విలేఖరులు కావలెను

పత్రికా రంగం లో సరికొత్త సంచలనం..
మా జన సముద్రం..
ప్రతి అక్షరం జనం కోసం మా నినాదం..
అనుక్షణం ప్రజా ప్రయోజనమే మరియు సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగనున్న మా పత్రిక లో పనిచేయుటకు ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ జిల్లాలు,మండలాల వారీగా విలేఖరులు కావలెను..సామాజిక స్పృహ,వార్తల సేకరణ పట్ల మక్కువ.. నిజాయితీ ఇవే మా విలేఖరులకు ఉండవలసిన ముఖ్య అర్హతలు..!
సంప్రదించండి.. 9494184136

జనసముద్రం న్యూస్

ప్రతి అక్షరం జనం కోసం

RNI NO: APTEL16151

Save Farmers

సంపుటి: 3 | సంచిక: 30 | సోమవారం, ఆగస్టు 26, 2024 | ఎడిటర్: పి .వేణుగోపాల్ రెడ్డి | పేజీలు: 08 | వెల: రూ.2/-

కేంద్ర ప్రభుత్వోద్యోగులకు

పెన్షన్ గ్యారంటీ

- వేతనంలో 50 శాతం వచ్చేలా కొత్తగా యూపీఎస్
- కనీసం పాతికేళ్ల సర్వీసుంటే వర్తింపు మిగిలిన వారికి సర్వీసును బట్టి..
- ఎన్పీఎస్లోని 23 లక్షల మందికి ప్రయోజనం కేంద్ర క్యాబినెట్ కీలక నిర్ణయం

దిల్లీ: కేంద్ర ప్రభుత్వోద్యోగులకు ప్రభుత్వం తీపి కబురు అందించింది. భాగస్వామ్య పెన్షన్ పథకం (సీపీఎస్) స్థానంలో కొత్తగా యూనిఫైడ్ పెన్షన్ పథకం (యూపీఎస్) అమలు చేయాలని నిర్ణయించింది. దీనివల్ల కనీసం 25 ఏళ్ల సర్వీసు పూర్తి చేసుకున్న ఉద్యోగులకు వేతనంలో 50 శాతం పెన్షన్ రానుంది. మిగిలిన వారికి సర్వీసును బట్టి పెన్షన్ వర్తిస్తుంది. కనీస పెన్షన్ రావాలంటే 10 ఏళ్ల సర్వీసు పూర్తి చేసి ఉండాలి. భాగస్వామ్య పెన్షన్ పథకంలో భాగంగా నేషనల్ పెన్షన్ సిస్టంలో (ఎన్పీఎస్) చేరిన 28 లక్షల మంది ఉద్యోగులకు ఈ కొత్త పథకం వర్తించనుంది. 2004 ఏప్రిల్ 1 తర్వాత సర్వీసులో చేరిన ఉద్యోగులకు ప్రస్తుతం ఎన్పీఎస్ వర్తిస్తోంది. వీరందరూ యూపీఎస్ పరిధిలోకి రానున్నారు. ప్రస్తుతం ఎన్ ఎస్ ఉద్యోగి జమచేసే చందా ఆధారంగా పెన్షన్ వస్తోంది.

ఏపీలో రానున్న మూడు రోజుల్లో భారీ వర్షాలు

అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో రానున్న మూడురోజుల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. తాజాగా బంగాళాఖాతంలో మరో అల్పపీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని ఐఎండి వెల్లడించింది. అల్పపీడన ప్రభావం వల్ల కోస్తాంధ్ర, రాయలసీమ జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు పడనున్నాయని ఐఎండి తెలిపింది. సముద్ర తీరం వెంబడి 35 నుంచి 45 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురు గాలులు వీచే అవకాశం ఉంది. ఈ క్రమంలో అల్లూరి, అనకాపల్లి, కాకినాడ, కోనసీమ, ఉభయ గోదావరి జిల్లాలు, కర్నూలు, విజయనగరం, బాపట్ల జిల్లాలకు ఐఎండి ఎల్లో అలర్ట్ హెచ్చరికలను జారీ చేసింది.

పేద, మధ్యతరగతి వర్గాలకు
భూమి ఎందుకు దక్కడం లేదు?

- సరళీకృత విధానాలతో చేజారుతున్న పేదోడి భూములు!
- పెట్టుబడుల పేరుతో బాడా కంపెనీలకు కట్టబెడుతున్న పాలకులు
- అర్బన్ ల్యాండ్ సీలింగ్ చట్టాన్ని ఎత్తి వేసిన గత ప్రభుత్వాలు
- కంపెనీల పేరుతో ఎన్ని ఎకరాలైనా కొనుగోలు చేసే అవకాశం
- హైదరాబాద్ చుట్టూ భారీగా వెలుస్తున్న వెంచర్లు
- ఎకరాల్లో భూములు అమ్ముకుని.. గజాలకు పరిమితమవుతున్న రైతులు

భూమి ఒకసెంటిమెంట్ . ప్రతి ఒక్కరు గుంటెడు జాగైనా తమకు ఉండాలని కోరుకుంటారు. భూమిని తల్లిగా, ఆత్మగౌరవ సూచకంగా భారతీయులు భావిస్తారు. అందుకే ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా తమ భూమిని అమ్ముకోవడానికి సిద్ధపడరు. పైగా ఏ మాత్రం ఆదాయం వచ్చినా సెంటు భూమైనా కొనుక్కోవాలని చూస్తారు. పట్టణాల్లో అయితే సొంత ఇంటి కోసం గజం జాగా అయినా కావాలని కోరుకుంటారు.

ఒత్తిడికి తలొగ్గేదే లేదు
అక్రమ నిర్మాణాలు ఎవరు కట్టినా కూల్చేస్తాం

హైదరాబాద్ : భాగ్యనగరంలో అక్రమ నిర్మాణాల కూల్చివేతలపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. చెరువుల్లోని అక్రమ నిర్మాణాలు ఎవరూ కట్టినా కూల్చేస్తాం అని వ్యాఖ్యానించారు. ఈ కూల్చివేతలపై తమపై ఎలాంటి ఒత్తిళ్లు ఎదురైనా వాటికి తలొగ్గేది లేదని.. అక్రమ కట్టడాలను కూల్చేస్తామని అనఆనరు. రేవంత్‌రెడ్డి ఆదివారం ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ.. 'హైదరాబాద్ లేక్ సిటీ. గండిపేట, ఉస్మాన్ సాగర్.. హైదరాబాద్ దాహార్తిని తీర్చుతున్నాయి. కొందరు ధనవంతులు చెరువుల పక్కనే ఫాంహౌస్‌లు కట్టుకున్నారు. డ్రైనేజీలను చెరువుల్లో కలుపుతున్నారు. ఆ ఫాం హౌస్‌ల నాలాలు గండిపేటలో కలిపారు. హైదరాబాద్‌ను రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపైనా ఉంది. చెన్నై, ఉత్తరాఖండ్, వయనాడ్‌లో ఏం జరిగిందో అందరూ చూశారు.

పాకిస్థాన్ జట్టుకు అవమానం...

- సరికొత్త చరిత్ర లిఖించిన బంగ్లాదేశ్
- రావల్పిండి టెస్టులో విజయం సాధించిన బంగ్లాదేశ్
- పాక్‌పై బంగ్లాకు తొలి టెస్ట్ విజయం
- 191 పరుగుల భారీ స్కోరుతో విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన ముష్ఫికర్ రహీమ్

శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాల కోసం ఘనంగా ఏర్పాట్లు..

- భక్తుల కోసం కొత్తగా..
- టీటీడీ కీలక నిర్ణయం
- బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా 8 ప్రథమ చికిత్సా కేంద్రాలు

స్పేస్ కిడ్జ్ ఇండియా సంస్థ
ప్రతినిధులతో పవన్ భేటీ..

- స్పేస్ పార్క్ ఏర్పాటుపై చర్చ
- అంతరిక్ష విజ్ఞానంపై విద్యార్థులకు ఆసక్తి పెంచాలంటే రాష్ట్రంలో స్పేస్ పార్క్ ఏర్పాటు చేయాలని స్పేస్ కిడ్జ్ ఇండియా వ్యవస్థాపకురాలు, సీఈవో కేశన్ కోరారు.
- అంతరిక్ష పరిశోధన ఫలాలను సక్రమంగా వినియోగించుకుంటే దేశం మరింత అభివృద్ధి పథంలో ముందుకెళ్తుందని పవన్ కళ్యాణ్ అభిప్రాయపడ్డారు.
- అనంతరం సెర్గి కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేయించిన రష్యన్ వంటకాలను ఆయనకు రుచి చూపించారు

ఏపీలో స్పేస్ పార్క్ ఏర్పాటుపై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ఆలోచన చేస్తున్నారు. ఇదే విషయమై స్పేస్ కిడ్జ్ ఇండియా ప్రతినిదులతో పవన్ కళ్యాణ్ చర్చించారు.

జిట్టా బాలకృష్ణ రెడ్డిని పరామర్శించిన మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆగస్టు.25,భువనగిరి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి: జనసముద్రం న్యూస్ భువనగిరి:– అనారోగ్యం కారణంగా గత కొన్ని రోజులుగా హైదరాబాద్ లోని యశోద హాస్పిటల్‌లో చికిత్స పొందుతున్న బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జిట్టా బాలకృష్ణా రెడ్డిని మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీష్ రావు,తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్,పాడి కౌశిక్ రెడ్డి,మాజీ ఎమ్మెల్యే పైళ్ల శేఖర్ రెడ్డి తదితరులు పరామర్శించారు.ఆయనకు అందిస్తున్న వైద్యం వివరాలను డాక్టర్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు.మెరుగైన వైద్యం అందించాలని డాక్టర్లను కోరారు. అదే విధంగా జిట్టా బాలకృష్ణా రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులతోనూ హరీష్ రావు మాట్లాడారు.ధైర్యంగా ఉండాలని,జిట్టా కోలుకుంటున్నారని డాక్టర్లు చెప్పినట్లు వారికి సూచించారు.

నిరుపేద కుటుంబాలకు చేయూతగా మారిన సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్.

– సీఎం సహాయనిధి చెక్కును అందజేసిన ఎర్రోళ్ల చైతన్య.

జనసముద్రం న్యూస్,హుస్నాబాద్ (సతీష్ ఎర్రోల్ల) ఆగష్టు 25: ఎల్కతుర్తి మండలం కోతులనడుమ గ్రామంలో రాష్ట్ర రవాణా బీసీ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఆదేశాల మేరకు సీఎం సహాయనిధి నుండి వచ్చిన చెక్కును చిర్ర రేణుక భర్త లక్ష్మీనారాయణ లకు 55,000 చెక్కును అందజేయడమైనది.చెక్కును తీసుకున్న చిర్ర రేణుక సీఎం సహాయనిధి నుండి చెక్కును అందజేసిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకార్ కు ధన్యవాదాలు చెప్తూ అనారోగ్యంతో హాస్పిటల్ కు వెళ్లి అప్పుల తో బాధపడుతున్న మాకు సీఎం సహాయనిధి మా నిరుపేద కుటుంభం లో వెలుగు నింపింది అంటూ సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేసారు.ఈ సందర్భంగా యువజన కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి ఎర్రోళ్ల చైతన్య మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలు వినియోగించుకోవాలని రుణమాఫీ,ఉచిత బస్సు,ఉచిత కరెంటుతో పాటు వివిధ రకాలైన సంక్షేమ పథకాలను వినియోగించుకోవాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో యువజన కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి ఎర్రోళ్ల చైతన్య,కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ నాయకులు శ్రీపతి మొగిలి,శ్రీపతి తిరుపతి పాల్గొనడం జరిగింది.

పెన్షన్లు పెంచాలి

జన సముద్రం న్యూస్, ఆగస్టు 25 (భద్రాచలం) : పెరుగుతున్న ధరలకు అనుగుణంగా వితంతువులు, వృద్ధులు, దివ్యాంగుల పెన్షన్లు పెంచాలని డా. భాను ప్రసాద్, ఈటె రాజేశ్వరరావులు అన్నారు. ఆదివారం భద్రాచలం పట్టణంలో పరివర్తన యశోద ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వృద్ధులకు, వితంతువులకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ప్రభుత్వాలు అందిస్తున్న పెన్షన్లు చాలక ఆయా కుటుంబాలు ఇబ్బందులు పడుతున్నట్లు వారు వెల్లడించారు. సంఘం ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు అభినందనీయమని కొనియాడారు. సంఘం అధ్యక్షులు కొమ్మగిరి వెంకటేశ్వర్లు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో డా. రాయుడు, మేకల లత, లంక యుగంధర్రావు, అప్పన్న దాసుబాబు, భూక్య కిషన్, బొక్క పున్నమయ్య, బర్ల జాన్కుమార్, మారం ఈశ్వర్రెడ్డి, కోట ప్రభాకర్రావు, కనుకు వెంకటేశ్వర్లు, విష్ణు, భూకే శిల్ప, తలపాల అప్పారావు, కంభంపాటి రాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉచిత వైద్య శిబిరం మరియు ఓపి హెల్త్ కార్డు..!

– ఆరోగ్య భరోసా కొరకు..

– చక్ర టీవీ ఎండి కొండా లక్ష్మణ్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో..

జన సముద్రం న్యూస్, మిర్యాలగూడ, ఆగస్టు 25 : పట్టణంలోని ప్రైవేట్ హాస్పటల్స్ వారి సహకారం తో వీర్లపాలెం ఆరోగ్య భరోసా కొరకు ఉచిత ఓపి హెల్త్ కార్డుల ను పంపిణి, మాక్స్ కేర్ హాస్పిటల్ మరియు ప్రైవేట్ హాస్పిటల్స్ యాజమాన్యంల సహకారంతో గ్రామంలో ప్రజలు తీవ్ర అనారోగ్యాల కారణంగా బాధపడుతున్న నేపథ్యంలో మెగా ఉచిత వైద్య శిబిరం ను నల్గొండ జిల్లాలోని దామరచర్ల మండల కేంద్రంలో చక్ర టివి యాజమాన్యులు కొండా లక్ష్మణ్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో శాసనసభ్యులు బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి, డిసిసి కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు శంకర్ నాయక్, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు స్కైలాబ్ నాయక్, తాజా మాజీ సర్పంచ్ అంజిరెడ్డి మెగా ఉచిత వైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించి, హెల్త్ కార్డు లు పంపిణి చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ..ఇటువంటి మెగా ఉచిత వైద్య శిబిరాలు ప్రజలకు ఎంతో దోహదపడతాయన్నారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు చేస్తున్న వారిని ప్రజలు అభినందించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు గాజుల శ్రీనివాస్, సీనియర్ నాయకులు నాగు నాయక్ , నరసింహ రెడ్డి,పీ బాలు,న్ నాగా,పీ. శ్రీను ,నాగు నాయక్ ప్రముఖ కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రజలు, గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

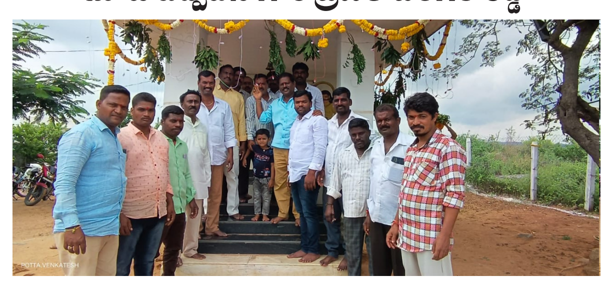
శ్రీ ఆర్కే హాస్పిటల్ మరియు చావా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో 111వ ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆగస్టు.25,భువనగిరి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి: జనసముద్రం న్యూస్ భువనగిరి పట్టణంలోని శ్రీ ఆర్కే హాస్పిటల్ మరియు చావా ఫౌండేషన్ సహకారంతో 111వ ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరాన్ని ఆదివారం రోజున చందుపట్ల గ్రామంలో స్వర్గీయ చిదరకంటి మైసయ్య జ్ఞాపకార్థం మండలంలోని చందుపట్ల గ్రామం నందు వారి కుమారుడు సిద్ధిరాములు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు.ఈ ఉచిత వైద్య శిబిరంలో శ్రీ ఆర్కే హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ చావా రాజ్ కుమార్ పాల్గొని గ్రామ ప్రజలకు దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వాటికి తీసుకోవాల్సిన తగు జాగ్రత్తలు మరియు డెంగ్యూ విష జ్వరాలు నియంత్రణ కొరకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను గ్రామ ప్రజలకు వివరించారు.ఈ వైద్య శిభిరంలో పాల్గొన్న వారందరికీ పరీక్షలు నిర్వహించి వారికి అవసరమైన మందులను 200 మందికి పరీక్షలు చేసి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ ఆర్కే హాస్పిటల్ అధినేత డాక్టర్ చావా రాజ్ కుమార్,ప్రముఖ న్యాయవాది సిద్ధిరాములు,నరసింహారెడ్డి పిఎసిఎస్ చైర్మన్,బొక్క కొండల రెడ్డి మాజీ ఎంపీటీసీ,మాజీ సర్పంచ్ చిన్నం పాండు మరియు గ్రామ పెద్దలు హాజరయ్యారు

ఆలయ నిర్మాణానికి యాభై వేల విరాళాన్ని అందజేసిన గోలి నరేందర్ రెడ్డి

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆగస్టు.25,భువనగిరి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి: జనసముద్రం న్యూస్ బీబీనగర్ మండల కేంద్రంలోని యాదవుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్మిస్తున్న మల్లన్న స్వామి విగ్రహ ప్రతిష్ట కార్యక్రమానికి బీబీనగర్ తాజా మాజీ ఎంపీటీసీ -2 గోలి నరేందర్ రెడ్డిని ఆహ్వానించారు.కావున తనవంతు సహాయముగా దేవాలయ నిర్మాణానికై రూ.50000/- (యాభై వేల రూపాయలను) విరాళంగా యాదవుల సంఘం సభ్యులకి అందజేయడం జరిగింది.

పోచమ్మ అమ్మవారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన మాజీ జెడ్పీటీసీ గోలి ప్రణీత పింగల్ రెడ్డి

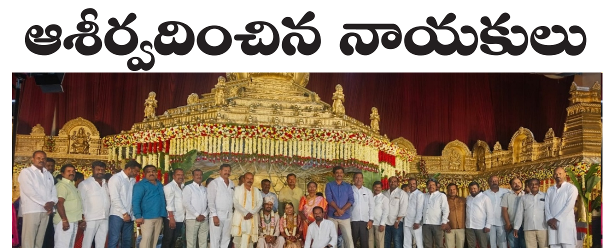


యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆగస్టు.25,భువనగిరి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి: జనసముద్రం న్యూస్ బీబీనగర్ ఇందిరమ్మ కాలనీలో బోనాల పండుగ సందర్భంగా పోచమ్మ అమ్మవారి దేవాలయానికి పట్టు వస్త్రాలు ప్రతి సంవత్సరం లాగానే ఈ సంవత్సరం పోచమ్మకు బీబీనగర్ మండలం మాజీ జెడ్పీటీసీ గోలి ప్రణీత పింగల్ రెడ్డి అమ్మవారికి పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించడం జరిగినది.ఈ కార్యక్రమంలో ఇందిరమ్మ కాలనీ అధ్యక్షులు పిట్టల శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్,పొట్ట వెంకటేష్,పాలకూర గోపాల్,పొట్ట సత్యనారాయణ,మధు,పంజాల జంగయ్య,లక్ష్మణ్,నరసింహ,ఉప్పలయ్య,బాబు,రాజు,కర్ణాకర్,మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభయారణ్యంలో పులి సంచారం పై ఆసక్తి

జన్నారం రిపోర్టర్ జన సముద్రం న్యూస్ ఆగస్టు 25 మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలంలోని అటవీ ప్రాంతంలో పులి సంచరిస్తుందన్న వార్తలు అంతట అసక్తి రేపుతున్నాయి. జన్నారం అటవీ క్షేత్రం పరిధిలోని దొంగ పెల్లి అలీ నగర్ మల్యాల అటవీ బీట్లలో అటవీశాఖ యానిమల్ ట్రాకర్స్ పులి పాదాలను గుర్తించారని అధికారులు అంటున్నారు. మహారాష్ట్రలోని తడోబా నుంచి మూడున్నర సంవత్సరాల మగ పెద్ద పులి కాగజ్నగర్ కారిడార్ ద్వారా కొమురం భీం గుండాల మీదుగా కవ్వాల్ అభయారణ్యంలోనికి ప్రవేశించి సంచరించిందని అన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన నాయకులు



యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆగస్టు.25,భువనగిరి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి: జనసముద్రం న్యూస్ బీబీనగర్ మండలం నెమరగోముల (బాగ్దాయర) వాస్తవ్యులు కోరిమిల్ల బుచ్చిరెడ్డి కుమార్తె వివాహం శనివారం రోజున అవుశాపూర్ పిపిఆర్ కన్వెన్షన్ హాల్లో జరిగింది.ఈ వివాహ వేడుకకు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన బీబీనగర్ మండల పిఏసిఎస్ చైర్మన్ మెట్టు శ్రీనివాస్ రెడ్డి,సీనియర్ నాయకులు గడ్డం బాల్ రెడ్డి,సుంకరి జంగారెడ్డి,మాజీ ఉప సర్పంచ్లు మెట్టు మోహన్ రెడ్డి,ఎర్రబోతు కృష్ణ,నాయకులు కోరిమిల్ల ప్రభాకర్ రెడ్డి,తంతరపల్లి రాంచందర్ గౌడ్,కోరిమిల్ల జలెంధర్ రెడ్డి,కృష్ణా రెడ్డి,నీలకంఠం విఠల్,రఘుపతి,కడారి మహేష్,పొగాకు సత్యనారాయణ,పంజాల శ్రీనివాస్ గౌడ్,కవాడి పులేందర్ రెడ్డి,ఆమిదాల చంద్రశేఖర్ గౌడ్,చేగూరి రమానంద్,కొలిచెలిమ బాలరాజు,పొగాకు కృష్ణ,ఆమిదాల పాండు గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మానవత్వం చాటుకున్న గుర్రాల శ్రీనివాస్

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆగస్టు.25,భువనగిరి నియోజకవర్గ ప్రతినిధి: జనసముద్ర న్యూస్ భువనగిరి పట్టణానికి చెందిన ఒర్సు రాజు (40) ఆర్థిక సమస్యలతో శనివారం రాత్రి ఉరి వేసుకొని చనిపోయాడు సొంత ఇల్లు కూడా లేకపోవడంతో రోడ్ పక్కన గుడిసె లో నివాసం ఉంటున్నారు.కనీసం దహన సంస్కారాలకు కూడా చేయలేని స్థితిలో ఉన్న ఆ కుటుంబాన్ని గుర్రాల శ్రీనివాస్ గుర్రాల లక్ష్మమ్మ లక్ష్మయ్య ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో దహన సంస్కారాలకు వెంటనే తక్షణ సాయంగా 12500 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు.

