T/TG/2025/1001/6866/1155

తెలుగు కె న్యూస్

తెలంగాణ | డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక | ఆంధ్రప్రదేశ్

సంపుటి : 00 సంచిక : 00 శుక్రవారం 23-10-2026 పేజీలు : 04 వెల : 02

దొడ్డి కొమురయ్య, పండుగ సాయన్న విగ్రహాలు కడతాం.. సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్రభారతిలో నిర్వహించిన 'పండుగ సాయన్న ముదిరాజ్' జయంతి వేడుకల్లో సీఎం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "గత వందేళ్లలో ఎవరూ చేయని సాహసాన్ని తమ ప్రభుత్వం చేసింది. అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోనే కులగణన పూర్తి చేసి, తొలిసారిగా బీసీల స్పష్టమైన జనాభా లెక్కలను తేల్చాం. ఏ కులం వారైనా తమ జనాభా తక్కువగా నమోదైందని భావిస్తే, దానికి సంబంధించిన వివరాలను అధికారులకు అందించాలి. రాబోయే కేబినెట్ సమావేశంలో ఈ అంశంపై చర్చించి లెక్కలను మరింత పక్కాగా చేస్తాం" అని వెల్లడించారుబలహీనవర్గాలను తన కుర్చీ చుట్టూ కూర్చోబెట్టుకోవాలన్నదే తన ఆకాంక్ష అని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రస్తుతం బీసీ-డీ (దీజ-ఐ) జాబితాలో ఉన్న ముదిరాజ్‌లను బీసీ-ఏ (దీజ-ూ)లోకి మార్చాలన్న సుదీర్ఘ డిమాండ్‌పై సీఎం స్పందించారు. ఈ అంశంపై ముదిరాజ్ నాయకులు న్యాయ నిపుణులను సంప్రదించి, చట్టపరంగా ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. అలాగే గంగపుత్రుల విభాగంలో ఉన్న అపోహలను కూడా తెలుసుకోవాలని కోరారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ముదిరాజ్ సామాజికవర్గానికి చెందిన పలువురికి పదవులు కల్పించామని, మిగిలిన నాయకులకు కూడా త్వరలోనే తగిన అవకాశాలు ఇస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ప్రతిపక్షాలను ఉద్దేశించి, ముఖ్యంగా మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌ను పరోక్షంగా విమర్శిస్తూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తనకు ఇంకా వయస్సు, పనిచేసే ఓపిక ఉన్నాయని, తానేమీ ఫామ్‌హౌస్‌లో పడుకునే రకాన్ని కాదని స్పష్టం చేశారు.ట్యాంక్‌బండ్‌పై విగ్రహాల ఏర్పాటు పండుగ సాయన్న జయంతి, వర్ధంతి వేడుకలను ప్రతి ఏటా ప్రభుత్వపరంగా అధికారికంగా నిర్వహిస్తామని సీఎం ప్రకటించారు. సాయన్న కుటుంబానికి ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే తెలంగాణ పోరాట వీరులు దొడ్డి

కొమురయ్య, పండుగ సాయన్నల విగ్రహాలను హైదరాబాద్ ట్యాంక్‌బండ్ సమీపంలో త్వరలోనే ఏర్పాటు చేస్తామని వెల్లడించారు. బహుజనులకు, బలహీనవర్గాలకు సామాజిక న్యాయం మరియు సమాన అవకాశాలు కల్పించడమే తమ లక్ష్యమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు.

నిరంకుశ పాలనకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన యోధుడు పండుగ సాయన్న జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 22, 2026: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.పెత్తందారులు, భూస్వాములు, జమీందారీ వ్యవస్థతో పాటు నిరంకుశ పాలనకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేసిన తెలంగాణ ప్రజా వీరుడు పండుగ సాయన్న ముదిరాజ్ అని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని నస్పూర్‌లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన పండుగ సాయన్న జయంతి వేడుకలకు హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, పండుగ సాయన్న చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రజల అణచివేతను ఎదిరించి పోరాడిన ప్రజా వీరుడు పండుగ సాయన్న ముదిరాజ్ అని తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రజావీరుడుగా, తెలంగాణ రాబిన్‌హుడ్‌గా పేరుగాంచిన పండుగ సాయన్న జయంతి వేడుకలను ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించడం సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. సమాజంలోని పేద ప్రజల కష్టాలను గుర్తించి, వారి సంక్షేమానికి కృషి చేశారని, ప్రత్యేక సైన్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం కృషి చేసిన పండుగ సాయన్న సేవలు చిరస్మరణీయమని తెలిపారు. సమాజంలోని పేద ప్రజల సంక్షేమానికి తోడ్పడిన ఇలాంటి మహనీయులను స్మరించుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని తెలిపారు. మహనీయులు చూపిన మార్గంలో నడుస్తూ సమాజంలో సమానత్వం, సేవాభావం, పేదల పట్ల మానవత్వం పెంపొందించుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి మోతిరాం, వెనుకబడిన తరగతుల అభివృద్ధి అధికారి నీరటి రాజేశ్వరి, షెడ్యూల్డ్ కులాల అభివృద్ధి అధికారి చాతరాజుల దుర్గాప్రసాద్, జిల్లా పరిషత్ సిఈఓ గణపతి, జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి అవినాష్, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, సిబ్బంది, ముదిరాజ్ సంఘం ప్రతినిధులు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారిచే జారీ చేయనైనది

ఓజస్వి పిజియోథెరపీ డాక్టర్ గోల్డ్ మెడలిస్ట్ క్లినిక్ డాక్టర్ లక్ష్మీదేవి ఆధ్వర్యంలో

సిద్ధవటం తెలుగు న్యూస్ అక్టోబర్ 22 సిద్ధవటం మండలం మాధవరం1 గ్రామ సచివాలయం2 ప్రక్కన నందు పిజియోథెరపీ క్లినిక్ ఒంటిమిట్ట మండలం సిద్ధవటం మండలం లో కనువిందు వీరగని ఎక్కడా లేని పిజియోథెరపీ గోల్డ్ మెడలిస్ట్ స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ లక్ష్మీదేవి ప్రారంభోత్సవం చేస్తున్నారు కనుక ఈ కార్యక్రమానికి ఏపీ రాష్ట్ర నూర్ భాషా అండ్ దూదేకుల కో-ఆపరేటివ్ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ నాగూర్ వీరభద్రుడు డాక్టర్ శ్రీనివాసులు డాక్టర్స్ వీరభద్రుడు బ్లడ్ పరీక్ష మహేష్ మెడికల్ మేనేజర్ శ్రీనివాసులు ఆర్ఎంపీ డాక్టర్స్ రవీంద్ర ఆర్ఎంపీ డాక్టర్స్ రవిబాబు నాయుడు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై జయప్రదం తెలిపినారు

మాధవరం1 సచివాలయం 2 నందు ఏపీ స్టేట్ నూర్ భాషా దూదేకుల కో ఆపరేటివ్ ఫైనల్స్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ వీరభద్రుడు ఆధ్వర్యంలో

సిద్ధవటం తెలుగు కె న్యూస్ అక్టోబర్ 22 సిద్ధవటం మండలం ఫిజియోథెరపీ క్లినిక్ లక్ష్మీదేవి ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభం మాధవరం1 సచివాలయం 2 ప్రజలకు అందుబాటులో షుగరు బిపి పెరల్స్ అన్ని సర్వ వేదలకు మన మాధవరం1 సచివాలయం 2 దగ్గర లోనే గొప్ప క్లినిక్ ప్రారంభం అయినది గ్రామంలోని చుట్టుపక్కల గ్రామ ప్రజలు అన్ని రకముల వ్యాధులకు చూడబడును సచివాలయం టు ఎదురుగా ఓజస్వి పిజియోథెరపీ డాక్టర్ గోల్డ్ మెడలిస్ట్ లక్ష్మీదేవి ప్రారంభోత్సవం చేస్తున్నారు కనుక ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన వారు మాధవరం1 స్పెషలిస్ట్ శ్రీనివాసులు డాక్టర్స్ ఆర్ఎంపి బ్లడ్ పరీక్ష మహేష్ ఆర్ఎంపీ డాక్టర్స్ రవీంద్ర టాక్టర్స్ రవిబాబు నాయుడు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు

గోడం నాగేష్ ఎమ్ పి గారిని కలిసి వివిధ అంశాలపై చర్చించిన (టిటివి వై ఎస్) రాష్ట్ర అధ్యక్షులు టిగవ్వల శ్రీకాంత్

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 22 తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. ఆదిలాబాద్ ఎంపీ గోడం నాగేష్ గారిని ఆదిలాబాద్ వారి నివాసంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి ముందుగా వారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపి జన్నారం సమస్యలపై ముఖ్యంగా టైగర్ జోన్ వలన ఎస్ టి లు బిసి లు ఎస్ సి లు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఇచ్చే ఇండ్లు కూడ కట్టనీయకుండా ఫారెస్టు అధికారులు వేధిస్తున్నారని ఇంటి నిర్మాణానికి కావలసిన ఇసుక ఇటుక ఎండిపోయి కట్టెలు వీటితో పాటు వివిధ కారణాలతో ఎవరైన మృతి చెందిన కలబెట్టడానికి కట్టెలు కూడ తీసుక రానివ్వడం లేదని కనీసం మేతకు పశువులను పోనియడం లేదని పశువుల వల్ల కూడ పులులకు జంతువులకు ఇబ్బంది కలుగుతున్నాయని అడవికి పశువులు పోనివ్వడం లేదు కాబట్టి కొంచెం దృష్టి పెట్టి కేంద్ర ప్రభుత్వంతో మరియు డిల్లీ లో ఉన్న టైగర్ జోన్ కమిటీ తో మాట్లాడి టైగర్ జోన్ నిబంధనలలో కొన్ని ప్రజలకు అవసరమైన వాటిని సడలింపు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు మరియు కావాలంటే జన్నారం తో పాటు టైగర్ జోన్ పరిధిలో ఉన్న కొంత మంది ముఖ్యమైన వాళ్ళు డిల్లీ కి మీతో రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని చెప్పగా మరో సారి మాట్లాడుదాం అన్నారని తెలంగాణ ఎస్ సి ఎస్ టి బీసీ మైనారిటి విద్యార్థి యువజన సంఘం (టివి వైఎస్) రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గవ్వల శ్రీకాంత్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ చెప్పారు గవ్వల శ్రీకాంత్ తో పాటు దబ్బెటి అశోక్ విద్యార్థి యువజన సంఘాల జిల్లా అధ్యక్షులు మెస్రం భాస్కర్ టివి వైఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు సెద్మకి భీమ్ రావు జమిల్ ఒడ్డెర సంఘం మండల అధ్యక్షులు బొంతల లక్ష్మణ్ సయ్యద్ రిజ్వాన్ కొండపల్లి మహేష్ గోలి చందు సందవేణి పవన్ మామిడి విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎంపీటీసీ అభ్యర్థిగా అతికారి వినుత రెండు నామినేషన్లు

సిద్దవటం తెలుగు కే న్యూస్ , అక్టోబర్ 22 సిద్దవటం ఎంపీటీసీ అభ్యర్థిగా జనసేన రాజంపేట పార్లమెంట్ సమన్వయకర్త అతికారి కృష్ణ కుమార్తె అతికారి వినుత గురువారం రెండు నామినేషన్లు దాఖలు చేశారు. సిద్దవటం ఎంపీటీసీ స్థానాన్ని ఓసీ జనరల్ మహిళకు కేటాయించడంతో ఆమె నామినేషన్లను సిద్దవటం జేఏసీ అధ్యక్షుడు బండారు రాజగోపాలయ్య ప్రతిపాదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ ఓబులయ్య, మాజీ ఉప సర్పంచ్ హిదాయతుల్లా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగరంగ వైభవంగా ఆర్ బి ఆర్ టవర్స్ లో బతుకమ్మ, దసరా ముగింపు ఉత్సవాలు..

