



**‘పుట్టింటి నుంచే
బయటకు పంపారు’
సభలో జోరున విలపించిన కవిత**



- బీటెలవెన్ సస్పెన్షన్లపై భావోద్వేగానికి గురైన కవిత
- సభలో కన్నీటి పర్యంతమైన కవిత
- “కవిత సీఎం” అంటూ కార్యక్రమ నివాదాలు
- క్యాబ్ పార్టీ పెట్టడానికి కారణాలు వివరించిన కవిత
- తీహార్ జైలుకు పంపిన వారికి ఎన్నికల్లో సమాధానమివ్వమని ప్రతిప

బీఆర్ఎస్ నుంచి తనను సస్పెండ్ చేయడంపై
తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు - మిగతా 2 లో

పిపిల్ వలగిండు
ప్రాజెక్టు ప్రారంభం



- వెలిగించడకు కృష్ణా జలాల తరలింపుపై రేవంట్ ప్రభుత్వంపై హాల్ట్ రాష్ట్ర విమర్శలు
- తెలంగాణ ప్రాజెక్టులు ఎండిపోతున్నా ఏపీకి నీళ్లు ఇవ్వన్నారు ఆరోపణ
- రాష్ట్ర ప్రయోజనాలను కాపాడటంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ విఫలమయ్యారని ధ్వజం
- కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి వెంటనే జోక్యం చేసుకోవాలని డిమాండ్
- కృష్ణా బోర్డు ప్రెజ్డెంట్ పోషిస్తోందని హాల్ట్ రాష్ట్ర ఆరోపణ

మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు హర్
రావు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి - మిగతా 2 లో

పదేళ్లలో చేయలేనిది రెండేళ్లలో చేశాం
కోసీఆర్‌పై రేవంత్ రెడ్డి పైర్

- ▶ మూసారాంభాగ్ వద్ద కొత్త బ్రిడ్జిని
ప్రారంభించిన ముఖ్యమంత్రి
- ▶ పదేళ్లలో బీఆర్ఎస్ చేయలేనిది
రెండేళ్లలో చేసి చూపించామన్న
సీఎం
- ▶ కేసీఆర్ ఒక్కరో రూ.8 లక్షల కోట్ల
అప్పు చేశారని ప్రీప్ అరోపణ
- ▶ ప్రతి నెలా 1వ తేదీనే ఉద్యోగులకు
జీతాలు ఇస్తున్నామని వెల్లడి



గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ తీరుపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

బిష్కక్‌లో ప్రధాని మోదీకి

ప్రవాస భారతీయుల ఘన స్వాగతం

- ▶ ఎన్సీఓ సదస్సు కోసం కిర్గిస్థాన్
చేరుకున్న ప్రధాని మోదీ
- ▶ బిష్కెల్లో ప్రవాస భారతీయుల
నుంచి ఘన స్వాగతం
- ▶ ‘భారత్ మాతా తీజై’
నినాదాలతో హోరెత్తిన పరిసరాలు
- ▶ రెండు రోజుల పాటు పలు
ద్వైపాక్షిక సమావేశాల్లో
పాల్గొననున్న ప్రధాని
- ▶ భద్రత, కన్వెన్యీటీ, అవకాశాలే
లక్ష్యంగా భారత్ ముందుకు



షాంఘై సహకార సంస్థ (ఎస్సీఓ) 26వ శిఖరాగ్ర సదస్సులో పాల్గొనేందుకు క్వింట్సాన్ చేరుకున్న భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి రాజధాని బిష్కెక్‌లో లభించింది. ఈ సందర్భంగా అక్కడి ప్రవాస

భారతీయులకు ఉజ్జైకిస్టాన్ గుడ్ న్యూస్.. 30 రోజుల వీసా ఫ్రీ ప్రయాణం

- పర్యాటకం, వాణిజ్యాన్ని పెంచడమే లక్ష్యంగా ఉజ్జెక్సిఫాన్ నిర్ణయం
- గతేడాది తొలిసారి 1 బిలియన్ దాల్చు దాచిన ద్వైసాక్షిక వాణిజ్యం
- భారత్ తమకు నమ్మకమైన భాగస్వామి అని చెప్పిన ఆ దేశ అధ్యక్షుడు
- ప్రధాని మోదీ తామెంట్ పర్యటనలో వెలువడిన ఈ కీలక ప్రకటన



భారత పౌరులకు ఉజ్జెగిస్ట్రోని ప్రభుత్వం శుభవార్త చెప్పింది. భారతీయులకు 30 రోజుల పాటు వీసా రహిత ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని కల్పిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఇరు దేశాల మధ్య పర్యాటకం, వ్యాపార సంబంధాలు, ప్రజల మధ్య సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా ఈ కీలక - **మిగతా 2 లో**

నేపాల్ విపత్తుకు కారణం ఇదే.. థ్రోన్ వీడియోలో రికార్డైన భయానక ధ్వజాలు!

- నేపాల్‌లో కుప్పకూలిన భారీ హిమనీనదం
- డ్రోన్ వీడియోలో రికార్డైన ప్రళయ దృశ్యాలు
- వరదల కారణంగా నేపాల్, టిబెట్‌లో వందల మంది మృతి
- వేలాది మంది గల్లంతు, కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యలు
- హిమాలయాల్లో పెరుగుతున్న ప్రమాదాలకు ఇదో సంకేతమన్న నిపుణులు



హిమాలయ పర్వతశ్రేణుల్లోని లాంగ్టాంగ్ లిరుంగ్ శిఖరం వద్ద ఓ భారీ హిమానీనదం, దాని కింద ఉన్న రాతి పొరలు సహా కుప్పకూలింది. ఈ ప్రళయనానికి సంబంధించిన భయనక దృశ్యాలు డ్రోన్ వెమరాలో రికార్డుయ్యాయి. - మిగతా 2 లో

**ఆ ప్రమాద మృతుల కుటుంబాలకు
రూ.10 లక్షల చొప్పున సాయం**

- ❖ చిలకలూరిపేట రోడ్డు ప్రమాద
మృతుల కుటుంబాలకు రూ. 10
లక్షల ఆర్థిక సాయం
- ❖ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు
అదేశాలు జారీ
- ❖ ఈ నెల 27న ఆటోను ప్రైవేటు
బస్సు ఢీకొట్టిన ఘటన
- ❖ ఒకే గ్రామానికి చెందిన 8 మంది
మృతి చెందిన విషాదం



పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేట వద్ద జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణించిన వారి కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అండగా నిలిచారు. మృత కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షల చొప్పున

వెలిగొండపై మాటల యుద్ధం..
జగన్ కు లోకేశ్ కాంటర్



- వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవం...
డీటీపీ, జైసిటీ విమర్శల పరస్పరం
- నీళ్ళు లేకుండానే జగన్ ప్రాజెక్టును
ప్రారంభించారంటూ లోకేష్ ఎద్దేవా
- తొలి దశ పూర్తి చేసి నల్లమల
సాగర్‌లోకి నీటిని విడుదల చేసిన
చంద్రబాబు
- తన తండ్రి, తన ఘనతేనంటూ
ముందురోజు పోస్ట్ పెడిన జగన్

ఉమ్మడి ప్రకాశం జిల్లా పశ్చిమ ప్రాంతంతో పాటు
నెలూరు, కడప జిల్లాలోని పలు - విద్యా ? లో

రెండ్రోజుల పాటు
పులివెందులలో జగన్ పర్వటన



- సెప్టెంబర్ 1, 2 తేదీల్లో వైఎస్ జగన్ పులివెందుల పర్యటన
- వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి వద్దంతి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జగన్
- ఇదుపులపాయలోని వైఎస్సార్ ఫూట్ వద్ద తండ్రికి నివాళులు
- పర్యటనలో భాగంగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండనున్న మాజీ స్పీఎం

వైసీపీ అధినేత జగన్ తన సొంత
నియోజకవరమైన పులివెందులలో - **నిరక్షా ? లో**

బిష్కెట్‌లో ప్రధాని మోదీకి

ప్రవాస భారతీయుల ఘన స్వాగతం

మొదటిపేజీ తరువాయి - భారతీయులు ఆయనకు సాదరంగా ఆహ్వానం పలికారు. విమానాశ్రయం నుంచి హోటల్‌కు చేరుకున్న ప్రధాని మోదీని చూసేందుకు పెద్ద ఎత్తున ప్రవాస భారతీయులు తరలివచ్చారు. ‘భారత్ మాతా కీ జై’, ‘పందే మాతరం’ వంటి నినాదాలతో ఆ ప్రాంగణం మారుమోగింది. ఈ సందర్భంగా కొందరు యోగా ఆసనాలను ప్రదర్శించి తమ అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. ఈ విశేష ఆదరణపై ప్రధాని మోదీ ‘ఎక్స్’ వేదికగా స్పందిస్తూ, “భారత్ నుంచి బిష్కెట్ వరకు.. ఈ సాయంత్రం భారత సమాజం అందించిన స్వాగతం అత్యంత ప్రత్యేకమైనది” అని పేర్కొన్నారు. అంతకుముందు మానస్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో కిర్గిస్థాన్ క్యాబినెట్ ఆఫ్ మినిస్టర్స్ వైర్లన్ ఆదిల్‌బెక్ కాసిమాబియేవ్ ప్రధానికి అధికారికంగా స్వాగతం పలికారు. రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా ఎన్‌సీఓ సదస్సులో పాల్గొనడంతో పాటు వలుపురు దేశాధినేతలతో ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరపనున్నట్లు మోదీ వెల్లడించారు. పర్యటనకు బయలుదేరే ముందు ఆయన మాట్లాడుతూ.. భద్రత, కనెక్టివిటీ, అభివృద్ధి అవకాశాల ప్రాతిపదికన ఈ ప్రాంతంలో భారత్ తన దాృనికతను ముందుకు తీసుకెళ్తుందని పేర్కొన్నారు. ఉగ్రవాదం, వేర్పాటువాదం లేని ప్రాంతం కోసం సభ్య దేశాలతో సమన్వయంతో పనిచేస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తన పర్యటనలో భాగంగా కిర్గిస్థాన్ ఆధ్యక్షుడు సదీర్ జపరొవ్‌తో ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేకంగా సమావేశం కానున్నారు. అనంతరం 6వ పర్యే సోహాద్ గిమ్పొ ప్రారంభోత్సవ వేడుకలకు ఆయన హాజరుకానున్నారు. ఈ పర్యటన ద్వారా ఇరు దేశాల మధ్య బాణీజు, పెట్టుబడి సంబంధాలు మరింత బలోపేతం అవుతాయని కిర్గిస్థాన్ ప్రభుత్వం ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది.

