WANTED REPORTERS
K24 NEWS

తెలంగాణ & ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రింట్ & ఎలక్ట్రానిక్
మీడియాలో పనిచేయుటకు జిల్లాల వారిగా రిపోర్టర్లు కావలెను
సంప్రదించండి: 9014529373

T/TG/2025/1001/6866/1155
తెలుగు కే న్యూస్
తెలంగాణ | డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక | ఆంధ్రప్రదేశ్

సంపుటి:00 సంచిక:00 మంగళవారం 03 జూలై 2026 పేజీలు:04 వెల:02

గ్లోబల్ సమ్మిట్‌కు
స్కిల్ యూనివర్సిటీ ముస్తాబు:
ఏర్పాట్లను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన మంత్రి డాక్టర్ వివేక్ వెంకటస్వామి



జైపూర్ నవంబర్ 2 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.స్కిల్ యూనివర్సిటీలో త్వరలో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించ తలపెట్టిన 'గ్లోబల్ సమ్మిట్' సన్నాహక పనులు శరవేగంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ సదస్సు నేపథ్యంలో యూనివర్సిటీ ప్రాంగణంలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి, మౌలిక వసతుల పనులను రాష్ట్ర కార్మిక, గనుల శాఖ మంత్రి డాక్టర్ గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి, సమ్మిట్ ఏర్పాట్ల పురోగతిని సంబంధిత అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సదస్సు నిర్వహణకు సంబంధించి చేపడుతున్న పనుల వివరాలను అధికారులు మంత్రికి వివరించారు.అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ.. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరగనున్న ఈ సదస్సును అత్యంత విజయవంతం చేసేలా సమగ్ర కార్యాచరణతో ముందుకు సాగాలన్నారు. ఎక్కడా ఎలాంటి లోటుపాట్లకు తావులేకుండా, నిర్దిష్ట గడువులోగా పనులన్నీ పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. దేశ, విదేశాల నుంచి వచ్చే ప్రముఖులు, ప్రతినిధులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

విద్యుత్ ఉద్యోగులకు
2.54% డీఏ పెంపు



దీపావళి పండుగకు ముందే తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్ర విద్యుత్ ఉద్యోగులు, ఆర్టిజన్లు, పింఛనుదారులకు అదిరిపోయే గుడ్ న్యూస్ అందించింది. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని విద్యుత్ సంస్థల్లో పనిచేస్తున్న సిబ్బందికి కరువు భత్యం (డీఏ), కరువు సాయం (డీఆర్) భారీగా పెంచుతూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క విద్యుత్ శాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన అత్యున్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశంలో ఈ ప్రకటన చేశారు.మ్యాప్‌లు చూడండి
2026 జూలై 1వ తేదీ నుంచి ఈ పెంపు వర్తించనుంది (జూలై నుంచి రిట్రోస్పెక్టివ్‌గా అరియర్స్ అందనున్నాయి).
లేబర్ బ్యూరో ప్రకటించే అఖిల భారత ధరల సూచీ ఆధారంగా ప్రతి ఆరు నెలలకొకసారి (జనవరి, జూలైలో) డీఏలను సవరించడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. ఈ సూచీకి అనుగుణంగానే తాజా పెంపును ప్రభుత్వం అమలులోకి తెచ్చింది.
లబ్ధిదారులు మరియు విద్యుత్ సంస్థల వారీగా వివరాలు
ఈ నిర్ణయం ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న నాలుగు ప్రధాన విద్యుత్ సంస్థల పరిధిలో మొత్తం 71,360 మంది (ఉద్యోగులు, ఆర్టిజన్లు, పెన్షనర్లు) ప్రత్యక్ష ప్రయోజనం పొందనున్నారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వ రంగ విద్యుత్ సంస్థలపై నెలకు సుమారు రూ. 14 కోట్ల 63 లక్షల అదనపు ఆర్థిక భారం పడనుంది.
1. టీజీ ట్రాన్స్‌కో: ఉద్యోగులు 3,081, ఆర్టిజన్లు 3,644, పెన్షనర్లు 2,469 (మొత్తం: 9,194 మంది).
2. టీజీ జెన్‌కో: ఉద్యోగులు 7,197, ఆర్టిజన్లు 3,544, పెన్షనర్లు 3,426 (మొత్తం: 14,167 మంది).
3. టీజీ ఎస్పీడీసీఎల్ (దక్షిణ ప్రాంత విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ): ఉద్యోగులు 11,719, ఆర్టిజన్లు 8,493, పెన్షనర్లు 8,269 (మొత్తం: 28,481 మంది -- అత్యధిక లబ్ధిదారులు ఉన్న సంస్థ).
4. టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ (ఉత్తర ప్రాంత విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ): ఉద్యోగులు 9,936, ఆర్టిజన్లు 3,435, పెన్షనర్లు 6,147 (మొత్తం: 19,518 మంది).
కేవలం రెగ్యులర్ ఉద్యోగులకే కాకుండా, క్షేత్రస్థాయిలో కష్టపడుతున్న ఆర్టిజన్లకు, రిటైర్ అయిన పెన్షనర్లకు కూడా ఈ పెంపు వర్తించడం విశేషం.
విద్యుత్ రంగ భవిష్యత్తుపై ప్రభుత్వ ప్రత్యేక దృష్టి
ఉద్యోగుల సంక్షేమంతో పాటు రాష్ట్ర విద్యుత్ రంగ భవిష్యత్తుపై కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది.
రాబోయే పదేళ్లలో పెరుగుతున్న విద్యుత్ అవసరాలను ముందే అంచనా వేయాలని ఇంధన శాఖ అధికారులను డిప్యూటీ సీఎం ఆదేశించారు.
గ్రిడ్ల ఆధునీకరణ, విద్యుత్ కోతలు లేని రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడం, సంస్థలను లాభాల బాట పట్టించడం వంటి అంశాలపై పటిష్టమైన దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికతో ప్రభుత్వం ముందుకు వెళ్తోంది.
పండుగ వేళ నిత్యావసర ధరల మధ్య ఈ డీఏ పెంపు ఉద్యోగుల కుటుంబాల్లో కొత్త వెలుగులు నింపుతుందనడంలో సందేహం లేదు.

నిరుపేద ఎరుకల వారికి వారికి డబల్ బెడ్ రూమ్ కేటాయించాలని కలెక్టర్ కు వినతి



తెలుగు కే న్యూస్ రంగారెడ్డి రంగారెడ్డి జిల్లాలో ఆదివాసి ఎరుకల వారికి డబుల్ బెడ్ రూమ్ అప్లై చేసుకున్న ప్రతి ఒక్కరికి ఇవ్వాలని రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ గారినీ. మరియు జాయింట్ కలెక్టర్ గారినికలిసి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. కోనేటి నరసింహ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్. ఎస్.టి ????? హైదరాబాదు.. ఈరోజు తెలంగాణ ఆదివాసి ఎరుకల సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ కోనేటి నరసింహ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఆధ్వర్యంలో రంగారెడ్డి జిల్లా జిల్లా కలెక్టర్ గారిని రంగారెడ్డి జిల్లా పరిధిలో ఆదివాసి గిరిజన ఎరుకల ప్రజలు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన డబుల్ బెడ్ రూమ్ పంపకంలో రంగారెడ్డి జిల్లాలో ఎరకల ప్రజలు ఆన్లైన్ ద్వారా గాని ఆఫ్లైన్ ద్వారా గాని కలెక్టర్ ద్వారా గాని హౌసింగ్ ణవీ ద్వారా గాని అప్లికేషన్ పెట్టుకున్న. ప్రతి కుటుంబానికి డబుల్ బెడ్ రూమ్ సాంక్షన్ చేయాలని కలెక్టర్ గారికి జాయింట్ కలెక్టర్ గారిని కలవడం జరిగింది కలెక్టర్ గారు సానుకూలంగా స్పందించారు వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది ఈ వినతి పత్రం ఇచ్చిన వారిలో ఎల్బీనగర్ నియోజకవర్గం అధ్యక్షుడు ఉంద్రాతి రవి. శీను మల్లేష్‌లి తదితరులు కలిశారు

చింతలకుంట సులబ్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన ఎల్బీనగర్ ఎమ్మెల్యే దేవీ రెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి



తెలుగు కే న్యూస్ ఎల్బీనగర్ చింతలకుంట ఎల్పిటి మార్కెట్ సర్వీస్ రోడ్ వద్ద నూతనంగా నిర్మిస్తున్న సులబ్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణ పనులను ఎల్బీనగర్ ఎమ్మెల్యే దేవీ రెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి పరిశీలించారు ఈ సందర్భంగా దేవి రెడ్డి సుధీర్ రెడ్డిగా మాట్లాడుతూ దూర ప్రాంతాల, ప్రాంతాలకు ప్రయాణించే ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం ఇక్కడ ఏర్పాటు చేస్తున్న బస్ స్టాప్ వద్ద సులబ్ కాంప్లెక్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు అదేవిధంగా సర్వీస్ రోడ్డుపైన ప్రతిరోజు తీవ్ర ట్రాఫిక్ సమస్యలు ఎదురవుతున్న నేపథ్యంలో స్థానిక ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ ని పిలిపించి ఉదయం సాయంత్రం రద్దీ సమయంలో ప్రత్యేక ట్రాఫిక్ డ్రైవ్ నిర్వహించాలని ఆదేశించారు వాహనదారులకు ప్రయాణికులకు ఇలాంటి ట్రాఫిక్ సమస్య తలెత్తకుండా ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు

నవంబర్ 11 మేడిగడ్డ నుంచి కేటీఆర్ బస్సు యాత్ర

తెలంగాణ మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ రాష్ట్రంలో బస్సు యాత్ర చేపట్టేందుకు ముమ్మర సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి గంగుల కమలాకర్ అధికారికంగా వెల్లడించారు. నవంబర్ 11 నుంచి 14వ తేదీల మధ్యలో రెండు రోజుల పాటు ఈ బస్సు యాత్ర సాగనుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.
కేటీఆర్ బస్సు యాత్ర మేడిగడ్డ నుంచి ప్రారంభమై, గోదావరి పరీవాహక ప్రాంతంలోని ప్రధాన సాగునీటి ప్రాజెక్టుల మీదుగా కొనసాగుతుందని గంగుల కమలాకర్ తెలిపారు. ఈ యాత్ర ద్వారా ప్రాజెక్టుల ప్రస్తుత పరిస్థితిని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించడంతో పాటు, నీటి యాజమాన్యం మరియు సాగునీటి పారకం విషయంలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను ఆధారాలతో సహా ప్రజల ముందుకు తీసుకువస్తామని వివరించారు.

""అమ్మాయిల విషయంలో అబ్బాయిలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి""



జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్, (2నవంబర్) చేర్యాల:-అమ్మాయిల పట్ల అబ్బాయిలుచెడుగా ప్రవర్తించకూడదు. అమ్మాయిలహక్కులను గౌరవించాలి. అమ్మాయిల విషయంలో చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు పాల్పడితే ""ఫోక్సో చట్టం"" కింద నేరం మోప పడుతుందని, ""జిల్లా బాలల హక్కుల రక్షణ అధికారి, అనిత"" విద్యార్థులకు వివరించారు. సోమవారం చేర్యాల మున్సిపల్ పరిధిలో గల ""సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల విద్యాలయంలో"" ""బాలల హక్కులు చట్టాలపై అవగాహన సదస్సు"" ప్రిన్సిపల్ పోలోజు నరసింహ చారి అధ్యక్షతన జరిగింది . అవగాహన సదస్సు జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ..... అమ్మాయిల విషయంలో అబ్బాయిలు చాలా మర్యాదగా వ్యవహరించాలని, చెడు వ్యసనాలకు బానిసలైతే విద్యార్థులు నేరాలు అనుభవించవలసి ఉంటుందని గుర్తు చేశారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ఉజ్వలమైనదని లక్ష్యం కోసం ప్రయత్నం చేసి ఉన్నత చదువులు చదువులపై ఉన్నత పదవులపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలని సూచించారు. పాశ్చాత్య సంస్కృతికి ఆకర్షితులు కాకూడదని నేరాలు చేయకూడదని సూచించారు. డ్రగ్స్, గంజాయి, మత్తు చాక్లెట్లు, వంటి మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలని, సూచించారు.
""విద్యార్థులు సోషల్ మీడియా""కు దూరంగా ఉండాలని, తెలిపారు. ""పాఠ్యపుస్తకాలను ప్రేమించాలని"" ఉన్నత ఉద్యోగాలను స్వీకరించాలని ""అప్పుడు జీవితాన్ని ఎంజాయ్"" చేయాలని సూచించారు. విద్యార్థులు నేరాలు చేస్తే, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు కూడా ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని ,ఆమె అన్నారు. నేటి సమాజంలో"" ప్రేమ పేరు""తో అనేక మోసాలు జరుగుతున్నాయని గుర్తు చేశారు. ""డ్రగ్స్""కు బానిసైతే ""జీవితమే నాశనం అవుతుందని"" గుర్తుపెట్టుకోవాలని, విద్యార్థులకు సూచించారు.
కార్యక్రమంలో... కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ నరసింహ చారి తోపాటు అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

చేర్యాలలో...""చిట్టీల పేరుతో కోటి 50 లక్షలు మోసం చేసి పరార్""



జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్, (2నవంబర్) చేర్యాల:-సిద్దిపేట జిల్లా లో గల ""చేర్యాల పురపాలక సంఘం పరిధిలోనీ"" బీడీ కాలనీ""లో ఒక కోటి 50 లక్షలు మోసం చేసి, పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు చెందిన, బీడీ కార్మికుల,కూలీల డబ్బులను, గత కొన్ని నెలలుగా ఇవ్వకుండా రేపు,మాపు ఇస్తానంటూ... దాటవేస్తూ మహమ్మద్ అజీజ్ అహ్మద్ అనే వ్యక్తి పరారయ్యాడు. అని బాధితులు అజీజ్ ఇంటి ముందుకు వచ్చి తమ గోడును వెల్లబోసుకున్నారు.

అమిత్ షాను కలిసిన చిరంజీవి, రామ్ చరణ్



హైదరాబాద్ పర్యటనలో ఉన్న కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాను ప్రముఖ సినీ నటులు చిరంజీవి, రామ్ చరణ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకున్నారు. సోమవారం బేగంపేటలోని కాకతీయ హోటల్‌లో ఈ భేటీ జరిగింది. తెలంగాణలో తాజా పరిస్థితులపై వారు చర్చించినట్లు సమాచారం. అమిత్ షా పర్యటన నేపథ్యంలో ఈ సమావేశం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా హైదరాబాద్ పర్యటనలో భాగంగా బేగంపేటలోని కాకతీయ హోటల్‌లో సినీ నటులు చిరంజీవి, రామ్ చరణ్ ఆయనను కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మర్యాదపూర్వకంగా మాట్లాడుకున్నట్లు సమాచారం. అయితే, ఈ భేటీకి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు, చర్చించిన అంశాలపై అధికారికంగా మరింత సమాచారం వెలువడాల్సి ఉంది.
అంతకుముందు జూపల్లి రామేశ్వరరావుతో సమావేశం
చిరంజీవి, రామ్ చరణ్‌తో భేటీకి ముందు మైహోమ్ గ్రూప్ అధినేత జూపల్లి రామేశ్వరరావు కూడా అమిత్ షాను కలిశారు. హైదరాబాద్ పర్యటనలో భాగంగా అమిత్ షా పలువురు ప్రముఖులను కలుస్తుండటం ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. మరోవైపు, అమిత్ షా నేతృత్వంలో హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించనున్న మహా పాదయాత్రకు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు సమాచారం. 'లోక్‌తంత్ర బచావో -- అరాచకత హఠావో' పేరుతో చేపట్టనున్న ఈ కార్యక్రమం ఎల్బీ స్టేడియం నుంచి ఎంజే మార్కెట్ వరకు సాగనుంది. తెలంగాణ బీజేపీ ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుంది. దేశ రాజకీయాల్లో, ముఖ్యంగా ఓటర్ల జాబితా సవరణకు సంబంధించిన అంశాలపై విపక్షాలు చేస్తున్న ఆందోళనలకు ప్రతిగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అమిత్ షా పర్యటన, మహా పాదయాత్ర నేపథ్యంలో తెలంగాణ రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తి నెలకొంది.

