T/TG/2025/1001/6866/1155

తెలుగు కే న్యూస్

తెలంగాణ | డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక | ఆంధ్రప్రదేశ్

సంపుటి:00 సంచిక:00 శుక్రవారం 30-10-2026 పేజీలు:04 వెల:02

తెలంగాణలో ఏఐ సాక్షమ్ కార్యక్రమం ప్రారంభం

తెలంగాణలో ప్రభుత్వ పాలనను మరింత వేగవంతంగా మరియు పారదర్శకంగా మార్చే లక్ష్యంతో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకమైన 'ఏఐ సాక్షమ్' కార్యక్రమానికి అధికారికంగా శ్రీకారం చుట్టింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు మరియు అధికారుల సాంకేతిక సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించేందుకు ఉద్దేశించిన ఈ విశేష కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క హైదరాబాద్‌లో ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) సాంకేతికతను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడం ద్వారా సామాన్య ప్రజల జీవితాల్లో సానుకూల మార్పులను తీసుకురావడమే ఈ వేదిక ప్రధాన ఉద్దేశమని ఆయన ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.మ్యాప్‌లు చూడండికార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే దుస్థితికి చరమగీతం పాడాలి హైదరాబాద్‌లోని డాక్టర్ ఎంసీఆర్ హెచ్‌ఆర్‌డీ (వీజ=ఎ=ఐ) ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో నిర్వహించిన ఈ సభలో భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో దస్త్రాల కదలిక వేగాన్ని పెంచి, ప్రజల సమస్యలను ఎక్కడికక్కడ సకాలంలో పరిష్కరించాలని ఆయన సూచించారు. ముఖ్యంగా రైతులు, పింఛనుదారులు మరియు సాధారణ పౌరులు వివిధ పనుల నిమిత్తం పదేపదే ప్రభుత్వ ఆఫీసుల చుట్టూ తిరిగే దుస్థితికి ఇకపై పూర్తిగా చరమగీతం పాడాలని తేల్చిచెప్పారు. ప్రభుత్వ నిధుల సద్వినియోగం, సంక్షేమ పథకాలు అర్హులైన లబ్ధిదారులకు సరిగ్గా అందుతున్నాయా లేదా అనే అంశాల విశ్లేషణతో పాటు విద్యుత్ డిమాండ్‌సాంకేతికతను స్వాగతిస్తూనే, ఏఐ (టూ×) వాడకంలో అధికారులు పలు ముందస్తు జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పనిసరి అని భట్టి విక్రమార్క నొక్కిచెప్పారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ అందించే సమాచారం లేదా అవుట్‌పుట్‌ను అధికారులు ఎప్పుడూ క్షుణ్ణంగా ధ్రువీకరించుకోవాలని సూచించారు. ప్రజల వ్యక్తిగత డేటా గోప్యత మరియు

భద్రతకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యమిస్తుందని, ఏఐ తీసుకునే కీలక నిర్ణయాలపై మానవ పర్యవేక్షణఎప్పుడూ ఉండేలా చూసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.చిన్నస్థాయి ప్రయోగాలు... పారదర్శక సేవలే గీటురాయిఏఐ వ్యవస్థలను ఒకేసారి కాకుండా, ముందుగా చిన్నస్థాయి ప్రయోగాలు విజయవంతమైన తర్వాతే దశలవారీగా విస్తరించాలని భట్టి తెలిపారు. ఒకవేళ సిస్టమ్‌లో ఏవైనా లోపాలు తలెత్తితే దానికి బాధ్యత ఎవరిదనే దానిపై స్పష్టత ఉండాలని పేర్కొన్నారు.

రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానం..

ప్రతి ఒక్కరూ రక్తదానానికి ముందుకు రావాలి:

సీపీ అంబర్ కిషోర్ ఝా

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ తేది: 28-10-2026 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య 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,పెగడపల్లి గ్రామం నుండి =ూ= టీమ్ మెంబెర్స్ మరియు ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామ ఉప 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.

తెలంగాణ స్వరాష్ట్రం కోసం అలుపెరుగని పోరాటం చేసి

--సాధించిన తెలంగాణలో రోడ్డుపాలైన రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమకారుడి ఆవేదన.

షేక్ ముస్తఫా. నల్లగొండ జిల్లా మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంఘ అధ్యక్షుడు.

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి. మా తెలంగాణ మాకు కావాలంటూ మా నీళ్లు ,మా నిధులు, మా ఉద్యోగాలు మాకు కావాలంటూ , ఉన్న భూమి ఇల్లు నమ్మి , కుటుంబ వ్యవస్థకు దూరమై,తుపాకి తూటాలకు, లాటిదెబ్బలకు, ఎన్ని కేసులు పెట్టిన జైలుకు పంపినమా తెలంగాణ మాకు కావాలని స్వరాష్ట్రం వచ్చేదాకా పోరాడిన ఉద్యమకారుడు షేక్ ముస్తఫా అనేడు రోడ్డు పాలై అన్నమో రామచంద్ర అంటూ దరఖాస్తులు అందరికీ తన గోడు విన్నవించుకుంటూ తిరుగుతున్న దృశ్యం నేడు మీడియా కంట పడింది.ఉద్యమ నాయకుడు మాజీ మంత్రి సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే అడుగుజాడలో నడుస్తూ తెలంగాణ ఉద్యమంలో నేను సైతం అంటూఉద్యమ నాయకుడు జగదీష్ రెడ్డి తో15 రోజులు జైలు జీవితం గడిపిన ఎస్.కె ముస్తఫా ఇప్పుడు ఉద్యమకారులగుర్తింపుకై మన సమస్యలపై మన హక్కుల సాధనకై పోరాడుతుండు.అందుకేమలి దశ తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంక్షేమ సంఘానికిఆయననూనల్లగొండ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా ప్రకటించడం జరిగింది.రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సామ అంజిరెడ్డి,రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బుడగం నాగేశ్వరావు ,రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సంకపల్లి రఘునందన్ రెడ్డి ,ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాయపూడి వెంకట నారాయణ ల భాగస్వామ్యంతో తాను ఇంకా పోరాట పటిమతో పోరాడుతున్న సంగతి నేడు కవితమ్మను కలిసిన తన గోడు వెళ్ళబోసుతున్న తీరును చూసినట్లయితే కళ్ళకు కట్టినట్టుగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం గత ప్రభుత్వము చేసిన అన్యాయాన్నికి బలైన వీరికి ప్రస్తుత ప్రభుత్వము ఈ యొక్క ఉద్యమకారులకు తమ ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీలన్నింటినీ అమలు చేసి వారిని ఆదుకోవాల్సిన అవసరము ఎంతైనా ఉన్నదని సబ్బండ వర్గాల ప్రజలు కోరుతున్నారు.

గోదావరి తల్లి

కన్నీటి గోస 2.0

రూపకర్త బొడ్డు

రవీందర్ ఆధ్వర్యంలో

జైపూర్ అక్టోబర్ 29 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య వేలాల " శ్రీ మల్లన్న స్వామి దేవస్థానం లో. గుడిలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బొడ్డు రవీందర్ మాట్లాడుతూ మేడిగడ్డ నుండి కొండపోచమ్మ సాగర్ వరకు 400 కిలోమీటర్ల మహా సైకిల్ యాత్రలో భాగంగా వేలాల మల్లన్న స్వామి గుడి లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి కేసీఆర్ ముఖ్యమంత్రి కావాలని వారికి ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని స్వామి వారిని వేడుకోవడం జరిగింది.బొడ్డు రవీందర్ ఆధ్వర్యంలో " గోదరి " సాయి కృష్ణ నేత , వేలాల. లో . గణ స్వాగతం పలకడం జరిగిందిఉప్పు రాజ్ కుమార్ మేకల నవీన్గుండబోయిన శ్రీనివాస్పారుపల్లి అనిల్కాశీపాక వాసుముత్యం అనిల్ గౌడ్ఆరేపెల్లి సర్వేశ్సతీష్మధు పాల్గొన్నారు

విద్యార్థుల ప్రాణాలతో చెలగాటమా

మాణిక్‌భండార్ వద్ద బస్సులు ఆపాలి..

అదనపు సర్వీసులు నడపాలి

నిజామాబాద్ జిల్లా : నిజామాబాద్ నుంచి ఆర్మూర్, మాక్లూర్ మార్గాల్లో ప్రయాణించే కళాశాల విద్యార్థుల బస్సు సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని తెలంగాణ విద్యార్థి పరిషత్ (ం+వూ) నిజామాబాద్ టౌన్ ప్రెసిడెంట్ అఖిల్ ఆర్టీసీ అధికారులను డిమాండ్ చేశారు. నిజామాబాద్-- ఆర్మూర్ మార్గంలో ఉన్న ఎ=జుజ, ఖ×యూ, ఖజజూూ కళాశాలలకు వందలాది మంది విద్యార్థులు ప్రయాణిస్తున్నారని, మాణిక్‌భండార్ స్టేజీ వద్ద బస్సులు ఆపకపోవడంతో విద్యార్థులు గంటల తరబడి వేచి ఉండాల్సి వస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.మరోవైపు బోర్గాం (ఖ), మాణిక్‌భండార్, అమ్రాద్, ఒడ్డెడ్‌పల్లి ప్రాంతాల నుంచి మాక్లూర్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలకు వెళ్లే విద్యార్థులకు సరిపడా బస్సులు లేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని తెలిపారు. బస్సుల కొరతతో 18 ఏళ్లు నిండని మైనర్ విద్యార్థులు లైసెన్సులు లేకుండానే ద్విచక్రవాహనాలపై కళాశాలలకు వెళ్తున్నారని, దీంతో రోడ్డు ప్రమాదాల ముప్పు పొంచి ఉందని పేర్కొన్నారు.విద్యార్థుల భవిష్యత్తు, ప్రాణ భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని మాణిక్‌భండార్ వద్ద బస్సులు తప్పనిసరిగా ఆపడంతో పాటు, విద్యార్థుల రద్దీకి అనుగుణంగా అదనపు బస్సులు నడపాలని ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్, రీజినల్ మేనేజర్లను అఖిల్ కోరారు. అధికారులు తక్షణమే స్పందించి సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే విద్యార్థులను ఏకం చేసి నిజామాబాద్ బస్టాండ్‌ను ముట్టడిస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టౌన్ నాయకులు సుజిత్, హేమంత్, నైతిక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాసిపేట మండలాన్ని కరువు ప్రాంతంగా ప్రకటించాలి!

