పాత్రికేయులకు, పాఠకులకు, మిత్రులకు, శ్రేయోభిలాషులకు మరియు డెస్క్ సిబ్బందికి

విజయదశమి శుభాకాంక్షలు...

సెలవు : నేడు విజయదశమి సందర్భంగా పత్రిక కార్యాలయానికి సెలవు. పాఠకులు గమనించగలరు.

ఇట్లు : ఎడిటర్ దిక్రైమ్ న్యూస్

Crime News దిక్రైమ్ న్యూస్

తెలుగు దినపత్రిక

శనివారం, అక్టోబర్ 12, 2024 | సంపుటి - 20 | సంచిక 20 | వెల - 4రూ | పేజీలు - 12

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

విలేకరులు కావలెను

అనతికాలంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విశేష ప్రజాదరణ పొందుతున్న దిక్రైమ్ న్యూస్ దిన పత్రికకు ఉమ్మడి జిల్లాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, నియోజకర్గాల వారిగా ఆర్‌సీ ఇంచార్జిలు, మండల రిపోర్టర్లు కావలెను.

అనుభవజ్ఞులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును

రాజకీయ అవగాహన కలిగిన కొత్త వారికి అవకాశం ఇవ్వబడును.

వివరాలకు సంప్రదించండి 6305584064

నాణ్యమైన విద్యనందించడమే సర్కార్ లక్ష్యం

5వేల పాఠశాలలను మూసేసిన ఘనుడు కెసిఆర్

- లక్షల కోట్లు అప్పులు చేసినా..టీచర్ల నియామకం చేపట్టలే
- పాఠశాలల్లో కనీస మౌళిక వసతులు విస్మరించారు
- కొందుర్గు గురుకుల స్కూల్ శంకుస్థాపనలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

రంగారెడ్డి :

రంగారెడ్డి జిల్లా షాద్‌నగర్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని కొందుర్గులో యంగ్ ఇండియా సమీకృత గురుకుల పాఠశాల నిర్మాణానికి సీఎం రేంవత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. ఒక్కో స్కూల్ భవనాన్ని రూ.150 కోట్లతో 25 ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్నట్టు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా కొందుర్గులో ఏర్పాటు చేసిన సభలో సీఎం మాట్లాడారు. చదువుకున్న విద్యార్థుల కొలువుల గురిచి కేసీఆర్ ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? అని ప్రశ్నించారు. పేదలంతా గొర్రెలు, బర్రెలు, చేపలు పెంచుకుంటూ బతకాలని కేసీఆర్ భావించారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అందరి పార్టీ, ఇది పేదల ప్రభుత్వం. లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో భారాసకు సున్నా సీట్లు వచ్చినా.. వారి ఆలోచనా విధానం మారలేదు. కేసీఆర్ గురుకుల పాఠశాలలకు ఎక్కడా సరైన భవనాలు నిర్మించలేదు. పేద విద్యార్థులు, చదువుకునే బడులు, హాస్టళ్లు, గురుకుల పాఠశాలలను పట్టించుకోలేదు. భారాసకు మాత్రం 33 జిల్లాల్లో పార్టీ కార్యాలయాలు నిర్మించుకున్నారు. చదువుకునే విద్యార్థులను కూడా కేసీఆర్ కులాల వారీగా విభజించారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ అంటూ వేర్వేరుగా గురుకులాలు పెట్టారు. గత ప్రభుత్వం 5వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలను మూసివేసింది. 2లో

తెలంగాణలో ఉన్న ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్య అందించడమే ఈ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. వైద్య సదుపాయాలను మెరుగుపరిచి ఆరోగ్య తెలంగాణను ఆవిష్కరిస్తామన్నారు. గత కెసిఆర్ ప్రభుత్వం లక్షల కోట్లు అప్పు చేయడమే గాకుండా విద్యారంగాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసిందని అన్నారు. దాదాపు ఐదువేల పాఠశాలలను మూసేసిందని అన్నారు.

సొంతూళ్లకు నగర ప్రజల ప్రయాణం

- రద్దీగా మారిన రహదారులు
- ఖాళీ అవుతున్న రాజధాని నగరం
- దొంగల కదలికలపై పోలీసుల దృష్టి

2లో

హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలో అతిపెద్ద పండుగ అయిన దసరాకు ప్రజలు సొంతూళ్లకు వెళ్తున్నారు. పండుగకు బంధువులు, స్నేహితులను కలుసుకోవడానికి అవకాశం ఉండటంతో కుటుంబంతో కలిసి ఇంటిబాట పట్టారు.

యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ కాంప్లెక్స్

- విద్యారంగంలో హుస్నాబాద్ అభివృద్ధికి పెద్దపీట
- శంకుస్థాపనలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వెల్లడి

కరీంనగర్ : విద్యారంగంలో హుస్నాబాద్ మరింత ముందుకు తీసుకువెళతామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. హుస్నాబాద్‌కు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ కాంప్లెక్స్ రావడంతో దీనిని సాకారం చేయబోతున్నామని అన్నారు. హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గం, కోహెడ మండలం, తంగలపల్లిలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలకు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ భూమి పూజ చేసారు. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం ఆయన ఇక్కడ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రూ. 5 వేల కోట్లతో ఈ పాఠశాలల ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ భవనాల నిర్మాణం జరుగుతుం దన్నారు. రూ.180 కోట్లతో ఒక్కో పాఠశాల నిర్మాణం జరుగుతుందని మంత్రి తెలిపారు. విద్యార్థి నాయకుడిగా మీ అందరి ఆశీర్వాదంతో 2లో

13న అలయ్ బలయ్ కార్యక్రమం

ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్స్ వేదికగా కార్యక్రమం

హైదరాబాద్ : దసరా సందర్భంగా ఏటా నిర్వహించే అలయ్ బలయ్ కార్యక్రమాన్ని 11న నిర్వహిస్తున్నామని అలయ్ బలయ్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ విజయలక్ష్మి తెలిపారు. దత్తాత్రేయ తనయ ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. 2లో

జిఎస్టీ స్కామ్‌లో ఇడి రంగ ప్రవేశం

మాజీ సిఎస్ సోమేశ్, తదితరులపై అనుమానం

హైదరాబాద్ : బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన జీఎస్టీ స్కాం కేసులోకి ఈడీ రంగంప్రవేశం చేసింది. కెసిఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన జీఎస్టీ స్కామ్ పై ఈడీ కేసు నమోదు చేసింది. జీఎస్టీ చెల్లింపుల్లో రూ.46 కోట్ల మేర అవకతవకలు జరిగినట్లు ఈడీ గుర్తించింది.

కులమతాలకు అతీతంగా అందరికీ విద్య

- విద్యావిధానంలో విప్లవాత్మక మార్పులు
- ప్రపంచంతో పోటీపడే విధంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యం
- లక్ష్మీపురంలో గురుకులానికి శంకుస్థాపనలో భట్టి

కుల, మతాలకు అతీతంగా అందరినీ సమన్వయపరుచుకుంటా ముందుకెళ్తున్నామని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. అన్ని వర్గాల వారి కోసం విద్యా బుద్ధులు నేర్పేందుకు నాంది పలికామన్నారు. చదువు, వైద్యానికి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని చెప్పారు.

ఖమ్మం : విద్యా విధానంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకొస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంతో పోటీపడే విధంగా తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు తెలిపారు. ఖమ్మం జిల్లాలోని లక్ష్మీపురంలో యంగ్ ఇండియా సమీకృత గురుకుల పాఠశాలకు శంకుస్థాపన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'ఈ ఏడాది సమీకృత గురుకులాలకు రూ.5 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నాం. సంకల్పం, చిత్తశుద్ధి ఉంటే సాధ్యం కానిదేది లేదు. వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి గురుకుల భవనాలు పూర్తి కావాలి. వీటిలో సకల సౌకర్యాలు పొందుపరుస్తున్నాం. 2లో

పేదల పట్ల చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తున్నాం

- ప్రతి ఒక్కరికీ నాణ్యామైన విద్య అందించే లక్ష్యం
- పొన్నెకల్‌లో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ నిర్మాణం
- శంకుస్థాపనంలో మంత్రి పొంగులేటి

ఖమ్మం : పేద ప్రజల పట్ల ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తోందని రెవిన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. గత ప్రభుత్వం 10 సంవత్సరాల్లో రాష్ట్ర ప్రజలకు చేసింది ఏమిలేదని మంత్రి పొంగులేటి విమర్శించారు. పేద విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు 10 వేల 6 పోస్టులు డీఎస్సీ ద్వారా ఇచ్చామని చెప్పారు. 2లో

బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ రెండూ ఒకటే

- కవితకు బెయిల్ రావడమే నిదర్శనం
- పేదల పొట్టగొడుతున్న బిజెపి ప్రబుత్వం
- కొండా సురేఖ, సీతక్కలపై కావాలనే దుష్ప్రచారం
- మీడియా సమావేశంలో పిసిసి చీఫ్ మహేశ్ కుమార్

హైదరాబాద్ : బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ రెండూ ఒకటేనని చెప్పడానికి లిక్కర్ కేసులో కవితకు బెయిల్ రావడమే నిదర్శనమని తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ గౌడ్ ఆరోపించారు. అదే కేసులో అరెస్ట్ అయిన మనీష్ సిసోడియా కు బెయిల్ రావడానికి ఎందుకు అన్ని నెలలు పట్టిందని ఆయన ప్రశ్నించారు. బీజేపీ పదేళ్ల కాలంలో బీద ప్రజల పొట్ట కొట్టిందని, దేశంలో అధిక రేట్లు పెంచుతూ ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టిన బీజేపీకి బీద ప్రజల గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు లేదని మండిపడ్డారు. బీద ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా మూసీ ప్రక్షాళన 2లో

మూసీ మురికిని ఏం చేస్తారు

- మూసీలో ఉన్నవారంతా పేదలే
- వారికి అండగా బిజెపి ఉంటుంది
- 370 ఆర్టికల్ ముగిసిన చరిత్ర
- మీడియాతో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ : అన్నీ డ్రైనేజీలు మూసీలోనే కలుస్తున్నాయని, కనీసం శుద్ధి జరగకుండా నేరుగా నదిలోనే మురుగునీరు కలుస్తోందని ఆయన చెప్పారు. గంగా నదిపై కేంద్ర ప్రభుత్వం అతి తక్కువ ఖర్చుతో శుద్ధి చేస్తున్న విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తు చేశారు. మూసీ సుందరీ కరణకు రూ. 1.50లక్షల కోట్లు అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. రేస్ కోర్స్ స్థలం అమ్మేసి మరీ సుందరీకరణ చేయడం సరైంది కాదని అభిప్రాయపడ్డారు. 2లో

మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో పేదోళ్ల ఇళ్లు కూల్చడాన్ని కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మరోసారి ఖండించారు. వారికి బీజేపీ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో ప్రజలు ఎంతో కష్టపడి చిన్నచిన్న స్థలాలు కొనుక్కున్నారని, వారికి ప్రభుత్వమే అన్నీ అనుమతులు ఇచ్చి ఇప్పుడు కూలుస్తామని చెప్పడం దారుణమని ఆయన అన్నారు. కూల్చివేతలు అంత ఈజీ కాదని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డే స్వయంగా మూసీ ప్రాంతంలో పర్యటించి ప్రజలను ఒప్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. మూసీ రిటర్నింగ్ వాల్ నిర్మించి కూడా సుందరీకరణ చేయెచ్చని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు.

యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ కాంప్లెక్స్

హుస్నాబాద్ ఎమ్మెల్యే అయి మంత్రి అయ్యానని, విద్యా , వైద్యం , టూరిజం, పరిశ్రమలు, వ్యవసాయం, ఉపాధి కల్పన అన్నింటిపై దృష్టి సరించామని చెప్పారు. జీవో 190 ద్వారా నాలుగు గురుకులాలు ఒకే కాంప్లెక్స్‌గా విద్యను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తీసుకుపోవడానికి ఏర్పాటు చేశామన్నారు. నాలుగవ తరగతి నుండి ఇంటర్మీడియట్ వరకు ఇక్కడే చదువుకునేల భవనాల నిర్మాణం జరుగుతుందన్నారు. విద్యాశాఖ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వద్ద ఉన్నప్పటికీ వివిధ విద్యా కార్యక్రమాల్లో తాను కూడా భాగస్వామిని అయ్యానని మంత్రి పొన్నం తెలిపారు. రాష్ట్రంలో 25 వేల పాఠశాలలకు రూ.1100 కోట్లతో మౌలిక వసతులు కల్పించామని, స్కూల్స్‌కు ఉచిత విద్యుత్, డ్రింకింగ్ వాటర్, శానిటేషన్ సిబ్బందికి జీతాలపై ప్రత్యేక చొరవ తీసుకోవడం జరిగిందన్నారు. దశాబ్దాలుగా ఎదురు చూస్తున్న ఉపాధ్యాయులకు19 వేల ప్రమోషన్‌లు, 35 వేల బదిలీలు చేశామని, డీఎస్సీ ద్వారా 10 వేల మందికి నియామక పత్రాలు అందించామని చెప్పారు. గురుకులలో మెస్ బకాయిలు చెల్లించడంతో పాటు, అద్దె బకాయిలు కూడా చెల్లిస్తున్నామని అన్నారు. వచ్చే విద్యా సంవత్సరంలోపు ఈ పాఠశాల భవనం నిర్మాణం పూర్తి చేస్తామని, అన్ని రకాల వాతావరణానికి తగిన విధంగా ఈ భవన నిర్మాణం జరుగుతుందని మంత్రి పొన్నం స్పష్టం చేశారు. అన్ని రకాల వసతులు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కల్పించి తీర్చిదిద్దుతామన్నారు. ఈ ప్రాంతం అంతా ఎడ్యుకేషన్ హబ్‌గా మారాలని.. కస్తూర్బా పాఠశాల, మోడల్ స్కూల్ ఆ రోజులోనే తెచ్చామని చెప్పారు. ఇన్నోవేషన్ పార్క్ త్వరలోనే భూమి పూజ కార్యక్రమం ఉంటుందని, బస్వపూర్‌లో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంకు స్థల పరిశీలన చేశామని, త్వరలోనే భూమి పూజ కార్యక్రమం చేసుకుంటామన్నారు. సర్వాయి పేటలో టూరిజం హబ్, ఎల్లమ్మ చెరువు అభివృద్ధికి రూ. 37 కోట్లు కేటాయించుకున్నామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు.

కులమతాలకు అతీతంగా అందరికీ విద్య

ప్రభుత్వ విద్యావిధానం నిర్వీర్యం కాకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. విద్యాసంస్థల విద్యుత్ బిల్లులను ప్రభుత్వమే చెల్లిస్తుందని భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. పేద విద్యార్థులకు అంతర్జాతీయ స్థాయి నాణ్యతతో కూడిన విద్యను అందించాలన్న లక్ష్యంతో సమీకృత గురుకులాల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టిందన్నారు. రాష్ట్రంలో విద్యావ్యవస్థను పటిష్టం చేసేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందని అన్నారు. కులమతాలకు అతీతంగా అందరినీ ఒక్కటి చేయటమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని.. ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్లతో ప్రజల్లో మత సామరస్యం పెరుగుతుందని అన్నారు. కొందరు ప్రభుత్వాన్ని అవమానించటమే పనిగా పెట్టుకున్నారని అన్నారు. ప్రపంచస్థాయి ప్రమాణాలతో విద్యార్థులకు భోదన అందిస్తామని.. సకల సదుపాయాలతో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్లను నిర్మిస్తామని అన్నారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్ల నిర్మాణం కోసం ఈ ఏడాదికి రూ.5వేల కోట్లు కేటాయించామని అన్నారు భట్టి విక్రమార్క. మొదటి దశలో 28 ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లకి శంఖుస్థాపన చేస్తున్నామని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం కులం ,మతం పేరు మీద గురుకులాలు ఏర్పాటు చేశారని.. ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ ద్వారా అందరూ కలిసి ఒక్క దగ్గర చదువుకుంటారని అన్నారు. రాష్ట్ర ,దేశ నిర్మాణానికి యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్ళు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయని అన్నారు. ఇప్పటికే అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీల ద్వారా 25 వేల పాఠశాలలో రూ. 1100 కోట్లతో మౌలిక వసతులు కల్పించామని అన్నారు.

బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ రెండూ ఒకటే

చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. బీఆర్ఎస్, బీజేపీకి లోపాయికారి ఒప్పందం ఉందని, ఇరువురు కలిసి కాంగ్రెస్‌ను ఎదుర్కోవడమే టార్గెట్‌గా పెట్టుకున్నారని పీసీసీ చీఫ్ ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్‌పై విమర్శలు గుప్పిస్తున్న క్రమంలో హీరో అక్కినేని నాగార్జున కుటుంబంపై చేసిన వ్యాఖ్యలను తెలంగాణ అటవీ శాఖ మంత్రి కొండ సురేఖ వెనక్కి తీసుకున్నారని మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఇష్యూ ఆ రోజే క్లోజ్ అయిందన్నారు. రేవంత్ కేబినెట్ నుంచి కొండా సురేఖను తప్పిస్తారంటూ జరుగుతున్న ప్రచారం లో ఏ మాత్రం వాస్తవం లేదన్నారు. ఈ అంశంపై పార్టీ అధిష్టానం సైతం ఎటువంటి వివరణ తమను కోరలేదని చెప్పారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్‌లోని గాంధీ భవన్‌లో పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ.. హీరో అక్కినేని నాగార్జున కుటుంబంపై కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు కావాలని చేసినవి కావని ఆయన స్పష్టం చేశారు. బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ వైఖరి వల్లే కొండా సురేఖ అలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయాల్సి వచ్చిందన్నారు. అయినా ఆమె అలా మాట్లాడాల్సింది కాదని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఇక ఇదే అంశంలో హీరో నాగార్జున కోర్టును ఆశ్రయించారని గుర్తు చేశారు. ఈ కేసులో కోర్టు ఏం చెబుతుందో చూద్దామన్నారు. అలాగే ఫిరోజ్ ఖాన్‌పై ఎంఐఎం దాడి ఘటనపై సైతం పీసీసీ చీఫ్ స్పందించారు. ఎంఐఎంతో స్నేహం వేరు, శాంతిభద్రతలు వేరని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఫిరోజ్ ఖాన్‌పై దాడి విషయాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకు వెళ్లినట్లు చెప్పారు. అయితే దాడుల విషయంలో తమ ప్రభుత్వం చాలా కఠినంగా వ్యవహరిస్తుందన్నారు. అయితే ఇతర పార్టీల నుంచి పలువురు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన నేపథ్యంలో ఆయా ప్రాంతాల్లో కొంత ఇబ్బందికర వాతావరణం ఎదురవుతుందని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో చేరికలకు ప్రస్తుతానికి బ్రేక్ వేశామన్నారు.ఇక దసరా పండగ వేళ.. రెండో విడత కార్పోరేషన్ పదవులు కేటాయించాలని ముందుగా అనుకున్నా మన్నారు. కానీ కుదరలేదని చెప్పారు. అయితే దీపావళి లోపు మాత్రం రెండో విడత కార్పొరేషన్ పదవులు కేటాయిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే తాను జిల్లాల పర్యటనకు వెళ్తానని ఆయన ప్రకటించారు. భావితరాల భవిష్యత్ కోసమే హైడ్రా ఏర్పాటు చేశామన్నారు. మూసీ అభివృద్ధికి రూ. లక్షా యాభై వేల కోట్ల కేటాయించినట్లు వస్తున్న వార్తల్లో ఎక్కడా నిజం లేదన్నారు. అలా అని తాము ఎక్కడ ప్రకటించ లేదన్నారు. పదేళ్ల బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో వందేళ్ల దోపిడీ జరిగిందని పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ మండిపడ్డారు. మేము ప్రతిపక్ష పాత్రలో ఉన్నప్పుడు మంచి పద్ధతిలో సోషల్ మీడియాని వాడుకున్నాం. బీఆర్ఎస్ అనైతికంగా డబ్బులు వెదజల్లి సోషల్ మీడియాతో తప్పులు ప్రచారం చేయిస్తుంది. బీఆర్ఎస్ పార్టీ సోషల్ మీడియాని దిగజారి వాడుతుంది. సురేఖ, సీతక్క బలమైన నాయకులు కాబట్టే సోషల్ మీడియాలో టార్గెట్ చేస్తున్నారు. బీసీ వ్యవహారం విషయంలో మల్లన్న బీసీల పక్షాన మాట్లాడారు. బీసీలపై మాట్లాడితే అప్పుడే పార్టీ లైన్ తప్పారు అనడం సరికాదన్నారు.

డిఎస్పీగా క్రికెట్ సిరాజ్

నియామక పత్రం అందచేసిన డిజిపి

హైదరాబాదీ : టీమిండియా క్రికెటర్ మహ్మద్ సిరాజ్‌కు ఇంటి స్థలం, ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఏడాది ఆగస్టు నెలలో జూబ్లీహిల్స్ రోడ్ నంబర్ 78లో 600 చదరపు గజాల స్థలాన్ని సిరాజ్‌కు కేటాయిస్తూ రెవెన్యూ శాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. తాజాగా సిరాజ్‌కు డీఎస్పీ పోస్టు కేటాయించారు. ఈ మేరకు రాష్ట్ర డీజీపీ జితేందర్ సిరాజ్‌కు డీఎస్పీ నియామక పత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, పోలీసు శాఖకు సిరాజ్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ భారత దేశానికి, మన తెలంగాణకు గొప్ప పేరు, గౌరవాన్ని తెచ్చాడంటూ మొహమ్మద్ సిరాజ్‌ను సీఎం అభినందించారు. టీ20 వరల్డ్ కప్‌ను గెలిచిన అనంతరం హైదరాబాద్‌కు చేరిన సిరాజ్ మంగళవారం ఉదయం రేవంత్‌రెడ్డిని ఆయన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. సిరాజ్‌ను సీఎం ఘనంగా సన్మానించారు. సిరాజ్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో తన అద్భుతమైన ప్రతిభను ప్రదర్శిస్తున్నాడని, అందుకే ఈ రోజు అత్యున్నత స్థాయి క్రికెటర్లలో ఒకడిగా పేరు సంపాధించాడని సీఎం ప్రశంసించారు.

నాణ్యమైన విద్యనందించడమే సర్కార్ లక్ష్యం

దీంతో గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులు విద్యకు దూరం అవుతున్నారు. కొన్నేళ్లుగా బదిలీలు, పదోన్నతులు లేకపోవడంతో టీచర్లలో అసహనం ఏర్పడింది. ఈ ప్రభుత్వం 21వేల మంది టీచర్లకు పదోన్నతులు ఇచ్చి ఒక నమ్మకం కలిగించిందని సీఎం వివరించారు. ఇదిలావుంటే ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూళ్ల నిర్మాణాన్ని ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ ఎందుకు తప్పుపడుతున్నారని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూటిగా ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్‌లో చేరగానే ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ ఆలోచన విధానం మారిందని రేవంత్ అన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీలు ఇంకా బానిసలుగానే బతకాలని భావిస్తున్నారా అని సీఎం నిలదీశారు. పదేండ్లలో బర్రెలు, గొర్రెలు ఇచ్చాడే తప్ప మంచి చదువు ఇచ్చారా అని సీఎం ప్రశ్నించారు. విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులపై ఎంతో ఆలోచించామని, నిపుణులు, మేధావులతో ఎంతో చర్చించానని సీఎం చెప్పారు. మేధావులతో చర్చించాకే ఈ స్కూళ్ల నిర్మాణానికి నిర్ణయం తీసుకున్నామని తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థికి నాణ్యమైన విద్యను అందిస్తామని, విద్యా ప్రమాణాలు పెంచడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని సీఎం రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం 5 వేల ప్రభుత్వ స్కూళ్లను మూసివేసిందని, పేదలను విద్యకు దూరం చేయాలని బీఆర్ఎస్ కుట్ర పన్నిందని సీఎం ఆరోపించారు. ఎలాంటి వివాదం లేకుండా టీచర్ల బదిలీలు చేపట్టామని, అర్హులైన టీచర్లందరికీ ప్రమోషన్లు, బదిలీలు చేశామని డీఎస్సీ నియామకాలను గుర్తు చేశారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్ కోసమే యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్‌ను తీసుకొచ్చినట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. బుర్రా వెంకటేశం లాంటి వ్యక్తులు రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలోనే చదివారని గుర్తుచేశారు. రూ.22 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేసిన కేసీఆర్ పాఠశాలలను బాగు చేయలేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. పదేండ్లలో కేసీఆర్ రూ.7 లక్షల కోట్లు అప్పు చేశారని, రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో మౌలిక వసతులు కల్పించాలనే కనీస ఆలోచన చేయలేదని కేసీఆర్ పాలనపై సీఎం రేవంత్ మండిపడ్డారు. రేవంత్ సర్కార్ 28 ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ నిర్మిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. స్థానిక ఎమ్మెల్యే తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

సొంతూళ్లకు నగర ప్రజల ప్రయాణం

ఆర్టీసీ బస్సులు, సొంత, ప్రైవేటు వాహనాల్లో పట్నం వాసులు పల్లెబాట పట్టడంతో హైదరాబాద్ ఖాళీ అవుతున్నది. దసరా పండగ వేళ.. భాగ్యనగరం నిర్మానుష్యంగా మారింది. పండగ కోసం నగర ప్రజలు స్వస్థలాలకు వెళ్లారు. దీంతో నగరంలోని రహదారులన్నీ బోసిపోయాయి. అలాగే నగరంలోని ఆర్టీసీ బస్సులు సైతం ప్రయాణికులు లేకుండా ఖాళీగా తిరుగుతున్నాయి. దసరా పండగ నేపథ్యంలో వరుసగా సెలవులు రావడంతోపాటు నగర జీవులు.. వారి వారి స్వస్థలాలకు పయనమయ్యారు. మరోవైపు నవరాత్రుల్లో ప్రధాన పండగలు దుర్గాష్టమి, నవమి, దశమిలు గురువారం నుంచి ప్రారంభమవుతున్నాయి. దీంతో బుధవారమే హైదారబాద్ నుంచి తెలుగు రాష్టాల్లోని వివిధ ప్రాంతాలకు ప్రజలు పయనమయ్యారు. దాంతో రైళ్లు, బస్సులన్నీ ప్రయాణికులతో కిక్కిరిసిపోయాయి. ఇక హైదరాబాద్ నగరం నుంచి వెళ్లే ప్రయాణికుల కోసం ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులను నడుపుతుంది. అలాగే దక్షిణ మధ్య రైల్వే సైతం ప్రత్యేక రైళ్లను ఏర్పాటు చేసింది. దీంతో రాజధాని నుంచి జిల్లాలకు వెళ్లే రోడ్లన్నీ రద్దీగా మారాయి. ఈ క్రమంలో యాదాద్రి జిల్లా చౌటుప్పల్ సమీపంలో ఉన్న పంతంగి టోల్ ప్లాజావద్ద వాహనాలు క్యూకట్టాయి. పండుగ వాహనాలతో హైదరాబాద్-విజయవాడ జాతీయ రహదారి కిక్కిరిసి పోయింది. అదేవిధంగా హైదరాబాద్-వరంగల్ రహదారిపై ట్రాఫిక్ రద్దీ విపరీతంగా పెరిగింది. కాగా, ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం టీజీఎస్ ఆర్టీసీ, దక్షిణ మధ్య రైల్వే ప్రత్యేక సర్వీసులను నడిపిస్తున్నాయి. రద్దీకి అనుగుణంగా సర్వీసులను పెంచేందుకు అధికారులు ప్రణాళిక సిద్ధం చేశారు. త్యేక బస్సుల్లో సుమారు మూడు లక్షలకు పైగా ప్రయాణికులు తమ స్వస్థలాలకు క్షేమంగా చేరుకున్నట్లు ఆర్టీసీ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. రద్దీకి అనుగుణంగా సర్వీసులు నడిపిస్తున్నామంటున్న యంత్రాంగం, 13, 14 తేదీల్లో తిరుగు ప్రయాణానికి అనుగుణంగా ప్రత్యేక బస్సులు నడిపించనున్నారు. అయితే మరిన్ని అదనపు సర్వీసులు నడపాలని ప్రయాణికులు వేడుకుంటున్నారు. పిల్లాపాపలతో ఊరెళ్లాలంటే గంటల కొద్దీ రోడ్లపై నిరీక్షించాల్సి వస్తున్నదని వాపోతున్నారు. ఇంకోవైపు విజయవాడ, బెంగళూరు, వరంగల్ జాతీయ రహదారిపై ఉన్న టోల్ ప్లాజా వద్ద బస్సులు, ప్రైవేట్ వాహనాలు భారీగా బారులు తీరాయి. మరోవైపు రైళ్లలో, ఆర్టీసీ బస్సుల్లో రిజర్వేషన్లు లేకపోవడంతో ప్రయాణికులు.. ప్రైవేట్ బస్ సర్వీసులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. దీనిని ఆసరాగా చేసుకుని ప్రైవేట్ బస్ సర్వీస్ ఆపరేటర్లు టికెట్ రేట్లను భారీగా పెంచేశారు. దీంతో తప్పని సరి పరిస్థితుల్లో ప్రయాణికులు.. ప్రైవేట్ బస్సును ఆశ్రయిస్తున్నారు. మరోపైపు దసరా నేపథ్యంలో అన్ని పాఠశాలలకు సెలవులు ప్రకటించారు. ఇవి ఈ నెల 14వ తేదీతో ముగియ నున్నాయి. దాంతో నగరాన్ని విడిచి వెళ్లిన వారంతా మంగళ, బుధవారాల్లో మళ్లీ హైదరాబాద్‌కు తిరిగి ప్రయాణం కానున్నారు. దీంతో హైదరాబాద్ నగరంలోని రహదారులు మళ్లీ ప్రయాణికులతో కిక్కిరిసి పోనుంది. మరోవైపు పండగ వేళ.. ఇళ్లకు తాళాలు వేసి అంతా ఊర్లకు వెళ్లపోతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో దొంగలు హల్‌చల్ చేసే అవకాశముంది. ఎందుకంటే.. గతేడాది గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో భారీగా చోరీ కేసులు ఈ సమయంలోనే నమోదయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో నగరంలోని మూడు కమిషనరేట్ పరిధిలో పోలీసులు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు. అందులోభాగంగా నైట్ పెట్రోలింగ్ పెంచారు. గేటెడ్ కమ్యూనిటీలు, విల్లాలు, వ్యక్తిగత గృహాలపై నిరంతరం నిఘా పెట్టారు. అలాగే గతంలో చోరీల కేసులో అరెస్టయి.. జైలు నుంచి విడుదలైన పాత నేరస్తుల కదలికలపై సైతం పోలీసులు గమనిస్తున్నారు. ఇక గతేడాది ఏ ప్రాంతాల్లో చోరీలు అధికంగా జరిగాయో గమనించిన పోలీసులు.. ఆయా ప్రదేశాల్లోని ప్రజలు అప్రమత్తం చేశారు. ఆ పరిసర ప్రాంతాల్లో అనుమానిత వ్యక్తులు సంచరిస్తే.. వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందివ్వాలని సూచించారు. అదే విధంగా ఆ ప్రాంతాల్లోని సీసీ కెమెరాలను సైతం నిరంతరం పర్యవేక్షించేలా పోలీసులు చర్యలు చేపట్టారు.

