

విలేకరులు కావలెను

అసతికాలంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విశేష ప్రజాదరణ పొందుతున్న దిక్కెమ్ న్యూస్ దిన పత్రికకు ఉమ్మడి జిల్లాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, నియోజకవర్గాల వారిగా ఆర్ఎస్ ఇంచార్జిలు, మండల రిపోర్టర్లు కావలెను.

అనుభవజ్ఞులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును

దిక్కెమ్ న్యూస్

రాజకీయ అవగాహన కలిగిన కొత్త వారికి అవకాశం ఇవ్వబడును.

వివరాలకు సంప్రదించండి

6305584064

జయ జయహే తెలంగాణ.. జననీ జయకేతనం...

తెలంగాణ తేల్లి

ప్రారంభకులు :

గౌరవ ముఖ్యమంత్రివర్యులు

శ్రీ. ఎ. రేవంత్ రెడ్డి గారు

తేదీ : 09 డిసెంబర్ , 2024

సమయం : సాయంత్రం 6 : 05 గం.లకు,

స్థలం : డా. జి.ఆర్. అంబేద్కర్ తెలంగాణ సచివాలయం

జాబ్ చేసిన వారు: స్టేషన్ కమిషనర్, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ, తెలంగాణ ప్రభుత్వం

టీ- ఫైబర్ యాప్‌ను ఆవిష్కరించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

సంతోషం వ్యక్తం చేసిన గ్రామస్థులు



ముత్తూరం,డిసెంబర్,08.(డి క్రైమ్ న్యూస్): రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఇంటికి ఇంటర్నెట్ సేవలను టీ ఫైబర్ ద్వారా అందించేందుకు ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని రాష్ట్ర ఐటీ పరిశ్రమలు,శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి వర్మలు డి,శ్రీధర్ బాబు అన్నారు.ఆదివారం మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు హైదరాబాద్ లో టీ - ఫైబర్ యాప్ ను పరిశ్రమల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్ తో కలిసి లాంఛ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ వార్మ అదనపు కలెక్టర్ అరుణశ్రీ తో కలిసి ముత్తూరం మండలం ఆదవి శ్రీరాం పూర్ గ్రామ పంచాయతీ నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పాల్గొన్నారు.అనంతరం మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సమీక్షంలో ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మన రాష్ట్రంలో 7,592 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఆజాద్ ఇంజనీరింగ్,ప్రీమియర్ ఎన్టీస్,గ్లోబల్ ఎన్టీస్,సెంట్రల్,లెస్ కాన్స్ సంస్థలతో ఎంఓయూ కుదుర్చుకున్నాయి.ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు అందించే టీ-ఫైబర్ యాప్ ద్వారా టెలిఫోన్,ఇంటర్నెట్,కేబుల్ టీవీ,కంప్యూటర్ వంటి అన్ని రకాల సౌకర్యాలను అందుబాటులో ఉంటాయని, వీటిని వినియోగించుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ముందస్తుగా 3 ఫైబర్ గ్రామాలను ఎంపిక చేసి టీ ఫైబర్ యాప్,ఇంటింటికి ఇంటర్నెట్ కనెక్ట్ సౌకర్యాలు కల్పించామని ఇందులో నుంచి వచ్చే అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ సేవలు విస్తరిస్తామని అన్నారు.టీ ఫైబర్ ప్రాజెక్టు ద్వారా మొదటి సంవత్సరం 30 వేల ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు బ్రాడ్బ్యాండ్ కనెక్ట్ అందిస్తామని అన్నారు. మీ సేవా ద్వారా 150 రకాల పౌర సేవలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా మొబైల్ యాప్ సిద్ధం చేయనుందని అన్నారు. మీ సేవతో ప్రభుత్వం కొత్త సర్వీసులు చేర్చిందని, పర్యాటకశాఖ హెంటల్స్, పర్యాటక ప్యాకేజీల బుకింగ్, దివ్యాంగుల గుర్తింపు కార్డులు, పయో వృద్ధుల సంక్షేమ కేసుల పర్యవేక్షణ సర్టిఫికెట్ల జారీ, ఆటవీ శాఖకు సంబంధించి వన్యప్రాణుల బాధితులకు సహాయం కొత్తవి జారీ,వాల్టా చట్టం కింద

చెట్ల తొలగింపు తరలిం చేందుకు అనుమతులు వంటి సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో డిపిఓ వీర బుచ్చయ్య, జడ్పీ సీఈఓ నరేందర్, మంధని ఆర్టివో సురేష్,డి ఎల్ వో సతీష్, ఎంపీడివో సురేష్ నాయకులు,కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు చొప్పురి సదానందం, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు దొడ్ల బాలాజీ, పి ఏ సి ఎస్ చైర్మన్ అల్లాడి యాదగిరి రావు,దొడ్ల గీత రాణి,మద్దెల రాజయ్య,వాజిద్ పాషా, వేల్పూరి సంపత్ రావు, అకోజు అశోక్, బోల్లెనీ బచ్చం రావు, లక్కం ప్రభాకర్, చంద్ పాషా, బక్కుట్ల వినీత్ యాదవ్, చొప్పురి సంపత్,తూటి రఫీ,గౌధం శ్రీనివాస్,చెల్లూ జితేందర్,నారెడ్ల సదానందం తోపాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు,అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



క్రీడాకారులకు సన్మానం

ఎండపల్లి,డిసెంబర్08(డి క్రైమ్ న్యూస్): అందర్ 19ఎన్ జి ఎఫ్ 68వ రాష్ట్ర స్థాయి వాలీబాల్ క్రీడలకు జగిత్యాల జిల్లా ఎండపల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన పులి రూబీ రత్నన్,భూనరపు హానిక ఈ నెల 9వ తేదీన నారాయణపేట్ జిల్లా ముండిమల్ లో జరిగే రాష్ట్ర స్థాయి వాలీబాల్ టోర్నీలో పాల్గొనున్నారు. ఈ సందర్భంగా క్రీడాకారులను ఎండపల్లి గ్రామం తరుపున మాజీ వాలీ బాల్ క్రీడాకారులు, అభిమానులు విద్యార్థులను అభినందించి శాలువ తో సత్కరించారు.అనంతరం మాట్లాడుతూ...ఎండపల్లి గ్రామం నుండి ఎంతో మంది జాతీయ స్థాయిలో రాష్ట్ర స్థాయిలో ఎన్నో విజయాలు సాధించి బంగారు పతకాలు సాధించిన ఘనత మన గ్రామానికే దక్కిందన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి క్రీడాకారులను మన గ్రామం నుండి తయారుచేసి ఇంకా మరిన్ని అద్భుతమైన పతకాలు సాధించేల మన గ్రామం తరుపున అన్ని విధాలుగా ప్రోత్సాహం ఉంటుందని అన్నారు. ఈ ఇద్దరు రాష్ట్ర స్థాయిలో పాల్గొనటం చాలా ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో



జగిత్యాల జిల్లా వాలీబాల్ సెక్రటరీ మారపల్లి కృష్ణారెడ్డి, సీనియర్ క్రీడాకారుడు కనుకుట్ల వెంకట్ రెడ్డి, మారపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రవీందర్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకులు మొహమ్మద్ అఖి, మాజీ సర్పంచ్ అందుర్తి గంగాధర్, గడ్డం నంది రెడ్డి,

బూరగడ్డ శ్రీనివాస్, ఇబ్రహీం, అశోక్ గౌడ్, దేవి రవీందర్, అనిల్, మొహమ్మద్ ఆఫ్జర్, మంతెన నర్మయ్య, లక్ష్మణ్, సస్పూరి మల్లేశ్, దిశ్ండ్ నారాయణ, సిలవెరి రవి, రఘు పోచయ్య, హరీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొండపల్లెలో 1997-98 విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

హసకొండూర్ (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా హసకొండూరు మండలం కొండపల్లెలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 1997-98వ సంవత్సరం పదవ తరగతి విద్యార్థులు పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళన కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం పాఠశాలలో ఘనంగా నిర్వహించారు.అప్పటి ప్రధానోపాధ్యాయులు జగన్నాధ రావును ఎత్తుకుని ఉపాధ్యాయులను మేళ తాళాలతో వేదిక వద్దకు తీసుకెళ్ళి విద్యార్థులు తమ అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు.అనంతరం

ప్రధానోపాధ్యాయులు జగన్నాధ రావు ను,విద్య నేర్పిన గురువులు రాజిరెడ్డి, ఎల్లారెడ్డి, మల్లేశం, ప్రభాకర్, వెంకటరావు, మోహన్, సంజీవరావు లను ఘనంగా సన్మానించారు.ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయులు జగన్నాధ రావు మాట్లాడుతూ....ఇన్ని సంవత్సరాలు గడిచినా తనపై విద్యార్థులకు ఉన్న ప్రేమ అభిమానానికి , 27సంవత్సరాల అనంతరం విద్యార్థులంతా ఒకే చోట కలుసుకోవడం తనకెంతో సంతోషంగా ఉందని, విద్యార్థులను గురువులు

మర్చిపోయిన తమను మాత్రం మర్చిపోకుండా కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించడం ఎంతో గర్వంగా ఉందని ఉపాధ్యాయులు అన్నారు. నేటితో అంతం కాకుండా ప్రతినిత్యం ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఉండాలని విద్యార్థులకు సూచించారు.అనంతరం విద్యార్థులంతా పూదాసు మరిచి అందరూ కలిసి అలనాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఒకరినొకరు ఆప్యాయంగా పలకరించుకుంటూ ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో ఆనందంగా గడిపారు.

మృతుల కుటుంబాలకు మోరపెల్లి రమణారెడ్డి ఆర్థికసాయం

తిమ్మాపూర్ (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం మెగిలిపాలెంలో ఇటీవల మరణించిన డిశ్ండ్ రామకృష్ణ, లింగాల మల్లారెడ్డి కుటుంబాలను మాజీ సర్పంచ్ మోరపెల్లి సునీత-రమణారెడ్డి కాంగ్రెస్ నాయకులతో కలిసి పరామర్శించారు.రామకృష్ణ కుటుంబానికి మోరపెల్లి రమణారెడ్డి 5000 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించగా కాంగ్రెస్ నాయకులంతా కలిసి మల్లారెడ్డి కుటుంబానికి 14వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. కార్యక్రమంలో మెగిలిపాలెం గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు జొన్నగడ్డల లింగయ్య సీనియర్ నాయకులు నక్క మొండయ్య, యువజన కాంగ్రెస్ మాజీ అధ్యక్షుడు చిన్నబోయిన రవి, చిన్నబోయిన స్వామి, అబ్దుల్ రజాక్, యూత్ అధ్యక్షులు జక్కుల శ్రీనివాస్ సారంగపాటి, నాంచారి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆర్.ఎఫ్.సి.ఎల్ శ్రీ చైతన్య స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్‌ని వెంటనే తొలగించాలి

- విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తున్న కీచక ప్రిన్సిపాల్
- ప్రిన్సిపాల్‌ని తొలగించినట్లు బహిరంగ ప్రకటన చేయాలి
- ఏఐఎస్ఎఫ్ పెద్దపల్లి జిల్లా కార్యదర్శి రేణుకుంట్ల ప్రీతం



గోదావరిఖని (డి క్రైమ్ న్యూస్): రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంతంలోని ఆర్.ఎఫ్.సి.ఎల్ శ్రీ చైతన్య స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ ని వెంటనే తొలగించాలని ఏఐఎస్ఎఫ్ పెద్దపల్లి జిల్లా కార్యదర్శి రేణుకుంట్ల ప్రీతం డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏఐఎస్ఎఫ్ పెద్దపల్లి జిల్లా కార్యదర్శి రేణుకుంట్ల ప్రీతం మాట్లాడుతూ ఆర్.ఎఫ్.సి.ఎల్ శ్రీ చైతన్య స్కూల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న ప్రిన్సిపాల్ విద్యార్థులతో, వారి తల్లిదండ్రులతో, అదే స్కూల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్నటువంటి తోటి ఉపాధ్యాయులారలతో అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడని, విద్యాబుద్ధులు నేర్పించాల్సిన ప్రధానోపాధ్యాయుడే చీకటి కోణంకు తెరలేపుతున్నాడని, గతంలో కూడా ప్రిన్సిపల్ పై అనేక ఆరోపణలు వచ్చాయని, చాలా సంఘటనలకు పాల్పడ్డాడని ఈలాంటి నీచమైన కీచక ప్రిన్సిపాల్ ని స్కూల్ నుండి తొలగించకుండా, శ్రీ చైతన్య యాజమాన్యం ప్రిన్సిపాల్ ని ప్రోత్సహిస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఇలాంటి ప్రిన్సిపాల్ ని వెంటనే సోమవారం ఉదయం కల్లా తొలగించాలని, తొలగించినట్లు బహిరంగ ప్రకటన చేయాలని, లేనిపక్షంలో విద్యార్థులతో ,వారి తల్లిదండ్రులతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐఎస్ఎఫ్ రామగుండం కార్పొరేషన్ అధ్యక్షులు మాతంగి సాగర్, గొడిసెల ప్రజీత్, గాజుల వినయ్, వంశీ ,అరవింద్ ,సిద్ధ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెండింగ్ బకాయిలను విడుదల చేయాలి తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం



తొర్రూరు, డి క్రైమ్ న్యూస్: తొర్రూర్ డివిజన్ కేంద్రంలోని వందేమాతరం ఫౌండేషన్ లో తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం జిల్లా కార్య నిర్వాహక వర్గ సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి జిల్లా ఇన్సార్జిగా విచ్చేసిన వివిఆర్ చార్మలు మాట్లాడుతూ పెండింగ్ డివిలను, జి ఆర్ సి ని ప్రకటించాలని, అన్ని రకాల పెండింగ్ బిల్లులు క్లియర్ చేయాలని, 317 జీవో బాధితులను స్థానికత ఆధారంగా చేసుకుని వారి యొక్క సొంత జిల్లాలకు వెళ్లే విధంగా కృషి చేయాలని ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు జంజిరాల నాగరాజు గుడిబోయిన గోపికృష్ణ , మహిళా అధ్యక్షురాలు భోగ నవత, ఉపాధ్యక్షులు రాగి సోమ నరసయ్య చారి, దంతాలపల్లి మండల అధ్యక్షులు బండ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, తొర్రూరు మండల అధ్యక్షులు మేరుగు రమేష్ మొదలగువారు పాల్గొన్నారు.

