

యమహా నయా స్కూటర్..

గరిష్ట ధర రూ.1.02 లక్షలు

చెన్నై, ఆగస్టు 16: యమహా దేశీయ మార్కెట్లోకి హైబ్రిడ్ స్కూటర్ను పరిచయం చేసింది. 125 సీసీ ఇంజన్తో తయారైన ఈ స్కూటర్ ఐదు రకాల్లో లభించనున్నది. ఫ్యాన్సీ 125 ఎఫ్ఐఐ హైబ్రిడ్, రేజెడ్ఆర్ 125 ఎఫ్ఐఐ హైబ్రిడ్లు అద్యన్స్ స్పార్ట్ ఫీచర్స్, ట్యుబ్లెష్ లుక్తో తయారు చేసింది. ఈ స్కూటర్ ప్రారంభ ధర రూ.79,340 నుంచి రూ.1,02,790 ధరల్లో లభించనున్నాయి.

ధర్మమంత్రి

TELTEL/2012/47103

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

తగ్గనున్న బీమా ప్రీమియం!..

జీఎస్టీని తగ్గించేయోచనలో

కేంద్రం

న్యూఢిల్లీ : జీఎస్టీ రేట్లను తగ్గిస్తూ కేంద్ర సర్కార్ తీసుకున్న కీలక నిర్ణయం సామాన్యులకు సైతం భారీ ఊరట లభించబోతున్నది. ఈ నిర్ణయంతో పలు రకాల ఉత్పత్తుల ధరలు తగ్గనుండటంతోపాటు బీమా పాలీసీల ధరలు కూడా తగ్గే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఆరోగ్య, జీవిత బీమా పాలీసీలపై 18 శాతం జీఎస్టీని వసూలు చేస్తున్న నరేంద్ర మోదీ

నల్లగొండ

సంపుటి : 12

సంచిక : 138

ఎడిటర్ : మేడే శాంతికుమార్

సోమవారం, 18 ఆగస్టు 2025

పేజీలు : 8

వెల : 1

Circulated by: Nalgonda, Hyderabad, Warangal, Ranga Reddy, Medak, Khammam, Adilabad, Nizamabad, Mahabub Nagar, Karimnagar

చారిత్రక భవనానికి రాజసం ఉట్టిపడేలా..

పార్లమెంటు తరహాలో అసెంబ్లీ ప్రాంగణం



హైదరాబాద్

ఢిల్లీలో పార్లమెంటు భవనం పరిసరాలు ప్రత్యేకంగా ఉన్న తరహాలోనే తెలంగాణ శాసనసభ ప్రాంగణాన్ని కూడా రాజసం ఉట్టిపడేలా తీర్చిదిద్దడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రణాళిక

సిద్ధం చేస్తోంది. ప్రస్తుతం ఉభయసభలున్న ప్రాంగణం యావత్తు కొంత గందరగోళంగా ఉంది. వారసత్వ భవనం అయిన పులికీ, ప్రధాన భవనానికి చేరువలో ఇతర భవనాలుండటంతో ఆ భవన ప్రత్యేకతకు కొంత భంగంవాటిల్లుతోందని

ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. సభ జరిగే సమయంలో వాహనాలకు సరైన పార్కింగ్ వసతి లేకపోవడంతో ప్రధాన భవనం చుట్టూరా నిలుపుతున్నారు. చారిత్రక ప్రాధాన్యం ఉన్న భవనం అయినపులికీ, దాని ప్రత్యేకతను - మిగతా3లో

- ప్రధాన భవనం చుట్టూ ఉన్న ఇతర నిర్మాణాల తొలగింపు
- ఉద్యానవన విభాగ స్థలాలు సేకరించి వాటిలో నిర్మాణాలు
- జూబ్లీహాల్లు, ఇందిరాప్రియదర్శిని ఆడిటోరియం, బాలభవన్ల రీమోడలింగ్... 3 రకాల ప్రణాళికలకు రూపు..
- సీఎం ఆమోదించే తుది ప్రణాళిక ప్రకారం పనులు

మోదీ చాలా ప్రమాదకారి.. గద్దె దింపాలి

- కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే
- టీడీపీని అధికారం నుంచి తొలగించేంత వరకూ ప్రజల ఓట్లు, హక్కులు, స్వేచ్ఛకు, చివరకు రాజ్యాంగానికి కూడా భద్రత లేదు
- దేశ స్వాతంత్ర్యానికి ఆర్ఎస్ఎస్ వ్యతిరేకం
- అలాంటి వ్యక్తులను ప్రధానమంత్రి ఎర్రకోట నుంచి పొడగటం ఏమిటి



నిర్మాణ రంగంలో స్వదేశీ వస్తువులనే వాడాలి

- ప్రపంచవ్యాప్తంగా వస్త్రోన్న మార్పుల దృష్ట్యా బిల్లర్స్ స్వదేశీ వస్తువులనే ఉపయోగించాలి
- నిర్మాణ రంగానికి ప్రభుత్వ సహకారం ఉంటుంది
- నిర్మాణ రంగ వ్యాపారులు ఇళ్ల నిర్మాణం నాణ్యతలో రాజీ పడొద్దు
- కేంద్రమంత్రి కిషన్రెడ్డి