బెంగళూరు వచ్చి బాధితులతో మాట్లాడండి

మొదటిపేజీ తరువాయి - కర్ణాటక పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (కేపీఎస్సీ) నియామకాల కుంభకోణంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ మౌనం వహించడాన్ని కేంద్ర ఉక్తి, భారీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామి విమర్శించారు. ఈ వ్యవహారంలో రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ఆయన ధ్వజమెత్తారు. నిన్న బెంగళూరులోని జేడీఎస్ ప్రధాన కార్యాలయం ‘జేపీ భవన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో కుమారస్వామి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా రాహుల్ గాంధీని ఉద్దేశించి.. “మీరు ఎక్కడున్నారు? ఇక్కడ కేపీఎస్సీ వ్యవస్థ పూర్తిగా భ్రష్ట పడుతోంది. దేశమంతా పర్యటిస్తూ విద్యార్థులు, యువతతో మున్సీదీనే చే మీరు.. బెంగళూరుకు ఎప్పుడు వచ్చి కేపీఎస్సీ బాధితుల సమస్యపై చర్చిస్తారు?” అని నిలదీశారు. ఈ కుంభకోణంలో కోట్లాది రూపాయలకు పోస్టులను అమ్ముకున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. “ప్రభుపత్రాలను రిసార్చులకు తరలించి, డబ్బు చెల్లించిన అభ్యర్థులకు ముందే అందజేశారు. సమాధానాలు ఎలా రాయాలో కూడా వారికి అక్కర శిక్షణ ఇచ్చారు” అని కుమారస్వామి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. గతంలో బెంగళూరు అభివృద్ధి ప్రాధికార సంస్థ (బీఏపీ)లో వివాదాస్పద రికార్డు ఉన్న పుక్తిని కేపీఎస్సీ చైర్మన్‌గా నియమించారని ఆయన విమర్శించారు. సొంత శాఖలోని సమస్యలను పట్టించుకోకుండా, కర్ణాటక మంత్రి ప్రియాంక్ ఖర్గే ఆరోపిస్తున్న పై విమర్శలు చేయడంపై ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. ఈ స్కామ్ కేసులో ఐపిఎన్ అధికారి జ్ఞానేంద్ర కుమార్ అరెస్టు అయిన నేపథ్యంలో కుమారస్వామి విమర్శలు రాజకీయంగా ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి. తక్షణమే రాహుల్ గాంధీ బెంగళూరుకు వచ్చి బాధితులతో ముఖాముఖీ చర్చించాలని ఆయన సవాల్ విసిరారు.

ఆ ప్రమాద మృతుల కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షల చొప్పున సాయం

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఆర్థిక సాయం అందించాలని ఆయన అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ నెల 27వ తేదీన చిలకలూరిపేట సమీపంలో ఈ దుర్ఘటనకు సంబంధన చోటుచేసుకుంది. విజయవాడ నుంచి తిరుపతి వెళుతున్న ఒక ప్రైవేటు ట్రావెల్స్ బస్సు, ఎదురుగా వస్తున్న ఆటోను బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాద తీవ్రతకు అతీ సుజ్ఞనుజ్ఞయి, అందులో ప్రయాణిస్తున్న ఎనిమిది మంది అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మృతులంతా చిలకలూరిపేట మండలం, వేపూరు గ్రామానికి చెందినవారని అధికారులు గుర్తించారు. ఒకే గ్రామానికి చెందిన ఎనిమిది మంది మృతి చెందడంతో గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుమకున్నాయి. ఈ ఘటనపై తీవ్ర దిగ్రాంతి వ్యక్తం చేసిన సీఎం చంద్రబాబు, మృతుల కుటుంబాలకు తన ప్రగఢ సానుభూతి తెలిపారు. బాధిత కుటుంబాలను అన్ని విధాలుగా ఆదుకోవాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు.

వెలిగొండపై అతల యుద్ధం.. జగన్ కు లోకేష్ కాంటర్

మొదటిపేజీ తరువాయి - వెనుకబడిన ప్రాంతాల దశాబ్దాల కలను సాకారం చేసే వెలిగొండ ప్రాజెక్టు, ఇప్పుడు తెలుగుదేశం, వైసీపీల మధ్య తీవ్ర రాజకీయ వివాదానికి కేంద్రంగా మారింది. మంత్రి నారా లోకేశ్.. వైసీపీ అధినేత జగన్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని సోపర్ మీడియాలో తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఇవాళ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రాజెక్టు నుంచి నీటిని విడుదల చేయడం తెలిసిందే. చారా లోకేశ్ తన ఎక్స్ ఖాతాలో, “ఆ విజువల్స్‌ను దగ్గరగా చూడండి” అంటూ కొన్ని ఫోటోలను పోస్ట్ చేశారు. “2024లో వైఎస్ జగన్ చరిత్ర సృష్టించారు. నీళ్లు తీసి నీటిపారుదల ప్రాజెక్టును ప్రారంభించారు. ఇలాంటి ఢేళ్ల ప్రారంభోత్సవం వైసీపీకే సాధ్యం” అని ఎద్దేవా చేశారు. జగన్ ప్రభుత్వం 2024 మార్చిలో సారంగాలు పూర్తి చేసిన సందర్భంగా నీటి ప్రవాహం లేకుండానే ప్రారంభోత్సవం జరిపిందని, ఇప్పుడు టీడీపీ ప్రభుత్వం నిజంగా నీటిని విడుదల చేసిందని లోకేశ్ తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు. కాగా, జగన్ నిన్న ఒక సమీర్న పోస్టులో వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ఘనత తండ్రి వైఎస్ రాజశేఖర రెడ్డిది, తన ప్రభుత్వానిదేనని పేర్కొన్నారు. కీలకమైన సారంగాల పనులను తమ ప్రభుత్వమే పూర్తి చేసిందని, టీడీపీ హయాంలో పనులు నెమ్మదిగా సాగాయని విమర్శించారు. ఈ పోస్టుకు కాంటరిగానే లోకేశ్ తాజా విమర్శలు చేశారు. సోమవారం ఉదయం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెలిగొండ ప్రాజెక్టు మొదటి దశను ప్రారంభించి, నల్లమల సాగరంలోకి కృష్ణా జలాలను విడుదల చేశారు. తొలి విడతగా 10.7 టీఎంసీల నీటిని విడుదల చేయడంతో, ప్రకాశం, నెల్లూరు, కడప జిల్లాల్లోని కరవ, థైరెడ్డి వీడిత ప్రాంతాలకు చెందిన సుమారు 1.19 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు, 4 లక్షల మందికి తాగునీరు అందనుంది.

రెండ్రోజుల పాటు పులివెందులలో జగన్ పర్యటన

మొదటిపేజీ తరువాయి - రెండు రోజుల పాటు పర్యటించనున్నారు. సెప్టెంబర్ 1, 2 తేదీల్లో ఈ పర్యటన జరగనుంది. దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి, తన తండ్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి వర్ధంతి కార్యక్రమంలో జగన్ పాల్గొననున్నారు. పర్యటన పెద్దూర్ ప్రకారం, సెప్టెంబర్ 1వ తేదీ మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు జగన్ పులివెందుల చేరుకుంటారు. అనంతరం భాకరాపురంలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో నియోజకవర్గ ప్రజలు, కార్యకర్తలకు అందుబాటులో ఉంటారు. వారి సమన్వయను అడిగి తెలుసుకుంటారు. ఆ రోజు రాత్రికి పులివెందులలోని తన నివాసంలోనే బస చేస్తారు. ఇక సెప్టెంబర్ 2వ తేదీన ఉదయం పులివెందుల నివాసం నుంచి బయలుదేరి 7:45 గంటలకు ఇసుపులపాడు చేరుకుంటారు. అక్కడ వైఎస్సార్ హాల్ వద్ద వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి వర్ధంతి సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక ప్రార్శనల్లో పాల్గొని, తండ్రి సమాధి వద్ద నివాళులర్పిస్తారు. వర్ధంతి కార్యక్రమం పూర్తయిన అనంతరం జగన్ అక్కడి నుంచి తిరుగు ప్రయాణమవుతారని పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ప్రతీ ఏటా వైఎస్సార్ వర్ధంతి, జయంతి కార్యక్రమాలకు జగన్ హాజరై నివాళులు అర్పించడం తెలిసిందే.

ఏపీలో వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ప్రారంభం

మొదటిపేజీ తరువాయి - రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కృష్ణా జలాలను అక్రమంగా తరలిస్తుంటే, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రేక్షకపాత్ర పోషించడం తెలంగాణ ప్రయోజనాలకు గొడ్డలిపెట్టు అని ఆయన విమర్శించారు. ఈ మేరకు సోమవారం సామాజిక మాధ్యమం ‘ఎక్స్’ వేదికగా ఆయన తన నిరసనను వ్యక్తం చేశారు. పరద నీరు లేకున్నా ఎటువంటి కేటాయింపులు లేకుండానే కృష్ణా టేసీని వెలుపలి ప్రాంతాలకు ఏపీ ప్రభుత్వం వెలిగొండ ద్వారా నీటిని యథేచ్ఛగా తరలిస్తోందని హాకీ రావు అక్షేపించారు. ఎల్ నిస్ ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో సాగునీటి ఎద్దడి ఏర్పడి భీమా, కల్వకుర్తి, నెల్లెంపాడు, కోయిలోనగడ్డ వంటి ప్రాజెక్టులు ఎండిపోతుంటే, ఏపీ మాత్రం నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నీటిని తరలించుకుపోవడం తెలంగాణ రైతాంగ హక్కులపై దాడి చేయడమేనని మండిపడ్డారు. ఇప్పటికే మల్లాది, ముచ్చమర్రి, పోలిరెడ్డిపాడు ద్వారా తెలంగాణ వాటా నీటిని ఏపీ తరలించుకుపోయిందని, ఇప్పుడు వెలిగొండ వంతు వచ్చిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. పాలమూరు, రంగారెడ్డి, నల్గొండ ప్రాంత ఆయకట్టుకు నీరందించడంలో విఫలమైన రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం, ఏపీ చర్యలపై ఎందుకు మౌనం వహిస్తోందని ప్రశ్నించారు. ఇది ఏపీకి పరోక్షంగా సహకరించడమేనని ఆరోపించారు. నీటి వినియోగాన్ని పర్యవేక్షించాల్సిన కృష్ణా నది యాజమాన్య బోర్డు (కేఆర్‌ఎంబీ) సైతం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. ఈ వివాదంలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి తక్షణమే జోక్యం చేసుకోవాలని హాకీ రావు డిమాండ్ చేశారు. కేఆర్‌ఎంబీపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చి, తెలంగాణలోని కృష్ణా టేసీని ప్రాజెక్టులను నింపేలా చూడాలని, తద్వారా ఆయకట్టుకు నీరందించాలని కోచారు.