మున్నూరు కాపు రాష్ట్ర మహిళా పరస్పర వినియోగదారుల సహకార సంఘం రాష్ట్ర డైరెక్టర్‌గా పర్యత సంద్య రాణి సతీష్ కుమార్ ఎన్నిక



కూకట్ పల్లి డిసెంబర్ 08 (డి క్రైమ్ న్యూస్): వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, పుటం పూరబోత్తం రావుల సమక్షంలో జరిగిన, తెలంగాణా రాష్ట్ర మున్నూరుకాపు మహిళా పరస్పర వినియోగదారుల సహకార సంఘం సంస్థను స్థాపించి రాష్ట్రం మొత్తం 33 జిల్లాలకు గాను 33 మంది డైరెక్టర్లను ప్రకటించిన సందర్భంగా, హైదరాబాద్ నుండి పర్యత సంద్య రాణి సతీష్ కుమార్ పతేలి ని రాష్ట్ర డైరెక్టర్ గా ఎన్నుకున్న. సందర్భంగా పర్యత సంద్యరాణి మాట్లాడుతూ తనపై ఎంతో నమ్మకంతో రాష్ట్ర మున్నూరు కాపు మహిళా పరస్పర సంఘం డైరెక్టర్ గా బాధ్యతలు అప్పగించినందుకు సహకార సంఘం అధ్యక్షులు పుటం పూరబోత్తం రావు, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విస్ లక్ష్మీ ప్రతేక్ ధన్యవాదములు. తెలుపుతూ ఇందుకు సహకరించిన శ్రేయోభిలాషీ, సేవా సంస్థ అధ్యక్షులు విష్ణు జగతి, దేవదాయ శాఖ కమిషనర్ శీరంజిత్ అన్నపూర్ణ లక్ష్మి, మాజీ ఎమ్మెల్యే అకుల లలిత తో పాటు అందరికీ పేరు పేరునా ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



తెలంగాణ తల్లి
విగ్రహ ఆవిష్కరణ
భారీగా
తరలిరావాలి
మహేష్ కుమార్ గౌడ్



పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చిన టిపిసినీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్

హైదరాబాద్: సచివాలయంలో సోమవారం సాయంత్రం తెలంగాణ తల్లి విగ్రహ ఆవిష్కరణ అనంతరం జరిగే సభకు కాంగ్రెస్ శ్రేణులు భారీగా తరలిరావాలని టిపిసినీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పిలుపు నిచ్చారు. ఆదివారం మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

ఏడాదిపాలన..
ఎడతెగని వంచన

కాంగ్రెస్ పాలనపై బిఆర్ఎస్ ఛార్జ్ షీట్ ఛార్జ్ షీట్ విడుదల చేస్తూ బిఆర్ఎస్ అగ్రనేత హరీశ్ రావు వ్యాఖ్యలు



హైదరాబాద్ : కాంగ్రెస్ పాలన సమస్యం.. ప్రజాపీడన పరాయణత్వం అని మాజీ మంత్రి, బిఆర్ఎస్ ఎంపీఎం త స్మిరు హరీష్ రావు అన్నారు. ప్రజాస్వామ్య పాలన అని, భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ అని, నిరసన తెలిపే హక్కులను కాపాడుతామని అభయపాత్రం

Crime News
ది క్రైమ్ న్యూస్
తెలుగు దినపత్రిక

సోమవారం, డిసెంబర్ 09, 2024 సంపుటి - 20 సంచిక 70 వెల - 4రూ పేజీలు - 12
Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

త్వరలో ఇంటింటికి
టీ పైబర్ కనెక్టివిటీ

టీ పైబర్ సేవలను ప్రారంభించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు
మరిన్ని సేవలతో మీ సేవ మొబైల్ యాప్
రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ఒప్పందాలు



హైదరాబాద్ : ప్రజా పాలన, ప్రజా విజయోత్సవాల్లో భాగంగా రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు సంబంధించి పలు సంస్థలతో మంత్రి సమక్షంలో ఎంఓయూలు జరిగాయి. టీ పైబర్ ద్వారా మొబైల్, కంప్యూటర్, టీవీ వినియోగించుకోవచ్చని మంత్రి చెప్పారు. టీ పైబర్ ద్వారా శ్రీరాంపూర్ వాసులతో మంత్రి మాట్లాడారు. పెద్దపల్లి జిల్లా అడవి శ్రీరాంపూర్, సంగారెడ్డి జిల్లా సంఘంపేట, నారాయణపేట జిల్లా

మద్యురగా గ్రామాల్లో టీ పైబర్ నెట్ సర్క్యులు అందుబాటులో వచ్చాయన్నారు. టీ-పైబర్ కోసం కొన్ని ప్రాంతాల్లో అటవీ శాఖ అనుమతులు రావాల్సి ఉందని మంత్రి తెలిపారు. అభివృద్ధి కేవలం హైదరాబాద్ వరకు మాత్రమే కోవచ్చని మంత్రి చెప్పారు. టీ పైబర్ ద్వారా శ్రీరాంపూర్ వాసులతో మంత్రి మాట్లాడారు. పెద్దపల్లి జిల్లా అడవి శ్రీరాంపూర్, సంగారెడ్డి జిల్లా సంఘంపేట, నారాయణపేట జిల్లా

రాష్ట్రంలో ఇంటింటికి ఇంటర్నెట్ సేవలను తక్కువ ధరలకు అందించేందుకు ఉద్దేశించిన టీ పైబర్ కనెక్టివిటీ త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానుంది. రాష్ట్రంలో ఎంపిక చేసిన మూడు జిల్లాల్లోని ఒక్కో గ్రామంలో టీ పైబర్ సేవలను మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఆదివారం హైదరాబాద్ లో ప్రారంభించారు. ఈ సేవలను పరిగణలోకి తీసుకొని త్వరలోనే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా టీ పైబర్ సేవలను అందుబాటు లోకి తీసుకున్నట్లు ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చెప్పారు.

మాకు ముఖ్యమని మంత్రి తెలిపారు. సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా ఎక్కువ మందికి ఉపాధి కల్పిస్తామన్నారు. అందుకే కొత్త ఎంపెన్మెంట్ పాలసీ తీసుకువచ్చామన్నారు. చిన్న మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు గత పదేళ్లుగా దాదాపుగా 4 వేల కోట్లు ఇన్వెస్ట్మెంట్ ఇవ్వలేదని మంత్రి తెలిపారు. దశల వారీగా ఇన్వెస్ట్మెంట్ ఇస్తామని చెప్పారు. **5లో**



తెలంగాణ అస్థిత్వం పైనే
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ దాడి

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, సిరిసిల్లా ఎమ్మెల్యే కేటీఆర్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనాచారంగా.. బాధ్యతా రాహిత్యం, పరిత, ఉద్యమంపై అవగాహన లేకుండా ఇవాళ తెలంగాణ తల్లి విగ్రహ రూపురేఖలు మార్చేస్తానంటూ తెలంగాణ అస్థిత్వంపై దాడి చేస్తుందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. తెలంగాణ ప్రజలకు ఈ విషయంలో వివరీతమైన వివేచన ఉండని.. వారి అవేషన బీఆర్ఎస్ పార్టీ గొంతుకై నిలుస్తుందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న దుర్మార్గమైన పనిని కూడా శాసనసభ, మండలిలో నిలబెత్తమన్నారు.

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ప్రజల తరఫున సూచిక ప్రతిస్థాపన చేశామి ఇచ్చారు. అలాగే, రాష్ట్రాన్ని ఒక వైపు సంక్షోభంలో నెట్టిందని.. మరో వైపు గ్రామ పంచాయతీల్లో సంక్షోభ పరిస్థితులు తీసుకు వచ్చిందని ఆరోపించారు. గ్రామాల్లో కనీసం పివికార్ చేసేందుకు పైసలు ఇచ్చేవారు లేరని.. ఇవాళ సర్పంచులు కూడా లేరన్నారు. తాజామాజీ సర్పంచులకు బిల్లులు ఇచ్చే దిక్కు

లేదన్నారు. ఉన్న సెక్రటరీలకు సైతం డబ్బులు ఇచ్చే పరిస్థితి ప్రభుత్వానికి లేదన్నారు. చక్కగా కార్యక్రమాలు నడిపి.. దేశంలోనే అత్యుత్తమ గ్రామాలు ఎక్కడున్నాయంటే.. తెలంగాణలోనే ఉన్నాయనే విధంగా పంచాయతీ రాజ్ శాఖను బీఆర్ఎస్ నడిపించిందన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ ఆలోచన విధానాన్ని కాంగ్రెస్ ను నాశనం చేస్తున్నదని ధ్వజమెత్తారు. **మగతా 5లో**

తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం మార్పు
మూర్ఖత్వం..
కాంగ్రెస్ పై
మండిపడ్డ
బీఆర్ఎస్ అధినేత
కేసీఆర్



హైదరాబాద్ : తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం మార్పు మూర్ఖత్వమని.. ప్రభుత్వాలు చేయాల్సిన పనులు ఇవేనా? అంటూ బీఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర రావు ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ అసెంబ్లీ సమావేశాల నేపథ్యంలో.. సభలో అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై ఆయన ఆదివారం ఎర్రవెల్లిలోని వ్యవసాయ క్షేత్రంలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన

మాట్లాడుతూ.. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని మార్చడంపై కేసీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వాలు మార్పులు చేసుకుంటూ పోతే ఎలా? అని నిందించారు. ప్రభుత్వం సమస్యల పరిష్కారంపై దృష్టి సారించాలన్నారు. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు శాసనసభ సమావేశాలకు హాజరుకావాలని సూచించారు. అంశాలవారీగా ప్రభుత్వాన్ని గట్టిగా నిలదీయాలన్నారు.

రైతుబంధు తెచ్చిన ఉద్దేశం, ప్రయోజనాలు వివరించాలని ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్నిరంగాల్లో విఫలమైందన్నారు. గురుకులాలు, విద్యారంగంలో వైఫల్యాలు ఎండగట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. ముసీ, హైద్రా విషయంలో ప్రభుత్వ వైఖరిని ఎండగట్టాలని.. నిర్బంధ పాలన గురించి అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ప్రస్తావించాలన్నారు. కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో ఆధారంగా వైఫల్యాలను ఎత్తి చూపాలన్నారు. **5లో**

యాంటీ డ్రోన్ విభాగంతో
శత్రు దుర్భేద్యంగా సరిహద్దులు
కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా



రాజస్థాన్ లోని జోధ్ పూర్ లో ఆదివారంనాడు జరిగిన బీఎస్ఎఫ్ 60వ ఫౌండేషన్ పెరేడ్ లో హోం మంత్రి పాల్గొన్నారు. డ్రోన్ వల్ల తలెత్తుతున్న ముప్పు, ముఖ్యంగా భారత-పాకిస్థాన్ సరిహద్దుల వెంబడి డ్రోన్ అనుమానాస్పద కదిలకలను ప్రధానంగా ఆయన ప్రస్తావిస్తూ, డ్రోన్ అనుమానాస్పద కదిలకలను భద్రతా దళాలకు సవాళ్లు విసురుతున్నందున దీనిని సమర్థవంతంగా ప్రభుత్వం ఎదుర్కొంటుందని చెప్పారు. లేజర్ తో కూడిన యాంటీ డ్రోన్ గన్ మౌంటెడ్ మెకానిజం ప్రాథమికంగా మంచి ఫలితాలను ఇచ్చినట్లు అమిత్ షా తెలిపారు. ఈ మెకానిజం ద్వారా పంజాబ్ సరిహద్దుల్లో ప్రత్యేక డ్రోన్ కదలికలను గుర్తించి, కూల్చివేసిన కేసులు 3 శాతం నుంచి 55 శాతానికి పెరిగాయని చెప్పారు. 2023లో సుమారు 110 డ్రోన్లను మధ్యలోనే అడ్డుకోగా, ఈ ఏడాదిలోనే 260కి పైగా డ్రోన్లను అడ్డుకున్నామని, వీటిలో అత్యధికంగా డ్రోన్లు అక్రమంగా ఆయుధాలు, మదకద్రవ్యాలు సృష్టించి ఉద్దేశించినవేనని తెలిపారు. **5లో**

నేడు తెలంగాణ తల్లి
విగ్రహావిష్కరణ



హైదరాబాద్ : ఎయిర్ షో అనంతరం సచివాలయంలో విగ్రహావిష్కరణకు అధికారులను ఆరా తీశారు. రెడ్డి సహా మంత్రుల బృందం పరిశీలించింది. సచివాలయంలో

వర్తించిన సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై అధికారులను ఆరా తీశారు. సంబంధించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. **5లో**

పదేళ్ల పాలనలో వందేళ్ల దోపిడి



బిఆర్ఎస్ కు ఏడాది క్రితమే ప్రజానీకం ఛార్జ్ షీట్ ప్రజాస్వామ్య భారతంలో ఆధునిక తుగ్గకకు మంచి ఉదాహరణ కెసిఆర్ ఈ లిసెండ్ల సమావేశాల్లోనే నూతన రెవెన్యూ బిల్లు త్వరలో గ్రామానికి రెవెన్యూ ఉద్యోగి నియామకానికి కార్యచరణ జరుగిస్తుల ఇళ్ల స్థలాల సమస్యపై సిఎంతో మాట్లాడి త్వరలో నిర్ణయం రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పాంగులెటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

బిఆర్ఎస్ పదేళ్ల పాలనపై ఏడాది క్రితమే తెలంగాణ ప్రజానీకం వారికి ఛార్జ్ షీట్ ఇచ్చిందని రెవెన్యూ, హోం శాఖ మంత్రి పాంగులెటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. మాజీమంత్రి హరీష్ రావుకు ఇంకా కూడా జైనేడయం కోడెవడం విచారణమని ఆయన తెలిపారు. వారి వాలంట్ డింగ్ డింగ్ అసౌకర్యం ఉందని, పదేళ్ల పాలనలో పదేళ్లకు సరిపడా డిపెండ్ చేసినవారే ఇవాళ ఛార్జ్ షీట్ అందుకొన్నారు మంత్రి ఎద్దేవా చేశారు. రెవెన్యూ శాఖలో జరిగిన ఏడాది ప్రగతికి సంబంధించిన పలు అంశాల గురించి మంత్రి పాంగులెటి వివరాల సమావేశంలో పేర్కొన్నారు.

