'పండగల సీజన్‌లో బంగారం కొనొద్దు'.. ప్రధాని మోదీ విజ్ఞప్తి ఫలిస్తుందా? 2

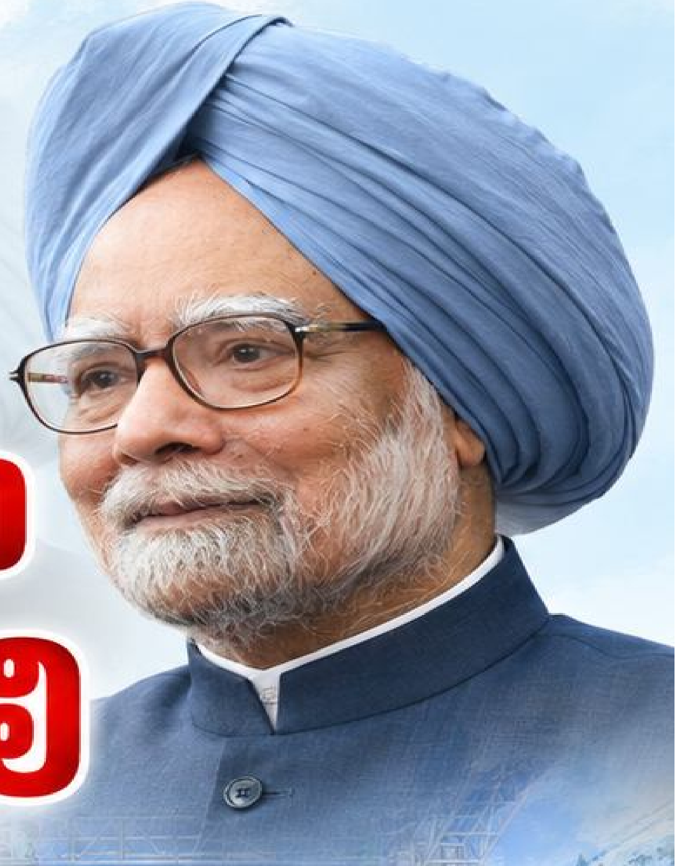
Neti Velugu
నేటి వెలుగు
నేటి సమాజం... నేటి వెలుగు...
తెలుగు దినపత్రిక
RNI NO. TELTEL/2023/88559
www.epaper.netivelugu.com
netivelugu63@gmail.com

నేటి వెలుగు
తెలుగు దినపత్రిక
రిపోర్టర్లు కావలెను
తెలంగాణ ఆంధ్ర ప్రదేశ్
రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో నేటి వెలుగు తెలుగు దినపత్రికలో పని చేయుటకు
జిల్లా బ్యూరో
జిల్లా స్టాఫ్
డివిజన్ అసెంబ్లీ ఇంచార్జిలు
మండల రిపోర్టర్లు
జూనియర్లకు సీనియర్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెంబరు
95532 76552
ఎడిటర్
నవీన్ కుమార్ గౌడ్

నల్గొండ | సంపుటి : 3 | సంచిక : 164 | పేజీలు : 4 | సెప్టెంబర్ 27 ఆదివారం 2026 | వెల రూ. 4.00/-

NALGONDA | VOL:3 | ISSUE: 164 | PAGES:4 | SUNDAY SEPTEMBER 27 2026 | Rs. 4:00

మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్‌కు 'భారతరత్న' ఇవ్వాలి



ఢిల్లీలో విజ్ఞాన కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలి

కేంద్ర ప్రభుత్వానికీ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి డిమాండ్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 26 :

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు కలను నిజం చేసి ప్రజల ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టిన మాజీ ప్రధానమంత్రి డాక్టర్ మన్మోహన్ సింగ్ కు భారత రత్న ఇవ్వాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. దేశానికి ఆయన చేసిన సేవలను గుర్తిస్తూ ఢిల్లీలో విజ్ఞాన కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ జయంతి సందర్భంగా శనివారం హైదరాబాద్ ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్ లోని విప్రో సర్కిల్ లో ఆయన విగ్రహాన్ని సీఎం ఆవిష్కరించారు. కొన్ని సమయాల్లో రాజకీయాలకు అతీతంగా నిర్ణయం తీసుకోవాలని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సూచించారు. మౌనమునిలా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను ముందుకు తీసుకెళ్లిన గొప్ప వ్యక్తి మన్మోహన్ సింగ్ అని ముఖ్యమంత్రి కొనియాడారు. ఈ అంశాన్ని ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేతోపాటు రాహుల్ గాంధీ దృష్టికి తీసుకెళతామన్నారు. పార్లమెంటులో ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించాలని రాజ్యసభ సభ్యులకు సూచించారు. మన్మోహన్ సింగ్ జయంతి రోజున ఆయన విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించుకోవడం ముఖ్యమంత్రిగా తనకు గర్వకారణమని తెలిపారు.

భారత దేశం గర్వించదగ్గ జాతిరత్నం

భారత దేశం గర్వించదగ్గ జాతిరత్నం మాజీ ప్రధాని డాక్టర్ మన్మోహన్ సింగ్ అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు. వారి స్ఫూర్తిని భావితరాలకు అందించాలన్న సంకల్పంతోనే ఆయన విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

రేవంత్ 'నిజాయతీ గల మోసగాడు': కేటీఆర్

రైతుబంధుపై ప్రభుత్వాన్ని తప్పుబట్టిన కేటీఆర్

హామీలు అమలు కాలేదని ఆరోపణ

కాంగ్రెస్ పాలనపై ప్రజల్లో అసంతృప్తి

2028లో బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా

సెప్టెంబర్ 28 నుంచి పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదుకు పిలుపు

