నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

ఆదివారం 15 డిసెంబర్ 2024 | తెలంగాణ ప్రాంతీయం | పేజీలు 12

అడుగుకో గుంత

- రాజక్కపల్లి సబ్‌స్టేషన్ వద్ద రోడ్డంతా గుంతలమయం
- గుంతల రహదారితో తరుచుగా ప్రమాదాలు
- ప్రాణాలు పోతేనే అధికారులు పట్టించుకుంటారా?
- ఇబ్బందులు పడుతున్న వాహనదారులు

మండలంలోని రాజక్క పల్లి గ్రామం సబ్ స్టేషన్ వద్ద గుంతలమయమైన రోడ్డు వలన వాహన దారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.రాజక్క పల్లి వెళ్ళే రోడ్డు సబ్ స్టేషన్ స్పీడ్ బ్రేకర్ వరకు గుంతల మయంగా మారి వాహన చోదకులు నిత్యం ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారు.

2

సోషల్ వేల్ఫేర్‌లో ఉండే విద్యార్థులు..

మల్టీ టాలెంటెడ్

కార్పొరేట్ స్కూళ్లకు ధీటుగా గురుకులాలు

- చిలుకూరు గురుకులాల్లో, సంక్షేమ హాస్టళ్లలో కామన్ డైట్‌ను ప్రారంభించిన సీఎం
- గురుకులాల్లో చదివిన ఎంతోమంది ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్నారు
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడి

చేవెళ్ల, డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్): సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో మల్టీ టాలెంటెడ్ విద్యార్థులు విద్యార్థులు ఉన్నారని, సోషల్ వెల్ఫేర్ స్కూలు హాస్టల్‌లో ఉండే విద్యార్థులను తక్కువ అంచనా వేయకూడదని, కార్పొరేట్ స్కూళ్లలో చదువుకునే వాళ్లకు ధీటుగా మల్టీ టాలెంటు విద్యార్థులు ఉన్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. శనివారం రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల నియోజకవర్గం మొయినాబాద్ మండలంలోని చిల్కూరు సోషల్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్లో న్యూ మెనూ డేట్ ప్రోగ్రాం ప్రోగ్రాం కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి శాసనమండలి విప్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి స్థానిక ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ప్రసంగిస్తూ ప్రజా పాలన ప్రభుత్వం ఒక చక్కటి నిర్ణయానికి వచ్చిందంటూ దానికి అనుగుణంగా విద్య వ్యవస్థను సమూల ప్రక్షాళన చేసి విద్య ప్రమాణాలు పెంచలన్న దృఢ సంకల్పంతో ముందుకు సాగుతున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. కాగా, ప్రైవేట్ స్కూళ్లు వచ్చాక కొంతవరకు గురుకులాల ప్రభావం తగ్గిందని సీఎం అన్నారు.గురుకులాల ప్రక్షాళన కోసం ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.పదేళ్లుగా బీఆర్ఎస్ సర్కారు డైట్ ఛార్జీలు పెంచలేదని తెలిపారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక గురుకులాల డైట్ ఛార్జీలు పెంచామని పేర్కొన్నారు. 40 శాతం డైట్ ఛార్జీలు, 200 శాతం కాస్మోటిక్ ఛార్జీలు పెంచడం చరిత్ర అని సీఎం అన్నారు. 16 ఏళ్లలో ఒక్కసారైనా కాస్మోటిక్ ఛార్జీలు పెంచలేదని మండిపడ్డారు.ప్రభుత్వ పాఠశాలల కంటే ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ఎక్కువ మంది

మిగతా2లో

నేనెక్కడికీ పారిపోలేదు

అసత్య వార్తాలపై స్పందించిన మోహన్‌బాబు

మంచు మోహన్ బాబు అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయారంటూ వార్తలు వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. జర్నలిస్టుపై దాడి ఘటనకు సంబంధించి హత్యాయత్నం కేసులో స్టేట్‌మెంట్‌ను రికార్డు చేసేందుకు పోలీసులు ప్రయత్నించగా మోహన్ బాబు కనిపించలేదని సదరు కథనాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అజ్ఞాతం వార్తలపై మోహన్ బాబు స్పందించారు.

ఎట్లుండే తెలంగాణ

ఎట్ల అయింది

ఆసుపత్రుల్లో బెడ్ల కోసం పిల్లల పోటీ

గురుకుల పిల్లలను చూస్తే బాధేస్తోంది

మాజీ మంత్రి కేటీఆర్

వివరాలు 2లో

మొదలైన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల

లబ్దిదారుల సర్వే

డిసెంబర్ 31 వరకు పూర్తి

పలు జిల్లాల్లో మార్గ దర్శకాలను జారీచేసిన కలెక్టర్లు

వివరాలు 3లో

నేనెక్కడికీ పారిపోలేదు

అసత్య వార్తాలపై స్పందించిన మోహన్‌బాబు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్): మంచు మోహన్ బాబు అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయారంటూ వార్తలు వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. జర్నలిస్టుపై దాడి ఘటనకు సంబంధించి హత్యాయత్నం కేసులో స్టేట్‌మెంట్‌ను రికార్డు చేసేందుకు పోలీసులు ప్రయత్నించగా మోహన్ బాబు కనిపించలేదని సదరు కథనాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అజ్ఞాతం వార్తలపై మోహన్ బాబు స్పందించారు. తాను ఎక్కడికీ పారిపోలేదని.. ఇంట్లోనే వైద్య సంరక్షణలో ఉన్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా పోస్టు పెట్టారు. 'నాపై తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. నా ముందస్తు బెయిల్ తిరస్కరించినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అందులో ఎలాంటి నిజం లేదు. నేను ఎక్కడికీ పారిపోలేదు. ప్రస్తుతం ఇంట్లో వైద్య సంరక్షణలో ఉన్నాను. వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా తప్పుడు వార్తలు రాయొద్దని మీడియాను కోరుతున్నాను' అంటూ ట్వీట్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ ట్వీట్ వైరల్ అవుతోంది.

ఎట్లుండే తెలంగాణ ఎట్ల అయింది

- ఆసుపత్రుల్లో బెడ్ల కోసం పిల్లల పోటీ
- గురుకుల పిల్లలను చూస్తే బాధేస్తోంది
- మాజీ మంత్రి కేటీఆర్

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్): ఎట్లుండే తెలంగాణ.. ఎట్ల అయింది.. ముఖ్యంగా గురుకుల పిల్లలను చూస్తే బాధేస్తుందని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. ఈ మేరకు కేటీఆర్ ట్వీట్ చేశారు. సంక్షేమ పాఠశాలలను సంక్షోభ పాఠశాలలుగా మార్చింది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమేనని కేటీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. సామాన్య విద్యార్థుల్లో భయాందోళనలు, తల్లిదండ్రులలో ఆవేదన రేపారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పాఠాలు చెప్పే చోట పాము కాట్లతో పసిబిడ్డల ప్రాణాలు పోయాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో విద్యార్థులు ఎవరెస్టు వంటి శిఖరాలను అధిరోహిస్తే .. ఏడాది కాంగ్రెస్ పాలనలో ఆసుపత్రి బెడ్లను ఎక్కించారని కేటీఆర్ విమర్శించారు. పదేళ్ల కేసీఆర్ పాలనలో గురుకుల విద్యాలయాల్లో సీట్ల కోసం పోటీ పడితే ఏడాది కాంగ్రెస్ పాలనలో ఆసుపత్రుల్లో బెడ్ల కోసం పోటీ పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. దొంగలు పడ్డ ఆరు నెలలకు అన్నట్టు ఇప్పుడు గురుకులాల బాటపట్టారు. గురుకులాల మొక్కుబడి సందర్శన కాదు.. ఆ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనం పెట్టండి. ఫొటోలకు పోజులు ఇవ్వడం కాదు.. పట్టెడు పనికొచ్చే బువ్వ పెట్టి పొట్టలు నింపండి. కెమెరాల ముందు హంగామా చేసుడు కాదు.. గురుకుల బిడ్డల గుండెచప్పుడు వినండి. మంది మార్బలంతో దండయాత్ర చేయకండి.. గురుకుల సమస్యలను తీర్చే ప్రయత్నం చేయండి అని కేటీఆర్ సూచించారు. చివరకు ఎట్లుండె తెలంగాణ.. ఎట్లాయె తెలంగాణ అని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

సోషల్ వెల్ఫేర్‌లో ఉండే విద్యార్థులు మల్టీ టాలెంటెడ్

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

చదువుతున్నారని సీఎం తెలిపారు. డైట్ ఛార్జీలు పెంచి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందిస్తున్నామన్నారు. విద్యార్థులపై పెడుతున్న పెట్టుబడి ఖర్చు కాదని, భవిష్యత్తులో పునర్ నిర్మాణం కోసం పెట్టే ఖర్చు అని సీఎం రేవంత్ పేర్కొన్నారు. గురుకులాల్లో మార్పులు తీసుకు వస్తున్నామని, ఇక్కడి సమస్యలను శాశ్వతంగా పరిష్కరించాలని సీఎం తెలిపారు.

"ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల పిల్లలను హాస్టళ్లలో పెడుతున్నారు. మనల్ని నమ్మి తల్లిదండ్రులు పిల్లలను గురుకులాల్లో పెడుతున్నారు. విద్యార్థుల మృతిపై మనం ఒక్కసారి ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవాలి. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వం, సిబ్బందిపై ఉంది. గతంలో డైట్ విషయంలో బిల్లులు రాలేదని నాణ్యత తగ్గిస్తున్నామని చర్చలు వస్తున్నాయి. ప్రతి నెల 10లోపు గ్రీన్‌ఛానల్ ద్వారా అన్ని విద్యాసంస్థలకు సంబంధించిన నిధులు వస్తాయి. అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, గురుకులాల్లో ఉచితంగా కరెంట్ ఇవ్వాలని ఆదేశాలు ఇచ్చాం. ప్రతి రోజూ అధికారులు డైట్ తిని, నాణ్యత చూడాలని సూచించాం."

స్కిల్ వర్సిటీ దేశానికే ఆదర్శం..

75 ఐటీఐలను ఏటీసీలుగా అప్‌గ్రేడ్ చేశామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఐటీఐల్లో చేరితే కచ్చితంగా ఉద్యోగం వస్తుందని అవగాహన కల్పించాలని సీఎం ఆదేశించారు. రంగారెడ్డి జిల్లాలోనే యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ వర్సిటీ ఉందని గుర్తు చేశారు. స్కిల్స్ వర్సిటీ దేశానికే ఆదర్శమని ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు పాల్గొన్నారు. చిన్నారులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కాసేపు ముచ్చటించి, మధ్యాహ్న భోజనం వారితో కలిసి చేశారు. రాష్ట్రంలోని 26వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో 23లక్షల విద్యార్థులు చదువు కుంటున్నారని,అలాగే 11వేల ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో 33లక్షల మంది విద్యార్థులున్నారన్నారు.ప్రైవేట్ స్కూల్లో చదువు చెప్పేవారికంటే ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయులకు ఎక్కువ నాలెడ్జ్ ఉంటుందని,మరి అట్లాంటప్పుడు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య ఎందుకు తక్కువగా ఉందని ఉపాధ్యాయులు ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవాలని సీఎం అన్నారు. వారంలో రెండు,మూడు రోజులు రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను అటు అధికారులు, ఇటు ప్రజాప్రతినిధులు సందర్శించాలని ఆదేశాలు సైతం జారిచేశామని సీఎం గుర్తుచేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వవిప్ ఎమ్మెల్సీ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్, చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య, జిల్లా గ్రంధాలయ చైర్మన్ మధుసూదన్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అడుగుకో గుంత

- రాజక్కపల్లి సబ్‌స్టేషన్ వద్ద రోడ్డంతా గుంతలమయం
- గుంతల రహదారితో తరుచుగా ప్రమాదాలు
- ప్రాణాలు పోతేనే అధికారులు పట్టించుకుంటారా?
- ఇబ్బందులు పడుతున్న వాహనదారులు

వెల్దుటూర్,డిసెంబర్14(నినాదం న్యూస్): మండలంలోని రాజక్క పల్లి గ్రామ సబ్ స్టేషన్ వద్ద గుంతలమయమైన రోడ్డు వలన వాహన దారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.రాజక్క పల్లి వెళ్ళే రోడ్డు సబ్ స్టేషన్ స్పీడ్ బ్రేకర్ వరకు గుంతల మయంగా మారి వాహన చోదకులు నిత్యం ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారు. రాష్ట్ర రహదారి పై నిత్యం వందలాది వాహనాలు రాక పోకలు సాగిస్తుంటాయి.ద్విచక్ర వాహన దారులు తరుచుగా ఈ గుంతల వలన ప్రమాదాలకు గురైన సంఘటనలు కోకొల్లలు.వీటికి సమీపంలోనే వెల్దుటూర్ పెద్ద వాగు పై మెగా కంపెనీ నూతన బ్రిడ్జి నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయి.అయినా కూడా వీటిని పట్టించుకునే నాథుడే లేడు.తరుచుగా ప్రమాదాలు జరుగుతున్నా,వివిధ వార్త పత్రికల్లో కథనాలు ప్రచురితమవుతున్నా కూడా నివారణ చర్యలు శూన్యం.మెగా కంపెనీ టిప్పర్లు,ప్రైవేట్ లారీలు నిత్యం ఓవర్ లోడ్ తో రహదారి గుండా వెళ్ళడం వలన అటు రోడ్డు దెబ్బతిని,దుమ్ము ధూళితో వాహన దారులకు తిప్పలు తప్పడం లేదు.దుమ్ము ధూళితో ఎదురుగా వచ్చే వాహనాలు,రోడ్డు కనపడక ద్వి చక్ర వాహన దారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. రాజక్క పల్లి స్పీడ్ బ్రేకర్ వద్ద పెద్ద గుంతల వలన వాహనాలు దెబ్బతిని,కుటుంబ సమేతంగా వెళ్ళే ద్వి చక్ర వాహన దారులు తీవ్ర ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారు.ఎన్ని ప్రమాదాలు జరిగినా సంబంధిత అధికారులు చూసి చూడనట్లు వ్యవహరించడం పట్ల వాహన దారులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ప్రజల ప్రాణాలు పాలకులకు,అధికారులకు పట్టవా అని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు.ఇప్పటికైనా స్పందించి శాశ్వత నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ఘనంగా శ్రీ బాలాజీ రథోత్సవం

అల్వాల్, డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్) : బాలాజీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం దేవుని అల్వాల్లో బ్రహ్మోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. శుక్రవారం రాత్రి స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి రథోత్సవ యాత్ర ను పురవీధులలో భక్తుల జనసంద్రంలో ఊరేగించారు. మహిళలు కోలాటాలు భక్తి పరమైన పాటలతో చిందులు వేస్తూ ప్రత్యేకంగా చైర్మన్ కత్తి విన్యాసాలు చేసిన విన్యాసాలు భక్తులను ఆకట్టుకుంది . ఈ యాత్ర రాత్రి 11 గంటలకు కొనసాగించారు. వంశ పారంపర్య చైర్మన్ రాజా గోపాల్ సైచైర్ దంపతులు ఆలయ కార్య నిర్వహణ అధికారి మఠం వీరేశం, వెంకట్ రెడ్డి, సిబ్బంది నరసయ్య, నరేష్, వెంకట్రామిరెడ్డి, శివరామకృష్ణ, స్వామి ,సురేందర్, రెడ్డి, రాజనర్సింహారెడ్డి కృష్ణ, చంద్రమోహన్, రామ్ సింగ్ పాల్గొన్నారు.

