

WWW.VIJAYAKERATAM.COM

RNI: APTEL/2010/34724

తెలుగు దినపత్రిక

విజయకెరటం

నిజం మా ధ్యేయం - ప్రజలే మా లక్ష్యం

VIJAYA KERATAM TELUGU DAILY



నవంబర్ 17 మంగళవారం 2026 | సంపుటి : 18 | సంచిక : 281 | పేజీలు : 4 | వెల రూ. 1.00/- | ఎడిటర్ : యం.డి.మక్సూద్ అహ్మద్

TUESDAY NOVEMBER 17 2026 | VOL:18 | ISSUE: 281 | PAGES:4 | Rs. 1:00 | EDITOR:MD. MaKsood Ahmed

ఉత్తమ్ వ్యాఖ్యలపై కేటీఆర్ వ్యంగ్యాస్త్రాలు

‘ఇటీవల విన్న జోకుల్లో ఇదే బెస్ట్’ అంటూ ఎక్స్‌లో సెటైర్

హైదరాబాద్‌లో తాగునీటి సమస్య లేదన్న మంత్రి ప్రకటనపై స్పందన

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించిన బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్

వచ్చే వానాకాలం వరకు సరిపడా నీటి నిల్వలు ఉన్నాయన్న ఉత్తమ్



హైదరాబాద్‌లో తాగునీటి సమస్య లేదని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. మంత్రి ప్రకటనపై స్పందిస్తూ.. “ఇటీవల నేను విన్న జోకుల్లో ఇదే బెస్ట్” అంటూ ఎక్స్ వేదికగా సెటైర్ వేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరును విమర్శిస్తూ.. “కాంగ్రెస్ విదూషకులను ఎన్నుకుంటే ఇలాంటి సర్కస్‌నే చూడాల్సి వస్తుంది” అని వ్యాఖ్యానించారు. తాగునీటి సరఫరాపై మంత్రి చేసిన ప్రకటన రాజకీయంగా విమర్శలకు దారితీసింది.

తాగునీటి కొరత లేదన్న ఉత్తమ్

హైదరాబాద్‌తో పాటు రాష్ట్రంలోని ఏ ప్రాంతంలోనూ ప్రస్తుతం తాగునీటి సమస్య లేదని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఆదివారం స్పష్టం చేశారు. వచ్చే వానాకాలం వరకు ప్రజల అవసరాలకు సరిపడా నీటి నిల్వలు రిజర్వాయర్లలో అందుబాటులో ఉన్నాయని వెల్లడించారు. తాగునీటి కొరత ఏర్పడుతుందంటూ జరుగుతున్న ప్రచారంలో వాస్తవం లేదని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు అవసరమైన నీటిని సరఫరా చేసేందుకు తగిన నిల్వలు ఉన్నాయని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు.

ప్రభుత్వ ప్రకటనపై కేటీఆర్ సెటైర్

మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో కేటీఆర్ సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించారు. తాగునీటి సమస్య లేదన్న ప్రకటనను ఉద్దేశిస్తూ ‘ఇటీవల విన్న జోకుల్లో ఇదే బెస్ట్’ అంటూ వ్యంగ్యంగా వ్యాఖ్యానించారు. అంతటితో ఆగకుండా కాంగ్రెస్ పార్టీపై కూడా విమర్శలు గుప్పించారు. కాంగ్రెస్ నాయకత్వాన్ని ఉద్దేశించి

అర్హులైన పేదలందరికీ చేయూత పెన్షన్లు: పొన్నం

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 4.64 లక్షల కొత్త పెన్షన్లు మంజూరు

ఏడు రకాల పెన్షన్ల ద్వారా పేదలకు ఆర్థిక భరోసా

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ పెన్షన్ అందిస్తామని మంత్రి హామీ

మహిళా సంఘాలకు రూ.79 వేల కోట్ల వడ్డీలేని రుణాలు

అక్కన్నపేటలో లబ్ధిదారులకు మంజూరు పత్రాల పంపిణీ

అర్హులైన పేదలందరికీ చేయూత పెన్షన్లు అందించి ఆర్థికంగా అండగా నిలవడమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఏడు రకాల పెన్షన్ల కింద 4.64 లక్షల కొత్త పెన్షన్లు మంజూరు చేసినట్లు వెల్లడించారు. సిద్ధిపేట జిల్లాలోని అక్కన్నపేట మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మంత్రి పాల్గొని కొత్తగా పెన్షన్లు మంజూరైన లబ్ధిదారులకు మంజూరు పత్రాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, పేదల సంక్షేమానికి చేపడుతున్న చర్యలను వివరించారు.



4.64 లక్షల కొత్త పెన్షన్ల మంజూరు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఏడు రకాల పెన్షన్ల కింద 4.64 లక్షల మందికి కొత్తగా పెన్షన్లు మంజూరు చేసినట్లు పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. అర్హులైన పేదలకు పెన్షన్ల ద్వారా ఆర్థిక చేయూత

హైదరాబాదీలకు బిర్యానీ షాక్.. భారీగా పెరిగిన ధరలు!



ప్లేట్‌పై రూ. 50 వరకు అదనపు భారం

ముడిసరుకులు, గ్యాస్ ధరల పెరుగుదలే కారణమంటున్న యాజమాన్యాలు

నగరవాసులపై నెలకు రూ. 54 కోట్ల మేర ప్రభావం

కిలో నెయ్యి ధర రూ. 800

దాటడమే ప్రధాన కారణం

హైదరాబాద్ నగరవాసులకు,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హైదరాబాద్‌పై చలి పంజా.. 14 డిగ్రీలకు పడిపోయిన ఉష్ణోగ్రతలు!

తెలంగాణలో ఒక్కసారిగా పెరిగిన చలి తీవ్రత

సిర్పూర్‌లో 11.4 డిగ్రీల కనిష్ట ఉష్ణోగ్రత నమోదు

ఉత్తరాది నుంచి వీస్తున్న పొడి గాలులే కారణం

హైదరాబాద్‌లో 10 రోజుల పాటు ఇదే పరిస్థితి అంచనా



తెలంగాణలో చలి తీవ్రత ఒక్కసారిగా పెరిగింది. ఉత్తర, ఈశాన్య దిశల నుంచి వీస్తున్న పొడి గాలుల ప్రభావంతో ఆదివారం పలు ప్రాంతాల్లో రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే తక్కువగా నమోదయ్యాయి.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఏఐ దుర్వినియోగంపై కేంద్రానికి చిరంజీవి విజ్ఞప్తి.. కిషన్ రెడ్డికి వినతిపత్రం అందజేసిన మెగాస్టార్

ఏఐ, డీప్‌ఫేక్‌ల ముప్పుపై చర్యలు కోరుతూ కేంద్రానికి చిరంజీవి విజ్ఞప్తి

హోంమంత్రి అమిత్ షా సూచనల మేరకే ఈ చర్య

కళాకారుల గౌరవాన్ని కాపాడటం మనందరి బాధ్యత అన్న మెగాస్టార్

ప్రముఖ సినీ నటుడు, మెగాస్టార్ చిరంజీవి ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ), డీప్‌ఫేక్‌ల దుర్వినియోగంపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ మేరకు కేంద్ర హోం, సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖలను ఉద్దేశించి రాసిన ఒక విజ్ఞాపన పత్రాన్ని కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డికి అందజేశారు.ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాతో చిరంజీవి తన కుమారుడు రామ్ చరణ్‌తో కలిసి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



హైదరాబాద్‌లో రోడ్ల కాంగ్రెస్ సదస్సుకు భారీ ఏర్పాట్లు

హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించనున్న 85వ ఇండియన్ రోడ్స్ కాంగ్రెస్ (ఐఆర్‌సీ) వార్షిక సదస్సును ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. నవంబర్ 19 నుంచి 22వ తేదీ వరకు నాలుగు రోజుల పాటు జరగనున్న ఈ సదస్సుకు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయికి చెందిన 3,000 మందికి పైగా ప్రతినిధులు హాజరుకానున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సదస్సు నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రతినిధులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా వసతి, రవాణా, ఆతిథ్య ఏర్పాట్లను పకడ్బందీగా చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

సాంకేతిక ప్రదర్శనకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు

సదస్సులో భాగంగా నవంబర్ 18వ తేదీ నుంచే సాంకేతిక ప్రదర్శన ప్రారంభం కానుంది. ఇందులో 400కు పైగా ఎగ్జిబిషన్ స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. రహదారుల నిర్మాణంలో వినియోగిస్తున్న ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నూతన ఆవిష్కరణలు, అధునాతన యంత్ర పరికరాలు,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



మూడేళ్ల పాలనలో సిద్ధిపేటకు చేసిందేమిటి?

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి సిద్ధిపేట పర్యటన నేపథ్యంలో బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు సీఎంకు బహిరంగ లేఖ రాశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మూడేళ్ల పాలనలో సిద్ధిపేటకు, తెలంగాణ ప్రజలకు చేసిన అభివృద్ధి ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా పాలన సాగిస్తున్నారని విమర్శించారు. మూడేళ్ల కాంగ్రెస్ పాలనలో హామీలే మిగిలాయని ఎద్దేవా చేస్తూ, సిద్ధిపేట అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు అంశాలను లేఖలో ప్రస్తావించారు.

సిద్ధిపేట అభివృద్ధి నిధులు ఎందుకు నిలిపివేశారు?

తనపై రాజకీయ కక్ష ఉంటే తనపై చూపించాలని, ప్రజలపై ఎందుకు చూపిస్తున్నారని హరీశ్‌రావు ప్రశ్నించారు. సిద్ధిపేట తెలంగాణలో భాగం కాదా అని నిలదీశారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధి నిధులను ఎందుకు నిలిపివేశారని ప్రశ్నిస్తూ, సిద్ధిపేట అభివృద్ధికి సంబంధించిన రూ.1,070 కోట్ల నిధులు ఆపేశారని ఆరోపించారు. 87 నియోజకవర్గాలకు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



బంగాళాఖాతంలో అరుదైన ‘ట్రిపుల్ తుపానులు’.. ఎల్ నినోనే కారణమంటున్న నిపుణులు

ఎల్ నినో ప్రభావంతో బంగాళాఖాతంలో వరుసగా మూడు తుపానులు

అక్టోబర్, నవంబర్ నెలల్లో ఇప్పటికే ఏపీని తాకిన అర్ణబ్, మురసు తుపానులు

ఈ నెల 20న నెల్లూరు-తుని మధ్య తీరం దాటనున్న అక్వాన్ తుపాను

గతంలో 1976, 1987లలో కూడా ఇదే తరహాలో మూడు తుపానుల దాడి

బంగాళాఖాతంలో అరుదైన వాతావరణ పరిణామం చోటుచేసుకుంటోంది. పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో బలపడుతున్న ‘ఎల్ నినో’ ప్రభావంతో బంగాళాఖాతంలో స్వల్ప వ్యవధిలోనే వరుసగా మూడు తుపానులు ఏర్పడడం తెలిసిందే. ఆగస్టు నుంచి క్రమంగా బలపడుతున్న ఎల్ నినో, డిసెంబర్ నాటికి రికార్డు స్థాయికి చేరుకునే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) మరియు వాతావరణ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. దీని

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

విజయకేరళం
తెలుగు దినపత్రిక

సంపాదకీయం

నీటి కోసం హైదరాబాద్ ఎదురుచూపులు.. ఇప్పటికైనా మేల్కొనాలి!

మహానగరంగా వేగంగా విస్తరిస్తున్న హైదరాబాద్‌కు ఇప్పుడు నీటి భద్రత పెద్ద సవాలుగా మారుతోంది. జనాభా పెరుగుదల, కొత్త నివాస సముదాయాలు, పరిశ్రమలు, వాణిజ్య సంస్థల విస్తరణతో రోజురోజుకూ నీటి అవసరాలు పెరుగుతున్నాయి. మరోవైపు జలాశయాల్లో నిల్వలు తగ్గడం, భూగర్భ జలాలపై అధిక ఒత్తిడి, సరఫరా పైపులైన్లలో లీకేజీలు నగర నీటి వ్యవస్థను ఆందోళనలోకి నెడుతున్నాయి. వేసవి రాకముందే నీటి కొరతపై చర్చ మొదలవడం భవిష్యత్తు పరిస్థితులకు ముందస్తు హెచ్చరికగా భావించాలి.నగరంలో నీటి సరఫరా వ్యవస్థపై తాజాగా వెలువడిన నివేదికలు పరిస్థితి తీవ్రతను తెలియజేస్తున్నాయి. నవంబర్ 14న వెల్లడైన వివరాల ప్రకారం హైదరాబాద్‌కు ప్రతిరోజూ సరఫరా చేస్తున్న శుద్ధి చేసిన నీటిలో దాదాపు 35 శాతం పాత పైపులైన్లు, వాల్వ్‌ల లీకేజీలు, అక్రమ కనెక్షన్ల కారణంగా వృథా అవుతున్నట్లు సమాచారం. సుమారు 14 వేల కిలోమీటర్ల మేర విస్తరించిన సరఫరా వ్యవస్థలో రోజుకు 500 నుంచి 600 వరకు లీకేజీ ఫిర్యాదులు వస్తున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. మరోవైపు సింగూరు, మంజీరా జలాశయాల్లో నిల్వలు తగ్గడంతో ప్రత్యామ్నాయ నీటి వనరుల వినియోగంపై జలమండలి దృష్టి సారించింది. ఈ పరిస్థితి నీటి నిర్వహణలో సమగ్ర మార్పు ఎంత అవసరమో స్పష్టం చేస్తోంది.