హైదరాబాద్

నగరంలో నిర్మాణ రంగం ఊపందుకుంటుందని, వినియోగదారుల ప్రయోజనాల మేరకు నిర్మాణరంగ సంస్థలు పనిచేయాలని కేంద్రమంత్రి కిషన్రెడ్డి అన్నారు. హైటెక్స్లో నిర్వహించిన క్రెడామ్ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వస్త్రోన్న మార్పుల దృష్ట్యా బిల్లర్స్ స్వదేశీ వస్తువులనే ఉపయోగించాలని సూచించారు. నిర్మాణ రంగానికి ప్రభుత్వ సహకారం ఉంటుందన్నారు. నిర్మాణ రంగ వ్యాపారులు - మిగతా3లో



మరో 15 రోజులే ఉన్నాయి.. మా తలుపులు తెరిచే ఉంటాయి

బీహార్ ఎస్ఐఆర్ కింద ముసాయిదా ఎన్నికల జాబితాపై ఏ రాజకీయ పార్టీకి ఎలాంటి అనుమానాలు ఉన్నా తమను సంప్రదించవచ్చు ఎన్నికల్లో సీసీటీవీ ఫుటేజీను షేర్ చేయకపోవడానికి ఓటర్ల ప్రైవేసీని కాపాడాలన్నదే కారణం ఎన్నికల ముందు ఎన్నికల జాబితాను సవరించడం ఎన్నికల కమిషన్ పని



ఘాచర్ సిటికి భవిష్యత్తు లేదు..

రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేయాలన్నదే రేవంత్ ఆకాంక్ష

- తన కుటుంబ సభ్యుల ప్రయోజనాల కోసం హైదరాబాద్ ఫార్మాసిటీ భూముల్లో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం
- ఎం రేవంత్ రెడ్డి విజన్ లేని నాయకుడు
- ఆయన తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలతో ప్రజాభవనం వృధా
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ల కల్వకుంట్ల తారక రామారావు

హైదరాబాద్

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రెడ్డికి వదే వదే చెబుతున్న ఊహజనిత ఘాచర్ సిటికి భవిష్యత్తు లేదని, తన కుటుంబ సభ్యుల ప్రయోజనాల కోసం హైదరాబాద్ ఫార్మాసిటీ భూముల్లో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేయాలన్న రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్ష నెరవేరదని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ల కల్వకుంట్ల తారక రామారావు అన్నారు. తెలంగాణ ఫార్మా - మిగతా3లో

ఎత్తిపోతలు ఎప్పుడు?

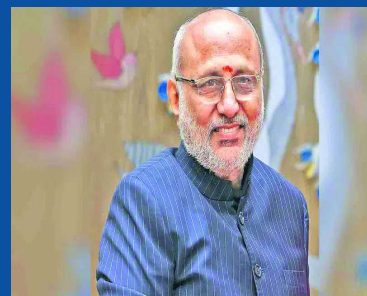


హైదరాబాద్

- గోదావరి జలాశయాలు నిండేదప్పుడు?
- ఎగువ నదిలో ఎట్రకేలకు వరద ఉద్భుతి..
- ఒడిసి పట్టుకోవడంలో మీసమేషాలు!
- వృధాగా సముద్రంలో కలిసిపోతున్న జలాలు
- ఎల్లంపల్లి నుంచి మిడ్మానేరు వరకే నీటి పంపింగ్
- అక్కడి నుంచి రంగనాయక, మల్లన్న, కొండపోవమ్మలకు ప్రారంభం కాని ఎత్తిపోతలు
- మలకపేట, అప్పర్ మానేరుకూ మొదలవ్వని పంపింగ్ ప్రక్రియ
- గోదావరి పరీవాహకంలో మొత్తం 57 జలాశయాలు
- మొత్తం 419.81 టీఎంసీల సామర్థ్యానికి గాను కేవలం 191.69 టీఎంసీలే నిల్వ

వర్షాకాలం ప్రారంభమై రెండున్నర నెలల తర్వాత ఎట్రకేలకు ఎగువ గోదావరి వరదెత్తింది. నదీ పరీవాహకంలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాతో సింగూరు ప్రాజెక్టు నుంచి శ్రీపాద ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టు వరకు గోదావరి ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది. పరీవాహకంలోని జలాశయాలన్నీ అడుగంటిపోయి ఉండగా, ఎప్పటికప్పుడు పంపుల ద్వారా ఎత్తిపోసి నిల్వ చేసుకోకపోవడంతో వరద జలాలన్నీ వృధాగా సముద్రంలో కలిసిపోతున్నాయి. జలాల ఎత్తిపోతలో మీసమేషాలు లెక్కిస్తున్న అధికార యంత్రాంగం.. ఎల్లంపల్లి జలాశయం నుంచి మేడారం, అక్కడి నుంచి మిడ్మానేరు జలాశయానికి - మిగతా3లో

ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్..



