

- హైదరాబాద్ షెన్ పవర్**: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి... బీజేపీని అధినేత కేసీఆర్ (షెన్ మీట్ పై సృందించారు. హైదరాబాద్లో మీడియాతో చిట్ ఛాట్ సందర్భంగా మహ్మూద్న అయన, కేసీఆర్ మల్లీ ప్రజల ముందుకు రావడం అనునీతకరమని, అయన అసెంబ్లీకి వచ్చి పాలనపై చర్యధామని సూచించారు. నీటి వాటాల విషయంలో కేసీఆర్ హయాంలోని రాష్ట్రానికి తీరని అన్యాయం జరిగిందని రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. "811 డిఎంసీని నికర జలాత్మక మనకు 299 డిఎంసీలు చాలని సంతకం చేసి, బీజేపి జిల్లాకు కేసీఆర్ పరణాసనం రాకారు" అని తీవ్రంగా విమర్శించారు. ఏపీ జిందోబీడీకి కేసీఆర్ సహకరించాడని, తామూ 17 శాతం వాటా కోసం పోరాడుతున్నామని స్పష్టం చేశారు. జనవరి 2 నుంచి కృష్ణా, గౌదావరి జలాల వాటాపై అసెంబ్లీలో చర్యధామని ప్రతిపాదించారు. "మీ పాలన, మా పాలనపై చర్యధామంటే కేసీఆర్ అసెంబ్లీ చాడేమిస్తారు. అయన అసెంబ్లీకి రావాలి, అయన గౌరవానికి విరాంధీ భగం పాడిల్ల" అని హామీ ఇచ్చారు. ప్రాజెక్టుల ఎంపీలలో ఎన్ డిఎస్ఎ సీనరులు, నిపుణుల కమిటీ సలహాలే మేరకే ముందుకెళ్తున్నామని సీఎం స్పష్టం చేశారు. చందాబుద్ధి ఎన్నికల ఫలితాలపై బీజేపీని నేతలకు అనుమానాలను, నిజనిర్ధారణ కమిటీని వేయడానికి తమ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు.



వివరాలు 2లో..



వివరాలు 2లో..



వివరాలు 2లో..

వివరాలు 2లో..



- మావోయిస్టులకు మద్దతిచ్చారన్న ఆరోపణలతో గాడి ఇన్వెస్టు అరెస్ట్
- జనగామ జిల్లాలోని అనాథాశ్రమంలో అడుపులోకి తీసుకున్న ఎన్ఐవ
- మావోయిస్టు నేత విశల్ అంకశ్రియల్లో రెవ్చగాట్ల పసంగం చేసాడని అబద్ధంగా
- ఉపా, భారతం న్యాయ సంఘాన నక్సల్ కింద కేసు నమోదు
- ఎన్ఐవ కోర్టులో హాజరుపరచగా 14 రోజుల జైర్డీమీయల్ కన్న



వివరాలు 2లో..



తెలుగుకు 'వేదం' ఎనలేని సేవ

పండితమృదవ శతాబ్ది ఉత్తరార్థమున భారత దేశముంతటా అన్ని భాషలలో నూతన వికాసానికి తెర లేచింది. పాశ్చాత్య నాగరికత, అంగ్ల విద్య ప్రభావాలు ప్రజల వేష భాషలపై అనూహ్య ప్రభావాలు చూపాయి. ఇందుకు తెలుగు భాష, ప్రజలకు మినహాయింపు ఏమీ లేకుండే. ఆ సందర్భ కాలంలో వేంకటరాయ శాస్త్రి ఆగమనము ఆంధ్రవ్యాయమున క్రొత్త యుగమును సూచిక అయింది. వేదం వెంకట రాయ శాస్త్రి అంటే ఒక ప్రాచీన పండితుడిని తప్ప, అయిన గొప్పతనం గురించి, ఆయన తెలుగు భాషకు చేసిన అమూల్య, అపూర్వ సేవల గురించి, అయినచూపిన నూతన మార్గాల గురించి నేటి తరంలో చాలా మందికి తెలియదు. కనీసం శాస్త్రి ఏమి రచనలు చేశారో కూడా నేటి సాహిత్యాభిమానులకు తెలియదు. గద్య పద్య నాటక విమర్శకాది విషయములలో శాస్త్రి చూపినా మార్గములు అనేకాలు. నాటి కాలంలో శాస్త్రి గ్రంథములు విమర్శకు గురి అయినట్లు ఆధునికులలో ఎవ్వరి గ్రంథాలు కాలేదన్నది వాస్తవం. సుప్రసిద్ధ పండితుడు, కవి, విమర్శకుడు , నాటకకర్త అయిన వేదం వేంకటరాయ శాస్త్రి... వేంకట రమణశాస్త్రి, లక్ష్మమ్మ దంపతులకు డిసెంబర్ 21, 1853న చెన్నైలో జన్మించారు. 1886లో మద్రాసు క్రైస్తవ కళాశాలలో సంస్కృత పండిత పదవిని 25 సంవత్సరాలు సమర్థవంతంగా నిర్వహించారు. 1887లో బి.ఎ. పరీక్షలలో ఆంగ్లం, సంస్కృతంలో ప్రథమస్థానంలో ఉత్తీర్ణుడయ్యారు. పరవస్తు చిన్నయసూరికి సహపాఠు లైన, సంస్కృతాంధ్రములలో గొప్ప పండితులు అయిన తండ్రి వేంకటరమణ శాస్త్రి ప్రభావం వేంకట రాయ శాస్త్రి పై పడింది. దాని ప్రభావం వ్యవహార భాషా సాంప్రదాయం అనుసరణకు ప్రేరణ అయింది. 1899లో తెలుగు భాషాభిమాని నాటక సమాజాన్ని స్థాపించారు. ఈ సంస్థలో వెంకటరాయ శాస్త్రి వ్రాసిన నాటకాలని ప్రదర్శించేవారు. ఆయన మూల నాటకాలలో 1897లో వ్రాసిన ప్రతాపరుద్రీయ నాటకం, 1901లో వ్రాసిన ఉషా నాటకం ప్రముఖమైనవి. అనేక సంస్కృత నాటకాలను తెనుగించారు. 1916లో సూర్యారాయాంధ్ర నిఘంటువుకు ప్రధాన సంపాదకుడుగా కొంతకాలం పనిచేశారు. అముక్తమాల్యద, శృంగార నైషధ తదితర వ్యాఖ్యలు శాస్త్రి పాండిత్యానికి నిలుపుబడ్డాయి. అముక్త వ్యాఖ్య శతాధిక వసంతాల ను చూసింది. 24-6-1920 నాడు ప్రారంభించి 20-10-1920 నాటికి పూర్తి చేసినట్లు ఆయనే తన జీవిత చరిత్రలో సుస్పష్టంగా చెప్పు కున్నారు. అముక్తమాల్యద - సంజీవినీ వ్యాఖ్య, భోజ చరిత్రము, శ్రీకృష్ణ దేవరాయ, విజయము - నాటకము కథా సరిత్యాగరము పలు భాగాలు, దశకుమార చరితం, శతక వ్యాయ చరిత్ర - ప్రథమ సంపుటం, చరిత్ర రచన - ప్రథమ భాగం, తెనుగు లఘు వ్యాకరణము వ్యామోహము తదితరుల ఆయన ప్రముఖ రచనలు. నాగానందం, బొబ్బిలి యుద్ధం, ఉత్తరరామ చరిత, ఆంధ్ర విక్రమోర్వశీయ, ప్రతాపరుద్రీయ, ఉషా నాటకము ప్రియదర్శికాది నాటకములు, అమర కావ్యం, ఆంధ్ర హితోపదేశము - చంపువు, శ్రీ శారదా కాంచిక, ఆంధ్ర బిల్వణీయము, విక్రమార్క చరిత్రము, కావ్యాలంకార చూడామణి, మేఘ సందేశం వ్యాఖ్యానం, ఉదయన చరిత్రము, భరతాభారత రూపక మర్యాదలు, తిక్కన సోమయాజి విజయము, ఆంధ్రవ్యాకరణ సర్వస్వ తత్త్వము, ఆంధ్ర భాషా సర్వస్వ నియమ కతిపయములు, ఆంధ్ర సాహిత్య దర్శణము, విమర్శ వినోదము, ఆంధ్ర ప్రసన్నరాఘవ విమర్శనముతానాషా అక్కన్న మాదన్నలు, ఆంధ్ర రత్నావళీ నాటిక, సారంగధర చరిత్రము, పుష్పబాణ విలాసం, రసమంజరీ, కుమార సంభవము వ్యాఖ్య, ఉదయన చరిత్రము, పంచ తంత్రం, ఆంధ్ర దశకుమార చరిత్రము తదితర రచనలు గావించారు. 1920లో ఆంధ్ర మహా సభ చేత 'మహాపాఠ్యాయ' బిరుదు పొందారు. 1922లో ద్వారక పీఠ శంకరభగవత్పాదులచేత 'సర్వతంత్ర స్వతంత్ర', 'మహామహాపాఠ్యాయ', 'విద్యాదానప్రత మహాదధి' అనే సత్కారాలు పొందారు. 1927లో ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్తు చేత 'కళా ప్రపూర్ణ' గౌరవంతో సన్మానించ బడ్డారు. 1958లో కుమార సంభవ ప్రబంధకర్త నన్నెచోడుని కవిత్వంపై వీరు రాసిన 'సన్నెచోడుని కవిత్వము' అనే విమర్శనా గ్రంథానికి 'ఆంధ్ర ప్రదేశ్ సాహిత్య అకాదమి' బహుమతి లభించింది. వెంకటరాయ శాస్త్రి 1929, జూన్ 18న మద్రాసులో మరణించారు.