హైదరాబాద్: బిఆర్ఎస్ ఛార్జ్ షీట్, తుగ్గక పాలనపై రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పాంగులెటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో పోలీసులను పార్టీ కార్యకర్తలుగా వాడుకోవడం, ప్రతిపక్షాల ఫోన్లు ట్రాక్ చేయించడం, డబ్బు మూటలు పట్టుకొచ్చిన వారిని తప్ప ఎవరినీ కలవక పోవడం, ప్రజలు నోరు తెరవకుండా ధర్మాచౌక్ లను ఎత్తేయడం, ఎమ్మెల్యేలను మంత్రులను కలవకపోవడం, భారత రాజ్యాంగం ప్రకారం సంక్రమించిన స్వేచ్ఛను గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చూరించి వేసేందని ఆయన ఆరోపించారు. ప్రశ్నించిన ప్రతివారిని పార్టీ నుంచి పోలీసుల నుంచి బెదిరించారని ఆయన అన్నారు. ఫాంహౌస్ నుంచి పాలన చేసిన వారిది తుగ్గక పాలననా? సచివాలయం నుంచి ప్రజాపాలన నిర్వహిస్తూ ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్న తమది **5లో**

తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం మార్పు మూర్ఖత్వం..

ఫిబ్రవరి బహిరంగ సభలో సర్కార్ వైఖరిని ఎండగతాచున్నారు. ఫిబ్రవరి తర్వాత పార్టీలో అన్ని కమిటీ ఏర్పాలు చేస్తామన్నారు. కమిటీల ఏర్పాలు తర్వాత సభ్యత్వ సమాధు ఉంటుందని తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో తెలంగాణ తల్లి అందించిన స్ఫూర్తిని వివరించాలన్నారు.

తెలంగాణ తల్లి విగ్రహ ఆవిష్కరణ భారీగా తరలిరావాలి

కాంగ్రెస్ నాయకులతో జూమ్ మీటింగ్ నిర్వహించారు. ఎంపిలు, ఎమ్మెల్సీలు, ఎమ్మెల్యేలు, డిసిసి అధ్యక్షులు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లతో ఈ జూమ్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ ఏడాదిలో కాంగ్రెస్ పాలన చట్ట ప్రజల్లో మంచి స్పందన ఉందని, మెజారిటీ ప్రజలు సంక్షృప్తిగా ఉన్నారని ఏడాది పాలనపై ప్రభుత్వం చేసిన సభలకు ప్రజలు లక్షలాదిగా తరలివచ్చారని ఆయన పేర్కొన్నారు. నేడు జరిగే ముగింపు ఉత్సవాలలో భాగంగా సచివాలయం వద్ద సాయంత్రం 4 గంటలకు తెలంగాణ తల్లి విగ్రహోవిష్కరణ ఉంటుందని, ఆ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు, ప్రజలు భారీగా తరలిరావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

పదేళ్ల పాలనలో వందేళ్ల దోపిడీ

ప్రత్యర్థి డ్రోస్ ముప్పు రానున్న రోజుల్లో పెరిగే అవకాశాలన్న దృష్ట్యా డిఆర్‌డీఓ, రక్షణ, పరిశోధన సంస్థలతో కలిసి పనిచేస్తున్నట్లు అమిత్ షా తెలిపారు. త్వరలో సమగ్ర ‘యాంటి డ్రోస్ యూనిట్‌’ను ఏర్పాటు చేస్తామని చెప్పారు. ఇండియా-బంగ్లాదేశ్, ఇండియా-పాకస్తాన్ సరిహద్దులను శత్రుదుర్భేద్యం చేసేందుకు సమగ్ర సమీకృత నిర్వహణ వ్యవస్థ (సీటీఓఎంఎస్) పూర్తిగతిలో ఉందన్నారు. ఉత్తరాది సరిహద్దు గ్రామాల్లో ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ‘వైబ్రెంట్ విలెజ్ ప్రోగ్రాం’ (వీపీపీ)ను దేశంలోని అన్ని సరిహద్దు పల్లెలకు విస్తరిస్తామని తెలిపారు. కాత్తగా శిక్షణ తీసుకున్న 13,226 మందిని టీఎన్ఎఫ్‌లోకి తీసుకున్నామని, అదనంగా మరో 4000 మందిని రికార్డు చేసేందుకు శిక్షణ ఇస్తున్నామని చెప్పారు.

పదేళ్ల పాలనలో వందేళ్ల దోపిడీ

తుగ్లక్ పాలననా ? అని మంత్రి పొంగులేటి ప్రశ్నించారు. ఎర్రవెల్లిని రాజధానిగా చేసుకుని, పాంచానాసను సెక్రటేరియట్ చేసుకుని ఎవరి చూటా వినకుండా ఒక రాష్ట్రాన్ని తన ఇష్టం వచ్చినట్లు పాలించిన వారిది తుగ్లక్ పాలనా ? అని ఆయన అన్నారు. మోడ్రన్ తుగ్లక్ చూత్రం ప్రజాస్వామ్య భారతదేశంలో ఈ శతాబ్దానికి కెసిఆర్ ఒక్కరేనని, తుగ్లక్ అంటే ఎవరో మన తరాలకు తెలియదని, తుగ్లక్ అంటే ఇలా ఉంటాడని ఒక పెద్దాయన పదేళ్లపాటు ప్రజలకు సినిమా వేసి మరీ చూపించారని మంత్రి పొంగులేటి ఎద్దేవా చేశారు. పదేళ్లు ప్రజల నెత్తిన బోపీ పెట్టిన అసలు సిసలు తుగ్లక్ మహ్మదాల్ కెసిఆర్ అని, ఆ బైటిల్ కు ఇబ్బందే కాదు మరో 50 ఏళ్ల వరకు కూడా ఎవరూ పోటీకి రాదని ఆయన అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో రెవెన్యూ శాఖలో పలు నిర్ణయాలను అమలు చేసి రెవెన్యూ సేవలను సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు చేపట్టామని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. ఒక వైపు ధరరీతి పోర్టల్ ప్రజాభిమాన అవసరమైన చర్యలు చేపడుతూనే మరోవైపు ధరణికి సుబంధించి గత ప్రభుత్వంలో వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు. ఇంకోవైపు కొత్త రెవెన్యూ చట్ట రూపకల్పనకు శ్రీకారం చుట్టి కాలిఫ్ఫీ తీసుకువచ్చామన్నారు. ఈ శాసనసభ సమావేశాల్లో కొత్త రెవెన్యూ చట్టం బిల్లును ప్రవేశపెట్టబోతున్నామని ఆయన తెలిపారు. అలాగే టెరాసిస్ అనే విదేశీ సంస్థ నుంచి ధరరీతి పోర్టల్ నిర్వహణ బాధ్యతలను తప్పించి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెందిన స్వదేశీ సంస్థ ఎన్ఐసికి అప్పగిస్తూ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నామని ఆయన తెలిపారు. ధరణి వల్ల తరతరాలుగా తమ యజమాన్యంలో ఉన్న భూములపై సర్దు పాకులు కోల్పోయారని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. భూముల వివరాలను ధరణి పోర్టల్ లో సమాధు చేసే సమయంలో జరిగిన లోపాలు, అక్రమాలు, అవకతవకల వల్ల లక్షలాది మంది రైతులు తీవ్ర మనోవేదనకు గురయ్యారని మంత్రి పావోయారు. రైతులు తమ భూములను అయ్యుకోవడానికి, ఆ భూములపై బ్యాంకుల నుంచి రుణాలు పొందడానికి రైతుల వద్ద కష్టాలు వర్ణనాతీతమన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే సామాన్యులకు రెవెన్యూ సేవలు అందేలా పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నామని మంత్రి తెలిపారు. ధరణి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు కేంద్రీకృతమై ఉన్న అధికారాలను వికేంద్రీకరించి, మందల స్థాయిలో తహసీల్దార్‌కు, డివిజన్ స్థాయిలో ఆర్డీఓలకు, జిల్లా స్థాయిలో అదనపు కలెక్టర్ల సమన్వయ పరిష్కారంతో అధికారాన్ని అప్పగించామని మంత్రి తెలిపారు. ఒక్కప్పుడు ధరణిలో ఏ ఎంట్రి మారినా ఎందుకు మారింట్ో తెలుసుకోవడానికి ధరణి వెబ్‌సైట్‌లో కానీ, కాగితాలపైనా ఎలాంటి ఆధారం ఉండేది కాదని, కానీ, ఇప్పుడు ఈ విధానాన్ని మార్చి దరఖాస్తు వచ్చినప్పటి నుంచి సమస్య పరిష్కారం అయ్యే వరకు ప్రతిధానిని కంప్యూటర్‌లో ఉంచి ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా చూసుకునేలా చేశామన్నారు. అప్పటి ప్రభుత్వంలో ఏ కారణం చెప్పకుండానే దరఖాస్తులను తిరస్కరించే వారని, కానీ, ఇప్పుడు దరఖాస్తు తిరస్కరించాల్సి వస్తే దరఖాస్తు దారునికి తిరస్కరణకు గల కారణాలు వివరిస్తూ ప్రతి దరఖాస్తుపై నివేదికను తప్పనిసరి చేశామన్నారు. దరణి దరఖాస్తుల పరిష్కారం ధరణి సమస్యల పరిష్కారానికి 2024 మార్చి 1 నుంచి 15 వరకు స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించా మని మంత్రి తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చే నాటికి 2.46 లక్షల దరఖాస్తుల్లో పెండ్లింగ్‌లో ఉండగా స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించి 1.38 లక్షల దరఖాస్తులను పరిష్కరించామని మంత్రి తెలిపారు. గ్రామాల్లో రెవెన్యూ సేవలు పునరుద్ధరణకు చర్యలు గత ప్రభుత్వం విఆర్ఓ, విఆర్ఓ వ్యవస్థను రద్దుచేసి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సామాన్యులకు రెవెన్యూ సేవలను దూరం చేసిందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రెవెన్యూ వ్యవస్థను పటిష్ఠ పరచడానికి రెవెన్యూ సేవల పునరుద్ధరణకు చర్యలు చేపట్టామని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. రాష్ట్రంలో 10,954 రెవెన్యూ గ్రామాల్లో రెవెన్యూ వ్యవహారాలను పర్యవేక్షించేందుకు ఒక రెవెన్యూ ఉద్యోగిని నియమించడానికి కార్యవ రణను రూపొందించామన్నారు. రాష్ట్రంలో ఏ గ్రామానికి పోయినా, ఏ తండాకు పోయినా ఇందిరమ్మ ఇళ్లే కనబడతాయని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. ఈ ప్రభుత్వం చేపట్టే అన్ని కార్యక్రమాలు ఒక వంతు అయితే, తాము కట్టించే ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మరో వంతని ఆయన అన్నారు. వచ్చే నాలుగు సంవత్సరాల్లో దశల వారీగా ఎన్నికైన మూడు 20 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లను నిర్మించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రూపొందించిందన్నారు. మొదటి విడతలో భాగంగా ఈ ఏడాది నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇళ్ల చొప్పున రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఐదు లక్షల ఇళ్లను నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి రూ. 5 లక్షల అర్థిక సహాయం అందిస్తామని ఆయన తెలిపారు. జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాలకు సంబంధించి త్వరలోనే సిఎం రేవంత్‌రెడ్డితో మాట్లాడి నిర్ణయం తీసుకుం టానని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. గతంలో ఆ సమస్య పరిష్కారం అయ్యిందన్న లోపే కొత్త సమస్య వచ్చిందని దాని పరిష్కారానికి సీనియర్ జర్నలిస్టులతో మాట్లాడి సిఎం దృష్టికి తీసుకెళతానని ఆయన తెలిపారు.

త్వరలో ఇంటింటికి టీ ఫైబర్ కనెక్టివిటీ

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 12 ఎంఎస్ఎంఈ ఇండస్ట్రయల్ పార్క్స్ ఏర్పాటు చేయబోతున్నా మని తెలిపారు. ప్రోగ్రెసివ్ ఐడియాస్ ను ప్రభుత్వంతో పంచుకోవాలని పారిశ్రామిక వేత్తలను కోరారు. రాష్ట్రంలో ప్రగతిని ఆపాలని విష ప్రచారం చేస్తున్నారు అన్నారు. రియల్ ఎస్టేట్ లో తెలంగాణ నంబర్ వన్ గా ఉందన్నారు. వచ్చే నాలుగేళ్ళలో ఇండస్ట్రీస్ లోను నంబర్ వన్ గా నిలుస్తామని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. మరిన్ని సేవలతో మీ సేవా మొబైల్ యాప్ మరిన్ని సేవలతో తయారు చేసిన మీ సేవ మొబైల్ యాప్ ను తయారీ శ్రీధర్ బాబు ప్రారంభించారు. మొబైల్ లోనే మీ సేవ సర్వీసులు పొందారు. యాప్ మరోవైపు రైతులకు రుణమాఫీ, బోసన్స్ కోసం మొబైల్ అప్లికేషన్ మంత్రి ప్రారంభించారు. రూపకల్పన చేశారు. మీ సేవలో మరో

పెట్టుబడులకు సంబంధించి మంత్రి శ్రీధర్

బాబు సమక్షంలో పలు సంస్థలతో

ఒప్పందాలు జరిగాయి. రూ. 7,592 కోట్ల

పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు పలు సంస్థల

ప్రతినిధులు ఒప్పందాలు చేసుకున్నారు. లెన్స్

కార్గ్, ఆజాద్ ఇంజనీరింగ్, ప్రీమియర్ ఎనర్జీస్

తదితర సంస్థల ప్రతినిధులతో పరిశ్రమల

శాఖ ఎంఓయే చేసుకుంది. మంత్రి

సమక్షంలో ఒప్పంద పత్రాలను

మార్చుకున్నారు. లెన్స్ స్టార్ట్ హైదరాబాద్‌లో

ఉత్పత్తులను ప్రారంభించనుంది.

