ్ కుమార్ తన సిబ్బందితో పాటు టిఎస్ఎస్సీ సిబ్బందితో కలిసి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ఈ బయ్యారం ఎక్స్ రోడ్డు వద్ద, మల్లారం, జానంపేట, దుగినెపల్లి, పలు ప్రాంతాలలో సోమవారం వాహనాల తనిఖీ చేపట్టారు. వ్యక్తుల వివరాలు తెలుసుకుంటూ వారి వెంట ఉన్న వస్తువులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా సీబి



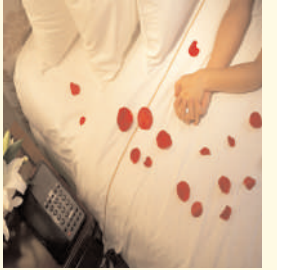
నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు.

తమ నివాస ప్రాంతాల్లో ఎవరైనా కొత్త వ్యక్తులు అనుమానాస్పదంగా కనిపించినట్లయితే స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం అందించాలన్నారు. సమాచారం అందించిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు. మండలంలో ఉన్న అటవీ గ్రామాల నుండి ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం సేకరిస్తూ ఉన్నామని అనుమానిత వ్యక్తులు ఎవరైనా గిరిజన గూడెల్లోకి వస్తే ఆశ్రయం కల్పించడని సూచించారు. గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతమైన ఫెర్రి పాయింట్స్ వద్ద కట్టుదిట్టమైన నిఘాను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు.

శరీరధర్మం: వారానికి ఒక రోజు సెక్స్ డే!

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

వారానికి ఒక రోజు వర్క్ నుంచి విరామం కోరుకొంటాం. చేస్తున్నది సులభమైన పనులే అయినా.. కష్టమైన పని అయినా వారాంతంలో విశ్రాంతి కనీసం ధర్మం. అంతేనా.. మనిషి జీవన శైలిలో వారం అనే ప్రమాణానికి ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. ఏడురోజులను కూర్చుకొని ఒక వారంగా చేసుకొని ఒక్కో రోజును ఒక్కో విధంగా ప్రత్యేకమైనదిగా విభజించుకొన్నాం. ఒక రోజు పూజకు అని.. ఒక రోజు నాన్ వెజ్ తినడానికి అని.. మరో రోజును నాన్ వెజ్ కు దూరంగా ఉండటానికి అని... ఇలా వారంలో ఒక రోజును ప్రత్యేకంగా చూడటం మన నాగరికతలో భాగం. మరి ఇలాంటి వారం రోజులో ఒక రోజు సెక్స్ డే ఎందుకు కాకూడదు? అనేది ప్రశ్న! ఒక్కో విషయానికి ఒక్కో రోజును కేటాయించినట్లుగా దంపతులు వారంలో ఒక రోజును సెక్స్ కు కేటాయించవచ్చు అనేది వైద్యులు చేసే సూచన కూడా! మరి వారంలో ఒక రోజును ప్రత్యేకంగా సెక్స్ సెలబ్రేషన్స్ కు.. ఆ రోజుంతా పూర్తిగా శృంగారంలో మునగడానికి కేటాయించడం అంటే చాలా మంది అపార్థం చేసుకొంటారు. అదేదో మదమెక్కుడం అనేస్తారు. అయితే ఇది శరీరధర్మం. నేటి బిజీ లైఫ్ లో వారంలో ఒకరోజును సెక్స్ కు కేటాయించడం శరీర ఆరోగ్యానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు పరిశోధకులు. ప్రత్యేకించి పురుషుల్లో ఈ తరహా కాన్సెప్ట్ పట్ల చాలా ఆసక్తి ఉండవచ్చు. వీక్షి సెక్స్ డే కాన్సెప్ట్ కు వారు మద్దతు పలకవచ్చు. ఇక స్త్రీల విషయానికి వస్తే.. దీని వల్ల వారి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు జరుగుతుందని పరిశోధకులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. శాస్త్రీయంగా వివరిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలతో... వైవాహిక జీవితంలో ఇలాంటి సెక్స్ సెలబ్రేషన్ వల్ల హార్మోన్లు ఉత్పత్తి సక్రమంగా జరిగి సమతుల్యత కలుగుతుందని వైద్య పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. పురుషుడి స్పర్శ స్త్రీ లో తెచ్చే మార్పులు అద్భుతమైన ప్రభావం చూపగలవని వారు అంటున్నారు. కాబట్టి మీ క్యాంటిన్ లో ఒక రోజును సెక్స్ డే మార్చుకోవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు!



ఏపీలో వక్స్ బోర్డు రద్దు.. అసలు మ్యూటలిటీ!

మృదువైన చర్మం కావాలా...?



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

ఏపీలో వక్స్ బోర్డును సీఎం చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏ సర్కార్ రద్దు చేసింది... కేంద్రంలో ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం తీసుకురాబోతోన్న వక్స్ చట్ట సవరణ బిల్లుకు ఆమోదం తెలిపే క్రమంలోనే ఏపీ ప్రభుత్వం వక్స్ బోర్డును రద్దు చేసింది... ముస్లింలకు ఈ ప్రభుత్వం ద్రోహం చేసింది.. ప్రస్తుతం మీడియాలో, సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారం ఇది. కానీ, వాస్తవం అది కాదు. నిబంధనలు తుంగలో తొక్కి వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో వక్స్ బోర్డును ఏర్పాటు చేసేందుకు తెచ్చిన జీవో నంబర్ 47ను మాత్రమే ప్రస్తుత ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం వెనక్కు తీసుకుందని ప్రభుత్వం ఫ్యాక్ట్ చెక్ ద్వారా వివరణనిచ్చింది. జగన్ హయాంలో ఆయనకు సచ్చిన కొందరు సభ్యులతో వక్స్ బోర్డు ఏర్పాటైంది. అందుకోసం జీవో 47ను అప్పటి ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చింది. కానీ, బోర్డు సభ్యుల నియామకంలో అవకతవకలు జరిగాయని, నిబంధనల ప్రకారం సభ్యులను నియమించలేదని ఎన్డీఏ

ప్రభుత్వం గుర్తించింది. వక్స్ బోర్డులో మాజీ ఎంపీలకు అవకాశం కల్పించకపోవడం, పారదర్శకత లేకుండా జూ. లాయర్లను బోర్డు సభ్యులుగా గత ప్రభుత్వం నియమించింది. ఈ క్రమంలోనే జగన్ సర్కార్ జారీ చేసిన జీవో నంబర్ 47ను ప్రభుత్వం వెనక్కి తీసుకుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే మార్చి 2023 నుంచి వక్స్ బోర్డు సభ్యులు పని చేయడం లేదు. దీంతో, వక్స్ బోర్డులో పరిపాలన సుప్రచేతనావస్థలోకి వెళ్లిపోయింది. దీంతో, తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో జీవో నెం. 47 ఉపసంహరించుకోవాల్సి వచ్చింది ఏపీ సర్కార్ క్షారిటీనిచ్చింది. దానితోనే వక్స్ బోర్డులో అంతర్గత వివాదాలు, సమస్యల వల్ల చైర్మన్ నియామకం సమస్యగా మారిందని వెల్లడించింది. వర్క్ బోర్డు ఆస్తుల పరిరక్షణకు, సుపరిపాలన కోసం ఆ జీవోను వెనక్కు తీసుకున్నామని తెలిపింది. అందుకే, వక్స్ బోర్డులో ప్రస్తుతం ఉన్న లోపాలను సరిదిద్ది త్వరలోనే కొత్త సభ్యులతో, చైర్మన్ తో వక్స్ బోర్డును నూతనంగా ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రభుత్వం తెలిపింది.

