

విలేకరులు కావాలేను

మెడక్ టుడే తెలుగు దినపత్రిక, జ్యూల తెలుగు స్కాన్ చానల్ లో పనిచేయుటకు, తెలంగాణ, ఏపీలో నియోజకవర్గ రిపోర్టర్లు, మండల రిపోర్టర్లు కావాలేను

వివరాలకు సంప్రదించండి

సి.హెచ్.శివ కుమార్

9494117870, 9553335493



RNI NO, TELTEL/2023/88524

మెడక్ టుడే

తెలుగు దినపత్రిక

MEDAK TODAY

బుధవారం, డిసెంబర్ 25 2024

మెడక్

పేజీలు :4

వెల రూ.:2

ఎడిటర్: సిహెచ్.శివకుమార్

సంపుటి 02

సంచిక 78

కొత్త సంవత్సరంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం

- ఇప్పటి వరకు 32 లక్షల కుటుంబాల సర్వే పూర్తి
- మొబైల్ యాప్ లో లబ్ధిదారుల పేర్లు నమోదు
- గృహ నిర్మాణశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 24: కొత్త సంవత్సరంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం ప్రారంభించ నున్నట్లు రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల దరఖాస్తుదారుల సర్వేలో వేగం పెరిగిందని, ఇప్పటి వరకు 32 లక్షల కుటుంబాల సర్వే పూర్తి చేసి మొబైల్ యాప్ లో నమోదు చేసినట్లు వెల్లడించారు. త్వరలో ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు సంబంధించిన వెబ్సైట్, టోల్ ఫ్రీ నంబరు అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని పొంగులేటి చెప్పారు. జిల్లాకు ఒక ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ నియమించినట్లు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి సరిగా లేకపోయి నప్పటికీ నాలుగేళ్లలో 20లక్షల ఇళ్లు నిర్మించి తీరుతామని మంత్రి పునరుద్ఘాటించారు. హిమాయత్ నగర్ లోని హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో ఉన్నతాధికారులతో ఇందిరమ్మ ఇళ్లపై మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం హౌసింగ్ డిపార్ట్ మెంట్ ను పూర్తిగా పక్కకు పెట్టిందని రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు.

మీగతా 2లో...



అసెంబ్లీలో సమస్యలే లేనట్లు..పుష్పపై చర్చా?

- రేవంత్ తీరుపై మండిపడ్డ ఎంపి రఘునందన్



కైస్తవ సోదరులకు క్రిస్టస్ శుభాకాంక్షలు

- రవాణా బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

హైకోర్టులో కెసిఆర్, హరీష్ రావులకు ఊరట

- మేడిగడ్డపై భూపాలపల్లి కోర్టు ఉత్తర్వులు కొట్టివేత
- విచారణ జనవరి 7కు వాయిదా



/హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 24: బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు, మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రి హరీష్ రావులకు రాష్ట్ర అత్యున్నత న్యాయస్థానం హైకోర్టులో ఊరట లభించింది. ఈ మేరకు జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కోర్టు జారీ చేసిన నోటీసులను సస్పెండ్ చేస్తూ తెలంగాణ హైకోర్టు తీర్పు వెలువరించింది. విచారణ సందర్భంగా భూపాలపల్లి కోర్టు జారీ చేసిన ఉత్తర్వులు సరైనవి కావని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి వ్యాఖ్యానించారు. అదేవిధంగా ఫిర్యాదుదారుడు నాగవెల్లి లింగమూర్తికి నోటీసులు జారీ చేశారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజీ పిల్లర్లు కూలిన ఘటనపై భూపాలపల్లి జిల్లా కోర్టులో క్రిమినల్ రివిజన్ పిటిషన్ పై విచారణ జరుగుతుండగా.. తాజాగా ఆ నోటీసులను సస్పెండ్ చేస్తూ

మీగతా 2లో...

పోలీసు విచారణకు హాజరైన అల్లుఅర్జున్

/హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 24: సంఘ్ థియేటర్ వద్ద తొక్కినలాట ఘటనలో ప్రముఖ హీరో అల్లు అర్జున్ మంగళవారం చిక్కడపల్లి పోలీసుల ముందు విచారణకు హాజరయ్యారు. ఉదయం 11 గంటలకు పీఎస్ కు చేరుకున్న బిన్నిని తొక్కినలాట ఘటన.. అనంతరం జరిగిన పరిణామాలపై పోలీసులు విచారిస్తున్నారు. గంటన్నరకు పైగా విచారణ కొనసాగుతోంది. అడ్వోకేట్ అశోక్ రెడ్డి, ఏసీపీ రమేష్, ఇన్ స్పెక్టర్ రాజనాయక్



మీగతా 2లో...

ధరలపై ప్రభుత్వం కుంభకర్ణ నిర్ణయం

- ఎక్స్ వేదికగా మండిపడ్డ రాహుల్



న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 24: ధరలు పెరుగుతున్నా పట్టించుకోవడం లేదంటూ.. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై విరుచుకుపడ్డారు. పెరుగుతున్న ధరలతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతుంటే ప్రభుత్వం కుంభకర్ణడిలా నిద్ర పోతోందంటూ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఈమేరకు ఆయన ఎక్స్ వేదికగా ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. 'కొన్ని రోజుల క్రితం స్థానిక కూరగాయల మార్కెట్ కు వెళ్లాను. అక్కడ సామాన్యులను కలిసి మాట్లాడాను. పెరుగుతున్న ధరలతో సామాన్య ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. చిన్న చిన్న విషయాలకు వారు రాజీ పడాల్సి వస్తుంది. గతంలో రూ.40 ఉండే కిలో వెల్లుల్లి ధర ప్రస్తుతం రూ.400 పలుకుతోంది. ఇలా ధరలు పెరిగిపోతుంటే.. ప్రజలు ఇంక పొదుపు ఏం చేయగలుగుతారు. ద్రవ్యోల్బణం పెరగడం తో సామాన్యుడి వంట గది బ్లండెట్ వారి చేయి దాటిపోతోంది. కేంద్రప్రభుత్వం ధరలను నియంత్రించకుండా.. కుంభకర్ణడిలా నిద్రపోతోంది' అని విమర్శించారు. రాహుల్ గాంధీ ఇటీవల గిరినగర్ లోని కూరగాయల మార్కెట్ ను సందర్శించారు. అక్కడ సామాన్యులతో ధరల పెరుగుదలపై చర్చించారు. అంతేకాకుండా దానివల్ల వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ధరలు పెరగడంతో ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవాల్సి వస్తుందని ఈ సందర్భంగా కొందరు మహిళలు రాహుల్ కు తెలిపారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోను ఆయన ఎక్స్ వేదికగా పంచుకున్నారు.

మీగతా 2లో...



8న పన్ నేషన్, పన్ ఎలక్షన్ బిల్లుపై తొలిసారి సమావేశం

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 24: 'పన్ నేషన్, పన్ ఎలక్షన్' బిల్లుపై ఏర్పాటైన జాయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీ వచ్చే నెల 8న తొలిసారి సమావేశం కానుంది. కమిటీ చైరపర్సన్ తోపాటు సభ్యులు అంతా ఈ సమావేశానికి హాజరుకానున్నారు. ఈ సమావేశం అజెండాకు సంబంధించిన వివరాలను కేంద్ర న్యాయ శాఖ కమిటీ సభ్యులకు తెలియజేయనుంది. జనవరి 8న ఉదయం 11 గంటలకు సమావేశం మొదలుకానుంది. ఈ విషయాన్ని కమిటీ జాయింట్ సెక్రెటరీ గుండా శ్రీనివాసులు ఒక ప్రకటన ద్వారా మీడియాకు వెల్లడించారు. 129వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుపై, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల చట్ట సవరణ బిల్లుపై ఏర్పాటైన జాయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీ వచ్చే జనవరి 9న తొలిసారి సమావేశం కానుందని, సభ్యులందరూ సమావేశానికి హాజరు కావాలని ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

అంబేద్కర్ ను అవమానించిన అమిత్ షాను తొలగించాలి

- ఖమ్మం నిరసన కార్యక్రమంలో భట్టి డిమాండ్



/ఖమ్మం, డిసెంబర్ 24: అంబేద్కర్ అవమానించిన, ఈ దేశ రాజ్యాంగాన్ని అవమానించిన కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షాను మంత్రివర్గం నుంచి తొలగించాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు డిమాండ్ చేశారు. ఖమ్మం జిల్లాలోనూ అమిత్ షా వ్యాఖ్యలను నిరసిస్తూ కాంగ్రెస్ నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించింది. నిరసన ర్యాలీలో రాష్ట్ర మంత్రులు భట్టి విక్రమార్కు, తుమ్మల నాగేశ్వరావు పాల్గొన్నారు. డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు మాట్లాడుతూ.. అమిత్ షా వ్యాఖ్యలపై దేశవ్యాప్తంగా నిరసనలు వ్యక్తం అవుతున్నాయన్నారు. నిండు సభలో ఈ దేశ రాజ్యాంగాన్ని దేశానికి మార్గదర్శకులుగా నిలిచిన అంబేద్కర్ ను అవమానించిన అమిత్ షాపై చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రపంచంలో భారతదేశం ప్రజాస్వామ్య దేశంగా వర్ణిస్తున్నదంటే అందుకు ఈ దేశ రాజ్యాంగమే ప్రధాన కారణమని చెప్పుకొచ్చారు. అంబేద్కర్ వంటి మహనీయులు.. ఈ దేశంలో ప్రతి ఒక్క పౌరుడు గర్వంగా తిరిగేలా స్వేచ్ఛగా జీవించేలా రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించారన్నారు. కుల మతాలకతీతంగా ప్రాంతాలకు అతీతంగా నేడు దేశంలో ప్రతి ఒక్క

నైరుతి బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న అల్పపీడనం

కొస్తా జిల్లాలో తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తూరు వర్షాలు



/విశాఖపట్టణం, డిసెంబర్ 24: పశ్చిమ మధ్య, దానిని ఆసుకొని ఉన్న నైరుతి బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర అల్పపీడనం కొనసాగుతోంది. దక్షిణ కోస్తా, ఉత్తర తమిళనాడు తీరాల వెంబడి ఈ అల్పపీడనం కొనసాగుతోంది. రాగల 24 గంటలలో నైరుతి బంగాళాఖాతం, దానిని నానుకొని ఉన్న పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో బలహీనపడే అవకాశం ఉంది. దీని ప్రభావంతో కొస్తా జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి ఓ మోస్తూరు వర్షాలు కురవనున్నాయి. నేడు అల్లూరి అనకాపల్లి, కాకినాడ, పశ్చిమగోదావరి, ఏలూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు, తిరుపతి జిల్లాలలో ఒకటి రెండు చోట్ల భారీ వర్షాలు

మీగతా 2లో...