మొదలైన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్దిదారుల సర్వే

- డిసెంబర్ 31 వరకు పూర్తి
- పలు జిల్లాల్లో మార్గ దర్శకాలను జారీచేసిన కలెక్టర్లు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 14(నినాదం న్యూస్): తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్దిదారుల ఎంపిక సర్వే మొదల్కెంది. శనివారం నుంచి మొదల్కెన ఈ సర్వే, డిసెంబర్ 31 వరకు జరగనుంది. దరఖాస్తుదారుల ఇళ్లకు వెళ్లి యాప్‌లో వివరాలు నమోదు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే గ్రామాలు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో సమావేశాలు నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్లు అందుకు సంబంధించి మార్గ దర్శకాలను జారీ చేశారు. రోజుకు కనీసం 20 దరఖాస్తులను సర్వే చేయాలన్నది ప్రధాన లక్ష్యం. ముఖ్యంగా ప్రతీ 500 దరఖాస్తులకు ఒక సర్వేయర్ ఉండనున్నారు. పట్టణాల్లో వార్డు అధికారి, బిల్ కలెక్టర్, జూనియర్ అసిస్టెంట్ ఉంటారు. అదే గ్రామాల్లో అయితే గ్రామ కార్యదర్శి, ఉపాధి హామీ సిబ్బంది వివరాలు సేకరించనున్నారు. ఒకరోజు ముందుగానే సర్వే గురించి గ్రామాలు, వార్డులకు సమాచారం ఇచ్చారు. దీనికి సంబంధించి పత్రాలను రెడీ చేయాలని ఇప్పటికే తెలిపారు. ఇక కలెక్టర్లు, హౌసింగ్ శాఖ పీడీలు దిగువస్థాయికి వెళ్లి యాప్‌లో వివరాల నమోదు తీరును గమనిస్తున్నారు. ఇళ్ల కేటాయింపులో తొలుత వికలాంగులకు, అనాథలు, ఒంటరి మహిళలు, వితంతువులు, ట్రాన్స్ జెండర్లు, సఫాయి కార్మికులు, ఆదివాసీలకు ప్రయార్టీ ఇవ్వనుంది ప్రభుత్వం. ఈ విషయాన్ని స్వయంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. ఇక దరఖాస్తుదారుడు ఉన్న సొంత ఇల్లు లేదా అద్దె ఇంటి ఫోటోలు తీసి అందులో యాప్‌లో అప్‌లోడ్ చేస్తున్నారు. దీనికితోడు వారికున్న స్థలాల వివరాలు సేకరిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల అసల్కెన లబ్దిదారులకు న్యాయం జరుగుతుందని ప్రభుత్వం ఆలోచన. డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్లు ఇస్తున్నట్లు గత ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. కేవలం కార్యకర్తలకు మాత్రమే వచ్చాయి. ఈసారి అలా కాకుండా అసల్కెన లబ్ధిదారులను న్యాయం జరిగేలా చేస్తోంది కాంగ్రెస్ సర్కార్. ఏడాదికి నాలుగున్నర లక్షల మంది ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఇవ్వాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యం. ఓవరాల్‌గా పరిశీలిస్తే రాబోయే నాలుగేళ్లలో 20 లక్షల మంది పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఇవ్వాలని ఆలోచన చేస్తోంది. ఎన్నికల సమయంలో పార్టీ ఇచ్చిన హామీ నెరవేరుతుందని అధికార పార్టీ భావిస్తోంది.

ఏపీలో దూసుకొస్తున్న అల్పపీడనం

- పలు జిల్లాల్లో గజగజలాడిస్తోన్న చలి

అమరావతి, డిసెంబర్ 14(నినాదం న్యూస్): ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో ఆదివారం అల్పపీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఆ తర్వాత అల్పపీడనం మరింత బలపడి తమిళనాడు తీరం వైపు కదిలే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలను చలి చంపేస్తుంది. సింగిల్ డిజిట్‌కు పడిపోయాయి ఉష్ణోగ్రతలు. పొగమంచు ప్రభావం విమాన రాకపోకలపై తీవ్రంగా పడుతుంది.. రెండో రోజూ పలు విమానాలు ఆలస్యమయ్యాయి. ఇటీవలే బంగాళాఖాతంలో అల్పడానికి తమిళనాడుతో పాటు రాయలసీమ దక్షిణ కోస్తా తీవ్రంగా వర్షాలు కురిసాయి. ఆయా ప్రాంతాల్లో పంటలకు కూడా నష్టం వాటిలో ఉంది. ఆ ప్రభావం నుంచి కాస్త ఊపిరి పీల్చుకునేలోపే.. మరో అల్పపీడనం ఉపద్రవం ముంచుకొస్తుంది. దక్షిణ అండమాన్ పరిసర ప్రాంతాలపై ఉపలతల ఆవర్తనం కొనసాగుతోంది. దీని ప్రభావంతో ఆదివారం నాటికి ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఇది తదుపరి రెండు రోజుల్లో మరింత బలపడి పశ్చిమ వాయువ్య దిశగా కదిలే అవకాశం ఉంది. ఈ అల్పపీడనం కూడా తమిళనాడు తీరం వైపే కదిలే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఏపీ, యానాంలపై ఈశాన్య తూర్పు గాలుల ప్రభావం కనిపిస్తోంది. శనివారం నుంచి మూడు రోజులపాటు దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమలో తేలికనుంచి మోస్తారు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ఉత్తర కోస్తాలో ఎల్లుండి నుంచి వస్తారు వర్షం ప్రభావం కనిపిస్తుందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేస్తోంది. ఇక రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలను చలి చంపేస్తుంది. గజగజ వణికిస్తోంది. పగటిపూట ఉష్ణోగ్రతలో క్రమంగా పడిపోతున్నాయి. కొన్నిచోట్ల సింగల్ డిజిట్‌కు పడిపోతున్నాయి ఉష్ణోగ్రతలు. అల్లూరి జిల్లా పాడేరు ఏజెన్సీలో భారీగా చలి తీవ్రత కనిపిస్తోంది. దట్టంగా పొగమంచు కురుస్తోంది. మినుములూరులో 8 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదయింది. పాడేరు, అరకులలో 10 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత రికార్డు అవ్వగా.. చింతపల్లి 12.3 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోద్కెంది. ఎముకలు కోరికే చలిలో గిరిజనులు తీవ్ర అవస్థలు ఎదుర్కొంటున్నారు. చలిమంటలు వేసుకొని ఉపశమనం పొందుతున్నారు. మరోవైపు కూల్ క్లైమేట్‌ను ఆస్వాదించేందుకు పాడేరు ఏజెన్సీకి భారీగా తరలి వెళ్తున్నారు పర్యాటకులు. విశాఖ ఎయిర్ పోర్ట్‌పై పొగ మంచు ప్రభావం తీవ్రంగా కనిపిస్తోంది. రెండో రోజు కూడా వరుసగా విమానాల రాకపోకలపై ప్రభావం పడిరది. విజిబిలిటీ సరిగా లేక శనివారం ఉదయం మూడు ఇండిగో, ఒక ఎయిర్ ఇండియా విమానం ఆలస్యమైంది. విజిబులిటీ సరిగా లేక ఐదు విమానాలు ఆలస్యమాయ్యాయి. బెంగుళూరు విశాఖ, హైదరాబాద్ విశాఖ, చెన్కె విశాఖ, ఢిల్లీ విశాఖ నాలుగు ఇండిగో విమానాలతో పాటు ఢిల్లీ విశాఖ మరో ఎయిర్ ఇండియా విమానం ఆలస్యమైంది.

మైనార్టీల పట్ల ఎటువంటి వివక్ష లేదు

- వారి అభివృద్ధికి అన్ని రకాల చర్యలు
- కేంద్రమంత్రి కిరణ్‌రిజిజు

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్): మైనార్టీల పట్ల ఎటువంటి వివక్ష ప్రదర్శించడం లేదని, వారి అభివృద్ధికి అన్ని రకాల చర్యలు తీసుకుంటున్నామని కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు తెలిపారు. లోక్‌సభలో రాజ్యాంగంపై జరుగుతున్న చర్చలో మాట్లాడుతూ.. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత దేశంలో ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన హక్కులు కల్పించడం జరిగిందన్నారు. ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్, ఇండోనేషియా లాంటి దేశాల్లో ఉన్న ముస్లింలతో పోలిస్తే, భారత్‌లో ముస్లింలు బెటర్‌గా ఉన్నట్లు చెప్పారు. అందుకే పొరుగు దేశాల్లో ఉంటున్న ముస్లింలు కూడా ఆశ్రయం కోరుతున్నారని కేంద్ర మంత్రి తెలిపారు. ఇతర దేశాల్లో మైనార్టీలకు కల్పిస్తున్న ఓటింగ్ హక్కుల గురించి కూడా మంత్రి రిజిజు తెలిపారు. దేశం గురించి మాట్లాడే సమయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని, ఎందుకంటే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న భారత ఇమేజ్‌పై ప్రభావం పడే అవకాశాలు ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. తమ హక్కులను కాపాడుకునేందుకు మైనార్టీలకు న్యాయరక్షణ కల్పిస్తోందని మంత్రి రిజిజు తెలిపారు. ప్రజాస్వామ్య రంగంలో భారత్‌తో ఏ దేశాన్ని కూడా పోల్చలేమన్నారు. దేశ ఆర్థిక ప్రగతిలో చాలా గ్యాప్‌లు ఉన్నాయని, అందుకే ప్రధాని మోదీ వికసిత్ భారత్ నినాదాన్ని ఇచ్చినట్లు వెల్లడిరచారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చి ఇన్ని ఏళ్లు గడుస్తున్నా.. భారత్‌ను అభివృద్ధి దేశంగా ఎందుకు మార్చలేకపోయారని అడిగారు.

అమెరికాలో ఓపెన్‌ఏఐ

మాజీ ఉద్యోగి సుచిర్ బాలాజీ ఆత్మహత్య

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్): భారత సంతతికి చెందిన ఓపెన్‌ఏఐ మాజీ ఉద్యోగి సుచిర్ బాలాజీ ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో 26 ఏళ్ల ఆ వ్యక్తి అనుమానాస్పద రీతిలో మరణించాడు. నగంరలోని బుచానన్ స్ట్రీట్ అపార్ట్‌మెంట్‌లో సుచిన్ బాలాజీ మృతదేహాన్ని గుర్తించారు. అతను సూసైడ్ చేసుకున్నట్లు మెడికల్ ఆఫీసర్ తెలిపారు. మరణం వెనుక ఎటువంటి ఆధారాలు లేవని పోలీసులు చెప్పారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌లో పేరుగాంచిన ఓపెన్‌ఏఐ సంస్థలో జరుగుతున్న అక్రమాలను సుచిర్ బాలాజీ వెలుగులోకి తెచ్చాడు. ఆ కంపెనీ అనుసరిస్తున్న వ్యాపార విధానంపై ఇప్పటికే పలు దావాలు దాఖలు అయ్యాయి. ఓపెన్‌ఏఐ సంస్థ అమెరికా కాపీరైట్ చట్టాలను ఉల్లంఘించినట్లు మూడు నెలల క్రితం సుచిర్ బాలాజీ ఆరోపించారు. ఆ కంపెనీ అక్రమరీతిలో చాట్‌జీపీటీ డెవలప్ చేసినట్లు అతను పేర్కొన్నాడు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ప్రోగ్రామ్‌కు చెందిన చాట్‌జీపీటీ టెక్నాలజీ ద్వారా ప్రస్తుతం లక్షలాది మంది డబ్బులు ఆర్జిస్తున్నారు. ఓపెన్‌ఏఐ సంస్థ వ్యాపారవేత్తలను, ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలను వేధిస్తున్నట్లు బాలాజీ ఆరోపించారు. సమాజానికి హాని చేసే సంస్థలో ఉండకూడదన్న ఉద్దేశంతో ఓపెన్‌ఏఐ సంస్థను బాలాజీ వదిలివెళ్లాడు.

ఘనంగా శ్రీ దత్త జయంతి ఉత్సవం

జమ్మికుంట, డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్) : జమ్మికుంట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని కొత్తపల్లి శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో శనివారం రోజున శ్రీ దత్త జయంతి సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలను ఆలయ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు బొద్దుల రవీందర్ ఆధ్వర్యంలో ఆలయ అర్చకులు శ్రీ శేషం వరప్రసాద్ నిర్వహించారు. ఈ ఉత్సవాల్లో ప్రముఖ శ్రీ దత్త పుణ్యక్షేత్రం గానుగాపూర్ నుండి తీసుకువచ్చిన దత్త పాదుకలను ఆలయంలో ఊరేగించి దత్తాత్రేయ స్వామి జయంతి ఆలయ ఆవరణలోని మేడి వృక్షం వద్ద వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు బొద్దుల అరుణ, జుగూరు సదానందం అనేకమంది భక్తులు పాల్గొన్నారు.

పుట్టినరోజు సందర్భంగా బ్లాంకెట్స్ వితరణ

- లయన్స్ క్లబ్ సభ్యుడు పల్ల శరత్ కుమార్..

సుల్తానాబాద్, డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్) : లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో సభ్యుడు పల్ల శరత్ కు మార్ పుత్రిక పల్ల వరూదిని పుట్టిన రోజు పురస్క రించుకొని వారి రైస్ మిల్లు లోని పని చేస్తున్నటు వంటి 50 మంది కూలీలకు చలి కాలం అయినం దున వారికి బ్లాంకెట్స్ వితరణ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పల్ల మురళి,వారి కుటుంబ స భ్యులు అలాగే క్లబ్ అధ్యక్షులు మాటేటి సంజీవ్ కుమార్,మెంబెర్స్ పల్ల అనిల్ కుమార్, ప్రశాంత్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

క్రిస్మస్ క్యారల్స్ ప్రారంభం

మంథనిటౌన్, డిసెంబర్14 (నినాదం న్యూస్) : మంథని పట్టణంలోని సీయోను ప్రార్థన మందిరం ఆధ్వర్యంలో క్రిస్మస్ క్యారల్స్ ను అట్టహాసంగా ప్రారంభించారు. శనివారం మంథని మండలంలోని ఆరెంద, మల్లారం, శాస్త్రులపల్లి గ్రామాల్లో క్రిస్మస్ క్యారల్స్ ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా క్రిస్మస్ కేకులు కట్ చేసి స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. క్రీస్తు జన్మ ప్రాముఖ్యతను విశ్వాసులకు వివరించారు.ఈకార్యక్రమంలో ఇంటర్నేషనల్ మిషన్స్ ఇండియా ప్రధాన కార్యదర్శి అంకరి కుమార్, పాస్టర్లు వల్లూరి ప్రభాకర్, దూడ మహేష్, మంథని మార్క్, గద్దల రాజేష్, సంఘ పెద్దలు ఎంకే జోసెఫ్, మంథని ప్రసాద్, అందె రమేష్, రామగిరి కుమార్, నాగరాజుతో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వసతి గృహాలను తనిఖీ చేసిన ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్