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

ఆడైనా, మగయినా... మనిషి అందంలో కీలక పాత్ర చర్మానిదే. తీరైన ముఖాకృతి, సొంపైన శరీరాకృతి ఉన్నా చర్మం సౌందర్యం లేకుంటే ప్రయోజనం లేదు. మరి అందం, ఆరోగ్యంలో ఎంతో కీలకమైన చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలంటే పరిశుభ్రతతో పాటు ఆహారం విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సాధారణంగా అందం కోసం చర్మం మీద రకరకాల క్రీములను అప్లై చేస్తుంటారు. కానీ, మన చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి కొన్ని ఆహారాలు తీసుకుంటే చాలు. పిగ్మెంటేషన్లు, అలర్జీలు రాకుండా ఇవి నివారిస్తాయి. వయసుకు తగ్గట్లుగా కనిపించాలంటే అలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలి.

ఇవి తినండి...

పుదీనా: పుదీనా... ఆకు కూరలు బాగా తినేవారు కూడా దీన్ని నెగ్గెక్కు చేస్తుంటారు. గోంగూరు, తోటకూరలతో సరిపెట్టుకుంటారు. అవి కూడా శరీరానికి మంచివే అయినా చర్మం సౌందర్యం కోరుకునేవారు మాత్రం పుదీనా తినాలి. ఇది జీర్ణక్రియకు బాగా సహాయపడుతుంది. ఫలితంగా చర్మం వన్యమవుతుంది. పెరుగు లో విటమిన్ సి మరియు మిక్స్డ్ ఫ్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే క్యాల్షియం మరియు ప్రోటీన్స్ కలిగిన ఈ డైరీ ప్రొడక్ట్స్ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతాయి.

అలివ్ నూనె: అలివ్ ఆయిల్, నూనెల్లో అన్నింటికంటే చాలా తక్కువ కొవ్వు కలిగిన నూనె అలివ్ ఆయిల్. సుద్దమైన అలివ్ ఆయిల్లో యాంటీయాక్సిడెంట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మకణాలు మృతించేందుకున్నా వాటి స్థానంలో వేగంగా కొత్తవి వచ్చేలా చేస్తాయి. ఫలితంగా చర్మం నిత్యనూతనంగా ఉంటుంది. సాల్మన్: సాల్మన్



ఫిష్... దీన్నే తెలుగులో మాగ చేప అంటారు. కొన్ని చోట్ల బుడత మాగ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇందులో ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. సాల్మన్ చేప తినేవారిలో చర్మం సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది. రెడ్ బీన్స్, రాజ్ మా: రెడ్ బీన్స్, రాజ్ మాలో జింక్ ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఏజెనింగ్ గా పనిచేస్తుంది. గుడ్డులోని పచ్చసొం: గుడ్డులోని పచ్చసొం పుష్కలమైన జింక్ మరియు సెలీనియం కలిగి ఉంటుంది. ఇది స్కిన్ సెల్ పునరుద్ధరణ ప్రక్రియకు బాగా సహాయపడుతాయి. కానీ అధికంగా గుడ్డు తినడం వల్ల శరీరంలో వేడి పుట్టి, స్కిన్ పగలడానికి కారణం కావచ్చు. కాబట్టి, రోజులో రెండు గుడ్డుకు మించి తినకూడదు. సన్ ఫ్లవర్ గింజలు: సన్ ఫ్లవర్ గింజల్లో విటమిన్ ఈ అధికంగా ఉంటుంది. ఇంకా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉండే ఆహారం వల్ల చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది.

చలికాలంలో ఒళ్లు నొప్పులతో బాధపడుతున్నారా?!



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

చలికాలంలో ఒళ్లునొప్పులు బాధిస్తాయి. నొప్పులు తగ్గడానికి చాలామంది పెయిన్ కిల్లర్స్ వేసుకుంటారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఈ కాలంలో నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడానికి కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే వాటి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో తెలుసుకుందామా..!- కొద్దిగా అల్లం పేస్టుని ఓ గుడ్డలో కట్టి దాన్ని కొంచెంసేపు వేడినీటిలో మరిగించాలి. అది చల్లారిన తర్వాత నొప్పి ఉన్న భాగంలో ఈ అల్లం రసంతో మర్దనా చేసుకుంటే నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. %- % వేడి పాలలో పసుపు, దాల్చిన చెక్క వేసుకుని తాగినా.. నొప్పుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీరంలో కాళ్లు, చేతులు, మెడ వంటి ఏ భాగాల్లో అయినా ఎక్కువైనా నొప్పిగా ఉంటే.. ఆ భాగంలో పసుపు పేస్టును రాయడం వల్ల కూడా నొప్పి తగ్గుతుంది. పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. కొద్దిగా అవనూనెను తీసుకుని వేడిచేసి నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్న భాగంలో మర్దనా చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

ఈ షేవింగ్ టిప్స్ పాటిస్తే.. చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది!

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

షేవింగ్ తో చర్మం రఫ్ తయారవుతుందనే భయం అబ్బాయిలకు మామూలే. 20 యేళ్ల వయసు నుంచి రెగ్యులర్ గా చేసే షేవింగ్ తో చర్మంలో మృదుత్వం తగ్గిపోతుంది. షేవ్ కూడా అందమే అయినా..



