రికార్డుల రారాజు.. 55వ సెంచరీతో గవాస్కర్ సరసన కోహ్లీ! 2

Neti Velugu

నేటి వెలుగు

నేటి సమాజం... నేటి వెలుగు...

తెలుగు దినపత్రిక

RNI NO. TELTEL/2023/88559

www.epaper.netivelugu.com

netivelugu63@gmail.com

నల్గొండ | సంపుటి : 3 | సంచిక : 165 | పేజీలు : 4 | సెప్టెంబర్ 28 సోమవారం 2026 | వెల రూ. 4.00/-

NALGONDA | VOL:3 | ISSUE: 165 | PAGES:4 | MONDAY SEPTEMBER 28 2026 | Rs. 4:00

పేదలకు కడుపునిండా అన్నం పెట్టే సన్న బియ్యం పథకం సంతృప్తినిచ్చింది

గత ప్రభుత్వం ఒక్క రేషన్ కార్డు మంజూరు చేయలేదు

సూర్యాపేట సెప్టెంబర్:27 నేటి వెలుగు ప్రతినిధి

స్మార్ట్ రేషన్ కార్డు పంపిణీ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర పౌరసరఫరాలు, నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వెల్లడి. పేదలకు కడుపునిండా అన్నం పెట్టే సన్న బియ్యం పథకం ఎంతో సంతృప్తినిచ్చిందని రాష్ట్ర భారీ నీటిపారుదల మరియు ఆహార పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం హుజుర్నగర్ వి వి ఎం స్కూల్ లో హుజుర్నగర్, మట్టంపల్లి మండలాల చెందిన అర్హులైన లబ్ధిదారులకు జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ తో కలిసి ఆయన స్మార్ట్ రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ స్వతంత్ర భారతదేశ చరిత్రలో పేద ప్రజలకు సన్న బియ్యం పంపిణీ చేసిన ఏకైక ప్రభుత్వం తమ ప్రభుత్వమని అన్నారు. దేశంలో అధికారంలో ఉన్న ఏ రాష్ట్రంలోనూ సన్నబియ్యం పథకం అమలు కాలేదన్నారు. గత ప్రభుత్వం పదేళ్లలో ఒక్క తెల్ల రేషన్ కార్డు ఇవ్వలేదని వ్యక్తం చేశారు. తమ పార్టీ

(మిగతా 4వ పేజీలో..)

సిరిసిల్ల వెళుతున్న రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ.. ప్రశ్నల వర్షం

- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సిరిసిల్ల పర్యటనకు ముందు కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ
- 8 వేల ఎకరాల భూమి ఆరోపణలపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్
- నేతన్నల బకాయిలు చెల్లించి, నిలిచిన పథకాలు పునరుద్ధరించాలని ప్రశ్న
- రైతు బంధు, రుణమాఫీ హామీల అమలుపై స్పష్టత ఇవ్వాలని కోరిన కేటీఆర్
- కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీల అమలు తేదీలను ప్రకటించాలని నిలదీత

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన దాదాపు మూడేళ్ల తర్వాత తొలిసారిగా సిరిసిల్ల నియోజకవర్గానికి వస్తున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ప్రశ్నలతో స్వాగతం పలికారు. కేవలం రాజకీయ విమర్శలు, వ్యక్తిగత దూషణలకు పరిమితం కాకుండా,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఇరాన్ ప్రతిపాదన తిరస్కరణ.. హార్మూజ్‌కు 'ట్రంప్ జలసంధి' అని పేరు పెట్టిన ట్రంప్

- హార్మూజ్ జలసంధిని తెరిచేందుకు ఇరాన్ చేసిన ప్రతిపాదన తిరస్కరణ
- ఆంక్షలు ఎత్తివేస్తే ఏడు రోజుల్లో రాకపోకలు పునరుద్ధరిస్తామన్న ఇరాన్
- ఇరాన్‌ను అణుబాంబును సొంతం చేసుకోనివ్వబోమని స్పష్టం చేసిన ట్రంప్

ఇరు దేశాల మధ్య ప్రతిష్ఠంభనతో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

భారత్‌పై కన్నేస్తే మీ భరతం పడతాం!

- ఉగ్రవాదులకు ప్రధాని మోదీ హెచ్చరిక
- డ్రగ్స్‌పై పోరులో భాగస్వాములవ్వండి
- 'మన్ కీ బాత్'లో యువతకు ప్రధాని పిలుపు

న్యూఢిల్లీ : ఉగ్రవాదం విషయంలో భారత్ 'జీరో టాలరెన్స్'

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఆర్టీఐ పరిధి నుంచి 'లా అండ్ ఆర్డర్' శాఖకు మినహాయింపు.. విజయ్ సర్కార్ సంచలన నిర్ణయం

- తమిళనాడులో కీలకమైన పబ్లిక్ (లా అండ్ ఆర్డర్) విభాగానికి ఆర్టీఐ నుంచి మినహాయింపు
- సీఎం విజయ్ నేతృత్వంలోని టీవీకే ప్రభుత్వం ఈ వివాదాస్పద నిర్ణయం తీసుకుంది
- మత ఘర్షణలు, కస్టడీ మరణాల సమాచారంపై ఇకపై గోప్యత
- ఆర్టీఐ చట్టంలోని సెక్షన్ 24(4) కింద మినహాయింపు ఉత్తర్వులు జారీ

తమిళనాడులో ముఖ్యమంత్రి విజయ్ నేతృత్వంలోని టీవీకే ప్రభుత్వం ఒక సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో అత్యంత కీలకమైన

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

అస్సాం సీఎం భయపడ్డారు: సీజేపీ నేత అశుతోష్ రంకా

- గువాహటిలో సీజేపీ నేత అశుతోష్ రంకా సహా 40 మంది నిర్బంధం
- విడుదలైన తర్వాత సీఎం హిమంతకు సవాల్ విసిరిన రంకా
- ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో ప్రచారం మరింత ఉద్ధృతం చేస్తామని ప్రకటన

అస్సాంలో కాక్రోచ్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

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

పేదలకు కడుపునిండా అన్నం పెట్టే సన్న బియ్యం పథకం సంతృప్తినిచ్చింది

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధికారంలోకి వచ్చాక 16.32,810 కొత్త రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేశామన్నారు. తెలంగాణలో మొత్తం కలిపి1,06,28,092 రేషన్ కార్డులు ఉన్నాయని, దీంతో 3,42,57,109 మంది నిరుపేదలు ఆహార భద్రత లబ్ధి పొందనున్నట్లు తెలిపారు. సూర్యాపేట జిల్లాలో మొత్తం కలిపి 3,72,658 రేషన్ కార్డులు ఉన్నాయని తెలిపారు. హుజూర్నగర్ నియోజకవర్గంలో మొత్తం రేషన్ కార్డుల 1,08,011 ఉండగా ఈ రోజు కొత్తగా హుజుర్నగర్ మండలంలో 21,395, మట్టంపల్లి మండలంలో 16,203 కొత్త స్మార్ట్ రేషన్ కార్డులు పంపిణీ చేయడం జరిగిందని మంత్రి అన్నారు. సన్న బియ్యం పంపిణీతో పేద ప్రజలకు కడుపునిండా భోజనం పెడుతున్నామని గత ప్రభుత్వం హయాంలో ఇచ్చిన దొడ్డుబియ్యం కోళ్ల ఫారాలు, బీర్ల తయారీ, రైస్ మిల్లర్ల అక్రమ వ్యాపారానికి స్కామ్ గా ఉపయోగపడ్డాయని తమ ప్రభుత్వం అర్హులైన ప్రతి పేదవాడికి తెల్ల రేషన్ కార్డు ఇచ్చి, ప్రతి ఒక్క మనిషికి 6 కిలోల చొప్పున ఉచిత బియ్యం అందిస్తున్నామని రాష్ట్రంలో 85% మంది జనాభా కు కడుపునిండా అన్నం పెట్టే పథకం పెట్టడం చాలా సంతృప్తినిచ్చిందని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ తేజస్ నంద్ లాల్ పవార్ మాట్లాడుతూ, అర్హులై ఉండి ఎవరికైనా కార్డు రాని వారు రేషన్ కార్డు కొరకు దరఖాస్తు చేసుకున్నచో కొత్త రేషన్ కార్డు ఇప్పించడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పేరిక కార్పొరేషన్ చైర్మన్ దొంగరి వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా ఎస్పీ కే నరసింహ, అదనపు కలెక్టర్ బి. హరి సింగ్, అగ్రికల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రాధికా దేశ్ ముఖ్, మున్సిపల్ చైర్మన్ దొంతగాని శ్రీనివాస్ గౌడ్, గ్రంధాలయ చైర్మన్ బచ్చు రామారావు, హుజూర్ నగర్ ఆర్డీఓ శ్రీనివాసులు, తాసిల్దార్ కవిత ప్రజా ప్రతినిధులు, వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అస్సాం సీఎం భయపడ్డారు: సీజేపీ నేత అశుతోష్ రంకా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

జనతా పార్టీ (సీజేపీ) నేతలకు, పోలీసులకు మధ్య ఉద్రిక్తత చోటుచేసుకుంది. పార్టీ సహ-వ్యవస్థాపకుడు అశుతోష్ రంకా సహా సుమారు 40 మంది వాలంటీర్లను ఆదివారం గువాహటిలో అస్సాం పోలీసులు నిర్బంధించారు. వాలంటీర్ల సమావేశానికి ముందే ఈ ఘటన జరగడం గమనార్హం. కొన్ని గంటల తర్వాత విడుదలైన అనంతరం రంకా.. అస్సాం ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్వ శర్మకు సవాల్ విసిరారు. "అస్సాంలో కాక్రోచ్‌ల పోరాటం ఇప్పుడే మొదలైంది" అని వ్యాఖ్యానించారు. సీజేపీ తమ తొలి ప్రాంతీయ వాలంటీర్ల సమావేశాన్ని గువాహటిలో నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. అయితే, పోలీసులు సమావేశ వేదిక వద్ద బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేసి, నేతలు ఉన్న ప్రైవేట్ నివాసం నుంచి అశుతోష్ రంకా, అన్కిత్ భరద్వాజ్, ప్రేమాకాష్ తదితరులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వీరిలో ఆరుగురు మహిళలు కూడా ఉన్నారు. అందరినీ కాహిలిపారాలోని 10వ అస్సాం పోలీస్ బెటాలియన్ క్యాంపస్‌కు తరలించారు. ఈ నిర్బంధాన్ని నిరసిస్తూ వారు నిరాహార దీక్ష ప్రారంభించారు. తమను కలిసేందుకు న్యాయవాదులను కూడా అనుమతించలేదని సీజేపీ ఆరోపించింది. నిర్బంధ సమయంలో రంకా మాట్లాడుతూ.. పాఠశాలల దుస్థితి, కజిరంగాలో భూహక్కులు, మానవ తప్పిదాల వల్ల వస్తున్న వరదల వంటి అంశాలను తాము ప్రస్తావిస్తామనే భయంతోనే సీఎం హిమంత బిశ్వ శర్మ తమను అడ్డుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. తాము దేనికీ భయపడబోమని స్పష్టం చేశారు. సాయంత్రం అందరినీ విడుదల చేయడంతో నిర్బంధం ముగిసింది. ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో తమ ప్రచారాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తామని, ప్రజా సమస్యలపై పోరాటం కొనసాగిస్తామని రంకా ప్రకటించారు.

రికార్డుల రారాజు.. 55వ సెంచరీతో గవాస్కర్ సరసన కోహ్లీ!

పరుగుల యంత్రం, ఛేదనల రారాజు విరాట్ కోహ్లీ తన కీర్తి కిరీటంలో మరో కలికితురాయిని చేర్చుకున్నాడు. అద్వితీయ ఫామ్‌ను కొనసాగిస్తూ వన్డే కెరీర్‌లో 55వ శతకాన్ని బాదడమే కాకుండా, భారత క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గవాస్కర్ పేరిట ఉన్న ఓ చారిత్రక రికార్డును సమం చేశాడు. కోహ్లీ అజేయ శతకంతో (139లి) కదం తొక్కడంతో వెస్టిండీస్‌తో జరిగిన తొలి వన్డేలో టీమిండియా 8 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. ఈ గెలుపుతో మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో భారత్ 1-0 ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది.

కింగ్ కోహ్లీ రికార్డుల మోత!

వెస్టిండీస్ నిర్దేశించిన 296 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో కోహ్లీ ఆడిన ఇన్నింగ్స్ అతడి క్లాస్‌కు నిలువుటద్దం పట్టింది. కేవలం 88 బంతుల్లో 10 ఫోర్లు, 9 సిక్సర్లతో 139 పరుగులు చేసి నాటౌట్‌గా నిలిచిన విరాట్, ఈ క్రమంలో పలు అరుదైన రికార్డులను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు.గవాస్కర్ సరసన: ఈ సెంచరీతో కోహ్లీ, ఒకే ప్రత్యర్థిపై (వెస్టిండీస్) అత్యధిక అంతర్జాతీయ సెంచరీలు (13) చేసిన భారత ఆటగాడిగా సునీల్ గవాస్కర్ రికార్డును సమం చేశాడు.

మైలురాయి 55: ఇది విరాట్ కోహ్లీకి వన్డే ఫార్మాట్‌లో 55వ సెంచరీ కావడం విశేషం.

వేగవంతమైన 15వేల పరుగులు: ఇదే మ్యాచ్‌లో కోహ్లీ వన్డేల్లో అత్యంత వేగంగా (303 ఇన్నింగ్స్‌లు) 15,000 పరుగుల మైలురాయిని అందుకుని, సచిన్ టెండూల్కర్ (377 ఇన్నింగ్స్‌లు) రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు.

ఛేదనలో రారాజు: విజయవంతమైన ఛేదనలో కోహ్లీకి ఇది 25వ శతకం కావడం అతని నిలకడకు నిదర్శనం.

సిరిసిల్ల వెళుతున్న రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ.. ప్రశ్నల వర్షం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు, ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తూ సుదీర్ఘమైన బహిరంగ లేఖను విడుదల చేశారు.

8 వేల ఎకరాల భూమిపై శ్వేతపత్రం ఏది?

అసెంబ్లీలో సీఎం చేసిన ఆరోపణలను ప్రస్తావిస్తూ, సిరిసిల్లలో బీఆర్ఎస్ నేతలు 8 వేల ఎకరాల భూమిని దోచుకున్నారని, అందులో 2,400 ఎకరాలు స్వాధీనం చేసుకున్నామని చెప్పడం నిరాధారమని కేటీఆర్ అన్నారు. 2014 నుంచి 2023 వరకు జిల్లాలో కేవలం 1,272 ఎకరాల భూ పంపిణీ జరిగిందని, అందులో సిరిసిల్ల నియోజకవర్గంలో 204 ఎకరాలు మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. "ఆ 8 వేల ఎకరాల భూమి ఎక్కడుంది? స్వాధీనం చేసుకున్న 2,400 ఎకరాలు ఏ మండలం, ఏ గ్రామం, ఏ సర్వే నంబర్‌లో ఉన్నాయి? ఆ వివరాలతో తక్షణమే శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలి. రుజువు చేయలేకపోతే సిరిసిల్ల ప్రజలకు బేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలి" అని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు.

నేతన్నల బకాయిలు ఎప్పుడు చెల్లిస్తారు?

బీఆర్ఎస్ హయాంలో బతుకమ్మ చీరలు, స్కూల్ యూనిఫాంలు, ఇతర ప్రభుత్వ ఆర్డర్లతో నేతన్నలకు రూ.3,313 కోట్ల విలువైన పని కల్పించి, వారి ఆదాయాన్ని రూ.20 వేలకు పెంచామని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బతుకమ్మ చీరల పథకాన్ని నిలిపివేసి, ఇతర ఆర్డర్లను దళారులకు కట్టబెట్టి నేతన్నల ఉపాధిని దెబ్బతీసిందని ఆరోపించారు. "నేతన్నల బకాయిలు రూ.60 కోట్లు ఎప్పుడు చెల్లిస్తారు? నిలిపివేసిన 10% యార్న్ సబ్సిడీ, రూ.5 లక్షల నేతన్న బీమా ఎప్పుడు పునరుద్ధరిస్తారు? తేదీలు ప్రకటించాలి" అని ప్రశ్నించారు. వీవింగ్ పార్క్, అపరెల్ పార్క్ ప్రారంభించి కార్మికులను యజమానులుగా మార్చే ప్రణాళికలను ఎందుకు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని నిలదీశారు.

రైతన్నకు ఇచ్చిన మాట ఏమైంది?

రైతుబంధును రూ.15 వేలకు పెంచుతామని, కౌలు రైతులకు కూడా ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి ఎందుకు అమలు చేయడం లేదని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. "ఎగ్గొట్టిన రైతుబంధు బకాయిలు, రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ సంపూర్ణ అమలు, నిలిచిపోయిన రైతుబీమా పునరుద్ధరణ ఎప్పుడు చేస్తారు? స్పష్టమైన తేదీలు ప్రకటించాలి" అని డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో రూ.1,604 కోట్లతో చేపట్టిన మల్కపేట రిజర్వాయర్ నుంచి అప్పర్ మానేరుకు నీటిని ఎప్పుడు తరలిస్తారో చెప్పాలన్నారు.

అభివృద్ధి, విద్య, సంక్షేమంపై ప్రశ్నల వర్షం

బీఆర్ఎస్ హయాంలో సిరిసిల్లను ఎడ్యుకేషన్ హబ్‌గా మార్చామని, రూ.400 కోట్లతో మంజూరైన జేఎన్‌టీయూ ఇంజినీరింగ్ కాలేజీకి నిధులు ఎందుకు విడుదల చేయడం లేదని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. రూ.1,564 కోట్లతో సిరిసిల్ల పట్టణంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించిన రూ.40 కోట్ల బకాయిలు విడుదల చేయాలని కోరారు. ఆసరా పెన్షన్లను రూ.4 వేలకు ఎప్పుడు పెంచుతారని, 33 నెలలుగా మహిళలకు బాకీ ఉన్న రూ.82,500 మహాలక్ష్మి సాయం, కల్యాణలక్ష్మి తులం బంగారం హామీ ఏమైందని నిలదీశారు. విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, విద్యార్థినులకు స్కూటీలు, ఆటో డ్రైవర్లకు రూ.12 వేల సాయం వంటి హామీల అమలుపై స్పష్టమైన ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ముదిరాజ్‌లను బీసీ-ఏలో చేర్చే హామీ, నిలిపివేసిన గొర్రెల పంపిణీ, చేపపిల్లల పంపిణీ, దళితబంధు, బీసీబంధు పథకాలను ఎప్పుడు పునరుద్ధరిస్తారో చెప్పాలని కోరారు. చైతన్యానికి ప్రతీక అయిన సిరిసిల్ల గడ్డపైకి వస్తున్న ముఖ్యమంత్రి, ప్రజల పక్షాన తాము లేవనెత్తిన ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం చెప్పి, తన పర్యటనకు సార్థకత చేకూర్చాలని కేటీఆర్ తన లేఖలో పేర్కొన్నారు.

ఆర్టీఐ పరిధి నుంచి 'లా అండ్ ఆర్డర్' శాఖకు మినహాయింపు.. విజయ్ సర్కార్ సంచలన నిర్ణయం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పబ్లిక్ (శాంతిభద్రతలు) విభాగాన్ని సమాచార హక్కు (ఆర్టీఐ) చట్టం-2005 పరిధి నుంచి మినహాయించింది. ఈ శాఖను "ఇంటెలిజెన్స్ మరియు సెక్యూరిటీ ఆర్గనైజేషన్" (గూఢచార, భద్రతా సంస్థ)గా వర్గీకరిస్తూ అధికారికంగా గెజిట్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ప్రభుత్వ తాజా నిర్ణయంతో రాష్ట్రంలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనంపై తీవ్ర ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.వివరాల్లోకి వెళితే, తమిళనాడు ప్రభుత్వం 2026 సెప్టెంబర్ 21న మానవ వనరుల నిర్వహణ శాఖ ద్వారా +.రా. వీం.చీశీ.57 పేరిట ఒక గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఆర్టీఐ చట్టంలోని సెక్షన్ 24(4) ప్రకారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సంక్రమించిన అధికారాలను ఉపయోగించి ఈ మినహాయింపు ఇచ్చినట్లు అందులో పేర్కొంది. ఈ సెక్షన్ ప్రకారం, రాష్ట్రాలు తమ పరిధిలోని గూఢచార, భద్రతా సంస్థలను ఆర్టీఐ చట్టం నుంచి మినహాయించే వెసులుబాటు ఉంది. ఇప్పుడు ఇదే నిబంధనను ఉపయోగించి, శాంతిభద్రతలను పర్యవేక్షించే ప్రధాన విభాగాన్ని ఈ జాబితాలో చేర్చారు. ఈ నిర్ణయం వల్ల... ఇకపై రాష్ట్రంలో జరిగే మత ఘర్షణలు, రాజకీయ ఆందోళనలు, పోలీసుల కాల్పులు, కస్టడీ మరణాలు, నిరసనలకు సంబంధించిన అధికారిక సమాచారాన్ని ఆర్టీఐ ద్వారా పొందే అవకాశం ప్రజలకు ఉండదు. శాంతిభద్రతల నిర్వహణకు సంబంధించి ప్రభుత్వం తీసుకునే ఏ నిర్ణయాన్నీ ప్రశ్నించడం లేదా సమాచారం కోరడం సాధ్యపడదు. సాధారణంగా శాంతిభద్రతల విభాగం ప్రభుత్వ పరిపాలనలో అంతర్భాగం. దానిని ఒక గూఢచార సంస్థగా వర్గీకరించి ఆర్టీఐ నుంచి మినహాయించడం అనూహ్యమైన పరిణామం. ఈ చర్యతో పౌరులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, జర్నలిస్టులు కీలకమైన సమాచారాన్ని తెలుసుకునే హక్కును కోల్పోతారు. ఇది ప్రభుత్వ కార్యకలాపాల్లో పారదర్శకతను దెబ్బతీస్తుందని, అధికార దుర్వినియోగానికి ఆస్కారం కల్పిస్తుందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మొత్తంగా ఈ నిర్ణయం తమిళనాడులో తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది.

ఇరాన్ ప్రతిపాదన తిరస్కరణ.. హార్మూజ్‌కు 'ట్రంప్ జలసంధి' అని పేరు పెట్టిన ట్రంప్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరోసారి భగ్గుమన్నాయి. వ్యూహాత్మక హర్మూజ్ జలసంధిని తిరిగి తెరిచేందుకు ఇరాన్ చేసిన ప్రతిపాదనను అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తిరస్కరించారు. అంతేకాకుండా, ఆ జలమార్గానికి 'ట్రంప్ జలసంధి' అని పేరు పెడుతూ సోషల్ మీడియాలో ఒక మ్యాప్‌ను పోస్ట్ చేసి వివాదాన్ని మరింత పెంచారు. అంతకుముందు, న్యూయార్క్‌లో జరిగిన ఐక్యరాజ్యసమితి సమావేశంలో మధ్యవర్తుల ద్వారా ఇరాన్ ఒక ప్రతిపాదనను అమెరికా ముందుంచింది. తమ ఓడరేవులపై అమెరికా విధించిన నావికా దిగ్బంధనాన్ని ఎత్తివేయడం, స్తంభింపజేసిన ఆస్తులను విడుదల చేయడం, చమురు అమ్మకాలపై ఆంక్షలను సడలించడం వంటి షరతులకు అంగీకరిస్తే.. ఏడు రోజుల్లో హర్మూజ్ జలసంధిలో రాకపోకలను పునరుద్ధరిస్తామని తెలిపింది. అమెరికా అంగీకరించిన ఆరో రోజు నాటికి జలసంధిని తెరుస్తామని ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అరాఘ్చీ వివరించారు. అయితే, ఈ ప్రతిపాదనను ట్రంప్ తోసిపుచ్చారు. ఇరాన్ మాట నిలబెట్టుకుంటుందన్న నమ్మకం లేదని, టెహ్రాన్ అణ్వాయుధాన్ని సంపాదించకుండా అడ్డుకుంటామని ఆయన స్పష్టం చేసినట్లు అమెరికా అధికారులు తెలిపారు. ఆ తర్వాతే 'ట్రంప్ జలసంధి' పేరుతో ఉన్న మ్యాప్‌ను తన ట్రూత్ సోషల్ ఖాతాలో పంచుకున్నారు. గతంలో ఆగస్టులో కూడా ట్రంప్ ఈ జలసంధిని 'అమెరికా కొత్త భూభాగం'గా పేర్కొనడం గమనార్హం. ప్రపంచ ఇంధన సరఫరాలకు హర్మూజ్ జలసంధి అత్యంత కీలకం. ఈ ఏడాది ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ చర్యల తర్వాత ఈ మార్గంలో రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. తాజా పరిణామాలతో ఇరు దేశాల మధ్య ప్రతిష్ఠంభన కొనసాగుతోంది.

భారత్‌పై కన్నేస్తే మీ భరతం పడతాం!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

విధానం అమలు చేస్తోందని... దాని ఫలితాలు అందరూ చూస్తున్నారని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. మన దేశం వంక కన్నెత్తి చూసే ఉగ్రవాదుల భరతం పడతామని హెచ్చరించారు. ఉగ్రవాద దాడులకు ప్రతీకారంగా దశాబ్దం కింద పాకిస్థాన్‌పై చేసిన బాలాకోట్ సర్జికల్ దాడులు, గత ఏడాది చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్' ఈ దిశగా చేపట్టినవేనని స్పష్టంచేశారు. ఆదివారం ఆకాశవాణిలో ప్రసారమైన 'మన్ కీ బాత్' 138వ సంచికలో ఆయన ప్రసంగించారు. దేశ భద్రతే ప్రథమ లక్ష్యమని, ఉగ్రవాదంపై రాజీపడే ప్రసక్తే లేదని తేల్చిచెప్పారు. భారత్ సాధించిన చరిత్రాత్మక ఘనతల్లో ఒకటైన బాలాకోట్ సర్జికల్ స్ట్రయిక్స్ జరిగి సోమవారానికి పదేళ్లు పూర్తవుతున్నాయని గుర్తుచేశారు. కాగా, యువత డ్రగ్స్ బారిన పడుతుండడంపై ప్రధాని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. డ్రగ్స్‌పై పోరాటంలో పాల్గొనాలని పిలుపిచ్చారు. కేంద్రం ప్రారంభించిన 'నషా ముక్త్ యువ అభియాన్'లో కోట్ల మంది పాల్గొంటున్నారని.. మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటామని ప్రతిన చేస్తున్నారని చెప్పారు. తమదైన భాషలో సందేశమిస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ పోరులో సృజనాత్మక ఉపయోగించి పాలుపంచుకోవాలని మరోసారి కోరుతున్నానని చెప్పారు. ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన జనాభా లెక్కల సేకరణలో పాల్గొనడం జాతీయ కర్తవ్యమని మోదీ అన్నారు. దేశ భవిష్యత్‌కోసం రూపొందించే ప్రణాళికల కోసం జనాభాకు సంబంధించిన కచ్చితమైనా డేటా అవసరమని.. ప్రజలు ఆన్‌లైన్‌లో తమ వివరాలు స్వయంగా నమోదు చేయాలని పిలుపిచ్చారు. అక్టోబరు 2న గాంధీ జయంతిని ప్రస్తావిస్తూ.. దేశవ్యాప్తంగా పెద్దఎత్తున చేపడుతున్న పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను ప్రధాని ప్రస్తావించారు.

ఈగ మల్లేశంకు "సంకీర్తన" జీవిత సాఫల్య పురస్కారం

ఓరుగల్లు బిడ్డకు రవీంద్రభారతిలో అపూర్వ గౌరవం...కిరీటధారణతో ఘనంగా సన్మానం

"సంకీర్తన జీవిత సాఫల్య పురస్కారం"తో కళాసేవకు దక్కిన అరుదైన గౌరవం

"కళాకారులను గౌరవించడం అంటే సమాజాన్ని గౌరవించుకోవడమే" ఈగ మల్లేశం కీలక వ్యాఖ్యలు

కళామతల్లి సేవలో బాధ్యత మరింత పెరిగింది

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 27, నేటి వెలుగు ప్రతినిధి:

హైదరాబాద్‌లోని ప్రసిద్ధ రవీంద్రభారతి వేదికగా తెలంగాణ ప్రభుత్వ భాషా సాంస్కృతిక శాఖ, సంకీర్తన కల్చరల్ సొసైటీ, ఎస్.ఎన్. మ్యూజిక్ అకాడమీ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సంకీర్తన 14వ, ఎస్.ఎన్. మ్యూజిక్ 22వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల కళాకారుల సంక్షేమ మండలి అధ్యక్షులు, కేంద్ర ఖాదీ మరియు చిన్న పరిశ్రమల పూర్వ డైరెక్టర్ ఈగ మల్లేశం ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కళారంగానికి, సమాజానికి ఈగ మల్లేశం అందిస్తున్న విశేష సేవలను నిర్వాహకులు కొనియాడారు. అనంతరం ఆయనను వేదికపై సాంప్రదాయబద్ధంగా శాలువా కప్పి, పూలమాలతో సత్కరించడంతో పాటు ప్రత్యేకంగా కిరీటధారణ చేసి ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం "సంకీర్తన జీవిత సాఫల్య పురస్కారం" అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఈగ మల్లేశం మాట్లాడుతూ "ఓరుగల్లు.. వరంగల్ గడ్డ కళామతల్లికి పుట్టినిల్లు. ఎందరో మహానుభావులు, వీరులు, అద్భుతమైన కళాకారులను అందించిన ఈ నేల మన సంస్కృతికి నిలువుటద్దం" అని అన్నారు. అలాంటి చారిత్రక నేపథ్యం ఉన్న ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన తనకు రవీంద్రభారతి వేదికపై "సంకీర్తన జీవిత సాఫల్య పురస్కారం"తో పాటు అపూర్వ సత్కారం దక్కడం పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నానన్నారు. ఈ గౌరవం కళామతల్లి సేవలో తన బాధ్యతను మరింత పెంచిందని పేర్కొన్నారు. తెలుగు సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, లలిత కళలను పరిరక్షిస్తూ భావితరాలకు అందించేందుకు సంకీర్తన కల్చరల్ సొసైటీ, ఎస్.ఎన్. మ్యూజిక్ అకాడమీ చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమన్నారు. కళాకారులను ప్రోత్సహించడం ద్వారానే సమాజంలో సాంస్కృతిక వైభవం వెల్లివిరుస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని కళాకారుల సంక్షేమానికి సంక్షేమ మండలి ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. కళామతల్లి సేవలో నిమగ్నమై పనిచేస్తున్న సంస్థలను ప్రభుత్వం, సమాజం మరింతగా ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. "కళాకారుడు ఆకలితో అలమటించకూడదు.. ఆయన కళ సమాజానికి మార్గదర్శకంగా నిలవాలి" అని ఈగ మల్లేశం ఆకాంక్షించారు. సంకీర్తన కల్చరల్ సొసైటీ, ఎస్.ఎన్. మ్యూజిక్ అకాడమీ చేస్తున్న సేవలు స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొంటూ, ఇలాంటి సంస్థలను ప్రభుత్వం, సమాజం, ప్రతి ఒక్కరూ ఆదరించి ప్రోత్సహించినప్పుడే మన సంస్కృతి సజీవంగా ఉంటుందన్నారు. కళాకారులను గౌరవించడం అంటే మన సంస్కృతిని, మన సమాజాన్ని మనమే గౌరవించుకోవడమేనని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

ప్రతి తల్లిదండ్రులకి వారి పిల్లలే ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే ఆట వస్తువులు కొనివ్వడం,ఇష్టమైన ఆహారాలను అతిగా ఇవ్వడం, సరైన క్రమశిక్షణలో పెట్టకపోవడం వంటి వాటి వల్ల సమాజానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో అంతే మోతాదులో వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. పిల్లలకు పోషకాహార లోపాలలో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకి క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు.మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు కూడా. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బ తినడం. : పిల్లలు తినే ఆహారాల్లో జింకు లోపం వల్ల,రోగాలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ తో సైనికుడిలా పోరాడే రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని చాలా పరిశోదనాల్లో కూడా తేలింది.కావున ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు.కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది.కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా, దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

నమ్మకం లేకపోతే ఏ బంధం నిలవదు..!

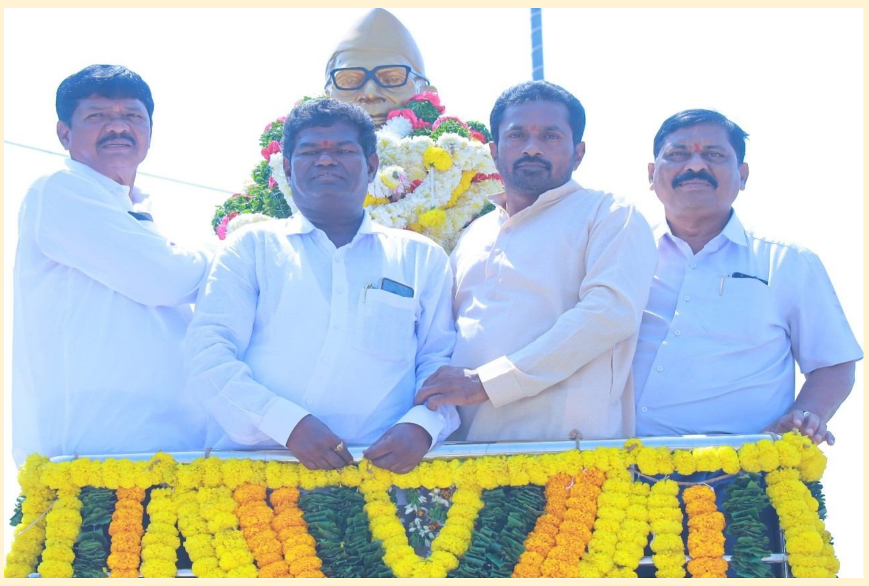
వివాహ జీవితం సుఖంగా సాగాలంటే ప్రేమ, గౌరవం, నమ్మకం, క్షమ, సానుభూతి వంటి విలువలతో నిండిన అనుబంధం కావాలి. ఇందుకు సద్గురు ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ విలువలు జీవిత భాగస్వాముల మధ్య బంధాన్ని బలపరచడమే కాకుండా.. జీవితాన్ని సంతోషంగా జీవించడానికి ఉపయోగపడతాయి. వివాహం అనేది కేవలం ఒక సంప్రదాయ సంబంధం కాదు. సద్గురు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసా..? వివాహం అనేది మన జీవితంలో మనకు తోడుగా ఉండే వ్యక్తిని ఎంచుకోవడమే. శారీరక, భావోద్వేగ, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక అవసరాలను పూరించగల వ్యక్తి జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలి. ఈ బంధం నిశ్చలంగా నిలవాలంటే దానికి శ్రద్ధ అవసరం. ఏ బంధమైనా రోజురోజుకూ మారుతూ ఉంటుంది. మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే దూరమవుతుంది. కాబట్టి మన జీవిత భాగస్వామితో అనుబంధాన్ని ప్రేమగా, శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. ఒక మంచి వివాహ బంధానికి ముఖ్యమైన అంశం సంభాషణ. మనసులో ఉన్న విషయాలను బహిరంగంగా చెప్పుకోవడం ద్వారా భావోద్వేగాలు సమతుల్యతలో ఉంటాయి. ఇది ఇద్దరినీ దగ్గర చేస్తుంది. అలాగే ఒకరినొకరు గౌరవించడం కూడా ఎంతో అవసరం. వివాహం వల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోవాల్సిన పని లేదు. ప్రతి వ్యక్తికీ తన సొంత అభిప్రాయాలు ఉంటాయి. అవి భిన్నంగా ఉన్నా.. గౌరవించాలి. ఆ గౌరవం బంధాన్ని నిలబెట్టే శక్తిగా ఉంటుంది.ఇక నమ్మకం గురించి చెప్పాలంటే.. అది లేకుండా ఎలాంటి సంబంధం నిలవదు. భర్తా భార్యల మధ్య పరస్పర నమ్మకం పెరిగేలా మాట్లాడుకోవాలి. ఒకరి నమ్మకాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నమ్మకమే బంధాన్ని బలంగా ఉంచుతుంది. వివాహం అనగా ఒకరి ప్రపంచంలో మరొకరిని కలిపేసుకోవడం కాదు. ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగతంగా ఎదిగే అవకాశం ఉండాలి. కొన్ని విషయాల్లో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం ద్వారా బంధం మరింత ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మానవ సంబంధాల్లో మనుషుల మధ్య అంచనాలు, అబద్ధాలు, అపార్థాలు సాధారణం. అప్పుడు క్షమించగలగడం ఎంతో అవసరం. చిన్నచిన్న సమస్యల్ని పట్టుకొని బంధాన్ని బలహీనంగా మార్చుకోవద్దు. వ్యక్తిగత లక్షణాలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా మన హృదయంలో దయ, ప్రేమ పెరుగుతుంది. మన భాగస్వామిలో ఉన్న అసంపూర్ణతలను అంగీకరించగలగడం ద్వారా జీవితం మరింత సులభంగా సాగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి చేసిన పనుల్ని బాధ్యతగా కాకుండా ప్రేమతో చూసుకోవాలి. మనకు చేయబడ్డ సహాయానికి కృతజ్ఞత చూపడం ద్వారా బంధం బలపడుతుంది. భార్యా భర్తలు ఒకే ఇంట్లో ఉన్నా.. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సందర్భాలు కలిసి గడపడం అవసరం. కలిసి విహారయాత్రలు, భోజనాలు, లేదా మంచి సమయాన్ని గడపడం ద్వారా ప్రేమ మరింత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రయాణంలో నవ్వు ఎంతో కీలకమైనది. ఒకరితో ఒకరు నవ్వుతూ మాట్లాడుకోవడం వల్ల మధ్యలో ఉండే ఒత్తిడులు పోతాయి. ఈ విధంగా సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. సద్గురు చెప్పిన ఈ సూచనలు వివాహ బంధాన్ని ప్రేమతో, శాంతితో నింపడానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ బంధం సాధారణంగా ఉండకూడదంటే, ఇద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకునే మనసుతో, పరస్పర గౌరవంతో, క్షమించగల స్వభావంతో జీవించాలి. ఇలాంటి విలువలు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఈ అనుబంధం బలంగా మారుతుంది.

బ్యాంక్ ఉద్యోగుల సమ్మెకు సీపీఐ(ఎం) మద్దతు. సిపిఎం పట్టణ కార్యదర్శి దండెంపల్లి

నల్గొండ, సెప్టెంబర్ 27, నేటి వెలుగు ప్రతినిధి :

వారానికి 5 రోజులు పని విధానాన్ని అమలు చేయాలని, పిఎల్ఐ పథకం అమలులో ఏకపక్ష ధోరణి, 12వ వేతన ఒప్పందంలోని డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని కోరుతూ నేటి నుండి (సెప్టెంబర్ 28, 29, 30 తేదీల్లో) యుఎఫ్బియు తలపెట్టిన 3 రోజుల దేశవ్యాప్త సమ్మెకు సీపీఐ(యం) నల్లగొండ పట్టణ కార్యదర్శి దండెంపల్లి సత్తయ్య తెలియచేశారు. మద్దత్తు గా ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా సత్తయ్య మాట్లాడుతూ బ్యాంక్ ఉద్యోగులు , అధికారుల డిమాండ్లను వెంటనే పరిష్కరించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. బ్యాంకు ఉద్యోగులు చేస్తున్న ఈ 3 రోజుల సమ్మెను జిల్లా కార్మికవర్గమంతా విజయవంతం చేయాలని సీపీఐ(ఎం) విజ్ఞప్తి చేశారు. 2023లో కుదిరిన ఒప్పందాలను ఆమోదించకుండా, బ్యాంకుల లాభాల ఆధారంగా ఇవ్వాల్సిన ఇన్సెంటివ్లలో ఏకపక్ష మార్పులు చేస్తూ ఉద్యోగుల్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం విభజన సృష్టిస్తోందన్నారు.. గత 60 సంవత్సరాలుగా అమలవుతున్న ద్వైపాక్షిక ఒప్పందాలను విచ్ఛిన్నం చేస్తూ, ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులను ప్రైవేటీకరించడం వల్ల ఉద్యోగుల ఉపాధికి భద్రత లేకుండా పోతోందని అన్నారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముకగా ఉన్న ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులను శరవేగంగా ప్రైవేటుపరం చేస్తూ, 28 బ్యాంకులను 12కి కుదించడంతో పాటు ప్రాంతీయ గ్రామీణ బ్యాంకులను కూడా కార్పొరేట్ శక్తులకు కట్టబెట్టాలని యత్నిస్తున్నదన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలను కార్మికవర్గం ఏకోన్ముఖంగా ప్రతిఘటించాలని ప్రజలకు సీపీఐ(ఎం) పట్టణ కార్యదర్శి దండెంపల్లి సత్తయ్య ఒక ప్రకటన లో విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఆచార్య కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జయంతి సందర్భంగా ఘన నివాళి - పాలకూరి రవి గౌడ్



నల్గొండ, సెప్టెంబర్ 27 నేటి వెలుగు ప్రతినిధి:

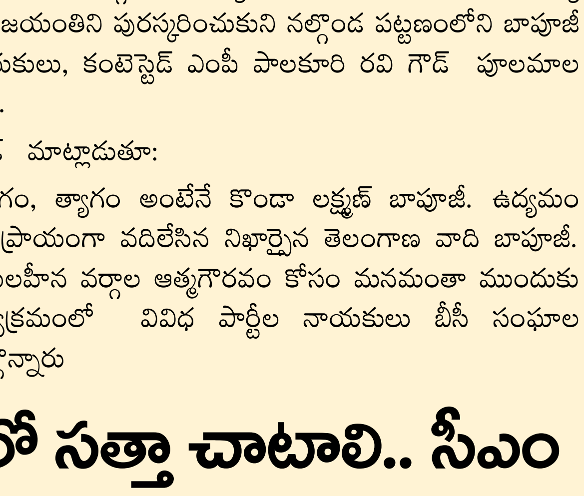
తెలంగాణ గుండె చప్పుడు, మూడు తరాల ఉద్యమాల సారథి, స్వాతంత్ర సమరయోధుడు, బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి, తెలంగాణ జాతిపిత ఆచార్య కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ గారి జయంతిని పురస్కరించుకుని నల్గొండ పట్టణంలోని బాపూజీ విగ్రహానికి బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు, కంటెస్టెడ్ ఎంపీ పాలకూరి రవి గౌడ్ పూలమాల వేసి ఘన నివాళులర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా రవి గౌడ్ మాట్లాడుతూ:

"తెలంగాణ అంటేనే త్యాగం, త్యాగం అంటేనే కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ. ఉద్యమం కోసం మంత్రి పదవినే తృణప్రాయంగా వదిలేసిన నిఖార్సైన తెలంగాణ వాది బాపూజీ. ఆయన చూపిన బాటలోనే బలహీన వర్గాల ఆత్మగౌరవం కోసం మనమంతా ముందుకు సాగాలి" అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ పార్టీల నాయకులు బీసీ సంఘాల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తైక్వాండోలో సత్తా చాటాలి.. సీఎం కప్‌లో మెడల్స్ కొల్లగొట్టాలి

నల్గొండ జిల్లా సెప్టెంబర్ 27 నేటి వెలుగు ప్రతినిధి:



ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా తైక్వాండో క్రీడాకారులు తైక్వాండో పోటీలలో రాణించి రాష్ట్రస్థాయిలో సీఎం కప్ లో మెడల్స్ సాధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ బి.చంద్రశేఖర్ అన్నారు. ఆదివారం అయన నల్గొండ జిల్లా కేంద్రంలోని పాత గ్రామర్ స్కూల్లో ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా తైక్వాండో క్రీడాకారులకు ఇస్తున్న శిక్షణ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. నల్గొండ ,యాదాద్రి భువనగిరి, సూర్యాపేట జిల్లాలనుండి సుమారు 200 మంది బాలురు 100 మంది బాలికలు ఈ శిక్షణలో పాల్గొంటుండగా, వీరందరూ వివిధ కేటగిరీలకు సంబంధించి ఉన్నారని జిల్లా క్రీడలు అభివృద్ధి అధికారి అక్బర్ అలీ జిల్లా కలెక్టర్ కు తెలియజేశారు .అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అన్ని క్రీడలలా కాకుండా తైక్వాండో భిన్నమైన, శారీరక ,మానసిక దారుఢ్యాన్ని పెంపొందిస్తుందని, అందువల్ల క్రీడాకారులు పోటీలను బాగా అభ్యసించి అన్నిస్థాయిలో మెడల్స్ సాధించడమే కాకుండా రాష్ట్రస్థాయిలో సీఎం కప్ లో కూడా మెడల్స్ సాధించాలని అన్నారు.

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 హోం 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, పక్రముల, 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 డజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్నోలిక్ 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 తోడ్పడతాయి. 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 ప్రేరేపిస్తుందట. 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.

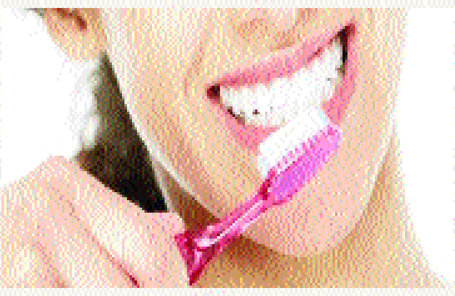
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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 పాలిటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ 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 మారుతాయి. 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 ..

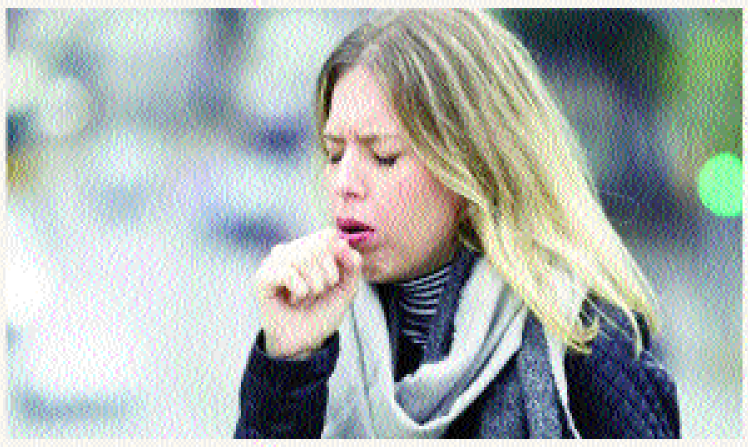
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతుడు జ్ఞానానికి అధిపతి. 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 పార్వతీ 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 దుర్గా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలాప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. తెంటి 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 అయ్యంసనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన అక్షయ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం అక్షయం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడే అయ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే 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 తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, శాంతి 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 రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచూ బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా పోనివ్వకూడదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. రాని బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసకోశ వంటి ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పన్ను శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. 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 పళ్లపై ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సరిగా 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 పెరిగి 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 తీసుకోవడం వల్ల కూడా, 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, లెమన్ గ్రాస్, 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,**