

రోజులపాటు కేంద్ర ప్రభుత్వం సంతాప దినాలు ప్రకటించింది. ఈ మేరకు కార్యక్రమం వాయిదా పడింది. అయితే తాజాగా జనవరి 6వ తేదీన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనన్నట్లు దక్షిణ మధ్య రైల్వే ప్రకటించింది. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్, కిషన్ రెడ్డి నేరుగా పాల్గొనాలి.. ప్రధాని మోదీ మాత్రం వర్చువల్ గా హాజరై రైల్వే టెర్మినల్స్ ప్రారంభిస్తారు. అంతేకాదు నెలలా మద్రాసు నుంచి కాలకు నార్తె టెర్మినల్ ప్రారంభోత్సవం పాల్గొని పడకల నిరాశురపించింది.

వృద్ధుడు అదృశ్యం కేసు నమోదు



తూప్రాన్, జనవరి 02, మెడక్ టుడే స్టూన్: తూప్రాన్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని హైదర్ గూడ కి చెందిన కేశబ్‌యిన సత్తయ్య అనే 70 సంవత్సరాల వృద్ధుడు అదృశ్యమైన నంపుటన చోటుచేసుకుంది. తూప్రాన్ పోలీసులు మీడియా కు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం వృద్ధుడు కేశబ్‌యిన సత్తయ్య తనకు రావాల్సిన పింఛన్ డబ్బుల కోసం డిసెంబర్ 31న పోస్ట్ ఆఫీస్ కు వెళ్లి పస్టాసని ఇంట్లో చెప్పి వెళ్లి ఇంటికి తిరిగి రాకపోవడంతో చుట్టుపక్కల వెతికినట్లు తెలిపారు. వృద్ధుడి భార్య కేశబ్‌యిన యాదమ్మ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు తూప్రాన్ ఎస్.ఐ శివానందం కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

పొలం వద్ద నీరు పెట్టేందుకు వెళ్లి వ్యక్తి మృతి



పాపన్నపేట, జనవరి,2, మెడక్ టుడే స్టూన్: ప్రమాదవశాత్తు నీట మునిగి ఓ వ్యక్తి మృతి చెందిన నంపుటన మండల పరిధిలోని పొడిచన్ పల్లి గ్రామంలో గురువారం చోటుచేసుకుంది.పాపన్నపేట ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ గౌడ్ కథనం మేరకు వివరాలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి.గ్రామానికి చెందిన బుట్ట జీవయ్య (63) వ్యవసాయం చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు.గురువారం గ్రామ శివారాలోని మండారా నది ఒడ్డున ఉన్న పొలం వద్ద నీరు పెట్టేందుకు వెళ్ళాడు.నీళ్లు పెట్టేందుకు మోటారు ఆన్ చేయగా పనిచేయక పోవడంతో నదిలోకి దిగి ప్రమాదవశాత్తు నీట మునిగి ఊపిరాడక మృతి చెందాడు.సమీప పొలాల వారు గమనించి కుటుంబీకులకు సమాచారం అందించగా వారు అక్కడికి చేరుకొని స్థానికుల సాయంతో మృతదేహాన్ని బయటకు తీశారు.పోలీసులు ఘటన స్థలానికి చేరుకొని పరిశీలించారు. పోస్టుమార్టం నిమిత్తం మెడక్ జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలించారు.భార్య కిష్టమ్మ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ వెల్లడించారు.

నర్సారెడ్డి బర్త్ డే సందర్భంగా రక్తదానం



తూప్రాన్, జనవరి02,మెడక్ టుడే స్టూన్: గజ్వేల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే తూముకుంట నర్సారెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా బుధవారం కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు. పాత పంచాయతీ మాజీ వార్డు మేంబర్ పోతరాజు దన్ రాజ్ అధ్యర్థంలో రక్తదానం, అన్నదా సంత కార్యక్రమాలు ఘనంగా జరిగాయి.ఈ సందర్భం గా దన్ రాజ్ రక్తదానం చేశారు. అనంతరం సాయిసే నాట్రస్ వారి సాయిబాబా మందిరంలో అన్నదానం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నందాల శ్రీనివాస్, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు రవీందర్ రెడ్డి, బాబాపురం రాజు, పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు .

తూప్రాన్ ఏఎస్ఐ బతుల మల్లప్ప పదవి విరమణ

- ఘనంగా సన్మానించి వీడ్కోలు చెప్పిన మెడక్ జిల్లా ఎస్సీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి

తూప్రాన్, జనవరి 02, మెడక్ టుడే స్టూన్: తూప్రాన్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఏఎస్ఐగా విధులు నిర్వహిస్తున్న భిత్తుల మల్లప్ప డిసెంబర్ 31 2024 మంగళవారం రోజున పదవి విరమణ పొందడంతో ఆయనకు జిల్లా ఎస్సీ ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి, ఏ ఎస్ పి లు ఘనంగా సన్మానించి వీడ్కోలు తెలిపారు, బిత్తుల మల్లప్ప 1963 డిసెంబర్ 19న ఉమ్మడి మెడక్ జిల్లాలోని అల్లూరుగ్రంలో తండ్రి వీరప్ప తల్లి మల్లమ్మలకు జన్మించారు. విద్యాభ్యాసం అనంతరం 1984లో కరీంనగర్ లో కానిస్టేబుల్ గా శిక్షణ పొంది విధుల్లో చేరాడు. అనంతరం 2012 నుండి 2016 వరకు హెడ్ కానిస్టేబుల్ గా ఇండ్రకర్ణి, చిరాకుపల్లి వివిధ పోలీస్ స్టేషన్లో విధులు నిర్వహించాడు, అలాగే 2016 నుండి ఏఎస్ఐ గా పదోన్నతి పొంది 2024 డిసెంబర్ 31 వరకు తూప్రాన్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఏఎస్ఐగా విధులు నిర్వహించాడు. వీరికి ఐదుగురు అన్నలు



