T/TG/2025/1001/6866/1155

తెలుగు కె న్యూస్

తెలంగాణ | డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక | ఆంధ్రప్రదేశ్

సంపుటి : 00 సంచిక : 00 ఆదివారం 25-10-2026 పేజీలు : 04 వెల : 02

పౌర సరఫరాల శాఖ డైరెక్టర్ జి. వి శ్యామ్ ప్రసాద్ లాల్ నియామకం

కామారెడ్డి జిల్లా అక్టోబర్ 24: ఎ24 న్యూస్ తెలుగు : కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని పౌర సరఫరాల శాఖ డైరెక్టర్ జి.వి శ్యామ్ ప్రసాద్ లాల్ శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ పూల మొక్కను అందజేశారు.

9వ,వార్డు కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడిగా నర్రా మహేష్ ఎన్నిక.

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలంగాం.కే.న్యూస్, (24అక్టోబర్) చేర్యాల:- కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ , మాజీ ఎమ్మెల్యే కొమ్మూరి ప్రతాప్ రెడ్డి సూచన మేరకు చేర్యాల మున్సిపల్ పరిధిలోని నూతన వార్డు కమిటీల, ఎన్నిక ప్రక్రియలో భాగంగా పట్టణాధ్యక్షుడు దాసరి శ్రీకాంత్ , సమక్షంలో, శనివారం రోజు “” 9 వ, వార్డు””లో “”కాంగ్రెస్ పార్టీ వార్డ్ కమిటీ””ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షునిగా నర్ర మహేష్, ఉపాధ్యక్షులుగా బుడిగె కిషన్, నర్ర రమేష్, ప్రధాన కార్యదర్శులుగా ఉడుగుల లింగం, నర్ర కేశవులు, అల్లం రమేష్ , బస్వరాజు క్రిష్ణ,లను ఎన్నుకోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా, మండల, పట్టణ, నాయకులు పూర్మ ఆగంరెడ్డి, ఆడెపు చెంద్రయ్య ,దాసరి కళావతి,పచ్చిమడ్ల వెంకటయ్య , ఎండీ ఖాజా, ఉట్లపల్లి శ్రీనివాస్, ఐత శ్రీనివాస్, బందెల మహిపాల్ రెడ్డి ,కాటం శ్రీనివాస్, చింతల మల్లేశం, నీలం సన్నీ, తుమ్మలపల్లి సంతోష్ ,మల్లిగారి నర్సింలు, పచ్చిమడ్ల సత్యనారాయణ ,అంబాల రాము, మామిడాల నాగరాజు, “”12 వ వార్డ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు శనిగారి బిక్షపతి”” ,కొలిపాక వెంకటేష్, బుట్టి బిక్షపతి ,గుడాల శ్రీనివాస్, మల్లిగారి సంతోష్ ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదలకు గుడ్‌న్యూస్.. మే వరకు ప్రత్యేక ఉపాధి పథకం!

తెలంగాణలో ఎల్‌నినో ప్రభావంతో వర్షాభావ పరిస్థితులు, నీటి ఎద్దడి ఏర్పడే అవకాశాల నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పేదలు, వ్యవసాయ కూలీలకు ఉపాధి కల్పించేందుకు సంక్రాంతి తర్వాత నుంచి మే నెల చివరి వరకు నాలుగు నెలల పాటు ప్రత్యేక ఉపాధి పథకాన్ని అమలు చేయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే ఉపాధి హామీ నిధులకు అదనంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా నిధులు కేటాయించనుంది.ఎల్‌నినో పరిస్థితుల నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో తలెత్తే సవాళ్లపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి కాంగ్రెస్ ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో నీటి లభ్యతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణలోని 30 లక్షల వ్యవసాయ పంపుసెట్లలో సుమారు 15 లక్షలు ఇప్పటికే నీటి కొరతతో పనిచేయడం లేదని తెలిపారు. ప్రాజెక్టుల్లో నీటి నిల్వలు వాటి సామర్థ్యంలో 20 శాతం కంటే తక్కువకు పడిపోయాయని, కొన్ని జలాశయాలు డెడ్ స్టోరేజ్ స్థాయికి చేరుకున్నాయని పేర్కొన్నారు. అందుబాటులో ఉన్న నీటిని ప్రధానంగా తాగునీటి అవసరాలకు వినియోగించాల్సిన పరిస్థితి ఉందని సీఎం తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో రైతులు నీటి లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని పంటల సాగుపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని, వర్షాధార పంటలు, తక్కువ నీటితో పండించే కూరగాయలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు.సంక్రాంతి తర్వాత నుంచి మే వరకు ప్రత్యేక పథకం

వర్షాభావ పరిస్థితుల కారణంగా వ్యవసాయ పనులు తగ్గితే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూలీలు ఉపాధి కోల్పోయే ప్రమాదం ఉందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనేందుకు సంక్రాంతి తర్వాత నాలుగు నెలల పాటు ప్రత్యేక ఉపాధి పథకాన్ని అమలు చేయనున్నట్లు రేవంత్‌రెడ్డి వెల్లడించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించే ఉపాధి హామీ నిధులతో పాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా అదనపు నిధులు కేటాయించనుంది. పేదలకు పని కల్పించడం, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జీవనోపాధికి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడటం ఈ పథకం ప్రధాన లక్ష్యంగా ఉండనుంది. అయితే పథకం పేరు, రోజువారీ వేతనం, అర్హతలు, పూర్తి మార్గదర్శకాలపై మరిన్ని వివరాలు వెల్లడించాల్సి ఉంది.కాలువలు, చెరువుల పునరుద్ధరణకు ప్రాధాన్యంప్రత్యేక ఉపాధి పథకం కింద

వ్యవసాయ క్షేత్రాలకు వెళ్లే దారుల పునరుద్ధరణ, కాలువలు, చెరువులు, చిన్న నీటి వనరుల అభివృద్ధి వంటి పనులను చేపట్టాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ పనుల ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి కల్పించడంతో పాటు నీటి వనరుల సంరక్షణకు కూడా అవకాశం కల్పించనున్నారు. ప్రజాప్రతినిధులు గ్రామాలను సందర్శించి ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకోవాలని సీఎం సూచించారు. వారి పర్యటనలు, పనుల పురోగతిని పర్యవేక్షించేందుకు ప్రత్యేక మొబైల్ యాప్‌ను వినియోగించాలని నిర్ణయించారు. రైతుల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు కళాజాతాలను నిర్వహించడంతో పాటు గాంధీభవన్‌లో ఎంపీ చామల కిరణ్ ఆధ్వర్యంలో సహాయ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కూడా సూచించారు.

హైదరాబాద్‌లోని సరూర్‌నగర్‌లో నిర్వహించనున్న స్వర్ణకారుల భారీ బహిరంగ సభకు మంచిర్యాల జిల్లా నస్పూర్ పట్టణానికి చెందిన స్వర్ణకారులు అధిక సంఖ్యలో బయలుదేరారు.

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 24 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. స్వర్ణకారుల ఐక్యతను చాటడంతో పాటు, సంఘం కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలనే లక్ష్యంతో నాయకులు, సభ్యులు చలో హైదరాబాద్ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు పయనమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర స్వర్ణకార సంఘం రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి నాగవల్లి వెంకటేశ్వర్లు, మంచిర్యాల జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మునిగంటి హనుమాచారి, నస్పూర్ పట్టణ అధ్యక్షుడు బోనాల మనోహర్, ప్రధాన కార్యదర్శి మునిగంటి రవి, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ధర్మవరపు లక్ష్మీరాజం, కోశాధికారి కందుకూరి సతీష్, ఉపాధ్యక్షుడు వంగల శ్రీనివాస్, మాజీ అధ్యక్షుడు వలబోజు రాజ బ్రహ్మచారి, మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఉప్పుల వీరాచారితో పాటు పలువురు సంఘం సభ్యులు హైదరాబాద్‌కు బయలుదేరారు.సరూర్‌నగర్‌లో జరిగే భారీ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేసేందుకు స్వర్ణకారులంతా ఐక్యంగా ముందుకు సాగుతున్నారని నాయకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నస్పూర్ పట్టణ స్వర్ణకారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొంటున్నారు.