భారతీయులకు ఉజ్జెకిస్థాన్

గుడ్ న్యూస్.. 30 రోజుల వీసా ట్రీ ప్రయోగం

మొదటిపేజీ తరువాయి - నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రస్తుతం ఉజ్బెకిస్థాన్‌లో పర్యటిస్తున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో ఆ దేశ అధ్యక్షుడు షావ్మత్ మిర్మియాయేవ్ జరిపిన ఉన్నత స్థాయి చర్చలు అనంతరం ఈ ప్రకటన వెలువడింది. ప్రధాని మోదీతో ఢిల్లీ సందర్భంగా మిర్మియాయేవ్ మాట్లాడుతూ.. భారత్ తమకు ‘సమృక్తమైన వ్యూహాత్మక భాగస్వామి’ అని అభివర్ణించారు. ఇరు దేశాల మధ్య ఆర్థిక, వాణిజ్య సంబంధాలు వేగంగా విస్తరిస్తున్నాయని తెలిపారు. “గతదాది తొలిసారిగా మన ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం 1 బిలియన్ డాలర్ల మార్కును దాటింది. గత కొన్నేళ్లుగా ఇరు దేశాల సంయుక్త సంస్థల సంఖ్య ఎదు రెట్లు పెరిగింది.

ప్రస్తుతం భారత్, ఉజ్బెకిస్థాన్ మధ్య వాదానికి 14 ప్రత్యక్ష విమాన సర్వీసులు నడుస్తున్నాయి” అని ఆయన వివరించారు. ఈ వీసా ట్రీ నిర్ణయంతో భారత పర్యాటకులు, వ్యాపారులకు ప్రయోజనం మరింత సులభతరం కానుంది. కేవలం రాజకీయ, దౌత్యపరమైన సంబంధాలకే పరిమితం కాకుండా సాంస్కృతిక బంధాన్ని కూడా పటిష్ఠం చేసుకోవాలని ఇరు దేశాలు భావిస్తున్నాయి. తాష్కెంట్‌లోని లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి సెంటర్ ఫర్ ఇండియన్ కల్చర్, మహాత్మా గాంధీ సెంటర్ ఫర్ ఇండియన్ స్టడీస్ వంటి సంస్థలు సాంస్కృతిక సంబంధాల బలోపేతానికి దోహదపడుతున్నాయని మిర్మియాయేవ్ పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా ఉజ్బెకిస్థాన్‌లో యోగాకు విశేష ఆదరణ

లభిస్తోందని, 2018లోనే ప్రత్యేకంగా యోగా ఫెడరేషన్‌ను ఏర్పాటు చేశామని గుర్తుచేశారు. ఉజ్బెకిస్థాన్ సాహిత్యంట్టం పొందిన తర్వాత 1992 మార్చి 18న భారత్‌తో దౌత్య సంబంధాలు ప్రారంభమయ్యాయి. 2011లో ఈ బంధం వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంగా మారింది. ప్రధాని మోదీ 2015 తర్వాత ఉజ్బెకిస్థాన్‌లో పూర్తిస్థాయి ద్వైపాక్షిక పర్యటన చేపట్టడం ఇదే తొలిసారి. తన పర్యటన ముగించుకున్న అనంతరం మోదీ, కిర్గిజ్ అధ్యక్షుడు సాదీర్ జపరొవ్ ఆహ్వానం మేరకు 26వ షాంఘై సహకార సంస్థ (శాజ్ఞా) శిఖరాగ్ర సదస్సులో పాల్గొనేందుకు బిష్కెట్కు చేరుకున్నారు.

లారర్క్ ట్వివంపై అమెరికా డ్రోన్ దాడులు

మొదటిపేజీ తరువాయి - అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య మరోసారి ఉద్రిక్తతలు తీవ్ర స్థాయికి చేరాయి. ఇరాన్‌కు చెందిన లారర్క్ డ్వివంపై అమెరికా సైనిక దశాలు దాడి చేశాయి. వ్యూహాత్మకంగా కీలకమైన హర్మ్యాజ్ జలసంధిలో ఇరాన్ సముద్రపు మైనలను అమర్చేందుకు ప్రయత్నించడంతో ఈ దాడి చేసినట్లు అమెరికా ప్రకటించింది. ఈ ఘటనతో పశ్చిమాసియాలో మళ్లీ ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ అధికార ప్రతినిధి టిమ్ హాకిన్స్ ఈ దాడిని ధ్రువీకరించారు. “ఇరాన్ ఇస్లామిక్ రిపబ్లికన్‌స్ గార్డ్ కార్ప్స్ (ఐఆర్జీసీ) దశాలు.. హర్మ్యాజ్ జలసంధిలోకి సముద్రపు మైనలతో కూడిన రాకెట్లను ప్రయోగించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ ప్రయత్నాన్ని నిశితంగా గమనిస్తున్నాం. వాణిజ్య నౌకల స్వేచ్ఛా రవాణాను పరిరక్షించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం” అని ఆయన ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ దాడిలో రెండు ఇరానియన్ లాంచర్లను ధ్వంసం చేసినట్లు అమెరికా అధికారులు పేర్కొన్నారు. గత నెల రోజుల తర్వాత ఇరాన్ లక్ష్యాల్పై అమెరికా దాడి చేయడం ఇదే తొలిసారి. ఈ దాడిని



ఐఆర్జీసీ ధ్రువీకరించింది. ఇది ‘అమెరికా-ఇజ్రాయేల్ ఉమ్మడి దాడి అని ఆరోపించింది. ఈ ఘటనలో వలుపురు సైనిక సిబ్బంది, సాధారణ పౌరులు మరణించారని తెలిపింది. దాడికి పాల్పడిన వారికి కఠిన శిక్ష తప్పదని ప్రతీకారం

తీర్చుకుంటామని హెచ్చరించింది. అమెరికా డ్రోన్ దాడిలో కనీసం ఇద్దరు మరణించి, మరో ఇద్దరు గాయపడినట్లు ఇరాన్‌కు చెందిన అనధికారిక వార్తా సంస్థలు నివేదించాయి. ఇటీవల అమెరికా సైన్యం హర్మ్యాజ్ జలసంధిలోని అంతర్జాతీయ షిప్పింగ్ మార్గాల నుంచి సముద్రపు మైనలను తొలగించింది. ఈ ఆవరేషన్ ముగిసిన కొద్ది రోజులకే ఇరాన్ మళ్లీ మైనలను అమర్చేందుకు సిద్ధపడడంతో అమెరికా ఈ దాడికి దిగింది. సముద్రంలో మైనలను అమర్చడంపై ‘జేరో కాలరెస్స్’ విధానాన్ని అమనరిస్తున్నాయని, అలాంటి ప్రయత్నాలకు పాల్పడే ఏ నౌకానా తక్షణమే ధ్వంసం చేస్తామని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ గతంలోనే ఇరాన్‌ను హెచ్చరించారు. తాజా ఘటనతో ఇరు దేశాల మధ్య వైరం మరింత ముదిరినట్లయింది.

నేపాల్ ఐపత్తుకు కారణం ఇదే డ్రోన్ టెడియోలో లకార్డైన భయానక దృశ్యాలు!

మొదటిపేజీ తరువాయి - ఈ ఘటన కారణంగానే గత వారం నేపాల్-టిబెట్ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో భీకర పరదలు సంభవించి పరిసరాది మండి ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. చైనాకు చెందిన ఒక ఫోటోగ్రాఫర్ సుమారు 7,200 మీటర్ల ఎత్తు నుంచి ఈ విపత్తును తన డ్రోన్ కెమెరాలో చిత్రీకరించారు. భారీ మంచు ఫలకం, రాళ్లతో కూడిన పర్వత భాగం ఒక్కసారిగా విరిగిపడటం, ఆ తర్వాత పర్వతాల నుంచి దట్టమైన ధూళి మేఘాలు పైకి లేవడం ఈ వీడియోలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. విరిగిపడిన భాగం సుమారు 1,200 మీటర్ల దిగువన ఉన్న లోయలో పడటంతో మంచు,

రాళ్లు, బురదలతో కూడిన ఉప్పెన స్పష్టమైంది. ఈ ప్రళయం కారణంగా ఆగస్టు 26న భోటకోశీ, త్రిశూలి నదులు ఉగ్రరూపం దాల్చి భారీ విధ్వంసం సృష్టించాయి. ఈ పరదల వల్ల నేపాల్, టిబెట్ ప్రాంతాల్లో వందలాది మంది మరణించగా, వేలాది మంది గల్లంతయ్యారు. గల్లంతైన వారిలో ఎక్కువ మంది నేపాల్‌కు చెందినవారే. ఈ విపత్తు “ఊహించదనిది, హృదయ విదారకమైనది” అని నేపాల్ ప్రధాని బాల్‌కెంద్ర షా ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. క్షిప్రమైన భౌగోళిక పరిస్థితుల వల్ల సప్తాన్ని అంచనా వేయడం సవాలుగా మారిందని ఆయన తెలిపారు. శాటిలైట్ చిత్రాలు, భూకంప డేటాను విశ్లేషించిన

శాస్త్రవేత్తలు... లాంగ్‌టాంగ్ లిరుంగ్ ఉత్తర భాగంలో భారీ స్థాయిలో మంచు, రాళ్లు విరిగిపడటమే వరదలకు కారణమని తేల్చారు. హిమానీనదం కూలినప్పుడు భూకంప లేఖనీపై 5.2 తీవ్రతతో ప్రకంపనలు నమోదయ్యాయని వెల్లడించారు. హిమాలయాల్లో ఇలాంటి విపత్తులు ఇటీవలి కాలంలో తరచుగా జరుగుతున్నాయని, ఎత్తైన ప్రదేశాల్లోని అస్థిరమైన మంచు, రాళ్ల వల్ల ప్రమాదాలు పొంచి ఉన్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. గల్లంతైన వారి కోసం అధికారులు ముమ్మరంగా గాలిస్తున్నారు.