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. రేవంత్ 'నిజాయతీ గల మోసగాడు' అని కేటీఆర్ వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజలు పాలిచ్చే బర్రెను వదిలి తన్నే దున్నపోతును తెచ్చుకున్నారని అన్నారు. తెలంగాణ భవన్‌లో శనివారం మహబూబాబాద్ జిల్లా ఇనుగుర్తికి చెందిన పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు బీఆర్ఎస్‌లో చేరారు. సత్తూరి యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ చేరికల కార్యక్రమంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు. కేసీఆర్ ప్రజల తీర్పును గౌరవించి కాంగ్రెస్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఖైరతాబాద్ ఉపఎన్నికపై కవిత సంచలనం.. పోటీపై సెన్సేషనల్ ప్రకటన

,హైదరాబాద్:సెప్టెంబర్ 26

తెలంగాణ రాజకీయంలో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారిన ఖైరతాబాద్ ఉప ఎన్నికల బరిలో దిగుతున్నట్లు తెలంగాణ రక్షణ సేన చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత సంచలన ప్రకటన చేశారు. శనివారం బంజారాహిల్స్‌లోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. ఒక పార్టీ నుంచి గెలిచి మరొక పార్టీలోకి మారిన ప్రజాప్రతినిధులు, వారిని ప్రోత్సహిస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ఉప ఎన్నికల ద్వారా బుద్ధి చెప్పాల్సిన అవసరం ఉందని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

జోరు పెంచిన ప్రశాంత్ కిశోర్.. ఢిల్లీలో రేపు అత్యంత కీలక సమావేశం

పూర్తి స్థాయి పొలిటీషియన్ గా మారిన ఎన్నికల వ్యూహకర్త ప్రశాంత్ కిశోర్

బంకిపూర్ ఉప ఎన్నికలో స్వయంగా విజయం సాధించి సత్తా చాటిన పీకే

దేశ రాజధాని ఢిల్లీకి పార్టీని విస్తరించే పనుల్లో ప్రశాంత్ కిశోర్

ఎన్నికల వ్యూహకర్తగా సుపరిచితులైన ప్రశాంత్ కిశోర్... ఇప్పుడు రాజకీయ నాయకుడిగా తన ప్రయాణాన్ని మరింత

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తెలంగాణ తెగువకు, ధిక్కార స్వరానికి ఐలమ్మ నిలువెత్తు రూపం: కేసీఆర్

నేడు చాకలి ఐలమ్మ 131వ జయంతి

ఘన నివాళి అర్పించిన కేసీఆర్

నాటి రాచరిక వ్యవస్థను ధైర్యంగా ఎదిరించిన వీరవనిత అని కేసీఆర్ కితాబు

ఐలమ్మ పోరాట పటిమ నేటి యువతకు ఆదర్శనీయమని వ్యాఖ్య

తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధురాలు, ఆత్మగౌరవ ప్రతీక చాకలి ఐలమ్మ 131వ జయంతి సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఒక ప్రత్యేక ప్రకటన విడుదల

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఎం విజయ్ నటనను ఇంకా ఆపలేదు: స్టాలిన్

సీఎం విజయ్‌పై మాజీ సీఎం స్టాలిన్ తీవ్ర విమర్శలు

డీఎంకే పథకాలకే పేర్లు మార్చి అమలు చేస్తున్నారని ఆరోపణ

సీఎం పదవికి తగిన హుందాతనం చూపాలని హితవు

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, టీవీకే అధినేత విజయ్‌పై

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నేటి వెలుగు
నేటి సమాజం... నేటి వెలుగు...
తెలుగు దినపత్రిక
పి. నవీన్ కుమార్ గౌడ్
ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

జోరు పెంచిన ప్రశాంత్ కిశోర్.. ఢిల్లీలో రేపు అత్యంత కీలక సమావేశం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు. 'జన్ సూరజ్ పార్టీ' (జేఎస్పీ) అధినేత అయిన ఆయన, ఇప్పుడు జాతీయ రాజధాని ఢిల్లీపై కన్నేశారు. పార్టీని అక్కడ కూడా విస్తరించాలనే ఉద్దేశంతో రేపు ఢిల్లీ వేదికగా ఓ కీలక సమావేశానికి ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ భేటీలోనే ఢిల్లీ వ్యవహారాలను చక్కదిద్దేందుకు ఒక ప్రత్యేక స్టీరింగ్ కమిటీని కూడా ప్రకటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. 2024లో జేఎస్పీని ప్రారంభించిన ప్రశాంత్ కిశోర్... 2025 బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆశించిన ఫలితాలు సాధించలేకపోయారు. ఆ ఎన్నికల్లో పార్టీ ఎలాంటి స్థానాలను గెలుచుకోలేకపోయింది. అయితే, ఈ ఏడాది ఆగస్టులో జరిగిన బంకిపూర్ ఉప ఎన్నికలో ఆయన స్వయంగా విజయం సాధించి సత్తా చాటారు. ఈ జోష్‌తోనే ఇప్పుడు ఢిల్లీ రాజకీయాల్లోనూ తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవాలని చూస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఢిల్లీలో నివసిస్తున్న పూర్వాంచల్ ప్రాంత ప్రజలపై జేఎస్పీ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించినట్లు సమాచారం. బీహార్‌కు చెందిన మూలాలున్న ఈ వర్గం ప్రజలు రేపు జరిగే సమావేశానికి పెద్ద ఎత్తున తరలిరానున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఢిల్లీ ఓటర్లు బీజేపీ, ఆప్ తీరుతో విసిగిపోయారని, ప్రత్యామ్నాయ వేదిక కోసం చూస్తున్నందున తమ పార్టీని ఆదరిస్తారన్న నమ్మకంతో జేఎస్పీ నేతలు ఉన్నారు. ఢిల్లీ బాధ్యతల కోసం ఏర్పాటు చేయబోయే ఈ స్టీరింగ్ కమిటీలో పలువురు ప్రముఖులు ఉండే అవకాశం ఉంది. విశ్వసనీయ సమాచారం ప్రకారం... న్యాయవాది తథాగత్ హర్షవర్ధన్, దేశబంధు కాలేజీ ప్రొఫెసర్ శంతను కుమార్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ మాజీ ఏడీజీపీ సింగ్ ఈ కమిటీలో కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించనున్నారు. వీరితో పాటు జేఎస్పీ నేతలు కున్వార్ చంద్రేశ్, అబూ అద్నాన్ ఫరూఖీ, ప్రియాంక సింగ్ తదితరులు కూడా ఇందులో సభ్యులుగా ఉండనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

తెలంగాణ తెగువకు, ధిక్కార స్వరానికి ఐలమ్మ నిలువెత్తు రూపం: కేసీఆర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చేస్తూ... తెలంగాణ తెగువకు, ధిక్కార స్వరానికి ఆమె నిలువెత్తు రూపమని కొనియాడారు. నాటి రాచరిక వ్యవస్థను ధైర్యంగా ఎదిరించి, రైతాంగ హక్కుల కోసం పోరాడిన ధీర వనిత అని ప్రశంసించారు. అణచివేతకు గురవుతున్న బడుగు, బలహీన వర్గాల ఆత్మగౌరవాన్ని ఆమె ప్రపంచానికి చాటిచెప్పారని పేర్కొన్నారు. కేవలం భూస్వాములను వ్యతిరేకించడమే కాకుండా, అప్పట్లోనే చట్టాల పరిధిలో కోర్టుల ద్వారా న్యాయం పొంది ఆమె ప్రజాస్వామిక నిబద్ధతను చాటుకున్నారని కేసీఆర్ గుర్తుచేశారు. ఐలమ్మ పోరాట పటిమ నేటి యువతకు ఎప్పుడూ ఆదర్శనీయమని, ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితుల్లో ఆమె స్ఫూర్తి చాలా అవసరమని అభిప్రాయపడ్డారు. తాను చేపట్టిన శాంతియుత మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమంలోనూ ఆమె పోరాట స్ఫూర్తి అంతర్భాగంగా ఉందన్నారు. చాకలి ఐలమ్మ చరిత్రను భావితరాలకు తెలియజేయాలనే ఉద్దేశంతోనే తమ బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ఆమె జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించే సంప్రదాయానికి శ్రీకారం చుట్టామని కేసీఆర్ వెల్లడించారు. ఐలమ్మ ఆశయాల సాధనే ధ్యేయంగా తాము అధికారంలో ఉన్న పదేళ్ల కాలంలో మహిళా, శిశు సంక్షేమంతో పాటు రైతాంగం, సబ్బండ కులాల అభ్యున్నతికి ఎన్నో విప్లవాత్మక పథకాలను అమలు చేశామని తెలిపారు. కులవృత్తులకు పునరుజ్జీవం పోసి, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం ద్వారా తెలంగాణ ఆత్మగౌరవాన్ని మహోన్నతంగా నిలబెట్టామని, ఆనాడు తాము సాధించిన ప్రగతి నేడు దేశానికే రోల్ మోడల్‌గా నిలిచిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

సీఎం విజయ్ నటనను ఇంకా ఆపలేదు: స్టాలిన్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మాజీ ముఖ్యమంత్రి, డీఎంకే అధినేత ఎం.కే. స్టాలిన్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. సినిమాలకు స్వస్తి పలికినప్పటికీ, ప్రజల ముందు విజయ్ ఇంకా నటిస్తూనే ఉన్నారని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. ఈ మేరకు శనివారం 'ఎక్స్' వేదికగా ఆయన ఒక పోస్ట్ చేశారు. మధురాంతకం అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో విజయ్ నటనను తాను ప్రత్యక్షంగా చూశానని స్టాలిన్ పేర్కొన్నారు. డీఎంకేను ఒక దుష్టశక్తిగా, టీవీకేను పవిత్ర శక్తిగా విజయ్ అభివర్ణించడం హాస్యాస్పదమని విమర్శించారు. విజయ్ ప్రభుత్వ హయాంలో పరిపాలన పూర్తిగా విఫలమైందని, రాష్ట్రంలో విద్యుత్ కోతలు, నిత్యావసర వస్తువుల ధరల పెరుగుదల, పాల కొరత, శాంతిభద్రతల క్షీణత వంటి సమస్యలు పెరిగిపోయాయని ఆరోపించారు. గత డీఎంకే ప్రభుత్వ పథకాలకే పేర్లు మార్చి టీవీకే ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోందని ఆయన మండిపడ్డారు. జెమ్ గ్రానైట్స్ ఛైర్మన్ ఆర్. వీరమణికి సంబంధించిన పోక్సో కేసులో డీఎంకేపై విజయ్ చేస్తున్న ఆరోపణలు కేవలం నిరాధారమని స్టాలిన్ కొట్టిపారేశారు. ఈ విషయంపై తాను ఇప్పటికే అసెంబ్లీలో స్పష్టమైన వివరణ ఇచ్చానని గుర్తుచేశారు. దర్యాప్తు దశలో ఉన్న అంశాలను రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వాడుకోవద్దని మద్రాస్ హైకోర్టు ఆదేశించినప్పటికీ, ఎన్నికల ప్రచారంలో విజయ్ పదేపదే ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించడం సరికాదన్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రజల ముందు నటించడం మాని, ముఖ్యమంత్రి పదవికి ఉండాల్సిన రాజకీయ హుందాతనాన్ని ప్రదర్శించాలని విజయ్‌కు స్టాలిన్ హితవు పలికారు.

ఖైరతాబాద్ ఉపఎన్నికపై కవిత సంచలనం.. పోటీపై సెన్సేషనల్ ప్రకటన

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వైద్యం, విద్యపై ప్రభుత్వంపై యుద్ధం:

రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని కాంగ్రెస్ పాలన పూర్తిగా విఫలమైందని, ఇది ఒక ఫెయిల్యూర్ సర్కార్ అని కవిత తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. పరిపాలన చేతకాకపోతే రేవంత్ రెడ్డి పక్కకు తప్పుకోవాలి. రాష్ట్రంలో విద్య, వైద్య రంగాల పరిరక్షణ కోసం ప్రభుత్వంపై టీఆర్ఎస్ తరఫున ప్రత్యక్ష యుద్ధం ప్రకటిస్తున్నాం అని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల దుస్థితిపై ఆర్టీఐ డేటాను ప్రస్తావిస్తూ కవిత తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ పట్టింపు లేని తనం కారణంగానే ఏటా దాదాపు 4 వేల మంది పసిపిల్లలు సర్కార్ దావాఖానాల్లో చనిపోతున్నారని ఆరోపించారు. 2020-21లో 6,000 మంది, 2022-23లో 4,933 మంది, 2024-25లో 3,853 మంది పిల్లలు ఆసుపత్రుల్లో కన్నుమూశారని హైదరాబాద్ నగరంలోనే గతేడాది 1,046 మంది చిన్నారులు మరణించడం హృదయవిదారకం అన్నారు. ఆదిలాబాద్ రిమ్స్ ఘటన చూసి యావత్ తెలంగాణ కన్నీరు పెట్టిందని నాణ్యమైన వైద్యం అందక పసికందులు మాడిమసవుతున్నారు అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

బడ్జెంట్ నిధులు దారి మళ్లింపు:

వైద్య రంగానికి 10 శాతం బడ్జెట్ ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, కేవలం 5 శాతం మాత్రమే కేటాయించిందని కవిత విమర్శించారు. గతేడాది కేటాయించిన రూ.13,192 కోట్లలో రూ.9,242 కోట్లు మాత్రమే ఖర్చు చేశారని, అసలు బడ్జెట్ పూర్తిగా వాడకుండా మళ్లీ నిధులు కేటాయించడాన్ని 'కాగ్' కూడా తప్పుపట్టిందని గుర్తుచేశారు. ఆరోగ్యశ్రీ బకాయిలు రూ.500 కోట్లు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని, నిమ్స్, నీలోఫర్ ఆసుపత్రుల్లో రోగులకు బెడ్లు కూడా దొరకని పరిస్థితి నెలకొందని ఆరోపించారు.

నిరూపిస్తే నా ఆస్తినంతా రాసిస్తా:

తనపై వస్తున్న ఆరోపణలను తిప్పికొడుతూ.. నా ఫామ్‌హౌస్‌లో ఒక్క గజం కూడా కబ్జా భూమి లేదు. ఎలక్షన్ అఫిడవిట్‌లో చూపించిన దానికంటే రూపాయి ఎక్కువ ఉన్నా ఆ ఆస్తినంతా ప్రభుత్వానికే రాసిచ్చేస్తా అని కవిత సవాలు విసిరారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తన వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకునేందుకు ఫోన్ ట్యాపింగ్, కేసీఆర్-కేటీఆర్ ఫామ్‌హౌస్‌ల విచారణ అంటూ సిట్ (సిట్) డ్రామాలు ఆడుతోందని.. ఈ ఫామ్ హౌస్ లపై వేసిన సిట్ ద్వారా ఏం చర్యలు ఉండవని బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ మధ్య లోపాయికారీ ఒప్పందాలు ఉన్నాయని ఆరోపించారు. ఫోన్ ట్యాపింగ్, ఇంకో కేసుల్లో ఏమైందని ప్రశ్నించారు? ఇకపై ప్రతీ జిల్లాలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను తమ పార్టీ నేతలు సందర్శిస్తారని, ప్రజలు, యువత కూడా ఆసుపత్రులు, పాఠశాలల్లోని అధ్వాన పరిస్థితులను ఫోటోలు తీసి ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయాలని పిలుపునిచ్చారు. మౌలిక వసతులు లేని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో బాత్‌రూమ్‌లు నిర్మించేందుకు తమ పార్టీ తరఫున విరాళాలు సేకరించి సహాయం చేస్తామని కవిత వెల్లడించారు.

అలా చేయకుంటే సిరిసిల్లా సభతో ఏం ఉపయోగం లేదు:

ఎస్ఐఆర్ విషయంలో చాలా కన్ ఫ్యూజ్ ఉంది. రీ ఎడిట్ ఆప్షన్ లేదన్నారు. చిన్న క్లరికల్ మిస్టేక్స్ తో చాలా ఓట్లు తీసేస్తున్నారు. ఇది రాజ్యాంగం ఇచ్చిన హక్కును హరించటమేనని దుయ్యబట్టారు. సాగునీరు, తాగునీరు విషయంలో చాలా ఇష్యూస్ ఉన్నాయి. త్వరలోనే వాటిపై కార్యాచరణ ప్రకటిస్తామన్నారు. ముఖ్యమంత్రి సిరిసిల్లకు వెళ్లి నెరేళ్ల బాధితులకు ఏం న్యాయం చేస్తారో చెప్పాలని ఇప్పటి వరకు వారిపై దాడి చేసి పోలీసులను శిక్షించలేదు. ఎస్సీ కమిషన్ నివేదిక రాలేదన్నారు. వీటిపై చెప్పకుండా ముఖ్యమంత్రి సిరిసిల్లలో సభ పెడితే అది పాలిటిక్స్ తప్ప ప్రజలకు ఉపయోగపడేది కాదన్నారు.

రేవంత్ 'నిజాయతీ గల మోసగాడు': కేటీఆర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రభుత్వానికి అవకాశం ఇచ్చారని కేటీఆర్ అన్నారు. మూడేళ్లుగా కేసీఆర్ ప్రజల్లోకి రాకపోయినా గల్లీ గల్లీలో ఆయన పాటలు వినిపిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్ హయాంలో రైతులు నాట్లు వేసే సమయానికే రైతుబంధు డబ్బులు ఖాతాల్లో పడేవని కేటీఆర్ చెప్పారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు మూడుసార్లు రైతుబంధు ఇవ్వలేదని ఆరోపించారు. 100 రోజుల్లో ఆరు గ్యారెంటీలతో పాటు హామీలన్నీ అమలు చేస్తామని చెప్పి ఒక్క హామీ కూడా పూర్తిగా నెరవేర్చలేదని విమర్శించారు. ప్రజలు కాంగ్రెస్‌ను గెలిపిస్తే సంక్షేమ పథకాలు కొనసాగుతాయని భావించారని కేటీఆర్ అన్నారు. కానీ పరిస్థితి 'అన్న వస్త్రానికి పోతే ఉన్న వస్త్రం పోయినట్లు' తయారైందని వ్యాఖ్యానించారు. మహబూబాబాద్‌లో కాంగ్రెస్‌కు ఓటేసి గెలిపించిన నాయకుడు కనిపించకుండా పోయారని ఎద్దేవా చేశారు. 2028 ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని కేటీఆర్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేసీఆర్ మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి అవుతారని చెప్పారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ వైఖరిని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. సెప్టెంబర్ 28 నుంచి చేపట్టే పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు ప్రక్రియలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలని కోరారు.

మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ కు "భారత రత్న" ఇవ్వాలి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

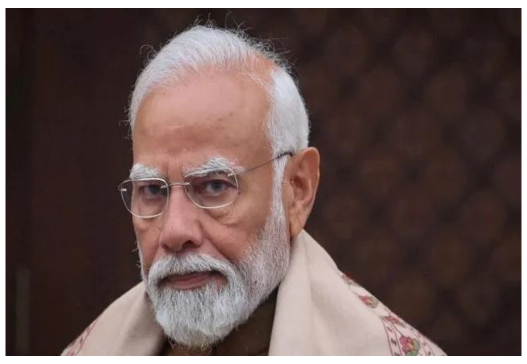
కున్నట్లు తెలిపారు. రిజర్వు బ్యాంకు గవర్నర్ గా, ఆర్థిక మంత్రిగా, ప్రధానిగా ఏ పదవి చేపట్టినా ఆ పదవులకు ఆయన వన్నె తెచ్చారన్నారు. 1991 లో దివంగత ప్రధాని పీవీ నర్సింహారావు హయాంలో ఆర్థిక మంత్రిగా మన్మోహన్ సింగ్ పనిచేశారని, అప్పుడు ఆయన తీసుకువచ్చిన సంస్కరణలే దేశాన్ని ఆర్థిక సంక్షోభం నుంచి కోలుకునేలా చేశాయని గుర్తు చేశారు. లిబరలైజేషన్, ప్రైవేటైజేషన్, గ్లోబలైజేషన్ విధానాలు తీసుకొచ్చిన గొప్ప వ్యక్తి మన్మోహన్ సింగ్ అని సీఎం తెలిపారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలకమైన సంస్థలు హైదరాబాద్ ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్ నుంచి సేవలు అందిస్తున్నాయని, అలాంటి ప్రాంతంలో మన్మోహన్ సింగ్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించుకోవడం సముచితం అని భావించామని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు.

తెలంగాణ చరిత్రలో చెరగని ముద్ర నెహ్రూ-పటేల్, సోనియా-మన్మోహన్

చరిత్రలో తెలంగాణను రెండు భాగాలుగా చూస్తుంటామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఆనాడు హైదరాబాద్ సంస్థానాన్ని భారత్ లో కలిపి స్వాతంత్ర్యం అందించిన ఘనత తొలి ప్రధాని నెహ్రూ, వల్లభాయ్ పటేల్ ది అయితే... దశాబ్దాల తెలంగాణ కలను సాకారం చేసిన ఘనత సోనియా గాంధీ, ఆనాటి ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ ది అని సీఎం గుర్తు చేశారు. అందుకే తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తూ ఆయన చేసిన సంతకాన్ని ఇక్కడ పదిలపరిచామని సీఎం తెలిపారు. మన్మోహన్ సింగ్ ఎన్నో సరళీకృత విధానాలు తీసుకొచ్చారని గుర్తు చేశారు. విద్యా హక్కు చట్టం, జాతీయ ఉపాధి హామీ చట్టం, భూసేకరణ, పునరావాస చట్టం 2013 తీసుకొచ్చిన ఘనత సోనియా, మన్మోహన్ సింగ్ ఘనత అని తెలిపారు. భూమి కలిగిన వారితో పాటు భూమిలేని పేదలకు కూడా నష్టపరిహారం ఇవ్వాలని పునరావాస చట్టం ద్వారా హక్కు కల్పించడం గొప్ప విషయమన్నారు. పేదల కోసం ఆయన చేసిన ఆలోచనలు, తీసుకువచ్చిన సంస్కరణలు చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతాయని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుప్రీం కోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్వీ రమణ, సుప్రీం కోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి.సుదర్శన్ రెడ్డి, మాజీ ఆర్థిక సలహాదారు మోహన్ గురుస్వామి, మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ఎంపీలు వేం నరేందర్ రెడ్డి, అనిల్ కుమార్ యాదవ్, ఎమ్మెల్యేలు అరికెపూడి గాంధీ, నవీన్ యాదవ్, ఎమ్మెల్సీ కూచుకుళ్ల దామోదర్ రెడ్డి, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

'పండగల సీజన్‌లో బంగారం కొనొద్దు'.. ప్రధాని మోదీ విజ్ఞప్తి ఫలిస్తుందా?

అత్యవసరమైతే తప్ప బంగారం కొనుగోళ్లకు దూరంగా ఉండాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ భారతీయులకు మరోసారి విజ్ఞప్తి చేశారు. దేశ విదేశీ మారక ద్రవ్య (ఫారెక్స్) నిల్వలను కాపాడుకునేందుకు ఈ చర్య దోహదపడుతుందని ఆయన సూచించారు. త్వరలో రానున్న ధన్‌తేరస్, దీపావళి వంటి కీలక పండగల నేపథ్యంలో ప్రధాని పిలుపునకు ప్రజల నుంచి ఎలాంటి స్పందన వస్తుందనేది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతున్న నేపథ్యంలో, 2026 మే నెలలో మోదీ తొలిసారి ఈ విజ్ఞప్తి చేశారు. తాజాగా సెప్టెంబర్‌లోనూ ఆయన ఇదే విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. భారత్ తన అవసరాలకు సంబంధించి అత్యధిక శాతం బంగారాన్ని దిగుమతుల ద్వారానే పొందుతోంది. 2026 రెండో త్రైమాసికంలో దేశీయ సరఫరాలో 82 శాతం దిగుమతుల నుంచే లభించింది. దీనివల్ల డాలర్ల రూపంలో చెల్లింపులు పెరిగి, సుమారు 780 నుంచి 785 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్న ఫారెక్స్ నిల్వలపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ప్రధాని విజ్ఞప్తి ప్రభావం ఇప్పటికే కొంతమేర కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో అనవసర కొనుగోళ్లు తగ్గినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఏడాది వినాయక చవితి సందర్భంగా బంగారం అమ్మకాల పరిమాణం సుమారు 15 శాతం మేర తగ్గింది. వినియోగదారులు ఎక్కువగా తేలికపాటి ఆభరణాలను ఎంచుకోవడం లేదా పాత బంగారాన్ని మార్చుకోవడం వంటి పద్ధతులకు మొగ్గు చూపుతున్నారు.



పండగల సమయంలో బంగారం కొనుగోలు చేయడం అనేది సంప్రదాయం, భావోద్వేగాలతో ముడిపడి ఉంటుందని గ్రోత్‌వైన్ క్యాపిటల్ నిపుణుడు శుభమ్ గుప్తా అభిప్రాయపడ్డారు. ఇప్పటికే తగినంత బంగారం ఉన్నవారు ఈసారి లాంఛనంగా కొద్ది మొత్తంలో కొనుగోలు చేయడం మేలని ఆయన సూచించారు. కేవలం పెట్టుబడి కోసమైతే, భౌతిక బంగారానికి బదులుగా గోల్డ్ ఈటీఎఫ్‌లు లేదా గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఉత్తమ ప్రత్యామ్నాయాలని ఆయన వివరించారు. ఏదేమైనా, ప్రధాని పిలుపునకు అసలైన పరీక్ష రాబోయే పండగల సీజన్‌లోనే ఎదురుకానుంది.

నేటి వెలుగు
నేటి సమాజం... నేటి వెలుగు...
తెలుగు దినపత్రిక
పి. నవీన్ కుమార్ గౌడ్

చాకలి ఐలమ్మ పోరాట స్ఫూర్తి భావితరాలకు ఆదర్శం:
తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి

హైద్రాబాద్ సెప్టెంబర్ 26 నేటి వెలుగు ప్రతినిధి:

వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ జయంతి సందర్భంగా తెలంగాణ శాసనసభ సెంట్రల్ హాల్లో ఆమె చిత్రపటానికి తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ శ్రీ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, శాసనసభ స్పీకర్ శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ విప్ అద్దంకి దయాకర్, ఎమ్మెల్యేలు రాజ్ ఠాకూర్, బాలు నాయక్, నవీన్ యాదవ్, మురళీ నాయక్ , కోవా లక్ష్మీ , ప్రభాకర్ , ఎమ్మెల్సీలు శంకర్ నాయక్, ఎల్. రమణ, తెలంగాణ శాసన మండలి సెక్రెటరీ డా. నరసింహాచార్యులు, శాసనసభ సెక్రెటరీ ఆర్. తిరుపతి తదితరులు పాల్గొని చాకలి ఐలమ్మకు నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ శ్రీ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ " "వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ తెలంగాణ పోరాట చరిత్రలో చెరగని ముద్ర వేసిన ధీరవనిత , భూమి, హక్కులు, ఆత్మగౌరవం కోసం నాటి భూస్వామ్య, పెత్తందారీ వ్యవస్థకు ఎదురొడ్డి ఆమె ప్రదర్శించిన ధైర్యసాహసాలు అసమానమైనవని ఆయన తెలిపారు . సామాన్య కుటుంబంలో జన్మించినప్పటికీ అన్యాయాన్ని ప్రశ్నించి, అణచివేతకు ఎదురొడ్డి నిలబడిన ఆమె జీవితం

ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిదాయకం" అని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ సాయుధ పోరాటంలో చాకలి ఐలమ్మ పోషించిన పాత్ర చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుందని అన్నారు. తన హక్కుల కోసం మాత్రమే కాకుండా పేదలు, బడుగు బలహీన వర్గాల హక్కులు, ఆత్మగౌరవం కోసం ఆమె చేసిన పోరాటం ఎంతోమందిలో చైతన్యం నింపిందని తెలిపారు. మహిళా శక్తికి, ఆత్మగౌరవానికి, పోరాట పటిమకు ఆమె ప్రతీకగా నిలిచారు" అని గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. చాకలి ఐలమ్మ వంటి తెలంగాణ పోరాట యోధుల చరిత్రను భావితరాలకు తెలియజేయాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు. ముఖ్యంగా యువత ఆమె జీవితాన్ని, పోరాటాన్ని తెలుసుకొని సమాజంలో అన్యాయం, అసమానతలకు వ్యతిరేకంగా ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తితో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు."చాకలి ఐలమ్మ ఆశయాలు, ఆమె పోరాట స్ఫూర్తి తెలంగాణ సమాజానికి ఎప్పటికీ మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని, గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి తెలిపారు.

అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్క ఓటు హక్కు పరిరక్షణకు సహకరించాలి.

ఎస్ ఐ ఆర్ నోటీసులు అందుకున్న వారందరూ హాజరు కావాలి.
తీదేడు గ్రామ సర్పంచ్ ఉలుపాల స్వప్న శేఖర్ రెడ్డి.

చింతపల్లి / సెప్టెంబర్ 26,

నల్గొండ జిల్లా చింతపల్లి మండలం తీదేడు గ్రామంలో ఎస్ ఐ ఆర్ ఓటర్ జాబితా సవరణ కార్యక్రమంలో భాగంగా నోటీసులు అందుకున్న ఓటర్లకు ఈయరింగ్ కార్యక్రమం సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ ఉలుపాల స్వప్న శేఖర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ...నోటీసులు అందుకున్న ప్రతి ఒక్కరూ నిర్ణయించిన తేదీ సమయంలో అవసరమైన ఆధారాలు మరియు పత్రాలను సమర్పించి తమ వివరాలను సరిచేసుకోవాలని సూచించారు. అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరి ఓటు హక్కు పరిరక్షణకు సహకరించాలని 18 సంవత్సరాలు నిండిన యువత కొత్త ఓటు కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పి.ఏ.సి.యస్ డైరెక్టర్ తిరుమణి పాపయ్య,గ్రామ పాలక వర్గం సభ్యులు మాదగోని కృష్ణ గౌడ్,రెడ్డి పద్మ పరమేష్ ముదిరాజ్,మర్ల యాదగిరి,శివర్ల పర్వతాలు యాదవ్, గ్రామస్తులు వల్లపు రాములు,మర్ల శ్రీరాములు,గంటెల

రామనాథం,దాసరి మల్లయ్య, జూనియర్ అసిస్టెంట్స్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రజిత,నవీన,బి.యల్.ఓలు చింతకుంట్ల అంజమ్మ,గంటెల చంద్రయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేట నిలిచినా మత్స్యకార కుటుంబాలకు భరోసా.

అమరావతి : సెప్టెంబర్ 26 ;

రాష్ట్రంలో తుఫాను హెచ్చరికలు, ప్రతికూల వాతావరణంతో వేట సాగక ఉపాధి కోల్పోయిన మత్స్యకార కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోందని రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మత్స్య మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశాల మేరకు తుఫాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లోని అర్హులైన ప్రతి మత్స్యకార కుటుంబానికి 50 కిలోల చొప్పున ఉచిత బియ్యం మంజూరు చేసినట్లు వెల్లడించారు. ప్రకటన విడుదల చేశారు. సముద్రంలో వేటే జీవనాధారంగా ఉన్న మత్స్యకారులు ప్రతికూల వాతావరణంతో ఉపాధికి దూరమై ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఆయా కుటుంబాల పరిస్థితిని ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, ఆయన తక్షణమే స్పందించి ఉచిత బియ్యం అందించాలని నిర్ణయించారని అన్నారు. ఆపద సమయంలో బాధితులకు సకాలంలో సహాయం అందించడమే ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యమని చెప్పారు. బియ్యం పంపిణీకి సంబంధించి జిల్లాల యంత్రాంగానికి అవసరమైన ఆదేశాలు ఇచ్చామని వెల్లడించారు. తుఫాను ప్రభావిత తీర ప్రాంతాల్లో అర్హులైన మత్స్యకార కుటుంబాలన్నింటికీ ఈ సహాయం అందుతుందని స్పష్టం చేశారు. వేట నిలిచిపోయిన వేళ వారి కుటుంబాల ఆహార అవసరాలకు ఈ నిర్ణయం తోడ్పడుతుందని పేర్కొన్నారు. వాతావరణం అనుకూలించే వరకు మత్స్యకారులు సముద్రంలోకి వేటకు వెళ్లవద్దని మంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు. అధికారులు జారీ చేసే హెచ్చరికలను పాటిస్తూ సురక్షిత ప్రాంతాల్లో ఉండాలని సూచించారు. వాళ్ల ప్రాణ రక్షణకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని, ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అన్ని వేళలా అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. పారాదీప్‌కు సురక్షితంగా చేరిన కాకినాడ మత్స్యకారుల పడవ కాకినాడ నుంచి చేపల వేటకు వెళ్లిన మోటరైజ్డ్ పడవ శనివారం ఉదయం ఒడిశాలోని పారాదీప్‌కు సురక్షితంగా చేరుకున్నట్లు తెలిపారు.

పడవలో ఉన్న తొమ్మిది మంది మత్స్యకారులు క్షేమంగా ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు. ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితుల్లో మత్స్యకారులు తమ భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని మంత్రి ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

పోషణ మాసం .

డిండి (గుండ్లపల్లి) సెప్టెంబర్ 26

డిండి మండల పరిధిలోని కాల్య తండా, గ్రామంలో శనివారం పోషణ మాసం కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో డిండి సెక్టార్ సూపర్ వైజర్ ఎం. రేణుక పాల్గొన్నారు. ఆమె ఈసందర్భంగా మాట్లాడుతూ కిశోర బాలికలు ఐరన్ లోపము రాకుండా రాగిజావ , బెల్లం , పల్లీలు ఆకు కూరలు, సీజన్స్ పండ్లు పోషకాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం అవసరం ఉందని తెలిపారు అవగాహన కల్పించడానికి ఐసిడిఎస్ డిపార్ట్మెంట్ నిరంతరం కృషి చేస్తున్నమనీ, మరియు శిశువు లను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించడం జరుగుతుందని తెలియజేయడం, మరియు అందరిచేత ప్రతిజ్ఞా చేయించటం జరిగింది .ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సర్పంచ్ తీజ్ అంగన్వాడి టిచర్ సీత రావమ్మా , ఏ ఎన్ఎంహవేలీ,తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోషణ మాసం అవగాహన

డిండి (గుండ్లపల్లి) సెప్టెంబర్ 26,

డిండి మండల పరిధిలోని బొగ్గుల దోన మరియు జేత్య తండా గ్రామంలలో పోషణ మాసంకార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది . ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న డిండి సెక్టార్ సూపర్ వైజర్ ఎం ,రేణుక ఈసందర్భంగా మాట్లాడుతూ....కిశోర బాలికలు ఐరన్ లోపము రాకుండా రాగిజావ , బెల్లం , పల్లీలు ఆకు కూరలు, సీజన్స్ పండ్లు తినడం , డ్రాప్ అవుట్ కాకుండా విద్య ను అభ్యసించాలి అని, ప్రతి తల్లి కి శిశు సంరక్షణ పద్ధతులు, నవజాత శిశు సంరక్షణ, తల్లిదండ్రులు శిశువు పరస్పర సంబందాలపైన అవగాహన కల్పించడానికి ఐసిడిఎస్ డిపార్ట్మెంట్ నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామనీ మరియు శిశువు లను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కిషన్ , ఉప సర్పంచ్, వార్డు మెంబర్, అంగన్వాడి టిచర్ లు శ్రీదేవి, జ్యోతి కిశోర బాలికలు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

చాకలి ఐలమ్మ 131 వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా.

