వార్త మిర్రర్

తెలుగు దినపత్రిక

శుక్రవారం, ఆగస్టు 8, 2025

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

మోదీ, అమిత్ షా అడ్డుకున్నారు

రాష్ట్రపతి అపాయింట్‌మెంట్ రాకుండా చేశారు: సీఎం రేవంత్

ఢిల్లీలో మీడియాతో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

రాష్ట్రపతి మా వినతిని వింటే బీసీ కోటా ఇవ్వాల్సి వస్తుందనే అలా చేశారు

బీజేపీది తొలి నుంచి బీసీ వ్యతిరేక వైఖరే..

బీఆర్ఎస్ శిఖండి పాత్ర పోషిస్తోంది

న్యూఢిల్లీ: బీసీ రిజర్వేషన్ల బిల్లుల విషయంలో కాంగ్రెస్‌కు రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వకుండా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాలు అడ్డుకున్నారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి విమర్శించారు. రాష్ట్రపతి అపాయింట్‌మెంట్ ఇస్తే 42 శాతం రిజర్వేషన్లకు సంబంధించిన బిల్లులపై సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని భావించే మోదీ, అమిత్ షా అడ్డుకున్నారని ధ్వజమెత్తారు. గురువారం ఢిల్లీలోని తన అధికారిక నివాసంలో టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు, పలువురు మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. 'బీసీ రిజర్వేషన్ల బిల్లులు, ప్రభుత్వం తెచ్చిన ఆర్డినెన్స్‌కు సంబంధించి పది రోజుల ముందే రాష్ట్రపతి అపాయింట్‌మెంట్ కోరాం. అయితే కాంగ్రెస్ నేతలు అపాయింట్‌మెంట్ కోరాక మోదీ, అమిత్‌షాలు రాష్ట్రపతితో భేటీ అయ్యారు. వారు ఏం మాట్లాడుకున్నారో తెలియదు. కానీ, రాష్ట్రపతి మా వినతిని వింటే రిజర్వేషన్లు ఇవ్వక తప్పని పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని భావించి ఆమె అపాయింట్‌మెంట్ రాకుండా మోదీ, అమిత్ షా అడ్డుకున్నట్టుగా మా మంత్రివర్గ సహచరులు, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు ఓ నిర్ధారణకు వచ్చారు. 5, 6, 7 తేదీల్లో ఢిల్లీలో అందుబాటులో ఉంటామని రాష్ట్రపతికి తెలియజేసినా అపా యింట్‌మెంట్ ఇవ్వలేదు. ప్రభుత్వం మొత్తం ఢిల్లీకే వచ్చినా, రాష్ట్రపతి అపాయింట్‌మెంట్ దొరక్కపోవడం శోచనీయం, బాధాకరం, అవమాన కరం..' అని సీఎం పేర్కొన్నారు. 'బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ నేతలు బీసీ వ్యతిరేకులుగా

(మిగతా 2వ పేజీలో)

వర్షాలు, వరదలపై అప్రమత్తంగా ఉండండి

అధికారులను ఆదేశించిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

ముంచెత్తిన వాన.. చెరువులుగా మారిన రోడ్లు

హైదరాబాద్‌లో కుండపోత వర్షంతో చెరువులుగా మారిన రోడ్లు

గంటన్నర వ్యవధిలో బీభత్సం సృష్టించిన వాన

లోతట్టు ప్రాంతాలు, కాలనీలన్నీ జలమయం..

నగరం మొత్తం ట్రాఫిక్.. కిలో మీటర్ల దూరం నిలిచిన వాహనాలు

గచ్చిబౌలిలో అత్యధికంగా 13.3 సెంటీమీటర్ల వర్షం

హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ మహానగరంలో గురువారం రాత్రి కుండపోత వర్షం భీభత్సం సృష్టించింది. ప్రధాన రోడ్లన్నీ చెరువులను తలపించాయి. కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడి జనజీవనం అతలాకుతలమైంది. లోతట్టు ప్రాంతాల్లోని బస్తీలు, కాలనీలు నీటమునిగి ఇళ్లలోకి భారీగా వరద నీరు చేరింది. ఓపెన్ నాలాలు, డ్రైనేజీల మ్యాన్‌హోల్స్ పొంగిపొర్లాయి. చాలాచోట్ల పార్క్ చేసిన కార్లు నీట మునగగా, ద్విచక్ర వాహనాలు వరదలో కొట్టుకుపోయాయి. వాహనదారులతోపాటు పాదచారులు సైతం నరక యాతన పడ్డారు. సుమారు 43 ఫీడర్ల (11 కేవీ) పరిధిలో విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయి అంధకారం అలముకుంది. నగరం మొత్తం సుమారు

(మిగతా 2వ పేజీలో)

ఏ క్షణంలోనైనా సింగూరుకు గండి!

పెను ప్రమాదంలో 7 జిల్లాల జీవనాడి

అప్‌స్ట్రీమ్ రివిట్‌మెంట్‌కు తక్షణమే మరమ్మతులు చేయాలి

ప్రభుత్వానికి నివేదికలో డ్యామ్ సేఫ్టీ రివ్యూ ప్యానెల్

త్వరలో వస్తాం.. అందరి లెక్కలు తేలుస్తాం

ఐఎఎస్‌లు రాజకీయాలు మాట్లాడవద్దు పదేళ్లు రేషన్ కార్డులు

ఇవ్వలేదని అబద్ధాలు ఎలా చెబుతారు? బిసి రిజర్వేషన్లపై ప్రజలను

మోసం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ రేవంత్ రెడ్డిది అంతా డ్రామా సిఎంకు

కెసిఆర్ ఫోబియా పట్టుకుంది బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్

కరీంగనర్‌లో శుక్రవారం జరగాల్సిన బిఆర్ఎస్ బిసి గర్జన సభ వాయిదా పడింది. ఈ నెల 14వ తేదీన కరీంనగర్‌లో బిఆర్ఎస్ బిసి గర్జన సభ నిర్వహించనున్నట్లు

(మిగతా 2వ పేజీలో)

రాజీ పడే ప్రసక్తే లేదు..

ట్రంప్ 'టారిఫ్ వార్'పై ప్రధాని మోదీ స్పందన

ట్రంప్ విధించిన అదనపు టారిఫ్ కారణంగా భారత్ చేసే 86 బిలియన్ డాలర్ల ఎగుమతులపై ప్రభావం పడనుంది. భారత్‌లో సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమల ఉత్పత్తుల ఎగుమతి సంక్షోభంలో పడనుంది. దుస్తులు, వజ్రాలు, ఆభరణాలు, సముద్ర ఉత్పత్తులు (రొయ్యలు), తోలు ఉత్పత్తులు, పాదరక్షలు, జంతు సంబంధ ఉత్పత్తులు, రసాయనాలు, విద్యుత్ పరికరాలు, యంత్ర సామాగ్రి ఎగమతులపై అదనపు టారిఫ్ భారం ఉండొచ్చని తెలుస్తోంది. అలాగే.. భారతదేశం నుంచి పత్తి, మిర్చి, జీడిపప్పు, మామిడి, బంగాళదుంపలు, చేపలు, డెయిరీ ఉత్పత్తులపై అధిక సుంకాలు పడనున్నాయి. భారత్ పై అమెరికా బుధవారం ప్రకటించిన

(మిగతా 2వ పేజీలో)

ట్రాన్స్‌కో ప్రతిపాదనలను ఆమోదించండి

కేంద్ర విద్యుత్‌శాఖ మంత్రికి డిప్యూటీ సీఎం భట్టి వినతి

గ్రామీణ ప్రజలకు
ఆపద వస్తే
తల్లడిల్లే వ్యక్తిత్వం

యువతకు విద్యా ఉపాధి
కల్పనలో వారి అభ్యున్నతికై
కొట్లాడే తత్వం అతని నైజం

భువనగిరి ప్రాంత ప్రజలకు
ఆపద వచ్చి అన్నా అంటే
నేనున్నానంటూ ఎదురుగా
నిలబడే ఒక ధైర్యం

ఆర్ ఎస్ కె ఫౌండేషన్ తో భువనగిరి ప్రాంతం
ప్రజలకు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు
అందిస్తున్న సామాజికవేత్త

ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ఆలయాల, మసీదుల
అభివృద్ధికి ఎనలేని కృషి చేస్తున్న నిత్య కృషివలుడు

శీనన్న సేవలకు అంది వచ్చిన సామాజికవేత్త,
స్వర్ణ నంది అవార్డు, గౌరవ డాక్టరేట్
భువనగిరి ప్రాంత ప్రజల మన్ననలు

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా భువనగిరి మండలం
తాజ్ పూర్ గ్రామ ముద్దుబిడ్డ, డా. ర్యాకల శ్రీనివాస్‌కు
జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ

ప్రజాసేవే పరమావధిగా గ్రామాల అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్న తాజ్‌పూర్‌లో

పుట్టిన ఆణిముత్యం!

విద్య వ్యవసాయానికి క్రీడలకు మౌలిక వసతుల కల్పనలో నిత్య కృషివలుడు!

ఆర్ ఎస్ కే ఫౌండేషన్ అధినేత, స్వర్ణ నంది అవార్డు గ్రహీత, సామాజికవేత్త, డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్‌కు జన్మదిన అభినందనలు

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి

బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు, ఆర్ ఎస్ కె ఫౌండేషన్ అధినేత, సామాజికవేత్త డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా వారి చేస్తున్న సేవలను మరొక్కసారి మీ ముందుకు తీసుకువస్తుంది... వార్త మిర్రర్ దినపత్రిక జిల్లా ప్రతినిధి గణేష్ సాగర్...

ర్యాకల శ్రీనివాస్ కోట్లకు అధిపతి కాకున్న భువనగిరి ప్రాంత ప్రజలకు అతను ఒక బలం.! అతని వెంట పెద్ద బలగం.! ఓ మధ్యతరగతి బీసీ బిడ్డగా ఆర్గానిక్ వ్యవసాయం చేసే యువ రైతుగా, బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా నాయకుడిగా మానవతావాదిగా, సామాజికవేత్తగా అనుక్షణం ప్రజలకు ఏదో చేయాలని తలంపుతో రాజకీయాల్లోకి ఉంటూ ఆర్ ఎస్ కే ఫౌండేషన్ ఏర్పాటు చేసి, పేద విద్యార్థులకు విద్య, పేద రైతుల వ్యవసాయం, యువత కోసం క్రీడారంగం పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, అనునిత్యం ప్రజల మధ్య ఉంటూ వారి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తూ ముందుకు నడుస్తున్న యువ నాయకుడు