- ఎన్డీయే తరపున జరిలోకి
- తమిళనాడు ఓబీసీ నేతను ఎంపిక చేసిన టీడీపీ
- ఆర్ఎస్ఎస్ నేపథ్యం.. గవర్నర్గా విశేష అనుభవం
- ప్రస్తుతం మహారాష్ట్ర గవర్నర్గా సీపీ బాధ్యతలు



ఎస్ఎఆర్ అసలు

రంగును బయటపెడతాం

- దేశం ఎక్కడ ఓట్ల చోరీ జరిగినా అడ్డుకుంటాం
- అన్ని రాష్ట్రాల లోకసభ ఎన్నికల్లో ఓట్ల చోరీ జరిగింది
- ఓటర్ల డేటాను అడ్డిగినా ఈసీ ఇంతవరకూ ఇవ్వలేదు
- టీడీపీ నేతలు ప్రెస్మీట్ పెడితే ఈసీ అఫిడవిట్ అడగలేదు
- విజనీసీ అగ్రనేత, ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ

కశ్మీరులో మరో మేఘ విస్ఫోటం..



విరిగిపడిన కొండచరియలు

కథువాలో ఆకస్మిక వరదలు

ఏడుగురి మృతి, ఐదుగురికి గాయాలు

జోధ్ ఘాటీ గ్రామానికి ఇతర

ప్రాంతాలతో రాకపోకలకు అంతరాయం



ఆ మూలికా ఔషధాలతో ముప్పు!



హైదరాబాద్‌లోని హెర్బల్ డ్రగ్స్ దుకాణాల్లోని ఔషధాలు సూక్ష్మ క్రిములతో కలుషితం అయిపోయాయట. భారతీయ వైద్య పరిశోధనామండలి (ఐసీఎంఆర్)కి చెందిన జాతీయ పోషకాహార సంస్థ (ఎన్ఐఎన్) శాస్త్రవేత్తల తాజా పరిశోధనల్లో వెల్లడైన వాస్తవాలివి. ఎన్ఐఎన్ పాథాలజీ, మైక్రో బయాలజీ విభాగం శాస్త్రవేత్త ముళ్లపూడి వెంకట సునీత సారథ్యంలో 9 మంది శాస్త్రవేత్తల బృందం ఈ

అధ్యయనం నిర్వహించింది. ఇది తాజా అధ్యయనం. అధ్యయన ఫలితాలతో కూడిన సమగ్ర వ్యాసం సైన్స్ డైరెక్ట్ వారి జర్నల్ ఆఫ్ హెర్బల్ మెడిసిన్‌లో ప్రచురితమైంది. ముప్పు ఏమిటి? ప్రజలు విరివిగా వాడే 170 రకాల మూలికా ఔషధాల నమూనాలను హైదరాబాద్ మహానగరం పరిధిలోని పలు రిటైల్ మందుల షాపుల నుంచి సేకరించి అధ్యయనం

సగానికిపైగా వాటిలో అధిక సూక్ష్మక్రిములు

హైదరాబాద్ దుకాణాల్లో కలుషిత హెర్బల్ డ్రగ్స్

170 ఔషధాలు పరీక్షించిన ఐసీఎంఆర్ - ఎన్ఐఎన్

చేశారు. అమెరికాకు చెందిన ఎఫ్డీఏ బ్యాక్టీరియల్ అనలిటికల్ మాన్యువల్ సూచించిన ప్రామాణిక పద్ధతుల్లో మైక్రోబయాలజికల్ రిస్క్ అసెస్మెంట్ చేశారు. ఈ ఔషధాలు రోజుకు ఎంత మేరకు జబ్బును కలిగిస్తాయో తెలుసుకోవడానికి రిస్క్ రేంజర్ టూల్‌ను వినియోగించారు. ముప్పు ఎందుకు? ఈ మూలికా ఔషధాల్లో ఎస్పెరిరియా కోలి, ఫీకల్ కోలిఫామ్స్, స్టెఫిలోకాక్సస్, సూడోమోనాస్, సాల్మోనెల్లా, ఈన్స్, మోల్ట్ తదితర సూక్ష్మ క్రిములు యూఎస్ ఫార్మకోపియా అనుమతించే పరిమితులకు మించిన స్థాయిలో కనిపించాయి. 170 మూలికా ఔషధాలపై ఎఫ్డీఏ ప్రమాణాల ప్రకారం పరీక్షలు చేస్తే అందులో 52.4% ఔషధ నమూనాల్లో అధిక స్థాయిలో సూక్ష్మక్రిములు ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. 110 ఘన రూపంలో ఉన్న నమూనాలను పరీక్షిస్తే

వీటిలో 63.6% ఔషధ నమూనాల్లో ప్రమాణాలకు మించి సూక్ష్మక్రిములు ఉన్నాయి. ఎంత ముప్పు? కలుషిత మూలికా ఔషధాలను వాడే విని యోగదారుల ఆరోగ్యానికి ఎంత మేరకు ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉంది? అనే అంశాన్ని రిస్క్ రేంజర్ టూల్ ద్వారా శాస్త్రవేత్తలు అంచనా కట్టారు. ఈ సూక్ష్మక్రిములతో కూడిన మూలికా ఔషధాలను తీసుకునే వారు జీర్ణకోశ వ్యాధులు, తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడే ముప్పు ఉందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. కింకర్తవ్యం?! ఈ అధ్యయనం ద్వారా వెల్లడైన గణాంకాల ఆధారంగా మన దేశంలో మూలికా ఔషధాల తయారీ, నిల్వ పద్ధతులకు సంబంధించి కఠినమైన నాణ్యతా ప్రమాణాలను రూపొందించే ఆస్కారం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

మత్స్యకారులు అత్యంత ఇష్టంగా తినే చేపలు ఇవే..!

పులస నుండి ట్యూనా వరకు మత్స్యకారులు ఎన్నో రకాల చేపలు పడుతుంటారు. మరి అన్ని చేపలు పట్టే మత్స్యకారులు అత్యంత ఇష్టంగా తినే టేస్టీ, హెల్తీ చేప ఏంటో మీకు తెలుసా? అదే జెర్రీ చేప. ఈ పోషకాల ఘని గురించి మీకోసం. ఇవి పొడవుగా, పెద్దగా ఉంటూ చిన్న చేపలను వేటాడి తింటాయి. ఈ చేప అత్యధిక పోషకాలతో పాటు అత్యంత రుచిగా కూడా ఉంటుంది. అందుకే చేపలు ఇష్టపడే వారు, మత్స్యకారులకు ఇష్టమైన చేపల్లో ఒకటిగా ఈ జెర్రీ చేపను పిలుస్తారు. ఈ జెర్రీ చేప దంతాలు చాల పదునుగా ఉంటాయి. లేత తెలుపు రంగులో సన్నగా ఉండి పొడవాటి శరీరాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఈ చేపకు కింద దవడ పొడవుగా ఉంటుంది. సూదిగా ఉండే నోటి భాగాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దీంతో వేటాడేందుకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఈ చేపలు ప్రధానంగా హిందూ మహాసముద్రం పరిధిలోని తీర ప్రాంతాల్లో అధికంగా కనిపిస్తాయి. సముద్రరొయ్యలు, కీటకాలు, చిన్న చేపలను వేటాడి తింటాయి. ఇవి ఉష్ణ మండల ప్రాంత సముద్రాలలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఈ జెర్రీ చేపలు అన్ని సీజన్లలోనూ దొరుకుతాయి. ఆహారం కోసం రాత్రులు నీటి ఉపరితలానికి దగ్గరగా వస్తాయి. అప్పుడు సులువుగా మత్స్యకారులు వీటిని పట్టుకుంటారు. ఇకపోతే, డిమాండ్ ని బట్టి జెర్రీ చేప ధర ఉంటుంది. మాములుగా కిలో 300 రూపాయలు గా ఉంటుంది. డిమాండ్ బట్టి 400 రూపాయల వరకు పలుకుతుంది. దీని రుచి కారణంగా ధర చూడకుండా ప్రజలు కనుగోలు చేస్తున్నారు. ఈ జెర్రీ చేప రుచి తో పాటు అధిక పోషకాలు ఉంటాయి. దీనిలో అధికంగా ఒమ్మోగా 3 ప్యాంటీ యాసిడ్స్ ఉన్నాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి సహాయం చేస్తుంది. శారీరక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుతుతుంది.



తేనె, మిరియాల పొడిని రోజూ తినండి.. అనేక అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు..

తేనె, మిరియాలను మనం తరచూ అనేక ఆహారాల్లో ఉపయోగిస్తుంటాం. మిరియాలను రసం లేదా చారు, ఇతర వంటకాల్లో వేస్తుంటారు. తేనెను కూడా తరచూ ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే మీకు తెలుసా.. ఆయుర్వేద ప్రకారం ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ చాలా శక్తివంతమైంది. ఇది అనేక వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. తేనె, మిరియాల పొడి కాంబినేషన్‌ను రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం 2 సార్లు 1 టీస్పూన్ చొప్పున తీసుకోవాలని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఒక టీస్పూన్ తేనెలో పావు టీస్పూన్ మిరియాల పొడిని కలపాలి. ఇలా రోజుకు 2 సార్లు తీసుకోవాలి. లేదా ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా తేనె, మిరియాల పొడి వేసి బాగా కలిపి ఆ స్వీట్‌ను అయినా తాగవచ్చు. ఇలా తేనె, మిరియాల పొడిని కలిపి రోజూ తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు.



సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్..

తేనె, మిరియాల పొడి మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే సహజసిద్ధమైన డిమల్టెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది గొంతు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. గొంతులో ఉండే గరగర, నొప్పి, మంట వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. అలాగే ఈ మిశ్రమం ఎక్స్‌పెక్టొరెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. దీంతో దగ్గు, జలుబు నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. మిరియాల పొడి, తేనె మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే జీర్ణాశయంలో పలు ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. ఈ మిశ్రమం ఫ్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల దీన్ని తింటే జీర్ణవ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

బరువు తగ్గేందుకు..

తేనె, మిరియాల పొడి మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. ఇందులో ఫైబరైన్ అనే సమృద్ధి ఉంటుంది. ఇది శరీర మెటబాలిజంను పెంచుతుంది. దీంతో శరీరంలో కొవ్వు కణాలు కరిగిపోతాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు 2 సార్లు తినడం వల్ల శరీరంలో అధికంగా ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది. బరువు తగ్గుతారు. సన్నగా నాజుగా మారుతారు. ఈ మిశ్రమాన్ని తినడం వల్ల మనం తినే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో పోషకాహార లోపం తగ్గుతుంది. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. తేనె, మిరియాల పొడి మిశ్రమంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించి ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గేలా చేస్తాయి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. అందువల్ల వాపులు, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది.

