పోరు తెలంగాణ

డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక

కరీంనగర్ సంపుటి : 11 సంచిక : 322 సోమవారం 14-09-2026 ఎడిటర్ : కొండ ప్రవీణ్ కుమార్ పేజీలు : 04 వెల : 04

వినాయక మండపాలకు ఉచిత విద్యుత్

- గణేశ్ ఉత్సవాలపై సమీక్ష నిర్వహించిన రేవంత్ రెడ్డి
- మండపాల నిర్వాహకులు పోలీస్ స్టేషన్లలో సమాచారం ఇవ్వాలని సూచన
- నిమజ్జనాలు చేసే చెరువుల వద్ద అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశం

వినాయక చవితి ఉత్సవాలను ఎక్కడా చిన్నపాటి అవాంఛనీయ సంఘటనకూ తావులేకుండా, వైభవంగా నిర్వహించేందుకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పక్కా ప్రణాళికను సిద్ధం చేసింది. పండుగ వేళ

రేవంత్ రెడ్డి ఒక్కసారి కూడా 'జై తెలంగాణ' అనలేదు

- తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొనని వ్యక్తి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నారన్న హరీశ్
- కేసీఆర్ పోరాటం, జయశంకర్ సార్ ఆరాటం వల్లే తెలంగాణ వచ్చిందని వ్యాఖ్య
- గోదావరి జలాల హక్కుల పరిరక్షణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని మండిపాటు

సిద్దిపేటలో ఆచార్య జయశంకర్ జయంతి సందర్భంగా ఆయన విగ్రహానికి పూలమాల వేసి - మిగతా 2 లో

బస్సు సౌకర్యం కోసం మంత్రిని కోరిన ఆరేళ్ల బాలుడు

- ఆరేళ్ల బాలుడి వినతిపై స్పందించిన మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి
- ఖమ్మం జిల్లాలో ప్రజా దర్బార్ సందర్భంగా ఈ ఘటన
- వారంలో బస్సు నడపాలని అధికారులకు మంత్రి పొంగులేటి ఆదేశం
- సర్వే అవసరం లేదని, వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం

తమ గ్రామానికి బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని కోరుతూ ఒక ఆరేళ్ల బాలుడు సమర్పించిన వినతిపత్రం - మిగతా 2 లో

రాహుల్ గాంధీకి కేంద్ర మంత్రి ఫోన్

- డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు మద్దతివ్వాలని విన్నపం
- రాహుల్ గాంధీకి ఫోన్ చేసిన కిరణ్ రిజిజు
- డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు మద్దతు కోరిన కేంద్రం
- మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు కోసమే ప్రయత్నమన్న రిజిజు

మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలుకు మార్గం సుగమం చేయాలనే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపక్షాల - మిగతా 2 లో

తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌కు ఊహించని షాక్

- 2013 రేప్ కేసులో దోషిగా నిర్ధారిస్తూ బాంబే హైకోర్టు సంచలన తీర్పు
- తెహల్కా పత్రిక మాజీ ఎడిటర్ తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌కు భారీ షాక్
- నిర్దోషిగా ప్రకటిస్తూ విచారణ కోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను రద్దు చేసిన బాంబే హైకోర్టు
- తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌ను దోషిగా ప్రకటిస్తూ తీర్పును వెలువరించిన డివిజన్ బెంచ్

'తెహల్కా' పత్రిక మాజీ ఎడిటర్ తరుణ్ తేజ్‌పాల్ కు బాంబే హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. - మిగతా 2 లో

ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో మోదీ కొత్త రీల్

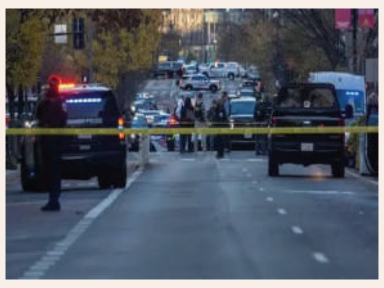
ఈసారి యువతకు ప్రధాని స్పెషల్ ఛాలెంజ్

- జాతీయ చేనేత దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ యువతకు ప్రత్యేక పిలుపునిచ్చారు
- చేనేత దుస్తులు ధరించి GRWM వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేయాలని సూచించారు.
- చిన్న, పేద చేనేత కుటుంబాలు ఆర్థికంగా బలోపేతం కావాలంటే ప్రజల భాగస్వామ్యం

జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని యువతకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రత్యేక పిలుపునిచ్చారు. ఆగస్టు 7న నిర్వహించే జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని ఉత్సాహంగా జరుపుకోవడంతో పాటు,

అమెరికాలో మరోసారి కాల్పుల మోత నార్త్ కరోలినాలో పలువురి మృతి

- కాల్పుల్లో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురి మృతి
- మృతుల్లో కాల్పులు జరిపిన నిందితుడు కూడా ఉన్నట్లు వెల్లడి
- ఘటనపై దర్యాప్తు చేస్తున్న పోలీసులు



అమెరికాలో మరోసారి తుపాకి గర్జించింది. నార్త్ కరోలినాలోని కాస్వెల్ కౌంటీలో ఉన్న ఒక ఇంట్లో జరిగిన మాస్ షూటింగ్ ఘటనలో పలువురు మరణించారు. స్థానిక కాలమానం ప్రకారం బుధవారం ఉదయం 8 గంటల సమయంలో ఈ దారుణం చోటుచేసుకుంది. కాల్పులు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకున్నారు. అక్కడ పలువురు తుపాకి - మిగతా 2 లో

మిలిటరీ హెలికాప్టర్‌లో ట్రంప్.. సమీపంగా వెళ్లిన కమర్షియల్ విమానం

- అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రయాణిస్తున్న మిలిటరీ హెలికాప్టర్‌కు అతి సమీపం నుంచి ప్రయాణికులతో కూడిన ఓ విమానం వెళ్లింది.
- ఈ ఘటన పట్ల ఏవియేషన్ అధికారులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు

వైట్‌హౌజ్ నుంచి మెరైన్ వన్ హెలికాప్టర్‌లో ట్రంప్ బయలుదేరగా, ఇక రీగన్ వాషింగ్టన్ నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్టు నుంచి ఓ విమానం డిపార్ట్ అయ్యింది. అయితే గాలిలోఉన్నసమయంలోనే హెలికాప్టర్, జెట్ సమీపంగా వచ్చినట్లు భావిస్తున్నారు. కానీ అమెరికా అధ్యక్షుడు క్షేమంగా ఉన్నట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. - మిగతా 2 లో

బీఆర్ఎస్ నేతలపై కేసులు మరి మిస్ ఇంగ్లాండ్ వ్యవహారం ఏమైంది?

- బీఆర్ఎస్ నేతలపై కేసులపై కేటీఆర్ స్పందన
- కేసులను కోర్టుల్లో ఎదుర్కొంటామని వెల్లడి
- మిస్ ఇంగ్లాండ్ ఆరోపణలపై డీజీపీకి ప్రశ్న
- తెలంగాణ పోలీసులు నిందితులను కాపాడుతున్నారా? అని నిలదీత
- మిల్లా మ్యాగీ ఆరోపణలతో గతంలో రాజకీయ దుమారం

అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో ఇటీవల జరిగిన గందరగోళం నేపథ్యంలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలపై లైంగిక వేధింపుల కేసులు నమోదు చేయడంపై ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పందించారు. ఈ కేసులను న్యాయస్థానాల్లో

మాట నిలబెట్టుకున్న పవన్ కల్యాణ్

పిఠాపురం రూపురేఖలు మార్చేస్తున్న డిప్యూటీ సీఎం

- పిఠాపురంలో రూ.200 కోట్లతో రోడ్ల అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసిన పవన్
- డిప్యూటీ సీఎం చొరవతో 307 కిలోమీటర్ల కొత్త రోడ్ల నిర్మాణం
- ఇప్పటికే 80 శాతం పనులు పూర్తి.. పలు గ్రామాల్లో తీరిన కష్టాలు
- ఏళ్ల తరబడి పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలకు యుద్ధప్రాతిపదికన పరిష్కారం

ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం, పిఠాపురం ఎమ్మెల్యే పవన్ కల్యాణ్ తన నియోజకవర్గంపై - మిగతా 2 లో

ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం కార్యక్రమం 11వ రోజూ విజయవంతం

- 11 రోజుల్లో 30.38 లక్షల ఇళ్లను సందర్శించిన టీడీపీ శ్రేణులు
- నేడు అత్యధిక ఇళ్లను 3.40 లక్షల ఇళ్లను సందర్శించిన టీడీపీ నేతలు, కార్యకర్తలు
- కూటమి ప్రభుత్వ రెండేళ్ల పాలనా విజయాలను ప్రతి ఇంటికీ వివరిస్తున్న పార్టీ శ్రేణులు
- టెక్నాలజీ ద్వారా కార్యక్రమాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షిస్తున్న నారా లోకేశ్

కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో రాష్ట్రం సాధించిన అభివృద్ధిని, అమలు - మిగతా 2 లో

మాట నిలబెట్టుకున్న పవన్ కల్యాణ్

మొదటిపేజీ తరువాయి - ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. దేశంలోనే పిఠాపురాన్ని ఒక మోడల్ నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యంతో అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేశారు. ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి, పల్లె నుంచి పట్టణం వరకు రోడ్ల నిర్మాణానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఏకంగా రూ.200 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో రహదారుల నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా కొనసాగుతున్నాయి. జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం, సాస్కి, ఆర్అండ్‌బీ, పంచాయతీరాజ్ శాఖల నిధులతో నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా మొత్తం 307 కిలోమీటర్ల కొత్త రోడ్ల నిర్మాణాన్ని చేపట్టారు. ఇప్పటికే రూ.100 కోట్ల వ్యయంతో 152 కిలోమీటర్ల మేర 611 రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తి కాగా, మరో 70 రోడ్ల పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయి. దీంతో నియోజకవర్గంలో దాదాపు 80 శాతం కొత్త రోడ్ల నిర్మాణం పూర్తయినట్లయింది. ఈ పనులతో గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో ప్రజల ప్రయాణ కష్టాలు తొలగిపోయి రోడ్లన్నీ కళకళలాడుతున్నాయి.

ఏళ్లనాటి సమస్యలకు పరిష్కారం

ఉప్పాడ తీరంలో అలల కోతతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న మాయాపట్నం మత్స్యకారుల కోసం సుబ్బంపేట సమీపంలో ఏర్పాటు చేసిన కొత్త మాయాపట్నం పునరావాస కాలనీలో మౌలిక వసతుల కల్పనపై పవన్ కల్యాణ్ ప్రత్యేక చొరవ చూపారు. రూ.1.52 కోట్లతో 1.5 కి.మీ. సీసీ రోడ్లు, 2.8 కిలోమీటర్ల డ్రైనేజీ వ్యవస్థను నిర్మించారు. అలాగే, కొత్తసూరాడపేట కాలనీకి రూ.93 లక్షలతో 1.6 కి.మీ. సిమెంట్ రోడ్డు వేసి, ప్రధాన రహదారికి అనుసంధానం చేశారు. డిప్యూటీ సీఎం కార్యాలయం వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. తుపాన్లకు దెబ్బతిన్న యు.కొత్తపల్లి మండలంలోని అమరవిల్లి, రామన్నపాలెం బీచ్ రోడ్డును రూ.88 లక్షలతో పునర్నిర్మించారు. అభివృద్ధికి దూరంగా ఉన్న ఎస్ఈజెడ్ పరిధిలోని ముమ్మిడివారిపాడు గ్రామానికి రూ.79.70 లక్షలతో శాశ్వత రహదారి సౌకర్యం కల్పించారు. కొత్తపల్లి గ్రామ ప్రజల చిరకాల వాంఛ అయిన శ్మశాన వాటికకు వెళ్లే మార్గాన్ని రూ.26.30 లక్షలతో నిర్మించి, 4 వేల మంది ప్రజల ఇబ్బందులను తొలగించారు. గత ఏడేళ్లుగా నిర్లక్ష్యానికి గురైన కొండెవరం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని పిఠాపురం-ఉప్పాడ ఆర్అండ్‌బీ రోడ్డును రూ.1.22 కోట్ల ఉపాధి నిధులతో పవన్ యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయించారు. ఈ రహదారి నిర్మాణంతో విద్యార్థులు, రైతులు, వ్యాపారులతో పాటు సుమారు 8 వేల మంది ప్రజల ప్రయాణ కష్టాలు తీరాయి.

చేనేతలకు సీఎం చంద్రబాబు కానుక

మొదటిపేజీ తరువాయి - 12వ జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఆగస్టు 7వ తేదీన ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు బాపట్ల జిల్లా చీరాలలో ఈ పథకాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఈ పథకం కింద రాష్ట్రంలోని అర్హులైన ప్రతి చేనేత కుటుంబానికి రూ.25,000 చొప్పున ఆర్థిక సాయం అందనుంది. దీని ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 71,536 చేనేత కుటుంబాలకు మొత్తం రూ.179 కోట్లు జమ కానున్నాయి. ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో హామీ ఇవ్వనప్పటికీ, చేనేత వృత్తిని, దాని వారసత్వాన్ని కాపాడాలనే సంకల్పంతో ప్రభుత్వం ఈ బృహత్తర పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. ఈ కొత్త పథకంతో పాటు ఇప్పటికే ప్రభుత్వం చేనేత రంగానికి అనేక విధాలుగా మద్దతు అందిస్తోంది. చేనేత కుటుంబాలకు నెలకు 200 యూనిట్లు, పవర్‌లూమ్‌లకు 500 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా చేస్తోంది. దీనివల్ల 62,541 చేనేత కుటుంబాలు, 10,032 పవర్‌లూమ్ యూనిట్లకు ప్రయోజనం చేకూరుతోంది. ఇందుకోసం ప్రభుత్వం ఏటా రూ.150 కోట్లు వెచ్చిస్తోంది. అంతేకాకుండా, చేనేతల వృద్ధాప్య పింఛన్ వయసును 50 ఏళ్లకు తగ్గించి, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 85 వేల మందికి నెలకు రూ.4,000 చొప్పున పింఛన్ అందిస్తోంది. ఈ పింఛన్ల కోసం ఏటా రూ.420 కోట్లు ఖర్చు చేస్తోంది. చేనేత కార్మికులకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఈ భరోసా వారి జీవనోపాధికి అండగా నిలుస్తోంది. చేనేత రంగాన్ని మౌలికంగా బలోపేతం చేసేందుకు కూడా ప్రభుత్వం దీర్ఘకాలిక చర్యలు చేపట్టింది. రాష్ట్రంలోని 109 ప్రాథమిక చేనేత సహకార సంఘాలకు క్యాష్ క్రెడిట్ రూపంలో రూ.79 కోట్లు అందించింది. ఉప్పాడలో ప్రత్యేక మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టు, మంగళగిరిలో హ్యాండ్లూమ్ పార్కు, రాజధాని అమరావతిలోని శాఖమూరులో చేనేత, హస్తకళల మ్యూజియం ఏర్పాటుకు కూడా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. భవిష్యత్తులో విశాఖపట్నంలో రూ.4,200 కోట్ల భారీ పెట్టుబడితో సుస్థిర టెక్స్‌టైల్ రీసైక్లింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటు కానుండటం ఈ రంగ అభివృద్ధికి మరింత ఊతమివ్వనుంది.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన వివరాలు

ఈ పథకం ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రేపు చీరాలలో పర్యటించనున్నారు. ఉదయం 10:30 గంటలకు తాడేపల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి బయలుదేరి, వేటపాలెం మండలం కొత్తపేటకు చేరుకుంటారు. ఉదయం 11:05 గంటలకు అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన ప్రజావేదిక సభలో పాల్గొని ప్రసంగిస్తారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం 1:35 గంటలకు జాండ్రపేటలో ఏర్పాటు చేసిన వర్క్‌షాప్‌లో నేతన్నలతో ముఖాముఖి నిర్వహిస్తారు. సాయంత్రం 4:10 గంటలకు కొత్తపేటలో టీడీపీ శ్రేణులతో సమీక్షా సమావేశంలో పాల్గొని, తిరిగి క్యాంపు కార్యాలయానికి చేరుకుంటారు.

ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో మోదీ కొత్త రీల్

ఈసారి యువతకు ప్రధాని స్పెషల్ ఛాలెంజ్

మొదటిపేజీ తరువాయి - చేతితో నేసిన వస్త్రాలను ధరించి సోషల్ మీడియాలో “+వ్ =ముఎం ఔత్స్త వీవ (+=ఔవీ)” వీడియోలు రూపొందించి పంచుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా భారతీయ చేనేత సంప్రదాయాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేయడంతో పాటు, చేనేత కార్మిక కుటుంబాలకు ఆర్థికంగా తోడ్పాటు అందించవచ్చని పేర్కొన్నారు. జాతీయ చేనేత దినోత్సవానికి ముందు రోజు అయిన గురువారం ప్రధాని మోదీ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఒక ప్రత్యేక రీల్‌ను విడుదల చేశారు. అందులో ఆగస్టు 7 తేదీకి ఉన్న చారిత్రక ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తు చేశారు. 1905 ఆగస్టు 7న స్వదేశీ ఉద్యమం ప్రారంభమైందని, బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా దేశవ్యాప్తంగా ప్రజలు స్వదేశీ వస్తువులను ప్రోత్సహిస్తూ ఐక్యంగా ముందుకు వచ్చిన రోజు ఇదేనని వివరించారు. ఇటీవల దేశవ్యాప్తంగా యువత ఫ్రెండ్‌షిప్ డేను ఎంతో ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారని గుర్తు చేసిన ప్రధాని, అదే ఉత్సాహంతో ఆగస్టు 7న జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని కూడా నిర్వహించాలని కోరారు. భారతీయ చేనేతకు సంబంధించిన అవగాహన పెంచడం, సంప్రదాయ నైపుణ్యాలను ప్రోత్సహించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అన్నారు. భారతదేశంలోని చేనేత కుటుంబాలు తమ చేతులతో అద్భుతమైన వస్త్రాలను తయారు చేస్తున్నాయని ప్రధాని మోదీ కొనియాడారు. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో లభించే చేనేత వస్త్రాల వైవిధ్యం, కళాత్మకత ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందాయని పేర్కొన్నారు. ఈ దినోత్సవం ద్వారా వారి కృషిని గుర్తించి, వారికి మద్దతుగా నిలవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్న “+వ్ =ముఎం ఔత్స్త వీవ (+=ఔవీ)” ట్రెండ్‌ను కూడా చేనేత ప్రచారానికి వినియోగించాలని ప్రధాని సూచించారు. చేనేత దుస్తులు ధరించి +=ఔవీ వీడియో రూపొందించి సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవాలని, తద్వారా మరింత మంది చేనేత వస్త్రాలను ఉపయోగించేలా ప్రేరేపించాలని యువతకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు దేశంలో ఆత్మనిర్భర్ భారత్ లక్ష్య సాధనకు కూడా దోహదపడతాయని ప్రధాని అభిప్రాయపడ్డారు. చిన్న, పేద చేనేత కుటుంబాలు ఆర్థికంగా బలోపేతం కావాలంటే ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంతో అవసరమని చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఒక చేనేత ఉత్పత్తిని కొనుగోలు చేసి, దానికి సంబంధించిన వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంటే, దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న చేనేత కళాకారుల ప్రతిభ ప్రపంచానికి మరింత చేరువ అవుతుందని పేర్కొన్నారు. భారతీయ సంప్రదాయం, స్వదేశీ ఉత్పత్తులు, చేనేత కార్మికుల జీవనోపాధికి మద్దతు ఇవ్వాలనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రత్యేక పిలుపునిచ్చిన ప్రధాని, జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని ప్రజల భాగస్వామ్యంతో మరింత అర్థవంతంగా మార్చాలని ఆకాంక్షించారు. యువత సోషల్ మీడియా శక్తిని సానుకూలంగా వినియోగించి, భారతీయ చేనేతకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తీసుకురావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

మూడు రోజుల్లో క్షమాపణలు చెప్పండి

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఈ వ్యవహారంపై బహిరంగంగా క్షమాపణ చెప్పాలని, ఇందుకు బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని పార్లమెంట్ కమ్యూనికేషన్స్ అండ్ ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ కమిటీ సూచించింది. బీజేపీ ఎంపీ నిషికాంత్ దూబే నేతృత్వంలోని ఈ కమిటీ, ప్రధాని వీడియో తొలగింపును ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమైన చర్యగా అభివర్ణించింది. దేశ ప్రజలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ప్రధాని వీడియోను తొలగించడం తీవ్రమైన విషయంగా పేర్కొంది. మూడు రోజుల్లో చర్యలు తీసుకోకపోతే ఫేస్‌బుక్‌కు ప్రస్తుతం ఉన్న ‘సేఫ్ హార్బర్’ రక్షణను తొలగించే అంశాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిశీలించే అవకాశం ఉందని కమిటీ హెచ్చరించినట్టు సమాచారం. అలా జరిగితే సోషల్ మీడియా సంస్థ అధికారులపై నేరుగా ఎఫ్ఐఆర్‌లు నమోదు చేసే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపింది. జులై 23న ప్రధాని మోదీ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఒక సెల్ఫీ వీడియోను పోస్టు చేశారు. తర్వాత అదే వీడియోను ఫేస్‌బుక్‌లో కూడా షేర్ చేశారు. విద్యార్థుల ఆందోళనల నేపథ్యంలో ప్రశ్నాపత్రాల లీకేజీపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని దాంట్లో హామీ ఇచ్చారు. అయితే ఫేస్‌బుక్‌లో ఆ వీడియో కొద్దిసేపు కనిపించకుండా పోవడంతో వివాదం చెలరేగింది. విమర్శలు రావడంతో మెటా వెంటనే ఆ పోస్టును పునరుద్ధరించింది. ఇటీవల పార్లమెంటరీ కమిటీ ఎదుట హాజరైన మెటా ప్రతినిధులు, ఇది సాంకేతిక లోపం వల్ల జరిగిందని క్షమాపణ చెప్పారు. అయితే ఐటీ శాఖ ఆ వివరణను పూర్తిగా అంగీకరించలేదు. నిజంగా సాంకేతిక లోపమే అయితే అలాంటి సమస్యలు మళ్లీ రాకుండా మెటా తన వ్యవస్థలను మెరుగుపరచాలని సూచించింది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో చిన్నారులపై లైంగిక వేధింపులకు సంబంధించిన అసభ్యకర కంటెంట్ ప్రకటనల రూపంలో కనిపిస్తున్న వ్యవహారంపైనా మెటాపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే నోటీసు ఇచ్చింది. ఈ అంశంపై పార్లమెంటరీ కమిటీ మరోసారి హెచ్చరిక జారీ చేసింది. గూగుల్, యూట్యూబ్, ఎక్స్, ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, స్నాప్‌చాట్ సహా అన్ని సోషల్ మీడియా వేదికలు చిన్నారులపై లైంగిక దుర్వినియోగానికి సంబంధించిన కంటెంట్‌ను కట్టడి చేసే నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని కమిటీ స్పష్టం చేసింది. ఉల్లంఘనలు జరిగితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది.

బీఆర్ఎస్ నేతలపై కేసులు.. మరి మిస్ ఇంగ్లాండ్ వ్యవహారం ఏమైంది?

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఎదుర్కొంటామని చెప్పారు. అయితే హైదరాబాద్‌లో జరిగిన మిస్ వరల్డ్ పోటీల సందర్భంగా మిస్ ఇంగ్లాండ్ మిల్లా మ్యాగీ చేసిన ఆరోపణలపై ఏం చర్యలు తీసుకున్నారని రాష్ట్ర డీజీపీని ప్రశ్నించారు. “ఈ చెత్త కేసును మేం కోర్టుల్లో ఎదుర్కొంటాం. కానీ హైదరాబాద్‌లో మిస్ వరల్డ్ పోటీల సమయంలో మిస్ ఇంగ్లాండ్‌తో అభ్యంతరకరంగా ప్రవర్తించిన కాంగ్రెస్ నాయకులపై ఆమె చేసిన లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలు ఏమయ్యాయి?” అని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. నిందితులను తెలంగాణ పోలీసులు ఇంకా కాపాడుతున్నారా? దీనిపై ఏఐసీసీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ వద్ద సమాధానం ఉందా? అని నిలదీశారు. ఈ మేరకు ఆయన ‘ఎక్స్’ వేదికగా పోస్టు చేశారు. అసెంబ్లీ గేటు ముందు జరిగిన గందరగోళం నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి తన పోలీసులతో బీఆర్ఎస్ నేతలపై లైంగిక వేధింపుల కేసులు నమోదు చేయించడం చట్టాన్ని దుర్వినియోగం చేయడమేనని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. 2025లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ వేదికగా మిస్ వరల్డ్ పోటీలను నిర్వహించింది. ఈ పోటీలపై మిస్ ఇంగ్లాండ్ మిల్లా మ్యాగీ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. హైదరాబాద్‌లో ఉన్న సమయంలో ధనవంతులైన పురుష స్పాన్సర్లను అలరించాలంటూ తనపై తీవ్ర ఒత్తిడి తెచ్చారని మిస్ వరల్డ్ ఆర్గనైజేషన్‌పై ఆరోపించారు. “మేం పోటీలకు వచ్చామో, దేనికి వచ్చామో అర్థం కాలేదు. ఇవేం పోటీలు?” అంటూ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. తనకు ఎదురైన అసౌకర్యంతో మిస్ వరల్డ్ 2025 పోటీల నుంచి మ్యాగీ అర్థాంతరంగా వైదొలిగి ఇంగ్లాండ్‌కు వెళ్లిపోయారు. స్వదేశానికి చేరుకున్న తర్వాత ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలంగాణలో రాజకీయ దుమారానికి దారితీశాయి. అధికార, విపక్షాల మధ్య మాటల యుద్ధం జరిగింది. మ్యాగీ ఆరోపణలపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం సైతం సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి నేతృత్వంలో విచారణకు ఆదేశించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజా పరిణామాలపై కేటీఆర్ ప్రశ్నలు సంధించారు.

వినాయక మండపాలకు ఉచిత విద్యుత్: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

మొదటిపేజీ తరువాయి - భక్తులకు, మండప నిర్వాహకులకు ఎదురయ్యే క్షేత్రస్థాయి సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకునేందుకు ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా రంగంలోకి దిగారు. ఉత్సవ కమిటీలు, ప్రజాప్రతినిధులు, పోలీసు, మున్సిపల్ ఉన్నతాధికారులతో సచివాలయంలో ప్రత్యేకంగా భేటీ అయిన ఆయన... పండుగ నిర్వహణపై సమగ్ర సమీక్ష జరిపారు. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా మన తెలంగాణలోనే గణేశ్ మండపాలకు రూపాయి ఖర్చు లేకుండా ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నామని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. నిర్వాహకులు అధికారులకు ముందస్తుగా దరఖాస్తు చేసుకుని ఈ ఉచిత విద్యుత్ సదుపాయాన్ని పొందొచ్చని సూచించారు. “స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్లలో మండపాల సమాచారం ఇవ్వండి. దానివల్ల ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు లేకుండా చూసుకోవడమే కాకుండా, మన భద్రతను పోలీసులు మరింత కట్టుదిట్టం చేయడానికి వీలవుతుంది” అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. చెరువుల వద్ద నిమజ్జన ఏర్పాట్లపై అధికారులకు సూచనలు చేస్తూ... “మనం అభివృద్ధి చేస్తున్న చెరువుల వద్ద బతుకమ్మ ఉత్సవాలకు ఎలాంటి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామో, గణేశ్ నిమజ్జనాలకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పెద్ద క్రేన్లు పెట్టేందుకు వీలుగా చెరువు గట్లు, పరిసరాలను సిద్ధం చేయాలి” అని ఆదేశించారు. కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ నుంచి 24 గంటలూ పర్యవేక్షణ ఉండాలని, మున్సిపల్, పోలీస్ అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు సమన్వయం చేసుకోవాలని చెప్పారు. “హైదరాబాద్ ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా ఉంటేనే మన రాష్ట్రానికి భారీగా పెట్టుబడులు వస్తాయి, మన పిల్లలకు ఉద్యోగాలు వస్తాయి. అందుకే శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలి. మండపాల నిర్వాహకులకు ఏ సమస్య వచ్చినా పరిష్కరించడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది” అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.

ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం కార్యక్రమం 11వ రోజూ విజయవంతం

మొదటిపేజీ తరువాయి - చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లేందుకు తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన ‘ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం - 2 ఏళ్ల నమ్మకం - అభివృద్ధి, సంక్షేమం” కార్యక్రమం విజయవంతంగా 11వ రోజుకు చేరుకుంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఉత్సాహంగా పాల్గొంటూ ఈ కార్యక్రమాన్ని దిగ్విజయంగా కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా 11వ రోజున రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 3.40 లక్షల గృహాలను టీడీపీ శ్రేణులు సందర్శించాయి. కార్యక్రమం ప్రారంభమైనప్పటి నుండి ఒకే రోజులో ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ఇళ్లను సందర్శించడం ఇదే ప్రథమం. దీంతో గత 11 రోజుల్లో మొత్తంగా 30.38 లక్షల గృహాలకు చేరుకుని, కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలనలో సాధించిన ప్రగతిని, అందిస్తున్న సంక్షేమ ఫలాలను ప్రజలకు వివరించారు. ముఖ్యంగా ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన ‘సూపర్ సిక్స్’ హామీల అమలు తీరును ప్రతి ఇంటికీ చేరవేశారు. ‘ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం’ కార్యక్రమాన్ని పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, రాష్ట్ర మానవ వనరుల శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగిస్తూ నిరంతరం సమీక్షిస్తున్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఇంటింటి సందర్శనలు, పార్టీ శ్రేణుల పనితీరుపై ఆయన ఎప్పటికప్పుడు వివరాలు సేకరిస్తూ క్షేత్రస్థాయి పర్యవేక్షణ కొనసాగిస్తున్నారు. కార్యక్రమంలో ఉత్తమ పనితీరు కనబరుస్తున్న టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలను నారా లోకేశ్ అభినందించారు. ఇదే స్ఫూర్తితో మరింత ఉత్సాహంగా కార్యక్రమాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ఆయన సూచించారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థంగా వినియోగిస్తూ “ఇంటింటికీ తెలుగుదేశం” కార్యక్రమాన్ని మరింత పటిష్ఠంగా అమలు చేసేందుకు లోకేశ్ ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు.

బస్సు సౌకర్యం కోసం మంత్రిని కోరిన ఆరేళ్ల బాలుడు

మొదటిపేజీ తరువాయి - అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఈ అంశంపై తక్షణమే స్పందించిన తెలంగాణ రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, వారం రోజుల్లోగా బస్సు సౌకర్యం కల్పిస్తామని ఆ చిన్నారికి హామీ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం ఈ ఘటన సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఖమ్మం జిల్లా కల్లూరులో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి నిర్వహించిన ‘ప్రజా దర్బార్’ కార్యక్రమంలో ఈ ఆసక్తికర ఉదంతం చోటుచేసుకుంది. ఎర్రబోయినపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఓ ఆరేళ్ల బాలుడు తన తండ్రితో కలిసి ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేశాడు. తమ గ్రామానికి ఆర్టీసీ బస్సు సౌకర్యం లేదని, వెంటనే బస్సును ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ స్వహస్తాలతో రాసిన వినతిపత్రాన్ని మంత్రికి అందజేశాడు. ఆ చిన్నారి చొరవను, ధైర్యాన్ని చూసి ముచ్చటపడిన మంత్రి తక్షణమే స్పందించారు. అక్కడే ఉన్న టీజీఎస్ఆర్టీసీ అధికారులను పిలిచి, సదరు గ్రామానికి బస్సు సర్వీసును వెంటనే ప్రారంభించాలని ఆదేశించారు. అయితే, నిబంధనల ప్రకారం ముందుగా సర్వే నిర్వహించాల్సి ఉంటుందని అధికారులు వివరించగా, మంత్రి అందుకు సమ్మతించలేదు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వారం రోజుల్లోగా బస్సు ఏర్పాటు చేయాల్సిందేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ బస్సు రాకపోతే నేరుగా తనకు ఫోన్ చేయాలని ఆ బాలుడికి భరోసా ఇచ్చారు.

రేవంత్ రెడ్డి ఒక్కసారి కూడా ‘జై తెలంగాణ’ అనలేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి - నివాళులర్పించిన అనంతరం మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీరుపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. సిద్దిపేట ప్రాంతంతో జయశంకర్ కు ప్రత్యేక అనుబంధం ఉండేదని గుర్తుచేసుకున్న ఆయన... కేసీఆర్ పోరాటం, జయశంకర్ సార్ ఆరాటం వల్లే తెలంగాణ కల సాకారమైందని వ్యాఖ్యానించారు. నాడు ఉద్యమంలో ఏనాడూ పాల్గొనని వ్యక్తి ఈరోజు రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నారని... రేవంత్ ఒక్కసారి కూడా ‘జై తెలంగాణ’ అని అనలేదని విమర్శించారు. గోదావరి నదీ జలాల హక్కుల పరిరక్షణలో కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఘోరంగా విఫలమైందని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. కేసీఆర్ హయాంలో 380 టీఎంసీల నీటిని హక్కుగా సాధిస్తే, కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన మూడేళ్లలో ఒక్క ప్రాజెక్టుకూ అనుమతి తీసుకురాకపోగా సాధించుకున్న అనుమతులను కూడా రద్దు చేసేలా గోదావరి రివర్ మేనేజ్‌మెంట్ బోర్డు (+=వీదీ) అజెండా రూపొందుతోందని మండిపడ్డారు. దేశ చరిత్రలోనే ఎక్కడా లేని విధంగా అనుమతులు వచ్చిన ప్రాజెక్టులను పునఃసమీక్షించి రద్దు చేయాలనే అంశం అజెండాలోకి రావడం దుర్మార్గమన్నారు. ఏపీ నిర్మిస్తున్న బనకచర్ల ప్రాజెక్టుతో పాటు సమ్మక్క-సారక్క ప్రాజెక్టు 47 టీఎంసీల క్లియరెన్స్ విషయంలో రేవంత్ ప్రభుత్వం ఏపీ సర్కార్‌తో లోపాయికారీ ఒప్పందం చేసుకుందని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా కళ్లు తెరిచి జీఆర్ఎంబీ అజెండాను మార్పించాలని, లేని పక్షంలో ఆ సమావేశాన్ని తక్షణమే బహిష్కరించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణలో కొత్త రేషన్ కార్డులు

మొదటిపేజీ తరువాయి - అధికారికంగా ప్రారంభించనుంది. సంగారెడ్డి వేదికగా జరగనున్న రాష్ట్రస్థాయి కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ పంపిణీని లాంఛనంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమం వివరాలను నీటిపారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఇందుకు సంబంధించిన షెడ్యూల్‌ను ముఖ్యమంత్రి ఇప్పటికే ఆమోదించారని ఆయన తెలిపారు. ఆగస్టు 15న మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి 4 గంటల మధ్య రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 119 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో ఏకకాలంలో కార్డుల పంపిణీ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. జిల్లా యంత్రాంగం, పౌర సరఫరాల శాఖల సమన్వయంతో రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారులు (ఆర్డీవోలు) ఈ పంపిణీని పర్యవేక్షిస్తారు. లబ్ధిదారుల తుది జాబితాలను సిద్ధం చేసి, పంపిణీకి పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు మంత్రి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. నూతనంగా రూపకల్పన చేసిన ఈ రేషన్ కార్డులు లామినేషన్‌తో డెబిట్ కార్డు తరహాలో సౌకర్యవంతంగా ఉంటాయి. ప్రస్తుతం అమల్లో ఉన్న కార్డుల్లా కాకుండా, వీటిపై కుటుంబ సభ్యుల ఫొటోలు, పేర్లకు బదులుగా ఒక విశిష్ట సంఖ్య, బార్‌కోడ్ మాత్రమే ఉంటాయి. ఈ బార్‌కోడ్‌ను స్కాన్ చేయడం ద్వారా లబ్ధిదారులకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను ఆన్‌లైన్‌లో పొందవచ్చు. నూతనంగా అర్హత పొందిన కుటుంబాలకు సంపూర్ణ ఆహార భద్రత కల్పించడమే ఈ కార్యక్రమ ప్రధాన ఉద్దేశం.

రాహుల్ గాంధీకి కేంద్ర మంత్రి ఫోన్

మొదటిపేజీ తరువాయి - మద్దతు కూడగట్టే ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేసింది. ఇందులో భాగంగా పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరణ్ రిజిజు.. లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీకి ఫోన్ చేసి నియోజకవర్గాల పునర్విభజన బిల్లుకు మద్దతు ఇవ్వాలని కోరినట్లు సమాచారం. పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాల సందర్భంగా ఈ అంశంపై రాహుల్ గాంధీతో రిజిజు మాట్లాడటం ఇది మూడోసారి అని తెలుస్తోంది. బిల్లుకు ప్రతిపక్షం సహకరిస్తే మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు వేగవంతమవుతుందని ఆయన వివరించినట్లు సమాచారం. లేదంటే మహిళల్లో అసంతృప్తి పెరిగే అవకాశం ఉందని కూడా రిజిజు చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఈ అంశంపై రాహుల్ గాంధీ ఎలాంటి స్పష్టమైన హామీ ఇవ్వలేదని సమాచారం. ముందుగా కాంగ్రెస్ మిత్రపక్షాలు, ఇండియా కూటమి భాగస్వాములతో చర్చించి తర్వాత పార్టీ వైఖరిని వెల్లడిస్తామని రిజిజుకు చెప్పినట్లు తెలిసింది. అయితే డీలిమిటేషన్ బిల్లుపై కాంగ్రెస్ వైఖరిలో ఎలాంటి మార్పు లేదని ఆ పార్టీ ఎంపీ కే.సి. వేణుగోపాల్ బుధవారం స్పష్టం చేశారు. గత పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో తీసుకున్న నిర్ణయానికే కట్టుబడి ఉన్నామని చెప్పారు. బడ్జెట్ సమావేశాల సమయంలో ప్రవేశపెట్టిన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు లోక్‌సభలో ఆమోదం పొందలేదు. మహిళా రిజర్వేషన్ల పేరుతో దేశ రాజకీయ, జనాభా సమీకరణాలను మార్చే ప్రయత్నం జరుగుతోందనే ఆందోళనతోనే బిల్లును వ్యతిరేకించినట్లు కాంగ్రెస్ గతంలో తెలిపింది. అయితే ప్రస్తుతం ఉన్న లోక్‌సభ స్థానాల పరిధిలోనే మహిళా రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తే మద్దతు ఇస్తామని కాంగ్రెస్ ఇప్పటికే స్పష్టం చేసింది.

తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌కు ఊహించని షాక్

మొదటిపేజీ తరువాయి - 2013 నాటి సంచలనాత్మక లైంగిక దాడి కేసులో ఆయనను విచారణ కోర్టు నిర్దోషిగా ప్రకటిస్తూ ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను బాంబే హైకోర్టు రద్దు చేసింది. ఈ కేసులో తేజ్‌పాల్‌ను దోషిగా నిర్ధారిస్తూ ధర్మాసనం సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. 2013 నవంబరులో గోవాలో జరిగిన ‘థింక్‌ఫెస్ట్’ ఈవెంట్ సమయంలో హోటల్ లిఫ్ట్‌లో తనపై తేజ్‌పాల్ లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డారని ఆయన వద్ద పనిచేసిన ఒక మహిళా జర్నలిస్ట్ ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ కేసును విచారించిన గోవాలోని మాపుసా సెషన్స్ కోర్టు 2021లో తేజ్‌పాల్‌ను నిర్దోషిగా ప్రకటిస్తూ తీర్పునిచ్చింది. అయితే, ఈ ‘అక్విట్టల్’ తీర్పును సవాలు చేస్తూ గోవా ప్రభుత్వం బాంబే హైకోర్టులో అప్పీలు చేసింది. గోవా ప్రభుత్వం తరఫున సోలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా, తేజ్‌పాల్ తరఫున సీనియర్ అడ్వకేట్ ఆబాద్ పోండా సుదీర్ఘ వాదనలు వినిపించారు. ఘటన తర్వాత బాధితురాలి ప్రవర్తనను విచారణ కోర్టు తప్పుగా అంచనా వేసిందని, ఆధారాలను సరిగ్గా పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని ప్రభుత్వం వాదించింది. ఇరుపక్షాల వాదనలు పరిశీలించిన జస్టిస్ డాక్టర్ నీలా గోఖలే, జస్టిస్ అమిత్ జమ్‌సాండేకర్‌లతో కూడిన డివిజన్ బెంచ్.. విచారణ కోర్టు నిర్ణయాన్ని తప్పుబడుతూ, ఐపీసీలోని రేప్ నిబంధనల ప్రకారం తరుణ్ తేజ్‌పాల్‌ను దోషిగా ఖరారు చేసింది. ఆ సమయంలో కోర్టు హాలులోనే వున్న తేజ్ పాల్ తన వయసును (ప్రస్తుతం 62 సంవత్సరాలు) దృష్టిలో పెట్టుకుని కనికరం చూపాలని వేడుకున్నారు. కాగా, నేటి మధ్యాహ్నం 2.30 గంటలకు శిక్షను ఖరారు చేస్తారు. కేసు తీవ్రతను బట్టి కనీసం 10 సంవత్సరాల జైలుశిక్ష పడుతుందని భావిస్తున్నారు.

ఆర్యవైశ్య ఆత్మీయ సమ్మేళనానికి నెక్కొండ నేతలు

పోరు తెలంగాణ నెక్కొండ సెప్టెంబర్ 13 : ఆర్యవైశ్యుల ఐక్యత, ఆత్మగౌరవాన్ని చాటేందుకు హైదరాబాద్‌లో ఆదివారం నిర్వహించనున్న ఆర్యవైశ్య ఆత్మీయ సమ్మేళనానికి నెక్కొండ మండలానికి చెందిన ముఖ్య ఆర్యవైశ్య నాయకులు బయలుదేరారు. ఉప్పల్ సమీపంలో ఆర్యవైశ్యుల భవన నిర్మాణానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి భూమిపూజ చేయనున్న కార్యక్రమంతో పాటు అనంతరం నిర్వహించే బహిరంగ సభలో వారు పాల్గొననున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్యవైశ్యులు ఐక్యంగా ముందుకు సాగుతూ సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ రంగాల్లో తమ ప్రాధాన్యాన్ని మరింత పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని మండల అధ్యక్షుడు తాటిపల్లి శివకుమార్, నెక్కొండ పీసీసీ మాజీ చైర్మన్ మారం రాము లు పేర్కొన్నారు. సమాజ అభ్యున్నతికి ప్రతి ఒక్కరూ కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమానికి నెక్కొండ పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు దొడ్డ విజయ్, పట్టణ ఆర్య సంఘ మాజీ మల్యాల రామచందర్, గందె రాజు, చారకొండ నరేష్ , మండల ఆర్యవైశ్య సంఘ కోశాధికారి కొనిజేటి బిక్షపతి, జిల్లా ఆర్యవైశ్య సంఘ కార్యదర్శి దేసు లక్ష్మణ్ తదితరులు బయలుదేరారు.

మైనార్టీ గురుకుల కళాశాల నిర్వహణపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన ఎంపీడీఓ జమలారెడ్డి

విద్యార్థినిలకు మౌలిక వసతుల కల్పన కోసం కృషి చేస్తాం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం,పోరు తెలంగాణ(పినపాక నియోజకవర్గం ప్రతినిధి వల్లెపోగు రాము)బూర్గంపాడు, సెప్టెంబర్ 13:- సారపాక గ్రామం భద్రాచలం రోడ్డులో ఉన్న తెలంగాణ మైనార్టీ గురుకుల కళాశాలను ఆదివారం మండల పరిషత్ అధికారి జమలారెడ్డి మరియు సర్పంచ్ గూగులోత్ కిషోర్ శివరాం నాయక్,ఈవో జి రవికుమార్ లు కలిసి కళాశాల పరిసరాలను మరియు తరగతి గదులను పరిశీలించారు స్వయంగా విద్యార్థులతో ముచ్చటించి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు ఈసందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ కళాశాల అత్యంత దారుణంగా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు ఎక్కడి సమస్యలు అక్కడే ఉన్నాయని విద్యార్థినీల జీవితాలతో చెలగాటమాడుతున్నారని ఆరోపించారు.విద్యార్థుల పట్ల అశ్రద్ధ వహించి అనారోగ్యాల పాలు చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.దోమలు ఒకపక్క ఎలుకలు మరోపక్క విద్యార్థినీలతో కలిసి జీవిస్తున్నట్లుగా వాతావరణం ఉందని ఆరోపించారు. సంబంధిత ఉన్నత అధికారులు, విద్యాధికారులు వెంటనే మైనార్టీ గురుకుల కళాశాలను సందర్శించి సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేయాలని కోరారు. మెనూ ప్రకారం విద్యార్థినిలకు ఆహారం అందించాలని కోరారు. త్వరలో మైనార్టీ గురుకుల కళాశాల సమస్యలపై ప్రత్యేకంగా జిల్లా కలెక్టర్ తో చర్చించునున్నట్లు వారు తెలిపారు.

కల్వర్టు గోతులు ప్రజలకు నరకయాతన!

అధికారులు కాంట్రాక్టర్ నిర్లక్ష్యంతో ఎస్సీ కాలనీ ప్రజలకు ఇబ్బందులు

నీటితో నిండిన గోతులు, రోడ్డుపై సిమెంట్ బిల్లలు ప్రమాదాల బారిన చిన్నారులు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం,పోరు తెలంగాణ(పినపాక నియోజకవర్గ ప్రతినిధి వల్లెపోగు రాము)అశ్వాపురం సెప్టెంబర్ 13:- మండల కేంద్రంలోని ఎస్సీ కాలనీలో కల్వర్టు నిర్మాణ పనులు ప్రజలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు తెచ్చిపెడుతున్నాయి.కల్వర్టు కోసం సుమారు 10 రోజుల క్రితం గోతులు తీసి పనులను మధ్యలోనే వదిలేయడంతో అవి వర్షపు నీటితో నిండిపోయాయి. దీంతో రహదారిపై రాకపోకలు ప్రమాదకరంగా మారాయి. పనుల కోసం తీసిన సిమెంట్ బిల్లలు రోడ్డుపై చెల్లాచెదురుగా పడటంతో చిన్నారులు వాటిపై జారిపడి గాయపడుతున్నారని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.నిత్యం ప్రజలు రాకపోకలు సాగించే ప్రాంతంలో కనీస భద్రతా చర్యలు చేపట్టకపోవడంపై గ్రామపంచాయతీ అధికారులు, కాంట్రాక్టర్ తీరుపై స్థానికులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రమాదం జరిగిన తర్వాతే అధికారులు స్పందిస్తారా? అంటూ కాలనీ వాసులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.వెంటనే గోతులను పూడ్చి ,నిలిచిన నీటిని తొలగించి,కల్వర్టు నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేయాలని ఎస్సీ కాలనీ గ్రామస్తులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

మట్టి వినాయకుడిని పూజిద్దాం వాతావరణం సమతుల్యతను కాపాడుదాం

టీఎన్జీవో మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు గడియారం శ్రీహరి

పోరు తెలంగాణ మంచిర్యాల జిల్లా, సెప్టెంబర్ 13 : వినాయక చవితి పర్వదినమును పురస్కరించుకొని టీఎన్జీవో మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు గడియారం శ్రీహరి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మట్టి గణపతిని పూజించి వాతావరణ సమతుల్యత కాపాడాలని కావున మంచిర్యాల జిల్లాలోని ప్రతి ఒక్కరు మట్టి వినాయకులను రేపు ఇండ్లలో ప్రతిష్టించుకొని భావితరాలకు ఆదర్శంగా ఉండాలని భవిష్యత్తులో ఎటువంటి క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా మరియు ఇతర వ్యాధుల బారిన పడకుండా మన వంతు గా మట్టి వినాయకులను పూజించాలని ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ వినాయకుల వల్ల వాతావరణ సమతుల్యత దెబ్బతిని క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నామని మరియు అదేవిధంగా చెరువులు, నదులలో నిమజ్జనం చేయడం వలన చెరువులు,నదులు కలుషితం అవుతున్నాయని కావున మట్టి వినాయకులం పూజించాలని కోరడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో మంచిర్యాల జిల్లా టీఎన్జీవో కార్యదర్శి బొడ్డు శ్రావణ్ కుమార్ కేంద్ర సంఘం కార్యదర్శి పొన్న మల్లయ్య అసోసియేట్ అధ్యక్షులు శ్రీపతి బాపురావు కోశాధికారి సతీష్ కుమార్ ఉపాధ్యక్షులు శ్రీనివాస్, సత్యనారాయణ,తిరుపతి, రామ్ కుమార్, నరేందర్ సంయుక్త కార్యదర్శి సునీత, ప్రభు సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

ఆర్థిక స్వేచ్ఛ కాదు అభివృద్ధికి నిధులివ్వండి!

నిధుల లేమితో కొట్టుమిట్టాడుతున్న గ్రామ పంచాయతీలు

మల్టీపర్పస్ వర్కర్లతోనే పాలన నెట్టుకొస్తున్న పరిస్థితి

డీజిల్ లేక మూలకు చేరుతున్న ట్రాక్టర్లు..