బహుమతులు అందజేసిన అధ్యక్షుడు ఓం ప్రకాష్ గౌడ్..

మియాపూర్ తెలుగు కె న్యూస్.. ఆర్.బి.ఆర్ టవర్స్ లో మియాపూర్‌లో బతుకమ్మ మరియు దసరా నవరాత్రి 2026 ఉత్సవాలను అత్యంత వైభవంగా, కన్నుల పండుగగా ఉత్సాహభరితంగా జరుపుకున్నారు. ఆర్ బి ఆర్ టవర్స్ అధ్యక్షులు ఆర్. ఓంప్రకాష్ గౌడ్ మార్గదర్శకత్వం , సహకారంతో 11 రోజుల పాటు జరిగిన ఈ ఉత్సవంలో కమిటీ సభ్యులు, ఆర్.బి.ఆర్ కుటుంబ సభ్యులు, వాలంటీర్లు మరియు స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా రాచమల్ల కృష్ణ పటేల్, రాచమల్ల నాగేష్ పటేల్, ప్రశాంత్ గౌడ్, భాస్కర్ గౌడ్, సతీష్ గౌడ్ లు ఈ కార్యక్రమంకి హాజరు కావడం జరిగింది. వెంకట్ బ్లాక్‌కు చెందిన ఎన్. ఆశిష్ గౌడ్ సౌజన్యంతో జరిగిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు మరియు దండియా ఆటలలో పాల్గొన్నవారికి అధ్యక్షుల చేతులమీదుగా బహుమతులుఅందచేశారు శృతి బ్లాక్‌కు చెందిన టి. సాయి విష్ణు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు రూ.80,000/- లకు 100 గ్రాముల వెండి నాణెం వేలంలో గెలుచుకున్నారు.ఎస్ ఎం ఆర్ నుండి 30 గ్రామ్ ల సిల్వర్ కాయిన్ లక్కీ డిప్ విజేత మాస్టర్ హర్ష కైవసం చేసుకున్నారు. కన్నుల పండుగ లా నిర్వహించిన బతుకమ్మ, దసరా ఉత్సవాలలో పాల్గొన్న ప్రతీ ఒక్కరికీ, సమర్థవంతంగా ఈ బతుకమ్మ, దసరా పండుగ ల ఉత్సవాలను నిర్వహించినకమిటీ సభ్యులు అమర్, శ్రీకాంత్, అంజి రెడ్డి, సురేష్ కుమార్, కృష్ణ మోహన్, గోవింద్ నాయక్, రమణ, ఆర్ కె రెడ్డి, గండి సురేష్, లక్ష్మణ్, సత్యనారాయణ, వేమారెడ్డి, శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఆశిష్ గౌడ్ స్వాతికి నిర్వాహకులు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశంలో పాల్గొన్న జగదీశ్వర్ గౌడ్, యలమంచి ఉదయ్ కిరణ్..

శంషాబాద్ తెలుగు కె న్యూస్ .. రాబోయే పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో శంషాబాద్‌లోని మల్లికా కన్వెన్షన్ హాల్‌లో నిర్వహించిన కీలక సన్నాహక సమావేశంలో శేరిలింగంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌ఛార్జ్, టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జగదీశ్వర్ గౌడ్ తో కలిసి మియాపూర్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీ యలమంచి ఉదయ్ కిరణ్ పాల్గొన్నారు.ఈ సమావేశంలో రాబోయే పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలకు సంబంధించిన సన్నద్ధత, కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి సామ రామ్మోహన్ రెడ్డి అభ్యర్థిత్వం, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తల మధ్య సమన్వయం, ఎన్నికల నిర్వహణకు చేపట్టాల్సిన కార్యాచరణ తదితర అంశాలపై చర్చించారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో పార్టీ శ్రేణుల భాగస్వామ్యం, సంస్థాగత సమన్వయం ప్రాధాన్యతను నాయకులు వివరించారు.ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి, రంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్‌ఛార్జ్ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు , ఏఐసీసీ చైర్మన్ మధు యాష్కీ గౌడ్ , మాజీ ఎంపీ మల్లు రవి , రంగారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి పారీ జాత నరసింహారెడ్డి , శేరిలింగంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌ఛార్జ్, టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జగదీశ్వర్ గౌడ్ , కూకట్‌పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌ఛార్జ్ బండి రమేష్ , కుత్బుల్లాపూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌ఛార్జ్ కొలన్ హన్మంత్ రెడ్డి , కూన శ్రీశైలం గౌడ్ , చల్లా నరసింహారెడ్డి , మేడ్చల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు వజ్రేష్ యాదవ్ , యాదవ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ రఘునాథ్ యాదవ్ , తెలంగాణ రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు జక్కిడి శివచరణ్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.అలాగే పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, కార్పొరేటర్లు, మండల అధ్యక్షులు, డివిజన్ అధ్యక్షులు, మహిళా కాంగ్రెస్, యూత్ కాంగ్రెస్, ఎన్‌ఎస్‌యూఐ, సేవాదళ్ నాయకులు, ఇతర కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలకు సంబంధించి పార్టీ నాయకత్వం చేపట్టాల్సిన సన్నాహాలు, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ శ్రేణుల మధ్య సమన్వయం, ఎన్నికల నిర్వహణలో సమష్టి కృషి వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యతనిచ్చారు.

ఔషధ సృష్టికర్త ఫార్మాసిస్టే

భూమ్మీద పుట్టిన ప్రతి మనిషీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటాడు. దాని కోసం నేటి మనిషి ఎక్కువగా ఔషధాల మీదనే ఆధారపడుతున్నాడు. ఆరోగ్యం కోసం ప్రజలు ఎన్నెన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారో మనం చూస్తున్నాం. ఏ చిన్న సుస్తీ చేసినా ఏదో ఒక మందును వాడడం పరిపాటి అయిపోయింది. అంటే ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ఔషధాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నాయన్నమాట. ఆ ఔషధాలను తయారు చేసే వారే ఫార్మాసిస్టులు. నిజానికి ఔషధం లేకుండా చికిత్స లేదు. ఔషధ సృష్టికర్తలు ఫార్మాసిస్టులే అన్నది మనం గుర్తుంచుకోవాలి. వారి కఠోర శ్రమ, ప్రయత్నాల ఫలితమే ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ. వారి ఈ అమూల్యమైన సేవలను ప్రజలకూ, ప్రభుత్వాలకూ గుర్తు చేయడానికి ఇంటర్నేషనల్ ఫార్మాస్యూటికల్ ఫెడరేషన్ (ఎఫ్ఐపి) ప్రతి సంవత్సరం కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తోంది. ఔషధ రంగంలో ఫార్మాసిస్టుల పాత్రను ప్రతిబింబిస్తూ ప్రతి యేడూ ఒక నినాదంతో సెప్టెంబర్ 25 న ప్రపంచ ఫార్మసిస్టుల దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తోంది. అందులో భాగంగానే ఈ సవంవత్సరం,ౄఘ్తుీఖుఎఎ బఅఉ్వస ఱఅ ఖఘ్ఱశీఅ టశీ్‌ీ ఖ ఫ్తమ్కుశ్రీఫ్తవతీ ఔశీతీశ్రీఁ అన్న నినాదంతో ఫార్మాసిస్ట్ డే నిర్వహిస్తున్నారు. నిజం కూడా ఇదే.. ఆరోగ్యవంతమైన ప్రపంచం కోసమే ఫార్మసీ ఉన్నది.

ప్రంపంచానికి ఆరోగ్యాన్ని అందించేవాడు ఫార్మాసిస్టే. అందుకే ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వైద్యాధికారులు అందుబాటులో లేనప్పుడు చికిత్స అందించే బాధ్యత ఫార్మాసిస్టుల భుజాలపైనే ఉంటుంది. శంకర్రావు చవాన్ పార్లమెంటరీ సబ్ కమిటీ ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ధ్రువీకరించింది. కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ జాతీయ ఆరోగ్య విధానం 2017లో ఫార్మాసిస్టు విశిష్టతను గుర్తించింది. ఫార్మాసిస్టులకు సామాజిక ఆరోగ్యంపై శిక్షణ ఇచ్చి వారి సేవలను క్షేత్రస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని సూచించింది. జైసుఖ్ లాల్ హాతీ, జస్టిస్ లెంటిన్, బజాజ్ కమిటీలు వైద్యశాల ఫార్మసీ విభాగాల మెరుగుదలకు అనేక సూచనలు, సిఫారసులు చేశాయి. అజిత్ ప్రసాద్ జైన్ అధ్యక్షతన ఏర్పాటైన స్టడీగ్రూప్ ఆన్ హాస్పిటల్స్, చిన్నపాటి వైద్యశాలల్లో కూడా కనీసం ముగ్గురు ఫార్మాసిస్టులు ఉండాలని 1966 లోనే సిఫారసు చేసింది. ఈ అవసరాన్ని స్వాతంత్ర్యం తొలినాళ్ళలోనే గుర్తించిన నాటి దేశాధినేతలు ప్రజారోగ్య పరిరక్షణే ధ్యేయంగా ఫార్మసీ చట్టానికి రూపకల్పన చేశారు. 1948లో పార్లమెంటు దాన్ని ఆమోదించింది. అయితే అన్ని చట్టాలకు లాగానే ఇది కూడా పాక్షిక అమలుకే పరిమితమైపోయింది. ఆరోగ్యం పది కాలాల పాటు పదిలంగా ఉండాలంటే అందులో ఫార్మాసిస్టు పాత్ర అత్యంత ప్రధానం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నానాటికీ పెరిగిపోతున్న కొత్తకొత్త వ్యాధులనూ, వైరస్‌లను దృష్టిలో ఉంచుకొని, దానికి తగినట్లుగా కొత్తమందులను తయారు చేయడం, నివారణా మార్గాలు కనుగొనడం లో ఫార్మసిస్టు పాత్ర కీలకం. ప్రపంచదేశాలకు ఏమాత్రం తీసిపోని విధంగా నూతన ఔషధాల ఆవిష్కరణలో మన దేశ ఫార్మాసిస్టుల కృషి శ్లాఘనీయం.