సిద్ధప్ప, బసవరాజ్, సిద్దిరాములు నాగయ్య, మల్లప్ప, అక్కలు శంకరమ్మ, ఈశ్వరమ్మ, శివనాగమ్మలు ఉన్నారు. కాగా ఇతనికి భార్య, ఇద్దరు అబ్బాయిలు, ఒక అమ్మాయి సంతానంగా ఉన్నారు, హుజూరాబాద్, గోదావరిఖని, బెజ్జంకి తూప్రాన్, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, పోచంపాడు, తదితర ప్రాంతాల్లో విధులు నిర్వహించి మంచి పేరు తెచ్చుకున్నాడు. మల్లప్ప పదవి విరమణ పొందడంతో వారు తమ జీవితంలో జరిగిన తీపి జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకొని తన సహచర ఉద్యోగులతో పాటు జర్నలిస్టు మిత్రులకు ఎంతో సన్నిహితంగా ఉండి మంచి పేరు తెచ్చుకున్నటువంటి ఘనత బిత్తుల మల్లప్ప చెందుతుందని పలువురు వ్యాఖ్యానించారు. ఈ సందర్భంగా భిత్తుల మల్లప్ప మాట్లాడుతూ తన జీవితంలో చిన్నప్పటినుండి ఎన్నో ఓడుదుడుకులని ఎదుర్కొని పోలీస్ గా విధులు సక్రమంగా నిర్వహించి అనేక ప్రశంసలు అందుకున్న తనకు పదవి విరమణ అనేది సుదీర్ఘమైనటువంటి 41 ఏళ్ల తర్వాత రావడం తన అనుభవాన్ని సహచర ఉద్యోగులకు అందిస్తానని గర్వంగా తెలిపారు.

తూప్రాన్ లో నర్సారెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు

- అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమం ..
- మున్సిపల్ చైర్మన్ జ్యోతి క్రిష్ణ అధ్యక్షంలో ..

తూప్రాన్, జనవరి 02, మెడక్ టుడే స్టూన్: గజ్వేల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే తూముకుంట నర్సారెడ్డి 52వ జన్మదిన వేడుకలు తూప్రాన్ లోని సుభాష్ చంద్రబోస్ విగ్రహం వద్ద కార్యక్రమం అభిమానులు నాయకులు ప్రజల మధ్య జన్మదిన వేడుకలను తూప్రాన్ మున్సిపల్ చైర్మన్ జ్యోతి కృష్ణ అధ్యక్షంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారి కేకులు కట్ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు అనంతరం నిరుపేదలకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తూప్రాన్ మున్సిపల్ చైర్మన్ జ్యోతి కృష్ణ మాట్లాడుతూ తూప్రాన్ మున్సిపల్ లో గణనీయమైన మార్పు తెచ్చిన మన ప్రియతమ నాయకుడు గజ్వేల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే తుముకుంట నర్సారెడ్డి అన్నగారికి 52వ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తూప్రాన్ మున్సిపల్ ను ముందుకు నడిపించిన తుముకుంట సర్పన్న గారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఆయురారోగ్యాలతో నిండుసురెళ్ళు జీవించాలని కోరారు. తూప్రాన్ మున్సిపల్ అభివృద్ధికి అన్ని తానై ముందుండి మమ్మల్ని నడిపిస్తున్న సరస్వతి కు తూప్రాన్ ప్రజల తరఫున ధన్యవాదాలు, కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ వ్యూధయ పూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం

తూప్రాన్ వైస్ చైర్మన్ నందాల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ తూప్రాన్ పట్టిన గ్రహాణం, దారిద్ర్యాన్ని, తొలగించి నూతన పాలక వర్గం ఏర్పాటుకు కృషి చేసిన మహనీయుడు తుముకుంట నర్సారెడ్డి



గారి బర్త్ డే వేడుకలు ప్రజల మధ్య చేసుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. అనంతరం నేత మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ,మాజీ శాసన సభ్యులు నర్సారెడ్డి బర్త్ డే వేడుకలు బిరుగు బలహీన వర్గాల ప్రజల మధ్య జరుపడం గొప్ప సువర్ణ అవకాశం అని అన్నారు. అనంతరం కాంగ్రెస్ తూప్రాన్ మున్సిపల్ టౌన్ ప్రెసిడెంట్ కౌన్సిలర్ లయన్ పల్లెర్ రవీందర్ గుప్త మాట్లాడుతూ గజ్వేల్ ముద్దుబిడ్డ బైగర్ నర్సారెడ్డి