కరువు మండలాల జాబితాలో కాసిపేటకు

చోటు కల్పించకపోవడంపై బీఆర్ఎస్ నేతల ఆగ్రహం

మంచిర్యాల జిల్లా, బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గం । తెలుగు ఖ24 న్యూస్ । ప్రతినిధి కాసిపేట కాసిపేట: కాసిపేట మండలాన్ని కరువు ప్రాంతంగా ప్రకటించి, రైతులకు న్యాయం చేయాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. గురువారం కాసిపేట ప్రెస్ క్లబ్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో మండల బీఆర్ఎస్ నాయకులు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరుపై విమర్శలు గుప్పించారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అన్ని రంగాల్లో రాష్ట్రం వెనుకబడుతోందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆరోపించారు. ముఖ్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన కరువు మండలాల జాబితాలో కాసిపేట మండలానికి చోటు కల్పించకపోవడంపై వారు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. మండలంలోని పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకుని కాసిపేటను కరువు ప్రాంతంగా ప్రకటించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.కరువు పరిస్థితుల నేపథ్యంలో మండల ప్రజలు, రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను ప్రభుత్వం గుర్తించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని వారు కోరారు. కాసిపేట మండలాన్ని కరువు మండలాల జాబితాలో చేర్చి, అర్హులైన రైతులకు ప్రభుత్వ సహాయం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ విలేకరుల సమావేశంలో కాసిపేట మండల బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రామ టెంకి వాసుదేవ్, మాజీ ఎంపీటీసీ కొండబత్తుల రాంచందర్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ కాసిపేట మండల కార్యదర్శి మోటూరి వేణు, కాసిపేట గ్రామ అధ్యక్షుడు అగ్గి సత్తయ్య, ముత్యంపల్లి గ్రామ మాజీ ఉపసర్పంచ్ బోయిని తిరుపతి, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు లంక లక్ష్మణ్, జాడి రాంచందర్, అచ్యుతరావు, గుమాస సుధాకర్, దుర్గం రవి, కాసిపేట గ్రామపంచాయతీ వార్డు సభ్యుడు నిచ్చకొల్ల శంకర్ తదితరుల

సమాచార హక్కు చట్టం పరిరక్షణ కమిటీలో నూతన నియామకాలు

మంచిర్యాల, జిల్లా.అక్టోబర్ 29: తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. సమాచార హక్కు చట్టం పరిరక్షణ కమిటీ మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు పెద్దల్ల చంద్రకాంత్ ఆధ్వర్యంలో కమిటీలో నూతన నియామకాలు చేపట్టారు. కమిటీని మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు ప్రజలకు సమాచార హక్కు చట్టంపై అవగాహన కల్పించాలనే లక్ష్యంతో నూతన బాధ్యతలను అప్పగించారు.సమాచార హక్కు చట్టం పరిరక్షణ కమిటీ వ్యవస్థాపక జాతీయ అధ్యక్షులు జంగిటి శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్, జాతీయ కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి గాడేచర్ల శ్రీనివాస్ ఆదేశాల మేరకు, జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు ఏటి ఆంజనేయులు నిర్ణయం, తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎరిగేంద్ర వెంకటేష్ నిర్ణయం, రాష్ట్ర కార్యదర్శి పార్నశీది రమేష్ చంద్ర సహకారంతో ఈ నియామకాలు చేపట్టినట్లు జిల్లా అధ్యక్షులు పెద్దల్ల చంద్రకాంత్ తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా భీమశేఖర్‌ను మంచిర్యాల జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడిగా, కడారి సాయి కిరణ్‌ను మంచిర్యాల జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శిగా, కడారి హరీష్‌ను మందమర్రి మండల అధ్యక్షుడిగా నియమిస్తూ పెద్దల్ల చంద్రకాంత్ నియామక పత్రాలను అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా పెద్దల్ల చంద్రకాంత్ మాట్లాడుతూ, సమాచార హక్కు చట్టం అనేది ప్రభుత్వ పాలనలో పారదర్శకతను పెంపొందించడానికి, ప్రభుత్వ శాఖల నుంచి చట్టప్రకారం సమాచారం పొందడానికి పౌరులకు ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన చట్టమని తెలిపారు. ఈ చట్టం ద్వారా అర్హత కలిగిన పౌరులు ప్రభుత్వ శాఖలకు దరఖాస్తు చేసుకొని ప్రజా సమాచారాన్ని కోరవచ్చని వివరించారు.ప్రభుత్వ పథకాలు, ప్రజా సమస్యలు, అభివృద్ధి పనులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల పనితీరుపై చట్ట పరిధిలో సమాచారం తెలుసుకోవడానికి సమాచార హక్కు చట్టం ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. అయితే వ్యక్తిగత సమాచారం, చట్టంలోని మినహాయింపులకు సంబంధించిన సమాచారం వంటి అంశాలకు ప్రత్యేక నిబంధనలు వర్తిస్తాయని తెలిపారు.సమాచార హక్కు చట్టంపై గ్రామస్థాయి నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడంతో పాటు, చట్టాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునే విధానంపై ప్రజలకు మార్గదర్శనం చేస్తామని ఆయన తెలిపారు.

అతి చిన్న పరిమాణంలో కంప్యూటర్, సి.పి.యు,

కీబోర్డ్ ,మౌస్ ,మొబైల్ తయారుచేసిన రాము.

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్, (29 అక్టోబర్) చేర్యాల:- గురువారం రోజున చెయ్యాలా పట్టణానికి చెందిన జక్కన్న పెల్లి రాము కళా నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించారు. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా వివిధ రూపాల్లో తాను చేసిన కళాకృతులను పలు ఉత్సవాలు , పండుగలు, వివిధ సందర్భాలలో సమాజానికి అందిస్తున్నారు. “” 29 అక్టోబర్1969”” “”ఎలక్ట్రానిక్ ద్వారా మొట్టమొదటి సందేశాన్ని ఒక కంప్యూటర్ నుండి మరొక కంప్యూటర్”” కి సమాచారాన్ని చేరవేసిన రోజు సందర్భంగా “”అంతర్జాతీయ ఇంటర్నెట్ దినోత్సవం”” జరుపుకుంటారు. ఈ సందర్భంగా సిద్దిపేట జిల్లా చేర్యాల నివాసి అయిన, ప్రముఖ సూక్ష్మ కళాకారుడు “”జక్కనపల్లి రాము”” సమయం సందర్భాన్ని బట్టి తన కళారూపాలకు ప్రాణం పోస్తున్నాడు.ఇప్పుడు “”సుద్ద ముక్కల””తో అతి చిన్న సైజులో “”కంప్యూటర్””, “”సిపియు””, “”కీబోర్డ్”” ,””మౌస్”” మరియు “”మొబైల్”” లను తయారు చేశాడు. ఇప్పుడున్న ప్రపంచ ఇంటర్నెట్ ద్వారా “”మనిషి మరయంత్రం”” గా,మారిపోతున్నాడు. సమయం లేదు అంటూ విద్య వైద్యం విజ్ఞానం వ్యాపారం అంటూ తనకు కావలసిన సమాచారాన్ని అందుకుంటున్నాడు కానీ ఇదే ఇంటర్నెట్ ద్వారా విలువైన సమయాన్ని వృధా చేసుకుంటూ ఇంటర్నెట్ కి బానిసగా మారి అంతకంటే విలువైన జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు

స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో పిల్లలకు ముప్పు..

