T/TG/2025/1001/6866/1155

తెలుగు కె న్యూస్

తెలంగాణ | డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక | ఆంధ్రప్రదేశ్

సంపుటి : 00 సంచిక : 00 శనివారం 31-10-2026 పేజీలు : 04 వెల : 02

తెలంగాణ ప్రజలకు గుడ్‌న్యూస్..

బియ్యం ధరలపై ప్రభుత్వం కీలక ప్రకటన!

రాష్ట్రంలో రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న బియ్యం ధరలకు అడ్డుకట్ట వేసేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం రంగంలోకి దిగింది. సామాన్యులపై ఆర్థిక భారం పడకుండా ఉండేందుకు ప్రభుత్వం ఒక కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధికారికంగా ప్రకటించారు.మ్యాప్‌లు చూడండిసాధారణ ప్రజలు ఎక్కువగా వినియోగించే నాణ్యమైన బీపీటీ రకం బియ్యం ధరను ప్రభుత్వం నియంత్రించింది. మార్కెట్లో విక్రయించే బీపీటీ బియ్యం గరిష్ట ధరను (మీుఇఅఎబఎ =మ్ఘఅశ్రీ ్రాతీఅఎవ) కిలోకు రూ. 66 మించకుండా నిర్ణయించినట్లు మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వెల్లడించారు. వ్యాపారులు ఈ నిబంధనను కచ్చితంగా పాటించాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు.బియ్యం అక్రమ నిల్వలు (ఎశ్ఘతీఎఅఅస్త్ర) చేస్తూ మార్కెట్‌లో కృత్రిమ కొరతను సృష్టించే వారిపై ప్రభుత్వం ఉక్కుపాదం మోపనుంది. నిబంధనలను అతిక్రమించి అధిక ధరలకు విక్రయించే వ్యాపారులపై ఇప్పటికే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 12 కేసులు నమోదు చేసినట్లు మంత్రి హెచ్చరించారు. అక్రమార్కులపై రానున్న రోజుల్లో మరింత కఠిన చర్యలు ఉంటాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు.ప్రజలు ఆందోళన చెందవద్దు: మంత్రి అభయంమార్కెట్‌లో ప్రస్తుతం సరిపడా బియ్యం నిల్వలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, ప్రజలు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని మంత్రి భరోసా కల్పించారు. ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ సరికొత్త చర్యల వల్ల బహిరంగ మార్కెట్లో ధరలు అదుపులోకి వచ్చి, సామాన్యులకు ఎంతో ఊరట లభించనుంది.

మియాపూర్ సర్వే నం 100,101 ప్రభుత్వ భూములు

పేదలకు ఇంటి స్థలాలు, డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్లు నిర్మించి ఇవ్వాలి..

సీపీఐ పార్టీ శేరిలింగంపల్లి ఇంచార్జీ టి రామకృష్ణ డిమాండ్..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్ ..మియాపూర్ సర్వే నంబర్లు 100, 101కు సంబంధించిన భూములను ప్రభుత్వ భూములుగా గుర్తిస్తూ సుప్రీంకోర్టు తీర్పు వెలువడిన నేపథ్యంలో, ఆ భూములను ప్రభుత్వం వెంటనే స్వాధీనం చేసుకుని పేద ప్రజల సంక్షేమానికి వినియోగించాలని భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సీపీఐ) డిమాండ చేస్తోంది.హైదరాబాద్ నగరంలో శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలో వేలాది మంది పేదలు సొంత ఇల్లు లేక, అద్దె ఇళ్లలో ఉంటూ అనేక ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఇంటి స్థలాల కోసం, డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ప్రభుత్వ భూములు పేదల అవసరాలకు ఉపయోగపడాల్సిందే తప్ప, ప్రైవేటు వ్యక్తుల ప్రయోజనాలకు ఉపయోగపడకూడదు.సుప్రీంకోర్టు తీర్పు నేపథ్యంలో సుమారు 550 ఎకరాల 39 గుంటల భూమిని ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం వినియోగించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించాలి. అర్హులైన నిరుపేద కుటుంబాలను గుర్తించి వారికి ఇంటి స్థలాలు కేటాయించడంతో పాటు, డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్లను నిర్మించి ఉచితంగా అందించాలి.ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో పేదలకు ఇచ్చిన ఇళ్ల హామీలను అమలు చేయాలి. భూముల పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకుంటూనే, పేదలకు న్యాయంగా దక్కాల్సిన ఇళ్ల స్థలాలు, గృహ నిర్మాణాన్ని ఆలస్యం చేయకుండా చేపట్టాలి.లేనిపక్షంలో పేద ప్రజలను సమీకరించి సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో భూ పోరాటాలు నిర్వహిస్తాం.పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని టి. రామకృష్ణ సీపీఐ రాష్ట్ర సమితి సభ్యులుసీపీఐ శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి తెలిపారు.

విద్యార్థులకు మెరుగైన భోజనం అందించాలి

జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి, శంషుద్దీన్

సిద్ధవటం తెలుగు కే న్యూస్ , అక్టోబర్ 30 మండల కేంద్రమైన సిద్ధవటం స్మార్ట్ కిచెన్ సెంటర్ ను శుక్రవారండీఈవో షంషుద్దీన్ ఆకస్మిక తనిఖీ చేపట్టి విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు మెరుగైన భోజనం అందించాలని సిబ్బందిని సూచించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మంగా తీసుకొని విద్యార్థిని విద్యార్థులకు మెరుగైన భోజనం అందించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా స్మార్ట్ కిచెన్ సెంటర్లను ప్రారంభించిందని ప్రతి విద్యార్థి ,విద్యార్థినికి రుచికరమైన భోజనం అందించాలని గురువారం జరిగిన సంఘటన మరోసారి రాకుండా చూసుకోవాలని సిబ్బందికి సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలోకడప డిఆర్డిఏ పిడి, ప్రసాద్, మండల విద్యాశాఖ అధికారి అరుణ, ఏపీఎం సుజాత, జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ హెడ్మాస్టర్, సునీత, స్మార్ట్ కిచెన్ సెంటర్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

హైవేపై రోడ్డు ప్రమాదం

డ్రైవర్ కు గాయాలు

సిద్ధవటం, తెలుగు కే న్యూస్ అక్టోబర్ 30 కడప చెన్నై జాతీయ రహదారి జేఎంజే కళాశాల సమీపాన రెండు లారీలు ఢీకొన్న ఘటనలో డ్రైవర్ షేక్ అంజాద్ భాష ఎడమ కాలుకు రక్తపు గాయాలయ్యాయి సిద్ధవటం మండలంలోని కడప చెన్నై జాతీయ రహదారి జే ఎం జే కాలేజ్ సమీపాన గురువారం రాత్రి రేణిగుంట నుండి నాగపూర్ ఐరన్ లోడ్ తీసుకు వెళ్తున్న లారీ, పూణే నుండి ఉల్లిపాయలు తీసుకెళ్తున్న మరో లారీ ఢీకొన్న ఘటనలో షేక్ అంజాద్ భాష అనే డ్రైవర్ కు తనఎడమ కాలుకు బలమైన రక్తపు గాయాలయ్యాయి స్థానికులు మెరుగైన వైద్య సేవలు కోసం 108 వాహనంలో కడప రిమ్స్ తరలించారు వైద్యులు చికిత్సలు చేసి మెరుగైన వైద్య సేవలు కోసం కర్నూలు వైద్యశాలకు తరలించారు విషయం తెలుసుకున్న మండల ఎస్సై హారిక ఘటన స్థలానికి చేరుకొని విచారణ చేపట్టారు ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక పోలీసులు పాల్గొన్నారు

బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో

గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఓటరు అవగాహన

నమోదు కార్యక్రమం

కొండమల్లేపల్లి అక్టోబర్ 30:(తెలుగు కే న్యూస్) శుక్రవారం రోజునా బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో కొండమల్లేపల్లి మండల కేంద్రం లోని అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో ప్రత్యేక స్టాల్ ను ఏర్పాటు చేసి గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఓటరు అవగాహన నమోదు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు రామావత్ రమేష్ నాయక్ హాజరై మాట్లాడుతూ మన భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన హక్కులు కల్పించాలని కలలు కన్నారు. ఆ రాజ్యాంగం మనకు కల్పించిన గొప్ప హక్కులో ఓటు హక్కు ఒకటి ఓటు అనేది కేవలం హక్కు మాత్రమే కాదు మన భవిష్యత్తును నిర్ణయించే శక్తి కూడా ముఖ్యంగా గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో విద్యావంతుల పాత్ర చాలా కీలకం. సమాజంలో మార్పు రావాలంటే విద్యావంతులు రాజకీయ ప్రక్రియలో భాగస్వాములు కావాలి. 2023 డిసెంబర్ నాటికి డిగ్రీ పూర్తి చేసిన ప్రతి ఒక్క గ్రాడ్యుయేట్ తన ఓటును నమోదు చేసుకోవాలి. అలాగే మన కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, గ్రామాల్లోని విద్యావంతులకు కూడా ఈ విషయాన్ని తెలియజేయాలి.ఒక ఓటు మన గొంతుకను వినిపిస్తుంది. ఒక ఓటు మన సమస్యలను చట్టసభ వరకు తీసుకెళ్లే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది.నిరుద్యోగ యువత సమస్యలు, ఉద్యోగుల సమస్యలు, విద్యావ్యవస్థలో మార్పులు, విద్యావంతుల హక్కుల కోసం మనం మన బాధ్యతను గుర్తించాలి.మన హక్కుల గురించి మనమే మాట్లాడాలి.. మన భవిష్యత్తు గురించి మనమే నిర్ణయం తీసుకోవాలి.. అందుకే ప్రతి గ్రాడ్యుయేట్ ఓటు నమోదు చేసుకోవాలి అని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పెద్దిశెట్టి సత్యం, చింతకుంట్ల సర్పంచ్ కావటి వెంకటేష్, దాచేపల్లి నరేందర్, శేఖర్ యాదవ్, బోడ యాదగిరి, రజినికాంత్, మూడవత్ పాండు నాయక్, నేనావత్ శంకర్ నాయక్, కోర్ర భీమా నాయక్, రావుల సత్యనారాయణ, రామాంజనేయ చారి,లక్ష్మణ్ నాయక్, గౌస్ పాషా, యాదయ్య, శ్రీను, శంకర్, ఆజీజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మోడల్ స్కూల్‌లను విద్యాశాఖలో విలీనం చేయాలి..