జలాశయాల నిల్వలపై ఆందోళన

హైదరాబాద్ తాగునీటి అవసరాలకు కృష్ణా, గోదావరి, సింగూరు, మంజీరా, ఉస్మాన్‌సాగర్, హిమాయత్‌సాగర్ వంటి వనరులు ఆధారంగా ఉన్నాయి. అయితే సింగూరు, మంజీరా జలాశయాల్లో నీటి నిల్వలు తగ్గడం నగరంలోని కొన్ని ప్రాంతాల సరఫరాపై ఒత్తిడిని పెంచుతోంది. ఈ రెండు వనరుల నుంచి రావాల్సిన నీటిలో లోటును కొంతవరకు భర్తీ చేసేందుకు గోదావరి, కృష్ణా, జంట జలాశయాల నుంచి అదనపు నీటిని తీసుకురావాలని జలమండలి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు నివేదికలు వెల్లడించాయి.ప్రత్యామ్నాయ వనరుల నుంచి నీటిని తరలించడం తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. కానీ నగరం పెరుగుతున్న అవసరాలను ఎప్పటికీ అదనపు నీటి మళ్లింపులతోనే తీర్చలేం. అందుబాటులో ఉన్న జలవనరులను సమర్థంగా నిర్వహించడం, వర్షపు నీటిని నిల్వ చేయడం, నీటి వినియోగాన్ని నియంత్రించడం వంటి దీర్ఘకాలిక చర్యలు తప్పనిసరి.

ట్యాంకర్లపై ఆధారపడాల్సిన పరిస్థితి

నగరంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో బోర్‌వెల్ నీటి మట్టాలు తగ్గుతుండటంతో ప్రజలు ట్యాంకర్లపై ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. అక్టోబర్‌లోనే నీటి ట్యాంకర్ బుకింగ్స్ గణనీయంగా పెరిగినట్లు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. గత ఏడాది అక్టోబర్‌లో నమోదైన 48 వేలకుపైగా బుకింగ్స్‌తో పోలిస్తే, ఈ ఏడాది అక్టోబర్‌లో దాదాపు 1.93 లక్షల బుకింగ్స్ నమోదైనట్లు సమాచారం.ఇది కేవలం గణాంకాల సమస్య కాదు. మధ్యతరగతి కుటుంబాలు, అద్దె ఇళ్లలో నివసించే వారు, చిన్న వ్యాపారులు, అపార్ట్‌మెంట్లలో ఉండే ప్రజలు అదనపు ఖర్చులు భరించాల్సి వస్తోంది. ట్యాంకర్ కోసం ఎదురుచూడటం, బుకింగ్ ఆలస్యం, నీటి నాణ్యతపై సందేహాలు వంటి సమస్యలు రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా తక్కువ ఆదాయం కలిగిన కుటుంబాలకు నీటిని కొనుగోలు చేయడం మరింత భారంగా మారుతోంది.తాగునీరు అందరికీ సమానంగా అందేలా జలమండలి చర్యలు తీసుకోవాలి. ట్యాంకర్ బుకింగ్స్‌లో పారదర్శకత, నిర్దిష్ట ధరలు, సమయానికి సరఫరా, నీటి నాణ్యత పరీక్షలు తప్పనిసరి కావాలి. అత్యవసర అవసరాలున్న ప్రాంతాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

పైపులైన్ల లీకేజీలే పెద్ద సమస్య

ఒకవైపు ప్రజలు నీటి కోసం ఇబ్బందులు పడుతుంటే, మరోవైపు శుద్ధి చేసిన తాగునీరు పైపులైన్లలో లీకేజీల రూపంలో వృథా కావడం తీవ్ర నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనం. దశాబ్దాల క్రితం ఏర్పాటు చేసిన పాత పైపులు, దెబ్బతిన్న కీళ్లు, వాల్వ్‌ల సమస్యలు, రోడ్డు పనుల సమయంలో జరిగే నష్టం వంటి కారణాలను అధికారులు గుర్తించాలి.కొత్త నీటి ప్రాజెక్టులు చేపట్టడం ఎంత ముఖ్యమో, ఇప్పటికే ఉన్న సరఫరా వ్యవస్థను బాగుచేయడం కూడా అంతే ముఖ్యం. ముందుగా అత్యధిక లీకేజీలు ఉన్న ప్రాంతాలను గుర్తించి మరమ్మతులు చేపట్టాలి. పాత పైపులను దశలవారీగా మార్చాలి. అక్రమ నీటి కనెక్షన్లను గుర్తించి నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలి. మరమ్మతులు పూర్తయ్యే వరకు పర్యవేక్షణ కొనసాగాలి.ప్రతి చుక్క నీటిని ప్రజల వరకు చేర్చే బాధ్యత జలమండలిపై ఉంది. నీటిని ఉత్పత్తి చేసి సరఫరా చేయడమే కాదు.. సరఫరా చేసిన నీటిలో ఎంత ప్రజలకు చేరుతోంది, ఎంత వృథా అవుతోంది అన్నది కూడా ఎప్పటికప్పుడు లెక్కించాలి.

ఏఐ దుర్వినియోగంపై కేంద్రానికి చిరంజీవి విజ్ఞప్తి.. కిషన్ రెడ్డికి వినతిపత్రం అందజేసిన మెగాస్టార్

మొదటి పేజీ తరువాయి)

భేటీ అయ్యారు. ఏఐ ద్వారా రూపొందిస్తున్న కంటెంట్ వల్ల కళాకారుల హక్కులు, గౌరవానికి తీవ్ర ముప్పు వాటిల్లుతోందని ఆ సమావేశంలో వివరించారు. దీనిపై స్పందించిన అమిత్ షా, ఈ అంశాన్ని ప్రభుత్వం క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తుందని, కఠినమైన నిబంధనలు తీసుకొస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వానికి అధికారికంగా ఒక వినతిపత్రం సమర్పించాలని చిరంజీవికి సూచించారు. అమిత్ షా సూచనల మేరకు చిరంజీవి ఈ వినతిపత్రాన్ని కిషన్ రెడ్డికి సమర్పించారు. అనంతరం 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) వేదికగా చిరంజీవి స్పందిస్తూ.. "సంబంధిత మంత్రిత్వ శాఖలతో సమన్వయం చేసి ఈ అంశాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తానని కిషన్ రెడ్డి భరోసా ఇవ్వడం పట్ల కృతజ్ఞతలు. కళాకారుల గౌరవం, గుర్తింపు, సృజనాత్మక హక్కులతో పాటు ప్రతి పౌరుడి భద్రతను కాపాడటం మనందరి సమిష్టి బాధ్యత. సాంకేతికత సృజనాత్మకతను పెంచాలి కానీ, గౌరవాన్ని నాశనం చేయకూడదు" అని పేర్కొన్నారు.