జన్మదినం సందర్భంగా నిరుపేద ప్రజల మధ్య జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా జరుపుకోవడం సంతోషం అన్నారు. వారి సేవలు ఈ ప్రాంతానికి చాలా అవసరం కాబట్టి వారు ఆయూర్ ఆరోగ్యాలతో ఉండాలని కోరుకుంటూ వారికి సదా రుణపడి ఉంటామన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ మామిండ్ల జ్యోతి కృష్ణ తో పాటు వైస్ చైర్మన్ నందాల శ్రీనివాస్, కౌన్సిలర్లు పల్లెర్ రవీందర్ గుప్త, జిన్నా భగవాన్ రెడ్డి, చింతల రవీందర్ రెడ్డి, బాబాపురం రాజు, నాయకులు కొక్కొండ శ్రీధర్ రెడ్డి, నేత మహేందర్ రెడ్డి, బజార్ విశ్వరాజ్, సిద్దిరాములు గౌడ్, రామునిగిరి చిన్న నాగరాజు గౌడ్, రామారెడ్డి రెడ్డి, టీఎన్ శ్రీనివాస్, దుర్గం నగ్గెడ్, తిమ్మాపురం నర్సింలు, తుమ్మెట శ్రీనివాస్ యాదవ్, కొక్కొండ శ్రీధర్ రెడ్డి, లంబ లవ కుమార్, బాయికాడ నర్సింలు, అభీతుపల్లి నర్సింలు, సిద్దిరాములు గౌడ్, రావెల్లి మాజీ సర్పంచ్ బొల్లబోయిన మల్లేష్ యాదవ్, బొల్లు నాగనలు, అన్నబాద్య, బియ్యన్న వంశి రెడ్డి, తిరుపతిరెడ్డి, దాసరి శ్రీకాంత్, చిట్టిమీల అనిల్ కుమార్, మామిళ్ళ శ్రీనివాస్, జూధర్ భాయ్, షరీఫ్ బాయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కాకరకాయలు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు..!



హైదరాబాద్:కాకరకాయలు అంటే సహజంగానే చాలా మందికి ఇష్టం ఉండవు. వీటిని తినేందుకు అందరూ అయిష్టతను ప్రదర్శిస్తుంటారు. కాకరకాయలతో మనం తరచూ పలు రకాల వంటలను చేస్తుంటాం. వేపుడు, టమాటాలతో కలిపి వండుకోవడం లేదా పులుసు పెట్టుకోవడం చేస్తుంటాం. అయితే వాస్తవానికి డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కాకరకాయ చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. వీటిని తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. షుగర్ ఉన్నవారు కచ్చితంగా రోజూ కాకరకాయలను తినాలి

ఉంటుంది. అయితే వీటిని తినడం ఇష్టం లేకపోతే కనీసం జ్యూస్ రూపంలో అయినా తాగాలి. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాకరకాయ డయాబెటిస్‌ను అదుపు చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని వారు అంటున్నారు.కాకరకాయల్లో చరాంతిన్ అనే సహజసిద్ధమైన సైరాయిడ్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. కాకరకాయల్లో ఓలినాలిక్ యాసిడ్ గ్లూకోస్‌లెట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. క్లోమగ్రంథి ఇన్సులిన్‌ను సరిగ్గా ఉత్పత్తి చేసేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల రక్తంలో ఉన్న షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. కనుక కాకరకాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా రోజూ వీటిని తింటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. కాకరకాయ జ్యూస్‌ను రోజూ 30 ఎంఎల్ మోతాదులో తాగినా చాలు షుగర్ లెవెల్స్‌ను అదుపు చేయవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో ఉన్న అధిక చక్కెర స్థాయిలను మాత్రమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలోనూ కాకరకాయలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.అధిక కొలెస్ట్రాల్..అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు రోజూ కాకరకాయను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. శరీరంలో ఉండే ఎల్‌డీఎల్ (చెద కొలెస్ట్రాల్)

తగ్గిపోతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెడీఎల్) పెరుగుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. కాకరకాయల్లో అనేక రకాల బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఈ విటమిన్ లోపంతో బాధపడుతున్నవారు రోజూ కాకరకాయ జ్యూస్‌ను తాగితే ఫలితం ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్‌ను తాగడం వల్ల కిడ్నీలు క్లీన్ అవుతాయి. కిడ్నీల్లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. దీని వల్ల కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీల్లో ఉండే స్టోన్స్ కరిగిపోతాయి. మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి బయట పడవచ్చు.లివర్ సమస్యలకు.లివర్ సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ కాకరకాయను తినడం లేదా దాని జ్యూస్‌ను తాగడం చేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల లివర్‌లోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ముఖ్యంగా లివర్‌లో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. క్లీన్ అయి పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అందువల్ల కాకరకాయలను తరచూ తింటుందలి.

పేకాట ఆడితే కలిగిన చర్యలు

- తూప్రాన్ సర్కిల్ పరిధిలో పేకాట రాయుళ్లకు హెచ్చరికలు - పేకాట ఆడి జీవితాలు నాశనం చేసుకోవద్దు ..
- పేకాట శిభిరాలపై ఆకస్మిక మెరుపు దాడులు ..
- రౌడీ షీట్లు ఓపెన్ చేస్తాం ..
- తూప్రాన్ సి.ఐ రంగా క్రిష్ణ ..



తూప్రాన్, జనవరి 02,మెడక్ టుడే స్టూన్: తూప్రాన్ మున్సిపల్ పరిధి అల్లూపూర్ శివారులో మంగళవారం రాత్రి పేకాట ఆడుతున్నారనే సమ్మర్శన సమాచారం మేరకు తూప్రాన్ సీఐ రంగకృష్ణ అధ్యర్థంలో సిబ్బందితో కలిసి ఆకస్మిక మెరుపు దాడులు నిర్వహించారు. ఏ దాడులలో 12 మంది పేకాటరాయుళ్ళను అదుపులోకి తీసుకుని వారి వద్ద నుండి

52,500 రూపాయల నగదు, ఒక ఆటో, ఒక ఆక్టీవ్ ద్విచక్ర వాహనం, 12 సెల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకుని పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా సి.ఐ రంగా క్రిష్ణ మీడియా తో మాట్లాడుతూ తూప్రాన్ సర్కిల్ పరిధిలో పేకాట ఆడుతున్న వారికి హెచ్చరికలు జారీ చేసిఉన్నట్లు తెలిపారు. పేకాట ఆడుతూ తమ వచ్చని జీవితాలను నాశనం చేసుకోవద్దని అన్నారు. సర్కిల్ పరిధిలో పేకాట ఎవరూ ఆడినా కలిసిగా చర్యలు ఉంటాయని, ఈ విషయంలో ఎంతటి వారివైనా ఈపేక్షించేది లేదని, పేకాట ఆడితే అవసరమైతే రౌడీ షీట్లు ఓపెన్ చేస్తామని హెచ్చరిస్తూ అన్నారు.

న్యూ ఇయర్ వేళ అమెరికాలో ఉగ్రచర్య? 10 మంది మృతి!



అమెరికా: ఈ ఘటన వెనుక ఉగ్రచర్య ఏమైనా ఉందా? అన్న కోణంలో ఎఫ్ బీఐ విచారణ జరుపుతోంది. దుండగుడ్డి టెక్సాస్ కు చెందిన 42 ఏళ్ల షంషుద్దీన్ జబ్బార్ గా

అధికారులు గుర్తించారు. కొత్త ఏడాదిలోకి అడుగు పెడుతున్న వేళ.. అగ్రరాజ్యం అమెరికాలో చోటుచేసుకున్న ఒక బీభత్స ఘటన షాకింగ్ గా మారింది. న్యూ ఆర్లీన్స్ లో నిర్వహించిన కొత్త సంవత్సర వేడుకల సందర్భంగా ఒక దుండగుడు ఒక పిక్‌ప్ ట్రక్ తో బీభత్సాన్ని క్రియేట్ చేశాడు. ఈ దారుణ ఘటనలో 10 మంది మృతి చెందగా.. 33 మందికి గాయాలు అయ్యాయి. ఈ ఘటనేపై బోలెడు అనుమానాలు వ్యక్తమవు తున్నాయి. ఉగ్రచర్యలో భాగంగా ఈ ఘటన జరిగిందా? అన్న సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కారణం.. జనంపైకి విచక్షణరహితంగా వాహనాన్ని నడిపిన ఆ కసాయి.. ఆపై కాల్పులు జరిపాడు. ఈ కాల్పుల్లో ఇద్దరు పోలీసులు గాయ పడగా.. ప్రతిగా జరిపిన కాల్పుల్లో సదరు ఆగంతకుడు హతమయ్యాడు.

=ముస% - 40 ఏళ్ల తర్వాత 377 టన్నుల వ్యర్థాల తరలింపు ఈ ఘటన వెనుక ఉగ్రచర్య ఏమైనా ఉందా? అన్న కోణంలో ఎఫ్ బీఐ విచారణ జరుపుతోంది. దుండగుడ్డి టెక్సాస్ కు చెందిన 42 ఏళ్ల షంషుద్దీన్ జబ్బార్ గా అధి కారులు గుర్తించారు. అతను అమెరికా పౌరుడిగా తేల్చారు. అయితే.. అతడి వాహనంలో ఐసీఎస్ ఆగ్రవాద సంస్థకు చెందిన జెడా లభించింది. కొత్త సంవత్సరాన్ని పురస్కరించుకున్న న్యూఆర్లీన్స్ లోని బార్బన్ స్ట్రీట్ కొత్త సంవత్సర వేడుకలకు ప్రపంచంలోనే ఫేమస్. ప్రతి ఏడాది మాదిరి ఈ ఏడాది కూడా వేలాది మంది ఈ వేడుకలకు తరలివచ్చారు. ఈ దారుణ ఘటనేపై ప్రత్యక్ష సాక్షుల కథనం ప్రకారం.. రోడ్డు వక్రపు నడిచి వెళుతున్న జనంపైకి వాహనం దూసు కొచ్చిందని.

బీహార్ గవర్నర్ గా ఆరిఫ్ మొహమ్మద్ ఖాన్ ప్రమాణ స్వీకారం

కేరళ : బీహార్, కేరళ రాష్ట్రాలకు కొత్తగా నియమితులైన గవర్నర్లు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఇప్పటి వరకు కేరళ గవర్నర్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించిన ఆరిఫ్ మొహమ్మద్ ఖాన్ తాజాగా బీహార్ గవర్నర్ గా ప్రమాణం చేశారు. అదేవిధంగా ఇన్ని రోజులూ బీహార్ గవర్నర్ పని చేసిన రాజేంద్ర విశ్వనాథ్ అధికార కేరళ గవర్నర్ గా గురువారం ప్రమాణం చేశారు.

దేశంలోని ఐదు రాష్ట్రాలకు కేంద్రం గవర్నర్లను నియమించిన విషయం తెలిసిందే. బీహార్ గవర్నర్ గా ఆరిఫ్ మొహమ్మద్ ఖాన్, కేరళ గవర్నర్ గా రాజేంద్ర విశ్వనాథ్ అధికార, ఒడిశా గవర్నర్ గా కంభంపాటి హరిబాబు, మిజోరం గవర్నర్ గా జనరల్ విజయ్ కుమార్ సింగ్, మణిపూర్ గవర్నర్ గా కేంద్ర హోంశాఖ మాజీ కార్యదర్శి అజయ్ కుమార్ భట్టాచార్యుని నియమించింది. ఈ మేరకు గత నెల 24న రాష్ట్రపతి భవన్ ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా గవర్నర్లు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు.

ఢిల్లీ రైల్వే స్టేషన్ లో వీల్ ఛైర్ సేవలకు అన్నారై నుంచి రూ.10వేలు వసూలు.. పోర్టర్ లైసెన్స్ రద్దు

ఢిల్లీ : నడవలేని స్థితిలో ఉన్న వారికి, వృద్ధులకు రైల్వే స్టేషన్ లో వీల్ ఛైర్ సదుపాయం ఉపయోగం ఉంటుందన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఓ ఎన్నారై కు వీల్ ఛైర్ సేవలు అందించినందుకు గానూ ఓ పోర్టర్ రూ.10 వేలు వసూలు చేసిన ఘటన తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ ఘటన డిసెంబర్ 28వ తేదీన చోటు చేసుకుంది. ఈ వ్యవహారంపై నార్తర్న్ రైల్వే తీవ్రంగా స్పందించింది. నడరు పోర్టర్ లైసెన్స్ ను రద్దు చేయడంతోపాటు విచారణకు ఆదేశించింది. అంతేకాకుండా ఎన్నారై ప్రయాణికుడి నుంచి వసూలు చేసిన డబ్బుల్లో 90 శాతం వెనక్కి ఇచ్చేయాలిందిగా ఆదేశించింది. ఢిల్లీలోని హజ్రత్ నిజాముద్దీన్ రైల్వే స్టేషన్ లో వీల్ ఛైర్ సేవలు అందించినందుకు గానూ ఎన్నారై నుంచి పోర్టర్ రూ.10 వేలు వసూలు చేశామని అయితే, రైల్వే స్టేషన్ లో వీల్ ఛైర్ సేవలు ఉచితం అని తెలుసుకున్న ఎన్నారై కుమార్ పాయల్ రైల్వే అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసింది. ఫిర్యాదును స్వీకరించిన రైల్వే అధికారులు సీనీటీవీ ఫుటేజీ ఆధారంగా నడరు పోర్టర్ ను గుర్తించారు. అతడు వసూలు చేసిన సొమ్ములో 90 శాతం అంటే.. రూ.9వేలు వెనక్కి తీసుకుని ఎన్నారై ప్రయాణికుడికి అందించారు. ఈ మేరకు పోర్టర్ లైసెన్స్ ను కూడా రద్దు చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలు నవీంబర్ లోని నార్తర్న్ రైల్వే స్టేషన్ లోనే చేసింది. పోర్టర్ నుంచి బ్యాడ్జెట్ ఢిల్లీ డివిజన్ వెనక్కి తీసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. ప్రయాణికుల ప్రయోజనాలకే తమ మొదటి ప్రాధాన్యత అని స్పష్టం చేసింది. ఇలాంటి ఘటనలు రైల్వే ప్రతిష్టను దిగజేస్తున్నాయని, ప్రయాణికుల నమ్మకాన్ని వమ్ముచేస్తాయని పేర్కొంది. ఇలాంటి నమస్కలు ఏవైనా ఎదురైతే 139 ద్వారా తమకు ఫిర్యాదు చేయాలని ప్రయాణికులకు నూచించింది.

