WANTED REPORTERS
K24 NEWS

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

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

సంపుటి:00 సంచిక:00 బుధవారం 04-11-2026 పేజీలు:04 వెల:02

కలీంనగర్ ప్రధాన మార్కెట్ స్థలాన్ని కాపాడాలి

మున్సిపల్ ఆస్తులపై అక్రమ ఆక్రమణలను తొలగించాలి



కరీంనగర్ ప్రధాన మార్కెట్ ప్రాంతంలో మొత్తం 2 ఎకరాల 18 గుంటల భూమి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ యాజమాన్యంలో ఉంది.ఇందులో 1 ఎకరం 20 గుంటల మాంసం మార్కెట్, 18 గుంటల నీటి రిజర్వాయర్, 20 గుంటల కూరగాయల మార్కెట్ ఉన్నాయి.ఈ భూమిని మున్సిపాలిటీ గతంలో న్యాయశాఖ ద్వారా ప్రభుత్వానికి చట్టబద్ధమైన ధర చెల్లించి కొనుగోలు చేసింది.మున్సిపాలిటీ కొనుగోలు చేయడానికి ముందు 1967 వరకు ఈ ప్రాంతంలో జ్యుడీషియల్ కోర్టు పనిచేసేది.అనంతరం రిజర్వాయర్, మాంసం మార్కెట్, కూరగాయల మార్కెట్ షెడ్లు నిర్మించి మున్సిపాలిటీ తన ఆధీనంలో ఉంచుకుంది.కాబట్టి ఈ భూమి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌కు చెందింది. మసీదు భూమి విషయంలో గతంలోనే కోర్టు వివాదం మున్సిపల్ మార్కెట్ ప్రాంతానికి ఆనుకొని మస్జిద్-ఎ-అదాలత్ మసీదు ఉంది. 1990 జనవరి 11న ప్రచురితమైన గెజిట్‌లో మసీదు విస్తీర్ణం 1,020 చదరపు గజాలుగా పేర్కొన్నారు.-అయితే 2001--02లో మసీదు కమిటీ అదనంగా 3,806.66 చదరపు గజాల భూమి తమదేనంటూ క్లెయిమ్ చేయడం ప్రారంభించింది. ప్రధాన మార్కెట్ ప్రాంతంలో జోక్యం చేసుకునే ప్రయత్నాలను అప్పట్లో మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ వ్యతిరేకించింది.అనంతరం మసీదు కమిటీ, వక్ఫ్ బోర్డు కలిసి మున్సిపల్ కౌన్సిల్‌పై నూ నెం.36/2002 దావా వేశాయి. ఈ వివాదం వక్ఫ్ ట్రిబ్యునల్ నుంచి హైకోర్టు వరకు వెళ్లింది. హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టు తీర్పులు మున్సిపాలిటీకి అనుకూలంగా వచ్చాయి. వక్ఫ్ ట్రిబ్యునల్ ఇచ్చిన తీర్పును సవాలు చేస్తూ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ జనా నెం.5072/2006 దాఖలు చేసింది. 2011 జూన్ 8న హైకోర్టు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ రివిజన్‌ను అనుమతించింది. మున్సిపల్‌కు అనుకూలంగా తీర్పునిచ్చింది. హైకోర్టు తీర్పును సవాలు చేస్తూ మసీదు కమిటీ, వక్ఫ్ మేనేజింగ్ కమిటీ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించాయి. సుప్రీంకోర్టు 2011 సెప్టెంబర్ 30న ప్రత్యేక అనుమతి పిటిషన్‌ను కొట్టివేసింది.

తుమ్మిడిహట్టి బ్యారేజ్‌పై సీఎం రేవంత్ సమీక్ష..

ముంపు భూములకు పరిహారంపై స్పష్టత

తుమ్మిడిహట్టి బ్యారేజ్ నిర్మాణంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక సమీక్ష నిర్వహించారు. మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డితో కలిసి సంబంధిత శాఖల ఉన్నతాధికారులతో సమావేశమైన సీఎం.. ప్రాజెక్టు పురోగతి, మహారాష్ట్రతో సమన్వయం, ముంపు సమస్యలు, పరిహారం తదితర అంశాలపై చర్చించారు.



హైదరాబాద్: తుమ్మిడిహట్టి బ్యారేజ్ నిర్మాణంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక సమీక్ష నిర్వహించారు. మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డితో కలిసి సంబంధిత శాఖల ఉన్నతాధికారులతో సమావేశమైన సీఎం.. ప్రాజెక్టు పురోగతి, మహారాష్ట్రతో సమన్వయం, ముంపు సమస్యలు, పరిహారం తదితర అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తుమ్మిడిహట్టి బ్యారేజ్ నిర్మాణానికి సంబంధించి మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరపాలని సూచించారు. ప్రాజెక్టు కారణంగా మహారాష్ట్రలో ముంపునకు గురయ్యే భూములకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని ఆదేశించారు.గతంలో రెండు రాష్ట్రాల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందాలు, ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అన్ని కీలక పత్రాలను ఆ రాష్ట్ర అధికారులకు అందజేయాలని రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. అలాగే, ముంపునకు గురయ్యే భూములకు తగిన పరిహారం చెల్లించేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని వెల్లడించారు. పరిహారం చెల్లింపుల కోసం అవసరమైన నిధులను జాయింట్ అకౌంట్‌లో అందుబాటులో ఉంచుతామని రేవంత్ స్పష్టం చేశారు. ముంపునకు సంబంధించి మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎలాంటి సర్వే నిర్వహించినా అభ్యంతరం లేదని స్పష్టం చేశారు. సర్వే ప్రక్రియకు అవసరమైన సహకారం అందించాలని, మహారాష్ట్ర అధికారులకు ఎప్పటికప్పుడు పూర్తి సమాచారాన్ని అందించాలని అధికారులను ఆజ్ఞాపించారు.తుమ్మిడిహట్టి బ్యారేజ్ విషయంలో అంతర్రాష్ట్ర సమన్వయానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, మహారాష్ట్రతో చర్చలను నిరంతరం కొనసాగించాలని సీఎం సూచించారు. ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అంశాలపై స్పష్టతతో ముందుకెళ్లాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి తాజా ఆదేశాలతో తుమ్మిడిహట్టి బ్యారేజ్ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి మహారాష్ట్రతో చర్చలు, ముంపు భూముల సర్వే, పరిహారం చెల్లింపు అంశాలు మరోసారి ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి.