హైదరాబాద్ టోలిచౌకి లో హాస్పిటల్‌లో అత్యాధునిక కిడ్నీ సెంటర్ ప్రారంభం ప్రారంభించిన రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీ గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులకు మరింత మెరుగైన, అందుబాటు ధరల్లో వైద్య సేవలు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 24: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. హైదరాబాద్‌లోని ప్రముఖ వైద్య సంస్థ అయిన తొలిచౌకిలోని లిబ్రా హాస్పిటల్‌లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన అదనపు కిడ్నీ సెంటర్‌ను రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీ గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామిలి ఘనంగా ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ.. పెరుగుతున్న జీవనశైలి మార్పుల కారణంగా కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు (జప్రతీశీఅఱష ఖఱసఅవవ ఇఱంవఅంవ) బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి తరుణంలో రోగులకు సకాలంలో నాణ్యమైన, అత్యుత్తమ వైద్య సేవలు అందించేందుకు లిబ్రా హాస్పిటల్ అధునాతన సౌకర్యాలతో ఈ కిడ్నీ సెంటర్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం అభినందనీయమని కొనియాడారు. వైద్య రంగంలో మౌలిక సదుపాయాలను విస్తరించడంలో ప్రైవేట్ మరియు ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యం ఎంతో కీలకమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజలందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే రోజు వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి అని మంత్రి గారి పేర్కొన్నారు

భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించాలి రాష్ట్ర దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ హనుమంతరావు

మంచిర్యాల జిల్లాఅక్టోబర్ 24, 2026: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.గోదావరి పుష్కరాలు- 2027 లో భాగంగా పుష్కర స్నానాలకు వచ్చే భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించాలని రాష్ట్ర దేవాదాయ శాఖ కమిషనర్ హనుమంతరావు అన్నారు. శనివారం జిల్లా కేంద్రంలోని విశ్వనాథ ఆలయాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, రాజస్వ మండల అధికారి శ్రీనివాస్ రావు, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ ధర్ని మధుకర్, మండల తహసిల్దార్ రఫతుల్లా, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బానేష్, జిల్లా దేవాదాయ అధికారి రవి లతో కలిసి సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, ఆలయ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ గోదావరి పుష్కరాలలో భక్తులకు అన్ని రకాల మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం దాదాపు 2 వేల కోట్ల రూపాయలకు పైగా నిధులు మంజూరు చేసిందని, పుష్కర ఘాట్ల నిర్మాణం, ప్రధాన దేవాలయాల అభివృద్ధి, పునర్నిర్మాణ పనులను వేగవంతంగా పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ప్రధాన దేవాలయాల అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం పెద్ద ఎత్తున నిధులు కేటాయించిందని తెలిపారు. బాసర ఆలయానికి 354 కోట్ల రూపాయలు కేటాయించగా, అందులో 324 కోట్ల రూపాయలు ప్రభుత్వ నిధులు కాగా, మిగిలిన సుమారు 30 కోట్ల రూపాయలు విరాళాల రూపంలో సమకూరనున్నాయని తెలిపారు. కాళేశ్వరం ఆలయానికి 198 కోట్ల రూపాయలు, దక్షిణ అయోధ్యగా పేరుగాంచిన భద్రాచలం ఆలయానికి 276 కోట్ల రూపాయలు, ధర్మపురి ఉగ్ర నరసింహస్వామి ఆలయ నిర్మాణ, పునర్నిర్మాణ పనులకు 10 కోట్ల రూపాయలు మంజూరు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. దేవాలయాల అభివృద్ధితో పాటు పుష్కర ఘాట్లు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు సుమారు 1 వేయి కోట్ల రూపాయలు, ప్రధాన దేవాలయాల అభివృద్ధికి సుమారు 1 వేయి కోట్ల రూపాయలు కేటాయించడం జరిగిందని, కందకుర్తి, మంథని తదితర ప్రాంతాలలోని ఆలయాలు, ఘాట్ల అభివృద్ధి పనులను చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. దేవాలయాలలో ఇప్పటికే సుమారు 40 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని, మిగిలిన పనులను పుష్కరాల నాటికి పూర్తి చేసే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నామని తెలిపారు. టెండర్ల ప్రక్రియ పూర్తయిన పనులను కాంట్రాక్టర్లు ప్రారంభించారని, పనుల నాణ్యతపై ప్రత్యేక దృష్టి సాధించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్లు వారానికొకసారి సమీక్షలు నిర్వహిస్తూ పనుల పురోగతిని పర్యవేక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. మంచిర్యాల జిల్లాలోని గూడెం గుట్ట ఆలయ అభివృద్ధికి 58 కోట్ల రూపాయలు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, అక్కడి రాతి నిర్మాణ పనుల కారణంగా కొన్ని పనులకు అదనపు సమయం పట్టే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, పుష్కరాల సమయంలో భక్తులకు దర్శనానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పుష్కర ఘాట్ల నిర్మాణానికి సంబంధించి తవ్వకం పనులు ప్రారంభమయ్యాయని, నీటిమట్టం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలలో పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పనులు చేపడతామని తెలిపారు. భక్తుల భద్రత, సౌకర్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్మాణాలను ప్రణాళికాబద్ధంగా పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. పుష్కరాల సందర్భంగా టెంట్ సిటీలు, పార్కింగ్ స్థలాలు, త్రాగునీరు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేయడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయడం జరిగిందని తెలిపారు.

కామారెడ్డి జిల్లా చరిత్రలో మొదటి సారిగా 435 యూనిట్ల రక్తం సేకరణ

-తల సేమియా చిన్నారుల ప్రాణాలను కాపాడడం కోసం కదిలిన జిల్లా పోలీసు శాఖ

కామారెడ్డి జిల్లా అక్టోబర్ 24:ఎ24 న్యూస్ తెలుగు: కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో పోలీసు అమరవీరుల వారోత్సవాల సందర్భంగా నిర్వహించిన మెగా రక్తదాన శిబిరం జిల్లా చరిత్రలో మొట్టమొదటిసారిగా 435 యూనిట్ల రక్తాన్ని సేకరించినందుకుగాను కామారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర గారికి తల సేమియా సికిల్ సెల్ పురస్కారాన్ని అందజేయడం జరిగిందని ఐవిఎఫ్ సేవాదళ్ రాష్ట్ర చైర్మన్,రెడ్ క్రాస్ జిల్లా సమన్వయ సభ్యులు డాక్టర్ బాలు,కామారెడ్డి రక్తదాతల సమూహ అధ్యక్షులు ఎండి జమీల్ అమ్మద్ లు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ బాలు మాట్లాడుతూ 2007 నుండి రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహించడం జరిగిందని, ఇప్పటివరకు కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో ఎప్పుడూ కూడా 435 యూనిట్ల రక్తాన్ని సేకరించడం జరగలేదని ఈ రోజు చరిత్రలో కనివిని ఎరుగని విధంగా కామారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర సహకారం మరియు జిల్లా పోలీసు శాఖ యంత్రాంగం సహకారంతో తల సేమియా బాధిత చిన్నారుల కోసం,ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో పేషంట్ల కోసం రక్తాన్ని సేకరించడం వారి కుటుంబాలకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుందని,రక్తం దొరకక ఎంతోమంది తలసేమియా చిన్నారులు ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్నారని వారి ప్రాణాలను కాపాడడం కోసం ఇంత గొప్ప కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెల్మెట్స్ ను అందజేసిన దాతలకు కృతజ్ఞతలను తెలియజేశారు. హెచ్ డి ఎఫ్ సి బ్యాంక్ వారి సహకారంతో రక్తదాతలకు పండ్లను పంపిణీ చేయడం జరిగిందని ఈ శిబిరానికి సహకరించిన కామారెడ్డి జిల్లా రక్తదాతలందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ఎంపీటీసీ నామినేషన్లన్నీ ఆమోదం. రిటర్నింగ్ అధికారి ఎన్.ఎన్. కృష్ణయ్య