ఔషధాల తయారీ, వాటి నాణ్యతా ప్రమాణాలను పర్యవేక్షించడం, తగిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఔషధాలను నిల్వ చేయడం, వ్యాధిగ్రస్థులకు మందుల వినియోగ విధానం పట్ల తగిన సూచనలు, సలహాలు అందజేయడం, వాటి

దుష్ఫలితాల పట్ల అవగాహన కల్పించడం లాంటి అనేక విషయాల్లో ఫార్మాసిస్టుపాత్ర విస్మరించలేనిది. ఔషధాన్ని ఏ మోతాదులో ఎలా వినియోగించుకోవాలో ఫార్మాసిస్టులే అవగాహన కల్పించగలరు. రోగికి వైద్యునికి మధ్య ఒక సంధానకర్తగా వ్యవహరించి, ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో తన భూమికను బాధ్యతాయుతంగా నిర్వర్తిస్తాడు ఫార్మాసిస్టు. వ్యాధిని గుర్తించి, దానికి తగిన మందును సూచించేవాడు వైద్యుడైతే, ఔషధ ఎంపిక, మోతాదు, వినియోగ విధానం సమస్తమూ అవగాహన కల్పించేది ఫార్మాసిస్టు. చికిత్స ద్వారా ఆశించిన ఫలితం రావాలంటే ఫార్మాసిస్టు ప్రమేయం తప్పనిసరి.

ఎందుకంటే, ఏ వ్యాధికి ఏ మందు ఏ విధంగా పని చేస్తుందో తెలిసేది ఒక్క ఫార్మాసిస్టుకే. అంతేకాదు కొన్ని సమయాల్లో వైద్యులు రాసిన మందులను సమీక్షించే అధికారం కూడా ఫార్మాసిస్టుకు ఉంటుంది. మందుల వినియోగంలో ఫార్మాసిస్టుల పాత్రను విస్మరించడం వల్ల, వాటి వినియోగం నియమ రహితంగా, విచ్చల విడిగా పెరిగిపోయింది. తద్వారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టి ప్రాణాంతకమైన దుష్ప్రభావాలు సంభవిస్తున్నాయి. ఔషధ ప్రమాణం, వినియోగాల విషయంలో నిర్ణయాధికార విజ్ఞానం ఫార్మసిస్టులకే ఉంటుంది. అందుకని ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో ఫార్మసిస్టు పాత్రను ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ విస్మరించడానికి వీల్లేదు. ఈ కారణంగానే జర్మనీ, ఫ్రాన్స్ , బ్రిటన్ , ఇటలీ లాంటి యూరోపియన్ దేశాల్లో, సౌదీ అరేబియా లాంటి అరబ్ దేశాల్లో ఫార్మాసిస్టులకు పెద్దపీట వేస్తారు. ఆయా దేశాల్లోని వైద్యులు పరీక్షల అనంతరం వ్యాధిని గుర్తించి, ఫలానా వ్యాధి, ఫలానా మందు అని నిర్ధారణ చేస్తారు.

ఆ వ్యాధికి ఏ ఔషధం సరిపోతుందో, అది ఏఏ సమయాల్లో, ఏ మోతాదులో, ఏ విధంగా వినియోగించాలో ఫార్మాసిస్టే రోగికి సూచిస్తాడు. కొన్ని యూరప్ దేశాల్లో రోగి వ్యాధిని గుర్తించి, ఔషధాన్ని సిఫారసు చేసే అధికారం కూడా ఫార్మాసిస్టుకు ఉంటుంది. కాని మన దేశంలో పరిస్థితి దీనికి పూర్తి భిన్నం. ఫార్మాసిస్టుకు, వైద్యునికి మధ్య అసలు సంబంధమే ఉండదు. అటువంటి వ్యవస్థే ఇక్కడ ఉనికిలో లేదు. మందుల పంపిణీలో ఏ మాత్రం అజాగ్రత్త, నిర్లక్ష్యం జరిగినా ఆరోగ్యం ప్రభావితమవుతుంది. ఔషధాన్ని సరైన విధానంలో, సరైన మోతాదులో వినియోగిస్తేనే రోగి త్వరిత గతిన కోలుకునే అవకాశాలు ఉంటాయి. అందుకని ఫార్మాసిస్టు పర్యవేక్షణలోనే వ్యాధిగ్రస్థులకు మందుల పంపిణీ జరగాలి. నిజానికి ఫార్మాసిస్టు లేకుండా మందూ లేదు, చికిత్సా లేదు. ఇంతటి ప్రాముఖ్యం ఉన్న ఫార్మాసిస్టులను ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోవడంలేదు. వైద్యశాలల్లో రోగుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా తగినంతమంది ఫార్మాసిస్టుల నియామకం లేదు. పదోన్నతులు లేవు. ఇన్ పేషంట్‌లకు వార్డ్ ఫార్మాసిస్టు వ్యవస్థ లేదు. బస్తీ దవాఖానాల్లో అసలు ఫార్మాసిస్టులే లేరు. జాతీయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో వారి జాడే ఉండదు.

ఫలితంగా అన్ని రకాల అర్హతలు ఉన్న ఫార్మాసిస్టులు కూడా చిరుద్యోగులుగా, నిరుద్యోగులుగా ఆత్మన్యూనతా భావంతో నలిగిపోతున్నారు. దీని వల్ల ఫార్మాసిస్టులు వ్యక్తిగతంగా నష్టపోవచ్చు కాని, ఈ లోపభూయిష్టమైన ఆరోగ్య వ్యవస్థ వల్ల నిజంగా నష్టపోయేది మాత్రం ప్రజలే. కనుక ఫార్మాసిస్టులకు ప్రభుత్వ వైద్యశాలల్లో, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో, గ్రామీణ ఆరోగ్య ఉప కేంద్రాల్లో ఫార్మాసిస్టు పోస్టులను భర్తీ చేసి వారికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలి. నిరుద్యోగులైన ఫార్మాసిస్టులకు ఫార్మసీలు ఏర్పాటు చేసుకోడానికి వడ్డీ రహిత రుణ సౌకర్యం కల్పించాలి. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో తమ వంతు పాత్రను బాధ్యతాయుతంగా పోషిస్తున్న ఫార్మాసిస్టులను ఆదుకోవాలి. మరిన్ని నూతన ఆవిష్కరణలు చేసే విధంగా వారిని ప్రోత్సహించాలి. అప్పుడే వారు సర్టిఫికెట్లు అద్దెలకిచ్చుకునే పరిస్థితుల నుండి బయటపడి తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడగలిగే అవకాశాల వైపు అడుగులు వేయగలుగుతారు. ప్రతి యేటా ప్రపంచ ఫార్మాసిస్టు దినోత్సవం జరుపుకుంటున్న సందర్భాల్లోనైనా ఫార్మాసిస్టుల సంక్షేమాన్ని గురించి పాలక వర్గాలు ఆలోచన చేయాలి.

కీళ్ళు నొప్పులు తగ్గే చిట్కాలు?

యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుదల కారణంగా చేతులు, కాళ్ళ కీళ్ళలో నొప్పి వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. దీని పెరుగుదల బొటనవేలులో నొప్పి, వాపుకు కారణమవుతుంది. మీరు యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుదలతో కూడా ఇబ్బంది పడుతుంటే.. దానిని నియంత్రించడానికి కొన్ని ప్రభావవంతంగా ఉండే కొన్నింటి తప్పకుండా పాటించాల్సి ఉంటుంది. యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించడానికి మనం ఫాలో కావాల్సిన టిప్స్ ఏంటో ఇప్పుడు పూర్తిగా తెలుసుకుందాం.కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరుగుతుందని అనేక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. కాఫీ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం కూడా మంచిదే.. అయితే మీరు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుకోడం.. ప్యూరిన్ కలిగిన ఆహార పదార్థాలను పక్కన పెట్టడం చాలా అవసరం.యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుతన్నట్లుగా మనకు ముందుగా పాదల నొప్పి నుంచి మొదలవుతుంది. మడమ ప్రాంతంలో గౌట్ సమస్య కనిపిస్తుంది. అయితే ఉదయం లేవడంతో పాదలను నేలపై పెట్టేందుకు చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అది కాస్తా బొటన వేలు, ఆతర్వాత తొలగించడం ఆపివేస్తుంది.యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు నీరు పదే.. పదే తీసుకోవడం మంచిది. ఎక్కువగా నీరు త్రాగడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. మీరు ఎక్కువ నీరు త్రాగితే, యూరిక్ యాసిడ్ శరీరం నుంచి మూత్రం ద్వారా సులభంగా బయటకు వస్తుంది. అంతే కాదు మీరు తీసుకున్న ఫుడ్ కూడా వేగంగా జీర్ణం అవుతుంది. జీర్ణ ప్రక్రియ వేగంగా జరగడం వల్ల మీరు యాక్టివ్‌గా ఉంటారు.యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరుగుతుంటే.. ముందుగా మీరు ఆహారంలో చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. తీపి పండ్లు, తేనెలో ఉండే ఫ్రక్టోజ్ యూరిక్ యాసిడ్‌ను పెంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

ఎరుపు రంగు జామ మంచిదా..

జామ పండ్లు మనం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి డైట్లో పండ్లను తినడం తప్పనిసరి. ఒక్కొక్క పండు ఒక్కో రకమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది.కొన్ని పండ్లు సీజనల్ గా దొరుకుతాయి. మరికొన్ని సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా దొరుకుతాయి. వీటిలో జామపండు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. జామకాయ తెలియని వారు ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో ఇష్టంగా పెంచుకునే చెట్టు ఇది. ఇది చిన్న పిల్లలకే కాదు పెద్దలకు కూడా ఇష్టం. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండి నోరూరించే పండులో అనేక రకాలు ఉంటాయి. జామకాయ లోపల ఉండే గుజ్జు కొన్నింటిలో గులాబి రంగులో ఉంటుంది. మరికొన్నింటిలో తెలుపు రంగులో ఉంటుంది. అయితే చాలామందికి జామకాయ తినేటప్పుడు కొన్ని సందేహాలు వచ్చి ఉంటాయి. తెలుపు రంగు ఉన్న జామ మంచిదా లేక గులాబీ రంగు గుజ్జు ఉన్న జామ మంచిదని సందేహాలు వస్తుంటాయి. అయితే నిపుణులు కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు. సాధారణంగా జామకాయ తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పిని నివారిస్తుంది. మనం తిన్న ఆహారం సులువుగా జీర్ణం అయ్యేలా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. క్యాన్సర్ వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో జామకాయ బాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే జామ పండ్లలో ఐరన్, క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎరుపు రంగు జామలో నీటి శాతం ఎక్కువగా, చక్కెర శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువ పిండి పదార్థాలు ,విటమిన్ సి ఉంటాయి. తెల్ల జామలో ఎక్కువ చక్కెర, స్టార్చ్, విటమిన్ సి, ఎక్కువ గింజలు ఉంటాయి. తెల్ల గుజ్జు జామలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కానీ ఎరుపు రంగు జామకాయలో ఇంకా ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మధుమేహం బాధితులు ఖర్జూరం తీసుకోవచ్చా

మధుమేహం బాధితులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆహారం విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే. మంచి పోషక విలువలుండే డైట్‌ను మెనులో భాగం చేసుకోవాలి. కాగా ఖర్జూరాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అలాగే ఈ పండ్ల వల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని సూచిస్తున్నారు. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఖర్జూరంలో ఉంటాయి. పైగా ఇవి రుచిగా కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఖర్జూరాలను తినేందుకు ఇష్టపడతారు.