రెండోళ్ళు ఆగాం... ఇక ఆగేది లేదు

- మొదటి పేజి తరువాయి

తెలంగాణ ప్రాజెక్టులు ఎందుకు ముందుకు వెళ్లడంలేదు, ఎవరి కులం ఉంది... ప్రజాక్షేత్రంలో ప్రభుత్వ విధానాలను ఎదురదగడతామని కేసీఆర్ వ్యాపించారు. గోదావరి నీళ్ల దోచాల్సివస్తే ప్రభుత్వం స్పందించడంలేదని మండిపడ్డారు. పట్టిమీరు ద్వారా ఏపీలు 80 టీఎంసీల గోదావరి నీటిని వాడుకుంటోందని అన్నారు. బచావత్ ట్రిబ్యూనల్ ద్వారా ఎగువ రాష్ట్రాల్లో ఉ 80 టీఎంసీలు బావి ఇవ్వాలని ఏపీ చెక్కుబెట్టి తెలిపారు. కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర వల్ల 20 టీఎంసీలు వాడుకుంటున్నారని... బచావత్ ట్రిబ్యూనల్లో కేటాయింపులను పట్టించుకున్న వారే నివారణ వ్యక్తం చేశారు. 40 టీఎంసీలు చాచి కేంద్రానికి ఎలా లేఖ రాస్తామని కాంగ్రెస్ పార్టీ సభ్యుర్రులపై మండిపడ్డారు. నాడు కాంగ్రెస్, టీడీపీ ప్రభుత్వాలు ప్రభుత్వం అయినా కేసీఆర్ చేశాయని ఆరోపించారు. ఎంజి రద్దయ్య పాతపూరు అరుణా పాత ప్రాజెక్టులు కొనసాగించాలని స్పష్టం చేశారు. ఇక మహారాణా ఉండిలేదని, బహుళగ సభలు నిర్వహించి ఏపీ నీళ్ల కోసం నిలదీస్తామని స్పష్టం చేశారు. సమైక్య రాష్ట్రంలో జరిగిన

హాసం నుంచి ఇప్పటికైనా బయటపడాలంటే, కొట్లాడి మన నీటి పాతా సాధించుకోవాలని అన్నారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రానికి చంద్రబాబు నీలంగా ఉన్నప్పుడు అభివృద్ధి సగర్ జిల్లాను దళిత తీసుకున్నాడని వైదొలిగినాడు. కానీ అభివృద్ధి పేరిట ఇష్టానుసారం పునరాధిర్యా చేశారే కానీ, అభివృద్ధి మాట మరిచారని విమర్శించారు. ఆ పునాది రాష్ట్రాన్ని కలిపితే ఒక ప్రాజెక్టు పూర్తవుతుందని వ్యాఖ్యానించారు. ఆ సమయంలో ఒక్క చుక్క నీరు కూడా పొలాల్లోకి పోలేదని, దాంతో ఆచారము నుంచి ముంజైకి వలసలు పెరిగిందని వివరించారు. అలాడు తాను నిలదీయటం చంద్రబాబు జూరగా ప్రాజెక్టు నిర్మించాడని కేసీఆర్ పేర్కొన్నారు. ఆ తర్వాత ఓ టీడీపీ ఎమ్మెల్యే బాంబులతో ఆర్టిఎస్ కాలనను పేల్చేశాడని తెలిపారు. అలాడు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఏర్పాటే తెలంగాణకు పెద్ద శాపంలా మారిందని, మహబూబ్ నగర్ జిల్లాకు తీవ్ర నష్టం జరిగిందని కేసీఆర్ వైదొలిగినాడు. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం మెదటి నుంచి తెలంగాణకు శనిలా దాపురించిందని అన్నారు.

ఇటీవల జరిగిన పంచాయతీ ఎన్నికలపై కేసీఆర్ కామెంట్స్

తదుపరి దశ పీటర్ల జాబితా సవరణ తెలంగాణలోనే

ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక విస్తృత సవరణ (6A×%) విషయంలో తెలంగాణ శ్వరలో దేశానికే ఆదర్శంగా నిలవనుందని భారత ప్రధాన ఎన్నికల కమిషన్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్ అన్నారు. ఆదికారం హైదరాబాద్ లో బూట్ స్థాయి అధికారాల (బీఎల్ఎస్) సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. తదుపరి దత్త ఓటర్ల జాబితా సవరణ తెలంగాణలోనే జరగనుందని తెలిపారు. ఇటీవలే బీహార్ లో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా విజయవంతంగా పూర్తిచేసి ప్రక్రియను 15 వారాలలో పూర్తిచేసిన సూచించారు. అక్కడ సమయం 7.5 కోట్ల మంది ఓటర్లు అందుబాటులో పాల్గొన్నారు. ఒక్క ఫిర్యాదు కూడా నమోదు కాలేదని, రిపోర్టింగ్ లేదా రివోటింగ్ అవసరం రాలేదని గుర్తించారు. ఈ అభియోగానికి కారణమైన బీహార్ బీఎల్ఎస్ లను ఆయన వివరించినారు. భారత ఎన్నికల ప్రవక్తకు బీఎల్ఎస్ వారి వెన్నెముక అని, ఓటర్ల జాబితా ప్రక్షాళన విజయం వారి నిద్రదత్త. కృషిపైనే ఆధారపడి ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఒటింగి శాతం తక్కువగా ఉండటానికి ఓటర్ల ఉపయోగంపై ప్రధాన కారణమని వ్యాఖ్యానించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల ఓటర్లు మాత్రం ఉత్పాదనా కర్మలలో నిలబడి ఉంటుంటే వారు వినియోగించుకుంటూ దేశానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తున్నారని ప్రశంసించారు. ప్రపంచమంతా భారత ఎన్నికల ప్రక్రియను ఎంతో ఆసక్తిగా గమనిస్తోందని చెప్పారు. 28 రాష్ట్రాలు, 8 కేంద్రప్రాలిత ప్రాంతాల్లో 90 కోట్లకు పైగా ఓటర్లు ఉన్నారు. వెల్లడించారు. 1995లో ఇంటర్వ్యూ చేసినట్లుబట్టి భర్త దెహానిగా అందే ఎలక్టర్లలో అసెస్స్మెంట్ (%ఇజిజిజి)లో సుమారు 10% భారతీయ, మిగిలిన దేశాభ్యంతర తరఫున దానికి అర్హులైతారని ఎదగడం గర్వకారణమని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర ముఖ్య ఎన్నికల అధికారి సి. సుధర్శన్ రెడ్డి, అదనపు సీఈవో వాసం వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, జీహెచ్ఎస్ కమిషనర్ ఆర్వీ కర్కర్, సీనియర్ డిప్యూటీ సీఈసీ పవన్ కుమార్ శర్మ, కలెక్టర్ సీనియర్ జిల్లా కలెక్టర్ నారాయణ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**కృష్ణా జలాల విషయంలో
పాలమూరును మోసం చేసింది మీరే**

- మొదటి పేజి తరువాయి

పెద్ద పాలనలో లక్ష ఎకరాలకు కూడా కొత్త ఆరుకుట్టు నిరు
ఇప్పటికేని అన్నాడు మంత్రి ఉత్తమ్. పాలమూరు రంగారెడ్డిలో
45 టీఎంసీలు తగ్గించానున్నది అబద్ధం.. ఇరిగేషన్ ను
కనీసం చేసింది మీరు.. రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పాలి
చేసింది మీరు.. కృష్ణ జలా విషయంలో పాలమూరును మోసం
చేసింది మీరు.. 2023 ఏప్రిల్ 12 న డిజీఆర్ వెనక్కు
వచ్చింది మీరు.. అజ్ఞానం, ఇరిగేషన్ మంత్రి మీరే కదా..?
చేసింది మీరు ఇన్ని ప్రకారం 45 టీఎంసీలు కృష్ణలో 45
చేసింది మీరు గోదావరి నుంచి ఇస్కాన్ లు కోరాం. 500 టీఎంసీలు..?
వీటి వారుకునేందుకు మీరు రానీయలేదని చెప్పే దమయంతి..?
అంటూ ప్రశ్నించారు మంత్రి ఉత్తమ్.ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో 750
చేసింది సీనిల్ తరలించుకుపోతే, మీ పాలనలో 1400 టీఎంసీలు
తరలింపుకోయాను. వీటి సీనిల్ తరలింపుకుపోతుంటే ఏం
చేశారు.? అందుకు సహకరించేదేని మీరు కాదా..?
ఇప్పుడు చెప్పండి ఎవరు మోసం చేశారు అంటూ కేసీఆర్ పై
పొరుగుకుపడ్డారు మంత్రి ఉత్తమ్.

అరేబియన్ హయాంలో లక్షా 80 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసి రేతులకు దీనినిది సున్నా అని అన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక అరేబియన్ హయాం రంగారెడ్డికి 7 వేల కోట్లు ఖర్చు చేశామని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేత సమర్థవంతంగా కృష్ణా భుజిన్స్ లో పోరాడుతున్నామని అన్నారు. వదేళ్లు అధికారంలో ఉన్నా వేదాదులు పట్టించుకోలేదని విమర్శించారు. మీరు లక్ష కోట్లు ఖర్చు చేసి కాశీశ్వరం కూలిపోయింది.. ప్రాణహిత అవుతుంది అని సీని రాజకీయకర్త అన్నారు చెబారు. మద్యం, పిచ్చుక, నల్లబియ్యం, డిండి, బీమా, యెన్ ఎల్ బీసీ మద్యంలను పాశ్చాత్యులను ఎందుకు పూర్తి చేయలేదో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.

అరేబియన్-నల్లమల సాగర్ ప్రాజెక్టు అవసరం సుప్రీంకోర్టులో ఉన్నది అని కర్ణాటక ప్రాజెక్టు కమిటీ సభ్యుల మోసం చేశారా? అని అన్నారు. ఇప్పుడు చెప్పండి, లేదంటే ఇలాగే లెక్కలు తీసుకోవాలని కర్ణాటక ప్రాజెక్టు కమిటీ సభ్యులు అన్నారు. కృష్ణా బీసీఎల్ కేటీఆర్ చేసినది సరైనదిగా, మోసం అంటూ పైరయ్యారు మంత్రి శివశంకర్.

