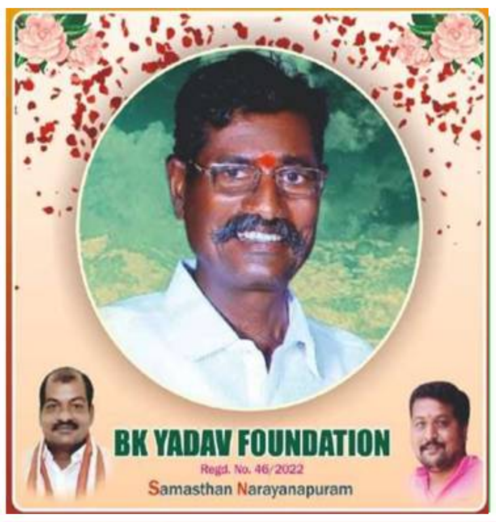


వార్త మిర్రర్

తెలుగు దినపత్రిక

ఆదివారం,
మార్చి 22,2026

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

తండ్రి గౌరవం కోసం ఒకరు.. ఆస్తుల కోసం మరొకరు!

వైఎస్ కుటుంబంలో ముదిరిన ఆస్తుల తగాదాపై టీడీపీ నేత సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి ఘాటుగా స్పందించారు. కన్నతల్లి విజయమ్మే స్వయంగా అఫిడవిట్ విడుదల చేసి ఆవేదన వ్యక్తం చేయడం చూస్తుంటే, జగన్ తన స్వార్థం కోసం కుటుంబాన్ని ఎంతలా రోడ్డుపైకి ఈడ్చారో అర్థమవుతుందని ఆయన మండిపడ్డారు. రాజశేఖర్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో అధికారాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని జగన్ వేల కోట్లు గడించారని, కానీ

2లో

మూడు దశల్లో 'భద్రాద్రి' పునరాభివృద్ధి

గోదావరి పుష్కరాల నాటికి మొదటి దశ పూర్తి కావాలి సమీక్షలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశం

హైదరాబాద్: భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి దేవాలయ పునరాభివృద్ధిని మూడు దశల్లో పూర్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. గోదావరి పుష్కరాల నాటికి తొలి విడత పనులు పూర్తయ్యేలా ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేయాలని చెప్పారు. తొలి దశ పనులు వచ్చే సంవత్సరం మార్చి 31 నాటికి పూర్తయ్యేలా చూడాలన్నారు. శనివారం రాత్రి ఆయన ఆలయ పునరాభివృద్ధి పనులపై ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, కొండా సురేఖ, ఎంపీలు వేం నరేందర్‌రెడ్డి, బలరాం నాయక్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, సీఎం ముఖ్య కార్యదర్శి శేషాద్రి, దేవాదాయ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శైలజారామయ్యర్, కమిషనర్ హన్మంతరావు తదితరులతో సమీక్షించారు.

నిర్ణయంలో ఎలాంటి మార్పులేదు, దేవుడు శాసిస్తే మానవుడు అనుసరిస్తాడు: జీవన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు

- మంత్రులతో చర్చలు ఫలించలేదా..?
- జీవన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు రాజకీయాల్లో సంచలనం
- పార్టీ వీడే సంకేతాలు బలంగా..?
- కరీంనగర్ కాంగ్రెస్‌కు పెద్ద షాక్?

ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం..

- లారీ ట్రావెల్స్ బస్సు ఢీ.. 15 మందికి గాయాలు..!
- ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం
- గుడిహత్నూర్ సమీపంలోని చీఎ-44 పై ఘటన
- ట్రావెల్స్ బస్సు ఓవర్‌టేక్ సమయంలో లారీని ఢీ
- ప్రమాదంతో బస్సు ముందుభాగం పూర్తిగా నుజ్జునుజ్జు
- ఘటనలో 15 మంది ప్రయాణికులు గాయాలు..

ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. గుడిహత్నూర్ సమీపంలోని 44వ నంబర్ జాతీయ రహదారిపై ఈ ప్రమాదం జరిగింది. వీణఖ ట్రావెల్స్‌కు చెందిన బస్సు ఓవర్‌టేక్ చేయబోయే క్రమంలో ముందున్న లారీని బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటనతో బస్సు ముందుభాగం పూర్తిగా నుజ్జునుజ్జు అయింది. ముఖ్యంగా క్యాబిన్ భాగం పూర్తిగా దెబ్బతింది. బస్సు ఆదిలాబాద్ నుండి హైదరాబాద్ వెళ్తుండగా ఈ ఘటన జరిగింది.

గ్యాస్ వినియోగదారులకు కేంద్రం ఊరట

- గ్యాస్ కొరతకు చెక్.. సరఫరా 20% పెంపు
- హోటళ్లు, పరిశ్రమలకు ప్రాధాన్యత
- వలస కార్మికులకు ఉచిత సిలిండర్లు

శ్రీవారి క్షేత్ర పవిత్రతను కాపాడటమే మా ప్రధాన లక్ష్యం

- భక్తులకు చిన్న ఇబ్బంది కూడా రావొద్దు
- ప్రసాదాలు, తాగునీటిలో నాణ్యత కోసం
- టెక్నాలజీని సమర్థంగా వినియోగించాలి
- కల్తీ నివారణే లక్ష్యంగా పని చేయాలి
- అధికారులకు సీఎం చంద్రబాబు నిర్దేశం
- తిరుమలలో స్టేట్ ఫుడ్ ల్యాబ్ ప్రారంభం

2లో

2లో

బెంగాల్‌ను టార్గెట్ చేసినవారు నరకానికి వెళ్తారు

- రంజాన్ వేడుకల్లో మమతా బెనర్జీ ఘాటు వ్యాఖ్యలు
- 'బీజేపీ హటావో.. దేశ్ బచావో' నినాదం
- బెంగాల్‌ను టార్గెట్ చేసినవారిపై తీవ్ర హెచ్చరిక
- ఐక్యతకు పిలుపునిచ్చిన సీఎం మమతా

దేశంలో ప్రతి 45 రోజులకు ఒక కొత్త విమానాశ్రయం

ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలన్నదే లక్ష్యం

సీఐఐ సదస్సులో కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ వెల్లడి

2లో

నతాంజ్‌పై మళ్లీ ఇజ్రాయెల్ దాడులు

4,000 కి.మీ. దూరంలోని అమెరికా స్థావరంపైకి క్షిపణులు!

