RNI NO. TELTEL2010/34557
www.deshatimes.in
దేశ టైమ్స్ DESHA TIMES
తెలుగు దిన పత్రిక
నిజం.. నిర్భయం.. నిరంతరం

దేశ టైమ్స్ DESHA TIMES
16 సంవత్సరాలుగా వెలువడుతున్న "దేశ టైమ్స్" తెలుగు దిన పత్రికలో పనిచేయుటకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని జిల్లాలు, నియోజకవర్గాలు, మరియు మండలాల వారీగా విలేకరులు కావలెను..
సెల్ నెంబర్: 9849758280

నల్గొండ | సెప్టెంబర్ 16 బుధవారం 2026 | సంపుటి : 16 | సంచిక : 222 | పేజీలు : 4 | వెల రూ. 1.00/- | ఎడిటర్ : సయ్యద్ పాషా
NALGONDA | WEDNESDAY SEPTEMBER 16 2026 | VOL:16 | ISSUE: 222 | PAGES:4 | Rs. 1:00 | EDITOR:SAYED PASHA

తెలంగాణ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కండి!

- 'ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్'కు ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగాఖాన్-5కు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆహ్వానం
- విద్య, వైద్యం, పర్యాటక రంగాల్లో కలిసి పనిచేద్దాం
- సిటీ కాలేజీ, ఉస్మానియా ఆస్పత్రి పునరుద్ధరణకు ఆగాఖాన్ ఫౌండేషన్ సహకారం కోరిన సీఎం
- మూసీ పునరుజ్జీవంతో హైదరాబాద్‌కు కొత్త రూపం.. నైట్ ఎకానమీ అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు
- 30 వేల ఎకరాల్లో భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ.. ఆసక్తి చూపిన ప్రిన్స్ రహీమ్
- 2047 నాటికి తెలంగాణను 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దుతాం
- ఫ్యూచర్ సిటీలో ఆగాఖాన్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుపై ప్రతిపాదన

భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో డిసెంబరు 7 నుంచి నిర్వహించనున్న 'ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్'కు హాజరు కావాలని ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగాఖాన్-5ను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి కోరారు. రాష్ట్రంలోని విద్య, వైద్య, పర్యాటక రంగాల్లో కలిసి పనిచేద్దామని ప్రతిపాదించారు. మంగళవారం తాజ్ ఫలక్‌నుమా ప్యాలట?సలో ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగాఖాన్-5తో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా సమావేశమయ్యారు. ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగాఖాన్-5 తండ్రి ఆగాఖాన్-4 మృతి పట్ల సీఎం సంతాపం తెలిపారు. హైదరాబాద్‌తో ఆగాఖాన్ కుటుంబానికి ఉన్న అనుబంధాన్ని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆగాఖాన్ ఫౌండేషన్‌పై తమకు అత్యంత గౌరవం ఉందని సీఎం తెలిపారు. తెలంగాణలో ఫౌండేషన్ తరఫున చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను ఆయన కొనియాడారు.

పరస్పర సున్నితత్వం పాటించాలి: జిన్‌పింగ్‌తో భేటీలో భారత్ ఆందోళనలు ప్రస్తావించిన ప్రధాని మోదీ

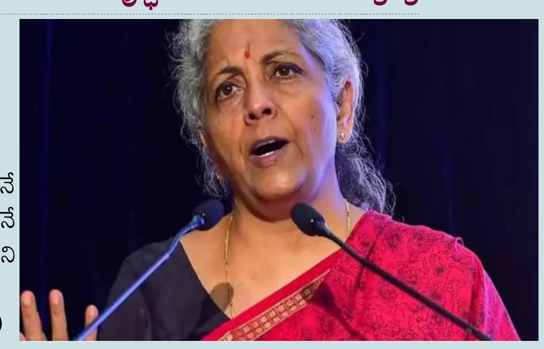
- బ్రిక్స్ సదస్సులో చైనా అధ్యక్షుడు జిన్‌పింగ్‌తో ప్రధాని మోదీ భేటీ
- పరస్పర గౌరవం, ప్రయోజనం, సున్నితత్వం అవసరమని మోదీ స్పష్టీకరణ
- భారత్ ఆందోళనలను జిన్‌పింగ్ దృష్టికి తీసుకెళ్లిన ప్రధానమంత్రి
- శత్రువులుగా కాదు, భాగస్వాములుగా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు చైనా వెల్లడి

న్యూఢిల్లీలో జరుగుతున్న 18వ బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సదస్సు సందర్భంగా భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్‌తో భేటీ అయ్యారు. ఈ సమావేశంలో ఇరు దేశాలు పరస్పరం ఆందోళనలను అర్థం చేసుకుని, సున్నితత్వంతో వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రధాని మోదీ ఉద్ఘాటించినట్లు భారత విదేశాంగ శాఖ (ఎంఈఏ) వెల్లడించింది. ఈ భేటీకి సంబంధించిన వివరాలను విదేశాంగ శాఖ అధికార ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ మంగళవారం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

దేశం నుంచి ఆశించడమే కాదు.. సేవ చేయండి: జెన్ జెడ్, జెన్ ఆల్ఫాకు నిర్మల సీతారామన్

- దేశం కోసం ఏం చేయగలరో యువత ఆలోచించాలన్న నిర్మలా సీతారామన్
- యువత నాయకత్వం చేపట్టి దేశానికి తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్న కేంద్రమంత్రి
- ప్రపంచ అనిశ్చితిలోనూ భారత్ 7.8 శాతం వృద్ధి సాధించిందని వ్యాఖ్య
- తమిళనాడులో గ్లోబల్ కంపెనీలతో ఉపాధి అవకాశాలు పుష్కలమన్న మంత్రి



దేశం నుంచి మనం ఏం ఆశించాలనే దానికంటే, దేశానికి మనం ఏం చేయగలమనే అంశంపైనే యువత ప్రధానంగా దృష్టి సారించాలని కేంద్ర ఆర్థిక

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

'నెమ్మదిగా యూపీఐ లావాదేవీలపై ఛార్జీలకు తెరతీశారు'.. మోదీ సర్కార్‌పై రాహుల్‌గాంధీ తీవ్ర ఆరోపణలు

- రూ.2,000కు మించిన యూపీఐ లావాదేవీలపై ఛార్జీకి అవకాశం ఉందని రాహుల్ ఆరోపణ
- రూ.2,000 వరకు యూపీఐ చెల్లింపులపై ఛార్జీలు ఉండవని కేంద్రం స్పష్టీకరణ
- అంతకుమించిన లావాదేవీల విషయంలో స్పష్టంగా చెప్పని కేంద్రం
- ఎండీఆర్ భారం చివరకు వినియోగదారులపైనే పడొచ్చన్న రాహుల్ గాంధీ
- జీరో-ఎండీఆర్ విధానాన్ని మార్చేందుకు కేంద్రం ప్రయత్నిస్తోందని కాంగ్రెస్ ఆరోపణ

యూపీఐపై ఛార్జీల విధింపునకు కేంద్ర ప్రభుత్వం తలుపులు తెరిచిందంటూ కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్‌గాంధీ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. రూ.2,000కు మించిన యూపీఐ లావాదేవీలపై మర్చంట్ డిస్కౌంట్ రేట్ (ఎండీఆర్) విధించే అవకాశం కల్పించారని ఆరోపించారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీపై కూడా ఆయన తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు."యూపీఐపై ఛార్జీలు విధించేందుకు మోదీ ప్రభుత్వం నిశ్శబ్దంగా తలుపులు తెరిచింది.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఉద్యోగులతో పెట్టుకుంటున్నారు.. కాంగ్రెస్ ఓటమి ఖాయం: కవిత

- ఉద్యోగులతో విభేదించిన ప్రభుత్వాలు మళ్లీ అధికారంలోకి రాలేదని కవిత వ్యాఖ్య
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఓడిపోవడం ఖాయమని విమర్శలు
- ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులను ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని ఆరోపణ
- 630 మండలాలకు 8 మంది పర్మినెంట్ ఎంఈవోలే ఉన్నారని విమర్శ
- పీఆర్సీ, డీఏలపై ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదని ఆరోపణ

ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులతో పెట్టుకున్న ప్రభుత్వాలు మళ్లీ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

'గోషామహల్‌లో బంగారం, వజ్రాలతో గణేశుడు'.. స్పందించిన పోలీసులు!

- గోషామహల్ గణేశుడిపై సోషల్ మీడియా ప్రచారం అవాస్తవం
- పంచలోహ విగ్రహమంటూ జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని ఖండించిన పోలీసులు
- బంగారు తాపడం, వజ్రాల అలంకరణ ఉందన్నది అబద్ధమని వెల్లడి
- వదంతులు నమ్మొద్దని, షేర్ చేయొద్దని ప్రజలకు పోలీసుల సూచన

హైదరాబాద్‌లోని గోషామహల్‌లో ప్రతిష్ఠించిన 'లాల్‌బాగ్‌చా రాజా గణేశ్-2026' విగ్రహంపై సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారం పూర్తిగా అవాస్తవమని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వస్తున్న

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన.. 19 నుంచి మూడు రోజుల వానలు

- ములుగు, భద్రాద్రి, ఖమ్మం జిల్లాలకు ఎల్లో అలెర్ట్ జారీ
- అధికారులను అప్రమత్తం చేసిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్
- రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్న 19 శాతం వర్షపాత లోటు
- హైదరాబాద్‌లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాల అంచనా

రాష్ట్రంలో రానున్న మూడు రోజులు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. సెప్టెంబరు 19 నుంచి మూడు రోజుల పాటు పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని, ముఖ్యంగా ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం జిల్లాలకు ఎల్లో అలెర్ట్ జారీ చేసినట్లు ప్రకటించింది.వాతావరణ శాఖ అంచనాల ప్రకారం, సెప్టెంబరు 17 నుంచి 22 వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయి. ముఖ్యంగా 19, 20 తేదీల్లో ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం జిల్లాల్లో 64.5 మి.మీ. నుంచి 115.5 మి.మీ. వరకు వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ సమయంలో గంటకు 30-40 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు కూడా వీస్తాయని అధికారులు తెలిపారు. భారీ వర్షాల హెచ్చరిక నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది.

RNI NO. TELTEL2010/34557

తెలుగు దినపత్రిక

దేశటైమ్స్

సత్యం కోసం .... సమాజం కోసం

తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన.. 19 నుంచి మూడు రోజుల వానలు

మొదటి పేజీ తరువాయి)

హైదరాబాద్ ఇన్‌చార్జ్ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్.. జీహెచ్ఎంసీ, జలమండలి, విద్యుత్, పోలీసు, రెవెన్యూ శాఖల అధికారులతో సమీక్షించి, సిద్ధంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. హిమాయత్‌సాగర్, ఉస్మాన్‌సాగర్ జలాశయాల పరిధిలో పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. మూసీ నదిలోకి నీటిని విడుదల చేయాల్సి వస్తే, లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను ముందస్తుగా హెచ్చరించి, సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ వర్షాలు రాష్ట్రంలో నెలకొన్న వర్షపాత లోటును కొంతమేర తగ్గించవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది జూన్ 1 నుంచి ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో సాధారణం కంటే 19 శాతం వర్షపాత లోటు నమోదైంది. సెప్టెంబరు నెలలోనే ఇప్పటివరకు 28 శాతం లోటు ఉంది. ఇక హైదరాబాద్ నగరంలో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు మాత్రమే కురుస్తాయని, పెద్దగా ప్రభావం ఉండకపోవచ్చని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది.

'గోషామహల్‌లో బంగారం, వజ్రాలతో గణేశుడు'.. స్పందించిన పోలీసులు!

మొదటి పేజీ తరువాయి)

పుకార్లను ప్రజలు నమ్మవద్దని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు.గోషామహల్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఏర్పాటు చేసిన ఓ గణేశుడి విగ్రహం గురించి గత కొన్ని రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో విస్తృత ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ విగ్రహాన్ని పంచలోహాలతో తయారు చేశారని, 48 కిలోల బరువుతో పాటు 24 క్యారెట్ల బంగారు తాపడం చేశారని, అలాగే 3,83,800 కృత్రిమ వజ్రాలతో అలంకరించారని కొన్ని పోస్టులు వైరల్ అయ్యాయి. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియోలు సైతం నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ ప్రచారంపై గోషామహల్ పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రావణ్ కుమార్ స్పందించారు. సోషల్ మీడియాలో పేర్కొంటున్నట్లుగా ఈ విగ్రహాన్ని పంచలోహాలతోగానీ, బంగారంతోగానీ తయారు చేయలేదని ఆయన తేల్చిచెప్పారు. సదరు ప్రచారంలో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఇటువంటి నిరాధారమైన వదంతులను నమ్మవద్దని, సోషల్ మీడియాలో వచ్చే సమాచారాన్ని ఇతరులకు చేరవేసే ముందు దాని నిజానిజాలను నిర్ధారించుకోవాలని పోలీసులు ప్రజలకు సూచించారు.

ఉద్యోగులతో పెట్టుకుంటున్నారు.. కాంగ్రెస్ ఓటమి ఖాయం: కవిత

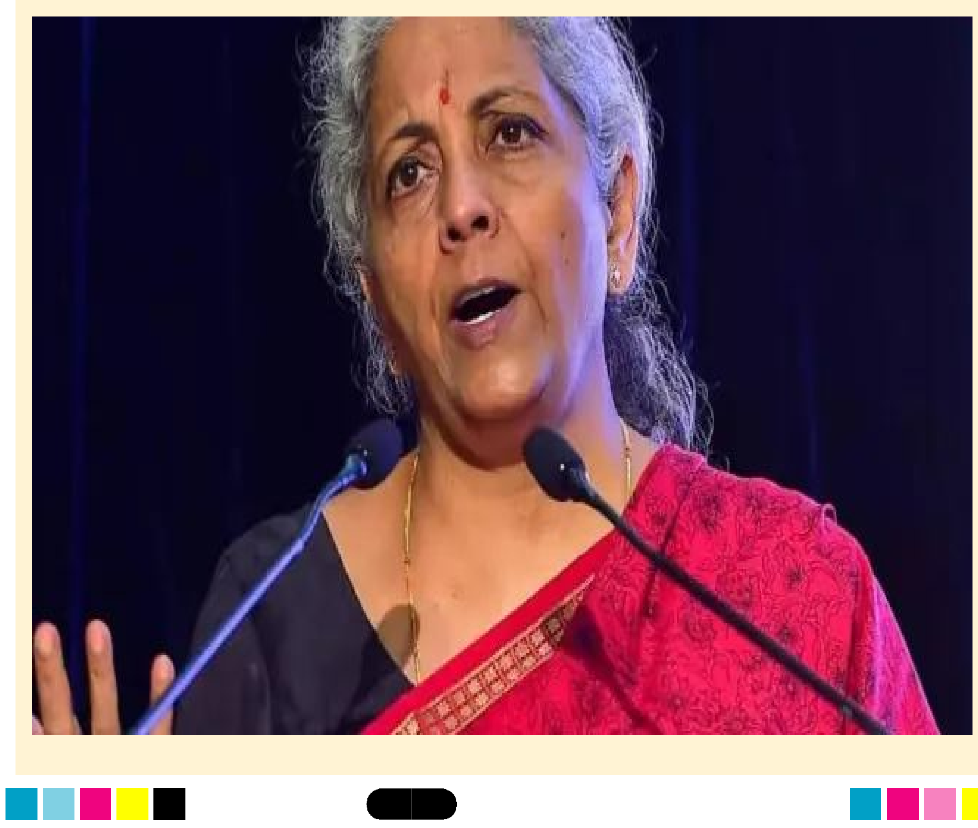
మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధికారంలోకి వచ్చిన దాఖలాలు లేవని తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయుల సమస్యలపై హైదరాబాద్ బాగ్ లింగంపల్లిలో మంగళవారం నిర్వహించిన సదస్సులో ఆమె మాట్లాడారు. ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీవ్రంగా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని ఆరోపించారు. వారిని చిన్నచూపు చూస్తూ నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. ఈసారి ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఓడిపోవడం ఖాయమని వ్యాఖ్యానించారు.తాము అధికారంలోకి వస్తే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో కీలక భాగస్వాములుగా చూస్తామని కవిత చెప్పారు. ఉద్యోగులను గౌరవించేలా, వారు సంతోషంగా పనిచేసేలా తమ ప్రభుత్వం విధానాలు రూపొందిస్తుందని తెలిపారు.తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో ఉపాధ్యాయులు ఉద్యోగం కన్నా ఉద్యమానికే ప్రాధాన్యం ఇచ్చి పోరాడారని కవిత గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రంలో 630 మండలాలకు కేవలం ఎనిమిది మంది పర్మినెంట్ మండల విద్యాధికారులు (ఎంఈవోలు) ఉండటం విద్యా వ్యవస్థపై ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని విమర్శించారు. ఉచిత, నాణ్యమైన విద్య అందాలంటే బలమైన యంత్రాంగం అవసరమని అన్నారు.విద్యార్థుల వివరాలు, రిపోర్టుల పేరుతో ఉపాధ్యాయులను బోధనకు దూరం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఒక్క ఉపాధ్యాయుడితో నడుస్తున్న పాఠశాలల్లో పరిస్థితి మరింత దారుణంగా ఉందన్నారు. ఉద్యోగుల సహకారం లేకుండా ప్రభుత్వం ఏ కార్యక్రమాన్నీ సమర్థంగా అమలు చేయలేదని కవిత అన్నారు. రాష్ట్రంలో సంక్షేమ పథకాల అమలు కూడా ఆశించిన స్థాయిలో లేదని విమర్శించారు. మైకుల ముందు ఎన్ని గొప్పలు చెప్పినా పెన్షన్లు, యూరియా, రైతులకు విద్యుత్ అందించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపించారు. ఎన్నికల ముందు పీఆర్సీ, డీఏలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు వాటిపై స్పందించలేదని అన్నారు.

దేశం నుంచి ఆశించడమే కాదు.. సేవ చేయండి: జెన్ జెడ్, జెన్ ఆల్ఫాకు నిర్మల సీతారామన్

మొదటి పేజీ తరువాయి)

మంత్రి నిర్మల సీతారామన్ పిలుపునిచ్చారు. యువత ఆకాంక్షలను వినడానికి దేశం సిద్ధంగా ఉందని, అయితే అదే సమయంలో వారు తమ పౌర బాధ్యతలను కూడా చిత్తశుద్ధితో నిర్వర్తించాలని ఆమె సూచించారు. మంగళవారం చెన్నైలోని డాక్టర్ ఎంజీఆర్ ఎడ్యుకేషనల్ అండ్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ 36వ స్నాతకోత్సవంలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు."యువత నాయకత్వం బాధ్యతలు చేపట్టాలి. దేశ హితానికే ప్రథమ ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. దేశం సురక్షితంగా, పటిష్ఠంగా ఉన్నప్పుడే మనకు నివసించడానికి ఒక ప్రశాంతమైన ఆవాసం ఉంటుంది. మన మాతృభూమిని ఎన్నటికీ వదులుకోకూడదు" అని నిర్మల సీతారామన్ పేర్కొన్నారు. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం, మధ్యప్రాచ్యంలో నెలకొన్న అశాంతి వంటి ప్రపంచ పరిణామాలను ప్రస్తావిస్తూ, దేశ భద్రత, స్థిరత్వం యొక్క ఆవశ్యకతను ఆమె ఈ సందర్భంగా నొక్కిచెప్పారు.ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక అనిశ్చితి నెలకొన్నప్పటికీ, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో భారత్ స్థూల ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని కాపాడుకుంటూ 7.8 శాతం వృద్ధి రేటును సాధించిందని ఆమె కొనియాడారు. తమిళనాడు రాష్ట్రం పారిశ్రామిక, సాంకేతిక రంగాలలో హబ్‌గా విరాజిల్లుతోందని, ముఖ్యంగా శ్రీపెరంబుదూర్-ఒరగడమ్ కారిడార్ ఆటోమొబైల్, స్మార్ట్‌ఫోన్ల ఎగుమతుల అంతర్జాతీయ కేంద్రంగా నిలుస్తోందని తెలిపారు. కోయంబత్తూరు, మధురై వంటి నగరాల్లోని గ్లోబల్ కేపబిలిటీ సెంటర్లు (జీసీసీలు) వేలాది మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నాయని ఆమె వివరించారు. ఉద్యోగినులను ప్రోత్సహించేందుకు వీలుగా ప్రతి జిల్లాలో వర్కింగ్ విమెన్స్ హాస్టళ్లను ఏర్పాటు చేసేందుకు బడ్జెట్‌లో ప్రత్యేక నిధులను కేటాయించినట్లు ఆమె గుర్తుచేశారు. ఈ సందర్భంగా 'తిరుక్కురళ్'లోని సూక్తులను ఉటంకిస్తూ, పట్టభద్రులు అహంకారాన్ని వీడి వినయంతో మెలగాలని, జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలని ఆమె హితవు పలికారు.