తల్లి మరణం తండ్రి జైలుకు ఏడేళ్ల చిన్నారికి రూరల్ పోలీసుల అండ



కరీంనగర్ తెలుగు కే న్యూస్ నవంబర్ 2 కరీంనగర్ రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ తల్లి మరణం తండ్రి జైలుకు అనాథగా మిగిలిన ఏడేళ్ల చిన్నారికి పోలీసుల అండ చిన్నారిని చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీకి అప్పగించిన కరీంనగర్ రూరల్ పోలీసులు గత నెల 25-10-2026 రాత్రి మగపిల్లవాడు పుట్టలేదనే కారణంతో భార్యను హత్య చేసిన భర్త దావు చంద్రకుమార్ జైలుకు వెళ్లిన విషయం తెలిసిందే. వీరికి గతంలో ఏడేళ్ల వయస్సు గల దావు మహాన్య అనే కుమార్తె ఉంది తల్లి మరణించగా, తండ్రి జైలులో ఉండటంతో చిన్నారి మహాన్య అనాథగా మిగిలింది ఆమెను చూసుకునే బాధ్యత కలిగిన తాత కూడా అనారోగ్యంతో బాధపడుతుండటంతో చిన్నారి సంరక్షణ, భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది ఈ విషయం తెలుసుకున్న కరీంనగర్ రూరల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ ఏ. నిరంజన్ రెడ్డి మానవతా దృక్పథంతో స్పందించి చిన్నారిని పోలీస్ స్టేషన్‌కు తీసుకువచ్చారు. అనంతరం కరీంనగర్‌లోని జిల్లా చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ యూనిట్ అధికారులకు సమాచారం అందించారు సమాచారం అందుకున్న జిల్లా చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ యూనిట్ అధికారులు వెంటనే స్పందించి ఔట్రీచ్ వర్కర్ ఎన్. స్వరూపను పోలీస్ స్టేషన్‌కు పంపించారు. చిన్నారి భవిష్యత్తు, సంరక్షణ, విద్యను దృష్టిలో ఉంచుకొని, ఆమె తాత సమక్షంలో కరీంనగర్ రూరల్ పోలీసులు చిన్నారిని చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ (జజెజ) వారికి అప్పగించారు ఈ సందర్భంగా చిన్నారిని సురక్షితంగా సంరక్షణ కేంద్రానికి అప్పగిస్తున్న సమయంలో అక్కడ ఉన్న పోలీస్ సిబ్బంది, ప్రజలు తీవ్ర భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. చిన్నారికి మంచి భవిష్యత్తు ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ పోలీస్ సిబ్బంది, ప్రజలు ఆమెకు ఆత్మీయంగా వీడ్కోలు పలికారు ఈ మానవీయ కార్యక్రమంలో చొరవ చూపిన ఇన్స్పెక్టర్ ఏ. నిరంజన్ రెడ్డి, పోలీస్ సిబ్బంది, చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ యూనిట్ ఔట్రీచ్ వర్కర్ స్వప్నను ప్రజలు అభినందించారు పోలీసుల విధి కేవలం నేరాలను నియంత్రించడం మాత్రమే కాదు.. ఆపదలో ఉన్నవారికి అండగా నిలిచి,అవసరమైన వారికి భరోసా కల్పించడం కూడా పోలీసుల బాధ్యత అని అన్నారు

ప్రచారంలో దూసుకుపోతున్న వంచ సుదర్శన్ రెడ్డి నరహరి లక్ష్మారెడ్డి ప్యానల్



కరీంనగర్ కే న్యూస్ నవంబర్ 2 స్థానిక కరీంనగర్ ఆర్ బి వి ఆర్ ఆర్ ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా రెడ్డి సంఘం కు జరగబోయే ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్న వంచ సుదర్శన్ రెడ్డి, నరహరి లక్ష్మారెడ్డి ప్యానల్ కు మద్దతుగా ఈరోజు సీతారాంపూర్ కాలనీలో ఇంటింటా ప్రచారం నిర్వహిస్తూ గత మూడున్నర సంవత్సరాలుగా ఆర్బివిఆర్ఆర్ విజ్ఞాన పరిషత్ ఎలాంటి అభివృద్ధి చెందలేదని గత పాలకవర్గంలో పనిచేసిన వారే నేడు ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్నారని జరగబోయే రెడ్డి సంఘం ఎన్నికల్లో సంస్థను అభివృద్ధి పథంలో నడిపించేందుకు ఓటర్లు మా ప్యానల్ అభ్యర్థులను గెలిపించాలని కోరారు, ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్యానల్ అభ్యర్థులు ఎడమ జగన్మోహన్ రెడ్డికూర మహిపాల్ రెడ్డి, చాడచంద్రశేఖర్ రెడ్డి, సంతోష్ రెడ్డి, తదితరులు ప్రచారంలో పాల్గొన్నారు

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!



మన ముఖం అందంగా కనపడాలంటే దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉండాలి. ఒక చిన్న చిట్కా పాటిస్తే చాలు దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉంటాయి.కాస్త ఓపికగా చేస్తే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా పసుపు రంగులోకి మారిన దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తాయి.మనం ఎంత శుభ్రత పాటించినా దంతాలు రంగు మారడం సహజం. ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల దంతాలు పసుపుపచ్చగా మారతాయి. ఈ పసుపు పొరను తొలగించి, తిరిగి దంతాలను ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే సరిపోతుంది. చాలా మంది పళ్ళు పసుపుగా మారగానే డాక్టర్ దగ్గరకు పరిగెట్టి ఖరీదైన ట్రీట్ మెంట్స్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. అవి తాత్కాలికంగా మాత్రమే పనిచేస్తాయి. మన ఇంటిలో సులువుగా దొరికే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో పళ్ళ మీద పసుపు గారను పోగొట్టు కోవచ్చు. అలాగే కావిటీస్,గార,పంటి నొప్పి,చిగుళ్ల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ చిట్కా కోసం ఉపయోగించే అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ ఇంటిలో సులభంగా అందుబాటులో ఉండేవే. ఒక అరటి పండు తొక్కను తీసుకొని దాని లోపల వైపు ఉండే తెల్లటి పదార్థాన్ని స్పూన్ సహాయంతో సపరేట్ చేసుకుని మెత్తని పేస్ట్ గా చేసి ఒక బౌల్ లో వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత రెండు స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఒక స్పూన్ ఉప్పు, ఒక స్పూన్ రెగ్యులర్ గా వాడే టూత్ పేస్ట్ వేసి అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ బాగా కలిసేలా కలుపుకోవాలి.ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ సహాయంతో దంతాలకు అప్లై చేసి రెండు నుంచి మూడు నిమిషాల పాటు సున్నితంగా తోముకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజు విడిచి రోజు చేస్తూ ఉంటే చాలా తొందరగానే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఈ చిట్కాను పాటించడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. మనం కాస్త శ్రద్ధ,సమయాన్ని కేటాయిస్తే ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా పసుపు రంగు,గార పట్టిన పళ్లను తెల్లగా మార్చుకోవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా తెల్లని పళ్లను సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ రెమిడిని ఫాలో అయితే పంటి నొప్పి, సమస్యలు,చిగుళ్ళ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.కాబట్టి ఈ చిట్కాను ట్రై చేయండి.

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే



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

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను,పెద్దల్లోను జలుబు,దగ్గు సర్వ సాధారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది.అలాంటి దగ్గు దగ్గి,దగ్గి చాతినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్కాలతో భలే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్లుల్లి.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్లుల్లి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది.దీనికోసం నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకొని, బాండీలో వేసి స్టవ్ మీద పెట్టాలి.ఆ తరువాత నాలుగైదు చుక్కల నెయ్యి వేసి,దోరగా వేయించుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఈ వెల్లుల్లిని ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మరియు పడుకోబోయే ముందు నమిలి మింగి,ఒక అరగంట సేపు ఏమీ తినకుండా ఉంటే తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది. వర్షాకాలంలో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లకు పసుపు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పసుపులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి కనుక.దీనికోసం నాలుగైదు తులసి ఆకులు తీసుకుని ఒక కప్పు పాలలో ఉడికించి,అర స్పూన్ పసుపువేసి,తీపి కోసం తేనే కలిపి తీసుకోవడంతో గొంతులో ఉన్న కఫం తగ్గి,తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది.మొండి దగ్గుని సైతం పోగొట్టగలిగే శక్తి మిరియాలకు ఉంది.ఈ మొండి దగ్గుతో బాధపడేవారు ఉదయం పది నుంచి 15 వరకు మిరియాలు తీసుకొని,అందులో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి బాగా పొడి చేసుకోవాలి.ఈ పొడిని ఒక పుల్ల సహాయముతో లోపల ఉన్న నాలుకకు తగలేలా అద్దాలి.ఇలా రోజుకొకసారి చేయడం వల్ల వారంలో మొండి దగ్గు మొత్తం తగ్గిపోతుంది.కానీ చిట్కాను పాటించినప్పుడు ఆయిల్ వస్తువును కానీ, సీట్లు కానీ అస్సలు తినకూడదు.

కలబందతో మెరిసే అందం..

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

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?



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

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

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

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

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..?



ప్రస్తుత రోజుల్లో మైదాపిండి వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. మార్కెట్లో దొరికే చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలలో మైదాపిండిని విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్డు, పఫ్‌లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమోసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా హోటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధుమ 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.