నిలిచిపోతున్న పారిశుధ్య పనులు

అప్పులు చేసి అభివృద్ధి పనులు

చేస్తున్నామంటున్న సర్పంచులు

గ్రామ పంచాయతీలకు ప్రత్యేక

నిధులు కేటాయించాలని డిమాండ్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం,పోరు తెలంగాణ(పినపాక నియోజకవర్గం ప్రతినిధి వల్లెపోగు రాము)అశ్వాపురం:సెప్టెంబర్ 13:- గ్రామాల అభివృద్ధికి కీలకమైన గ్రామ పంచాయతీలు నిధుల కొరతతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని,గ్రామాల్లో పారిశుధ్యం,తాగునీరు,వీధి దీపాలు,చెత్త సేకరణ,ఇతర కనీస సౌకర్యాల నిర్వహణకు సరిపడా నిధులు అందకపోవడంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నామని అశ్వాపురం మండలంలోని పలువురు సర్పంచులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ప్రభుత్వం గ్రామ పంచాయతీ లకు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ అంటూ ఇటీవల అసెంబ్లీ లో చెపుతున్నారని,ఆర్థికంగా గ్రామ పంచాయతీలో నిధులే లేవని,ఇంకా స్వేచ్ఛ ఎక్కడిదని వారు ప్రశ్నించారు.ఆదివారం అశ్వాపురం లోని తెలంగాణా భవన్ లో బిఆర్ఎస్ పార్టీ సర్పంచులు పాత్రికేయుల సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం పంచాయతీలకు ప్రధానంగా వస్తున్న ఇంటి పన్నుల ఆదాయం,గ్రామ నిర్వహణకు ఏమాత్రం సరిపోవడం లేదని,ఆ ఆదాయం మల్టీపర్పస్ వర్కర్ల జీతాలకే పూర్తిగా సరిపోని పరిస్థితి ఉందని,కొత్తగా సిబ్బందిని నియమించి గ్రామాల్లో పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను విస్తరించాలంటే నిధులు అందుబాటులో లేవని వారు వాపోయారు.గ్రామాల్లో ప్రతిరోజూ చెత్త సేకరణ,పారిశుధ్య పనులకు ఉపయోగించే ట్రాక్టర్లకు డీజిల్ ఖర్చులు కూడా పంచాయతీలకు భారంగా మారుతున్నాయని,డీజిల్ కోసం నిధులు లేకపోవడంతో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ట్రాక్టర్లు సైతం మూలకు చేరుతున్నాయని,ఫలితంగా చెత్త సేకరణ,పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు ప్రభావితమవుతున్నాయని,లక్షల రూపాయల ప్రజాధనం వ్యయంతో గ్రామ పంచాయతీ ప్రజల ఆస్తిగా గత ప్రభుత్వంలో నిర్మించిన పల్లె ప్రకృతి వనాలు,డంపింగ్ షెడ్లు,క్రీడా ప్రాంగణాలు,వైకుంఠ ధామాల్లో నిధుల లేమితో సంరక్షణ చర్యలు చేపట్టలేక అన్యాక్రాంతం అయ్యే పరిస్థితి గ్రామ పంచాయతీలలో దాపురించిందన్నారు.గ్రామ ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని కనీస అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాల్సి వస్తున్నప్పటికీ పంచాయతీల ఖాతాల్లో నిధులు లేకపోవడంతో అప్పులు చేసి పనులు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. గ్రామాల్లో ప్రజల నుంచి వచ్చే డిమాండ్లను తీర్చాలా లేక నిధుల కోసం ఎదురుచూడాలా అన్న పరిస్థితి ఏర్పడిందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.గ్రామ పంచాయతీలను బలోపేతం చేయాలంటే కేవలం పన్నుల ఆదాయంపై ఆధారపడే పరిస్థితికి ముగింపు పలకాలని,గ్రామాల జనాభా,విస్తీర్ణం,అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని పంచాయతీలకు ప్రత్యేక అభివృద్ధి నిధులు కేటాయించాలని, ఆర్థిక స్వేచ్ఛ పేరుతో పంచాయతీలపై బాధ్యతలు పెంచడం కాకుండా ఆ బాధ్యతలను నిర్వర్తించేందుకు అవసరమైన నిధులు కూడా ప్రభుత్వం సమకూర్చాలన్నారు.గ్రామాల అభివృద్ధి,పారిశుధ్యం,ప్రజల కనీస సౌకర్యాలు నిరంతరం కొనసాగాలంటే పంచాయతీలకు స్థిరమైన ఆర్థిక వనరులు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని ఆ దిశగా ప్రభుత్వం గ్రామ పంచాయతీ లకు ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ లు ముంద్రు వెంకట రామకృష్ణ,మర్రి సంధ్య,కోర్సా అలివేలు,ముర్రం సమ్మయ్య,లకావత్ రామారావు,తాటి వెంకటలక్ష్మి కొండ్రు సోమయ్య,కల్లేటి నాగమణి,సున్నం తిరుపతమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మట్టి గణపతులతో పర్యావరణ పరిరక్షణకు విద్యార్థుల సందేశం

ట్రైనీ టాట్స్ హైస్కూల్‌లో వినూత్నంగా వినాయక చవితి వేడుకలు విద్యార్థులను అభినందించిన కరస్పాండెంట్ శెట్టి భాస్కర్

పోరు తెలంగాణ,ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో నాగకృష్ణ,సెప్టెంబర్ 13: వినాయక చవితి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఖమ్మం నగరంలోని స్థానిక బస్ డిపో రోడ్డులో గల ట్రైనీ టాట్స్ హైస్కూల్‌లో పర్యావరణహితంగా వినాయక చవితి వేడుకలను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులు స్వయంగా మట్టి గణపతి ప్రతిమలను తయారు చేసి తమ సృజనాత్మకతను చాటుకున్నారు. విద్యార్థులు ఎంతో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా తయారు చేసిన మట్టి గణపతి ప్రతిమలను పాఠశాల కరస్పాండెంట్ శెట్టి భాస్కర్ పరిశీలించి విద్యార్థులను అభినందించారు. చిన్నారుల్లో సృజనాత్మకతతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణపై బాధ్యతను పెంపొందించేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని ఆయన అన్నారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులకు పాఠశాల తరఫున సవినయంగా విజ్ఞప్తి చేస్తూ మట్టి గణపతి ప్రతిమలను మాత్రమే వినియోగించాలని సూచించారు. రసాయనాలతో, ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్‌తో తయారు చేసిన గణపతి ప్రతిమలను వినియోగించడం వల్ల నీటి వనరులు కలుషితమయ్యే అవకాశం ఉందని, పర్యావరణానికి హాని కలిగించే వాటికి దూరంగా ఉండాలని కోరారు. “పండుగ మన సంప్రదాయం.. పర్యావరణ పరిరక్షణ మన బాధ్యత” అనే సందేశాన్ని విద్యార్థులు తమ కార్యక్రమం ద్వారా సమాజానికి అందించారు. ప్రకృతిని కాపాడుతూ పండుగలను జరుపుకోవడం ద్వారా భావితరాలకు ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన వాతావరణాన్ని అందించవచ్చని పాఠశాల యాజమాన్యం పేర్కొంది. పర్యావరణహితమైన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ విద్యార్థుల్లో సామాజిక బాధ్యతను పెంపొందించేందుకు పాఠశాల ఎల్లప్పుడూ ముందుంటుందని ఆయన తెలిపారు. విద్యార్థులను ప్రోత్సహించి, మట్టి గణపతుల తయారీలో వారికి మార్గనిర్దేశం చేసిన ఉపాధ్యాయులు మౌనిక, అలేఖ్య, నాగమణి, సబిత, సంధ్య, మంజుల, ఝాన్సీ, నాజియా, జ్యోతి, సత్యవతి, శ్రావణి, సౌమ్య తదితరులను కరస్పాండెంట్ శెట్టి భాస్కర్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

ఓదెలలో మట్టి వినాయకుల పంపిణీ

ముఖ్య అతిథి ఎస్సై సనత్ రెడ్డి

నేటి నుండి ఓదెల మండలంలో గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాలు

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి : పెద్దపల్లి జిల్లా సెప్టెంబర్ 13 ఆదివారం సదాశయ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నేత్ర అవయవ శరీర దానాలతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాలను గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా చేస్తూ సమాజ హితాన్ని కోరుతున్నది . నేటి నుండి వినాయక నవరాత్రి ఉత్సవాలు ప్రారంభం కానున్న వేళ ఓదెల రంగుల దుకాణం సెంటర్లో ఉచిత మట్టి వినాయకులను పంపిణీ కి విచ్చేసిన ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ఎస్సై సనత్ రెడ్డి , మాజీ సర్పంచ్ ఆకుల మహేందర్ ల చేతుల మీదుగా 100 వినాయకులు పంపిణీ చేశార ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఓదెల మండలంలో ..ప్లాస్టర్ ఆఫ్ ప్యారిస్ వినాయకుల బదులు మట్టి వినాయకులను సాధ్యమైనంత ఎత్తు తగ్గించి వాడడం, ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు ,బాటిల్స్ బదులు స్టీలు గ్లాసులు వాడడం,ప్లాస్టిక్ కోటెడ్ విస్తార్ల బదులు అరటి,మోదుగు ఆకు విస్తార్లు, స్టీలు ప్లేట్లు వాడడం,డీజే సౌండ్స్, బాణాసంచా నివారిస్తూ, తక్కువ ధ్వనితో భజనలు చేయడం, భక్తులు పూజా సామగ్రి తెచ్చుటకు ప్లాస్టిక్ సింగిల్ యూజ్డ్ కవర్లు వాడకుండా, స్టీలు, వెదురు బుట్టలు వాడుతూ మండపాలు పర్యావరణ హితంగా, పరిశుభ్రత పాటిస్తూ ఉన్న మండపాల నిర్వాహకులకు సదాశయ ఫౌండేషన్ ద్వారా అతిథులచే సత్కరించే నిర్ణయం చాలా మంచి విషయమని వారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఓదెల మండలం ప్రతినిధులు క్యాతం మల్లేశం, మెరుగు దేవకి, మెడికల్ ప్రసాద్ ,డాక్టర్ కొండ్ర వేణు, డాక్టర్ ఇప్పనపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, అల్లం సతీష్ .మేరుగు సారంగం, డాక్టర్ మాటేటి రాజు,క్యాతం సదానందం, మెరుగు సదానందం, ఆరుకాల హోటల్ తిరుపతి, సంతోష్, నవీన్, పెరిక సంఘం అధ్యక్షులు కానుగంటి ఎర్ర శంకరయ్య. పాల్గొన్నారు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అఖిల భారతీయ విశ్వకర్మ మహాసభ మంచిర్యాల జిల్లా కమిటీ లో భీమారం మండల విశ్వబ్రాహ్మనులకు చోటు

పోరు తెలంగాణ మంచిర్యాల జిల్లా సెప్టెంబర్ 13 : మంచిర్యాల జిల్లా ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ గా పూసల రుద్ర శర్మ ,మంచిర్యాల జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ గా నూతి రాంచందర్ చారి, మంచిర్యాల జిల్లా ఈ సి మెంబెర్ గా నూతి మధుశర్మ గార్లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు అఖిల భారతీయ విశ్వకర్మ మహాసభ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో, తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బ్రహ్మశ్రీ నౌండ్ల సంతోష్ చారి నాయకత్వంలో, మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు కోటోజు రమేష్ చారీ, ప్రధాన కార్యదర్శి గుండోజు రమేష్ చారీ,కోశాధికారి పందూరి రమణ చారీ సమక్షంలో లో మంచిర్యాల జిల్లా ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ గా పూసాల రుద్రశర్మ ,మంచిర్యాల జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ గా నూతి రాంచందర్ చారి, మంచిర్యాల జిల్లా ఈ సి మెంబెర్ గా నూతి మధుశర్మ గార్లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు, ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బ్రహ్మశ్రీ నౌండ్ల సంతోష్ చారి మాట్లాడుతూ, నూతన కమిటీ సభ్యులు విశ్వబ్రాహ్మణ కుల సంఘం అభివృద్ధి, కులవృత్తుల పరిరక్షణ, సంఘం ఐక్యత కోసం సమష్టిగా కృషి చేయాలని సూచించారు. విశ్వబ్రాహ్మణుల సమస్యల పరిష్కారానికి అందరినీ కలుపుకొని ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. నూతన కమిటీ తన పనితీరుతో సంఘానికి మరింత బలోపేతం చేకూర్చేలా పనిచేయాలని ఆకాంక్షించారు.

డీజే నిర్వాహకులకు పోలీసు వారి హెచ్చరిక

నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం,పోరు తెలంగాణ(పినపాక నియోజకవర్గ ప్రతినిధి వల్లెపోగు రాము) అశ్వాపురం సెప్టెంబర్ 13:- వినాయక చవితి సందర్భంగా డీజే సౌండ్స్ నిర్వహణపై అశ్వాపురం పోలీసులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. డీజేలకు ఎలాంటి అనుమతులు లేవని సీఐ సీహెచ్. ఎల్లయ్య స్పష్టం చేశారు నిబంధనలు ఉల్లంఘించి డీజేలు నిర్వహిస్తే చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.పండుగ సందర్భంగా శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలగకుండా నిర్వాహకులు పోలీసులకు సహకరించాలని సూచించారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా డీజేలు నిర్వహిస్తే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించబోమని సీఐ స్పష్టం చేశారు.

కిసాన్ నగర్ గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నూతన గృహ ప్రవేశం

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి (భూమేశ్వర్) : బాల్కొండ మండలంలోని కిసాన్ నగర్ గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహ ప్రవేశం నిర్వహించారు.లబ్ధిదారులు సుల్తానా బేగం,ఎగ్బాల్ సంతోషం వ్యక్త పరుస్తూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పట్ల, పేద ప్రజల సొంత ఇంటి కలలను సాకారం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా బాల్కొండ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు సట్ల ప్రవీణ్,జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు చాట్ల నరేష్,కార్యదర్శి ప్రవీణ్ గౌడ్,మాజీ మండల అధ్యక్షుడు వెంకటేష్ గౌడ్,డీసీసి డెలికేట్ తమ్మి కపిల్ కుమార్,గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు కనికరం గంగాధర్,మండల ప్రధాన కార్యదర్శి పేనుగొండ హనుమంతు, సీనియర్ నాయకులు జక్క రాజలింగం,అల్లే ప్రసాద్,పురుషోత్తం,బూపిరెడ్డి, అవధూత సవీన్,వెంకట రమణారెడ్డి లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్పంచ్‌లకు నిధులపై వెసులుబాటు కాంగ్రెస్ నేతల పాలాభిషేకం

బూర్గంపాడు సెప్టెంబర్ 13 పోరు తెలంగాణ జిల్లా ప్రతినిధి కూరపాటి దాసు : బూర్గంపాడు మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, మంత్రి సీతక్క చిత్రపటాలకు పాలాభిషేకం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. గ్రామ పంచాయతీల సొంత ఆదాయాన్ని ఇకపై ప్రభుత్వ ఖజానాలో జమ చేయాల్సిన అవసరం లేకుండా పంచాయతీరాజ్ చట్టం-2018లోని సెక్షన్ 70(3)కు సవరణ చేస్తూ అసెంబ్లీ ఆమోదించిన బిల్లుతో సర్పంచ్‌లకు నిధుల వినియోగంలో మరింత వెసులుబాటు కలిగిందన్నారు. పంచాయతీలకు వచ్చే సొంత ఆదాయాన్ని బ్యాంకు లేదా పోస్టాఫీసు ఖాతాల్లో ఉంచుకుని గ్రామ అవసరాలకు వినియోగించుకునే అవకాశం కల్పించారని తెలిపారు. గ్రామాల్లో పారిశుధ్యం, తాగునీరు, వీధిలైట్లు, రహదారులు తదితర మౌలిక వసతుల కల్పనకు ఈ నిర్ణయం ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. గ్రామ పంచాయతీల ఆర్థిక స్వావలంబనకు నిర్ణయం దోహదపడుతుందని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇందుకు కృషి చేసిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, మంత్రి సీతక్కకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా సర్పంచుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు సారపాక మేజర్ పంచాయతీ సర్పంచ్ కిషోర్ శివరాం నాయక్, బూర్గంపాడు సర్పంచ్ మందా నాగరాజు, పోడెం సురేంద్ర, బాధ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి బూర్గంపాడు మండల అధ్యక్షుడు పూలపెల్లి సుధాకర్ రెడ్డి, మండల సర్పంచులు కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓదెల మండలంలో గణేష్ ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు పాటించవలసిన నిబంధనలు

ఎస్సై సనత్ రెడ్డి

పోరు తెలంగాణ ఓదెల ప్రతినిధి రవీంద్ర చారి : పెద్దపల్లి జిల్లా ఓదెల మండలం లో గణేష్ మండపాల నిర్వహణ , నిమజ్జనంలో పాటించాల్సిన నియమావళి గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని పొత్కపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని మండప నిర్వాహకులు , గణేష్ ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు పాటించాల్సిన ముఖ్యమైన నిబంధనలను రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు జారీ చేయడమైనదనీ ఎస్సై సనత్ రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మండపం ఏర్పాటు, నిర్వహణ నియమాలు అనుమతులు ,స్థలం: అనుమతి పొందిన స్థలంలోనే మండపం ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రార్థనా మందిరాలకు ఆనుకుని గానీ, వివాదాస్పద స్థలాల్లో గానీ, రహదారులకు అడ్డంగా గానీ మండపాలు వేయరాదు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకుని పొత్కపల్లి పోలీసులకు ముందస్తు సమాచారం అందించాలి. విద్యుత్ ప్రమాదాల నివారణ: అనధికారిక విద్యుత్ అతుకులు లేకుండా నాణ్యమైన వైర్లతో కనెక్షన్ పొంది, సంబంధిత విద్యుత్ శాఖ అధికారుల పర్యవేక్షణలో పనులు పూర్తి చేయాలి. అగ్నిమాపక భద్రత: అగ్ని ప్రమాదాల నివారణకు ప్రతి మండపం వద్ద నీటితో నిండిన డ్రమ్, 3 బ్యాగుల ఇసుక తప్పనిసరిగా సిద్ధంగా ఉంచాలి. రక్షణ , పర్యవేక్షణ: మండపం వద్ద 24/7 కనీసం ఇద్దరు నిర్వాహకులు అందుబాటులో ఉండేలా పర్యవేక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి. మండపం వద్ద తప్పనిసరిగా సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. నిషేధిత చర్యలు: మండపం వద్ద మద్యం సేవించడం, పేకాట, పందాలు వేయడం లేదా ఇతర చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలు నిర్వహించడం చట్టరీత్యా నేరం. మండపం వద్ద నిర్వహించే అన్ని ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు రాత్రి 10:00 గంటలలోపు ముగించాలి.

పరిశుభ్రత: అన్నదానం లేదా ప్రసాద వితరణ అనంతరం చెత్తను వెంటనే తొలగించేలా స్థానిక గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందికి సమాచారం అందించాలి.

నిమజ్జనం రోజు పాటించవలసిన నియమాలు:

డీజే వినియోగంపై నిషేధం: సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఉత్సవాల్లో గానీ, నిమజ్జన శోభాయాత్రలో గానీ డీజే సౌండ్ సిస్టమ్‌లు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అనుమతించబడవు.

సమయపాలన: నిమజ్జనం రోజున మధ్యాహ్నం 2:00 గంటల నాటికే వాహనాన్ని సిద్ధం చేసుకుని, సాయంత్రం 4:00 గంటల నాటికే మండపం నుంచి బయలుదేరి ప్రశాంతంగా నిమజ్జన ప్రాంతానికి చేరుకునేలా ప్రణాళిక వేసుకోవాలి.

శోభాయాత్ర భద్రత: విగ్రహం తరలించే వాహనాలపై చిన్న పిల్లలను ఎక్కించరాదు. మద్యం లేదా మత్తు పదార్థాలు సేవించిన వారిని శోభాయాత్రలో పాల్గొనకుండా చూడాలి.

సామాజిక సామరస్యం: ఇతర మతాల ప్రార్థనా మందిరాల వద్ద వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు, పాటలు, నృత్యాలు చేయరాదు. రంగులు చల్లరాదు.

నిమజ్జన ప్రదేశం: పోలీసులు సూచించిన వరుస క్రమ పద్ధతి ప్రకారం, మైక్ ద్వారా చేసే సూచనలను పాటిస్తూ క్రేన్ల వద్ద విగ్రహాలను క్రమపద్ధతిలో సురక్షితంగా నిమజ్జనం చేయాలి.

భక్తి భద్రత క్రమశిక్షణకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాలను విజయవంతం చేసి, పొత్కపల్లి పోలీస్ శాఖకు పూర్తి సహకారం అందించాల్సిందిగా విజ్ఞప్తి చేయడమైనది.

ఆర్యవైశ్య ఆత్మగౌరవ భవన నిర్మాణానికి భూమి పూజ

పోరు తెలంగాణ,మంచిర్యాల జిల్లా, సెప్టెంబర్ 13 : తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్యుల చిరకాల వాంఛ, ఎన్నో ఏళ్ల నిరీక్షణ నెరవేరబోతోంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా హైదరాబాద్ ఉప్పల్ భగాయత్ లో కేటాయించిన 5 ఎకరాలు విలువైన స్థలంలో ఆర్యవైశ్య ఆత్మగౌరవ భవన, సముదాయ నిర్మాణానికి అంగరంగ వైభవంగా భూమి పూజ మహోత్సవం జరిగింది. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య మహాసభ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఈ చారిత్రాత్మక ఘట్టం ఆవిష్కృతమైంది, వేద మంత్రోచ్చారణల నడుమ భూమి పూజ ఘనంగా జరిగిన అనంతరం కనుల పండుగగా శ్రీనివాస కళ్యాణ మహోత్సవం, ఉదయం 10.30 గంటలకు రాష్ట్రస్థాయి ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఉప్పల్ భగాయత్ వేదికగా అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు, ఈ మహోత్సవానికి తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి భూమి పూజ కార్యక్రమం నిర్వహించారు, ఈ వేడుకకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య మహాసభ అధ్యక్షులు అమరవాది లక్ష్మీనారాయణ సభాధ్యక్షులుగా వ్యవహరించగా, తెలంగాణ శాసనమండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి విశిష్ట అతిథిగా, మాజీ మంత్రివర్యులు, మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు టి.జి. వెంకటేష్ జ్యోతి ప్రజ్వలన చేయగా,గౌరవ అతిథులుగా గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి - తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్మిక, ఉపాధి, శిక్షణ డ కర్మాగారాలు, గనులు & భూగర్భ శాస్త్ర శాఖామాత్యులు మరియు వివిధ శాఖల నాయకులు, మంత్రులు పాల్గొన్నారు, ఈ ఆత్మగౌరవ వేడుకకు రాష్ట్ర నలుమూలల నుండి ఆర్యవైశ్య ప్రముఖులు, మహాసభ ప్రధాన కార్యదర్శి కొండ్ల మల్లికార్జున్, కోశాధికారి రేణుకుంట్ల గణేష్ గుప్త, ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి ఇరుకుల్ల రామకృష్ణ, అదనపు ప్రధాన కార్యదర్శి ముక్త శ్రీనివాస్, అసోసియేట్ ఉపాధ్యక్షులు వంగేటి అశోక్ కుమార్, చీఫ్ కో-ఆర్డినేటర్ చింతల రవి కుమార్ గుప్త, రాజకీయ కమిటీ చైర్మన్ ఆగీర్ వెంకటేష్, ఉప్పల్ భగాయత్ భవన నిర్మాణ కమిటీ చైర్మన్ వలబట్ల ఆనంద్ బాబు మరియు మహాసభ కార్యవర్గం, వైశ్య బంధువులంతా భారీగా తరలివచ్చారు. ఆర్యవైశ్యుల ఐక్యతకు, ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా ఐదు ఎకరాలలో నిలవబోతున్న ఈ భవన నిర్మాణం రాష్ట్ర చరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించదగ్గ ఘట్టం కానుంది. ఈ కార్యక్రమానికి మంచిర్యాల జిల్లా జైపూర్ మండలం లోని వివిధ గ్రామాలనుండి వైశ్యప్రముఖులు, వ్యాపార వేత్తలు, నాయకులు పెద్ద ఎత్తున తరలి వెళ్లారు.

బాల్కొండ మండల కేంద్రంలో కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ విమోచన దినం నిర్వహణ

పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే తెలంగాణ విమోచన దినాన్ని పాఠ్యాంశాల్లో చేర్చడం ఖాయం

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి (భూమేశ్వర్) : బాల్కొండ మండల కేంద్రంలో కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బస్వా లక్ష్మి నర్సయ్య పాత్రికేయ సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దేశానికి 1947 ఆగస్టు 15 న స్వాతంత్ర్యం వచ్చినా.. తెలంగాణకు మాత్రం మరో 13 నెలల పాటు నిజాం నిరంకుశ పాలన, రజాకార్ల నెత్తుటి పంజా నుంచి విముక్తి దక్కలేదు.దేశమంతా మువ్వన్నెల జెండా తో సంబరాలు చేసుకుంటుంటే.. తెలంగాణ ప్రజలు మాత్రం రజాకార్ల మారణకాండలో నరకయాతన అనుభవించారని తెలిపారు.నిజాం సంపద వెనుక తెలంగాణ రైతుల రక్తం,చెమట ఉంది. పన్నుల పేరుతో ప్రజలను పీల్చి పిప్పి చేస్తూ.. ప్రజలు ఆకలితో అలమటిస్తుంటే నిజాం మాత్రం గడీల్లో విలాసవంతమైన జీవితం గడిపాడు.కాసిం రజ్వీ నేతృత్వంలోని రజాకార్లు బలవంతపు మతమార్పిడులు,గ్రామాల దహనం, దోపిడీలు, హత్యలు, హిందూ ఆచారాలపై దాడులతో తెలంగాణలో భయానక వాతావరణం సృష్టించారు. ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తూ నరమేధం సాగించారు.పరకాల ఘటన రజాకార్ల క్రూరత్వానికి నిదర్శనం. మువ్వన్నెల జెండా ఎగర వేయడానికి సిద్ధమైన నిరాయుధ దేశభక్తులపై రజాకార్లు విచక్షణారహితంగా కాల్పులు జరిపి వందలాది మందిని పొట్టన పెట్టుకున్నారు. అందుకే పరకాలను తెలంగాణ జలియన్ వాలాబాగ్ గా పిలుస్తారు.నిర్మల్ గడ్డపై రాంజీ గోండ్ తో పాటు వెయ్యి మంది ఆదివాసీ యోధులను నిజాం సైన్యాలు ఒకే మర్రి చెట్టుకు ఉరి తీశాయి. చరిత్రలో నిలిచిన 'వెయ్యి ఊడలమర్రి' తెలంగాణ వీరుల త్యాగానికి నిలువెత్తు సాక్ష్యం. బైరాన్‌పల్లి లో రజాకార్ల పైశాచికత్వం పరాకాష్టకు చేరింది. గ్రామాన్ని కాపాడుకునేందుకు పోరాడిన 90 మందికి పైగా గ్రామస్థులను హత మార్చడంతో పాటు.. మహిళలు, చిన్నారులపై కూడా దారుణాలకు పాల్పడ్డారు.అక్కడి అమర ధామం నేటికీ ఆ రక్త చరిత్రను గుర్తుచేస్తోంది.రజాకార్ల నరమేధాన్ని ఆపేందుకు ఉక్కు మనిషి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ నిర్ణయాత్మకంగ రంగంలోకి దిగారు. 1948 సెప్టెంబర్ 13న ఆపరేషన్ పోలో ప్రారంభమై..

భారత సైన్యం తాకిడికి కేవలం ఐదు రోజుల్లోనే నిజాం సైన్యం లొంగిపోయింది.1948 సెప్టెంబర్ 17 తెలంగాణ చరిత్రలో మహత్తరమైన విమోచన దినం.నిజాం లొంగిపోయి హైదరాబాద్ సంస్థానం భారత యూనియన్ లో విలీనం కావడంతో తెలంగాణ ప్రజలు నిజాం-రజాకార్ల సంకెళ్ల నుంచి విముక్తి పొంది భారతావనిలో అంతర్భాగమయ్యారు.ఇంతటి మహోజ్వల విమోచన చరిత్రను కాంగ్రెస్ పాలకులు చరిత్ర పుటల్లో తగిన స్థానం ఇవ్వకుండా పక్కన పెట్టారు. మైనారిటీ ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసం తెలంగాణ అమరవీరుల త్యాగాలను విస్మరించారు.నేడు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కూడా 'ప్రజాపాలన దినోత్సవం' పేరుతో సెప్టెంబర్ 17 విమోచన చరిత్రను మరుగున పరుస్తోంది.తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో సెప్టెంబర్ 17ను అధికారికంగా నిర్వహిస్తామని కేసీఆర్ హామీ ఇచ్చారు. అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మాత్రం మాట తప్పారు.ఎం ఐ ఎం మెప్పు కోసం 'తెలంగాణ జాతీయ సమైక్యతా దినోత్సవం' పేరుతో అసలు విమోచన చరిత్రను పక్కకు నెట్టారు.కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పేర్లు వేరైనా.. మజ్లిస్ విషయంలో వారి రాజకీయ వైఖరి ఒక్కటే. ఓట్ల కోసం ఎం ఐ ఎం ను ప్రసన్నం చేసుకోవడం కోసం తెలంగాణ విమోచన చరిత్రను, అమరవీరుల త్యాగాలను పక్కన పెట్టారు. నిన్న కేసీఆర్ కారు స్టీరింగ్ ను మజ్లిస్ చేతిలో పెడితే.. నేడు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కూడా అదే రాజకీయాన్ని కొనసాగిస్తోంది.తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవాన్ని అధికారికంగా నిర్వహించాలని దశాబ్దాలుగా పోరాడింది బీజేపీ. ఎల్.కె.అద్వానీ నుంచి చెన్నమనేని విద్యా సాగర్ రావు, బండారు దత్తాత్రేయ, ఇంద్రసేనారెడ్డి తదితర నాయకుల వరకు లాఠీ దెబ్బలు, జైళ్లను సైతం లెక్కచేయకుండా ఈ పోరాటాన్ని కొనసాగించారు.పాలకుల నిర్లక్ష్యానికి ముగింపు పలుకుతూ.. నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం 2022 సెప్టెంబర్ 17 న సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్ లో కేంద్ర సాంస్కృతిక శాఖ ఆధ్వర్యంలో తొలిసారి తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవాన్ని అధికారికంగా నిర్వహించింది. అప్పటి నుంచి ప్రతి ఏటా ఈ చారిత్రక దినాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తోంది.తెలంగాణ విమోచన పోరాటం ఒక్క మతానికి చెందినది కాదు.. భారతదేశం కోసం జరిగిన మహత్తర పోరాటం. తుర్రేబాజ్ ఖాన్, షోయబుల్లా ఖాన్, వందేమాతరం రామచంద్రరావు వంటి దేశభక్తులతో పాటు.. కొమురం భీమ్, చాకలి ఐలమ్మ, దొడ్డి కొమురయ్య,స్వామి రామానంద తీర్థ తదితరుల త్యాగాలు తెలంగాణ విమోచన చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచాయి.ఇది విలీనం,సమైక్యత లేదా పేర్ల మార్పు కోసం జరిగిన పోరాటం కాదు.. రజాకార్ల నిరంకుశ పాలన నుంచి తెలంగాణ ప్రజలకు లభించిన విమోచనం.పరకాల వీరుల రక్తం, బైరాన్‌పల్లి ఆడబిడ్డల కన్నీళ్లు, నిర్మల్ వెయ్యి ఊడల మర్రి సాక్షిగా సెప్టెంబర్ 17ను తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవంగా సగర్వంగా జరుపుకుందాం.నిజాం-రజాకర్ మనస్తత్వానికి తావులేని తెలంగాణ కోసం అమరవీరుల ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్తామని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో బీజేపీ జిల్లాప్రధానకార్యదర్శి నిమ్మల శ్రీనివాస్, బాల్కొండ అసెంబ్లీ కన్వీనర్ మల్కన్న గారి మోహన్, బాల్కొండ మండల అధ్యక్షులు అంబటి నవీన్, కిసాన్ మోర్చా మండల అధ్యక్షులు ఆరెపల్లి నర్సయ్య,కిసాన్ మోర్చా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ముస్కు నర్సయ్య, ఉపాధ్యక్షులు తోట చిన్నయ్య, నాయకులు ముస్కు భూమేశ్వర్, లింగాగౌడ్,దినేష్, సత్యనారాయణ, లింగం,రాంకిషన్, బీజేపీ, కిసాన్ మోర్చా నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వినాయక మండపాల నిర్వాహకులకు

పోలీస్ పోర్టల్‌లో రిజిస్ట్రేషన్ తప్పనిసరి

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 13: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో వినాయక చవితి సందర్భంగా గణేష్ మండపాల నిర్వాహకులు తెలంగాణ పోలీస్ పోర్టల్‌లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ నితికా పంత్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా పోలీస్ శాఖ సూచనలు జారీ చేసింది. మండపాల నిర్వాహకులు తమ మండపం పేరును పోలీస్ పోర్టల్ (జూశీశ్రీఱవజూశీత్‌ఱశ్రీ.ంజూశీశ్రీఱవ.స్త్రశీజ.ఱఅ)లో నమోదు చేయడంతో పాటు సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌లో కూడా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలి. ప్రతి మండపం వద్ద సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టాలి. విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనకు ముందే సురక్షితమైన విద్యుత్ వైరింగ్, నాణ్యమైన పరికరాలు వినియోగించి షార్ట్ సర్క్యూట్ ప్రమాదాలను నివారించుకోవాలి. పర్యవేక్షణ కోసం కనీసం ఇద్దరు బాధ్యులు 24 గంటలూ మండపం వద్ద అందుబాటులో ఉండాలి. అగ్ని ప్రమాదాల నివారణకు ఇసుక బకెట్లు, అగ్నిమాపక పరికరాలు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. మండపాల వద్ద డీజేలు, అధిక శబ్దపు సౌండ్ సిస్టమ్‌లకు అనుమతి లేదు. మద్యం సేవించడం, అందించడం, జూదం, లక్కీ డ్రాలు, అసభ్య నృత్యాలు, ఇతర మతాలను కించపరిచే ప్రసంగాలు నిషేధం. నిర్వాహకులు స్థానిక గస్తీ పోలీసులతో ఎప్పటికప్పుడు సమన్వయం చేసుకుంటూ అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలను వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని, వేడుకలను ప్రశాంతంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించేందుకు సహకరించాలని జిల్లా పోలీస్ శాఖ కోరింది.

చెన్నూరు వాకర్ సొసైటీ

ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరం

పోరు తెలంగాణ మంచిర్యాల సెప్టెంబర్ 13 : చెన్నూర్ పట్టణంలోని గవర్నమెంట్ హై స్కూల్ లో చెన్నూర్ వాకర్స్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. వీతలసేమియా వ్యాధి గ్రస్తుల సహాయార్థం ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని రక్తదానం చేశారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రక్తం అందక ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని, ఒక్క యూనిట్ రక్తదానం ఒకరి ప్రాణాన్ని కాపాడే అవకాశం ఉందని వాకర్స్ సొసైటీ సభ్యులు అన్నారు. రక్తదానం చేసే వారు ప్రాణాపాయంలో ఉన్న వారికి దేవుళ్లుగా మారుతారని పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి క్రమం తప్పకుండా రక్తదానం చేసి సామాజిక సేవలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం రక్తదానం చేసిన దాతలకు ప్రశంసాపత్రాలు అందజేసి అభినందించారు.

రెబ్బెన మండలంలో అవుట్ సోర్సింగ్

ఉద్యోగుల జెఏసి నూతన కమిటీ ఎన్నిక

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 13: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా, రెబ్బెన మండల కేంద్రంలోని ఎం పి డి ఓ కార్యాలయంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల జెఏసి కమిటీ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుల సమావేశం జరిగింది. అవుట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల డిమాండ్ల సాధన కోసం రాబోయే కార్యాచరణపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. అదే సమావేశంలో రెబ్బెన మండలానికి నూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. మండల అధ్యక్షులుగా కట్కారి నాందేవ్ (పంచాయతీ రాజ్ శాఖ), ప్రధాన కార్యదర్శిగా పూదరి రాజేశం (అటవీ శాఖ), కోశాధికారిగా పిట్ట ఇంద్ర కుమార్ (రెవెన్యూ శాఖ), మహిళా కార్యదర్శిగా దేనవేని రవళి (తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ) లను జిల్లా జెఏసి కమిటీ ఎన్నుకుంది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు చెంద్యాల రాంచందర్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పోలోజు సంతోష్ కుమార్, ఉపాధ్యక్షులు ఎం డి అంకుష్, కోశాధికారి జాడి సుఖ్దేవ్, కార్యవర్గ సభ్యులు కె. నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో

మట్టి వినాయక విగ్రహాల ఉచిత పంపిణీ

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 13: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : కగజ్ నగర్ మండలం శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయ ప్రాంగణంలో ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో మట్టి వినాయక విగ్రహాల ఉచిత వితరణ కార్యక్రమం జరిగింది. పర్యావరణ పరిరక్షణకు మద్దతుగా భక్తులు, పట్టణ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి దాదాపు 250 మంది మట్టి వినాయక విగ్రహాలను స్వీకరించారు. రసాయన రంగుల విగ్రహాల స్థానంలో ప్రకృతిసిద్ధమైన మట్టి విగ్రహాలను పూజించి జలవనరులను, ప్రకృతిని కాపాడుకోవాలని నిర్వాహకులు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిలువేరు గంగాధర్, పుల్లూరి మధుకర్, కొంకుముట్టి సత్యనారాయణ, గణపురం ప్రకాష్, కేశెట్టి శంకరయ్య, విఘ్నేష్, బుద్ధా రాజేంద్రప్రసాద్, చెలిమల ప్రశాంత్, కంభంపాటి సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ విమోచన

దినోత్సవాన్ని అధికారికంగా నిర్వహించాలి

రాంచందర్ రావు డిమాండ్.....

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 13: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి : హైదరాబాద్‌లోని ట్యాంక్ బండ్ వద్ద ఆపరేషన్ పోలో సమయంలో వినియోగించిన యుద్ధ ట్యాంక్ వద్ద భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులు మువ్వన్నెల జెండాలతో ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఎంఐఎంకు భయపడి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారికంగా తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవం జరపడం లేదని, గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా కేంద్ర ప్రభుత్వమే పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో అధికారికంగా ఉత్సవం నిర్వహిస్తుందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రాంచందర్ రావు ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. తెలంగాణలో నిజాం వ్యతిరేక పోరాటంలో హిందువులతో పాటు ముస్లింలు కూడా పాల్గొన్నారని గుర్తు చేశారు. వీఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ కే.లక్ష్మణ్, సిర్పూర్ శాసనసభ్యులు పాల్వాయి హరీష్ బాబు, ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమురయ్య, నాయకులు గౌతమ్ రావు, వర్ధన్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీ బూర నర్సయ్య గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చింతలమానేపల్లిలో కోడిపందాల

స్థావరంపై పోలీసుల మెరుపు దాడి

ఏడుగురు అరెస్ట్....

పోరు తెలంగాణ సెప్టెంబర్ 13: కొమురం భీం ఆసపవాది జిల్లా ప్రతినిధి : కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా చింతలమానేపల్లి మండలం గూడెం గ్రామంలో కోడిపందాలు నిర్వహిస్తున్నారన్న నమ్మదగిన సమాచారం అందుకున్న చింతలమానేపల్లి పోలీసులు తక్షణమే అక్కడికి చేరుకుని దాడి చేశారు. కోడిపందాలు ఆడుతున్న ఏడుగురు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ దాడిలో పందాల కోసం తీసుకొచ్చిన 5 కోడిపుంజులు, పందెం కోసం వినియోగిస్తున్న 1,560 రూపాయల నగదు, పందానికి ఉపయోగించే 2 కత్తులు, అలాగే స్థావరానికి వచ్చిన మూడు ద్విచక్ర వాహనాలను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అదుపులోకి తీసుకున్న వ్యక్తులపై కేసు నమోదు చేసి తదుపరి చర్యలు చేపట్టినట్లు చింతలమానేపల్లి ఎస్సై ఎం. కమలాకర్ తెలిపారు.

బాల్కొండ కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు సట్ల ప్రవీణ్ జన్మదిన వేడుకలు

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి (భూమేశ్వర్) : బాల్కొండ మండలంలోని కిసాన్ నగర్ గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం బాల్కొండ కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు సట్ల ప్రవీణ్ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడు చాట్ల నరేష్,కార్యదర్శి ప్రవీణ్ గౌడ్,మాజీ మండల అధ్యక్షుడు వెంకటేష్ గౌడ్,డిసిసి డెలికేట్ తమ్మి కపిల్ కుమార్, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు కనికరం గంగాధర్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి పెనుగొండ హనుమంత్, సీనియర్ నాయకులు జక్క రాజలింగం,అల్లే ప్రసాద్, పురుషోత్తం, భూపి రెడ్డి, రమణారెడ్డి, లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొని జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

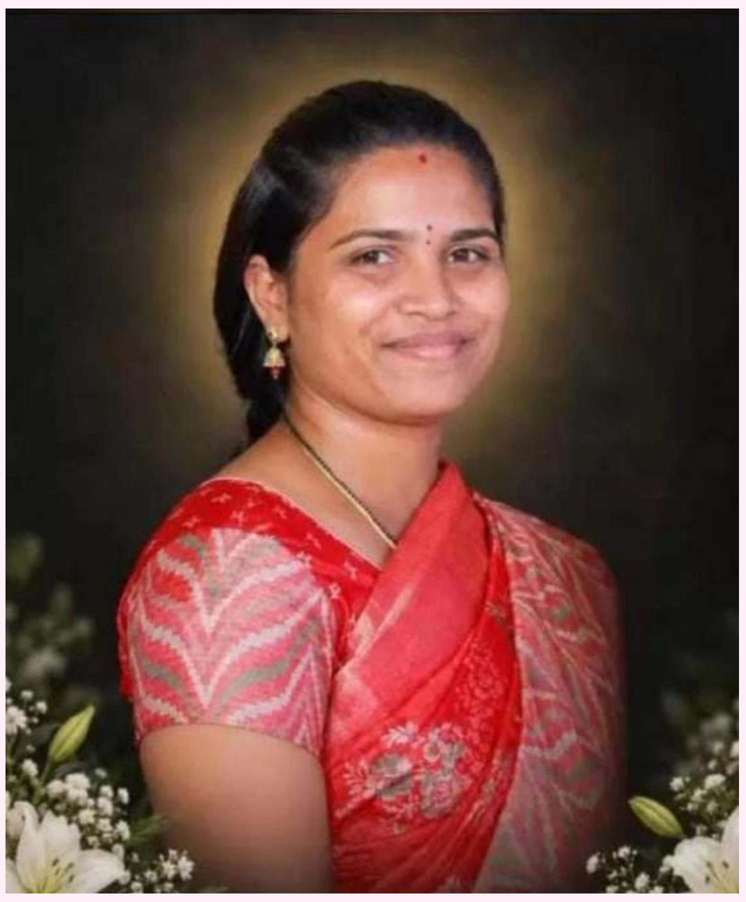
జై వాసవి! జై ఆర్యవైశ్య!

మన తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య మహాసభ అధ్యక్షులు
శ్రీ అమరవాది లక్ష్మీనారాయణ పిలుపుమేరకు
తెలంగాణా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు
శ్రీ ఎనుముల రేవంత రెడ్డి

పోరు తెలంగాణ సత్తుపల్లి:- విచ్చేసి ఆశీర్వదించిన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన మన తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య మహాసభ భవన సముదాయ నిర్మాణ భూమి పూజ కార్యక్రమానికి ఖమ్మం పట్టణం మరియు జిల్లాలోని వివిధ మండలాలనుంచి విచ్చేసి కార్యక్రమం జయప్రదం చేసిన మండల పిఎస్టీలు, జిల్లా కౌన్సిల్ సభ్యులు, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు మరియు ఆర్యవైశ్య ప్రముఖులందరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. నేను అందుబాటులో లేకపోయిననూ వ్యక్తిగతంగా ఫోన్ల ద్వారాను, సోషల్ మీడియా ద్వారాను మరియు పత్రికల ద్వారా చేసిన విజ్ఞప్తిని మన్నించి కార్యక్రమానికి విచ్చేసి మన ఖమ్మం జిల్లా కీర్తి ప్రతిష్టలను పెంపొందించిన ప్రతి ఒక్కరికి పేరుపేరునా నా హృదయపూర్వక నమస్కారాలు మరియు ధన్యవాదాలు

ఇట్లు
మీ అభిమాన పాత్రుడు
పసుమర్తి సీతా చంద్రరావు
ఖమ్మం జిల్లా ఆర్యవైశ్య మహాసభ అధ్యక్షులు

జ్వరంతో మహిళ మృతి



పోరు తెలంగాణ న్యూస్// లక్షెట్టిపేట : తీవ్రమైన జ్వరంతో దండేపల్లి మండలం కన్నెపల్లి గ్రామానికి చెందిన చుంచు శ్రీవాణి అనే 24 సంవత్సరాల మహిళ మృతి చెందింది. మృతురాలు నిన్న తీవ్రజరంతో ఉండగా తన భర్త రాజకుమార్ లక్షట్ పేట పట్టణంలోని గోదావరి రోడ్లో చూపించి ఇంటికి తీసుకు వెళ్ళగా రాత్రి మృతురాలికి తీవ్రంగా వాంతులు కావడంతో కరీంనగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. కరీంనగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ శ్రీవాణి మృతి చెందింది. తన మృతి పై ఎవరిపై ఎలాంటి అనుమానం లేదని తండ్రి ఫిర్యాదు చేశాడు. మృతురాలికి ఇద్దరు పిల్లల సంతానం కలరు. మృతురాలి తండ్రి గొల్ల సత్తయ్య ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకోవడం జరిగిందని ఎస్ఐ గోపతి సురేష్ ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు.

డీజే వద్దు బాజా ముద్దు-సీఐ ప్రవీణ్ కుమార్

పోరు తెలంగాణ// ధర్మారం : గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాలను ప్రశాంత వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని సిఐ ప్రవీణ్ కుమార్ అన్నారు. డీసీపీ ఆదేశాల మేరకు ధర్మారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గణేష్ ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, మండప నిర్వాహకులతో ఎస్సై ఇ. శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో గౌతమ బుద్ధ ఫంక్షన్ హాల్ లో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి సిఐ ప్రవీణ్ కుమార్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ. సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను డీజీలకు అనుమతి లేదని స్పష్టం చేశారు. గణపతి నవరాత్రి ఉత్సవాలను ప్రశాంత వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని కోరారు.

రాష్ట్ర స్థాయి యోగాసన పోటీల్లో జిల్లా క్రీడాకారుల ప్రతిభ, 7 గురు జాతీయ స్థాయికి ఎంపిక

రాష్ట్రస్థాయి నుండి జాతీయ స్థాయికి ఎంపిక కావడం పట్ల అభినందన తెలిపిన ముఖ్య అతిథులు

పోరు తెలంగాణ ప్రతినిధి (భూమేశ్వర్) : కరీంనగర్ జిల్లాలో ఈ నెల 11, 12 తేదీలలో నిర్వహించిన 13వ సబ్ జూనియర్,జూనియర్ రాష్ట్ర స్థాయి యోగాసన పోటీలలో నిజామాబాద్ జిల్లా క్రీడాకారులు పాల్గొని అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచారు.ఈ రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలలో తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని దాదాపు 22 జిల్లాల నుంచి సుమారు 1,000 మంది క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.ఇందులో నిజామాబాద్ జిల్లాకు చెందిన 7 గురు క్రీడాకారులు జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎంపిక కావడం విశేషం.జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎంపికైన క్రీడాకారులు అక్టోబర్ 2 నుంచి 7వ తేదీ వరకు జైపూర్ లో జరగనున్న 51 వ జాతీయ స్థాయి యోగాసన పోటీలలో పాల్గొననున్నారు.జాతీయ స్థాయికి ఎంపికైన నిజామాబాద్ జిల్లా క్రీడాకారులు,డి.స్మైత్రిక చారి,మొదటి స్థానం,జె. శశిధర్,రెండవ స్థానం,జె.లావణ్య,మూడవ స్థానం, డి.మానసి,నాల్గవ స్థానం,కె.ఇందు,నాల్గవ స్థానం,ఎం.పవన్ కుమార్,ఐదవ స్థానం,ఎం.ధ్రువరెడ్డి,ఐదవ స్థానంలో ఉన్నారు.ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన అభినందన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఒలింపిక్ సంఘం సెక్రటరీ బొబ్బిలి నరసయ్య, జిల్లా క్రీడాదికారి పవన్ కుమార్, ప్రముఖ న్యాయవాది రాజ్ సుబేదార్ తదితరులు హాజరయ్యారు.అలాగే యోగ అసోసియేషన్ అధ్యక్షురాలు ఐశ్వర్య కళే, ప్రధాన కార్యదర్శి గంగాధర్, కోశాధికారి కమలవాణి, ఉప కార్యదర్శి రజిత, యోగ అసోసియేషన్ సభ్యులు అశోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ముఖ్య అతిథులు క్రీడాకారులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ,రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరిచి జాతీయ స్థాయికి ఎంపిక కావడం అభినందనీయమని తెలిపారు. క్రీడాకారులకు శాలువాలు కప్పి, మెడల్స్ అందజేసి ఘనంగా సత్కరించారు. జాతీయ స్థాయిలో కూడా ఇదే స్ఫూర్తితో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి పతకాలు సాధించి నిజామాబాద్ జిల్లా పేరును జాతీయ స్థాయిలో నిలబెట్టాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ విజయానికి సహకరించిన తల్లిదండ్రులకు, పాఠశాల యాజమాన్యాలకు, పాఠశాలల్లో క్రీడలకు ప్రోత్సాహం అందిస్తూ విద్యార్థుల్లో క్రీడాస్ఫూర్తిని పెంపొందిస్తున్న యాజమాన్యాలకు, క్రీడాకారులకు శిక్షణ అందిస్తున్న యోగా ఇన్స్ట్రక్టర్లకు ఒలింపిక్ సంఘం, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ మరియు యోగా సంఘం తరపున సభాపూర్వకంగా అభినందనలు తెలియజేశారు.జాతీయ స్థాయి పోటీలలో కూడా నిజామాబాద్ జిల్లా క్రీడాకారులు విజయాలు సాధించి మరిన్ని పతకాలు తీసుకురావాలని ఈ సందర్భంగా ఆకాంక్షించారు.

జీవితాన్ని నాశనం చేసే ఒకే ఒక్క అలవాటు

ఈ విషయాలపై సెల్ఫ్ కంట్రోల్ మీకుందా

సెల్ఫ్ కంట్రోల్ అనేది జీవితంలో అన్ని అంశాల్లో సమతుల్యతను తెస్తుంది. ఆరోగ్యం, మానసిక శాంతి, సామాజిక సంబంధాలు, విజయం కోసం కంట్రోల్ కీలకం. చిన్న మార్పులతో ఈ అలవాటును పెంపొందించుకోవడం దీర్ఘకాల సంతోషాన్ని అందిస్తుంది. ఒక్కసారి జీవితంపై ఈ పట్టు సాధించగలిగితే మీ లైఫ్ లో ఎన్నో మార్పులు చూడగలుగుతారు. ఇదే మీకు విజయాన్ని మరింత చేరువ చేస్తుంది. జీవితంలో ఆరోగ్యం, సంతోషం, విజయం సాధించడానికి అన్ని అంశాల్లో సెల్ఫ్ కంట్రోల్ అవసరమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. నియంత్రణ లేని అలవాట్లు మీకుంటే అవి మీకు కొత్త సమస్యలను తెచ్చిపెడతాయని, సక్సెస్ నుంచి మరింత దూరం చేస్తాయని అంటున్నారు. మరి ఆ సెల్ఫ్ కంట్రోల్ పాటించాల్సిన విషయాలేంటో మీరూ తెలుసుకోండి.

సెల్ఫ్ కంట్రోల్ ఎందుకు అవసరం..

సెల్ఫ్ కంట్రోల్ అంటే స్వీయ నియంత్రణ జీవన శైలిని సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. ఆహారం, వ్యాయామం, పని, వినోదం వంటి విషయాల్లో అతిగా చేయడం శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఉదాహరణకు, అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం ఊబకాయానికి, అతిగా పని చేయడం ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. ఏ విషయంలోనైనా కంట్రోల్‌తో ఉండటం దీర్ఘకాల శ్రేయస్సును అందిస్తుంది.

శారీరక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం

ఆహారంలో సెల్ఫ్ కంట్రోల్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కేలరీలు, చక్కెర, కొవ్వు పదార్థాలను సమతుల్యంగా తీసుకోవడం బరువు నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది. మద్యం, ధూమపానం వంటి అలవాట్లను నియంత్రించడం గుండె ఆరోగ్యం, కాలేయ పనితీరును కాపాడుతుంది. కంట్రోల్‌తో వ్యాయామం చేయడం శరీర దృఢత్వాన్ని పెంచుతుంది.

మానసిక శాంతికి దోహదం

సెల్ఫ్ కంట్రోల్ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అతిగా ఆలోచించడం, పని ఒత్తిడి, సామాజిక మాధ్యమ వినియోగం మనసును అలసిపోయేలా చేస్తాయి. సమయాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం, విశ్రాంతికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మానసిక స్థిరత్వాన్ని అందిస్తుంది. ధ్యానం, యోగా వంటి అభ్యాసాలు మనసును శాంతపరుస్తాయి.

సామాజిక సంబంధాల్లో కంట్రోల్

మాటలు, ప్రవర్తనలో కంట్రోల్‌తో ఉండటం సంబంధాలను బలపరుస్తుంది. అతిగా విమర్శించడం, ఆగ్రహం చూపడం సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఓపిక, సానుభూతితో సమతుల్యంగా వ్యవహరించడం గౌరవాన్ని సంపాదిస్తుంది. ఇతరులతో సమయం గడపడంలో కూడా కంట్రోల్ అవసరం.

ఆచరణలో తీసుకోవలసిన స్టెప్స్

సెల్ఫ్ కంట్రోల్‌ను అలవాటు చేసుకోవడానికి చిన్న దశలు వేయండి. ఆహార భాగాలను నియంత్రించండి. పని, విశ్రాంతి కోసం సమయం కేటాయించండి. రోజువారీ లక్ష్యాలను వాస్తవికంగా నిర్దేశించండి. అతిగా ఖర్చు చేయడం, సమయం వృధా చేయడం తగ్గించండి. కంట్రోల్‌తో జీవన శైలిని సమతుల్యం చేయండి.

ఈ రెండు అలవాట్లతో శరీరం షెడ్డుకే.. మానకపోతే మరణమే..

సిగరెట్ పొగ అయినా, గుట్కా వ్యసనం అయినా.. ప్రతి రకమైన పొగాకు శరీరానికి విషం కంటే తక్కువేం కాదు.. కానీ ధూమపానం మరింత ప్రమాదకరమా లేదా పొగలేని పొగాకు నమలడం కొంత బెటరేమో.. అనే ప్రశ్న చాలా మంది ప్రజల మనస్సులో తలెత్తుతుంటుంది.. అయితే.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రెండు అలవాట్లు ప్రాణాంతకమే.. గరెట్ పొగ అయినా, గుట్కా వ్యసనం అయినా.. ప్రతి రకమైన పొగాకు శరీరానికి విషం కంటే తక్కువేం కాదు.. కానీ ధూమపానం మరింత ప్రమాదకరమా లేదా పొగలేని పొగాకు నమలడం కొంత బెటరేమో.. అనే ప్రశ్న చాలా మంది ప్రజల మనస్సులో తలెత్తుతుంటుంది.. అయితే.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రెండు అలవాట్లు ప్రాణాంతకమే.. కానీ వాటి ప్రమాదాలు శరీరానికి వివిధ మార్గాల్లో హాని కలిగిస్తాయి. వివిధ రూపాల్లో దొరుకుతున్న పొగాకు.. శరీరాన్ని ఎలా అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకుందాం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు (మే 31) ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవాన్ని (%ఔశీతీశ్రీ్‌ చీశీ-ుశీఔaషషశీ ఖa%) జరుపుకుంటున్నారు. దీని ద్వారా పొగాకు వల్ల కలిగే నష్టాల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తారు. పొగాకు ఆరోగ్యానికి ఎలా ప్రమాదకరం.. అనేది ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి.. సిగరెట్లు, బీడీలు, హుక్కా వంటి పొగాకు ఉత్పత్తులలో ఉండే పొగ ఊపిరితిత్తులకు ప్రత్యక్ష నష్టం కలిగిస్తుంది. ఇందులో ఉండే టార్, నికోటిన్ కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వంటి విషపూరిత అంశాలు ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు మాత్రమే కాకుండా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. పొగాకు పొగలో 7,000 కంటే ఎక్కువ రసాయనాలు ఉంటాయి.. వాటిలో చాలా విషపూరితమైనవి.. కనీసం 70 క్యాన్సర్‌కు కారణమవుతాయి.

పొగాకు పొగ శరీరాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది?

పొగాకు పొగలో ఉండే తారు ఊపిరితిత్తుల పొరను దెబ్బతీస్తుందని, దీని కారణంగా శ్లేష్మం.. ధూళి బయటకు రాలేవని.. ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం పెరుగుతుందని ఆంకాలజిస్ట్ డాక్టర్ డాక్టర్ పునీత్ గుప్తా వివరించారు. గుట్కా, పాన్ మసాలా, ఖైనీ వంటి పొగాకు ఉత్పత్తులను నమలడం వల్ల నోరు, నాలుక, గొంతు క్యాన్సర్ వస్తుంది. వాటిలో ఉండే నైట్రోసమైన్‌లు %-% పాలీసైక్లిక్ ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్‌లు వంటి క్యాన్సర్ కారక అంశాలు ను దెబ్బతీయడం ద్వారా కణాలలో ఉత్పరివర్తనాలకు కారణమవుతాయి. భారతదేశంలో దాదాపు 90 శాతం నోటి క్యాన్సర్ కేసులు పొగలేని పొగాకు వల్ల సంభవిస్తున్నాయి. దీనితో పాటు, ఇది అన్నవాహిక, గొంతు, క్లోమ క్యాన్సర్‌కు కూడా ప్రధాన కారణం.

సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ కుటుంబ సభ్యులకు ప్రమాదం

సెకండ్ హ్యాండ్ పొగ అంటే పొగాకును పీల్చడం ద్వారా వచ్చే పొగను ఇతరులు పీల్చడం. దీనిని పాసివ్ స్మోకింగ్ అని కూడా అంటారు. ధూమపానం.. ధూమపానం చేసేవారిని మాత్రమే కాకుండా అతని చుట్టూ ఉన్నవారిని కూడా ప్రమాదంలో పడేస్తుంది. ఇంట్లో వృద్ధులు, పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలలో సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ క్యాన్సర్, ఉబ్బసం, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

పొగాకు ధూమపానం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు ఏమిటి (ఉదా: బీడీ, సిగరెట్, హుక్కా, సిగార్)..

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ (90% కేసులు)
క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్, ఎంఫిసెమా.

గ్యాస్ అసిడిటీతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా ఉపశమనం కోసం ఈ యోగాసనాలు చేయండి

గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఈ రోజుల్లో చాలా సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలుగా మారాయి. దీనికి కారణం అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు. అటువంటి పరిస్థితిలో కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుంచి నివారణకు కొన్ని యోగా ఆసనాలు కూడా చేయవచ్చు. అవి ఏంటంటే.. నేటి బిజీ జీవనశైలిలో ప్రజలకు వ్యాయామం చేయడానికి చాలా తక్కువ సమయం దొరుకుతుంది. అంతేకాదు బయటి ఆహారం ఎక్కువగా తినడం, చెడు జీవనశైలి కారణంగా చాలా మందికి కడుపులో గ్యాస్, ఆమ్లత్వం లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఇటువంటి సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు బాధితులు రకరకాల మందులు తీసుకుంటారు. అనేక రకాల వంటింటి చిట్కాలను ట్రై చేస్తారు. అయితే ఎన్ని చేసినా కూడా ఒకొక్కసారి పెద్దగా ప్రభావం చూపించదు. మీరు కూడా ఈ కడుపు సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతుంటే క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేయవచ్చు. ఇందుకు కొన్ని ఆసనాలు ఉన్నాయి.. వీటిని సాధన చేయడం వల్ల గ్యాస్, ఆమ్లత్వం, మలబద్ధకం వంటి సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీని గురించి యోగా నిపుణుల సలహా తెలుసుకుందాం. వజ్రాసనం, నౌకాసనం, అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం, పవనముక్తాసనం, భుజంగాసనం ద్వారా గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని యోగా నిపుణుడు డాక్టర్ సంపూర్ణ తెలిపారు. మీరు ఈ యోగాసనాలను ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయాలి. కపాలభాతి, భస్త్రికా వంటి ప్రాణాయామం కూడా చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి.

పూర్వీకుల మేధస్సుకి చిహ్నం ఈ 8 శివాలయాలు.. ఒకే రేఖాంశంపై నిర్మాణం

నౌకాసనం: నౌకాసన చేయడానికి ముందుగా యోగా మ్యాట్ మీద మీ వీపుపై పడుకుని, మీ చేతులను మీ తొడల దగ్గర నేలపై ఉంచండి. శరీరాన్ని నిటారుగా .. వదులుగా ఉంచండి. దీని తరువాత శ్వాస తీసుకుంటూ, మీ తల, కాళ్ళు , మొత్తం శరీరాన్ని 30 నుండి 45 డిగ్రీల వరకు పైకి ఎత్తండి. శరీరాన్ని పడవ భంగిమలోకి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించండి. మీ పాదాల చీలమండలను మీ కళ్ళకు అనుగుణంగా తీసుకురండి. ఈ %V%- ఆకారపు ఆకారంలో దాదాపు 20 నుంచి 30 సెకన్లు ఉండండి. నెమ్మదిగా గాలి వదిలి మీ సాధారణ స్థితికి తిరిగి చేరుకోండి.

అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం: అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము చేయడానికి ముందుగా యోగా మ్యాట్ మీద కూర్చోండి. దీని తరువాత కుడి కాలును వంచి, ఎడమ కాలు కింద ఉంచండి. దీని తరువాత ఎడమ కాలును వంచి కుడి కాలు వైపు ఉంచండి. కుడి చేతితో ఎడమ కాలు మోకాలిని పట్టుకుని, ఎడమ చేతిని వెనుకకు ఉంచాలి. మీ మెడను మీ ఎడమ భుజం వైపుకు వంచండి. ఈ స్థితిలో కొన్ని సెకన్ల పాటు ఉండి, ఆపై మరొక వైపు పునరావృతం చేయండి.

వజ్రాసనము: వజ్రాసనం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని చేయడానికి యోగా మ్యాట్ మీద మోకాళ్లపై కూర్చోండి. దీని తరువాత రెండు పాదాల బొటనవేళ్లను కలిపి, మడమలు పిరుదుల బయటి భాగాన్ని తాకే విధంగా కూర్చోవాలి. మెడ, వీపు, తలను నిటారుగా ఉంచండి. ఇప్పుడు మీ రెండు చేతులను మోకాళ్లపై ఉంచండి. సౌకర్యవంతమైన స్థితిలో కూర్చోండి. దీని తరువాత నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుకుని, వదలండి. మొదట్లో ఈ స్థితిలో 15 నుంచి 20 నిమిషాలు కూర్చుని, క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోండి.

పవన్ముక్తాసనం: పవనముక్తసనం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఈ యోగాసనం చేయడానికి యోగా మ్యాట్‌పై నేరుగా పడుకోండి. దీని తరువాత, శ్వాస తీసుకుంటూ కాళ్ళను 90 డిగ్రీల వరకు పెంచండి. ఇప్పుడు గాలి వదులుతూ మీ కాళ్ళను వంచండి. మీ మోకాళ్ళను మీ ఛాతీ వరకు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించండి. దీని తరువాత అరచేతితో మోకాళ్ళను పట్టుకోండి. దీని తరువాత మీ తల పైకెత్తి, మీ నుదిటిని మీ మోకాళ్లకు తాకండి. ఇప్పుడు సాధారణంగా శ్వాస తీసుకోండి. ఈ స్థితిలో కొన్ని సెకన్ల పాటు ఉన్న తర్వాత, మొదట తలను, తరువాత పాదాలను నేలపై ఉంచి తిరిగి మొదటి స్థానానికి వెళ్ళండి.

పోరు తెలంగాణ
డిజిటల్ తెలుగు దినపత్రిక

ఆ ఒక్కటి తిన్నారంటే 36 నిమిషాల ఆయుష్షు హాంఫట్ వైరల్ అవుతున్న వార్తల్లో నిజమెంత

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఫాస్ట్ ఫుడ్ సంస్కృతి పెరిగిపోయిన తర్వాత రకరకాల ఆహారపు అలవాట్లు మన ఆరోగ్యాన్ని శాసిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా ఒక హాట్ డాగ్ తింటే మనిషి ఆయుష్షు 36 నిమిషాలు తగ్గుతుందనే వార్త ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా చక్కర్లు కొడుతోంది. వినడానికి ఇది కొంచెం ఆశ్చర్యంగా ఉన్నప్పటికీ మిచిగాన్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు చేసిన ఒక లోతైన అధ్యయనం ఈ సంచలన విషయాలను వెల్లడించింది. మన నోటికి రుచిగా అనిపించే జంక్?ఫుడ్? మన శరీరంలోని అంతర్గత వ్యవస్థను ఎలా దెబ్బతీస్తాయో తాజా పరిశోధన స్పష్టం చేస్తోంది. కేవలం భయం పుట్టించడం కోసమే కాకుండా మనం తీసుకునే ఆహారం పట్ల అవగాహన పెంచడానికి ఈ గణాంకాలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. నేచర్ ఫుడ్ పత్రికలో ప్రచురితమైన ఈ పరిశోధన ప్రకారం హాట్ డాగ్స్, బేకన్ ఇంకా సాసేజ్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలు ఆరోగ్యానికి అత్యంత హానికరమని తేలింది. వీటి తయారీలో రుచి కోసం ఇంకా ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండటం కోసం సోడియం అంటే ఉప్పును, రకరకాల కొవ్వులను ఇంకా కొన్ని రకాల రసాయనాలను అధిక మొత్తంలో ఉపయోగిస్తారు. ఇవి రక్తపోటును పెంచడమే కాకుండా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ ఇంకా మధుమేహం వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ముప్పును వేగవంతం చేస్తాయి.

ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు..

ఒక హాట్ డాగ్ తిన్నప్పుడు శరీరానికి జరిగే నష్టాన్ని నిమిషాల్లో లెక్కిస్తే అది 36 నిమిషాల ఆయుష్షుతో సమానమని పరిశోధకులు అంచనా వేశారు. అంటే మనం తీసుకునే ప్రతి ఒక్క జంక్ ఫుడ్ ఐటమ్ మన జీవిత కాలాన్ని కొంచెం కొంచెంగా హరిస్తోందని దీని అర్థం. 36 నిమిషాలు అనేది వినడానికి భయంకరంగా ఉన్నప్పటికీ అప్పుడప్పుడు ఒక హాట్ డాగ్ తిన్నంత మాత్రాన ఆయుష్షు తగ్గిపోదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ ఇలాంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు తినడం అలవాటుగా మారితే మాత్రం దీర్ఘకాలంలో కోలుకోలేని నష్టం జరుగుతుంది. ఒకవేళ హాట్ డాగ్ వంటి ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు దానితో పాటు పండ్లు ఇంకా ఆకుకూరలు వంటి పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే కొంతవరకు ఆ ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు. పీచు పదార్థం శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. మనం ప్రతిరోజూ తీసుకునే ఆహారంలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండేలా చూసుకోవడమే ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి అసలైన రహస్యం. ఈ అధ్యయనం మనల్ని భయపెట్టడానికి కాదు కానీ మన ప్లేట్ లో మనం ఏం వేసుకుంటున్నామో గమనించమని గుర్తు చేస్తోంది. కేవలం ఒక్క పూట భోజనం కంటే మనం నిరంతరం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లే మన ఆయుష్షును నిర్ణయిస్తాయి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉంటూ ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే కూరగాయలు ఇంకా పండ్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల కోల్పోయిన ఆయుష్షును మళ్ళీ తిరిగి పొందవచ్చు. ఆరోగ్యం అనేది మనం తీసుకునే నిర్ణయాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది కాబట్టి రుచి కంటే ఆరోగ్యానికే మొదటి స్థానం ఇవ్వాలి. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే ఇటువంటి వార్తలను చూసి కంగారు పడకుండా మన జీవనశైలిని మెరుగుపరుచుకోవడంపై దృష్టి పెట్టాలి. అప్పుడే మనం నిండు నూరేళ్లు ఆరోగ్యంగా జీవించగలం. మన ప్రాణం మన చేతుల్లోనే ఉందనే సత్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలి.

ఒక రోజుకు ఎంత వంట నూనె వాడాలి ఏ నూనె ఆరోగ్యానికి మంచిదో తెలుసా

మన వంటకాల్లో నూనె వాడకం రుచిని పెంచినప్పటికీ, అది మోతాదు మించితే ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతుంది. ఐసీఎంఆర్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు 20 మిల్లీలీటర్లకు మించి నూనె వాడకూడదు. ముఖ్యంగా మరిగించిన నూనెను పదే పదే వాడటం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రిఫైన్డ్ నూనెల కంటే గానుగ నూనెలు శ్రేయస్కరమని, విభిన్న రకాల నూనెలను మారుస్తూ వాడటం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు. సరైన మోతాదు, నాణ్యమైన నూనె ఎంపికే ఆరోగ్యానికి రక్షణ కవచం. మన భారతీయ వంటకాల్లో నూనె అనేది విడదీయలేని భాగం. ఉదయం టిఫిన్ నుండి రాత్రి భోజనం వరకు ప్రతి దశలోనూ నూనెను విరివిగా ఉపయోగిస్తాం. అయితే, రుచి కోసం మనం వాడుతున్న అధిక నూనె మన ప్రాణాల మీదకు తెచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా దేశంలో ఒక్కో వ్యక్తి ఏడాదికి సగటున 23.5 లీటర్ల నూనెను వాడుతున్నట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. మరి అసలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే విధంగా ఎంత నూనె వాడాలి? ఏ రకమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ఐసీఎంఆర్ (×జవీ=) మార్గదర్శకాలు భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (×జవీ=) ప్రకారం, ఒక ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రోజుకు 20 మిల్లీలీటర్లకు మించి నూనె వాడకూడదు. అంటే దాదాపు నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు మాత్రమే. ఒకవేళ మీ కుటుంబంలో నలుగురు సభ్యులు ఉంటే, నెలకు మీ నూనె వినియోగం గరిష్ఠంగా 4 లీటర్లకు మించకుండా చూసుకోవాలి. నూనె పూర్తిగా మానేయడం కూడా మంచిది కాదు, ఎందుకంటే విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె వంటి పోషకాలను శరీరం గ్రహించాలన్నా, శారీరక శ్రమకు అవసరమైన శక్తి లభించాలన్నా సరైన మోతాదులో కొవ్వు అవసరం. కానీ, మోతాదు మించితే మాత్రం రక్తనాళాల్లో పూడికలు, ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు వంటి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. మరిగించిన నూనె మళ్లీ వాడటం ప్రాణాంతకమా మనం చేసే అతిపెద్ద తప్పు ఏమిటంటే.. ఒకసారి డీప్ ఫ్రై చేసిన నూనెను మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేసి వాడటం. ఇలా పదే పదే మరిగించిన నూనెలో విషపూరిత రసాయనాలు ఏర్పడతాయి. ఇది కాలేయం దెబ్బతినడానికి క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల ముప్పు పెరగడానికి కారణమవుతుందని ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణులుహెచ్చరిస్తున్నారు. నూనె రంగు మారినా, జిగురుగా తయారైనా లేదా దుర్వాసన వచ్చినా దానిని వెంటనే పారేయడం ఉత్తమం. వేడి చేసినప్పుడు పొగ వస్తున్న నూనెను వాడటం వల్ల శరీరంలో ఆక్సీకరణ ప్రక్రియ పెరిగి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రిఫైన్డ్ ఆయిల్ వర్సెస్ కోల్డ్ ప్రెస్డ్ ఆయిల్. ఏది మేలు నూనె నాణ్యత విషయంలో కోల్డ్ ప్రెస్డ్ (గానుగ) నూనెలు అత్యుత్తమమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే వీటిలో రసాయనాలు ఉండవు, సహజ సిద్ధమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అలాగే ఉంటాయి. రిఫైన్డ్ ఆయిల్ తయారీలో గింజలను అధిక వేడికి గురి చేయడం వల్ల అందులోని పోషక విలువలు తగ్గిపోతాయి.

చింతపండు ఫేస్ ప్యాక్.. మీరు ఎన్నడూ వినని పుల్లని, ఘాటైన చిట్కా.. అప్లై చేశారంటే మెరిసే చర్మం మీ సొంతం!