సిద్దవటం కె తెలుగు న్యూస్, అక్టోబర్ 24 సిద్దవటం మండలంలో ఎంపీటీసీ ఎన్నికలకు సంబంధించి దాఖలైన 32 నామినేషన్లను పరిశీలించిన అధికారులు అన్నింటినీ ఆమోదించినట్లు రిటర్నింగ్ అధికారి ఎన్.ఎన్. కృష్ణయ్య తెలిపారు. శనివారం సిద్దవటం ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో నామినేషన్ పత్రాల పరిశీలన ప్రక్రియ నిర్వహించారు. అభ్యర్థులు సమర్పించిన పత్రాలను నిబంధనల ప్రకారం పరిశీలించి మొత్తం 32 నామినేషన్లను ఆమోదించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. మండలంలోని 11 ఎంపీటీసీ స్థానాలకు మూడు రోజుల పాటు నామినేషన్ల ప్రక్రియ కొనసాగింది. మొదటి రోజు నాలుగు, రెండో రోజు నాలుగు, చివరి రోజైన శుక్రవారం 24 నామినేషన్లు దాఖలయ్యాయి. దీంతో మొత్తం 32 నామినేషన్లు నమోదయ్యాయి. వీటన్నింటికీ ఆమోదం లభించడంతో అభ్యర్థుల ఉపసంహరణపై ఆసక్తి నెలకొంది. నామినేషన్ల పరిశీలన సందర్భంగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా పోలీసులు పటిష్ఠ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. ఒంటిమిట్ట సీఐ వెంకటేశ్వర్లు, సిద్దవటం ఎస్సై హారిక భద్రతా ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఆర్వోలు ఫణి రాజకుమారి, విజయ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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 ౖాష్ట్రుతీఋఎ బఅఠవస అఅ ఖవ్లీఅశీఅ టశీతీ ఖ ప్తమ్ముశ్రీప్తవతీ షశీతీశ్రీస 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 ఫార్మాసిస్టులకే 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.

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, దయాఫ్రాగమ్‌ల మధ్య ఎక్కిళ్ల 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.

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.

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-బా, 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.

పి.ఎం. రహత్ పథకం ద్వారా రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు చికిత్స

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 24, 2026: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య పి.ఎం. రహత్ పథకం ద్వారా రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు 1 లక్ష 50 వేల రూపాయల వరకు ఉచిత చికిత్స అందించడం జరుగుతుందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు అన్నారు. శనివారం హైదరాబాద్ నుండి ఉన్నతాధికారులతో కలిసి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, అదనపు కలెక్టర్లు, పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి మాట్లాడుతూ రహదారి ప్రమాదాలలో గాయపడిన బాధితులకు సత్వర వైద్య సహాయం అందించి, ప్రాణాలను కాపాడటమే లక్ష్యంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం పి.ఎం. రహత్ పథకాన్ని అమలు చేస్తుందని, ఈ పథకం క్రింద పోలీసుల ఆమోదం పొందిన కేసులలో అర్హులైన రహదారి ప్రమాద బాధితులకు గరిష్ఠంగా 1 లక్ష 50 వేల రూపాయల వరకు ఉచిత చికిత్స అందించేందుకు అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ప్రమాదం జరిగిన తేదీ నుంచి గరిష్ఠంగా 7 రోజుల వ్యవధికి సంబంధించిన చికిత్సా సదుపాయం ఉంటుందని, రోడ్డు ప్రమాద వివరాలను నిర్ధారించేందుకు జిల్లా పోలీసులకు 24 గంటల గడువు ఉంటుందని, ట్రాన్సాక్షన్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్ 2.0, ఎలక్ట్రానిక్ డిటైల్డ్ యాక్సిడెంట్ రిపోర్ట్ ద్వారా బాధితుల వివరాలు, ప్రమాద వివరాలు, కేసు స్థితిని అనుసంధానించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. 112 అత్యవసర సేవలతో అనుసంధానం ద్వారా ప్రమాద బాధితులకు సత్వర వైద్య సహాయం అందించే వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం జరిగిందని, బాధితులకు అందించిన చికిత్సకు సంబంధించి ఆసుపత్రులకు సకాలంలో చెల్లింపులు జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. రహదారి ప్రమాద బాధితుడు నేరుగా ఆసుపత్రిలో చేరినప్పుడు, బాధితుడి వివరాలను టి ఎం ఎస్ వ్యవస్థలో నమోదు చేసి ప్రత్యేక బాధితుడి గుర్తింపు సంఖ్య కేటాయిస్తారని, ప్రమాద స్థలం, బాధితుడి వివరాలను సంబంధిత డి.ఎస్.పి. కార్యాలయం / పోలీస్ స్టేషన్‌కు పంపిస్తారని, సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ అధికారులు ప్రమాద స్థలాన్ని, ప్రమాదంలో బాధితుడి ప్రమేయాన్ని పరిశీలించి, ఇప్పటికే నమోదైన ప్రమాద కేసుతో బాధితుడి వివరాలను అనుసంధానిస్తారని తెలిపారు. అవసరమైతే కొత్త ప్రమాద కేసు గుర్తింపు సంఖ్యను రూపొందిస్తారని, అనంతరం ఈ డి ఎ ఆర్ లోని బాధితుడి గుర్తింపు సంఖ్యను టి ఎం ఎస్ బాధితుడి గుర్తింపు సంఖ్యతో

అనుసంధానించి, సంబంధిత సమాచారాన్ని ఆసుపత్రికి అందిస్తారని తెలిపారు. పథకం అమలులో జాతీయ ఆరోగ్య ప్రాధికార సంస్థ, రోడ్డు రవాణా – రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ, పోలీస్ శాఖ, ఆసుపత్రులు, జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ కౌన్సిల్ తదితర వ్యవస్థలు సమన్వయంతో పనిచేస్తాయని, పథకం అమలును పర్యవేక్షించేందుకు జిల్లా స్థాయిలో సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకుంటారని తెలిపారు.రహదారి ప్రమాద బాధితులకు సకాలంలో వైద్య సహాయం అందించడం, చికిత్సా ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడం, ఆసుపత్రులు, పోలీసుల మధ్య సమన్వయాన్ని మెరుగుపరచడం ఈ పథకం ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని తెలిపారు.వీడియో కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అధికారులతో మాట్లాడుతూ పి.ఎం. రహత్ పథకం అమలు విధానంపై సంబంధిత డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్లకు సమగ్ర శిక్షణ అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పథకానికి సంబంధించిన విధివిధానాలు, బాధితుల వివరాల నమోదు, సంబంధిత శాఖల మధ్య సమన్వయం వంటి అంశాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని తెలిపారు. జిల్లాలో పథకం అమలులో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా, నిర్దేశించిన విధానాలను ఖచ్చితంగా పాటిస్తూ పి.ఎం. రహత్ పథకాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని, రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు సకాలంలో వైద్య సహాయం అందేలా సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో డి.సి.పి. ఎ.భాస్కర్, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి నరేందర్ రాథోడ్, జిల్లా రవాణా అధికారి, ఆరోగ్యశ్రీ జిల్లా మేనేజర్ సత్యనారాయణ, జైపూర్ ఎ.సి.పి. వెంకటేశ్వర్లు, ఈ డి ఎ ఆర్ జిల్లా మేనేజర్ శ్రీనివాస్, సంబంధిత అధికారులు తదితరులుపాల్గొన్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా పౌర సంబంధాల అధికారిచే జారీ చేయనైనది