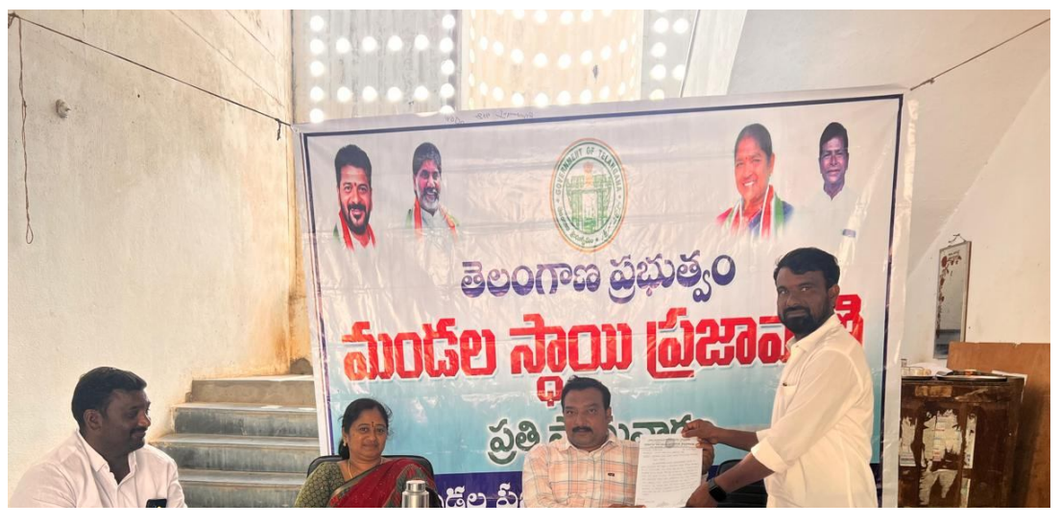
పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

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, ఫాస్పరస్, 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.



బాల్‌నగర్ గ్రామ రెవెన్యూ పరిధిని సికింద్రాపూర్ నుంచి వేరు చేయాలి.

ప్రజావాణిలో-- గ్రామ సర్పంచ్ కొమిరె రాజు వినతి పత్రం



నిజామాబాద్ జిల్లా, జక్రాన్‌పల్లి మండలం, నవంబర్ 2, తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి:బాల్‌నగర్ గ్రామానికి ప్రత్యేక రెవెన్యూ పరిధి ఏర్పాటు చేసి, సికింద్రాపూర్ గ్రామం నుంచి వేరు చేయాలని గ్రామ సర్పంచ్ కొమిరె రాజు, గ్రామస్థులు సంబంధిత అధికారులను కోరారు. ఈ మేరకు అధికారులకు వినతిపత్రం సమర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ కొమిరె రాజు మాట్లాడుతూ.. బాల్‌నగర్ గ్రామానికి సంబంధించిన ఖాళీ స్థలాలు, లేఅవుట్ల రెవెన్యూ వివరాలు ప్రస్తుతం సికింద్రాపూర్ గ్రామ పరిధిలో నమోదవుతున్నాయని తెలిపారు. దీంతో బాల్‌నగర్ గ్రామ పరిధిలో ఇళ్ల నిర్మాణాలు, లేఅవుట్ల ఏర్పాటుకు సికింద్రాపూర్ గ్రామపంచాయతీ నుంచి అనుమతులు పొందాల్సిన పరిస్థితి నెలకొందన్నారు.దీనివల్ల బాల్‌నగర్ గ్రామానికి రావాల్సిన రెవెన్యూ ఆదాయం మరో గ్రామానికి వెళ్తోందని, ఫలితంగా తమ గ్రామపంచాయతీ ఆర్థికంగా నష్టపోతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మరోవైపు ఆయా ప్రాంతాల్లో ఇళ్ల నిర్మాణాలు పూర్తయిన తర్వాత నివాసితులకు వీధి దీపాలు, తాగునీరు, పారిశుద్ధ్యం వంటి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాల్సిన బాధ్యత బాల్‌నగర్ గ్రామపంచాయతీపై పడుతోందని పేర్కొన్నారు.ఆదాయం మరో గ్రామానికి వెళ్తూ, అభివృద్ధి మరియు మౌలిక సదుపాయాల కల్పన భారం మాత్రం తమ గ్రామపంచాయతీపై పడటం అన్యాయమని అన్నారు.కావున సంబంధిత రెవెన్యూ, పంచాయతీరాజ్ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలన జరిపి, బాల్‌నగర్ గ్రామానికి సంబంధించిన రెవెన్యూ పరిధిని సికింద్రాపూర్ నుంచి వేరు చేసి, ప్రత్యేక రెవెన్యూ పరిధి కల్పించాలని సర్పంచ్ కొమిరె రాజు, గ్రామస్థులు ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

అక్కన్నపేట మండలాన్ని కరువు మండలంగా ప్రకటించాలి బిఆర్ఎస్ నాయకుల డిమాండ్



అక్కన్నపేట నవంబర్ 02(తెలుగు కే 24 న్యూస్) అక్కన్నపేట మండలాన్ని కరువు మండలంగా ప్రకటించాలని కోరుతూ అక్కన్నపేటలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రాస్తారోకో నిర్వహించారు. స్థానిక అంబేద్కర్ చౌరస్తా వద్ద రోడ్డుపై బైఠాయించి సుమారు గంట సేపు ఆందోళన చేపట్టారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. అక్కన్నపేట మండలంలో వర్షాలు లేక భూగర్భ జలాలు అడుగంటి పోయాయని, పంటలు ఎండిపోతున్నాయని బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు గూగులోతు రాజు నాయక్ వాపోయారు. అయినప్పటికీ మండలాన్ని కరువు మండలాల జాబితాలో చేర్చకపోవడం దారుణమన్నారు. ఇప్పటికైనా స్థానిక మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పందించి కరువు మండలాల జాబితాలో చేర్చాలని, లేనిపక్షంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపడుతామని హెచ్చరించారు. అక్కన్నపేట మండలాన్ని కరువు మండలంగా ప్రకటించి, యాసంగిలో రైతులకు ఎకరానికి 50 వేల రూపాయలు ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం ర్యాలీగా తరలి వెళ్లి తహసిల్దార్ కార్యాలయంలో వినతి పత్రం సమర్పించారు

మేట్స్‌కు శిక్షణ కార్యక్రమం



-- జైపూర్: నవంబర్ 2 తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.జైపూర్ మండలంలోని 20 గ్రామ పంచాయతీలకు చెందిన సెమీ స్కిల్డ్ మేట్స్‌కు సోమవారం రైతు వేదికలో శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఎంపీడీవో శ్రీపతి బాపురావు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి సీడీసీఎల్ఆర్‌సీ నోడల్ అధికారి చి. సదానంద్ శిక్షకుడిగా హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా మేట్స్ విధులు, బాధ్యతలు, జాబ్ కార్డుల నవీకరణ, ఎన్ఎంఎంఎస్ ద్వారా కూలీల హాజరు నమోదు, ఈ-కేవైసీ ప్రక్రియ తదితర అంశాలపై ఆయన అవగాహన కల్పించారు. క్షేత్రస్థాయిలో పనుల నిర్వహణలో మేట్స్ బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం రికార్డులను సక్రమంగా నిర్వహించాలని సూచించారు.ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఏపీవో, ఈసీ, టీఏలు, ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ ఏఈతో పాటు వివిధ గ్రామ పంచాయతీలకు చెందిన మేట్స్ పాల్గొన్నారు.

ఏఎస్ ఎం తెలంగాణ ఆంధ్ర ఉత్పత్తుల సౌజన్యంతో నిడమనూరులో రైతు సేవ కేంద్రం. మహమ్మద్ రఫీ. తెలంగాణ ఆంధ్ర సేల్స్ మేనేజర్.



తెలుగు కే న్యూస్ నల్గొండ జిల్లా ప్రతినిధి.నల్లగొండ జిల్లా నిడమనూరు మండల కేంద్రంలో నేడు రైతు సేవా కేంద్రమును స్థానిక పిఏసిఎస్ నిడమనూరు చైర్మన్ నల్గొండ జిల్లా డైరెక్టర్ విరిగినేని అంజయ్య చేతుల మీదుగా ప్రారంభం చేయటం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నిర్మాణం కేంద్రంలోని రైతులే కాక త్రిపురారం నిడమనూరు హాలియా మండలాలలోని రైతులు కూడా ఈ యొక్క రైతు సేవ కేంద్రం నుండి రైతులకు ఉపయోగపడే పనిముట్లను కొనుగోలు చేయుటకు సదవకాశం కల్పించడం జరిగినది. ఈ యొక్క రైతులు ఉపయోగించే పరికరాలపై ప్రభుత్వాలు అందించే సబ్సిడీలను కూడా పొందే అవకాశం ఉన్నది అని ఈ సందర్భంగా ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎండి రఫీ మాట్లాడుతూ మండలాలలోని రైతులే కాక జిల్లా నుండి సైతం ఈ యొక్క రైతు సేవ కేంద్రం నుండి పరికరాలను కొనుగోలు చేయుటకు అవకాశం కల్పించడం జరుగుతుందని అన్నారు. ఈ రైతు సేవా కేంద్రంలో రైతులకు కావలసినటువంటి అన్ని రకముల పరికరములను మీకు అందుబాటులో ఉంచుటకు మేము ఎల్లవేళలా ప్రయత్నిస్తామని మరియు ఈ యొక్క పరికరాలు కొనుగోలుకు ప్రభుత్వము కలిగించే రాయితీలు కూడా వర్తింపచేయుటకు అవకాశం ఉంటుందని తెలియపరిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో బొల్లం బాలయ్య, గోగుల వెంకటయ్య, మండలి చిన లింగయ్య, ఉన్నం చిన్న వీరయ్య, చాపల యాదగిరి రెడ్డి, నిడమనూరు మజీద్ సదర్ ఎస్డి అబ్బాస్, మహమ్మద్ గఫూర్, జాంగిర్, రహీం, షంషు, అనీఫ్, దస్తగిరి, ముఖిద్, శీను, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