చర్మతత్వాన్ని పట్టి షేవింగ్ తో ఫేస్ అందం చెడిపోతూ ఉంటుంది. ఇలాంటి నేపథ్యంలో షేవింగ్ తో మొహాత్వంలోని మృదుత్వాన్ని కాపాడుకోవడానికి కొన్ని టిప్స్ ఉన్నాయి. సొంతంగా షేవ్ చేసుకొనే వాళ్లు ఈ టిప్స్ ను పాటించవచ్చు. మొదట... ముందుగా మొహంపై గోరువెచ్చని నీటిని చల్లుకోవాలి. ఫేస్ వాష్ లేదా మైల్డ్ క్లీనర్స్ ను అపై చేయాలి. దీని వల్ల గడ్డం మృదువుగా మారుతుంది. ఫలితంగా ముఖంపై షేవ్ సులువుగా రన్ అవుతుంది. సైబ్ టూల్ ముఖాన్ని టవల్ తో తుడుచుకోవాలి. తడి లేకుండా.. వెచ్చగా ఉన్న టవల్ తో తుడుచుకోవాలి. షేవింగ్ క్రిమ్ ను గుండ్రంగా అపై చేసుకోవాలి. దీని వల్ల వెంట్రుకలు కొంత నిలుచుంటాయి. దీంతో అవి షేవింగ్ కు అనువుగా మారతాయి. రేజర్ యాంగిల్ కూడా ముఖ్యమే. గడ్డం ఏ దిశలో పెరుగుతుందో.. ఆ దిశగానే షేవ్ చేయాలి. బుగ్గలు, చుబుకం, మెడదగ్గర చర్మాన్ని కొద్దిగా లాగుతూ షేవ్ చేయాలి. దీని వల్ల ఎక్కువ ఫోర్స్ ఉండవు. చీక్ బోన్స్ పై ఎక్కువైన వెంట్రుకలు ఏగిలిపోయామో చెక్ చేసుకోవాలి. అవసరమైతే పై ప్రక్రియను అంతా రిపీట్ చేయాలి. రేజర్ ను వెంట్రుకలు పెరిగిన దిశకు వ్యతిరేకంగా లాగితే మరింత క్లీన్ షేవ్ అవుతుంది కానీ.. గాట్లు పడే అవకాశం ఉంది.

నిద్రకు ముందు తినాల్సినవి.. తినకూడనవి ఇవీ..!

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

మనం తీసుకొనే ఆహారంలో నిద్రను ప్రభావితం చేసేవి కూడా ఉంటాయని వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. నయా జీవనశైలిలో అయితే వీటి ప్రభావం మరింత ఎక్కువ. శారీరక శ్రమ చేసే గ్రామీణులకు మరో అంశంతో పట్టింపు లేకుండా సమయానికి నిద్ర పడుతుంది. అయితే నగర జీవనశైలిలో ఎంత పని చేసినా.. అది శారీరక శ్రమ కిందకు రాదు. వ్యాయమాలు చేసే తీరిక ఉన్నవారికి సుఖ నిద్ర పడుతుంది. అయితే ఆ అవకాశం లేని వారు మాత్రం నిద్ర విషయంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. ఇలాంటి నేపథ్యంలో నిద్రను ప్రభావితం చేసే ఆహారం గురించి తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. **నిద్రకు ముందు ఈ పదార్థాలు తీసుకోవద్దు...** కెఫైన్ కలిగిన పదార్థాలు, ఆల్కహాల్, సోడా, మిల్క్ ఛాక్లెట్, ఎనర్జీ డ్రింక్, బర్గర్లు, కూల్ డ్రింకులు.. వీటన్నింటిలోనూ నిద్రకు భంగం కలిగించే లక్షణాలు ఉంటాయి. మెదడుపై ప్రభావితం చూస్తే ఇవి నిద్రపట్టకుండా చేయడం.. నిద్రను



గాధతకు తీసుకెళ్లకుండా చేయడం చేస్తాయి. కాబట్టి రాత్రిపూట సుఖనిద్ర కావాలనుకొనే వారు వీటిని దూరంగా ఉంచడమే మంచిది. **ఇవి తినండి...** నిద్రకు ముందు ఎక్కువ నీళ్లు కూడా తాగకూడదు. అలా నీళ్లు తాగడం వల్ల బాత్ రూమ్ కు వెళ్లాల్సి వచ్చి నిద్రకు భంగం కలగగలదు అంటారు వైద్యులు. మరి నిద్రకు ముందు తీసుకోవాల్సిన

ఆహారం ఏమిటంటే...పాలు, తేనెలు మంచివి. రాత్రి పడుకొనే ముందు గోరువెచ్చనిపాలు తాగితే చక్కటి నిద్ర పడుతుంది. తేనెలో కూడా నిద్రను కలిగించే స్వభావం ఉంటుంది. ఓట్ మీల్, బ్రెడ్, బాదాం, చెర్రీలు, అరటిపండు.. ఈ పదార్థాలు సుఖనిద్రను కలిగిస్తాయని పరిశోధకులు వివరిస్తున్నారు. నిద్రకు ముందు డైట్ ను వీటిని అనుసరించి ప్లాన్ చేసుకోండి మరి.

మార్షల్ ఆర్ట్స్ లో శక్తి.. మెదడు నుంచి జనిస్తుందా!

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

వరసగా పేర్చిన ఇటుకలను ఒక్క దెబ్బతో పగలగొట్టేస్తారు.. పటిష్టంగా, పగలడం అసాధ్యం అనిపించే కుండలను ఒక్క పంచ్ తో పిప్పి చేస్తారు... శారీరకంగా చూస్తే మాత్రం వారికి బక్కపల్చాగే ఉంటారు! మరి వారికి ఆ శక్తి ఎలా వస్తుంది? మార్షల్ ఆర్ట్స్ నేర్పరులు అలా ఎలా చేయగలరు.. అనేది ఎవరికైనా కలిగే సందేహం! తర్ఫీదు పొందారు కాబట్టి అలాంటి ఫీట్లు చేయగలరు.. అనేయవచ్చు. అయితే శారీరకంగా బలవంతులు కూడా చేయలేని ఆ పనుల కోసం బక్క పల్చని వారికి ఎలా శక్తి చేకూరుతుంది? అనేదానిపై తాజాగా ఒక పరిశోధన జరిగింది. ఆ పరిశోధన ప్రకారం.. తేలింది ఏమిటంటే.. మార్షల్ ఆర్ట్స్ లోని వ్యక్తులది



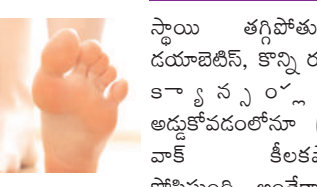
శారీరక శక్తి కాదు. అది మెదడులోని శక్తి. కరాటే వంటి విద్యల్లో మెదడు ప్రభావితం అవుతుంది. మెదడులోని సెరిబెల్లమ్ ఉత్తేజితం అవుతుంది. అది ఇచ్చే శక్తితోనే ఫైటర్ల పంచ్ కు పవర్ పెరుగుతుంది. సెరిబెల్లమ్ ఇచ్చే శక్తితో ముంజేయి, భుజం దగ్గరి కండరాలు శరవేగంగా కదులుతాయి.

దీంతో పవర్ పెరుగుతుంది. శక్తి మొత్తం ఒకచోట కేంద్రీకృతం అయ్యేలా నాడీ వ్యవస్థ చేసే మ్యూజిక్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ లో దాగున్న రహస్యం అని పరిశోధకులు తేల్చారు. కొన్ని సంవత్సరాల పాటు జరిపిన అధ్యయనంతో వారు ఈ విషయాన్ని కనుగొన్నారు.

బ్రిస్క్ వాక్ తో బెనిఫిట్స్ ఎన్నో..!