సీతారాంపూర్‌లో సోలార్ ఎనర్జీ ప్లాంట్

ఏర్పాటుకు ప్రీమియర్ ఎనర్జీ లిమిటెడ్

ఎంఓయూ కుదుర్చుకుంది. డిఫెన్స్ రంగంలో

పెట్టుబడులకు ప్రభుత్వంతో ఆజాద్

ఇంజనీరింగ్ లిమిటెడ్ ఒప్పందం చేసుకుంది.

అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ అన్ని

విభాగాల్లో మార్పు తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో

ముందుకు వెళ్తున్నామన్నారు. పరిశ్రమలు

ఏర్పాలు చేసి అభివృద్ధిని ముందుకు

తీసుకెళ్లేలా పని చేస్తున్నామని తెలిపారు.

జవాబు దారి తనంతో మేమేం చేశామో

చెప్పామని, ఏడాదిగా మేమేం చేశాం.. వచ్చే

నాలుగేళ్ళు ఏం చేయబో తున్నామో

విజయోత్సవాల ద్వారా చెప్పన్నా మన్నారు.

యావ్ ద్వారా రైతులు త్వరంగా రుణాలను

పొందేలా యావ్ తీసుకువచ్చా మన్నారు. డ్రగ్స్

నియంత్రణకు విద్యార్థులకు తల్లిదండ్రులకు

అవగాహన పొందుతుంది. డిఫెన్స్ రంగంలో

రూపొందించామని తెలిపారు.

నేడు తెలంగాణ తల్లి విగ్రహోవిష్కరణ

సాయంత్రం ఆరు గంటలకు విగ్రహోన్ని సిఎం రేవత్ ఆవిష్కరించను న్నారు. అనంతరం డ్రోస్ ఖోతో పాటు బాణసంచా కార్యక్రమానికి భారీ ఎత్తున ఏర్పాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎలాంటి సంఘటనలకు తావు లేకుండా చూడాలని, ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యే ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడాలని అధికారులకు సిఎం సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఎంతో పాటు మంత్రులు, టిపిసిసి అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి సహా పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

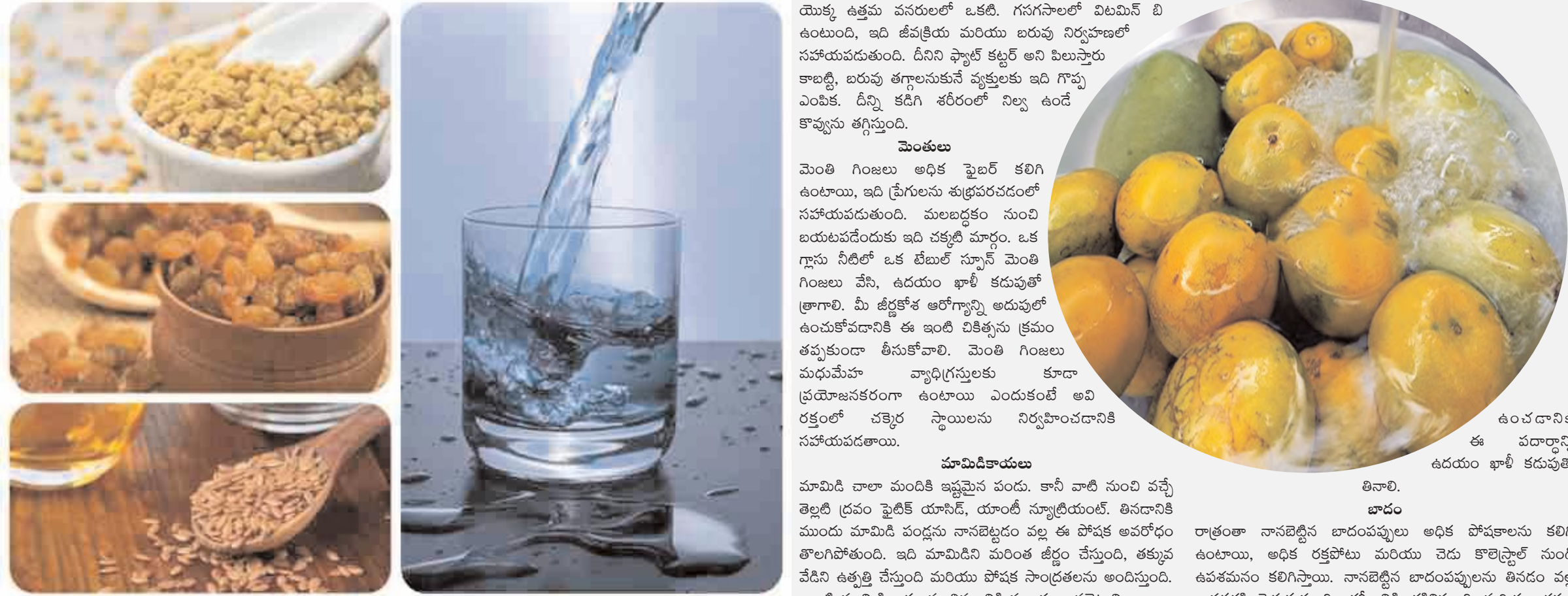
ప్రభుత్వానుపత్రులకూ నాణ్యత గుర్తింపు

ఉస్మానియా దవాఖానాకు పూర్వవైభవం వైద్యారోగ్యశాఖ మంత్రి రాజనరసింహ

హైదరాబాద్ : ప్రభుభ్య వైద్య సేవల్లో నాణ్యత ప్రమాణాలు అంపొందించి ప్రజలకు ఉచితంగా మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా తమ ప్రభుత్వం పనిచేస్తుందని తెలంగాణ వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి రామోదర రాజనరసింహో తెలిపారు. ఇందుకోసం ఇతర రాష్ట్రాలు అనుసరిస్తున్న ఉత్తమ విధానాలపై అధ్యయనం చేసి, ఆయా రాష్ట్రాలలో అనుసరిస్తున్న విధానాలను మన రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తాం. కార్పొరేట్, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులతో పరిమితమైన ఎన్ఎబిహెచ్ వంటి జాతీయ స్థాయి నాణ్యతా ప్రమాణాల గుర్తింపు ప్రభుత్వానుపత్రులకు తీసుకువచ్చే దిశగా కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఆసుపత్రులు అపరిశుభ్రంగా ఉండటం వల్ల, ప్రతి రోజూ ఔడ్ ఓట్లు మార్చకపోవడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు సోకి ఇతర వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుందని, ఈ నేపథ్యంలో ఆసుపత్రుల్లో సరైన మౌళిక వసతులు, అవసరమైన వైద్యులు, సిబ్బందిని నియమించి ఆసుపత్రులు పరిశుభ్రత పొందించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. అలాగే ప్రభుత్వానుపత్రుల్లో రోగులకు ఏమైనా సమస్యలు వస్తే సులువుగా ఫిర్యాదు చేసేలా బోలో ప్రీ నెంబర్ ఏర్పాటుపై ఆలోచిస్తామని వెల్లడించారు. బోలో ప్రీ నెంబర్ ఆచరణ సాధ్యమా..? కాదా..? పరిశీలించి, ఏ రకంగా చేయాలో ఆలోచించి చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుభ్య పాఠం ఏడాది పూర్తవుతున్న సందర్భంగా మంత్రి రామోదర రాజనరసింహ ‘మన తెలంగాణ’కు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. ఈ ఇంటర్వ్యూ ముఖ్యంశాలు మంత్రి మాటల్లోనే ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని, ప్రజల ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రభుభ్యం బాధ్యత. రోగం వస్తే ఉచితంగా వైద్యం అందుతుందనే భరోసా ప్రజలకు కలగాలని, ఆ భరోసాను కల్పించడమే తమ ప్రభుభ్య లక్ష్యం. అయితే గత పదేళ్లలో ప్రభుత్వానుపత్రుల్లో అనుకున్న స్థాయిలో పడకలు, ఇతర వసతులు పెరగలేదు. కాబట్టి ప్రస్తుత అవసరాల మేరకు ఆసుపత్రుల్లో పడకలు, ఇతర మౌళిక వసతుల పెంపుపై దృష్టి సారించాలి. ఆసుపత్రుల్లో ప్రస్తుతం సమోదవుతున్న ఔట్ పేషెంట్, ఇన్ పేషెంట్ రోగుల సంఖ్యను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించి, పెరిగిన ఓపీ, ఐపీకి అనుగుణంగా వైద్యులు, సిబ్బందిని పెంచడంతోపాటు ఇతర మౌళిక వసతులు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆ దిశగా మా ప్రభుభ్యం ఆలోచిస్తున్నది. ఇక నుంచి ఈ ప్రక్రియ ఏంత్రిచ్చారా కొనసాగుతుంది. ప్రస్తుతం ఆసుపత్రుల్లో అందుబాటులో ఉన్న టెస్టులు చేసే మెషిన్లు సరిగ్గా పనిచేస్తున్నాయా..? లేదా..? ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తున్నాం. వస్తున్న రోగులకు సరిపడా వైద్యులు, సిబ్బంది లేని ఆసుపత్రులలో రోగులు ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు మా దృష్టికి వచ్చింది. ఈ సమస్యను అధిగమించడం కోసం ఆసుపత్రుల్లో మెడికల్ సర్వీసులు, దయాగ్నస్టిక్ సర్వీసులు, ఫార్మసీ సర్వీసులు, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సర్వీసులు సమర్థవంతంగా నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఇందులో ఎప్పటికప్పుడు అడిట్ నిర్వహిస్తున్నాం. ఆడిట్ నివేదిక ఆధారంగా మెషిన్లు రిపేర్ చేయడంతో పాటు మానవ వనరులు నియమిస్తున్నాం. అవసరాల మేరకు వైద్యులు, సిబ్బందిని సర్దుబాటు చేస్తున్నాం. రాబోయే పది సంవత్సరాలలో పరిస్థితులను అంచనా వేసి, అందుకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకుంటాం. పెరిగిన జనాభాకు అనుగుణంగా ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రభుభ్య ఆసుపత్రులతో పాటు మరిన్ని ఆసుపత్రులు, వైద్యులు, సిబ్బంది పెరగాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇది నిరంతరంగా జరగాలి. కానీ గత కొన్నేళ్లుగా జనాభాకు అనుగుణంగా ఆసుపత్రులు పెరగకపోవడంతో దూర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే రోగులు ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు మా దృష్టికి వచ్చింది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడంపై మా ప్రభుభ్యం దృష్టి సారించింది. అందులో భాగంగా గోషామహల్ లో ఉస్మానియా హాస్పిటల్ కొత్త భవనాన్ని నిర్మించాలని ప్రస్తుతం నిర్ణయం తీసుకున్నది. మరో 15 రోజుల్లో ఉస్మానియా ఆసుపత్రి నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేస్తాం. గతంలో ఉన్న జనాభాకు అనుగుణంగా ఉస్మానియా ఆసుపత్రి నిర్మాణం జరిగింది. కానీ ప్రస్తుత జనాభాకు ఇప్పుడు ఉన్న ఆసుపత్రి, వైద్యులు, సిబ్బంది పరిమితం లేదు. అందుకే గోషామహల్‌లో సుమారు 32 ఎకరాలు విస్తీర్ణంలో కొత్త ఉస్మానియా దవాఖాన నిర్మించాలని ప్రభుభ్యం నిర్ణయించింది. రూ. 2 వేల కోట్లతో సుపిశాలమైన ఆస్పత్రి భవనాలు నిర్మించి, ప్రజలకు అందించబోతున్నాం. భవిష్యత్తు అవసరాలకు అనుగుణంగా గోషామహల్‌లో కొత్త ఆసుపత్రిని నిర్మించబోతున్నాం. గతంలో తెలంగాణలో తలమానికంగా ఉన్న ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి మళ్లీ పూర్వ వైభవం తీసుకువస్తాం. ఉస్మానియా, గాంధీ, కాకతీయ మెడికల్ కాలేజీ విద్యార్థుల కోసం కొత్త హాస్టల్ బిల్డింగ్స్ను ప్రభుభ్యం మంజూరు చేసింది. ఈ భవనాల నిర్మాణం కోసం రూ.204.85 కోట్లను కేటాయించింపాం. దీంతో పాటు నిర్మాణంలో ఉన్న ససత్‌నగర్, అల్వాల్, ఎల్‌బి‌నగర్ టీమ్స్ ఆసుపత్రులను, నిమ్స్ ఆసుపత్రి కొత్త భవనం అందుబాటులో తీసుకువస్తాం. అలాగే పరంగల్‌లో రెండు వేల పడకల సామర్థ్యంతో నిర్వీర్యుత్ ఆసుపత్రిని త్వరలోనే ప్రారంభిస్తాం. ఈ ఆసుపత్రుల నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. మరికొన్ని నెలల్లో ఈ ఆసుపత్రులు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తాం.