పేదల పట్ల చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తున్నాం

ఉపాధ్యాయుల బదిలీలతో పాటు ఉద్యోగ ఉన్నతి ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం కల్పించిందని, గత ప్రభుత్వం అనేక స్కూల్స్ పెట్టిందే తప్ప పక్కా వసతి కల్పించడంలో విఫలమైందని ఆరోపించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 28 ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్‌కు శంకుస్థాపన చేసుకుంటున్నామని, పేదల పట్ల ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధతో పనిచేస్తోందని, విద్య వైద్యానికి ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేసిందని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఖమ్మం రూరల్ మండలం, పొన్నెకల్‌లో నూతనంగా నిర్మించనున్న ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ నిర్మాణ పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన కోసం అమ్మ ఆదర్శ పథకంతో రూ. 657 కోట్లతో ప్రభుత్వం వచ్చిన మూడునెల్లోనే చేపట్టి సౌకర్యాలు కల్పించిందని చెప్పారు. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం కులమతాలకు అతీతంగా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూలకు శ్రీకారం చుట్టిందన్నారు. రాష్ట్రంలో అన్ని నియోజక వర్గాల్లో 125 నుంచి 150 కోట్లతో అద్భుతమైన స్కూల్ ఈ ప్రభుత్వం నిర్మాణం చేయబోతోందని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అప్పుల పాలు చేసి ప్రజల నెత్తిన భారం మోపిందని ధ్వజమెత్తారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక రూ. 300 కోట్లతో అనేక కంపెనీలతో స్కిల్ డవలప్ మెంట్ నైపుణ్యం పెంపొందించే అవకాశం కలిపించిందన్నారు. మాటలతో కాదు ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం చేతలతో చేసి చూపిస్తుందని.. ప్రవేటుకు దీటుగా పేద విద్యలకు కార్పొరేట్ విద్యానందించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. పేద విద్యార్థులకు అంతర్జాతీయ స్థాయి నాణ్యతతో కూడిన విద్యను అందించాలన్న లక్ష్యంతో సమీకృత గురుకులాల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. తొలిదశలో 28 నియోజకవర్గాల్లో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్‌ను తీసుకురావాలని నిర్ణయించింది. ప్రస్తుతం ఉన్న గురుకులాలను కొనసాగిస్తూనే.. అత్యాధునిక వసతులతో సమీకృత భవనాలను నిర్మించే దిశగా అడుగులు వేస్తోంది. ఈ మేరకు గురువారం ఆయా నియోజకవర్గాలతో కూడిన జాబితాను విడుదల చేయడంతోపాటు సంబంధిత ఉత్తర్వులను జారీ చేసింది. కొడంగల్, మధిర, హుస్నాబాద్, నల్లగొండ, హుజూర్‌నగర్, మంథని, ములుగు, పాలేరు, ఖమ్మం, వరంగల్, కొల్లాపూర్, ఆంథోల్, చాంద్రాయణగుట్ట, మంచిర్యాల, భూపాలపల్లి, అచ్చంపేట, స్టేషన్ ఘన్‌పూర్, తుంగతుర్తి, మునుగోడు, చెన్నూరు, షాద్‌నగర్, జడ్చర్ల, పరకాల, నారాయణఖేడ్, దేవరకద్ర, నాగర్‌కర్నూలు, మానకొండూరు, నర్సంపేటలో సమీకృత భవనాలను నిర్మించనున్నట్లు ఆ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది.

మూసీ మురికిని ఏం చేస్తారు

ఎ-లాన్ లేకుండా ఇళ్లు కూల్చివేస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెప్పడం సరైన పద్ధతి కాదన్నారు. సీఎం దుందుడుకుగా వ్యవహరిస్తానంటే కుదరదని కేంద మంత్రి హెచ్చరించారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కూడా ఇలాగే ప్రజలపై బెదిరింపులకు పాల్పడిందని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైడ్రాకు గవర్నర్ చట్టబద్ధత కల్పించడం సాధారణ ప్రక్రియ అని, బాధితులు ఎవరూ భయపడొద్దని చెప్పారు. మూసీ బాధితుల కోసం బీజేపీ పోరాటం చేస్తోందని ఆయన మరోసారి చెప్పుకొచ్చారు. ప్రజలు బలహీనులు కాదని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. హైడ్రా అంటే భూతం కాదని, గతంలోనూ అక్రమ నిర్మాణాలను ప్రభుత్వం కూల్చేదని ఆయన చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుతం దాని పేరును మార్చారని, అదే హైడ్రా అని చెప్పారు. హైడ్రా ముందుగా మూసీ నదిలో ఉన్న బస్ డిపో, మెట్రో పిల్లర్స్‌ను కూల్చాలని కేంద్ర మంత్రి డిమాండ్ చేశారు. వాటిని కూల్చకుండా ముందుగా పేదవారి ఇళ్లు ఎలా పడకొడతారంటూ ఆయన ప్రశ్నించారు. ప్రజా సమస్యలపై క్షేత్రస్థాయిలోకి వెళ్లి అభిప్రాయాలు తెలుసుకునేందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రావాలని డిమాండ్ చేశారు. మూసీలో కలిసే మురుగునీరు ఏం చేస్తారో ముందు సమాధానం చెప్పాలని సీఎంను డిమాండ్ చేశారు. నగరంలోని అన్ని ప్రాంతాల మురుగు నీరు వచ్చి మూసీలోనే కలుస్తోందని తెలిపారు. దీనిపై సీఎం ముందుగా వివరణ ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు తనను సంప్రదించారని వస్తున్న వార్తలను కిషన్ రెడ్డి ఖండించారు. తనను ఇప్పటివరకూ ఎవరూ సంప్రదించలేదని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ హయాంలోనే మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో నిర్మాణాలు వెలిశాయని.. 40ఏళ్లుగా అక్కడ నివాసం ఉంటున్న వాళ్లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే అన్ని వసతులు కల్పించాలని కిషన్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. హైదరాబాద్‌లో మీడియా ప్రతినిధులతో కిషన్ రెడ్డి ఇష్టాగోష్టిగా మాట్లాడారు. మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో ధనవంతులు ఎవరూ లేరు. పేద ప్రజల ఇళ్లను కూల్చేముందు వాళ్లతో చర్చించిన తర్వాతే ముందుకు వెళ్లాలి. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అంతా మూసీలోనే కలుస్తోంది.. దానికి ప్రత్యామ్నాయం లేకుండా మూసీ సుందరీకరణ ఎలా సాధ్యమవుతుంది? రూ.లక్షన్నర కోట్లతో సుందరీకరణ చేస్తామంటున్న ప్రభుత్వం.. అ నిధులను ఎక్కడి నుంచి సమీకరిస్తుంది? కూల్చివేతల విషయంలో హైడ్రా తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం తగదు. సామాన్యుల ఇళ్లను కూల్చివేస్తే బ్యాంకు రుణాలు ఎవరు చెల్లిస్తారఅని కిషన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ఈ సందర్భంగా జమ్మూకాశ్మీర్ ఎన్నికలపై కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి స్పందించారు. ఆ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 98శాతం హిందువుల ఓట్లు తమకే వచ్చాయని కిషన్ రెడ్డి చెప్పారు. కశ్మీరీ పండిట్లు మొత్తం తమకే ఓట్లు వేశారని చెప్పారు. ఆర్టికల్ 370రద్దు ఓ చరిత్ర అని, దాన్ని తిరిగి తీసికొని వచ్చే అవకాశమే లేదన్నారు. చిన్న ఘటనకూడా చోటు చేసుకోకుండా 60 శాతం ఓటింగ్ జరిగిందని ఆయన చెప్పారు. ఫేక్ నోట్లు నియంత్రించామని, టెర్రరిజాన్ని అరికట్టగలిగామని కిషన్ రెడ్డి చెప్పుకొచ్చారు. ఐఎస్ఐపై కఠిన చర్యల కారణంగానే ఇదంతా జరిగిందని కేంద్ర మంత్రి చెప్పారు. జార్ఖండ్‌లో జరిగే ఎన్నికల్లోనూ తామే గెలవబోతున్నట్లు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పాకిస్థాన్‌ను ప్రపంచ దేశాల ముందు దోషిగా నిలబెట్టామని, చైనా ఆహారం, ఆయుధాలు పాకిస్థాన్‌కు ఇస్తోందని మండిపడ్డారు. కాశ్మీర్‌లో పాక్ ఆటలు ఇకపై సాగనివ్వమని కిషన్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. ఆర్టికల్ 370 విషయంలో పునరాలోచన లేదని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తేల్చి చెప్పారు. పదేళ్ల భాజపా పాలనలో భారతదేశం అంతర్జాతీయంగా బలపడుతోందన్నారు.

నాణ్యమైన విద్యనందించడమే సర్కార్ లక్ష్యం

నాంపల్లిలోని ఎగ్జిబిషన్ గ్రౌండ్‌లో జరిగే ఈ కార్యక్రమానికి సిఎం రేవంత్ రెడ్డి చీఫ్ గెస్ట్‌గా హాజరవుతారని ఆమె వెల్లడించారు. ఏటా అలయ్ బలయ్ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఉంటాయని చెప్పారు. రాష్ట్ర ఉద్యమకారులకు, ప్రముఖులకు సన్మానం చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి అందరూ ఆహ్వానితులేనని చెప్పారు. హర్యానా గవర్నర్‌గా ఉన్న బండారు దత్తాత్రేయ అలయ్ బలయ్ కార్యక్రమాన్ని ఇంతకాలం నిర్వహిస్తూవచ్చారు. ఇప్పుడు ఆయన కూతురు విజయలక్ష్మి ఆ బాధ్యతలు తీసుకున్నారు.

జిఎస్టీ స్కామ్‌లో ఇడి రంగ ప్రవేశం

ఈసీఐఆర్ నమోదు చేసి దర్యాప్తును ప్రారంభించింది. ఇన్‌పుట్ ట్యాక్స్ క్రెడిట్, ఐజీఎస్టీ, సెస్ తదితరాలకు సంబంధించి చోటు చేసుకున్న ఈ గోల్‌మాల్‌లో ప్రభుత్వ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి సోమేశ్‌కుమార్‌తో పాటు వాణిజ్య పన్నుల శాఖ అధికారులు నిందితులుగా ఉన్నట్టు తేలింది.సోమేశ్ కుమార్ కనుసన్నల్లోనే స్కాం జరిగినట్టు పోలీసులు భావిస్తున్నారు. ఈడీ విచారణలో ఎవరెవరు బయటికి వస్తారన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది.త ప్రభుత్వ హయాంలో బోగస్ ఇన్వాయిస్‌లను సృష్టించి, పెద్ద ఎత్తున ఇన్‌పుట్ ట్యాక్స్ క్రెడిట్‌ను క్లెయిమ్ చేసినట్లు వాణిజ్య పన్నుల శాఖ ఆడిట్‌లో గుర్తించింది. ఈ కేసులో వస్తువులు సరఫరా చేయకపోయినా బోగస్ ఇన్వాయిస్ లను సృష్టించారని అధికారులు గుర్తించారు. 70 కంపెనీల ఐజీఎస్టీ చెల్లింపుల్లో భారీగా అవకతవకలకు పాల్పడడమే కాకుండా ఐజీఎస్టీ కింద రూ.1000 కోట్ల మేర అక్రమంగా ఇన్‌పుట్ టాక్స్ క్రెడిట్ బదిలీ చేసినట్లు రాష్ట్ర వాణిజ్యపన్నుల శాఖ ఆడిట్లో తేలింది. దీనిపై ఆ శాఖ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. ప్రాథమికగా విచారించిన సీసీఎస్ పోలీసులు ఏడుగురిపై కేసు నమోదు చేశారు. వాణిజ్య పన్నుల శాఖ అదనపు కమిషనర్ ఎస్‌వీ కాశీ విశ్వేశ్వరరావు, డిప్యూటీ కమిషనర్ ఏ శివరామప్రసాద్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ శోభన్‌బాబు, జీఎస్టీ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను తయారు చేసిన ప్లింటో టెక్నాలజీని ఎఫ్ఐఆర్‌లో నిందితులుగా చేర్చారు. ఈ కేసులో మాజీ సీఎస్ సోమేశ్ కుమార్ ఏ5గా ఉన్నారు. ఇది వందల కోట్ల వ్యవహారం కాదని, మొత్తం స్కామ్ రూ.వేల కోట్లలో ఉంటుందని ప్రభుత్వం ప్రాథమికంగా నిర్దారణకు వచ్చి సమగ్ర దర్యాప్తు కోసం సీఐడీకి అప్పగించింది. దేశవ్యాప్తంగా 220 కన్నా ఎక్కువ కంపెనీలు నకిలీ బిల్లులు సృష్టించి ఇన్‌పుట్ టాక్స్ క్రెడిట్ పొందాయని ఈడీ భావిస్తోంది. ఇందులో తెలంగాణకు చెందినవి కూడా ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. ఈ మేరకు ఇటీవలే అహ్మదాబాద్?లో ఏడుగురిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. వారిలో ఒక జర్నలిస్టు కూడా ఉండటం గమనార్హం. ప్రభుత్వ ఖజానాకు తీవ్ర నష్టం జరిగిందని భావించిన ఇడి ఈ వ్యవహారంలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది.

ప్రపంచంతో తెలంగాణ బిడ్డలు పోటీపడేలా విద్య

ఎంత ఖర్చయినా వెనక్కి తగ్గే ప్రసక్తి లేదు

రఘునాథపాలెంలో స్కూల్ శంకుస్థాపనలో మంత్రి తుమ్మల

ఖమ్మం : ప్రపంచంతో తెలంగాణ బిడ్డలు పోటీపడేలా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి 'యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్'కు శ్రీకారం చుట్టారని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. ఎంత ఖర్చయినా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పట్టుదలతో నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు ఈ పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ఖమ్మం జిల్లా రఘునాథపాలెంలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలకు మంత్రి తుమ్మల శుక్రవారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. 'ఒక్కో పాఠశాలకు రూ.350కోట్ల వరకూ ఖర్చు చేసి భవిష్యత్ తరాలకు ఉపయోగపడేలా యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేడెట్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. మె?దటి విడత కింద నేడు 28 నియోజకవర్గాల్లో రూ.5వేల కోట్లతో పాఠశాలలకు శంకుస్థాపన చేశాం. రఘునాథపాలెం వద్ద అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిగాంచిన స్వామినారాయణ ట్రస్టు స్కూల్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్‌తోపాటు స్వామి నారాయణ ట్రస్ట్ స్కూల్ వల్ల మండల ఖ్యాతి పెరుగుతుంది. ఖమ్మం నగరంలో రానున్న రోజుల్లో ఇస్కాన్ ఆధ్వర్యంలో కమ్యూనిటీ కిచెన్ ఏర్పాటు చేస్తాం అన్నారు. పేదరికం నుంచి ప్రజలు శాశ్వతంగా బయటపడాలంటే మణులు, మాణిక్యాలు అవసరం లేదు. ఒక్క విద్య ఉంటే చాలు. మన దేశ బలం మనకున్న యువతే. ఇటీవల వారు గంజాయి మహమ్మారికి అలవాటు పడుతున్నారు. పిల్లలపై పాఠశాల నిర్వాహకులు, తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించాలి. డ్రగ్స్ బాధిత కుంటుంబాల కడుపుకోత తీర్చలేనిది. గంజాయి, డ్రగ్స్‌పై సీఎం రేవంత్ సర్కార్ ఉక్కుపాదం మోపుతోంది. ఇందిరమ్మ రాజ్యంతోనే సంక్షేమ రాజ్యం సాధ్యమని ముందే చెప్పాం. రూ.18వేల కోట్లతో రైతు రుణమాఫీ చేశాం. రెండు లక్షలపైన రుణం ఉన్న రైతులకూ మాఫీ చేస్తాం. పిల్లల చదువు, రైతులకు భరోసాతో రేవంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ప్రజాపాలన సాగుతోందని అన్నారు.

సింగరేణి సంస్థ అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం కృషి

- సింగరేణి సంస్థ అభివృద్ధితో పాటు, ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పెద్దపీట
- సామూహిక విందు భోజన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మంత్రివర్యులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్): సింగరేణి సంస్థ ప్రస్తుత ఆర్థిక పరిస్థితులు, స్థితి గతులు తెలియజేయడమే కాకుండా, ఉజ్వల సింగరేణి కోసం రూపొందిస్తున్న భవిష్యత్తు ప్రణాళికలపై ఉద్యోగులకు పూర్తి స్థాయి అవగాహన కల్పిస్తూ, పని తీరు మెరుగుపరచాలన్న ఉద్దేశంతో సింగరేణి యాజమాన్యం అన్ని ఏరియాల వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న అవగాహన కార్యక్రమాలలో భాగంగా రామగుండం-త్రీ ఏరియాలోని ఓ.సి-వన్ , ఓ.సి-టు , సి.హెచ్.పి., కమ్యూనిటీ హాలులో ఉద్యోగులకు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. దీనిలో భాగంగా పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ ద్వారా 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో సాధించిన ప్రగతితో పాటు, 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇప్పటివరకు సాధించిన బొగ్గు, విద్యుత్ ఉత్పత్తి, వ్యయం, లోటుపాట్లు, ఉద్యోగుల పనితీరుపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు, సంస్థ చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎన్.బలరామ్ ల సందేశాలు వీడియో ద్వారా అందించారు. ఓ.సి-టు లో నిర్వహించిన సామూహిక విందు భోజనాల కార్యక్రమాలకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటి, పరిశ్రమ, ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్, శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రివర్యులు దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సింగరేణి సంస్థ అభివృద్ధితో పాటు, ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తుందన్నారు. ఈ ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డాక గతంలో ఎన్నడూ లేనంతగా 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరం లాభాల వాటా ఉద్యోగులకు పంచడంతో పాటు, కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులకు కూడా 5000 రూపాయల బోనస్ పంపిణీ చేయడం జరిగిందన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా సింగరేణి సంస్థ అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందన్నారు. ఉద్యోగులందరికీ దసరా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. విశిష్ట అతిథిగా హాజరైన ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ నరేంద్ర సుధాకరరావు మాట్లాడుతూ గత సంవత్సరం సమిష్టి కృషితో నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని సాధించినందుకు ఉద్యోగులందరికీ అభినందనలు తెలియజేశారు. భవిష్యత్ ప్రణాళికలకు అనుగుణంగా ఉద్యోగులు తమ పనితీరును మరింత మెరుగు పరుచుకోకపోతే సంస్థ మనుగడ కష్టమని, ఉద్యోగుల పని సంస్కృతిలో మార్పులు తీసుకురావడానికి ఉద్యోగులతో పాటు కార్మిక సంఘాలు కూడా సహకరించాలని కోరారు. బొగ్గు ఉత్పత్తి ద్వారా మాత్రమే సంస్థ లాభాలు సాధిస్తుందనే భావన వాస్తవం కాదని, బొగ్గు ఉత్పత్తి ద్వారా వస్తున్న లాభాల కన్నా ఇతరత్రా ఫైనాన్షియల్ ఇంజనీరింగ్ వల్ల సమకూరుతున్న నిధులతోనే లాభాలు పెరిగాయన్నారు. కావున ముమ్ముందు ఎదురయ్యే సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి ప్రతి ఉద్యోగి కృషి చేస్తూ, సంస్థ అభివృద్ధికి తోడ్పడాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంథని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్, గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య సంఘాల నాయకులు వై.వి.రావు, కోట రవీందర్ రెడ్డి, ఎం.రామచంద్రారెడ్డి, ఎస్వోటుజిఎం జి.రఘుపతి, ఇంచార్జ్ ప్రాజెక్ట్ అధికారి జె.రాజశేఖర్, ఐఈడి డీజీఎం కె.చంద్రశేఖర్, మేనేజర్ కె.వి.రామారావు, ప్రాజెక్ట్ ఇంజనీర్ నాగరాజు, పర్సనల్ విభాగాధిపతి బి.సుదర్శనం, ఇతర అధికారులు, ఉద్యోగులు, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

చండి హెూమంలో పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ఎమ్మెల్సీ జీవన్ రెడ్డి

ధర్మపురి అక్టోబర్ 11, (ది క్రైమ్ న్యూస్):జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి పుణ్యక్షేత్రంలో దేవి నవరాత్రుల సందర్భంగా ధర్మపురిలోని స్థానిక శివాలయం మరియు నవదుర్గ సేవ సమితి ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన చండి హెూమ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ఎమ్మెల్సీ జీవన్ రెడ్డి తో కలిసి పాల్గొన్నారు. అనంతరం నవ దుర్గ సేవ సమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఆలయ అధికారులు, నవదుర్గ సేవా సమితి సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు సంగన బట్ల దినేష్, ఉపాధ్యక్షుడు వేముల రాజేష్, పట్టణాధ్యక్షుడు చిపిరిశెట్టి రాజేష్, సీనియర్ నాయకులు చిల్మల లక్ష్మణ్, సింహారాజు ప్రసాద్, జక్కు రవీందర్, రమేష్, పవన్, అశెట్టి శ్రీనివాస్, సుముఖ్, మొగిలి, సాగర్, షౌకత్, పోచన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

నేహా అరేబియన్ మండి హౌస్‌ను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే విజయరమణరావు

పెద్దపల్లి, అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి పట్టణ కేంద్రంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన నేహా అరేబియాన్ మండీ హౌస్ సెంటర్ ను శుక్రవారం రోజున స్థానిక నాయకులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు ప్రారంబించారు అనంతరం యాజమాన్యనికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు మైనారిటీ సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అశోక విజయ దశమిని ఘనంగా జరుపుకోవాలి

సమతా సైనిక దళ్ రాష్ట్ర నాయకులు మార్షల్ దుర్గం నగేష్

పెద్దపల్లి, అక్టోబర్ 10: (ది క్రైమ్ న్యూస్): ఈ నెల 12న సామ్రాట్ అశోక విజయ దశమిని ప్రజలంతా ఘనంగా జరుపుకోవాలని సమతా సైనిక దళ్ రాష్ట్ర నాయకులు మార్షల్ దుర్గం నగేష్ గురువారం ఒక ప్రకటనలో పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దేశ ప్రజలంతా కల్పితాలు కాకుండా నిజమైన చరిత్రను తెలుసుకోవాలన్నారు. అశోక చక్రవర్తి కళింగ యుద్ధం కంటే ముందు రాజ్యకాంక్షతో యుద్ధాలు చేస్తూ రక్తాన్ని ఏరులై పారిస్తూ ఉండేవారన్నారు. కళింగ యుద్ధాన్ని చూసి బౌద్ధ బిక్షువు బోధనతో అర్థాన్ని స్వీకరించారన్నారు. ఆ రోజు నుండి తాను గాని, తన వంశస్థులు గానీ యుద్ధాన్ని నిషేధిస్తున్నట్టు అశోకుడు పేర్కొన్నారన్నారు. శాంతి ద్వారా మాత్రమే ప్రజలు సమానంగా, స్వతంత్రంగా, సంతోషంగా జీవిస్తారని తాను నమ్ముతూ హింసా విధానాన్ని వదిలేశాడని అశోకుడు చేసిన వాగ్దానమే విజయ దశమి అని, ఈ పండగను వేల సంవత్సరాలుగా మన పూర్వికులు నిర్వహించు కుంటున్నారన్నారు. శాంతి, స్వాతంత్రము, సమానత్వము అనే ప్రయోజనాల మీద సమాజ నిర్మాణం జరగాలని కోరుకున్నదే ఈ విజయదశమి పండగ అన్నారు. దీన్నే ఆశోక విజయదశమి అని లేదా దమ్మ విజయ దినోత్సవంగా కూడా జరుపుకుంటున్నారన్నారు. భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత, డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ 1956 అక్టోబర్ 14న మహారాష్ట్రలోని నాగ్‌పూర్‌లో 6 లక్షల మంది అనుచరులతో కలిసి బౌద్ధ మతాన్ని స్వీకరించారని, తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతి విజయ దశమికి నాగ్‌పూర్‌లో లక్షల మంది బౌద్ధులు సమావేశమవుతుంటారని తెలిపారు. దేశ ప్రజలంతా నిజమైన చరిత్రను తెలుసుకుని దేశ అభివృద్ధికి కృషి చేసిన మహనీయుల ఆశయాలు ముందుకు తీసుకపోవాలన్నారు

ఎస్‌జిటి ఉద్యోగం సాధించిన కావ్య

దంపతులను సన్మానించిన భాస్కర్ నాయక్,

ధర్మారం,అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్): డిఎస్సిలో ఎస్‌జిటి ఉద్యోగం సాధించిన పోకల కావ్య కు చిరు సన్మానం చేసిన భాస్కర్ నాయక్ డీఎస్సీ ఫలితాలలో పోకల కావ్య ఎస్ జి టి ఉద్యోగం సాధించింది. ధర్మపురి నియోజకవర్గం ధర్మారం మండలం మల్లాపూర్ గ్రామానికి చెందిన పోకల కావ్య - వినయ్ దంపతులను నూన్సవత్ భాస్కర్ నాయక్ సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా నాయక్ మాట్లాడుతూ.. వినయ్ హెూటల్ పని చేస్తూ కావ్య కు సపోర్టుగా ఉండి తల్లి తండ్రి అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ ప్రభుత్వం ఉద్యోగం సాధించినందుకు వినయ్ కుటుంబాన్ని అభినందిస్తూ సంతోషాన్ని వ్యక్తపరిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో పత్తిపాక అన్నడి నరసింహారెడ్డి, గుమ్మడి శ్రీనివాస్, బాలు నాయక్, చిప్ప కొండయ్య, ఎం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మారుపతి నాయక్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దసరా కానుకగా వికలాంగుడికి నూతన వస్త్రాలను పంపిణీ

పెద్దపల్లి, అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్) ప్రతీ సంవత్సరం దసరా పండుగ సందర్భంగా పంపించే కానుక లో భాగంగా ఈరోజు జూలపల్లి మండలంలోని వడుకాపూర్ గ్రామానికి చెందిన జెట్టి ఓదెలు అనే వికలాంగుడికి పెద్దపల్లి జిల్లా మాజీ గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ రఘువీర్ సింగ్ వడుకాపూర్ గ్రామ నేనున్నా స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ సభ్యులు మరియు నాయకుల ద్వారా నూతన వస్త్రాలను కానుకగాపంపిణి చేస్తున్నామని ప్రతి నిరుపేద కుటుంబానికి కష్టాలల్లో తనకు వీలైనంత వరకు సహాయం అందించడానికి ఎల్లప్పుడూ ముందంజలో ఉంటానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి ఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కన్నం రమేష్ నాయకులు రాజేశ్వర్ రావు, మాజీ వార్డ్ సభ్యులు రంగు రాములు గౌడ్, రావుల నరసింహ, కోటయ్య, కొంరయ్య, బక్కయ్య, తలారి శ్రీనివాస్ తదిరులు పాల్గొన్నారు.

జూలపల్లి లో దుర్గ మాత దీక్షాపరులకు అన్నప్రసాదం కార్యక్రమం నిర్వహించిన మాజీ గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్

పెద్దపల్లి, అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్) జూలపల్లి మండల కేంద్రంలోని దుర్గామాత మండపము వద్ద పెద్దపల్లి జిల్లా మాజీ గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ రఘువీర్ సింగ్ ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమంలో పాల్గొని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలంతా సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని కోరుకున్నారు అనంతరం దుర్గామాత దీక్షపరులకు రఘువీర్ సింగ్ నివాసంలో అన్నప్రసాదం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు మరియు భక్తులు కొంజర్ల వెంకటయ్య, బండి రాజిరెడ్డి, మల్లెత్తుల కనకయ్య, చిట్టిమల్ల కుమార్, అందె శివప్రసాద్, ఉపేంద్రాచారి, భాను ప్రసాద్, మేర శ్రీను, పొలగాని సతీష్, పాటకుల అనిల్, గ్యాస్ వెంకన్న, మద్దపల్లి శ్రీనివాస్, బాణాల కొంరయ్య, వేంసాని కొంరయ్య, అమరగాని శ్రీకాంత్, తుమ్మ సతీష్, నాడెం శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురి నుండి హైదరాబాద్‌కు ఏసీ బస్సును ప్రారంభించిన ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

ధర్మపురి అక్టోబర్ 11, (ది క్రైమ్ న్యూస్): జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి పుణ్యక్షేత్రం నుండి హైదరాబాద్ కు ఏసీ బస్సును ప్రభుత్వ విప్ ఎమ్మెల్యే అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ప్రారంభించారు. శుక్రవారం ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే లక్ష్మణ్ కుమార్ చొరవతో ప్రతి రోజు రాత్రి 11.30 గంటలకు ప్రముఖ పుణ్య క్షేత్రం ధర్మపురి నుండి హైదరాబాద్ కు ఏసీ బస్సు ను నడిపేందుకు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లను సిద్ధం చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ధర్మపురిలోని స్థానిక బస్ స్టాండ్లో బస్సు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో శుక్రవారం ఎమ్మెల్యే లక్ష్మణ్ కుమార్, అధికారులు, మండల నాయకులతో కలిసి కార్యక్రమంలో పాల్గొని బస్సును ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ మాట్లాడుతూ ప్రతి రోజు రాత్రి 11.30 గంటలకు ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం ధర్మపురి నుండి హైదరాబాద్ కి ఏసీ బస్సును ప్రారంభించడం చాలా సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. ఈ బస్సు వల్ల ధర్మపురికి వచ్చే భక్తులకు ప్రయాణికులకు కొంత ఇబ్బందులు తొలగుతాయని ఎమ్మెల్యే లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. బస్సును మంజూరు చేసినందుకు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కి, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కి ప్రభుత్వ విప్ లక్ష్మణ్ కుమార్ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నామని అన్నారు. రానున్న రోజుల్లో ధర్మపురికి బస్ డిపోను కూడా తీసుకురావడానికి తనవంతు కృషి చేస్తానని అన్నారు. ఈ విషయం పైన కూడా గతంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ల దృష్టికి తీసుకెళ్లగా వారు సానుకూలంగా స్పందించారని లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీసీ అధికారులు, రెవెన్యూ అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు సంగన బట్ల దినేష్, ఉపాధ్యక్షుడు వేముల రాజేష్, పట్టణాధ్యక్షుడు చిపిరిశెట్టి రాజేష్, సీనియర్ నాయకులు చిల్మల లక్ష్మణ్, సింహారాజు ప్రసాద్, జక్కు రవీందర్, రమేష్, పవన్, అశెట్టి శ్రీనివాస్, సుముఖ్, మొగిలి, సాగర్, షౌకత్, పోచన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

పండగల్లో దసరాకు విశిష్ట స్థానం!

దసరా హిందువుల ముఖ్యమైన పండుగ. ఆశ్వయుజ శుద్ధ పాడ్యమి నుండి ఆశ్వయుజ శుద్ధ నవమి వరకు తొమ్మిది రోజులు దేవీ నవరాత్రులు పదవరోజు విజయ దశమి కలసి దసరా అంటారు. ఇది ముఖ్యముగా శక్తి ఆరాధనకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చే పండుగ. ఈ పండుగను నవరాత్రి, శరన్నవరాత్రి అని అంటారు. శరదృతువు ఆరంభంలో వచ్చే పండుగ కనుక ఈ పేరు వచ్చింది. కొందరు ఈ పండుగకు మొదటి మూడు రోజులు పార్వతిదేవికి, తరువాతి మూడు రోజుల లక్ష్మీ దేవికి, తరువాత మూడురోజులు సరస్వతి దేవికి పూజలు నిర్వహిస్తారు. ముఖ్యముగా శాక్తేయులు దీనిని ఆచరిస్తారు. విజయదశమి రోజున చరిత్ర ప్రకారం రాముడు రావణుని పై గెలిచిన సందర్భమే కాక పాండవులు వనవాసం వెళ్తూ జమ్మి చెట్టుపై తమ ఆయుధాలను తిరిగి తీసిన రోజు. ఈ సందర్భమున రావణ వధ, జమ్మి ఆకుల పూజా చేయటం రివాజు. జగన్మాత అయిన దుర్గాదేవి, మహిషాసురుడనే రాక్షసునితో 9 రాత్రులు యుద్ధము చేసి అతనిని వధించి జయాన్ని పొందిన సందర్భమున 10వ రోజు ప్రజలంతా సంతోషంతో పండగ జరుపుకున్నారు. అదే విజయదశమి. హిందువులు జరుపుకునే పండగలలో దసరా పండగకు విశిష్ట స్థానం ఉంది. ఆశ్వయుజ మాసం శుక్లపక్షంలో మొదటి తొమ్మిది రోజులను దసరా నవరాత్రులు, దేవీ నవరాత్రులు లేక శరన్నవరాత్రులు అని అంటారు. ఈ దసరా ఉత్సవాన్ని నవరాత్రులుగా తొమ్మిది రోజులు పాటు జరుపుకుని.. 10వ రోజున దసరా లేదా విజయదశమిగా జరుపుకుంటారు. ఈ తొమ్మిది రోజులు శక్తిస్వరూపిణి అయిన దుర్గాదేవి అవతారాలను అంటే నవదుర్గలను అత్యంత భక్తీ శ్రద్దలతో పూజిస్తారు. ఈ దేవీ నవరాత్రులలో చివరి మూడు రోజులు, దుర్గాష్టమి, మహర్నవమి, విజయదశమిగా జరుపుకుంటూ విద్యార్థులు పుస్తకాలూ, పెన్నులను పూజిస్తే, శ్రామికులు తమ పనిముట్లను పూజిస్తారు. ఇక క్షత్రియులు ఆయుధ పూజ చేసి.. అమ్మవారి కృపకు పాత్రులవుతారు. దుర్గాదేవి మహిషాసురమర్దనిగా అవతరించి రాక్షసుని మీదకు దండెత్తి విజయం సాధించింది. అంతేకాదు రాముడు రావణ సంహారం చేసింది దసరనే.. కనుక పూర్వం రాజులు తమ దండయాత్రకు దసరా పండగానే శుభ ముహోర్తంగా ఎంచుకునే వారని తెలుస్తోంది. దేవీ పూజ ప్రాధాన్యత ఈశాన్య భారతదేశంలో హెచ్చుగా ఉంటుంది. దైత్యవంశానికి ఆశాదీపంలా జన్మించిన 'మహిషాసురుడు' తన ఆంతరంగిక మిత్రులతో, సచివులతో సమాలోచన చేసి, మరణంలేని జీవనం కోసం మేరుపర్వతశిఖరం చేరి బ్రహ్మదేవుని గూర్చి ఘోరతపస్సు ప్రారంభించాడు. కాలం కదలికలో అనేక వేల సంవత్సరాలు కదిలి వెళ్లిపోయాయి. మహిషాసురుని అచంచల తపస్సుకు సంతసించిన బ్రహ్మదేవుడు ప్రత్యక్షమై, 'మహిషాసురా.., ఇంక తపస్సు చాలించి ఏ వరం కావాలో కోరుకో' అన్నాడు.'పితామహా.,నేను అమరుణ్ణి కావాలి. నాకు మరణం లేని జీవితాన్ని ప్రసాదించు' అని కోరాడు మహిషాసురుడు. అప్పుడు బ్రహ్మదేవుడు 'మహిషాసురా..పుట్టిన ప్రాణి గిట్టక తప్పదు.., గిట్టిన ప్రాణి మరల పుట్టక తప్పదు. జననమరణాలు సకలప్రాణికోటికి సహజ ధర్మాలు. మహాసముద్రాలకూ, మహాపర్వతాలకూ కూడా ఏదో ఒక సమయంలో వినాశం తప్పదు. ప్రకృతివిరుద్ధమైన నీ కోరిక తీర్చుట అసంభవం. కనుక,నీ మరణానికి మృత్యువుకు ఒక మార్గం విడిచిపెట్టి, మరే వరమైనా కోరుకో' అన్నాడు. అప్పుడు మహిషా సురుడు 'విధాతా..అల్పమైన కోరికలకు ఈ మహిషాసురుడు ఆశపడడు. సరే.. ఆడది నా దృష్టిలో అబల..ఆమెవల్ల నాకే ప్రమాదమూ రాదు. కనుక.,పురుషుడి చేతిలో నాకు మరణం రాకుండా వరం అనుగ్రహించు' అని కోరాడు. బ్రహ్మదేవుడు ఆ వరాన్ని మహిషాసురునికి అనుగ్రహించి అంతర్ధాన మయ్యాడు. బ్రహ్మదేవుని వరాల వలన వరగర్వితు డైన మహిషాసురుడు దేవతలతో ఘోరమైన యుద్ధము చేసి వారిని ఓడించి ఇంద్రపదవి చేపట్టాడు. దేవేంద్రుడు త్రిమూర్తులతో మొర పెట్టుకొనగా మహిషునిపై వారిలో రగిలిన క్రోధాగ్ని ప్రకాశవంతమైన తేజముగా మారింది. త్రిమూర్తుల తేజము కేంద్రీకృతమై ఒక స్త్రీరూపమై జన్మించింది. శివుని తేజము ముఖముగా, విష్ణు తేజము బాహువులుగా, బ్రహ్మ తేజము పాదములుగా కలిగి మంగళమూర్తిగా అవతరించిన ఆమె 18 బాహువులను కలిగి ఉంది. ఆమెకు శివుడు శూలమును, విష్ణువు చక్రమును, ఇంద్రుడు వజ్రాయుధమును, వరుణ దేవుడు పాశము, బ్రహ్మదేవుడు అక్షమాల, కమండలము హిమవంతుడు సింహమును వాహనంగాను ఇచ్చారు. ఇలా సర్వదేవతల ఆయుధములు సమకూర్చుకొని మహిషాసురుని సైన్యంతో తలపడి భీకరమైన పోరు సల్పింది. మహిషా సురుని తరపున పోరు సల్పుతున్న ఉదగ్రుడు, మహాహనుడు, అసిలోముడు, బాష్కలుడు, బిడాలుడు మొదలైన వారిని సంహరించిన తరువాత మహిషాసురునితో అమ్మ తలపడినది. ఈ యుద్ధములో ఆదేవి వాహనమైన సింహమూ శత్రువులను చీల్చి చెండాడింది. దేవితో తలపడిన అసురుడు మహిషి రూపము, సింహరూపము, మానవరూపముతో భీకరముగా పోరి చివరకు తిరిగి మహిషిరూపములో దేవిచేతిలో హతుడైనాడు.ఈ విధంగా అప్పటి నుండి మహిషుని సంహరించిన దినము కాబట్టి మహిషాసుర మర్ధనిని కొలిచే దసరా పర్వదినంగా ప్రజలచే కొనియాడబడింది. ఉత్తరభారతంలో దసరాను రావణ దహనంగా నిర్వహిస్తారు. దక్షిణాన శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల ముగింపుగా నిర్వహిస్తారు. ఇలా ఒక్కోచోట ఒక్కో విధంగా అమ్మవారిని పూజించడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది.

ఆదిపరాశక్తి రూపమే అమ్మవారు

దసరా శరన్నవరాత్రుల ప్రత్యేకతే వేరు

విజయవాడ : అణువుల నుంచి బ్రహ్మాండాల వరకూ వ్యాపించిన విశ్వరూపిణి, విజయ వినోదిని ఆదిపరాశక్తి. ఒకరు కాదు, ఇద్దరు కాదు.. అమ్మల రూపంలో సమస్త మానవాళిని పులకింపజేయడానికి ఆ జగజ్జననియే తరలి వస్తున్న శుభవేళయే దసరా శరన్నవరాత్రులు. ఆశ్వీయుజ మాసం తొలి రోజుల్లో జరిగే ఈ రెండు వేడుకల్లోనూ కోట్లాది మందితో ఆరాధనలు అందుకొనే దైవం ఒక స్త్రీమూర్తి కావడం విశేషం. ఆమెనే సకల జగముల నేలే జగదాంబ. ప్రతీ ఒక్క మానవ మాత్రునికీ అత్యంత విశిష్ఠమని చెప్పాలి. అమ్మవారిని రోజూ నిష్టగా పుల రూపాల్లో పూజించడంతో పాటు నైవేద్యాలు సమర్పించి ఆరదాధించడం ఈ పండగ ప్రత్యేకత. వర్షఋతువు తర్వాత వచ్చే శరధృతువు అంటేనే వెన్నెల కాచే చల్లని సమయం. దేవీ నవరాత్రులను కూడా ప్రతీ హైందవ సమాజమూ అత్యంత భక్తి ప్రపత్తులతో జరుపుకుంటుంది. ఎందుకంటే, దుర్గాదేవి , అమ్మల గన్న యమ్మ ముగ్గురమ్మల మూలపుటమ్మ అన్నా.. ఎవరో కాదు, ఆ ఆదిపరాశక్తే. నమ్మిన వారికి, దైవిక సిద్ధాంతాన్ని ఆచరించే వారికి ఆమె అనేక రూపాలలో దర్శనమిస్తుంది. ఈ శక్తి కూడా అనేక రూపాలలో కనిపిస్తున్నది. అనంత విశ్వం మహాశక్తిపైనే ఆధారపడి ఉంది. భారతీయ ధర్మశాస్త్రాలు ప్రతీ స్త్రీమూర్తినీ శక్తికి ప్రతీకగా అభివర్ణించాయి. ఆ మాటకొస్తే అవి నారీమణులను పూజ్యనీయుల జాబితాలోకే చేర్చాయి. త్రిమూర్తులను, త్రిమాతలను, ఇంకా మొత్తంగా దేవతల గణాన్నందరినీ సృష్టించింది ఆదిపరాశక్తియే. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, ఆమెనే యావత్ సృష్టికి కర్త కర్మ క్రియ. కాబట్టి, సర్వశక్తులకూ కేంద్రస్థానం ఈ మహాశక్తి. సృష్టికర్త, సంరక్షకురాలు, దుష్ట వినాశనకారి సర్వం ఆమెనే అని దేవీ భాగవత పురాణం పేర్కొన్నది. ఏడు సింహాలతో కూడిన రత్నాల సింహాసనంపైన ఆదిశక్తి కూర్చుని ఉండడాన్ని త్రిమూర్తులు చూసినట్లు అందులో ఉందని వేదపండితులు చెప్తారు. ఆదిబీజమే (ఆదిపరాశక్తి) తనంతట తాను పురుషుడుగా, ప్రకృతి (స్త్రీ)గా విభజితమైనట్లు అష్టాదశ పురాణాలలో ప్రధానమైన బ్రహ్మ పురాణం తెలిపింది. దేవీ భాగవతం ప్రకారం శక్తిలోని శకు ఐశ్వర్యమని, క్తికి పరాక్రమమని అర్థం చెప్పారు. సృష్టి ఆరంభంలో ఒక్క దేవి మాత్రమే ఉందని, ఆమెయే ఈ బ్రహ్మాండాల న్నింటినీ సృష్టించిందని బహ్వృచోపనిషత్‌లోనూ కనిపిస్తుంది. ఆమె నుండే త్రిమూర్తులు, సర్వమూ ఉద్భవించినట్టు కూడా అందులో ఉంది. ఎప్పుడైతే భూమిమీద దానవత్వం పెరుగుతుందో అప్పుడు తాను అవతరించి దుష్టశిక్షణ జరుపుతానని జగజ్జనని అన్నట్టు దేవీసప్తశక్తి పేర్కొంటున్నది. జగత్తులన్నింటికీ మూలమైన భగవంతుణ్ని సైతం సృష్టించింది భగవతి అయిన ఈ పరాశక్తియే. ఇంతేకాదు, ప్రతీ అణువణువులోని ప్రాణశక్తికి, ఆత్మయిక జీవుల్లో నిగూఢంగా ఉండే కుండలినీ శక్తులకూ, పరమాత్మలోని యోగ-మహామాయలకు.. అన్నింటికీ ఆదిమూలమూ ఆమెనే అని ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు అంటారు. ఆ మహాశక్తి విశ్వరూపంలో మన దర్శనానికి అందింది అత్యల్పం. కాబట్టి, ప్రతి ఒక్కరూ అహాన్ని పక్కన పెట్టి శక్తి ఆరాధనకు సంసిద్ధులు కావాలి.శక్తి ఆరాధనను ఏదో ఒక మతానికో, వర్గానికో పరిమితం చేయనవసరం లేదు. విశ్వంలో కనిపించని శక్తులూ ఇంకా శాస్త్రవేత్తల మేధకు, విజ్ఞాన శాస్త్రాలకు అందకుండానూ ఉన్నాయి. అవన్నీ మహావిశ్వంలో భాగమే అయినప్పుడు, మానవాళికి సర్వతోముఖాభివృద్ధికి అవన్నీ ఉపయోగపడుతున్నప్పుడు వాటిని శక్తి రూపంలో ఆరాధించడంలో తప్పులేదు.

వైభవంగా ముగిసిన బతుకమ్మ వేడుకలు

జిల్లాలో ఉత్సాహంగా సాగిన పూలపండగ

ఆడిపాడిన ఆడపడచులు..యువత కేరింతలు

వచ్చే యేడాది రావాలంటూ వేడుకోలు

హైదరాబాద్ : తొమ్మది రోజుల పాటు సందడి చేసిన బతుకమ్మ సంబరాలు ముగిసాయి. వచ్చే యేడాది మళ్లీ రావమ్మా అంటూ ఆడపడచులు వీడ్కోలు పలికారు. గురువారం సద్దుల బతుకమ్మతో ఊరూవాడ సందడిగా కొనసాగింది. ఆడపడుచుల వీడ్కోలుతో బతుకమ్మ సాగిపోయింది. తెలంగాణలో ఆడబిడ్డలు తొమ్మిది రోజులపాటు పూల జాతరతో జరుపుకున్న బతుకమ్మ పండుగ సద్దుల బతుకమ్మతో ఘనంగా ముగిసింది. సద్దుల బతుకమ్మ సందర్భంగా పల్లె, పట్నం, ఊరూ, వాడా, తంగేడు, గునుగు పువ్వుల వనాలయ్యాయి. హైదరాబాద్‌లోని ట్యాంక్ బండ్ విద్యుత్ దీపకాంతుల్లో వెలిగిపోయింది. మొత్తంగా సద్దుల బతుకమ్మ పండుగ సంబురంగా ముగిసింది. తెలంగాణ ఇంట ఆడబిడ్డలు తొమ్మిది రోజులపాటు రకరకాలపూలతో ఆనందంగా జరుపుకొన్నారు. చిన్నా, పెద్దా తేడాలేకుండా ఆడబిడ్డలు రామ రామ రామ ఉయ్యాలో.. తొమ్మిది రోజులు ఉయ్యాలో.. అంటూ ఆడిపాడారు. ముప్పై మూడు జిల్లాల తెలంగాణ బిడ్డలకు దీవెనలు ఇస్తూ బతుకమ్మ.. గంగమ్మ ఒడికి చేరింది. పూల సింగిడి సందడి చేసింది.. సద్దుల సంబురం కనులవిందు చేసింది.. ఆడపడుచుల ఆనందం ఆకాశాన్నంటింది.. తొమ్మిదిరోజుల పాటు సంబురంగా జరుపుకున్న బతుకమ్మ వేడుకలను ఆడపడుచులు సంబురంగా జరుపుకున్నారు. ఎంగిలి పూల బతుకమ్మతో మొదలైన బతుకమ్మ సంబురాలు తొమ్మిది రోజుల పాటు అంగరంగవైభవంగా జరిగాయి. ప్రభుత్వ శాఖల ఆధ్వర్యంలో మహిళా ఉద్యోగులు పెద్ద ఎత్తున బతుకమ్మ వేడుకల్లో పాల్గొని చివరిరోజు ట్యాంక్‌బండ్‌తో సహా, జిల్లాల్లో భారీ బతుకమ్మతో వేడుకలు నిర్వహించుకోగా సద్దుల బతుకమ్మను జిల్లా మహిళా మణులు భారీ బతుకమ్మలతో ఆడిపాడారు. అన్ని గ్రామాల్లో పూలపండగతో మహిళలు సందడి చేశారు. ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ఆడపడుచులు పెద్ద ఎత్తున బతుకమ్మ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని ఉత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకున్నారు. చివరి రోజు ప్రతీ ఇంటా బతుకమ్మను పేర్చి ఇళ్లవాకిళ్ల ఎదుట బతుకమ్మ పాటలతో ఆడిపాడి చివరికి బతుకమ్మ ఘాట్‌ల వద్ద కూడా చిందేశారు. బతుకమ్మ ఉత్సవంలో చివరిరోజు జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొని సందడి చేశారు. ఆడపడుచులతో ఆడిపాడి సంబురం లో పాల్గొన్నారు. గల్లీల నుంచి పట్నం వరకు చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు బతుకమ్మ ఉత్సవాలను కనుల పండువగా జరుపుకున్నారు. ప్రభుత్వం బతుకమ్మ ఉత్సవాన్ని అధికారికంగా నిర్వహించడంతో ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు అన్ని కార్యాలయాల్లో బతుకమ్మ వేడుకలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. రోజుకొక శాఖ ఉద్యోగులు కార్యాలయాల్లో బతుకమ్మలు పేర్చి డీజే పాటలతో సందడి చేశారు. సద్దుల బతుకమ్మ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లోని ట్యాంక్ బండ్ విద్యుత్ దీపకాంతుల్లో వెలిగిపోయింది. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన బతుకమ్మ ఉత్సవాలు ట్యాంక్‌బండ్ వద్ద సంబరంగా సాగాయి. సాంస్కృతిక కళారూపాలతో, పెద్దఎత్తున డప్పు చప్పుళ్లు, కళాకారుల నృత్యాలతో ట్యాంక్‌బండ్‌వరకు ఊరేగింపు కళాత్మకంగా సాగింది. రాత్రి పొద్దుపోయేవరకు ట్యాంక్‌బండ్‌పై ఆడబిడ్డలు బతుకమ్మ ఆడారు. వరంగల్ నగరంలో సద్దుల బతుకమ్మ సంబురాలు అంబరాన్నంటాయి. వేల మంది మహిళలు హన్మకొండలోని పద్మాక్షి గుండం, వరంగల్‌లోని రంగసముద్రం వంటి ప్రాంతాల్లో ఆడిపాడారు. కరీంనగర్, సిరిసిల్ల, జగిత్యాల, పెద్దపల్లి, మెదక్, సిద్దిపేట, సంగారెడ్డి, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, వికారాబాద్, మహబూబ్‌నగర్, నిజామాబాద్, కామారెడ్డి, యాదాద్రి భువనగిరి, ఆదిలాబాద్, నిర్మల్, మంచిర్యాల, కుమ్రంభీం ఆసిఫాబాద్, నల్లగొండ, ఖమ్మం, సూర్యాపేట, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, జనగామ, జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాల్లో సద్దుల పండుగ ఉత్సాహంగా సాగింది. పలు ప్రాంతాల్లో ఉత్తమ పాట, ఆటలకు బహుమతులు ప్రకటించడంతో ఆడిపాడేందుకు యువతులు పోటీపడ్డారు. సిద్దిపేటలో పెద్ద ఎత్తున కోమటి చెరువు వద్ద ఆడిపాడారు.

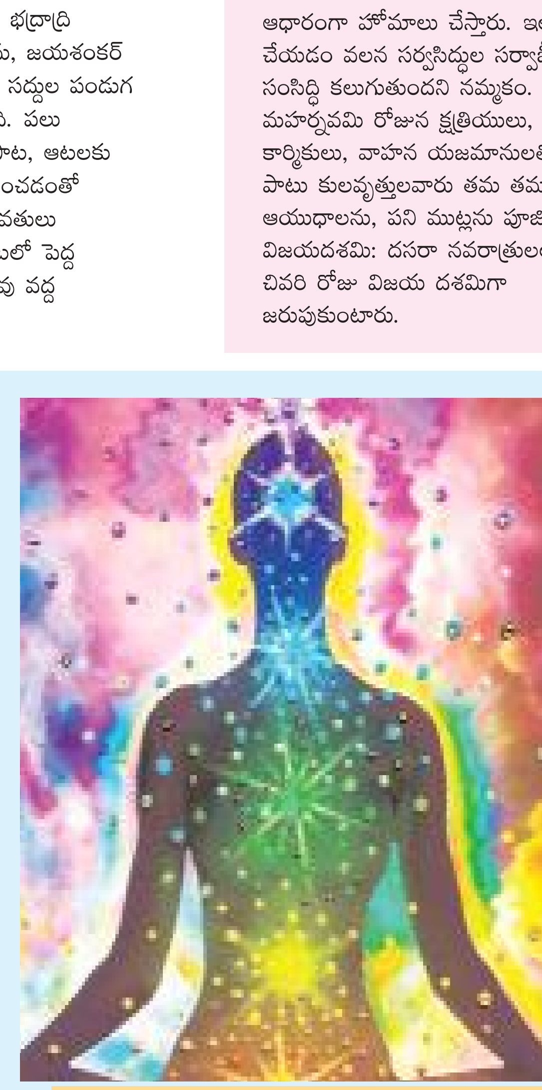
ఆయుధ పూజకు ప్రాధాన్యం

వాహన పూజలకూ ప్రత్యేకత

హైదరాబాద్ : దసరా రోజున లోహ పరికరాలను, ఆయుధాలను పూజించే సాంప్రదాయం ఉంది. ఆధునిక కాలంలో వాహనాలను కూడా పూజిస్తున్నారు. వాహనాలను శుభ్రం చేసి దసరా రోజు పూలదండ వేసి పూజలు చేస్తున్నారు. పోలీస్ స్టేషన్లు, బరాక్స్‌లలో కూడా ఆయుధాలను పూజించడం ఆనవాయితీగా మారింది. దీనికి కూడా దుర్గాదేవి లోహుడు అనే రాక్షసుని వధిస్తే లోహం పుట్టిందని .. అందుకనే దసరా రోజున లోహపరికరాలని పూజించే ఆనవాయతీ వచ్చిందని చెబుతారు. దుర్గ అంటే దుర్గములను తొలగించేది అని అర్థం. దుర్గేయురాలు కనుక దుర్గ అయింది. పురాణాల ప్రకారం దుర్గ అంటే అర్థం ఏమిటంటే దుర్ అంటే దుఃఖం, దుర్భిక్షం, దుర్వ్యసనం, దారిద్య్రం మొదలైనవి. 'గ' అంటే నశింపచేసేది. కనుక దుర్గను ఆరాధించడం వలన దుష్టశక్తులు, భూత, ప్రేత, పిశాచ, రాక్షసుల బాధలు దరిచేరవు అని నమ్మకం. అందుకనే నవ రాత్రులు తొమ్మిది రోజుల్లో మొదటి మూడు రోజులు దుర్గారూపాన్ని ఆరాధించి అరిషడ్వర్గాలను.. ఈ దుర్గాష్టమి సోమవారం రోజున వస్తే అత్యంత శ్రేష్టమైన రోజుగా భావిస్తారు. దసరా నవరాత్రి దీక్షలో అతి ముఖ్యమైనది తిది నవమి. ఈ తొమ్మిదవ రోజు మంత్ర సిద్ధి కలుగును. కనుక 'సిద్ధదా' అని నవమికి పేరు. ఈ మహర్నవమి రోజున దేవి ఉపాసకులు అంతవరకు తాము చేసిన జపసంఖ్య ఆధారంగా హోమాలు చేస్తారు. ఇలా చేయడం వలన సర్వసిద్ధుల సర్వాభీష్ట సంసిద్ధి కలుగుతుందని నమ్మకం. ఈ మహర్నవమి రోజున క్షత్రియులు, కార్మికులు, వాహన యజమానులతో పాటు కులవృత్తులవారు తమ తమ ఆయుధాలను, పని ముట్లను పూజిస్తారు. విజయదశమి: దసరా నవరాత్రులలో చివరి రోజు విజయ దశమిగా జరుపుకుంటారు.

తిరుమల బ్రహ్మోత్సవాల్లో చంద్రప్రభ వాహనంపై ఊరేగిన మలయప్ప స్వామి

తిరుమల : కలియుగ ప్రత్యక్షదైవం వేంకటేశ్వరస్వామి కొలువుదీరిన తిరుమలలో బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి. గురువారం ఉదయం స్వామివారు మాడ వీధుల్లో సూర్యప్రభ వాహనంపై దర్శనం ఇవ్వగా రాత్రి చంద్రప్రభ వాహనంపై దర్బార్ కృష్ణ అలంకారంలో స్వామివారు మాడ వీధుల్లో ఊరేగారు. ఈ సందర్భంగా వాహనం ముందు భక్తజన బృందాలు చెక్కభజనలు, కోలాటాలతో స్వామివారిని కీర్తించగా మంగళవాయిద్యాల నడుమ స్వామివారి వాహనసేవ కోలాహలంగా జరిగింది. వాహన సేవలో టీటీడీ ఈవో జె.శ్యామల రావు దంపతులు, అదనపు ఈవో సిహెచ్ వెంకయ్య చౌదరి, జెఈవోలు, అధికారులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు. తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ కొనసాగుతుంది. నిన్న స్వామివారిని 79,753 మంది భక్తులు దర్శించుకోగా 29,623 మంది తలనీలాలు సమర్పించుకున్నారు. భక్తుల మొక్కుల ద్వారా సమర్పించుకున్న కానుకలతో హుండీకి రూ. 3.48 కోట్లు ఆదాయం వచ్చిందని టీటీడీ అధికారులు వెల్లడించారు.



ఆధ్యాత్మికం

తెలంగాణ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు ప్రతీక దసరా పండుగ

రామగుండం మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరుకంటి చందర్

గోదావరిఖని (ది క్రైమ్ న్యూస్): తెలంగాణ సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు ప్రతిబింబించే విధంగా ప్రజలందరూ సంతోషంగా కుటుంబ సమేతంగా జరుపుకునే సద్దుల బతుకమ్మ దసరా పండుగను నియోజకవర్గంలోని ప్రజలందరూ ప్రతి ఇంట సంతోషంగా నిర్వహించుకోవాలని రామగుండం నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే,బీఆర్ఎస్ పార్టీ పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు కోరకంటి చందర్ కోరారు. సకల జనులందరికీ విజయదశమి శుభాకాంక్షలను తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా కోరుకంటి చందర్ మాట్లాడుతూ హిందూ సాంప్రదాయంలో విజయదశమి పర్వదినం రోజున జమ్మిచెట్టును పూజించటం సాంప్రదాయంగా వస్తుందని పూర్వీకులు ఆచరిస్తున్న సంప్రదాయాన్ని నేటికీ ఆచరిస్తూ వస్తున్నామని ఇలాగే మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను కొనసాగించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. దసరా పండుగ రోజున జమ్మి పూజను నిర్వహిస్తారని అనంతరం కుటుంబ సభ్యులు స్నేహితులు ఆత్మీయులకు పంచుతూ తమ ఆనందాలను వ్యక్తం చేస్తారని పేర్కొన్నారు. ఈ విజయదశమి

సందర్భంగా గ్రీన్ ఇండియా ఛాలెంజ్ నిర్వాహకులు మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు జోగినిపల్లి సంతోష్ రావు ఇచ్చిన 500 మొక్కలను పార్టీ లకు అతీతంగా నాటాలని కోరారు.బీఆర్ఎస్ పార్టీ శ్రేణులు, నాయకులు. కార్యకర్తలు కూడా ప్రతి గ్రామంలో, నియోజకవర్గాల్లో మొక్కలను నాటాలని పిలుపునిచ్చారు.

దసరా పండుగను ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలని

జమ్మికుంట సిఐ వరగంటి రవి

జమ్మికుంట అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్) : దసరా పండుగను ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలని జమ్మికుంట పట్టణ సీఐ వరగంటి రవి మోత్కులగూడెం గ్రామ ప్రజలకు సూచించారు. ఈరోజు మోత్కులగూడెంలో గ్రామ పెద్దలు, ప్రజల తో సిఐ సమావేశం నిర్వహించి దసరా పండుగ సందర్భంగా ఎలాంటి గొడవలు జరగకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందని సిఐ తెలిపారు. ఎవరైనా రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేసిన అనవసరమైన గొడవలకు తెరలేపిన చట్టపరమైన కేసులు నమోదు చేస్తామని సిఐ సూచించారు. ప్రజలందరూ కూడా ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో దసరా పండుగ నిర్వహించుకొని మిగతా వారికి ఇబ్బంది కలగకుండా సంతోషంగా ఉండాలని సిఐ గారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు పొన్నగంటి మల్లయ్య పిఎసిఎస్ చైర్మన్ పొన్నగంటి సంపత్ పొనగంటి సారంగం బిట్ల మోహన్ పొన్నగంటి విజయ మల్లయ్య గ్రామ పెద్దలు తదితరులు ఉన్నారు. దసరా పండుగ సందర్భంగా మండల ప్రజలందరికీ సీఐ వరగంటి రవి ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విజయదశమి మీ జీవితాల్లో విజయాలను

కాకతీయ విద్యార్థుల అ"పూర్వ" కలయిక

15 సంవత్సరాల తర్వాత కలిసిన విద్యార్థులు - ఆనాటి మధుర అనుభూతులను నెమరేసుకున్న స్నేహితులు - 2008-2009 పదవ తరగతి విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

జమ్మికుంట అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్) : సమాజంలో తల్లీ,తండ్రీ,గురువు దైవంతో సమానమని అంతటి గురువులను కలుసుకోవడం సంతోషంగా ఉందని కాకతీయ విద్యార్థులు అభిప్రాయపడ్డారు. జమ్మికుంట పట్టణంలోని స్వాతి ఫంక్షన్ హాల్ లో కాకతీయ విద్యార్థుల 2008-09 సంవత్సరాలకి చెందిన ఆత్మీయ సమ్మేళనం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా కాకతీయ విద్యాసంస్థల అధినేత ఆవిరినేని సుధాకర్ రావు,జమ్మికుంట మున్సిపల్ చైర్మన్ తక్కళ్ళపల్లి రాజేశ్వర్ రావు,పట్టణ సీఐ వరంగంటి రవి హాజరయ్యారు.అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ఏ వ్యక్తికైనా తల్లిదండ్రులు మొదటి గురువులైతే,విద్యను బోధించిన గురువు రెండవ గురువని,నవ మాసాలు మోసి కనీ పెంచితే,భాహ్య ప్రపంచానికి క్రమశిక్షణ,మంచి నడవడిక ఎలా ఉండాలో తెలియజేసేది గురువు అని,జీవితంలో మరపురాని రూపం బాల్యం అని అలాంటి బాల్యంలో చదువు చెప్పిన గురువులను సన్మానించడం గొప్ప విషయమని అన్నారు.పదిహేను సంవత్సరాల తర్వాత కలుసుకున్న స్నేహితులు చిరునవ్వులతో, ఆత్మీయ పలకరింపులు,ఆలింగనాల నడుమ నాటి మధుర స్మృతులను నెమరేసుకున్నారు.తమకు విద్యాబుద్ధులు చెప్పిన నాటి గురువులను పూర్వ విద్యార్థులు శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. వివిధ వృత్తులలో ప్రభుత్వ,ప్రైవేటు ఉద్యోగాలలో స్థిరపడిన పూర్వ విద్యార్థులు తాము చదువుకున్న పాఠశాలలో కలసి తిరిగి తమ అనుబంధాలను స్మరించుకున్నారు.తమ విద్య,వైవాహిక,ఉద్యోగ జీవిత విశేషాలు కుటుంబ నేపథ్యాల విషయాల గురించి తెలుసుకొని,ఆనందోత్సాహాలతో గడిపారు.ఈ కార్యక్రమములో అధ్యాపకులతో పాటు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

విద్యలో అన్ని వర్గాలకి సమన్యాయం జరగాలనే లక్ష్యంతోనే ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్సియల్ స్కూల్స్ రూపకల్పన చేసిన ముఖ్యమంత్రి: టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్): అంతర్జాతీయ స్థాయి సౌకర్యాలతో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా విద్యను అందించే లక్ష్యంతో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలలు మంజూరు చేసిందని అందులో భాగంగా షాద్ నగర్ నియోజకవర్గం కొందుర్గు మండల కేంద్రంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా నిర్వహించిన యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల భవన భూమి పూజ, జ్యోతి ప్రజ్వలన, బహిరంగ సభలో పాల్గొన్న షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకర్, ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, పరిగి ఎమ్మెల్యే రామ్మోహన్ రెడ్డి, చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య, టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం.

ఈ సందర్భంగా సత్యం శ్రీరంగం మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో కులమతాలకు అతీతంగా అందరికీ ఒకే చోట అంతర్జాతీయ స్థాయి సౌకర్యాలతో అత్యంత ప్రామాణికమైన విద్యను అందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యంగ్ ఇండియా సమీకృత గురుకులాలు నిర్మించడాం చాలా గర్వంగా ఉందని, మొత్తం 25 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఏర్పాటు చేసే ఈ పాఠశాలలు నాలుగు నుండి పన్నెండవ తరగతి వరకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో విద్యాబోధన అందించడంతో పాటు ఒక్కో లైబ్రరీలో ఐదు వేల పుస్తకాలు, అరవై కంప్యూటర్లు, తరగతి గదుల్లో డిజిటల్ బోర్డులు మరియు ప్రత్యేకంగా స్పోర్ట్స్ గ్రౌండ్ ను కూడా ఏర్పాటు చేస్తుందని అన్నారు. పేద విద్యార్థులకు కార్పొరేట్ స్థాయి విద్యను అందించేందుకు చర్యలు, తెలంగాణ పేద విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలనే ఉద్దేశ్యంతో కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఐదు వేల పాఠశాలలను మూసివేసిందని, పేదలకు విద్యను దూరం చేయాలన్న కుట్రతో బిఆర్ఎస్ సర్కార్ పనిచేసిందన్నారు.

పెగదపల్లి నూతన డి హెచ్ పి ఎస్ అడక్ ఎన్నిక

కన్వీనర్ బొమ్మన పురుషోత్తం, కో కన్వీనర్లు సుంకే ప్రకాష్,డీకొండ రాజు

పెగడపల్లి, అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్): దళిత హక్కుల పోరాటసమితి మండల నూతన అడక్ కమిటీ ఎన్నుకోవటం జరిగింది జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఇరుగురాల భూమేశ్వర్ ఆధ్వర్యంలో పెగడపల్లి మండల కేంద్రం లో మండల అడక్ కమిటీ ఎన్నిక జరిగింది ఈ సందర్భంగా జిల్లా సెక్రటరీ ఇరుగురాల భూ మేశ్వర్ మాట్లాడుతూ.. అంబేద్కర్ అభయహస్తం రేషన్ కార్డు డబుల్ బెడ్ రూమ్ లు అర్హులైన వారందరికీ ఇవ్వాలని ప్రయివేట్ రంగా సంస్థల్లో రిజర్వేషన్ అమలు చేయాలనీ డిమాండ్ చేశారు భూమి లేని నిరు పేదలకు 12 వేల రూపాయలు ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీని అమలు చేసి మాట నిలపెట్టుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ సమావేశం లో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు రాచర్ల సురేష్ ధర్మపురి నియోజకవర్గం కన్వీనర్ శెనిగరపు ప్రవీణ్ పాల్గొన్నారు పెగడపల్లి మండల కన్వీనర్ గా పెగడపల్లి గ్రామానికి చెందిన బొమ్మేన్ పురుషోత్తం. కో కన్వీనర్ గా వెంగ్లా పేట గ్రామానికి చెందిన సుంకే ప్రకాష్. కో కన్వీనర్గ నామ పూర్ గ్రామానికి చెందిన దికొండ రాజు ను ఏక గ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు మండల కమిటీ సభ్యులు గా కళ్ళేపెల్లి సుధాకర్ కొత్తూరి హరి కృష్ణ. ఆత్మకూరి రాజేశం. కొత్తూరి గోపి. జంగిలి నరేష్. గశికంటి వేణు. సమర్ల అంజయ్య. మల్యాల అంజయ్య. చిలుక నర్సయ్య. తదితరులు పాలుగోన్నారు.

దేవి శరనవరాత్రి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న బండి రమేష్, గొట్టిముక్కల వెంకటేశ్వర రావు

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్): దేవి శరన్నవరాత్రులు పురస్కరించుకుని ఏర్పాటు చేసిన ఉత్సవాలలో భాగంగా కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గం, కూకట్‌పల్లి లోని చిత్తారమ్మ ఆలయంలో నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో సతీసమేతంగా పాల్గొన్న కూకట్‌పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి బండి రమేష్ కూకట్‌పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు గొట్టిముక్కల వెంకటేశ్వర రావు. పాల్గొని రాష్ట్ర ప్రజలకు శరన్నవరాత్రి, దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అమ్మ వారి కృపాకటాక్షాలు ప్రజలందరి పై ఉండాలని వేడుకున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మేకల రమేష్, మాధవరం శ్రీనివాస్ రావు, మేకల సుదర్శన్, మల్లేష్ యాదవ్, ఆర్. వాసు, రాజు యాదవ్, అనిల్, రాజు, కృష్ణవేణి, జ్యోతి పాల్గొన్నారు.

గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ బరిలో యాదగిరి శేఖర్ రావు

గ్రాడ్యుయేట్లందరూ ఓటు నమోదుకు విజ్ఞప్తి

గోదావరిఖని (ది క్రైమ్ న్యూస్): సుల్తానాబాద్ నుండి కాటారం వరకు ప్రైవేట్ పాఠశాలల కరస్పాండెంట్లతో సమావేశాలు ట్రస్మా రాష్ట్ర గౌరవ సలహాదారుడు మాజీ అధ్యక్షుడు యాదగిరి శేఖర్ రావు కరీంనగర్, మెదక్, అదిలాబాద్, నిజామాబాద్ గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ బరిలో ఉంటున్న అంటూ మంగళవారం సుల్తానాబాద్, పెద్దపల్లి వివిధ పాఠశాలల కరస్పాండలతో గోదావరిఖనిలోని గుడ్ మార్నింగ్ పాఠశాలలో రామగుండం ట్రస్మా అధ్యక్షులు అదర్ సండే సమ్మ రావు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. నిరుద్యోగుల కోసం, ప్రైవేట్ పాఠశాలల సమస్యల పరిష్కారం కొరకు ముందు ఉంటానని, ఈసారి తప్పకుండా గ్రాడ్యుయేట్స్ వివిధ పాఠశాలల్లో పని చేస్తున్న టీచర్స్ తనకు మద్దతు ఇవ్వాలని అలాగే గ్రాడ్యుయేట్స్ తమ ఓటు నమోదు చేసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. కరోనాకాలంలో టీచర్స్ కు 25 కిలోల బియ్యం మరియు ఆర్థిక సహాయం, ఇప్పించడంలో తోపాటు ట్రస్మా బలోపేతం చేయడమే కాకుండా ప్రైవేట్ పాఠశాలల సమస్యలు తన సమస్యలుగా భావించి ప్రతి కరస్పాండెంట్ కు ధైర్యంగా ఇచ్చిన యాదగిరి శేఖర్ రావుకు తమ మద్దతు ఉంటుందని కరస్పాండెంట్లు హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఓటు నమోదు పత్రాన్ని విడుదల చేశారు. నవంబర్ 6 ఓటు నమోదుకు చివరి తేదీ వివరించారు. ఒక్క రోజులోనే సుల్తానాబాద్, పెద్దపల్లి, గోదావరిఖని, మంథని, కాటారం, మహాదేవపూర్ వివిధ పాఠశాలల కరస్పాండెంట్లతో సమావేశమై తమ మద్దతును కోరారు. పెద్దపల్లిలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ట్రస్మా జిల్లా అధ్యక్షులు అబ్బు కేశవరెడ్డి, బుచ్చిరెడ్డి, అంజిరెడ్డి,విశ్వభారతి విద్యాసంస్థల అధినేత బందారపు యాదగిరి గౌడ్, అర్కాల రామచంద్ర రెడ్డి, అదర్ సండే సమ్మారావ్, రవీందర్ రెడ్డి, సమ్మిరెడ్డి, తిరుపతి రెడ్డి, వెంకట్ రెడ్డి, రాగినేని రవీందర్ రావు ,ఉమామహేశ్వర్, నజీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

"ఉజ్వల సింగరేణి- ఉద్యోగుల పాత్ర" కార్యక్రమం విజయ వంతం

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్): రామగుండం-త్రీ ఏరియాలో శుక్రవారం ఓసి-వన్ , ఓసి-టు , సిహెచ్ పి, కమ్యూనిటీ హాల్ నందు నిర్వహించిన "ఉజ్వల సింగరేణి- ఉద్యోగుల పాత్ర" కార్యక్రమం కోసం తగిన ఏర్పాట్లు చేసి విజయ వంతం చేసినందుకు సంబంధిత అధికారులు నోడల్ అధికారి/ ఎస్ఓటుజిఎం జి.రఘుపతి, ప్రాజెక్ట్ అధికారి ఎన్.రాధాకృష్ణ, ఇంచార్జ్ ప్రాజెక్ట్ అధికారి జె.రాజశేఖర్,సిహెచ్ పి డిజిఎం కాశీ విశ్వేశ్వర రావు,పర్సనల్ విభాగ అధిపతి బి.సుదర్శనం లను రామగుండం-త్రీ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ నరేంద్ర సుధాకర్ రావు శుక్రవారం జిఎం కార్యాలయం నందు జరిగిన కార్యక్రమంలో సన్మానించి అభినందించారు. అలాగే ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి ప్రత్యక్షంగా,పరోక్షంగా, సహకరించిన అధికారులకు, యూనియన్ నాయకులకు, ఉద్యోగులకు, కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులకు అభినందనలు తెలియజేశారు.

ప్రపంచ మేటీ విద్యార్థులను తయారు చేసేలా

యంగ్ ఇండియా విద్యా సంస్థల ఏర్పాటు

- రాష్ట్ర ఐటీ,పరిశ్రమలు శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు
- 4 నుంచి 12వ తరగతి వరకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో విద్యా బోధన
- క్రీడలను ప్రోత్సహించేలా విద్యార్థులకు అవసరమైన సదుపాయాల కల్పన
- డిజిటల్ స్మార్ట్ బోర్డు, కంప్యూటర్ ల్యాబ్ వంటి అత్యాధునిక సౌకర్యాల కల్పన
- వచ్చే ఏడాది దసరా నాటికి నిర్మాణాలు పూర్తి
- మంథని మండలం అడవి సోమనపల్లి గ్రామంలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థల
- నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేసిన మంత్రి దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్): ప్రపంచ మేటీ విద్యార్థులను తయారు చేసేలా యంగ్ ఇండియా విద్యా సంస్థల ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని రాష్ట్ర ఐటీ,పరిశ్రమలు శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు.శుక్రవారం రాష్ట్ర ఐటీ,పరిశ్రమలు శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి డి.శ్రీధర్ బాబు పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీ, జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్షతో కలిసి మంథని మండలంలో అడవి సోమనపల్లి గ్రామంలో 25 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో నిర్మిస్తున్న యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థల పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి దుద్దిల్ల శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ మార్పు తిసుకువస్తామని ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను క్రమక్రమంగా అమలు చేస్తున్నామని అన్నారు. గ్యారెంటీ పథకాలలో భాగంగా మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సులలో ఉచిత ప్రయాణం, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, 500 రూపాయల సబ్సిడీ సిలిండర్, మరియు ఇండ్లు లేని పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కార్యక్రమం వచ్చే నెల నుంచి ప్రారంభిస్తామని అన్నారు. విద్యా వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే దిశగా, బడుగు బలహీన వర్గాల పిల్లలకు మంచి నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, క్యాబినెట్ సహచరులు ఎన్నికల సమయంలో చెప్పిన మాట ప్రకారం విద్యకు అధిక ప్రాధాన్యత కల్పిస్తున్నామని అన్నారు.యంగ్ ఇండియా సమీకృత విద్యా సంస్థల క్రింద ప్రభుత్వం మొదటి విడతలో 28 పాఠశాలలను మంజూరు చేసిందని, మానేరు నది ఒడ్డున ఉన్న అడవి సోమనపల్లి గ్రామంలో యంగ్ ఇండియా సమీకృత విద్యా సంస్థ రావడం చాలా సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. గత ప్రభుత్వాలు నిర్లక్ష్యం వహించిన డిఎస్సీ నియామకం అంశాన్ని రికార్డు సమయంలో ప్రజా ప్రభుత్వం పూర్తి చేసి, ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా 11 వేలకు పైగా నూతన టీచర్లను నియమించడం జరిగిందని, ఇదే గ్రామానికి చెందిన శ్రవణ్ కుమార్ అనే యువకుడికి ఎస్.జి.టి ఉద్యోగం లభించిందని అన్నారు. గడిచిన 10 ఏళ్ళలో పెండింగ్ ఉన్న టీచర్ల పదోన్నతులు, బదిలీల ప్రక్రియ పారదర్శకంగా పూర్తి చేశామని, విద్యాశాఖ మెరుగుపరిచేందుకు కమిషన్ ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో , అన్ని వసతులతో కుల, మత భేదాలు లేకుండా మన విద్యార్థులకు విద్యాబోధన అందించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి ఒక యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థను మంజూరు చేస్తుందని, 25 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఎస్సి, ఎస్టీ ,బీసి, మైనారిటీ వంటి అన్ని రంగాల విద్యార్థులు ఒకే ప్రాంగణంలో చదివేలా ఈ విద్యా సంస్థ ఉంటుందని అన్నారు. యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థలో 4వ తరగతి నుంచి 12వ తరగతి వరకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో విద్యా బోధన అందుతుందని, విద్యార్థుల సౌకర్యం కొరకు తరగతి గదులలో డిజిటల్ స్మార్ట్ బోర్డ్, కంప్యూటర్ ల్యాబ్ , 5 వేలకు పైగా పుస్తకాలతో కూడుకున్న గ్రంథాలయం మొదలగు అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో 25 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో విద్యాసంస్థ నిర్మాణం

ఉంటుందని అన్నారు. క్రీడలను ప్రోత్సహించేందుకు యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థల్లో క్రికెట్ , ఫుట్ బాల్ ,బాస్కెట్ బాల్, టెన్నిస్ మొదలగు క్రీడలు ఆడేందుకు అవసరమైన గ్రౌండ్, ఇతర సౌకర్యాలు కల్పించడం జరుగుతుందని అన్నారు. వచ్చే సంవత్సరం దసరా నాటికి ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యాసంస్థల నిర్మాణం పూర్తి చేసి విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి తీసుకొని వస్తామని, అన్ని వర్గాల విద్యార్థులు ఒకేచోట అంతర్జాతీయ స్థాయి విద్య అందుకునే అవకాశం కల్పిస్తామని అన్నారు.ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థలలో ,2500 పైగా విద్యార్థుల చదువుకుంటారని, వీరికి 120 మంది టీచర్లను కేటాయించడం జరుగుతుందని అన్నారు. గ్రీన్ ఎనర్జీ ద్వారా సొంతంగా విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేసుకునేలా చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. 250 నుంచి 300 కోట్లు ఖర్చు చేసి ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థల నిర్మాణం చేస్తున్నామని అన్నారు. త్వరలో రామగుండం, పెద్దపల్లి నియోజకవర్గాల్లో కూడా ఇటువంటి ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ లోను మంజూరు చేసి పనులు ప్రారంభిస్తామని మంత్రి తెలిపారు. అనంతరం మంత్రి గౌడ కులస్తులకు కాటమయ్య రక్షక కవచ కిట్లను పంపిణీ చేశారు. ప్రభుత్వం ప్రతి రక్షక కవచ కిట్ పై దాదాపు 9 వేల రూపాయలు ఖర్చు చేసి సబ్సిడీపై పూర్తి ఉచితంగా గౌడ సోదరులకు అందిస్తుందని, చెట్టు పై కల్లు తీసేందుకు వెళ్లినప్పుడు ఈ కిట్ ఉపయోగించడం వల్ల ప్రమాదాలను నియంత్రించవచ్చని, ప్రతి గౌడ సోదరుడు ఈ కిట్ ను వినియోగించాలని అన్నారు. చెట్టు పైకి ఎక్కి కళ్ళు తీసే గౌడ సోదరులను గుర్తించి కాటమయ్య రక్షక కిట్లను ముందుగా పంపిణీ చేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీ మాట్లాడుతూ, బడుగు బలహీన వర్గాలకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో విద్యను అందించాలని ప్రజా ప్రభుత్వం నిర్ణయించి ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థలను నిర్మిస్తుందని అన్నారు. మన రాష్ట్ర భవిష్యత్తు పిల్లలని, అటువంటి పిల్లల కోసం సమీకృత విద్యాలయాలు నిర్మించడం సంతోషకరమని అన్నారు. బీ ఆర్ అంబేద్కర్ ప్రతి ఒక్కరికి విద్యా హక్కు కల్పించారని అన్నారు. హైదరాబాద్ లో కాక వెంకట స్వామి విద్యా సంస్థను ఏర్పాటు చేసి సంవత్సరానికి 5 వేల మందిని తక్కువ ధర విద్య అందిస్తున్నారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూలి, పిల్లలకు అవసరమైన వసతులతో కూడిన రెసిడెన్షియల్ విద్యా సంస్థ ఆశించిన స్థాయిలో లేవని గమనించి ప్రభుత్వం ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని, ముందస్తుగా 28 నియోజకవర్గాలలో నేడు శంకుస్థాపన చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. మన జిల్లాలో మంథని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలోని అడవి సోమనపల్లి గ్రామంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యాసంస్థ మంజూరు కావడం జరిగిందని అన్నారు. 25 ఎకరాల స్థలంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థ నిర్మిస్తున్నామని, భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం మరో 5 ఎకరాలు విస్తరించే అవకాశం సైతం ఇక్కడ ఉందని, గ్రామ ప్రజలకు ఇబ్బంది కాకుండా ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యాసంస్థ కోసం 900 మీటర్ల ప్రత్యేక 4 లైన్ రోడ్డు వేసేందుకు ప్రతిపాదనలు రూపొందించామని అన్నారు.నాణ్యతతో కూడిన భవన నిర్మాణ వేగవంతంగా పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులో తీసుకొని వస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంథని మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ రమ,ఆర్.%డ% బి ఈ.ఈ.భావ్ సింగ్, బీసీ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ అనిల్, ఎక్సైజ్ సూపరంటెండెంట్ మహిపాల్ రెడ్డి, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హుజురాబాద్‌లో వినూత్న పాలిటిక్స్...

- సరికొత్త రాజకీయానికి తెర తీసిన సబ్బని వెంకట్
- విద్య, వైద్యం, ఉపాధితో పాటు క్రీడలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్న సామాజికవేత్త
- నియోజకవర్గ ప్రజలకు దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సబ్బని వెంకట్

హుజురాబాద్ సెప్టెంబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్) : హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ పరిధిలో గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా వినూత్న ఒరవడితో కూడిన సరికొత్త రాజకీయం సాగుతోంది. ఈ తరహా నిజమైన అభివృద్ధి రాజకీయానికి ప్రముఖ సామాజికవేత్త, మల్టీ నేషనల్ కంపెనీ "జెన్ పాక్ట్" గ్లోబల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సబ్బని వెంకట్ తెర తీశారు. ప్రజలకు మౌలికంగా అవసరమైన విద్య, వైద్యం తో పాటు ఉపాధి కల్పనకు అడుగులు పడాలని ఓవైపు డిమాండ్ చేస్తూనే.. మరోవైపున తన శక్తి మేరకు సమాంతర ప్రభుత్వాన్ని ఆయన నడిపిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే యువతను క్రీడల్లో ప్రోత్సహించాలనే సందేశాన్ని అందిస్తున్నారు. శాతవాహన యూనివర్సిటీ మాజీ క్రికెట్ కోచ్ దివంగత లవన్ కుమార్ స్మారకార్థం హుజురాబాద్ పట్టణ ప్రభుత్వ హైస్కూల్లో క్రికెట్ ట్రోఫీని నిర్వహించి.. విజేతలకు బహుమతులను ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సబ్బని వెంకట్ మాట్లాడిన మాటలు నియోజకవర్గ రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమవుతున్నాయి.

"నా తమ్ముళ్ల జోలికొస్తే ఊరుకోను."... హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ హైస్కూల్ లో సబ్బని వెంకట్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్ నిర్వహించగా, ఇందుకు సంబంధించిన ఫ్లెక్సీలను ఆర్గనైజర్లు ఏర్పాటు చేయగా.. వాటిని కొందరు చించి వేయడం పట్ల సబ్బని వెంకట్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మృదుస్వభావి, అజాతశత్రువుగా కనిపించే వెంకట్.. తన అనుచరులు తమ్ముళ్ల జోలికి వస్తే ఊరుకోబోనని హెచ్చరించారు. ఫ్లెక్సీలు చించి వేస్తే ఆవేశ పడాల్సిన అవసరం లేదని .. ఆ ఆవేశాన్ని సరైన సమయం, సందర్భంలో వాడాలని సూచిస్తూ వెంకట్ తన అనుచరులకు దిశా నిర్దేశం చేయడం కూడా రాజకీయ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అయితే యువతలో క్రీడా స్ఫూర్తి పెంచడంతోపాటు క్రీడల పట్ల ఆసక్తి కలిగించేందుకు వెంకట్ ప్రయత్నించగా.. ఫ్లెక్సీలను చించి వేయడం సరికాదని పలువురు పేర్కొంటున్నారు. కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో తనకంటూ గుర్తింపు ఉన్నప్పటికీ సమాజ సేవలో ముందుంటూ.. ముఖ్యంగా యువతకు దిశా నిర్దేశం చేసే విధంగా సబ్బని వెంకట్ తన సొంత డబ్బులతో సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలతో పాటు క్రికెట్ ట్రోఫీ నిర్వహిస్తుంటే.. గిట్టని కొందరు అసూయతో ఫ్లెక్సీలను చించి వేయడం సరికాదని అభిప్రాయపడుతున్నారు.

సబ్బని మార్క్ పాలిటిక్స్... హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ పరిధిలో యువత ప్రజలకు అండగా నిలిచేందుకు పిలుపు దూరంలోనే అందుబాటులో ఉంటున్నారు. హుజురాబాద్ పట్టణ కేంద్రంలో జరిగిన అగ్ని ప్రమాద బాధితులైన చిరు వ్యాపారస్తులకు అందరికంటే ముందే సాయాన్ని ప్రకటించి స్థానిక నాయకత్వం సైతం సాయం చేసేలా చేశారు.

జర్నలిస్టు యూసఫ్ పై పెట్టిన అక్రమ కేసు వెంటనే ఎత్తివేయాలి

జమ్మికుంట అక్టోబర్ 11 (ది క్రైమ్ న్యూస్) : వేములవాడ పట్టణానికి చెందిన జర్నలిస్టు యూసఫ్ పై రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా చందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్లో పోలీసులు పెట్టిన అక్రమ కేసు వెంటనే ఎత్తివేయాలని తెలంగాణ వర్కింగ్ జర్నలిస్టు ఫెడరేషన్ కరీంనగర్ జిల్లా కార్యదర్శి కె. బాపురావు, సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షులు పెరుక రవి లు డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం వారు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. యూసుఫ్ పై కక్షపూరితంగానే కేసు నమోదు చేసినట్లు తెలిసిందన్నారు. జర్నలిస్టులపై తప్పుడు కేసులు పెట్టడం తగదన్నారు. యూసుఫ్ ను వెంటనే విడుదల చేయాలన్నారు.

తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం స్టేట్ స్టీరింగ్ కమిటీ చైర్మన్‌గా రెండోసారి డాక్టర్ కే.వి కృష్ణారావు నియామకం

ది క్రైమ్ న్యూస్ ఖమ్మం ఉమ్మడి జిల్లా ప్రతినిధి అక్టోబర్ 11): తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం స్టేట్ స్టీరింగ్ కమిటీ చైర్మన్ గా రెండోసారి డాక్టర్ కే.వి కృష్ణారావు నియామకం అయ్యారు..తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా చైర్మన్ గా డాక్టర్ కే.వి కృష్ణారావు గత ఆరు సంవత్సరాల నుండి తమ వంతు బాధ్యతలను నిర్వహిస్తూ గత సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం స్టేట్ స్టీరింగ్ కమిటీ చైర్మన్ బాధ్యతలు తీసుకుని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రావాలనే నినాదంతో తెలంగాణ ఉద్యమకారులను భాగస్వాములు చేసి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు లో సమర్థవంతంగా పనిచేశారు .

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటులో డాక్టర్ కే.వి కృష్ణారావు చేసిన కృషి నీ గ్రహించి రెండోసారి కూడా తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం స్టేట్ స్టీరింగ్ కమిటీ చైర్మన్ పదవిని ఏకగ్రీవంగా తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం రాష్ట్ర చైర్మన్ చీమ శ్రీనివాస్ ప్రకటించారు . ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కే.వి కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ ఉద్యమకారులందరును కలుపుకొని పోయి తెలంగాణ ఉద్యమకారుల హక్కుల కొరకై పోరాడి ఉద్యమని మరింత బలోపేతం చేయడానికి తమ వంతు కృషి చేస్తానన్నారు . తమపై నమ్మకంతో మరోసారి ఈ బాధ్యత అప్పజెప్పినందుకు రాష్ట్ర చైర్మన్ చీమ శ్రీనివాస్ కు మరియు రాష్ట్ర కమిటీకి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు .

విద్యకు సురేష్ ప్రోత్సాహం అభినందనీయం

అడిషనల్ ఎస్పీ నరేష్ కుమార్

ది క్రైమ్ న్యూస్ ఖమ్మం ముమ్మడి జిల్లా ప్రతినిధి అక్టోబర్ 11): అమెరికాలో ఉంటూ బీద విద్యార్థులకు ఉన్నత చదువులకు లక్షలాది రూపాయలు సహాయం చేస్తూ వారికి ఆసరాగా నిలుస్తూ, విద్యార్థులకు కొండబోలు సురేష్ అందిస్తున్న ప్రోత్సాహం అభినందనీయం అని ఖమ్మం అడిషనల్ పోలీస్ సూపరిండెంట్ ఎ .నరేష్ కుమార్ పేర్కొన్నారు వైరా గుట్ట బడి పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు జీ.వి సూర్యప్రకాశరావు అధ్యక్షతన, వైరా పరిసర గ్రామాల నుండి ఎంబిబిఎస్ లో సీటు సాధించి ఇంజనీరింగ్ విద్యనభ్యసిస్తున్న విద్యార్థులకు ఆర్థిక ప్రోత్సాహం అందజేసే ప్రోత్సాహక సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ విద్య మానవునికి గొప్ప ఆయుధం అని, సామాన్యుడిని అసమాన్యుడు,మహనీయుడిగా మార్చేది విద్య అని ఆ విద్య పొందడం పేదవారికి కష్టమవుతున్న సందర్భంలో అలాంటి బీద విద్యార్థులను గుర్తించి వీరికి ఆసరాగా నిలుస్తున్న కొండబోలు సురేష్ గారు, వారి అక్కగారు కొండబోలు లలితగారు అందిస్తున్న ప్రోత్సాహం అద్వితీయం అని వారి సహాయంతో విద్యార్థినులు ఎదగాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎన్ఆర్ఐ ఫౌండేషన్ బాధ్యులు బాబు బయ్యన మాట్లాడుతూ, కొండబోలు సురేష్ గారు మాతృదేశంలోనే కాక అమెరికాలో కూడా బీద విద్యార్థులకు ఉదారంగా సహాయం చేస్తారని ఎంబిబిఎస్ లో సీటు సాధించిన దిద్దుపూడి గ్రామానికి చెందిన శ్రీహర్షితకు ఈ సంవత్సరం బట్టల కు 5వేలు ఇచ్చి ప్రతి సంవత్సరం అవసరాన్ని బట్టి అయ్యే ఖర్చులను(సుమారుగా 90వేలును) కొండబోలు లలిత అందజేస్తాననడం అలాగే సత్తుపల్లికి చెందిన ఎస్టీ విద్యార్థిని శివభార్గవి మెడిసిన్ చదువు కోసం కొండబోలు లలిత గారు ఆర్థిక సహాయం రూ"(35000/) గొప్ప విషయం అని బాసరలో చదువుతున్న కేజీ సిరిపురంకు చెందిన కొండూరి శివసాయి కి 15 వేలు, గొల్లపూడికి చెందిన షేక్ చాంధినీకు పది వేలు, ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్న యం. ప్రణయకు 5వేలు ,నాగలక్ష్మి కి 5 వేలు సురేష్ ఆర్థిక సహాయం అందజేయడం అభినందనీయం అని పేర్కొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో వైరా మున్సిపల్ చైర్మన్ సూతకాని జైపాల్ ,వైస్ చైర్మన్ సీతారాములు ,మార్కెట్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ బొర్రా రాజశేఖర్, మాజీ ఎంపీపీ కట్టా కృష్ణార్జున్ రావు ,లయన్స్ క్లబ్ గవర్నర్ కాపా మురలీ కృష్ణ,లయన్స్ క్లబ్ వైరా బాధ్యులు వెంకటేశ్వరరావు, గ్రే ట్ విజన్ బాధ్యులు తోటకూర శ్రీకాంత్,ఉపాధ్యాయ సంఘనేతలు దొడ్డా వరప్రసాద్, పెనుగొండ ఉపేంద్రరావు,పాలపర్తి భాస్కరరావు, పాటి రామచంద్రరావు, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీనివాసా చారి,విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు నాగబత్తిని భాస్కరరావు, తదితర్లు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో విద్యాబోధనే లక్ష్యం

- ఇంటిగ్రేటెడ్ విద్యా సంస్థతో విద్యార్థులకు మంచి భవిష్యత్
- విద్యా వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే దిశగా సర్కారు అడుగులు
- చరిత్రలో లేని విధంగా పది నెలల్లో టీచర్ పోస్టుల భర్తీ చేశాం
- రాష్ట్ర మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క

జయశంకర్ భూపాలపల్లి బ్యూరో, : గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని పేద విద్యార్థులకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో విద్యాబోధన అందించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి గ్రామీణ నీటి సరఫరా శాఖ, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క అన్నారు. శుక్రవారం ములుగు మండలం ఇంచర్ల గ్రామంలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో పేద విద్యార్థులకు ఉచితంగా విద్య అందించేలా చేపట్టిన యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ భవన నిర్మాణానికి జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టిఎస్. ఐటిడిఏ పిఓ చిత్ర మిశ్రాలతో కలసి ఆమె భూమిపూజ, శంఖుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్బంగా ఆమె మాట్లాడుతూ విద్యా వ్యవస్థను మెరుగు పరచి, అసమానతలను రూపుమాపడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, దేశంలో ఎక్కడ లేని విధంగా ఇంటర్నేషనల్ స్థాయిలో విద్యార్థులకు విద్యా బోధన చేయడానికి అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యా వ్యవస్థను పటిష్టపరి చేందుకు సమీకృత గురుకుల పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఆహ్లాదకరమైన వాతావ రణంలో, అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో పాఠశాల నిర్మాణాలు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అత్యాధునికంగా నిర్మించే సమీకృత గురుకుల పాఠశాలలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ విద్యార్థులకు ఒకే ఆవరణలో భోధన చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలి పారు. ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి నేతృత్వంలో మొదటి దఫా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలను ఏర్పాటు చేయడానికి నిర్ణయించి ములుగు నియోజకవర్గానికి నూతన పాఠశాల ఏర్పాటుకు నిధులు మంజూరు చేసిందని అన్నారు. అన్ని కులాలకు చెందిన విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ఒకేచోట విద్యను అభ్యసించడంతో పాటు క్రీడల్లో ఉన్నత స్థాయి ఎదగడానికి క్రీడా ప్రాంగణాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని అన్నారు. ఈ పాఠశాలల్లో ఎస్సీ ,ఎస్టీ, బీసీ మైనారిటీ పిల్లలందరూ కులమతాలకు అతీతంగా చదువుకోవచ్చని తెలిపారు. ఈ పాఠశాలల్లో చదువుతో పాటు ,అన్ని వసతులు ఉంటాయని, ప్లే గ్రౌండ్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, క్రీడల వల్ల మానసి కంగా విద్యార్థులు ఎదుగుతారని చెప్పారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల శంకుస్థాపనతో తెలంగాణకు ఒక రోజు ముందుగానే దసరా పండుగ వచ్చిందని అన్నారు. ములుగు జిల్లాలో 25 ఎకరాల్లో నిర్మాణాలు చేపట్టి ప్రతి తరగతిలో డిజిటల్ స్మార్ట్ బోర్డులు, కంప్యూ టర్ సెంటర్‌లు, లైబ్రరీలను ఏర్పాటు చేనున్నట్లు తెలి పారు. గత పది సంవత్సరాల కాలంలో డీఎస్సీ పరీక్షలు నిర్వహించకుండా గత పాలకులు నిర్లక్ష్యం వహించారని పది నెలల కాలంలోనే చరిత్రలో ఎక్కడ లేని విధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయ పోస్టులను భర్తీ చేసిందని అన్నారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు తరగతి గతుల్లోనే ఉంటుందని, విద్యార్థిని విద్యార్థులు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఉచిత విద్యను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలో రానున్న రోజులలో నైపుణ్యం శిక్షణ కేంద్రం ఏర్పాటుతో పాటు ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో బస్టాండు నిర్మాణం, ఏటూరు నాగారం మండల కేంద్రంలో బస్ డిపో ఏర్పాటు చేయబోతు న్నామని అన్నారు. జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన మెడికల్ కళాశాల, గిరిజన యూనివర్సిటీని మంత్రులతో ప్రారంభించడం జరుగుతుందని అన్నారు. నూతనంగా చేపట్టిన ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల భవన నిర్మాణ పనులను నాణ్యతతో పనులు చేసి నిర్మాణ పనులను సంవత్సరంలో పూర్తి చేయాలని

సంబంధిత అధికారులు ఆదేశిం చారు. గిరిజన విద్యార్థులు ఉన్నత చదువులు చదువుకోవడానికి ఐటిడిఏ ద్వారా 43 మందికి లాప్టాప్ లు అందజేయడం జరిగిందని, ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోని గిరిజనులు ఉన్నత చదువులు చదువుకోవడానికి ప్రత్యేక దృష్టి సారించామని వివరించారు. అంతకుముందు ములుగు మండల ప్రజా పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి కార్యాలయంలో షెల్ ఇన్ఫోర్టెక్ సౌజన్యంతో 100 మందికి దసరా స్పెషల్ రేషన్ కిట్స్,100 దుప్పట్లను మంత్రి, కలెక్టర్‌తో కలసి నిరుపేదలకు అందచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో సత్యపాల్ రెడ్డి, మండల ప్రత్యేక అధికారి కొమురయ్య, ఎంపిడిఓ, తహసిల్దార్, ఏపిఓ, ఎంపిఓ, ప్రజా ప్రతినిధులు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రావణ దహనాలకు రంగం సిద్ధం

నేడే దసరా వేడుకలు

- ఆయుధ... శమీ పూజలకు ఏర్పాట్లు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, అక్టోబర్11 : రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విజయదశమి వేడుకలకు సర్వం సిద్ధమైంది. దసరా అనగానే రావణ దహనాలకు షమీ పూజలకు ప్రత్యేకత ఉంటుంది. పల్లెలు, పట్టణాల్లో వీటి నిర్వహణకు ఉత్సవ కమిటీలతో పాటు అధికార యంత్రాంగం ఏర్పాట్లు చేసింది. షమీ పూజలు నిర్వహించే మైదానాలు, ప్రధాన కూడళ్లలో విద్యుత్ దీపాలు నెలకొల్పారు. శమీ వృక్షాలున్న ప్రాంతాల్లో వాటి చుట్టూ చదును చేసి బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేశారు. షమీ చెట్లులేని గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఉత్సవాలు నిర్వహించే చోట పంచాయతీ, మున్సిపల్, కార్పొరేషన్ అధికారులు కొమ్మలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. దసరా వేడుకల్లో భాగంగా అన్ని పోలీస్ స్టేషన్లో శమీ,ఆయుధ పూజలు నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. మరోవైపు శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా విజయదశమిని పురస్కరించుకొని దుర్గా దేవికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించనున్నారు.

కాకినాడ డీఎఫ్‌వో రవీంద్రనాథ్‌రెడ్డిపై ఆరోపణలు

విచారణకు ఆదేశించిన డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: కాకినాడ డీఎఫ్‌వో రవీంద్రనాథ్‌రెడ్డిపై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ విచారణకు ఆదేశించారు. వెంటనే విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. తన పేరు, కార్యాలయం పేరుతో అవినీతికి పాల్పడితే కఠిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. కాకినాడ అటవీశాఖ అధికారిగా ఇటీవల బాధ్యతలు స్వీకరించిన రవీంద్రనాథ్‌రెడ్డి.. మైనింగ్ వాహనాల విషయంలో కొన్ని రకాల ఆంక్షలు విధించారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్‌తో పాటు ఆయన పేషీలోని ఉన్నతాధికారులతో సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయని వారి పేర్లు చెప్పి.. మైనింగ్, అటవీశాఖ అధికారులకు ఫోన్ చేసి బెదిరిస్తున్నట్టు అభియోగాలున్నాయి. ఈ వ్యవహారంపై డిప్యూటీ సీఎంకు పలు ఫిర్యాదులు అందాయి. దీనిపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన పవన్ విచారణకు ఆదేశించారు.

రైతు బజార్లలో సరుకులు నాణ్యంగా ఉండాలి

దుకాణాలను తనిఖీ చేసిన మంత్రి నాదెండ్ల

విజయవాడ: ప్రజలకు విక్రయించే సరకుల నాణ్యత, ధరలపై విజయవాడలోని రెండు రైతు బజార్లను పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. గురునానక్ కాలనీ, పంటకాలువ రోడ్డులో ఉన్న రైతు బజార్లను ఆయన పరిశీలించారు. వంటనూనెలు, ఉల్లి, టమాటా విక్రయాలపై వినియోగదారుల నుంచి సమాచారం తెలుసుకున్నారు. పామాయిల్ లీటరు రూ.110కి, సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ రూ.124కి విక్రయించేలా బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. రైతు బజార్లలోని దుకాణాల వద్ద ధరలు సూచించే బోర్డులు అప్పటికప్పుడు వెంటనే ఏర్పాటు చేయించారు. ప్రజలకు విక్రయించే ఉల్లి, టామాటా నాణ్యతనూ పరిశీలించారు. నాణ్యత లేని ఉత్పత్తులు విక్రయిస్తే ఉపేక్షించబోమని మంత్రి హెచ్చరించారు.

రఘురామ కృష్ణరాజుకు కస్టడీలో చిత్రహింసలు

విచారణకు హాజరైన సీఐడీ విశ్రాంత అదనపు ఎస్పీ ఆర్.విజయ్‌పాల్

గుంటూరు: మాజీ ఎంపీ, ఉండి నియోజకవర్గ ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే రఘురామ కృష్ణరాజును కస్టడీలో చిత్రహింసలు పెట్టిన కేసులో నిందితుడిగా ఉన్న సీఐడీ విశ్రాంత అదనపు ఎస్పీ ఆర్.విజయ్‌పాల్ ఎట్టకేలకు విచారణకు హాజరయ్యారు. గుంటూరు పశ్చిమ డీఎస్పీ కార్యాలయంలో విచారణ కొనసాగుతోంది. కొన్నాళ్లుగా పరారీలో ఉన్న విజయ్‌పాల్ ముందస్తు బెయిల్ కోసం హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఆ పిటిషన్‌ను కొట్టివేస్తూ గత నెల 24న ఉన్నత న్యాయస్థానం ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. ఆ తర్వాత సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. పిటిషన్‌పై విచారణ చేపట్టిన జస్టిస్ విక్రమ్‌నాథ్, జస్టిస్ ప్రసన్న బి వరాలే ధర్మాసనం.. విజయ్‌పాల్ విచారణకు సహకరించాల్సిందేనని స్పష్టం చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన గుంటూరు పోలీసుల ఎదుట విచారణకు హాజరయ్యారు.

దేవాలయాల్లో దొంగతనాలు

అంతర్రాష్ట్ర ముఠా అరెస్ట్

హైదరాబాద్, : దేవాలయాలలో దొంగతనాలు చేస్తున్న అంతర్రాష్ట్ర దొంగల ముఠాను పోలీసులు పట్టుకున్నారు. ఈ మేరకు ఎస్పీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి మీడియాకు వివరాలు వెల్లడించారు. మెదక్ జిల్లాలోని నాగిరెడ్డి పేట్, హవేలీ ఘనపూర్, చిన్న శంకరంపేట్, చేగుంటలోని ఆలయాల్లో గత నెలలో నాలుగు దొంగతనాలు జరిగాయని చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో దర్యాప్తు వేగవంతం చేశామని, చిన్న శంకరంపేట (మం) గవ్వలపల్లి వద్ద వాహనాలు తనిఖీ చేస్తుండగా కొందరు అనుమానస్పదంగా టాటామంజా కారులో తప్పించుకొనే ప్రయత్నం చేశారని పేర్కొన్నారు. వారిని చాకచక్యంగా పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారని చెప్పారు. పట్టుబడిన ముఠాలో మహారాష్ట్ర నాందేడ్‌కు చెందిన అస్లాం, షేక్ ఇలియాస్, షేక్ సమీర్‌గా గుర్తించమని ఆ ముగ్గురు పాత నేరస్థులే అని ఎస్పీ తెలిపారు. అంతరాష్ట ముఠా నుంచి మూడు సెల్ ఫోన్‌లు, ఒక కారు, ఐదు లక్షల 50 వేల రూపాయల విలువచేసే బంగారు, వెండి ఆభరణాలు స్వాధీనం చేసుకున్నమని ఎస్పీ వెల్లడించారు. నిందితులపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామన్నారు. దొంగల ముఠాను పట్టుకున్న పోలీస్ సిబ్బందిని ఎస్పీ అభినందనందించారు.

నటుడు షియాజీ షిండే రాజకీయ రంగప్రవేశం

అజిత్ పవార్ వర్గం నేషనలిస్ట్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిక

ముంబై: మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికలు దగ్గరపడటంతో అక్కడ కీలక రాజకీయ పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. అన్ని పార్టీలు చేరికలకు తెరలేపాయి. రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో చోటామోటా నాయకులు ఒక పార్టీ నుంచి మరో పార్టీలోకి మారుతున్నారు. ఈ క్రమంలో తాజాగా విలక్షణ నటుడు షియాజీ షిండే రాజకీయ రంగప్రవేశం చేశారు. శుక్రవారం ఆయన అజిత్ పవార్ వర్గం నేషనలిస్ట్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. అజిత్ పవార్ స్వయంగా కండువా కప్పి షిండేను పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అజిత్ పవార్ వర్గం ఎన్సీపీ సీనియర్ నేతలు అందరూ పాల్గొన్నారు. కాగా మహారాష్ట్రలో ఏడాది చివరికల్లా అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. 2021 ఎన్నికల్లో శివసేన, ఎన్సీపీ, కాంగ్రెస్ కలిసి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయగా.. బీజేపీ శివసేన, ఎన్సీపీని చీల్చి ప్రభుత్వాన్ని కొలువుదీర్చింది. ఏక్‌నాథ్ షిండే శివసేన నుంచి 42 మంది ఎమ్మెల్యేలను చీల్చి బీజేపీ పంచెన చేరి ముఖ్యమంత్రి కాగా, అజిత్ పవార్ ఎన్సీపీ నుంచి 8 మందిని చీల్చి ప్రభుత్వంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పదవి దక్కించుకున్నాడు. బీజేపీ చీలిక నేతలకు పదవుల ఆశచూపి ప్రభుత్వంలో భాగస్వామి అయ్యింది. ఈ నేపథ్యంలో రాబోయే ఎన్నికల నాటికి రాజకీయ పరిణామాలు ఏ విధంగా మారుతాయనే విషయంలో సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.

నోబెల్ శాంతి బహుమతికి

జపాన్‌కు చెందిన నిహాన్ హిడాంక్యో సంస్థ ఎంపిక

స్టాక్‌హోం: ప్రపంచ ప్రఖ్యాత నోబెల్ శాంతి బహుమతి -2024 జపాన్‌కు చెందిన నిహాన్ హిడాంక్యో సంస్థను వరించింది. జపాన్‌లోని హిరోషిమా, నాగసాకిల్లో అణుదాడి నుంచి బయటపడిన బాధితుల పక్షాన ఈ సంస్థ పోరాడుతోంది. ప్రపంచాన్ని అణ్వాయుధ రహితంగా మార్చేందుకు కృషి చేస్తుండడంతోపాటు బాధితుల జీవితగాథల్ని ఉదహరిస్తూ మరోసారి అణ్వాయుధాలను వాడకుండా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నందుకు ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం దక్కింది. హిరోషిమా, నాగసాకి అణుబాంబు నుంచి ప్రాణాలతో బయటపడిన వారు శారీరక సమస్యలు, విషాద జ్ఞాపకాలతో జీవిస్తున్నప్పటికీ వారిని గౌరవించాలని భావిస్తున్నాం. శాంతి, విశ్వాసం పెంపొందించడానికి వారి విలువైన అనుభవాలను ఉపయోగించుకునేందుకు శాంతి బహుమతిని ఇవ్వాలని నిర్ణయించాం' అని నోబెల్ బృందం పేర్కొంది. జపాన్ నగరాల్లో అణ్వాయుధాల బారిన పడిన బాధితుల ఉద్యమాన్ని హిబాకుషా గా పేర్కొంటారు. దీనిలో జపాన్‌కు చెందిన 47 రాష్టాల్లో పోరాడుతున్న సంస్థల ప్రతినిధులు ఉన్నారు. మరోవైపు, వైద్య విభాగంతో మొదలైన నోబెల్ పురస్కారాల ప్రదానం అక్టోబర్ 14వరకు కొనసాగనుంది. వైద్య, భౌతిక, రసాయన శాస్త్రాలతోపాటు సాహిత్యంలో నోబెల్ గ్రహీతల పేర్లను ఇప్పటికే వెల్లడించగా.. శుక్రవారం నోబెల్ శాంతి బహుమతిని ప్రకటించారు. అక్టోబర్ 14న అర్థశాస్త్రంలో నోబెల్ గ్రహీతల పేర్లను వెల్లడిస్తారు.

నిరుద్యోగులకు ప్రభుత్వం దసరా కానుక

ఆరోగ్య శాఖలో మరో 371 పోస్టులకు నోటిఫికేషన్

హైదరాబాద్ : నిరుద్యోగులకు తెలం గాణ ప్రభుత్వం దసరా కానుక ప్రకటించింది. ఆరోగ్య శాఖలో మరో 371 పోస్టులకు నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. 271 నర్సింగ్ ఆఫీసర్, 99 ఫార్మసిస్ట్ పోస్టుల భర్తీకి సంబంధించి మెడికల్ రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. రేవంత్ సర్కార్ ఇప్పటికే 7,300 పోస్టులను భర్తీ చేసింది. మరో 6,500 పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. తాజాగా మరో 272 నర్సింగ్ ఆఫీసర్(స్టాఫ్ నర్స్), 99 ఫార్మసిస్ట్(గ్రేడ్ 2) పోస్టుల భర్తీ చేపట్టేందుకు సిద్ధమైంది. ఇందుకు సంబంధించి శుక్రవారం నాడు మెడికల్ అండ్ హెల్త్ సర్వీసెస్ రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. తాజాగా ప్రకటనతో మొత్తం పోస్టుల సంఖ్య 732కు పెరిగింది. అక్టోబర్ 14వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటల వరకూ దరఖాస్తు చేసేందుకు గడువు ఇచ్చింది. నవంబర్ 30వ తేదీన రాత పరీక్ష నిర్వహించ నున్నారు. గత నెలలో విడుదల చేసిన ఫార్మసిస్ట్, నర్సింగ్ ఆఫీసర్ పోస్టుల భర్తీ నోటిఫికేషన్‌కి అనుబంధంగా ఈ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసినట్టు బోర్డు తెలిపింది. గత నెలలో 2,050 నర్సింగ్ ఆఫీసర్ పోస్టులకు ఇచ్చిన నోటిఫికేషన్‌కు ఇప్పుడు అదనంగా మరో 272 పోస్టులను జతచేసింది. దీనితో మొత్తం భర్తీ చేయనున్న నర్సింగ్ ఆఫీసర్ పోస్టులు 2,322కి చేరాయి. ఈ నెల 14లోగా నర్సింగ్ ఆఫీసర్ పోస్టులకు దరఖాస్తు చేసుకోవాని బోర్డు సూచించింది. నవంబర్ 17న కంప్యూటర్ విధానంలో పరీక్ష నిర్వహించ నున్నట్లు పేర్కొంది. అదేవిధంగా గతంలో ప్రకటించిన 633 ఫార్మసిస్ట్ పోస్టులకు అదనంగా మరో 99 పోస్టులను కలుపుతూ తాజాగా మరో నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. దీంతో మొత్తం ఫార్మసిస్ట్ పోస్టుల సంఖ్య 732కి చేరింది. ఫార్మసిస్ట్ పోస్టులకు సంబంధించి ఈ నెల 21 వరకు దరఖాస్తులు స్వీకరించి నవంబర్ 30న పరీక్ష నిర్వహిస్తామని బోర్డు ప్రకటించింది.

లెబనాన్ శాంతి పరిరక్షణ

కార్యాలయంపై దాడులు

ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన భారత్

న్యూఢిలీ: బీరుట్‌లోని ఐరాస శాంతి పరిరక్షణ దళాలు ఉన్న చోట ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దాడులు చేస్తుండటంతో అక్కడ నెలకొన్న తాజా పరిస్థితులపై భారత్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఐరాస శాంతి పరిరక్షణ దళాల్లో మన సైనికులు పనిచేస్తున్న వేళ ఈ వ్యవహారంపై భారత్ స్పందించింది. ఈ వివాదం ప్రాంతీయ యుద్ధంగా మారకుండా చూడటం ఎంతో ముఖ్యమని అభిప్రాయపడింది. అయితే, తాజా ఉద్రిక్తతల వేళ ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్‌తోపాటు ఇతర పశ్చిమాసియా దేశాల్లో ఉన్న భారతీయుల ను తరలించే ప్రక్రియను ప్రస్తుతం చేపట్టడం లేదని భారత విదేశాంగశాఖ తెలిపింది. దక్షిణ లెబనాన్‌లోని ఐరాస శాంతి పరిరక్షణ కార్యాలయంపై దాడులు జరగడం ఆందోళనకర మని భారత విదేశాంగశాఖ అభిప్రాయపడింది. లెబనాన్ సరిహద్దు లో భద్రతా పరిస్థితులు క్షీణించడంపై ఆందోళనకరం. పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నాం. ఐరాస ప్రాంగణాలను అందరూ గౌరవించాలి. ఐరాస శాంతి పరిరక్షకులు, ఆ సంస్థ నిర్ణయాలను గౌరవించేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని భారత విదేశాంగ శాఖ ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. పశ్చిమాసియాలో నెలకొంటున్న పరిస్థితులపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ ఇటీవల ఓ ప్రకటన విడుదల చేశాం. అక్కడ చోటుచేసుకుంటున్న హింస, పరిస్థితులు ఎంతగానో ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. సంబంధిత భాగస్వామ్యపక్షాలు సంయమనం పాటించాలని, పౌరులకు రక్షణ కల్పించాలని పునరుద్ఘాటించాం. ఈ ఘర్షణ మరిన్ని ప్రాంతాలకు విస్తరించకూడదు. చర్చలు, దౌత్య మార్గాల్లో సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలని విదేశాంగశాఖ అధికార ప్రతినిధి రణ్‌ధీర్ జైశ్వాల్ పేర్కొన్నారు. యునైటెడ్ నేషన్స్ ఇంటరిమ్ ఫోర్స్ ఇన్ సౌత్ లెబనాన్ శాంతిపరి రక్షణ దళాల్లో భాగంగా భారత సైన్యం కూడా దక్షిణ లెబనాన్‌లో విధులు నిర్వర్తిస్తోంది. 50దేశాల నుంచి దాదాపు 10,500 మందితో కూడిన దళాలు యూఎన్‌ఐఎఫ్‌ఐఎల్‌లో ఉన్నాయి. ఇందులో భారత్‌కు చెందిన 900 మందితో కూడిన బెటాలియన్ అక్కడ విధుల్లో ఉంది.

దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సిఎం రేవంత్

ప్రజలకు కెసిఆర్ శుభాకాంక్షలు

హైదరాబాద్: దసరా పండుగ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రజలకు ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్‌రెడ్డి ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తెలంగాణ సాంస్కృతిక జీవన విధానంలో దసరాకు ప్రత్యేక స్థానం ఉందన్నారు. విజయానికి చిహ్నంగా దసరా పండుగను విజయదశమి పేరుతో దేశవ్యాప్తంగా జరుపుకుంటారని తెలిపారు. దసరా రోజున కుటుంబంలోని సభ్యులందరూ ఒకే చోట చేరి సామూహికంగా సంబురాలు జరుపుకోవడం తెలంగాణ సబ్బండ వర్గాల ఐక్యతకు నిదర్శనంగా నిలుస్తుందన్నారు. శమిపూజ చేసి జమ్మి ఆకును బంగారంగా భావించి అలాయ్ బలాయ్ తీసుకోవడం.. పెద్దల ఆశీర్వాదం తీసుకోవడం.. శుభసూచకంగా భావించే పాలపిట్టను దర్శించుకోవడం తెలంగాణ ప్రాంతానికి ప్రత్యేకమని సీఎం గుర్తు చేశారు. తెలంగాణకు నిత్య విజయాలు కలిగాలని, ప్రజలందరికీ సుఖసంతోషాలను ప్రసాదించాలని సీఎం దుర్గామాతను ప్రార్థించారు. అలాగే రాష్ట్ర ప్రజలకు తెలంగాణ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ దసరా పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మనిషి తనలోని చెడు మీద నిత్యం పోరాటం చేస్తూ మంచి దిశగా విజయం సాధించాలనే జీవన తాత్వికతను విజయ దశమి మనకు తెలియజేస్తుందని పేర్కొన్నారు. దసరా రోజు శుభసూచకంగా పాలపిట్టను దర్శించి షమీ వృక్షానికి పూజ చేసి, జమ్మి ఆకును బంగారంలా భావించి పెద్దలకు సమర్పించుకుని వారి ఆశీర్వాదం తీసుకోవడం ఆచారం. తెలంగాణ ప్రజల జీవితాల్లో దసరా పండుగకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అలాయ్ బలాయ్ తీసుకుని పరస్పర ప్రేమాభిమానాలను పంచుకోవడం ద్వారా దసరా పండుగ సందర్భంగా ప్రజల నడుమ సామాజిక సామరస్యం ఫరిడవిల్లుతుంది అని కేసీఆర్ తెలిపారు.

ఎస్సీ వర్గీకరణకు అడుగు

జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ ఏకసభ్య కమిషన్ నియామకం

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో ఎస్సీ వర్గీకరణకు సంబంధించి.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏకసభ్య కమిషన్‌ను నియమించింది. హైకోర్టు విశ్రాంత జడ్జి జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్‌ను కమిషన్ చైర్మన్‌గా ప్రభుత్వం నియమించింది. 60 రోజుల్లో నివేదిక సమర్పించాలని కమిషన్‌కు ప్రభుత్వం సూచించింది. సుప్రీంకోర్టు తీర్పునకు అనుగుణంగా ఎస్సీ కులాల వర్గీకరణ అమలుకు నియమించిన ఏకసభ్య కమిషన్ 60 రోజుల్లోనే నివేదిక ఇవ్వాలని, ఆ తర్వాతే ఉద్యోగ నియామకాలకు సంబంధించి కొత్త నోటిఫికేషన్లు వేయాలని అధికారులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఉపకులాల వారీగా ఎస్సీల వెనుకబాటుతనాన్ని కమిషన్ అధ్యయనం చేయనుంది. ఎస్సీ వర్గీకరణ కోసం 2011 జనాభా లెకలను పరిగణనలోకి తీసుకొని, ఏకసభ్య కమిషన్ 60 రోజుల్లో నివేదిక సమర్పించాలని గడువు నిర్దేశిరచారు.

ఈ ఆహారాలు పచ్చిగా తినడం కంటే నానబెట్టి తింటే ఎక్కువ పోషకాలు భర్తీ అవుతాయి

అనేక రకాల ఆహారాలు ఉన్నాయి, వాటిలో కొన్ని పచ్చిగా తింటే మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, కొన్ని వండినవి మరియు మరికొన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

తినడానికి ముందు కొన్ని ఆహారాలు తినాలని మీరు తగినంత సలహాలను విన్నారా? ఎందుకంటే రాత్రిపూట నానబెట్టిన తర్వాత కొన్ని ఆహారాలు ఆరోగ్యకరంగా మారుతాయి. గుర్తుచేసుకున్న ఆహారాలు అధిక పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి మరియు ఆక్సలేట్స్ మరియు ఫైటేట్స్ వంటి పోషక నిరోధకాలను తొలగిస్తాయి.

అదనంగా, కొన్ని ఆహారాలను ముందుగా నానబెట్టడం వల్ల శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, అనేక వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన ఆహారాన్ని తింటే, శరీరానికి తగినంత పోషణ లభిస్తుంది మరియు వాటి పోషక నాణ్యత వెంటనే పెరుగుతుంది. అలసటను పోగొట్టి, పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది.

గసగసాలు

గసగసాలు ఫోలేట్, థయామిన్ మరియు పాంతోతేనిక్ యాసిడ్ యొక్క ఉత్తమ వనరులలో ఒకటి. గసగసాలలో విటమిన్ బి ఉంటుంది, ఇది జీవక్రియ మరియు బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. దీనిని ఫ్యాట్ కట్టర్ అని పిలుస్తారు కాబట్టి, బరువు తగ్గాలనుకునే వ్యక్తులకు ఇది గొప్ప ఎంపిక. దీన్ని కడిగి శరీరంలో నిల్వ ఉండే కొవ్వును తగ్గిస్తుంది.

మెంతులు

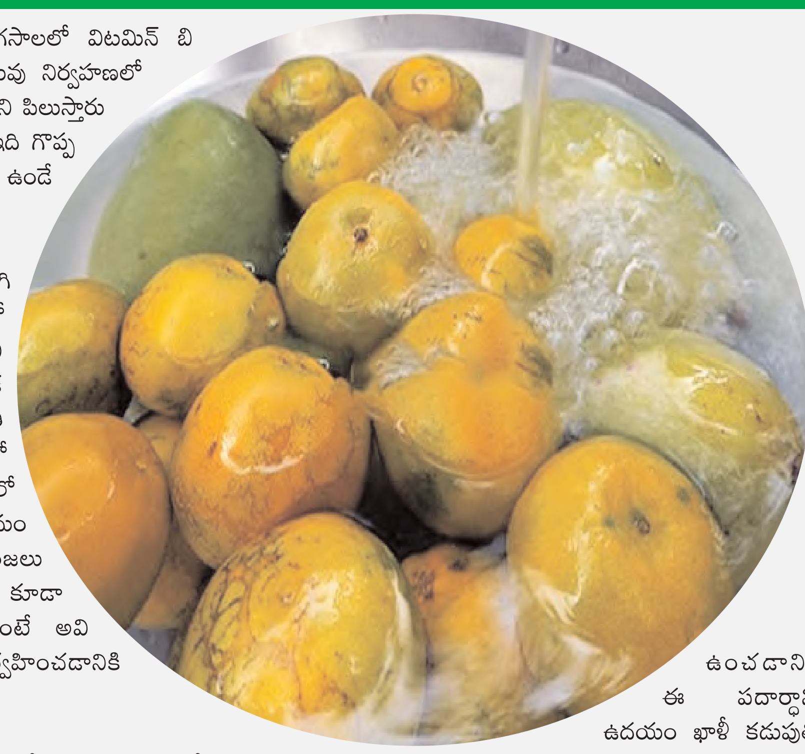
మెంతి గింజలు అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉంటాయి, ఇది ప్రేగులను శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి బయటపడేందుకు ఇది చక్కటి మార్గం. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ మెంతి గింజలు వేసి, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో త్రాగాలి. మీ జీర్ణకోశ ఆరోగ్యాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఈ ఇంటి చికిత్సను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. మెంతి గింజలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి ఎందుకంటే అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి.

మామిడికాయలు

మామిడి చాలా మందికి ఇష్టమైన పండు. కానీ వాటి నుంచి వచ్చే తెల్లటి ద్రవం ఫైటిక్ యాసిడ్, యాంటీ న్యూట్రియంట్. తినడానికి ముందు మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం వల్ల ఈ పోషక అవరోధం తొలగిపోతుంది. ఇది మామిడిని మరింత జీర్ణం చేస్తుంది, తక్కువ వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు పోషక సాంద్రతలను అందిస్తుంది. కాబట్టి మామిడికాయలను తినడానికి ముందు నానబెట్టాలి.

అవిసె గింజలు

అవిసె గింజల్లో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. నానబెట్టిన అవిసె గింజలను తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్న రోగులకు వారి శరీరంలోని మంచి మరియు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా సహాయపడుతుంది. అవిసె గింజలో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ పొట్టను మంచి స్థితిలో



ఉంచడానికి ఈ పదార్థాన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినాలి.

బాదం

రాత్రంతా నానబెట్టిన బాదంపప్పులు అధిక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి, అధిక రక్తపోటు మరియు చెడు కొలెస్ట్రాల్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. నానబెట్టిన బాదంపప్పులను తినడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది, శరీరానికి శక్తినిస్తుంది మరియు చర్మం మెరుస్తుంది.

ఎండుద్రాక్ష

ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మీ ఎండుద్రాక్షను రాత్రంతా నానబెట్టి, మరుసటి రోజు ఉదయం తినడం వల్ల మీ చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. చాలా మంది మహిళలు ఇనుము లోపంతో బాధపడుతున్నారు మరియు ఎండుద్రాక్ష చికిత్సకు ఉత్తమ పరిష్కారం.

చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పొడి

మీకు ఇడ్లీ పౌడర్ ఇష్టమా? ఇడ్లీ పొడితో దోసె తినని వారు ఎవరుంటారు? మీరు అదే సమయంలో చెట్టినాడ్ వంటకాలను ఇష్టపడుతున్నారా? తర్వాత ఇంట్లోనే చెట్టినాడ్ స్టైల్ ఇడ్లీ పౌడర్ ను తయారు చేసుకుని తినండి. ఈ చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పౌడర్ ఇడ్లీ దోసెకే కాదు రైస్ తో కూడా తింటే అద్భుతం. మీ ఇంట్లో మధ్యాహ్న భోజనంలో ఏం వేసుకుని తినాలి అనే ఆలోచన ఉంటే, చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పొడి ఉంటే చాలు, అందులో నెయ్యి వేసుకుని తినవచ్చు.చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పౌడర్ ఎలా చేయాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పౌడర్ రిసిపి సాధారణ వంటకం క్రింద ఉంది. దీన్ని చదివి, రుచి ఎలా ఉందో మీ అభిప్రాయాలను మాతో పంచుకోండి.

అవసరమైనవి:

పప్పు - 1/2 కప్పు, వేరుశెనగ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండుమిరపకాయలు - 10, నువ్వులు - 1/2tsp, కరివేపాకు - కొద్దిగా, గుమ్మడికాయ పొడి - 1/4 tsp, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా

రెసిపీ తయారీ విధానం:

ముందుగా పప్పు, శనగపప్పు, నువ్వులు, కరివేపాకులను విడివిడిగా వేయించి బాణలిలో వేసి చల్లారనివ్వాలి. తర్వాత మిక్సీ జార్ లో వేసి కొద్దిగా చల్లారిన పదార్థాలన్నింటి వేసి, ఉప్పు వేసి బాగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత గాలి చొరబడని డబ్బాలో వేసి చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పొడి సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ ఇడ్లీ పొడిని అవసరమైనప్పుడు నెయ్యితో కలిపి తింటే సూపర్ గా ఉంటుంది.

గమనిక:

ఇట్లీ పొడికి కావాలంటే ఇంకా పచ్చిమిర్చి వేసుకోవచ్చు. మీరు వేరుశెనగ వేయకూడదనుకుంటే, మీరు దానిని దాటవేయవచ్చు. నాణ్యమైన పప్పు పొడి మరియు నువ్వులు రెండింటినీ ఎల్లప్పుడూ వాడండి. అది ఒక్కటే మంచి రుచిని మరియు సువాసనను ఇస్తుంది.

మీరు అతిగా నిద్రపోతున్నారా...

రాత్రి మంచి నిద్ర ఎంత ముఖ్యమో మనమందరం విన్నాము. కానీ ఇంతవరకు సరిగ్గా తీసుకోలేదు. అది మనకు అందించే అనేక ప్రయోజనాలను మనం మరచిపోతాము. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా మానవ మనస్సు నిద్రపోదని గుర్తుంచుకోండి. ఇది చురుకైన మానసిక స్థితి, ఇక్కడ శరీరం తనను తాను రిపేర్ చేయడానికి, కణాలను పునరుత్పత్తి చేయడానికి, మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క పనితీరును పునరుద్ధరించడానికి మరియు మనస్సును శాంతపరచడానికి పనిచేస్తుంది. బరువు తగ్గడాన్ని ప్రోత్సహించడంలో నిద్ర ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.అయితే, చాలామందికి దాని గురించి తెలియదు. మంచి బరువు తగ్గించే ప్రయాణానికి ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర కీలకం. అదే కారణంతో, బరువు తగ్గించే ప్రయాణంలో ఉన్నవారు విశ్రాంతి, కోలుకోవడం మరియు నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. కాబట్టి, రాత్రి మంచి నిద్ర బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది, నిద్రలేమి ఒక అవరోధంగా ఉంటుంది. ఈ కథనంలో, అదనపు కిలోల బరువును తగ్గించడంలో మరియు ఫిట్‌గా జీవించడంలో మీకు సహాయపడడంలో నిద్ర మంచి పాత్రను పోషించే కొన్ని ఇతర మార్గాలను ఇక్కడ మనం పరిశీలిస్తాము.

నిద్రలేమి

నిద్రలేమి, లేదా పేలవమైన, చెదిరిన నిద్ర విధానాలు జీవక్రియ మరియు హార్మోన్లలో మార్పులకు కారణమవుతాయి, ఇది ఆకలి మరియు ఆకలిని పెంచుతుంది మరియు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే, మీరు మంచి నిద్రను మరియు మంచి ప్రశాంతమైన నిద్రను కలిగి ఉండాలి.ఈ ఎండలకు మీ శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురికాకూడదనుకుంటే? ఇవి తినండిఈ ఎండలకు మీ శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురికాకూడదనుకుంటే? ఇవి తినండి

జీవక్రియను బలపరుస్తుంది

మంచి రాత్రి నిద్ర శరీరం యొక్క జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. తగినంత నిద్ర లేని వ్యక్తులు అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. నిద్రలేమి జీవక్రియ అసాధారణతలకు దారితీస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఒత్తిడి స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది

తగినంత నిద్ర ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. ఒత్తిడి మరియు ఊబకాయం మధ్య లింక్ ఉంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ఒత్తిడి మీ బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది.ఒక్క వారంలో కొవ్వు తగ్గించుకోవాలనుకుంటున్నారా? శరీరాన్ని రీఛార్జ్ చేస్తుంది మరియు మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది మన మెదడు అన్ని సమయాలలో నడుస్తున్నప్పటికీ, దానికి విరామం అవసరం. నిద్ర మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది మరియు దానికి తగిన స్థలాన్ని ఇస్తుంది. మీరు ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకునే ముందు మంచి నిద్రను కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే నిరంతరం పనిచేసే మెదడు బాగా తెలిసిన లేదా సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోదు.

శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది

మీరు బాగా విశ్రాంతి తీసుకుంటే, మరుసటి రోజు మీరు శక్తిని పొందుతారు. నిద్రలో ఉన్న శక్తిని శరీరం భద్రపరుస్తుంది. ఆ శక్తి రాబోయే రోజుల్లో ముఖ్యమైన పనులకు ఉపయోగించబడుతుంది.

రోగనిరోధక శక్తిగా పనిచేస్తుంది

నిద్రలేమి సమస్య కారణంగా మీరు వైరస్‌లు మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు, శరీరం యొక్క వివిధ విధులకు ఉపయోగించే శక్తిని రోగనిరోధక వ్యవస్థ మాత్రమే ఉపయోగించుకుంటుంది. ఒక రాత్రి మంచి నిద్ర శరీరానికి సమతుల్య రోగనిరోధక వ్యవస్థను కలిగి ఉంటుంది, ఇది వివిధ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడగలదు. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు శరీరం స్వయంగా నయం అవుతుంది మరియు గాయాలు పగటిపూట కంటే రాత్రిపూట వేగంగా మానుతాయి.

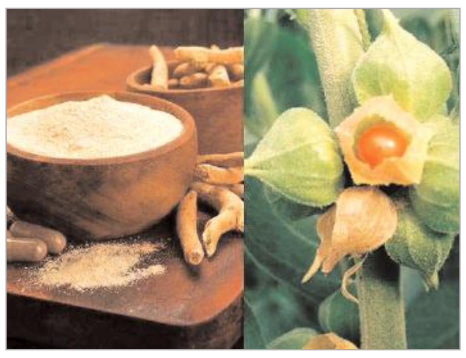
మంచి నిద్ర రొటీన్‌ను ఎలా అనుసరించాలి?

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కొనసాగించడానికి మీరు ప్రతిరోజూ 7-9 గంటల నిద్రను పొందడం ముఖ్యం. మీరు నిద్రతో మిళితం చేయగల ఇతర అలవాట్లు ఉన్నాయి, ఇవి బరువు తగ్గడానికి మరియు మీ నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో మీకు సహాయపడతాయి:కెఫిన్ వినియోగం తగ్గించాలి:పడుకునే ముందు మీ స్క్రీన్ మరియు గాడ్జెట్ వినియోగాన్ని నియంత్రించండి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ చేసుకోండి.

చెరకురసం తీసేప్పుడు అల్లం, నిమ్మకాయ, పుదీనా కూడా కలిపి నలగ్గొడుతున్నారా..

ప్రపంచంలోని ఉష్ణమండల దేశాలన్నింటిలోనూ విరివిగా వాడుకలో ఉన్న పానీయం చెరకురసం. భారత ఉపఖండం, దక్షిణాసియా, ఆఫ్రికా, లాటిన్ అమెరికా దేశాల్లో చెరకురసం విరివిగా దొరుకుతుంది. ఈ ప్రాంతాల్లో వేసవిలో చెరకురసం వినియోగం మరింత ఎక్కువగా ఉన్నాయి.చెరకురసం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలానే ఉన్నాయి. అయితే, చెరకురసం తీసే యంత్రం శుభ్రత, చెరకురసం అమ్మేచోట ఉన్న పరిసరాల శుభ్రత వంటివి కాస్త గమనించి తీసుకోవడం మంచిది.చెరుకు రసం తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలుచక్కెర ఎక్కువగా ఉండే చెరకురసం ఇట్టే సూక్ష్మజీవులను ఆకర్షిస్తుంది. జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా, చెరకురసం తీసుకుంటే లేనిపోని వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదం లేకపోలేదు. చాలాచోట్ల చెరకురసం తీసేటప్పుడు అల్లం, నిమ్మకాయ, పుదీనా వంటివి కూడా కలిపి చెరకును నలగ్గొడతారు. వీటివల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. చెరకురసం తక్షణ శక్తిని, ఎండతాకిడి నుంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. చెరకు రసంలోని క్యాల్షియం ఎముకలకు పటుత్వాన్ని ఇస్తుంది. ఇందులోని ఎంజైమ్స్ జీర్ణకోశంలోని సమతుల్యతను కాపాడి, కాలేయం పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. తియ్యని రుచి కోసం రసాయనాలతో కూడిన కూల్‌డ్రింకుల కంటే సహజమైన తీపితో కూడిన చెరకురసం తీసుకోవడమే మేలు.

అశ్వగంధను ఇలా వాడితే..
ఆయుష్షు పెరగడం ఖాయం..!



అశ్వగంధ ప్రతి రోజూ తింటే ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాలు దూరం అవుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అశ్వగంధకు అకాల మరణాన్ని దూరం చేసే శక్తి ఉందని చెబుతున్నారు. అశ్వగంధను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయి. అశ్వగంధ జ్ఞాపకశక్తిని, అభిజ్ఞా పనితీరును పెంచడంలో ముఖ్యమైనది. ఈ అశ్వగంధలో న్యూరో ప్రొటెక్టివ్ లక్షణాలు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, ఇన్ఫ్లమేషన్ వంటివి అధికంగా ఉంటాయి. నాడీ వ్యవస్థపై అశ్వగంధ మంచి ప్రభావాలను చూపిస్తుంది. మానసిక స్పష్టతను అందిస్తుంది. అశ్వగంధ గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అశ్వగంధ తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో అశ్వగంధ ముందుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి రక్తపోటు స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. అశ్వగంధ లేహ్యం రూపంలో, పొడి రూపంలో, సప్లిమెంట్ల రూపంలో అందుబాటులో ఉంటుంది. రోజుకు రెండుసార్లు అశ్వగంధను తీసుకుంటే మంచిది. వెచ్చని పాలు లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లలో పావు స్పూను అశ్వగంధ పొడిని కలుపుకొని తాగితే ఎంతో మంచిది. ఇక అశ్వగంధ సప్లిమెంట్లు వాడాలనుకున్నవారు ఆయుర్వేద వైద్యుల సూచన మేరకు మాత్రమే తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇవి ఆకులు కాదు
ఆ సమస్యలకు సంజీవని లాంటివి
మధుమేహం, గుండె జబ్బులకు పవర్‌ఫుల్

ఆకుకూరల్లో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.. అలాంటి ఆకుకూరల్లో పాలకూర ఒకటి.. పాలకూర ఒక అద్భుతమైన ఆకు కూర అని మనందరికీ తెలుసు.. ఇది రుచికరమైనదే కాదు, ఆరోగ్యం పరంగా చూస్తే చాలా ప్రయోజనకరమైనది. పాలకూరను విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్ గొప్ప మూలంగా పరిగణిస్తారు. ఈ కూర మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనది.. డైటీషియన్ల ప్రకారం పాలకూరను రెగ్యులర్‌గా తింటే ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.. అలాగే పలు అనారోగ్య సమస్యలను నియంత్రించవచ్చు.. పాలకూర మధుమేహం, గుండె జబ్బులతో సహా అనేక ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది.. దాని సాటిలేని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుంటే.. మీరు కూడా ప్రతిరోజూ తింటారు..

పాలకూర తినడం వల్ల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఎప్పుడు తెలుసుకోండి..

డయాబెటిస్ లో మేలు చేస్తుంది: పాలకూర వినియోగం మధుమేహ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఆల్ఫా-లిపోయిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

శక్తిని ఇస్తుంది : పాలకూరలో ఫైబర్, ఐరన్, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శారీరక శక్తిని అందిస్తాయి. దీని ద్వారా అలసట తగ్గుతుంది. కళ్లకు మేలు చేస్తుంది: పాలకూరలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ కె, లుటిన్ వంటి ప్రత్యేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.

ఎముకలకు మేలు చేస్తుంది: పాలకూరలో విటమిన్ కె, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఎముకలను బలోపేతం చేస్తాయి. బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి వ్యాధులను నివారిస్తాయి. పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది: పాలకూరలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

చర్మానికి మేలు చేస్తుంది: పాలకూరలో విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మెరిసేలా చేస్తాయి.

బరువు అదుపులో ఉంటుంది: పాలకూర ఆకుకూరలు తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి అవసరం: పాలకూరలో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది: పాలకూరలో ఫోలేట్ ఉంటుంది. ఇది డిప్రెషన్, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

నిర్విషీకరణ: వాస్తవానికి పాలకూర ఒక్కటే కాదు.. ఆకు కూరలు యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి.. ఇవి శారీరకంగా సూక్ష్మక్రిములను నాశనం చేయడంలో సహాయపడతాయి.. అలాగే శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగిస్తాయి.

అవని

డార్క్ చాక్లెట్‌తో.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

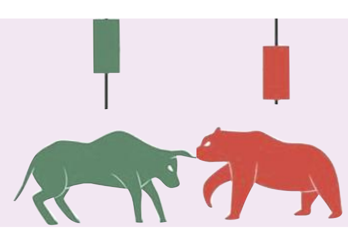
- **ప్రతిరోజూ కొద్దిగా తినండి చాలు..!**
- **ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు..**

డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడితో పాటు ఆందోళన వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చు. మానసికంగా ఎంతో ఆనందాన్ని కూడా పొందవచ్చునని అధ్యయనం తేల్చింది. డార్క్ చాక్లెట్‌లో ఫెనిలేథైలమైన్ వంటి సైకోయాక్టివ్ పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిలో మానసిక స్థితిని నియంత్రించే న్యూరోమోడ్యులేటర్ ఉంటుది. చాక్లెట్ తినేవారిలో చాలా కాలం తర్వాత మానసిక స్థితి మెరుగుపడినట్టు గుర్తించారు. ప్రతిరోజూ కొద్ది మొత్తంలో డార్క్ చాక్లెట్ తినే వారిలో ఎల్‌డీఎల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉండటంతో పాటు గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించినట్టు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. అంతేకాదు.. బరువు, శరీర కొవ్వు కూడా తగ్గినట్టు గుర్తించారు. డార్క్ చాక్లెట్ రోజుకు అర ఔన్స్ మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆ మొత్తానికి మించి తీసుకున్నా పెద్దగా ప్రభావం కనిపించలేదు. అలాగే, గుండె సంబంధ వ్యాధుల నివారణ అధ్యయనంలో కూడా 0.7 నుంచి 1.5 ఔన్సుల మధ్య తీసుకున్నారు.కొన్ని డార్క్ చాక్లెట్‌లు రుచికి బాగుంటాయి. వీటిలో 40 శాతం కోకో సాలిడ్‌లు ఉంటాయి. అందుకే డార్క్ చాక్లెట్ డార్క్‌గా కనిపించడానికి కారణంగా చెప్పవచ్చు. అధ్యయనాల్లో కనీసం 60 శాతం కోకో ఘనపదార్థాలను కలిగిన డార్క్ చాక్లెట్ నుంచి అతిపెద్ద ప్రయోజనాలను పొందవచ్చునని తేలింది.

నల్ల మిరియాలతో ప్రయోజనాలెన్నో..!

ఆయుర్వేదం ప్రకారం నల్ల మిరియాలు జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం లేదా జీర్ణ శక్తి లేకపోవడం వంటి వాటిలో ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు.. ఇది కాలేయం పనితీరును వేగవంతం చేస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. మిరియాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. మిరియాలలో సంతృప్త కొవ్వులు, కొలెస్ట్రాల్, సోడియం తక్కువగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ కె, ఐరన్, కాపర్, మాంగనీస్ ఉంటుంది. నల్ల మిరియాల్లో యాంటీ మైక్రోబయల్, యాంటీ అలెర్జిక్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ గ్యాస్, డైయూరిటిక్, డైజెస్టివ్ వంటి లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మిరియాలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఫలితంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. షుగర్‌తో బాధపడేవారికి సైతం మిరియాలు బెస్ట్ ఎంపిక. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను, రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తాయి. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గిస్తాయి. క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతాయి. నల్ల మిరియాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి, విటమిన్ ఏ, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను ఆరోగ్యంగా మార్చుతాయి. నల్ల మిరియాలను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తొలగుతాయి. నల్ల మిరియాల్లోని పోషకాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చేస్తాయి. మిరియాలను తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు తగ్గుతుంది. దీంతో పాటుగా శ్వాసకోశ సమస్యలు నయమవుతాయి. నల్ల మిరియాలలో యాంటీ బ్యాక్టీరియాల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్స్ రాకుండా చూసుకుంటాయి. నల్ల మిరియాలను తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ కణాల అభివృద్ధి చెందవు. నల్ల మిరియాలు తింటే రొమ్ము, ప్రోస్టేట్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. నల్ల మిరియాలను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే బరువు కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారు నల్ల మిరియాలు తీసుకుంటే మంచిది. మిరియాల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వాపు, దీర్ఘకాలిక సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. మిరియాలు తింటే ఆస్తమా, వాపు, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు.

NINADAM
MARKET



ఎలాన్ మస్కా.. మజకా!

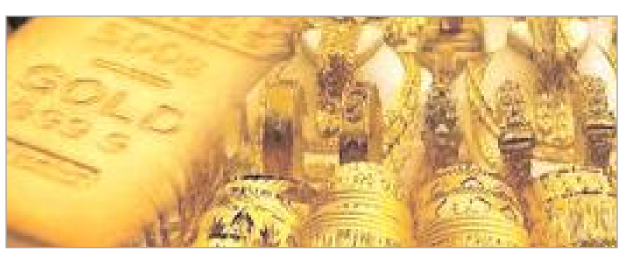
చరిత్రను మలుపు తిప్పనున్న ప్రొడక్ట్ పరిచయం టెస్లా సీఈవో ఎలాన్‌మస్క్.. గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పనిలేదు. ఏరోస్పేస్ నుంచి కార్ల తయారీ వరకు తనదైన ముద్ర వేస్తూ ప్రపంచ కుబేరుల్లో ఒకరిగా నిలిచారు. వ్యాపారంలో కొంగొత్త ఒరవడి సృష్టిస్తూ ప్రపంచ వ్యాపారంలో తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపును సంపాదించుకున్న మస్క్ తాజాగా మరో అద్భుతానికి శ్రీకారం చూట్టారు. టెస్లా నుంచి అద్భుతమైన ప్రొడక్ట్స్‌ను తీసుకొస్తున్నట్లు ప్రకటించి మరోసారి ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచారు. కాలిఫోర్నియాలోని వార్నర్ బ్రదర్స్ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన వీరోబో కార్యక్రమంలో టెస్లా తయారు చేసిన రోబో వ్యాన్‌ను ప్రపంచానికి పరిచయం చేసి అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురి చేశారు. ఇప్పటి వరకు టెస్లా నుంచి వచ్చిన వాహనలు కొంతమంది మాత్రమే ప్రయణించేందుకు వీలుగా ఉండేవి. అయితే ఇప్పుడు తీసుకొస్తున్న ఈ రోబోవ్యాన్ సాధారణ డిజైన్లకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంది. ఇందులో 20 మంది ప్రయాణించొచ్చు. ఇక దీని డిజైన్ వైవిధ్యంగా ఉంది. వాహన టైర్స్ బయటకు కనిపించకపోవడం ఈ రోబోవ్యాన్ ప్రత్యేకతగా చెప్పొచ్చు. అత్యంత తక్కువ ఖర్చులోనే ఈ వాహనంలో ప్రయాణించవచ్చు. టెస్లా బృందం తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మైలు దూరం ప్రయాణించడానికి కేవలం 5 నుంచి 10 సెంట్లు మాత్రమే ఖర్చవుతుంది. అటానమస్ సెల్ఫ్ డ్రైవింగ్ కోసం నిర్మించారు. ఇక టెస్లా నుంచి రోబో ట్యాక్సీని కూడా తీసుకొస్తున్నారు. రెండు డోర్లతో ఉన్న ఈ కారుకు స్టీరింగ్ వీల్, పెడల్స్ లేవు. దానిని మస్క్ సైబర్ క్యాబ్ అని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేశారు. దీని తయారీ 2026 నుంచి మొదలవుతుందని మస్క్ తెలిపారు. ధర విషయానికొస్తే ఈ వాహనం ధర రూ. 25 లక్షల వరకు ఉండొచ్చని అంచా వేస్తున్నారు. ఇక వీటితో పాటు మస్క్ ఈ కార్యక్రమంలో రోబోలను కూడా ప్రదర్శించారు. ఇంట్లో అన్ని రకాల పనులు చేసిపెట్టి, ఒక స్నేహితుడిలాగా ఈ రోబో పనిచేయనుందని మస్క్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం వీటికి సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోలు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి.

ఆ యాప్ ద్వారా రైలు టిక్కెట్ బుక్ చేస్తున్నారా.. చెక్ చేసుకోవాల్సిందే..!

భారతదేశంలో ఎన్నో ఏళ్లుగా చౌకైన రవాణా సాధనంగా రైలు ప్రయాణం ఉంది. ఉన్నత వర్గాలకు చెందిన వారితో పాటు పేద ప్రజలు కూడా దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాలంటే రైలు ప్రయాణాన్నే ఆశ్రయిస్తారు. ప్రమాదరహితంగా ఉండడంతో పాటు తక్కువ ధరలో ప్రయాణించే వీలు ఉండడంతో ఎక్కువ రైలు ప్రయాణాన్ని ఇష్టపడతారు. ఇటీవల కాలంలో పెరిగిన టెక్నాలజీ నేపథ్యంలో రైలు టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకోవడానికి వివిధ యాప్స్ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అయితే ఎన్ని యాప్స్ ఉన్నా పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు ఇండియన్ రైల్వే క్యాటరింగ్ అండ్ టూరిజం కార్పొరేషన్ (ఐఆర్‌సీటీసీ) యాప్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది అనేక సేవలను అందిస్తుంది. ప్రతిరోజూ లక్షల మంది ఈ అప్లికేషన్ ద్వారా రైల్వే టిక్కెట్లను బుక్ చేసుకుంటారు. ఈ యాప్‌కు ఉన్న డిమాండ్ దృష్ట్యా మోసగాళ్లు ఫేక్ ఐఆర్‌సీటీసీ యాప్స్ క్రియేట్ చేసి యూజర్ల సొమ్మును తస్కరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఐఆర్‌సీటీసీ ఫేక్ యాప్స్ గురించి వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఇటీవల కాలంలో నకిలీ ఐఆర్‌సీటీసీ అప్లికేషన్లు పుట్టగొడుగుల్లా పెరిగాయి. ఏది నకిలీ? ఏది నిజమో? కనిపెట్టడం కష్టంగా మారింది. ఒకటి రెండు కాదు.. నకిలీ ఐఆర్‌సీటీసీ అప్లికేషన్ల సంఖ్య వందల్లో ఉందని ప్రముఖ సంస్థ ఇటీవల ప్రకటించింది. ఫేస్‌బుక్‌తో సహా అన్ని సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్‌లలో నకిలీ అప్లికేషన్‌లకు లింక్‌లు కనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు మీ మొబైల్ నంబర్‌కు కూడా సందేశాలు వస్తాయి. 'ఐఆర్‌సీటీసీ కొత్త ఆఫర్లు ఇస్తోంది. బంపర్ రివార్డ్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈరోజే చివరి రోజు, ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ని ఉపయోగించి ఆఫర్‌ను పొందండి' ఇలాంటి అనేక ప్రకటనలు మొబైల్‌లో వస్తాయి. ఆఫర్ అనేసరికి నకిలీ ఐఆర్‌సీటీసీ అప్లికేషన్‌ను తెరిచి బ్యాంకు ఖాతా, లొకేషన్ సహా చాలా ముఖ్యమైన సమాచారం ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. మన ఇచ్చిన సమాచారంతో మోసగాళ్లు మన బ్యాంకు ఖాతా నుంచి సొమ్మును తస్కరిస్తున్నారు.

నకిలీ యాప్స్ నివారించడం ఇలా

మీరు ఐఆర్‌సీటీసీకు సంబంధించిన రైల్ కనెక్ట్ అప్లికేషన్‌ను అధికారిక యాప్ స్టోర్స్ అయిన గూగుల్ ప్లే స్టోర్, యాపిల్ ప్లే స్టోర్ నుంచి మాత్రమే డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీకు ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే ఐఆర్‌సీటీసీ వెబ్‌సైట్‌లో ఇచ్చిన కస్టమర్ కేర్ నంబర్‌కు కాల్ చేయాలి. వాట్సాప్ లేదా మెసేజెస్ ఐఆర్‌సీటీసీ లింక్స్‌ను క్లిక్ చేయవద్దని చెబుతున్నారు. యాప్ డౌన్‌లోడ్ చేయడానికి ఏ ప్రభుత్వ సంస్థ లింక్‌లను పంపదు. మీరు ఐఆర్‌సీటీసీ అప్లికేషన్‌ని ఉపయోగించే ప్రతిసారీ యూఆర్ఎల్‌కు కూడా శ్రద్ధ వహించాలి. యూఆర్ఎల్ ఎలాంటి పొరపాటు లేకుండా నమోదు చేయాలి. అలాగే సోషల్ మీడియా లేదా మొబైల్ నంబర్‌లో వచ్చే ఏ అప్లికేషన్‌ను క్లిక్ చేయకూడదు. ఏ యాప్‌ను అర్థం చేసుకోకుండా డౌన్‌లోడ్ చేయకూడదు. ఐఆర్‌సీటీసీ అప్లికేషన్ మాత్రమే కాకుండా ప్రస్తుత రోజుల్లో అన్ని ప్రభుత్వ అప్లికేషన్లు, బ్యాంక్ యాప్‌లు మోసగాళ్లు నకిలీవి సృష్టిస్తున్నారు. దీనిపై ఎన్ని వార్నింగ్‌లు ఇచ్చినా ప్రజలు మోసపోతున్నారు. ముఖ్యంగా ఇటీవల అందుబాటులోకి వచ్చిన ఏఐ టూల్స్‌ని ఉపయోగించి ప్రతిరోజూ ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారు.



భారీగా పెరిగిన బంగారం ధర!
వామ్మో.. ఒక్క రోజులోనే ఇంత పెరిగిందా

బంగారం ధరలకు రెక్కలొస్తున్నాయి. పండగలకు ముందు కాస్త దిగి వస్తుందోమోనని ఆశగా ఎదురు చూసిన మహిళలకు నిరాశ ఎదురవుతోంది. అయినా కొనుగోళ్లు మాత్రం తగ్గడం లేదు.

మన భారతీయ సాంప్రదాయంలో బంగారానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుంటారు. ఒక రోజు తగ్గితే మరో రోజు పెరుగుతుంది గోల్డ్ ధర. నిన్న అంటే అక్టోబర్ 10వ తేదీన ఉదయం తులం బంగారం ధర రూ.76,640 ఉండగా, ప్రస్తుతం అంటే అక్టోబర్ 10వ తేదీ సాయంత్రం 4 గంటల సమయానికి తులం ధర రూ.77,400 వద్ద ఉంది. అంటే ఒక రోజులోనే 760 రూపాయల వరకు ఎగబాకింది. ప్రస్తుతం సాయంత్రం 4 గంటల సమయానికి 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.70,950 ఉండగా, 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర రూ.77,400 ఉంది.

24 క్యారెట్ల బంగారం..

24 క్యారెట్ల బంగారాన్ని స్వచ్ఛమైనదిగా పరిగణిస్తారు. స్వచ్ఛమైన బంగారం లేదా 24 క్యారెట్ బంగారం 99.9 శాతం స్వచ్ఛతను సూచిస్తుంది. అలాగే దానిలో ఇతర లోహాలు కలిపి ఉండవు. 24 క్యారెట్ల బంగారాన్ని బంగారు నాణేలు, కడ్డీల తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. బంగారం కోసం ఇతర విభిన్న స్వచ్ఛతలు ఉన్నాయి. వీటిని 24 క్యారెట్‌లతో పోల్చి కొలుస్తారు.

22 క్యారెట్ల బంగారం:

ఆభరణాల తయారీకి 22 క్యారెట్ల బంగారం మంచిది. ఇది 22 భాగాలు బంగారం, రెండు భాగాలు వెండి, నికెల్ లేదా ఏదైనా ఇతర లోహాలు ఉంటాయి. ఇతర లోహాలను కలపడం ద్వారా బంగారం గట్టిపడుతుంది. దీంతో ఆభరణాల తయారీకి అనుకూలంగా ఉంటుంది. 22 క్యారెట్ల బంగారం 91.67 శాతం స్వచ్ఛతను సూచిస్తుంది.

పది నిమిషాల్లోనే ఫ్రీగా కొత్త పాన్ కార్డు

- **కానీ ఆధార్‌లో అది తప్పనిసరి**

పర్మినెంట్ అకౌంట్ నంబర్ (పాన్) అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో బ్యాంకింగ్ అవసరాలతో పాటు పన్ను సంబంధిత ప్రయోజనాల కోసం తప్పనిసరిగా మారింది. భారతదేశంలోని వ్యక్తులకు, సంస్థలకు భారతదేశ ఆదాయపు పన్ను శాఖ పాన్ కార్డును జారీ చేస్తుంది. పాన్ అనేది పది అంకెల ఆల్ఫాన్యూమరిక్ ఐడెంటిఫైయర్. ఆర్థిక లావాదేవీలను ట్రాక్ చేయడానికి ఈ ఐడెంటిఫైయర్ చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. సంప్రదాయ పద్ధతిలో భౌతిక పాన్ కార్డును పొందడం అనేది ప్రింటింగ్, తపాలా, మాన్యువల్ హ్యాండ్లింగ్ కారణంగా ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. ఈ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడానికి ఆదాయపు పన్ను శాఖ ఈ-పాన్ అందజేస్తుంది. ఈ కొత్త సదుపాయం ద్వారా పది నిమిషాల్లోనే మనకు పాన్ నెంబర్ కేటాయించి మన కార్డును మన ఈ-మెయిల్‌కు పంపుతారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇన్‌స్టంట్ పాన్ గురించి వివరాలను తెలుసుకుందాం. ఈ-పాన్ సదుపాయం అనేది ఆధార్ నంబర్‌ను ఉన్న దరఖాస్తుదారుల కోసం రూపొందించారు. దరఖాస్తుదారులకు పాన్ పీడీఎఫ్ వారి మెయిల్‌కు పంపుతారు. పైగా ఈ ప్రక్రియ మొత్తం పూర్తి ఉచితంగా ఉంటుంది. ఈ-పాన్ కార్డు ఆధార్‌కు సంబంధించిన ఈ-కేవైసీ డేటా ఆధారంగా ఎలక్ట్రానిక్ ఫార్మాట్‌లో జారీ చేస్తారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ-పాన్ ఎలా అప్లయ్ చేయాలో? చూద్దాం.

ఈ-పాన్ పొందడం ఇలా

ముందుగా ఆదాయపు పన్ను శాఖ ఈ-ఫైలింగ్ పోర్టల్‌ని సందర్శించాలి ఈ-ఫైలింగ్ పోర్టల్ హెూమ్‌పేజీలో ఇన్‌స్టంట్ ఈ-పాన్ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోవాలి. ఈ-పాన్ పేజీలో కొత్త గెట్ న్యూ ఈ-పాన్‌ను ఎంచుకోవాలి.గెట్ న్యూ ఈ-పాన్ పేజీలో మీ 12 అంకెల ఆధార్ నంబర్‌ను నమోదు చేసి, చెక్‌బాక్స్ వద్ద టిక్ చేసి కంటిన్యూ అని ఎంచుకోవాలి. ఓటీపీ ధ్రువీకరణ పేజీలో నేను అన్ని నిబంధనలను చదివాను, తదుపరి కొనసాగడానికి అంగీకరిస్తున్నాను ఆప్షన్‌పై క్లిక్ చేసి, కంటిన్యూ అని క్లిక్ చేయాలి. ఓటీపీ ధ్రువీకరణ పేజీలో ఆధార్‌తో లింక్ చేసిన మొబైల్ నంబర్‌కు వచ్చిన ఆరు అంకెల ఓటీపీని నమోదు చేయాలి. యూఐడీఏఐ ఆధార్ వివరాలను ధ్రువీకరించడానికి చెక్‌బాక్స్‌ని ఎంచుకుని కొనసాగించు క్లిక్ చేయాలి. ఆధార్ వివరాలను ధ్రువీకరించడం నేను అంగీకరిస్తున్నాను చెక్‌బాక్స్‌ని ఎంచుకుని కంటిన్యూపై క్లిక్ చేయాలి. అనంతరం సబ్‌మిట్ అప్లికేషన్ ఆప్షన్‌ను ఎంచుకుని రసీదు సంఖ్యను భద్రపర్చుకోవాలి. అనంతరం ఆధార్‌తో లింక్ చేసిన మీ మొబైల్ నంబర్‌కు నిర్ధారణ సందేశం వస్తుంది. తర్వాత పది నిమిషాల్లో మీ పాన్ కార్డు మీరు నమోదు చేసిన ఈ-మెయిల్ ఐడీకు వస్తుంది. లేదా రసీదు సంఖ్య ద్వారా కూడా డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే సదుపాయం కూడా ఉంటుంది.

రెస్టారెంట్ స్టైల్ డ్రాగన్ చికెన్

మనం రెస్టారెంట్లకు వెళ్లినప్పుడు ఇంట్లో వండని ఆహారపదార్థాలను మాత్రమే కొని తింటుంటాం. అలాంటి రెస్టారెంట్‌కి వెళ్లినప్పుడు చాలా మంది కొని తినే చికెన్ రిసిపి ఏదైనా ఉందంటే అది డ్రాగన్ చికెన్. ఎందుకంటే మనం ఇంట్లో వీటిని ఎక్కువగా తినము. అయితే ఈ డ్రాగన్ చికెన్ ఇంట్లోనే సులభంగా చేసుకోవచ్చు. అది కూడా పండగల సమయంలో మాంసాహారం వండేటప్పుడు ఇలా కూడా చేస్తే అద్భుతంగా ఉంటుంది.మీరు రెస్టారెంట్ స్టైల్ డ్రాగన్ చికెన్‌ని ఎలా తయారు చేయాలో తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా? క్రింద రెస్టారెంట్ స్టైల్ డ్రాగన్ చికెన్ రెసిపీ యొక్క సాధారణ వంటకం ఉంది. దీన్ని చదివి, రుచి ఎలా ఉందో మీ అభిప్రాయాలను మాతో పంచుకోండి.

అవసరమైనవి:

బోన్‌లెస్ చికెన్ – 500 గ్రా (పొడవాటి ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి), కొత్తిమీర – కొద్దిగా, నూనె – వేయించడానికి సరిపడినంత, నానబెట్టడానికి ..., సోయా సాస్ – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, కారం వెల్లుల్లి పేస్ట్ – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, గుడ్లు – 1, మైథా – 1/2 కప్పు, మొక్కజొన్న పిండి – 1/4 కప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ – 1 టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు – రుచికి సరిపడా, మిరియాలు – 1 టేబుల్ స్పూన్, అజినమోటో – 1/4 tsp

సాస్ చేయడానికి...

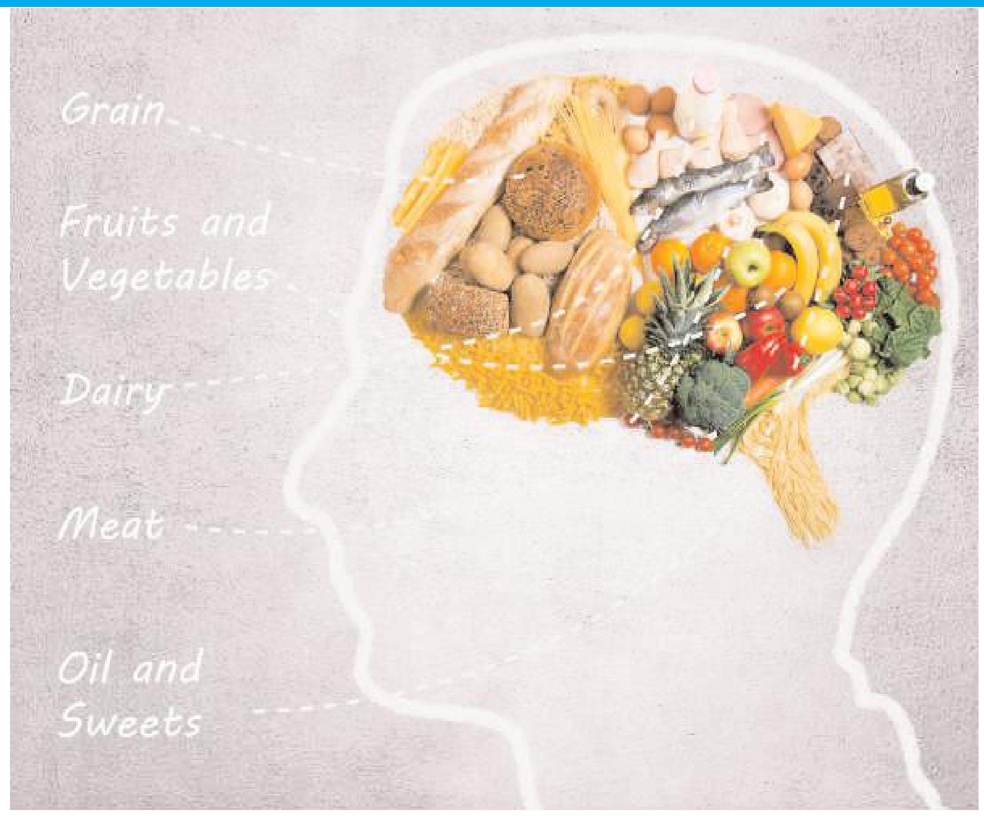
నూనె – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, మిరపకాయ – 3, జీడిపప్పు – 20, పెద్ద ఉల్లిపాయ – 1 (సన్నగా తరిగినవి), పెద్ద ముక్కలు – 1 (పొడిలో తరిగినవి), అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ – 1 టేబుల్ స్పూన్, కారం వెల్లుల్లి పేస్ట్ – 1 టేబుల్ స్పూన్, సోయా సాస్ – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, టొమాటో కెచప్ – 1/4 కప్పు, ఉప్పు – రుచికి సరిపడా, అజినమోటో – 1/4 టీస్పూన్ (అవసరం అయితే), చక్కెర – 2 టేబుల్ స్పూన్లు

రెసిపీ:

ముందుగా చికెన్ ను బాగా కడిగి గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తర్వాత అందులో నానబెట్టడానికి ఇచ్చిన పదార్థాలన్నీ వేసి బాగా కలిపి, 15 నిమిషాలు నాననివ్వాలి. తర్వాత ఓవెన్‌లో ఫ్రైయింగ్ పాన్ పెట్టి, వేయించడానికి కావల్సినంత నూనె పోసి, వేడయ్యాక చికెన్ ముక్కలను వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు బాగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తర్వాత ఓవెన్ లో మరో ఫ్రైయింగ్ పాన్ పెట్టి అందులో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె పోసి వేడి అయ్యాక అందులో పచ్చిమిర్చి, జీడిపప్పు వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. తర్వాత ఉల్లిపాయలు, వెజ్‌లు వేసి బాగా వేయించి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి ఒక నిమిషం పాటు వేయించాలి. తర్వాత చిల్లీ గార్లిక్ పేస్ట్, సోయాసాస్, టొమాటో కెచప్, ఉప్పు, అజినమోటో, పంచదార వేసి బాగా గిలకొట్టాలి. 2 నిమిషాల పాటు బాగా ఆరబెట్టి కాస్త చిక్కబడే వరకు తిప్పాలి. తర్వాత వేయించిన చికెన్ ముక్క లను వేసి బాగా కది లించి పైన కొత్తి మీర చల్లితే రుచికరమైన రెస్టారెంట్ స్టైల్ డ్రాగన్ చికెన్ రెడీ.

జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోకుండా ఉండటానికి తినాల్సిన ఆహారాలు ఇవి!

ప్రపంచ అల్జీమర్స్ డే 21 సెప్టెంబర్ 2022. అల్జీమర్స్ అనేది దీర్ఘకాలిక మెదడు వ్యాధి. ఇది మెదడులో క్షీణతకు కారణమవుతుంది. ఇది చిత్తవైకల్యం యొక్క ఒక రూపం మరియు 65 ఏళ్లు పైబడిన వారిని ప్రభావితం చేయవచ్చు. అల్జీమర్స్ వ్యాధికి ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు జన్యుశాస్త్రం, వయస్సు మరియు కుటుంబ చరిత్ర. అల్జీమర్స్ వ్యాధిని నివారించడానికి, అభిజ్ఞా శిక్షణ, యాంటీఆక్సిడెంట్-రిచ్ ఫుడ్స్ తినడం, సామాజికంగా చురుకుగా ఉండటం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మరియు ధూమపానం మానేయడం అవసరం. ఎందుకంటే ఇవి వైద్యులు సూచించిన నివారణ చర్యలు.ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో పాటు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల అల్జీమర్స్ వ్యాధి ప్రభావాలను నివారించవచ్చు. అల్జీమర్స్ వ్యాధి కేవలం దూరంగా ఉండదు. ఈ లక్షణాలు క్రమంగా కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. అది మెల్లగా మెదడును క్షీణింపజేస్తుంది. ఇప్పుడు అల్జీమర్స్ వ్యాధి యొక్క కొన్ని సాధారణ లక్షణాలను చూద్దాం.



అల్జీమర్స్ వ్యాధి లక్షణాలు:

జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత తగ్గింపు, సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలు లేకపోవడం, సాధారణ పనులు కూడా చేయలేకపోవడం, మానసిక స్థితి మరియు వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు, రాయడం మరియు మాట్లాడడంలో సమస్యలు

అల్జీమర్స్ వ్యాధికి ఉత్తమ ఆహారాలు

అల్జీమర్స్ వ్యాధికి చికిత్స లేదు. అయినప్పటికీ, వ్యాధి ప్రారంభ దశలో ఆహారం మరియు జీవనశైలిలో కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేయడం వల్ల అల్జీమర్స్ వ్యాధి పురోగతిని నెమ్మదిస్తుంది. మైండ్ డైట్ అనేది అభిజ్ఞా క్షీణత ప్రక్రియను మందగించడానికి మరియు అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ఉత్తమమైన ఆహారం. ఇది మధ్యధరా మరియు ఆహారాల యొక్క హైబ్రిడ్. అల్జీమర్స్ వ్యాధి యొక్క పురోగతిని నిరోధించడంలో సహాయపడే ఆహారాలు క్రింద ఉన్నాయి.

చేపలు

చేపలు మరియు ఇతర సముద్ర ఆహారాలలో ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. అభిజ్ఞా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మరియు మెదడు పనితీరును రక్షించడానికి ఇది చాలా ప్రభావవంతమైన పోషకం. మీరు ఈ పోషకాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు వారానికి ఒకసారి సాల్మన్, ట్యూనా, హెర్రింగ్స్ మరియు సార్డినెస్ వంటి చేపలను జోడించవచ్చు.రోజంతా కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని పని చేస్తున్నారా?: ఐతే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ చిట్కాలను చదవండిరోజంతా కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని పని చేస్తున్నారా?: ఐతే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ చిట్కాలను చదవండి

ఆకు కూరలు

మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్లు మరియు అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడంలో మరియు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పోషకాలు బచ్చలికూర, కాలే, కొల్లార్డ్స్ మరియు బ్రోకలీ వంటి ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ రకమైన కూరగాయలను మీ ఆహారంలో వారానికి 6 సార్లు క్రమం తప్పకుండా చేర్చుకోండి.

గింజలు

వాల్‌నట్స్, వేరుశెనగ, జీడిపప్పు మరియు బాదం వంటి అనేక రకాల నట్స్‌లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వారానికి 5 సార్లు గింజలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల మెదడు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది మరియు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

బీన్స్

మార్కెట్లలో చాలా రకాల బీన్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. మీ ఆహారంలో బీన్స్‌ను వారానికి 2-3 సార్లు చేర్చుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే బీన్స్‌లో ఫైబర్ మరియు ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అదే సమయంలో ఇందులో కొవ్వు మరియు కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీన్ని డైట్‌లో చేర్చుకోవడం తెలివైన పని.

బెర్రీలు

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే బెర్రీలు అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరచడంలో గ్రేట్ గా సహాయపడుతాయి. ఇందులో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు తక్కువ కేలరీలు కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి మీ ఆహారంలో స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్, రాస్ప్బెర్రీస్ వంటి వివిధ రకాలైన బెర్రీలను వారానికి రెండుసార్లు తినడానికి ప్రయత్నించండి.

టీనేజ్ పిల్లలతో ఎలా ఉంటున్నారు?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ పిల్లలను పెంచే పద్ధతులు మారి పోతున్నాయి. ముఖ్యంగా టీనేజ్ పిల్లల విషయంలో కొంతమంది తల్లిదండ్రులకు సవాల్‌గా మారుతోంది.

నేటి తరంలో కొంతమంది పిల్లలు చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడా తల్లిదండ్రులతో గొడవపడుతున్నారు. తమకు కావాల్సిన వాటిని పొందడానికి అలకబూనుతున్నారు. ఇలా టీనేజ్ వయసుకి వచ్చిన తర్వాత పిల్లలకు తల్లిదండ్రులకు మధ్య పలు రకాల వైరుధ్యాలు వస్తున్నాయని రిలేషన్‌షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో టీనేజ్ పిల్లలతో సమస్యలు వచ్చినప్పుడు వాటిని ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో తెలుసుకుందామా...

సమస్య మూలాన్ని తెలుసుకోండి...

కొన్ని సందర్భాల్లో టీనేజ్ పిల్లలు తమ సమస్యలను తల్లిదండ్రులకు చెప్పుకోలేరు. ఈ క్రమంలో వారి సమస్యలను తల్లిదండ్రులకు పరోక్ష పద్ధతిలో చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఫలితంగా కొన్ని సందర్భాల్లో వారి కోపానికి కారణమవుతుంటారు. ఇలాంటప్పుడు ఇరువురి మధ్య సంఘర్షణ ఉన్న సంగతి తెలుస్తుంది కానీ, అసలు సమస్య అర్థం కాదు. కాబట్టి, కొంచెం ప్రశాంతంగా ఆలోచించి అసలు కారణాన్ని అన్వేషించడం ఉత్తమమైన మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రులు చిన్న విషయాలకే కోప్పడుతుంటారు. దానికి కారణం పిల్లల భవిష్యత్తు గురించే అయినా అది అనర్థాలకు దారితీసే అవకాశం లేకపోలేదు. కాబట్టి, పిల్లలతో ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు మొదట అసలు కారణాన్ని అన్వేషించే ప్రయత్నం చేయండి.

గీత దాటొద్దు...

కొన్నిసార్లు పిల్లలు చేసే పనులు తల్లిదండ్రులకు విపరీతమైన కోపాన్ని తెప్పిస్తుంటాయి. ఇలాంటప్పుడు వారు తమ సహనాన్ని కోల్పోయి ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. దాంతో తల్లిదండ్రులు కొంచెం ఎక్కువగా ప్రతిస్పందించే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటప్పుడే సహనంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఆవేశంలో నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా కొంత సమయం తర్వాత వారితో మాట్లాడడం మంచిదంటున్నారు. ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే పిల్లలు తల్లిదండ్రులు చెప్పే మాటలను స్వీకరించడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు.

ముందుగానే గుర్తించాలి...

మోడ్రన్ దుస్తులు ధరించడం, కాలేజీకి డుమ్మా కొట్టడం, చెప్పకుండా స్నేహితులతో టూర్లు వేయడం వంటి వాటి వల్ల పిల్లలకు తల్లిదండ్రులకు మధ్య వైరుధ్యాలు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. వీటిని తగిన సమయంలో పరిష్కరించుకోకపోతే భవిష్యత్తులో పలు రకాల ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి, జరగబోయే నష్టాన్ని ముందుగానే అంచనా వేసి దానికి తగ్గట్టుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

మీరూ పాటించాలి..

టీనేజ్ పిల్లలను దండించాల్సి వచ్చినప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అతిగా స్పందించకూడదు. సాధ్యమైనంత వరకు వివరంగా చెప్పే ప్రయత్నం చేయండి. వారు చేసే పనుల వల్ల భవిష్యత్తులో ఎలాంటి నష్టాలు వస్తాయి వంటి వివరాలు సున్నితంగా వివరించాలి. తద్వారా వారిలో మార్పు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వారికి ఏవైనా నిబంధనలు పెట్టినప్పుడు మీరు కూడా ఆచరించాల్సి ఉంటుంది.

వారికి సమయం ఇవ్వండి...

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఎంత చెప్పినా వినడం లేదని బాధపడుతుంటారు. అయితే మీ ప్రయత్నాలు మీరు చేసినప్పుడు వారికి కొంత సమయం ఇవ్వాలంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే మార్పు అందరిలో ఒక్క రోజులోనే రావాలనే నియమేమీ లేదు. కాబట్టి, మీరు చెప్పాలనుకున్న విషయాలు చెప్పిన తర్వాత వారికి కొంత సమయం కేటాయించండి. అప్పటికీ ఫలితం రాకపోతే మరోసారి పిల్లలకు చెప్పే ప్రయత్నం చేయండి.

విటమిన్లు మరియు ప్రోటీన్లు శరీరానికి ఎందుకు చాలా ముఖ్యమో తెలుసా

"మనం తినేది మనమే" అనేది సార్వత్రిక మరియు ప్రసిద్ధ సామెత. ఇది నిజం కూడా. ఎందుకంటే సమతుల్య ఆహారం మన శరీరానికి చాలా అవసరం. మన శరీరం మంచి పోషకాహారం పొందడానికి, బలమైన ఓర్పును కలిగి ఉండటానికి, మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, ఇన్‌ఫెక్షన్‌లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి మరియు మన శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలను పునరుత్పత్తి చేయడానికి సమతుల్య ఆహారం అవసరం.ప్రోటీన్ లోపం ఉంటే, పిల్లలు మరియు యుక్తవయసులో శారీరక ఎదుగుదల చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఎడెమా అని పిలువబడే శరీరంలో నీటి వాపు పెరుగుతుంది. పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లలకు అపానవాయువు, బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థలు, బలహీనమైన ఎముకలు మరియు పగుళ్లు, పెళుసుగా ఉండే గోర్లు, జుట్టు రాలడం మరియు కండర ద్రవ్యరాశి తగ్గుతుంది.సమతుల్య ఆహారంలో సరైన మొత్తంలో ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ మరియు కొవ్వు ఉండాలి అని లైఫ్‌లైన్ లాబొరేటరీ వ్యవస్థాపకురాలు మరియు రోగ నిపుణుడు డాక్టర్ అంజలి మిశ్రా సలహా ఇస్తున్నారు. మరియు ఈ పోస్ట్‌లో, అతను పోషకాలను అందించడంలో వారి పాత్రను చర్చించాడు. దాని గురించి ఇక్కడ చూద్దాం.

ప్రోటీన్లు

ప్రోటీన్లు సాధారణంగా 20 అమైనో ఆమ్లాలతో తయారవుతాయి. అవి మన శరీర నిర్మాణ వస్తువులు. కాబట్టి మన శరీరం బాగా ఎదగాలంటే ప్రోటీన్లు కావాలి. అమైనో ఆమ్లాలు 3 రకాలుగా విభజించబడ్డాయి.

1. ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు

మన శరీరం అవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలను స్వయంగా ఉత్పత్తి చేసుకోదు. బదులుగా, ఈ ఆమ్లాలు మనం తినే ఆహారాల నుండి పొందబడతాయి.

2. అవసరం లేని అమైనో ఆమ్లాలు

మన శరీరం మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది మరియు వాటి నుండి ప్రోటీన్‌ను సంగ్రహిస్తుంది. ప్రోటీన్ తీసుకున్నప్పుడు ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు ఏర్పడతాయి. ఆ ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాల నుండి మన శరీరం అనవసరమైన అమైనో ఆమ్లాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.ప్రపంచ అల్జీమర్స్ డే: ఈ వ్యాధి గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన విషయాలుప్రపంచ అల్జీమర్స్ డే: ఈ వ్యాధి గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన విషయాలు

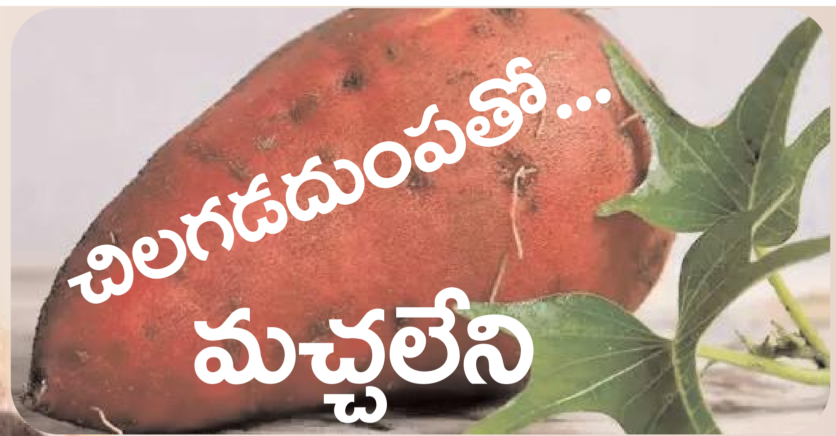
3. షరతులతో కూడిన అమైనో ఆమ్లాలు

మనం అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు, ఇన్ఫెక్షన్‌తో పోరాడటానికి మనకు ఈ పరిమిత అమైనో ఆమ్లాలు అవసరం.

బీన్స్ – ఫ్రెంచ్ బీన్స్, కిడ్నీ బీన్స్, బ్లాక్ బీన్స్, రెడ్ బీన్స్, ఫ్లాట్ బీన్స్, స్ప్లిట్ బీన్స్, అన్ని రకాల కాయధాన్యాలు, బెంగాల్ గ్రాము మరియు చనా వంటి బీన్స్‌లో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్ – బచ్చలికూర, కాలే మరియు సోయా వంటి గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్ కూడా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.బీన్స్ – ఫ్రెంచ్ బీన్స్, కిడ్నీ బీన్స్, బ్లాక్ బీన్స్, రెడ్ బీన్స్, ఫ్లాట్ బీన్స్, స్ప్లిట్ బీన్స్, అన్ని రకాల కాయధాన్యాలు, బెంగాల్ గ్రాము మరియు చనా వంటి బీన్స్‌లో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్ – బచ్చలికూర, కాలే మరియు సోయా వంటి గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్ కూడా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి

విటమిన్లు

విటమిన్లను సూక్ష్మపోషకాలు అంటారు. ఇవి మన శరీరానికి తక్కువ మొత్తంలో అవసరం. మన శరీరం స్వయంగా విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేసుకోదు. కాబట్టి మీరు తినే ఆహారం నుండి విటమిన్లు పొందవచ్చు.మన శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి విటమిన్లు చాలా ముఖ్యమైనవి. ముఖ్యంగా, మనం తినే ఆహారం నుండి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, కొత్త ఎర్ర రక్త కణాలను సృష్టించడం, ఆరోగ్యకరమైన నాడీ వ్యవస్థను నిర్వహించడం, పోషకాలను గ్రహించడం మరియు నిల్వ చేయడం, ఎముకలను బలంగా ఉంచడం, గాయాలను నయం చేయడం, సెల్యులార్ దెబ్బతినడం, రక్తనాళాల గోడలకు మద్దతు ఇవ్వడం మరియు దంతాలను బలపరుస్తుంది.విటమిన్లు అవసరం.విటమిన్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి గాలి, ఆహారం మరియు నీరు వంటి వాతావరణంలో అవాంతరాల వల్ల మన శరీరంలో ఏర్పడే హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్. ఇవి మనకు చాలా త్వరగా వృద్ధాప్య రూపాన్ని అందిస్తాయి. కానీ విటమిన్లు ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. ఇది కంటి చూపును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇవి ప్రాణాంతక క్యాన్సర్లు మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కొవ్వు కణజాలం మరియు కాలేయం మన శరీరంలో విటమిన్లను చాలా కాలం పాటు నిల్వ చేస్తుంది.విటమిన్ లోపం ఉంటే శరీరంలో రకరకాల వ్యాధులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా, పుట్టుకతో వచ్చే శారీరక లోపాలు, రక్తహీనత, గజ్జి లేదా దద్దుర్లు, ఎముక వ్యాధులు (వంగిన కాళ్లు) మరియు పుట్టుకతో వచ్చే దృష్టి లోపం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.



చిలగడదుంపతో... మచ్చలేని సౌందర్యం

మనం తీసుకునే ఆహారం, మన సౌందర్య పోషణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని మనకు తెలుసు. ముఖ్యంగా మన డైట్‌లో తాజా కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వాటిలో సమృద్ధిగా ఉండే పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశ వంతంగా ఉంచుతాయని నిపుణులు చెబుతూ ఉంటారు. మీ అందాన్ని సంరక్షించుకో వడానికి, మీరు తీసుకునే ఆహారంలో రకరకాల కూరగాయలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సౌందర్య పోషణకు.. చిలగడదుంప సహాయపడు తుందని అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే.. అనేక పోషకాలు దీనిలో ఉన్నాయి. మీ అందాన్ని పెంపొందించడానికి.. చిలగడదుంపను ఎందుకు తీసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.?

ఎండ దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది...

చిలగడదుంపలో బీటా - కెరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్‌గా మారుతుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ ఏ సూర్యరశ్మి కారణంగా చర్మకణాలు దెబ్బతిన కుండా రక్షిస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు త్వరగా రాకుండా రక్షిస్తుంది.?

ప్రకాశవంతమైన చర్మం అందిస్తుంది...

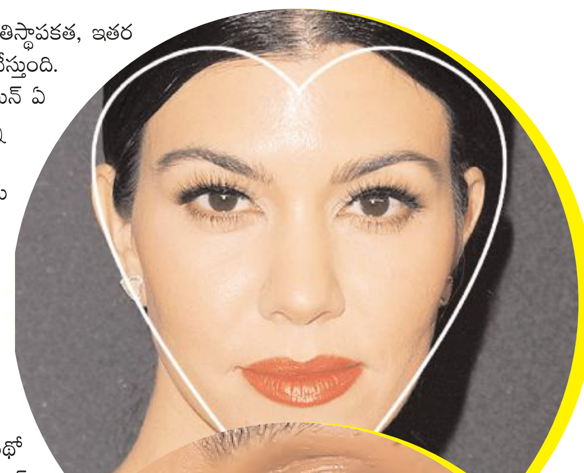
చిలగడదుంపలో బీటా - కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుందని మనకు తెలుసు. బీటా - కెరోటిన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తరచూ తీసుకుంటే.. చర్మం మెరుస్తూ ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదనంగా, చిలగడదుంపలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ డ్యామేజ్‌ని తగ్గిస్తాయి. దీర్ఘకాలిక చర్మ ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి.

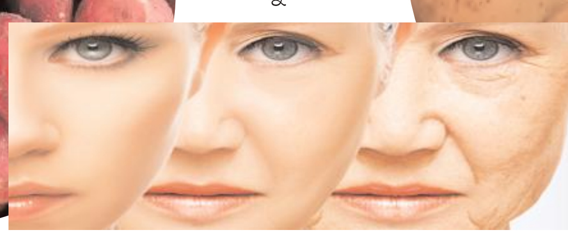
యాంటీఏజింగ్ ఎఫెక్ట్స్...

చిలగడదుంపలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీనికి యాంటీఏజింగ్ గుణాలుఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ సంశ్లేషణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది, ఇది చర్మ స్థితిస్థాపకత, ఇతర అంశాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. చిలగడదుంపలోని విటమిన్ ఏ ముడతలు, పొడి చర్మాన్ని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు మృదువైన, యవ్వనంగా చర్మం సొంతం చేసుకోవాలనుకుంటే.. మీ డైట్‌లో చిలగడదుంపను కచ్చితంగా చేర్చుకోండి.

మచ్చలు మాయం...

చిలగడదుంపలోని యాంథో సైనిన్స్‌కు యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఈ గుణాలు నల్ల మచ్చలు, పొక్కులను నివారిస్తాయి. చిలగడదుంపలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు కూడా ఉన్నాయని.. అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.





పనీర్ టిక్కి కావలసిన పదార్థాలు

పనీర్ తురుము: ఒక కప్పు, ఆలుగడ్డ: ఒకటి (పెద్దది), ఉల్లిగడ్డ: ఒకటి, పచ్చిమిర్చి: రెండు, క్యారెట్ తురుము: ఒక టేబుల్ స్పూన్, కొత్తిమీర తురుము: కొద్దిగా, కారం: ఒక టీస్పూన్, గరం మసాలా: అర టీస్పూన్, ఆమ్‌చూర్: అర టీస్పూన్, అల్లం: అంగుళం ముక్క, ఉప్పు: తగినంత, మిరియాల పొడి: పావు టీస్పూన్, కార్న్‌ఫ్లోర్: అర కప్పు, మైదా: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, బ్రెడ్ క్రంబ్స్: అర కప్పు, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా, వాము: కొద్దిగా.

తయారీ విధానం ఒక గిన్నెలో పనీర్ తురుము, ఉడికించి మెదిపిన ఆలుగడ్డ ముద్ద, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, క్యారెట్, కొత్తిమీర తురుము, కారం, గరం మసాలా, ఆమ్‌చూర్, అల్లం తురుము, ఉప్పు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ కార్న్‌ఫ్లోర్ వేసి బాగా కలిపి నీళ్లు పోయ కుండా ముద్దలా చేయాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి సరిపడా నూనె పోసి, వేడి చేయాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్, వాము, కొద్దిగా ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి తగినన్ని నీళ్లు పోసి జారుగా కలపాలి. పనీర్ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని అరచేత్తో టిక్కీల్లా ఒత్తుకుని ముందుగా మైదా మిశ్రమంలో ముంచి, బ్రెడ్ క్రంబ్స్‌లో దొర్లించాలి. వీటిని దోరగా కాల్చుకుంటే వేడివేడి పనీర్ టిక్కీలు సిద్ధం.

ఈ అలవాట్లతో అధిక రక్తపోటు ముప్పు..!

ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా పెద్దసంఖ్యలో ప్రజలు రక్తపోటు బారినపడుతున్నారు. హైబీపీ నియంత్రణలో లేకుంటే అది ఇతర అనారోగ్యాలకూ దారితీస్తుంది. బీపీ అదుపులో లేకుంటే హృద్రోగ ముప్పు వెంటాడుతుంది. బీపీని ఎప్పటికప్పుడు నియంత్రించుకోవడం అవసరమని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే మనకు తెలియకుండానే మన అలవాట్లు బీపీని పెంచుతుంటాయి. శారీరక వ్యాయామం చేయనివారు, చురుకైన జీవనశైలి అనుసరించని వారిలో అధిక రక్తపోటుతో ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. శారీరక వ్యాయామం లోపిస్తే అధిక బరువు పెరగడం, ఊబకాయం ఫలితంగా హైబీపీ వేధిస్తుంది. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజుకు అరగంట సమయం వ్యాయామానికి వెచ్చిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా బరువు పెరగకుండా చూసుకోవచ్చు. వాకింగ్ లేదా ఇంట్లోనే తేలికపాటి వ్యాయామాలతో చురుకుగా ఉండవచ్చు. ఇక స్మోకింగ్, పొగాకు నమలడం, మద్యపానం బీపీని పెంచడమే కాకుండా క్యాన్సర్ ముప్పునూ ముందుకుతెస్తుంది. ఇక ఒత్తిడి బీపీని పెంచి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఎంతటి మనిషినైనా చిత్తు చేసే ఒత్తిడిని నివారించేందుకు స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ అనుసరించాలి. వీటితో పాటు కెఫీన్‌ను అధికంగా తీసుకోవడం, ఉప్పును మోతాదు మించి వాడటం హైబీపీకి కారణమవుతుంది.

చికెన్ వింగ్స్

పావు కిలో, మైదా: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, కార్న్‌ఫ్లోర్: ఒక టీస్పూన్, కారం: ఒక టీస్పూన్, గరం మసాలా: అర టీస్పూన్, పసుపు: చిటికెడు, మిరియాల పొడి: పావు టీస్పూన్, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్: అర టీస్పూన్, ఉప్పు: తగినంత, వెన్న: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా, సోయా సాస్: ఒక టీస్పూన్, రెడ్ చిల్లీ సాస్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, వెనిగర్: ఒక టీస్పూన్, వేయించిన తెల్లనువ్వులు: అర టీస్పూన్.

తయారీ విధానం... చికెన్ వింగ్స్‌ను బాగా కడిగి ఉప్పు వేసిన నీళ్లలో గంటపాటు నానబెట్టాలి. ఒక గిన్నెలో చికెన్ వింగ్స్, కారం, గరం మసాలా, పసుపు, మిరియాల పొడి, ఉప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి బాగా కలిపి అరగంటపాటు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్, చిటికెడు ఉప్పు వేసి చికెన్ వింగ్స్ జోడించి.. నీళ్లు పోయకుండా వాటికి పిండి పట్టించాలి. కడాయిలో నూనె వేడయ్యాక చికెన్ వింగ్స్ వేసి దోరగా వేయించాలి. ఆ తర్వాత, స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి వెన్న వేసి.. బాగా వేడయ్యాక రెడ్‌చిల్లీ సాస్, సోయా సాస్, వెనిగర్, ఉప్పు కలపాలి. ఆ మిశ్రమం ఉడుకుతుండగానే వేయించిన వింగ్స్ వేయాలి. తర్వాత, రెండు నిమిషాలు ఎక్కువ మంటపై వేయించాలి. పైనుంచి వేయించిన నువ్వులు చల్లుకుంటే వేడివేడి చికెన్ వింగ్స్ సిద్ధం.

చందన

కొబ్బరిని కూరల్లో వేయడం

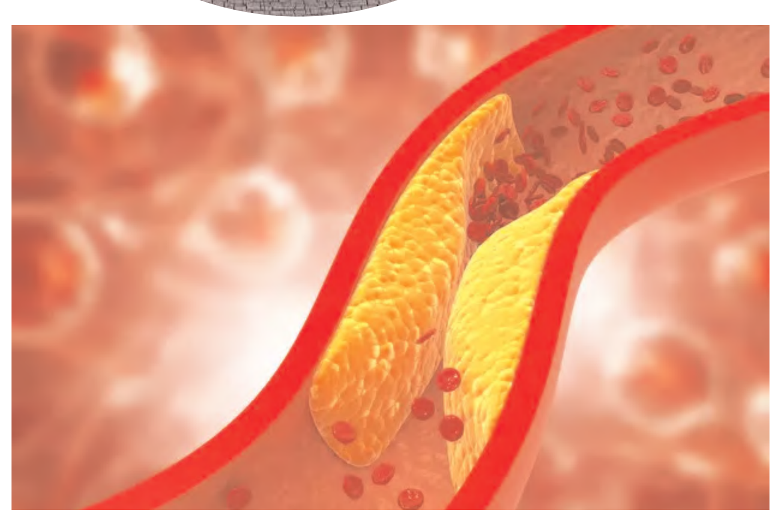
ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా

కొబ్బరినూనె, కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనిని ఎలా వాడితే మంచిదో తెలుసుకోండి. కొబ్బరిని కూరల్లో వేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా.. సాధారణంగా కొబ్బరినూనె ఆరోగ్యానికి మంచిది. కేరళ ప్రజలు దీనిని ఎక్కువగా వాడతారు. అయితే, దీనిని వాడడం మంచిది కాదని కొంతమంది భయపడతారు. అందులో నిజం ఉందా లేదా తెలుసుకోండి.

ఆరోగ్యానికి కొబ్బరి.. కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనిని తక్కువగా వాడాలి. కొబ్బరి కూరల్లో వేస్తే బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఇందులో పీచు పదార్థం ఉంటుంది. అది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కొబ్బరి పాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ అందించే లారిక్ యాసిడ్ కూడా ఇందులో ఉంటుంది. కానీ, కొబ్బరిని పాలలా చేసినప్పుడు ఫైబర్ తగ్గుతుంది. ఎలా వాడాలి.. కొబ్బరిని ఫ్రై చేసి తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే కొబ్బరిని వేడి చేసినప్పుడు అందులోని సుగంధ పాలీసైక్లిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ ఏర్పడతాయి. కొబ్బరిని కాల్చినప్పుడు ఎర్రగా అయిపోతుంది. దీని వల్ల అసిడిటీ, గుండెల్లో మంట, పేగు సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, దీన్ని తక్కువగా తీసుకోవాలి. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు.

మధుమేహం ఉన్నవారికి ఆర్థరైటిస్ ఉంటే ఈ లక్షణాలుంటాయ్...?

మొత్తంగా.. మొత్తంగా కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలా అని ఎక్కువగా తినడం, ఫ్రై చేసి తినడం అంత మంచిది కాదు. కొద్ది పరిమాణంలో అది కూడా అలానే తినడం మంచిది. దీనిని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్‌ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.



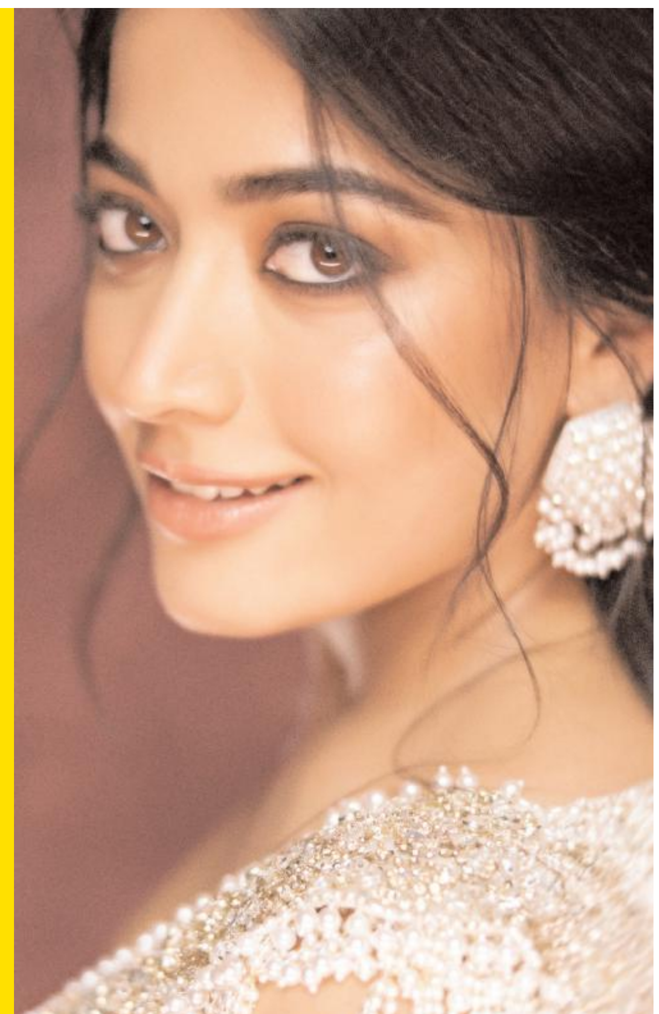
బాడీలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే ఈ లక్షణాలు ఉంటాయ్..?

కొబ్బరి తురుము, పాలు.. కొబ్బరి తురుము వేసినా పాలను తక్కువగా వేయడం మంచిది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించగలదు. ఇందులో మాంగనీస్, సెలీనియంలు ఉంటాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కూడా. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని పెంచి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తుంది కాబట్టి, ఇందులోని కొవ్వు వల్ల కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. ఇక కొబ్బరి పాలు, కొబ్బరితో ఫుడ్ చేసి తింటే త్వరగా ఆకలి అవుతుంది.

జిగ్రాలో నీ నటన అమోఘం

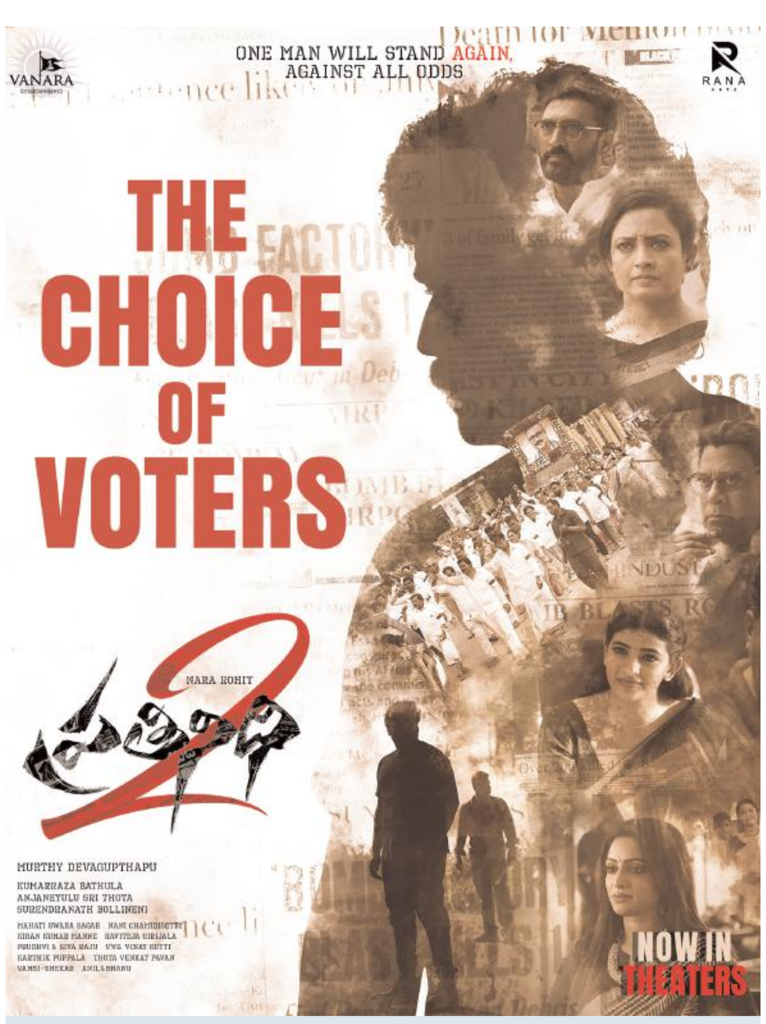
నువ్వు కేక..అలియాకు రష్మిక కితాబు

బాలీవుడ్ నటి అలియాభట్ పై నటి రష్మిక ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. యాక్టింగ్‌లో అలియా టాలెంట్, కథల ఎంపికను ఆమె మెచ్చుకున్నారు. విభిన్నమైన కథలను తరచూ ప్రేక్షకులకు అందిస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు చెప్పారు. ఈ మేరకు తాజాగా ఇన్‌స్టా స్టోరీస్ వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. అలియా భట్, వేదాంగ్ నటించిన 'జిగ్రా' చూశా. సినిమా అద్భుతంగా ఉంది. నటీనటులు, చిత్రబృందాన్ని గట్టిగా హత్తుకుని మెచ్చుకోకుండా ఉండలేకపోయా. అలియా.. నువ్వు మాకు దొరకడం ఓ వరం. నీ టాలెంట్‌ని చూసే అవకాశం మాకు ఇచ్చినందుకు థాంక్యూ. వేదాంగ్ నువ్వు మరెన్నో చిత్రాలు నటిస్తే చూడాలనుకుంటున్నా. రాహుల్.. నువ్వు నన్నెంతో సర్‌ప్రైజ్ చేశావు. నీకు, 'జిగ్రా'లో నువ్వు పోషించిన మత్తు పాత్రకు చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. వాసన్ బాలా.. మేకింగ్ చాలా బాగుంది. ఇంకెన్నో విషయాలు చెప్పాలని ఉంది. చిత్రబృందం మొత్తానికి నా అభినందనలు అని రష్మిక రాసుకొచ్చారు. బాలీవుడ్ నటీనటులు అలియాభట్ , వేదాంగ్ రైనా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'జిగ్రా' యాక్షన్ డ్రామాగా రూపుదిద్దుకున్న ఈ చిత్రానికి వాసన్ బాలా దర్శకత్వం వహించారు. కరణ్ జోహార్ నిర్మాత. తమ్ముడు కోసం అక్క చేసే పోరాటం నేపథ్యంలో ఇది సిద్ధమైంది. శుక్రవారం ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. సినీ తారల కోసం ముంబయిలో 'జిగ్రా' స్పెషల్ షో వేశారు. దీనికి రష్మిక హాజరైన విషయం తెలిసిందే. ఏషియన్ సురేశ్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ పతాకంపై రానా తెలుగులో ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేశారు. సినిమా విడుదల సందర్భంగా మహేశ్‌బాబు చిత్రబృందానికి ఆల్ ది బెస్ట్ చెప్పారు.



దేవర-2 మరికొందరు బాలీవుడ్ స్టార్స్

ఎన్టీఆర్ హీరోగా కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'దేవర'ఇటీవల విడుదలై మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. దీంతో దీని సీక్వెల్‌కు సంబంధించిన అప్‌డేట్స్ కోసం అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఈ సినిమా ప్రచారంలో భాగంగా దర్శకుడు ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. 'దేవర2' గురించి ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. ఈ సీక్వెల్‌లో మరికొందరు బాలీవుడ్ స్టార్స్ ఉండే అవకాశం ఉందన్నారు. ఇది జరుగుతుందో, లేదో నాకు తెలియదు కానీ.. 'దేవర2'లో రణ్‌వీర్ సింగ్, రణ్‌బీర్ కపూర్ ఉంటే బాగుంటుంది. ఇది నా వ్యక్తిగత అభిప్రాయం మాత్రమే. ఇది జరుగుతుందో, లేదో తెలియకుండా నేను ఎక్కువ వివరాలు పంచుకోకూడదు. తెలుగు, తమిళ ఇండస్ట్రీలకు చెందిన నటీనటుల పేర్లు చెబితే ఇప్పటినుంచే ఊహాగానాలు మొదలవుతాయి. 'దేవర2'లో అతిథి పాత్రలు కూడా ఉంటాయి. అవి సినిమాలో చాలా కీలకమైనవి. మొదటిభాగం కంటే రెండోభాగం చాలా పవర్‌ఫుల్‌గా ఉంటుందని ఇటీవల వెల్లడించారు. పార్ట్ 1లో చూసింది 10 శాతమేనని.. రెండో భాగంలో 100శాతం చూస్తారన్నారు. ప్రతీ పాత్రలో ట్విస్ట్ ఉంటుందని చెప్పారు .ఎన్టీఆర్ కూడా ఈ సీక్వెల్ గురించి మాట్లాడుతూ.. మొదటి భాగం విజయం సాధించడంతో తమ బాధ్యత మరింత పెరిగిందన్నారు. 'దేవర' కంటే దాని సీక్వెల్ ఇంకా బాగుంటుందన్నారు.



హీరోయిన్‌తో ప్రేమలో పడ్డ నారా రోహిత్

తొలి సినిమా 'బాణం'తోనే ప్రేక్షకులని ఆకట్టుకున్న హీరో నారా రోహిత్. ప్రతినిధి సినిమాతో ఆడియెన్స్‌కి మంచి కిక్కిచ్చిన రోహిత్.. ఆ మూవీ సీక్వెల్ ప్రతినిధి 2తో మాత్రం నిరాశపరిచాడు. ఇదంతా పక్కన పెడితే ఇండస్ట్రీలోని మోస్ట్ ఎలిజిబుల్ బ్యాచిలర్స్‌లో రోహిత్ ఒకరు. తాజాగా ఆయన పెళ్ళికి సంబంధించిన అప్డేట్ ఒకటి సందడి చేస్తుంది. అది కూడా ఒక హీరోయిన్‌ని ప్రేమించి పెళ్లిచేసుకోనున్నట్లు సమాచారం. సాక్షాత్ ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు తమ్ముడి కుమారుడైన రోహిత్ ఇండస్ట్రీలో మంచి సినిమాలతో ఫర్వాలేదనిపిస్తునాడు. భారీ హిట్లు లేకపోయినా డిజాస్టర్ కథలు కూడా తీయకపోవడంతో కెరీర్ సాఫీగానే సాగుతోంది. అయితే వయసు మాత్రం నాలుగు పదులు దాటడంతో పెళ్లి చేసేయాలని నారా ఫ్యామిలీ ఫిక్స్ అయిపోయిందంట. అంతే కాదు త్వరలోనే పెళ్ళికి ముహర్తం కూడా ఫిక్స్ చేశారు. ఈ నెల 13నే ఎంగేజ్మెంట్. ప్రతినిధి 2 సినిమాలో హీరోయిన్‌గా చేసిన 'సిరి' ని రోహిత్ ప్రేమించా డట. ఈ జంట పెళ్లి చేసుకోవడానికి కూడా సిద్దపడటంతో వధువుని ప్రత్యేకంగా వెతికే పని లేకుండా చేశావు అంటూ నారా ఫ్యామిలీ ఖుషి అవుతోంది. ప్రస్తుతం ఈయన ప్రతినిధి 2 సినిమా ఆహా ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. టీజర్, ట్రైలర్‌లతోనే మంచి హైప్ తెచ్చుకున్న ఈ మూవీ కొన్నాళ్లు చర్చల్లో బాగా నిలిచింది. అయితే సీఎం మరణం.. అతని కొడుకుని సీఎం చేయాలని పట్టుబట్టడం.. సంక్షేమ పథకాలపై సెటర్లు.. అభివృద్ధి జరగలేదనే విమర్శలు.. కేవలం సీఎం మర్డర్ మిస్టరీ చుట్టూ పొలిటికల్ డ్రామా మాత్రమే చూపించారు.

రొటీన్ కథల నుంచి బయటపడని శ్రీనువైట్ల

విశ్వం మూవీలో కనిపించని కొత్తదనం

నటుడు గోపీచంద్.. దర్శకుడు శ్రీను వైట్ల ఇద్దరూ కొన్నాళ్లుగా వరుస పరాజయాలతో సతమతమవుతున్న క్రమంలో... ఇప్పుడీ ఇద్దరూ కలిసి విజయమే లక్ష్యంగా 'విశ్వం'తో విజయదశమి బరిలో నిలిచారు. ఇది వీళ్ల కాంబోలో తొలి సినిమా. ఇప్పటికే దీనిపై మంచి అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. అసలు కథేంటంటే.. జలాలుద్దీన్ ఖురేషి (జిషు సేన్) కరుడుగట్టిన ఐఎస్ఐ టెర్రరిస్ట్. సంజయ్ శర్మ అనే మారుపేరుతో భారత్‌లో నివసిస్తూ.. విద్యా వ్యవస్థ ముసుగులో విద్యార్థుల్ని తీవ్రవాదులుగా తయారు చేస్తుంటాడు. వాళ్ల సాయంతో పెద్ద ఎత్తున మారణహోమం సృష్టించి భారత్‌ను నాశనం చేయాలని ప్రణాళిక రచిస్తుంటాడు. దీనికోసం కేంద్రమంత్రి సీతారామరాజు (సుమన్) సోదరుడైన బాచిరాజు (సునీల్) సాయం తీసుకుంటాడు. కానీ, తన ఉగ్రచర్యల సంగతి సీతారామరాజుకు తెలియడంతో బాచిరాజుతో కలిసి అతన్ని జలాలుద్దీన్ కిరాతకంగా చంపేస్తాడు. ఈ హత్యను దర్శన అనే ఓ చిన్న పాప చూస్తుంది. దీంతో ఆ పాపను కూడా చంపాలని బాచిరాజుతో చెప్పి ఓ పని మీద కశ్మీర్‌కు వెళ్తాడు జలాలుద్దీన్. అయితే బాచిరాజు ముఠా ఆ పాపను చంపబోగా ఆ చిన్నారి కుటుంబానికి గోపిరెడ్డిగా పరిచయమైన విశ్వం (గోపీచంద్) కాపాడతాడు. శ్రీను వైట్ల చిత్రాల్లో కథలు ఓ థీమ్‌లో సాగుతుంటాయి. దేశానికి కొన్ని విద్రోహ శక్తుల నుంచి ముప్పు ఏర్పడటం.. ఆ కుట్రల్ని భగ్నం చేసేందుకు హీరో తన ఐడింటిటీని దాచి పెట్టి మారుపేరుతో ఓ ఇంటిలో చేరి రహస్యంగా మిషన్‌ను చేపట్టడం.. ఈ క్రమంలో తన తెలివితేటలతో ఆ విద్రోహ శక్తుల్ని తన ట్రాప్‌లో పడేలా చేసి వాళ్ల ఆట కట్టించడం కనిపిస్తుంటుంది. శ్రీను వైట్ల నుంచి వచ్చిన 'దూకుడు', 'బాద్‌షా' చిత్రాలు ఈ కోవకు చెందినవే. ఈ థీమ్ రొటీన్‌గా మారిపోవడంతో శ్రీనుకు వరుస పరాజయాలు ఎదురయ్యాయి. అందుకే ఈసారి తన పంథాను పూర్తిగా మార్చుకుని.. ఈతరం ప్రేక్షకులు కోరుకునే కొత్తదనం నిండిన కథతో 'విశ్వం'ను సిద్ధం చేసినట్లు ప్రచార కార్యక్రమాల్లో చెప్పారు. కానీ, తెరపై సినిమా చూస్తున్నప్పుడు ఆయన ఇంకా తన పాత పంథా నుంచి అసలు బయటకు రాలేదనే అనిపిస్తుంది. ఈ చిత్రాన్ని ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే 'దూకుడు'కు గోపీచంద్ వెర్షన్‌లా ఉంటుంది. మహేశ్‌బాబు 'దూకుడు'లో తండ్రి ఎమోషన్‌ను కనిపిస్తే.. ఇందులో ఓ పాప ఎమోషన్ కీలకంగా నిలుస్తుంది. మిగతాదంతా శ్రీను వైట్ల మార్క్ వినోదం.. గోపీచంద్ శైలి యాక్షన్ హంగామాతో రొటీన్‌గానే సాగిపోతుంది. ద్వారకలో జరిగే బాంబు బ్లాస్ట్ ఎపిసోడ్‌తో సినిమా ఆసక్తికరంగా మొదలవుతుంది. ఆ వెంటనే జలాలుద్దీన్ పాత్రను పరిచయం చేసి నేరుగా కథలోకి తీసుకెళ్లిపోయారు దర్శకుడు. కథలో సీరియస్‌నెస్ మిస్సయి పోతుంది. ఇక్కడి నుంచి శ్రీను వైట్ల మార్క్ వినోదం మొదలవుతుంది. జాలిబాబుగా పృథ్వీ చేసే అల్లరి.. మ్యారేజ్ బ్రోకర్‌గా శ్రీనివాస్ కామెడీ ట్రాక్ ప్రేక్షకులకు నవ్వులు పంచుతాయి. ఇక నాయకా నాయికల మధ్య వచ్చే ఇటలీ లవ్‌ట్రాక్ ఎపిసోడ్ బోరింగ్‌గా అనిపిస్తుంది. పాపను చంపేందుకు బాచిరాజు మళ్లీ కుట్ర మొదలు పెట్టినప్పటి నుంచి కథలో సీరియస్‌నెస్ మొదలవుతుంది. ఈ క్రమంలో గోవా నేపథ్యంలో వచ్చే యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌తో విరామమిచ్చిన తీరు ఆసక్తిరేకెత్తిస్తుంది. గోపీచంద్ ఎప్పటిలాగే తనకు అలవాటైన యాక్షన్ పాత్రలో చక్కగా ఒదిగిపోయారు. యాక్షన్, కామెడీ సీక్వెన్స్‌లలో తనదైన శైలిలో చెలరేగి పోయారు. కావ్య థాపర్ తెరపై తన అందచందాల తో గ్లామర్‌గా కనిపించింది. తన పాత్ర నిడివి కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. డ్యాన్సుల్లో ప్రతిభ చూపే అవకాశం దొరికింది. కాకపోతే నటన పరంగా ప్రతిభ చూపించుకునే ఛాన్స్ దొరకలేదు. ప్రధాన ప్రతినాయకుడిగా జిషు సేన్ గుప్తా అలవాటైన విలనిజంతో ఆకట్టుకున్నాడు. సునీల్‌ను ఒకటి రెండు సీన్స్ మినహా ఆద్యంతం కామెడీ విలన్‌గానే చూపించారు. ఈ కథకు కీలకమైన దర్శన పాత్రను పోషించిన చిన్నారి చక్కటి నటనతో ఆకట్టుకుంది. నరేశ్, ప్రగతి, వెన్నెల కిషోర్, పృథ్వీ, వీటీవీ గణెళిశ్, అజయ్ ఘోష్.. ఇలా బోలెడంత మంది కమెడియన్లు కనిపించారు. వీరిలో ప్రతి ఒక్కరూ వాళ్ల పాత్ర పరిధి మేరకు నవ్వించే ప్రయత్నమే చేశారు. కమర్షియల్ డైరెక్టర్‌గా శ్రీను వైట్ల ప్రతిభకు వంక పెట్టాల్సిన పనిలేదు. కాకపోతే తన రొటీన్ కమర్షియల్ ఫార్మాట్ నుంచి బయట పడటం లేదు. రచయిత గోపీమోహన్ కూడా ఒకే థీమ్‌ను పట్టుకుని బండి నడిపిస్తున్నట్లు అనిపిస్తోంది. కథ.. కథనాల్లో కొత్తదనం చూపించలేకపోతున్నారు. చైతన్ భరద్వాజ్ సంగీతం పర్వాలేదనిపిస్తుంది. భీమ్స్ చేసిన 'గుంగురూ గుంగురూ' పాట మాస్ ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తుంది. విజువల్స్ గ్రాండ్‌గా ఉంటాయి. ఇలాంటి రొటీన్ కథను నమ్మి భారీగా ఖర్చు పెట్టిన నిర్మాతల సాహసాన్ని మెచ్చుకోవాలి.

Printed, Published & Owned by B. Srinivas, Printed at Abhyudaya Publications,& Printers Algunoor, MDI: Thimmapur District, Karimnagar. 505001(T.S) Published at H.NO. 6-3-289,Kishan Nagar, Karimnagar MDI: District karimnagar- 505001(T.S) Editor: B.Srinivas, RNI NO. APTEL/2006/18964, Cell : 7989575563, Mail:thecrimenews123@gmail.com