మానవత్వం చాటుకుంటున్న మహోన్నత సంఘ స్వయం సేవకుడు

భువనగిరి ప్రాంత ప్రజలకు తన స్వగ్రామంలో నిరుపేద కుటుంబంలో ఒక వ్యక్తిని కోల్పోయినప్పుడు, అనారోగ్యంతో హాస్పిటల్లో చేరినప్పుడు, వారికి అండగా అనుక్షణం నిలుస్తూ, ఆర్థిక సహాయం అందిస్తూ, గ్రామంలోని ప్రతి ఒక్కరికి అక్షర జ్ఞానం అందాలని ఇంటింటికి న్యూస్ పేపర్ లు అందిస్తూ, వృద్ధులకు చేతి కర్రలను అందించి ఆసరాగా నిలుస్తూ, కుల మతాలకతీతంగా నిరుపేదల కుటుంబాల్లో అనారోగ్యంతో కానీ వృద్ధాప్యంతో కానీ మరణిస్తే వారి కుటుంబానికి తక్షణ సహాయం కింద 5000/ వేల రూపాయలు అందించి, ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వారిని పరామర్శించి ఆర్థిక సహాయం అందిస్తూ, ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొంది ఇంటికి వెళ్లలేని వారికి అంబులెన్స్ సౌకర్యం కల్పించి, నిరుపేదల పెండ్లిలకు కూడా ఆర్థిక సహాయం అందిస్తూ, గ్రామంలోని పాఠశాలలను అభివృద్ధి చేస్తూ ఆలయాలను అభివృద్ధి చేస్తూ, వ్యవసాయ సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరిస్తూ, ఆపదలో ఉన్న రైతులను ఆదుకుంటూ, హైదరాబాద్ తరహాలో గ్రామ పరిశుభ్రతకై ప్రజల ఆరోగ్యం కై ఇంటింటికి చెత్తబుట్టాలను పంపిణీ చేయడం, గ్రామ ప్రజల కోసం" కంటి వెలుగు" వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేసి కంటి అద్దాలను అందించి వృద్ధులకు ఆసరాగా నిలుస్తూ. బతుకమ్మ పండుగకు ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించి ప్రతి మహిళకు చీరలందించి మహిళల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలుస్తున్నాడు డాక్టర్ ర్యాకల

మీసేవ కార్యక్రమాలు మీ ప్రాంతంపై ఇలాగే కొనసాగాలని, నీ ప్రాంత ప్రజా ప్రతినిధిగా ఎన్నికై మీ సేవల తో పాటు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను కూడా ప్రజలకు అందించాలని, ఆయురారోగ్యాలతో నిండు నూరేళ్లు ప్రజాక్షేత్రంలో నిలవాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ

హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు శీనన్న..

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి గణేష్ సాగర్

విద్య అభివృద్ధికి.. పేద విద్యార్థులకు అండగా అనేక సేవలు!

భువనగిరి మండలంలో పేద, మధ్య తరగతి విద్యార్థులు విద్య ను ఆయుధంగా చేసుకోవాలని, వారు ఉన్నతులుగా ఎదగాలని, ప్రభుత్వ పాఠశాల మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి చేస్తూ విద్యార్థులకు కావలసిన స్టడీ మెటీరియల్స్ ను ప్రతి సందర్భం లో అందిస్తూ, పరీక్ష సమయంలో విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఉచిత రవాణా సౌకర్యాలు కల్పిస్తూ, మనో వికాస శిక్షణ ఇప్పిస్తూ, వేసవి శిక్షణ శిబిరాలకు చేయూతనిస్తూ, పదవ తరగతి విద్యార్థుల విద్యార్థులకు "స్టూడెంట్ మిత్ర" కెరియర్ గైడెన్స్ బుక్ లైట్ లను అందిస్తూ, భువనగిరి మండలంలో ఎక్కడ క్రీడలు నిర్వహించిన యువత క్రీడల్లో రాణించాలని, వారికి క్రీడా టీ షర్ట్స్, స్పోర్ట్స్ మెటీరియల్స్ అందిస్తూ, ప్రభుత్వ పాఠశాలలో డిజిటల్ క్లాస్ స్మార్ట్ టీవీ లను అందించి, గురుకుల విద్యాలయాల్లో సీలింగ్ ఫ్యాన్లు అందిస్తూ, పై తరగతికి వెళ్లే విద్యార్థిని విద్యార్థులకు రవాణా సౌకర్యం లేకపోవడంతో వారికి 55 సైకిల్ అందించి, నిత్యం వారి విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేయడంలో నిత్య కృషివలుడు డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఆలయాల అభివృద్ధికి కృషి..

తాజ్పూర్ గ్రామ శ్రీ శ్రీ త్రిలింగేశ్వర స్వామి దేవాలయ కమిటీ చైర్మన్ గా ఆలయ అభివృద్ధికి కృషి, ఆలయ వాగులో మెట్ల ఏర్పాటు, ఆలయ పరిసరాల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు, మండలంలోని బీరప్ప గుడికి బండలు వేయించడం, గ్రామ దేవత పోచమ్మ విగ్రహాల ఏర్పాటు చేసి, అనంతరం కాటమయ్య దేవస్థానానికి 75 వేల రూపాయల తో అభివృద్ధి, భువనగిరి మండలంలోని గ్రామదేవతల పండుగలకు ఆర్థిక సహాయాలు, గ్రామంలో జరిగే మొహరం వేడుకలకు ఆర్థిక సహాయం, కుల మతాలకు అతీతంగా మసీదు ప్రాంగణంలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు, రంజాన్ మాసంలో మైనార్టీలకు రంజాన్ కానుకలు అందించి, మానవత వాదిగా నిలిచారు డాక్టర్ ర్యాకల

ఏ క్షణంలోనైనా సింగూరుకు గండి!

హైదరాబాద్: భాగ్యనగరం, పరిసర ప్రాంతాలకు తాగునీటి సరఫరాతోపాటు ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాకు సాగు, తాగునీటిని సరఫరా చేసే సింగూరు జలాశయానికి తక్షణమే మరమ్మతులు నిర్వహించకపోతే ఏ క్షణంలోనైనా జలాశయం తెగిపోయి దిగువ ప్రాంతాల్లో భారీ ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం జరగనుందని డ్యామ్ సేఫ్టీ రివ్యూ ప్యానెల్ (డీఎస్ఆర్పీ) హెచ్చరించింది. కేంద్ర జలసంఘం (సీడబ్ల్యూసీ) మాజీ సభ్యులు, డిజైన్స్ విభాగం నిపుణుడు అశోక్‌కుమార్ గంజు నేతృత్వంలో సీడబ్ల్యూసీ మాజీ సభ్యుడు యోగిందర్‌కుమార్ శర్మ, హైడ్రాలజిస్ట్/నీటిపారుదల శాఖ మాజీ ఈఎన్సీ పి.రామరాజు, జీఎస్ఐ మాజీ డీజీ ఎం.రాజు, డ్యామ్ గేట్ల నిపుణుడు ఎన్.కన్నయ్య నాయుడుతో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన డీఎస్ఆర్పీ మార్చి 23న సింగూరు జలాశయాన్ని సందర్శించి ఈ మేరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నివేదికను సమర్పించింది. 'సింగూరు జలాశయానికి ఎగువ మట్టి కట్టల (అప్‌స్ట్రీమ్ ఎర్త్ డ్యామ్)కు రక్షణగా రాళ్లతో ఏర్పాటు చేసిన రివిట్‌మెంట్‌తోపాటు మట్టి కట్టలు తీవ్రంగా ధ్వంసమయ్యాయి. చాలా చోట్ల అప్‌స్ట్రీమ్ వంపునకు రక్షణగా ఏర్పాటు చేసిన రివిట్‌మెంట్ దెబ్బతింది. వాస్తవ డిజైన్ల ప్రకారం జలాశయంలో నీటినిల్వలు 517.8 మీటర్లకు మించకుండా నిర్వహించాలి. దీనికి విరుద్ధంగా మిషన్ భగీరథ అవసరాల కోసం 520.5 మీటర్లకు తగ్గకుండా నిల్వలను నిర్వహించాలని 2017 అక్టోబర్ 30న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీవో 885 జారీ చేసింది. కొన్నేళ్లుగా సామర్థ్యానికి మించి 522 మీటర్ల మేర నిల్వలను కొనసాగిస్తుండటంతో జలాశయం తీవ్రంగా దెబ్బతింది. అప్‌స్ట్రీమ్ రివిట్‌మెంట్‌కు మరమ్మతులు నిర్వహించి పూర్వ స్థితికి పునరుద్ధరించకపోవడం వల్ల జలాశయం కట్టలు తీవ్ర ప్రమాదంలో పడ్డాయి. అత్యవసరంగా రివిట్‌మెంట్‌కి మరమ్మతులు నిర్వహించి పునరుద్ధరించకపోతే ఏ క్షణంలోనైనా మట్టి కట్టలకు గండిపడి లోతట్టు ప్రాంతాలను ముంచేస్తుంది. సింగూరుకు దిగువన ఉన్న మంజీర, నిజాంసాగర్ జలాశయాలతోపాటు పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్న చెక్‌డ్యామ్‌లూ తెగిపోయి నష్టం తీవ్రత మరింత పెరగొచ్చు'అని నిపుణుల ప్యానెల్ నివేదికలో హెచ్చరించింది. వర్షాకాలం ముగిశాక జలాశయంలో నీటి నిల్వను తగ్గించి అప్‌స్ట్రీమ్ రివిట్‌మెంట్‌కు మరమ్మతులు నిర్వహించి పూర్వ స్థితికి పునరుద్ధరించేందుకు అనుమతించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నిపుణుల ప్యానెల్ సూచించింది. మట్టికట్టల రక్షణ కోసం కట్టిన పారాపెట్ వాల్ ఒకచోట కుంగిపోయి

నిలువనా చీలినందున గ్రౌటింగ్‌తో చీలికలను పూడ్చాలని సూచించింది. జలాశయంలో 97 శాతం నిల్వలు పూర్తిగా గేట్లపై ఆధారపడినందున గేట్ల నిర్వహణకు నిరంతరం పూర్తి సంసిద్ధతతో ఉండాలని సూచించింది. మంజీరా నదీపై 29.91 టీఎంసీల నిల్వ సామర్థ్యంతో 1989లో నిర్మించిన సింగూరు జలాశయం ఏటా హైదరాబాద్‌కు 6.96 టీఎంసీల తాగునీటిని సరఫరా చేస్తోంది. మంజీరా, మహబూబ్‌నగర్, ఫతేహ్ నహర్, నిజాంసాగర్‌లకు అవసరమైన నీటిని నిల్వ చేసి వాటికి అవసరమైనప్పుడు విడుదల చేస్తోందని ప్యానెల్ తెలిపింది. ఈ క్రమంలో మార్గమధ్యంలోని ఎన్నో చెక్‌డ్యామ్‌లను నింపుతూ కనీసం 7 కరువుపీడిత జిల్లాలకు జీవనాడిగా సేవలందిస్తోందని పేర్కొంది. గోదావరి నదీ సబ్ బేసిన్%–%4 పరిధిలోని తీవ్ర కరువు పీడిత ప్రాంతాలకు తాగు, సాగునీటిని సరఫరా చేసే మేజర్ ప్రాజెక్టు సింగూరుకు విపత్తు సంభవిస్తే ప్రాణ, ఆస్తినష్టంతోపాటు రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర దుష్ప్రభావం చూపుతుందని ప్యానెల్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. 2016, 2019, 2024లలో జలాశయానికి తనిఖీలు చేసి స్పిల్‌వే, ఎర్త్ డ్యామ్, గ్యాలరీలకు తక్షణమే మరమ్మతులు నిర్వహించాలని నివేదికలు ఇవ్వగా ఇప్పటివరకు చేయలేదని ప్యానెల్ తేల్చింది.

మొక్కలను నాటుదాం పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిద్దాం

::: కృష్ణవేణి హై స్కూల్ చైర్మన్ గుత్తా గోపాల్ రెడ్డి

వార్తా మిర్రర్ చౌటుప్పల్ ప్రతినిధి ఆగస్టు 07 : చౌటుప్పల్ మున్సిపాలిటీలోని అంజనా సాయి మెడోస్ లో కృష్ణవేణి హై స్కూల్ చైర్మన్ గుత్తా గోపాల్ రెడ్డి, కరస్పాండెంట్ గుత్తా కవిత ఏర్పాటు చేసిన వనమహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా మొక్కలను నాటుదాం పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిద్దాం అనే నినాదంతో పాఠశాల ఆవరణలో మొక్కలు నాటడం జరిగింది. ముఖ్య అతిథులుగా చౌటుప్పల్ మున్సిపల్ కమిషనర్ గుత్తా వెంకటరామిరెడ్డి,వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఉబ్బు వెంకటయ్య, వైస్ చైర్మన్ ఆకుల ఇంద్రసేనారెడ్డి, దండ అరుణ్ కుమార్, మోగుదాల రమేష్ గౌడ్, జి నరసింహారెడ్డి పాల్గొని మొక్కలను నాటారు. పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ ఉయ్యాల రమేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా ఒక మొక్కను నాటాలి అదే మీకు శ్రీరామరక్ష అని, చెట్లు నాటితే క్షేమం, చెట్లు నరికితే క్షమాం అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయ బృందం, విద్యార్థిని విద్యార్థులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

బయో మైనింగ్ ప్లాంటును ప్రారంభించిన మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకట్రాంరెడ్డి

వార్త మిర్రర్ చౌటుప్పల్ ప్రతినిధి ఆగస్టు 07చౌటుప్పల్ మున్సిపాలిటీ పరిధి గోల్డెన్ ఫారెస్ట్ లో ఏర్పాటు చేసినటువంటి బయో మైనింగ్ ప్లాంట్ ను మున్సిపల్ కమిషనర్ జి వెంకట్రాం రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ చైర్మన్ ఉబ్బు వెంకటయ్య, వైస్ చైర్మన్ ఆకుల ఇంద్రసేనా రెడ్డి, మున్సిపల్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ముంచెత్తిన వాన.. చెరువులుగా మారిన రోడ్లు

గంటన్నర పాటు వర్షం దంచి కొట్టింది. గురువారం రాత్రి 11 గంటల వరకు అత్యధికంగా గచ్చిబౌలిలో 13.3 సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదైంది. సరూర్‌నగర్, శ్రీనగర్ కాలనీల్లో 12 సెంటీమీటర్ల వర్షం కురిసింది. గంట వ్యవధిలోనే 7 నుంచి 9 సెంటీమీటర్ల వర్షం పడింది. నగర శివారులోని పలు అపార్ట్‌మెంట్లలోకి భారీగా వరద నీరు చేరటంతో ప్రజలు ఇళ్ల నుంచి బయటకు రాలేక ఇబ్బందులు పడ్డారు. రోడ్లపై వరదనీరు భారీగా నిలిచిపోవటంతో హైదరాబాద్ నగరం మొత్తం గంటలపాటు ట్రాఫిక్ చక్రబంధంలో చిక్కుకుపోయింది. ఎల్‌బీనగర్ నుంచి చాదర్‌ఘాట్ వరకు, పంజాగుట్ట నుంచి జూబ్లీహిల్స్ మీదుగా గచ్చిబౌలి వరకు, ఖైరతాబాద్ నుంచి బేగంపేట వరకు, మెహిదీపట్నం నుంచి గచ్చిబౌలి వరకు, గచ్చిబౌలి నుంచి కొండాపూర్ వరకు, ఎల్‌బీనగర్ నుంచి హయత్‌నగర్ వరకు, బషీర్‌బాగ్ నుంచి కోఠి మీదుగా మలక్‌పేట వరకు, ట్యాంక్‌బండ్ నుంచి ఎస్పీరోడ్, ఆర్పీరోడ్ వరకు కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. కూ కట్‌పల్లి, మియాపూర్, శేరిలింగంపల్లి, హైటెక్ సిటీ, మాదాపూర్, కుత్బుల్లాపూర్, నిజాంపేట్, మల్కా జిగిరి, ఖైరతాబాద్, హిమాయత్‌నగర్, సికింద్రాబా ద్, నాంపల్లి, చార్మినార్, ఎల్‌బీనగర్, రాజేంద్రన గర్, ఐకియా, బయో డైవర్సిటీ, కొండాపూర్ జంక్షన్లలో భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడింది. ఖైరతా బాద్ %–% రాజ్‌భవన్ రహదారి నీట మునిగింది. పలు జిల్లాల్లోనూ గురువారం భారీ వర్షం కురిసింది. మహబూబ్‌నగర్, నాగర్‌కర్నూల్, వరంగల్ జిల్లాల్లో పలు చోట్ల భారీ వర్షం పడింది. కుమురంభీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలోని మూడు మండలాల్లో పిడుగుపాటుకు ఏడు పశువులు మృతిచెందాయి. చేలల్లో పని చేస్తున్న పలువురు గాయపడ్డారు.

త్వరలో వస్తాం.. అందరి లెక్కలు తేలుస్తాం

బిఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఎ, మాజీ మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ వెల్లడించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బిసిలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇస్తామని కామారెడ్డి డిక్లరేషన్‌లో కాంగ్రెస్ చెప్పిందని,బిసిలకు లక్ష కోట్లు బడ్జెట్ పెడతామని కాంగ్రెస్ హామీ ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. బిసి రిజర్వేషన్ల పేరుతో కాంగ్రెస్ ఢిల్లీలో మూడు రోజులుగా డ్రామా చేస్తుందని విమర్శించారు. జంతర్ మంతర్ వద్ద జరిగిన ధర్నాకు సోనియాగాంధీ, రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ,మల్లిఖార్జున ఖర్గే ఎందుకు రాలేదని ప్రశ్నించారు. ఢిల్లీలో ఇండియా కూటమి మొత్తం ధర్నాకు వస్తుందని చెప్పారని, కానీ రాహుల్ గాంధీ కూడా వెళ్లలేదని విమర్శించారు. తెలంగాణ భవన్‌లో గురువారం బిఆర్ఎస్ నేతలు తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, మధుసూదనాచారి, శ్రీనివాస్ గౌడ్, గంగుల కమలాకర్‌లతో కలిసి ఆయన మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ, హడావుడిగా కులగణన చేశారని, తొందరపాటుతో ప్రభుత్వం ఆర్డినెన్స్ తెచ్చిందని అన్నారు. ఏదో జరిగినట్లు సంబురాలు చేసుకున్నారని విమర్శిం చారు. బిసిలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ఇచ్చిన తర్వాతనే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేకపోతే బిసిల సత్తా ప్రభుత్వానికి చూపుతామని హెచ్చరించారు. మధుసూదనాచారి మాట్లాడుతూ, కొండంత రాగం తీసి ఏదో పాట పాడినట్లు కాంగ్రెస్ తీరు ఉందని విమర్శించారు. అసెంబ్లీలో, శాసనమండలిలో బిసి బిల్లు చర్చకు వచ్చినప్పుడు తాము నిరభ్యంతరంగా మద్దతు తెలిపామని పేర్కొన్నారు. తమిళనాడు ప్రభుత్వం బిసి రిజర్వేషన్లను ఏ విధంగా 9వ షెడ్యూల్‌లో చేర్చారో అలాగే తెలంగాణలో చేయాలని తాము చెప్పామని అన్నారు. ప్రభుత్వం తరపున ఢిల్లీకి వెళు తున్నామని తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్‌కుగానీ, తనకు గానీ చెప్పారా..? అని ప్రశ్నించారు. తమను ఢిల్లీకి తీసుకువెళ్తే వాళ్ళ మోసం బయటపడుతుందని అఖిలపక్షాన్ని తీసుకువెళ్ళ లేదని ఆరోపించారు. మోదీని దించి రాహుల్ గాంధీని ప్రధానమంత్రి చేస్తామని బిసి రిజర్వేషన్ల ధర్నాలో రేవంత్ రెడ్డి అన్నారని మండిపడ్డారు. మాజీమంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, తమిళనాడు సిఎంగా జయలలిత ప్రధానమంత్రిని,అన్ని పార్టీలను ఒప్పించి రిజర్వేషన్లు సాధించారని అన్నారు. ప్రభుత్వం గవర్నర్‌కు పంపిన ఆర్డినెన్స్‌లో కేవలం రాజకీయ రిజర్వేషన్లు మాత్రమే ఉన్నాయని చెప్పారు. విద్య,ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్లు ఆర్డినెన్స్‌లో ఎందుకు పంపలేదని అడిగారు. బిసిలను కాంగ్రెస్ మోసం చేస్తోందని విమర్శించారు. మిగిలిన మూడు మంత్రి పదవులను బిసిలకు ఇవ్వాలని, రెవిన్యూ, హోంశాఖ బిసిలకు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు.

గాలిలో ఆగిపోయిన గల్ఫ్ కార్మికుని గుండె.

(కోరుట్ల వార్త మిర్రర్)ఆగష్టు 7.

జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్ల పట్టణానికి చెందిన శ్రీరాముల శ్రీధర్ గారు గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా గల్ఫ్ దేశమైన సౌదీ అరేబియాలో ఫ్రీలాన్స్ వర్క్ చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. అయితే మంగళవారం ఉదయం 1:00 గంట సమయంలో దమామ్ నుండి హైదరాబాద్‌కు ప్రయాణిస్తున్న సమయంలో, ప్రయాణ మధ్యలోనే హార్ట్ ఎటాక్ రావడం వల్ల విమానంలోనే ఆయన శ్వాస ఆగిపోయింది.విషయం తెలుసుకున్న సిబ్బంది వెంటనే ముంబైలో అత్యవసర ల్యాండింగ్ చేయగా, వైద్య సిబ్బంది స్పందించి సీపీఆర్, చేసినప్పటికీ ఆయనను కాపాడలేకపోయారు. విషాదవార్తగా, ఆయన మరణించారని అధికారికంగా ప్రకటించారు.మృతునికి భార్య, ఇద్దరు ఆడపిల్లలు ఉన్నారు. ఈ వార్త విని కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, సహచరులు తీవ్ర విషాదంలో మునిగిపోయారు.

ఎస్బిఐ అవంతిపురం శాఖచే బాధిత కుటుంబాలకు బీమా చెక్కులను అందజేసిన ఆర్ ఎం శివకృష్ణబాబు

మిర్యాలగూడ ,ఆగస్టు 7:- (వార్త మిర్రర్) మిర్యాలగూడ మండలం అవంతిపురం ఎస్బిఐ శాఖలో బుధవారం నల్గొండ రీజినల్ మేనేజర్ శివకృష్ణ బాబు భీమా చెక్కులు బాధితులకు అందజేశారు. ఎస్బిఐ జనరల్ ఇన్సూరెన్స్ (వ్యక్తిగత ప్రమాద బీమా పథకం)రూ.2000లు ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ కట్టిన వారికి సంవత్సరానికి రూ.40 లక్షలు, రూ.1000లు కట్టినవారికి రూ.20 లక్షలు ప్రమాద బీమా పథకం వర్తింప చేశారని పేర్కొన్నారు. భీమా చేయించిన మిర్యాలగూడ మండలం రాయినిపాలెం గ్రామానికి చెందిన బూర నాగయ్య ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందగా ఆమె సతీమణి స్రవంతి రూ 20 లక్షల చెక్కు అందజేయడం జరిగిందని తెలిపారు. అదేవిధంగామిర్యాలగూడ మండలంలోని జాల్ బాయితండాకు చెందిన జరుపుల లింగు ఇటీవల విద్యుతాఘాతంతో మృతి చెందగా సతీమణి మంగాకు రూ.10 లక్షలు అందజేశారు. ఎస్బిఐ అవంతిపురం బ్రాంచ్ కు పరిధిలోని ఖాతాదారులు ప్రజలు 18 నుండి 65 సంవత్సరాల వరకు భీమా వర్తిస్తుంద"న్నారు. పాముకాటు, కరెంటు షాక్, రోడ్డు ప్రమాదం, తేలుకాటు భూకంపం, వరదల వల్ల ఈ బీమా వర్తిస్తుందని అవంతిపురం బ్యాంకు పరిధిలోని ఖాతాదారులు ప్రజలు వినియోగించు కోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో బ్యాంకు మేనేజర్ రాకేష్ కుమార్, క్యాషియర్ నవీన్ కుమార్, ఏరియా నాగార్జున, కృష్ణ, బిడియం నరహరి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నేడు జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్ జన్మదిన వేడుకలకు ఆహ్వానం

అనాధాశ్రమంలో పండ్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేద్దాం.!

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి

శుక్రవారం 08-08-2025 10:30 నిమిషాలకు యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు, సామాజికవేత్త, డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్ జన్మదిన వేడుక సందర్భంగా పార్టీ ఆఫీసులో కేక్ కటింగ్ మరియు అనాధాశ్రమంలో పండ్ల పంపిణీ కార్యక్రమం జరుగును ఈ కార్యక్రమానికి బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, మండల నాయకులు బిఆర్ఎస్ మాజీ ఎంపీటీసీలు, మాజీ సర్పంచులు, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు పాల్గొని ఈ సేవా కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయాలని కోరారు భువనగిరి బిఆర్ఎస్ మండల పార్టీ

నూతనంగా వరద నీటి కాలువ నిర్మాణం చేపట్టబోయే పరిసర ప్రాంతాలను పరిశీలించిన కార్పొరేటర్ ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్....

మియాపూర్ వార్త మిర్రర్ : మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని పటేల్ చెరువు నుండి చందానగర్ డివిజన్ పరిధిలోని గంగారం చెరువు వరకు నూతనంగా వరద నీటి కాలువ నిర్మాణం చేపట్టబోయే పరిసర ప్రాంతాలను ఎస్ఎన్డిపి అధికారులు,చందానగర్ డివిజన్ సీనియర్ నాయకులు రఘునాథ్ రెడ్డి తో కలసి పరిశీలించిన మియాపూర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్.ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ.. .పటేల్ చెరువు నుండి గంగారం చెరువు వరకు, వరద ముంపు సమస్య శాశ్వత పరిష్కారం కొరకై వరద నీటి కాల్వ నిర్మాణం చేపట్టబోయే పరిసర ప్రాంతాలను ఎస్ఎన్డిపి అధికారులతో కలసి పరిశీలించడం జరిగినదని, వరద నీరు కాల్వ నిర్మాణం పనులు త్వరలో ప్రారంభించి పూర్తిచేసి నీటి ప్రవాహం సాఫీగా సాగేలా చూడలని,పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులో కి తీసుకురావాలని, ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా అన్ని రకాల చర్యలు, జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఎన్నో ఏండ్ల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా అడుగులు వేయడం జరుగుతుంది అని, మియాపూర్ డివిజన్ చందనగర్ డివిజన్ పరిధిలోని చుట్టుపక్కల కాలనీ వాసులకు ఎంతో మంది ప్రయాణికులకు, వాహనదారులకు లబ్ధి చేకూరునని తెలిపారు, మియాపూర్ డివిజన్ అభివృద్ధి కోసం పిఎసి చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ సహకారంతో నిరంతరం కృషి చేస్తున్నామని, ప్రజలకు అన్ని రకాల మౌళికవసతుల కల్పనకు కృషి చేస్తాం అని, మౌళికవసతులు కల్పించడంలో ఎక్కడ ఎలాంటి సమస్య తలెత్తకుండా చూస్తామని కార్పొరేటర్ శ్రీకాంత్ తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఎన్డిపి డి,ఈ ధీరజ్, స్థానిక నాయకులు సందీప్ రెడ్డి, రాహుల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అందుబాటు ధరలో కావాల్సినంత ఇసుక

మిర్యాలగూడ లో సాండ్ బజార్ ప్రారంభం : ఎమ్మెల్యే బిఎల్ఆర్

మిర్యాలగూడ ఆగస్టు 7:- (వార్త మిర్రర్) ఇసుక అక్రమ దందాని అరికట్టి, అందుబాటు ధరలో కావలసినంత ఇసుక అందుబాటులో ఉంచేందుకే సాండ్ బజార్ ఏర్పాటు చేసినట్లు మిర్యాలగూడ ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి బి ఎల్ఆర్ అన్నారు.మిర్యాలగూడ పట్టణంలో ని చింతపల్లి ఎక్స్ రోడ్ వద్ద తెలంగాణ రాష్ట్ర ఖనిజాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన సాండ్ బజార్ సురాష్ట్ర ఖనిజాభివృద్ధి సంస్థ వైస్ చైర్మన్ కం మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ భవేష్ మిశ్రా,జిల్లా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి స్థానిక ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి బిఎల్ఆర్జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ ఎం.నారాయణ్ అమిత్ లతో కలిసి ప్రారంభించారు. చింతపల్లి ఎక్స్ రోడ్ లోని నాలుగు ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిలో అందరికీ అందుబాటులో కావలసినంత ఇసుక లభ్యమయ్యేలా ఏర్పాటు చేశారు. రాష్ట్రంలోనే హైదరాబాద్ తర్వాత మొట్ట మొదటి సారి మిర్యాలగూడలో ఏర్పాటు చేశారుఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఇసుక అక్రమ దందా అరికట్టడంతో పాటు సామాన్యులకు అందుబాటు ధరలో ఉంచేందుకు సాండ్ బజార్ ఏర్పాటు చేయటం జరుగుతుందన్నారు. .. టన్నుకు 1250 రూపాయల చొప్పున కావలసినంత ఇసుక అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారులకు ఇంకా తక్కువ ధరకే ఇసుక అందించేందుకు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే బిఎల్ఆర్ మాట్లాడుతూ పేద ప్రజల సంక్షేమం ధ్యేయంగా తక్కువ ధరకు ఇసుక తో పాటు, స్థానిక సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీ యాజమాన్యాలతో మాట్లాడి బస్తాకు 50 రూపాయల చొప్పున తగ్గింపు ధరలో అందించనున్నట్లు తెలిపారు. ఇటికలు కూడా మార్కెట్ రేట్ కంటే ఒక రూపాయి తక్కువ కు అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సంస్థ ప్రాజెక్టు ఆఫీసర్ ఎన్.హరిబాబు, నోడల్ ఆఫీసర్ శ్రీనివాస్, మైనింగ్ ఏడి జాకోబ్, తహసిల్దార్ సురేష్ కుమార్, మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సాధారణ ప్రసవం జరిగేలా గర్భిణీలు ఆహారనియమాలు పాటించాలి

ఐసిడిఎస్ పిఓ రేఖల మమత

మిర్యాలగూడ, ఆగస్టు 7:- (వార్త మిర్రర్) గర్భిణీలు సాధారణ ప్రసవం జరిగేలా ఆహారనియమాలు పాటించాలని మిర్యాలగూడ ఐసీడీఎస్ అర్బన్ ప్రాజెక్టు ఆఫీసర్ రేఖల మమత కోరారు. గురువారం తల్లిపాల వారోత్సవాల్లో మిర్యాలగూడ ఐసిడిఎస్ అర్బన్ ప్రాజెక్ట్ పరిధిలోని ఇస్లాంపురం సెక్టార్ ముత్తిరెడ్డికుంట -3 అంగన్వాడీ కేంద్రం పరిధిలో సిడిపిఓ మమత ఆధ్వర్యంలో వారోత్సవాలు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రాజెక్టు ఆఫీసర్ మమత మాట్లాడుతూ గర్భిణీలు, బాలింతలు, లబ్ధిదారుల కుటుంబ సభ్యులకు గర్భిణీ స్త్రీలు అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో అందించే పౌష్టికాహారం సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, తగిన ఆరోగ్య పరీక్షలను చేయించుకొని ఎప్పటికప్పుడు తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలన్నారు. అదేవిధంగా గర్భిణీ స్త్రీలు నార్మల్ డెలివరీ అయ్యే విధంగా తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలని, సిజేరియన్ లు చేయించుకోవడం వలన కలిగే ఇబ్బందులను గురించి, నార్మల్ డెలివరీ వలన కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి వివరించారు. గర్భిణీ ప్రసవించిన తర్వాత బిడ్డ పుట్టిన గంటలోపు ముర్రుపాలు పట్టించాలని, బిడ్డకు ముర్రుపాలు పట్టించడం వలన రోగ నిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటారన్నారు. అదేవిధంగా 6 నెలలు బిడ్డకు కేవలం తల్లిపాలు తప్ప ఎటువంటి ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వకూడదని 6 నెలల తర్వాత తల్లిపాల తోపాటు అదనపు ఆహారాన్ని అందించాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా గర్భిణీలు ఎటువంటి జంక్ ఫుడ్స్ కానీ, కూల్ డ్రింక్స్ కూడా తీసుకోకూడదని వివరించారు. కార్యక్రమంలోసెక్టార్ సూపర్వైజర్ కె.నాగమణి,బ్లాక్ కో ఆర్డినేటర్ టీ.కవితఅంగన్వాడీ టీచర్లు నాగమణి, రెహనా, అంజలీదేవిహెల్పర్లు హైమావతి, సైదమ్మ,గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలు పిల్లలు తల్లులు పాల్గొన్నారు.

రాయికల్ మండలంలోని పాఠశాలలో ముందస్తు రాఖి పండుగ

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి ఆగష్టు 7 : జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం లోని జడ్పీహెచ్ఎస్ రామాజీపేట ఉన్నత పాఠశాలలో ముందస్తు రాఖీ పండగ ఉత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. అన్నాచెల్లెళ్ల బంధానికి ప్రతీకగా రాఖీ పండుగ, నేను నీకు రక్ష నువ్వు నాకు రక్ష మనిద్దరం కలిసి దేశానికి ధర్మానికి రక్ష అని ప్రధానోపాధ్యాయులు గజ్జెల నరేందర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయినీ ఉపాధ్యాయులు. లక్ష్మీకాంతం రమేష్, విజయ్ కుమార్, కిరణ్, రమ, జ్యోతి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు ప్రతాప్ రెడ్డి, అటెండర్ శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఆలూరులో మండలం లోని ఆలూరు జడ్పీహెచ్ఎస్ ఉన్నత పాఠశాలలో నేను నీకు రక్ష నీవు నాకు రక్ష మనం ఇద్దరం దేశానికీ రక్ష అని ముందస్తు రాఖి పండుగ ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం లో మాజీ సర్పంచ్ మెక్కొండ రాంరెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు లక్ష్మయ్య, నరహరి, వినోద్, శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారతదేశ సాంస్కృతిక వారసత్వానికి చిహ్నం "చేనేత" కళ...!

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి ఆగష్టు 7 : భారతదేశ సాంస్కృతిక వారసత్వానికి చిహ్నంగా నిలిచింది "చేనేత" కళ అని రాయికల్ పట్టణ పద్మశాలి సేవా సంఘం అధ్యక్షులు భోగ రాజేశం అన్నారు. గురువారం జాతీయ చేనేత దినోత్సవం సందర్భంగా రాయికల్ పట్టణంలోని పద్మశాలి సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి అనంతరం చేనేత కార్మికులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ చెమట చుక్కల్ని చీరలుగా మలచి.. మనిషికి నాగరికతను అద్దింది నేత కార్మికులని పేర్కొన్నారు. దేశ వ్యాప్తంగా ప్రతి ఏడాది ఆగస్టు 7న జాతీయ చేనేత దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నామని తెలిపారు. ప్రాచీన కాలం నుంచే మన దేశంలో మగ్గాల ద్వారా చేనేత ఉత్పత్తి జరిగిందని మొదట్లో ఈ విధానంతో వస్త్ర ఉత్పత్తికి చాలా సమయం పట్టేదన్నారు. ఇంగ్లాండ్ కు చెందిన జాన్ కే 1733 లో ఫ్లై షటిల్ ను కనిపెట్టాక మగ్గం ద్వారా వస్త్రాల ఉత్పత్తి సామర్థ్యం బాగా పెరిగింది అన్నారు. 1801 లో జోసెఫ్ ఎం జాకార్డ్ పెద్ద డిజైన్లు రూపొందించే పరికరాన్ని తయారు చేయగా ప్రస్తుతం చేనేత రంగంలో ఉపయోగిస్తున్నారని ఆ పరికరాన్ని జాకార్డ్ గా పిలువ పడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యక్షులుగా దాసరి గంగాధర్, ప్రధాన కార్యదర్శి కడకుంట్ల నరేష్, కోశాధికారి ఆడెపు నర్సయ్య, పద్మశాలి యువజన సంఘం అధ్యక్షులు సామల్ల సతీష్, ఉపాధ్యక్షులు సింగని సతీష్, ప్రధాన కార్యదర్శి ఆడెపు రాజీవ్, కోశాధికారి బొమ్మ కంటి నవీన్, సంయుక్త కార్యదర్శి గంట్యాల ప్రవీణ్, మాజీ అధ్యక్షులు తాటిపాముల విశ్వనాథం, మ్యాకల కాంతారావు, గాజంగి అశోక్, బొమ్మ కంటి గోపాల్, సభ్యులు మచ్చ నారాయణ, మామిడాల లక్ష్మీనారాయణ, వాసం స్వామి, దాసరి గంగాధర్, దిలీప్, లక్ష్మీనారాయణ, ప్రభాకర్, గంగన్న, మధు సంఘం సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశ్వేశ్వరయ్య కాలనీ, ఇంజనీర్స్ కాలనీ, గణేష్ నగర్ కాలనీలో సిసి రోడ్ల నిర్మాణానికి 88 లక్షల మంజూరు

హస్తినాపురం కార్పొరేటర్ సుజాత నాయక్ వెల్లడి

ఎల్బీనగర్, 7 ఆగస్టు: హస్తినాపురం డివిజన్ పరిధిలోని విశ్వేశ్వరయ్య ఇంజనీర్స్ కాలనీ, గణేష్ నగర్ కాలనీలో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి కోటి 88 లక్షలు నిధులు మంజూరు అయ్యాయని జిహెచ్ఎంసి స్టాండింగ్ కమిటీ మెంబర్, హస్తినపురం కార్పొరేటర్ బానోతు సుజాత నాయక్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ హస్తినాపురం డివిజన్ అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. స్టాండింగ్ కమిటీ మెంబర్ గా ఎంపికైన నాటి నుండి సుమారు 50 కోట్ల రూపాయలు నిధులు హస్తినాపురం డివిజన్ అభివృద్ధి కోసం మం జూరు చేయించి డివిజన్ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డ తర్వాత కోట్లాది రూపాయలు నిధులుమంజూరు చేయిం చినట్లు తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో ఎల్బీనగర్ ఇన్చార్జ్ మధుయాష్కి గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో మరిన్ని నిధులతో డివిజన్ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని గుర్తు చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే అన్ని కాలనీలకు మెరుగైన వసతులు కల్పిస్తామని కార్పొరేటర్ సుజాత నాయక్ తెలిపారు.

కేటీఆర్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన మరబోయిన రవియాదవ్

శేరిలింగంపల్లి వార్త మిర్రర్ : శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం మసీద్ బండ లోని సీనియర్ నాయకుడు మారబోయిన రవి యాదవ్ మాట్లాడుతూ నా కుమారుడు మారబోయిన భౌమిక్ యాదవ్ జాతీయ గ్రాప్లింగ్ రెస్లింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో స్వర్ణ పతకం, మరియు కుమార్తె మారబోయిన మోక్షిత జాతీయ కరాటే ఛాంపియన్‌షిప్‌లో స్వర్ణ పతకం సాధించిన సందర్భంగా, బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారక రామారావు (కేటీఆర్) మరియు కుకట్పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరామ కృష్ణారావు తమ నందీనగర్ నివాసంలో ఈ గురువారం ప్రత్యేకంగా ఆశీర్వదించారు. కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ "ఈ యువ క్రీడాకారుల విజయాలు తెలంగాణ యువతకు ప్రేరణ. వారి క్రీడా వృత్తిని మరింత ఎత్తుకు తీసుకెళ్లాలని కోరుకుంటున్నాను." మాధవరావు "ఇద్దరు సోదరులు జాతీయ స్థాయిలో స్వర్ణం సాధించడం తెలంగాణ క్రీడా వికాసానికి నిదర్శనం." మీ, మారబోయిన రవి యాదవ్ గ్రేటర్ హైదరాబాద్ బీఆర్ఎస్ యూత్ మాజీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం మారబోయిన రవి అన్ని కోడియాడారు.

ధర్మ జాగరణ సమితి ఆధ్వర్యంలో ముందస్తుగా రక్షాబంధన్ వేడుకలు

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి ఆగస్టు 7 : జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం కుమ్మరిపల్లి గ్రామంలో బస్తీ కాలనీ లో ధర్మ జాగరణ ఆధ్వర్యంలో ఇంటింటికి రక్షాబంధన్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. అన్నా చెల్లెలు అక్క తమ్ముళ్లు ప్రేమానురాగాలకు సూచకంగా జరుపుకునే పండగే రక్షాబంధన్. ఈ పండగను కుమ్మరిపల్లి గ్రామంలో ఘనంగా యువకుల మధ్య ఉత్సాహంగా నిర్వహించుకోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మజాగరణ ప్రముఖ్ సురేందర్, బొంగు రాజు (విడిసి చైర్మన్), పారిపెల్లి శ్రీనివాస్, పంచతి నరేష్, పంచతి బాలరాజ్, పంచతి రాజేందర్, పడాల శ్రీనివాస్, పడాల తిరుపతి, దొంతి మధు, కొడిమ్యాల శేఖర్, శీలం సంతోష్, పోతర్ల వెంకటేష్ మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఓయూ క్యాంపస్ పట్ల పోలీసుల వైఖరి గర్హనీయం... చటారి దశరథ్

సికింద్రాబాద్, వార్త మిర్రర్ ఆగస్టు 7..... ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ క్యాంపస్ పట్ల పోలీసుల వైఖరి తీవ్ర గర్హనీయమని బీఆర్ఎస్వీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చటారి దశరథ్ మండిపడ్డారు. దేవాలయం లాంటి వర్సిటీలో పోలీసుల అత్యుత్సాహం సరికాదని దుయ్యబట్టారు. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ ఆర్ట్స్ కళాశాల ఆవరణలో గురువారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో దశరథ్ మాట్లాడుతూ ఓయూను క్లోజ్డ్ క్యాంపస్ గా చేయాలని ఏసీపీ మాట్లాడడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. కట్టుదిట్టమైన పోలీసు నిర్బంధాన్ని ఛేదించి జై తెలంగాణ అన్న తెగువ ఓయూ విద్యార్థులదని గుర్తు చేశారు. యూనివర్సిటీ అంటే పోలీస్ స్టేషన్ అనుకుంటున్నారేమోనని ఎద్దేవా చేశారు. వర్సిటీలోకి రావొద్దని చెప్పేందుకు పోలీసులకు ఎటువంటి అధికారంగానీ, హక్కుగానీ లేదనేది పోలీసులు గ్రహించాలని హితవు పలికారు. ఉన్నత చదువులు చదివిన వ్యక్తులు యూనివర్సిటీలు స్వతంత్ర ప్రతిపత్తిని కలిగి ఉంటాయని మరిచి ఇష్టానుసారం మాట్లాడితే ఎట్లానని ప్రశ్నించారు. పోలీసుల మాటలు విద్యార్థులను బెదిరించే ప్రయత్నంగానే చూడాల్సి వస్తుందని స్పష్టం చేశారు. పేదలు మాత్రమే ఎక్కువగా చదువుకునే ప్రభుత్వ వర్సిటీల్లో సమస్యలపై నిరసనలు చేయకూడదని చెప్పడానికి పోలీసులెవరని ధ్వజమెత్తారు. జాతీయ విద్యా విధానం అమలు చేస్తూ పేద వర్గాల విద్యార్థులను ఉన్నత విద్యకు దూరం చేయడం, పోలీసుల బెదిరింపులను ఒకే విధమైన ప్రభుత్వ కుట్రగా అభివర్ణించారు. చట్ట వ్యతిరేక సంఘటనలు జరిగితే దానికి అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకోవడానికి మాత్రమే చట్టం పోలీసులకు అధికారం ఇచ్చిందనే విషయాన్ని మరిచిపోకూడదని సూచించారు. వర్సిటీలో విద్యార్థి నిరసనలను కట్టడి చేస్తున్నామంటూ ప్రభుత్వ మెప్పుకోసం పనిచేయడం మానుకోవాలని హితవు పలికారు. యూనివర్సిటీ పరిపాలనలో వీసీ, రిజిస్ట్రార్, ఎగ్జిక్యూటివ్ కౌన్సిల్, ఇతర అధికారులు ఉంటారని, ఏదైనా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలంటే వారు తీసుకుంటారని పేర్కొన్నారు. వర్సిటీకి సంబంధించి ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న పూర్వ విద్యార్థులు స్పందిస్తారని, ఆపడానికి పోలీసులు ఎవరని ప్రశ్నించారు. కట్టడి చేయాలనుకున్న గొప్ప గొప్ప అధికారులు సైతం

విద్యార్థుల ఆగ్రహ జ్వాలల మధ్య మట్టిగలిసిన అనుభవాలు, గొప్పగా పాలించిన అధికారులకు ప్రేమాప్యాయతల మధ్య పూలదండలతో వీడ్కోలు తెలిసిన సందర్భాలు ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. విద్యార్థులను నిర్బంధించాలనుకుంటే నిప్పురవ్వలై తిరగబడే శక్తి తమకు ఉందని హెచ్చరించారు. ఏసీపీ వ్యాఖ్యలను సమర్థిస్తూ ఓయూ అధికారులు ప్రకటన విడుదల చేయడంపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి కలిగిన ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ వీసీ, రిజిస్ట్రార్లుగా ఏసీపీ వ్యాఖ్యలను తప్పుపట్టడం మానివేసి, ప్రభుత్వ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు జరగకుండా మొత్తం పాలనను పోలీసులకు అప్పగించారని అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ పెద్దల మెప్పు కోసమే వర్సిటీ ప్రతిష్టను దిగజారుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికైనా మొత్తం ఘటనపై వర్సిటీ అధికారులు స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో విద్యార్థులుగా మానవ హక్కుల కమిషన్ ను ఆశ్రయిస్తామని హెచ్చరించారు. అవసరమైతే న్యాయ పోరాటానికి సైతం సిద్ధమని స్పష్టం చేశారు.

ఓయూలో ఇద్దరు అధ్యాపకులకు పరిపాలన పదవులు

సికింద్రాబాద్, వార్త మిర్రర్ ఆగస్టు 7 ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం మరో ఇద్దరు అద్యాపకులను పరిపాలనా పదవుల్లో నియమించింది. యూనివర్శిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ సైన్స్ గణిత విభాగం ప్రొఫెసర్ వి. నాగరాజు అకడమిక్ ఆడిట్ సెల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ గా నియమితులయ్యారు. ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ఎలక్ట్రికల్ విభాగం లో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న డాక్టర్ పి. లోకేందర్ రెడ్డి.. పోఫెసర్ జి. రాంరెడ్డి దూరవిద్యా కేంద్రం అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ గా నియమించారు. ఈ మేరకు ఇరువురు ఓయూ ఉపకులపతి ఆచార్య కుమార్ మొలుగరం చేతుల మీదుగా నియామకపు ఉత్తర్వులు అందుకున్నారు.

పీఆర్ అనేది ప్రజల జీవితాల్లోని అపోహలను తొలగించే అత్యంత ప్రభావశీలమైన సాధనం: ప్రొఫెసర్ ఘంటా చక్రపాణి

డా.సివిఎన్-పీఆర్ఎస్ఐ ఉత్తమ పీఆర్అఫీసర్ జాతీయ అవార్డు : సింగరేణి సీపీఆర్వోకు ప్రదానం

సికింద్రాబాద్, వార్త మిర్రర్ ఆగస్టు 7.... పబ్లిక్ రిలేషన్స్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా (పీఆర్ఎస్ఐ) హైదరాబాద్ చాప్టర్ %ѕ% డా.సివిఎన్ ఫౌండేషన్ సంయుక్తంగా గురువారం "జాతీయ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ విద్యా దినోత్సవం" ను ఘనంగా నిర్వహించారు. డా.సివి నరసింహారెడ్డి 93వ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఈ కార్యక్రమం రెడ్ హిల్స్‌లోని ఎఫ్‌టీసీసీఐ (ఫెడరేషన్ ఆఫ్ తెలంగాణ చాంబర్స్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ కేఎల్ఎన్ ప్రసాద్ ఆడిటోరియంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన డా.బీఆర్ అంబేద్కర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ వీసీ ప్రొఫెసర్ ఘంటా చక్రపాణి మాట్లాడుతూ, "డా.సివిఎన్ రెడ్డి జీవితము, వారి ప్రజారవాణా రంగానికి చేసిన విశిష్ట సేవలు ప్రతి పీఆర్‌అఫీసర్‌కు ప్రేరణగా నిలుస్తాయనీ" అన్నారు. ప్రచారం ద్వారా అపోహలను తొలగించడంతోపాటు, ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని పెంపొందించడం పీఆర్ ప్రాధాన్యం అని చెప్పారు. పీఆర్ విద్యను అంతరశాఖల శైలి (ఇంటర్‌డిసిప్లినరీ) లో నేర్పాల్సిన అవసరం ఉన్నదని సూచించారు. ప్రతి సంస్థలో పీఆర్ విధానాలను అవలంబించాల్సిన అవసరం ఉందని, పీఆర్‌అఫీసర్లు నేటి పరిస్థితుల్లో మల్టీ టాలెంట్ వ్యక్తులుగా ఎదుగుతున్నారని కొనియాడారు. పీఆర్ఎస్ఐ జాతీయ అవార్డు ప్రదానంఈ వేడుకలో 2023 సంవత్సరానికి "డా.సివిఎన్-పీఆర్ఎస్ఐ ఉత్తమ పీఆర్‌అఫీసర్ జాతీయ అవార్డు" ను సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ (ఎస్‌సీసీఎల్) ఎస్.డి.ఎం. సుబ్బాని, చీఫ్ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్ కు ప్రొఫెసర్ చక్రపాణి ప్రదానం చేశారు. అలాగే జ్యూరీ ప్రశంసా పత్రం ను శ్రీ రామ్ కుమార్ సింగారం, డైరెక్టర్, క్యాటలిస్ట్ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, చెన్నై వారికి అందజేశారు. అనంతరం ఉత్తమ పీఆర్‌అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, పీఆర్సీలను

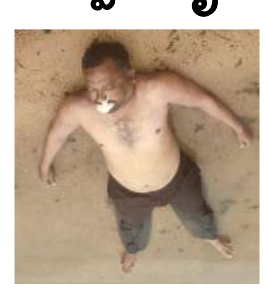
సన్మానించారు. పాఠశాలల్లో పీఆర్ – సామాజిక చైతన్యం కోసంఈ సందర్భంగా "పీఆర్ ఇన్ స్కూల్స్" అనే వినూత్న కార్యక్రమాన్ని ఆవిష్కరించారు. పాఠశాలల స్థాయిలోనే పబ్లిక్ రిలేషన్స్ పరిజ్ఞానం అందించి, సమాజంలో సానుకూలత పంచే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీఆర్ఎస్ఐ జాతీయ అధ్యక్షులు డా.అజిత్ పాఠక్, జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు (దక్షిణ) యు.ఎస్.శర్మ, పీఆర్ఎస్ఐ న్యాయ సలహాదారు, పీఆర్ వాయిస్ సంపాదకులు వై.బాబ్జీ, సివిఎన్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు సి.రవీందర్ రెడ్డి, సి. రామదేవి, హైదరాబాద్ చాప్టర్ చైర్మన్ డా.యాదగిరి కంభంపాటి, కార్యదర్శి అపర్ణా రాజ్హన్స్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలోపీఆర్అండ్ కార్పొరేట్ కమ్యూనికేషన్ రంగానికి చెందిన 200 మందికి పైగా నిపుణులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు అందుబాటులో ఇసుక బజార్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నాం - మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ భవేశ్ మిశ్రా

మిర్యాలగూడ, ఆగస్టు 7:-(వార్త మిర్రర్) రాష్ట్రంలో ప్రజలకు నాణ్యమైన చౌక ధరలకు ఇసుక అందుబాటులో ఉంచేందుకు మరిన్ని సాండ్ బజార్లు ఏర్పాటు చేయనున్నట్టు రాష్ట్ర ఖనిజాభివృద్ధి సంస్థ వైస్ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ భవేశ్ మిశ్రా అన్నారు. గురువారం స్థానిక సాండ్ బజార్ లో విలేఖరులతో మాట్లాడుతూ ప్రైవేటు, బహిరంగ మార్కెట్లో ఇసుక 5వేల నుండి 9వేల రూపాయలకు విక్రాయిస్తున్నందున ప్రజలకు మేలు, ప్రభుత్వానికి ఆదాయం రావాలన్న ఉద్దేశ్యంతో సాండ్ బజార్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని ఆయన అన్నారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో 4 సాండ్ బజార్లున్నాయని మరో 10 వరకు సంగారెడ్డి, జగిత్యాల, కూసుమంచి, హనంకొండ, కొత్తగూడెం తదితర ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఆయన అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం నుండి ఇసుక రాసుకుండా మైనింగ్ శాఖ అధికారుల నిఘా ఉందని ఆయన అన్నారు. అదేవిదంగా రాష్ట్రంలో అక్రమ ఇసుక రవాణా అరికట్టేందుకు చిట్యాల వద్ద సీసీ కెమెరా, ఆర్టిఫిషల్ ఇంటలెన్జిష్యా తో పసి గడ్తామని ఆయన అన్నారు. సమాన్యులకు సాండ్ బజార్లు ఉపయోగ పడ్తాయని ఆయన అన్నారు. ప్రస్తుతం మిర్యాలగూడ బజార్లో సుమారు నాలుగు వేల మెట్రిక్ టన్నుల ఇసుక నిల్వలున్నాయని ఆయన తెలిపారు.

కాల్వ లో పడి ఉద్యోగి అనుమానాస్పద మృతి

మిర్యాలగూడ , ఆగస్టు 7:- (వార్త మిర్రర్) మిర్యాలగూడ మండలం కాల్వపల్లి గ్రామ సమీపంలో గురువారం ములకలకాల్వ మేజర్ అనుబంధ కాల్వపల్లి పంట కాల్వలో పడి అంజద్ అనే ప్రభుత్వ ఉద్యోగి మరణించాడు. మునిగే స్థితి లేని కాల్వలో పడి మరణించడం పలు అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రూరల్ పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని విచారణ చేపట్టారు. కేసు నమోదు చేసి పోస్టు మోర్టెం నిమిత్తం మృతదేహన్ని స్థానిక ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు.



రైలు అభివృద్ధి అంశాలపై చర్చించిన దక్షిణ మధ్య రైల్వే జీఎం సంజయ్ కుమార్ శ్రీ వాస్తవ... ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కృష్ణారావు

సికింద్రాబాద్, వార్త మిర్రర్ ఆగస్టు 7 .. సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ సంజయ్ కుమార్ శ్రీవాస్తవ, తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.రామకృష్ణారావు గురువారం డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సచివాలయంలో సమావేశమై, రాష్ట్రానికి సంబంధించిన రైలు అభివృద్ధి అంశాలపై చర్చించారు.