నల్ల బ్యాడ్జీలతో ఉపాధ్యాయుల నిరసన

నిజామాబాద్ జిల్లా, జక్రాన్ పల్లి మండలం, అక్టోబర్ 30 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి,జక్రాన్‌పల్లి మండలం పరిధిలోని మోడల్ స్కూల్ ఉపాధ్యాయుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ మోడల్ స్కూల్ జేఏసీ పిలుపు మేరకు జక్రాన్‌పల్లి మోడల్ స్కూల్‌లో నిరసన కార్యక్రమాలు ప్రారంభమయ్యాయి.మొదటి రోజు మధ్యాహ్న భోజన విరామ సమయంలో ప్రిన్సిపాల్ సుధారాణి ఆధ్వర్యంలో ఉపాధ్యాయులు నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి నిరసన తెలిపారు.మోడల్ స్కూల్‌లను విద్యాశాఖలో విలీనం చేసి 010 పద్దు ద్వారా వేతనాలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు.టీజీటీలకు నోషనల్ బెనిఫిట్స్‌తో పాటు ప్రమోషన్లు కల్పించాలని కోరారు.కారుణ్య నియామకాలు చేపట్టి, పెండింగ్ డీఏ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.హెచ్‌బీటీలకు ఉద్యోగ భద్రత కల్పిస్తూ సమాన పనికి సమాన వేతనం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు.అలాగే సంవత్సరానికి 12 నెలల వేతనాలు చెల్లించి తమ న్యాయమైన సమస్యలను పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ప్రభుత్వం స్పందించి ఉపాధ్యాయుల సమస్యలపై సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని వారు కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ సుధారాణి,తో పాటు ఉపాధ్యాయులు కంచరి రవికుమార్, శంకర్, సత్యం, గంగరాజు, బాల్‌రాజ్, సాధిక, ఇఫ్రానాజ్, సుకన్య, వివేక్, సుదర్శన్, సురేష్, మురళి, గ్రీష్మ, స్పందన, స్రవంతి, జ్యోష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విదేశీ ఉద్యోగాల పేరుతో భారీ మోసం.. కన్సల్టెన్సీ నిర్వాహకుడు అరెస్ట్

ఇజ్రాయిల్, రష్యా వర్క్ వీసాల పేరుతో ఒక్కొక్కరి నుంచి రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షల వసూలు

బాధితులు ముందుకు రావాలి: ఆర్మూర్ ఎస్‌హెచ్‌ఓ కొండా చంద్రశేఖర్ రెడ్డి

నిజామాబాద్ జిల్లా, ఆర్మూర్, అక్టోబర్ 30: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి.విదేశాల్లో ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తామని నిరుద్యోగులను నమ్మించి లక్షలాది రూపాయలు వసూలు చేసిన షైన్ అబ్రాడ్ కన్సల్టెన్సీ నిర్వాహకుడిని ఆర్మూర్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారు.ఆర్మూర్ పట్టణంలోని మహాలక్ష్మి కాలనీలో కన్సల్టెన్సీ ఏర్పాటు చేసి ఇజ్రాయిల్, రష్యా తదితర దేశాలకు వర్క్ వీసాలు ఇప్పిస్తామని పలువురిని నమ్మించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.నిజామాబాద్ జిల్లాలోని పలు మండలాలతో పాటు కరీంనగర్, జగిత్యాల, నిర్మల్ జిల్లాలకు చెందిన బాధితుల నుంచి ఒక్కొక్కరి వద్ద రూ.3 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షల వరకు వసూలు చేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి.డబ్బులు తీసుకున్న అనంతరం కొంతమందికి విజిట్ వీసాలు ఇచ్చి, మరికొందరికి వీసాలు ఇవ్వకుండా పాస్‌పోర్టులు తన వద్దే ఉంచుకున్నట్లు ఫిర్యాదులు అందాయి.ఈ వ్యవహారంపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు షేక్ తాహా అలియాస్ షేక్ సైఫ్ (26)ను అరెస్టు చేసి విచారించారు. నిందితుడి వద్ద ఉన్న కారు, సెల్‌ఫోన్‌ను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.అనంతరం నిందితుడిని కోర్టులో హాజరు పరిచినట్లు ఆర్మూర్ పోలీసులు వెల్లడించారు.ఈ మోసానికి సంబంధించి ఇంకా ఎంతమంది బాధితులు ఉన్నారు? ఎంత మొత్తంలో డబ్బులు వసూలు చేశారనే కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.

మంత్రి గడ్డం వివేక్, ఎంపీ వంశీకృష్ణ సహకారంతో ఇందారాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుతా

ఊరు పోచమ్మ తల్లి ఆలయ నిర్మాణానికి సర్పంచ్ మహమ్మద్ ఫయాజుద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో ముగ్గు పూజ

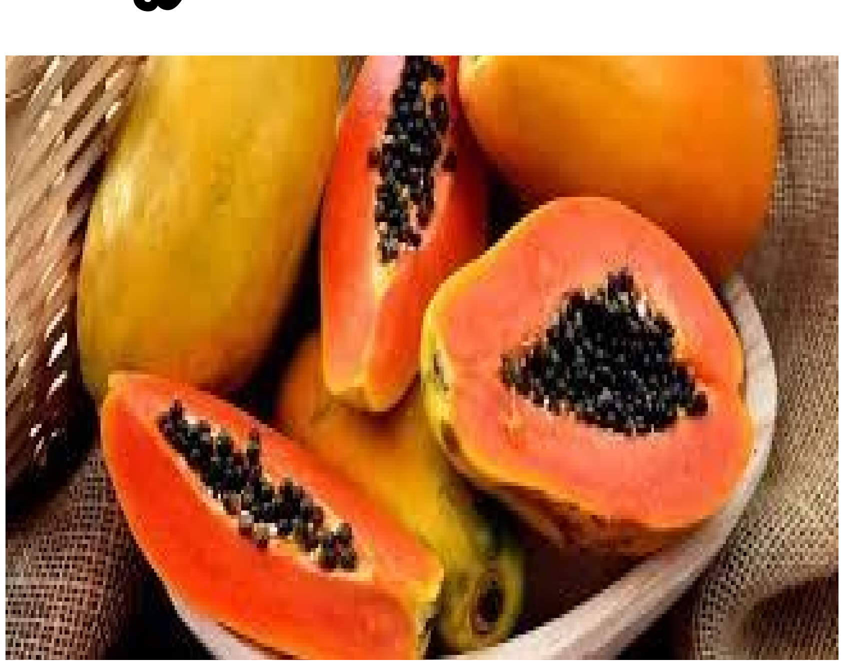
మంచిర్యాల జిల్లా జైపూర్ మండలం అక్టోబర్ 30 తెలుగు. కేన్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.జైపూర్ మండలం ఇందారం గ్రామంలో గ్రామ ప్రజల ఆరాధ్య దైవమైన ఊరు పోచమ్మ తల్లి నూతన ఆలయ నిర్మాణానికి శుక్రవారం భక్తిశ్రద్ధలతో ముగ్గు పూజ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. గ్రామ సర్పంచ్ మహమ్మద్ ఫయాజుద్దీన్ ప్రత్యేక చొరవతో తన సొంత ఖర్చులతో ఊరు పోచమ్మ తల్లి ఆలయాన్ని నిర్మించి పూర్తి చేయించేందుకు ముందుకు రావడం గ్రామ ప్రజల్లో హర్షం వ్యక్తమవుతోంది. శుక్రవారం ఉదయం 10:10 గంటలకు సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో అర్చకులు ప్రవీణ్ అయ్యగారి చేతుల మీదుగా వేదమంత్రాల నడుమ ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మహమ్మద్ ఫయాజుద్దీన్ మాట్లాడుతూ.. కులమతాలకు అతీతంగా గ్రామంలోని ప్రతి ఒక్కరినీ కలుపుకొని ఇందారం గ్రామ అభివృద్ధికి కృషి చేయడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. గ్రామ ప్రజల ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసాలకు ప్రతీకగా నిలిచే ఊరు పోచమ్మ తల్లి ఆలయ నిర్మాణాన్ని తన సొంత ఖర్చులతో చేపట్టి పూర్తిచేయిస్తానని స్పష్టం చేశారు. ఆలయ నిర్మాణాలతో పాటు అన్నదాన కార్యక్రమాలు, ప్రజాసేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందన్నారు. గ్రామ ప్రజలందరి ఆశీస్సులు, సహకారంతో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ముందుకు తీసుకెళ్తానని తెలిపారు.మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి, పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీకృష్ణ సహకారంతో ఇందారం గ్రామాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేస్తానని సర్పంచ్ పేర్కొన్నారు. వారి సహకారం, మార్గదర్శకత్వంతో గ్రామంలో మరిన్ని అభివృద్ధి పనులు చేపట్టి ఇందారాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దడమే తన సంకల్పమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. గ్రామ అభివృద్ధితో పాటు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ముందుకు సాగుతానని తెలిపారు.

రోజు రెండు ఖర్జూరాల్ని తింటే చాలు..

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో ఎండిన పండ్లు ఒక ముఖ్యమైన భాగం. కానీ ప్రాసెసింగ్ ఈ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల నాణ్యతను కూడా తగ్గించింది. సహజ చక్కెరలతో సమృద్ధిగా ఉండే అతి తక్కువ ప్రాసెస్ చేయబడిన ఎండిన పండ్లలో ఒకటి ఖర్జూరం. ఇవి అనేక రుచికరమైన వంటకాల్లో శుద్ధి చేసిన చక్కెర, కృత్రిమ స్వీటెనర్లను భర్తీ చేయగలవు. అవి గర్భధారణ సమయంలో ప్రసవానికి శక్తి నిల్వగా కూడా పనిచేస్తాయి. పిల్లలకు ఖర్జూర మిఠాయి లేదా ఎనర్జీ బార్లు తినిపించినప్పుడు వారు వాటిని ఎంజాయ్ చేస్తారు. శుద్ధి చేసిన చక్కెర హానికరమైన ప్రభావాల నుండి వారి బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థలను కాపాడుకొచ్చు.. ఖర్జూరాలు ఒక అద్భుతమైన స్నాక్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది ప్రతి ఉదయం లేదా సాయంత్రం తీసుకొచ్చు. బలహీనంగా అనిపించినప్పుడు తక్షణ శక్తి కోసం కూడా వీటిని తింటారు. ఖర్జూరాలలో తాజా పోషకాలు, విటమిన్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల శరీరంలో పెనుమార్పులు సంభవిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఒత్తిడిని కల్గజేసే కారకాల్ని శరీరం నుంచి దూరం చేస్తుంది. ఖర్జూరాల గింజల్ని దంచి పౌడర్ గా చేసుకుని పాలల్లో కల్పితాగొచ్చు. పీరియడ్స్ సమయంలో ఖర్జూరాల్ని తినేవారిలో ఎక్కువగా బ్లీడింగ్ ఉండదు.ఖర్జూరాలు వాటి సహజ తీపి రుచి కారణంగా అనేక డెజర్ట్‌లు, కేకులు, కుకీల వంటి తీపి వంటకాల కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అవి సహజ స్వీటెనర్‌గా పనిచేస్తాయి. మంచి రుచిని అందిస్తాయి. చక్కెర హానికరమైన ప్రభావాలను తగ్గిస్తాయి. ఖర్జూరంలో ఇనుము ఉంటుంది. ఇది జుట్టు కుదుళ్లను పోషిస్తుంది. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. జుట్టును బలపరుస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఉండే చక్కెర సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది చక్కెర పెరుగుదలకు కారణం కాకుండా తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు కదలికలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. ఖర్జూరాలలో పాలీఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ప్రోసైనిడిన్లు, సినాపిక్ ఆమ్లం వంటి అద్భుతమైన యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి అనేక రకాల వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి. ఖర్జూరాలు ఆక్సిటోసిన్ గ్రాహకాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. కండరాలు ఆక్సిటోసిన్‌కు బాగా స్పందించడానికి వీలు కల్పిస్తాయి. ఇది గర్భాశయాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. సంకోచాలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అవి ప్రసవం మొదటి దశను కూడా తగ్గిస్తాయి. ఇది వేగవంతమైన ప్రసవానికి దారితీస్తుంది.