- డీగో గార్సియా పైఇరాన్ దాడులు!
- ఒకటి విఫలం, మరోటి కూల్చివేత?
- అణు కేంద్రంపై బాంబుల వర్షం
- వచ్చే వారం మరిన్ని దాడులంటూ ప్రకటన
- యుద్ధ తీవ్రతను బాగా తగ్గిస్తామన్న ట్రంప్!
- ఇరాన్‌ను పూర్తిగా ఓడించామని వ్యాఖ్యలు
- కాల్పుల విరమణ ఉండదంటూ మెలిక

దుబాయ్:పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ తీవ్రత ఏ మాత్రమూ తగ్గడం లేదు. ఇజ్రాయెల్‌అమెరికా, ఇరాన్ యుద్ధం శనివారంతో నాలుగో వారంలోకి ప్రవేశించింది. రోజంతా ఇరు వర్గాలూ తీవ్రస్థాయిలో పరస్పర దాడులకు పాల్పడ్డాయి. హిందూ మహాసముద్రంలో మారుమూలన ఉన్న డీగో గార్సియా దీవిలోని అమెరికా సైనిక స్థావరాలపై ఇరాన్ అనూహ్యంగా దాడులకు దిగింది. వాటిపైకి రెండు క్షిపణులను ప్రయోగించి అగ్ర రాజ్యానికి ఒక్కసారిగా షాకిచ్చింది! ఒక క్షిపణి మార్గమధ్యంలోనే కుప్పకూలగా మరోదాన్ని ఎస్ఎం3 ఇంటర్‌సెప్టర్‌తో అడ్డుకున్నట్టు అమెరికా పేర్కొంది.

2లో

నిరుపేద మైనార్టీ ఒంటరి మహిళకు సొంతింటి కల నెరవేర్చిన- ర్యాకల సంతోష- శ్రీనివాస్

పవిత్ర రంజాన్ రోజే అమీనాబి ని గృహప్రవేశం చేయించిన- సర్పంచ్ ర్యాకల సంతోష- శ్రీనివాస్

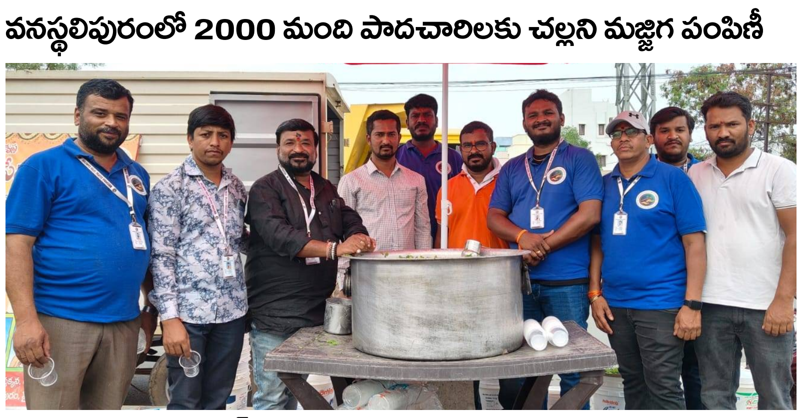
యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి

భువనగిరి మండలం తాజ్ పూర్ గ్రామవాసి నిరుపేద ఒంటరి మహిళ షేక్ అమీనాభి చాలా రోజులుగా ఉండడానికి ఏ విధమైన ఆవాసం లేక చాలా ఇబ్బంది పడుతుంటే ఆమె పరిస్థితి చూసిన ఆర్ ఎస్ కె ఫౌండేషన్ అధినేత డాక్టర్ ర్యాకల శ్రీనివాస్ తన సొంత నిధులచే నూతన గృహాన్ని నిర్మించి, పవిత్ర రంజాన్ రోజు షేక్ అమినబి ని నూతన గృహప్రవేశం చేయించారు, ఈ గృహప్రవేశ కార్యక్రమాన్ని తాజ్ పూర్ గ్రామ సర్పంచ్ ర్యాకల సంతోష- శ్రీనివాస్ కొబ్బరికాయలు కొట్టి నూతన గృహప్రవేశానికి శ్రీకారం చుట్టారు గ్రామ సర్పంచ్ ర్యాకల సంతోష- శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ గ్రామ ప్రజలకు ఏ సమస్య వచ్చినా ఎల్లవేళలా మా సహాయ సహకారాలు ఉంటాయని గ్రామ ప్రజల శ్రేయ తన ముఖ్య కార్యచరణ అని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉపసర్పంచ్ వరిగంటి కృష్ణ, వార్డు సభ్యులు పల్లెపాటి కృష్ణ, మహమ్మద్ గాలిబి, యాకూబ్, బొమ్మరపు రామకృష్ణ, బొమ్మరపు లక్ష్మీ బాల్రాజ్, బిట్కూరి మహేష్, ఓరుగంటి మానస నాగరాజ్, స్థానిక అవార్డు సభ్యులు షేక్ అహ్మద్ గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, మైనార్టీ సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

నగరంలో కృష్ణ గోపాల్ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో పలు సేవా కార్యక్రమాలు

కర్మన్ ఘట్ హనుమాన్ దేవాలయంలో భక్తులకు ప్రసాద వితరణ

వనస్థలిపురంలో 2000 మంది పాదచారిలకు చల్లని మజ్జిగ పంపిణీ



వనస్థలిపురం వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి

కృష్ణ గోపాల్ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో నగరంలో పలు సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు కర్మన్‌ఘాట్ ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో భక్తులకు నిత్య ప్రసాద కార్యక్రమం నిర్వహించారు. వనస్థలిపురం బాటసారులకు చల్లని మజ్జిగ కార్యక్రమం నిర్వహించారు హనుమాన్ దేవాలయంలో సుమారు 1,500 వందల మంది భక్తులు స్వామివారి ప్రసాదాన్ని స్వీకరించగా, మజ్జిగ పంపిణీలో వేసవిలో 2,000 మందికి పైగా చల్లని మజ్జిగను అందించారు. అధ్యక్షుడు కపిల్ కుమార్ అగర్వాల్ మాట్లాడుతూ, తమ సంస్థపై భగవంతుడు తన ఆశీస్సులను నిరంతరం కురిపించాలని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షుడు కపిల్ కుమార్ అగర్వాల్, కార్యదర్శి సచిన్ అగర్వాల్, కోశాధికారి కుష్ అగర్వాల్, సంయుక్త కార్యదర్శి మనోజ్ గుప్తా, ఈసీ సభ్యులు సిద్ధార్థ్ పాల్చం, సునీల్ దరాడే, సురేష్ ధావలే, పాకా సతీష్ యాదవ్, ఆనంద్ చోక్డా మరియు మిత్రులైన శేఖర్ రెడ్డి, శ్రీకాంత్ గౌడ్ పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

రంజాన్ ప్రార్థనల్లో పాల్గొన్న కార్పొరేటర్ ఏనుగుల అనిల్ యాదవ్

బాలాపూర్, వార్త మిర్రర్

రంజాన్ అనేది కేవలం ఒక పండుగ మాత్రమే కాదని క్రమశిక్షణ, త్యాగం, దాతృత్వం మానవీయ విలువలను పెంపొందించుకునే ఒక గొప్ప ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణమని మీర్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ఎనుగుల అనిల్ కుమార్ యాదవ్ అన్నారు. రంజాన్ పర్వదినం సందర్భంగా జి హెచ్ ఎం సి మీర్ పేట్ 60 వ డివిజన్ లోని పాష్ కాలనీ మసీదు వద్ద జరిగిన ప్రార్థనల్లో పాల్గొని ఆయన ముస్లిం సోదరులకు ఈద్ ముబారక్ రంజాన్ శుభాకాంక్షలను తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మీర్ పేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ఎనుగుల అనిల్ కుమార్ యాదవ్ తో పాటు మాజీ కార్పొరేటర్ దోమలపల్లి రాజ్ కుమార్, కర్మన్ఘాట్ హనుమాన్ టెంపుల్ మాజీ డైరెక్టర్ మేకల యాదగిరి, కాంటెస్టెడ్ కార్పొరేటర్ అబ్బనమొని గోపి యాదవ్, భీమరాజు బిక్షపతి, బక్కతట్ల కృష్ణ యాదవ్, డోలా రమేష్, ముస్లిం మత పెద్దలు మహమ్మద్ అలీ, మోహిద్, పాషా పాల్గొన్నారు