క్యాన్సర్ నివారిణి.. ఖర్జూరాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులను నివారిస్తాయి. ఈనేపథ్యంలో ఆహారం తిన్న తర్వాత, మీకు ఐస్‌క్రీమ్ లేదా స్వీట్ డిష్‌లలో స్వీట్లు తినాలని అనిపిస్తే ఖర్జూరాలను ఎంచుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండొచ్చు.ఎముకల బలోపేతం కోసం.. ఖర్జూరంలో ఎముకల నిర్మాణానికి అవసరమైన అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలోని ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది.

షుగర్ లెవల్స్ ని నియంత్రిస్తుంది..

షుగర్ లెవెల్స్ ని కంట్రోల్ చేయడానికి ఖర్జూరాన్ని తినవచ్చు. ఇందులో శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్‌ని అదుపు చేసే గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే మీరు డయాబెటిక్ అయితే 3 కంటే ఎక్కువ ఖర్జూరాలు తినకూడదని గుర్తుంచుకోండి.

రక్తపోటు.. ఖర్జూరాలు పొటాషియంతో నిండి ఉంటాయి. ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ పొందాలంటే ప్రతిరోజూ ఖర్జూరాలను తీసుకోవాలి.

వాపు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు

కొన్నిసార్లు చాలా మంది కూడా శరీరంలోని వాపు, మంటను చాలా తేలికగా తీసుకుంటారు.అదేం చేస్తుందిలే అని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.నిజానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి.రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది.శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది.కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.మీ శరీరంలో ఎప్పుడైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలు కూడా అవలంభించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు.

ఉపవాసం ఉండగా కాఫీ తాగవచ్చా?

చాలా మంది ఉదయం లేవగానే చేసే మొదటి పని ఒక కప్పు కాఫీ తాగడం. మన రోజువారీ జీవితంలో టీ మరియు కాఫీ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. తమ ఇష్టానుసారం టీ, కాఫీలు తాగుతారు.కెఫిన్ కూడా రోజు మధ్యలో చాలా శక్తినిస్తుంది. కానీ అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించే వారికి, కాఫీ తాగడం అనేది తెలివైన ఆలోచన కాదు. ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, బ్లాక్ కాఫీ తాగడం అడపాదడపా ఉపవాసంతో అనుమతించబడుతుంది.అయితే మీరు ఎన్ని కప్పుల కాఫీ తాగుతారు? అనేది ముఖ్యం. ఇది మీ ఉపవాసాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తుందా? అలాగే, అడపాదడపా ఉపవాసంతో మంచి పానీయాలు ఉండాలా? ఈ కథనంలో మేము మీకు ఉపవాస సమయంలో కాఫీ తాగడం గురించి మరియు ఉపవాసాన్ని సురక్షితంగా ఆస్వాదించడానికి ఉత్తమ మార్గాల గురించి మీకు తెలియజేస్తాము. నిజం చెప్పాలంటే, మీరు అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించేటప్పుడు కాఫీ వంటి తక్కువ కేలరీల పానీయాలను సురక్షితంగా ఆస్వాదించవచ్చు. తక్కువ కేలరీల పానీయాలు ఉపవాస స్థితి నుండి మీ శరీరాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయవు. అందువల్ల, వారు ఉపవాసం మరియు తినే సమయంలో సురక్షితంగా ఉండవచ్చు లేదా మీ పురోగతిని గణనీయంగా ప్రభావితం చేయకపోవచ్చు.

మీ ప్రధాన లక్ష్యం బరువు తగ్గడం అయితే కాఫీకి అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కాఫీ తక్కువ కేలరీల పానీయం మాత్రమే కాదు, ఇది మీ ఆకలిని అణచివేయడంలో మరియు మీకు అనిపించే కోరికలను తగ్గించడంలో ఆశ్చర్యకరంగా బాగా పనిచేస్తుంది. మీ రోజువారీ జీవనశైలితో అడపాదడపా ఉపవాసం సమతుల్యం చేయడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. ఒక వ్యక్తి కాఫీ మరియు అడపాదడపా ఉపవాసం కలిపితే కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉండవచ్చు. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడడం, మంట తగ్గడం, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తగ్గడం మరియు కాఫీ తాగడం వల్ల మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. కొన్ని క్లినికల్ ట్రయల్స్ మరియు జంతు అధ్యయనాలు కాఫీ తాగడం వల్ల డైటర్లు ఆటోఫాగిని వేగంగా సాధించడంలో సహాయపడతాయని కనుగొన్నారు. కాబట్టి, మీ ఉపవాసం / ఉపవాసం లేని విండోలో ఓ కాఫీ కప్పును జోడించడం సహాయకరంగా ఉంటుంది.

రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ మంచిది. అయితే, అతిగా తీసుకోవడం వల్ల మీకు కొన్ని దుష్ప్రభావాలు రావచ్చు. ఇది మీ క్యాలరీల గణనను చార్టుల నుండి తొలగించి, మీ డైట్‌ని హిట్ చేస్తుంది. చాలా కప్పుల కాఫీని తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి, జీర్ణకోశ సమస్యలు, పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు, ఆందోళన మరియు నిద్ర ఆటంకాలు వంటి ఇతర దుష్ప్రభావాలతో ముడిపడి ఉంది. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే, మీరు అడపాదడపా ఉపవాసంలో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల కాఫీలను సులభంగా తీసుకోలేరు. గుర్తుంచుకోండి, కెఫీన్ ఒక చెడ్డ పదార్థం కానప్పటికీ, దానిని మీ కాఫీకి జోడించడం వలన అది అనారోగ్యకరమైనది కావచ్చు. ఎక్కువ చక్కెర, విప్పింగ్ క్రీమ్, టాపింగ్స్ (మీరు స్టోర్ కొనుగోలు చేసిన కాఫీని కలిగి ఉంటే) జోడించడం వల్ల మీ కేలరీల సంఖ్య పెరుగుతుంది. బెల్లం మరియు తేనె వంటి చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాలు, కేలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, మీ సిస్టమ్‌ను కలవరపరుస్తాయి. దీనిపై చాలా అధ్యయనాలు ఉన్నాయి. అధిక లేదా అధిక రక్తపోటు స్థాయిలు ఉన్నవారు అడపాదడపా ఉపవాసం సమయంలో కెఫీన్ నుండి ప్రయోజనం పొందలేరు. కెఫిన్ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచుతుంది, కాబట్టి మీకు ఇప్పటికే ఈ సమస్యలు ఉంటే, ముందుగా వైద్యుడిని చూడటం మంచిది.

ఎక్కిళ్ళు ఈజీగా తగ్గే సింపుల్ టిప్స్?

మనం తింటున్నప్పుడు కానీ వేరే సందర్భాలలో కానీ ఎక్కిళ్ళు అనేవి వస్తుంటాయి. ఇవి ఒక్కోసారి చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. కొన్ని సార్లు నీళ్లు తాగితే ఈ ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి.కొన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా కూడా ఎక్కిళ్ళు అనేవి తగ్గకుండా చాలా ఎక్కువ సేపు ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. మన శరీరంలో ఉండే పక్కటెముకలు, డయాఫ్రాగమ్‌ల మధ్య ఎక్కిళ్లు సమస్య వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు . వీటిలో ఉండే ఇంటర్‌కాస్టల్ కండరాలు అకస్మాత్తుగా సంకోచించం స్పామ్ రూపంలో ఉంటుంది. ఈ దుస్సంకోచం అకస్మాత్తుగా గొంతును తాకుతుంది అప్పుడు ఎక్కిళ్ళు మొదలవుతాయి.

ఆస్తమాకి శాశ్వత పరిష్కారం పప్పు..

ఉబ్బసం లేదా ఆస్తమా అనేది ఒక తీవ్రమైన శ్వాసకోస వ్యాధి. ఇది దీర్ఘకాలంగా మనిషికి ఊపిరి అందకుండా చేస్తుంది. ఇది పిల్లలోనూ, పెద్దవారిలోనూ కనిపిస్తుంది.అయితే ఇద్దరిలోనూ కారణాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి ప్రధాన లక్షణం ఆయాసం ఎక్కువగా రావడం. ఈ వ్యాధి కారణంగా శ్వాస నాళాలు సంకోచించి వాపు మూలంగా శ్లేష్మం ఎక్కువగా తయారయ్యి ఊపిరిని అడ్డకుంటాయి. అయితే ఇలా జరగడానికి సాధారణంగా వతావరణంలోని అలర్జీ కలిగించే పదార్థాలు కారణంగా చెప్పవచ్చు. పొగాకు, చల్లని గాలి, సుగంధాలు, పెంపుడు జంతువుల ధూళి, వ్యాయామం, మానసిక ఆందోళన మొదలైనవి ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు. పిల్లల్లో జలుబు వంటి వైరస్ వ్యాధులు ప్రధాన కారణం. ఈ విధమైన శ్వాస నాళాల సంకోచం వల్ల పిల్లి కూతలు, ఆయాసం, ఛాతి పట్టినట్టుగా ఉండడం మరియు దగ్గు వస్తాయి. శ్వాస నాళాల వ్యాకోచాన్ని కలిగించే మందులు సాధారణంగా మంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. అయితే తగినట్టుగానే తగ్గి మరలా వచ్చేయడం ఉబ్బసం యొక్క ప్రధాన లక్షణం. ఇందువల్ల వీరు మందులకు అలవాటు పడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. కొందరిలో ఈ వ్యాధి ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. ఆస్తమా వ్యాధితో బాధపడే వారు ఇక చింతించాల్సిన పని లేదు. ఈ ఆస్తమాను నివారించడానికి కుంకుడు గింజల్లోని పప్పు అద్భుతంగా పని చేస్తుందని కొంత మంది ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉబ్బసం వ్యాధితో బాధపడే వారు మనలో చాలా మంది ఉండే ఉంటారు. ఇలాంటి వారు కుంకుడు గింజలోని పప్పును ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ ఉంటే ఉబ్బసం తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కుంకుడుకాయలను ఈ రోజుల్లో వాడేవారు చాలా తక్కువగా ఉంటారు. నిజానికి తలంటుకోవడానికి కుంకుడుకాయలను వాడడమే మంచిది. దీని వల్ల వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా పేలు, చుండ్రు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. వేసవిలో కుంకుడు కాయలను బాగా ఎండబెట్టి పొడిగా చేసి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ఈ కంకుడు కాయల్లోని గింజల్లోని పప్పును తినడం వల్ల ఉబ్బసం వ్యాధి నుండి బయటపడవచ్చని కొంతమంది వైద్య నిపుణులు వారి పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించారు. కుంకుడు గింజల్లోని పప్పులో ఉండే ఔషధ గుణాలు ఉబ్బసానికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపి ఉబ్బసాన్ని తగ్గిస్తాయనే విషయాన్ని వారు తెలియజేస్తున్నారు. కుంకుడుకాయతో పాటు ఆస్తమాను తగ్గిండంలో వెల్లుల్లి రసం కూడా అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. చక్కెరకేళి అరటి పండులో కొంచెం గోమూత్రాన్ని కలుపుకుని తాగిన కూడా ఆస్తమా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఆస్తమాను ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కూరగాయలతో కోడిగుడ్డును వండ వచ్చా..?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఎన్నో ఆహార పదార్థాలను తింటూ ఉంటాము. అందులో ముఖ్యంగా కూరగాయలు, కోడిగుడ్లు, మాంసం, పాలు వంటివి తరచూ మనం భుజిస్తూనే ఉంటాము. అయితే వీటన్నిటిని ఎలా పడితే అలా తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి హానికరం కలుగుతుందని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉన్నారు. ముఖ్యంగా కోడిగుడ్డును ఏవైనా కూరగాయలతో కలిపి తిన్నట్లు అయితే చాలా ప్రమాదమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు మన పనులను చక్కగా చేసుకోవాలి అంటే కచ్చితంగా మనకి ఆహారం అవసరమే. అయితే ఆహారంలో ఎన్నో పోషకాలు, విటమిన్లు సైతం కలిగి ఉంటాయి అందుచేతనే వాటిని వేరే పదార్థాలతో కలిపి తింటే వాటి రుచి నశించడమే కాకుండా జీర్ణవ్యవస్థకు విరుద్ధంగా తయారవుతాయి. ఇది తాజాగా ఒక అధ్యయనంలో వెలుగడం జరిగింది. పరిశోధకులు కొంతమంది వ్యక్తుల మీద ఇలాంటి ప్రయోగం జరిగినట్లుగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే కోడి గుడ్డును ఇతర కూరగాయలతో కలిపి తినడం వల్ల ఆ వ్యక్తుల యొక్క జీర్ణ వ్యవస్థ చాలా బలహీనంగా కావడం జరిగిందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాస్తవానికి పొట్లకాయలు ఎక్కువ శాతం నీరు, ఫైబర్, పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకోని నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం అనేది ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మరువద్దు.శరీర భాగాల్లో వాపు కనిపిస్తే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.ఎరుపు జామలో సహజంగా లభించే కెరోటినాయిడ్ పదార్థం ఉంటుంది. పింక్ జామ పండులను సూపర్ ఫ్రూట్స్ అని పిలుస్తారు. వీటిలో విటమిన్స్ ఏ,సిల ఒమేగా త్రీ ఒమేగా 6, అసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర వ్యాధి వంటి ఖనిజాలు కూడా పుష్కలంగా లభిస్తాయి.కానీ కోడిగుడ్డులో మాత్రం విటమిన్ ా, దీ-1,2,5,9 వంటివి కలిగి ఉంటాయి. ఇక వీటితోపాటు ఐరన్ ,ఫాస్ఫరస్ ,జింక్ తదితర ఖనిజ లవణాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ విధంగా రెండు వాటిలో కూడా ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలే ఉంటాయి అయితే ఈ రెండిటిని కలిపి వండడం వల్ల పలు సమస్య ఎదురవుతుందట.

