ONE PERSON CAN MAKE DIFFERENCE
B.K. YADAV FOUNDATION

వార్త మిర్రర్
తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: HYDERABAD | సంపుటి: 10 | సంచిక: 17 | సోమవారం, 12 మే, 2025 | ఎడిటర్: బి. శ్రీధర్ యాదవ్ | పేజీలు: 06 | వెల: 3 రూ/-

వలకు చిక్కిన పెద్ద చేప

నిజామాబాద్ జిల్లా డొంకేశ్వర్ మండలం చిన్నాయనం గ్రామ శివారులోని ఎస్సారెస్పీ బ్యాక్ వాటర్‌లో మత్స్యకారులు అదృష్టం వరించింది. ఉదయం వేళ చేపల వేటకు వెళ్లిన మత్స్యకారులకు వలలో భారీ బొచ్చ చేప చిక్కింది. 34 కిలోల బరువున్న ఆ చేపను చూసేందుకు గ్రామస్తులు తండోపతండాలుగా తరలివచ్చారు. ఇంత పెద్ద చేపను పట్టుకున్న మత్స్యకారుల ఆనందానికి అవధుల్లేకుండా పోయాయి.

ఇటీవల కాలంలో ఎస్సారెస్పీ బ్యాక్ వాటర్‌లో ఇలాంటి భారీ చేపలు దొరకడం సాధారణ విషయంగా మారింది. కొన్ని నెలల క్రితం కూడా ఇదే ప్రాంతంలో ఒక మత్స్యకారుడికి 25 కిలోల చేప చిక్కింది. దీంతో ఈ ప్రాంతం భారీ చేపల వేటకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఆ ప్రాంతంలో ఇటువంటి చేపలు భారీగానే ఉంటాయన్న ఆలోచనకు చాలా మంది వచ్చేశారు. నెలలో ఒక్కరోజైనా ఇలాంటి చేప పడకపోయిద్దా అనే ఆశతో వలలు విసురుతుంటారు.

వరంగల్ మీదుగా రెండు స్లీపర్ వందేభారత్ రైళ్లు

- వరంగల్ ప్రజల కోసం రెండు వందే భారత్ స్లీపర్ రైళ్లను భారతీయ రైల్వే త్వరలో ప్రారంభించనుంది.
- ఈ రైళ్లు గంటకు 180 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణిస్తాయి.
- తెలుగు రాష్ట్రాలకు కేటాయించిన రెండు రైళ్లు వరంగల్ మీదుగా రాకపోకలు సాగిస్తాయి.
- ఇప్పటికే వరంగల్ మీదుగా రెండు వందేభారత్ రైళ్లు పరుగులు
- తాజాగా ప్రవేశపెట్టే రైళ్లలో పడుకొని వెళ్లొచ్చు. పూర్తి వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.

కేవలం 20 నిమిషాల్లోనే శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టుకు

- హైదరాబాద్ నగరంలోని కోకాపేట ప్రాంతంలో రియల్ ఎస్టేట్ అభివృద్ధి వేగంగా జరుగుతోంది.
- ఈ నేపథ్యంలో ట్రాఫిక్ రద్దీని తగ్గించి, ప్రయాణ సమయాన్ని తగ్గించేందుకు హెచ్ఎండీఏ ట్రంపెట్ ఫ్లైఓవర్‌ను నిర్మించింది.
- ఈ ఫ్లైఓవర్ ఔటర్ రింగ్ రోడ్డును కలుపుతూ శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి, ఇతర ప్రాంతాలకు ప్రయాణాన్ని సులభతరం చేస్తుంది.

హైదరాబాద్‌లోని కోకాపేట నియోపోలీస్ లేఅవుట్ వాసుల సౌకర్యార్థం నిర్మించిన ట్రంపెట్ ఫ్లైఓవర్ ప్రారంభానికి సిద్ధమైంది. మూవీ టవర్స్ ఎదురుగా ఎంట్రీ, ఎగ్జిట్ టోల్ ప్లాజాలు ఏర్పాటు చేశారు. త్వరలోనే వాహనాల రాకపోకలకు అనుమతించనున్నారు. ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు (ఓఆర్ఆర్)ను అనుసంధానిస్తూ నిర్మించిన ఈ ఫ్లైఓవర్ ద్వారా శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి 20 నిమిషాల్లో చేరుకోవచ్చు. అలాగే.. నియోపోలీస్ లేఅవుట్‌కు కూడా సులువుగా చేరుకోవచ్చు.

తెలంగాణ ఎప్ సెట్-2025 ఫలితాలు విడుదల

- తొలి మూడు ర్యాంకులు ఏపీ విద్యార్థులు కైవసం
- టీజీ ఎప్‌సెట్ ఫలితాలను విడుదల చేసిన సీఎం రేవంత్
- ఇంజినీరింగ్‌లో అబ్బాయిలదే హవా
- ఇంజినీరింగ్‌లో పల్లా భరత్‌చంద్రకు, అగ్రికల్చర్-ఫార్మాలో సాకేత్‌రెడ్డికి ప్రథమ ర్యాంకు

జగన్ పాలనలో మద్యపాన సంబంధ లివర్ జబ్బులు రెట్టింపయ్యాయి

- ఆరోగ్యశ్రీ డేటాలో ఆందోళనకర వాస్తవాలు
- పెరిగిన కాలేయ వ్యాధుల బాధితులు
- 2019-24 మధ్య కాలంలో 100 శాతం పెరిగిన లివర్ జబ్బులు
- 892 శాతం పెరిగిన నరాల వ్యాధులు

తదుపరి ఆవిష్కరణలకు
నాయకత్వం వహించాల్సిన సమయం వచ్చింది

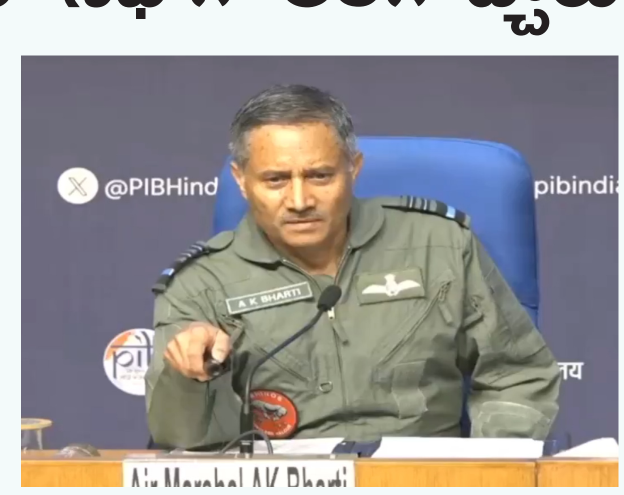
- ఏపీలో టెక్నాలజీ భవిష్యత్తుపై సీఎం చంద్రబాబు స్పందన
- ఆవిష్కరణ ప్రగతికి చోదకశక్తి అయితే, సాంకేతికత దానికి ఇంధనం అని వెల్లడి

అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థవంతంగా వినియోగించుకుని, రాష్ట్రంలో సమ్మిళిత, సుస్థిర భవిష్యత్తును నిర్మించేందుకు తమ ప్రభుత్వం పూర్తి నిబద్ధతతో ఉందని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. జాతీయ సాంకేతిక దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నేడు ఆయన 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) వేదికగా తన సందేశాన్ని పంచుకున్నారు. "ఆవిష్కరణ ప్రగతికి చోదకశక్తి అయితే, సాంకేతికత దానికి ఇంధనం. జాతీయ సాంకేతిక దినోత్సవం నాడు, సుపరిపాలనలో ఆవిష్కరణల స్ఫూర్తిని, సాంకేతికత పరివర్తన శక్తిని మనం గౌరవించుకుంటున్నాం.

వ్యవసాయ రంగం నుంచి కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ) వరకు, సాంకేతికత ప్రజల జీవితాల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకువస్తోందని, ఉత్పాదకతను గణనీయంగా పెంచుతోందని, మానవాళి ఎదుర్కొంటున్న క్లిష్టమైన సవాళ్లకు పరిష్కారాలను చూపుతోంది" అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

మన పైలెట్లు అందరూ సేఫ్ గా తిరిగొచ్చారు

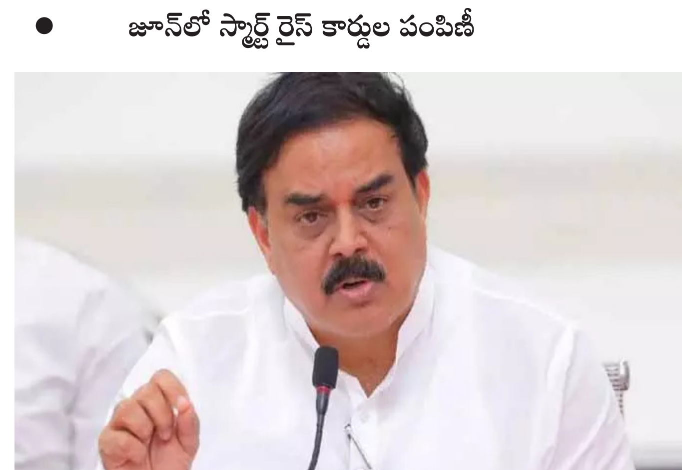
- ఆపరేషన్ సింధూర్ విజయవంతం...
- ఎయిర్ మార్షల్ ఏకే భారతి
- అన్ని లక్ష్యాలను ఛేదించామని వెల్లడి
- పాక్ విమానాలను సరిహద్దులకు ఆవలే కూల్చివేశామని స్పష్టీకరణ



పాకిస్థాన్‌పై భారత వాయుసేన చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ సింధూర్' నిర్దేశిత లక్ష్యాలన్నింటినీ విజయవంతంగా ఛేదించిందని, ఈ ఆపరేషన్‌లో పాల్గొన్న పైలట్లందరూ సురక్షితంగా స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చారని ఎయిర్ మార్షల్ ఏకే భారతి ఆదివారం స్పష్టం చేశారు. పాకిస్థాన్ దుందుడుకు చర్యలకు ప్రతిస్పందనగా ఈ కచ్చితమైన దాడులు నిర్వహించినట్లు ఆయన తెలిపారు.

మే 15 నుంచి
వాట్సాప్‌లో రేషన్ కార్డు దరఖాస్తు

- రైస్ కార్డ్: సులభతర సేవలు ప్రారంభం
- 72,519 మంది రైస్ కార్డ్ సేవలు వినియోగించుకున్నారని మంత్రి నాదెండ్ల వెల్లడి
- జూన్‌లో స్మార్ట్ రైస్ కార్డుల పంపిణీ



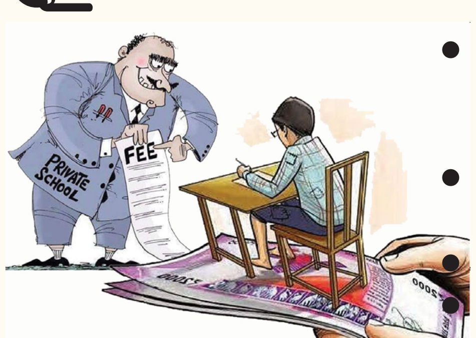
రాష్ట్రంలో పౌర సరఫరాల సేవలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసే దిశగా ప్రభుత్వం కీలక చర్యలు చేపట్టింది. నూతన రైస్ కార్డుల జారీతో పాటు ఇతర ఆరు రకాల అనుబంధ సేవలను అందుబాటులోకి తెచ్చినట్లు రాష్ట్ర ఆహార, పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ వెల్లడించారు. ఈ సేవలను ఇప్పటికే 72,519 మంది వినియోగించుకున్నారని, మే 15వ తేదీ నుంచి వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ విధానం ద్వారా కూడా ఇంటి వద్ద నుంచే దరఖాస్తు చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.

ఆపరేషన్ సిందూర్ ను విమర్శించిన ముంబై మహిళపై ఎఫ్ఐఆర్

- ఆపరేషన్ సిందూర్ పై సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు
- ముంబైలో 40 ఏళ్ల బ్యూటీ పార్లర్ యజమానురాలిపై చర్య
- బజరంగ్ దళ్ సభ్యుడి ఫిర్యాదు
- ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసిన మల్వాణీ పోలీసులు

'ఆపరేషన్ సిందూర్' ను విమర్శిస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసినందుకు ముంబైకి చెందిన 40 ఏళ్ల మహిళపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. నిందితురాలు ఓ బ్యూటీ పార్లర్ యజమానురాలిగా పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ ఘటన మల్వాణీ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది.

ప్రైవేటు పాఠశాలల ఫీజుల నియంత్రణ



- తెలంగాణలోని ప్రైవేట్ స్కూల్ ఫీజుల నియంత్రణ, ఆర్టీఈ కింద 25 శాతం సీట్ల కేటాయింపుపై మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సోమవారం సమావేశం
- ఛైర్మన్ శ్రీధర్ బాబు నేతృత్వంలోని కమిటీకి గతంలోనే నివేదిక అందగా.. నివేదికను పరిశీలించనుంది
- ఫీజుల నియంత్రణ చట్టంపై కమిటీలో చర్చించనున్నారు
- ఆర్టీఈ అమలుపై హైకోర్టుకు ప్రభుత్వం నివేదిక ఇవ్వనున్న నేపథ్యంలో.. దీనిపై ఒక నిర్ణయం వెలువడే అవకాశం ఉంది.

ప్రైవేటు పాఠశాలల ఫీజుల నియంత్రణ

తెలంగాణలోని కొన్ని ప్రైవేటు స్కూళ్లలో దారుణంగా ఫీజులు ఉంటున్నాయి. నర్సరీ నుంచి లక్షల్లో ఫీజులు వసూలు చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ఫీజుల నియంత్రణ, విద్యాహక్కు చట్టం కింద బలహీన వర్గాల విద్యార్థులకు 25 శాతం సీట్ల కేటాయింపు వంటి కీలక అంశాలపై మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సోమవారం (మే 12) సమావేశం కానుంది. ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ఛైర్మన్‌గా.. మంత్రులు సీతక్క, పొన్నం ప్రభాకర్ సభ్యులుగా ఉన్న ఈ కమిటీ 2024 జూలైలో ఏర్పాటైంది. ఈ కమిటీ ఇదివరకే ఒకసారి సమావేశం కాగా.. మంగళవారం సచివాలయంలో రెండోసారి భేటీ కానుంది. ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో ఫీజుల నియంత్రణపై రాష్ట్ర విద్యా కమిషన్ సమగ్ర అధ్యయనం చేసి, 'తెలంగాణ ప్రైవేట్ అన్‌ఎయిడెడ్ స్కూల్ రెగ్యులేటరీ అండ్ మానిటరింగ్ కమిషన్ ముసాయిదా బిల్లు-2025' పేరుతో జనవరి 24న ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పించింది. గతంలో ఫీజుల నియంత్రణకు జీవో జారీ చేసినప్పటికీ, న్యాయపరమైన చిక్కుల కారణంగా అది నిలిచిపోయింది. అందువల్ల, ఫీజుల నియంత్రణకు ప్రత్యేక చట్టం చేయాలని కమిషన్ అభిప్రాయపడింది. కొత్త విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో ఈ సమావేశంలో ఫీజుల నియంత్రణపై లోతుగా చర్చించనున్నారు.మరోవైపు, విద్యాహక్కు చట్టంలోని సెక్షన్ 12 1(సీ)ని వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుండి తప్పనిసరిగా అమలు చేస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇదివరకే హైకోర్టుకు అఫిడవిట్ సమర్పించింది. ఈ నిబంధన అమల్లోకి వస్తే, ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో 25 శాతం సీట్లు బలహీన వర్గాల పిల్లలకు కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. వారి ఫీజు మొత్తాన్ని ప్రభుత్వమే భరించాల్సి వస్తుంది. అయితే, ఇది జరిగితే ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య మరింత తగ్గే అవకాశం ఉంది. కర్ణాటక తరహా విధానాన్ని అమలు చేస్తే, ప్రభుత్వ పాఠశాలలు అందుబాటులో లేని ప్రాంతాల్లో మాత్రమే ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో సీట్లు కేటాయిస్తారు. దీని కోసం గతంలో జారీ చేసిన జీవోలో సవరణలు చేయాల్సి ఉంటుందని కొందరు నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.మరికొందరైతే పార్లమెంటులో చట్ట సవరణ చేయాలని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ అంశం ప్రస్తుతం హైకోర్టుతో ముడిపడి ఉన్నందున, ఈ సమావేశంలో ఒక స్పష్టమైన నిర్ణయం వెలువడే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఫీజుల నియంత్రణపై మాత్రం ప్రభుత్వం మరికొంత సమయం తీసుకుంటుందా? లేదా తక్షణమే ఒక నిర్ణయం ప్రకటిస్తుందా? అనేది వేచి చూడాలి. ఈ భేటీలో తీసుకునే నిర్ణయాలు రాష్ట్ర విద్యా వ్యవస్థపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపనున్నాయి.

తెలంగాణ ఎప్ సెట్-2025 ఫలితాలు విడుదల

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేడు తెలంగాణ స్టేట్ ఇంజినీరింగ్, అగ్రికల్చర్ అండ్ ఫార్మసీ కామన్ ఎంట్రన్స్ టెస్ట్ (టీజీ ఎప్‌సెట్) 2025 ఫలితాలను అధికారికంగా విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉన్నత విద్యామండలి అధికారులు ఫలితాల వివరాలను వెల్లడించారు. ఇంజినీరింగ్ విభాగంలో ఈ ఏడాది బాలురు పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించారు. మొదటి పది ర్యాంకులనూ వారే కైవసం చేసుకోవడం విశేషం. అంతేకాకుండా, ఇంజినీరింగ్‌లో తొలి మూడు అత్యున్నత స్థానాలను ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన విద్యార్థులు దక్కించుకున్నారు. పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా కొమరాడకు చెందిన పల్లా భరత్‌చంద్ర ప్రథమ ర్యాంకు సాధించగా, నంద్యాల జిల్లా కోనాపురం నివాసి ఉడగండ్ల రామ్‌చరణ్‌రెడ్డి ద్వితీయ ర్యాంకు, విజయనగరం జిల్లాకు చెందిన హేమసాయి సూర్యకార్తీక్ తృతీయ ర్యాంకును కైవసం చేసుకున్నారని అధికారులు తెలిపారు. ఇక తెలంగాణ విద్యార్థుల్లో, హైదరాబాద్‌లోని నాచారానికి చెందిన మెండె లక్ష్మీభార్గవ్ నాలుగో ర్యాంకు సాధించారు. మాదాపూర్‌కు చెందిన మంత్రిరెడ్డి వెంకట గణేశ్ రాయల్ ఐదో ర్యాంకు, సుంకర సాయి రిశాంత్‌రెడ్డి ఆరో ర్యాంకు, రష్మిత్ బండారి ఏడో ర్యాంకు పొందారు. బడంగ్‌పేట్‌కు చెందిన బనిబ్రత మాజీ ఎనిమిదో ర్యాంకు, హైదరాబాద్ వాసి కొత్త ధనుష్‌రెడ్డి తొమ్మిదో ర్యాంకు, మేడ్చల్‌కు చెందిన కొమ్మ కార్తీక్ పదో ర్యాంకు సాధించినట్లు అధికారులు వివరించారు. అగ్రికల్చర్ మరియు ఫార్మా విభాగంలోనూ విద్యార్థులు ప్రతిభ కనబరిచారు. ఈ విభాగంలో మేడ్చల్‌కు చెందిన సాకేత్‌రెడ్డి మొదటి ర్యాంకును సొంతం చేసుకున్నారు. కరీంనగర్‌కు చెందిన సబ్బాని లలిత్ వరేణ్య రెండో ర్యాంకు సాధించగా, వరంగల్‌కు చెందిన అక్షిత్ మూడో ర్యాంకు పొందారు. కొత్తకోట (వనపర్తి) వాసి సాయినాథ్ నాలుగో ర్యాంకు, మాదాపూర్‌కు చెందిన బ్రాహ్మణి ఐదో ర్యాంకు, కూకట్‌పల్లికి చెందిన గుమ్మడిదల తేజస్ ఆరో ర్యాంకు, నిజాంపేటకు చెందిన అఖిరానందన్‌రెడ్డి ఏడో ర్యాంకు, సరూర్‌నగర్ వాసి భానుప్రకాశ్‌రెడ్డి ఎనిమిదో ర్యాంకు, హైదర్‌గూడకు చెందిన శామ్యూల్ సాత్విక్ తొమ్మిదో ర్యాంకు, బాలాపూర్‌కు చెందిన అద్దుల శశికరణ్‌రెడ్డి పదో ర్యాంకు సాధించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

యుద్ధ విరమణ

యుద్ధ విరమణ కూడా ఒక యుద్ధమే కాకపోతే ఇది మానసికం క్షతగాత్రుని నెత్తురుతో నేల తడవకుండా జెండాలు ఎగరవు సముద్రాన్ని భూమిని ఆకాశాన్ని ఏకం చేసే శక్తి వీరుని రక్తానికే ఉంది సైనికుని చేతిలో పైకి కనిపించేది తుపాకీ ఒక్కటే కావచ్చు కానీ అతని సాహసంలో మాత్రం ఆయుధాలు అసంఖ్యాకం మన అంగుళం భూమి కూడా శత్రువు నీడతో కలుషితం కారాదు వాడి కుట్రలు కుతంత్రాలు శాంతికి భంగం కారాదు తల్లిదండ్రులు భార్యాబిడ్డలు మన సైనికుని జీవితాశను పెంచుతారు తామంతా ఒకే భూమి మీద నిల్చుని ప్రాణాలను పంచుకుంటున్న అనుభూతి మనశ్శాంతికి బాటలు వేస్తుంది ఊపిరిలోని దేశభక్తి క్షణాలకు జీవితం పోస్తుంది బతుకే అనుదిన యుద్ధమైన చోట నిజమైన యుద్ధ విరమణ ఆకాశమంత శాంతికాక మరేమిటి?

కేవలం 20 నిమిషాల్లోనే శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టుకు

హెచ్‌ఎండీఏ కోకాపేట నియోపోలీస్ లేఅవుట్‌ను దాదాపు రూ.450 కోట్లతో అభివృద్ధి చేసింది. ఈ ప్రాంతంలో బహుళ అంతస్తుల భవనాల నిర్మాణం కోసం విశాలమైన రోడ్లను ఏర్పాటు చేసింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మౌలిక సదుపాయాలను కల్పిస్తోంది. ఇందులో భాగంగానే నియోపోలీస్ లేఅవుట్‌లో నివసించేవారు ఓఆర్‌ఆర్ పైకి సులువుగా చేరుకునేందుకు రూ.65 కోట్లతో ట్రంపెట్ ఫ్లైఓవర్‌ను నిర్మించింది. భూసేకరణలో జాప్యం, కోర్టు వివాదాల కారణంగా ఫ్లైఓవర్ పనులు రెండేళ్లకు పైగా నిలిచిపోయాయి. అయితే, ఇటీవల హెచ్‌ఎండీఏ ఈ పనులన్నీ పూర్తి చేసింది. ప్రస్తుతం ఓఆర్‌ఆర్ పై 21 ఇంటర్‌ఛేంజ్‌లు ఉండగా.. ఈ ఫ్లైఓవర్ అందుబాటులోకి వస్తే ఆ సంఖ్య 22కు చేరుకుంటుంది. కోకాపేట ఇంటర్‌ఛేంజ్ వద్ద ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్ నుండి వచ్చే వాహనాలతో ఇప్పటికే రద్దీగా ఉండటంతో.. నియోపోలీస్ లేఅవుట్ నుండి వచ్చే వాహనాలతో మరింత రద్దీ పెరిగే అవకాశం ఉందని హెచ్‌ఎండీఏ అంచనా వేసింది.

భవిష్యత్తులో ఈ ప్రాంతంలో ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు ట్రంపెట్ ఫ్లైఓవర్‌ను నిర్మించారు. 127 కి.మీ పొడవుతో నాలుగు వరుసలతో నిర్మించిన ఈ ఫ్లైఓవర్‌కు రెండు ఎంట్రీ ర్యాంపులు, రెండు ఎగ్జిట్ ర్యాంపులు ఉన్నాయి.ట్రంపెట్ మీదుగా ఓఆర్‌ఆర్ పైకి రాకపోకల కోసం మూవీ టవర్స్ ఎదురుగా ప్రత్యేకంగా 8 టోల్ ప్లాజాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో ఐదు ఎగ్జిట్ లైన్ టోల్ ప్లాజాలు, మూడు ఎంట్రీ లేన్ టోల్ ప్లాజాలు ఉన్నాయి. వాహనదారులు ఇక్కడ టోల్ ఫీజు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఫ్లైఓవర్ ద్వారా పటాన్‌చెరు వైపు, శంషాబాద్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం వైపు సులువుగా చేరుకోవచ్చు. అలాగే, ఓఆర్‌ఆర్ మీదుగా వచ్చే వాహనాలు నేరుగా కోకాపేటలోని నియో పోలీస్ లేఅవుట్, గోల్డ్ మైల్ లేఅవుట్, శంకర్పల్లి రోడ్డుకు కూడా చేరుకోవచ్చు.

ఆపరేషన్ సిందూర్ ను విమర్శించిన ముంబై మహిళపై ఎఫ్ఐఆర్

పోలీసులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, సదరు మహిళ రెండు రోజుల క్రితం 'ఆపరేషన్ సిందూర్' పై విమర్శనాత్మక వ్యాఖ్యలతో కూడిన ఒక పోస్ట్‌ను తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో పంచుకుంది. ఈ పోస్ట్‌ను శనివారం నాడు బజరంగ్ దళ్‌కు చెందిన ఓ సభ్యుడు గమనించారు. వెంటనే ఆయన మల్వాణీ పోలీసులకు ఈ విషయంపై ఫిర్యాదు చేశారు. అందుకున్న ఫిర్యాదు ఆధారంగా మల్వాణీ పోలీసులు సదరు మహిళపై సంబంధిత సెక్షన్ల కింద ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. అనంతరం, ఆమెకు పోలీసులు నోటీసులు జారీ చేయడంతో పాటు, భవిష్యత్తులో ఇటువంటి సున్నితమైన విషయాలపై పోస్టులు చేసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని హెచ్చరించినట్లు సమాచారం. కశ్మీర్‌లోని పహల్గామ్‌లో ఉగ్రవాదుల దాడి జరిగిన అనంతరం, భారత రక్షణ దళాలు 'ఆపరేషన్ సిందూర్' పేరుతో ప్రత్యేక సైనిక చర్యను ప్రారంభించిన విషయం విదితమే. ఈ ఆపరేషన్‌పై సదరు మహిళ చేసిన వ్యాఖ్యలు వివాదాస్పదం కావడంతో పోలీసులు రంగంలోకి దిగాల్సి వచ్చింది. ఘటనపై తదుపరి దర్యాప్తు జరుగుతోందని పోలీసులు తెలిపారు.

జగన్ పాలనలో మద్యపాన సంబంధ లివర్ జబ్బులు రెట్టింపయ్యాయి

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో జగన్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న కాలంలో (2019-2024) మద్యపాన సంబంధిత కాలేయ వ్యాధుల బారిన పడిన వారి సంఖ్య అంతకు ముందు ఐదేళ్లతో పోలిస్తే రెట్టింపు అయినట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించిన నిపుణుల కమిటీ తేల్చింది. ఆరోగ్యశ్రీ పథకం కింద నమోదైన గణాంకాలను విశ్లేషించిన ఈ కమిటీ, కాలేయ వ్యాధులతో పాటు నరాల సంబంధిత సమస్యలు కూడా గణనీయంగా పెరిగాయని తన నివేదికలో పేర్కొంది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఏర్పాటు చేసిన త్రిసభ్య నిపుణుల కమిటీ, ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా లబ్ధి పొందుతున్న అల్పాదాయ వర్గాల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని లోతుగా పరిశీలించింది. ఈ విశ్లేషణలో, 2014-19 మధ్య కాలంలో 14,026గా ఉన్న మద్యపాన సంబంధిత కాలేయ వ్యాధి కేసులు, 2019-24 నాటికి 29,369కి చేరాయని, అంటే ఏకంగా 100 శాతం పెరుగుదల నమోదైందని కమిటీ తన నివేదికలో స్పష్టం చేసింది. ఇదే కాలంలో, మద్యపానం వల్ల తలెత్తే నరాల సంబంధిత రుగ్మతల కేసులు కూడా ఆందోళనకర స్థాయిలో పెరిగాయి. 2014-19 మధ్య 1,276గా ఉన్న ఈ కేసులు, 2019-24 నాటికి 12,663కు చేరాయని, ఇది 892 శాతం పెరుగుదల అని నివేదిక పేర్కొంది. కాలేయం, కిడ్నీ, మానసిక ఆరోగ్యం, నరాల వ్యాధులు అనే నాలుగు విభాగాల్లో అసాధారణ పెరుగుదల ఉన్నట్లు కమిటీ గుర్తించింది. ఈ గణాంకాలపై రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి స్పందిస్తూ, "2014-19తో పోలిస్తే 2019-24 మధ్య కాలంలో కాలేయ, నరాల సంబంధిత రోగుల సంఖ్యలో అనూహ్యమైన పెరుగుదలను మేము గుర్తించాం" అని తెలిపారు. ఈ నివేదికలోని అంశాలను మరింత లోతుగా అధ్యయనం చేసి, నివారణ చర్యలను సిఫార్సు చేసేందుకు జాతీయ, అంతర్జాతీయ నిపుణులతో ఒక సలహా మండలిని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు.

'నెయిల్ థియరీ' మీరేమిటో చెప్పేస్తుంది

'ఈరోజు పింక్ కలర్ డ్రెస్ వేసుకున్నా అందుకే మ్యాచింగ్ పింక్ అనో... ఎల్లో డ్రెస్ కాబట్టి ఎల్లో నెయిల్ పాలిష్' అంటే మీకు ఫ్యాషన్ తప్ప దాని వెనక సైకాలజీ బొత్తిగా తెలియదనే అర్థం. 'మీ గోళ్ల రంగుని బట్టి మీ వ్యక్తిత్వం, ఇష్టాలు ఇంకా మీ స్టేటస్.... తెలుసుకోవచ్చ'ని అంటున్నారు ఫ్యాషన్ సైకాలజిస్టులు. అందుకే ఇటీవల అమ్మాయిలు ఎంతో ఆలోచించి నెయిల్ పాలిష్ వేసుకుంటున్నారట. అదే ప్రస్తుతం 'నెయిల్ థియరీ'గా ట్రెండింగ్ అవుతోంది.సోషల్ మీడియా పుణ్యమాని నిమిషానికో కొత్త ఫ్యాషన్ చిటికెలో రాజ్యమేలుతోంది. ప్రపంచాన్ని ఇట్టే చుట్టేస్తోంది. మిలీనియల్స్, జనరేషన్ జెడ్ మగువలు ఈ ఫ్యాషన్లను, ట్రెండ్లను కాస్త గట్టిగానే ఫాలో అవుతున్నారు. అప్పట్లో ఇటలీలో ప్రారంభమైన తరవాత ఎప్పుడోగానీ కొత్త ఫ్యాషన్లు మన నేలకు చేరేవి కావు. నేడు సూపర్‌స్పీడ్ సోషల్ మీడియా వల్ల అవి క్షణాల్లో అందరికీ చేరిపోతున్నాయి. దుస్తులు, యాక్ససరీస్ మాత్రమే కాదు... జుత్తు నుంచి గోళ్లదాకా కూడా కొత్త కొత్త ట్రెండ్స్ యువతరాన్ని ఇట్టే ఆకట్టుకుంటున్నాయి. అలాంటి ఓ కొత్త ఫ్యాషన్ ట్రెండ్ 'నెయిల్ థియరీ'. ఎవరూ అంతగా పట్టించుకోని గోళ్లకు కూడా ఓ సిద్ధాంతం ఉందంటే ఆశ్చర్యంగానే కాదు, ఆసక్తిగానూ అనిపిస్తుంది ఎవరికైనా. అయితే ఇదంతా సోషల్ మీడియా వల్ల కొత్తగా పాపులర్ అవుతోన్న థియరీ. దీనికి ఎలాంటి శాస్త్రీయతా లేదనేది స్పష్టం. కానీ ట్రెండీగా, ఫన్‌గా ఉందని స్టార్లు, సెలబ్రిటీలంతా వీటిని ఫాలో అవుతున్నారు. దాంతో యువతరం పొలోమంటూ వారిని ఫాలో అవుతోంది. గోళ్ల రంగులు ఒక్కోటి ఒక్కో సైకాలజీని తెలియజేస్తాయని 'నెయిల్ థియరీ' చెబుతోంది. వాటి వెనక ఉన్న సిద్ధాంతాలు ఎలా ఉన్నాయంటే..ధైర్యం, మనోస్థయిర్యానికి ప్రతీక ఎరుపు రంగు. అందుకే గోళ్లకు ఈ రంగు వేసుకున్న వాళ్లు ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉంటారని చెబుతారు.

అలాగే అందరినీ ఆకర్షించేందుకూ ఎరుపు రంగు బాగా దోహదపడుతుంది. సాధారణంగా ఎరుపురంగు కొట్టొచ్చినట్టు కనిపిస్తుంది. కాబట్టి అందర్నీ ఇట్టే ఆకర్షిస్తుంది. ప్రేమలో పడాలని, అందరి దృష్టినీ ఆకర్షించాలని కోరుకునే అమ్మాయిలు గోళ్లకు ఎరుపు రంగు వేసుకుని అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటారని ఫ్యాషన్ పండితులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ సిద్ధాంతాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోవడానికి లేదు. ఎందుకంటే పాతతరం మహిళలు ఎక్కువగా ఎర్ర రంగు నెయిల్ పాలిష్‌నే వేసుకునేవాళ్లు. అప్పట్లో మిగతా రంగులు అంతగా అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కొన్ని ఉన్నా కూడా ఆ రంగులపై వారు అంతగా ఆసక్తి చూపించేవాళ్లు కాదు.నలుపు రంగు గోళ్లు: ఇదో పాపులర్ ట్రెండ్. 2023 ఆఖరు నుంచి 2024 ప్రారంభం వరకు ట్రెండింగ్‌లో ఉంది. స్వతంత్రంగా వ్యవహరించే మహిళలు నలుపు రంగును గోళ్లకు వేసుకుంటారు. వారి డిక్షనరీలో భయం అనేది ఉండదు. స్వేచ్ఛగా జీవించడానికి ఇష్టపడతారు. జీవితంలో హెచ్చుతగ్గులు నడుస్తున్న వేళ మగువలు నలుపు రంగు పాలిష్‌ను గోర్లకు వేసుకుని ఆత్మవిశ్వాసంగా ఫీల్ అవుతారని ఈ థియరీ చెబుతోంది. ఎరుపు రంగు ఎదుటివారిని ఆకట్టుకోవడానికి అయితే, నలుపు రంగు... అమ్మాయిల అంతర్గత ఆత్మస్థయిర్యాన్ని పెంచేందుకు దోహదం చేస్తుంది. నీలం రంగు గోళ్లు: గత ఏడాది బాగా పాపులర్ అయిన ట్రెండ్ 'బ్లూ నెయిల్ థియరీ'. 2024లో అత్యధికంగా గూగుల్ చేసిన పది ట్రెండ్లలో బ్లూ నెయిల్ థియరీ ఒకటి. దీనికి కారణం కొంతమంది యువతులు చేసిన రీల్స్. వాటిల్లో యువతులు తమ గోళ్లను చూపెడుతూ ఏ రంగు వేసుకోవాలని సహచరులను అడిగితే, వాళ్లు 'నీలం' అని చెబుతారు. ఆ రీల్స్ అన్ని దేశాలలో హిట్టయ్యి బ్లూ నెయిల్ థియరీని పాపులర్ చేశాయి. ఏ అమ్మాయి అయినా తన గోళ్లకు నీలం రంగు వేసుకుంది అంటే, తను 'ఆల్రెడీ కమిటెడ్' అని చెప్పకనే చెప్పినట్టు. ఎందుకంటే మగవాళ్లకి ఇష్టమైన రంగు నీలం. అందుకే రిలేషన్‌షిప్ కోసం వెతికే అబ్బాయిలు గోళ్ల రంగును చూసి ప్రపోజ్ చేయడం మంచిదని అంటున్నారు ఫ్యాషన్ నిపుణులు. నీలం రంగు నెయిల్ పాలిష్ వేసుకున్న అమ్మాయి కనిపించిందంటే... ఆమె ఎంగేజ్‌మెంట్ రింగు ధరించినట్టుగానే భావించాలంటున్నారు. తెల్ల రంగు గోళ్లు: అనాదిగా స్వచ్ఛత, పవిత్రతలకు చిహ్నం తెలుపు. ఎవరైనా తెలుపు రంగు నెయిల్ పాలిష్ వేసుకున్నారంటే అది వారి స్టేటస్ సింబల్ అని, బంధం ఏర్పరచుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని ఎదుటివారికి ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. తెలుపు రంగుకు యువకులు, పురుషులు తొందరగా ఆకర్షితులవుతారు. ముత్యం లాంటి స్వచ్ఛత గల స్త్రీని ఇష్టపడని వాళ్లు ఎవరు? వాస్తవానికి ఏ వయసు మగువల గోళ్లకైనా నప్పే ఒకే ఒక్క రంగు తెలుపు. ఆకుపచ్చ రంగు గోళ్లు: 2025లో వెలుగులోకి వచ్చిన ట్రెండ్ ఇది. శాంతి, సమృద్ధి, ఆరోగ్యం, అదృష్టాన్ని కాంక్షించేవాళ్లు ఆకుపచ్చ నెయిల్ పాలిష్‌ని వేసుకుంటున్నారు. జేడ్ పాలిష్, మెటాలిక్ గ్రీన్ గోళ్లతో సింథియా ఎరివో, కర్దాషియా లాంటి హాలీవుడ్ స్టార్లు ఈ రంగును పాపులర్ చేస్తున్నారు. క్యాజువల్‌గా ఉంటూ క్లాసీలుక్ ఇస్తాయి ఈ రంగు గోళ్లు. ఇవేగాక మగువల సౌకుమార్యానికి ప్రతీకగా నిలిచే గులాబీ... విజ్ఞత, లగ్జరీకీ ప్రతీకగా ఊదారంగు నెయిల్ థియరీలు వార్తల్లో నిలుస్తున్నాయి. అయితే ఈ సిద్ధాంతాలు వ్యక్తిగత ఫ్యాషన్ల కన్నా ఎదుటి వారిని ఆకర్షించే ధోరణిలోనే ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి.

ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో కొద్దిగా ఎలైట్ సెక్షన్‌లో మాత్రమే ఈ తరహా సిద్ధాంతాలపై చర్చ ఉంటుందనేది ఒక వాదన అయితే, గోళ్ల రంగును చూసి దగ్గరయ్యే వాళ్లను ఎంత వరకు నమ్మొచ్చనే చర్చ అంతర్జాతీయంగా జరుగుతోంది. 'కుదిరితే నాలుగు మాటలు, ఓ కప్పు కాఫీ' తరవాతే ఎవరి మధ్యనైనా పరిచయం పెరుగుతుందనేవాళ్లు ఈ తరహా నెయిల్ థియరీలను కొట్టి పారేస్తున్నారు. అయితే ముందుగా చెప్పుకున్నట్టు సోషల్‌మీడియా ప్రభావం నేటి తరంపై కాస్త గట్టిగానే ఉంది. రీల్స్, ఇతరత్రా సొగసుకు సంబంధించిన వీడియోలు ఇలాంటి థియరీలను ట్రెండింగ్‌లో నిలుపుతున్నాయి. అమ్మాయిలు కూడా ట్రెండ్‌తో కొనసాగడానికే ఇష్టపడతారు. ఈ ధోరణితో చూస్తే... మొన్న ఎరుపు, నిన్న నీలం, నేడు ఆకుపచ్చ, రేపు ఏ రంగో? 'నెయిల్' అండ్ సీ.

మే 15 నుంచి వాట్సాప్‌లో రేషన్ కార్డు దరఖాస్తు

గుంటూరు జిల్లా తెనాలిలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ఈ వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ నెల 8వ తేదీ నుంచి నూతన రైస్ కార్డుల జారీ, కార్డుల విభజన, చిరునామా మార్పు, కుటుంబ సభ్యుల చేర్పులు, తొలగింపులు, కార్డుల సరెండర్ వంటి ఆరు రకాల సేవలు గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల ద్వారా అందుబాటులోకి వచ్చాయని ఆయన వివరించారు. త్వరలో, అంటే మే 15 నుంచి, 95523 00009 నంబర్‌కు వాట్సాప్ లో అని సందేశం పంపడం ద్వారా కూడా ఈ సేవలను పొందవచ్చని మంత్రి తెలిపారు. అంతేకాకుండా, జూన్ మాసంలో అర్హులైన వారందరికీ ఉచితంగా స్మార్ట్ కార్డుల రూపంలో నూతన రైస్ కార్డులను అందజేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. నూతన రైస్ కార్డుల జారీ ప్రక్రియలో జాప్యం గురించి వివరిస్తూ, "2024 ఎన్నికల నేపథ్యంలో గత ఏడాది మార్చిలో భారత ఎన్నికల సంఘం నూతన కార్డుల జారీని నిలిపివేయాలని ఆదేశించింది. ఆ తర్వాత, సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల మేరకు %జుఎంఎ% నమోదు తప్పనిసరి చేయడంతో నూతన కార్డుల జారీకి కొంత ఆటంకం ఏర్పడింది. అయితే, ఇప్పటివరకు 95 శాతం ప్రక్రియ పూర్తయినందున, ఇప్పుడు నూతన రైస్ కార్డుల జారీకి మార్గం సుగమమైంది" అని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 1,46,21,223 రైస్ కార్డులు ఉన్నాయని, వీటి ద్వారా సుమారు 4,24,59,028 మంది లబ్ధి పొందుతున్నారని మంత్రి తెలిపారు. ఐదేళ్ల లోపు పిల్లలు, 80 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులకు నుంచి మినహాయింపు ఇవ్వడంతో దాదాపు 6,45,765 మందికి ఈ ప్రక్రియ అవసరం లేకపోయిందని అన్నారు. సంస్కరణల్లో భాగంగా, పూర్తి చేసుకున్న ప్రతి ఒక్కరికీ ఉచితంగా స్మార్ట్ రేషన్ కార్డును అందజేస్తామని, ఈ కార్డులో కుటుంబ సభ్యులందరి వివరాలు పొందుపరచబడతాయని మంత్రి వివరించారు. ఒంటరిగా నివసిస్తున్న వారు, 50 ఏళ్లు పైబడి వివాహం కానివారు, భార్యాభర్తల నుంచి విడిపోయినవారు, అనాథాశ్రమాల్లో నివసించే వృద్ధులు కూడా నూతన రైస్ కార్డుల కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మొట్టమొదటిసారిగా లింగమార్పిడి చేసుకున్న వారికి కూడా ఈ రైస్ కార్డు సేవలను అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు మంత్రి ప్రకటించారు. దీంతో పాటు, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పింఛను పొందుతున్న కళాకారులకు, కొండ ప్రాంతాల్లో నివసించే చెంచులు, యానాదులు వంటి 12 ఆదిమ గిరిజన తెగలకు (పీపీటీవై) చెందిన వారికి ప్రత్యేకంగా ఏఏవై (అంత్యోదయ అన్న యోజన) కార్డులను మంజూరు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్డుల ద్వారా వారికి నెలకు 35 కిలోల బియ్యం అందజేయడం జరుగుతుందని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ వివరించారు.

మన పైలెట్లు అందరూ సేఫ్ గా తిరిగొచ్చారు

"మేము ప్రస్తుతం ఒక యుద్ధ వాతావరణంలో ఉన్నాం, పోరాటంలో నష్టాలు సహజం. అయినప్పటికీ, మేము మా లక్ష్యాలన్నింటినీ సాధించాం, మా పైలట్లందరూ క్షేమంగా తిరిగి వచ్చారు" అని భారతి ఒక మీడియా సమావేశంలో వివరించారు. కొన్ని పాకిస్థానీ విమానాలను కూల్చివేశామని, అయితే సాంకేతిక అంచనాలు కొనసాగుతున్నందున వాటి సంఖ్యను ఇప్పుడే వెల్లడించలేమని ఆయన పేర్కొన్నారు. "పాకిస్థానీ విమానాలు భారత గగనతలంలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధించాం, కాబట్టి మా వద్ద వాటి శకలాలు లేవు, కానీ దాడులు జరిగినట్లు మాకు కచ్చితంగా తెలుసు" అని ఆయన తెలిపారు పాకిస్థాన్ వైమానిక స్థావరాలు, కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్లు మరియు సైనిక మౌలిక సదుపాయాలపై వేగవంతమైన, సమన్వయంతో కూడిన, ప్రణాళికాబద్ధమైన దాడులు చేసిందని భారతి పేర్కొన్నారు. "ఎక్కడ దెబ్బకొడితే తీవ్ర నష్టం వాటిల్లుతుందో అక్కడే దాడి చేయాలని నిర్ణయించాం. చక్లాలా, రఫీక్, రహీమ్ యార్ ఖాన్ వైమానిక స్థావరాలపై, ఆ తర్వాత సర్గోధా, భులారి, జాకోబాబాద్‌లపై దాడులు చేశాం. ఈ స్థావరాలు, అంతకు మించిన వ్యవస్థలను లక్ష్యంగా చేసుకునే సామర్థ్యం మాకుంది" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు, పౌర నష్టాన్ని నివారించడానికి ఈ ప్రతిస్పందన కచ్చితంగా సైనికపరమైనదని నొక్కి చెప్పారు. పాకిస్థాన్ తన డ్రోన్ ఆపరేషన్ల సమయంలో లాహోర్ నుంచి పౌర, అంతర్జాతీయ విమానాలు టేకాఫ్ అవ్వడానికి అనుమతించడం నిర్లక్ష్యపూరితమైన చర్య అని, దీనివల్ల భారత్ అత్యంత జాగ్రత్తగా దాడులు చేయాల్సి వచ్చిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రాణనష్టం కలిగించడం తమ లక్ష్యం కాదని, స్పష్టమైన సందేశం పంపడమే తమ ఉద్దేశమని ఏకే భారతి అన్నారు. "మా పని లక్ష్యాన్ని ఛేదించడమే తప్ప, మృతదేహాలను లెక్కించడం కాదు" అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. కాగా, కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం జరిగిన కొద్ది గంటల్లోనే పాకిస్థాన్ దానిని ఉల్లంఘించిందని, దీంతో భారత్ హాట్‌లైన్ ద్వారా తాజా హెచ్చరిక జారీ చేసి, తమ బలగాలను అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉంచిందని భారతి తెలిపారు. పాక్ ఇంకేమాత్రం రెచ్చగొట్టినా పూర్తిస్థాయిలో ప్రతిస్పందిస్తాం" అని భారతి పునరుద్ఘాటించారు.

తదుపరి ఆవిష్కరణలకు నాయకత్వం వహించాల్సిన సమయం వచ్చింది

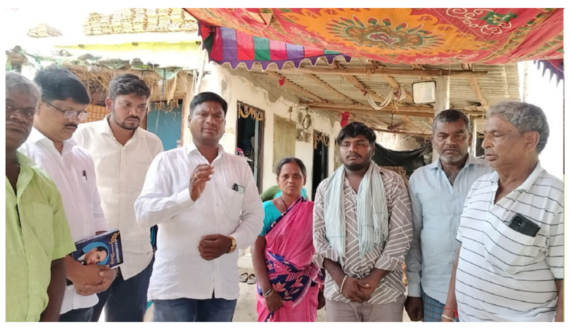
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సాంకేతిక పరివర్తనకు 'క్వాంటం వ్యాలీ'ని గుండెకాయగా అభివర్ణించిన చంద్రబాబు, "అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికతలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ సమ్మిళిత, సుస్థిర భవిష్యత్తును నిర్మించడానికి మేము కట్టుబడి ఉన్నాం. ప్రపంచం భారతదేశం ఎదుగుదలను ఆసక్తిగా గమనిస్తోంది. ఇప్పుడు తదుపరి ఆవిష్కరణలకు నాయకత్వం వహించాల్సిన సమయం వచ్చింది" అని చంద్రబాబు తన సందేశంలో ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అదేవిధంగా, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు 'మాతృదినోత్సవం' సందర్భంగా కూడా ప్రత్యేక సందేశం ద్వారా తల్లులందరికీ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. "తల్లి కేవలం మొదటి గురువే కాదు, ప్రతి ఇంటికి ఆమె ఒక హృదయ స్పందన, బలానికి మూలస్తంభం, తరతరాలకు మార్గనిర్దేశం చేసే శక్తి. పిల్లలలో విలువలను పెంపొందించడం మొదలుకొని దేశ నైతిక పునాదులు నిర్మించడం వరకు, తల్లి పాత్ర అసమానమైనది. ప్రతి తల్లి అపారమైన ప్రేమ, అసంఖ్యాక త్యాగాలు, మన కుటుంబాలకు, సమాజానికి, దేశానికి ఆమె అందిస్తున్న అజరామరమైన సేవలకు ప్రగాఢ కృతజ్ఞతలతో శిరస్సు వంచి నమస్కరిస్తున్నాను" అని చంద్రబాబు తన సందేశంలో పేర్కొన్నారు.

వరంగల్ మీదుగా రెండు స్లీపర్ వందేభారత్ రైళ్లు

వరంగల్ ప్రజలకు భారతీయ రైల్వే శుభవార్త అందించింది. మే నెల చివరి నాటికి రెండు వందే భారత్ స్లీపర్ రైళ్లు వరంగల్ మీదుగా రాకపోకలు సాగించనున్నాయి. ఈ రైళ్లు ప్రయాణికులకు విమాన ప్రయాణ అనుభూతిని అందించేలా అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో రూపొందించబడ్డాయి. ప్రస్తుతం సికింద్రాబాద్ - విశాఖపట్టణం - సికింద్రాబాద్ మధ్య వరంగల్ మీదుగా రెండు వందే భారత్ రైళ్లు విజయవంతంగా నడుస్తున్నాయి. వీటికి అదనంగా స్లీపర్ తరగతి వందే భారత్ రైళ్లను ప్రవేశపెట్టాలని రైల్వేశాఖ నిర్ణయించింది. ప్రస్తుతం నడుస్తున్న వందే భారత్ రైళ్లలో కూర్చుని ప్రయాణించేందుకు చైర్ కార్, ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్ కార్ తరగతులు ఉన్నాయి. అయితే.. కొత్తగా ప్రవేశపెట్టనున్న స్లీపర్ రైళ్లు రాత్రి వేళ ప్రయాణించే వారికి ఎంతో సౌకర్యంగా ఉంటాయి. వందే భారత్ రైలు ్లు చాలా వేగంగా ప్రయాణిస్తున్నాయన్న సంగతి తెలిసిందే.. అయితే పడుకొని ప్రయాణించడానికి అవకాశం లేదని చాలా మంది ప్రయాణికులు నిరుత్సాహానికి గురవుతున్నారు. దూరం వెళ్లే వారు అంత సమయం కూర్చొని వెళ్లేందుకు ఇష్టపడటం లేదు.. దీంతో కొత్తగా ప్రవేశపెట్టే వాటిలో ఈ సౌకర్యం ఉండనుంది. ఇక ఎంచక్కా పడుకొని మీ జర్నీని స్టార్ట్ చేయవచ్చు.గంటకు 180 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణిస్తాయి. మొదటి దశలో దేశవ్యాప్తంగా 9 రైళ్లు ప్రవేశపెడుతున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాలకు 2 రైళ్లు కేటాయించారు. రెండు రైళ్లు వరంగల్ మీదుగా ప్రయాణిస్తాయి. ఒకటి విజయవాడ నుండి అయోధ్య (వారణాసి) వరకు, మరొకటి సికింద్రాబాద్ నుండి తిరుపతి వరకు నడుస్తాయి. ప్రతి రైలులో 16 బోగీలు ఉంటాయి .రైల్వేశాఖ ఈ రైళ్ల టికెట్ ధరలు, ఆగే స్టేషన్ల వివరాలను ఇంకా వెల్లడించలేదు. ఈ నెలాఖరులోగా వీటిని ప్రారంభించే అవకాశం ఉందని రైల్వే వర్గాలు చెబుతున్నాయి. వరంగల్ మీదుగా స్లీపర్ వందే భారత్ రైళ్లు ప్రారంభం కానుండటం పట్ల ప్రయాణికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పడుకొని వందేభారత్ రైళ్లో ప్రయాణించాలనుకునే వారికి ఇది ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉండనుంది.

ఉపాధి హామీ పని చేస్తు మరణించిన రాములు కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలి

- కుటుంబానికి- 10 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా చెల్లించాలి.-
- కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలి
- ఉపాధి హామీ పథకం అనుసరించి నష్టపరిహారం ఇవ్వాలి.
- సమతా సైనిక దళ్ జిల్లా అధ్యక్షులు డా:కాయితి శంకర్



వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మే11: జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలంలోని వీరపూర్ గ్రామంలో ఉపాధి హామీ కూలి ఏగోలపు రాములు ఉపాధి హామీ పని చేస్తూ ఉండగా హార్ట్ ఎటాక్ రావడంతో మరణించారు. రాములు కుటుంబాన్ని సమతా సైనిక దళ్ జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు డా.కాయితి శంకర్, ప్రధాన కార్యదర్శి మెట్టు దాసు లు పరామర్శించారు. ఘటన వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం ఉపాధి హామీ పథకం చట్టంలో పేర్కొన్నట్లు అన్ని రకాల సౌకర్యాలు పని వద్ద ఏర్పాటు చేయాలని సరైన సౌకర్యాలు లేక అనారోగ్యానికి గురైన కార్మికులు అనేక ఇబ్బంది పడే అవకాశం ఉందని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించి ఏగోలపు రాములు అత్యంత దయనీయ పేదరికంలో ఉందని అతని కుటుంబానికి తక్షణమే ఆదుకుంటూ 10 లక్షల ఎక్స్ గ్రెసియా తో పాటు కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇవ్వాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఉపాధి హామీ చట్టంలో పేర్కొన్నట్లు నష్టపరిహారం అందించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఉపాధి హామీ కూలీలకు అన్ని రకాల సౌకర్యాలతో పాటు టెంట్లు, వైద్య సౌకర్యాలు మరియు సురక్షిత త్రాగునీరు అందుబాటులో కూలీలకు అందుబాటులో ఉంచాలని ఉన్నతాధికారులు ఉపాధి హామీ పథకం నిర్వహణ కూలీల సౌకర్యాల పట్ల ప్రత్యేకమైన పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. సమతా సైనిక్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మెట్టు దాన్ మాట్లాడుతూ విరి కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకొని ఇంటి నిర్మాణంతోపాటు ప్రత్యేకమైన ఉపాధి కల్పన అవకాశాలు చేపట్టాలని, ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేయాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆయనతో పాటు ఈ కార్యక్రమంలో ముక్కెర నరేష్ , చింతకుంట సాయికుమార్, నర్సయ్య కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాయికల్‌లో మండలం లో విషాదం కుమ్మరిపల్లిలో యువకుడి గల్లంతు

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మే 11: యువకుడి గల్లంతు అయినా సంఘటన రాయికల్ మండలం కుమ్మరిపల్లి గ్రామంలో జరిగింది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలంలోని కుమ్మరిపల్లి గ్రామంలో విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. గ్రామానికి చెందిన ఓ యువకుడు ఆదివారం సాయంత్రం వ్యవసాయ భావిలో ఈతకు వెళ్లి గల్లంతయ్యాడు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే స్థానికులు మరియు పోలీస్ సిబ్బంది సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. గాలింపు ముమ్మరంగా శోధన కొనసాగుతోంది. గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి.

రాయికల్ లో సినిమా డైరెక్టర్ బలగం వేణు ప్రత్యేక పూజలు

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మే 11: జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ పట్టణంలోని గుడికోటలో మందిరం లో సినిమా డైరెక్టర్ బలగం వేణు ఆదివారం స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు వేణును సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు మచ్చ శ్రీధర్, ఏనుగందుల శ్రీనివాస్, సాంబార్ శ్రీనివాస్, మంతెన మహేందర్ రెడ్డి, సంకోజి అశోక్, బత్తిని నిరంజన్ గౌడ్, గట్టుపల్లి శ్రీనివాస్, తిరుమలగిరి వెంకట నరసయ్య, కొత్తపెల్లి గంగాధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైతాపూర్ లో ఉచిత వైద్య శిబిరం

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మే 11: జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలంలోని మైతాపూర్ గ్రామ ప్రాథమిక పాఠశాల ఆవరణలో జగిత్యాల పట్టణానికి చెందిన వాణి హాస్పిటల్, శ్రీరామ న్యూరో సైకియాట్రి ఆసుపత్రుల ఆధ్వర్యంలో.. వైద్యులు ప్రణయ్ రెడ్డి, సంతోష్ కుమార్, స్వాతి 300 మందికి ఉచితంగా వ్యాధి నిర్ధారణ రక్త పరీక్షలు నిర్వహించి, మందులు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయా ఆస్పత్రుల మేనేజర్లు బి. గోపాల్ నాయక్, ఎ. విజయ్ కుమార్, నాయకులు గన్నె రాజారెడ్డి, స్థానిక పిఎంపిలు రామకృష్ణ, గంగాధర్, లింగారెడ్డి, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆలేటి వారి వివాహంలో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన

- సీనియర్ అడ్వకేట్ ఆలేటి యాదగిరి సాగర్- మిత్ర బృందం

హైదరాబాద్ వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి: ఉప్పుగూడ రైల్వే స్టేషన్ ధనరాజ్ ఫంక్షన్ హాల్ లో కీ,శే గాలయ్య సాగర్-మంజుల గార్ల కుమార్తె కావ్య - నవీన్ ల వివాహ మహోత్సవంలో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన సీనియర్ అడ్వకేట్ ఆలేటి యాదగిరి సాగర్, వార్త మిర్రర్ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ గోల్లూరి గణేష్ సాగర్, మొగిలి లక్ష్మణ్ సాగర్, కల్లెట్ల నర్సింగ్ సాగర్,ఈ వివాహ కార్యక్రమంలో ఆలేటి అంజయ్య సాగర్- అండాలు, నంగులూరి కిషోర్ సాగర్, ఎదుటి శ్రీకాంత్ సాగర్, నేర్లకంటి రవి సాగర్, ఆలేటి కృష్ణ సాగర్, ఆలేటి యాదగిరి సాగర్, శ్రీనివాస్ సాగర్, శ్రీకాంత్ సాగర్, యాదగిరి సాగర్, నరసింహ సాగర్, సాయి కిరణ్ సాగర్, ఆంజనేయులు సాగర్ ఇతర బంధుమిత్రులు పాల్గొన్నారు

కుర్మిద్ద గ్రామంలో అంగరంగ వైభవంగా శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి కళ్యాణ మహోత్సవం

- పూజలో పాల్గొన్న వంగ మాధవి,రాజశేఖర్ రెడ్డి
- ఆలయ చైర్మన్ పుల్లగూర్ల కృష్ణారెడ్డి

కల్వకుర్తి మే 11 వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి:- శ్రీ రామ రామ రామేతి రమే రామే మనోహరే సహస్ర నామతతుల్యం రామనామ వరాననే...అంటూ కుర్మిద్దలో శ్రీశ్రీశ్రీ లక్ష్మి నరసింహ స్వామి కళ్యాణ మహోత్సవం ఆదివారం నాడు కన్నుల పండుగ జరిగింది. పచ్చని పందిర్లు, శోభాయమానమైన విద్యు త్ దీపాలతో దేదివ్యమానంగా లక్ష్మీ నరసింహస్వామి దేవాలయం విరాజిల్లుతోంది... ఆదివారం ఉదయం సుప్రభాతం, స్వామివారికి విశేష అభిషేకం, విశ్వేక్షణ ఆరాధన, పుణ్య హవాంఛనం, అంకురోపణ, ధ్వజరోహణ, హెరీమము, అన్నదాన వితరణ, నివేదన నీరాజనం తీర్ధ ప్రసాద వియోగం కార్యక్రమాలు కన్నుల పండువగా జరిగాయి. ఈ పూజత్సోవాల్లో కుర్మిద్ద గ్రామంతో పాటు చుట్టు పక్కల గ్రామాల ప్రజలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై స్వామి వారి కృపకు పాత్రులైయ్యారు. స్వామి వారి దర్శణనానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగకుండ ఆలయ చైర్మన్ పుల్లగూర్ల కృష్ణారెడ్డి, ఆలయ పాలకమండలి సభ్యులు భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగకుండ అన్ని ఏర్పాట్లను చేపట్టారు.ఆలయ చైర్మన్ పుల్లగూర్ల కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ కుర్మిద్దలోని శ్రీశ్రీశ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి కళ్యాణ మహోత్సవం, అంగరంగ వైభవంగా జరిగిందని గ్రామంలోని పెద్దలందరు సహకరించారని అన్నారు. అదేవిధంగా ఆలయంలో ప్రతినిత్యం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించాలనీ ఆలయ కమిటీ సభ్యుల ద్వారా చర్చించి త్వరలోనే ప్రారంభిస్తామని తెలియజేశారు... ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు, నాయకులు,యువకులు,భక్తులు, పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా “మాతృ” దినోత్సవాన్ని నిర్వహించిన ఉప్పల ట్రస్ట్

- తెలంగాణ మిషన్ భగీరథ మాజీ వైస్ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేష్

కల్వకుర్తి మే 11 వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి:- కల్వకుర్తి నియోజకవర్గంలోని కడ్తాల్ మండల కేంద్రంలో ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేష్ సౌజన్యంతో నియోజకవర్గంలోని 3,280 మంది గర్భిణీ స్త్రీలను గుర్తించి మాతృ దినోత్సవం సందర్భంగా గర్భిణీ స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా,పౌష్టికంగా ఉండాలని ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా ఉచితంగా మందులను (మెడికల్ కిట్లు) పంపిణీ చేసే కార్యక్రమాన్ని కడ్తాల మండల కేంద్రంలో ఆదివారం ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రిటైర్డ్ ఐపీఎస్ అధికారి బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్, కల్వకుర్తి మాజీ ఎమ్మెల్యే జైపాల్ యాదవ్, తెలంగాణ మాజీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ రజిని సాయిచంద్, మాజీ జడ్పీటీసీలు విజితా రెడ్డి, దశరథ్ నాయక్,డిసిసిబి డైరెక్టర్ గంప వెంకటేష్ గుప్తా, మాజీ సర్పంచ్లు ఎల్ ఎన్ రెడ్డి, గోపాల్ నాయక్, జ్యోతయ్య, పార్టీ మండల అధ్యక్షులు పరమేష్ ,శంకర్,శ్రీనివాసులు గుప్తా,తెలంగాణ జాగృతి జిల్లా అధ్యక్షుడు దారమోని గణేష్ మరియు వివిధ మండలాల మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు,మాజీ ఎంపీటీసీలు,మాజీ సర్పంచులు,బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, డాక్టర్ ఉప్పల అనిల్ ,డాక్టర్ భావన తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా శ్రీ ధన్వంతరి ధనలక్ష్మి అమ్మ వార్ల కళ్యాణ మహోత్సవము

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మే 11: జగిత్యాల పట్టణం లోని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయములో సప్తమ బ్రహ్మోత్సవముల భాగంగా నాల్గవ రోజు అనగా ఈ రోజు ఆదివారం ఉదయం 11 గంటలకు శ్రీ ధన్వంతరి ధనలక్ష్మి అమ్మ వార్ల కళ్యాణ మహోత్సవము, తదుపరి అన్నప్రసాదం వితరణ జరిగినది. ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్ అండ్ చైర్మన్. డాక్టర్.వడ్లగట్ట రాజన్న ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరి వొడ్నాల శ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్షి వడ్ల గట్ట శంకర్, మేనేజింగ్ ట్రస్టీ గట్టు రాజేందర్. ధర్మకర్త భారతాల రాజసాగర్, ఆలయ అర్చకులు చిలుకముక్కు నాగరాజు, చిలకముక్కు విష్ణు, అధ్యక్షులు పాల్ తెపు శంకర్, ధనుంజయ్, విద్యా సాగర్, గుడిసె వెంకటరాజం తవుటు రాంచంద్రం, పెద్ది శ్రీనివాస్, గుండ శ్రీనివాస్, పూర్ణ చందర్, ప్రవీణ్, సింహాద్రి, శ్రీనివాస్, రమేష్, రాచందర్, సూరన్న, రఘునందన్, మరియు మహిళా సమితి సభ్యులు వొడ్నాల లత, వడ్ల గట్ట స్వాతి, భారతాల గీత, జయశ్రీ, అన్నపూర్ణ, వోడ్నాల సునీత దేవి పాల్గొన్నారు.

వివాహ మహోత్సవంలో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన

- బిఆర్ఎస్ నేతలు జనగాం పాండు- డాక్టర్

ర్యాకల శ్రీనివాస్

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి : భువనగిరి మండలం అనాజిపురం టిఆర్ఎస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు బాత్క అశోక్ యాదవ్ (మేనకోడలు) శిరీష –నవీన్ వివాహ మహోత్సవంలో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన బిఆర్ఎస్ భువనగిరి మండల శాఖ అధ్యక్షులు జనగం పాండు, బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్, భువనగిరి మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ ఆంజనేయులు, భువనగిరి బిఆర్ఎస్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి నీలం ఓం ప్రకాష్ గౌడ్, బిఆర్ఎస్ నాయకులు సిలివేరు మధు, రంజిత్ గౌడ్, జంగయ్య, శరత్ తదితరులు వివాహ శుభకార్యంలో పాల్గొన్నారు

పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

- జనగాం పాఠశాలలో పూర్వ విద్యార్థుల సిల్వర్ జూబ్లీ వేడుకలు

సంస్థాన్ నారాయణపురం ఏప్రిల్ 11:(వార్త మిర్రర్): సంస్థాన్ నారాయణపురం మండలంలోని జనగాం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 1999 2000 సంవత్సరంలో పదో తరగతి చదువుకున్న విద్యార్థులు 25 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఆదివారం పాఠశాల ఆవరణలో పూర్వ విద్యార్థుల సిల్వర్ జూబ్లీ ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పూర్వ విద్యార్థులు పాఠశాల ఆవరణలో కలియ తిరుగుతూ పాత విషయాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. అనంతరం విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్ ,క్రిష్ణ శేఖర్, వేణు, మహేష్, సలీమా, నాగభూషణం మరియు పూర్వ విద్యార్థులు పాల్గొనారు

హస్తినాపురం డివిజన్ పరిధిలోని తుల్జా భవాని కాలనీ నూతన కార్యవర్గం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నిక

ఎల్బీనగర్, 11 మే: హస్తినాపురం డివిజన్ పరిధిలోని తుల్జా భవాని కాలనీ సంక్షేమ సంఘం నూతన కార్యవర్గాన్ని ఆదివారం ఏకీగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. తుల్జా భవాని కాలనీ అధ్యక్షులుగా రాత్లావత్ శంకర్ లాల్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా టి. శివ కుమార్ రెడ్డి, కోశాధికారిగా నినావత్ జీవన్ కుమార్ నాయక్, ఉపాధ్యక్షులుగా ఎస్. మురళీకృష్ణ, అనిల్, శంకర్, సహాయ కార్యదర్శిగా కే. జంగయ్య, లీగల్ అడ్వైజర్లుగా బి.లక్పతి నాయక్, ఎం.శివకుమార్, నమ్యా నాయక్ వారితో పాటు మరి కొంత మందిని కార్యవర్గ సభ్యులుగా ఎన్నుకున్నారు. అనంతరం కాలనీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మాట్లాడుతూ కాలనీ సంక్షేమ కోసం తమ సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటదని, కాలనీ అభివృద్ధి కోసం అందరి సహకారంతో మరింత అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు. తమపై ఎంతో నమ్మకంతో ఎన్నికల సహకరించిన కాలనీ వాసులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనంతరం కాలనీ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మాట్లాడుతూ కాలనీ సంక్షేమ కోసం తమ సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటదని, కాలనీ అభివృద్ధి కోసం అందరి సహకారంతో మరింత అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి చేస్తామని తెలిపారు. తమపై ఎంతో నమ్మకంతో ఎన్నికల సహకరించిన కాలనీ వాసులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం కాలనీవాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

వార్త మిర్రర్ చౌటుప్పల్ ప్రతినిధి మే 11: చౌటుప్పల్ మండలం నేలపట్ల గ్రామంలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో 1999-2000 బ్యాచ్ పదవ తరగతి పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం నేలపట్ల రాయల్ గార్డెన్స్ లో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు.నేలపట్ల జెడ్పి ఉన్నత పాఠశాలలో పదవ తరగతి వరకు విద్యాభ్యాసం చేసిన సుమారు 80 మంది పూర్వ విద్యార్థులు ఒకే వేదికపై 25 ఏళ్ల తర్వాత వారంతా ఒకే చోట కలుసుకున్నారు. తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పించిన గురువులు రమణ మూర్తి, ప్రభాకర్ రెడ్డి, రామ్ రెడ్డి, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, భారతి, పిచ్చిరెడ్డి, రామరాజు, ఏడుకొండలు ఉపాధ్యాయులను పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించి పూల బొకేలు, శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా తరగతి గదిలో చేసిన చిలిపి చేష్టలు, అలనాటి, మధురస్మృతులను నెమరు వేసుకున్నారు. ఆట, పాటలతో సందడి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులందరూ పాల్గొన్నారు.

బిచందనం చెరువు ధైర్య సింహం జాటోత్ ఠాణు నాయక్ విగ్రహ ఆవిష్కరణ

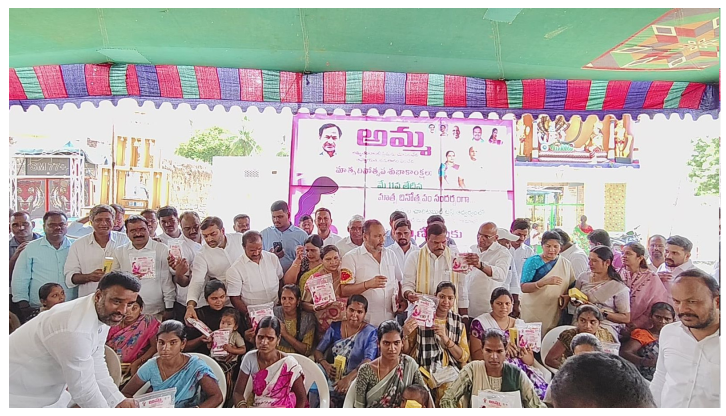
వార్త మిర్రర్ రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి...మే 11: మహేశ్వరం నియోజకవర్గంలోని మీర్పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని చందనం చెరువు సమీపంలో, తెలంగాణ గిరిజన లంబాడి ఉద్యమ నాయకుడు, నిజాం ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా కమ్యూనిస్టు ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహించిన యజ్ఞం యుద్ధ నిపుణుడు శ్రీ జోటాతూ ఠాణు నాయక్ విగ్రహాన్ని మాజీ మంత్రి, మహేశ్వరం ఎమ్మెల్యే సబితా ఇంద్రారెడ్డి ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ వీరు భూమి కోసం, భుక్తి కోసం, ముక్తి కోసం పోరాడిన ధైర్యవంతుడు. విష్ణురు దేశ్ముఖ గుండాలను, నిజాం రసాకర్లను ధైర్యంగా ఎదిరించి, ధర్మపూర్ తండా పోరుగడ్డను దాస్య శ్రంఖలాల నుండి విముక్తి చేసిన అమరుడిగా లంబాడీ సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలిచారు. అని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి రవీందర్ నాయక్, డిఐసిసి చైర్మన్ చల్లా నరసింహారెడ్డి, తీగల విక్రం రెడ్డి అరకల భూపాల్ రెడ్డి, శీను నాయక్, దీప్లాల్ చౌహాన్, అర్కల కామేష్ రెడ్డి, కొలను శంకర్ రెడ్డి, ఇంద్రావత్ రవి నాయక్, నీలా రవి నాయక్, శ్రీను నాయక్, ప్రొఫెసర్ శంకర్ నాయక్, ధనావత్ వాసు నాయక్, బన్సీలాల్ నాయక్, బొక్క రాజేందర్ రెడ్డి, భూపేష్ గౌడ్, మదారి రమేష్, పోరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, పోరేటి పద్మ భాస్కర్ రెడ్డి, విజయలక్ష్మి, సునీత బాలరాజ్ మరియు గిరిజన లంబాడి సోదరులు భారీగా హాజరై, తమ అభిమానం, కృతజ్ఞతను తెలియజేశారు.

ఘనంగా బిజెపి నేత కాసం వెంకటేశ్వర్లు జన్మదిన వేడుకలు.

ఎల్బీనగర్,11 మే : తెలంగాణ రాష్ట్ర బిజెపి ప్రధాన కార్యదర్శి కాసం వెంకటేశ్వర్లు జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా బిజెపి మాజీ అధ్యక్షులు సామ రంగారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కాసం వెంకటేశ్వర్లు జన్మదిన వేడుకల సందర్భంగా కేక్ కట్ చేయించి, పూల బోకెను అందజేసి, శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. జన్మదిన వేడుకల్లో హాయత్ నగర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ కళ్లెం నవజీవన్ రెడ్డి, వనస్థలిపురం డివిజన్ బిజెపి అధ్యక్షుడు నూతి శ్రీనివాసరావు, బిజెపి సీనియర్ నాయకులు విజయ్ కుమార్, రవిశంకర్, శ్రీధర్ రావు, రామేశ్వర్, లక్ష్మణ్, చిన్న యాదవ్ తదితరులు హాజరై కాసం వెంకటేశ్వర్లుకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఉప్పల వెంకటేష్ ఆధ్వర్యంలో గర్భిణి స్త్రీలకు న్యూట్రిషన్ మెడిసిన్ కిట్లను అందజేయడం జరిగింది

ఆమనగల్ వార్త మిర్రర్ : సృష్టికి మూలం అమ్మ... అమ్మ రుణం కోటి జన్మలెత్తిన తీర్చలేనిది.. మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ తెలంగాణ రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ మాజీ చైర్మన్ రజిని సాయిచంద్ ప్రపంచంలో అమ్మలేని ఊరు గ్రామం దేశం లేదని సృష్టికి మూలమే తల్లి అని మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్, తెలంగాణ రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ మాజీ చైర్మన్ రజిని సాయిచంద్ అన్నారు. ఆదివారం మాతృ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు పరమేష్ అధ్యక్షతన ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో కడ్తాల పట్టణంలోని స్థానిక అంగన్వాడీ సబ్ సెంటర్లో మండలంలోని గర్భిణీ మహిళలకు న్యూట్రీషియన్, మెడికల్ కిట్లను తెలంగాణ రాష్ట్ర మిషన్ భగీరథ మాజీ వైస్ చైర్మన్ ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ ఉప్పల వెంకటేష్ గుప్తా, కల్వకుర్తి మాజీ ఎమ్మెల్యే జైపాల్ యాదవ్, డిసిసిబి డైరెక్టర్, ఆమనగల్లు సింగల్ విండో చైర్మన్ గంప వెంకటేష్ గుప్తా తో కలిసి వారు పంపిణీ చేశారు. అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ అమ్మతనం మాటల్లో వర్ణించలేనిది.. అక్షరాల్లో రాయలేనిది"అమ్మ ప్రేమ అమ్మ"ఈ సృష్టిలో తీయ్యని పదం.. వెలకట్టలేని అమ్మ ప్రేమ.. అపూర్వమైన బంధం అమ్మ ఈ జన్మలో మనం చూసే ఆస్వాదించే ప్రతి సమయం ప్రతీ క్షణం మన మాతృమూర్తి అమ్మ చూపే అనురాగం మరెవ్వరు చూపలేరనీ వారన్నారు. అమ్మ చూపే ఆప్యాయతలో ఇంకెవ్వరు సాటిరారు. నా జీవన ప్రయాణంలో అనునిత్యం నన్ను దీవిస్తూ, నన్ను ప్రేమించే నా అమ్మ అని వర్ణించారు. ప్రస్తుత తరుణంలో యువత చెడు అలవాట్లకు బానిసై అమ్మతనాన్ని మరచి కొంతపుంతలు తొక్కుతున్నారని అలాంటి వారిని ఆ దైవమే రక్షించాలని అన్నారు. భారతదేశం సాంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు నిలయమని మాతృమూర్తి గొప్పతనాన్ని ఆనాడే సమాజానికి చాటి చెప్పారని గుర్తు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 240 గర్బిని మహిళలకు మెడికల్ కిట్లను పంపిణీ చేసినట్లు వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప్పల చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ సతీమణి మంజుల, కుమారుడు కోడలు అనిల్ భావన, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు మాజీ జెడ్పిటిసిలు జరుపుల దశరథ్ నాయక్, విజితా రెడ్డి, చంద్రమౌళి, లచ్చి రామ్ నాయక్, తదితరులు పాల్గొన్నారు



అసమాన నృత్యకళాకారిణి

ప్రముఖ నృత్య కళాకారిణి, పద్మ భూషణ్ పురస్కార గ్రహీత మృణాళినీ సారాభాయ్ పేరు శాస్త్రీయ నృత్య రంగంలో ఎరుగని వారు అరుదు. శాంతినికేతన్లో గురు రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ దగ్గర విద్యాభ్యాసం చేసిన మృణాళిని భరత నాట్యం, మోహినీ యాట్టం, కథాకళి నాట్య రీతులలో శిక్షణ పొందారు. నాట్యకారిణిగానే కాదు, కవయిత్రిగా, రచయితగా, నృత్య దర్శకురాలిగా ఆమె ఖ్యాతి పొందారు. మృణాళినికి భరతనాట్యం పంచ ప్రాణం. నాట్యమే సర్వస్వం. నాట్యం కోసం జీవితంలో అసలు పెళ్లే చేసుకో కూడదని అనుకున్నారు. ఆమె కుటుంబానికి సన్నిహితులైన పరమాణు శాస్త్రవేత్త హోమీ జహంగీర్ భాభానే ... మరో శాస్త్రవేత్త విక్రమ్ సారాభాయ్‌ని మృణాళినికి పరిచయం చేశారు. విక్రమ్ ఆమెను కలిసిన తర్వాత ఆమె కూడా మారారు. తర్వాత... మృణాళిని విక్రమ్ పెళ్లి చేసుకున్నారు. మృణాళిని సారాభాయ్ (1918 మే 11 – 2016 జనవరి 20) భారతీయ సాంప్రదాయ నృత్య కళాకారిణి, నృత్య దర్శకురాలు, నృత్య గురువు. ఆమె "దర్పణ అకాడమీ ఆఫ్ పెర్ఫార్మింగ్ ఆర్ట్స్"కు వ్యవస్థాపకురాలు. అహ్మదాబాదు లోని ఈ సంస్థలో నృత్య రీతులు, నాటకాలు, సంగీతం, తోలుబొమ్మపాటలపై శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఆమె 18,000 మంది శిష్యులకు భరత నాట్యం, కథాకళి లలో శిక్షణ ఇవ్వడం సామాన్యమైన విషయం కాదు. మృణాళిని కేరళ లోని మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యులు, సామాజిక కార్యకర్త అయిన అమ్ము స్వామినాథన్ కుమార్తె. ఆమె బాల్యం స్విడ్జర్లాండ్ లో గడిచింది. ఆమె "డాల్‌క్రోజ్" పాఠశాలలో తొలి పాఠాలుగా పశ్చిమాది నృత్య భంగిమలను నేర్చుకున్నారు...ఆమె శాంతి నికేతన్‌లో రవీంద్ర నాథ్ ఠాగూర్ మార్గదర్శకత్వంలో విద్యాభ్యాసం చేశారు. అక్కడ జీవిత యదార్థాలను గ్రహించే అవకాశాలు కలిగాయి. తర్వాత ఆమె కొంతకాలం అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలకు వెళ్ళి... అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ డ్రెంచ్ ఆర్చివ్స్ ఇంటర్నేషనలాలిస్ డి లా డాన్సె నుండి డిప్లొమాడ్రామాటిక్ ఆర్ట్స్ లో చేరారు. తర్వాత భారత దేశానికి వచ్చి ఆమె దక్షిణాది సాంప్రదాయక నృత్యం అయిన భరతనాట్యాన్ని "మీనాక్షి సుందరంపిళ్ళై" ద్వారా, కథాకళి నృత్యాన్ని ''తకఘి కుంచు కురూప్'' ద్వారా శిక్షణ పొందారు. మృణాళిని 1948 లో దర్పణ అనే సంస్థను స్థాపించారు. ఒక సంవత్సరం తరువాత పారిస్ లో "థియేటర్ నేషనల్ డి చైల్లోట్" లో ప్రదర్శన ఇచ్చారు. మృణాళిని సుమారు మూడు వందలకు పైగా నాటకాలకు దర్శకత్వం వహించారు. ఆమె అనేక నవలలు, కవితలు, నాటకాలు, కథలు పిల్లల కోసం రచించారు. ఆమె గుజరాత్ రాష్ట్ర హాండీక్రాఫ్ట్స్ అండ్ హాండ్ లూం డెవలప్ మెంట్ సంస్థకు చైర్‌పర్సన్ గా, గాంధీ ఆశయాల ప్రోత్సాహం కోసం యేర్పడిన, సర్వోదయ ఇంటర్నేషనల్ ట్రస్ట్‌కు ఆమె ఒక ట్రస్టీగా కూడా ఉన్నారు. మృణాళిని సారాభాయ్ 1965లో పద్మశ్రీ, 1992 లో భారతదేశ విశిష్ట పురస్కారం పద్మభూషణ అవార్డును అందుకున్నారు. 1997 లో యు.కె లోని న్యూయాచ్ కు చెందిన అంగిలియా విశ్వ విద్యాలయం ఆమెకు గౌరవ డాక్టరేట్ ను ప్రదానం చేసింది. ఫ్రెంచ్ ఆర్చివ్స్ ఇంటర్నేషనలాలిస్ డి లా డాన్సె నుండి డిప్లొమా, మెడల్ అందుకున్న మొదటి వ్యక్తిగా చరిత్రలో నిలిచారు. 1990 లో పారిస్ లోని ఇంటర్నేషనల్ డాన్స్ కౌన్సిల్ లో ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీలో నామినేట్ చేయ బడ్డారు. 1994 లో న్యూఢిల్లీ లో సంగీత నాటక అకాడమీ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. మెక్సికో ప్రభుత్వం నుండి బంగారు పతకాన్ని పొందారు. సాంప్రదాయిక నృత్య రంగంలో "మృణాళినీ సారాభాయ్ అవార్డ్ ఫర్ క్లాసికల్ ఎక్సలెన్స్" అవార్డును ప్రకటించింది. 2013లో కేరళ ప్రభుత్వ వార్షిక పురస్కారమైన నిషాగంధి పురస్కారానికి ఆమె మొదటి గ్రహీత. మృణాళిని కుటుంబీకులు పేరు మోసిన వారు కావడం విశేషం. ఆమె తండ్రి డా.స్వామినాథన్ మద్రాసు హైకోర్టులో పేరు పొందిన బారిష్టరు. మద్రాసు లా కాలేజీలో ప్రిన్సిపాల్‌గా పని చేశారు. అమె తల్లి అమ్ము స్వామినాథన్ ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమర యోధురాలు. మాజీ ఎం.పీ. మృణాళిని సోదరి డా. లక్ష్మీ సెహగల్, నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ స్థాపించిన ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్ లోని "రాణి ఆఫ్ ఝాన్సి రెజిమెంట్" విభాగానికి కమాండర్ గా ఉండేది. ఆమె సోదరుడు "గోవింద స్వామినాథన్" మద్రాసు హైకోర్టులో పేరుమోసిన న్యాయవాది. ఆయన మద్రాసు రాష్ట్ర (తమిళనాడు) కు అటార్నీ జనరల్ బాధ్యతలు కూడా నిర్వహించారు. మృణాళిని భర్త భారతీయ భౌతిక శాస్త్రవేత్త విక్రం సారాభాయ్ కాగా, భారతీయ అంతరిక్ష కార్యక్రమ పిత విక్రం సారాభాయ్ తన భార్యకు తన కెరీర్ ను పెంపొందించు కునేందుకు సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యం ఇచ్చారు. వారికి ఒక కుమారుడు కార్తికేయ సారాభాయ్, ఒక కుమార్తె మల్లికా సారాభాయ్ ఉన్నారు. కుమార్తె మల్లిక కూడా నృత్య కళాకారిణియే. మృణాళిని అహ్మదాబాద్ లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ 2016, జనవరి 21న మరణించారు.

శ్రీ కేదారేశ్వర స్వామి బొడ్రాయి పండుగకు

- పాల్గొన్నవివిధ పార్టీ నాయకులు

సంస్థాన్ నారాయణపూర్ పెట్రోల్ 11 :(వార్త మిర్రర్): భువనగిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి ఉమ్మడి నల్లగొండ డిసిసిబి చైర్మన్ కుంభం శ్రీనివాస్ రెడ్డి హాజరు కావడం జరిగింది నారాయణపురం వివిధ పార్టీల నాయకులు కలిసి సన్మానించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల నాయకులు ఉప్పల లింగస్వామి, బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు నీళ్ల లింగస్వామి గౌడ్,ప్రొఫెసర్ మాధగోని వెంకటేష్ గౌడ్, ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో బీసీ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు శ్రీ కేదరేశ్వర స్వామి కోతులారం దేవాలయం చైర్మన్ జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు ఓటికోటి శేఖర్, మునుగోడు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు భీమనపల్లి సైదులు, నారాయణపురం మండలం సీనియర్ నాయకుడు ఎ నుముల శంకర్ రెడ్డి, ఉప్పల వెంకటేష్, నాగరాజు,ఉదయ్,కొండా శ్రీకాంత్ గౌడ్, నవీన్ గౌడ్, బానోతు కిరణ్ నాయక్, కోతులారం గ్రామస్తులు, బంధువులు, భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా ఇసుక, మట్టి తోలుతే కఠిన చర్యలు

- పినపాక తహసిల్దార్ అద్దంకి నరేష్

పినపాక మండలంలో ప్రభుత్వ ఆనుమతి లేకుండా ఇసుక, మట్టి రవాణా చేసినా, డంపింగ్ చేసినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పినపాక తాసిల్దార్ అద్దంకి నరేష్, రెవిన్యూ అధికారి రమేష్ తెలిపారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఇసుక తరలింపు, విక్రయం చేసిన వారిపై కఠినంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఎటువంటి అనుమతులు లేకుండా ఇసుకను తరలించడం, అక్రమంగా నిల్వ చేయడం వంటి కార్యకలాపాలను నిరోధించేందుకు పోలీస్‌శాఖ సహకారంతో దాడులు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఇసుక అక్రమ రవాణా కాకుండా ఉండడానికి చెక్ పోస్ట్ లు పెట్టినా కూడా మండలంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఇసుక, మట్టిని ట్రాక్టర్ యజమానులు గుట్టు చప్పుడు కాకుండా తోలుతున్నారని సమాచారం అందింది అన్నారు. నిబంధనలను ఉల్లంఘించిన వారిపై కేసులు నమోదు చేస్తామని ఎమ్మార్వో నరేష్ తెలిపారు. అక్రమ రవాణా చేసే వారిపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేస్తామన్నారు. ఆర్డీవో, మైనింగ్ అధికారుల అనుమతులు ఉన్నవారికి మాత్రమే ఇసుక రవాణా చేయడానికి, విక్రయించే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. అనుమతులు లేని వారు ఇసుక అక్రమ రవాణాకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. రైతులకు పట్టా పొలాలు (భూములు) ఉన్నా కానీ అనుమతులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలన్నారు. నాలుగు చక్రాల వాహనం ఉన్నవారు కి తెల్ల రేషన్ కార్డు ఉంటే మాత్రం తీసివేస్తామన్నారు. ఇసుక అక్రమ రవాణా గురించి తెలిసిన వారు రెవెన్యూ అధికారులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు.

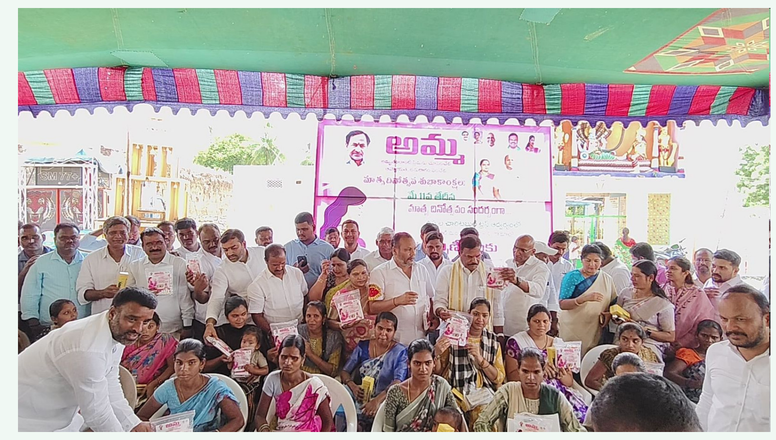
బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి సర్దేశాయి

ఒకవైపు నిరంతర పరిశోధనలు, మరోవైపు సాహిత్య రంగంలో విశేష కృషి, పరిశోధనల ద్వారా పేటెంటు హక్కులు పొందడం, నిరంతర రచనా వ్యాసంగం, అనితర సాధ్యమైన ప్రతిభ ఒక్కరికే సొంతం. అవి సాధించిన వాడు తెలుగు వాడు కావడం గర్వకారణం. ఆయనే అచ్చ తెలుగు వారైన సర్దేశాయి తిరుమల రావు. ఆయన జీవితం పలు ప్రత్యేకతల సమాహారం. 1954లో తైల సాంకేతిక పరిశోధనా సంస్థలో కెమిస్టుగా కెరీర్ ను ప్రారంభించి, 1983 జూలై 31న డైరెక్టర్‌గా పదవీ విరమణ చేసేంత వరకూ సర్దేశాయి తిరుమలరావు ఒక్కరోజు కూడా సెలవు తీసుకోకపోవడం గమనార్హం. ఆయన పేరిట తైలసాంకేతిక రంగంలో పదకొండు పేటెంట్లు ఉండడం విశేషం. సంస్థ కేంద్ర ప్రభుత్వం యేటా ఉత్తమ పరిశోధనా సంస్థలకు ఇచ్చే బహుమతులలో ఐదు సార్లు బంగారు పతకాన్ని, పది సార్లు రజత కాంస్య పతకాలను గెలుచుకోవడం సామాన్యమైన విషయమేమీ కాదు. జాతీయ, విదేశీయ పత్రికలలో తైలసాంకేతికత మీద ఐదు వందలకు పైగా పరిశోధనా, సిద్ధాంత వ్యాసాలు వ్రాయడం ఆయనకే సుసాధ్యమైంది.సర్దేశాయి తిరుమల రావు (నవంబర్ 28, 1928 – మే 11, 1994) వృత్తిరీత్యా తైల పరిశోధనా శాస్త్రవేత్త. ప్రవృత్తిరీత్యా సాహితీ విమర్శకుడు. ఆజన్మ బ్రహ్మచారి. కర్నూలు జిల్లా జోహారా పురంలో పేద మధ్వ బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో కృష్ణవేణమ్మ, నరసింగరావు దంపతులకు 1928, నవంబర్ 28న జన్మించారు. అయన పూర్వీకుడు వెంకన్న పంతులు ఆదోని నవాబు దగ్గర మంత్రిగా పనిచేసి మంత్రాలయంలో రాఘవేంద్ర మఠం స్థాపనకు తోడ్పడిన వారు. ఆదోని, అనంతపురం లలో ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలలో, అనంతపురం దత్త మండల కళాశాల, తరువాతి కాలంలో గవర్నమెంట్ ఆర్ట్స్ కళాశాలలో చదివారు. 1954లో రాజస్థాన్ రాష్ట్రం పిలానికి చెందిన బిర్లా ఇన్స్టిట్యూట్‌నుండి ఎం.ఎస్.సి. కెమిస్ట్రీ ప్రథమశ్రేణిలో ఉత్తీర్ణుడయ్యారు. 1954లో తైల సాంకేతిక పరిశోధనా సంస్థలో కెమిస్టుగా కెరీర్ ను ప్రారంభించి, 1983 జూలై 31న డైరెక్టర్ గా పదవీ విరమణ గావించారు. ఇదిలా ఉంటే ఆయన చేసిన సాహిత్య సేవ ఎనలేనిది. ప్రతి రచననూ విమర్శనాత్మక దృష్టితో చూసే వాడు. కన్యాశుల్క నాటక కళ, సాహిత్య తత్త్వము – శివభారత దర్శనము అనే పుస్తకాలను రాశారు. మాలపల్లి మీద రచన పూర్తి చేయకుండానే ఆయన 11, 1994లో కన్నుమూశారు. ఆయన విమర్శకు గుర్తింపుగా పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం 1989లో తిక్కవరపు రామిరెడ్డి స్మారక పురస్కారాన్ని ఇచ్చింది. అయన సాహిత్య కృషిని గుర్తించి శ్రీకృష్ణ దేవరాయ విశ్వ విద్యాలయం 1989లో గౌరవ డాక్టరేట్ (డి.లిట్) ప్రదానం చేసింది. విమర్శలు మాత్రమే కాకుండా సృజనాత్మక రచనలు కొన్ని చేశారు. వాటిలో 'పద్మావతీ చరణచారణ చక్రవర్తి', 'పగచిచ్చు' అనే నాటికలు, 'భూసూక్తము' అనే కథా ఉన్నాయి. అయన విషయ పరిజ్ఞానానికి, విమర్శనాదృష్టికి, అభిరుచికి అద్దం పట్టే కొన్ని చర్చలు ఇలా ఉన్నాయి. అంతేగాక భారతి, ఆంధ్రపత్రిక, ఆంధ్రప్రభ, ది హిందు, ఇండియన్ ఎక్స్‌ప్రెస్, బ్లిట్జ్,సైన్స్‌టుడే మొదలైన పత్రికలలో సాహిత్య, సాహిత్యేతర అంశాలపై ఎన్నో వ్యాసాలు, ఉత్తరాలు వ్రాశారు. చర్చలు చేశారు. అసలు పేరుతో పాటుగా 'తి', 'నిశ్శంకతిమ్మణ్ణ', 'పైథోగొరస్' మొదలైన తొమ్మిది కలంపేర్లతో రచనలు చేశారు. భారత,రామాయణ,భాగవతముల ఆద్యంతముల ఆంతర్యమిదీ తిక్కన స్త్రీపర్వములోని ఛందో వైవిధ్యములోని ఆంతర్యమిదీ వేదవ్యాసుడు బ్రాహ్మణేతరుడా? కన్యాశుల్కంలో అసభ్యత ఉన్నదా?బీ హిమలేహ్యం – శేషేంద్ర జాలంబీ మినీకవిత – మాక్సీ వ్యాఖ్యబీ తెలుగు మీద కన్నడ ప్రభావ మెంత? మాలపల్లి పై ఈస్టలిన్ ప్రభావం కలదా? లాంటి వ్యాసాలను వివిధ పత్రికలలో ప్రచురించారు. తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం రాచపాళెం చంద్రశేఖరరెడ్డి సంపాదకత్వంలో సర్దేశాయి తిరుమలరావు విమర్శ వ్యాసాలను విమర్శ – ప్రతివిమర్శ పేరుతో ప్రకటించింది. 1965 ప్రాంతం నుండి 1994లో కన్నుమూసేంత వరకూ భారతి, ఆంధ్రపత్రిక, ఆంధ్రప్రభ, ది హిందు, ఇండియన్ ఎక్స్‌ప్రెస్ పత్రికలలో రాసిన వ్యాసాలను, లేఖలను, సాహితీ విమర్శలను సేకరించి జ్ఞానసింధు సర్దేశాయి తిరుమలరావు అనే పుస్తకంగా తీసుకొచ్చారు.

కశ్మీర్‌ను పాక్ మరోసారి అంతర్జాతీయ అంశంగా మార్చింది

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: ఆర్థికంగా, దౌత్యపరంగా కొన్నేళ్లుగా సాధించిన పురోగతి మొత్తం పహల్గాం దాడితో కనుమరుగైందని జమ్మూకశ్మీర్ సీఎం ఒమర్ అబ్దుల్లా విచారం వ్యక్తం చేశారు. చాలా కాలం తరువాత కోలుకున్న రాష్ట్ర పర్యాటక రంగం మళ్లీ కుదేలైపోయిందని అన్నారు. చివరకు కాశ్మీర్ అంశాన్ని పాక్ అంతర్జాతీయ విషయంగా మార్చేసిందని విచారం వ్యక్తం చేశారు. జాతీయ మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఈ సమయంలో కశ్మీర్ టూరిస్టులతో నిండిపోయి ఉండేది. ఆదాయం సమకూరేది. ఈ సమయంలో పిల్లలు స్కూళ్లకు వెళ్లి వస్తుండేవారు. రోజుకు 50 నుంచి 60 విమానాలు రాకపోకలు సాగిస్తుండేవి" అని అన్నారు. ప్రస్తుతం అంతా నిర్మానుష్యంగా మారిందని, స్కూళ్లు మూతబడ్డాయని, ఎయిర్‌పోర్టులు, గగనతలాన్ని మూసివేశారని విచారం వ్యక్తం చేశారు."ఒక రకంగా చూస్తే పరిస్థితిలో ఏ మార్పు లేదు. పాకిస్థాన్ మరోసారి కావాలనే కశ్మీర్‌ను అంతర్జాతీయ అంశంగా మార్చేసింది. మధ్యవర్తిత్వం నెరపేందుకు అమెరికా ఆసక్తి ప్రదర్శించింది" అని అన్నారు. ఎన్ని సంక్లిష్టతలు ఉన్నా సీజ్ ఫైర్ ఇంతకాలం కొనసాగిందని, మళ్లీ పరిస్థితులు మొదటికి వచ్చాయని అన్నారు. ఒకరకంగా చూస్తే పరిస్థితిలో ఏమార్పు రాలేదని భావించాల్సి వస్తోందని అన్నారు. "మూడు వారాల క్రితం వరకూ ఈ ప్రాంతం పర్యాటకులతో కళకళలాడింది. ఆ తరువాత ఈ దారుణ మానవ హననం జరిగింది" అని ఆయన విచారం ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

అంగరంగ వైభవంగా వేదాద్రి లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి కళ్యాణోత్సవం . బ్రహ్మోత్సవాలు



ఆమనగల్ వార్త మిర్రర్: వెల్జాల్ గ్రామంలో వేదాద్రి గుట్టపై శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి జయంతి సందర్భంగా లక్ష్మి నరసింహ స్వామి కళ్యాణోత్సవాన్ని బ్రాహ్మణులతములు అంగరంగ వైభవంగా స్వామివారి కల్యాణాన్ని నరసింహ శర్మ. శ్రీనివాసమూర్తి. మురళీ శర్మ. నిర్వహించారు. ఉదయమే స్వామి వారి అభిషేకము.తులసి అర్చన భక్తులచే నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా స్వామివారికి దేశ భద్రత కోసం ఒక్కొక్క తులసి ఒక ఆయుధముగా మన సైన్యానికి ఉపయోగపడునని మన దేశానికి కావలసిన బలం సమకూర్చాలని నరసింహ స్వామిని వేడుకున్నారు. అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ శ్రీనివాస్ యాదవ్. పదవి విరమణ పొందిన ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్యాంసుందర్ రావు, మాజీ కోఆప్షన్ మెంబర్ ముజఫర్ రహమాన్. విజయలక్ష్మి వెంకటరెడ్డి దంపతులు. అమంగల్ మార్కెట్ డైరెక్టర్. సి. వెంకటరెడ్డి. అశోక్ గుప్త,ముకుందరావు.నరేందర్ గౌడ్, అశోక్ డాక్టర్, మోహన్ గుప్త,బొజ్జ రవీందర్ రెడ్డి.బండల అశోక్ రెడ్డి. ఏ రాజేందర్ రెడ్డి. బోయ నరసింహ మురళీ శర్మ. రామ్ వివిధ గ్రామాల భక్తులు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తెలుగు వీర జవాన్ అంత్యక్రియలతో దిగ్భ్రాంతిలో ఉంటే.. తెలంగాణలో అర్ధనగ్న అందాల పోటీలు అవసరమా.!

- అందాల పోటీలు తెలంగాణ పరువు తీసే చర్య – సుర్వి వెంకటేష్ గౌడ్

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి ఒకవైపు దేశ సరిహద్దుల్లో పాకిస్తాన్‌తో ఉద్రిక్తతలు, తెలుగు వీర జవాన్ అంత్యక్రియలతో దేశం దిగ్భ్రాంతిలో ఉంటే, మరోవైపు ఆడదాని అంగంగా సౌష్ఠవ ఆరపోతల అందాల పోటీల నిర్వహణపై ప్రజలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన నారాయణపూర్ భారతీయ జనతా పార్టీ ఓబిసి మండల అధ్యక్షులు సుర్వి వెంకటేష్ గౌడ్, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ఈ సమయంలో ఇటువంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఇంగిత జ్ఞానం లేని చర్యగా ప్రజలు భావిస్తున్నారు. ఒకవైపు దేశ భక్తితో ప్రజలు ఉత్కంఠతో ఉన్న వేళ, మరోవైపు అర్ధనగ్న అందాల పోటీలు నిర్వహించడం "సిగ్గుచేటు," అని తెలంగాణ ప్రజలు భావిస్తున్నారు అని అన్నారు "ఇటువంటి విపత్కర స్థితిలో అందాల పోటీలు నిర్వహించడం తెలంగాణ పరువును తీసే చర్య. కనీసం ఈ కార్యక్రమాన్ని మూడోకంటికి తెలీకుండా పోస్ట్‌పోన్ చేయలేరా?" అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు ప్రజల అభిప్రాయం ప్రకారం, ఈ నిర్ణయం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అసమర్థతను, అజ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తోంది. "ఇంత చిన్న విషయం కూడా తెలియకపోవడం దేశం ముందు తెలంగాణ ప్రజలు తలదించుకునేలా చేస్తోంది," అని యువతీయువకులు సోషల్ మీడియాలలో తమ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారని అన్నారు ఈ సందర్భంలో అందాల పోటీల నిర్వహణను వాయిదా వేయాలని, దేశంలోని ప్రస్తుత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సున్నితంగా వ్యవహరించాలని ప్రజలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు. "తెలంగాణ పరువు కాపాడాలంటే, ఇటువంటి సిగ్గుమాలిన చర్యలకు తావు లేకుండా చూడాలి," అని వారు డిమాండ్ చేశారు సుర్వి వెంకటేష్ గౌడ్

శ్రీ జాటోత్ ఠాణు నాయక్ విగ్రహ ఆవిష్కరణలో పాల్గొన్న కొలన్ శంకర్ రెడ్డి

వార్త మిర్రర్ రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి...మే 11: మీర్పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లోని చందన చెరువు వద్ద లంబాడీల కోదమ సింహం శ్రీ జాటోత్ ఠాణు నాయక్ విగ్రహ ఆవిష్కరణకు ముఖ్యఅతిథిగా బిజెపి పార్టీ మాజీ సింగిల్ విండో చైర్మన్ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు కొలన్ శంకర్ రెడ్డి హాజరై మాట్లాడుతూ భూమికోసం భుక్తి కోసం వెట్టి చాకిరి విముక్తి కోసం తెలంగాణ సాయుధ పోరాటంలో విస్తృతంగా పోరాడిన ధైర్యవంతుడు విసునూరు దేశముఖ్ గుండాలను, బాబు దొర ఆగడాలను, నిజాం సర్కార్ నిరంకుశ పాలనను ధైర్యంగా ఎదిరించి ధర్మ పూర్ తండా పోరుగడ్డను దస్య శ్రాంకాలాలను విముక్తి చేసి తన కుటుంబ సైతం విస్తృత పోరాటంలో అసువులు బాసి తెలంగాణ పోరుగడ్డపై లంబాడి జాతికే వన్నె తెచ్చినటువంటి మహా పోరాట యోధుడు అమరుడిగా లంబాడి సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలిచాడు జిల్లెల్లగూడా బిజెపి పార్టీ ప్రెసిడెంట్ ముఖేష్ ఇంద్రావత్ రవి నాయక్, నీలా రవి నాయక్, రామావత్ శ్రీను నాయక్, ప్రొఫెసర్ శంకర్ నాయక్, సిపిఐ నాయకుడు శంకర్ నాయక్, ఎక్స మినిస్టర్ రవీందర్ నాయక్, ధనవత్ వాసు నాయక్, ఎక్స సర్పంచ్ రాత్లావత్ రాజు నాయక్, మాజీ కార్పొరేటర్ గౌరీ శంకర్, కిషోర్, శ్రవణ్ కుమార్, గాజుల మధు,బన్సీ లాల్ నాయక్, పూరియా నాయక్, బంజారా అధిరత మహా నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

నూతన పట్టు వస్త్రాలంకరణ మహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న

- కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు కైసర్

సంస్థాన్ నారాయణపూర్ ఏప్రిల్ 11 :(వార్త మిర్రర్) నారాయణపురం మండలం జనగాం గ్రామానికి చెందిన పందుల శ్రీను గౌడ్,అశ్విని దంపతుల కుమారుడు సాయి తేజ గౌడ్ కుమార్తె సహస్ర ల నూతన పట్టు వస్త్రాలంకరణ మహోత్సవ కార్యక్రమం నారాయణపురం మండలం రాఘవేంద్ర పంక్షన్ హాల్ లో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు షేక్ కైసర్ హాజరై చిన్నారులను ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనారిటీ సెల్ జిల్లా నాయకులు మహ్మద్ కాలేక్,భువనగిరి ఫేరోజ్ భాయ్,పత్రిక విలేకరి డాక్టర్ దువ్వ నవీన్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిఫెన్స్ యాక్ట్ పరిధిలో రాష్ట్రాల చర్యలు

న్యూఢిల్లీ : పాకిస్థాన్‌తో ఇప్పటి ఘర్షణల నేపథ్యంలో శుక్రవారం కేంద్ర హోం మంత్రిత్వశాఖ అన్ని రాష్ట్రాలూ , కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు కీలక మార్గదర్శకాలు వెలువరించింది. యుద్ధం లేదా సంఘర్షణల దశల్లో పౌరుల భద్రతకు తీసుకోవల్సిన చర్యలను ఈ చట్టంలో పొందుపర్చి ఉంచారు. ఈ సివిల్ డిఫెన్స్ యాక్ట్ లోని నిబంధనల మేరకు రాష్ట్రాలు పౌరుల భద్రతా చర్యలు చేపట్టాల్సిన బాధ్యతలు నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుంది. దీనికి 1968 నాటి సంబంధిత యాక్ట్‌ను ప్రామాణికంగా తీసుకుని తీరాలి. అత్యవసర జాతీయ భద్రత విపత్కర పరిస్థితుల దశలో రాష్ట్రాలు తమ ప్రాంత పరిస్థితులను బట్టి వెంట వెంట తగు చర్యలు తీసుకునేందుకు రాష్ట్రాలు తగు అధికారం సంతరించుకుంటాయి. ప్రజల ఆస్తులు, ప్రాణాలు కాపాడటం, జాతీయ కీలక సంస్థల స్థావరాల రక్షణ, సరైన భద్రత వంటి వాటి కోసం ఈ చట్టం పరిధిలో రాష్ట్రాలు వెంటనే రంగంలోకి దిగే అవకాశం ఉంటుంది. నిద్రాణంగా ఉండే ఈ యాక్ట్‌ను ఇటువంటి ఘర్షణలు , యుద్ధం సమయంలో తిరిగి వాడుకునేందుకు వీలుంటుంది. దీనిని రాష్ట్రాలు, యుటిలకు ఇప్పుడు కేంద్రం సరైన విధంగా గుర్తు చేసింది. జాతీయ ప్రయోజనాల కేంద్రీకృత సంస్థల రక్షణ , పౌరుల భద్రతకు ఈ ప్రత్యేక యాక్ట్ ద్వారా వీలుంటుంది. కేంద్రానికి సరైన సమాచారం ద్వారా యాక్ట్ నిబంధనలను పాటిస్తూ రాష్ట్రాలు వెనువెంటనే తక్షణ చర్యలకు దిగడం ద్వారా అవాంఛనీయ ఘటనలు తలెత్తకుండా చూసుకునేందుకు వీలుంటుంది.

రెడ్ స్క్వేర్‌లో ఘనంగా విక్టరీ డే పరేడ్ ఉత్సవాలు

మాస్కో : విక్టరీ డే పరేడ్ సందర్భంగా రష్యా శుక్రవారం ఉదయం రెడ్ స్క్వేర్‌లో తన సైనిక పాటవాన్ని ప్రదర్శించింది. రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో నాజీ జర్మనీపై సోవియట్ యూనియన్ సాధించిన విజయానికి గుర్తుగా మాస్కోలో జరుగుతున్న ఈ విజయోత్సవాలకు దాదాపు 30 మంది పైగా ప్రపంచ నేతలు హాజరయ్యారు. హాజరైన వారిలో చైనా అధ్యక్షులు జి జిన్‌పింగ్, బ్రెజిల్ అధ్యక్షులు లూలా డసిల్వా, వెనిజులా అధినేత నికొలస్ మదురో, క్యూబా అధ్యక్షులు కానెల్ సహా పలువురు రష్యా మిత్ర దేశాల నేతలు కూడా వున్నారు. కాగా ఈ ఉత్సవాలకు వచ్చిన యురోపియన్ నేతల్లో సెర్బియా, స్లోవేకియా అధ్యక్షులు మాత్రమే వున్నారు. చివరి నిముషంలో అజర్‌బైజాన్, లావోస్ అధ్యక్షుల పర్యటనలు రద్దయ్యాయి. అమెరికా నుండి ఉన్నత స్థాయిలో అధికారులెవరూ ఈ పరేడ్‌లో పాల్గనలేదు. ఆర్మేనియా, ఇజ్రాయిల్, మంగోలియా, అమెరికా సహా పలు దేశాలకు చెందిన రెండో ప్రపంచ యుద్ధ వీరులు గౌరవ అతిథులుగా హాజరయ్యారు. పరేడ్ ప్రారంభం కాగానే రష్యా రక్షణ మంత్రి ఆండ్రె బెలూసొవ్ సైనిక బలగాను అభినందించారు. పరేడ్‌లో 11 వేల మందికి పైగా సైనికులు కవాతు నిర్వహించారు. ప్రత్యేక మిలటరీ ఆపరేషన్ పేరుతో ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలో పాల్గన్న మరో 1500 మంది సైనికులు కూడా ఈ కవాతులో పాల్గన్నారు. మిత్రదేశాల సైన్యం కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గంది. మాస్కోతో పాటుగా రష్యా వ్యాప్తంగా ఇతర నగరాలైన సెయింట్ పీటర్స్‌బర్గ్, వ్లాదివొస్తాక్, ఉలన్‌ఉద్, నొవొసిబిర్‌స్టిక్, ఉఫా, కజన్, తదితర నగరాల్లో విక్టరీ డే ఉత్సవాలు జరిగాయి. రెడ్ స్క్వేర్‌లో సాంప్రదాయ విజయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని చేసే ప్రసంగంలో భాగంగా పుతిన్ ప్రసంగించారు. "వాస్తవం, న్యాయం మన పక్షాన వున్నాయి. యావత్ దేశంమన సమాజం, మన ప్రజలు ఈ ప్రత్యేక మిలటరీ ఆపరేషన్‌లో పాల్గన్నవారి వెంట వున్నారు." అని వ్యాఖ్యానించారు. "వారి సాహసాన్ని, కృత నిశ్చయాన్ని చూసి మేం గర్వపడుతున్నాం. ఆ స్ఫూర్తి బలమే మాకు ఎప్పుడూ విజయాన్ని అందిస్తుంది." అని పుతిన్ పేర్కొన్నారు. నాజీవాదం, రష్యా ఫోబియా, యూదు విముఖతలకు వ్యతిరేకంగా రష్యా పోరాటాన్ని కొనసాగిస్తుందని చెప్పారు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం నుండి నేర్చుకున్న గుణపాఠాలను గుర్తుంచుకుంటామన్నారు. ఆ సంఘటనలను వక్రీకరించడాన్ని ఎన్నడూ అనుమతించబోమన్నారు.

పాకిస్తాన్‌కు గట్టి జవాబు ఇస్తున్నాం

న్యూఢిల్లీ : పాకిస్తాన్‌కు గట్టి జవాబు ఇస్తున్నామని కల్నర్ సోఫియా ఖురేషి తెలిపారు. శనివారం జరిగిన ప్రెస్‌మీట్‌లో కల్నర్ సోఫియా ఖురేషి మాట్లాడుతూ.. పాకిస్తాన్ రెచ్చగొడుతూ దాడులు చేస్తూనే ఉందన్నారు. 24 చోట్ల ఫైటర్ జెట్లతో దాడికి ప్రయత్నించిందని.. పాకిస్తాన్ భారత సరిహద్దుల వెంట భారీగా దాడులు చేస్తోందని తెలిపారు. శ్రీనగర్, అవంతీపురా, ఉద్ధంపూర్ వైమానిక స్థావరాలపై దాడులు చేసిందన్నారు. ప్రతీగా పాకిస్తాన్ ఎయిర్ బేస్‌లపై భారత్ ప్రతిదాడులు చేసిందన్నా. భారత్ పూర్తి సంయమనంతో వ్యవహరిస్తోందని తెలిపారు. ప్రతిదాడుల్లో భాగంగా బాలిస్టిక్ క్షిపణులను వాడుతున్నామన్నారు. %ం%-400ను ధ్వంసం చేశామంటూ పాక్ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. వింగ్ కమాండర్ వ్యోమిక సింగ్ మాట్లాడుతూ.. పశ్చిమ సరిహద్దుల్లో పాక్ మిస్సైల్ దాడులకు పాల్పడుతుందన్నారు. పాక్ ఫైటర్ జెట్లు పదేపదే భారత భూభాగంలోకి చొచ్చుకువస్తున్నాయన్నారు. పంజాబ్‌లోని పలు కీలకమైన ఎయిర్ బేస్‌లను లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయని.. మానవత్వం మరిచి శ్రీనగర్‌లోని స్కూళ్లు, ఆసుపత్రులపై కూడా దాడులకు తెగబడుతోందన్నారు. రాడార్ కేంద్రాలు, ఆయుధ నిల్వ కేంద్రాలను కూడా టార్గెట్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. శ్రీనగర్‌లోని విద్యా సంస్థలు, వైద్యాలయాలపై దాడులు చేయడం వారి మానవత్వం లేని చర్యలకు నిదర్శనమన్నారు. అయితే భారత సైన్యం పూర్తి అప్రమత్తతతో ఉంటూ శత్రువుల ప్రతి చర్యను తిప్పికొడుతోందన్నారు. విదేశాంగ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిస్రీ మాట్లాడుతూ.. పాకిస్తాన్ ఈ రోజు ఉదయం కూడా దాడులు చేసిందన్నారు. పాక్ సైన్యం సామాన్య ప్రజలను, వారి ఇళ్లను టార్గెట్‌గా చేసుకుని దాడులు చేస్తుందన్నారు. పాక్ దాడులకు భారత సైన్యం ప్రతిదాడి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్ పిరికివాడు

ఇస్లామాబాద్ : పాకిస్తాన్ ప్రజలు, నేతలు, సైన్యం భారత్ దాడులతో బెంబేలెత్తుతున్న వేళ%జా%పాకిస్తాన్ పార్లమెంట్ సభ్యుడే ఏకంగా ఆ దేశ ప్రధానిపై విపరీతమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్ పిరికివాడు అని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రధాని తీరే ఇలావుంటే భారత్‌పై ఏ విధంగా పోరాడగలమంటూ ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. భారత దాడుల గురించి పాకిస్తాన్ పార్లమెంట్‌లో ప్రసంగిస్తూ ఎంపి తహీర్ ఇక్బాల్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

ప్రధాని షరీఫ్‌పై ఎంపి చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు వీడియో సోషల్ మీడియాలో బాగా వైరల్ అయింది. పాక్‌లోని పలు లక్ష్యాలపై భారత్ దాడులు చేసిన వెంటనే షరీఫ్ పత్రికా సమావేశంలో మాట్లాడారు. ఆయన ఆ సమావేశంలో వ్యవహరించిన తీరు చాలా పేలవంగా వుందంటూ కూడా పలువురు నెటిజన్లు ట్రోల్ చేశారు.

ఆహార ధాన్యాలకు కొదువ లేదు..

న్యూఢిల్లీ: దేశంలో డిమాండ్‌కు తగినట్టు ఆహార ధాన్యాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని, నిత్యావసరాలను అక్రమంగా నిల్వచేసి కృత్రిమ కొరతను సృష్టించడానికి ప్రయత్నించరాదని ప్రభుత్వం హోల్‌సేల్ వ్యాపారులను హెచ్చరించింది. భారత్ పాకిస్థాన్ మధ్య సంఘర్షణ కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ ప్రకటన చేసింది. ఈ విషయంలో ప్రజలు ఆందోళన చెందడం కానీ, ఆహార ధాన్యాల కొనుగోలుకు మార్కెట్లకు పరుగులు తీయడం కానీ అక్కరలేదని కేంద్ర ఆహార , వినియోగదారుల వ్యవహారాల మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషీ సామాజిక మాధ్యమంలో విజ్ఞప్తి చేశారు. హోల్‌సేల్, రిటైల్ వ్యాపారులు, వ్యాపార సంస్థలు చట్టపరసంస్థలకు సహకరించాలని ఆయన కోరారు. ఎవరైనా నిత్యావసరాలను అక్రమంగా దాచిపెట్టినా, నిల్వచేసినా, నిత్యావసరాల చట్టం కింద శిక్షకు గురవుతారని హెచ్చరించారు. బియ్యం, గోధుమలు, పప్పుధాన్యాలు, ఇవన్నీ మామూలు స్థాయి కన్నా ఎక్కువగానే అందుబాటులో ఉన్నాయన్నారు. ఇదిలా ఉండగా, కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ శుక్రవారం దేశంలో ఆహార ధాన్యాల నిల్వలపైన, రుతుపవనాలతో ప్రారంభం కానున్న ఖరీఫ్ సీజన్‌కు సన్నద్ధతపై సమీక్షించారు. పాక్‌తో సాగుతున్న సంఘర్షణ కారణంగా సరిహద్దుల్లోని రైతులు విత్తనాలు నాటే పనుల్లో ఎలాంటి ఇబ్బందులు పడకుండా అధికారులు సూచనలిస్తూ సహకరించాలన్నారు. సరిహద్దుల్లోని గ్రామాలు ఖాళీ చేసే పరిస్థితి ఏర్పడితే వారికి కావలసిన సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేయడానికి ఆయా రాష్ట్రాల, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల ముఖ్యమంత్రులతో మాట్లాడతానని చెప్పారు. ఆహార ధాన్యాల సరఫరా పరిస్థితిని వివరిస్తూ వరిధాన్యం సాధారణ నిల్వలు 135 లక్షల టన్నులు కాగా, ప్రస్తుతం 356.42 లక్షల టన్నుల వరకు ఉన్నాయని, అలాగే గోధుమలు సాధారణ నిల్వ 276 లక్షల టన్నులు కాగా, ప్రస్తుతం 383.32 లక్షల టన్నుల వరకు ఉన్నాయని వివరించారు. ఇవేకాక 17 లక్షల టన్నుల ఖాద్యతైలాల నిల్వలు ఉన్నాయని తెలిపారు. అక్టోబర్ నుంచి సెప్టెంబర్ వరకు చక్కెర మార్కెటింగ్ సీజన్ కాగా, 79 లక్షల టన్నుల చక్కెర నిల్వలతో సీజన్ ప్రారంభమవుతుందని, 262 లక్షల టన్నుల వరకు ఉత్పత్తి కావచ్చని అంచనా వేశారు.

ప్రస్తుతం దాదాపు 257 లక్షల టన్నుల చక్కెర ఉత్పత్తి అయిందని చెప్పారు.

శ్రీనగర్‌లో టెన్షన్ టెన్షన్.. ఆందోళనలో ఎన్ఐటి విద్యార్థులు

భారత్-పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో శ్రీనగర్‌లో ఎన్ఐటి విద్యార్థులు ఆందోళనలో ఉన్నారు. సరిహద్దుల్లో బాంబుల మోత మోగుతుండడంతో విద్యార్థులు భయంతో వణికిపోతున్నారు. శ్రీనగర్ ఎన్ఐటిలో 300 మందికి పైగా విద్యార్థులు ఉన్నారు. పది మంది తెలుగు విద్యార్థులు ఉన్నట్టు సమాచారం. విద్యార్థులను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించనున్నారు. విద్యార్థులను స్వస్థలాలకు పంపేందుకు భద్రతా అధికారులు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్‌లో కంట్రోల్ రూమ్ తమని కాపాడాలని తెలంగాణ పౌరులు ఎమర్జెన్సీ కాల్స్ చేశారు. సరిహద్దుల్లో చిక్కుకున్నామని సహాయం చేయాలని 30 ఫోన్ కాల్స్ చేసినట్టు సమాచారం. 8 మందిని సురక్షితంగా కాపాడినట్టు కంట్రోల్ రూమ్ అధికారులు వెల్లడించారు. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్‌కు ఎపి, తెలంగాణ విద్యార్థులు లేఖ రాశారు. కశ్మీర్ నుంచి సురక్షిత ప్రాంతాలని తరలించాలని కోరడంతో కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ తక్షణమే స్పందించారు.

యూనివర్సిటీ అధికారులు, కలెక్టర్‌తో బండి సంజయ్ మాట్లాడారు. తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన 23 మంది విద్యార్థులను అధికారులు సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలిస్తున్నారు.

మేము జోక్యం చేసుకోం

న్యూయార్క్ : భారత్, పాక్‌ల మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెచ్చరిల్లుతున్న తరుణంలో ఆ విషయంలో తాము జోక్యం చేసుకోవాలనుకోవడం లేదని అమెరికా పేర్కొంది. ప్రాథమికంగా అది తమ పని కాదని వ్యాఖ్యానించింది. గురువారం ఒక టివి ఇంటర్వ్యూలో అమెరికా ఉపాధ్యక్షులు జెడి వాన్స్ ఈ మేరకు వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత్, పాకిస్తాన్‌లను అమెరికా నియంత్రించలేదన్నారు. అయితే ఆ రెండు దేశాలు ఉద్రిక్తతలను తగ్గించుకునేలా తాము ప్రోత్సహించగలమని చెప్పుకొచ్చారు. అణ్వాయుధ దేశాలు ఎప్పుడైనా ఢ కొంటే, ప్రధాన ఘర్షణగా మారితే తాము కూడా ఆందోళన చెందుతామని చెప్పారు. సాధ్యమైనంత త్వరగా ఇరు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు చల్లారాలని అమెరికా కోరుకుంటోందని, ఈ మేరకు అధ్యక్షులు డొనాల్డ్ ట్రంప్, విదేశాంగ మంత్రి మార్క్ రూబియో చేసిన ప్రకటనలను వాన్స్ ఉదహరించారు. దౌత్యపరమైన మార్గాల ద్వారా ఈ ప్రయత్నం చేయాలని ఆయన కోరారు.

సరిహద్దు గ్రామాల్లో కవల పిల్లలు మృతి.. తల్లులకు ఎంతకాలం ఈ కడుపుకోత?

శ్రీనగర్ : సరిహద్దులో పాకిస్థాన్ రెచ్చగొట్టే చర్యలకు పాల్పడుతోంది. దీంతో పలువురు సామాన్య ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. చిన్నపిల్లలు మృతి చెందడంపై జమ్ముకశ్మీర్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి మెహబూబా ముఫ్తీ తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. శుక్రవారం మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఉద్వేగానికి గురయ్యారు. " కళ్లముందే ఆటలాడిన కవలలు అంతలోనే రక్తపు మడుగులో కనిపించారు. ఇలా ఎదురుకాల్పుల్లో చిక్కుకొని ప్రాణాలు కోల్పోయిన చిన్నారులు , మహిళలు చేసిన తప్పేంటి ? ఇది ఎక్కడివరకు వెళ్తుంది. జమ్ముకశ్మీర్ ప్రజలు మరీ ముఖ్యంగా సరిహద్దు ప్రాంతాల వారు ఇంకా ఎంతకాలం బాధపడాలి. ? తల్లులకు ఎంతకాలం ఈ కడుపుకోత ? అని ప్రశ్నించారు. అలా మాట్లాడుతూ ఆమె కంటతడిపెట్టారు. ఆపరేషన్ సిందూర్‌తో దిక్కుతోచని పాకిస్థాన్, సరిహద్దులో కవ్వింపు చర్యలకు పాల్పడుతోంది. కుప్వారా, బారాముల్లా, ఉరీ, పూంఛ్, మెంథార్, రాజౌరీ సెక్టార్లలో మోర్టార్లు, శక్తివంతమైన శతఘ్నులతో కాల్పులకు తెగబడింది. దీంతో బుధ, గురువారాల్లో 16 మంది మరణించారు. అందులో ఐదుగురు చిన్నారులు, ముగ్గురు మహిళలు ఉన్నారు. పూంఛ్ సెక్టారులో చనిపోయిన వారిలో లాన్స్‌నాయక్ దినేశ్ కుమార్ (32) ఉన్నారు. ఆయన హర్యాణాకు చెందిన వారు. గురువారం అర్ధరాత్రి దాడిన తరువాత పూంఛ్ ,రాజౌరీ, జమ్ములో మరోసారి పాక్ కాల్పులు, షెల్లింగ్ జరిపింది. క్షిపణులు, ఆత్మాహుతి డ్రోన్లు, యుద్ధ విమానాలను మనదేశం పైకి ప్రయోగించింది. సరిహద్దు రాష్ట్రాలైన జమ్ము, కశ్మీర్, రాజస్థాన్, పంజాబ్‌ల పైకి వాటిని వదిలింది. వాటన్నింటినీ మనసైన్యం చిత్తు చేసింది.

సరిహద్దుల్లో టెన్షన్ టెన్షన్ అదనపు డిప్యూటీ కమిషనర్ తో పాటు ఐదుగురు మృతి

భారత్-పాక్ సరిహద్దుల్లో టెన్షన్ టెన్షన్ వాతావరణం నెలకొంది. పాక్ (%×అ జం ఖు౧%) యథేచ్ఛగా కాల్పుల విరమణకు తూట్లు పొడుస్తోంది. సరిహద్దుల్లో పాక్ డ్రోన్ల వర్షం కురుపిస్తోంది. భారత భద్రత బలగాలను పాక్ డ్రోన్ దాడులను సమర్థంగా తిప్పికొట్టాయి. జమ్ము కశ్మీర్‌లో పాక్ రేంజర్లు జరిపిన కాల్పుల్లో అదనపు డిప్యూటీ కమిషనర్ రాజ్ కుమార్ తాపతో మరో ఐదుగురు మృతి చెందినట్లు ఆర్మీ అధికారులు వెల్లడించారు. రాజ్ కుమారి నివసిస్తున్న ఇంటి(క్వార్టర్)పై షెల్ పడడంతో కన్నుమూశాడు. ఈ ఘటనలో మరో ఇద్దరు అధికారులు గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను స్థానిక ఆస్పత్రికి తరలించారు. అధికారి మృతిపట్ల సిఎం ఒమర్ అబ్దుల్లా సంతాపం తెలిపారు. ఆయన కుటుంబానికి ప్రగాఢ సానుభూతి ప్రకటించారు. శ్రీనగర్ నుంచి ప్రారంభిస్తే గుజరాత్ వరకు పాక్ దాడులకు పాల్పడుతోంది. పఠాన్‌కోట్‌లో పేలుళ్ల శబ్దాలు మారుమోగుతుండడంతో స్థానికులు భయంతో వణికిపోతున్నారు. శనివారం ఉదయం ఐదు గంటల నుంచే భారీ పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపిస్తున్నాయి. పాక్ దాడులను భారత సైన్యం సమర్థవంతంగా తిప్పికొడుతోంది.

సరిహద్దుల్లో డ్రోన్ వార్

న్యూఢిల్లీ : సరిహద్దుల్లో టెన్షన్ టెన్షన్ వాతావరణం నెలకొంది. పాక్ యథేచ్ఛగా కాల్పుల విరమణకు తూట్లు పొడుస్తోంది. శుక్రవారంనా డు రాత్రి నియంత్రణ రేఖతో పాటు జమ్మూ, పంజాబ్, రాజస్థాన్, గుజరా త్ సరిహద్దుల్లో పాక్ డ్రోన్ల వర్షం కురిపించింది. ఆయా రాష్ట్రాల్లోని మొత్తం 20పట్టణాలను లక్షంగా చేసుకుంది. అయితే భారత బలగాలను పాక్ డ్రోన్ దాడులను సమర్థంగా తిప్పికొట్టాయి. జమ్మూ కశ్మీర్‌లోని అవంతిపోరా ఎయిర్‌బేస్, ఎయిర్‌పోర్ట్‌పై దాడియత్నాన్ని బలగాలు భగ్నం చేశాయి. మరోవైపు శ్రీనగర్‌లో రాత్రి 9.22గంటలకు భారీ పేలుడు శబ్దం వినిపించింది. మూడు రాష్ట్రాల్లో పలు చోట్ల కాల్పులు, పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయి. పఠాన్‌కోట్, సాంబా, జైసల్మీర్, బార్మర్, పోఖ్రాన్ ప్రాంతాల్లో డ్రోన్ దాడులకు పాక్ యత్నించింది. పంజాబ్‌లోని అమృత్‌సర్, హోషియాపూర్, గురుదాస్‌పూర్, టార్న్‌టరన్‌లలో కూడా డ్రోన్‌దాడులకు దిగింది. ఫిరోజ్‌పూర్‌లోని జనావాసాలను డ్రోన్లు టార్గెట్ చేసుకున్నాయి. ఈ ఘటన లో ఓ కుటుంబానికి తీవ్ర గాయాలైనట్లు తెలిసింది. జమ్మూలో రెండు భారీ పేలుడు శబ్దాలు వినిపించాయి. దీంతో పెద్ద ఎత్తున సైరన్ల మోత మోగింది. ఈ విషయాన్ని ఆ రాష్ట్ర సిఎం ఒమర్ అబ్దుల్లా కూడా ధ్రువీకరించారు. స్థానిక మసీదుల్లోని మైకలను ఉపయోగించి ఇళ్లలోని లైట్లను ఆపాలని అధికారులు ప్రజలకు సూచించారు. వెంటనే జమ్మూ వ్యాప్తంగా బ్లాక్‌ఔట్ పాటించడంతో పట్టణం మొత్తం చీకట్లు అలుముకున్నాయి. సంబంధిత చిత్రాలను సిఎం తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేశారు. ఉధంపూర్‌లో పూర్తిగా బ్లాక్‌ఔట్ పాటించారు. అఖ్నూర్, సాంబా, పూంఛ్ సెక్టార్‌లో పాక్ వైపు నుంచి కాల్పుల మోత మోగింది. ఎల్‌వోసి వెంట కాల్పుల శబ్దాలతో పాటు పేలుళ్లు జరిగినట్లు తెలిసింది. యూరీ, రాజౌరి సరిహద్దుల్లోని నివాసాలను పాక్ సేనలు లక్షంగా ఎంచుకుని కాల్పులకుదిగాయి. హర్యానాలోని పంచకులా, అంబాలోనూ బ్లాక్ ఔట్ పాటించారు.

దీంతో ఎంత పెద్ద రోగమైనా పారిపోవాల్సిందే..

రామ ఫలం, సీత ఫలం (కస్టర్డ్ యాపిల్)తో సమానమైన లక్షణాలు కలిగి ఉంటుందని చాలామందికి తెలుసు. శీతాకాలం నుంచి వేసవి కాలంలోకి మారే సమయంలో ఈ పండు మార్కెట్లలో సులభంగా దొరుకుతుంది. రుచిలో సీత ఫలంతో పోలిస్తే ఎట్టి తేడా లేకుండా అదే స్వీట్, క్రీమీ అనుభూతిని అందిస్తుంది. సీజనల్‌గా మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ రామ ఫలం తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని తెలిస్తే దీనిని ఎవరూ వదులుకోరు. ఈ పండులో విటమిన్లు, మినరల్స్, ఇతర పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కాబట్టి, దీనిని తప్పకుండా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. సహజంగా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఈ పండు అనేక విధాలుగా శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. కస్టర్డ్ యాపిల్ లేదా రామ్ సీతాఫలం అని పిలిచే ఈ పండు, దక్షిణ అమెరికా, కరీబియన్ ప్రాంతాల్లో పుట్టిన ఉష్ణమండల పండు. భారతదేశంలో అస్సాం, తమిళనాడు, కేరళ, మహారాష్ట్ర, గుజరాత్, పశ్చిమ బెంగాల్ వంటి ప్రాంతాల్లో ఈ పండు సీజనల్‌గా లభిస్తుంది. ఈ పండు ఆకుపచ్చ, ముళ్లతో కూడిన బయటి తొక్క, తెల్లటి, గుజ్జు కలిగిన గుండు కలిగి ఉంటుంది. రుచిలో తీపి, పులుపు కలగలిపిన ఈ పండు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో నిండి ఉంటుంది. రామ్ సీత ఫలం విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడితే, విటమిన్ ఎ చర్మం, కళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. పొటాషియం, మెగ్నీషియం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి, రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది, అజీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. రామ్ సీత ఫలం, ముఖ్యంగా సౌర్‌సాప్ (ముళ్ల సీత ఫలం), క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడే గుణాలను కలిగి ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ పండులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడి, క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయని చెబుతారు. ఆశ్చర్యకరంగా ఇందులోని కొన్ని సమ్మేళనాలు కీమోథెరపీ కంటే ఎక్కువ శక్తితో క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయని కొన్ని పరిశోధనలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ పండులోని అధిక విటమిన్ సి స్థాయిలు రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇది సీజనల్ అనారోగ్యాలు, జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.

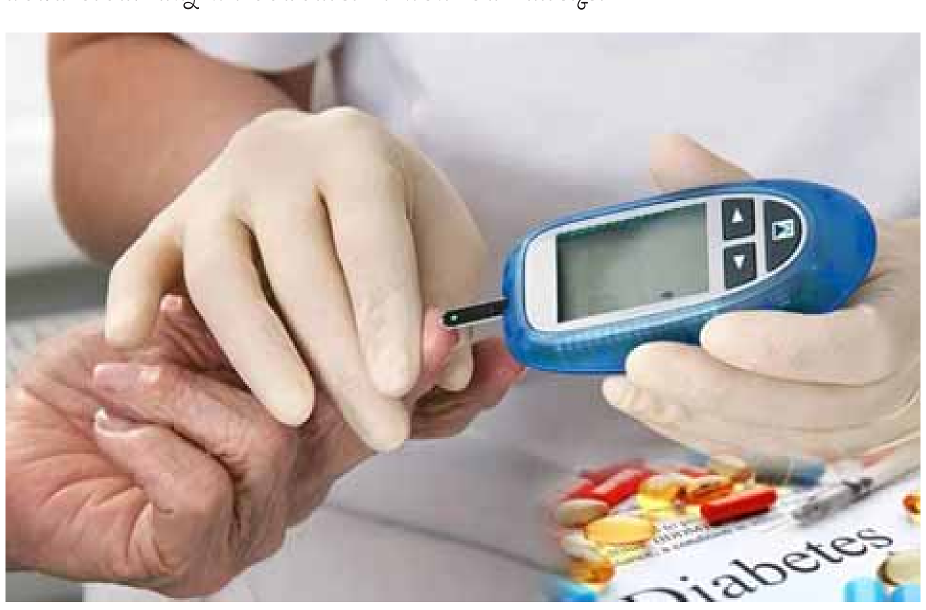
రామ్ సీత ఫలం యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని హానికర టాక్సిన్స్‌ను తొలగించి, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ లక్షణం ముఖ్యంగా రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఉపయోగకరం. రామ్ సీత ఫలంలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఈ పండు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడం ద్వారా శరీరంలో ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, గుండెకు రక్షణ కల్పిస్తుంది. విటమిన్ ఎ సమృద్ధిగా ఉండే రామ్ సీత ఫలం చర్మం, జుట్టు, కళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది చర్మంపై మొటిమలు, వయసు ముదిరిన ఛాయలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కళ్లకు సంబంధించిన సమస్యలను నివారించడంలో కూడా ఈ పండు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఈ పండు జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను తగ్గించి, గట్ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. రామ్ సీత ఫలం తినడం వల్ల శరీరంలో పోషకాల శోషణ మెరుగుపడుతుంది.

ముక్కులో నుండి రక్తం వస్తుందా..?

వేసవికాలం రాగానే ఉష్ణోగ్రతలు తీవ్రమవుతాయి. వేడి అధికంగా ఉన్న రోజుల్లో శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్‌కు దారి తీస్తుంది. నీరు తగ్గిపోతే ముక్కులో ఉండే లోపలి భాగాలు పొడిబారి బలహీనంగా మారుతాయి. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ముక్కులో చిల్లు పడి రక్తం కారడం మొదలవుతుంది. అయితే కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. శరీరానికి అవసరమైన తేమ అందాలంటే ప్రతిరోజూ ఎక్కువగా నీరు తాగాలి. వేడి ఎక్కువగా ఉన్న రోజులలో కనీసం ఎనిమిది గ్లాసుల నీరు తాగడం మంచిది. అదనంగా కొబ్బరినీరు, నిమ్మకాయ రసం వంటివి కూడా తాగితే ఒంట్లో నీరు సరిగ్గా ఉంటుంది. నీటి ద్వారా లోపలికి తేమ చొచ్చుకుపోతే ముక్కు పొడిబారే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. వేసవిలో పొడి గాలి ప్రభావం వల్ల ముక్కు లోపలి చర్మం ఎండిపోతుంది. దీన్ని నివారించేందుకు వాసెలిన్ లేదా ముక్కుకు సంబంధించిన మృదువైన మాయిశ్చరైజర్‌ను రోజుకు రెండు మూడు సార్లు వాడాలి. ఇది లోపలి పొరలకు తేమ అందించి చిల్లు పడి రక్తం కారే అవకాశం తగ్గిస్తుంది. బయట సూర్యుడు మండిపోతున్న సమయంలో నేరుగా వెలుతురు తాకకుండా చూసుకోవాలి. తలపై స్కార్ఫ్ లేదా బట్టతో ముఖం కవర్ చేసుకుంటే వేడి తక్కువగా తగులుతుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో గాలిలో నీటి శాతం తగ్గిపోతే ముక్కు ఎండిపోయి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు హ్యూమిడిఫైయర్ లేదా తక్కువ టెంపరేచర్‌లో పనిచేసే ఏసీ వాడితే గాలిలో తేమ పెరుగుతుంది. ఇది ముక్కులో తడిని ఉంచుతుంది. ముక్కు దిబ్బడగా ఉంటే గట్టిగా ఊపిరి పీల్చినా లేదా గట్టిగా తుమ్మినా లోపల రక్తనాళాలు పగిలిపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు మెల్లగా శుభ్రం చేయాలి. సలైన్ స్ప్రే వాడితే ముక్కు శుభ్రంగా అవ్వడమే కాకుండా తడిగా కూడా ఉంటుంది. పొడిబారిన ముక్కులో కొందరికి దురదగా అనిపిస్తుంది. అప్పుడు గోకితే లోపల నాజూకైన నాళాలు దెబ్బతిని రక్తం కారుతుంది. అందుకే చేతులతో ముక్కు గోకకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నిద్రపోయేటప్పుడు తల కొంచెం పైకి ఉండేలా దిండు పెట్టుకుంటే ముక్కు మీద ఎక్కువ బరువు పడదు. దానివల్ల రాత్రిపూట ముక్కులోంచి రక్తం రాకుండా ఉంటుంది. తరచుగా ముక్కులోంచి రక్తం కారుతూ ఉంటే లేదా ఒకేసారి ఎక్కువ వస్తే లైట్ తీసుకోకూడదు. తప్పకుండా డాక్టర్‌ను కలవాలి. ఇది ఎప్పటికీ తగ్గని సమస్య అయితే అసలు కారణం ఏంటో తెలుసుకొని సరైన ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవాలి.

ఈ కూరగాయలు తింటే మలబద్ధకం గ్యారెంటీ..?

ఆహారం శరీరానికి శక్తినిస్తుంది, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కానీ ప్రతి ఆహార పదార్థం అందరికీ ఒకేలా పనిచేయదు. కొన్ని పోషకాలతో నిండిన కూరగాయలు కూడా కొంతమందిలో జీర్ణ సమస్యలు కలిగించవచ్చు. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం సమస్య కొన్ని కూరగాయల కారణంగా తలెత్తే అవకాశముంది. బెండకాయను చాలా మంది ఫ్రైగా చేసి తినడం ఇష్టపడతారు. ఇందులోని పీచు అధికంగా ఉండటంతోపాటు, జిగట పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కొందరికి సులభంగా జీర్ణం కావు. తరచూ ఎక్కువగా తీసుకుంటే మలబద్ధకానికి దారి తీస్తుంది. బాగా జీర్ణం కాని ఆహారం పేగుల్లో ఎక్కువసేపు ఉండిపోతే మలం సరిగా బయటకు రాదు. బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్ మొలకలలో ఫైటోకెమికల్స్, విటమిన్లు మెండుగా ఉన్నప్పటికీ.. కొంతమందిలో ఈ కూరగాయలు తీసుకున్న వెంటనే ఉబ్బసం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మల విసర్జన సాఫీగా జరగక మలబద్ధకం తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వీటిని బాగా వండకుండా తింటే ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. క్యారెట్‌ను ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కూరగాయగా భావిస్తారు. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కానీ దీన్ని పచ్చిగా తీసుకున్నప్పుడు లేదా అధిక మోతాదులో తిన్నప్పుడు జీర్ణ ప్రక్రియ మందగిస్తుంది. తిన్నది సరిగా జీర్ణం కాకపోతే మలం గట్టిగా అయి మలబద్ధకం వస్తుంది. సెలెరీలో కరగని పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కొంతమందికి జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తాయి. శరీరానికి ఇది అంతగా సరిపోకపోతే మల విసర్జనలో ఆటంకం కలిగి మలబద్ధకంగా మారుతుంది. ఈ కూరగాయను తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది. పైవన్నీ మన ఆరోగ్యానికి మంచి కూరగాయలే అయినా.. కొన్నిసార్లు వీటి వల్ల మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన శరీరానికి ఏది సరిపోతుందో తెలుసుకొని మనం తినే విధానాన్ని మార్చుకోవడం మంచిది. ఒకవేళ సమస్యలు ఎక్కువైతే డాక్టర్ ను కలవడం ఉత్తమం.



కాకరకాయ అని పారిపోతున్నారా..?

కాకరకాయ చూడగానే చాలా మంది ముఖం తిప్పేసుకుంటారు.. కానీ, కాకరకాయ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే చిన్న ముక్కకూడా వదిలిపెట్టకుండా తినేస్తారని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వివిధ పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండే కాకరకాయ ఒక ఔషధం కంటే తక్కువేమి కాదని అంటున్నారు. కాకరకాయలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం, ఆమ్లత్వం, ఇతర కడుపు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. హానికరమైన వ్యాధులతో పోరాడి రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. కాకరకాయలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇది క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. కాకరకాయ జ్యూస్ చర్మాన్ని శుభ్రంగా, ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలు, మచ్చలు ఇతర చర్మ వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు. కాకరకాయను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవటం వల్ల జుట్టుకు పోషణనిస్తుంది. చుండ్రును తగ్గిస్తుంది. జుట్టును బలంగా, మెరిసేలా చేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను తగ్గించడంలో కూడా కాకరకాయ సహాయపడుతుంది. కాకరకాయ తినడం వల్ల ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాకరకాయ పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచి ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. కాకరకాయ అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించే గుణం ఉంటుంది. డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి ఇన్సులిన్ నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. కాకరకాయ తినడం వల్ల శరీరంలోని విష వ్యర్థాలను తొలగిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సరైన జీర్ణక్రియను కూడా నిర్వహిస్తుంది. కాకరకాయ రసం కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కాలేయ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి కాకరకాయ మంచిది. బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించేవారు క్రమం తప్పకుండా ఈ కాకరకాయ కూరగా, లేదంటే జ్యూస్‌గా కూడా తీసుకొచ్చునని చెబుతున్నారు. కాకరకాయ జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఫ్యాట్ బర్నింగ్ కెపాసిటీ కలిగి ఉండదు. కాకరకాయ కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది

బండి మీద బజ్జీలు మీ ఫేవరెట్టా

రోడ్డు పక్కన బజ్జీలు, పునుగులు తినడం చాలా మందికి అలవాటు అయినప్పటికీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. ఈ ఆహారాలు రుచికరమైనవి అయినా, వాటి తయారీలో పరిశుభ్రత, నాణ్యత లోపిస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవు. స్వల్పకాలిక సమస్యలైన ఫుడ్ పాయిజనింగ్ నుండి దీర్ఘకాలిక సమస్యలైన గుండె జబ్బుల వరకు ప్రమాదాలు ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తినేవారిలో ఈ 3 రకాల వ్యాధుల ప్రమాదం తప్పదు. రోడ్డు పక్కన స్టాళ్లలో విక్రయించే బజ్జీలు, పునుగులు రుచికరమైనవి, సరసమైనవి అయినప్పటికీ, వీటిని తరచూ తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఈ ఆహారాలు తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాలు, వంట పద్ధతులు, పరిశుభ్రత స్థాయిలు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ ఆర్టికల్‌లో రోడ్డు పక్కన వేసే బజ్జీలు, పునుగులు తినడం వల్ల కలిగే సంభావ్య సమస్యలను వివరిస్తాము. రోడ్డు పక్కన స్టాళ్లలో తరచూ పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఉపయోగించే నీరు, వంట సామగ్రి, చేతులు శుభ్రంగా లేకపోతే, బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు ఆహారంలో కలుస్తాయి. ఇవి ఫుడ్ పాయిజనింగ్, వాంతులు, డయేరియా, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో, హెపటైటిస్ A, సాల్మొనెల్లా వంటి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా సంభవించవచ్చు. బజ్జీలు, పునుగులు వేయడానికి ఉపయోగించే నూనె తరచూ పదేపదే వేడి చేయబడుతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల నూనెలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ఫ్రీ రాడికల్స్ ఏర్పడతాయి, ఇవి గుండె జబ్బులు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల పెరుగుదలకు కారణమవుతాయి. అలాగే, నాణ్యత లేని లేదా కల్తీ నూనె ఉపయోగించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కాలేయ ఒత్తిడి వంటివి ఎదురవుతాయి. బజ్జీలు, పునుగులు పాత నూనెలో వేయబడతాయి, ఇవి అధిక కేలరీలను కలిగి ఉంటాయి. తరచూ ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల ముఖ్యంగా మూడు రకాల ప్రమాదాలు పొంచి ఉన్నాయి. అవే బరువు పెరగడం, ఊబకాయం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ ఆహారాలలో ఉండే అధిక కొవ్వు, ఉప్పు రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఈ ఆహారాలు తరచూ బరువైనవి, జీర్ణం కావడానికి సమయం పడతాయి. అధిక నూనె, మసాలాల వాడకం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కొన్ని స్టాళ్లలో వాడే మైదా, కల్తీ పదార్థాలు జీర్ణ వ్యవస్థపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. రోడ్డు పక్క స్టాళ్లలో ఉపయోగించే పదార్థాలు ఎల్లప్పుడూ తాజాగా లేదా నాణ్యమైనవిగా ఉండకపోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, కల్తీ రంగులు, సంరక్షణ పదార్థాలు లేదా అస్వచ్ఛమైన పదార్థాలు అలర్జీలకు కారణమవుతాయి. ఇవి చర్మంపై దద్దుర్లు, శ్వాస సమస్యలు లేదా ఆహార సున్నితత్వ లక్షణాలను కలిగించవచ్చు.

ఈ సూపర్ ఫుడ్స్ తింటే షుగర్ ఇక మీ జోలికి రాదు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేయడం మధుమేహ బాధితులకు ఎంతో ముఖ్యం. ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలను చేర్చడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు కనిపించొచ్చు. పసుపు.. శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే సహజ ఔషధంగా పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగంలో ఉంది. ఇందులో ఉండే ముఖ్యమైన కర్క్యుమిన్ పదార్థం శరీర ఇన్సులిన్ వినియోగాన్ని పెంచేలా పని చేస్తుంది. దీన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే గ్లూకోజ్ స్థాయి సమతుల్యంలోకి వచ్చేందుకు సహకరిస్తుంది. రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే మెరుగైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఉసిరిలో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్ సి శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని అందించడమే కాకుండా.. షుగర్ నియంత్రణలోనూ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉసిరి రసం లేదా తాజా ఉసిరికాయ మధుమేహ నియంత్రణకు మంచి సహాయకారిగా మారుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క ఆహారంలో ఉపయోగించడమే కాకుండా ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఇన్సులిన్‌ను మెరుగైన రీతిలో ఉపయోగించుకునే సామర్థ్యం కలుగుతుంది. టీ లేదా గోరు వెచ్చని నీటితో దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. బ్రొకోలీ, క్యాబేజీ వంటి కూరగాయలు విటమిన్ సి, ఫైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. గ్లూకోజ్‌ను శరీరంలో శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియను మెరుగుపరచడంలో ఈ పదార్థాలు పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి తరచూ భోజనంలో చేర్చడం ద్వారా చక్కెర నియంత్రణకు తోడ్పడతాయి. యాపిల్‌లో ఉండే ఫైబర్ వల్ల తీసుకున్న ఆహారం రక్తప్రవాహంలోకి చక్కెరగా త్వరగా మారకుండా సహాయపడుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారు రోజూ ఒక యాపిల్ తింటే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభించడంతో పాటు గ్లూకోజ్ స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. బాదం, వాల్ నట్స్, చియా గింజలు.. ఈ డ్రైఫ్రూట్లు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తూ.. ఒక్కసారిగా షుగర్ పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంచేందుకు దోహదపడతాయి. ఇవి ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగి ఉండటం వలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యం చేస్తాయి.

చిన్న పరిమాణంలో రోజు తీసుకోవచ్చు. పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఈ పదార్థాలు షుగర్‌ను తగ్గించడంలో సహకరిస్తాయి. నారింజ, ముల్లంగి, క్యారెట్ లాంటి పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల మధుమేహ లక్షణాలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఈ పదార్థాలను రోజూ సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే మధుమేహాన్ని నియంత్రించగలుగుతారు. వ్యాయామంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటిస్తూ ఈ సూపర్ ఫుడ్స్‌ను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.