జమ్మకులం డిసెంబర్ 8 (ది క్రైమ్ న్యూస్) సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, బంది తీవర వేర్పన్నువును గ్రూప్స్ ఆదేశాలను పాటించాలని జమ్మకులం ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ ఐటీసెల్ పారా. జమ్మకులం మండల పరిధిలోని నర్సయ్యపల్లె గ్రామమంతా సాయంత్రం సైబర్ క్రిమీస్ మోసాసాలను జరిగి అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. నేను సైబర్ కార్యక్రమంలో సోదాలో క్రిమీస్ కెమెరాల పట్ల ప్రజల మంత్రణ బాధ్యతగా ముందుకు వెళ్ళాలని, దాతల సహకారించాలని, ముందు కార్యక్రమాన్ని అందరూ వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పోలీసు అధికారులు జలీల్, సోని, బ్లాక్ సీనియర్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

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 ఆహారాల తినాలని మీరు తగినంత సలహాలను విన్నారు? ఎందుకంటే రాత్రిపూట నానబెట్టిన తర్వాత కొన్ని ఆహారాలు ఆరోగ్యకరంగా మారుతాయి. గుర్తుచేసుకున్న ఆహారాలు అధిక పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి మరియు ఆకులేట్స్ మరియు ఫైబర్స్ వంటి పోషక నిరోధకాలను తొలగిస్తాయి. అదనంగా, కొన్ని ఆహారాలను ముందుగా నానబెట్టడం వల్ల శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, అనేక వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఉదాహరణగా, ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన ఆహారాన్ని తింటే, శరీరానికి తగినంత పోషణ లభిస్తుంది మరియు వాటి పోషక నాణ్యత పెంచబడి పెరుగుతుంది. అలసటను పోగొట్టి, పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది.

గసగసాలు
గసగసాలు ఫోలేట్, థయామిన్ మరియు పాంథోతేనిక్ యాసిడ్

మెంతులు
మెంతు గింజలు అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉంటాయి, ఇది ప్రేగులను శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి బయటపడేందుకు ఇది చక్కటి మార్గం. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ మెంతు గింజలు వేసి, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో త్రాగాలి. మీ జీర్ణకోశ ఆరోగ్యాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఈ ఇంటి చికిత్సను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. మెంతు 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 ఒకేగా-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 గింజల్లో ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది, ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మీ పొట్టను మంచి స్థితిలో

పాతం
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 మెరుగుస్తుంది.

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 ఇసుము లోపంతో బాధపడుతున్నారని మరియు ఎండుద్రాక్ష చికిత్సకు ఉత్తమ పరిష్కారం.

చెట్టినాడ్ ఇడ్లీ పోడి మీరు ఆరిగ నిద్రపోతున్నారా...

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

అవసరమైనవి:
పప్పు - 1/2 కప్పు, వేరుశనగ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఎండుమిరపకాయలు - 10, నువ్వులు - 1/2 tsp, 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 పోడి సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ ఇడ్లీ పోడిని అవసరమైనప్పుడు నెయ్యితో కలిపి తింటే సూపర్ గా ఉంటుంది.

గమనిక:
ఇడ్లీ పోడికి కావాలంటే ఇంకా పచ్చిమిర్చి వేసుకోవచ్చు. మీరు వేరుశనగ వేరుకూడదనుకుంటే, మీరు దానిని దాటవేయవచ్చు. నాణ్యమైన పప్పు పోడి మరియు నువ్వులు రెండింటినీ ఎల్లప్పుడూ వాడండి. అది ఒక్కటే మంచి రుచిని మరియు సువాసనను ఇస్తుంది.



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 ప్రయోజానికి ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర కీలకం. అదే కారణంతో, బరువు తగ్గించే ప్రయోజానికి 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, చెరిగిన 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 ఎండ్లకు మీ శరీరం డీప్ డ్రైవ్ కు గురికాకూడదనుకుంటే? ఇవి తినండి ఈ ఎండ్లకు మీ శరీరం డీప్ డ్రైవ్ 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 డయాబెటీస్ 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 శక్తిని పనిచేస్తుంది
నిద్రలేమి సమస్య కారణంగా మీరు వైరస్ మరియు ఇన్ ఫెక్షన్లకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. మనం

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.

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 మృదులుగా మారుతాయి.

మంచి నిద్ర రోటీన్స్ 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: కెఫీన్ 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 నలగ్గెడుతున్నారు..

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 అమ్మిపోవడం ఉన్న పరిసరాల శుభ్రత వంటివి కాస్త గమనించి తీసుకోవడం మంచిది. చెరకు రసం తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు చక్కెర 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 నలగ్గెడతారు. వీటివల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. చెరకురసం తక్కువ శక్తిని, ఎండతాకిడి నుంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. చెరకు రసంలోని క్యాలరీయం ఎముకలకు పటుత్వాన్ని ఇస్తుంది. ఇందులోని ఎంజైమ్స్ జీర్ణకోశంలోని సమతుల్యతను కాపాడి, కాలేయం పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. తియ్యని రుచి కోసం రసాయనాలతో కూడిన కూల్డ్ డ్రింకుల కంటే సహజమైన తీపితో కూడిన చెరకురసం తీసుకోవడమే మేలు.

క్రీడలు మానసిక ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి

జిల్లాస్థాయి క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ను ప్రారంభించిన తొర్రూర్ ఎస్టే ఉపేందర్



క్రీడలను ఆదారి. ఓడిపోయినా ఓటమి విజయానికి నాందిగా భావించాలి అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కానిస్టేబుల్, రావుల కిషన్ రెడ్డి, గద్దల పరుశరాం, వెంకటేశ్, అరుణ్, శ్రావణ్, మహేష్, ప్రశాంత్, మధు, శివ క్రీడాకారులు, యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు



తొర్రూర్ డిసెంబర్ 8 (ది క్రైమ్ న్యూస్): మహబూబాబాద్ జిల్లా తొర్రూర్ మండలంలో ని అరిపిరాల గ్రామంలోని అంబేద్కర్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ను తొర్రూర్ స్థానిక ఎస్టే ఉపేందర్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్టే ఉపేందర్ బ్యాటింగ్ చేసి క్రికెట్ పోటీలను ప్రారంభించారు. అనంతరం ఎస్టే ఉపేందర్ మాట్లాడుతూ... యువత విద్యతో పాటు క్రీడా రంగంలో మంచి వైపుణ్యత పొంది క్రీడా రంగంలో కూడా రాణించాలి అని అన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత క్రీడలు ప్రతి ఒక్క క్రీడాకారులు చక్కటి ప్రదర్శన ఇచ్చి గ్రామస్థాయి నుంచి జాతీయ స్థాయి వరకు మీ ప్రదర్శనలు ఉండాలి అని, భవిష్యత్తులో ఇలా క్రీడా రంగంలో అత్యున్నత స్థాయికి ఎదిగి మీ మండలానికి మీ గ్రామానికి మీ ప్రాంతానికి కూడా మంచి పేరు వచ్చే విధంగా కృషి చేయాలని తెలిపారు. క్రీడల్లో గెలుపు ఓటములు సహజమే , ఓడిపోయినా నిరుత్సాహం పడకూడదు అలాగే గెలిచామని అని గర్వపడవద్దు అంటూ స్పృహపూర్వకంగా



గుండెపోటుతో బుగ్గారం ఎంపీడిఓ మృతి

ఎంపీడిఓ మృతికి పలువురి సంతాపం..

జగిత్యాల (ది క్రైమ్ న్యూస్ ప్రతినధి) జగిత్యాల జిల్లా బుగ్గారం ఎంపీడిఓ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న మాడిశెట్టి శ్రీనివాస్ గుండెపోటుతో మృతిచెందడం బాధాకరమని పలువురు నాయకులు, ఉద్యోగులు పేర్కొన్నారు. శనివారం రాత్రి కరీంనగర్ లోని ఆయన నివాసంలో ఎంపీడిఓ శ్రీనివాస్ గు గుండె పోటురావడంతో హుటాహుటిన కుటుంబ సభ్యులు ఆసుపత్రికి తరలించారని అయినా ఆయనను కాపాడుకోలేకపోయామని కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరుగా రోదిస్తూ తెలిపారు. ఫిబ్రవరిలో జరిగిన బదిలీలో శ్రీనివాస్ బుగ్గారం ఎంపీడిఓగా బదిలీపై వచ్చి అంకితభావంతో విధులు నిర్వహించారని ఎంపీడిఓ కార్యాలయ సిబ్బందిపోతే పాటు ఎంపిఓ అఫ్జల్ మియా, పంచాయితీ కార్యదర్శులు, కారోబార్లు, ఉపాధిహామీ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు, వివిధ పార్టీల నాయకులు శ్రీనివాస్ సేవలను కొనియాడారు. విధి నిర్వహణలో జగిత్యాల జిల్లాలోని తోటి అధికారులతో, తన సిబ్బందితో గడిపి ఆయన అకాల మరణం చెందడంతో ఉద్యోగులు, నాయకులు, ప్రజలు, దిగ్రాంతికి

లోనయ్యారు. ఎంపీడిఓ శ్రీనివాస్ మృతిచెందిన విషయం తెలుసుకున్న బుగ్గారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వేముల సుభాష్ బుగ్గారం మాజీ జెడ్పీటీసీ బాధినీని రాజేందర్ లు, బుగ్గారం ఎంపిఓ అఫ్జల్ మియా, పంచాయితీ కార్యదర్శులు, ఇతర ఉద్యోగులు ఆదివారం కరీంనగర్ లోని ఆయన నివాసానికి భౌతిక కాయానికి వూల మాల వేసి నివాళులర్పించి, కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి శ్రీనివాస్ అంత్యక్రియల్లో పాల్గొన్నారు. ఎంపీడిఓ శ్రీనివాస్ మృతి పట్ల జగిత్యాల జిల్లా సర్పంచల సంఘం మాజీ అధ్యక్షులు, చందయ్యపల్లె మాజీ సర్పంచ్ ఎస్సర్ కిషన్ రెడ్డి, జాతీయ ఉపాధిహామీ పథకం ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు గడ్డం రమేష్, జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు నక్క గంగారాం, మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు నగునూరి సర్వా గౌడ్, జరిగి శ్రీనివాస్, రాజశేఖర్, సమీర్, పంచాయితీ కార్యదర్శులు, కారోబార్లు, కార్యాలయ సిబ్బంది, నాయకులు గట్ట గంగారాం, దాక్షర్, సక్క రాజు,



సక్క జితేందర్, శ్రీనివాస్, రాజేందర్ రావు, అశోక్ రావు, తదితరులు సంతాపం ప్రకటించి, కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి ప్రకటించారు.

షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే పై చర్యలు తీసుకోవాలి..!

రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 08:-

వెలమ సామాజిక వర్గాన్ని కింగ్ పరుస్తూ మాట్లాడిన షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే వీర్లపల్లి శంకరయ్య పై ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని మంథని డివిజన్ వెలమ సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు ఇనగంటి మురళీ మనోహర్ రావు డిమాండ్ చేశారు. కమాన్ పూర్ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో మాట్లాడారు. వెలమ సామాజిక వర్గం మనోభావాలు



దెబ్బతినాలా చేసిన వ్యాఖ్యలకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనియెడల సైతం ముట్టడించాడానికి వెనుకాడేది లేదని హెచ్చరించారు.

రేషన్ కార్డ్ దారులకు త్వరలో సన్న బియ్యం: మంత్రి శ్రీధర్ బాబు



రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 08:తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హామీల అమలు లుకు కనీసం చేస్తోంది. అయితే.. ఆరు గ్యారెంటీల అమలు కోసం ఈ నెల 28 నుంచి ప్రజా పాలన పేరుతో గ్రామ సభలు నిర్వహిస్తున్నామని, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఈరోజు మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడుతూ.. రేషన్ కార్డ్ దారులకు సన్న బియ్యం ఇవ్వబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోనే అన్ని రంగాలను అడుక్కునే ప్రయత్నం చేస్తున్నామని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వము తెలంగాణను 10 ఏళ్లు నిర్లక్ష్యం చేశారని, విమర్శించారు. రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో హైదరాబాదు ఇప్పుడు టాప్ లో ఉందన్నారు..

యువత జాబ్ మేళాను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి..

- బుగ్గారం ఎస్టే మాడ శ్రీధర్ రెడ్డి..

జగిత్యాల (ది క్రైమ్ న్యూస్ ప్రతినధి) జిల్లా పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎస్సీ ఆశోక్ కుమార్ నేతృత్వంలో నిర్వహించే జాబ్ మేళాను నిరుద్యోగ యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జగిత్యాల జిల్లా బుగ్గారం ఎస్టే మాడ శ్రీధర్ రెడ్డి కోరారు. ఆదివారం ఎస్టే శ్రీధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈనెల 11 న జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించనున్న జాబ్ మేళాలో 50 కంపెనీల ప్రతినిధులు పాల్గొంటారని



2 వేల మంది నిరుద్యోగ యువత, యువకులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తారని ఎస్టే వెల్లడించారు. బుగ్గారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో 11 గ్రామాల్లో ఉన్న నిరుద్యోగ యువత, యువకులు పోలీసుల ప్రచార పోస్టర్లలో ఉన్న కృత ఆర్ కోడ్ ధ్వారా పెద్ద ఎత్తున తమ పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలని శ్రీధర్ రెడ్డి సూచించారు. బుగ్గారం మండలంలోని యువత పోలీసు జాబ్ మేళాలో పాల్గొని ఉద్యోగాలు పొందాలని ఎస్టే ఆకాంక్షించారు..

మానకొండూర్ మండల వైద్యాధికారిగా

మహమ్మద్ సల్మాన్



మానకొండూర్ (ది క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలకేంద్రంలోని మండల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర సూతన వైద్యాధికారిగా మహమ్మద్ సల్మాన్ ఆదివారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. బాధ్యతలు చేపట్టిన మహమ్మద్ సల్మాన్ కు ఆరోగ్య కేంద్రం నిహాచ్ఓ రాజు నాయక్, వైద్య సిబ్బంది స్వాగతం పలికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యాధికారి మహమ్మద్ సల్మాన్ మాట్లాడుతూ.... ప్రజల ఆరోగ్యమే ధ్యేయంగా నిరంతరం మండలంలోని ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటానని కావున ప్రజలు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని వినియోగించుకొని ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండాలని కోరారు.