జీవితాలలో మార్పులు రావాలంటే రాజకీయంగా రాణించాలి

- రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఉప్పరి శేఖర్ సగర పిలుపు

హైదరాబాద్ వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధి

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సగరులు రాజకీయంగా ఎదిగినప్పుడే జీవన స్థితిగతులలో మార్పు రాగలదని, దీని కోసం ప్రతి ఎన్నికల్లో సగరులు పోటీ చేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర సగర సంఘం అధ్యక్షులు ఉప్పరి శేఖర్ సగర పిలుపునిచ్చారు. హైదరాబాదులోని సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలో జరిగిన తెలంగాణ రాష్ట్ర సగర సర్వసభ్య సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించిన శేఖర్ సగర మాట్లాడుతూ ఈ మధ్య కాలంలో జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 39 మంది సగరులు సర్పంచులు గా గెలుపొందారని, 9 మంది కౌన్సిలర్ లుగా, కార్పొరేటర్ లుగా విజయం సాధించారని, భవిష్యత్తులో హైదరాబాద్ నగర పాలక సంస్థకు కు జరిగే ఎన్నికల్లో సగరులు అనేక డివిజన్లలో పోటీ చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. హైదరాబాద్ కేంద్రంగా దాదాపు లక్ష మందికి తగ్గకుండా పెద్ద బహిరంగ సభను నిర్వహించి ఈ రాజకీయ పార్టీలకు సగరుల చైతన్యం ఏంటో చాటి చెబుతామన్నారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం అయినా సగరులను బి.సి. డి గ్రూప్ నుండి ఏ గ్రూప్ కు మార్చాలని కోరారు. సంచార జీవనం సాగించే సగరులను దాదాపు అగ్రకులాల సరసన చేర్చి గత ప్రభుత్వాలు అన్యాయం చేశాయని ఆరోపించారు. అదేవిధంగా సగరులకు ఫెడరేషన్ కాకుండా సగర కార్పొరేషన్ ను ప్రత్యేకంగా ఈ ప్రభుత్వం వెంటనే ఏర్పాటు చేసి చైర్మన్ ను నియమించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర గౌరవాధ్యక్షులు ముత్యాల హరికిషన్ సగర, సగర భగీరథ ఆత్మగౌరవ భవన వెల్ఫేర్ చైర్మన్ ఆస్కాని మారుతి సాగర్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గౌరక్క సత్యం సగర, కోశాధికారి వడ్లకొండ కుమారస్వామి సగర, రాష్ట్ర గౌరవ సలహాదారులు ఆర్.బి ఆంజనేయులు సగర, రాష్ట్ర మహిళా సంఘం వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పల్లవి సగర, ప్రధాన కార్యదర్శి విజయలక్ష్మి సగర, కోశాధికారి జయమ్మ సగర, సలహాదారులు మనీ మంజరి సగర, యువజన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సురేష్ సగర, ప్రధాన కార్యదర్శి మహేందర్ సాగర్, కోశాధికారి సాయి గణేష్ సగర, రాష్ట్ర సంఘం నాయకులు, జిల్లాల అధ్యక్షులు కార్యదర్శులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

ఆంజనేయ స్వాముల ఆధ్వర్యంలో అన్న ప్రసాద వితరణ

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 21జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం కిష్టంపేట లోని శ్రీ శివ భక్త మార్కండేయ, శ్రీలక్ష్మి వెంకటేశ్వర స్వామి, శ్రీ జ్ఞాన సరస్వతి మాత దేవాలయం లో ఆంజనేయ స్వాముల ఆధ్వర్యంలో అన్న ప్రసాద వితరణ ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. కిష్టంపేట గ్రామం తో పాటు పరిసర గ్రామాల నుండి భక్తులు దైవ దర్శనం చేసుకుని అన్న ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆంజనేయ స్వాములను ప్రజలు, స్థానిక నాయకులు అభినందించారు.

చిన్ననాటి మిత్రుడికి రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన -- కాంగ్రెస్ నేత ఉప్పల లింగస్వామి

యాదాద్రి వార్త మిర్రర్ ప్రతినిధిసంస్థాన్ నారాయణపురం మండల కేంద్రంలో రంజాన్ వేడుకల్లో పాల్గొన్న స్థానిక సర్పంచ్, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఉప్పల లింగస్వామి తన చిన్ననాటి మిత్రుడు ఎం.డి జాంగిర్ షరీఫ్ ని కలిసి రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఇస్లాం మతంలో అత్యంత పవిత్రమైన ఈ రంజాన్ నెలలో ఉపవాస దీక్షలు, ప్రార్థనలు ,మనసును పవిత్రం చేసుకోవడానికి మంచి మార్గంలో నడవడానికి పరస్పర ప్రేమాభిమానాలను పెంపొందించడానికి ఒక మంచి అవకాశం అని ఉప్పల లింగస్వామి తెలిపారు, పేదలకు దానం చేయడం ద్వారా సమాజంలో సమానత్వం పెరుగుతుందని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ రంజాన్ మీ జీవితంలో ఆనందం, శాంతి, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం నింపాలని ఆకాంక్షిస్తున్నానని తెలిపారు. మీరు చేసే ప్రతి ప్రార్థనకు అల్లాహ్ ఆశీస్సులు లభించి. మీ కోరికలు అన్ని నెరవేరాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నానని తెలిపారు కాంగ్రెస్ నాయకులు ఉప్పల లింగస్వామి

వాహనదారులకు బిగ్ అలర్ట్..! ఏప్రిల్ ఫస్ట్ నుంచి కొత్త ట్రాఫిక్ రూల్స్.. రోడ్డెక్కె ముందు జరజాగ్రత్త..!