ఆర్ ఎస్ కె ఫౌండేషన్ అధినేత డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్ జన్మదిన వేడుకల్ని ఘనంగా నిర్వహిద్దాం

ఆర్ ఎస్ కె ఫౌండేషన్ సభ్యులు బాత్క అశోక్ యాదవ్

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి : భువనగిరి మండలం తాజ్ పూర్ గ్రామ ముద్దుబిడ్డ, బిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు, స్వర్ణ నంది అవార్డు గ్రహీత, భువనగిరి మండల ప్రజల మన్ననలను పొందిన నాయకుడు (ఆర్ ఎస్ కె) ఫౌండేషన్ అధినేత, సామాజికవేత్త డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్ పుట్టినరోజు వేడుకల్ని ఘనంగా నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు బత్క అశోక్ యాదవ్, ఆర్ ఎస్ కె ఫౌండేషన్ భువనగిరి ప్రాంత ప్రజలకు అండగా నిలుస్తూ అనేక సేవా కార్యక్రమాల్లో మనం పాల్గొనడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నామని అన్నారు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల బలోపేతంకై, పేద విద్యార్థుల ఉన్నత భవిష్యత్తుకై నిర్వహిస్తున్న అనేక కార్యక్రమాల్లో మనం పాల్పంచుకుంటున్నాము, నిరుపేద కుటుంబాల్లో ఆపద వస్తే ఆదుకునే మన ఆర్ఎస్ కె ఫౌండేషన్ అధినేత తో మనం పనిచేయడం తాను చేస్తున్న సేవలో మనం ఉండడం ఎంతో గర్వంగా ఉందని అన్నారు, వారి జన్మదిన వేడుకలను ఆర్ ఎస్ కె ఫౌండేషన్ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమాలతో ఘనంగా నిర్వహించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు

గోవాలో జరిగిన జాతీయ ఓబీసీ 10వ మహాసభలకు హాజరైన తెలంగాణ సగర సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు శేఖర్ సగర

సభకు ముఖ్య అతిథులుగా గోవా సీఎం ప్రమోద్ సావంత్, మహారాష్ట్ర సీఎం దేవేంద్ర ఫడ్నవిస్

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి : గోవా లో జరిగిన జాతీయ ఓబీసీ 10వ మహాసభ కు తెలంగాణ సగర సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఉప్పరి శేఖర్ సగర హాజరయ్యారు. ఈ సభకు ముఖ్య అతిథులుగా గోవా ముఖ్యమంత్రి ప్రమోద్ సావంత్, మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్, జాతీయ బిసి సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్, తెలంగాణ రాష్ట్ర బిసి కుల సంఘాల జేఏసీ ఛైర్మన్ కుందారపు గణేశాచారి, కో-ఛైర్మన్ చిన్న శ్రీశైలం యాదవ్ , బిసి సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కుల్కచర్ల శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్, బిసి మహిళా సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు బర్ల మణిమంజరి సగర, బిసి విద్యార్థి సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు తాటికొండ విక్రమ్ గౌడ్, బిసి యువజన సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు శ్యామ్ కుర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి

- డిఏఓ శ్రీనివాసశర్మ

మిర్యాలగూడ ఆగస్టు 7:-(వార్త మిర్రర్) పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని మిర్యాలగూడ సబ్ కలెక్టరేట్ కార్యాలయ డిఏఓ శ్రీనివాస్ శర్మ కోరారు. గురువారం మిర్యాలగూడ పట్టణ శివారు సర్వేనెంబర్ 626లో వన మహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా డి ఏ ఓ శ్రీనివాస్ శర్మ మిర్యాలగూడ తహసిల్దార్ కార్యాలయ డిప్యూటీ తహసిల్దార్ రజినీకాంత్ కార్యాలయ సిబ్బందితో కలిసి మొక్కలు నాటారు. కాలుష్య నివారణకు విరివిరిగా మొక్కలు నాటాలని శ్రీనివాస్ శర్మ కోరారు. నాటిన మొక్కలను పెంచవలసిన బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు. ఇళ్లలో తమ తమ కాలనీలలో మొక్కలు నాటాలని ఆయన కోరారు. కార్యక్రమంలో ఆర్ఐ టీ.రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా చేనేత దినోత్సవ వేడుకలు

వార్త మిర్రర్ చౌటుప్పల్ ప్రతినిధి ఆగస్టు 07 : చౌటుప్పల్ మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలోని చిన్న కొండూరు రోడ్డు చౌరస్తా ఉన్న కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ కాంస్య విగ్రహానికి జాతీయ చేనేత దినోత్సవం సందర్భంగా చౌటుప్పల్ క్లాత్, రెడీమేడ్ అసోసియేషన్ వారు పూల మాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. చేనేత కళాకారులకు జోహార్లు తెలియజేయడము జరిగినది. అధ్యక్షులు కర్నాటి శ్యాంప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, చేనేత వస్త్రం ధరించండి చేత కళాకారులను ప్రోత్సహించండి జై చేనేత జై జై చేనేత అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన కార్యదర్శి సుంకి గణేష్, కోశాధికారి మసరం యాదగిరి, రీసెంట్ చంద్రారెడ్డి, స్వామి, తడక నరసింహ, జిల్లా బిక్షం, పిల్లలమర్రి అశోక్, గోశిక కరుణాకర్, విడం కైలాసం, పున్న రామకృష్ణ, బాష్పాల జగదీష్, గంజి రవి, గోశిక రవి, లోక విష్ణు, రావుల ముత్యాలు,వెంకట నరసయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరగడుపున వేప ఆకులు నమిలితే...

ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది నోటిని శుభ్రపరచడంలో దంతాలు, చిగుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తశుద్ధి, చర్మఆరోగ్యానికి కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. వేప ఆకులు చేదుగా ఉంటాయన్న విషయం అందరికి తెలిసిందే. కానీ వీటి ఆకుల ప్రయోజనం అంతా ఇంతా కాదు. కానీ వేప ఆకులు రక్తాన్ని శుభ్రపరచడమే కాకుండా మీ ఆరోగ్యానికి కూడా ఒక వరం అని నిపుణులు పదేపదే చెబుతున్న మాట. వేప ఆకులు రోగనిరోధక శక్తి, జీర్ణక్రియ, చర్మంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అందువల్ల ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులు తినడం వల్ల కలిగే అనేక ప్రయోజనాలను ఆయుర్వేదం ప్రస్తావించింది. ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది నోటిని శుభ్రపరచడంలో దంతాలు, చిగుళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్త శుద్ధి, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా సహాయపడుతుంది. కడుపు, కాలేయం, జీర్ణక్రియ, చర్మంపై దీని ప్రభావం ఎంతగానో ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. వేపలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ-వైరల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో 3-4 లేత వేప ఆకులను నమిలి తింటే, అది కడుపులోని అన్ని రకాల హానికరమైన కీటకాలను చంపుతుంది. అంతేకాకుండా మీకు గ్యాస్, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఉంటే మీరు వేప ఆకులను తినవచ్చు. దీనిని తినడం వల్ల అనేక రకాల కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. వేప ఆకులలో కనిపించే రసం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహం వారికి ఈ ఆకులు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేప ఆకులలో ఫ్లేవనాయిడ్లు, గ్లైకోసైడ్లు, టెర్పెనాయిడ్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి అంశాలు ఉంటాయి. అవి శరీరం నుండి ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. ఇది కణజాలం ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. వేప ఆకులు శరీర కణాలను ఇన్సులిన్‌కు సున్నితంగా చేస్తాయి. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సమతుల్యంగా ఉంటుంది. అంటే డయాబెటిస్ రోగులు ప్రతిరోజూ ఈ ఆకులను నమిలితే వారి రక్తంలో చక్కెర ఎల్లప్పుడూ నియంత్రణలో ఉంటుంది. వేప ఆకులు చర్మం, రక్తం నిర్విషీకరణకారిగా పనిచేస్తాయి. ఇది శరీరంలో ఉన్న అన్ని విషాలను తొలగిస్తుంది. దీని కారణంగా చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. మొటిమలు ఉన్నవారు వేప ఆకులను వారి దినచర్యలో చేర్చుకోవచ్చు. వేప తినడం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. దీని కారణంగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం వల్ల కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేప కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులను నమలడం వల్ల దంతాల కుహరాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అవి నోటి పరిశుభ్రతకు కూడా సహాయపడతాయి. వేప ఆకులను నమలడం వల్ల దుర్వాసన తొలగిపోతుంది. చిగుళ్ల వాపు తగ్గుతుంది. దంతాలు బలపడతాయి.

ఈ ఆహారాలతో ఆరోగ్యం భద్రం..

ప్రస్తుతం వర్షాకాలం కొనసాగుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇలాంటి సమయంలో తాగునీరు కలుషితం కావడం సర్వసాధారణం. ఈ కాలంలో పొరపాటున వ్యాధి సోకిన నీటిని తీసుకున్న మూత్రపిండాలు, కాలేయంపై ప్రభావం చూపుతుంది. వర్షాకాలంలో కామెర్లు వచ్చి అవకాశం అధికంగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఏ బాక్టీరియా, వైరస్ త్వరగా ప్రభావితం కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. వీటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచాలంటే ఎలాంటి మందులు తీసుకోవలసిన పని లేదు మంచి ఆహారం తీసుకుంటే చాలు. కిడ్నీని ఆరోగ్యం కోసం ఎల్లప్పుడూ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. భారతీయ వంటల్లో ఉపయోగించే కొన్ని ఆయుర్వేద మూలికలను ఉపయోగిస్తే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

వర్షాకాలంలో వీటిని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగిస్తే మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయని అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మూత్రపిండాల కోసం పసుపు: మీ రోజువారీ ఆహారంలో పసుపు పొడితో చేసిన చట్నీని తీసుకోండి. పసుపులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఎంజైమ్‌లు, కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళ కారణంగా శరీరంలో వాపు, నొప్పిని కలిగించే బ్యాక్టీరి వైరస్‌లను నశింపజేస్తుంది. అయితే, ఎవరికైనా కామెర్లు చికిత్స సమయంలో పసుపును తీసుకోవలసిన అవసరం లే దీనికి వైద్యపరమైన కారణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మాత్రం ప్రతిరోజూ ఆహార పసుపును తీసుకోవాలి. ఇది కామెర్లు వచ్చే ప్రమాదం ను కాపాడుతుంది. వర్షకాలంలో భోజనం తర్వాత, మంచినీ పసుపు కలిపి తీసుకోండి. ఇలా రోజుకు ఒకసారి మాత్ర చేయండి.

అల్లం తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీ ఆరోగ్యంగా ఉంటు కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచాలంటే అల్లం కచ్చి తీసుకోవాల్సిన ఆహారం. బ్లాక్ టీలో కొద్దిగా అల్లం క రోజూ తాగవచ్చు. చట్నీ, పప్పు, కూరగాయలు మీరు చేసు ప్రతి ఆహారంలో అల్లం ఉపయోగించండి. దీనిలో యా బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కిడ్నీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వెల్లు తినండి: వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం శరీరంలో మం నొప్పి, ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమయ్యే సూక్ష్మ జీవులను నిరోధిస్తు అందువల్ల పప్పు, కూరగాయలు, చట్నీలో వెల్లుల్లిని కచ్చిత ఉపయోగించండి. మీరు తెలియక వ్యాధి సోకిన ఆహ లేదా నీరు తీసుకుంటే మీ శరీరం నుండి విషాన్ని ఫ చేయడంలో వెల్లుల్లి సహాయపడుతుంది.

సర్వరోగ నివారిణి..

ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రమే..

