వార్త మిర్రర్

తెలుగు దినపత్రిక

ఆదివారం,
జూలై 20, 2025

సంపుటి : 10 సంచిక :14 రంగారెడ్డి ఎడిటర్ బి. శ్రీధర్ యాదవ్ పేజీలు 8 వెల 4/-

సమగ్ర సర్వే

మెగా హెల్త్ చెకప్‌లాంటిది

అది కేవలం సమాచార నివేదిక కాదు..
సామాజిక న్యాయానికి అదే కీలకం

సర్వేపై నియమించిన నిపుణుల కమిటీ భేటీలో సీఎం రేవంత్

కుల సర్వేపై సీఎంకు కమిటీ నివేదిక.. దీనిపై కేబినెట్‌లో చర్చించి చర్యలు తీసుకుంటామన్న సీఎం

హైదరాబాద్: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సామాజిక ఆర్థిక, విద్య, ఉపాధి, రాజకీయ, కుల సర్వే.. కేవలం సమాచార నివేదిక కాదని, రాష్ట్రానికి మెగా హెల్త్ చెకప్ లాంటి దని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. ఈ సర్వే నివేదికపై అధ్యయనం చేసేందుకు ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన స్వతంత్ర నిపుణుల కమిటీ చైర్మన్ జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ కంచె ఐలయ్య, సభ్యులు ప్రొఫెసర్ శాంతాసిన్హా, ప్రొఫెసర్ హిమాన్షు, డా.సుఖ్‌దేవ్ తొరాట్, నిఖిల్ డే, ప్రొఫెసర్ భాంగ్య భూక్య, ప్రొఫెసర్ పురుషోత్తంరెడ్డి, ప్రొఫెసర్ జీన్‌డ్రెజ్, ప్రొఫెసర్ థామస్ పికెట్టి, ప్రవీణ్ చక్రవర్తి, కార్యదర్శి అనుదీప్ దురిశెట్టితో సీఎం శనివారం సమావేశమయ్యారు. కమిటీ తన అధ్యయన నివేదికను సీఎం సమర్పించింది. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రాష్ట్రంలో సమగ్ర సర్వేను విజయవంతంగా నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. సమగ్ర సర్వేపై చేపట్టిన అధ్యయన నివేదిక రాష్ట్రంలో బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి, సామాజిక న్యాయాన్ని అమలు చేసేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల మధ్య వ్యత్యాసాలు, ఇందుకుగల కారణాలపై నిపుణుల కమిటీ అధ్యయనం చేయాలని కోరారు. అర్హులందరికీ

(మిగతా 2వ పేజీలో)

రాష్ట్రంలో భారీగా రైల్వే సేవల విస్తరణ

కాచిగూడ-జోద్‌పూర్ రైలు సర్వీసును ప్రారంభిస్తున్న అశ్వినీ వైష్ణవ్, కిషన్‌రెడ్డి, రాంచందర్‌రావు

కాచిగూడ-జోద్‌పూర్ రైలు ప్రారంభోత్సవంలో రైల్వేమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్

హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో రైల్వే మౌలిక వసతులను భారీగా విస్తరించినట్లు రైల్వేశాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తెలిపారు. దశలవారీగా రైల్వే నెట్‌వర్క్ పెంచినట్లు చెప్పారు. కాచిగూడ-జ్యోద్‌పూర్ డెయిలీ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు సర్వీసును శనివారం కాచిగూడ స్టేషన్‌లో కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్‌రావుతో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అశ్వినీ వైష్ణవ్ మాట్లాడుతూ.. హైదరాబాద్‌తోపాటు తెలంగాణలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో నివాసం ఉంటున్న రాజస్తాన్ ప్రజల చిరకాల కోరిక నెరవేరిందని అన్నారు. హైదరాబాద్ నుంచి భోపాల్ మీదుగా జోద్‌పూర్‌కు ప్రతిరోజూ రైలు రాకపోకలు

(మిగతా 2వ పేజీలో)

అంత నిస్సహాయ స్థితిలో ఏం లేను..

ఈటల 'కోవర్టు' వ్యాఖ్యల కలకలం

మేడ్చల్-మల్కాజ్‌గిరి: హుజురాబాద్ కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి బీజేపీ మల్కాజ్‌గిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. కార్యకర్తల ఆవేదన తనకు అర్థం అయ్యిందని.. వాళ్ల రాజకీయ అవసరాలు తీర్చలేనంత నిస్సహాయ స్థితిలో తాను లేనని అన్నారాయన. శనివారం శామీర్‌పేట నివాసంలో ఆయన హుజురాబాద్ కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. నాకు స్ట్రెయిట్ ఫైట్ తప్పా.. స్ట్రీట్ ఫైట్ రాదు. మీదికి ఒక మాట.. లోపల ఒక మాట మాట్లాడటం రాదు. బాజప్తా మాట్లాడతా.. బేజాప్తా మాట్లాడటం రాదు. హుజురాబాద్ చైతన్యానికి మారుపేరు. మనకు మనంగా భీఆర్ఎస్ నుంచి బయటకు రాలేదు. 2021లో ఆ పార్టీ నుంచి నరకం అనుభవించా. రాజకీయాల్లో అవమానాలు, అవహేళనలు ఉంటాయి.. అవి తట్టుకుందాం. ప్రజలు ఎప్పుడూ మోసం చేయరు. అయితే హుజురాబాద్‌లో ఓడిపోతా అని ఊహించలేదు. శత్రువుతో నేరుగా కోట్లాడతా. కడుపులో కత్తులు పెట్టుకొని కౌగిలించుకోవడం నాకు రాదు. నా చరిత్ర ఏంటో ప్రజలకు తెలుసు. ధీరుడు వెనుదిరగడు.. ఎంత వరకు ఓపిక పట్టాలో తెలుసు. పదవులే పరవధిగా భావించే వాడిని కాదు. ఏ పార్టీలో పనిచేస్తే ఆ పార్టీకి అంకితభావంతో ఉంటా. నా అనుభవం వాడుకుంటే పార్టీకి ఉపయోగపడుతుంది. కాలం చాలా గొప్పది. హుజురాబాద్‌లో గత 20 ఏళు ్లగా ఇప్పుడు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఓడిపోలేదు. హుజురాబాద్‌లో 2019 లోకసభ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్‌కు 53 వేల మెజార్టీ వచ్చింది. వ్యక్తులు ఎదకుండా ఏ పార్టీ బలపడలేదు. కార్యకర్తల ఆవేదన అర్థం అయ్యింది. వాళ్ల రాజకీయా అవసరాలు తీర్చలేనంత నిస్సహాయంగా లేను. కొందరు సోషల్

రాష్ట్ర హైకోర్టు సిజెగా జస్టిస్ ఎకె. సింగ్ ప్రమాణ స్వీకారం

రాష్ట్ర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ అపరేష్ కుమార్ సింగ్ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. సుప్రీం కోర్టు కోలిజియం నియామకంతో త్రిపుర ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా విధులు నిర్వహిస్తున్న జస్టిస్ అపరేష్ కుమార్ సింగ్ రాష్ట్ర హైకోర్టుకు బదిలీ అయ్యారు. ఈ క్రమంలో శనివారం గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ ఆయనతో రాజ్‌భవన్‌లో 12.30 గంటలకు ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హాజరై శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సిఎంతో పాటు శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, శాసన మండలి చైర్మన్ సుఖేందర్ రెడ్డి, డిప్యూటి సిఎం భట్టి విక్రమార్క, డిజిపి జితేందర్,హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, పలువురు మంత్రులు, ప్రభుత్వ సలహాదారు హజరయ్యారు. న్యాయవాద కుటుంబంలో మూడో తరానికి చెందిన జస్టిస్ అపరేష్ కుమార్ సింగ్ 1965 జూలై 7వ తేదీన డాక్టర్ రాంగోపాల్ సింగ్, డాక్టర్ శ్రద్ద సింగ్ దంపతులకు

(మిగతా 2వ పేజీలో)

పదేళ్లు సీఎంననడం అభ్యంతరకరం

సాగర్‌లోకి కృష్ణమ్మ పరవళ్లు

242.72 టీఎంసీలకు చేరిన నిల్వలు

మూడు, నాలుగు రోజుల్లో గేట్లుఎత్తే అవకాశం

శ్రీశైలంకు మళ్లీ పెరిగిన వరద ఉధృతి

ఆల్మట్టి, నారాయణపూర్ డ్యామ్‌ల నుంచి లక్ష క్యూసెక్కులు దిగువకు విడుదల

హైదరాబాద్: నాగార్జున సాగర్ లోకి కృష్ణమ్మ పరవళ్లు తొక్కుతోంది. శని వారం మధ్యాహ్నం 12 గంట లకు నాగార్జునసాగర్‌లోకి 67,800 క్యూ సెక్కులు చేరడంతో నీటి నిల్వ 564.4 అడుగుల్లో 242.72 టీఎంసీలకు చేరుకుంది. సాగర్ నిండాలంటే ఇంకా 69 టీఎంసీలు అవసరం. ఎగువన ఉన్న జలాశయాల నుంచి భారీగా వరద విడుదల చేస్తున్న నేపథ్యంలో మరో

(మిగతా 2వ పేజీలో)

ప్రజాపాలనలో సిసి రోడ్డు శిలాఫలకమే ఫ్లెక్సీ బ్యానర్ గా మారిందిమరి రోడ్డు నాణ్యత పరిస్థితి ఏమిటి!

తాజ్ పూర్ గ్రామంలో ఫ్లెక్సీ శిలాఫలకానికి దండేసి కొబ్బరికాయ కొట్టిన వైనం.?

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జిల్లా మంత్రి , జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా అధికారుల పేర్లతో ఫ్లెక్సీ పై ప్రారంభం.? తాజ్ పూర్ ప్రజల్లో గందరగోళం.?

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి : భువనగిరి మండలం తాజ్ పూర్ గ్రామంలో సీసీ రోడ్డు ఓపెనింగ్ కు వచ్చిన స్థానిక శాసనసభ్యులు కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి శిలాఫలకాన్ని ప్రారంభించాల్సిన కార్యక్రమం కానీ అక్కడికి వచ్చాక తెలిసింది.? శిలాఫలకం బదులు ఫ్లెక్సీ కి కర్రలు కట్టి దానికి పూలమాలవేసి కొబ్బరికాయలు కొట్టారు, తాజ్ పూర్ గ్రామ ప్రజలు అవాక్కయ్యారు, శిలాఫలకం బదులు ఫ్లెక్సీ కట్టారు రోడ్డు నాణ్యత ఎలా ఉంటుందో అని ఆందోళన చెందారు, ఇక ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ నాయకులు స్టేటస్, వాట్సప్, ఫేస్బుక్ ఇతర మాధ్యమాల ద్వారా ఈ ఫ్లెక్సీ శిలాఫలకాన్ని వైరల్ చేశారు, స్థానిక బిఆర్ఎస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ ప్రజా పాలనలో అమలు కాని హామీలు ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళలకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బస్సులు నిలిపారు, గ్యాస్ సబ్సిడీ కొందరికి మాత్రమే, 2 యూనిట్ల ఉచిత కరెంటు కొందరికి మాత్రమే, న్యూట్రిషన్ పెట్టలేదు, కెసిఆర్ కిట్టు లేదు, మహిళలకు నెలకు 2500/హామీ లేదు, కళ్యాణ లక్ష్మిలో తులం బంగారం లేదు, గొల్ల కురుమలకు గొర్ల పంపిణీ లేదు, బోయ బెస్ట్ లకు చాపల పెంపకం లేదు, యువతకు ఉపాధి లేదు, ఉద్యోగ అవకాశాలు లేవు, కనీసం సిసి రోడ్ల ఏర్పాటలో శిలాఫలకమే లేదని అపహాస్యం చేస్తున్నారు బిఆర్ఎస్ నాయకులు.!

రాష్ట్ర హైకోర్టు సిజెగా జస్టిస్ ఎకె. సింగ్ ప్రమాణ స్వీకారం

జన్మించారు. ఆయన ముత్తాత(తల్లి కుటుబానికి చెందిన) జస్టిస్ బిపి సిన్హా సుప్రీంకోర్టు 6వ ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా పని చేశారు. తాత జస్టిస్ శంభూప్రసాద్ సింగ్ పాట్నా హైకోర్టు తాత్కాలిక ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా సేవలందించారు. మేనమామలు జస్టిస్ బి. విశ్వేశ్వరప్రసాద్ సింగ్ 2001 నుంచి 2007 మధ్య, జస్టిస్ శివకీర్తి సింగ్ 2013 నుంచి 2016 మధ్య సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులుగా పని చేశారు. జస్టిస్ అపరేష్ కుమార్ సింగ్ ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి బిఎ ఆన్సర్, ఎల్ఎల్బిలో పట్టా పొందారు. 1990లో బార్ కౌన్సిలలో నమోదు చేసుకుని, 1990 నుంచి 2000 వరకు పాట్నా హైకోర్టులో న్యాయవాదిగా పనిచేశారు. 2001లో జార?ండ్ హైకోర్టులో న్యాయవాద వృతి కొనసాగించారు. 2012 జనవరి 24న జార?ండ్ హైకోర్టులో అదనపు న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు. 2014 జనవరి 16న శాశ్వత న్యాయమూర్తిగా పదోన్నతి పొందారు. 2022 డిసెంబర్ 20 నుంచి 2023 ఫిబ్రవరి 19 వరకు జార?ండ్ హైకోర్టులో తాత్కలిక ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా సేవలందించారు. 2023 ఏప్రిల్ 17వ తేదీన పదోన్నతిపై త్రిపుర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా బదిలీ అయ్యారు. తాజాగా ఆయన తెలంగాణ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు.

రాష్ట్రంలో భారీగా రైల్వే సేవల విస్తరణ

సాగిస్తుందని చెప్పారు. ఈ రైలును అహ్మదాబాద్ మీదుగా నడపాలని డిమాండ్లు వస్తున్నాయని, కానీ అహ్మదాబాద్‌లో కొన్ని నిర్మాణ పనుల వల్ల ప్రస్తుతం ఆ మార్గంలో నడపడం సాధ్యం కాదని తెలిపారు. మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో రైల్వేస్టేషన్లను ఆధునిక హంగులతో పునరాభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రూ.720 కోట్లతో చేపట్టిన సికింద్రాబాద్ స్టేషన్ పునర్నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా సాగుతున్నాయని అన్నారు. రైల్వేస్టేషన్లలో ఉచిత వైఫై సహా సకల సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నట్లు వివరించారు. కార్యక్రమంలో దక్షిణ మధ్య రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సంజయ్ శ్రీవాస్తవ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శంకర్‌పల్లి టు కాజీపేట రైలు ప్రయాణం

శంకర్‌పల్లి: సంగారెడ్డి జిల్లాలోని ఐఐటీ హైదరాబాద్ స్నాతకోత్సవానికి శనివారం వచ్చిన కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్.. అక్కడ నుంచి కాజీపేటకు వెళ్లేందుకు రంగారెడ్డి జిల్లా శంకర్‌పల్లి రైల్వే స్టేషన్‌కు వచ్చారు. అక్కడి నుంచి రైలులో కాజీపేటకు ప్రయాణించారు. ఆయనతో పాటు కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్‌రావు తదితరులు ఉన్నారు.

నీ అంతు చూస్తాం..

ఎంపీ రఘునందన్‌రావుకు మళ్లీ బెదిరింపు కాల్

హైదరాబాద్: బీజేపీ ఎంపీ రఘునందన్‌రావుకు మరోసారి బెదిరింపు కాల్ వచ్చింది. మావోయిస్టుల పేరుతో బెదిరింపు కాల్ చేసిన ఆగంతకులు అంతు చూస్తామంటూ బెదిరించారు. ఇప్పటికే రఘునందరావుకు రెండుసార్లు బెదిరింపు కాల్స్ వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. మావోయిస్టుల పేరుతో 7297965748 నంబర్‌తో ఫోన్ కాల్ వచ్చింది. 'మరి కాసేపట్లో నిన్ను లేపేస్తాం. ఆపరేషన్ కగార్ ఆపండి. లేదంటే నీ ప్రాణాలు తీస్తాం. ఇప్పటికే మా టీంలు హైదరాబాద్‌లో ఉన్నాయి. దమ్ముంటే కాపాడుకో' అంటూ గతంలో కూడా అగంతకులు రెండు నెంబర్ల నుంచి రఘునందన్ బెదిరింపులకు దిగిన సంగతి తెలిసిందే. కాగా, ఈ రోజు సాయంత్రం లోగా నిన్ను చంపుతామంటూ.. మావోయిస్టు పేరుతో మధ్యప్రదేశ్ నుంచి మరో ఫోన్ కాల్ మరో ఫోన్ కాల్ వచ్చింది.. గత నెలలో రోజుల వ్యవధిలో రెండుసార్లు ఫోన్ కాల్స్ వచ్చాయి. తాజాగా మూడో సారి బెదిరింపు కాల్ వచ్చింది.

ఎస్‌ఎల్‌బిసి పనులు త్వరలో ప్రారంభం

హైదరాబాద్: ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఎస్ఎల్‌బిసి పునరుద్ధరణ చ ర్యలు చేపట్టనున్నట్లు మంత్రి ఉత్తమ్ వెల్లడించారు. సుమారు పది కిలో మీటర్ల దూరం సొ రంగమార్గం పనులు పూర్తి చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు ప్రభుత్వం తీసుకుంటుందన్నారు. రాష్ట్రానికి జీవనాడిగా మారనున్న ఎస్–ఎల్‌బిసి పనుల పూర్తికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని చెప్పారు. జాతీయ భౌగోళిక పరిశోధనా సంస్థ (ఎన్.జి.ఆర్.ఐ)తో పాటు భా రత భూగర్భ సర్వే సంస్థ(జీ.ఎస్.ఐ)ల సహకారంతో పనులు త్వరలో చేపట్టనున్నట్లు తెలిపా రు. సొరంగం పనులలో అనుభవం ఉన్న మాజీ ఇంజినీర్ ఇన్ చీఫ్ జనరల్ హర్పల్ సింగ్‌ను నీటిపారుదల శాఖకు గౌరవ సలహాదారుగా ని యమిస్తున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. వానకా లం పంటలకు సమృద్ధిగా నీటిని అందించేందు కు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఎన్.ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం సచివాలయంలో నీటిపారుదల శాఖ ఉన్నతాధికారులతో మంత్రి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తాము అధికారంలోకి వచ్చాక అటు వానాకాలం ఇటు యాసంగి పంటలకు ప్రణాళికా బద్దంగా సాగునీటిని అందించి అద్భుతమైన ఫలితాలు సాదించామని, వ్యవసాయశాఖ, నీటిపారుదల శాఖాధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయడం వల్లే రాష్ట్రంలో 281 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి సాధించి దేశంలోనే అగ్రగామిగా నిలిచిందన్నారు. ప్రస్తుత వానాకాలం పంటలకు నీటి విడుదలపై రూట్ మ్యాప్ రూపొందించుకుని తక్షణమే అమలు చేయాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. సాగునీటి విడుదల విషయంలో ఏ ఒక్క రైతు ఇబ్బంది పడకుండా, చివరి ఆయకట్టు వరకు నీరు అందేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వర్షాకాలంలో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిస్తే ఎదురయ్యే పరిణామాలపై ముందస్తు బందోబస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి తెలిపారు. ప్రధాన అనకట్టలతో పాటు జలాశయాలు, కాలువలను అధికారులు క్షేత్ర స్థాయిలో ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించేందుకు వీలుగా అధికారులు సన్నద్ధం కావాలన్నారు. వర్షా కాలంలో సంభవించే భారీ వర్షాలకు గండ్లు పడకుండా ముందుగానే చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. విపత్తులు సంభవిస్తే తక్షణమే నష్టానివారణ చర్యలకు అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండి పటిష్టమైన బందోబస్తు చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు.

సాగర్‌లోకి కృష్ణమ్మ పరవళ్లు

మూడు నాలుగు రోజుల్లో నాగార్జునసాగర్ నిండుతుందని అధికారవర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. జూరాల, సుంకేశుల బ్యారేజ్‌ల నుంచి శ్రీశైలం ప్రాజెక్టులోకి 1,56,327 క్యూసెక్కులు చేరుతుండగా.. విద్యుదుత్పత్తి ద్వారా ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాలు 68 వేల క్యూసెక్కులను దిగువన సాగర్‌కు విడుదల చేస్తున్నాయి. శ్రీశైలం నుంచి పోతిరెడ్డిపాడు హెడ్‌రెగ్యులేటర్ ద్వారా 20వేల క్యూసెక్కులు, హంద్రీ నీవా కోసం 1,013 క్యూసెక్కులను ఏపీ తీసుకుంటుండగా, కల్వకుర్తి ఎత్తిపోతల ద్వారా 1,600 క్యూసెక్కులను తెలంగాణ తీసుకుంటోంది. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకల్లో విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తున్న నేపథ్యంలో కృష్ణా ప్రధాన పాయతోపాటు మలప్రభ, ఘటప్రభలు వరదెత్తుతున్నాయి. దాంతో ఆల్మట్టి, నారాయణపూర్ డ్యామ్‌లలోకి వరద ఉధృతి పెరిగింది. ఆల్మట్టి డ్యామ్‌లోకి 94వేల క్యూసెక్కులు చేరుతుండగా.. 90 వేల క్యూసెక్కులను దిగువకు వదిలేస్తున్నారు. నారాయణపూర్ డ్యామ్‌లోకి 1.15 లక్షల క్యూసెక్కులు చేరుతుండగా.. 1.01 లక్షల క్యూసెక్కులను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. జూరాల ప్రాజెక్టులోకి 1.15 లక్షల క్యూసెక్కులు చేరుతుండగా.. 1.22 లక్షల క్యూసెక్కులను దిగు వకు వదిలేస్తున్నారు. తుంగభద్ర డ్యామ్‌కి వస్తున్న 39,339 క్యూసెక్కుల వరదను వచ్చిందొచ్చినట్టుగా దిగువన శ్రీశైలంకు విడుదల చేస్తున్నారు.

