

ఇంట్లో ఏ శుభకార్యం జరిగినా మహిళలు బంగారు అభరణాలు ధరిస్తారు. ముఖ్యంగా మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని మహిళలందరూ బంగారానికి ఎక్కువగా ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. అనేక రకాల డిజైన్లతో లక్షల్లో విలువ చేసే కమ్మలు, నెక్లెస్లు, బ్యాంగ్లీ వంటివి కొనుగోలు చేస్తుంటారు. ఆడవాళ్లకు ప్రతిరోజూ షాపింగ్ చేసిన బోర్ కొట్టడనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదని చెప్పవచ్చు. కాగా గోల్డ్ రేట్లు ఎప్పుడెప్పుడు తగ్గుతాయో? అంటూ మహిళలు వేయి కళ్లతో ఎదురుచూస్తుంటారు. కాస్త పసిడి ధరలు తగ్గుముఖం పట్టగానే బంగారం షాపుల్లో ఎగబడుతారు. అయితే ఇటీవల బంగారం ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు జరుగుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ రేట్లతో మహిళల్లో ఓసారి ఉత్సాహం నెలకొనగా...

మరోసారి నిరాశకు గురవుతుంటారు.

సామాన్యడి ఆస్తి

తెలుగు దినపత్రిక

బుధవారం 29
అక్టోబర్ 2025

సంగారెడ్డి సంచిక :62 సంచిక : 1 పేజీలు : 8 వెల : రూ. 5/-

హైదరాబాద్కు హోలీవుడ్ను రప్పిస్తాం



హైదరాబాద్

భారత్ పూర్వ సిటీలో సినీపరిశ్రమకు ప్రాధాన్యం ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. సినీ కార్మికుల పిల్లల కోసం కార్పొరేట్ స్థాయి పాఠశాలలు నిర్మిస్తామని ఉద్ఘాటించారు. సినీ కార్మికుల పిల్లలకి ఉచితంగా చదువు చెప్పిస్తామని నొక్కిచెప్పారు. (సోమవారం)

- సినీ టీకెట్ ధరల పెంపుపై సీఎం రేవంత్ కీలక వ్యాఖ్యలు
- హైదరాబాద్ నగరం ప్రపంచ సినీ పరిశ్రమకు వేదిక కావాలి: సీఎం రేవంత్
- సినీ కార్మికుల పిల్లల కోసం కార్పొరేట్ స్థాయి పాఠశాలలు నిర్మిస్తా
- జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో సవీన్ యాదవ్ను అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించాలి
- "హోలీవుడ్ సినీమూలు రామోజీ ఫిల్మ్సిటీలో, హైదరాబాద్లో.. షూటింగ్లు జరిగేలా బాధ్యత తీసుకుంటాం
- సినీ కార్మికుల కోసం ప్రభుత్వం తరఫున చేయగలిగిన పనులు చేస్తా.

యూసెఫ్గూడ పోలీస్ గ్రౌండ్లో సినీ కార్మికుల సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సన్మాన సభ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని సినీ ప్రముఖులు సన్మానించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సన్మాన సభకు సినీ ప్రముఖులు భారీగా తరలివచ్చారు. అనంతరం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో - మిగతా3లో



ప్రతీ ఇంటికి ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగం

- ఇక జీవిత పథకం కింద ఉన్న వారిని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా గుర్తింపు
- గ్రామీణ మహిళల ఆర్థిక, సామాజిక అభివృద్ధికి నాయకత్వం వహించే మహిళల కోసం జీవిత అనే పథకం అమలు
- దీనికింద పని చేసేవారిని ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా గుర్తింపు

మొంథా ఎఫెక్ట్.. తెలంగాణలో మూడురోజులు భారీ వర్షాలు

- ఈ జిల్లాలకు రెడ్ అలెర్ట్..!
- ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురుగాలులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశాలు
- గంటకు 90 నుంచి 100 కిలోమీటర్ల ప్రపంచవేగంతో గాలులు



హైదరాబాద్

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన తీవ్ర తుఫాను మొంథా ప్రభావంతో తెలంగాణలో రాగల మూడురోజులు భారీ నుంచి అత్యంత భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురుగాలులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశాలున్నాయని వెల్లడించింది. మొంథా తుఫాను గడిచిన 6 గంటలుగా 15 కిలోమీటర్ల వేగంతో కదులుతున్నదని.. ప్రస్తుతం వివీలోని మచిలీపట్నానికి 110 కిలోమీటర్లు, కాకినాడకు 190, విశాఖపట్నానికి 280 కిలోమీటర్ల దూరంలో కేంద్రీకృతమైందని చెప్పింది. ఈ రాత్రికి కాకినాడ తీరంలో తుఫాను తీరం దాటే ఛాన్స్ ఉందని.. తీరం దాటే సమయంలో గంటకు 90 నుంచి 100 కిలోమీటర్ల ప్రపంచవేగంతో గాలులు వీస్తాయని వాతావరణశాఖ హెచ్చరించింది. మంగళవారం ములుగు, కొత్తగూడెం, ఖమ్మం జిల్లాల్లో అతిభారీ నుంచి అత్యంత భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. ఈ మూడు జిల్లాలకు వాతావరణశాఖ రెడ్ అలెర్ట్ - మిగతా3లో



కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు శుభవార్త

- 8వ కేంద్ర వేతన సంఘం విధివిధానాలకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం
- కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల జీతాలు, పెన్షన్ల పెంపుపై సిఫార్సులు
- నియామకం జరిగిన 18 నెలల్లోగా కమిషన్ నివేదిక సమర్పణ
- దేశ ఆర్థిక పరిస్థితి, రాష్ట్రాలపై ప్రభావాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోనున్న సంఘం
- సుమారు 50 లక్షల ఉద్యోగులు, 65 లక్షల మంది పెన్షనర్లకు ప్రయోజనం
- 2026 జనవరి 1 నుంచి సిఫార్సులు అమల్లోకి వచ్చే అవకాశం

జూబ్లీహిల్స్ బై పోల్కు సర్వే సిద్ధం

- 127 పోలింగ్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు
- నియోజకవర్గం వ్యాప్తంగా 127 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో 407 పోలింగ్ బూత్లను ఏర్పాటు
- ఒక్కో పోలింగ్ బూత్కి నాలుగు చొప్పున 1,628 బ్యాలెట్ యూనిట్లను ఎన్నికల అధికారులు సిద్ధం
- ఉప ఎన్నికలో భాగంగా 509 కంట్రోల్ యూనిట్లు, 509 వీవీ ప్యాట్లు సిద్ధం



హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికకు ఎన్నికల అధికారులు సర్వే సిద్ధం చేశారు. నియోజకవర్గం వ్యాప్తంగా 127 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో 407 పోలింగ్ బూత్లను ఏర్పాటు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఒక్కో పోలింగ్ బూత్కి నాలుగు చొప్పున 1,628 బ్యాలెట్ యూనిట్లను ఎన్నికల అధికారులు సిద్ధం చేశారు. అదనంగా 20 శాతం బ్యాలెట్ యూనిట్లను సిద్ధంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. ఉప ఎన్నికలో భాగంగా 509 కంట్రోల్ యూనిట్లు, 509 వీవీ ప్యాట్లు సిద్ధం చేశారు. ఇప్పటికే ఈవీఎంల ర్యాండ్మెజిస్ట్రేట్స్ - మిగతా3లో



ప్రపంచంలోనే అత్యంత కాలుష్య నగరంగా పాకిస్థాన్లోని లాహోర్

- నగరంలో 329గా సమోదైన ప్రమాదకర ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్
- కాలుష్య నగరాల జాబితాలో మూడో స్థానంలో కరాచీ
- పంజాబ్ ప్రావిన్స్ వ్యాప్తంగా నెలకొన్న ప్రజాోగ్య సంక్షోభం
- తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవని హెచ్చరిస్తున్న నిపుణులు
- ఇళ్లకే పరిమితం కావాలని ప్రజలకు అధికారుల సూచన

అన్ని డ్యామ్లపై స్టేటస్ రిపోర్ట్ తయారు చేయాలి



హైదరాబాద్

తుమ్మిడిహట్టి దగ్గర చేపట్టాల్సిన ప్రాజెక్టుపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మంగళవారం రాష్ట్ర సచివాలయంలో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షలో అధికారులకి సీఎం పలు కీలక సూచనలు చేశారు. తుమ్మిడిహట్టి నుంచి

- సుందిళ్ల, అన్నారం, మేడిగడ్డ బ్యారేజీల పరిస్థితిపై సీఎం సమీక్ష..
- శ్రీవాడ ఎల్లంపల్లికి నీటిని తీసుకువచ్చేందుకు అవసరమైన ప్రణాళికలు, అంచనాలు సిద్ధం చేయాలి
- తుమ్మిడిహట్టిపై ఏ విధంగా ముందుకెళ్లాలనే అంశంపై అధికారులకు పలు సూచనలు
- బ్యారేజీల రిపేర్లకు అవసరమైన ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలి
- ఇందుకు సంబంధిత ఏజెన్సీలే బాధ్యత వహించేలా చూడాలి

సుందిళ్ల వరకు 80టీఎంసీల నీటిని తరలించేందుకు.. ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు సాగు, తాగు నీరు అందించాలని మార్గనిర్దేశం చేశారు. తుమ్మిడిహట్టి దగ్గర పాత పనులను ఉపయోగించుకుంటూ.. అంచనాలను తయారు చేయాలని సీఎం - మిగతా3లో



తీరానికి చేరువవుతున్న మొంథా..

భారత రైల్వే శాఖ అప్రమత్తం

- తుఫాను ప్రభావాన్ని ఎదుర్కోవేందుకు రైల్వే శాఖ సర్వసన్నద్ధంగా ఉండాలి
- తుఫాను పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ ప్రయాణికులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చూడాలి

ప్రతీ ఇంటికి ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగం

పట్నా: బిహార్‌లో మ్యూనిసిపల్ వేడి పురూ అయ్యింది. బిహార్ రాష్ట్రంలో ప్రతిపక్ష ఇండియా కూటమి మంగళవారం(అక్టోబర్ 28వ తేదీ) తమ మ్యూనిసిపల్ ప్రకటించింది. ప్రతీ ఇంటికి ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగం అనే అంశాన్ని మ్యూనిసిపల్స్ చేర్చింది. తాము గెలిస్తే ప్రతీ ఇంటికి ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇస్తామని మహాఘట్ బంధన్(మహా కూటమి) సీఎం అభ్యర్థి, ఆర్థిడీ నేత తేజస్వి యాదవ్ ప్రకటించారు. ఈ మేరకు మ్యూనిసిపల్స్ విడుదల చేసిన ఆయన.. తమ కూటమి గెలిచిన పక్షంలో 20 రోజుల్లోనే ప్రతీ ఇంటికి ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇస్తామని ప్రకటించారు. అదే అంశాన్ని మ్యూనిసిపల్స్‌లో చేర్చామన్నారు. ఇక జీవిత పథకం కింద ఉన్న వారిని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా గుర్తింపు ఇస్తామన్నారు. గ్రామీణ మహిళల ఆర్థిక, సామాజిక అభివృద్ధికి నాయకత్వం వహించే మహిళల కోసం జీవిత అనే పథకం అమలు చేస్తున్నారు. దీనికింద పని చేసేవారిని ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా గుర్తింపు ఇస్తామన్నారు. కాగా, బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ రెండు విడతల్లో (నవంబర్ 6, 11) జరుగుతుంది. నవంబర్ 14న ఫలితాలు వస్తాయి.

27 మంది తిరుగుబాటు నేతల బహిష్కరణ
రాష్ట్రీయ జనతాదళ్ (ఆర్జేడీ) తాజాగా పార్టీ వ్యతిరేక కార్యకలాపాల ఆరోపణలపై 27 మంది నేతలను పార్టీ నుండి ఆరిక్షపాటు బహిష్కరించింది. పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదాయం నుండి వచ్చిన అధికారిక ప్రకటన ప్రకారం ఈ జాబితాలో వివిధ నియోజకవర్గాల్లో స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా పోటీకి దిగిన లేదా అధికారిక ఆర్జేడీ అభ్యర్థులను



వ్యతిరేకిస్తున్న నేతలు ఉన్నారు. **20 నెలల్లోనే..** నవంబర్‌లో బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో రాజకీయ వేడి మరింతగా రాజుకుం టోంది. అధికార నేషనల్ డెమోక్రటిక్ అలయన్స్ (ఎన్డీఎ)ప్రతిపక్ష మహాఘట్ బంధన్.. రెండు కూడా

పరస్పరం తీవ్ర విమర్శలు చేసుకుంటున్నాయి. అదే సమయంలో ప్రజలకు హామీలను కూడా గుప్పిస్తున్నాయి. రెండు రోజుల క్రితం పట్నాలో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆర్థిడీ నేత తేజస్వి యాదవ్ మాట్లాడుతూ తాము అధికారంలోకి వస్తే కేవలం 20 నెలల్లో బీహార్‌ను నంబర్ వన్ చేస్తామని పేర్కొన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు శుభవార్త