రామగిరి(ది క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 08:- తెలంగాణ రాష్ట్ర స్థాయిలో బంగారు పథకాలు సాధించిన క్రీడాకారులను రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, ఎంపి , జిల్లా ఎమ్మెల్యేలు అభినందించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నేతృత్వంలో న్యూజ్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఇటీవల జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి కరాటే సెలక్షన్స్, టోర్నమెంట్లో ఎస్పిసి జ్యోతిసగర్ గు చెందిన కేంద్రీయ విద్యాలయం విద్యార్థి బంగారు పథకం సాధించి సత్కానం పొందాడు. జిల్లా, రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో అత్యంత ప్రతిభ కనబరిచిన రామగుండం ఎస్పిసి కేంద్రీయ విద్యాలయం విద్యార్థి తగరపు శ్రీహిత రాజ్ అంధర్-17 బాలికల విభాగంలో న్యూజ్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్ జి ఎఫ్ బి) నిర్వహిస్తున్న జాతీయస్థాయి కరాటే పోటీలకు ఎంపికై చిన్నర పిడుగు అనే పేరును సార్వకం చేసుకుంది. విద్యతోపాటు క్రీడల్లో కూడా రాణిస్తుంది. శ్రీహిత రాజ్ పలు రాష్ట్రస్థాయి కరాటే పోటీల్లో పాల్గొని అనేక పథకాలను సాధించి చేసుకుంది. శ్రీహిత రాజ్ సాఫ్ట్ బాల్ క్రీడలో కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా నుండి రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొని ప్రతిభ కనబరిచింది. అదేవిధంగా కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా ఫెస్టివల్ పోటీల్లో సైతం పాల్గొని ప్రముఖుల మన్ననలను పొందింది. జాతీయస్థాయి కరాటే పోటీల్లో పథకాలు సాధించడమే ప్రధాన లక్ష్యమని శ్రీహితరాజ్ తెలిపింది. ఎస్ జి ఎఫ్ బి కరాటే జాతీయస్థాయి పోటీలకు ఎంపికైన ఎస్పిసిని విద్యార్థిని రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు, ఎంపి గడ్డం వంశీకృష్ణ, రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్తన్ సింగ్ రాజ్ తాకూర్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయ రమణరావు, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి డి.హదవి, అలాగే గోదావరిఖని ఏ ఎస్ పి మదత రమేష్, సింగరేణి ఏరియా సెక్యూరిటీ అధికారి వీరా రెడ్డి, ఎస్ జి ఎఫ్ సెక్యూరిటీ కొము రాజు, శ్రీనివాస్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

రైతు బడ్డగా తెలంగాణా తల్లి విగ్రహం..

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు దేశానికే ఆదర్శం..

కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్సీ జీవన్ రెడ్డి వ్యాఖ్య..

జగిత్యాల (ది క్రైమ్ న్యూస్ ప్రతినధి) : రైతులకు రుణమాఫీ చేసే విషయంలో ఒక రాష్ట్రానికే బాధ్యత ఉంటుందా..? కేంద్రానికి బాధ్యతలేదా అని మాజీ మంత్రి, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ తాటిపర్తి జీవన్ రెడ్డి కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. యూపీఏ హయాంలో రుణ మాఫీ విషయంలో కేంద్రమే బాధ్యత తీసుకుందని కానీ బీజేపీ ప్రభుత్వం కేంద్రం తన బాధ్యతల నుంచి తప్పుకుంటుందని ఆయన విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణా తల్లి విగ్రహం రాచరిక వ్యవస్థకు అద్దం పట్టాలా రూపొందించారని దాని స్థానంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు బిడ్డను పోలి ఉండేలా తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని రూపొందించామని చెప్పారు. ఆదివారం జీవన్ రెడ్డి జగిత్యాలలోని ఇందిరభవన్ లో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలన విజయవంతంగా సంవత్సర కాలం పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. దేశంలో ఎక్కడ లేని విధంగా 200ల యూనిట్ల ఉచిత కరెంటు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు రవాణా సౌకర్యం, 500లకే సిలిండర్ పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందన్నారు. ఈ పథకాల అమలుకు కోసం పది వేల కోట్లు రాష్ట్రం ప్రభుత్వం రాయితీ వెచ్చించిందని జీవన్ రెడ్డి వివరించారు. తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం ఏర్పాటు విషయంలో భారాన మిర్చలు తగవన్నారు. తెలంగాణ తల్లి అనేది సామాన్యుల తల్లి అన్న వర్గాలకు అనుకూలంగా ఉందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని నియోజకవర్గాల్లో రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో సొంత భవనాలు కట్టిందే కార్యక్రమం చేపట్టిందన్నారు. రైతులు పండించిన సన్న రకం వరికి మద్దతు ధరతో పాటు 500ల బోనస్ ఇస్తున్న రాష్ట్రం ప్రభుత్వం దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో ను ఇవ్వడం లేదన్నారు. మహిళా సంక్షేమం కోసం తెలంగాణా రాష్ట్రంలో ఎన్నో అమలు చేస్తున్నామని దేశంలో మీరెక్కడైన అమలు చేస్తున్నారా అని బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ నడ్డ చెప్పాలని జీవన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. క్రిష్ణ విజ్ఞాన కేంద్రాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం పూర్తి నిర్వహణ చేస్తుందని చెబుతూ ఈ విజ్ఞాన కేంద్రాన్ని జగిత్యాలకు వచ్చే విధంగా కృషి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని ఎమ్మెల్సీ జీవన్ రెడ్డి కోరారు. సమావేశంలో పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు కొత్త మోహన్, జగిత్యాల బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు గాజుగి నందయ్య, జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బీరం రాజేష్, బండ శంకర్, కౌన్సిలర్లు దుర్గయ్య, సక్క జీవన్, జగిత్యాల మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు జున్ను రాజేందర్, గుండా మధు, జగిత్యాల పట్టణ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తాటిపర్తి పరిక్షిత్ రెడ్డి, నాయకులు గాజుల రాజేందర్, ధర రమేష్ బాబు, ఎస్సర్ మదూరక రెడ్డి, నల్ల స్వామిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు..



ఇంటింటికి ఇంటర్నెట్ సేవలను టీ - ఫైబర్ ద్వారా అందిస్తాం

- రాష్ట్ర ఐటీ ,పరిశ్రమలు,శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి వర్కులు డి.శ్రీధర్ బాబు
- ఇంటి నుంచే 150 రకాల పౌర సేవలు అందించేందుకు మీ సేవ యాప్ సిద్ధం
- ఫైబర్ ప్రాజెక్టు కింద 3 గ్రామాలలో సేవలు ప్రారంభం
- టీ- ఫైబర్ యాప్ ను ఆవిష్కరించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు



రామగిరి(డి క్రైమ్ న్యూస్)డిసెంబర్ 08:- రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఇంటికి ఇంటర్నెట్ సేవలను టీ ఫైబర్ ద్వారా అందించేందుకు ప్రజా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని రాష్ట్ర ఐటీ ,పరిశ్రమలు,శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి వర్కులు డి.శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. ఆదివారం మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు హైదరాబాద్ లో టీ - ఫైబర్ యాప్ ను పరిశ్రమల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి జయేష్ రంజన్ తో కలిసి లాంచ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అదనపు కలెక్టర్ అరుణశ్రీలి తో కలిసి ముత్తారం మండలం అడవి శ్రీరాం పూర్ గ్రామ పంచాయతీ నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పాల్గొన్నారు. అనంతరం మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సమీక్షంలో ఐటీ పరిశ్రమల శాఖ మన రాష్ట్రంలో 7,592 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఆజాద్ ఇంజనీరింగ్, ప్రీమియర్ ఎనర్జీస్, గ్లోబల్ ఎన్విరాన్మెంట్, లెన్స్ కార్డ్ సంస్థలతో ఎంఓయూ కుదుర్చుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా

మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ, ప్రజలకు అందించే టీ-ఫైబర్ యాప్ ద్వారా టెలిఫోన్, ఇంటర్నెట్, కేబుల్ టీవీ , కంప్యూటర్ వంటి అన్ని రకాల సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉంటాయని, వీటిని వినియోగించుకోవాలని మంత్రి సూచించారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ముందస్తుగా 3 ఫైబర్ గ్రామాలను ఎంపిక చేసి టీ ఫైబర్ యాప్, ఇంటింటికి ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్స్ సౌకర్యాలు కల్పించామని, ఇందులో నుంచి వచ్చే అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ సేవలు విస్తరిస్తామని అన్నారు. టీ ఫైబర్ ప్రాజెక్టు ద్వారా మొదటి సంవత్సరం 30 వేల ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు బ్రాడ్బ్యాండ్ కనెక్షన్ అందిస్తామని అన్నారు. మీ సేవా ద్వారా 150 రకాల



పౌర సేవలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా మొబైల్ యాప్ సిద్ధం చేయడంతో పాటు

రద్దీ ప్రాంతాల్లో క్యూఎస్కే లను ఏర్పాటు చేయనుందని అన్నారు. షాపింగ్ మాల్స్ మెట్రో స్టేషన్లు సమీకృత కలెక్టరేట్లు, ఇతర ప్రాంతాలు ఇంటరాక్టివ్ క్యూఎస్కే ద్వారా ప్రజల పౌర సేవలు పొందవచ్చని, దరఖాస్తు నింపడం చెల్లింపులు చేయడం సర్టిఫికేట్ ఫ్రింట్ తీసుకునే అవకాశాలు కల్పిస్తామని అన్నారు. మీ సేవలో ప్రభుత్వం కొత్త సర్వీసులు చేర్చిందని, పర్యాటకశాఖ హెలాటల్స్, పర్యాటక ప్యాకేజీల బుకింగ్, దివ్యాంగుల గుర్తింపు కార్డులు, వయో వృద్ధుల సంక్షేమ కేసుల పర్యవేక్షణ సర్టిఫికేట్లు జారి, అటవీ శాఖకు సంబంధించి వన్యప్రాణుల బాధితులకు సహాయం కొత్తవి జారి, వాల్టా చట్టం కింద చెట్ల తొలగింపు తరలించేందుకు అనుమతులు వంటి సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయని అన్నారు.జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, ఫైబర్ ప్రాజెక్టు కింద ముత్తారం మండలంలోని అడవి శ్రీరాంపూర్ గ్రామాన్ని ఎంపిక చేసి ప్రతి ఇంటికి ఇంటర్నెట్ కనెక్షన్, టెలిఫోన్ కనెక్షన్ అందించినందుకు కలెక్టర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిపిఓ వీర బుచ్చయ్య, జడ్పీ సీఈఓ నరేందర్, మంథని అర్చిష్ సురేష్,సంబంధిత అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైరా మండల ఆర్థికవైశ్య మహాసభ ఆధ్వర్యంలో 21వేల ఆర్థిక చేయూత... నిత్యవసర వస్తువులు వితరణ..



డి క్రైమ్ న్యూస్ ఖమ్మం ఉమ్మడి జిల్లా ప్రతినిధి డిసెంబర్ 8) వైరా మండల ఆర్థికవైశ్య మహాసభ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్థికవైశ్య నాయకులు వనమా విశ్వేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో శనివారం సామాజిక సేవ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.. వైరాకు చెందిన చెందిన మైలవరపు భద్రయ్య భార్య పద్మావతి మృతి చెందటం అంతేకాకుండా వారి .ఆర్థిక పరిస్థితిని గమనించి ఖర్చు ల నిమిత్తము. వైరా మండల ఆర్థ్య వైశ్య మహాసభ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్థ్య వైశ్య నాయకులు వనమా విశ్వేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో కొణతాలపల్లి సుబ్బారావు , వనమా మల్లిఖార్జున రావు అభ్యర్థన మేరకు దాతల సహకారంతో 21,000వేల నగదును నిత్యావసర వస్తువులు పంపిణీ చేశారు... వనమా విశ్వేశ్వరరావు , వనమా మల్లిఖార్జున రావు డాక్టర్ పెరుమాళ్ళ కృష్ణ మూర్తి మిట్టపల్లి సత్యం బాబు మిట్టపల్లి నాగేశ్వరరావు(గోల్డ్) గజ్జల కృష్ణమూర్తి ఖమ్మం జిల్లా ఆర్థ్య వైశ్య మహాసభ ఉపాధ్యక్షులు నూకల శ్రీనివాసరావు,కొణతాలపల్లి

వెంకట సుబ్బారావు రాయపూడి వెంకటేశ్మిట్టపల్లి రమణ, కొమిరిశెట్టి శ్రీధర్ గారు కొణతాలపల్లి నగేష్, కొప్పు రావూరి శబరి నాథ్, కొత్తూరు రమణ, వజినేపల్లి వెంకట కోటేశ్వరరావు మిట్టపల్లి జగన్, రాయపూడి నారాయణ రావు దాతలుగా వ్యవహరించి సమిష్టిగా సాయం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల,పట్టణ అధ్యక్షులు మిట్టపల్లి కిరణ్ కుమార్ గారు,దారా వెంకట కృష్ణ , వైరా మండల ఆర్థ్య వైశ్య మహాసభ కోశాధికారి సముద్రాల మురళీ కృష్ణ ,గజ్జల నాగేశ్వరరావు ,యండ్రపూడి శివ శంకర్ పాల్గొన్నారు...