అధ్యయనాలు చెప్పిన సంచలన విషయాలు

చిన్న పిల్లలు ఏడుస్తున్నారని, మారాం చేస్తున్నారని చేతిలో స్మార్ట్‌ఫోన్ పెట్టడం నేడు చాలా ఇళ్లలో సాధారణమైపోయింది. అయితే, ఇలా చిన్న వయసులోనే స్క్రీన్లకు అలవాటు చేయడం వారి భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని తాజా శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. పిల్లల అభ్యాస సామర్థ్యం, జ్ఞాపకశక్తి, భాషా నైపుణ్యాలు మరియు ఏకాగ్రత దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని పరిశోధకులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన ×చీూజు=వీ మరియు సింగపూర్ నేషనల్ యూనివర్శిటీ పరిశోధకులు సంయుక్తంగా '+ఖుయీ' బర్త్ కోహార్ట్ కింద 502 మంది పిల్లలపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించారు. పిల్లలు వివిధ దశల్లో స్క్రీన్ చూసిన సమయాన్ని రికార్డు చేసి, 9 ఏళ్ల వయసులో వారి విద్యా పనితీరును, 10.5 ఏళ్ల వయసులో జ్ఞాపకశక్తిని అంచనా వేశారు. ఈ విశ్లేషణలో కేవలం స్క్రీన్ చూసే సమయమే కాకుండా, ఏ వయస్సులో ఎక్స్పోజర్ ఎక్కువగా ఉంది అనే అంశాన్ని కూడా పరిశీలించారు. జీవితం ప్రారంభ దశలో, ముఖ్యంగా ఒక సంవత్సరం వయసులో స్క్రీన్ సమయం ఎక్కువగా ఉన్న పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తి మరియు విద్యా ప్రతిభ తక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు.తాయ్ చీ వాకింగ్‌తో బరువు తగ్గడం సాధ్యమేసిల్లల మెదడు వేగంగా అభివృద్ధి చెందే సమయంలో స్క్రీన్ ముందు గడిపే కాలం పెరిగితే, ఇతర ముఖ్యమైన పనులకు సమయం తగ్గిపోతుంది. ఆటలు ఆడటం, పుస్తకాలు చదవడం, తల్లిదండ్రులతో లేదా తోటివారితో మాట్లాడటం వంటివి తగ్గిపోతాయి. వాస్తవ ప్రపంచంలో జరిగే ఈ పరస్పర చర్యల ద్వారానే పిల్లలు భాష, సమస్య పరిష్కార నైపుణ్యాలు, సామాజిక సంభాషణలను నేర్చుకుంటారు.స్క్రీన్ పూర్తిగా చెడు అని చెప్పలేమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. 2020లో కాల్గరీ విశ్వవిద్యాలయం నిర్వహించిన సమీక్ష ప్రకారం.. అధిక స్క్రీన్ సమయం బలహీనమైన భాషా నైపుణ్యాలకు దారితీస్తుందని తేలింది. అయితే, విద్యా సంబంధిత కంటెంట్‌ను తల్లిదండ్రులతో కలిసి చూడటం వల్ల మెరుగైన ఫలితాలు కూడా కనిపిస్తాయని పరిశోధనలు తెలిపాయి. కాబట్టి స్క్రీన్ వినియోగానికి, పిల్లల అభివృద్ధికి మధ్య సంబంధం చాలా సంక్లిష్టమైనదిగా నిపుణులు అభివర్ణిస్తున్నారు.తల్లిదండ్రులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలుపిల్లలకు స్క్రీన్‌లను పూర్తిగా దూరం చేయడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు, కానీ కొన్ని నియమాలు పాటించడం చాలా ముఖ్యం:స్క్రీన్ ఇస్తున్నప్పుడు సమయాన్ని ఖచ్చితంగా పరిమితం చేయాలి.పిల్లలు ఏం చూస్తున్నారనే దానిపై పూర్తి నిఘా ఉండాలి.ఒంటరిగా కాకుండా, తల్లిదండ్రులు పక్కనే ఉండి కలిసి చూడాలి.డిజిటల్ పరికరాలకు బదులుగా శారీరక ఆటలు, పుస్తక పఠనం, కుటుంబంతో సంభాషణలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

విటమిన్ డి తగ్గితే వచ్చే సమస్యలు

ఏంటో తెలుసా

ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా విటమిన్ డి లోపం చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు చాలామందిని వేధిస్తోంది. ఎండకు దూరంగా ఉండటం, బిజీ వర్క్ షెడ్యూల్స్, అపార్ట్‌మెంట్ జీవనం, రాత్రివేళల్లో మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వినియోగం వంటి అలవాట్లు దీనికి కారణమవుతున్నాయి. విటమిన్ డి లోపంతో అలసట, కండరాల బలహీనత, ఎముకల సమస్యలు వంటి ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలిలో ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలతో పాటు విటమిన్ డి లోపం కూడా తీవ్రమైన ఆందోళన కలిగిస్తోంది. చిన్నపిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అనేక మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అపార్ట్‌మెంట్లు, బిజీ ఆఫీస్ షెడ్యూల్‌లు, ఎండకు దూరంగా ఉండటం, మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వినియోగం వంటివి విటమిన్ డి లోపానికి ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. క్లయింట్లు, పేషెంట్లకు చేసిన నివేదికల ప్రకారం, ప్రతి పది మందిలో కనీసం నలుగురికి విటమిన్ డి లోపం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. మన పూర్వీకుల కాలంలో లేదా మన తల్లిదండ్రుల కాలంలో ఈ సమస్య దాదాపుగా ఉండేది కాదు.. కానీ ఇప్పుడు ఇది సర్వసాధారణమైపోయింది.విటమిన్ డి లోపం వల్ల కలిగే నష్టాలు తీవ్రమైనవి. జుట్టు రాలడం, తరచుగా తలనొప్పి, మైగ్రేన్, కండరాల బలహీనత, నరాలు బలహీనపడటం, శరీర బలహీనత, ఏకాగ్రత లోపించడం వంటి లక్షణాలు ఈ లోపాన్ని సూచిస్తాయి. అంతేకాదు, విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారిలో ఒత్తిడి, భయం వంటి మానసిక సమస్యలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. మైగ్రేన్ వంటి సమస్యలను నియంత్రించడానికి విటమిన్ డి స్థాయిలు సరిగా ఉండటం అత్యవసరం. ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి సూర్యరశ్మికి సరైన సమయాల్లో దూరంగా ఉండటం. చాలా మంది ఎండకు వెళ్తే చర్మం నల్లబడుతుందని లేదా ఇచ్చింగ్ సమస్యలు వస్తాయని ఆందోళన చెందుతారు. అయితే, ఉదయం 6:00 నుండి 8:30 గంటల మధ్య లభించే లేత సూర్యరశ్మి విటమిన్ డికి ఉత్తమ సహజ వనరు. ఈ సమయంలో సూర్యరశ్మిని తీసుకోవడం వల్ల ఎటువంటి చర్మ సమస్యలు ఉండవు. ఆధునిక నిర్మాణాలు, అపార్ట్‌మెంట్లు, ఇళ్లకు సూర్యరశ్మి సరిగా రాకపోవడం కూడా ఈ లోపానికి దోహదపడుతోంది. గతంలో వంటింట్లోకి, హాల్‌లోకి నేరుగా సూర్యకిరణాలు పడేవి, కానీ ఇప్పుడు ఇళ్లను కట్టుకునే విధానం మారిపోయింది. అందుకే చాలామంది పార్కు వంటి ప్రదేశాలకు ఫిట్‌నెస్ కోసం, ఎండను పొందడం కోసం వెళ్తున్నారు. రాత్రి ఆలస్యంగా పడుకోవడం, ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం కూడా సూర్యరశ్మిని పొందకుండా అడ్డుకుంటున్నాయి. రాత్రి ఆలస్యంగా పడుకుంటే, ఉదయం సూర్యరశ్మిని పొందలేరు. మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వాడకం కూడా ఈ అలవాట్లను ప్రోత్సహిస్తోంది.. దీనివల్ల రెటీనా దెబ్బతినే ప్రమాదం, మైగ్రేన్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

ఆరోగ్యం పట్ల

కేర్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ హెచ్చరిక

వర్షాకాలం ఆరంభంతో డెంగ్యూ, మలేరియా, మరియు చికున్‌గున్యా వంటి దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలందరూ తీవ్ర అప్రమత్తత వహించాలని కేర్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ సూచించింది. కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ ఇప్పటికే అన్ని రాష్ట్రాలు మరియు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలకు ఆసుపత్రులలో తగినన్ని పడకలు, మందులు, మరియు రక్తం అందుబాటులో ఉంచాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ వ్యాధులను ప్రాథమిక దశలోనే నివారించగలిగినప్పటికీ, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఇవి తీవ్ర అనారోగ్యానికి మరియు కుటుంబాలపై ఊహించని ఆర్థిక భారానికి దారితీస్తాయని ఆరోగ్య రక్షణ సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది.దోమల వ్యాప్తిని అరికట్టడానికి ఇల్లు మరియు పరిసరాలలో నీరు నిల్వ ఉండకుండా కూలర్లు, పూలకుండీలు, మరియు పాత్రలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఫుల్ హ్యాండ్స్ దుస్తులు ధరించడం, దోమల నివారణ మందులు మరియు తెరలు వాడటంతో పాటు జ్వరం, తీవ్రమైన తలనొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే సొంత వైద్యం చేసుకోకుండా తక్షణమే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. చాలా వరకు ఈ వ్యాధులను ఇంట్లోనే ఉంటూ సరైన వైద్య సలహాలతో నయం చేసుకోవచ్చని, అలాగే అకస్మాత్తుగా వచ్చే వైద్య ఖర్చుల భారం తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆరోగ్య బీమా కవరేజీని కలిగి ఉండటం శ్రేయస్కరమని కంపెనీ స్పష్టం చేసింది.

బీపీ, షుగర్ ఉన్నవాళ్లు జామపండు తినొచ్చా

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే!

పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసినప్పటికీ, మధుమేహం (షుగర్) మరియు రక్తపోటు (బీపీ) సమస్యలు ఉన్నవారు ప్రతి పండును గుడ్డిగా తినలేరు. ముఖ్యంగా తీపి ఎక్కువగా ఉండే పండ్ల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అయితే, పోషకాల ఖజానా అయిన జామపండు డయాబెటిస్ మరియు బీపీ రోగులకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పీచు పదార్థం (ఫైబర్) రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రించడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. కాబట్టి, జ్యూస్ రూపంలో కాకుండా పండును నేరుగా తినడం ద్వారా పూర్తి ప్రయోజనం పొందవచ్చు.రోగనిరోధక శక్తికి విటమిన్ జ మరియు జీర్ణక్రియకు ఫైబర్జామపండులో విటమిన్ సి మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపర్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అంతేకాకుండా, ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేసేలా చేసి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియ కోసం పీచు పదార్థాలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం.అధిక రక్తపోటు (హైబీపీ) ఉన్నవారు కూడా తమ డైట్‌లో జామపండును నిరభ్యంతరంగా చేర్చుకోవచ్చు. అయితే, ఇది బీపీని పూర్తిగా తగ్గించే మందులా పనిచేస్తుందని భావించకూడదు. బీపీ నియంత్రణలో ఉండాలంటే ఉప్పు వాడకం తగ్గించడం, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, శారీరక శ్రమ చేయడం మరియు డాక్టర్లు సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడడం చాలా ముఖ్యం. జామపండు కేవలం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగం మాత్రమే.జామపండును ఎలా తినాలి? ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి జామపండును బాగా కడిగి, ముక్కలుగా కోసుకుని ఎలాంటి అదనపు ఉప్పు, కారాలు, చక్కెరలు కలపకుండా నేరుగా తింటేనే పూర్తి పోషకాలు అందుతాయి. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు జామకాయను జ్యూస్ రూపంలో కంటే పండు రూపంలో నమిలి తినడం చాలా మంచిది. అలాగే, ఏ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమైనా మితంగా తీసుకోవడమే ఉత్తమం. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తమ శరీరంలోని కార్బోహైడ్రేట్ల పరిమితిని బట్టి మోతాదును నిర్ణయించుకోవాలి.