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లకు ఇది శుభవార్త. లక్షలాది మంది ఎదురుచూస్తున్న 8వ కేంద్ర వేతన సంఘం ఏర్పాటుకు మార్గం సుగమమైంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన మంగళవారం సమావేశమైన కేంద్ర కేబినెట్.. 8వ వేతన సంఘం ఏర్పాటుకు సంబంధించిన విధివిధానాలకు ఆమోదముద్ర వేసింది. దీంతో కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల జీతాలు, పెన్షనర్ల చెల్లింపుల పెంపుపై ఈ కమిషన్ త్వరలో తన పనిని ప్రారంభించనుంది. ఈ నిర్ణయంతో దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 50 లక్షల మంది కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, 65 లక్షల మందికి పైగా పెన్షనర్లకు లబ్ధి చేకూరునుంది. వేతన సంఘం ఒక తాత్కాలిక వ్యవస్థలా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఒక చైర్మన్, ఒక పార్టీటైమ్ సభ్యుడు, ఒక మెంబర్-సెలెక్టర్ ఉంటారు. ఈ కమిషన్ తన నియమావళి జరిగిన తేదీ నుంచి 18 నెలల్లోగా ప్రభుత్వానికి తన సిఫార్సులను సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అవసరమైతే, తుది సిఫార్సులకు ముందే మధ్యంతర



నివేదికలు కూడా ఇచ్చే మెమలుబాటును కల్పించారు. సిఫార్సులు చేసేటప్పుడు కమిషన్ పలు కీలక అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని కేబినెట్ నిర్దేశించింది. దేశ ఆర్థిక పరిస్థితి, ఆర్థిక క్రమశిక్షణ ఆవశ్యకత, అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు నిధుల లభ్యత వంటి అంశాలను పరిశీలించనుంది. అలాగే, ఈ సిఫార్సుల ప్రభావం రాష్ట్ర

ప్రభుత్వాల ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఎలా ఉంటుందో కూడా అంచనా వేయనుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు ప్రైవేట్ రంగంలోని ఉద్యోగుల జీతభత్యాలు, పని పరిస్థితులను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకుని నివేదిక రూపొందించాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రతి పదేళ్లకు ఒకసారి కేంద్ర ప్రభుత్వం వేతన సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఉద్యోగుల జీతభత్యాలు, పదవీ విరమణ ప్రయోజనాలు, ఇతర సేవా నిబంధనలను సమీక్షించి, వాటిలో మార్పులను సూచించడం ఈ కమిషన్ ప్రధాన విధి. ఈ క్రమంలో, 8వ వేతన సంఘం సిఫార్సులు 2026 జనవరి 1 నుంచి అమల్లోకి వస్తాయని అంచనా వేస్తున్నారు. 7వ వేతన సంఘాన్ని 2014 ఫిబ్రవరిలో ఏర్పాటు చేయగా, దాని సిఫార్సులను ప్రభుత్వం 2016 జనవరి నుంచి అమలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. 8వ వేతన సంఘం ఏర్పాటుపై ప్రభుత్వం 2025 జనవరిలో ప్రకటన చేసింది. తాజాగా కేబినెట్ ఆమోదంతో ఈ ప్రక్రియ అధికారికంగా ముందుకు సాగునుంది.

ఆరెస్సెస్ కార్యకలాపాలపై ఆంక్షలు.. సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వానికి హైకోర్టులో చుక్కెదురు

ఆరెస్సెస్ కార్యకలాపాలకు ముందస్తు అనుమతిని తప్పనిసరి చేస్తూ ఉత్తర్వులు
రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులపై మధ్యంతర స్టే విధించిన హైకోర్టు
తదుపరి విచారణ 17వ తేదీకి వాయిదా

రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ కార్యకలాపాల వ్యవహారంలో కర్ణాటక ప్రభుత్వానికి హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. రాష్ట్రంలో ఆరెస్సెస్ తదితర సంస్థల కార్యకలాపాలకు ముందస్తు అనుమతిని తప్పనిసరి చేస్తూ సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఉత్తర్వులపై హైకోర్టు మంగళవారం మధ్యంతర స్టే విధించింది. తదుపరి విచారణను హైకోర్టు సింగిల్ జడ్జి బెంచ్ నవంబర్ 17వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. ఆరెస్సెస్ ఏర్పడి వందేళ్లయిన నేపథ్యంలో భారీస్థాయిలో కవాతులు నిర్వహించేందుకు రాష్ట్ర బీజేపీ నాయకులు సిద్ధమయ్యారు. ఈ తరుణంలో సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రైవేటు సంస్థలు, సంఘాలు తమ కార్యకలాపాల కోసం ప్రభుత్వ మైదానాలు, రహదారులు, బహిరంగ ప్రదేశాలు, విద్యాసంస్థల ఆవరణలను వినియోగించుకోవాలంటే ముందస్తు అనుమతి అప్పనిసరి చేసింది. ఈ మేరకు అక్టోబర్ 18న కర్ణాటక ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఉత్తర్వులను ఎవరైనా ఉల్లంఘిస్తే



చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వం అన్ని జిల్లాల యంత్రాంగాలను ఆదేశించింది. అయితే రాష్ట్రంలో ఆరెస్సెస్‌ను సేషింపే ఉద్దేశంతో సిద్ధరామయ్య ప్రభుత్వం ఈ

నిర్ణయం తీసుకుందని బీజేపీ ఆరోపిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను సవాల్ చేస్తూ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలైంది.

‘భజనలో.. గోల్డ్ మెడల్ నీకేపో!’

ఒకవేళ భజన అనే పోటీ గనుక ఒలింపిక్స్‌లో ఉండి ఉంటే.. పాకిస్తాన్‌కు కచ్చితంగా ఆ పోటీల్లో గోల్డ్ మెడల్ వచ్చి తీరదేమో!. విన్సర్ పోడియంలో ఎవరికి అందనంత ఎత్తులో ఆ దేశ ప్రధాని షేహబాజ్ పరీఫ్ ఉండి ఉండేవారేమో!.. ఈ మాటలు అంటోంది ఆ దేశ మాజీ దౌత్యవేత్త హుస్సేన్ హక్వానీ. పాక్ ప్రధాని షేహబాజ్ పరీఫ్ మరోసారి అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌పై విపరీతమైన ప్రశంసలు గుప్పించాడు. కంబోడియా-థాయ్‌లాండ్ మధ్య తాజాగా కోలాహలం సృష్టించిన సమక్షంలో శాంతి ఒప్పందం కుదరింది. ఈ నేపథ్యంలో.. శాంతి, స్థిరత్వానికి కృషి చేసే నాయకుడంటూ పాక్ ప్రధాని విపరీతమైన పొగడ్తలు గుప్పించారు. మొన్న గాజా శాంతి ప్రణాళిక, ఇప్పుడేమో ఇది. మధ్యప్రాచ్యం, దక్షిణాసియాలో శాంతి కోసం ట్రంప్ చేసిన కృషి ప్రపంచాన్ని రక్షించింది. లక్షల మంది ప్రాణాలు



పోకుండా నిలబెట్టింది అని షేహబాజ్ పేర్కొన్నారు. దీనిపై పాకిస్తాన్ మాజీ అమెరికా రాయబారి హుస్సేన్ హక్వానీ, షేహబాజ్ పరీఫ్‌పై వ్యంగ్యంగా స్పందించారు. పాకిస్తాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ పరీఫ్ ట్రంప్‌ను పొగడటంలో ఒలింపిక్

గోల్డ్ మెడల్ గెలిచే స్థాయిలో ఉన్నారంటూ ఎక్స్‌లో ఓ పోస్ట్ చేశారు. ఫరీద్ జకారియా వ్యాఖ్యలను ఉటంకిస్తూ.. ‘ఇది ఒలింపిక్ క్రీడ అయితే, పరీఫ్ పోడియం మీద గోల్డ్ మెడల్‌తో నిలిచేవారు అని అన్నారు. ఈజిప్ట్‌లో జరిగిన గాజా శాంతి సదస్సులోనూ పరీఫ్ ట్రంప్‌ను విపరీతంగా పొడిగారు. ట్రంప్‌ను శాంతి పురుషుడిగా అభివర్ణిస్తూ నోబెల్ శాంతి బహుమతికి అర్హుడంటూ మాట్లాడారు. ఆ సమయంలో ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోనీ చిత్రమైన హవాభావాలు ప్రదర్శించడం విపరీతంగా చైరల్ అయ్యింది. పరీఫ్ మాటలతో కదుపు నిండిపోయిన ట్రంప్ ‘ఇక మాట్లాడేం లేదని, ఇంటికి వెళ్లిపోదాం’ అంటూ వ్యంగ్యంతో స్పందించడం మరో కొనమెరుపు. అయితే షేహబాజ్ పరీఫ్ వ్యాఖ్యలను పాక్ పౌరులే భరించలేకపోయారు. అంతలా దిగజారి పొగడాల్సిన అవసరం ఏముందంటూ.. ప్రధానిని తిట్టిపోశారు కూడా.

తీరానికి చేరువవుతున్న మొంథా.. భారత రైల్వే శాఖ అప్రమత్తం



‘మొంథా’ తుఫాను ముంచుకొస్తుండటంతో భారత రైల్వే శాఖ అప్రమత్తమైంది. తక్షణ చర్యలు చేపట్టేందుకు వీలుగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో, ఒడిశాలో డివిజనల్ వార్ రూమ్‌లను ఏర్పాటు చేయాలని రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. తుఫాను ప్రభావిత ప్రాంతాలైన దక్షిణ మధ్య రైల్వే, ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే జనరల్ మేనేజర్లతో ఆయన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష జరిపారు. అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ.. తుఫాను ప్రభావాన్ని ఎదుర్కోవేందుకు రైల్వే శాఖ సర్వసన్నద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు. ప్రత్యేకించి విజయవాడ, గుంటూరు, విశాఖపట్నం డివిజన్ల పరిధిలో అవసరమైన యంత్రాలు, సామగ్రితోపాటు సిబ్బందిని తక్షణమే అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. తుఫాను వల్ల ఎదురయ్యే సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి తీసుకుంటున్న చర్యలపై అధికారుల నుంచి నివేదిక కోరారు. తుఫాను పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఆసౌకర్యం కలగకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందని మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ స్పష్టంచేశారు. అత్యవసర పరిస్థితులు తలెత్తితే తక్షణం స్పందించి సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. తుఫాను కారణంగా రైళ్ల రాకపోకలకు అంతరాయం కలుగకుండా ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లపై దృష్టిసారించాలని పేర్కొన్నారు.

ప్రపంచంలోనే అత్యంత కాలుష్య నగరంగా పాకిస్థాన్‌లోని లాహోర్



పాకిస్థాన్‌లోని లాహోర్ నగరం మరోసారి వాయు కాలుష్యంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతోంది. మంగళవారం దట్టమైన పొగమంచు (స్మౌగ్) నగరాన్ని కమ్మేయడంతో, ప్రపంచంలోనే అత్యంత కాలుష్య నగరంగా నిలిచింది. స్పెన్ ఎయిర్ క్వాలిటీ మానిటర్ ‘ఐక్వ్యాఎయిర్’ ప్రకారం, మంగళవారం ఉదయం 9 గంటల సమయంలో లాహోర్ వాయు నాణ్యత సూచీ (ఏక్వ్యాఐ) 329గా నమోదైంది. అంతకుముందు ఉదయం లాహోర్ ఏక్వ్యాఐ 424 వద్ద ఉందని, ఆరోగ్యానికి అత్యంత హానికరమైన పీఎం 2.5 కణాల స్థాయి 287గా నమోదైందని పాకిస్థాన్ పత్రిక ‘ది న్యూస్ ఇంటర్నేషనల్’ నివేదించింది. లాహోర్‌తో పాటు, కరాచీ నగరం కూడా ప్రపంచంలోని అత్యంత కాలుష్య నగరాల జాబితాలో మూడో స్థానంలో నిలిచింది. ఇక్కడ ఏక్వ్యాఐ 174గా రికార్డుయింది. ఈ స్థాయిలో కాలుష్యానికి ఎక్కువసేపు గురికావడం వల్ల గుండె జబ్బులు, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, డీర్లకాలిక శ్వాసకోశ వ్యాధులు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నగరంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో పరిస్థితి మరింత దారుణంగా ఉంది. పాకిస్థాన్‌కు చెందిన ‘డాన్’ పత్రిక కథనం ప్రకారం, అల్లామా ఇక్బాల్ టౌన్‌లోని సీటీ స్కూల్ వద్ద ఏక్వ్యాఐ 505గా నమోదయింది. ఇది అత్యవసర ఆరోగ్య హెచ్చరిక స్థాయికి సమానం. ఫౌజ్ ఫర్వైజర్ పాకిస్థాన్ పరిశ్రమ వద్ద ఏక్వ్యాఐ 525గా రికార్డవగా, ఈ ప్రాంతాల్లోని లక్షలాది మంది ప్రాణాంతకమైన గాలిని పీలుస్తున్నారని స్పష్టమవుతోంది. ఈ స్మౌగ్ ఎమర్జెన్సీతో పంజాబ్ ప్రావిన్స్‌ను అప్రమత్తం చేశారు. ఫైనలాబాద్, ముల్తాన్ నగరాల్లో ఏక్వ్యాఐ వరుసగా 439, 438గా నమోదైంది. దీంతో పంజాబ్‌లో ప్రజారోగ్య సంక్షోభం నెలకొంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు, వృద్ధులు, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు బయటకు వెళ్లవద్దని అధికారులు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ప్రతి ఏటా పొగమంచు, వాహన, పారిశ్రామిక కాలుష్యం, వ్యవసాయ వ్యర్థాలను కార్బుడం వల్ల లాహోర్‌లో ఈ విపత్తు పునరావృతమవుతోంది.

ఘోర విమాన ప్రమాదం..