11 వ పోలీసు బెటాలియన్ భాకరాపేట సిద్దవటం, కడప.ఓపెన్ హౌస్ (పో(గాం

సిద్ధవటం తెలుగుని న్యూస్ అక్టోబర్ 24పోలీస్ అమరవీరుల వారోత్సవాల్లో భాగంగా గౌరవనీయులు అయినటువంటి శ్రీ కె ఆనంద రెడ్డి, ౡా (చీ/జ), జశీఎఖఅఖుత్, గారి ఆదేశాల మేరకు బెటాలియన్ నందు ఓపెన్ హౌస్ (పో(గాంని నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో కమాండెంట్ గారు వివిధ రకాల పోలీసు ఆయుధాలను, సాంకేతిక పరికరాలను ప్రదర్శించారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో పోలీసు పరికరాల పాత్రపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశంతో, ఆ పరికరాల ప్రత్యేకతలు, పనితీరు మరియు వాటి వినియోగం గురించి వారికి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో (260) విద్యార్థిని, విద్యార్థులు మరియు ఉపాధ్యాయులు అందరూ ఆసక్తిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ కమాండెంట్, శ్రీ పి రాజ శేఖర్ గారు మరియు =× లు , =ూ× లు ,ూ=ూ× లు మరియు సిబ్బంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం జరిగినది. ూతీఎశీబతీవతీ (గూపు సిబ్బంధి మరియు దీఅ. ఖఅత్ ౣా ఎఅస్త్రప్త్ర ూఎష్త్రశీశీశ్రీ, దీష్టుఎుతీుజూవ్, ఝజూజూఎ ఖఅఎం, మీఎుష్టుఋుతీుఎ, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు మరియు ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ యువజన సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షురాలిగా కొంగ మమత

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 24 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. మంచిర్యాల: అంబేద్కర్ యువజన సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షురాలిగా కొంగ మమత నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు ఆమెకు జిల్లా అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించారు.
డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఆశయాల సాధనకు కృషి చేస్తూ, జిల్లాలో యువతను సంఘటితం చేయడం, బడుగు బలహీన వర్గాల హక్కుల పరిరక్షణకు కృషి చేయడం, విద్యా, సామాజిక రంగాల్లో చైతన్యం తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.
అంబేద్కర్ ఆశయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తూ, సమానత్వం, సామాజిక న్యాయం కోసం కృషి చేయాల్సిన బాధ్యత తనపై ఉందని కొంగ మమత తెలిపారు. తనపై నమ్మకంతో బాధ్యతలు అప్పగించిన సంఘం నాయకులకు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

ప్రతి ఒక్కరి ఉదయం భిన్నంగా ప్రారంభమవుతుంది. కొంతమంది నడక తర్వాత నిమ్మరసం తాగుతారు. మరికొందరు బెడ్‌పైనే కాఫీ కోసం తహతహలాడుతుంటారు. అయితే, నిద్ర లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, అలా చేయకుండా ఉండండి. లేచిన ఒక గంట వరకు మనం కాఫీ ఎందుకు తాగకుండా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.నిద్రలేచిన గంటలోపు కాఫీ తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగితే చురుగ్గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుందని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజం అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. పగటిపూట మన మెదడు అడెనోసిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని, అది నిద్రపోయేలా చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో అడెనోసిన్ తయారవుతుంది. దీని వల్ల మనకు నిద్ర రావడం మొదలవుతుంది. కానీ మనం కెఫీన్ తీసుకున్న వెంటనే అది అడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను అడ్డుకుంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. మేల్కొలపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా కాఫీ తాగిన తర్వాత కూడా నిద్రతో ఇబ్బంది పడవలసి వస్తే, దానికి కారణం ఇదే. అదే సమయంలో కాఫీ తాగడానికి సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయిన తర్వాత, లేచిన తర్వాత కనీసం ఒక గంట వేచి ఉండాలి. ఆ తర్వాతే కాఫీ తాగాలి. వాస్తవానికి వ్యక్తిని మెలకువగా ఉంచే కార్టిసాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు నిజంగా కాఫీ ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గంట వేచి ఉండాలి. మనం మేల్కొన్నప్పుడు మన కార్టిసాల్ స్థాయి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒత్తిడితో సంబంధం ఉన్న కార్టిసాల్ అప్రమత్తంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి మీ కార్టిసాల్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు కెఫిన్ తీసుకుంటే, అది కూడా దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఒక గంట వేచి ఉండటం మంచిది.

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో మైదాపిండి వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. మార్కెట్లో దొరికే చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలలో మైదాపిండిని విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్డు, పఫ్‌లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమోసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా హొటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రిఫైన్ చేసిన పిండిలో ఈ పోషకాలు ఉండవు, ఫైబర్ కంటెంట్ కూడా సున్నా ఉంటుంది. మైదాతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. మరి మైదా పిండి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. మైదాపిండి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచదు. ఇది ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు ఆహారం ఎక్కువగా తినేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. దీని కారణంగా బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఊబకాయానికి కూడా దారితీస్తుంది. మైదా పిండిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది.? మైదాలో అలోక్సాన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి డయాబెటిస్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. మైదా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్‌ను మరింత పెంచుతుంది. మైదాని ఎక్కువగా తీసుకుంటే డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలున్నాయి. శరీరంలో షుగరు లెవల్స్‌ని మైదా అమాంతంగా పెంచేస్తుంది. మైదాను గట్ జిగురు అని పిలుస్తుంటారు. దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నెమ్మదిస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తినేవారు ఒత్తిడి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దారితీస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

మాములుగా ప్రతి ఒక్కరి కిచెన్ లో పచ్చిమిర్చి అన్నది తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిని చాలా రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిమిర్చి వేయకపోతే చాలా రకాల వంటలు అసంపూర్తిగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. పచ్చిమిర్చి వంటలకు కారాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా మంచి రుచిని కూడా ఇస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలోని క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం కారణంగా అది కారంగా ఉంటుంది. క్యాప్సైసిన్ దానికి మెరిసే ఆకుపచ్చ రంగు కూడా ఇస్తుంది. పచ్చిమిర్చి ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, సోడియం, మాంగనీస్, విటమిన్ సి, బి1, బి2, బి3, బి6, బి5, విటమిన్ ఏ, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చి వల్ల ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి మిరపకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినాల్స్, ప్రోయాంతో సైనిడిన్స్ వంటి రసాయనాలు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ డిఎన్ఏ దెబ్బతినడానికి, జన్యు నిర్మాణాన్ని మార్చడానికి, గుండె జబ్బులు, కొన్ని క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పచ్చి మిరపకాయ మీ వంటల్లో చేర్చుకుంటే ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. పచ్చి మిరపకాయలలో పుష్కలంగా ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.క్యాప్సైసిన్ ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ లోపం కారణంగా రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. పచ్చి మిరపకాయల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది.

కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న జనగణన కులగణనలో బీసీ కాలాన్ని పెట్టాలి. తెలంగాణ కాంగ్రెస్ (ప్రభుత్వం)ఇచ్చిన మూడు డిక్లరేషన్లను అమలు చెయ్యాలని కోరుతూ...... రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం

2026 నవంబర్ 01 న ఉదయం:10 గం ల నుంచి మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలో. ఈ రోజు బహుజన లెఫ్ట్ ఫ్రంట్ (దీూఖీ) సమావేశం పసులేటి వెంకటేష్ అధ్యక్షతన బెల్లంపల్లిలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ...... దీూఖీ ఆధ్వర్యంలో 12/10/2026 న హైదరాబాద్ సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలో జరిగిన రాష్ట్ర స్థాయి రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం పిలుపులో భాగంగా 2026 నవంబర్ 01 న మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వయించడం జరుగుతుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న జనగణన కులగణనలో బీసీ కాలాన్ని పెట్టకుండా బీసీ ల జనాభా,ఆర్థిక, సామాజిక,రాజకీయ లెక్కలు తియ్యడం లేదు.దీనివలన బీసీలు భవిష్యత్తులో తీవ్రంగా నష్టపోయే పరిస్థితి ఉన్నది.బీసీ కాలాన్ని పెట్టాలని డిమాండ్ చేయడం జరుగుతుంది. అదేవిదంగా తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు రైతు,దీజ,ూజ,ూ, డిక్లరేషన్లు చేసి అధికారంలోకి వస్తే మూడు డిక్లరేషన్లను అమలు చేస్తామణి హామీ ఇచ్చింది. అధికారంలోకి వచ్చి నేటికీ 3 సం.రాలు దాటిపోతున్న ఇచ్చిన డిక్లరేషనలను అమలు చెయ్యడం లేదు.వాటిని మూలకు పడేయ్యడం జరిగింది. బీసీ కాలాన్ని చేర్చాలని,మూడు డిక్లరేషన్లు అమలు చేయాలని కేంద్ర,ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తిసుకురావడం కోసం రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం ఏర్పాటు చెయ్యడం జరిగింది. సామాజిక సంస్థలు,నాయకులు, ఆలోచన పరులు హాజరు కాగలరని దీూఖీ పిలుపునిస్తుంది.ఈ సమావేశంలో సంకె రవి దీూఖీ రాష్ట్ర కన్వీనర్, దీూఖీ నాయకులు పసులేటి వెంకటేష్,సబ్బనీ రాజేంద్ర ప్రసాద్,కన్నూరి సమ్మయ్య,తోగరి రాహులు,శేఖర్,శంభోజీ రాజశేఖర్,శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

స్కూల్ కి వెళ్ళే పిల్లల్లో పేల సమస్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేలు వచ్చాయంటే ఒక పట్టానా వదలవు. ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసిన తలలో పేలు వదలవు.పేలను వదిలించుకోవటానికి ఇంటి చిట్కాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ వాడవలసిన అవసరం లేదు.తలలో పేలు ఈలు ఉన్నాయంటే విపరీతమైన దురద వస్తుంది. అలాగే చాలా చికాకుగా ఉంటుంది. పేలను తగ్గించటానికి ఒక మంచి చిట్కా తెలుసుకుందాం. ఈ చిట్కా చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. పేల సమస్యను తగ్గించడానికి వేప నూనె చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. వేప నూనెను పురాతన కాలం నుండి జుట్టు సంరక్షణలో వాడుతున్నారు.వేప నూనెను కొంచెం తీసుకుని తలకు బాగా పట్టించి ఒక పది నిమిషాల తర్వాత దువ్వెనతో దువ్వితే పేలు అన్ని చనిపోయి రాలిపోతాయి. ఆ తర్వాత షాంపూ లేదా కుంకుడు కాయతో తల రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. వేప నూనెలో నింబిడిన్ అనే క్రియశీల పదార్థం ఉండటం అలాగే యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉండటం వలన చుండ్రు వంటి సమస్యలు లేకుండా చేస్తుంది. జుట్టు సంరక్షణకు అవసరమైన పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. వేపనూనె మార్కెట్లో లభ్యమవుతుంది లేదా మనం ఇంట్లో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. వేప నూనె జుట్టుకు కండీషనర్ వలె పనిచేస్తుంది. జుట్టు రాలకుండా జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జుట్టు సమస్యలకు వేప నూనె మంచి పరిష్కారం అని చెప్పవచ్చు. వేప నూనెను మూడు రోజులు రాస్తే పేల సమస్య, చుండ్రు సమస్య తగ్గటమే కాకుండా జుట్టు రాలే సమస్య కూడా తగ్గిపోతుంది. వేపలో ఉండే విటమిన్ %జు%, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిలో సహాయపడి ఆరోగ్యకరమైన స్కాల్ప్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది.

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను,పెద్దల్లోను జలుబు,దగ్గు సర్వ సాదారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది.అలాంటి దగ్గు దగ్గి,దగ్గి చాతినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్కాలతో భలే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్లుల్లి.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్లుల్లి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

కారును ఓవర్‌టేక్ చేశాడనే కోపంతో యువకుడిపై ఇటుకలతో దాడి నలుగురు నిందితులు అరెస్ట్, రిమాండ్‌కు తరలింపు

కరీంనగర్ తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 24 కరీంనగర్ రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో కారును ఓవర్‌టేక్ చేశాడనే కోపంతో ఒక యువకుడిపై దాడి చేసి గాయపరిచిన నలుగురు నిందితులను పోలీసులు గుర్తించి అదుపులోకి తీసుకొని, రిమాండ్ నిమిత్తం కోర్టుకు తరలించడం జరిగింది. వివరాల్లోకి వెళితే, తేదీ 20-10-2026 న అర్ధరాత్రి సుమారు 12:15 గంటల సమయంలో కొక్కొండ నిఖిల్ కుమార్ 25 మక్తా గ్రామం, శంకరపట్నం మండలానికి చెందిన వ్యక్తి, తన కారులో బొమ్మకల్ ఫ్లైఓవర్ మీదుగా కరీంనగర్ వైపు నుంచి తన ఇంటికి వెళ్తుండగా రాజీవ్ చౌమన్ సమీపంలో ఒక కారును ఓవర్‌టేక్ చేసి ముందుకు వెళ్లాడు దీంతో ఆగ్రహానికి గురైన మరో కారులో ఉన్న నలుగురు వ్యక్తులు అతివేగంగా వచ్చి నిఖిల్ కుమార్ కారును అడ్డగించి "మా కారును ఓవర్‌టేక్ చేస్తావా?" అంటూ అతని కారుకు సంబంధించిన అద్దాలను పగలగొట్టి, అతడిని బలవంతంగా బయటకు లాగి ఇటుకలతో దాడి చేశారు. ఈ దాడిలో నిఖిల్ కుమార్ తలకు, శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు గాయాలయ్యాయి. అక్కడున్న స్థానికులు వెంటనే స్పందించి 108 అంబులెన్స్ ద్వారా అతడిని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు దాడికి పాల్పడిన వారు మహమ్మద్ అబ్దుల్ మునీబ్ అలియాస్ జబ్బర్, సయ్యద్ సాజిద్ అలియాస్ సజ్జు, సయ్యద్ హమీద్, షేక్ జమీర్ బాబాగా గుర్తించబడ్డారు దాడి అనంతరం వారు తమ కారులో అక్కడి నుంచి పరారయ్యారు బాధితుడికి దాడి చేసిన వ్యక్తుల వివరాలు తెలియకపోవడంతో పోలీసులు సంఘటనా స్థలంలోని సీసీటీవీ ఫుటేజీలను పరిశీలించి నిందితులను గుర్తించారు. అనంతరం వారి ఆచూకీపై నిఘా ఉంచి, ఈరోజు బొమ్మకల్ వద్ద కారులో తిరుగుతున్న నిందితులను పట్టుకొని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. తదుపరి చట్టపరమైన చర్యల్లో భాగంగా నిందితులను రిమాండ్ నిమిత్తం కోర్టుకు తరలించడం జరిగింది ప్రజలు రోడ్లపై ప్రయాణించే సమయంలో సంయమనం పాటించాలని, చిన్నపాటి వివాదాలను ఘర్షణలుగా మార్చుకోకుండా చట్టాన్ని గౌరవించాలని పోలీసులు సూచిస్తున్నారు. ఎవరైనా చట్టాన్ని తమ చేతుల్లోకి తీసుకొని దాడులకు పాల్పడితే చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది

ఈ సూప్ తాగితే ఏ జబ్బు రాదు

మనం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా తీసుకునే చిరుధాన్యాలలో ఖచ్చితంగా జొన్నలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే ఈ జొన్నల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. జొన్నలతో మనం ఎక్కువగా సంగటి ఇంకా రొట్టె వంటి వాటిని మాత్రమే తయారు చేస్తూ ఉంటాము. వీటితో పాటు మనం జొన్న పిండితో బాగా రుచిగా ఉండే వంటి పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. జొన్నపిండి సూప్ ను తయారు చేయడం చాలా తేలిక. ఇందు కోసం ఒక జార్ లో అర టీ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక పచ్చిమిర్చి ఇంకా ఒక ఇంచు అల్లం ముక్క వేసి పేస్ట్ లాగా చేసుకోవాలి.

పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలి..

బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, శేరిలింగంపల్లి అసెంబ్లీ ఇంచార్జి

రవికుమార్ యాదవ్, జిల్లా అధ్యక్షులు వనిపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్ .. భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో మసీద్ బండ బీజేపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశంలో బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జ్ రవికుమార్ యాదవ్, జిల్లా అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఓటరు నమోదు గడువు ముగియడానికి మరో 10 రోజులు మాత్రమే మిగిలి ఉందని, కార్యకర్తలు యుద్ధప్రాతిపదికన రంగంలోకి దిగి అర్హులైన ప్రతి పట్టభద్రుడిని ఓటరుగా నమోదు చేయించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో వారు మాట్లాడుతూ రాబోయే పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో బీజేపీ విజయం సాధించడమే లక్ష్యంగా ప్రతి కార్యకర్త సమష్టిగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఓటరు నమోదు ప్రక్రియను మరింత సులభతరం చేసేందుకు, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలోని ప్రతి డివిజన్‌లో ప్రత్యేకంగా సహాయక బృందాలను (టీమ్స్) ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. పట్టభద్రులు తమ పేర్లను నమోదు చేసుకునేందుకు ఈ బృందాలు అన్ని విధాలా సహకరిస్తాయని, ఎవరికీ ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు, విద్యావంతులు, పట్టభద్రుల సమస్యలపై భారతీయ జనతా పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉండి పోరాడుతోందని గుర్తుచేశారు. ఈ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో పార్టీని గెలిపించేందుకు ప్రతి డివిజన్, బూత్ స్థాయి నాయకులు బాధ్యత తీసుకోవాలని సూచించారు. గ్రాడ్యుయేట్ ఓటర్ నమోదుకు గడువు సమీపిస్తున్నందున, ఇంటింటికీ తిరిగి పట్టభద్రులను గుర్తించి దరఖాస్తులు పూర్తి చేయించే బాధ్యతను కార్యకర్తలు తీసుకోవాలన్నారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో బీజేపీ అభ్యర్థి విజయానికి ఇప్పటినుంచే పటిష్టమైన కార్యాచరణతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర, జిల్లా, నియోజకవర్గ, డివిజన్ స్థాయి ముఖ్య నాయకులు, మోర్చాల ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సిద్ధవటం మండలంలో ఎంపీటీసీ నామినేషన్లన్నీ ఆమోదం.

రిటర్నింగ్ అధికారి ఎన్.ఎన్. కృష్ణయ్య

సిద్దవటం తెలుగు కే న్యూస్, అక్టోబర్ 24 సిద్దవటం మండలంలో ఎంపీటీసీ ఎన్నికలకు సంబంధించి దాఖలైన 32 నామినేషన్లను పరిశీలించిన అధికారులు అన్నింటినీ ఆమోదించినట్లు రిటర్నింగ్ అధికారి ఎన్.ఎన్. కృష్ణయ్య తెలిపారు. శనివారం సిద్దవటం ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో నామినేషన్ పత్రాల పరిశీలన ప్రక్రియ నిర్వహించారు. అభ్యర్థులు సమర్పించిన పత్రాలను నిబంధనల ప్రకారం పరిశీలించి మొత్తం 32 నామినేషన్లను ఆమోదించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. మండలంలోని 11 ఎంపీటీసీ స్థానాలకు మూడు రోజుల పాటు నామినేషన్ల ప్రక్రియ కొనసాగింది. మొదటి రోజు నాలుగు, రెండో రోజు నాలుగు, చివరి రోజైన శుక్రవారం 24 నామినేషన్లు దాఖలయ్యాయి. దీంతో మొత్తం 32 నామినేషన్లు నమోదయ్యాయి. వీటన్నింటికీ ఆమోదం లభించడంతో అభ్యర్థుల ఉపసంహరణపై ఆసక్తి నెలకొంది. నామినేషన్ల పరిశీలన సందర్భంగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా పోలీసులు పటిష్ఠ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. ఒంటిమిట్ట సీఐ వెంకటేశ్వర్లు, సిద్దవటం ఎస్సై హారిక భద్రతా ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఆర్వోలు ఫణి రాజకుమారి, విజయ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఎంపీటీసీ స్థానాలకు పోటీ చేసే అభ్యర్థుల వివరాలు ఇవే..మాచుపల్లి ఎంపీటీసీ స్థానం నుంచి కేశపాటి రామయ్య (టిడిపి),కోటపాటి మధు (టిడిపి),పొట్ట నాగ మునయ్య(వైకాపా),దేవర విష్ణువర్ధన్ రావు (బిజెపి).మాధవరం-1 నుంచి చలపాటి సుబ్బలక్ష్మి (టిడిపి),చింత గింజల సుభాషిని(జనసేన).మాధవరం-2 నుంచి శ్రీరామదాసు లలిత(వైకాపా),శ్రీరామదాసు భాగ్యలక్ష్మి(వైకాపా),కందల లక్ష్మీ ప్రియ(టిడిపి),చింత గింజల సుభాషిని (జనసేన).బొగ్గిడివారి పల్లి నుంచి కొమ్మూరి పెంచలమ్మ(టిడిపి),కొమ్మూరి ప్రమీల(టిడిపి).జంగాలపల్లి నుంచి పాలెం వెంకటమ్మ(టిడిపి).పొన్నవోలు నుంచి జ్యోతి శివారెడ్డి(టిడిపి),బండి మునిరెడ్డి (వైకాపా),సౌరెడ్డి విజయలక్ష్మి(వైకాపా).సిద్ధవటం నుంచి అతికారి వినత (జనసేన).పెద్దపల్లి నుంచి కాడే చిన్నక్క(టిడిపి),కడితం రామ్మోహన్ నాయుడు (టిడిపి),వెంకట సుబ్బమ్మ (టిడిపి),రామకృష్ణ(టిడిపి).వంతాటిపల్లి నుంచి చిన్న సుబ్బారెడ్డి(టిడిపి),వెంకట సుబ్బారెడ్డి (టిడిపి),కొంగ లక్ష్మిరెడ్డి(వైకాపా).టక్కోలు నుంచి గంగల ప్రశాంతి(జనసేన),సింగంశెట్టి గంగమ్మ(జనసేన),పద్మావతి(వైకాపా),లక్ష్మీదేవి (స్వతంత్ర).ఉప్పరపల్లి నుంచి సామ శ్రీనివాసులు(టిడిపి),బోడి చర్ల శ్రీనివాసులు(టిడిపి).ఎంపీటీసీ అభ్యర్థుల వివరాలను నోటీస్ బోర్డులో అంటించారు.

