T/TG/2025/1001/6866/1155

తెలుగు కె న్యూస్

తెలంగాణ | డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక | ఆంధ్రప్రదేశ్

సంపుటి : 00 సంచిక : 00 పేజీలు : 04 వెల : 02

ఫడ్నవీస్‌తో రేవంత్ రెడ్డి కీలక సమావేశం..

తుమ్మిడిహెట్టిపై చర్చ

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా భావిస్తున్న ప్రాణహిత-చేవెళ్ల ప్రాజెక్టును మళ్లీ గాడిన పెట్టేందుకు రంగంలోకి దిగింది. ఇందులో భాగంగా అత్యంత కీలకమైన తుమ్మిడిహెట్టి బ్యారేజీ ఎత్తు పెంపుపై నెలకొన్న ప్రతిష్ఠంభనను తొలగించే దిశగా ప్రభుత్వం కీలక అడుగు వేసింది. ఈ అడ్డంకులను అధిగమించేందుకు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేరుగా మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రితో ముంబైలోని ప్రసిద్ధ సహ్యాద్రి అతిథి గృహంలో సమావేశమయ్యారు.మ్యాప్‌లు చూడండిఉన్నత స్థాయి సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రముఖులుమహారాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధినేతలతో జరిగిన ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక భేటీలో తెలంగాణ తరఫున కీలక ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వెంట రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజుతో పాటు పలువురు ఉన్నతాధికారులు ఈ సమావేశానికి హాజరై ప్రాజెక్టు పునరుద్ధరణ అంశాలపై చర్చలు జరిపారు.తుమ్మిడిహెట్టి బ్యారేజీ ఎత్తును పాత ఒప్పందం ప్రకారం 148 మీటర్లకే పరిమితం చేస్తే భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన సాంకేతిక ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని తెలంగాణ బృందం స్పష్టం చేసింది. ఒకవేళ అదే ఎత్తును 152 మీటర్లకు పెంచితే కలిగే లాభాలను మహారాష్ట్ర సీఎంకు వివరించారు. ముఖ్యంగా ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా పరిధిలోని సుమారు 2 లక్షల ఎకరాల భూములకు గ్రావిటీ ద్వారా సులభంగా సాగునీరు అందించవచ్చని తెలిపారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వానికి, రైతులకు విద్యుత్ ఖర్చులు భారీగా ఆదా అవుతాయని తేల్చిచెప్పారు.మ్యాప్‌లు చూడండిపవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా సాంకేతిక అంశాల స్పష్టతబ్యారేజీ ఎత్తును పెంచినప్పుడు మహారాష్ట్రలో ముంపు ప్రభావం ఎంతవరకు ఉంటుంది, నీటి నిల్వ సామర్థ్యం ఎలా మారతాయి అనే పలు సాంకేతిక అంశాలపై నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. ఇరు రాష్ట్రాల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని గత ఒప్పందాన్ని పునఃసమీక్షించాలని, తుమ్మిడిహెట్టి బ్యారేజీ ఎత్తు పెంపునకు సానుకూలంగా స్పందించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం గట్టిగా కోరింది.మ్యాప్‌లు చూడండి

పారపల్లి - కోటపల్లి వైన్స్ సిండికేట్ బంధిష్యూ,

మహారాష్ట్రకు అక్రమ మద్యం రవాణా చేస్తున్న వ్యక్తులపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి...

మంచిర్యాల జిల్లా చెన్నూరు తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య అధికారుల దృష్టికి: పారపల్లి మరియు కోటపల్లి గ్రామాలలోని వైన్ షాపులను ఒకటిగా చేసి సిండికేట్‌గా మార్చి, పొన్నం సాయి మరియు ముత్యాల సంపత్ అనే వ్యక్తులు చట్టవ్యతిరేకంగా మహారాష్ట్రకు అక్రమంగా మద్యాన్ని తరలిస్తున్నారు.అక్రమ రవాణా జరుగుతున్న తీరు:ఆటోల ద్వారా రవాణా: మద్యం బాటిళ్లను ఆటోలలో నింపి మహారాష్ట్ర సరిహద్దులకు తరలిస్తున్నారు.భద్రత పేరిట బెదిరింపులు: ఆటోకు ముందు ముత్యాల సంపత్ అనే వ్యక్తి గ్లామర్ బైక్‌పై వెళ్తూ, వెనుక పొన్నం సాయి హీరో బైక్‌పై వెళ్తూ కాపలాగా ఉంటారు. దారిలో ఎవరైనా వాహనదారులు లేదా స్థానికులు అడ్డు వస్తే వారిని బెదిరించడం, ఇతర వాహనాలను పోనివ్వకుండా అడ్డుకోవడం చేస్తున్నారు.ప్రజా సమస్య ఌ విజ్ఞప్తి: ఈ అక్రమ మద్యం రవాణా వల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మద్యం వినియోగం పెరుగుతూ, ఎంతో మంది యువకులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఇదంతా స్పష్టంగా జరుగుతున్నప్పటికీ స్థానిక ఎక్సైజ్ అధికారులు గానీ, సంబంధిత యంత్రాంగం గానీ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం శోచనీయం.కావున, అధికారులు వెంటనే స్పందించి:అక్రమ రవాణాకు ఉపయోగిస్తున్న వాహనాలను (ఆటోలు, బైక్‌లను) తక్షణమే సీజ్ చేయాలి. ఈ చట్టవ్యతిరేక చర్యలకు పాల్పడుతున్న పొన్నం సాయి మరియు ముత్యాల సంపత్‌లపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి.అక్రమ మద్యాన్ని అరికట్టి, యువత ప్రాణాలను, గ్రామాల శాంతిభద్రతలను కాపాడాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము.

మాదిగల పేదరికాన్ని తొలగించే పోరాటం అంటే

ప్రతి మాదిగ కుటుంబం పేదరికం నుంచి బయటపడే పోరాటమే!

పెద్దపెల్లి జిల్లా తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. మాదిగలు రాజకీయంగా చైతన్యవంతులై, ఎవరి అండదండలు లేకుండా స్వతంత్రంగా చట్టసభల్లోకి అడుగుపెట్టేందుకు సిద్ధమవుతున్నారంటే --- అది మన జాతిని విముక్తి వైపు నడిపించే రాజకీయ చైతన్యానికి నాంది!ఈ పోరాటం దశలవారీగా ముందుకు సాగుతున్న వేళ... మాదిగ విద్యార్థులు ప్రేక్షకులుగా కాదు, పోరాటంలో భాగస్వాములుగా నిలవాలి.భవిష్యత్తు తరాల భవితవ్యాన్ని మార్చే ఈ ప్రయాణంలో మాదిగ విద్యార్థులే ప్రధాన భూమిక పోషించాలి.చదువు మనకు జ్ఞానాన్ని ఇస్తే...చైతన్యం మనకు దిశను చూపుతుంది...పోరాటం మనకు విముక్తిని అందిస్తుంది! రేవంత్ రెడ్డి ...మాదిగలకు ద్రోహం చేయాలని చూస్తే,ద్రోహులతో చేతులు కలపాలని ప్రయత్నిస్తే---తెలంగాణలోని 36 లక్షల మాదిగలు మౌనంగా చూస్తూ ఊరుకోరు!మాదిగలకు ద్రోహం చేస్తే...మాదిగల ఆగ్రహాన్ని ఎదుర్కోక తప్పదు! మాదిగల ఓట్లు మాదిగలకే వేసుకొని చట్టసభల్లో బలమైన ప్రాతినిధ్యాన్ని సాధిస్తూ రాజ్యాధికార దిశగా ముందుకు సాగాలని తెలంగాణ ప్రజలు సామాజిక న్యాయం రాజ్యాంగ విలువలు సమాన మనందరం ప్రజలు అవకాశాలు తీసుకురావాలనే దిశలో అన్ని వర్గాల ప్రజల్ని అభివృద్ధి దిశలో ఏకతాటిపైకి తీసుకురావాలి ప్రజాస్వామ్యం లో ముందు తరాల భవిష్యత్తు కోసం ఎన్నో పోరాటాలు ప్రజల కోసం చేయాలని కోరుకుంటున్నా ప్రజలారా పేద వాళ్ళ ఓట్లు ప్రజాస్వామ్యంలో మన ఓటు మనమే వేసుకుని రాజ్యాధికారం దిశలో అడుగులు వేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలను కోరుకుంటున్నా కట్టూరి సందీప్ పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ ఫ్రీ కంటెస్టెడ్ క్యాండిడేట్ మీ..కట్టూరి సందీప్

ఈరోజు ప్రజావాణిలో హెలిప్యాడ్ దగ్గర మద్యం సేవిస్తూ పిచ్చి మొక్కలు మొలిచి ఉన్నాయి

మందమర్రి అక్టోబర్ 26.తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి పాలచెట్టు మూల నుండి పాలవాగు వరకు స్ట్రీట్ లైట్లు. లెదర్ ఇండస్ట్రీస్ పార్క్ హద్దుల వరకు కంచెలు తొడితే భూమాఫియా ఇసుక మాఫియా రాత్రిపూట వచ్చి ఆ కంచెలను పూడ్చి వేసి మన్నును తరలించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు బర్ల మేకలను మేపేవారు చేటగాళ్లు విచ్చలవిడిగా చెట్లను నరికి వేస్తూ పర్యావరణ నష్టం చేస్తూ పక్షులు జీవాలను ఉసురుతీస్తున్నారు వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది

ఎస్టీపీపీ పరిపాలనా భవనం యందు

విజిలెన్స్ అవగాహన వారోత్సవాలు

జైపూర్ తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. (26.10.2026 నుండి 01.11.2026 వరకు) కు సంబంధించిన "నిజాయితీ తో సమృద్ధి" కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్టిపిపి జీఎం (సిపిఎస్) శ్రీ వి.వి. సుధాకర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జీఎం (పిసిఎస్) శ్రీ వి.వి. సుధాకర్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ ఏ దేశమైన అభివృద్ధి లో ముందంజలో ఉండాలంటే ఆ దేశంలో అవినీతి ఉండకూడదు. మనదేశంలో విజిలెన్స్ అధికారుల అవగాహన కార్యక్రమాల వల్ల కొంత మేర అవినీతి తగ్గిందని ఇంకా సమూలంగా అవినీతిని నిర్మూలిస్తేనే మన దేశం బాగా అభివృద్ధి చెందుతుతుందన్నారు. అలాగే వ్యక్తిగత విజిలెన్స్ మరియు నిజాయితీ ప్రతి ఉద్యోగికి, వ్యక్తికీ ముఖ్యమన్నారు. మన సంస్థ యొక్క అభివృద్ధికి ప్రతి ఉద్యోగి వ్యవస్థాపకమైన విధానాలను సమర్ధవంతంగా పాటించడమే కాకుండా న్యాయంగా మరియు నిజాయితీగా కూడా ఉండాలన్నారు. తద్వారా సంస్థ అభివృద్ధి చెందుతున్నదన్నారు. ఈ కార్యక్రమాలలో భాగంగా వివిధ విభాగాల ఉద్యోగులలో సామర్థ్య పెంపుదల, సంస్థ ఆస్తుల పరిరక్షణకై చర్యలు, డిజిటల్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించే కార్యక్రమం మొదలగు వాటిని చేపట్టుటకు సంబంధిత అధికారులకు సూచనలు చేయడం జరిగిందన్నారు.విజిలెన్స్ విభాగాధిపతి శ్రీ ఓదెలు గారు మాట్లాడుతూ అవినీతిని నిర్మూలించడం ఒక వ్యక్తి లేక ఒక డిపార్ట్మెంట్ వల్ల మాత్రమే కాదని, దానికి ప్రతి అధికారి, ఉద్యోగి సహకరించాలని కోరారు. అవినీతి, బంధుప్రీతి, ఉద్దేశపూర్వక చర్యలు, ఎవరికైనా ప్రయోజనం చేకూర్చడం, నిర్దేశించిన విధానాన్ని పాటించడంలో వైఫల్యం చెందడం, ఇలాంటి వాటి వల్ల అర్హులకు రావలసిన ప్రయోజనాలు వారికి అందవు అలాగే సంస్థ వనరులు, డబ్బు మరలించబడి సంస్థ నష్టపోవడమే కాకుండా అభివృద్ధి కూడా కుంటుపడుతుందని అన్నారు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు వారి కార్యకలాపాలలో నిజాయితీగా, అంకితభావంతో పనిచేస్తూ, ఏదైనా అవకతవకలు ఉంటే గుర్తించి విజిలెన్స్ అధికారుల దృష్టికి తీసుకురావలన్నారు. తద్వారా సంస్థను కాపాడిన వారమవుతామన్నారు. అలాగే ఫిర్యాదుదారుల వ్యక్తిగత వివరాలు గోప్యంగా ఉంచడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అనంతరం అధికారులు, ఉద్యోగులు "సత్యనిష్ఠ ప్రతిజ్ఞ " చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జీఎం (పిసిఎస్) వి.వి. సుధాకర్ రెడ్డి గారిచేత విజిలెన్స్ పోస్టర్ ను, మరియు కరపత్రాలను ఆవిష్కరించడం జరిగింది.

పైప్ లైన్ వేశారు ప్యాచ్ వర్క్ మరిచారు..

ఆంజనేయులు సాగర్..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్.. అంజయ్య నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని సిద్దిక్ నగర్ కాలనీలో కొన్ని నెలల క్రితం డ్రైనేజీ పైప్‌లైన్ మార్పు పనులు చేపట్టారు. ఆ పనుల అనంతరం చేయాల్సిన రోడ్డు ప్యాచ్ వర్క్‌ను పూర్తి చేయకుండా వదిలేయడంతో స్థానిక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు.డ్రైనేజీ నీరు పొంగిపొర్లిన సమయంలో రోడ్డుపై నీరు నిలిచిపోవడంతో వాహనాల రాకపోకలకు, పాదచారుల రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడుతోంది. దీంతో కాలనీవాసులు నిత్యం అవస్థలు పడుతున్నారు.ఈ సమస్యను అంజయ్య నగర్ డివిజన్ నాయకులు ఆంజనేయులు సాగర్ దృష్టికి తీసుకురావడంతో, ఆయన వెంటనే స్పందించి సోమ వారం రోజు హెచ్‌ఎండబ్ల్యూఎస్‌ఎస్‌బీ మేనేజర్ విక్రమ్ రెడ్డి ని కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్యాచ్ వర్క్‌ను తక్షణమే పూర్తి చేసి, కాలనీవాసులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను తొలగించాలని కోరారు.ఈ సమస్యపై మేనేజర్ విక్రమ్ రెడ్డి సానుకూలంగా స్పందిస్తూ, త్వరలోనే ప్యాచ్ వర్క్ పనులను పూర్తి చేసి ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిద్దిక్ నగర్ కాలనీ అధ్యక్షులు తిరుపతి రెడ్డి, జనరల్ సెక్రటరీ రవీందర్ రెడ్డి, కోశాధికారి విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, సదర్ రాము, రాజేందర్ రెడ్డి, రోహిత్ సాగర్, యాదగిరి, నరసింహ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదాలు జరుగుతున్న గుణపాఠం నేర్చుకోని రిమ్స్ ఆసుపత్రి అధికారులు

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 26 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. ఆదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో గల రిమ్స్ ఆస్పత్రిలో ప్రధాన రహదారి రోడ్డు వేయడం కొరకు ఇరువైపుల చెట్లను నరుకుతుంటే ఇరువైపుల ప్రమాద హెచ్చరికలు కనీసం లేబర్ పెట్టి రహదారిపై వచ్చే వారిని అప్రమత్తం చేయాల్సింది పోయి ఎవరిని పెట్టకుండ చెట్లను పడగొడుతుంటే రహదారిపై వెళుతున్న వారి పై పడుతుందని ఇంకిత గానం లేకుండే ఎట్లా అని తెలంగాణ ఎస్ సి, ఎస్ టి, బీసీ మైనారిటీ విద్యార్థి యువజన సంఘం (టివి వైఎస్) రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గవ్వల శ్రీకాంత్ అన్నారు దారి వెంట వివిధ రకాల రోగాలకు చెందిన వారు వారి బంధువులు రిమ్స్ లో పని చేస్తున్న సిబ్బంది వస్తూ పోతూ ఉంటారు ఇలాంటి పరిస్థితిలో అదే దారిలో వస్తున్న స్టాఫ్ నర్స్ సిమి నడుసుకుంటూ వస్తుంటే చెట్లని కొడుతున్న ఫారెస్ట్ అధికారులు కొట్టిపిస్తున్న రిమ్స్ అధికారులు కాంట్రాక్టర్ లు చూడకపోవడం వలన స్టాఫ్ నర్స్ సిమి ఇరగినాయని గవ్వల శ్రీకాంత్ అన్నారు రిమ్స్ అధికారులు ఫారెస్ట్ అధికారులు కాంట్రాక్టర్ ఎవరు దీనికి బాధ్యత వహించాలని గవ్వల శ్రీకాంత్ అన్నారు ఇంత జరిగిన జరుగుతున్న ఎలాంటి చర్యలు లేవని అన్నారు గాయపడి బెడ్డుకే పరిమితమైన స్టాఫ్ నర్స్ సిమి కి నష్టపరిహారం కింద 10 లక్షల రూపాయలు నష్టపరిహారం ఇవ్వాలని గవ్వల శ్రీకాంత్ డిమాండ్ చేశారు వీరితో పాటు విద్యార్థి యువజన సంఘాల జిల్లా అధ్యక్షులు మెస్రం భాస్కర్ టివి వైఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు సెడ్మకి భీమ్ రావు దబ్బెటి అశోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎన్నికల విధులపై సచివాలయ ఉద్యోగులకు అవగాహన

సిద్దవటం తెలుగు కే న్యూస్ , అక్టోబర్ 26 రిటర్నింగ్ అధికారి ఎన్ ఎన్ కృష్ణయ్య స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల విధుల నిర్వహణపై సిద్ధవటం మండలంలోని సచివాలయ ఉద్యోగులకు రిటర్నింగ్ అధికారి కృష్ణయ్య సమావేశం నిర్వహించారు. ఎన్నికల సమయంలో ఉద్యోగులు తమకు కేటాయించిన విధులను బాధ్యతాయుతంగా, నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మండల కేంద్రమైన సిద్ధోటం లోని ఎంపీడీవో సభా భవనంలో సోమవారం మాట్లాడుతూ స్థానిక ఎన్నికలు దృష్టిలో పెట్టుకొని చెక్ పోస్ట్ ల వద్ద తనిఖీలు నిర్వహించాలని 11 ఎంపీటీసీ స్థానాల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థులు మంగళవారం మధ్యాహ్నం 3:00 గం, లోపు ఫారం-బి సమర్పించాలని సూచించారు జరగబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు సజావుగా జరిగేందుకు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో ఫణి రాజకుమారి, మండల తాసిల్దార్ విజయ్ కుమార్, ఎంఈఓ అరుణ ఆర్ ఐ ప్రసాద్, ఏపీవో నరసింహులు, ఈవో పి ఆర్ డి, మెహతాబ్ యాస్మిన్ సచివాలయ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు

బ్రౌన్ రైస్ అద్భుత లాభాలు

ఈ రోజుల్లో మనం ఎక్కువగా తెల్లటి అన్నాన్ని ఆహారంగా తీసుకుంటూ ఉంటాము. కానీ మారిన జీవన విధానం కారణంగా మనలో చాలా మంది కూడా ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు.అందుకే చాలా మంది కూడా తెల్లబియ్యంతో వండిన అన్నానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్ ను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. పొట్టు తీయని ఈ బ్రౌన్ రైస్ వైట్ రైస్ కంటే చాలా ఆరోగ్యకరమైనది. పైగా దీనిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ ను రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. చాలా అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ లో క్యాల్షియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫోలేట్, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.అధిక బరవుతో బాధపడే వారు బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అలాగే చాలా సమయం వరకు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. మన ధ్యాస ఇతర చిరుతిళ్లకు మీదకు కూడా వెళ్లకుండా ఉంటుంది.దీంతో మనం ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. బ్రౌన్ రైస్ లో ఫైబర్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది. అందుచేత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి షుగర్ వ్యాధితో బాధపడే వారు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి.బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్, అధిక బరువు ఇంకా షుగర్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారు వైట్ రైస్ కంటే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడమే మంచిది. కానీ జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు ఇంకా తక్కువ జీర్ణశక్తి ఉన్నవారు మాత్రం బ్రౌన్ రైస్ ను తక్కువగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

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 హోటల్స్ 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..

మామూలుగా 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. ఆక్సికరణ 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. ఇది ఐరన్ శోషణను ప్రోత్సహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే పచ్చిమిర్చి లోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధిక యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులను కలిగించే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల పెరుగుదల నిరోధిస్తుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఈ వృద్ధాప్య సంకేతాలును తగ్గిస్తుంది. పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇంకా పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు చర్మాన్ని మొటిమలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం జీవక్రియను పెంచుతుంది.

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.

అందరూ ఎండాకాలంలో చల్లటి నీరును తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటారు. అయితే కొంతమంది చలికాలంలో కూడా చల్లటి నీరును తాగుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చలికాలంలో ఈ నీటిని తాగితే మరుసటి రోజు జలుబు లాంటి సమస్యలు వచ్చి ఎంతో ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి.అలాగే ఛాతిలో కఫం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు కూడా ప్రారంభమవుతూ ఉంటాయి. ఇంకొందరు మాత్రం వేడి నీళ్లు తాగుతూ ఉంటారు. అలాగే చల్లటి నీరు తాగే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఎప్పుడు చల్లటి నీటిని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే చలికాలంలో ఈ చల్లటి నీళ్లను తీసుకోవడం. వల్ల ఆరోగ్యం పై ఎఫెక్ట్ పడుతూ ఉంటుంది. చల్లటి నీరు గొంతును అధికంగా ఎఫెక్ట్ చేస్తూ ఉంటుంది. గొంతు నొప్పి వాయిస్ లాంటివి కోల్పోవడం లాంటి సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

షా ఆరోపణలకు కౌంటర్

న్యూఢిల్లీ : పార్లమెంటు వర్షకాల సమావేశాల్లో ప్రతిపక్షాలకే కాదు.. మిత్ర పక్షాల సభ్యులకూ తగిన గౌరవం దక్కటం లేదు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆరోపణలు, కౌంటర్లు వచ్చినా వారి గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం జరుగుతున్నది. ఇందుకు రాజ్యసభలో చోటు చేసుకున్న ఒక ఘటనే నిదర్శనం. బీజేపీ నేతృత్వంలోని నేషనల్ డెమోక్రటిక్ అలయన్స్ (ఎన్డీయే)లో భాగస్వామి అయిన మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎం.పీ కె వన్‌లాల్వేనా రాజ్యసభలో మాట్లాడుతూ.. మణిపూర్‌లోని గిరిజనులను మయన్మారీలు అని పిలవడం తప్పు అని నొక్కిచెప్పడానికి ప్రయత్నించారు. అయితే, వెంటనే ఆయన మైక్ కట్ అయింది. మణిపూర్‌లో జరిగిన హింసాకాండ నేపథ్యంలో మయన్మార్ నుంచి వలసలను ప్రస్తావిస్తూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా రెండు రోజుల క్రితం ఒక ప్రసంగం చేశారు. ఈ ప్రసంగంపై మిజోరాం నుంచి ఏకైక రాజ్యసభ ఎం.పీ అయిన వన్‌లాల్వేనా స్పందించటం.. ఆ తర్వాత మైక్ కట్ కావటం గమనార్హం. గురువారం రాజ్యసభలో ప్రతిపక్షాలు మణిపూర్‌లో పరిస్థితిపై రూల్ 167 (ప్రజా ప్రయోజనాల అంశంపై చర్చ) కింద చర్చకు డిమాండ్ చేశాయి. అయితే, రాజ్యసభ చైర్‌పర్సన్ జగదీప్ ధన్‌ఖర్ మాత్రం కార్యకలాపాలను వాయిదా వేశారు. అలాగే, వన్‌లాల్వేనా ప్రసంగాన్ని రికార్డ్ చేయవద్దని ఆదేశించారు. ఇటు మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎంపీకి ప్రతిపక్షాలు మద్దతు తెలిపాయి. మరికొందరు నినాదాలు చేస్తూ సభ వెల్‌లోకి వెళ్లారు.

'అయోధ్య'లో అవకతవకలు

గుర్తించిన కాగ్ నివేదిక

న్యూఢిల్లీ : స్వదేశ్ దర్శన్ పథకం కింద కేంద్రం అయోధ్య అభివృద్ధి ప్రణాళిక అమలులో అవకతవకలు జరిగినట్టు కంప్ట్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా (కాగ్) నివేదించింది. అక్రమాలలో కాంట్రాక్టర్లకు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఒక ఆంగ్ల దినపత్రిక వివరించింది. కాగ్ జనవరి 2015 నుంచి మార్చి 2022 మధ్య స్వదేశ్ దర్శన్ స్కీమ్‌ను ఆడిట్ చేసింది. ఆడిట్ నివేదిక బుధవారం పార్లమెంటులో సమర్పించబడింది. అలాగే, ఆరు రాష్ట్రాల్లోని ఆరు ప్రాజెక్ట్‌లు లేదా సర్క్యూట్‌లలో కాంట్రాక్టర్లకు రూ. 19.73 కోట్ల అనధికారిక ప్రయోజనాలు చేకూర్చినట్లు నివేదిక పేర్కొనటం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. ఇందుకు రికార్డులో ఎలాంటి కారణమూ చూపకపోవటం గమనార్హం. "అయోధ్యలోని గుప్తర్ ఘాట్ వద్ద పని 14 లాట్‌లుగా సమాన సైజులుగా విభజించబడింది. వివిధ ప్రైవేట్ కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, కాంట్రాక్టర్లు అందించే ఆర్థిక బిడ్‌లు లేదా రేట్లను తులనాత్మక విశ్లేషణ చేయడంలో ఎగ్జిక్యూటింగ్ ఏజెన్సీ (ఇరిగేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్) తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోలేదు. అదే కాంట్రాక్టర్‌లకు ఒకే రకమైన పనులు, మంజూరైన ఖర్చులను అందజేసింది. రూ. 19.13 లక్షలను ఆదా చేయటంలో విఫలమైంది" అని పేర్కొన్నది. "ముగ్గురు కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించిన తర్వాత వారి జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్లను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుమోటోగా రద్దు చేసింది. అయితే, ఒక కాంట్రాక్టర్‌కు అతని జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్‌కు వ్యతిరేకంగా మొత్తం రూ. 19.57 లక్షలు సక్రమంగా చెల్లించబడ్డాయి. మిగిలిన ఇద్దరు కాంట్రాక్టర్ల విషయంలో చెల్లింపు పెండింగ్‌లో ఉన్నది" అని కాగ్ నివేదికను ఉటంకిస్తూ ఒక ఆంగ్ల పత్రిక వివరించింది. అమలు చేయని పనులకు కాంట్రాక్టర్లకు డబ్బులు చెల్లించారని కాగ్ పేర్కొన్నది.

న్యాయ వ్యవస్థ స్వాతంత్ర్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నారు !

న్యూఢిల్లీ : ఎన్నికల కమిషన్‌ను నియంత్రించేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలను సిపిఎం పొలిట్‌బ్యూరో ఒక ప్రకటనలో తీవ్రంగా ఖండించింది. సుప్రీంకోర్టు తీర్పులను వ్యతిరేకించడం ద్వారా న్యాయ వ్యవస్థకు రాజ్యాంగబద్ధంగా సంక్రమించిన స్వాతంత్ర్యాన్ని మోడీ ప్రభుత్వం దెబ్బ తీస్తున్న తీరును నిరసించింది. ప్రధాని, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత, భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తిలతో కూడిన కమిటీ ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్‌ను, ఇతర ఎన్నికల కమిషనర్లను నియమించాలని సుప్రీం కోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తన తీర్పులో పేర్కొంది. తాజాగా మోడీ ప్రభుత్వం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టిన బిల్లులో భారత ప్రధానన్యాయమూర్తి స్థానంలో ప్రధాని నియమించే కేంద్ర మంత్రిని ఉంటారని ప్రతిపాదించింది. అంటే కార్యనిర్వాహక వర్గ మెజారిటీ అభిప్రాయమే అమలౌతుంది. దీనివల్ల నిష్పాక్షితక, ఎన్నికల కమిషన్ స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్యాలు నాశనమవుతాయి. ప్రభుత్వ ఒత్తిళ్లు, ప్రభావాలు లేకుండా స్వేచ్ఛగా, సక్రమంగా ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు నిష్పాక్షికతతో వ్యవహరించే ఎన్నికల కమిషన్ వుండాలని భారత రాజ్యాంగం పేర్కొంటోందని సిపిఎం గుర్తు చేసింది. ఢిల్లీ ప్రభుత్వ అధికారాలపై సుప్రీం కోర్టుకు చెందిన మరో రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తీర్పును వ్యతిరేకించిన వెంటనే ప్రభుత్వం ఈ చర్యను తీసుకుంది. ఈ తీర్పును రద్దు చేస్తూ మొదటగా మోడీ ప్రభుత్వం ఆర్డినెన్స్‌ను జారీ చేసింది.

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..?

మనకు ఎక్కువగా దొరికేటువంటి కూరగాయలలో చాలా రకాల పోషకాలు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి.మానవ శరీరంలో ఎక్కువగా పోషకాలు అనేటి కూరగాయల ద్వారానే లభిస్తాయి. అందుచేతనే ప్రతిరోజు కూడా కూరగాయలు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కొన్ని రకాల కూరగాయలు తినడానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపించారు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి. బీరకాయ తో కర్రీ ,వేపుడు, సాంబార్ తదితర వాటిని ఎక్కువగా వండుకుంటూ ఉంటారు. కొంతమంది బీరకాయతో చేసేటువంటి వంటలను ఇష్టంగా తింటే మరి కొంతమంది మాత్రం ఆఇష్టంగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు.బీరకాయలో ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉన్నందువలన వీటిని కనీసం వారంలో ఒకసారైనా తినడం వల్ల మన శరీరం డిహైడ్రేట్ కి గురి కాదట. బీరకాయలలో విటమిన్ ఏ ,విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ పొటాష్ తదితర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. బీరకాయ లో ఉండే ప్రతి ఒక్క పోషకం కూడా మన శరీరానికి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా కాపాడుతూ ఉంటుందట. ముఖ్యంగా ఎవరైనా సరే రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు బీరకాయను ఎలా అయినా తిన వచ్చు. ఇలా తినడం వల్ల వారికి ఆ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. బీరకాయలు ఎక్కువగా ఐరన్ ఉండడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను తొందరగా నయం చేస్తుందట. బీరకాయలు తింటూ ఉండడం వల్ల రక్తహీనత సమస్యను దూరం చేయడమే కాకుండా రక్తప్రసరణను కూడా సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుందట. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే అవయవాలను కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. బీరకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అందుచేతనే వీటిని ప్రతి ఒక్కరు తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. బీరకాయలలోని గింజలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మరి ఎవరైనా బీరకాయలు తినకుండా అయిష్టంగా ఉంటే వారు తినడం చాలా మంచిది.