అక్రిడేషన్ కార్డుల గడువు మరో 3 నెలలు పొడిగింపు

/హైదరాబాద్,డిసెంబర్24: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వర్మింగ్ జర్నలిస్టులకు జారీ చేసే అక్రిడిటేషన్ (గుర్తింపు కార్డు) గడువును మరో మూడు నెలల పాటు పొడిగిస్తూ రాష్ట్ర సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ స్పెషల్ కమిషనర్ ఎస్.హరీశ్ మంగళవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈనెల 31వ తేదీతో అక్రిడిటేషన్ కార్డుల గడువు ముగియనుంది. గడువును మరో 3 నెలల పాటు పొడిగిస్తున్నట్లు రాష్ట్ర సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు జనవరి 1, 2025 నుంచి మార్చి 31, 2025 వరకు అక్రిడిటేషన్ కార్డుల గడువును పొడిగిస్తూ ఇప్పటికే ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లు, అడ్మినిస్ట్రేషన్ సంస్థకుసంబంధితఅధికారులుసమాచారం అందజేశారు.

జనవరిలో సిఎం దావోస్ పర్యటన

/హైదరాబాద్,డిసెంబర్24: తెలంగాణ రాష్ట్ర సీఎం రేవంత్ రెడ్డి జనవరిలో స్విట్జర్లాండ్ లో వెళ్లనున్నారు. 2025 జనవరి 20 నుంచి 24 వరకు స్విట్జర్లాండ్ లో పర్యటిస్తారు. దావోస్ లోని ఎకనామిక్ ఫోరం సదస్సులో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొనున్నారు. సీఎం దావోస్ పర్యటనకోసం రూ.12కోట్ల 30లక్షల ను ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. తెలంగాణకి పెట్టుబడులు ఆకర్షించేందుకు దావోస్ లో పర్యటిస్తున్నారు .సీఎం రేవంత్రెడ్డితో పాటు ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఉన్నతాధికారులు వెళ్లనున్నారు. సదస్సులో ప్రముఖ గ్లోబల్ కంపెనీల సీఈఓలు, ప్రతినిధులతో రేవంత్ సమావేశం కానున్నారు. తెలంగాణలో పెట్టుబడులు పెట్టడం వల్ల కలిగే అవకాశాలు, ప్రయోజనాల గురించి వారికి వివరించనున్నారు.

నైరుతి బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న అల్పపీడనం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కురవనున్నాయని విశాఖ తుఫాను హెచ్చరికల కేంద్రం అధికారి తెలిపారు. బుధవారం తిరుపతి, నెల్లూరు, ప్రకాశం జిల్లాలలో ఒకటి రెండు చోట్ల భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని జగన్మోధీ కుమార్ తెలిపారు. కోస్తా తీరం వెంబడి గంటకి 35 నుంచి 45 కిలోమీటర్లు, గరిష్ఠంగా 55 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచుతూ, కోస్తా ఆంధ్ర తీరంలో ఉన్న అన్ని పోర్టులలో మూడవ నెంబర్ ప్రమాద హెచ్చరిక కొనసాగుతోంది. నేడు, రేపు కోస్తా తీరంలో మత్స్యకారులు చేపల వేటకు వెళ్లకూడదని విశాఖ వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. దాదాపు 5-6 రోజులుగా మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లడం లేదు. మరో 3-4 రోజులు కూడా వడవలు ఒడ్డుకే పరిమితం కను న్నాయి. ఇక భారీ వర్షాలు కురిసే జిల్లాలలో అధికారులు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించింది.

అల్లు అర్జున్ పై కక్షపూరిత ధోరణి - రేవంత్ సర్కార్ తీరుపై అనుమానాలు - కిమ్స్ లో బాలుడు శ్రీతేజకు ఈటెల పరామర్శ

హైదరాబాద్,డిసెంబర్24: కిమ్స్ లో చికిత్స పొందుతున్న రేవంత్ కుమారుడు శ్రీతేజ్ ను మల్టాజీగిరి ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ ఈ ఉదయం పరామర్శించారు. ఆయన తండ్రి భాస్కర్ కు ధైర్యం చెప్పారు. బాలుడి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై వైద్యులతో మాట్లాడారు. తర్వాత మీడియాతో మాట్లాడిన ఈటెల రాజేందర్... జరిగిన ఘటన దుర



దృష్టకరమన్నారు. సినిమా, రాజకీయ, క్రికెట్ ప్రముఖులు ఎక్కడకు వెళ్లినా మాన్ ఫాలోయింగ్ ఉంటుందని అందుకు తగ్గట్లు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అయితే ప్రభుత్వం మాత్రం అల్లు అర్జున్ విషయంలో కక్ష కట్టిందా అన్నట్లు వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. కేసు నడుస్తున్న టైంలో కావాలని సెలబ్రెటీలను తీసుకొచ్చి స్టేషన్ లో గంటలు గంటలు కూర్చోబెట్టడం సరికాదని అభిప్రాయపడ్డారు. అల్లు అర్జున్ కేసును అసరాగా తీసుకొని మొత్తం సినిమా పరిశ్రమనే ప్రభుత్వం చేసిందా అన్నట్లు అనుమానం కలుగుతోందని ఆరోపించారు. జరిగిన ఘటన బాధాకరమన్న ఈటెల రాజేందర్.... భాస్కర్ కుటుంబాన్ని ఆదుకోవడం, శ్రీతేజ్ వైద్య ఖర్చులు పూర్తిగా చెల్లించే బాధ్యతను అల్లు అర్జున్ తీసుకోవాలని సూచించారు. ఇకపై సెలబ్రెటీలు టూర్లు ఉండేటప్పుడు దానికి తగ్గట్టుగానే భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వానికి సూచించారు.

హైకోర్టులో కేసిఆర్, హరీష్ రావులకు ఊరట

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హైకోర్టు తీర్పు వెలువరించింది. ఈ కేసు తదుపరి విచారణను ధర్మాసనం జనవరి 7వ తేదీకి వాయిదా వేసింది. కాగా, మేడిగడ్డ బ్యారేజీ కూలిపోవడానికి ప్రధాన కారణం కేసీఆర్, హరీష్ రావు, తదితరులని పేర్కొంటూ నాగవెల్లి రాజలింగమూర్తి అనే వ్యక్తి భూపాలపల్లి మెజిస్ట్రేట్ కోర్టులో ప్రైవేట్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు.

కొత్త సంవత్సరంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఇందిరమ్మ లబ్ధి దారులను ఎంపిక చేయటమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చెప్పారు. జిల్లాకో స్పెషల్ ఆఫీసర్ ను నియమించామని గుర్తుచేశారు. మొదటి విడతలో నాలుగున్నర లక్షల ఇళ్లు ఇస్తామని వివరించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల

పోలీసు విచారణకు హాజరైన అల్లుఅర్జున్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అల్లు అర్జున్ ను విచారించారు. విచారణ సందర్భంగా పుష్పరాజ్ పై ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. తొక్కిసలాటలో రేవంత్ చనిపోయిన విషయం థియేటర్ లో ఉన్నప్పుడు మీకు తెలియదా..? మీడియా ముందు ఎవరూ చెప్పలేదని ఎందుకు చెప్పారు..? రోడ్ షోకు అనుమతి తీసుకున్నారా..? లేదా..? అనుమతి లేకుండా రోడ్ షో ఎలా నిర్వహించారు..? రోడ్ షోకు పోలీసులు అనుమతి ఇచ్చారని మీకు ఎవరు చెప్పారు..? వంటి ప్రశ్నలు అడిగారు. విచారణలో అల్లు అర్జున్ వాంగ్మూలాన్ని పోలీసులు రికార్డు చేశారు. మొత్తం విచారణను వీడియో రికార్డింగ్ చేశారు. అయితే, పోలీసుల ప్రశ్నలకు బన్ని చెప్పే సమాధానాలు కీలకంగా మారనున్నాయి. మరోవైపు విచారణ అనంతరం అల్లు అర్జున్ ను సంధ్య థియేటర్ కు తీసుకెళ్లే యోచనలో పోలీసులు ఉన్నట్లు తెలిసింది. అక్కడ సీన్ రికన్స్ట్రక్షన్ చేసే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ మేరకు థియేటర్ వద్ద పోలీసులు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.

రైతుభరోసా కింద ఎకరాకు ఏడాదికి రూ.15 వేల కోట్లకుగాను గత వానాకాలం, యాసంగి కలిపి ఎగ్గొట్టింది రూ.26 వేల కోట్లని చెప్పారు. క్వింటాలుకు రూ.500 బోనస్ అని రైతులలో ఆశలు రేపి దొడ్డు వడ్డకు.. తెడ్డు చూపి, నన్న వడ్డకు సవాలక్ష కొర్రలు పెట్టి విదిలించింది కేవలం రూ.530 కోట్లని మండిపడ్డారు. అసలు రైతుకే భరోసా లేదని, ఇక కౌలు రైతులు, రైతుకూలీల ఊసెక్కుడిదని ధ్వజమెత్తారు. కల్లాల వడ్డకే కానుగోళ్లతో కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలో రైతుకు భరోసా కల్పించామన్నారు. కల్లోల కాంగ్రెస్ పాలనలో ధాన్యం కానుగోళ్లు లేక రైతన్నలు నిత్యం ఆందోళనలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. జాగ్ తెలంగాణ జాగ్ అంటూ కేటీఆర్ ట్వీట్ చేశారు.