గోమాతను ఢీకొన్న

ద్విచక్ర వాహనదారుడు గోమాత మృతి,



సిద్ధవటం, తెలుగు కె న్యూస్ అక్టోబర్ 3 ద్విచక్ర వాహనం ఢీకొనడంతో గోమాత మృతి చెందింది మండలంలోని మొహద్దీన్ సాహెబ్ పల్లె గ్రామంలోని శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి గోశాల కు చెందిన గోమాతలు ప్రతిరోజు కొండ ప్రాంతంలోకి మేతకు వెళ్లి తిరిగి గోశాలకు వస్తాయని ఒక గోమాత కోసం సోమ వారం రాత్రి వెళ్తుండగా ఒంటిమిట్ట మండలం మాధవరం హైవే రోడ్డుపై భాకరాపేట నుండి ద్విచక్ర వాహనంలో అతివేగంగా వస్తూ మహేష్ అనే యువకుడు ఢీకొట్టడంతో గోమాత మృతి చెందిందని గోశాల ట్రస్ట్ అధినేత లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మంగళవారం మాట్లాడుతూ ద్విచక్ర వాహనం ఢీకొట్టడంతో గోమాత మృతి చెందిందని హిందూ సాంప్రదాయంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి సిద్ధవటం మండలంలోని ఆవుల మారమ్మ గుట్టపై దాన సంస్కారాలు నిర్వహించామని తెలిపారు గోమాత కనబడకుండా పోవడంతో సోమవారం రాత్రి వెతుకుతుండగా హైవే రోడ్డుపై మృతి చెందిందని స్థానికులు తెలిపారని పేర్కొన్నారు

ఓటర్ల లిస్టులో గందరగోళం

వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ

చైర్ పర్సన్ ప్రతినిధి

డేరంగుల శ్రీకాంత్

సిద్ధవటం అక్టోబర్, 3 ఓటర్ల లిస్టులో ఓటు హక్కు వినియోగించుకుంటున్న ఓటర్ల పేర్లు గల్లంతు అయ్యాయని సిద్ధవటం వ్యవసాయం మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ ప్రతినిధి డేరంగుల శ్రీకాంత్ పేర్కొన్నారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మండలంలోని మాధవరం, 1, గ్రామంలో మంగళవారం మాట్లాడుతూ మాధవరం మేజర్ గ్రామపంచాయతీ ఓటర్ల జాబితాలో ఓటు హక్కు వినియోగించుకుంటున్న ఓటర్ల పేర్లు, నివాసమున్న పోలింగ్ బూత్ లో కాకుండా మరొక చోట పడ్డాయని పడ్డాయని ఆయన తెలిపారు, ఈ విషయమై జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్తామని సూచించారు ఓటర్లు గుర్తింపుకై ఇంటింటికి వెళ్లి అధికారులు ఓటర్లను గుర్తించడంలో నిర్లక్ష్యం వహించడం వల్లే ఈ దుస్థితి ఏర్పడిందని జిల్లా సర్వోన్నత అధికారి దృష్టికి లిఖితపూర్వకంగా వినతి పత్రం సమర్పిస్తామన్నారు



పునర నిర్మాణం



ఈరోజు తేదీ: 3-11-2026 న పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సన్మానించిన ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎమ్మార్పీఎస్ ఎంఎస్పి జిల్లా కోఆర్డినేటర్ కాంబ్లే బాలాజీ పద్మశ్రీ కృష్ణన్నని కలిసినా అనంతరం ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎమ్మార్పీఎస్, ఎంఎస్పి, మీఖీ, ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని గ్రామ మండల పునర నిర్మాణం చేసి మాదిగ మాదిగ ఉపకులాల మరియు అన్ని వర్గ ప్రజల సమస్యలపై మరో పోరాటానికి సిద్ధం కావాలని పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ గారు ఆదేశాలు జారీ చేసినారు ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో వివిధ జిల్లాల నుండిజిల్లా ఇంచార్జ్ లు ఎమ్మార్పీఎస్ ఎంఎస్పి, ఇన్చార్జిలు పంపుతానని అన్న పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ గారు చెప్పడం జరిగింది జై లహుజి, జై పూలే, జై భీమ్, జై అన్న బహు సాటే, జై మందకృష్ణ మాదిగ

భూముల లీసర్వే, భూ భారతి పెండింగ్ దరఖాస్తులను నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలి

రాష్ట్ర భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్ లోకేష్ కుమార్



మంచిర్యాల జిల్లా నవంబర్ 3, 2026: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.భూముల రీ సర్వే, భూభారతి పెండింగ్ దరఖాస్తుల పరిష్కారం వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్ లోకేష్ కుమార్ అన్నారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ లోని భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్ కార్యాలయం నుండి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అన్ని జిల్లాల అదనపు కలెక్టర్లు (రెవెన్యూ), కలెక్టరేట్ పరిపాలన అధికారులతో విజిలెన్స్ కేసుల పురోగతి, భూదాన్ భూములు, భూముల రీ-సర్వే పురోగతి, హైకోర్టు కేసులు, భూ భారతి పథకంలో పాత, కొత్త పెండింగ్ దరఖాస్తుల పరిష్కారం, భూసేకరణకు సంబంధించిన అంశాలు, యూ ఎల్ సి భూములు, జీఓ నం.59, 76, 118 కింద పెండింగ్‌లో ఉన్న భూముల క్రమబద్ధీకరణ దరఖాస్తుల పురోగతి అంశాలపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్ మాట్లాడుతూ భూదాన్ భూములకు సంబంధించిన నివేదిక, భూముల రీసర్వే ప్రక్రియ పురోగతి, న్యాయస్థానాలలో పెండింగ్‌లో ఉన్న భూ సంబంధిత కేసులు, భూసేకరణ అంశాలపై జిల్లాల వారీగా సమీక్షించారు. యు ఎల్ సి భూములు, జి.ఓ. 59, 76, 118 క్రింద పెండింగ్‌లో ఉన్న క్రమబద్ధీకరణ దరఖాస్తుల స్థితిగతులను సమీక్షించి సంబంధిత దరఖాస్తులను నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. భూ భారతి కార్యక్రమంలో భాగంగా పాత, కొత్త పెండింగ్ దరఖాస్తులకు సంబంధించి క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేసి, రికార్డులను అనుసరించి వేగవంతంగా పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. విజిలెన్స్, ఇంటెలిజెన్స్ విభాగాలకు సంబంధించిన కేసుల పురోగతి వేగవంతం చేయాలని, భూ పరిపాలనకు సంబంధించిన పెండింగ్ అంశాలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ, రికార్డులను సక్రమంగా నిర్వహించి, నిబంధనల ప్రకారం అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు.

పాత్లావత్ తండాలో కేతి బచావో అభియాన్

యాసంగి పంటల వైవిధ్యీకరణపై రైతులకు అవగాహన



తెలుగు కే న్యూస్ కొండమల్లేపల్లి ప్రతినిధి నవంబర్:03 కొండమల్లేపల్లి మండలంలోని పాత్లావత్ తండాలో వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో కేతి బచావో అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా రైతులకు అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సమావేశానికి మండల వ్యవసాయ అధికారి ఎంఏఓ అధ్యక్షత వహించగా, దేవరకొండ ఏడీఏ శ్రీలక్ష్మి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి ఏఈఓ జానకిరామ్ తో పాటు పాత్లావత్ తండాకు చెందిన రైతులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథి ఏడీఏ శ్రీలక్ష్మి గారు మాట్లాడుతూ యాసంగి సీజన్‌లో రైతులు పంటల వైవిధ్యీకరణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. ఒకే పంటపై ఆధారపడకుండా నేల స్వభావం, నీటి లభ్యత, వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ప్రత్యామ్నాయ పంటలను సాగు చేయాలని తెలిపారు. యాసంగిలో వరి సాగుకు బదులుగా శనగ, పెసర, మినుము, వేరుశనగ వంటి ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుపై రైతులు దృష్టి సారించాలని సూచించారు. పంటల మార్పిడి ద్వారా భూసారాన్ని కాపాడుకోవడంతో పాటు సాగు ఖర్చులను తగ్గించుకుని మెరుగైన ఆదాయం పొందవచ్చని వివరించారు.రైతులు ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులను అవలంబిస్తూ వ్యవసాయ శాఖ అందించే సలహాలు, సూచనలు, ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అధికారులు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో యాసంగి పంటల ప్రణాళిక, పంటల వైవిధ్యీకరణ ప్రాముఖ్యత, రైతులు ఎదుర్కొంటున్న వ్యవసాయ సమస్యలపై చర్చించారు. పాత్లావత్ తండా రైతులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని తమ అభిప్రాయాలను తెలియజేశారు.

ఇందారం గ్రామంలో (నాజీర్ పల్లె)లో



జైపూర్ నవంబర్ 3 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధర్ రాజయ్య. మంచి సేవా దృక్పథంతో దాత అయినటువంటి షేక్ అమ్రుద్దీన్ సార్ పేద ప్రజలకు వితంతువులకు వృద్ధులకు తన వంతు సహాయంగా 8 రకాల కిరాణా సామాను వారి ఆదేశానుసారము పంచిపెట్టడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో యువకులు ముక్త కిరణ్, చిప్పకుర్తి సతీష్ , అక్బర్, చిప్పకుర్తి అక్షయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధిక ధరకు బియ్యం అమ్మకాలు జరిపితే కఠిన చర్యలు

సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, విద్యాసంస్థల నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

మంచిర్యాల జిల్లా నవంబర్ 3, 2026: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.అధిక ధరలకు బియ్యం విక్రయాలు జరిపితే కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. మంగళవారం జిల్లాలోని మంచిర్యాల పట్టణం మెయిన్ రోడ్డులో ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధరలకు లోబడి బియ్యం విక్రయాలు జరిపేందుకు వీలుగా శ్రీనాథ్ ట్రేడర్స్ వారు నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన బియ్యం అమ్మకాల అవుట్ లెట్ ను ఇన్చార్జి జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి, సంబంధిత అధికారులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన గరిష్ట ధరలకు మించి అమ్మకాలు జరుపకూడదని, నిబంధనలను ఉల్లంఘించే వారిపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. బి.పి.టి, హెచ్.ఎం.టి.

తదితర రకాల బియ్యంను ప్రభుత్వ నిర్దేశిత ధరలకు అందించేందుకు గజానన్ ఇండస్ట్రీస్ ముందుకు రావడం అభినందనీయమని తెలిపారు. ఎల్ నినో ప్రభావం వల్ల ప్రస్తుతం మార్కెట్ లో నెలకొని ఉన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో బియ్యం వ్యాపారులు, ట్రేడర్లు అందరూ మానవతా దృక్పథంతో వ్యవహరిస్తూ ప్రజలకు బియ్యం ధరలను అందుబాటులో ఉంచాలని, ప్రభుత్వ నిర్ణీత ధరకే విక్రయాలు జరిగేలా రెవెన్యూ, పౌర సరఫరాల శాఖల అధికారులతో ఆకస్మిక తనిఖీల కోసం ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, తనిఖీల కోసం వచ్చే బృందాలకు వ్యాపారులు, ట్రేడర్లు సహకరించాలని తెలిపారు.

26 కిలోల బరువుతో కూడిన ప్రీమియం క్వాలిటీ బి.పి.టి. రా రైస్ బ్యాగ్ ను 1430 రూపాయలు, హెచ్.ఎం.టి స్టీమ్ రకం బియ్యం బస్తా 1898 రూపాయల చొప్పున అవుట్ లెట్ ద్వారా నిబంధనల ప్రకారం విక్రయాలు జరుపుతామని నిర్వాహకులు తెలిపారు. పట్టణంలోని చున్నంబట్టివాడ సమీపంలో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న ప్రభుత్వ నర్సింగ్ కళాశాల భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించి, పనులను వేగవంతం చేసి త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.జైపూర్ మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల బాలుర విద్యాలయాన్ని సందర్శించి తరగతి గదులు, వంటశాల, విద్యార్థులకు అందిస్తున్న భోజనం నాణ్యతను పరిశీలించారు.

48 గంటలుగా వృధాగా పోతున్న

మంచినీరు నిర్లక్ష్యం నీడలో అధికారులు



నవంబర్ 2. కొలుగురి విజయ్ కుమార్ ఖ న్యూస్ టౌన్ రిపోర్టర్ మందమర్రి. మందమర్రి పట్టణంలోని పాల చెట్టు ప్రాంతం నుండి తాసిల్దార్ ఆఫీస్ ముందు నుండి మండల గ్రామాలకు వెళ్ళు మిషన్ భగీరథ పైప్ లైన్ ను గత 48 గంటలుగా నీరు వృధా పోతున్న స్పందించని అధికారులు ఈరోజు ఉదయం కే న్యూస్ ప్రతినిధి ఫోటోలు తీసి అధికారుల వివరణ కోరగా మందమర్రి రూరల్ మిషన్ భగీరథ ఏఈ వినయ్ లైన్ క్లీనింగ్ కోసం చేశామని చెప్పారు. వాళ్లు ఆదరాబాదరగా వచ్చి కట్టివేయగా ఇంకా నీరు కొంత వృధాగానే పోతున్నాయి. ప్రభుత్వ అధికారుల వివరణ ఇలా ఉంటే. ప్రజలు ఇంత నీరు వృధాగా పోతున్న కనీసం అధికారులు స్పందించరా అని ప్రశ్నిస్తున్నారు? ఎల్ నీనో తో కరువు ఉన్నదని ప్రతి నీటి చుక్క పొదుపుగా వాడుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి ప్రజాప్రతినిధులు ప్రభుత్వ అధికారులు చెపుతున్న సరైన పర్యవేక్షణ లేక నీరు వృధాగా పోతున్నాయి కే న్యూస్ ప్రతినిధి వివరాలు ఆరా తీయగా మందమర్రి పట్టణం నుండి మండల గ్రామాలు సండ్రోనిపల్లెకు దగ్గరగా పాలవాగు బ్రిడ్జి ముందు లెదర్ పార్క్ సరిహద్దులో కొందరు పొలాల యజమానులు ఏకంగా పాలవాగులోనే బావిని తవ్వి వాల్వ్ పానాలు తయారు చేసుకొని వాల్వ్ బ్రేక్ చేసి ప్రజలకు తాగునీటికి ఉపయోగపడవలసిన మంచినీటిని వృధా చేస్తున్నారు ఇ వాల్వు ద్వారా నీరు పాల వాగులోకి చేరుకొని పంటలు పండించుకుంటున్నారు కొద్దిమంది వ్యక్తులు ఇది నీటి దోపిడి అని ప్రజలు అంటున్నారు. అధికారుల. పర్యవేక్షణ. లేకపోవడం. ఏమి చేసిన. ఎటువంటి చర్యలు ఉండబోవని బరితెగిస్తున్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్. కార్మిక గనులు ఉపాధి శాఖ మంత్రి. వివేక్. దృష్టి సా రించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు

స్మార్ట్‌ఫోన్‌తో పిల్లలకు ముప్పు..

అధ్యయనాలు చెప్పిన సంచలన విషయాలు



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

విటమిన్ డి తగ్గితే వచ్చే సమస్యలు ఏంటో తెలుసా



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

ఆరోగ్యం పట్ల కేర్ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ హెచ్చరిక



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

రోజూ పచ్చి కొబ్బరి తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా



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

భోజనం మధ్యలో నీళ్లు తాగొచ్చా?

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే



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

బీపీ, షుగర్ ఉన్నవాళ్లు జామపండు తినొచ్చా

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే!



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

చేతుల వణుకును తేలిగ్గా తీసిపారేయకండి: 'ఎసెన్షియల్ ట్రెమర్' కావచ్చు!



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

మాదిగల పేదరికాన్ని తొలగించే పోరాటం అంటే ప్రతి మాదిగ కుటుంబం పేదరికం నుంచి బయటపడే పోరాటమ

పెద్దపల్లి జిల్లా నవంబర్ 3 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.మాదిగల పేదరికాన్ని తొలగించే పోరాటం అంటే --- ప్రతి మాదిగ కుటుంబం పేదరికం నుంచి బయటపడే పోరాటమే!మాదిగలు రాజకీయంగా చైతన్యవంతులై, ఎవరి అండదండలు లేకుండా స్వతంత్రంగా చట్టసభల్లోకి అడుగుపెట్టేందుకు సిద్ధమవుతున్నారంటే --- అది మన జాతిని విముక్తి వైపు నడిపించే రాజకీయ చైతన్యానికి నాంది!ఈ పోరాటం దశలవారీగా ముందుకు సాగుతున్న వేళ... మాదిగ విద్యార్థులు ప్రేక్షకులుగా కాదు, పోరాటంలో భాగస్వాములుగా నిలవాలి.భవిష్యత్తు తరాల భవితవ్యాన్ని మార్చే ఈ ప్రయాణంలో మాదిగ విద్యార్థులే ప్రధాన భూమిక పోషించాలి.చదువు మనకు జ్ఞానాన్ని ఇస్తే...చైతన్యం మనకు దిశను చూపుతుంది...పోరాటం మనకు విముక్తిని అందిస్తుంది! రేవంత్ రెడ్డి గారు...మాదిగలకు ద్రోహం చేయాలని చూస్తే,ద్రోహులతో చేతులు కలపాలని ప్రయత్నిస్తే--- తెలంగాణలోని 36 లక్షల మాదిగలు మౌనంగా చూస్తూ ఊరుకోరు!మాదిగలకు ద్రోహం చేస్తే...మాదిగల ఆగ్రహాన్ని ఎదుర్కోక తప్పదు! మాదిగల ఓట్లు మాదిగలకే వేసుకోని చట్టసభల్లో బలమైన ప్రాతినిధ్యాన్ని సాధిస్తూ రాజ్యాధికార దిశగా ముందుకు సాగాలని తెలంగాణ ప్రజలు సామాజిక న్యాయం రాజ్యాంగ విలువలు సమాన మనందరం ప్రజలు అవకాశాలు వినియోగించుకుంటూ సాధన కోసం ప్రజాస్వామ్య పద్ధతులు రాజకీయ చైతన్యాన్ని ప్రజల కోసం పెంపొందించుకోవాలని ప్రజలు అభివృద్ధి చెందాలని తమ ఓటు హక్కును బాధ్యతయుతంగా వినియోగించుకోవాలి ప్రజాస్వామ్యాన్ని గౌరవించుకుంటూ ప్రజలను అభివృద్ధి దిశలో నడిపిస్తూ ప్రజాస్వామ్యాన్ని ప్రజలకు అంకితం చేయాలి మరింత బలే పిత్తం చెయ్యాలని ప్రజలందరినీ ఏకతాటిపైకి తీసుకురావాలనే దిశలో అన్ని వర్గాల ప్రజల్ని అభివృద్ధి దిశలో ఏకతాటిపైకి తీసుకురావాలి ప్రజాస్వామ్యం లో ముందు తరాల భవిష్యత్తు కోసం ఎన్నో పోరాటాలు ప్రజల కోసం చేయాలని కోరుకుంటున్నాం ప్రజలారా పేద వాళ్ళ ఓట్లు ప్రజాస్వామ్యంలో మన ఓటు మనమే వేసుకుని రాజ్యాధికారం దిశలో అడుగులు వేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలను కోరుకుంటున్నాం లికట్కూరి సందీప్ పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ వీ కంటెస్టెడ్ క్యాండిడేట్ మీ..కట్కూరి సందీప్‌లికే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.



టీఎస్‌యూటీఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శిగా ఎస్. భాను ప్రకాష్



తెలుగు కే న్యూస్ కొండమల్లేపల్లి ప్రతినిధి నవంబర్:03 తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐక్య ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ (టీఎస్‌యూటీఎఫ్) నల్లగొండ జిల్లా ఏడవ మహాసభలు కట్టంగూర్‌లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ మహాసభల్లో జిల్లా కార్యదర్శిగా కొండమల్లేపల్లి మండలం జెడ్పీహెచ్ఎస్ కొండమల్లేపల్లి పాఠశాల బయోసైన్స్ ఉపాధ్యాయుడు ఎస్. భాను ప్రకాష్ ఎన్నికయ్యారు.ఈ సందర్భంగా భాను ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారం, హక్కుల పరిరక్షణ, విద్యారంగ అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తానని తెలిపారు. టీఎస్‌యూటీఎఫ్‌ను మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు ఉపాధ్యాయుల ఐక్యత, సంక్షేమం కోసం తన వంతు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. జిల్లా కార్యదర్శిగా ఎన్నికైన భాను ప్రకాష్‌కు పలువురు ఉపాధ్యాయులు, సంఘ నాయకులు అభినందనలు తెలిపారు. టి ఎస్ యు టిఫ్ జిల్లా పూర్వ అధ్యక్షులు బక్క శ్రీనివాస చారి కొండమల్లేపల్లి మండల అధ్యక్షులు కే నరేందర్ ప్రధాన కార్యదర్శి జి చిన్న ముత్యాలు పాల్గొన్నారు.

మంచిర్యాల జిల్లా ఇందారం వద్ద రోడ్డు ప్రమాదం..



జైపూర్ నవంబర్ 3. తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. ఇందారం సమీపంలో బైక్‌ను ఢీకొన్న లారీ.. ఈ ప్రమాదంలో బైక్‌పై ఉన్న వ్యక్తి కాలు నుజ్జునుజ్జు అయింది.ప్రమాదానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది. జైపూర్ మండలం విలేజ్ గ్రామం బెజ్జాల గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తిగా గుర్తింపు

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.

ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు టై, బెల్ట్, షూల పంపిణీ



బెజ్జంకి తెలుగు కే న్యూస్ నవంబర్ 3దాచారం గ్రామ పరిధిలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం అందజేసిన టైలు, బెల్టులు, షూలు తదితర వస్తువులను మంగళవారం గ్రామ సర్పంచ్ బైరా మానస రాజేందర్ పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ పాఠశాలల బలోపేతానికి, పేద విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కృషి చేస్తోందన్నారు. కార్పొరేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు పాఠ్యపుస్తకాలు, యూనిఫామ్‌లు, టైలు, బెల్టులు, షూలు ఉచితంగా అందజేస్తూ వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తోందని తెలిపారు. విద్యార్థులు ఈ సౌకర్యాలను సద్వినియోగం చేసుకొని బాగా చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి గ్రామానికి, తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు నరేందర్, రవీందర్, ఉపాధ్యాయ బృందం, పాఠశాల యాజమాన్య కమిటీ సభ్యులు, ఉప సర్పంచ్ దీటి బాలనర్సు, వార్డు సభ్యులు రాజు, అశోక్, మహేష్, వనిత, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన వస్తువులు అందించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, సర్పంచ్‌కు పాఠశాల యాజమాన్యం, గ్రామస్థులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి



ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా నవంబర్3. తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా శాలువాతో సన్మానించిన ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎమ్మార్పీఎస్ ఎంఎస్పి జిల్లా కోఆర్డినేటర్ కాంబ్లే బాలాజీ పద్మశ్రీ కృష్ణన్నని కలిసినా అనంతరం ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎమ్మార్పీఎస్, ఎంఎస్పి, మీఖీ, ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని గ్రామ మండల పునర నిర్మాణం చేసి మాదిగ మాదిగ ఉపకులాల మరియు అన్ని వర్గ ప్రజల సమస్యలపై మరో పోరాటానికి సిద్ధం కావాలని పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ ఆదేశాలు జారీ చేసినారు ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో వివిధ జిల్లాల నుండిజిల్లా ఇంచార్జ్ లు ఎమ్మార్పీఎస్ ఎంఎస్పి, మీఖీ ఇన్చార్జిలు పంపుతానని అన్న పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ చెప్పడం జరిగింది జై లహుజి, జై పూలే, జై భీమ్, జై అన్న బహు సాటే, జై మందకృష్ణ మాదిగ ఈరోజు హైదరాబాద్

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.

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. 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. కాబట్టి చలికాలంలో గోరువెచ్చని నీటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి..

వంటిమిట్ట మండలం చింతరాజుపల్లిలో కూటమి అభ్యర్థుల తరపున ఇన్‌చార్జి



జగన్మోహన్ రాజు ఎన్నికల ప్రచారం

ఒంటిమిట్ట తెలుగు కే న్యూస్ నవంబర్ 3 వంటిమిట్ట: వంటిమిట్ట మండలంలోని చింతరాజుపల్లి గ్రామంలో ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో కూటమి అభ్యర్థుల తరపున ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ ప్రచార కార్యక్రమంలో టీడీపీ ఇన్‌చార్జి జగన్మోహన్ రాజు గారు పాల్గొని కూటమి అభ్యర్థులకు మద్దతుగా ప్రచారం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో వడ్డే వెంకట రమణ గారు, క్లస్టర్ ఈశ్వరయ్య, అధ్యక్షులు నరసింహ రెడ్డి, ఇ ఓజ్ఞ్ష ముద్దు కృష్ణమ రెడ్డి, శ్రీనివాస రాజు, రమణ, పార్లమెంట్ ఉపాధ్యక్షులు నాగముని రెడ్డి, టీడీపీ నాయకులు, కూటమి కార్యకర్తలు, పార్టీ శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యానికి చియా, సబ్జా మేజిక్

నిత్య జీవితంలో చియా మరియు సబ్జా గింజలు (జష్ట్రఱఖు ఽ ద్భీంఅశ్రీ శావవసం) తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ రెండింటినీ సూపర్ ఫుడ్స్‌గా పరిగణిస్తారు. ఇవి బరువు తగ్గించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో మరియు శరీర వేడిని (దీశీసఎ ఎమఖ్) తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.సబ్జా గింజల ప్రయోజనాలు (ఘాఎఱ్ఱి / ద్భీంఅశ్రీ శావవసం): ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి, ఆకలిని నియంత్రించి బరువు తగ్గేందుకు సాయపడతాయి మరియు మలబద్ధకం (జశీఅర్అజూఖ్అశీఅ) సమస్యను నయం చేస్తాయి.అదువులో ఉంచడంలో, అలాగే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో
డ్రాగన్ ఫ్రూట్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.షుగర్ ఉన్నవారు ఏ పండు తినాలన్నా కాస్త ఆలోచిస్తుంటారు. అయితే, డ్రాగన్ ఫ్రూట్ డయాబెటిస్ బాధితులకు కూడా చాలా సురక్షితమైనదేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా పెంచకుండా సహకరిస్తుంది.జీర్ణక్రియ మెరుగుదల మరియు రోగనిరోధక శక్తిడ్రాగన్ ఫ్రూట్‌లో ఉండే విటమిన్ సి చర్మ కాంతిని పెంచడంతో
పాటు శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని (xఎఎబఅఙ్ఎ) గణనీయంగా బలపరుస్తుంది. అలాగే, ఇందులో ఉండే పీచు పదార్థం (ళీఅఎవతీ) జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

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.

యాదమరి మండలం వరిగపల్లి సమీపంలో రోడ్డు ప్రమాదం



చిత్తూరు జిల్లా పూతలపట్టు నియోజకవర్గం ఈ యాదమరి మండలం నవంబర్ 3 తెలుగు కే న్యూస్ యాదమరి మండలం వరిగెపల్లి కాఫీ డే సమీపంలో బెంగళూరు తిరుపతి హైవేపై రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది ముందు వెళుతున్న ట్రాక్టర్లను వెనుక వైపు పికప్ వాహనం ఢీకొట్టడంతో ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ బాబు మరొక వ్యక్తి అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు ఈ ఘటనలో ఒకరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది ఈ రోడ్డు ప్రమాదానికి సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది

మియాపూర్ 550 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని ప్రజా ప్రయోజనం కోసం కేటాయించాలి..

ప్రజల నివాసాలకు పట్టాలు ఇవ్వాలి..

ప్రభుత్వ భూమిని అమ్మితే ప్రజా పోరాటాలు తప్పవు..



యంసిపిఐ (యు)రాష్ట్ర కార్యదర్శి గాధగోని రవి హెచ్చరిక..