గౌరవెల్లి ప్రాజెక్టుకు దేశిని చిన్న మల్లయ్య పేరును నామకరణం చేయాలి

– తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ కి విజ్ఞప్తి చేసిన జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు పిడిశెట్టి రాజు

(జనసముద్రం న్యూస్ హుస్నాబాద్) శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టు హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గంలోని గౌరవెల్లి ప్రాజెక్టుకు మాజీ ఎమ్మెల్యే దివంగత మహానేత దేశిని చిన్న మల్లయ్య పేరును నామకరణం చేయాలని జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు పిడిశెట్టి రాజు తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ, రవాణా శాఖ మంత్రి వర్యులు పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ కీ విజ్ఞప్తి చేశారు.అక్కన్న పేట్ మండలం గోవర్ధన గిరి గ్రామంలో సింగరాయకొండ శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి వారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ గతంలో హుస్నాబాద్ అంతర్భాగంగా ఉన్న పాత ఇందుర్తి నియోజకవర్గానికి నాలుగు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా పని చేసిన దేశిని చిన్న మల్లయ్య గౌడ్ , హుస్నాబాద్ మెట్ట ప్రాంతానికి వరద కాలువ తీసుకురావడంతో పాటు గౌరవెల్లి ప్రాజెక్టు అంకురార్పణ కావడానికి ఎంతో కృషి చేశారని రాజు స్పష్టం చేశారు. హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గ ప్రాంతానికి వరద కాలువతో పాటు ,నిరుపేదలకు భూ పంపిణీ కోసం ఎన్నో పోరాటాలు చేసి నీతివంతమైన పరి పాలన చేసిన వ్యక్తిగా దేశిని చిన్న మల్లయ్య ఇప్పటి పరిపాలకులకు ఆదర్శప్రాయుడని పిడిశెట్టి రాజు కొనియాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి గౌరవెల్లి ప్రాజెక్టుకు దేశిని చిన్న మల్లయ్య పేరును నామకరణం చేసేలా హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి ప్రధాత ఎమ్మెల్యే, మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ కృషి చేయాలని ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ విషయమై రానున్న వారం రోజుల్లో నియోజకవర్గ పరిధిలోని ఏడు మండలాలలో సైకిల్ యాత్ర చేపట్టి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చొరవ విదంగా ఉద్యమిస్తామని రాజు తెలియజేశారు. ఈకార్యక్రమంలో జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గ కన్వీనర్ పచ్చిమట్ల రవీందర్ గౌడ్, ఎన్ సమ్మయ్య, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేడియో శ్రోతలకు ఘన సన్మానం- మదర్ ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు మోటె చిరంజీవి

ఎల్కతుర్తి ఆగస్టు 25 జన సముద్రం న్యూస్ మదర్ ఫౌండేషన్ సేవలు అభినందనీయం కుసుమ లింగమూర్తి ఈ ఆధునిక కాలంలో రేడియో విని ఆనందించేటువంటి శ్రోతలు ఉండటం అభినందనీయమని మదర్ ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు మోటె చిరంజీవి అన్నారు.ఈ సందర్భంగా వరంగల్ కాశిబుగ్గలోని మదర్ ఫౌండేషన్ కార్యాలయంలో మదర్ థెరిసా జయంతి సందర్భంగా రేడియో శ్రోతలను కార్యక్రమ ముఖ్య అతిథి మదర్ ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు మోటె చిరంజీవి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడుతూ గత 15 సంవత్సరాల నుండి వివిధ రంగాలలో ప్రతిభ కనబరిచినటువంటి వారికి అనేక అవార్డులు ఇస్తూ ప్రోత్సహిస్తున్నటువంటి ఏకైక స్వచ్ఛంద సంస్థ మదర్ ఫౌండేషన్ అని అన్నారు. ఈ సంవత్సరం మదర్ థెరీసా జయంతి సందర్భంగా శ్రోతలను సన్మానించడం జరిగిందని, వివిధ ప్రాంతాల నుంచి,వివిధ జిల్లాల నుంచి కూడా శ్రోతలు వచ్చి ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారని తెలిపారు. మదర్ ఫౌండేషన్ సంగీత,సాహిత్య,సామాజిక, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఉద్యోగులకు, డాక్టర్లకు,లాయర్లకు, సినీ కళాకారులకు, వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థల సేవా ప్రతినిధులకు అనేక అవార్డులు ఇస్తూ ప్రోత్సహిస్తుందని అన్నారు.గత 40 సంవత్సరాల నుండి ఇప్పటికీ కూడా రేడియో నే వింటూ ఆ కార్యక్రమాలకు వారి యొక్క అభిప్రాయాలను ఉత్తరాల ద్వారా తెలుపుతూ వారి స్వ భిమానాన్ని చాటుతున్నటువంటి రేడియో శ్రోతలు ఉండడం, కొన్ని సంవత్సరాల కిందటే వారు ఒక అసోసియేషన్ గా ఏర్పడడం గర్వించదగ్గ విషయమని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో విశిష్ట అతిధి అలయన్స్ క్లబ్ సౌత్ ఇండియా మల్టిపుల్ జాయింట్ సెక్రెటరీ మరియు ఇంటర్నేషనల్ కమిటీ చైర్మన్ కుసుమ లింగమూర్తి మాట్లాడుతూ మదర్ ఫౌండేషన్ సేవలు అద్భుతమని అన్నారు. ఆకాశవాణి పై మక్కువతో ఒక శ్రోత తన చేతి పైన ఆకాశవాణి పచ్చబొట్టు వేసుకోవడం కూడా గర్వించదగ్గ విషయమని అన్నారు. వీరిని గుర్తించి సన్మానించినటువంటి మదర్ ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు మోటె చిరంజీవిని అభినందించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మదర్ ఫౌండేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి తులసి, రేడియో శ్రోతల సంఘం అధ్యక్షులు గోనె రవి,ప్రధాన కార్యదర్శి అమరేందర్,శ్రోతలు దాసి రామచంద్రం,గట్ల వెంకటేష్, గంగు మహేందర్ తో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

"పాత బట్టలేగా "అనొద్దు ప్లీజ్ "

– అవి లేక, ఎదుటి వారిని అడగలేక అందరికి అందుబాటులో మహాత్మాగాంధీ ఉచిత బట్టల బ్యాంక్ – మధిర ఆశా మిత్ర లంకా కొండయ్య బృందం

ఈరోజు ఆదివారం ఉదయం మధిర పట్టణంలో స్థానిక అజాద్ రోడ్ లో ప్రముఖ సామాజిక సేవకుడు (మధిర ఆశ మిత్ర)లంకా కొండయ్య బృందం నిర్వహిస్తున్న మహాత్మా గాంధీ ఉచిత పాత బట్టలు పంపిణి కేంద్రంనకు అనేక మంది దాతలు దయార్ద హృదయంతో దుస్తులు వితరణ చేసినారు. వీరిలో ప్రముఖ ఉపాధ్యాయులు ఎర్రుపాలెం మండల మామూనూరు ఉపాధ్యాయులు బొగ్గుల మదన్మోహన్ రెడ్డి, ప్రముఖ ఆర్యవైశ్య మిత్రులు మహంకాళి తిలక్, ప్రముఖ కవి సామాజిక సేవకులు వ్యాపారవేత్త పుల్ల ఖండం చంద్ర శేఖర్, మేళ్ల చెరువు వెంకటేశ్వరావు, ఆశ కార్యకర్త బేతపూడి నిర్మల నిదనపురం ఆర్య వైశ్య మిత్రులు కొత్త గుండ్ల నరసింహ రావు, తదితర ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయ రైతు సోదర్లు కొండయ్య గృహప్రాంగణంలో అందించగా అనేక మంది నిరుపేదలు వారికి కావలిసిన దుస్తులు నచ్చినవి తమకు తమ కుటుంబంనకు ఉపయోగం పడేవి తీసుకొని వెళ్లినారు. ఈ బ్యాంక్ గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ వెనుక సందులో లంకా కొండయ్య గృహంలో నడుపటం వలన అనేక మంది పేద రోగులు ఆనాధలు వికలాంగులు హాస్పిటల్ సిబ్బంది సూచనల మేరకు ఈ బట్ట కేంద్రంనకు వచ్చి వారికి కావలిసిన తీసుకొని వెళ్తున్నారు. అదే విధంగా మరో దాత ఖమ్మం నుండి దార్ల శ్రీనివాస్ రావు ప్రత్యేకంగా తన స్వంత కారులో తీసుకొని వచ్చి మానవతా దృక్పధంతో బ్యాంక్ కు దుస్తులు వితరణ చేసినారు. ఈ కార్యక్రమంలో లంకా సేవా ఫౌండేషన్ వాలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.

నెమలిని ఫారెస్ట్ డిపార్ట్మెంట్ కి అందజేసిన పోలీసు

భువనగిరి,ఆగష్టు(జన సముద్రం):పట్టణంలోని సంతోష్ నగర్ పద్మజ హాస్పిటల్ ముందు అడ్వకేట్ వెంకటేశం చెట్ల పొదల్లో ఇరుక్కుపోయిన నెమలిని గమనించిన ఆంధ్రప్రభ రిపోర్టర్ పాండురంగం వెంటనే స్పందించి 100కు డయల్ చేశారు.చేసిన వెంటనే పోలీసులు స్పందించి ఫారెస్ట్ డిపార్ట్మెంట్ కి ఫోన్ చేసి రప్పించి నెమలిని చాకచక్యంగా పట్టుకొని ఫారెస్ట్ డిపార్ట్మెంట్ కి అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసులు ఆర్.ఉదయ్ కుమార్ బి.రమేష్, పి.విశ్వరుపచారి, ఎస్.అనిల్ కుమార్, ఫారెస్ట్ డిపార్ట్మెంట్ డిఆర్ఓ శ్రీనివాస్, నర్సరీ సత్యనారాయణ, సన్నీ పాల్గొన్నారు.

జనసముద్రం
ప్రతి అక్షరం జనం కోసం

మైనార్టీ షాది ఖానా చైర్మన్ గా ఎజాస్

జన సముద్రం జిల్లా ప్రతినిధి:– నూతనంగా తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు ఆయన సందర్భంగా గత పాలనకు సంబంధించిన కమిటీని రద్దు చేస్తూ కొత్త మైనార్టీ షాది ఖానా పాలకవర్గాన్ని భువనగిరి ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి గారి చేతుల మీదుగా ప్రొసీడింగ్ కాపీని షాది ఖానా చైర్మన్ .ఎజాస్ మరియు మెంబర్లకు అందించడం జరిగింది మెంబర్లుగా ఎండి బషీర్ బంజారాహిల్స్ ఎండి హఫీజుద్దీన్ అర్బన్ కాలనీ ఎండి అబ్దుల్ మజీద్ కాజీ మొహల్లా ఎండి అజాహారుద్దీన్ జలీల్ పుర ఎండి అహ్మద్ పహాడీ నగర్ మరియు కమిటీలో కన్వీనర్ గా తాసిల్దార్ అంజిరెడ్డి నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేయడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా చైర్మన్.ఎజాస్ మాట్లాడుతూ గత 30 సంవత్సరాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీలో కార్యకర్తగా పనిచేస్తున్న నన్ను గుర్తించి ఈ బాధ్యతను అప్పగించిన ప్రజా నాయకుడు భువనగిరి ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి ఎండి మజీద్ బాబా గారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను ఈ కార్యక్రమంలోమున్సిపల్చైర్మన్ పోతంశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు పిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి p.ప్రమోద్ కుమార్ క్రిస్టల్ టౌన్షిప్ యజమాని ఎండి మజీద్ బాబా పట్టణ అధ్యక్షులు కూర వెంకటేష్ యూత్ కాంగ్రెస్ అసెంబ్లీ అధ్యక్షులు ఎండి అవేస్ చిష్టి డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం డి మజాహర్ సలావుద్దీన్ సీనియర్ నాయకులు ఎండి షరీఫ్ మాజీ కౌన్సిలర్ లైక్ అహ్మద్ ఎండి జలీల్ ఎండి అఫ్రోజ్ ఎండి అమీర్ ఎండి ఇంతియాజ్ ఎండి వసీం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీపీ మండల్ 16వ జయంతిని ఘనంగా జరుపుకున్న బీసీ సంక్షేమ సంఘం నాయకులు.

జనసముద్రం జిల్లా ప్రతినిధి:ఃయాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కేంద్రంలో ని జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహం వద్ద బీసీ రిజర్వేషన్ల పితామహుడు మాజీ ముఖ్యమంత్రి మాజీ జాతీయ బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ బిందేశ్వర ప్రసాద్ బిపి మండల్ 106వ జయంతి నీ బీసీ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించడం ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా అధ్యక్షులు కొత్త నరసింహస్వామి అధ్యక్షత వహించి మాట్లాడుతూ.. బీసీల అధ్యుడు . (బీపీ మండల్) బిందెశ్వరి మండల ప్రసాద్.ఉత్తర ప్రదేశ్ లో 25 ఆగస్టు 1918లో జన్మించారు. ఆయన పెరిగింది బీహార్ లోని మాదాపూర్ జిల్లా మోరి గ్రామంలో. 1952లో బీహార్ అసెంబ్లీకి జరిగిన ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ తరపున తొలిసారి గెలుపొందారు. బలహీన వర్గాలైన కుర్మి లపై అగ్రవర్ణ రాజపుత్రుల దాడులను ఖండించారు. ఈ దాడులపై అసెంబ్లీలో మాట్లాడానికి నాడు అసెంబ్లీలో బీహార్ సీఎం అవకాశం ఇవ్వకపోవడంతో కాంగ్రెస్కు రాజీనామా చేశారు. అనంతరం సంయుక్త సోషలిస్టు పార్టీని స్థాపించారు. బీహార్ లో ఏడవ ముఖ్యమంత్రిగా అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే 1978లో మండల కమిషన్ ఏర్పాటు చేశారు. 1980 డిసెంబర్ 31న నివేదిక కూడా సమర్పించారు. ఆ నివేదిక పది సంవత్సరాల తర్వాత వీపీ సింగ్ ప్రధాని కలిసి మండల కమిషన్ సిఫారసులు అమలు చేయాలని కోరారు. ఈ రకంగా ఆయన ఎన్నో సేవలను బీసీల కోసం అందించడం జరిగింది ఆయన ఆదర్శంగా మనమంతా తీసుకోవాలని బీసీలను కోరారు.

ఈ కార్యక్రమంలో గౌడ సంఘాల రాష్ట్ర నాయకులు పథకం లక్ష్మీనారాయణ గౌడ్, సాబన్ కార్ వెంకటేష్, రాజ్పూర్ మాజీ సర్పంచ్ ర్యాకల శ్రీనివాస్ సత్యనారాయణ గౌడ్ వెంకటాచారి, నరేష్, నారాయణ, మోహన్ తదితర బీసీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

బొల్లోనిపల్లెలో ఘనంగా పోచమ్మ బోనాలు...

- 2కిలోమీటర్లు నడిచివెళ్లి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు...
- పల్లెలోనే రేషన్ బియ్యం ఇవ్వాలంటూ వేడుకోలు..

చిగురుమామిడి జన సముద్రం న్యూస్ ఆగస్టు 25:చల్లగా చూడో పోచమ్మ తల్లో అంటూ కరీంనగర్ జిల్లా చిగురుమామిడి మండలం గాగిరెడ్డిపల్లె గ్రామ పరిధిలోని బొల్లోనిపల్లెలో ఆదివారం పోచమ్మ తల్లికి పెద్ద ఎత్తున బోనాల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా బొల్లోనిపల్లెలోని ప్రతి గడప నుండి మహిళలు బోనం ఎత్తుకొని డప్పు చప్పుళ్ళు శివ సత్తుల పూనకాల మధ్య దాదాపు 2కిలోమీటర్ల దూరం నడిచి వెళ్లి పోచమ్మ తల్లి ఆలయానికి చేరుకొని అమ్మవారికి నైవేద్యం సమర్పించి మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు.ప్రజలంతా సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని,వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పంటలు బాగా పండాలని,గొడ్డు గోదా సల్లగా ఉండాలని అమ్మవారిని వేడుకున్నారు. తాజా మాజీ వార్డ్ మెంబర్ గట్టు సంపత్ మాట్లాడుతూ బొల్లోనిపల్లెలో పోచమ్మ తల్లి ఆలయం లేకపోవడంతో 2కిలోమీటర్ల దూరం వచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకోవడం చాలా ఇబ్బందిగా ఉందని అన్నారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్,అధికారులు,రాబోయే ప్రజా ప్రతినిధులు తమ పల్లెపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి తమకు పోచమ్మ తల్లి ఆలయాన్ని నిర్మించేందుకు నిధులు కేటాయించాలని కోరారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రేషన్ బియ్యం తీసుకోవాలంటే 3కిలోమీటర్ల దూరం నడిచి వెళ్లాల్సి వస్తుందని,మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్,తహసీల్దార్ తమ సమస్యను దృష్టిలో ఉంచుకొని తమకు తమ పల్లెలోనే రేషన్ బియ్యం పంపిణీ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని వారు అధికారులు కోరుతున్నారు.దాదాపు 50కుటుంబాలు రేషన్ బియ్యం కోసం గాగిరెడ్డిపల్లెకు వెళ్లాల్సి వస్తుందని,రోడ్డు మార్గం సరిగా లేకపోవడంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నామని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో తాజామాజీ వార్డ్ నెంబర్ గట్టు సంపత్,బొల్లి రాజు,బొల్లి నాగరాజు,రాజయ్య,వెంకటయ్య, రాజేశం, మల్లేశం,బాలయ్య, బైరి వెంకటస్వామి,ఎంద్ర భూమయ్య, పెండ్యాల రాజిరెడ్డి, రాంరెడ్డి, మౌటం మల్లయ్య,గుమ్మడి మధు, బొల్లి వెంకటేష్,దైవాల శ్రీను,రాజు, శ్రీనివాస్,సురేష్,సదానందం తదితరులు ఉన్నారు.

శ్రీ ఆర్కే హాస్పిటల్ మరియు చావా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో 111వ ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం

యాదాద్రి భువనగిరి జన సముద్రం జిల్లా ప్రతినిధి:–ఆగస్టు 25 యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా భువనగిరి పట్టణంలోని శ్రీ ఆర్కే హాస్పిటల్ మరియు చావా ఫౌండేషన్ సహకారంతో 111వ ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరాన్ని ఆదివారం రోజున చందుపట్ల గ్రామంలో స్వర్గీయ చిదరకంటి మైనయ్య జ్ఞాపకార్థం మండలంలోని చందుపట్ల గ్రామం నందు వారి కుమారుడు సిద్ధిరాములు ఆ ధ్వర్యంలో నిర్వహించారు.ఈ ఉచిత వైద్య శిబిరంలో శ్రీ ఆర్కే హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ చావా రాజ్ కుమార్ పాల్గొని గ్రామ ప్రజలకు దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వాటికి తీసుకోవాల్సిన తగు జాగ్రత్తలు మరియు డెంగ్యూ విష జ్వరాలు నియంత్రణ కొరకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను గ్రామ ప్రజలకు వివరించారు.ఈ వైద్య శిభిరం లొ పాల్గొన్న వారందరికీ పరీక్షలు నిర్వహించి వారికి అవసరమైన మందులను 200 మందికి పరీక్షలు చేసి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమం లొ శ్రీ ఆర్కే హాస్పిటల్ అధినేత డాక్టర్ చావా రాజ్ కుమార్ , ప్రముఖ న్యాయవాది సిద్ధిరాములు , నరసింహారెడ్డి గారు పిఎసిఎస్ చైర్మన్, బొక్క కొండల రెడ్డి మాజీ ఎంపీటీసీ, మాజీ సర్పంచ్ చిన్నం పాండు మరియు గ్రామ పెద్దలు హాజరయ్యారు.

భువనగిరి హన్మాన్ వాడా లో గణపతి విగ్రహ ఆగమన్ కార్యక్రమం

యాదాద్రి భువనగిరి జన సముద్రంజిల్లా ప్రతినిధి) ఆగస్టు 25 సెప్టెంబర్ 7 న శ్రీ గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాల ప్రారంభం సందర్భంగా భువనగిరి పట్టణం హనుమాన్ వాడలోని హనుమాన్ యూత్ క్లబ్ మండపం గణపతి విగ్రహ ఆగమన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు శ్రీ గణనాథుడిని ఊరేగింపుతో మండానికి భారీ జనసమీకరణతో ఊరేగింపుగా తీసుకొచ్చారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో నరాల శ్రీనివాస్ యాదవ్, గీస ఆనంద్, ఎలిమినేటి మహేందర్ రెడ్డి, నాని, సునీల్, హనుమాన్ యూత్ క్లబ్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పానుగంటి వెంకటరమణయ్య 14వ వర్ధంతి సందర్భంగా అన్నదానం

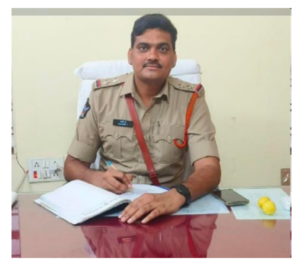
రైల్వే కోడూర్ జన సముద్రం న్యూస్ ఆగస్ట్ 25. ఆంధ్రప్రదేశ్ వైయస్సార్ జిల్లా కడప ఏపీఎస్ఆర్టీసీలో డ్రైవర్గా విధి నిర్వహణలో కొనసాగుతూ పానుగంటి వెంకటరమణయ్య 14 సంవత్సరముల ముందు ఆకస్మిక మరణం చెందగా 25 -8 -2024 తేదీన వారి 14వ వర్ధంతి సందర్భంగా వారి శ్రీమతి ధర్మపత్ని పానుగంటి నాగలక్ష్మి మరియు వారి కుమారుడు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పబ్లిక్ ట్రాన్స్పోర్ట్ ఉద్యోగులు పానుగంటి శ్రీనివాసులు కోడలు పానుగంటి శ్రావణి మరియు వారి కుమార్తె ఉన్నత విద్య పట్టభద్రులు పుష్ప కుటుంబ సమేతంగా జీవనజ్యోతి ఆనంద నిలయం శాశ్వత నిత్య అన్నదాన ఆశ్రమమును సందర్శించి వృద్ధులకు దివ్యాంగులకు బాల బాలికలకు దారిన పోయే బాటసారులకు మధ్యాహ్నం 12:30 నుండి 3 గంటల వరకు గొప్ప అన్నదానం జరిపించారు. ఇలాగే అన్నదానం జరిపించదలచిన దాతలు ఎవరైనా జీవనజ్యోతి ఆనంద నిలయం శాశ్వత నిత్య అన్నదాన ఆశ్రమంలో సందర్శించి ఒక వారం ముందుగా క్రింది ఫోన్ నెంబర్లను సంప్రదించవలసినదిగా తెలియజేయడమైనది.

9703105755, 9014184279, 9030068619.

జంపాల సుందరమ్మకు బీపీ నాయక్ ఘన నివాళి

బోనకల్, మధిర నియోజకవర్గ%శీ%, ఖమ్మం జిల్లా, జనసముద్రం న్యూస్, (ఆగస్టు 25): జంపాల సుందరమ్మకు కాంగ్రెస్ నాయకులు బీపీ నాయక్ నివాళులర్పించారు. బీసీ సంఘాల ఐక్యవేదిక జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఆళ్లపాడు గ్రామానికి చెందిన జంపాల రవి మాతృమూర్తి జంపాల సుందరమ్మ గత కొంతకాలంగా అనారోగ్య కారణాలవల్ల ఇటీవల స్వర్గస్తులయ్యారు. ఆదివారం ఆళ్లపాడు రవి స్వగృహానికి వెళ్లి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. పరామర్శ కార్యక్రమంలో బీసీ సంఘాల ఐక్యవేదిక మండల అధ్యక్షులు కాలసాని పరశురాం, భూక్య రమేష్ నాయక్, సూర్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూ వివాదంలో అత్యాయత్నం 24 గంటలు గడవకముందే ముద్దాయిల అరెస్ట్



(జనసముద్రం న్యూస్ ఏలూరు జిల్లా గోపాలపురం నియెాజవర్గం (ప్రతినిధి) ద్వారకాతిరుమల, ఆగస్టు 25: ద్వారకా తిరుమల మండలంలోని. కోడి గూడెం గ్రామానికి చెందిన దౌలూరి కాంతయ్య కు ఒక కుమారుడు ఇద్దరు కుమార్తెలు సంతానం కాంతయ్యకు గల 4 ఎకరాల భూమి విషయమై కాంతయ్య కుమారుడు ధర్మరావుకు కాంతయ్య అతని కుమార్తెలు దాసరి శ్యామల బంటుమల్లి సుజాతలకు మధ్య గొడవలు జరుగుతుండగా శనివారం ఉదయం 11:30 గంటల సమయంలో ఇరువురికి మధ్య గొడవ జరగగా కాంతయ్య తన కుమారుడు ధర్మారావు ను చంపేయాలని నిర్ణయించుకుని తన పెద్ద కూతురు ఇద్దరు అల్లుళ్ళు ఇద్దరు మనవళ్ళతో కలిసి కత్తులు, ఇనుపరాడ్లతో దాడి చేసి చంపడానికి ప్రయత్నించగా ధర్మారావు తీవ్రగాయాలతో ఏలూరు ఆస్పత్రి నందు చికిత్స పొందుతున్నట్లు మందిర సమాచారం పై కేసు నమోదు చేసి విచారించిన ద్వారకా తిరుమల ఎస్సై టి సుధీర్ 24 గంటలు గడవకముందే ముద్దాయిలు దవులూరి కాంతయ్య అతని పెద్ద కుమార్తె దాసరి శ్యామల ఆమె భర్త దాసరి గంగరాజు, వారి కుమారులు దాసరి వంశీ, దాసరి సుధీర్, కాంతయ్య చిన్న అల్లుడు బంటుమిల్లి డేవిడ్ రాజు పై సెక్షన్ నెంబర్ 238/2024%ఖ/ా%109(1)ఆర్ / డబ్ల్యూ 3(5) అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలించడం అయినది అని ద్వారకాతిరుమల ఎస్సై సుధీర్ తెలియజేశారు.

