

అభరణాల ఎగుమతులకు

ట్రంప్ దెబ్బ

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇటీవల భారత్ పై విధించిన అధిక టారిఫ్లు దేశ ఎగుమతులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అభరణాలు, రత్నాల ఎగుమతులు భారీగా దెబ్బతిన్నాయి. భారత అభరణాలు, రత్నాలపై ట్రంప్ విధించిన 50 శాతం టారిఫ్లతో గడిచిన సెప్టెంబర్ లో విలువైన రత్నాలు, ముత్యాలు, విలువైన రంగురాళ్ల ఎగుమతులు 76.7 శాతం క్షీణించాయి. బంగారం, ఇతర విలువైన లోహాల అభరణాల ఎగుమతులు 71.1 శాతం పడిపోయాయి. ఈ ఏడాది మే-సెప్టెంబర్ కాలంలో 58 శాతం క్షీణించి 202..8 మిలియన్లకు పతనమయ్యాయి. గతేడాది ఇదే కాలంలో వీటి ఎగుమతులు 500.2 మిలియన్ డాలర్లుగా నమోదయ్యాయి.



పరిశోధనల పరంపరలో భారత్ సరికొత్త శకం

- దేశంలో పరిశోధన, అభివృద్ధి, ఆవిష్కరణల కోసం రూ.1 లక్ష కోట్లతో ప్రత్యేక మూలనిధి
- ప్రధానంగా ప్రైవేట్ రంగం పెట్టుబడులు, భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం ఈ నిధి ముఖ్య ఉద్దేశం
- పరిశోధనలపై పెట్టుబడి పెరిగినప్పుడు అది నేరుగా మానవ వనరుల అభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పనపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.



ఛత్తీస్ గఢ్ లో ఘోర రైలు ప్రమాదం

- గూడ్స్ రైలును ఢీకొట్టిన కోర్బా ప్యాసింజర్..
- 10 మంది దుర్మరణం
- క్షతగాత్రుల్లో పలువురి పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం



మంత్రి అజారుద్దీన్ కు మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ కేటాయింపు

తెలంగాణ మంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన అజారుద్దీన్ ఆయనకు శాఖలను కేటాయించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ బాధ్యతల అప్పగింత అదేవిధంగా పబ్లిక్ ఎంటర్ ప్రైజెస్ శాఖ కేటాయింపు

హైదరాబాద్

రాష్ట్ర మంత్రి అజారుద్దీన్ కు ప్రభుత్వం శాఖ కేటాయించింది. అజారుద్దీన్ కు మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖతో పాటు పబ్లిక్ ఎంటర్ ప్రైజెస్ శాఖలు కేటాయిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ నెల 31వ తేదీన అజారుద్దీన్ మంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రమాణస్వీకారం చేసిన నాలుగు రోజులకు అజారుద్దీన్ కు శాఖ కేటాయించారు. మొత్తంగా రాష్ట్ర కేబినెట్ లో మంత్రుల సంఖ్య 15కు చేరింది. మరో రెండు మంత్రి పదవులు ఖాళీగా ఉన్నాయి.

మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖతోనే సరిపెట్టిన రేవంత్ రెడ్డి జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో మైనార్టీల ఓట్లను ఆకర్షించేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అజారుద్దీన్ కు మంత్రి పదవి ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. 'బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో కేసీఆర్ ముఖ్యంగా హెమా శాఖ ఇచ్చారు. ఇప్పుడు కూడా హెమా శాఖను నాకు



లాలూ తాతలు దిగొచ్చినా.. ఆ సొమ్ము దోచుకోలేరు

- కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా
- మోదీ-నీతీశ్ అభివృద్ధి మోడల్ కు, ఆర్డేడ్, జంగిల్ రాజ్ కు మధ్య పోటీ జరుగుతోంది
- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం బిహార్ ను సమగ్ర అభివృద్ధి వైపు నడిపిస్తుంది
- ఎన్డీఏ ప్రభుత్వ పాలనలోనే బిహార్ అభివృద్ధి బాటలో నడుస్తుంది కేంద్ర రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్
- ఆర్డేడ్ నేతలు తప్పుడు హామీలతో ప్రజలను మభ్యపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు

కేటీఆర్ అరెస్టుకు అనుమతివ్వాలి



హైదరాబాద్

బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ మధ్య చీకటి ఒప్పందం లేకపోతే ఈ నెల 11వ తేదీలోగా కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కేసులో సీబీఐ ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయాలని, ఫార్ములా-%-ఈ రేస్ కేసులో కేటీఆర్ ను అరెస్ట్ చేసేందుకు గవర్నర్ తో అనుమతి ఇప్పించాలని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డికి

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. లోపాయికారీ ఒప్పందం కారణంగానే కాళేశ్వరం, ఫార్ములా ఈ రేస్ కేసుల్లో కేసీఆర్, కేటీఆర్ లను బీజేపీ కాపాడుతోందని ఆరోపించారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక ప్రచారంలో భాగంగా కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ కు మద్దతుగా మంగళవారం రాత్రి హైదరాబాద్ లోని షేక్ పేట, రహమత్ నగర్ లలో

రేవంత్ రెడ్డి రోడ్ షో నిర్వహించి కార్నర్ మీటింగుల్లో ప్రసంగించారు. 'రాబోయే రోజుల్లో బీజేపీలో బీఆర్ఎస్ విలీనమవుతుంది. ఇది నేను అంటున్న మాట కాదు. వాళ్ల ఆదర్శవైపు చెబుతున్న మాటే. ప్రధాని నరేంద్రమోదీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా తెలంగాణలో వర్చువలీంచి నప్పుడల్లా కాళేశ్వరం కేసీఆర్

- మిగతా3లో

6 నుంచి ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్ల విచారణ

నవంబర్ 6, 7, 12 మరియు 13 తేదీల్లో విచారణ

ఇరువైపుల వాదనలు విననున్న స్పీకర్

ప్రతి రోజు ఉదయం 11 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు విచారణ



హైదరాబాద్

బీఆర్ఎస్ దాఖలు చేసిన ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లపై విచారణకు తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ షెడ్యూల్ ఖరారు చేశారు. ఈ నెల 6వ తేదీ నుంచి రెండో దశ విచారణను నిర్వహించనున్నారు. రాజ్యాంగంలోని పదవ షెడ్యూల్ కింద నవంబర్ 6, 7, 12 మరియు 13 తేదీల్లో విచారణ చేపట్టనున్నారు. బీఆర్ఎస్ నుంచి గెలిచి ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత పేరు వేయాలని బీఆర్ఎస్ కోరుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఎమ్మెల్యేలు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ (జగిత్యాల), పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి

- మిగతా3లో

పెట్టుబడుల విషయంలో పూర్తిగా సహకరిస్తాం



హైదరాబాద్

- సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్ బృందం భేటీ
- దేటా సెంటర్లు, విస్తరణపై చర్చ
- హైదరాబాద్ లో జీసీసీని ప్రారంభిస్తున్నట్లు సీఎంకు వివరించిన జర్నల్ బృందం
- హైదరాబాద్ లో ఇన్ఫోవేషన్ హబ్ గా తయారు చేసేందుకు సహకరించాలని కోరిన సీఎం
- ఐటీ, ఫార్మా, ఆటోమొబైల్ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని విజ్ఞప్తి

పెట్టుబడుల విషయంలో ప్రభుత్వ సహాయ సహకారాలు ఉంటాయని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు. అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్ ప్రతినిధి బృందం మంగళవారం సీఎంత్ భేటీ అయ్యింది. రాష్ట్రంలో ఏడబ్ల్యూఎస్ ఆన్ గోయింగ్ దేటా సెంటర్లు, వాటి విస్తరణపై చర్చించింది. ఈ సమావేశానికి ఏడబ్ల్యూఎస్ దేటా సెంటర్ గ్లోబల్ హెడ్, ఇన్ఫ్రా పబ్లిక్ పాలసీ డైరెక్టర్ హాజరయ్యారు. మరోవైపు జర్నల్ కాన్ఫరెన్స్ జనరల్ మైకేల్ హాస్టర్ బృందం కూడా సీఎంత్ భేటీ అయ్యింది. హైదరాబాద్ లో జీసీసీని ప్రారంభిస్తున్నట్లు సీఎంకు వివరించింది. డ్యుయిష్ బోర్న్ కంపెనీ విస్తరణలో భాగంగా హైదరాబాద్ లో జీసీసీని ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. నగరంలో మరిన్ని పెట్టుబడులు పెట్టాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మైకేల్ బృందాన్ని కోరారు. జీసీసీ ఏర్పాటుతో రెండేళ్లలో వెయ్యి మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని జర్నల్ బృందం వెల్లడించింది.

- మిగతా3లో



యువత 'రీల్స్'లో బిజీగా ఉండాలని మోదీ కోరుకుంటున్నారు

- సీఎం నీతీశ్ కుమార్ యువతను కార్మికులుగా మారుస్తున్నారు
- అన్ని ఉపాధి అవకాశాలను నాశనం చేస్తున్నారు
- "సామాజిక మాధ్యమాలు, రీల్స్ చేయడం పంటివాటికి యువత బానిస కావాలని ప్రధాని మోదీ కోరుకుంటున్నారు
- ఈ ఎన్నికల్లో ఎన్డీఏ గెలవడని ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షాకు తెలుసు
- రాష్ట్రంలో ప్రశ్నప్రత్యూతాల తీరేజీలు సర్వసాధారణంగా మారాయి
- కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ

పరిశోధనల పరంపరలో భారత్ సరికొత్త శకం

పరిశోధన, అభివృద్ధి అవిచ్ఛరణల రంగంలో భారత్‌ను విశ్వ గురువుగా నిలబెట్టాలనే లక్ష్యంతో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నిన్న కీలక నిర్ణయాన్ని ప్రకటించారు. దేశంలో పరిశోధన, అభివృద్ధి, అవిచ్ఛరణల కోసం రూ.1 లక్ష కోట్లతో ప్రత్యేక మూలనిధి(రిసెర్చ్, డెవలప్‌మెంట్, ఇన్‌వేష్మెంట్ ఫండ్ - %×%×%)ని ప్రారంభిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రధానంగా ప్రైవేట్ రంగం పెట్టుబడులు, భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం ఈ నిధి ముఖ్య ఉద్దేశం. ఈ నిధి భారత్‌ను శాస్త్ర సాంకేతిక హబ్‌గా మార్చడంలో ఎలా ఉపయోగపడుతుందో, వివిధ రంగాలపై దీని ప్రభావం ఎలా ఉండబోతుందో అంచనావేద్దాం. రూ.1 లక్ష కోట్ల ఆర్‌అండ్‌డీ మూలనిధి భారత్‌ను అంతర్జాతీయ శాస్త్ర సాంకేతిక హబ్‌గా తీర్చిదిద్దడంలో కీలకమైన ఉత్తేరకంగా పనిచేయనుంది. ఈ నిధి ద్వారా పరిశోధన ప్రాజెక్టులకు, ముఖ్యంగా 'హై-రిస్క్, హై-ఇంపాక్ట్' (అధిక ప్రమాదం, అధిక ప్రభావం) కలిగిన డీప్‌టెక్ స్టార్టప్‌లకు దీర్ఘకాలికంగా తక్కువ లేదా సున్నా వడ్డీకి రుణాలు లభిస్తాయి. ప్రభుత్వ సంస్థలు అందించే గ్రాంటీలతో పోలిస్తే ఇది ప్రైవేట్ సంస్థలకు స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది.

ప్రైవేట్ పెట్టుబడుల ఆకర్షణ
ఈ నిధులను నేరుగా పరిశ్రమలకు అందించకుండా సెకండరీ లెవల్ ఫండ్ మేనేజర్‌ల (పంఛివి) ద్వారా మళ్లించడం వల్ల నిధుల వినియోగంలో పారదర్శకత పెరుగుతుంది. ఇది ప్రైవేట్ వెంచర్ క్యాపిటల్, ఇతర సంస్థాగత పెట్టుబడిదారులను ఆర్ అండ్ డీ రంగంలోకి మంతగా ఆకర్షిస్తుంది. ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ రీసెర్చ్(పరిశోధనను సులభతరం చేయడం) లక్ష్యంగా ఆర్థిక నియంత్రణలు, విధానాల్లో సంస్కరణలు ప్రవేశపెట్టడం వల్ల అవిచ్ఛరణలు వేగవంతమవుతాయి.

క్లీన్ ఎనర్జీ, పర్యావరణం బ్యాటరీలు, శిలాజ రహిత ఇంధనాల అభివృద్ధి. తక్కువ ధర ఎనర్జీ సృష్టణ



పరిష్కారాలు, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ సాంకేతికతలు, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునే పరిష్కారాలు. వ్యవసాయం, ఆహార భద్రత ఆహార భద్రత నుంచి పోషక భద్రత వైపు దృష్టి మళ్లించడం. బయోఫోర్మిషెడ్ పంటలు, తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన సాయిల్ హెల్త్ పరిష్కారాలు, బయో ఎరువుల అభివృద్ధి. రక్షణ, అంతరిక్ష సాంకేతికత కీలకమైన సాంకేతికతలలో స్వావలంబన (అత్యునిర్భరత) సాధించడం. అధునాతన రక్షణ వ్యవస్థలు, దేశీయ డ్రోన్ సాంకేతికత, ఉపగ్రహ ఆధారిత కమ్యూనికేషన్లు.