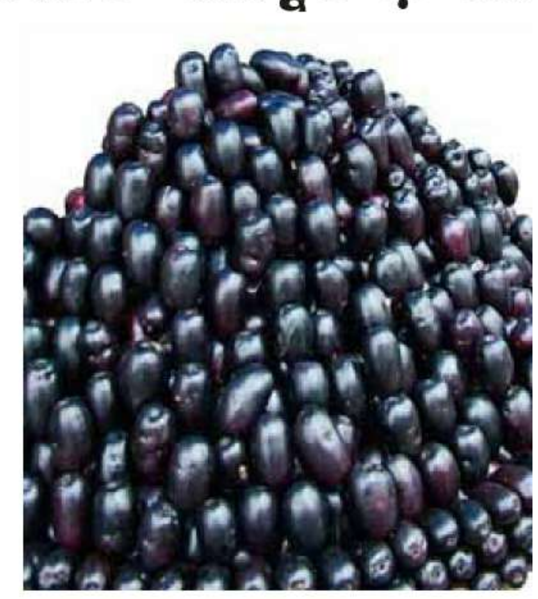
ప్రకృతి ఎన్నో రకాల సహజ ఔషధ మొక్కలను ప్రసాదించింది.. ఈ మొక్కలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. అలాంటి పవర్‌ఫుల్ ఔషధ మొక్కల్లో తిప్పతీగ ఒకటి.. తిప్పతీగతో తిప్పలన్నీ దూరం చేసుకోవచ్చని పేర్కొంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. ప్రకృతి ఎన్నో రకాల సహజ ఔషధ మొక్కలను ప్రసాదించింది.. ఈ మొక్కలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.. అలాంటి పవర్‌ఫుల్ ఔషధ మొక్కల్లో తిప్పతీగ ఒకటి.. తిప్పతీగతో తిప్పలన్నీ దూరం చేసుకోవచ్చని పేర్కొంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. తిప్పతీగ.. ఆకులు, కాండం, వేర్లు.. అన్ని విలువైనవే.. వీటిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. దీనిని ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. తిప్పతీగతో జ్యూస్, పౌడర్, కాప్సూల్స్ ను తయారు చేస్తారు. తిప్పతీగను ఎలా తీసుకున్నా శరీరానికి మంచిదే.. అందుకే.. తిప్పతీగను తిరుగులేని శక్తివంతమైన ఔషధ మొక్కగా అభివర్ణిస్తారు. తిప్పతీగ రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించి.. మూలకాలను మెరుగుపరచడానికి, పోషించడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే.. తిప్పతీగలోని ఔషధ గుణాలు.. మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు, కీళ్ల వ్యాధులు, నులిపురుగులు, జ్వరం మొదలైన వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. తిప్పతీగను రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు నయమవుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.. తిప్పతీగను తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ఆరోగ్య

ప్రయోజనాలేంటో ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి. తిప్పతీగలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలున్నాయి.. ఇవి తరచుగా వచ్చే దగ్గు, జలుబు, టాన్సిలిటిస్ వంటి సాధారణ శ్వాసకోశ సమస్యలతో పోరాడతాయి..

తిప్పతీగ తీసుకోవడం ద్వారా ఉబ్బసం రోగులకు కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.. ఛాతీ బిగుతుగా ఉండడం, శ్వాస ఆడకపోవడం, దగ్గు, గురక వంటి లక్షణాలను తిప్పతీగ తగ్గించి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. తిప్పతీగ ఆకులతోపాటు బెల్లం కలిపి తీసుకుంటే.. మలబద్ధకం సమస్య దూరమవుతుంది.. జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. డయాబెటిస్ కూడా తిప్పతీగ మంచిగా పనిచేస్తుంది. దీని జ్యూస్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తుంది. తిప్పతీగ శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని మెరుగుపర్చి అనేక వ్యాధులను నియంత్రిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే.. తిప్పతీగ కషాయాన్ని ఉదయాన్నే తాగితే చాలా మంచిది.. అయితే.. ఏమైనా అనారోగ్య సమస్యలుంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

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.

పిల్లలకు పాకెట్ మనీ ఇవ్వడం సరైనదేనా?

చాలా మంది తమ పిల్లలకు పాకెట్ మనీ ఇస్తుంటారు. మరి మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ప్రతి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను చాలా పద్ధతిగా పెంచాలి అనుకుంటారు. అంతే కాకుండా పిల్లల పెంపకం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. వారికి ప్రతీది నేర్పిస్తుంటారు. ఇక ప్రతి పేరెంట్ తమ పిల్లలకు పాకెట్ మనీ ఇవ్వడం చేస్తుంటారు. తమకు తామే స్వయంగా డబ్బును దేనికి ఖర్చుపెట్టుకోవడం, అవసరాలు తీర్చుకోడంపై అవగాహన కల్పిస్తారు. మరి ఇలా తల్లిదండ్రులు పాకెట్ మనీ ఇవ్వడం సరైనదో, కాదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అయితే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు పాకెట్ మనీ ఇవ్వడం చాలా మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. దీని వలన పిల్లలు తమ డబ్బుతో వస్తువులు కొనేటప్పుడు డబ్బు విలువ తెలుసుకుంటారు. డబ్బు ఖర్చు చేసేముందు ఆలోచిస్తుంటారు. ఇది వారిని అనవసర ఖర్చుల నుంచి కాపాడుతుంది. భవిష్యత్తులో వారిని ఆర్థికంగా బాధ్యతాయుతంగా చేస్తుందంట. ఇలా పాకెట్ మనీ ఇవ్వడం వలన పిల్లలు ప్రతి చిన్న చిన్న అవసరాలకు పదే పదే తల్లిదండ్రులపై ఆధారపడాల్సి ఉండదంట. దీని వలన వీరికి డబ్బుపై సరైన అవగాహన వస్తుంది. అలాగే, ఇది వారు సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అంతే కాకుండా డబ్బు సంపాదించడం అంత సులువు కాదు, మనీని జాగ్రత్తగా దాచుకోవాలనే విషయం తెలుస్తుంది.

అలాగే తక్కువ డబ్బులతో తమ అవసరాలను ఎలా తీర్చుకోవాలో అన్న విషయాన్ని పాకెట్ మనీ పిల్లలకు నేర్పుతుంది. ఇది బాల్యం నుండే ప్రణాళిక, బడ్జెట్ వేసే అలవాటును పెంపొందించడానికి వారికి సహాయపడుతుంది. డబ్బు విషయంలో వారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండేలా చేస్తుంది. పాకెట్ మనీ వలన పిల్లలు డబ్బును ఎలా సేవ్ చేసుకోవాలో నేర్చుకుంటారు. చాలా మంది పిల్లలు పాకెట్ మనీ నుండి పొదుపు చేయడం నేర్చుకుంటారు. వారు ఏదైనా పెద్ద వస్తువు కొనడానికి పొదుపు చేసినప్పుడు, వారు డబ్బు విలువను బాగా గ్రహిస్తారు. ఇది వీరికి భవిష్యత్తులో చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో గ్లాసుడు లవంగం నీటిని తాగారంటే..!

రోజును తాజాదనంతో.. కొత్త శక్తితో.. ప్రారంభిస్తే రోజంతా ఎంతో ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. అలా రోజును ప్రారంభించడానికి, శరీరం - మనస్సు రెండింటినీ చురుగ్గా, శక్తివంతం చేసే ఆహారాలను ఉదయం సమయంలో తీసుకోవాలి. అటువంటి ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు అందించడంలో లవంగాలు ముందు వరుసలో ఉంటాయి. రోజును తాజాదనంతో.. కొత్త శక్తితో.. ప్రారంభిస్తే రోజంతా ఎంతో ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. అలా రోజును ప్రారంభించడానికి, శరీరం - మనస్సు రెండింటినీ చురుగ్గా, శక్తివంతం చేసే ఆహారాలను ఉదయం సమయంలో తీసుకోవాలి. అటువంటి ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలు అందించడంలో లవంగాలు ముందు వరుసలో ఉంటాయి. లవంగాలు ప్రతి ఇంటి వంటగదిలో ఉంటాయి. లవంగాలు ఆహార రుచిని పెంచడానికి మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా లవంగాలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో లవంగాలు నానబెట్టిన నీరు తాగ జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రయోజనకర ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియ సంబంధించిన కార్యకలాపా సక్రియం చేస్తుంది. తద్వారా ప్రక్రియను సులభత చేయడంలో సహాయపడుతు ఖాళీ కడుపుతో లవంగం నీ తాగడం వల్ల అనేక సమస్యల నుంచి ఉపశమ లభిస్తుంది.

ముఖ్యంగా గ్యాస్, ఉబ్బర మలబద్ధకం వంటి సమస్యలకు సహాయపడుతుంది. లవంగాల సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీ నుంచి విషాన్ని తొలగించడ సహాయపడతాయి. ఇది కాలే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రతి ఒక గ్లాసు నీటిలో ఏడు లవంగా వేసి నానబెట్టి మూతపెట్టాలి. ఉద ఆ లవంగాల నీటిని ఖాళీ కడు తాగాలి. కాలేయ సంబంధిత సమస ఉన్నవారికి ఈ ఇంటి నివారణ చ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

గుండెల్లో మంటతో బాధపడుతున్నారా?

ప్రస్తుతం చాలా మంది జీర్ణసంబంధమైన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా గ్యాస్, ఎసిడిటీ, అజీర్తి వంటి సమస్యలు రోజు రోజుకు పెరుగుతున్నాయి. అలాగే గుండెల్లో మంట కూడా చాలా మందిలో ఉంటుంది. ఛాతి మధ్యల మండుతున్నట్లు అనిపిస్తూ, అది గొంతు, గుండె వరకు వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. దీనిని గుండెల్లో మంట అంటారు. కడుపు ఆమ్లం అన్నవాహికలోకి వెళ్లడం వలన ఈ సమస్య వస్తుందంట. అయితే ఇది తగ్గాలంటే సింపుల్ టిప్స్ పాటిస్తే సరిపోతుందటున్నారు నిపుణులు. గుండెల్లో మంటను తగ్గించుకోవడానికి చాలా మంది ఎక్కువగా మందులను వాడుతుంటారు. కానీ వాటి కంటే ఇంటిలోనే కొన్ని టిప్స్ పాటించడం వలన సహజంగానే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు అంటున్నారు, యూఎస్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ జోసెఫ్ సల్హాబ్. కాగా, ఆయన చెప్పిన ఏడు సహజమైన టిప్స్ ఏవో ఇప్పుడు చూద్దాం. భోజనం చేసిన తర్వాత షుగర్ ఫ్రీ చూయింగమ్ నమలడం వలన గుండెల్లో మంట తగ్గుతుందంట. దీని వలన లాలాజలం ఉత్పత్తి అయ్యి, ఇది అన్నవాహికలోకి చొచ్చుకపోయి, ఆమ్లాన్ని తటస్థీకరించి, గుండెల్లో మంటను తగ్గిస్తుందంట. భోజనం చేసిన తర్వాత మెడిసన్ వేసుకోవడం కంటే, చూయింగ్ గమ్ నమలడం మంచిదంట. అలాగే గుండెల్లో మంట సమస్య బాధపెడుతున్నప్పుడు రాత్రి సమయంలో ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవాలంట. ఇది చాలా మంచి ఫలితం ఇస్తుందని చెబుతన్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వలన కడుపు, అన్నవాహిక మధ్య జంక్షన్ స్టమక్ ఆమ్లస్థాయి కంటే ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఇది రిఫ్లక్స్‌ను తగ్గిస్తుందంట. దీంతో గండెల్లో మంట తగ్గుతుందంట. అధిక బరువు ఉన్న వారు, శరీర బరువు తగ్గడం వలన కడుపు పై ఒత్తిడి తగ్గి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లక్షణాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయి, కొన్ని సందర్భాల్లో పూర్తిగా తగ్గే ఛాన్స్ ఉందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీని వలన గుండెల్లో మంట సమస్య నయం అవుతుందంట. ఆల్కహాల్, ధూమపానం ఆరోగ్యానికి హానికరం. అలాగే గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్ ప్రకారం, ఆల్కహాల్, సిగరెట్స్ రెండూ కూడా అన్నవాహికలోని స్ఫింకటర్స్ సడలిస్తాయంట. దీని వలన అల్సర్లకు కారణం అవుతుందంట. అందుకే వీలైనంతం వరకు వీటికి దూరంగా ఉండాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు.