మీ గళం.. మా కలం...!

నమస్తే హైదరాబాద్

www.namasthehyderabad.in

తెలుగు దిన పత్రిక

విలేకరులు కావలెను

నిత్యనూతనంగా వెలువడుతూ విశేష ప్రజాధరణ పొందుతున్న నమస్తే హైదరాబాద్ తెలుగు దినపత్రికకు తెలంగాణ రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లా, మండల కేంద్రాలలో విలేకరులు కావలెను

సీనియర్‌లకు ప్రాధాన్యం కొత్తవారికి అవకాశం

Ph: 93474 45050

రంగా రెడ్డి సంపుటి : 13 సంచిక :28 ఎడిటర్: గొడిశాల సోమయ్య సోమవారం 24-06-2024 పేజీలు :4 వెల : 2రూ

నీట్ పరీక్షలపై స్పందించిన ఐఎంఏ

పిఎం మోదీ మంత్రులకు బహిరంగ లేఖ

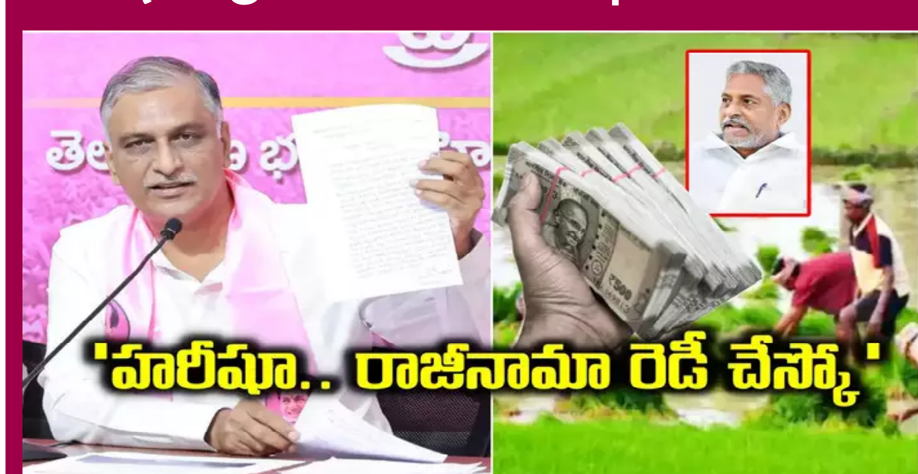
నమస్తే హైదరాబాద్ : ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీని ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ అభినందించింది. నీట్ పరీక్షలు రద్దు చేసి తిరిగి నిర్వహించినందుకు దేశ ప్రధానితో సహా కేంద్ర మంత్రుల బృందానికి కృతజతలు తెలిపింది. దేశంలో తలెత్తిన నీట్ అండర్ గ్రాడ్యుయేషన్ పరీక్ష వివాదంపై సత్వరమే స్పందించి ఆ సమస్యను పరిష్కరించినందుకు ధన్యావాదాలు తెలిపింది. అందుకు సంబంధిత శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్రప్రధాన్?ను కూడా ఐఎంఏ అభినందించింది. నీట్ పరీక్షకు సంబంధించిన వివాదాన్ని తీవ్రతరం కాకుండా, ఆందోళనలను విరమించేందుకు దోహదపడే నిర్ణయాలు తీసుకున్నాందుకు ఒక లేఖలే సందేశాన్ని పంపించింది. అందులో కొన్ని కీలక విషయాలను పొందుపరిచింది. నీట్ పరీక్షల్లో జరిగిన అక్రమాలపై సమగ్ర దర్యాప్తు కోరుతూ సీబీఐని ఆదేశించినందుకు కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రిత్వ శాఖకు కృతజతలు తెలిపింది.ఇప్పటికే పాత %చీూ% డైరెక్టర్ జనరల్‌ను తొలగించి, కొత్త డైరెక్టర్ జనరల్‌గా శ్రీ ప్రదీప్ కుమార్ ఖరోకాకు అదనపు బాధ్యతను అప్పగించినందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని అభినందించింది. పోటీ పరీక్షల్లో అక్రమాలకు తావులేకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పందించిన తీరును ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ కొనియాడింది. అందుకు సంబంధించిన చట్టాలు కూడా కఠినతరం చేయాలని కోరింది. ఇలాంటి పోటీ పరీక్షల్లో అక్రమాలకు పాల్పడి నేరస్తులుగా రుజువైతే గరిష్ఠంగా 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష, కనీసం రూ. 1 కోటి జరిమాన విధించాలని సూచించింది. ప్రస్తుత విద్యార్థుల భారతదేశ భవిష్యత్తును పరిగణలోకి తీసుకుని ముఖ్యమైన పోటీ పరీక్షలను అత్యంత శ్రద్ధతో, గోప్యతతో నిర్వహించడం చాలా కీలకమని పేర్కొంది. %×పీూ% ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను స్వాగతించడమే కాకుండా, సమయానుకూలమైన వాటిపై తీసుకునే గొప్ప నిర్ణయాలను అభినందిస్తుందని ఈ లేఖలో పేర్కొంది. మెడికల్, డెంటల్ కోర్సులతో పాటు ఇతర కోర్సులలో ప్రవేశానికి కౌన్సెలింగ్ సకాలంలో ప్రారంభమయ్యేలా ప్రభుత్వం త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోవాలని తాము కోరుతున్నట్లు ఈ లేఖలో పొందుపరిచింది.

రాష్ట్రమంతటా సమీకృత గురుకుల విద్యాలయ క్యాంపస్‌లు..

నమస్తే హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, గురుకుల విద్యాలయాలను అధునాతనంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం మరో అడుగు ముందుకేస్తోంది. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ మైనారిటీ గురుకుల పాఠశాలలను వేర్వేరు చోట్ల కాకుండా ఒకే ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ క్యాంపస్‌లను ఏర్పాటు చేయడానికి శ్రీకారం చుట్టింది. అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో ఈ ఇంటిగ్రేటెడ్ క్యాంపస్‌లు నిర్మిస్తారు. తొలుత పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా కొడంగల్, మధిర నియోజకవర్గాల్లో ఇంటిగ్రేటెడ్ క్యాంపస్‌లను నిర్మిస్తారు. అటుపై దశల వారీగా అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో ఈ క్యాంపస్‌లు

2లో

హరీష్ రావూ.. రాజీనామా లేఖ రెడీ చేసుకో'..



నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం.. రైతులకు పంట రుణమాఫీని అమలు చేసేందుకు సిద్ధమైంది. రూ. 2 లక్షల మేరకు రుణాన్ని ఏకకాలంలో మాఫీ చేసేందుకు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. ఈ రుణమాఫీ ప్రక్రియను.. ఆగస్టు 15 తేదీ లోపల పూర్తి చేస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. అయితే.. ఈ ప్రక్రియ ఎప్పటి నుంచి ప్రారంభమవుతుంది.. విధివిధానాలేంటీ.. లాంటి అంశాలపై ఇంకా క్లారిటీ రాకపోయినప్పటికీ.. నెట్టింట కాంగ్రెస్ శ్రేణులు హల్చల్ చేస్తున్నారు. బీఆర్ఎస్ మాజీ మంత్రి హరీష్ రావును రాజీనామా లేఖ సిద్ధం చేసుకోవాలంటూ సెటైర్లు వేస్తున్నారు.

హరితహారం పేరు మార్పు..

నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ప్రభుత్వం హరితహారం పేరు మార్చుతూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. మొక్కలు పెంచే ఈ కార్యక్రమాన్ని ఇక నుంచి 'వన మహోత్సవం' పేరుతో నిర్వహించాలని డిసైడ్ అయింది. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వహయంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని 'తెలంగాణకు హరితహారం' పేరుతో నిర్వహించేవారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావటంతో పేరు మార్చారు. ఉమ్మడి తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు వన మహోత్సవం పేరుతోనే పచ్చదనం పెంచే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. 1950లో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభం కాగా.. 75 సంవత్సరాలు పూర్తిచేసుకుంటున్న నేపథ్యంలో తాజా కార్యక్రమానికి 'వజ్రోత్సవ వన మహోత్సవం'గా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్త పేరు పెట్టింది.తెలంగాణ వ్యాప్తంగా మొక్కలు నాటడంతో పాటు వాటి సంరక్షణకు సంబంధిత శాఖలు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని రేవంత్ ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయి పర్యవేక్షణ, స్టీరింగ్ కమిటీలను కొత్తగా నియమిస్తూ తాజాగా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. జిల్లా సమన్వయ కమిటీకి కలెక్టర్ ఛైర్మన్‌గా వ్యవహరించనున్నారు. ఈ కమిటీలో 10 మంది సభ్యులు ఉంటారు. అలాగే రాష్ట్ర స్థాయి సమన్వయ కమిటీకి అటవీ పర్యావరణ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి ఛైర్మన్‌గా వ్యవహరించనుండగా.. ఎనిమిది మంది ఉన్నతాధికారులు సభ్యులుగా ఉంటారు.

దమ్మున్నోడు కావాలి..

గల్లీల్లో కొట్లాడేవాళ్లు కాదు..

నమస్తే హైదరాబాద్ : ఏ ఫైటర్ కావాలి.. స్ట్రీట్‌ఫైటరా.. రియల్ ఫైటరా.. ఐదుగురు ముఖ్యమంత్రులతో కొట్లాడా.. అంటూ మల్కాజ్ గిరి బీజేపీ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ తనదైన శైలిలో కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పార్టీ అధ్యక్షుడిగా ఫైటర్ కావాలంటున్నారన్న ఈటల.. ఎలాంటి ఫైటర్ కావాలని ప్రశ్నించారు. తాను ఐదుగురు ముఖ్యమంత్రులతో కొట్లాడానని తెలిపారు. సందర్భం వచ్చినప్పుడు కుంభస్థలాన్ని కొట్టే దమ్మున్నోడు కావాలని.. గల్లీల్లో కొట్లాడేవాళ్లు కాదని అన్నారు.బీజేపీ కొత్త అధ్యక్షుడిగా దేశం, ధర్మం, సమాజం పట్ల అందరినీ కలుపుకొని వెళ్లే నేతను నియమించాలని బీజేపీ ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ పార్టీ కేంద్ర నాయకత్వాన్ని కోరిన నేపథ్యంలోనే.. ఇవాళ ఈటల రాజేందర్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం ఆసక్తిగా మారింది..

డీఎస్సీకి భారీగా దరఖాస్తులు..

త్వరలో హాల్‌టికెట్లు విడుదల

నమస్తే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్, జూన్ 23: తెలంగాణ ఉపాధ్యాయ పోస్టుల భర్తీకి సంబంధించి డీఎస్సీ దరఖాస్తు ప్రక్రియ ముగిసింది. డీఎస్సీ పరీక్షకు మొత్తం 2,79,956 దరఖాస్తులు అందినట్లు విద్యాశాఖ తెలిపింది. మొత్తం 11,062 పోస్టుల భర్తీకి విద్యాశాఖ ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో నోటిఫికేషన్ జారీచేసిన సంగతి తెలిసిందే. డీఈడీ, బీఈడీ పూర్తిచేసివారు టెట్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులైన వారు మాత్రమే డీఎస్సీకి దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి అర్హులు. సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్ (ఎస్జీటీ), స్కూల్ అసిస్టెంట్ (ఎస్ఏ) పోస్టులకు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. బీఈడీ పూర్తిచేసిన వారు టెట్ పాసైతే స్కూల్ అసిస్టెంట్‌లోనే రెండు మెథడాలజీ సబ్జెక్టులకు దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి వెసులుబాటు ఉంటుంది. ఆ ప్రకారం ఒక్కో అభ్యర్థి రెండు సబ్జెక్టులకు దరఖాస్తు చేసుకుని ఉంటే డీఎస్సీకి పోటీపడే అభ్యర్థుల సంఖ్య 2 లక్షల వరకే ఉంటుందని విద్యాశాఖ అంచనా వేస్తోంది. ఆ లెక్కన చూస్తే ఒక్కో పోస్టుకు సుమారు 25 మంది పోటీ పడుతున్నారు.అత్యధికంగా హైదరాబాద్ జిల్లా నుంచి 27,027 దరఖాస్తులురాగా.. తర్వాత నల్గొండ నుంచి 15,610 దరఖాస్తులు అందాయి. 5 శాతం నాన్‌లోకల్ కోటా ఉండటంతో ఇతర జిల్లాల వారు సైతం హైదరాబాద్ జిల్లాకు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. దీంతో పెద్దఎత్తున దరఖాస్తులు అందాయని భావిస్తున్నారు. అతి తక్కువగా మేడ్చల్ జిల్లా నుంచి 2,265 మాత్రమే వచ్చాయి. ఆ తర్వాత జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా నుంచి 2,828 దరఖాస్తులు అందాయి. ప్రభుత్వం డీఎస్సీకి ఉచితంగా దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం ఇచ్చినందున టెట్‌లో అర్హత సాధించిన వారిలో 23,919 మంది ఫీజు చెల్లించకుండానే ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నారు. ఇక డీఎస్సీ పరీక్షలు జులై 17 నుంచి 31 వరకు ఆన్‌లైన్ లో జరగనున్న సంగతి తెలిసిందే. పరీక్షకు వారం రోజుల ముందు హాల్ టికెట్లు వెలువడే అవకాశం ఉంది.