మానవ వనరులు, ఉపాధిపై ప్రభావం
పరిశోధనలపై పెట్టుబడి పెరిగినప్పుడు అది నేరుగా మానవ వనరుల అభివృద్ధి, ఉపాధి కల్పనపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఆర్ అండ్ డీ కార్యకలాపాలు పెరగడం వల్ల సైంటిస్టులు, ఇంజనీర్లు, డేటా నిపుణులు, డీప్‌టెక్ డెవలపర్లు వంటి

అత్యంత నైపుణ్యం కలిగిన నిపుణులకు డిమాండ్ పెరుగుతుంది. ఇది విదేశాలకు వెళ్లాలనుకునే భారతీయ మేధావులను దేశంలోనే నిలుపుకోవడానికి దోహదపడుతుంది. పరిశోధన ఆధారిత సంస్థలు, స్టార్టప్‌లు వృద్ధి చెందడం వల్ల ఉద్యోగుల నైపుణ్యాలను ఎప్పటికప్పుడు మెరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశ్రమల మధ్య సహకారం పెరిగి ప్రామాణికమైన శిక్షణ, విద్య అందుబాటులోకి వస్తుంది. ఇటీవల (సైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇంజనీరింగ్, మ్యాథమెటిక్స్) విద్యలో మహిళల భాగస్వామ్యం (43%తో ప్రపంచ సగటు కంటే ఎక్కువ) గణనీయంగా పెరిగింది. ఈ నిధి మహిళా శాస్త్రవేత్తలకు, అవిచ్ఛరలకు ఉపాధి అవకాశాల పరంగా కొత్త మార్గాలను తెరిచి సమీక్షిత అవిచ్ఛరణకు తోడ్పడుతుంది. ఈ నిధి మద్దతుతో డీప్‌టెక్ స్టార్టప్‌లు వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. తద్వారా పరోక్షంగా సేల్ఫ్, మార్కెటింగ్, తయారీ రంగాల్లోనూ వేలాది కొత్త

మల్టీప్లెక్స్ టికెట్ ధరలపై సుప్రీంకోర్టు ఆందోళన.. ధరలు తగ్గించకపోతే ఖయేటర్లు ఖాళీ

దేశంలోని మల్టీప్లెక్స్‌లలో సినిమా టికెట్ ధరలతో పాటు, పాప్‌కార్న్ ఇతర పానీయాల ధరలు ఎక్కువ ఉండటంపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. సినిమా టికెట్, పాప్‌కార్న్ ధరలు అందరికీ అందుబాటులో ఉండేలా నిర్ణయించాలని లేదంటే ప్రైవేటుకు సినిమా హాల్స్‌కు రావడం మానేసి ఓటీటీకి మొగ్గు చూపుతారని అప్పుడు ఖయేటర్లు ఖాళీగా ఉంటాయని ధర్మాసనం హెచ్చరించింది. కర్ణాటక ప్రభుత్వం మల్టీప్లెక్స్ టికెట్ ధరలను రూ. 200లకు పరిమితం చేస్తూ ఇటీవల ఆదేశాలు జారీ చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాన్ని సవాలు చేస్తూ మల్టీప్లెక్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. ఈ పిటిషన్‌పై నేడు జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్, జస్టిస్ సందీప్ మెహతాలతో కూడిన ధర్మాసనం విచారణ చేపట్టింది. ధర్మాసనం దీనిపై స్పందిస్తూ “మీరు వాటర్ బాటిల్‌కు రూ. 100, కాఫీకి రూ. 700 వసూలు చేస్తున్నారు. ధరలను తగ్గించి, ప్రేక్షకులకు అందుబాటులో ఉండేలా చేస్తే పరిశ్రమ బాగుపడుతుంది. లేకపోతే ప్రేక్షకులు రాక సినిమా హాళ్ళు ఖాళీగా మిగిలిపోతాయి” అని ధర్మాసనం వెల్లడించింది. అదే సమయంలో జస్టిస్ నాథ్ మాట్లాడుతూ.. సినిమా బిజినెస్ ఇప్పుటికే పడిపోతోంది. ప్రజలు వచ్చి ఆనంద పడేలా మదంత రీజనబుల్‌గా ధరలు ఉండాలి. లేకపోతే ఖయేటర్లు ఖాళీ అయిపోతాయి అని అన్నారు. టికెట్ ధర రూ. 200 ఉండాలనే హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ ఆదేశాన్ని తాము సమర్థిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. అయితే దీనిపై పిటిషన్‌లో తరపు న్యాయవాది ముకల్ రోహట్లీ వాదిస్తూ 9% ధరలను నిర్ణయించడం తమ పరిధిలోకి వస్తుందని తెలిపారు. “తాజ్ హోటల్ కాఫీకి రూ. 1000 వసూలు చేస్తే, ఆ ధరలను తగ్గించమని తాజ్ హోటల్‌కి చెబుతారా? ఇది కూడా అంతే. టికెట్ ధరలను పెంచుకోవడం అనేది



ఎంచుకునే స్వేచ్ఛకు సంబంధించిన విషయం” అని ఆయన తెలిపారు. మరోవైపు, రోహట్లీ.. కర్ణాటక హైకోర్టు ఇచ్చిన మధ్యంతర ఆదేశాలపై తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. హైకోర్టు పెట్టిన షరతులు ఆచరణకు సాధ్యం కావని ఆయన పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా టికెట్ కౌంటర్లలో డబ్బు చెల్లించి టికెట్లు కొనుగోలు చేసే వారి గుర్తింపు కార్డు (ఐడీ) వివరాలు సేకరించాలన్న ఆదేశాన్ని ఆయన తప్పుబట్టారు. ఈ రోజుల్లో చాలా టికెట్లు ‘బుక్‌మెజ్’ వంటి ఆన్‌లైన్ వేదికల ద్వారా అమ్ముడవుతున్నాయి. కౌంటర్లలో టికెట్లు అమ్మడం లేదు. పైగా సినిమా టికెట్ కొనడానికి ఎవరైనా ఐడీ కార్డు తీసుకె

ళ్తారా? అని ప్రశ్నిస్తూ హైకోర్టు ఆదేశాలు అవాస్తవమని వాదించారు. దీనిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపు న్యాయవాది స్పందిస్తూ ఒకవేళ ప్రభుత్వం ఈ కేసులో గెలిస్తే ప్రేక్షకులు అధికంగా చెల్లించిన టికెట్ ధర మొత్తాన్ని తిరిగి చెల్లించేం దుకు వీలుగా ఉండేందుకే హైకోర్టు ఆ రూల్ పెట్టిందని వివరణ ఇచ్చారు. ఈ కేసుపై ఇరువైపుల వాదనలు విన్న సుప్రీంకోర్టు ఈ పిటిషన్‌పై నోటీసులు జారీ చేసింది. అయితే, హైకోర్టు విధించిన మధ్యంతర షరతులు (టికెట్ కొనుగోలు దారుల ఐడీ వివరాలు సేకరించడం వంటివి) తక్షణమే అమలు కాకుండా వాటిపై స్టే విధిస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

కార్తీక పౌర్ణమి రోజున ఆకాశంలో అద్భుత దృశ్యం.. కనువిందు చేయనున్న బీవర్ సూపర్ మూన్!

ఖగోళప్రియులకు వింతలను వీక్షించాలని భావించే వారికి గుడ్‌న్యూస్. కార్తీక పౌర్ణమి రోజున ఆకాశంలో అద్భుత దృశ్యం అవిచ్ఛతం కానున్నది. అంటే నవంబర్ 5న ఆకాశంలో చంద్రుడు సాధారణం కంటే పెద్దగా, మరింత ప్రకాశవంతంగా కనిపించనున్నాడు. దీన్నే బీవర్ సూపర్ మూన్‌గానూ పిలుస్తారు. ఈ సూపర్ అరుదైన ఖగోళ దృగ్విషయం కాగా.. పౌర్ణమి సమయంలో చంద్రుడు తన కక్ష్యలో తిరుగుతూ భూమికి అత్యంత దగ్గరగా చేరడంతో ఈ అద్భుతం దృశ్యం ఏర్పడుతుంది. గతంలో ఇలాంటి అద్భుతం చైనాలోని చెంగ్‌లోని లాంగ్‌క్యూన్ పరత్వ ప్రాంతంలో ఈ దృశ్యం కనిపించింది. ఈ సారి భూమికి చంద్రుడు మరింత దగ్గరగా ఉంటాడు. చల్లని శరదృతువు రాత్రిలో మరింత ప్రకాశవంతంగా ప్రకాశిస్తాడు. ఈ సూపర్‌మూన్ ఈ విధాదితో ఏర్పడనున్న మూడు సూపర్‌మూన్‌లో రెండోది. ఉత్తర అమెరికాలోని స్థానిక తెగల నుంచి బీవర్ సూపర్ మూన్‌గా పేరు వచ్చింది. బీవర్లు శీతాకాలంలో గుపాలను నిర్మించే, నదులు గడ్డకట్టే ముందు వేటగాళ్ళు ఉచ్చులు వేసే సీజన్‌ను ఇది సూచిస్తుంది. చంద్రుడు భూమి చుట్టూ తిరిగే కక్ష్య పూర్తిగా వృత్తాకారంలో ఉండదు. కానీ, కక్ష్యలో తిరిగే సమయంలో భూమికి చంద్రుడు దగ్గరగా, దూరంగా వెళు _ంటాడు. పౌర్ణమి రోజున చంద్రుడు తన కక్ష్యలో భూమికి దగ్గరగా వచ్చిన దృష్ట్యాన్ని సూపర్ మూన్‌గా పిలుస్తారు. ఈ సమయంలో చంద్రుడు భూమి నుండి దాదాపు 3,57,000



కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాడు. ఈ కారణంగా ఇది సాధారణ పౌర్ణమి కంటే ఎడుకాతం పెద్దగా ఉంటుంది. అలాగే, 16శాతం ఎక్కువ చంద్రుడు ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తాడు. చంద్రుడు చేరుకున్న సమయంలో భూమి చుట్టూ దీర్ఘవృత్తాకార కక్ష్యకు దగ్గరగా ఉన్న పెరిజీ దగ్గర ఉన్నప్పుడు సూపర్‌మూన్ సంభవిస్తుంది. శాస్త్రీయ భాషలో దీన్ని పెరిజీ పౌర్ణమిగా పిలుస్తారు. కానీ, ప్రతి సూపర్‌మూన్ ఒకేలా

బిగ్ డిప్యూర్‌ను పోలి ఉండే మెరిసే నక్షత్ర సమూహం. ఇది భూమి నుంచి 330 కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో ఉంటుంది. బీవర్ మూన్‌ను చూసేందుకు ప్రత్యేక పరికరాలు అవసరం లేదు. ఆకాశం వైపుగా చూస్తే సరిపోతుంది. భారత కాలమానం ప్రకారం సాయంత్రం 6.49 గంటలకు పూర్వచంద్రుడు దర్శనమిస్తాడు.

ఉండదు. చంద్రుడు రాత్రంతా ప్రకాశవంతమైన రాశిచక్రం నక్షత్రరాశి వృషభంలో ఉంటాడు. ప్రకాశవంతమైన కాంతి సమీపంలోని నక్షత్రాలను అస్పష్టంగా చేస్తుంది. కానీ, టెలిస్కోప్ ద్వారా చంద్రుడిని చూస్తే నీరింజ, ఎరుపు నక్షత్రం ఆల్లెబరాన్‌ను చూడొచ్చు. ఇది భూమి నుంచి 65 కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో ఉంటుంది. చంద్రుడు, ఆల్లెబరాన్ మధ్య ప్లీయేడ్స్ ఉంది. ప్లీయేడ్స్‌ను సెవెన్ సిస్టర్స్‌గా పిలుస్తారు. ఇది

ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో ఘోర రైలు ప్రమాదం..



ఛత్తీస్‌గఢ్‌లోని బిలాస్‌పూర్‌లో ఘోర రైలు ప్రమాదం జరిగింది. ప్రయాణికులతో వెళ్తున్న కోర్గా ప్యాసింజర్ రైలు.. జయరామ్ నగర్ స్టేషన్ వద్ద ఆగివున్న గూడ్స్ రైలును ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటనలో 10 మంది అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పలువురికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. క్షతగాత్రుల్లో పలువురి పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రమాద సమాచారం అందిన వెంటనే రెస్క్యూ టీమ్స్ ఘటనా ప్రాంతానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టాయి. మృతదేహాలను ట్రేయిన్ నుంచి వెలికితీశాయి. క్షతగాత్రులను అంబులెన్స్‌లలో ఆస్పత్రులకు తరలించాయి. ఘటనా ప్రాంతంలో ఇంకా సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. ప్రమాదానికి సంబంధించి మరిన్ని వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

లాలూ తాతలు దిగొచ్చినా..

ఆ సామ్మ దోచుకోలేరు



బిహార్‌లో జంగిల్‌రాజ్ (అటవిక పాలన) తిరిగి రావడంతో ఎన్‌డిఏ కూటమిని గెలిపించాలని కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా బిహార్ ఓటర్లను కోరారు. దర్భాంగ్‌లో ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొన్న అమిత్ షా మాట్లాడుతూ.. ఇటీవల బిహార్ ప్రభుత్వం మహిళల ఖాతాల్లో జమ చేసిన రూ.10వేలను ఉపసంహరించుకోవాలని ఆర్డీటీ నేతలు ఎన్నికల కమిషన్‌కు ఫిర్యాదు చేయడాన్ని తప్పుబట్టారు. ఆ సామ్మను ఆర్డీటీ నేతలు దోచుకోవాలని చూస్తున్నారంటూ ధ్వజమెత్తారు. లాలూ తాతలు దిగొచ్చినా.. ఆ సామ్మను దోచుకోలేరన్నారు. బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మోదీ-నీతీశ్ అభివృద్ధి మోడల్‌కు, ఆర్డీటీ, జంగిల్‌రాజ్‌కు మధ్య పోటీ జరుగుతోందని అమిత్ షా అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని ఎన్‌డిఏ ప్రభుత్వం బిహార్‌ను సమగ్ర అభివృద్ధి వైపు నడిపిస్తుందన్నారు. బిహార్‌లో ఎన్‌డిఏ తిరిగి అధికారంలోకి వస్తే ‘మిథిలాంచల్‌’కు సాగునీరు అందించడానికి, ఆ ప్రాంతంలో వరదలను అరికట్టడానికి, కోషి నది నీటిని ఉపయోగించుకోవడానికి మొత్తం రూ.26,000 కోట్ల బడ్జెట్ కేటాయిస్తామన్నారు.

ఎన్‌డిఏతోనే బిహార్ అభివృద్ధి.. రాజ్‌నాథ్ సింగ్

ఎన్‌డిఏ ప్రభుత్వ పాలనలోనే బిహార్ అభివృద్ధి బాటలో నడుస్తుందని కేంద్ర రక్షణమంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. వైశాలి జిల్లాలో నిర్వహించిన ఎన్నికల ర్యాలీలో రాజ్‌నాథ్ మాట్లాడుతూ.. ఆర్డీటీ నేతలు తప్పుడు హామీలతో ప్రజలను మధ్యపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు. అధికారంలోకి వస్తే ప్రతి కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వడానికి కావాల్సిన డబ్బు వారికి ఎక్కడినుంచి వస్తుందని ప్రశ్నించారు. యూపీఏ పాలనలో, కేంద్రం బిహార్‌కు రూ.2 లక్షల కోట్లు మాత్రమే ఇచ్చిందని.. ఎన్‌డిఏ పాలనలో మోదీ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో రూ.15 లక్షల కోట్లు విడుదల చేసిందన్నారు. రాష్ట్రాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేయడం గురించి ఎన్‌డిఏ మాత్రమే ఆలోచించగలదని ఆర్డీటీ కాదని విమర్శించారు.

యువత ‘రీల్స్’లో బజ్‌గా

ఉండాలని మోదీ కోరుకుంటున్నారు



ఇంటర్నెట్ డెస్క్: సమస్యల నుంచి దృష్టి మళ్లించేలా.. యువత సోషల్ మీడియా రీల్స్‌లో బిజ్‌గా ఉండాలని ప్రధాని మోదీ కోరుకుంటున్నట్లు కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో బిహార్‌లోని ఔరంగాబాద్‌లో నిర్వహించిన ప్రచార సభలో ఈమేరకు ప్రసంగించారు. సీఎం నీతీశ్ కుమార్ యువతను కార్మికులుగా మారుస్తున్నారని, అన్ని ఉపాధి అవకాశాలను నాశనం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. “సామాజిక మాధ్యమాలు, రీల్స్ చేయడం పంటివాటికి యువత బానిస కావాలని ప్రధాని మోదీ కోరుకుంటున్నారని. ఇది 21వ శతాబ్దపు కొత్త మత్య. యువతను పరధ్యాసంలో ఉంచేసి.. విద్య, ఆరోగ్యం, ఉపాధి తదితర రంగాల్లో సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించకుండా ఉండేలా ఇలా చేస్తున్నారు” అని రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ఎన్నికల్లో ఎన్‌డియే గెలవడని ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షాకు తెలుసని, అందుకే ఓట్ల చోరీకి పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు. ముఖ్యమంత్రి నీతీశ్ కుమార్ దిల్లీ పెద్దల ఆదేశాల ప్రకారం పనిచేస్తున్నారని విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో ప్రశ్నచిత్రాల బీకేజీలు సర్వసాధారణంగా మారాయని, దీంతో సంపన్న విద్యార్థులు లాభపడుతున్నారని రాహుల్ గాంధీ పేర్కొన్నారు. తమ కూటమి అధికారంలోకి వస్తే పేదల ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేస్తామన్నారు. రాష్ట్రాన్ని తయారీ కేంద్రంగా మార్చాలనుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. వస్త్రాలు, మొబైల్ ఫోన్‌లపై ‘మేడ్ ఇన్ బిహార్’ చూసి ప్రపంచం ఆశ్చర్యపోతుందన్నారు. నలందాలో అత్యాధునిక విశ్వవిద్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసి, రాష్ట్ర వైభవాన్ని పునరుద్ధరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.



మాతా శిశు మరణాలపై ఉద్యమం ఉధృతం

ఈనెల 10న ఐటీడీఏ ముట్టడి-బాధ్యులపై క్రిమినల్ కేసులు పెట్టేదాకా ఉద్యమాన్ని ఆపేది లేదు

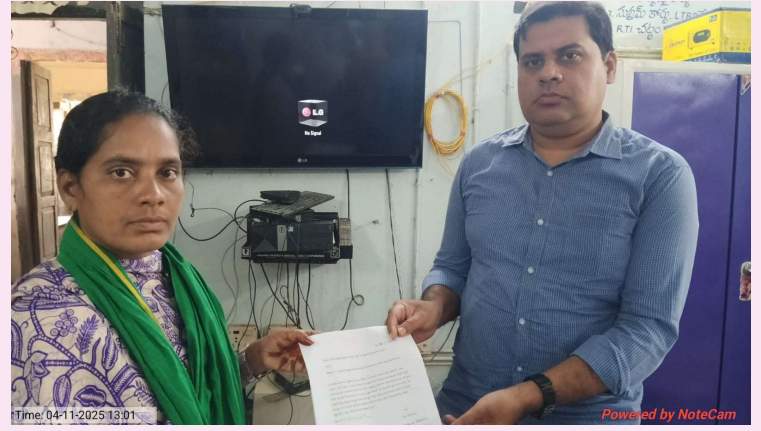
సామాన్యడి అస్త్రం రంపచోడవరం. రంపచోడవరం ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రిలో వరుసగా సంభవిస్తున్న మాత మరణాలకు బాధ్యులైన హాస్పిటల్స్ సిబ్బంది మరియు డాక్టర్లపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ నెల 10 సోమవారం నాడు రంపచోడవరం ఐటీడీఏ ముట్టడి తలపెట్టినట్లు ఆదివాసి సంక్షేమపరిషత్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కుంజ శ్రీను తెలియజేశారు. మంగళవారం నాడు సరసాపురం గ్రామంలో వైద్యుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా మృతి చెందిన కోటం బాపనమ్మ ఆమె శిశు కి సంతాప సభ నిర్వహించి మౌనం పాటించి, చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కుంజా శ్రీను మాట్లాడుతూ రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రిలో సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం, డాక్టర్ల చేతకానితనం, సంబంధిత అధికారుల పర్యవేక్షణ లోపం కారణంగా ఈ నాలుగు నెలల్లో నాలుగు మరణాల సంభవించాయని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తపరిచారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో ఏం జరిగినా అమాయక ఆదివాసులు నోరు తెరిచి అడగరని ఏరియా ఆసుపత్రి సిబ్బంది, డాక్టర్లకు అధికారులకు అలుసైపోయిందని, ఆదివాసులు గర్భిణీ ఎలా ఉంటుందో ఉద్యమం ద్వారా చూపిస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు. బాధితులు తరపున మరియు సంక్షేమ పరిషత్ తరపున మాతా శిశు మరణాలకు కారకులైనటువంటి వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని రంపచోడవరం ఐటీడీఏ,సబ్ కలెక్టర్, జిల్లా కలెక్టర్,రాష్ట్ర ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ కమిషనర్ మరియు జాతీయస్థాయిలో ఎన్సి కమిషన్, ఉమెన్ కమిషన్, మానవ హక్కుల కమిషన్ కు ముందస్తుగా ఫిర్యాదు కూడా చేసి ఉన్నామని. రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయి అధికారులు చర్యలు



తీసుకోవడం అలస్యమైనప్పటికీ స్థానిక ఐటీడీఏ పిఓ, సబ్ కలెక్టర్, జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా వైద్య అధికారులు ఎందుకు నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారని ఆయన ప్రశ్నించారు. సరసాపురం గ్రామస్తురాలైన కోటం బాపనమ్మ ఆమె బిడ్డ మృతికి ప్రధాన కారకులు రంపచోడవరం ఏరియా ఆసుపత్రి సిబ్బంది మరియు డాక్టర్ లేనని అన్నారు. అధికారులు కఠిన చర్యలు తీసుకుంటారని ముందుగా దరఖాస్తులు చేసి ఉన్నామని అయినప్పటికీ బాధితులు మరియు ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ చేసిన ఫిర్యాదులను అధికారులు పట్టించుకోవడంలేదని అందుకే ముట్టడి నిర్ణయించడం జరిగిందని అన్నారు. మొదట ఈ ముట్టడి ఏరియా ఆసుపత్రి లో చేయాలి అనుకున్నప్పటికీ ప్రజల ఆరోగ్యం భద్రత విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ముట్టడిని ఐటీడీఏ ముందు తలపెట్టడం జరిగిందని ఆయన తెలియజేశారు. ఈ ముట్టడికి ఆదివాసి ప్రజాసేవకం ఆదివాసి సంఘాలు, రాజకీయ పార్టీలు

అందరు కలిసి రావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. రాజకీయ పార్టీలు కేవలం ఓట్లు వచ్చినప్పుడే ప్రజలను గుర్తించడం కాదని ఇటువంటి సంఘటన జరిగినప్పుడు పార్టీ జెండాలు,ఎజెండాలును పక్కనపెట్టి ఆదివాసులు ప్రాణాలు కోసం ప్రశ్నించే తత్వం ఉండాలని ఆయన సూచించారు. ఈ ఉద్యమంలో ప్రజలంతా రాజకీయాలకతీతంగా పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో కోటం బాపనమ్మ భర్త కోటం రాజన్న దొర మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ జిల్లా అధ్యక్షులు తీగల బాబూరావు, డివిజన్ అధ్యక్షుడు మోడీద నూకరాజు, డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శి చోడి ప్రదీప్ కుమార్ దొర, డివిజన్ కోఆర్డినేటర్ పీట ప్రసాద్, నాయకులు కారు అరుణ్ కుమారి, పోడియం అరుణకుమారి, కంగాల అబ్బాయి దొర, శివ, పొడియం నాగన్న దొర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తప్పుడు పద్ధతుల్లో భూమి పట్టాలు చేసుకున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి



సామాన్యడు అస్త్రం అడ్డతీగల : గొండ్లూ పంచాయితీ సరంపేట గ్రామ పరిధిలో గల సుమారు 7 ఎకరాల ఆదివాసి పట్టా భూములను తప్పుడు మార్గంలో నాన్ ట్రైబల్స్ పట్టాలు చేయించుకొని ఉన్నారని, అది చాలా నాన్ ట్రైబల్స్ టు నాన్ ట్రైబల్స్ మధ్య అమ్మకాలు కొనుగోలు జరిగాయని ఇది పూర్తిగా ఎల్ టీ ఆర్ చట్టానికి విరుద్ధమని కావున తప్పుడు పట్టాలు చేయించిన వారిపై 1/70 చట్టానికి విరుద్ధంగా భూభాదలయింపులు జరిపిన నాన్ ట్రైబల్స్ పై మరియు చట్ట విరుద్ధంగా పట్టాలు చేసిన గత అధికారులపై చర్యలు చేపట్టాలని ఆదివాసి సంక్షేమ పరిషత్ మండల అధ్యక్షురాలు కారు అరుణ కుమారి మంగళవారం నాడు అడ్డతీగల తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో డిప్యూటీ తాసిల్దార్ కు వినతిపత్రం అందజేయడం జరిగింది. ఇటువంటి చట్ట విరుద్ధమైన భూ బదలాయంపులు గొండ్లూ పంచాయితీల పరిధిలోని దాదాపు 1500 ఎకరాలకు పైగా జరిగాయని, వీటన్నిటిపై సమగ్ర విచారణ జరిపి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా ఉన్నతాధికారులను కోరటం జరిగింది. అలాగే ప్రభుత్వ భూములు కూడా కబ్జాకు గురై నాన్ ట్రైబల్స్ సాగులో ఉన్నాయని గతంలో కూడా వీటి మీద ఫిర్యాదు చేయగా, సంబంధిత రెవెన్యూ అధికారులు ఎటువంటి ప్రభుత్వ భూములు లేవని చెప్పటం విద్వేషంగా ఉందని ఆమె మండిపడ్డారు. ఏజెన్సీలో ఆదివాసి చట్టాలకు విరుద్ధంగా కొనసాగుతున్న వ్యవసాయాలు వ్యాపార సముదాయాలను అరికట్టాలని, అక్రమ కట్టడాలను తక్షణమే తొలగించాలని ఈ సందర్భంగా ఆమె డిమాండ్ చేశారు.