షికో కాయ్ కరాటే బెల్టు గ్రేడింగ్ టెస్ట్



తెలుగు కే న్యూస్ షికాగో లో షికో కాయ్ కరాటే బెల్ట్ గ్రేడింగ్ టెస్ట్ ని నిర్వహించి బెల్టు అవార్డింగ్ ఇవ్వడం జరిగిందిలి . ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా చికోకాయ్ తెలంగాణ చీఫ్ చంద్రమౌళి గారు రావడం జరిగింది కార్యక్రమ నిర్వాహకులు కరాటే మాస్టర్ రవి మాట్లాడుతూ..?కరాటే అంటే కేవలం దెబ్బలాట కాదు; అది క్రమశిక్షణ, గౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం మరియు మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించే ఒక జీవిత మార్గం, మనస్సును ఖాళీ చేయడం: కోపం, స్వార్థం, అహంకారం, భయం పోగొట్టి ప్రశాంతంగా, ఏకాగ్రతతో ఉంచుతుంది అని అన్నారు..

పార్లమెంట్ వేదికపై ప్రసంగించిన మాచర్ల శ్రీనిత్య కు సత్కారం



కరీంనగర్ తెలుగు కే న్యూస్ నవంబర్ 2స్థానిక కరీంనగర్ 6వ డివిజన్ బొమ్మకల్ గుంటూరుపల్లి కి చెందిన మాచర్ల రమ్య-మల్లేశం గార్ల పుత్రిక మాచర్ల శ్రీనిత్య, ూ== కళాశాల నుండి మై భారత్ టీమ్, మినిస్ట్రీ ఆఫ్ యూత్ అఫైర్స్ వారు భారత ప్రప్రమథ ఉపప్రధాని సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ గారి జయంతి సందర్భంగా నిర్వహించిన వికసిత్ భారత్ కార్యక్రమంలో యువ న్యాయకత్వం పై ప్రసంగించి తన అద్భుత ప్రతిభను చాటారు ఈ సందర్భంగా 6వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మిడిదొడ్డి కపిల్ మాధవ వారిని ఈరోజు శాలువాతో సత్కరించి అభినందనలు తెలియజేశారు అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ నుంచి ఈ అరుదైన అవకాశం దక్కించుకున్న ఏకైక విద్యార్థినిగా నిలిచి జాతీయ వేదికపై ప్రసంగించి ఈ అరుదైన అవకాశం దక్కించుకోవడం పై చాలా గర్వకారణంగా భావిస్తూ విద్యార్థిని శ్రీనిత్య గారికి వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రత్యేకంగా అభినందనలు తెలియజేస్తున్నామని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ఏరువ రవీందర్ రెడ్డి, మ్యాదరవేణి శ్రీనివాస్,మంద దిలీప్ రెడ్డి, జవ్వాజి అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నా ఆత్మీయ మిత్రులు, హ్యాపీ కిడ్స్ స్కూల్స్ కరస్పాండెంట్ శ్రీ కుడుముల. అనిల్ కుమార్ రెడ్డి అన్న మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి,



సిద్ధవటం తెలుగు కె న్యూస్ నవంబర్ 2 సిద్ధవటంమండలం రాబోయే గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో వారి అమూల్యమైన మద్దతు, ఆశీస్సులు మరియు సహకారాన్ని కోరడం జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా ఎంతో ఆప్యాయంగా స్పందించడం సంతోషాన్ని కలిగించింది. గ్రామ అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం మరియు గ్రామ ప్రజలకు సేవ చేయాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్న మా ప్రయాణంలో వారి సహకారం ఎంతో విలువైనది.

మీ ఆదరాభిమానాలు, ఆశీస్సులు, మద్దతు ఎల్లప్పుడూ ఇలాగే ఉండాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను.

గన్నేరువరం మండలాన్ని వెంటనే కరువు మండలంగా ప్రకటించాలి: బీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు గంప వెంకన్న డిమాండ్



తెలుగు కేన్యూస్ నవంబర్ 02/గన్నేరువరం?గన్నేరువరం:తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులతో పంటలు ఎండిపోయి అల్లాడుతున్న గన్నేరువరం మండల రైతులను ఆదుకోవడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఘోరంగా విఫలమయ్యారని బీఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు గంప వెంకన్న తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సోమవారం బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక హైస్కూల్ నుండి ఎంపీడీవో కార్యాలయం వరకు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో అధికారులకు వినతిపత్రం అందజేశారు.?ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ.. సాగునీరు లేక పంటలు ఎండిపోయి రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నా, గన్నేరువరంను కరువు మండలంగా ప్రకటించకపోవడం దారుణమన్నారు. పక్కనే ఉన్న ఇల్లంతకుంటతో పాటు పరిసర మండలాలను కరువు మండలాలుగా ప్రకటించిన ప్రభుత్వం, గన్నేరువరం మండలాన్ని ఎందుకు విస్మరించిందో సమాధానం చెప్పాలని నిలదీశారు.?మానకొండూరు ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ తక్షణమే స్పందించి గన్నేరువరం మండలాన్ని కరువు మండలంగా ప్రకటించేలా చూడాలని, నష్టపోయిన ప్రతి రైతుకు పరిహారం అందించి ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో రైతుల పక్షాన పోరాటాన్ని మరింత తీవ్రంతరం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు మీసాల ప్రభాకర్, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ న్యాత సుధాకర్, మహిళా మండల అధ్యక్షురాలు కుసుబుం నవీన, అటికేం శ్రీనివాస్ గౌడ్, కొట్టే భూమయ్య, పుల్లెల మల్లయ్య, బూర శ్రీనివాస్,సమ్మెట అనిల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జైపూర్: గ్రీన్ ఫీల్డ్ హైవే-163 బకాయిలు విడుదల చేయాలి



జైపూర్ నవంబర్.2. తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.జైపూర్ మండలంలో నేషనల్ గ్రీన్ ఫీల్డ్ హైవే-163 కోసం భూములు కోల్పోయిన రైతులకు రావాల్సిన నష్టపరిహారం త్వరగా ఇప్పించాలని కోరుతూ మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతిపత్రం అందజేశారు.

ఆర్బిట్రేషన్ లో భాగంగా ఎకరాకు 18 లక్షల నుండి 19 లక్షల వరకు మాత్రమే వచ్చిందని, పూర్తి పరిహారం ఎకరాకు 21 లక్షల రూపాయలు రావాల్సి ఉందని రైతులు తెలిపారు. మిగిలిన బకాయి మొత్తాన్ని వెంటనే విడుదల చేయాలని కోరారు.నష్టపరిహారం త్వరగా రాకపోతే రైతులందరం సమావేశమై భవిష్యత్ కార్యాచరణ ప్రకటిస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో భూ నిర్వాసితులు సుందిళ్ల మల్లేష్, తుమ్మనపల్లి నరసింగరావు, కట్కూరి రాంరెడ్డి, బుర్ర భూమయ్య గౌడ్, తూర్పాటి లక్ష్మి, ఎలుకటూరి అంకయ్య, ఎలుకటూరి మల్లయ్య, జాడి మల్లయ్య పాల్గొన్నారు.

బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎమ్మెల్సీ ఎల్పి మధుసూదనా చారి గారి ఆధ్వర్యంలో,

మంచిర్యాల జిల్లా నవంబర్ 2 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి రాజయ్య.మంచిర్యాలలో జరుగుతున్న దాడుల,గొడవల నేపథ్యంలో,నేరాలు అదుపు కావాలంటే మంచిర్యాలలో కొత్త ఐపీఎస్ అధికారిని నియమించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర డిజిపి గారికి వినతి పత్రం అందజేసిన మంచిర్యాల మాజీ శాసనసభ్యులు నడిపెల్లి దివాకర్ రావు గారు మరియు బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు నడిపెల్లి విజిత్ కుమార్ గార్లు.



