

జీమెయిల్
వినియోగదారులకు
గూగుల్ వార్షింగ్

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సుమారు 250 కోట్ల జీమెయిల్ వినియోగదారులకు గూగుల్ వార్షింగ్ ఇచ్చింది. అంతర్జాతీయ సైబర్ నేరగాళ్ల నుండి హ్యాకింగ్ దాడులు భారీగా పెరిగిపోయాయని, భారతాలపై తక్షణమే ప్రతిఘటనగా దృష్టి పెట్టాలని సూచించింది. యూజర్లు తమ పాస్‌వర్డ్‌లను మార్చుకోవడంతో పాటు టూ స్పెల్ వెరిఫికేషన్ అనే అదనపు ఫీచర్ ఖచ్చితంగా

ధర్మశుభ్ర

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

TELTEL/2012/47103

సెప్టెంబరు చివర్లో టాటా

కేపిటల్ ఐపీఓ

బ్యాంకింగ్‌తర ఆర్థిక సంస్థ (ఎన్‌బీఎఫ్‌సీ) టాటా కేపిటల్ తొలి పబ్లిక్ ఆఫర్ (ఐపీఓ) ఈ నెలాఖర్లో ఉండనుంది. సెప్టెంబరు 22తో ప్రారంభమయ్యే వారంలో పబ్లిక్ ఇష్యూకు వచ్చేందుకు కంపెనీ సిద్ధమవుతోంది. ప్రతిపాదిత పబ్లిక్ ఇష్యూ ద్వారా టాటా కేపిటల్ 2 బిలియన్ డాలర్లను (సుమారు రూ.17,200 కోట్లు) సమీకరించాలని అనుకుంటోంది. పబ్లిక్ ఇష్యూ అనంతరం కంపెనీ షేర్లు సెప్టెంబరు 30 కల్లా ఎక్స్‌చేంజీల్లో నమోదుకావచ్చు. ఇష్యూలో భాగంగా మొత్తంగా 47.58 కోట్ల

నల్లగొండ సంపుటి : 12 సంచిక : 153 ఎడిటర్ : మేడే శాంతికుమార్ మంగళవారం 2 సెప్టెంబర్ 2025 పేజీలు : 8 వెల : 1

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



2050 నాటికి మరింత గ్రేటర్‌గా

హైదరాబాద్

- నగరాన్ని దీర్ఘకాలికంగా విస్తరించేందుకు పక్కా ప్రణాళికలతో ముందుకు వెళ్తున్నామని
- మాస్టర్ ప్లాన్ 2050 రూపకల్పన ప్రస్తుతం జరుగుతోందని.. ఇందులో నగర అభివృద్ధి, పారిశ్రామిక జోన్లు, నివాస అవసరాలు, రవాణా సదుపాయాలు

హైదరాబాద్

హైదరాబాద్ భవిష్యత్ వృద్ధిని దృష్టిలో పెట్టుకొని.. దాదాపు 30 వేల ఎకరాల భూమి అవసరమని హెచ్‌ఎంసీఏ కమిషనర్, హైదరాబాద్ గ్రోత్ కారిడార్ లిమిటెడ్ ఎంసీ సర్పరాజ్ అప్పాద్ ఇటీవల వెల్లడించారు. ఆయన ఢిల్లీలో జరిగిన సరెడ్కో సదస్సులో మాట్లాడుతూ.. - మిగతా3లో

వరదల నష్టంపై నివేదిక ఇవ్వండి

- గతేడాది భారీ వర్షాలకు జరిగిన నష్టానికి సంబంధించి కేంద్రం నుంచి నిధులు రాక పోవడంపై సీఎం ఆరా
- ఈ అంశాన్ని వెంటనే కేంద్ర ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకు వెళ్లాలని ఉన్నతాధికారులకు ఆయన సూచించారు.
- ఇక భారీ వర్షాల సమయంలో చెరువులకు నష్టం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు.
- వర్షాలు, వరదల కారణంగా జరిగిన పంట నష్టం అంచనా వేసి తక్షణమే నివేదిక సైతం అందజేయాలి



హైదరాబాద్

తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎడతెరిసి లేకుండా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. అలాగే ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వస్తున్న భారీ వరద నీటితో నదులు ఉప్పొంగి ప్రవహిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో వర్షాలు, వరదల నష్టంపై ఉన్నతాధికారులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం హైదరాబాద్‌లో సమీక్షించారు. వర్షాల

కారణంగా 1,052 చోట్ల 1,023 కిలోమీటర్ల మేర రహదారులు దెబ్బతిన్నాయని సీఎం దృష్టికి ఉన్నతాధికారులు తీసుకువెళ్లారు. దీనిపై సమగ్ర నివేదిక అందజేయాలని వారిని ఆదేశించారు. అలాగే గతేడాది భారీ వర్షాలకు జరిగిన నష్టానికి సంబంధించి కేంద్రం నుంచి నిధులు రాక పోవడంపై సీఎం ఆరా తీశారు. ఈ అంశాన్ని వెంటనే కేంద్ర ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకు వెళ్లాలని - మిగతా3లో



రష్యా చమురు కొనుగోళ్లు నిబంధనల ఉల్లంఘన కాదు

- కేంద్ర పెట్రోలియం శాఖ మంత్రి హర్దీప్‌సింగ్ ఘోషి
- కొందరు విమర్శకులు రష్యా చమురుకు భారత్ లాండ్రోమ్మ్యాట్‌గా మారందని విమర్శిస్తున్నారు
- ప్రపంచ చమురుధరలను స్థిరకరించే యంత్రాంగంగా భారత్ పని చేస్తోంది
- ప్రస్తుతం స్కూడిట్ల చమురు దిగుమతుల్లో రష్యా వాటా 37శాతంగా ఉంది



‘సర్’పై నమ్మక లోపం వల్లే ఇంత పెద్ద అనిశ్చితి

- అభ్యర్థనలు, ఫిర్యాదులకు డెడ్‌లైన్ అనేది అవసరం లేదు
- ఓటర్ల ఫిర్యాదులు, అభ్యంతరాలను స్వీకరించడానికి సీఈసీ విధించిన డెడ్‌లైన్ గడువు సెప్టెంబర్ 1 తేదీని పొడిగించాలి
- నామినేషన్ లిపి తేదీ వరకూ కూడా అభ్యంతరాలను స్వీకరిస్తాం



అఫ్ఘాన్‌ను అన్ని రకాలుగా ఆదుకుంటాం

- ఈ విషయంలో కుటుంబసభ్యులను, సన్నిహితులను కోల్పోయిన వారికి తగిన శక్తినివ్వాలి
- గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు
- రిక్టర్ స్కేల్‌పై 6.0 తీవ్రతతో అఫ్ఘానిస్థాన్‌లో భారీ భూకంపం సంభవించింది.



తెలుగువాడికి అవకాశం వచ్చింది.. మద్దతివ్వండి

- ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థి జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డిని పార్టీలు, రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రకటించాం
- “ఇప్పుడు ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికకు అంత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంది
- రాజ్యాంగాన్ని మార్చి రిజర్వేషన్లు రద్దు చేయాలనే ఎజెండాతో ఎన్నియే అభ్యర్థిని పెట్టింది

హైదరాబాద్

ఇండియా కూటమి ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థి జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డిని పార్టీలు, రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రకటించామని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. ఇండియా కూటమి ఆలోచనను ఆయన గౌరవించారని చెప్పారు. హైదరాబాద్‌లో జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డితో కలిసి సీఎం మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రేవంత్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. “ఇప్పుడు ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికకు అంత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంది. రాజ్యాంగాన్ని మార్చి రిజర్వేషన్లు రద్దు - మిగతా3లో



అమెరికా సుంకాల వేళ్.. దేశ చమురు దిగుమతుల్లో రష్యాదే అగ్రవాటా

- జులైలో భారత మొత్తం చమురు దిగుమతుల్లో 31.4 శాతం వాటాతో రష్యా అగ్రస్థానంలో నిలిచింది
- ప్రభుత్వ గణాంకాల ప్రకారం.. మాస్కో రూ.31,775 కోట్ల మేర చమురు అమ్మకాలు సమాదు సమాదు
- 150 కోట్ల మంది చమురు అవసరాలకు తమకు చౌక ఇంధనం ముఖ్యం

కవిత వ్యాఖ్యలతో అవినీతి జరిగిందనేది స్పష్టమైంది

- సీఎం రేవంత్‌పై కవిత చేసిన వ్యాఖ్యలను సరికాదు
- కుటుంబ గౌడవల్ని తీసుకొచ్చి సీఎం రేవంత్‌పై రుద్దడం ఏంటి
- కాశ్మీరంలో మామ కేసీఆర్ వాటా ఎంత..?, అల్లుడు హరీష్ రావు వాటా ఎంత? అనేది తేలాల్సి ఉంది.
- షీసీసీ చీఫ్ మహేష్‌గాడ్



హైదరాబాద్

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, బీఆర్‌ఎస్ సీనియర్ నేత హరీష్‌రావులు కలిసి తన తండ్రి కేసీఆర్‌పై కుట్రలు చేస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే కవిత చేసిన వ్యాఖ్యలను షీసీసీ చీఫ్ మహేష్‌గాడ్ ఖండించారు. సీఎం రేవంత్‌పై కవిత చేసిన వ్యాఖ్యలను సరికాదన్నారు. కుటుంబ గౌడవల్ని తీసుకొచ్చి సీఎం రేవంత్‌పై రుద్దడం ఏంటని ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు మహేష్ గాడ్. ‘ సీఎం రేవంత్‌పై కవిత చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తున్నా. కవిత వ్యాఖ్యలతో కాశ్మీరం ప్రాజెక్టులో అవినీతి జరిగిందని తేలిపోయింది. కాశ్మీరంలో తప్పు చేసింది కేసీఆర్ లేదా హరీష్ రావా అనేది మాకు అసవసరం. వారి హయాంలో స్వామీ జరిగిందనేది - మిగతా3లో

షాంపూలు, హైబ్రిడ్ కార్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్‌పై తగ్గనున్న జీఎస్టీ !

- షాంపూలు, హైబ్రిడ్ కార్లు, కస్ట్యూమర్ ఎలక్ట్రానిక్స్‌పై ట్యాక్స్‌ను తగ్గించనున్నారు
- టాటా మోటార్స్, టాటా షేప్స్, షాంపూలపై జీఎస్టీని 18 శాతం నుంచి 5 శాతానికి తగ్గించనున్నారు
- ఏసీలు, డీవీల్లాంటి ఎలక్ట్రానిక్ కస్ట్యూమర్ ఉత్పత్తులపై జీఎస్టీని 28 శాతం నుంచి 18 శాతానికి తగ్గించే అవకాశాలు



భూదాన్ భూములు.. ఈడీ కీలక నిర్ణయం

- ప్రధానంగా పాతబస్తీలోని మునావర్ ఖాన్, ఖదీర్ ఉన్నిసా, సర్ఫాన్ నివాసాల్లో సోదాలు చేపట్టిన విషయం విదితమే.
- ప్రభుత్వ భూమిని అక్రమంగా విక్రయించడమే కాకుండా.. పత్రాలను వీరు ఫోర్జరీ చేసినట్లు గుర్తించింది.

హైదరాబాద్

తెలంగాణలో సంవలసం సృష్టించిన భూదాన్ భూముల వ్యవహారంపై ఎన్‌ఘోర్మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) తన దర్యాప్తును ముమ్మరం చేసింది. అందులోభాగంగా మహమ్మద్ మునావర్ ఖాన్, అతడి భార్య పైకా తహఫాన్‌కు సంబంధించిన రూ. 4.80 కోట్లు విలువైన

ఆస్తులను ఈడీ సోమవారం జప్తు చేసింది. బంజారాహిల్స్, శంషాబాద్, టోలిచాక్‌లో ఉన్న వీరి ఆస్తులను జప్తు చేసింది. ప్రభుత్వ భూమిని అక్రమంగా విక్రయించడమే కాకుండా.. పత్రాలను వీరు ఫోర్జరీ చేసినట్లు గుర్తించింది. అలాగే మహమ్మద్ మునావర్ ఖాన్‌తోపాటు అతడిని సహకరించిన.. ప్రభుత్వ అధికారులపై సైతం మహేష్వరం



పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయడంతో.. పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. నాగార్‌వం సర్క్యే నెంబర్ 181లో భూదాన్ భూమిని ఖాదర్ ఉనిస్సా రెవెన్యూ రికార్డులు మార్చినట్లు ఇప్పటికే గుర్తించారు. ఈ రెవెన్యూ రికార్డులు మార్చిన భూమిని మోసపూరితంగా బిఎస్ఐ, బిఎస్ఐ అధికారులకు విక్రయించినట్లు - మిగతా3లో

భూదాన్ భూములు.. ఈడీ కీలక నిర్ణయం

-మొదటిపేజీ తరువాయి

ఈడీ తన దర్యాప్తులో గుర్తించింది. ఇక మనీలాండరింగ్ కింద వీరిపై ఇప్పటికీ ఈడీ కేసు నమోదు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. **ఇంతకీ ఏం జరిగిందంటే..**

రంగారెడ్డి జిల్లా మహేశ్వరం మండలంలోని నాగారంలోని 181, 182 సర్వే నెంబర్లో సుమారు 103 ఎకరాలు భూదాన్ భూమి ఉంది. ఈ భూమిపై గత కొంతకాలంగా వివాదం కొనసాగుతోంది. అందులో సుమారు 50 ఎకరాల భూమి అన్యాయాంతం అయినట్లు సమాచారం. ఈ 50 ఎకరాల భూమి ప్రైవేటు వ్యక్తులకు అప్పగించడంతో.. వారు అందులో ప్లాట్లుగా విభజించి.. విక్రయాలు చేపట్టారు. అయితే ఈ అంశం కోర్టు పరిధిలో ఉంది. దీంతో ఈ భూములకు సంబంధించి లావాదేవీలపై కోర్టు స్టే విధించింది. ఇక ఈ అంశంలో పెద్ద మొత్తంలో నగదు చేతులు మారినట్లు.. ఈ వ్యవహారంపై దర్యాప్తు చేపట్టిన ఈడీ అధికారులు గుర్తించారు. ఆ క్రమంలో భూదాన్ భూమి వ్యవహారంలోనే గతంలో రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్‌గా పని చేసిన అమయ్ కుమార్‌కు ఈడీ అధికారులు నోటీసులు జారీ చేసి పలు మార్లు విచారించింది. అలాగే అప్పటి ఎమ్మెల్యేలకు సైతం నోటీసులు ఇచ్చి వారిని కూడా ఈడీ విచారించింది. భూదాన్ భూముల్లో ఎవరెవరైతే ప్లాట్లు కొనుగోలు చేశారో.. వాటిని రియల్ ఎస్టేట్ కంపెనీలకు విక్రయించారో, వారిపై ఈడీ అధికారులు దృష్టి సారించారు. అందులోభాగంగా ఈ ఏడాది ఏప్రిల్‌లో పాతబస్తీలో ముమ్మర సోదాలు నిర్వహించారు. ప్రధానంగా పాతబస్తీలోని మునావర్ ఖాన్, ఖదీర్ ఉన్నిసా, సర్కార్ నివాసాల్లో సోదాలు చేపట్టిన విషయం విదితమే. ఈ కేసులో ఖదీర్ ఉన్నిసా పాత చాలా కీలకమని గుర్తించినట్లు తెలుస్తోంది. ఖదీర్ ఉన్నిసా తండ్రి ఈ 50 ఎకరాల భూమిని గతంలో భూదాన్ భోర్డుకు దానంగా ఇచ్చారు. 2021లో ఈ ఖదీర్ ఉన్నిసా తన తండ్రికి వారసురాలు తానే అంటూ వచ్చి 50 ఎకరాలు తనకు బదిలీ



చేయాలంటూ అర్జీ పెట్టుకుంది. ఆ వెంటనే ఆగమేఘాల మీద రెవెన్యూ అధికారులు 50 ఎకరాల భూమిని ఖదీర్ ఉన్నిసా పేరు మీద రిజిస్టర్ చేశారు. ఆ సమయంలో జిల్లా కలెక్టర్‌గా అమయ్ కుమార్‌తో పాటు కిందస్థాయి సిబ్బంది కూడా హడావుడిగా.. ఎలాంటి విచారణ జరుపకుండా ఈ 50 ఎకరాల భూమిని ఖదీర్ ఉన్నిసా పేరు మీద బదిలీ చేశారు. ఈ విషయాన్ని ఈడీ అధికారులు గుర్తించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఖదీర్ ఉన్నిసాతో పాటు మరికొంత మంది 50 ఎకరాల భూమిని ప్లాట్లుగా విభజించి చాలా మందికి విక్రయించిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ భూములు కొనుగోలు చేసిన వారిలో.. ప్రజాప్రతినిధులు, ఐఏఎస్‌లు, ఐపీఎస్‌లు ఉన్నారు

తెలుస్తోంది. అయితే నాగారం, మహేశ్వరం ప్రాంతాల్లో భూముల రేట్లు భారీగా ఉన్నాయి. మరో వైపు భూదాన్‌కు సంబంధించి భూములు క్రయ విక్రయాలు చేసేందుకు అవకాశం ఉందదు. ఈ క్రమంలో ఖదీర్ ఉన్నిసాకు త్వరిత గతిన భూమిని రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం వెనక కారణాలేంటి అనే దానిపై ఇప్పటికే అధికారులు పలు మార్లు విచారణ జరిపి.. అప్పటి కలెక్టర్ అమయ్ కుమార్‌తో పాటు మిగిలిన వారి వద్ద స్టేట్‌మెంట్‌ను రికార్డు చేసింది. ప్రస్తుతం ఇప్పుడు ఎవరైతే ప్లాట్లు విక్రయించారో, ఎవరైతే భూములు కొనుగోలు చేశారో వారి ఇళ్లను టార్గెట్ చేసుకుని సోదాలు కొనసాగించిన విషయం విదితమే.

2050 నాటికి మరింత గ్రేటర్‌గా హైదరాబాద్

-మొదటిపేజీ తరువాయి

నగరాన్ని దీర్ఘకాలికంగా విస్తరించేందుకు పక్కా ప్రణాళికలతో ముందుకు వెళ్తున్నామని వివరించారు. మాస్టర్ ప్లాన్ 2050 రూపకల్పన ప్రస్తుతం జరుగుతోందని.. ఇందులో నగర అభివృద్ధి, పారిశ్రామిక జోన్లు, నివాస అవసరాలు, రవాణా సదుపాయాలు అన్నీ సమగ్రంగా చేర్చుతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. తొలి దశలోనే వెయ్యి ఎకరాల భూసేకరణ అవసరమని.. ఇప్పటికే సంబంధిత నోటిఫికేషన్లు జారీ చేశామని చెప్పారు. హైదరాబాద్ రవాణా వ్యవస్థను మరింత సులభతరం చేసేందుకు రీజినల్ రింగ్ రోడ్లు అత్యంత కీలకం కానుంది. ఇది 350 కిలోమీటర్ల పరిధిలో నిర్మించబడి, ఎన్‌హెచ్‌లను అనుసంధానించి, బయటి జిల్లాలకు వేగవంతమైన రాకపోకలు కల్పిస్తుంది. ఈ రోడ్లు పూర్తయితే రాజధాని నగరంపై ఉన్న ట్రాఫిక్ ఒత్తిడి తగ్గడమే కాకుండా, పరిశ్రమల స్థాపన, గోదాములు, లాజిస్టిక్స్ హబ్‌ల అభివృద్ధికి పెద్ద ఊతమిస్తుంది. మల్టీమోడల్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ సిస్టమ్‌తో ఈ ప్రాజెక్ట్ సమన్వయం చేయబడుతుందని అధికారులు చెబుతున్నారు. హైదరాబాద్ ఇప్పటికే ఐటీ హబ్‌గా గ్లోబల్ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ వృద్ధి మరింత విస్తరించేందుకు ‘ఫోర్త్ సిటీ’(ఫ్యూచర్ సిటీ) అనే కాన్సెప్ట్‌పై ప్రభుత్వం దృష్టి సాగించింది. ఇప్పటి వరకు హైదరాబాద్ పరిధిలో హైటెక్ సిటీ, ఫైనాన్సియల్ డిస్ట్రిక్ట్, ఫార్మా సిటీ ప్రధాన కేంద్రాలుగా ఉన్నాయి. ఇకపై ఫోర్త్ సిటీ రూపకల్పన



ద్వారా ఐటీ, బయోటెక్, ఎడ్యుటెక్స్, స్పాక్స్-అప్ లాబ్‌లు, గ్రీన్ ఎనర్జీ హబ్‌లను ఒకేచోట కలిపే ప్రణాళిక ఉందని సమాచారం. ఇది పూర్తయితే.. లక్షలాది ఉద్యోగ అవకాశాలు సృష్టించబడటమే కాకుండా.. హైదరాబాద్‌ను సస్టైనబుల్ స్మార్ట్ సిటీ మోడల్‌గా నిలబెట్టునుంది. హైదరాబాద్ విస్తరణలో రోడ్లతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ, తాగునీరు, డ్రైనేజీ

వ్యవస్థ, మెట్రో కనెక్టివిటీ కూడా మాస్టర్ ప్లాన్‌లో భాగమని అధికారులు పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో జనాభా పెరుగుదలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఆధునిక పార్కులు, ఆవాస సముదాయాలు, పారిశ్రామిక హబ్‌లు, విద్యా సంస్థలు సమన్వయంతో ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

కోర్టు మెట్లెక్కిన కార్పొరేషన్

ఖమ్మం : ఓభద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ వివాదం కోర్టు మెట్లెక్కింది. గిరిజన చట్టాలను, రాజ్యాంగాన్ని అతిక్రమించి ఏకపక్షంగా పాల్వంచ మున్సిపాలిటీ, కొత్తగూడెం మున్సిపాలిటీ, సుజాతనగర్ మండలంలోని 7వంచాయతీలను విలీనం చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేస్తూ జీవో జారీ చేశారదీంతో సమస్యలు సందేహాలు తీర్చుకుండా కార్పొరేషన్ ఏర్పాటుపై ఉత్తం ర నెలకొంది. ఒకవైపు గత 25 సంవత్సరాలుగా ఏజెన్సీ వివాదంతో పాల్వంచ మున్సిపాలిటీకి ఎన్నికలు నిలిచిపోయాయి. మరోవైపు పూర్వస్థాయిలో అర్బన్ స్వభావం రానే సుజాతనగర్ మండలాన్ని కార్పొరేషన్ లో కలపడం, ఆ ప్రాంత ప్రజలపై వస్తుల భారం మోపడమే తప్ప మరొకటి కాదని రాజకీయ విశ్లేషకులు వాదించారు.భౌగోళికంగా చూస్తే పాల్వంచ పట్టణాన్ని అనుకొని ఉన్న శేకం పెట్రోల్ బంకు నుంచి కొత్తగూడెంలోని మొగ్గేడు బ్రిడ్జి వరకు లక్షీదేవి పల్లి మండల పరిధిలో ఇరువైపులా రిజర్వ్‌ఫారెస్ట్ ఉండటం. ఆ ప్రాంతమంతా ఏజెన్సీ పరిధిలో ఉంది. ఆ తర్వాత కొత్తగూడెం మొగ్గేడు బ్రిడ్జి అవతలి వైపు నుంచి పోస్ట్ ఆఫీస్ సెంటర్ వరకు కొత్తగూడెం మున్సిపాలిటీకి, పోస్ట్ ఆఫీస్ సెంటర్ ది రాయితో తర్వాత ముందపల్లి మండలం ప్రాంతభవపుతుంది.ఆ తర్వాత సుజాతనగర్ మండలం లోని సుజాతనగర్ లక్షీదేవి పల్లి మంగపేట తదితర ఏడు పంచాయతీలతో కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు కావడం ఏజెన్సీ చట్టాలు అడ్డంకుగా ఉంటాయని నిపుణులు హెచ్చరించారు. వివాదం కోర్టుకు చేరితే పాల్వంచ మున్సిపాలిటీకి ఎన్నికలు ఎలా దూరమయ్యాయి, కొత్తగూడెం మున్సిపాలిటీకి అదే పరిస్థితి ఉత్పన్నమవుతుందని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.అనుకున్న ప్రకారమే గిరిజన సంఘాల ద్వారా వ్యవహారం కోర్టుకు చేరుతుందని భావించిన తరుణంలో తా జాగా కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ గా



మారుస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీవో విడుదల చేయటం చట్ట విరుద్ధమని, తక్షణమే నిలిపివేయాలంటూ పాల్వంచకు చెందిన ప్రముఖ న్యాయవాది సామాజిక కార్యకర్త జె శివారం ప్రసాద్ హైకోర్టులో ప్రజా ప్రయోజన వ్యాజ్యం (పిల్) దాఖలు చేశారు.కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ లో ప్రధానంగా గిరిజన, గ్రామీణ ప్రాంతాల చేర్చడంతో స్థానిక గ్రామస్థులు రాజ్యాంగ, జీవనోపాధి హాకులను కోల్పోతారని పేర్కొన్నారు. విలీనం రాజ్యాంగ ఉల్లంఘన, చట్ట విరుద్ధం ఏకపక్షం అన్నారు. 74వ రాజ్యాంగ సవరణ వర్ధించని షెడ్యూల్డ్ ప్రాంతాలు కూడా వినేయంలో ఉన్నాయని వివరించారు. రాజ్యాంగంలోని ఐదవ షెడ్యూల్ వంచాయతీ చట్టం 1996 తో పాటు గిరిజనుల హక్కులను పరిరక్షించే అనేక సుప్రీంకోర్టు తీర్పులను

ఉల్లంఘిస్తుందని వాదించారు.విలీనం ముందు గ్రామ సభలతో ముందస్తు సంప్రదింపులు నిర్వహించలేదని ప్రజలు అభ్యంతరాలను కోరలే దని సహజ న్యాయ సూత్రాలను ఉల్లంఘించారని కోర్టుకు నివేదించారు. రిజిస్ట్రీ లేవ నెత్తిన అభ్యంతరాలను తోసిపుచ్చుతూ పిల్ లు నెంబర్ కేటాయింపాలని ఆదేశించారు. దీంతో కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ వివాదం కోర్టు పరిధిలో చేరింది. ఫలితంగా పాల్వంచతో పాటు కొత్తగూడెం మున్సిపాలిటీకి, సుజాతనగర్ మండలంలోని ఏడు పంచాయతీలకు ఎన్నికలు దూరమయ్యే ప్రమాదం వారిపై ఉంది.ఈ అంశాన్ని విజయ క్రాంతి ఆనాడే వెలుగులోకి తెచ్చింది.

వరదల నష్టంపై నివేదిక ఇవ్వండి

-మొదటిపేజీ తరువాయి

ఉన్నతాధికారులకు ఆయన సూచించారు. ఇక భారీ వర్షాల సమయంలో చెరువులకు నష్టం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. రాష్ట్రంలోని చెరువుల పరిస్థితిపై సమగ్ర అధ్యయనం చేయాలని చెప్పారు. ఇప్పటి వరకు వివత్తు నిర్వహణ నిధుల కింద చేపట్టిన పనుల వివరాలతో కూడిన నివేదిక సమర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్‌కు ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. వర్షాలు, వరదల కారణంగా జరిగిన పంట నష్టం అంచనా వేసి తక్షణమే నివేదిక సైతం అందజేయాలని సూచించారు. గత ఏడాది ఏర్పాటు చేసిన ఎన్టీఆర్‌ఎఫ్.. వరదల సమయంలో భాగా పని చేసిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆ క్రమంలో ఎన్టీఆర్‌ఎఫ్‌తో పని లేకుండా ఎన్టీఆర్‌ఎఫ్ సిబ్బందిలో వైపుణ్యాల పెంచాల్సిన అవశ్యకతను ఈ సందర్భంగా ఉన్నతాధికారులకు సీఎం వివరించారు. హెన్‌ఎండ్‌వీ పరిధిలో చెరువులను వెంటనే నోటిఫై జరగాలని ఆదేశించారు. అయితే వరదల్లో చనిపోయిన వారి కుటుంబాలకు రూ. 5 లక్షల పరిహారం అందజేయాలని అధికారులకు సూచించారు. అలాగే చనిపోయిన జంతువులకు సైతం పరిహారం ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించాల్సిందేనని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్‌కు స్పష్టం చేశారు. కింద స్థాయి అధికారులు కూడా నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. కలెక్టర్లు, ఎస్సీలు జిల్లాలోనే ఉండి నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండి.. పరిస్థితులను పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. మరికొన్ని రోజులు వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందన్నారు. డిజాస్టర్ మేనేజ్‌మెంట్‌పై సమగ్ర నివేదిక తయారు చేసి కేంద్రానికి అందజేయాల్సి ఉందని అధికారులకు తెలిపారు.

తెలుగువాడికి అవకాశం వచ్చింది.. మద్దతివ్వండి

-మొదటిపేజీ తరువాయి

చేయాలనే ఎజెండాతో ఎన్టీయే అభ్యర్థిని పెట్టింది. రాజ్యాంగాన్ని పరిరక్షించి ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాలనే ఉద్దేశంతో ఇండియా కూటమి జస్టిస్ సుదర్శన్‌రెడ్డిని బరిలోకి దింపింది. ఎన్నికలు, రాజకీయాలు, వివాదాలపై ఎప్పుడైనా మాట్లాడుకోవచ్చు. కానీ.. తెలుగువాడికి ఇప్పుడొక అవకాశం వచ్చింది. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్‌కల్యాణ్, మాజీ సీఎలు కేసీఆర్, జగన్, ఎంబిఎం అధ్యక్షుడు అక్బరుద్దీన్ ఒవైసీలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నా. రాజకీయంగా ఉన్న భిన్నాభిప్రాయాలను పక్కనపెట్టి సుదర్శన్‌రెడ్డికి మద్దతు ఇవ్వాలి”అని రేపంతోరెడ్డి అన్నారు.

‘కవిత వ్యాఖ్యలతో అవినీతి

జరిగిందనేది స్పష్టమైంది’

-మొదటిపేజీ తరువాయి

కవిత వ్యాఖ్యలతో తేలుతెల్లమైంది. కాశీశ్వరంలో మామ కేసీఆర్ వాటా ఎంత..?, అల్లుడు హరీష్ రావు వాటా ఎంత? అనేది తేలాల్సి ఉంది. మీ కుటుంబ కలహాలను మాన్పే రుద్దడం ఏంటి?” అని ప్రశ్నించారు. కేసీఆర్ కుటుంబ కలహాలతో కాంగ్రెస్‌కు సంబంధంలేదన్నారు మహేష్ గౌడ్.

హరీష్ రావును టార్గెట్ చేసింది అందుకేనా..?

మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌పై కొందరు అగ్రనేతలు కుట్రలు చేస్తున్నారని.. వారి వెనుక సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నారంటూ బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో సోమవారం హైదరాబాద్‌లో తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పందించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై కల్వకుంట్ల కవిత వ్యాఖ్యలను ఆయన ఖండించారు. కవిత చేసిన ఈ వ్యాఖ్యల ద్వారా కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టులో అవినీతి జరిగిందని తేలిపోయిందని స్పష్టం చేశారు. కాశీశ్వరంలో తప్పు చేసింది కేసీఆర్? లేదా హరీష్ రావా? అనేది తమకు అసవసరమన్నారు. వారి ప్రభుత్వ హయాంలోనే ఈ స్కాం జరిగిందనేది స్పష్టమైందని తెలిపారు. కవిత సైతం ఇప్పుడు అదే చెప్పారంటూ పీసీసీ చీఫ్ కుంద బద్దలు కొట్టారు. అయితే కాశీశ్వరం ప్రాజెక్ట్ అవినీతిలో మామ కేసీఆర్ వాటా ఎంత..? అల్లుడు హరీష్ రావు వాటా ఎంత..? అనేది తేలాల్సి ఉందన్నారు. కేసీఆర్ కుటుంబంలో మూడు ముక్కలాట పైనేలేకీ చేరిందని ఆయన వ్యంగ్యంగా అన్నారు. అయినా.. కుటుంబ కలహాలను తమపై రుద్దడం ఏంటంటూ కవితపై ఈ సందర్భంగా ఆయన మండిపడ్డారు. ఏమీ తప్పు చేయలేదంటున్న బీఆర్‌ఎస్ నేతలు.. సీబీఐ అనగానే ఎందుకు జంకుతున్నారంటూ వారిని సూటిగా ప్రశ్నించారు. వారు తప్పు చేయక పోతే విచారణ ఎదుర్కోవాలని బీఆర్‌ఎస్ నేతలకు సవాల్ విసిరారు. మొదటి దశా ప్రభుత్వంలో ఇరిగేషన్ మంత్రిగా హరీష్ రావు తప్పు చేస్తే.. ఆయనపై అప్పటి సీఎం కేసీఆర్ బాధ్యతగా ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదని ప్రశ్నించారు. ఆ సమయంలోనే కల్వకుంట్ల కవిత సైతం ఎందుకు మాట్లాడ లేదు..? అంటూ డీపీసీసీ చీఫ్ సందేహం వ్యక్తం చేశారు. మొదట కేటీఆర్, అనంతరం కవిత అమెరికా పర్యటనకు వెళ్లి ఒక అవగాపాన కదుర్చుకొని.. అంతర్గత కలహాలతో హరీష్‌రావును టార్గెట్ చేశారని పీసీసీ చీఫ్ పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్ కుటుంబ కలహాలతో కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎటువంటి సంబంధం లేదని ఆయన కుండబద్దలు కొట్టారు. బిఆర్‌ఎస్ పార్టీ అవినీతిని బయటపెట్టడమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కేసీఆర్ చుట్టూ దెయ్యాలున్నాయని గతంలో చెప్పిన కవిత.. ఆ దెయ్యాలు హరీష్ రావు, సంతోష్ రావేనా..? ఇంకా ఎవరెవరు ఉన్నారో స్పష్టం చేయాలంటూ ఆమెను డిమాండ్ చేశారు. కవిత మాటలు నిజమా..? అదివారం అసెంబ్లీ మాట్లాడిన హరీష్ రావు మాటలు నిజమా..? అనేది వారు స్పష్టం చేయాలంటూ పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ డిమాండ్ చేశారు.

ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవితకు భారీ షాక్!



హైదరాబాద్: ‘కాశీశ్వరం పాపం హరీష్‌రావు,సంతోష్‌రావుదేనంటూ’ బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఆ వ్యాఖ్యలతో ఎమ్మెల్యే కవితకు బీఆర్‌ఎస్ శ్రేణులు షాకిచ్చారు. ఎమ్మెల్యే కవితకు సంబంధించిన అన్నీ సోషల్ మీడియా అకౌంట్లను అన్ ఫాల్ చేస్తున్నారు. బీఆర్‌ఎస్ సైతం హరీష్‌రావుకు మద్దతు పలుకుతూ ‘సింహం సింగిల్‌గానే’ వస్తుందని ట్వీట్ చేయడం చర్చాంశనియంగా మారింది. హరీష్‌రావు,సంతోష్‌రావుపై కవిత ఘాటు కామెంట్లు చేశారు. ఆ కామెంట్ల తర్వాత కొద్ది సేపటికే హరీష్‌రావుపై బీఆర్‌ఎస్ ట్వీట్ చేసింది. హరీష్‌రావు ఆరడుగుల బుల్లెట్లంటూ పోస్టు పెట్టింది. సింహం సింగిల్‌గానే వస్తుండంటూ ఓ వీడియోను షేర్ చేసింది. అదే సమయంలో బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ మీడియా గ్రూప్ నుంచి ఎమ్మెల్యే కవిత పీఆర్‌వో నవీన్‌ను తొలగించింది. ఇప్పటి వరకు కవితకు సంబంధించి రోజువారీ పార్టీ సోషల్‌రణను పీఆర్‌వో నవీన్ బీఆర్‌ఎస్ వాట్సాప్ గ్రూప్‌లో పోస్టు చేస్తూ వస్తున్నారు. హరీష్‌రావుపై వ్యాఖ్యల తరువాత కవిత పీఆర్‌వో నవీన్‌ను గ్రూప్ నుంచి బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ తొలగించింది. బీఆర్‌ఎస్ శ్రేణులు సైతం పెద్ద ఎత్తున కవిత సోషల్ మీడియా అకౌంట్లకు అన్‌ఫాల్ చేయబడుతున్నారు. కవిత వ్యాఖ్యలతో బీఆర్‌ఎస్ వర్క్యంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్‌తోపాటు పార్టీ ముఖ్య నేతలు జగదీశ్వర్‌రెడ్డి,ఎల్లారాజేశ్వర్‌రెడ్డి,ప్రశాంత్‌రెడ్డి ఎర్రవెల్లిలో కేసీఆర్‌తో చర్చలు జరుపుతున్నారు. వీరి భేటీలో కాశీశ్వరంపై సీబీఐ విచారణ,ఎమ్మెల్యే కవిత వ్యాఖ్యలు వంటి అంశాలపై చర్చలు జరుపుతున్నారని బీఆర్‌ఎస్ వర్గాలు తెలిపాయి.

గుడ్డు తినడం వల్ల డయాబెటిస్ వస్తుందా..?



గుడ్డు పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. కాబట్టి దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. అందుకే ఉదయం అల్పాహారం నుండి లంఛ్, డిన్నర్ వరకు వివిధ రకాల వంటలలో ఉపయోగిస్తారు. కానీ, ఇటీవలి కాలంలో ప్రతిరోజూ గుడ్డు తినడం వల్ల బైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తింది. ఇంతకీ గుడ్డు తినడం ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుందా.?గుడ్డు పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. కాబట్టి దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. అందుకే ఉదయం అల్పాహారం నుండి లంఛ్, డిన్నర్ వరకు వివిధ రకాల వంటలలో ఉపయోగిస్తారు. కానీ, ఇటీవలి కాలంలో ప్రతిరోజూ గుడ్డు తినడం వల్ల బైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తింది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్‌లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ గుడ్డు తినేవారిలో బైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదం 7శాతం నుండి 15శాతం వరకు పెరుగుతుందని పేర్కొంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నాలుగు లక్షలకు పైగా ప్రజల నుండి డేటాను పరిశీలించిన తర్వాత ఈ ఫలితం వచ్చింది. అయితే, ప్రమాదం ప్రతిహేటా ఒకేలా ఉండదు. పాశ్చాత్య దేశాలలో గుడ్డను తరచుగా బేకన్, సాసిజ్, తెల్ల రొట్టె, వెన్నతో తింటారు. వీటిలో కొవ్వు, శుద్ధి చేసిన చక్కెర అధికంగా ఉండటం వల్ల డయాబెటిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అయితే, ఆసియా దేశాలలో గుడ్డను కూరగాయలు, బియ్యం లేదా చిక్కుళ్ళతో తింటారు. ఇది గుడ్డ వల్ల కలిగే హానిని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనం పేర్కొంది. కాబట్టి, గుడ్డు తినడం హానికరం కాదు. మీరు వాటిని ఎలా తింటారనేది ముఖ్యం. ఉదాహరణకు, గుడ్డను నూనె, నెయ్యి లేదా వెన్నలో వేయించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అంతే కాదు, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాన్ని వాటితో కలిపి తినడం వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. కానీ ఉడికించిన గుడ్డను కూరగాయలు లేదా ధాన్యాలతో తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. గుడ్డలో అధిక-నాణ్యత ప్రోటీన్, విటమిన్ బి 12, కోలెస్, మంచి కొవ్వులు ఉంటాయి. కాబట్టి గుడ్డు తినడం పూర్తిగా మానేయవలసిన అవసరం లేదు. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటే మీరు వారానికి 3 నుండి 6 గుడ్డు తినవచ్చు. కానీ, వాటిని ఉడికించిన లేదా కొద్దిగా నూనెతో తినడం మంచిది. మొత్తంమీద గుడ్డు హానికరం కాదు. డయాబెటిస్ ప్రమాదం మీరు వాటిని ఎలా తీసుకుంటారు, వాటితో మీరు ఎలాంటి ఆహారాన్ని కలిపి తింటున్నారు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి చాలా డేంజర్..!

ఆరోగ్యానికి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో నిద్ర కూడా అంతే అవసరం. అయితే కొంత మంది అధికంగా నిద్రపోతుంటారు. ఇది సాధారణమని అందరూ అనుకుంటారు. మీరు తెలుసా ఇది విటమిన్ లోపాల వల్ల కలిగే ఓరుగ్గుత. విటమిన్ బి12, ఐరన్, విటమిన్ డి, మెగ్నీషియం లోపాలు అలసట, అధిక నిద్రకు కారణమవుతాయి. నిద్ర లేకపోవడం జీర్ణవ్యవస్థను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు తరచుగా మలబద్ధకాన్ని ఎదుర్కొంటారు. దీనికి సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే, ఇది పేగు అవరోధం వంటి తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం జీర్ణవ్యవస్థను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు తరచుగా మలబద్ధకాన్ని ఎదుర్కొంటారు. దీనికి సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే, ఇది పేగు అవరోధం వంటి తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. అతిగా నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. విటమిన్ లోపాలు కూడా అతిగా నిద్రపోవడానికి కారణమవుతాయి. విటమిన్ బి12 శక్తికి అతిపెద్ద వనరు. ఇది ఎర్ర రక్త కణాలను పెంచుతుంది. దీని లోపం అలసట, అధిక నిద్రకు కారణమవుతుంది. విటమిన్ బి12 లోపాన్ని అధిగమించడానికిపాలు, పెరుగు, గుడ్డు, చేపలు, జున్ను తీసుకోవడం మంచిది. ఐరన్ లోపం వల్ల కూడా మెదడు, శరీరానికి తగినంత ఆక్సిజన్ అందదు. దీని వలన అలసట, అధిక నిద్ర వస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో, నిద్ర కూడా అంతే ముఖ్యం. సరైన నిద్ర లేకపోతే వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ నిద్రలేమి మానసిక చికాకును కలిగించడమే కాకుండా గుండె, కడుపు సంబంధిత సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు నిద్ర లేమి ఆరోగ్యాన్ని నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు సైతం నిరూపించాయి. ఇది కొన్ని లక్షణాల ద్వారా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. కానీ మనం వాటిని సకాలంలో గుర్తించకపోతే వేలకట్టలేని మూల్యం చెల్లించవల్సి వస్తుంది. దీనితో పాటు నిద్ర లేకపోవడం కూడా కళ్ళపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఒత్తిడి హార్మోన్ అయిన కార్టిసాల్ స్థాయి శరీరంలో విపరీతంగా పెంచుతుంది. చర్మం సున్నితంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఫలితంగా కళ్ళ కింద నల్లటి వలయాలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి.



గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే దివ్యోషధం..!

నేటి బిజీ లైఫ్‌లో ప్రజల్లో ఒత్తిడి, ఆందోళన సర్వసాధారణం. దీంతో పాటుగా హార్ట్ ఎటాక్ మరణాల సంఖ్య కూడా పెరిగింది. పెరుగుతున్న గుండెపోటు కేసులను నివారించడానికి ఆయుర్వేదం అద్భుతమైన పరిష్కారాన్ని అందిస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం అర్జున బెరడు గుండె సమస్యలకు ఒక వరం అంటున్నారు నిపుణులు.. టానిస్సు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, కౌమరిన్ వంటి దాని ఔషధ గుణాలు గుండె కండరాలను బలపరుస్తాయి. ఆధునిక జీవనశైలి, ఒత్తిడి, సరైన ఆహారం లేకపోవడం వల్ల ఇటీవలి కాలంలో గుండె జబ్బులు సర్వసాధారణంగా మారాయి. ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్త నాళాలలో ప్లాక్ ఏర్పడటం. పెరుగుతున్న గుండెపోటు కేసులను నివారించడానికి ఆయుర్వేదం అద్భుతమైన పరిష్కారాన్ని అందిస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం అర్జున బెరడు గుండె సమస్యలకు ఒక వరం అంటున్నారు నిపుణులు.. టానిస్సు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, కౌమరిన్ వంటి దాని ఔషధ గుణాలు గుండె కండరాలను బలపరుస్తాయి. అధిక రక్తపోటు గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణం. అర్జున బెరడు రక్తపోటును సమర్థవంతంగా నియంత్రిస్తుంది. కేవలం రూ. 15 కి లభించే అర్జున బెరడు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచుతుంది. నేటి బిజీ లైఫ్‌లో ప్రజల్లో ఒత్తిడి, ఆందోళన సర్వసాధారణం. అర్జున బెరడుతో తయారు చేసిన కషాయం ఒత్తిడిని తగ్గించి, మనశ్శాంతిని అందిస్తుంది. అర్జున బెరడులో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. శరీరంలో మనకు తెలియకుండా ఏర్పడే కణతుల పెరుగుదలను నియంత్రించడంలోఉపయోగపడుతుంది. అర్జున బెరడులోని విటమిన్ ఈ కేన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల అర్జున బెరడు తోడ్పడుతుంది. అర్జున బెరడుతో పాటు, ఆశ్వగంధ వంటి ఇతర ఆయుర్వేద మూలికలు కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మంచివి. అవి ఒత్తిడిని తగ్గించి గుండెను రక్షిస్తాయి. అందువల్ల అర్జున బెరడును ఉపయోగించడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చునని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది.



ఈ సమస్యలు ఉన్నాయా?

దానిమ్మ జోలికి అస్సలు వెళ్లకండి!

దానిమ్మ తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అందుకే వైద్యుడు కూడా తరచూ వీటిని తనమని చెప్తూ ఉంటారు. అయితే వీటిని తినడం అందరికీ మంచిదికాదని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అవును, కొన్ని వ్యాధులతో బాధపడేవారు, వ్యాధుల నివారణకు మందులు వాడేవారు దానిమ్మ తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొనే చాన్స్ ఉందని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని కూడా అంటారు. ఇది మన గుండె ఆరోగ్యానికి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి, మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. అందుకే వైద్యులు కూడా దానిమ్మపండు తినాలని సిఫార్సు చేస్తూ ఉంటారు. కానీ కొన్ని వ్యాధులతో బాధపడేవారు వీటిని తినకపోవడమే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మలో పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి రక్త నాళాలను సడలించి రక్తపోటును తగ్గించేందుకు సహాయపడతాయి. అందుకే ఇది అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. కానీ తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్) వంటి సమస్యతో బాధపడేవారు దానిమ్మను ఎక్కువగా తినడం హానికరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇప్పటికే రక్తపోటుతో బాధపడుతుంటే.. దానిమ్మను తినడం వారిలో రక్తపోటును మరింత తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల రృష్టిలోపం, మూర్ఛపోవడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. చాలా మంది వైద్యులు మీకు ఏదైనా ఆపరేషన్ చేయాల్సి ఉంటే.. కనీసం రెండు వారాల ముందు నుంచే రోగులను దానిమ్మపండు తినకూడదని చెప్తారు. ఎందుకంటే దానిమ్మ రక్తం గడ్డకట్టే ప్రక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని కారణంగా ఆపరేషన్ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. దానిమ్మలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియకు మంచిది, కానీ కడుపు సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని ఎక్కువగా తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే టానిన్లు కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, ఉబ్బరం లేదా విరేచనాలు వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అందుకే జీర్ణసమస్యలు ఉన్నవారు. ఈ వండ్లను ఎక్కువగా తింటున్నట్లయితే ఒకసారి వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఉత్తమం. కొందరు వ్యక్తులకు దాని పండు తింటే అలర్జిక్ కలుగుతుంది. వీరు ఒకవేళ దానిమ్మ పండును తింటే ముఖం, గొంతులో వాపు, దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా అనాఫిలాక్సిస్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ దానిమ్మలో ఉండే కొన్ని ప్రోటీన్లకు ఎక్కువగా స్పందించడం వల్ల ఈ సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దానిమ్మపండు తిన్నా లేదా దాని జ్యూస్ తాగినా మీకు చికాకు, దురద లేదా ఏదైనా చర్మ సమస్య ఉంటే మీరు వెంటనే దానిని తినడం మానేసి వైద్యుడిని సంప్రదించం ఉత్తమం.



కానీ ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు!



ప్యాంక్రియాస్ మన శరీరంలో ఆహారం అరిగించడంలో, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ ఇందులో కణాలు అడుపు లేకుండా పెరిగితే ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఈ వ్యాధి మొదట్లో లక్షణాలు తెలియకపోయినా.. తరువాత తీవ్రమవుతుంది. కాబట్టి కొన్ని ముఖ్యమైన సంతకాలను ముందుగానే గమనించడం అత్యంత అవసరం. ప్యాంక్రియాస్ అనేది మన పొట్ట వెనుక ఉండే ఒక ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది మనం తిన్న ఆహారాన్ని అరిగించడంలో, అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్యాంక్రియాస్‌లోని కొన్ని కణాలు అడుపు లేకుండా పెరిగితే ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వస్తుంది. మొదట్లో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడవు. కానీ అది ముదిరే కొద్దీ ఇతర శరీర భాగాలకు వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంది. ఈ వ్యాధిని ముందుగా గుర్తించడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాలు ఉన్నాయి. మీ చర్మం, కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారితే అది కామెర్లకు సంతకం. ప్యాంక్రియాస్‌లో కణితి (ట్యూమర్) ఏర్పడితే అది పిత్త వాహికను అడ్డుకుంటుంది. దీని వల్ల రక్తంలో పసుపు రంగు పదార్థం పేరుకుపోతుంది. దీంతో మూత్రం ముదురు రంగులో, మలం రంగు మారడం, చర్మం పసుపు రంగులోకి మారడం జరుగుతుంది. పొట్ట పైభాగంలో మొదలయ్యే నొప్పి వెనుక వైపుకు వ్యాపిస్తే అది ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌కు ఒక ముఖ్యమైన సంతకం. కణితి పెరిగే కొద్దీ నరాలపై ఒత్తిడి పెరిగి నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ నొప్పి పడే పడే వస్తుంటే వెంటనే డాక్టర్‌ను కలవాలి. చర్మంపై బిరుబిస్ అనే పదార్థం పేరుకుపోతే దురద వస్తుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ఉన్నవారిలో ఇది కామెర్లతో కలిపి ఎక్కువగా ఉంటుంది. చర్మం బాగా దురదగా ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. మీ ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామంలో ఎలాంటి మార్పులు లేకుండా బరువు తగ్గుతుంటే అది ప్రమాద సంతకం. క్యాన్సర్ పెరిగే కొద్దీ శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం అవుతుంది. అందుకే బరువు తగ్గుతారు. అలాగే కణితి వల్ల పొట్టపై ఒత్తిడి పెరిగి త్వరగా కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. దీని వల్ల ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. మీ కుటుంబంలో ఎవరికీ డయాబెటిస్ లేకపోయినా.. మీకు ఒక్కసారిగా డయాబెటిస్ వస్తే అది ఈ వ్యాధికి ఒక సంతకం కావచ్చు. కణితి కారణంగా ప్యాంక్రియాస్‌లోని ఇన్సులిన్ తయారు చేసే కణాలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. మామూలుగా అలసట చాలా కారణాల వల్ల వస్తుంది. కానీ బరువు తగ్గడం, కడుపు నొప్పి, ముదురు మూత్రం లాంటి లక్షణాలతో పాటు తీవ్రమైన అలసట ఉంటే ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్‌ను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఎంత బాగా నిద్రపోయినా అలసటగా అనిపిస్తే ఇది గమనించాల్సిన లక్షణం.



మంచు విష్ణు ఓటీటీకి టైం ఫిక్స్.. ఎప్పటి నుండి స్ట్రీమింగ్ అంటే..!

మంచు విష్ణు ప్రధాన పాత్రలో మైథిలాజికల్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన భారీ చిత్రం 'కన్నప్ప' థియేటర్లలో మంచి విజయాన్ని సమోదయ చేసింది. పాన్-ఇండియా స్థాయిలో రూపొందిన ఈ సినిమాను ఐదు భాషల్లో విడుదల చేశారు. తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ, మలయాళంలో విడుదలైన ఈ చిత్రానికి ముఖ్య కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహించారు. బాలీవుడ్ కి చెందిన ప్రముఖ దర్శకుడు అయిన ముఖేష్, 'మహాభారతం' సీరీస్ తో మంచి గుర్తింపు పొందారు. ఇక ఈ చిత్రానికి మోహన్ బాబు నిర్మాణ బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ చిత్రంలో గెస్ట్ రోల్స్ లో మోహన్ బాబు, శివబాలాజీ, ప్రభాస్ (రుద్రుడిగా), అక్కియ్ కుమార్ (శివుడిగా), కాజల్ అగర్వాల్ (పార్వతిగా), మోహన్ లాల్, శివరాజ్ కుమార్, శరత్ కుమార్, ప్రీతి ముకుందన్, మధుబాల, బ్రహ్మానందం, రఘుబాబు తదితరులు నటించారు. సినిమా అధిక భాగం న్యూజిలాండ్ లో చిత్రీకరించబడింది. అనేక వాయిదాల తర్వాత చివరకు జూన్ 27న థియేటర్లలో విడుదలైంది. ఓటీటీ రిలీజ్ కోసం ఆత్మతగా ఎదురు చూస్తున్న అభిమానులకి గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు మేకర్స్. సెప్టెంబర్ 4 నుండి అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో ఈ మూవీ స్ట్రీమింగ్ కానుంది. కన్నప్ప సినిమా థియేటర్లలో ఓ మోస్తరు విజయం సాధించింది. అయితే ఈ సినిమా ఓటీటీ విడుదలపై ఎలాంటి అధికారిక సమాచారం లేదు. సాధారణంగా సినిమా విడుదలై 7-8 వారాల వ్యవధిలో ఓటీటీలోకి వచ్చేస్తుంది. అయితే కన్నప్ప విడుదలై దాదాపు 10 వారాలు గడుస్తున్నా ఓటీటీ రిలీజ్ పై క్లాంటీ రాలేదు. ఎట్టతేలకి ఈ రోజు మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఇక ఈ మూవీని థియేటర్స్ లో మిస్ అయిన వారు ఓటీటీలో చూసి ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా ప్రభాస్ కోసం ఈ మూవీని ఎక్కువగా చూసే ఛాన్స్ ఉంది.



నీతో అద్భుతమైన జ్ఞాపకాలు.. ఇక గుడ్ బై

విక్టర్ వెంకటేశ్ ఎమోషనల్ అయ్యాడు. తన పెంపుడు శునకం గూగుల్ చనిపోవడంతో బాధపడుతూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టాడు. దానితో ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకున్నాడు. ఇక వీడోలు అని రాసుకొచ్చాడు. 'మా ప్రియమైన గూగుల్. గత 12 ఏళ్లుగా మా జీవితాల్లో నువ్వు భాగమయ్యావు. ఎంతో ప్రేమని పంచావు. అందమైన జ్ఞాపకాలని ఇచ్చావు. నువ్వే మా నన్నమ్మ. ఇక నీకు వీడోలు. నువ్వు లేని శూన్యత మాటల్లో వర్ణించలేనిది. నేను నిన్ను ఎప్పటికీ మిస్ అవుతూనే ఉంటాను డియర్ ఫ్రెండ్' అని వెంకటేశ్ తన ఇన్ స్టాలో పోస్ట్ పెట్టాడు. దీనికి నటి ఖుష్భూ కూడా కామెంట్ చేసింది. ఓం శాంతి అని రాసుకొచ్చింది. వెంకటేశ్ సినిమాల విషయానికొస్తే ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' అనే సినిమాతో ప్రేక్షకుల్ని పలకరించాడు. రీసెంటగానే త్రివిక్రమ్ తో మూవీ చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించాడు. ఇది కూడా కుటుంబ కథా చిత్రం అని తెలుస్తోంది. త్వరలో షూటింగ్ మొదలుకానుంది. వచ్చే ఏడాది వేసవిలో ఈ సినిమాని థియేటర్లలో రిలీజ్ చేయబోతున్నారు.



ఆర్టీవీతో డ్యాన్స్ చేయించిన జగపతి బాబు



టాలీవుడ్ సీనియర్ హీరో జగపతి బాబు హెస్టాగా వ్యవహరిస్తున్న జీ తెలుగు రియాలిటీ టాక్ షో జయమ్మ నిశ్చయమ్మూ శ్రోతలను ఎంతగానో అలరిస్తోంది. ప్రతి వారం ప్రత్యేక అతిథులతో వినోదాన్ని పంచే ఈ షోకు తాజా ఎపిసోడ్ మరింత సైదల్గా మారింది. ఈ వారం గెస్టులుగా సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ రామ్ గోపాల్ వర్మ (ఆర్టీవీ), సందీప్ రెడ్డి వంగా హాజరై షోకు హైలైట్ గా మారనున్నారు. ఇద్దరూ సినిమాల పరంగా ఎంత విభిన్నమైన శైలిలో ఉన్నా ఒకే స్టేజీపై కలిసినప్పుడు మాత్రం నవ్వులు, సరదా, కాస్త పైర్ తో ప్రేక్షకులని అలరిస్తుంటారు. తాజాగా షోకి సంబంధించిన ప్రోమో విడుదల కాగా, ఇందులో ఇద్దరూ కలిసి చేసిన చిలిపితనం, జోక్స్, బోల్డ్ కామెంట్లు వైరల్ అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా సందీప్ వంగా "ఆర్టీవీ నా ఫేవరెట్ డైరెక్టర్" అని కొన్నిసార్లు చెప్పిన నేపథ్యంలో, వీరిద్దరూ కలిసి మాట్లాడిన అంశాలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. ఆర్టీవీని సైతాన్ అని జగపతి బాబు అనడం, డెవిల్-యానిమల్ పక్క పక్కనే ఉంటే ఎంత ముద్దుగో ఉందో అని చెప్పడం ప్రోమోకి హైలైట్ గా మారాయి. మరోవైపు ప్రోమో మొదట్లో ఆర్టీవీ డ్యాన్స్ వేయడం కూడా షోకి హైలైట్. మొత్తానికి ఈ ఎపిసోడ్ మాత్రం ప్రేక్షకులకి ఫుల్ ఎంటర్టైనింగ్ గా ఉంటుందని చెప్పడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. ఈ మాన్ కాంటినేషన్ ఎపిసోడ్ ను సెప్టెంబర్ 7, ఆదివారం రాత్రి 9 గంటలకు జీ తెలుగులో ప్రసారం చేయనున్నారు. ప్రోమో చూసినవాళ్లు మాత్రం .. "ఫుల్ ఎపిసోడ్ ఎప్పుడొస్తుందా?" అంటూ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.