రోజూ పచ్చి కొబ్బరి తింటే

ఏమవుతుందో తెలుసా

మనదేశంలో కొబ్బరికాయకు పూజల్లోనే కాకుండా ఆహారంలోనూ ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. కొబ్బరి నీరు, కొబ్బరి పాలు, పచ్చి కొబ్బరి, కొబ్బరి నూనె రూపంలో దీనిని ప్రతిరోజూ మనం ఉపయోగిస్తుంటాం. రుచికి అద్భుతంగా ఉండే కొబ్బరి శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలను, ఖనిజాలను అందిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. శరీరానికి తక్షణ హైడ్రేషన్: కొబ్బరి నీటిలో పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి కీలకమైన ఎలక్ట్రోలైట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఎండదెబ్బ తగలకుండా శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి మరియు వ్యాయామం లేదా డీహైడ్రేషన్ తర్వాత కోల్పోయిన నీటి శాతాన్ని పునరుద్ధరించడానికి కొబ్బరి నీరు సహజ సిద్ధమైన ఎనర్జీ డ్రింక్‌గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరిలో ఉండే కొవ్వులలో మీడియం-చైన్ ట్రిగ్లిజరైడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో కొవ్వుగా నిల్వ ఉండకుండా, వెంటనే శక్తిగా మారతాయి. ఇది శరీర జీవక్రియను వేగవంతం చేసి బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది.కొబ్బరిలో లారిక్ యాసిడ్, కాప్రిలిక్ యాసిడ్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీవైరల్ ఏజెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఫలితంగా జలుబు, ఫ్లూ, వివిధ రకాల బాక్టీరియల్ సంక్రామ్యతల నుంచి కాపాడుతాయి. గుండె ఆరోగ్యం, కొలెస్ట్రాల్: కొబ్బరి నూనె, కొబ్బరి పాలలో ఉండే మంచి కొవ్వులు శరీరంలో హెచ్‌డిఎల్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇది రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పచ్చి కొబ్బరిలో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేసి మలబద్ధకం సమస్యను నివారిస్తుంది. అలాగే, తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండటం వల్ల ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆకస్మికంగా పెరగకుండా నియంత్రిస్తుంది. కొబ్బరిని మన రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అంతర్గత ఆరోగ్యం పెరగడమే కాకుండా, చర్మం, జుట్టు కూడా దృఢంగా, మెరిసేలా మారతాయి.

భోజనం మధ్యలో నీళ్లు తాగొచ్చా?

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే

చాలా మందికి భోజనం చేసే సమయంలో నీళ్లు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే ఈ పద్ధతి ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అనే సందేహం చాలా మందిలో కలుగుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, భోజనం మధ్యలో పెద్దగా ఇబ్బంది లేకుండా నీటిని తీసుకోవచ్చు.
కొద్ది కొద్దిగా తాగితే కలిగే లాభాలుభోజనం చేసేటప్పుడు ఒకేసారి ఎక్కువగా కాకుండా, అక్కడక్కడా కొద్ది కొద్దిగా నీరు తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ విధంగా తాగడం వల్ల నీరు శరీరంలో ఒక లూబ్రికెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని సులభంగా నమలడానికి మరియు జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగడానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.ణతీఱఅనెఱఅస్త్ర ఔఢ్వతీ: మలబద్ధకం నివారణకు సహకారిభోజన సమయాల్లో తగినపాళ్లలో నీటిని చేర్చుకోవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. అంతేకాకుండా, ఇది భవిష్యత్తులో తలెత్తే మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను నివారించడంలో కూడా ఎంతో సహాయకారిగా ఉంటుందని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అయితే భోజనం చేసే సమయంలో ఒకేసారి భారీ మొత్తంలో నీటిని తాగడం ఏమాత్రం మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అలా చేస్తే కడుపు ఉబ్బరం (దీశ్రీశీఖ్ఱఅస్త్ర), యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ (ూ౩ఱడ =వటశ్రీబఞ) వంటి జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు.

చేతుల వణుకును తేలిగ్గా తీసిపారేయకండి:

'ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్' కావచ్చు!

చేతిలో వస్తువులు పట్టుకున్నప్పుడు లేదా ఏదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు చేతులు అదుపు తప్పినట్లు వణుకుతున్నాయా? ఫోన్‌లో టైప్ చేయడం, కాఫీ కప్పును పట్టుకోవడం, రాయడం వంటి సాధారణ పనులు కూడా ఇబ్బందిగా మారుతున్నాయా? దీనిని చాలామంది ఒత్తిడి, ఆందోళన లేదా వయసు పెరగడం వల్ల వచ్చే సహజ సమస్యగా భావిస్తుంటారు. కానీ తరచూ ఇలా జరుగుతుంటే అది ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్ అనే నాడీ సంబంధిత పరిస్థితికి సంకేతం అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్ అంటే శరీరంలోని ఒక భాగం అనియంత్రితంగా, లయబద్ధంగా వణికే నాడీ సంబంధిత సమస్య. ఇది తల, శరీరం, గొంతు వంటి భాగాలను కూడా ప్రభావితం చేయగలిగినప్పటికీ, ఎక్కువగా చేతులు, ముంజేతుల్లో కనిపిస్తుంది. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధితో పోలిస్తే ఇది ఎక్కువగా కనిపించే పరిస్థితి అయినప్పటికీ, దీని గురించి చాలామందికి అవగాహన లేదు.ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్‌ను గుర్తించడంలో ముఖ్యమైన అంశం వణుకు ఎప్పుడు వస్తుందనేదే. పార్కిన్సన్స్ వ్యాధిలో సాధారణంగా చేతులు విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పుడు వణుకుతాయి. అయితే ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్‌లో చేతులతో పని చేస్తున్నప్పుడు వణుకు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఉదాహరణకు నీళ్ల గ్లాసు అందుకోవడం, టైప్ చేయడం, షూలేస్ కట్టుకోవడం వంటి పనులు చేస్తున్నప్పుడు చేతులు వణుకుతాయి. ఇది మొదట ఒక చేతిలో ప్రారంభమైనప్పటికీ, క్రమంగా రెండు చేతులనూ ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణంగా ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్ వేళ్లలో స్వల్ప వణుకుతో మొదలై, సంవత్సరాల వ్యవధిలో నెమ్మదిగా పెరుగుతుంది. ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్నప్పుడు చేతులు స్వల్పంగా వణకడం, అప్పుడప్పుడు తల అనియంత్రితంగా ఊగడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. శరీర పరిస్థితులు, జీవనశైలి కూడా ఈ వణుకును మరింత పెంచుతాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళన, అలసట, నిద్రలేమి, కెఫీన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపక పదార్థాల వినియోగం, తీవ్రమైన వేడి లేదా చలి వంటివి ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్‌ను ఎక్కువగా కనిపించేలా చేస్తాయి. మెదడులోని కదలికలను సమన్వయం చేసే సెరెబెల్లమ్ ప్రాంతంలోని నాడీ సంకేతాల్లో ఏర్పడే అంతరాయం దీనికి కారణమై ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. ఈ నాడీ మార్గాల్లో విద్యుత్ సంకేతాలు సక్రమంగా పనిచేయకపోతే పునరావృతమయ్యే లయబద్ధమైన వణుకు ఏర్పడుతుంది.మందులతో కూడా వణుకు అదుపులోకి రాని తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఆధునిక చికిత్సా విధానాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. బొటులినమ్ టాక్సిన్ ఇంజెక్షన్లు, డీప్ బ్రెయిన్ స్టిమ్యులేషన్ , ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్ వంటి చికిత్సలను పరిస్థితిని బట్టి వైద్యులు సూచిస్తారు. ఫోకస్డ్ అల్ట్రాసౌండ్‌లో మెదడులో వణుకుకు కారణమయ్యే నిర్దిష్ట ప్రాంతాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని ధ్వని తరంగాలను ఉపయోగిస్తారు.

సేవా గుణం కలిగిన ఇరుగు రాలనారాయణ మృతి

కోవిడ్ సమయంలో విశేష సేవలు.. కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని గ్రామస్తుల విజ్ఞప్తి

మంచిర్యాల జిల్లా, బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గం । తెలుగు ఖ24 న్యూస్ ప్రతినిధి, కాసిపేట కాసిపేట మండలంలోని దేవాపూర్ గ్రామ పంచాయతీకి చెందిన కామాటి ఇరుగు రాలనారాయణ అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. గత రెండు రోజులుగా జ్వరంతో బాధపడుతూ చికిత్స పొందుతున్న ఆయన మృతి చెందడంతో దేవాపూర్ గ్రామంలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి.రాలనారాయణ మృతి పట్ల గ్రామస్తులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామంలో ప్రజలకు ఏ సమస్య వచ్చినా పరిష్కారం కోసం ముందుండే వ్యక్తిగా ఆయనకు మంచి గుర్తింపు ఉందని గ్రామస్తులు గుర్తుచేసుకున్నారు. ముఖ్యంగా కరోనా మహమ్మారి సమయంలో ఆయన అందించిన సేవలు మరువలేనివని తెలిపారు. ప్రజలకు అండగా నిలుస్తూ, తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందించిన ఆయన సేవలను కొనియాడారు.ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేసే వ్యక్తిని కోల్పోవడం గ్రామానికి తీరని లోటని గ్రామస్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆయన మరణాన్ని దేవాపూర్ గ్రామ ప్రజలు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారని తెలిపారు.రాలనారాయణ స్వగ్రామం బెల్లంపల్లి పరిధిలోని తాళ్లగురిజాల గ్రామం కాగా, ఆయనకు భార్య, కుమార్తె ఉన్నారు. కుటుంబానికి పెద్ద దిక్కుగా ఉన్న ఆయన మృతితో భార్య, కుమార్తెకు ఆర్థికంగా అండ లేకుండా పోయిందని గ్రామస్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.అధికారులు స్పందించి ఆ కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలిరాలనారాయణ కుటుంబ పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని సంబంధిత అధికారులు వెంటనే స్పందించాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు. ఆయన భార్య, కుమార్తెకు తగిన ఆర్థిక సహాయం అందించి, కుటుంబానికి అండగా నిలవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. ప్రజలకు సేవ చేసిన వ్యక్తి కుటుంబం కష్టాల్లో పడకుండా ప్రభుత్వం, అధి