జనగామ :చిటకోడూర్ మరియు గానుగుపహాడ్

బ్రిడ్జిలు వెంటనే నిర్మాణం చేయాలని డిమాండ్

చేస్తున్న తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ

సామాన్యడి అస్త్రం జనగామ :

చిటకోడూర్ మరియు గానుగుపహాడ్ బ్రిడ్జిలు పూర్తిస్థాయిలో ధ్వంసమై ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు, రెండు సంవత్సరాల నుండి బ్రిడ్జిల నిర్మాణం జరగాలని ప్రజలు మరియు బ్రిడ్జి సాధన సమితి సభ్యులు ఎంత పోరాటం చేస్తున్న కనీసం పట్టించుకోని ప్రభుత్వం, ధర్మాలు చేస్తున్న నాయకులను, గ్రామస్తులను అక్రమంగా అరెస్టు చేసి ప్రజల గొంతు నొక్కడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు, ప్రజా సమస్యలు పట్టించుకోక ప్రజలను ఇబ్బంది పెట్టే ప్రభుత్వం ఎక్కువ కాలం కొనసాగవు. ప్రజా ప్రతినిధులు మరియు ప్రభుత్వ యంత్రాంగం తక్షణమే బ్రిడ్జి నిర్మాణ పనులు చేపట్టి రవాణా వ్యవస్థను మెరుగు పార్చులని తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ డిమాండ్ చేస్తుంది. లేని యెడల ప్రజల అగ్రహానికి గురి కాకా తప్పుడు



మిగిలిన ఆహారానికి అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో

నిరుపేద కుటుంబాలకు అందజేత

సామాన్యడి అస్త్రం జనగామ :

జనగామ పట్టణంలో ఒక ఫేర్వెల్ పార్టీలో మిగిలిన ఆహారాన్ని జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్కు అందజేసిన రాకెట్ సమాచారంతో జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మంతెన మణికుమార్ బొట్ట సామ్సన్, అజిత్, కిరణ్, ఆహారాన్ని తీసుకొని జనగామ పట్టణంలో నిరుపేద కుటుంబాలకు ఆహారాన్ని అందజేశారు ఈ సందర్భంగా అమ్మ ఫౌండేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి వంగ భీమ్ రాజ్ మాట్లాడుతూ మిగిలిన ఆహారాన్ని వృధా చేయకుండా ఆకలితో ఉన్నవారికి ఆహారాన్ని అందించాలని గొప్ప సంకల్పంతో జనగాం అమ్మ ఫౌండేషన్కు అందజేసిన వైట్ అండ్ వైట్ యజమాని జి మధు ఓమ్మి కారు అందించడంతో ఈ ఆహారాన్ని తీసుకొచ్చి పేద ప్రజలకు అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ముందుండి నడిపించిన ప్రతి ఒక్కరికి పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు ప్రజలు మంచి ఆహారం మిగిలి ఉంటే సాయంత్రం మూడు నుండి నాలుగు లోపు సమాచారం అందజేయగలరని తెలియజేశారు



సలాం జనగాం పుస్తకావిష్కరణకు ముఖ్య అతిథిగా

కలక్టర్ కు ఆహ్వానం

సామాన్యడి అస్త్రం

జనగామ :

ఈనెల 8న జనగామలో జరిగే సలాం జనగాం పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొంటున్నారు ఈ మేరకు ఆహ్వాన పత్రాన్ని పుస్తక రచయిత సాంబరాజు యాదగిరి, కవులు జి.కృష్ణ, నక్కు సురేష్ కలిసి మంగళవారం కలక్టర్ రిజాన్స్ భాషా షేక్ కు కార్యాలయంలో అందజేశారు జనగామ జిల్లాలో చారిత్రకమైన సంఘటనలు సర్వాయి పాపన్న, దొడ్డి కోంరయ్య, వీరనారి అయిలమ్మ, పాలకుర్తి సామన్న, సహజ కవి పోతన లాంటి ఎన్నో విషయాలు, వేయ్యేండ్ల చరిత్రను గ్రంథస్థం చేసిన రచయిత సాంబరాజు యాదగిరిని అభినందించారు శనివారం జరిగే పుస్తకావిష్కరణకు ప్రజలంతా హాజరు కావాలని సాంబరాజు కోరారు



సామాన్యడి అస్త్రం జనగామ : చిల్డ్రన్ సిపిఎం పార్టీ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సీనియర్ ఆస్సెంట్ కి వినతిపత్రం చిల్డ్రన్ సిపిఎం పార్టీ మండల కార్యదర్శి సాదం రమేష్ మాట్లాడుతూ మొన్న కురిసిన మొంథా తుపాన్ తో మండలంలో ఉన్న అన్ని గ్రామాలలో పరి, మొక్కజొన్న, పత్తి పంటలు చాలావరకు నష్టపోయారు, రైతులు ఆరు నెలలుగా కస్తపడి విత్తనాలు వేసి వేలాది పెట్టుబడులు పెట్టి చేతికి వచ్చే సమయంలో భారీ వర్షాలు కురిసి వరదలు వచ్చి పొలాల్లో ఇసుకమెట్టలు వచ్చి పరి చేసులు కోయరాకుండా బురదలో మునిగిపోయాయి. మొక్కజొన్నలు తడిసి మొలకలు వచ్చి నల్లబారి పోయాయి, పత్తి చేను మీదనే కింద బడి నల్లబారి మొలకెత్తిన పరిస్థితి ఉన్నది. కాబట్టి కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వెంటనే స్పందించి పూర్తి స్థాయిలో విచారణ చేసి నష్టపోయిన రైతులకు ఎకరానికి 50 వేల రూపాయలు నష్టపరిహారం ఇవ్వాలని, వర్షకాలం ముందు వివిధ బ్యాంక్ లలో పట్టాదారు పనువుస్తకాలు పెట్టుకొని పంటలు ఋణం తీసుకునే ముందు బ్యాంక్ వారు పంటలకు ఇన్సూరెన్స్ క్రింద దబ్బాలు కట్



చేసుకొని మీగిలిన దబ్బాలు రైతులకు ఇచ్చారు అట్టి రైతులకు బ్యాంక్ ద్వారా వెంటనే ఇన్సూరెన్స్ ఇవ్వాలని అన్నారు. మండలంలో ఉన్న అన్ని గ్రామాలలో రోడ్లు తెగినవి కొన్ని చోట్ల పెద్ద పెద్ద గుంతలు పడినవి రోడ్ల వెంట పోయే రైతులకు, మరియు ప్రయాణం చేసే

వారికీ ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఉన్నది కావున వెంటనే స్పందించి రోడ్లు మరమ్మతులు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉరడి లింగయ్య ముడిక బీమయ్య,నారబోయన బిక్షపతి,జురడి బుచ్చిరాజు లు పాల్గొన్నారు

జమ్మికుంటలో స్వామి వివేకానంద పాఠశాలలో ఇద్దరు విద్యార్థులు ఆత్మహత్య యత్నం



ప్రిన్సిపాల్ కొట్టే దెబ్బలు భరించలేక పురుగుల మందు తాగిన విద్యార్థులు రామ్ , చరణ్ . జమ్మికుంట ప్రవేటు వైద్యశాలలో చికిత్స కోసం ఆడ్మిట్ చేయగా పరిస్థితి విషమించడం తో కఠినగర్ మెడికవర్ హాస్పిటల్ కు తరలించు. 10 గంటలు కాపస్తున్న పత్తి వెలిఫర్ పాఠశాల యాజమాన్యం , మండల, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు. పాఠశాల ముందు బైటాయించిన వెలివిపి, బి. ఆర్. ఎస్. వి విద్యార్థి సంఘాలు. పాఠశాలను మరియు హాస్పిటల్లో ఉన్న విద్యార్థులను కలసి సంఘటనకు గలా సమాచారాన్ని తెలుసుకున్న అధికారులు . హుజురాబాద్ జడ్జి మరియు చైల్డ్ వెలిఫర్ డిపార్ట్మెంట్ అధికారులు , హుజురాబాద్ ఎసిపి , మండల విద్యాశాఖ అధికారులు.

సామాన్యడి అస్త్రం కఠినగర్ : జమ్మికుంట పట్టణంలోని స్వామి వివేకానంద పాఠశాలలో ప్రిన్సిపల్



ఇద్దరు విద్యార్థులను కొట్టడంతో అవమానం భరించలేక కేతిరి చరణ్ మరియు రామ్ గడ్డిమందు తరగని విద్యార్థుల తల్లితండ్రులు తెలిపారు. జమ్మికుంట స్వామి వివేకానంద పాఠశాల హాస్టల్ చదువుతున్న రామ్ , చరణ్ చేయని తప్పునకు అందరి ముందు కొట్టి, 4 గంటల పాటు రూంలో బంధించారని ఆరోపించారు. ఈ ఘటనపై పాఠశాల యాజమాన్యం తమకు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వలేదని తల్లితండ్రులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గడ్డి మందు తాగి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన సంఘటన జమ్మికుంట పట్టణంలో కలకలం రేకెత్తించింది. వివరాలలోకి వెళితే పట్టణంలోని ఎన్సి పాఠశాల విద్యార్థులు హాస్టల్ లో ఉంటూ చదువుకుంటున్నారని అయితే విద్యార్థులు హాస్టల్ నుండి బయటికి వెళ్లి ధామపానం సేవిస్తున్నారని సమాచారంతో సోమవారం ఉపాధ్యాయులు, రామ్ చరణ్. లను మందలించి వారి తల్లితండ్రులు తీసుకురావాలని చెప్పారు.దీంతో భయపడిన విద్యార్థులు సోమవారం రాత్రి 12 గంటలకు గడ్డి మందు తాగి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డారు. విషయం తెలుసుకున్న స్కూల్ యాజమాన్యం హుటాహుటిన



పట్టణంలోని సంజీవని హాస్పిటల్ కు తరలించి విద్యార్థులకు చికిత్స అందిస్తున్న క్రమంలో విద్యార్థుల పరిస్థితి విషమించడం తో కఠినగర్ మెడికవర్ హాస్పిటల్ కు తరలించారు . యాజమాన్యం నిర్లక్ష్యం వలన విద్యార్థులు ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డారని విద్యార్థి సంఘాలు పాఠశాల ముందు బైటాయించి నిరసన తెలిపారు.సమాచారం అందుకున్న హుజురాబాద్ జడ్జి మరియు చైల్డ్ వెలిఫర్ డిపార్ట్మెంట్ అధికారులు, హుజురాబాద్ ఎసిపి, జమ్మికుంట టౌన్ సీబి,మండల విద్యాశాఖ అధికారులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని విద్యార్థులను ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలుసుకొని పాఠశాలను సందర్శించి సంఘటనకు గల కారణాలను తెలుసుకున్నారు . పాఠశాల యాజమాన్యం అధికారులకు అందుబాటులో లేకపోవడం తో పలు అనుమానాలకు దారితీస్తుంది . పూర్తి విచారణ చేసి విద్యార్థులకు న్యాయం చెరిగిలా చూస్తామని సంఘటనకు కారణమైన వారిపై కఠినంగా చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు మరియు అధికారులు హామీ ఇచ్చారు . పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

**విశ్వబ్రాహ్మణ అపీషియల్స్ అండ్ ప్రొఫెషనల్స్ అసోసియేషన్
మంజురాబాద్ నియోజకవర్గం అధ్యక్షులుగా కట్ట నాగభూషణచారి**



నామానుమడి ఆస్తం జమ్మికుంటం: హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గం 2026-2028 సంవత్సరం నూతన విశ్వబ్రాహ్మణ అఫీషియల్స్ అండ్ ప్రొఫెషనల్స్ అసోసియేషన్ కార్యవర్గం ఎన్నిక సమావేశము జమ్మికుంటం చావీర్స్ డిగ్రీ, జీజీ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేయబడింది. జిల్లా వేపే ఎన్నికల అధికారిగా మేములవా మధుసూదనా చారి, ముఖ్య అతిథిలుగా జిల్లా వేపే అధ్యక్షులు గద్దె సత్యనారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి గాలిపెళ్లి శంకరయ్య, గాలిపెళ్లి బ్రహ్మచారి, లింగన్న సత్యం హాజరైనారు. ఈ సమావేశంలో వేపే హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గం నూతన కార్యవర్గం ఏకగ్రీవంగా అధ్యక్షులుగా కల్ల నాగభూషణచారి,



ప్రధాన కార్యదర్శిగా మునిగంటి సత్యనారాయణ, గౌరవ అధ్యక్షులుగా డాక్టర్ విజయగిరి తులసీదాసు, ఉపాధ్యక్షులుగా, మామిడిజు సదానందచారి, తాటికొండ బ్రహ్మరాం, కార్యదర్శులుగా వడ్లూరు సత్యనారాయణ, పెద్దపూర్తి ఇంద్రమూర్తి, ఆర్థిక కార్యదర్శిగా శ్రీరంగ ప్రతాప్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీగా తాటికొండ శ్రీనివాస్, సలహాదారులుగా చిట్టిపర్తి మల్లికార్జున్, కట్ట నాటికవిరాచం, ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు రాంపల్లి రాజయ్య, శ్రీరామజు సందీప్, కార్యవర్గ సభ్యులుగా, మునిగంటి సుధాకర్, మామిడిజు సత్యనారాయణ,

మత్తేజా చిక్కుపతి, కలికోట జయప్రకాష్, విజయగిరి ఈశ్వరయ్య, పెద్దపాటి సతీష్, ముదురు రాజేష్, వల్లమపల్లి ఈశ్వరయ్య ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాజిరాజా వో వాయోజనకర్త అధ్యక్షులు కట్ట నాగభూపతి దారి మట్టాడుతూ, నా ఎన్నికకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్క సభ్యుడికి, జిల్లా నాయకులకు, అందరికీ ప్రత్యేక ద్వనామయాల తెలిపారు.



జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ సేవా కార్యక్రమాలను
అభినందించిన జనగామ జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్

మారాజోడు రాంబాబు

సామాన్యుడి అస్త్రం జనగామ :
జనగామ పట్టణంలోని నంజయ్ నగర్
లో జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆఫీసుకి
పచ్చి జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ సేవా
కార్యక్రమాలను అభివృద్ధిచేసే జనగామ
గ్రంథాలయ చైర్మన్ మారజోడు
రాంబాబు మాట్లాడుతూ జనగామ అమ్మ
ఫౌండేషన్ ప్రారంభించి గత తొమ్మిది
సంవత్సరాలుగా అనాధలకు ఆభ్యాసాలకు
అన్నదాన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ
ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న జనగామ అమ్మ
ఫౌండేషన్ టీంను మరియూ జనగామ
అమ్మ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు
సన్మానం చేసి ఆభినందించారు అమ్మ ఫౌ
కోసం తన వంతు సహకారం అందిస్తాను
ఆదర్శంగా సేవాజలలో సామాజిక సేవా
ఇంకా అనేక సేవా కార్యక్రమాలకోసం భాగన
ఫౌండేషన్ టీంకు పిలుపునిచ్చారు

జనగామ అమ్మ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వెంకటేశ్

పుట్టినరోజు సందర్భంగా అన్నదాన కార్యక్రమం

సామాన్యము అప్రం జనగామః జనగామ
పల్లవానికి చెందిన వేముల వెంకటేశ్వ
పుత్రసరోజు సందర్భంగా జనగామ అమ్మ
ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో పనరపడులోని
ఆతిథి స్వగృహం చిన్న పిల్లల ఆశ్రమం
వద్ద చిన్నారల మధ్య కేక్ కటింగ్ చేసి
ఆస్వాదన కార్యక్రమం నిర్వహించి
ఘనంగా జన్మదిన వేడుకలు
జరుపుకోవడం జరిగింది జనగామ అమ్మ
ఫౌండేషన్ మహాకృపాపాత్ర అధ్యక్షుడు
ముతేన వుడి కుమార్తె మరియు ముఖ్య
సలహాదారులు వంగ భీమ రాజ్ మాట్లాడు
జరుపుకుంటున్న వెంకటేశ్వ కి జన్మదిన శుభ
ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అన్నదాన కార్యక్ర
ఫౌండేషన్ టీమ్ తరుపున ప్రత్యేక ధన్యవా
కార్యక్రమంలో అమ్మ ఫౌండేషన్ టీమ్ సభ్యు
కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



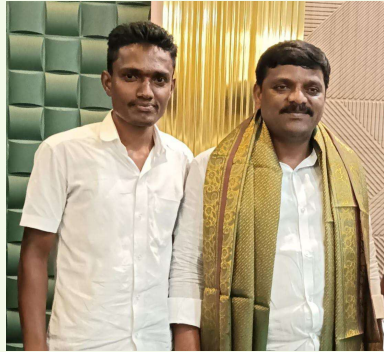
టీఆర్పి పార్టీ జనగామ జిల్లా సోషల్ మీడియా

కన్వీనర్ గా:కాసోజు బ్రహ్మచారి

సామాన్యుడి అస్సం జనగామ :

పాలకుర్రు: తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ సోషల్ మీడియా జనగామ జిల్లా కన్వీనర్ నాకు కానోజు బ్రహ్మచారి గా బాధ్యతలు అప్పగించిన ఢీల్లో పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు శ్రీ శీన్వార్ మల్లన్న కి పార్టీ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ఇంసార్ వల్లబోయిన అతోక్ ముదిరాజ్, జిల్లా అధ్యక్షురాలు చేరుకూరి మౌనిక రూదన్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఊదరి సతీష్, సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఆకుల మహేశ్, నార్

సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ ఆవుల శ్రీనివాస్ గాడ్, సాత్ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ మార్త శ్రీనివాస్ కు మరియు పార్టీ కార్యవర్గ సభ్యులకు నా హృదయ పూర్వక ధన్యవాదాలు నాకు అప్పగించిన ఈ బాధ్యత పట్ల పూర్తి నిబద్ధతతో నిజాయితీగా పని చేసేనని, నా తోటి సోషల్ మీడియా మిత్రులతో ఎప్పటికప్పుడు సమన్వయం చేసుకుంటూ పార్టీని, పార్టీ భావజాలాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేసేనని హామీ ఇస్తున్నాను



రైతులు, మిల్లర్లకు సహాయసహకారాలు అందిస్తాం

సద్విశేష : జిల్లాలో రైతులతో పాటు మిల్లర్లకు ఇబ్బందులు తలెత్తుకుండా తగిన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని జిల్లా కలెక్టర్ కె. హైమావతి పేర్కొన్నారు. మంగళవారం కలెక్టర్ శిబిర కార్యాలయంలో 2025-26 కాటన్ మార్కెట్ యంపెన్సు క్రింద పట్టిక సేకరణకు సంబంధించి మిల్లర్లు, అధికారులతో కలెక్టర్ సమావేశం. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, మిల్లర్లు 11, ఎల్2, ఎల్3, ఎల్4 అంపెన్సు విధానం వలన జిల్లా పరిధిలో మొత్తం 22 జిన్నెగ్గి మిల్లలకు గాను 10 మిల్లర్లతో కొనుగోలు ప్రక్రియ ప్రారంభం కాలేదని తెలిపారు. కాబట్టి మిల్లర్తో పాటు రైతులు ఇబ్బందులకు లోనుకాకుండా ఇరువురికీ సహాయ సహకారాలను అందించేలా ప్రభుత్వానికి నివేదన అందజేస్తామని తెలిపారు. రైతులు పండించిన పంటను మిల్లల్ల సామర్థ్యాన్ని బట్టి పూర్వ జిల్లా పరిధిలో యాప్ ద్వారా రైతులే మిల్లలను ఎంచుకో గలుగుతారని, మిల్లల సామర్థ్యాన్ని మించి పంట నిల్వలు ఉన్నట్లుంటే, మరో మిల్లకు పంటను తరలించుకునేసీఎస్ అవకాశాన్ని సైతం రైతులకు కల్పించడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో రైతు సామర్థ్య పరిష్కారానికి అధికారులతో పాటు మిల్లర్లు కూడా పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందించాలని. రైతులు ఆరుగాలం కష్టపడి పండించిన పంటను సుదూర ప్రాంతాలకు వెళ్లి అమ్ముకొని ఇబ్బందులకు గురి కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎస్ అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సామర్థ్యం మేరకు మిల్లకు పంటను తరలించాలని, తేమ శాతాన్ని పరిగణలోకి తప్పకుండా తీసుకోవాలని, అదేవిధంగా కొనుగోలు కేంద్రాలకు పంటను తరలించడానికి ముందే అరెబిట్టాకొని ఆ తరువాతే కేంద్రాలకు ధాన్యాన్ని తీసుకురావాలని సీఎస్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ అబ్దుల్ హమీద్, డియం మార్కెటింగ్ సొసైటీ, మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్పెక్టర్ శంకర్ నారాయణ, మిల్లర్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాండూరు వద్ద సిమెంట్ లాబీని

డీకొన్, కర్ణాటక ఆర్టీసి బస్సు

ఈ ప్రమాదంలో పలువురికి గాయాలు
హైదరాబాద్ : వికారాబాద్ జిల్లా తాండూరు వద్ద మరో కర్ణాటక ఆర్మీని బస్సుకు ప్రమాదం జరిగింది. కరణ్ కోట్ సమావేశం ఎదురుగా వస్తున్న సిమెంట్ లోరిని కర్ణాటక ఆర్మీని బస్సు ఢీకొంది. గుల్బర్గా నుంచి తాండూరు వైపు వస్తున్న సమయంలో ఈ ఘటన చోటు చేసుకుంది. ఈ ప్రమాదంలో డ్రైవర్, కండక్టర్ కు స్వల్ప గాయాలవ్వగా, ఓ ప్రయాణికుడికి తలకు గాయం అయింది. క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రికి తరలించారు. స్థానికులు సమాచారం మేరకు పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నారు. బాచాను సుదీర్ఘ పరీక్షలు పోలీసులు తోలించారు. బస్సు ప్రమాదాలు ఒకదానికొకటి వరుసగా వారుగతుండడంతో తీవ్రంగా అశ్చర్యానికి, ఆవేదనకు గురిచేస్తున్నాయని పోలీసులు చెబుతున్నారు

నామామ్యుద్ది అప్రం జనగామ : జనగామ జిల్లాలోని లింగాల ఘనపూరి మండలంలో గల ప్రాధమికస్థాన పాఠశాల, నాగారం లో వనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయురాలు శ్రీమతి రంగం రజనీ తమ్ముడు వీఆర్‌ఐ శ్రీ రంగం రాహులి అక్షయ గారిని మరియూ వారి స్నేహాతుల హాల్ మనోజ్,మర్యాల హిరోష్ మ్ కలిసి పాఠశాలలోని అన్ని తరగతి గదులకు సంబంధించి సుమారు లక్ష రూపాయల విరాళంతో పాఠశాలకు పెయింటింగ్స్ చేయించడం జరిగింది.. అవేవిధంగా ఒకటవ ,రెండవ తరగతలకు సంబంధించి విద్యార్థులకు కృత్యాగార బోధకుల కు అనుకూలంగా ఉండి పర్ఫిచర్, టేబుల్స్, కుర్చీలు మరియు పాఠశాలకు అవసరమైన డ్రమ్స్ కూడా అందించడం జరిగింది... ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సుమహాసనానీ ముఖ్యఅతిథిగా లింగాల పంచాయితీ కాంప్లెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయురాలు శ్రీమతి బిల్లా విద్యారాణి రావడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సంపాదించడం ముఖ్యం కాదు, అందులో ఎంతో కొంత సహాయం చేయడం అనేది ముఖ్యమని తెలిపారు పాఠశాల బృందం అదగగానే తనసంతృగా పాఠశాలకు అవసరమైన పెయింటింగ్స్, పర్ఫిచర్ సమకూర్చిన శ్రీ రంగం రాహులి అక్షయ కు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు సుమహాసనానీ అధ్యక్షత



వసించిన పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు శ్రీమతి మాధవలత మేదం మాట్లాడుతూ పాఠశాల ఆధివృద్ధిలో భాగంగా స్టాఫ్ మీటింగ్ లో మేమ చర్చించుకున్నప్పుడు పాఠశాలకు కావాల్సిన పెయింటింగ్స్, ఇతర మౌలిక సదుపాయాలూ మా తమ్ముడు ద్వారా నేను కట్టిస్తానని మూలా ఇచ్చి పెయింటింగ్స్ పెయింపించిన ప్రగతి రజని కి, వారి సోదరుడు రంగం రామోల్ కి కృతజ్ఞతలు

తెలిపారు ఈ సమావేశంలో సూర్య కాంప్లెక్స్ హెడ్క్వార్టర్స్ శ్రీమతి విద్యారాణి, పాఠశాల హెడ్మాస్టర్ మాధవీలత తో పాటు ఉపాధ్యాయులు డి వెంకన్న, స్టేషనల్, రంగు రజనీ, సాగర్ తో పాటు ఎన్ఎంసీ చైర్మన్ శ్రీమతి కార్తవల్లి పద్మ విద్యార్థుల తల్లిరంగులు శాడ నవీన, కార్తవల్లి అనునాదన రవి, కూర్మి సుజాత మరియు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు

**అలింకో ఉపకరణాలు సహాయక పరికరాలతో మేలు:
ఇంచార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్**

రాజ్యపు సీని సీన్టీ : ఇల్లంతకుంటలో అలింకో ఉపకరణాలు సహాయక పరికరాల ఎంపిక శిబిరం పరిశీలన, ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల దర్మాశాల పరిశీలన. అలింకో, ఏడీఐబీ, ఆర్టీవై ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగులు, వృద్ధులకు సహాయ ఉపకరణాల పంపిణీకి నిర్వహిస్తున్న శిబిరాలను సందర్శించడం చేసుకోవాలని ఇంధ్రాపు కలెక్టర్ గిరిమ మ అగ్రవాలో పిలుపునిచ్చారు. అలింకో, ఏడీఐబీ, ఆర్టీవై ఆధ్వర్యంలో ఇల్లంతకుంట మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో నిర్వహిస్తున్న శిబిరాన్ని ఇంచార్జి కలెక్టర్ మంగళవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా దివ్యాంగులు, వృద్ధులకు ఎంపిక కోసం చేస్తున్న ప్రక్రియను పరిశీలించి, అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఇంచార్జి కలెక్టర్ గిరిమ అగ్రవాలో మాట్లాడారు. జిల్లాలోని అర్హులైన దివ్యాంగులు, పయో వృద్ధులు ఉపకరణాలు, సహాయక పరికరాల గురించి తెలుసుకునే మార్గాలను నిర్వహిస్తున్నారని వివరించారు. ఆర్థ్యలక్షమధా పాఠశాలలని సూచించారు. దివ్యాంగులు యూడీఐబీ కార్డ్ కోసం మొదలై లేదా మీ సేవ ద్వారా స్టాఫ్ బుక్ చేసుకోవాలని సూచించారు. దరఖాస్తుదారులకు తోలాయించిన తేదీలో దవాఖానకు వెళ్లాలని, అక్కడ అన్ని వసతులు కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. దివ్యాంగులపై వివక్ష చూపవద్దని, అందరితో సమానంగా గౌరవించాలని పేర్కొన్నారు. ఆర్థ్యలకు పరికరాల అందిస్తూనే అలింకో బాధితులను అభినందించారు. శిబిరాల్లో అర్హులైన సాధించిన వారికి చేతి కర్రలు, చంక కర్రలు, వీల్ చైర్లు, వినికీడి యంత్రాలు, ట్రై సైకిళ్ళు, రోటెర్స్, ఎం ఎన్ ఐ ఈ కిట్-ఎం ఆర్ కిట్, స్మార్ట్ కేస్, అంధుల చేతి కర్ర, ఎల్ బో క్రేప్స్, అంధ విద్యార్థులకు స్మార్ట్ ఫోన్లు సహాయక పరికరములు అందిస్తారని వెల్లడించారు. ట్రై పాడ్, టెట్రా ప్యాడ్, చేతి కర్రలు, వీల్ చైర్, వాక్బో, పాస్ రూమ్ వీల్ చైర్, సదుం పట్టి, మెడ పట్టి, వినికీడి యంత్రాలు, ఫూల్ కేర్ యూనిట్, వాకింగ్ స్టిక్ విత్ లీడ్, చంక కర్రలు, ఫోమ్ కుషన్, మోకాళ్ళ పట్టీలు, సహాయక పరికరములు ఇస్తారని తెలిపారు. దివ్యాంగులు, వృద్ధులు కావాల్సిన పత్రాలు పంపి తీసుకుని రావాలని సూచించారు. ఈ నెల 6వ తేదీ



గురువారం చదుర్చు రైతు వేదికలో, 7 వ తేదీన శుక్రవారం మేమలవాడ మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయముల సమదాయంలో, 10వ తేదీన సోమవారం ముస్తాబాద్ రైతు వేదికలో, 11 వ తేదీన మంగళవారం సిరిసిల్లా కె.నా.రె. కూమందిరిలో శిబిరాన్ని నిర్వహించిన ఇంచార్జి నిర్దేశించి తెలిపారు. శిబిరంలో జిల్లా సంచేయ అధికారి లక్ష్మీరాజం, ఎంపీడిఓ శశికళ, తదితరులు పాల్గొన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే మద్దతు ధర:ప్రభుత్వ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే రైతులకు మద్దతు ధర అందుతుందని ఇంచార్జి కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ తెలిపారు. జిల్లాలకుంటు మండల కేంద్రంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ఆవరణలో నిర్వహిస్తున్న బజ్జీ సహాయ కేంద్రంలో ధాన్యం కుప్పలు,

కొనుగోళ్ళు పరిశీలించారు. రైతులకు అన్ని పనులు కల్పించాలని, తేమ శాతం వచ్చిన వెంటనే కొనుగోలు చేసి తరలించాలని ఆధికారులకు సూచించారు. ప్రభుత్వ ఆర్థిక కమిషనరీ సహాయాన్ని వినియోగించుకోవాలి అర్థమైన వారికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇందిరపు ఇంపుత్య ఆర్థిక సాయాన్ని వినియోగించుకొని నిర్మాణాలు త్వరతగ్గనగా ఇంపుత్య పూర్తి చేయాలని ఇంచార్జి కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలీ సూచించారు. ఇల్లంతకుంటా లో నిర్మిస్తున్న ఇందిరపు ఇల్లును పరిశీలింి, లబ్ధిదారులతో మాట్లాడారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆర్థిక కమిషనరీతో లబ్ధిదారులు తమ కలల ఇంటిని పూర్తి చేసుకోవాలని పట్టించారు. సందర్భంలో గృహ నిర్మాణ శాఖ పీడి శంకర్, ఎంపీడి. శశికళ, తదితరులు ఉన్నారు.



కారం ఎక్కువగా తింటున్నారా..?



భారతీయులకు కారం లేనిదే ముద్ద దిగదు. కొంతమంది స్పెసీ ఫుడ్ మాత్రమే తింటారు. కానీ జీవక్రియ పెంచే క్యాప్సైసిన్ ఉన్న కారంపొడిని అతిగా తింటే ప్రమాదమే.. గుండెల్లో మంట, అల్సర్లు, చివరకు క్యాన్సర్ ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. మన భారతీయ వంటకాల్లో కారంపొడి ఒక ముఖ్యమైన పదార్థం. కారంలేని ఫుడ్ ఎవరూ తినడానికి ఇష్టపడరు. కారంపొడి ఆహారానికి అద్భుతమైన రుచి, రంగును ఇస్తుంది. మిరపకాయలలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే పదార్థమే కారంగా ఉండడానికి కారణం. అయితే ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరచడం, రక్త ప్రసరణను పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నప్పటికీ.. దీనిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం శరీరానికి చాలా హానికరం. మిరపకాయ పొడిని ఎక్కువగా తినే అలవాటు ఉంటే అది మొదట మన జీర్ణవ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. కారంపొడిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు పొర చికాకు కలిగి, గుండెల్లో మంట, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, గ్యాస్, కడుపు పూతల వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ప్రేగు సమస్యలు: మిరపకాయలను అధికంగా తినేవారిలో విరేచనాలు, వాంతులు, కండరాల తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు సాధారణం. సున్నితమైన కడుపు లేదా ప్రేగుల సమస్యలు ఉన్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొన్ని పరికోధనలు ఎక్కువ కాలం పాటు కారంపొడిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణకాయంతర క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా కడుపు, అన్నచాపిక, పెద్దప్రేగులోని కణాలకు నష్టం కలిగించే అవకాశం ఉంది. అందుకే మిరపకాయలు ఎక్కువగా తినే అలవాటు ఉంటే దాన్ని నియంత్రించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మిరప పొడిలోని పదార్థాలు కేవలం కడుపునే కాకుండా చర్మం, పెదవులు, గొంతులోని సున్నితమైన భాగాలను కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. అలెర్జిక్: కొంతమందిలో ఇది ఎరుపు, దురద, వాపు లేదా ఇతర అలెర్జిక్‌లకు దారితీస్తుంది. ఆహారం కారంగా ఉన్నప్పుడు నోరు, గొంతులో మంట లేదా కుట్టడం వంటి అనుభూతిని అనుభవించడం సాధారణం. శరీర ఉష్ణోగ్రత: మిరపకాయలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి, అధిక చెమట, ఎర్రబారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వేడి వాతావరణంలో ఈ పరిస్థితి మరింత అసౌకర్యంగా మారుతుంది. కొన్నిసార్లు తలతిరగడం, డిప్రెషన్ కూడా సంభవించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు లేదా గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు.. అలాగే ఏదైనా శస్త్రచికిత్సకు సిద్ధమవుతున్నవారు కారంపొడిని ఎక్కువగా తినకుండా ఉండాలి. క్యాప్సైసిన్ కొన్ని మందుల ప్రభావాన్ని కూడా తగ్గించగలదు. నిపుణుల సలహా ప్రకారం.. తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే కారంపొడి రుచికి, ఆరోగ్యానికి మంచిది. కానీ ప్రతిరోజూ ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే, అది శరీరానికి హానికరం. కాబట్టి రుచి కోసం మాత్రమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా కారంపొడిని మితంగా తినడం ఉత్తమం.

మలబద్ధకం నివారణకు సింపుల్ చిట్కాలు

మీరు ప్రతి ఉదయం బాత్రూమ్‌కి వెళ్లడానికి నానా తంటాలు పడుతున్నారా? మీరు మలవిసర్జన చేయడానికి నానా తంటాలు పడుతున్నారా? అయితే, మీరు మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడుతున్నట్టే. ఈ సమస్య ఉంటే పేగులు సరిగ్గా క్లీన్ అవువు. అంతేకాకుండా పొట్టలో చెదు అంతా పేరుకుపోతుంది. దీంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చాలా మందికి నెలల తరబడి ఈ సమస్య ఉంటుంది. అయితే, దీన్ని చాలా మంది లైట్ తీసుకుంటారు. మీకు అస్సలు మూత్ర విసర్జన చేయాలని అనిపించకపోతే.. మీరు కూడా ప్రతి రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారి మాత్రమే వెళ్తే,



ఖచ్చితంగా అల్ట్రీ అవ్వాలి. లేదంటే అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. ఈ సమస్య దీర్ఘకాలికంగా మారితే పైల్స్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. తక్కువ ఫైబర్ తీసుకోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల మలబద్ధకంతో పాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా తలెత్తుతున్నాయి. ఆధునిక జీవనశైలి, తిండి అలవాట్లు, ఒత్తిడి, ఒకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోని పనిచేయడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. అయితే, ప్రముఖ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ హార్వర్డ్ డాక్టర్ సౌరబ్ సేథీ మూడు సింపుల్ చిట్కాలు చెప్పారు. వీటిని రోజూ పాటిస్తే మలబద్ధకం సమస్య తగ్గి.. మలవిసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది. డాక్టర్ సేథీ ప్రకారం, చాలా మందిలో ఒక సాధారణ టాయిలెట్ అలవాటు మలబద్ధకానికి కారణమవుతోంది. అది ఏంటంటే టాయిలెట్‌లో కూర్చోనే పొజిషన్. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తమ ఇళ్లల్లో వెస్ట్రన్ టాయిలెట్ వాడుతున్నారు. వెస్ట్రన్ టాయిలెట్‌లోని సాధారణ సీటింగ్ పొజిషన్ చాలా మందిలో మలబద్ధకానికి కారణమవుతుంది పాదాలను నేలపై ఉంచి కూర్చున్నప్పుడు.. శరీరం పేగుల్ని సులభంగా ఖాళీ చేయడానికి సరైన స్థితిలో ఉండదు. మీ ఫురిషనాళంలో ఒక వంపు ఉంటుంది. ఇలా కూర్చోవడం వల్ల మలవిసర్జన చేయడం కష్టతరం అవుతుందని డాక్టర్ వివరించారు. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి డాక్టర్ సేథీ సింపుల్ చిట్కా చెప్పారు. ఇందుకోసం టాయిలెట్‌లో ఉన్నప్పుడు మీ పాదాల కింద ఒక చిన్న స్టూల్ ఉంచండి. మోకాళ్లను తుంటిపైన పైకి లేపండి. ఇది వంపును నితారుగా చేస్తుంది. దీంతో మలం సులభంగా కడులుతుందని డాక్టర్ చెప్పారు. ఎలా కూర్చోవాలో తన ఇన్‌స్ట్రాక్షన్ వీడియోలో షేర్ చేశారు. ఇది కేవలం వెస్ట్రన్ టాయిలెట్ వాడేవారికి మాత్రమే. సాధారణ భారత టాయిలెట్స్ వాడేవారికి ఇది అవసరం లేదని డాక్టర్ చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది నీరు తాగడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. రోజూ శరీరానికి తగినంత నీరు అందకపోతే ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ సమస్యల్లో మలబద్ధకం ముందుంటుందని డాక్టర్ చెప్పారు. అందుకే తగినంత నీరు తాగాలని ఆయన సూచిస్తున్నారు. రోజుకు కనీసం ఎదు నుంచి ఎనిమిది గ్లాసుల నీరు తాగాలని సేథీ అభిప్రాయపడుతున్నారు. దీని వల్ల పేగుల్లో మలం కదిలిక సులువుగా ఉంటుందని ఆయన చెప్పారు. దీంతో మలవిసర్జన సాఫీగా జరుగుతుందని ఆయన చెబుతున్నారు. ప్రస్తుత బీజే లైఫ్ సైల్ రోజూ మంది శారీరక శ్రమకి దూరంగా ఉంటున్నారు. దీని కారణంగా గంటల తరబడి ఒకే ప్రదేశంలో కూర్చోని పనిచేస్తున్నారు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. మలబద్ధకం కూడా ఇందులో ఒకటి. మలబద్ధకం తగ్గించుకోవడానికి శారీరక శ్రమ అంటే వ్యాయామం తప్పనిసరి అని అంటున్నారు డాక్టర్. ఇందుకోసం ప్రతి రోజూ కనీసం ముప్పై నిమిషాలైనా వ్యాయామం చేయాలని డాక్టర్ అంటున్నారు. వాకింగ్, రన్నింగ్, జాగింగ్, పైకింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గిపోతుందని ఆయన వివరించారు.

ఈ ఫుడ్స్ రెగ్యులర్‌గా తింటే చాలు.. షుగర్ లెవల్స్ తగ్గాల్సిందే

శరీరంలో రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరిగితే హైపర్ గ్లైసిమియా వస్తుంది. దీనినే హై బ్లడ్ షుగర్, హై బ్లడ్ గ్లూకోజ్ అని కూడా అంటారు. మీ బాడీలో ఇన్సులిన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, మీ బాడీ ఇన్సులిన్‌ని సరిగ్గా ఉపయోగించలేనప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. హైపర్ గ్లైసిమియా అంటే సాధారణంగా డయాబెటీస్ ఉందని అర్థం. మీరు ఎక్కువ రోజులు డ్రీట్‌మెంట్ చేయని హైపర్ గ్లైసిమియా ఉంటే అది నరాలు, రక్తనాళాలు, కణజాలాలు, అవయవాలని దెబ్బతీస్తుంది. హైపర్ గ్లైసిమియా డయాబెటీస్ సంబంధిత కీటీయానిడోసిస్ అని పిలిచే తీవ్రమైన ప్రాణాంతక సమస్యకి దారితీస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇన్సులిన్ తీసుకునే డయాబెటీస్ ఉన్నవారిలో, నిర్ధారణ కాని టైప్ 1 డయాబెటీస్ ఉన్నవారిలో దీనికి డ్రీట్‌మెంట్ అవసరం. డ్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవడం ఇష్టం లేని వారు నేచురల్‌గానే సమస్యని తగ్గించుకునేందుకు కొన్ని ఫుడ్స్‌ని డైట్‌లో యాడ్ చేయడం మంచిది. రాగులు షుగర్ పేషెంట్స్‌కి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే, ఇందులో హై ఫైబర్ ఉంటుంది. హైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో పాటు మెగ్నీషియం, క్రోమియంలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్‌ని కంట్రోల్ చేస్తాయి. ఇవి షుగర్ అబ్జర్వ్‌ని తగ్గిస్తాయి. షుగర్ లెవల్స్ ఒక్కసారి పెరగకుండా ఉండేందుకు హెల్త్ చేస్తాయి. దీని వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుతుంది. అయితే, మంచిది కదా అని ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు. ముసగాకులు కూడా షుగర్ ఉన్నవారికి చాలా మంచివి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ రెగ్యులేట్ అవుతాయి. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతాయి. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ని తగ్గిస్తాయి. ఇందులోని ఐసోథియానియానేట్స్, క్లోజెనిక్ యూసిడ్స్ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్‌ని తగ్గిస్తాయి. అంతేకాకుండా బాడీకి షుగర్ అబ్జర్వ్‌ని తగ్గిస్తాయి. వీటిని షుగర్ ఉన్నవారు తీసుకోవాలి. అయితే, మందుల బదులు తీసుకుంటే మంచిది కాదు. మందులు వాడుతూనే తీసుకోవాలి. తీసుకునే ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మెంతులు కూడా షుగర్ పేషెంట్స్‌కి మంచిది. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. మెంతుల్లో సోల్యూబుల్ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది షుగర్ అబ్జర్వ్ కాకుండా చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ ప్రావాన్ని పెంచే 4 ప్రాడక్సిబునోలూసిన్ వంటి సమ్మేళనాలు కలిగి ఉంటుంది. అయితే, మెంతులని బ్యూటెస్‌డ్ డైట్, వర్మోల్, డాక్టర్ సూచించిన మెడిసిన్‌తో పాటు తీసుకోవడం మంచిది. కాకరకాయలు కూడా షుగర్ ఉన్నవారికి చాలా మంచివి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ ఇంప్రూవ్ అవుతుంది. విటమిన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే కూరగాయ కాకరకాయ. దీని వల్ల మాత్రమే షుగర్ తగ్గుదు. కానీ, కాకరకాయని తమ డైట్‌లో యాడ్ చేసుకుంటే షుగర్‌ని తగ్గించడంలో హెల్త్ అవుతుంది. దీనిని తినే ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే కొంతమందికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా, షుగర్ మెడిసిన్ తీసుకున్నప్పుడు.

లవంగాలను ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. ఆ సమస్యలకు చెక్!

లవంగాలు.. వంటింట్లో ఉపయోగించే మసాలాల్లో ఓ ముఖ్య పదార్థం. ఎన్నో ఏళ్లుగా మనం వంటల్లో వినియోగిస్తాం. ఈ చిన్న ఎండిన మొగ్గను ఎన్నో ఏళ్లుగా ఆయుర్వేదంలో వినియోగిస్తున్నారు. ఇందులో ఎన్నో గొప్పగుణాలు ఉన్నాయి. అందుకే లవంగాలని పోషకాంశ పరీక్షాశీలా పిలుస్తారు. వీటిని తినడం వల్ల చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. లవంగాలలో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాజీనాల్ ఉంటాయి. ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. అంతేకాకుండా వీటిని తినడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. ప్రతిరోజూ లవంగం తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థ బలపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. లవంగాలం సీజనల్ వ్యాధులు, జలుబు, ఫ్లూ నుంచి దూరంగా ఉంచుతుంది. లవంగం డీటాక్సిఫైయర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపు సమస్యను తగ్గిస్తుంది. కాలేయం దెబ్బతినుకుండా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను నివారిస్తుంది. లవంగంలో శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమటరీ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇందులో యుగెనోల్ ఉంటుంది. ఇది మంట సమస్యను తగ్గిస్తుంది. ఇది క్రమంగా ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉంచుతుంది. లవంగాలని తీసుకుంటే ఆర్టరెటీస్, గుండె సమస్యలు, క్యాన్సర్, మధుమేహం, పంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలను నివారిస్తాయి. లవంగం ఎన్నో ఏళ్లుగా వివిధ మెడిసిన్‌లో కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది పంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. లవంగంలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. అంతేకాదు చిగ్గళ్ల సమస్య, పిప్పి పన్ను సమస్యకు ఎఫెక్టివ్ రెమిడీ. లవంగంలో నోట్లో వేసుకుంటే చాలు మంచి రిఫ్రెష్మెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. లవంగంలో నేచురల్ ఎనెస్థెటిక్ గుణాలు ఉంటాయి. పంటి సమస్య నుంచి కాపాడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నిర్వహిస్తాయి. మీ డైట్లో లవంగం చేర్చుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితంలో ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతను మెరుగు చేస్తుంది. మెటబాలిజం లేకున్న డ్రైరేపిస్తుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటీస్‌ను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రితంలో ఉంటాయి. లవంగం రొంప సమస్యలు తగ్గిస్తుంది. అస్తమా, బ్రాంకైటిస్, దగ్గు చికిత్సగా ఉపయోగిస్తారు.



రాత్తుళ్లు ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా.?

ముఖ్యంగా శరీరంలో కొవ్వును నియంత్రించేందుకు మంచి జీవనశైలిని.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. కొలిస్ట్రాల్ అనేది కణ త్వచాలలో కనిపించే కొవ్వు, జిడ్డుగల స్టెరాయిడ్... ఇది రక్త సిరల్లో ఫలకం పేరుకునేలా చేసి.. రక్తం సరఫరాకు అడ్డంకిగా మారుతుంది. కొలిస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు శరీరంలో కొన్ని సంతోషాలు కనిపిస్తాయి.. ముఖ్యంగా చెదు ఎల్‌డిఎల్ కొలిస్ట్రాల్ పెరిగితే.. రాత్రిపూట కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయని.. వాటిని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని, వెంటనే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కొలిస్ట్రాల్.. పెను ప్రమాదకరంగా మారుతోంది.. ఇది ప్రమాదకర జబ్బుల బారిన పడేలా చేస్తోంది.. అధిక కొలిస్ట్రాల్ ప్రాణాంతక గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదానికి దారి తీస్తుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో చెదు కొలిస్ట్రాల్ పెరగకుండా.. అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. ముఖ్యంగా శరీరంలో కొవ్వును నియంత్రించేందుకు మంచి జీవనశైలిని.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. మీకు కొలిస్ట్రాల్ సమస్యలు ఉంటే అల్ట్రాసౌండ్‌లో ఎక్కువ ఓట్స్ తినడంపై దృష్టి పెట్టాలి. ఓట్స్ తినడం వల్ల కొలిస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కొవ్వు చేపలు కొలిస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. వీటిని భోజనంలో చేర్చుకొనాలి. మూత్రంలో స్పటికాలు: శరీరంలో చెదు కొలిస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు, అది స్పటికాల ద్వారా మూత్రంలో రావడం ప్రారంభమవుతుంది. కొలిస్ట్రాల్ స్పటికాలు చిన్న పరిమాణంలో ఉంటే మూత్రం ద్వారా వెళ్లడం సాధారణం. కానీ దాని పరిమాణం పెరిగేకొద్దీ కిడ్నీ దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. దీనిని నెఫ్రోటిక్ సిండ్రోమ్ యొక్క లక్షణం అని కూడా పిలుస్తారు. మీకు ఇలాంటి అనుభవం ఉంటే, వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు మీ ఒంట్లో కొలిస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, ముందుగా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. అతి ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే మీ ఆహారంలో నూనె పదార్థాలను తొలగించుకోవాలి. అప్పుడే మీరు ఎప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఎలాంటి అనారోగ్యం మీ చెంతకు రాదు.





చైతూ సరసన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం బ్యూటీ.. ఫస్ట్ లుక్ అదుర్స్!

తండేల్ మూవీ తర్వాత అక్కినేని హీరో నాగచైతన్య భారీ ప్రాజెక్ట్తో ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నారు. ఈ మూవీ కోసం కార్తీక్ దండుతో ఆయన జతకట్టారు. చైతూ కెరీర్లో 24వ చిత్రంగా రానున్న ఈ సినిమాను ఎన్ఎస్24 వర్సింగ్ టైటిల్తో తెరకెక్కిస్తున్నారు. అడ్వంచరస్ మైథాలజీ చిత్రంగా రానున్న ఈ మూవీపై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా ఈ మూవీకి సంబంధించి బిగ్ అప్డేట్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమాలో సంక్రాంతికి వస్తున్నాం బ్యూటీ మీనాక్కి చౌదరి హీరోయిన్గా కనిపించనుంది. తాజాగా ఈ ముద్దుగుమ్మ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ అడ్వంచరస్ మూవీలో దక్ష పాత్రలో మెప్పించనుంది. తాజాగా రిలీజైన పోస్టర్ చూస్తుంటే పురావస్తు శాఖలో శాస్త్రవేత్తగా కనిపించున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఏడాది రిలీజైన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం మూవీలోనూ ఐపీఎస్ ఆఫీసర్గా నటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సారి మరో డిఫరెంటులో రోల్తో అభిమానులను అలరించనున్నట్లు పోస్టర్ చూస్తే అర్థమవుతోంది.



బాలీవుడ్ అడల్ట్ కామెడీ ‘మస్తీ 4’ ట్రైలర్ విడుదల

బాలీవుడ్ అడల్ట్ కామెడీ ప్రాంచైజ్ ‘మస్తీ’ నుంచి మరో కొత్త చిత్రం రాబోతుంది. బాలీవుడ్ హీరోలు రితేష్ దేశ్ముఖ్, వివేక్ ఒబెరాయ్, అప్రూజ్ శివదాసాని ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘మస్తీ 4’. ఈ సినిమాకు మిలన్ జవేరి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. శ్రేయ శర్మ, రూపా సింగ్, ఎల్వూజ్ సోరౌజి తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం నవంబర్ 21న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. ఈ సందర్భంగా ట్రైలర్ను విడుదల చేసింది చిత్రయూనిట్. కామెడీ ఎంటర్టైనర్గా రాబోతున్న ఈ ట్రైలర్ ప్రస్తుతం ఆకట్టుకుంటుంది.



సుధీర్ బాబుకి జటిలమైన పరీక్ష

ఈ వారం విడుదలవుతున్న వాటిలో బడ్జెట్ పరంగా పెద్ద సినిమా జటాధరనే. సుధీర్ బాబు హీరోగా రూపొందిన ఈ హారర్ కం డివోషన్లో ద్రామా కోసం బాలీవుడ్ నిర్మాతలు గట్టిగానే ఖర్చు పెట్టారు. ప్యాన్ ఇండియా స్థాయిలో రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఇటీవలే జరిగిన ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్లో సుధీర్ బాబు మనసు విప్పి మాట్లాడిన నిజాలు మూవీ లవర్స్ ని ఆకట్టుకున్నాయి. లేనిపోని భేషజాలు హీరోయిజం చూపించకుండా ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పేసి తను ఎంత కష్టపడింది చెప్పుకొచ్చాడు. అయితే జటాధరకు బయట పెద్దగా బజ్ లేదు. ట్రైలర్ విజువల్స్ బాగానే ఉన్నా జనాలకు పూర్తి స్థాయిలో రీవ్ కాలేకపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో దీని మీద బోలెడు ఆశలు పెట్టుకున్న సుధీర్ బాబుకి బాక్సాఫీస్ వద్ద జటిలమైన పరీక్ష ఎదురు కానుంది. ఎందుకంటే జటాధరా సోలోగా రావడం లేదు. కాంటివీషన్ లో రోడ్డు కుందన్న ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ ఉంది. దీని మీద హీరోయిన్ ఇమేజ్, జానర్ ఎఫెక్ట్ వల్ల ఓ మోస్తరు బజ్ ఉంది. విష్ణు విశాల్ డబ్బింగ్ మూవీ ఆర్యన్ మీద హైవ్ రావడం అనుమానమే. తిరుపీర్ ది గ్రేటెస్ట్ ప్రీ వెడ్డింగ్ షో కూడా హైవ్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతోంది. సో ఎలా చూసుకున్నా మాన్ ఆడియన్స్ కి ఫస్ట్ ఛాయస్ అయ్యేందుకు జటాధరాకు అవకాశాలున్నాయి. కాకపోతే టాక్ పాజిటివ్ గా రావాల్సిన అవసరం చాలా ఉంది. ఇది కనక నెగ్గితే సుధీర్ బాబుకి మళ్ళీ మార్కెట్ ఓపెనవుతుంది. గత కొన్ని సినిమాలు ఆశించిన స్థాయిలో ఫలితాలు ఇవ్వలేకపోయాయి. హోంహార్ ఒకటే కొంచెం పర్ఫార్మెన్సించుకుంది కానీ మరీ అదృశ్యాలేం చేయలేదు. సో జటాధరా సక్సెస్ అయితే తిరిగి అవకాశాలు ఊపందుకుంటాయి.

కప్ చేజారి నా నంబర్ 1 ర్యాంక్.. తొలిసారి టాప్-10లో జెమీమా..!

ఐసీసీ మహిళల వన్డే ప్రపంచ కప్లో మెరిసిన క్రికెటర్లు ర్యాంకింగ్లో సత్తా చాటారు. సెమిఫైనల్లో ఆస్ట్రేలియాపై అజేయ శతకంతో జట్టును గెలిపించిన జెమీమా రోడ్రిగ్స్ తొలిసారి టాప్-10లోకి దూసుకొచ్చింది. అయితే.. భారత ఓపెనర్ స్మృతి మంధాసకు మాత్రం దక్షిణాఫ్రికా కెప్టెన్ లారా వొల్టార్డ్ షాకిచ్చింది. పదమూడో సీజన్ ప్రపంచకప్లో సఫారీలకు కప్ అందించలేకపోయిన లారా వ్యక్తిగతంగా మైలురాయికి చేరుకుంది. కెరీర్లోనే అత్యుత్తమంగా 814 రేటింగ్ పాయింట్స్తో నంబర్ 1 ర్యాంక్ క్రైవసం చేసుకుంది. వరల్డ్ కప్ ముందు నుంచి టాప్లో ఉన్న మంధాస టోర్నీ ముగిసే ఒక ర్యాంక్ కోల్పోయింది. స్వదేశంలో జరిగిన మెగా టోర్నీలో శుభారంభాలు ఇస్తూ ఒక సెంచరీ, ఒక అర్ధ శతకంతో టీమిండియా విజయంలో కీలకమైన తమ రెండో ర్యాంక్లో కొనసాగుతోంది. ప్రపంచ కప్లో సూపర్ ఫామ్ కొనసాగించి వరుసగా రెండు శతకాలు బాదిన లారా వన్డేలో ర్యాంకింగ్లో అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. అదే బ్యాటింగ్తో దక్షిణాఫ్రికాను ముందుండి నడిపించిన ఆమె పైనల్లోనూ 101 రన్స్తో పోరాడిన జట్టును గెలిపించలేకపోయింది. అయితే.. టోర్నీలో 571 రన్స్తో టాప్ స్కోరర్గా నిలిచిన లారా టీమిండియా వైస్ కెప్టెన్ మంధాసను రెండో స్థానానికి నెట్టిసింది. ప్రస్తుతం మంధాస ఖాతాలో 811 రేటింగ్ పాయింట్లు ఉన్నాయి. టీ20 బ్యాట్లర్ జాబితాలోనూ ఆమె రెండో స్థానంలోనే కొనసాగుతోంది.



ఆ సెంచరితో టాప్లోకి
వరల్డ్ కప్ నాకౌట్ పోరులో ఆస్ట్రేలియాపై చిరస్మరణీయ సెంచరీ జెమీమా రోడ్రిగ్స్కు షన్ అయింది. పటిష్టమైన ఆసీస్ పేన్ దళాన్ని ఎదుర్కొని 127 పరుగులతో అజేయంగా నిలిచి జట్టును పైనల్ చేర్చిన జెమీ.. ఏకంగా తొమ్మిది స్థానాలు మెరుగుపరచుకొని మొదటిసారి వన్డే ర్యాంకింగ్లో టాప్ -

10లోకి దూసుకొచ్చింది. సెమిఫైనల్ భారత్పై సెంచరితో మెరిసిన ఫాబీ లివ్ఫీల్డ్ 13 స్థానాలు మెరుగుపడి.. 13వ స్థానం సాధించింది. 215 పరుగులు, 22 వికెట్లతో 'షైయర్ ఆఫ్ ది సీరీస్'గా ఎంపికైన దీప్తి శర్మ ఆల్ రౌండ్డర్ విభాగంలో నాలుగో ర్యాంక్కు ఎగబాకింది.

ఆర్నీబీకి కొత్త హెడ్ కోచ్..

ఉమెన్స్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2026 సీజన్కు ముందు డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్స్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు తమ కోచ్ని స్థానంలో కీలక మార్పులు చేసింది. తమ జట్టు కొత్త హెడ్ కోచ్గా తమిళనాడు మాజీ క్రికెటర్ మలోల్ శ్రీ రంగరాజన్ను ఆర్నీబీ యాజమాన్యం నియమించింది. రెగ్యులర్ హెడ్ కోచ్ లంకాకి విలియమ్స్ బిగ్ బాష్ లీగ్ లో అడిలైడ్ స్ట్రైకర్స్తో ఒప్పందం కుదర్చుకోవడంతో రాబోయే డబ్ల్యూఏఎల్ ఎడిషన్కు దూరంగా ఉండనున్నాడు. ఈ క్రమంలోనే విలియమ్స్ స్థానాన్ని రంగరాజన్తో ఆర్నీబీ భర్తీ చేసింది. రంగరాజన్ గతంలో ఆర్నీబీ పురుషుల, మహిళల జట్లకు స్కోర్, ఫీల్డింగ్ కోచ్గా పనిచేశారు. మరోవైపు ఇంగ్లండ్ మాజీ నేసర్ అన్యూ ప్రభోల్ను తమ బౌలింగ్ కోచ్గా ఆర్నీబీ ఎంపిక చేసింది. అన్యూ గతంలో ఆర్నీబీ కెప్టెన్ స్మృతి మంధాసతో కలిసి 'ది హండ్రెడ్స్'లో

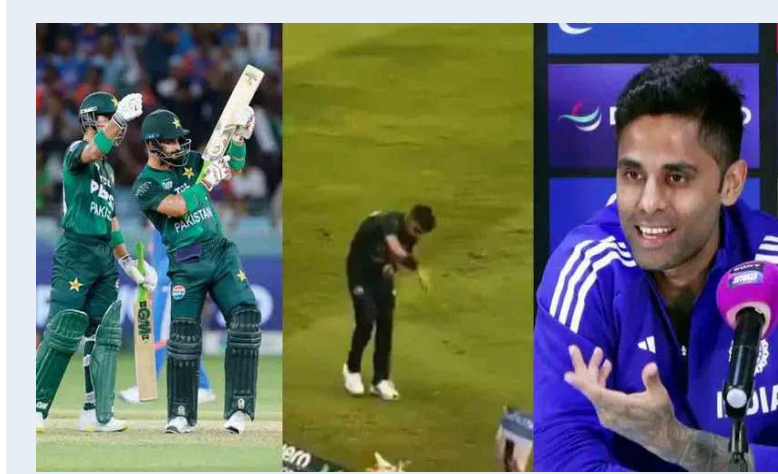


జరగనుంది. నవంబర్ 5లోపు ఆయా ప్రాంచైజీలు అటగాళ్ల రిటెన్షన్ జాబితాను సమర్పించాలి.

సదరన్ బ్రేవ్ తరఫున ఆడింది. ప్రభోల్..గత సీజన్ వరకు బౌలింగ్ కోచ్గా పనిచేసిన సునీల్ పరంజాపే స్థానంలో బాధ్యతలు చేపట్టనుంది. ప్రభోల్ ఇంగ్లండ్ తరఫున 86 వన్డేలు, 79 టీ20లు, 8 టెస్టులు ఆడింది. ఇక బ్యాటింగ్ కోచ్గా ఆర్ మురళీధర్, హెడ్ ఫిజియోగా నవనీత గౌతమ్ తమ పదవుల్లో కొనసాగునున్నారు. కాగా ఈ నెలాఖరులో డబ్ల్యూఏఎల్ మినీ వేలం

సాఫ్ట్

ఆసియా కప్లో హద్దుమీరిన పాక్ పేసర్పై నిషేధం..
భారత కెప్టెన్కు భారీ జరిమానా..!



ఆసియా కప్లో భారత్, పాకిస్తాన్ క్రికెటర్ల తీరుపై విచారణ చేపట్టిన ఐసీసీ కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. క్రికెట్ మైదానంలో రెచ్చగొట్టే చేష్టలు, రాజకీయ అంశాలను ప్రస్తావించడాన్ని ఏమాత్రం సహించమని స్పష్టం చేసింది. భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య తొలి లీగ్ దశ మ్యాచ్లో రెచ్చగొట్టే సంజ్ఞలు చేసినందుకునూ పేసర్ హ్యూరెస్ రవఫ్ పై రెండు మ్యాచ్ల నిషేధం విధించింది. ఐసీసీ నియమావళిని ఉల్లంఘించినందుకు భారత కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ కు మ్యాచ్ ఫీజులో 30 శాతం జరిమానా వేసింది. ఆసియా కప్లో లీగ్ దశలో భాగంగా సెప్టెంబర్ 14న భారత్, పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ జరిగింది. ఆ మ్యాచ్ టాప్ సమయంలో భారత కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ పాక్ కెప్టెన్ సల్యాన్ అఘాతో షేక్ హ్యూండ్ చేసేందుకు నిరాకరించాడు. ఇక బౌండరీ వద్ద ఫీల్డింగ్ చేస్తున్నప్పుడు భారత ప్రేక్షకులు హ్యూరెస్ రవఫ్ను కోట్లా కోట్లా అని ఆటపట్టించారు. అందుకు అతడు విమానాల్ని కూల్చివేసినట్లుగా సంజ్ఞలు చేశాడు. అంతేకాదు ఆరు జెట్లను కూల్చాం అని చేతివేళ్లను చూపిస్తూ భారత క్రికెటర్లనే కాదు అభిమానులను రెచ్చగొట్టాడు. అనంతరం పాక్ ఇన్ఫింగ్స్లో అర్ధశతకం తర్వాత ఓపెనర్ ఫర్హాన్ గన్ సెలబ్రేషన్ చేసుకున్నాడు. వీరి చర్యలను తీవ్రంగా పరిగణించిన భారత బోర్డు రిఫరీకి ఫిర్యాదు చేసింది. అయితే.. మ్యాచ్ అనంతరం సూర్యకుమార్ పవార్లాం మృతులకు విజాయన్ని అంకితమివ్వడం, భారత సైనికుల పరాక్రమాన్ని కొనియాడడంపై పాక్ బోర్డు అభ్యంతరం తెలిపింది. తమ సారథితో కరచాలనం చేయకపోగా.. రాజకీయ వ్యాఖ్యలు చేశాడని సూర్యపై ఫిర్యాదు చేసింది. అయితే.. టోర్నీ సమయంలో గొడవను పెద్దది చేయడం ఇష్టంలేక తాత్కాలికంగా హెచ్చరికలతో సరిపెట్టింది ఐసీసీ. తాజాగా ఇరుదేశాల బోర్డుల ఫిర్యాదులపై విచారణ చేపట్టిన ఐసీసీ నియమావళిని ఉల్లంఘించినందుకు కఠిన చర్యలు తీసుకుంది.