చింతపల్లి, డిసెంబర్14 (నినాదం న్యూస్) : దేవరకొండ నియోజకవర్గం పరిధిలో ఉన్న గురుకులాలు, వసతి గృహాలను శనివారం స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. దేవరకొండ నియోజక వర్గంలోని కొండమల్లేపల్లి మండలంలోని చెన్నారం గేట్ వద్ద ఉన్న ట్రైబల్ గురుకుల (బాలికల) పాఠశాల, దేవరకొండ మండల పరిధిలోని కొండభీమనపల్లి వద్ద ఉన్న బీసీ వెల్ఫేర్ (బాలుర)పాఠశాల, మండల పరిధిలోని పెంచికల్ పహాడ్ లో ఉన్న ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ (బాలికల) గురుకుల పాఠశాలలు, హాస్టళ్ళను ఆయన తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 40 శాతం పెంచిన డైట్ చార్జీలకు సంబంధించి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనంతో పాటు ఇతర సౌకర్యాల సమకూరుతున్నాయా లేదా అని విద్యార్థులను నేరుగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. క్రమశిక్షణతో పాటు ఒక లక్ష్యంతో అంకుఠిత సాధన చేసి చదువులు పూర్తి చేసి ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవరకొండ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ నాయిని జమున మాధవ రెడ్డి, నల్గొండ పార్లమెంట్ కోఆర్డినేటర్ సిరాజ్ ఖాన్, కొండమల్లేపల్లి మండల పార్టీ అధ్యక్షులు వేమన్ రెడ్డి,మాజి వైస్ ఎంపీపీ కాసొర్ల వెంకటేశ్వర్లు,పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు యూనూస్, యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కొర్ర రాంసింగ్ నాయక్, ఆర్డీఓ రమణా రెడ్డి, ఆర్ సి ఓ. బాల్ రాం నాయక్,ప్రత్యేక అధికారి శ్రీలక్ష్మి,విజేందర్ రెడ్డి, నటరాజు, ఎంపిడిఓ బాలరాజు రెడ్డి, ఆర్డబ్ల్యూఎస్ ఏ ఇ లింగం,మాజి ఎంపీటీసీ జగన్,లాలు నాయక్, మాజి సర్పంచులు రాములు నాయక్,సత్యం, భీమ్సింగ్, బాల్సింగ్,రాములు, యువజన కాంగ్రెస్ పిఏ మండల అధ్యక్షులు రమేష్ నాయక్,యువ నాయకులు బాబు రామ్ నాయక్, ప్రధానోపాధ్యాయులు శారధ, కళ్యాణి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచంతో పోటీపడే విధంగా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలి

- **మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజ్ గోపాల్ రెడ్డి**

చౌటుప్పల్,డిసెంబరు14(నినాదంన్యూస్): ప్రపంచంతో పోటీపడే విధంగా విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దాలని మునుగోడు శాసనసభ్యులు కోమటిరెడ్డి రాజ్‌గోపాల్‌రెడ్డి అన్నారు. చౌటుప్పల్ పట్టణ కేంద్రంలోని తెలంగాణ గురుకుల బాలికల పాఠశాలలో ప్రభుత్వం పెంచిన డైట్ చార్జీల పెంపు కార్యక్రమాన్ని శనివారం గ్రేహౌండ్స్ అసాల్ట్ కమాండ్ ఎన్.శుభం ప్రకాష్‌తో కలిసి ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ మెస్ చార్జీల పెంపు అనేది ఎప్పటినుండో ఉన్న డిమాండ్ అని, దానిని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నెరవేర్చిందన్నారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవాలని అందుకనుగుణంగా మెస్‌చార్జీలు పెంచారని అన్నారు. ప్రతి విద్యార్థికి శారీరక, మానసిక దృఢత్వం అవసరం అన్నారు. మన పిల్లల్ని మనం ఇంట్లో ఎలా చూసుకుంటామో హాస్టల్లో ఉండే పిల్లలను సిబ్బంది అలాగే చూసుకోవాలి సూచించారు.విద్య ,వైద్యానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మొదటి ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు.ప్రతి ఒక్కరు కష్టపడి చదివి తల్లిదండ్రులకు ఈ ప్రాంతానికి దేశానికి పేరు తేవాలని విద్యార్థులను కోరారు. అంతకు ముందు గురుకుల పాఠశాలకు వచ్చిన ఎమ్మెల్యేకు విద్యార్థినులు, సిబ్బంది ఘన స్వాగతం పలికారు. విద్యార్థినులు వారి తల్లిదండ్రులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్‌రెడ్డి భోజనం చేశారు. ఈకార్యక్రమంలో ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొడుకు మరణవార్త విని కుప్పకూలిన తల్లి

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 4(నినాదం న్యూస్) : కొడుకు మరణ వార్త విన్న ఓ తల్లి తల్లడిల్లింది. ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ప్రాణాలతో పోరాడుతున్న కొడుకు ఎప్పటికైనా తిరిగొచ్చి అమ్మా.. అంటూ నోరార పిలుస్తాడని ఆశగా ఎదురు చూసింది. కానీ ఆమెకు తీవ్ర నిరుత్సాహమే మిగిలింది. మరణశయ్యపై కొడుకు మృతి చెందాడనే విషయం తెలియగానే తల్లి కూడా కొడుకు శవం పక్కనే కుప్పకూలి మరణించింది. ఈ విషాద ఘటన వికారాబాద్ జిల్లా చౌడాపూర్ మండల పరిధిలోని లింగంపల్లిలో జరిగింది. వివరాల్లోకెళ్తే.. లింగంపల్లికి చెందిన మ్యాకల శ్రీశైలం (34) అనే వ్యక్తి గత నెల 24న పురుగులమందు తాగి ఆత్మహత్యకు యత్నించాడు. అతను ఒక వీడియోలో తన చావుకు కారణం వివరించాడు. లింగంపల్లికి చెందిన బాల్‌రాజ్, లక్ష్మణ్, రాములు కలిసి భూ తగాదాలతో తనను వేధిస్తున్నారని అంతకు ముందే సెల్ఫీ వీడియో తీసుకున్నాడు. అనంతరం ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డగా.. కుటుంబ సభ్యులు హుటాహుటీన ఆస్పత్రికి తరలించారు. శ్రీశైలం చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం మృతి చెందాడు. శ్రీశైలం మృతి చెందిన విషయం తెలిసిన వెంటనే అతని తల్లి వెంకటమ్మ (52) కూడా కొడుకు శవం వద్ద కుప్పకూలి మృతి చెందింది. అక్కడున్నవారు చూస్తుండగానే ఆమె ప్రాణాలు విడిచింది. దీంతో తల్లీ కొడుకుల అంత్యక్రియలను గ్రామస్థులు ఒకేసారి నిర్వహించారు. శ్రీశైలం ఆత్మహత్యకు కారణమైన బాల్‌రాజ్, లక్ష్మణ్, రాములను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం వారిపై కేసు నమోదు చేసి, శుక్రవారం రిమాండ్‌కు తరలించారు. బాల్‌రాజ్, లక్ష్మణ్ రాములును పోలీసులు పరిగి సబ్‌జైలుకు పంపించారు.

కంట్రోల్‌రూం సేవలను ప్రారంభించిన జీహెచ్‌ఎంసీ

- నగరంలో నిర్లక్ష్యంగా సమగ్ర ఇంటింటి సర్వే

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 14(నినాదం న్యూస్) : తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టినటువంటి సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వే అధికారుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా చాలా కాలనీల్లో జరగలేదు. అంతలోనే ప్రభుత్వం నగరంలో కుటుంబ సర్వే ముగిసినట్లుగా ప్రకటించడంతో ఆయా కాలనీవాసులు ఆందోళన చెందారు. ఈ విషయం ప్రభుత్వం దృష్టికి వెల్లడంతో గ్రేటర్? నగర వాసుల కోసం కంట్రోల్? రూమును ఏర్పాటు చేయాలని జీహెచ్ఎంసీ(గ్రేటర్? హైదరాబాద్? మున్సిపల్? కార్పొరేషన్?)ను ఆదేశించింది. ఈ మేరకు కుటుంబ సర్వేలో వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలనుకునే వారు బల్దియా కంట్రోల్? రూం నంబర్? 040 2111 1111కు సంప్రదించాలని జీహెచ్?ఎంసీ శుక్రవారం ప్రకటించింది. నగరంలో నిర్లక్ష్యంగా సమగ్ర ఇంటింటి సర్వే : జీహెచ్?ఎంసీ పరిధిలో సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వే దారితప్పింది. హైదరాబాద్?లో వేలాది అపార్టుమెంట్లకు ఎన్యూమరేటర్లు వెళ్లకుండానే వెళ్లినట్లుగా సర్వే ఫారాలను వారే నింపేస్తున్నారని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో తమకు ఆసక్తి లేదని ఆప్షన్?తో సర్వే ఫారాలపై ఎన్యూమరేటర్లే పేర్కొంటూ సర్వే ముగిసిందనిపిస్తున్నారు. దాదాపు అధికారులు 20 శాతం ఇళ్లల్లో సమగ్ర కుటుంబ సర్వే చేయలేదు. నగరంలో డిసెంబర్? 2న సమగ్ర కుటుంబ సర్వే పూర్తయిందని అధికారులు వెల్లడిరచినప్పటికీ తమ ఇంటికి ఎవరూ రాలేదంటూ ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై పలు ఫిర్యాదులు రావడంతో గ్రేటర్ అధికారులు దీనిపై దృష్టి సారించి టోల్? ఫ్రీ నెంబర్ ఇచ్చారు. కాగా ప్రజల నుంచి సర్వే ద్వారా సేకరించినటువంటి సమాచారం కూడా అసంపూర్తిగా ఉందనే వాదన కూడా వినిపిస్తోంది. ఇంటింటి కుటుంబ సర్వేలో భాగంగా ఐఏఎస్ అధికారులు, పురపాలకశాఖ అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించినప్పటికీ ఫలితం నామమాత్రంగానే ఉందని సమాచారం. సుమారు 70 ప్రశ్నలతో రూపుదిద్దుకున్నటువంటి సమగ్ర ఇంటింటి కుటుంబ సర్వే పత్రాన్ని చూసి ప్రారంభంలో ప్రజలు తమ వివరాలను ఇచ్చేందుకు వెనకడుగు వేశారు. ఈ క్రమంలో ఆందోళన వ్యక్తం చేయగా వెంటనే దానిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించింది. దీంతో సర్వేకు వెళ్లే ఎన్యూమరేటర్లకు తగిన స్వేచ్ఛ ఇచ్చింది. అయితే ఎక్కువ మంది సిబ్బంది ఆ స్వేచ్ఛను సద్వినియోగం చేసుకోగా మరికొంతమంది దుర్వినియోగం చేశారని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. కూకట్‌పల్లి ప్రశాంత్‌నగర్‌లో దాదాపు 25 శాతం ఇంటింటికి స్టిక్కర్లు అతికించలేదని సమాచారం. ఆల్విన్ సొసైటీలో ఇంటింటి స్టిక్కర్లను అతికించగా సర్వే మాత్రం జరగలేదు. బాలానగర్ సాయినగర్‌లో ఇళ్లకు స్టిక్కర్లని అంటించి మమ అనిపించారు. పాతబస్తీలోని ఛత్రినాక, గౌలిపుర, మూసబౌలి, శ్రీరామ్‌నగర్‌కాలనీ, గాంధీబొమ్మకాలనీ, లంగర్‌హౌజ్‌లోని షేక్‌పేట మారుతినగర్, మారుతినగర్, బంజారాహిల్స్ రోడ్డు నెం.1లోని నవీన్‌నగర్, ఆనంద్‌నగర్‌లోని పలు వీధుల్లో, బేగంపేట మయూరినగర్, బల్కంపేట సాయిబాబా టెంపుల్ వీధి, బ్రాహ్మణవాడి, ఓల్డ్‌కస్టమ్స్ బస్తీ, వనస్థలిపురం, ఎస్‌కేడీనగర్ బీఎన్‌రెడ్డి కాలనీతో పాటు మూసాపేట ఆంజనేయనగర్‌లోని పలు అపార్ట్‌మెంట్లను, నిజాంపేట ఇన్‌కాయిన్‌రోడ్డు, గచ్చిబౌలి జనార్దన్‌హిల్స్ తదితర ప్రాంతాలను గాలికొదిలేశారని ఆ ప్రాంత వాసులు వాపోతున్నారు.

సీపీఎం జనజాతర సభను జయప్రదం చేయండి

- డీవైఎఫ్ఐ మండల అధ్యక్షుడు బోదాసు నరేష్

చౌటుప్పల్, డిసెంబరు 14(నినాదం న్యూస్): ఈనెల 15,16,17 తేదిలలో చౌటుప్పల్‌లో జరిగే సిపిఎం పార్టీ జిల్లా 3వ మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని డీవైఎఫ్ఐ మండల అధ్యక్షుడు బోదాసు నరేష్ కోరారు. 15వ తేదీన చౌటుప్పల్ బస్టాండ్ ఆవరణలో బహిరంగ సభ జరుగుతుందని, 16,17 తేదీలలో ఎస్ఎం రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్‌లో ప్రతినిధుల సభ నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ సభలో ప్రజా సమస్యలు, నిరుద్యోగులు, రైతు సమస్యలపై భవిష్యత్ కార్యాచరణ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సభకు భారీ ఎత్తున నిరుద్యోగులు రైతులు, మహిళలు అందరూ హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