సుస్థిర, వ్యవసాయ పద్ధతులపై అవగాహన

ప్రవీణ్ కుమార్, (జిల్లా ప్రాజెక్టు మేనేజర్)

సిద్ధవటం, అక్టోబర్,29 నేల ఆరోగ్య పరిరక్షణ, సమతుల్య, ఎరువుల వినియోగం సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతులపై రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు మండలంలోని జంగాలపల్లె, ఎస్సీ కాలనీ గ్రామంలో గురువారం కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, ఊటుకూరు వ్యవసాయ శాఖ సమన్వయంతో క్షేత్ర బచావో అభియాన్ మరియు వేరుశనగ పొలం దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ఊటుకూరు ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ విచక్షణ రహితంగా రసాయన ఎరువులు వాడటం వల్ల నేల ఆరోగ్యం, మానవ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని, నేలను కాపాడుకోవడానికి సమతుల్య ఎరువుల వాళ్లకు ఎంతో అవసరమని రైతులను ఉద్దేశించి తెలిపారు, నేల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం రసాయన ఎరువుల వినియోగాన్ని సమతుల్యం చేయడం, సాగు ఖర్చులను తగ్గించడం, పంటల ఉత్పాదకం పెంచడం క్షేత్ర బచావో అభియాన్, ప్రధాన లక్ష్యాలని రైతులకు వివరించారు రైతులు నేల పరీక్ష ప్రాముఖ్యత, పాయల్, హెల్త్ కార్డు, ఆధారంగా ఎరువులు వేయడం వల్ల కలిగే లాభాలను రైతులకు వివరించి వరిలో సమగ్ర పంట యాజమాన్యం పద్ధతులపై పంట అవసరాలకు అనుగుణంగా నేల పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగా సమతుల్య వీరులను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో, శాస్త్రవేత్తలు, సాయి మహేశ్వరి, శ్రీవల్లి, డిఆర్సి, పద్మజ, బయోటెక్, కిసాన్ హబ్ ప్రాజెక్ట్, వైపి, ఆర్ గిరీష్, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, ప్రకృతి వ్యవసాయ సిబ్బంది ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు, వెంకటమ్మ, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు శ్రీనివాసులు మహిళ రైతులు పాల్గొన్నారు

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

నారింజ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఫ్లేవనాయిడ్, అమినో యాసిడ్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ వంటి మూలకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.నారింజ పండు ఆరోగ్య పరంగా చాలా ప్రయోజనకరమైనదని రుజువు చేస్తుంది. కానీ నారింజ తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఆరెంజ్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.నారింజ పండును తీసుకోవడం గుండెకు చాలా మేలు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం,విటమిన్ సి అనేవి చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు నారింజను తీసుకుంటే అది గుండెను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే, ఒక వ్యక్తి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, అది కూడా ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంటుంది.ఈ నారింజ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా బలపడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజ పండులో విటమిన్ సి అనేది పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు ప్రతిరోజూ కూడా నారింజను తీసుకుంటే, మీరు ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా చాలా వరకు ఈజీగా నివారించవచ్చు.ఈ 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 తగ్గిస్తుంది. నారింజ తినడం కడుపుకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే నారింజలో మంచి మొత్తంలో పీచు అనేది లభిస్తుంది.కాబట్టి, మీరు ప్రతి రోజూ నారింజను కనుక తీసుకుంటే, అది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా బలపరుస్తుంది. ఇంకా దీనితో పాటు, మలబద్ధకం కూడా తగ్గుతుంది.నారింజలో ఐరన్‌తో పాటు విటమిన్ సి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.

ఈ సూప్ తాగితే ఏ జబ్బు రాదు

మనం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా తీసుకునే చిరుధాన్యాలలో ఖచ్చితంగా జొన్నలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే ఈ జొన్నల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. జొన్నలతో మనం ఎక్కువగా సంగటి ఇంకా రొట్టె వంటి వాటిని మాత్రమే తయారు చేస్తూ ఉంటాము. వీటితో పాటు మనం జొన్న పిండితో బాగా రుచిగా ఉండే సూప్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. జొన్నపిండితో చేసే ఈ సూప్ చాలా రుచిగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచితో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. జొన్నపిండితో రుచిగా ఇంకా సులభంగా సూప్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.అలాగే ఈ సూప్ ను తాగడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? వంటి పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. జొన్నపిండి సూప్ ను తయారు చేయడం చాలా తేలిక. ఇందు కోసం ఒక జార్ లో అర టీ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక పచ్చిమిర్చి ఇంకా ఒక ఇంచు అల్లం ముక్క వేసి పేస్ట్ లాగా చేసుకోవాలి.ఆ తరువాత ఒక గిన్నెలో మూడు టేబుల్ స్పూన్ లజొన్నపిండిని తీసుకుని అందులో అర కప్పు నీళ్లు పోసి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. ఆ తరువాత ఒక గిన్నెలో రెండు గ్లాసుల నీళ్లు, కొద్దిగా క్యారెట్ తురుము, స్వీట్ కార్న్ ఇంకా గ్రీన్ బఠాణీ వేసి 5 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. తరువాత మిక్సీ పట్టుకున్న పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ వేసి మరో 5 నిమిషాలు పాటు ఉడికించాలి. ఆ తరువాత జొన్నపిండి మిశ్రమం, ఉప్పు వేసి మరో 5 నిమిషాల పాటు ఉడికించి స్టవ్ ని ఆఫ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జొన్నపిండి సూప్ ఈజీగా తయారవుతుంది. ఇక దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచికి రుచిని ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యాన్ని మనం ఈజీగా సొంతం చేసుకోవచ్చు.

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

ప్రతి ఒక్కరి ఉదయం భిన్నంగా ప్రారంభమవుతుంది. కొంతమంది నడక తర్వాత నిమ్మరసం తాగుతారు. మరికొందరు బెడ్‌పైనే కాఫీ కోసం తహతహలాడుతుంటారు. అయితే, నిద్ర లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, అలా చేయకుండా ఉండండి. లేచిన ఒక గంట వరకు మనం కాఫీ ఎందుకు తాగకుండా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.నిద్రలేచిన గంటలోపు కాఫీ తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగితే చురుగ్గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుందని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజం అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. పగటిపూట మన మెదడు అడెనోసిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని, అది నిద్రపోయేలా చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో అడెనోసిన్ తయారవుతుంది. దీని వల్ల మనకు నిద్ర రావడం మొదలవుతుంది. కానీ మనం కెఫీన్ తీసుకున్న వెంటనే అది అడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను అడ్డుకుంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. మేల్కొలపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా కాఫీ తాగిన తర్వాత కూడా నిద్రతో ఇబ్బంది పడవలసి వస్తే, దానికి కారణం ఇదే. అదే సమయంలో కాఫీ తాగడానికి సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయిన తర్వాత, లేచిన తర్వాత కనీసం ఒక గంట వేచి ఉండాలి. ఆ తర్వాతే కాఫీ తాగాలి. వాస్తవానికి వ్యక్తిని మెలకువగా ఉంచే కార్టిసాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు నిజంగా కాఫీ ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గంట వేచి ఉండాలి. మనం మేల్కొన్నప్పుడు మన కార్టిసాల్ స్థాయి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒత్తిడితో సంబంధం ఉన్న కార్టిసాల్ అప్రమత్తంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి మీ కార్టిసాల్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు కెఫిన్ తీసుకుంటే, అది కూడా దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఒక గంట వేచి ఉండటం మంచిది.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. జీవనం, రాత్రివేళల్లో మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వినియోగం వంటి అలవాట్లు దీనికి కారణమవుతున్నాయి. విటమిన్ డి లోపంతో అలసట, కండరాల బలహీనత, ఎముకల సమస్యలు వంటి ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలిలో ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలతో పాటు విటమిన్ డి లోపం కూడా తీవ్రమైన ఆందోళన కలిగిస్తోంది. చిన్నపిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అనేక మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.

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..

మాములుగా ప్రతి ఒక్కరి కిచెన్ లో పచ్చిమిర్చి అన్నది తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిని చాలా రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిమిర్చి వేయకపోతే చాలా రకాల వంటలు అసంపూర్తిగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. పచ్చిమిర్చి వంటలకు కారాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా మంచి రుచిని కూడా ఇస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలోని క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం కారణంగా అది కారంగా ఉంటుంది. క్యాప్సైసిన్ దానికి మెరిసే ఆకుపచ్చ రంగు కూడా ఇస్తుంది. పచ్చిమిర్చి ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, సోడియం, మాంగనీస్, విటమిన్ సి, బి1, బి2, బి3, బి6, బి5, విటమిన్ ఏ, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చి వల్ల ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి మిరపకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినాల్స్, ప్రోయాంతో సైనిడిన్స్ వంటి రసాయనాలు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. 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.