12మంది దుర్మరణం

కైరో: కెన్యాలో జరిగిన ఘోర విమాన ప్రమాదంలో 12మంది ప్రయాణికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మంగళవారం ఉదయం కెన్యాలోని క్వాల్ కౌంటీలో విమానం కూలింది. పర్యాటకులతో ప్రయాణిస్తున్న విమానం దయని నుండి మాసాయి మారాలో



కిక్వా టెంబోకు బయలుదేరింది. అయితే బయలుదేరిన కొద్దిసేపటికే కూలిపోయింది. విమాన ప్రమాదాన్ని కెన్యా పౌర విమానయాన అథారిటీ (కేసీఏఏ) దృవీకరించింది. ఈ మేరకు ఓ ప్రకటనను విడుదల చేసింది. ‘దయని నుండి కిక్వా టెంబోకు వెళు తున్న 5గ్-జజూ% రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ కలిగిన విమానం ఉదయం 8.30 గంటల సమయంలో కూలిపోయింది. విమానంలో 12మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలు , దాని ప్రభావాన్ని నిర్ధారించేందుకు ప్రభుత్వ అధికారులు ప్రమాదం జరిగిన ప్రదేశానికి వెళ్లారు’ అని కెన్యా సివిల్ ఏవియేషన్ అథారిటీ ప్రకటనలో పేర్కొంది. పోలీసుల ప్రకారం.. విమాన ప్రమాదంలో మరణించిన 12 మంది ప్రయాణికులు పర్యాటకులని తేలింది. ప్రమాదానికి ఖచ్చితమైన కారణాన్ని పరిశీలించడానికి,దర్వాష్ చేయడానికి ప్రభుత్వ సంస్థలు ఇప్పటికే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నాయని కేసీఏఏ డైరెక్టర్ ఎమిల్ ఎన్.రావు తెలిపారు. ప్రమాదానికి ఖచ్చితమైన కారణం ఇంకా నిర్ధారించబడినప్పటికీ, ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా ఈ విషాదం చోటు చేసుకుందని స్థానిక మీడియా కథనాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఉదయం నుండి, తీరగ్రాంతం పొగమంచు, మేఘాలతో కప్పబడి ఉండటం వల్ల ఫైలట్ నియంత్రణ కోల్పోయి ఉండవచ్చని అనుమానం వ్యక్తం చేస్తూ కథనాల్లో హైలైట్ చేశారు.



రంపచోడవరం ఆసుపత్రి వైద్యులపై జాతీయ ఎస్పి కమిషన్, మహిళ కమిషన్, మానవ హక్కుల కమిషన్ కు ఫిర్యాదు.

త్వరలోనే ఏరియా హాస్పిటల్ ముట్టడి ఇప్పటివరకు డాక్టర్ల నిర్లక్ష్యం కారణంగా మృతి చెందిన వారి కుటుంబాలు మరియు ఆదివాసి ప్రజలు తరలిరావాలి

సామాన్యడి అస్త్రం రంపచోడవరం. రంపచోడవరం మండలం నరసాపురం గ్రామానికి చెందిన బావనమ్మ మరియు ఆమె బిడ్డ మృతికి కారకులైనటువంటి రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రి డాక్టర్లపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ మరియు బావనమ్మ భర్త కొట్లం రాజన్న దొర ఆధ్వర్యంలో జాతీయ షెడ్యూల్డ్ తెగల కమిషన్ కు, జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ కు, మరియు జాతీయ మహిళా కమిషన్ న్యూఢిల్లీ వారికి ఫిర్యాదు చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కుంజా శ్రీను మాట్లాడుతూ రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రిలో సిబ్బంది, డాక్టర్ల నిర్లక్ష్యం వలనే మాత శిశు మరణాలు వరుసగా సంభవిస్తున్నాయని, ఈ నిర్లక్ష్యంపై డాక్టర్లు తప్పిదంపై అలాగే బావనమ్మ మృతికి కారకులైన డాక్టర్లను వైద్యాధికారులను శిక్షించే వరకు ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని, ఇప్పటివరకు ఐటీడీఏ అధికారుల నుండి జిల్లా కలెక్టర్ కు రాష్ట్రస్థాయి అధికారులకు మరియు జాతీయస్థాయిలో ఎస్పీ, మహిళ, హ్యూమన్ రైట్స్ కమిషన్ లకు ఫిర్యాదు చేయడం జరిగిందని. గత శుక్రవారం నాడు శాంతియుత అధికారికి వారికి లిఖిత పూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేసి బావనమ్మ మరియు తనకు పుట్టిన బిడ్డ మరణానికి కారణాలను వివరించడం జరిగిందని ఆ సమయంలో కొంత సమయం ఇస్తే విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రాజెక్టు అధికారి తెలియజేసి ఉన్నారని, అలాగే రంపచోడవరం పోలీస్ స్టేషన్ లో కూడా ఫిర్యాదు చేయడం జరిగిందని పోలీస్ అధికారులు కూడా ప్రాజెక్టు అధికారి వారి నివేదికను ఆధారంగా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలియజేసి ఉన్నారని కావున సంబంధిత అధికారులు వేగవంతంగా విచారణ పూర్తి చేసి సంబంధిత డాక్టర్లపై కేసు నమోదు చేసి చర్యలు



తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. తుఫాను ప్రభావం తగ్గిన వెంటనే ఇప్పటివరకు రంపచోడవరం ఆసుపత్రి డాక్టర్ల నిర్లక్ష్యం కారణంగా మృతిచెందిన వారి కుటుంబాలతో, ప్రజల సహకారంతో కలిసొచ్చే ఆదివాసి సంఘాలు రాజకీయ పార్టీలు అందరితో కలిసి రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రి ముట్టడి కార్యక్రమం చేయబోతున్నట్లు ఆయన తెలియజేశారు. చాలాచోట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్లు ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడటంలో, సురక్షితమైన ప్రసవాలు చేయటంలో రికార్డులు సృష్టిస్తామంటే, రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రి మాత్రం ప్రజల్ని చంపడంలో రికార్డు సృష్టిస్తుందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తపరిచారు. రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్న డాక్టర్లు రాజమండ్రి మొదలైన ప్రాంతాల నుండి ప్రతిరోజు ఆవ్ అండ్ డౌన్ చేస్తూ సకాలంలో ఆసుపత్రికి రావడం లేదని, ఎమర్జెన్సీ పరిస్థితిలో, ప్రసవ సమయంలో ఆసుపత్రిలో పనిచేసే వర్కర్లు డ్యూటీ టైం లో ఉండే సర్దుబాట్ డాక్టర్లుగా పాత్ర పోషిస్తున్నారని, డాక్టర్లు మాత్రం ఉదయం 11, 12 గంటలకు హాస్పిటల్ కి వచ్చి సాయంత్రం మూడు నాలుగు గంటలకే ఇళ్లకు వెళ్లిపోతున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. సరిగ్గా డ్యూటీ చేయని డాక్టర్లకు జీతాలు ఎందుకు సరిగ్గా ఇవ్వాలని

ఆయన ఈ సందర్భంగా ప్రశ్నించారు. డాక్టర్ల వృత్తికి ఉన్న మర్యాదను రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రిలోని డాక్టర్లు నీరుగాదుస్తున్నారని అని ఆయన ఆరోపించారు. ఏజెన్సీలో ఆదివాసి ప్రజలను వైద్యం కోసం వస్తే రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రి డాక్టర్లు అంటరాని వారిగా చూస్తున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తపరిచారు. సరిగ్గా డ్యూటీ చేసే వైద్యులు మాత్రమే ఆసుపత్రిలో ఉంచాలని చుట్టం చూపుగా వచ్చిపోతూ ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటం ఆడే వైద్యులను తొలగించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. త్వరలో జరగబోయే ఆసుపత్రి ముట్టడి ప్రజల ప్రయోజనం కోసమేనని ఆయన అన్నారు. ఎన్ని మరణాలు సంభవించిన ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు నోరు విప్పరనే అలుసు తోటి ఇక్కడ డాక్టర్ల మరియు అధికారులు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని కావున ఇప్పటివరకు ఏరియా ఆసుపత్రి డాక్టర్లు నిర్లక్ష్యం వలన తమ కుటుంబ సభ్యులను కోల్పోయిన బాధితులు, ఆదివాసి ప్రజలు, ఆదివాసి సంఘాలు రాజకీయ పార్టీలు కలిసొచ్చి ముట్టడిని విజయవంతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ డివిజన్ అధ్యక్షులు మోడీర్ నూకరాజు, డివిజన్ కోఆర్డినేటర్ పీతా ప్రసాద్, బావనమ్మ కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

భక్తిరేద్ధులతో బాలాజీ నగర్ ఎల్లమ్మ గుడిలో కార్తీక దీపావత్సవం

సామాన్యడి అస్త్రం జనగామ : జనగామ జిల్లా కేంద్రంలోని బాలాజీ నగర్ శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ ఆలయంలో కార్తీక మాసం సందర్భంగా కార్తీక దీపాలంకరణను 108 దీపాల అలంకృతితో ఏర్పాటు చేసిన సందీప్త శివున్ని భక్తులు కుటుంబ సమేతంగా వచ్చి దీపాల ఒత్తులు వెలిగించి ఆలయ ప్రాంగణంలో అమృతాని రద్దించుకుని తమ భక్తిని చాటుకున్నారు. ఆలయ పూజారి మారుపాక శ్యాంప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో పూజలు వైభవంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా పూజారి మాట్లాడుతూ కార్తీక మాసంలో ప్రతం ఆచరించడం వల్ల సకల పాపాలు తొలగిపోయి కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు, అష్టవర్షాలు కలుగుతాయని కార్తీక పూజా ఆధ్యాయాలు కథ విన్నా చదివిన విశేషమైన పుణ్యఫలం దక్కుతోందని అన్నారు దేవాలయ ప్రాంగణం హర హర మహాదేవ శంభో శంకర ఓంకార నాదంతో మార్కొగిపోయింది. మట్టి ప్రమిదల్లో భక్తులు దీపాలను

వెలిగించి ఆలయ ప్రాంగణంలో తమ భక్తిని చాటుకున్నారు. శివకేశవులకు ప్రీతికరమైన కార్తీక మాసంలో భక్తులు విశేష పూజలు నిర్వహించడం మన సాంప్రదాయకంగా వస్తుంది. పూజ ఆనంతరం భక్తులు తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించి స్వామివారి కటాక్షాన్ని అందుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూజలో కూర్చున్న దంపతులు దూడల రమేష్- శోభారాణి భక్త బృందం లగిశెట్టి పద్మావతి, దూడల నిషిత, తూముకుంట వెంకట నర్సింహరెడ్డి, పెండి సత్తిరెడ్డి, దోసపాటి శ్రీనివాస్, పోకల వెంకటేశ్వర్లు, గట్టు రాధాకృష్ణ, అయిత జయరాములు, లకావత్ స్వామి, అనంతరాములు, రాంచంద్రారెడ్డి, తూముకుంట విజయ, పోగుల కవిత,దోసపాటి శ్రీలక్ష్మి, కన్న జ్యోతి, మారావప్ప కల్పన, ఆలేటి పద్మ,సంబోజు జ్యోతి,కందాటి సునీత, గూడేల్లి సంధ్య,బోగ మౌనిక, భాగ్యలక్ష్మి, స్వర్ణలత,నిరోషా తదితరులు పాల్గొన్నారు



సి యస్ సి హెల్త్ టెస్ట్ లను రద్దు చేయాలి పైవేట్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలకు ఇచ్చిన స్కీమ్స్ ల జీవో 12 ను సవరించాలి

సామాన్యడి అస్త్రం జనగామ : బిల్లింగ్ అదర్ కన్ట్రక్టర్ వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వంగూరు రాములు సిఎస్సీ హెల్త్ టెస్టులను రద్దు చేయాలని, భవన నిర్మాణ వెల్ఫేర్ బోర్డు స్కీములను ప్రైవేటు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలకు ఇచ్చిన జీవో నెం.12ను సవరించాలని,బిల్లింగ్ అదర్ కన్ట్రక్టర్ వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వంగూరు రాములు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.మంగళవారం రోజున సిబిటియూ జిల్లా కార్యాలయంలో బిల్లింగ్ మదర్ కన్ట్రక్టర్ వర్కర్స్ యూనియన్ జనగామ జిల్లా మూడవ మహాసభ జిల్లా అధ్యక్షులు జోగు ప్రకాష్ అధ్యక్షతన జరిగింది. మహాసభల ప్రాంగణానికి ముందు బీసెబియూయూ జెండా ను యూనియన్ జిల్లా కార్యదర్శి తాండ్ర ఆనందం ఆవిష్కరించారు. ఈ మహాసభల కు ముఖ్యఅతిథిగా వంగూరు రాములు పాల్గొని మాట్లాడుతూ భావన కార్మికుల వెల్ఫేర్ బోర్డు నుండి సంక్షేమ పథకాలు అందించాలని, సహజ మరణాని 5 లక్షలు ఇవ్వాలని కోరారు. తెలంగాణ భవన సమయం ఇతర నిర్మాణ కార్మికుల సంక్షేమ బోర్డు అమలు చేస్తున్న ప్రమాద మరణానికి రూ.10 లక్షలు, సహజ మరణానికి 2 లక్షలకు పెంచుతూ, శాశ్వత, పాక్షిక అంగవైకల్యం ఈ నాలుగు స్కీములను ప్రైవేట్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీల ద్వారా అమలు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీవో నెం. 12ను జూలై 22 న విడుదల చేసింది. జీజీ విడుదల చేసిన రెండు రోజులకే ప్రైవేట్ బీమా కంపెనీలైన క్రిడిట్ యాక్సిస్ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీకి రూ. 250 కోట్లు, ఎర్లో జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీకి రూ.94 కోట్లు, ట్రయిల్ బైజర్ అనే ట్రోకర్ల సంస్థ ద్వారా రూ.346

కోట్లు ప్రైవేట్ బీమా కంపెనీలకు అక్రమంగా ఐదో చేశారు. కేంద్ర చట్టం నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఇవ్వడం అన్యాయమని 1996 భవన నిర్మాణ కార్మికుల కేంద్ర చట్టం ప్రకారం వెల్ఫేర్ బోర్డు అధ్యక్షుల కమిటీని నియమించి వారి నిర్ణయం ప్రకారమే బోర్డు నిధులను ఖర్చు చేయాలని కానీ వెల్ఫేర్ బోర్డు అధ్యక్షుల కమిటీని ఇప్పటివరకు నియమించకుండా ప్రభుత్వం, కార్మికు శాఖ అధికారులు ఎలాంటి గుర్తింపు లేని ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలకు స్కీములను అప్పగించి కార్మికుల నోట్లో మట్టిగొట్టారన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2009 నుండి 2025 వరకు బోర్డులో సమాధు చేసుకున్న కార్మికులు 28, లక్షల మంది కాని, 15 లక్షల మందిని మాత్రమే రెన్యూవల్ చేసి ఒక్కొక్క కార్మికుడికి ప్రీమియం రూ.2,309/-ల చొప్పున 15 లక్షల మంది కార్మికులకు రూ.346.36 కోట్లు (ప్రైవేట్ బీమా కంపెనీలకు అప్పసంగా కట్టబెట్టారు. సుమారు 13 లక్షల కార్మికుల కార్డులు రెన్యూవల్ చేయకుండా వారికి అన్యాయం చేస్తున్నారని ప్రస్తుతం బోర్డు అమలు చేస్తున్న 12 రకాల స్కీముల్లో 4 మాత్రమే ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలకు ఇచ్చి, మిగతా 8 స్కీములైన వివాహ కానుక, ప్రసూతి కానుక, హాస్పిటల్ ఖర్చులు, రహస్య సంస్కారాల ఖర్చుల వంటి తదితర స్కీములను ప్రభుత్వం, కార్మికులకు అందకుండా చేస్తున్నది. కార్మికులకు హెల్త్ టెస్ట్ పేరుతో సిఎస్సీ సంస్థకు రూ. 463 కోట్లు దోచి పెట్టారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అక్రమంగా దారి మళ్ళిస్తూ కార్మికులకు ఇవ్వాలని సవరించాలి సకాలంలో ఇవ్వకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారన్నారు. కావున ప్రభుత్వం వెంటనే సిఎస్సీ హెల్త్ టెస్టులను రద్దు చేయాలి. జీజీ నెం. 12ను



సవరించి ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలకు కాకుండా ప్రభుత్వమే వెల్ఫేర్ బోర్డు ద్వారా కార్మికులకు సంక్షేమ పథకాలు అందించాలి, అక్రమంగా బీమా కంపెనీలకు ఇచ్చిన రూ.346 కోట్లు బోర్డులో జమ చేయాలి, పెండింగ్లో ఉన్న క్లెయిమ్స్ కున్న నిధులు వెంటనే విడుదల చేయాలి, రెన్యూవల్ కాని 12 లక్షల మంది కార్మికుల బోర్డు కార్డులను యుద్ధప్రాతిపదికన రెన్యూవల్ చేయాలని తమిల ద్వారా ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నామన్నారు. ఈ మహాసభలో సిబిటియూ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శి లు రావర్తి రాజు,సుంసు విజేందర్ కోశాధికారి అన్నబోయిన రాజు,నాయకులు వెంకటేశ్, మల్లేష్ రాజ్,సంపత్,మధు, భిక్షవతి, మహేష్,చంద్రయ్య, అంజయ్య, సుధాకర్, కిష్టయ్య,బాబు,తదితరులు పాల్గొన్నారు

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలో

పాల్గొన్న పినపాక శాసనసభ్యుడు పాయం వెంకటేశ్వర్లు

సామాన్యడి అస్త్రం మణుగూరు: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మణుగూరు మండలం ప్రజా భవన్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం నందు జనహృదయనేత, పేద ప్రజల పాలిట ఆశాజ్యోతి, రాజకీయ దురంధరుడు రెవిన్యూ, గృహనిర్మాణ, సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. మణుగూరు మండలంలోని ప్రజా భవన్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో పాల్గొని కేక్ కట్ చేసి మంత్రి కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే పాయం. ఈ సందర్భంగా పాయం మాట్లాడుతూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సేవలు మరుసలెనివని, ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచే మహా నాయకుడని తెలిపారు. ప్రజల మధ్య ఉంటూ ప్రజల కష్ట సుఖాలు పాలుపంచుకుంటూ నేనున్నానంటూ ధైర్యం ఇచ్చే ఏకైక నాయకుడు పొంగులేటి అని తెలిపారు. పదవిలో ఉన్న లేకున్నా నిరంతరం పర్యటిస్తూ క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తూ ప్రజల గుండెల్లో సుస్థిరమైన స్థానం సంపాదించుకున్నారని పేర్కొన్నారు. ఆయన ఎల్లప్పుడూ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, మరెన్నో పుణ్యసరోజులు జరుపుకోవాలని, మరింతగా ప్రజలకు సేవ చేసే భాగ్యం వారికి కల్పించాలని, రాబోవు రోజుల్లో రాజకీయంగా అనేకమైన ఉన్నతమైన పదవులు పొందాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం భారీ బైక్ ర్యాలీ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం నుండి సురక్ష బస్సాండ్ మీదుగా 100 పడకల హాస్పిటల్ వరకు బైక్ ర్యాలీని నిర్వహించి 100 పడకల హాస్పిటల్ నందు రోగులకు పళ్ళు, ట్రైడ్ అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు పీరినాకి నవీన్, కాటబోయిన నాగేశ్వరరావు, టౌన్ అధ్యక్షుడు శివ సైదులు, మహిళా అధ్యక్షురాలు సౌజన్య, పినపాక నియోజకవర్గ యాత్రికా కౌంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు తరుణ్ రెడ్డి, మండల యాత్రికా కౌంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఐతనబోయిన సతీష్ ,టీపీసీసీ మెంబర్ తాళ్లూరి చక్రవర్తి, బూర్గంపాడు మండల నాయకులు ఇంగువ రమేష్, రామి రెడ్డి, గాండ్ల సురేష్, పాల్వంచ రాములు, గుండ గాని నాగేశ్వరరావు , కుర్రం రవి, మైసారిటి అధ్యక్షుడు రహీం పాషా, శివాలయం చైర్మన్ కూచిపూడి బాబు, ఆసుబంధ సంఘాల నాయకులు, మండల ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కేసుల విచారణలో జాప్యం వహిస్తే సహించేది లేదు

నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన అధికారులపై క్రమశిక్షణా చర్యలు తప్పవు : ఎస్పీ రోహిత్ రాజు ఐపిఎస్

నిషేధిత గంజాయిని రవాణా చేసే వారిపైనే కాదు,గంజాయి సేవించే వారిపై కూడా కేసులు నమోదు చేయాలి

“చైతన్యం-డ్రగ్స్ పై యుద్ధం” కార్యక్రమంలో భాగంగా డ్రగ్స్ రవాణాను అరికట్టడంతో పాటు ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి

జిల్లా పోలీస్ అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా నెలవారీ నేర సమీక్షా సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసిన జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు ఐపిఎస్



సామాన్యడి అస్త్రం మణుగూరు: ఈ రోజు జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు ఐపీఎస్ తమ కార్యాలయం నుండి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా జిల్లా పోలీస్ అధికారులతో నెలవారీ నేర సమీక్షా సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న పోలీస్ అధికారులతో ఎస్పీ మాట్లాడుతూ ప్రతి కేసులో ‘క్యాలిటీ ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్’ ద్వారా నేరస్థులకు శిక్ష వడే విధంగా చేసి బాధితులకు న్యాయం చేకూర్చాలని సూచించారు. కేసుల విచారణలో జాప్యం చేస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు. పోలీస్ అధికారులంతా బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన అధికారులపై క్రమశిక్షణా చర్యలు తప్పవని అన్నారు. పెట్రోలింగ్, బ్లా కోర్ట్స్ వాహనాలతో అధికారులు, సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ రోడ్లపై తిరుగుతూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. నిషేధిత గంజాయి అక్రమరవాణా, మట్లాబు జూదం లాంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వ్యక్తులపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ నిషేధిత గంజాయి మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాలకు బానిసలై యువత తమ అమూల్యమైన భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారని అన్నారు. చైతన్యం కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా హాల్ స్కూల్స్ ను గుర్తించి గంజాయిని రవాణా చేసే వ్యక్తులతో పాటు గంజాయిని సేవించే వారిపై కూడా కేసులు నమోదు చేసి కఠినచర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలోని ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ముఖ్యమైన ప్రదేశాలలో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని తెలిపారు. దొంగతనం కేసుల్లో ప్రస్తుతం పోలీసు శాఖ వినియోగిస్తున్న సాంకేతికతను ఉపయోగించి నేరస్థులను పట్టుకుని సొత్తును రికవరీ చేసి భాదితులకు త్వరతగతిన అందేలా చూడాలని తెలిపారు. సైబర్ నేరాల బారిన పడకుండా ప్రజలను ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తం చేస్తూ అవగాహనా కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఎక్కువగా రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగే ప్రదేశాలను గుర్తించి(బ్లాక్ స్పాట్స్), వాటి నివారణకై సంబంధిత అధికారులతో సమన్వయం పాటిస్తూ ప్రమాద నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. పెండింగ్లో ఉన్న కేసుల సత్వర పరిష్కారానికి న్యాయాధికారులతో సమన్వయం పాటిస్తూ బాధితులకు న్యాయం చేకూరేలా పనిచేయాలని తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నియమాలను పాటించకుండా మద్యం సేవించి వాహనాలను నడుపుతూ, ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేస్తూ రోడ్డు ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే వారిపై చట్టపరంగా కేసులు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో భద్రాచలం ఎంపీ విక్రాంత కుమార్ సింగ్ ఐపిఎస్, డిసిఆర్పీ డిఎస్పీ మల్లయ్య స్వామి, కొత్తగూడెం డిఎస్పీ రెహమాన్, పాల్వంచ డిఎస్పీ సతీష్ కుమార్, ఇల్లండు డిఎస్పీ చంద్ర భాను, మణుగూరు డిఎస్పీ రవీందర్ రెడ్డి మరియు జిల్లాలోని సిఐల, ఎస్సెలు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి జాబ్ మేళాలతో 23,650 మందికి ఉద్యోగాలు

విజయవంతంగా మెగా జాబ్ మేళా కార్యక్రమాలు ప్రభుత్వ చొరవకు యువత హార్దం ప్రభుత్వ సంకల్పం సింగరేణి సౌజన్యంతో ఘనంగా ఏర్పాట్లు ఏప్రిల్ నుండి ఇప్పటి వరకు 7 పట్టణాల్లో భారీ జాబ్ మేళా కార్యక్రమాలు లివాల్సొన్న 66,965 మంది నిరుద్యోగ యువత ఒక ఉత్సవంగా, ఉత్సాహంగా కొనసాగుతున్న జాబ్ మేళాలు

సామాన్యుడి అస్తిం మణుగూరు: ఉద్యోగం ఏ ప్రతీ నిరుద్యోగి స్వప్నం! తగిన విద్యార్హతలు ఉన్నా, హైదరాబాద్ నగరంలో కంపెనీల చుట్టూ తిరిగినా ఉద్యోగం లభిస్తుందన్న హామీ ఉండదు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో, పట్టణాలు మరియు గ్రామీణ ప్రాంతాల యువత ముగిలకే హైదరాబాద్లోని ప్రముఖ కంపెనీలను తీసుకువచ్చి, వారి అర్హతలకు తగిన ఉద్యోగాలను ఎంచుకునే అరుదైన అవకాశాన్ని సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ కల్పిస్తోంది. నిరుద్యోగుల ముఖాలపై వెలుగులు నింపుతూ, సింగరేణి గత ఆరు నెలలుగా మెగా ఉద్యోగ మేళాల రూపంలో ఒక బృహత్తర యజ్ఞాన్ని నిర్వహించగా కొనసాగిస్తోంది. దాదాపు24 వేల మంది యువతకు కొలువులను కల్పించి వారిలో నూతన ఉత్సాహం నింపింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంకల్పానికి సింగరేణి చిరు తేద్యం.. రాష్ట్రంలోని నిరుద్యోగ యువతకు ప్రైవేటు రంగంలో కూడా ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ దృఢ సంకల్పం మెగా జాబ్ మేళా కార్యక్రమాల నిర్వహణ ద్వారా కార్యరూపం దాల్చి విజయవంతంగా నడుస్తోంది. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మరియు ఇంధన శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు ఆలోచనలతో సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ సౌజన్యంతో గత ఆరు నెలల కాలంలో 7 పట్టణాలలో నిర్వహించిన జాబ్ మేళా కార్యక్రమాలలో 66,965 మంది నిరుద్యోగ యువత పాల్గొనగా, వీరిలో 23,650 మందికి ఉద్యోగాలు లభించడం విశేషం. ఇంత భారీ ఎత్తున జాబ్ మేళాలు నిర్వహించడం, పెద్ద ఎత్తున ఉద్యోగాలు కల్పించడం బహుశా ఇదే ప్రథమం. ఏడవ తరగతి మొదలు పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ విద్యార్హతలు గల వారితో పాటు, టెక్నికల్, మెడికల్, పారామెడికల్ తదితర అన్ని విద్యార్హతలు గల వారికి ఇక్కడ తమ అర్హతలకు తగిన ఉద్యోగాన్ని ఎంచుకునే అవకాశం దక్కింది. హైదరాబాద్ ప్రాంతం నుండి ఒక్కొక్క జాబ్ మేళా కార్యక్రమంలో 100 నుండి 250 వరకు పలు ప్రైవేటు కంపెనీల యాజమాన్యాలు పాల్గొని యువతకు

ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాయి. మైకుల ద్వారా, పోస్టర్ల ద్వారా, కరపత్రాల ద్వారా, వాట్సాప్ గ్రూపుల ద్వారా విస్తృత ప్రచారం కల్పించడంతో ఈ జాబ్ మేళా కార్యక్రమాలు మారుమూల గ్రామాలు, పట్టణాల్లో ఉన్న యువతను విశేషంగా ఆకర్షించాయి. యువతీ యువకులు వేలాదిగా తరలి రావడంతో పట్టణ ప్రాంతాలు ఒక ఉత్సవ వాతావరణాన్ని సంతరించుకున్నాయి. సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ సౌజన్యంతో ఇక్కడ ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా అన్ని రకాల ఏర్పాట్లను ఘనంగా నిర్వహించారని జాబ్ మేళాలో పాల్గొన్న నిరుద్యోగ యువత, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు ప్రశంసలు కురిపించారు. మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధుల చొరవతో భారీగా విజయవంతం. ఈ జాబ్ మేళా కార్యక్రమాలను సంబంధిత ఏరియాల మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టారు. దీంతో ఈ కార్యక్రమాల నిర్వహణ గురించి ప్రతీ గ్రామంలో విస్తృత ప్రచారం జరిగింది. వారు విస్తృతంగా నిర్వహించిన ప్రచారం వల్ల పెద్ద సంఖ్యలో యువత ఈ కార్యక్రమాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నారు. ఈ జాబ్ మేళా కార్యక్రమాలను ఏప్రిల్ 21వ తేదీన మధిర నుంచి ప్రారంభించారు. రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు సారధ్యంలో నిర్వహించిన ఈ జాబ్ మేళాలో 5,000 మంది పాల్గొనగా 2,300 మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. అదే నెల 27వ తేదీన భూపాలపల్లిలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే గంధ్ర సత్యనారాయణరావు సారధ్యంలో నిర్వహించిన జాబ్ మేళాలో 3,500 మంది పాల్గొనగా 2,000 మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. మే 18వ తేదీన గోదావరిఖనిలో నిర్వహించిన జాబ్ మేళాలో 5,100 మంది నిరుద్యోగ యువత పాల్గొనగా 3,029 మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. స్థానిక ఎమ్మెల్యే మక్తూన్ సింగ్ రాజ్ రాకూర్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారులు హర్షధర్ వేణుగోపాలరావు, సంస్థ చైర్మన్ మరియు ఎండ్ ఎస్.బి.లరామ్ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. మే 24వ తేదీన వైరా పట్టణంలో రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు నేతృత్వంలో భారీగా నిర్వహించిన జాబ్ మేళా కార్యక్రమంలో 12,000 మందికి పైగా పాల్గొనగా 4,041 మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. ఈ కార్యక్రమంలో వైరా ఎమ్మెల్యే మాల్కోత్ రాందాస్ నాయక్, సింగరేణి సీఎండ్ ఎస్.బి.లరామ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు. కాగా అక్టోబర్ 25వ తేదీన రాష్ట్ర ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సారధ్యంలో హుజూర్ నగర్ లో నిర్వహించిన అతి పెద్ద జాబ్ మేళా కార్యక్రమంలో 20,500 మంది యువత పాల్గొన్నారు. వీరిలో 4,574 మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. అలాగే 26 వ తేదీ ఆదివారం ఖమ్మం జిల్లా సత్తుపల్లిలో నిర్వహించిన మెగా జాబ్ మేళాలో



మొత్తం 14,318 మంది నిరుద్యోగ యువత పాల్గొనగా వీరిలో 4,611 మందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. ఖమ్మం ఎంపీ రామసహాయం రఘురామ్ రెడ్డి, సత్తుపల్లి ఎమ్మెల్యే రాగమయి ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. అదే రోజు బెల్లంపల్లిలో జరిగిన మెగా జాబ్ మేళా కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ, బెల్లంపల్లి ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. 6,547 మందికి పైగా నిరుద్యోగ యువత ఈ కార్యక్రమానికి తరలివచ్చారు కాగా 3,095 మందికి ఇక్కడ ఉద్యోగాలు లభించాయి.

సింగరేణి ఏర్పాట్లపై సర్వత్రా హర్షం సింగరేణి సంస్థ తన సామాజిక బాధ్యత కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఈ భారీ మెగా జాబ్ మేళా కార్యక్రమాలకు సంపూర్ణ సహకారం అందించింది. స్టాల్స్ ఏర్పాటు, ప్రచారం, భోజనం, హైదరాబాద్ నుంచి విచ్చేసిన ప్రైవేటు కంపెనీల ప్రతినిధులకు సౌకర్యాలు, మంచినీటి వసతి, సింగరేణి అధికారులు, ఉద్యోగులు, సింగరేణి సెక్యూరిటీ మరియు రెస్పాన్స్ విభాగం వారి సేవలను ప్రజా ప్రతినిధులు, హాజరైన నిరుద్యోగ యువత ప్రత్యేకించి కొనియాడారు. సింగరేణి సంస్థ భవిష్యత్తులో కూడా సింగరేణి ప్రాంతాలు, పరిసర ప్రాంతాల్లో నిర్వహించే సామాజిక బాధ్యత కార్యక్రమాలకు పూర్తిస్థాయిలో సహకారం అందిస్తుందని సంస్థ చైర్మన్ మరియు ఎండ్ ఎస్. బి.లరామ్ తెలిపారు. ప్రత్యేకంగా ఉద్యోగ మేళాలకు సంస్థ సంపూర్ణ సహకారం అందించనుందని, ఈ ద్వారా స్థానిక యువతకు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంకల్పానికి సింగరేణి తన వంతు సహకారం అందిస్తుందని పేర్కొన్నారు. త్వరలోనే కొత్తగూడెం, ఇల్లందు, మణుగూరు, ఆసిపాబాద్ తదితర ప్రాంతాల్లో మెగా ఉద్యోగ మేళాలు నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు.

హార్టీపుల్ నెస్ సంస్థ మరియు రామచంద్ర మిషన్ ఆధ్వర్యంలో 3 రోజుల ఉచిత ధ్యాన శిక్షణ కార్యక్రమం

సామాన్యుడి అస్తిం మణుగూరు: తేదీ.27.10.2025 నుండి 29.10.2025 వరకు ఇల్లందు క్షేత్ర, మణుగూరు ఏరియా నందు సాయంత్రం 6:30 గంటల నుండి సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ మణుగూరు ఏరియా అధ్యక్షులతో హార్టీపుల్ నెస్ సంస్థ మరియు రామచంద్ర మిషన్ సంయుక్తంగా మూడు రోజుల ఉచిత ధ్యాన శిక్షణా కార్యక్రమంను ముఖ్య అతిథి మణుగూరు ఏరియా సేవా అధ్యక్షురాలు దుర్గం సుమతి రామచందర్ చే జ్యోతి ప్రజ్వలనతో ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం మణుగూరు ఏరియాలోని సింగరేణి అధికారులు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యుల్లో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించడం లక్ష్యంగా ప్రారంభించబడింది. మూడు రోజులపాటు జరిగే ఈ ఉచిత ధ్యాన శిక్షణలో హార్టీపుల్ నెస్ మరియు యోగ శిక్షకులు ధ్యానం యొక్క మౌలిక సూత్రాలు, మనస్సు స్థితిని సమతుల్యంగా ఉంచుకునే పద్ధతులు, ఒత్తిడి నివారణ పద్ధతులు, మరియు రోజువారీ జీవితంలో ధ్యానం ద్వారా కలిగే మానసిక

శాంతి గురించి లోతైన అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుంది. కార్యక్రమంలో హార్టీపుల్ నెస్ ధ్యాన శిక్షకులు శరీరంలోని శక్తి కేంద్రములు (చక్రాలు), శ్వాస నియంత్రణ, ధ్యాన భగినులు మరియు మనోనియంత్రణ పద్ధతుల గురించి ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనతో వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు ధ్యానం ద్వారా వ్యక్తిగత వికాసం, ఆత్మబలం, ఆత్మవిశ్వాసం, సేవా భావం మరియు సామాజిక సద్బుద్ధిహారం పెంపొందించుకోవడం వంటి విషయాల పట్ల అవగాహన పొందడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా సింగరేణి అధికారులు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు హార్డ్ పుల్స్ ధ్యానం పట్ల విశేష ఆసక్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా సేవా అధ్యక్షురాలు దుర్గం సుమతి రామచందర్ మాట్లాడుతూ హార్డ్ పుల్స్ ధ్యానం యొక్క ప్రామాఖ్యతను వివరించారు. ధ్యానం అనేది మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచే శాస్త్రం మాత్రమే కాకుండా, అంతర్గత శక్తులను మెల్లొలిపే ఒక ఆత్మీయ సాధన. ప్రతి మనిషి తన



దినచర్యలో కొన్ని నిమిషాలు ధ్యానానికి కేటాయిస్తే, జీవితం సులభంగా, సంతోషంగా మారుతుంది అని తెలిపారు. అలాగే ఎస్.ఓ. టు జీ.ఎం. టి. శ్రీనివాస్ చారి, ఇల్లందు క్షేత్ర కమిటీ సభ్యులు కవిత శ్రీనివాస్ చారి, హార్టీపుల్ నెస్ సభ్యులు మరియు యోగ శిక్షకులు టి.బాలకృష్ణ, యం.శ్రీలక్ష్మి, ఐ.ధనలక్ష్మి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, అలాగే హార్టీపుల్ నెస్ వాలంటీర్స్ తదితరులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

మృతిని కుటుంబాన్ని ఏరామల్లించిన మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి

సామాన్యుడి అస్తిం పెగడపల్లి: జగిత్యాల జిల్లా మండలంలోని బతికపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఉరుమళ్ళి ఎల్లారెడ్డి గత కొంత కాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ సోమవారం రాత్రి మృతి చెందగా, విషయం తెలుసుకున్న మాజీ మంత్రి తాటివల్లి జీవన్ రెడ్డి మంగళవారం ఎల్లారెడ్డి భౌతికకాయానికి నివాళు లర్పించి, మృతుని కుమారులు ఉరుమళ్ళి వేణు, కిరణ్ లను వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, ప్రగాధ సానుభూతి తెలిపారు. పరామర్శించిన వారిలో మాజీ మంత్రి వెంట మాజీ సర్పంచ్ తాటివల్లి ప్రభాకర్ రెడ్డి, మాజీ ఉపసర్పంచ్ మాధవరెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీ సభ్యులు కృష్ణ హరి, ఇప్పు మహిపాల్ రెడ్డి, పెయ్యాల రాజు, ఇప్పు గంగారెడ్డి, పెయ్యాల సరసింహారెడ్డి, మాధవరెడ్డి, మౌలానా, ఉపేందర్ రెడ్డి, లింగారెడ్డి, తెలంగాణ వర్మింగ్ జర్నలిస్ట్ సంఘం జగిత్యాల జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు పెగడపల్లి మండల అధ్యక్షులు పెగడపల్లి



గ్రామ రెడ్డి సంఘం ఉపాధ్యక్షులు కాసన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి,

తదితరులు ఉన్నారు.

ఘనంగా మంత్రి పొంగులేటి జన్మదిన వేడుకలు



సామాన్యుడి అస్తిం వైరా : రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి, పొంగిలేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు మంగళవారం ఏనుగొల్లో ఘనంగా నిర్వహించారు. మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు, స్వర్ణ సరోదర్ అధ్యక్షతన ఏనుగొల్లో ప్రధాన సెంటర్ నందు కేకే కట్ చేసి మంత్రి జన్మదిన వేడుకలను నిర్వహించారు. అనంతరం నాయకులు మాట్లాడుతూ పేద ప్రజల ఆశాజ్యోతి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్న రాష్ట్ర మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడంతో, కాంగ్రెస్ శ్రేణిల్లో ఉత్సాహం నింపింధన్నారు. అనంతరం కేకును నాయకులు ఒకరికొకరు తినిపించుకున్నారు . ఈ కార్యక్రమంలో గార్ల ఒడ్డు సానైటీ చైర్మన్, శెట్టిపల్లి వెంకటేశ్వరరావు, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, లచ్చిరాం నాయక్, భూక్యా లాలూనాయక్, మేడ ధర్మారావు, వాసిరెడ్డి నాగేశ్వరరావు, మొగిలి నాగరాజు, మజిద్, సురేష్ నాయక్, కాంగ్రెస్ నాయకులు, భూక్య హరిలాల్ నాయక్, బిర్లు నాయక్, వర శంకర ప్రసాద్, కట్లా సత్యనారాయణ, గాలిబు, స్వర్ణ ప్రహ్లాద్ రావు, గిద్దిగిరి సత్యనారాయణ. సాయి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి గ్రాట్యూటీ చెల్లింపు కేసులో పురోగతి

గ్రాట్యూటీ చెల్లింపు కేసులో హైకోర్టు న్యాయవాది భరత్ కుమార్ మరో విజయం.



సామాన్యుడి అస్తిం మణుగూరు: 01.01.2017 నుండి 28.03.2018 మధ్య కాలంలో రిటైర్ అయిన సింగరేణి కార్మికుల తరపున గ్రాట్యూటీకి సంబంధించిన అప్పీలు కేసులో న్యాయవాది భరత్ కుమార్ తన వాదనలను వినిపించి విజయం సాధించారు. పైన పేర్కొన్న కాల వ్యవధిలో సింగరేణి అధికారులకు సింగరేణి సంస్థ 20 లక్షల రూపాయల గ్రాట్యూటీ చెల్లించగా, కార్మికులకు మాత్రం 10 లక్షల రూపాయల సీలింగ్ గ్రాట్యూటీ మాత్రమే సింగరేణి సంస్థ చెల్లించడం జరిగింది. ఇట్టి విషయాన్ని సవాలు చేస్తూ గత సంవత్సరం జులై నెలలో అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్ (సెంట్రల్, హైదరాబాద్), దృష్టికి తీసుకుకెళ్ళడం జరిగింది. చట్ట ప్రకారం సింగరేణి అధికారులు మరియు కార్మికుల తరపున న్యాయవాది వాదనలు విన్న కమీషనరు, సింగరేణి విశ్రాంత కార్మికులకు 20 లక్షల రూపాయల సీలింగ్ లిమిట్ గ్రాట్యూటీ చెల్లించవల్సిందిగా ఈ సంవత్సరం జనవరిలో ఉత్తర్వులు జారీ చేయడం జరిగింది.అయితే హైదరాబాద్ తన ఆదేశాలలో గ్రాట్యూటీ చట్ట ప్రకారం (గ్రాట్యూటీ 1972) చెల్లించవల్సిందిగా ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వాస్తవానికి సింగరేణి సంస్థలో అనాదిగా వస్తున్న సర్క్యులర్ ప్రకారం గ్రాట్యూటీ చెల్లించాలని ఉన్నప్పటికీ, ఎటువంటి ఆదేశాలు జారీ చేయకపోవడం గమనార్హం. ఇట్టి విషయాన్ని న్యాయవాది భరత్ కుమార్ అప్పిలేట్ అధికారి హైదరాబాద్ ముందు కార్మికుల తరపున ఈ సంవత్సరం మార్చి నెలలో అప్పీలు చేయడం జరిగింది. వాదనలు విన్న అప్పీలేట్ అధికారి హైదరాబాద్ గ్రాట్యూటీ పెంపుదలపై సింగరేణిలో నేటికీ అమల్లో ఉన్న సర్క్యులర్ ఆధారంగా గ్రాట్యూటీ చెల్లించవల్సిందిగా నిర్ణయించారు. అప్పీలేట్ అధికారి హైదరాబాద్ 01.01.2017 నుండి 28.03.2018. మధ్య కాలంలో రిటైర్ అయిన కార్మికులకు సింగరేణి సంస్థలో నేటికీ అమలులో ఉన్న సర్క్యులర్ ఆధారంగా పెంపుదలతో కూడిన గ్రాట్యూటీని చెల్లించవల్సిందిగా ఆగస్ట్ నెలలో తమ ఆర్డరులో ఉత్తర్వులు జారీ చేసారు.గ్రాట్యూటీ చెల్లింపు అనేది ఉద్యోగి/కార్మికుని యొక్క హక్కు అని, ఆ గ్రాట్యూటీ చెల్లింపు ఉద్యోగి రిటైర్ అయిన వెంటనే చెల్లించవలెనని, ఈ కేసులో సింగరేణి సంస్థ నేటికీ కార్మికులకు గ్రాట్యూటీ చెల్లించనందుకు, ఉద్యోగికి రావాల్సిన గ్రాట్యూటీ పెంపుదలమీద 10శాతం రిటైర్ అయిన మరుసటి రోజు నుండి లెక్కించి కార్మికునికి చెల్లించవలసిందిగా తన ఆర్డరులో అప్పిలేట్ అధికారి కూడా ఆదేశాలు జారీ చేయడం జరిగింది. ఈఆర్డరులో ఇచ్చిన ఆదేశానుసారంగా ఇచ్చిన ఆర్డరు పై విశ్రాంత కార్మికులకు 20%-30% అధిక గ్రాట్యూటీ పెంపుదల వరించవేస్తుందని న్యాయవాది భరత్ కుమార్ తెలియచేశారు. అప్పిలేట్ అధికారి ఆదేశానుసారం “అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్ సెంట్రల్ హైదరాబాద్” తేది 15 అక్టోబర్ 2025రోజున గ్రాట్యూటీ రూల్స్ (1972), రూల్ (18)ప్రకార. జారీ చేయడం జరిగింది. ఇట్టి లో విశ్రాంత సింగరేణి కార్మికులకు గ్రాట్యూటీ పెంపుదల అప్పిలేట్ అధికారి ఆదేశానుసారంగా, మంజూరు చేయవలసిందిగా సింగరేణి అధికారులను ఆదేశిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసారు. ఇట్టి విజయానికి సీనియర్ హైకోర్టు న్యాయవాది ఎస్. సురేందర్ రెడ్డి సహకారం మరియు యూనియన్ లీడర్ మరియు విశ్రాంత కార్మికుడైన మదవ పిచ్చేశ్వరరావు మరియు తోటి కార్మికులైన సుదర్శన్, సారంగపాణి గార్ల కృషి ఎంతో ఉందని, వీరితో పాటుగా ప్రతి విశ్రాంత సింగరేణి కార్మికుల ప్రోత్సాహం ఉందని తెలుపుతూ న్యాయవాది భరత్ కుమార్ సవినయంగా తెలియచేశారు. ఇట్టి విజయంతో సింగరేణి కార్మికుల కుటుంబాలలో ఆనందోత్సహాలు వెల్లివిరిసాయి.



జలమండలి అధికారులతో ఎమ్మెల్యే గాంధీ సమీక్ష సమావేశం

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యం

సామాన్యడి అస్త్రం, హైదరాబాద్:

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే తమ ధ్యేయమని పీఏసీ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే గాంధీ తెలిపారు. మంగళవారం హైదర్ నగర్ జలమండలి కార్యాలయంలో ఆయన జలమండలి అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పలు కాలనీల వాసుల నుండి వచ్చిన వినతి పత్రాలను పరిగణలోకి తీసుకుని అత్యవసర పనులపై తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి ఫిర్యాదుపై స్పందించి ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా సమయానుకూలంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని డ్రైనేజీ, మంచినీటి పైపులైన్ వ్యవస్థలను అధునికీకరించాలని గాంధీ సూచించారు. ప్రస్తుతం మంచినీటి సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, కలుషిత జలాల్ సరఫరా పూర్తిగా నివారించేందుకు పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. సమీక్షలో జలమండలి ఎంపీ అశోక్ రెడ్డి, డైరెక్టర్ ఆఫ్ షప్స్ పీవీ శ్రీధర్, సీజీఎం నారాయణ, జనరల్ మేనేజర్లు కృష్ణ,



శ్రీనివాస్ రెడ్డి, హరిశంకర్, కార్పొరేటర్లు నార్సి శ్రీనివాసరావు, రాగం నాగేందర్ యాదవ్, హమీద్ పటేల్, డొడ్ల వెంకటేశ్ గౌడ్, జగదీశ్వర్ గౌడ్, ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్, సీనియర్ నాయకులు రఘునాథ్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే డీజీఎంలు

నారాయణ, నాగప్రయ, శరత్ రెడ్డి, నరేందర్, మేనేజర్లు సంజీవరెడ్డి, నాయనేని చంద్రకాంత్ రావు, ఎర్రగుడ్ల శ్రీనివాస్ యాదవ్, బాలింగ్ గౌతమ్ గౌడ్, మంత్రి ప్రగడ సత్యనారాయణ, ఎంపీ ఇల్లపాం తదితర అధికారులు హాజరయ్యారు.

ట్రైనిన్ డెడ్ అయిన వ్యక్తి అవయవదానం : నాలుగురికి కొత్త జీవం

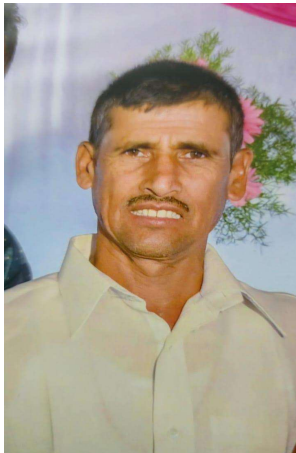
సామాన్యడి అస్త్రం, చందానగర్: మనిషి శరీరం మృతి చెందినా, అతని హృదయం మరో నలుగురి జీవితాల్లో కొట్టుకోవచ్చని నిరూపించారు తెల్లపూర్ కు చెందిన ఒక కుటుంబం. రోడ్డు ప్రమాదంలో ట్రైనిన్ డెడ్ అయిన వ్యక్తి అవయవదానం దానం చేసిన హృదయవిదారక, హృదయాన్ని తాకే సంఘటన చందానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటు చేసుకుంది. పోలీస్ వివరాల ప్రకారం: సంగారెడ్డి జిల్లా తెల్లపూర్ జేపీ నగర్ కు చెందిన సామల పాపిరెడ్డి బిహెచ్ఈఎల్ కంపెనీలో కాంట్రాక్టు ఉద్యోగిగా పనిచేస్తున్నాడు. ఈ నెల 25వ తేదీ శనివారం ఉదయం సాధన స్కూల్ మీదుగా కంపెనీకి వెళ్తుండగా, వెనుక నుంచి వేగంగా వచ్చిన అపొచ్చి బైక్ (%బి 07 దీస% 5172) ఢీకొట్టింది. ఘటనలో పాపిరెడ్డి తలకు తీవ్రగాయాలయ్యాయి. స్థానికులు వెంటనే అతడిని సిటిజెన్ హాస్పిటల్ కు తరలించారు. రెండు రోజులపాటు

చికిత్స పొందినప్పటికీ, పరిస్థితి విషమించడంతో సోమవారం రాత్రి వైద్యులు ట్రైనిన్ డెడ్ గా ప్రకటించారు. ఈ సమాచారంతో చందానగర్ పోలీస్లు హుటాహుటిన స్పందించారు. ఏఎస్ఐ ఆంజనేయులు సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించి, కేసు నమోదు చేశారు.

అవయవదానం నిర్ణయం...

మరో నలుగురికి ప్రాణదానం :

ట్రైనిన్ డెడ్ గా ప్రకటించబడిన పాపిరెడ్డి అవయవాలను దానం చేయాలనే మహానృత నిర్ణయం కుటుంబ సభ్యులు తీసుకున్నారు. ఆయన హృదయం,



కాలేయం, కిడ్నీలు ఇతర రోగులకు దానం చేయగా, వైద్యులు ఆ అవయవాలను సమయానికి అందించి ప్రాణాలను కాపాడారు. “మా కుటుంబం బాధలో ఉన్నా మరో నలుగురికి జీవం ఇచ్చినందుకు గర్వంగా ఉంది” అని పాపిరెడ్డి భార్య సామల లత చెప్పారు. వైద్యులు, చందానగర్ పోలీసులు, తెల్లపూర్ ప్రజలు ఈ అవయవదానం నిర్ణయాన్ని ప్రశంసిస్తూ కుటుంబానికి ధైర్యం చెప్పారు. జీవితాన్ని కోల్పోయిన పాపిరెడ్డి మరణం ఒక కుటుంబాన్ని కన్నీటిలో ముంచగా, అదే సమయంలో మరో నలుగురికి కొత్త ఆశను ఇచ్చింది “మరణం ముగింపు కాదు, మరో జీవితానికి ఆరంభం” అని నిరూపించారు ఆయన కుటుంబం.

హై సెక్యూరిటీ స్మార్ట్ హైవే...

మీరు ఏవి నిఘూలో ఉన్నారు

హైదరాబాద్ : దేశంలో అత్యంత రద్దీగా ఉండే రహదారుల్లో ఒకటైన హైదరాబాద్- విజయవాడ జాతీయ రహదారి త్వరలో ‘హై సెక్యూరిటీ స్మార్ట్ హైవే’గా రూపదిద్దుకోనుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న నాలుగు వరుసల రోడ్డును ఆరు వరుసలుగా విస్తరించడంతోపాటు అత్యంత ఆధునిక సాంకేతికతతో డిజిటల్ రోడ్డుగా మార్చనున్నారు. తెలంగాణ పరిధిలోని మల్లాపూర్ అండ్ కోల్ ప్రైవేట్ అలయం వద్ద నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ గుడి వరకు వరకు దాదాపు 231.32 కిలోమీటర్ల మేర ఈ విస్తరణ జరగనుంది. ఈ భారీ విస్తరణ ప్రాజెక్టు కోసం సుమారు రూ. 10,391.53 కోట్లు నిధులు అవసరమవుతాయని సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదికలో అంచనా వేశారు. ఇందులో నిర్మాణ వ్యయం కోసం రూ. 6,775.47 కోట్లు, ఇతర అవసరాల కోసం రూ. 3,616.06 కోట్లు కేటాయించారు. డిపీఆర్ రూపకల్పన దాదాపు పూర్తికావడంతో, వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ లేదా మే నెలలో పనులు ప్రారంభమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నట్లు అధికార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. రహదారి భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ఈ రోడ్డును పూర్తిస్థాయిలో స్మార్ట్ హైవేగా తీర్చిదిద్దనున్నారు. దీనికోసం హైవేపై ప్రతి కిలోమీటర్ కు రెండు వైపులా ఒకటి చొప్పున మొత్తం 231 అత్యాధునిక 360 డిగ్రీల సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేస్తారు. ఈ కెమెరాలు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ తో అనుసంధానం చేస్తారు. స్పీడ్ బ్రెకర్, రాంగ్ రూల్ వంటి నిబంధనల అతిక్రమణతో పాటు ప్రమాదాలు వంటివి జరిగితే వెంటనే లోకేషన్, కిలోమీటర్ కు సంబంధిత సహా వీడియో వివరాలను కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ కు పంపుతాయి. దీని పర్యవేక్షణకు ప్రత్యేక మానిటరింగ్ కేంద్రాలను హైవేపై ఏర్పాటు చేస్తారు. ఈ వ్యవస్థను రాష్ట్ర పోలీసు, రవాణా శాఖకు అనుసంధానం చేయడం వల్ల రోడ్డుపై నిరంతరం 24 గంటలు నిఘా



ఉంటుంది. ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు గుర్తించిన 38 చోట్ల ప్రత్యేక భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయనున్నారు. అలాగే 17 బ్లాక్ స్పాట్ల వద్ద రోడ్ ఓవర్ ట్రిబ్లీలు, అండర్ పాసిలు నిర్మించనున్నారు. రహదారికి ఇరువైపులా వాహనాలు కిందికి పడిపోకుండా బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేస్తారు. సోలార్ వీధి దీపాలు ఏర్పాటు చేయడంతోపాటు, వర్షపు నీటిని ఒడిసిపట్టేలా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయనున్నారు. భవిష్యత్తులో రోడ్డును తవ్వకుండా ఉండేందుకు వీలుగా మంచినీటి సరఫరా, గ్యాస్ పైప్ లైన్లు, అప్లికల్ పైబర్ కేబుల్ లైన్లు వంటి అన్ని మౌలిక వసతులను నిర్మాణ సమయంలోనే ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఈ స్మార్ట్ హైవే విస్తరణ వాణిజ్య, వ్యాపార

కార్యకలాపాలకు గణనీయమైన ఊతమివ్వనుంది. ఈ రహదారి దాదాపు 50 ఇండస్ట్రియల్ పార్కులు, 20 ఎకనామిక్ సోన్స్, 4 నేషనల్ ఇండస్ట్రియల్ కారిడార్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ లకు అనుసంధానం కానుంది. ఇది రెండు మేజర్ రైల్వే స్టేషన్లు, రెండు విమానాశ్రయాలకు కూడా అనుసంధానంగా మారనుంది. ప్రస్తుతం ఈ రోడ్డుపై రోజుకు 43,742 వాహనాలు తిరుగుతుండగా.. 2048 నాటికి ఈ సంఖ్య 1,71,251కి పెరుగుతుందని అంచనా. ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తయితే హైదరాబాద్ నుంచి విజయవాడకు ప్రయాణ సమయం గణనీయంగా తగ్గనుంది.

నవీన్ యాదవ్ తండ్రి బైండోవర్

హైదరాబాద్ : జూబ్లీహిల్స్ బైపోల్ ఎన్నికల్లో రౌండ్ ఓట్లపై కలిసే చర్యలు తీసుకున్నారు. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి తండ్రి సహా 100 మంది బైండోవర్ చేశారు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఇఅఎ) సూచనల మేరకు పోలీసులు ఎన్నికల సమయంలో శాంతి, భద్రతా పరంపరలు కాపాడేందుకు పోలీసులు రౌండ్ ఓట్ల కదలికలపై కలిసే నిఘా ఉంచుతున్నారు. ఏదైనా కేసు నమోదైతే, వారిపై మరింత కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు. ఇది ఎన్నికల ప్రక్రియను భద్రంగా నిర్వహించేందుకు తీసుకున్న జాగ్రత్త చర్యలో భాగం. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గ పరిధిలో మొత్తం

రౌండ్ ఓట్లపై 100 మందికిపైగానే ఉన్నారు. బోరబండ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో అత్యధికంగా 74 మంది రౌండ్ ఓట్లపై బైండోవర్ చేశారు. మధురానగర్ పోలీస్ స్టేషన్ 19 మంది రౌండ్ ఓట్లపై బైండోవర్ చేశారు. వీరిలో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి తండ్రి చిన్న శ్రీశైలం యాదవ్, ఆయన సోదరుడు రమేష్ యాదవ్ కూడా ఉన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో రౌండ్ ఓట్లపై ఎటువంటి హింసాత్మక చర్యలకు పాల్పడకుండా చూడాలని ఉన్నతాధికారులు ఆదేశించారు. వారి కదలికలపై పూర్తి నిఘా ఉంచామని అని పోలీసు అధికారులు తెలిపారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గంలో పేరు మోసిన రె?డిలు చాలా మంది

ఉన్నారు. ఒకప్పుడు రౌండ్ రాజ్యం నడిచేది. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చిన్న సవీన్ యాదవ్ తండ్రి శ్రీశైలం యాదవ్ పై అనేక కేసులు ఉన్నాయి. రెండు, మూడు దశాబ్దాల కిందట.. జూబ్లీహిల్స్ లో ఏం జరిగినా ఆయన కనుసన్నల్లోనే జరగాల్సి ఉండేదని చెబుతారు. సినిమా ఘాటోంగులు కూడా ఆయన అనుమతితోనే జరగాలని లేకపోతే.. అడ్డుకునేవారని అంటారు. అదే సమయంలో ఇతర గ్యాంగులను నుంచి సినిమా వాళ్లకు.. అందగా శ్రీశైలం యాదవ్ ఉండేవారని చెబుతారు. టాలీవుడ్ లో ఉన్న అగ్ర హీరోలందరికీ శ్రీశైలం యాదవ్ తో సన్నిహిత సంబంధాలు ఉన్నాయని చెబుతారు

ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో అభివృద్ధి పనుల

పరిశీలన

విద్యార్థుల అవసరాలకు ఉపయోగపడేలా నిధులు వినియోగం కావాలి ఎమ్మార్వో (స్టూడినీ అధికారి)సి.హెచ్. శేషగిరిరావు



సామాన్యడి అస్త్రం, హైదరాబాద్: ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన నిధులు విద్యార్థుల విద్యా అభివృద్ధికి వినియోగం కావాలని, ఏస్కూర్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను మంగళవారం ఎమ్మార్వో (స్టూడినీ అధికారి)సి.హెచ్. శేషగిరిరావు పరిశీలించారు. ప్రభుత్వ ఇంటర్మీడియట్ బోర్డు ద్వారా మంజూరైన నిధులతో కళాశాలలో జరుగుతున్న ఫ్లోరింగ్, టాయిలెట్ నిర్మాణం తదితర పనులను ఆయన స్వయంగా తనిఖీ చేశారు. పనులు నాణ్యతతో పాటు సమయానికి పూర్తయ్యేలా పంచాయతీరాజ్ ఎ.ఇ. సూర్యనారాయణకు సూచనలు ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా శేషగిరిరావు మాట్లాడుతూ ప్రతి అభివృద్ధి పని విద్యార్థుల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉండాలి. నిధులు సద్వినియోగం అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఎం. సింహాచలం, సిబ్బంది మరియు సంబంధిత విభాగాధికారులు పాల్గొన్నారు.

కేటీఆర్ ను కలిసిన మాజీ కార్పొరేటర్ బొబ్బా నవతరెడ్డి
- నవంబర్ 2న భారీ ఎత్తున బీఆర్ఎస్ లో చేరిక



సామాన్యడి అస్త్రం, చందానగర్: చందానగర్ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ బొబ్బా నవతరెడ్డి మంగళవారం బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె బీఆర్ఎస్ పార్టీలో బేషరతుగా చేరేందుకు అంగీకారం తెలిపింది. నవతరెడ్డి మాట్లాడుతూ, “నవంబర్ 2వ తేదీ, ఆదివారం ఉదయం 11 గంటలకు నా అనుచరులతో కలిసి భారీ ఎత్తున బీఆర్ఎస్ లో చేరతాను” అని ప్రకటించారు. పార్టీ బలోపేతం చేయడం, ప్రజలకు మరింత సేవ చేయడం తన ప్రధాన లక్ష్యమని లక్ష్యమని అలాగే ఉద్యమ సమయంలో చురుకుగా పనిచేసిన కానీ ఇతర పార్టీల్లో చేరిన కార్యకర్తలు తిరిగి బీఆర్ఎస్ గూటికి రావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. “శరీలంగంపల్లిలో మల్లీ బీఆర్ఎస్ జెండా ఎగరేయడం మా లక్ష్యం” అని స్పష్టం చేశారు. కేటీఆర్ ను కలిసిన వారిలో సీనియర్ నాయకులు బొబ్బా విజయరెడ్డి, ఇతర స్థానిక నేతలు కూడా ఉన్నారు.

రేవంత్ సూచనలతో లొంగిపోయాము

అజ్ఞాతం వీడిన చంద్రన్నా బండి ప్రకాశ్

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ డీజీపీ ముందు మావోయిస్టు కీలక నేతలు ప్రసారావు అలి యానీ చంద్రన్న, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు బండి ప్రకాశ్ సరెండర్ అయ్యారు. మావోయిస్టు లొంగుబాటులో తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ అవరేషన్ నిర్వహిస్తోంది. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పిలుపు మేరకు చంద్రన్న అజ్ఞాతం వీడారు. జనజీవన ప్రపంచితో కలవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. చంద్రన్న కేంద్ర కమిటీలో కీలక సభ్యుడిగా పనిచేశారు. అనారోగ్య పరిస్థితులు.. ఆపరేషన్ కగార్ వల్ల తాము లొంగిపోయామని మావోయిస్టులు చెప్పారు. రేవంత్ సూచనలతోనే జనజీవన ప్రపంచితోకి వస్తున్నామన్నారు. అయితే ఇది లొంగుబాటు కాదు.. రాబోయే రోజుల్లో ప్రజల కోసమే వస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. తాము ఎలాంటి డబ్బులు ఆశించడం లేదన్నారు. చాలా మంది చనిపోయారు.. మా సిద్ధాంతం మేరకు ముందుకెళ్ న్నామని చెప్పుకొచ్చారు. మావోయిస్టు పార్టీలో అంతర్గత చీలికలు జరిగాయని సరెండర్ నకు క్లైర్ చేశారు. దేవోజి సీపీఐ మావోయిస్టు కార్యదర్శిగా ఉన్నారు.. ఎవరి మార్గం వాళ్ు ఎంచుకున్నారు.. మేము ఎంచుకున్నామని బండి ప్రకాష్, చంద్రన్న తెలిపారు. సోని వర్గం మమ్మల్ని వ్యతిరేకిస్తోందని.. మాకు కూడ ప్రజల మధ్య పనిచేసే క్యారర్ ఉంది.. దేశమంతా పనిచెయ్యడానికి ఉందని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు ఉద్యమంలో పీడీత ప్రజల కోసమే పని చేశామని , భవిష్యత్తులో కూడా ప్రజల కోసమే పని చేస్తామని తెలిపారు. మా సిద్ధాంతం ఓడిపోలేదు, ఓడించడం ఎవరితరం కాదని వారు తెలిపారు. మా భావాజాలంతో భవిష్యత్తులో మరింత మంది ముందుకు వచ్చే అవకాశం ఉందని.. ప్రజల మధ్య ఉండి సేవ చేయాలనుకున్నా మన్నారు. ఆయుధాలను పార్టీకి ఇచ్చి వచ్చామని తెలిపారు. చంద్రన్నా బండి ప్రకాశ్ అజ్ఞాతం వీడారని.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం పిలుపు మేరకు అజ్ఞాతం నుండి బయటికి వచ్చి జనజీవన ప్రపంచితో కలిశారని డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి ప్రకటించారు. పుల్లూరి ప్రసాద్ రావ్ ఏ చంద్రన్నా ది పెద్దపల్లి మండలం , 15 ఎళ్ల కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడి గా ఉన్నారు. మొదట రాడికల్ స్టూడెంట్ గా తన ప్రస్థానాన్ని స్థాిర చేశాడు . 1980 లో కిషన్ జీ కి కిరియర్ గా చేశాడు. 2008 లోనే కేంద్ర కమిటీ మెంబర్ గా చంద్రన్న ఉన్నాడు. 2024 డిసెంబర్ వరకు తెలంగాణ స్టేట్ కమిటీ సెక్రటరీ గా ఉన్నాడని డీజీపీ తెలిపారు. అక్టోబర్ 21 నాడు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు చంద్రన్న జన జీవన ప్రపంచితో

ఎండుద్రాక్షలో కూడా కల్పీనా?

పండుగల సమయంలో, మనం నైవేద్యం పెట్టడానికి, స్నేహ్ను తయారు చేయడానికి, పాయసాల్లో కలపడానికి ఎండుద్రాక్షలను కొనుగోలు చేస్తాము. అందుకే ఇటీవల ఎండుద్రాక్షలో నకిలీ పండ్లు అమ్ముడయ్యాయి . గుడ్లు, పనీర్ మొదలైన వాటిలో నకిలీల గురించి మనం ఇటీవల చాలా విన్నాము. కానీ ఇప్పుడు ఎండుద్రాక్ష విషయంలో కూడా ఇది జరిగింది. దానిని ఎలా గుర్తించాలో ఇక్కడ మనం చూడబోతున్నాం. ఎండుద్రాక్షలను ఎలా తయారు చేస్తారు?: చాలా మందికి ఎండుద్రాక్ష దేనితో తయారు చేస్తారో తెలియదు. దీన్ని తయారు చేయడం చాలా చాలా సులభం. తాజా ద్రాక్షను అవిరి మీద ఉడికించి ఎండలో ఆరబెట్టి ఎండబెట్టి ఎండబెట్టడం వల్ల ఎండుద్రాక్ష లభిస్తుంది. కొంతమంది ఆప్తుత్వం ఎక్కువగా ఉన్న పండ్లకు చక్కెర సిరప్ కలుపుతారు. ఇటీవల, మార్కెట్లో నకిలీ ఎండుద్రాక్షలు కూడా అమ్ముడవుతున్నాయి. నకిలీ ఎండుద్రాక్షలు: ప్రతిరోజూ రాత్రి 10 ఎండు ద్రాక్షలను నీటిలో నానబెట్టి, ఆ నీటితో కలిపి తింటే, మీ శరీరంలో అనేక ఆరోగ్య మార్పులు కనిపిస్తాయని వైద్యులు, పోషకాహార నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు . ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, దుకాణాల్లో ఎండు ద్రాక్షను కొని తినడం ఇప్పటికీ కష్టం. అంతేకాకుండా, వాటిలో చాలా వరకు ఇప్పుడు కల్పీగా అమ్ముడవుతున్నాయి.

స్వరూపం, రంగు: ద్రాక్షను అవిరి మీద ఉడికించి ఎండబెట్టినప్పుడు, వాటి రంగు సహజంగానే కొద్దిగా నిస్సేజంగా ఉంటుంది. అది నకిలీదైతే, దానికి రంగు వేయబడి ఉంటుంది. అది ప్రకాశవంతంగా, మెరుస్తూ కనిపిస్తుంది. సహజంగా ఎండిన ద్రాక్ష తొక్క ముడతలు పడుతుంది. అది కృత్రిమంగా ఉంటే, తొక్క ముడతలు లేకుండా ఉంటుంది. అది పరిమాణంలో, రూపంలో ఒకేలా ఉంటే, అది అసలైనది. అది పరిమాణంలో భిన్నంగా ఉంటే, దానిలో చాలా కల్పీ ఉందని అర్థం. రుచి ఎలా ఉంటుంది?: అసలు ఎండుద్రాక్షలు కొద్దిగా తీపి, కొద్దిగా పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అవి అసలైనవి, బాగా ఎంచుకున్న పండ్ల నుండి తయారు చేయబడతాయి. అవి పుల్లగా లేకపోతే, తీపి రుచిని కలిగి ఉంటే, వాటిని చక్కెర సిరప్‌లో నానబెట్టి ఎండబెట్టి ఉండవచ్చు. అవి చాలా తీపిగా రుచి చూస్తాయి. ఇది మంచిది కాదు. నకిలీ ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు: వాటిని ఎండలో సరిగ్గా ఎండబెట్టకపోతే, అవి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను అభివృద్ధి చేస్తాయి. ఇది కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. ఏదైనా రసాయనాలు లేదా రంగులు కలిపితే, అవి జీర్ణవ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తాయి. కడుపు నొప్పి, వాంతులు, వికారం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. నకిలీ ఎండిన ద్రాక్షకు జోడించిన కొన్ని రసాయనాలు క్యాన్సర్‌కు కూడా కారణమవుతాయి.



ఈ అలవాట్లను మానుకోండి! లేదంటే ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం



ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఉదయం వేళ తీసుకునే నిద్రయాల, అలవాట్లు చాలా కీలకంగా మారుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన రోజుకు పునాది వేసే శక్తి ఉదయపు దినచర్యకు ఉంటుంది. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు ఎల్లప్పుడూ మంచి మార్నింగ్ రౌటీన్‌ను పాటించాలని సూచిస్తుంటారు. అయినప్పటికీ, చాలా మంది తెలియకుండానే తమ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లలో కూరుకుపోతున్నారు. ఈ అలవాట్లు అప్పటికే కొంచెం ఉపశమనం లేదా తక్షణ సంతృప్తిని ఇచ్చినప్పటికీ, దీర్ఘకాలంలో మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నిపుణుల హెచ్చరికల ప్రకారం, చాలా మంది ఉదయం లేవగానే చేసే అలవాట్లలో ముఖ్యమైనవి మొబైల్ ఫోన్ చూడటం, వెంటనే టీ లేదా కాఫీ తాగడం, అల్పాహారం మానేయడం వంటివి. ఉదాహరణకు, నిద్ర లేవగానే ఫోన్ చూడటం వలన మెదడుపై అనవసరమైన ఒత్తిడి పెరిగి, మానసిక ప్రశాంతత దెబ్బతింటుంది. అలాగే, ఖాళీ కడుపుతో కాఫీ తాగడం వలన శరీరంలోని సహజ కార్మిసాల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగి, ఆందోళన పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ అలవాట్లు అప్పటికప్పుడు మనకు పెద్ద సమస్యగా అనిపించకపోవచ్చు, కానీ క్రమంగా జీవక్రియ మందగించడం, ఒత్తిడి హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినడం, గుండె సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని క్రమంగా పాడుచేసే అలాంటి 5 అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లను వెంటనే మానుకోవాలని నిపుణులు గట్టిగా సూచిస్తున్నారు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి: ఉదయం లేవగానే మొబైల్ చూడటం, వెంటనే ఇషీన్ తీసుకోవడం (టీ/కాఫీ), అల్పాహారం మానేయడం, ఉదయం నీళ్లు తాగకుండా ఉండటం, ఇంకా అలారం 'స్మాల్జ్' చేయడం. ముఖ్యంగా అల్పాహారం మానేయడం వలన శరీరానికి తగిన పోషకాలు అందక, రోజంతా శక్తి స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. దీని వలన తరువాత అతిగా తినే అలవాటు పెరిగి, బరువు పెరగడానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఈ అనారోగ్యకరమైన అలవాట్ల నుండి బయటపడాలంటే, ఉదయపు దినచర్యలో చిన్నపాటి మార్పులు చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఉదాహరణకు, నిద్ర లేచిన వెంటనే ముందుగా ఒక గ్లాసు నీరు తాగడం ద్వారా రాత్రి పూట కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి అందించవచ్చు. ఆ తరువాత కొంత సమయం పాటు మొబైల్‌ను పక్కన పెట్టి, ధ్యానం లేదా చిన్నపాటి వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అలాగే, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న అల్పాహారాన్ని (ప్రోటీన్, ఫైబర్ కలిగిన ఆహారం) తీసుకోవడం ద్వారా జీవక్రియను మెరుగుపరచి, రోజు మొత్తానికి సరిపడా శక్తిని పొందవచ్చు. ఈ చిన్న మార్పులు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి, మానసిక ప్రశాంతతను పెంచుతాయి మరియు మీ రోజును సానుకూల దృక్పథంతో ప్రారంభించడానికి

అన్నం మానేస్తే శరీరంలో జరిగే మార్పు

అన్నం లేకుండా రోజు గడవని వారు మనలో చాలా మంది ఉన్నారు. బియ్యం లేకుండా భోజనం అసంపూర్ణంగా భావిస్తారు. అయితే ఆరోగ్య కారణాల వల్ల చాలా మంది అన్నం తినడం మానేయాలని చూస్తుంటారు. ఆకలి, చిరాకు: అన్నం మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించే ఒక ప్రధాన వనరు. మీరు ఆకస్మాత్తుగా అన్నం తినడం మానేస్తే మీ శరీరం ఈ మార్పుకు అలవాటు పడటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. మొదటి కొన్ని రోజులు మీకు ఎక్కువ ఆకలిగా, బలహీనంగా లేదా కొద్దిగా చిరాకుగా అనిపించవచ్చు. అందుకే అన్నంకు బదులుగా మీ ఆహారంలో మిర్చి, బార్లీ, క్విన్సా లేదా కాయధాన్యాలు వంటి ఇతర ధాన్యాలను చేర్చుకోవడం ముఖ్యం. బరువు తగ్గడం: బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మీరు అన్నం తినడం మానేస్తే, మీ శరీరానికి అందే కేలరీలు తగ్గుతాయి. ఫలితంగా.. బరువు తగ్గడానికి ఇది దారితీస్తుంది. బరువు తగ్గలనుకునే వారు చాలా వరకు అన్నం తీసుకోవడం తగ్గిస్తారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు: తెల్ల బియ్యం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి. ఒక నెల పాటు అన్నం మానేయడం వల్ల మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మరింత స్థిరంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి చాలా ప్రయోజనకరం. జీర్ణక్రియలో మార్పులు: కొంతమందికి అన్నం తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే మీరు అన్నం తినడం మానేసినప్పుడు, మొదట్లో స్వల్పంగా కడుపు నొప్పి లేదా మలబద్ధకం అనిపించవచ్చు, కానీ మీరు పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మీ జీర్ణక్రియ త్వరగా మెరుగుపడుతుంది. పోషకాహార లోపాల ప్రమాదం: బియ్యంలో విటమిన్ బి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలంగా బియ్యం మానేస్తే ఈ విటమిన్ లోపం ఏర్పడవచ్చు. ఇది అలసట, మానసిక స్థితిలో మార్పులు లేదా వింత ఆహార కోరికలకు దారితీస్తుంది. మీరు బియ్యం తినడం మానేసినప్పుడు, విటమిన్ బి తో పాటు ఇతర అవసరమైన పోషకాలు మీ శరీరానికి అందేలా ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు, గుడ్లు, పాలు వంటి ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాలను మీ డైట్‌లో తప్పక చేర్చుకోవాలి.



రాత్రిపూట ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త..

శీతాకాలంలో కొంతమందికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండటం సహజం.. ఇది సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల కావచ్చు. అయితే.. డయాబెటిక్ రోగులు ఎలాంటి దినచర్యను అనుసరించాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.. ఇప్పుడు శీతాకాలం సమీపిస్తున్నందున, ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మారుతాయి.. ఇలాంటి తరుణంలో జాగ్రత్త ఉండటం ముఖ్యమని పేర్కొంటున్నారూ ఆరోగ్య నిపుణులు. ఇప్పుడు శీతాకాలం సమీపిస్తున్నందున, ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మారుతాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొంతమందికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. ఉష్ణోగ్రత తగ్గడం వల్ల శరీర జీవక్రియ రేటు మందగిస్తుందని వైద్యులు అంటున్నారు. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఈ సమయంలో ప్రజలు తక్కువ వ్యాయామం చేస్తారు. అలాగే.. వారు చలిలో బయటకు వెళ్లరు.. దీనివల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అమాంతం పెరిగే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శీతాకాలంలో, ఇన్సులిన్ అవసరాలు, శరీర ప్రతిస్పందన మారుతుంది.. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు, శీతాకాలంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం ఉందని, నిరర్థకం చేస్తే అనారోగ్యం భారిన పడే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, ఈ సమయంలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా తక్కువ కార్బ్ ఆహారం తీసుకోవాలి.. పండ్లు - ఆకుపచ్చ కూరగాయలు పుష్కలంగా తినాలి.. అధిక స్వీట్లు లేదా వేయించిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి. అలాగే, ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయండి.దీనితో పాటు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ చక్కెర స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేసుకోవడం మంచిది. మీ చక్కెర స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి. దానిని నిరర్థకం చేయవద్దు. ఇది కొన్నిసార్లు ప్రమాదకరం కావచ్చు. ఒక వ్యక్తికి తరచుగా మాత్ర విసర్జన, అధిక దాహం, ఆకస్మిక బరువు తగ్గడం లేదా పెరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఇవి చక్కెర స్థాయి ఎక్కువగా ఉందని సూచించే సంతకాలు కావచ్చు అని వైద్యులు అంటున్నారు.



గుడ్లు ఇలా తిన్నారంటే కొంప కొల్లరే!

ఆరోగ్యానికి గుడ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో విటమిన్లు ఎ, బి, బి12, డి, ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే వైద్యులు గుడ్లు తినమని ఎల్లప్పుడూ సలహా ఇస్తుంటారు. చిన్న పిల్లలు కూడా గుడ్లు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ గుడ్లు తినే విధానంపై దాని ప్రయోజనాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. పచ్చిగా లేదంటే సగం ఉడికించిన గుడ్లు తినడం మానుకోవాలి. అలాంటి గుడ్డులో సాల్మోనెల్లా వంటి సూక్ష్మక్రిములు ఉంటాయి. ఇవి ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కారణమవుతాయి. గుడ్డులోని తెల్లసొన, పచ్చసొన రెండింటినీ పూర్తిగా ఉడికించాలి. గుడ్డును ఉత్తమ అల్పాహార ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. ఉదయం గుడ్డు తినడం వల్ల రోజంతటికీ కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. పైగా కడుపు ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంటుంది. అయితే రాత్రి పడుకునే ముందు గుడ్డు తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. గుడ్డును వేయించడానికి బదులుగా తక్కువ సూనెలో ఉడికించాలి. గుడ్డును వెన్నలో డీప్ ఫ్రై చేయడం లేదా ఉడికించడం వల్ల కొవ్వు పెరుగుతుంది. సూనెతో చేసిన గుడ్డు, వేయించిన గుడ్డు ఆరోగ్యానికి హానికరం. అవిరితో ఉడికించిన ఆమ్లెట్‌లు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలు. వీటిని నీళ్లలో పూర్తిగా ఉడికించి తినడం ఇంకా మంచిది. గుడ్డులోని తెల్లసొన ఎక్కువ మొత్తంలో తినడం కూడా అంత మంచిది కాదు. రోజుకు 1-2 గుడ్డులోని తెల్లసొన తినడం సురక్షితం. అధిక కొలెస్ట్రాల్ లేదా గుండె జబ్బుల ప్రమాదం ఉన్న మహిళలు గుడ్డులోని తెల్లసొనను తక్కువగా తినాలి. తాజా గుడ్లు మరింత పోషకమైనవి, సురక్షితమైనవి. కూరగాయలు లేదా ధాన్యాలతో కలిపి గుడ్డు తినవచ్చు. గుడ్లు మాత్రమే తినడం వల్ల తక్కువ ఫైబర్ లభిస్తుంది. పాలకూర, టమోటాలు, ఉల్లిపాయలు, చపాతిలతో వీటిని తినడం వల్ల సమతుల్య ఆహారం లభిస్తుంది. బ్రోటీన్లను జీర్ణం చేయడానికి శరీరానికి నీరు చాలా అవసరం.