రాష్ట్రంలో మధుమేహ రోగుల సంఖ్య

- దేశంలోనే మూడోస్థానంలో నిలిచిన తెలంగాణ

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 14(నినాదం న్యూస్) : మధుమేహ రోగుల సంఖ్య విషయంలో తెలంగాణ.. దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల్లోనే మూడోస్థానంలో నిలిచింది. మన రాష్ట్రంలో మూడు పదులు పైబడిన వారిలో 14 శాతం మంది షుగర్ పేషంట్స్ ఉన్నారని.. కేంద్ర వైద్య, ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ తాజాగా పార్లమెంట్‌కు ఇచ్చిన నివేదికలో పేర్కొంది. అసంక్రామిక (ఒకరి నుంచి మరొకరికి సోకని) వ్యాధుల (ఎన్‌సీడీ) పోర్టల్ ప్రకారం ఈ ఏడాది నవంబర్ 30 వరకూ అన్ని రాష్ట్రాల్లో నమోదైన డయాబెటిస్ గణాంకాల వివరాలను అందులో వెల్లడిరచింది. జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ (ఎన్‌హెచ్‌ఎమ్)లో ఒక కార్యక్రమమైన ఎన్‌సీడీ స్క్రీనింగ్‌లో భాగంగా 30 ఏళ్లు దాటిన వారికి వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ రక్తపోటు, మధుమేహానికి సంబంధించిన పరీక్షలు చేశారు. మొదటి రెండు స్థానాల్లో పంజాబ్, మహారాష్ట్ర ఉన్నాయి. పంజాబ్‌లో 20.51 లక్షల మందికి పరీక్షలు చేయగా.. ఏకంగా 6.73 లక్షల మందికి (32.82 శాతం) మధుమేహం ఉన్నట్టు తేలింది. మహారాష్ట్రలో 2.49 కోట్లమందికి పరీక్షలు చేయగా.. 40.03 లక్షల మంది (16 శాతం) డయాబెటిస్ బాధితులున్నట్టు వెల్లడ్యింది. మూడో స్థానంలో తెలంగాణ ఉండగా.. ఆ తర్వాత స్థానాల్లో వరుసగా రాజస్థాన్ (13 శాతం), కర్ణాటక (12 శాతం), మధ్యప్రదేశ్ (11 శాతం) ఉన్నాయి. ఇక చిన్నవైన ఈశాన్యరాష్ట్రాల్లో నాగాలాండ్‌లో 32 శాతం, సిక్కింలో 25 శాతం షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులున్నట్లు ఎన్‌సీడీ లెక్కలు చెబుతున్నాయి. కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో 55 శాతం కేసులతో పుదుచ్చేరి అగ్రస్థానంలో ఉంది. అక్కడ లక్ష మందికి పరీక్షలు చేయగా అందులో 55 వేలమందికి షుగర్ ఉన్నట్లు తేలింది. అండమాన్ నికోబార్‌లో 23 శాతం మంది మధుమేహులున్నారు. మన దగ్గర పట్టణ, నగర జనాభా ఎక్కువ. తెలంగాణలో 42 శాతం మంది పట్టణాల్లో ఉంటున్నారు. ఉద్యోగులు, వైట్ కాలర్ జాబ్ చేసే వారి సంఖ్యా ఎక్కువే. మనది ధనిక రాష్ట్రం కావడంతో అలవాట్లు కూడా అలాగే మారాయి. చాలామంది ఇంట్లో తినడం మానేసి బయటే ఎక్కువగా తింటున్నారు. దేశంలో ఏ నగరంలోనూ లేని విధంగా మన హైదరాబాద్‌లో రెస్టారెంట్లు, హోటళ్లు అన్నీ కలిపి 72 వేలకు పైగా ఉన్నాయంటే.. పరిస్థితి ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. జీవనశైలి చాలా మారింది. శారీరక శ్రమ తగ్గింది. వరి అన్నం ఎక్కువగా తినడం, ఒత్తిడితో కూడిన ఉద్యోగాలు, ధూమపానం, మద్యపానం, కొద్ది దూరాలకు కూడా.. నడవడం మానేసి వాహనాలపై వెళ్లడం వంటి అలవాట్లతో మనదగ్గర షుగర్ పేషంట్స్ పెరుగుతున్నారు. 30ల్లోనే డయాబెటిస్ కేసుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. 25 ఏళ్లకే ప్రీ–డయాబెటిస్ కేసులు వస్తున్నాయి. పిల్లల్లోనూ ఈ పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. ఈ పరిస్థితి మారాలంటే.. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి. శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపుటలవాట్లను అలవర్చుకోవాలంటున్నారు డాక్టర్లు. ఆఫీసులో పనిచేసేవారైతే.. ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చోకూడదు. కనీసం అరగంట గంటకు ఒకసారి లేచి అటూ ఇటూ తిరగాలి. నిత్యం వ్యాయామం చేయడం లేదా వారానికి కనీసం మూడు రోజులైనా కసరత్తులు చేయడం మంచిది. కంటి నిండా నిద్ర కూడా ముఖ్యమే. రోజుకు ఎనిమిది గంటలపాటు.. అంతరాయం లేని నిద్ర ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలా మంచిది. మధుమేహం బారిన పడ్డట్టు నిర్ధారణ అయిన వెంటనే.. బరువు తగ్గించగలిగితే రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలను అదుపులో ఉంచవచ్చని ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. వైద్యులు, పోషకాహార నిపుణుల సాయంతో ఆహారపుటలవాట్లను మార్చుకుని, రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. భారీ స్థూలకాయంతో బాధపడేవారు, బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ 35 కంటే ఎక్కువగా ఉండేవారు.. షుగర్ వచ్చిన తొలినాళ్లలో.. వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి, బేరియాట్రిక్ సర్జరీ వంటి ప్రత్యామ్నాయాలనూ పరిశీలించవచ్చు. మధుమేహాన్ని పూర్తిగా నయం చేయడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా శాస్త్రజ్ఞులు చాలా పరిశోధనలే చేస్తున్నారు. సెల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్, షుగర్ ఉన్నా లేనట్టే జీవించేలా చేసే ఇన్సులిన్ మాత్రల వంటి ప్రయోగాలు చాలా జరుగుతున్నాయి. జాగ్రత్తలో మనం ఉండాల్సిందే.

ఇలాంటి ఘటనలు జరిగితే మీరు ఊరుకుంటారా రాహుల్‌జీ...?

- రాహుల్ గాంధీని నిలదీసిన కేటీఆర్

హైదరాబాద్,డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్) :కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రేవంత్ సర్కార్ చేపట్టిన కూల్చివేతలపై కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. ఇలాంటి ఘటనలు మీ కుటుంబంలో జరిగితే, అంగీకరించగలరా..? రాహుల్ గాంధీ జీ అని కేటీఆర్ అడిగారు. పట్టింపు, మానవత్వం లేని ప్రభుత్వాలే ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడుతాయి. తెలంగాణలో ఇంట్లో ఇద్దరు మహిళలు ఉండగానే.. బుల్డోజర్లతో ఆ ఇండ్లను కూలగొట్టారు. మరి వారి భౌతిక భద్రతకు ఎవరూ బాధ్యత వహిస్తారని ప్రశ్నించారు. పేదలకు ప్రేమ పంచుతాం అనడం అంటే ఇదేనేమో అని కేటీఆర్ విమర్శించారు.

ఢిల్లీ పాఠశాలలకు బాంబు బెదిరింపులు

- ఆందోళన చెందిన విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 14 (నినాదం న్యూస్) : దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో మరోసారి బాంబు బెదిరింపులు కలకలం రేపాయి. శుక్రవారం దాదాపు 30 పాఠశాలలకు బెదిరింపులు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా శనివారం ఉదయం కూడా పలు స్కూళ్లకు ఇలాంటి బెదిరింపులే వచ్చాయి. ఆర్కేపురం, వసంత్ కుంజ్ ప్రాంతాల్లోని ఢిల్లీ పబ్లిక్ స్కూల్ సహా పలు పాఠశాలలు బెదిరింపులు వచ్చాయి. శనివారం ఉదయం 6:12 గంటల ప్రాంతంలో బెదిరింపు మెయిల్స్ వచ్చాయి. దీంతో అప్రమత్తమైన ఆయా పాఠశాలల యాజమాన్యం వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు పాఠశాలల వద్దకు చేరుకొని విస్తృతంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. బాంబ్ స్క్వాడ్, డాగ్ స్క్వాడ్ సాయంతో పాఠశాలల ఆవరణల్లో తనిఖీలు చేశారు. అయితే, ఈ తనిఖీల్లో ఎలాంటి పేలుడు పదార్థాలూ లభించలేదు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు పోలీసులు వెల్లడిరచారు. కాగా, స్కూళ్లలో బాంబులు ఉన్నాయంటూ బెదిరింపులు రావడంతో ఈ వారంలో ఇది మూడోసారి కావడం గమనార్హం. వరుస బెదిరింపులతో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారు.

రైలు మీదినుంచి వెళ్లినా బతికిపోయాడు

రాయదుర్గం,డిసెంబర్ 14(నినాదం న్యూస్) : రాయదుర్గం పట్టణానికి చెందిన ఎనిమిదో తరగతి విద్యార్థి చావబోయి.. బతికిపోయాడు. పట్టణంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదువుతున్న బాలుడు మంగళవారం అర్ధరాత్రి స్థానిక రైల్వేస్టేషన్ వద్దకు వెళ్లాడు. స్టేషన్‌కు కూతవేటు దూరంలో రైలు పట్టాలపై పడుకున్నాడు. బళ్లారి వైపు నుంచి గూడ్స్ రైలు వస్తుండటంతో ఆత్మహత్యకు సిద్ధమయ్యాడు. లోకో పైలెట్ గమనించి హారన్ కొట్టినా అలాగే రైలు పట్టాల నడుమ విద్యార్థి ఉండిపోయాడు. కానీ రైలు సమీపించగానే లేచి పట్టాల మధ్యలో పడుకున్నాడు. రైలు ముందుకు సాగిపోయింది. బాలుడు చనిపోయి ఉంటాడని భావించిన లోకో పైలెట్.. రైల్వేపోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. లొకేషన్‌ను షేర్ చేశారు. దీంతో పట్టాలను తనిఖీ చేసేందుకు గార్డ్ వాహనంలో గ్యాంగ్‌మెన్ వచ్చారు. అప్పటికి ఆ విద్యార్థి పట్టాలపై పడుకుని కనిపించారు. వెంటనే పట్టుకుని ఓబుళాపురం రైల్వేస్టేషన్లో అప్పగించారు. సిబ్బంది డయల్ 100కు ఫోన్ చేసి పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. పోలీసులు కుటుంబ సభ్యులను పిలిపించి, కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చి, విద్యార్థిని అప్పగించారు.

గొంతు నొప్పి.. గో బ్యాక్!

చలికాలంలో వేధించే ఆరోగ్య సమస్యల్లో గొంతు నొప్పి ఒకటి. చలి వాతావరణంతోపాటు హానికరక బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లవల్ల గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంది. దీనివల్ల అన్నం తినడం, నీళ్లు తాగడం కూడా కష్టమవుతుంది. అయితే.. వంటింట్లోనే దొరికే పసుపు, మిరియాలు, లవంగాలతోనే గొంతునొప్పికి చెక్ పెట్టవచ్చు.పసుపు–పాలు.. గొంతు సమస్యలకు అద్భుతమైన పరిష్కారం. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో రెండు చిటికెల పసుపును కలిపి తాగితే.. గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్లు ధరిచేరవు. లవంగాలు.. శక్తిమంతమైన యాంటి సెప్టిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.

శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించే ఫుడ్స్ ఇవి..

- రోజూ తింటే ఎంతో మేలు చేస్తాయి..!

మన శరీరంలో రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్స్ ఉంటాయని ఇంకా చాలా మందికి తెలియదు. ఒకటి మంచి కొలెస్ట్రాల్. దీన్నే హెచ్‌డీఎల్ అంటారు. ఇంకొకటి చెడు కొలెస్ట్రాల్. దీన్నే ఎల్‌డీఎల్ అంటారు. అయితే మనం పాటించే జీవనశైలి, తీసుకునే ఆహారం, మన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాల కారణంగా మన శరీరంలో ఎప్పటికప్పుడు ఎల్‌డీఎల్ పెరిగిపోతుంది. కానీ మన శరీరంలో ఉండే హెచ్‌డీఎల్ దాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇందుకు గాను హెచ్‌డీఎల్ ఉండే ఆహారాలను మనం తినాల్సి ఉంటుంది. అంటే మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉండే ఆహారాలను తినాలన్నమాట. ఇక మంచి కొలెస్ట్రాల్ మనకు పలు రకాల డ్రై ఫ్రూట్స్‌లో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. వీటిని మన డైట్‌లో భాగం చేసుకుంటే మనకు హెచ్‌డీఎల్ లభిస్తుంది. ఇది ఎల్‌డీఎల్‌ను తగ్గిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇక హెచ్‌డీఎల్ ఉన్న ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బాదంపప్పు, అంజీర్..

బాదంపప్పులో హెచ్‌డీఎల్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల బాదం పప్పు ద్వారా మనకు 33 గ్రాముల మేర ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు లభిస్తాయి. ఇవి మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్. మన శరీరంలో చేరిన తరువాత ఇవి హెచ్‌డీఎల్‌గా మారుతాయి. దీంతో ఎల్‌డీఎల్ శాతం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా రక్తనాళాల్లో ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది. దీంతో రక్త సరఫరాకు ఎలాంటి ఆటంకం ఏర్పడదు. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. కనుక బాదంపప్పును రోజూ గుప్పెడు మోతాదులో తింటుంటే బీపీ తగ్గడమే కాదు, గుండెను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే డ్రై అంజీర్ పండ్లలోనూ అధిక మొత్తంలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల అంజీర్ పండ్లను తింటే మన శరీరంలో హెచ్‌డీఎల్ పెరుగుతుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా చూస్తుంది.

ఎండు కొబ్బరి, పల్లీలు..

ఎండిన కొబ్బరి కూడా మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. 100 గ్రాముల ఎండిన కొబ్బరి ద్వారా సుమారుగా 65 గ్రాముల మేర ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు లభిస్తాయి. కనుక కొబ్బరిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. కొబ్బరిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఎల్‌డీఎల్ మోతాదును తగ్గిస్తాయి. హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచుతాయి. దీంతో గుండె సురక్షితంగా ఉంటుంది. అలాగే కొబ్బరి బరువు తగ్గేందుకు కూడా సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా పల్లీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచుకోవచ్చు. 100 గ్రాముల పల్లీల ద్వారా మనకు సుమారుగా 49 గ్రాముల మేర మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ లభిస్తాయి. ఇవి మన శరీరంలోని ఎల్‌డీఎల్‌ను తగ్గించి హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచుతాయి. గుండెను సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. కనుక పల్లీలను కూడా రోజూ తినవచ్చు.

పైన్ నట్స్, హేజల్ నట్స్..

మన ఆరోగ్యానికి పైన్ నట్స్ కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి మనకు సూపర్ మార్కెట్లలో లభిస్తాయి. ఈ నట్స్‌ను 100 గ్రాముల మేర తింటే సుమారుగా 68 గ్రాముల మేర మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు లభిస్తాయి. దీంతోపాటు అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కూడా పొందవచ్చు. ఇవన్నీ మన శరీరంలో ఎల్‌డీఎల్‌ను తగ్గించి హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచుతాయి. మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అదేవిధంగా హేజల్‌నట్స్‌ను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇవి కూడా మనకు సూపర్ మార్కెట్లలో విరివిగా లభిస్తాయి. 100 గ్రాముల హేజల్ నట్స్ ద్వారా సుమారుగా 61 గ్రాముల మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు లభిస్తాయి. ఇలా పలు రకాల నట్స్ లేదా డ్రై ఫ్రూట్స్‌ను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని ఎల్‌డీఎల్‌ను తగ్గించుకుని హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచుకోవచ్చు. దీంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

జైపూర్ జిల్లాలో స్నేహితుల మధ్య తలెత్తిన చిన్న వివాదం

- యువకుడిపై పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించిన స్నేహితులు..!

జైపూర్, డిసెంబర్ 14(ఆర్ఎన్ఎ): రాజస్థాన్‌లో దారుణం వెలుగుచూసింది. జైపూర్ జిల్లాలో స్నేహితుల మధ్య తలెత్తిన చిన్న వివాదం ఓ యువకుడి ప్రాణాలను బలిగొంది. ఈ సంఘటన గురువారం(డిసెంబర్ 12) సాయంత్రం 7 గంటల సమయంలో బగ్రు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని రాంసింగ్‌పురా గ్రామంలో జరిగింది. ఈ ఘటనకు సంబంధించి పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేపట్టారు.బెగుసరాయ్ రోడ్‌లోని నిర్జన ప్రదేశంలో కూర్చున్న కొంతమంది యువకుల మధ్య ఏదో సమస్యపై గొడవ ప్రారంభమైంది. వివాదం తీవ్ర స్థాయికి చేరుకుంది. దీంతో ఓ యువకుడిపై తోటి స్నేహితులే పెట్రోల్ పోసి సజీవ దహనం చేశారు. మంటల్లో యువకుడు కేకలు వేయడం గమనించిన చుట్టుపక్కల వారు మంటలను ఆర్పేందుకు ప్రయత్నించి వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. పోలీసులు, 108 అంబులెన్స్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుంది. అయితే అప్పటికే యువకుడు తీవ్రంగా కాలిపోయాడు. గాయపడిన యువకుడిని ఎస్ఎంఎస్ ఆసుపత్రికి తరలించగా, చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసు అధికారి డీసీపీ అమిత్ బుదానియా, ఏసీపీ హేమేంద్ర శర్మ, థానదికారి మోతీలాల్ శర్మ విచారణ ప్రారంభించారు. ఘటనా స్థలంలో ఎఫ్ఎస్ఎల్ బృందం ఆధారాలు సేకరించింది. మృతుడు రాకేష్ గుర్జార్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు. అతని తండ్రి మోహర్ సింగ్ గుర్జార్ బగ్రు పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశాడు. గురువారం మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట సమయంలో రాకేశ్ స్నేహితులు మనోజ్ కుమావత్, హరిమోహన్ మీనా అతడిని ఇంటి నుంచి తీసుకెళ్లారు. సాయంత్రం రాకేశ్‌పై పెట్రోల్ పోసి తగులబెట్టినట్లు కుటుంబసభ్యులకు సమాచారం అందింది. రాకేష్ సహచరులలో ఒకరు ఈ ఘటనను వీడియో తీశారని మోహర్ సింగ్ తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఈ వీడియోలో, చనిపోయే ముందు, మనోజ్ కుమావత్, హరిమోహన్ మీనా కలిసి తనను కాల్చారని రాకేశ్ ఆరోపించారు.పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. నిందితుల కోసం గాలిస్తున్నారు. అయితే ఈ ఘటనపై పోలీసులు ఇంకా ఎలాంటి అధికారిక సమాచారాన్ని వెల్లడిరచలేదు. మృతుని మృతదేహానికి మెడికల్ బోర్డు నుంచి పోస్టుమార్టం నిర్వహించి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర సంచలనం సృష్టించింది. నిందితులను పట్టుకుని కేసును లోతుగా విచారించే పనిలో పోలీసులు నిమగ్నమయ్యారు.