మీ వెహికిల్‌పై ట్రాఫిక్ చలాన్లు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయా..? తర్వాత కట్టుకోవచ్చులే అని లైట్ తీసుకుంటున్నారా..? లేదంటే ప్రభుత్వం ఆఫర్లు ప్రకటించినప్పుడు చూద్దాంలే అనుకుంటున్నారా..? అయితే మీరు చిక్కుల్లో పడ్డట్టే..! ఇక నుంచి చలాన్లు కట్టకుండా తప్పించుకోవడం కుదరనే కుదరదు. సకాలంలో ఫైన్ చెల్లించకపోతే =జతో పాటు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కూడా రద్దు కావొచ్చు..!వాహనదారులకు బిగ్ అలర్ట్..! ఏప్రిల్ ఫస్ట్ నుంచి కొత్త ట్రాఫిక్ రూల్స్.. రోడ్డెక్కె ముందు జరజాగ్రత్త..!మీ వెహికిల్‌పై ట్రాఫిక్ చలాన్లు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయా..? తర్వాత కట్టుకోవచ్చులే అని లైట్ తీసుకుంటున్నారా..? లేదంటే ప్రభుత్వం ఆఫర్లు ప్రకటించినప్పుడు చూద్దాంలే అనుకుంటున్నారా..? అయితే మీరు చిక్కుల్లో పడ్డట్టే..! ఇక నుంచి చలాన్లు కట్టకుండా తప్పించుకోవడం కుదరనే కుదరదు. సకాలంలో ఫైన్ చెల్లించకపోతే =జతో పాటు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కూడా రద్దు కావొచ్చు..! ఏప్రిల్ ఫస్ట్ నుంచి అమల్లోకి రాబోతున్న కొత్త ట్రాఫిక్ వాయ్‌లేషన్ రూల్స్ కాస్త కఠినంగానే ఉండబోతున్నాయి.ఇకపై ట్రాఫిక్ రూల్స్ ఖచ్చితంగా పాటించాల్సిందే..! వెహికిల్‌పై చలాన్ల విషయంలో నిర్లక్ష్యాన్ని వదలిపెట్టాల్సిందే..! లేదంటే తీవ్రంగా నష్టపోవడం పక్కా. ఏప్రిల్ ఫస్ట్ నుంచి కొత్త ట్రాఫిక్ వాయ్‌లేషన్ రూల్స్ అమల్లోకి రాబోతున్నాయి. తెలంగాణలోనూ ఆ రూల్స్‌ను కఠినంగా అమలు చేసేందుకు ప్రభుత్వం కూడా సిద్ధమవుతోంది. కేంద్ర మోటార్ వెహికల్ నిబంధనల ప్రకారం జరిమానాలపై అభ్యంతరాలను పరిష్కరించేందుకు గ్రీవెన్స్ రెడ్రెసల్ అథారిటీని కూడా నియమించనుంది. దీనికోసం ప్రాథమిక నోటిఫికేషన్ ఒకట్రెండు రోజుల్లో జారీ కానున్నట్లు తెలుస్తోంది.నయా రూల్స్ ప్రకారం ఏడాదికి 5 కంటే ఎక్కువ చలాన్లు ఉండి, వాటిని చెల్లించకపోతే మీ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్‌తో పాటు రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్ కూడా ఫ్రీజ్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఒకవేళ నిజంగానే లైసెన్స్ ఫ్రీజ్ అయితే మీ వెహికిల్ రోడ్డు మీద తిరగడానికి వీల్లేదు. ఏం అవుతుందిలే అని రోడ్డెక్కారో.. వెహికిల్ సీజ్ కావడం పక్కా. ఒకవేళ చలాన్లు ఉన్నాయని ఇంట్లోని వెహికిల్ పెట్టుకుని కూర్చున్నా వదిలేదే లేదన్నట్లుగా ఉంది నయా రూల్. 45 రోజుల డెడ్‌లైన్ విధించి.. అప్పటికీ ఫైన్ పే చేయకపోయినా వెహికిల్ సీజ్ అయినట్లే. కొన్నిసార్లు టెక్నికల్ సమస్యల వల్ల వాహనానికి పొరపాటున చలాన్లు పడుతుంటాయి. అలాంటి సందర్భాల్లో వాహనదారులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. చలాన్లపై అభ్యంతరాలను వేగంగా పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం 'గ్రీవెన్స్ రెడ్రెసల్ అథారిటీ'ని ఏర్పాటు చేయనుంది. అక్కడ ఒక నిర్దిష్ట సమయంలోపు మీ సమస్యను పరిష్కరించి, అది పొరపాటు అయితే చలాన్‌ను రద్దు చేస్తారు.చలాన్లే కదా అని చిన్నచూపు చూడొద్దు.. ట్రాఫిక్ రూల్స్ పాటించండి సేఫ్‌గా గమ్యస్థానాలకు వెళ్లండి అంటూ ఇప్పటికే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పలుమార్లు హెచ్చరించారు. పలువురి నిర్లక్ష్యం వల్ల అమాయక ప్రాణాలు పోతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ.. చలాన్లు చెల్లించేందుకు ఇచ్చే డిస్కౌంట్ ఆఫర్లకు కూడా నో చెప్పేశారు. ఇప్పుడా మాటలకు కొనసాగింపుగా మరింత బలం చేకూరుస్తోంది కేంద్రం గెజిట్.ఇక నయా రూల్స్‌కి తగ్గట్టుగా వాహనదారులు మారాల్సిందే. వాహనంపై ఏవైనా చలాన్లు ఉన్నాయో లేదో నెలకు ఒకసారి ఆన్‌లైన్‌లో చెక్ చేసుకోవాల్సిందే. ప్రభుత్వం అప్పుడప్పుడు ఇచ్చే చలాన్ డిస్కౌంట్ ఆఫర్ల కోసం వేచి చూడకుండా, వెంటనే చెల్లించడం అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే. అసలు చలాన్లే పడకుండా హెల్మెట్ ధరించడం, సిగ్నల్ జంప్ చేయకపోవడం వంటి ట్రాఫిక్ రూల్స్‌ను అందరికీ మంచిది. లేదంటే మీ వెహికిల్ రోడ్డుపై తిరిగడం కష్టమే..!

అల్లాహ్ దీవెనలతో ప్రజలకు, ప్రపంచ మానవాళికి సకల శుభాలు కలగాలి

చౌటుప్పల్ ఈద్గా చైర్మన్, మాజీ కౌన్సిలర్ బాబా షరీఫ్

వార్త చౌటుప్పల్ ప్రతినిధి మార్చి 21

అల్లాహ్ దీవెనలతో ప్రజలకు, ప్రపంచ మానవాళికి సకల శుభాలు కలగాలని చౌటుప్పల్ ఈద్గా చైర్మన్, మాజీ చౌటుప్పల్ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ ఎండి బాబా షరీఫ్ అన్నారు. శనివారం రంజాన్ పర్వదినం పురస్కరించుకొని చౌటుప్పల్ మండల కేంద్రంలోని ఈద్గా వద్ద చైర్మన్ బాబా షరీఫ్ ఆధ్వర్యంలో ముస్లిం సోదరులు ప్రార్థనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా చౌటుప్పల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ మోగుదాల పావని రమేష్ గౌడ్ పాల్గొని ముస్లిం సోదరులకు రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఈద్గా చైర్మన్ బాబా షరీఫ్ మాట్లాడుతూ.. నెలరోజుల కఠిన ఉపవాస దీక్షల అనంతరం జరుపుకునే రంజాన్ పండుగను ముస్లిం సోదరులు తమ కుటుంబ సభ్యులు బంధుమిత్రులతో సంతోషంగా జరుపుకోవాలన్నారు. ఈద్-ఉల్-ఫితర్ సందర్భంగా ముస్లిం సోదరులు అల్లా దీవెనలు నిండుగా అందుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అల్లాహ్ దీవెనలతో ప్రజలకు, ప్రపంచ మానవాళికి సకల శుభాలు కలగాలని ఆకాంక్షించారు. రంజాన్ మాసం సందర్భంగా నెలరోజుల కఠిన ఉపవాస దీక్షతో క్రమశిక్షణ, ఆధ్యాత్మిక చింతన,దాతృత్వం, ప్రేమ,దయ,సోదర భావం ఐక్యతను పెంపొందిస్తాయి అన్నారు. కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ ఉబ్బు వెంకటయ్య, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ గోశిక వినయ్, కౌన్సిలర్లు ఎండి హన్ను, పిల్ల మర్రి మధుసూదన్, బద్రి గాలయ్య, చోటే భాయ్, షాదీ ఖానా చైర్మన్ కరీం,ఇబ్రహీం, బాబు జానీ, నఫీజ్, యూనిస్, షరీఫ్, ఇబ్రహీం, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు సుర్వి నరసింహ, కాసర్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పెద్దగోని రమేష్, పబ్బు శ్రీకాంత్,బొంగు శీను, చింతల సాయిలు, ఓవైసీ, రషీద్, రఫీ, ఖలీల్, ఎజాస్ పాషా, చాంద్ పాషా, ఆజాం, గౌస్, వహీద్, అధిక సంఖ్యలో ముస్లింలు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వ విప్ గా నియమితులైన నకిరేకల్ ఎమ్మెల్యే వేముల వీరేశంకు సత్కారం