మున్నూరు కాపు జిల్లా స్థాయి సభ్యత కార్యక్రమానికి బీజేపీ రాజ్యసభ సభ్యుడు డాక్టర్ లక్ష్మణ్ రాక .

యాదాద్రి భువనగిరి జనసముద్రంజిల్లా (ప్రతినిధి) ఆగస్టు 25 భారతీయ జనతా పార్టీ యాదగిరిగుట్ట పట్టణ కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసినటువంటి విలేకరుల సమావేశంలో పట్టణ అధ్యక్షులు కర్రె ప్రవీణ్ మండల అధ్యక్షులు గుంటుపల్లి సత్యం గారు మాట్లాడుతూ మున్నూరు కాపు సంఘంలో 27/08/2024 మంగళవారం రోజున జరగబోయేటువంటి జిల్లాస్థాయి సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం ముఖ్య అతిథిగా రాజ్యసభ సభ్యుడు మరియు ఓబిసి జాతీయ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ లక్ష్మణ్ గారు మరియు రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ కాసం వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొంటున్నారు అని తెలియజేయడం జరిగింది ఈ సమావేశం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం స్థానిక సంస్థల్లో పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి మరియు రాబోయే ఎన్నికల్లో ప్రత్యేక స్థానాలు గెలిపించుకుంటామని తెలియజేయడం జరుగుతుంది మరియు పార్టీ సభ్యత్వ నమోదు ప్రబారి కాదారి అచ్చయ్య గారు మాట్లాడుతూ గ్రామ స్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి ప్రతి ఒక్క కార్యకర్త అహర్నిశలు కృషి చేయాలని చెప్పడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గజం సంతోష్ కుమార్ పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆకుల చంద్రమౌళి, పట్టణ కార్యదర్శి దొమ్మాట ప్రభాకర్ ఓబీసీ వోర్చా నరేష్ బీజేవైఎం నాయకులు శ్రావణ్ శివ కర్రే శ్యామ్ భోగ అజయ్ గాదె వంశీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సత్తెమ్మ తల్లికీ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన కార్పొరేటర్ వంశీరెడ్డి

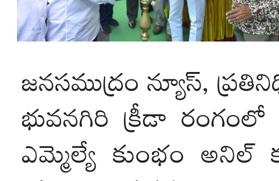
జన సముద్రం న్యూస్, గాజువాక, విశాఖపట్నం, ఆగస్టు25 గాజువాక : జీవీఎంసీ 65 వ వార్డు రాజీవ్ మార్గ్ ప్రాంతంలో కొలువై ఉన్న శ్రీ సత్తెమ్మ తల్లి అమ్మవారి పండగ మహోత్సవం సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ, ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ పండగ మహోత్సవానికి కమిటీ ఆహ్వానం మేరకు జీవీఎంసీ 74వ వార్డు కార్పొరేటర్ తిప్పల వంశీ రెడ్డి పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ అమ్మవారి కరుణాకటాక్షాలతో ప్రజలందరూ సుఖశాంతులతో, ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించానన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం అమ్మవారి పండుగను ఇంత ఘనంగా నిర్వహిస్తున్న ఆలయ కమిటీ, ఉత్సవ కమిటీ ప్రతినిధులను అభినందించారు. అమ్మవారి ఆలయ అభివృద్ధిలో తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ గౌరవ అధ్యక్షులు సూరిశెట్టి శివ, మద్దాల అప్పారావు, 65వ వార్డు జనసేన పార్టీ సీనియర్ నాయకురాలు రెయ్యి రత్న, పిట్టా ప్రకాష్ రెడ్డి, డిల్లేశ్వరరావు, గాంధీ, రాంబాబు, గూన శ్రీను, కరెంటు నాయుడు. మహిళలు యువకులు ఆలయ కమిటీ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

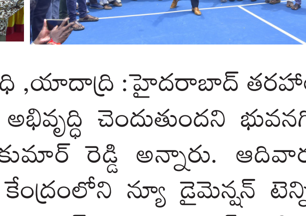
23వ వార్డు లో నిర్వహించిన బోనాల ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే జూలకంటి

జనసముద్రంన్యూస్, ఆగష్టు 25, పల్నాడు జిల్లా, మాచర్ల. పట్టణంలోని 23వ వార్డులో నిర్వహించిన బోనాల ఉత్సవాల్లో మాచర్ల నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు జూలకంటి బ్రహ్మానంద రెడ్డి పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాచర్ల పట్టణ తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు కొమెర దుర్గారావు,తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర యువత కార్యదర్శి కొమెర శివ, తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి బండ్ల శ్రీనివాసరావు, మంజుల పెద్ద అంజి,కొమెర అనంతరములు, కొమెర శీను,బత్తుల కుమార్,ఉప్పుతోళ్ళ దుర్గారావు,దేరంగుల వెంకటేష్, కొమెర సాంబ, కొట్టు వేంకటేశ్వర్లు,ఉప్పుతోల్ల ఏడుకొండలు,దేరంగుల కాశయ్య,చల్లా వెంకటేశ్వర్లు,చల్లా హరి, బత్తుల సైదులు,మంజుల వెంకట్రావు,మంజుల మహేష్, మంజుల అంజి,మంజుల శ్రీను, మంజుల లింగయ్య, మంజుల మార్కొండ,కొమెర నాగేశ్వరరావు,మంజుల సాయిరాం, బత్తుల అమర్, దేరంగుల చెన్నకేశవులు, కొమెర శివ (ప్రింటింగ్) ,మంజుల చిన్నఅంజి, ఉప్పుతోళ్ళ రవి, ఉప్పుతోళ్ల పెద్ద ఏడుకొండలు(ఎన్టీఆర్), వల్లేపు ప్రసాద్, ఉప్పుతోళ్ళ చెన్నకేశవులు, దేరంగుల చిన్న వెంకటేశ్వర్లు, తెలుగుదేశం పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ టెన్నిస్ క్రీడలు ప్రారంభం

- పోటీలలో పాల్గొన్న ఆయాదేశాల క్రీడాకారులు
- క్రీడలకు కేంద్రంగా న్యూ డైమెన్షన్ పాఠశాల
- హైదరాబాద్ తరహాలో భువనగిరి క్రీడా రంగంలో అభివృద్ధి
- ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి





జనసముద్రం న్యూస్, ప్రతినిధి ,యాదాద్రి :హైదరాబాద్ తరహాలో భువనగిరి క్రీడా రంగంలో అభివృద్ధి చెందుతుందని భువనగిరి ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా కేంద్రంలోని న్యూ డైమెన్షన్ టెన్నిస్ అకాడమీ లో రాజ నర్సింహారావ్ మెమోరియల్ ఐటిఎఫ్ అంతర్జాతీయ జూనియర్స్ జె 60 అండర్ 18 టెన్నిస్ క్రీడలను ప్రారంభించారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా లేని విధంగా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో 8 కోర్టులను ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమన్నారు. జ్యోతి ప్రజ్వలన గావించి క్రీడలను ప్రారంభించారు. వారం రోజుల పాటు నిర్వహించే టెన్నిస్ క్రీడల్లో 170 మంది యూఎస్ఏ, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, నేపాల్, వివిధ దేశాల నుంచి అంతర్జాతీయ పాల్గొననున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం ముఖ్య అతిథులకు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐటిఏ ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ అశోక్ కుమార్, న్యూ డైమెన్షన్ టెన్నిస్ అకాడమీ డైరెక్టర్ పులిమామిడి సుభాష్ రెడ్డి, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కె ఆర్ రామన్, కార్యదర్శి నారాయణ దాన్, జిల్లా అధ్యక్షుడు వెంకట్ రెడ్డి, దిడ్డి బాలాజీ, ఐటిఎఫ్ సూపర్ వైజర్ శివ రెడ్డి, సందీప్ రెడ్డి, శివాని రెడ్డి, నాయకులు, క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.

మీకు తరచుగా ముక్కు రక్తస్రావం అవుతుందా ?

పెద్దలతో పోలిస్తే పిల్లలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలలో ఎపిస్టాక్సిస్ అని కూడా పిలువబడే ముక్కు బ్లీడ్ ఒకటి. ముక్కుపుడకలు, సాధారణమైనవి అయినప్పటికీ, చాలా అరుదుగా హానికరం మరియు రక్తస్రావం కారణంగా సంభవిస్తాయి. ముక్కు లోపలి భాగంలో పొరలుగా ఉన్న రక్తనాళాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు, అది రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది.

రక్త నాళాలను దెబ్బతీసే కొన్ని సాధారణ కారణాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి: ముందుకు సాగండి. ఇది నాసికా రక్తాన్ని గల్ప్ చేయకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది మరియు బదులుగా రక్తం ముక్కు నుండి బయటకు రావడానికి సహాయపడుతుంది గడ్డకట్టిన రక్తం తొలగించడానికి ముక్కును చెదరగొట్టవద్దు మీరు నాసికా కుదింపును ఉపయోగించవచ్చు, బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలు ఉపయోగించి ముక్కుపై ఒత్తిడి చేయడం ద్వారా, రక్తస్రావం ఆపడానికి. లోపలి నాసికా పొరలను క్రమం తప్పకుండా తేమగా మార్చండి. చల్లని మరియు పొడి వాతావరణంలో పొడిబారకుండా ఉండటానికి మీరు పెట్రోలియం జెల్లీ లేదా యాంటీబయాటిక్ క్రీములు మరియు లేపనాలు లేదా సెలైన్ నాసికా స్ప్రేలను ఉపయోగించవచ్చు.

క్యూట్ డ్రగ్స్, ధూమపానం మరియు ఆల్కహాల్. మద్యం మరియు పొగ అధికంగా తీసుకోవడం నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తుంది మరియు వైద్యం ప్రక్రియను కూడా ఆలస్యం చేస్తుంది. మీరు అధిక రక్తపోటు ఒక రోగిలో ముక్కు నుండి రక్తము కారుట , వెంటనే ఒక వైద్యుడు ద్వారా హాజరయ్యారు చేయాల్సిన అత్యవసర ఉంది ముక్కు యొక్క సున్నితమైన రక్త నాళాలను విచ్ఛిన్నం చేసే అధిక శక్తితో ముక్కును ఊదడం మానుకోండి వెంటనే రక్తస్రావాన్ని నియంత్రించడానికి మరియు నివారించడానికి, పడుకునేటప్పుడు తల గుండె పైన ఒక స్థాయిలో ఉంచండి .

ముక్కు చాలా తరచుగా స్థానిక గాయం వల్ల సంభవిస్తాయి, అయితే విదేశీ శరీరాలు, నాసికా లేదా సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు పొడి గాలిని ఎక్కువసేపు పీల్చడం వల్ల కూడా సంభవించవచ్చు. కణితులు మరియు వాస్కులర్ వైకల్యాలు కూడా ముక్కు సంభావ్య కారణాలు, కానీ అవి చాలా అరుదు. ఆకస్మిక ముక్కుపుడకలు చాలా సాధారణం, ముఖ్యంగా పిల్లలలో. శ్లేష్మ పొర (ముక్కు లోపల శ్లేష్మం-స్రవించే కణజాలం) ఎండినప్పుడు, క్రస్టలు లేదా పగుళ్లు ఏర్పడి, ముక్కు తీయడం వల్ల చెదిరినప్పుడు, అది రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశం ఉంది.

ముక్కులో రక్త నాళాలు నిండినందున , ముఖానికి ఏదైనా చిన్న గాయం జరిగితే ముక్కుకు రక్తస్రావం జరుగుతుంది. ప్రతిస్కందకాలు (రక్తం సన్నబడటానికి మందులు, ఆస్పిరిన్ వంటివి), అలాగే రక్తం గడ్డకట్టడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకునే వృద్ధులలో ముక్కుపుడకలు కూడా సాధారణం . ప్రతిస్కందకాలు తీసుకునే వ్యక్తికి, రక్తపోటు (అధిక రక్తపోటు) లేదా రక్తం గడ్డకట్టే రుగ్మత ఉంటే, రక్తస్రావం ఆగిపోవటం కష్టం మరియు 20 నిమిషాల పాటు ఉంటుంది. రక్తస్రావం రెండు ముక్కు రంధ్రాల మధ్యన గోడ నుండి వస్తుంది. ముక్కు యొక్క ఈ భాగంలో చాలా సున్నితమైన రక్త నాళాలు ఉంటాయి. పూర్వ ముక్కుపుడకలను ఇంట్లో సులభంగా చికిత్స చేస్తారు; ఇది పిల్లలలో కనిపించే ముక్కుపుడక రకం కావచ్చు. ఒక ప్రాంతం లో ముక్కు స్రావం పుట్టింది మరింత తిరిగి మరియు అధిక ఎక్కడ ముక్కు ధమని శాఖలు సరఫరా రక్త; అందుకే రక్తస్రావం భారీగా ఉంటుంది. పృష్ఠ ముక్కుపుడకలు పూర్వ ముక్కుపుడకల కన్నా చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి మరియు వైద్య సహాయం అవసరం కావచ్చు. పెద్దవారిలో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ముక్కుపుడక యొక్క ప్రధాన లక్షణం ముక్కు నుండి వచ్చే రక్తం, ఇది కాంతి నుండి భారీ వరకు ఉంటుంది. నాసికా రంధ్రం నుండి రక్తం బయటకు వస్తుంది (సాధారణంగా, ఒక నాసికా రంధ్రం మాత్రమే ప్రభావితమవుతుంది).

లస్సీ తాగడం వల్ల

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

లస్సి లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. పెరుగు ఇష్టం లేనివారు మజ్జిగ లా చేసుకొని తాగవచ్చు లేదా ఒక గ్లాసు లస్సీ లేదా మరియు రైతా లా కూడా చేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ఇది శరీరం లోని వేడిని బయటకు పంపిస్తుంది. పూర్తిగా శుద్ధి చేసిన పెరుగులో లభించే ప్రోబయోటిక్స్ అని పిలువబడే విలువైన సూక్ష్మ జీవుల కారణంగా లాస్సీ ఆయుర్వేదంలో తీవ్రంగా గౌరవించబడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ చిన్న జీర్ణ అవయవాల యొక్క అంచుని కొనసాగించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది ప్రతిఘటనకు తోడ్పడే విధంగా పెద్ద పెద్దప్రేగు శ్రేయస్సు ద్వారా అభివృద్ధి చెందుతుంది. శీతలీకరణ ఫిక్సింగ్‌లను చేర్చడం ద్వారా పిట్ట దోషాన్ని సర్దుబాటు చేయడానికి లాస్సీ అదనంగా ఉపయోగించ బడుతుంది, ఉదాహరణకు, రోజ్ వాటర్ మరియు కొబ్బరి. కఫా దోష కోసం, కడుపు సంబంధిత రుచుల విస్తరణ నుండి లస్సీ కూడా పని చేస్తుంది, పెరుగును నీటితో బలహీన పరచినట్లే, పెరుగు శరీరంలో పెరుగు ఆస్మాసిస్కు సహాయపడుతుంది.

లస్సీని తయారుచేసేటప్పుడు, మీరు తీపి లేదా తీవ్రమైన రూపాన్ని తయారుచేయడం మధ్య ఎంచుకోవచ్చు. కడుపు సంబంధిత మెరుగుదల ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్నట్లు పరిగణించబడుతుంది, అయితే తీపి రూపం మీకు సహాయక మరియు నిశ్శబ్ద వంపుని ఇస్తుంది.

కడుపు సమస్యలు: లాస్సీ లేదా మజ్జిగ అనేది కడుపు వాపు, అరికట్టే అడ్డంకులు మరియు ఇతర కడుపు సమస్యలను సులభతరం చేయడానికి ఉపయోగించే ఒక ధ్వని మరియు సాధారణ నివారణ.

ప్రొబయోటిక్స్: లాస్సీ అనేది ప్రోబయోటిక్, ఇది ధ్వని సూక్ష్మజీవుల అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. లస్సీతో మీ ఎముక శ్రేయస్సు మరియు దంత శ్రేయస్సును మెరుగుపరచండి. లాస్సీ కాల్షియంలో ధనవంతుడు కాబట్టి, ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ఇది అద్భుతమైన పద్ధతి మరియు గట్‌లోని భయంకరమైన సూక్ష్మజీవుల అభివృద్ధిని తగ్గిస్తుంది.

కండరాల ద్రవ్యరాశి: ఈ పానీయం ప్రోటీన్లలో సంపన్నమైనది, ఇది కండరాలను నిర్మించడానికి ప్రాథమికమైనది. లస్సీతో మీ ఎముక శ్రేయస్సు మరియు దంత శ్రేయస్సును మెరుగుపరచండి. లాస్సీ కాల్షియంలో

ధనవంతుడు కాబట్టి, ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ఇది అద్భుతమైన పద్ధతి ఈ మార్గాల్లో, లస్సీ కండరాల తలలతో ప్రధాన స్రవంతి.

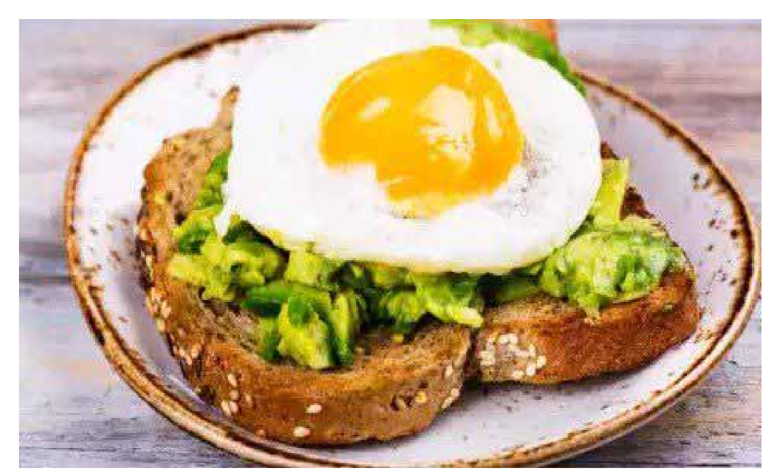
జీర్ణక్రియ: మీకు పాలు ఉండకపోతే, పెరుగు కింది అత్యంత ఆదర్శ ప్రత్యామ్నాయంగా చూడబడుతుంది. లస్సీని పెరుగుతో ఏర్పాటు చేసినందున, ఈ పానీయం కడుపుకు సంబంధించిన చాలా శాంతించడానికి సహాయపడుతుంది. లస్సీతో మీ ఎముక శ్రేయస్సు మరియు దంత శ్రేయస్సును మెరుగుపరచండి. లాస్సీ కాల్షియంలో ధనవంతుడు కాబట్టి, ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ఇది అద్భుతమైన పద్ధతి లాస్సీ కడుపు సంబంధిత రసాయనాలను అభివృద్ధి చేస్తుంది మరియు సమీకరణకు సహాయపడుతుంది.

ఎముక శ్రేయస్సు: లస్సీతో మీ ఎముక శ్రేయస్సు మరియు దంత శ్రేయస్సును మెరుగుపరచండి. లాస్సీ కాల్షియంలో ధనవంతుడు కాబట్టి, ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ఇది అద్భుతమైన పద్ధతి. లస్సీతో మీ ఎముక శ్రేయస్సు మరియు దంత శ్రేయస్సును మెరుగుపరచండి. లాస్సీ కాల్షియంలో ధనవంతుడు కాబట్టి, ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి ఇది అద్భుతమైన పద్ధతి

సమ్మర్ పానీయం: లస్సీతో చల్లబరుస్తుంది మరియు ముళ్ళ వెచ్చదనం, గ్యాస్ట్రో-పేగు సమస్యలు మరియు సూక్ష్మజీవుల అభివృద్ధి వంటి వేసవి సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించండి

బరువు తగ్గడానికి ఆరోగ్యకరమైన

అల్పాహారం బ్రెడ్ టోస్ట్!



వెన్న రుచిగా మంచి రుచి చూస్తుంది మరియు దానిపై ఎటువంటి వాదన ఉండదు. మీరు ఆరోగ్యకరమైన బరువుతో మరియు మీ అవయవాలన్నింటినీ ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, వెన్న ప్రజా శత్రువు నంబర్ వన్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. దీని వెనుక కారణం చాలా సులభం. 2018 లో జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్లో ఒక అధ్యయనం ఎత్తి చూపినట్లుగా, వెన్నలో సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు (ఎస్ఎఫ్ఎ లు) నిండి ఉన్నాయి, ఇది అక్కడ కొవ్వు యొక్క అనారోగ్య రకాల్లో ఒకటి. వెన్న వినియోగం బరువు పెరగడానికి మరియు ఊబకాయానికి దారితీయడమే కాక, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు మొదలైన వాటికి కూడా దారితీస్తుంది. అయితే వెన్న వినియోగం వల్ల కలిగే చెడు ప్రభావాలను తెలుసుకోవడం ఒక విషయం మరియు దానిని మీ ఆహారం నుండి కత్తిరించడం కిందివి కొన్ని రుచికరమైన మరియు పోషక-దట్టమైన వెన్న ప్రత్యామ్నాయాలు, ఇవి మీ ఆహారం నుండి వెన్నను తొలగించడంలో మీకు సహాయపడతాయి, అయితే మీ ఆరోగ్యకరమైన టోల్‌వీట్ టోస్ట్‌తో మీరు ఎల్లప్పుడూ ఏదైనా కలిగి ఉండాలని నిర్ధారిస్తుంది.

అవోకాడోస్: ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్లు ఎ, సి మరియు బి 6, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం మరియు ఇనుముతో నిండిన అవోకాడోలు మీ అల్పాహారంలో ఏమైనప్పటికీ ఉండాలి. మాష్ లేదా గొడ్డలితో నరకడం, దాని పైన కొంత నిమ్మకాయను పిండి మరియు శాండ్‌విచ్ చేయడానికి మీ తాగడానికి ఉంచండి.

మెత్తని అరటి: అరటిపండ్లు అధిక పోషకమైనవి ఎందుకంటే అవి ఫైబర్, విటమిన్లు (ముఖ్యంగా విటమిన్ బి 6) మరియు ఖనిజాలతో నిండి ఉన్నాయి. దీని అధిక పొటాషియం కంటెంట్ మీ శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి, అరటి మాష్, మీ టోస్ట్ మీద ఉంచండి మరియు పైన కొన్ని దాల్చిన చెక్క చల్లుకోండి.

హమ్మస్: చిక్‌పీస్, నువ్వులు, వెల్లుల్లి, ఆలివ్ ఆయిల్ - ఈ మధ్యప్రాచ్య ముంచులో ప్యాక్ చేయని మంచి ఏదైనా ఉందా? మొక్కల ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ప్రతి చెంచా హమ్మస్‌తో మీకు లభిస్తాయి. ఇంకేముంది, ఇది అభినందించి త్రాగుటతో అద్భుతమైన రుచి చూస్తుంది.