కేటీఆర్‌కు దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపిన చిర్రా రవీందర్ యాదవ్..

కేసీఆర్ సంక్షేమ పాలనను ప్రజలు మళ్లీ కోరుకుంటున్నారు ..

చిర్రా రవీందర్ యాదవ్..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ను ఉద్యమకారుడు, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు చిర్రా రవీందర్ యాదవ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్‌కు దసరా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలోని తాజా రాజకీయ పరిణామాలు, పార్టీ బలోపేతానికి చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు, స్థానికంగా ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణ తదితర అంశాలపై చర్చించినట్లుగా పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానాలు, ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల అమలు, ప్రభుత్వ పనితీరుపై ప్రజల్లో నెలకొన్న అభిప్రాయాలు వంటి అంశాలు ఈ సందర్భంగా చర్చకు వచ్చినట్లు తెలిసింది. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం, పార్టీ శ్రేణులను సమన్వయం చేసుకుంటూ క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని కేటీఆర్ సూచించినట్లుగా పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రజావ్యతిరేక విధానాలపై ప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో పోరాటాన్ని నిరంతరం కొనసాగించాలని, ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల అమలుపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయాలని స్పష్టం చేశారన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ భారీ మెజారిటీతో అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు, తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు చిర్రా రవీందర్ యాదవ్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ నాయకత్వంలో పార్టీ బంపర్ మెజారిటీ సాధిస్తుందని పేర్కొన్నారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ హయాంలో అమలైన సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలు మళ్లీ కోరుకుంటున్నారని అన్నారు. శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ తాజా రాజకీయ పరిణామాలు, పార్టీ బలోపేతానికి చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు, ప్రజా సమస్యలపై చర్చించామన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీల అమలుపై ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పిస్తూ, ప్రభుత్వ విధానాలపై ప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో పోరాటాన్ని కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. కేసీఆర్ సంక్షేమ పాలనను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తూ, కేటీఆర్ నాయకత్వంలో పార్టీ శ్రేణులను సమన్వయం చేసుకుని రానున్న ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ విజయానికి కృషి చేస్తామని చిర్రా రవీందర్ యాదవ్ స్పష్టం చేశారు.

మోయతుమ్మెద వాగు నుంచి అక్రమంగా ఇసుక తరలింపు

ట్రాక్టర్, ట్రైలర్ స్వాధీనం.. ఒకరిపై కేసు నమోదు

బెజ్జంకి, తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 22: ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా మోయతుమ్మెద వాగు నుంచి ఇసుకను తరలిస్తున్న ట్రాక్టర్, ట్రైలర్‌ను బెజ్జంకి పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి ఒకరిపై కేసు నమోదు చేసి చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టారు.పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జంకి మండలం గాగిల్లాపూర్ గ్రామ పరిధిలోని మోయతుమ్మెద వాగు నుంచి బామండ్ల లక్ష్మణ్ అలియాస్ లచ్చయ్య (55) ఇసుకను తవ్వి తనకు చెందిన ట్రాక్టర్, ట్రైలర్‌లో లోడ్ చేసుకొని బెజ్జంకి గ్రామంలో విక్రయించేందుకు తరలిస్తున్నట్లు గుర్తించారు.ఈ క్రమంలో గురువారం ఉదయం 11.45 గంటల సమయంలో బెజ్జంకి క్రాస్‌రోడ్డు సమీపంలోని కల్వర్టు వద్ద పోలీసులు వాహనాన్ని తనిఖీ చేయగా, ఇసుక రవాణాకు సంబంధించి ఎలాంటి ప్రభుత్వ అనుమతి పత్రాలు లేనట్లు గుర్తించారు. దీంతో ఇసుకతో పాటు ట్రాక్టర్ (నంబర్ టీజీ36టీ8994), ట్రైలర్ (నంబర్ టీజీ36టీ8996)ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.గాగిల్లాపూర్ గ్రామానికి చెందిన లక్ష్మణ్‌పై కేసు నమోదు చేసి తదుపరి చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా ఇసుక తవ్వకాలు చేపట్టడం, రవాణా చేయడం చట్టవిరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి అక్రమ కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. వాగులు, ప్రభుత్వ వనరుల నుంచి అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తున్నట్లు గుర్తిస్తే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ప్రజలను కోరారు.

ఎండిన పంటలతో రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారు

ముఖ్యమంత్రితో సహా మంత్రులంతా క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలి.

బివి రాఘవులు సీపీఐ(ఎం) పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యులు

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి. చర్లపల్లి లో సిపిఐఎం బృందం కరువు పరిస్థితులను పరిశీలన.నల్లగొండ: ఎలినోవా ప్రభావంతో వర్షాభావ పరిస్థితులు ఏర్పడి పంటలు ఎండిపోయి రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారని, వారిని ఆదుకునేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని సీపీఐ(ఎం) పొలిట్‌బ్యూరో సభ్యులు బి.వి. రాఘవులు డిమాండ్ చేశారు. ముఖ్యమంత్రితో సహా మంత్రులందరూ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి రైతుల వాస్తవ పరిస్థితులను పరిశీలించాలని కోరారు. గురువారం నల్లగొండ జిల్లా నల్లగొండ మండలం చెర్లపల్లి గ్రామంలో ఎలినోవా ప్రభావంతో ఎండిపోయిన పంట పొలాలను సీపీఐ(ఎం) రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకత్వం, రైతు సంఘం నాయకులతో కలిసి ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులతో ముఖాముఖి మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు.అనంతరం బి.వి. రాఘవులు మాట్లాడుతూ.. లిలి"చెర్లపల్లి గ్రామంలో ప్రధానంగా వరి, పత్తి పంటలు సాగు చేశారు. వరి పంట పరిస్థితి మరీ దారుణంగా ఉంది. కొన్ని చోట్ల పంట పూర్తిగా ఎండిపోయింది. తాలు తప్ప గింజ కనిపించని పరిస్థితి నెలకొంది. మరో తడుపు నీరు అందితే పంట చేతికొచ్చేది. మొత్తం పెట్టుబడి పెట్టి పంట దిగుబడి వస్తుందని ఆశించిన రైతులకు చివరికి ఒక్క పైసా కూడా చేతికి రాని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇది చాలా దుర్భరమైన పరిస్థితి. చిన్న, సన్నకారు రైతులు పెట్టిన పెట్టుబడి కూడా తిరిగి రాకపోతే వారి జీవితాలు ఎంత హృదయవిదారకంగా ఉంటాయో ఇక్కడి రైతుల పరిస్థితిని చూస్తే అర్థమవుతోంది" అని అన్నారు.పత్తి పంట పరిస్థితి కూడా ఆందోళనకరంగా ఉంది"పత్తి చేలు పైకి పచ్చగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ ఆకులన్నీ వాడిపోయాయి. మరో వారం రోజులు వర్షం లేకపోతే పత్తి పంట కూడా పూర్తిగా ఎండిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇప్పటికే వర్షాభావం వల్ల పంట పెరుగుదల లేదు. కాపు కాసిన కాయలు కూడా ఎండిపోయి రాలిపోతున్నాయి. భవిష్యత్తులో మళ్లీ వర్షాలు పడతాయనే గ్యారెంటీ కూడా లేదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రైతులను ప్రభుత్వం ఏ విధంగా ఆదుకుంటుందో తక్షణమే ప్రకటించాలి" అని రాఘవులు డిమాండ్ చేశారు.కేబినెట్‌లో కూర్చుంటే రైతుల కష్టాలు అర్థం కావు"రాష్ట్రంలో ఎలినోవా ప్రభావం, వర్షాభావ పరిస్థితులపై చర్చించేందుకు రేపు కేబినెట్ సమావేశం నిర్వహిస్తున్నట్లు పత్రికల్లో వచ్చింది. అయితే కేబినెట్‌లో కూర్చొని చర్చిస్తే రైతుల వాస్తవ పరిస్థితులు పూర్తిగా అర్థం కావు. మంత్రులందరూ జిల్లాల్లో పర్యటించి క్షేత్రస్థాయిలో పంటలను పరిశీలించాలి. ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారమే 315 మండలాలు తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నట్లు చెబుతున్నారు. వాతావరణ శాఖ ఇచ్చే సమాచారం మాత్రమే సరిపోదు. మంత్రులు నేరుగా పొలాల్లోకి వెళ్లి పంటలను పరిశీలిస్తేనే రైతులు ఎదుర్కొంటున్న హృదయవిదారక పరిస్థితులు అర్థమవుతాయి. రైతులను ఎలా ఆదుకోవాలనే దానిపై ప్రభుత్వం తక్షణమే నిర్ణయం తీసుకోవాలి" అని అన్నారు.తాగునీటి సమస్యతో పాటు రైతుల కష్టాలపైనా దృష్టి పెట్టాలి"రాబోయే రోజుల్లో తాగునీటి కొరత ఏర్పడకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. తాగునీటి సమస్యపై ప్రభుత్వం ఆలోచించడం అవసరమే. భవిష్యత్తులో నీటి కొరత తీవ్రంగా ఉండే ప్రమాదం ఉంది. అయితే ప్రస్తుతం రైతులు పెట్టిన పెట్టుబడి కూడా చేతికి రాని పరిస్థితి ఏర్పడింది. చివరికి కుటుంబ పోషణకు, తిండికి కూడా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే పరిస్థితి వస్తోంది. కాబట్టి రైతులను తక్షణమే ఆదుకోవడంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి" అని రాఘవులు స్పష్టం చేశారు.కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు అఖిలపక్ష సమావేశం నిర్వహించాలి

పండుగ పూట అవమానం..