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

నడక.. కాస్త వేగంగా. అది కూడా ఉదయం లేదా సాయంత్రం.. ప్రశాంతమైన వాతావరణం మధ్య.. ఇంతకు మించి శరీరానికి వేరే వ్యాయమం ఉండదు. బ్రిస్క్ వాక్ తో ఉండే బెనిఫిట్స్ అన్నీ ఇన్నీ కావు. వైద్యశాస్త్రం కూడా ధ్రువీకరించిన ప్రయోజనాలు ఇవి. నడకవల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను పదే పదే చెప్పుకొన్న కూడా తులలేదు. బ్రిస్క్ వాక్ తో అయితే ప్రయోజనాలు మరింత ఎక్కువ. ఇలా నడవడం వల్ల రక్తపోటు, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్



స్థాయి తగ్గిపోతుంది. దయాబెటిస్, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను అడ్డుకోవడంలోనూ బ్రిస్క్ వాక్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాదు.. రోజూ ఇలా నడవడం వల్ల కండర, ఎముక పుష్టిపెరుగుతుంది. అలాగే నడకతో ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. ఈ రోజుల్లో ఒత్తిడి అనే విషయం ఎరగని వారు ఎవరూ ఉండరు. ఏదో ఒక సమస్య తాలూకూ ఒత్తిడి ఎటువంటి వారికైనా తప్పదు. మరి వాకింగ్ తో ఆ సమస్యను కూడా నివారించుకోవచ్చు.

ప్రతి రోజూ కొన్ని నిమిషాలు అయినా నడకను అలవాటు చేసుకోవాలి. దీని వల్ల కచ్చితంగా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. నడకవల్ల శరీరానికి గొప్ప వ్యాయాయం లభిస్తుంది. దీని వల్ల అధిక కొవ్వు తగ్గిపోతుంది. నడుం చుట్టూరూ టైర్లలా పెరిగిన కండ తగ్గుతుంది. చక్కటి శరీరాకృతి సొంతం అవుతుంది. మరి శరీరాకృతి ఇచ్చే ఆత్మవిశ్వాసం ఎలా ఉంటుందో వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. అలాగే నడకవల్ల శృంగార భావనలు కూడా పెరుగుతాయని కొన్ని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఉదయం వేళ నడవడం వల్ల శృంగార సంబంధిత హార్మోన్లు ఉత్తేజితం అవుతాయని ఈ అధ్యయనం వివరిస్తుంది. ఇన్ని బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి నడకతో.. నడవండి మరి!

ఈ తప్పులు చేస్తే... త్వరగా ముసలివారవుతారు



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

లైఫ్ స్టయిల్ : మనిషి తన దైనందిన జీవితంలో ఉరుకులు పరుగులతో సమయాన్ని దాటేస్తున్నాడు. వ్యక్తుల జీవన విధానం పూర్తిగా మారిపోయింది. గంటల తరబడి కుర్చీలో కూర్చోనే పని, వేళకు ఆహారం తినకపోవడం, ఒక వేళ ఎప్పుడైనా ఆహారం తీసుకున్నా అది పౌష్టికాహారం కాకపోవడం, సరిగ్గా నిద్ర లేకపోవడం, వ్యాయామం లేక శరీరం కుదేలవుతుంటే మానసిక ఒత్తిడితో మరింతగా ఆరోగ్యం క్షీణించడం ఇవన్నీ రోజువారీ జీవితంలో భాగంగా మారిపోయాయి.. వీటి కారణంగా చాలామంది చిన్న వయస్సులోనే ముసలివారవుతున్నారని, మధ్య వయస్సులోనే కాలం చేస్తున్నారని నిపుణుల తాజా అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

గంటల తరబడి కూర్చోవడం

తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో వెలుగు చూసిన ఆసక్తికర విషయమేమిటంటే ఎలాంటి శారీరక శ్రమ లేకుండా గంటల తరబడి ఒకేచోట కదలకుండా కూర్చోవడం వల్ల త్వరగా వృద్ధాప్యం వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కొలరాడో బొల్డర్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా రివర్స్ సైడెక్ చెందిన శాస్త్రవేత్తలు నిర్వహించిన పరిశోధనల్లో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయి.

ఎలా చెప్పారంటే ?

28 నుంచి 49 ఏళ్ల మధ్య వయసున్నవారిని ఎంచుకొని వారు వ్యాయామం చేస్తున్నారా లేదా ? వారు ఎలా కూర్చుంటున్నారు ? ఎంతసేపు కూర్చుంటున్నారన్న వివరాలను నిపుణులు సేకరించారు. వీరిలో ఎక్కువమంది 9 నుంచి 16 గంటలపాటు కదలకుండా కూర్చునే ఉంటున్నారని నిర్ధారణ అయ్యింది. అలాగే ఇంకొందరైతే ఏకంగా వారానికి 60 గంటలకు కూడా కదలకుండా కూర్చోని ఉంటున్నారని పరిశోధనల్లో వెల్లడయ్యింది.

కాసేపు వ్యాయామం చేస్తే సరిపోదు

: పరిశోధకులు

అయితే ఎక్కువ సేపు కూర్చుంటున్నాం కదా అని ఏదో పేరుకు కొద్దిసేపు వ్యాయామం చేస్తే సరిపోదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. కచ్చితంగా రోజులో 30 నుంచి 45 నిమిషాల్లో వాకింగ్ లేదా ఏదో ఒక పద్ధతిలో వ్యాయామం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే కనీసం రెండు గంటలకు ఒకసారి లేచి ఒక వంద అడుగులైనా వేయాలని చెబుతున్నారు. లేదంటే నడుం చుట్టు కొవ్వు పేరుకుపోవడం, గుండె



సంబంధిత సమస్యలు రావడం, త్వరగా వృద్ధాప్యం జారినపడడం వంటి సమస్యలు తప్పవని హెచ్చరిస్తున్నారు.

త్వరగా ముసలివాళ్లు కావద్దంటే..

వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారంటే ?

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తింటూ, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తూ, కంటి నిండా నిద్రపోతే ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, స్మోకింగ్, డ్రింకింగ్ మానేయడం



ఈ అలవాట్లతో వృద్ధాప్యం నెమ్మదిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

8 లైఫ్ స్టయిల్ అలవాట్లు అకాల వృద్ధాప్యానికి కారణం

ఒక వ్యక్తి ఏజింగ్ ప్రాసెస్ లో జన్మవులు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ధూమపానం, మద్యపానం వంటి కొన్ని అలవాట్లు వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. వీటితో సహా 8 లైఫ్ స్టయిల్ హ్యాబిట్స్ అకాల వృద్ధాప్యానికి కారణమవుతాయి. ఈ అలవాట్లు మానకపోతే ఏజింగ్ ప్రాసెస్ వేగవంతం అయ్యి, త్వరగా ముసలివాళ్లు అవుతారు.

ఆ చెడు అలవాట్లు ఏమిటంటే ?



