

WWW.VIJAYAKERATAM.COM

RNI: APTEL/2010/34724

తెలుగు దినపత్రిక

విజయకెరటం

నిజం మా ధ్యేయం - ప్రజలే మా లక్ష్యం

VIJAYA KERATAM TELUGU DAILY

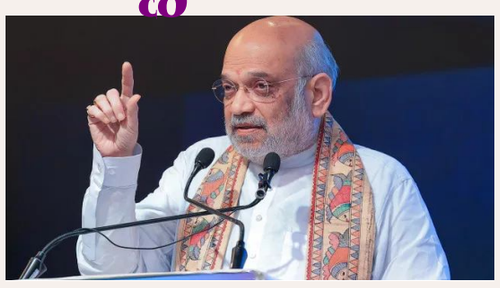


అక్టోబర్ 4 ఆదివారం 2026 | సంపుటి : 18 | సంచిక : 241 | పేజీలు : 4 | వెల రూ. 1.00/- | ఎడిటర్ : యం.డి.మక్సూద్ అహ్మద్

SUNDAY OCTOBER 4 2026 | VOL:18 | ISSUE: 241 | PAGES:4 | Rs. 1:00 | EDITOR:MD. MaKsood Ahmed

అమిత్ షా తెలంగాణ పర్యటన రద్దు.. చివరి నిమిషంలో కీలక నిర్ణయం!

- తొలుత అక్టోబర్ 4న పర్యటనకు ఖరారైన షెడ్యూల్
- మెదక్, కరీంనగర్‌లో పర్యటనకు ఏర్పాట్లు పూర్తి
- షెడ్యూల్‌లో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు
- నిరాశలో బీజేపీ శ్రేణులు
- పర్యటనకు కారణాలు వెల్లడించని పార్టీ



కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తెలంగాణ పర్యటన రద్దయింది. ఒక రోజు పర్యటన నిమిత్తం రేపు ఆయన రాష్ట్రానికి రావాల్సి ఉండగా.. చివరి నిమిషంలో కార్యక్రమాన్ని రద్దు

ఓట్లు తొలగించి నాలుగోసారి అధికారంలోకి రావాలని యత్నం.. బీజేపీపై వీహెచ్ ఫైర్

ఆర్ఎస్ఎస్, బీజేపీకి రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలన్న ఆలోచన లేదని ప్రభుత్వ సలహాదారుడు వీహెచ్ వ్యాఖ్యానించారు. ఓట్లు తొలగించి నాలుగో సారి అధికారంలోకి రావాలని చూస్తున్నారని ఆరోపించారు.

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 3: ఆర్ఎస్ఎస్, బీజేపీకి రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలన్న ఆలోచన లేదని ప్రభుత్వ సలహాదారుడు వీహెచ్ వ్యాఖ్యానించారు. శనివారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ఓట్లు తొలగించి నాలుగో సారి అధికారంలోకి రావాలని చూస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం ఎలక్షన్ కమిషన్‌ను తన గుప్పిట్లో పెట్టుకుందని విమర్శించారు. సీఈసీ జ్ఞానేశ్వర్ కుమార్‌ను అడ్డం పెట్టుకొని ఓట్లు తొలగిస్తున్నారంటూ ఫైర్ అయ్యారు. అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగాన్ని తుంగలో తొక్కి కొత్త రాజ్యాంగాన్ని అమలు చేయాలని చూస్తున్నారని అన్నారు. సెన్సెస్ జరుగుతున్నా కూడా ఓబీసీల ఊసే లేదని మండిపడ్డారు. కర్నాటకలో 15వేల ఓట్లు ఎందుకు తీసివేశారో జవాబు చెప్పలేదన్నారు. ఆదివారం ఓబీసీ చైర్మన్ వీర్లపల్లి శంకర్ ఆధ్వర్యంలో శంషాబాద్‌లో సభ నిర్వహిస్తున్నట్లు వీహెచ్ తెలిపారు. సభకు అందరూ జిల్లా అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యేలు వస్తున్నారని.. రేపటి సభ తర్వాత రాష్ట్రం అంత తిరుగనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఓబీసీ గర్జన ఢిల్లీలో చూపించాలన్నారు. 'ఇది మనకు చివరి అవకాశం. మనం అందరం యుద్ధం చేయాలి. అప్పుడే మనకు న్యాయం జరుగుతుంది. లేదంటే మన పిల్లలకు భవిష్యత్తు లేదు' అని అన్నారు. రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వాన్ని బలపర్చాలని చెప్పుకొచ్చారు. సెన్సెస్‌లో కేంద్రం ఓబీసీల కాలం చేర్చే వరకు పోరాటాన్ని కొనసాగించాలని వీహెచ్ పిలుపునిచ్చారు.



విద్యా, వైద్యంపై జిల్లాల వారీగా ప్రతి వారం సమీక్షించాలి: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3

విద్యా, వైద్యంపై జిల్లాల వారీగా అధికారులు ప్రతి వారం సమీక్షించాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో విద్యా, వైద్యంపై సీఎంవో అధికారులతో ఈరోజు (శనివారం) వీజ=ణలో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు. నిర్మాణంలోని ప్రధాన ఆస్పత్రులపై సీఎం ఆరా తీశారు. ఎల్బీనగర్, అల్వాల్, వరంగల్, ఉస్మానియా ఆస్పత్రుల పనుల్లో వేగం పెంచాలని ఆదేశించారు. టిమ్స్ ఆస్పత్రుల నిర్మాణం వేగవంతం చేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఎల్బీనగర్, అల్వాల్ టిమ్స్ పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఆస్పత్రుల నిర్మాణం పూర్తయ్యే నాటికి సిబ్బంది నియామకాలు పూర్తి చేయాలని మార్గనిర్దేశం చేశారు.

ఆస్పత్రులనూ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించాలి..