అటవీ సరిహద్దు వివాదాలు పరిష్కరించి, భూముల రీ సర్వేను వేగవంతం చేయాలి.

లోకేష్ కుమార్.

భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్ రెవెన్యూ శాఖ కార్యదర్శి.

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి. రెవెన్యూ, అటవీ శాఖల సమన్వయంతో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షణ. రైతులకు ముందస్తు సమాచారం ఇచ్చి రీ సర్వే చేపట్టాలి-భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్, రెవెన్యూ శాఖ కార్యదర్శి లోకేశ్ కుమార్ అటవీ సరిహద్దు వివాదాలను పరిష్కరించి, భూముల రీ సర్వే పనులను వేగవంతం చేయాలని భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్, రెవెన్యూ శాఖ కార్యదర్శి లోకేశ్ కుమార్ ఆదేశించారు. రెవెన్యూ, అటవీ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ క్షేత్రస్థాయిలో పనులను పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. శనివారం భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్, రెవెన్యూ శాఖ కార్యదర్శి లోకేశ్ కుమార్ నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో భూముల రీ సర్వే పురోగతి, బృందాల ఏర్పాటు, అటవీ సరిహద్దు వివాదాలు తదితర అంశాలపై సమీక్షించారు.

కలెక్టరేట్ విసి హాల్ నుండి జిల్లా కలెక్టర్ బి.చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 55 గ్రామాలలో రీ సర్వే మొదలుపెట్టామని, 20 గ్రామాలలో 9(2) నోటీసులు జారీ చేశామని వాటిపై ఏమైనా ఫిర్యాదులు ఉంటే స్వీకరిస్తున్నామని, ఫిర్యాదులు అందిన భూములకు సంబంధించి మరోసారి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన చేస్తున్నామని వివరించారు ఈ సందర్భంగా భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్, రెవెన్యూ శాఖ కార్యదర్శి లోకేశ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రీ సర్వే పనులు సక్రమంగా సాగేందుకు అవసరమైన బృందాలను ఏర్పాటు చేసి, పనుల పురోగతిని నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. అటవీ సరిహద్దు వివాదాలను సంబంధిత శాఖల అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.రీ సర్వే చేపట్టే ముందు సంబంధిత రైతులకు సమాచారం అందించాలని తెలిపారు. ఇతర ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న రైతులకు కూడా వారి భూముల్లో సర్వే నిర్వహించే తేదీలను ముందుగానే తెలియజేసి, వారు పాల్గొనేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.రీ సర్వే సందర్భంగా క్షేత్రస్థాయి రిజిస్టర్లను తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. సర్వే వివరాలను ఎప్పటికప్పుడు నమోదు చేస్తూ రికార్డులను సక్రమంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.రీ సర్వే పనులకు అవసరమైన అదనపు రోవర్ పరికరాలను ప్రభుత్వం తగిన సంఖ్యలో సమకూరుస్తుందని తెలిపారు. భూ భారతి తరహాలో రీ సర్వే కోసం ప్రత్యేకంగా కొత్త పోర్టల్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు వెల్లడించారు. సిబ్బంది, పరికరాలను సమర్థంగా వినియోగించుకొని పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. రెవిన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జె. శ్రీనివాస్, సర్వే డిప్యూటీ ఇన్స్ పెక్టర్ శ్రీనివాస్ ,రెవిన్యూ అధికారులు వీడియో కాన్ఫిరెన్స్ కు హాజరైనారు..

నూతనంగా నియమితులైన మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, డైరెక్టర్లకు ఘనంగా సన్మానించారు.

తెలుగు కేన్యూస్ అక్టోబర్ 24 గన్నేరువరం మండల కేంద్రంలో శనివారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో బెజ్జంకి మార్కెట్ కమిటీ నూతన చైర్మన్ మాతంగి శిరీష అనిల్ తో పాటు డైరెక్టర్లు దేశారాజు అనిల్, నందికొండ తిరుపతి రెడ్డి, మైసంపల్లి తిరుపతి, జెల్ల రాజేశ్వరిలను స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు సత్కరించారు.ఈ సందర్భంగా వారికి శాలువాలు కప్పి, స్వీట్లు తినిపించి హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన చైర్మన్ మరియు డైరెక్టర్లు రైతుల సంక్షేమానికి, మార్కెట్ కమిటీ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు మరియు స్థానికులు విశేష సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

యాస్వాడలో రైతు అవగాహన సదస్సు:

దోమ తెగులు, పురుగుల నివారణపై సూచనలు

తెలుగు కేన్యూస్ అక్టోబర్ 24,/గన్నేరువరం గన్నేరువరం మండలం యాస్వాడ గ్రామంలో శనివారం రోజున ట్రాక్టర్ బ్రాండ్ కంపెనీ ఆధ్వర్యంలో రైతు అవగాహనా సదస్సును ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పంటలలో వచ్చే వివిధ రకాల తెగుళ్ళు, వాటి నివారణకు తీసుకోవాల్సిన సస్యరక్షణ చర్యలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు.ఈ సందర్భంగా సీనియర్ సేల్స్ ఆఫీసర్ ప్రశాంత్ మాట్లాడుతూ.. సన్న వరి రకాలలో ఎక్కువగా ఆశించే సుడి దోమ, పాము పొడ తెగులు మరియు మొగి పురుగుల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరించారు. సరైన సమయంలో తగిన పురుగు మందులను ఎంచుకుని, క్రమం తప్పకుండా పిచికారీ చేయడం ద్వారా పంటలను కాపాడుకోవచ్చని సూచించారు.అనంతరం అజయ్ మాట్లాడుతూ.. పురుగుల మందులను పిచికారీ చేసే సమయంలో రైతులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన భద్రతా జాగ్రత్తల గురించి సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చారు. పిచికారీ సమయంలో మాస్కులు, చేతి తొడుగులు ధరించాలని, గాలికి ఎదురుగా పిచికారీ చేయకూడదని తెలియజేశారు.ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో కంపెనీ సేల్స్ రిప్రెసెంటేటివ్ ప్రసాద్, సీఏ ప్రశాంత్, రాజులతో పాటు గ్రామానికి చెందిన పలువురు రైతులు పాల్గొన్నారు

కోహెడ గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో సమావేశం

అనుమతులు ఎవరిచ్చారు? అధికారుల వివరణ ఇవ్వాలి:

బీజేపీ నేత ఖమ్మం వేంకటేశం

కోహెడ: తెలుగు కే న్యూస్ గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాన్ని ఇతర సమావేశాలకు వినియోగించడంపై బీజేపీ సిద్దిపేట జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఖమ్మం వేంకటేశం ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు ప్రజాసేవకు, గ్రామ పరిపాలనకు ఉపయోగపడాలి తప్ప వ్యక్తిగత లేదా ప్రైవేటు సమావేశాలకు వేదికలుగా మారకూడదని ఆయన పేర్కొన్నారు.కోహెడ గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో ఈరోజు సమావేశం నిర్వహించినట్లు తనకు తెలిసిందని, దీనిపై పంచాయతీ కార్యదర్శిని ప్రశ్నించగా తనకు సమాచారం లేదని తెలిపినట్లు వేంకటేశం వెల్లడించారు. ఈ సమావేశానికి ఎవరు అనుమతి ఇచ్చారు? ఏ నిబంధనల ప్రకారం పంచాయతీ భవనాన్ని వినియోగించారు? పాలకవర్గానికి, పంచాయతీ కార్యదర్శికి సమాచారం లేకుండానే సమావేశం నిర్వహించారా? అనే అంశాలపై సంబంధిత అధికారులు స్పష్టత ఇవ్వాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.గ్రామ పంచాయతీ భవనం ప్రభుత్వ ఆస్తి అని, దాని వినియోగంలో పారదర్శకత, బాధ్యతాయుతమైన విధానాలు పాటించాలని వేంకటేశం అన్నారు. పంచాయతీ కార్యాలయాన్ని ఇతర కార్యక్రమాలకు ఉపయోగించేందుకు అనుమతి అవసరమా? అందుకు సంబంధించిన నిబంధనలు ఏమిటి? అనే విషయాలను అధికారులు ప్రజలకు వివరించాలని కోరారు.తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ చట్టం, 2018లోని నిబంధనలను ప్రస్తావిస్తూ, పంచాయతీ కార్యాలయ వినియోగంపై చట్టపరమైన అంశాలను అధికారులు పరిశీలించాలని ఆయన సూచించారు. సమావేశం నిర్వహణకు అనుమతి ఇచ్చారా? ఇచ్చి ఉంటే ఎవరు ఇచ్చారు? ఏ ప్రాతిపదికన అనుమతి మంజూరు చేశారు? అనే వివరాలను వెల్లడించాలని కోరారు.ప్రజలకుజవాబుదారీతనంతో కూడిన పాలన అందించాల్సిన ప్రభుత్వ వ్యవస్థలో ఇలాంటి ప్రశ్నలు తలెత్తడం ఆందోళనకరమని వేంకటేశం వ్యాఖ్యానించారు. ఈ వ్యవహారంపై రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ స్పందించాలని, సంబంధిత పంచాయతీరాజ్ అధికారులు విచారణ జరిపి వాస్తవాలను ప్రజలకు తెలియజేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.పంచాయతీ కార్యాలయంలో సమావేశం నిర్వహించిన తీరుపై సంబంధిత అధికారులు స్పష్టత ఇవ్వాలని బీజేపీ నేత ఖమ్మం వేంకటేశం కోరారు.

పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవం

కరీంనగర్ తెలుగు కే 24 న్యూస్ అక్టోబర్ 24 పోలీస్ అమరవీరుల త్యాగాల దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ రోజు కరీంనగర్ కమీషనర్ అఫ్ పోలీస్ సీపీ గౌస్ ఆలం గారు గురుద్వారా సాహెబ్ గోబింద్ నగర్ కు విచ్చేసి ప్రత్యేక పూజలు (అర్దాస్) చేయించి అమరవీరుల ఆత్మ కు శాంతి మరియు వారి కుటుంబాలు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని గురు గ్రంథ్ సాహెబ్ కు ప్రార్థించారు గురుద్వారా ప్రబంధక్ కమిటీ సీపీ గౌస్ ఆలం గారికి మరియు ఏసీపీ లకు సీఐ లకు దేవుని సీరోప తో శాలువా తో సత్కరించారు

ఘనంగా ఆంజనేయ స్వామి ఆలయ 15 వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు..

పాల్గొన్న హఫీజ్ పేట్ బిజెపి కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్ అనూషా మహేష్ యాదవ్..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్ ... మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని మియాపూర్ న్యూ కాలనీలో విజయ వినాయక యూత్ అసోసియేషన్,ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఆంజనేయస్వామి దేవాలయ 15వ వార్షికోత్సవ వేడుకల్లో బీజేపీ హఫీజ్‌పేట్ కంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్ బోయిని అనుషా మహేష్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు.ఈసందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. అనంతరం నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొని భక్తులకు సేవలందించారు.భక్తి, సేవాభావం, ఐకమత్యానికి ప్రతీకగా నిలిచే ఇటువంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం అభినందనీయమని ఆమె పేర్కొన్నారు. సమాజంలో ఆధ్యాత్మిక విలువలను పెంపొందించడంతో పాటు సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజల మధ్య సోదరభావం, ఐక్యత మరింత బలోపేతం అవుతాయని తెలిపారు.ఈ వార్షికోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించిన విజయ వినాయక యూత్ అసోసియేషన్ నిర్వాహకులకు, కమిటీ సభ్యులకు ఆమె అభినందనలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో బోయిని కిషోర్ యాదవ్, మియాపూర్ డివిజన్ అధ్యక్షులు ఆకుల లక్ష్మణ్ ముదిరాజ్, విజేందర్, పవన్, లక్ష్మణ్, సాయి యాదవ్ పెద్ద సంఖ్యలో యువత మహిళలు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎంపీ రంజిత్ రెడ్డి కి దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపిన పి ఎ సి చైర్మన్ గాంధీ, శేరిలింగంపల్లి మాజీ కార్పొరేటర్ లు..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్.. దసరా పండుగ సందర్భంగా చేవెళ్ల పార్లమెంట్ మాజీ సభ్యులు గడ్డం రంజిత్ రెడ్డి ని వారి నివాసంలో తాజా మాజీ కార్పొరేటర్లు దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ , రాగం నాగేందర్ యాదవ్ , నార్నె శ్రీనివాస రావు , ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్ , సీనియర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు రఘునాథ్ రెడ్డి , నాయకులతో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి దసరా పర్వదిన శుభాకాంక్షలు తెలియచేసిన చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ .ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు దొడ్ల రామకృష్ణ గౌడ్, సమ్మారెడ్డి, శివరాజు గౌడ్, సంజీవ రెడ్డి, గణేష్ ముదిరాజు, అక్తర్, మారబోయిన రాజు యాదవ్,నాయి నేని చంద్రకాంత్ రావు, ఎర్రగుడ్ల శ్రీనివాస్ యాదవ్, బాలింగ్ గౌతమ్ గౌడ్ ,మంత్రిప్రగడ సత్యనారాయణ,అక్బర్ ఖాన్, నాగరాజు, శశాంక్ తదితరులు.

యలమంచి ఉదయ్ కిరణ్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం విజయవంతం..

400 మందికి పైగా ప్రజలకు

ఉచిత వైద్య సేవలు సేవలను అభినందించిన జగదీశ్వర్ గౌడ్..

మియాపూర్ తెలుగు కె న్యూస్ .. యలమంచి ఉదయ్ కిరణ్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో, మమతా అకాడమీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ హాస్పిటల్ సహకారంతో జయప్రకాశ్ నగర్ కమ్యూనిటీ హాల్‌లో నిర్వహించిన ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం విజయవంతమైంది. ఈ శిబిరంలో 400 మందికి పైగా ప్రజలకు ఉచిత వైద్య పరీక్షలు, వైద్యుల సలహాలు, మందులు అందించడంతో పాటు రవాణా సౌకర్యం కల్పించారు.కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, శేరిలింగంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌ఛార్జ్ వి. జగదీశ్వర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, పేదలకు ఉచిత వైద్య సేవలు అందించడం అభినందనీయమని, ఎంటెక్ గోల్డ్ మెడలిస్ట్ అయిన ఉదయ్ కిరణ్ సేవా కార్యక్రమాలు యువతకు స్ఫూర్తిదాయకమని కొనియాడారు. సోషల్ మీడియా ఇన్స్టాగ్రామ్ లో 60 కె ఫాలోవర్స్ కలిగి ఉన్న ఉదయ్ కిరణ్ రికార్డ్ సృష్టించారు.మియాపూర్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీగా ఉన్న ఉదయ్ కిరణ్ విద్య, వైద్యం, యువజన అభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ, పేదల సంక్షేమం కోసం పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువస్తూ ప్రజలతో అనుసంధానమవుతున్నారు.ఈ సందర్భంగా ఉదయ్ కిరణ్ మాట్లాడుతూ, ప్రజల ఆరోగ్యం, సంక్షేమమే తమ లక్ష్యమని,భవిష్యత్తులోనూ మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేపడతామని తెలిపారు. శిబిరం విజయవంతానికి సహకరించిన ఆసుపత్రి యాజమాన్యం, దాతలు, జేపీ నగర్ కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, నాయకులు, వాలంటీర్లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.కార్యక్రమంలో పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.