వీటిని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడదు..!

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఫ్రిజ్‌లను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. గతంలో మాదిరిగా కాదు. ఒకప్పుడు కేవలం ధనికుల ఇళ్లలోనే ఫ్రిజ్ లు ఉండేవి. కానీ ఇప్పుడు సామాన్యులు కూడా ఈఎంఐ పద్ధతిలో వీటిని కొంటున్నారు. అయితే ఫ్రిజ్ కొనడం వరకు బాగానే ఉంటుంది. కానీ అందులో దేన్ని పడితే దాన్ని పెడుతున్నారు. సాధారణంగా మార్కెట్‌లో మనం రకరకాల ఫుడ్ ఐటమ్స్‌ను కొనుగోలు చేస్తుంటాం. అయితే అవి పాడైపోతాయేమోనన్న భయంతో చాలా మంది అన్ని రకాల ఆహారాలను ఫ్రిజ్‌లో పెడుతుంటారు. కానీ వాస్తవానికి అలా చేయడం మంచిది కాదు. కొన్ని రకాల ఆహారాలను అసలు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడదు. అలా పెడితే వాటిల్లో ఉండే పోషకాలు నశిస్తాయి. అలాంటి ఆహారం తింటే మనకు పడకపోవచ్చు. కొందరికి ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే చాన్స్ కూడా ఉంటుంది. కనుక ఫ్రిజ్‌లో అన్ని ఆహారాలను పెట్టకూడదు.

కీరదోస, టమాటా..

కూరగాయలు కొనేటప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ కీరదోసను కచ్చితంగా కొంటారు. అయితే వాటిని ఫ్రిజ్‌లో అసలు పెట్టవద్దు. ఎందుకంటే ఫ్రిజ్‌లో చల్లదనానికి అవి మెత్తబడిపోతాయి. సొట్టలు పడి తాజాదనం పోతుంది. కట్ చేసి పెడితే నీరుకారిపోతాయి. గది ఉష్ణోగ్రతలోనే కీరదోస తాజాగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడదు. అలాగే టమాటాలను ఫ్రిజ్‌లో పెడితే చల్లదనానికి పైపొర పాడవుతుంది. కిచెన్ టెంపరేచర్‌లోనే వాటిని ఉంచాలి. అందువల్ల మరీ ఎక్కువగా టమాటాలను కొనకుండా ఎంత అవసరమో అంత వరకు తాజాగా కొనుగోలు చేయడం మంచిది.

డ్రై ఫ్రూట్స్.. బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, ఖర్జూరాలు, జీడిపప్పు లాంటి వాటిని ఫ్రిజ్‌లో పెడితే రుచి పోతుంది. గాలి చొరబడని డబ్బా లేదా సీసాలో నట్స్ లేదా డ్రై ఫ్రూట్స్‌ను ఉంచి గట్టిగా మూత పెట్టాలి. ఫ్రిజ్ బయట వేడి ఎక్కువగా లేని చోట ఆ డబ్బాను ఉంచితే రుచి ఏమాత్రం తగ్గదు. అలాగే బ్రెడ్ స్లైస్‌కి అద్దుకుని తినే చాక్లెట్ స్ప్రెడ్‌ను ఫ్రిజ్‌లో పెడితే గట్టి పడుతుంది. దీంతో బ్రెడ్ స్లైస్ మీద చక్కగా పరుచుకోదు. రుచి కూడా మారుతుంది. చాక్లెట్ స్ప్రెడ్‌ని కూడా టైట్ జార్ లో ఉంచి మూత గట్టిగా పెట్టాలి.

తేనె, వెల్లుల్లి.. వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్‌లో పెడితే తేమకు పాడైపోతాయి. రాత్రి వంటకు లేదా మర్నాడు లంచ్‌కు ఒలిచి సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్న వెల్లుల్లిని తప్ప మామూలుగానైతే బయటే ఉంచాలి. బయట ఉంచితేనే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయి. అలాగే తేనెను కూడా ఫ్రిజ్ లో పెట్టరాదు. తేనె ఫ్రిజ్‌లోని చల్లదనానికి చిక్కబడిపోతుంది. అందులో ఉండే చక్కెర కణాలన్నీ ఉండలు చుట్టుకుపోతాయి. అదేవిధంగా ఉల్లిపాయలను వెలుతురు సోకని చల్లని ప్రదేశంలో ఉంచాలి. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టవద్దు. పెడితే మెత్తబడి చెమ్మగిల్లుతాయి. అలాగే ఫ్రిజ్ లోని చల్లదనం ఆలుగడ్డలోని పిండి పదార్థాన్ని చక్కెరగా మారుస్తుంది. దీంతో ఆలు రుచి మారుతుంది. రంగు కూడా మారుతుంది. కనుక ఆలుగడ్డలను బయటి వాతావరణంలోనే ఉంచాలి. అలాగే బ్రెడ్, పుచ్చకాయ, అరటి పండ్లు, కేక్ వంటి వాటిని కూడా ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడదు. పెడితే పాడవుతాయి.

అధిక బరువును తగ్గించే సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవి.. తప్పక తినండి..!

అధిక బరువును తగ్గించుకునేందుకు చాలా మంది అనేక రకాలుగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. కానీ బరువు తగ్గలేకపోతుంటారు. బరువు తగ్గడం కోసం డైట్ పాటించడం, యోగా లేదా వ్యాయామం చేయడం వంటివి చేస్తుంటారు. అయితే కొందరు ఎంత చేసినా బరువు తగ్గడం లేదని వాపోతుంటారు. కానీ అలాంటి వారు ఇప్పుడు చెప్పబోయే పలు ఆహారాలను తరచూ తింటుంటే దాంతో బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. ఈ ఆహారాలు మీ శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా శరీరంలో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. ఇక అధిక బరువును తగ్గించే ఆ ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. రాత్రి పూట నీటిలో ఖర్జూరాలను నానబెట్టాలి. గుప్పెడు మోతాదులో తీసుకుని నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో తినాలి. ఇలా ఖర్జూరాలను ఉదయమే తింటుంటే శక్తి లభించడమే కాదు మెటబాలిజం కూడా పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చయి బరువు తగ్గుతారు. ఉదయం ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఖర్జూరాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి కనుక చలికాలం తింటే శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవచ్చు. అధిక బరువును తగ్గించడంలో బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్ కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్‌లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి అనేక రకాలుగా మనకు ఉపయోగపడుతాయి. శరీర మెటబాలిజంను పెంచి అధిక బరువును తగ్గిస్తాయి. కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తాయి. కనుక బాదం పప్పు లేదా వాల్ నట్స్‌ను గుప్పెడు మోతాదులో తీసుకుని రాత్రి పూట నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తినాలి. ఇలా రోజూ తింటుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఈ సీజన్‌లో మనకు చిలగడదుంపలు కూడా అధికంగానే లభిస్తాయి. ఇతర దుంపలకు ఇది పూర్తిగా భిన్నమైందని చెప్పవచ్చు. ఇతర దుంపలు బరువును పెంచుతాయి. కానీ చిలగడదుంపలు బరువును తగ్గిస్తాయి. ఎందుకంటే ఈ దుంపల్లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది బరువును తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. అలాగే అటుకులతో చేసిన ఆహారం తింటున్నా కూడా బరువు తగ్గవచ్చు. ఇవి తేలిగ్గా జీర్ణమవుతాయి. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ బరువును తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. నిమ్మజాతికి చెందిన పండ్లను తినడం వల్ల కూడా అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను ఈ సీజన్‌లో తీసుకుంటే బరువును తగ్గించుకోవడం ఎంత మాత్రం కష్టం కాదు. చాలా సులభంగానే కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలను అసలు తినరాదు..!

ప్రస్తుత తరుణంలో చాలా మంది టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. టైప్ 1 డయాబెటిస్ వంశ పారంపర్యంగా లేదా క్లోమగ్రంథి పనిచేయకపోవడం వల్ల వస్తుంది. కానీ టైప్ 2 డయాబెటిస్ మాత్రం అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానం వల్ల వస్తుంది. ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, లేటుగా భోజనం చేయడం, అతిగా తినడం, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల చాలా మంది టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అయితే సరైన జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ డైట్‌ను ఫాలో అయితే టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను తగ్గించుకోవచ్చని, ఇది పెద్ద కష్టమేమీ కాదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులతోపాటు ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఇలా చేస్తే డయాబెటిస్ ను మళ్లీ వెనక్కి మళ్లించవచ్చు. ఇక మధుమేహం ఉన్నవారు మానేయాల్సిన ఆ ఆహారాలు ఏమిటంటే..

ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్..

వీటిల్లో మైదా, చక్కెర అధికంగా ఉంటాయి. ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ కూడా ఎక్కువే. కనుక ఇలాంటి ఆహారాలను తినడం ఎవరికైనా సరే మంచిది కాదు. ఇక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు అయితే ఈ పదార్థాలకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. దీంతో డయాబెటిస్‌ను కంట్రోల్ చేయవచ్చు. వీటికి బదులుగా మొలకలను తింటే ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. సాయంత్రం సమయంలో స్నాక్స్‌కు బదులుగా మొలకలను తింటే శక్తికి శక్తి, పోషకాలకు పోషకాలు రెండూ పొందవచ్చు.

మద్యం..

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు చాలా మంది లెక్క చేయకుండా మద్యం సేవిస్తుంటారు. అయితే ఎప్పుడో ఒకసారి రెండు పెగ్స్ తాగితే ఫర్వాలేదు కానీ రోజూ మద్యం సేవిస్తే మాత్రం లివర్‌పై చాలా ప్రభావం పడుతుంది. అలాగే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ పెరిగిపోతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా రక్తంలో ఉండే చక్కెర స్థాయిలు తగ్గవు. పెరుగుతూనే ఉంటాయి. దీంతో డయాబెటిస్ ఎక్కువవుతుంది. మద్యం ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా దయాబెటిస్‌కు కారణం అవుతుంది. కనుక మద్యం సేవించడం మానేయాల్సి ఉంటుంది. దీంతో దయాబెటిస్‌ను రివర్స్ చేయవచ్చు.

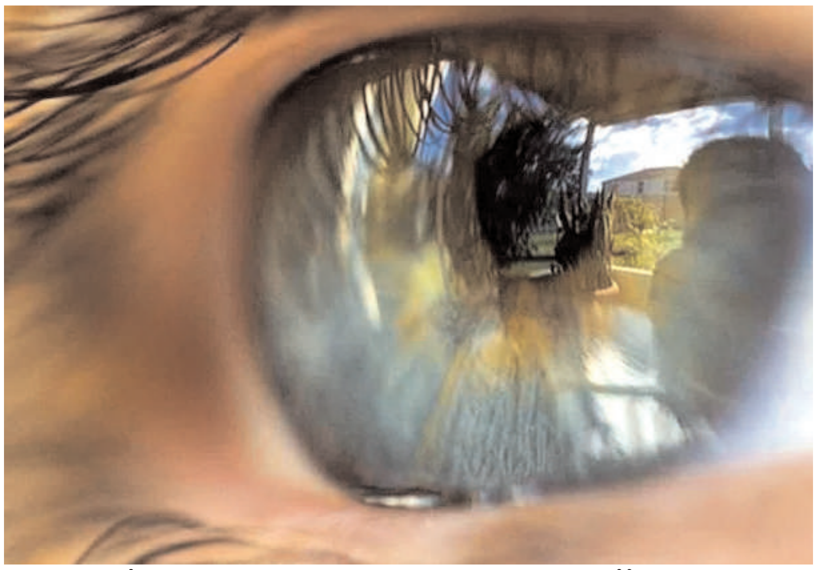
వేపుళ్లు..

వేయించిన ఆహారాలను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ ఈ ఆహారాల్లో క్యాలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. పైగా ఈ ఆహారాలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ పెరిగిపోతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ నిరోధకత ఏర్పడుతుంది. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరిగిపోతాయి. డయాబెటిస్ ఎక్కువవుతుంది. కనుక వేపుళ్లను కూడా తినరాదు. ఇందుకు బదులుగా గ్రీన్ సలాడ్‌ను తింటే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది.

ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు..

వైట్ బ్రెడ్, పాస్తా, మైదాతో తయారు చేసిన ఆహారాలు, నూడుల్స్ వంటి వాటిని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి అసలు మంచివి కావు. వీటిల్లో పోషకాలు అసలు ఉండవు. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు కన్నా కీడే ఎక్కువ. కనుక ఈ పదార్థాలకు కూడా దూరంగా ఉండాలి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలకు దూరంగా ఉంటే డయాబెటిస్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు.

ఈ ఆహారాలను తింటే చాలు.. కళ్లద్దాలను తీసి పడేస్తారు..!



ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు మళ్లీ రాత్రి నిద్రించే వరకు మన కళ్లకు పని ఉంటుంది. పుస్తకాలు చదివినా, టీవీ చూసినా, ఫోన్ వీక్షించినా, ఆఫీస్‌లో కంప్యూటర్ ఎదుట పనిచేసినా.. కళ్లు నిరంతరం శ్రమిస్తూనే ఉంటాయి. అలాంటి అతి ముఖ్యమైన నేత్రాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే పలు ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. తరచూ వీటిని తింటే కంటి చూపు కూడా మెరుగు పడి కొద్ది రోజులకు కళ్లద్దాలను తీసి పడేస్తారు. ఇక ఆ ఆహారాలు ఏమిటంటే..

గింజలు..

వీటిల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిల్లో ఉండే విటమిన్ ఇ వయస్సు పైబడడం వల్ల వచ్చే కంటి సమస్యల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తుంది. జీడిపప్పు, బాదం, వాల్ నట్స్, పల్లీలు ఇలా పలు రకాల నట్స్ లేదా సీడ్స్‌ను తీసుకుంటే మనకు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. ఇవి మన కళ్లను రక్షిస్తాయి.

విత్తనాలు..

విత్తనాల్లో విటమిన్ ఇ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా ఉంటాయి. సబ్జా, అవిసె గింజలు, చియా సీడ్స్‌ను తీసుకోవచ్చు. వీటి ద్వారా ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి.