నాలుగు రోజులుగా పెద్దమ్మ గుడి వద్దనే బతుకమ్మ

గన్నేరువరం మండలం కూనవానిపల్లెలో దారుణం..

తెలుగు కేన్యూస్ అక్టోబర్ 22గన్నేరువరం గన్నేరువరం,గ్రామ పెద్దలను తిట్టాడనే సాకుతో ఒక కుటుంబాన్ని కుల బహిష్కరణ చేయడమే కాకుండా, తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీకయైన బతుకమ్మ పండుగ వేళ ఆ కుటుంబానికి తీవ్ర అవమానం తలపెట్టిన దారుణ ఘటన కరీంనగర్ జిల్లా గన్నేరువరం మండలంలోని చాకలివానిపల్లె గ్రామంలోని కూనవానిపల్లె లో ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది.ఘటన వివరాల్లోకి వెళ్తే.. ఈ నెల 18న సద్దుల బతుకమ్మ సందర్భంగా ఊరి మహిళలంతా ఒకచోట చేరి వేడుకలు జరుపుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలో గ్రామానికి చెందిన కూన మల్లయ్య అతని భార్య భారతి కూడా తన బతుకమ్మను తలపై ఎత్తుకుని వేడుకలు జరుగుతున్న ప్రాంతానికి వచ్చింది. అందరి బతుకమ్మలతో పాటు తన బతుకమ్మను పెట్టేందుకు ప్రయత్నించగా, గ్రామ పెద్దలు ఆమెను అడ్డుకున్నారు. గ్రామస్తులంతా ఆడే చోటే బతుకమ్మను పెట్టింది భారతి. పెట్టిన బతుకమ్మను గ్రామస్తులు తీసి పక్కకు పెట్టారు. భర్త మల్లయ్య తమను తిట్టాడనే నెపంతో ఆమెను బతుకమ్మ ఆడనివ్వకుండా తీవ్రంగా అవమానించారు.గ్రామ పెద్దల వేధింపులతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురైన భారతి బాధితురాలిగా 112 నంబర్‌కు సమాచారం ఇచ్చారు. సమాచారం అందుకుని ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు గ్రామ పెద్దలకు నచ్చజెప్పే ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ వారు ఏమాత్రం వినలేదు. బతుకమ్మను పెట్టనివ్వకుండా మొండికేశారు. దీంతో తీవ్ర ఆవేదనకు గురైన దంపతులు తమ బతుకమ్మను నిమజ్జనం చేయకుండా వెనుతిరిగారు. తమ కుటుంబాన్ని కుల బహిష్కరణ చేసి, పండుగ పూట తీవ్రంగా అవమానించారంటూ కూన మల్లయ్య, భారతమ్మ దంపతులు గ్రామానికి చెందిన 25 మంది పెద్దమనుషులపై సోమవారం స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు బుధవారం పోలీసులు సదరు పెద్దమనుషులను స్టేషన్‌కు పిలిపించారు. అయితే, గ్రామస్తులంతా ఒక్కటై బుధవారం పోలీస్ స్టేషన్‌కు చేరుకుని, తిరిగి మల్లయ్యపైనే ఫిర్యాదు చేశారు. నాలుగు రోజులు గడుస్తున్నా పోలీసులు ఈ విషయంలో సరైన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని, తమకు న్యాయం జరగడం లేదని బాధితులు మల్లయ్య భారతి దంపతులు గురువారం నిమజ్జనం చేయని బతుకమ్మ దగ్గర నిరసన చేపట్టారు. కుల బహిష్కరణకు పాల్పడిన పెద్ద మనుషులపై ఉన్నతాధికారులు వెంటనే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. విషయం తెలుసుకున్న తిమ్మాపూర్ సిఐ అనిల్ కుమార్ ఇరు వర్గాలను పిలిపించి విచారణ చేపట్టారు.

చేర్యాల లో ఘనంగా

దుర్గ మాత ఊరేగింపు, ముగింపు ఉత్సవాలు

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్, (22అక్టోబర్) చేర్యాల:-మండల కేంద్రమైన చేర్యాలలో.... బుధవారం, గురువారం రెండు రోజులు “”వాయునందన వెల్ఫేర్ సొసైటీ”” హనుమాన్ నగర్, స్నేహ యూత్ అసోసియేషన్ చావడి “”శ్రీ శక్తి ఆధ్యాత్మిక సేవాసమితి”” వపోచమ్మ వీధి, కాలనీలలోని దుర్గామాత, నవరాత్రులు పూజలు పూర్తి చేసుకుని, ఊరేగింపుగా భక్తిశ్రద్ధలతో భక్తి పాటలు నాట్యం చేస్తూ.... అమ్మవారి భక్తి పాటలతో ఎంతో ఆనందంగా, సంతోషంగా, ఊరేగింపులు చేసుకుని “”కుడి చెరువులో నిమజ్జనం”” చేశారు. ఈ ఊరేగింపు కార్యక్రమంలో చేర్యాల పురపాలక సంఘం ,వైస్ చైర్మన్ మేడిశెట్టి ఉమా శ్రీధర్ , మాజీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మంచాల చిరంజీవులు, వేముల రాజశేఖర్ , ఇల్టం పెంటయ్య గౌడ్ , బి.ఆర్.ఎస్ నాయకుడు, మార్కెట్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ ,పుర్మ వెంకట్ రెడ్డి,పాక బాలయ్య, ఇలిటం పెంటయ్య గౌడ్, వేములరాజశేఖర్, జ్యోతి ,ఉమ భాగ్యలక్ష్మి ,పంతం రాజేష్

నేటి టిఆర్ఎస్ రాజధాని రణబేరి నీ జయప్రదం చేయాలి - వాసిలి చంద్రశేఖర్ ప్రసాద్

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్ : టిఆర్ఎస్ పార్టీ అధినేత కల్వకుంట్ల కవిత అధ్యక్షతన రాబోయే గ్రేటర్ ఎలక్షన్స్ కు సంబందించి రాజధాని రణభేరి కార్యక్రమం మియాపూర్ లోని నరేన్ గార్డెన్స్ లో జరుగుతుందనీ ఉమ్మడి గ్రేటర్ హైదరాబాద్ టిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం ఇంచార్జీ వాసిలీ చంద్రశేఖర్ ప్రసాద్ తెలిపాడు. ఈ సందర్భంగా గురువారం రోజు పార్టీ నాయకులతో కలిసి పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో గ్రేటర్ హైదరాబాద్ ఇంచార్జ్ లు, జిల్లా అధ్యక్షులు, ముఖ్య నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు పాల్గొంటారు. మియాపూర్ ఆల్విన్ సర్కిల్ నుండి నరేన్ గార్డెన్స్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించడం జరుగుతుందనీ పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రక్షణ సేన నాయకులు మరియు అభిమానులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని సభను విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

రాయదుర్గంలో పండగ సాయన్న ముదిరాజ్ జయంతి వేడుకలు..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్ : తెలంగాణ రాబిన్‌హుడ్‌గా ప్రజల మనస్సుల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిన పండగల సాయన్న ముదిరాజ్ 174వ జయంతి వేడుకలను హైదరాబాద్‌లోని శేరిలింగంపల్లి పరిధి రాయదుర్గంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. గ్రామ ముదిరాజ్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో సాయన్న చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు.ముదిరాజ్ జెండా ఆవిష్కరణ మరియు రాయదుర్గం గ్రామంలో పండుగ సాయన్న నినాదాలతో పాదయాత్ర నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ ముదిరాజ్ నాయకులు మాట్లాడుతూ పండగల సాయన్న ధైర్యసాహసాలు, పేదలు, బడుగు బలహీన వర్గాల కోసం చేసిన సేవలను గుర్తుచేశారు. అన్యాయాన్ని ఎదిరిస్తూ సామాన్యులకు అండగా నిలిచిన ఆయన జీవితం నేటి యువతకు స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. సామాజిక న్యాయం కోసం ఆయన సాగించిన పోరాటాలు తెలంగాణ సమాజంలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందాయని పేర్కొన్నారు. సాయన్న జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించడం హర్షణీయమన్నారు. ఈ గుర్తింపు ముదిరాజ్ సమాజంతోపాటు బడుగు, బలహీన వర్గాల ఆత్మగౌరవాన్ని మరింత పెంచుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ఆయన ఆశయాలను భావితరాలకు చేరవేయాలని, బీసీ వర్గాల ఐక్యత, సామాజిక చైతన్యం, సమానత్వ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాయదుర్గం ముదిరాజ్ సంఘం ప్రతినిధులు, యువకులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

భక్తుల సౌకర్యార్థం

రేకుల షెడ్డు నిర్మాణం ప్రారంభం

బెజ్జంకి తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 22 మండల కేంద్రంలోని శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి దేవస్థానం ఆవరణలో భక్తుల సౌకర్యార్థం రేకుల షెడ్డు నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించారు. పాపాయిపల్లికి చెందిన శీలం నగేశ్--శారద దంపతులు, మాజీ సర్పంచ్ రావుల నర్సయ్య విజ్ఞప్తి మేరకు షెడ్డు నిర్మాణానికి ముందుకు వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు లింగాల శ్రీనివాస్ దంపతులను శాలువాతో సన్మానించి, స్వామివారి ఆశీస్సులు వారి కుటుంబంపై ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు బోనగం రమేష్, ఎలిగే సతీష్, పట్టణ అధ్యక్షుడు కత్తి రమేష్, పీఏసీఎస్ డైరెక్టర్ గంగాధర రామచంద్రం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

షుగర్ పేషెంట్లు జామకాయలు తింటే ఏమవుతుంది!