విద్యార్థులకు సేవా సమితి చేయూత

ఎం.పి.యు.పి.ఎస్. పాఠశాలలో 71 స్టీల్ వాటర్ బాటిళ్ల పంపిణీ



-- జైపూర్: నవంబర్ 2 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.

విద్యార్థుల్లో సేవాభావాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు వారి దైనందిన అవసరాలకు తోడ్పడాలనే సంకల్పంతో గోవిందాపతి శ్రీవారి స్వామి సేవా సమితి (మంచిర్యాల) ఆధ్వర్యంలో సోమవారం ఎం.పి.యు.పి.ఎస్. పాఠశాలలో విద్యార్థులకు 71 స్టీల్ వాటర్ బాటిళ్లను పంపిణీ చేశారు.మిట్టపల్లి గ్రామానికి చెందిన బొల్లంపల్లి శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు ఉపయోగపడేలా స్టీల్ వాటర్ బాటిళ్లను అందజేశారు. విద్యార్థులు పాఠశాలకు వచ్చేటప్పుడు తమ వెంట నీటిని తీసుకెళ్లే అలవాటు చేసుకోవాలని, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు.విద్యార్థుల అవసరాలను గుర్తించి వారికి ఉపయోగపడే వస్తువులను అందించడం అభినందనీయమని పలువురు పేర్కొన్నారు. విద్యతో పాటు ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత పట్ల చిన్ననాటి నుంచే అవగాహన కల్పించేందుకు ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు దోహదపడతాయని అన్నారు. విద్యార్థులకు ఉపయోగకరమైన వస్తువులను అందించి సేవా కార్యక్రమం చేపట్టిన గోవిందాపతి శ్రీవారి స్వామి సేవా సమితి ప్రతినిధులకు, బొల్లంపల్లి శ్రీనివాస్‌కు పాఠశాల వర్గాలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

గురువు ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ నాకు కొండంత అండ



సిద్ధవటం తెలుగు కే న్యూస్ నవంబర్ 2 సిద్ధవరం మండలం తీసుకోవడం ఎంతో ఆనందంగా భావిస్తున్నాను.ఈ సందర్భంగా రాబోయే గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో వారి ఆశీర్వాదం, మార్గదర్శకత్వం మరియు ప్రోత్సాహాన్ని కోరడం జరిగింది.

నాకు విద్యను అందించి, జీవితంలో ముందుకు సాగేందుకు బాటలు వేసిన గురువుగారి ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ నాకు కొండంత అండగా నిలుస్తాయని విశ్వసిస్తున్నాను.

గురువుల ఆశీస్సులే మన జీవితానికి నిజమైన బలం.

మూడవ విడత అక్రిడిటేషన్ కార్డులను త్వరితగతిన జారీ చేయాలి

కలెక్టర్‌కు జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యుల వినతి



మంచిర్యాల జిల్లా 2. తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.మంచిర్యాల జిల్లాలోని అర్హులైన వర్కింగ్ జర్నలిస్టులకు మూడవ విడత అక్రిడిటేషన్ కార్డులను త్వరితగతిన జారీ చేయాలని జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యులు కోరారు. ఈ మేరకు సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఉ జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ ఛైర్మన్‌కు వినతిపత్రం అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ.. జిల్లాలో నిరంతరం శ్రమిస్తున్న అర్హులైన జర్నలిస్టులకు మూడవ విడత అక్రిడిటేషన్ కార్డుల జారీ ప్రక్రియ ఇంకా పూర్తి కాకపోవడంతో వారు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నారని తెలిపారు. ప్రభుత్వం త్వరలోనే నేపథ్యంలో, అక్రిడిటేషన్ కార్డులే ప్రామాణికం కానున్నాయని జర్నలిస్టుల హెల్త్ కార్డుల పునరుద్ధరణ ప్రక్రియను చేపట్టనున్న పార్వతి సురేష్, అలుగువెల్లి రమేష్ రెడ్డి, ఐనంపూడి నవీన్, పేర్కొన్నారు. కార్డుల జారీలో జాప్యం జరిగితే అర్హులైన వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు వైద్య సదుపాయాలను కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని వివరించారు.

మొదటి రెండు విడతల్లో మిగిలిపోయిన అర్హుల దరఖాస్తులు ఇప్పటికే పరిశీలన దశలో ఉన్నందున, తక్షణమే జిల్లా మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి, అర్హులైన వారందరికీ మూడవ విడత కార్డులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఈ వినతిపత్రం సమర్పించిన వారిలో కమిటీ సభ్యులు రూపిరెడ్డి ప్రకాష్ రెడ్డి, డేగ సత్యం, పార్వతి సురేష్, అలుగువెల్లి రమేష్ రెడ్డి, ఐనంపూడి నవీన్, బెక్కం సదానందం ఉన్నారు.

ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని



మంచిర్యాల జిల్లా నవంబర్ 2 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.
రాష్ట్రంలోని వివిధ గురుకులాల్లో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వైద్య శాంతి కుమారి ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. సంఘ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమంలో భాగంగా మందమర్రి లోని ఎంజేపీ, సోషల్ వెల్ఫేర్ గురుకుల పాఠశాలలను సందర్శించి వారితో మాట్లాడ్డం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ కాంట్రాక్టు, అవుట్ సోర్సింగ్, గెస్ట్ ఉపాధ్యాయులకు మినిమం టైమ్ స్కేల్ వర్తింపజేయాలని, సమాన పనికి సమాన వేతనం కల్పించాలని, గురుకుల ఉపాధ్యాయులకు హెల్త్ కార్డులు ఇవ్వాలని, ముఖ్యంగా గురుకులాల్లో పనిచేసే ఉపాధ్యాయులు అడ్మిషన్లు చేయాలనే ఒత్తిడి తగ్గించాలని, అదేవిధంగా సిపిఎస్ ను రద్దు చేసి ఓ పి ఎస్ ను పునరుద్ధరించాలని ఉపాధ్యాయులకు డిఏలు పిఆర్సి వెంటనే మంజూరు చేయాలని పెండింగ్ బకాయిలను వెంటనే చెల్లించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. అంతేకాకుండా గురుకులాల్లో, కేజీబీవీలు,మోడల్ స్కూల్ లలో కేర్ టేకర్లను నియమించి ఉపాధ్యాయులను బోధనేతర పనుల నుండి విముక్తి కల్పించాలని, ప్రతి గురుకులానికి ఇద్దరూ హెల్త్ ఆఫీసర్లను నియమించాలని కూడా ప్రభుత్వానికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఎస్ యుటిఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు జి. చక్రపాణి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి. రాజావేణు మండల ప్రధాన కార్యదర్శి బి. కిరణ్ పాల్గొన్నారు.

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న జర్నలిస్ట్ లకు సుప్రీం కోర్ట్ గుడ్ న్యూస్...



జైపూర్ 2 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. పెన్ను పట్టిన,వీడియో కెమెరా పట్టి తమ విధులు రోజు వారి వార్త, న్యూస్ ప్రసారాలు నిర్వహిస్తున్నా వారందరు జర్నలిస్ట్ లిస్టులే.!!సుప్రీం కోర్ట్ ఇకపై కావాలనే కక్ష్య తో రాజకీయ నాయకులు,అక్రమ సంపాదన దందాలు చేసే వారు,వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల్లో అవినీతి అక్రమాలకు పాల్పడే వాళ్ళ బాగోతలపై నిజాలను నిర్భయంగా వార్త రాసిన, న్యూస్ ప్రసారాలు చేసిన జర్నలిస్ట్ లపై అక్రమ కేసులు చెల్లనేరావు:సుప్రీం కోర్ట్ శాటిలైట్ ఛానెల్స్,యూట్యూబ్ న్యూస్ ఛానెల్స్,ప్రింట్ మీడియా సంస్థల్లో పని చేసే జర్నలిస్ట్ లు ఆయా సంఘాల్లో సభ్యత్వం ఉన్న వారు అక్రమ కేసుల లేక నిజ నిరూపణ కేసుల అనేది ఆయా సంఘాల ద్వారా పరిష్కారం కొరకు 7రోజుల్లో నిర్ణయం తీసుకున్నే హక్కులు జర్నలిస్ట్ సంఘాలకే ఉంటుందని,వాళ్ళను కాదని అక్రమ కేసులు పెట్టిన వాళ్ళపై,అట్టి పోలీస్ లపై వేట తప్పదు:సుప్రీంకోర్టు సత్యమేవ జయతే జైహింద్

కాంగ్రెస్ ఎన్నికల మ్యానిఫెస్టో హామీ మేరకు అంగన్వాడీలకు రూ.18 వేల వేతనం ఇవ్వాలి



మంచిర్యాల జిల్లా. 2.తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.మేకల దాసు ూ×ుఖజ రాష్ట్ర కార్యదర్శితెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఐసీడీఎస్ (×జణూ) పరిధిలో పనిచేస్తున్న అంగన్వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్లు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని ూ×ుఖజ రాష్ట్ర కార్యదర్శి మేకల దాసు డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల మ్యానిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు అంగన్వాడీ సిబ్బందికి నెలకు రూ. 18 వేల వేతనం చెల్లించాలని, పదవీ విరమణ అనంతరం నెలకు రూ. 10 వేల పెన్షన్ అందించాలని, అంగన్వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్లను ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా గుర్తించాలని ఆయన కోరారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అంగన్వాడీ సిబ్బంది చిన్నారులకు పౌష్టికాహారం అందించడం, గర్భిణులు, బాలింతలకు సేవలు చేయడం, ప్రీ-స్కూల్ విద్యను అందించడం, ఆరోగ్య సంబంధిత కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం వంటి కీలకమైన బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలులో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ, వారికి తగిన వేతనాలు లేకపోవడం, బిల్లులు పెండింగ్‌లో ఉండటం, అదనపు విధుల భారం వంటి సమస్యలు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు.

1. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల మ్యానిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు అంగన్వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్లకు నెలకు రూ. 18 వేల వేతనం చెల్లించాలి. 2. అంగన్వాడీ కేంద్రాల సేవలకు ఆటంకం కలగకుండా టీచర్లను బూత్ లెవల్ ఆఫీసర్ (దీూా) విధుల నుంచి మినహాయించాలి. 3. అంగన్వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్లను ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా గుర్తించాలి. 4. అంగన్వాడీ సిబ్బందికి పీఎఫ్ (గ్రాఖీ), హెల్త్ కార్డులు, రూ. 25 లక్షల బీమా సౌకర్యం కల్పించాలి. 5. అంగన్వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్లకు పదవీ విరమణ అనంతరం నెలకు రూ. 10 వేల పెన్షన్ అందించాలి. 6. అంగన్వాడీ కేంద్రాల వ్యవస్థకు నష్టం కలగకుండా ప్రీ-ప్రైమరీ పాఠశాలల ఏర్పాటుపై చర్యలు తీసుకోవాలి. 7. అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు సంబంధించిన పెండింగ్ బిల్లులను వెంటనే విడుదల చేయాలి. 8. ఐసీడీఎస్ పరిధిలో ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులను తక్షణమే భర్తీ చేయాలి. 9. అంగన్వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్లకు పెండింగ్‌లో ఉన్న ూా-ణూా బకాయిలను చెల్లించాలి. 10. పదవీ విరమణ చేసిన అంగన్వాడీ సిబ్బందికి రావాల్సిన అన్ని ఆర్థిక ప్రయోజనాలను వెంటనే చెల్లించాలి. 11. 2023 సమ్మె కాలానికి సంబంధించి నమోదైన కేసులను ఎత్తివేయాలి. 12. అర్హత, సర్వీసు ఆధారంగా గ్రేడ్-2 సూపర్వైజర్ పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయాలి.అంగన్వాడీ సిబ్బంది సమస్యలను ప్రభుత్వం ఇకనైనా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని మేకల దాసు డిమాండ్ చేశారు. అంగన్వాడీ ఉద్యోగులకు న్యాయం జరిగే వరకు వారి సమస్యల పరిష్కారం కోసం ూ×ుఖజ నిరంతరం పోరాటం కొనసాగిస్తుందని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ యూనియన్ అధ్యక్ష,కార్యదర్శులు భూపతి రమాదేవి,తోకల సరస్వతి, ూ×ుఖజ జిల్లా అధ్యక్షులు వీణ అక్బర్ అలీ,వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కలిందర్ అలీ ఖాన్,కార్యదర్శి అఫ్రోజ్ ఖాన్, పి సురేఖ, నేరేళ్ళ అరుణ,ఖ తిరుమల,ఇంద్ర,శంకరమ్మ, కుసుమ కుమారి,పద్మారెడ్డి,ూా అరుణ, సరోజ,దీ శైలజ,కనకలక్ష్మీ,శారద,సంధ్య, జూడి కృప లు పాల్గొన్నారు

మరణంలో ఇద్దరు అందులకి చూపునిచ్చిన మాతృమూర్తి ఆడెపు వజ్రమ్మ



కానిపేట మండలం దేవపూర్ గ్రామానికి చెందిన ఆడెపు వజ్రమ్మ వయస్సు 65 సంవత్సరాలు అనారోగ్యంతో మరణించగా నేత్రదాత బంధువులు ఆడెపు వెంకన్న, ఆడెపు గణేష్ మరియు జనహిత సేవా సమితి ప్రచార కార్యదర్శి నేత్రదాన కమిటీ బాధ్యులు డోలి సుకుమార్ వారి కుటుంబ సభ్యులకు నేత్రదానం గురించి వివరించగా పుట్టెడు దుఃఖంలో ఉండి నేత్రదానం ద్వారా ఇద్దరు జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని భావించి నేత్రదానం చేయడానికి ముందుకు రావడంతో ూా . ప్రసాద్ ఐ బ్యాంకు టెక్నీషియన్ ప్రదీప్ నేత్రదానం లో భాగంగా కార్నియా స్వీకరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి జనహిత సేవా సమితి అధ్యక్షుడు ఆడెపు సతీష్ మాట్లాడుతూ ఆడెపు వజ్రమ్మ గారి మృతి బాధాకరమని పుట్టెడు దుఃఖంలో ఉన్న వారి కుటుంబ సభ్యులు వారి కుటుంబ సభ్యులు భర్త ఆడెపు ఉప్పలయ్య, కుమారులు ఆడెపు రాజు, రాయమల్లు, కుమార్తె రజిత కోడళ్ళు, అల్లుడు, మనుమలు, మనుమరాండ్లు నేత్ర దానం ద్వారా ఇద్దరి అందులకి చూపునివ్వాలని నేత్ర దానానికి ముందుకు రావడం అభినందనీయం అని వీరి స్ఫూర్తితో దేవాపూర్ ప్రాంతంలో ప్రజలందరూ మరణానంతరం నేత్ర అవయవ దానానికి ముందుకు రావాలని అన్నారు. జనహిత సేవా సమితి ద్వారా ఇది 26 వ నేత్రదాన కార్యక్రమం అని కీ.శే. ఆడెపు వజ్రమ్మ గారి కుటుంబ సభ్యుల స్ఫూర్తితో ప్రజలందరు మరణించిన తరువాత నేత్ర, అవయవ,శరీరాలు కాల్చి బూడిద అయి వృధా కాకుండా దానం చేసి సమాజానికి ఉపయోగపడాలని నేత్రదానం చేసినపుడు మరణించిన తరువాత ఎనిమిది గంటల లోపు మరణించిన వ్యక్తి యొక్క కంటి భాగం లోని కార్నియా పొరని మాత్రమే సేకరిస్తారని నేత్ర దానం ద్వారా ఇద్దరు అందులకి చూపు ప్రసాదించి వారి ద్వారా మరణించిన ఈ ప్రపంచాన్ని చూసే అవకాశం ఉందని ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నారు. వ్యక్తి బ్రెయిన్ డెడ్ అయినప్పుడు వారి అవయవాలు దానం చేయడం వల్ల ప్రాణాపాయ స్థితిలో అవయవాలు అవసరం ఉన్న ఆరుగురి ప్రాణాలు కాపాడే అవకాశం ఉందని అలాగే శరీర దానం ద్వారా పార్థివ దేహాన్ని వైద్య కళాశాల కి అందించి కొన్ని వేల మంది వైద్య విద్యార్థుల బోధనకు ఉపయోగపడి ప్రజల వైద్య చికిత్స కి ఉపయోగపడే అవకాశం ఉందని ప్రజలందరూ అపోహలు వీడి నేత్ర, అవయవ, శరీర దానానికి ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ నేత్రధాన కార్యక్రమం కొరకు సహకారం అందించిన నేత్రదాత కుటుంబ సభ్యులు మరియు ఆడెపు వెంకన్న , ఆడెపు గణేష్ జనహిత సేవా సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు ప్రచార కార్యదర్శి నేత్రదాన కమిటీ బాధ్యులు డోలి సుకుమార్, ఎల్వీ ప్రసాద్ ఐ బ్యాంక్ టెక్నీషియన్ ప్రదీప్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.నేత్రదానం అనంతరం కుటుంబ సభ్యులకు ఎల్వీ ప్రసాద్ ఐ బ్యాంకు వారి సర్టిఫికెట్ అందజేయడం జరిగింది.

నిత్య పూజ కోనలో శుభ్రత పరిశుభ్రత



సిద్ధవటం తెలుగు కే న్యూస్ , నవంబర్, 2లంకమల అభయారణ్యంలో వెలిసిన శ్రీ నిత్య పూజేశ్వర కోన పంచలింగాల గుడి వద్ద త్రాగునీటి గుండాలలో ఉన్న అపరిశుభ్రత ప్రాంతాలను తొలగింపు చేపట్టారు సిద్ధవటం మండలంలోని వంతాటిపల్లి గ్రామం సమీపాన లంకమల అభయారణ్యంలో వెలసిన శ్రీ నిత్య పూజ కోన పంచలింగాల గుడి వద్ద సోమవారం ఎండోమెంట్ ఈవో సురేష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో త్రాగునీటి సుడిగుంలాలు, పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉన్న అపరిశుభ్రతను కూలీలతో తొలగించి బ్లీచింగ్ పిచికారి చేయించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు సుబ్రహ్మణ్యం శర్మ, సిబ్బంది చంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు

వృద్ధురాలు అనుమానాస్పద మృతి.. గ్రామంలో కలకలం!



తిమ్మాపూర్ మండలం, నవంబర్ 2 । తెలుగు కె న్యూస్ కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం వచ్చునూరు గ్రామంలో ఉప్పులేటి లచ్చవ్వ అనే వృద్ధురాలు అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతి చెందడం స్థానికంగా కలకలం రేపింది.స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే నిద్రలేచి ఇంటి పనులు చేసుకునే లచ్చవ్వ ఈరోజు బయటకు రాకపోవడంతో అనుమానం వచ్చిన ఉప్పులేటి వెంకట నరసయ్య ఇంటికి వెళ్లి తలుపులు తెరిచి చూడగా ఆమె మంచంపై మృతి చెంది కనిపించింది.వెంటనే తిమ్మాపూర్ పోలీసులకు సమాచారం అందించడంతో పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని పరిశీలించారు. ప్రాథమికంగా ఎలాంటి గాయాల గుర్తులు కనిపించలేదని సమాచారం.
అయితే వృద్ధురాలి ఒంటిపై ఉన్న బంగారు, వెండి ఆభరణాలు కనిపించడం లేదని, ఆమె మృతిపై పలు అనుమానాలు ఉన్నాయని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు.
ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు చేపట్టి, పూర్తి వివరాలు వెలుగులోకి తీసుకువస్తామని తెలిపినట్లు సమాచారం.

పూలే భవన్ లో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం



మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రం లోని పూలే భవన్ లో బహుజన లెఫ్ట్ ప్రంట్ (దీూఖీ) ఆధ్వర్యంలో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం పసులేటి వెంకటేష్ అధ్యక్షతన జరిగింది.
ఈ సందర్భంగా నాయకులు, దీూఖీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ సంకె రవి, పసులేటి వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ..... కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న జనగణన కులగణనలో బీసీ కాలాన్ని పెట్టకుండా బీసీ ల జనాభా,ఆర్థిక, సామాజిక,రాజకీయ లెక్కలు తియ్యడం లేదు.దీనివలన బీసీలు భవిష్యత్తులో తీవ్రంగా నష్టపోయే పరిస్థితి ఉన్నది.బీసీ కాలాన్ని పెట్టాకుండా లేవలం జనాభా లెక్కలు తియ్యడం మూలంగా బీసీలకు వచ్చే ప్రయోజనం ఏమి లేదు.బీసీ కాలాన్ని పెట్టి పూర్తి స్థాయి వివరాలు చెయ్యాలని బీజేపీ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేయడం జరుగుతుంది అదేవిదంగా తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు రైతు,దీజ,ూాజ,ూా, డిక్లరేషన్లు చేసి అధికారంలోకి వచ్చి మూడు డిక్లరేషన్లను అమలు చెయ్యకుండా మూడు సంరాలుగా అధికారంలో ఉండి నిర్లక్ష్యంగా వ్యవరిస్తున్నాది. బీసీ కాలాన్ని చేర్చాలని,మూడు డిక్లరేషన్లు అమలు చేయాలని కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తిసుకురావడం కోసం ఆందోళన,పోరాటలకు ప్రజలను చైతన్యం చెయ్యడం కోసం రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాలు దీూఖీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగితుంది.

అభివృద్ధి పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలి జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

-సిద్ధవటం తహసీల్దార్ విజయ్ కుమార్



సిద్ధవటం తెలుగు కే న్యూస్, నవంబర్ 2 మురసు తుఫాన్ నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సిద్ధవటం తహసీల్దార్ ఆర్.విజయ్ కుమార్ సూచించారు. సోమవారం స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. తుఫాన్ ప్రభావంతో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో ప్రజలు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరారు.
తుఫాన్ పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించేందుకు అధికారులు సిద్ధంగా ఉన్నారని తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన సమాచారం అందించడంతో పాటు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సహాయక చర్యలు చేపట్టేందుకు కంట్రోల్ రూమ్‌లు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.ప్రజలు వాతావరణ పరిస్థితులను గమనిస్తూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అధికారులు ఇచ్చే సూచనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని కోరారు. భారీ వర్షాలు, ఈదురుగాలుల సమయంలో చెట్లు, విద్యుత్ స్తంభాలు, శిథిలావస్థలో ఉన్న భవనాల సమీపంలో ఉండకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఎలాంటి అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైనా సంబంధిత అధికారులకు సమాచారం అందించాలని తహసీల్దార్ విజయ్ కుమార్ కోరారు.

పి.టి. స్వామి సంతాప సభకు ముఖ్య అతిథిగా మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు



పెద్దపల్లి జిల్లా, రామగుండం నియోజకవర్గం:గోదావరిఖనిలో తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు, బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు పి.టి. స్వామి సంస్మరణార్థం సంతాప సభ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై పి.టి. స్వామి చిత్రపటానికి నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ఉద్యమంలో పి.టి. స్వామి చేసిన సేవలు, పోషించిన పాత్ర చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. స్వామి గారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ఆకాంక్షిస్తూ, వారి కుటుంబానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. అంతేకాకుండా పి.టి. స్వామి జ్ఞాపకార్థం కాంస్య విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించారు.ఈ సంతాప సభలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు, తెలంగాణ ఉద్యమకారులు రేణికుంట్ల ప్రవీణ్, మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్, కోరుకంటి చందర్, పుట్ట మధు, దాసరి మనోహర్ రెడ్డి, కొల్లేటి దామోదర్, మిర్యాల రాజిరెడ్డి, హరీష్ రెడ్డి, కౌశిక్ హరి, కొంకటి లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొని పి.టి. స్వామికి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.

అయ్యప్ప స్వాములకు అన్నప్రసాదాలు వితరణ



సిద్ధవటం తెలుగు కే న్యూస్, నవంబర్, 2మండలంలోని భాకరాపేట గ్రామంలో వెలిసిన శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో సోమవారం భాకరాపేట గ్రామానికి చెందిన కాడే రామకృష్ణ కుటుంబీకులు 80 మంది అయ్యప్ప స్వాములకు అన్నప్రసాదాలు సమకూర్చారు ఈ సందర్భంగా అయ్యప్ప స్వాముల గురుస్వామి ఎల్లయ్య మాట్లాడుతూ ప్రతిరోజు మధ్యాహ్నం, కొంతమంది భక్తుల సహకారంతో అయ్యప్ప స్వాములకు అన్నప్రసాదాలు, ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని 30 తేదీన రాత్రికి అయ్యప్ప స్వాములుచే పడిపూజ కార్యక్రమం నిర్వహించి డిసెంబర్ 11 న శబరిమలై కొండకు బయలుదేరుతామని తెలిపారు అయ్యప్ప మాల ధరించిన భక్తులు, కఠినమైన నిష్టతో ఉండాలని సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు అయ్యప్ప స్వాములు భక్తులు పాల్గొన్నారు

అభివృద్ధి పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలి జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

నవంబర్ 2, 2026: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.
ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, సంక్షేమ వసతి గృహాలలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి త్వరగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలోని కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయంను సందర్శించి విద్యార్థినులకు అందిస్తున్న సౌకర్యాలు, వంటగది, భోజనశాల, పాఠశాలలో అదనంగా నిర్మిస్తున్న తరగతి గదుల పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలలో చేపట్టిన అభివృద్ధి, నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులోగా త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలను బలోపేతం చేస్తూ విద్యార్థులకు సకల సదుపాయాలతో కూడిన నాణ్యమైన విద్యతో పాటు మెనూ ప్రకారం పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారాన్ని అందిస్తూ విద్యార్థుల ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో విద్యార్థులకు సకాలంలో పౌష్టిక ఆహారం అందించడంతోపాటు విద్యార్థులకు అర్థమయ్యే రీతిలో విద్యాబోధన చేయాలని, విద్యార్థులు క్రమం తప్పకుండా తరగతులకు హాజరయ్యేలా ఉపాధ్యాయులు పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