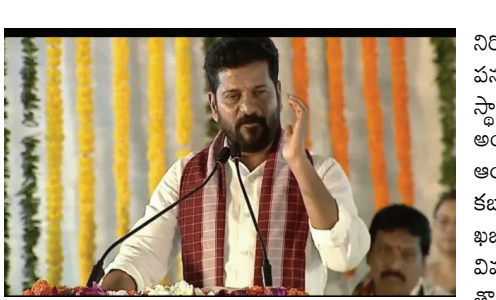
‘పుట్టింటి నుంచే బయటకు పంపారు’

మొదటిపేజీ తరువాయి - కవిత భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. పార్టీ కోసం తనను జైలుకు పంపారని పెద్ద నాయకులే చెప్పారని గుర్తు చేశారు. ఆ తర్వాత అదే పార్టీ నుంచి తనను బయటకు పంపారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. “నాతో ఎందుకు ఇలా చేయాలి?” అంటూ కన్నీటి పర్యంతుమయ్యారు. నిజామాబాద్‌లో నిర్వహించిన తన పార్టీ పాంచజన్య సభలో కవిత మాట్లాడారు. సొంతంగా పార్టీ పెట్టిన తర్వాత తొలిసారి నిజామాబాద్ గవర్న ఆదుగుపెట్టిన ఆమె.. బీఆర్‌ఎస్ తీరుపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నంత మాత్రాన తాను పిరికిదాన్ని కాదన్నారు. అవి

బాధ, ఆవేశంతో వచ్చిన కన్నీళ్లని చెప్పారు. కవిత బోరున విలపించడంతో సభలో ఉన్న మహిళలు సైతం కంటతడి పెట్టుకున్నారు. కార్యకర్తలు “కవిత సీఎం.. సీఎం” అంటూ నినాదాలతో ప్రాంగణాన్ని హోరెత్తించారు. తెలంగాణలో ఇంకా ఎన్నో మంచి పనులు చేయాల్సి ఉందని కవిత చెప్పారు. అవేదన కొత్త పార్టీ పెట్టానన్నారు. తనను పుట్టింటి నుంచి బయటకు పంపారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తాను ఆర్మీల్ను జైలులో ఉండి వచ్చినప్పుడు పుట్టినిల్లు ఆదరించలేదన్నారు. అదే సమయంలో తన ఆత్మమామలు ఒక్క మాట కూడా అనకుండా కదుపులో పెట్టుకుని కన్నబిడ్డలా చూసుకున్నారని చెప్పారు. ఏ

తప్పు చేయని తనను తీహార్ జైలుకు పంపిన వారికి ఎన్నికల్లో గెలుపుతో సమాధానం చెబుతానన్నారు. రాష్ట్ర సమన్వయ పరిషత్తురానికి కొత్త రాజకీయ శక్తి అవసరమని పేర్కొన్నారు. కాశీక్షరం ప్రాజెక్టుతో నిజామాబాద్ జిల్లాలో ఒక్క ఎకరానికైనా నీళ్లు వస్తాయా? అని ప్రశ్నించారు. డొంగ్ హామిలతో అధికారంలోకి వచ్చిన వారిని నిలదీసేందుకు బీఆర్‌ఎస్ ఎందుకు వెనక్కి తగ్గుతోందని ప్రశ్నించారు. తాను నిప్పులాంటి నిజామాబాద్ బిడ్డనని చెప్పారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో తెలంగాణ రక్షణ సేన అభ్యర్థులను ఆదరించి గెలిపించాలని ప్రజలను కోరారు.

పదేళ్లలో చేయలేనిది రెండేళ్లలో చేశాం కేసీఆర్‌పై రేవంత్ రెడ్డి ఫైర్



మొదటిపేజీ తరువాయి - తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. హైదరాబాద్‌లోని అంబర్‌పేట - మూసారాంబాగ్ వద్ద మూసీ నదిపై నూతనంగా నిర్మించిన వంతెనను సోమవారం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, గత పదేళ్ల పానలో సాధ్యం కాని పనులను తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన స్వల్ప కాలంలోనే పూర్తి చేసి చూపిందని పేర్కొన్నారు. వర్షం వస్తే మునిగిపోయే పాత వంతెన స్థానంలో నూతన వంతెనను నిర్మించాలని పదేళ్ల పాటు అధికారంలో ఉన్న బీఆర్‌ఎస్ ఎందుకు అలోచించలేదని రేవంత్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. అంబర్‌పేట నియోజకవర్గంలో సరైన ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు లేవని, స్థానిక ప్రజల సౌకర్యార్ధం ఇక్కడ ప్రభుత్వ భవనాలను నిర్మిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. అదేవిధంగా, 10 ఎకరాల స్థలంలో అర్ధులకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లను నిర్మించి ఇస్తామని ప్రకటించారు. బతుకమ్మ కుంల కట్టాకు పాల్గుడుతున్న వారి వెనుక ఎవరి హస్తముందో ప్రజలు గమనించాలని ఆయన కోరారు. తాము బాధ్యతలు చేపట్టే సమయానికి రాష్ట్ర ఖజానా ఖాళీ అయిందని, కనీసం ఏడో తేదీ వచ్చినా ఉద్యోగులకు వేతనాలు చెల్లించలేని దయనీయ స్థితి నెలకొని ఉందేదని రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో పాలించిన 16 మంది ముఖ్యమంత్రుల కలిసి కేవలం రూ. 70 వేల కోట్లు అప్పు చేస్తే, కేసీఆర్ ఒక్కడే తొమ్మిదేళ్ల పాలనలో రాష్ట్రాన్ని రూ. 8.11 లక్షల కోట్ల అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టారని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం చెరువులను కట్టా చేసి వ్యక్తం చేస్తున్నారని, ప్రస్తుతం ప్రతి నెలా 1వ తేదీనే వేతనాలు చెల్లిస్తున్నామని గుర్తు చేశారు. గత, ప్రస్తుత ప్రభుత్వాల పనితీరును బేరీజు వేసుకోవాలని ఆయన ఉద్యోగులను కోరారు. రాష్ట్రాన్ని మారు జోన్లుగా విభజించి, ప్రణాళికాబద్ధంగా అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళుతున్నామని ముఖ్యమంత్రి వివరించారు.

వెనెజువెలాతో అమెరికా చాటిత్రాత్మక ఆయిల్ డీల్

మొదటిపేజీ తరువాయి - నియంత్రణలోకి తీసుకుంటుందని వెల్లడించారు. “ప్రపంచ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద చమరు ఒప్పందం”గా డిని ఆయన అభివర్ణించారు. అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో, రక్షణ మంత్రి లూిస్ హెగ్లిట్, వెనెజువెలా తాత్కాలిక అధ్యక్షురాలు డెబ్బీ రోడ్రిగ్స్ మధ్య జరిగిన చర్చల ఫలితంగా ఈ ఒప్పందం సాకారమైందని ట్రంప్ తన సోషల్ మీడియా ఛాన్సెల్ తెలిపారు. అమెరికాలో గ్యాస్ ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతున్న తరుణంలో ఈ ప్రకటనకు ప్రాధాన్యత ఏర్పడింది. ఇరాన్‌తో అమెరికా-ఇజ్రాయేల్ యుద్ధం ఆరు నెలలుగా కొనసాగుతుండటంతో, మార్కెట్లలో జలసంధి గుండా చమరు రవాణాకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. దీంతో అమెరికాలో గ్యాస్ ధరలు ఆకాశానూలంబాయి. ప్రస్తుతం గ్యాస్‌లోని కేరళ 4.09 డాలర్లకా ఉండగా, గత ఏడాది ఇదే సమయానికి అది 3.21 డాలర్లుగా ఉండేది. దీంతో అమెరికా తన వ్యూహాత్మక పెట్రోలియం నిల్వలను వాడాల్సి వచ్చింది. ఈ నిల్వలు 2026 ప్రారంభం నుంచి 100 బిలియన్ బ్యారెళ్లకు పైగా తగ్గి, 306 బిలియన్ బ్యారెళ్ల



దిగువకు పడిపోయాయి. సుమారు 9 నెలల క్రితం అమెరికా సైన్యం వెనెజువెలా అధ్యక్షుడు నికోలస్ మదురొను అరెస్ట్ చేసి, మాదకద్రవ్యాల ఆక్రమ రవాణా ఆరోపణలపై విచారణ కోసం అమెరికాకు తరలించింది. అనంతరం తాత్కాలిక అధ్యక్షురాలుగా

బాధ్యతలు చేపట్టిన డెబ్బీ రోడ్రిగ్స్, దేశ చమరు రంగాన్ని ప్రైవేటీకరణకు అనుమతిస్తూ చట్టం చేశారు. దశాబ్దాల సోషలిస్ట్ పాలనకు ఇది పూర్తి విరుద్ధం. ఈ మార్పు తాజా ఒప్పందానికి హాంపు సుగమం చేసింది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా వెనెజువెలాలోకి 100 బిలియన్ డాలర్ల ప్రైవేట్ పెట్టుబడులు వస్తాయని, అమెరికాలో గ్యాస్ ధరలు తగ్గుతాయని మార్కో రూబియో ‘ఎక్స్’లో పేర్కొన్నారు. అయితే, దశాబ్దాలుగా నిర్జ్వల్యం కిర్రెన మౌలిక సదుపాయాల కారణంగా వెనెజువెలాలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు అమెరికన్ ఆయల్ కంపెనీలు ఎంతవరకు ముందుకొస్తాయనేది వేచి చూడాలి. గతంలో ఎక్వాన్‌మెంటల్ సీకెఓ.

అనర్థమైన దేశంగా అభివర్ణించారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద చమరు నిల్వలు (సుమారు 303 బిలియన్ బ్యారెళ్లు) ఉన్నప్పటికీ, మౌలిక సదుపాయాల కొరతతో వెనెజువెలా ప్రస్తుతం ప్రపంచ ఉత్పత్తిలో కేవలం 1% మాత్రమే ఉత్పత్తి చేస్తోంది.



సిడిపిసి అధికారుల తనిఖీలు లేవు



ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా నిజం న్యూస్ సెప్టెంబర్ 20: రామన్నపేట మండలం ఐసిడిఎస్ పరిధిలో ఉన్న అంగన్వాడీ సెంటర్లపై క్షేత్రస్థాయి అధికారుల పర్యవేక్షణ పూర్తిగా శూన్యంగా మారినది, ఆరోపణలు, వస్తున్నాయి. సమస్యలు, ఏమిటంటే అధికారుల తనిఖీలు లేవు సిడిపిఓ, సూపర్వైజర్లు నెలల తరబడి సెంటర్లను సందర్శించడం లేదు. దీంతో, తీవ్ర అయోమయం, సమయానికి వస్తున్నారా, సెంటర్ తెరుస్తున్నారా అనే దానిపై ఎలాంటి పర్యవేక్షణ లేదు. పోషకాహారం, పాల పంపిణీలో నిర్లక్ష్యం గర్భిణులు, బాలింతలు, 3 నుంచి 6 సంవత్సరాల పిల్లలకు అందించాల్సిన పోషకాహారం, గుడ్లు, పాలు సక్రమంగా అందడం లేదు ఆరోపణలు. స్టాక్ రిజిస్టర్ల సరిగా మెయింటెన్ ఉన్నాయా, నమోదిత సదుపాయాల కొరత చాలా అంగన్వాడీల్లో మంచివీరు, టాయిలెట్లు, ఆట వస్తువులు, బోధనా సామగ్రి ఉన్నాయా. పైకప్పులు కారుతున్నా, గోడలు దెబ్బతిన్నా పట్టించుకునే వారు లేరు. రికార్డుల నిర్వహణలో లోపాలు పిల్లల హాజరు, బయట నమోదు, గర్భిణుల వివరాలు ఆన్లైన్లో అప్డేట్ చేయడం లేదు. పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో రికార్డులు కూడా సరిగా లేవు తెలుస్తుంది, ఫిర్యాదులపై చర్యలు తీసుకునేదాఖలాలు, లేవు తల్లిదండ్రులు, గ్రామస్థులు, ఇచ్చే ఫిర్యాదులపై అధికారులు స్పందించడం లేదు. ఫలితంగా తీవ్రతలో బాధ్యత తగ్గింది. ప్రభావం, పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో పిల్లల విద్య, పోషణ రెండూ, దెబ్బతింటున్నాయి. ప్రభుత్వం కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్నా, లబ్ధిదారులకు మాత్రం సరైన ఫలితం అందడం లేదు. డిమాండ్ స్థానిక ప్రజలు, ఇతర పార్టీ నాయకులు జిల్లా కలెక్టర్, సిడిపిఓలు ఆకస్మిక తనిఖీలు చేసి, నిర్లక్ష్యం వహించే సిబ్బందిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

పద్మావతి ప్లాజాలో ఘనంగా రక్తదాన శిబిరం

రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానం

ఆరోగ్యవంతులు ముందుకు రావాలి



నిజం న్యూస్ కూకట్‌పల్లి ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 20: రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానమనే సందేశంతో కూకట్‌పల్లి కేసీపీఎల్‌లోని పద్మావతి ప్లాజాలో వినాయక నవరాత్రుల సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రక్తం అవసరమైన వారికి సహాయం అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించిన పద్మావతి ప్లాజా నిర్వాహకులకు తలసీమియా ౬ సికిల్ సెల్ సొసైటీ, హైదరాబాద్ ప్రతినిధులు ఆభినందిస్తూ స్థానిక పురస్కారాన్ని అందజేశారు. రక్తదానం ద్వారా ఒకరి ప్రాణాన్ని కాపాడే అవకాశం ఉంటుందని, ఆరోగ్యవంతులైన ప్రతి ఒక్కరూ స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసేందుకు ముందుకు రావాలని నిర్వాహకులు పిలుపునిచ్చారు. సేఫ్ బ్లడ్ ఫర్ అల్ అల్ సందేశంతో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం ద్వారా రక్తదానంపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శివకృష్ణ--న్యూ వెంకటేశ్వర మొలైల్స్, రాఘవ--రవిచంద్ర మొలైల్స్, భాస్కర్--భాస్కర్ మొలైల్స్, వెంకటేశ్వర్--పి.జె. మొలైల్స్, ప్రసాద్--ప్రసాద్ మొలైల్స్ ఫిక్సర్, జోన్నాడ సతీష్, రాజేష్ బాంబే డ్రైయింగ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గూడెం గ్రామంలో 100 మందికి అన్నప్రసాద వితరణ

సామాజిక న్యాయం, మానవ హక్కులు

మండలి ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమం

నిజం న్యూస్ రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, ముస్తాజిద్ మండలం, సెప్టెంబర్ 20:

మానవత్వమే బలం, సేవే సంకలనంగా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న ప్రపంచ మానవ హక్కుల సామాజిక న్యాయ మండలి ఆధ్వర్యంలో గూడెం గ్రామంలోని అన్నప్రసాద ఫౌండేషన్లో అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.



ఇందిరమ్మ ప్లాట్ల లబ్ధిదారులకు బిగ్ అలర్ట్

రేపటి నుంచే ఆ ప్రక్రియ ప్రారంభం



నిజం న్యూస్ హైదరాబాద్ సెప్టెంబర్ 20: ఇందిరమ్మ ఎల్ఐడీ ప్లాట్ల లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వం కీలక ప్రకటన చేసింది. రేపటి నుంచి లబ్ధిదారులకు వాట్సాప్ ద్వారా అధికారికంగా అలాట్‌మెంట్ లేటర్లను అందజేయనున్నారు. వాట్సాప్ సేవలతో పాటు లబ్ధిదారులు నేరుగా చౌసగిరి బోర్డు అధికారిక వెబ్‌సైట్ నుంచి కూడా తమ అలాట్‌మెంట్ లేటర్లను పొందేలా ప్రత్యేక

వెసులుబాటు కల్పించారు. దీంతో లబ్ధిదారులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సులభంగా తమ పత్రాలను పొందవచ్చు.

సాయి చంద్ జయంతి వేడుకల్లో పాల్గొన్న దోరెపల్లి లక్ష్మీ రవీందర్

నిజం న్యూస్ జడ్పర్ల ప్రతినిధి సెప్టెంబర్ 20 :

తెలంగాణ రాష్ట్ర మాజీ గిద్దంగల చైర్మన్ కీ.శే.శ్రీ సాయి చంద్ జయంతి వేడుకల్లో మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ దోరెపల్లి లక్ష్మీ రవీందర్ పాల్గొన్నారు. ఆదివారం జడ్పర్ల మున్సిపల్ పట్టణంలో టిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, సాయి చంద్ర అభిమానుల ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన జయంతి వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. అన్నప్రసాద కార్యక్రమంలో పాల్గొని నాయకులతో కలిసి అన్నప్రసాదానికి విస్తృత వారికి భోజనం వడ్డించడం జరిగింది. సాయిచంద్ సేవలను కొనియాడారు.



వానమ్మ నీ జాడ ఎక్కడ..!?

కనికరించని వరసుడు..!

గతి తప్పుతున్న ప్రకృతి ఋతువు వలయం..!?

ఆగమవుతున్న అన్నదాతలు... ఈసారి కష్టంగా

ఖరీఫ్ కాలం..!

ప్రకారకమవుతున్న

“మా” నవ“జీవనం..!?

రైతన్నలకు కొండంత అండ అందేనా..!?

జయ్యంతో పాటు ఇతర వస్తువుల రేట్లు మరింత

ప్రీమియం కానున్నాయా..!?

మల్లే తీలెం ???

వానమ్మ వానమ్మ వానమ్మ ఒక్కసారిన్నా వచ్చి

పోమ్మ వానమ్మ.. అన్న చందంగా ప్రస్తుత

వర్షాభావ పరిస్థితులు కళ్ళకు అద్దం

పడుతున్నాయి..!

ఎన్నడూ ఊహించలేని విధంగా వర్షాభావపు స్థితిగతులు నేడు ప్రకారకంగా మారుతున్నాయి..! కాలమే లేకుండా గతి తప్పుతున్న వర్షాభావ పరిస్థితులతో రైతన్నలు ఆగమవుతున్నారు. వివిధ రకాల యుద్ధాలు, కాలవ్యాలు, అమెజాన్ లాంటి అడవుల్లో కార్నిప్పూ, ఆర్టిలిక్ సముద్రం ఐన్ గడ్డలు రోజురోజుకూ కలిగిపోవడం, సముద్ర తీర ప్రాంతాలు తగ్గిపోవడం, ఓజోన్ పొరకు దెబ్బ పడడం, కనికరం లేని మనుషుల పర్యవసరాల వల్ల ప్రకృతి వినాశకాన్ని చవిచూస్తున్నాం..!కాలానుగుణంగా జరిగాల్సిన సృష్టి రహస్యానికి గొడ్డలి పెట్టు పెడుతున్నాం..! సమీప భవిష్యత్తో ఇదేవిధంగా వర్షావరణ సమతుల్యత క్షీణిస్తే ఊహించని పరిణామాలు చోటు



మల్లే తీలెం

చేసుకుంటాయని శాస్త్రవేత్తలు, పద్మావరణ. హితులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అభివృద్ధి మునుగులో, ఆర్థిక స్వార్థంబన లోనుగులో కన్నతల్లి లాంటి ప్రకృతికి తెలిసి మరీ విఘాతం కలిగిస్తున్నాం..!