బంగాళాఖాతంలో అరుదైన 'ట్రిపుల్ తుపానులు'.. ఎల్ నినోనే కారణమంటున్న నిపుణులు

ప్రభావంతో సముద్ర ఉపరితల ఉష్ణోగ్రతలు అధికంగా నమోదవుతూ, ఈశాన్య రుతుపవనాలు మరింత చురుగ్గా మారాయి. ఫలితంగా అల్పపీడనాలు వేగంగా బలపడి తీవ్ర తుపానులుగా మారుతున్నాయి.ఇప్పటికే ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరాన్ని రెండు తుపానులు తాకాయి. అక్టోబర్ 28న 'అర్ణబ్' తీవ్ర తుపాను గంటకు 125 నుంచి 135 కిలోమీటర్ల వేగంతో (గరిష్ఠంగా 150 కి.మీ) నరసాపురం వద్ద తీరం దాటింది. ఆ తర్వాత కొద్ది రోజులకే, నవంబర్ 3న 'మురసు' తీవ్ర తుపాను గంటకు 100 నుంచి 110 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఒంగోలు సమీపంలో తీరాన్ని తాకింది.ప్రస్తుతం ఆగ్నేయ, దానిని ఆనుకుని ఉన్న నైరుతి బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న వాయుగుండం మరింత బలపడుతోంది. ఇది నేటి (నవంబర్ 16) సాయంత్రానికి తుపానుగా, మంగళవారం సాయంత్రానికి తీవ్ర తుపానుగా మారనుందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. ఆ తర్వాత ఇది మరింత తీవ్రరూపం దాల్చి, నవంబర్ 20 (శుక్రవారం) ఉదయం 11:30 గంటల సమయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నెల్లూరు – తుని మధ్య అతి తీవ్ర తుపానుగా తీరం దాటే అవకాశం ఉంది. ఆ సమయంలో గంటకు 120 నుంచి 130 కిలోమీటర్ల వేగంతో, గరిష్ఠంగా 145 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీచే ప్రమాదం ఉందని అధికారులు హెచ్చరించారు. ఈ తుపానుకు ఇరాన్ సూచించిన 'అక్వాన్' (పర్షియన్ పురాణాల్లోని ఒక దుష్టశక్తి పేరు) అనే పేరును ఖరారు చేశారు.ఈ విపరీత మార్పులపై ఐఎండీ డైరెక్టర్ జనరల్ మృత్యుంజయ్ మహాపాత్ర విశ్లేషిస్తూ.. తుపానుల సంఖ్య కంటే కూడా అవి వేగంగా తీవ్ర రూపం దాల్చే వేగం గణనీయంగా పెరిగిందని తెలిపారు. ఎల్ నినో సంవత్సరాల్లో రుతుపవనాల అనంతర కాలంలో అల్పపీడనాలు బంగాళాఖాతంలోని తక్కువ అక్షాంశాల వద్ద ఏర్పడుతుంటాయని, దీనివల్ల అవి నేరుగా ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు తీరాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయని ఆయన వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ఇలా స్వల్ప వ్యవధిలో మూడు తుపానులు రావడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. గతంలో 1976 నవంబర్‌లో, ఆ తర్వాత 1987 అక్టోబర్ మధ్య నుంచి నవంబర్ మధ్య కాలంలో కూడా వరుసగా మూడు తుపానులు రాష్ట్రాన్ని తాకాయి. ఆ రెండు సంవత్సరాల్లోనూ ఎల్ నినో ప్రభావం బలంగా ఉంది. ఇక 2020లో లా నినా సమయంలో కూడా నవంబర్ నెలలో రెండు తుపానులు వచ్చాయి. అక్టోబర్ – నవంబర్ నెలలు బంగాళాఖాతంలో తుపానులకు అనుకూలమైన కాలం. 2015 నుంచి 2025 మధ్య కాలంలోనే దాదాపు 34 తుపానులు ఏర్పడగా, వాటిలో అత్యధికం తీవ్ర తుపానులుగా మారాయి. తీర ప్రాంతాల పరిస్థితులను బట్టి ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిశా, పశ్చిమ బెంగాల్, పుదుచ్చేరిలలోని పలు జిల్లాలను వాతావరణ శాఖ అత్యంత ప్రమాదకర ప్రాంతాలుగా వర్గీకరించింది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో తీర ప్రాంత ప్రజలు, మత్స్యకారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

ఉత్తమ్ వ్యాఖ్యలపై కేటీఆర్ వ్యంగ్యాస్త్రాలు

మొదటి పేజీ తరువాయి)

'విదూషకులను ఎన్నుకుంటే ఇలాంటి సర్కస్‌నే చూడాల్సి వస్తుంది' అని పేర్కొన్నారు.

నీటి నిల్వలపై రాజకీయ విమర్శలు

ఒకవైపు రాష్ట్రంలో తాగునీటి కొరత లేదని, వచ్చే వానాకాలం వరకు సరిపడా నీటి నిల్వలు ఉన్నాయని మంత్రి చెబుతుండగా.. మరోవైపు ఆ ప్రకటనపై కేటీఆర్ విమర్శలు చేయడం రాజకీయంగా చర్చనీయాంశమైంది. మంత్రి వ్యాఖ్యలు, వాటిపై కేటీఆర్ స్పందనతో రాష్ట్రంలో తాగునీటి పరిస్థితిపై అధికార, ప్రతిపక్షాల మధ్య వాదోపవాదాలు తెరపైకి వచ్చాయి. అయితే, నీటి నిల్వలు, సరఫరా పరిస్థితిపై మంత్రి చేసిన ప్రకటనకు సంబంధించిన వివరాలు, కేటీఆర్ చేసిన విమర్శలు వేర్వేరు రాజకీయ నాయకుల వ్యాఖ్యలుగా నిలిచాయి.

అర్హులైన పేదలందరికీ చేయూత పెన్షన్లు: పొన్నం

మొదటి పేజీ తరువాయి)

అందించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని పేర్కొన్నారు. పెన్షన్ అందడం వల్ల పేద కుటుంబాలకు కొంత ఆర్థిక భరోసా లభిస్తుందని, సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అర్హులైన వారందరికీ చేరాలన్నదే ప్రభుత్వ సంకల్పమని అన్నారు.

అర్హులందరికీ పెన్షన్లు అందిస్తాం

ఇప్పటికీ పెన్షన్ అందని అర్హులు ఎవరైనా ఉంటే ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని మంత్రి భరోసా ఇచ్చారు. పెన్షన్ల కోసం అర్హుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించి, పరిశీలన అనంతరం ప్రతి ఒక్కరికీ పెన్షన్లు అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. అర్హులైన పేదలు సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలకు దూరం కాకూడదనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని తెలిపారు.

మహిళా సంఘాలకు వడ్డీలేని రుణాలు

మహిళా సంఘాల ఆర్థిక బలోపేతానికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని పొన్నం ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు. ఇప్పటివరకు మహిళా సంఘాలకు రూ.79 వేల కోట్ల రుణాలను వడ్డీ లేకుండా అందించినట్లు వెల్లడించారు. మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదగడానికి, స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను పెంపొందించుకోవడానికి ఈ రుణాలు ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. పేదల సంక్షేమం, మహిళల ఆర్థిక అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పలు కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని మంత్రి వివరించారు.

హైదరాబాదీలకు బిర్యానీ షాక్.. భారీగా పెరిగిన ధరలు!

మొదటి పేజీ తరువాయి)

ముఖ్యంగా బిర్యానీ ప్రియులకు ఊహించని షాక్ తగిలింది. నగరంలో ఘుమఘుమలాడే బిర్యానీ ధరలు అమాంతం పెరిగాయి. దాదాపు అన్ని ప్రముఖ రెస్టారెంట్లు, హోటళ్లు ప్లేట్ బిర్యానీపై రూ. 50 వరకు ధరను పెంచేశాయి. దీంతో వీకెండ్ వచ్చినా, చిన్నపాటి సెలబ్రేషన్ చేసుకోవాలన్నా ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇప్పటికే నిత్యావసరాల ధరలతో సతమతమవుతున్న సామాన్యుడికి ఈ పెంపు అదనపు భారంగా మారింది.నగరంలో సుమారు 25,000 హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు ఉన్నాయి. ఉద్యోగాలు, చదువుల కోసం ఇక్కడ నివసించే బ్యాచిలర్లు, విద్యార్థులు, ఐటీ ఉద్యోగులు ఎక్కువగా బయటి ఆహారంపైనే ఆధారపడతారు. తాజా ధరల పెంపుతో వీరి నెలవారీ బడ్జెట్‌పై రూ. 500 నుంచి రూ. 1000 వరకు అదనపు భారం పడుతుందని అంచనా. నగరవ్యాప్తంగా రోజుకు సుమారు 6 లక్షల బిర్యానీ ప్లేట్లు అమ్ముడవుతాయని వ్యాపార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ లెక్కన, సగటున ఒక్కో ప్లేట్‌పై రూ. 30 పెరిగినా నగరవాసులపై రోజుకు రూ. 1.8 కోట్లు, నెలకు రూ. 54 కోట్ల అదనపు భారం పడుతోంది. ఆన్‌లైన్ ఫుడ్ యాప్‌లలో ఆర్డర్ చేసేవారికి డెలివరీ, ప్యాకింగ్ ఛార్జీలతో కలిపి బిల్లు మరింత పెరుగుతోంది.అయితే, ఈ ధరల పెంపునకు బలమైన కారణాలు ఉన్నాయని హోటల్ యజమానులు వివరిస్తున్నారు. గత ఆరు నుంచి ఎనిమిది నెలలుగా ముడిసరుకుల ధరలు 15% నుంచి 20% వరకు పెరగడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణమని వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు. బిర్యానీ తయారీలో కీలకమైన నాణ్యమైన నెయ్యి ధర హోల్‌సేల్ మార్కెట్‌లో కిలోకు రూ. 580 నుంచి రూ. 800 దాటింది. పెరుగు, చీజ్ వంటి పాల ఉత్పత్తుల ధరలు కూడా 20% వరకు పెరిగాయి.వీటికి తోడు నిర్వహణ వ్యయాలు కూడా భారీగా పెరిగాయి. కమర్షియల్ గ్యాస్ సిలిండర్ ధర గతంలో రూ. 1,750 ఉండగా, ఇప్పుడు రూ. 3,080కి చేరింది. పంట నూనె లీటరు రూ. 150కి ఎగబాకగా, నాణ్యమైన బియ్యం కిలో రూ. 100కు చేరువైంది. చికెన్, కూరగాయల ధరలు సైతం అధికంగానే ఉంటున్నాయి. ఈ స్థాయిలో పెరిగిన పెట్టుబడి వ్యయాన్ని తట్టుకోలేకే, తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఆ భారాన్ని వినియోగదారులపై మోపాల్సి వస్తోందని రెస్టారెంట్ల నిర్వాహకులు చెబుతున్నారు. దీంతో ఒకప్పుడు అందరికీ అందుబాటులో ఉన్న బిర్యానీ ఇప్పుడు ప్రియంగా మారింది.

లాభాలు పోయి.. నష్టాలు వస్తున్నాయి: కంచర్ల అశోక్ రెడ్డి

నగరంలో హోటల్ బిజినెస్ పరిస్థితి ఇబ్బందికరంగా మారిందని తెలంగాణ రాష్ట్ర హోటల్స్ అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షుడు కంచర్ల అశోక్ రెడ్డి తెలిపారు. లాభాలు పోయి.. నష్టాలు వస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ముడిసరుకుల ధరలు పెరగడంతో చేసేదేం లేక కొన్ని హోటళ్లు ధరలు పెంచేశాయని వెల్లడించారు. దీంతో కస్టమర్లు దూరమవుతారనే బాధ ఉందన్నారు. కానీ, పెంచకుంటే హోటళ్లు నడపలేని దుస్థితి దాపురించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

హైదరాబాద్‌పై చలి పంజా.. 14 డిగ్రీలకు పడిపోయిన ఉష్ణోగ్రతలు!

మొదటి పేజీ తరువాయి)

కుమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలోని సిర్పూర్ (యు)లో అత్యల్పంగా 11.4 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత నమోదు కాగా, హైదరాబాద్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో 13.4 డిగ్రీలుగా నమోదైంది.ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలోని ఇతర ప్రాంతాల్లోనూ చలి ప్రభావం అధికంగా ఉంది. తిర్యానిలో 12, కెరమెరిలో 13.3, వాంకిడిలో 13.7, జైనూర్, కాగజ్‌నగర్, రెబ్బెనలో 14.9 డిగ్రీల చొప్పున ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో కాప్రా, చార్మినార్‌లో 13.4 డిగ్రీల కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత రికార్డయింది. పటాన్‌చెరులో 13.8, అమీర్‌పేట, శేరిలింగంపల్లిలో 14.1 డిగ్రీలు నమోదయ్యాయి. నగరంలో సాధారణం కంటే 4 నుంచి 5 డిగ్రీల మేర ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉన్నాయని, జీహెచ్ఎంసీ పరిధిలో మరో 10 రోజుల పాటు ఇదే తరహా వాతావరణం కొనసాగవచ్చని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు.పొడి వాతావరణం మరికొన్ని రోజులు కొనసాగనుండగా, ఉదయం వేళల్లో పొగమంచు కమ్మేస్తుండటంతో ప్రయాణాలకు ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. ఎంజీబీఎస్, జేబీఎస్ వంటి ప్రధాన బస్ స్టేషన్లలో ఉదయం ప్రయాణికుల రద్దీ తగ్గింది. చలి తీవ్రత దృష్ట్యా పిల్లలు, వృద్ధులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడనున్న వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఈ నెల 20 తర్వాత రాష్ట్రంలో వర్షాలు కురిసి, చలి తీవ్రత తగ్గే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేస్తోంది.

హైదరాబాద్‌లో రోడ్ల కాంగ్రెస్ సదస్సుకు భారీ ఏర్పాట్లు

మొదటి పేజీ తరువాయి)

వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన వివరాలను ఈ ప్రదర్శనలో అందుబాటులో ఉంచనున్నారు. రహదారుల రంగంలో వస్తున్న మార్పులు, సాంకేతిక పురోగతిని జాతీయ, అంతర్జాతీయ ప్రతినిధులు తెలుసుకునేలా ప్రదర్శనను రూపొందిస్తున్నారు.

రామప్ప దేవాలయ పెవిలియన్ ప్రత్యేక ఆకర్షణ

తెలంగాణ సంస్కృతి, చారిత్రక వారసత్వ సంపదను ప్రతిబింబించేలా రామప్ప దేవాలయ పెవిలియన్‌ను ప్రత్యేక ఆకర్షణగా తీర్చిదిద్దనున్నారు. రాష్ట్రంలో చేపట్టిన రహదారులు, వంతెనలు, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టుల పురోగతిని కూడా ఈ వేదిక ద్వారా ప్రతినిధులకు పరిచయం చేయనున్నారు. తెలంగాణలో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి సంబంధించిన వివరాలను అంతర్జాతీయ స్థాయి వేదికపై ప్రదర్శించేందుకు అధికారులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

హైదరాబాద్ వంటకాలతో ప్రత్యేక ఆతిథ్యం

సదస్సుకు హాజరయ్యే అతిథులకు తెలంగాణ ప్రత్యేకతను చాటిచెప్పేలా హైదరాబాద్ ప్రసిద్ధ వంటకాలతో ప్రత్యేక ఆతిథ్యం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ప్రతినిధులకు రాష్ట్ర ఆహార సంస్కృతిని పరిచయం చేయడంతో పాటు, వారికి ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతి కల్పించేలా ఏర్పాట్లు చేయనున్నారు. సదస్సు నిర్వహణలో ఆతిథ్యానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని మంత్రి అధికారులకు సూచించారు.

తెలంగాణ కళలు, సంప్రదాయాలకు ప్రాధాన్యం

నవంబర్ 19, 20, 21 తేదీల్లో ప్రతినిధుల కోసం ప్రత్యేక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నారు. తెలంగాణ కళలు, సంప్రదాయాలు, సంస్కృతిని ప్రతిబింబించే ప్రదర్శనలు ఈ కార్యక్రమాల్లో ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. రాష్ట్ర సాంస్కృతిక వైభవాన్ని దేశ, విదేశాల నుంచి వచ్చే అతిథులకు పరిచయం చేసేలా కార్యక్రమాలను రూపొందిస్తున్నారు.

పర్యాటక ప్రాంతాల సందర్శనకు ఏర్పాట్లు

సదస్సు చివరి రోజైన నవంబర్ 22న జాతీయ, అంతర్జాతీయ ప్రతినిధుల కోసం ప్రత్యేక పర్యాటక పర్యటనలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. హైదరాబాద్‌తో పాటు తెలంగాణలోని చారిత్రక, పర్యాటక ప్రదేశాల విశిష్టతను వారికి పరిచయం చేసేలా ఈ పర్యటనలను రూపొందించనున్నారు. తద్వారా రాష్ట్ర పర్యాటక ప్రాధాన్యతను అంతర్జాతీయ ప్రతినిధులకు తెలియజేసే అవకాశం కల్పించనున్నారు.

శాఖల మధ్య సమన్వయంతో నిర్వహణ

ఈ భారీ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు రోడ్లు, భవనాలు, పర్యాటక, సాంస్కృతిక, పోలీస్, రవాణా తదితర శాఖలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి సూచించారు. ఏర్పాట్లలో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా ముందస్తు ప్రణాళికతో పనులు పూర్తి చేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

మూడేళ్ల పాలనలో సిద్ధిపేటకు చేసిందేమిటి?

మొదటి పేజీ తరువాయి)

యంగ్ ఇండియా పాఠశాలలు మంజూరు చేసిన ప్రభుత్వం సిద్ధిపేటకు ఎందుకు కేటాయించలేదని ప్రశ్నించారు. సిద్ధిపేట ప్రజలపై వివక్ష చూపుతున్నారని విమర్శించారు.

వెటర్నరీ కాలేజీ తరలింపుపై అభ్యంతరం

సిద్ధిపేటకు మంజూరైన వెటర్నరీ కాలేజీని కొడంగల్‌కు తరలించడంపై హరీశ్‌రావు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఇదేనా ప్రాంతీయ న్యాయమని ముఖ్యమంత్రిని ప్రశ్నించారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై చర్చించాల్సిన సమయంలో తన వ్యక్తిగత అంశాలు, కేటీఆర్ గడ్డం వంటి విషయాలను ప్రస్తావించడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన ఉద్దేశం ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడమే కావాలని సూచించారు. ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చి సిద్ధిపేటకు వస్తే బోకే ఇచ్చి స్వాగతం పలుకుతానని లేఖలో పేర్కొన్నారు.

రైతుబంధు, రుణమాఫీ ఎప్పుడు?

రైతులకు ఇచ్చిన హామీల అమలుపై కూడా హరీశ్‌రావు ప్రశ్నలు సంధించారు. 45 రోజుల్లో రూ.9 వేల కోట్ల రైతుబంధు ఇస్తామని ప్రకటించినప్పటికీ, 230 రోజులు గడిచినా రైతుల ఖాతాల్లో నగదు జమ కాలేదని ఆరోపించారు. మూడు ఆగస్టు 15 తేదీలు గడిచినా రైతు రుణమాఫీ పూర్తికాలేదని విమర్శించారు. మూడేళ్ల కాంగ్రెస్ పాలనలో ఒక్క ప్రాజెక్టు అయినా నిర్మించారా? ఒక్క ఎకరానికైనా సాగునీరు అందించారా? అని ప్రశ్నించారు. నాలుగు వేల రూపాయల పింఛన్ ఎప్పటి నుంచి అమలు చేస్తారని, మహిళలకు నెలకు రూ.2,500 ఎప్పుడు ఇస్తారని నిలదీశారు.

ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు ఎప్పుడు?

విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిల విడుదలలో జాప్యంపై హరీశ్‌రావు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మూడేళ్లుగా బకాయిలు విడుదల చేయకపోవడంతో విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ఏమవుతుందని ప్రశ్నించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు నిధులు కేటాయించకుండా ప్రభుత్వం కాలం గడుపుతోందని విమర్శించారు. సిద్ధిపేట పర్యటనలో ముఖ్యమంత్రి ప్రజా సమస్యలపై దృష్టి సారించి, పెండింగ్‌లో ఉన్న హామీలు, సమస్యల పరిష్కారంపై స్పష్టత ఇవ్వాలని హరీశ్‌రావు తన బహిరంగ లేఖలో డిమాండ్ చేశారు.

విజయ కెరటం
తెలుగు దినపత్రిక

పట్టభద్రుల గళంగా.. బీసీ బిడ్డల స్వరంగా నిలుస్తా

- నిరుద్యోగ యువత ఆశయ సాధనకు కృషి చేస్తా
- బహుజన బిడ్డను గెలిపించి ఉద్యమ ఆకాంక్షలు నెరవేర్చాలి
- ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి డాక్టర్ నలమాస శ్రీకాంత్ గౌడ్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, నవంబర్ 16 (విజయ కెరటం):

పట్టభద్రుల సమస్యల పరిష్కారంతో పాటు నిరుద్యోగ యువత ఆశయ సాధనకు నిరంతరం కృషి చేస్తానని తెలంగాణ రక్షణ సేన వరంగల్--ఖమ్మం--నల్గొండ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థి డాక్టర్ నలమాస శ్రీకాంత్ గౌడ్ అన్నారు. బహుజన బిడ్డగా, తెలంగాణ ఉద్యమంలో పోరాడిన విద్యార్థి నాయకుడిగా తనకు అవకాశం కల్పించి ఆశీర్వదించాలని పట్టభద్రులను కోరారు.కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యాభ్యాసం చేసి పీహెచ్‌డీ సాధించిన తాను పేదరికం నుంచి వచ్చానని, నిరుద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు తనకు తెలుసని పేర్కొన్నారు. గతంలో హామీలు ఇచ్చి గెలిచిన నాయకులు పాలక పక్షాలకు అనుకూలంగా మారి పట్టభద్రులు, ఉద్యమకారుల సమస్యలను విస్మరించారని విమర్శించారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ వర్గాల అభ్యున్నతికి అంకితభావంతో పనిచేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.తెలంగాణ రక్షణ సేన వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత బీసీ బిడ్డకు ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా అవకాశం కల్పించడం అభినందనీయమని ఎన్నికల ఇన్‌చార్జి ఇస్మాయిల్ అన్నారు. బహుజన అభ్యర్థిని గెలిపించి తెలంగాణ ఉద్యమ ఆకాంక్షలను నెరవేర్చాలని పట్టభద్రులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ సందర్భంగా శ్రీకాంత్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఉద్యమకారులను విస్మరించి రాజకీయ ప్రయోజనాలకే ప్రాధాన్యత ఇచ్చిందని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో విఫలమైందని, కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం రెండు కోట్ల ఉద్యోగాల హామీని నెరవేర్చలేదని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను ప్రైవేటీకరించడం వల్ల యువత ఉద్యోగ అవకాశాలు కోల్పోతున్నారని అన్నారు.ఖమ్మం జిల్లాలో వెలుగుమట్ల భూ సమస్యపై విశారదన్ మహారాజ్‌తో కలిసి మూడు రోజుల పాటు నిరాహార దీక్ష చేపట్టి సుమారు 400 కుటుంబాలకు ఇంటి పట్టాలు ఇప్పించేందుకు కృషి చేశామని గుర్తుచేశారు. రోహిత్ వేముల చట్టం కోసం కూడా ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకొచ్చామని తెలిపారు.కొత్తగూడెం ప్రాంతానికి జీవనాధారమైన సింగరేణి బొగ్గు గనులను ప్రైవేటీకరించే ప్రయత్నాలు స్థానిక యువత భవిష్యత్తుకు ప్రమాదకరమని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. డిగ్రీలు చదివిన పట్టభద్రులు సైతం కోల్‌బెల్ట్ ప్రాంతంలో కాంట్రాక్టు కార్మికులుగా పనిచేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. పోడు భూముల కోసం పోరాడుతున్న యువతకు న్యాయం జరగడం లేదని, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు కల్పించడంలో ప్రభుత్వాలు నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నాయని విమర్శించారు. పట్టభద్రులు తనకు అవకాశం కల్పిస్తే వారి సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటానని, ప్రజల మధ్య ఉంటూ సేవ చేస్తానని డాక్టర్ నలమాస శ్రీకాంత్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు.



బాలల గోడు.. కలెక్టర్‌కు విన్నపం!

చిన్నారుల సమస్యలపై ప్రత్యేక ప్రజావాణి.. అధికారులకు కలెక్టర్ దిశానిర్దేశం

వరంగల్, నవంబర్ 16, విజయ కెరటం :

బాలల సమస్యల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యానికి తావులేకుండా, ప్రతి ఫిర్యాదును అత్యంత ప్రాధాన్యతతో పరిశీలించి తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద సంబంధిత శాఖల అధికారులను ఆదేశించారు. బాలల హక్కుల పరిరక్షణ, సంక్షేమం, భద్రత విషయంలో అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వర్తించాలని స్పష్టం చేశారు.సోమవారం వరంగల్ జిల్లా కలెక్టరేట్‌లోని కాన్ఫరెన్స్ హాలులో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రత్యేక పిల్లల ప్రజావాణి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారుల నుంచి వచ్చిన వినతులు, ఫిర్యాదులను కలెక్టర్ స్వయంగా స్వీకరించి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రతి దరఖాస్తును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, సమస్యల పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారి, జిల్లా బాలల పరిరక్షణ అధికారి, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి, బాలల సంక్షేమ కమిటీ ప్రతినిధులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నట్లు హోదాల పరంగా పేర్కొనవచ్చు. బాలల రక్షణ, విద్య, ఆరోగ్యం, సంక్షేమానికి సంబంధించిన సమస్యలపై ఆయా శాఖలు సమన్వయంతో స్పందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు.చిన్నారుల సమస్యలకు సత్వర పరిష్కారం చూపడమే లక్ష్యంగా ప్రత్యేక ప్రజావాణి నిర్వహించడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.



ఆశాలకు రూ.18 వేల వేతనం ఇవ్వాలి!





డిసెంబర్ 15 నుంచి నిరవధిక సమ్మెకు సిద్ధం

వరంగల్, నవంబర్ 16, విజయ కెరటం :

ఆశా కార్యకర్తలకు నెలకు రూ.18 వేల ఫిక్స్ వేతనం చెల్లించడంతోపాటు ఉద్యోగ భద్రత, పీఎఫ్, ఈఎస్ఐ సౌకర్యాలు కల్పించాలని ఆశా యూనియన్ గౌరవాధ్యక్షులు, సీఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి రాగుల రమేష్, బండారి మంజుల ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా ఆశా కార్యకర్తలను నిర్లక్ష్యం చేయడం తగదని, సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే డిసెంబర్ 15 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరవధిక సమ్మె చేపడతామని హెచ్చరించారు.సోమవారం సీఐటీయూ, బీఆర్‌టీయూ హనుమకొండ జిల్లా కమిటీల ఆధ్వర్యంలో కలెక్టరేట్ ఎదుట నిర్వహించిన మహాధర్నాలో వారు మాట్లాడారు. ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఆశాలకు రూ.18 వేల ఫిక్స్ వేతనం ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వం ఇప్పటికీ అమలు చేయలేదని విమర్శించారు. పలుమార్లు ఆందోళనలు చేపట్టి వినతులు సమర్పించినా సమస్యలు పరిష్కారం కావడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఆశాలకు రూ.50 లక్షల జీవిత బీమా, రూ.50 వేల అంత్యక్రియల ఖర్చులు, రూ.5 లక్షల రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్ కల్పించాలని, పారితోషికంలో సగం పెన్షన్‌గా నిర్ణయించాలని కోరారు. అలాగే సెలవుల సౌకర్యం, ప్రసూతి సెలవులు, పదోన్నతులు, రెండో పీఆర్సీలో రూ.30 వేల కనీస వేతనం, రెండు డీఏలు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.అనంతరం తమ డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని సంబంధిత అధికారులకు అందజేసి, సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరారు.ఈ ధర్నాలో ఆశా యూనియన్ నాయకులు చుంచు రాజేశ్వరి, యాకూబీ, ప్రేమలత, రమాదేవి, కల్పన, శ్రీవాణి, బైరి శోభ, కవిత, పద్మ, సంధ్య, లావణ్య, రజిత, శ్రీలత, పుతిలి, కరుణలత, లీలతోపాటు పెద్ద సంఖ్యలో ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

పోలీస్ గ్రీవెన్స్ డేలో 28 మంది బాధితుల ఫిర్యాదులు స్వీకరణ

ఫిర్యాదులను సత్వరమే పరిష్కరించాలి: జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్

నల్గొండ, నవంబర్ 16 (విజయ కెరటం):

ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుందని జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ ఐపీఎస్ తెలిపారు. సోమవారం నల్గొండ జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పోలీస్ గ్రీవెన్స్ డే కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రజల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించి పరిశీలించారు.జిల్లాలోని వివిధ పోలీస్ స్టేషన్ల పరిధి నుంచి వచ్చిన 28 మంది బాధితులు భూ వివాదాలు, కుటుంబ కలహాలు, మోసాలు, ఆర్థిక లావాదేవీలు, సివిల్ వివాదాలు, కేసుల దర్యాప్తు పురోగతికి సంబంధించిన సమస్యలను ఎస్పీ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు.ఈ సందర్భంగా బాధితుల సమస్యలను స్వయంగా విన్న ఎస్పీ, సంబంధిత పోలీస్ అధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి కేసుల ప్రస్తుత పరిస్థితిని తెలుసుకున్నారు. చట్టపరమైన నిబంధనలకు అనుగుణంగా పారదర్శకంగా, నిర్దిష్ట కాలవ్యవధిలో ఫిర్యాదులను పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి ఫిర్యాదుపై పురోగతిని పర్యవేక్షిస్తూ బాధితులకు ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు సత్వర, పారదర్శక, బాధ్యతాయుతమైన పోలీస్ సేవలు అందించడమే శాఖ ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు. ప్రజలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం పోలీస్ గ్రీవెన్స్ డేను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి ఫిర్యాదును నిష్పాక్షికంగా విచారించి చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఫిర్యాదుదారులకు న్యాయం జరిగేలా సంబంధిత అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని, విధుల్లో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం వహించినా సహించేది లేదని ఎస్పీ స్పష్టం చేశారు.



సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?



ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెడలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెడ బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిటారుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెడను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెడ సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు తిప్పండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆ తర్వాత తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పండి. రెండు దిశలలో ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు చేయండి. ఇది మెడ పక్కని కండరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు వంచండి (చెవిని భుజం వైపు తీసుకురండి). 10 సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆపై ఎడమ వైపుకు పునరావృతం చేయండి. ఈ ప్రక్రియను 3-4 సార్లు చేయండి. ఈ భంగిమ మీ మెడ స్థానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెడ వైపు నెమ్మదిగా లోపలికి లాగండి. 5 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆ తర్వాత సాధారణ స్థితికి తిరిగి వెళ్లండి. దీన్ని 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎస్జ్ పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీనల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియురేసిస్, నాట్రియురేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.



విజయకేరటం
తెలుగు దినపత్రిక

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?



ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారా? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండ్ యూనివర్శిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్టు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్కిప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండండని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు.

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 %ఆ% 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.



గుండె పీదిలంగా ఉండాలంటే..



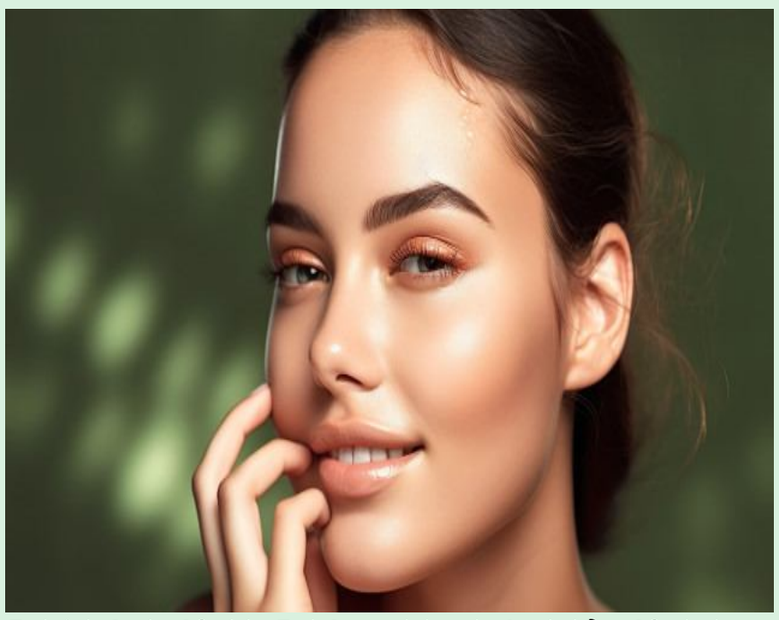
రాత్రి నిద్రకు ముందు పాలను తాగడం అనేది చాలా మందికి ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే ఈ పాలకు ఖర్జూరం కలిపితే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పాలు, ఖర్జూరం రెండూ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది, ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఖర్జూరం సహజంగా శక్తివంతమైన పండు. దీనిలో విటమిన్ ా, దీ, జ లాంటి పోషకాలు, అలాగే ఐరన్, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరాన్ని కొంత సమయం నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలు మరింత శక్తివంతంగా శరీరంలో చేరవచ్చు. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారతాయి. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల బలహీనత, కీళ్ళ నొప్పులు వంటి సమస్యలు చాలా మందిలో కనిపిస్తాయి. అప్పుడు ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఉండే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మూలకాలు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. పాలు అందించే ప్రోటీన్, కాల్షియంతో కలిపి ఈ మూలకాలు ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి.ఖర్జూరం, పాలు కలిసి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చర్మంపై ఎలర్జీలు, మంటలు, పొడిబారిన సమస్యలు ఉంటే.. ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఖర్జూరంలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. పాలు అందించే లాక్టిక్ ఆమ్లం చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఈ రెండు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు బలపడతాయి. ఈ రెండింటిలో ఉండే ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాన్ని అందించి కండరాల పునరుద్ధరణను వేగవంతం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ చేసిన తర్వాత పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతుంది. పాలతో ఖర్జూరం తీసుకోవడం వలన రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది హృదయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. రక్తప్రసరణ పెరగడంతో శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సమర్థంగా అందుతుంది. దీని వల్ల శక్తి స్థాయి పెరుగుతూనే.. ముఖానికి సహజమైన కాంతి కూడా వస్తుంది. ఇలా పాలతో ఖర్జూరం కలిపి తాగడం ద్వారా శరీరానికి శక్తి, ఆరోగ్యం, అందం అందుతాయి.

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు

సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మ సౌందర్యం పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్‌కేర్ రొటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎస్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (స్రూఖీ) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (స్రూఖీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను



మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రీడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్‌గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి.ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.

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.



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