నిమ్మజాతి పండ్లు..

నిమ్మజాతికి చెందిన పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ సి కూడా వయస్సు పైబడడం వల్ల వచ్చే కళ్ల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, ద్రాక్ష పండ్లలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆకు కూరలు

వీటిల్లో ఉండే లుటీన్, గ్జియాంతిన్ వయస్సు పైబడడం వల్ల వచ్చే కంటి ఇబ్బందుల నుంచి కాపాడుతాయి. కంటి ఆరోగ్యానికి ఉపకరించే విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. అంతేకాదు. విటమిన్లు సి, కె, ఐరన్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

క్యారెట్లు..

వీటిల్లో విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటాయి. బీటా కెరోటిన్ సహాయంతో శరీరం విటమిన్ ఎ ను తయారు చేసుకుంటుంది. క్యారెట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా కంటి చూపును మెరుగు పరుచుకోవచ్చు.

చిలగడదుంపలు..

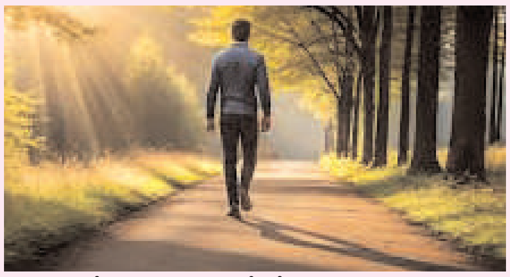
క్యారెట్లలో మాదిరిగా వీటిల్లో బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది.న విటమిన్ ఇ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్ అధికంగా ఉండేవీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు.

గుడ్లు..

వీటిల్లో ఉండే లుటీన్, గ్జియాంతిన్ వయస్సు పైబడడం వల్ల తలెత్తే కంటి ఇబ్బందులను తగ్గిస్తాయి. కోడిగుడ్లలో విటమిన్లు సి, ఇ, జింక్ కూడా ఉంటాయి.

చేపలు.. చాలా రకాల చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ట్యూనా, సాల్మన్ శరీర కణజాలంలో నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని విరివిగా తీసుకోవడం వల్ల కళ్లు తేమను కోల్పోకుండా ఉంటాయి. ఈ ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ తగినన్ని నీళ్లను తాగడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

రాత్రి పూట డిన్నర్ చేశాక వాకింగ్ చేస్తే.. ఎన్నో అద్భుతమైన ఫలితాలు..!



మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే వ్యాయామం అంటే మరీ కష్టపడి జిమ్‌లలో కసరత్తులు చేయాల్సిన పనిలేదు. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు సాధారణ వాకింగ్ చేసినా చాలు. ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం వాకింగ్ చేయడం వల్ల రోజంతా మెటబాలిజం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది క్యాలరీలను కరిగిస్తూనే ఉంటుంది. కనుకనే ఉదయం వ్యాయామం చేయాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే కేవలం ఉదయం మాత్రమే కాదు.. రాత్రి పూట భోజనం అనంతరం కూడా వాకింగ్ చేయాలి. దీంతో మరింత ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రాత్రి పూట

డిన్నర్ చేసిన అనంతరం వాకింగ్ చేయడం ఎన్నో మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందని వారు అంటున్నారు.

అధిక బరువు, షుగర్ లెవల్స్..

రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కనీసం 10 నిమిషాల పాటు తేలికపాటి నడక కొనసాగించాలి. రాత్రి పూట మన మెటబాలిజం తగ్గుతుంది. కానీ వాకింగ్ చేస్తే మెటబాలిజంను పెంచుకోవచ్చు. దీంతో రాత్రి మనం నిద్రించినా కూడా మన శరీరం క్యాలరీలను ఖర్చు చేస్తూనే ఉంటుంది. ఫలితంగా మనం నిద్రలో ఉన్నా కూడా మన శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. దీంతో అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కచ్చితంగా రాత్రి పూట డిన్నర్ తరువాత వాకింగ్ చేస్తే ఎన్నో మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. ఇక రాత్రి పూట భోజనం అనంతరం వాకింగ్ చేయడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం రాత్రి డిన్నర్ తరువాత వాకింగ్ చేసేవారి ఫాస్టింగ్ షుగర్ లెవల్స్ చాలా వరకు తగ్గాయని తేల్చారు. కనుక దయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఫాస్టింగ్ షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకునేందుకు గాను రాత్రి పూట డిన్నర్ చేసిన అనంతరం వాకింగ్ చేయాలి. దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఇది ఎంతగానో మేలు చేసే విషయం.

కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్..

కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ అధికంగా ఉన్నవారు రోజూ కచ్చితమైన డైట్‌ను పాటిస్తూ వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కాసేపు వాకింగ్ చేయడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ గణనీయంగా తగ్గుతాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ రాత్రి వాకింగ్ చేస్తే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే రోజూ రాత్రి వాకింగ్ చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. భోజనం చేసిన వెంటనే గ్యాస్ వస్తుందని, కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుందని భావించే వారు రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కాసేపు వాకింగ్ చేస్తే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. రాత్రి పూట డిన్నర్ అనంతరం వాకింగ్ చేయడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

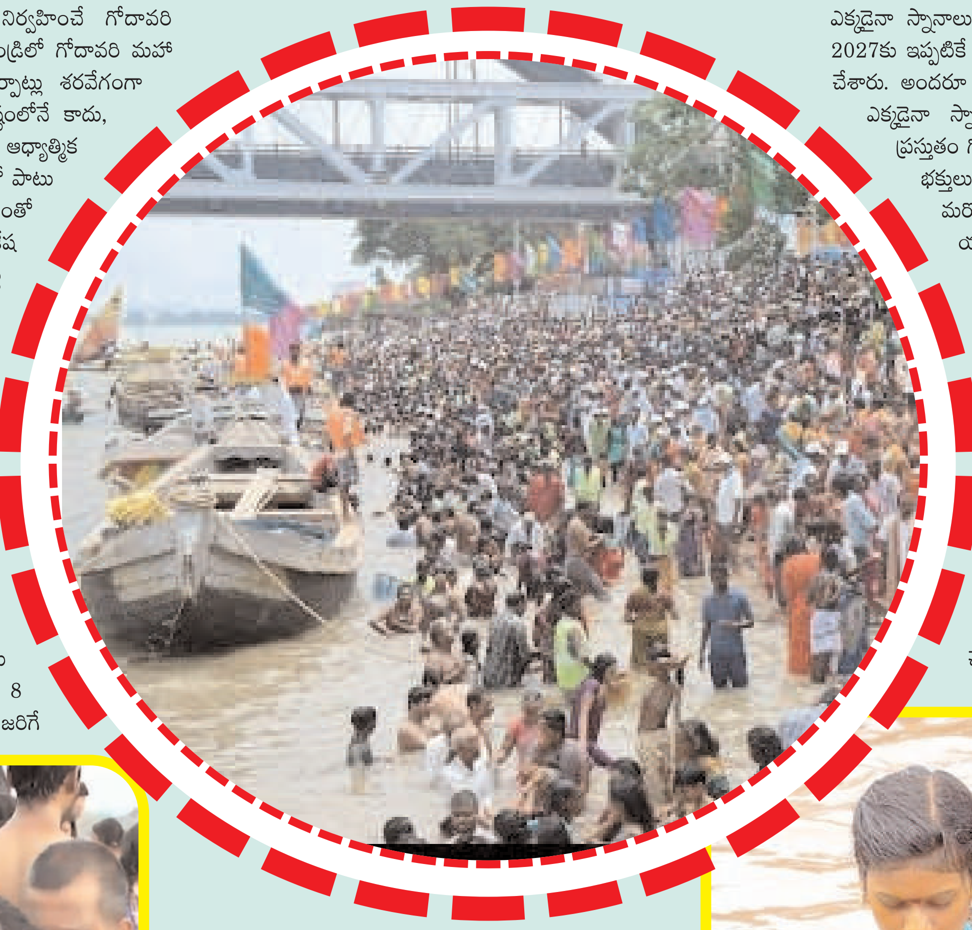
గుండె ఆరోగ్యానికి..

సాధారణంగా భోజనం చేసిన వెంటనే శరీరంలో రక్త సరఫరా మొత్తం జీర్ణాశయం వైపు చేరుతుంది. కానీ రాత్రి తిన్న అనంతరం వాకింగ్ చేస్తే రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఇది ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. బీపీ ఉన్నవారు రాత్రి తిన్న అనంతరం వాకింగ్ చేస్తే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. రాత్రి డిన్నర్ అనంతరం వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. రాత్రి వాకింగ్ చేయడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. దీంతో నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. ఇలా రాత్రి పూట డిన్నర్ అనంతరం వాకింగ్ చేయడం వల్ల అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ప్రతీ 12 ఏళ్లకు ఒకసారి జరిగే

గోదావరి పుష్కరాల తేదీలు వచ్చేసాయ్..!

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రతి పన్నెండేళ్లకు ఒకసారి నిర్వహించే గోదావరి పుష్కరాలకు ముహూర్తం ఖరారైంది. 2027లో రాజమండ్రిలో గోదావరి మహా పుష్కరాలు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు శరవేగంగా ప్రారంభమయ్యాయి. గోదావరి పుష్కరాలకు ఒక్క రాష్ట్రంలోనే కాదు, దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న పుష్కరాల కంటే ప్రత్యేకమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రాముఖ్యత ఉంది. కృష్ణ, తుంగభద్ర, కావేరి పుష్కరాలతో పాటు మరెన్నో పుష్కరాలు ఉన్నా, గోదావరి పుష్కరాలు ఎంతో పేరుగాంచాయి. ఈ పుష్కరాలు భక్తుల మనసుల్లో విశేష స్థానాన్ని కైవసం చేసుకున్నాయి. జులై 23 నుంచి ఆగస్టు 3 వరకు.. కోట్లాది మంది భక్తులు ఎంతో పవిత్రంగా భావించే గోదావరి పుష్కరాలకు అధికారులు ముహూర్తం ఖరారు చేశారు. గోదావరి పుష్కరాలు-2027 జులై 23వ తేది నుంచి ఆగస్టు 3వ తేది వరకు నిర్వహించనున్నారు. ఈ పుష్కరాలకు దేశ విదేశాల నుంచి భక్తులు తరలి వస్తారు. దీంతో, ప్రభుత్వం..స్థానిక నేతలు యంత్రాంగం అప్రమత్తమయ్యింది. అధకారులు ముందస్తు కార్యాచరణ సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇక, ఈ సారి నిర్వహించే గోదావరి పుష్కరాల నిర్వహణలో ఎన్నో ప్రత్యేకతలున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. తాజాగా ఈ పుష్కరాల నిర్వహణ కోసం అధికారులు పలు నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. అవేంటో ఓసారి చూసేద్దాం.. సుమారు 8 కోట్ల మంది భక్తులు.. ప్రతీ 12 సంవత్సరాలకు ఒకసారి జరిగే

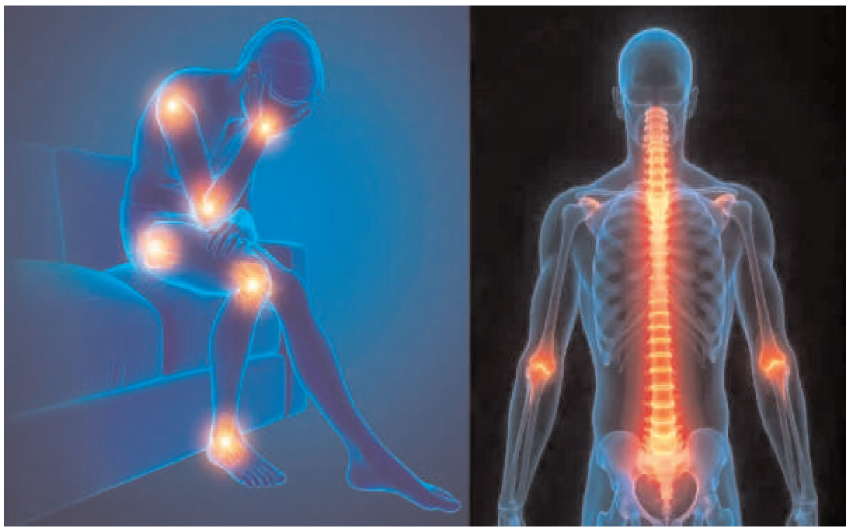


పుష్కరాల కోసం ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు చేపట్టింది. 2027 జూలై 23వ తేది నుంచి ఆగస్టు 3వ తేది వరకు గోదావరి పుష్కరాల నిర్వహించాలని అధికారులు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 2015 సంవ్సతరంలో ఇదే గోదావరి పుష్కరాల ప్రారంభం వేళ రాజమండ్రిలో చోటు చేసుకున్న ఘటనలు రాష్ట్వవ్యాప్తంగా ఎంతో విషాదాన్ని మిగిల్చాయి. అయితే, ఈ సారి జరగబోయే పుష్కరాల కోసం సుమారు 8 కోట్ల మంది భక్తులు వస్తారని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. దీంతో గోదావరి జిల్లాల్లో పుష్కర ఘాట్ల అభివృద్ధికి రూ.904 కోట్ల మేర ఖర్చుయే అవకాశం ఉన్నట్లు ప్రతిపాదనలను అధికార యంత్రాంగం సిద్దం చేసింది. అయితే, గోదావరి పుష్కరాలకు సుమారు రెండున్నరేళ్ల కంటే ఎక్కువ సమయం ఉన్నప్పటికీ ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు ఇప్పటి నుంచే వాటి ఏర్పాట్లలో పడ్డారు. పుష్కర ఏర్పాట్ల పైన కీలక కసరత్తు ప్రారంభించారు. %ూశీషవతీవస దీఎ% మరాఠా యోధుడు శరద్ పవార్ రాజకీయ విశ్రాంతి.! భవితవ్యం తేల్చనున్న ఎన్నికల ఫలితాలు.! ఎ %ూఅవఱఅసఱఖ ూవశ్రీబస్త్రబ ూఖక్రూ%

ఎక్కడైనా స్నానాలు చేయొచ్చు.. ఈ సారి జరగబోయే గోదావరి పుష్కరాలు-2027కు ఇప్పటికే ముసాయిదా యాక్షన్ ప్రణాళికను కూడా అధికారులు సిద్ధం చేశారు. అందరూ ఒకే ఘాట్‌లో స్నానాలు చేసేలా కాకుండా గోదావరి నదిలో ఎక్కడైనా స్నానాలు చేయొచ్చని ప్రచారం చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం గోదావరి లో ఉన్న 17 ఘాట్లకు రోజుకు 75,11,616 మంది భక్తులు వస్తారని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. అయితే, వీటికి మరో నాలుగు కొత్త ఘాట్లు అవసరమని వారు భావిస్తున్నారు. యాత్రికుల బస ఏర్పాట్లపై అధికారులు చర్చలు జరిపారు. రాజమహేంద్రవరం పరిధిలో గోదావరి ఘాట్ల అభివృద్ధికి రూ.904 కోట్లతో బడ్జెట్‌ను అధికారులు ప్రతిపాదించారు. ఇందులో భాగంగానే కార్పొరేషన్ రోడ్ల అభివృద్ధికి రూ.456.5 కోట్ల బడ్జెట్, ఆర్అండ్‌బీ రోడ్లు, బ్రిడ్జిల అభివృద్ధికి రూ.678.76 కోట్ల బడ్జెట్‌ను ప్రతిపాదనలు చేశారు. వీటితోపాటు సిటీ బ్యూటిఫికేషన్, ఐకానిక్ టూరిజం సైట్ ప్రాజెక్టు కోసం రూ.75 కోట్ల బడ్జెట్‌ను ప్రతిపాదించారు. ఈసారి జరగబోయే గోదావరి పుష్కరాలకు జిల్లాను యూనిట్‌గా తీసుకుని శాశ్వత ప్రాతిపదికన పనులు చేపట్టాలని అధికారులు నిర్ణయిం తీసుకున్నారు. పుష్కరాలకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఉండేలా అధికారులు ఏర్పాట్లు చేయనున్నారు.

శరీరంలో కాల్షియం లోపిస్తే

గుర్తించడం ఎలా.. వచ్చే సమస్యలు ఏమిటి?



శరీరంలో కాల్షియం లోపిస్తే కలిగే సమస్యలు మరియు వాటిని గుర్తించే విధానం గురించి ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం: కాల్షియం మన శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఖనిజాలలో ఒకటి. ఇది ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా, కండరాలు, నరాలు, గుండె మరియు ఇతర అవయవాల పనితీరుకు కూడా చాలా ముఖ్యం. దీని లోపం వల్ల ఎముకల బలహీనత, కీళ్ల నొప్పి, పళ్లు పాడిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దీర్ఘకాలంగా లోపిస్తే ఆస్టియోపరోసిస్, ఎముకల విరుగుడు, గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. పిల్లలలో ఇది వృద్ధి లోపానికి దారితీస్తుంది. %ూశ్రీంశీ =ముం% "100 ఏళ్లు బతకాలనుకుంటున్నారా? అయితే ఈ సూపర్ ఫుడ్స్ ట్రై చేయండి.!" కాల్షియం లోపానికి కారణాలు: ఆహారంలో కాల్షియం తక్కువగా తీసుకోవడం: పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, చేపలు ,కొన్ని రకాల గింజలు కాల్షియం యొక్క ముఖ్య వనరులు. వీటిని తగినంతగా తీసుకోకపోతే కాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. విటమిన్ డి కాల్షియంను శరీరం గ్రహించడానికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి, విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారిలో కాల్షియం లోపం కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. కిడ్నీ వ్యాధులు, పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి సమస్యలు, కొన్ని రకాల మందులు కూడా కాల్షియం లోపానికి కారణం కావచ్చు. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శరీరం కాల్షియంను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. స్త్రీలలో మెనోపాజ్ తర్వాత ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాల్షియం లోప లక్షణాలు: ప్రారంభ దశలో కాల్షియం లోపం యొక్క లక్షణాలు అంతగా కనిపించకపోవచ్చు. కానీ, లోపం తీవ్రమయ్యే కొద్దీ క్రింది లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాల్షియం కండరాల సంకోచానికి , విశ్రాంతికి అవసరం. దీని లోపం వల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి, తిమ్మిర్లు, నొప్పులు వస్తాయి. కాల్షియం లోపం వల్ల తరచుగా అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది , శక్తి తగ్గుతుంది. దీర్ఘకాలిక కాల్షియం లోపం ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది, దీనివల్ల బోలు ఎముకల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఎముకలు సులభంగా విరిగిపోయే అవకాశం ఉంది. దంతాలు కూడా కాల్షియంతో తయారవుతాయి. కాల్షియం లోపం వల్ల దంతాలు బలహీనపడతాయి , చిగుళ్ల సమస్యలు వస్తాయి. చర్మం పొడిబారడం, దురద , తామర వంటి చర్మ సమస్యలు కూడా కాల్షియం లోపం వల్ల కలుగుతాయి. గోళ్లు సులభంగా విరిగిపోవడం కూడా కాల్షియం లోప లక్షణాలలో ఒకటి. కాల్షియం గుండె పనితీరుకు కూడా అవసరం. దీని లోపం వల్ల గుండె లయలో తేడాలు రావచ్చు. డిప్రెషన్, ఆందోళన, జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు కూడా కాల్షియం లోపం వల్ల కలుగుతాయి. కాల్షియం లోపాన్ని ఎలా గుర్తించాలి: రక్తంలో కాల్షియం స్థాయిలను పరీక్షించడం ద్వారా లోపాన్ని నిర్ధారించవచ్చు. ఈ పరీక్ష ద్వారా ఎముకల సాంద్రతను కొలుస్తారు, బోలు ఎముకల వ్యాధిని గుర్తించవచ్చు. "ఖాళీ కడుపుతో ఈ జ్యూస్ తాగితే చాలు.. మీ ఇమ్యూనిటీ రెట్టింపు పక్కా..!" కాల్షియం లోపానికి చికిత్స: కాల్షియం లోపం నివారించడానికి పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, ఆల్మండ్స్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం అవసరం. తగినంత సూర్యరశ్మి పొందడం మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం చాలా ముఖ్యం . డాక్టర్ సలహా మేరకు కాల్షియం సప్లిమెంట్లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

సాయి శివమ్ పేరుతో ఐఆర్‌సిటిసి సరికొత్త టూర్ ప్యాకేజీ..

ఇండియన్ రైల్వే దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలు లేదా వివిధ పుణ్యక్షేత్రాల్ని సందర్శించేందుకు ఐఆర్‌సీటీసీ టూరిజం పర్యాటకులకు కోసం ప్రత్యేక ప్యాకేజ్‌లను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తుంది. ఇందులో భాగంగానే ఇప్పుడు షిరిడీ భక్తుల కోసం సాయి శివమ్ పేరుతో ఓ సరికొత్త టూర్ ప్యాకేజీనీ ప్రకటించింది. షిరిడీ భక్తుల కోసం ఐఆర్‌సీటీసీ తీసుకొచ్చిన ఈ కొత్త టూర్ ప్యాకేజీ పేరు సాయి శివమ్. ఈ ప్యాకేజీ హైదరాబాద్ నుంచి ప్రారంభమై, తిరిగి హైదరాబాద్‌లోనే ముగుస్తుంది. ఇది మొత్తం నాలుగు రోజుల ట్రిప్. రైలు మార్గంలో ప్రయాణం ఉంటుంది. ఈ సరికొత్త టూర్ ప్యాకేజీ నవంబర్ 8, 2024వ తేదీన పర్యాటకులకు అందుబాటులో ఉంటుంది. పర్యాటకులు, భక్తులు ఐఆర్‌సిటిసి టూరిజం వెబ్ సైట్ లోకి వెళ్లి టిక్కెట్లను బుక్ చేసుకోగలరు. ఐఆర్‌సిటిసి అతి తక్కువ ధరలోనే భక్తుల కోసం ప్రత్యేక టూరిజం ప్యాకేజీలను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఇందులో భాగంగానే టూరిస్టులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సరికొత్త ప్యాకేజీలను ఆపరేట్ చేస్తున్నారు. నవంబర్ 8న టూర్ ప్యాకేజీ.. తాజాగా ఐఆర్‌సిటిసి షిర్డీకి 'సాయి శివమ్' పేరుతో ఓ సరికొత్త టూర్ ప్యాకేజీని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఇందులో నాసిక్ యాత్ర కూడా కవర్ అవుతుంది. మూడు రాత్రులు, నాలుగు పగళ్లతో ఈ ప్యాకేజీ ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఈ టూర్ ప్యాకేజీ నవంబర్ 8, 2024 తేదీన భక్తులకు అందుబాటులో ఉండనుంది. భక్తులు, పర్యాటకులు ఐఆర్‌సిటిసి అధికారిక వెబ్‌సైట్ https://www.irctctourism.com ను సంప్రదింగచలరు. ప్యాకేజీ షెడ్యూల్ ఇదే.. ఈ ప్యాకేజీలో భాగంగా 17064 అనే నెంబర్‌గల అజంతా ఎక్స్‌ప్రెస్ హైదరాబాద్ లోని కాచిగూడ రైల్వే స్టేషన్ నుండి 06:40 గంటలకు బయలుదేరుతుంది. నైటంతా ప్రయాణం చేయాల్సి ఉంటుంది. మరుసటి రోజు ఉదయం 7:10 గంటలకు నాగర్‌సోల్ రైల్వే స్టేషన్‌కు వెళ్తారు.

100 ఏళ్లు బతకాలనుకుంటున్నారా?

-అయితే ఈ సూపర్ ఫుడ్స్ ట్రై చేయండి.!

100 ఏళ్లు ఆరోగ్యంగా జీవించాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. మన ఆహారపు అలవాట్లు మన ఆరోగ్యం మరియు దీర్ఘాయువుపై గొప్ప ప్రభావం చూపుతాయి. కొన్ని ప్రత్యేక ఆహారాలు, వాటిని 'సూపర్ ఫుడ్స్' అని కూడా అంటారు, ఇవి పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి . దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కాబట్టి, మీ ఆహారంలో కొన్ని సూపర్ ఫుడ్స్‌ని చేర్చుకోవడం ద్వారా మీరు ఆరోగ్యకరమైన , దీర్ఘాయువు జీవితాన్ని గడపవచ్చు. అలాంటి కొన్ని ముఖ్యమైన సూపర్ ఫుడ్స్ ఇక్కడ ఉన్నాయి: 1. బెర్రీలు: బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్ప్బెర్రీలు, బ్లాక్బెర్రీలు వంటి బెర్రీలు యాంటీఆక్సిడెంట్లకు గొప్ప మూలం. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి, కణాల నష్టాన్ని తగ్గిస్తాయి మరియు. వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తాయి. బెర్రీలు విటమిన్ సి, ఫైబర్ మరియు ఇతర పోషకాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి, ఇవి గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరు , రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. 2. గింజలు – విత్తనాలు: బాదం, వాల్నట్స్, చియా విత్తనాలు, అవిసె గింజలు వంటి గింజలు , విత్తనాలలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి . బరువు నిర్వహణకు సహాయపడతాయి. 3. పెరుగు: పెరుగు ప్రోబయోటిక్స్ యొక్క గొప్ప మూలం, ఇవి జీర్ణ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే మంచి బ్యాక్టీరియా. ప్రోబయోటిక్స్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, పోషకాలను గ్రహించడానికి, మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి. కాల్షియం , ప్రోటీన్ కూడా పెరుగులో ఉంటాయి, ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి, కండరాల నిర్మాణానికి అవసరం. 4. గుడ్లు: గుడ్లు ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాల యొక్క పోషకాల గని. అవి కొలిన్ అనే ముఖ్యమైన పోషకాన్ని కూడా కలిగి ఉంటాయి, ఇది మెదడు పనితీరుకు, జ్ఞాపకశక్తికి అవసరం. గుడ్లు కంటి ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. 5. ఓట్స్: ఓట్స్‌లో కరిగే ఫైబర్ బీటా–గ్లూకాన్ ఉంటుంది, ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఓట్స్ నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి, దీనివల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. 6. ఆకుకూరలు: పాలకూర, బచ్చలికూర, మెంతికూర వంటి ఆకుకూరలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యం, ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తికి మేలు చేస్తాయి. 7. పండ్లు: యాపిల్స్, అరటిపండ్లు, నారింజలు, కివీ వంటి పండ్లు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లకు గొప్ప మూలం. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించడానికి సహాయపడతాయి. %శిబ మీుఎ ూశ్రీంశీ ాఱవెవ% "చాయ్‌లో యాలకులు కలిపి తాగుతున్నారా?" 8. గ్రీన్ టీ: గ్రీన్ టీలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు , పాలీఫెనాల్స్ ఉంటాయి, ఇవి గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరు , క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. 9. పసుపు: పసుపులో కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది కీళ్ల నొప్పులు, గుండె జబ్బులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్‌ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 10. నీరు: తగినంత నీరు త్రాగడం కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. నీరు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు, కణాల పనితీరుకు అవసరం. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, వ్యర్థాలను తొలగించడానికి , శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ సూపర్ ఫుడ్స్‌ని మీ అల్పాహారంలో చేర్చుకోవడంతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. రెగ్యులర్ వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడి నిర్వహణ కూడా దీర్ఘాయువు, ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి.

పచ్చి బెండకాయలు తింటున్నారా?

పచ్చి బెండకాయలు తింటున్నారా? రోజు రెండు పచ్చి బెండకాయలు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. బెండకాయలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ , యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటాయి, బెండకాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. బెండకాయను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. కొన్ని ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు ఇక్కడ చూద్దాం. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: బెండకాయలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ప్రేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: బెండకాయలో ఉండే ఫైబర్, ఇతర సమ్మేళనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. %ూశ్రీంశీ =ఘుం% "ఖాళీ కడుపుతో ఈ జ్యూస్ తాగితే చాలు.. మీ ఇమ్యూనిటీ రెట్టింపు పక్కా..!"

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది: బెండకాయలో కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: బెండకాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది: బెండకాయలో కేలరీలు తక్కువగా, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించేవారికి మంచి ఆహారం. ఫైబర్ కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది, తద్వారా ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోకుండా నిరోధిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది: బెండకాయలో విటమిన్ ఎ, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి సహాయపడతాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది: బెండకాయలో ఉండే విటమిన్లు , యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా , యవ్వనంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు ఉపయోగకరం: బెండకాయలో ఫోలేట్ ఉంటుంది, ఇది గర్భిణీ స్త్రీలకు, వారి పుట్టబోయే పిల్లలకు చాలా అవసరం. ఫోలేట్ శిశువు యొక్క నాడీ వ్యవస్థ అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. పచ్చి బెండకాయను ఎలా తినాలి: బెండకాయలను బాగా కడిగి, రెండు చివరలను కత్తిరించండి. చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి నేరుగా తినవచ్చు. కొంతమంది బెండకాయలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం ఆ నీటిని త్రాగుతారు. అయితే కొంతమందికి పచ్చి బెండకాయ తింటే కడుపులో గ్యాస్ లేదా అసౌకర్యం కలగవచ్చు. అలాంటివారు ఉడికించిన బెండకాయలను తీసుకోవచ్చు. ఎవరికైనా ప్రత్యేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, వైద్యుని సలహా తీసుకున్న తర్వాతే బెండకాయలను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం మంచిది.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచే

విటమిన్-బి అధికంగా లభించే ఆహారాలు

గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో విటమిన్ బి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. బి విటమిన్లలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి, ప్రతి ఒక్కటి శరీరానికి ప్రత్యేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన కొన్ని బి విటమిన్లు, అవి అధికంగా ఉండే ఆహారాల గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం: విటమిన్ బితో గుండె ఆరోగ్యం బి విటమిన్లు హోమోసిస్టీన్ అనే అమైనో ఆమ్లం యొక్క స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. రక్తంలో హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలు పెరిగితే, గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. బి విటమిన్లు ఈ హోమోసిస్టీన్‌ను ఇతర ఉపయోగకరమైన పదార్థాలుగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి, తద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి6, బి9 (ఫోలేట్), మరియు బి12 గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. %ూశ్రీంశీ =ఘుం% "ఖాళీ కడుపుతో ఈ జ్యూస్ తాగితే చాలు.. మీ ఇమ్యూనిటీ రెట్టింపు పక్కా..!" విటమిన్ బి రకాలు– విటమిన్ బి1 (థయామిన్): ఇది కార్బోహైడ్రేట్ల నుండి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడానికి అవసరం. ఇది నరాలు మరియు కండరాల పనితీరుకు కూడా సహాయపడుతుంది. విటమిన్ బి1 అధికంగా లభించే ఆహారాలలో పంది మాంసం, తృణధాన్యాలు (బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్), గింజలు, విత్తనాలు, చిక్కుళ్ళు. విటమిన్ బి2 (రిబోఫ్లావిన్): ఇది కణాల పెరుగుదల మరియు పనితీరుకు అవసరం. ఇది ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, ఆకుకూరలు, మరియు తృణధాన్యాలు వంటి ఆహారాల్లో అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ బి3 (నియాసిన్): ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో మరియు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. చికెన్, టర్కీ, చేపలు, గింజలు, తృణధాన్యాలు తీసుకోవడం మంచిది. %=వఓశీఎవఅవం ఖీశీతీ శీబ% "పాలతో చేసిన టీ తాగుతున్నారా? అయితే ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాల్సిందే!" విటమిన్ బి5 (పాంతోతేనిక్ ఆమ్లం): ఇది శరీరంలో అనేక జీవక్రియ ప్రక్రియలకు అవసరం. చికెన్, గుడ్లు, అవకాడో, పుట్టగొడుగులు, చిలగడదుంపలు తీసుకోవాలి. విటమిన్ బి6 (పిరిడాక్సిన్): ఇది హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. చికెన్, చేపలు, బంగాళాదుంపలు, అరటిపండ్లు, తృణధాన్యాలు తీసుకోవడం మంచిది. విటమిన్ బి7 (బయోటిన్): ఇది జుట్టు, చర్మం మరియు గోళ్ళ ఆరోగ్యానికి అవసరం. ఇది కొవ్వులు మరియు కార్బోహైడ్రేట్ల జీవక్రియలో కూడా పాల్గొంటుంది. ఈ విటమిన్ లోపం ఉన్నవారు గుడ్లు, గింజలు, విత్తనాలు, చిలగడదుంప తీసుకోవచ్చు. %శీబ ఘీఎ-ూశ్రీంశీ ాఱఅవ% "హిమాలయన్ వయాగ్రా గురించి తెలుసా? దీన్ని తినాలంటే ఆస్తులు అమ్ముకోవాల్సిందే!" విటమిన్ బి9 (ఫోలేట్): ఇది కణాల విభజన , %అఏూ% ఉత్పత్తికి అవసరం. ఇది హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఆకుకూరలు (పాలకూర, బచ్చలికూర), చిక్కుళ్ళు, అవకాడో, నారింజ పండ్లలో అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి12 (కోబాలమిన్): ఇది నరాల పనితీరు, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరం. ఇది హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు. శాఖాహారులు బి12 సప్లిమెంట్లను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యం కోసం బి విటమిన్లను ఎలా పొందాలి? గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి బి విటమిన్లు చాలా అవసరం. సమతుల్య ఆహారం మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ద్వారా మీరు మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. విటమిన్ బి అధికంగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వైద్య సలహా మేరకు, అవసరమైతే బి విటమిన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవచ్చు. ధూమపానం , అధిక మద్యపానం బి విటమిన్ల శోషణను తగ్గిస్తాయి, కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

భక్తులకు అలర్ట్..

నేటి నుంచి కేదార్‌నాథ్ ఆలయం మూసివేత

భక్తులకు ముఖ్య గమనిక.. నేటి నుంచి కేదార్‌నాథ్ ధామ్ ఆలయ తలుపులు మూసివేయనున్నారు. మరో ఆరునెలలపాటు ఈ ఆలయ తలుపులు తెరుచుకోవు. శీతాకాలం వస్తున్న క్రమంలో అధికారులు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. తగిన ఆచారాలతో ఈ ఆలయ తలుపులను మూసివేయనున్నారు. ఈ సందర్భంగా వేలాది మంది భక్తులు భూకుంత్ భైరవనాథుని ఆశీస్సులను పొందేందుకు వస్తుంటారు. కేదార్‌నాథ్ ధామ్ తలుపులు మూసే ముందు ప్రత్యేక పూజలు చేయడం ఎప్పటినుంచో ఉన్న ఆనవాయితీ. శీతాకాలం కారణంగా... భాయ్ దూజ్ పండుగ సోదర సోదరీమణుల మధ్య పవిత్ర సంబంధాన్ని తెలిపే వేడుక. ఈ రోజున సోదరీమణులు తమ సోదరుల నుదుటిపై తిలకం దీద్ది వారి దీర్ఘాయువు, శ్రేయస్సు కోసం ప్రార్థనలు, పూజలు చేస్తారు. అంతేకాదు, వారితో కలిసి ఆ రోజంతా సరదాగా గడుపుతారు. శీతాకాలం కారణంగా ఆలయ నిబంధనల మేరకు కేదార్‌నాథ్ ఆలయాలను మూసివేస్తారు. ఇందులో భాగంగా లార్డ్ కేదార్‌నాథ్ ద్వారపాలకుడైన భుకుంత్ భైరవనాథ్ ఆలయ తలుపులు ఆరు నెలల పాటు మూసివేయడం జరుగుతుంది. అందుకుగాను, ఆలయంలో శనివారం ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. అనంతరం ఆలయంలో కేదార్‌బాబా పంచముఖి డోలీని కూడా ప్రతిష్టిస్తారు. ఇక, ఈ ఆరు మాసాల పాటు, ఉఖిమఠ్‌లోని ఓంకారేశ్వర్ ఆలయంలో భోలే బాబా ఆరాధన, దర్శనం పూజా కార్యక్రమాల వంటివి జరుగుతాయి. అదే సమయంలో బద్రీ-కేదార్ ఆలయ కమిటీ ఆలయ తలుపులు రైడా మూసివేసేందుకు ఆలయ అధికారులు సన్నాహాలు ప్రారంభించారు. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం క్యాలెండర్ ఆధారంగా చూస్తే..ఈ సంవత్సరం భాయ్ దూజ్ పండుగను ఈ నెల (నవంబర్) 3వ తేది 2024 ఆదివారం నిర్వహిస్తారు. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం భాయ్ దూజ్‌ని యమ ద్వితీయ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ రోజున యమరాజ్ తన సోదరి యమునాజీని కలిసేందుకు వచ్చారని చెబుతుంటారు. అప్పటి నుంచి ఈ పండుగను భాయ్ దూజ్‌గా జరుపుకోవడం ఆనవాయితీ మారిపోయింది. ఈ పండుగ శుభ సమయంలో తిలకం పెట్టడం సోదరులకు అదృష్టాన్ని తెస్తుందని అక్కడి వారి ప్రగాఢ విశ్వాసం. భాయ్ దూజ్‌లో తిలకం వేసేందకు అనువైన సమయం నవంబర్ 3న ఆదివారం మాత్రమే. బ్రహ్మ ముహూర్తం ఉదయం 4:51 నుంచి

5:43 వరకు ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం ముహూర్తం మధ్యాహ్నం 1:10 నుంచి 3:22 వరకు, ఉండగా, విజయ ముహూర్తం మధ్యాహ్నం 1:54 నుంచి 1:54 వరకు ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం 1:16 నుంచి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు తిలకం ప్రధాన శుభ సమయమని పండితులు చెప్పుకొచ్చారు. ఇందులో సోదరీమణులు తమ సోదరులకు తిలకాన్ని వేయొచ్చు. ప్రతిరోజూ ఇన్నివేల మంది... కేదార్‌నాథ్ ఆలయ పూజారి శివశంకర్ లింగ్‌తో పాటు బద్రీనాథ్-కేదార్‌నాథ్ ఆలయ కమిటీ, తీర్థ పురోహిత్ సమాజ్, పంచపాండ కమిటీ అధికారులు కూడా ఇక్కడికి చేరుకున్నారు. అనంతరం భుకుంత్ భైరవనాథ్ జలాభిషేకం ఉంటుంది. ఆ తర్వాత అన్నదానం, ప్రార్థనలు సమర్పించి హవన యాగం, ప్రత్యేక పూజలు వంటివి చేస్తారు. ఇక, ఈ ఏడాది కేదార్‌నాథ్ చేరుకున్న యాత్రికుల సంఖ్య సుమారు 15.5 లక్షలు దాటినట్లు ఆలయ అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా భోలేనాథుని దర్శనం కోసం ప్రతిరోజూ సుమారు 19వేల నుండి 20 వేల మంది భక్తులు కేదార్‌నాథ్ చేరుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

కేరళ హిల్స్ అండ్ వాటర్స్ పేరుతో ఐఆర్‌సిటిసి సరికొత్త టూర్ ప్యాకేజీ

మంచు కురిసే వేళలో కేరళలో ఎంజాయ్ చేయాలనుకునేవారి కోసం ఐఆర్‌సిటిసి ఓ సరికొత్త టూర్‌ప్యాకేజీనీ అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఈ ప్యాకేజీలో భాగంగా హైదరాబాద్ నుంచి %×=ఋజ% టూరిజం టూర్ ప్యాకేజీని ప్రయాణికుల కోసం ప్రకటించింది. రైలు ప్రయాణం ద్వారా దీనిని ఆపరేట్ చేస్తారు. ఈ ప్యాకేజీలో భాగంగా కేరళలలోని ప్రకృతి అందాలతో పాటు అలెప్పీ, మున్నార్ తో పాటు మరికొన్ని టూరిస్ట్ స్పాట్లను కూడా చూసే అవకాశం లభిస్తుంది. ఐఆర్‌సిటిసి అందిస్తోన్న ఈ ప్యాకేజీ KERALA HILLS & WATERS పేరుతో ఆపరేట్ చేస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ ప్యాకేజీ నవంబర్ 12, 2024వ తేదీన ప్రయాణికులకు అందుబాటులో ఉంటుంది. హైదరాబాద్ నుంచి ట్రైన్ లో ప్రయాణం చేయాల్సి ఉంటుంది. ప్రతి మంగళవారం తేదీల్లో ఈ ప్యాకేజీని ఆపరేట్ చేయనున్నారు. ఈ తేదీ మిస్ అయితే మరో తేదీలో ఈ టూర్ ప్లాన్ చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ప్యాకేజీ షెడ్యూల్ ఇదే.. ఈ ప్యాకేజీలో భాగంగా హైదరాబాద్ నుంచి కేరళ ప్రయాణం చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ కేరళ ట్రిప్ లో భాగంగా మున్నార్ , అలెప్పీతో పాటు పలు మరికొన్ని అద్భుతమైన టూరిజం స్పాట్లను వీక్షించే అవకాశ ఉంంటుంది. అధికారులు ప్రకటించిన షెడ్యూల్ ప్రకారమే 17230 అనే నెంబర్‌గల శబరి ఎక్స్‌ప్రెస్ ట్రైన్ మొదటి రోజు హైదరాబాద్ లోని సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్నుంచి మధ్యాహ్నం 12:20 గంటలకు జర్నీప్రారంభమవుతుంది. నైటంతా స్టే చేయాల్సి ఉంటుంది. మరుసటిరోజు మధ్యాహ్నం 12.55 నిమిషాలకు ఎర్నాకులం రైల్వే స్టేషన్ కు చేరుకుంటారు. అక్కడ్నుంచి మున్నార్ ప్రయాణం ఉంటుంది. హొటల్ లోకి చెకిన్ అయిన తర్వాత సాయంత్రం మున్నార్ సందర్శించేందుకు బయలుదేరుతారు. రాత్రి మున్నార్ లోనే బస చేయాల్సి ఉంటుంది. %ూశీషవతీవస దీఎ% మరాఠా యోధుడు శరద్ పవార్ రాజకీయ విశ్రాంతి.! భవితవ్యం తేల్చనున్న ఎన్నికల ఫలితాలు.! ఇక, మూడో రోజు ఉదయం ఎర్నాకులం నేషనల్ పార్క్‌ను సందర్శిస్తారు. అనంతరం టీ మ్యూజియం, మెట్టుపెట్టి డ్యామ్ తో పాటు ఏకో పాయింట్ ను వీక్షించొచ్చు. రాత్రి కూడా మున్నార్ లోనే బస చేయాల్సి ఉంటుంది. నాల్గో రోజు హొటల్ నుంచి అలెప్పీకి బయలుదేరుతారు. హొటల్ లోకి చెకిన్ అయిన తర్వాత బ్యాక్‌వాటర్ ప్రాంతానికి వెళ్తారు. ఆ నైటంతా అలెప్పీలో బస చేస్తారు. ఇక, ఐదో రోజు హొటల్ నుంచి చెక్ అవుట్ అయ్యాక ఎర్నాకులం సందర్శిస్తారు. ఉదయం 11.20 నిమిషాలకు తిరుగు ప్రయాణం మొదలవుతుంది. ఆరవ రోజు మధ్యాహ్నం 12:20 గంటలకు సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ చేరుకోవటంతో ఈ టూర్ ప్యాకేజీ ముగుస్తుంది. ప్యాకేజీ వివరాలివే.. హైదరాబాద్ టు కేరళ టూర్ ప్యాకేజీ ధరలు ఇలా ఉన్నాయి. సింగిల్ షేరింగ్ కు రూ. 34480గా నిర్ణయించారు. డబుల్ షేరింగ్ కు రూ. 19910 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. గత నెలలో ఇదే ప్యాకేజీ ధర రూ. 16260గా ఉండేది. కంఫార్ట్ క్లాస్(3%ూ%) లో ఈ ధరలు ఉంటాయి. స్టాండర్డ్ క్లాస్ లో ట్రిపుల్ షేరింగ్ కు రూ.13530 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అదే డబుల్ షేరింగ్ కు రూ. 17180 చెల్లించాలి. సింగిల్ షేరింగ్ కు రూ. 31750గా నిర్ణయించారు. 5 నుంచి 11 ఏళ్ల చిన్నారులకు కూడా టికెట్ ధరలు ఇదే విధంగా ఉన్నాయి. ఈ ప్యాకేజీకి సంబంధించిన పూర్తి వివరాల కోసం ప్రయాణికులు ఐఆర్‌సిటిసి అధికారిక వెబ్‌సైట్‌ను https://www. irctc-tourism.comసంప్రదించగలరు.

నీ నుంచి ఎంతో స్ఫూర్తి పొందాను..

రానాకు సమంత బర్త్‌డే విషెస్

రానా దగ్గుబాటి పుట్టినరోజు నేడు. ఈ సందర్భంగా అభిమానులు ఆయనకు సోషల్ మీడియా ద్వారా శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నారు. ఇదే సమయంలో సినీ సెలబ్రిటీలు సైతం రానాకు విషెస్ తెలుపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో స్టార్ నటి సమంత సైతం రానాకు ప్రత్యేకంగా బర్త్‌డే విషెస్ తెలియజేశారు.'హ్యాపీ బర్త్ డే రానా. నువ్వు చేసే ప్రతి పనిలోనూ వంద శాతం ఫోకస్ పెడుతుంటావు. ఈ విషయంలో నీ నుంచి నేను ఎంతో స్ఫూర్తి పొందాను. నేను ఎప్పటికీ నీ అభిమానినే. దేవుడు ఆశీర్వాదులు నీకు ఎప్పుడూ ఉండాలి' అంటూ ఇన్‌స్టా వేదికగా పోస్టు పెట్టారు. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ వైరల్ అవుతోంది.కాగా, రానా ప్రస్తుతం సరికొత్త టాక్ షోతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే 'నం1 యారి' అంటూ ఓటీటీలో సందడి చేసిన రానా.. ఇప్పుడు 'ది రానా దగ్గుబాటి షో' అనే పేరుతో అభిమానులను అలరిస్తున్నాడు. ఈ షో ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక అమెజాన్ ప్రైమ్‌లో నవంబర్ 23 నుంచి స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది.

సోయగం

Soyagam