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు మార్కెట్‌లో జామకాయలు విరివిగా దొరుకుతాయి. ముఖ్యంగా పల్లెల్లో అయితే జామచెట్టులేని ఇల్లు ఉండదు. జలుబు చేస్తుందని తెలిసినా జామపండ్లను చిన్నా పెద్ద ఇష్టంగా తింటుంటారు.అయితే జామకాయల్లో విటమిన్లు, సోడియం, పొటాషియం, ప్రోటిన్లు ఉన్నందున ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు నెలసరిలో నొప్పి, ఎన్టీడీ లాంటి సమస్యలున్న మహిళలకు జామ చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అయితే జామ తీయగా ఉండటం వల్ల దీన్ని షుగర్ పేషెంట్స్ తినొచ్చా లేదా అన్న ప్రశ్న అందరిలో మెదులుతుంది. దీనిపై వైద్యులు ఏమన్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. లిడయాబెటిస్ ఉన్నవారు పలు రకాల పండ్లు తినకూడదు. కానీ జామ తినవచ్చు. ఇవి రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని బి-3, బి-6 రక్తాన్ని సాఫీగా సరఫరా చేయడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది.

ఆయుష్ శాఖలో పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తుల స్వీకరణ

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 22, 2026: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.ఆయుష్ శాఖ పరిధిలో పొరుగు సేవల పద్ధతిన వివిధ పోస్టుల భర్తీకి అర్హులైన అభ్యర్థుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 4 మెడికల్ ఆఫీసర్, 1 ఫార్మసిస్ట్, 1 సైకోసోషల్ కౌన్సిలర్ (సంవత్సరానికి కనీసం 200 సందర్శనలు), 1 యోగ ప్రొఫెషనల్, 3 మల్టీ పర్పస్ వర్కర్ పోస్టులు భర్తీ చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మెడికల్ ఆఫీసర్ పోస్టుకు గుర్తింపు పొందిన విశ్వవిద్యాలయం/ సంస్థ నుంచి ఆయుర్వేదం, యునాని, హోమియోపతి, నేచురోపతిలో సంబంధిత విద్యార్హతతో పాటు తప్పనిసరి ఇంటర్న్‌షిప్ పూర్తి చేసి ఉండాలని, ఫార్మసిస్ట్ పోస్టుకు డి.ఫార్మసీ, బి.ఫార్మసీ, ఫార్మా-డి అర్హతతో పాటు తెలంగాణ ఫార్మసీ కౌన్సిల్‌లో నమోదు అయి ఉండాలని, సైకోసోషల్ కౌన్సిలర్ పోస్టుకు గుర్తింపు పొందిన విశ్వవిద్యాలయం నుంచి సోషల్ వర్క్‌లో మాస్టర్స్ డిగ్రీ కలిగి ఉండాలని, యోగ ప్రొఫెషనల్ పోస్టుకు సంబంధిత విభాగంలో నిర్దేశిత విద్యార్హతతో పాటు నేచురోపతి, యోగిక్ సైన్సెస్‌లో డిప్లొమా అర్హత ఉండాలని, మల్టీ పర్పస్ వర్కర్ పోస్టుకు 7వ తరగతి ఉత్తీర్ణులై ఉండి, సైకిల్ / మోటార్ సైకిల్ నడపగలగాలని తెలిపారు. అర్హులైన అభ్యర్థులు ఈ నెల 27వ తేదీ వరకు ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల లోపు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి కార్యాలయంలో దరఖాస్తులు సమర్పించాలని తెలిపారు. అభ్యర్థులు విద్యార్హత ధ్రువపత్రాలు, కుల ధ్రువీకరణ పత్రం వర్తించే సందర్భంలో, ఇతర అవసరమైన పత్రాలు, పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటోలతో దరఖాస్తు సమర్పించాలని తెలిపారు. అర్హత పరీక్షలో మార్కులు, వెయిటేజీ, రూల్ ఆఫ్ రిజర్వేషన్ ఆధారంగా ఎంపిక జరుగుతుందని, మెరిట్ లిస్ట్ ప్డ్రజూం://ఒఒఒ.ఝఅఎష్టవతీఱశ్రీ.వశ్రీఱఅ-స్త్రఱఖ.స్త్రశీజ.అఅ వెబ్ సైట్ లో ఉంచడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మల్టీ పర్పస్ వర్కర్ పోస్టులకు ఒరిజినల్ ధ్రువపత్రాల పరిశీలన ఈ నెల 28వ తేదీన సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలో నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అభ్యర్థులు దరఖాస్తు సమర్పించే ముందు అధికారిక నోటిఫికేషన్‌లోని పూర్తి నిబంధనలు, అర్హతలు, రిజర్వేషన్లు, ఎంపిక విధానాన్ని పరిశీలించాలని తెలిపారు.మంచిర్యాల జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారిచే జారీ చేయనైనది

పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోనే జిల్లా కోర్టు భవనం నిర్మించాలి : ఎంపీ అభ్యర్థి కట్కూరి సందీప్ డిమాండ్

పెద్దపల్లి : జిల్లా అక్టోబర్ 22 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోనే జిల్లా కోర్టు భవనాన్ని నిర్మించాలని, గతంలో ఇచ్చిన హామీని స్థానిక ఎమ్మెల్యే నిలబెట్టుకోవాలని పెద్దపల్లి ప్రజలు, స్థానిక నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. గత ఎన్నికల ప్రచారంలో పెద్దపల్లి ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి, జిల్లా హెడ్‌క్వార్టర్స్‌లోనే కోర్టు భవన నిర్మాణాన్ని చేపట్టాలని కోరారు. పెద్దపల్లి కేంద్రంలోని బస్ స్టాండ్, రైల్వే స్టేషన్, ప్రధాన రహదారి అందుబాటులో ఉండటం వల్ల చుట్టుపక్కల గ్రామాలు, మండలాల నుంచి వచ్చే ప్రజలు, కక్షిదారులు (పిటీలు), న్యాయవాదులకు ఎంతో సౌకర్యంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.అదేవిధంగా, ప్రస్తుత ప్రయాణ ప్రాంగణం సమీపంలో నివాస గృహాలు, పాఠశాలలు, ఐటీఐ కళాశాలలు ఉన్నందున ఇక్కడ బస్ డిపో ఉండడం వల్ల ట్రాఫిక్ సమస్యలు, విద్యార్థులకు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని తెలిపారు. కావున, ఇక్కడి నుంచి ఆర్టీసీ బస్ డిపోను రాఘవపూర్ ప్రాంతంలోని ప్రభుత్వ స్థలాలకు తరలించాలని రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌తో పాటు స్థానిక ఎమ్మెల్యేను కోరారు. రాఘవపూర్ గుట్ట సమీపంలోని స్థలంలో డిపో ఏర్పాటు చేస్తే అటు గ్రామాలు కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయని సూచించారు.ఈ స్థలాన్ని పూర్తిస్థాయిలో జిల్లా కోర్టు భవన నిర్మాణానికి కేటాయించి, ప్రజా సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కట్కూరి సందీప్ విజ్ఞప్తి చేశారు.కట్కూరి సందీప్ పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ పీ కంటెస్టెడ్ క్యాండిడేట్ ములకల అశోక్ వెంకటేష్ సాగర్ రాజేశం శ్రీకాంత్ రమేష్ మహేష్ మల్లేష్ బాలకృష్ణ సలీం మహేందర్ కుమార్ గోవింద్ ప్రతాప్ గోపి జానీ రాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రేమ్ నగర్ బి బ్లాక్ హనుమాన్ ఆలయంవద్ద రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో భవానీ నవరాత్రుల ముగింపు వేడుకలు..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్.. భవాని రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో కొండాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రేమ్ నగర్ బి బ్లాక్ హనుమాన్ ఆలయం వద్ద భవానిదేవి నవరాత్రులను ఘనంగా నిర్వహించారు. నవరాత్రుల ఉత్సవాలలో అమ్మ వారి సమక్షంలో లక్కీ డ్రా తీశారు. విజేతలకు జగదీశ్వర్ గౌడ్ చేతుల మీదుగా బహుమతులు అందజేశారు. బైక్ లక్కీడ్రా లో గెలుపొందిన విజేత మణికంఠ , మహేష్ , శ్రీరామ్ లకి అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శేరిలింగంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి,పిసిసి జెనరల్ సెక్రటరీ జగదీశ్వర్ గౌడ్ మియాపూర్ సిఐ జయరామ్,ఎస్ఐ రాజేందర్ రెడ్డి, నిర్వాహకులు రామకృష్ణ, ఆర్ ఎం పి, పి ఎం పి సంఘం తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యదర్శి డాక్టర్ రమేష్ గౌడ్ , రూపారెడ్డి, వెంకటేష్ , సత్తిబాబు, అబిద్, రాజు తదితరులతో పాటుగా 50 మంది భవాని మాలధారులు ,200 మంది కాలనీ వాసులు పాల్గొని వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.

భూ భారతి, రీ-సర్వే, ఓటరు జాబితా సవరణ పనులను వేగవంతం చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 22, 2026: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.భూ భారతి, రీ-సర్వే, ఓటరు జాబితా సవరణ పనులను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని నస్పూర్ మండల తహసిల్దార్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి తహసిల్దార్ సంతోష్ కుమార్‌తో కలిసి ఉద్యోగులు, సిబ్బంది హాజరు పట్టికను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అధికారులు, సిబ్బంది విధుల పట్ల బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తూ, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని, కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రజల సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలని తెలిపారు. సాదా బైనామా, భూ భారతి దరఖాస్తుల పరిశీలన, రీ-సర్వే ప్రక్రియ, ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) పనుల పురోగతిని సమీక్షించారు. పనులను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, దరఖాస్తులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలను పరిష్కరించాలని అధికారులను సూచించారు.హాజీపూర్ మండల పరిధిలోని వేంపల్లి గ్రామంలో మండల తహసిల్దార్ పుష్పలతతో కలిసి భూ భారతి, రీ-సర్వే, ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. సంబంధిత రికార్డులను సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ, క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురయ్యే సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరించాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలు పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు.మండలంలోని గుడిపేట (గ్రామ రైతు వేదిక)లో రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా నిర్వహించిన వ్యవసాయ మార్కెటింగ్, పత్తి మార్కెటింగ్, మద్దతు ధరలపై అవగాహన కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి సురేష్, ఇతర అధికారులతో కలిసి పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఆదివాసీ పోరాట యోధుడు కొమురం భీం జయంతి వేడుకలు

జైపూర్, అక్టోబర్ 23: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. ఆదివాసీ ముద్దుబిడ్డ, పోరాట యోధుడు కొమురం భీం జయంతి వేడుకలను జైపూర్ మండల కేంద్రంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆదివాసీ హక్కుల పరిరక్షణ కమిటీ జైపూర్ మండల అధ్యక్షుడు బిన్నుల రవి ఆధ్వర్యంలో జైపూర్ మండల కేంద్రంలోని కొమురం భీం విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా కొమురం భీం చేసిన పోరాటాలను స్మరించుకున్నారు. ఆదివాసీల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం ఆయన సాగించిన పోరాటం చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. ఆదివాసీల ఆత్మగౌరవం, హక్కుల సాధన కోసం కొమురం భీం చూపిన మార్గం నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జైపూర్ సర్పంచ్ కూన భాస్కర్, మంచిర్యాల జిల్లా తుడుం దెబ్బ ఉపాధ్యక్షుడు బైర్నేని అశోక్, జైపూర్ మండల ప్రచార కార్యదర్శి పెద్ద రాజ కుమార్‌తో పాటు నాయక్‌పోడ్ కులస్తులు, ఆదివాసీ నాయకులు పాల్గొని కొమురం భీంకు నివాళుల

తెలంగాణ రక్షణ సేన కరీంనగర్ జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీగా గాలిపెల్లి రత్నాకర్ చారి

కరీంనగర్ జిల్లా) తెలుగు కేన్యూస్ అక్టోబర్ 22 గన్నేరువరం మండల కేంద్రానికి చెందిన సీనియర్ నాయకులు, ఉద్యమకారుడు గాలిపెల్లి రత్నాకర్ చారి కి తెలంగాణ రక్షణ సేనలో అత్యంత కీలక పదవి దక్కింది.గతంలో జాగృతిలో కరీంనగర్ జిల్లా పీఆర్ఓ గా విశేష సేవలు అందించిన రత్నాకర్ చారి, చాలా కాలం నుండి పార్టీకి, కల్వకుంట్ల కవిత నాయకత్వానికి నమ్మకమైన సైనికుడిగా ఉంటూ వివిధ పదవులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించారు.ఆయన నిబద్ధత, అనుభవం మరియు ప్రజల్లో ఉన్న పట్టును గుర్తించిన తెలంగాణ రక్షణ సేన రాష్ట్ర చీఫ్ అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఆయనపై పూర్తి నమ్మకంతో కరీంనగర్ జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ బాధ్యతలను అప్పగించారు.ఈ నియామకం పట్ల జిల్లా వ్యాప్తంగా తెలంగాణ రక్షణ సేన, జాగృతి శ్రేణుల్లో హర్షాతిరేకాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గన్నేరువరం మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి రత్నాకర్ చారి కి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.తనకు ఈ ఉన్నత అవకాశం కల్పించిన కవితమ్మకు, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు గుంజపడుగు హరిప్రసాద్ కి, పార్లమెంట్ ఇంచార్జులు మరియు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జిలకు జిల్లా నాయకులకు రత్నాకర్ చారి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ బలోపేతం కోసం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని స్పష్టం చేశారు.

రైతులకు 24 గంటల కరెంటు ఇవ్వాలి: సీపీఎం

బెజ్జంకి తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 22 విద్యుత్ కోతలతో వరి పంటలు ఎండిపోతున్నాయని, రైతులకు 24 గంటల నాణ్యమైన త్రీఫేజ్ విద్యుత్ సరఫరా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సీపీఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో బెజ్జంకి ఏఈ కార్యాలయం ముందు నిరసన చేపట్టి అధికారికి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సీపీఎం మండల కార్యదర్శి తిప్పారపు శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం రైతులకు 8 నుంచి 10 గంటలే విద్యుత్ సరఫరా చేయడంతో పంటలకు నీరు అందక ఎండిపోతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వరి పంట చివరి దశలో నీరు అత్యవసరమని, ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి నిరంతరాయంగా విద్యుత్ సరఫరా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమిస్తామని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో బొమ్మిడి సాయికృష్ణ, సంఘ ఎల్లయ్య, బోనగిరి లింగం, కుంట సత్తయ్య, గాజారాజు, నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఇంకా సంక్షిప్తంగా వార్త రాయండి

చపాతీని నేరుగా గ్యాస్ మీద కాలుస్తున్నారా

ప్రస్తుత రోజుల్లో చపాతీల వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్నవారు రాత్రి సమయంలో చపాతీ తినడం బాగా అలవాటు చేసుకున్నారు. అలాగే షుగర్ ఉన్నవారు కూడా రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా చపాతీలను తినడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే ఈ చపాతిని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. పల్లెటూర్లలో చపాతిని రౌండ్ గా చేసుకొని కట్టెల పొయ్యి లేదంటే గ్యాస్ మీద పెనం పెట్టి కాల్చుకుంటూ ఉంటారు. కానీ టెక్నాలజీ బాగా డెవలప్ అవ్వడంతో చపాతీని చేసుకోవడానికి బద్ధకంగా మారి చపాతీలు తయారు చేసే మిషన్ తో తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. ఇంకొందరు చేతితో తిక్కిన చపాతీలను నేరుగా పొయ్యిమీద కలుస్తూ ఉంటారు. చాలామంది చపాతీలను, పుల్కాలను ఈ విధంగానే గ్యాస్ మీద కాల్చుకొని తింటూ ఉంటారు. అయితే గ్యాస్ పై నేరుగా కాల్చుకొని తినడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. అలా తినడం వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడటం ఖాయం. కాగా మామూలుగా చపాతీలు పుల్కాలు అనేవి నార్త్ ఇండియాలో ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. ఆరోగ్య ప్రకారంగా చూసిన కూడా రాత్రిపూట చపాతీలు తీసుకోవడం అనేది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. చపాతి వల్ల మన చర్మం డీహైడ్రేషన్ కాకుండా ఎల్లప్పుడు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. ఈ గోధుమ పిండితోనే కదా చపాతీలు ఫలితాలు చేసేది కాబట్టి చర్మం హైటెడ్ గా ఉండటానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అంటే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి అధిక బరువుని తగ్గించడంతో పాటు ఈ చపాతీలు తినటం వల్ల మన జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. కానీ మీరు మాత్రం చిన్న చిన్న తప్పిదాలు చేస్తూ ఈ చపాతీలు తీసుకుంటే ఆరోగ్య విషయం పక్కనబెట్టి అనారోగ్యం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఒక నివేదిక ప్రకారం అలా డైరెక్ట్ గా మంటలపై కాల్చుకొని తినే ఆహారాల వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. చాలామంది చపాతీని గ్యాస్ పొయ్యిపై నేరుగా కాల్చడం అలవాటు చేసుకున్నారు. అయితే పుల్కా ని ఈ పద్ధతిలో వండితే అది సురక్షితంగా కాదు. చపాతీలను గాని అధిక ఉష్ణోగ్రత మీద నేరుగా పొయ్యిమీద కాల్చితే హైటెనోస్ సైక్లిన్ అమెండ్లు హెచ్చీఎల్ అంటారు. కెమిస్ట్రీ అలాగే పోలిస్ సైక్లిక్ సుగంధ హైడ్రో కార్బన్లు అంటారు. ఇవి విడుదలవుతాయి. వీటిని క్యాన్సర్ కారకాలుగా పరిగణిస్తారు. పెనం మీద కాల్చిన చపాతి తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే పెనం మీద కాల్చుకుండా నేరుగా పోయి మీదగాలిస్తే మీరు పెనం మీద నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్టే కాబట్టి మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.

వెట్టిచాకిరి, కార్మిక హక్కులపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

స్వేచ్ఛారథం ను ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్.

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, అక్టోబర్ – 22, తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి. వెట్టిచాకిరీ నిర్మూలన, కార్మిక హక్కులపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించడంతో పాటు, బాధితులకు అందుబాటులో ఉన్న సహాయ వ్యవస్థల గురించి తెలియజేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ పిలుపు నిచ్చారు. వెట్టి చాకిరి వ్యవస్థ నిర్మూలనపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన స్వేచ్ఛారథం ప్రచార వాహనాన్ని గురువారం సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయం ఆవరణలో జిల్లా కలెక్టర్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. వెట్టి చాకిరి నిషేధానికి పకడ్బందీ చట్టాలు అమల్లో ఉన్నాయని, వెట్టి చాకిరికి గురైన బాధితులను గుర్తించడం, రక్షించడం, వారికి పునరావాసం కల్పించడం, అవసరమైన సహాయాన్ని అందించడం వంటి అంశాల్లో జిల్లా యంత్రాంగం కట్టుబడి పనిచేస్తుందని పేర్కొన్నారు.కార్మికుల హక్కులను పరిరక్షించేందుకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని, కార్మికులు తమ హక్కులపై అవగాహన పెంపొందించుకోవడంతో పాటు, వెట్టిచాకిరికి సంబంధించిన ఘటనలు ఎదురైనప్పుడు సంబంధిత అధికారులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. బాధితులకు సహాయం అందించేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన టోల్ ఫ్రీ హెల్ప్‌లైన్ నెంబర్ 080-69434343 గురించి ప్రజలకు విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో సహాయ కార్మిక అధికారి ఆర్ కృష్ణ సాగర్, సంక్షేమ శాఖ అధికారి లక్ష్మీరాజం, ఏడీ మైన్స్ క్రాంతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రక్షణ సేన మండల అధ్యక్షుడిగా ఎర్రవెల్లి మహేందర్

బెజ్జంకి తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 22 తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ మండల అధ్యక్షుడిగా నియమితులైన సందర్భంగా పార్టీ అధినేత్రి కల్వకుంట్ల కవితకు, మానకొండూర్ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ చెన్నమల్ల చైతన్య, సిద్దిపేట నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ చల్ల మల్లారెడ్డి, కరీంనగర్ పార్లమెంట్ ఇన్‌చార్జ్ లింగంపల్లి నాగరాజు, గుంజపడుగు హరిప్రసాద్‌లకు మహేందర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ పార్టీ బలోపేతానికి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అంకితభావంతో కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మండల ప్రధాన కార్యదర్శిగా పోర్ల రమేష్, సంఘటన కార్యదర్శిగా సొల్లు ఆంజనేయులు, కోశాధికారిగా కొంపల్లి మధు, సంయుక్త కార్యదర్శిగా అంజుమల్ల బాబు, రైతు విభాగం బాధ్యుడిగా అంజుమల్ల దేవరాజు, మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలిగా సొల్లు తార నియమితులయ్యారు.

పచ్చి అరటిపండ్ల ప్రయోజనాలు!

మార్కెట్లో ఏడాది పొడవునా లభించే పండ్లు ఏవి అంటే టక్కున గుర్తుకు వచ్చే పండు అరటి పండు. ఈ అరటిపండ్ల వల్ల ఎన్నో రకాలప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారు వరకు ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. వీటిని తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపు రంగులోకి మారిన అరటిపండు ఆరోగ్యానికి అలాగే జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే పచ్చి అరటికాయతో అయితే ఎక్కువగా చిప్స్ కూరలు వంటివి తయారు చేసుకుని తింటూ ఉంటారు. ఈ పచ్చి అరటికాయలు మనకు మార్కెట్లో చాలా ఎక్కువగా లభిస్తూ ఉంటాయి. మరి ఈ పచ్చి అరటికాయల వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి అరటి పండ్లు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. వీటిలో ఫైబర్, పొటాషియం, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చి అరటిపండు బరువు తగ్గడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్, పెక్టిన్ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది.