T/TG/2025/1001/6866/1155

తెలుగు కే న్యూస్

తెలంగాణ | డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక | ఆంధ్రప్రదేశ్

సంపుటి:00 సంచిక:00 గురువారం 29-10-2026 పేజీలు:04 వెల:02

'కరవు' రైతులను ఆదుకునేందుకు
తెలంగాణ ప్రభుత్వం చర్యలు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కరవు పరిస్థితులతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న రైతులను ఆదుకునేందుకు ప్రభుత్వం ఉపశమన చర్యలు చేపట్టింది. రాష్ట్రంలో 365 మండలాలను కరవు ప్రభావిత ప్రాంతాలుగా ప్రకటించిన నేపథ్యంలో ఆయా ప్రాంతాల్లోని అన్నదాతలకు ఆర్థికంగా ఊరట కల్పించడంపై దృష్టి సారించింది. కరవు కారణంగా పంటల సాగు, దిగుబడులు దెబ్బతిని ఆదాయం తగ్గిన రైతులకు రుణాల విషయంలో ఉపశమనం కల్పించాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు కరవు ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో రైతుల పంట రుణాలను రీషెడ్యూల్ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించింది. రైతులపై రుణ వసూళ్ల భారం పడకుండా చూడాలని, ఎలాంటి బలవంతపు రికవరీలు చేపట్టకుండా అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేసింది.మ్యాప్‌లు చూడండిఅదే సమయంలో కరవుతో పంట నష్టాలు ఎదుర్కొన్న రైతులకు ఇన్‌పుట్ సబ్సిడీ అందేలా చూడాలని ప్రభుత్వం అధికారులకు సూచించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి జాతీయ విపత్తు ప్రతిస్పందన నిధి (చీణ=ఖీ) కింద నిధులు విడుదలైన తర్వాత, నెలరోజుల్లోగా అర్హులైన రైతుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో నేరుగా పరిహారం జమ చేయాలని పేర్కొంది. రైతులకు సహాయం అందించడంలో జాప్యం జరగకుండా జిల్లా యంత్రాంగం సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించింది. కరవు పరిస్థితుల్లో రైతుల అప్పుల భారం తగ్గించడం, పంట నష్టానికి ఆర్థిక సహాయం అందించడం, తదుపరి వ్యవసాయ సీజన్‌కు అవసరమైన పెట్టుబడుల సమీకరణలో తోడ్పడటం ఈ చర్యల ప్రధాన ఉద్దేశంగా కనిపిస్తోంది.

రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానం..
రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ తేది: 28-10-2026 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానం..ప్రతి ఒక్కరూ రక్తదానానికి ముందుకు రావాలి: సీపీ అంబర్ కిషోర్ ఝా పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ వారోత్సవాల్లో భాగంగా జైపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా, మంచిర్యాల డీసీపీ ఎ.భాస్కర్ తో కలిసి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా సీపీ అంబర్ కిషోర్ ఝా మాట్లాడుతూ, రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానమని,ప్రతి ఒక్కరూ స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయడానికి ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. రక్తదానం చేసిన ఎస్ఐ భూమేష్, పోలీస్ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామ సర్పంచ్‌తో పాటు పలువురు యువకులను సీపీ అభినందించారు.రక్తదానం సమాజానికి ఎంతో మేలు చేసే గొప్ప సేవా కార్యక్రమమని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రక్తం అవసరమైన వారికి రక్తదాతలు అందించే రక్తం ప్రాణాలను కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని తెలిపారు.రక్తదానంపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని,ఆరోగ్యపరంగా అర్హత ఉన్న వారు స్వచ్ఛందంగా క్రమం తప్పకుండా రక్తదానం చేసి ఆపదలో ఉన్నవారికి అండగా నిలవాలని సీపీ కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో జైపూర్ ఏసీపీ ఆర్. వెంకటేశ్వర్లు,జైపూర్ సీఐ నవీన్ కుమార్, ఎస్ఐ భూమేష్, ప్రజాప్రతినిధులు, పోలీస్ సిబ్బంది, యువకులు పాల్గొన్నారు.

జైపూర్ ఎస్టీపీపీ పవర్ ప్లాంట్‌లో ఆక్టోపస్ మాక్ డ్రిల్

మంచిర్యాల జిల్లా జైపూర్ అక్టోబర్ తేది: 27-10-2026 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ మంచిర్యాల జోన్ పరిధిలోని జైపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఉన్న ఎస్టీపీపీ పవర్ ప్లాంట్ మరియు పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆక్టోపస్ యాంటీ టెర్రరిస్ట్ స్క్వాడ్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించారు. రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా,ఆక్టోపస్ సీనియర్ పోలీసు అధికారుల పర్యవేక్షణలో అత్యాధునిక ఆయుధాలతో ఈ మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించారు.ఉగ్రవాద సంస్థలు రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలతో పాటు దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కీలకమైన విద్యుత్ ప్రాజెక్టులు,భారీ పరిశ్రమలు వంటి కీలక మౌలిక వసతులను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకునే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి కీలక ప్రాజెక్టులపై ఉగ్రవాదులు లేదా అసాంఘిక శక్తులు దాడికి పాల్పడిన సందర్భంలో,అక్కడి భద్రతా సిబ్బంది సమర్థవంతంగా స్పందించకపోతే తీవ్ర నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది.ఇలాంటి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో భద్రతా సిబ్బంది ఎలా స్పందించాలి,దాడిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి అనే అంశాలపై ప్రాక్టికల్ అవగాహన కల్పించడమే మాక్ డ్రిల్ ప్రధాన ఉద్దేశమని సీపీ అంబర్ కిషోర్ ఝా తెలిపారు.మాక్ డ్రిల్ ద్వారా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సమర్థవంతంగా స్పందించే విధానంపై సిబ్బందికి అవగాహన కలుగుతుందని, భద్రతా ఏర్పాట్లలో ఉన్న లోపాలను ముందుగానే గుర్తించి సరిదిద్దుకునే అవకాశం ఉంటుందని సీపీ తెలిపారు. అలాగే స్థానిక పోలీసులు, ప్లాంట్ భద్రతను పర్యవేక్షిస్తున్న సీఐఎస్ఎఫ్ సిబ్బంది,ప్రాజెక్ట్ నిర్వహణ సిబ్బంది మధ్య సమన్వయాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకోవడానికి ఇటువంటి మాక్ డ్రిల్స్ ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు.

వీడియో జర్నలిస్టు
పులిపాక శ్రీనివాస్ మృతికి
ఆర్. ప్రవీణ్ సంతాపం

మంచిర్యాల జిల్లా । చెన్నూరు నియోజకవర్గం రామకృష్ణాపూర్‌కు చెందిన జిల్లా సీనియర్ వీడియో జర్నలిస్టు పులిపాక శ్రీనివాస్ స్వర్గస్థులైన విషయం తెలుసుకున్న భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకుడు ఆర్. ప్రవీణ్ వారి నివాసానికి వెళ్లి పార్థివ దేహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు.ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాస్ మృతిపట్ల ప్రగాఢ సంతాపం వ్యక్తం చేస్తూ, ఆయన పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించారు. ఈ విషాద సమయంలో వారి కుటుంబ సభ్యులకు భగవంతుడు మనోధైర్యాన్ని ప్రసాదించి, కుటుంబాన్ని తన రక్షణలో ఉంచాలని కోరుకున్నారు.పులిపాక శ్రీనివాస్ మృతి జర్నలిజం రంగానికి తీరని లోటు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి.

సదరం పరీక్షలకు ఎన్నికల కోడ్ నుంచి మినహాయింపు
అర్హులైన దివ్యాంగులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

కడప జిల్లా తెలుగు కే న్యూస్ స్టాఫ్ రిపోర్టర్ సుబ్బలక్ష్మి అక్టోబర్ 28 జిల్లా కలెక్టర్ డా. శ్రీధర్ చెరుకూరిస్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి అమల్లో ఉన్నప్పటికీ, దివ్యాంగులకు సదరం వైకల్య నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించడంతో పాటు ధ్రువపత్రాల జారీకి రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం మినహాయింపు ఇచ్చిందని జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి డా. శ్రీధర్ చెరుకూరి తెలిపారు.దివ్యాంగులకు అవసరమైన సేవలు నిరంతరాయంగా అందించాలనే ఉద్దేశంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకుందని పేర్కొన్నారు. సాధారణ సదరం పరీక్షల నిర్వహణకు క్రమం తప్పకుండా సమయాలను కేటాయించేందుకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం అనుమతి ఇచ్చినట్లు వివరించారు.సదరం ధ్రువపత్రాలు దివ్యాంగులకు వివిధ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, సేవలు, ఇతర ప్రయోజనాలు పొందేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. అర్హత ఉన్నప్పటికీ వైకల్య నిర్ధారణ పరీక్షలు పూర్తికాకపోవడం లేదా ధ్రువపత్రాలు అందకపోవడం వల్ల ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలు పొందడంలో ఆలస్యం ఎదుర్కొంటున్న వారికి ఈ నిర్ణయం ఎంతో మేలు చేస్తుందన్నారు.సాధారణ పరిపాలనా ప్రక్రియలో భాగంగా సదరం పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు ఎన్నికల నియమావళి నుంచి మినహాయింపు ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియ సజావుగా సాగేందుకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు అవసరమైన కార్యాచరణ చేపట్టాలని సూచించారు.కావున, సదరం వైకల్య నిర్ధారణ పరీక్షలు అవసరమైన అర్హులైన దివ్యాంగులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ కోరారు. పరీక్షల నిర్వహణకు సంబంధించి అందుబాటులో ఉండే సమయాలను తెలుసుకుని, సంబంధిత అధికారుల సూచనల మేరకు అవసరమైన పత్రాలతో ముందస్తుగా నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు.

ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహ ప్రతిష్టకు ఏర్పాట్లు
అర్చకుడు, మధుసూదన్ శర్మ

సిద్ధవటం తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 28 అభయ ఆంజనేయ స్వామి నూతన దేవాలయం విగ్రహ ప్రతిష్ట మహోత్సవానికి ఘనంగా ఏర్పాటు జరుగుతున్నాయి మండలంలోని కడప చెన్నై జాతీయ రహదారి గంగానగర్ గ్రామంలో శుక్రవారం నూతన దేవాలయంలో ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహం, ధ్వజస్తంభం ప్రతిష్టకు బుధవారం, గణపతి పూజ, పుణ్యాహవాచనం, రక్షాబంధన, మండపారాధన, యంత్రములకు, అభిషేకము, దీక్ష హోమం, మహా నైవేద్యం, నివేదన, మంగళ నీరాజనం, మంత్రపుష్పం, వంటి విశేష పూజలు నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా వేద పండితుడు మధుసూదన్ శర్మ మాట్లాడుతూ అభయ ఆంజనేయ స్వామి నూతన దేవాలయం మరియు విగ్రహ ప్రతిష్ట సందర్భంగా మొదటిరోజు, కార్యక్రమంలో భాగంగా గణపతి పూజ, పుణ్యాహవాచనంతో ప్రారంభించి, రెండవ రోజు మూల విరాట్ ఆంజనేయ విగ్రహానికి మహా వ్యాస్య, ఏకాదశ, పూర్వక, రుద్రాభిషేకం, ప్రధాన కలశములకు షో డ షో పచార పూజలు, మాల మంత్ర జపములు, రుద్ర హోమం, వంటి పూజలు నిర్వహిస్తామని మూడవరోజు, ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్ట, విగ్రహ ప్రతిష్ట, నిర్వహించి విశేషమైనటువంటి పూజలు నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు గ్రామస్తులు ప్రత్యేక కోలాటాలతో నూతన ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహాన్ని ఆలయంలోకి తీసుకొచ్చారని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో వేద పండితులు సురేష్ బాబు శర్మ, వివేకానంద శర్మ, కేశవ చారి శర్మ, వినోద్ శర్మ, గ్రామ పెద్దలు, భక్తులు పాల్గొన్నారు

కాసిపేటలో ఘనంగా బొడ్డెమ్మ వేడుకలు

తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి కాసిపేట మంచిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గం కాసిపేట మండల కేంద్రంలోని కాసిపేట గ్రామంలో నేస్తమా ఫ్రెండ్స్ యూత్ వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో బొడ్డెమ్మ వేడుకలను ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు.కాసిపేట మండల ప్రజలు ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని, పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని, ప్రతి ఇంటా ఆనందం వెల్లివిరియాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఈ వేడుకలను నిర్వహిస్తున్నారు. సద్దుల బతుకమ్మ అనంతరం బొడ్డెమ్మ వేడుకలను తొమ్మిది రోజులపాటు సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది.ఈ సందర్భంగా కాసిపేట గ్రామానికి చెందిన మహిళలు, ఆడపడుచులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని బొడ్డెమ్మకు పూజలు నిర్వహిస్తూ, ఆటపాటలతో సందడి చేశారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించే ఈ వేడుకల్లో మహిళలు ఉత్సాహంగా పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా బొడ్డెమ్మ వేడుకలు గ్రామంలో పండుగ వాతావరణాన్ని నింపాయి.

క్రీడల పట్ల విద్యార్థులు ఆసక్తి చూపాలి
రాష్ట్ర స్థాయి ఎంపికకు జిల్లాస్థాయి, నెట్ బాల్ పోటీలు ప్రిన్సిపల్, రాగిణి

సిద్ధవటం తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 28 కడప చెన్నై జాతీయ రహదారి జేఎంఎ కళాశాలలో బుధవారం నెట్ బాల్ జిల్లాస్థాయి క్రీడా కార్యక్రమాలు జరిగాయి మండలంలోని కడప చెన్నై జాతీయ రహదారి జీఎంజే కళాశాల ప్లే గ్రౌండ్లో నెట్ బాల్ క్రీడా కార్యక్రమాలు జరిగాయి ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ రాగిణి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు విద్యతో పాటు క్రీడారంగంలో ఉన్నతమైన స్థాయికి వెళ్లేందుకు జిల్లాస్థాయి నెట్ బాల్ పోటీలలో ప్రొద్దుటూరు, మాధవరం, ఒంటిమిట్ట, పాయసంపల్లి, గ్రామాలకు చెందిన పాఠశాలల విద్యార్థులు 200 మంది పైగా నెట్ బాల్ క్రీడా రంగంలో పాల్గొన్నారు జిల్లా స్థాయిలో ఎంపికైన 40 మంది క్రీడాకారులను గుర్తించి రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపిక చేసేందుకు నెట్ బాల్ క్రీడలు ప్రారంభించామని విద్యార్థులు చదువుతోపాటు క్రీడారంగంలో ఆసక్తి చూపేందుకు కార్యక్రమాలు నిర్వహించామన్నారు జిల్లా స్థాయి నుండి ఎంపికైన క్రీడాకారులను గుర్తించి రాష్ట్ర స్థాయికి పంపిస్తామన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో జయం ఏ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ రాగిణి, జిల్లా సెక్రెటరీ విజయలక్ష్మి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు

చియా సీడ్స్ వల్ల వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్

ఈ మధ్య కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకునేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. కొలెస్ట్రాల్, బరువు తగ్గించుకునేందుకు అన్ని రకాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగానే డైట్ లో మార్పులు చేర్పులు చేసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా రకరకాల సీడ్స్ కి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. అందులో తప్పనిసరిగా కనిపించేవి చియా సీడ్స్. ఇందులో ఎన్నో పోషకాలున్నాయి. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. నీటిలో నానబెట్టి తీసుకుంటే మలబద్ధకం సమస్య కూడా తీరిపోతుంది. ఇన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ సరైన విధంగా వీటిని వాడడం తెలియకపోతే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు అని హెల్త్ ఎక్స్ పర్ట్స్ వారిస్తున్నారు. మోతాదు మించి వాడడం వల్ల లాభాల కన్నా నష్టాలే ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. చియా సీడ్స్ అనగానే అందరూ చెప్పేమాట ఇదో సూపర్ ఫుడ్ అని. అలా అనడానికి కారణాలున్నాయి. ఎందుకంటే చియా సీడ్స్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో పాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇన్ని పోషకాలున్నాయి కదా అని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే మాత్రం సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు. ముఖ్యంగా ఎలా తీసుకోవాలో ఓ అవగాహన లేకుండా తింటే చాలా సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే వీటిని తినే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. చియా సీడ్స వల్ల వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లో ముందుగా మాట్లాడుకోవాల్సింది జీర్ణ సమస్యల గురించే. మామూలుగా అయితే ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకుంటే మాత్రం ఇబ్బందులు తప్పవు. ముఖ్యంగా సరిగ్గా నీరు తీసుకోకుండా కేవలం చియా సీడ్స ని అధికంగా తినడం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. పొట్టలో నొప్పి వచ్చి ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. సాధారణంగా చియా సీడ్స ని నీటిలో నానబెట్టి మాత్రమే తినాలని సూచిస్తుంటారు వైద్యులు. అందుకు ఓ కారణం ఉంది. నీటిలో ఈ సీడ్స వేసినప్పుడు మెల్లగా అదో జెల్ మాదిరిగా తయారవుతుంది. అప్పుడు తిన్నా ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా సులువుగా జీర్ణం అవుతుంది. కానీ..కొంత మంది తెలియకుండా నీటిలో నానబెట్టకుండా నేరుగా వీటిని తింటూ ఉంటారు. ఇలా తిన్నప్పుడు అవి సరిగ్గా జీర్ణం కావు. పదేపదే గొంతులోకి వచ్చినట్టుగా అవుతాయి. అంతే కాదు. ఇలా పొడిగా తినడం వల్ల నాలుక కోసుకుపోయినట్టుగా కూడా అవుతుంది. అందుకే తప్పనిసరిగా వీటిని నీటిలో నానబెట్టాల్సి ఉంటుంది. ఇక చియా సీడ్స్ ని చాలా మంది పాల ఉత్పత్తులతో కలిపి తింటూ ఉంటారు. మామూలుగానే నీటిలో వేసినప్పుడు ఈ గింజలు ఉబ్బుతాయి. జెల్ గా మారతాయి. అయితే..పాలు, లేదా పాల ఉత్పత్తులతో కలిపినప్పుడు ఇవి మరింత మందంగా తయారవుతాయి. ఫలితంగా వీటిని తినడానికి చాలా ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. అంతే కాదు. ఇవి మందంగా తయారవడం వల్ల తొందరగా జీర్ణం కూడా కావు. ఫలితంగా పొట్ట అంతా పట్టేసినట్టుగా తయారవుతుంది. ఇందాకే చెప్పుకున్నట్టుగా చియా సీడ్స్ లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకి చాలా మంచి చేస్తాయి. ఎందుకంటే..బ్లడ్ ప్రెజర్ ని తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో తోడ్పడతాయి. చియా సీడ్స్ అందరికీ మంచివే అయినా లోబీపీతో ఇబ్బందులు పడుతున్న వారిలో మాత్రం సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కి దారి తీస్తుండవచ్చు. ఎందుకంటే చియా సీడ్స్ కారణంగా బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గుతుంది. ఇప్పటికే లోబీపీ సమస్యకు మందులు వాడుతున్న వారు చియా సీడ్స్ తింటే బీపీ మరింత పడిపోతుంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే లోబీపీ ఉన్న వారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చియా సీడ్స్ ని తినకూడదు. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..చియా సీడ్స్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అయితే చాలా మంది వెజిటబుల్ సలాడ్ తో పాటు చియా సీడ్స్ తీసుకుంటారు. అయితే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలతో పాటు చియా సీడ్స్ తీసుకుంటే ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువైపోతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుంది. చియా సీడ్స్ లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కేవలం బ్లడ్ ప్రెజర్ ని తగ్గించడమే కాదు. రక్తాన్ని కూడా పల్చగా మార్చేస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్య ఉండి మెడిసిన్ వేసుకుంటున్న వారు చియా సీడ్స్ అతిగా తింటే రక్తం మరీ పల్చగా మారిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కొన్ని సార్లు ఇది బ్లీడింగ్ అయ్యే ముప్పు కూడా ఉంటుంది. అంతే కాదు. కొన్నిరకాల పండ్లతో కలిపి చియా సీడ్స్ అసలు తీసుకోకూడదు. అసిడిక్ నేచర్ ఎక్కువగా ఉండే పండ్లతో కలిపి అసలు తినకూడదు. అంటే సిట్రస్ ఫ్రూట్..నారింజ, ద్రాక్ష లాంటి పండ్లతో కలిపి తిన్నప్పుడు జీర్ణ సమస్యలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశాలుంటాయి. వీటిలో ఉండే అసిడిటీ పొట్టలో ఉబ్బరం, గ్యాస్ కి దారి తీస్తాయి. అందుకే వీలైనంత వరకూ ఈ పండ్లతో కలిపి తినకపోవడమే మంచిది. అయితే అరటి పండ్లు, యాపిల్స్ తో కలిపి తీసుకుంటే మాత్రం ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రావు అని ఎక్స్ పర్ట్స్ చెబుతున్నారు. కొంత మందికి చియా సీడ్స్ తినడం వల్ల అలెర్జీ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చర్మంపై దద్దులు వస్తాయి. దీంతో పాటు కళ్లలో నుంచి నీరు కారడం కూడా తలెత్తుతుంది. ముఖ్యంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు పడతారు. కొంత మందికి ఆవాలు, నువ్వులు కూడా పడవు. వెంటనే అలెర్జీ వచ్చేస్తుంది. అలాంటి వాళ్లు వీలైనంత వరకూ చియా సీడ్స్ కి దూరంగా ఉండడమే మంచిది. ఇక చియా సీడ్స్ లో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. డైట్ లో ఉన్న వారు మరీ అతిగా ఈ సీడ్స్ తినడం వల్ల కేలరీలు ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఫలితంగా క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. సరైన ఫిజికల్ యాక్టివిటీ లేకుండా చియా సీడ్స్ అతిగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఐరన్ తక్కువైతే
ఇలా ప్రభావం చూపుతుంది!

రక్తహీనత (అనీమియా) అనేది చాలా మంది చిన్న సమస్యగా భావించినప్పటికీ, వైద్య నిపుణుల ప్రకారం ఇది శరీరానికి ముప్పు తెచ్చే 'నిశ్శబ్ద వ్యాధి'. మన శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా రక్తం ద్వారా జరుగుతుంది. అయితే రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ స్థాయి తగ్గిపోతే దానిని రక్తహీనత అంటారు. హీమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉంటే శరీర అవయవాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందకపోవడం వల్ల పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.వైద్యులు చెబుతున్నట్లుగా, చాలామంది రక్తహీనతను పెద్ద సమస్యగా భావించరు, కానీ వాస్తవానికి ఇది చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితి. తాజా గణాంకాల ప్రకారం భారతదేశంలో పురుషుల్లో సుమారు 25 శాతం, మహిళల్లో 57 శాతం, పిల్లల్లో 67 శాతం, గర్భిణీల్లో 52 శాతం మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.రక్తహీనత ఉన్నవారిలో శరీర శక్తి తగ్గిపోవడం, అలసట, నిరుత్సాహం, గుండె దడ, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, కాళ్ల వాపు వంటి లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడంతో చిన్న వ్యాధులే తీవ్రమైన సమస్యలుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. రక్తహీనత అధికమైతే గుండెపై అదనపు ఒత్తిడి పడి, గుండె వాపు లేదా ఇతర హృదయ సంబంధిత సమస్యలు రావచ్చని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.చాలామంది తినే ఆహారం సరిపోకపోవడం వల్ల రక్తం తగ్గిపోతుందని భావిస్తారు. కానీ నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రక్తహీనత ఉన్నవారిలో ఆకలి తగ్గడం వల్లే ఆహారం తినే పరిమాణం తగ్గుతుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో నెలసరి సమయంలో అధిక రక్తస్రావం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత (ఉదాహరణకు థైరాయిడ్), గర్భసంచి గడ్డలు వంటి పరిస్థితులు రక్తహీనతకు దారితీస్తాయి.గర్భిణీ స్త్రీల విషయంలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే తల్లులకు పుట్టే శిశువులు తక్కువ బరువుతో పుడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ప్రసవానంతరం తల్లులు తీవ్ర నీరసం, బలహీనతతో బాధపడే ప్రమాదం ఉంది.ఇక ఇతర వైద్య కారణాల్లో కడుపులో అల్సర్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు కూడా రక్తహీనతకు కారణమవుతాయి. శరీరంలో ఇనుము, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బీ12 వంటి పోషకాల లోపం కూడా ఈ సమస్యను పెంచుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.రక్తహీనతను ఎప్పుడూ చిన్నచూపు చూడకూడదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏవైనా లక్షణాలు గమనించిన వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి సరైన రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఆహారంలో ఇనుము సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలు ూ పాలకూర, బీట్‌రూట్, జాగ్రి (బెల్లం), ఆకుకూరలు, పొడి పండ్లు ూ చేర్చుకోవడం ద్వారా రక్తహీనతను నియంత్రించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

40 ఏళ్లు తర్వాత
శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు

40 ఏళ్ల వయసు దాటిన తర్వాత శరీరంలోని మెటబాలిజం నెమ్మదిస్తుంది, అందువల్ల క్యాలరీలు తక్కువగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా బరువు పెరగడం సాధారణం. ఈ దశలో హై బీపీ, కొలెస్ట్రాల్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, మధుమేహం, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.అయితే సరైన ఆహారపు అలవాట్లు పాటిస్తే, ఈ వ్యాధులను నియంత్రించి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. 1. చేపలు, కోడిగుడ్లు: చేపల్లో ఉండే ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ గుండెకు మేలు చేస్తాయి. ఇవి రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తాయి.కోడిగుడ్లు ప్రోటీన్ మరియు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా అందిస్తాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాలు దృఢంగా ఉంచి, వయసు పెరిగినా శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతాయి. 2. అవకాడో, బెర్రీలు:అవకాడోలో ఉండే హెల్తీ ఫ్యాట్స్ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ, క్రాన్‌బెర్రీ వంటి బెర్రీల్లో ఫైబర్ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువును నియంత్రించి, క్యాన్సర్ కణాల వృద్ధిని అడ్డుకుంటాయి.రోజూ బాదంపప్పు, వాల్‌నట్స్ వంటి గింజలను తీసుకోవడం కూడా శరీరానికి అవసరం. ఇవి ప్రోటీన్, మంచి కొవ్వులు అందించి గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. 3. బీట్‌రూట్: బీట్‌రూట్‌లో ఉన్న పోటాషియం మరియు ఇతర పోషకాలు రక్తపోటును నియంత్రించి, రక్తప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించి యాక్టివ్‌గా ఉంచుతుంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లిసారాంశం:40 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత చేపలు, కోడిగుడ్లు, అవకాడో, బెర్రీలు, బీట్‌రూట్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన గింజలు వంటి ఆహారాలను ప్రతిరోజూ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.ఇవి శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచి, వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మధుమేహం, గుండె వ్యాధులు, బీపీ వంటి సమస్యల నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి.

పొట్ట ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే ఫుడ్స్

గ్యాస్, మలబద్ధకం. ఈ రెండు సమస్యలు చాలా మందిని ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి. నిద్రలేచిన దగ్గర నుంచి మళ్లీ పడుకునేంత వరకూ పొట్టలో అసౌకర్యంగా అనిపిస్తూనే ఉంటుంది. ఏం తిన్నా సరే సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. విపరీతంగా పొట్ట ఉబ్బిపోయినట్టుగా అవుతుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది మందులు వాడుతుంటారు. ఇవి వాడక తప్పదు. అలా అని పూర్తిగా వాటిపైనే ఆధారపడితే ఎప్పుడో అప్పుడు సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయి. అందుకే సహజంగానే ఈ ఇబ్బంది నుంచి తప్పించుకోవాలి. ఇందుకోసం ముందుగా చేయాల్సిన పని ఏంటంటే..ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం. ఇందులో భాగంగానే కొన్ని పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గడానికి కొన్ని రకాల ఫుడ్స్ తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్ సౌరభ్ సేథి. ఈ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల చాలా త్వరగా ఈ సమస్య నుంచి రిలీఫ్ వస్తుందని వివరించారు. కివీ: పొట్ట ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడంలో చాలా బాగా పని చేసే ఫుడ్స్ లో ముందుగా చెప్పుకోవాల్సింది కివీ గురించి. కివి పండ్లను ఒకప్పుడు చాలా తక్కువగా తినే వారు. కానీ రానురాను చాలా మందికి ఆరోగ్యంపైన అవగాహన పెరుగుతోంది. కివీ పండ్లలో ఉండే పోషకాల విలువల గురించి తెలిశాక ఎక్కువ మంది ఇప్పుడు వీటిని తినేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. కివీ పండ్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చాలా తోడ్పుతుంది. అంతే కాదు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలోనూ సహకరిస్తుంది. కివిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఇక పొట్ట ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడంలోనూ ఇది సహకరిస్తుంది. అందుకు ఓ ముఖ్యమైన కారణం ఉంది. అదేంటంటే..ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుది. ఇది జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. ఇదే సమయంలో మలబద్ధకాన్ని కూడా పోగొడుతుంది. అందుకే రోజువారి డైట్ లో తప్పనిసరిగా కివీ పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవడం మంచిది.

బొప్పాయి: కివీ తరవాత ఆ స్థాయిలో పోషకాలు అందిస్తుంది బొప్పాయి. బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కంటి ఆరోగ్యానికి ఇది చాలా మంచిది. పైగా ఇందులో వాటర్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా కాస్త తినగానే కడుపు నిండిపోయినట్టుగా అవుతుంది. ఈ కారణంగానే అనారోగ్యకరమైన ఆకలి తగ్గిపోతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రెగ్యులర్ గా బొప్పాయి తింటే చాలా మంచిది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే క్యాన్సర్ కణాలు వృద్ధి చెందకుండా ఇవి అడ్డుకుంటాయి. బొప్పాయిలో ఉండే ఎంజైమ్స్ జీర్ణ క్రియను మెరుగు పరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్యంగా పొట్టలో ఉబ్బరం, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ఇందుకు ముఖ్య కారణం ఏంటంటే..కివీలాగానే బొప్పాయిలోనూ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా జీర్ణ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. పైనాపిల్: పైనాపిల్ కూడా ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో ముందుంటుంది. ఇందులోనూ విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఇదే సమయంలో పైనాపిల్ లో మాంగనీస్ లాంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. అన్నింటి కన్నా ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాల్సింది ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటే చాలా త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. అంతే కాదు. బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ క్రియకు సహాయపడుతుంది. కండరాలు బలంగా మారడానికి పైనాపిల్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. పైనాపిల్ తో పాటు కీరదోసకాయలు కూడా చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. పొట్టలో ఉబ్బరం తగ్గడానికి ఇవి కూడా తోడ్పడతాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఫైబర్ తో పాటు వాటర్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది.చియా సీడ్స్: చియా సీడ్స్ ఉపయోగాలు ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది వీటిని విరివిగా వాడుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి. నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల ఇవి జెల్ గా మారతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ శక్తి మెరుగవుతుంది. ముఖ్యంగా పేగులలో కదలికలు వచ్చి మలవిసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది. చియా సీడ్స్ ఇంతగా ఉపయోగపడడానికి కారణం ఏంటంటే..ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్స్ ని విడుదల చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. అయితే చియా సీడ్స్ విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వీటిలో ఫైబర్ ఉంది కదా అని ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గకపోగా పెరుగుతుంది. గ్యాస్ కూడా వస్తుంది. అందుకే మోతాదుకు మించి వీటిని వినియోగించకూడదు.

జీవనశైలితో మెరుగైన ఆరోగ్యం!

శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో జీవక్రియ (మెటబాలిజం) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆధునిక జీవనశైలిలో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సవాలు ఇది. జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి వైద్య నిపుణులు కొన్ని ముఖ్యమైన సూచనలు చేస్తున్నారు. ఈ పద్ధతులు మీ శరీరాన్ని తీవ్ర ఒత్తిడికి గురిచేయకుండా, సురక్షితమైన రీతిలో మీ జీవనశైలిని మార్చుకోవడానికి దోహదపడతాయి. ముఖ్యంగా, మితిమీరిన ఆహార నియంత్రణ పద్ధతులకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియకు సరైన పోషకాహారం కీలకం. నాణ్యమైన ప్రోటీన్‌ను తగినంతగా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది కండరాల నిర్మాణానికి సహాయపడటంతో పాటు, జీవక్రియ రేటును స్థిరంగా ఉంచుతుంది. ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల సమతుల్యత ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహార ప్రణాళిక మీ శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తుంది. శారీరక శ్రమ జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది. వైద్యుల సూచనల ప్రకారం, రెగ్యులర్ వ్యాయామం, ముఖ్యంగా స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ (బరువులు ఎత్తడం లేదా రెసిస్టెన్స్ మెరుగుపడుతుంది. రోజువారీ నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామాలను మీ దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఇక, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడి నిర్వహణ జీవక్రియకు అత్యంత అవసరం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ప్రతి రాత్రి 7 నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోవడం ముఖ్యం.

మహిళల్లో ఆ రిస్క్‌ను
తగ్గిస్తున్న స్ట్రాంగ్ ఫ్రెండ్ సర్కిల్..

బలమైన స్నేహ బంధాలు మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇవి పరోక్షంగా ఫిజికల్ హెల్త్‌పై సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయని హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ అండ్ అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడమియాలజీ నిపుణుల అధ్యయనం పేర్కొన్నది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో క్యాన్సర్ రిస్క్‌ను తగ్గిస్తుందని చెప్పింది. అంతేకాకుండా సన్నిహిత సామాజిక సంబంధాలు కార్టిసాల్ వంటి స్ట్రెస్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని కూడా తగ్గిస్తాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఇమ్యూన్ సిస్టమ్‌ను బలోపేతం చేస్తాయి. వివిధ అనారోగ్యాల నుంచి రికవరీ రేటును వేగవంతం చేస్తాయి. కాగా బలమైన స్నేహం మహిళల ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో పరిశీలించిన అధ్యయనం పలు ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ అధ్యయనాలు కూడా బలమైన స్నేహాలు కేవలం మనసుకు సంబంధించినవి మాత్రమే కాదు, శారీరక ఆరోగ్యానికి సైతం చాలా మేలు చేస్తాయి. ఉదాహరణకు స్నేహితులతో కలిసి గడపడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది శరీరంలో పలు సమస్యకు కారణం అయ్యే ఇన్‌ఫ్లమేషన్(వాపు)తగ్గుతుంది. డిప్రెషన్ రిస్క్ కూడా 50% వరకు తగ్గుతుంది. ఇదంతా ఎలా జరుగుతుందంటే.. స్నేహాలు ఆక్సిటోసిన్ (లవ్ హార్మోన్)ను పెంచి, ఒంటరితనం వల్ల వచ్చే హానికర ఎఫెక్ట్స్‌ను నిరోధిస్తాయి. అయితే పురుషులకంటే కూడా స్త్రీల విషయంలో ఇది మరింత ప్రభావ వంతంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీరు ఎక్కువమంది మహిళలతో బలమైన స్నేహ సంబంధాలు కలిగి ఉండటం, వారితో సరదాగా మాట్లాడటం, విషయాలు షేర్ చేసుకోవడం వంటివి క్యాన్సర్, అలాగే హార్ట్ డిసీజెస్ రికవరీరేటును 2 రెట్లు పెంచినట్లు అధ్యయనం పేర్కొన్నది. ఎందుకంటే బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ బలమైన సపోర్ట్ నెట్వర్క్‌లా ఉంటారు. అందుకే వ్యాయామాలు, హెల్తీ ఈటింగ్ కంటే కూడా బలమైన స్నేహాలు ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని ఇస్తాయని, డెత్ రిస్క్‌ను 50% తగ్గిస్తాయని బ్రిఘం యూనివర్సిటీ అధ్యయనం కూడా చెబుతోంది.

కండరాలు పట్టు తప్పుతున్నాయా

ఇటీవల పలువురిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో కండరాల బలహీనత కూడా ఉంటోంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.కండరాలు పటుత్వం కోల్పోవడం కారణంగా అధిక అలసట, ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీస్తున్నాయి. అయితే ఇది సంభవించడానికి గల సాధారణ కారణాల్లో ఉదయంపూట అల్పాహారంలో ప్రోటీన్లు లోపించడం కూడా ఒకటిగా ఉంటోందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కారణంగానే అధిక ప్రోటీన్ లేని బ్రేక్ ఫాస్ట్ లేదా ఉదయం భోజనం తినే వారితో పోలిస్తే, ప్రోటీన్ ఉన్న బ్రేక్ ఫాస్ట్ తినేవారిలో 41% వరకు కండరాల అభివృద్ధి ఎక్కువగా ఉంటోందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఉదయాన్నే తినే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు, ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా లోపించిన పరిస్థితి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే కండరాల ప్రోటీన్ ఉత్పత్తి ప్రారంభం అవుతుంది. రాత్రి నిద్రలో శరీరం ఉపవాస స్థితిలో ఉండటం వల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. అదే ప్రోటీన్ రిచ్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తినేవారిలో ఈ సమస్య ఉండదని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఎందుకంటే ఇది శరీరానికి కావాల్సిన అమైనో ఆమ్లాలను సరఫరా చేసి, కండరాల నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. ప్రోటీన్ కలిగిన బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తినడం వల్ల కలిగే మరో ప్రయోజనం ఏంటంటే.. రోజంతా స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తుంది. మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం ఆకలి, అలాగే క్రేవింగ్స్‌ను తగ్గిస్తుంది.

వేలిముద్రలు దొరకకుండా ఆనవాళ్లపై కారం చల్లిన దొంగ వేటాడి పట్టుకున్న కరీంనగర్ రూరల్ పోలీసులు

కరీంనగర్ తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 29 రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో దొంగతనాలకు పాల్పడి తప్పించుకుని తిరుగుతున్న ఓ ఘరానా దొంగను కరీంనగర్ రూరల్ పోలీసులు వలపన్ని పట్టుకున్నారు. వేలిముద్రల ఆనవాళ్లు దొరకకుండా కారం పొడి చల్లినా సాంకేతికతను అంది పుచ్చుకుని దోపిడీ దొంగను పట్టుకున్నారు. కరీంనగర్ రూరల్ సీఐ ఏ నిరంజన్ రెడ్డి కథనం ప్రకారం పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ మండలం అల్లీపూర్ కు చెందిన బాలసాని అజయ్ ఇంటర్ చదువుతూ దొంగతనాలు చేయడం మొదలు పెట్టాడు. గతంలో మానకొండూరు మండలం ఊటూరు బ్యాంకులో దోపిడీ చేసిన కేసుతో పాటు సుల్తానాబాద్ లో జరిగిన మూడు దొంగతనం కెసుల్లో అరెస్టు అయ్యాడు. 2025లో హైదరాబాద్ వెళ్లిన అజయ్ ~వీదీ షాపింగ్ మాల్ లో సేల్స్ మేన్ గా కొంతకాలం పని చేశాడు. అక్కడే సెక్యూరిటీ గార్డుగా పని చేస్తున్న రాజుతో పరిచయం ఏర్పర్చుకున్నాడు. వీరిద్దరూ బైక్ పై శ్రీశైలం వెళ్లి తిరుగు ప్రయాణంలో నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా తెలకపల్లి గ్రామంలో తాళం వేసి ఉన్న ఇంట్లోకి చొరబడ్డాడు ఆ ఇంట్లో రెండున్నర తులాల బంగారం కొంత నగదు ఎత్తుకెళ్లాడు ఆ తర్వాత కాశీకి వెళ్లాలనుకున్న అజయ్ కరీంనగర్ చేరుకున్నాడు బొమ్మకల్ లో కరీంనగర్ రూరల్ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని విజయ్ నగర్ కాలనీలోని ఓ ఇంట్లో చొరబడ్డ అజయ్ పావుతులం బంగారం, 25తులాల వెండి అపహరించాడు. అయితే తన వేలిముద్రలు పోలీసులకు లభ్యం కాకూడదని అనుకున్న అజయ్ అదే ఇంట్లో ఉన్న కారం పొడి చల్లి క్లూస్ టీమ్ కు చిక్కకుండా తప్పించుకునేందుకు ప్లాన్ వేశాడు. గత ఆగస్టు నెలలో జరిగిన ఈ దొంగతనం గురించి కరీంనగర్ రూరల్ పోలీసులు నిందితున్ని బుధవారం మధ్యాహ్నం బొమ్మకల్ కోకోకోలా దాభా వద్ద అరెస్ట్ చేశారు. అయితే అజయ్ కి సంబంధించిన ఆనవాళ్లను నాట్ గ్రిడ్ యాప్ ద్వారా సేకరించిన పోలీసులు అతనే నిందితుడని టెక్నికల్ గా నిర్ధారించుకున్నారు. అజయ్ ని అరెస్టు చేసి కరీంనగర్ కోర్టులో హాజరు పరిచామని సీఐ ఏ నిరంజన్ రెడ్డి తెలిపారు. క్లూస్ దొరకకుండా తప్పించుకుని తిరుగుతున్న ఘరనా దొంగ అజయ్ ని అరెస్టు చేసిన కరీంనగర్ రూరల్ సీఐ, సిబ్బందిని ఉన్నతాధికారులు అభినందించారు

మంత్రి పొంగులేటి కి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మాజీ ఎమ్మెల్యే కొమ్మూరి ప్రతాపరెడ్డి'

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కె.న్యూస్, (28అక్టోబర్) చేర్యాల:- పేదల పెన్నిధి అపార భగీరధుడు, సీఎం కలల సహాయకుడు పేదల పెన్నిధి, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ,రెవెన్యూ గృహ సమాచార మంత్రికి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన జనగామ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి దాత, పేదల పెన్నిధి, పదవి ఉన్నా లేకున్నా నిరంతరం, ప్రజల కోసం శ్రమించే నాయకుడు, ఇన్చార్జ్ మాజీ ఎమ్మెల్యే,కొమ్మూరి ప్రతాప్ రెడ్డి , సచివాలయంలో మంత్రి పుట్టినరోజు సందర్భంగా వారికి “”చేర్యాల నకాశికళ చిత్రపటం”” బహుమతిగా అందజేసి , మంత్రికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలబందతో మెరిసే అందం..

మన వయసు ఎంత పెరిగినా కూడా అందం మాత్రం తరగకూడదని అని అనుకుంటారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఆడవాళ్లు ముందుంటారు. అందం కోసం వారు పడే తపన అసలు అంతా ఇంతా కాదు. అందులో కూడా ఇంట్లో ఏమైనా ఫంక్షన్స్ ఉన్నాయి అంటే ఖచ్చితంగా వాళ్లే అందరికంటే అందంగా మారి హైలెట్ కావాలనుకుంటారు.అయితే ముఖానికి ఎక్కువగా క్రీమ్ లు ఇంకా బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడటం వల్ల చర్మం ఖచ్చితంగా దెబ్బతింటుంది. వాటికి బదులు ఇంట్లోనే కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.ముఖం అందంగా, కాంతివంతంగా, ముడతలు, మచ్చలు ఇంకా మొటిమలు లేకుండా ఉండాలంటే.. అలోవెరా ను వాడటం చాలా మంచిది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే అలోవెరా జెల్ ని కాకుండా మనకు సహజసిద్ధంగా దొరికే అలోవెరాను వాడాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.ఎందుకంటే ఇందులో టైప్ 3 కొల్లాజెన్ ఉంటుంది. ఇది చర్మం బిగుతుగా తయారయ్యేందుకు చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. మనం తాజా కలబంద గుజ్జును తీసుకుని చర్మంపై ముడతలు ఉండే చోట రాసి మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి. అయితే ముడతలు రాకూడదు అనుకునే చోట కూడా కలబంద గుజ్జును రాయొచ్చు. ఇంకా అలాగే బరువు తగ్గడం వల్ల చర్మం ముడతలు పడినవారు కూడా కలబందను ఇలా రాస్తే చర్మం బిగుతుగా మారి.. ముడతలు పోయి చాలా అందంగా కనిపిస్తారు. మొటిమలు ఉన్నవారు కలబంద గుజ్జులో పసుపు కలిపి రాస్తే అవి ఈజీగా తగ్గుతాయి. ఇంకా అలాగే ట్యాన్ కూడా పోతుంది.అరికాలిలో ఆనలు ఉన్నవారికి కలబంద మంచి మెడిసిన్ లా పని చేస్తుంది. ఈ కలబందలో పసుపు కలిపి.. ఒక క్లాత్ లో వేసి ఆనలు ఉన్న చోట రాత్రి పడుకునే ముందు కట్టాలి. ఉదయం పూట లేచాక ఆ కట్టును తీసివేయాలి.

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..

సాధరణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. అసలు అల్లం ఉండని ఇల్లు ఉండదు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే కొందరు అల్లం టీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇంకా మరికొందరు వంటల్లో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు.వంటగదిలో అల్లానికి చాలా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.మాంసాహార వంటల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అల్లంలో సహజ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇంకా అంతే కాకుండా.. కడుపు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమం ఇస్తుంది. అలాగే అల్లాన్ని చాలా మంది కూడా ఫ్రిడ్జ్ లలో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రిడ్జ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లాన్ని మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రిడ్జ్ లో స్టోర్ చేయాలనుకుంటే.. గాలి చొరబడని ఓ జిప్ కవర్ లో గానీ లేదా కంటైనర్స్ లో అయినా దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే అల్లం ఎప్పటికీ ఎండిపోదు.ఇక కట్ చేసిన అల్లం ముక్కలు నేరుగా ఫ్రిడ్జ్ లో పెడితే అవి ఈజీగా పాడైపోతాయి. కాబట్టి తరిగిన అల్లంను ఫ్రిజ్ లో గాలి చొరబడని డబ్బాలో కూడా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.అయితే ఫ్రిడ్జ్ లేని వారు అల్లంని బయట కూడా అదుపులో ఉంటుంది.అలాగే ఈ నారింజ పండులో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు ప్రతిరోజూ నారింజ పండును తీసుకుంటే, ఇది చాలా కంటి సంబంధిత సమస్యలను నారింజ పండు రక్తపోటు రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. అందుకే నారింజ పండ్లను తీసుకుంటే రక్తపోటు ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది.అలాగే ఈ నారింజ పండులో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు ప్రతిరోజూ నారింజ పండును తీసుకుంటే, ఇది చాలా కంటి సంబంధిత సమస్యలను నయం చేస్తుంది. కంటిశుక్లం వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా ఈజీగా తగ్గిసలేదా నార్మల్ పేపర్ లో దీన్ని చుట్టి జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో పెట్టుకోవచ్చు.అల్లంని ఎండలో ఎక్కువగా ఉంచకుండా.. చల్లని పొడి ప్రదేశంలో స్టోర్ చేయాలి. అయితే స్టోర్ చేసేటప్పుడు మాత్రం అల్లం అస్సలు తడిగా ఉండకూడదు. అది బాగా ఆరిపోవాలి.ఇక అల్లం తొక్క తీసి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వెనిగర్, పంచదార నీరు కలిపిన మిశ్రమంలో ఉంచితే అల్లం త్వరగా పాడవ్వదు.అల్లం వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీన్ని కరెక్ట్ గా వాడితే చాలా అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా.. అధిక బరువును ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే బ్లడ్ షుగర్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా, కండరాల్లో నొప్పికి, జలుబు ఇంకా దగ్గులకు కూడా అల్లం ఈజీగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

అఖిలభారత రైతు సంఘం (ఏ.ఐ.కే.ఎస్) జాతీయ 36వ మహాసభలను జయప్రదం చేయండి.

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్, (28 అక్టోబర్) చేర్యాల:- నల్లగొండ జిల్లా కేంద్రంలో నవంబర్ 15 నుండి 18 వరకు జరగబోయే అఖిలభారత రైతు సంఘం 36వ మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని నవంబర్ 15న జరిగే బహిరంగ సభకు రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి రావాలని తెలంగాణ రైతు సంఘం సిద్దిపేట జిల్లా కార్యదర్శి కొంగరి వెంకట్ మావో పిలుపునిచ్చారు..“”రైతు సంఘం చేర్యాల మండల కమిటీ “” సమావేశం సూర్ణ తిరుపతి అధ్యక్షతన చేర్యాలలో జరిగింది. ఇందులో ముఖ్యఅతిథిగా కొంగరి వెంకట మావో పాల్గొని మాట్లాడుతూ నేడు రైతాంగం కేంద్ర ,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న రైతు వ్యతిరేక విధానాల వల్ల పంటల సాగులో అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని విత్తనం నాటిన నుండి పంట చేతికి వచ్చేంతవరకు ఒక రకమైన ఇబ్బంది, పంటను మార్కెట్లో అమ్ముకునేందుకు మరొక ఇబ్బంది ఎదుర్కోవలసి వస్తుందని గిట్టుబాటు ధర లేక పోవడం వల్ల అప్పులు తెచ్చి పెట్టిన పెట్టుబడులు పెరిగిపోయి రైతు లు అప్పుల బాధతో ఆత్మహత్యల పాలవుతున్నారని ఈ ఆత్మహత్యలకు కారణం ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న రైతు వ్యతిరేక విధానాలేనని ఈ విధానాలను తిప్పి కొట్టడం కోసం నల్గొండ జిల్లా కేంద్రంలో జరగబోయే అఖిలభారత రైతు సంఘం మహాసభల్లో పోరాటాలను రూపొందించడానికి వేదిక కాబోతుందని ఈ మహాసభల జయప్రదానికి రైతులు శ్రేయోభిలాషులు పెద్ద ఎత్తున సహాయ ,సహకారాలు అందించాలని పిలుపునివ్వడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో చేర్యాల రైతు సంఘం మండల కార్యదర్శి నాగపురి కనకయ్య , పట్టణ కార్యదర్శి తుప్పతిరాజు రైతు సంఘం మండల టౌన్ కమిటీ సభ్యులు బియ్య సిద్దులు, కత్తుల నరసింహారెడ్డి, నంగి మైసయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా సూపర్ ఎల్‌నినో పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు సమష్టిగా కార్యాచరణ చేపట్టాలి

కరీంనగర్ తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 28 యాసంగిలో వరి పంటను నివారించి ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి రానున్న ఏడాది పాటు అన్ని ఆవాసాలకు నిరంతర తాగునీటి సరఫరా ఉండేలా ముందస్తు ప్రణాళిక ప్రతి ప్రజాప్రతినిధి తన ఇంటిపై సోలార్ ప్యానెల్ ఏర్పాటు చేసుకొని ప్రజలకు ఆదర్శంగా నిలవాలి రాష్ట్ర ఐటీ ఆ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు, ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణ రావు రైతుల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా సూపర్ ఎల్‌నినో పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు సమష్టిగా కార్యాచరణ చేపట్టాలని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమలు, శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ఆదేశించారు బుధవారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయ రమణారావు, జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష, రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కన్ సింగ్ రాజ్ ఠాకూర్, డీసీపీ రాంరెడ్డితో కలిసి ఎల్‌నినో పరిస్థితుల్లో తీసుకోవాల్సిన ముందస్తు చర్యలపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సమీక్ష నిర్వహించారు వర్షపాతం, భూగర్భ జలాలు, వ్యవసాయం, నీటిపారుదల, మిషన్ భగీరథ తాగునీటి సరఫరా, గ్రామీణాభివృద్ధి, విద్యుత్ సరఫరా, ప్రజాపంపిణీ వ్యవస్థ, ధాన్యం కొనుగోళ్లు తదితర అంశాలపై అధికారులు పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు గారు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత ఖరీఫ్ సీజన్‌లో సాగు చేసిన పంటలను రక్షించేందుకు ప్రభుత్వం సమన్వయంతో కృషి చేసి, నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి, ఉన్నతాధికారులతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతూ ఎస్సారెస్పీ ద్వారా నీటిని విడుదల చేసినట్లు తెలిపారు ప్రస్తుతం ఎస్సారెస్పీతో పాటు ఇతర ప్రాజెక్టుల్లోనూ పంటలకు నీరు విడుదల చేసే పరిస్థితి లేదని, భూగర్భ జలాలు రోజురోజుకూ తగ్గిపోతున్నాయని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో భూగర్భ జలాల లభ్యత మరింత క్షీణించే ప్రమాదం ఉన్నందున, నీటి లభ్యతను దృష్టిలో ఉంచుకొని వ్యవసాయ విధానాల్లో మార్పులు తీసుకురావాలని సూచించారు యాసంగి సీజన్‌లో వరి సాగును నివారించి, తక్కువ నీటితో పండే ప్రత్యామ్నాయ పంటల వైపు రైతులను మళ్లించేందుకు వ్యవసాయ శాఖ విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. రాజస్థాన్ వంటి ప్రాంతాల్లో తక్కువ నీటి వినియోగంతో సాగు చేసే పంటల నమూనాలను అధ్యయనం చేసి, జిల్లాలోని వాతావరణం, నేలలు, నీటి లభ్యతకు అనుగుణంగా పంటల ప్రణాళిక రూపొందించాలని సూచించారు సాంప్రదాయ పంటలకు ప్రత్యామ్నాయంగా పప్పు ధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు, నూనె గింజలు, తక్కువ కాలపరిమితి గల పంటలను ప్రోత్సహించాలన్నారు వ్యవసాయ అధికారులు వినూత్న ఆలోచనలతో రైతులకు ఉపయోగపడే పరిష్కారాలను సూచించాలని, ఈ విధానం ఇతర ప్రాంతాలకు ఆదర్శంగా నిలిచేలా కార్యాచరణ ఉండాలని పేర్కొన్నారు

లక్షెట్టిపెట్ లో విద్యార్థులకు 'షి టీమ్' అవగాహన సదస్సు

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 28 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య,మంచిర్యాల జిల్లా డీసీపీ గారి ఆదేశాల మేరకు షీ టీమ్ ఎస్.ఐ. హైమ విద్యార్థుల భద్రతను పెంపొందించే లక్ష్యంతో లక్షెట్టిపెట్ లోని ' తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల కళాశాల (బాలికల)' లో జిల్లా షీ టీమ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా షీ టీమ్ ఎస్ ఐ హైమ మాట్లాడుతూ... సమాజంలో షీ టీమ్స్ పనిచేస్తున్న తీరు, వాటి ముఖ్య ఉద్దేశాలను విద్యార్థులకు వివరంగా తెలియజేశారు. సమాజానికి పెద్ద సవాలుగా మారిన సైబర్ నేరాలు, డ్రగ్స్ వల్ల కలిగే నష్టాలు మరియు ట్రాఫిక్ నిబంధనల పట్ల ప్రతీ ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని సూచించారు.అత్యవసర సహాయం కోసంఏదైనా ఆపద లేదా సమస్య ఎదురైనప్పుడు వెంటనే డయల్ 100 కి గానీ, రామగుండం షీ టీమ్ వాట్సాప్ నంబర్: 6303923700, లేదా మంచిర్యాల షీ టీమ్ నంబర్: 8712659385 ను సంప్రదించాలని, ఈ నంబర్లను ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ రామ కల్యాణి, షీ టీమ్ సిబ్బంది శ్రవణ్, రాజేందర్, వనిత, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కెరీర్ గైడెన్స్ పై విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు

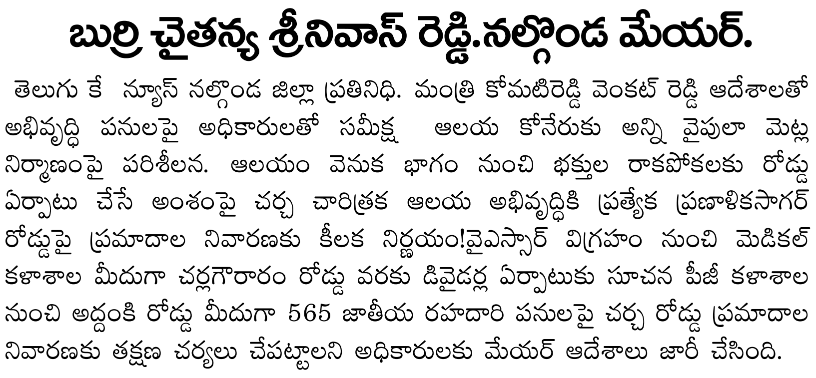
జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్ చేర్యాల:- (28అక్టోబర్) బుధవారం రోజున చేర్యాలలో “”సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలలో విషయాలపై అవగాహన కల్పించారు””.నేటి సమాజానికి అన్ని గ్రూపుల అవసరం ఉంటుంది. అయితే విద్యార్థులు తమ స్థాయికి తగిన ,ఆసక్తి కలిగిన రంగంలో ప్రయాణం చేసి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి ఆదర్శవంతంగా ఉండాలని మోటివేషన్ ట్రైనర్ జనార్ధన్ మంద విద్యార్థులకు సూచించారు. బుధవారం స్థానిక “”తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల””లో”” కెరీర్ గైడెన్స్ “” పై విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు ప్రిన్సిపల్ పోలోజు నరసింహ చారి అధ్యక్షతన నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమానికి జనార్దన్ మంద మోటివేషన్ ట్రైనర్ హాజరై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ లక్ష్యానికి అనుగుణంగా గ్రూపులఎంపిక ఉండాలన్నారు. ప్రపంచంలో డిమాండ్ ఉన్న గ్రూపులను ఎంపిక చేసుకొని జీవితంలో స్థిరపడాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ రంగం, ప్రైవేటు రంగం, కార్పోరేట్ రంగం, మల్టీ నేషనల్ కంపెనీలను దృష్టిలో ఉంచుకొని సాధ్యమైనంత వరకు తక్కువ కాలంలో ఉద్యోగంలో స్థిరపడే కోర్సులను ఎంపిక చేసుకోవాలని సూచించారు. చదువుతోపాటు సమాజం పట్ల అవగాహన ఉండాలని జనార్దన్ విద్యార్థులకు సూచించారు. సామాజిక సమస్యల పట్ల అవగాహన పెంచుకొని సమాజానికి ఉపయోగపడే లా చదువు జీవితము ఉండాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల అధ్యాపకులతో పాటు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

టీఎస్‌యూటీఎఫ్ గుండ్లపల్లి మండల నూతన కమిటీ ఎన్నిక ఏకగ్రీవం. ఉండమల్ల రామారావు అధ్యక్షులుగా. నా రోజు పవన్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా.

తెలుగు కే న్యూస్ నల్గొండ జిల్లా ప్రతినిధి. టీఎస్‌యూటీఎఫ్ గుండ్లపల్లి మండల మహాసభ దేవరకొండలో ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా మండల నూతన కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.మండల అధ్యక్షులుగా గండమళ్ళ రామారావు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా నారోజు పవన్, ఉపాధ్యక్షులుగా కె.హరిలాల్, ఎం.సుజాత, కోశాధికారిగా ఖాజా రహమతుల్లా, ఎఫ్‌డబ్ల్యూఎఫ్ కన్వీనర్‌గా వై.అమరేందర్, మహిళా కన్వీనర్‌గా జి.అరుణ, సోషల్ మీడియా కన్వీనర్‌గా సందీప్ ఎన్నికయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు రాజశేఖర్ రెడ్డి,రాష్ట్ర కార్యదర్శిడజిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వెంకటేశం, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు శేఖర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఉద్యోగులకు వెంటనే పి ఆర్ సీ ప్రకటించి,పెండింగ్‌లో ఉన్న డీఏలను విడుదల చేయాలని, పాత పెన్షన్ విధానాన్ని పునరుద్ధరించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే నవంబర్ 1, 2 తేదీల్లో కట్టంగూరులో జరిగే ఏడవ జిల్లా మహాసభలను విజయవంతం చేయాలని ఉపాధ్యాయులకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల సీనియర్ నాయకులు పూర్యా, రామలింగం ,సరిత, ఉపాధ్యాయలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఛాయా సోమేశ్వరాలయ అభివృద్ధికి రూ.20 కోట్లు. ఈ సందర్భంగా ఆలయాన్ని దర్శించిన మేయర్. బుర్రి చైతన్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి.నల్గొండ మేయర్.

తెలుగు కే న్యూస్ నల్గొండ జిల్లా ప్రతినిధి. మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి ఆదేశాలతో అభివృద్ధి పనులపై అధికారులతో సమీక్ష ఆలయ కోనేరుకు అన్ని వైపులా మెట్ల నిర్మాణంపై పరిశీలన. ఆలయం వెనుక భాగం నుంచి భక్తుల రాకపోకలకు రోడ్డు ఏర్పాటు చేసే అంశంపై చర్చ చారిత్రక ఆలయ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రణాళికసాగర్ రోడ్డుపై ప్రమాదాల నివారణకు కీలక నిర్ణయం!వైఎస్సార్ విగ్రహం నుంచి మెడికల్ కళాశాల మీదుగా చర్లగౌరారం రోడ్డు వరకు డివైడర్ల ఏర్పాటుకు సూచన పీజీ కళాశాల నుంచి అద్దంకి రోడ్డు మీదుగా 565 జాతీయ రహదారి పనులపై చర్చ రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు మేయర్ ఆదేశాలు జారీ చేసింది.



ఎస్టిపిపి లో మల్టీ ఏజెన్సీ ల చేత మాక్ డ్రిల్ నిర్వహణ

జైపూర్ అక్టోబర్ తేది 28.10.2026 రోజున తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాదయ్య. సింగరేణి థర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రంలో ఆక్టోపస్ యాంటీ టెర్రరిస్ట్ స్క్వాడ్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఆక్టోపస్ పోలీసు టీం, సిఐఎస్ఎఫ్, సింగరేణి రెస్క్యూ టీం, డిస్ట్రిక్ ఫైర్ డిపార్టుమెంటు, హెల్త్ డిపార్టుమెంటు మరియు ఎస్టిపిపి ఫైర్ అండ్ సేఫ్టీ టీం కలసి "యాంటి టెర్రర్ ఎటాక్- మాక్ డ్రిల్" చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝూ పాల్గొన్నారు. ముందుగా వీరికి ఎస్టిపిపి ఈడి సిహెచ్. చిరంజీవి , జిఎం ఎస్టిపిపి కే సూర్యనారాయణ రాజు గారు, ఎజిఎం (పిసిఎస్) వి.వి. సుధాకర్ రెడ్డి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ప్లాంట్ లో గల సర్వీస్ బిల్డింగ్ యందు టెర్రర్ ఎటాక్ జరిగితే, ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించాలో, దాడిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి అనే అంశాలపై ఈ మాక్ డ్రిల్ ద్వారా అవగాహన కల్పించడం జరిగింది.

సీపీ అంబర్ కిషోర్ ఝూమాట్లాడుతూ ఉగ్రవాద సంస్థలు రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలతో పాటు దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కీలకమైన విద్యుత్ ప్రాజెక్టులు, భారీ పరిశ్రమలు వంటి కీలక మౌలిక వసతులను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకునే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి కీలక ప్రాజెక్టులపై ఉగ్రవాదులు లేదా అసాంఘిక శక్తులు దాడికి పాల్పడిన సందర్భంలో,అక్కడి భద్రతా సిబ్బంది సమర్థవంతంగా స్పందించకపోతే తీవ్ర నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో భద్రతా సిబ్బంది ఎలా స్పందించాలి, దాడిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి అనే అంశాలపై ప్రాక్టికల్ అవగాహన కల్పించడమే మాక్ డ్రిల్ ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు.

అనంతరం ఈడి సిహెచ్. చిరంజీవి మాట్లాడుతూ ప్లాంటులో అవసరమైన ప్రతి చోటా కార్మికులకు మాక్ డ్రిల్ ద్వారా ప్రమాదాల నివారణకు అవగాహన కల్పిస్తూ, వాటి నివారణ చర్యలను ప్రదర్శిస్తున్నామన్నారు. ప్లాంటులో ప్రతి కార్మికుడు రక్షణ పరికరాలు ధరిస్తూ, భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించేలా చొరవ తీసుకుంటున్నామన్నారు. ప్లాంట్ భద్రతను పర్యవేక్షిస్తున్న సీఐఎస్ఎఫ్ సిబ్బంది, ప్రాజెక్ట్ నిర్వహణ సిబ్బంది మధ్య సమన్వయాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకోవడానికి ఇటువంటి మాక్ డ్రిల్స్ ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝూ ఎస్టిపిపి ఈడి సిహెచ్. చిరంజీవి డీసీపీ ఎ.భాస్కర్, జైపూర్ ఏసీపీ ఆర్.వెంకటేశ్వర్లు, జిఎం (ఎస్టిపిపి) కే. సూర్యనారాయణ రాజు ,ఎజిఎం (పిసిఎస్) వి.వి. సుధాకర్ రెడ్డి జిఎం(రెస్క్యూ) శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఇతర అధికారులు, ఆక్టోపస్ టీం, సిఐఎస్ఎఫ్ టీం , ఫైర్ డిపార్టుమెంటు టీం, హెల్త్ డిపార్టుమెంటు టీం, ఎస్టిపిపి ఫైర్ అండ్ సేఫ్టీ టీం పాల్గొన్నారు.

ఇట్లు
అధికార ప్రతినిధి

దిశ కర్మ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని కుటుంబాలకు పరామర్శించిన ఆర్. ప్రవీణ్

తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి కాసిపేట మంచిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గం: బెల్లంపల్లి పట్టణంలోని బాబా క్యాంపు బస్తీకి చెందిన గుజ్జ రమేష్ దిశ కర్మ కార్యక్రమానికి భారత రాష్ట్ర సమితి రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమకారులు ఆర్. ప్రవీణ్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రమేష్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.అదేవిధంగా, కీర్తి సెస్సెస్ సెంట్ ఆంటోనీ స్కూల్ ఫౌండేషన్‌కు చెందిన జ్ఞాన భాస్కర్ తల్లి దిశ కర్మ కార్యక్రమానికి కూడా ఆర్. ప్రవీణ్ హాజరయ్యారు. ఆమె చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించి, కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు.ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబాలకు అండగా ఉంటామని, వారి కష్టసుఖాల్లో తోడుగా నిలుస్తామని ఆర్. ప్రవీణ్ భరోసా ఇచ్చారు. మృతుల ఆత్మలకు శాంతి చేకూరాలని, కుటుంబ సభ్యులకు మనోధైర్యం ప్రసాదించాలని భగవంతుడిని ప్రార్థించారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో ఆర్. ప్రవీణ్ అనుచరులు పాల్గొన్నారు.

ముదిగుంట గ్రామాన్ని ప్రశంసించిన గౌరవ పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రి సీతక కమిషనర్ శ్రీమతి దివ్యా దేవరాజన్.

మంచిర్యాల జిల్లా జైపూర్ అక్టోబర్ 28 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. మంచిర్యాల జిల్లా, జైపూర్ మండలంలోని ముదిగుంట గ్రామంలో అమలు చేస్తున్న జల సంరక్షణ కార్యక్రమాలను పంచాయతీరాజ్ శాఖ కమిషనర్ శ్రీమతి దివ్యా దేవరాజన్ గారు ఈరోజు నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ సమావేశంలో 7ప్రశంసించారు.ఈ సందర్భంగా ముదిగుంట గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీ ఆకుల రవి గారు గ్రామంలో చేపడుతున్న జల సంరక్షణ చర్యలను కమిషనర్ గారికి వివరించారు. ప్రతి ఇంటికీ ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణం చేపట్టడంతో పాటు, పైకప్పులపై వర్షపు నీటి సేకరణ వ్యవస్థలు, బోర్‌వెల్ పునర్భరణ నిర్మాణాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.అలాగే, కుంటలు, చెరువుల్లో పూడికతీత పనులు చేపట్టడం, కొత్త ఊటకుంటల నిర్మాణం ద్వారా వర్షపు నీటిని ఒడిసిపట్టి భూగర్భ జలాలను పెంపొందించేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు వివరించారు."బొట్టు బొట్టు ఒడిసిపట్టి ప్రతి నీటి బొట్టును సద్వినియోగం చేసుకోవాలి" అనే లక్ష్యంతో గ్రామంలో జల సంరక్షణ కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా ముందుకు తీసుకెళ్తున్నట్లు సర్పంచ్ కమిషనర్ గారికి తెలియజేశారు.అదేవిధంగా, 'మన్ కీ బాత్' కార్యక్రమంలో గౌరవ భారత ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ గారు ముదిగుంట గ్రామం గురించి ప్రస్తావించిన విషయాన్ని, తెలంగాణ గవర్నర్ శ్రీ శివ ప్రతాప్ శుక్లా గారి 'ఎట్ హోమ్' కార్యక్రమానికి ఆహ్వానం అందిన విషయాన్ని కూడా కమిషనర్ గారి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు.ముదిగుంట గ్రామం జల సంరక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందడం పట్ల కమిషనర్ శ్రీమతి దివ్యా దేవరాజన్ గారు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ, గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీ ఆకుల రవి గారిని అభినందించారు. అంతేకాకుండా, త్వరలో ముదిగుంట గ్రామాన్ని సందర్శిస్తానని తెలిపారు.ఈ యొక్క వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో ఖఎశ్రీఎ చంద్రయ్య సర్ ణతీసశీ కిషన్, ఎవశీ గణపతి,ఇంజనీరింగ్ అధికారులు తీషం అధికారులు వ్యవసాయ అధికారులు, జైపూర్ వీజూసశీ, శ్రీపతి బాపురావు,ముది గుంత జూం సురేష్ పాల్గొన్నారు.

మంచిర్యాల జిల్లా సోషల్ మీడియా ఇన్‌చార్జిగా కంచర్ల సాయికుమార్

తెలుగు కే న్యూస్ -- ప్రతినిధి కాసిపేట మందమర్రి: తెలంగాణ రజక వృత్తిదారుల సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా సోషల్ మీడియా ఇన్‌చార్జిగా కంచర్ల సాయికుమార్ నియమితులయ్యారు.మందమర్రి పట్టణంలోని సీఐటీయూ కార్యాలయంలో బుధవారం తెలంగాణ రజక వృత్తిదారుల సంఘం 26వ ఆవిర్భావ సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పయిల్ల ఆశయ్య హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు తంగళ్లపల్లి వెంకటేష్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పాయిరాల రాములు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు ముష్కె చందర్, మందమర్రి మండల అధ్యక్షుడు పైతరి ఓదెలు, మందమర్రి పట్టణ అధ్యక్షుడు గంగరాజుల రాంచందర్‌తో పాటు జిల్లా, మండల కమిటీ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో కంచర్ల సాయికుమార్‌కు మంచిర్యాల జిల్లా సోషల్ మీడియా ఇన్‌చార్జి బాధ్యతలు అప్పగించారు.ఈ సందర్భంగా కంచర్ల సాయికుమార్ మాట్లాడుతూ, తనపై నమ్మకంతో కీలక బాధ్యతలు అప్పగించిన సంఘం రాష్ట్ర, జిల్లా, మండల నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సంఘం కార్యకలాపాలను సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంతో పాటు, సంఘం అభివృద్ధికి తనవంతు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు.

ఘనంగా సతివాడ బాలగోపాల్ జన్మదిన వేడుకలు..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్.. మియాపూర్ ప్రసాద్స్ ఫౌండేషన్ సభ్యుడు సతివాడ బాలగోపాల్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా శేరిలింగంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, ప్రసాద్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డి.ఎస్.ఆర్.కె ప్రసాద్ బాలగోపాల్ ను కలిసి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగినది.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రసాద్స్ ఫౌండేషన్ టీమ్ సభ్యులు, స్థానిక నాయకులు భాష, రవి, సురేందర్, రాంబాబు, మూర్తి, శేఖర్ నాయుడు, వెంకట్రావు, ప్రసాద్, ఎం ఆర్ కె చౌదరి, దోప్పలపూడి వినోద్ చౌదరి, శ్రీను, శ్రీకాంత్, పెద్దబాబు, సుదులగుంట్ల ప్రసాద్, రాజేష్, వరుణ్, తులసి, పవన్, బాలు, చిన్న, బొజ్జ రవికుమార్, సతీష్, సింహాచలం, కమలాకర్ రెడ్డి, పవన్ రెడ్డి, నరేష్ (నాని), మూర్తి,పవన్, అభిజిత్, రాము, యశ్వంత్, నాని పాల్గొని బాలగోపాల్ కి హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడం జరిగినది. ప్రసాద్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డి ఎస్ ఆర్ కె ప్రసాద్ కేక్ కట్ చేయించి సాంప్రదాయ శాలువాతో ఆయనను సత్కరించడం గౌరవం, సద్భావనకు చిహ్నం గా నిలిచింది.

ప్రజలకు సేవలు అందించడమే పరమావధిగా అధికారులు పనిచేయాలి . డాక్టర్ జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ చైర్ పర్సన్ .

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి.బుధవారం డాక్టర్ జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ చైర్ పర్సన్ నల్గొండ జిల్లా కేంద్రంలోని రోడ్లు, భవనాల అతిథి గృహంలో జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవర్ ,జిల్లా అధికారులతో సమావేశమై వివిధ అంశాలపై సమీక్షించారు. రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ కేసుల పట్ల నల్గొండ జిల్లా యంత్రాంగం తక్షణ స్పందనకు ఆయన యంత్రంగాన్ని, అధికారులను అభినందించారు.హెచ్ ఆర్ సి కి జిల్లా వ్యాప్తంగా, అదే విధంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ శాఖల అధికారుల సహకారం బాగుందని ప్రశంసించారు. రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ విద్య, వైద్యం, భూములు, సీనియర్ సిటిజన్స్ ,పోలీస్,రెవెన్యూ తదితర కేసులతోపాటు , సుమోటో కింద కొన్ని కేసులను స్వీకరించి పరిష్కరించడం జరుగుతున్నదని తెలిపారు.విద్య, వైద్యం, ఆరోగ్యం విషయంలో తమ వద్దకు అనేక రకాల కేసులు వస్తున్నాయని, అయితే ప్రభుత్వం ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తున్నప్పటికీ అత్యవసర కేసులు ప్రభుత్వాసుపత్రులకు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని, విద్యకు సంబంధించి ఫీజు రియింబర్స్మెంట్, ఉపకార వేతనాల మంజూరు, విద్యాసంస్థలు విద్యార్థులకు ఒరిజినల్ ధ్రువపత్రాలు ఇవ్వకపోవడం, రెవెన్యూ ,పోలీస్ కు సంబంధించిన చిన్న చిన్న కేసులు వస్తున్నప్పటికీ అధికారులు తక్షణమే స్పందించి వాటికి సంబంధించిన నివేదికలు ఎప్పటికప్పుడు సమర్పిస్తున్నారని తెలిపారు. కొన్ని విద్యాసంస్థల్లో ఫీజులు చెల్లించనందున, స్కాలర్షిప్ రానందున విద్యార్థులకు వారి ఒరిజినల్ దృవపత్రాలను, బోనఫైడ్ సర్టిఫికెట్లను యాజమాన్యాలు ఇవ్వని కేసులు హెచ్ఆర్సికి వస్తున్నాయని, అలాంటి కేసుల విషయంలో సంబంధిత విద్యాసంస్థల యాజమాన్యాన్ని, విద్యాశాఖ అధికారులను హెచ్ఆర్సీకి పిలిపించి సమస్యను పరిష్కరిస్తున్నట్లు చెప్పారు. గత విద్యా సంవత్సరంతో పోలిస్తే ఈ విద్యా సంవత్సరంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా హెచ్ఆర్సీకి వచ్చే కేసుల సంఖ్య తగ్గిందని, ప్రత్యేకించి విద్యాసంస్థలకు సంబంధించిన సంఖ్య తగ్గిందని ,అయితే ప్రభుత్వం విద్యా హక్కు చట్టం తీసుకు వచ్చిన దృష్ట్యా విద్యార్థులకు అవసరమైన అన్ని సదుపాయాలను కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వం ,విద్య సంస్థలపై ఉందని అన్నారు.

డ్రగ్స్ వాడకంతో నష్టాలపై సమన్వయంతో అవగాహన కల్పించాలి జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ మహేష్ బి గితె తో కలిసి ఐ డీఓసీలో జిల్లాస్థాయి నార్కోటిక్ కంట్రోల్ సమావేశం

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, అక్టోబర్ – 28 , తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి డ్రగ్స్ వాడకంతో కలిగే అనర్థాలు, ఇబ్బందులపై అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో విస్తృత స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ మహేష్ బి గితె తో కలిసి వివిధ శాఖల అధికారులతో జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయంలో బుధవారం జిల్లాస్థాయి నార్కోటిక్ కంట్రోల్ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో నమోదవుతున్న ఎన్ డీపీఎస్ కేసులు, గంజాయి సాగు నివారణ చర్యలు, మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణ చర్యలు, శాఖల వారీగా చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు, డ్రగ్స్ వినియోగం వల్ల కలిగే నష్టాలపై చేయాల్సిన విస్తృత ప్రచారం, డీ అడిక్షన్ కేంద్రంలో వైద్య సేవలు తదితర అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు.జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. డ్రగ్స్, మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ కోసం జిల్లా నార్కోటిక్ సమావేశంలో పాల్గొనే ప్రతి శాఖ ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించుకొని అమలు చేయాలని సూచించారు. డ్రగ్స్, మాదకద్రవ్యాల వినియోగంతో కలిగే నష్టాలపై పోలీస్, ఎక్సైజ్, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో సమన్వయంతో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్ షాప్ లలో తనిఖీ చేయాలని సూచించారు.మాదక ద్రవ్యాలకు బానిసైన వారిని గుర్తించి అవసరమైన చికిత్స, కౌన్సిలింగ్ అందించాలని, డీ అడిక్షన్ సెంటర్ లో జిల్లా వైద్యాధికారిని ఆదేశించారు.అటవీ శాఖ, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు వారి పరిధిలోని అటవీ భూములు పరిశీలించి గంజాయి సాగు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీస్ అధికారులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.జిల్లాలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు కళాశాలల్లో డ్రగ్స్ వాడకంతో కలిగే అనర్థాలు, ఇబ్బందులపై క్రమం తప్పకుండా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని వెల్లడించారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, ఎక్సైజ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలోని 10 డిగ్రీ కళాశాలలు, 20 జూనియర్ కళాశాలల్లో దాదాపు 2,600 మంది విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించామని తెలిపారు.జిల్లాలోని పాఠశాలల్లో ఆరో తరగతి నుంచి పదో తరగతి విద్యార్థులను సభ్యులుగా ఒక కమిటీ ఏర్పాటు చేసి ప్రతిరోజు ప్రార్థన సమయాల్లో డ్రగ్స్ వాడకంతో కలిగే అనర్థాలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామని వెల్లడించారు.పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలో నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నామని ఎస్పీ మహేష్ బి గితె తెలిపారు.

సమాచార హక్కు చట్టంపై ప్రజలకు అవగాహన అవసరం: యుఎఫ్ ఆర్టీఐ నాయకు లు

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 28 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలో యునైటెడ్ ఫ్రంట్ ఫర్ ఆర్టీఐ (ఖఫీ =×) ఆధ్వర్యంలో విస్తృత స్థాయి అవగాహన సమావేశం విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆర్టీఐ రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ ఎస్. వెంకటేశ్వర్లు, రాష్ట్ర మహిళా కన్వీనర్ సోమలక్ష్మి, జిల్లా కన్వీనర్ జీవన్ జోయెల్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై మాట్లాడారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, ప్రజాస్వామ్యంలో పౌరులకు సమాచార హక్కు చట్టం (=× ాూష్) ఒక వజ్రాయుధం లాంటిదని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పెంపొందించడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ఈ చట్టాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.సెక్షన్ 4(1)(బి) అమలు తప్పనిసరి:ప్రభుత్వ శాఖలు సెక్షన్ 4(1)(బి) కింద తమ కార్యాలయాల సమాచారాన్ని, విధివిధానాలను, పథకాల వివరాలను స్వచ్ఛందంగా ప్రజలకు బహిర్గతం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. చాలా శాఖలు దీనిని సక్రమంగా అమలు చేయడం లేదని, తద్వారా సామాన్య ప్రజలు సమాచారం కోసం ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి కార్యాలయం 4(1)(బి) వివరాలను నోటీస్ బోర్డులపై, వెబ్‌సైట్లలో ప్రదర్శించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.అనంతరం సమావేశంలో ఆర్టీఐ దరఖాస్తును ఎలా రాయాలి, సమాచార అధికారికి ఏ విధంగా సమర్పించాలి, నిర్దేశిత గడువులోగా సమాచారం రాకపోతే మొదటి మరియు రెండవ అప్పీళ్లను ఎలా దాఖలు చేయాలనే అంశాలపై సభ్యులకు సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు. సమస్యల పరిష్కారానికి, అవినీతి నిర్మూలనకు ఆర్టీఐని ఆయుధంగా మలచుకోవాలని సూచించారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా, డివిజన్ స్థాయి యుఎఫ్ ఆర్టీఐ కమిటీ ప్రతినిధులు, ఆర్టీఐ కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

జిల్లా అధికారులతో సమావేశం

ప్రజలకు సేవలు అందించడమే పరమావధిగా అధికారులు పనిచేయాలని రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ అన్నారు. ఇందుకు అధికారులు శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేయాలని కోరారు. బుధవారం ఆయన నల్గొండ జిల్లా కేంద్రంలోని రోడ్లు, భవనాల అతిథి గృహంలో జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవర్ ,జిల్లా అధికారులతో సమావేశమై వివిధ అంశాలపై సమీక్షించార రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ కేసుల పట్ల నల్గొండ జిల్లా యంత్రాంగం తక్షణ స్పందనకు ఆయన యంత్రంగాన్ని, అధికారులను అభినందించారు.హెచ్ ఆర్ సి కి జిల్లా వ్యాప్తంగా, అదే విధంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ శాఖల అధికారుల సహకారం బాగుందని ప్రశంసించారు రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ విద్య, వైద్యం, భూములు, సీనియర్ సిటిజన్స్ ,పోలీస్,రెవెన్యూ తదితర కేసులతోపాటు , సుమోటో కింద కొన్ని కేసులను స్వీకరించి పరిష్కరించడం జరుగుతున్నదని తెలిపారు.విద్య, వైద్యం, ఆరోగ్యం విషయంలో తమ వద్దకు అనేక రకాల కేసులు వస్తున్నాయని, అయితే ప్రభుత్వం ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తున్నప్పటికీ అత్యవసర కేసులు ప్రభుత్వాసుపత్రులకు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని, విద్యకు సంబంధించి ఫీజు రియింబర్స్మెంట్, ఉపకార వేతనాల మంజూరు, విద్యాసంస్థలు విద్యార్థులకు ఒరిజినల్ ధ్రువపత్రాలు ఇవ్వకపోవడం, రెవెన్యూ ,పోలీస్ కు సంబంధించిన చిన్న చిన్న కేసులు వస్తున్నప్పటికీ అధికారులు తక్షణమే స్పందించి వాటికి సంబంధించిన నివేదికలు ఎప్పటికప్పుడు సమర్పిస్తున్నారని తెలిపారు. కొన్ని విద్యాసంస్థల్లో ఫీజులు చెల్లించనందున, స్కాలర్షిప్ రానందున విద్యార్థులకు వారి ఒరిజినల్ దృవపత్రాలను, బోనఫైడ్ సర్టిఫికెట్లను యాజమాన్యాలు ఇవ్వని కేసులు హెచ్ఆర్సికి వస్తున్నాయని, అలాంటి కేసుల విషయంలో సంబంధిత విద్యాసంస్థల యాజమాన్యాన్ని, విద్యాశాఖ అధికారులను హెచ్ఆర్సీకి పిలిపించి సమస్యను పరిష్కరిస్తున్నట్లు చెప్పారు. గత విద్యా సంవత్సరంతో పోలిస్తే ఈ విద్యా సంవత్సరంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా హెచ్ఆర్సీకి వచ్చే కేసుల సంఖ్య తగ్గిందని, ప్రత్యేకించి విద్యాసంస్థలకు సంబంధించిన సంఖ్య తగ్గిందని ,అయితే ప్రభుత్వం విద్యా హక్కు చట్టం తీసుకు వచ్చిన దృష్ట్యా విద్యార్థులకు అవసరమైన అన్ని సదుపాయాలను కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వం ,విద్య సంస్థలపై ఉందని అన్నారు