క్యారెట్ జ్యూస్‌ను అసలు రోజూ ఎంత తాగాలి..?

ఏ సమయంలో తాగితే మంచిది..?



మనకు అందుబాటులో ఉన్న అనేక రకాల కూరగాయల్లో క్యారెట్లు కూడా ఒకటి. వీటిని చాలా మంది తరచూ ఉపయోగిస్తుంటారు. క్యారెట్లను నేరుగా అలాగే తినవచ్చు. లేదా కూరల్లో వేసి వండుకుని తినవచ్చు. అయితే క్యారెట్లను రోజూ తినడం కష్టంగా ఉందని భావించేవారు వీటితో జ్యూస్ తయారు చేసి నిల్వ చేసుకుంటే దాన్ని రోజూ కొద్ది మొత్తంలో తాగవచ్చు. క్యారెట్ జ్యూస్‌ను రోజుకు 120 ఎంఎల్ మోతాదులో తాగితే చాలు. దీంతో అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఇక పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం క్యారెట్ జ్యూస్‌ను ఉదయం పరగడుపునే సేవించాలి. దీంతో అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. క్యారెట్ జ్యూస్‌ను రోజూ తాగడం వల్ల పలు వ్యాధులను సైతం నయం చేసుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ జ్యూస్ మనకు ఎంతగానో మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు.

కళ్ళ ఆరోగ్యానికి..

క్యారెట్లలో బీటా కెరోటిన్, లుటీన్, జియాజాంత్‌స్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి కళ్ళకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కంటి చూపు మెరుగు పడేలా చేస్తాయి. వృద్ధాప్యం కారణంగా కళ్ళలో వచ్చే శుక్లాలు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. దీంతో కంటి ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. క్యారెట్ లలో విటమిన్ సి, ఎ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తాయి. తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. దీంతో శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. రోగాలను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు.

చర్మ సంరక్షణకు..

క్యారెట్ జ్యూస్‌ను తాగడం వల్ల అందులో ఉండే బీటా కెరోటిన్ చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుతుంది. సూర్యకాంతి వల్ల చర్మానికి జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తుంది. దీంతో చర్మం సహజసిద్ధంగా కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. క్యారెట్లలో ఉండే విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీని వల్ల చర్మం సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. ఎల్లప్పుడూ యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. వృద్ధాప్య ధాయలు తగ్గిపోతాయి. క్యారెట్ జ్యూస్‌లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బీపీని నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఈ జ్యూస్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గుతాయి. ఫలితంగా గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

క్యాన్సర్ రాకుండా..

క్యారెట్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కెరోటినాయిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. క్యారెట్ జ్యూస్‌ను ఉదయం సేవిస్తేనే అధిక ప్రయోజనం ఉంటుందని, ఆ సమయంలో క్యారెట్ జ్యూస్‌ను తాగితే అందులో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్యారెట్ జ్యూస్ ను ఉదయం తాగడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరిగి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. బద్ధకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. క్యారెట్ జ్యూస్ తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అందులో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ఇలా క్యారెట్ జ్యూస్ ను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

కాకతీయుల రహస్య సొరంగాలున్న నేల ఇదే..

రాణీ రుద్రమ సైన్యం యుద్ధ తంత్రాలకు వేదిక... కాకతీయుల కోట వరకు రహస్య సాంగంకాలున్న నేల... ఎన్నో చారిత్రాత్మక పుట్టలకు నెలవైన ప్రాంతం... వరంగల్ నగరానికి కూతవేటు దూరంలో... గీమకొండ మండలం మొగిలిచర్లలో కాకతీయుల కాలంలో నిర్మించిన 'ఏకవీర' ఆలయం ఉంది. మహారాష్ట్రలోని మహారాల్ ఉన్న 'ఏకవీర దేవికా' ఆలయానికి, దీనికి పోలిక ఉంది. అక్కడ రేణుకా మాతకు... ఇక్కడ రేణుకా అల్లమకు ఇప్పటికీ పూజలు జరుగుతున్నాయి. కాకతీయుల ఏకవీర గ్రామ చెప్పుకునే ఆలయ విశేషాలివి... కానీ సర్వస్వ రచించిన సిద్ధేశ్వర చరిత్రలో కాకతీయ రుద్రదేవుడు (క్రీ.శ.1042 నుంచి 1130) మహాశక్తికి గుడి కట్టించినట్లు ఉంది. వరంగల్ జిల్లా కేంద్రానికి 15 కిలోమీటర్ల దూరంలో మొగిలిచర్ల గ్రామంలో ఈ 'ఏకవీర' దేవాలయం ఉంది.

వినుకొండ వల్లభారాయుడు రచించిన క్రీడాభిరామం వంటి పురాతన గ్రంథాల్లో కూడా ఈ దేవాలయంపై ప్రత్యేక ప్రస్తావనలు ఉన్నట్లు చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. గర్భ గుడి అంతరాలా వచ్చి గదులూ 28 స్తంభాలూ ఇది. ఎనిమిది పెద్ద స్తంభాలు ఉండగా, మధ్యలో నాలుగు, గర్భ గుడి ముందు రెండు, దాని లోపల రెండు స్తంభాల చొప్పున ఏర్పాటు చేశారు. మరో 20 చిన్న స్తంభాలు ఆలయానికి తూర్పు వైపున ఉన్నాయి. మొత్తంగా ఈ ఆలయం శిలా ఫలకాలనే నిర్మించినట్లుగా చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. అలాగే దేవాలయానికి ముందు 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న ఇసుక రాతి గుండ్లను తొలిచి చేసిన గుహలు ఇప్పటికీ చెక్కు చెదరకుండా ఉన్నాయి. రెండింటిలోనూ పానపట్టాలు, లింగ ప్రతిష్ఠ కోరకు తొలిచిన గుంటలు ఉన్నాయంటున్నారు. ఒకదానిలో రాతి అరుగునే పానపట్టంగా మార్చి శివలింగ ప్రతిష్ఠ చేసినట్లుగా ఉండని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. ఆ రెండు రాతి గుహల నడుమ మరోక గుండుకు తొలిచిన



అర్ధశిల్ప మంటపాలు దీర్ఘ చతుర ప్రాకారాలుగా ఉన్నాయి. తొలుత జైనులైన కాకతీయ పాలకులు శైవులుగా మారడంతో ఎన్నో జైన దేవాలయాలు శైవాలయాలగా మారాయి. 'మొగిలిచర్ల కూడా ఒకప్పుటి జైన స్థానమేనని చెప్పడానికి అనేక చారిత్రక ఆధారాలున్నాయని' చరిత్రకారుడు అరిఎన్డ్ అర్మ్య పేర్కొన్నారు.

రుద్రమదేవి యుద్ధతంత్రాలు ఇక్కడే...

రాణి రుద్రమదేవికి పట్టాభిషేకం పూర్తయిన తరువాత ఐదు రాత్రులు నిద్రపోకుండా... వంప రాత్ర వ్రతం ఈ 'ఏకవీర' ఆలయంలోనే చేసిపట్టుగా చారిత్రక కథలున్నాయి. రుద్రమ దేవి కాలంలో ఏకవీర ఆలయంలో నిత్యం పూజలు, యోమాలు జరిగేవి. ఇక్కడే కాకతిరు సైన్యానికీ, మొద్యంత్రాల్సై శిక్షణ ఇచ్చేవారట. హరిహరదేవుడు, మురారి దేవుడు తిరుగుబాటుకు ప్రయత్నిస్తున్నవారిని తెలిసిని రుద్రమదేవి... వారిని మొగిలించి వదనే నిలువరించి, ఓడించి,

పాత భవనాల్లోనే పాలన..

జడ్పీ కార్యాలయానికి పక్కాభవనం లేక అవస్థలు

కొత్త మండలాల్లోనూ ప్రభుత్వ ఆఫీసుల పరిస్థితి ఇదే..

సిబ్బందికి గదులు సరిపోక ఇబ్బందులు

సొంత భవనాల ఊసేత్తని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

నిధుల్లేక కుంటుపడుతున్న భద్రాద్రి జిల్లా అభివృద్ధి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం

కాంప్లెంట్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చినదగ్గర నుంచీ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అభివృద్ధి కుంటుపడింది. రెండు సంవత్సరాలకావాసాన్నా అభివృద్ధిపై దృష్టి పెట్టకునివడంలో ఎక్కడ వేసిన గొంగొరి అక్కడే అన్నట్లు ఉంది. కొత్తగా ఏర్పడిన భద్రాద్రి జిల్లాలో జిల్లా పరిషత్ కార్యాలయానికి సొంతంగా పక్కాభవనం లేకపోవడంతో అటు సిబ్బంది, ఇటు ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అంతేకాదు.. కొత్తగా ఏర్పాటైన ఆరు మండలాలలోనూ ప్రభుత్వ ఆఫీసులకు కొత్త భవనాలల్లేవు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం కొత్త జిల్లాలతోపాటు కొత్త మండలాలను సైతం ఏర్పాటు చేసే పాలనను ప్రజలకు చేరువ చేసింది. అన్ని జిల్లా కార్యాలయాలను ఒక్కచోటే చేర్చి జడిఓసీ(సమన్వయక) జిల్లా కార్యాలయాల నుముదాయం) భవనాలు అద్భుతంగా నిర్మించింది. జడ్పీ కార్యాలయానికి సైతం స్థలాన్ని కేటాయించింది. కానీ తర్వాత వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు కొత్త భవనాలు నిర్మించాలన్న ఆలోచన చేయడం లేదుకదా.. కనీసం ఆ ఊసేపత్తడం లేదు. దీంతో పాత భవనాల్లోనే అధికారులు ఇబ్బంది పడుతూ పాలన నెట్టుకొస్తున్నారు.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాకు 2019లో జిల్లా పరిషత్ ఏర్పాటైంది. అప్పట్లో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం జడ్పీ కార్యాలయం కోసం కొత్త భవనానికి ప్రభుత్వ స్థలాన్ని కూడా కేటాయించింది. పాలన కొనసాగడానికి అప్పటి కొత్తగూడెం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో జిల్లా పరిషత్ ఆఫీసీను కొనసాగించారు. కానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు అవుతున్నా జడ్పీ కార్యాలయానికి పక్కా భవనం నిర్మించేందుకు ఆలోచన చేయడం లేదు. ఫలం ఉన్నా నిధులు కేటాయించడమేదానికీ అప్పటి నుంచీ పాత భవనంలోనే ఆఫీసీ కొనసాగుతున్నది. స్థాయిసంఘాల