ఒక్కడినే ప్రేమించిన ఇద్దరు అమ్మాయిలు.. విషయం తెలిసి ఏం చేశారంటే? ఇద్దరు అమ్మాయిలు

ఒక్కడే : ఇద్దరు అమ్మాయిలు ఒకే అబ్బాయిని ప్రేమించారు. అలస్యంగానైనా విషయం వారికి తెలిసింది. ఇంకేముంది నా లవర్ ను వల్లో వేసుకుంటామా అంటూ జుట్టుజుట్టు పట్టుకుని కొట్టుకున్నారు. వీడిగద్దులు గుద్దుకున్నారు. వారిని ఆపేందుకు స్నేహితులు ప్రయత్నించినా ఫలితలేదు. చివరికి పెద్దలు జోక్యం చేసుకుని అతి కష్టమీద వారిద్దరిని విడిపించిన ఘటన ఉత్తరప్రదేశ్ లోని బాన్సెపల్ జిల్లా సరాయి ప్రాంతంలో జరిగింది. సింఘౌలి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సరాయి ప్రాంతంలో ఉన్న ఓ స్కూల్ కు చెందిన ఇద్దరు అమ్మాయిలు.. అదే పాఠశాలలో చదువుతున్న ఒకే అబ్బాయిని ప్రేమించారు. తామిద్దరం ఒక్కడినే ప్రేమిస్తున్నామని తెలుసుకున్న వారు.. స్కూల్ నుంచి ఇంటికి వెళ్తూ గొడవకు దిగారు. స్కూల్ యూనిఫామ్ ఉన్నామన్న విషయాన్ని మరికి ఒకరిపై ఒకరు వీడిగద్దులతో విరుచుకుపడ్డారు. జిడ్డు పట్టుకుని కొట్టుకున్నారు. తోటి విద్యార్థినులు వారిని ఆపేందుకు ప్రయత్నించినా వారి తరం కాలేదు. దీంతో ఇదంతా చూస్తున్న స్థానికులు వారిని విడిపించారు. విషయం తెలుసుకుని నవ్వుకున్నారు. ఇదంతా అక్కడి ఓ షాప్ లో ఉన్న సీనీటీవీ కెమెరాలో రికార్డుయింది. మంగళవారం సాయంత్రం ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నది. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నది. కాగా, అమ్మాయిల గొడవపై సింఘౌలి పోలీస్ స్టేషన్ ఎన్ ఫోర్స్ చేసింది. ఇప్పటివరకు తమకు ఎలాంటి ఫిర్యాదు అందలేదని చెప్పారు. ఈ వీడియో ఘటనపై దర్యాప్తు చేస్తున్నామని, కారణం ఏంటో తెలుసుకుంటామని వెల్లడించారు. ఎవరైనా ఫిర్యాదు చేస్తే బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.

2024లో శ్రీవారి హుండి ఆదాయం ఎన్ని కోట్లు అంటే?



తిరుమల : కలియుగ ప్రత్యక్షరవం తిరుమల వేంకటేశ్వరస్వామికి భక్తుల సంఖ్యతో పాటు ప్రతియేట హుండి ఆదాయం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. 2024లో స్వామివారిని 2.55 కోట్ల మంది భక్తులు దర్శించుకోగా 99 లక్షల మంది తలనీరాలు సమర్పించు కున్నారు. భక్తులు సమర్పించుకున్న కానుకల ద్వారా టీటీడికి రూ.1,365 కోట్లు ఆదాయంవచ్చిందని అధికారులు వెల్లడించారు. 6 కోట్లమందికి అన్న ప్రసాదం అందజేశామని, 12.14 కోట్ల లడ్డూ విక్రయాలు జరిపినట్లు పేర్కొన్నారు. కియోస్క్స్ మిషన్ ప్రారంభించిన టీటీడి ఆడిషన్ లో ఈవోటీటీడి నిర్వహిస్తున్న ఎస్సీ అన్న ప్రసాదం (బ్రష్టుకు విరాళం ఇచ్చేందుకు తిరుమలలోని మాతృశ్రీ తరిగింద వెంగమాంబ అన్న ప్రసాద కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన కియోస్క్స్ మిషన్ ను టీటీడి ఆడిషన్ లో ఈవో సి.పావ్.వెంకయ్య చౌదరి బుధవారం ప్రారంభించారు. ఈ మిషన్ ను యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా టీటీడికి విరాళంగా అందించింది. ఈ మిషన్ ద్వారా భక్తులు ఎస్సీ అన్న ప్రసాదం (బ్రష్టుకు తమకు తోచిన మొత్తాన్ని కియోస్క్స్ మిషన్ లోని క్యా ఆర్ కోడ్ ను స్కాన్ చేసి యూపీబి ద్వారా సులభతరంగా విరాళం ఇవ్వవచ్చు.

రోజుకు ఎన్ని కప్పుల కాఫీ తాగితే మంచిది..?

హైదరాబాద్ : రోజూ ఉదయం నిద్ర లేచగానే చాలా మంది కాఫీ లేదా టీ సేవిస్తుంటారు. అయితే కాఫీ ప్రేమికులు ప్రత్యేకంగా ఉంటారు. ఉదయం నిద్ర లేచాక వెంటనే గొంతులో కాఫీ పడకపోతే కొందరికి భృష్టిగా అనిపించదు. అలాంటి వారికి కాఫీ తాగకపోతే రోజు ప్రారంభం కాదు. చల్లని వాతావరణంలో వేడి వేడి కాఫీ తాగుతుంటే వచ్చే మజాయ్ చేరు. ఈ క్రమంలోనే కొందరు ఫ్రాంగ్ కాఫీ తాగుతారు. కొందరు చక్కెర ఎక్కువ వేసి తాగుతారు. అయితే డాక్టర్లు చెబుతున్న ప్రకారం కాఫీని రోజూ పరిమిత మోతాదులో తాగితే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలే కలుగుతాయట. రోజూ కాఫీని తాగడం వల్ల పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చని, మన శరీరానికి పలు లాభాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. గుండె ఆరోగ్యానికి, కాఫీలో కెఫీన్ అనే సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. కాఫీలో పలు పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ ఇ తదితర పోషకాలతోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా కాఫీలో ఉంటాయి. కాఫీలో ఉండే విటమిన్ ఇ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది గుండె సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా చూస్తుంది. అలాగే పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. దీంతోపాటు గుండె



సమస్యలు రాకుండా చూస్తుంది. కాఫీని రోజూ మోతాదులో తీసుకుంటేనే ఈ లాభాలను పొందగలుగుతారు. అయితే అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం కాఫీని తాగడం వల్ల ఆందోళన, కంగారు వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయట. ఈ మేరకు ఫరీదాబాద్ లోని ఏషియన్ హాస్పిటల్ హెడ్ డ్రెడిషియన్ కోమల్ మాలిక్ చెప్పారు. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. కాఫీని తాగడం వల్ల మన మూడ్ కూడా మారుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. డిప్రెషన్ లేదా మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు కాఫీ తాగితే ఆయా సమస్యలు నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని అంటున్నారు. కాఫీని తాగడం వల్ల

మైండ్ రిలాక్స్ అయి మూడ్ మారుతుంది. అలాగే కాఫీలో ఉండే పాలిఫినాల్స్ శరీరంలో వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఇక బరువు తగ్గాలనుకునేవారు కూడా కాఫీని తమ దినచర్యలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇక కాఫీని అసలు రోజుకు ఎన్ని కప్పుల వరకు తాగితే మంచిది..? అన్న విషయానికి వస్తే.. వైద్యులు చెబుతున్న ప్రకారం రోజుకు 2 నుంచి 3 కప్పుల వరకు కాఫీని సేవించవచ్చు. అంతకు మించితే మాత్రం ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని అంటున్నారు. కనుక కాఫీని రోజూ నిర్దేశించిన మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. కెఫీన్ అధికమైతే..? ఇక కప్పు కాఫీ తాగితే సుమారుగా 100 మిల్లీగ్రాముల మేర కెఫీన్ లభిస్తుంది. మన శరీరానికి రోజుకు 400 మిల్లీగ్రాముల వరకు కెఫీన్ తీసుకోవచ్చు. అంటే సుమారుగా 4 కప్పులు అన్నమాట. కనుక 3 కప్పుల కన్నా మించి కాఫీని సేవించకూడదు. దీంతో శరీరంలో కెఫీన్ పరిమాణం పెరిగిపోతుంది. ఇది ఉండల్నిన మోతాదులో ఉంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కానీ అధికంగా ఉంటే మాత్రం ఆరోగ్య సమస్యలను తీవ్ర పెరుగుతుంది. కనుక కాఫీని రోజుకు 2 లేదా 3 కప్పులకు మించి తాగకూడదు. కాఫీని తాగేవారు అందులో చక్కెర కలపకుండా తాగితే మంచిది. బ్రాక్ కాఫీ తాగితే మధుమేహం ఉన్నవారికి మేలు చేస్తుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ ను అదుపు చేయవచ్చు.

శరద్ పవార్, తన కుమారుడు కలవాలని దేవుడ్ని ప్రార్థించా: అజిత్ పవార్ తల్లి

ముంబై : మహారాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం అజిత్ పవార్ తల్లి సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఎన్సీపీ (ఎస్సీ) టీఫ్ శరద్ పవార్, తన కుమారుడు మళ్లీ కలవాలని దేవుడ్ని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. తన ప్రార్థనల ఫలితంగానే అజిత్ పవార్ కుమారుడు, విడిపోయిన శరద్ పవార్ మళ్లీ తల్లి అశా-తాయ్ పవార్, వంధ్యభార్యలలోని ప్రసిద్ధ విరల్, రుక్మిణి అలయాన్ని సందర్శించారు. అనంతరం ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు. తన కుమారుడు, విడిపోయిన శరద్ పవార్ మళ్లీ నయోధ్య కుదరాలని విరల్ స్వామిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. ‘పవార్ కుటుంబంలో ఉన్న మనస్తాపాలన్నీ తొలగిపోవాలని నేను ప్రార్థించా. అజిత్, శరద్ పవార్ మళ్లీ కలవాలని నేను ప్రార్థించా. నా ప్రార్థనలు ఫలిస్తాయని అశిస్టెన్స్’ అని అన్నారు. కాగా, మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో నత్తా చాదీన తర్వాత అజిత్ పవార్ నేతృత్వంలోని ఎన్సీపీ, ప్రత్యర్థి శరద్ పవార్ వర్గాన్ని ఏకతాటిపైకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్లు ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో శరద్ పవార్ తో తన కుమారుడు మళ్లీ కలవాలని అజిత్ పవార్ తల్లి అశా-తాయ్ పవార్ బహిరంగంగా ప్రస్తావించడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నది. ఎన్సీపీలో కీలక నేత ప్రపుల్ పటేల్ కూడా దీనిపై స్పందించారు. ‘శరద్ పవార్ మాకు దేవుడు లాంటివారు. పవార్ కుటుంబం ఏకమైతే నేను చాలా సంతోషిస్తా’ అని మీడియాతో అన్నారు.



ట్రాఫిక్ జామ్ లో ఆసియాలోనే బెంగళూరు టాప్.. ఏడాదికి 132 గంటలు రోడ్డుపైనే..!

బెంగళూరు : మన దేశంలో ట్రాఫిక్ జామ్ అంటే ముందుగా గుర్తొచ్చేది కర్ణాటక రాజధాని బెంగళూరు మహానగరమే. స్వల్ప దూరానికే గంటలు గంటలు వేచి చూడటం నగర పౌరులకు నిత్యం అనుభవమే. వాహనాల ట్రాఫిక్ తో ప్రయాణం సరకప్రాయంగా ఉండే నగరాల జాబితాలో బెంగళూరు దేశంలోనే అగ్రస్థానం. ఇప్పుడు ట్రాఫిక్ జామ్ వరంగా ఆసియాలోనే టాప్ 10 నగరాల జాబితాలో బెంగళూరు మొదటిస్థానంలో నిలిచింది. టామ్ టామ్ ట్రాఫిక్ ఇండెక్స్ 2023 ప్రకారం.. ఆసియాలోనే అత్యంత రద్దీగా ఉండే టాప్ 10 నగరాల జాబితాలో బెంగళూరు తొలి స్థానంలో నిలిచింది. ఇక్కడ టీక్ అవర్గ్లో కేవలం 10 కిలోమీటర్ల దూరానికి ఏకంగా 28 నిమిషాల 10 సెకన్ల సమయం పడుతుంది. అంటే ఈ టెక్నోలోని నివాసితులు ఏటా దాదాపు 132 గంటలపాటు ట్రాఫిక్ జామ్ లోనే చిక్కుకుపోతారు. అందుకు కారణంగా బెంగళూరులో రద్దీకి తోడు నగరం వేగంగా విస్తరిస్తుండటమే. దక్షిణ, ఉత్తర భారతదేశంలోని చాలా రాష్ట్రాల ప్రజలు ఎక్కువగా బెంగళూరుకే వెళ్తుంటారు. ఐటీ కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తూ అక్కడే నివసిస్తుంటారు. దీంతో పట్టణం కూడా బాగా విస్తరిస్తోంది. మరోవైపు ఈ సిలికాన్ సిటీలో ట్రాఫిక్ సమస్యలకు చెక్ పెట్టేందుకు పాల కులు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికీ ఫలితం రావడం లేదు. నగర రోడ్లలో ప్రయాణం సరకయాతంగా మారిపోయింది. ఇక టీక్ అవర్గ్, హోదీస్ లో ట్రాఫిక్ ను తగ్గించుకోవడం పెద్ద టాస్క్ గా మారింది. ఇక ఈ జాబితాలో బెంగళూరు తర్వాత పూణె రెండో స్థానంలో నిలిచింది. ఇక్కడ 10 కిలోమీటర్ల దూరానికి 27 నిమిషాల 50 సెకన్ల సమయం పడుతోంది. ఆ తర్వాత ఫిలిప్పీన్స్ లోని మనీలా (27 నిమిషాల 20 సెకన్లు) , తెవాన్ లోని తైపింగ్ (26 నిమిషాల 50 సెకన్లు), జపాన్ లోని సపోర్ (26 నిమిషాల 50 సెకన్లు), తెవాన్ లోని (26 నిమిషాలు), జపాన్ లోని నగ్ యా (24 నిమిషాల 20 సెకన్లు), ఇండోనేషియాలోని జకార్తా (23 నిమిషాల 20 సెకన్లు) తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నాయి. టామ్ టామ్ ట్రాఫిక్ సూచిక 6 ఖండాల్లోని 55 దేశాల్లో ఉన్న 387 నగరాల మీద రీసెర్చ్ చేసి నివేదిక విడుదల చేసింది. నగరాల్లో నగలు ప్రయాణ సమయం, ఇంధన ఖర్చులతోపాటు మరికొన్ని అంశాలను ఆధారంగా చేసుకొని నివేదికను సిద్ధం చేసింది. ఇక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చూస్తే యూకేలోని లండన్ అత్యంత నెమ్మదిగా వాహనాలు కదిలే నగరంగా నిలిచింది. ఇక్కడ నగటున 10 కిలోమీటర్ల దూరానికి 37 నిమిషాల 20 సెకన్ల సమయం పడుతుంది.

ప్రకాశం జిల్లాలో మరోసారి భూప్రకంపనలు



బయటకు పరుగులు తీశారు. గత నెల ప్రకాశం జిల్లా దర్శి నియోజకవర్గం ముండ్లమారు మండలంలో గత నెల 21,22వ తేదీల్లో వరుసగా ఉదయం 10.35 నుంచి 10.40 గంటల మధ్య కొన్ని క్షణాలపాటు రెండురోజులు భూమి కంపించడంతో ప్రజలు ఆందోళనకు లోనయ్యారు. ముండ్లమారు, శింగన్నపాలెం, వేంపాటు, పెద్దఉల్లగల్లు, పసుపుగల్లు గ్రామాల్లో భూమి కంపించిందని స్థానికులు ఆందోళనకు గురయ్యారు.