దేవరకొండ డివిజన్ సెప్టెంబర్ 26, .

దేవరకొండ స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో అధ్యక్షుడు ఎన్ వీ టి గౌరవాధ్యక్షులు కే పంతులాల్ నాయక్ సభ్యులతో, విద్యార్థులతో కలిసి ఐలమ్మ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి జోహార్లు అర్పించినారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, సెప్టెంబరు 26, 1895 న వరంగల్ జిల్లా (ప్రస్తుత జనగామ జిల్లా) లోని కిష్టాపురంలో జన్మించినారని, భుక్తి కోసం, భూమి కోసం, వెట్టిచాకిరీ విముక్తి కోసం నాటి భూస్వాముల రజాకార్ల దౌర్జన్యాలను ధైర్యంగా ఎదిరించారని, మహిళా ధైర్యం చట్టాలు, న్యాయస్థానాల ద్వారా పోరాడి గెలిచి తన ఆత్మగౌరవాన్ని చాటుకున్న గొప్ప ప్రజాస్వామిక పోరాట యోధురాలు అని, దేశం కోసం పోరాడిన పోరాట యోధులను మరవరాదని వారి ఆశయ సాధనకై ప్రతి ఒక్కరూ పాటుపడాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన కార్యదర్శి తాళ్ల శ్రీధర్ గౌడ్, కోశాధికారి కృష్ణ కిషోర్, డీ ఎస్ ఏ డాన్స్ మాస్టర్ క్రాంతి పీ శ్రీనివాస్, వలమల్ల ఆంజనేయులు, కౌన్సిలర్ సాయి చంద్ర గౌడ్, జీ చంద్రయ్య పి డీ, ఇద్దయ్య, రాజేష్ ,రఘు ,వెంకటేష్, సోమన్న ,రాము, రాజు, క్రీడాకారులు కళాకారులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పెన్షనర్స్ భవన నిర్మాణ నిధికి విరాళం అందజేత .

దేవరకొండ డివిజన్ సెప్టెంబర్ 26, .

దేవరకొండ ప్రభుత్వ పెన్షనర్స్ సేవాసదనం మొదటి అంతస్తూ నిర్మాణ నిధికి శ్రీమతి కొత్త లక్ష్మి భర్త బలరాములు రిటైర్డ్ టీచర్ రూ. 5,116 విరాళం తన భర్త 65వ పుట్టినరోజు రోజు సందర్భంగా కార్యదర్శి అంకం చంద్రమౌళి, కోశాధికారి పంగునూరు లింగయ్యలకు అందజేసినారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మి మాట్లాడుతూ మాకు ఈ అవకాశం కల్పించిన పెన్షనర్స్ సంఘం కార్యవర్గంనకు ధన్యవాదములు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కంచర్ల నారాయణ రెడ్డి, సంయుక్త కార్యదర్శి వనం బుచ్చయ్య, కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి మహమ్మద్ యూసుఫ్ షరీఫ్, కార్యవర్గం సభ్యులు ముసిని వీరయ్య, సల్వాది పెద్దులు, అప్పం వీరయ్య, అలంపల్లి శ్రీనివాసులు, లక్ష్మానాచారి, అస్సం పాండరయ్య, కర్నాటి సత్యనారాయణ, మహమ్మద్ మౌలానా,తాడూరు సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొని పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

నేటి వెలుగు
పి. నవీన్ కుమార్ గౌడ్

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హెర్బల్ రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అద్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పత్రముల, పుష్కరముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్

ప్లాంట్‌లో దండిగా పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. షుగర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. వంకాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

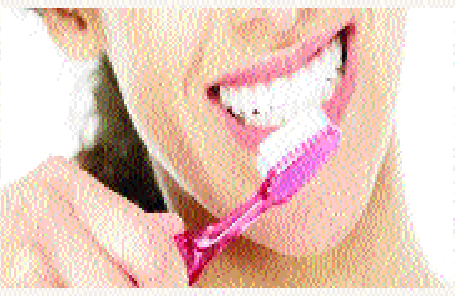
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సైడ్స్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి చేరుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

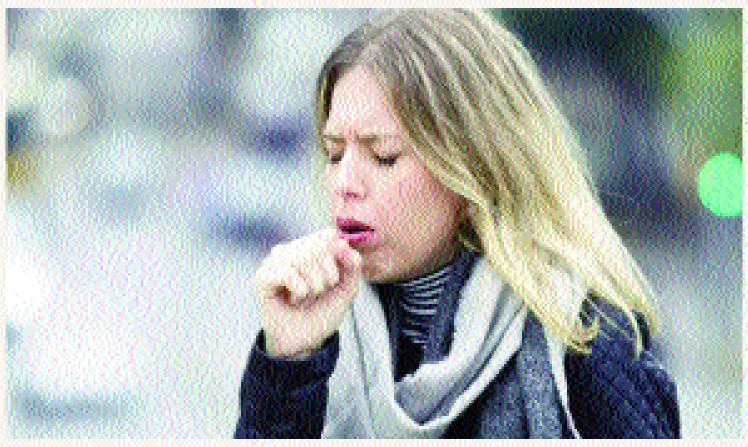
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతియను జ్ఞానానికి అధినేత. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేషుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిరలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజాననాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలాప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం. తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యం:సనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా పగిలిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు కలిసే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం వల్ల వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆరంభం, అంతం లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మానివేస్తూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా పెరిగితే మంచిది కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో బాటి ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఏది పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సహజ అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వెచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను జోడించడం వల్ల తీపి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడీ విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, పిప్పరమెంట్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం తులసి ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

Edited, Published and owned by **PAMANAGUDNDLA NAVEEN KUMAR,** Printed at **SRI printers** at H.No. 1-47/1, Ganesh Nagar, Dandampelly, Nalgonda , Telangana State : Editor, **PAMANAGUDNDLA NAVEEN KUMAR** : **RNI No. TELTEL 2023/88559**, Cell : **9553276552,**