రాష్ట్రమంతటా సమీకృత గురుకుల విద్యాలయ క్యాంపస్‌లు..

నిర్మిస్తారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్ల ఏర్పాటుపై ఆదివారం సాయంత్రం సీఎం నివాసంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. ఇంటిగ్రేటేడ్ క్యాంపస్‌ల నిర్మాణానికి ఆర్కిటెక్చర్లు రూపొందించిన పలు నమూనాలను పరిశీలించారు. నాణ్యమైన విద్యా బోధనకు వీలుగా తరగతి గదులతో పాటు, విద్యార్థులకు అన్ని వసతులుండేలా అధునాతన భవనాలు నిర్మించాలని సూచించారు. అందుబాటులో ఉన్న స్థలాలకు అనుగుణంగా నమూనాలు సిద్ధం చేసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఇంటర్నేషనల్ స్కూళ్లకు ధీటుగా ఈ భవనాలు నిర్మించాలని ఆదేశించారు. దాదాపు 20 నుంచి 25 ఎకరాల విస్తీర్ణంలోని ప్రాంగణంలో ఈ సమీకృత గురుకులాల సముదాయం ఏర్పాటు చేస్తారు. ఒకే చోట ఈ భవనాలు నిర్మించి మినీ ఎడ్యుకేషన్ హబ్‌గా అభివృద్ధి చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. దీంతో విద్యార్థుల ప్రతిభా పాటవాలతో పాటు పోటీ తత్వం పెరుగుతుందని, కుల, మత వివక్ష తొలిగిపోతుందని ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. గురుకులాల నిర్వహణ, పర్యవేక్షణ, అజమాయిషీ మరింత సమర్థంగా నిర్వహించే వీలుంటుందని భావిస్తోంది.

బీసీల ముద్దుబిడ్డ బీర్ల ఐలయ్యకు మంత్రి పదవి ఇవ్వాలి

గొల్ల కురుమ విద్యార్థి సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ కంకల ఎలెందర్

ఓయూ జూన్ 23 (నమస్తే హైదరాబాద్): తెలంగాణ రాష్ట్ర విప్,ఆలేరు ఎమ్మెల్యే,బీసీల ముద్దుబిడ్డ బీర్ల ఐలయ్యకు మంత్రి పదవి ఇవ్వాలని గొల కురుమ విద్యార్థి సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ కంకల ఎలెందర్,ఆర్ట్స్ కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపాల్ ప్రొ. రామ్ షెఫర్డ్ లు డిమాండ్ చేశారు.ఆదివారం ఓయూ ఆర్ట్స్ కళాశాల ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో గొల కురుమల ప్రాత మరువలేనిది అని తెలిపారు.రాష్ట్రంలో 40 లక్షల జనాభా ఉన్నటువంటి గొల్లకురుమలకు మంత్రివర్గ విస్తరణలో సముచిత స్థానం కల్పించాలన్నారు.నీతికి, నిజాయితీకి మారుపేరైనా కురుమలు అంతే నిబద్ధతతో పనిచేస్తారన్నారు.శాసనసభ ఎన్నికల్లో ఆలేరు నియోజకవర్గం నుండి అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిచిన బీర్ల ఐలన్నకు మంత్రి పదవి ఇవ్వాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి విజ్ఞప్తి చేశారు.మంత్రివర్గంలో స్థానం కల్పిస్తే ప్రజలకు వేలు చేసిన వారవుతారని పేర్కొన్నారు.రాబోయే

మంత్రివర్గ విస్తరణలో బీర్ల ఐలన్నకు మంత్రివర్గంలో స్థానం కల్పించకపోతే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పెద్దఎత్తున ఉద్యమాలు నిర్వహిస్తామన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో కురుమ విద్యార్థి సంఘం నాయకులు డా.బర్ల మహేందర్, కుమారస్వామి,మహేశ్,రమేశ్,నరేందర్,లింస్వామి,అంజి,గోపాల్ బిసి జాక్,ఓయూ జాక్ నాయకులు తదితరులు పాల్గోన్నారు.

మియాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఈ నెల 29 వరకు 144 సెక్షన్

నమస్తే హైదరాబాద్(శేరిలింగంపల్లి) : హైదరాబాద్ లోని మియా పూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి లో 144 సెక్షన్ అమల్లో ఉందని సైబరాబాద్ సిపి మహంతి తెలిపారు. ఈ పరిసర ప్రాంతాలలో కొంతమంది వ్యక్తులు ప్రభుత్వ స్థలంలో ఇంటి స్థలాలు ఇస్తున్నారని పెద్ద ఎత్తున జనాలను సమీకరి స్తున్నారని ఇలాంటి చర్యలు పాల్పడితే తీవ్రమైన చర్య లు ఉంటాయని వారు తెలిపారు.ప్రభుత్వ స్థలంలో పూర్తిగా ప్రభుత్వానికి ప్రైవేటు వ్యక్తు లకు కేసులు నడుస్తున్నా యని, వీటిపై ఎవరు మధ్య లో రావద్దని ఆయన తెలిపారు. ఇప్పటివరకు జరిగిన సంఘటనపై కేసులు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని కారకులైన వ్యక్తులపై కఠమైన చర్యలు తీసుకుంటామని వారు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ వెంకారెడ్డి, హెచ్ఎండిఏ అధికారులు మాదాపూర్ డిసిపి వినీత్ పోలీస్ రెవెన్యూ ఇతర శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బోడ గుట్టలో రేవంత్ రెడ్డి మరియు భట్టి విక్రమార్క చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసిన రైతులు

నమస్తే హైదరాబాద్ (హనుమకొండ ప్రతినిధి):హనుమకొండ జిల్లా కాజీపేట మండలం ఈరోజు 47వ డివిజన్ బోడగుట్ట లో కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ డివిజన్ అధ్యక్షులు దొంగల కుమార్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర రైతాంగానికి ఏకకాలంలో రెండు లక్షల రుణమాఫీ రాష్ట్ర ఓ ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిన సందర్భంగా 47వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మరియు మరియు బోడగుట్ట ప్రాంత రైతులు ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి మరియు ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం ఘనంగా చేసినారు ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా బీసీ సెల్ రాష్ట్ర సమన్వయకర్త ఇప్ప శ్రీకాంత్,' మరియు 47వ డివిజన్ అధ్యక్షులు షేక్ అగ్గర్, మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మైసారపు సిరి లారెన్స్, చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసినారు చిత్రపటానికి పలాభిషేకం చేసి రైతుల పక్షాన తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఉప ముఖ్యమంత్రి వర్యులకుమరియు పశ్చిమ నియోజకవర్గం %ఎశ్రీఖ% నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో 47 వ డివిజన్ మైనార్టీ అధ్యక్షులు మహమ్మద్ బిలాల్, కొమురవెల్లి రమేష్,. భూపపాక శ్రీనివాస్. మహమ్మద్ అలీమ్. బండారి రాజేందర్. బోడగుట్ట ప్రాంతా రైతులు గాడి వాన సదానందం ఎడ్ల ఎల్ల స్వామి బొల్లం రాజు మొగిలి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎల్లమ్మచెరువు లో దోమల నివారణ చర్యలు చేపట్టిన కార్పొరేటర్ వెంకటేష్ గౌడ్

నమస్తే హైదరాబాద్ (కూకట్పల్లి) :కూకట్ పల్లి 124 డివిజన్ పరిధిలోని ఎల్లమ్మచెరువు పరిసర ప్రాంతాలలో దోమలు విపరీతంగా పెరిగిపోవడంతో ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని జయ నగర్ కాలనీ వాసులు సమస్యను స్థానిక కార్పొరేటర్ శ్రీ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ దృష్టికి తీసుకురాగా కార్పొరేటర్ ఎంటమాలజీ ఎఇ ఉషారాణి మరియు వారి సిబ్బందితో కలిసి ఎల్లమ్మచెరువు లో దోమల నివారణ మందులు పిచికారి చేసి, లార్వా పెరగకుండా ఉండేలా మస్కిటో లార్వా సైడ్ ఆయిల్ బాల్స్ ను చెరువులో వేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ వర్షాకాలంలో దోమల వల్ల డెంగ్యూ, మలేరియా లాంటి వ్యాధులు సోకె ప్రమాదముంది కాబట్టి పిల్లలు పెద్దలు అందరూ తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, ఇల్లు మరియు పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, ముఖ్యంగా నీటి నిలువలు ఉండకుండా చూసుకోవాలని అన్నారు. ఈ ఆయిల్ బాల్స్ వేయడంతో నీటిలో ఆయిల్ ఫామ్ అయ్యి దోమ పిల్లలు చనిపోతాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో సమ్మారెడ్డి, షౌకత్ అలీ మున్నా, విష్ణు, వెంకట్ రెడ్డి, ఎంటమాలజీ సూపర్వైజర్ డి.నరసింహులు మరియు ఎంటమాలజీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భాజపా ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ శ్యాం ప్రసాద్ ముఖర్జీ వర్ధంతి

నమస్తే హైదరాబాద్ (పాలకుర్తి ప్రతినిధి): పాలకుర్తి మండల కార్యాలయం లో జన సంఘ పార్టీ వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్ ముఖర్జీ వర్ధతి సందర్భంగా వారి ఫోటోకి పుష్పలు సమర్పించి నివాళులు అర్పించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు దుంపల సంపత్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి పెనుగొండ సోమేశ్వర్, పట్టణ అధ్యక్షులు పబ్బ సంతోష్, శాంతపురం మాజీ సర్పంచ్ దేవరాజ్, వల్మిడి మాజీ దేవస్థాన డైరెక్టర్ పిట్టల సైదులు, ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం

-ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి

నమస్తే హైదరాబాద్ (పాలకుర్తి ప్రతినిధి): రైతులకు ఏక కాలంలో 2 లక్షల రూపాయల రుణమాఫీ చేస్తున్న సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి మంత్రి వర్గానికి పాలకుర్తి పట్టణ కేంద్రం అంబెడ్కర్ సెంటర్ వద్ద ముఖ్యమంత్రి చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసిన పాలకుర్తి నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు యశస్విని ఝాన్సి రెడ్డి ఇట్టి కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు , కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ విభాగాల నాయకులు భారీగా పాల్గొనడం జరిగినది.

మృతుడి కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన స్నేహితులు

నమస్తే హైద్రాబాద్ తిరుమలగిరి ఇటీవల కాలంలో స్నేహితురాలు భానుమతి భర్త ఎడ్డే మహేష్ విద్యుత్ షాక్ తో అకాల మరణం చెందడంతో వారికి ఒక పాప బాబు ఉన్నారు విషయం తెలుసుకొని స్నేహితులు చిట్యాల మండలం ఆరెగూడెం గ్రామానికి వెళ్లి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి భానుమతి కుటుంబానికి తోటి స్నేహితులు 20వేల రూపాయలు వారి ఇంటికి వెళ్లి అందచేశారు ఈ కార్యక్రమంలో పాలకుర్తి శ్రీకాంత్. ఈదుల నరేష్. రెడ్డేబోన నరేష్. ఏపూరి నరేష్. బత్తిని అనిత. ఎల్లంల శ్రీలత. తదితరులు పాల్గొన్నారు

అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తున్న ప్రైవేటు పాఠశాలల పై చర్య తీసుకోవాలి

నమస్తే హైద్రాబాద్ తిరుమలగిరితిరుమలగిరి మండల పరిధిలో ప్రభుత్వం గుర్తింపు పొంది నర్సరీ, 5 6,10 తరగతి వరకు ప్రైవేట్ పాఠశాలలు అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తూ స్కూల్ బస్, యూనిఫామ్, పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్ బుక్స్, ఎక్కువ రేట్లను ముద్రించి పిల్లలకు పాఠ్యపుస్తకాలు మోయలేని భారాన్ని మోస్తున్నారని తిరుమలగిరి మున్సిపాలిటీ మాల మహానాడు ఉపాధ్యక్షులు గంట సందీప్ అన్నారు ఆదివారం నాడు ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ గుర్తింపు లేని పాఠశాలను గుర్తించి పిల్లలకు వసతి సదుపాయం లేని స్కూల్ లను సీజ్ చేయాలని అన్నారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలలో టిటిసి, బీఈడీ చేసిన ఉపాధ్యాయులను ప్రతి ప్రైవేటు స్కూల్లో నియమించాలి. ట్రేయింగ్ టీచర్లు లేక ప్రైవేట్ పాఠశాలలో సరిగా బోధించడం లేదని. పదవ తరగతి, ఇంటర్, డిగ్రీ చేసిన వాళ్లను నియమించి పిల్లల జీవితాలు నాశనం చేస్తున్నారనీ చెప్పారు. ట్రైన్ టీచర్లు లిస్ట్ బోర్డు పైనప్రదర్శించాలని అన్నారు ట్రేయింగ్ టీచర్లు లేని స్కూల్ లను జిల్లా అధికారులు, మండల విద్యాధికారి చర్యలు తీసుకొని స్కూల్ రద్దు చేయాలి ఫీజులు నియంత్రించి తగు చర్యలు లు తీసుకోవాలని కోరారు. లేనిపక్షంలో నిరసన ధర్నాలు రాస్తారోకోలు చేస్తామని హెచ్చరించారు.ప్రతి ఒక్కరూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేరి ప్రవేట్ పాఠశాలకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో తెలుగుతో పాటు ఆంగ్లంలో విద్యను అందిస్తున్నారు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు వారు సూచించారు.