సమస్యలున్న వారు బొప్పాయి తినకూడదా..

పండ్లలో బొప్పాయికి ఉన్న ప్రత్యేకతే వేరు. దీనికి సూపర్ ఫ్రూట్ అనే పేరు కూడా ఉంది. ఎన్నో విటమిన్స్, పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. అన్నింటి కన్నా ముఖ్యంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అధికంగా ఉంటాయి.జీర్ణ శక్తిని పెంచే ఎంజైమ్స్ ని విడుదల చేయడంలోనూ ఈ పండు ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఇమ్యూనిటీ విటమిన్ సి ఉండడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. విటమిన్ ఎ తో కంటి ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. ఇక యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కారణంగా చర్మం కూడా మెరిసిపోతుంది. ఇన్ని లాభాలున్న బొప్పాయిని అందరూ తినవచ్చు అనుకుంటారు. కానీ కొన్ని రకాల సమస్యలున్న వారు అసలు ఈ పండుని తినకూడదని చెబుతున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. నేషనల్ కిడ్నీ ఫౌండేషన్ సహా మరి కొన్ని అధ్యయనాలు ఇదే విషయాన్ని చెబుతున్నాయి. గర్భిణీలు: బహుశా ఈ విషయం అందరికీ తెలిసే ఉండవచ్చు. కడుపుతో ఉన్నప్పుడు పొరపాటున కూడా బొప్పాయి తినకూడదు అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. దీని వెనకాల ఉన్న సైన్స్ ఏంటో వాళ్లకి పూర్తిగా తెలిసినా తెలియకపోయినా ఈ జాగ్రత్త మాత్రం చెప్తారు. నిజంగానే గర్భంతో ఉన్న వారు బొప్పాయి తినకూడదు అని కొందరు నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందులో లాటెక్స్ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో పాటు పపైన్ ఉంటుంది. ఈ రెండూ గర్భసంచి కుచించుకుపోయేలా చేసే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీని వల్ల గర్భాశయంపై ఒత్తిడి పడడంతో పాటు త్వరగా కాన్పు అయ్యే అవకాశాలూ ఉంటాయి. అంతే కాదు. ప్రసవం సమయంలో కాంప్లికేషన్స్ కి అవకాశం ఉంటుంది. కడుపుతో ఉన్న వారు తక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు పెద్దగా నష్టం ఉండకపోయినా ఎక్కువ మొత్తంలో మాత్రం అసలు తీసుకోకూడదు. అసలు పూర్తిగా ఈ పండుని అవాయిడ్ చేసి మిగతావి తినడం శ్రేయస్కరం.గుండె సమస్యలున్న వారు: సాధారణంగా ఎవరైనా సరే బొప్పాయిని పుష్కలంగా తినవచ్చు. కానీ గుండె సంబంధిత సమస్యలున్న వారు మాత్రం కాస్త దూరం పెట్టడమే మంచిది. ముఖ్యంగా హార్ట్ బీట్ సరిగ్గా లేని వారు..ఇప్పటికే హార్ట్ స్ట్రోక్, అటాక్ లాంటివి వచ్చిన వారు కాస్త అవాయిడ్ చేయడం బెటర్ అని చెబుతున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. అందుకు కారణమేంటో తెలుసుకుందాం. బొప్పాయిలో సైనోజెనిక్ కంపౌండ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి హైడ్రోజన్ సైనైడ్ ని విడుదల చేస్తాయి. అయితే..మిగతా వారికి దీని వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండకపోవచ్చు. కానీ కార్డియాక్ కండీషన్స్ ఉన్న వారిలో మాత్రం ఇది నష్టం చేకూర్చే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా గుండె అనారోగ్యానికి వేసుకునే మందులపై ఇది రియాక్షన్ చూపిస్తుంది. ఫలితంగా మందులు సరిగ్గా పని చేయవు. గుండె సంబంధిత సమస్యలుండి ఇబ్బంది పడుతున్న వారు మాత్రం మీ డైట్ లో బొప్పాయిని యాడ్ చేసుకునే ముందు ఓ సారి వైద్యుల సలహా



తీసుకోవడం మంచిది.అలెర్జీ ఉన్న వారు: ఇందాకే చెప్పుకున్నట్టుగా బొప్పాయిలో లాటెక్స్ ఉంటుంది. లాటెక్స్ అంటే..ఈ పండు నుంచి వచ్చే పాల లాంటి ద్రవం. అందులో పపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. దీన్ని మెడిసిన్స్ తయారీలో ఎక్కువగా వినియోగిస్తుంటారు. పూర్తిగా పండిన బొప్పాయిలో ఈ లాటెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. కాస్త పచ్చిగా ఉండే వాటిలో మాత్రం ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. అయితే..లాటెక్స్ అందరికీ పడకపోవచ్చు. కొంత మందికి లాటెక్స్ వల్ల ఓ రకమైన అలెర్జీ వస్తుంది. దురదతో రియాక్షన్ మొదలవుతుంది. అప్పటి నుంచి రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి. విపరీతంగా తుమ్ములు రావడం, శ్వాసకోశ సమస్యలు రావడం లాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. అయితే..ఇది చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది. కానీ ఇప్పటికే ఎప్పుడైనా బొప్పాయి తినడం వల్ల ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే మాత్రం వాళ్లు వీలైనంత వరకూ ఈ పండుని అవాయిడ్ చేయడమే మంచిది. తినడం వల్ల మళ్లీ ఆ లక్షణాలు తిరగబెట్టే ప్రమాదం ఉంటుంది.

రాత్రి ఆలస్యంగా తింటున్నారా

నేటి తరం జీవితం ఉరుకులు పరుగులతో సాగుతుంది. జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, నిద్ర అన్నిటిలోనూ మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. ముఖ్యంగా నైట్ షిఫ్ట్ లో ఉద్యోగం చేసేవారు పగలు నిద్ర... రాత్రి తింటి, పని అన్నట్లుగా జీవించాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. అయితే రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం.. రాత్రి నిద్ర లేకపోవడం వలన అనేక రోగాల బారిన పడతారాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రాత్రి 8 గంటల కంటే ముందుగా భోజనం చేయవారు బహు జాగ్రత్త అంటున్నారు. ఎందుకంటే రాత్రి నిద్రపోవడానికి కనీసం రెండు, మూడు గంటల ముందుగా భోజనం తినాలట. మీరు రాత్రి ఆలస్యంగా తింటారా? మీకు ఆకలిని నియంత్రించుకోలేక అతిగా తినే అలవాటు ఉంటే.. వెంటనే ఈ అలవాట్లకు చెక్ పెట్టండి. ఎందుకంటే ఈ అలవాట్లు మీ హార్మోన్లను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుందని అధ్యయనాలు ద్వారా తెలుస్తుంది. మన ఆహారపు అలవాట్లు గణనీయంగా ప్రభావితం చేసే ఒక ముఖ్యమైన అంశం హార్మోన్ల సమతుల్యత. మన హార్మోన్లు మానసిక స్థితి, జీవక్రియతో సహా అనేక శారీరక విధులను నియంత్రిస్తాయి. చాలా మంది హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సరిచేయడానికి మందులపై ఆధారపడతారు. అయితే మనం తరచుగా మన ఆహారపు అలవాట్లను విస్మరిస్తాము. ఇవి హార్మోన్లపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. మన ఆహారపు అలవాట్లతో సహా మన రోజువారీ కార్యకలాపాలు హార్మోన్లపై భారీ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వాటిలో ఒకటి రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం. ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత శరీరంలో ఆహరం జీర్ణం కావడానికి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి తగినంత సమయం ఇవ్వాలి. ఇలా జరగక పోతే అది మీ హార్మోన్లతో గందరగోళం చెందుతుంది. వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ చాలా నెమ్మదిగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో. అందువల్ల ఆలస్యంగా తినడం వల్ల ఇన్సులిన్, కార్టిసాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. వీలైతే రాత్రి 8 గంటలకు ముందు భోజనం చేయండి. లేదా పడుకునే ముందు కనీసం రెండు మూడు గంటల ముందు తినడం అలవాటు చేసుకోండి. రాత్రి తినే ఆహారంలో కారంగా ఉండే కూరలు, వేయించిన ఆహారాలు, స్వీట్లను పూర్తిగా దూరం పెట్టండి. ఎప్పుడూ రాత్రి తినే ఆహరంలో తేలికపాటి ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి. కొంతమందికి రాత్రి మధ్యలో చాక్లెట్, ఐస్ క్రీమ్ తినాలనే కోరిక ఉంటుంది. ఈ ధోరణి చాలా హానికరం.