వైద్యులు, ఇతర సిబ్బంది అవసరాలను ముందుగానే



'ఆనాటి కరెంట్ కోతల రోజులను తిరిగితెచ్చారు'.. హరీశ్ రావు తీవ్ర విమర్శలు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 03:

రాష్ట్రంలో ఉచిత, నాణ్యమైన కరెంట్ అందించడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమైందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీశ్ రావు తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. 'ఆనాటి మంచి రోజులను తిరిగితెస్తానన్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, నిజంగానే ఆనాటి చీకటి రోజులను, విద్యుత్ కోతలను పునరావృతం చేశారు' అని 'ఎక్స్' (శ) వేదికగా ఎద్దేవా చేశారు. వ్యవసాయానికి 24 గంటల విద్యుత్ సరఫరా పక్కన పెడితే, కనీసం రోజుకు 6 గంటల నాణ్యమైన విద్యుత్ కూడా ఇవ్వలేక ప్రభుత్వం



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

వచ్చే ఎన్నికల్లో పోటీపై మంత్రి ఉత్తమ్ కీలక ప్రకటన

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3

వచ్చే ఎన్నికల్లో పోటీపై తెలంగాణ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి (ఎవశ్రీఅస్త్రుఱు వీఱఅఱర్‌వతీ ఖ్ఘుఎ ఖబఱ్ఘుతీ =వసఎ) కీలక ప్రకటన చేశారు. డీ లిమిటెషన్ జరిగితే తుంగతుర్తిలో పోటీ చేస్తారనే ప్రచారాన్ని ఆయన ఖండించారు. హైదరాబాద్‌లో మీడియాతో మంత్రి ఉత్తమ్ ఈరోజు (శనివారం) చిట్‌చాట్ చేశారు. హుజూర్‌నగర్ నుంచే రాబోయే ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తానని స్పష్టం చేశారు. ఈ విషయంలో సోషల్ మీడియా ప్రచారాన్ని నమ్మొద్దని అన్నారు.



కేసీఆర్ హయాంలో ప్రాజెక్టుల పేరుతో లక్షల కోట్లు స్వాహా.. మంత్రి పొంగులేటి ధ్వజం

ఖమ్మం జిల్లా, అక్టోబరు 3 :

ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో పేదలందరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తున్నామని తెలంగాణ రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి (ఎవశ్రీఅస్త్రుఱు వీఱఅఱర్‌వతీ ఖ్ఘుశీఅస్త్రబశ్రీవ్ఱఅ ఖాతీఱఅఱఱుఱుయి =వసఎ) వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పనిచేస్తోందని పేర్కొన్నారు. అర్హులైన పేదలందరికి ఇళ్ల స్థలాలు, ఇళ్లను నిర్మిస్తామని మాటిచ్చారు. ఖమ్మం జిల్లా తల్లాడ మండలం పాత పినపాక గ్రామంలో 79 మంది నిరుపేద లబ్ధిదారులకు ఇళ్లస్థలాల పట్టాలను మంత్రి ఈరోజు (శనివారం) పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ మట్టరాగమయి, జిల్లా కలెక్టర్. దివాకర, సబ్ కలెక్టర్ అజయ్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి మాట్లాడారు.

కేసీఆర్ హయాంలో లక్షల కోట్లు స్వాహా..



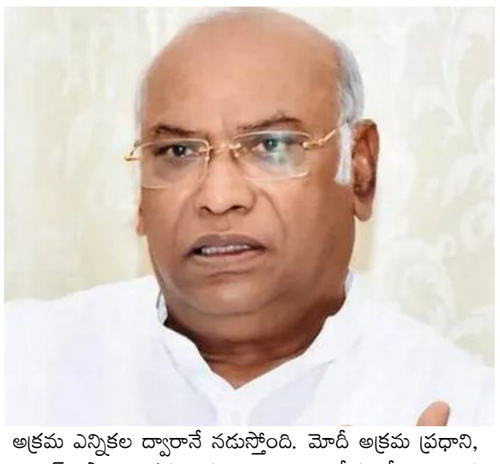
కేసీఆర్ హయాంలో తెలంగాణను అప్పులమయంగా మార్చారని మంత్రి ధ్వజమెత్తారు. ప్రాజెక్టుల పేరుతో రూ.లక్షల కోట్లు స్వాహా చేశారని ఆగ్రహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం అప్పుల ఊబిలో ఉన్న పేదల కోసం తాము సంక్షేమ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

లోక్‌సభ, అన్ని రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలను తక్షణమే రద్దు చేయాలి: మల్లికార్జున ఖర్గే

- దేశంలో జరిగినవన్నీ అక్రమ ఎన్నికలేనన్న ఖర్గే
- మోదీ, అమిత్ షాతో పాటు అందరూ అక్రమంగా పదవుల్లో ఉన్నారని వ్యాఖ్య
- ఈవీఎంల దుర్వినియోగం జరిగిందని ఆరోపణ

కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే కేంద్ర ప్రభుత్వంపై సంచలన ఆరోపణలు చేస్తూ, తీవ్రమైన డిమాండ్‌ను తెరపైకి తెచ్చారు. దేశంలో జరిగిన ఎన్నికలన్నీ అక్రమమని ఆరోపిస్తూ, లోక్‌సభతో పాటు అన్ని రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలను తక్షణమే రద్దు చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కర్ణాటకలోని కలబుర్గిలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ, దేశంలో ప్రస్తుత పాలన మొత్తం చట్టవిరుద్ధమైన ఎన్నికల పునాదిపైనే నడుస్తోందని ఆరోపించారు. ఈవీఎంల దుర్వినియోగం, ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ (సర్)లో జరుగుతున్న అవకతవకల కారణంగానే ఈ డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు ఖర్గే స్పష్టం చేశారు. "ఈ రోజు దేశం మొత్తం



అక్రమ ఎన్నికల ద్వారానే నడుస్తోంది. మోదీ అక్రమ ప్రధాని, అమిత్ షా అక్రమ మంత్రి అని, దేశంలో ఎన్నికైన ముఖ్యమంత్రులందరూ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