ప్రతి వంటింట్లోనూ తప్పనిసరిగా ఉండే తియ్యటి, పుల్లటి పదార్థం చింతపండు. వివిధ వంటకాలలో చింతపండును ఎలా ఉపయోగించాలో మనందరికీ తెలుసు. అలాగే, రాగి, ఇత్తడి పాత్రలపై చింతపండును రుద్దితే అవి చాలా మెరిసిపోతాయని కూడా మనకు తెలుసు. ఇప్పుడు అదే చింతపండును ఉపయోగించి ముఖంపై ఉన్న మచ్చలను ఎలా తగ్గించుకోవాలో చూద్దాం. వంటగదిలో మనం వాడే చింతపండు (ఖిఝితీఅఐఅ) చర్మ సౌందర్యానికి, ముఖ్యంగా పిగ్మెంటేషన్ (మంగు మచ్చలు) తగ్గించడానికి ఒక అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. చర్మంపై ఏర్పడిన నల్లటి మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్, ట్యాన్‌ను తొలగించడానికి చింతపండు ఫేస్ ప్యాక్ ఒక సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారం. చింతపండులో విటమిన్ సి, బి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే టార్టారిక్ యాసిడ్ చర్మంపై ఉండే మురికిని మరియు మృతకణాలను తొలగించి సహజమైన గ్లోను ఇస్తుంది. చర్మం రంగును మెరుగుపరచడానికి, పిగ్మెంటేషన్ సమస్యను దూరం చేయడానికి చింతపండును ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

చింతపండుతో తయారు చేయగల ఫేస్ ప్యాక్స్: పిగ్మెంటేషన్ తగ్గించడానికి (చింతపండు ం శనగపిండి): చింతపండును కొద్దిగా నీటిలో నానబెట్టి గుజ్జు తీయాలి. ఈ గుజ్జుకు ఒక స్పూన్ శనగపిండి, కొంచెం పసుపు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి 15 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. ఇది చర్మంపై ఉన్న మొండి మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

బీ అలర్ట్.. మీ దిండుకు ఎక్స్‌పైరీ డేట్ వచ్చేసింది? మార్చకపోతే

కాంతివంతమైన చర్మం కోసం (చింతపండు ం తేనె): చింతపండు గుజ్జులో ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి ముఖానికి అప్లై చేయాలి. తేనె చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది. చింతపండు చర్మం రంగును మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ప్యాక్ పొడి చర్మం ఉన్నవారికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ట్యాన్ తొలగించడానికి (చింతపండు ం పెరుగు): ఎండవల్ల చర్మం నల్లగా మారితే (ఝఅ), చింతపండు గుజ్జును పెరుగుతో కలిపి రాసుకోవాలి. ఇందులోని లాక్టిక్ యాసిడ్ మరియు విటమిన్ సి కలిపి చర్మాన్ని త్వరగా చల్లబరుస్తాయి. ట్యాన్‌ను తొలగిస్తాయి. మెరిసే, అందమైన చర్మం కోసం చింతపండు గుజ్జులో అర చెంచా పెరుగు, అర టీస్పూన్ తేనెను ఉపయోగించి చిక్కటి ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసి వాడొచ్చు. తేనె, పెరుగు మీ చర్మానికి మరింత నిగారింపును ఇస్తాయి. అయితే, చింతపండు ఫేస్‌ఫ్యాక్ అప్లై చేసే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు కూడా తప్పనిసరి. ఎందుకంటే.. చింతపండులో ఎసిడిక్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ముఖానికి రాసే ముందు చేతిపై ప్యాచ్ టెస్ట్ చేయడం మర్చిపోవద్దు. మీకు చర్మంపై గాయాలు లేదా ఇన్ఫెక్షన్లు ఉంటే చింతపండును నేరుగా వాడకూడదు. చింతపండు ప్యాక్ వేసుకున్న తర్వాత ఎండలోకి వెళ్లేటప్పుడు ఖచ్చితంగా సన్‌స్క్రీన్ వాడాలి. ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ కంటే వంటగదిలో దొరికే ఇలాంటి సహజమైన వస్తువులతో క్రమం తప్పకుండా సంరక్షణ తీసుకుంటే, చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉంటుంది.

రోజుకు ఎన్ని లీటర్ల నీరు తాగాలి ఆరోగ్య నిపుణులు, పరిశోధనలు చెబుతున్న లెక్కలివే!

మన శరీర ఆరోగ్యానికి నీరు ఎంతో ముఖ్యమైనది. సరైన మోతాదులో నీరు తాగడం వల్ల శరీరం సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. సాధారణంగా రోజుకు 8 గ్లాసుల నీరు అనే నియమం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే, ప్రతి వ్యక్తికి అవసరమైన నీటి మోతాదు ఒకేలా ఉండదు అని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వయస్సు, చేసే పని, శారీరక స్థితిని బట్టి ప్రతిరోజూ మనం ఎంత నీరు తాగాలో తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నీరు కీలకమని, అయితే ప్రతి ఒక్కరూ ఒకే పరిమాణంలో నీరు తాగాల్సిన అవసరం లేదని తెలుసుకోవాలి. మన శరీరంలో 60 నుండి 70 శాతం వరకు నీరు ఉంటుంది. కణాల పనితీరు నుండి జీర్ణక్రియ వరకు ప్రతిదానికీ నీరు అవసరం. కానీ, అసలు రోజుకు ఎన్ని లీటర్ల నీరు తాగాలనే విషయంలో చాలామందికి సందేహాలు ఉంటాయి. నీటి వినియోగం వ్యక్తి వయస్సు, లింగం, జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరెవరు ఎంత తాగాలి..? అనే వివరాల్లోకి వెళితే. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నీరు కీలకమని, అయితే ప్రతి ఒక్కరూ ఒకే పరిమాణంలో నీరు తాగాల్సిన అవసరం లేదని తెలుసుకోవాలి. మన శరీరంలో 60 నుండి 70 శాతం వరకు నీరు ఉంటుంది. కణాల పనితీరు నుండి జీర్ణక్రియ వరకు ప్రతిదానికీ నీరు అవసరం. కానీ, అసలు రోజుకు ఎన్ని లీటర్ల నీరు తాగాలనే విషయంలో చాలామందికి సందేహాలు ఉంటాయి. నీటి వినియోగం వ్యక్తి వయస్సు, లింగం, జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరెవరు ఎంత తాగాలి..? అనే వివరాల్లోకి వెళితే..

1 / 6

వ్యక్తి వయస్సు, బరువు, శారీరక శ్రమ, వాతావరణ పరిస్థితులు వంటి అంశాలపై నీటి అవసరం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, వేసవి కాలంలో ఎక్కువగా చెమట పడటంతో శరీరం నుంచి నీరు కోల్పోతుంది. అందువల్ల ఆ సమయంలో ఎక్కువ నీరు తాగడం అవసరం. వ్యక్తి వయస్సు, బరువు, శారీరక శ్రమ, వాతావరణ పరిస్థితులు వంటి అంశాలపై నీటి అవసరం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, వేసవి కాలంలో ఎక్కువగా చెమట పడటంతో శరీరం నుంచి నీరు కోల్పోతుంది. అందువల్ల ఆ సమయంలో ఎక్కువ నీరు తాగడం అవసరం.

2 / 6

పురుషులు రోజుకు సుమారు 3 నుంచి 3.7 లీటర్లు, మహిళలు 2 నుంచి 2.7 లీటర్ల వరకు నీరు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే ఇది కేవలం సాధారణ మార్గదర్శకం మాత్రమే. వ్యాయామం చేసే వారు లేదా బహిరంగ పనులు చేసే వారు మరింత నీరు తీసుకోవాలి. గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు సాధారణం కంటే ఎక్కువ నీరు అవసరం. రోజుకు 10 నుండి 12 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పిల్లలకు 6 నుండి 8 కప్పుల నీరు వారి ఎదుగుదల, హైడ్రేషన్ కోసం అవసరం. పురుషులు రోజుకు సుమారు 3 నుంచి 3.7 లీటర్లు, మహిళలు 2 నుంచి 2.7 లీటర్ల వరకు నీరు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే ఇది కేవలం సాధారణ మార్గదర్శకం మాత్రమే. వ్యాయామం చేసే వారు లేదా బహిరంగ పనులు చేసే వారు మరింత నీరు తీసుకోవాలి. గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు సాధారణం కంటే ఎక్కువ నీరు అవసరం. రోజుకు 10 నుండి 12 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పిల్లలకు 6 నుండి 8 కప్పుల నీరు వారి ఎదుగుదల, హైడ్రేషన్ కోసం అవసరం.

3 / 6

నీరు తాగడానికి సరైన సమయం, పద్ధతి కూడా ముఖ్యం. ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే 2 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని అవయవాలు చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. విషతుల్యాలు బయటకు వెళ్తాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటానికి భోజనం చేయడానికి అరగంట ముందు ఒక గ్లాసు నీరు తాగడం మంచిది. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఎండలో తిరిగేటప్పుడు శరీరానికి ఎక్కువ నీరు అందించాలి. నీరు తాగడానికి సరైన సమయం, పద్ధతి కూడా ముఖ్యం. ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే 2 గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని అవయవాలు చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. విషతుల్యాలు బయటకు వెళ్తాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటానికి భోజనం చేయడానికి అరగంట ముందు ఒక గ్లాసు నీరు తాగడం మంచిది. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఎండలో తిరిగేటప్పుడు శరీరానికి ఎక్కువ నీరు అందించాలి.

4 / 6

డీహైడ్రేషన్ సంకేతాలు: మీకు తరచుగా గొంతు ఎండిపోవడం, నోరు ఆరిపోవడం లేదా మూత్రం పసుపు రంగులో రావడం వంటివి జరిగితే, మీ శరీరం నీటి కొరతతో బాధపడుతోందని అర్థం. ఇటువంటి సమయంలో వెంటనే నీరు తాగాలి. నీరు అమృతం వంటిది. కానీ, దానిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవాలి. డీహైడ్రేషన్ సంకేతాలు: మీకు తరచుగా గొంతు ఎండిపోవడం, నోరు ఆరిపోవడం లేదా మూత్రం పసుపు రంగులో రావడం వంటివి జరిగితే, మీ శరీరం నీటి కొరతతో బాధపడుతోందని అర్థం. ఇటువంటి సమయంలో వెంటనే నీరు తాగాలి. నీరు అమృతం వంటిది. కానీ, దానిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవాలి.

5 / 6

ముఖ్యంగా కిడ్నీ లేదా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు నీరు ఎక్కువగా తాగితే ఆ అవయవాలపై భారం పడే అవకాశం ఉంటుంది, కాబట్టి వారు వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి. దాహం వేసే వరకు ఆగకుండా, రోజంతా కొద్దికొద్దిగా నీరు తాగుతూ ఉండటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కిడ్నీ లేదా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు నీరు ఎక్కువగా తాగితే ఆ అవయవాలపై భారం పడే అవకాశం ఉంటుంది, కాబట్టి వారు వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి.

కొబ్బరినీళ్లే కదా అని తెగ తాగేస్తున్నారా అతిగా తాగితే ఏం ప్రమాదం జరుగుతుందో తెలుసా

దేశవ్యాప్తంగా ఎండలు మండిపోతున్న వేళ, దాహార్తిని తీర్చుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ప్రకృతి సిద్ధమైన పానీయాల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఈ క్రమంలో కొబ్బరి నీరు వేసవిలో అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన సూపర్‌డ్రింక్ గా మారింది. సహజ ఎలక్ట్రోలైట్స్, శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే గుణాలు ఉండటంతో ఫిట్‌నెస్ ప్రేమికుల నుండి సామాన్యుల వరకు అందరూ దీనిని అమృతంలా భావిస్తారు. చక్కెరతో కూడిన సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇది అత్యుత్తమ ఎంపిక అనడంలో సందేహం లేదు. కొబ్బరి నీటిలో సుమారు 95 శాతం నీటితో పాటు పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చెమట ద్వారా కోల్పోయిన ద్రవాలను భర్తీ చేయడానికి సహాయపడతాయి. అయితే, అతిగా తాగడం వల్ల రక్తంలో పొటాషియం స్థాయిలు విపరీతంగా పెరిగి 'హైపర్‌కలేమియా' అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల కండరాల బలహీనత, గుండె కొట్టుకోవడంలో వేగం తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి అసమానతలు తలెత్తుతాయి. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ఇది గుండెపోటుకు కూడా దారితీయవచ్చు. అందుకే కొబ్బరి నీటిని మితంగా తీసుకోవడం ప్రాణావసరం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔచూ) ప్రకారం, సాధారణ మంచి నీరే ప్రాథమిక హైడ్రేషన్ మూలంగా ఉండాలి తప్ప, కేవలం ఎలక్ట్రోలైట్ పానీయాలపైనే ఆధారపడకూడదు. అయితే, సహజ సిద్ధమైనది కదా అని అమితంగా కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల ఊహించని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను కూడా మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే అది విషంతో సమానమవుతుంది.

ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత

కొబ్బరి నీటిలో ఉండే ఫర్మెంటబుల్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. దీనివల్ల విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొన్నిసార్లు ఇది సహజ విసర్జన కారకంగా పనిచేసి డీహైడ్రేషన్ ను తగ్గించడానికి బదులు మరింత పెంచుతుంది. అలాగే శరీరంలో పొటాషియం పెరిగి సోడియం తగ్గడం వల్ల తలనొప్పి, తల తిరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా రక్తపోటు (బిపి) కోసం మందులు వాడేవారిలో ఇది రక్తపోటును అకస్మాత్తుగా తగ్గించి ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. ఏది తిన్నా, తాగినా శరీరంలోని సహజ సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా చూసుకోవడమే అసలైన ఆరోగ్యం.

నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు

అందరికీ కొబ్బరి నీరు ఒకేలా పని చేయదు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు శరీరంలోని అధిక పొటాషియాన్ని బయటకు పంపలేవు, ఇది ప్రాణాంతకంగా మారవచ్చు. అలాగే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, గుండె వ్యాధిగ్రస్తులు, చిన్నపిల్లలు ఇంకా వృద్ధులు వైద్యుల సలహా మేరకే దీనిని తీసుకోవాలి. తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ లేదా వడదెబ్బ తగిలిన పరిస్థితుల్లో కొబ్బరి నీటి కంటే ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ూ=ూ) మాత్రమే సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. కేవలం నేచురల్ డ్రింక్ అనే ముద్రతో దీనిని లీటర్ల కొద్దీ తాగడం వల్ల ప్రయోజనం కంటే నష్టమే ఎక్కువ. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతులు రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల కొబ్బరి నీరు తాగడం సురక్షితమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎండలో తిరిగినప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేసినప్పుడు కలిగే అలసటను ఇది తక్షణమే తగ్గిస్తుంది. అయితే, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ మొత్తంలో తాగకుండా గమనించుకోవాలి. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి మోతాదును నియంత్రించుకోవడం ఉత్తమం. మితంగా తీసుకుంటే కొబ్బరి నీరు నిజంగానే ఒక అద్భుతమైన వేసవి పానీయం. సరైన అవగాహనతో, సమతుల్యత పాటిస్తూ ఈ వేసవిని ఆరోగ్యంగా గడపండి.

రైళ్లల్లో ప్రయాణించేటప్పుడు మద్యం తీసుకెళ్లవచ్చా..? నిబంధనలు ఇవే.. ఈ పరిమితి వరకు

దేశంలో రైళ్లల్లో తరచూ లక్షలాది మంది ప్రయాణిస్తుంటారు. దేశ నలుమూలలకు రైల్వే నెట్ వర్క్ విస్తరించి ఉంది. అయితే రైళ్లల్లో ప్రయాణించేటప్పుడు ప్రయాణికులు తమ వెంట లగేజీ తీసుకెళుతుంటారు. అయితే మద్యం కూడా తీసుకెళ్లవచ్చా అనే అనుమానం చాలామందికి ఉంటుంది. నిబంధనలు చూస్తే.. రైళ్లల్లో మద్యం తీసుకెళ్లవచ్చా.. ? లేదా? అనే అనుమానం చాలామందికి ఉంటుంది. చాలామంది అనుమానం రాకుండా రైళ్లల్లో మద్యం తీసుకెళ్తూ ఉంటారు. స్టేషన్ సిబ్బంది లేదా పోలీసులు పట్టుకుంటే ఇబ్బంది అవుతుందని భావిస్తుంటారు. సీల్ చేసిన మద్యం బాటిళ్లను తీసుకెళ్లవచ్చనే భావన చాలామందిలో ఉంటుంది. మద్యం తీసుకెళ్లడానికి అనుమతించేందుకు దేశవ్యాప్తంగా ఎలాంటి నియమాలు లేవు. రాష్ట్రాలను బట్టి రూల్స్ మారుతూ ఉంటాయి. కొన్ని రాష్ట్రాలు కొంత పరిమాణంలో అనుమతిస్తే.. మరికొన్ని రాష్ట్రాలు ఆంక్షలు విధించాయి. రాష్ట్రాల ఎక్సైజ్ చట్టాలను బట్టి రూల్స్ మారుతూ ఉంటాయి. ఆయా రాష్ట్రాల నిబంధనల ప్రకారం వ్యక్తిగత వినియోగం కోసం కొంత పరిమాణంలో మద్యం తీసుకెళ్లవచ్చు.

ఎంతవరకు తీసుకెళ్లవచ్చంటే..?

ఇండియన్ రైల్వేస్ యాక్ట్ 1983 ప్రకారం రైళ్లల్లో మద్యం తీసుకెళ్లడంపై ఎలాంటి నిషేధం విధించలేదు. ఈ బాధ్యత పూర్తిగా రాష్ట్రాలకు వదిలేసింది. మద్యంపై నిషేధం అమల్లో లేని రాష్ట్రాల గుండా వెళ్తుంటే ట్రైన్లలో తీసుకెళ్లవచ్చు. మద్యపాన నిషేధం అమల్లో ఉన్న రాష్ట్రాల గుండా వెళ్తుంటే.. మీరు ఇబ్బందుల్లో చిక్కుకోవచ్చు. బీహార్, గుజరాత్,నాగాలాండ్, లక్షద్వీప్ లాంటి రాష్ట్రాల్లో మద్యంపై నిషేధం అమల్లో ఉంది. మీరు ప్రయాణించే రైలు ఈ రాష్ట్రాల గుండా వెళుతుంటే తీసుకెళ్లడానికి నిబంధనలు అంగీకరించవు. ఆయా రాష్ట్రాల ఎక్సైజ్ చట్టాల ప్రకారం మీరు చిక్కుల్లో పడవచ్చు. ఇక అనుమతి ఉన్న రాష్ట్రాల గుండా వెళ్తుంటే సీలు చేసిన మద్యంను వ్యక్తిగత వినియోగం కోసం తీసుకెళ్లవచ్చు. రెండు లీటర్ల వరకు మద్యం మాత్రమే రైళ్లల్లో తీసుకెళ్లేందుకు అనుమతి ఉంటుంది. అది కూడా బాటిల్స్ అన్నీ సీల్ ప్యాక్ చేసి ఉండాలి. ఇక ఖాళీ బాటిల్స్‌ను తీసుకెళ్లడానికి నిబంధనలు అంగీకరించవు. ఒకవేళ నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే.. రూ.10 వేల వరకు జరిమానా లేదా ఆరు నెలల జైలుశిక్ష ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు రెండూ విధించవచ్చు. ఏ రాష్ట్రంలో పట్టుబడితే ఆయా రాష్ట్రాల చట్టాల ప్రకారం అరెస్ట్, జరిమానా, జైలుశిక్ష లాంటివి ఉంటాయి.

ఒకసారి వీటిని పరిశీలించుకోండి..

మీరు రైల్లో మద్యం తీసుకెళ్లాలని అనుకుంటే.. మీ ట్రైన్ ఏయే రాష్ట్రాల గుండా వెళుతుందనేది తెలుసుకోండి. ఆయా రాష్ట్రంలో మద్యంపై నిషేధం ఉందా.. లేదా అనే వివరాలు తెలుసుకోండి. నిషేధం లేకపోతే పరిమితి వరకు తీసుకెళ్లవచ్చు. నిషేధం ఉంటే మాత్రమే మీరు తీసుకెళితే ఇబ్బందుల్లో పడతారు. అధికారులకు పట్టుబడితే మీరు జరిమానాతో పాటు కేసులను ఎదుర్కొంటారు. ఇక రైల్వే స్టేషన్లు, రైళ్లల్లో మద్యం సేవించడం పూర్తిగా నిషేధం. ఒకవేళ నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటారు.

మీ బ్యాంక్ అకౌంట్‌లో అలాంటి తప్పులు చేస్తున్నారా..? 60 రోజుల పాటు ఫ్రీజ్ ఆర్బీఐ కొత్త రూల్స్

చాలామంది కమిషన్ల కోసం తమ బ్యాంక్ అకౌంట్‌ను వేరేవారికి ఇస్తూ ఉంటారు. వీటిని సైబర్ నేరగాళ్లు తమ అక్రమ లావాదేవీలకు ఉపయోగించుకుంటూ ఉంటారు. వీటినే మ్యూల్ ఖాతాలుగా పిలుస్తారు. వీటికి సంబంధించి ఆర్బీఐ తాజ్జగా కొత్త రూల్స్ తీసుకొచ్చింది. అవేంటి అంటే..?మీ బ్యాంక్ అకౌంట్‌లో అలాంటి తప్పులు చేస్తున్నారా..? 60 రోజుల పాటు ఫ్రీజ్.. ఆర్బీఐ కొత్త రూల్స్.. మీ బ్యాంక్ అకౌంట్‌ను మనీ మ్యూల్ లావాదేవీలకు ఉపయోగిస్తున్నారా..? మీ అకౌంట్‌ను అనుమానాస్పద లావాదేవీలు ఉపయోగించుకునేందుకు ఎవరికైనా ఇస్తున్నారా..? అయితే ఇక నుంచి జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే. ఎందుకంటే రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కొత్త రూల్స్ తీసుకొచ్చింది. అక్రమ లావాదేవీలు, సైబర్ నేరాల కోసం ఉపయోగించే అనుమానాస్పద అకౌంట్లకు సంబంధించి ఇక నుంచి 60 రోజుల పాటు నగదు ఫ్రీజ్ చేస్తారు. ఈ మేరకు తాత్కాలిక డెబిట్ హోల్డ్ పరిమితిపై ఆర్బీఐ నిర్ణయం తీసుకుంది. దీనిపై అక్టోబర్ 2వ తేదీ వరకు ప్రజల నుంచి అభిప్రాయాలు స్వీకరించనుంది. పరిశీలన అనంతరం 2027,ఏప్రిల్ 1వ తేదీ నుంచి కొత్త రూల్స్ అమల్లోకి వస్తాయి. అనంతరం మళ్లీ లావాదేవీలు కొనసాగిస్తే పూర్తిగా అకౌంట్ హోల్డ్ విధిస్తారు.

మ్యూల్ అకౌంట్లు అంటే..?

సైబర్ నేరగాళ్లు తమ మోసాల కోసం ఇతరుల అకౌంట్లను ఉపయోగించుకుంటారు. ఇతర పేర్లతో ఖాతాలు తెరవడం లేదా ఇతరులకు డబ్బులు ఆశ చూపి వారి అకౌంట్లను తీసుకోవడం లాంటివి చేస్తారు. ఈ ఖాతాలను తమ మోసాల కోసం ఉపయోగించుకుంటారు. ఇలాంటి వాటినే మ్యూల్ ఖాతాలుగా పిలుస్తారు. ఇటీవల కాలంలో ఇలాంటి ఖాతాలు ఎక్కువగా పెరుగుతుండటంతో.. ఆర్బీఐ అడ్డుకట్ట వేసేందుకు చర్యలు చేపడుతోంది. అందులో భాగంగా కఠిన రూల్స్ అమల్లోకి తీసుకొస్తుంది. ఏఐ, మెషిన్ లెర్నింగ్, ఇతర టెక్నాలజీల ఆధారంగా మ్యూల్ ఖాతాలుగా బ్యాంకులు గుర్తిస్తాయి. అనామానాస్పద లావాదేవీలు, ఒక్కసారిగా డబ్బులు జమ కావడం, విత్ డ్రా కావడం, సాధారణ ట్రాన్సాక్షన్ కంటే భిన్నంగా అనిపించడం, ఇప్పటికే సైబర్ నేరాల లిస్టులో ఉన్న అకౌంట్లతో లింక్ కావడం వంటి అంశాల ఆధారంగా మ్యూల్ ఖాతాలను గుర్తిస్తారు. రూ.వెయ్యి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మొత్తంలో ఉండే అనుమానాస్పద ఖాతాలను గుర్తించి తాత్కాలికంగా డెబిట్ హోల్డ్ విధిస్తారు. దీని వల్ల ఖాతా పూర్తిగా నిలిపివేయాల్సిన అవసరం ఉండదు కొంతమంది అమాయపు ప్రజలు డబ్బులు ఆశ చూపడంతో తమ అకౌంట్లను ఇచ్చేస్తున్నారు. దీంతో ఇలాంటివారి డిపాజిట్లు నెలల పాటు ఆగిపోకూడదనే ఉద్దేశంతో తాత్కాలిక హోల్డ్‌ను 60 రోజులకు మాత్రమే పరిమితం చేశారు. ఖాతాలను ఫ్రీజ్ చేయడం వల్ల పౌరులు ఇబ్బంది పడతారనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 60 రోజుల పాటు హెల్డ్ అమల్లో ఉంది. ఆలోపు దర్యాప్తు సంస్థల నుంచి చట్టపరంగా ఎలాంటి నోటీసులు రాకపోతే.. హోల్డ్ తీసివేయాల్సి ఉంటుంది.

లోన్లు తీసుకున్న వారికి బ్యాడ్ న్యూస్ ఖీణ వడ్డీలకు బంపర్ బెనిఫిట్!