చెడిపోయిన ఆల్కహాల్‌ను

గుర్తించాలనుకుంటే

ఇతర ఆహారాల మాదిరి ఆల్కహాల్ కూడా చెడిపోవచ్చు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. కానీ దానిని గుర్తించడం అంత కష్టమేమీ కాదు. మీరు చెడిపోయిన ఆల్కహాల్‌ను సులువుగా గుర్తించాలనుకుంటే ఈ కింది 3 పద్ధతులను ఉపయోగించి దానిని గుర్తించవచ్చు. మార్కెట్లో వివిధ రకాల మద్యం సీసాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. అందులో వైన్ కూడా ఒకటి. కానీ ఇతర ఆహారాల మాదిరి వైన్ కూడా చెడిపోతుంది. పాడైపోయిన వైన్‌ను ఎలా గుర్తించాలో తెలుసా? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం పాడైపోయిన వైన్‌ను గుర్తించడం అంత కష్టమేమీ కాదు. మీరు తాగుతున్న వైన్ చెడిపోయిందా లేదా అని మీరు దానిని చూడటం ద్వారా సులభంగా చెప్పవచ్చు. వైన్ ఎందుకు చెడిపోతుంది? దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. సూర్యకాంతి వైన్ లోకి చేరడం వల్ల అది చెడిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల దానిలో రసాయన ప్రతిచర్యలు ఏర్పడి రుచి చెడిపోతుంది. దానిలోకి ప్రవేశించే గాలి వల్ల కూడా రుచి చెడిపోతుంది. కాబట్టి కొన్ని విషయాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించడం ద్వారా మీరు తాగే వైన్ మంచిదా? చెడిపోయిందా? అనే విషయం ఇట్టే తెలుసుకోవచ్చు. ముందుగా రంగు ఆధారంగా వైన్ నాణ్యతను గుర్తించవచ్చు. వైన్ రంగులో మార్పు అది చెడిపోయిందని సూచిస్తుంది. రెడ్ వైన్ రంగు గోధుమ రంగులోకి మారితే లేదా తెల్లగా ఉన్న వైన్ రంగు పసుపు రంగులోకి మారితే అది చెడిపోయిందని అర్థం. ఇది ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ వల్ల జరుగుతుంది. అచ్చం ఆపిల్ కోసిన తర్వాత గోధుమ రంగులోకి మారినట్లే. అలాగే వాసనలో మార్పులు. వైన్ వాసనలో మార్పు కూడా అది చెడిపోయిందని సూచిస్తుంది. మంచి వైన్ తాజాగా, పండ్ల వాసనను కలిగి ఉంటే, అది వైన్ తాజాదనాన్ని సూచిస్తుంది. వాసన అలా కాకకుండా ఏ మాత్రం వింతగా ఉన్నా అది చెడిపోయినట్లు అర్థం చేసుకోవాలి. వైన్‌లో వెనిగర్ లేదా నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్ వాసన వస్తే అందులో బ్యాక్టీరియా ఉందని, అది దానిని చెడగొట్టిందని అర్థం. అలాంటి వైన్ ఇకపై తాగడానికి పనికిరాదు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం వైన్ సాధారణ వాసన, రంగు స్వయంచాలకంగా అది ఎంత తాజాగా ఉందో తెలియజేస్తుంది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ జ్యూస్ తాగండి..

ఆమ్లాలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కాలానుగుణ ఫ్లూ, ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మీ చర్మం, జుట్టుకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో టీ లేదా కాఫీకి బదులుగా ఆరోగ్యకరమైనది తీసుకోవాలని చూస్తున్నారా..? అయితే, మీకు ఆమ్లా జ్యూస్ బెస్ట్. అదేనండి మన ఉసిరికాయ. ఆయుర్వేదంలో ఆమ్లాను అమృతంగా పరిగణిస్తారు. ఈ పండులో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఆమ్లాలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కాలానుగుణ ఫ్లూ, ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి, ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మీ చర్మం, జుట్టుకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఆమ్లా రసం కడుపును శుభ్రపరచడంలో, వాయువును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

పండ్లు ఉంటే చాలు.. ఆరోగ్యానికి ధోకా ఉండదు

ఏ చిన్న ఆరోగ్య సమస్య వచ్చినా మందులు వాడాల్సిన పనిలేదు.. మన ఇంట్లోని పండ్లతోనే ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. డీహైడ్రేషన్ నుంచి అధిక రక్తపోటు వరకు, అలసట నుంచి నిద్రలేమి వరకు.. ఏ సమస్యకు ఏ పండు తింటే తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుందో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పండ్లు కేవలం రుచికి మాత్రమే కాదు.. మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లను అందిస్తాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేసి, వ్యాధుల నుండి కాపాడతాయి. ముఖ్యంగా సిట్రస్ పండ్లు విటమిన్ సి అందిస్తే, అరటిపండ్లు జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. ప్రతి పండుకు దానిదైన ప్రత్యేక ఆరోగ్య ప్రయోజనం ఉంది. వేసవిలో లేదా బయటకు వెళ్లినప్పుడు డీహైడ్రేషన్ సాధారణ సమస్య. ఇది అనేక అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుంది. అయితే పుచ్చకాయలో 90 శాతానికి పైగా నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి తక్షణమే నీటిని అందించి, డీహైడ్రేషన్ నుండి బయటపడేలా చేస్తుంది. ఎండలో నుంచి వచ్చినప్పుడు లేదా దాహం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు తినడం మంచిది. పరుగెత్తినప్పుడు పడుకున్న వెంటనే లేచినప్పుడు అకస్మాత్తుగా కండరాల తిమ్మిరి వస్తుంటుంది. అవకాడోలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో, కండరాల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొద్దిగా పని చేసినా లేదా నడిచినా వెంటనే అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుందా..? అయితే మీ శరీరం శక్తి కోసం అడుగుతోందని అర్థం. అరటిపండులో ఉండే సహజ చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. ఇది మీ అలసటను తగ్గించి, ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. తరచుగా చిన్న చిన్న తలనొప్పులు వస్తుంటే, మందుల బదులు బెర్రీలను ప్రయత్నించండి. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, బ్లాక్‌బెర్రీస్ వంటి బెర్రీలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంటను తగ్గించే గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మీ శరీరంలో శక్తి లేదని, మందకొడిగా ఉందని అనిపిస్తే, ప్రతిరోజూ ఒక ఆపిల్ తినండి. ఆపిల్‌లో ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్లు, సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇది చక్కెరను నెమ్మదిగా విడుదల చేసి, రోజంతా స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తుంది. అందుకే "రోజుకో ఆపిల్ తింటే డాక్టర్ అవసరం లేదు" అంటారు. రాత్రిపూట నిద్ర పట్టక ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే, చెర్రీస్‌ను ఆహారంలో చేర్చుకోండి. చెర్రీస్‌లో మెలటోనిన్ అనే సహజ హార్మోన్ ఉంటుంది, ఇది నిద్ర-మేల్కొలుపు చక్రాలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది నిద్రలేమిని వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

పచ్చబొట్టు వేయించుకునే ముందు

తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు..

ఫ్యాషన్ ట్రెండ్‌ను ఫాలో అవుతూ లేదా తమ అభిమాన సెలబ్రెటీని చూసి, నేటి యువతరం టాటూల పట్ల ఆసక్తి చూపుతోంది. అయితే పచ్చబొట్టు వేయించుకోవడం అనేది ఒక ఆర్ట్ మాత్రమే కాదు, దాని వెనుక కొన్ని ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు కూడా దాగి ఉన్నాయి. టాటూ వేయించుకునే ముందు మరియు తరువాత సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే చర్మ సమస్యలు, నొప్పి మరియు వాపు వంటి ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే, టాటూ నిపుణులు కొన్ని కీలక సూచనలు చేస్తున్నారు.టాటూ ప్రక్రియకు ముందు కొన్ని విషయాలను సిద్ధం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. టాటూ వేయించుకునే రోజున, ఆ ప్రాంతంలో సులభంగా ఉండేలా వదులైన దుస్తులు ధరించడం ఉత్తమం. ఇది చర్మానికి చికాకు కలగకుండా, గాలి తగిలేలా చేస్తుంది. అలాగే, టాటూ వేయించుకోవాలనుకుంటున్న ప్రాంతంలో చర్మం సున్నితంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ముందు రోజు మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీంతో పాటు, టాటూ వేయబోయే ప్రాంతంలో ఉన్న వెంట్రుకలను (హెయిర్) పూర్తిగా తొలగించుకోవడం తప్పనిసరి. ఇలా చేయడం వల్ల టాటూ ఆర్టిస్ట్‌కు పని సులభం అవుతుంది, మరియు సంక్రమణ (ఇన్ఫెక్షన్) ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అలాగే, టాటూ వేయించుకోవడానికి స్థలాన్ని ఎంచుకోవడంలోనూ జాగ్రత్త అవసరం. ఆభరణాలు మరియు దుస్తుల రాపిడి వల్ల కొత్త టాటూ పాడైపోయే లేదా ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. పచ్చబొట్టు వేయించుకోవాలనే కోరిక ఎంత బలంగా ఉన్నప్పటికీ, తొందరపాటు పనికి రాదు. మీరు ఎంచుకునే ఆర్టిస్ట్ నైపుణ్యం, స్టూడియో పరిశుభ్రత వంటి వాటిపై కూడా శ్రద్ధ పెట్టాలి. పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు పాటించే మరియు మంచి ట్రాక్ రికార్డ్ ఉన్న స్టూడియోను ఎంచుకోవడం మీ చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. నిపుణుల సలహాలను పాటించి, పూర్తి అవగాహనతో టాటూ వేయించుకుంటే, మీరు కోరుకున్న డిజైన్‌తో పాటు ఆరోగ్యవంతమైన అనుభవాన్ని కూడా పొందవచ్చు.

ఇంట్లోని వాసనలు

దూరమవ్వడానికి ఏం చేయాలి

మనంలో రోజులో ఎక్కువగా ఉండేది ఇంట్లోనే. అందుకే, ఇల్లు ఎంత నీట్‌గా ఉంటే మన మూడ్ అంత బాగుంటుంది. అలా కాకుండా ఇల్లే గందరగోళంగా చెడు వాసనలతో కంపుకొడితే ఇంట్లో ఉండలేం. దీంతో చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అయితే, దీనికి మనకొ కొంతవరకూ రూమ్‌ఫ్రెషనర్స్ పరిష్కారంగా అనిపించినప్పటికీ కెమికల్స్ కారణంగా వాటిని ఎక్కువగా పీల్చడం అంత మంచిది కాదు. అలా అని అదే ముతక వాసనల్ని భరించలేంగా. అలాంటప్పుడు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు మనకి చాలా బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇంట్లో కొన్ని పనలు చేయడం వల్ల దుర్వాసనలు దూరమవుతాయి. పైగా మంచి తాజా పరిమళం ఉంటుంది. ఇల్లంతా కూడా మంచి ఫ్రెష్‌గా అనిపిస్తుంది. నిమ్మతొక్కలు, ఆరెంజ్ తొక్కల్ని చాలా మంది అలా ఊరికే పారేస్తారు. కానీ, అలా కాకుండా ఈ సారి ఓ గిన్నెలో వేసి నీటితో ఉడికించండి. ఈ నీరు మనకి రూమ్ ఫ్రెషనర్‌గా మంచి స్మెల్ వస్తుంది. అయితే, మరిగించే గిన్నె జిడ్డు పట్టినది, మరకలు ఉన్నది అయితే, మరకలు వదులుతాయి. రూమ్‌లో చెత్త వాసన కూడా రాదు. దీనికోసం మీరు వాడి పారేసిన నిమ్మతొక్కలు, ఆరెంజ్ తొక్కలు వాడుకోవచ్చు. వీటితో ఇంట్లోని చెడు వాసనలన్నీ మాయమవుతాయి. మనం ఇంట్లో ఓ రూమ్‌లో గిన్నెలో పూలని ఉంచండి. దీని వల్ల రూమ్ మొత్తం పూల వాసన వస్తుంది. ఏ రోజుకి ఆ రోజు ఆ పూలని మారుస్తుండండి. దీంతో ఇల్లంతా కూడా సువాసన భరితంగా ఉంటుంది. మీకు నచ్చే చామంతులు, గులాబీలు, బంతీపూలు, మల్లెపూలు ఇలా ఏవైనా వేయండి. దీని వల్ల ఇల్లంతా కూడా చాలా మంచి వాసన వస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా నీరు, పూలని మాత్రం మారుస్తుండడం చేయండి. ధూపం: సాంబ్రాణి, దూపం వేయండి. దీంతో ఇంట్లోని వాసనలు తగ్గడమే కాదు, మీకో ఆధ్యాత్మిక ఫీల్ వస్తుంది. ఇంట్లో సాంబ్రాణి వేయడం వల్ల క్షణాల్లో మూడ్ మారుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గినట్లుగా ఉంటుంది. అయితే, కెమికల్స్ లేని దూపం వేయడానికి ట్రై చేయండి. దీంతో మీరు ఎలాంటి భయం లేకుండా దానిని ఎక్కువసేపు ఆస్వాదించగలుగుతారు. ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్: ఇంట్లోని వాసనలు దూరం చేయడానికి ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ ది బెస్ట్. వీటిని మీరు డిఫ్యూజర్‌లో పెట్టి వాడొచ్చు. లేదా దూదిని ఉండలా చేసి వాటిపై ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ వేసి అక్కడక్కడ వాటిని ఉంచండి. దీంతో చాలా వరకూ వాసనలు దూరమవ్వడమే కాకుండా మీ మైండ్ కూడా ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది.