ఎమ్మెల్యే చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసిన సుందరయ్య కాలనీవాసులు

నమస్తే హైద్రాబాద్ తిరుమలగిరితిరుమలగిరి మునిసిపల్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో మున్సిపాలిటీ మూడో వార్డులోని సుందరయ్య కాలనీ కాలనీ రోడ్డు మురుగు నీటి కాల్వల నిర్మాణం కోసం నిధులు కేటాయించడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేస్తు ఆదివారం నాడు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో తుంగతుర్తి సాధన సభ్యులు మందుల సామెల్ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేశారు, కాలనీ నిర్మాణమై 24 సంవత్సరాలుఅవుతున్న గత ప్రభుత్వాలు ఒక్కసారి కూడా కాలనీ వైపు చూడలేదు పట్టించుకోలేదు కాగా అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రచారంలో ఎమ్మెల్యే మందుల సామ్యూల్ ఇచ్చిన హామీని తూచా తప్పకుండా మాట నిలబెట్టుకొని ప్రత్యేకంగా కోటి రూపాయలు కేటాయించిన సిసి రోడ్లు మురికి కాలువలు వెంటనే నిర్మించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు దీనికి కృతజ్ఞతగా వారి చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు నరేష్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ధరావత్ జుమిలాల్ పట్టణ అధ్యక్షులు పేరాల వీరేష్ ఐ ఎన్ టి యు సి మండల అధ్యక్షులు పానుగంటి గణేష్ సుందరయ్య కాలనీ ఇంచార్జ్ చింతకుంట్ల పరమేష్లి పిట్టల మల్లేష్ ఈదుల పరశురాములు ఈదుల గోపాల్ దాస్ రాజు పద్మ పరపాటి రాజిరెడ్డి ననుబోతు మల్లేష్ ఏనుగుల కోరమలు భాకి స్వర్ణలత పడమటింటి నాగేష్ కటారి నరసింహ లక్ష్మి మరియు కాలనీవాసులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

రుణమాఫీ నిర్ణయం చారిత్రాత్మకం..

వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి.

నమస్తే హైదరాబాద్ (హనుమకొండ ప్రతినిధి) :రైతలకు 2 లక్షలు ఏకకాలంలో రుణమాఫీ చేయాలనీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీసుకున్న నిర్ణయం చారిత్రాత్మకమని వరంగల్ పశ్చిమ శాసన సభ్యులు నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి అన్నారు. హన్మకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో హన్మకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అద్యక్షులు, పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మరియు ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమమార్క చిత్రపటాలకు క్షీరాభిషేకం చేసారు. ఏకకాలంలో రుణమాఫీ చేయడం కేవలం కాంగ్రెస్ పార్టీకే సాధ్యమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిరూపించారని అన్నారు.గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఒక లక్ష రూపాలను 6 విడుతలుగా చేసారని,కేసిఆర్ కేవలం11,930 కోట్ల మాత్రమె చేసారు. పదేళ్ళ బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రైతు రుణమాఫీ విషయంలో రైతులను మోసం చేసింది. రుణమాఫిపై మంత్రివర్గ సమావేశం ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం చాల సంతోషకరమని అన్నారు. రుణ మాఫీ చేస్తే రాజీనామా చేస్తానన్న హరీష్ రావు మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు సిద్ధంగా ఉండాలని అన్నారు.

టైక్వాండో పోటీలలో వెండి, కాంస్య పథకాలు సాధించిన టి మోహిత్ కుమార్

మేడ్చల్ జిల్లా, మేడిపల్లి (నమస్తే హైదరాబాద్): మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా పీర్జాదిగూడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని మేడిపల్లి, కమలా నగర్ కు చెందిన తవిటి ప్రశాంత్ కుమార్, సునీత ముదిరాజ్ కుమారుడు మోహిత్ కుమార్ ముదిరాజ్ సెయింట్ పీటర్స్ పాఠశాలలో 8వ తరగతి చదువుతున్న మోహిత్ కుమార్ ముదిరాజ్ తనకి ఇష్టమైన టైక్వాండో పోటీలలో ఈ సంవత్సరం జనవరిలో బెంగుళూరులో జరిగిన నేషనల్ టైక్వాండో ఓపెన్ ఛాంపియన్షిప్ పోటీల్లో పాల్గొని గోల్డ్ మెడల్ మరియు సిల్వర్ మెడల్ సాధించారు. ఈనెల గోవాలో జూన్ 21, 22 ,23 తేదీలలో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ టైక్వాండో ఏసియా కప్ 7వ ఓపెన్ ఛాంపియన్షిప్ (2024) టోర్నమెంట్ పోటీలలో పాల్గొని తన సత్తా చాటి ఇంటర్నేషనల్ లెవల్లో కూడా వెండి మరియు కాంస్య పతకం సాధించి పలువురు ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాడు.

7th Open International Taekwondo Championship 2024

Org By :- Taekwondo Council of India

CERTIFICATE

OF PARTICIPATION / MERIT

Awarded to

Category Cadet - poomsae

Weight 58kg

Medal Bronze

Country India

Sr.no 39

Name T. Mohith Kumar

This is to Certify that the above Named Person has Participated in the 7th Open International Taekwondo Championship 2024 held From 21th to 23rd June 2024 at Calangute Goa , India .

ORG. SECRETARY
Master Aryan Gurjar
Black Belt 4th dan

ORG. PRESIDENT
Master Pankaj Chaurasia
Black Belt 5th Dan

Master Kamruzzaman
Deputy Director, Department of Phy.Education
University of Rajshahi
Bangladesh

Master Roshan Khan
Black belt 6th Dan
NEPAL

Fit India Hit India

KUKKIWON

చెరువులో చేపలు మృతి ..

పరిశీలించిన కార్పొరేటర్ గంగాధర్ రెడ్డి

నమస్తే హైదరాబాద్ (శేరిలింగంపల్లి) : అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో చెరువులో చేపలు మృతి చెందాయని గచ్చిబౌలి డివిజన్ కార్పొరేటర్ గంగాధర్ రెడ్డి అన్నారు. గోపనపల్లి తండాలో హొపెద్ద చెరువులోకి చేరిన కాలుష్యంతో ఆక్సిజన్ అందక హొచేపలు మృతి చెందడంతో హొఆదివారం గచ్చిబౌలి డివిజన్ కార్పొరేటర్ గంగాధర్ రెడ్డి పరిశీలించారు.అనంతరం హొఆయన హొమాట్లాడుతూ గ్రామం నుంచి వెలువడే కలుషిత నీరు నేరుగా అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ ద్వారా చెరువులోకి విడిచారని, దీంతో చేపలు మృతి చెందాయని అన్నారు. హొకలుషిత నీరు చేరకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఇప్పటికే చాలాసార్లు హొఅధికారులకు పిర్యాదు చేసినా చెప్పినా పట్టించుకోలేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.మత్స్యకారులకు న్యాయం జరిగేలా చూస్తానని హొఅన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రంగస్వామి, నగేష్, విక్రమ్, , రంగస్వామి, రంగస్వామి, వీరాస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మనసున్న మంత్రి.. క్యాన్సర్ సోకిన చిన్నారికి అభయం ఇచ్చిన కోమటిరెడ్డి

నమస్తే హైదరాబాద్ : నల్గొండ శ్రీనగర్ కాలనీ కమ్యూనిటీ హాల్ పార్క్ ప్రాంగణం.. వందల మంది గుమికూడి ఉన్నారు. ఒక్కొక్కరిది ఒక్కో గాథ. అందరినీ ఓదార్చుతున్న ఆనేత అక్కడున్న వారిలో కొత్త ఆశలు నింపుతున్నారు. కష్టం తీరిందన్న భావోద్వేగంతో వెనుతిరుగుతున్న సామన్యులు. కానీ అక్కడ ఓ సంఘటన ఆ నేతతో పాటు అందరి హృదయాలను బరువెక్కించింది.నల్గొండ పట్టణానికి చెందిన హరీష్, సరితల దంపతులకు పదేళ్ళ కూతురు లిషిత ఉంది. వీరిది చిన్న కుటుంబం. రెక్కాడితేగాని డొక్కాడని పరిస్థితి. కాలం.. కన్నెర్ర చేసింది. చిన్నారి లిషితను క్యాన్సర్ మహమ్మారి కమ్మేసింది. ఒకటో స్టేజీ దాటి రెండో స్టేజీకి చేరుకుంది. చిన్నారికి ఇప్పటికే రెండు కీమోథెరపీలు అయిపోయాయి. ప్రతి రోజు పనికి వెళితేగానీ పూటగడవని పరిస్థితి ఆ కుటుంబానిది. అలాంటి వారికి కీమోథెరిపీ అనేది కొండను మోసేంత కష్టమే. కానీ.. కన్నపేగు బంధంతో చిన్నగా ప్రయత్నిద్దామని చాలా మందిని కలిశారు. ఎవ్వరిని అడిగిన ఆ పూట సాయమే చేశారు. కానీ తన కష్టం తీరాలంటే మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డిని కలవాలని కొందరు సూచించారు.బిక్కు బిక్కుమంటూ లిషిత తల్లిదండ్రులు నల్లగొండలో మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి ప్రజా దర్బార్?కు చేరుకున్నారు. తమ కూతురి ఆరోగ్య పరిస్థితిని మంత్రి కోమటిరెడ్డికి చెబుతూ గోడున వెళ్ళబోసుకున్నారు. క్యాన్సర్?తో స్కూల్?కు కూడా వెళ్లడం లేదని మంత్రికి చెప్పారు. క్యాన్సర్ రెండో స్టేజీలో ఉన్న పదేళ్ల చిన్నారి లిషితాను ఒళ్లో కూర్చోబెట్టుకొని మంత్రి కోమటిరెడ్డి ఓదార్చారు. ఆత్మవిశ్వాసం నింపే యువరాజ్ సింగ్ ఉదాంతాన్ని పూసగుచ్చినట్టు చెబుతూ.. గో హెడ్ రోజు స్కూల్?కి వెళ్లు ఫ్రెండ్స్?తో ఆటలు ఆడు.. పాటలు పాడు అంటూ చిన్నారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపారు.ఒళ్లో కూర్చున్న చిన్నారి కొండంత ధైర్యంతో ఆయన చేతుల్లో చెయ్యేసి నాకిక భయం లేదన్నట్టు ధైర్యంగా స్కూల్?కు వెళ్తానని మంత్రికి ప్రామిస్ చేసింది. అంతా శుభమే జరుగుతుందని అమాయకులైన తల్లిదండ్రుల గుండెల్లో ధైర్యం నింపారు. మంత్రి వెంటనే ట్రీట్మెంట్ చేస్తున్న డాక్టర్ రోహిత్ రెడ్డికి ఫోన్ చేసి మాట్లాడారు. అప్పటికప్పుడే రూ.50వేలు సహాయం అందించారు. రేపు సాయంత్రం మరో రెండు లక్షల సహాయం అందిస్తానని మాటిచ్చాడు. ఈ సంఘటన అక్కడున్న అందరి హృదయాలను బరువెక్కించింది. థ్యాంక్యూ కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి గారు అంటూ మంత్రికి ఆ తల్లిదండ్రులతో పాటు ఆ చిన్నారి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

చింత సాయిలు కి నివాళు లర్పించిన నల్ల శ్రీరాములు

దేవరుప్పుల (నమస్తే హైదరాబాద్) దేవరుప్పుల మండలం కామరెడ్డి గూడెం గ్రామానికి చెందిన చింత సాయిలు అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు నల్ల శ్రీరాములు నాయకుల కార్యకర్తలతో మృతి చెందిన చింత సాయిలు మృతదేహానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించి వారి కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. ఆ కుటుంబానికి కాంగ్రెస్ పార్టీఅండగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు. కార్యకర్తలు. తదితరులు పాల్గొన్నారు

సినిమా

అమ్మ బాబోయ్.. ఏం అందం..

నటుడు సత్యరాజ్ గురించి ప్రత్యేకంగా పరియం అవసరం లేదు. ఆయన ఒకప్పుడు తమిళ్ ఇండస్ట్రీలో పెద్ద హీరో. కాస్త వయస్సు మళ్లిన తర్వాత బాహుబలి సినిమాలో కట్టప్పగా దేశ్యవ్యాప్తంగా ఎనలేని గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు ఆయన. తమిళ నటుడైన అయన ఎన్నో తెలుగు చిత్రాల్లో క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌గా చేసి మెప్పించారు. శంఖం, మిర్చి, వంటి చిత్రాల్లో హీరోలకు తండ్రిగా నటించి తెలుగు ఆడియెన్స్‌కు చేరువయ్యారు. ఇక బాహుబలితో కట్టప్పగా ఆయనకు ఇంటర్నేషనల్ ఇమేజ్ వచ్చింది. అంత స్టార్ హోదా పొందిన ఆయన మీడియాకు దూరంగా ఉంటారు. ముఖ్యంగా తన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని చాలా గోప్యంగా ఉంచుతారు. అందుకే సత్యరాజ్ ఫ్యామిలీ గురించి పెద్దగా ఎవరికీ అవగాహన లేదు. ఆయనకు భార్య మహేశ్వరి, ఓ కొడుకు, కూతురు ఉన్నారన్న విషయం చాలామందికి తెలీదు.ఇప్పటికే ఆయన కుమారుడు సిబిరాజ్ ఇండస్ట్రీలో ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. డోరా, మాయోన్ వంటి సినిమాల్లో నటించి మెప్పించాడు. ఇక ఆయన కూతురు పేరు దివ్య సత్యరాజ్. ప్రస్తుతం ఆమె ఫొటోలు సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతున్నాయి. గ్లామర్ ప్రపంచానికి దూరంగా ఉంటున్న దివ్య న్యూట్రిషియన్‌గా కెరీర్ కొనసాగిస్తుంది. స్టార్ నటుడి కూతురు అయినప్పటికీ.. ఆమె మీడియాలో పెద్దగా కనిపించదు. సోషల్ మీడియాలో మాత్రం ఫుల్ యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వేదికగా తరచూ నెటిజన్లకు హెల్త్, లైఫ్ స్టైల్‌పై సలహాలు, సూచనలు ఇస్తుంది. దీంతో ఆమెకు సోషల్ మీడియాలో మంచి ఫాలోయింగ్ ఏర్పడింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె ఫొటోలు బయటకు రావడంతో హీరోయిన్‌కు ఏమాత్రం తీసిపోని అందం అంటూ నెటిజన్స్ కాంప్లిమెంట్స్ ఇస్తున్నారు. కాగా దివ్య మహిళ్‌మతి ఇయక్కం పేరుతో స్వచ్ఛంద సంస్థను స్థాపించి సోషల్ సర్వీస్ చేస్తున్నారు. ఆయితే ఆమెకు పాలిటిక్స్‌పై ఇంట్రస్ట్ ఉంది.. త్వరలో పొలిటికల్ ఎంట్రీ ఇచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

మీ శ్వాసను ఎంతసేపు బిగబట్టగలరు?

శ్వాస తీసుకోవడంలో ఏమాత్రం ఇబ్బంది తలెత్తినా మనుగడ కష్టం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. శరీరానికి సరైన ఆక్సిజన్ అందితే, కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ శరీరం నుంచి సక్రమంగా బయటకు వెళ్లి.. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అందుకే శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ధూమపానం వల్ల ఆస్తమా, అలర్జీలు, శ్వాసకోశంలో సమస్యలు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు శ్వాస సమస్యలను కలిగిస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి నిమిషానికి ఎన్నిసార్లు ఊపిరి పీల్చుకోవాలి?

ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి సాధారణంగా నిమిషానికి 12 నుంచి 20 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటాడు %-% వదులుతాడు. అలాగే శ్వాసను ఎక్కువసేపు పట్టుకోగలిగితే, శ్వాసకోశ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి తన శ్వాసను ఎంతకాలం పట్టుకోగలడు అనే దానిపై నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే.. ఒక వ్యక్తి తన శ్వాసను పట్టుకునే సమయం సాధారణంగా మారుతూ ఉంటుంది. అయితే శ్వాసకోశ వ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని బట్టి మీ శ్వాసను ఎంతసేపు పట్టుకోగలరో అంచనా వేయవచ్చు.

శ్వాసను ఎంతసేపు పట్టుకోవడం ఆరోగ్యానికి సంకేతం?

గురుగ్రామ్‌లోని నారాయణ ఆసుపత్రికి చెందిన ప్రముఖ వైద్యుడు డాక్టర్ వర్మ మాట్లాడుతూ.. సగటు ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి తన శ్వాసను 30 సెకన్ల నుంచి 90 సెకన్ల వరకు ఎటువంటి సమస్య లేకుండా శ్వాసను బిగబట్టగలడు. అయితే ఈ సమయం వరకు శ్వాసను పట్టుకోవడం మంచి ఆరోగ్యానికి సంకేతం. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ప్రొఫెషనల్ అథ్లెట్‌లా నిత్యం ప్రాక్టీస్ చేసేవారికి శ్వాస నిలుపుదల సమయం మరికొంత పెరుగుతుంది.

ధూమపానం చేసేవారిలో ఈ సమయం తక్కువ

ధూమపానం, ఇతర శారీరక సమస్యలు ఉన్న వారిలో శ్వాస నిలుపుదల సమయం తక్కువగా ఉంటుంది. వైద్యులు ప్రకారం.. శ్వాస నిలుపుదల కోసం నిర్దిష్ట స్థాయి అంటూ ఏమీ లేదు. అయితే 30 నుంచి 90 సెకన్ల పాటు ఊపిరి నిలపగలిగిన వారిని ఆరోగ్యవంతులుగా పరిగణిస్తారు. మరి 30 సెకన్లలోపు శ్వాస పడిపోతే వారిలో శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నాయని సంకేతం. వీరు జీవనశైలిని మెరుగుపరచుకోవాలి.

శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ఎలా మెరుగుపరచవచ్చు?

శ్వాసకోశ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ముందుగా చేయాల్సిన పని ధూమపానం మానేయడం. అలాగే, రోజువారీ దినచర్యలో రెగ్యులర్ వ్యాయామం లేదా ఏదైనా శారీరక శ్రమ ఉండాలి. దీనితోపాటు పోషక ఆహారం తీసుకోవాలి.

పొరపాటున చూయింగ్ గమ్ మింగితే ఏమవుతుంది.?

పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ చూయింగ్ గమ్‌ను నములుతుంటారు. కొందరు దవడకు వ్యాయామం కోసం, దంతాల బలం, శుభ్రం కోసం, దుర్వాసన పోగొట్టుకోవడం కోసం తింటే.. మరికొందరు టైమ్ పాస్ కోసం తింటారు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో చూయింగ్ గమ్‌ను పొరపాటున మింగేస్తుంటారు. పిల్లలు ఎక్కువగా ఇలాంటి పొరపాటు చేస్తుంటారు. మరి ఈ చూయింగ్ గమ్ మింగడం వలన ఏమైనా దుష్ప్రభావం ఉంటుందా? శరీర భాగాలకు ఏమైనా హామీ కులుగుతుందా? అనేది చాలా మందిలో మెదిలే ప్రశ్న. మరి చూయింగ్ గమ్ మింగడం వలన కలిగే నష్టాలేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. చూయింగ్ గమ్ మింగడం వలన అది కడుపులోకి పోయిన తరువాత పేగుల్లో అడ్డంకిగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చూయింగ్ గమ్ దాదాపు 7 సంవత్సరాల పాటు కడుపులో అలాగే ఉంటుందని ఒక టాక్. అయితే, ఈ వాదనలో వాస్తవం లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. చూయింగ్ గమ్ అస్సలు జీర్ణం కాదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే.. ఇది కరుగని పదార్థంతో తయారు చేస్తారట. అయితే, ఒకవేళ దీనిని మింగితే కొన్ని గంటలలో లేదా కొన్ని రోజుల తర్వాతైనా దానంతటదే మలం ద్వారా బయటకు వస్తుందని చెబుతున్నారు. చూయింగ్ గమ్‌ను ఎప్పుడూ పరిమిత పరిమాణంలోనే తీసుకోవాలి. పదే పదే అనుకోకుండా మింగడం వలన అది మీ జీర్ణ వ్యవస్థను పాడు చేస్తుంది. ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది.

నెల రోజులు కాఫీ, టీ తాగకపోతే ఏమవుతుందో తెలుసా.?

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మంది ప్రజలు ఉదయం నిద్రలేవగానే కప్పు టీ లేదా కాఫీ మిస్సవ్వకుండా తాగుతారు. టీ, కాఫీతోనే తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. ఈ హాట్ డ్రింక్ ను ఇష్టపడని వారు ఉండరంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎలాంటి పరిస్థితులోనైనా.. తక్షణ ఉపశమనం కోసం ఓ టీ గానీ, కాఫీ గానీ లాగించేస్తారు. ఇక ఒక రోజులో చాలాసార్లు టీ, కాఫీ తాగే వారు చాలా మందే ఉంటారు. ఎందుకిలా అంటే? ఇది మనస్సును, శరీరాన్ని రిఫ్రెష్ చేస్తుందని, త్వరగా శక్తిని ఇస్తుందని వారు చెబుతారు. కానీ, వాస్తవం ఏంటంటే.. టీ, కాఫీ మన ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. ఇందులో ఉండే కెఫీన్.. అనారోగ్య సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే టీ, కాఫీ లను మానేయాలని సూచిస్తారు. కానీ, ఎవరూ తమ వల్ల కాదని అంటారు. కారణం.. చిన్నప్పటి నుంచే ఇది జీవితంలో భాగమైంది. అయితే, నెల రోజుల పాటు టీ, కాఫీలు మానేస్తే శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఇప్పుడు అది తెలుసుకుందాం..శరీరం అలసిపోయినప్పుడు టీ, కాఫీ తాగడం ద్వారా కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది. కానీ, దీనిని అతిగా తాగడం వలన రక్తపోటు సమస్యను పెంచుతుంది. కారణం ఇందులో కెఫిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. అందుకే ఒక నెల రోజుల పాటు టీ, కాఫీ తాగడం మానేస్తే రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టీ, కాఫీ మానేయడం నిద్రపై మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. టీ, కాఫీ తాగడం మానేస్తే ప్రశాంతమైన నిద్రను పొందే ఆస్కారం ఉంటుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కెఫిన్ కలిగిన తేనీరు, కాఫీ వంటి వేడి వేడి డ్రింక్స్ దంతాలపై దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. వీటిని తాగడం వల్ల దంతాల రంగు మారుతుంది. పైగా దంతాలు బలహీనమవుతాయి కూడా. అదే ఒక నెల రోజుల పాటు టీ, కాఫీ తాగడం మానేస్తే దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. భారీ నష్టం నుంచి బయటపడొచ్చు.

వర్షాకాలంలో తినకూడనవి ఇవే..

వర్షం వచ్చిందంటే చాలు ఈగలు దోమలు విజృంభిస్తున్నాయి. దీంతో జలుబు, ఫ్లూ, టైఫాయిడ్, మలేరియా, డెంగ్యూ, వైరల్ ఫీవర్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొన్ని రకాల వ్యాధులు దోమల ద్వారా వస్తే మరికొన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వస్తున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో మనం తినే ఆహారంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే రోగాలు బారిన పడక తప్పదంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. సహజంగా వర్షాకాలం సీజన్లో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా వృద్ధి చెందుతాయి. ఈ కాలంలో కొన్ని ఆహారాలు అనారోగ్యానికి గురిచేస్తాయి. వీటికి వీలైనంత దూరంగా ఉండాలని చెప్తున్నారు వైద్యులు.ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే వర్షాకాలంలో వాటిని తినడం తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఈ సీజన్లలో ఆకుకూరలు పండించే ప్రదేశాలు అపరిశుభ్రంగా మారుతాయి. చిత్తడి నేలల్లో వీటిని పండిస్తారు కనుక వీటిపై సరైన శ్రద్ధ తీసుకోరు. ఆకుకూరలకు బురద అంటుకొని ఉంటుంది. అప్పుడు బ్యాక్టీరియా వాటిపై చేరి అనేక సీజన్ వ్యాధులు ఎక్కువ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సీజన్లో బ్రోకలీ, క్యాబేజీ క్యాలీఫ్లవర్ వంటి వెజిటబుల్స్?పై పురుగులు ఉండే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. తడి వాతావరణంలో క్యాబేజీ ఉంటే ఆ కూరల్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. వాటిని తినడం వల్ల అనేక వ్యాధుల బారినపడే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు డాక్టర్లు.

Printed published and owned by Godishala Somaiah published from # 15-76,Medipally, Ghatkesar,Ranga reddy,Dist,Printed at Sri SehaSai Printers,IDA BalaNagar, Hyderabad,Editor : Godishala Somaiah,email:nhnews24@gmail.com,ph 9347445050,RNI APTEL/2012/45237..