ఘనంగా సన్మానం చేసిన టీజీవిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు నక్క శ్రీశైలం యాదవ్

ఎల్బీనగర్ 21 మార్చి తెలంగాణ ప్రభుత్వ విప్ గా నియమితులైన సందర్భంగా నకిరేకల్ ఎమ్మెల్యే వీరేశం ని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, విద్యార్థి సంఘం నాయకులు కలిసి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ విద్యార్థి పరిషత్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు నక్క శ్రీశైలం యాదవ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు అద్దెల లింగారెడ్డి, వేం బావి గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు గజ మహేష్ గౌడ్ లు ఎమ్మెల్యే వేముల వీరేశం ను ఆయన నివాసంలో కలిసి పూలే బోకే అందజేసి శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తూ రాజకీయాలకు అతీతంగా గ్రామాల అభివృద్ధి కోసం పాటు పడుతున్న ఎమ్మెల్యే వేముల వీరేశం గారికి రాష్ట్ర స్థాయిలో పదవి రావడం తమకెంతో అభినందనీయమని నక్క శ్రీశైలం యాదవ్ గుర్తు చేశారు. రాబోయే కాలంలో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని నకిరేకల్ నియోజకవర్గం ఆదర్శవంతమైన నియోజకవర్గంగా అభివృద్ధి సాధిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివి సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ యూత్ నాయకులు సురేష్ కుమార్ గౌడ్ తదితర నాయకులు ఎమ్మెల్యే వీరేశం ని కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

బడ్జెట్ లో విద్యారంగానికి అరకొర నిధులు ఏబీవీపీ

- ఏబీవీపీ ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ దిస్టిబొమ్మ దహనం

వార్త మిర్రర్ జగిత్యాల ప్రతినిధి మార్చి 21

2026-27 సంవత్సరానికి గాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్లో విద్యారంగానికి అరకొర నిధులు కేటాయించడాన్ని నిరసిస్తూ జగిత్యాల పట్టణం లోని తహసిల్ చౌక్ వద్ద అఖిల భారతీయ విద్యార్థి పరిషత్ జగిత్యాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ దిష్టిబొమ్మ దహనం చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా స్టేట్ వర్కింగ్ కమిటీ మెంబర్ మల్యాల రాకేష్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిన్న జరిగినటువంటి బడ్జెట్ సమావేశాలలో అంకెల గారెడీతో విద్యారంగాన్ని పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేస్తూ బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టింది. అసెంబ్లీ సమావేశంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క 3,24,234 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టడం జరిగింది. బడ్జెట్ లో విద్యారంగానికి 26,734 కోట్లు కేటాయించడం అనేది కేవలం 7.9% నిధులు మాత్రమే కేటాయించడం సిగ్గుచేటు అని ఆరోపించారు. ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాకముందు ఎన్నికల హామీలు ఊహ కందలేనంత ఎత్తుగడలతో విద్యార్థులను నిరుద్యోగులను మభ్యపెట్టి విద్యారంగాన్ని అభివృద్ధి చేస్తామని ప్రగల్భాలు పనికి కేవలం పేపర్ల ప్రకటనలకే పరిమితం అయిపోయిందని తెలిపారు. అధికారం వచ్చిన తర్వాత గత ప్రభుత్వం వలె విద్యారంగాన్ని పూర్తిగా తుంగలో తొక్కేస్తూ ఫీజురియంబర్స్మెంట్ స్కాలర్షిప్ బకాయిలను విడుదల చేయకుండా పేద బడుగు బలహీన మధ్యతరగతి విద్యార్థుల భవిష్యత్తు లను గాలికి వదిలేసి అన్యాయం చేస్తుందని అన్నారు. గురుకుల పరిస్థితి మరి అధ్వాన్నంగా తయారైందని మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో అనేక రకాల అవకతవకలు జరుగుతున్నాయని తద్వారా పేద విద్యార్థులకు అన్యాయం జరుగుతుందని వాపోయారు. పాఠశాల స్థాయి నుంచి యూనివర్సిటీ స్థాయి వరకు అనేక రకాల ఇబ్బందులతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న ప్రభుత్వం మొద్దు నిద్ర వీడడం లేదు. రిక్రూట్మెంట్ జాబ్ క్యాలెండర్ ఊసే లేకుండా రాష్ట్ర బడ్జెట్ విద్యారంగాన్ని ఖూనీ చేసే విధంగా కుట్ర చేస్తుందని ఆరోపించారు. అలాగే యూనివర్సిటీలలో అవసరానికి తగ్గ వసతులు బోధన బోధనేతర సిబ్బంది లేని కారణంగా కొత్త కోర్సులు రాణి కారణంగా విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యను మధ్యంతరాన వదిలేసే దుస్థితికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దిగజార్చింది. ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ ను వెనక్కి తీసుకొని విద్యా రంగానికి పెద్దపీట వేసే విధంగా అధిక ప్రాధాన్యత కేటాయిస్తూ 15% నిధులను కేటాయించాలని ఏబీవీపీ జగిత్యాల శాఖ డిమాండ్ చేస్తుంది. లేనియెడల అసెంబ్లీ జరుగుతున్న సమయంలోనే నిన్ను అడ్డుకుంటామని హెచ్చరిస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో స్టేట్ వర్కింగ్ కమిటీ మెంబర్ మల్యాల రాకేష్ ,జిల్లా కన్వీనర్ మాడవేణి సునీల్ ,నగర కార్యదర్శి రాపాక నిఖిల్, రాహుల్, కిరణ్, విశాల్, శివ,భాను,రాజు శశాంక్, చందు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుట్టగొడుగుల పెంపకం పై రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమం

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మార్చి 21

అగ్రి ఇన్నోవేషన్ స్పోక్ ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం ఆధ్వర్యంలో రైతులకు పుట్టగొడుగుల పెంపకం పై శిక్షణ కార్యక్రమం అగ్రి ఇన్నోవేషన్ స్పోక్, జగిత్యాల పరిశోధన స్థానంలో శుక్రవారం రోజు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పుట్టగొడుగుల పెంపకమనకు కావాల్సిన పరికరాలు, ప్రథమ విత్తనం తయారీ గురించి, డా. టీ ఎల్లగౌడ్, పురుగుల తెగుళ్ల సస్యరక్షణ గురించి డా. వై. స్వాతి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంములో అగ్రి హాబ్ అసిస్టెంట్ దివ్య శ్రీ, కిష్టంపేట, అల్లీపూర్ యఫ్. పి. ఓ డైరెక్టర్లు తిరుమల శంకర్, బొజ్జ దేవేందర్ రావు, సి ఈ ఓ కొల్లూరి రాకేష్, గుల్లపేట యఫ్. పి. ఓ. చైర్మన్ ధమ్మ గంగారెడ్డి, రైతులు తిరుమల గంగారెడ్డి, మోరపు నారాయణ, వంగరి రమేష్, తంగెల్ల గంగారెడ్డి, సుమారుగా 25 మంది హాజరయ్యారు.

బీసీల సమగ్రాభివృద్ధికి కొత్త పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టకపోవడం సిగ్గుచేటు....

సికింద్రాబాద్, వార్త మిర్రర్ మార్చి 21...

ప్రభుత్వం బడ్జెట్లో బీసీలకు నిధుల కేటాయింపులో తీరని అన్యాయం చేసిందని జాతీయ బీసీ మహాసభ అధ్యక్షుడు రాజేందర్ పటేల్ గౌడ్ ఆరోపించారు. శనివారం నింబోలిఅడ్డాలో విలేకరులతో ఆయన మాట్లాడుతూ కామారెడ్డి డిక్లరేషన్లో బీసీలకు ప్రతియేట రూ.20 వేల కోట్లు కేటాయిస్తామని ప్రగల్భాలు పలికిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేవలం రూ.12.511 కోట్లు కేటాయించి చేతులు దులుపుకుందని ధ్వజమెత్తారు. బీసీల సమగ్రాభివృద్ధికి కొత్త పథకాన్ని కూడ ప్రవేశపెట్టకపోవడం విడ్డూరకరమని ఆరోపించారు. ఆర్థికమంత్రి మంత్రి బట్టి విక్రమార్క అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ అంకెల గారెడి తప్ప, బీసీలకు ఇచ్చింది గుండు సున్నా అని ధ్వజమెత్తారు.విద్యార్థుల స్కాలర్షిప్ల కోసం రూ.5 వేల కోట్లు కావాల్సి ఉండగా కేవలం రూ.100 కోట్లు చెల్లించి, చేతులు దులుపుకున్నారని ఆరోపించారు.ఈ కార్యక్రమంలో పి. కృష్ణ, భూషన్ భాస్కర్, ముత్యాల్రావు, డాక్టర్ ప్రశాంత్ నిమ్కర్ పాల్గొన్నారు.

రంజాన్ సందర్భంగా ముస్లిం సోదరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మాజీ కార్పొరేటర్ ఆలకుంట సరస్వతి హరి

సికింద్రాబాద్, వార్త మిర్రర్ మార్చి 21 : పవిత్రమైన రంజాన్ పండుగను పురస్కరించుకుని తార్నాక డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ఆలకుంట సరస్వతి హరి మైనార్టీ సోదరులను కలుసుకుని హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, రంజాన్ పండుగను కుల, మత భేదాలు లేకుండా అందరూ ఐక్యంగా జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. సమాజంలో సౌహార్దం, సోదరభావం పెంపొందించడంలో ఇటువంటి పండుగలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాజా యాకూబ్, సలీం, ఇమ్రాన్, నిజాముద్దీన్, హౌలే ఖదీర్ తదితరులు పాల్గొని ముస్లిం సోదరులకు రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

విద్యుత్ షాక్ తో యువ నాయకుడు మృతి

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మార్చి 21

జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం ధర్మాజీపేట్ గ్రామానికి చెందిన గుగ్గులావత్ చిరంజీవి వ /దేశ నాయక్ 40 సంవత్సరాలు కులం లంబాడి అనునతను తేదీ 21 3 2026 రోజున సుమారు మూడు గంటలకు గ్రామంలోని లక్కం గుంటకు చాపలు పట్టడానికి వెళ్లి పొలాలకు వెళ్లే కరెంటు వైర్ కు తీగల అమర్చి ఇట్టి తీగను కర్రకు అమర్చి కుంటలో చేపలు పడుతూ, కర్రను ఒడ్డుపై పెట్టి నీటిలో దిగి చేపలు తీసుకుంటుండగా ప్రమాదవశాత్తూ కర్ర ఒడ్డుమీద నుండి జారి నీటిలో పడగా కరెంట్ షాక్ తగిలి అక్కడికక్కడే పడిపోగా ఇట్టి విషయం తెలిసిన కుటుంబ సభ్యులు గ్రామస్తులు వెళ్లి చూసి బతికి ఉన్నాడని ఆశతో రాయికల్లోని యశోద హాస్పిటల్ కు తరలించగా అక్కడ డాక్టర్లు పరిశీలించి అప్పటికే మృతి చెందినడని తెలిపినారు. ఇట్టి మృతి పై మృతుడి భార్య గూగులవత్ చంద్రకళ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఏ ఎస్సై దేవేందర్ తెలిపారు.

భూపతిపూర్ పద్మశాలి సేవా సంఘంకు ఆర్థిక సహకారం

వార్త మిర్రర్ రాయికల్ ప్రతినిధి మార్చి 21శ్రీమిత్ర హాస్పిటల్ డాక్టర్ వాసాల శ్రీధర్ ఎండీ. తమ స్వగ్రామమైన భూపతిపూర్ పద్మశాలి సేవాసంఘ అభివృద్ధికై వాళ్ళ నాన్న స్వర్గీయ వాసాల లక్ష్మీనారాయణ జ్ఞాపకార్థం తన వంతు సహకారంగా లక్ష రూపాయలు విరాళంగా ప్రకటించారు, డాక్టర్ శ్రీధర్ కు పద్మశాలి సేవా సంఘం సభ్యులు ధన్యవాదములు తెలుపుతూ అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పద్మశాలి సేవాసంఘం అధ్యక్షులు కటుకం సతీశ్, తాజా మాజీ సర్పంచ్ జక్కుల చంద్రశేఖర్, సంఘ పెద్దమనుషులు మామిడాల నర్సయ్య, బోగ సత్తయ్య, వాసాల రమేష్, బండి గంగాధర్, కటుకం భూమనందం, వాసాల రాములు, బోగ లక్ష్మీనారాయణ, జక్కుల రాజేంద్రప్రసాద్ లు పాల్గొన్నారు

రంజాన్ వేడుకలలో పాల్గొని ముస్లిం సహోదరులకు ఈద్ ముబారక్ తెలిపిన ఎల్.బి.నగర్ ఎమ్మెల్యే సుధీర్ రెడ్డి