భారతి నగర్ డివిజన్ బిహెచ్ఎల్ నుండి శబరిమల మహాపాదయాత్ర..

స్వాములను కలిసిన భారతీయ జనతా పార్టీ

సంగారెడ్డి జిల్లా స్పోర్ట్స్ సెల్ కన్వీనర్ కంజర్ల కృష్ణమూర్తి..

రామచంద్రపురం తెలుగు కె న్యూస్ .. శబరిమల అయ్యప్ప సేవా సమాజం ఆధ్వర్యంలో జై గణసేన మహా పాదయాత్ర అక్టోబర్ 22 తారీఖు నాడు బిహెచ్ఎల్ అయ్యప్ప స్వామి టెంపుల్ నుండి శబరిమల అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయం వరకు కొనసాగనుంది ఈ మహా పాదయాత్ర బిహెచ్ఎల్ అయ్యప్ప స్వామి గుడి దగ్గర నుండి ప్రారంభించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో బిహెచ్ఎల్ అయ్యప్ప స్వాములు, పటాన్చెరు అయ్యప్ప స్వాములు, శంకర్పల్లి అయ్యప్ప స్వాములు పాల్గొనడం జరిగింది అయ్యప్ప స్వాముల బృందం చేవెళ్ల అయ్యప్ప స్వామి టెంపుల్ మీదుగా జడ్చర్ల దాటి కొమిరెడ్డిపల్లి మార్గంలో వారి పాదయాత్ర కొనసాగిస్తూ ఉండగా భారతీయ జనతా పార్టీ సంగారెడ్డి జిల్లా స్పోర్ట్స్ సెల్ కన్వీనర్ కంజర్ల కృష్ణమూర్తి వారి యొక్క మహా పాదయాత్ర మధ్యలో కలిసి స్వాములతో పాటు కొంత దూరం పాదయాత్ర చేసి ఆ అయ్యప్ప స్వామి ప్రసాదం స్వీకరించి ఆ అయ్యప్ప స్వామి దయతో వారి మహా పాదయాత్ర నిర్విఘ్నంగా కొనసాగాలని కోరుకోవడం జరిగింది ,ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీనివాసరెడ్డి స్వామి, మణికంఠ స్వామి, మల్లెపల్లి సర్పంచ్ బలవంత్ రెడ్డి స్వామి ,సదాశివపేట రాజు చారి పూజారి స్వామి ,మోహన్ రెడ్డి స్వామి తదితర స్వాములు పాల్గొన్నారు.

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 కెఫిన్ తీసుకున్న వెంటనే అది అడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను అడ్డుకుంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. మేల్కొలపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా కాఫీ తాగిన తర్వాత కూడా నిద్రతో ఇబ్బంది పడవలసి వస్తే, దానికి కారణం ఇదే. అదే సమయంలో కాఫీ తాగడానికి సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయిన తర్వాత, లేచిన తర్వాత కనీసం ఒక గంట వేచి ఉండాలి. ఆ తర్వాతే కాఫీ తాగాలి. వాస్తవానికి వ్యక్తిని మెలకువగా ఉంచే కార్టిసాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు నిజంగా కాఫీ ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గంట వేచి ఉండాలి. మనం మేల్కొన్నప్పుడు మన కార్టిసాల్ స్థాయి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒత్తిడితో సంబంధం ఉన్న కార్టిసాల్ అప్రమత్తంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి మీ కార్టిసాల్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు కెఫిన్ తీసుకుంటే, అది కూడా దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఒక గంట వేచి ఉండటం మంచిది.

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో మైదాపిండి వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. మార్కెట్లో దొరికే చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలలో మైదాపిండిని విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్డు, పఫ్‌లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమోసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా హొటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, 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. అలాగే చల్లటి నీరు మీ కడుపులో హాని కలిగిస్తూ ఉంటుంది. దాంతో పాటు కడుపునొప్పి, వికారం కూడా వస్తాయి. కాబట్టి చలికాలంలో గోరువెచ్చని నీటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే కేవలం రుచి కోసమే అలవాటు కోసమే తీసుకోకండి. చల్లని నీరు శరీరానికి చాలా రకాలుగా హానికరం చేస్తాయి.

నేచర్ వెల్ఫేర్ కౌన్సిల్, న్యూ ఢిల్లీలో తెలంగాణ రాష్ట్ర సభ్యుడిగా నియమితులైన బొల్లం పల్లీ విజయ్ భాస్కర్ రెడ్డి ..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్ : నేచర్ వెల్ఫేర్ కౌన్సిల్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సభ్యుడి గా నియామకం అయిన బొల్లంపల్లి విజయ్ భాస్కర్ రెడ్డి ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఈ అవకాశాన్ని నాకు కల్పించిన కౌన్సిల్ సెంట్రల్ చైర్మన్ రాహుల్ ద్వివేది కాంపిటెంట్ అథారిటీకి మరియు సెంట్రల్ స్టాండింగ్ కమిటీకి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు ఈ పదవి కాలం 30 అక్టోబర్ 2026 నుండి 29 అక్టోబర్ 2029 వరకు ఈ బాధ్యతను నిజాయితీతో, అంకితభావంతో నిర్వహిస్తూ ప్రకృతి సంరక్షణ, పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం మరియు తెలంగాణ ప్రజల సేవలో ముందుంటానని హామీ ఇస్తున్నాను అని ఆయన తెలిపారు.

20 ఏళ్ల యువతికి బ్రెయిన్ స్ట్రోక్

- యశోదా వైద్యుల అధునాతన చికిత్సతో తప్పిన ప్రాణగండం.

డాక్టర్ సూరిశెట్టి భరత్ కుమార్. న్యూరో ఫిజీషియన్.

తెలుగు కే న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రతినిధి కుడివైపు చెయ్యి, కాలు కదలకపోవడం – అకస్మాత్తుగా మాట కోల్పోవడంబ్రెయిన్‌లో 5 మిల్లీమీటర్ల మిడ్‌లైన్ షిఫ్ట్ – తీవ్రమైన పొటాషియం లోపంతో సంక్లిష్టమైన పరిస్థితినల్గొండ, – 10-2026: అకస్మాత్తుగా మాట కోల్పోవడం, కుడిచెయ్యి, కుడికాలు కదలకపోవడం వంటి తీవ్రమైన లక్షణాలతో ఆసుపత్రికి వచ్చిన 20 ఏళ్ల యువతికి హైదరాబాద్ మలక్‌పేట్ యశోదా సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి వైద్యులు సమగ్ర చికిత్స అందించి ఆరోగ్య పరిస్థితిని మెరుగుపరిచారు. బ్రెయిన్ స్కానింగ్‌లో ఎడమ యాంటీరియర్ సెరిబ్రల్ ఆర్టరీ (ఏసీఏ) పరిధిలో అక్యూట్ ఇస్కీమిక్ స్ట్రోక్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయింది. ఎడమ పారాసాజిటల్ ఫ్రంటోపారియటల్ ప్రాంతంలో ఇన్‌ఫార్క్ట్ ఏర్పడి, మాస్ ఎఫెక్ట్ కారణంగా మెదడు మధ్యరేఖ కుడివైపునకు 5 మిల్లీమీటర్లు మారినట్లు గుర్తించారు. ప్రారంభ పరీక్షల్లో యువతి కుడిచెయ్యి, కుడికాలు కండరాల శక్తి 0/5గా నమోదైంది. అఫేసియా కూడా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో న్యూరో ఐసీయూలో నిరంతర పర్యవేక్షణలో ఉంచి చికిత్స అందించారు. న్యూరోసర్జన్ పరీక్షల అనంతరం బ్రెయిన్ సర్జరీ అవసరం లేకుండా కన్జర్వేటివ్ మెడికల్ మేనేజ్‌మెంట్ కొనసాగించారు. అదే సమయంలో రక్తంలోని పొటాషియం స్థాయి లీటరుకు 1.8 మిల్లీమోల్స్‌కు పడిపోవడం, నియంత్రణకు కష్టమైన అధిక రక్తపోటు, సోడియం స్థాయుల్లో హెచ్చుతగ్గులు కనిపించాయి. దీంతో న్యూరాలజీ, క్రిటికల్ కేర్, నెఫ్రాలజీ, ఎండోక్రైనాలజీ సహా వివిధ విభాగాల నిపుణులు సమన్వయంతో చికిత్స అందించారు. హార్మోన్ల సంబంధిత సమస్య ఉండవచ్చనే అనుమానంతో ప్రత్యేక పరీక్షలు కూడా నిర్వహించారు. అయితే కంజెనిటల్ అడ్రినల్ హైపర్‌ప్లాసియా, 17-ఆల్ఫా హైడ్రాక్సిలేస్ డెఫిషియెన్సీ నిర్ధారణ కాలేదు. చిన్న వయసులో బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వచ్చినప్పుడు ఇతర అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా సమగ్రంగా పరిశీలించాల్సి ఉంటుందని, ఈ యువతికి తీవ్రమైన స్ట్రోక్‌తో పాటు రక్తపోటు, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత ఉండటంతో నిపుణుల సమన్వయంతో చికిత్స అందించినట్లు కన్సల్టెంట్ న్యూరో ఫిజీషియన్ డా. సూరిశెట్టి భరత్ కుమార్ తెలిపారు. ఇటువంటి క్లిష్టతరమైన కేసుల్లో అనుమానిత హార్మోన్ల సమస్యపై మరిన్ని పరీక్షలు అవసరమని కన్సల్టెంట్ ఎండోక్రైనాలజిస్ట్ డా. జయాదిత్య ఘోష్ పేర్కొన్నారు. బ్రెయిన్ స్కానింగ్ ఫలితాలను పరిశీలించి కన్జర్వేటివ్ మెడికల్ మేనేజ్‌మెంట్ సూచించినట్లు సీనియర్ కన్సల్టెంట్ న్యూరోసర్జన్ డా. బి. గేయానంద్ సుధీర్ తెలిపారు. చికిత్స అనంతరం యువతి ఆరోగ్య పరిస్థితిలో సంతృప్తికరమైన మెరుగుదల కనిపించడంతో హీమోడైనమికల్‌గా స్థిరమైన పరిస్థితిలో డిశ్చార్జి చేశారు. తదుపరి న్యూరలాజికల్ ఫాలోఅప్ అవసరమని వైద్యులు సూచించారు. వివిధ విభాగాల వైద్య నిపుణుల సమన్వయంతో సంక్లిష్టమైన కేసులకు సమగ్ర చికిత్స అందిస్తున్నట్లు యశోదా ఆసుపత్రి అసోసియేట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీ శ్రీనివాస్ చిదుర తెలిపారు. అకస్మాత్తుగా శరీరంలో ఒకవైపు బలహీనత, మాట రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వయసుతో సంబంధం లేకుండా వెంటనే అత్యవసర వైద్య సేవలు పొందాలని సూచించారు.

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.

అందరూ ఎండాకాలంలో చల్లటి నీరును తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటారు. అయితే కొంతమంది చలికాలంలో కూడా చల్లటి నీరును తాగుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చలికాలంలో ఈ నీటిని తాగితే మరుసటి రోజు జలుబు లాంటి సమస్యలు వచ్చి ఎంతో ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి.అలాగే ఛాతిలో కఫం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు కూడా ప్రారంభమవుతూ ఉంటాయి. ఇంకొందరు మాత్రం వేడి నీళ్లు తాగుతూ ఉంటారు. అలాగే చల్లటి నీరు తాగే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఎప్పుడు చల్లటి నీటిని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే చలికాలంలో ఈ చల్లటి నీళ్లను తీసుకోవడం. వల్ల ఆరోగ్యం పై ఎఫెక్ట్ పడుతూ ఉంటుంది. చల్లటి నీరు గొంతును అధికంగా ఎఫెక్ట్ చేస్తూ ఉంటుంది. గొంతు నొప్పి వాయిస్ లాంటివి కోల్పోవడం లాంటి సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఈ చలికాలంలో చల్లటి నీరు గుండెపై ఎక్కువగా ఎఫెక్ట్ పడుతూ ఉంటుంది. హృదయ స్పందన రేట్ ను అధికం చేస్తుంది. చల్లటి నీరు జీర్ణక్రియను కూడా ప్రభావితం చేస్తూ ఉంటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే చలికాలంలో చల్లటి నీరు బదులు గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. చలికాలంలో చల్లటి నీరు తీసుకోవడం వలన దంతాలు దెబ్బతింటాయి. దంతాలలోని నరాలు బలహీన పడిపోతాయి.

హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు

- లింగంపల్లి శ్రీనివాస్ మాదిగ

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో వెనుకబడిన మాదిగ సమాజాన్ని ఐక్యం చేస్తూ, ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు పద్మశ్రీ మంద కృష్ణ మాదిగ గారి ఆశీస్సులు, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడిపించేందుకు ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా వీ\uD83D\uDE4F\uFE0Fరా, మీస్రా, మీఖీ ఇన్‌చార్జిగా నియమితులైన లింగంపల్లి శ్రీనివాస్ మాదిగ అన్నకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు, అభినందనలు.మీ నాయకత్వంలో ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో వీ\uD83D\uDE4F\uFE0Fరా, మీస్రా, మీఖీ ఉద్యమాలు మరింత బలోపేతం కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం. ఎన్నో ఉద్యమాలకు ఊపిరి పోస్తూ, అణగారిన వర్గాల హక్కుల సాధన కోసం నిరంతరం పోరాడుతూ, వెనుకబడిన షెడ్యూల్డ్ కులాల ప్రజలకు అండగా నిలవాలని కోరుకుంటున్నాం.పేద ప్రజలకు అందాల్సిన ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు సక్రమంగా అమలయ్యేలా కృషి చేస్తూ, సామాజిక న్యాయం, సమానత్వం, హక్కుల సాధనే లక్ష్యంగా మీ ప్రస్థానం మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆకాంక్షిస్తున్నాం.మీ నాయకత్వంలో ఉద్యమం మరింత ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవాలని, ప్రజల మన్ననలు పొందుతూ చిరునవ్వులతో విజయపథంలో ముందుకు సాగాలని కోరుకుంటున్నాం.

ఇట్లు..

మీ ఆత్మీయ మిత్రుడు, తమ్ముడు

సుందిళ్ల మల్లేష్ మాదిగ

వీ\uD83D\uDE4F\uFE0Fరా జిల్లా నాయకులు

మరియు మండల, గ్రామ వీ\uD83D\uDE4F\uFE0Fరా నాయకులు.

ఉద్యమ వందనాలతో..

జై మాదిగ!

జై మంద కృష్ణ మాదిగ!

జై అంబేద్కర్!

జై భీమ్! ?

ప్రత్యేక తెలంగాణ ఉద్యమంలో న్యాయ వాదుల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమైనది.

కంచర్ల భూపాల్ రెడ్డి మాజీ ఎమ్మెల్యే.

తెలుగు కే న్యూస్ నల్గొండ జిల్లా ప్రతినిధి. నేడు నల్లగొండ మాజీ శాసనసభ్యులు కంచర్ల భూపాల్ రెడ్డి జిల్లా కోర్టు ఆవరణలోని బార్ అసోసియేషన్ కార్యాలయంలోన్యాయవాదుల గ్రాడ్యుయేట్ ఓటర్ నమోదు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కంచర్ల మాట్లాడుతూ.. ప్రత్యేక రాష్ట్ర తెలంగాణ ఉద్యమంలో.. న్యాయవాదుల పాత్ర ఎంతో ఉందని.. ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పడే వరకు ఎప్పటికప్పుడు ఉద్యమానికి న్యాయ సలహాలు అందజేస్తూ.. ఉద్యమాన్ని ముందుకు తీసుకుపోయిన ఘనత మీకే చెందుతుందన్నారు.. ఎంతోమంది ఉద్యమకారులు కేసులు ఎదుర్కొంటే వారికి ఉచితంగా న్యాయ సహాయం అందించారని అన్నారు. నేడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రజా వ్యతిరేక విధానాల వల్ల.. తెలంగాణలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని.. మేధావులైన మీరు ప్రజలకు వాస్తవ విషయాలు తెలియచేయాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు.. ప్రస్తుతం గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు రాబోతున్నందున.. ప్రతి ఒక్కరూ ఓటర్ గా నమోదు చేయించుకోవాలని.. అదేవిధంగా మీ కుటుంబ సభ్యులను స్నేహితులను.. ఓటర్లుగా నమోదు చేయించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఏనుగుల రాకేష్ రెడ్డి గారు గతంలో ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేసి ఓడిపోయినప్పటికీ.. నిరంతరం యువత నిరుద్యోగులు లకు అందుబాటులో ఉంటూ వారి తరపున పోరాటం చేస్తున్నారని.. ఇప్పుడు తిరిగి బీఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థిగా పోటీ చేస్తున్నందున మీ అందరి సహకారం అందించాలని.. అందుకు ముందుగా మీరు మీ పరిధిలో గ్రాడ్యుయేట్ అందరితో ఓటర్ గా నమోదు చేయించాలని కోరారు. న్యాయవాదులు సమస్యల పరిష్కారం కోసం తాను ఎల్లప్పుడూ సహకారం అందిస్తానని మీ వెంటే ఉంటానని అన్నారు.

నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ నిరవధిక సమ్మె చేస్తున్న ఉద్యోగులకు మంచిర్యాల జిల్లా

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 30 తెలుగు న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.పక్షాన వాళ్ళకి మద్దదు ఇవ్వడం జరిగింది అదే విధంగా మంచిర్యాల అసిఫాబాద్ జిల్లాల్లా కో ఇంచార్జ్ జిల్లాపెల్లి సుగుణకర్ మాదిగ మాట్లాడుతూ చీఎవీ ఉద్యోగులను రెగ్యులరైజ్ చేయాలని మరియు వారికి తగ్గట్టు వారి జీతాల బత్యాలను పెంచుతూ హెల్త్ కార్డులు మరియు వాళ్ళు చేస్తున్న సమ్మెను కాంగ్రెస్ గవర్నమెంట్ గుర్తించి రెగ్యులర్ చేయాలని ఈ యొక్క కార్యక్రమాలలో మాట్లాడడం జరిగింది....

చేర్యాల ఎస్.ఆర్.ఓ కార్యాలయంలో కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు శానిటేషన్ డ్రైవ్

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్, (30అక్టోబర్) చేర్యాల:-శుక్రవారం రోజున కేంద్ర ప్రభుత్వ మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆదేశాల మేరకు సిద్దిపేట జిల్లా కలెక్టర్ సూచనతో చేర్యాల మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని సబ్ రిజిస్టార్ కార్యాలయంలో పారిశుద్ధ్య పనులు మున్సిపల్ కార్మికులు చేశారు. మున్సిపల్సరిటేషన్ సిబ్బందితో కార్యాలయ పరిసరాలను శుభ్రం చేయించి, పనికిరాని మొక్కలను తొలగించారు. బ్లీచింగ్ పౌడర్ పిచికారి చేయించారు. ఉత్తమ సేవలందించిన ఐదుగురు కార్మికులకు సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమిషనర్ అభిలాష్ , ఎస్.ఆర్.ఓ మనోహర్, కౌన్సి లర్ కొమ్ము రాజేశ్వరి నర్సింగరావు, శిశు సంక్షేమ శాఖ, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

11వ పోలీసు బెటాలియన్ భాకరాపేట, కడప

సాంస్కృతిక కార్యక్రమం పోలీస్ అమరవీరుల వారోత్సవాలు

సిద్దవటం తెలుగు కె న్యూస్ అక్టోబర్ 30 సిద్దవటం మండలంభాగిగా అయినటువంటి శ్రీ కె ఆనంద రెడ్డి, కమాండెంట్ 11వ బెటాలియన్, భాకరాపేట గారి ఆదేశాల మేరకు బెటాలియన్ నందు ఈ దినము బెటాలియన్ లోని లెక్చర్ హాల్ నందు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా శ్రీ కె. ఆనంద రెడ్డి, ఐపిఎస్ (డి/ఇ), కమాండెంట్, 11వ బెటాలియన్ గారు హాజరయ్యారు. ఈ వారం నిర్వహించిన వ్యాసరచన, చర్చా పోటీలు, చిత్రలేఖనం, ఉపన్యాస పోటీలు, మారథాన్ పరుగు మరియు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో విజేతలకు ముఖ్య అతిథి చేతులమీదుగా బహుమతులు అందజేశారు. ముఖ్య అతిథి పాల్గొన్న వారి ఉత్సాహాన్ని, ప్రతిభను అభినందించారు. క్రమశిక్షణ, అంకితభావం వంటి విలువలను పాటించాలని, అలాగే విధి నిర్వహణలో ప్రాణత్యాగం చేసిన పోలీసు సిబ్బంది పట్ల గౌరవభావంతో ఉండాలని వారికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పాల్గొన్న వారు అసిస్టెంట్ కమాండెంట్/ శ్రీ పి. రాజశేఖర్ గారు, ... మరియు సిబ్బంది, యూనిట్ జిల్లా పరిషత్ స్కూల్ హెడ్ మాస్టర్ పోతులూరయ్య హ్యాపీ కిడ్ స్కూల్ కరెస్పాండెన్స్ విద్యార్థిని విద్యార్థులు టీచర్లు పాల్గొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం జరిగినది.

ఈరోజు ఇందారం పోచమ్మ తల్లి నూతన ఆలయం భూమి పూజ

జైపూర్ మండలం ఇందారం అక్టోబర్ 30 తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.ముగ్గు పోసిన సర్పంచ్ మహమ్మద్ ఫయాజ్ ఉపసర్పంచ్ సర్పంచ్ ఎల్లటూరి శివ పాలకవర్గం..ఈ కార్యక్రమంలో జైపూర్ మండల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సెక్రటరీ జైనొద్దీన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు చిప్పకుర్తి వెంకన్న, బేధ మల్లేష్,రేగుంట లింగయ్య, ఆసంపెల్లి మల్లేష్, పొగాల పున్నం,యువనాయకులు చిప్పకుర్తి సతీష్, ఆసంపెల్లి శివ సోషల్ మీడియా పాల్గొన్నారు.

డయల్ 112 అత్యవసర సేవల దుర్వినియోగం.. వ్యక్తికి నాలుగు రోజుల జైలు శిక్ష

మద్యం మత్తులో అత్యవసర సేవలకు ఫోన్ చేసిన వ్యక్తిపై చర్యలు

డయల్ 112ను అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మాత్రమే వినియోగించాలి: ఎస్ఐ జి. మహేశ్

నిజామాబాద్ జిల్లా, జక్రాన్‌పల్లి, మండలం అక్టోబర్ 30: తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి. డయల్ 112 అత్యవసర పోలీస్ సేవలను దుర్వినియోగం చేసిన వ్యక్తికి ఆర్మూర్ సెకండ్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టు నాలుగు రోజుల జైలు శిక్ష విధించింది.జక్రాన్‌పల్లి మండలం కేశ్‌పల్లి గ్రామానికి చెందిన కటకం అశోక్ అనే వ్యక్తి అక్టోబర్ 29న మద్యం మత్తులో డయల్ 112 అత్యవసర సేవలకు ఫోన్ చేసి దుర్వినియోగం చేయడంతో పోలీసులు అతనిపై కేసు నమోదు చేశారు.ఈ నేపథ్యంలో అక్టోబర్ 30న నిందితుడిని ఆర్మూర్‌లోని సెకండ్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టులో హాజరుపరచగా, న్యాయమూర్తి నాలుగు రోజుల జైలు శిక్ష విధించారు.ఈ సందర్భంగా జక్రాన్‌పల్లి ఎస్ఐ జి. మహేశ్ మాట్లాడుతూ.. డయల్ 112 అనేది అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రజలకు తక్షణ పోలీస్ సహాయం అందించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన సేవ అని తెలిపారు. ఈ సేవలను అనవసరంగా లేదా దుర్వినియోగం చేస్తే చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రజలు డయల్ 112 సేవలను అత్యవసర సమయాల్లో మాత్రమే వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ మహిళా అధ్యక్షురాలు కంభంపాటి వెంకటమ్మ కుమారుడి నిశ్చితార్థ వేడుకకు హాజరైన డాక్టర్ వేణుధర్ రెడ్డి

తెలుగు కె న్యూస్ కొండమల్లేపల్లి ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 30: కొండమల్లేపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ మహిళా అధ్యక్షురాలు కంభంపాటి వెంకటమ్మ కుమారుడు శ్రీకాంత్, శ్రేయల నిశ్చితార్థ వేడుకకు పీఏసీఎస్ చైర్మన్, టీపీసీసీ సభ్యులు డాక్టర్ దూదిపాల వేణుధర్ రెడ్డి హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.ఈ కార్యక్రమంలో దూదిపాల ఈ.ఎం.రెడ్డి, దూదిపాల వాసు రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ వెంకటయ్య, సైదులు ముత్యాలు, డాక్టర్ శివయ్య, శ్రీకాంత్ అంబేద్కర్, ఉప సర్పంచ్ దాసరి బాలకృష్ణ, వార్డు సభ్యులు ఏకుల వినోద్, వార్డ్ మెంబర్ రమేష్ గౌడ్, వార్డ్ మెంబర్ రాధిక, గిరి, బాలస్వామి, నాంపల్లి వెంకటయ్య, పంది నాగేష్, అంజి, శివ తదితరులు పాల్గొని నూతన జంటకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

శంకరాపురంలో అండ్లూరి లక్ష్మీదేవికి మద్దతుగా నాగముని రెడ్డి ఎన్నికల ప్రచారంలో

కడప: జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ సుబ్బలక్ష్మి అక్టోబర్ 30 కడప జిల్లా మున్సిపల్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో శంకరాపురం ప్రాంతంలో అండ్లూరి లక్ష్మీదేవి గారికి మద్దతుగా పార్లమెంట్ ఉపాధ్యక్షులు నాగముని రెడ్డి ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గత రెండేళ్లలో ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు, మంత్రి శ్రీ నారా లోకేష్ గారు, కడప నియోజకవర్గంలో శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు, ఎమ్మెల్యే శ్రీమతి మాధవీ రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరించారు. ప్రజలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను పరిశీలించి, తమ ప్రాంత భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని ఓటు వేయాలని ప్రచారంలో భాగంగా నాగముని రెడ్డి ప్రజలకు వివరించారు. రాబోయే రోజుల్లో కూడా శంకరాపురం ప్రాంతంలో మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టేందుకు కృషి చేస్తామని, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తామని తెలిపారు. రేపు ఒకటో తారీకు సైకిల్ గుర్తు కె ఓట్ వెయ్యాలి అని మరీ మరీ కోరడమైనది అని తెలిపారు

పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఓటు నమోదు చేసుకోండి, కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థిని గెలిపించండి

- కౌన్సిలర్ షరీఫా కాజా

జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కె న్యూస్, (30అక్టోబర్) చేర్యాల:– త్వరలో జరగనున్న వరంగల్,నల్లగొండ, ఖమ్మం ఉమ్మడి జిల్లాల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి, పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు కార్యక్రమంలో డిగ్రీ పూర్తి చేసి మూడు సంవత్సరములు, గడచిన ప్రతి పట్ట భద్రుడు, గతంలో ఎమ్మెల్సీ ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్న పట్టభద్రులు ""నవంబర్ 6 2026""ఆరో తేదీలోపు ఓటర్ నమోదు కు చివర రోజు కావున పట్టభద్రులు ఓటర్ నమోదు చేయించుకొని మీ అమూల్యమైన ఓటును సమర్ధవంతమైన నాయకుని ఎన్నుకోవడానికి మీ ఓటు ఆయుధంగా మలచి, కాంగ్రెస్ పార్టీ ""ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి సరోత్తమ రెడ్డి""కి ఓటు వేసి భారీ మెజార్టీతో గెలిపించుకోవాలని ,ముఖ్యమంత్రి ""రేవంత్ రెడ్డి"" నాయకత్వంలో సమర్థవంతమైన పాలన అందిస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించుకుందామని , శుక్రవారం రోజు సిరియా పట్టణంలో , 12వ,వార్డులో జరిగిన ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో ""12వ వార్డు కౌన్సిలర్ మహమ్మద్ షరీఫా కాజా"" , కాంగ్రెస్ పార్టీ వార్డు కమిటీ అధ్యక్షుడు శనిగారి బిక్షపతి, కాంగ్రెస్ పార్టీ బీసీ నాయకుడు,అంబటి అంజయ్య గౌడ్, పట్టణ కమిటీ కార్యదర్శి తుమ్మలపల్లి సంతోష్ ,రిషిత, తదితరులు పట్టభద్రులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

రక్తదానంతో ప్రాణదానం.. యువత చొరవ అభినందనీయం

సర్వాయిపేటలో రక్తదాన శిబిరం..

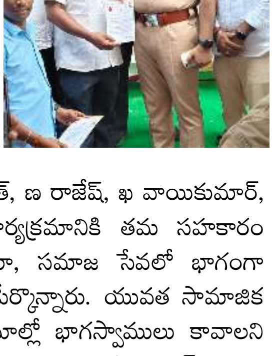
యువతను అభినందించిన డీసీపీ భాస్కర్

మంచిర్యాల.జిల్లా అక్టోబర్ 30 తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.ప్రజల రక్షణ కోసం విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలర్పించిన పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయమని డీసీపీ ఇంగిడి భాస్కర్ అన్నారు. పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని కోటపల్లి పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలోని సర్వాయిపేటలో సర్పంచ్ గుగులోత్ రాజేష్ నాయక్ చొరవతో రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా డీసీపీ మాట్లాడుతూ.. ఆపదలో ఉన్నవారికి రక్తదానం చేసి ప్రాణాలు కాపాడటం గొప్ప సేవ అని అన్నారు. యువత సామాజిక బాధ్యతతో ఇటువంటి సేవా కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో సీఐ కృష్ణ, ఎస్సై రాజశేఖర్, ఈసీ వెంకటేశ్వర్ పాల్గొని రక్తదాతలకు ప్రశంసాపత్రాలు అందించి అభినందించారు.

రైతులకు మొక్కజొన్న, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాల పంపిణీ

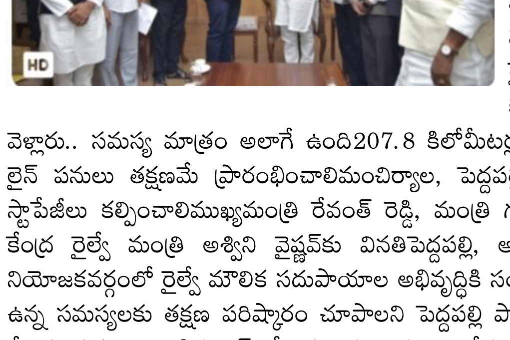
హుస్నాబాద్ అక్టోబర్ 30(తెలుగు కె 24 న్యూస్) హుస్నాబాద్ మండల రైతు వేదికలో శుక్రవారం వివిధ గ్రామాలకు చెందిన రైతులకు మొక్కజొన్న, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను పంపిణీ చేశారు. మండల వ్యవసాయ అధికారి వేల్పుల పూజ, మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ దండి లక్ష్మి, సింగిల్ విండో చైర్మన్ బొలిశెట్టి శివయ్య కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. నేషనల్ మిషన్ ఆన్ ఎడిబుల్ ఆయిల్స్—ఆయిల్ సీడ్స్ పథకం కింద పొద్దుతిరుగుడు, ఎన్ ఎఫ్ ఎస్ ఎమ్ పథకం కింద మొక్కజొన్న విత్తనాలను సబ్సిడీపై అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మండలానికి 4 క్వింటాళ్ల మొక్కజొన్న, 1.25 క్వింటాళ్ల పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు మంజూరైనట్లు పేర్కొన్నారు. రైతులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, రైతులు సంజీవరెడ్డి, మహేందర్‌రెడ్డి, మౌటం నర్సయ్య, ఏఈఓలు నాగార్జున, స్వామి, విజయ్, సంగీత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణలో సర్వాయిపేట సర్పంచ్ యువకులు



మంచిర్యాల జిల్లా ఆగస్టు 30 తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. కోటపల్లి: కోటపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన రక్తదాన శిబిరం మరియు అవగాహన కార్యక్రమంలో సర్వాయిపేట గ్రామ పంచాయితీ సర్పంచ్ గుగులోత్ రాజేష్ నాయక్ ఆధ్వర్యంలో సర్వాయిపేట గ్రామానికి చెందిన యువత, గ్రామస్తులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా వీ పర్వతాలు, + అరుణ్ కుమార్, + పున్నం, + కిరణ్, ఆ రాజేష్, ఆ సుదర్శన్, ఆ రాజు, ఆ నరేష్, ఆ అంజి, ఖ రాజు, జీ వెంకటేష్, నాఖ రంజాన్, నాఖ సగీర్, జు కిరణ్, + జీవన్, ఆ రోహిత్, జు సంపత్, ఆ రాజేష్, ఖ వాయికుమార్, ఖ రాకేష్, నాఖ గౌస్, నాఖ బాబా తదితరులు పాల్గొని కార్యక్రమానికి తమ సహకారం అందించారు.పోలీస్ అమరవీరుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ, సమాజ సేవలో భాగంగా రక్తదానం చేయడం ఎంతో గొప్ప సేవ అని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. యువత సామాజిక బాధ్యతతో ముందుకు వచ్చి ప్రజలకు ఉపయోగపడే కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎ1 రాజశేఖర్ ఆ1 కృష్ణ ఇబ్బా ఇంగిడి భాస్కర్ , జుఖ వెంకటేశ్వర్ పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని ప్రోత్సహించారు."అమరవీరుల త్యాగం చిరస్మరణీయం – రక్తదానం ప్రాణదానం"

పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ రైల్వే అభివృద్ధిపై కేంద్రానికి ఎంపీ వంశీకృష్ణ గట్టి విజ్ఞప్తి



మంచిర్యాల్ ఉమ్మడి పెద్దపెల్లి జిల్లా అక్టోబర్ 30 తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య డిస్టిక్ రూ.1,000 కోట్లతో మంజూరైన 16 రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి పనులను వెంటనే వేగవంతం చేయాలి మంథనికి మూడు దశాబ్దాలుగా రైల్వే కనెక్టివిటీ ఎందుకు కల్పించలేదు? మంత్రులు వచ్చారు.. వెళ్లారు.. సమస్య మాత్రం అలాగే ఉంది207.8 కిలోమీటర్ల రామగుండం–మణుగూరు రైల్వే లైన్ పనులు తక్షణమే ప్రారంభించాలిమంచిర్యాల, పెద్దపల్లి రైల్వే స్టేషన్లలో అదనపు రైళ్లకు స్టాపేజీలు కల్పించాలిముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామితో కలిసి కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్‌కు వినతిపెద్దపల్లి, అక్టోబర్ 30: పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ నియోజకవర్గంలో రైల్వే మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి సంబంధించి ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలకు తక్షణ పరిష్కారం చూపాలని పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీకృష్ణ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, రాష్ట్ర మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి, ఇతర ఎంపీలతో కలిసి కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్‌ను కలిసి నియోజకవర్గంలోని రైల్వే సమస్యలు, పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు, అదనపు రైళ్ల స్టాపేజీలపై వినతిపత్రం అందజేశారు.రూ.1,000 కోట్లతో మంజూరైన 16 ఆర్‌వో పనులు ఎప్పటిలోగా పూర్తి చేస్తారుపెద్దపల్లి పార్లమెంట్ పరిధిలో సుమారు రూ.1,000 కోట్ల వ్యయంతో మంజూరైన 16 రైల్వే ఓవర్ బ్రిడ్జి పనులను యుద్ధప్రాతిపదికన చేపట్టి పూర్తి చేయాలని ఎంపీ కోరారు. ఓదెల, కొలనూర్, కొన్నూర, కన్నాల, కుందనపల్లి తదితర ప్రాంతాల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులను ప్రాధాన్యతతో పూర్తి చేయాలని, భూసేకరణ, సాంకేతిక అనుమతులు వంటి అడ్డంకులను తొలగించి పనులు పూర్తికి నిర్దిష్ట కాలపరిమితి ప్రకటించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.మంచిర్యాల జిల్లాలో రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జిలు, సబ్‌వేలు, ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జిలు నిర్మించాలిమంచిర్యాల హైటెక్ సిటీ నుంచి రాజీవ్ నగర్ వరకు, మందమర్రి పరిధిలో నర్సాపూర్ నుంచి అందుగులపేట వరకు ఆర్‌యూబీ, సబ్‌వేల నిర్మాణం చేపట్టాలని కోరారు. మంచిర్యాల హమాలీవాడ వద్ద గేట్ నం.56 దగ్గర ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణంతో పాటు మందమర్రి, రేచిని రోడ్ రైల్వే స్టేషన్లలో మౌలిక వసతుల నిధులు, అనుమతులు మంజూరు చేయాలని కేంద్ర మంత్రిని కోరారు.మంచిర్యాల, పెద్దపల్లి ప్రజలకు అదనపు రైళ్ల స్టాపేజీలు కల్పించాలిమంచిర్యాల రైల్వే స్టేషన్‌లో భగత్ కీ కోఠి సూపర్‌ఫాస్ట్ ఎక్స్‌ప్రెస్, కేరళ ఎక్స్‌ప్రెస్‌తో పాటు తిరుపతి వైపు వెళ్లే ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లకు స్టాపేజీలు కల్పించాలని ఎంపీ కోరారు. సిర్పూర్ కాగజ్‌నగర్–హైదరాబాద్ మధ్య రైలు సర్వీసులను మెరుగుపరచాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.అదేవిధంగా పెద్దపల్లి రైల్వే స్టేషన్‌లో తెలంగాణ సూపర్‌ఫాస్ట్, నవజీవన్ సూపర్‌ఫాస్ట్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లకు స్టాపేజీలు మంజూరు చేయాలని కోరారు.

ఓట్ చోరీకి వ్యతిరేకంగా రాహుల్ గాంధీ పిలుపుతో చేపట్టిన ఛలో ఢిల్లీ కార్యక్రమానికి హుస్నాబాద్ నుంచి

భారీగా తరలివెళ్లిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులు

హుస్నాబాద్ అక్టోబర్ 30(తెలుగు కె 24 న్యూస్)ఓట్ చోరీకి వ్యతిరేకంగా ఏఐసీసీ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ పిలుపు మేరకు నవంబర్ 1 న ఢిల్లీలో నిర్వహించనున్న ఛలో ఢిల్లీ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో ప్రత్యేక బస్సుల్లో ఢిల్లీకి బయలుదేరారు.రవాణా మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి, హుస్నాబాద్ ఎమ్మెల్యే పొన్నం ప్రభాకర్ నేతృత్వంలో హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక బస్సుల ద్వారా నాయకులు, కార్యకర్తలు ఢిల్లీకి పయనమయ్యారు.ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ, ఓటు హక్కు పవిత్రతను కాపాడటం, ఓట్ చోరీ వ్యతిరేకంగా గళమెత్తడం లక్ష్యంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో హుస్నాబాద్ కాంగ్రెస్ శ్రేణులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొననున్నాయి.

మంచిర్యాల, దండేపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ఘటనలపై ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ఏర్పాటు

మంచిర్యాల జిల్లా అక్టోబర్ 30 తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. మంచిర్యాల: మంచిర్యాల, దండేపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకున్న ఘటనలపై పోలీస్ శాఖ ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన, సాంకేతిక ఆధారాల సేకరణతో సమగ్ర దర్యాప్తు జరిపి వాస్తవాలను వెలికితీసే దిశగా ప్రత్యేక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు సీపీ అంబర్ కిషోర్ ఝా తెలిపారు.ప్రతి కేసును లోతుగా పరిశీలించి, నిందితులను త్వరగా గుర్తించి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకే తమ ప్రాధాన్యత అని పేర్కొన్నారు.తేదీ: 30, 2026 మంచిర్యాల జిల్లా ఇంచార్జ్ గంగాధర్ రాజయ్య

గౌరవెల్లి గ్రామ ఉపాధ్యక్షులుగా నియామకం గొల్లపెల్లి సదానందం

హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గం అక్టోబర్ 30(తెలుగు కె 24 న్యూస్)అక్కన్నపేట మండలంలోని గౌరవెల్లి గ్రామ ఉపాధ్యక్షులుగా గొల్లపెల్లి సదానందం నియామకంపై వృత్తం చేస్తూ హుస్నాబాద్ శాసనసభ్యులు రవాణా శాఖ మంత్రివర్యులు పొన్నం ప్రభాకర్ కి మరియు అక్కన్నపేట కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు బుర్ర ప్రభాకర్ గౌడ్ కి గౌరవెల్లి మాజీ ఎంపీటీసీ సభ్యులు బైరగొని శ్రీనివాస్ కాంగ్రెస్ పార్టీ గౌరవెల్లి నాయకులందరికీ ప్రతి ఒక్కరికి పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నారు