విటమిన్ డి తగ్గితే వచ్చే సమస్యలు ఏంటో తెలుసా

ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా విటమిన్ డి లోపం చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు చాలామందిని వేధిస్తోంది. ఎండకు దూరంగా ఉండటం, బిజీ వర్క్ షెడ్యూల్స్, అపార్ట్‌మెంట్ జీవనం, రాత్రివేళల్లో మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వినియోగం వంటి అలవాట్లు దీనికి కారణమవుతున్నాయి. విటమిన్ డి లోపంతో అలసట, కండరాల బలహీనత, ఎముకల సమస్యలు వంటి ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుత ఆధునిక జీవనశైలిలో ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలతో పాటు విటమిన్ డి లోపం కూడా తీవ్రమైన ఆందోళన కలిగిస్తోంది. చిన్నపిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అనేక మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అపార్ట్‌మెంట్లు, బిజీ ఆఫీస్ షెడ్యూల్‌లు, ఎండకు దూరంగా ఉండటం, మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వినియోగం వంటివి విటమిన్ డి లోపానికి ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. క్లయింట్లు, పేషెంట్లకు చేసిన నివేదికల ప్రకారం, ప్రతి పది మందిలో కనీసం నలుగురికి విటమిన్ డి లోపం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. మన పూర్వీకుల కాలంలో లేదా మన తల్లిదండ్రుల కాలంలో ఈ సమస్య దాదాపుగా ఉండేది కాదు.. కానీ ఇప్పుడు ఇది సర్వసాధారణమైపోయింది.విటమిన్ డి లోపం వల్ల కలిగే నష్టాలు తీవ్రమైనవి. జుట్టు రాలడం, తరచుగా తలనొప్పి, మైగ్రేన్, కండరాల బలహీనత, నరాలు బలహీనపడటం, శరీర బలహీనత, ఏకాగ్రత లోపించడం వంటి లక్షణాలు ఈ లోపాన్ని సూచిస్తాయి. అంతేకాదు, విటమిన్ డి లోపం ఉన్నవారిలో ఒత్తిడి, భయం వంటి మానసిక సమస్యలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. మైగ్రేన్ వంటి సమస్యలను నియంత్రించడానికి విటమిన్ డి స్థాయిలు సరిగా ఉండటం అత్యవసరం.

దెబ్బతిన్న రహదారి పట్టించుకోని అధికారులు

వాహనదారులకు తప్పని ఇబ్బందులు

సిద్ధవటం, అక్టోబర్ 29 రహదారి గుంతల మయం కావడంతో రాకపోకల వాహనాలకు ఇబ్బందికరంగా మారింది సిద్ధవటం మండలంలోని పోరుమామిళ్ల – కడప, రహదారి బండి కనుమ సమీపాన ఆర్ అండ్ బి రోడ్లు గుంతలమయం కావడంతో వాహనాల రాకపోకలకు ఇబ్బందులు తలెత్తాయి ఈ రహదారి కడప నగరానికి అతి స్వల్ప వ్యవధిలో గమ్యాన్ని చెరుకోచని దూర ప్రాంతాల ప్రయాణికులు ఈ రహదారినే పలు వాహనాల్లో వెళ్తూ ఉంటారు మాచుపల్లి, లింగంపల్లి, మూలపల్లి, క డ పాయపల్లె తదితర గ్రామాలకు చెందిన విద్యార్థులు పాఠశాల యాజమాన్యం సమకూర్చిన బస్సులలో వెళ్తూ ఉంటారని ప్రమాదాలు అరికట్టేందుకు దెబ్బతిన్న రహదారి మరమత్తులు చేయాలని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తెలిపారు రహదారి గుంతల మయం కావడంతో ద్విచక్ర వాహనాలు, ఆటోలు పూర్తిగా దెబ్బ తింటున్నాయని తెలిపారు ఆర్ అండ్ బి అధికారులు దెబ్బతిన్న రహదారిని గుర్తించి మరమత్తులు చేయాలని తెలిపారుదెబ్బతిన్న రహదారి విషయమై ఆర్ అండ్ బి, డి ఈ, నాగేంద్ర వివరణ కోరగా కడప, పోరుమామిళ్ల రహదారి బండి కనుమ పై దెబ్బతిన్న రహదారులను గుర్తించి వర్షాలు తగ్గుముఖం పట్టాక యుద్ధ ప్రాథమిక దిశగా పనులు చేపట్టి ప్రయాణికులకు ఇబ్బందికరంగా లేకుండా చేస్తామన్నారు

నాసిరకంగా భోజనం రంగు మారిన కోడిగుడ్లు

సిద్ధవటం, అక్టోబర్ 29 రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మంగా తీసుకొని పాఠశాలలో చదువుకునే విద్యార్థులకు మెరుగైన భోజనం అందించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా స్మార్ట్ కిచెన్ సెంటర్లు ప్రారంభించి మెరిగిన వసతులు ఏర్పాటు చేసిన ఆశించిన స్థాయిలో విద్యార్థులకు మెడిగిన భోజనం అందరం లేదని విద్యార్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు మండల కేంద్రమైన సిద్ధవటం లోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో గురువారం విద్యార్థులకు అందిస్తున్న పౌష్టికాహారం నాసిరకంగా ఉండడంతో విద్యార్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు ఈ సందర్భంగా విద్యార్థినీ విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ మధ్యాహ్న భోజనం సరిగా లేదని కోడిగుడ్లు సరిగా లేక విద్యార్థులు భోజనం తినలేదని తెలిపారు విద్యార్థినీ విద్యార్థులు స్మార్ట్ కిచెన్ ద్వారా అందించే భోజనం రుచికరంగా లేకపోవడంతో పారేశామని విద్యార్థులు తెలిపారు ఈ విషయమై జిల్లా పరిషత్ హై స్కూల్ హెడ్మాస్టర్ సునీత వివరణ కోరగా విద్యార్థులకు అందిస్తున్న మధ్యాహ్న భోజనం కోడిగుడ్డు సరిగా లేవని విద్యార్థులు ఫిర్యాదు చేశారని మండల విద్యాశాఖ అధికారి దృష్టికి తీసుకెళ్లామన్నారు

జిల్లాస్థాయి నెట్ బాల్ ఎంపికలో

జే ఎం జే కళాశాల విద్యార్థులు ప్రతిభ

సిద్ధోటం, అక్టోబర్ 29 కడప చెన్నై జాతీయ రహదారి జే ఎం జే కళాశాల విద్యార్థులు తమ ప్రతిభను చాటారు మండలంలోని కడప చెన్నై జాతీయ రహదారి లోని జేఎంజే కళాశాల విద్యార్థులు జిల్లాస్థాయి నెట్ బాల్ ఎంపికలో రాష్ట్ర స్థాయికి ఎంపికయ్యారు ఈ సందర్భంగా గురువారం ప్రధానో ఉపాధ్యాయురాలు సిస్టర్ రాగిణి మాట్లాడుతూ 28న జరిగిన అండర్-14, అండర్-17 విద్యార్థిని, విద్యార్థుల జిల్లాస్థాయి నిర్మల్ ఎంపికలు జేఎంజే కళాశాల నుండి రాష్ట్ర స్థాయికి, పి యువన్ కుమార్, అయ్యన్న, సాయి లోకేష్, జయప్రభ, అజయ్, మనోజ్ఞ, అనే క్రీడా విద్యార్థులు జిల్లా స్థాయి నుండి రాష్ట్ర స్థాయికి ఎంపికయ్యాలన్నారు విద్యార్థుల్లో పట్టుదల ఉంటే ఏదైనా సాధించవచ్చని తెలిపారు భవిష్యత్తులో మరెన్నో విజయాలు సాధించి పాఠశాలకు మంచి పేరు తీసుకురావాలన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో పిడి ఉపాధ్యాయుడు శివకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎస్టిపిపిలో సింగరేణి డైరెక్టర్(ఈడఎం) గారి పర్యటన

జైపూర్ అక్టోబర్ 29 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. రోజున సింగరేణి డైరెక్టర్ (ఈడఎం) ఎం. తిరుమల రావు ఎస్టిపిపిలో పర్యటించారు. వీరికి ప్లాంట్ ఈడి సిహెచ్. చిరంజీవి మరియు జిఎం ఎస్టిపిపి కే సూర్యనారాయణ రాజు స్వాగతం పలికారు. డైరెక్టర్ (ఈడఎం) ఎం. తిరుమల రావు ముందుగా మెయిన్ ప్లాంట్ ను సందర్శించారు. బాయిలర్ ట్యూబ్ లీకేజ్ కారణంగా యూనిట్-1 లో విద్యుత్ ఉత్పత్తి నిలిచిపోవడంతో, అక్కడ జరుగుతున్న మరమ్మత్తు పనులను ఆయన స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. రాష్ట్ర అవసరాలకు అందించే విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం కలగకుండా ఉండటానికి, వీలైనంత త్వరగా పనులను పూర్తి చేసి, మళ్లీ విద్యుత్ ఉత్పత్తిని ప్రారంభించాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అలాగే 1ఇ 800 మెగావాట్ల ప్లాంట్ కి సంబంధించిన నిర్మాణ పనులను పర్యవేక్షించారు. దీనిలో భాగంగా నిర్మిస్తున్న బాయిలర్, కూలింగ్ టవర్స్, ట్రాక్ హాపర్ పనులను పరిశీలించారు.