ప్రతి ఒక్కరిని విచారించాలి
ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసుపై సిట్ కీలక నిర్ణయం

- మొదటి పేజి తరువాయి

విషాంఛి... పూర్తి స్థాయి స్వాధీనత రాజ్యాల చెయ్యాలని నీటి నిర్ణయించింది. కాగా, బాన్స్ ట్యాపింగ్ కేసులో సమగ్ర (సీఎంఐ) పూర్తి జరిమియ్యకు పైదారు ఛార్జ్ షీట్లోకి తీసుకువచ్చినట్లుగా తెలుస్తోంది. ప్రభుత్వం సుషిల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ డివీజీ(సీఐడీ)ను ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసిందే. సజ్జనార్ పర్యవేక్షణలో 9 మంది సభ్యులను నియమించారు. సజ్జనార్ పర్యవేక్షణలో 9 మంది సభ్యులను నియమించారు.సిద్ధిపేట సీపీ ఎన్ఎస్ఐ విజయకుమార్(జుబిఎస్), పూగుందుం సీపీ ఎన్ఎస్ఐ కిషోర్ రూపా(జుబిఎస్), మూలాపూర్ డీసీపీ రితిరాజ్(జుబిఎస్), మహేశ్వరం డీసీపీ కె.నారాయణరెడ్డి(జుబిఎస్), గ్రేపూర్(ఎస్ఐ) గ్రూప్ కమాండర్ ఎం. రమీందర్ రెడ్డి, కాజేలపగగర్ అడిషనల్

అసీమ కెవస రావు ఫోన్ ట్యాప్లింగ్ కెస్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆఫీసర్, బాబ్బిపాల్వో వీసీపీ వెంకటగిరి, టీజీ న్యూట్ డిపూర్ జీహెచ్ ఇన్స్పెక్టర్, హెచ్ఎంఆర్ఎల్ డిపూర్ ప్రాంతీయ న్యాయస్థానం నుండి రావడం సభ్యులుగా ఉన్నందువల్ల. ఉన్నతస్థాయిలో స్టాఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ చేసి దాదాపు మైన్ చార్జీషీట్ దాఖలు చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ క్రమంలో ఆదివారం (డిసెంబర్ 21) పోలీస్ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లో ఫోన్ ట్యాప్లింగ్పై సిట్ కీలక సమన్వయం నిర్వహించింది. ఇటీవల ఏర్పాటైన సిట్ అధికారులతో సీపీ సజ్జనానాథ్ భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఫోన్ ట్యాప్లింగ్ పూర్తి స్థాయి ఛార్జీషీట్ దాఖలు చేయాలని ఆయన ఆదేశించారు. ఈ కేసులో నందిండు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిని విచారించాలని నిర్ణయించారు.

చార్లీలు పెంచిన రైల్వే శాఖ... ఎప్పటి నుంచి అమలు అంటే...!

మొదటి పేజి తరువాయి

అంతకుమించి ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించే వారికి కిలోమీటరుకు 1 పైసా చొప్పున అదనపు డ్రాఫ్టీ పడుతుంది. అదే సమయంలో ఎక్స్ ప్రెస్, రైలులో, నాన్ ఏసీ రైళ్లలో కిలోమీటరుకు రెండు పైసల చొప్పున పెరగనుంది. అటు, నాన్ ఏసీ రైళ్లలో 500 కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణానికి కేకెఆర్ పై అదనంగా రూ.10 పెంచారు.గడచిన సాబ్జికాలంలో రైల్వే శాఖ తన కార్యకలాపాలను మరింత విస్తృతం చేసిందని, అందుకు అనుగుణంగా మానవ వనరుల శక్తి

పెంచుకోవాల్సి ఉందిని, ఆదాయం కూడా అవసరమని రైల్వే శాఖ తన ప్రకటనలో పేర్కొంది. 2024-25లో జీతాలు, ఇతర ఖర్చుల రూ.మేణా రూ. 1.15 లక్షల కోట్లు చెల్లించగా, రూ.60 వేల కోట్లతో పెన్షన్లు చెల్లించామని, ముమ్మత్తుగా రూ.2.63 లక్షల కోట్ల వ్యయం అయిందని రైల్వే శాఖ వివరించింది. ఆదాయ మార్గాల్లో భాగంగా ప్రయాణికులపై చార్జీలు పెంచడంతో పాటు సరకు రవాణాను అధికం చేయడంపైనా దృష్టిసారిస్తున్నామని వివరించింది.

తెలంగాణ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో 3,502 స్థానాల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ పండుగు ఇచ్చిన అభ్యర్థులు నర్సంబులుగా గెలుపొందడం తెలిసినది. దీనిపై పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ స్పందించారు. నేడు హైదరాబాద్ లోని తెలంగాణ భవన్ లో బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్షం, రాష్ట్ర కార్యదర్శి సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేసీఆర్ ప్రధానమంత్రి, గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ గెలుపు కోసం పోరాడినవారైన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు తెలుపుతుంటాన్నానని వెల్లడించారు. పంచాయతీ ఎన్నికలు పార్టీ గర్వంపై జరిగి ఉంటే బీఆర్ఎస్ నత్త తెలిసినది వ్యాఖ్యానించారు. అధికార గర్వంతో విరచీగుతున్న కాంగ్రెస్ ఏమైతేలకు ప్రజలు బుద్ధి చెప్పారని అన్నారు. తాము అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడూ అహంకార ధోరణి ప్రదర్శించలేదని కేసీఆర్ స్పష్టం చేశారు. ఏదేమైనా గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ కు మెరుగైన ఫలితాల వచ్చాయని, ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత నష్టంగా కనిపించిందని అన్నారు.

గాదె ఇన్నయ్యకు 14 రోజుల రిమాండ్..

చంచల్ గూడ జైలుకు తరలింపు

మావోయిస్టులకు మద్దతుగా వ్యాఖ్యలు చేశారన్న ఆరోపణలపై ప్రముఖ సాహసామజిక కార్యకర్త గాది ఇన్ఫర్మేషన్ జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్ఐఏ) అధికారులను అరెస్ట్ చేశారు. తెలంగాణలోని జనగామ జిల్లాలో అడివారింపి అయినన్ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనేకతరం హైదరాబాద్ నుండి ఎన్ఐఏ ప్రితేక్ష కోర్టులో హాజరుపరచగా, న్యాయస్థానం ఆయనకు 1 రోజుల జాగ్రత్త ఉంటుంది కచ్చటి విధించింది. దీంతో ఆయన్ను చంచల్ గూడ సెంట్రల్ జైలుకు తరలించారు. జనగామ జిల్లా జుర్రంగడ్డు మండలంలో గాది ఇన్ఫర్మేషన్ నిర్వహిస్తున్న అసాధారణమైన అడివారింపి ఉదయం సందర్భంలో ఎన్ఐఏ బృందాలు, అన్యాయ గురించి పైగా ప్రతినిధిని అడివారింపి అదుపులోకి తీసుకున్నాయి. జైలు మరణించిన మావోయిస్టు అగ్రనేత కళ్ళట రామచంద్రారెడ్డి అలియాస్ ఏకలే అంత్యక్రియల సందర్భంగా ఇన్ఫర్మేషన్ మావోయిస్టు ఉద్యమానికి మద్దతుగా రెన్సింగ్లో ప్రసంగం చేశారని ఎన్ఐఏ ఆరోపించింది. ఏషియా సీటీబి (మావోయిస్టు) సంస్థకు మద్దతు కల్పించడం, వారి కార్యకలాపాలను ముందుకు తీసుకోవడాన్ని ఉద్దేశంతో ఉండటం, చట్టపరిధిలో కార్యకలాపాలకు ప్రజలను పురిగొల్పడం వంటి అభియోగాలపై ఇన్ఫర్మేషన్ కేసు నమోదు చేశారు. ఆయనపై చట్టపరిధిలో కార్యకలాపాల నివారణ చట్టం (ఉపాలోని సెక్షన్లు 13, 29తో కూడిన భారతీయ న్యాయ సంహిత (డీపీఏ)లోని సెక్షన్ 15(2) కింద చేసేటటు నమోదు చేసినట్లు ఎన్ఐఏ అధికారులకు చెప్పబడింది. ఇన్ఫర్మేషన్ ఉపా కింద కేసు నమోదు కావడం ఇది మొదటిసారి కాదు. భారత్ బచావో అనే సంస్థలో నాయకుడిగా ఉన్న ఆయనపై 2023లో కూడా ఇలాంటి కేసు నమోదైంది. మావోయిస్టు కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు పుల్లార ప్రసాద్ రావు అనియు నంబరీని చంద్రన్నకు తీసుకు వేరేమెప్పున్నా ఆరోపణలతో అదుపులోకి తీసుకున్నా చేశారు. ఈ కేసులో ఖమ్మంలో చెందిన వైద్యుడు డాక్టర్ ఎం.ఎస్. గోవిందాచారి పాటలు మరికొందరి పేర్లను చేర్చారు. గతంలో నక్కల్ లోగా ఉండి, ఆ తర్వాత సాహసామజిక కార్యకర్తగా మానస ఇన్ఫర్మేషన్, ప్రభుత్వ విధానాలను, ముఖ్యంగా మావోయిస్టు పులిరేక అవరోధపున తీవ్రంగా విమర్శించిన వ్యక్తిగా ఈ నేపథ్యంలోనే ఆయన ఎన్ఐఏ నిఘాలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కాబట్టి అందుకు మావోయిస్టు సాగుభూమివరలు, అర్బన్ నక్కల్లపై ఎన్ఐఏ తన దృష్టిని మరింత కేంద్రీకరించినట్లు స్పష్టమవుతోంది.

సాతాఫ్రికాలో కాల్పుల
కలకలం.. 9 మంది మృతి

- మొదటి పేజి తరువాయి

ఓ. టౌన్‌షిప్‌లో ఈరోజు ఉదయం ఓ బార్ ముందు దుండగులు వికృతభారహీనంగా కాల్పులు జరిపారు. దీంతో ఆ చుట్టుపక్కల ఉన్నవారు తొమ్మిది మంది చనిపోయారు. మరో పది కాల్పుల ద్వారా గాయపడ్డారయ్యారు. దుండగులు రెండు కార్లలో అక్కడికి చేరుకుని అతనికొత్తుగా కాల్పులు జరిపారని పోలీసులు తెలిపారు. తొలుత ఈ ఘటనలో పదిమంది చనిపోయారని ప్రకటించారు. ఆ తర్వాత మృతులు తొమ్మిది మంది అని స్పష్టత ఇచ్చారు. సహచారం అందిన వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నవారిని, అప్పటికే దుండగదళం పారిపోయారని పోలీసులు తెలిపారు. నిందితుల కోసం కార్యాలయ చర్యలు చేపట్టినప్పటికీ దొర్లొన్నారు. కృతగాత్రులను వెంటనే స్థానిక ఆసుపత్రికి తరలించామన్నారు. కాల్పులు జరిగిన ఏరియా చుట్టుపక్కల బంధుగారు గమలు ఉన్నాయని, అక్కడ కార్యకర్తల ఎక్కువగా ఉంటారని పోలీసులు వివరించారు. కాగా, ఈ నెలలో దక్షిణాఫ్రికాలో ఇది రెండో ఆసుపాత్రక కాల్పుల ఘటన. డిసెంబరు 6న ప్రిటోరియా నేమీపంలో జరిగిన కాల్పుల్లో మూడేళ్ల ఏన్నాదినహా 10 మందికిపైగా ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

ఆర్ఎస్ఎస్ ను చిజ్జేపితో
ముడివేయడం పెద్ద పొరపాటు

- మొదటి పేజి తరువాయి

బెజినెట్ కలిపి చూడడం భారపాలు అని అభిప్రాయపడ్డారు. సంఘం
 ఎవరి వట్ల చిరగ్రహమని పేరుచేయగలిగి, హిందూ సమాజ బహుశః
 అనుసారముగా కోసమే పరిచేస్తుందిని మామూల భగవత్ స్వామి చేశారు. చాలా
 చాలామందికి ఆరీఎన్ఎన్ అనే పేరు మాత్రమే తెలుసని, అని ఆరీఎన్ఎన్ పాఠ
 పాఠానికి కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తుందో తెలియదని అన్నారు. సంఘం
 అభివృద్ధి చెందడం కొందరికి నచ్చుని విషయం అని వ్యాఖ్యానించారు.
 అంతేకంటే హిందూ సమాజ శ్రేయస్సు కోసం పాలుపెట్టే ఆరీఎన్ఎన్ కు
 ఎలాంటి రాజకీయ అంశం లేదని భగవత్ ఉదాహరించారు.

**అదుపుతప్పి భూమి
బీచీగా దూసుకుపోతున్న
సార్ లంక్ చాటిలెట్**

- మొదటి పేజి తరువాయి

డిసెంబరు 17 నాటికి భూమి నుంచి 418 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉన్న ఈ ఉపగ్రహం... మరో వారం రోజుల్లో భూతాపవరణంలోకి ప్రవేశించి ఉపగ్రహపోతుందని ఎవరినీ అంచనా వేయలేదు. అయితే, దీనిపై భూమికి వెళ్లింది అనే ప్రమాదం లేదని, అదే సమయంలో అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రానికి కూడా ఎలాంటి ముప్పు లేదని స్పేస్ ఎన్స్ నుష్టం చేసింది. భూతాపవరణంలోకి ప్రవేశించగానే, ఆ శాటిలైట్ కాలిపోతుందని తెలిసింది. కాగా, కూలిపోతున్న స్థాి లింక్ శాటిలైట్ శకలాలును వర్షల్ డ్యూ-3 అనే ఉపగ్రహం 241 కిలోమీటర్ల దూరం నుంచి ఖాటోలు చేసింది.

హైదరాబాద్ పేస్ పవర్: తెలుగు ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్న రియాలిటీ షో బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 ముగిసింది. ఎన్నో నాటకీయ పరిణామాలు, ఉత్తరభరిత క్షణాల మధ్య జరిగిన గ్రాండ్ ఫినాలేలో కల్యాణ్ మహాల విజేతగా నిలిచారు. హోస్ట్ ఆక్సిస్ నే నాగార్జున చేతల మీదుగా ఆయన ట్రోఫీతో పాటు రూ. 35 లక్షల ప్రైజ్ మనీ అందుకున్నారు. తనూజ రన్నరప్ గా నిలిచారు. కల్యాణ్ కు విన్నర్ చెక్ తో పాటు బ్రాండ్ న్యూ మారుతి నుజుజీ విక్టోరియా కారు, 'రాఫ్' నుంచి రూ. 5 లక్షల చెక్ కూడా లభించడం విశేషం. ఫైనల్ రేసులో బదుగురు కంటెస్టెంట్లను విడిచి, ఆదివారం జరిగిన ఫినాలేలో అనూనూ పరిణామాలు

అక్రమ కట్టడాల ప్రోత్సాహంలో..! రెవెన్యూ అధికారుల ఉత్సాహం..!

కాలం చెల్లిన పేదల పట్టాల మాటున దందాలో దుండిగల్ రెవెన్యూ సహకారం..?

- బొరంపేట్ ఇందిరమ్మ కాలనీలో సర్వే నెం.576 ప్రభుత్వ భూమిలో నిర్మాణాలు..
- అక్టోబర్ 11న ఆర్ఐఐ కూల్చేసిన అక్రమ నిర్మాణాల వ్యవహారంతో మొదలు..
- కూల్చిన అక్రమ నిర్మాణ దారులతో ఓ విఆర్ఐతో సెటిల్మెంట్లు..?
- గతంలో ఫీల్డ్ అనే అక్రమ నిర్మాణంతో, ప్రారంభించిన సెటిల్మెంట్లు..?
- కూల్చిన అక్రమ నిర్మాణాలలో ఒకటైన “నాగరాజు” అక్రమ నిర్మాణం..
- కొత్తగా పిల్లర్లతో నిర్మిస్తున్న “జగన్నాథ్ రెడ్డి” అక్రమ నిర్మాణానికి రెవెన్యూ సహకారం..
- పిల్లర్ల గుంతలు తవ్వకాల నుండి ఆర్ఐఐ, జిపివో, విఆర్ఐ సహకారం..
- ప్రస్తుతం ఆదివారం స్లాబ్ నిర్మాణం చేపట్టినా చర్యలు శూన్యం..

కాలం చెల్లిన 2007 నాటి పేదల ప్రభుత్వ పట్టాలతో కొందరు మురగా ఏర్పడి, ఖాళీ స్థలాలను, లేఅవుట్ ప్లాట్లుగా, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా, కొనుగోలు చేయడం..! అక్రమంగా నిర్మాణాలు చేపట్టి 60 గజాల్లో నిర్మించిన ఇండ్లను సుమారు రూ.30-35 లక్షలకు విక్రయించే బ్యాచ్ తయారైందని స్థానికుల ఆరోపిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా “నాగరాజు” మరియు జగన్నాథ్ రెడ్డి నుంచి, అధికారులకు ఏమేరకు ముడుపులు ముట్టాయో..? లేక పనికిమాలిన కొందరు సిఫార్సులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారో తెలియదు కానీ..! తహశీల్దార్ మొదలుకుని ఆర్ఐఐ, జిపివో, విఆర్ఐ సహకారం ఉన్నట్టు, స్పష్టమవుతుంది.. అక్రమ నిర్మాణంలో నిరంతరాయంగా పనులు కొనసాగుతుంది..! జిపివో ప్రకాష్, విఆర్ఐలు జితేందర్, సల్మాన్, పదేపదే అక్రమ కట్టడాల వద్దకు వెళ్ళి చర్యలు తీసుకోకుండా వెనుదిరగటం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది.. బహుశా బేరం కుదుర్చుకుని వెనుదిరిగారా అనే అనుమానాలు, మరోవైపు అంచెలంచెలుగా ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా నిరాటంకంగా అక్రమ నిర్మాణం కొనసాగుటం తీవ్ర విమర్శలకు దారితీస్తుంది..

మేడ్చల్ జిల్లా బ్యారో, పెన్ పవర్, డిసెంబర్ 21:



బొరంపేట్ ఇందిరమ్మ కాలనీలో నాగరాజు అక్రమ కట్టడం..



జగన్నాథ్ రెడ్డి అక్రమ నిర్మాణం.. గుంతలు తవ్విన..మొదటి దశలో.. ఇలా..



ఇందిరమ్మ కాలనీలో జగన్నాథ్ రెడ్డి బేస్మెంట్, పిల్లర్లు నిలబెట్టిన.. సెకండ్ ధశ..



జగన్నాథ్ రెడ్డి, అక్రమ కట్టడం.. మూడవ దశలో..ఇలా..



ఆదివారం ఏకంగా స్లాబ్ నిర్మాణం సిద్ధమైంది.. రెవెన్యూ సహకారం..

దుండిగల్ గండిమైసన్న మండలం బొరంపేట్ ఇందిరమ్మ కాలనీలో, రెండు అక్రమ కట్టడాలకు రెవెన్యూ అధికారులు, అంతగా సహకరించడంలో ఆంతర్యం..? కాలం చెల్లిన పేదల పట్టాల దందాలో నాగరాజు అక్రమ నిర్మాణం, జగన్నాథ్ “రెడ్డి” పిల్లర్ల అక్రమ నిర్మాణంలో రెవెన్యూ పాత్ర కీలకంగా కనిపిస్తుంది.. నాగరాజు అక్రమ నిర్మాణం మొక్కుబడిగా ప్రహరీగోడను పాక్షికంగా డ్రామేజీ చేసిన ఆర్ఐఐ రవికుమార్, దాదాపు నెలా పదిహేను రోజులు గడిచినా శాశ్వత చర్యలు లేకపోవడం అనుమానాలను రేకెత్తిస్తుంది.. మరోవైపు జగన్నాథ్ రెడ్డి పిల్లర్ల నిర్మాణం సామాజికవర్గం పరంగా, అక్రమ కట్టడం నిరాటంకంగా పనులు కొనసాగుతున్నట్టు తెలుస్తుంది.. పనులు నిలిపివేశామని చెప్పిన అధికారుల వివరణతో.. బుధవారం ఉదయం పెన్ పవర్ దినపత్రికలో వార్త కూడ వచ్చింది.. అయినప్పటికీ, అధికారుల సంగతేమో కానీ..! సంబంధిత కబ్బాదారుడు బుధవారం యధేచ్ఛగా పిల్లర్లు అనుకున్న ఎత్తు నిర్మాణం పూర్తిచేయడం విశేషం..

జగన్నాథ్ రెడ్డి స్లాబ్ నిర్మాణం పూర్తి..

కబ్బాల నియంత్రణకు ప్రత్యేకంగా నియమించిన లి”జిపివో” రోజుకు రెండు సార్లు, విధుల్లో భాగంగా అక్రమ నిర్మాణం వద్దకు వెళ్తున్నప్పటికీ..! చర్యలు మాత్రం శూన్యం.. మరోవైపు స్థానిక ఆర్ఐఐ కూడా చర్యలపై నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారా..? లేక ఒప్పందం కుదిరిందా..? అంటూ విమర్శలు వస్తున్నాయి.. దుండిగల్ తహశీల్దార్ రాజేశ్వర్ రెడ్డి, దృష్టికి తీసుకెళ్ళినా చర్యలేవు.. బొరంపేట్ ఇందిరమ్మ కాలనీలోని, నాగరాజు అక్రమ నిర్మాణం, జగన్నాథ్ రెడ్డి పిల్లర్లతో కట్టడానికి స్థానిక విఆర్ఐలు, జిపివో, ఆర్ఐఐ కీలకంగా సహకరిస్తున్నట్లు తాజా సమాచారం.. ఓ విఆర్ఐపై అడిషనల్ కలెక్టర్ ఆక్షలు విధించినప్పటికీ సంబంధిత విఆర్ఐ, చాటుగా కబ్బాదారులతో ఒప్పందం కుదిర్చి బాధ్యత తీసుకున్నట్లు సమాచారం..? అందుకే చర్యలు తీసుకోకుండా, సహకరిస్తున్నారని స్పష్టమవుతుంది..



పూర్వ విద్యార్థుల స్వర్ణోత్సవాలు



స్వాధికారబాధ పెనే పవర్: పెట్టేరు జిడ్చిపానేఎన్ 1977%-78 పదే తరగతి పూర్వు విద్యార్థుల స్వర్ణోత్సవాలు అందంగాంట్టాయి. 47 ఏళ్ల తరువాత తమ క్లాసులోని పూర్వు విద్యార్థులు అదివారం స్ట్రీట్ కి సాయంగా పంక్షన్ పోల్లో కలుసుకున్నారు. తమకు విద్యలు బద్దలు నేర్చిన గురువులకు గుర్రాస్టోకా కాలూవా, పూల మాలలతో ఘనంగా సత్కరించి వివాదాభిమతం చేశారు. తమ బాల్యాన్ని నెమరేసుకున్నారు. చిన్నతనం వారు చేసి క్లాసు రూములో చేసిన అల్లరి, వంతులు, తీరనమ్యలతో తిన్న బెత్తం దెబ్బలను గుర్తు చేసుకొని మురిసిపోయారు. 47 ఏళ్లుగా ఎవరినివారో ఉన్న అందరిని ఒకతాటి పైకి చేర్చేయగా కొంతనం నరేంద్ర రెడ్డి, రామేశ్వర రెడ్డి, కృష్ణి శాస్త్రి ఉన్న 40 మంది విద్యార్థులను ఒక పోలీ చేర్చి స్వర్ణోత్సవాలు వియరుపెంత చేశారు. పట్టణానికి చెందిన ప్రముఖులైన కృష్ణకుమార్ రెడ్డి, జంబలాచారి, పట్టిర్లు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. కార్పొరేషన్లో గురువుల రావి రెడ్డి, హనుమంత రెడ్డి, రాఘవా చారి, విమల తీవర్, విద్యార్థులు ఆస్పర్, శ్రీనివాసులు శెట్టి, బాలయ్య, కుతుబుద్దీన్, సుధాకర్ రెడ్డి, కృష్ణయ్య, హేమ సుందర్ రెడ్డి, సర్వేశ్వర్ గౌడ్, ఆశోక్ రెడ్డి, విజయ్ కుమార్ రెడ్డి, రఘుపర్వన్, హైమావతి, సరళ, సత్యా రెడ్డిచెన్నమ్మ, కృష్ణ రెడ్డి, అంజనేయులు, తదితరులు హాల్లోన్నారు.

అంత్యక్రియలకు ఆర్థిక
సహాయ చేసిన నూతన సర్పంచ్

- నిరుడి దాసు సర్పంచ్ వేల్పుగొండ



హైదరాబాద్ షెన్ పకర్: బీకాల్లో మండల పరిధిలోని వేల్పుగొండ గ్రామానికి చెందిన దాసరి రాజు వయస్సు(30) జీవనోపాధి కోసం హైదరాబాద్ కు వలస వెళ్లి కూలీ పని చేసుకుంటూ జీవించేవాడు. అనుమానాస్పద స్థితిలో రాజు శనివారం రాత్రి హైదరాబాద్ లో ఉరిపాతకానికి చనిపోయాడు. విషయం తెలుసుకున్న గ్రామ నాతన సర్పంచ్ నిరుదు దాసు మృతిచెందిన రాజు కుటుంబ సభ్యులకు రూ.10వేల ఆర్థికసాయం అందించారు. గ్రామంలో నిరుపేద కుటుంబాలకు తనవంతు ఆర్థికసాయం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందన్న తెలిపారు. ఇందులో ఉపసర్పంచ్ ఎంపీ సుధాకర్, గ్రామ పెద్దలు మోహనగారి రాఘవేందర్, గంధం అబ్రహం, కాలాలి సామగోడ్, నారాయణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాఘవేంద్ర కాలనీలో పర్యటించిన:
కార్పొరేటర్ కళైం నవజీవన్ రెడ్డి..



ఎల్సీనగర్, పెన్ పవర్:

హయత్ నగర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ కలెజ్ నవజీవన్ రెడ్డి ఆదివారం మార్నింగ్ వాక్ సందర్భంగా రాఘవేంద్ర కాలనీలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీలోని సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకున్నారు. కాలనీవాసులు భూగర్భ డ్రైనేజ్ హ్యూనిహెల్ కవర్ల సమస్యలు, వీధి విద్యుత్ డీపాలు సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను కార్పొరేటర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. వెంటనే స్పందించిన కార్పొరేటర్ వెంటనే సంబంధిత కాభాధికారులతో ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడి, రాఘవేంద్ర కాలనీలో ఉన్న సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్టీ సీనియర్ నాయకులు సంఘ అశోక్, కాలనీ సెక్రటరీ చిన్న, హరినాథ్ బాబు, అచ్చయ్య నాయుడు, మలారెడ్డి, వెంకట్ రెడ్డి తదితరులతో పాటు కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా దోస్తీ
స్ఫోర్ట్ దోశ టిపిన్ సెంటర్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా ఈస్ట్ ఆనంద్ డివిజన్ సర్దిలోని తాళ్ల బిల్డ్ లో దాన్ షిఫ్ట్, వోక టిపిన్ ఇంటి ను మల్కాజ్గిరి మాజీ ఎమ్మెల్యే మైనంపల్లి హనుమంతు రావు ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్వాహకులు రావూరి శ్రీజీ, శ్రీకాంత్ యాదవ్, కార్పొరేటర్స్ పై ప్రేమ్ కుమార్, నాయకులు వెంకటేష్ యాదవ్, టీటీ శ్రీనివాస్, గుండా రంగమ్, బాబు సత్యనారాయణ, పిట్టల విసోన్ యాదవ్ వైసాన ప్రవీణ్, రాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నీవాన్, సత్యమూర్తి, బ్రహ్మయ్య, సంపత్ గౌడ్, సంతోష్ ముదిరాజ్, శ్రీకాంత్ ముదిరాజ్

తలసేమియా బాధితుల కోసం మెగా రక్తదాన శిబిరం...

కారాగర్డి పెన్ పవర్: రక్తదానం ప్రాణదానంతో నమానమని, అన్ని దానాలలో రక్తదానం అత్యంత గొప్పదని సిసిఎన్ ఆడిషనల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ గాదరి మనోహర్ అన్నారు. మదర్ థెరిస్సా చారిటబుల్ సొసైటీ అధ్యక్షులు చేపూరి శంకర్ అధ్వర్యంలో తలసీమియా బాధితుల సహాయార్థం వైదోపానగర్ పార్క్లో మెగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ శిబిరాన్ని సిసిఎన్ ఆడిషనల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ గాదరి మనోహర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రక్తదానం చేసిన యువకులను ఆయన అభినందించి, ప్రశంస పత్రాలను అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మూల్గుడుతూ.. రక్తదానం ప్రాణదానంతో నమానమని అన్నారు. రక్తదాతలే సమాజానికి నిజమైన హీరోలని పేర్కొన్నారు. ఈ తరహా శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసిన చేపూరి శంకర్‌ను ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

సిటీ కాలేజీ తెలుగు శాఖ అధ్యక్షులు కోయి
కోటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, చేపూరి శంకర్ ఒక



గొప్ప సామాజిక కార్యకర్తని తెలిపారు. ఆయన ఆధ్వర్యంలో ఈ సంవత్సరంలో ఇప్పటి వరకు 7 మెగా రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమని అన్నారు.