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం?

కరివేపాకును మనం ఎక్కువగా మనం తినే కూరల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. దీన్ని కూరల్లో, ముఖ్యంగా పోపుల్లో వేయడం వల్ల వాటికి మంచి టేస్ట్ అనేది వస్తుంది.ఈ కరివేపాకును కొందరు మాత్రం కారం పొడిగా కూడా చేసుకుని తింటారు.ఈ పొడిని ఎక్కువగా బాలింతలకు పెడతారు. అయితే ఈ ఆకులను చాలామంది కూడా కూరల్లో నుంచి తీసి పడేస్తారు. కానీ దీని వల్ల మనకు చాలా లాభాలు ఉన్నాయి..అసలు కరివేపాకులో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు.ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి రోజూ కూడా మనం ఈ కరివేపాకు తీసుకోవడం వల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధులను కూడా రాకుండా చూస్తుంది. కరివేపాకు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.కరివేపాకుతో చాలా వ్యాధులకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు.ప్రస్తుత కాలంలో అసలు చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరికీ డయాబెటీస్ సమస్య వస్తుంది. ఇలాంటి వారికి కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. కరివేపాకు సారం చక్కెర స్థాయిలను ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేగాక శరీరంలో ఉన్న ఇన్సులిన్ ని కరివేపాకు ఈజీగా మెరుగుపరుస్తుంది.ఈ కరివేపాకును నిత్యం తినడం వల్ల అధిక బరువుకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కరివేపాకును డైలీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే వారికి కొద్ది రోజుల్లో మార్పు కనిపిస్తుంది.ఇక పడగడుపున కొంతమంది వికారంతో బాధపడుతూంటారు. దీంతో తలనొప్పి కూడా ఈజీగా వస్తుంది. ఇంకా అలాగే గర్భిణిలు కూడా వికారంగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్లకు కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది.ఈ కరివేపాకులో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లతో పోరాడే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

మామూలుగా హిందువులు ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి స్నానం చేసి కల్లాపు చల్లి ముగ్గు పెడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా మనకు ఇటువంటి వాతావరణం పల్లెటూర్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.సిటీలలో అనే అపార్ట్మెంట్స్ మెయిన్ రోడ్స్ కాబట్టి ఇలాంటి సంప్రదాయాలను పాటించాలన్నా కూడా వారికి సమయం, ప్లేస్ లు ఉండవు. అయితే చాలామందికి ఇంటిముందు వేసే ముగ్గు, దేవుడి మందిరంలో వేసే ముగ్గు గురించి అంతగా తెలియదు. ఏ దేవత పూజ చేస్తున్నా దైవాన్ని ఉంచే పీట మీద మధ్యలో చిన్న ముగ్గు వేసినా, నాలుగు వైపులా రెండేసి గీతలను తప్పకుండా గీయాలి. నక్షత్రం ఆకారం వచ్చేలా గీతలతో వేసిన ముగ్గు భూత, ప్రేత, పిశాచాలను ఆ దరిదాపులకు రాకుండా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా , మనం వేసే పద్మాలు, చుక్కల ముగ్గులలో కూడా మనకు తెలియని అనేక కోణాలు దాగి ఉన్నాయి. అవి కేవలం గీతలే కాదు, యంత్రాలు కూడా. యంత్ర, తంత్ర శాస్త్ర రహస్యాలతో కూడి ఉండడం వలన మనకు హాని కలిగించే చెడ్డశక్తులను దరిచేరనీయవు. అందుకే ఏ ముగ్గునైనా తొక్కకూడదు. తులసి మొక్క దగ్గర అష్టదళపద్మం వేసి దీపారాధాన చేయాలి. యజ్ఞయాగాదులలో యజ్ఞగుండం మీద నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులేయాలి.దైవకార్యాలలో కూడా నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. నూతన వధూవరులు తొలిసారి భోజనం చేసే సమయంలో వారి చుట్టుప్రక్కల లతలు, పుష్పాలు, తీగలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. దేవతా రూపాలను, ఓం, స్వస్తిక్, శ్రీ గుర్తులను పోలిన ముగ్గులు వేయకూడదు. ఒకవేళ వేసినా వాటిని తొక్కకూడదు. ఏ స్త్రీ అయితే దేవాలయంలో అమ్మవారు, శ్రీ మహావిష్ణు ముందు నిత్యం ముగ్గులు వేస్తుందో, ఆ స్త్రీకి 7 జన్మలవరకు వైధవ్యం రాదట. అటువంటి స్త్రీలు సుమంగళిగానే మరణిస్తారట. పండుగ వచ్చిందా కదా అని, నడవడానికి చోటు లేకుండా వాకిలంతా ముగ్గులు పెట్టకూడదు. అంతేకాదండోయ్! మనం రోజూ ముగ్గులు వేయలేక పెయింటింగ్ వేస్తాం. దాన్ని ముగ్గుగా శాస్త్రం అంగీకరించదు. ఏ రోజుకారోజు బియ్యపుపిండితో ముగ్గు పెట్టాలి. నిత్యం ఇంటి ముందు, వెనుక భాగంలో, తులసి మొక్క దగ్గర, దీపారాధన చేసే ప్రదేశంలో ముగ్గు వేయాలి. ముగ్గు అంటే అదో పాజిటివ్ సైన్ దైవ శక్తులను ఇంట్లోకి ఆకర్షిస్తుంది. ముగ్గులు ఒకప్పుడు సూచకాలుగా పనిచేసేవి. పూర్వం రోజూ సాధువులు, సన్యాసులు, బ్రహ్మచారులు ఇల్లిల్లూ తిరిగి బిక్ష అడిగేవారు. ఏ ఇంటి ముందైనా ముగ్గు లేదంటే ఆ ఇంటికి వేళ్ళేవారు కాదు.

రాజకీయ కార్యకలాపాలకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు దూరంగా ఉండాలి

ఒంటిమిట్ట తెలుగు న్యూస్ అక్టోబర్ 26 -ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళిని తప్పనిసరిగా పాటించాలికలెక్టర్ చెరుకూరి శ్రీధర్ కడప జిల్లాలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి అమల్లో ఉన్నందున ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు రాజకీయ కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ చెరుకూరి శ్రీధర్ సూచించారు. ఎన్నికల నియమావళిని ఉల్లంఘించకుండా ప్రతి ఉద్యోగి బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని పేర్కొన్నారు.ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు రాజకీయ సమావేశాలు, ర్యాలీల్లో పాల్గొనకూడదని స్పష్టం చేశారు. అదేవిధంగా ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్, ఎక్స్ తదితర సామాజిక మాధ్యమాల్లో రాజకీయ పార్టీలు, నాయకులకు అనుకూలంగా లేదా వ్యతిరేకంగా పోస్టులు పెట్టడం, ఇతరులు పెట్టిన పోస్టులను షేర్ చేయడం, లైక్ చేయడం వంటి చర్యలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు.ఎన్నికల సమయంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరిస్తూ ఎన్నికల విధులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళికి విరుద్ధంగా వ్యవహరించకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులందరూ ఎన్నికల నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

చేర్యాలలో 2వ, 3వ,వార్డులలో కాంగ్రెస్ పార్టీ వార్డ్ కమిటీల ఎన్నిక

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్, (26 అక్టోబర్) చేర్యాల:- సోమవారం రోజున, “”చేర్యాల పురపాలక సంఘం”” పరిధిలోని రెండవ, మూడవ వార్డు కమిటీల ఎన్నికలు జరిగినాయి. జనగామ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే, కొమ్మూరి ప్రతాప్ రెడ్డి సూచనతో, కొత్త వార్డు కమిటీల ఎన్నిక, ప్రక్రియలో భాగంగా చేర్యాల లో రెండవ,మూడవ వార్డు కమిటీ లను పట్టణాధ్యక్షుడు దాసరి శ్రీకాంత్, ఆధ్వర్యంలో... ఎన్నుకోవడం జరిగింది. రెండవ వార్డు కమిటీ అధ్యక్షునిగా గూడ నాగశేఖర్ రెడ్డి మూడవ వార్డు అధ్యక్షునిగా ఎర్రమైసగల్ల గణేష్ లను ఎన్నుకోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సిద్ధిపేట జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు పుర్మ ఆగం రెడ్డి, స్పోక్స్ పర్సన్ కాటం సంజీవయ్య మాజీ జడ్పీటీసీలు కొమ్ము నర్సింగారావు, దాసరి కళావతి ,కొమురవెల్లి దేవస్థానం మాజీ ఛైర్మెన్ ,ముస్త్యాల కిష్టయ్య , కాటం తేజా సంజీవయ్య ,కౌన్సిలర్ ఎండీ.ఖాజా, మార్కెట్ డైరెక్టర్ పచ్చిమడ్ల వెంకటయ్య, మాజీ కౌన్సిలర్లు చెవిటి లింగం, పచ్చిమడ్ల సతీష్ నాయకులు గుస్క శ్రీనివాస్, మిట్టపల్లి నర్సిరెడ్డి, బుట్టి యాదగిరి, చెన్నిగారి బిక్షపతి, పచ్చిమడ్ల సత్యనారాయణ, అల్లం శ్రీనివాస్, కాటం శ్రీనివాస్, అంబాల రాము, మల్లిగారి నర్సింలు, పోలోజు ఆంజనేయులు, ఎండీ.జహిరోద్దీన్, తుమ్మలపల్లి సంతోష్ , బుడిగె సతీష్ , శ్రీరామ్ వెంకటేష్ , ఖాత శ్రీనివాస్, కోరె శ్రీశైలం,గుడాల శ్రీనివాస్, దినేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహారాష్ట్రలోని నాగపూర్ మెడికల్ కాలేజీ'లో చేర్యాల ప్రాంత వాసికి'నాల్గవ ర్యాంకు

జనగామ నియోజకవర్గం తెలుగు. కే. న్యూస్ , (26అక్టోబర్) చేర్యాల:- డాక్టర్ ప్రీతికి ఎం.డీ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్ లో ఎంయూహెచ్ఎస్ యూనివర్సిటీ 4వ ర్యాంక్””
నాగ్ పూర్ గవర్నమెంట్ మెడికల్ కాలేజీ లో డాక్టర్ పి. ప్రీతి ఎండీ కమ్యూనిటీ మెడిసిన్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించి విశ్వవిద్యాలయ స్థాయిలో నాలుగో ర్యాంకును కైవసం చేసుకున్నారు.(ఎం.డి. పూర్తి చేశారు)మహారాష్ట్ర యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హెల్త్ సైన్సెస్ (ఎంయూహెచ్ఎస్) విడుదల చేసిన ఫలితాల్లో ఆమె రాష్ట్రస్థాయిలో 4వ ర్యాంకు సాధించడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా పలువురుబంధుమిత్రులు, రాజకీయ నేతలు డాక్టర్ ప్రీతిని అభినందించారు ప్రశంసించారు.