ఎల్బీనగర్ 21 మార్చి రంజాన్ పండుగ పర్వదినాన్ని వనస్థలిపురం డివిజన్ పరిధిలోని టీవీ కాలనీలో ఏర్పాటు చేసిన రంజాన్ పండుగ వేడుకలలో ఎల్బీనగర్ ఎమ్మెల్యే దేవి రెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముస్లిం సహోదరులకు ఎమ్మెల్యే సుధీర్ రెడ్డి ఈద్ ముబారక్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సుధీర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రారంభం నుంచి చివరి రోజు వరకు ప్రతి రోజూ ప్రత్యేక దైవ ప్రార్థనలు, ఉపవాస దీక్షలు, భక్తి శ్రద్ధలతో ముస్లింలు పవిత్ర రంజాన్ మాసాన్ని ఆచరిస్తారని ఆయన అన్నారు. పరస్పర శాంతి, సహనం, సౌభ్రాతృత్వం, ప్రేమాభిమానాలు పరిమళిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి ఎన్ రెడ్డి నగర్ డివిజన్ బి ఆర్ ఎస్ అధ్యక్షులు కటిక రెడ్డి అరవింద్ రెడ్డి, ముస్లిం, మైనారిటీ నాయకులు, యువకులు ఖైసర్, సుభాన్, నవీద్, మొబిన్, నజీర్, ఫయాజ్, అనాస్, అద్నాన్, సయ్యద్, సమీర్, షఫీ, సాయివర్మ, ముద్దగొని సతీష్ కుమార్ గౌడ్ మాసాన్, మినాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చల్లని పొదరిల్లు

మధ్యలో ఓ నాలుగు రోజులు వానలు దంచికొట్టాయి. వాతావరణం కొంత చల్లగా అనిపించింది. మళ్లీ ఎండలు ముదురుతున్నాయి. వేసవి తీవ్రత తెలిసివస్తున్నది. బయట వాతావరణం ఎలా ఉన్నా.. ఇంటికొచ్చాక అయినా చల్లగా అనిపించకపోతే.. నరకమే. చల్లదనం అనేది కొంతవరకు మనసుకు సంబంధించిన వ్యవహారం కూడా. ఎరుపు, నీలం, గోధుమ.. తదితర ముదురు వన్నెలు మనమనసును బెదరగొడతాయి. గోడలకు లేత వర్ణాలనే ఎంచుకోవాలి. ఆ చల్లని రంగుల మధ్య సముద్రతీరంలో ఉన్న అనుభూతి పొందుతాం. మినీ ఫౌంటెన్‌ను గది అలంకరణలో భాగం చేసుకోండి. ఆ జల్లుల చల్లదనాన్ని ఆస్వాదిస్తూ కాసేపు ఎండవేడిని మరిచిపోండి. కొన్ని అత్తర్లు చల్లని అనుభూతిని ఇస్తాయి. ఇంకొన్ని ఘాటైన వాసనలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. ఉదాహరణకు పెప్పర్‌మింట్ ఆయిల్‌కు చల్లదనపు గుబాళింపులు పంచే గుణం ఉంది. సాధ్యమైనంత వరకు కాటన్, లినెన్ వస్త్రాలనే ధరించాలి. వాటికి శ్వాసించే గుణం ఉంటుంది. కాబట్టే, ఉక్కపోతతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయవు. కర్టెన్లు, బెడ్‌షీట్స్, దుప్పట్లు.. దేనికైనా జై కాటన్ అనాల్సిందే. సింథటిక్ మెటీరియల్ వాతావరణంలో వేడిని సృష్టిస్తుంది. మన ఇంట్లో ఎయిర్ కండిషనర్ ఏ వైపున పెట్టామన్నదీ ముఖ్యమే. ఏసీని పడమర, ఉత్తర భాగాల్లో బిగించాలి. అప్పుడే గాలి సమంగా విస్తరిస్తుంది. గృహాలంకరణలో మొక్కలను కూడా భాగం చేయండి. తూర్పు, ఉత్తరం, ఈశాన్యం.. కుండీలు ఉంచేందుకు అనువైన ప్రదేశాలు.

ఎల్లో కలర్ వాటర్ మిలన్!

కరీంనగర్, ఏప్రిల్ 17 : కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లాలో పలువురు రైతులు అరుదైన ఎల్లో వాటర్ మిలన్ పండిస్తున్నారు. కరీంనగర్ మండలం గోపాల్‌పూర్‌కు చెందిన మంద రాధ, తిరుపతి రైతు దంపతులు కొన్నేండ్లుగా సాగు చేస్తున్నారు. ఈ సారి కూడా నాలుగు ఎకరాల్లో పంట వేయగా ఎకరాకు సుమారు 15 టన్నుల దిగుబడి వస్తున్నట్టు రైతు మంద రాధ తెలిపారు. కిలోకు రూ. 20 చొప్పున రిలయన్స్, ఫ్యూర్ నేచర్, మోర్ వంటి కార్పొరేట్ షాపింగ్ మాల్స్ నిర్వాహకులు కొనుగోలు చేసుకుంటున్నారు. పైన పసుపు రంగులో కనిపించే ఈ కాయ లోపల ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది. చూడగానే తినాలనిపించేలా, చాలా రుచిగా కూడా ఉంటుంది. జగిత్యాల జిల్లా సారంగపూర్ మండలం పెంబట్లకు చెందిన బండారి వెంకటేశ్ కూడా ఈ రకం వాటర్ మిలన్ పండించారు. కిలో రూ.40 చొప్పున జగిత్యాలలో విక్రయిస్తున్నారు.

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి తినొచ్చా?

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన ఆహారం ఎంత వరకూ మంచిది. చల్లదనం వల్ల ఆహార పదార్థాల జీవితకాలం పెరుగుతుంది అంటారు కదా! కూర, పప్పులాంటివి కూడా ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుని మరుసటి రోజు తినొచ్చా?