తక్కువ నిద్ర : రోజూ తగినంత నిద్ర పోకపోతే బాడీ నేచురల్ రిపేర్ ప్రాసెస్ లు దెబ్బతింటాయి. ఇది ఒత్తిడి హార్మోన్ల స్థాయిలను పెంచుతుంది. దీంతో చర్మం ఎలాస్టిసిటీని కోల్పోతుంది. అంతేకాకుండా, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి బాడీ టాక్సిన్స్ ను ఎదుర్కోలేదు. మొత్తం మీద చర్మం సాగిపోతుంది, డార్క్ సర్కిల్స్, ముడతలు ఏర్పడతాయి. యూత్ ఫుల్ లుక్ మెయింటైన్ చేయడానికి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి రోజూ కనీసం 7-8 గంటల నిద్రపోవాలి.

డీ హైడ్రేషన్ : చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి వుప్పులంగా నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. డీ హైడ్రేషన్ కారణంగా త్వరగా ముసలి వాళ్లు అవుతారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ రిస్కులు పెరగకుండా రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు తాగడం మంచిది.

ఒత్తిడి : ఒత్తిడికి గురయ్యేవారి స్మైల్ చాలా ఫాస్ట్ గా ముడతలు పడిపోతుంది. ఒత్తిడి ఇన్ ఫ్లమేషన్ కలిగిస్తుంది, ఇది చర్మాన్ని దలగా చేస్తుంది. అకాల వృద్ధాప్యానికి దారి తీస్తుంది. కాబట్టి, ధ్యానం, యోగా లేదా ఫేవరెట్ హాబీ ద్వారా స్ట్రెస్ తగ్గించుకోవాలి.

వ్యాయామం చేయకపోవడం : క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది, ఫలితంగా గ్లోయింగ్ స్కిన్ మీ సొంతమవుతుంది. ఏజింగ్ ప్రాసెస్ స్లోగా మారుతుంది. హెల్త్ గా, ఎనర్జిటిక్ గా జీవించడానికి తప్పనిసరిగా ఎక్సర్ సైజు చేయాలి. లేదంటే స్టూలకాయం, డయాబెటీస్, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి.

అల్కహాల్ : అతిగా అల్కహాల్ తాగితే స్కిన్ డీ హైడ్రేట్ అవుతుంది, ఇన్ ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది, ఇవన్నీ వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. ఈ కారకాలు ముడతలు, డల్ స్కిన్, అన్ ఈవెన్ స్కిన్ టోన్ కు దారితీస్తాయి.

అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు : అన్ హెల్త్ షీ హ్యాబిట్స్ కారణంగా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందవు, వాటికి బదులు హానికరమైన పదార్థాలు చేరతాయి. వీటి కారణంగా చర్మం త్వరగా ముడతలు పడిపోతుంది. పోషకాహార లోపం ఏజింగ్ ప్రాసెస్ ను వేగవంతం చేస్తుంది, స్కిన్ యవ్వనాన్ని కోల్పోతుంది. ఫలితంగా సాగిపోతుంది. షుగర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఫుడ్స్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ కూడా చాలా హాని చేస్తాయి.

సంభోగం కన్నా... స్మార్ట్ ఫోన్ మిన్న

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

భారతీయుల ఆచరణ వ్యవహారాలపై సర్వేలు జరగడం కొత్త కాదు. ఆ సర్వేల్లో కొత్త కొత్త విషయాలు వెలుగులోకి రావడం కూడా ఆసక్తికరమే కాదు. కానీ మారుతున్న కాలానికి తగ్గట్టు వస్తుమయం అయిపోతున్న సమాజంలో సంబంధాల కన్నా...స్మార్ట్ డివైజ్ లకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం గమనార్హం. స్మార్ట్ ఫోన్ ల వాడకం విషయంలో భారతీయుల ఆచార వ్యవహారాలపై తాజాగా విడుదలయిన ఓ సర్వే ఫలితాలు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. కేఆర్ సీ రీసెర్చ్ అనే సంస్థ ఆన్ లైన్ సర్వే నిర్వహించింది. ఈ క్రమంలో 7000 మంది భారతీయులను స్మార్ట్ ఫోన్ ల వాడకంపై వివిధ ప్రశ్నలు అడిగింది. వారిచ్చిన సమాధానాలు క్రోడీకరిస్తే ఆశ్చర్యకర ఫలితాలు వచ్చాయి. స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగదారుల్లో దాదాపు 74 శాతం మంది నిద్రపోతున్న సమయంలోనూ వారి ఫోన్లను వదలడం లేదట. స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగదారుల్లో కొత్త ట్రెండ్ ఏమంటే...కొత్తగా పెళ్లయిన వారు తమ జీవిత భాగస్వామితో సెక్స్ లో పాల్గొనడం కంటే...స్మార్ట్ ఫోన్ తో సమయం గడపడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని ఆ సర్వే తేల్చింది. సర్వేలో పాల్గొన 54% ప్రజలు వర్షం పడుతున్నా...కారు నడుపుతున్నా తమ స్మార్ట్ ఫోన్ ను వదిలిపెట్టడం లేదని తేల్చిచెప్పారు. 98% భారతీయులు వారు నిద్రపోతున్న సమయంలోనూ అందుబాటు లోనే ఉండే విధంగా స్మార్ట్ ఫోన్ ను దగ్గరపెట్టుకుంటున్నారనట. 83% ప్రజలు రోజులో తమ వెంటనే ఫోన్ అట్టిపెట్టుకుంటున్నారని సర్వే తేల్చింది. అమెరికా, బ్రిటన్, బ్రెజిల్, చైనా, మెక్సికో, భారతదేశాల్లో ఈ సర్వేను నిర్వహించారు.



హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు షుగర్ తో చెక్

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

మహిళల ఆరోగ్యంపై చక్కెర తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రోజూ స్వీట్స్ ఎక్కువగా తిన్నా.. కాఫీ, టీలు ఎక్కువసార్లు తాగినా.. అవి హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.



మోతాదుకు మించి షుగర్ ని తీసుకోవడం వల్ల మెదడు పనితీరులో మార్పులు సంభవిస్తాయి. దీంతో మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉండదు. అధిక ఒత్తిడికి, ఆందోళనలకు గురవుతారు. వెంటవెంటనే వారి మూడో మారిపోతుంటుంది. మరి హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? తెలుసుకుందామా..!

షుగర్ ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగి.. హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తుంది. పిరియడ్స్ పై కూడా ఈ ప్రభావం పడుతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల రుతుక్రమం సరిగ్గా ఉండదు. ఒక్కోసారి పిరియడ్స్ అలస్యమవుతాయి.

- పిరియడ్స్ క్రమం తప్పడం వల్ల.. అధిక బరువు పెరుగుతారు. వలు అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి.
- షుగర్ కి బదులుగా బెల్లం, డేట్స్, కోకోనట్ షుగర్ ని వాడితే మహిళల ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.
- పిరియడ్స్ సమయంలో మహిళలు చిరుకుగా ఉంటారు. ఆ సమయంలో ఆరుబయట కాసేపు నడిస్తే.. చిరాకు, కోపాలకు దూరంగా ఉంటారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది. షుగర్ తక్కువగా ఉన్న పదార్థాలని తీసుకోవాలి. ఒకవేళ మీరు స్వీట్ తినివలసకుంటే.. అప్పుడప్పుడూ బ్రెడ్ ని తినొచ్చు.

ప్రపంచంలో అత్యధికమంది మాట్లాడేభాష ఇదే!



స్పానిష్ భాష కొనసాగుతోందని తెలుస్తుంది. 20కిపైగా దేశాల్లో ఇది అధికారిక భాషగా ఉంది. ఈ సమయంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 54కోట్ల మంది స్పానిష్ మాట్లాడుతున్నారని అంటున్నారు. ఇక ఐదోస్థానంలో 27కోట్ల మంది మాట్లాడే అరబిక్ భాష ఉందని తెలుస్తుంది. యూపీఈ, సౌదీ అరేబియా, ఖతర్, ఒమన్, లిబియా, సోమాలియా, బహ్రైన్, ఇరాక్ సహా 22 దేశాల సమాహాన్ని అరబ్ ప్రపంచంగా పిలుస్తుంటారు. ఈ దేశాల అధికారిక భాష అరబిక్. ఇక మన దేశంలోని పశ్చిమ బెంగాల్ తోపాటు త్రిపుర, అసోం, రూర?ండ్ రాష్ట్రాల్లోని పలు చోట్ల... అదే విధంగా బంగాదేశ్ అధికారిక భాషగా ఉన్న బెంగాలీ ఆరోస్థానంలో ఉందని తెలుస్తుంది. ఈ భాషను 26.8కోట్లు మంది మాట్లాడుతున్నారు. తర్వాతి స్థానాల్లో ఫ్రాన్స్ సహా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 29 దేశాల్లో ఫ్రెంచ్ అధికారిక భాషగా ఉన్న ఫ్రెంచ్ ను 26.7 కోట్ల మంది మాట్లాడతారని అంటున్నారు.

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్
ప్రపంచంలో ఎన్ని రకాల భాషలు ఉన్నాయి ప్రపంచంలో అత్యధిక ప్రజలు మాట్లాడే భాష ఏది.. వాటిలో ఇండియాలో మాట్లాడే స్థానిక భాషల్లో వేటికైనా చోటు ఉందా.. అసలు ప్రపంచంలో ఎన్ని రకాల భాషలు ఉన్నాయి మొదలైన విషయాలను ఇప్పుడు చూద్దాం..! ఏడు ఖండాలుగా ఉన్న భూగోళం మొత్తంమీద 200కు పైగా దేశాలు ఉంటే... ఈ దేశాలన్నిటిలో మొత్తం 7,000కు పైగా భాషలు ఉన్నాయి. ఒక్కో ప్రాంతంలోనూ ఒక్కో భాష మాత్రం భాషగా, జాతీయ / అధికారిక భాషగా ఉంటుంటుంది. అయితే ఈ ఏడు వేల భాషల్లోనూ టాప్ 10 భాషలేమిటనేది ఇప్పుడు చూద్దాం. మీరు ఏ జనరేషన్ కి చెందినవారో ఎలా తెలుసుకోవాలంటే..? ప్రపంచంలో అత్యధిక

మంది మాట్లాడే భాష ఇంగ్లీష్. ప్రపంచంలో సుమారు 60కి పైగా దేశాల్లో 135కోట్లకు పైగా ప్రజలు ఈ భాషను మాట్లాడుతున్నారని తెలుస్తుంది. అందుకే దీన్ని “యునివర్సల్ లాంగ్వేజ్” అంటారు. ఈ భాష టాప్ వన్ లో కొనసాగుతుంది. ఇదే సమయంలో... చైనీస్ సంప్రదాయ భాషగా ఉన్న మాండరిన్ ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 112 కోట్ల మంది మాట్లాడుతున్నారని తెలుస్తుంది. చైనాతో పాటు తైవాన్, సింగపూర్ దేశాల్లో ఇది అధికారిక భాషగా ఉంది. ఇక మూడో స్థానంలో భారతీయ అధికారిక భాష హిందీ ఉంది. ఈ భాషను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 60కోట్ల మంది మాట్లాడతారు. మన దేశంలోనే కాకుండా పాకిస్తాన్, ఫిజీ దేశాల్లోనూ హిందీని అధికారిక భాషగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇక నాలుగో స్థానంలో స్పెయిన్ దేశానికి చెందిన

ఈ భాష ఏడో స్థానంలో ఉంది! తర్వాత రష్యా అధికారిక భాష అయిన రష్యన్ ను 25.8 కోట్ల మంది మాట్లాడుతుండటంతో ఇది ఎనిమిదో స్థానంలో నిలిచింది. అనంతరం 25.7 కోట్ల మంది మాట్లాడే భాషగా... పోర్చుగల్ దేశ భాష పోర్చుగీసు ఉంది. ఆ దేశంలో కన్నా బ్రెజిల్, అంగోలా, మొజాంబిక్ దేశాల్లోని ప్రజలు ఎక్కువగా పోర్చుగీసులో మాట్లాడుతారు. దీని స్థానం తొమ్మిదిగా ఉంది. ఇదే సమయంలో ఉర్దూ భాష టాప్ 10 ప్రపంచ భాషల్లో పదోస్థానంలో నిలిచింది. ఈ భాష లిపిని కూడా అరబిక్ లాగే కుడి నుంచి ఎడమకు రాస్తారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉర్దూ మాట్లాడేవారు 23కోట్ల మంది ఉన్నారని అంటున్నారు. కాగా... ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 9.6కోట్ల మంది తెలుగు భాషను మాట్లాడేవారున్నారని తెలుస్తుంది.

చలి కాలం ఇలా ఉండాలి!



చలికాలం ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంటే
ఈ కాలంలో ఎదురయ్యే సమస్యల నుంచి కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే చాలామంది చలి నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కోసం టీ, కాఫీలు ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. దీనివల్ల పొట్టలో అల్సర్ సమస్య తలెత్తుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంకా ఏమేం తినాలి.. తినకూడదో చూద్దాం..

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్
నీళ్లు తాగాలి
దాహం ఉన్నా, లేకపోయినా రోజులో కనీసం నాలుగు లీటర్ల నీటిని కొంచెం కొంచెంగా తీసుకోవాలి. అప్పుడే చర్మం తెల్లగా, ఎండిపోయినట్లు ఉండకుండా మెరుస్తూ ఉంటుంది.
మసాలా ఫుడ్ తగ్గించాలి
చలికాలం వచ్చిందంటే చాలా మంది కారం కారంగా, వేడిగా ఉన్న మసాలా ఫుడ్లను తింటూ ఉంటారు. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణకోశకు సంబంధించిన సమస్యలకు దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరుచూ ఆయిల్, మసాలా ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు దారి తీయొచ్చని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.
అదుపులో కార్బోహైడ్రేట్స్
చలికాలంలో శరీరంలో సెరోటోనిన్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణుల అంటున్నారు. అందువల్ల మనకు ఎక్కువగా కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలనే కోరిక కలుగుతుంది. రైస్, బ్రెడ్, అరటి, దుంపల్లో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు, మధుమేహం స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అందుకే ఈ ఆహారం పట్ల అదుపు అవసరం.
జలుబు, దగ్గు నుంచి ఉపశమనం ఇలా..

ఆన్ సెట్స్ తిండిలో కొత్త మలుపులు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 2 నినాదం న్యూస్

చికెన్ ధమ్ బిరియాని, మటన్ బిరియాని, పావు బాజీలు తినే రోజులు పోయాయి. ఇప్పుడంతా హెల్త్ ఫుడ్ కి అలవాటు పడిపోతున్నారు. వైట్ రైస్ పూర్తిగా మానేస్తున్నారు. ఆయిల్ ఫుడ్స్ కి టాటా చెప్పేస్తున్నారు. అప్పసంగా దొరికేదే కదా అని ఏది పడితే అది తినేయడం లేదు. వాటి స్థానంలో పరిమిత ఆహారం పేరుతో చపాతీలు, బ్రౌన్ రైస్ వంటి ఆరోగ్యకర ఆహార విధానాన్ని అనుసరించే రోజులు వచ్చేసాయి. మోడ్రన్ లైఫ్ స్టయిల్ లో ఇదో కొత్త ట్రెండ్. కాస్త కాసుల గళగళలు ఉన్న చోటల్లా ఈ కొత్త ఆహారపు అలవాట్లు పురుడు పోసుకుంటున్నాయి. ఈ ట్రెండ్ ఇప్పుడు ఫిలింసర్కిల్స్ లోకి కూడా వచ్చి చేరింది. కార్మికుల స్థాయిలో ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకునేంతటి అవకాశం లేదు కానీ, చిత్రయూనిట్ లో కీలకమైన డైరెక్షన్



డిపార్ట్మెంట్, కెమెరా, స్టార్ల వరకూ అయితే కావాల్సిన తిండిని ఎంపిక చేసుకునే ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఉంది. లంబ్ బ్రెడ్ లో మామూలు బిరియానీల స్థానంలో బ్రౌన్ రైస్ ని ప్రిఫర్ చేస్తున్నారు. అలాగే నాన్ వెజిటేరియన్ లో గ్రిల్డ్ ఫిష్ కి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తున్నారు. వీటివల్ల ఆరోగ్యం చెక్కు చెదరదు. ఇతరత్రా తిండి పదార్థాల వల్ల ఆరోగ్యానికి కచ్చితంగా ముప్పు వాటిల్లుతోంది.

- తులసి ఆకుల్లో యాంటిబయాటిక్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ నాలుగు ఆకులు నోట్లో పెట్టుకుని, నిదానంగా నమలడం వల్ల జలుబు, ఘ్న రావు. కడిగిన తులసి ఆకులను మురిగించిన నీళ్లలో వేసి తాగితే గొంతులో కఫం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- అల్లంలోని గుణాలు రోగనిరోధక శక్తిని బలపరచేలా చేస్తాయి. జలుబు బారిన పడిన వారికి త్వరగా కోలుకోవడానికి అల్లం బాగా సహాయపడుతుంది. గొంతు నొప్పితో బాధపడే వారు వేడి పాలలో గానీ, కషాయంలోగానీ అల్లం వేసుకుని తాగాలి.
- చిన్న పిల్లలకు జలుబు చేసినప్పుడు కఫం పేరుకుపోతుంది. అప్పుడు అరబిటర్ నీటిలో స్పూన్ వాముపొడి, స్పూన్ పసుపు వేసి చల్లారాక తేనె కలిపి కొంచెం కొంచెంగా తాగించాలి. దాంతో కఫం కరిగిపోతుంది. మెత్తగా దంచిన వామును ఒక స్పూన్, గ్లూస్ మజ్జిగకు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఊపిరితిత్తులకు గాలిని చేరవేసే మార్గం శుభ్రపడుతుంది.
- రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని పాలలో కాస్త పసుపు, మిరియాల పొడి కలిపి తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరగడంతో పాటు శరీరంలో చలి తగ్గుతుంది.
- కర్పూరాన్ని నువ్వులనూనెలో కరిగించి దాంతో తల, ఛాతీ, పాదాలకు మసాజ్ చేస్తూ ఉండాలి. జలుబు బాగా చేసినప్పుడు వేడినీటిలో స్నానం పసుపు, కర్పూరం వేసి ఆవిరి పట్టాలి.

బోటి టేస్టింగ్ వండాలంటే

కావాల్సిన పదార్థాలు

- పేగులను - 800 గ్రాములు
- మిరపకాయలు - 8
- కొత్తిమీర గింజలు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- జీలకర్ర - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- మిరియాలు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
- దాల్చిన చెక్క - 1 వెల్లుల్లిజి
- అల్లం - 1
- ఉల్లిపాయలు - 2 (సన్నగా తరిగినవి)
- టోమాటోలు - 4 (సన్నగా తరిగినవి)
- పసుపు పొడి - 1 స్పూన్
- ఉప్పు - రుచికి సరిపడా
- నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు
- ఆవాలు - 1/2 స్పూన్
- కరివేపాకు - కొద్దిగా
- కొత్తిమీర - 1/4 కప్పు

బోటి కూర సూపర్ గా ఉంటుందని కొంతమంది అంటారు. తినేందుకు కూడా భలే టేస్టింగ్ ఉంటుందని చెబుతారు. అయితే, చాలా మందికి బోటి కూరను ఎలా చేసుకోవాలో తెలియక, తినాలని ఉన్నా తినలేక తమ ఇష్టాన్ని చంపుకుంటారు. అలాంటి వారి కోసం బోటి కూర ఎలా తయారు చేయాలో ఈ కథనంలో వివరించాం.

బోటి కూర రెడీ..

తర్వాత ఓవెన్ లో కదాయి పెట్టి అందులో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె పోసి వేడి అయ్యాక ఆవాలు, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, కర్వేపాకు వేసి రంగు మారే వరకు వేయించాలి. తర్వాత ఉడకబెట్టిన పేగులను కడాయిలో వేసి చిన్న మంట మీద ఉంచి 5 నిమిషాలు వరకు ఉడకబెట్టి కొత్తిమీర చల్లితే రుచికరమైన బోటి కూర రెడీ అవుతుంది.