మెట్రో రెండో దశపై కేంద్రం నిర్లక్ష్యం

ఎదురవుతున్న సవాళ్లపై శనివారం పార్క్‌హయత్ హోటల్‌లో ప్రభుత్వం వివిధ పార్టీల ఎంపీలతో అవగాహన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసింది. కాంగ్రెస్ ఎంపీలు మల్లు రవి, కిరణ్ కుమార్‌రెడ్డి, రఘువీర్‌రెడ్డి, రఘురామిరెడ్డి, పోరిక బలరాం నాయక్, అనిల్ కుమార్ యాదవ్, సురేష్ షెట్కార్, బీజేపీ ఎంపీలు ఈటల రాజేందర్, కొండా విశ్వేశ్వర్‌రెడ్డి, రఘునందన్ రావు తదితరులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. సమావేశంలో హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ ఎండీ ఎన్వీఎస్ రెడ్డి మెట్రో రెండో దశపై పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి మాట్లాడుతూ, అన్ని పార్టీల ఎంపీలు సహకరిస్తేనే మెట్రో రెండో దశను సాధించుకోగలమని చెప్పారు. తెలంగాణ కంటే చిన్న రాష్ట్రాల్లో మెట్రో నిర్మాణానికి అనుమతులు ఇచ్చారని, మన రాష్ట్రంపై మాత్రం కేంద్రం నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. పబ్లిక్ ప్రైవేట్ పార్ట్‌నర్‌షిప్ (పీపీపీ) పద్ధతిలో మెట్రో మొదటి దశ నిర్మాణం చేపట్టిన ఎల్అండ్‌టీ సంస్థతో కలిసి రెండో దశపై ఎలా ముందుకెళ్తారని బీజేపీ ఎంపీలు ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. 'రెండోదశ పూర్తయితే ప్రయాణికుల సంఖ్య బాగా పెరిగి ఎల్అండ్‌టీకి కూడా ఆదాయం లభిస్తుంది. ప్రయాణికుల నుంచి టికెట్ల ద్వారా వచ్చే ఆదాయాన్ని ఎల్అండ్‌టీతో కలిసి ఎలా పంచుకుంటారు? విద్యుత్ భారం, నిర్వహణ ఖర్చులపై కూడా స్పష్టత రావాల్సి ఉంది'అని పేర్కొన్నారు. ఎంపీలు లేవనెత్తిన సందేహాలపై ఎన్వీఎస్ రెడ్డి వివరణ ఇచ్చారు. సమావేశం అనంతరం కాంగ్రెస్ ఎంపీ కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. హైదరాబాద్ మహా నగరాన్ని రాజకీయాలకతీతంగా తీర్చిదిద్దుకుందామని పిలుపునిచ్చారు. ట్రిపుల్ ఆర్ పూర్తయిన తర్వాత హైదరాబాద్ లోపలి వైపున రవాణా వ్యవస్థను ఎంత అభివృద్ధి చేసుకుంటే ప్రపంచ స్థాయి నగరాలతో హైదరాబాద్ అంతగా పోటీ పడుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు.

మరో రెండు రోజులు భారీ వర్షాలు

హైదరాబాద్: సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత రాష్ట్రంలో రెండు రోజులుగా విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. మరో రెండు రోజులపాటు ఇలాగే వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. శనివారం గ్రేటర్ హైదరాబాద్ సమీప జిల్లాల్లో జోరు వాన నమోదైంది. హైదరాబాద్, జనగామ, మహబూబ్‌నగర్, మెదక్, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, నల్లగొండ, రంగారెడ్డి, యాదాద్రి భువనగిరి, అదిలాబాద్ జిల్లాల్లో మరో రెండు రోజులు భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ ప్రకటించింది. ఈ జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఎలాంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని జిల్లాల కలెక్టర్లకు సూచించింది. నైరుతి రుతుపవనాల సీజన్ ప్రారంభం నుంచి వర్షాలు అంతంత మాత్రంగానే కురిశాయి. గత మూడు వారాలుగా వర్షాల జాడలేకపోవడంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లోటు వర్షపాతం నమోదైంది. ఈ సీజన్‌లో ఇప్పటివరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 26.23 సెంటీమీటర్ల సగటు వర్షపాతం నమోదు కావాల్సి ఉండగా.. 20.43 సెంటీమీటర్లు మాత్రమే కురిసింది.

అంత నిస్సహాయ స్థితిలో ఏం లేను..

బతుకుతున్నారు. కడుపులో కత్తులు పెట్టుకుని కుట్రలు చేస్తున్నారు. వీధి పోరాటాలు మనకు అవసరం లేదు. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో నా అడుగు పడని పల్లె లేదు. నియోజకవర్గంలోని ప్రతి మండల కేంద్రంలో ఆఫీస్ ఉంటుంది. నేను రాకముందు బీజేపీకి హుజురాబాద్‌లో కేడరే లేదు. నేను వచ్చాకే కరీంనగర్‌లో బీజేపీకి 50వేల మెజారిటీ. హుజురాబాద్ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలో మనవాళ్లే ఉంటారు. కురుస స్వభావులను చూసి నవ్వాలో, ఏడవాలో తెలియడం లేదు. కొత్త, పాత వాళ్ళు అనే భావన లేదు. ఉన్నదాంట్లో గుర్తించి మనకి పదవులు వస్తాయి. ఎవరి దయాదక్షిణ్యాలు మనకు అవసరం లేదు. కోవర్టులు రాజకీయాల్లోనే కాదు అన్నింట్లో ఉంటారు. వారి గురించి బాధపడకండి..

హుజురాబాద్ వస్తా.. మీ వెంటే ఉంటా.. మిమ్మల్ని గెలిపించుకుంటా. ఇక నుంచి పదిరోజులకు ఒకసారి హుజురాబాద్ వస్తా. కార్యకర్తలు మరుగుజ్జులు కాదు.. కుంగిపోవద్దు. రోశయ్య ,కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, కేసీఆర్ లాంటి వాళ్ళతోనే కొట్లాడిన. సముద్రంలో తుపాను వచ్చే ముందు సైలెంట్‌గా ఉంటుంది. నాలాంటి వాళ్ళు మాట్లాడితే సమాజం రియాక్ట్ అవుతుంది. నేను ప్రజల నుంచి వచ్చిన వాడ్ని. ప్రజలే నాకు న్యాయ నిర్ణేతలు" అని ఈటల వ్యాఖ్యానించారు. ప్రస్తుతం ఈ కామెంట్లపై బీజేపీ శ్రేణుల్లో జోరుగా చర్చ నడుస్తోంది.

పదేళ్లు సీఎంననడం అభ్యంతరకరం

నల్లగొండ: మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటి రెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై మరోమారు విరుచుకు పడ్డారు. మరో పదేళ్ల పాటు తానే సీఎంనని రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించడంపై రాజగోపాల్‌రెడ్డి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తూ శనివారం 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేశారు. 'రాబోయే పదేళ్లు నేనే ముఖ్యమంత్రి అని రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించుకోవడం కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానాలకు వ్యతిరేకం. జాతీయ పార్టీ అయిన కాంగ్రెస్‌లో అధిష్టానం ఆదేశాల మేరకు ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా ముఖ్యమంత్రి ఎన్నిక ఉంటుంది. తెలంగాణ కాంగ్రెస్‌ను వ్యక్తిగత సామ్రాజ్యంగా మార్చుకునే ప్రయత్నాలను నిఖార్సయిన కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు సహించరు'.. అని రాజగోపాల్‌రెడ్డి ఆ పోస్టులో పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలు కాంగ్రెస్ పార్టీలో కలకలం సృష్టించాయి.

మిర్యాలగూడ సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాన్ని పరిశీలించిన సబ్ కలెక్టర్ అమిత్

మిర్యాలగూడ, జూలై 19:-(వార్త మిర్రర్) మిర్యాలగూడ పట్టణ పరిధిలోని సబ్-రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాన్ని నల్లగొండ జిల్లా అదనపు కలెక్టర్, మిర్యాలగూడ సబ్ కలెక్టర్ ఎం.నారాయణ్ అమిత్ శనివారం ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు.కార్యాలయం రికార్డులను తనిఖీ చేసి, రికార్డు రూం, అన్ని విభాగాలను పరిశీలించారు. పై అంతస్తులో కార్యాలయం ఉన్నందున వృద్ధులు, దివ్యాంగులు ఇబ్బంది పడుతున్నారన్నారు. మరో భవనంలోకి మార్చాలని సబ్ కలెక్టర్ అమిత్ అన్నారు. మిర్యాలగూడ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ప్రభుత్వ భూముల రిజిస్ట్రేషన్ చేయుట కొరకు సంబంధిత శాఖ నుండి నో అబ్జెక్షన్ సర్టిఫికెట్ (ఎన్ఓసి) తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.అలాగే రిజిస్ట్రేషన్ కొరకు కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రజలకు అసౌకర్యం కలిగించవద్దని సిబ్బందిని సూచించారు. రిజిస్ట్రేషన్ లు ఏ విధంగా జరుగుతున్నాయి, ఆదాయం ఎలా ఉంటుంది అడిగి తెలుసుకున్నారు. వ్యవసాయేతర భూముల రిజిస్ట్రేషన్ మాత్రమే చేస్తున్నామని సబ్ కలెక్టర్ అమిత్ కు సబ్ రిజిస్ట్రార్ బలరాం యాదవ్ తెలిపారు.

కార్మికులకు కనీస వేతనాలు ఇవ్వాలి

సీఐటీయు రాష్ట్ర నేత మల్లేశ్

మిర్యాలగూడ, జూలై 1 9:- (వార్త మిర్రర్ : మున్సిపల్ శాఖల్లో పని చేసే కార్మికులకు కనీస వేతనాలు వెంటనే చెల్లించాలని సిఐటియు రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు డబ్బికార్ మల్లేష్ డిమాండ్ చేశారు. శనివారం స్థానిక సీఐటీయూ కార్యాలయంలో మున్సిపల్ కార్మికుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ కార్మికులచే అధికారులు వెట్టిచాకిరి చేయించుకుంటున్నారని, రోజుకు 10 గంటల పని విధానాన్ని అమలు చేసి శ్రమదోపిడికి గురి చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కార్మికులకు కనీస వేతనం అందక తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని చెప్పారు. కార్మికులకు సంక్షేమ పథకాలు అందడం లేదని వాపోయారు. చనిపోయిన కార్మికుల కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం అందడం లేదని, కనీసం దహన ఖర్చులు కూడా ఇవ్వడం లేదని విమర్శించారు. కార్మికులు చనిపోతే దహన ఖర్చుల కింద 20 వేలు ఇవ్వాలని కోరారు. పిఎఫ్, ఈఎస్ఐ వర్తింపజేయాలని డిమాండ్ చేశారు. 8 గంటల పని విధానాన్ని అమలు చేయాలన్నారు. ప్రతి ఆదివారం కార్మికులకు సెలవు ఇవ్వాలని కోరారు. కార్మికులు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఐక్యంగా ఉండి ఉద్యమాలు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వాలు అమలు చేస్తే కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలను ఉద్యమాల ద్వారా తిప్పి కొట్టాలని కోరారు. సమావేశంలో ఎంసిపిఐయు రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు వస్కుల మట్టయ్య, సిఐటియు జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి డా.మల్లు గౌతమ్ రెడ్డి, కార్మికుల సంఘాల నాయకులు చిలుముల వెంకన్న, మోహన్, వెంకన్న, ఈశ్వరమ్మ, డి.మోహన్, లింగయ్య, కళావతి, నాగమణి పాల్గొన్నారు

ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డికి వినతి పత్రం అందజేసిన తాజ్ పూర్ గ్రామస్తులు

దేవాదాయ శాఖ అధికారులు వేసిన కమిటీని వెంటనే రద్దు చేయాలి: డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా భువనగిరి మండలంలోని తాజ్పూర్ గ్రామస్తులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ లింగేశ్వర స్వామి దేవాలయ నూతన కమిటీ ని గ్రామంలో ఎవరి ప్రమేయం లేకుండా దేవాదాయ శాఖ అధికారులు నూతన కమిటీని వేశారని అట్టి కమిటీని రద్దుచేయాలనితాజ్పూర్ గ్రామస్తులు మరియు బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా డా. ర్యాకల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో భువనగిరి శాసనసభ్యులు కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డికి వినతి పత్రం అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులు మాట్లాడుతూ ఎవరికి తెలవకుండా ఎవరి ప్రమేయం లేకుండా శ్రీ శ్రీ లింగేశ్వర స్వామి దేవాలయం కమిటీని వెయ్యడం చాలా దారుణమని అన్నారు. అట్టి కమిటీని తక్షణమే రద్దుచేసి గ్రామంలోని అందరి అభిప్రాయం తీసుకొని నూతన కమిటీని వేయాలని కోరారు. లేనిపక్షంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన చేపడుతామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులు నాగరాజు, గిరిబాబు మైసయ్య వెంకటేష్ గోవర్ధన్ కిరణ్ సందీప్, రామకృష్ణ, మధు,కృష్ణ రాములు నరసింహ రాజు కొండల్ భాస్కర్ మహేష్ నరసింహ రమేష్ బాలయ్య పోచయ్య శంకరయ్య యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ మేయర్ పారిజాత నర్సింహారెడ్డి

ఐఐటి విద్యార్థికి ఆర్థిక సాయం

వార్త మిర్రర్ రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి .... జూలై 1 9 ...న్యూ మాస్టర్ మైండ్స్ కళాశాల అకాడమిక్ అచివ్ మెంట్ అవార్డ్స్ - 2025 ప్రధానోత్సవం కార్యక్రమం బడంగ్ పేటలోని తిరుమల ఫంక్షన్ హాల్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి, మాజీ మేయర్ చిగిరింత పారిజాత నరసింహారెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర స్థాయిలో అత్యుత్తమ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు అవార్డులు ప్రధానం చేశారు. సి.ఏ ఫౌండేషన్ కోర్సు ఉత్తీర్ణత సాధించిన విద్యార్థులను సన్మానించారు. ఐఐటీ దంబాద్ లో ప్రవేశం పొంది ఆర్థికంగా వెనుకబడిన నవీన్ కుమార్ యొక్క తండ్రి గత సంవత్సరం రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణించారని విషయం తెలుసుకొని వెంటనే అతనికి 10 వేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ న్యూ మాస్టర్ మైండ్స్ యాజమాన్యాన్ని అభినందిస్తూ, విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విద్యార్థిని విద్యార్థులకు మాములు కోర్సులతో పాటు నైపుణ్యం వివిధ రంగాలలో సైతం పెంచుకోవాలన్ని సూచిస్తూ, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఏర్పాటు చేస్తున్న స్కిల్ యూనివర్సిటి సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. విద్యలో రాణించడంతో పాటు అన్ని రంగాలలో రాణించేందుకు కావలసిన కోర్సులను నేర్చుకోవడం అలవర్చుకోవాలని అన్నారు. స్ఫూర్తి కాలేజీల సీఈవో హెూలీదర్ రెడ్డి గారు విద్యార్థులకు చెక్కుల రూపంలో ఆర్థిక సహాయం చేసినందుకు వారికి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. పేద విద్యార్థులకు ఆర్థిక సహాయం అందించి వారి బంగారు భవిష్యత్తుకు సహకారం అందిస్తున్న వారి సేవ దృక్పథం ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ పెద్దబావి సుదర్శన్ రెడ్డి, హెూలి ధర్ రెడ్డి, సి.ఈ.ఓ స్ఫూర్తి కాలేజీ గ్రూప్స్, కళాశాల చైర్మన్ డాఎం జగన్మోహన్ రావు, సెక్రెటరి డా? పాండు, డైరక్టర్స్ నాగేంద్ర, లక్పతి, బాలాజీ, కామర్స్ హెడ్ శ్రీధర్ రెడ్డి, ఇక్కే శ్రీనివాస్, గిరి ముదిరాజ్, మరియు కాలేజి ప్రిన్సిపల్స్ నవనీత, శ్రీనివాస్ రెడ్డి మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శిశు మందిర్ పాఠశాలలో ఘనంగా మంగళ్ పాండే జయంతి

కల్వకుర్తి జూలై 19 వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి:- శ్రీ సరస్వతి శిశు మందిర్ ఉన్నత పాఠశాల లో స్వాతంత్ర సమరయోధుడు మంగళ్ పాండే జయంతినీ ఘనంగా నివాళు లర్పించారు.బ్రిటిష్ పాలనను ఎదిరించి దేశం కోసం తన ప్రాణాన్ని త్యాగం చేసిన గొప్ప సమరయోధుడు అని ఆయనని కొనియాడారు. అదేవిధంగా ఇటీవల కాలంలో పాకిస్థాన్ పై భారత ఘనవిజయం సాధించిన సందర్భంగా ఆపరేషన్ సింధూర్ ర్యాలీని నిర్వహించారు. పురవీధుల్లో తిరుగుతూ భారత్ మాతాకీ జై అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల కార్యదర్శి సాధు మురళీధర్ రెడ్డి, పాఠశాల సమితి అధ్యక్షులు తలసాని లక్ష్మారెడ్డి, పాఠశాల సహకార్యదర్శి గుగ్గిళ్ళ శంకర్, విద్వత్ సమితి సభ్యులు రాజేంద్ర కుమార్, దామోదర్ రెడ్డి, సలహా సమితి సభ్యులు రాజేందర్, పాఠశాల ప్రధానాచార్యులు, పాఠశాల సిబ్బంది బృందం పాల్గొన్నారు

గెస్ట్ లెక్చరర్ పోస్టులకు ఈ నెల 24 లోపు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి

- కెఎన్ఎం డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ భీమార్జునరెడ్డి

మిర్యాలగూడ , జూలై 19:- (వార్త మిర్రర్) మిర్యాలగూడ పట్టణంలోని కెఎన్ఎం డిగ్రీ కళాశాలలో అతిథి అధ్యాపకుల పోస్టులకు అర్హులైన వారు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని ప్రిన్సిపాల్ మల్లిరెడ్డి భీమార్జునరెడ్డి ఒక ప్రకటనలో కోరారు. తెలుగు ఒకటి, కామర్స్ ఒక, రసాయన శాస్త్రంలో ఒకటి, జంతుశాస్త్రంలో ఒకటి, కంప్యూటర్ సైన్స్ లో ఒక పోస్టుకు జనరల్ కేటగిరీ 55 శాతం మార్కులు, ఎస్సి, ఎస్టీ అభ్యర్థులు పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్ లో 50 శాతం మార్కులు కలిగి ఉండాలనీ తెలిపారు. దరఖాస్తులను స్వయంగా ఈ నెల 24 సాయంత్రం 4 గంటల వరకూ కళాశాలలో అందజేయాలని ఆయన తెలిపారు. పిహెచ్డి, నెట్, సెట్ ఉన్న అభ్యర్థులు అర్హులన్నారు. కాలేజియేట్ కమిషనర్ నిబంధనల ప్రకారం జరుగుతుందని ఆయన తెలిపారు.

చలో హైదరాబాద్ ఎరుకల హక్కుల పోరాట సమితి 29వ దినోత్సవం జయప్రదం చేయండి

::: జిల్లా వైహెచ్పిఎస్ అధ్యక్షుడు అంజయ్య

మిర్యాలగూడ ,జూలై 1 9:-(వార్త మిర్రర్) ఆగస్టు 3న హైదరాబాద్ బాగ్ లింగంపల్లి సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలో తలపెట్టిన ఆల్ ఇండియా ఎరుకల హక్కుల పోరాట సమితి 29 ఆవిర్భావ దినోత్సవ సభకు పెద్ద ఎత్తున హాజరు కావాలని సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు వజ్జగిరి అంజయ్య కోరారు. మిర్యాలగూడ సంఘ కార్యాలయంలో శనివారం జరిగిన నల్గొండ జిల్లా జనరల్ బాడీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలకు వందలాదిమంది ఎరుకల బిడ్డలు తరలిరావాలని భూమి పై పుట్టిన మొట్టమొదటి ఆదివాసి బిడ్డలని భూమి పుత్రులమని పేర్కొంటూవేడుకను విజయవంతం చేయాలన్నారు. రాష్ట్రంలో మూడు లక్షలపైగా ఉన్న ఆదివాసులు ఎరుకల ప్రజల ఇబ్బందులను గురవుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆదివాసి ఎరుకల హక్కుల సాధించుకోవడం కోసం వేడుకకు రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి ఎరుకల సోదరులు సోదరీమణులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి కార్యక్రమం జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ముందుగా కరపత్రాలను ఆవిష్కరించారు. సమావేశంలో పోల వెంకటేశ్వర్లు, ఉదరగిరి వెంకన్న, కంజల రవికుమార్, వజ్జగిరి కళ్యాణ్, కాండ్యల కలిస్ పాల్గొన్నారు.

వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని సందర్శించిన విజ్డం హై స్కూల్ విద్యార్థులు

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి జులై 19 : జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ పట్టణం లోని విజ్డం హై స్కూల్ విద్యార్థులు మూడవ శనివారం నో బ్యాగ్ డే స్పెషల్ ప్రోగ్రాం లో భాగంగా వ్యవ సాయ క్షేత్రాన్ని సందర్శించారు. రైతులతో కలిసి వరి నాటు వేసే విధానాన్ని అడిగి తెలు సుకొని, రైతులతో పాటు నాటు వేశారు, పాఠశాల కరస్పాండెంట్ ఎద్దండి ముత్యంపు రాజు రెడ్డి పిల్లలతో పాటు పొలంలో దిగి నాటు వేసి, చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను, రైతుల యొక్క కష్టాన్ని, రైతు విలువను విద్యార్థులకు తెలియజేసారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రైతు పది వేళ్ళు మట్టిలోకి వెళ్తేనే, మనకు అయిదు వేళ్ళు నోటిలోకి వెళ్తాయని,వరి పంట చేతికి రావాలంటే 120 రోజుల శ్రమ, కష్టం ఉంటుందని, వాటిని గుర్తుంచుకుని ఆహారాన్ని వృధా చేయకుండా, తల్లిదండ్రుల కష్టాన్ని మర్చిపోకుండా బాగా చదివి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించి, పాఠశాలకు, తల్లిదండ్రులకు తద్వారా దేశానికి గొప్ప పేరు తీసుకురావాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో పాఠశాల డైరెక్టర్ నివేదిత రెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

గద్దర్ అవార్డు గ్రహీత యాట సత్యనారాయణ ఆత్మీయ సన్మానం

నైజాం అరాచకాలను నేటి తరానికి చూపించిన ఘనత సత్యనారాయణ దే.. దోర్నాల గజేందర్ నేత

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి : చిట్యాల పట్టణ కేంద్రంలో ఆక్స్ వర్డ్ స్కూల్ లో జరిగిన ఆత్మీయ సమ్మేళనానికి విచ్చేసిన రజాకర్ సినిమా దర్శకుడు యాట సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు సమ్మేళనంలో పలువురు మాట్లాడుతూ నాటి నిజాం సర్కార్ అరాచకాలను నేటి తరానికి కళ్లకు కట్టినట్టుగా రజాకర్ సినిమా ద్వారా తెరకెక్కించి ఉత్తమ దర్శకులుగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా గద్దర్ అవార్డు అందుకున్న యాట సత్యనారాయణ ఆత్మీయ సమ్మేళనంలో పాల్గొని శాలువతో సన్మానించిన స్ఫూర్తి రిపోర్టర్ దోర్నాల గజేందర్ నేత ఈ కార్యక్రమంలో సినీ ఆర్టిస్టులు కంభంపాటి శ్రీగిరి రమణా రెడ్డి మాట్లాడుతూ రజాకార్ సినిమాలో చేయడం ఎంతో అదృష్టంగా భావిస్తున్నామని ఈ అవకాశం కల్పించిన దర్శకులు యాట సత్యనారాయణ కి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసినారు ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు విద్యార్థినీ విద్యార్థులు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు

బాలాపూర్ గ్రామంలో తొట్టెల ఊరేగింపులో పాల్గొన్న అమరేందర్ రెడ్డి

వార్త మిర్రర్ రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి .... జూలై 1 9 ... ఆషాడ మాసం బోనాల సందర్భంగా మహేశ్వరం నియోజకవర్గంలో బడంగ్పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ బాలాపూర్ గ్రామంలోచత్రపతి శివాజీ యూత్, జొన్నాడ పోచమ్మ ఆలయ కమిటీ, జైభీం యూత్ అసోసియేషన్, ఆల్ ఫ్రెండ్స్ యూత్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన తొట్టెల విగ్రహాల ఫలహారపు బండి ఊరేగింపు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో మహేశ్వరం నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ కాంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే టీపీసీసీ కార్యదర్శి టీపీసీసీ కార్యదర్శి యేలిమేటి అమరేందర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు పోతరాజుల వీరంగం ఆటపాటలు భాజా భజంత్రీలు ఈ వేడుకకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. నియోజకవర్గం నలుమూలల నుంచి భక్తులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీ సెల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ జంగయ్య, ఒంగేటి మధుసూదన్ రెడ్డి, రామస్వామి అంజనేయులు, రాజేశ్ ఠాకూర్, సత్యప్రకాశ్, మిట్టు, టీ. దినేష్, జయవర్ధన్, ఉదయ్ కుమార్, అరుణ్ కుమార్, సి.హెచ్. పవన్ కుమార్, బీ. మహేష్, పి. సాయి, కె. వరుణ్, జీ. సాయి కుమార్, ఎం. దినేష్, వంశీ కృష్ణ, జొండా, జె. భాస్కర్, జె. నర్సింహ, జె. సంతోష్, జె. ప్రసాద్, జె. సుధు, పోచం తదితరులు ఉన్నారు.

హరిత హారం చెట్లు యథేచ్ఛగా నరికివేత

- గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బందితో పచ్చని చెట్లుకి గోడలి వేటు
- జీడిపల్లి గ్రామంలో ఏపుగా పెరిగి చెట్లుగా మారాయి
- విద్యుత్ తీగలకు అడ్డుగా ఉన్నాయని సగం వరకు చెట్ల నరికివేత
- ప్రభుత్వ ఖజానాకు లక్షలో గండి.. ముందుచూపు లేని అధికారులు

కల్వకుర్తి జూలై 19 వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి:-ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా హరితహారంలో భాగంగా నాటిన మొక్కలు ఇప్పుడు ఏపుగా పెరిగి చెట్లుగా మారాయి.అవి కాస్త విద్యుత్ తీగలకు తగులుతుండటంతో చెట్ల నరికివేతకు శ్రీకారం చుట్టారు....ఈ నేపథ్యంలో పలు చోట్ల చెట్ల కొమ్మలకు బదులుగా చెట్లను సగం వరకు నరికివేయడం పై పలువురు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జీడిపల్లి గ్రామ పరిధిలో గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది వెంకటాపూర్ రోడ్డుకు ఇరు వైపులా ఉన్న వృక్షాలను నరికివేశారు.ఇన్ని రోజులు ఎంతో ఆహ్లాదాన్నిచ్చిన పచ్చని చెట్లు లేక ప్రస్తుత ఈ రోడ్డు బోసిపోయి కనిపిస్తోంది. విద్యుత్ లైన్ల కింద మొక్కలు నాటడం వల్ల అవి పెరిగి పెద్దయ్యాక నరికివేతకు గురవడం పరిపాటిగా మారింది. చెట్లను నరికే పనిని గ్రామ సిబ్బందికి అప్పగించడంతో ఇష్టానుసారంగా నరికివేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. గ్రామానికి ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా స్వాగతం పలికే చెట్లను నరికి వేయడం సమంజసం కాదని పర్యవరణ ప్రేమికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ఆయా శాఖల అధికారులు స్పందించి చెట్లు నాటే సమయంలో బలంగా ఉండే చెట్లను నాటడంతోపాటు తీగల కింద తక్కువ ఎత్తు పెరిగే మొక్కలను నాటేవిధంగా చర్యలు చేపట్టాలని పలువురు కోరుతున్నారు. ఈ విషయంపై మండల ఏపీవో కి ఫోన్ చేయగా బిజీరావడంతో గ్రామ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ ని సంప్రదించగా చెట్లను నరికిన వారి పైన చర్యలు తీసుకుంటామని,అన్నారు.

జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ పుట్టపాకలో రోబోటిక్స్ ఏఐ అవగాహనా శిబిరం

సంస్థాన్ నారాయణపూర్ జులై 19 (వార్త మిర్రర్): సంస్థాన్ నారాయణపురం మండలం పుట్టపాక గ్రామంలో జడ్పీ హెచ్ ఎస్, హై స్కూల్ లో రోబోటిక్స్ మరియు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏ ఐ) పై ఒక ఉత్సాహభరితమైన, ప్రేరణ కలిగించే అవగాహనా శిబిరాన్ని నిర్వహించింది. ఈ శిబిరం ద్వారా విద్యార్థులకు రోబోలు, సెన్సర్లు, ఏఐ వంటి ఆధునిక సాంకేతికతలను ప్రత్యక్షంగా అనుభవించే అవకాశాన్ని కల్పించారు. విద్యార్థులు తాము స్వయంగా చిన్న రోబోలు నిర్మించడం, ముఖం శబ్దాన్ని గుర్తించే విధానాలను అర్థం చేసుకోవడం, సాంకేతికత వాస్తవ జీవితంలో ఎలా ఉపయోగపడుతోందో చూడగలిగారు. ఇది చాలా మంది విద్యార్థులకు ఈ తరహా సాంకేతిక పరిజ్ఞానం తొలిసారి అనుభవించడం కావడం వల్ల వారి ఉత్సాహం ఆనందం స్పష్టంగా కనిపించింది. ఈ సెషన్ వారి సృజనాత్మక ఆలోచనలను ప్రోత్సహించడంతో పాటు, సాంకేతిక రంగంలో ఎవరికైనా ఎదగాలన్న నమ్మకాన్ని కలిగించింది.విద్యార్థులు పూర్తిగా పాల్గొన్నారు జిజ్ఞాసతో ప్రశ్నలు అడిగారు, ఉత్సాహంగా చర్చల్లో పాల్గొన్నారు, ఇంకా తాము అభివృద్ధి చేయగల రోబో ఆలోచనలు కూడా పంచుకున్నారు. ఉపాధ్యాయులు సిబ్బంది ఈ కార్యక్రమం తరగతిలో కలిగించిన స్ఫూర్తిని చూసి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు ఈ ప్రయోగాత్మక పాఠాలను అభినందించారు. ఇటువంటి మరిన్ని శిబిరాలను మరిన్ని పాఠశాలల్లో నిర్వహించాలని, అలాగే ఆసక్తి ఉన్న పాఠశాలల్లో స్థిరమైన రోబోటిక్స్ ల్యాబ్‌లు ఏర్పాటు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ ప్రయత్నాల ద్వారా, సమాజంలోని ప్రతి మూల నుంచి వచ్చిన విద్యార్థులు నూతన ఆవిష్కర్తలు, నూతన సాంకేతిక నాయకులుగా ఎదగడానికి అవసరమైన ఆత్మవిశ్వాసం, సృజనాత్మకత మరియు నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత, విద్యార్థులకు భగవద్గీతల ప్రదానం

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి జులై 19 : భగవద్గీత విశ్వంలోనే అత్యంత అద్భుతమైన మనో వైజ్ఞానిక సైకలాజికల్ గ్రంథం అని, సర్వోన్నతమైన మానవ జీవన విధానమని రాయికల్ మండలం ఇటిక్యాల మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు మరిపెల్లి నారాయణ గౌడ్, కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి, సామల్ల లావణ్య వేణు, కొమ్ముల రాదఆదిరెడ్డి, చంద్రశేఖర్ లు అన్నారు. ఇటిక్యాల ప్రభుత్వ పాఠశాల పరిరక్షణ, బలోపేతం కై ప్రధానోపాధ్యాయులు సీమలదారి సదాశివ్ అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే నాణ్యమైన విద్య లభిస్తుందని, గ్రామంలో గల ప్రభుత్వ పాఠశాలలను పరిరక్షించుకోవడం గ్రామస్థుల అందరి బాధ్యత అని అన్నారు. అనంతరం మాజీ సర్పంచ్ మరిపెల్లి నారాయణ గౌడ్ విద్యార్థులందరికి భగవద్గీత ప్రదానం చేశారు. భగవద్గీతను ఒక మత గ్రంథంగా చూడకూడదని, అది ప్రపంచంలోనే మహోన్నతమైన మానవ జీవన విలువలు నేర్పే పవిత్ర గ్రంథమని అన్నారు. భగవద్గీత ను ప్రతీ వ్యక్తి అన్వయించుకోవడం ద్వారా ఉత్తమ వ్యక్తిత్వం గల వ్యక్తులుగా తయారవుతారని అన్నారు. ప్రపంచంలో చాలా దేశాలు భగవద్గీత ఆచరిస్తున్నాయని ప్రభుత్వాలు కూడా పాఠశాలల్లో భగవద్గీత ను అమలు చేసే ఆలోచన చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రుక్కు భాయ్, పి.ఎం.పి డాక్టర్ లు మండలోజు శ్రీనివాస్, రఘునాథ్, కానపర్తి శ్రీనివాస్, ఆర్.యు.పి.పి రాష్ట్ర సహాధ్యక్షులు వేల్పుల స్వామి యాదవ్, ఎద్దండి రమేష్, జియావుద్దీన్, హన్మంతరావు, ముజాహిద్, శ్రీలత, నీరజ, నాగలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

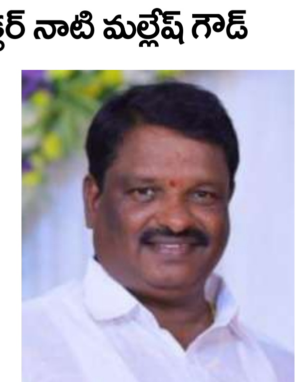
లోకాయుక్త కాలని
కమాన్ ప్రారంభించిన.. పారిజాత నరసింహారెడ్డి

వార్త మిర్రర్ రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రతినిధి .... జూలై 1 9 ... మహేశ్వరం నియోజకవర్గంలోని బడంగ్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పోరేషన్ 19వ డివిజన్ లోకాయుక్త కాలని కమాన్ ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి మాజీ మేయర్ చిగిరింత పారిజాత నరసింహారెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్ పెద్దబావి సుదర్శన్ రెడ్డి, శివ కుమార్, గిరి ముదిరాజ్ కాలని వాసులు భాస్కర్ గౌడ్, ప్రేమ్ కుమార్, వెంకట్ రెడ్డి, శంకర్ రెడ్డి, శశిధర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ట్రంప్ మనవరాలు గురించి మీకు తెలుసా? ఆయన కంటే ధనవంతురాలు.. ఎంత సంపాదిస్తారో తెలిస్తే షాకవుతారు!

కై అమెరికాలోని అత్యంత ప్రముఖ మహిళా విద్యార్థి-అథ్లెట్లలో ఒకరు. ఆమె యాక్సిలరేటర్ యాక్టివ్ ఎనర్జీ, లీఫ్ ట్రేడింగ్ కార్డ్స్, టేలర్‌మేడ్ గోల్ఫ్ వంటి బ్రాండ్‌లతో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంది. కై ప్రధాన ఆదాయ వనరు మోడలింగ్ కాంట్రాక్టులు, సోషల్ మీడియా స్పాన్సర్‌షిప్‌లు..అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మనవరాలు ఆయన కంటే ఐదు రెట్లు ఎక్కువ సంపాదిస్తుంది. ట్రంప్ పెద్ద మనవరాలు కై ట్రంప్ తన టీనేజ్ వయసులోనే లక్షాధికారి అయ్యారు. 18 ఏళ్ల కై నికర విలువ %వి%21 మిలియన్లు. ఆమె సోషల్ మీడియాలో కూడా చాలా ప్రసిద్ధి చెందింది. కై అమెరికాలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన మహిళా విద్యార్థి-అథ్లెట్లలో ఒకరు. ఆమె వివిధ రకాల ఒప్పందాల ద్వారా డబ్బు సంపాదిస్తారు.ఇది కూడా చదవండి: జూలై 18 నుంచి ఈ 4 రాశుల వారికి తిరుగుండదు.. అదృష్టం వరిస్తుంది! తన కుటుంబ వ్యాపార అడుగుజాడలను అనుసరిస్తూ, కై వివిధ పేరు, ఇమేజ్, పోలికలతో 1 మిలియన్ విలువైన) కాంట్రాక్టులను కలిగి ఉన్నారు. కైకి సోషల్ మీడియాలో 6 మిలియన్లకు పైగా ఫాలోవర్స్ ఉన్నారు.ఏడాదికి 2.5 మిలియన్లు సంపాదన:కై ప్రధాన ఆదాయ వనరు మోడలింగ్ కాంట్రాక్టులు, సోషల్ మీడియా స్పాన్సర్‌షిప్‌లు, బ్రాండ్ ఎండార్స్‌మెంట్ ఒప్పందాలు.

హయత్ నగర్ ప్రాంత ప్రజలకు
ఆషాడ మాసం బోనాల పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన
వారాహి రియల్ ఎస్టేట్ అధినేత డాక్టర్ నాటి మల్లేష్ గౌడ్



హయత్ నగర్ వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి

హయత్ నగర్, పరిసర ప్రాంతాల్లో ఆషాడ మాసం బోనాల ఉత్సవాల సందర్భంగా ఎల్బీనగర్, హయత్ నగర్ ప్రాంత ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు వారాహి రియల్ ఎస్టేట్ అధినేత డాక్టర్ నాటి మల్లేష్ గౌడ్ ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు ప్రత్యేకగా నిలిచే బోనాల పండుగను ప్రతి ఒక్కరు భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు, అమ్మవారి ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖ శాంతులతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పంటలు బాగా పండాలని ఇటు రియల్ ఎస్టేట్ రంగం తో అన్ని రంగాల్లో పురోగతి సాధించే దిశగా అమ్మవారి దీవెనలు ఉండాలని డాక్టర్ నాటి మల్లేష్ గౌడ్ ఆకాంక్షించారు.

అంబర్ నగర్ బస్తీ కోసం
ప్రమోద్ కుమార్ గుప్తా నాని నాగరాజు కెమెరాల వితరణ

సికింద్రాబాద్, వార్త మిర్రర్ జూలై 19 ....సికింద్రాబాద్ అసెంబ్లీ బౌద్ధ నగర్ డివిజన్ అంబర్ నగర్ వాసి ప్రమోద్ కుమార్ గుప్తా, నాని నాగరాజు కలిసి వారసిగూడ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో వచ్చే అంబర్ నగర్ లో ప్రజలు సురక్షితంగా ఉండడానికి అలాగే ఎటువంటి హింసాత్మక ఘటనలు జరగకుండా నిఘా ఉండడానికి కెమెరాలను డీసీపీ అంజయ్య, ఏసీబీ శశాంక్ రెడ్డి సమక్షంలో వారసిగూడ పోలీస్ స్టేషన్ సిఐ మధుసూదన్ రెడ్డి, ఎస్సై సునీత గార్లకు నిఘా కెమెరాలు అందజేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో సికింద్రాబాద్ బీజేపీ అసెంబ్లీ కన్వీనర్ కందడి నాగేశ్వర్ రెడ్డి బౌద్ధ నగర్ డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ సాయి ప్రసాద్ గౌడ్, కె ఎస్ నరహరి, ఎం మహేష్ యాదవ్, పంపరి ఉపేందర్, వినయ్ గుప్తా పాల్గొన్నారు.

అధైర్య పడొద్దు పేదలకు అండగా రాధ కృష్ణ ట్రస్ట్
- కడ్తాల్ మాజీ జడ్పీటీసీ శరథ్ నాయక్

కల్వకుర్తి కడ్తాల్ జూలై 19 వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి:-కడ్తాల్ మండలంలోని పలు గ్రామాలలో మృతి చెందిన కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం గా శనివారం రావిచెడు గ్రామానికి చెందిన సిరి సాలమ్మ, నామంతపూర్ గ్రామనికి చెందిన జాల లక్ష్మయ్య అన్మాస్ పల్లి గ్రామానికి చెందిన పులేర్ బోర్డ్ తండకు చెందిన జటోత్ దేవుజా కుటుంబాలకు రూ" 5000 రూపాయల చొప్పున కుటుంబాలకు 15వేల రూపాయలు రాధాకృష్ణ ట్రస్ట్ చైర్మన్, మాజీ జెడ్పిటిసి జర్పుల దశరథ్ నాయక్ అందించారు, వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి కడ్తాల్ మండలంలో పేదలకు తమ ట్రస్టు అండగా ఉంటుందని మనోధైర్యాన్ని అందించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపిటిసి గోపాల్ ప్రియా రమేష్ వసంత మాజీ సర్పంచులు రవీందర్ రెడ్డి మాజీ డైరెక్టర్ లయక్ అలీ నాయకులు కృష్ణయ్య రాములు రమేష్ మల్లేష్ రాజు మోబిన్ ప్రశాంత్ రవి వెంకటేష్ రమేష్ జానకిరామ్ జాన్యా శ్రీను రమేష్ హరి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రగతి పాఠశాలలో మాక్ ఎలక్షన్స్
ప్రజాస్వామ్యానికి విద్యార్థుల ప్రాథమిక అడుగులు.

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి జూలై 19: జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ పట్టణంలోని ప్రగతి ఉన్నత పాఠశాలలో నో బ్యాగ్ డే సందర్భంగా 8వ తరగతి నుంచి 10వ తరగతి వరకు చదువుతున్న విద్యార్థులకు ప్రజాస్వామ్య విధానం పట్ల అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశంతో శనివారం మాక్ ఎలక్షన్లు (ప్రత్యక్ష ఎన్నికలు) నిర్వహించారు. విద్యార్థులు అధ్యక్ష, ఉపాధ్యక్ష, స్పోర్ట్స్ కన్వీనర్ పదవుల కోసం పోటీ పడ్డారు. ఈ సందర్భంగా అభ్యర్థులు తమ అభిప్రాయాలు తెలియజేస్తూ ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. పాఠశాల ప్రాంగణం ఎన్నికల హోరాహోరీని తలపించేలా మారింది. ఓటర్లు, ఏజెంట్లు, బ్యాలెట్ బాక్సులు, ఓటింగ్ బూత్‌లు %-% ప్రతీ అంశం వాస్తవ ఎన్నికలలా తీర్చిదిద్దారు.ఈ కార్యక్రమాన్ని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు బాలె శేఖర్ పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, "విద్యార్థులకు చిన్ననాటి నుంచే ప్రజాస్వామ్య విలువలపై అవగాహన కలిగించాలి. నాయకత్వ లక్షణాలు, బాధ్యతాయుతమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి ఈ తరహా కార్యక్రమాల ద్వారానే పెంపొందుతాయి," అని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పెద్దఎత్తున పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమం విద్యార్థుల్లో ఆసక్తి,చైతన్యాన్ని పెంపొందించింది. ఈ కార్యక్రమంలో అకాడమిక్ డైరెక్టర్ బాలె నిఖిల్ కుమార్, ఉపాధ్యాయ బృందము, విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులకు గెజిటెడ్ హోదా కల్పించాలి...
డిఈవో కు వినతి సమర్పించిన
ఆర్.యు.పి.పి రాష్ట్ర సహాధ్యక్షులు వేల్పుల స్వామి యాదవ్...

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి జులై 19 : జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి కేలోత్ రాము నాయక్ కు రాష్ట్రీయ ఉపాధ్యాయ పండిత పరిషత్తు రాష్ట్ర శాఖ సహాధ్యక్షులు వేల్పుల స్వామి యాదవ్, జిల్లా శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి చంద సత్యనారాయణ లు ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీశైల శ్రీ మల్లిఖార్జున స్వామి వారి దివ్య లడ్డూ ప్రసాదం అందజేసి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ వినతి లో 1/2005 అక్ట్ రద్దు చేసి భాషోపాధ్యాయులకు నియామకం తేది నుండి నోషనల్ సర్వీస్ ప్రొటెక్షన్ కల్పించాలని, 24 సంవత్సరాల సర్వీసు పూర్తి అయిన ఉపాధ్యాయినీ ఉపాధ్యాయులకు గెజిటెడ్ హోదా కల్పించాలని, ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో హిందీని ప్రవేశపెట్టి తెలుగు హిందీ పండితులను నియమించాలని, మిగిలిన భాషాపండితులందరికి పదోన్నతులు కల్పించాలని, 60% పి.ఆర్.సి ని ప్రటించి, పెండింగ్ డి.ఎ. లు, పెండింగ్ బిల్లులు మంజూరు చేయించాలని, స్కావెంజర్ల జీతాలు విడుదల చేయించాలని కోరినట్లు వారు తెలిపారు.

విద్యార్థులకు సంబరం తెచ్చిన బోనాల జాతర.

కోరుట్ల, వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి జూలై 19.కోరుట్ల పబ్లిక్ స్కూల్ యందు తెలంగాణ బోనాలను ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ వేడుకల్లో విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. అమ్మాయిలు సాంస్కృతిక దుస్తులు ధరించి బోనాలు మోసుకొని వేడుకలకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. బాలురు పోతరాజు, పెద్దపులి వేషాలలో సందడి చేశారు.పోచమ్మ అమ్మవారికి విద్యార్థులు బోనాలను అర్పించి భక్తి శ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.తెలంగాణ జానపద సంస్కృతిని తెలిపేలా ఈ వేడుకలు ఎంతో ఉత్సాహంగా కొనసాగాయి. విద్యార్థుల మనసుల్లో సాంస్కృతిక విలువలు పెంపొందించేలా కేపీఎస్ పాఠశాల ఎప్పుడూ ముందుంటుందని స్కూల్ కరస్పాండెంట్ గుజ్జేటి వెంకటేష్ తెలియజేశారు.

పచ్చి మిరపకాయలు దివ్యౌషధం..

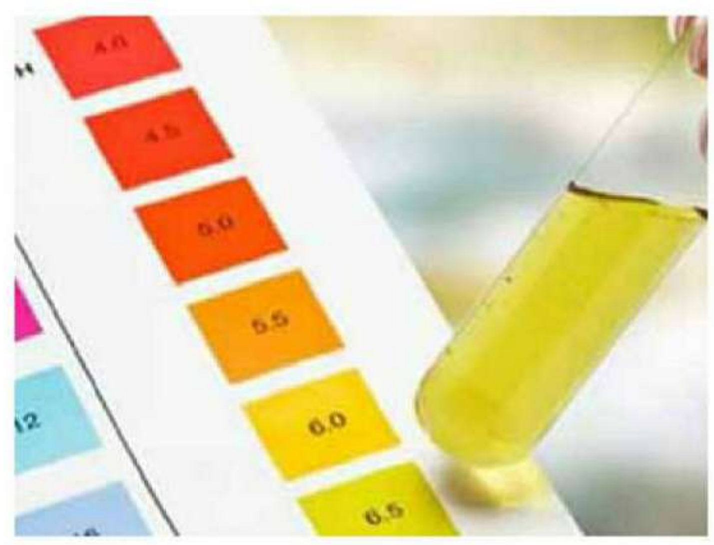
మనం తరచుగా చాలా వంటకాల్లో పచ్చి మిరపకాయలను కారపు రుచిని జోడించడానికి ఉపయోగిస్తాము.. కానీ కొంతమంది దానిని పచ్చిగా కూడా తీసుకుంటారు. కానీ కొంతమందికి మిరపకాయ రుచి చూడగానే నోరు మండడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ అలాంటి కారంగా ఉండే పదార్థం మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలిస్తే మీరు కూడా ఆశ్చర్యపోతారు. మనం తరచుగా చాలా వంటకాల్లో పచ్చి మిరపకాయలను కారపు రుచిని జోడించడానికి ఉపయోగిస్తాము.. కానీ కొంతమంది దానిని పచ్చిగా కూడా తీసుకుంటారు. కానీ కొంతమందికి మిరపకాయ రుచి చూడగానే నోరు మండడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ అలాంటి కారంగా ఉండే పదార్థం మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలిస్తే మీరు కూడా ఆశ్చర్యపోతారు.. అవును పచ్చి మిరపకాయ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పచ్చి మిరపకాయల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి.. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడాని సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి పచ్చి మిరపకాయ పేరు వింటేనే.. చాలా మంది భయపడతారు.. దీని మంట నషాళానికి ఎక్కుతుంది. ఎందుకంటే కారంగా ఉండటం వల్ల దానికి చాలా మంది దూరంగా ఉంటారు. అయితే.. దాని పోషక విలువలు గురించి తెలిస్తే.. అస్సలు వదిలిపెట్టరని.. మీరు అనుకున్నదానికంటే ఎక్కువగా ఉంటాయని పేర్కొంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పచ్చి మిరపకాయలు విటమిన్ సి గొప్ప వనరుగా పరిగణిస్తారు. దీనితో పాటు ఇందులో బీటా–కెరోటిన్ కూడా ఉంటుంది.. ఈ రెండు పోషకాలు మన చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. ఇది చర్మం మెరుపు, బిగుతు, మెరుగైన ఆకృతిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది: పచ్చి మిరపకాయలలో కూడా చాలా ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో రక్త ప్రసరణను పెంచడానికి చాలా ముఖ్యమైనది. దీని కారణంగా, మన శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది.. శరీరం చురుకుగా ఉంటుంది.. దీంతో మీరు ఎలాంటి అలసటను ఎదుర్కోవాల్సిన అవసరం ఉండదు.. ఇనుము మన చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది.. ఇంకా బ్రెయిన్ ను చురుకుగా ఉంచుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రించబడుతుంది: పచ్చి మిరపకాయలలో క్యాప్సైసిన్ అనే సమ్మేళనం కనిపిస్తుంది. ఇది మెదడులోని హైపోథాలమస్ శీతలీకరణ కేంద్రాన్ని చురుగ్గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. భారతదేశం వంటి వేడి దేశాల ప్రజలకు పచ్చి మిరపకాయలను నమలడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: పచ్చి మిరపకాయల్లో విటమిన్ సి ఉండటం వల్ల, ఇది మన శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. ఇంకా ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా జలుబు - దగ్గుతో బాధపడేవారికి, పచ్చి మిరపకాయలు దివ్యౌషధం కంటే తక్కువ కాదు.. ఎందుకంటే ఇది శ్లేష్మాన్ని పలుచన చేస్తుంది.

గొంతునొప్పి వేధిస్తోందా.? ఈ చిట్కాలతో త్వరిత ఉపశమనం..

చాలామంది గొంతునొప్పి లక్షణాలతో బాధపడుతున్నారు. ఇంట్లో సులభంగా దొరికే పదార్థాలతోనే గొంతు నొప్పికి చెక్ పెట్టొచ్చు. ఫ్లూ లేదా ఇతర సమస్యలు కూడా గొంతునొప్పికి కారణం అవుతుంటాయి. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, కడుపుబ్బరం, బి–కాంప్లెక్స్ లోపం, విటమిన్స్ లోపం, ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం, ఐరన్ లోపం కూడా గొంతు నొప్పికి కారణం కావచ్చు. గొంతు నొప్పిని నివారించడానికి తేనె దివ్య ఔషదంగా పని చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు చికాకునూ తగ్గిస్తుంది. ఒక చెంచా అల్లం రసంలో ఒక చెంచా తేనె బాగా కలిపి తీసుకున్నట్లయితే గొంతు నొప్పి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. శ్వాసనాళాలలో పేరుకుపోయిన శ్లేష్మం కూడా కరిగిపోతుంది. గోరువెచ్చని నీళ్లలో రాళ్ల ఉప్పువేసి పుక్కిలించినా శ్లేష్మం కరిగిపోతుంది. గొంతు నొప్పికి కారణం అయిన బ్యాక్టీరియాను అంతం చేస్తుంది. దీనివల్ల గొంతు నొప్పి నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెపుతున్నారు. గొంతు నొప్పితో బాధపడేవారు రోజూ రెండు కప్పుల చామంతి టీ తాగితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. చామంతి టీ రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. వేడినీళ్లలో చామంతి ఆకులు వేసి.. ఆవిరి పీల్చినా గొంతు నొప్పి, జలుబు లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.ఒక కప్పు నీటిలో 1 నుంచి 2 టీస్పూన్ల యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలుపుకుని గంటకు ఒకసారి పుక్కిలిస్తే గొంతు నొప్పి నుంచి త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. అయితే ఇది మోతాదులో మాత్రమే వాడాలి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ అధిక వినియోగం అనేక సమస్యలకు కారణం. వెల్లుల్లి రెబ్బను నోట్లో పెట్టుకొని పదిహేను నిమిషాల పాటు నములుతూ రసాన్ని మింగుతూ ఉంటే గొంతు నొప్పి తగ్గిపోతుంది. కప్పు నీటిలో అరచెంచా మిరియాలపొడి వేసి మరిగించిన నీటిలో కొద్దిగా బెల్లం వేసి వేడివేడిగా తాగితే గొంతు నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తుందా..?

మూత్రం రంగు మనం తీసుకునే ఆహారం, నీరు.. ఆరోగ్యానికి నేరుగా సంబంధించినది. మూత్రం రంగు కొన్నిసార్లు ముదురు రంగులో ఉంటే, భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ జరుగుతుంటే దానిని విస్మరించకూడదు. చాలా సార్లు, మనం ఉదయం నిద్రలేవగానే.. మూత్రం రంగు లేత పసుపు నుంచి ముదురు పసుపు వరకు ఉండటం మనం చూస్తాము. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తారు.. కానీ ఇది శరీరం లోపల జరుగుతున్న కొన్ని ప్రక్రియలకు సంకేతం కావచ్చు. మూత్రం రంగు శరీరంలో ఉన్న నీటి పరిమాణం, ఆహారం, మందులు, ఆరోగ్య సంబంధిత పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి అప్పుడప్పుడు సంభవిస్తే ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.. కానీ ఇది ప్రతిరోజూ జరుగుతుంటే.. దానితో పాటు మంట, దుర్వాసన లేదా ఏదైనా ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తే.. అలాంటి వాటిని విస్మరించకూడదు. ఇది మీ శరీరంలో విటమిన్లు అధికంగా ఉండటం లేదా ఇన్ఫెక్షన్, డీహైడ్రేషన్ వంటి పరిస్థితిని సూచిస్తుంది. ఉదయం మూత్రం పసుపు రంగులో ఉంటుంది.. ఎందుకంటే శరీరం రాత్రంతా నీరు లేకుండా ఉంటుంది. దీని కారణంగా మూత్రం మరింత గాఢంగా అంటే మందంగా మారుతుంది. దీనితో పాటు, శరీరంలో నీరు లేకపోవడంతో, మూత్రం రంగు మరింత ముదురు రంగులో కనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు విటమిన్ సప్లిమెంట్లు, ముఖ్యంగా విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ తీసుకోవడం వల్ల మూత్రం పసుపు రంగులోకి మారుతుంది. డీహైడ్రేషన్ కాకుండా, శరీరంలో కొన్ని ఇన్ఫెక్షన్ లేదా మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని ఇది సంకేతం కావచ్చు. ప్రతి సందర్భంలోనూ పసుపు మూత్రం.. వ్యాధికి సంకేతం కానప్పటికీ, అది చాలా కాలం పాటు కొనసాగితే, దానిని ఖచ్చితంగా తనిఖీ చేయాలి. సఫ్దర్‌జంగ్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగానికి చెందిన డాక్టర్ సుభాష్ జైన్ వివరిస్తూ.. నిరంతర పసుపు లేదా ముదురు మూత్రం (యెల్లో యూరిన్) అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. దీనికి అత్యంత సాధారణ కారణం డీహైడ్రేషన్. దీనితో పాటు, ఇది UTI అంటే మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్, కామెర్లు లేదా మూత్రపిండాల సమస్యలు లేదా కాలేయ వ్యాధుల సంకేతం కూడా కావచ్చు. బలమైన వాసన, మంట లేదా మూత్రంతో నురుగు వంటిది ఉంటే.. ఇవి ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలు కావచ్చు.కొన్ని సందర్భాల్లో, డయాబెటిస్ లేదా ప్రోస్టేట్ గ్రంథి సమస్యలు కూడా మూత్రం రంగు, పరిమాణాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. దీనితో పాటు, గర్భిణీ స్త్రీలలో హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా కూడా మూత్రం పసుపు రంగులో కనిపించవచ్చు. మూత్రం రంగు నిరంతరం మారుతూ ఉంటే, వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం..



తక్కువ టైం నిద్రపోతున్నారా.? గుండె సమస్యలు వస్తాయి జాగ్రత్త..

మీరు ఎక్కువ సమయం నిద్రపోతున్నారా? అయితే మీ గుండె పదిలం అంటున్నారు వైద్య పరిశోధకులు. పడుకునే సమయంలో మార్పులు సంభవిస్తే నేరుగా గుండెపై ఎఫెక్ట్ పడుతుందని అంటున్నారు. మరి సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల నష్టాలు ఏంటి.? గుండెకు ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి.? అమెరికాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కొలంబియా పరిశోధకులు నిద్ర, గుండె పనితీరుపై పరిశోధనలు జరిపారు శాస్త్రవేత్తలు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజు కనీసం 7 గంటల నుంచి 9 గంటల వరకు నిద్ర పోవాల్సిందేనని అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.మధ్య రాత్రిలో ఎక్కుసార్లు మెలకువ వచ్చినా, నిద్రవేళలో చిన్నపాటి తేడా వచ్చినా గుండె అనారోగ్య సమస్యలు ఖాయం! అంటున్నారు ఈ పరిశోధన జరిపిన శాస్త్రవేత్తలు, వైద్య నిపుణులు. అందుకే టైం ప్రకారం నిద్ర అవసరం. మీరు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే కచ్చితంగా మంచి నిద్ర అవసరం అని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తాజాగా 35 మంది ఆరోగ్యంగా ఉన్న మహిళలపై 12 వారాలపాటు కొలంబియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేశారు. నిద్ర సమయంలో మార్పులు రావడం వల్ల వీరి గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడినట్లు గుర్తించారు యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు. NHS సంస్థ అధ్యయనం ప్రకారం కూడా ప్రతి ఒక్కరికీ రోజుకు 7 గంటల నుంచి 9 గంటల పాటు నిద్ర అవసరమని చెబుతున్నారు. సో.. తెలిసింది కదా. మీ గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మంచి నిద్ర అలవాటు చేసుకోవడం ఉత్తమని అంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే సరైన నిద్ర అవసరం.

ఈ సీజనల్ పండుతో ఎన్నో లాభాలు..

అటువంటి వాటిల్లో నేరేడు పండ్లు ముఖ్యమైనవి. వీటిల్లో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..నేరేడు పండు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నేరేడు పండులో విటమిన్ సి, బి12, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఖనిజాలు, ఫైబర్‌కు ఇవి మూలం. ఈ పండును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. నేరేడు పండ్లలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. నేరేడు పండ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఆంథోసైనిన్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కణాలకు చాలా మంచివని నిపుణులు చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. నేరేడు పండ్లలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఇవి సహాయపడతాయి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఫలితంగా, దీనిని తిన్న తర్వాత కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే అలవాటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి రోజులో దాదాపు 200 గ్రాముల వరకు నేరేడు పండ్లు తినవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చేతులు, కాళ్ళు చెమటపడుతున్నాయా?

కాలంతో సంబంధం లేకుండా చాలా మందికి చేతులు కాళ్ళల్లో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంటుంది. ఏ పని చేయకపోయినా అరచేతులు, పాదాలకు చెమటలు వస్తుంటాయి. దీన్ని సమస్యగానే భావించాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే మాత్రం ఈ సమస్యను నివారించవచ్చు.చేతులు, కాళ్ళల్లో చెమట ఎక్కువగా పడుతున్నవారు చేతులు, కాళ్ళని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా క్లీన్ చేసుకోవలి. హార్డ్ సోప్స్ కాకుండా మైల్డ్ సోప్స్ వాడడం వల్ల చాలా వరకూ సమస్యను నివారించవచ్చు. అరికాళ్ళలో చెమట వచ్చే వారు మృదువైన కాటన్ సాక్స్‌లు ధరించాలి. చేతులు, కాళ్ళు ఎక్కువగా చెమట పట్టే సమస్య ఉన్నవారు బ్లాక్ టీ వడడం వల్ల అందులో ఉండే ఆస్ట్రింజెంట్ లక్షణాలు అధిక చెమటని తగ్గిస్తాయి. బ్లాక్ టీతో మరెన్నో అనారోగ్య సమస్యలు సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నీటిలో మిక్స్ చేసి అందులో చేతులు, కాళ్ళు 15 నిమషాల పాటు ఉంచడం ద్వారా అందులోని యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు అధిక చెమటను తగ్గిస్తాయి. దీంతో ఈ సమస్య మెల్లగా తొలగిపోతుంది. బేకింగ్ సోడా పేస్టును చేతులు, పాదాలకు అప్లై చేసి 15, 20 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి చల్లని నీటితో వాష్ చేయడం ద్వారా ఫలితం ఉంటుంది. నిమ్మరసంలో 2 చెంచాల నీళ్ళు కలిపి అరచేతులు, అరికాళ్ళపై రాసుకోవాలి. దాంతో అరచేతులు, అరికాళ్ళలో చెమట తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అరచేతులు, అరికాళ్ళకి అధిక చెమటని నియంత్రించడానికి గంధపు పొడిని వాడొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గంధం, రోజ్ వాటర్‌తో మిక్స్ చేసి అరచేతులు, అరికాళ్ళకు అప్లై చేసి 15 నిమిషాల తర్వాత క్లీన్ చేసుకుంటే అధిక చెమట సమస్య నుంచి బయటపడే అవకాసం ఉంది.

గోరు వెచ్చని పాలలో ఎండుద్రాక్షలు కలిపి తాగండి..

ఈ సమస్యలన్నీ పరార్..!

ఎండుద్రాక్షలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు, ఎండుద్రాక్షలు తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. నిజానికి పాలు, ఎండుద్రాక్ష రెండూ శక్తికి మంచి వనరులు. రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రోజు అలసట నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే పది నిమిషాల ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలు తాగాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతుంటారు. గోరువెచ్చని పాలలో కొన్ని ఎండుద్రాక్షలు కలిపి తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే మీకు రెట్టింపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని అంటున్నారు. పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఎండుద్రాక్షలో ఫైబర్, కాల్షియం, పొటాషియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటివి దొరుకుతాయి.రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు, ఎండుద్రాక్షలు తీసుకోవడం వల్ల మంచి నిద్ర వస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు, ఎండుద్రాక్షలు తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి. ఈ రెండింటిలోనూ కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు, ఎండుద్రాక్షలు తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. నిజానికి పాలు, ఎండుద్రాక్ష రెండూ శక్తికి మంచి వనరులు. రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రోజు అలసట నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.