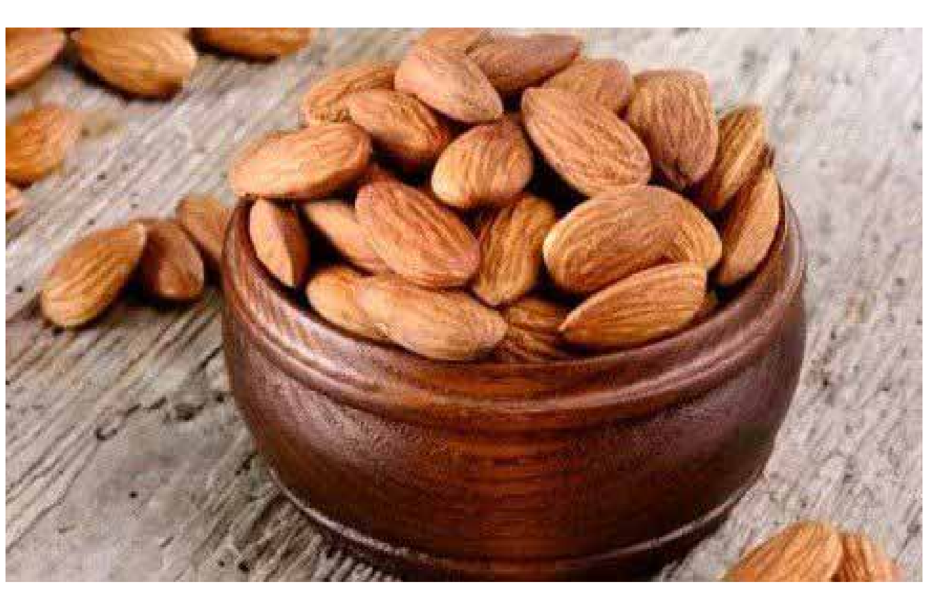
బాదం పప్పు లో దాగిఉన్న

ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు!

బాదంపప్పులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి, ఇవి మీ శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని మరియు రోజువారీ కార్యకలాపాలకు అవసరమైన బలాన్ని ఇస్తాయి. బాదం పప్పు మి శరీరం లో పేరుకున్న కొవ్వును కరిగిస్తుంది. శరీరానికి అంతగా ఉపయోగపడని ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ పాడిన, జిడ్డైన పోషకాలలో లభిస్తుంది వంటి భయంకరమైన కొవ్వులు ఉన్నాయి. కానీ మీ మనుగడ మరియు శ్రేయస్సు కోసం చాలా మంచివి ఉన్నాయి. ఇంకా, బాదం తినడం వల్ల దాడి వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి మరియు ప్రమాదకరమైన రక్త గడ్డకట్టడాన్ని ఆపుతాయి. అవి ఫ్లేవనాయిడ్లను కలిగి ఉంటాయి,

ఇవి ధమని గోడ దెబ్బతినకుండా నిరోధిస్తాయి మరియు ప్రసరణ వ్యవస్థను మసాలా చేయడానికి ఇతర విటమిన్లతో పనిచేస్తాయి. గింజల వినియోగం కనీసం ఐదు రెట్లు హెబ్డోమాడల్లీగా 50% దాడి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. బాదంపప్పులు ప్రపంచంలోని పురాతన మరియు సాధారణంగా పెరిగిన గింజలు. వాటిని మీ డైట్‌లో



చేర్చుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి విలువ పెరుగుతుంది మరియు ఈ భాగం చేయడం వల్ల మీరు పొందే మంచి ప్రయోజనాలను చూపిస్తుంది. వీటిని ప్రతి రోజు తీసుకోవడం వల్ల బరువు కూడా తగ్గుతారు.

రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని క్రమబద్ధీకరించడానికి బాదం పప్పులు సహాయపడతాయని మరియు భోజనం తర్వాత తీసుకున్న తర్వాత ఇన్సులిన్ స్పైకింగ్ చేయకుండా ఆపడానికి కూడా ఇది రుజువు చేయబడింది.

చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాల నుండి దూరంగా ఉండాలనుకునే వారికి అవి అద్భుతమైన చిరుతిండి. మీరు పగటిపూట వాటిని తీసుకుంటుంటే చక్కెర అల్పాహారాల కోసం మీ వెతుకులాటను కూడా వారు మీకు సహాయం చేస్తారు.

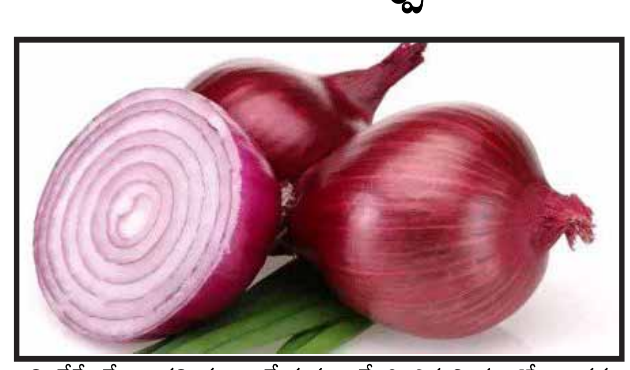
అదనంగా, బాదంపప్పులో భాస్వరం ఉంటుంది, ఇది బలమైన ఎముకలను నిర్వహించడం మరియు భాస్వరం మీ దంతాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. బాదం కూడా మీ మెదడుకు మంచిది. బాదంపప్పులో విటమిన్ ఇ ఉంటుంది, రిబోఫ్లేవిన్ మరియు ఎల్-కార్నిటైన్ వృద్ధాప్యం ద్వారా అభిజ్ఞా సామర్థ్యాలను కాపాడుకోవడానికి సహాయపడే పోషకాలు. ఇవి సాధారణ మెదడు కార్యకలాపాలను పెంచుతాయి మరియు అల్జీమర్స్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఆల్కలీన్ వాతావరణంలో వ్యాధులు వృద్ధి చెందవని సాధారణంగా అంగీకరించబడింది, అందువల్ల, మీ శరీరం ఆమ్ల కన్నా కొంచెం ఎక్కువ ఆల్కలీన్ అయి ఉండాలి మరియు ఈ పిహెచ్ ని నిర్వహించడం మంచి

అనుభూతికి మరియు అనారోగ్యం నుండి విముక్తి పొందటానికి చాలా అవసరం. ఇక్కడ గొప్ప వార్త ఏమిటంటే బాదం మీ శరీరంపై ఆల్కలైజింగ్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్న ఏకైక గింజలలో ఒకటి.

బాదం తరచుగా ముడి, నానబెట్టి మరియు పొడి రూపంలో తీసుకుంటారు. వాటి నూనె దాని సున్నితత్వం మరియు మృదువైన రుచి కారణంగా ఆయుర్వేద వంటలో బాగా తెలుసు. వారి పిండి బేకింగ్‌గా కూడా వంట చేయడానికి గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం కావచ్చు ఎందుకంటే ఇది మరింత సులభంగా కాల్చడం మరియు గొప్ప రుచిని కలిగి ఉంటుంది. మీరు నిజంగా పాలు పాలు నుండి నిలబడవలసి వస్తే అవి మీకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటాయి

ఉల్లి తినటం వల్ల కొత్త వైరస్...

ఇప్పుడు ఇది అందరినీ వణికిస్తుంది!



ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదు అనే ది ఎప్పటి నుంచో అందరు వినేదే అయితె ఇక ఇప్పుడూ ఈ ఉల్లి మీద ఉన్న ఈ డెఫినిషన్ అమెరికన్ల విషయం లో పూర్తి గా మారి పోయింది . తరతరాల నుంచి ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి చేయదు అని దీన్ని బట్టి ఉల్లి విశిష్టత వేరే చెప్పనక్కర్లేదు . అయితె ఏ కూర వండాలి అని అనుకున్నా ఈ ఉల్లి తప్పనిసరిగా కావాల్సిందే ఇక అలాగె వంట ల్లో ఉల్లి తో వచ్చే ఆ రుచే ఇక ఏమి వేసిన రాదు అనే చెప్పాలి . అయితె ఇలా ఇంత మంచి పేరు ప్రాధాన్యత ఉన్న ఈ ఉల్లి పేరు ఇప్పుడూ చెబుతు ఉంటే ప్రపంచ దేశాల లో అగ్ర రాజ్యం అయిన అమెరికా ఇలా ఇప్పుడూ భయపడుతు ఉంది . ఇప్పుడూ ప్రస్తుతం అమెరికా లో ఉల్లి పాయల వల్ల భయంకర మైన సాల్మో నెల్లా వ్యాధి వస్తు ఉండటం తో ఇప్పుడూ దేశాన్ని చుట్టేస్తు ఉంది ఇక అలాగె ఈ కరోనా ను మించి దీని ప్రభావం ఉంటుంది అని ఇప్పుడూ ఈ వ్యాది గురించి అక్కడి వైద్యులు అంచనా వేస్తు ఉన్నారు . అయితె దీని వల్ల ప్రధానం గా పొట్టలో ని పేగుల పై ప్రభావం పడుతుంది .

ఇక అలాగె ఈ వ్యాది గురించి అమెరికా వ్యాధుల నియంత్రణ సంస్థ ఇటీవల విడుదల చేసిన ప్రకటన లో ఇలా ఇప్పుడూ వెల్లడించింది ఇక అలాగె అమెరికా , కెనడా ల్లో ఇటీవల ఫుడ్ పాయిజన్ కలిగించే సాల్మోనెల్లా బ్యాక్టీరియా వ్యాధి కి చిక్కు తున్నవారి సంఖ్య ఎంతో అధికం గా ఉంది అని అంటు ఉన్నారు ఇక అలాగె ఇప్పటి వరకు దదాపు ఇది 34 రాష్ట్రాల్లో దదాపు 400 మంది ఈ బాక్టీరియా బారిన పడినట్లు కూడ తెలుస్తు ఉంది . అయితె ఇక ఇప్పుడూ దీని ఫలితం గా డయేరియా జ్వరం కడుపు నొప్పి ఇలాంటి వి ఎన్నో సమస్యలు వచ్చి మనుషులూ తీవ్ర ఇబ్బంది లు ఈ రోగాల వల్ల పడతారు అని ఇప్పుడూ వైధ్యులు అంచనా వేస్తు ఉన్నారు . ఇక అలాగె ఈ సాల్మోనెల్లా బ్యాక్టీరియా సోకిన వారి లో వెంటనే ఈ లక్షణాలు కనిపించవు అని అయితె దీని గురించి అమెరికా వైద్యులు అంటు ఉన్నారు ఇక అలాగె 8 గంటల నుంచి 72 గంటల తర్వాత మాత్రమే ఈ బ్యాక్టీరియా యొక్క లక్షణాలు కనిపిస్తాయి అని కూడ తెలిపారు అయితె అవి కూడా 4 రోజుల నుంచి 7 రోజుల పాటూ ఉంటాయి అని అన్నారు . అయితె డయేరియా , జ్వరం , కడుపు నొప్పి , వికారం , వాంతులు , తల నొప్పి ఇవి అన్ని దీని సింప్తంప్స్ .

పుదీనా వాడకంతో అనేక

వ్యాధుల నుండి బయటపడతారు

పుదీనాలో మెంతోల్, ప్రోటీన్, కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్-ఎ, రిబోఫ్లేవిన్, రాగి, ఇనుము మొదలైనవి ఉంటాయి. పిప్పరమింట్ ఆకులను ఉపయోగించడం ద్వారా వాంతులు మరియు కడుపు వాయువును నివారించవచ్చు. పిప్పరమెంటు స్తంభింపచేసిన కఫాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది. దాని వెచ్చదనం కారణంగా, ఇది శరీరం నుండి చెమట రూపంలో జ్వరాన్ని తొలగిస్తుంది. శరీరంలోని ఏదైనా క్రిమి యొక్క విషాన్ని తొలగించే ఆస్తి కూడా దీనికి ఉంది. పుదీనా పచ్చడి గొప్ప ప్రయోజనం. దానిమ్మ, ఆకుపచ్చ ముడి టమోటా, నిమ్మ, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, రాక్, నల్ల మిరియాలు మరియు సెలెరీ కలపడం ద్వారా సాస్ తయారు చేసుకోండి. దీని ఉపయోగం కడుపుకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

జనసముద్రం
ప్రతి అక్షరం జనం కోసం

నల్ల వెల్లుల్లి గురించి మీరు విన్నారా!

మీరు దీన్ని మొదటిసారి వింటున్నారా? నల్ల వెల్లుల్లి అంటే ఏమిటో చాలా మందికి తెలియకపోవడంతో మనకు ఆశ్చర్యం లేదు. దాని గురించి తెలియని వారందరికీ, నల్ల వెల్లుల్లి అనేది వృద్ధాప్యం లేదా పులియబెట్టిన సాధారణ వెల్లుల్లి తప్ప మరొకటి కాదు . ఎక్కువసేపు ఉంచిన తర్వాత వెల్లుల్లి నలుపు రంగులోకి మారితే మీరు ఏమి చేస్తారు ? చాలా మటుకు మీరు దానిని విసిరివేయడాన్ని పరిశీలిస్తారు. కానీ దీనిని చాలా దేశాలలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా తింటారు. దీన్ని నమ్మడం కష్టమే కావచ్చు, కాని చాలా హై-ఎండ్ రెస్టారెంట్లు దీనిని వివిధ రకాల వంటలలో ఒక పదార్థంగా ఉపయోగిస్తాయి ఎందుకంటే ఇది ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. కొన్ని ఆసియా దేశాలలో థాయ్‌లాండ్, దక్షిణ కొరియా, జపాన్ ప్రజలు దీనిని శతాబ్దాలుగా సాంప్రదాయ ఆహారంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ దేశాలలో తీపి మరియు రుచికరమైన వంటకాలను తయారు చేయడానికి నల్ల వెల్లుల్లిని ఉపయోగిస్తారు. ఇటీవలి దశాబ్దాల్లోనే ఇది ప్రపంచ మార్కెట్లో బాగా తెలిసిన ఫంక్షనల్ ఆహారాలలో ఒకటిగా అవతరించడం ప్రారంభించింది.

వెల్లుల్లి యొక్క ప్రయోజనాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా బాగా తెలుసు. పాత నల్ల వెల్లుల్లి దాని తీవ్రమైన వాసన మరియు రుచిని కోల్పోయినప్పటికీ, దాని పోషక విలువ చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది. సాధారణ ముడి వెల్లుల్లి వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇది అందించగలదని దీని అర్థం . వాస్తవానికి, వృద్ధాప్య నల్ల వెల్లుల్లిలో తాజాదానికంటే ఎక్కువ యాంటీఆక్సిడెంట్ లు ఉన్నాయని కొందరు నమ్ముతారు . పాలిఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, టెట్రాహైడ్రో- కార్బోలిన్ ఉత్పన్నాలు మరియు ఎస్-అల్లైల్-సిస్టీన్ మరియు ఎస్-అల్లైల్-మెర్కాప్టోసిస్టీన్లతో సహా ఆర్గానోసల్ఫర్ సమ్మేళనాలు వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని పరిశోధన పేర్కొంది. ఇది ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్, విటమిన్ సి మరియు కాల్షియం యొక్క అద్భుతమైన మూలం అని కూడా నమ్ముతారు.

నల్ల వెల్లుల్లిని తాజా వెల్లుల్లి నుండి కిణ్వ ప్రక్రియ ద్వారా తయారు చేస్తారు. తాజా వెల్లుల్లి యొక్క మొత్తం బల్బులు లేదా ఒలిచిన లవంగాలను అధిక తేమ (70-90%) మరియు ఉష్ణోగ్రత (60-90 డి సి) వద్ద ఒక గదిలో ఉంచారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కిణ్వ ప్రక్రియ పోషకాహార భాగాలు మరియు ఇంద్రియ లక్షణాలను మార్చడమే కాకుండా నల్ల వెల్లుల్లి యొక్క బయోఆక్టివిటీని పెంచుతుంది. ముడి వెల్లుల్లిలా కాకుండా, నల్ల వెల్లుల్లికి విలక్షణమైన నలుపు రంగు, తీపి రుచి, మరియు నమలడం ఆకృతి కలిగి ఉంటాయి. నల్ల వెల్లుల్లి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు నల్ల వెల్లుల్లి తినడం డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మంచిది, ఎందుకంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

అధిక ఆక్సీకరణ కంటెంట్ అడ్డుకో మధుమేహం సమస్యలు, బూస్ట్ గుండె ఆరోగ్యానికి సహాయం మరియు రోగనిరోధక శక్తి బలోపేతం చేస్తాయి. ప్రయోజనాల జాబితా ఇక్కడ ముగియదు. నల్ల వెల్లుల్లి జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తుందని, కాలేయాన్ని అంటువ్యాధులు మరియు దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు జ్ఞాపకశక్తిని పదునుపెడుతుంది.

గత కొన్ని దశాబ్దాలలో నల్ల వెల్లుల్లి యొక్క చికిత్సా ప్రభావాలను అనేక అధ్యయనాలు చూపించాయి, వీటిలో యాంటికాన్సర్, యాంటీ ఊబకాయం, ఇమ్యునోమోడ్యులేటరీ, హైపోలిపిడెమిక్, యాంటీఆక్సిడెంట్, హెపాటోప్రొటెక్టివ్ మరియు న్యూరోప్రొటెక్టివ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయి. నల్ల వెల్లుల్లి యొక్క యాంటిక్యాన్సర్ ప్రభావానికి మద్దతు ఇచ్చే ఆధారాలు పెరుగుతున్నాయి. గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్ మరియు లుకేమియా వంటి కొన్ని క్యాన్సర్లను నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి నల్ల వెల్లుల్లిని ఆహార ఉత్పత్తిగా ఉపయోగించవచ్చని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచించాయి.

ఇంటిని బడిగా మార్చేయండి!

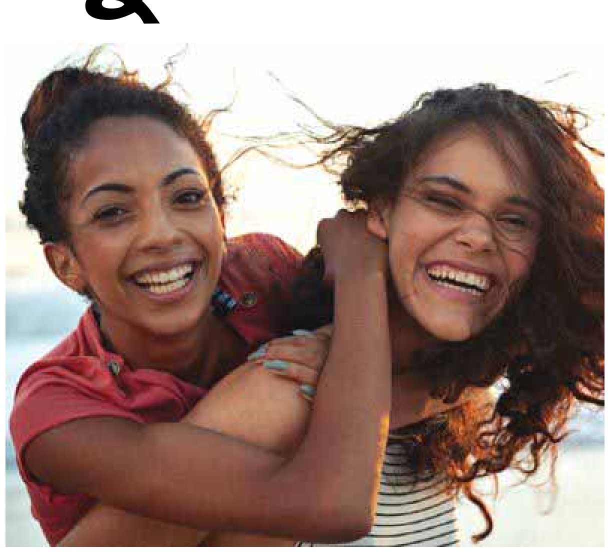
ఇది కరోనా కాలం. పెద్దల ఉద్యోగాలపైనే కాదు... పిల్లల చదువులపైనా మహమ్మారి పెను ప్రభావమే చూపింది. బడికి వెళ్లి నేర్చుకొనే విద్య... వర్చ్యువల్ తరగతులుగా మారిపోయింది. అకస్మాత్తుగా వచ్చిన ఈ మార్పునకు పిల్లలే కాదు... తల్లితండ్రులు కూడా అలవాటు పడడం కష్టమే. అయితే కొన్ని సూచనలు పాటిస్తే మీ పిల్లల కోసం ఇంటినే బడిగా మార్చేయవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. 'బ్లాక్స్'గా విభజించండి: ముందుగా మనకేం కావాలో తెలుసుకోగలిగితే ఆతృత, ఆదుర్దా తగ్గి పరిమితులు నిర్దేశించుకోగలుగుతాం. అంటే ఏదో చేసేయాలనే ఆలోచనతో గందరగోళ పడకుండా రోజును 'బ్లాక్స్'గా విభజించండి. చదువు, వ్యాయామం, ఆటలు, పనులు, టీవీ... ఇలా ఏమేం చేయాలో రాసుకోండి. స్కూల్లో టైమ్‌టేబుల్‌లాగా 'ఒక్కో దానికి ఇంత' అని సమయం కేటాయించండి.

ఇష్టం తెలుసుకోండి: చాలా ముఖ్యమైన అంశం ఇది. తొలుత సంప్రదాయ అభ్యాస పద్ధతుల నుంచి బయటకు రండి. ఏ పాఠ్యాంశంపై మీ పిల్లలు బాగా ఆసక్తి చూపుతున్నారనేది గమనించండి. రోజూ ఆ సబ్జెక్టుపై కొంత సమయం వెచ్చించేలా చూడండి. అందులో లోతుగా అధ్యయనం చేసేలా వారిని ప్రోత్సహించండి.

జీవిత పాఠాలు నేర్పండి: పిల్లలకు జీవిత పాఠాలు నేర్పడానికీ, రోజువారీ పనుల్లో వారిని భాగస్వాములను చేయడానికీ ఇంతకు మించిన సమయం దొరకదు. బట్టలు ఉతకడం, వంట చేయడం, ఇల్లు వాకిలీ శుభ్రంగా ఉంచడం వంటి పనులు వారి జీవనంలో భాగంగా మార్చండి.

భావోద్వేగాల బంధం: ఈ విలువైన సమయాన్ని సాధ్యమైనంత వరకు పిల్లలతో కలిసి గడపండి. వారి మనసు తెలుసుకొంటూ... భావోద్వేగాలను పంచుకొంటూ... అనురాగ బంధాన్ని నిర్మించుకోండి.

స్నేహం అవసరం...



స్నేహాన్ని నిర్వచించడం చాలా కష్టం. ఇది మాటలకు అందని బంధం. మన గురించి మనకు గొప్పగా అనిపించేలా చేసేవారు స్నేహితులనడంలో సందేహం లేదు. లైఫ్‌లోని కష్టమైన పరిస్థితులు కూడా మనకు తేలిగ్గా కనపడేలా చేస్తారు. స్నేహితులు కేవలం సుఖాల్లోనే కాదు కష్టాల్లో కూడా తోడుంటారు. ప్రపంచం మొత్తం ఒంటరిని చేసినా నీ స్నేహి తులు మాత్రం నీ పక్కనే ఉంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ లైఫ్‌లో ప్రత్యేక పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటారు. అటువంటి సమయంలో మనసులోని బాధనంతా బయట పెట్టడా నికి ఒక స్నేహం కావాలి. స్నేహితుల దగ్గరే మనసు విప్పి మాట్లాడ గలుగుతారు. మన మనసును తేలికపర చడానికి మనం చెప్పేదంతా ఓర్పుతో వింటారు. ఈ కష్టమైన దశను దాటడానికి సలహాలు ఇస్తారు. కష్ట సమయంలో అవసరమైన స్నేహ హస్తాన్ని అందిస్తారు. పరిస్థితి ఎలా ఉన్నా పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇవ్వడానికి స్నేహితులు ఎప్పుడూ ముందుంటారు. మనకోసం టైమ్ కేటాయించడానికి ఫ్రెండ్స్ ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే ఉంటారు. ఫ్రెండ్స్ ఎవరూ లేకపోతే ఇంట్లోనే ఒంటరిగా కూర్చుని టీవీ చూడడం గానీ వీడియో గేమ్స్ ఆడటం గాని చేస్తుం టారు. ఫ్రెండ్స్ ఉంటే మాత్రం బయటకు వెళ్లి వివిధ ప్రాంతా లను సందర్శించడం జరుగు తుంది. ఫ్రెండ్స్ ఉంటే యాక్టివ్‌గా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్‌ను మెయిం టెయిన్ చేయడం సాధ్య మవుతుంది.ప్రతి ఒక్కరికీ లైఫ్‌లో కొన్ని రహస్యాలు ఉంటాయి. ఫ్రెండ్స్ అనేవారు సీక్రెట్ బ్యాంక్స్ లాంటివారు. నిజానికి, ఫ్రెండ్స్‌తో సీక్రెట్ షేర్ చేయడం ఎంతో సురక్షితం. మీ ఫస్ట్ క్రష్‌తో మొదలుపెడితే ఫ్యామిలీ ప్రాబ్లెమ్స్ ఇలా ఎన్నో విషయాలు ఫ్రెండ్స్‌తో షేర్ చేసుకోవచ్చు. కొన్ని సార్లు మన సామర్థ్యం పట్ల, మనం తీసుకునే నిర్ణయాల పట్ల మనకే నమ్మకం కలగదు. అటువంటి సమయంలో ఫ్రెండ్స్ మనకు కావాల్సినంత నమ్మకాన్ని ఇస్తారు. ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తారు. ముందడుగు వేసే ధైర్యం ఇస్తారు. ఎంత కష్టమైన టాస్కయినా సరే అఛీవ్ చేసే కాన్ఫిడెన్స్ ఇస్తారు. మన కలలు నిజమయ్యేందుకు సహకరిస్తారు. మన గోల్స్‌ను మనం చేరు కోడానికి సహా యం చేస్తారు. మనల్ని పూర్తిగా నమ్ముతారు. లైఫ్‌లో ముందడుగు వేయడానికి ఇది ఎంతో అవసరం. ఫ్రెండ్స్‌తో ఉన్నప్పుడు మనం మనలా ఉండవచ్చు. మేకప్ అవసరం లేదు, స్టైల్‌గా రెడీ అవ్వాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. ఇవన్నీ ఫ్రెండ్స్ పెద్దగా పట్టించుకోరు. మనల్ని మనలాగానే ఇష్టపడతారు. వారు మనలోని అన్ని కోణాలను చూసేసారు. మన మనసులో ఏముందో కూడా వారిట్టే కనిపెట్టేస్తారు. మన వీక్‌నెస్, లోపాలు.. ఇలా ప్రతీది వారికి తెలుసు. స్నేహితుల ముందు నటించనక్కర్లేదు. కాబట్టి ఫ్రెండ్స్‌తో ఉంటే కంఫర్ట్ జోన్‌లో ఉన్నట్టే.

చికెన్ లివర్ గురించి తెలుసుకోండి!

గత దశాబ్దాలుగా, చికెన్ లివర్స్ ఆహార కొలెస్ట్రాల్‌తో నిండి ఉన్నాయని, తద్వారా ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి చెడుగా మారుతాయని ఆందోళనలు ఉన్నాయి. ఏదేమైనా, ఇటీవలి అధ్యయనాలు సంతృప్త మరియు ట్రాన్స్ కొవ్వు కలయిక శరీరంలో పెరుగుతున్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయికి కారణమని మరియు ఆహారంలో ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ కాదని పేర్కొంది. చికెన్ లివర్స్‌కు సంబంధించిన మరో పెద్ద ఆందోళన ఏమిటంటే, 'క్యాంపిలోబాక్టర్' అనే బ్యాక్టీరియా తగినంతగా ఉడికించకపోతే అవి సంక్రమణకు కారణమవుతాయి. అన్నింటిలో మొదటిది, చికెన్ లివర్స్ ఎర్ర మాంసం కాదు. అవి కోళ్ళ నుండి వచ్చే అవయవ మాంసాలు. కాలేయం వాస్తవానికి ఫోలేట్, ఐరన్ మరియు బయోటిన్ వంటి పోషకాలతో లోడ్ అవుతుంది, ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో అనేక విధులను నిర్వహిస్తాయి.

ఫోలేట్ సంతానోత్పత్తి సమస్యలను బే వద్ద ఉంచుతుంది మరియు గర్భిణీ స్త్రీలు తినేటప్పుడు శిశువును పుట్టుకతో వచ్చే లోపాల నుండి కాపాడుతుంది. వాటిలో కోలిన్ కూడా ఉంటుంది, ఇది చాలా మందికి తగినంత పోషకం లేని పోషకం కాని మెదడు ఆరోగ్యానికి గొప్పది. చికెన్ లివర్స్ ప్రోటీన్ యొక్క అద్భుతమైన మూలం, ఇది మన కండరాలు మరియు ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది మరియు మా గాయాలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడుతుంది. చికెన్ లివర్స్ శరీరానికి ప్రోటీన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి అవసరమైన అన్ని అమైనో ఆమ్లాలను కలిగి ఉంటాయి మరియు విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇది మాంసాలలో అరుదు. విటమిన్ ఎ తో బ్రిమ్మింగ్, అవి మీ కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి గొప్పవి.

ఐరన్ కంటెంట్ శరీరంలో శక్తిని మరియు బి 12 వంటి విటమిన్లను నింపుతుంది, తద్వారా రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి చికెన్ లివర్స్ గొప్ప ఎంపిక. ఉత్తమ భాగం? ఇతర పోషకాలు నిండిన మాంసాలతో పోల్చినప్పుడు ఇవి కేలరీలు గణనీయంగా తక్కువగా ఉంటాయి. 56-60 గ్రాముల చికెన్ లివర్స్ 4 గ్రాముల కొవ్వును 2 గ్రాముల సంతృప్త కొవ్వులు, 316 మి.గ్రా కొలెస్ట్రాల్ మరియు కేవలం 94 కేలరీలను అందిస్తుంది. విటమిన్ ఎ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శిశువుకు హాని కలుగుతుంది కాబట్టి గర్భిణీ స్త్రీలు చికెన్ లివర్ ఎక్కువగా తినడం మానేయాలి. చికెన్ లివర్స్ కలిగి ఉండటానికి ముందు గుర్తుంచుకోవలసిన మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే అవి ఇప్పటికే సంతృప్త కొవ్వులను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల, వాటిని వెన్న లేదా ఇతర రకాల కొవ్వులో వేయించడం వాటిని ఉడికించడానికి ఉత్తమ మార్గం కాకపోవచ్చు. వంట చేసే ముందు మీ చికెన్ లివర్స్‌తో వచ్చే కనెక్టివ్ టిష్యూలు లేదా కొవ్వులను తొలగించాలని నిర్ధారించుకోండి ఎందుకంటే అవి మీరు తీసుకునే కొవ్వు పరిమాణాన్ని పెంచుతాయి. హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను తినకుండా ఉండటానికి చికెన్ లివర్లను జాగ్రత్తగా కడిగి, సర్వ్ చేసే ముందు వాటిని పూర్తిగా ఉడికించాలి. చికెన్ లివర్లను మితంగా కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం కాబట్టి, వారపు పరిమితిని 85 గ్రాములకు మించకుండా ప్రయత్నించండి.

తక్కువ లేదా అదనపు కొవ్వుతో మరియు కొద్దిగా ఉప్పుతో చికెన్ లివర్లను తయారుచేయడం వాటిని కలిగి ఉండటానికి ఆరోగ్యకరమైన మార్గం. ఆరోగ్యకరమైన భోజనం చేయడానికి మీరు వాటిని ఉడికించిన, బ్లాంచ్ చేసిన లేదా తాజా ఆకుకూరలతో జత చేయవచ్చు. చికెన్ కాలేయం యొక్క బలమైన రుచి మీకు నచ్చకపోతే, వంట చేయడానికి ముందు ఒక రాత్రి వాటిని పాలలో లేదా చల్లటి నీటిలో ఫ్రిజ్‌లో నానబెట్టండి. కాలేయాలను అధిగమించవద్దు మరియు లోపలి రంగు గులాబీ గులాబీకి చేరుకున్నప్పుడు సర్వ్ చేయండి. మీరు చికెన్ లివర్స్‌తో ఆరోగ్యకరమైన కానీ ఫాన్సీ భోజనం చేయాలనుకుంటే, వాటిని చాలా తక్కువ ఆలివ్ ఆయిల్, తరిగిన వెల్లుల్లి మరియు ఉల్లిపాయ, మిరియాలు మరియు ఉప్పుతో పాన్లో వేయండి మరియు కొన్ని రెడ్ వైన్ లేదా చికెన్ ఉడకబెట్టిన పులుసుతో ముగించి వాటిని ఉడికించాలి. కాలేయాలను సన్నగా ముక్కలు చేసి మిశ్రమ ఆకుకూరలు, ముక్కలు చేసిన ఆపిల్ల లేదా ఎర్ర ఉల్లిపాయలతో సర్వ్ చేయాలి.

కోటి మొక్కల సంకల్పం

ఒక సంకల్పం వారిని ప్రేరేపించింది. ఒక ప్రోత్సాహం వారిని ముందుకు నడిపింది. దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిపింది. పర్యావరణ సమతుల్యతే లక్ష్యంగా చేపట్టిన హరితహారం కార్యక్రమంలో పాలమూరు జిల్లా మహిళా సమాఖ్య చేపట్టిన వినూత్న కార్యక్రమం సరికొత్త రికార్డులను నమోదు చేసింది. పాలమూర జిల్లాలో అడవుల విస్తీర్ణం రాష్ట్ర సగటు కంటే చాలా తక్కువగా నమోదైంది. అత్యల్పంగా ఉన్న అడవుల విస్తీర్ణం పెంచేందుకు ఏదైనా గట్టి కృషి చేయాలని అధికారులు నిర్ణయించారు. ఆ ఆలోచనల్లో నుంచి రూపుదిద్దుకున్న వినూత్న కార్యక్రమమే కోటివిత్తన బంతులు. ఏటా అడవుల విస్తీర్ణం పెంచేందుకు భారీలక్ష్యం విధించడం, అది కాస్తా ఆచరణలోకి వచ్చేసరికి నీరుగారిపోవడం జరుగుతోంది. నిధులు, సమయం వృథా అవడంతో పాటు చేసే కార్యక్రమం ఫలితాలివ్వకపోవడంతో కోటివిత్తన బంతుల కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. అయితే ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావడంలో పాలమూరు మహిళా సమాఖ్య విశేష కృషి చేసింది.

మేం చేస్తామంటూ..!

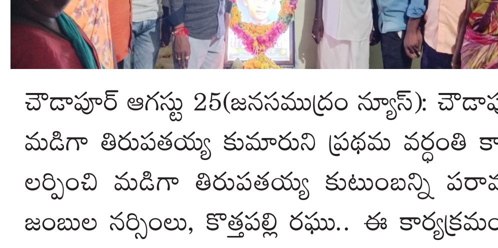
కోటి విత్తన బంతులు తయారుచేసే బాధ్యతను ఎవరు తీసుకుంటారు అన్నప్పుడు పాలమూరు మహిళా సమాఖ్య పేరు ముందుగా వినిపించింది. ఏ బాధ్యతను చేపట్టినా సక్రమంగా పూర్తి చేస్తారని పాలమూరు మహిళా సమాఖ్యకు పేరుంది. కొవిడ్-19 సమయంలో లక్ష మాస్కులు తయారు చేయడం, పీపీఈ కిట్లు తయారుచేసి అందించడం, రికార్డు స్థాయిలో మహిళాసాధికారత రుణాల లక్ష్యాలు చేరుకోవడం వంటి వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్న పాలమూరు మహిళలు ఈ బాధ్యతను తీసుకున్నారు. విత్తన బంతుల తయారీయే కాదు, వాటిని అడవుల్లో చల్లేంతవరకు తామే బాధ్యత తీసుకుంటామని స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చారు. అంతేకాదు, ఆ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసి అందరి మన్ననలు అందుకున్నారు.

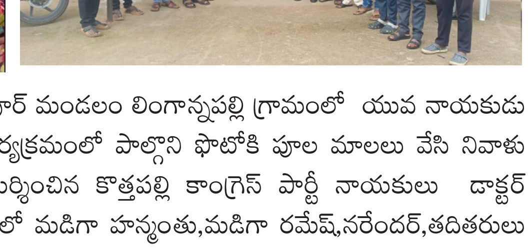
కోటివిత్తన బంతుల తయారీ, అడవుల్లో వాటిని చల్లే బాధ్యతను స్వీకరించిన పాలమూరు మహిళా సంఘాల సభ్యులు అందుకోసం ఉత్సాహంగా శ్రమించారు. విత్తన బంతుల తయారీపై అటవీశాఖ అధికారులతో దశలవారీగా శిక్షణ పొందారు. జిల్లాలోని 15 మండలాల్లో ఉన్న 284 మహిళా సమాఖ్యల్లోని 69,200 మంది మహిళలు ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకున్నారు. జిల్లాలో అందుబాటులో ఉన్న వేప, సీమచింత, సీతాఫలం మొక్కలతో పాటు ఏపీలోని అనంతపురం జిల్లా హిందూపురం నుంచి జువ్వి, రావి, రేలతుమ్మ, మర్రి, మేడి, నెమలినార రకాల విత్తనాలు తెప్పించారు. గ్రామాల్లో ఎక్కడికక్కడే విత్తన బంతుల తయారీ చేపట్టారు. నాణ్యమైన ఎర్రమట్టి, పశువుల ఎరువు, జీవామృతం మిశ్రమంతో విత్తన బంతులు తయారు చేశారు. ఆయా గ్రామాల్లోని పాఠశాలల ఆవరణలను ఇందుకోసం వినియోగించుకున్నారు. ఉన్నతాధికారుల పర్యవేక్షణలో కేవలం తొమ్మిది రోజుల్లో సభ్యులందరూ కలిసి 1,03,26,077 విత్తన బంతులు తయారు చేశారు. తరువాత వర్షాలు కురుస్తున్న సమయంలోనే అటవీ శాఖాధికారులు, గ్రామ పంచాయతీల సహకారంతో విత్తన బంతులు చల్లే కార్యక్రమాన్ని దశలవారీగా పూర్తిచేశారు. విత్తన బంతులు చల్లేందుకు కొన్నిచోట్ల డ్రోన్లను ఉపయోగించారు. మహబూబ్‌నగర్, జడ్చర్ల, భూత్పూర్, సీసీకుంట, నవాబుపేట ప్రాంతాల్లోని అడవుల్లో డ్రోన్ల సహాయంతో విత్తన బంతులు వెదజల్లారు. కొన్ని గ్రామాల్లో మహిళా సంఘాల సభ్యులు అడవుల్లోకి నడుచుకుంటూ వెళ్లి విత్తన బంతులు చల్లారు.

కొత్తపల్లి గ్రామ సమస్యల పై చర్చించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

చౌడాపూర్ ఆగస్టు 25(జనసముద్రం న్యూస్): చౌడాపూర్ మండలం కొత్తపల్లి గ్రామంలో వివిధ విభాగాల్లో యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో భాగంగా ఆదివారం పరిగి ఎమ్మెల్యే రామ్మోహన్ రెడ్డి,తాండూర్ ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి కొత్తపల్లి ఆఫీసులో సమావేశమై ఆన్లైన్ ఎన్నికల విధివిధానాల గురించి,కాంగ్రెస్ పార్టీ సభ్యత్వం గురించి అదేవిధంగా కొత్తపల్లి గ్రామ సమస్యల గురించి చర్చించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు అశోక్ కుమార్,జగన్,రాము,ఎడ్ల మన్యం,జంబుల రఘు, పెంటల చెన్నయ్య,కర్నే రామయ్య,కర్నే శ్రీను, పాండు,రామచంద్రయ్య, సతీష్,నరేందర్, గ్రామ యువకులు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తిరుపతయ్య కుమారునికి నివాళులు అర్పించిన నర్సింలు,రఘు





చౌడాపూర్ ఆగస్టు 25(జనసముద్రం న్యూస్): చౌడాపూర్ మండలం లింగాన్నపల్లి గ్రామంలో యువ నాయకుడు మడిగా తిరుపతయ్య కుమారుని ప్రథమ వర్ధంతి కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఫొటోకి పూల మాలలు వేసి నివాళులర్పించి మడిగా తిరుపతయ్య కుటుంబన్ని పరామర్శించిన కొత్తపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు డాక్టర్ జంబుల నర్సింలు, కొత్తపల్లి రఘు.. ఈ కార్యక్రమంలో మడిగా హన్మంతు,మడిగా రమేష్,నరేందర్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2028 ఒలింపిక్స్ లోగో

లాస్ఏంజెల్స్: 2028 ఒలింపిక్స్‌కు అమెరికాలోని లాస్ ఏంజెల్స్ నగరం ఆతిథ్యమివ్వనుంది. 2028 సమ్మర్ ఒలింపిక్స్, పారాలింపిక్ గేమ్స్‌కు సంబంధించిన అధికారిక లోగోలను విశ్వ క్రీడల నిర్వాహక కమిటీ ఆవిష్కరించింది. ఇది యానిమేటెడ్ మాత్రమే కాదు, నగరం ఆత్మను ప్రతిబింబించేలా డిజైన్ చేసినట్లు కమిటీ పేర్కొంది.ఈసారి వినూత్నంగా 'ఎల్ఏ అక్షరాల కింద 28 నంబర్..దాని కింద ఒలింపిక్స్ చిహ్నాన్ని ఉంచారు. కరోనా కారణంగా టోక్యో వేదికగా జరగాల్సిన 2020 ఒలింపిక్స్ వచ్చే ఏడాదికి వాయిదా పడిన విషయం తెలిసిందే. 2024 ఒలింపిక్స్‌కు పారిస్ నగరం ఆతిథ్యమివ్వనుంది.

దేశమంతటా ఈ-కామర్స్?

ఈ-కామర్స్ రంగానికి మరింత చేయూతను ఇవ్వడంలో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా ఈ-కామర్స్ ఎగుమతి హబ్‌లను (ఈసీఈహెచ్) ఏర్పాటు చేయడానికి ప్రభుత్వం పరిశ్రమ నుంచి ప్రతిపాదనలను కోరింది. ఇబ్బందులు లేని, వేగవంతమైన ఎగుమతి అనుమతులను జారీ చేస్తామని తెలిపింది. ఈసీఈహెచ్ కోసం సాఫ్ట్‌వేర్ అవసరాలతో సహా మరెన్నో అందుబాటులోకి వస్తాయని డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ ఫారిన్ ట్రేడ్ (డీజీఎఫ్‌టీ) ట్రేడ్ నోటీసులో తెలిపింది. ఈ హబ్‌ల నిర్వహణకు సంబంధించిన ముసాయిదా విధివిధానాలను రూపొందించినట్లు పేర్కొంది. ప్రతిపాదించిన ముసాయిదా పద్ధతుల ఆధారంగా, ప్రభుత్వం కొన్ని ఈసీఈహెచ్‌లను ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించాలని అనుకుంటోంది. ప్రభుత్వ-ప్రైవేట్-భాగస్వామ్య (పీపీపీ) పద్ధతిలో ఈ-కామర్స్ ద్వారా ఎగుమతులను ప్రోత్సహించడానికి ఈ హబ్‌లను

ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు బడ్జెట్‌లో ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. తొలుత దేశంలో 1,0-15 హబ్‌లను ఏర్పాటు చేయాలని యోచిస్తోంది. ఈ హబ్‌లు సరిహద్దు ఈ-కామర్స్ కార్యకలాపాల కోసం కేంద్రంగా పనిచేస్తాయి. ఈ-కామర్స్? ఎగుమతుల కోసం త్వరగా అనుమతులు జారీ చేయడం, ఈ-కామర్స్ రిటర్న్లు లేదా తిరస్కరణల కోసం సులభంగా తిరిగి దిగుమతి చేసుకోవడం, వివిధ సరిహద్దు ఈ-కామర్స్ వాటాదారులను ఒకే చోటకు తీసుకురావడానికి ఇలాంటి హబ్‌లను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ-కామర్స్ ద్వారా భారతదేశం చేసే ఎగుమతులు ఐదు బిలియన్ డాలర్లు మించడం లేదు. ఏటా చైనా 300 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన వస్తువులను ఎగుమతులు చేస్తోంది. రాబోయే సంవత్సరాల్లో ఎగుమతులను 50ు100 బిలియన్ డాలర్లకు తీసుకెళ్లే అవకాశం ఉందని కేంద్రం చెబుతున్నది. ఈసీఈహెచ్‌లో రెండు భాగాలు ఉంటాయి. మొదటిది ఫుల్‌ఫిల్‌మెంట్ ఏరియా. ఇందులోని ప్యాకింగ్, లేబుల్ చేయడం, నిల్వ చేయడం వంటి పనులు జరుగుతాయి.

అనిల్ అంబానీపై సెబీ ఐదేళ్ల బ్యాన్

అనిల్ అంబానీకి మార్కెట్ రెగ్యులేటరీ సెబీ షాకిచ్చింది. లిస్టెడ్ కంపెనీ రిలయన్స్ హోమ్ ఫైనాన్స్ నుంచి ఫండ్స్‌ను అక్రమంగా మళ్లించడడంతో ఐదేళ్ల పాటు మార్కెట్‌లో పాల్గొనకుండా నిషేధించింది. ఆయనతో పాటు మరికొంత మందిని బ్యాన్ చేసింది. అనిల్ అంబానీకి రూ.25 కోట్ల పెనాల్టీ వేసింది. లిస్టెడ్ కంపెనీలు లేదా సెబీ రిజిస్ట్రేషన్ పొందిన కంపెనీల్లో డైరెక్టర్‌గా లేదా కీలకమైన మేనేజింగ్ పొజిషన్లలో జాయిన్ కాకుండా చేసింది. వీటికి తోడు 24 కంపెనీలపై రూ.21 కోట్ల నుంచి రూ.25 కోట్ల వరకు ఫైన్ విధించింది. రిలయన్స్ హోమ్ ఫైనాన్స్ ఆరు నెలల పాటు మార్కెట్‌లో పార్టిసిపేట్ చేయకుండా బ్యాన్ పెట్టింది. ఈ కంపెనీపై రూ. 6 లక్షల ఫైన్ వేసింది. ఈ అంశాలపై అనిల్ అంబానీ నేతృత్వంలోని రిలయన్స్ గ్రూప్ స్పందించలేదు. రిలయన్స్ హోమ్ ఫైనాన్స్ నుంచి ఫండ్స్‌ను తప్పుడు పద్ధతిలో మళ్లించారనే ఫిర్యాదులు రావడంతో ఆర్థిక సంవత్సరం 2018-19 లో జరిగిన ట్రాన్సాక్షన్లపై సెబీ దర్యాప్తు జరిపింది. రూల్స్‌ను ఉల్లంఘించారనే కోణంలో ఈ దర్యాప్తు కొనసాగింది. రిలయన్స్ హోమ్ ఫైనాన్స్‌లోని కీలక పొజిషన్లలో ఉన్న అమిత్ బాప్నా, రవీంద్ర సుధల్కర్, పింకేశ్? ఆర్ షాలతో కలిసి కంపెనీ నుంచి ఫండ్స్‌ను మళ్లించడానికి అనిల్ అంబానీ పూనుకున్నారని సెబీ దర్యాప్తులో తేలింది. అనిల్ అంబానీకి చెందిన కంపెనీలకు లోన్లు ఇస్తున్నామనే ముసుగులో ఫండ్స్‌ను తరలించారు. ఇలాంటి పద్ధతులను ఆపాలని కంపెనీ బోర్డ్ ఆదేశాలు ఇచ్చినప్పటికీ, కార్పొరేట్ లోన్లను తరచూ రివ్యూ చేస్తామని చెప్పినప్పటికీ, టాప్ మేనేజ్‌మెంట్ మాత్రం ఈ ఆదేశాలను పట్టించుకోలేదని తేలింది. అనిల్ అంబానీ నేతృత్వంలో కీలక పొజిషన్లలో పనిచేస్తున్నవారు కంపెనీ పనితీరును పట్టించుకోలేదని తెలుస్తోంది. ఇండివిడ్యువల్స్ ఈ మోసానికి పాల్పడ్డారు కాబట్టి మొత్తం కంపెనీని జవాబుదారీ చేయడం లేదని సెబీ వివరించింది. కొన్ని కంపెనీలు రిలయన్స్ హోమ్ ఫైనాన్స్ నుంచి ఇల్లీగల్‌గా లోన్లను పొందాయని, మరికొన్ని ఫండ్స్‌ను తరలించడంలో సాయపడ్డాయని పేర్కొంది. 'ఈ మోసపూరిత స్కీమ్‌ను నోటీస్ నెంబర్ 2 (అనిల్ అంబానీ) నడిపించగా, రిలయన్స్ హోమ్ ఫైనాన్స్‌లో కీలక పొజిషన్లలో ఉన్నవారు నిర్వహించారు. పబ్లిక్ లిస్టెడ్ కంపెనీ అయిన రిలయన్స్ హోమ్ ఫైనాన్స్ నుంచి ఫండ్స్‌ను మళ్లించారు. అప్పుకు అర్హత లేని కంపెనీలకు లోన్లను ఇచ్చే రూపంలో ఫండ్స్ తరలించారు. ఈ లోన్లు పొందిన కంపెనీలతో అనిల్ అంబానీకి సంబంధం ఉన్నట్టు తేలింది' అని సెబీ వివరించింది. అడాగ్ చైర్‌పర్సన్‌గా తనకున్న అధికారాన్ని వాడి సబ్సిడరీ కంపెనీ రిలయన్స్ హోమ్ ఫైనాన్స్‌లో ఈ మోసపూరిత స్కీమ్ నడిపారని పేర్కొంది.