గతి తప్పుతున్న ప్రకృతి ఋతువు వలయం...!

సహజసిద్ధంగా ఏర్పడే ఋతువుల కాలాలు గతి తప్పిపోతున్నాయి..! ఈశాన్య, నైరుతి వవనాల పరిస్థితులు ప్రకారకంగా మారుతున్నాయి. అల్పవీడనం నుంచి అధిక వీడనంకు.. అధిక వీడనం నుంచి అల్పవీడనంకు వ్యాప్తి చెందే వవనాలు తారుమరవుతున్నాయి..! రోజురోజుకూ వర్షాభావ చక్రం తలకిందులు అవుతుంది. తద్వారా రైతన్నలు జూన్ నెల ప్రారంభం నుంచే వ్యవసాయానికి సిద్ధమవుతున్నా అందుకు వర్షా దేవుడు కూడా కనికరించడం లేదు..! మనిషి చేజితులా చేసుకుంటున్నా పర్యవసరాలకు మనిషే మచ్చగా మిగిలిపోతున్నాడు. విపరీత స్వార్థ బుద్ధి వల్ల ఊహించని పరిణామాలు కొని తెచ్చుకుని “మా” “నవ“జీవనానికి మాయని మచ్చగా మిగిలిపోతున్నాం..!

వ్యవసాయమే లేకుంటే ఏ సాయము ఉండదు ఇక..!

భారతదేశం లాంటి వ్యవసాయ ప్రాధాన్యత దేశాల్లో వ్యవసాయం అసహసంగా మారిపోతుంది..! అన్నం పెట్టె రైతన్నకి కష్టకాలం వస్తే మనకు అన్నం పెట్టె వారే కరవవుతారు..! ఆరుగలం కష్టించి పనిచేయడానికి అన్నదాతలు సిద్ధంగా ఉన్నా అందుకు పరిస్థితులు, వర్షావరణం సహకరించక దిక్కుతోచని స్థితిలో రైతన్న విలవిలలాడుతున్నాడు..! వ్యవసాయాన్ని జీవనాధారంగా చేసుకొని బ్రతుకు ఈడుస్తున్న అన్నదాతలకు కన్నీటి గాఢలు మిగులుతున్నాయి..! కొందరు రైతులు ఉన్న

కాస్త భూమిని అమ్ముకొని వ్యవసాయాన్ని విడిచి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల అన్వేషణకు బయలుదేరుతున్నారు..!

వర్ష గండంతో మరింత ప్రీమియం కానున్న రేట్లు..!?

నేటి ఉరుకుల వరుగుల ప్రపంచంలో వర్షాభావ పరిస్థితులు ముఖ్యంగా వ్యవసాయ రంగం మీద తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. తద్వారా రైతులు పండించే పరితో పాటు ఇతర ధాన్యాల రేట్లు విపరీతంగా పెరగనున్నాయని ఆర్థిక నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు..! మార్కెట్లో డిమాండ్ తగ్గ సన్నై లేకపోవడంతో రైస్ తో పాటు నిత్యవసర సరుకులకు, ఇతర విరుధాన్యాలకు రెక్కలు రానున్నాయి..! ఎప్పుడు లేని విధంగా రైతులు కొత్త కొత్త సప్లైను వ్యవసాయంలో చవిచూస్తుండడంతో ఏం చేయాలో పాలుపోవడం లేదు. ప్రభుత్వాలు పెద్ద మనసుతో ఆలోచించి రైతన్నకు కొండంత అండ ఇవ్వాలి అవసరం ఉంది. వ్యవసాయ ఆధారిత ప్రాంతాలకు ప్రాముఖ్యత ఇచ్చి కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకుని వ్యవసాయ ప్రకృతిని పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యత ఇటు ప్రభుత్వాలపైన, ప్రజలందరిపై ఎంతైనా ఉంది..! **మల్లే తీలెం ???**

విఘ్నేశ్వరుని ఆశీస్సులతో ప్రజలందరికీ సుఖశాంతులు కలగాలి

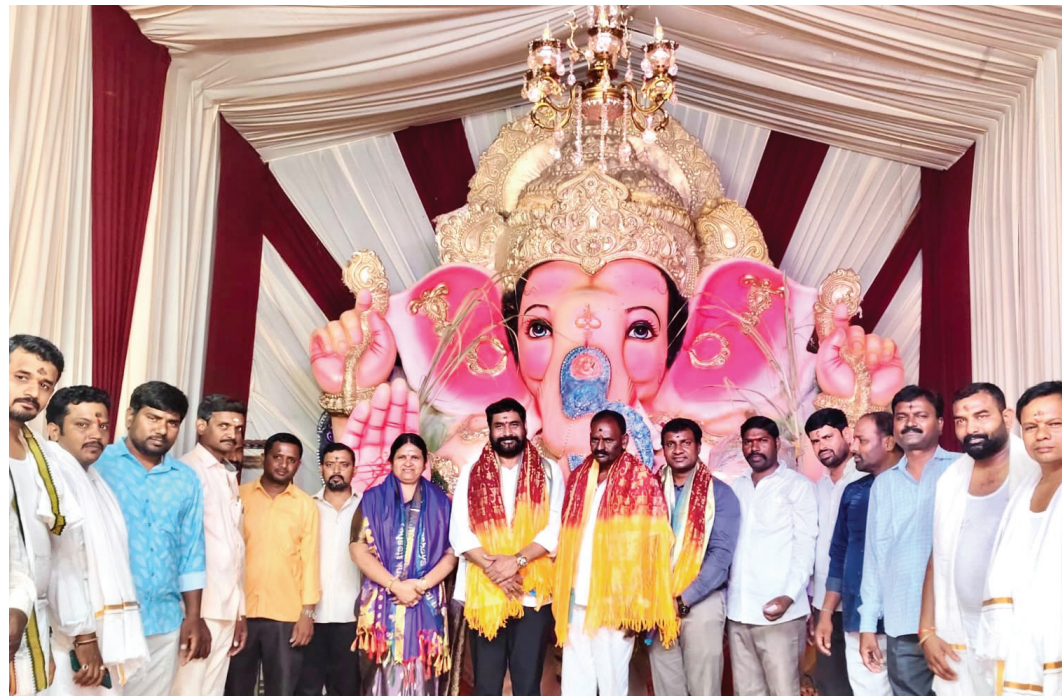
సంస్కృతి సంప్రదాయాలను భావితరాలకు

అందించాలి పీసీసీ సభ్యులు, టీపీసీసీ

అధికార ప్రతినిధి డా.సత్యం శ్రీరంగం



నిజం న్యూస్ కూకట్‌పల్లి ప్రతినిధి సెప్టెంబర్ 20: వినాయక చవితి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం కైతరపూర్, గాయత్రినగర్, బేగంపేట్ లలో పలు ప్రాంతాలలో శంకర్ నాయక్, కైలా, ఇమ్మల బాండ్, సుంకన్న రాధా బేగంపేట్, రాకేష్ బేగంపేట్, నితీష్ గౌడ్, కమిటీ సభ్యులు ఆహ్వానం చేసిన ఏర్పాటు చేసిన మండపాలను సందర్శించిన మాజీ కేంద్రమంత్రివర్యులు సర్వే సత్యనారాయణ, పీసీసీ సభ్యులు, టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం స్థానిక నాయకులతో కలిసి గణనాథునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి న్యూమిచారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం కాలనీల్లో నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని భక్తులకు అన్నప్రసాదం వడ్డించారు. ఈ సందర్భంగా సత్యం శ్రీరంగం మాట్లాడుతూ గణేష్ ఉత్సవాలు



భక్తి భావాన్ని పెంపొందిస్తాయన్నారు. గణేష్ నవరాత్రి మహోత్సవాలు అంగ రంగ వైభవంగా జరుగుతున్నాయని, వినాయక మండపాల వద్ద ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంటున్నదని, పూజలు, అన్నదాన కార్యక్రమాలతో మండపాలు కళకళలాడుతున్నాయని అన్నారు. ప్రజలందరూ సుఖశాంతులు, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి దిశగా

మరింత విజయవంతంగా ముందుకు సాగాలని మహాగణపతిని ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాటెన్సెడ్ కాల్వారేటర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఏ బ్లాక్ మహిళా అధ్యక్షురాలు రమాదేవి, టోచర్, నర్సింగరావు, జైపాల్, విట్టల్ రెడ్డి, మొయిసద్దీన్, కనకయ్య ముదిరాజ్, చంద్రకళ, శ్రీనివాసరెడ్డి, ఆదిరెడ్డి, సుధీర్, గణేష్ మండపాల నిర్వాహకులు, స్థానిక నాయకులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఫ్రెండ్స్ యూత్ అసోసియేషన్ ఈడమ్మవాడ ఆధ్వర్యంలో గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాలు

ఉమ్మ డి నల్లగొండ జిల్లా నిజం

న్యూస్ సెప్టెంబర్ 20:

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా రామన్నపేట మండలం ఇంద్రపాలనగరం గ్రామం (ఫ్రెండ్స్ యూత్ అసోసియేషన్) ఈడమ్మ వాడ ఆధ్వర్యంలో గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాలు గణనాథునికి ఘనంగా పూజలు చేస్తున్న యూత్ సభ్యులు మహిళా కాలనీ నాయులు ఇంద్రపాలనగరం గ్రామ ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని యూత్ సభ్యులు కోరుకుంటున్నారు.



పద్మశాలి కాలనీలో ఘనంగా అన్నప్రసాద వితరణ



ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా నిజం న్యూస్ సెప్టెంబర్ 20: రామన్నపేట మండల పరిధిలోని బోగరం గ్రామంలో పద్మశాలి కాలనీ యందు నవరాత్రుల ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఆదివారం కాలనీ భక్తులు పూజలు ఘనంగా నిర్వహించి అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం చేశారు. కాలనీ పెద్దలు మాట్లాడుతూ గ్రామంలోని ప్రజలు, పాడివంటలతో, ఆయురారోగ్యాలతో, ఆత్మశృద్ధాలతో, సుఖసంతోషాలతో జీవింపాలనికొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉపసర్పంచ్ బైకాని ఉమమహేష్, యాదవ్, కైరంకొండ మోహన్, వసంత్ సిద్దేశ్వర్, సంగిశెట్టి పాండు (ప్రజా పక్షం రిపోర్టర్) గడ్డం నరసింహ, గుర్రం శంకరయ్య గుర్రం, సత్యనారాయణ, బిడుగు, శివ, రాపోలు, అమర్, బిడుగు నారాయణ, జెల్ల గోపాల్, కర్నాటి శ్రీరాములు, పొట్టిబత్తిని శంకర్, పాపిని కేశవులు, జెల్ల పద్మమ్మ, గంజి గణేష్, వసంత్ నరసింహ, కుందగట్ల సవీర్ కుమార్, కందగట్ల అజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్నప్రసాద కార్యక్రమాని ప్రారంభించిన మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్



నిజం న్యూస్ జడ్పర్ల ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 20 : జడ్పర్ల మున్సిపల్ పరిధి 03 వ వార్డు గౌరీశంకర్ కాలనీ ఫేస్ -3 శ్రీ సిద్ధి వినాయక కమిటీ సభ్యులు వారి గణపతి మండపం దగ్గర ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన అన్నప్రసాద కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా జడ్పర్ల మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ దోరెపల్లి లక్ష్మీ రవీందర్ హాజరై కమిటీ సభ్యులతో కలిసి విఘ్నేశ్వరునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అన్నప్రసాద కార్యక్రమాని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ సిద్ధి వినాయక కమిటీ సభ్యులు రంగారాములు, రంగా శ్రీనివాసులు, బిజిజి బాబు, గుంత శ్రీనివాసు, గుంత ఆశోక్. రంగా భాను, వెంకటేశ్ తదితర వార్డు సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మెంతులను ఇలా వాడారంటే.. 100 ఏళ్లు మీ గుండె సేఫ్..! తప్పక తెలుసుకోండి..



మెంతులతో ఆరోగ్యానికి అనేక లాభాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనేక వైద్య పరిశోధనలు సైతం మెంతులు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నాయి.. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట నీళ్లలో నానబెట్టిన మెంతి నీరు ఉదయాన్నే తీసుకుంటే ఫలితాలు అధికంగా ఉంటాయట. అయితే, మెంతులను తినేందుకు ఇంతకంటే మెరుగైన, శక్తివంతమైన పద్ధతి మరొకటి ఉందని చెబుతున్నారు. అదేంటంటే.. మెంతులను నెయ్యిలో వేయించి పాలలో కలుపుకుని తీసుకోవడం వల్ల అమోఘమైన ఆరోగ్య రహస్యాల దాగి ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. ఆ సీక్రెట్స్ ఏంటో తెలియాలంటే పూర్తి వివరాల్లోకి వెళ్దామే.. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో గ్లాసుడు మెంతి నీళ్లు తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం చాలామంది ఇది పాలలో అవుతున్నారు కూడా. పరగడుపునే ఈ నీటిని తీసుకోవటం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ లో ఉంటాయి. బరువు తగ్గడానికి

కూడా హెల్త్ అవుతుంది. అయితే పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం.. అదే మెంతులను నెయ్యిలో వేయించి పాలలో కలుపుకుని తీసుకోవడం వల్ల ఊహించని లాభాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మెంతులు చేదుగా ఉంటాయి. కానీ వాటిని నెయ్యిలో దోరగా వేయించడం వల్ల ఆ చేదుదనం చాలా వరకు తగ్గిపోతుందట. పైగా వీటికి చక్కటి సువాసన వస్తుంది. ఇలా వేయించిన మెంతులకు మంచి రుచి పెరగడంతో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని చెబుతున్నారు. మెంతులలో మంచి ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని నెయ్యితో వేయించినప్పుడు నెయ్యిలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేయించిన మెంతులను పాలలో కలపడం వల్ల ప్రయోజనాలు మరింత పెరుగుతాయి. మెంతులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో అద్భుతంగా

పనిచేస్తాయి. నెయ్యితో కలిపి తీసుకున్నప్పుడు ఈ గుణం మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెంతులతో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. నెయ్యితో కలిపినప్పుడు ఇవి రక్తంలోని చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. వేయించిన మెంతులు పాలతో కలపడం వల్ల అదనపు ప్రయోజనాలు అందుతాయి. పాలు కడుపులో మంట, అసౌకర్యం వంటి సమస్యలను తగ్గించి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. మెంతులు పేగుల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తే, పాలు కడుపుకు చల్లదన్నాన్నిస్తాయి. ఈ రెండింటి కలయిక జీర్ణవ్యవస్థకు ఒక వరం లాంటిది. ఈ మిశ్రమం శరీరంలో పోషకాల కోవజనన మెరుగుపరుస్తుంది. ఇందుకోసం ఒక టీస్పూన్ మెంతులను కొద్దిగా నెయ్యిలో దోరగా వేయించి, వాటిని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో కలుపుకుని రాత్రి పడుకునే ముందు లేదా ఉదయం తాగవచ్చు.

రాత్రిపూట ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే బీ అలర్ట్ మీ కిడ్నీలు డేంజర్లో ఉన్నట్టే..!

రాత్రి నిద్ర లేస్తే.. విశ్రాంతి లేకపోవడం, నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది, తరచుగా మేల్కొనడం, నిద్ర నాణ్యత సరిగా లేకపోవడం వంటివి మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు అంటున్నారు వైద్యులు. నిద్రలో తరచుగా కండరాల నొప్పులు, ఆకస్మిక కుదుపులు అలసటను మాత్రమే సూచిస్తాయి. అవి కాల్షియం, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సూచిస్తాయి. ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యం వల్ల సంభవించవచ్చు. మన శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచడానికి పనిచేసే మూత్రపిండాల సరిగ్గా పనిచేయకపోతే.. దాని ఎఫెక్ట్ రాత్రిపూట స్వప్నంగా కనిపిస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాత్రిపూట మన శరీరంలో కనిపించే కొన్ని లక్షణాలు మన మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంగా లేవని చెప్పటానికి సంకేతాలు అంటున్నారు. అలాంటి లక్షణాల గురించి మనం తప్పక తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే.. ఒక్కసారి మనం చేసే చిన్న నిర్లక్ష్యంతో భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుంది. కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేసినప్పుడే మనం ఆరోగ్యం ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది. లేదంటే.. ప్రాణాంతకంగా మారే ప్రమాదం ఉంటున్నారని నిపుణులు. మీ కిడ్నీ సమస్యల్లో ఉందని చెప్పే కొన్ని సంకేతాలను ఇక్కడ చూద్దాం..

మీరు ఉదయం లేదా అర్ధరాత్రి నిద్ర లేచినప్పుడు మీ కాళ్ళు వాపుగా ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారును. ఎందుకంటే.. మూత్రపిండాల సరిగ్గా పనిచేయకపోతే ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతుందని అంటున్నారు. రాత్రిపూట మేల్కొని తరచుగా జాత్రామృత వెళ్లాల్సి రావడం కూడా సాధారణ విషయం కాదని అంటున్నారు. రెండు నుండి మూడు గంటలకు లేస్తేంటే, మూత్రపిండాల సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతున్నాయని సంకేతం కావచ్చు అంటున్నారు. రాత్రి బాగా నిద్రపోయినా మీరు రోజంతా తల తిరుగుతున్నట్లు, నిద్రంతరం అలసిపోయినట్లు,



నీరసంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే మీ మూత్రపిండాల మీ శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ తొలగించలేకపోతున్నాయని అర్థం.

మూత్రపిండాల తమ పనిని చేయడంలో విఫలమైనప్పుడు శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోతుంది. ఇది ఊపిరితిత్తులకు చేరుతుంది. నిద్రలో ఈ సమస్య గుర్తించదగినదిగా మారుతుంది. రాత్రి నిద్ర లేస్తే.. విశ్రాంతి లేకపోవడం, నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది, తరచుగా మేల్కొనడం, నిద్ర నాణ్యత సరిగా లేకపోవడం వంటివి మూత్రపిండాల సంబంధిత సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు

అంటున్నారు వైద్యులు. నిద్రలో తరచుగా కండరాల నొప్పులు, ఆకస్మిక కుదుపులు అలసటను మాత్రమే సూచిస్తాయి. అవి కాల్షియం, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సూచిస్తాయి. ఇది మూత్రపిండాల వైఫల్యం వల్ల సంభవించవచ్చు. ఆరోగ్య నిపుణులు, ఇతర అధ్యాయాల ద్వారా అందిన సమాచారం మేరకు ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాం.. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సందేహాలు, సమస్యలు ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిదని గమనించగలరు.

పైనాపిల్ కదా అని తీసిపారేయకండి.. ప్రయోజనాలు తెలిస్తే పొకవుతారు!



పైనాపిల్ మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి ముదుతలను తగ్గిస్తుంది. ఇది చర్మానికి హానిని కూడా నివారిస్తుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ముఖంలో మెరుపు పెరుగుతుంది. పైనాపిల్ శరీరంలో మంటను తగ్గించడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. పైనాపిల్ పండు, జీర్ణక్రియకు సహాయం చేయడం నుండి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడం వరకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలాగే, ఈ పండులో విటమిన్ సి, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పరిశోధనలన్నీ క్లారిఫై చేస్తే పోరాడటానికి, మీ చర్మం మెరుపును పెంచడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుందని వెల్లడిస్తున్నాయి. దాని మరిన్ని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.

పైనాపిల్ ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

విటమిన్లు, ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా: పైనాపిల్ పండులో విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం రోజువారీ పనితీరుకు అవసరం. ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్

ఫుడ్ సైన్సెస్లో ప్రచురించబడిన పరిశోధన ప్రకారం, పైనాపిల్లో ఫైబర్, పొటాషియం, కాల్షియం కాదా తగిన మొత్తంలో ఉంటాయి. అందుకే దీన్ని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. పైనాపిల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి: మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. కణాల నష్టంతో పోరాడుతుంది. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. అందుకే మీరు మీ ఆహారాన్ని మరింత ఆరోగ్యవంతంగా మార్చుకోవడానికి ఈ పండును తినవచ్చు. జీర్ణక్రియలో సహాయాలు: పైనాపిల్ పండు మరొక ప్రయోజనం ఏమిటంటే ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది: పైనాపిల్ ఫైబర్ గొప్ప మూలం. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారికి పైనాపిల్ పండు మంచి ఔషధం.

క్యాన్సర్ నివారించవచ్చు: పైనాపిల్ తినడం వల్ల క్యాన్సర్ నివారించవచ్చు. ఎందుకంటే చాలా క్యాన్సర్లు ఆక్సికరణ ఒత్తిడి వల్ల వస్తాయి. పైనాపిల్లో ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించే గుణం ఉంది.

తద్వారా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందుకే క్యాన్సర్ చికిత్సకు కూడా దీన్ని ఉపయోగిస్తారని అభ్యుదయం చెబుతోంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: పైనాపిల్ శరీరంలో మంటను తగ్గించడం ద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నొప్పిని తగ్గించే లక్షణాలు: పైనాపిల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉన్నందున, ఇది నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ఫ్ల్యూలో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ఆర్థరైటిస్ వల్ల కలిగే నొప్పికి చికిత్స చేయడానికి పైనాపిల్ మంచిదిని పేర్కొంది. ఇది వెన్నునొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇది బుతు నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కానీ బుతు చక్రం మొదటి మూడు రోజులలో తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది: పైనాపిల్ మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి ముదుతలను తగ్గిస్తుంది. ఇది చర్మానికి హానిని కూడా నివారిస్తుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ముఖంలో మెరుపు పెరుగుతుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది. ఏదైనా సందేహాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించండి.

ఉదయాన్నే జీలకర్ర నీరు తాగితే ఎలాంటి

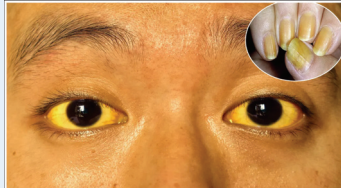
లాభాలు ఉంటాయో తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు!

జీలకర్ర వాడకం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్రముఖ డైటీషియన్ ఆయుష్షి యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. రోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని చెప్పారు. జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, దాని నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. జీలకర్ర నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగితే శరీరంలోని అనేక వ్యాధులు నయమవుతాయి. బలహీనమైన శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. జీలకర్రలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ వ్యాధిని నయం చేయడంలో మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం తప్పనిసరిగా జీలకర్ర నీటిని తాగాలి. ఇది శరీరంలో వాపులను తగ్గించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, వివిధ వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో ఇది చాలా సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరంలోని మురికిని తొలగిస్తుంది. చాలా మందికి శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు చాలా ఉన్నాయి. మీరు ఖాళీ కడుపుతో ప్రతిరోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే, మీరు శ్వాస ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు. శ్వాసకోశంలో ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. మీరు దాని నీటిని చాలా వేడిగా తాగాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు దానిని గోరువెచ్చగా మాత్రమే తాగాలి. జీలకర్ర నీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ఈ నీటిని తాగాలి.



కామెర్లు వచ్చినప్పుడు కళ్ళు, గోర్లు ఎందుకు

పసుపు రంగులోకి మారుతాయి? కారణం ఇదే



కాలేయం చనిపోయిన కణాలను ఫిల్టర్ చేయలేనప్పుడు, రక్తంలో బిలిరుబిన్ పరిమాణం పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంటుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో పసుపు రంగు వస్తుంది. దీనిని కామెర్లు అంటారు. ఈ వ్యాధిని రక్త పరీక్ష.. కామెర్లు ఒక

సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య. ఇది సోకినప్పుడు శరీరంలో పసుపు రంగు కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని ప్రభావం కళ్ళ నుండి గోళ్ళ వరకు కనిపిస్తుంది. వాటిని విస్మయించడం వల్ల కొన్నిసార్లు శరీరంలో ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కామెర్లు వచ్చిన తర్వాత కళ్ళు, గోళ్ళు ఎందుకు పసుపు రంగులోకి మారుతాయో తెలుసుకుందాం. ఈ లక్షణాలను చూసిన తర్వాత మనం ఎప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి?

అందుకే పసుపు రంగు కనిపిస్తుంది

ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. బిలిరుబిన్ ఎర్ర రక్త కణాలలో కనిపిస్తుంది. శరీరంలో అప్పుడప్పుడు ఎర్ర రక్త కణాలు ఏర్పడి చనిపోతాయి. కాలేయం చనిపోయిన కణాలను ఫిల్టర్ చేయడానికి పనిచేస్తుంది. కాలేయం చనిపోయిన కణాలను ఫిల్టర్ చేయలేనప్పుడు, రక్తంలో బిలిరుబిన్ పరిమాణం పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు చేరుకుంటుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో పసుపు రంగు వస్తుంది. దీనిని కామెర్లు అంటారు. ఈ వ్యాధిని రక్త పరీక్ష ద్వారా గుర్తిస్తారు.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి

కళ్ళు, గోర్లు, మాత్రం పసుపు రంగులోకి మారడం చర్మం పసుపు రంగులో కనిపిస్తుంది ఆకలి లేకపోవడం వికారం ఏమీ తినాలని అనిపించకపోవడం కడుపు నొప్పి అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది బరువు తగ్గడం ప్రారంభ దశలో వైరల్ జ్వరం సమస్య చలిగా అనిపిస్తుంది కడుపు నొప్పి టూర్ బ్లాక్ కలర్ స్కాల్స్ ఇలా మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి: కలుషితమైన ఆహారాన్ని నివారించండి మద్యం సేవించవద్దు మరిగించిన నీరు తాగాలి. నూనె పదార్థాలను నివారించండి కారంగా ఉండే ఆహారానికి దూరంగా ఉండండి భోజనం చేసేటప్పుడు శుభ్రతపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి. మీకు ఏదైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించండి కామెర్లు కారణంగా వచ్చే సమస్యలు హెపటైటిస్ ఎ, బి, సి, డి, ఇ వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల ఈ సమస్య రావచ్చు. పాదానిలమార్ల వంటి కొన్ని మందుల అధిక మోతాదు వల్ల ఇది జరగవచ్చు. విషపూరిత పుట్టణగురుల వంటి విష పదార్థాల వినియోగం వల్ల ఇది జరగవచ్చు. ఈ పరిస్థితి గిల్బెర్ట్ సిండ్రోమ్, దుబిన్-జాన్సన్ సిండ్రోమ్ మొదలైన పుట్టుకతో వచ్చే రుగ్మతల వల్ల తలెత్తవచ్చు. పిత్త వాహిక లేదా పిత్తాశయ రాళ్ళు అడ్డుకోవడం వల్ల కూడా కామెర్లు వస్తాయి. కాలేయ క్యాన్సర్

ఇది కాలేయాన్ని దెబ్బతీస్తుందా?

కామెర్లు కాలేయాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఈ వ్యాధికి కారణాన్ని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు బిలిరుబిన్ శరీరం నుండి బయటకు రాదు. శరీరంలో దాని స్థాయి పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కామెర్లుతో పాటు ముదురు మూత్రం, తేలికపాటి మలం, అలసట, వికారం లేదా వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, అది కాలేయం దెబ్బతిన్నట్లు సంకేతం కావచ్చు.

పుస్తక సమీక్ష

ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో నకాలంలో వర్షం పడితే రైతులకు సంబరం. ఏ కారణంతోనైనా వరుణుడు అలిగితే రైతుల కండ్ల కన్నీళ్లు ధారలే. వర్షవ్యాయ ప్రాంతం కావడంతో ఈ జిల్లాలో వాన కోసం కళ్లలో పళ్ళు వేసుకుని ఎదురుచూస్తుంటారు. గంగుల నరసింహారెడ్డి 'వాన కురిసింది' కథా సేవధ్యం ఈ వాతావరణమే. ఈ కథలో రైతు అనంతరెడ్డి తన పంటకు అదునైన వానకోసం ఎదురుచూస్తుంటారు. ఇల్లెమ్మ వానాన్నే కురిసే మట్టిమిద్దె. కాకుండా, అల్లుడు తొలిరాత్రి నంద్యంలో వానజల్లు మొదలవుతుంది. ఓవైపు ఇల్లు కురుస్తుంటుంది. దీంతో ఆ కొత్తజంట వాన కురవడమే ముఖ్యమని తమ సమాగమాన్ని వాయిదా వేసుకుంటుంది. రైతు సంతోషమే ప్రధానమని చూడుతుంది కథ. ఈ సందకలంలోని మరో 13 కథలు.. చేనికనే ప్రత్యేకం. రాత్రివేళ ఎన్నో భయాల వచ్చు సమాజంలో ఓ నివాసాశక్తి భద్రత కలిగినా, ఇంట్లో భర్త అనుమానించిన వైనం 'క్షుద్ర' సంగమం'లో కనిపిస్తుంది. పల్లెల్లో కూడాగోరం నీడన బదుగుల బాధలను 'ప్రశ్న' కథకు కడుతుంది. బ్యాంకులెచ్చే చాళిచాలని రూతాతో చిన్న రైతులకు ఎదురయ్యే విపత్తర పరిస్థితిని 'ఎ లోన్ స్టోర్' వివరిస్తుంది. పిరికితనానికి, మంచితనానికి మధ్య తేడాను 'రామడు మంచి బాలుడు' తేటతెల్లం చేస్తుంది. 'ఒడిబియ్యం' మనుషుల మధ్య అనుబంధాలే ముఖ్యమని చాటుతుంది. 'కొనుకోవాలి' కథ వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులు పిల్లల ఆప్యాయతను ఎలా పొందాలి వెల్లడిస్తుంది. పుణ్యక్షమం నుంచి సొంతూరు వెళ్లిన మనవి తన మిత్రులతో అనందంగా గడవడానికి ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నాడో 'శిథిల సంద్యలో చిరుదీపం' తెలుపుతుంది. గంగుల నరసింహారెడ్డి వివిధ సందర్భాల్లో రాసిన ఈ కథలు పాఠకుల్లో మంచిని పెంచేలా సాగుతాయి.