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.

కడప జిల్లా పోలీస్ విభాగం ఒంటిమిట్ట హత్య కేసులో ముద్దాయికి జీవిత ఖైదు మరియు రూ. 50,000/- జరిమానా

ఒంటిమిట్ట తెలుగు ఖ న్యూస్ అక్టోబర్ 26 ఒంటిమిట్ట మండలం తీర్పు వెలువరించిన గౌరవ ఎస్సీ/ఎస్టీ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం జడ్జి శ్రీ రమేష్ కుమార్ గారు

సమర్థవంతంగా వాదనలు వినిపించిన స్పెషల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ శ్రీమతి జి.ఎస్. శైలజ గారు కోర్టు మానిటరింగ్ సెల్ సిబ్బంది, అధికారులను అభినందించిన జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ నచికేత్ విశ్వనాథ్, గారుఒంటిమిట్ట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో జరిగిన దారుణ హత్య కేసులో నేరం రుజువు కావడంతో, కడప గౌరవనీయ ఎస్సీ/ఎస్టీ ప్రత్యేక కోర్టు న్యాయమూర్తి శ్రీ రమేష్ కుమార్ గారు నిందితుడికి జీవిత ఖైదు మరియు రూ. 50,000/- జరిమానా విధిస్తూ ఈరోజు తుది తీర్పు వెల్లడించారు. జరిమానా చెల్లించని పక్షంలో మరో 5 సంవత్సరములు అదనపు సాధారణ జైలు శిక్ష అనుభవించాలని తీర్పులో పేర్కొన్నారు.కేసు వివరాలు: క్రైమ్ నెం: 26/2020, సెక్షన్ 302 ఖ్రాజ (ఒంటిమిట్ట పి.ఎస్.) మృతుడు: కత్తి వెంకటరమణ (50 సం.), వాచ్‌మెన్, శ్రీ సాయిరామ్ సిమెంట్ బ్రిక్స్ ఫ్యాక్టరీ, కొత్త మాధవరం గ్రామం, ఒంటిమిట్ట మండలం. ఫిర్యాదుదారుడు: కత్తి భరత్ (మృతుడి కుమారుడు). ముద్దాయి (నిందితుడు): ధనుష్.ఘటన పూర్వాపరాలు:మృతుడు కత్తి వెంకటరమణ ఒంటిమిట్ట మండలం, కొత్త మాధవరం గ్రామ సమీపంలోని శ్రీ సాయిరామ్ సిమెంట్ బ్రిక్స్ ఫ్యాక్టరీలో వాచ్‌మెన్‌గా పనిచేస్తుండేవారు. మానవతా దృక్పథంతో అనాథ అయిన ధనుష్ అనే యువకుడికి తానున్న ఫ్యాక్టరీలోనే ఆశ్రయం కల్పించి, కూలీ పనుల్లో చేర్పించారు.ఘటనకు ముందు నిందితుడైన ధనుష్ తన ఖర్చుల నిమిత్తం రూ. 500/- ఇవ్వాలని వెంకటరమణను కోరగా, ఆయన నిరాకరించారు. దీనితో వెంకటరమణపై కక్ష పెంచుకున్న ధనుష్, 2020 ఫిబ్రవరి 29 రాత్రి నుండి మార్చి 1 తెల్లవారుజాము మధ్య సమయంలో ఫ్యాక్టరీ ప్రాంగణంలోని తూర్పు వైపు ఖాళీ స్థలంలో నిద్రిస్తున్న వెంకటరమణ తలపై బలమైన ఆయుధంతో దాడి చేసి దారుణంగా హత్య చేసి పరారయ్యాడు.పోలీసు విచారణ, ప్రాసిక్యూషన్ వాదనలు ఒ కోర్టు తీర్పు:మృతుడి కుమారుడు కత్తి భరత్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు ఒంటిమిట్ట పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. పోలీసులు సంఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించి, మృతదేహానికి పంచనామా నిర్వహించి, నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసి పకడ్బందీ సాక్ష్యాధారాలతో గౌరవ న్యాయస్థానంలో చార్జిషీట్ దాఖలు చేశారు.ఈ కేసులో ప్రాసిక్యూషన్ తరపున స్పెషల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ (స్పెషల్ పీపీ) శ్రీమతి జి.ఎస్. శైలజ (+.ా. ఝఅశ్రీఝయి) గారు హాజరై, సాక్షులను సమర్థవంతంగా ప్రవేశపెట్టి నేరాన్ని నిరూపించేలా బలమైన న్యాయవాదనలు వినిపించారు. ప్రాసిక్యూషన్ సమర్పించిన పక్కా సాక్ష్యాధారాలను పరిశీలించిన గౌరవనీయ ఎస్సీ/ఎస్టీ ప్రత్యేక కోర్టు న్యాయమూర్తి శ్రీ రమేష్ కుమార్ గారు, నిందితుడు ధనుష్‌పై హత్య నేరం రుజువైనట్లు నిర్ధారించి జీవిత ఖైదు, రూ. 50,000/- జరిమానా విధిస్తూ చరిత్రాత్మక తీర్పు వెలువరించారు.పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందికి జిల్లా ఎస్పీ గారి ప్రశంసలు:ఈ కేసులో ప్రాసిక్యూషన్‌తో సమన్వయం చేసుకుంటూ, నిందితుడికి త్వరితగతిన కఠిన శిక్ష పడేలా నిరంతరం శ్రమించిన వారిని కడప జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ నచికేత్ విశ్వనాథ్, ఖ్రూ గారు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కోర్టులో సమర్థవంతంగా వాదనలు వినిపించిన స్పెషల్ పీపీ శ్రీమతి జి.ఎస్. శైలజ గారిని, విచారణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషించిన కోర్టు మానిటరింగ్ సెల్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ సుబ్బరాయుడు, కానిస్టేబుల్ శ్రీనివాసులు రెడ్డి మరియు ఒంటిమిట్ట ఏఎస్ఐ సుబ్బయ్య గార్లను జిల్లా ఎస్పీ గారు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయం, వైఎస్సార్ కడప జిల్లా.

హుస్నాబాద్ వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో వరి ధాన్యం, పత్తి కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఎల్‌నినో ప్రభావాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు ప్రజలంతా భాగస్వాములు కావాలి

రైతులు మద్దతు ధర కంటే తక్కువకు ధాన్యం అమ్ముకోవద్దు

తాగునీటిని పొదుపుగా వినియోగించుకోవాలి..

నీటి దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టాలి

ఎల్‌నినోపై ఈ నెల 28న అఖిలపక్ష సమావేశం..

అనంతరం ఢిల్లీకి వెళ్లి రాష్ట్రానికి అవసరమైన సహకారం కోరుతాం

హుస్నాబాద్, రిపోర్టర్: అక్టోబర్ 26, తెలుగు (కె 24 న్యూస్) హుస్నాబాద్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ యార్డులో వరి ధాన్యం, పత్తి కొనుగోలు కేంద్రాలను రాష్ట్ర రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ప్రారంభించారు.అనంతరం మీడియా సమావేశంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ.. రైతులు పండించిన ధాన్యం, పత్తిని కొనుగోలు చేసేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా 136 కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. కొనుగోళ్ల సమయంలో తూకంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అధికారులు పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ఎంత ధాన్యం వచ్చినా, ఎంత పత్తి వచ్చినా కొనుగోలు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.ప్రస్తుత సీజన్‌లో వరి సాగు విస్తీర్ణం తగ్గడంతో ధాన్యానికి డిమాండ్ పెరిగిందని మంత్రి తెలిపారు. రైతులు పండించిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసేందుకు వ్యాపారులు నేరుగా కల్లాల వద్దకు వస్తున్నారని, అయితే రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ మద్దతు ధర కంటే ఎక్కువ ధర లభిస్తే రైతులు విక్రయించుకోవచ్చని, దళారుల చేతిలో మోసపోవద్దని కోరారు.సన్న ధాన్యానికి సంబంధించిన బోనస్‌ను రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేసే బాధ్యత ప్రభుత్వానిదేనని భరోసా ఇచ్చారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ధాన్యం కొనుగోళ్ల విషయంలో రైతులకు ముందస్తు అడ్వాన్స్‌లు ఇచ్చే అంశంపై జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, రైతులు ఎలాంటి మోసాలకు గురికాకుండా చూడాలని తెలిపారు.రాబోయే సీజన్‌లో వరి సాగుకు నీరు, విద్యుత్ సరఫరా విషయంలో ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉన్నందున రైతులకు ముందుగానే అవగాహన కల్పిస్తున్నామని మంత్రి వివరించారు. భవిష్యత్తులో రైతులే స్వచ్ఛందంగా వరి సాగును తగ్గించే పరిస్థితులు రావచ్చని పేర్కొన్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనానికి యోగా ఎంతో అవసరం: శేరిలింగంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ మరియు కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే వి. జగదీశ్వర్ గౌడ్, బీసీ ఐక్యవేదిక తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బేరి రామచందర్ యాదవ్..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్..శేరిలింగంపల్లి గుల్మోహర్ పార్కులో తొమ్మిదేళ్లుగా నిరంతరాయంగా ఉచిత యోగా శిక్షణ నిర్వహిస్తున్నారు. నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ యోగా చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ మరియు కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే వి. జగదీశ్వర్ గౌడ్, బీసీ కులాల ఐక్యవేదిక తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బేరి రామచందర్ యాదవ్ పిలుపునిచ్చారు. గుల్మోహర్ పార్కులో ప్రతిరోజూ ఉదయం 6 గంటల నుంచి 7 గంటల వరకు నిర్వహిస్తున్న ఉచిత యోగా శిక్షణ కార్యక్రమంలో వారు పాల్గొని యోగా ప్రాముఖ్యతను వివరించారు.ఈ సందర్భంగా వి. జగదీశ్వర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను తమ దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతిరోజూ తమ ఆరోగ్య పరిస్థితికి అనుగుణంగా 30 నుంచి 60 నిమిషాల వరకు యోగా, ప్రాణాయామం చేయడం ద్వారా శారీరక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతతను పొందవచ్చని తెలిపారు. చిన్నతనం నుంచే యోగాపై అవగాహన పెంచుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవచ్చని అన్నారు.బేరి రామచందర్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ యోగా అనేది కేవలం శారీరక వ్యాయామం మాత్రమే కాదని, శరీరాన్ని, మనసును సమతుల్యంగా ఉంచే గొప్ప జీవన విధానమని పేర్కొన్నారు. క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం వల్ల మానసిక ఉల్లాసం, శారీరక చురుకుదనం పెరుగుతాయని, ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవడానికి, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుచుకోవడానికి, ప్రశాంతమైన జీవనాన్ని కొనసాగించడానికి దోహదపడుతుందని తెలిపారు.ప్రస్తుత కాలంలో పని ఒత్తిడి, ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా అనేకమంది ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారని, ఈ నేపథ్యంలో యోగా, ధ్యానం, ప్రాణాయామం, సమతుల్య ఆహారం, తగినంత నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు.ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం యోగా మన జీవితానికి వరం” అని పేర్కొంటూ, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, రోజువారీ జీవితంలో యోగాకు సమయం కేటాయించాలని పిలుపునిచ్చారు.తొమ్మిదేళ్లుగా ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం యోగా గురువుల సేవలుగుల్మోహర్ పార్కులో గత తొమ్మిదేళ్లుగా ప్రతిరోజూ ఉదయం ఉచితంగా యోగా శిక్షణ అందిస్తున్న యోగా గురువులు నూనె సురేందర్ జీ, గారెల వెంకటేష్ జీ సేవలను బేరి రామచందర్ యాదవ్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.ప్రజల ఆరోగ్యమే లక్ష్యంగా తమ విలువైన సమయాన్ని కేటాయిస్తూ, ఎలాంటి స్వార్థం లేకుండా ప్రజలకు యోగాను నేర్పిస్తున్న గురువుల సేవలు అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణంలో యోగా గురువుల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమైనదని తెలిపారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు మరింత విస్తరించాలని, ప్రతి కాలనీలో ప్రజలకు యోగాపై అవగాహన కల్పించాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ సందర్భంగా యోగా గురువులు నూనె సురేందర్ జీ, గారెల వెంకటేష్ జీ మాట్లాడుతూ, యోగా ద్వారా శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, ఆత్మవిశ్వాసం, ఏకాగ్రత పెంపొందుతాయని తెలిపారు. క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయడం వల్ల ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవడానికి, శరీర సౌలభ్యాన్ని పెంచుకోవడానికి, నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుచుకోవడానికి సహాయపడుతుందని వివరించారు.

యదేచ్ఛగా బోర్ లు వేస్తున్న పట్టించుకోని రెవెన్యూ యంత్రాంగం.. అయ్యప్ప సొసైటీలో అక్రమంగా బోర్లు

ఫిర్యాదు చేస్తే ఫోను లేపని ఎంఆర్ వో మహిపాల్ రెడ్డి...

మాదాపూర్ తెలుగు కె న్యూస్.. బోర్లు వేస్తున్నారని ఫోన్ చేసి చెప్పుదామంటే ఫోను లేపని శేరిలింగంపల్లి ఎం ఆర్ వో భూగర్భ జలాలు అడుగంటి నాయని ఎలాంటి బోర్లు వేయకూడదని రేవంత్ సర్కారు నిర్ణయం తీసుకున్న విషయం విధితమే కానీ ఇట్టి నిర్ణయాలు మీడియాకు చెప్పడం వరకే పరిమితం అవుతున్నాయి అయ్యప్ప సొసైటీలో రెండు బోరు బండ్లు విపరీతంగా లోతుగా బోరు వేస్తున్నారని ఫోటోలు తీసి వాట్సఅప్ ద్వారా లొకేషన్ కూడా షేర్ చేయడం జరిగింది ఇట్టి విషయాన్ని శ్టరిలింగంపల్లి ఎమ్మార్వో కి తెలియపరుద్దామని ఫోన్ చేస్తే ఫోన్ కు రెస్పాండ్ లేదు . తరువాత సంబంధిత ఆర్ ఐ సాయి కిరణ్ కి ఫోన్ చేయగా ఒకసారి లేపి సరే చూస్తాం లే అని సమాధానం చెప్పి తరువాత మళ్ళీ ఫోన్ చేస్తే అతను కూడా లేపకపోవడం విడ్డూరం ప్రభుత్వం అధికారులకు సామాజిక వ్యక్తులకు అనుసంధానంగా ఉండాలని ఫోన్ లను ఇవ్వడం జరిగింది కానీ మన రెవెన్యూ డిపార్ట్మెంట్ అధికారులు ఫోన్ మాత్రం లేపరు ఫోను కు ఆన్సర్ రాదు . రానున్న రోజుల్లో నీటికి చాలా ఇబ్బందులు అవుతాయని ప్రతిరోజు మనం సామాజిక మాధ్యమాలలో చూస్తున్నాం మరియు ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఎట్టి పరిస్థితుల లో కొత్తగా బోర్ లు వేయరాదు అని నిబంధనలు ఉన్నప్పటికీ మన రెవెన్యూ యంత్రాంగం మాత్రం ఫిర్యాదులు చేసిన గాని పట్టించుకోకపోవడం విడ్డూరం మునుముందు ఇలాగే చేస్తే బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో భారీ ధర్నా ఏర్పాటు చేస్తామని మీడియా ద్వారా హెచ్చరిస్తున్నాను ఇక ముందైనా ప్రజలకు జవాబుదారితనంగా మసులుకోవాలని అధికారులకు విన్నవించుకుంటూ వెంటనే అయ్యప్ప సొసైటీలో వేస్తున్న బోర్లను సీజ్ చేయాలని కోరుచున్నాను అయ్యప్ప సొసైటీ లోని ప్రధాన రహదారి 100 ఫీట్ రోడ్ లో గల బయిల్ హోటల్ పక్కన ప్లాట్ లో మరియు ప్లాట్ నంబర్ 687 లో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా పట్టపగలే బోర్లు వేయడం గమనార్హం ఇప్పటికైనా శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మార్వో , ఆర్ ఐ లు ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేయిస్తూ ప్రత్యేక అధికారులను నియమించి ఎక్కడ కూడా బోర్లు వేయకుండా చూడాలని మనవి చేసుకుంటున్నాను ఎందుకంటే రాబోయే రోజుల్లో చాలా నీటి కరవు కాలం ఉంది మనుషులు బతకడానికే కష్టం ఉంది ఇలాంటి సమయంలో బోర్లు వేసి ఇల్లులు కడితే మనుషులకు తాగడానికి నీళ్లు ఉండవు కావున వెంటనే ఎమ్మార్వో స్వయంగా వారానికి ఒక రోజు తిరిగి పరిశీలించి వెంటనే చర్య తీసుకోగలరు అని నిరంతరం ప్రజాక్షేమమే దృష్టిలో ఉంచుకొని పోరాటం చేసే మిద్దెల మల్లారెడ్డి తెలిపారు.

ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు అధైర్యపడొద్ద ముందుంది మంచి కాలమే!

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి. పుష్కలంగా వర్షాలు కురుస్తాయనే ఆశాభావం! నీటి సమస్యలు పెద్దగా ఉండకపోవచ్చనే అంచనా!ప్రస్తుత పరిస్థితులను చూసి ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. కాలం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు. కష్టాలు వచ్చినట్లే, వాటిని అధిగమించే మంచి రోజులు కూడా వస్తాయి. ప్రకృతి పరిస్థితులు మారుతుంటాయి. అందుకే రేపటి గురించి భయపడకుండా, రాబోయే రోజులపై ఆశతో ముందుకు సాగాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.రాబోయే కాలంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురిసి చెరువులు, కుంటలు, జలాశయాలు నీటితో కళకళలాడాలని ప్రజలు ఆశిస్తున్నారు అది తప్పకుండా జరిగి తీరుతుంది. వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిస్తే తాగునీటి అవసరాలు తీరడమే కాకుండా, వ్యవసాయానికి కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అందుకే ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు భయభ్రాంతులకు గురికావాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రకృతి అనేది ఎప్పుడు కరుణించటానికి నిండుగా మెండైన అవకాశాన్ని కల్పించడానికే చూస్తుంది. భూగర్భ జలాలు పెరిగి బావులు, బోర్లు నీటితో నిండితే రైతులకు ఊరట లభిస్తుంది. పల్లెల్లో పచ్చదనం వెల్లివిరిసి, పంట పొలాలు కళకళలాడితే గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కొత్త ఊపిరి వస్తుంది.నీటి కష్టాలకు తెరపడే అవకాశం మెండుగా కనిపిస్తుంది నిరాశ చెందాల్సిన అవసరం లేదు.వర్షాలు సకాలంలో కురిస్తే నీటి ఎద్దడి సమస్య చాలా వరకు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే వర్షపాతం మాత్రం ప్రాంతాన్ని బట్టి మారుతుంది దానికి ప్రకృతి సహజ సిద్ధంగానే తన పని తాను చేసుకుంటూ పోతూ ఉంటుంది. కాబట్టి నీటి సమస్యలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయని ముందుగానే చెప్పలేం. వర్షపు నీటిని వృథా చేయకుండా నిల్వ చేసుకోవడం, చెరువులు--కుంటలను సంరక్షించడం, ఇంకుడు గుంతలను ప్రోత్సహించడం వంటి చర్యలు చేపడితే భవిష్యత్తులో నీటి కొరతను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

రైతుల్లో కొత్త ఆశలు.. ప్రజల్లో కొత్త నమ్మకం!వర్షాల కోసం ఎదురుచూసే రైతులకు ప్రకృతి అనుకూలిస్తే అంతకంటే ఆనందకరమైన విషయం మరొకటి ఉండదు. పంటలకు నీరు అందితే సాగు ఖర్చుల భారం కొంత తగ్గుతుంది. పంటలు బాగా పండితే రైతు కుటుంబాల్లో సంతోషం వెల్లివిరుస్తుంది. ప్రజలకు తాగునీటి ఇబ్బందులు తగ్గి, గ్రామాలు అభివృద్ధి దిశగా అడుగులు వేయడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ ప్రకృతి అనేది ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టే దిశగా తన పయనాన్ని సాగించదు మనం ఆధ్వర్యంలో పడాల్సిన అవసరం లేదు ముందుంది మంచి కాలమే.

జర్నలిస్టుల హక్కుల సాధనకు ఐక్యతే అసలైన బలం!

-ఇళ్ల స్థలాలు, గృహ నిర్మాణం, పత్రికా భవనమే ప్రధాన లక్ష్య.

-జైపూర్ జర్నలిస్టుల సమష్టి కార్యాచరణకు శ్రీకారం.

జైపూర్.అక్టోబర్ 26 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. జైపూర్మండలం : జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారం, వారి సంక్షేమం, హక్కుల సాధన లక్ష్యంగా జైపూర్ ప్రాంతంలోని పాత్రికేయులంతా ఐక్యంగా ముందుకు సాగాలని నిర్ణయించుకోవడం హర్షణీయ పరిణామం. ఇళ్ల స్థలాల సాధన, గృహ నిర్మాణం, పత్రికా భవన ఏర్పాటు వంటి కీలక సమస్యలను ప్రధాన ప్రాధాన్యాంశాలుగా తీసుకొని సమష్టిగా కృషి చేయాలనే ఆలోచనకు రూపకల్పన జరగడం పట్ల పలువురు పాత్రికేయులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.సమాజంలో జరుగుతున్న అనేక పరిణామాలను ప్రజల ముందుకు తీసుకువచ్చే పాత్రికేయులు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఐక్యంగా నిలవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం స్పందిస్తూ, ప్రజల గొంతుకగా నిలిచే జర్నలిస్టుల సంక్షేమం పట్ల తగిన శ్రద్ధ చూపాల్సిన బాధ్యత సంబంధిత అధికార యంత్రాంగం, ప్రజాప్రతినిధులపై ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో జైపూర్ పాత్రికేయులంతా ఒకే వేదికపైకి వచ్చి, తమ సమస్యలను చర్చించుకొని, వాటి పరిష్కారానికి కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలనే నిర్ణయం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.ఇళ్ల స్థలాల సాధనకు సమష్టి కృషిజర్నలిస్టులకు సొంత ఇళ్ల స్థలాలు కల్పించడం, గృహ నిర్మాణానికి అవసరమైన సహకారం అందించడం వంటి అంశాలు ఎన్నో ఏళ్లుగా ప్రాధాన్యమైన సమస్యలుగా కొనసాగుతున్నాయి. విధి నిర్వహణలో నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ, వార్తా సేకరణలో నిమగ్నమయ్యే పాత్రికేయులకు స్థిరమైన నివాస వసతి కల్పించేందుకు సంబంధిత అధికారులు చొరవ చూపాలని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అర్హులైన పాత్రికేయుల వివరాలను సేకరించి, ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఇళ్ల స్థలాల సమస్యను పరిష్కరించేందుకు కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొంటున్నారు.పత్రికా భవన ఏర్పాటే మరో ముఖ్య లక్ష్యంజైపూర్ ప్రాంతంలో పాత్రికేయులందరికీ ఉపయోగపడే విధంగా పత్రికా భవనం ఏర్పాటు చేయాలనే అంశం కూడా ప్రధాన చర్చనీయాంశంగా నిలుస్తోంది. పాత్రికేయుల సమావేశాలు నిర్వహించుకోవడానికి, వార్తలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని సమన్వయం చేసుకోవడానికి, వృత్తిపరమైన అంశాలపై చర్చించుకోవడానికి ప్రత్యేక భవనం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. ఇందుకోసం సంబంధిత అధికారులను సంప్రదించి, అవసరమైన అనుమతులు, స్థల కేటాయింపు, ఇతర అవకాశాలపై దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది.భేదాభిప్రాయాలకు తావులేకుండా ముందడుగుపాత్రికేయుల మధ్య వ్యక్తిగత అభిప్రాయ భేదాలు ఉన్నప్పటికీ, వృత్తిపరమైన హక్కుల సాధన విషయంలో అందరూ ఒక్కటిగా నిలవాలనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. ఐక్యతతో ముందుకు సాగితేనే సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి బలంగా తీసుకెళ్లగలమని, సమష్టి నిర్ణయాలతో లక్ష్యాలను సాధించే అవకాశం ఉంటుందని పలువురు పేర్కొంటున్నారు. పరస్పర సహకారం, సమన్వయం, నిబద్ధతతో పనిచేస్తే జైపూర్ పాత్రికేయుల సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలు లభిస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.సమష్టి పోరాటమే విజయానికి మార్గంజర్నలిస్టుల హక్కుల పరిరక్షణ, సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలు, ఇళ్ల స్థలాల సాధన, గృహ నిర్మాణం, పత్రికా భవన ఏర్పాటు వంటి అంశాలపై స్పష్టమైన కార్యాచరణ రూపొందించుకొని ముందుకు సాగాలని పాత్రికేయులు భావిస్తున్నారు. సంబంధిత అధికారులను కలిసి వినతిపత్రాలు సమర్పించడం, సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం ప్రయత్నించడం, సాధించిన పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించుకోవడం వంటి చర్యలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సి ఉంది.

చెన్నూర్ ప్రాంత సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత గోదావరి పుష్కరాల పనులు, పర్యాటక అభివృద్ధి, గ్రామీణ రహదారుల నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేయాలి

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణంలో సమస్యల తక్షణ పరిష్కారం రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 26, 2026 తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య చెన్నూర్ పట్టణంతో పాటు నియోజకవర్గంలోని అన్ని గ్రామాలలో అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి సమగ్ర అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని ్ర రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి శిక్షణ, కర్మాగార, గనులు భూగర్భ శాఖ మంత్రి గడ్డం వివేకానంద అన్నారు. సోమవారం చెన్నూర్ పట్టణంలో జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, డి.సి.పి. భాస్కర్, మండల తహసిల్దార్ మల్లికార్జున్, మున్సిపల్ కమిషనర్ మారుతి ప్రసాద్, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ పెద్దింటి పద్మ, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మహేష్ తివారి లతో కలిసి పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర మంత్రి మాట్లాడుతూ చెన్నూరు పట్టణానికి నూతన రూపు తీసుకురావాలనే ఉద్దేశంతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. వ్యాపారుల సహకారంతో రోడ్డు విస్తరణ పనులు చేపట్టడం జరిగిందని, బైపాస్ రోడ్డును రికార్డు సమయం పూర్తి చేసామని తెలిపారు. రోడ్డు విస్తరణలో నష్టపోయిన వ్యాపారులకు అండగా హామీ మేరకు ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు చేపట్టి ప్రస్తుతం 20 షాపుల నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, అర్హులైన వ్యాపారులకు మరో 50 షాపుల నిర్మాణానికి ప్రణాళిక రూపొందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రజారోగ్య-మున్సిపల్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో 5 కోట్ల 50 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో పట్టణంలోని డా. బి.ఆర్. అంబేద్కర్ జంక్షన్ నుండి పెద్ద చెరువు (రావి చెట్టు) వరకు బి.టి. రోడ్డు విస్తరణ, రోడ్డుకు ఇరువైపులా మురుగు కాలువల నిర్మాణం, సెంట్రల్ మీడియన్ నిర్మాణం, లైటింగ్ ఏర్పాటు, మహంకాళి ఆలయం నుండి జాతీయ రహదారి 63 (గోదావరి రోడ్డు) వరకు 3 కోట్ల 50 లక్షల రూపాయలతో సి.సి. రోడ్డు విస్తరణ, జాతీయ రహదారి 63 నుండి గోదావరి పుష్కర ఘాట్ వరకు 6 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో రోడ్డు విస్తరణ, సెంట్రల్ మీడియన్, లైటింగ్ ఏర్పాటు, పుష్కర ఘాట్ సమీపంలో 50 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో కైమాస్ లైటింగ్ ఏర్పాటు కొరకు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగిందని తెలిపారు.

ఏకమైన జైపూర్ జర్నలిస్టులు! జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి మంత్రి హామీ ఇళ్ల స్థలాలు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, ప్రెస్ భవనానికి నిధులు మంజూరు చేస్తామని వెల్లడి

మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామిని కలిసిన జర్నలిస్టుల జేఏసీ

జైపూర్, అక్టోబర్ 26: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య రిపోర్టర్ జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఐక్యంగా కృషి చేయాలని జైపూర్ మండల పాత్రికేయులు నిర్ణయించారు. ఇళ్ల స్థలాలు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, ప్రెస్ భవనం ఏర్పాటు ప్రధాన లక్ష్యాలుగా ముందుకు సాగాలని తీర్మానించారు. ఈ క్రమంలో సోమవారం రాష్ట్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి, చెన్నూరు ఎమ్మెల్యే గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామిని కలిసి జర్నలిస్టుల సమస్యలను వివరించి పరిష్కరించాలని కోరారు. దీనిపై మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించి, అర్హులైన వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు కల్పించడంతోపాటు ప్రెస్ భవనం ఏర్పాటుకు నిధులు మంజూరు చేస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు జర్నలిస్టులు తెలిపారు.హక్కుల సాధనకు ఐక్య కార్యాచరణజైపూర్ మండల పరిధిలోని వివిధ పత్రికల్లో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టులు సోమవారం ఏకమై జేఏసీగా ఏర్పాటయ్యారు. గత కొంతకాలంగా జర్నలిస్టుల మధ్య సమన్వయం కొరవడటంతో ఇళ్ల స్థలాలు, గృహ నిర్మాణం, ప్రెస్ భవనం వంటి ప్రధాన సమస్యలు పరిష్కారానికి నోచుకోలేదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ నేపథ్యంలో వ్యక్తిగత విభేదాలకు తావులేకుండా వృత్తిపరమైన హక్కుల సాధన కోసం అందరూ కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని నిర్ణయించారు.

పాత్రికేయ మిత్రులకు

మందమరి అక్టోబర్ 26 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి ఈరోజు26-10-2026 సోమవారం నాడు హైదరాబాదులో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల కార్యక్రమం సీఎం ఇంటి ముట్టడి ఉన్నదని నన్ను ఈరోజు మందమరి పోలీస్ స్టేషన్లో అరెస్టు చేశారు దయచేసి వార్త రాయగలరు కోలు గురి విజయ్ కుమార్

సీరత్-ఎ-ముస్తఫా క్విజ్ పోటీల విజేతలకు ఘనంగా బహుమతుల ప్రదానం

పెద్దపల్లి జిల్లా అక్టోబర్ 26 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. గోదావరిఖని: తాజుల్ ఔలియా ాదీా ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సీరత్-ఎ-ముస్తఫా క్విజ్ పోటీల బహుమతుల ప్రదానోత్సవ కార్యక్రమం అక్టోబర్ 25, 2026న ఆదివారం గోదావరిఖని మార్కండేయ కాలనీలోని అప్పర్ సంగం ఫంక్షన్ హాల్లో విజయవంతంగా జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో విజేతలకు హజ్రత్ సయ్యద్ మహమ్మద్ బఖ్తియార్ బియాబానీ సాహెబ్, ముఫ్తీ సాదిఖుల్ ఇస్లాం మిస్బాహీ సాహెబ్ తదితర ఉలమాల చేతుల మీదుగా నగదు బహుమతులు, మెమెంటోలు మరియు ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు.

క్విజ్ పోటీల విజేతల వివరాలు:

ప్రథమ బహుమతి -- ?10,000
తరన్నుమ్ ఖాతూన్
తండ్రి: మహమ్మద్ యూనుస్ ఖాన్

ద్వితీయ బహుమతి -- ?5,000
ఆయేషా సిద్ధీఖా
తండ్రి: మహమ్మద్ నజీర్

తృతీయ బహుమతి -- ?3,500
నిషాత్ సమన్ రజ్వియా
తండ్రి: మహమ్మద్ మక్బూల్ హుస్సేన్

విజేతలకు నగదు బహుమతులతో పాటు మెమెంటోలు, ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. అలాగే పోటీల్లో పాల్గొన్న ఇతర అభ్యర్థులందరికీ పార్టిసిపేషన్ సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి పలువురు ఉలమాలు, మతపెద్దలు, ప్రముఖులు, యువకులు మరియు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ప్రవక్త మహమ్మద్ ముస్తఫా వారి పవిత్ర జీవిత చరిత్ర, బోధనలు, ఆదర్శాలపై యువతలో అవగాహన పెంపొందించడమే ఈ క్విజ్ పోటీల ప్రధాన ఉద్దేశమని నిర్వాహకులు తెలిపారు.కార్యక్రమ విజయానికి సహకరించిన ఉలమాలు, అతిథులు, పాల్గొన్న విద్యార్థులు, విజేతలు, దాతలు, అభిమానులు మరియు ప్రతి ఒక్కరికీ తాజుల్ ఔలియా ాదీా ట్రస్ట్ బాధ్యులు అఫ్జల్ రజ్వీ, అడ్వకేట్ షానవాజ్ రజా ఖాన్ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. భవిష్యత్తులోనూ ధార్మిక అవగాహనతో పాటు సేవా కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తామని వారు పేర్కొన్నారు.

మందమర్రి పోలీస్ స్టేషన్లో 'ఓపెన్ హౌస్' కార్యక్రమం -- విద్యార్థులకు పోలీసు విధివిధానాలపై అవగాహన.

మందమర్రి అక్టోబర్ 26 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి. పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాలను పురస్కరించుకుని మందమర్రి పోలీస్ స్టేషన్లో స్థానిక పాఠశాల విద్యార్థులకు 'ఓపెన్ హౌస్' (ాజూవఅ ఎశీబంవ) కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా పాఠశాల విద్యార్థులు పోలీస్ స్టేషన్ను సందర్శించారు. మందమర్రి సబ్-ఇన్స్పెక్టర్ (ా×) నరేష్ గారి ఆధ్వర్యంలో పోలీసు సిబ్బంది విద్యార్థులకు పోలీస్ స్టేషన్ పనితీరు, రిసెప్షన్ డెస్క్, మహిళా హెల్ప్ డెస్క్ (ఔశీవవఅ'ం ఎవశ్రీజూ ణవంఎ), కేసుల నమోదు విధానం మరియు లాకప్ రూమ్స్ గురించి సమగ్రంగా వివరించారు. సమాజంలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పోలీసులు ఎలా పనిచేస్తారు, శాంతిభద్రతలను కాపాడటంలో వారి పాత్ర ఏంటి అనే విషయాలను విద్యార్థులకు వివరించారు. మహిళల మరియు బాలబాలికల భద్రత కోసం ఏర్పాటు చేసిన 'మహిళా సహాయ కేంద్రం' (ఔశీవవఅ'ం ఎవశ్రీజూ ణవంఎ) విశిష్టతను మరియు వివిధ అత్యవసర సహాయక హెల్ప్లైన్ నంబర్లను తెలియజేశారు. ?దేశం కోసం, ప్రజల రక్షణ కోసం తమ ప్రాణాలను అర్పించిన పోలీస్ అమరవీరుల త్యాగాలను స్మరించుకోవాలని, విద్యార్థులు చిన్నతనం నుంచే చట్టం పట్ల గౌరవం, బాధ్యతాయుత పౌరులుగా ఎదిగే క్రమశిక్షణను అలవర్చుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

యదేచ్ఛగా బోర్ లు వేస్తున్న పట్టించుకోని రెవెన్యూ యంత్రాంగం..

అయ్యప్ప సొసైటీలో అక్రమంగా బోర్లు ఫిర్యాదు చేస్తే ఫోను లేపని ఎంఆర్ వో మహిపాల్ రెడ్డి...

మాదాపూర్ తెలుగు కె న్యూస్ .. బోర్లు వేస్తున్నారని ఫోన్ చేసి చెప్పుదామంటే ఫోను లేపని శేరిలింగంపల్లి ఎం ఆర్ వో భూగర్భ జలాలు అడుగంటి నాయని ఎలాంటి బోర్లు వేయకూడదని రేవంత్ సర్కారు నిర్ణయం తీసుకున్న విషయం విధితమే కానీ ఇట్టి నిర్ణయాలు మీడియాకు చెప్పడం వరకే పరిమితం అవుతున్నాయి అయ్యప్ప సొసైటీలో రెండు బోరు బండ్లు విపరీతంగా లోతుగా బోరు వేస్తున్నారని ఫోటోలు తీసి వాట్సఅప్ ద్వారా లొకేషన్ కూడా షేర్ చేయడం జరిగింది ఇట్టి విషయాన్ని శ్టైరిలింగంపల్లి ఎమ్మార్వో కి తెలియపరుద్దామని ఫోన్ చేస్తే ఫోన్ కు రెస్పాండ్ లేదు . తరువాత సంబంధిత ఆర్ ఐ సాయి కిరణ్ కి ఫోన్ చేయగా ఒకసారి లేపి సరే చూస్తాం లే అని సమాధానం చెప్పి తరువాత మళ్ళీ ఫోన్ చేస్తే అతను కూడా లేపకపోవడం విడ్డూరం ప్రభుత్వం అధికారులకు సామాజిక వ్యక్తులకు అనుసంధానంగా ఉండాలని ఫోన్ లను ఇవ్వడం జరిగింది కానీ మన రెవెన్యూ డిపార్ట్మెంట్ అధికారులు ఫోన్ మాత్రం లేపరు ఫోను కు ఆన్సర్ రాదు . రానున్న రోజుల్లో నీటికి చాలా ఇబ్బందులు అవుతాయని ప్రతిరోజు మనం సామాజిక మాధ్యమాలలో చూస్తున్నాం మరియు ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఎట్టి పరిస్థితుల లో కొత్తగా బోర్ లు వేయరాదు అని నిబంధనలు ఉన్నప్పటికీ మన రెవెన్యూ యంత్రాంగం మాత్రం ఫిర్యాదులు చేసిన గాని పట్టించుకోకపోవడం విడ్డూరం మునుముందు ఇలాగే చేస్తే బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో భారీ ధర్నా ఏర్పాటు చేస్తామని మీడియా ద్వారా హెచ్చరిస్తున్నాను ఇక ముందైనా ప్రజలకు జవాబుదారితనంగా మసులుకోవాలని అధికారులకు విన్నవించుకుంటూ వెంటనే అయ్యప్ప సొసైటీలో వేస్తున్న బోర్లను సీజ్ చేయాలని కోరుచున్నాను అయ్యప్ప సొసైటీ లోని ప్రధాన రహదారి 100 ఫీట్ రోడ్ లో గల బయిల్ హోటల్ పక్కన ప్లాట్ లో మరియు ప్లాట్ నంబర్ 687 లో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా పట్టపగలే బోర్లు వేయడం గమనార్హం ఇప్పటికైనా శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మార్వో , ఆర్ ఐ లు ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేయిస్తూ ప్రత్యేక అధికారులను నియమించి ఎక్కడ కూడా బోర్లు వేయకుండా చూడాలని మనవి చేసుకుంటున్నాను ఎందుకంటే రాబోయే రోజుల్లో చాలా నీటి కరవు కాలం ఉంది మనుషులు బతకడానికే కష్టం ఉంది ఇలాంటి సమయంలో బోర్లు వేసి ఇల్లులు కడితే మనుషులకు తాగడానికి నీళ్లు ఉండవు కావున వెంటనే ఎమ్మార్వో స్వయంగా వారానికి ఒక రోజు తిరిగి పరిశీలించి వెంటనే చర్య తీసుకోగలరు అని నిరంతరం ప్రజాక్షేమమే దృష్టిలో ఉంచుకొని పోరాటం చేసే మిద్దెల మల్లారెడ్డి తెలిపారు.