త్వరలో ఐపీఓకి బ్లాక్‌స్టోన్ కంపెనీ

బ్లాక్‌స్టోన్‌కు చెందిన డైమండ్ గ్రేడింగ్ కంపెనీ ఇంటర్నేషనల్ జెమ్మలాజికల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ (ఇండియా) ఐపీఓ ద్వారా రూ.4 వేల కోట్లు సేకరించడానికి రెడీ అయ్యింది. ఐపీఓ ప్రిలిమినరీ పేపర్లను సెబీ వద్ద ఫైల్ చేసింది. ఫ్రెష్‌గా షేర్లను ఇష్యూ చేయడం ద్వారా రూ.1,250 కోట్లు, ఆఫర్ ఫర్ సేల్ (ఓఎఫ్ఎస్) కింద మరో రూ.2,750 కోట్లను సేకరించాలని కంపెనీ చూస్తోంది. ఓఎఫ్ఎస్ కింద ప్రమోటర్ బీసీపీ ఏషియా2 టాప్‌కో పీటీఈ లిమిటెడ్ షేర్లను అమ్మనుంది. ఐపీఓ ద్వారా సేకరించిన ఫండ్స్‌ను ఐజీఐ బెల్జియం గ్రూప్, ఐజీఐ నెదర్లాండ్స్ గ్రూప్‌ను కొనుగోలు చేయడానికి వాడనున్నారు. నేచురల్ డైమండ్స్, ల్యాబ్‌లలో తయారైన డైమండ్స్, కలర్డ్ స్టోన్స్‌కు సర్టిఫికెట్‌ను కంపెనీ ఇష్యూ చేస్తుంది. మొబిలిటీ సర్వీస్‌లను అందించే ఈకాస్ (ఇండియా) మొబిలిటీ అండ్ హాస్పిటాలిటీ ఐపీఓలో ఒక్కో షేరుని రూ.318-334 ప్రైస్ రేంజ్‌లో అమ్మనుంది. ఈ పబ్లిక్ ఇష్యూ ద్వారా రూ.601 కోట్లు సేకరించాలని కంపెనీ చూస్తోంది. కంపెనీ ఐపీఓ ఈ నెల 28 న ఓపెనై 30 న ముగుస్తుంది. యాంకర్ ఇన్వెస్టర్ల కోసం ఈ నెల 27 న అందుబాటులో ఉంటుంది. ఓఎఫ్ఎస్ కింద 1.8 కోట్ల షేర్లను అమ్మి రూ.601 కోట్లు సేకరించాలని కంపెనీ ప్రమోటర్లు రాజేష్ లుంబా, ఆదిత్య లుంబా చూస్తున్నారు. ఫ్రెష్‌గా షేర్లను ఇష్యూ చేయడం లేదు.

హైదరాబాద్‌లో ఈస్ట్ వైపు చూడండి

నగరంలోని తూర్పు ప్రాంతంపైనా రియల్టర్లు దృష్టి సారించాలని, తమ ప్రభుత్వం రియల్ ఎస్టేట్?కు అన్ని విధాలా సహకరిస్తుందని రాష్ట్ర, ఐటీ పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి డి.శ్రీధర్? బాబు అన్నారు. నగరంలోని నాగోల్?లో క్రెడాయ్?ఏర్పాటు చేసిన ప్రాపర్టీ షోను ప్రారంభించిన సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తూర్పు ప్రాంతంలో రియల్టీ అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వెల్లడించారు.ఏ కంపెనీ వచ్చినాఈస్ట్ వైపు నిర్మిస్తామని, ఐటీ హబ్?లు కూడా ఈస్ట్ హైదరాబాద్ వైపు వచ్చేలా చూస్తామని స్పష్టం చేశారు. స్టార్?హోటళ్లు, కన్వెన్షన్ సెంటర్ల ఏర్పాటు గురించి ముఖ్యమంత్రితో చర్చిస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ ప్రాంతంలో ఐటీ పార్క్‌ను నిర్మించడంపై త్వరలోనే నిర్ణయం తీసుకుంటామని, క్రెడాయ్?కు ఎప్పుడూ తమ మద్దతు ఉంటుందని మంత్రి అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన స్టాళ్లను పరిశీలించారు. హైదరాబాద్‌లో అన్ని రకాల వసతులున్నాయని.. డెవలపర్స్ ఈ సదుపాయాలను ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో ఉన్న గ్రామీణ ప్రాంతాలు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో నిర్మాణాలు చేపట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. తమ ప్రభుత్వం రాజకీయాలు పక్కనపెట్టి అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించిందని స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం లాగ తాము మాట మార్చబోమని.. ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకుంటామన్నారు. నిరుద్యోగులకు ఉపాధి కల్పనే లక్ష్యంగా స్కిల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ ప్రాపర్టీ షోలో బండ్లగూడ(తూర్పు), బోడుప్పల్, ఘట్‌కేసర్, హబ్సిగూడ, కుషాయిగూడ, ఎల్‌బి నగర్, మన్సూరాబాద్, మేడిపల్లి, నాచారం, నాగారం, నాగోల్, పద్మారావునగర్, పీర్జాదిగూడ, పోచారం, సైదాబాద్, సైనిక్‌పురి, సరూర్‌నగర్, తార్నాక, ఉప్పల్, ఈసీఐఎల్ క్రాస్ రోడ్స్ ప్రాంతాల్లోని అపార్ట్‌మెంట్ కాంప్లెక్స్‌లు,

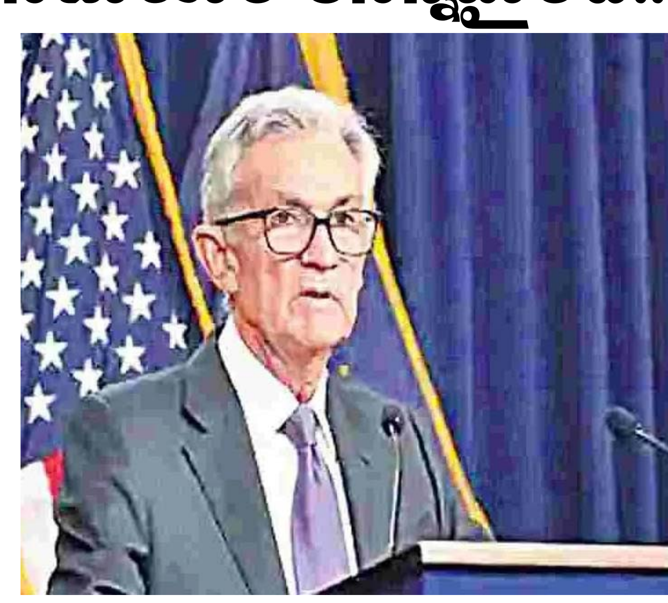
విల్లాలు, విలాసవంతమైన భవనాలు, ప్లాట్లను ప్రదర్శిస్తున్నామని క్రెడాయ్? తెలిపింది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ ప్రెసిడెంట్ వి.రాజశేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ "చురుకైన పాలన వల్ల హైదరాబాద్ రియల్ ఎస్టేట్ అభివృద్ధి చెందుతోంది.

రుణాలిచ్చేందుకు తగినన్ని నిధులు

డిపాజిట్లు, రుణాల వృద్ధి మధ్య వ్యత్యాసం పెరుగుతోందనే ఆందోళనలున్నా.. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్‌బీఐ)కు అలాంటి సమస్య లేదని ఎస్‌బీఐ ఛైర్మన్ దినేశ్ ఖరా పేర్కొన్నారు. రుణాల వృద్ధికి అవసరమయ్యే నిధులను సమకూర్చుకునే సామర్థ్యం బ్యాంకుకు ఉందని తెలిపారు. ఇందుకోసం ప్రభుత్వ సెక్యూరిటీస్‌లో అదనంగా పెట్టిన మిగులు పెట్టుబడుల్లో కొంత మొత్తాన్ని ఉపసంహరించుకోనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. నిధుల కోసం డిపాజిట్ల రేట్లను ఆకర్షణీయంగా మార్చడం కంటే కూడా, నిధుల సమీకరణకు ప్రత్యామ్నాయ వ్యూహాలపైనే తాము ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నామని వివరించారు. ప్రస్తుతం ఎస్‌బీఐకి రూ.16 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు ఉన్నాయని, రుణాల మంజూరు కోసం ఇందులో కొంత భాగాన్ని ఉపసంహరించుకోనున్నట్లు ఖరా తెలిపారు. పెట్టుబడులపై కంటే కూడా రుణాలివ్వడం ద్వారానే అధిక రాబడి ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దాదాపుగా రెండేళ్లుగా బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో రుణాల వృద్ధి కంటే డిపాజిట్ల వృద్ధి తక్కువగా ఉంటోంది. ఎస్‌బీఐ వ్యాపారంలోనూ ఇదే ధోరణి కొనసాగుతోంది. అధిక ప్రతిఫలం ఇచ్చే ప్రత్యామ్నాయ పెట్టుబడి మార్గాల్లోకి నిధులను మళ్లించడం వల్లే డిపాజిట్లలో వృద్ధి నెమ్మదించినట్లు కొందరు విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

వడ్డీ రేట్ల కోతకు సమయం ఆసన్నమైంది..

ప్రామాణిక వడ్డీ రేట్లను త్వరలో తగ్గించనున్నట్లు అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ చైర్మన్ జెరోమ్ పావెల్ స్పష్టమైన సంకేతాలిచ్చారు. జాక్సన్ హోల్, వ్యోమింగ్‌లో శుక్రవారం జరిగిన ఫెడరల్ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ కాన్సాస్ సిటీ వార్షిక సదస్సులో పావెల్ ప్రసంగించారు. ''ఫెడరల్ రిజర్వ్ వడ్డీ రేట్లను సర్దుబాటు చేయాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. భవిష్యత్ ప్రయాణ దిశ స్పష్టంగా ఉంది. అయితే, వడ్డీ రేట్లను ఎప్పుడు తగ్గించాలి, ఎంత మేర తగ్గించాలనేది ముమ్మందు విడుదల కానున్న స్థూల ఆర్థిక గణాంకాలు, భవిష్యత్ పరిణామాలు, లాభ, నష్టాల సమతుల్యత వంటి అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంద''ని ఆయన అన్నారు. దేశం (అమెరికా)లో వినియోగదారుల ధరల ద్రవ్యోల్బణం క్రమంగా ఫెడ్ నియంత్రణ లక్ష్యమైన 2 శాతం దిశగా తగ్గుతూ వస్తోందన్న నమ్మకం పెరిగిందన్నారు. చారిత్రక గరిష్ఠానికి పెరిగిన ద్రవ్యోల్బణానికి కళ్లెం వేసేందుకు ఫెడ్ రిజర్వ్ 2022 మార్చి నుంచి 2023 జూలై మధ్యకాలంలో ప్రామాణిక వడ్డీ రేట్లను వరుసగా 11 సార్లు పెంచింది. దాంతో ఫెడ్ ప్రామాణిక రేట్ల శ్రేణి రెండు దశాబ్దాలకు పైగా గరిష్ఠ స్థాయి 5.25-5.50 శాతానికి చేరుకుంది. గడిచిన కొన్ని నెలల్లో అమెరికాలో ద్రవ్యోల్బణం



గణనీయంగా తగ్గడంతో వచ్చే నెలలో ఫెడ్ రేట్లు తగ్గవచ్చని మార్కెట్లో ఊహాగానాలు ఇప్పటికే ఊపందుకున్నాయి. పావెల్ తాజా వ్యాఖ్యలు ఆ అంచనాలకు మరింత బలం చేకూర్చాయి.

గోల్డ్ బాండ్లకు కేంద్రం గుడ్‌బై!

కేంద్ర ప్రభుత్వం సావరిన్ గోల్డ్ బాండ్ల (ఎస్‌జీబీ)కు గుడ్‌బై చెప్పనుందా? రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) వాటి జారీని ఇక నిలిపివేయనుందా?.. ఈ ప్రశ్నలకు అధికార వర్గాల నుంచి అవుననే సమాధానమే వస్తున్నదిప్పుడు. ఎస్‌జీబీలు వ్యయభరితం, సంక్లిష్ట సాధనాలుగా మారడంతో వాటి అమ్మకాలకు దూరంగా ఉండాలన్న నిర్ణయానికి కేంద్రం వస్తున్నట్టు సంబంధిత వర్గాలు ప్రముఖ జాతీయ వార్తా చానెల్ సీఎన్‌బీసీ-టీవీ18తో అన్నాయి. కాగా, ఎస్‌జీబీలకు ఇన్వెస్టర్లలో నానాటికీ పెద్ద ఎత్తున డిమాండ్ పెరుగుతున్నది. ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధరలో 10 శాతం ఎక్కువ చెల్లించైనా కొనేందుకు ముందుకొస్తున్నారు. భౌతిక బంగారంతో పోలిస్తే నిల్వ, చోరీ వంటి ఇబ్బందుల్లేకపోవడం, ఏటా స్థిరంగా 2.5 శాతం వడ్డీ రాబడులుండటం, పన్ను మినహాయింపులకూ వీలుండటమే ఇందుకు కారణం. ఇక ధరల విషయానికే వస్తే.. మార్కెట్‌లో బంగారం ధరలు ఏ స్థాయిలో పరుగులు పెడుతున్నాయో చూస్తూ నే ఉన్నాం. 2015తో పోల్చితే ఇప్పుడు బంగారం ధర 180 శాతం ఎగిసింది. దీంతో ఎస్‌జీబీల్లో పెట్టుబడులు పెట్టినవారికి విపరీతమైన లాభాలొస్తున్నాయి. 2015 నవంబర్‌లో తొలి విడుత బాండ్ల జారీ గ్రాము రూ.2,684 వద్ద జరిగింది. కానీ అదే బాండ్ కాలపరిమితి తీరినప్పుడు గ్రాముకు రూ.6,132 చెల్లిం చాల్సి వచ్చింది. ఇలా ప్రతీ విడుతలో మెచ్యూరిటీ చెల్లింపులకు ఖజానాపై భారం పడుతూనే ఉన్నది. దీన్ని గుర్తించే ఇక ఈ బాండ్లు లాభసాటి కాదని ప్రభుత్వం వీటికి దూరంగా ఉండాలని చూస్తున్నదంటున్నారు.

బ్యాంక్ ఖాతా ఉన్నవారికి బిగ్ అలర్ట్

బ్యాంక్ ఖాతా ఉన్నవారికి బిగ్ అలర్ట్.. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరికీ బ్యాంకు ఖాతా ఉంది. బ్యాంకు ఖాతా కలిగి ఉండటానికి కారణం ప్రతి ఒక్కరికీ భిన్నంగా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ వివిధ సౌకర్యాలను పొందేందుకు బ్యాంకు ఖాతాలను ఉపయోగిస్తున్నారు.కొందరు పొదుపు కోసం, మరికొందరు వ్యాపార సంబంధిత లావాదేవీల కోసం బ్యాంకు ఖాతాను ఓపెన్ చేస్తారు. ఇది కాకుండా బ్యాంకు ఖాతాలు సహా ఇతర ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలను పొందేందుకు కూడా ఉపయోగించబడతాయి. ఇది మాత్రమే కాకుండా మీరు ఎవరికైనా ఆన్‌లైన్ చెల్లింపు చేయడానికి బ్యాంకింగ్ సదుపాయాన్ని కూడా పొందుతారు. అయితే మీరు లావాదేవీని చేయకపోతే మీ బ్యాంక్ ఖాతా (%డీఖఅని మూసివేయబడుతుందని మీకు తెలుసా.!రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రకారం.. బ్యాంకు ఖాతా ద్వారా లావాదేవీలు జరగాలి. ఎవరైనా అలా చేయకపోతే అతని ఖాతాను డీయాక్టివేట్ చేయవచ్చు. బ్యాంకు ఖాతా నుంచి ఎన్ని రోజుల్లో లావాదేవీలు జరగాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.తెలంగాణలో భారీగా పెరుగుతున్న డెంగ్యూ కేసులు..బ్యాంకు ఖాతా నుంచి ఎన్ని రోజుల్లో లావాదేవీలు జరపాలి?మీరు బ్యాంక్ ఖాతా వినియోగదారు అయితే మీరు లావాదేవీని 730 రోజులలోపు (2 సంవత్సరాలు) చేయాల్సి ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ గడిచినా, మీరు మీ బ్యాంక్ ఖాతా నుండి ఎలాంటి లావాదేవీలు చేయకుంటే మీ ఖాతా డియాక్టివేట్ చేయబడుతుంది.బ్యాంక్ ఖాతా డీయాక్టివేట్ అయినప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది?వాస్తవానికి బ్యాంక్ ఖాతా డీయాక్టివేట్ చేయబడితే మీరు మీ ఖాతా నుండి ఎలాంటి లావాదేవీలు చేయలేరు. మీరు మీ బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ చేసిన మొత్తాన్ని కూడా ఉపయోగించలేరు. మొత్తం బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేయబడుతుంది. దానిపై సాధారణ వడ్డీ కూడా ఇవ్వబడుతుంది.బ్యాంక్ ఖాతాను ఎలా యాక్టివేట్ చేయాలి?డియాక్టివేట్ చేయబడిన బ్యాంక్ ఖాతాను యాక్టివేట్ చేయడానికి మీరు మీ బ్యాంక్ బ్రాంచ్‌కి వెళ్లాలి. ఇక్కడకు వెళ్లడం ద్వారా మీరు ప్రక్రియను అనుసరించాలి. దీని కోసం బ్యాంకులో %ఖ్‌జ% ఫారమ్‌ను సమర్పించండి. రెండు ఫోటోగ్రాఫ్‌లు, పాన్ కార్డ్, ఆధార్ కార్డ్ వంటి పత్రాలను కూడా సమర్పించండి. ఉమ్మడి బ్యాంక్ ఖాతా ఉన్నట్లయితే ఖాతాదారులిద్దరూ బ్యాంకుకు %ఖ్‌జ% పత్రాలను సమర్పించడం అవసరం. నియమం ఏమిటి? నిబంధనల ప్రకారం.. బ్యాంకు ఖాతా నుండి 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ లావాదేవీలు జరగకపోతే మీ ఖాతా యాక్టివ్‌గా లేనందున డీయాక్టివేట్ చేయబడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో బ్యాంకుకు వెళ్లి %ఖ్‌జ% ప్రక్రియను అనుసరించడం అవసరం. దీని కోసం మీరు ఎటువంటి చెల్లింపు చేయవలసిన అవసరం లేదు. డియాక్టివేట్ ఖాతాలో బ్యాలెన్స్ లేనప్పటికీ.. మీపై ఎటువంటి జరిమానా విధించబడదు.

ప్రతి రోజు వేపాకు తింటే

-ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలా??

ప్రస్తుతం ఉన్న రోజుల్లో మనిషిని ఎన్నో రకాల సమస్యలు వేధిస్తున్నాయి. వాటిలో డయాబెటిస్ ఒకటి. ఒకప్పుడు 50 ఏళ్ళు వచ్చాక వచ్చేది. ఇప్పటి రోజుల్లో చిన్న వయస్సులోనే వచ్చేస్తుంది. డయాబెటిస్ వచ్చిందంటే తప్పనిసరిగా మందులు వేసుకోవాలి. ఆలా మందులు వాడుతూ ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఈ వ్యాధిని మనము కొంతవరకు తగ్గించుకోవడానికి వేప ఆకులు, వేప బెరడు, వేప పువ్వులు, వేప నూనె కొంతవరకూ వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. వేప ఆకులు వ్యాధి వేగముగా పెరగకుండా చేయగలదని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనలో తేలింది. వేప ఆకులతో వేప షర్బత్ తయారుచేసుకొని తాగితే, డయాబెటిస్ చాలావరకూ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. లేకపోతే ప్రతి ఉదయము కొన్ని లేత వేప ఆకులను నమిలినా మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. వేపాకులలో యాంటీ వైరల్ గుణాలు డయాబెటిస్ కంట్రోల్ లో ఉండేలా చేస్తుంది. వేప షర్బత్ కోసం ఓ 20 వేపాకులను తీసుకుని ఒక పాత్రలో వేసి ఒక గ్లాసు నీరు పోసి ఐదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. అప్పుడు ఆ నీరు ఆకుపచ్చ రంగు లోకి వచ్చిన తర్వాత, ఆ నీటిని వడగట్టి చల్లార్చి? రోజుకు రెండు సార్లు తాగితే చాలావరకూ డయాబెటిస్ వ్యాధిని అరికట్టడానికి వీలుపడుతుంది.

పాలలో ఏలాకులు వేసుకొని తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు

ఏలకులు పాలతో కలిపి తాగితే చాలా వ్యాధులు రావచ్చు. శరీరానికి ఏలకుల పాలు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ మీకు తెలియజేస్తాము. ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి పాలను ఉత్తమంగా భావిస్తారు. ఇది అత్యధిక కాల్షియం కలిగి ఉంది, ఇది ఎముకలను బలంగా చేస్తుంది. అదనంగా, ఏలకులులో ఉన్న కాల్షియం మొత్తాన్ని పాలతో కలపడం ద్వారా రెట్టింపు అవుతుంది. వృద్ధులు ముఖ్యంగా పాలలో ఏలకులు జోడించమని సిఫారసు చేయడానికి ఇదే కారణం. ఏలకులు మరియు పాలు రెండింటిలోనూ పెద్ద మొత్తంలో ఫైబర్ కనిపిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో ఫైబర్ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. పోషకాల రూపంలో శరీరం జీర్ణం కావడానికి ఫైబర్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆహారాన్ని సరిగ్గా జీర్ణించుకోలేని వారు భోజనం తర్వాత పాలు, ఏలకులు తీసుకోవాలి. జీర్ణక్రియ దీనితో బాగా పనిచేస్తుంది మరియు ఎలాంటి జీర్ణ వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. నోటి పూతల వల్ల చాలా మంది ఎప్పుడూ బాధపడతారు. కడుపు సరిగా శుభ్రం కానందున నోటి పూతల సాధారణం. ఏలకులు కడుపును శుభ్రపరచడంతో పాటు నోటి పూతలను నయం చేసే ప్రత్యేక లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. పాలు మరియు ఏలకులు కలిసి తీసుకుంటే, ఇది నోటి పూతల సమస్యను తొలగిస్తుంది. నోటి పూతల వల్ల చాలా మంది ఎప్పుడూ బాధపడతారు. కడుపు సరిగా శుభ్రం కానందున నోటి పూతల సాధారణం. ఏలకులు కడుపును శుభ్ర పరచడంతో పాటు నోటి పూతలను నయం చేసే ప్రత్యేక లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. పాలు మరియు ఏలకులు కలిసి తీసుకుంటే, ఇది నోటి పూతల సమస్యను తొలగిస్తుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. రక్తపోటు ఉన్న రోగులలో గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. రక్తపోటు కారణంగా స్ట్రోక్ మరియు హార్ట్ ఎటాక్ వంటి అనేక గుండె సంబంధిత వ్యాధులు ఎల్లప్పుడూ

ప్రమాదంలో ఉంటాయి. ఈ భయాలన్నిటినీ నివారించడానికి, పాలు మరియు ఏలకులు కలపడం చాలా ముఖ్యమైనదిగా భావిస్తారు. మెగ్నీషియం పాలు మరియు ఏలకులు రెండింటిలోనూ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మెగ్నీషియం ఒక పోషకం, ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది, అలాగే రక్తపోటును సమతుల్యం చేస్తుంది, ఇది మీ శరీరం సరిగా పనిచేయడానికి అనుమతిస్తుంది. ఈ భయాలన్నిటినీ నివారించడానికి, పాలు మరియు ఏలకులు కలపడం చాలా ముఖ్యమైనదిగా భావిస్తారు. మెగ్నీషియం పాలు మరియు ఏలకులు రెండింటిలోనూ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మెగ్నీషియం ఒక పోషకం, ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది, అలాగే రక్తపోటును సమతుల్యం చేస్తుంది, ఇది మీ శరీరం సరిగా పనిచేయడానికి అనుమతిస్తుంది

గర్భధారణ సమయంలో కాకరకాయ తినొచ్చా??

కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుందని చాలా మంది తినటానికి ఇష్టపడరు. చేదుగా ఉన్నప్పటికీ చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వారంలో రెండుసార్లు తింటే చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలామందికి గర్భధారణ సమయంలో కాకరకాయ తినవచ్చా అనే సందేహం ఉంటుంది. కాకరకాయ తింటే దానిలో ఉండే ఫైబర్ సమంత సమస్యలు లేకుండా చేస్తుంది. కాకరకాయలు విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండటం వలన శరీరంలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలంగా ఉంటుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలంగా ఉంటే ఎటువంటి ఇన్ఫెక్షన్ దగ్గు జలుబు జ్వరం వంటివి రావు.

చాలా మంది కాకర కాయని తొక్కతీసి వండుకుంటారు. తొక్కతోపాటు తింటేనే ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మలబద్ధకం సమస్య కూడా తొలగిపోతుంది. కాకరకాయలో ఫోలిక్ ఆమ్లం సమృద్ధిగా ఉండటం వలన పుట్టబోయే బిడ్డలో నాడీ లోపాలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో కొంతమందికి డయాబెటిస్ చూస్తూ ఉంటుంది. డెలివరీ అయ్యాక డయాబెటిన్ ఉండదు. ఇలా గర్భధారణ సమయంలో డయాబెటిస్ రాకుండా ఉండాలి అంటే కాకరకాయ తీసుకోవాలి. ఇలా కాకరకాయను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటే డయాబెటిస్ రాదు.

ఇమ్యూనిటి పవర్ పెంచుటకు ఎంతగానో ఉపయోగపడే కొబ్బరి

మనిషి ఇమ్యూనిటి పవర్ పెంచుటకు కొబ్బరి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రకృతి మనకు ఇచ్చిన గొప్ప బహుమతి కొబ్బరి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన కొబ్బరికాయలు భారతదేశంలో ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉన్నాయి. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుడా పవిత్రత, ఆధ్యాత్మిక అనుసంధానానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవాన్ని ప్రతి ఏటా సెప్టెంబర్ 2న జరుపుకుంటారు.

కేరళలో కొబ్బరి పంటకు ప్రసిద్ధి స్థలం. ఈ ఏడాది ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవం లక్ష్యం పెట్టుబడులు, ఏపీసీసీ సభ్య దేశాల్లో కొబ్బరి పరిశ్రమ అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించడం. ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రతిఒక్కరూ దీని ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలి. దీంతో ప్రధానంగా

ఐదురకాల ఉపయోగాలున్నాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ కరోనా సమయంలో కొబ్బరిని విరివిగా వాడితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని సూచిస్తున్నారు. ఇమ్యూనిటీ పెంచుతుంది కొబ్బరి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అధికంగా ఉంటాయి.

ప్రతిరోజూ కొన్ని కొబ్బరి ముక్కలు తినడం లేదా కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది.

దీంతో కరోనాతోపాటు ఇతర వ్యాధులనుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిని నియంత్రిస్తుంది కొబ్బరి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహులకు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

కొబ్బరిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొవ్వు, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇది రక్తంలోకి చక్కెర విడుదలను మందగించడానికి సహాయపడుతుంది. జుట్టుకు పోషణనిస్తుంది. కొబ్బరి నూనె జుట్టుకు పోషణనిస్తుంది. అందుకే దీనిని హెయిర్ ఆయిల్‌గా విస్తృతంగా వాడుతారు. కొబ్బరి నూనె పొడి, కఠినమైన జుట్టు, చుండ్రు, జుట్టు రాలడం లాంటి సమస్యలను పరిష్కరించడంలో సహాయపడుతుంది. చర్మరక్షణకు తోడ్పడుతుండి. అనేక పరిశోధనలలో ఏర్పడిన ఫలితాల ఆధారంగా కొబ్బరి చర్మరక్షణకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. చర్మ సమస్యలకు ఇంట్లో పెద్దవారు కొబ్బరినూనెనే ఎక్కువగా వాడుతారు. దోమ కాటుకు గురైనప్పుడు, ఇతర గాయాలు తగినప్పుడు ఇంట్లో మొదట కొబ్బరి నూనెనే రాస్తారు. ఇది చర్మంపై గీతలు, గడ్డలు, మచ్చలు, గాయాలను మాన్పేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

కొబ్బరి నూనె వివిధ వంటకాలలో కూడా ఎక్కువగా వాడుతారు. ఇది ఎంతగానో ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

వివిధ రకాలైన వంటలలో పచ్చి కొబ్బరిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. చాలా కూరల్లో దీన్ని తురిమి వేస్తుంటారు. ఇది కూరకు అదనపు రుచిని తీసుకొస్తుంది. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతోపాటు పోషకాలుంటాయి. కనుక ప్రతిఒక్కరూ తప్పక తినాల్సిన పదార్థం. దీనిని కూరలతోపాటు స్వీట్లలోనూ ఉపయోగిస్తారు. నోటిలో మరియు కడుపులో ఏర్పడ్డ అల్సర్ లకు కొబ్బరి పాలు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

పొన్నగంటి కూరతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...

పొన్నగంటి కూర, ఇది మంచి పోషక విలువలు గలిగిన ఆకుకూర. ఇది పొన్నగంటి కూర అమరాంథేసి కుటుంబానికి చెందిన ఒక ఆకుకూర. దీనిని పప్పులో వేయడం కన్నా వట్టిదే వేయించి తింటే చాలా రుచికరంగా వుంటుంది. ఇది అతి సులభంగా, అతి తొందరగా అభివృద్ధి చెందే ఆకు కూర. దీనికి విత్తనాలు వుండవు. ఇది కేవలం కాండం ద్వారా అభివృద్ధి చెందగలదు. పొన్నగంటి కూర ఆకులు ఏడాది పొడవునా లభిస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఈ ఆకు కూరను తరచూ తింటే మంచిది. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. తరచూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పొన్నగంటి ఆకుల్లో లభించే నూనె పదార్థాలు అధిక రక్తపోటుని తగ్గించి, గుండె సమస్యల్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ చేరుకోకుండా కాపాడతాయి. ఆస్తమా, బ్రాంకైటీస్‌తో బాధపడేవారు పొన్నగంటి రసంలో తేనె కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. దీన్లో లభించే క్యాల్షియం ఎముకల ఎదుగుదలకూ, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి వాటిని దూరం చేయడానికీ ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆకుల్లోని కొన్ని పోషకాలు శరీరంలోని క్యాన్సర్ కారకాలతో పోరాడతాయి. గౌట్ వ్యాధి, మూత్రపిండాల సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యుల సలహాతోనే దీన్ని తీసుకోవాలి. ఒకసారి కూర చేశాక పదే పదే వేడి చేయడం సరికాదు. ఒక్కోసారి వికారానికి దారి తీసే ప్రమాదం ఉంది.

పొన్నగంటి కూరను పలురకాలుగా కూరలుగా వాడతారు. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి ఔషధ చికిత్సగా ఉపయోగిస్తారు. ఆయుర్వేద ఔషధంలో వంటిలోని రుగ్మతలను శుభ్రపరిచేందుకు, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. పురాతన పుస్తకాలు, భారతీయ వైద్య గురువులు చెప్పిన దాని ప్రకారం పొన్నగంటి కూర ఆకులు నలభై ఎనిమిది రోజులు తింటే, కీలకమైన ఖనిజాలు, పోషకాల అధిక కంటెంట్‌ను అందిస్తుందని, ఇది కళ్ళను పోషించడంలో సహాయపడుతుందని, చర్మం సహజమైన సౌందర్యాన్ని కలిగిస్తుందని తెలుస్తుంది.. థైలాం అని పిలువబడే పొన్నంగంటి నూనె శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుందని, భారతదేశంలో అధిక శరీర వేడి, తలనొప్పికి తగ్గటానికి ఉపయోగిస్తారని తెలుస్తుంది. జుట్టుకు పోషణనిచ్చే బయోటిన్ దీనిలో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పొన్నగంటి కూర ఆకులునందు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే బీటా కెరోటిన్, ఐరన్, ఫైబర్, కాల్షియం, విటమిన్లు సి, ఎ లకు మంచి మూలం. ఇంకా విటమిన్ 'ఎ', 'బి6', 'సి', ఫొలేట్, 'రైబోఫ్లెవిన్', పొటాషియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం దీని నుంచి సమృద్ధిగా దొరకుతాయి.

తాటి బెల్లం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

తాటి బెల్లం తెల్ల చక్కెరకు అద్భుతమైన ప్రత్యామ్నాయం. ఈ విధంగా ఉంచండి-పోషకాలు లేని తెల్ల చక్కెరతో పోలిస్తే, అరచేతి బెల్లం ఒక పోషకమైన స్వీటెనర్. తెల్ల చక్కెర యొక్క అన్ని ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు ప్రాసెసింగ్ సమయంలో బయటకు వస్తాయి. దాని తీపి రుచి కాకుండా, ఇందులో పోషకాలు లేవు. మరోవైపు, బెల్లం ఎటువంటి రసాయనాలు లేదా కృత్రిమ పదార్థాలు లేకుండా ప్రాసెస్ చేయబడుతుంది. కాబట్టి, ఇది ఆరోగ్యకరమైన మరియు సహజమైన స్వీటెనర్. తాటి బెల్లం ముడి బెల్లం యొక్క అత్యంత ప్రయోజనకరమైన మరియు పోషకాలు కలిగిన రకం. ఇది తాటి చెట్టు సారం నుండి తయారు చేయబడుతుంది మరియు ఖనిజాలు మరియు విటమిన్లతో లోడ్ అవుతుంది. అయితే, కొంతమంది దాని రూపాన్ని ఇష్టపడరు. ఇది కూడా ఫైసీ. భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో, ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ప్రజలు భారీ భోజనం తర్వాత చిన్న మొత్తంలో వడ్డిస్తారు. ఇది జీర్ణ ఎంజైమ్‌లను సక్రియం చేస్తుంది మరియు పేగు మార్గాలను శుభ్రపరచడానికి సహాయపడుతుంది.

తాటి బెల్లం ఇనుముతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచుతుంది మరియు రక్తహీనతకు చికిత్స చేస్తుంది. మెగ్నీషియం, మరోవైపు, నాడీ వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది. ఈ సహజ స్వీటెనర్ యొక్క అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాల నుండి శరీర కణాలను రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియం మరియు భాస్వరం సమానంగా ఉంటాయి. తాటి బెల్లం మీ వ్యవస్థను కూడా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది శ్వాస మార్గము, ప్రేగులు, ఆహార పైపు, ఊపిరితిత్తులు మరియు కడుపును శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది శరీరం నుండి విషాన్ని తుడిచిపెట్టడానికి సహాయపడుతుంది, మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా మరియు ఆరోగ్యంగా వదిలివేస్తుంది! మైగ్రేన్

అన్ని తలనొప్పిలో చాలా బాధాకరమైనది. తాటి బెల్లం యొక్క సహజ ఎవటతిఇషధ కంటెంట్ ఈ నొప్పిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. 1 స్పూన్ తాటి బెల్లం తీసుకోండి, మీరు మైగ్రేన్ నుండి ఉపశమనం పొందుతారు . తాటి బెల్లం గురించి ఇది ఆశ్చర్యకరమైన వాస్తవం. ఈ ముడి స్వీటెనర్‌లో పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల నీరు నిలుపుదల మరియు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. అందుకని, మీ బరువు తగ్గించే నియమావళికి ఈ స్వీటెనర్ బాగా మద్దతు ఇస్తుంది.

విస్తారమైన పోషకాల గని వీటిలో వున్నాయి..

బీన్స్ నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రెట్స్ మరియు ప్రోటీన్స్‌ను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎంతో మంచిది. అంతేకాకుండా రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్దిష్టంగా ఉంచుతుంది. శరీర పెరుగుదలకు, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి శరీరానికి విస్తారమైన ప్రోటీన్స్ అవసరం. బీన్స్ ప్రోటీన్స్‌కు మూలాధారం అవటం వలన శాఖాహారులకు ఇది మంచి ఆహారం. బీన్స్‌లో ఎక్కువ ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ని కలిగి ఉండటం వలన క్యాన్సర్ కారకాలకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. ఈ బీన్స్ ప్రతిరోజు తీసుకోవటం వలన అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. బీన్స్‌లో పుష్కలమైన యాంటీ-ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్స్, కాపర్, ఐరన్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, జింక్ వంటి మినరల్స్ కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఇది మన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలను అందిస్తుంది. బీన్స్ ఒక సంపూర్ణ ఆహారం. ఇది చాలా తక్కువ శాతంలో కొవ్వును కలిగి ఉంటుంది. కనుక దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవటం వలన మనం ఫిట్‌గా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. బీన్స్ ఎక్కువుగా ఫైబర్‌ని కలిగి ఉండటం వలన జీర్ణక్రియ వ్యవస్థలో చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

జీలకర్ర వాము వాటర్ తాగితే బెల్లీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుందా

వెయిట్ లాస్ అనేది ఎంతో కష్టమైన పని అని చాలామంది ఒప్పుకుంటారు. అందులోనూ బెల్లీ ఫ్యాట్ ను తగ్గించడం ఇంకా కష్టం. అనేక కారణాల వల్ల బెల్లీ ఫ్యాట్ ప్రాబ్లం వస్తుంది. అరుగుదల సరిగా లేకపోవడం, హార్మోన్ సమస్యలు, వృత్తిరీత్యా ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం, శారీరక శ్రమ పెద్దగా లేకపోవడం వంటివన్నీ బెల్లీఫ్యాట్ సమస్యలు తెచ్చిపెడతాయి. బ్లోటింగ్ మరియు క్రానిక్ కాన్స్టిపేషన్ వంటి ప్రాబ్లమ్స్ ఇన్డైజషన్ వల్ల వస్తాయి. వీటి కోసం పీచు ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు తినాలి. అలాగే అల్లాన్ని కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యను తగ్గించవచ్చు. తగినన్ని మంచినీళ్లు తాగడం కూడా ముఖ్యమే. బెల్లీ ఫ్యాట్ ను తగ్గించుకునేందుకు జీలకర్ర మరియు వాము కలిపిన నీళ్లు తాగడం కూడా ముఖ్యం. రాత్రి పూట వీటిని నానబెట్టి మరుసటి ఉదయం తాగితే మంచి ప్రయోజనం ఉంటుందని ఎక్స్పర్ట్స్ చెబుతున్నారు. ఎవరైతే పెద్దగా శారీరక శ్రమ అంటూ లేని లైఫ్ స్టైల్ ను ఫాలో అవుతున్నారో వారు తాము తీసుకుంటున్న కార్బోహైడ్రేట్స్ ను ట్రాక్ చేసుకోవాలి. హెల్తీ ఫ్యాట్ అయిన బాదం మరియు వాల్ నట్స్ తో రోజును స్టార్ట్ చేయాలి. గ్రీ?న్ టీ తాగడంం కూడా సహాయపడుతుంది.

కేంద్ర ప్రభుత్వోద్యోగులకు పెన్షన్ గ్యారంటీ

అంతకు ముందు చందాతో సంబంధం లేకుండా వేతనంలో 50శాతం వరకూ పెన్షన్ వచ్చేది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన శనివారం సమావేశమైన కేంద్ర క్యాబినెట్ యూపీఎస్ విధానానికి ఆమోదం తెలిపింది. ఆ తర్వాత వివరాలను కేంద్ర సమాచార, ప్రసారశాఖల మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ మీడియాకు వెల్లడించారు. • ఎన్పీఎస్ చందాదారులంతా యూపీఎస్లోకి మారవచ్చు. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రారంభం నుంచి (2025 ఏప్రిల్ 1 నుంచి) యూపీఎస్ అమల్లోకి వస్తుంది. • 23 లక్షల మంది కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు యూపీఎస్తో ప్రయోజనం చేకూరుతుందని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలూ ఇందులో చేరాలని భావిస్తే 30 లక్షల మందికి లాభం కలుగుతుందని మంత్రి తెలిపారు. ఇదీ యూపీఎస్.. • 50%.. పదవీ విరమణకు ముందు 12 నెలల్లో అందుకున్న మూల వేతన (బేసిక్) సగటులో సగం పెన్షన్గా అందుతుంది. 25 ఏళ్లు.. సగం పెన్షన్ అందుకోవాలంటే ఉండాల్సిన కనీస సర్వీసు, 60%.. పెన్షనర్ మరణించాక వారి భాగస్వామికి పెన్షన్లో అందే శాతం. రూ.10,000.. ఉద్యోగికి అందించే కనీస పెన్షన్. • 10 ఏళ్లు.. పెన్షన్కు అర్హత సాధించాలంటే కావాల్సిన కనీస సర్వీసు. ఇతర ప్రయోజనాలు • ద్రవ్యోల్బణ సూచీ లెక్క ఇదీ.. గ్యారంటీ పెన్షన్, గ్యారంటీ కుటుంబ పెన్షన్, గ్యారంటీ కనీస పెన్షన్లు కరవు పరిహారాన్ని (డియర్నెస్ రిలీఫ్– డీఆర్) పారిశ్రామిక కార్మికులకు వర్తింపజేసే అఖిల భారత వినియోగ ధరల సూచీ (ఏఐసీపీఐ–ఐడబ్ల్యూ) ఆధారంగా నిర్ణయిస్తారు. 10వ వంతు: గ్రాట్యుటీకి అదనంగా పదవీ విరమణ చేసిన రోజున ఏక మొత్తం చెల్లించే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒక నిర్ణయం తీసుకుంది. • 10వ వంతు: గ్రాట్యుటీకి అదనంగా పదవీ విరమణ చేసిన రోజున ఏక మొత్తం చెల్లించే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇది నెల వేతన మొత్తంలో (వేతనం ం డీఏ) 10వ వంతును లెక్కగట్టి చెల్లిస్తారు. దీనికి ప్రతి 6 నెలల సర్వీసును ఒక యూనిట్గా పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. ఈ చెల్లింపునకు, పెన్షన్కు ఎటువంటి సంబంధం లేదు. దీనివల్ల పెన్షన్ తగ్గదు. కొత్తగా భారం పడదు • ఉద్యోగులు కొత్తగా తీసుకొస్తున్న యూపీఎస్ ను ఎంచుకుంటే అదనపు భారం పడదు. ప్రస్తుతమున్న 10 శాతం చందానే చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ప్రభుత్వ వాటా 14.5 శాతం నుంచి 18శాతానికి పెరుగుతుంది.. • ఇప్పటికే పదవీ విరమణ చేసిన వారికి యూపీఎస్ బకాయిలను చెల్లించడానికి రూ.800 కోట్లు అదనంగా ఖర్చవుతుంది. తన వాటా పెంపు ద్వారా ప్రభుత్వం అదనంగా రూ.6.250 కోట్లను భరించాల్సి ఉంటుంది. • రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఇందులో చేరితే అదనపు భారాన్ని అవే భరించాల్సి ఉంటుంది. సోమనాథన్ సిఫార్సులతోనే.. భాగస్వామ్య పెన్షన్ విధానంపై ఉద్యోగుల నుంచి పెద్ద ఎత్తున వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోంది. దీంతో గత ఏడాది కేంద్ర ఆర్థికశాఖ కార్యదర్శిగా నియమితులైన టీవీ సోమనాథన్ నేతృత్వంలో ఒక కమిటీని ఆర్థికశాఖ ఏర్పాటు చేసింది. ఎన్పీఎస్లో చేయాల్సిన మార్పులపై సమీక్ష జరిపి సిఫార్సులు చేయాల్సిందిగా సూచించింది. మరోవైపు భాజపాయేతర పార్టీల పాలిత రాష్ట్రాల్లో భాగస్వామ్య పెన్షన్ విధానాన్ని ఎత్తేసి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని (ఓపీఎస్) అమల్లోకి తెచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో అధ్యయనం జరిపిన సోమనాథన్ కమిటీ పలు సిఫార్సులు చేసింది.

యూనిఫైడ్ పెన్షన్ పథకం (యూపీఎస్) 2025 ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమల్లోకి రానుందని టీవీ సోమనాథన్ తెలిపారు. ఇది ఇప్పటికే పదవీ విరమణ చేసిన, 2025 మార్చి 31వ తేదీ నాటికి పదవీ విరమణ చేయబోయే ఉద్యోగులకు వర్తిస్తుందని వెల్లడించారు. ఇప్పటికే పదవీ విరమణ చేసిన వారికి బకాయిలతో సహా చెల్లిస్తామని వివరించారు. బయో ఈటీ... బయో టెక్నాలజీ రంగంలో అభివృద్ధి దిశగా పయనించేందుకు వీలుగా తీసుకొచ్చిన బయో ఈని (ఆర్థిక, పర్యావరణ, ఉద్యోగ కల్పన కోసం బయో టెక్నాలజీ) విధానానికి కేంద్ర క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. బయో టెక్నాలజీ రంగాల్లో పరిశోధన, అభివృద్ధికి ఈ విధానం. దోహదపడనుందని మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తెలిపారు. విజ్ఞాన ధార, సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ సామర్థ్యాలను పెంచుకోవడం, పరిశోధన, ఆవిష్కరణ, టెక్నాలజీ అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించేందుకు ప్రస్తుతమున్న 3 పథకాలను కలిపి విజ్ఞాన ధార పేరుతో తీసుకొస్తున్న కొత్త పథకానికి కేంద్ర క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది పాఠశాల స్థాయి నుంచి ఉన్నత విద్య వరకు, పరిశ్రమలు, స్టార్టప్లకు సంబంధించిన అన్ని స్థాయిల ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహించడం సాధ్యమవుతుందని వెల్లడించారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం (2021–22. 2025–26) కాలంలో విజ్ఞాన దారకు రూ.10,579 కోట్లను కేటాయించనున్నామని తెలిపారు.

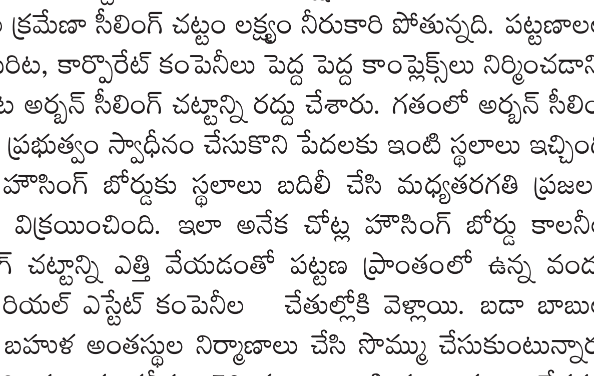
పేద, మధ్యతరగతి వర్గాలకు భూమి ఎందుకు దక్కడం లేదు?