ముందుగా మేక పేగులను ఉడికించకముందే దానిని పూర్తిగా నీళ్లలో కడగాలి. లేకపోతే ఉడకబెట్టినా కూడా చెడు వాసన అలానే వస్తుంది. మేక పేగులను నీటితో శుభ్రంగా కడగిన తర్వాత ఒక గిన్నెలో వేడినీళ్లు తీసుకుని అందులో కడిగిన మేక పేగులను వేసి మళ్లీ బాగా కడగాలి. కావాలనుకుంటే కాసేపు వేడి నీటిలో ఉడికించవచ్చు. తర్వాత పేగులను తీసి కత్తితో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోయాలి. కోసిన మేక పేగులను 2-3 సార్లు వేడి నీటిలో, 2 సార్లు చల్లని నీటిలో మళ్లీ బాగా కడగాలి.

ఎలా తయారు చేయాలంటే..

ముందుగా టోమాటా, ఉల్లిపాయలను మిక్సీ జార్ లో గ్రైండ్ చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఓవెన్ లో ఒక బౌల్ లో నూనె పోసి జీలకర్ర, మిరపకాయలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, కొత్తిమీర, ఇంగువ, మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క ఇలా ఒక్కొక్కటిగా వేసి బాగా వేయించాలి. ఒక కప్పు నీళ్లు పోసి వాటిని బాగా గ్రైండ్ చేసి విడిగా ఉంచుకోవాలి. కాసేపు తర్వాత ఓవెన్ లో కుక్కర్ పెట్టి అందులో కడిగిన మేక పేగులను, ముందుగా రుబ్బిన టమాటా, ఉల్లి ముద్దలను, రుబ్బిన మసాలా, పసుపు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి 3 కప్పుల నీళ్లు పోసి కుక్కర్ ను మూతపెట్టి 10 విజిట్స్ వచ్చే వరకు ఉంచాలి.

బనానా వాల్ నట్ లస్సీ



పెరుగు - ఒక కప్పు, అరటిపండు - ఒకటి, వాల్ నట్స్ - నాలుగు, నువ్వులు - ఒక టీస్పూన్, అవిసెలు - ఒక టీస్పూన్, తేనె - రెండు టీస్పూన్లు, ఐస్ క్యూబ్స్ - కొన్ని.

బనానా వాల్ నట్ లస్సీ కావలసినవి: పెరుగు - ఒక కప్పు, అరటిపండు - ఒకటి, వాల్ నట్స్ - నాలుగు, నువ్వులు - ఒక టీస్పూన్, అవిసెలు - ఒక టీస్పూన్, తేనె-రెండు టీస్పూన్లు, ఐస్ క్యూబ్స్ - కొన్ని.

తయారీ విధానం మిక్సీ జార్ లో పెరుగు, అవిసెలు, నువ్వులు, వాల్ నట్స్, అరటిపండు, తేనె వేసి బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. అవసరమైతే కొన్ని నీళ్లు పోసుకోవాలి. లస్సీ క్రీమీగా అయ్యేంత వరకు పట్టుకుని గ్లాసులో పోసుకోవాలి. ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుని, కొన్ని వాల్ నట్స్ ముక్కలతో గార్నిష్ చేసుకుని సర్వ్ చేసుకోవాలి.

బొంబాయి చట్నీ



కావలసినవి:
సెనగపిండి, నూనె, మినప్పప్పు, సెనగపప్పు, ఇంగువ, ఉల్లిపాయలు, అల్లం ముక్క, టోమాటో, చింతపండు, నిమ్మఉప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, పసుపు, ఉప్పు, కొత్తిమీర.

బొంబాయి చట్నీ
తయారీ విధానం: ఒక పాత్రలో సెనగపిండి తీసుకుని తగినన్ని నీళ్లు పోసి, ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ పై ఒక వెడల్పాటి పాత్ర పెట్టి కొద్దిగా నూనె వేసి వేడి అయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ర, మినప్పప్పు, సెనగపప్పు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, ఇంగువ వేసి వేగించాలి. తరువాత ఉల్లిపాయలు వేసి మరికాసేపు వేగించుకోవాలి. అల్లంముక్క వేయాలి. టోమాటో ముక్కలు వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు ఉడికించాలి. పసుపు, తగినంత ఉప్పు వేసి మరికాసేపు వేగిన తరువాత సెనగపిండి మిశ్రమం పోయాలి. మూత పెట్టి పదినిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. చివరగా కొత్తిమీర, నిమ్మరసం వేసి కలపాలి. ఈ చట్నీ దోశ, పూరి, చపాతీ, ఇడ్లీలోకి రుచిగా ఉంటుంది.

డిటాక్స్ వాటర్

కావలసినవి:
నారింజ పండు - ఒకటి, నిమ్మకాయ - ఒకటి, పైనాపిల్ ముక్కలు - కొన్ని, కీర ముక్కలు - కొన్ని, అల్లం ముక్క - కొద్దిగా, పుదీనా ఆకులు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారీ:
నారింజ పండు పొట్టు తీసి ముక్కలు చేసుకోవాలి. నిమ్మకాయ కట్ చేయాలి. ఒక పాత్రలో నీళ్లు తీసుకుని అందులో నారింజ ముక్కలు, నిమ్మకాయ ముక్కలు, పైనాపిల్, కీర, అల్లం ముక్క వేసి అరగంట పాటు పక్కన పెట్టాలి. తరువాత పదార్థాలన్నీ తీసివేసి కావాలనుకుంటే ఐస్ వేసుకుని సర్వ్ చేసుకోవాలి.



రవ్వ అప్పాలు

కావలసిన పదార్థాలు:
బొంబాయి రవ్వ - 1 కప్పు, పంచదార - ఒక కప్పు, యాలకుల పొడి - ఒక టీ స్పూను, నూనె - వేగించడానికి సరిపడా.
తయారుచేసే విధానం
ఒక బౌల్ లో పంచదార, యాలకుల పొడి, వేగించిన రవ్వ వేసి బాగా కలపాలి.
కప్పు నీటిని బాగా మరిగించి రవ్వ మిశ్రమం పోస్తూ ఉండలు చుట్టకుండా కలుపుతూ ఉడికించి ముద్దగా చేయాలి. దించేశాక, చల్లారిన తర్వాత చేత్తో (బొమ్మలో మాదిరి) అప్పాలుగా ఒత్తి నూనెలో వేగించి, లోపలి నూనె ఒత్తి తీసేయాలి. కరకరలా దుతూ చాలా రుచిగా ఉంటాయి.



మత్తెక్కించిన మసూద..

ఇన్స్టాగ్రామ్ ఓపెన్ చేస్తే చాలు కచ్చిం చే ఫోటోలతో ముద్దుగుమ్మలు అందాలు ఒకకబోస్తున్నారు. ముఖ్యంగా స్టార్ హీరోయిన్స్ కి టీటుగా బుల్లితెర బ్యూటీలు, యంగ్ హీరోయిన్స్ గ్లామర్ ట్రీట్ ఇస్తున్నారు. తాజాగా కుర్ర హీరోయిన్ బాంధవి శ్రీధర్, బిగ్ బాస్ బ్యూటీ దివి వార్ష్య, సీరియల్ నటి అన్న రెడ్డి అందాలతో మత్తెక్కించారు.



Bandhavi Sridhar



సోయగం
Soyagam