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టడం వల్ల ఆహార పదార్థాల జీవితకాలం పెరుగుతుందన్నమాట నిజమే. అయితే రిఫ్రిజిరేటర్‌లో నిల్వ చేసేందుకు, వాటిని తీసి మళ్లీ తినేందుకు కొన్ని ప్రత్యేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన ఏ పదార్థాన్ని అయినా బయటికి తీశాక.. గది ఉష్ణోగ్రతకు వచ్చేదాకా ఉంచి.. ఆ తర్వాతే వినియోగించాలి. దీన్ని ఇంగ్లిష్‌లో 'తావింగ్' అంటాం. పప్పు, కూరల్లాంటి వండిన పదార్థాలను నిల్వ చేయాలి అనుకుంటే.. వండిన రెండు గంటల్లోపే ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవాలి. అలా అయితేనే దాదాపు 48 గంటల వరకూ పాడవకుండా ఉంటాయి. రెండు గంటల తర్వాత నుంచీ వండిన పదార్థాల్లో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల మొదలవుతుంది. అదే వండని మాంసాన్ని నిలువ చేయాలంటే మాత్రం డీప్‌ఫ్రిజ్ ఉపయోగించాలి. అందులో ఉంచి ఫ్రీజర్ ఆన్ చేస్తే మాంసం రెండు రోజుల దాకా నిలువ ఉంటుంది. పండ్లూ, కూరగాయల్లాంటివి వారం నుంచి పది రోజుల దాకా పాడవకుండా ఉంటాయి. ఆహార, ఔషధ నియంత్రణ సంస్థ (ఎఫ్‌డీఏ) ప్రకారం ఉడికించిన ఏ పదార్థాన్ని అయినా.. ఎలాంటి వాతావరణంలో నిల్వ చేసినా.. గరిష్ఠంగా వారం రోజుల వరకు మాత్రమే తినాలి. అలాగే స్ట్రాబెర్రీలు, ములక్కాడలాంటి వాటిని గడ్డ కట్టించి మూడు, నాలుగు నెలలకుపైగా నిలువ ఉంచుతారు. అయితే అప్పటికప్పుడు తినే ఆహార పదార్థాలతో పోలిస్తే రోజుల తరబడి నిల్వ ఉంచిన వాటిలోని పోషక విలువలు సన్నగిల్లుతాయి. ఆస్తమా, సైనసైటిస్, శ్వాస సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారు మాత్రం ఆరోగ్య కారణాల రీత్యా నిలువ ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి. తాజా పదార్థాలను మాత్రమే తినడం మంచిది.

విహారయాత్రలకు వెళ్లేప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం తినాలి..

%మనం ఆహారాన్ని ఎంచుకునేప్పుడు సీజనల్..లోకల్.. ఈ రెండిటికీ ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఏ ఆహారమైనా స్థానిక వాతావరణానికి సరిపడేలా ఉంటుంది. అలాగే అక్కడి పండ్లూ, కూరల్లోని పోషకాలు కూడా ఆ ప్రాంతపు అవసరాలకు తగ్గట్టుగా లభిస్తాయి. కాబట్టి ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశం.. ఎక్కడికి వెళ్లినా ఆ సీజన్‌లో, ఆ ప్రాంతంలో దొరికే వాటికే ప్రాధాన్యమివ్వండి. అయితే, ఆహారం ఏదైనా డీప్‌ఫ్రైలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. వేసవిలో ఈ జాగ్రత్త మరీ ముఖ్యం. అప్పుడే అరుగుదల సులభంగా ఉంటుంది. అయితే, ఇప్పటిదాకా ఎప్పుడూ తినని కొత్త ఆహారాన్ని రుచి చూడాలనుకున్నప్పుడు.. అది కూడా ముఖ్యంగా మాంసా హారమైతే, తప్పకుండా మధ్యాహ్న భోజనంతోనే ముగించేయండి. పొరపాటున ఇబ్బంది పెట్టినా రాత్రికల్లా సర్దుకుంటుంది. డాక్టర్‌ను కలవాల్సి వచ్చినా పగటిపూట కాబట్టి సులభమే. సాయంత్రం భోజనంలో తప్పకుండా పెరుగన్నం లేదా మజ్జిగ ఉండేలా చూసుకోండి. జీర్ణాశయ సమస్యల్ని ఇది సరిచేస్తుంది. రాత్రిపూట మితంగా తింటేనే మేలు. వేసవి కనుక ఎప్పటికప్పుడు నీళ్లు తాగుతూ ఉండండి. బాటిల్ నీళ్లకే మొగ్గు చూపండి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో బాయిల్డ్ ఎగ్, మధ్యమధ్యలో కాలక్షేపానికి బాదం, వాల్‌నట్ లాంటివి తీసుకుంటే ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. బాగా తిరగగలం. అప్పుడప్పుడూ గింజలు తినడం వల్ల చాలాసేపు ఆకలి వేయదు. దీంతో అడ్డమైందీ తినేసే ప్రమాదం ఉండదు. శుభకార్యాలకు వెళ్లినప్పుడు భోజనానికి ముందు సలాడ్ తీసుకుంటే సరి. సగం కడుపు నిండిపోతుంది. దీనివల్ల మిగతా రుచులు మరీ ఎక్కువ తినలేం. సురక్షితమైన మంచినీళ్లూ ముఖ్యమే.

రోగాల షేక్

ఎర్రటి ఎండలో కాస్తంత దూరం నడవగానే చెమటలు కారిపోతాయి. తీవ్రంగా అలసిపోతాం. దాహమేస్తుంది. ఆ సమయంలో నోరూరించే మిల్క్‌షేక్ కనిపిస్తే? మరో ఆలోచన లేకుండా లాగించేస్తాం. కమ్మకమ్మని.. చిక్కచిక్కని.. మిల్క్‌షేక్‌ను ఏ సీజన్‌లో అయినా కాదనలేం. బాదం, బనానా, మ్యాంగో, స్ట్రాబెర్రీ.. ఇలా రకరకాల షేక్స్ మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. నోటికి కాస్త రుచిగా అనిపించినా, వీటివల్ల ఆరోగ్యానికి చేటే అని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. వీటి కంటే పండ్లరసాలే మేలని సూచిస్తున్నారు.చాలామంది మిల్క్‌షేక్ అనగానే స్వచ్ఛమైన పాలు, పండ్లతో చేస్తారనుకుంటారు. నిజానికి అవేవీ అసలు పండ్లు కాదు. రుచి కోసం రసాయన ఫ్లేవర్స్ కలుపుతారంతే. నిజమైన పాలు, పండ్లు వాడినా కూడా.. ఈ కాంబినేషన్ సరికాదని చెబుతున్నది ఆయుర్వేదం. దీనివల్ల ఎన్నో జీర్ణ సంబంధ రుగ్మతలకు అవకాశం ఇచ్చినట్టే. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య, వికారం, ఎసిడిటీ, ఛాతీలో మంటతోపాటు పేగు సంబంధ వ్యాధులకు మిల్క్ షేక్స్ కారణం అవుతున్నాయట. అందులోనూ బనానా మిల్క్ షేక్స్ సైనస్ గ్రంథులపై ప్రభావం చూపుతాయట. మ్యాంగో మిల్క్‌షేక్ పేగు సమస్యలకు కారణం అవుతుందట. తయారీ సమయంలో కల్తీ నీళ్లు వాడినట్టయితే.. మరిన్ని రోగాలను పుచ్చుకున్నట్టే. కాబట్టి, జాగ్రత్త!

పండంటి గోళ్లు

గోళ్లరంగు నెయిల్ ఆర్ట్‌గా మారి చాలా కాలమైంది. ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త డిజైన్లతో పరిగెత్తే ఫ్యాషన్‌కి పిల్లకాలువలా తయారైంది. ఇప్పుడు చెర్రీపండ్ల అందాన్నీ సంతరించుకుని సరికొత్తగా ముస్తాబవుతున్నది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ సహా చాలా సోషల్ మీడియా మాధ్యమాల్లో బ్యూటీ ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్లంతా 'చెర్రీ నెయిల్స్'కే ఓటేస్తున్నారు. ఆకుపచ్చ ఆకులు, తొడిమెలతో ఎర్రటి చెర్రీ పండ్లు గోళ్ల మీద మెరుస్తు న్నాయి. మావీ