కానీ.. తల్లిలా భావిస్తున్న భూమికి సగటు పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలు క్రమంగా దూరం అవుతున్నారు. పాలకులు అమలు చేస్తున్న సరళీకృత విధానాలు పేదల కొంప ముంచుతున్నాయి. ఫలితంగా భూమి వ్యాపార వస్తువైంది పెట్టుబడులు పెడుతున్నామని చెపుతున్న కంపెనీలు భారీ ఎత్తున పేదల నుంచి అయిన కాడికి దండుకుంటున్నాయి. ఒక్కో కంపెనీ వేల ఎకరాల భూములను ఇప్పటికే తెలంగాణలో కొనుగోలు చేశాయి. క్రమంగా తెలంగాణ ప్రజల చేతుల నుంచి భూములు చే జారుతున్నాయి. అధిక ధరల ఆశ హైదరాబాద్ చుట్టూ 100 కిలోమీటర్ల మేరకు వేల ఎకరాల వ్యవసాయ భూములను రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారులు వెంచర్లుగా మార్చారు. ముఖ్యంగా బెంగళూరు, ముంబై, శ్రీశైలం, వరంగల్, విజయవాడ హైవేలకు ఆనుకొని ఉన్న భూములు దాదాపు 70 శాతానికి పైగా వెంచర్లుగా మారాయి. ఇవి కాకుండా అనేక మల్టీ నేషనల్ కంపెనీలు రాష్ట్రంలో వేలాది ఎకరాల భూములు కొనుగోలు చేశాయి. దేశంలో వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన పెట్టుబడిదారులు ఇక్కడ కంపెనీల పేరుతో అడ్డగోలుగా భూముల కొనుగోళ్లు చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో భూముల కొనుగోళ్లపై గతంలో ఉన్న నిబంధనలు ఎత్తివేయడంతో ఎక్కువ శాతం పరాధీనం అయ్యాయి. సహజంగా తెలంగాణ భూములు మెట్ట ప్రాంతంలో ఉంటాయి. ఎక్కువగా వర్షాధారపు పంటలపైనే రైతులు ఆధారపడే వారు. పండించిన పంటలు రైతన్నల అవసరాలను తీర్చలేక పోతున్నాయి. దీంతో వివిధ కంపెనీలు ఈ మెట్ట భూములకు ఎక్కువ రేట్లు పెట్టి కొనుగోళ్లు చేస్తుండడంతో అధికంగా డబ్బులు వస్తున్నాయని తెగనమ్ముకుంటున్నారు. రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేసిన ఆయా కంపెనీలు ఆ తరువాత గజం భూమిని వేలల్లో రేటు నిర్ణయించి అమ్ముకొని అధిక లాభాలు దండుకుంటున్నాయి. రంగారెడ్డి జిల్లాలోని రావిర్యాల గ్రామంలోని 75 శాతం భూమిలో వెంచర్లు, విల్లాలు, వచ్చాయని, కేవలం 25 శాతం భూమిలో మాత్రమే వ్యవసాయం జరుగుతుందని ఈ గ్రామానికి చెందిన అశ్వథరెడ్డి అన్నారు. అర్బనైజేషన్ పేరుతో వెంచర్లు, పెద్ద పెద్ద ల్యాండ్ పార్సిళ్లుగా భూమి ఎప్పుడో చేతులు మారిందని చెపుతున్నారు. రేటు పెరుగుతుందన్న సంతోషమే కానీ.. భూముల రేట్లు లక్షలు, కోట్లలో ఉందని సంతోషపడుతున్న పాలకులు, తెలంగాణ ప్రజల చేతుల్లో నుంచి భూమి వెళ్లిపోతుందన్న వాస్తవాన్ని గుర్తించ నిరాకరిస్తున్నారు. బీఆరెస్ అధినేత, మాజీ సీఎం కేసీఆర్ తెలంగాణలో ఉన్న భూముల రేట్లు ఆంధ్రాలో లేవని చెప్పారు. కానీ అదే ఆంధ్రాలో భూములు రైతుల చేతుల్లో ఉన్నాయి. రెండు పంటలు పండిస్తూ అధిక ఆదాయాన్ని పొందుతున్నారు. అదే తెలంగాణ ప్రజలు భూములు అమ్ముకొని వచ్చిన సొమ్ముతో అమ్ముకున్న భూముల్లో వెలిసిన వెంచర్లలో ఆ డబ్బులన్నీ పెట్టి ప్లాటు కొనుక్కొని ఉంటున్నారు.

ఇలా ఎకరాల భూమి ఉన్న రైతులు గజాల భూమిలోకి మారుతున్నాడు. తెలంగాణలో భూముల ధరలు పెరిగాయని సంతోష పడుతారా? లేక భూమి లేకుండా పోతుందని బాధపడుతారా? అని నరసింహారెడ్డి అనే ఒక భూ యజమాని తన బాధను వ్యక్తం చేశాడు. అధిక ధరల ఆశకు చిన్న రైతులే మొదట బలవుతున్నారు. ఆర్థిక అవసరాలు ఎక్కువగా ఉన్న చిన్నపాటి రైతులు తమ భూమి అమ్మితే కనీసం కోటి రూపాయల పైన వస్తుందన్న ఆశతో అమ్ముకొని అవసరుల తీర్చుకుంటున్నాడు. ఆ తరువాత భూమి లేక, ఉపాధి లేక తీవ్ర ఆవేదన చెందుతున్నాడు. తెలంగాణ లో భూములు కొనాలకుంటే గతంలో తెలంగాణ బోర్డు అనుమతి తీసుకోవాల్సి ఉండేది. కానీ కాలక్రమేణా బోర్డు లేకుండా చేశారు. అలాగే పీవీ నరసింహారావు ముఖ్యమంత్రి ఉన్న సమయంలో అందరికీ భూములు ఉండాలన్న ఉద్దేశంతో సీలింగ్ చట్టం తీసుకువచ్చారు. పట్టణాల్లో 11 వందల గజాల వరకు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయ భూమి 54 ఎకరాల వరకు పరిమితం చేశారు. వందల ఎకరాల భూ స్వాముల భూములను స్వాధీనం చేసుకొని సీలింగ్ భూములను పేదలకు పంచారు. ఇలా రాష్ట్రంలో దాదాపు 25 లక్షల ఎకరాల భూమిని పేదలకు, దళితులకు అసైన్ చేశారు. కాల క్రమేణా సీలింగ్ చట్టం లక్ష్యం నీరుకారి పోతున్నది. పట్టణాలలో భవన నిర్మాణాలు పెంచాలనే పేరిట, కార్పొరేట్ కంపెనీలు పెద్ద పెద్ద కాంప్లెక్సులు నిర్మించడానికి అవకాశం కల్పిస్తున్నామనే పేరిట అర్బన్ సీలింగ్ చట్టాన్ని రద్దు చేశారు. గతంలో అర్బన్ సీలింగ్ చట్టం వల్ల అనేక భూములను ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకొని పేదలకు ఇంటి స్థలాలు ఇచ్చింది. ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మించింది. హౌసింగ్ బోర్డుకు స్థలాలు బదిలీ చేసి మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఇండ్లు నిర్మించి తక్కువ ధరకు విక్రయించింది. ఇలా అనేక చోట్ల హౌసింగ్ బోర్డు కాలనీలు వెలిశాయి కూడా. కానీ సీలింగ్ చట్టాన్ని ఎత్తి వేయడంతో పట్టణ ప్రాంతంలో ఉన్న వందల ఎకరాల భూములు కార్పొరేట్ రియల్ ఎస్టేట్ కంపెనీల చేతుల్లోకి వెళ్లాయి. బడా బాబులు ఆయా భూముల్లో అడ్డగోలుగా బహుళ అంతస్థుల నిర్మాణాలు చేసి సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. అయితే నగరంలో చాలా మంది ప్రజలకు కనీసం 70 గజాల ఇంటి స్థలం కూడా లేదన్నది వాస్తవం. అనేక మంది అద్దె ఇళ్లలోనే తమ జీవితాలను వెళ్లదీస్తున్నారు. మహానగరానికి అనుకొని ఉన్న గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పరిస్థితిని పరిశీలిస్తే వందల ఎకరాల భూములు ఇప్పటికే రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థల చేతుల్లోకి వెళ్లాయి. రైతుల చేతుల్లో భూమి లేకుండా పోయింది. ఏదో ఒకరిద్దరు పెద్ద రైతులు మినహాయించి చిన్న, సన్న కారు రైతుల నుంచి భూములు చేజారాయి. వ్యవసాయ భూములకు అమలులో ఉన్న సీలింగ్ చట్టం నిర్వీర్యమైంది. దీనిని పకడ్బందీగా అమలు చేయాలన్న ఆలోచనలో సర్కారు పెద్దలు లేనట్లు కనిపిస్తోంది. పార్టీ ఏదైనా సర్కారులో ఉన్న వారంతా క్రమంగా ఈ చట్టాన్ని నీరు కారుస్తున్న తీరే కనిపిస్తోంది. వ్యక్తుల పేర్లతో వ్యవసాయ భూముల కొనుగోలుకు సీలింగ్ ఉండటంతో కంపెనీలు, ఫర్మ్ పేరుతో వందల ఎకరాల భూములు కొనేస్తున్నారు. కంపెనీల పేరుతో కొనే భూములకు సీలింగ్ చట్టం వర్తించక పోవడంతో అనేక మంది కంపెనీలు రిజిస్టర్ చేసుకొని వందలు, వేల ఎకరాల భూములు కొనుగోలు చేయడం గమనార్హం. జనాభా పెరుగుతుంది కానీ భూమి పెరుగదు.. దీంతో రోజు రోజుకు భూమిని లేని వారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. అలాగే కంపెనీల పేరుతో నయా భూస్వాములు తెలంగాణలో జొరబడ్డారు. ఇలా వందల ఎకరాలు కొన్న బడా బాబులు వెంచర్లు చేయడం, ఫామ్ హౌజ్ లు నిర్మించుకోవడం లాంటివి చేస్తున్నారు. మరి కొంత మంది వ్యవసాయ భూములను అలాగే బీళ్లు పెడుతున్నారు. ఫలితంగా కూరగాయలు, ఇతర ధాన్యాలు పండించడం తగ్గుతోంది. వీటిని ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి దిగుమతులు చేయడంతో కూరగాయలు, ఇతర నిత్యావసరాల సరుకులను అధిక ధరలకు వినియోగదారులు కొనుగోలు చేయాల్సి వస్తోంది. మరోవైపు తమకున్న కొద్ది పాటి భూమిని అమ్ముకున్న పేద రైతులు తిరిగి కూలీలుగా మారుతున్న విచిత్ర పరిస్థితి తెలంగాణలో ఏర్పడుతున్నదని యాదయ్య అనే పేద రైతు ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు

స్పేస్ కిడ్జ్ ఇండియా సంస్థ ప్రతినిధులతో పవన్ భేటీ..

ఆదివారం సాయంత్రం రష్యాకు చెందిన వ్యోమగామిసెర్గి కోర్సకొవ్, స్పేస్ కిడ్జ్ ఇండియా సంస్థ ప్రతినిధులు పవన్ కళ్యాణ్తో సమావేశమయ్యారు. హైదరాబాద్లోని పవన్ కళ్యాణ్ నివాసంలో జరిగిన ఈ భేటీలో.. వాళ్లు చేసిన పరిశోధనలు, తయారు చేసిన శాటిలైట్ల గురించి డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్కు వివరించారు. అలాగే ఇటీవల తయారుచేసిన అతి చిన్న శాటిలైట్ డిస్ప్లయర్ను చూపించి దాని పనితనం గురించి వివరించారు. మరోవైపు ఈ భేటీ సందర్భంగా ఏపీలో స్పేస్ పార్క్ ఏర్పాటు ప్రస్తావన వచ్చింది. అంతరిక్ష విజ్ఞానంపై విద్యార్థులకు ఆసక్తి పెంచాలంటే రాష్ట్రంలో స్పేస్ పార్క్ ఏర్పాటు చేయాలని స్పేస్ కిడ్జ్ ఇండియా వ్యవస్థాపకురాలు, సీఈవో కేశన్ కోరారు. ప్రస్తుతం స్పేస్ పార్క్ నాసాలో మాత్రమే ఉందని.. మన దేశంలో ఎక్కడా లేదని తెలిపారు. స్పేస్ పార్కును ఏపీలో ఏర్పాటు చేస్తే విద్యార్థులకు అంతరిక్ష రంగంపై మరింత అవగాహన పెంచవచ్చని అన్నారు. దీనికి పవన్ కళ్యాణ్ సానుకూలంగా స్పందించారు. అంతరిక్ష పరిశోధన ఫలాలను సక్రమంగా వినియోగించుకుంటే దేశం మరింత అభివృద్ధి పథంలో ముందుకెళ్తుందని పవన్ కళ్యాణ్ అభిప్రాయపడ్డారు. అంతరిక్ష విజ్ఞానంపై విద్యార్థి దశ నుంచే అవగాహన పెంపొందించడం అవసరమని చెప్పారు. శాస్త్రవేత్తలుగా మారేందుకు అవసరమైన ప్రోత్సాహం అందించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని అన్నారు.మరోవైపు ఈ భేటీ సందర్భంగా రష్యన్ వ్యోమగామి సెర్గి కోర్సకొవ్ను పవన్ కళ్యాణ్ సత్కరించారు. అతనికి చంద్రయాన్ –3 రాకెట్ నమూనాను బహుకరించారు. మరోవైపు ఆరు నెలల పాటు అంతరిక్షంలో ఉన్న సెర్గి కోర్సకోవ్.. అక్కడి విశేషాలను పవన్ కళ్యాణ్కు వివరించారు. అంతకాలం ఎలా ఉన్నాననే దానిపైనా.. అక్కడి పరిశోధనల గురించి పవన్ కళ్యాణ్కు చెప్పారు. అనంతరం సెర్గి కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేయించిన రష్యన్ వంటకాలను ఆయనకు రుచి చూపించారు. ఈ సమావేశంలో స్పేస్ కిడ్జ్ ఇండియా ప్రతినిధులు సభ్యులు యజ్ఞసాయి, ఎస్.బి. అర్జునేర్, సాయి తన్మయ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఒత్తిడికి తలొగ్గేదే లేదు..

చెరువుల్లో అక్రమ నిర్మాణాల కూల్చివేత భవిష్యత్ తరాల కోసం చేపట్టాం. అక్రమ నిర్మాణాలు వదిలేస్తే నేను ప్రజాప్రతినిధిగా విఫలమైనట్టే. అక్రమ నిర్మాణాల కూల్చివేతలకు అందరూ సహకరించాలి. ఎవరు ఎంత ఒత్తిడి తెచ్చినా చెరువుల్లో అక్రమ నిర్మాణాలను వదిలేది లేదు. ఆక్రమణదారుల చెర నుంచి చెరువులకు విముక్తి కలిగిస్తాం. రాజకీయం కోసమో.. నాయకులపై కక్ష కోసం కూల్చివేతలు చేయడం లేదు. చెరువుల ఆక్రమణదారుల్లో ప్రభుత్వాలను ప్రభావితం చేసేవారు కూడా ఉన్నారు. ప్రత్యక్షంగా ప్రభుత్వంలో భాగస్వాములైన వారు కూడా ఉండవచ్చు. సమాజాన్ని ప్రభావితం చేసేవారు ఉండొచ్చు. కానీ, నేను ఎవరినీ పట్టించుకోను. హైడ్రా తన పని తాను చేసుకుంటూ ముందుకు సాగుతుంది. భవిష్యత్ తరాలకు ప్రకృతిని అందించాలి' అని ఆయన అన్నారు.

ఏపీలో రానున్న మూడు రోజుల్లో భారీ వర్షాలు

కాగా, అంతర్వేది నుంచి పెరుమల్లపురం, కృష్ణా తీరంలో నాచుగుంట నుంచి పెద్ద గొల్లపాలెం వరకు అతివేగంగా అలలు వస్తాయని వాతావరణ శాఖా అధికారులు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. అలాగే, నెల్లూరు తీరంలో కోరమాండల్ నుంచి వట్టూరుపాలెం వరకు పశ్చిమ గోదావరి తీర ప్రాంతం అంతటా అతివేగంతో అలలు వస్తాయని ఐఎండి పేర్కొంది. ఈ క్రమంలో మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లొద్దని ఐఎండీ అధికారులు సూచనలు చేశారు.

పాకిస్థాన్ జట్టుకు అవమానం...

బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ టీమ్ సరికొత్త చరిత్ర లిఖించింది. పాకిస్థాన్ను వారి సొంత గడ్డపైనే మట్టికరిపించి పెను సంచలనాన్ని నమోదు చేసింది. ఆదివారం ముగిసిన రావల్పిండి టెస్టు మ్యాచ్లో ఏకంగా 10 వికెట్ల తేడాతో గెలిచి పాకిస్థాన్పై తొలి టెస్ట్ విజయాన్ని అందుకుంది. మాజీ కెప్టెన్ ముష్ఫికర్ రహీమ్ ఏకంగా 8 గంటలపాటు క్రీజులో నిలిచి పాకిస్థాన్పై బంగ్లాదేశ్ తరఫున అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు 191 పరుగులు సాధించడం ఈ విజయానికి బాటలు వేసింది. నిజానికి తొలి ఇన్నింగ్స్లో 6 వికెట్లు కోల్పోయి 448 పరుగులు చేసిన పాకిస్థాన్.. ఇన్నింగ్స్ను డిక్లేర్ చేసింది. బంగ్లాదేశ్ బ్యాటర్లను తక్కువ అంచనా వేసి డిక్లేర్ నిర్ణయం తీసుకున్న పాక్కు బిగ్ షాక్ తగిలింది. బంగ్లా తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 565 పరుగులకు ఆలౌట్ కావడంతో తొలి ఇన్నింగ్స్లో 117 పరుగుల కీలక ఆధిక్యం లభించింది. ఇక రెండో ఇన్నింగ్స్లో పాకిస్థాన్ అనూహ్యంగా 146 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది. దీంతో 30 పరుగుల విజయ లక్ష్యాన్ని ఒక్క వికెట్ కూడా చేజార్చుకోకుండా బంగ్లాదేశ్ ఓపెనర్లు ఛేదించారు. దీంతో బంగ్లాదేశ్ చరిత్రాత్మక విజయాన్ని సాధించినట్టైంది. 191 పరుగులతో రాణించిన బంగ్లాదేశ్ బ్యాటర్ ముష్ఫీకర్కు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు దక్కింది. అదరగొట్టి ముష్పికర్... 191 పరుగుల భారీ ఇన్నింగ్స్తో విదేశీ గడ్డపై బంగ్లాదేశ్ తరఫున అత్యధిక టెస్టు సెంచరీలు (5) సాధించిన బ్యాటర్గా, విదేశీ గడ్డపై అత్యధిక టెస్టు పరుగులు సాధించిన బంగ్లా బ్యాటర్గా ముష్ఫీకర్ రహీమ్ నిలిచాడు. బంగ్లా తొలి ఇన్నింగ్స్లో 341 బంతులు ఎదుర్కొన్న అతడు 22 ఫోర్లు బాదాడు. కీలక భాగస్వామ్యాలు నెలకొల్పాడు. వికెట్ కీపర్–బ్యాటర్ లిట్టన్ దాస్తో 114 పరుగులు, మెహిదీతో కలిసి ఏడవ వికెట్కు 196 పరుగుల భాగస్వామ్యాలను ముష్పికర్ నెలకొల్పాడు. స్వదేశంలో బంగ్లాదేశ్ చేతిలో పాకిస్థాన్ ఓడిపోవడం అవమానకరమంటూ ఆ దేశ క్రికెట్ ఫ్యాన్స్ విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. మరోవైపు హింసాత్మక అల్లర్ల నుంచి ఇప్పుడిప్పుడే తేరుకుంటున్న బంగ్లాదేశ్ వాసులకు ఈ విజయం కాస్త ఉపశమనం కల్పించనుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాల కోసం ఘనంగా ఏర్పాట్లు..

తిరుమల శ్రీవారి సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం సిద్ధమవుతోంది. అక్టోబర్ 4 నుంచి 12వ తేదీ వరకూ బ్రహ్మోత్సవాలు జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో బ్రహ్మోత్సవాల ఏర్పాట్లపై టీటీడీ ఈవో శ్యామలరావు సమీక్షించారు. శ్రీవారి సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తామని, పురటాసి మాసం కూడా వస్తున్నందువల్ల భక్తుల రద్దీ అధికంగా ఉండే అవకాశం ఉందని టీటీడీ ఈవో అభిప్రాయపడ్డారు. అన్నివిభాగాల అధికారులు, జిల్లా యంత్రాంగంతో సమన్వయం చేసుకుని భక్తులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా అక్టోబరు 4న ధ్వజారోహణం నిర్వహిస్తామని.. అదే రోజు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రభుత్వం తరపున పట్టువస్త్రాలు సమర్పిస్తారని తెలిపారు. బ్రహ్మోత్సవాల రోజుల్లో ఉదయం 8 నుంచి 10 గంటల వరకు, అలాగే రాత్రి 7 నుంచి 9 గంటల వరకు వాహనసేవలు జరుగుతాయి. గరుడ వాహనసేవ మాత్రం సాయంత్రం 6:30 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో పెట్టుకుని తిరుమల శ్రీవారి ఆలయంలో పలు ఆర్జిత సేవలు, ప్రత్యేక దర్శనాలను టీటీడీ రద్దు చేసింది. బ్రహ్మోత్సవాల కోసం సుమారు ఏడు లక్షల లడ్డూల బఫర్ స్టాక్ ఉంచారు. బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా కామన్ కమాండ్ సెంటర్ ద్వారా భద్రత పర్యవేక్షించనున్నారు. భక్తులను ఆకట్టుకునేలా విద్యుత్ దీపాలంకరణలు, వాహనసేవలు వీక్షించేందుకు మాడ వీధుల్లో గ్యాలరీలు, పెద్ద డిజిటల్ స్క్రీన్లు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. మరోవైపు బ్రహ్మోత్సవాలను పురస్కరించుకుని అక్టోబర్ 4 నుంచి 12వ తేదీ వరకు కాటేజి దాతలకు గదుల కేటాయింపు ఉండదని టీటీడీ ఈవో తెలిపారు. అలాగే తిరుమలలో గదులు లభించని భక్తులు తిరుపతిలో బస చేయాలని కోరారు. ఇక బ్రహ్మోత్సవాల కోసం 4,000 మంది శ్రీవారి సేవకులు, తిరుమలలోని అన్ని విభాగాల్లో భక్తులకు సేవలందించనున్నారు. ఇక అక్టోబరు 8న గరుడసేవ సందర్భంగా ఘాట్ రోడ్లలో ద్విచక్రవాహనాల రాకపోకలను టీటీడీ రద్దు చేసింది. అలిపిరి పాత చెక్పోస్టు, శ్రీవారిమెట్టు వద్ద ద్విచక్రవాహనాల పార్కింగ్ ఏర్పాట్లుచేస్తున్నారు. మరోవైపు శ్రీవారి బ్రహ్మోత్సవాలను పురస్కరించుకుని భక్తులకు అసౌకర్యం కలగకుండా టీటీడీ వైద్య విభాగం ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా 8 ప్రథమ చికిత్స కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఇప్పటికే తిరుమల, తిరుపతిలో ఆరు డిస్పెన్సరీలు నడుస్తున్నాయి. వీటి ద్వారా భక్తులకు, ఉద్యోగులకు, స్థానికులకు వైద్య సేవలు అందిస్తున్నారు. వీటితో పాటుగా అదనంగా తిరుమల నారాయణగిరి ఉద్యానవనాల్లో రెండు,రాంబగీచ అతిథి గృహాలు, తరిగొండ వెంగమాంబ అన్న ప్రసాద కేంద్రము, శిలా తోరణం, బాట గంగమ్మ ఆలయము, పాపానాశనం, 7వ మైలు వద్ద ప్రథమ చికిత్సా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే మృతిపై షర్మిల దిగ్భ్రాంతి

కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత ఎర్రగొండపాలెం, సంతనూతలపాడు మాజీ ఎమ్మెల్యే పాలపర్తి డేవిడ్ రాజ్ అకాల మరణం తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి కలిగించిందని ఏపీ పీసీసీ చీఫ్ షర్మిల పేర్కొన్నారు. ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ.. వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. డేవిడ్ రాజ్ మరణం ఆయన కుటుంబానికి, కాంగ్రెస్కి తీరని లోటని షర్మిల ఎక్స్ వేదికగా రాసుకొచ్చారు.