అనంతరం పరిపాలనా భవనంలో వివిధ విభాగాల విభాగాధిపతులతో మరియు బిహెచ్ఈఎల్ ఉన్నతాధికారులతో ఏర్పాటు చేసిన సమీక్షా సమావేశంలో డైరెక్టర్ (ఈడఎం) ఎం. తిరుమల రావు మాట్లాడుతూ 1ఇ 800 మెగావాట్ల ప్లాంట్ కి సంబంధించిన పనులను, దీనిలో భాగంగా నిర్మిస్తున్న బాయిలర్ పనుల పట్ల, ట్రాక్ హాపర్ నిర్మాణ పనుల పట్ల సంతృప్తిని వ్యక్తం చేశారు. ఇదే ఉత్సాహంతో ప్లాంటు అధికారులు మరియు ఉద్యోగులు అందరు సమిష్టిగా, కలిసి పనిచేస్తూ, నిర్ణిత సమయానికి మూడో యూనిట్ పనులను పూర్తీ చేయాలనీ ఆదేశించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్టిపిపి ఈడి సిహెచ్ చిరంజీవి ఎస్టిపిపి జీఎం సూర్యనారాయణ రాజు , జీఎం(ఫైనాన్సు) భీభత్స ఎజిఎం (పిసిఎస్) వి.వి. సుధాకర్ రెడ్డి, చీఫ్(ఓడఎం) కే. శివప్రసాద్ ,1ఇ800వీజి ప్లాంట్ కోఆర్డినేటర్ ఎం.వి. వేణుగోపాల్ డిజిఎం (బిటిజి) డి. పంతులా బిహెచ్ఈఎల్ అధికారులు మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇట్లు
అధికార ప్రతినిధి

బాల బాలికలను రక్షిద్దాం

వారి భద్రత మనందరి ధ్యేయం

జూనియర్ సివిల్ జడ్జ్ బానోత్ శ్రీరామ్.

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్ కే.జీ.బీ.వీ చేర్యాలలో “”సురక్షిత్ బచ్పన్, అభియాన్”” అవగాహన కార్యక్రమం జరిగింది. బాల్యాన్ని భద్రంగా కాపాడటం.. బాలికలకు భరోసా కల్పించడం.. ప్రతి విద్యార్థినిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడం లక్ష్యంగా సిద్దిపేట”” జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ”” ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన “”సురక్షిత్ బచ్పన్ ,అభియాన్”” కార్యక్రమంలో భాగంగా కేజీబీవీ చేర్యాలలో విద్యార్థినులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో “”జూనియర్ సివిల్ జడ్జి శ్రీ బానోతు శ్రీరామ్ “” పాల్గొని చేర్యాల కేజీబీవి పాఠశాల మరియు కళాశాలలో విద్యను అభ్యసిస్తున్న 250 మంది విద్యార్థినులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. బాలల హక్కులు, వారి రక్షణ కోసం అమలులో ఉన్న చట్టాలు, ముఖ్యంగా లైంగిక నేరాల నుంచి బాలల రక్షణ చట్టం--2012 (ఫోక్సో యాక్ట్) గురించి వివరించారు.ఈ సందర్భంగా జడ్జి శ్రీ బానోతు శ్రీరామ్ మాట్లాడుతూ.. బాలల భద్రత అనేది కేవలం కుటుంబ బాధ్యత మాత్రమే కాదని, సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. బాలికలు తమ హక్కుల గురించి తెలుసుకోవాలని, ఎవరైనా అనుచితంగా ప్రవర్తించినప్పుడు భయపడకుండా, మౌనంగా ఉండకుండా తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేయాలని సూచించారు.“”మీ భద్రత మీ హక్కు.. మీ బాల్యం మీ భవిష్యత్తు.. మీకు అండగా చట్టం ఉంది”” అనే సందేశాన్ని విద్యార్థినులకు అందించారు. బాలలపై జరిగే లైంగిక వేధింపులను అరికట్టేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ... బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, పిల్లలకు భయంలేని, సురక్షితమైన వాతావరణాన్ని కల్పించాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ అవగాహన కార్యక్రమం విద్యార్థినుల్లో చట్టాల పట్ల అవగాహన పెంపొందించడంతోపాటు, తమ హక్కులను గుర్తించి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగేందుకు దోహదపడింది.బాలికల భద్రతకు భరోసా కల్పిస్తూ, బాలల హక్కులను పరిరక్షిస్తూ, సురక్షితమైన సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలనే సందేశంతో కార్యక్రమం ముగిసింది. ఈ కార్యక్రమంలో బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు అరెళ్ల వీరమల్లయ్య, సీఐ రమేష్ నాయక్, ఎస్ఐ అపూర్వ రెడ్డి, భూమిగారి మనోహర్, తదితరులతోపాటు కేజీబీవీ చేర్యాల పాఠశాల ఒ కళాశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మెల్సీ ఓటరు నమోదు ప్రక్రియను విజయవంతం చేయాలి

: బండారి రమేష్ యాదవ్...

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్ తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ కార్యాలయంలో గురువారం ఎమ్మెల్సీ ఓటరు నమోదు కార్యక్రమంపై పార్టీ నాయకులు సమావేశమై చర్చించారు. తీన్మార్ మల్లన్న ఆదేశాల మేరకు, ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లా ఇన్‌చార్జి బంధారపు నర్సయ్య గౌడ్ సూచనలతో ఈ సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా రంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు బండారి రమేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ, ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించే నాయకులను ఎంపిక చేసి బరిలో నిలబెట్టేందుకు పార్టీ కృషి చేస్తోందన్నారు. బీసీ రాజ్యాధికారం సాధించిన అనంతరం తీన్మార్ మల్లన్నను ముఖ్యమంత్రిని చేయడమే తమ లక్ష్యమని తెలిపారు. ఎమ్మెల్సీ ఓటరు నమోదు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, అర్హులైన పట్టభద్రులు ఓటర్లుగా నమోదు చేసుకునేలా నాయకులు కృషి చేయాలని సూచించారు.ఈ సమావేశంలో మహిళా అధ్యక్షురాలు బండారు విజయలక్ష్మి, జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నర్సింగ్ ముదిరాజ్, శేరిలింగంపల్లి జనరల్ సెక్రటరీ కురుమూర్తి ముదిరాజ్, ముఖ్య సలహాదారు పల్లపు యాదయ్య, శేరిలింగంపల్లి యువజన అధ్యక్షుడు చాగంటి శ్రీనివాస్, రమేష్, సంతోషి, బొడ్డు దీప, సానియా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎక్సైజ్ శాఖ కార్యాలయం చుట్టూ తిరిగిన పట్టించుకోని అధికారులు..!

ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారుల నిర్లక్ష్యగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

ప్రభుత్వం స్పందించి గౌడ కులస్తులకు న్యాయం చేయాలి.

బుర్ర శ్రీనివాస్ గౌడ్, గౌడ జన హక్కుల పోరాట సమితి (మోకు దెబ్బ) రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్

హుస్నాబాద్, రిపోర్టర్ : అక్టోబర్ 29, (తెలుగు, కె 24 న్యూస్) హుస్నాబాద్ మండల డివిజన్ స్థాయి ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్ల నిరుపేద గౌడ కులస్తులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని గౌడ జన హక్కుల పోరాట సమితి (మోకు దెబ్బ) రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బుర్ర శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఆరోపించారు.ఎన్నిసార్లు ఎక్సైజ్ ఆఫీసు చుట్టూ తిరిగినా అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని, హుస్నాబాద్ ఎక్సైజ్ సీఐ నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు. ఈ విషయంపై ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి గౌడ కులస్తులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.గురువారం ఎక్సైజ్ కార్యాలయంలో అధికారులకు సమస్యలు విన్నవించేందుకు వెళ్లగా, అక్కడ ఎక్సైజ్ సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం ఇచ్చారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎక్సైజ్ కార్యాలయం ఎదుట నిరసన వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూహుస్నాబాద్ ఎక్సైజ్ పరిధిలోని కోహెడ మండలం వర్కోల్ గ్రామానికి చెందిన వెల్ది పరిశరాములు గౌడ్ నాలుగు సంవత్సరాల క్రితం తాటి చెట్టు నుండి పడి గాయపడ్డారని, అప్పటి నుండి ప్రభుత్వ సాయం కోసం ఎదురుచూస్తూ అధికారుల చుట్టూ తిరుగుతున్నా పట్టించుకోవడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఇదే ఎక్సైజ్ శాఖలో శ్రీనివాస్ మూర్తి ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్ గా ఉన్నప్పుడు సిబ్బందిని ఇచ్చి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి పంపి పరీక్షలు చేయించి సర్టిఫికెట్ తీసుకుని ఇచ్చినా ఇంతవరకు సాయం అందలేదని తెలిపారు.అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి అడిగిన పత్రాలన్నీ సమర్పించినా ఇంతవరకు ఎక్స్-గ్రేషియా అందలేదని, అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరి వల్ల సామాన్యుడు బలవుతున్నాడని ఆరోపించారు.అలాగే గీత కార్మికులకు పెన్షన్ కోసం వచ్చిన అప్రూవల్ లిస్ట్ ను మరొక్కసారి వెరిఫికేషన్ పేరుతో కాలయాపన చేస్తున్నారని అన్నారు. ఎక్సైజ్ అధికారులు చూడాల్సిన గీత కార్మికుని ఆధార్ కార్డు, ఐడీ కార్డు, ప్రస్తుత లైసెన్సు, అన్నీ ఉన్నాయని చెప్పారు.. అప్రూవల్ లిస్ట్ లో పేరు తప్పు ఉన్నందున అది సరి చేయాల్సింది మండల పరిషత్ అధికారులు కానీ ఎక్సైజ్ అధికారులు గీత కార్మికులను ఇబ్బందులకు గురిచేయడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు.వెంటనే గీత కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించి న్యాయం చేయాలని కోరారు.

వాహనాలు తనిఖీ చేసిన ఎక్సైజ్ సిఐ రాజశేఖర్

సిద్ధవటం, అక్టోబర్ 29 స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల దృష్టిలో పెట్టుకొని అక్రమమద్యం అరికట్టేందుకు విస్తృతంగా వాహనాలను తనిఖీలు చేపట్టామని ఎక్సైజ్ సిఐ రాజశేఖర్ తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మండల కేంద్రమైన సిద్ధవటం లోని ఎక్సైజ్ పోలీస్ స్టేషన్లో గురువారం సాయంత్రం మాట్లాడుతూ, నవంబర్,5 న పొన్నవోలు,టక్కోలి గ్రామాల ఎంపీటీసీ ఎన్నికలు దృష్టిలో పెట్టుకొని ఉన్నత అధికారుల ఆదేశాలకు అక్రమ మద్యం రవాణా అరికట్టేందుకు కడప-పోరుమామిళ్ల రహదారి బండి కనుమ సమీపాన విస్తృతంగా వాహనాలు చేపట్టామని తెలిపారు అక్రమ మద్యం విక్రయించిన రవాణా చేపట్టిన కఠినమైన చర్యలు తప్పని ఆయన హెచ్చరించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎక్సైజ్ ఎస్ఐ నారాయణ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

హయత్ నగర్ ప్రజా కేర్

మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ప్రారంభోత్సవంలో

పాల్గొన్న బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు వడ్త్య రమేష్ నాయక్::

తెలుగు కే న్యూస్ అల్మాస్గూడ బాలాపూర్ అక్టోబర్ 29::హైదరాబాదులోని హయత్ నగర్ లో ప్రజా కేర్ మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న బి ఆర్ఎస్. పార్టీ రాష్ట్ర దేవరకొండ నియోజకవర్గంనాయకులు వడ్త్య రమేష్ పాల్గొని రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు, హాస్పటల్ యజమాన్యానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ప్రజా కేర్ మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పటల్ యాజమాన్యం వారిని శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాజమాన్య సభ్యులు విజయ్, రాజ్ ,రమేష్, హనుమంతు, తదితరులు పాల్గొన్నారు, వడ్త్య రమేష్ నాయక్ మాట్లాడుతూ పేద ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అతి తక్కువ ఖర్చులో అందించి ప్రజల ఆదరాభిమానాలు పొందాలని తెలిపారు.

మియాపూర్ ప్రభుత్వ భూమి సర్వే నంబర్ 100 101 లో

యదేచ్ఛగా అక్రమ నిర్మానాలు..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్.. మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని స్టాలిన్ నగర్ కు అనుకొని ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా ప్రభుత్వ భూమి లో దాదాపు 200 గజములు అక్రమ నిర్మాణాన్ని మొదలుపెట్టినారు ఇట్టి అక్రమ నిర్మాణం మొదలు పెట్టినారు అని రెవెన్యూ డిపార్ట్మెంట్ కి సంబంధించిన కిందిస్థాయి అధికారికి వాట్సాప్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది . కానీ అతను ఎలాంటి చర్య తీసుకోలేరు ఇట్టి విషయం పైన ఎమ్మార్వో మైపాల్ రెడ్డి స్వయంగా పరిశీలించి చర్య తీసుకోవాలని ఒక ప్రకటనలో మిద్దెల మల్లారెడ్డి తెలియజేశారు ప్రభుత్వ భూమిని కాపాడవలసిన ప్రభుత్వ అధికారులు ప్రజలు ఫిర్యాదు చేసిన కానీ తాత్సరము చేయడం ఎంతవరకు సబబు సంబంధిత రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ వెంటనే పరిశీలించి ఇట్టి అక్రమ నిర్మాణాన్ని నిలిపివేసి ప్రజల ఆస్తులను కాపాడగలరని నిరంతరం ప్రజల కోసం పోరాటం చేసే మిద్దెల మాల్లరెడ్డి డిమాండ్ చేశారు.

జీ.ఎం.పీ.వీ.ఎస్ సిద్దిపేట, జనగామ జిల్లాల ఇంచార్జిగా

అందె అశోక్ నియామకం.

జనగాం నియోజక వర్గం, తెలుగు.కే న్యూస్,(29అక్టోబర్) చేర్యాల:- గురువారం రోజు గొర్రెల, మేకల పెంపకం వృత్తిదారుల సంఘం (జీఎంపీవీఎస్) సిద్దిపేట, జనగామ జిల్లాల ఇంచార్జిగా మండలంలోని ఆకునూరు గ్రామానికి చెందిన అందె అశోక్ ను నియమించారు. హైదరాబాద్ లోని రాజ్ బహదూర్ గౌర్ విజ్ఞాన కేంద్రంలో జరిగిన విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈసందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం గొల్ల, కురుమలకు గొర్రెలు, మేకల పెంపకం కోసం 75 శాతం సబ్సిడీతో రుణాలు మంజూరు చేయాలని, అడవిలో గొర్రెలు, మేకలు మేపుకునేందుకు హక్కులు కల్పించాలన్నారు. ప్రమాదవశాత్తు మరణించిన పశువులకు నష్టపరిహారం చెల్లించాలని, 10 లక్షల వరకు ఎలాంటి షరతులు లేకుండా బ్యాంక్ రుణాలు మంజూరు చేయాలని, గొల్ల, కుర్మ కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసి ప్రతి బడ్జెట్ లో రూ.10 వేల కోట్లు కేటాయించాలన్నారు. 50 ఏళ్లు నిండిన గొల్ల కుర్మలకు రూ. 5 వేల పెన్షన్ ఇవ్వాలన్నారు. వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని అన్నారు. నియామకానికి సహకరించిన రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు తాటిపాముల వెంకట్రాములు, రాష్ట్ర అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కొమ్ము అశోక్ యాదవ్, ఎల్. శ్రవణ్ కుమార్ యాదవ్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

పెరుగుతున్న ధరలకు ధరలను నియంత్రించాలి

పల్లపు వెంకటేష్: తెలంగాణ రైతు సంఘం

జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి

ఈరోజు నవీపేట మండల కేంద్రంలో ప్రజా సంఘాల సమన్వయ కమిటీ రాజకీయ శిక్షణ తరగతులు రెండో రోజు అస్తిత్వ రాజకీయాలు క్లాసను వల్లపు వెంకటేష్ బోధించారు కేంద్రాల్లో ఉన్న నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం ఎలినీను కరువు ప్రభావంతో నిత్యవసర వస్తువులు ధరలు విపరీతంగా పెరిగాయని అన్నారు మంచి నూనెనుండి పప్పులు, ఉప్పులు బియ్యం నిత్యవసర వస్తువుల ధరలన్నీ ఆకాశాన్ని అంటాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ పెరిగిన ధరలను వెంటనే సంబంధిత అధికారుల ద్వారా ధరల నియంతృత్వ శాఖను ఏర్పాటు చేసి నియంత్రించాలని అన్నారు ఈ క్లాస్ కు ప్రిన్సిపల్ గా రెండో రోజు చిన్న వడ్డెన్న వివరించారు మధ్యాహ్నం క్లాసును ప్రస్తుత రాజకీయాలు పై క్లాసును నాగన్న గారు బోధించారు ప్రజా సంఘాల సమన్వయ కమిటీ మండల కన్వీనర్ నాయక్ వాడి శ్రీనివాస్ వైరి కిరణ్ వరప్రసాద్ గోవింద్ దేవేందర్ సింగ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు నాయక్ వాడి శ్రీనివాస్ ప్రజా సంఘాల మండల కమిటీ సమన్వయ కమిటీ కన్వీనర్ నవీపేట్ మండలం

బిజెపి శేరిలింగంపల్లి ఎస్సీ మోర్చా జనరల్ సెక్రటరీ గా

కొండేటి మరియ రాజు..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్: భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ) శేరిలింగంపల్లి డివిజన్ ఎస్సీ యువ మోర్చా జనరల్ సెక్రటరీగా కొండేటి మరియ రాజు నియమితులయ్యారు. నూతన బాధ్యతలు చేపట్టిన సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు, మహిళా కార్యకర్తలు, డివిజన్ కార్యకర్తలు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు రవి కుమార్ యాదవ్, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం మాజీ కార్పొరేటర్ యల్లేష్, శేరిలింగంపల్లి అధ్యక్షులు బీమని కిషోర్ ముదిరాజ్ తదితర నాయకులు కొండేటి మరియ రాజును అభినందించారు.పార్టీ తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తానని కొండేటి మరియ రాజు తెలిపారు. యువతను పార్టీ కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములను చేయడంతో పాటు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి తన వంతు కృషి చేస్తానన్నారు. బీజేపీ బలోపేతానికి, ఎస్సీ వర్గాల సంక్షేమానికి అంకితభావంతో పనిచేస్తానని పేర్కొన్నారు. బిజెపి నాయకులు రవి కుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ కొండేటి మరియ రాజు సేవా దృక్పథంతో పనిచేస్తూ యువతను మరింతగా పార్టీ వైపు ఆకర్షించి, పార్టీ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. నూతన బాధ్యతలు చేపట్టిన సందర్భంగా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు రవి కుమార్ యాదవ్, శేరిలింగంపల్లి మాజీ కార్పొరేటర్ యల్లేష్, అధ్యక్షులు బీమని కిషోర్ ముదిరాజ్, మహిళా కార్యకర్తలు, డివిజన్ కార్యకర్తలు తదితరులు ఆయనకు అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

శేరిలింగంపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ప్రసాద్స్

ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డి ఎస్ ఆర్ కె ప్రసాద్ కి తొట్టెల వేడుక ఆహ్వానం..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్.. సీనియర్ నాయకులు ప్రసాద్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డి.ఎస్.ఆర్.కె ప్రసాద్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శ్రీమతి ఎరవేనీ భవాని , శ్రీకాంత్ యాదవ్ గార్ల కుమార్తె, శ్రీ మతి ఎరవేనీ పద్మ శ్రీ మల్లేష్ యాదవ్ ల , ఎరవేనీ ఎల్లయ్య లేటు శ్రీమతి అంజు మనవరాలు ఉయ్యాల వేడుక ఆహ్వాన పత్రికను అందజేసి ఆహ్వానించడం జరిగింది. మా ఆహ్వానాన్ని ఎంతో ఆత్మీయంగా స్వీకరించి, చిన్నారినిఆశీర్వదించడానికి తప్పక విచ్చేస్తానని తెలియజేసిన డి.ఎస్.ఆర్.కె ప్రసాద్ కి ధన్యవాదములు తెలియజేశారు.