తెలంగాణ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కండి!

మొదటి పేజీ తరువాయి)

తెలంగాణ వారసత్వ సంపదను పునరుద్ధరించడంలో ఆగాఖాన్ ఫౌండేషన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. ఫౌండేషన్ సహకారంతో శాసనమండలి భవనాన్ని పునరుద్ధరించుకుని ఇటీవలే ప్రారంభించుకున్న విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. అంతేకాకుండా ఆగాఖాన్ ఫౌండేషన్ సహకారంతో పునరుద్ధరించిన కుతుబ్ షాహీ టూంబ్స్ ప్రారంభోత్సవంలో తాము కలిసిన విషయాన్ని సీఎం ప్రస్తావించారు.

మూసీ పునరుజ్జీవంపై ప్రత్యేక దృష్టి

మూసీ పునరుజ్జీవంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించామని ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగాఖాన్-5కు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి తెలిపారు. ఈసీ, మూసీ నదుల సంగమ ప్రదేశం ఆక్రమణలకు గురికావడంతో పాటు కాలుష్య కోరల్లో చిక్కుకుందన్నారు. మూసీ నదిని పునరుజ్జీవింపజేసి నైట్ ఎకానమీని అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని చెప్పారు. మూసీ పరివాహక ప్రాంతంలోని సిటీ కాలేజ్, ఉస్మానియా ఆస్పత్రి భవనాల పునరుద్ధరణలో ఆగాఖాన్ ఫౌండేషన్ సహకారాన్ని సీఎం కోరారు. 30 వేల ఎకరాల్లో భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీని నిర్మిస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చెప్పగా.. దీనిపై ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగాఖాన్-5 ఆసక్తి కనబరిచారు. ఫ్యూచర్ సిటీని ఎక్కడ నిర్మిస్తున్నారని ఆయన ప్రత్యేకంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. కాగా, 2047 నాటికి తెలంగాణను మూడు ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. దేశ జీడీపీలో తెలంగాణ వాటా ప్రస్తుతం 2.5 శాతం ఉందని, దానిని 10శాతానికి పెంచుతామని అన్నారు. ఇందులో భాగంగా డిసెంబరు 7 నుంచి మూడు రోజుల పాటు భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ వేదికగా 'ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్'ను నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

విద్య, పర్యాటక రంగాల్లో సహకారంపై చర్చ

ఇటీవల బ్రిటన్, అమెరికా పర్యటనల్లో వివిధ ప్రపంచ స్థాయి యూనివర్సిటీలతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేసుకున్న ఒప్పందాల గురించి సీఎం సలహాదారు రామకృష్ణారావు.. ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగాఖాన్-5కు వివరించారు. హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ, లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్?సతోపాటు ఇతర యూనివర్సిటీలు హైదరాబాద్‌లో తమ కార్యకలాపాలు ప్రారంభించడానికి అంగీకరించాయన్నారు. ఫ్యూచర్ సిటీలో ఆగాఖాన్ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర విద్యా శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి యోగితా రాణా కోరారు. పర్యాటక రంగంలో ఆగాఖాన్ ఫౌండేషన్ పాత్రను ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి వాణీ ప్రసాద్ గుర్తు చేశారు. భవిష్యత్తులో మరింత సహకారం అందించాలని ఆమె కోరారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రి అజారుద్దీన్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు, పలువురు ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు, ఆగాఖాన్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

'నెమ్మదిగా యూపీఐ లావాదేవీలపై ఛార్జీలకు తెరతీశారు'.. మోదీ సర్కార్‌పై రాహుల్‌గాంధీ తీవ్ర ఆరోపణలు

మొదటి పేజీ తరువాయి)

రూ.2,000కు మించిన యూపీఐ వ్యాపార లావాదేవీలపై ఇప్పుడు ఎండీఆర్ విధించవచ్చు" అని రాహుల్‌గాంధీ 'ఎక్స్'లో పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి లావాదేవీలు మొత్తం యూపీఐ లావాదేవీల్లో పరిమాణం పరంగా ఐదు శాతం మాత్రమే ఉన్నా.. మొత్తం లావాదేవీల విలువలో దాదాపు 65 శాతం వాటా కలిగి ఉన్నాయని ఆయన తెలిపారు.

రూ.2,000 వరకు మాత్రమే ఛార్జీలు ఉండవా?

బ్యాంకులు, పేమెంట్ వ్యవస్థల సంస్థలు రూ.2,000 వరకు యూపీఐ లావాదేవీలపై, రూపే డెబిట్ కార్డు చెల్లింపులపై ఛార్జీలు వసూలు చేయకూడదని కేంద్రం ఆదేశించింది. అయితే రూ.2,000కు మించిన లావాదేవీలపై వ్యాపారుల నుంచి ఛార్జీలు తీసుకోవచ్చా లేదా అన్న విషయాన్ని తాజా ఆదేశాల్లో స్పష్టంగా చెప్పలేదు.ఇప్పటివరకు లావాదేవీల మొత్తంతో సంబంధం లేకుండా యూపీఐపై ఎలాంటి ఛార్జీ లేదు. దీంతో కొత్త నిబంధనలపై రాజకీయ చర్చ మొదలైంది.

చివరకు భారం వినియోగదారులపైనేనా?

వ్యాపారులపై ఎండీఆర్ విధించినా ఆ భారాన్ని చివరకు వినియోగదారులే భరించాల్సి వస్తుందని రాహుల్‌గాంధీ అన్నారు. వ్యాపారులు ఆ అదనపు ఖర్చును వస్తువుల ధరల్లో కలిపే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. అమెరికా చెల్లింపు సంస్థలు చాలాకాలంగా భారత్‌లో అమల్లో ఉన్న జీరో-ఎండీఆర్ విధానాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్నాయని, ఇప్పుడు అదే దిశగా కేంద్రం అడుగులు వేస్తోందని ఆరోపించారు.కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే కూడా కేంద్రంపై మండిపడ్డారు. ద్రవ్యోల్బణంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న ప్రజలకు ఉపశమనం కల్పించాల్సిన ప్రభుత్వం.. వారి జేబులపై మరో భారం మోపే మార్గాన్ని వెతుకుతోందని విమర్శించారు.

ఎందుకు ఎండీఆర్?

యూపీఐ లావాదేవీలు భారీగా పెరగడంతో సైబర్ భద్రత, మోసాల నివారణ, డిజిటల్ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి నిరంతరం పెద్ద మొత్తంలో ఖర్చు అవుతోందని కేంద్రం చెబుతోంది. ఈ వ్యవస్థను దీర్ఘకాలంలో స్వయం సమృద్ధిగా కొనసాగించేందుకు ఛార్జీల విధింపు అవసరమని పేర్కొంది.మరిన్ని సంస్థలు ఈ రంగంలోకి వచ్చి పోటీ పెంచాలన్నా స్థిరమైన ఆదాయ నమూనా అవసరమని కేంద్రం తెలిపింది. సబ్సిడీలపైనే ఆధారపడటం ద్వారా యూపీఐ తదుపరి దశ వృద్ధిని కొనసాగించడం సాధ్యం కాదని స్పష్టం చేసింది. ఎండీఆర్ రేట్లను నిర్ణయించే బాధ్యతను ఎన్‌పీసీఐ ఆధ్వర్యంలోని యూపీఐ, సర్వీసెస్ స్టీరింగ్ కమిటీకి అప్పగించే అవకాశం ఉంది. దీంతో భవిష్యత్తులో రూ.2,000కు మించిన యూపీఐ చెల్లింపులపై ఛార్జీలు వస్తాయా? అన్నదే ఇప్పుడు ప్రధాన చర్చగా మారింది.

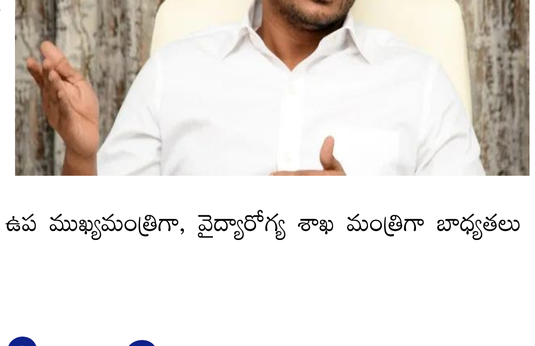
ఆళ్ల నాని మృతి పట్ల జగన్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి

గుండెపోటుతో హఠాన్మరణం చెందిన ఆళ్ల నాని

నాని మరణవార్త తనను కలచి వేసిందన్న జగన్

ఆళ్ల నాని మృతి తీరని లోటు అన్న బొత్స సత్యనారాయణ

మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఏలూరు మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆళ్ల నాని (56) అకస్మాత్తుగా గుండెపోటుతో కన్నుమూయడంపై వైసీపీ అధినేత జగన్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. విశాఖపట్నంలోని తన నివాసంలో ఆళ్ల నాని హఠాన్మరణం చెందారన్న వార్త తనను తీవ్రంగా కలచివేసిందని ఆయన తెలిపారు. నాని కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ కష్టసమయంలో వారికి మనోధైర్యాన్ని ప్రసాదించాలని భగవంతుడిని ప్రార్థించారు. ఆళ్ల నాని ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ఆకాంక్షించారు.శాసనమండలిలో ప్రతిపక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ... ఆళ్ల నాని మరణవార్త విని తాను శోకసముద్రంలో మునిగిపోయానని, ఆయన మృతి తీరని లోటని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మాజీ మంత్రులు కన్నబాబు, వెల్లంపల్లి శ్రీనివాసరావు ఆళ్ల నాని కుటుంబ సభ్యులకు తమ సానుభూతిని ప్రకటిస్తూ ఆయన ఆత్మకు శాంతి కలగాలని కోరుకున్నారు. వైసీపీ విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు ఆళ్ల నాని భౌతికకాయానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు. విశాఖపట్నంలో గుండెపోటుకు గురైన ఆళ్ల నానిని ఆసుపత్రికి తరలించేలోపే ప్రాణాలు విడిచారు. ఏలూరు నియోజకవర్గం నుంచి మూడుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికైన ఆయన, గత వైసీపీ ప్రభుత్వంలో ఉప ముఖ్యమంత్రిగా, వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వహించిన సంగతి తెలిసిందే.



ఆళ్ల నాని ఆకస్మిక మృతి.. నారా లోకేశ్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి

మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆళ్ల నాని గుండెపోటుతో హఠాన్మరణం

ఆయన మృతి పట్ల నారా లోకేశ్ స్పందన

వైఎస్ జగన్ కేబినెట్‌లో డిప్యూటీ సీఎంగా, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రిగా బాధ్యతలు

కాంగ్రెస్, వైసీపీల తర్వాత ఇటీవలే టీడీపీలో చేరిన సీనియర్ నేత

ఏలూరు నుంచి మూడుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన బలమైన నాయకుడు

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. రాష్ట్ర మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, తెలుగుదేశం పార్టీ నేత ఆళ్ల నాని (56) మంగళవారం గుండెపోటుతో హఠాన్మరణం చెందారు. ఆయన ఆకస్మిక మరణ వార్తతో రాజకీయ వర్గాలు, ముఖ్యంగా టీడీపీ శ్రేణులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి లోనయ్యాయి. మంత్రి, పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నారా లోకేశ్, ఆళ్ల నాని మృతి పట్ల తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. వివాదాలకు దూరంగా, అందరితోనూ స్నేహపూర్వకంగా మెలిగే నాని స్మృతిలో నివాళులర్పిస్తున్నానని తెలిపారు. వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నానని సోషల్ మీడియా ద్వారా పేర్కొన్నారు.ఏలూరు నియోజకవర్గం నుంచి మూడు పర్యాయాలు ఎమ్మెల్యేగా గెలిచి, ప్రజలతో మమేకమైన నేతగా పేరుపొందిన ఆళ్ల నాని మరణం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో, ముఖ్యంగా ఉమ్మడి పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలో పూడ్చలేని లోటుగా భావిస్తున్నారు. ఆయన మృతి పట్ల పలువురు రాజకీయ ప్రముఖులు సంతాపం ప్రకటిస్తూ, ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నారు.

RNI NO . TELTEL2010/34557
తెలుగు దినపత్రిక
దేశ టైమ్స్
సత్యం కోసం .... సమాజం కోసం
సెప్టెంబర్ | బుధవారం | 16 | 2026

గిరిజనుల అభివృద్ధికి కేసీఆర్ పెద్దపీట

ఎస్టీ రిజర్వేషన్లను 6 నుంచి 10 శాతానికి పెంచిన ఘనత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానిదే గిరిజనులకు ఇచ్చిన హామీలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేయాలి: మాజీ మంత్రి రెడ్యానాయక్

దేశ టైమ్స్ మహబూబాబాద్‌మరిపెడ, సెప్టెంబర్ 15:

గిరిజనుల సంక్షేమం, అభివృద్ధికి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇచ్చిందని మాజీ మంత్రి డీఎస్ రెడ్యానాయక్ అన్నారు. గిరిజనుల రిజర్వేషన్లను ఆరు శాతం నుంచి పది శాతానికి పెంచి నాలుగేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా మంగళవారం మరిపెడ పట్టణంలోని నవీన్‌రావు అతిథి గృహంలో బీఆర్ఎస్ గిరిజన నాయకుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి మాజీ మంత్రి డీఎస్ రెడ్యానాయక్, మహబూబాబాద్ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ అధ్యక్షుడు గుడిపూడి నవీన్‌రావు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగామాజీ మంత్రిరెడ్యానాయక్‌మాట్లాడుతూ.. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో గిరిజనుల సంక్షేమానికి అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టామని తెలిపారు. ఎస్టీ రిజర్వేషన్లను 6 శాతం నుంచి 10 శాతానికి పెంచడం ద్వారా గిరిజన విద్యార్థులు, యువతకు విద్య, ఉద్యోగ రంగాల్లో మరిన్ని అవకాశాలు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకున్నామని పేర్కొన్నారు. ఎస్టీ ప్రత్యేక అభివృద్ధి నిధి ద్వారా భారీగా నిధులు కేటాయించి తండాలు, గిరిజన ప్రాంతాల్లో రహదారులు, విద్యుత్, తాగునీరు, పాఠశాలలు, ఇతర మౌలిక వసతులను అభివృద్ధి చేసినట్లు వివరించారు.

తండాలకు ప్రత్యేక గుర్తింపు

గిరిజన తండాలను ప్రత్యేక గ్రామపంచాయతీలుగా ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా తండాలకు స్థానిక పాలనలో ప్రత్యేక గుర్తింపు కల్పించినట్లు రెడ్యానాయక్ తెలిపారు. దీంతో తండాల ప్రజలకు పాలన మరింత చేరువైందని, స్థానిక సమస్యలను స్థానికంగానే పరిష్కరించుకునే అవకాశం ఏర్పడిందన్నారు. తండాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించి మౌలిక వసతులను మెరుగుపరిచామని పేర్కొన్నారు.

56,613 ఎకరాలు సాగులోకి గిరిజన రైతుల బీడు భూములను సాగులోకి తీసుకురావడానికి గిరి వికాసం పథకాన్ని అమలు చేసినట్లు రెడ్యానాయక్ తెలిపారు. ఈ పథకం ద్వారా 19,698 మంది గిరిజన రైతులకు చెందిన 56,613 ఎకరాల భూమిని సాగులోకి తీసుకువచ్చినట్లు వివరించారు. భూమి అభివృద్ధి, సాగునీటి వసతుల కల్పన వంటి చర్యలతో గిరిజన రైతులకు వ్యవసాయంపై భరోసా కల్పించామని అన్నారు.

విద్యకు ప్రాధాన్యం

గిరిజన విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్య అందించేందుకు గురుకుల పాఠశాలలు, వసతి సౌకర్యాల

అభివృద్ధికి గత ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇచ్చిందని తెలిపారు. గిరిజన యువత ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి ఉద్యోగ అవకాశాలు పొందేలా పలు కార్యక్రమాలు చేపట్టామని అన్నారు. విద్యతోనే గిరిజన కుటుంబాల సామాజిక, ఆర్థిక పరిస్థితుల్లో మార్పు సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు.

కాంగ్రెస్ హామీలు అమలు చేయాలి

ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ గిరిజనులకు అనేక హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చినప్పటికీ వాటిని అమలు చేయడంలో విఫలమైందని రెడ్యానాయక్ విమర్శించారు. గిరిజనుల కోసం ప్రకటించిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మూడు కొత్త గిరిజన సంస్థలను ఏర్పాటు చేసి ఒక్కో సంస్థకు ఏటా రూ. 500 కోట్ల చొప్పున నిధులు అందిస్తామని ఇచ్చిన హామీ ఏమైందని ప్రశ్నించారు. తుకారాం ఆదివాసీ సంస్థ, సంత్ సేవాలాల్ లంబాడా సంస్థ, ఎరుకల సంస్థలకు ఇప్పటివరకు ఎన్ని నిధులు కేటాయించారో ప్రభుత్వం స్పష్టం చేయాలని కోరారు. ప్రతి తండా గ్రామపంచాయతీకి ఏటా రూ. 25 లక్షలు కేటాయిస్తామని, ప్రతి మండలంలో గిరిజన గురుకుల పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేస్తామని, విద్యార్థుల రుసుముల చెల్లింపును పునరుద్ధరిస్తామని ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం నెరవేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. గిరిజనులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేస్తే రానున్న రోజుల్లో గిరిజనుల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని రెడ్యానాయక్ హెచ్చరించారు. గిరిజనుల హక్కులు, సంక్షేమం, అభివృద్ధి కోసం బీఆర్ఎస్ నిరంతరం పోరాటం కొనసాగిస్తుందని తెలిపారు. సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ మండల గిరిజన నాయకులు, సర్పంచులు, మాజీ సర్పంచులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రారంభోత్సవానికి సిద్ధమైన మరిపెడ నూతన కోర్టు భవనం

ఈనెల 19న ప్రారంభోత్సవం.. ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన సివిల్ జడ్జి స్వాతి మురారి

దేశ టైమ్స్ మహబూబాబాద్‌మరిపెడ, సెప్టెంబర్ 15:

మహబూబాబాద్ జిల్లా మరిపెడ పట్టణంలో నూతనంగా నిర్మించిన కోర్టు భవనం ప్రారంభోత్సవానికి సిద్ధమవుతోంది. ఈనెల 19న నూతన కోర్టు భవనం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో మంగళవారం సీనియర్ సివిల్ జడ్జి, మహబూబాబాద్ జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ చైర్మన్ స్వాతి మురారి భవనాన్ని పరిశీలించారు. మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ వీసారపు ప్రగతి శ్రీపాల్‌రెడ్డితో కలిసి కోర్టు భవనంలోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించి ఏర్పాట్లపై సమీక్షించారు. నూతన కోర్టు భవనంలో న్యాయ కార్యకలాపాల నిర్వహణకు అవసరమైన వసతులు, కోర్టు గదులు, పరిసర ప్రాంతాల్లో చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం సజావుగా జరిగేలా సంబంధిత అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. కోర్టు భవనం అందుబాటులోకి రావడంతో మరిపెడ ప్రాంత ప్రజలకు న్యాయ సేవలు మరింత చేరువ కానున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక తహసీల్దార్ కృష్ణవేణి, సీఐ పవన్‌కుమార్, ఎస్సై సతీష్, తొర్రూరు బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వీరదాసు వెంకటరత్నం, మహబూబాబాద్ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు మామిడాల సత్యనారాయణ, ఏజీపీ లింగాల శ్రీను, తొర్రూరు బార్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి తౌనుకనూరి సైదులు, జై సిద్ధార్థ, కొర్రా మున్నా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామసభలో అభివృద్ధి పనులకు ఏకగ్రీవ తీర్మానం

పంటకుంట, ఫార్మ్‌పాండ్, పశువులు--కోళ్ల షెడ్లు, బోర్‌వెల్ రీచార్జ్ పనులకు ఆమోదం

దేశ టైమ్స్ మహబూబాబాద్‌మరిపెడ సెప్టెంబర్ 15

మహబూబాబాద్ జిల్లా మరిపెడ మండలం నేతావత్ గ్రామపంచాయతీలో నిర్వహించిన గ్రామసభలో పలు అభివృద్ధి పనులకు ఏకగ్రీవంగా తీర్మానం చేశారు. గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ కొండయ్య అధ్యక్షతన జరిగిన గ్రామసభలో గ్రామానికి అవసరమైన అభివృద్ధి పనులపై విస్తృతంగా చర్చించారు. గ్రామంలో పంటకుంట, ఫార్మ్‌పాండ్ నిర్మాణంతో పాటు కోళ్ల పెంపకానికి షెడ్లు, పశువుల షెడ్లు, బోర్‌వెల్ రీచార్జ్ పనులను చేపట్టేందుకు గ్రామసభలో తీర్మానం చేశారు. గ్రామంలో నీటి వనరుల అభివృద్ధి, భూగర్భజలాల పెంపు, పశుపోషణ, కోళ్ల పెంపకానికి అవసరమైన వసతుల కల్పనకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. గ్రామసభలో చేసిన తీర్మానాలకు వార్డు సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ కొండయ్య మాట్లాడుతూ గ్రామ ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి ప్రాధాన్యత క్రమంలో అభివృద్ధి పనులను చేపట్టేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. గ్రామ అభివృద్ధిలో ప్రజల భాగస్వామ్యం కీలకమని, గ్రామసభలో ప్రజలు సూచించే అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ముందుకు సాగుతామని పేర్కొన్నారు. గ్రామసభను విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి అశోక్, అంగన్‌వాడీ టీచర్ బానోత్ కవిత, వార్డు సభ్యులు బానోత్ బాలభారత్, బానోత్ నాగు, మేతావత్ పద్మ, కృష్ణ, సీఏ బానోత్ మోతీలాల్, యూత్ నాయకులు కిషోర్‌గౌడ్, పరమేష్, అమ్మ ఆదర్శ కమిటీ చైర్‌పర్సన్ బానోత్ శ్రీదేవి, ఆశా వర్కర్ సునీతతో పాటు యువత, తండా పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ మచ్చగిరి గొర్రెల సహకార సంఘం నూతన అధ్యక్షుడిగా ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

వలిగొండ: సెప్టెంబర్ 15(దేశ టైమ్స్)

మండల పరిధిలోని వెంకటాపురం లో యాదవ సంఘం సభ్యులు సమావేశం నిర్వహించి నూతన పాలకవర్గం ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడం జరిగింది నూతన అధ్యక్షుడు గా కర్ణకంటి కృష్ణ ఉపాధ్యక్షుడుగా జక్కల రాములు కార్యదర్శిగా కంబాలపల్లి శ్రీశైలం కోశాధికారిగా జక్కల నవీన్ సహాయ కార్యదర్శిగా కొత్త నరసింహ డైరెక్టర్లుగా జక్కల సురేష్ దుర్గం నాగరాజు లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు ఈ సందర్భంగా ఎన్నికైన నూతన పాలకవర్గంను యాదవ సంఘం సభ్యులు అభినందించి సన్మానం చేశారు

రుద్రంగిలో కొలువుదీరిన గణనాథులు

రుద్రంగి సెప్టెంబర్ 14 (దేశ టైమ్స్)

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా రుద్రంగి మండల కేంద్రంలో గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాల సందడి నెలకొంది. గ్రామంలోని పలు వీధుల్లో, ప్రధాన కూడళ్లలో వివిధ యువజన సంఘాలు, భక్తుల ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన మండపాలలో గణనాథులు కొలువుదీరారు. ఆకర్షణీయమైన మండపాలను ఏర్పాటు చేసి, విద్యుత్ దీపాలంకరణలతో పండుగ వాతావరణాన్ని మరింత శోభాయమానంగా తీర్చిదిద్దారు. అనేక మండపాలలో భారీ విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించి ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. తొమ్మిది రోజుల పాటు గణనాథుడికి భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు, అభిషేకాలు, హారతులు నిర్వహించేందుకు నిర్వాహకులు ఏర్పాట్లు చేశారు. ప్రతిరోజూ సాయంత్రం భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో మండపాలకు చేరుకుని స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించనున్నారు. గణేష్ ఉత్సవాలను ప్రశాంతంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించేందుకు నిర్వాహకులు, స్థానికులు సహకరిస్తున్నారు. మండపాల వద్ద భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. గణనాథుల కొలువుదీరడంతో రుద్రంగి మండల కేంద్రంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది.

తహశీల్దార్ కు వినతిపత్రం అందజేసిన బీడీ కార్మిక మహిళలు

రుద్రంగి సెప్టెంబర్ 15 (దేశ టైమ్స్)

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా రుద్రంగి తహశీల్దార్ కు బీడీ కార్మిక మహిళలు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా బీడీ కార్మిక సంఘం AITUC రాష్ట్ర జనారల్ సెక్రెటరీ సూతరి రాములు మాట్లాడుతూ. చేయూత పథకం క్రింద చేనేత,గీతా కార్మికుల మాదిరిగా బీడి కార్మికులను కూడా గుర్తించాలని బీడి కార్మికులకు గతంలో మాదిరిగా జీవనభృతి రూ॥ 2016/–లు అన్ని కేటగిరీలకు చెల్లించాలని ఎన్నికలలో ఇచ్చిన హామీల ప్రకారం 2014 కటాఫ్‌ను ఎత్తివేయాలని కోరారు.బీడి పరిశ్రమపై జి.ఎస్.టి. పెంచి అనేక రకాలుగా ఆంక్షలు విధించడం వలన బీడి పరిశ్రమలో పని దినాలు తగ్గి, ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. అనేక పోరాటాల ఫలితంగా గత ప్రభుత్వం బీడి కార్మికుల జీవనభృతి క్రింద రూ॥ 2016/–లు అమలు చేసింది. 2014 లో కటాఫ్ తేది విధించటం మూలంగా ఇంకా 50% మంది బీడి కార్మికులకు జీవనభృతి అందకుండా పోయింది. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భముగా చేయూత పథకం క్రింద బీడి కార్మికులకు ప్రతి నెల రూ॥ 2016/–ల నుండి రూ॥ 4000/–ల వరకు ఇస్తామని ఎన్నికలలో హామీని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రాటించిన విషయాన్ని గుర్తు చేసారు.ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి 3 సంవత్సరాలు కావస్తున్నా నేటికి అమలు చేయలేదని అన్నారు.ప్రస్తుతం ఆసరా పెన్షన్ల కోసం దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తున్న సందర్భములో బీడి కార్మికుల జీవనభృతి ఆన్‌లైన్‌లో రావడం లేదు, దీని వలన బీడి కార్మికుల దరఖాస్తులు తీసుకోవడం లేదని కావున ఎన్నికల హామీ ప్రకారం చేయూత పథకం క్రింద మాకు ఎలాంటి నిబంధనలు,ఆంక్షలు లేకుండా ప్రతి నెల జీవనభృతిని అమలు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తూ తహశీల్దార్ కు వినతిపత్రం అందజేసమని ఈవినతిపత్రన్నీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లి బిడీ కార్మికుల సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరారు.

గణనాదునికి ఎస్సై ప్రత్యేక పూజలు

వలిగొండ సెప్టెంబర్ 15: (దేశ టైమ్స్)

వినాయక చవితి సందర్భముగా మండలకేంద్రంలో వై ఎస్ సి ఏ యూత్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన వినాయక మంటపం వద్ద స్థానిక ఎస్సై శ్రీకాంత్ రెడ్డి ఘణనాదునికి మంగళవారం భక్తి శ్రద్దలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.అనంతరం మంటపం నిర్వాహకులు ఎస్సై ని శాలువతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విగ్రహ దాత గంగాపురం సతీష్ కల్పన, జాల వలిభాష, పలుసం రాజు, కొండూరు అంజయ్య, గంగాపురం బుచ్చి బాబు, వెల్లంకి కొండల్, పబ్బు స్వామీ, రచ్చ ఘణేష్, కొండూరు సాయి, పబ్బు వెంకన్న, కొండూరు భాస్కర్, అజామ్, బిక్షపతి, పబ్బు దయాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

RNI NO . TELTEL2010/34557
తెలుగు దినపత్రిక
దేశ టైమ్స్
సత్యం కోసం .... సమాజం కోసం

గ్రామ పంచాయతి రికార్ధుల పరిశీలన

వలిగొండ : సెప్టెంబర్ 15(దేశ టైమ్స్)

మండలశీలోని అక్కంపల్లి గ్రామ పంచాయతి రికార్ధులను స్థానిక ఎంపిడిఓ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భముగా గ్రామపంచాయతీ రికార్డులు హాజరు రిజిస్టర్లు, మ్యుటేషన్లు, భవన నిర్మాణ అనుమతుల పట్టిక తదితర రికార్డులను పరిశీలించి, వాటి నిర్వహణపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.నూతనంగా ధరకాస్తూ చేసుకున్న పెన్షన్ల దరఖాస్తు దారుల ఇంటింటికీ వెళ్లి లబ్ధిదారులను స్వయంగా విచారించి వివరాలను మొబైలు యాప్ లో నమోదు చేశారు. గ్రామం నుంచి మొత్తం 8 పెన్షన్ దరఖాస్తులు అందగా, దరఖాస్తులపై ఇంటింటి వెళ్లి ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం విచారణ పూర్తిచేశారు.ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణ పనులను పరిశీలించి వివరాలు సేకరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ నిమ్మల కృష్ణ, పంచాయతీ కార్యదర్శి చంద్రమౌళి, లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీఆర్ఎస్ నాయకుడి తల్లి మృతి.. రెడ్యానాయక్ పరామర్శ

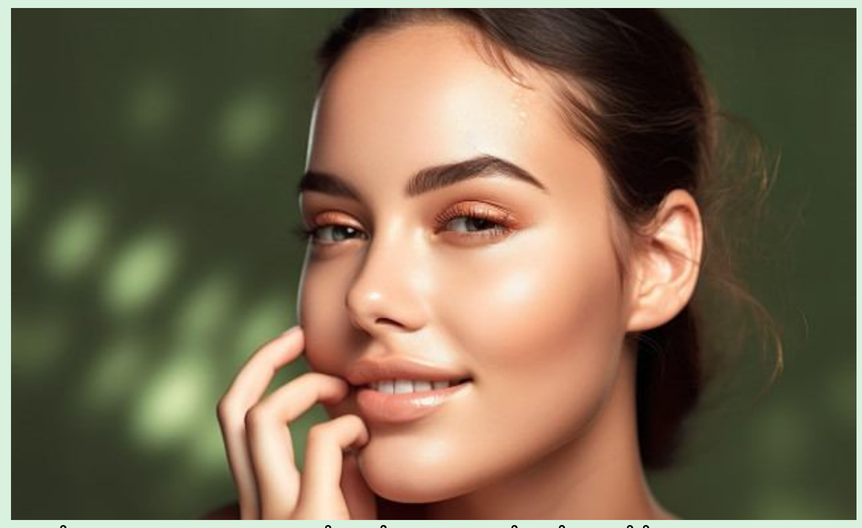
దేశ టైమ్స్ మహబూబాబాద్మరిపెడ, సెప్టెంబర్ 15:

మహబూబాబాద్ జిల్లా మరిపెడ మండలం బురహాన్‌పురం గ్రామానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ అధ్యక్షుడు నలబోలు ప్రవీణ్‌రెడ్డి తల్లి అనురాధరెడ్డి ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే డీఎస్ రెడ్యానాయక్ మంగళవారం మృతురాలి కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు.ఈ సందర్భంగా అనురాధరెడ్డి మృతికి సంతాపం వ్యక్తం చేసిన రెడ్యానాయక్.. కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలకు ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని అన్నారు. కార్యకర్తలకు ఏ కష్టం వచ్చినా తాను అండగా ఉంటానని, వారి కుటుంబాలకు పార్టీ తరపున సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు.కష్టసుఖాల్లో కార్యకర్తల వెంట పార్టీ నాయకత్వం ఉంటుందని రెడ్యానాయక్ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మృతురాలి కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి, మనోధైర్యం కల్పించారు. ఆయన వెంట బీఆర్ఎస్ గ్రామ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు ఉన్నారు.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎన్ట్ర పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ–రీనల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియురేసిస్, నాట్రియురేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు

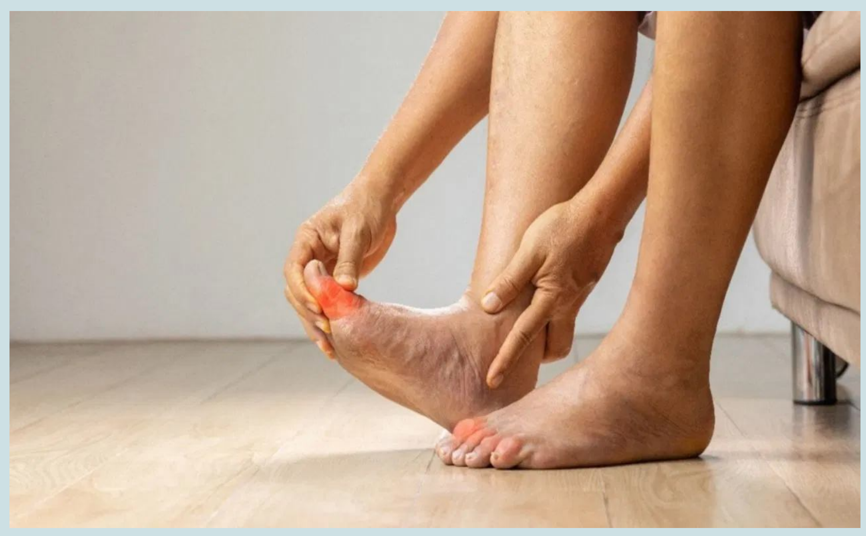


సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మ సౌందర్యం పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్‌కేర్ రొటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎస్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (ఫ్రాఖీ) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (ఫ్రాఖీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రీడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్‌గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి.ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే



శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మద్యమద్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.

Printed, Published and Owned by SAYED PASHA Printed at MUSKAN PRINTERS, H.No. 5-12-391/1/1, Srinivas Colony BTS Nalgonda, Dist. Nalgonda. Pin-508001, Telangana State, Published From: MUSKAN PRINTERS, H.No. 5-12-391/1/1, Srinivas Colony BTS Nalgonda, Dist. Nalgonda. Pin-508001, Telangana State. Editor: SAYED PASHA, RNI No. RNI NO. TEITEL 2010/34557, Cell: 9849758280