విజయకేరళం
తెలుగు దినపత్రిక

సం పా ద కీ యం

సమయపాలన.. విజయానికి తాళి మెట్టు

మనిషి జీవితంలో డబ్బు, ఆస్తి, విద్య, ఉద్యోగం ఎంత ముఖ్యమో.. సమయం కూడా అంతే విలువైనది. పోయిన డబ్బును సంపాదించవచ్చు, కోల్పోయిన అవకాశాల్లో కొన్నింటిని మళ్లీ పొందవచ్చు. కానీ గడిచిపోయిన సమయాన్ని మాత్రం తిరిగి తీసుకురావడం సాధ్యం కాదు. అందుకే సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వ్యక్తిగత జీవితంలోనే కాదు.. కుటుంబం, సంస్థ, సమాజం అభివృద్ధిలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.అయితే ఆధునిక జీవనశైలిలో సమయపాలనకు ప్రాధాన్యం తగ్గుతున్న పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, పనులను వాయిదా వేయడం, మొబైల్ వినియోగంలో గంటల తరబడి గడపడం, అవసరం లేని విషయాల్లో సమయం వృథా చేయడం వంటి అలవాట్లు రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఒకరోజు వృథా చేసిన సమయం చిన్న విషయంలా అనిపించవచ్చు. కానీ అలాంటి అలవాట్లు నిరంతరం కొనసాగితే సంవత్సరాల విలువైన సమయం కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది.

పనిని వాయిదా వేయడం.. పెద్ద సమస్య

'తర్వాత చేస్తాను' అనే ఆలోచన చాలామందిలో సాధారణంగా మారింది. చిన్న పని అయినా వెంటనే పూర్తి చేయకుండా వాయిదా వేయడం చివరకు పనులన్నీ ఒకేసారి పేరుకుపోయే పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. దాంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది, పని నాణ్యత తగ్గుతుంది.పని ఎంత పెద్దదైనా దాన్ని చిన్న దశలుగా విభజించి సమయపట్టిక ప్రకారం పూర్తి చేయడం మంచి అలవాటు. చేయాల్సిన పనులను ప్రాధాన్య క్రమంలో ఉంచితే అత్యవసర అంశాలకు ముందుగానే సమయం కేటాయించవచ్చు. సమయపాలన అంటే రోజంతా యంత్రంలా పని చేయడం కాదు.. ఏ పనికి ఎంత సమయం అవసరమో ముందుగా అంచనా వేసుకుని సక్రమంగా వినియోగించుకోవడం.

విద్యార్థుల్లో చిన్నప్పటి నుంచే అలవాటు కావాలి

సమయపాలన జీవిత విజయానికి కీలకమైన నైపుణ్యం. ఇది పాఠశాల దశ నుంచే అలవాటు కావాలి. చదువుకు, ఆటలకు, విశ్రాంతికి, నిద్రకు తగిన సమయం కేటాయించడాన్ని పిల్లలకు నేర్పాలి. పరీక్షలు దగ్గరపడినప్పుడు మాత్రమే గంటల తరబడి చదవడం కంటే.. రోజూ కొంత సమయం క్రమబద్ధంగా చదవడం ఎక్కువ ప్రయోజనకరం.తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లలపై కేవలం మార్కుల ఒత్తిడి పెట్టకుండా సమయ నిర్వహణను నేర్పాలి. హోంవర్క్, పుస్తక పఠనం, క్రీడలు, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలు అన్నింటికీ సమతుల్యంగా సమయం కేటాయించే వాతావరణం ఉండాలి.

ఉద్యోగ జీవితంలో సమయపాలనకు ప్రత్యేక స్థానం

కార్యాలయంలో ఒక ఉద్యోగి ఆలస్యంగా రావడం లేదా ఒక పనిని గడువులో పూర్తి చేయకపోవడం అతని వ్యక్తిగత విషయంగా మాత్రమే మిగలదు. దాని ప్రభావం మొత్తం బృందం పనిపై పడుతుంది. ఒక విభాగం ఆలస్యం చేస్తే మరో విభాగం పని కూడా నిలిచిపోవచ్చు. అందువల్ల సంస్థలో ప్రతి వ్యక్తి సమయాన్ని గౌరవించడం అవసరం.సమావేశాలు నిర్ణయించిన సమయానికి ప్రారంభించడం, పనులకు స్పష్టమైన గడువులు పెట్టడం, అత్యవసర పనులను ముందుగా పూర్తి చేయడం వంటి అలవాట్లు సంస్థ ఉత్పాదకతను పెంచుతాయి. ఉద్యోగి సమయాన్ని గౌరవించే సంస్థలో పనిపై బాధ్యతాభావం కూడా పెరుగుతుంది.

మొబైల్.. సమయాన్ని మింగేస్తున్న సాధనం

సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మన జీవితం సులభతరం చేసింది. కానీ అదే సమయంలో మొబైల్ ఫోన్ సమయాన్ని అనవసరంగా ఖర్చు చేసే ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటిగా మారింది. ఒక్క వీడియో చూడాలనే ఉద్దేశంతో ఫోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి గంటల తర్వాత కూడా అదే తెర ముందు ఉండటం ఇప్పుడు సాధారణంగా మారుతోంది.సోషల్ మీడియా వినియోగాన్ని పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ దానికి పరిమితులు ఉండాలి. అవసరమైన సమాచారం కోసం టెక్నాలజీని వినియోగిస్తూ, మిగిలిన సమయంలో పుస్తకాలు, కుటుంబ సభ్యులతో సంభాషణ, వ్యాయామం, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మనం మొబైల్‌ను ఉపయోగిస్తున్నామా.. లేక మొబైల్ మన సమయాన్ని ఉపయోగించుకుంటుందా అనే ప్రశ్న ప్రతి ఒక్కరూ వేసుకోవాలి.

విశ్రాంతి కూడా సమయ నిర్వహణలో భాగమే

సమయపాలన పేరుతో నిరంతరం పనిచేయడం కూడా సరైన విధానం కాదు. శరీరానికి, మెదడుకు విశ్రాంతి అవసరం. తగినంత నిద్ర లేకుండా ఎక్కువ గంటలు పనిచేయడం వల్ల పనితీరు తగ్గిపోవచ్చు. కాబట్టి పని, విశ్రాంతి మధ్య సమతుల్యత ఉండాలి.రోజులో కొంత సమయాన్ని కుటుంబానికి కేటాయించడం, ప్రకృతిలో గడపడం, పుస్తకాలు చదవడం, అభిరుచులకు సమయం కేటాయించడం కూడా అవసరం. విశ్రాంతి వృథా సమయం కాదు. తర్వాతి పనిని మరింత ఉత్సాహంతో చేయడానికి అది అవసరమైన విరామం.

ప్రజా వ్యవస్థల్లోనూ సమయపాలన అవసరం

సమయపాలన కేవలం వ్యక్తిగత అలవాటు కాదు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, ఆసుపత్రులు, విద్యాసంస్థలు, ప్రజా సేవా కేంద్రాల్లోనూ సమయపాలనకు ప్రాధాన్యం ఉండాలి. ఒక పౌరుడు గంటల తరబడి ఒక చిన్న సేవ కోసం కార్యాలయంలో ఎదురుచూడాల్సిన పరిస్థితి ఉంటే అతని సమయం, శ్రమ రెండూ వృథా అవుతాయి.ప్రజా సేవలను సమయపద్ధతిలో అందించే వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయాలి. ఆన్‌లైన్ సేవలు, టోకెన్ వ్యవస్థలు, గడువులతో కూడిన ఫిర్యాదు పరిష్కార పద్ధతులు ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఒక పని ఎప్పుడు పూర్తవుతుందో స్పష్టంగా తెలియజేయడం కూడా పరిపాలనా బాధ్యత.

సమయం విలువ తెలిసిన సమాజం ముందుకు సాగుతుంది

ఒక వ్యక్తి విజయానికి మాత్రమే కాదు.. సమాజ అభివృద్ధికి కూడా సమయపాలన అవసరం. పనులు గడువులో పూర్తైతే ఖర్చులు తగ్గుతాయి, ఉత్పాదకత పెరుగుతుంది, ప్రజల విశ్వాసం పెరుగుతుంది. అలస్యం సంస్కృతి పెరిగిన చోట అభివృద్ధి వేగం కూడా తగ్గుతుంది.సమయాన్ని గౌరవించడం అంటే ఇతరుల సమయాన్ని కూడా గౌరవించడం. సమావేశాలకు ఆలస్యంగా వెళ్లకపోవడం, ఇచ్చిన మాట ప్రకారం పని పూర్తి చేయడం, నిర్ణయించిన గడువులను పాటించడం వంటి చిన్న అలవాట్లే సమాజంలో పెద్ద మార్పుకు దోహదం చేస్తాయి.

ప్రతి రోజు ఒక కొత్త అవకాశం

సమయం ప్రతి ఒక్కరికీ సమానంగా లభించే వనరు. ధనవంతుడికైనా, పేదవాడికైనా రోజుకు 24 గంటలే. తేడా ఒక్కటే---ఆ సమయాన్ని ఎవరు ఎలా ఉపయోగించుకుంటారన్నది. విజయవంతమైన వారి జీవితాల్లో సమయ నిర్వహణ ఒక సాధారణ అలవాటుగా కనిపిస్తుంది. వారు ప్రతి నిమిషాన్ని లాభంగా మార్చకపోయినా.. దాని విలువను మాత్రం గుర్తిస్తారు.సమయం మన కోసం ఆగదు. కాబట్టి చేయాల్సిన పనిని రేపటికి వాయిదా వేయకుండా.. ఈరోజే ప్రారంభించడం మంచిది. సమయాన్ని ఆదా చేయడం అంటే కేవలం గంటలు పొదుపు చేయడం కాదు.. జీవితాన్ని మరింత అర్థవంతంగా మార్చుకోవడం. సమయాన్ని గౌరవించే వ్యక్తి తన జీవితాన్ని గౌరవించినట్టే.

విద్యా, వైద్యంపై జిల్లాల వారీగా ప్రతి వారం సమీక్షించాలి: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

మొదటి పేజీ తరువాయి)

గుర్తించాలని సీఎం సూచించారు. అత్యాధునిక వైద్య పరికరాల కొనుగోలును వేగవంతం చేయాలని నిర్దేశించారు. ఆయా ఆస్పత్రులు పూర్తయ్యే నాటికి అన్ని వైద్యసేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్లు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, సోషల్ వెల్ఫేర్ హాస్టళ్లను అధికారులు తప్పనిసరిగా సందర్శించాలని ఆదేశించారు. జిల్లాల్లోని ఆస్పత్రులనూ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించాలని సూచించారు.

డిసెంబరులో భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో గ్లోబల్ సమ్మిట్..

సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. అవసరమైన చోట ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మరమ్మతులు చేపట్టాలని సూచించారు. తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్-2026 ఏర్పాట్లపైనా ముఖ్యమంత్రి సమీక్షించారు. డిసెంబరులో భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో గ్లోబల్ సమ్మిట్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సమ్మిట్ ఏర్పాట్లు, అతిథులు, పెట్టుబడులపై పకడ్బందీ ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. త్వరలో తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్ ఏర్పాట్లను పరిశీలిస్తానని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

'ఆనాటి కరెంట్ కోతల రోజులను తిరిగితెచ్చారు'.. హరీశ్ రావు తీవ్ర విమర్శలు

మొదటి పేజీ తరువాయి)

చేతులెత్తేసిందని ఆయన విమర్శించారు.వర్షాభావం లేదా ఎల్‌నినో పరిస్థితులను సాకుగా చూపి ప్రభుత్వం బాధ్యతల నుంచి తప్పుకోవాలని చూస్తోందని, కానీ నీళ్లు, కరెంట్ లేక పొలాల్లో పంటలు ఎండిపోతుంటే రైతుల వేదనను ఎవరు పట్టించుకుంటారని హరీశ్ రావు ప్రశ్నించారు. విద్యుత్ కోతలకు నిరసనగా మెదక్ జిల్లా రామాయంపేట సబ్‌స్టేషన్ ముందు రైతులు రోడ్డెక్కి ధర్నాకు దిగాల్సిన దుస్థితి వచ్చిందని హరీశ్ రావు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. 'రేవంత్ రెడ్డి గారూ..! పరిపాలన అంటే కేవలం మైకుల ముందు నిలబడి ఉపన్యాసాలు దంచడం కాదు, కష్టాల్లో ఉన్న అన్నదాతకు అండగా నిలవడం' అంటూ హరీశ్ రావు ఘాటుగా స్పందించారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి సాగునీరు, నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించి రైతాంగాన్ని ఆదుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

వచ్చే ఎన్నికల్లో పోటీపై మంత్రి ఉత్తమ్ కీలక ప్రకటన

మొదటి పేజీ తరువాయి)

తుంగతుర్తిలోని తాను పుట్టిన స్వగ్రామం తాటిపాములలో అభివృద్ధి పనులను పూర్తి చేస్తున్నట్లు మంత్రి వివరించారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు మూడు బ్యారేజీల్లో మొత్తం డిజైన్ సమస్య అయితే ప్రభుత్వమే ఖర్చు భరిస్తుందని తేల్చిచెప్పారు. నిర్మాణ సంస్థల పరిధిలో ఏదైనా సమస్యలు ఉంటే వాళ్లే నిధులు ఖర్చు చేస్తారని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

కేసీఆర్ హయాంలో ప్రాజెక్టుల పేరుతో లక్షల కోట్లు స్వాహా.. మంత్రి పొంగులేటి ధ్వజం

మొదటి పేజీ తరువాయి)

పథకాలు అందిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో పేదలకు సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేయడంలో విఫలమయ్యారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత పేదలు, మధ్యతరగతి రైతులకు సంక్షేమ పథకాలు అందించామని వివరించారు. పేదలకు ఉచిత విద్యుత్తు, ఉచిత బస్సు, మహిళలకు వడ్డీ లేని రుణాలు, రైతులకు రైతు రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

లోక్‌సభ, అన్ని రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలను తక్షణమే రద్దు చేయాలి: మల్లికార్జున ఖర్గే

మొదటి పేజీ తరువాయి)

అక్రమంగా ఆ పదవుల్లో ఉన్నట్టేనని అన్నారు. వాటన్నింటినీ రద్దు చేసి, కేవలం బ్యాలెట్ పత్రాలతోనే మళ్లీ ఎన్నికలు నిర్వహించాలి" అని చెప్పారు.ఈ అంశంపై కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ కమిటీతో పాటు ఇండియా కూటమి భాగస్వామ్య పక్షాలతో కూడా చర్చించినట్లు ఖర్గే తెలిపారు. ఈ అక్రమాలకు వ్యతిరేకంగా దేశవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు చేపట్టాలని నిర్ణయించామని, అందులో భాగంగా అక్టోబర్ 6వ తేదీన ఢిల్లీలో విపక్ష ఎంపీలందరూ కలిసి ఎన్నికల సంఘం కార్యాలయానికి నిరసన ర్యాలీ నిర్వహిస్తారని వివరించారు. ఓటర్ల జాబితా నుంచి కొన్ని వర్గాల ప్రజల పేర్లను తొలగించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని, దీనిపై యువతలో చైతన్యం కల్పిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

అమిత్ షా తెలంగాణ పర్యటన రద్దు.. చివరి నిమిషంలో కీలక నిర్ణయం!

మొదటి పేజీ తరువాయి)

చేసుకున్నారు. దానికి గల కారణాలేంటో అధికారికంగా వెల్లడికాలేదు.షెడ్యూల్ ప్రకారం అమిత్ షా నేటి రాత్రి 9 గంటలకు ప్రత్యేక విమానంలో హైదరాబాద్‌లోని బేగంపేట విమానాశ్రయానికి చేరుకుని, లోక్‌భవన్‌లో బస చేయాల్సి ఉంది. ఆదివారం ఉదయం మెదక్, కరీంనగర్ జిల్లాల్లో ఆయన పర్యటిస్తారని.. పలు అభివృద్ధి పనులకు ప్రారంభోత్సవాలు, శంకుస్థాపనలు చేయడంతో పాటు ఇతర కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారని షెడ్యూల్ లో పేర్కొన్నారు.హోంమంత్రి పర్యటన కోసం మెదక్, కరీంనగర్ జిల్లాల యంత్రాంగం ఇప్పటికే ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది. పోలీసులు కూడా భారీ భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు. అయితే పర్యటన రద్దుకు గల కారణం మాత్రం ఇంకా స్పష్టంగా తెలియలేదు. ఢిల్లీలో అత్యవసర పరిణామాలు లేదా ఇతర అనివార్య కారణాల వల్లే పర్యటన రద్దయి ఉండొచ్చని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. పర్యటన రద్దుతో బీజేపీ శ్రేణుల్లో నిరాశ నెలకొంది. అమిత్ షా తెలంగాణకు ఎప్పుడు వస్తారనే విషయాన్ని త్వరలో అధికారికంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉంది.

మహిళా అభ్యర్థిపై స్టాలిన్ కామెంట్స్.. తీవ్రంగా స్పందించిన సీఎం విజయ్

టీవీకే అభ్యర్థి సత్యభామపై డీఎంకే నేతల వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యలు
ఇది డీఎంకే విద్వేషపూరిత సంస్కృతికి నిదర్శనమన్న విజయ్
సత్యభామకు అండగా నిలుస్తున్నట్లు ప్రకటించిన సీఎం
అక్టోబర్ 6 ఉపఎన్నిక వేళ పెరుగుతున్న రాజకీయ వేడి

ధరాపురం ఉపఎన్నిక ప్రచారంలో టీవీకే అభ్యర్థి సత్యభామపై డీఎంకే అధినేత ఎం.కె. స్టాలిన్ చేసిన వ్యక్తిగత వ్యాఖ్యలను తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ తీవ్రంగా ఖండించారు. ఎన్నికల ప్రచార అంశాలను పక్కనపెట్టి, ఒక మహిళా అభ్యర్థి శరీర ఆకృతిని లక్ష్యంగా చేసుకుని అసభ్యకరమైన వ్యాఖ్యలు చేయడం దారుణమని ఆయన మండిపడ్డారు.ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా జరగాల్సిన ఎన్నికల ప్రచారంలో ఇలాంటి వ్యాఖ్యలకు తావులేదని సీఎం విజయ్ స్పష్టం చేశారు. మహిళలపై డీఎంకే నేతలు అసభ్యకరమైన, అవమానకరమైన భాషను ఉపయోగించడాన్ని తాను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నానని తెలిపారు. ఇది డీఎంకే పార్టీలో పాతుకుపోయిన విద్వేష, అసభ్యకరమైన సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు.ఈ విషయంలో తాను సత్యభామకు అండగా నిలుస్తున్నట్లు విజయ్ ప్రకటించారు. కేవలం ఒక రాజకీయ నాయకుడిగానే కాకుండా, తమిళనాడులోని మహిళలకు ఒక కొడుకుగా, అన్నగా, తమ్ముడిగా ఈ వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తున్నానని ఆయన పేర్కొన్నారు. అక్టోబర్ 6న జరగనున్న ఉపఎన్నిక నేపథ్యంలో టీవీకే, డీఎంకే మధ్య మాటల యుద్ధం మరింత తీవ్రస్థాయికి చేరింది.



విజయ కెరటం
తెలుగు దినపత్రిక
అక్టోబర్ । ఆదివారం । 4 । 2026

ప్రజల పక్షాన పనిచేసే జర్నలిజం అవసరం: మీడియా అకాడమీ చైర్మన్





నల్గొండలో ఏఐ, సోషల్ మీడియాపై జర్నలిస్టులకు వర్క్‌షాప్

నల్గొండ, సెప్టెంబర్ 3 (విజయ కెరటం):

ప్రజల పక్షాన పనిచేసే జర్నలిజం వ్యవస్థ అవసరమని రాష్ట్ర మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కే. శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. జర్నలిస్టులు వృత్తి గౌరవాన్ని కాపాడేలా పనిచేయాలని సూచించారు.రాష్ట్ర మీడియా అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో నల్గొండ జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ), సామాజిక మాధ్యమాలపై ఒకరోజు వర్క్‌షాప్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన శ్రీనివాసరెడ్డి మాట్లాడుతూ మారుతున్న సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకుని మెరుగైన జర్నలిజాన్ని ప్రజలకు అందించడంతో పాటు జర్నలిస్టుల వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంలో ఏఐ, సోషల్ మీడియా కీలకంగా ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టులకు ఏఐ, సోషల్ మీడియాపై శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని, ఇందులో భాగంగానే నల్గొండ డివిజన్ పరిధిలోని జర్నలిస్టులకు ఈ వర్క్‌షాప్ నిర్వహించినట్లు చెప్పారు. అక్టోబర్ 12న నాగార్జునసాగర్‌లో పరిసర ప్రాంతాల జర్నలిస్టులకు ఇదే అంశాలపై శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు వెల్లడించారు.శిక్షణ సహాయ కలెక్టర్ ఎన్. శ్రీకాంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఏఐ అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రతి పౌరుడు జర్నలిస్టులా వ్యవహరిస్తున్న పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయని అన్నారు. వార్తల్లో నిజం, అబద్ధాన్ని ప్రజలకు స్పష్టంగా తెలియజేసేలా జర్నలిస్టులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు.స్థానిక సంస్థల ఇన్‌చార్జి అదనపు కలెక్టర్ ప్రేమ్ కరణ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఏఐతో మంచి ప్రయోజనాలతో పాటు దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉండే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఏఐని సద్వినియోగం చేసేలా జర్నలిస్టులు కృషి చేయాలని, నిరాధార వార్తలకు దూరంగా ఉండాలని కోరారు.ఈ సందర్భంగా టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియా ఎడిటర్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఉడుముల సుధాకర్ రెడ్డి ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌పై, నరసింహస్వామి సోషల్ మీడియాపై జర్నలిస్టులకు శిక్షణ ఇచ్చారు. పత్రికా స్వేచ్ఛ, ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్, సోషల్, డిజిటల్ మీడియా, వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు తెలుసుకోవాల్సిన ప్రధాన చట్టాలు తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు.కార్యక్రమంలో నల్గొండ ఆర్డీఓ వై. అశోక్ రెడ్డి, జిల్లా సమాచార శాఖ సహాయ సంచాలకులు యు. వెంకటేశ్వర్లు, జర్నలిస్టు యూనియన్ అధ్యక్షుడు కృష్ణారెడ్డి, మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ ఓఎస్డీ రహమాన్, పీఆర్వో శైలేశ్వర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి 30 కి.మీ.కు అంబులెన్స్, క్రేన్, హెల్పర్ ఏర్పాటు చేయాలి: కలెక్టర్





రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

నల్గొండ, అక్టోబర్ 3 (విజయ కెరటం):

జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ ఆదేశించారు. జాతీయ రహదారులపై ప్రతి 30 కిలోమీటర్లకు ఒక అంబులెన్స్, క్రేన్, హెల్పర్‌ను అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు.శనివారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా రోడ్డు భద్రత కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడారు. ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరిగే ప్రాంతాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, 26 మంది అధికారులతో ఏర్పాటు చేసిన టాస్క్‌ఫోర్స్ నిరంతరం రోడ్డు భద్రతను పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా జంక్షన్ల వద్ద ప్రాణనష్టం జరగకుండా అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని, నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.మిర్యాలగూడ--నందిపాడు, చిట్యాల--నార్కట్‌పల్లి, కొండమల్లేపల్లి--అలగడప, డిండి--కొండపల్లి, నార్కట్‌పల్లి--వాడపల్లి రహదారుల్లో ప్రమాదాల నివారణకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. దామరచర్ల రైల్వే బ్రిడ్జి వద్ద లైటింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని, కట్టంగూర్ పెట్రోల్ బంక్ ప్రాంతాల్లో అవసరమైన చోట స్పీడ్ బ్రేకర్లు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు.ఎన్‌హెచ్-65పై ఆక్రమణలను తొలగించి, రోడ్లపై వాహనాలను నిలిపి ఉంచకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. మున్సిపాలిటీ, గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో రోడ్డు ఆక్రమణలను తొలగించాలని, ఉల్లంఘనలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాలోని బ్లాక్‌స్పాట్లను గుర్తించి తదుపరి సమావేశం నాటికి వాటి సంఖ్యను తగ్గించేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలని తెలిపారు.రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసి నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని, సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల మేరకు జాతీయ రహదారులపై సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రమాదాల్లో గాయపడిన వారికి తక్షణ వైద్యసేవలు అందించేందుకు అవసరమైన ప్రాంతాల్లో ట్రామా కేర్ హెల్త్ సెంటర్ల ఏర్పాటుకు సీఎస్ఆర్ నిధులను వినియోగించేలా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు.జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ మాట్లాడుతూ మిర్యాలగూడ పట్టణంలోకి లారీల రాకపోకలకు సమయపాలన విధించే అంశాన్ని పరిశీలించాలని సూచించారు. ఎన్‌హెచ్-65పై ప్రమాదాలకు కారణమవుతున్న డాబాల వద్ద లారీలను నిలిపివేయకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, డాబాల యజమానులతో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని అన్నారు. జిల్లాలో ప్రస్తుతం 30 బ్లాక్‌స్పాట్లు ఉన్నాయని, వాటిని తగ్గించేలా ప్రణాళిక రూపొందించి అమలు చేస్తామని తెలిపారు.సమావేశంలో రవాణా శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ డాక్టర్ శ్రీవాణి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి దశరథ, జాతీయ రహదారులు, ఆర్‌అండ్‌బీ, పంచాయతీరాజ్, ఎక్సైజ్ తదితర శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

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 సమాజా నికి 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.

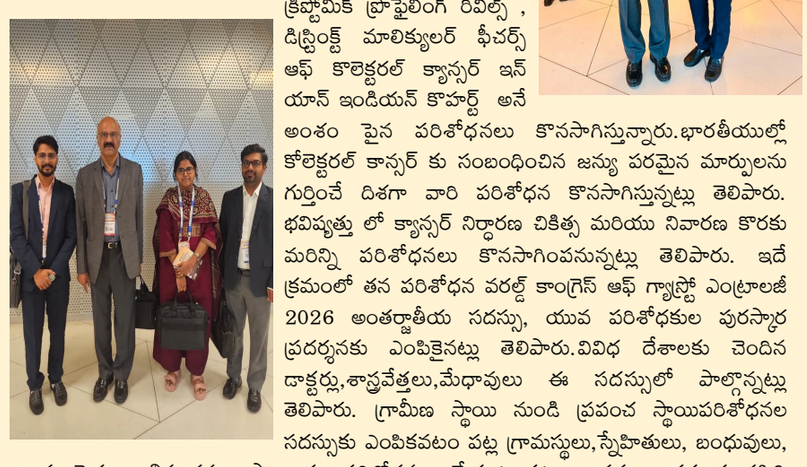


కాన్సర్ పైన పరిశోధనలో అంతర్జాతీయ సదస్సు కు అనీల్ కుమార్....

వరంగల్,విజయ కెరటం ప్రతినిధి...అక్టోబర్ 3



వరంగల్ జిల్లా రాయపర్తి మండలం తిరుమలాయ పల్లి గ్రామానికి చెందిన వశపాక కుమారస్వామి,(మాజీ సర్పంచ్)వినోద ల రెండవ కుమారుడు అనీల్ హైదరాబాద్ లోని ఉస్మానియా విద్యాలయం లో స్నాతక పరిశోధకుడిగా కొనసాగుతూ దానికి అనుబంధంగా ఏ ఐ జీ హాస్పిటల్స్ జెనెటిక్స్ ల్యాబ్ లో డాక్టర్ రమాకాంత్ గారి పర్యవేక్షణ లో రీసెర్చ్ స్కాలర్ గా పరిశోధనలు కొనసాగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొలోరెక్టలు కాన్సర్ పైన పరిశోధనచేస్తున్న అనిల్ ఇంటి గ్రేటెడ్ జినోమిక్ మరియు ట్రాన్స్ క్రిప్టోమిక్ ప్రొఫైలింగ్ రివీల్స్ , డిస్టింక్ట్ మాలిక్యులర్ ఫీచర్స్ ఆఫ్ కొలెక్టరల్ క్యాన్సర్ ఇన్ యాన్ ఇండియన్ కొహర్ట్ అనే అంశం పైన పరిశోధనలు కొనసాగిస్తున్నారు.భారతీయుల్లో కోలెక్టరల్ కాన్సర్ కు సంబంధించిన జన్యు పరమైన మార్పులను గుర్తించే దిశగా వారి పరిశోధన కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. భవిష్యత్తు లో క్యాన్సర్ నిర్ధారణ చికిత్స మరియు నివారణ కొరకు మరిన్ని పరిశోధనలు కొనసాగింపనున్నట్లు తెలిపారు. ఇదే క్రమంలో తన పరిశోధన వరల్డ్ కాంగ్రెస్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజీ 2026 అంతర్జాతీయ సదస్సు, యువ పరిశోధకుల పురస్కార ప్రదర్శనకు ఎంపికైనట్లు తెలిపారు.వివిధ దేశాలకు చెందిన డాక్టర్లు,శాస్త్రవేత్తలు,మేధావులు ఈ సదస్సులో పాల్గొన్నట్లు తెలిపారు. గ్రామీణ స్థాయి నుండి ప్రపంచ స్థాయిపరిశోధనల సదస్సుకు ఎంపికవటం పట్ల గ్రామస్థులు,స్నేహితులు, బంధువులు, గ్రామ పెద్దల అభినందనలు పొందారు. పరిశోధనలు చేయుట పట్ల ప్రముఖ ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందిన గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజీ డాక్టర్ ప్రొఫెసర్ నాగేశ్వర్ రెడ్డి గారు,డాక్టర్ రమాకాంత్, డాక్టర్ శశికళ, డాక్టర్ శ్రీనివాస్, డాక్టర్ జి వి రావు గారు అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా తన చిన్ననాటి గురువు శ్రీనివాస్ గారుమరియు నాన్న కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ పల్లె నుండి ప్రపంచ సదస్సుకు ఎంపిక కావటం పట్ల ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు.మరిన్ని పరిశోధనలు చేసి ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకోవాలని కోరారు.



రెడ్‌క్రాస్ నామినేషన్లకు భారీ స్పందన

33 మంది నామినేషన్లు.. 15 మంది సభ్యుల కోసం పోటీ





నల్గొండ, అక్టోబర్ 3 (విజయ కెరటం):

ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ నల్గొండ జిల్లా శాఖ (2026--2029) నూతన పాలకవర్గం ఎన్నికల ప్రక్రియలో భాగంగా శనివారం నామినేషన్ల స్వీకరణ చేపట్టారు. జిల్లా కలెక్టర్ పర్యవేక్షణలో ఎన్నికల అధికారి టి. మమత ఆధ్వర్యంలో జిల్లా సహకార అధికారి కార్యాలయంలో ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు నామినేషన్లు స్వీకరించారు. 15 మంది మేనేజింగ్ కమిటీ సభ్యుల స్థానాలకు మొత్తం 33 మంది సభ్యులు నామినేషన్లు దాఖలు చేసినట్లు ఎన్నికల అధికారి తెలిపారు. లయన్ డాక్టర్ గోలి అమరేందర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలోని ప్యానెల్ నుంచి 16 మంది నామినేషన్లు వేయగా, మరో 17 మంది సభ్యులు నామినేషన్లు సమర్పించారు. నల్గొండ రెడ్‌క్రాస్ చరిత్రలో తొలిసారిగా ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో నామినేషన్లు దాఖలు కావడం విశేషమని పేర్కొన్నారు.సోమవారం నామినేషన్ల పరిశీలన, మంగళవారం నామినేషన్ల ఉపసంహరణ ప్రక్రియ కొనసాగనుంది. ఏకగ్రీవం కానిపక్షంలో ఈ నెల 11న జిల్లా రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ భవన్‌లో ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. జాయింట్ రిజిస్ట్రార్, జిల్లా సహకార అధికారి పర్యవేక్షణలో ఎన్నికలు జరుగుతాయి.ఎన్నికైన 15 మంది మేనేజింగ్ కమిటీ సభ్యులు అదే రోజు జిల్లా రెడ్‌క్రాస్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్, కోశాధికారి, స్టేట్ మేనేజింగ్ కమిటీ సభ్యులను ఎన్నుకోనున్నారు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్పరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపి %డ% షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవడానికి కూడా ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాల పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ వంటి హార్మోన్‌లను నియంత్రిస్తాయి.

విజయకెరటం
తెలుగు దినపత్రిక

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం పంచే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అన్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య సమస్యని. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సుందుగుస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిక్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అపయాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీరు 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 బయటపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాక్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రీమ్‌ను అడ్రాక్, కెమిక్, క్యూ, కీకండ్, కుమల్, పత్రములు, పుష్పరసముల పంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. పోయిగా 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. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, టీటా కెరోటిన్, ఆర్సోలిక్ యాసిడ్, టెర్పినాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.



వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన పంటిల్లో దొరికే కూరగాయలలో పుంగాయ 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 పంగాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ పంగాయ పల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి పంగాయ పల్ల 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. పంగాయలో 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. పంగాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి ముద్దగుమ్మిస్తుంది. 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 పంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస అడకపోవడం, 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 ఉష్ణోగ్రత, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి దూరుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలియబెట్టడం ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. పంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ పంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు ముసలు ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయలు 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 రోజులు ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా నరరూపా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎప్పుడూ హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయడపోతేనే ఆ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో బాని ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. మన్ను తుళ్లం 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 సూది చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఎరి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సలహా 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..!



మూడురోజులుగా 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 పెడుతూంటుంది. 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, మనపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు చప్పని చేదిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగ, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది పొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను తీసుకోవడం వల్ల పీమి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడి విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా నేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు పొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, విటోలైస్, నిమ్మతేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం అల్లం రుబ్బి 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 సహాయపడుతుంది.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాపం ముగిసి ఆ్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టబోతున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం అపక్షిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని డిల్లీ మంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణాధిపుడు జ్ఞానానికి అధిదేవత. 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 గణేషుడి వాహనం ఎలుక కంద్రియాలకు బిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకడు 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 దేవిల తనయుడు గణేషుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేషుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేషుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేషుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, వెల్లబట్ట వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. వెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యంనువాతప ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొక్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు కలసే గణేషుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేవీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బస్సలు సమర్పించవద్దు. దుర్గను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్ప, వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, అంతా లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

Printed, Published Edited and Owned by MAKSOOD AHAMED MOHAMED,H.No. 5-8-222/1, Shams Nagar, BTS Nalgonda - 508 001 (Telangana State) Printed at Shekhar Graphics & Printers H.No. 5-12-719, BTS, NALGONDA 508 001, (Telangana State), Published From: Shekhar Graphics & Printers H.No. 5-12-719, BTS, NALGONDA - 508 001 (A.P.), Editor: MAKSOOD AHAMED MOHAMED Cell: 9908408528