సమావేశాలు, జిల్లా జనరల్ బాడి సమావేశాలు
సరిపడా స్థలం లేక ప్రజాప్రతినిధులు తీవ్ర ఇబ్బందులు
వదుతున్నారు. 30మంది సిబ్బందితో నడుస్తున్న జిల్లా
పరిషత్ ఆఫీసోలో కనీసం రికార్డులు దాచిపెట్టడానికి
కూడా స్థలం లేకుండాపోయింది. ఒకవైపు పెద్దపట్నం,
కాలిపోయే విధంగా రేకులపెద్ద అత్యధ
దర్శనమిస్తున్నాయి.

కొత్త మండలాల పరిస్థితి అంతే..

జిల్లాలో ఏర్పాటైన ఆరు కొత్త మండలాల్లో సైతం ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు సొంత భవనాలు లేక ప్రజలు, అధికారుల ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అళ్లపల్లి, కరకూడెం, లక్ష్మీదేవపల్లి, చుంపూరు, మజాతనగర్, అన్నపురెడ్డిపల్లి మండలాల్లో ఎంపీడీవో, తహసీల్దార్ ఆఫీసులకు సొంత భవనాలు లేవు. లక్ష్మీదేవపల్లి మండలం అయితే అక్కడే స్కూలు.. అందులోనే ఎంపీడీవో కార్యాలయం.. పిల్లలు కూడా ఒక్కోసారి ఆఫీసులోకి రెవెన్యూలకు ఇబ్బంది. బరులు నుంచి ఎవరన్నా వచ్చినా చదువులేనే పిల్లలకు జరుగడా కూడా ఉంటోంది.

చుంచుపల్లి మండల పరిషత్ కార్యాలయాన్ని తాగునీటి సరఫరా కార్యాలయంలోని రెండు గదుల్లో నిర్వహిస్తున్నారు. అక్కడ ప్రజాప్రతినిధులు నానా ఇబ్బందులు పడ్డారు.

కొత్త భవనాలు సమకూరేనా?

పాత పాలకమండలి పదవీకాలం అయిపోయి ఏడాది దాటింది.. అయినా ఇప్పటివరకు ఎన్నికలు కూడా నిర్వహించలేని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇక కొత్త భవనాలు నిర్మించాలి అనేది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. కొత్త పాలకమండలి వచ్చినా పాత భవనాల్లో ఉండాలిందేనా అని మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు ఆసక్తిపెన్నున్నారు. గత ఓటేసిన ప్రభుత్వం ప్రజల అభివృద్ధి కొత్త జిల్లా, కొత్త మండలాల ఏర్పాటు చేసి కలెక్టరేట్ కొత్త భవనం అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కనీసం చిన్ని కార్యాలయాలకు నిధులు మంజూరు చేయలేకపోతున్నదని ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కొత్త మండలాల్లో ఎవీపీడిఎస్, తహసీల్దార్ కార్యాలయాలు నిర్మించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

త్రైసిన్స్ లేకుండా వాహనాలు నడిపితే కఠిన చర్యలు

దేవరకవచ : లైసెన్స్ లేకుండా ఎవరైనా వాహనాలు నడిపే
అలాంటి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంద
స్థానిక డివిజన్ వెంటలేళ్ళున్న హెచ్చరించారు. దేవరక
మండల కేంద్రంలో ఆదివారం తెల్లవారజాము నుం
తొమ్మిది గంటల వరకు డివిజన్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామంలో కార్టా
నర్స్ నిర్వహించారు. పురవీధుల గుండా మొత్తం పోలీస్
బ్రిగాదులు విడివిడిగా తిరుగుతూ లైసెన్స్ లేని వాహనాలను
ఇంకా లేని వాహనాలను ఎలాంటి పత్రాలు కూడా లేని
వాహనాలను పోలీసులు స్థానిక ఆంజనేయ స్వామి ఆలయ
ప్రాంగణం వద్దకు తీసుకొని వచ్చారు. అక్కడ డివిజన్
యంత్రంతో మాట్లాడుతూ యంత్రం వాహనా
నడిపేటప్పుడు కాస్త జాగ్రత్తగా నడపాలని ప్రతి ఒక్కరు కూడా
తప్పనిసరిగా లైసెన్సులు నడిపే అలాంటి వాహనాలను లైసెన్స్
లేకుండా వాహనాలు నడిపే అలాంటి వారిపై చర్యలను ప్రకట
న తీసుకోవడం జరుగుతుందని ఆయన హెచ్చరించారు. పుర
ఒకరు కూడా తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని హెచ్చరి