అఖిల భారత యాదవ మహాసభ సమావేశం



మల్లాపూర్, డిసెంబర్ 06: అఖిలభారత యాదవ మహాసభ రాష్ట్ర, జిల్లా బాడీ ఆదేశాల మేరకు మల్లాపూర్ మండలం లో సమావేశం నిర్వహించారు. జిల్లా అధ్యక్షుడు పాలమూరు మల్లేష్ యాదవ్ ఆదేశాల మేరకు మండలంలోని ప్రధాన కార్యదర్శి బైరి రాకేష్ ఇతర సంస్థలకు సహకరించి నందున మహాసభ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి పదవిని తొలగించి వారు వసూలు చేస్తున్న 200 సభ్యత్వ రుసుము, ఆ సంఘంతో అఖిలభారత యాదవ మహాసభ కు ఎలాంటి సంబంధం లేదని తెలిపారు. మండలంలో కొత్త ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎట్టెం మల్లేష్ యాదవ్ (రాఘవపేట్), ఉపాధ్యక్షులుగా పంచతి చిన్న మల్లయ్య(సాతారం), అరికెల గంగారెడ్డి యాదవ్ (వేంపల్లి) నియమించినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ధన రేకుల సంతోష్ యాదవ్, జిల్లా కార్యదర్శి వెంకటేశ్, మండల అధ్యక్షులు సంఘ గంగరాజం, ఉపాధ్యక్షులు సతీష్, శ్రీను,

గౌరవాధ్యక్షులు డాక్టర్ రాజా గంగారాం, అన్ని గ్రామాల యాదవ సంఘాల సమక్షంలో నియమించారు. జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సంతోష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ స్వార్థ రాజకీయాల కోసం పదవుల కోసం కొత్త సంఘాలు ఏర్పాటు చేసి డబ్బులు వసూలు చేయడం జరుగుతుందని, యాదవ సంఘాలు వారి దగ్గర సభ్యత్వం తీసుకొని మోసపోవద్దని అన్నారు. అఖిల భారత యాదవ మహాసభ జాతీయంగా 100 సంవత్సరాలుగా ఏనాడు డబ్బులు వసూలు చేయలేదు అన్నారు. మండల అధ్యక్షులు సంఘ గంగారాజం యాదవ్ మాట్లాడుతూ అఖిలభారత మహాసభకు వ్యతిరేకంగా పనులు చేసే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తొందరగానే గ్రామ కమిటీలు మండల యువజన కమిటీ వేయడం జరుగుతుంది అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అన్ని గ్రామాం డిప్, నర్సయ్య , గంగ మల్లయ్య, హరీష్, శ్రీను నాగరాజ్, రాజేందర్, మల్లేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



మోకాళ్ళ నొప్పులకు దివ్యోపధం మునగా

ఇటీవల రోజుల్లో ఎంతో మంది మోకాళ్ళ నొప్పులతో మదన పడుతున్నారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా కోట్లాది మందిని మోకాళ్ళ నొప్పులు వేధిస్తున్నాయి. మోకాళ్ళ నొప్పుల వల్ల ఎక్కువ సేపు నిలబడాలన్నా.. నడవాలన్నా.. మెట్లు ఎక్కాలన్నా చాలా ఇబ్బందిగా,

మునగాకును తీసుకుంటే మందులు కూడా వాడక్కర్లేదు. సహజంగానే మోకాళ్ళ నొప్పులు పరార్ అవుతాయి. అందుకోసం ముందుగా స్టవ్ ఆన్ చేసి గిన్నె పెట్టుకుని రెండు గ్లాసుల వాటర్ పోసుకోవాలి. వాటర్ హీట్ అవ్వగానే అందులో ఆర కప్పు ఫ్రెష్ మునగాకు వేసుకోవాలి. అలాగే ఆర అంగుళం పొట్టు తొలగించి దంచిన అల్లం ముక్క మరియు పావు టేబుల్ స్పూన్ పచ్చి పసుపు కొమ్ము(తురుము వేసుకొని పది నుంచి పదిహేను నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఆ తర్వాత స్టవ్ ఆఫ్ చేసి మరిగించిన వాటర్ ను ఫిల్టర్ చేసుకుని గోరువెచ్చగా అయిన తర్వాత సేవించాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం ఈ మునగాకు వాటర్ ను తీసుకుంటే ఎముకలు దృఢంగా మారతాయి. ఎముకల బలహీనత దూరం అవుతుంది. దీంతో మోకాళ్ళ నొప్పులు దెబ్బకు పరార్ అవుతాయి.అలాగే ఈ మునగాకు వాటర్ ను తీసుకోవడం వల్ల దంపతుల్లో లైంగిక సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అంతేకాదు.. ఈ మునగాకు వాటర్ ను నిత్యం తాగడం వల్ల బాడీ వెయిట్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. జుట్టు ఒత్తుగా పొడుగా పెరుగుతుంది. మరియు అక్రిడి, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలు దూరం అవుతాయి. కాబట్టి మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉన్నవారు మాత్రమే కాదు ఎవరైనా సరే ఈ మునగాకు వాటర్ ను తీసుకోవచ్చు.

చందన

కూల్ డ్రింక్స్ కన్నా గంజి తాగడం మేలు..



అన్నం వండేటప్పుడు కొందరు గంజిని వార్పొద్దు అంటారు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే పోషకాలు బయటకు వెళ్తాయంటారు. కానీ ఇలా వార్చిన గంజిని తాగడం వల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. నేటి కాలంలో చాలా మంది ప్రెషర్ కుక్కర్లు వాడుతున్నారు. దీంతో బియ్యానికి సరిపోయే విధంగా నీరును వాడుతున్నారు. క్రమంలో గంజి బయటకు రావడం లేదు. కానీ పూర్వ కాలంలో అన్నం వండే సమయంలో గంజిని ప్రత్యేకంగా ఒక పాత్రలో పోసి అందులో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగేవారు. ఇలా తాగిన వారు ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. మేం ఒకప్పుడు గంజిని మాత్రమే తాగి బతికాం.. అని పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు.. మీరు చెప్పింది నిజమే. గంజిని మాత్రమే తాగడం వల్ల ఎంతో ఎన్నో వస్తుంది.ఇంతకీ ఈ గంజిలో ఎటువంటి విటమిన్ ఉంటుంది? ఇది తాగడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఇప్పుడున్న వారు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కంటే రుచికరమైనదాని కోసం వెతుకుతున్నారు. దీంతో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. టేస్టీ ఫుడ్ పేరుతో జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతున్నారు. అయితే బరువు పెరగకుండా ఉండాలంటే గంజిని తీసుకోవాలని కొందరు వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మహిళలు రెగ్యులర్ గా గంజి తాగితే రక్తహీనత సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. బియ్యంతో తీసిన గంజిని మాత్రమే కాకుండా తృణ ధాన్యాలతో తయారు చేసిన జవాలాలంటిది తీసుకోవడం మరీ మంచిదని అంటున్నారు. ఇలా తీసుకున్న వారు బరువు తగ్గే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గంజిలో వీటి విటమిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇది ఫైబర్ ను కలిగి ఉంటుంది. గంజిలో ఉప్పు, నిమ్మరసం వేసుకొని తాగడం వల్ల కడుపు నిండినట్లు అవుతుంది. దీంతో బలమైన ఆహారంగా తయారై ఎముకలు పటిష్టంగా మారతాయి. ముఖ్యంగా పిల్లల ఎదుగుదలకు గంజి మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ప్రతి రోజు గంజి తాగడం వల్ల ఎన్నోగా ఉంటారు. అందు చేత కూల్ డ్రింక్స్ కు బదులు గంజిని తీసుకోవడం చాలా మంచిదని అంటున్నారు. గంజి ఎక్కడ దొరుకుతుంది? ఎవరు అమ్ముతారు? అనే ప్రశ్న కొందరికి ఎదురవుతుంది. గంజి కావాలను కునేవారు బియ్యంలో కాస్త నీళ్లు ఎక్కువగా కలపాలి. అన్నం కొంచెం ఉడికితే అవగానే అందులోనే గంజిని ఒక పాత్రలో తీసుకోవాలి. ఇది టేస్టీగా ఉండకపోవచ్చు. ఇందులో కాస్త ఉప్పుతో పాటు నిమ్మరసం వేయడం వల్ల మంచి టేస్టీగా మారుతుంది. ప్రతి ఉదయం దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి.

పచ్చి కొబ్బరి తినడం వల్ల ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలా..?

కొబ్బరిని కల్చువుక్షం అంటారు. ఎందుకంటే ఈ చెట్టులోని ప్రతి భాగం ఏదో ఒక రకంగా మనకు ఉపయోగపడుతుంది. ఎందు కొబ్బరిని, కొబ్బరి నూనెను ప్రతిరోజూ వివిధ వంటకాలను సిద్ధం చేయడానికి.. చర్మం, జుట్టు సంరక్షణకు ఉపయోగిస్తారు. కొబ్బరి నీళ్లు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివో స్పష్టంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. కొబ్బరి నూనె, కొబ్బరి నీళ్లు మాత్రమే కాకుండా పచ్చి కొబ్బరిని తీసుకోవడం వల్ల కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కొబ్బరిలో ఫైబర్, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి అనేక ఖనిజాలు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఈ పోషకాలన్నీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కాబట్టి ఈ రోజు (సెప్టెంబర్ 02) ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవం సందర్భంగా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే పచ్చి కొబ్బరిని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది: రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడే అనేక ఔషధ గుణాలు కొబ్బరిలో ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి మన శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్లు, అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. అందువల్ల, పచ్చి కొబ్బరి గుజ్జును రోజూ తినడం వల్ల ఈ ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం: తక్కువ ఫైబర్ కంటెంట్ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది. పచ్చి కొబ్బరి మీకు ఈ సమస్య నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఇందులో మంచి మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. పచ్చి కొబ్బరి గుజ్జును రాత్రి పడుకునే ముందు తీసుకుంటే మలబద్ధకం సమస్య నుంచి రిలీఫ్ ఉంటుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: పచ్చి కొబ్బరి గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరం ఎందుకంటే కొబ్బరిలోని కొవ్వు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, ఇది శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మెరుగైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది: పడుకునే కొద్దిసేపటి ముందు పచ్చి కొబ్బరిని తినడం వల్ల బాగా నిద్ర పడుతుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది కండరాలకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది మరియు మంచి నిద్ర పొందడానికి సహాయపడుతుంది. చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది: కొబ్బరిలో ఉండే ఫ్లావినోయిడ్ చర్మానికి పోషణనిస్తుంది. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు చర్మాన్ని మొటిమల వంటి సమస్యల నుంచి కాపాడతాయి. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది: పచ్చి కొబ్బరిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, పచ్చి కొబ్బరి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణ చికిత్స: పచ్చి కొబ్బరి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే గుణాలు ఆహారం వేగంగా జీర్ణం కావడానికి సహకరిస్తాయి.



కనుబొమ్మలు నల్లగా, మందంగా ఉండాలంటే

ముఖ్యంగా చెప్పాలంటే కొంత మందికి కనుబొమ్మలు చాలా లైట్ గా కనిపిస్తూ ఉంటాయి. చూడడానికి అసలు బాగుండదు. నిజానికి కనుబొమ్మలు ఉన్నాయా లేదా అనేది కూడా క్లియర్ గా కనిపించదు. కనుబొమ్మలు బాగుంటే మనం ఇంకా అందంగా కనిపిస్తాము. కనుబొమ్మలు ఒత్తుగా మందంగా ఉండా లంటే ఇలా చేయాలి. అమ్మాయిలకు కనుబొమ్మలు నల్లగా మందంగా ఉంటే ఎంతో అందంగా కనిపిస్తారు. మందంగా లేకపోతే చూడడానికి అసలు బాగుండదు. అయితే కనుబొమ్మలు మందం గా నల్లగా మారాలంటే అలోవెరా జెల్ ఉపయోగించాలి అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోవెరా జెల్ ను అపై



చేసుకో వడం వల్ల కనుబొమ్మలు మందంగా ఉంటాయి. అలోవెరా జెల్ ని రోజుకి రెండు సార్లు కనుబొమ్మల మీద రాసి రెండు నుంచి మూడు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చక్కటి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. కొబ్బరి నూనె కూడా ఇందుకు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కనుబొమ్మలు మందంగా నల్లగా ఉండాలంటే కొబ్బరి నూనె రాసుకోవాలి. కాసేపు కనుబొమ్మలను మసాజ్ చేయడం చేయాలి.. ఇలా చేస్తే తిరిగే ఉండదు. ఒత్తుగా కనుబొమ్మలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా చెప్పాలంటే పచ్చి పాలతో కూడా కనుబొమ్మలను అందంగా మార్చుకోవచ్చు. పచ్చిపాలని

కనుబొమ్మల మీద రాసి కొంచెం మసాజ్ చేస్తే సరిపోతుంది.అలాగే రాత్రి సమయంలో నిద్ర పోయే ముందు కూడా మీరు రాసుకోవచ్చు. ఇంకా చెప్పాలంటే ఉల్లిపాయ రసం రాసుకుంటే కూడా కనుబొమ్మలు మందంగా తయారవుతాయి. అలివ్ ఆయిల్ ను కనుబొమ్మల మీద రాసుకుంటే కనుబొమ్మలు మందంగా ఎదుగుతాయి. అలాగే మీరు అందంగా కూడా కనిపిస్తారు. ఈ సారి కనుబొమ్మలు మందంగా ఉండాలంటే ఇలా టై చేసి చూడండి. మీ అందన్ని ఇంకాస్త పెంచుకోండి.



వరుస సినిమాలతో మినాక్సి జోరు

మిన ఇండియా మినాక్సి చౌదరి స్పీడ్ చూస్తుంటే.. వచ్చే ఏడాదికి టాప్ హీరోయిన్ అయి కూర్చునేలా ఉంది. ఆమె లైసెన్స్ అలా ఉంది మరి. 'ఇచ్చట వాహనములు నిలువరాదు' సినిమాతో టాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెట్టిన ఈ అందాలభామ.. రెండో సినిమా 'హిట్ 2'తో హిట్ అందుకున్నది. అక్కడి నుంచి అవకాశాలు ఈ ముద్దుగుమ్మకి కట్టాయి. తమిళ అగ్రహీరో విజయకు జోడీగా తాను నటించిన పాన్ ఇండియా సినిమా 'సెప్టెంబర్ 5న విడుదల కానుంది. దుల్కర్ సల్మాన్ కు జోడీగా నటించిన 'లక్ష్మీభాస్కర్' సెప్టెంబర్ 7న విడుదల కానుంది. విశ్వక్ సేన్ తో జతకట్టిన 'మెకానిక్ రాకీ' అక్టోబర్ 31న రానుంది. వెంకటేశ్, అనిల్ రావిపూడిల సినిమాలో కూడా మినాక్సి చౌదరి కథానాయిక. వీటితోపాటు వరుణ్ తో 'మట్లా'. ఈ లైసెన్స్ గురించి మినాక్సిని అడిగితే 'అంతా గాడ్ గ్రెస్. పైగా చేస్తున్నదన్నీ పాన్ ఇండియా సినిమాలే. ఓ వైపు ఆనందంగా.. మరోవైపు భయంగా ఉంది. అటు యంగ్ స్టర్స్ తోనూ, ఇటు సీనియర్ హీరోలతోనూ చేసి ఛాన్స్ బహుశా నాకే దక్కిందేమో..' అంటూ ఆనందం వెలిబుచ్చింది మినాక్సి చౌదరి.