శేరిలింగంపల్లి తెలుగు కె న్యూస్.. మియాపూర్ గ్రామ సర్వే నంబర్ 100,101 లలో కాలనీలలో నివాసాలు పోను మిగిలిన 550 ఎకరాల భూమిని ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం కేటాయించాలని,ప్రజల నివాసాలకు పట్టాలు ఇచ్చి చట్టబద్ధత చేయాలని, ప్రభుత్వ భూమిని అమ్మితే ప్రజా పోరాటాలు తప్పవని యంసిపిఐ (యు)రాష్ట్ర కార్యదర్శి గాధగోని రవి రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.ఇటీవల శేర్లింగంపల్లి మండలం, మియాపూర్ గ్రామ సర్వే నంబర్ 100,101 లలోని 550 ఎకరాల భూమి ప్రభుత్వానిదేనని ఇటీవల సుప్రీంకోర్టు వచ్చిన తీర్పు వెలుగులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ భూమి ప్రభుత్వానికి ఆదాయాన్ని సమకూర్చి ప్రజా పాలన సాగిస్తామని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చెప్పడం వల్ల ఈ భూమిని అమ్మకూడదని ఇక్కడ నివాసాల వారికి ఇంటి పట్టాలి వాళ్ళని డిమాండ్ చేస్తూ మాంళ వారం రోజు 100,101 సర్వే నంబర్ లోని ప్రభుత్వ భూమిని స్టాలిన్ నగర్, ముజాఫర్ అహ్మద్ నగర్ నివాసాలను ఎంసిపిఐ(యు) ఆధ్వర్యంలో వామపక్ష పార్టీల రాష్ట్ర నేతలు సందర్శించారు. తదనంతరం స్టాలిన్ నగర్, ముజాఫర్ అహ్మద్ నగర్ కాలనీ వాసులతో జరిగిన సమావేశంలో యంసిపిఐ (యు)రాష్ట్ర కార్యదర్శి గాధగోని రవి మాట్లాడుతూ.. మియాపూర్ గ్రామ పరిధిలోని 100, 101 సర్వే నంబర్లలో 550 ఎకరాల భూమితో పాటు అనేక సర్వే నెంబర్లలో ప్రభుత్వ భూములు ఉన్నాయని నాలుగు దశాబ్దాల క్రితమే యంసిపిఐ (యు) ప్రభుత్వాలకు తెలియజేసిందని గుర్తు చేశారు. 1994లో అమరజీవి కామ్రేడ్ మద్దికాయల ఓంకార్ శాసనసభ్యునిగా ఉన్న సమయంలోనే శాసనసభలలో మియాపూర్ తో పాటు హైదరాబాద్ చుట్టుపక్కల కబ్జాలకు గురి అవుతున్న భూములపై చర్చపెట్టి ప్రభుత్వాలను నిలదీశారని గుర్తు చేశారు. ఆ సందర్భంలోనే 1996లో ఆనాటి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ భూముల నిజానిజాల కోసం త్రీసభ్య కమిషన్ వేసి ప్రజల ముందు నివేదించిందని ఆ నివేదికలో ఇది ముమ్మాటికీ ప్రభుత్వ భూమిని తేలడంతోటి మియాపూర్ ఈ భూములలో వారసుల ముసుగులో దొంగ దారిన అధికారులు స్థానిక గ్రామ పరిపాలకులు కుమ్మక్కై ప్రభుత్వ భూమిని పక్కదారి పట్టించి సొసైటీల పేరుతోటి మధ్యతరగతి కార్మిక వర్గాన్ని మోసం చేశారని ఆరోపించారు. మియాపూర్ లోని అనేక భూములతో పాటు ఈ 100, 101 సర్వే నెంబర్లలోని భూమి ప్రజలకు దక్కాలని ఆనాటి యంసిపిఐ(యు)ఉద్యమం తాండ్ర కుమార్ నాయకత్వంలో స్టాలిన్ నగర్, ముజాఫర్ అహ్మద్ నగర్ లను ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు నివాసాలు ఏర్పడటం జరిగిందని గుర్తు చేశారు. ప్రాంతంలో భూ బకాసురుల కబంధ హస్తాలలో చిక్కుకుపోయి అనేక ప్రభుత్వ భూమి లో అపార్ట్మెంట్లు రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారాలకబ్జాలకు గురి అయిందని భూమిని రక్షించడానికి యంసిపిఐ (యు) నాయకత్వం అనేక త్యాగాలు చేస్తూ జైలుకు కేసులు పెట్టించుకోవడం జరిగిందని అనప్పటికీ ఇది పేదలకు ఇళ్ల స్థలాల కింద దక్కించాలని పోరాటాలు జరిగాయని ఇది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుర్తించాలని గత రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పాలనలాగా ప్రస్తుత రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పాలన ఉంటే పేద ప్రజలకు న్యాయం జరగదని అన్నారు.ఆర్థిక వనరులను సమకూర్చడంతోనే సంక్షేమం జరిగితే ప్రజలకు ప్రకటించిన వాగ్దానాలను అమలు చేయలేక ప్రభుత్వ భూములను అమ్మకాలు పెట్టడం జరుగుతుందని ఆరోపించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ భూములు అమ్మకం కాకుండా ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం కాపాడాలని ప్రజల నివాసాలు నిలబెట్టడానికి కృషి చేయాలని వారు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం డిమాండ్ చేశారు.

రాష్ట్రస్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీలకు

యూనివర్సల్ స్కూల్ విద్యార్థి ఎంపిక.



పెద్దపెల్లి ఉమ్మడి జిల్లా నవంబర్ 3 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య.30/10/2026 శుక్రవారం రోజున జరిగిన ూ+ళీ ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా అథ్లెటిక్స్ ఖ/17 800వీ పోటీలల్లో యూనివర్సల్ స్కూల్ విద్యార్థి కొడారి సాయి ప్రణీత్ పాల్గొని,ద్వితీయస్థానంలో నిలిచి, ఈ నెల 03/11/2026 నుండి 05/11/2026 వరకు ఖమ్మం జిల్లా లోని పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్ లో జరగనున్న రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలల్లో పాల్గొంటున్నాడని వ్యాయమ ఉపాధ్యాయుడు కల్వల సంతోష్ తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా పాఠశాల కరస్పాండెంట్ మొహమ్మద్ ఇస్మాయిల్, ప్రధానోపాధ్యాయుడు సయ్యద్ అష్ఫల్ గార్లు విద్యార్థిని అభినందించారు.

పౌనూర్, లో గౌడ కులస్తులకు

కాటమయ్య కిట్లు పంపిణీ



జైపూర్, నవంబర్ 3: తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. మంచిర్యాల జిల్లా జైపూర్ మండలం పౌనూర్ గ్రామంలోని శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ ఆలయం వద్ద పౌనూర్, శివ్వారం గ్రామాల గౌడ సంఘాల సభ్యులకు కాటమయ్య కిట్లను పంపిణీ చేశారు.పౌనూర్ గ్రామ సర్పంచ్ వేముల సుధా తిరుపతి గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులు. మరియు బీసీ వెల్ఫేర్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఈ కిట్లను గౌడ సంఘాల సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పౌనూర్ గౌడ సంఘం, శివ్వారం గౌడ. వేలాలగౌడ్ సంఘాలకు చెందిన గౌడ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. గౌడ కులవృత్తిని ప్రోత్సహించడంతో పాటు, వృత్తిలో నిమగ్నమైన వారికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు ఉపయోగపడేలా కాటమయ్య కిట్ల పంపిణీ చేపట్టడం పట్ల గౌడ సంఘాల సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మంచిర్యాల జిల్లా బీసీ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ నీరటి రాజేశ్వరి . క్రాంతి కిరణ్ శ్రీధర్. ఆప్కార్ సిఐ సాయిబాబా గౌడ సంఘాల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

బిజెపి మహా పాదయాత్ర..

పాల్గొన్న సంగారెడ్డి జిల్లా స్పోర్ట్స్ సెల్ కన్వీనర్

కంజర్ల కృష్ణమూర్తి, సునంద కృష్ణమూర్తి.



రామచంద్ర పురం తెలుగు కె న్యూస్.. ప్రజాస్వామ్యాన్ని రక్షిద్దాం. ఆరాచక వాదాన్ని అంతం చేద్దాం, లోకతంత్ర బచావో అరాచకత హటావో అని తెలంగాణ రాష్ట్ర భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నవంబర్ రెండవ తారీకు నిర్వహించిన మహాపాదయాత్రకు ముఖ్య అతిథిగా హోమ్ శాఖ మంత్రివర్యులు శ్రీ అమిత్ షా గారు విచ్చేయడం జరిగింది, సర్‌కు వ్యతిరేకంగా దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో విపక్షాలు చేపట్టిన ర్యాలీకి దీటుగా హైదరాబాద్ వేదికగా బీజేపీ ఈ ర్యాలీ నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఎల్బీ స్టేడియం నుండి ప్రారంభమైన ఈ మహా పాదయాత్ర ఎం జె మార్కెట్ వరకు సాగింది,సర్‌కు వ్యతిరేకంగా దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో విపక్షాలు చేపట్టిన ర్యాలీకి దీటుగా హైదరాబాద్ వేదికగా బీజేపీ ఈ ర్యాలీ నిర్వహించింది. ఈ పాదయాత్ర అనంతరం నిర్వహించి బహిరంగ సభలో తెలంగాణలోని రేవంత్ సర్కార్‌తోపాటు ఇండియా కూటమిలోని పార్టీలపై విమర్శలు గుప్పించారు. ఎస్ఐఆర్, ఈవీఎంలపై చర్చకు సిద్ధమని విపక్షాలకు అమిత్ షా సవాల్ విసిరారు. ఈ మహా పాదయాత్ర మరియు సభలో హాజరు కావడం కొరకు సంగారెడ్డి జిల్లా భారతీయ జనతా పార్టీ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి గోదావరి అంజి రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో భారతి నగర్ డివిజన్ నుండి సంగారెడ్డి జిల్లా బిజెపి స్పోర్ట్స్ కన్వీనర్ కంజర్ల కృష్ణమూర్తి ఆధ్వర్యంలో భారీ బి సంఖ్యలో బిజెపి కార్యకర్తలు మరియు ప్రజలు బస్సులో మియాపూర్ మెట్రో వరకు చేరుకొని అక్కడ నుంచి మెట్రోలో ప్రయాణించి మహా పాదయాత్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో భారతి నగర్ డివిజన్ నుండి సునంద కృష్ణమూర్తి, అనిత, ఊర్మిళ, అంజలి మరియు తదితర బిజెపి కార్యకర్తలు ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

హుస్నాబాద్‌లో గుట్టలు మాయం..

మట్టి అక్రమ తరలింపుపై విచారణ జరిపించాలి



హుస్నాబాద్, నవంబర్ 03 (తెలుగు కే 24 న్యూస్)హుస్నాబాద్ ప్రాంతంలో ప్రభుత్వ గుట్టల నుంచి ఇష్టారాజ్యంగా మట్టి తరలిస్తూ లక్షల రూపాయలు సంపాదిస్తున్నారని, దీనిపై అధికారులు పూర్తి స్థాయిలో విచారణ జరిపించాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ నియోజకవర్గ నాయకులు అయిలేని మల్లికార్జున రెడ్డి డిమాండ్ చేశారుకాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ఈ మూడేళ్లలో హుస్నాబాద్ ప్రాంతంలో అనేక గుట్టలు కనుమరుగవుతున్నా అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శించారు. మట్టి తరలింపునకు ప్రభుత్వ అనుమతులు ఉన్నాయా? లేదా? అనే విషయంపై కూడా విచారణ చేయడం లేదన్నారు. కాంట్రాక్టు పనులకు మట్టి అవసరమైతే కాంట్రాక్టర్లు కొనుగోలు చేసుకోవాలని, కానీ ప్రభుత్వ గుట్టలను తవ్వి మట్టి తరలించడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. మట్టి తరలింపుపై ప్రశ్నిస్తే అభివృద్ధి పనుల పేరుతో కప్పిపుచ్చుతున్నారని ఆరోపించారు. హుస్నాబాద్ ప్రాంతం నుంచి కోట్ల రూపాయల విలువైన మట్టి తరలిపోయిందని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు స్పందించి మట్టి తరలింపుపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, ప్రభుత్వ గుట్టలను కాపాడాలని ఆయన కోరారు.



ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా నవంబర్ 3 తెలుగు కె న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. సదస్సులో నాపై నమ్మకం ఉంచి గౌరవ పద్మ శ్రీ మంద కృష్ణ మాదిగ అన్న గారికి ఆదేశాల మేరకు ఉ ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ ఎతీజూం,ఎంట,ఎంజూ అనుబంధ సంఘాల ఇంచార్జి లింగంపెల్లి శ్రీనివాస్ అన్న గారి ఆదేశానుసారంగా ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ఇంచార్జి గా నన్ను నియమించినందుకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను..

పురాతన ఆంజనేయ స్వామి ఆలయ దారి కబ్జాను తొలగించి రోడ్డు మరమ్మతులు చేయాలి:కూరాకుల శ్రీనివాసరావు



అడవిదేవులపల్లి:నవంబర్ 03(తెలుగు కె న్యూస్) అడవిదేవులపల్లి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని పురాతన శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయానికి వెళ్లేదారి కబ్జాకు గురైందని, తక్షణమే ఆక్రమణలు తొలగించి మట్టిరోడ్డుకు మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని కోరుతూ కురాకుల శ్రీనివాసరావు మంగళవారం జరిగిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో అధికారులకు దరఖాస్తు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ. భక్తులు ఎన్నో ఏళ్లుగా ఆంజనేయ స్వామి దర్శనానికి వెళ్లే పురాతన దారిని కొంతమంది ఆక్రమించడంతో రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అలాగే ప్రస్తుతం ఉన్న రోడ్డు గుంతల మయమై భక్తులు, స్థానికులు రాకపోకలు సాగించడానికి తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. గ్రామ ప్రజలు మరియు భక్తుల సౌకర్యార్థం అధికారులు తక్షణమే స్పందించి, ఆలయ దారికి సంబంధించిన ఆక్రమణలు తొలగించి, మట్టి రోడ్డు మరమ్మత్తు పనులను పూర్తి చేయాలని ఆయన కోరారు.

ఈ రోజు మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలో గౌరవ అదనపు కలెక్టర్ జూ చంద్రయ్య (స్థానిక సంస్థలు) గారి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ పంచాయతీ మాస పత్రిక విడుదల కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది.



మంచిర్యాల జిల్లా నవంబర్ 3 తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య. ఈ కార్యక్రమంలో ణ్ణూూ, బెల్లంపల్లి సతీష్ కుమార్ ూూణ మోహన్ ఫీణూలు ప్రసాద్, శ్రీనివాస్,నాగేశ్వరరావు కూడా కుమారస్వామి. వెంకటరెడ్డి, బాపురావు, అజ్మత్ అలీ, రమేష్. శ్రీనివాస రెడ్డి, అనిల్ గార్లతో పాటు ఫీూలు శ్రీ ంఎ సత్తర్ అలీ, ప్రసాద్, సుమన్, మహేష్, వెంకటేష్, కృష్ణవేణి గార్లు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న వివిధ కార్యక్రమాలు, గ్రామీణ అభివృద్ధి పనులు మరియు పరిపాలనా అంశాలను ప్రతిబింబించే తెలంగాణ పంచాయతీ మాస పత్రికను విడుదల చేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమం పంచాయతీరాజ్ శాఖ అధికారుల మధ్య సమన్వయాన్ని పెంపొందించడంతో పాటు, గ్రామీణ అభివృద్ధి పట్ల నిబద్ధతను మరింత బలోపేతం చేసేలా నిలిచింది.ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న గౌరవ అధికారులు మరియు సిబ్బంది అందరికీ హృదయపూర్వక అభినందనలు.

వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీదే అధికారం



జనగామ నియోజకవర్గం, తెలుగు.కే.న్యూస్, (3 నవంబర్) చేర్యాల:- మండల కేంద్రమైన చేర్యాలలో... మంగళవారం రోజున పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తెలుగు.కే.న్యూస్ ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూ... వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కూడా మళ్లీ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్రంలో అధికారం లోకి వస్తుందని, పట్టణ కమిటీ కార్యదర్శులు తుమ్మలపల్లి సంతోష్, బుడిగె సతీష్, మల్లిగారి నర్సింలు, 9వ వార్డు అధ్యక్షులు నర్ర మహేష్ లు అన్నారు. గత పది సంవత్సరాలు నుండి నుండి టీ.ఆర్.ఎస్ ప్రభుత్వం కనీసం రేషన్ కార్డు కూడా ఇవ్వలేదని వారన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు అయిన తర్వాత, సన్న బియ్యం, మహిళలకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం, పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, ప్రజలకు 200 ఉచిత విద్యుత్తు సౌకర్యం, రైతులకు రెండు లక్షల రుణమాఫీ, సన్న వడ్లకు 500 రూపాయల బోనస్, చదువుకున్న నిరుద్యోగులకు,అన్ని డిపార్ట్మెంట్లలో కూడా ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించిన, రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అని వారన్నారు. అంతేకాకుండా తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు, కూడా త్వరలో వారికి ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చనున్నట్లు వారన్నారు. వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికలలోపు ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలన్నీ అమలు చేసి, అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తామని, అప్పుడే ప్రజలను ఓట్లు అడుగుతామని వారన్నారు. ఈ సమావేశంలో 9 వ, వార్డు ఉపాధ్యక్షులు నర్ర రమేష్ ,12 వ వార్డు అధ్యక్షులు శనిగారి బిక్షపతి, 9వ వార్డు కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు బుడిగె కిషన్, 9వ వార్డు కార్యదర్శి తవుట రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమోషన్లలో ఎస్సీ వర్గీకరణను అమలు చేయాలని ప్రభుత్వం చట్టపరమైన జీవోను ఇచ్చి అన్ని శాఖలకు తగిన ఆదేశాలు



మంచిర్యాల్ ఉమ్మడి.పెద్దపెల్లి జిల్లా నవంబర్ 3. తెలుగు కే న్యూస్ ప్రతినిధి గంగాధరి రాజయ్య రిపోర్టర్ పంపిన నేపథ్యంలో ఇందుకోసం చొరవ తీసుకొని ఎన్నో అడ్డంకులను అవరోధాలను అధిగమించి జాతి బిడ్డగా ఈ జీవో రావడానికి కృషి చేసిన ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రివర్యులు లక్ష్మణ్ కుమార్ గారిని ఎమ్మార్పీఎస్ అధినేత మందకృష్ణ మాదిగ గారు గౌరవపూర్వకంగా కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పుష్పగుచ్ఛం అందించి శాలువా కప్పి సత్కరించారు. అదేవిధంగా విద్యా ఉద్యోగాలతో పాటు నేడు ప్రమోషన్ లలో మాదిగ మరియు ఉప కులాల ఉద్యోగస్తులకు న్యాయం జరిగే విధంగా ఈ జీవోను తీసుకువచ్చిన తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారికి మరియు ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ అధికారులకు మరియు ఇతర అన్ని శాఖల అధికారులకు మందకృష్ణ మాదిగ గారు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి వీ్రా ం విలేకరి గంగాధరి రాజయ్య.

యాదమరి మండలంలో ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్న ఉద్యోగస్తులు 34 పోస్టల్ ఓట్లు నమోదు



చిత్తూరు జిల్లా పూతలపట్టు నియోజకవర్గం యాదమరి మండలం నవంబర్ 3 తెలుగు కే న్యూస్ యాదమరి మండలంలో మూడు రోజులుగా ఎంపీడీవో కార్యాలయం నందు పోస్టల్ ఓటింగ్ నమోదు నిర్వహించారు ఇందులో పురుషులు 20, మహిళలు 14 మంది ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు యాదమరి మండలంలో ఈ నెల 5వ తేదీన జరగనున్న రెండో విడత మండల పరిషత్ ప్రాదేశిక నియోజకవర్గ సభ్యుల ఎన్నికలకు సంబంధించి పోస్టల్ ఓట్ల నమోదు ప్రక్రియ పూర్తయింది.యాదమరి మండల పరిధిలోని మాదిరెడ్డిపల్లె, సిద్ధారెడ్డిపల్లె, యాదమరి ప్రాదేశిక నియోజకవర్గాల పరిధిలో నవంబరు 1, 2, 3 తేదీల్లో పోస్టల్ ఓట్ల ద్వారా ఓటు హక్కు వినియోగించుకునే అవకాశం కల్పించారు.ఈ ప్రక్రియలో మొత్తం 34 మంది ఉద్యోగులు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు.ప్రాదేశిక నియోజకవర్గాల వారీగా వివరాలు: మాదిరెడ్డిపల్లె: 5 మంది పురుషులు, 6 మంది మహిళలు కలిపి మొత్తం 11 ఓట్లు.సిద్ధారెడ్డిపల్లె: 4 మంది పురుషులు, 6 మంది మహిళలు కలిపి మొత్తం 10 ఓట్లు.యాదమరి: 11 మంది పురుషులు, 2 మంది మహిళలు కలిపి మొత్తం 13 ఓట్లు.మొత్తంగా మూడు ప్రాదేశిక నియోజకవర్గాల పరిధిలో 34 పోస్టల్ ఓట్లు నమోదైనట్లు మండల ప్రజా పరిషత్ పరిపాలనాధికారి కె. లక్ష్మీనారాయణ తెలిపారు.

ఎన్నికల సిబ్బందితో సమీక్ష సమావేశం

నిర్వహించిన రిటర్నింగ్ అధికారులు



చిత్తూరు జిల్లా పూతలపట్టు నియోజకవర్గం యాదమరి మండలం నవంబర్ 3 తెలుగు కె న్యూస్ యాదమరి మండలంలో జరగనున్న 2 వ సాధారణ ఎంపీటీసీ ల ఎన్నికల కు సంబంధించి యాదమరి మండల పరిధి లోని మాదిరెడ్డిపల్లీ, సిద్దారెడ్డి పల్లి మరియు యాదమరి ప్రాధేశీక నియోజక వర్గముల సభ్యుల ఎన్నిక కొరకు రిటర్నింగ్ అధికారి కె. లక్ష్మీనారాయణ, అసిస్టెంటు రిటర్నింగ్ అధికారి కె. పెంచాల వీరేంద్ర , మండల రెవెన్యూ అధికారి జి. పార్థ సారది, వారు ఎన్నికల విధులలో పాల్గొనే జోనల్ ఆఫీసర్స్, రూట్ ఆఫీసర్స్, సూపర్ వైజర్స్, బూత్ లెవల్ ఆఫీసర్స్ మరియు పంచాయతీ కార్యదర్శులు మొదలగు యాదమరి మండల సిబ్బందితో సమీక్షా సమావేశము నిర్వహించడము జరిగినది.

మూడు మండలాలను కరువు మండలాలుగా గుర్తించాలి

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి విజ్ఞప్తి చేసిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్



అక్కన్నపేట అక్టోబర్ 03 (తెలుగు కే 24 న్యూస్) హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గంలో ఉన్న హుస్నాబాద్, కోహెడ, అక్కన్నపేట మండలాల్లో తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని, కరువు పరిస్థితుల కారణంగా ప్రజలు, రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని రాష్ట్ర రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు.ఈ మూడు మండలాలను కూడా కరువు మండలాలుగా గుర్తించాలని కోరుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారికి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ లేఖ రాశారు.ఎల్ నినో ప్రభావంతో వర్షాలు సరిగా కురవకపోవడంతో ఆయా మండలాల్లో కరువు పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయని, వ్యవసాయ రంగంపై తీవ్ర ప్రభావం పడటంతో పాటు రానున్న రోజుల్లో తాగునీటి సమస్యలు సైతం ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని మంత్రి తన లేఖలో పేర్కొన్నారు.హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గంలోని మొత్తం ఏడు మండలాల్లో ఇప్పటికే రెండు మండలాలను మాత్రమే కరువు మండలాలుగా గుర్తించారని, మిగిలిన ఐదు మండలాల్లోనూ తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితులు ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రజలు, రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని సిద్దిపేట జిల్లా పరిధిలోని హుస్నాబాద్, కోహెడ, అక్కన్నపేట మండలాలను కూడా కరువు మండలాలుగా ప్రకటించాలని ముఖ్యమంత్రిని కోరారు.తీవ్ర వర్షాభావ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో తమ మండలాలను కరువు మండలాలుగా ప్రకటించాలని కోరుతూ ఆయా మండలాలు, గ్రామాల్లో ప్రజలు ఏకగ్రీవ తీర్మానాలు చేస్తున్నారని మంత్రి తెలిపారు.