అమిత్ షాకు వ్యతిరేకంగా పిసిసి ర్యాలీ

- ట్యాంక్ బండ్ అంబేద్కర్ విగ్రహం నుంచి కలెక్టరేట్ వరకు నిరసన
- అమిత్ షాను తొలగించాలని పిసిసి డిమాండ్



దేశవ్యాప్తంగా నేడు కాంగ్రెస్ నేతలు ఆందోళన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా హైదరాబాద్ లో రాష్ట్ర నేతలు నిరసన చేపట్టారు. అలాగే భువనగిరిలో ఎంపి చమల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి తదితరులు నిరసన చేపట్టారు. ఖమ్మంలో భట్టి విక్రమార్కపై తుమ్మలలు నిరసనలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా దేశ ప్రజల గుండెల్లో గాయమైందని.. తమకు దైవ సహనమైన అంబేద్కర్ గురించి అమిత్ షా చులకనగా మాట్లాడారని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అమిత్ షా క్షమాపణ చెప్పాలని కాంగ్రెస్ డిమాండ్ చేస్తోంది. ఈ సందర్భంగా టీపీసీసీ చీఫ్ మాట్లాడుతూ... రాజ్యాంగంపై నమ్మకమున్న ప్రతి పౌరునికి అమిత్ షా మాటలు బాధ పెట్టాయన్నారు. అమిత్ షాను సపోర్ట్ చేస్తున్న ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడి వైఖరి కూడా ప్రజలకు అర్థమైందన్నారు. రాష్ట్రపతి తలుపు కూడా తడతామన్నారు. అమిత్ షా మాట్లాడిన మాటలను వ్యతిరేకిస్తున్నామని టీపీసీసీ చీఫ్ అన్నారు. రాజ్యాంగాన్ని కింఛపరిచే లాగా అమిత్ షా మాట్లాడారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని తీసేసి మనుష్యుని అమలులోకి తేవాలని బీజేపీ ప్రయత్నం చేస్తోందన్నారు. కలెక్టర్ ద్వారా రాష్ట్రపతికి మెమొరాండం ఇచ్చామన్నారు. అమిత్ షాను బిర్లరఫ్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నామని టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ వెల్లడించారు. ఆర్ఎస్ఎస్, బీజేపీకి అంబేద్కర్ పై ఎంత ద్వేషం ఉందో బయటపడిందని ఏఐసీసీ నేత కృష్ణుల రాజు అన్నారు.

అయితే ఈ అంశం తమ పరిధిలోకి రాదని మేజిస్ట్రేట్ కోర్టు పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది. దీంతో రాజలింగమూర్తి జిల్లా కోర్టును ఆశ్రయించి రివిజన్ పిటిషన్ దాఖలు చేయడంతో ఈ పిటిషన్ పై విచారణ చేపట్టిన భూపాలపల్లి జిల్లా కోర్టు కేసీఆర్, హరీష్ రావు, తదితరులకు నోటీసులు జారీ చేసింది. కాగా.. రివిజన్ పిటిషన్ ను స్వీకరించే అధికారం భూపాలపల్లి జిల్లా కోర్టుకు లేదని వారు హైకోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. తాజాగా ఈ పిటిషన్ ను విచారించిన ధర్మాసనం భూపాలపల్లి జిల్లా కోర్టు జారీ చేసిన నోటీసులను కొట్టివేస్తూ తీర్పు వెలువరించింది. పిటిషన్ ను విచారించిన భూపాల్లి కోర్టు.. కేసీఆర్ తో పాటు అప్పటి నీటిపారుదలశాఖ మంత్రి హరీష్ రావు, అలాగే టీఆర్ఎస్ హయాంలో పనిచేసిన నీటిపారుదల శాఖ అధికారులకు జూలై 10న నోటీసులు జారీ

ఎంపిక సర్వేపై అధికారులతో చర్చించి కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ సమావేశంలో 33 జిల్లాల నుంచి ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్లు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 19,000 మంది సిబ్బందితో యాష్ ద్వారా లబ్ధిదారుల ఎంపిక పక్రియ చేపట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రజా పాలనలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కోసం 80 లక్షల మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారని గుర్తుచేశారు. దరఖాస్తుల ఆధారంగా ఇంటింటికీ వెళ్లి సర్వే పూర్తి చేసినట్లు వివరించారు. నిన్నటి వరకు 30 లక్షల పైవిలుకు అప్లైకేషన్ల సర్వే పూర్తి అయినట్లు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్పష్టం చేశారు.ప్రజాపాలనలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం వచ్చిన 80 లక్షల దరఖాస్తుల పరిశీలన జనవరి మొదటి వారానికి

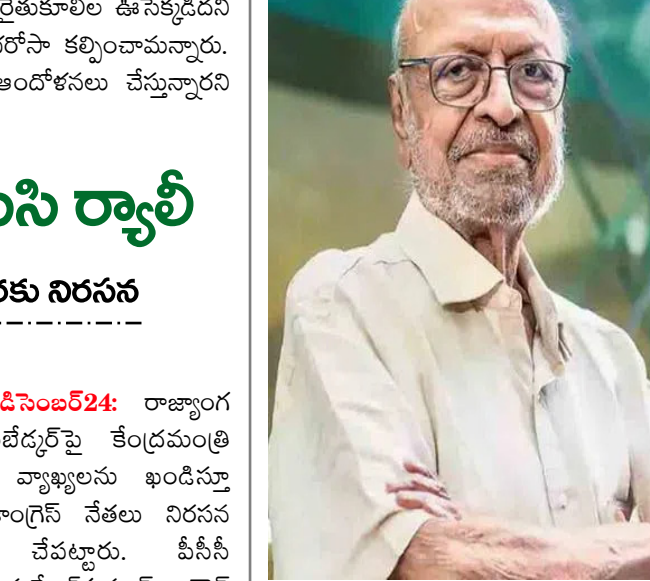
అసెంబ్లీలో సమస్యలే లేనట్లు..పుష్పపై చర్చా?

● రేవంత్ తీరుపై మండిపడ్డ ఎంపి రఘునందన్



చేయొచ్చని అన్నారు. కానీ అసలు సమస్యను పక్కన పెట్టి రాజకీయం మొదలు పెట్టారని మండిపడ్డారు. అసెంబ్లీలో చర్చించే అంశాలపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి అవగాహన లేకపోతే .. అసెంబ్లీలో చర్చించే అంశాల గురించి తాము చెబుతామని అన్నారు.రాజకీయ నాయకులు ఆందోళనకు పిలుపునిచ్చినప్పుడు ముందస్తు హోస్ అరెస్టులు చేస్తారని.. మరి అల్లు అర్జున్ అంశంలో పోలీసులు ఎందుకు హోస్ అరెస్ట్ చేయకుండా వదిలేశారని రఘు నందన్ రావు నిలదీశారు. అల్లు అర్జున్ సమస్య ప్రస్తుతం కోర్టులో ఉందని.. దీనిపై ఎవరు ఎలాంటి కామెంట్ చేయలేరని అన్నారు. మంగళవారం ఆయన మాట్లాడుతూ... హైదరాబాద్ సీపీ , పోలీస్ శాఖ అల్లు అర్జున్ హోస్ అరెస్ట్ విషయంలో సమాధానం చెప్పాలని అన్నారు. సచివాలయానికి 100 అడుగుల దూరంలో ఉన్న అంబేద్కర్ జయంతి , పర్వతీలకు దండ వేసే తీరిక రేవంత్ రెడ్డికి లేదని మండిపడ్డారు. దేశంలో అతి పెద్ద విగ్రహం ఉందని. ఈ విగ్రహం ఎవరైనా పెట్టొచ్చు కానీ దాని విషయంలో రేవంత్ రెడ్డి తీరు సరిగా లేదని చెప్పారు. అంబేద్కర్ విషయంలో రేవంత్ అనుసరిస్తున్న తీరును కాంగ్రెస్ నేతలు ఎందుకు నిలదీయరని అన్నారు. వివేక్ , వీహెచ్ లాంటి నేతలు ఎందుకు ఈ విషయంపై మౌనంగా ఉంటున్నారని ఎంపీ రఘు నందన్ రావు ప్రశ్నించారు.

శ్యామ్ బెనగల్ మృతికి కేసీఆర్ సంతాపం



/హైదరాబాద్,డిసెంబర్24: భారతీయ సినిమా దర్శక దిగ్గజం, దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు గ్రహీత పద్మ భూషణ్ శ్యామ్ బెనగల్ మరణం పట్ల బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ సంతాపం ప్రకటించారు. విస్మరించబడిన మనుషుల సామాజిక నేపథ్యాలకు సినిమా రంగంలో సమాంతర స్థానం కల్పించి, సామాన్యుల జీవన ఇతివృత్తాలకు వెండితెర గౌరవం కల్పించిన గొప్ప దర్శకుడని, భరత మాత కన్న తెలంగాణ ముద్దు బిడ్డ శ్యామ్ బెనగల్ (బెనగల్ల శ్యామ్ సుందర్ రావు) అని కొనియాడారు. ఇటు తెలంగాణ జీవన నేపథ్యాన్ని అటు దేశీయ సామాజిక సంస్కృతిక వైవిధ్యాన్ని ఇరుసుగా చేసుకుని, ఆలోచింప చేసేవిధంగా దృశ్యమానం చేస్తూ, డాక్యుమెంటరీలు సినిమాల రూపంలో వారందించిన సేవలను ఈ సందర్భంగా కేసీఆర్ స్మరించుకున్నారు. హైదరాబాద్ గడ్డ మీద పుట్టిన బిడ్డగా చలన చిత్ర రంగంలో తన కృషితో ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డులు సాధించి, భారతీయ సినిమాకు వన్నె తెచ్చిన శ్యామ్ బెనగల్ తెలంగాణకు గర్వకారణం అని అన్నారు. దర్శక దిగ్గజం శ్యామ్ బెనగల్ సోమవారం కన్నుమూశారు. గత కొన్ని రోజులుగా మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడుతున్న 90 సంవత్సరాల శ్యామ్ బెనగల్ సోమవారం సాయంత్రం ముంబైలోని వోడ్ హోల్డ్ రమాఖానలో తుది శ్వాస విడిచినట్లు ఆయన కుమార్తె పియా బెనగల్ ధ్రువీకరించారు. ఆయనకు భార్య సీనా బెనెగల్, కుమార్తె ఉన్నారు. అంకుర్, భూమిక, జునూన్, కలియుగ్, ఆరోహన్, త్రికాల్, సుస్మాన్, అంతర్నాద్, మండి, మంధన్ తదితర అనేక అవార్డు చిత్రాలకు శ్యామ్ బెనగల్ దర్శకత్వం వహించారు. 1978లో వాణిశ్రీ, అనంతనాగ్ లతో ఆయన తీసిన ఏకైక తెలుగు చిత్రం అనుగ్రహం 1979 బెర్లిన్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ లో ప్రదర్శనకు నోచుకుని విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంది. డిసెంబర్ 14న ఆయన మిత్రులు, కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి తన 90వ పుట్టినరోజును ఘనంగా జరుపుకున్నారు. 1976లో పద్మశ్రీ అవార్డు, 1991లో పద్మ భూషణ్ అవార్డుతో భారత ప్రభుత్వం ఆయనను గౌరవించింది. ఆయన దర్శకత్వం వహించిన విజయవంతమైన చిత్రాలలో మంధన్, జుబేదా, సర్దార్ బేగం కూడా ఉన్నాయి.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన విజయవంతం చేయాలి

ఏడుపాయలలో ముఖ్య మంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లలో జిల్లా కలెక్టర్ రామూల్ రాజ్



(మెదక్ ప్రతినిధి)డిసెంబర్, 24,మెదక్ టుడే న్యూస్: ముఖ్యమంత్రి రేచంద్ రెడ్డి పర్యటన విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం ఏడుపాయల్లో ముఖ్యమంత్రి పర్యట ఏర్పాట్లను పరిశీలిస్తూ ఇలాంటి లోటుపాటు లేకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలన్నారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణ చేసి భార్యెడ్డు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు.హెలిపాడ్ దిగి ప్రదేశాన్ని పరిశీలించారు. ఏడుపాయలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని తెలిపారు.ముఖ్యమంత్రి ఉదయం 11 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12:40 గంటలవరకు మెదక్ పర్యటన ఉండవచ్చు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సగేష్, అధికారుల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తూప్రాన్ అక్షర స్కూల్ లో ఘనంగా క్రిస్మస్ వేడుకలు



తూప్రాన్,డిసెంబర్ 24,మెదక్ టుడే న్యూస్.

తూప్రాన్ అక్షర స్కూల్ లో క్రిస్మస్ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.కాంతలు విరజిమ్మే క్రిస్మస్ డ్రీ, పశువుల పాకలో ఏను జననం, మేరీ మాత, క్రిస్మస్ తాతయ్యల ఆనందహేల వెరసి ఆధ్వర్యం అత్యంత ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా జరిగిన క్రిస్మస్ వేడుకలకు తూప్రాన్ గీతా స్కూల్ వేదికైంది. పాఠశాల ప్రాంగణంలో పశువుల పాక,క్రిస్మ జననం, క్రిస్మస్ డ్రీ సన్నివేశాలను అందంగా ముస్తాబు చేశారు. మేరీమాత, శాంటాక్లాజ్ వేషధారణలో చిన్నారులు ఆకట్టుకున్నారు. యేను జన్మస్థలాంతంపై విద్యార్థులునాటికను ప్రదర్శించారు.సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల కరస్పాండెంట్ పి.రామాంజనేయులు మాట్లాడుతూ. సర్వజనహితమే మన మతమని మానవాళికి క్రీస్తు అందించిన సందేశం ప్రపంచానికే ఆదర్శమని అన్నారు.వేదికను అత్యంత ఆకర్షణీయంగాముస్తాబు చేసిన సిబ్బందిని అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా పాఠశాల చైర్ పర్సన్ పి. ఉష, డైరెక్టర్లు బి.రాఘవేందర్ గౌడ్, నారాయణ గుప్త, ప్రిన్సిపాల్ అంబిక, మరియు వైస్ ప్రిన్సిపాల్ ఉదయప్రి, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

‘ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నిక’ బిల్లుపై వచ్చే నెల 8న జేపీసీ మీటింగ్

హైదరాబాద్ :‘పన్ నేషన్, వన్ ఎలక్షన్ బిల్లుపై ఏర్పాటైన జాయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీ వచ్చే నెల 8న తొలిసారి సమావేశం కానుంది. కమిటీ చైరపర్సన్తోపాటు సభ్యులు అంతా ఈ సమావేశానికి హాజరైనానున్నారు. ఈ సమావేశం ఆంధ్రాకు సంబంధించిన వివరాలను కేంద్ర న్యాయ శాఖ కమిటీ సభ్యులకు తెలియ జే యనుంది.జనవరి 8న ఉదయం 11 గంటలకు సమావేశం మొదలుకానుంది. ఈ విషయాన్ని కమిటీ జాయింట్ సెక్రెటరీ గుండా శ్రీనివాసులు ఒక ప్రకటన ద్వారా మీడియాకు వెల్లడించారు. 129వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుపై, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల పట్ల సవరణ బిల్లుపై ఏర్పాటైన జాయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీ వచ్చే జనవరి 9న తొలిసారి సమావేశం కానుందని, సభ్యులందరూ సమావేశానికి హాజరు కావాలని పేర్కొన్నారు.

ఏపీలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం.. ముగ్గురు మృతి

అమరావతి : ఏపీలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. విద్యుత్ స్తంభాన్ని కారు ఢీ కొన్న ప్రమాదంలో ముగ్గురు మృతి చెందారు. విశాఖ జిల్లా కంచెలి మండలం జక్కర్ వద్ద జాతీయ రహదారిపై మంగళవారం అతివేగంగా వచ్చిన కారు పక్కనే ఉన్న విద్యుత్ స్తంభానికిఢీకొని ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ఘటనలో ముగ్గురు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా మరో ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. మృతులంతా విశాఖకు చెందిన ఒకే కుటుంబింగా గుర్తించారు. పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రిలో చేర్చింది చికిత్స అందజేస్తున్నారు.

రెండు కుటుంబాల మధ్య చిచ్చు పెట్టిన కుర్కీకురే.. 10 మందికి గాయాలు.. అరెస్ట్ భయంతో పరార్

హైదరాబాద్ :రూ.5 రూపాయల కుర్కీకురే కోసం రెండు కుటుంబాల మధ్య పెద్ద గొడవే జరిగింది ఈ ఘర్షణలో పదుల సంఖ్యలో గాయపడగా.. అరెస్ట్ భయంతో కొందరు గ్రామం నుంచి పరారయ్యారు. ఈ ఘటన కర్ణాటక రాష్ట్రంలో చోటు చేసుకుంది. వివరాలోకి వెళితే.. దావ జగెరె జిల్లాలోని చన్నగిరి తాలూకా హెన్నెబాగి గ్రామంలో శుక్రవారం మధ్యాహ్నం మొదలైన ఈ గొడవ రెండు రోజుల వరకూ కొనసాగింది. గ్రామానికి చెందిన అతిథి ఉల్లా కుటుంబం స్థానికంగా కొరణ దుకాణం నడుపుతూ జీవనం సాగిస్తుంటుంది. వారి దుకాణానికి దగ్గర్లోనే రోడ్డు పక్కన నద్దం కుటుంబం హెటల్ నడుపుతుంటారు.

విజయవంతంగా వందే భారత్ స్లీపర్ ట్రయల్ రన్

గ్యాజిల్డర్: ఎన్నో రోజులుగా ఎదురుచూస్తున్న వందే భారత్ స్లీపర్ రైలు పట్టాలెక్కింది. అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో కూడిన ప్యాసింజర్ ట్రయిన్ను విజయవంతంగా పరీక్షించారు. మధ్యప్రదేశ్లోని కజురహో-ఉత్తరప్రదేశ్లోని మహాబా రైల్వే స్టేషన్ల మధ్య రెండు రోజులపాటు ట్రయల్రన్ నిర్వహించారు. శుక్రవారం సాయంత్రం చైన్స్ టెస్ట్ నుంచి కజురహో చేరిన వందేభారత్ స్లీపర్ రైలు.. శనివారం అక్కడి నుంచి మహాబాకు చేరుకున్నది. మరుసటి రోజు కజురహో నుంచి తిరిగి మహాబాకు వచ్చింది.

ఎస్ఆర్డీవో ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ ట్రయల్ రన్లో రైల్వే టెక్నికల్ టీమ్తోపాటు, టెస్ట్ అధికారులు కూడా పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా కజురహోకు వెళ్తున్న సమయంలో గంటకు 115 కిలోమీటర్ల వేగంతో దూసుకెళ్లిన రైలు.. తిరుగు ప్రయాణంలో 130 కి.మీ. వేగంతో నడిచింది. ఈ సందర్భంగా అధికారులు సాంకేతిక అంశాలను పరిశీలించారు. అయితే వందేభారత్ రైలును గంటకు 160 నుంచి 200 కి.మీ. స్పీడ్తో వెళ్తూ తయారుచేశారు. కాగా ఈ రైలు వచ్చే ఏడాది అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఇండియన్ రైల్వే భావిస్తున్నది. దీనికోసం పది రైళ్లను నిర్ధారించేస్తున్నది.వందే భారత్ స్లీపర్ రైలుకు చాలానే ప్రత్యేకాలున్నాయి. విమానం తరహాలో ప్రయాణికులు ఈ రైలులో సౌకర్యాలుంటాయి. ఈ రైలు ముందు విలాసవంతమైన



హెటల్స్ సైతం దిగదుడుపేసిన రైల్వే వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ రైలు గంటకు 160 కిలోమీటర్ల వేగంతో దూసుకెళ్లనున్నది. వందే భారత్ స్లీపర్ రైలులో ఒకేసారి 823 మంది ప్రయాణికులు ప్రయాణించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఇందులో ఒక ఫస్ట్ ఏస్ కోచ్, నాలుగు సెకండ్ ఏస్, 11 థర్డ్ ఏస్ కోచ్లు ఉంటాయి.గంటకు 160 కిలోమీటర్ల వేగంతో..ఈ రైలు గంటకు 160 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణిస్తుంది. దాంతో ప్రయాణ సమయం గణనీయంగా తగ్గనున్నది. రైలులో ఫైర్ సేఫ్టీతో పాటు ప్రతి టెర్మినల్ అత్యవసర స్టాప్ బటన్ సైతం ఉంటాయి. ప్రయాణికులు సౌకర్యవంతంగా ప్రయాణించేందుకు టెర్మినల్ మెరుగైన

కుషన్తో ఏర్పాటు చేశారు. అప్పర్ టెర్మిన్ల ఎక్సెల్సా మెట్లు ఏర్పాటు చేశారు. దాంతో ప్రయాణికులకు సరికొత్త అనుభవాన్ని అందించనున్నాయి. అలాగే, రైలులో అత్యాధునిక సేవలు అందించనున్నారు. బయో వాక్యూమ్ టాయెట్లు, టన్ ఫ్రీ ఫిల్టర్లు, షవర్ క్యూబిక్లు, ఆటోమేటిక్ డోర్లు, టెస్ట్ఎస్ ఆధారిత డిస్టెంట్, ఛార్జింగ్ సౌకర్య వంటి సౌకర్యాలు ఈ మరింత ఆకర్షణీయంగా ఏర్పాటు చేస్తున్నది. రైలులో ఆటోమేటిక్ డోర్లు ఏర్పాటు చేశారు. టాయెట్లో ఎలాంటి బయటన్ నొక్కకుండానే నీళ్లు వస్తాయి. ఒక కోచ్ నుంచి మరో కోచ్లోకి వెళ్లేందుకు ఆటో మేటిక్ డోర్లు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతి కోచ్లో ఎమర్జెన్సీ టాక్ బ్యాక్ యూనిట్ సైతం ఉంటుంది. ప్రతి కోచ్లో సీస్ కెమెరాలు..ప్రతి కోచ్లోనూ సీస్ కెమెరాలు ఉంటాయి. చార్జింగ్ పెట్టుకునేందుకు ప్రతి టెర్మినల్ వద్ద సౌకర్యం ఉంటుంది. అలాగే, టెర్మినల్ వద్ద చిన్న లైట్ సైతం ఉంటుంది. దాంతో ఎవరైనా బుక్లు, పేపర్ చదువుకునేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. సేఫ్టీ ‘కవచ్’ సిస్టమ్, బ్లాక్ బ్రేక్ బ్యాటరీ, 3 గంటల ఎమర్జెన్సీ బ్యాకప్ ప్రయాణికుల భద్రతను నిర్ధారిస్తాయని రైల్వేశాఖ పేర్కొంది. అయితే, వందే భారత్ తొలి రైలు ట్రయల్ రన్ మధ్యప్రదేశ్లోని ఖజురహోలో జరుగుతున్నది తెలుస్తున్నది. రైల్వే డిజైన్ అండ్ స్టాండర్డ్స్ ఆర్గనైజేషన్ పర్యవేక్షణలో ట్రయల్ జరుగుతున్నది. రైలు స్థిరత్వం, వైబ్రేషన్, డ్రైన్మెంట్ పనితీరును ట్రయల్స్లో అంచనా వేయనున్నారు.

రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రన్నింగ్ చేస్తే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..!

హైదరాబాద్ : మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవడంతోపాటు వ్యాయామం చేయాలన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే చాలా మంది ఉదయం నిద్ర లేచేందుకు బద్దకం వహిస్తుంటారు. దీంతో సాయంత్రం సమయంలో వ్యాయామం చేస్తుంటారు. కానీ వ్యాయామం ఉదయం చేస్తేనే ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరం ఎక్కువ క్యాలరీలను ఖర్చు చేస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇక ఉదయం పరగడుపునే రన్నింగ్ చేయడం వల్ల అద్భుతమైన లాభాలు ఉంటాయని వారు అంటున్నారు. పరగడుపునే రన్నింగ్ చేస్తే పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని, అలాగే అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని వారు చెబుతున్నారు.కొవ్వు వేగంగా కరుగుతుంది..రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు మరింత వేగంగా కరుగుతుంది. కండరాలు, ఇతర ప్రదేశాలలో ఉండే గ్లూకోజ్ నిల్వలు త్వరగా ఖర్చవుతాయి. దీంతో శరీరం శక్తి కోసం కొవ్వు మీద ఆధారపడుతుంది. కనుక ఉదయం కాస్త సేపు రన్నింగ్ చేసినా చాలు ఎక్కువ మొత్తంలో కొవ్వు కరిగిపోతుంది. దీంతో అధిక బరువు తగ్గుతారు. త్వరగా బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రన్నింగ్ చేస్తే ఫలితం



ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఈ విధంగా చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ నిరోధకత తగ్గుతుంది. డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి ఇది ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్ను మరింత సులభంగా గ్రహిస్తుంది. దీంతో షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు రోజూ రన్నింగ్ చేస్తే డయాబెటీస్ను వెనక్కి మళ్లించే చాన్స్ ఉంటుందని అంటున్నారు.కండరాల దృఢత్వం..ఇక ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రన్నింగ్ చేయడం వల్ల కండరాలు సుఖించుతాయి. దీంతో షుగర్ కండరాల మరింత శక్తిని వినియోగించుకుంటాయి. దీని వల్ల శరీర

మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. బద్దకం తగ్గుతుంది. నీరసం, అలసట ఉండవు. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రోజంతా యాక్టివ్ గా పనిచేస్తారు. ఎంత పనిచేసినా అలసట అనిపించదు. కొందరికి శరీరంలో ఎంత ప్రయత్నించినా కరగని మొండి కొవ్వు ఉంటుంది. అది సైతం ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రన్నింగ్ చేయడం వల్ల కరిగిపోతుంది. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గవచ్చు.మానసిక ఆరోగ్యానికి..ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రన్నింగ్ చేయడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల ఒత్తిడి, అందోళన, డిప్రెషన్ తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. రాత్రి పూట పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఉన్నవారు రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రన్నింగ్ చేస్తే ఎంతో మేలు జరుగుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో హార్మోన్లు సరిగ్గా పనిచేస్తాయి. ఇది స్త్రీ, పురుషుల్లో సంతానం కలిగే అవకాశాలను పెంచుతుంది. సంతానం కోసం చూస్తున్న దంపతులు ఉదయం రన్నింగ్ చేస్తే మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయని సైంటిస్టులు సైతం చెబుతున్నారు. ఇలా రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో రన్నింగ్ చేయడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

రోజూ ఉదయాన్నే టమాటా సూప్ను తాగితే ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..?



హైదరాబాద్ : చలికాలం చాలా మంది సహజంగానే తమ శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. అందులో భాగంగానే వేసుకునే దుస్తులతోపాటు తీసుకునే ఆహారంలోనూ అనేక మార్పులు చేస్తుంటారు. ఇక ఆహారాల విషయానికి వస్తే వారు సూప్లను బాగా తాగుతుంటారు. సూప్లను చలికాలంలో తాగడం వల్ల శరీరం వెచ్చగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే చలికాలంలోనే కాకుండా ఇతర ఏ సీజన్లో అయినా సరే టమాటా సూప్ను తాగితే మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా టమాటా

సూప్ను రోజూ ఉదయం బ్రేక్ఫాస్ట్కు ముందు తీసుకుంటే మంచిది. దీంతో అనేక పోషకాలను పొందవచ్చని, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. టమాటా సూప్ మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని వారు అంటున్నారు.ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్..టమాటా సూప్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఒక టమాటా ద్వారా మనకు సుమారుగా 7 గ్రాముల మేర కార్బోహైడ్రేట్లు, 2 గ్రాముల ఫైబర్, 1.6 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. అలాగే టమాటాల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు విటమిన్లు సి, కె, ఇ కూడా టమాటాల్లో సమృద్ధిగానే ఉంటాయి. అలాగే క్యాలరీయం, సెలీనియం, పొటాషియం అధిక మొత్తాల్లో ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనకు పోషణను, శక్తిని అందిస్తాయి. మనకు రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. టమాటాలను ఉడకబెట్టడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ శాతం పెరుగుతుంది. ఇది ఇమ్మ్యూనిటీ పవర్ను పెంచుతుంది. దీంతో సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే ఇన్ఫెక్షన్లు సైతం తగ్గుతాయి.గుండె ఆరోగ్యానికి..టమాటాల్లో ఉండే లైకోపీన్, పొటాషియం గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. టమాటా సూప్ తాగడం వల్ల శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్

(ఎల్డీఎల్) తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డీఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. టమాటాల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కంటి సంబంధించిన సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. టమాటా సూప్ను తాగుతుంటే చర్మం సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చర్మంపై ఉండే మొటిమలు, ముచ్చలు తగ్గిపోతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి, మృదువుగా ఉంటుంది. చలికాలంలో టమాటా సూప్ను తాగితే చర్మం పగలకుండా చూసుకోవచ్చు. చర్మం తేమగా ఉంటుంది.ఎముకల ఆరోగ్యానికి..టమాటాల్లో ఉండే లైకోపీన్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లా పనిచేస్తుంది. ఇది ప్రీ ర్యాటికల్స్ ను నిర్మూలిస్తుంది. దీంతో కణాలు డ్యామేజ్ అవుకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఎముకల్లో సాంద్రత పెరుగుతుంది. దీంతో పదున్ను మీద పడడం వల్ల వచ్చే ఆర్థరైటిస్, ఆస్టియో పోరోసిస్ వంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. టమాటాల్లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. టమాటా సూప్ ను రోజూ ఉదయం తాగుతుంటే మలబద్దకం సమస్య ఉండదు. గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా ఈ సీజన్లో టమాటా పొందవచ్చు.

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో భారీగా పెరిగిన ఇన్వెస్టర్లు.. 39 రెట్లు డీమ్యాట్ అకౌంట్లు పెరిగాయన్న ఎస్బీఐ రిపోర్ట్..!

హైదరాబాద్ :దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో ఇన్వెస్టర్ల సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తున్నది. దాంతో డీమ్యాట్ అకౌంట్ల సంఖ్య గణనీయంగా పెరగడాన్ని బట్టి తెలుస్తున్నది. గత పదేళ్లలో కొత్త డీమ్యాట్ అకౌంట్ల సంఖ్య 39 రెట్లు పెరిగిందని ఎస్బీఐ నివేదిక పేర్కొంది. 2014లో దేశంలో 10లక్షల డీమ్యాట్ అకౌంట్లు తెరువగా.. 2024 అక్టోబర్ నాటికి రికార్డు స్థాయిలో 3.91కోట్లకు చేరింది. ఈ ఏడాది కొత్త డీమ్యాట్ ఖాతాల సంఖ్య నాలుగు కోట్లు దాటుతుందని అంచనా. 2021 క్యాలెండర్ ఇయర్ నుంచి ఏటా దాదాపు మూడుకోట్లకుపైగానే డీమ్యాట్ ఖాతాలు ఓపెన్ అవుతున్నాయి.. అంటే ఏటా పెద్ద సంఖ్యలో ఇన్వెస్టర్లు స్టాక్ మార్కెట్లోకి చేరుతున్నట్లుగా నివేదిక పేర్కొంది. 2013-14లో 2.20 కోట్లకు ఉన్న డీమ్యాట్ ఖాతాల సంఖ్య 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరం నాటికి 15 కోట్లు దాటుతుందని నివేదిక తెలిపింది. ఇందులో ఎన్ఎస్ఐఈ ఇన్వెస్టర్ల సంఖ్య 9.2 కోట్లు, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇప్పటి వరకు డీమ్యాట్ ఖాతాల సంఖ్య 17.76 కోట్లకు పెరిగింది.ఆరు రెట్లు పెరిగిన ఎన్ఎస్ఐఈ మార్కెట్ క్యాపిటల్..మార్కెట్లో ఇన్వెస్టర్ల సంఖ్య

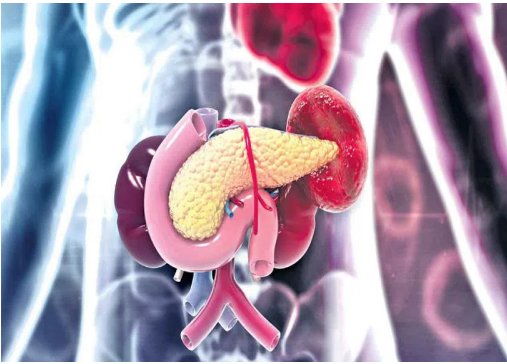


పెరగడంతో 2013-14 ఆర్థిక సంవత్సరం నుంచి నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ మార్కెట్ క్యాపిటల్ ఆరు రెట్లు పెరిగింది. 2013-24లో ఎన్ఎస్ఐఈ మార్కెట్ క్యాపిటల్ రూ.73,000

కోట్లు కాగా.. 2024-25 నాటికి అది రూ.441 లక్షల కోట్లకు పెరిగింది. ఎస్ఎస్ఐఈలో ఒక్కో ఇన్వెస్టర్ సగటు పెట్టుబడి ఒకటిన్నర రెట్లు పెరిగింది. 2013-14లో ప్రతి పెట్టుబడిదారుడు సగటున రూ.19,460 పెట్టుబడి పెట్టగా.. ఇప్పుడు అది 2024-25లో రూ.30,742కి పెరిగింది. 2013-14 నుంచి 2024-25 అక్టోబర్ వరకు రైట్స్ ఇష్యూ టెన్షన్, ఇతర అంశాల ద్వారా 10 రెట్లు అధికంగా నిధులు సమీకరించారు. 2014లో ఇది రూ.12,008 కోట్లు కాగా, ఈ ఏడాది అక్టోబర్ నాటికి రూ.1.21 లక్షల కోట్లకు పెరిగింది. 2013-14లో మొత్తం 56 ఇష్యూలు జారీ చేయగా, ఇప్పుడు వాటి సంఖ్య 302కి పెరిగింది. చెప్రెస్ స్టేట్స్ అత్యధిక మూలధనాన్ని (54శాతం) సేకరించాయి. ఉత్తర భారతదేశానికి చెందిన కంపెనీలు 23.18శాతం మొత్తాన్ని సమీకరించాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇప్పటివరకు మొత్తం ఉంది.

పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్.. యమ దేంజర్!

హైదరాబాద్ : ఓ పెద్దాయన కండ్లు రెండు నెలల నుంచి పసుపు రంగులో ఉన్నాయి. దీంతో ఆయన ఆర్ఎంపీ వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాడు. అతను కామెర్లు అని చెప్పి రెండు నెలల నుంచి అతనికి యాంటి బయోటిక్స్ తో చికిత్స ప్రారంభించాడు. కానీ పరిస్థితి మెరుగు పడలేదు. మరో వ్యక్తి 10 సంవత్సరాల నుంచి మధుమేహంతో బాధపడుతున్నాడు. అతని చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలోనే ఉండేవి. కానీ ఓ నెల్లాళ్లుగా అదుపు తప్పాయి. పైగా క్రమంగా బరువు తగ్గుతున్నాడు. ఎప్పటికప్పుడు అలసిపోతున్నాడు. ఈ పరిస్థితికి కారణం అతని చక్కెర స్థాయిలా? ఇలాంటి సందేహాలతో రోగులు వైద్యుల దగ్గరికి వస్తుంటారు. కానీ చాలామంది తాము పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్నామనే అవగాహన ఉండదు. ఇంకొంతమందిలో అయితే వారి కుటుంబంలో పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ చరిత్ర ఉంటుంది. ఆలాంటిప్పుడు ఆ వ్యాధి వారికి కూడా వస్తుందా అనే సందేహం తలెత్తుతుంది. సమస్య ఏదైనా సరే సరైన సమయంలో డాక్టర్లను సంప్రదించి రోగ నిర్ధారణ చేయించుకోవాలి. తగిన చికిత్స విధానాలను అనుసరించాలి. అప్పుడే సూరేక్ష ఆరోగ్యకరమైన జీవితం మన సొంతమవుతుంది. పాంక్రియాస్ (కోమ గ్రంథి) పొట్ట పైభాగంలో కడుపు వెనుక భాగంలో ఉంటుంది. పాంక్రియాస్ మన పొట్టికడుపులో ముఖ్యమైన అవయవం. జీర్ణాశయం లోలి భాగంలో పేగు, ఇతర అవయవాలకు రక్తం సరఫరా చేసే ప్రధాన రక్త నాళాలు, నరాలకు దగ్గరగా ఉంటుంది. ఇది మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో సాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెరలను సమతుల్యం చేయడంలో దోహదపడుతుంది. శరీరంలో ఇతర అవయవాల మాదిరిగానే క్లోమ గ్రంథిలో కూడా కణుతులు అభివృద్ధి చెందుతాయి.



అలాగని పాంక్రియాస్ తో కనిపించే కణుతులన్నీ క్యాన్సర్ అని భయపడకూడదు. వీటిలో చాలావరకు క్యాన్సర్ కానివే ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లోనే క్యాన్సర్ కణుతులై ఉంటాయి. కాబట్టి పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి. అలస్యం అమృతం ఏవం! ఇతర క్యాన్సర్లతో పోలిస్తే పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వ్యాప్తి భారతదేశంలో తక్కువగానే ఉంది. పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ స్వభావం వల్ల, అదేవిధంగా దానిమీద అవగాహన లేకపోవడం వల్ల ఇది అలస్యంగా నిర్ధారణ అవుతుంది. దీంతో 80 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది రోగులు రోగ నిర్ధారణ సమయానికి శస్త్రచికిత్సకు అనుకూలించరు. అదే వ్యాధి తొలిదశలోనే డాక్టర్లను సంప్రదిస్తే వ్యాధి నిర్ధారణ జరుగుతుంది. నివారణ కూడా మెరుగ్గా ఉంటుంది. కానీ, చాలామంది వ్యాధి ముదిరిన తర్వాతే చికిత్సకు వస్తుంటారు. ఫలితంగా 50 శాతం రోగులు తీవ్రమైన దశలో ఉన్నప్పుడు 3 నెలల్లోనే మరణిస్తారు. 98 శాతం

రోగులు చివరి వరకు పోరాడి మరణిస్తారు. చికిత్స తీసుకున్న తర్వాత 10 నుంచి 15 శాతం మంది 5 సంవత్సరాల మనుగడతో జీవిస్తారు. పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్యాన్సర్ సంబంధ మరణాలలో రెండో అత్యంత సాధారణ కారణంగా పరిగణిస్తారు. అలానే ఇదో అత్యంత సాధారణ క్యాన్సర్ గా గుర్తించారు. కారణాలు వివిధ రకాల పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ల వయసు, ధూమపానం, మద్యపానం, మధుమేహం, ఊబకాయం, జన్యుపరంగా వచ్చే కుటుంబ చరిత్ర, మాంసం, కొవ్వు ఆహారాలు, దీర్ఘకాలిక, వంశపారంపర్య పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్, అదేవిధంగా కొన్ని ప్రత్యేకమైన రుగ్మతలతో ముడిపడి ఉంటుంది. కొన్ని రకాలైన రసాయనాల బారినపడటం కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే, పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పును ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం, పండ్లు, కూరగాయలు తగ్గిస్తాయి. ఇక పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ లో 5 నుంచి 10 శాతం వంశపారంపర్యంగా వచ్చేవి కావడంతో కుటుంబసభ్యులకు డాక్టర్లు జన్యుపరమైన సలహాలు, పరీక్షలు సూచిస్తారు. ఇక పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ సాధారణంగా అనేక దశలను కలిగి ఉంటుంది. మొదట సంబంధిత వైద్యుడు రోగి ఆరోగ్య చరిత్రను తెలుసుకుంటాడు. ఏవైనా అనుమానాస్పద లక్షణాలు, సంకేతాలు ఉన్నాయేమో పరిశీలిస్తాడు. లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందే సమయానికి చాలామంది రోగుల్లో వ్యాధి చికిత్సకు లోపగ పరిస్థితి ఉండదు. దీంతో నివారణ రేలు తగ్గుతుంది. ఎందుకంటే అనేక లక్షణాలు అస్పష్టంగా ఉండటంతో పాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ తరచుగా నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుంది. కాబట్టి, ఈ కింది లక్షణాల్లో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సూచనలు కనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

చలికాలంలో రోజూ ఆకుకూరలను తింటే ఎన్నో లాభాలు..!



హైదరాబాద్ : చలికాలంలో మనకు అనేక రకాల సీజన్ లో పండ్లు, కూరగాయలు లభిస్తుంటాయి. అలాగే ఆకుకూరలు కూడా ఈ సీజన్ లో మనకు విరివిగా లభ్యమవుతుంటాయి. కనుక సీజన్ లో లభించే వాటిని తినాలి. ముఖ్యంగా తరచూ ఆకుకూరలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పాలకూర, గోంగూర, తోటకూర, బచ్చలికూర వంటి ఆకుకూరలు ప్రస్తుతం మార్కెట్ లోకి ఎక్కువగా వస్తాయి. కనుక ఆకుకూరలను కచ్చితంగా తినాల్సి ఉంటుంది. వీటిల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ తోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకుకూరలను తింటే ఈ సీజన్ లో మనకు వచ్చే వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు.

అలాగే ఇన్ ఫెక్షన్ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. శరీరానికి పోషకాలు సైతం అందుతాయి. చలికాలంలో ఆకుకూరలను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాలకూర, మెంఠి ఆకులు, పాలకూర గురించి అందరికీ తెలుసు. అయితే చలికాలంలో మనకు ఇది ఎక్కువగా లభిస్తుంది. దీంతో ఐరన్, క్యాలియం, విటమిన్లు ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తాయి. ఎముకలను దృఢంగా మారుస్తాయి. పాలకూరను సూప్లు, సలాడ్స్ లేదా ఇతర కూరల్లోనూ వేసి తినవచ్చు. లేదా పనీర్ తో కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు. దీంతో ఎంతో లాభం ఉంటుంది. అలాగే మెంఠి ఆకులు కూడా మనకు ఈ సీజన్ లో ఎక్కువగానే లభిస్తాయి. మెంఠి ఆకుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఈ ఆకులతో మనం తరచూ వచ్చు లేదా పచ్చడి చేస్తుంటాం. మెంఠి ఆకులను తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెంఠి ఆకులతో పరాలాలను తయారు చేసి తినవచ్చు. లేదా ఇతర కూరల్లోనూ ఈ ఆకులను వేసి తినవచ్చు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. తోటకూర, తోటకూర మనకు మార్కెట్ లో రెండు రకాల రంగుల్లో లభిస్తుంది. ఆకుపచ్చ, ఊదా రంగుల్లో ఉండే తోటకూర మనకు అందుబాటులో ఉంటుంది. తోటకూరలో

ఐరన్, క్యాలియం, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తహీనతను తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. తోటకూరను ఈ సీజన్ లో తినడం వల్ల శరీరాన్ని సైతం వెచ్చగా ఉంచుకోవచ్చు. తోటకూరను నేరుగా కూర చేసి తినవచ్చు. లేదా ఇతర కూరగాయలతోనూ వండుకోవచ్చు. తోటకూరతో వచ్చు చేసే తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. ముల్లంగి ఆకు.. సాధారణంగా చాలా మంది ముల్లంగిని ఆహారంలో భాగంగా తింటారు. కానీ ముల్లంగి ఆకులను కూడా మనం తినవచ్చు. వీటితోనూ కూరలు చేసుకోవచ్చు. ముల్లంగి ఆకుల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా క్యాలియం, విటమిన్ సి, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ముల్లంగి ఆకులను కూడా వివిధ రకాల కూరగాయలతో కలిపి వండి తినవచ్చు. అలాగే గోంగూరను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. దీంతో పచ్చడి, పప్పు చేస్తే ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అలాగే చుక్క కూరను కూడా తినవచ్చు. ఇందులోనూ విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగాల నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇలా పలు ఆకు కూరలను చలికాలంలో తింటే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.

సెకనుకు రెండు బిర్యానీలు ఆర్డర్..! 97లక్షలపైగా చికెన్ బిర్యానీలు ఆర్డర్ చేసిన హైదరాబాదీలు..!

హైదరాబాద్ : అది పార్టీ అయినా.. సందర్భం ఏదైనా అందరికీ మొదట గుర్తుకు వచ్చేది బిర్యానీయే. ఈ వంటకం భారతీయులకు ఇష్టమైన ఎంపికగా నిలిచింది. ఈ క్రమంలో ఆన్ లైన్ ఫుడ్ డెలివరీ రంగంలోనే బిర్యానీస్ టాప్ ప్లేస్ లో నిలుస్తూ వస్తున్నది. తాజాగా ఇదే విషయాన్ని స్పష్టం చేసింది స్పెగ్గి. వరుసగా తొమ్మిదో సంవత్సరం ఆన్ లైన్ ఆర్డర్లలో బిర్యానీ అగ్రస్థానంలో నిలిచి.. భారతీయులకు ప్రియమైన వంటకంగా నిలిచింది. ఈ ఏడాది జనవరి 1 నుంచి నవంబర్ 22 వరకు 8.3 కోట్ల బిర్యానీలు ఆర్డర్ చేయగా.. ప్రతి నిమిషానికి 158 బిర్యానీలు, సెకనుకు రెండు బిర్యానీలు ఆర్డర్ చేశారు. దీని తర్వాత, దోస 2.3 కోట్ల ఆర్డర్లతో రెండవ స్థానంలో నిలిచింది. స్పెగ్గి 'ఫుడ్ ట్రెండ్ రిపోర్ట్' ప్రకారం.. బిర్యానీ వరుసగా తొమ్మిదవ సంవత్సరం అత్యధికంగా ఆర్డర్లు అందించింది. 4.9లక్షల చికెన్ బిర్యానీ ఆర్డర్లు వచ్చినట్లుగా పేర్కొంది. ఇందులో హైదరాబాదీలు అత్యధికంగా చికెన్ బిర్యానీని 97 లక్షలకుపైగా ఆర్డర్ చేశారు. ఆ తర్వాత 77 లక్షల ఆర్డర్లతో బెంగళూరు రెండో స్థానంలో, 46 లక్షల

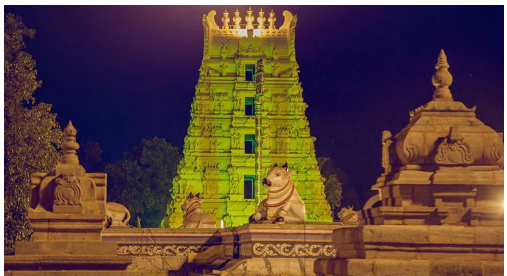


ఆర్డర్లతో చెన్నై మూడో స్థానంలో నిలిచాయి. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా తిన్న ఫుడ్ లలో చికెన్ బిర్లర్ నిలిచింది. రాత్రి 12 నుంచి 2 గంటల మధ్య 18.4లక్షల చికెన్ బిర్లర్ల వచ్చాయని స్పెగ్గి రిపోర్ట్ పేర్కొంది. ఇక మసాలా దోసలో బెంగళూరు బిర్యానీని 97 లక్షలకుపైగా ఆర్డర్ చేశారు. బెంగళూరు వాసులు జనవరి ఒకటి నుంచి నవంబర్ 22 మధ్య 25లక్షల

దోసెలను ఆర్డర్ చేశారు. ఢిల్లీ, చండీగడ్, కోల్ కతాలో చోలే, అలా వరాణా, కచోరీలకు ఎక్కువ ఆర్డర్లు వచ్చాయి. ఇక బెంగళూరుకు చెందిన ఓ స్పెగ్గి యూజర్ ఏకంగా ఏడాదిలో పాస్తా కోసం రూ. 49,900 వెచ్చించాడు. దాదాపు 55 ఫెలుక్సీస్ ఆర్డర్లు, 40 మాక్, చీజ్.. 30 స్పెగ్గి కోసం ఆర్డర్ పెట్టాడు. ఈ ఏడాది లండ్ కోసం కంటే డిస్కంకి 29శాతం ఎక్కువగా 21.5 కోట్లు ఆర్డర్లు వచ్చాయి. 24.8 లక్షల ఆర్డర్లతో చికెన్ రోల్ అత్యంత ఇష్టపడే స్పాక్ గా నిలిచింది. 16.3 లక్షల ఆర్డర్లతో చికెన్ మోమోస్ స్థానంలో స్థానంలో, 13 లక్షల ఆర్డర్లతో పాటాలో ఫ్రైడ్ మోమోస్ స్థానంలో నిలిచాయి. నవీదీక ప్రకారం, డెలివరీ బాయ్స్ మొత్తం 1.96 బిలియన్ కిలోమీటర్లు ప్రయాణించారు. ఈ లెక్కన కశ్మీర్ నుంచి కన్యా కుమారి వరకు 5.33లక్షల సార్లు ప్రయాణించడంతో సమానమని పేర్కొన్నారు. ముంబాయికి చెందిన కపిల్ కుమార్ పాండే అత్యధికంగా 10,703 ఆర్డర్లను డెలివరీ చేశారు. కోయంబత్తూరుకు చెందిన కాశీశ్వర్ ఎం మహిష్ 6,658 నవీదీక పేర్కొంది.

శ్రీశైలం మల్లన్న భక్తులకు అలెర్ట్.. ఆ రోజున స్వర్గ దర్శనం బంద్..!

శ్రీశైలం : ప్రముఖ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రమైన శ్రీశైలంలో జనవరి ఒకటిన మల్లికార్జున స్వామి స్వర్గ దర్శనం రద్దు చేస్తున్నట్లు దేవస్థానం అధికారులు వెల్లడించారు. సెలవు, స్కూ ఇయర్ సందర్భంగా భక్తుల రద్దీ అధికంగా ఉండే అవకాశం ఉండడంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపింది. భక్తులకు జనవరి ఒకటిన కేవలం అలంకార దర్శనాలు కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా మల్లికార్జున స్వామివారి ఆర్చిత గర్వాలయ అభిషేకాలు, ఆర్చిత సామూహిక అభిషేకాలను నిలిపివేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఉదయాస్తమాన సేవ, ప్రాతకాల సేవ, ప్రదోషకాల సేవలను సైతం



నిలిపివేసినట్లు చెప్పారు. సర్వదర్శనం క్యూల్లెస్ట్ నీ భక్తులకు

ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండా ఉండేందుకు భక్తులందరికీ త్వరితగతిన స్వామివార్ల దర్శనాలు కల్పించేందుకు వీలుగా నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వివరించారు. కర్ణాటకాపైక్కులో భక్తులకు సమయానుసారంగా మంచినీరు, అల్పాహారం అందజేయనున్నట్లు వివరించారు. ఉదయం 10.30 గంటల నుంచే అన్నప్రసాద భవనంలో ప్రసాదం పంపిణీ చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. దర్శనాలు ప్రారంభమైనప్పటి నుంచి భక్తులకు లడ్డు ప్రసాద క్రయకేంద్రాల్లో లడ్డు ప్రసాదాలు అందుబాటులో ఉంచనున్నట్లు వివరించారు.

బైక్ ను ఢీ కొట్టి ఈడ్చుకెళ్లిన ట్రక్కు.. ప్రాణాలతో బయటపడ్డ ఇద్దరు యువకులు..



హైదరాబాద్ : ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో పాకింగ్ ఫుటన చోటు చేసుకుంది. అతివేగంగా వెళ్తున్న ట్రక్కు ముందు వెళ్తున్న బైక్ ను బలంగా ఢీ కొట్టింది. అనంతరం 100 మీటర్ల వరకూ అలాగే ఈడ్చుకెళ్లింది. ఈ ఫుటనలో ఇద్దరు యువకులు త్వరలో ప్రాణాపాయం నుంచి తప్పించుకున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన పాకింగ్ వీడియో ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతోంది. అలాగే వాటర్ వర్క్స్ రోడ్డులో అదీవారం రాత్రి 11:30 గంటల ప్రాంతంలో ఈ ఫుటన చోటు చేసుకుంది. ఆ సమయంలో ఇద్దరు యువకులు బైక్ పై వెళ్తుండగా.. వెనుకనుంచి అతివేగంగా వస్తున్న ఓ ట్రక్కు వెనుక నుంచి బైక్ ను బలంగా ఢీ కొట్టింది. ఈ క్రమంలో ట్రక్కు ముందు భాగంలో బైక్ తోపాటు ఆ ఇద్దరు యువకులు చిక్కుకుపోయారు. ఓ యువకుడి తల ట్రక్ ముందు బైరుకు అడుగు దూరంలో ఉంది. ఆ ఇద్దరు యువకులు ప్రాణ భయంతో కాపాడండి అంటూ కేకలు వేస్తున్నా ట్రక్కు డ్రైవర్ అవేపి వట్టిం

“కోకుండా వేగంగా వెళ్తున్నాడు. అటుగా వెళ్తున్న వాహనదారులు ఈ తతంగాన్నితా గమనించి ట్రక్కును ఓవర్ టెక్ చేసి ఆపారు. వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. అనంతరం ఆ ఇద్దరు యువకులను ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం వారికి ఎలాంటి ప్రాణాపాయం లేదని వైద్యులు తెలిపారు. పోలీసులు వచ్చే సరికి ఆ ట్రక్కు డ్రైవర్ కు స్థానికులు దేహశుద్ధి చేశారు. ఈ ఫుటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు.

బంగాళాఖాతంలో కొనసాగుతున్న తీవ్ర అల్పవీడనం.. కోస్తాంధ్రకు భారీ వర్షం సూచన

అమరావతి : బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడ్డ తీవ్ర అల్పవీడనం వల్ల దక్షిణ కోస్తాలో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణశాఖ అధికారులు వెల్లడించారు. నెల్లూరు, ప్రకాశం, తిరుపతి జిల్లాల్లో అత్యధికంగా భారీ వర్షాలు పడే అవకాశముందని పేర్కొన్నారు. తీరం వెంబడి బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని , మత్స్య కారులు వేటకు వెళ్తున్న హెచ్చరించారు. రాష్ట్రంలోని కళింగపట్నం, విశాఖపట్నం, గంగవరం, కాకినాడ, మచిలీపట్నం, నిజాంపట్నం, కృష్ణపట్నం, సహా తమిళనాడులోని వివిధ పోర్టుల్లో మూడో ప్రమాద హెచ్చరికను కొనసాగిస్తున్నారు. చేశారు. అల్పవీడనం తీరానికి సమీపంలో కదులుతున్న నేపథ్యంలో మేఘాలు కమ్ముకుని చలిగాలులు వీస్తున్నాయి. దీని ప్రభావంతో గురువారం వరకు రాష్ట్రంలో విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తాయని అధికారులు వివరించారు



హిమాచల్ పై మంచు దుప్పటి.. జాతీయ రహదారులు సహా 170 రోడ్లు మూసివేత..!



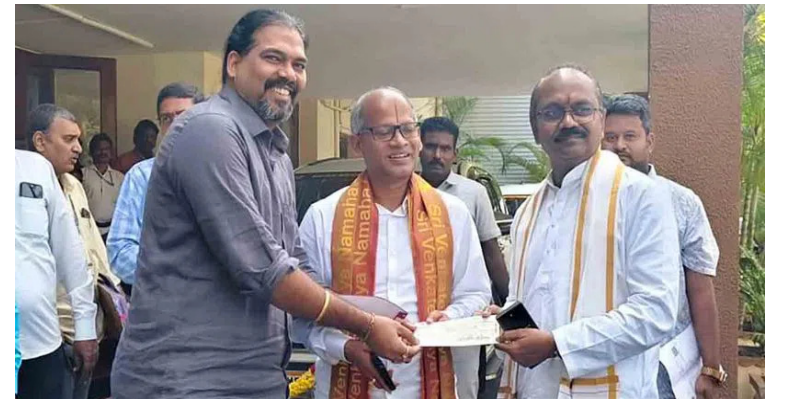
హైదరాబాద్ : ప్రముఖ కొండ ప్రాంతమైన హిమాచల్ ప్రదేశ్ భారీగా మంచు కురుస్తోంది అక్కడ ఉష్ణోగ్రతలు కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయాయి. గత మూడు రోజులుగా ఎడతెరిపిలేకుండా మంచు వర్షం కురుస్తూనే ఉంది. దీంతో ఎక్కడ చూసినా మంచు దిబ్బలే దర్శనమిస్తున్నాయి. ఇళ్లు, రహదారులు, వాహనాలు, చెట్లపై భారీగా హిమపాతం పడుతోంది. దీంతో ఆయా ప్రాంతాలు కసుచూపుమేర శ్వేత వర్షం అలుముకున్నాయి. రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతం మనాలీ, రాజధాని సిమ్లా సహా తదితర ప్రాంతాలను మంచు దుప్పటి కప్పిసింది. అక్కడ రోడ్లన్నీ శ్వేతవర్షాన్ని తలపిస్తున్నాయి. రోడ్లపై భారీగా హిమపాతం పేరుకుపోయింది. దీంతో స్థానిక ప్రజలు, పర్యాటకులు, వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. తీవ్రమైన మంచు పరిస్థితుల దృష్ట్యా అధికారులు పలు రహదారులను మూసివేశారు. మూడు జాతీయ రహదారులు సహా 174 రోడ్లను మూసివేసినట్లు అధికారులు మంగళవారం తెలిపారు.

మనాలీలో భారీగా హిమపాతం.. చిక్కుకుపోయిన 1,000కి పైగా వాహనాలు..

హైదరాబాద్ : ఉత్తరాదిని మంచు దుప్పటి కప్పిసింది జమ్మూకశ్మీర్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ చాలా ప్రాంతాల్లో విపరీతంగా మంచు పడుతోంది. దీంతో ఆయా ప్రాంతాలు కసు చూపు మేర శ్వేత వర్షంతో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఎటుచూసినా మంచు దుప్పటి పరుచుకుని ఆహ్లాదంగా కనిపిస్తున్నాయి. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతమైన మనాలీతోపాటు రాజధాని సిమ్లాలో దట్టంగా మంచు కురుస్తోంది. హిమపాతం భారీగా పడుతుండటంతో పర్యాటకులు, స్థానికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. విపరీతమైన మంచు కారణంగా రోహతంగ్ మధ్య సోమవారం రాత్రి దాదాపు వెయ్యికి పైగా వాహనాలు చిక్కుకుపోయాయి. దట్టంగా మంచు కురుస్తుండటంతో ముందు వాహనాలు కనిపించని పరిస్థితి. దీంతో ఆ మార్గంలో భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే అక్కడికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. 700 మందికిపైగా పర్యాటకులను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. కాగా, ఏటా క్రిస్మస్, నూతన సంవత్సరం నేపథ్యంలో డిసెంబర్ చివరి వారంలో మనాలీ, సిమ్లాకు పర్యాటకులు పోబెత్తుంటారు. ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో నూతన ఏడాదికి స్వాగతం పలికేందుకు దేశ నలుమూలల నుంచి భారీగా తరలివస్తుంటారు. దీంతో ఆయా ప్రాంతాలన్నీ పర్యాటకులతో కిటకిటలాడుతుంటారు. గత కొద్ది రోజులుగా వేల సంఖ్యలో వాహనాలు మనాలీ, సిమ్లాకు వచ్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు. మరోవైపు భారీగా మంచు పడుతుండటంతో రాష్ట్రంలోని పలు రోడ్లను అధికారులు తాత్కాలికంగా మూసివేశారు.



అన్న ప్రసాదం ట్రస్టుకు రూ. కోటి విరాళం



తిరుపతి : తిరుపతి లక్ష్మీ ఫర్ యూ ఎగ్జిక్యూ కంపెనీకి చెందిన సూర్య పవన్ కుమార్ అనే భక్తుడు టీటీడీ అన్న ప్రసాదం ట్రస్టుకు ఒక కోటి 10వేల 116 రూపాయలు విరాళంగా అందించారు. ఈ మేరకు తిరుపతిలో టీటీడీ ఈవో శ్యామలరావు, అదనపు ఈవో సి. హెచ్. వెంకయ్య చౌదరికి టీటీడీ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దాతను ఈవో, అదనపు ఈవో అభినందించారు. తిరుమలలో పెరిగిన భక్తుల రద్దీతిరుమలలో భక్తుల రద్దీ పెరిగింది.