తెకపోతే ప్రాణానికి హానికరం అవుతుందని అందుకు తప్పనిసరిగా వాచనాలు నడిపేవారు హెచ్చరిక ధరించాలని ఆయన కోరారు. గతంలో చాలా ప్రమాదాలు జరిగాయని అలా జరగకుండా ఉండేందుకు గ్రామాలలో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేసి అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుందని ఆయన తెలిపారు. అలాగే యువకులు ప్రజలు సైబర్ నెరగల పట్ల కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలని వారికి ఎటువంటి పీస్ నెంబర్ గాని ఆకౌంట్ నెంబర్ గాని చెప్పరాదని ఆయన హుదించారు. ప్రతి ఒకరు కూడా సైబర్ నెరగల పట్ల కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆయన కోరారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరు కూడా బేల్బీలుకు సహకారం అందించాలని ఆయన ప్రజలకు యువకులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబిల రామకృష్ణ, శ్రీనివాసులు, ఎస్సై నాగప్ప



వివిధ మండలాల్లో పోలీస్ స్టేషన్ కు సంబంధించి ఎస్సెలు, ఏఎస్ఎలు పోలీస్ సిబ్బంది వారు ఫోర్సు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాగులవంచ రైల్వేస్టేషన్ పునఃప్రారంభం



మధిర : ఖమ్మం జిల్లా చింతకాని మండలంలోని ఖమ్మం-విజయవాడ ప్రధాన రైలు మార్గంలో చరిత్ర కలిగిన నాగులవంప రైల్వేస్టేషన్‌ను ఇటీవల మునిషేవార. రైల్వేస్టేషన్ మునిషేత వలన ప్రయాణికులు పడుతున్న ఇబ్బందులను ఈ ప్రాంత ప్రజలు రైల్వే ఉన్నత అధికారుల దృష్టికి, ప్రజా ప్రతినిధుల దృష్టికి తీసుకుకెళ్లారు. ప్రయాణికుల విజ్ఞప్తి మేరకు శనివారం రైల్వే ఉన్నత అధికారులు రైల్వే స్టేషన్ ఎత్తివేతను నిలిపివేస్తూ జీవో జారీచేశారు. వారి ఆదేశాల మేరకు ఖమ్మం రైల్వే కమర్షియల్ డిపార్టుమెంట్ అధికారి శ్రీనివాసులు అధికారం రైల్వేస్టేషన్‌ను పునఃపారంభించారు. ప్రయాణికుల కోసం టికెట్ బుకింగ్ ఏర్పాటు చేశారు. రైల్వే స్టేషన్ టికెట్ బుకింగ్ క్లర్కుగా శేషే కుమారిని నియమించారు. విజయవాడ-భద్రాచలం రోడ్డు, దోర్నాకల్-విజయవాడ వెళ్ళు ప్రయాణికులకు టికెట్‌లు ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో తేలుకుంట్ల శ్రీనివాస్, పరిటాల యలమంద, కోపూరి నవీన్, ఆలస్యం బసవయ్య, బొగ్గా ప్రాసాద్, కొల్లి బాబు, అంబటి శాంతయ్య, వేణు వివిధ గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఆర్ట్స్ సెషన్ బాదుడు!



ఎల్లాగొడి : ఒకవైపు ఆర్మీనీలో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పిస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.. మరోవైపు ప్రత్యేక రోజుల్లో అడ్డగేలుగా టికెట్స్ ధరలు పెంచి అందినవాడికి దోచుకుంటున్నది. ముఖ్యంగా పండుగ సందర్భంగా ఆర్మీనీలో పెరిగిన రద్దీని మంచి పనిగట్టిన అధికారులు.. స్పెషల్ పేరుతో ప్రత్యేక బాదుడుకు తెలిపేవారు. పల్లెవెలుగు బస్సులను ప్రత్యేకంగా నడిపేవారు. ప్రయాణికులను నుంచి అధిక డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారు. ఎల్లాగొడి బస్టాండ్ నుంచి బాలానగర్ వెళ్లడానికి భవానీపేట్ గ్రామానికి చెందిన నవీన్ పల్లె వెలుగు బస్సు ఎక్కారు. రూ.270 టికెట్ ఇవ్వడంకే ఒక్కసారిగా అవాక్కయ్యారు. కండ్లగోరి ను ఇదెక్కడి వచ్చిందో అని అడిగినా లాభం లేకుండా పోయింది. నూపాల్ లగ్గర్ బస్సుకు రూ.250 ఉండగా.. పల్లెవెలుగు స్పెషల్ బస్సుకు 270 రూపాయలు తీసుకోవడం చాలా ఎక్కువ అని సదరు ప్రయాణికుడు ఆవేదన వ్యక్తంచేశాడు. పండుగ సమయంలో ఆర్మీనీ బస్సులను స్పెషల్ పేరుతో ప్రయాణికుల నుంచి ముచ్చపిండి డబ్బులను వసూలు చేస్తున్న ప్రభుత్వంపై ప్రజలు దుమ్మెత్తిపోస్తున్నారు.