ఎలాంటి హిట్లు లేని దర్శకులతో వరుణ్ వరుస సినిమాలు చేయడం అందర్నీ ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. సాధారణంగా సినీ పరిశ్రమలో హీరోలు సక్సెస్ చుట్టూ తిరుగుతుంటారు.



వరుస ఫ్లాప్లతో వరుణ్

ఫెయిల్యూర్ దర్శకులతో సినీమాలకు ఓకే

ముకుంద చిత్రంలో హీరోగా అరంగేటం చేశాడు మెగా హీరో కొణిదెల వరుణ్ తో. ఆ తరువాత తొలిప్రేమ, ఫిదా వంటి విజయాలతో యూత్ లో మంచి క్రేజ్ ను తెచ్చుకున్నాడు. ఇక గద్దల కొండ గణేష్ తో మాన్ హీరో అనిపించుకున్న ఈ కొణిదెల వారసుడు ఎఫ్-2, ఎఫ్-3 చిత్రాలతో మంచి కామెడీ టైమింగ్ వున్న హీరోగా ప్రూవ్ చేసుకున్నాడు. అయితే ఈ మధ్య కాలంలో వరుణ్ తో నటించిన ఆపరేషన్ వాలంటైన్, గాంధీవధూరి అద్వైత చిత్రాలు బిగ్గెస్ట్ ఫ్లాప్ చిత్రాలుగా నిలిచాయి. దీంతోపాటు వరుస ఫ్లాప్ల తరువాత కూడా ఈ హీరో ఇటీవల ఫ్లాప్ సినిమాలు ఇచ్చిన దర్శకుల

సినిమాల్లో నటించడానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడం ఆశ్చర్యంగా వుంది. ప్రస్తుతం పలానా దర్శకుడు కరుణ్ కుమార్ దర్శకత్వంలో మట్లా పేరుతో ఓ సినిమాలో నటిస్తున్నాడు వరుణ్. ఇటీవల శ్రీదేవి సోదా సెంటర్ వంటి డిజాస్టర్ సినిమాను రూపొందించాడు కరుణ్ కుమార్. దీంతో పాటు వరుణ్ మరో రెండు సినిమాలు అంగీకరించాడు. రవితేజ తో టచ్ చేసి చూడు వంటి ఫ్లాప్ సినిమాను తెరకెక్కించిన విక్రమ్ సిరికొండ దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రంతో పాటు నితిన్ తో మ్యాస్టర్ చిత్రంతో పాటు లైక్ అండ్ షేర్ వంటి ఫ్లాప్ చిత్రాలను రూపొందించిన మేర్లపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో సినిమా చేయడానికి అంగీకరించాడు. గత మూడేండ్లలో



మన సినిమాలను మనం తక్కువ చేసుకుంటున్నాం..

పుష్ప-2 ట్రోల్స్ పై జాస్తికపూర్ రియాక్షన్..!

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, సుకుమార్ కాంబోలో పుష్ప-2 ఈ నెల 5న గ్రాండ్ గా విడుదలైంది. తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు ఉత్తరాధిలోనూ పెద్ద ఎత్తున థియేటర్స్ లో మావీ విడుదలైంది. అయితే, అక్కడ ఎక్కువగా ఉత్తరాధిలో థియేటర్లు కేటాయింపడంపై పలువురు పెద్ద విమర్శలున్నాయి. పుష్ప-2

కారణంగా హాలీవుడ్ మావీ ఇంటర్స్టెల్లార్ రీ రిలీజ్ వాయిదాపడిందంటూ పలువురు సోషల్ మీడియాలో విమర్శిస్తున్నారు. క్రిస్టోఫర్ నోల్స్ నటించిన ఈ చిత్రం 2014లో విడుదలవగా.. రిలీజ్ వరకైనా సందర్భంగా మల్టీ రీ రిలీజ్ చేయాలని భావించారు. ఐమాక్స్ లో ఎక్కువగా పుష్ప-2 రిలీజ్ కావడంతో ఇక్కడ ఇంటర్స్టెల్లార్ రీ రిలీజ్ వాయిదాపడింది. దాంతో పుష్ప-2కి ఎక్కువ థియేటర్లు ఇచ్చారంటూ విమర్శలు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఓ పోస్టు బాలీవుడ్ బ్యూటీ జాస్తి కపూర్ కంటపడింది. దీనిపై జాస్తి కపూర్ స్పందిస్తూ.. హాలీవుడ్ వారంతా భారతీయ సినిమాలను

మెచ్చుకుంటున్నారని.. కానీ, మనమే మన చిత్రాలను తక్కువ చేసుకుంటున్నామంటూ మండిపడింది. పుష్ప-2 సైతం ఒక మావీనేనని.. ఈ సినిమాను మరోదానితో పోలుస్తూ తక్కువ చేయడం ఎంత వరకు సబబు అంటూ ప్రశ్నించింది. మీరు ఏ హాలీవుడ్ సినిమాకు సపోర్ట్ చేస్తున్నారో.. వారంతా మన చిత్రాలనే మెచ్చుకుంటుంటే.. మనం మన చిత్రాలను తక్కువ చేసుకుంటూ అవమానించుకుంటున్నామని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఇలాంటివి హాసినప్పడే బాధగా ఉంటుందంటూ జాస్తి ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఇదిలా ఉండగా.. బాలీవుడ్ లోనూ పుష్ప-2 ర్యాంప్ జేక్ కొనసాగుతున్నది.

ది ఫ్యామిలీ మాన్ మూడో సీజన్ కు సన్నాహాలు

రాజ్, డీకే దర్శకత్వంలో వచ్చిన వెబ్ సిరీస్ 'ది ఫ్యామిలీ మాన్' చాలా పెద్ద విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. ఇంతకు ముందు ఈ వెబ్ సిరీస్ రెండు సీజన్ లు వచ్చింది. ఇప్పుడు మూడో సీజన్ కి సమావేశం అవుతోంది. ఇందులో మనోజ్ బాజ్ పాయ్, ప్రియమణి జంటగా నటించిన విషయం కూడా తెలిసిందే. మనోజ్ బాజ్ పాయ్ ఇందులో ఒక పై గా కనపడతారు. అతను చేసిన శ్రీకాంత్ తివారి పాత్ర ప్రతి ఇంట్లో సుపరిచితం అయిపోయింది అంటే, ఆ పాత్రలో మనోజ్ అంతగా మమేకం అయిపోయాడు. ఈ వెబ్ సిరీస్ రెండో సీజన్ లో సమంత రాజ్ ప్రభు ఒక విలన్ పాత్రలో అదరగొట్టింది అనే చెప్పాలి. అలాగే ఇప్పుడు ఈ మూడో సీజన్ లో ఆమె ఉండొ లేదో తెలియదు కానీ, చిత్రీకరణ మాత్రం లండన్ లో చేస్తున్నారని భోగట్టా. ఎందుకంటే తెలుగు నటులు సందీప్ కిషన్, మురళి శర్మలు ఇద్దరూ ఈ మూడో సీజన్ లో కనిపిస్తారని అంటున్నారు. సందీప్ కిషన్ మొదటి సీజన్

లోనే కనిపించాడు, మళ్ళీ ఈ మూడో సీజన్ లో అతని పాత్ర ఎక్కువ ఉంటుందని అంటున్నారు. ఆగస్టు 15 నుండి సందీప్ కిషన్, మురళి శర్మ లు లండన్ ఈ 'ఫ్యామిలీ మాన్' చిత్రీకరణకు వెళుతున్నట్లుగా భోగట్టా. సందీప్ కిషన్ ఇప్పుడు తెలుగు సినిమా 'మజాన్' చిత్రీకరణలో బీజీగా వున్నాడు. అయితే ఇప్పుడు ఆ సినిమాకి కొంతకాలం గ్యాప్ ఇచ్చి, ఈ 'ఫ్యామిలీ మాన్' చిత్రీకరణకు లండన్ వెళు తున్నట్లుగా తెలిసింది. అతనితో పాటు మురళి శర్మ కూడా చిత్రీకరణలో పాల్గొంటున్నట్లుగా తెలిసిందే. రాజ్, డీకేలు సందీప్ కిషన్ కి స్నేహితులు అనే విషయం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. సందీప్ కిషన్ నటించిన తమిళ సినిమా 'రాయన్' ఈ నెల 26న విడుదల అవుతోంది. ధనవ్ కథానాయకుడిగా, దర్శకుడిగా చేస్తున్న ఈ సినిమాలో సందీప్ కిషన్ ఒక ముఖ్య పాత్రలో కనపడనున్నాడు. ఇది తమిళం, తెలుగులో ఒకేసారి విడుదలవుతోంది.



పాత్రకు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రలనే చేస్తా: నటి అంజలి

వరుస సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్ లతో అలరిస్తున్నారని నటి అంజలి. తాజాగా 'బహిష్కరణ' సిరీస్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. కెరీర్ గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అలాగే ఇందులోని ఇంటిమేట్ సీన్స్ పై స్పందించారు. 'కెరీర్ ప్రారంభం నుంచే నాకు మంచి పాత్రలు వచ్చాయి. నా పాత్రకు ప్రాధాన్యం ఉన్న ప్రాజెక్ట్ లనే ఎంచుకున్నాను. ప్రతీ సినిమాకు హోమ్ వర్క్ చేస్తాను. కొన్ని సినిమాల కోసం మార్కెట్ ఆర్ట్ నేర్చుకున్నాను. యాక్షన్ సన్నివేశాలు కూడా డూప్ లేకుండా చేస్తాను. 'నవరస' సిరీస్ చేసినప్పుడు కాన్స్ట్రూక్టువే కారణంగా కొన్ని గంటలపాటు వాషరూమ్ కు కూడా వెళ్లేదు. 'బహిష్కరణ'లో ఇంటిమేట్ సన్నివేశాలు చేసే సమయంలో అందరినీ బయటకు పంపి వాటిని చిత్రీకరించారు. అయినా ఆ సీన్ చేసే సమయంలో కొంచెం గందరగోళానికి గురయ్యాను. ఇప్పటివరకు ఇలాంటివి చేయలేదు. 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి' మంచి సినిమా. నా పాత్రకు నేను ఎంతవరకు న్యాయం చేయగలను అనేది నా చేతిలో ఉంటుంది. సినిమా ఫలితం విషయంలో నేనే చేయలేను. నా పాత్రకు అనుకున్నదానికంటే మంచి స్పందన వచ్చింది. 'సోషల్ మీడియాలో వచ్చే నెగెటివిటీ గురించి పట్టించుకోను. నా గురించి ఎవరైనా తప్పుగా రాసినప్పుడు చదివి బాధపడతాను. కానీ వెంటనే మర్చిపోతాను. ఇతరుల కోసం వసులు చేయడం మానేశాను. నా పెళ్లిపై కూడా ఎన్నో వార్తలు వచ్చాయి. అలా వస్తున్నాయని నేను పెళ్లి చేసుకోలేను కదా. సమయం వచ్చినప్పుడు చేసుకుంటాను' అని చెప్పారు.



ఎన్టీఆర్ మంచి డ్యాన్సర్

కొరియోగ్రాఫర్ బాస్కి మాలిన్ ప్రశంసలు

ఎన్టీఆర్ అద్భుతమైన డ్యాన్సర్ అంటూ ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ బాస్కి మాలిన్ ప్రశంసలు కురిపించారు. తాజాగా పోల్కోన్న ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఎదురైన ప్రశ్నకు సమాధానమిస్తూ ఆ హీరోను కొనియాడారు. ఎన్టీఆర్ కలిసి పనిచేయడంపై ఆనందాన్ని వ్యక్తంచేశారు. 'దేవర'లోని ఓ గీతానికి నేను సృష్టించేటటు సమకూర్చా. అందులో క్లిష్టమైన స్టెప్పుల్లేవు. చాలా సింపుల్ గా కంపోజ్ చేశా. ఎన్టీఆర్ స్టేట్ డ్యాన్స్ అదిరిపోతుంది. మిరంతా తప్పుక ఎంజాయ్ చేస్తారు' అని అభిమానుల్లో ఆసక్తి రేకెత్తించారు. బాస్కి- సీజర్ ద్వయానికి సినీ అభిమానుల్లో

విశేషమైన క్రేజ్ ఉండేది. 'జిందగీ నా మిలేగీ దొబారా'లోని 'సెనోరిటా పాటకుగానూ 2011లో ఈ ధ్వయం జాతీయ అవార్డు అందుకుంది. తెలుగులో 'శ్రీమంతుడు', 'గ్రువ' తదితర చిత్రాల్లోని పాటలకు కొరియోగ్రఫీ చేశారు. 2016 నుంచి వారిద్దరూ వేర్వేరుగా పని చేస్తున్నారు. ఓవైపు కొరియోగ్రాఫర్ గా సాగుతూనే 'రాకెట్ గ్యాంగ్' చిత్రంతో దర్శకుడిగా మారారు బాస్కి. ఇటీవల విడుదలై నెట్టింట్ ట్రెండింగ్ లో నిలిచిన 'తోబా తోబా' (బ్యాట్ న్యూజ్) సాంగ్ బాస్కి కొరియోగ్రఫీ చేసిందే. చాలాకాలం తర్వాత తెలుగులో 'దేవర'కు వర్క్ చేశారు. జాస్తి కపూర్ హీరోయిన్. తొలి భాగం సెప్టెంబరు 27న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.