మదర్ థెరిస్సా చారిటబుల్ సొసైటీ అధ్యక్షులు
చేపూరి శంకర్ మాట్లాడుతూ, తలసేమియా బాధితుల

కేసం రక్తదాన శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసి సేకరించిన రక్తాన్ని రెడ్ క్రాస్ సొసైటీకి అందజేస్తున్నట్లు తెలిపారు. దేశవ్యాప్తంగా రోజుకు సుమారు 12 వేల మంది తలసేమియా బాధితులు మరణిస్తున్నారని, వారి ప్రాణాలను కాపాడేందుకు యువత ముందుకు వచ్చి రక్తదానం చేయాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

యువత ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ చూపాలి...

ఘనంగా జిమ్ & ఫిట్నెస్ సెంటర్ ను ప్రారంభించిన: మర్రి నిరంజన్ రెడ్డి..

పాదరాబాద్ పెన్ పవర్: యువత ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ చూపాలని మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ మర్రి నిరంజన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఆదిభట్ల మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని టీవీఎస్ ప్రకృత ఏర్పాటు చేసిన జీవీ ఫిట్నెస్ అరేనా (GV Fitness Arena) జిమ్ & ఫిట్నెస్ సెంటర్ను టీవీసీసీ సభ్యులు, ఆదిభట్ల మున్సిపాలిటీ మాజీ చైర్మన్ మర్రి నిరంజన్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మర్రి నిరంజన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, నేటి యువత ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ చూపాల్సిన అవసరం ఉందని, వ్యాయామం ద్వారా శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత కూడా లభిస్తుందని అన్నారు. ఇటువంటి ఫిట్నెస్ సెంటర్లు ప్రజల ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమని పేర్కొన్నారు. నిర్వాహకులను ఆయన అభినందించారు. ఈ



కార్యక్రమంలో జిమ్ నిర్వాహకులు జీ. వెంకటప్రసాద్, రవిరాజ్, నాయకులు కోరే జంగయ్య, పాండు రంగారెడ్డి, ప్రతీ గోపాల్ గౌడ్,

పల్లె రజనీకాంత్ గౌడ్, బండ రాజు, మైపాల్,
ప్రభాకర్ రెడ్డి, పల్లె శ్రీకాంత్ గౌడ్, నవీన్ రెడ్డి
తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాలనీలోని ప్రతి సమస్యను దశలవారీగా పరిష్కరిస్తాం..

సాయిరాం కాలనీలో పర్యటించిన: వనపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్ మొద్దు లచ్చి రెడ్డి.

అల్పీనగర్, వెన్ పవర్: అల్పీనగర్ నియోజకవర్గం బి.ఎన్ రెడ్డి నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని సాయూం కాలనీలో కాలనీవాసుల విజ్ఞప్తి మేరకు రంగా రెడ్డి అర్చన్ జిల్లా అధ్యక్షులు వనపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, బి.ఎన్ రెడ్డి నగర్ డివిజన్ జిహెచ్ఎంసి కార్పొరేటర్ మొద్దు లబ్ధి రెడ్డి ఆదివారం కాలనీలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీవాసులు కాలనీలో కొంతమేర రోడ్డు నిర్మాణం చేపట్టాలని, సంక్షేమ సంఘం భవనం మొదటి అంతస్తు నిర్మాణానికి కృషి చేయాలని, అలాగే భూగర్భ డ్రైనేజీ పైప్లైన్ ఏర్పాటు చేయాలని కార్పొరేటర్ ని కోరారు. వెంటనే స్పందించిన కార్పొరేటర్ మొద్దు లబ్ధి రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కాలనీలోని ప్రతి సమస్యను దశలవారీగా పరిష్కరించేలా త్వరలో అవసరమైన పర్యట తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిహెచ్ఎంసి అజయిరింగ్ విభాగం ఏకా కార్డీ, కాలనీ అధ్యక్షులు వెంకటేశ్వర్లు, గౌరవ అధ్యక్షులు ఎం.వై. రెడ్డి, ఉపాధ్యక్షులు వెంకటేశ్వర్



రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి ఆదిత్య, ట్రైబరర్ కోటేశ్వరరావు, అడ్వైసర్లు రాములు, జలసంధర్ రెడ్డి, రాజు, ప్రభు, బాలస్వామి, బ్రహ్మచారి, ఉపాధ్యక్షులు గిరి, లీగల్ అడ్వైజర్ భాస్కర్, జాయింట్ సెక్రటరీ నరసింహారెడ్డి, సవీన్, శ్యాంసుందర్ రెడ్డి, జాయింట్ ట్రైబరర్ సందీప్, ఆర్నెజింగ్ సెక్రటరీ సంజీవరెడ్డి.

పెంకటేశ్వర రాజ్, మొహమ్మద్ గాస్,
కల్చురల్ సెక్టర్లో శ్రీదేవి, రామ్మూర్తి, శకుంతల,
విశ్వకాంత్, సురేష్, సాయిరాం, కన్వీనర్ హరికృష్ణతో
పాటు కార్యవర్గ సభ్యులు, కాలనీవాసులు తదితరులు
పాల్గొన్నారు.

నేడు పిట్లం గ్రామ సర్పంచ్ ఉప సర్పంచ్
ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవ కార్యక్రమం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: :

కామారెడ్డి జిల్లా పట్టణం
మండల కేంద్రంలోని పట్టణ
గ్రామ నూతన సర్పంచ్
కుమ్మరి శేఖర్, ఉప
సర్పంచ్ అవేజ్ మరియు
వార్డ్ సభ్యుల ప్రమాణ
స్వీకారోత్సవ కార్యక్రమం
పట్టణ గ్రామపంచాయతీ
కార్యాలయం లో కలదు.



కావున తేదీ 22 సోమవారం నాడు
ఉదయం 10:30 గంటలకు అందరూ

తప్పకుండా

హాజరుకావలసిందిగా మనవి.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా, జుక్కల్ ఎమ్మెల్యే తోట లక్ష్మీ కాంతారావు హాజరుకానున్నారు.

అందువల్ల మండల కేంద్ర
నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ
కార్యకర్తలు, అభిమానులు, ప్రజా

ప్రతినిధులు, యువ నాయకులు గ్రామ ప్రజలు అందరూ ఈ కార్యక్రమానికి తప్పక హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

నాడు వార్డు మెంబరే నేడు గ్రామానికే సర్పంచ్

హైదరాబాద్ వెనీ పవర్: మెదక్ జిల్లా టేక్నాలీ మండలంలోని గత 15 సంవత్సరాల నుండి పదమూడు సంవత్సరాల కాలంగా కాకుండా ప్యాక్ కోసం కష్టపడి నేడు టెక్నాలీ నుండి నర్సంగిగా గెలవబోయారు.. వివరాలానికి వెళ్తే మెదక్ జిల్లా టేక్నాలీ మండలం కూనంగి గ్రామంలో ఆ యువకుడితో ఏముంటుంది అన్నా కరో గ్రామం ఆ యువకుడికి పట్టం కట్టి గ్రామం నర్సంగ్ గా గెలిపించుకున్న గ్రామం ప్రజలు కష్టమవుతూ నష్టం పడుతుంటున్నారని ఆధ్వర్యం అన్నింటికీ కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం కట్టడి కాంగ్రామం నర్సంగ్ ఉప నర్సంగ్ ముఖ్యమంత్రి నర్సంగ్ సంపద



గర్భిణీలు అరటి పండు తినొచ్చా?

హైదరాబాద్ పెన్
పవర్: అరటి
పండ్లు.. అన్ని
కాలాల్లో అన్ని
చోట్ల, అన్ని
సమయాల్లో
సులభంగా లభించే
సూపర్ ఫుడ్. కానీ
చాలా మంది ఈ
పండు తినడానికి
ఇష్టపడరు. అరటి
పండ్లు తినడం



ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు అరటిపండ్లు తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అరటి పండ్లు.. అన్ని కాలాల్లో, అన్ని చోట్లా, అన్ని సమయాల్లో సులభంగా లభించే సూపర్ ఫుడ్. కానీ చాలా మంది ఈ పండ్లు తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటి పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు అరటిపండ్లు తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అందడమేకాదు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయట. అరటిపండ్లు త్వరిత శక్తిని అందించడంలో ముందంజలో ఉంటాయి. ఇందులోని సహజ చక్కెర, ఫైబర్ కంటెంట్ రోజంతా అవసరమైన శక్తిని అందిస్తుంది. తద్వారా అలసట తగ్గుతుంది. అరటిపండ్లు శరీరానికి మాత్రమే కాకుండా మనసుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. అరటిపండ్లలోని ట్రిప్టోఫాన్ అనే పదార్థం మంచి అనుభూతిని కలిగించే హిస్టామైన్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇనుము లోపం ఉన్న రక్తమీసత ఉన్నవారికి అరటిపండ్లు చాలా మంచివి. ఇందులో ఇనుము పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పండ్లు తినడం వల్ల విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇది జలుబు, ప్లూ వంటి కాలానుగుణ్య యాధుల నుంచి రక్షణను అందిస్తుంది. అదేవిధంగా అరటిపండ్లలోని విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. ముడతలును తగ్గిస్తాయి. అంతే కాదు ఇది ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. గంభీర స్త్రీలకు అరటిపండ్లు చాలా మంచివి. ప్రతిరోజూ రెండు అరటిపండ్లు తినడం వల్ల బిడ్డకు, తల్లి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

వర్క్‌వుట్స్ ఏ టైమ్‌లో చేస్తున్నారు?

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే
వ్యాయామం తప్పనిసరి. కానీ,
చాలామందిని వేధించే అతిపెద్ద
సందేహం ఏంటంటే.. వ్యాయామం
ఏప్పుడో చేయాలి? పొద్దున్నే
నిద్రలేచి చెవబా చిందించాలా లేక
రాజంతా పనులు ముగించుకుని
రాత్రి పూట జిమ్కు వెళ్లాలా?
ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే



వ్యాయామం తప్పనిసరి. కానీ, చాలామందిని వేడించే అతివేడని సందేహం ఎంటంటే.. వ్యాయామం ఎప్పుడు చేయాలి? బస్టాప్స్ నిగిరిన చెమట చిందించాలా లేక రోజంతా పనులు ముగించుకుని రాత్రి పూట జిమ్కు వెళ్ళాలా? ఏ సమయంలో వర్సప్లట్ చేస్తే త్వరగా బరువు తగ్గుతారు? ఏది మన బాడికి ఎక్కువ ఎనర్జీని ఇస్తుంది? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఉదయం వేళ వ్యాయామం చేయడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఉదయాన్నే వర్సప్లట్ ముగించుకుంటే, రోజంతా ఇతర పనులపై దృష్టి పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల వ్యాయామం మిస్ అయ్యే అవకాశం తక్కువ. ఉదయం ఎండలో లేదా తాజా గాలిలో వ్యాయామం చేయడం వల్ల రాత్రి పూట గాలి నిద్ర పడుతుంది. రోజంతా చురుగ్గా ఉండటానికి, మేటబాలిజం రేటు పెరగడానికి ఉదయం వర్సప్లట్ ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. కొందరికి రాత్రి పూట వ్యాయామం చేయడం వల్ల అదృశ్యతమైన ఫలితాలు వస్తాయి. రోజంతా ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల సాయంత్రం వేళ మన శరీరంలో ఎనర్జీ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అదేనీ బరువులు ఎత్తడం లేదా కలిసిపైసి వ్యాయామాలు చేయడం సులభం అవుతుంది. ఓపీస్ బిస్నెస్, ఇంటి వంటలు వల్లిన అద్దె తక్కువ రాత్రి చేనే వర్సప్లట్ మనసును తేలికపరుస్తుంది. ఉదయం బాడీ కొంచెం స్లీప్ గా ఉంటుంది. అదే సాయంత్రం అయితే కుందరాలు వేదెక్కి ఉండటం వల్ల గాయాలయ్యే ముప్పు తక్కువ. నిపుణులు చెబుతున్న దాని ప్రకారం.. ఉదయం లేదా రాత్రి అవేదాని కంటే ఏ సమయంలో వ్యాయామం చేసినా, దాన్ని రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తూరాదా లేదా ఉద్యోగ ప్రధానం. బరువు తగ్గులనుకునే వారు ఉదయం వ్యాయామం చేయడం మంచిది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో చేసే కార్డియో వ్యాయామాలు స్పాల్ట్ బల్స్ చేయడానికి మేలని కొన్ని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కుందరాల పుష్టి కోసం వ్యాయామం చేయాలనుకుంటే సాయంకాలమే మంచి సమయం. సాయంత్రం వేళ వర్సప్లట్ చేయడం వల్ల శరీరపుష్టి సాధ్యమవుతుంది. చివరిగా నిపుణులు పేపేర్లు ఇట్టే.. మీ అనుభవాలికి, మీ శరీర తత్వానికీ ఏ సమయం సెట్ అవుతుందో అదే మీకు బెస్ట్ టైమ్. తేలుతే నిద్రకు కనీసం రెండు మూడు గంటల ముందే రాత్రి వ్యాయామాన్ని ముగించడం మంచిది, లేదంటే నిద్ర పట్టడం కష్టమవుతుంది.

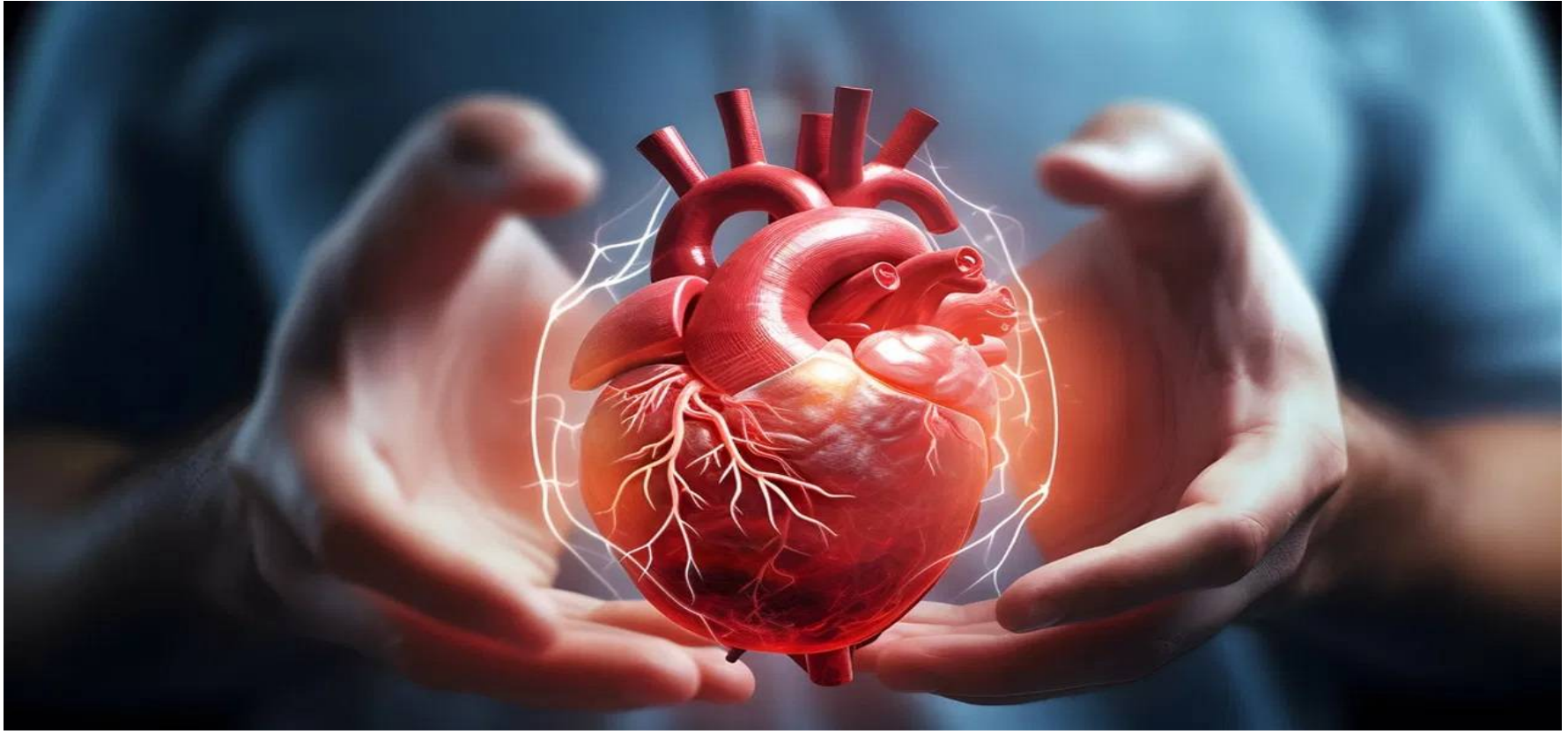
శీతాకాలం

పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటున్నారా..?

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:
పచ్చి ఉల్లిపాయలు
కేవలం రుచిని మాత్రమే
కాదు, అద్భుతమైన
ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను
అందిస్తాయి. వీటిలోని
ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు
సహాయపడి,
మలబద్ధకాన్ని
తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ సి
రోగనిరోధక శక్తిని



పెంచుతుంది. నల్లరి సమ్యక్శాసన రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రిస్తాయి. చెరు కొరిస్టెరాల్ను తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించి, హీటింగ్ స్ట్రోక్ నుండి రక్షిస్తాయి. ఆహారంలోని పచ్చి ఉడిపాయలు లేకపోతే చాలామందికి భీజనం అనవసరార్థంగా అనిపిస్తుంది. సైడ్ డిష్ అయినా, సనాడ్ అయినా, ఉడిపాయలు ఆహారానికి క్రంపీనెస్, రుచి, తాజాదనాన్ని అందిస్తాయి. ఉడిపాయలను రోటీ, బిర్యానీలతో చాలామంది తీసుకుంటారు. ఇవి సాధారణ ఆహారాల రుచిని కూడా పెంచుతాయి. చాలామంది పచ్చి ఉడిపాయలు తివదానికి ఇష్టపడతారు. కానీ, అవి నిజంగా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయా..? లేదా అప్పుడైనా హానికరం అవుతాయా..? అని మీరు అప్పుడైనా అలోచించారా? ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిదే..? పచ్చి ఉడిపాయలలోని ఫైబర్, ప్రీబయోటిక్ ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను మద్దతు ఇస్తాయి. ఇవి పేగులలోని బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తాయి. సున్నితమైన జీర్ణ ప్రక్రియను ప్రోత్సహిస్తాయి. పచ్చి ఉడిపాయలలో విటమిన్ సి, బలమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇన్సులైన్ నుంచి రక్షిస్తాయి. మైతం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పచ్చి ఉడిపాయలలో సోజియాం చల్లబరిచే గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి వాతావరణంలో హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఉడిపాయలలోని నల్లరి సమ్యక్శాసన, ఫ్లేవనాయిడ్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి ముఖ్యంగా రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడాలు మంచి గుర్తేక్ష నియంత్రణకు సహాయపడతాయి. పచ్చి ఉడిపాయలు చెరు కొరిస్టెరాల్ తగ్గించి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడం ద్వారా గుండె జబ్బులను మెరుగుపరుస్తాయి. వాటిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు గుండె సంబంధిత పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి. మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉడిపాయలు



ಗುಂಡೆಪೊಟು ವచ్చಿನ ವೆಂಟನೆ ಅಲಾ ಚೆನ್ನೆ.. ಪ್ರಾಣಂ ಪಬಲಮೆ!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: గుండెపోటు లక్షణాలు మగవారికన్నా ఆడవారిలో భిన్నంగా ఉండొచ్చు. నిజానికి పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలకు గుండె జబ్బు ముప్పు తక్కువ. దీనికి కారణం ఉస్ట్రోజెన్ రక్తజ. కానీ నెలనెల నిలిచిన తర్వాత ఉస్ట్రోజెన్ మోతాదులు తగ్గటం వల్ల గుండె జబ్బు ముప్పు పెరుగుతుంది. గుండెపోటు లక్షణాలు మగవారికన్నా ఆడవారిలో భిన్నంగా ఉండొచ్చు. నిజానికి పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలకు గుండె జబ్బు ముప్పు తక్కువ. దీనికి కారణం ఉస్ట్రోజెన్ రక్తజ. కానీ నెలనెల నిలిచిన తర్వాత ఉస్ట్రోజెన్ మోతాదులు తగ్గటం వల్ల గుండె జబ్బు ముప్పు పెరుగుతుంది. పైలా వీరిలో ఛాట్ నొప్పికి బదులు ఏదో తెలియని నిస్సత్తువ, తెల తేలిపోవటం,

కడుపు నొప్పి, మెద, భుజాలు, వీపులో నొప్పి వంటి లక్షణాలు పొందూహిచ్చు. కొన్నిసార్లు కేవలం ఆయాసం మాత్రమే ఉండొచ్చు. సరైన కారణమేదీ లేకుండా స్వేచ్ఛ తీసుకోవటం కష్టంగా అనిపించొచ్చు. కాబట్టి తీసుకోవలసిన సంతకాలుగా చూడాలి. గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు ఆందోళన చాలా భయపడతారు. అయితే గుండెపోటు సమయంలో సరైన చర్యలు తీసుకుంటే ఆ వ్యక్తి ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు. కాబట్టి ఎవరికైనా గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు వీలైనంత త్వరగా వైద్య సహాయం అందించాలి. ఎంత త్వరగా వైద్య సహాయం అందితే బతికే అవకాశం అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. గుండెపోటు వల్ల మరణాల రేటు 5 నుంచి 10 శాతం వరకు ఉంటుంది.

సంబంధిత వ్యక్తిలో గుండెపోటు లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తే వెంటనే అతన్ని ఆసుపత్రిలో చేర్చాలి. గోల్డ్స్ అవర్ సమయంలో వ్యక్తికి చికిత్స అందితే అతని ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు. అందుకే గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు గోల్డ్స్ అవర్ చాలా ముఖ్యమైనది. దీనితో పాటు గుండెపోటును నివారించడానికి క్రమం తప్పకుండా వరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. దీనితో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు కూడా అవసరం. గుండెపోటు వస్తే రోగికి వెంటనే బ్రాస్ = ఇమ్యూలి. ఇది రోగి ప్రాణాలను కూడా కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు గుండెపోటును నివారించడానికి క్రమం తప్పకుండా వరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం.

‘ఫుడ్ నాయిస్’ అంటే తెలుసా?



హైదరాబాద్ లోనే పవర్: మీరు ఎప్పుడైనా గమనించారా? ఇప్పుడే జీజిజిని హుందా చేస్తారు... కానీ మరో పది నిమిషాల్లో పవర్ నాన్నా దీనిలో బాగుండు అనిపిస్తోంది. డీటీ వీరునున్నా వదిలే ఉన్నా చివరకు నిద్రపోవానికి ముందు కూడా మెదడులో ఏదో ఒక వంతుకు తలపులు మద్యాలతల ఉన్నాయో? అయితే మీరు 'పుష్టి నాయుని' బానిస వడ్డూరులో అర్థం, ఇది ఆకలి కాదు ఒక రక్తమున కానుకని పోలి. దీని వల్ల అర్థం కాకుండానే మీరు ఆధునిక రుచులు, ఇతర

ఆరోగ్య నమస్కల బాసన వడే ప్రవాహం ఉంది. అనలబ్ధి ఉత్తమం అంటే ఏమిటి? కానీ ఘనం మనకు అవసరమైనప్పుడు శరీరం సిగ్నల్స్ ఇస్తుంది. సాధారణ న్యూన్ ఉన్నవారిలో ఆరోగ్య సందబంధం లేకుండా మెదడు నిరంతరం “ఏదైనా తిను..” అది తింటే బాగుంటుంది.. ఇది తింటే బాగుంటుంది” అని అరుస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. దీన్నే నిపుణులు “పుష్టి ప్రీఆక్యుపేషన్” అని కూడా అంటారు. మీరని ఏదైనా అప్పుడప్పుడు వసతిలో ఉన్నా సరే, మీ

మెదడులో బిర్యానీలో లేదా పిజ్జాలో మెదులుతూనే ఉంటుంది. దీనివల్ల ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లేదా బోర్ కొట్టినప్పుడు ఈ 'నాయిన్' మరింత పెరుగుతుంది. ఆ సమయంలో మీరు కడుపు

నింపుకోవడానికి కాదు, ఆ ఆలోచనను అవదానికి తింటారు. ఆకలి లేకపోయినా తింటూ ఉండటం వల్ల క్యాలరీలు పెరిగిపోయి ఊబికావడం వస్తుంది. దీనివల్ల ధర్మాదర్శిని వంటి నమస్సులు చుట్టూపడతాయి. మన మెదడుని దోచుకుంటే అనే హోర్మోన్ దీనికి ప్రధాన కారణం. మనం ఏదైనా రుచికరమైన ఆహారం తిన్నప్పుడు మెదడుకు ఆనందం కలుగుతుంది. ఆ ఆనందం కోసం మెదడు వదే వదే మిమ్మల్ని ఆహారం వైపు సీగిగొల్పుతుంది. కొంతమందిలో జన్మపురపక్షం కారణాల వల్ల లేదా సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ వైపు నా యున్న అత్యున్నతమంది. ఈ నమస్సు నుంచి బయటపడాలంటే కన్నీళ్లు జోగ్రతలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా తినలేవుకుంటే డీప్, ఫోన్ చూడకుండా కేవలం ఆహారంపైనే దృష్టి పెట్టకూడదు. మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్ మరియు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటే కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది, తద్వారా అనవసర ఆలోచనలు తగ్గుతాయి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి యోగా లేదా మేడిటేషన్ చేయాలి. ఒకట్రోసారి దాహాన్ని కూడా మెదడు ఆకలిగా పొందదుతుంది. అందుకే నీరు ఎక్కువగా తాగడం మేలు. తిండి మీద దృష్టం ఉండటం తప్పు కాదు, కానీ అది మీ నియంత్రణ దాటిపోయే ప్రమాదం. ఒకవేళ మీరు కూడా నిరంతరం ఈ 'పుద్ది నాననీతో' ఇబ్బంది పడుతుంటే, నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

నిద్ర లేచిన వెంటనే తలనొప్పి వస్తుందా?

పూర్వరూపాదే పెన్ పవర: శీతాకాలంలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే తలనొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి తేలికగా ఉండవచ్చు. లేదంటే రోజంతా ఇబ్బంది పెట్టొచ్చు! కానీ ఇలా ఉదయం పూట వచ్చే తలనొప్పి విస్తరించకూడదు. ఎందుకంటే ఇది మీరు తినే ఆహారాల వల్ల లేదా శరీరంలో పోషకాల కొరత వల్ల సంభవించవచ్చు. శీతాకాలంలో చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే తలనొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి తేలికగా ఉండవచ్చు. లేదంటే రోజంతా ఇబ్బంది పెట్టొచ్చు! కానీ ఇలా ఉదయం పూట వచ్చే తలనొప్పి విస్తరించకూడదు. ఎందుకంటే ఇది మీరు తినే ఆహారాల వల్ల లేదా శరీరంలో పోషకాల కొరత వల్ల సంభవించవచ్చు. శీతాకాలంలో శరీర జీవక్రియ మందగిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తుంది. మెదడుపూ తగినంత ఆక్సిజన్ అందుకుందా చేస్తుంది. అంతే కాదు రోజువారీ ఆహారంలో పోషకాల లేకపోవడం వల్ల కూడా తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మీరు ప్రతి ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే తలనొప్పి వస్తే దానిని తేలికగా తీసుకోకపోవడమే బెటర్. ఇది మీ శరీరానికి సరైన పోషకాహారం, సమతుల్య ఆహారం అవుతుందని చెప్పే సరికేతం కావచ్చు. మీకూ ఇలాంటి తలనొప్పి వస్తుందా? ఇదే దీనిని నివారించడానికి ఏ రకమైన ఆహారాలు తినాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆహారంలో కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు లోపించడం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా మెగ్నీషియం లోపం వల్ల నరాల మీద ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఇది తలనొప్పి, మైగ్రేన్ వంటి శుష్కస్థులను చేరుతుంది. ఏటమేస్ బి2, బి12 లోపం కూడా ఈ శుష్కస్థు కారణమే. అంతే కాదు శీతాకాలంలో తక్కువగా నిరు



తాగకపోవడం, ఆహారంలో ఐరన్, ఓమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు లేకపోవడం వల్ల కూడా ఈ తలనొప్పి వస్తుంది. ఉదయం తలనొప్పి తగ్గాలంటే పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తినాలి. మెగ్నీషియం కోసం బాదం, గుమ్మడికాయ గింజలు, అపకార, అరటిపండ్లు తింటే. ఇవి నూలాల నడబోలి నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. ఏటమీసం బి12, బి2 కోసం గుడ్డు, పాలి, పెరుగు, తృణదాన్యాలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే రక్తమేన ఆహారాలు మెదడుకు శక్తిని అందిస్తాయి. ఉదయం పూట

కనిపించే బద్ధకాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. ఇసుము కోసం పాలకూర, బెల్లం, చికెన్, పప్పు ధాన్యాలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇవి రక్తంలో సరైన ఆక్సిజన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. ఒ.మీ-3 కోవ్వు ఆమ్లాలు కోసం వాల్నట్స్, అమెరికా గింజలు, చియూ గింజలు అద్భుతమైన ఎంజికలు. ఈ ఆమ్లాలు శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్లు తగ్గిస్తాయి. తలనొప్పిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