భారత రిజర్వ్ బ్యాంక్ అక్టోబర్ 2026 ద్రవ్య పరపతి సమీక్షలో తన కీలకమైన రెపో రేటును పెంచడం ద్వారా ఆర్థిక రంగంలో పెద్ద సంచలనం సృష్టించింది. ఇది కరోనా సంక్షోభం తర్వాత ఆర్థిక వ్యవస్థను స్థిరీకరించడానికి, ద్రవ్యోల్బణాన్ని నియంత్రించడానికి తీసుకున్న చర్యగా భావిస్తున్నారు. ఈ నిర్ణయం సాధారణ ప్రజల నుండి పారిశ్రామికవేత్తల వరకు అందరిపై ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా లోన్ జువీ×లు, ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ (FD) వడ్డీ రేట్లలో మార్పులు రానున్నాయి. రాబోయే నెలలు రుణగ్రహీతలకు కష్ట కాలంగా చెప్పాలి..ఎందుకంటే.. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా అక్టోబర్‌లో రెపో రేటును పెంచడానికి సిద్ధమవుతోంది. అక్టోబర్ సమావేశంలో రెపో రేటును 0.25 శాతం పెంచాలని ఎస్‌బిఐ రీసెర్చ్ తన నివేదికలో పేర్కొంది. డిసెంబర్‌లో కూడా ఇలాంటి పెంపు అవసరం కావచ్చు. ఒకవేళ ఇది జరిగితే, గృహ రుణాలు, వాహన రుణాలు, ఇతర ఫ్లోటింగ్-రేట్ రుణాలపై వడ్డీ రేట్లు, ఈఎంఐలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అయితే, వడ్డీ రేట్ల పెంపు వల్ల డిపాజిటర్లకు ఒక శుభవార్త అందవచ్చు. రెపో రేటు పెరిగే కొద్దీ, బ్యాంకులు, ఇతర ఆర్థిక సంస్థలు కూడా తమ ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ వడ్డీ రేట్లను పెంచే అవకాశం ఉంది. దీని అర్థం, ఇప్పటికే ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లు ఉన్నవారు లేదా రాబోయే నెలల్లో డిపాజిట్ చేయాలని యోచిస్తున్నవారు గతంలో కంటే మెరుగైన వడ్డీ రేట్లను పొందవచ్చు. పూర్తి వివరాల్లోకి వెళితే..

1. లోన్ EMIలు పెరిగే అవకాశం:

రెపో రేటు పెంపు వల్ల బ్యాంకుల నుండి రుణం తీసుకోవడం ఖరీదైనదిగా మారుతుంది. దీనివల్ల హోమ్ లోన్, కార్ లోన్, పర్సనల్ లోన్ తీసుకున్న వారి ఎరిగే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే లోన్ తీసుకున్న వారు ఫ్లోటింగ్ రేట్ లో ఉంటే, వారి వడ్డీ రేట్లు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కొత్త లోన్ తీసుకోవాలనుకునే వారు తమ బడ్జెట్‌ను జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

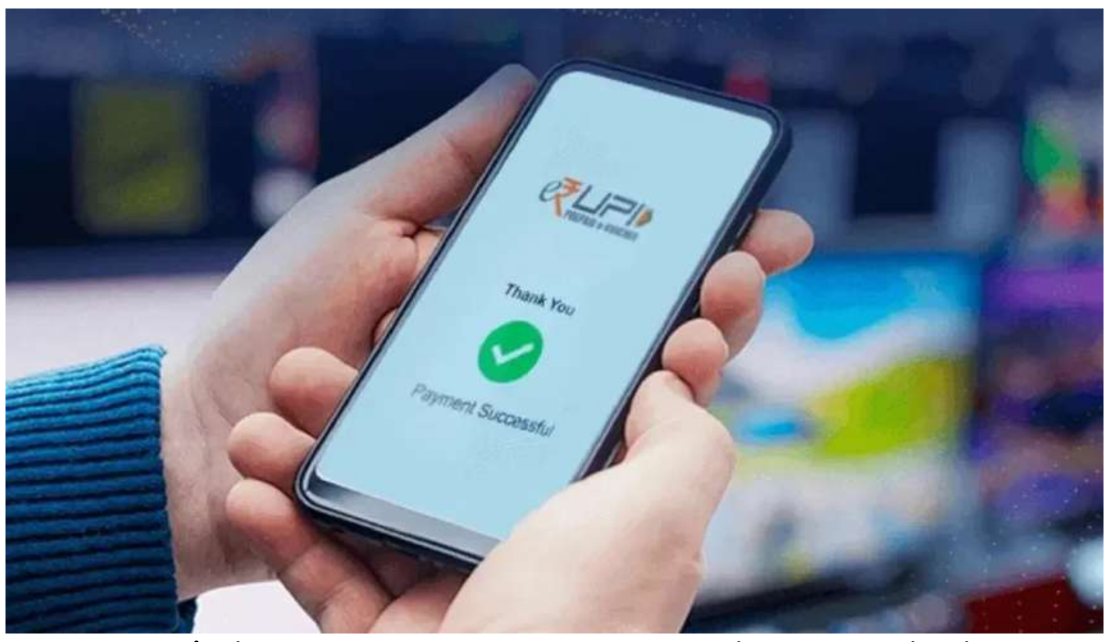
2. ఖీణ దారులకు శుభవార్త:

రెపో రేటు పెంపు ఖీణ దారులకు శుభవార్త. బ్యాంకులు తమ ఖీణలపై వడ్డీ రేట్లను పెంచే అవకాశం ఉంది. ఇది పొదుపు చేయాలనుకునే వారికి, పదవీ విరమణ చేసిన వారికి మెరుగైన రాబడిని అందిస్తుంది. సీనియర్ సిటిజన్లకు కూడా ఈ నిర్ణయం లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా ఏటీఎంలో డబ్బులు విత్ డ్రా చేస్తున్నారా..? ఈ పొరపాటు చేస్తే జీవితాంతం బాధపడతారు

నగదు అత్యవసరమైనప్పుడు చాలామంది క్రెడిట్ కార్డు ఉపయోగించి ఏటీఎం నుంచి డబ్బులు డ్రా చేస్తుంటారు. పొరపాటున కూడా ఈ తప్పు చేయవద్దని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల భారీగా నష్టపోవాల్సి ఉంటుంది. అదనపు ఫీజుల భారం పడుతుంది. ఎలా అనేది చూద్దాం. క్రెడిట్ కార్డులు ఇటీవల చాలామంది దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. గతంలో కొంతమంది ఉద్యోగులు, వ్యాపారుల దగ్గర ఇవి కనిపించేవి. ఇప్పటి రోజుల్లో చిరు ఉద్యోగి నుంచి విద్యార్థుల వరకు ఎవరి చేతుల్లో చూసినా కనిపిస్తున్నాయి. మన దగ్గర డబ్బులు లేకపోయినా క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా సులువుగా పేమెంట్ చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా అనేక డిస్కౌంట్స్, ఆఫర్లు కూడా వీటిపై లభిస్తాయి. దీంతో ఆఫర్ల కోసం చాలామంది వీటిని వినియోగిస్తూ ఉంటారు. ఇక అద్దె చెల్లింపులు, ఇతర అవసరాలకు డబ్బులు అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగపడతాయనే కారణంతో క్రెడిట్ కార్డులను వాడేవారు కూడా ఉన్నారు. ఆఫర్లు, డిస్కౌంట్స్, షాపింగ్స్, ఫ్యూయల్ వంటి వాటికోసం కార్డును వాడుకోవడం వల్ల డబ్బులు పొదుపు చేసుకోవచ్చు. కానీ ఏటీఎం నుంచి డబ్బులు విత్ డ్రా చేస్తే మాత్రం నష్టపోవాల్సి ఉంటుంది. ఏటీఎం ద్వారా క్రెడిట్ కార్డు ఉపయోగించి డబ్బులు విత్ డ్రా చేసుకునే సౌకర్యం ఉంది. దీంతో అత్యవసర పరిస్థితుల్లో కొంతమంది ఏటీఎం దగ్గర స్వాప్ చేసి నగదు తీసుకుంటారు. దీని వల్ల అదనపు ఛార్జీలు చాలా ఉంటాయి. ఏటీఎం ద్వారా క్రెడిట్ కార్డు ఉపయోగించి నగదు తీసుకుంటే క్యాష్ అడ్వాన్స్ ఫీజులను బ్యాంకులు వసూలు చేస్తాయి. ఇక ఇలాంటి లావాదేవీలకు వడ్డీ కూడా పెద్ద మొత్తంలో పడుతుంది. డబ్బులు విత్ డ్రా చేసిన క్షణం నుంచి వడ్డీ పడుతుంది. ఇక తిరిగి చెల్లించకపోతే 3.1 శాతం నుంచి 3.5 శాతం వరకు అదనపు వడ్డీలు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఇక ఆలస్యపు ఫీజులు భారీగా పడటం వల్ల మీరు నష్టపోవాల్సి ఉంటుంది. సకాలంలో చెల్లించకపోతే మీరు ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో పడాల్సి ఉంటుంది. ఇక ఏటీఎం ద్వారా చేసే క్రెడిట్ కార్డు లావాదేవీలకు ఎలాంటి రివార్డ్ పాయింట్స్, క్యాష్ బ్యాక్‌లు లభించవు. మొత్తం క్రెడిట్ కార్డు లిమిట్‌లో 20 శాతం నుంచి 40 శాతం వరకు క్యాష్ అడ్వాన్స్ రూపంలో ఏటీఎం ద్వారా విత్ డ్రా చేస్తుకోవచ్చు. షాపింగ్స్ మాల్స్, ఇతర చోట్ల ఖర్చు చేసినప్పుడు 40 రోజుల పాటు ఎలాంటి వడ్డీ ఉండదు. కానీ ఏటీఎం ద్వారా విత్ డ్రా చేసే ఆ బెనిఫిట్ అనేది ఉండదు. దీంతో ఏటీఎం ద్వర విత్ డ్రా చేయకపోవడమే మంచిది. అత్యవసరమైతే తప్ప అలాంటి పని చేయవద్దని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఒక్కో యూపీఐ లావాదేవీకి ఎంత ఖర్చు అవుతుందో తెలుసా..?



యూపీఐ చెల్లింపులు రోజూ రికార్డ్ స్థాయిలో జరుగుతున్నాయి. రోజురోజుకి రికార్డ్ సృష్టిస్తున్నాయి. ప్రతీ ఒక్కరి చేతుల్లో స్మార్ట్ ఫోన్లు ఉండటం, స్కాన్ చేసి సులువుగా పేమెంట్ చేసే సౌకర్యం ఉండటంతో ప్రతీఒక్కరూ యూపీఐను వాడుతున్నారు. అయితే ఒక్కో యూపీఐ లావాదేవీకి ఎంత ఖర్చు అవుతుందో తెలుసా..? ఇటీవల ఎక్కడ చూసినా యూపీఐ లావాదేవీలు జరుగుతున్నాయి. ప్రతీఒక్కరి స్మార్ట్ ఫోన్లలో ఏదోక యూపీఐ యాప్ అనేది ఉంటుంది. ఇక వీధి వ్యాపారి నుంచి షాపింగ్ మాల్స్ వరకు ప్రతీచోట క్యూఆర్ కోడ్ స్కానర్లు దర్శనమిస్తున్నాయి. దీంతో సింపుల్‌గా క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేసి వ్యాపారికి నిధులు బదిలీ చేస్తున్నారు. జనాలు యూపీఐకు తెగ అలవాటు పడిపోయారు. యూపీఐ లావాదేవీలు ఉచితంగా నిర్వహించుకోవచ్చు. ఇందుకు ప్రభుత్వం, బ్యాంకులు ఎలాంటి ఛార్జీలు విధించడం లేదు. కానీ యూపీఐ వ్యవస్థ నిర్వహణ కోసం ప్రభుత్వం, పేమెంట్ అగ్రిగేటర్లు, బ్యాంకులు, చెల్లింపు కంపెనీలు, ఇతర సిస్టమ్ సంబంధిత కంపెనీలకు చాలానే ఖర్చు అవుతుంది. యాప్, సాంకేతికత, కస్టమర్ సర్వీస్‌తో పాటు సైబర్ సెక్యూరిటీ, క్లౌడ్ స్టోరేజ్, మోసాల నివారణ, నెట్ వర్క్ పరిక్షణ కోసం కోట్ల రూపాయల ఖర్చు అవుతుంది. డిజిటల్ చెల్లింపుల వ్యవస్థ నిర్వహణ, పర్యక్షవేణ కోసం ప్రతీ ఏటా రూ.20 వేల కోట్ల వరకు ఖర్చు అవుతుందని ఓ అంచనా. అంటే ప్రతీ లావాదేవీకి 80 పైసల ఖర్చు అవుతుందట. యూపీఐ, రూపే డెబిట్ కార్డు డిజిటల్ చెల్లింపులకు సంబంధించి మౌలిక సదుపాయాల కోసం ప్రతీ ఏటా రూ.10 వేల కోట్ల ఖర్చు అవుతుంది. డిజిటల్ చెల్లింపుల రంగాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం 2021-22, 2024-25 మధ్య రూ.8370 కోట్లు సబ్సిడీ అందించింది. డిజిటల్ చెల్లింపు కంపెనీలు చేసే ఖర్చులో ప్రభుత్వం అందించే సబ్సిడీ కేవలం 11 శాతమేనని చెప్పవచ్చు. దీంతో కంపెనీలు ఎక్కువ భారాన్ని మోస్తున్నాయి. యూపీఐ పేమెంట్స్‌పై వినియోగదారులకు ఎలాంటి ఛార్జీలు విధించడం లేదు. దీంతో ఈ భారం కంపెనీలపైనే పడుతుంది. కంపెనీలు తమ మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణ, సిస్టమ్ అప్‌గ్రేడ్, ఉద్యోగుల జీతాల రూపంలో కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. ప్రభుత్వం నుంచి అందే సబ్సిడీలు సరిపోవడం లేదని కంపెనీలు మొర పెట్టుకుంటున్నాయి. అయితే కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. వ్యాపారులకు యూపీఐ చెల్లింపులపై మర్చంట్ డిస్కౌంట్ రేటు అమలు చేయాలని నిర్ణయించింది. అదే వినియోగదారుడు చేసిన పేమెంట్ ప్రాసెస్ చేయాలంటే వ్యాపారి నుంచి బ్యాంకులు, పేమెంట్ ఆపరేటర్లు కొంత ఛార్జీలు వసూలు చేస్తాయి. పెద్ద వ్యాపారులకు మాత్రమే ఈ ఛార్జీలు విధించనున్నారని తెలుస్తోంది. దీని వల్ల చిన్న వ్యాపారులు, సామాన్య వినియోగదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. చిన్న వ్యాపారులకు ఎప్పటిలాగే ఉచితంగా కొనసాగుతుంది. పెద్ద వ్యాపారుల నుంచి వసూలు చేసే సొమ్మును యూపీఐ మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణ కోసం ఖర్చు చేయనున్నారు.

పెట్రోల్, డీజిల్ బంకుల్లో 'సున్నా'ను చూసి మోసపోకండి అసలు మోసం ఇక్కడే ఉంది ఇది ఎవరూ గమనించరు

పెట్రోల్ బంక్ నిర్వాహకులు తమ ఆదాయాన్ని పెంచుకునేందుకు అనేక ట్రిక్స్ పాటిస్తూ ఉంటారు. కస్టమర్లు గుర్తించకుండా అనేక మోసాలకు పాల్పడుతూ ఉంటారు. దీంతో మీరు పెట్రోల్ లేదా డీజిల్ నింపుకోవడానికి వెళ్లినప్పుడు అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా తనిఖీలు చేయాలి. పెట్రోల్ బంక్‌లకు పెట్రోల్ లేదా డీజిల్ నింపుకోవడానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడి సిబ్బంది జీరోను చెక్ చేసుకోండి అని చెబుతుంటారు. మెషీన్ స్క్రీన్‌పై జీరో అంకెలను చూసి ఇంధనం కరెక్ట్‌గా నింపుతున్నారని అందరూ అనుకుంటారు. అయితే కేవలం జీరోను మాత్రమే చూసుకుని నింపుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. జీరో అంకెలను చూపించి చాలా తెలివిగా మిమ్మల్ని మోసం చేయవచ్చు. మీ కళ్లు జీరో అంకెలపై దృష్టి సారిస్తే వేరే అత్యాధునిక పద్దతుల్లో మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. మీరు అశ్రద్ధగా ఉంటే మీ డబ్బులు వృథా అవ్వడంతో పాటు స్వచ్ఛత లేని ఇంధనం వల్ల మీ వాహనం మైలేజ్ తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా మీ వెహికల్ ఇంజిన్ కూడా దెబ్బతినవచ్చు. అసలు మోసం ఎక్కడ జరుగుతుందనేది ఇప్పుడు చూద్దాం.

ఈ మూడో స్క్రీన్ చూడండి..

పెట్రోల్ బంకుల్లోని మెషీన్లలో మూడు వేర్వేరు డిజిటల్ డిస్‌ప్లే విభాగాలు ఉంటాయి. తొలి స్క్రీన్‌లో మొత్తం పరిమాణం కనిపిస్తే.. రెండో స్క్రీన్‌లో పరిమాణం ప్రదర్శిస్తుంది. మూడో స్క్రీన్‌లో ఇంధన సాంద్రత కనిపిస్తుంది. ఈ మూడో స్క్రీన్‌పై కూడా మీరు ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలి. మీరు నింపుకునే ఇంధనం స్వచ్ఛమైనదా.. కాదా అనేది ఇది నిర్ధారిస్తుంది. కొంతమంది వచ్చి పెట్రోల్ నింపుకున్నాక డబ్బులు చెల్లించి వెళ్లిపోతారు. కానీ సాంద్రతను తనిఖీ చేయరు. కల్తీ పెట్రోల్ లేదా నాణ్యత లేని పెట్రోల్ ఉంటే ఈ రీడింగ్ ద్వారా సులువుగా తెలుసుకోవచ్చు. కొంతమంది పంప్ నిర్వాహకులు తమ లాభాలను పెంచుకునేందుకు డెన్సిటీని తారుమారు చేస్తుంటారు. దీంతో మీరు పెట్రోల్ లేదా డీజిల్ నింపుకునే సమయంలో సాంద్రత రీడింగ్‌ను తప్పనిసరిగా పరిశీలించుకోవాలి. వినియోగదారులు తాము నింపుకునేది స్వచ్ఛమైన ఇంధనమా.. కాదా అనేది తెలుసుకునేందుకు దీనిని ఏర్పాటు చేశారు.

డెన్సిటీ పరిమితులు ఇవే..

ప్రభుత్వం కొన్ని నిబంధనలు విధించింది. పంప్ నిర్వహకులు తమకు నచ్చిన సాంద్రత గల ఇంధనాన్ని వాహనదారులకు నింపడానికి వీల్లేదు. ప్రభుతవం నిర్దేశించిన పరిమితులను పాటించాలి. ఒకవేళ ఆ పరిమితి కంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఉన్నా అది కల్తీ జరిగిందని అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం పెట్రోల్ డెన్సిటీ ఒక ఘనపు మీటర్‌కు 720 నుంచి 775 కిలోగ్రాముల మధ్య ఉండాలి. ఇక డీజిల్ డెన్సిటీ ఒక ఘనపు మీటర్‌కు 820 నుంచి 860 కిలోగ్రాముల మధ్య ఉండాలి. వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా ఈ డెన్సిటీ అనేది మారదు. పెట్రోల్ బంక్ నిర్వాహకులు ప్రతీ ఉదయం తమ వద్ద ఉన్న నూనె నిల్వ సాంద్రతను తనిఖీ చేస్తారు.

చలి పంజాకు గురికాకుండా

సాధారణంగానే శీతకాలంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గితుంది. మరీ ముఖ్యంగా గర్భిణులపై చలి తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. జలుబు, దగ్గుతోపాటు కీళ్లు పట్టేయడం, పొడిచర్మం వంటి సమస్యలు వారిని ఇబ్బంది పెడతాయి. కొన్ని చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. చలికాలంలో గర్భిణులు ఇబ్బంది పడకుండా ఉంటారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చలి వాతావరణం, పదేపదే మూత్రానికి వెళ్లాల్సిరావడం వల్ల.. ఈ కాలంలో గర్భిణులు నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. దాంతో డీహైడ్రేషన్ బారిన పడతారు. అయితే, గర్భిణుల్లో డీహైడ్రేషన్ చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. శరీరంలో తగినంతగా నీటి స్థాయిలు లేకపోతే.. ఉమ్మనీరు తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది బిడ్డ ఎదుగుదలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. పరిస్థితి అలాగే కొనసాగితే.. ముందస్తు డెలివరీ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి.. ఏ కాలమైనా తగిన మోతాదులో నీళ్లు తాగడం మంచిది. ఈ కాలంలో చర్మం పొడిబారడం సహజం. ఇక గర్భిణుల్లో పొట్ట పెరిగేకొద్దీ చర్మం సాగుతూ ఉంటుంది. దాంతో చర్మం పగిలి.. ఆ ప్రదేశంలో దురద పెడుతుంది. చలికాలంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. అందుకే.. వైద్యుల సూచన మేరకు ప్రత్యేక క్రీములు, లోషన్లు, నూనెలు రాసుకోవాలి. రోజుకు ఒకటి రెండుసార్లు పొట్ట భాగంలో నెమ్మదిగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగవడంతోపాటు చర్మం తేమగా ఉంటుంది. ప్రసవం తర్వాత స్ట్రెచ్‌మార్క్స్ రాకుండా కూడా తోడ్పడుతుంది. చలికాలంలో వేధించే మరో ప్రధాన సమస్య.. కీళ్లనొప్పులు. చలి గాలులకు శరీరంలోని రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయి.. రక్త ప్రసరణ నెమ్మదిస్తుంది. దాంతో కండరాలు, కీళ్లు బిగుసుకుపోతాయి. గర్భిణులను ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా వేధిస్తుంటుంది. దీనినుంచి బయటపడేందుకు.. వైద్యుల సలహా మేరకు నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో 'అరోమా థెరపీ' చేయించుకోవడం మంచిది. లావెండర్, టీ ట్రీ, యూకలిప్టస్ వంటి నూనెలతో శరీరాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయించుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. శారీరక నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఫ్యాషన్ రంగవల్లిక బంజారా అల్లిక

దుస్తులంటే నాగరికత. ఆ దుస్తులే అస్తిత్వ పతాకలు. రంగులే అభిరుచుల వ్యక్తీకరణ. ఆహార్యమే గుర్తింపు, గౌరవం, వారసత్వం. అవన్నీ కోల్పోతే పరాయీకరణే. రంగురంగుల హంగులు ఉండే వస్త్రశ్రేణితో అలరించిన నిన్నటి తరం బంజారాలు.. కాల ప్రవాహంలో తమ ఆహార్యాన్ని కోల్పోయారు. ఈ నేపథ్యంలో గతించిన వైభవాన్ని తిరిగి తీసుకురావడమే కాదు.. ఆ బంజారాల వస్త్ర సౌందర్యాన్ని ఆధునిక దుస్తులకు ఆపాదిస్తున్నది బంజారా కసూతి సంస్థ. లంబాడీ మహిళలను ఆత్మన్యూనత నుంచి ఆత్మగౌరవం వైపు నడిపిస్తున్నది. తెలంగాణలో లంబాడీలు ఉన్నట్టే.. కర్ణాటకలోనూ ఉన్నారు. వీరిని లంబానీలు అని పిలుస్తారు. ప్రాంతం వేరైనా వీరి కట్టూ, బొట్టూ ఒకేలా ఉంటుంది. విజయపుర ప్రాంతంలో లంబాడీ సామాజిక వర్గానికి చెందినవాళ్లు అధిక సంఖ్యలో ఉంటారు. ఇక్కడి మహిళలు చూపు తిప్పుకోలేనంత అందమైన దుస్తులు, ఆభరణాలను నిండుగా ధరించేవారు. ఒకప్పుడు వీరి ఆహార్యం చూడగానే బంజారాలని గుర్తుపట్టేవాళ్లు. కానీ, ఇప్పుడు తలపై నుంచి జారుతూ ఉండే అద్దాల అంచుల టుక్రీ మెరుపులు లేవు. సంప్రదాయ గాగ్రీ (లెహంగా) కూడా ధరించట్లేదు. కాంక్లీ (రవిక లాంటిది), దాని పైనుంచి వేసుకునే ఆభరణాలు కూడా దాదాపు కనుమరుగయ్యాయి. గాగ్రీ బదులు చీర కట్టుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు వస్త్రధారణ వల్ల ప్రత్యేకంగా కనిపించే ఈ బంజారా బిడ్డలు సాధారణ ప్రజల్లో కలిసిపోయారు. అందరిలా ఉండాలన్న కోరిక వాళ్లకు లేదు. సంప్రదాయ వస్త్రధారణ పట్ల ప్రేమ తప్ప వ్యతిరేకత లేదు. వారసత్వ కళ మీద మమకారమే కానీ ఛీత్కారం లేదు. వారికి లేనిదల్లా ఉపాధే! డబ్బే అన్నిటినీ శాసిస్తున్న ఈ కాలంలో వారి జీవన సౌందర్యం కనుమరుగైపోయింది.

కనువిందు చేసే అందాలు

చేతిలో డబ్బుల్లేని కాలం దాపురించడంతో బతుకు దెరువు కోసం కూలీనాలీ చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. గూడేల్లో దర్జాగా ఉన్న బంజారా బతుకులు పట్నాల్లో పరుగులు తీయడం మొదలుపెట్టాయి. ఈ క్రమంలో వాళ్లకే సొంతమైన అల్లికలు చిక్కుల్లో పడ్డాయి. అలా మెరిసే అద్దాలు దారాల కుట్లకు దూరమయ్యాయి. రంగురంగుల అతుకులు ఆదరించేవాళ్లు లేక గతుక్కుమన్నాయి. అల్లి'కళ'కు దూరమై సంప్రదాయ వస్త్రశ్రేణిని కాదని సింథటిక్ చీరలు చుట్టుకుంటున్నారు బంజారా మహిళలు. ఆరోగ్యవంతమైన వస్త్రధారణ వదిలి రోగాల్ని అంటించే వస్త్రాలను ఆదరిస్తున్నారు. ఈ దయనీయమైన స్థితిని ఆశా పాటిల్ గుర్తించింది. విజయపురలో పుట్టిన ఆమె చిన్నప్పటి నుంచి లంబానీల దుస్తులు, వాటి ప్రత్యేకతలను ముచ్చటపడి చూస్తూ ఉండేది. కాలక్రమంలో వచ్చిన మార్పుల వల్ల లంబాడీల దుస్తులు మాయమవడం ఆమెను కలచి వేసింది. ఆ సామాజిక వర్గంలో ఎంబ్రాయిడరీ మెలకువలు తెలిసిన మహిళల్ని చేరదీసి ఆ కళను బతికించే పనికి పూనుకున్నది. బంజారా కసూతి అనే సంస్థను ప్రారంభించింది. సృజనాత్మకమైన అల్లికల్లో చేతి వృత్తుల వారి నైపుణ్యాలను, సంప్రదాయ దుస్తులను కాపాడుకోవడం ఈ సంస్థ లక్ష్యం.

పల్లెల్లో ఫ్యాషన్ పాఠాలు

హస్తకళలు, సంస్కృతిని కాపాడుకోవడం కోసం పాటుపడితే కడుపునిండట్లేదనే హస్తకళాకారులు ఇతర వృత్తులకు మారిపోతున్నారు. ఈ రెండు పరిణామాలతో ఎన్నో హస్తకళలు అంతరించి పోతున్నాయి. అవసాన దశలో ఉన్న లంబాడీ ఎంబ్రాయిడరీ, చేనేత హస్తకళలను కాపాడుకోవాలంటే ఆర్థిక స్వావలంబన, సామాజిక భద్రత కల్పించడం కూడా బంజారా కసూతి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. విజయపుర సమీప గ్రామాలను ఒక యూనిట్‌గా ఆశా పాటిల్ ఎంపిక చేసుకుంది. ఆ గ్రామాల్లో అల్లిక నైపుణ్యం ఉన్న 18 మంది బంజారా మహిళలను గుర్తించింది. వారంతా కలిసి పనిచేసేందుకు, కొత్త పనులు నేర్చుకునేందుకు సిద్ధపడ్డారు. మార్కెట్‌కి అనుగుణంగా ఆధునిక దుస్తులపై లంబాడీల అల్లికల డిజైన్లు వేసేందుకు వాళ్లకు శిక్షణ ఇచ్చారు. ఎంబ్రాయిడరీలో వాళ్లకు ఉన్న నైపుణ్యంతోపాటు అందులో రాటుదేలేలా, పనిచేసేలా ప్రోత్సాహాన్ని అందించింది ఆశా. వర్క్‌షాప్‌లు నిర్వహించి ఆధునిక దుస్తులు, మార్కెట్ గురించి అవగాహన కల్పించింది. బంజారా కసూతి ప్రయాణం మొదలైన తర్వాత ఆశా పాటిల్‌తో కలిసి పనిచేసేందుకు సీమా కిశోర్ చేయి కలిపింది. ఇద్దరూ కలిసి లంబాడీ కళను, సంప్రదాయాలను కాపాడుతూ రేపటి కోసం కొత్త ప్రయోగాలకు శ్రీకారం చుట్టారు.

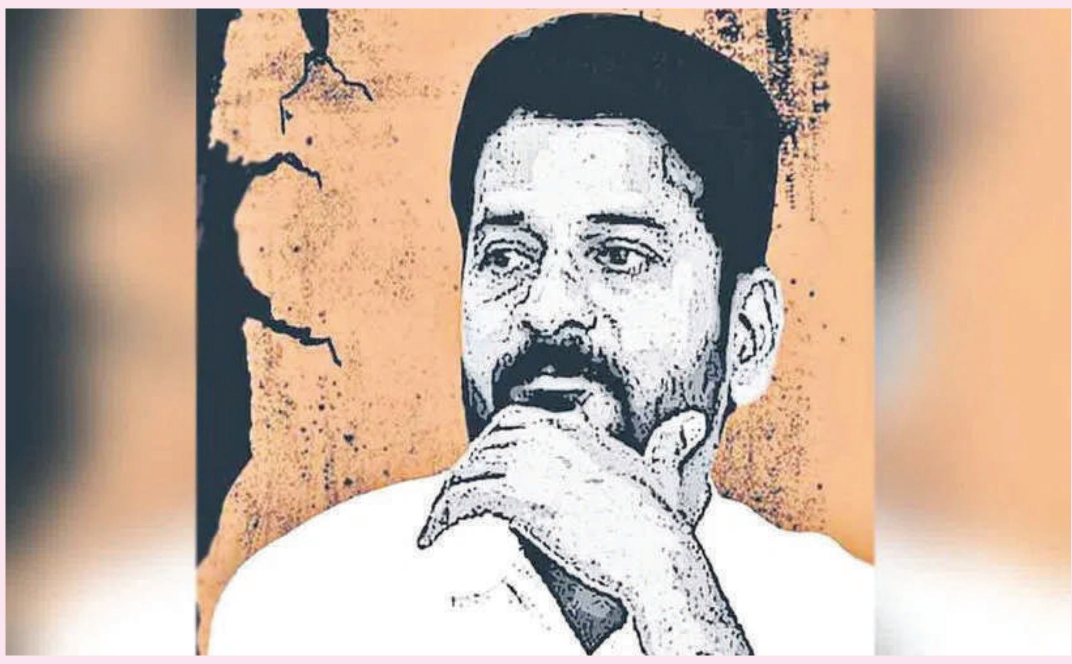
అద్దాల మెరుపులెన్నో

బంజారా కసూతి లక్ష్యం నెరవేర్చేందుకు ఖాదీ, కాటన్, లినెన్, మిక్స్ ఫ్యాబ్రిక్‌లతో రూపొందించిన దుస్తులపై అల్లికల డిజైన్లను వేయించడం మొదలుపెట్టారు. సంప్రదాయ దుస్తులైన కుర్తా పైజామాల నెక్, హ్యాండ్ బార్డర్‌లపై అద్దాల మెరుపులు, రంగుల అల్లికలతో ఫ్యాషన్ మార్కెట్‌కి కొత్తందాలు పరిచయం చేశారు. చీరలు, రవికెలకు ఈ అల్లికలు మరింత సొబగుగా కుదిరాయి. ఇక పాశ్చాత్య దుస్తులపై వేసిన బంజారా కసూతి డిజైన్లకు విశేషంగా ఆదరణ లభించింది. యువత డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా బంజారా అతివలు అద్భుతాలు చేశారు. ఈ విజయం తర్వాత వస్త్రంతో తయారుచేసిన హ్యాండ్ బ్యాగులు, కుషన్లపై కూడా బంజారా అద్దాల మెరుపులు అద్ది ఇల్లు చక్కదిద్దుకుంటున్నారు.

ప్రౌడ్ బంజారా

చేనేత వస్త్రాలను, ఎంబ్రాయిడరీని ఈతరానికి నచ్చేలా తీర్చిదిద్దడంలో బంజారా కసూతి కృషి ఫలించింది. అనుకున్నట్టే వాళ్లకు ఆర్థికంగా ప్రయోజనం చేకూరడంతో వేరే వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లకుండా పూర్తిగా అల్లికలు, కుట్ల పనుల్లోనే ఉండిపోయారు ఆ మహిళలు. ఒక ప్రాంతంలో విజయవంతమైన ఈ ప్రయోగాన్ని మిగతా ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తూ పోయారు ఆశా, సీమా. ఇప్పుడు మొత్తం అయిదు ప్రాంతాల్లో బంజారా కసూతి పని చేస్తున్నది. అరవై మంది మహిళలు ఎంబ్రాయిడరీనే జీవనాధారంగా ఎంచుకుని బతుకుతున్నారు. పూర్వికుల నుంచి వారసత్వంగా వచ్చిన ఈ అల్లికను రేపటి తరం మరచిపోకుండా కాపాడుకునేందుకు వారికి బంజారా కసూతి ఓ అవకాశం కల్పించింది. అంతేకాదు లంబాడీల వేషభాషలపై సమాజంలో ఉండే చిన్నచూపు వల్ల వాళ్ల పిల్లల్లో న్యూనతాభావం పెరిగింది. సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించడానికి ఆసక్తి చూపట్లేదు. బంజారా కసూతి ప్రయోగంతో బంజారా వస్త్ర శ్రేణికి నగరాల్లో ఆదరణ పెరిగింది. దీంతో తమ వారసత్వ దుస్తు లు ధరించడం కోసం ఆసక్తి చూపడమే కాదు గర్వంగా భావిస్తున్నారు బంజారా అతివలు.

సీఎం ఎంపికలో చారిత్రక తప్పిదం



పురాతన పార్టీగా పేరున్న కాంగ్రెస్ దేశంలోని మూడు రాష్ట్రాల్లో మాత్రమే సొంతంగా అధికారంలో ఉన్నది. వాటిలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలైన కర్ణాటక ఒకటైతే, అతికష్టం మీద అధికారంలోకి వచ్చిన తెలంగాణ రెండవది. పద్నాలుగేండ్ల పాటు ఉద్యమాన్ని నడిపించి, మరో పదేండ్లు ప్రభుత్వంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్‌ను కాదని తెలంగాణ ప్రజలు కాంగ్రెస్‌కు అవకాశం ఇచ్చారు. కానీ, ఆ పార్టీ అధిష్ఠానం ముఖ్యమంత్రి ఎంపికలో చారిత్రక తప్పిదం చేసినట్టు కనిపిస్తున్నది. రాష్ట్రంలోని మిగతా సీనియర్ నాయకులను కాదని ఓటుకు నోటు కేసులో చిక్కుకున్న రేవంత్‌రెడ్డిని ముఖ్యమంత్రి పీఠంపై కూర్చోపెట్టడం ఆ పార్టీ చేసిన అతి పెద్ద తప్పిదంగా మారింది. కనీసం మంత్రిగా కూడా అనుభవం లేని రేవంత్‌రెడ్డి ఏడాది పాలనలో ముఖ్యమంత్రిగా ఎలాంటి మార్పులు తీసుకురాకపోగా రాష్ట్రంలో కక్షపూరిత రాజకీయాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల నాయకుల అరెస్టులు, సోషల్ మీడియా వ్యాఖ్యలపై పోలీసు కేసులు ఆ పార్టీ ప్రతిష్ఠను దిగజార్చుతున్నాయి. ముఖ్యంగా గత ప్రభుత్వంపై కక్షగట్టి కేసీఆర్, కేటీఆర్ లాంటి నాయకులపై ఉన్న కోపాన్ని తీర్చుకోవడానికి ప్రభుత్వాన్ని వాడుకుంటున్నారు. 'ఫార్ములా-ఈ' కార్ రేసు కేసులో కేటీఆర్‌ను అరెస్టు చేయాలనే ఆతృతతో ఉన్న రేవంత్‌రెడ్డి ఎంతకైనా దిగజారేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. కేటీఆర్ లాంటి నాయకుడిని అరెస్టు చేసి ప్రతిపక్ష పార్టీల కార్యకర్తలను భయపెట్టాలని చూస్తున్న ఆయన ప్రయత్నాలు ఏ మాత్రం సఫలం కావడం లేదు. ఇవన్నీ కాంగ్రెస్ పరువును దిగజార్చుతున్నాయి. ఒక జాతీయ పార్టీ నేత, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఇలా దిగజారడం ఇదే మొదటిసారి కావచ్చు. ఇలాగే తన వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలు, రాజకీయ వైషమ్యాల కోసం ఇలాగే సమయం వృథా చేస్తే ఆ నష్టం కేవలం కాంగ్రెస్ పార్టీకే కాదు ఈ రాష్ట్ర ప్రజలకు కూడా జరుగుతుంది. ఇక తెలంగాణ ఉద్యమ చిహ్నాలను, రాష్ట్ర సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను మార్చే ఉద్దేశంతో ఉన్న ఆయన మొదట రాజముద్రను మార్చాలని ప్రయత్నించి భంగపడ్డారు. తర్వాత టీఎస్ స్థానంలో టీజీని తీసుకొచ్చారు. ఇలా పేర్లు, చిహ్నాల మార్పులపై తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొన్న ఆయన జాతీయస్థాయిలో బీజేపీపై కాంగ్రెస్ చేస్తున్న పోరాటాలకు, విధానాలకు వ్యతిరేకంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆయన వైఖరితో జాతీయస్థాయిలో కాంగ్రెస్ పరువు పల్చనయ్యే అవకాశం ఉన్నది. ఇక, ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీల అమలు విషయంలోనూ రేవంత్‌రెడ్డి విఫలమయ్యారు. ఇప్పటివరకు రుణమాఫీ పూర్తికాలేదు. దానికోసం ఆశగా ఎదురు చూసిన రైతులు ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై పోరాటానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఎకరాకు రూ.15 వేల రైతుభరోసా ఇస్తామని ఎన్నికల ముందు ప్రకటించి, ఇప్పుడు రూ.12వేలు మాత్రమే ఇస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఇలా హామీలు ఇచ్చి అమలు చేయలేకపోతే రేవంత్‌రెడ్డి మాత్రమే వ్యక్తిగతంగా బాధ్యుడు కాదు, ఆ పార్టీ జాతీయ నాయకత్వం కూడా బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే తెలంగాణలోనే కాదు, మరే రాష్ట్రంలోనూ ప్రజలు ఆ పార్టీని నమ్మరు. అంతెందుకు మహారాష్ట్రలో కాంగ్రెస్ హామీలను ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. తెలంగాణలో అమలు చేయని హామీలు తమకెందుకని అక్కడి ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీని తిరస్కరించారు. హామీల అమలుపై కంటే కక్ష రాజకీయాలపై దృష్టిపెడితే ఫలితాలు ఇలాగే ఉంటాయని గ్రహించిన ఆ పార్టీ మహారాష్ట్రలో కర్ణాటక, తెలంగాణ హామీల మాట ఎత్తొద్దని నాయకులకు నిర్దేశించింది. చివరికి కాంగ్రెస్ పార్టీ జరిపిన విజయోత్సవాలకు ఆ పార్టీ అగ్ర నాయకత్వం రావడానికి సుముఖత చూపలేదంటే రేవంత్ సారథ్యంలోని ఆ పార్టీ ఏ మేరకు విజయం సాధించిందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ ఏడాది కాలంలో అసలు తెలంగాణలో కనిపించదగిన మార్పేమీ రేవంత్‌రెడ్డి తీసుకురాలేకపోయారు. వంద రోజుల్లో హామీలు అమలు చేస్తామన్న ఆయన ఏడాది గడుస్తున్నా ఇంకా మీనమేషాలు లెక్కిస్తున్నారు. ఏదైనా జాతీయ పార్టీ రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వస్తే మిగతా రాష్ట్రాల్లోనూ చెప్పుకొని ప్రచారం చేసుకుంటుంది. కానీ, తెలంగాణ విషయంలో మాత్రం ఆ పార్టీ జాతీయ నాయకత్వం చెప్పుకోవడానికి సంకోచిస్తున్నది. మామూలుగా కాంగ్రెస్‌కు ముఖ్యమంత్రులను మార్చే అలవాటు ఉన్నది. కానీ, ఎదురుచూసి నిర్ణయం తీసుకుందామన్న ఆలోచనలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి రేవంత్ దూకుడు మనస్తత్వం వల్ల ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయి. అధిష్ఠానం సూచనలను తెలంగాణ పాలకులు ఏ మాత్రం పట్టించుకోవట్లేదన్న విమర్శలున్నాయి. మిగతా నాయకులతో అంటీముట్టనట్టు వ్యవహరించడం వల్ల ఆయనపై అధిష్ఠానం గతంలో సీరియస్ అయిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. రూ.15 వేల రైతు భరోసాపై వెనక్కి తగ్గడంపై క్యాబినెట్ సహచరుల సూచనలను ఆయన పట్టించుకున్నట్టు కనిపించలేదు. సంక్షేమ పథకాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని చెప్పుకొంటున్న రేవంత్‌రెడ్డికి ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న పోరాటాలకు ప్రజల మద్దతు విశేష స్థాయిలో ఎందుకు ఉంటుందన్న విషయాన్ని గ్రహించడం లేదు. లగచర్ల సహా ప్రతిపక్షాలు చేసే ఏ పోరాటాలకైనా ప్రజలు భారీగా మద్దతునిస్తున్నారు. ఇందిరమ్మ రాజ్యం అంటే ఆమె అమలుచేసిన సం క్షేమ పథకాలా? లేదంటే ఆమె విధించిన ఎమర్జెన్సీ నా? అన్న విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ ఆలోచించుకోవాలి. తెలంగాణలో ఎలాగూ విశ్వాసం కోల్పోయింది. ఇప్పటికైనా తెలంగాణలోని నాయకత్వానికి కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం సరైన మార్గ నిర్దేశం చేయకపోతే మిగతా రాష్ట్రాల్లోనూ ఆ పార్టీకి అదే గతి పడు తుంది. ఇందులో అనుమానం లేదు.

మీ కాళ్లు బలహీనంగా ఉన్నాయా వీటిని తినండి.. దృఢంగా మారుతాయి

శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు బలంగా ఉంటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ప్రతి ఒక్క అవయవం ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంటేనే శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే కొందరు శరీరం ఎంత దృఢంగా ఉన్నప్పటికీ కాళ్లు బలహీనంగా ఉంటాయి. అడుగు తీసి అడుగు వేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. అలాగే కండరాల నిర్మాణం కూడా సరిగ్గా ఉండదు. దీంతో పాదాల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే సరైన ఆహారం తీసుకుంటే శరీరంలోని అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండి కండరాల నిర్మాణం జరగాలంటే ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. పలు ఆహారాలను తరచూ తీసుకోవడం వల్ల కాళ్లను దృఢంగా ఉంచుకోవచ్చు. కాళ్లలో ఉండే కండరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇక అందుకు ఏమేం ఆహారాలను తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చికెన్..

చికెన్‌ను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. అయితే చికెన్‌లో లెగ్ పీస్‌లను తింటుంటారు. ప్రోటీన్లు కావాలంటే చికెన్ బ్రెస్ట్ పీస్‌లను తినాలి. లెగ్ పీస్‌లకు కొవ్వు బాగా ఉంటుంది. కనుక లెగ్ పీస్‌లను తినకూడదు. బ్రెస్ట్ పీస్‌లలో ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కనుక బ్రెస్ట్ పీస్‌లను తింటే కండరాలకు బలం కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా కాళ్లలో ఉండే కండరాలు నిర్మాణం అవుతాయి. కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. అదేవిధంగా పెరుగును ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. దీంతోపాటు కండరాలకు బలం కలుగుతుంది. పెరుగును తింటున్నా కూడా కాళు బలంగా మారుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పెరుగులో ఉండే ప్రొబయోటిక్ ఆహారాలు, ప్రోటీన్లు కండరాలకు మేలు చేస్తాయి. కనుక పెరుగును రోజూ తినాలి.

పనీర్..

పనీర్‌ను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. పనీర్ ద్వారా మనకు ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. దీంతో కండరాల నిర్మాణం జరుగుతుంది. కాళ్లు బలహీనంగా ఉన్నవారు పనీర్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల కాళ్లలోని కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి. కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలకూరను తినడం వల్ల కూడా కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీని వల్ల శరీరానికి కావల్సిన క్యాల్షియం లభించడంతోపాటు ప్రోటీన్లు కూడా అందుతాయి. దీంతో కాళ్లు దృఢంగా మారుతాయి. అలాగే కాళ్లు బలంగా మారాలంటే చిలగడదుంపలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి కావల్సిన ప్రోటీన్లను, శక్తిని అందిస్తాయి.

చియా విత్తనాలు..

ఇక సముద్రపు చేపలను కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వారంలో కనీసం 2 నుంచి 3 సార్లు ఈ చేపలను తింటే మంచిది. దీంతో మన శరీరానికి కావల్సిన ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. ఇవి కండరాల నిర్మాణానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. దీంతో కాళ్లు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా మారుతాయి. అలాగే క్వినోవాను కూడా తినవచ్చు. ఇవి శరీరానికి ఎంతో శక్తిని అందిస్తాయి. కండరాలు నిర్మాణం అయ్యేలా చేస్తాయి. ప్రోటీన్లను అందిస్తాయి. దీని వల్ల కాళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అదేవిధంగా చియా విత్తనాలను కూడా తినవచ్చు. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి కావల్సిన ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభిస్తాయి. ఇవి కాళ్లను బలంగా మారుస్తాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల కాళ్లు బలంగా మారుతాయి. శరీరానికి కూడా శక్తి లభిస్తుంది.

రాత్రి భోజనం అనంతరం కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుందా అయితే అందుకు కారణాలు ఇవే

ప్రస్తుత తరుణంలో జీర్ణ సమస్యలు అనేవి చాలా మందికి కామన్ అయిపోయాయి. అప్పుడే పుట్టిన శిశువులు కూడా జీర్ణ సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. గ్యాస్, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దకం, గుండెల్లో మంటగా అనిపించడం.. ఇలాంటివన్నీ జీర్ణ సమస్యలుగా చెప్పవచ్చు. అయితే వీటిల్లో ఒకటి వచ్చిందంటే మిగిలినవి కూడా ఆటోమేటిగ్గా వచ్చేస్తాయి. కనుక ఏ జీర్ణ సమస్య వచ్చినా దాన్ని తగ్గించుకోవాలి. లేదంటే సమస్య మరింత తీవ్రతరం అవుతుంది. ఇక చాలా మందికి రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తుంటాయి. అయితే ఇందుకు పలు ప్రధాన కారణాలు ఉంటాయి. అవేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొవ్వు పదార్థాలను తినడం..

రాత్రి పూట చాలా మంది కొవ్వు పదార్థాలను తింటుంటారు. అయితే వీటిని రాత్రి పూట తినకూడదు. రాత్రి భోజనంలో కొవ్వు పదార్థాలను తింటే అవి సరిగ్గా జీర్ణం కావు. పేగుల్లో కదలికలు సరిగ్గా ఉండవు. జీర్ణాశయంలోనే కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ సమయం పాటు ఉంటాయి. ఇలా దీర్ఘకాలంలో రాత్రి పూట కొవ్వు పదార్థాలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. దీన్ని అజీర్తి కారణంగా వచ్చిన కడుపు ఉబ్బరం అని చెప్పవచ్చు. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే ఈరకంగా కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఇక కొందరికి పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులు పడవు. పాలలో ఉండే లాక్టోజ్ అనే పదార్థం కారణంగా ఆయా ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు సరిగ్గా జీర్ణం కావు. ఇవి గ్యాస్ ట్రబుల్ ను కలగజేస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. మీరు పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకున్నప్పుడు కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంటే వాటి వల్లే ఆ సమస్య వస్తుందని గమనించాలి.

ఫైబర్‌ను తీసుకోవడం..

కొందరికి ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే పడదు. అజీర్తి, గ్యాస్ ఏర్పడుతాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడితే ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. లేదా పూర్తిగా మానేయాలి. దీంతో సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే శీతల పానీయాలు, సోడాలను తాగడం వల్ల కూడా కొందరికి పడవు. ఫలితంగా గ్యాస్ ట్రబుల్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇది పొట్ట ఉబ్బరాన్ని కలగజేస్తుంది. అదేవిధంగా సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా సరిగ్గా జీర్ణం అవకపోతే గ్యాస్ ఏర్పడి పొట్టలో ఉబ్బరం వస్తుంది. దీంతోపాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి.

అతిగా భోజనం చేయడం..

కొందరు అతిగా భోజనం చేస్తుంటారు. రాత్రిపూట సహజంగానే వారు ఎక్కువ ఆహారం తింటుంటారు. అయితే ఇలా చేయడం మంచిది కాదు. ఇది గ్యాస్, అజీర్తిని కలగజేస్తుంది. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం కూడా వస్తుంది. రాత్రి పూట తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తినాలి. అలాగే వీలైనంత త్వరగా భోజనం చేయాలి. ఇలా పలు సూచనలు పాటిస్తూ ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం మానేస్తే కడుపు ఉబ్బరం సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. భోజనం చేసిన అనంతరం సోంపు గింజలను తింటుంటే కడుపు ఉబ్బరం నుంచి బయట పడవచ్చు. దీంతో గ్యాస్ సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.