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 :60 ఎడిటర్: గొడిశాల సోమయ్య శుక్రవారం 26-07-2024 పేజీలు :4 వెల : 2రూ

వ్యవసాయానికి పెద్దపీట

నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అసెంబ్లీలో పూర్తిస్థాయి బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆర్థిక మంత్రి భట్టి విక్రమార్క శాసనసభలో పూర్తిస్థాయి పద్దును ప్రవేశపెట్టారు. రూ. 2,91,159కోట్లతో బడ్జెట్‌ను సభ ముందుకు తీసుకొస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. మూలధన వ్యయం రూ. 33,487 కోట్లుగా చెప్పారు. పన్నుల ద్వారా ఆదాయం 1,38,181.26 కోట్లు, పన్నేతర ఆదాయం రూ. 35,208.44 కోట్లు, కేంద్ర పన్నుల్లో వాటా 26.216.28 కోట్లు, కేంద్రం గ్రాంట్లు 21,636.15 కోట్లుగా పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది రూ. 57,112 కోట్ల అప్పులు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించింది.

తెలంగాణ బడ్జెట్ పద్దులు ఇవే:

- ఆర్థిక లోటు అంచనా రూ. 49,255.41 కోట్లు
- ప్రాథమిక లోటు అంచనా రూ. 31,525.63 కోట్లు
- ౦వెన్యూ మిగులు అంచనా రూ. 297.42 కోట్లు
- వ్యవసాయానికి రూ. 72,659 కోట్లు
- ఉద్యానశాఖకు రూ. 737కోట్లు
- పశుసంవర్ధశాఖకు రూ. 1,980కోట్లు
- రూ. 500 గ్యాస్ సిలిండర్ పథకానికి రూ. 723కోట్లు
- గృహజ్యోతికి రూ. 2,418కోట్లు
- ప్రజాపంపిణీ వ్యవస్థకు రూ. 3836కోట్లు
- పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖకు రూ. 29,816 కోట్లు
- రీజినల్ రింగ్ రోడ్డు (ఆర్ఆర్ఆర్)కు రూ. 1,525 కోట్లు
- స్త్రీ, శిశు సంక్షేమానికి రూ. 2,736 కోట్లు
- ఎస్సీ సంక్షేమం రూ. 33,124కోట్లు
- ఎస్టీ సంక్షేమం రూ. 17,056కోట్లు
- మైనార్టీ సంక్షేమం రూ. 3,003కోట్లు
- బీసీ సంక్షేమం రూ. 9,200 కోట్లు
- వైద్య, ఆరోగ్యం రూ. 11,468 కోట్లు
- ట్రాన్స్‌కో, డిస్కంలకు రూ. 16,410 కోట్లు
- అడవులు, పర్యావరణం రూ. 1,064 కోట్లు
- పరిశ్రమల శాఖకు రూ. 2,762 కోట్లు
- ఐటీ శాఖకు రూ. 774 కోట్లు
- నీటిపారుదల రంగానికి రూ. 22,301 కోట్లు
- విద్యకు రూ. 21,292 కోట్లు
- హోంశాఖకు రూ. 9,564కోట్లు
- రోడ్లు, భవనాల శాఖకు రూ. 5,790 కోట్లు

తెలంగాణ బడ్జెట్‌కు రేవంత్ కేబినెట్ ఆమోదం..

నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ బడ్జెట్‌కు రేవంత్ రెడ్డి కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టనున్న 2024-25 వార్షిక సంవత్సరం బడ్జెట్ ప్రతులను ఉపముఖ్యమంత్రి ఆర్థిక శాఖ మంత్రివర్యులు భట్టి విక్రమార్క మల్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అందజేశారు. అసెంబ్లీ కమిటీ హాల్‌లో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అధ్యక్షతన సమావేశమైన రాష్ట్ర మంత్రిమండలి 2024-25 బడ్జెట్‌కు ఆమోదం తెలిపింది. మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు శాసనసభలో ఆర్థిక మంత్రి భట్టి విక్రమార్క, శాసనమండలిలో మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టారు. తెలంగాణ వార్షిక బడ్జెట్ రూ. 2.97 లక్షల కోట్లతో ఉండే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అభివృద్ధి, సంక్షేమమే లక్ష్యంగా ఆర్థిక మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క బడ్జెట్ రూపకల్పన చేసినట్లు సమాచారం. అలాగే 6 గ్యారంటీలకు భారీగా నిధులు కేటాయించే అవకాశం ఉంది. అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు ఆగస్టు 2 వరకు కొనసాగనున్నాయి. జూలై 26న అసెంబ్లీకి సెలవు, 27న బడ్జెట్ పద్దుపై చర్చ జరగనుంది. 28న ఆదివారం సెలవు ఉంటుంది. ఇక తిరిగి జూలై 29, 30 తేదీల్లో వివిధ బిల్లులు ప్రవేశపెట్టనున్నారు. జూలై 31న ద్రవ్య వినిమయ బిల్లు సభ ముందుకు తీసుకురానున్నారు. ఆగస్టు 1, 2 తేదీల్లో వివిధ బిల్లులు ప్రవేశపెట్టనున్నారు.

బడ్జెట్‌లో కొత్త పథకం

నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ప్రభుత్వం 2024-25 వార్షిక బడ్జెట్‌లో మహిళా సాధికారికతకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది. వారికోసం బడ్జెట్‌లో వినూత్న పథకాలను ప్రతిపాదించింది. మహిళలను వ్యాపార, పారిశ్రామికవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో 'ఇందిరా మహిళా శక్తి' పథకానికి రూపకల్పన చేసింది. ఈ పథకం ద్వారా 63 లక్షల మంది మహిళలకు లబ్ధి చేకూరాలనేది ప్రభుత్వం లక్ష్యం. స్త్రీ నిధి ఏర్పాటు, బ్యాంకులతో అనుసంధానం సహా వివిధ మార్గాల ద్వారా ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేయనున్నారు. ఈ పథకం ద్వారా మహిళలకు ఆసక్తి ఉన్న రంగాల్లో వృత్తి, నైపుణ్య శిక్షణ ఇప్పించడంతో పాటు బ్రాండింగ్, మార్కెటింగ్‌లలో మెలకువలు నేర్పించేందుకు సౌకర్యాలను ప్రభుత్వం కల్పించనుంది. మహిళా ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తల కోసం ఉమ్మడి ప్రాసెసింగ్ కేంద్రాలతో పాటు, ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి ఒక ప్రత్యేక చిన్నతరహా పారిశ్రామిక పార్కును ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ పథకం ద్వారా ప్రభుత్వం ఏటా 5,000 గ్రామీణ సంఘాలకు ప్రాంతీయ స్థాయి సమాఖ్యలకు లబ్ధి చేకూరే విధంగా కార్యాచరణ చేపడుతుంది. వచ్చే ఐదేళ్లలో 25,000

2లో

అసెంబ్లీలో తెలంగాణ బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టిన ఆర్థిక మంత్రి భట్టి విక్రమార్క

నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ అసెంబ్లీలో బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టారు ఆర్థిక మంత్రి భట్టి విక్రమార్క, అటు శాసన మండలిలో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ప్రవేశపెట్టారు. అయితే సందర్భంగా భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ.. గత పదేళ్ల అస్తవ్యస్త పాలనకు ప్రజలు చరమగీతం పాడామన్నారు. దశాబ్దకాలంలో తెలంగాణ పురోగతి జరగలేదన్న భట్టి, అన్ని రంగాల్లో గత ప్రభుత్వం విఫలమైందన్నారు. పదేళ్లలో అప్పు పదిరెట్లు పెరిగింది తప్పా, నాణ్యతలేని పనులతో సాగునీటి ప్రాజెక్టులు ఫలితాలు ఇవ్వలేదన్నారు. రైతుల సాగునీటి సమస్యలు పరిష్కారం కాలేదని స్పష్టం చేశారు. ఒంటెద్దు పోకడలతో సొంత జాగీరులా గత పాలన సాగిందని, దీంతో రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి అప్పులకుప్పలా మారిందన్నారు. 2 లక్షల 91 వేల 159 కోట్ల రూపాయలతో తెలంగాణ అసెంబ్లీలో బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టారు ఆర్థిక మంత్రి భట్టి విక్రమార్క. రెవెన్యూ వ్యయం 2 లక్షల 20 వేల 945 కోట్లు, మూలధన వ్యయం 33 వేల 487 కోట్లుగా అంచనా వేసింది ప్రభుత్వం. నా తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ అని చెప్పిన మహాకవి దాశరథిని గుర్తు చేసుకుంటూ బడ్జెట్ ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించారు రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క. ఆర్థిక క్రమశిక్షణతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలన

మొదలైందన్నారు భట్టి విక్రమార్క. ప్రతి నెల 1వ తేదీన ఉద్యోగుల జీతాలు, పెన్షన్లు చెల్లిస్తున్నామన్నారు. 6.70 లక్షల కోట్ల అప్పులు వారసత్వంగా వచ్చాయి. ఈ అప్పులపై రూ. 48 వేల కోట్ల వడ్డీ చెల్లించామన్నారు. అప్పులు కట్టడానికి కూడా అప్పులు చేయాల్సిన పరిస్థితి నెలకొందన్నారు. 7 నెలల్లో రూ. 39 వేల కోట్లు సంక్షేమ పథకాల కోసం ఖర్చు చేశామని వివరించారు. వాస్తవానికి దగ్గరగా గత ఫిబ్రవరిలో బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టామన్న ఆర్థిక మంత్రి భట్టి, గత ప్రభుత్వం ఉద్యోగాల భర్తీ విషయంలో నిర్లక్ష్యం చేసిందన్నారు. నిరుద్యోగుల ఆశలను ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా వ్యవహరించారని మండిపడ్డారు.

తెలంగాణ బడ్జెట్:

తెలంగాణ పూర్తి స్థాయి బడ్జెట్ 2,91,191కోట్లు.

తెలంగాణ ఏర్పాటు నాటికి 75577కోట్ల అప్పు..

ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 6లక్షల 71 వేల కోట్ల కు చేరింది..

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక 42 వేల కోట్ల బకాయిలు చెల్లింపు.

బడ్జెట్‌లో కొత్త పథకం

సంస్థలకు విస్తరింపచేయడానికి కృషి చేయనున్నారు.దీంతో పాటు ఇందిరా మహిళా శక్తి పథకంలో భాగంగా రుణ బీమా పథకాన్ని ఈ ఏడాది మార్చి నుంచి ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. ఈ పథకం కింద సభ్యురాలు మరణించినపుడు ఆమె పేరున ఉన్న రుణాన్ని గరిష్టంగా రూ. 2 లక్షల వరకు మాఫీ చేయనున్నారు. ఇందుకోసం బడ్జెట్‌లో రూ. 50.41 కోట్ల కేటాయించారు. ఈ పథకం ద్వారా స్వయం సహాయక సంఘాల్లోని దాదాపు 63.86 లక్షల మంది సభ్యులకు జీవిత బీమా సౌకర్యం కల్పిస్తారు. స్వయం సహాయక సంఘాల్లోని సభ్యులెవరైనా ప్రమాదవశాత్తు మరణిస్తే వారికి 10 లక్షల జీవిత బీమా వర్తింపజేస్తారు.

చందానగర్ మలబార్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్ లో ఆర్టిస్ట్రీ బ్రాండెడ్ జ్యువలరీ షో ప్రదర్శన

నమస్తే హైదరాబాద్,శేరిలింగంపల్లి న్యూస్ : చందానగర్ లోని మల్ బార్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్ షోరూంలో ఆర్టీస్ట్రీ బ్రాండెడ్ జ్యువలరీ షో (విశిష్ట ఆభరణాల ప్రదర్శన) ను సినీ నటి హౌశరణ్య ప్రదీప్ హౌ చేతుల మీదుగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ఈ నెల 25 నుంచి 28వ తేదీ వరకు చందానగర్ మల్ బార్ షాపులో ఈ విశిష్ట ఆభరణాల ప్రదర్శనను పసిడి ప్రియుల కోసం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు.ఈ ప్రదర్శనలో బంగారం, వజ్రాభరణాలు,జాతిరత్నాభరణాలను ఉంచనున్నట్లు చెప్పారు.అద్వితీయమైన కళానైపుణ్యతతో ఆభరణాలు ఆకట్టుకుంటున్నాయన్నారు.మలబార్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్ లో మైన్ ధృవీకరించిన వజ్రాభరణాలు, వివాహాది శుభకార్యాల కోసం ఎరా అన్కట్ వజ్రాలతో పొదిగి ఉండి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయన్నారు. తేలికపాటి ఆభరణాలను ఇష్టపడే మహిళల మనస్సును దోచుకుంటాయని నటి శిరీష చెప్పారు. 22 క్యారెట్ల పాత బంగారం మార్పిడిపై జీరో శాతం తగ్గింపును పొందే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని వినియోగదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మల్ బార్ గోల్డ్ అండ్ డైమండ్స్ షోరూం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన కార్పొరేటర్ మరియు కోఆప్షన్ సభ్యులు ..

బోడుప్పల్ (నమస్తే హైదరాబాద్): తెలంగాణ సచివాలయం లో గురువారం మేడ్చల్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ మరియు బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ తోటకూర అజయ్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ ఐటి మంత్రివర్యులు దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు సమక్షంలో బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లోని 14వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ కుంభం కిరణ్ రెడ్డి కి మరియు కోఆప్షన్ మెంబర్లు రంగా బ్రాహ్మణ్ణ గౌడ్,అంజెల్ ప్రభాకర్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు వారికి కండువా కప్పి పార్టీ లోకి ఆహ్వానించడం జరిగింది. అనంతరం బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లోని సమస్యలపై చర్చించగా దానికి మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. అలాగే ఆదివారం బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో జరగబోయే బోనాల పండుగకు మేయర్ మరియు కార్పొరేటర్లు కలిసి మంత్రిగారిని ఆహ్వానించడం జరిగింది.

భారీ ఎత్తున గుట్కా పట్టివేత

నమస్తే హైదరాబాద్ హనుమకొండ ప్రతినిధి కాజీపేట వై సుధాకర్ రెడ్డి, ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ మరియు ఎస్ఐలు నవీన్ కుమార్ లు కలిసి కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా ఉత్తర్వు మేరకు కాజిపేటలోని పలు కిరాణా షాపులలో ప్రభుత్వం నిషేధించిన అంబర్ ప్యాకెట్స్ మరియు గుట్కా ప్యాకెట్స్ లను ఎవరైనా అమ్ముతున్నారని సమాచారంతో తనిఖీ చేస్తుండగా సాయంత్రం 6 గంటల ప్రాంతంలో బాపూజీ నగర్ లోని ఉన్న వినయ్ కిరాణం షాప్ ఓనర్ అయినా చుంచు వెంకటేశ్వర్లు యొక్క కిరాణం షాపు ముందు 5 సంచులలో ఉన్న 50,250 వేల రూపాయల గల తోబాకో ప్యాకెట్స్ మరియు అంబర్ ప్యాకెట్స్ లను పంచుల సమక్షంలో స్వాధీనం చేసుకొని అతన్ని పోలీస్ స్టేషన్ కు తీసుకొని వచ్చి కేసు నమోదు చేయడం జరిగింది.

345 మొబైల్ ఫోన్లు స్వాధీనం.....బాధితులకు అందజేసిన పోలీసులు

నమస్తే హైదరాబాద్,శేరిలింగంపల్లి న్యూస్ : చోరీకి గురైన సెల్‌ఫోన్లను సైబరాబాద్ పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. హౌడిసిపిక్రైమ్స్ కె.నరసింహ పర్యవేక్షణలో ఐటి సెల్, సామాజిక బృందం సెంట్రల్ ఎక్విప్‌మెంట్ ఐడెంటిటీ రిజిస్టర్ (సిఇఐఆర్) పోర్టల్‌ను ఉపయోగించి 30 రోజుల్లో 345 మొబైల్ పరికరాలను విజయవంతంగా రికవరీ చేసింది. స్వాధీనం చేసుకున్న మొబైల్ ఫోన్లను సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో హౌడీసీపీ క్రైమ్స్ కె.నరసింహ గురువారం యజమానులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా డీసీపీ క్రైమ్స్ హౌకె.నరసింహ మాట్లాడుతూ.. నిత్యజీవితంలో మొబైల్ ఫోన్లు కీలకమని, ఎన్నో ముఖ్యమైన సమాచారం, జ్ఞాపకాలను కలిగి ఉంటారన్నారు. పోలీసులు రికవరీలో పట్టుదలతో ఉండాలని సూచించారు. దొంగిలించబడిన మొబైల్‌లు దుర్వినియోగం కాకుండా నిరోధించడానికి, పోగొట్టుకున్న మొబైల్‌ల వివరాలను సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్‌కు లేదా %జజు×=% పోర్టల్ కి నివేదించాలని డీసీపీ సూచించారు. విజయవంతంగా మొబైల్ ఫోన్‌లను

స్వాధీనం చేసుకున్న ఏసీపీ క్రైమ్స్ కళింగరావు, ఐటీ సెల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జగదీశ్వర్, ఐటీ సెల్ బృందాన్ని డీసీపీ క్రైమ్స్ అభినందించారు. రికవరీ చేసిన మొబైల్ ఫోన్‌లు అందుకున్నవారు సంతోషంతో కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సెల్‌ఫోన్లు పోగొట్టుకున్న వారు ఎన్‌సీఆర్పీ పోర్టల్‌లో కాని, 1930 నెంబర్‌కు ఫోన్ చేసి ఫిర్యాదు చేయాలని పోలీసులు సూచించారు.

కాజీపేట శ్వేతార్కలో అంబరాన్నంటిన ఘటాభిషేకం

నమస్తే హైదరాబాద్, (హనుమకొండ ప్రతినిధి):హనుమకొండజిల్లా, కాజిపేట్ పట్టణ ప్రజల ఇలవేల్పోయినటువంటి స్వయంభు శ్రీ శ్వేతార్క మూల గణపతి దేవాలయ దివ్య క్షేత్రంలో ఆషాడ బహుళ చవితిని పురస్కరించుకొని సంకష్టహర చతుర్థిని భక్తులు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా భక్తులు స్వామివారికి సంకటహర చవితి సందర్భంగా విశేషంగా ఉదయం పాలాభిషేకం అనంతరం 1000 మోదకలతో రుద్ర హవనం అనంతరం సాయంత్రం దుర్వ మరియు లాజలతో హవనము సాయంత్రం 6 గంటలకు శ్వేతార్క మూల గణపతి స్వామి వారికి పంచామృత పంచవర్ణ సహస్ర ధార సరయు నది జలాలతో అభిషేకం చేయడం జరిగింది అనంతరం పూర్ణ కలశాభిషేకం మరియు 108 కళాశాలచే భక్తులే స్వయంగా పాల్గొని అభిషేకాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా భక్తులు కలశాలని పట్టుకొని దేవాలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేసి అనంతరం అర్చకులచే సహస్ర ఘటాభిషేక%శీ% నిర్వహించడం జరిగింది దేవాలయ వైదిక కార్యక్రమ నిర్వాహకులు అయినవోలు రాధాకృష్ణశర్మ దేవాలయ పరిపాలన నిర్వాహకులు అయినవోలు సాయి కృష్ణ శర్మ నేతృత్వంలో ఈ ఘటాభిషేక కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు దేవాలయ అర్చక బృందం రోహిత్ ఉపాధ్యాయ మనోజ్ త్రిపాఠి హరికృష్ణ స్వామి అభిషేకం చేయగా భక్తులు, అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని అభిషేక కార్యక్రమాన్ని తిలకించారు జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో దేవాలయ కార్యకర్తలు సీనమ్మ రాధ ఉమాదేవి అనురాధ కవిత జయమ్మ మేఘన వెంకట సాయి చందు దేవులపల్లి సదానందం కమటాల భాస్కరరావు తుమ్మ శ్రీనివాస్ సాయిరాం గుజ సునీల్ తదితరులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు అన్నదానంలో దేవాలయ సిబ్బంది లక్క రవి సుధీర్ మనీ శ్రీనివాసరావు పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు ప్రతి సంకష్ట చతుర్థి రోజున ఆయా తిథి వార నక్షత్ర ప్రకారంగా విశేష అభిషేకాలు నిర్వహిస్తామని దేవాలయ వ్యవస్థాపక చైర్మన్ అయినవోలు వెంకటేశ్వర శర్మ తెలిపారు

అంటు వ్యాధులు ప్రభలు కుండా అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలి : జెడ్ సి ఉపేందర్ రెడ్డి

నమస్తే హైదరాబాద్,శేరిలింగంపల్లి న్యూస్ : వర్షాకాలం నేపథ్యంలో ముంపు ముప్పుతో పాటు పరిసరాల పరిశుభ్రత విషయంలో క్షేత్రస్థాయిలో సిబ్బంది అత్యంత పకడ్బందీగా పనులను చేపట్టాలని శేరిలింగంపల్లి జోనల్ కమీషనర్ ఉపేందర్‌రెడ్డి అన్నారు. అతి ప్రధానంగా అంటు వ్యాధులు ప్రబలకుండా పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. జోన్ పరిధిలోని మల్కం చెరువు, శిల్పారామం రోడ్డు, రోడ్ నంబర్ 45 , కొత్తగూడ కూడలి, గచ్చిబౌలి, బయోడైవర్సిటీ ప్రాంతాలలో అధికారులతో కలిసి జెడ్ సి ఉపేందర్‌రెడ్డి గురువారం పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా వరద నీరు నిలిచే ప్రాంతాలను, సెంట్రల్ మీడియాలో పచ్చదనం, నూతన మ్యాన్ హెూల్స్??, పారిశుద్ధ్య చర్యలను ఆయన పరిశీలించారు.

అనంతరం జడ్సీ మాట్లాడుతూ వరద నీరు అధికంగా నిలిచే ప్రాంతాలలో నివారణకు యుద్ధ ప్రాతిపదికన చర్యలు చేపట్టాలని, రెండు ప్రాంతాలలో అంతర్గత ట్యాంకుల నిర్మాణాలను చేపడుతున్నామన్నారు. ఐటీ ప్రాంతమైనందున సెంట్రల్ మీడియాలో పచ్చదనాన్ని మరింతగా పెంపొందించాలని , కొత్త రకం మొక్కలతో మరింత ఆహ్లాదకర వాతావరణాన్ని కల్పించాలని జడ్సీ ఆదేశించారు. మురుగు నీరు నిలకుండా చర్యలు చేపట్టాలని, రోజు వారీ పారిశుద్ధ్య పనులు పూర్తయిన వెంటనే వ్యర్థాలు, చెత్తను తరలించాలని, రహదారుల పక్కన ఎక్కడా చెత్త కుప్పలు పేరుకుపోకూడదన్నారు. వర్షాకాలం ముగిసే వరకు ఆయా విభాగాలు క్షేత్రస్థాయిలో ఉండి ట్రాఫిక్, ప్రజారోగ్యానికి ఎటువంటి ఇబ్బందుల తలెత్తకుండా పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టాలని జడ్సీ ఉపేందర్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. సిబ్బంది పనితీరును అధికారులు ఎప్పటికపుడు పర్యవేక్షించాలని, విధులలో ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం , అలసత్వం వహించకుండా చూడాలన్నారు. జోన్ పరిధిలోని ప్రధాన కూడళ్లని పరిశుభ్రతకు కేరాఫ్‌గా నిలవాలని స్పష్టం చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ఈ శంకర్, విక్రం, ఈఈ శ్రీనివాస్, డీఈ శిరీష, వైద్యాధికారి డాక్టర్ నగేష్, డిప్యూటీ ఈఈలు, ఏఈలు ఉన్నారు.

పేకాట రాయుళ్లను అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు

దేవరుప్పుల (నమస్తే హైదరాబాద్) : దేవరుప్పుల మండలంలోని చిన్నమడూరు గ్రామ శివారులో పేకాటరాయుళ్లను పోలీసులు అరెస్టు చేసిన సంఘటన వివరాల్లోకెళ్తే ముగ్గురు వ్యక్తులు పేకాట ఆడుతుండగా గురువారం పక్క సమాచారం మేరకు ఎస్సై సృజన్ కుమార్ తన సిబ్బందితో కలిసి దాడులు నిర్వహించారు. వెంటనే వాళ్ళని పట్టుకొని వారి వద్ద నుండి 5,750 రూపాయలు రెండు సెల్ ఫోన్ లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు ఈ మేరకు ఎస్సై సృజన్ కుమార్ కేసు నమోదు చేశారు .

కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రవేశ పెట్టిన బడ్జెట్ కేవలం అంకెల సమాహారం కాదు

- రాష్ట్ర అభివృద్ధి, అన్ని వర్గాల ప్రజా సంక్షేమం..
- టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం."

కూకట్పల్లి (నమస్తే హైదరాబాద్): ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిన బడ్జెట్ పేదల సంక్షేమం, ప్రజల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చేలా కనపడుతున్నాయనీ టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం తెలిపారు తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో డిప్యూటీ సీఎం, ఆర్థిక శాఖమంత్రి మల్లు భట్టీ విక్రమార్క చేతుల మీదుగా ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ తెలంగాణ పూర్తి స్థాయి బడ్జెట్ 2,91,191కోట్లతో రాష్ట్ర బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టినందుకు కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజల ఆకాంక్షల మేరకు ఉన్నట్లు, ఆర్భాటపు అంకెలు కాదు, వాస్తవపు లెక్కల బడ్జెట్ అని సత్యం శ్రీరంగం తెలియజేసారు. ఈ బడ్జెట్లో వ్యవసాయం, అనుబంధ రంగాలకు 72,659 కోట్లు, ఆరు గ్యారెంటీల కోసం గృహజ్యోతికి 2418 కోట్లు, మహాలక్ష్మి ఉచిత రవాణా కోసం 723 కోట్లు, పంచాయతీ రాజ్ కి 29816 కోట్లు, హైదరాబాద్ సిటీ అభివృద్ధి కి 10,000 కోట్లు, రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్షల మేరకే మూసీ అభివృద్ధి కి 1500 కోట్లు కేటాయించడం, కేవలం వెనుకబడిన వర్గాల సంక్షేమం కోసమే ఎస్సీ సంక్షేమం 33124కోట్లు, ఎస్టీ సంక్షేమం 17056కోట్లు, మైనారిటీ సంక్షేమం 3003కోట్లు, బీసీ సంక్షేమం 9200 కోట్లు మొత్తం 62,383కోట్లు కేటాయించడం జరిగింది. కేంద్రం వివక్ష%ౌ% గత ప్రభుత్వ ఆర్థిక విధ్వంసాల మధ్య%ౌ%తెలంగాణ ఆకాంక్షలు నెరవేర్చేలా ఈ బడ్జెట్ ను రూపొందించారు అని అన్నారు.

అభివృద్దే మా లక్ష్యం..

- స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సన్నద్ధం కావాలి
- పాలకుర్తి ఇన్చార్జ్ ఝాన్సీ రెడ్డి

దేవరుప్పుల (నమస్తే హైదరాబాద్): దేవరుప్పుల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో గురువారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నల్ల శ్రీరాములు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ముఖ్య నాయకుల సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాలకుర్తి ఇన్చార్జి ఝాన్సీ రెడ్డి హాజరైనారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ అభివృద్ధి తన లక్ష్యమని రానున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు గ్రామీణ కార్యకర్తలు సన్నద్ధం కావాలని తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీ వార్డు సభ్యులు సర్పంచ్ ,ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ స్థానాలను అత్యధికంగా గెలిపించుకుంటే జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్లు గా పార్టీ కార్యకర్తలు పదవులు పొందే అవకాశం ఉందన్నారు. మండలంలోని అన్ని విధాలుగా గ్రామాలు అభివృద్ధి చేసుకుందామని. ప్రతి నిరుపేద కుటుంబాలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేస్తామని. అరులైన వారికి పింఛన్లు కూడా గ్రామానికి కావలసిన మౌలిక సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు కలిసికట్టుగా పని చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలోని, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు,

బైకును ఢీకొట్టిన కారు యువకుడికి గాయాలు

ఘట్కేసర్ జూలై 25 (నమస్తే హైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, ఘట్కేసర్, పోచంపల్లి మండలం యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా గ్రామానికి చెందిన పోచని శ్రీనివాస్ 29 సంవత్సరాలు కార్ మెకానిక్ పనిచేస్తూ తన భార్య పిల్లలతో బుగ్గ భవి ఘట్కేసర్ లో నివసిస్తున్నాడు. 24.7.2024 నాడు అతను తన ఊరిలో ఒక కారు డెలివరీ చేసి తన యూనికాన్ బైక్ పై ఘట్కేసర్ కి వస్తుండగా రాత్రి 11 గంటలకు ఇండియన్ గ్యాస్ గోదాం ఘట్కేసర్ దగ్గరికి రాగానే డాట్సన్ కార్ టిఎస్ జీరో ఎయిట్ జి ఎఫ్ 4146 డ్రైవర్ తన కారును నిర్లక్ష్యంగా నడిపి శ్రీనివాస్ బైక్ ని ఢీకొట్టగా అతని కాళ్లు ఫ్యాక్చర్ మరియు చాతి భాగంలో గాయాలైనవి, 108 అంబులెన్స్ లో తనని కొత్తపేట ఓమ్ని హాస్పిటల్ కి చికిత్స నిమిత్తం తరలించడమైనది. 25.7.2024 శ్రీనివాస్ బ్రదర్ ఫిర్యాదు మేరకు కారు డ్రైవర్ పై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర బడ్జెట్ కేవలం అంకెల గారడి

-మహిళలకు 2500 ఊసే లేదు

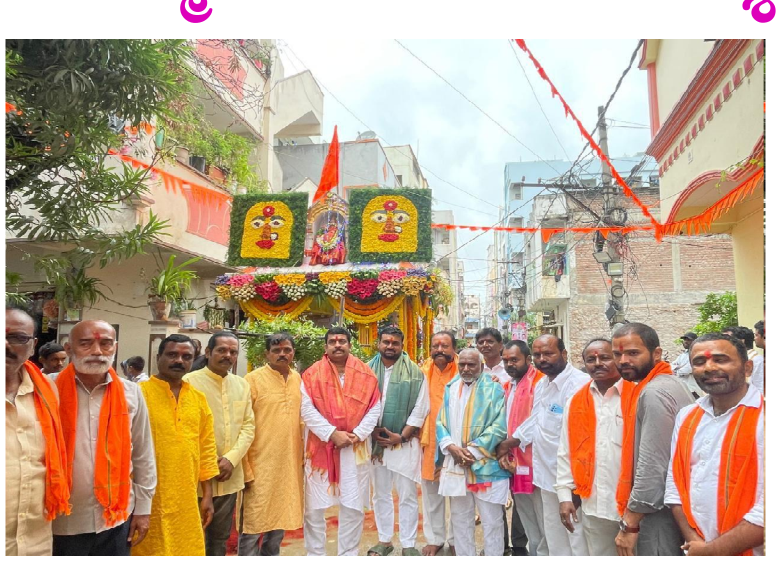
-భాజఫా నాయకులు దుంపల సంపత్

నమస్తే హైదరాబాద్ (పాలకుర్తి ప్రతినిధి) గత పది సంవత్సరాల్లో టీఆర్ఎస్ టీఆర్ఎస్ పార్టీలు ఆడినటువంటి అంకెల గారడి ఆట ఇప్పుడు ఈ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం కూడా ఆడుతుంది తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మేనిఫెస్టోలో పెట్టినటువంటి 6 గ్యారంటీలు, తెలంగాణ బడ్జెట్ గాడిద గుడ్డే గురువారం రోజు ప్రవేశపెట్టినటువంటి తెలంగాణ రాష్ట్ర బడ్జెట్. ఆర్థికమంత్రి చదివింది.. ఆర్థిక బడ్జెట్టో లేదంటే అప్పుల పత్రమో క్లారిటీ లేదు. ఆరు గ్యారంటీల అమలుకు తగిన నిధుల ఊసు లేదు.బడ్జెట్ కేటాయింపులకు ఆదాయం ఎక్కడి నుండి వస్తుందో లెక్కా పత్రం లేదు. రుణమాఫీ పూర్తిస్థాయిలో చేసే దమ్ము లేదు. రైతులకు జరిగిన నష్టాన్ని పూడ్చి రుణమాఫీ డిఫాల్టర్ల జాబితా నుండి తొలగిస్తారో లేదో స్పష్టత లేదు. రూ.లక్షన్నర కోట్లతో నిర్మిస్తామన్న మూసీ రివర్ ఫ్రంట్ కు బడ్జెట్ లో పైసా లేదు రైతు భరోసా, రూ.500 బోనస్, పంట నష్ట పరిహారం నిధులను ఈ ఏడాది చెల్లిస్తారా? లేదో చెప్పలేదు. 90 లక్షల తెల్ల రేషన్ కార్డులుంటే, 39 లక్షల మందికే గ్యాస్ సబ్సిడీ ఇచ్చి గొప్పలు చెప్పుకోవడానికి సిగ్గులేదు,50 లక్షల మంది అర్హులకు రూ.500 సబ్సిడీని ఎగ్గొట్టి మహిళల్లో వెలుగులు నింపామని చెప్పుకోవడం సిగ్గు చేటు,కానీ సర్కారీ భూములను అగ్గువకు అమ్మాలని చూస్తారు 12 వేల పోస్టులకే నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి 31 వేలకు పైగా ఉద్యోగాలు భర్తీ చేశా మంటారు.రంజాన్ వేడుకలకు రూ.33 కోట్లు కేటాయించిన ప్రభుత్వం హిందువుల పండుగలకు నయాపైసా లేదంటారు.మొత్తంగా తెలంగాణ బడ్జెట్ లో రాష్ట్ర ప్రజలకు మిగిలింది 'గాడిద గుడ్డే'తెలంగాణ ప్రజానీకం మొత్తం గమనిస్తుంది కెసిఆర్ కి పట్టిన గతే ఈ రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ కూడా పడుతుందని అన్నారు.

గ్రామ పంచాయతీకి బీరువా బహుకరణ

నమస్తే హైద్రాబాద్ తిరుమలగిరి తిరుమలగిరి మండలం గుండెపురి గ్రామ పంచాయితీ. కార్యాలయానికి బీరువా" బహుకరించిన కొమ్ము సోమన్న తన తల్లిదండ్రులు కొమ్ము మరియమ్మ ఎల్లయ్య జ్ఞాపకార్థంగా గ్రామ పంచాయితీ స్పెషల్ ఆఫీసర్ ఏవో వెంకటేశ్వర్లు సమక్షంలో పంచాయితీ కార్య దర్శి మంగకు అందజేశారు కార్యక్రమంలో పంచాయితీ సిబ్బంది బిల్ కలెక్టర్ కొమ్ము సైదులు జి వీర సోములు కె ఎల్లయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

పోచమ్మ ఆలయాలను సందర్శించిన వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు



నమస్తే హైదరాబాద్ (కూకట్ పల్లి):బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వరరావు ఆషాడ మాస బోనాల పండుగ సందర్భంగా మూసాపేట్ డివిజన్ పరిధిలోని జనతా నగర్, గుడ్ షట్ రోడ్, భవాని నగర్ మరియు అంబేద్కర్ నగర్ లోని పలు పోచమ్మ తల్లి ఆలయాలను సందర్శించి అమ్మవారి దర్శనం చేసుకొని ఆశీస్సులు తీసుకోవడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మూసాపేట్ కార్పొరేటర్ కోడిచెర్ల మహేందర్ బిజెపి సీనియర్ నాయకులు మహిళా నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మండల పరిషత్ కార్యాలయాన్ని ఆకస్మిక చేసిన జెడ్పి సి ఈ ఓ :

నమస్తే హైద్రాబాద్ తిరుమలగిరి తిరుమలగిరి మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయాన్ని సూర్యాపేట జెడ్పి సీఈవో అప్పారావు , డి ఆర్ డి ఎ పి డి మధుసూదన రాజ్ ఆకస్మిక తనిఖీ నిర్వహించారు. మండల కార్యాలయంలో పంచాయతీ కార్యదర్శులు మరియు వార్డు ఆఫీసర్లు,ఈజీఎస్ సిబ్బందితో సంపద వనాలపై అవగాహన నిర్వహించడం జరిగినది. వెలిశాల గ్రామంలో గల సంపద వనాలను సందర్శించారు తొండ గ్రామపంచాయతీలో పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలతో పాటు దళిత బంధు పథకంలో భాగంగా తాటిపాముల, తొండ వెలిశాల గ్రామాలలో లబ్ధిదారుల యూనిట్లను పరిశీలించడం జరిగినది. వారి వెంట ఎంపీడీవో బి.లాజర్ మున్సిపల్ కమిషనర్ రామ దుర్గా రెడ్డి ఎంపీ ఓ కే మారయ్య పంచాయతీ కార్యదర్శులు,వార్డు ఆఫీసర్లు,ఈజీఎస్ సిబ్బంది పాల్గొనడం జరిగినది.

సాంబశివరావుకు ఘన నివాళులు.

నమస్తే హైద్రాబాద్ తిరుమలగిరి: తిరుమలగిరి మండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ చౌరస్తా వద్ద ఊ సాంబశివరావు నాల్గవ వర్ధంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు , ఈ సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించి ఆయన అందించిన సామాజిక సేవలను గుర్తు చేశారు పలువురు మాట్లాడుతూ తన జీవితమే ఉద్యమాల సారుగా పేరుగాంచి,రచయితగా సామాజిక చైతన్యం వైపు పరితపించిన మహనీయులని ప్రజా గాయకులు ఏపూరి సోమన్న అన్నారు. ఉపాధ్యాయ వృత్తికి వన్నెతెచ్చిన కీర్తివరుడు సాంబశివరావు అన్నారు. విప్లవద్యమంలో,ప్రత్యేక తెలంగాణ సాధనలో,బహుజన పోరాటాలలో ఆయన చేసిన కృషి మరువలేనిదని భవిష్యత్ తరాలకు ఆయన స్ఫూర్తిదాయకమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూర్యాపేట జిల్లా గొర్ల మేకల పెంపకం దారుల అధ్యక్షుడు కడెం లింగయ్య యాదవ్,సామాజిక ఉద్యమకారులు పత్తేపురం యాదగిరి,తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు కొత్తగట్టు యాకయ్య,యాదగిరి,డప్పు మల్లేష్,గిలకత్తుల రమేష్,హనుమాన్,జేరిపోతుల యాదగిరి,ఆర్ఎంపి వైద్యుల సంఘం మండల అధ్యక్షుడు జలగం రాంచంద్రన్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సినిమా

ఛత్రపతి నటుడు భార్య గురించి తెలుసా.? ఆమె చాలా ఫేమస్ నటి

టాలీవుడ్ లో చాలా మంది విలన్స్ గా , క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్ లుగా మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు. వారిలో చంద్ర శేఖర్ ఒకరు. ఎన్నో సినిమాల్లో విలక్షణమైన పాత్రలు చేసి మెప్పించాడు ఈ నటుడు. దర్శక ధీరుడు రాజమౌళి తెరకెక్కించే ప్రతి సినిమాలో ఓ చిన్న పాత్ర అయినా చేస్తుంటాడు చంద్ర శేఖర్. ఛత్రపతి సినిమాలో ప్రభాస్ ఫ్రెండ్ గా నటించి మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. ఆతర్వాత నుంచి ఆయన పేరు ఛత్రపతి శేఖర్ గా మారిపోయింది. సినిమాల్లోకి రాక ముందు అంతకు ముందు ఆయన పలు సీరియల్స్ లో నటించి మెప్పించాడు. అంతకు ముందు రాజమౌళి దర్శకత్వంలో వచ్చిన స్టూడెంట్ నెంబర్ వన్.. సింహాద్రి, సై సినిమాల్లో నటించాడు. ఛత్రపతి సినిమా ఆయన మంచి క్రేజ్ తెచ్చిపెట్టింది. చంద్రశేఖర్ ఫ్యామిలి గురించి చాలా మందికి తెలియదు. ఆయన సతీమణి కూడా టాలీవుడ్ కు చెందిన వారే.

భయపడకండి.. జ్వరం వస్తే మంచిదే..!

అసలే వర్షాకాలం.. దోమల బెడద ఎక్కువ. ఏమాత్రం అపరిశుభ్రంగా ఉన్న వైరల్ ఫీవర్ ఎటాక్ అవుతాయి. జ్వరం వస్తే శారీరకంగా మానసికంగా ఇబ్బంది పడతాం. కానీ ఇలా జ్వరం బారిన పడడం శరీరానికి మంచిదే అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అప్పుడప్పుడు జ్వరం బారిన పడడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవడంతో పాటు భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే ఇతర రోగాలను కూడా తప్పించుకోవచ్చు అని తాజా సర్వే రిపోర్ట్ చెబుతోంది. ప్రపంచంలోని ప్రముఖ ఆరు అధ్యయనాలు ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తున్నాయి. అప్పుడప్పుడు జ్వరం వస్తే ఆరు లాభాలను పొందవచ్చని చెబుతున్నాయి.జ్వరం వస్తే శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. దీంతో రోగా నిరోధక వ్యవస్థకు రక్షణగా ఉండే తెల్ల రక్త కణాలు అలర్ట్ అయిపోతాయి. వ్యాధిని కలిగించే బ్యాక్టీరియా వైరస్‌ల కట్టడికి ఎముకల మధ్యలో మరిన్ని తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి. దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి మరింత పెరుగుతుందని ఇమ్యునాలజీ అండ్ సెల్ బయాలజీ అధ్యయనం తెలిపింది. మనం తీసుకున్న ఆహారం, పీల్చే గాలి ద్వారా బ్యాక్టీరియా వైరస్ వంటి సూక్ష్మజీవులు ఎన్నో శరీరం లోపలికి ప్రవేశిస్తాయి. ఇవి చైతన్యవంతంగా ఉండాలంటే శరీర ఉష్ణోగ్రత 37ళీ%ఎ% ఉండాలి. అయితే జ్వరం వచ్చిన వ్యక్తికి శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. దీంతో ఇన్ఫ్లూయంజ వైరస్ వంటి సూక్ష్మజీవుల సంతాన అభివృద్ధి జరగదనీ.. దీంతో వైరస్‌లకు కట్టడి జరుగుతుందని.. వైరాలజీ అధ్యయనం తెలిపింది. శరీర ఉష్ణోగ్రతలో పెరుగుదల సూక్ష్మ క్రిముల వృద్ధిని నిలుపుదల చేయడమే కాకుండా ఇమ్యూన్ సెల్స్ ఆక్టివిటీని పెంచుతుంది. ఉష్ణోగ్రతల్లో పెరుగుదల నమోదు అవ్వగానే సైటో కాయిన్స్ ప్రోటీన్ ఉత్తేజితమవుతుంది. ఇది యాంటీ వైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ అణువులను శరీరంలోకి విడుదల చేస్తుంది. దీంతో వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుందని కెమికల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ అధ్యయనం తెలిపింది. జ్వరం కారణంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడంతో హీట్ షాక్ ప్రోటీన్స్ చైతన్యవంతం అవుతాయి. సూక్ష్మజీవుల దాడిలో నాశనమైన కణాలకు ప్రత్యేక ప్రోటీన్ సాయంతో ఇవి మరమ్మతులు చేస్తాయి. తద్వారా రోగ నిరోధక శక్తిని ఉత్తేజితం చేస్తాయని నేచర్ రివ్యూస్ మాలిక్యులర్ సెల్ బయాలజీ అధ్యయనం తెలిపింది.జ్వరం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. అంటే చెమట పట్టడం, మల, మూత్ర విసర్జన లాంటివి జరుగుతాయి. శరీరంలో పేరుకుపోయిన విష వ్యర్థాలను ఇది బయటకు పంపించేస్తుంది. ఇది శరీరానికి మంచిదని టాక్సీకాలజీ అండ్ ఎన్విరాన్మెంటల్ హెల్త్ అధ్యయనం పేర్కొంది. తరచూ జ్వరం రావడం వల్ల ఏ సూక్ష్మజీవి ఎలాంటి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది.. దాన్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలన్న ట్రైనింగ్ రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు తెలుస్తోంది. దీంతో ఆ వ్యాధులు మళ్లీ ఎదురైనా సులభంగా ఎదుర్కొనగలదని ఎక్స్పరిమెంటల్ మెడిసిన్ అధ్యయనం తెలిపింది.

15 రోజుల పాటు చక్కెర మానేస్తే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే..!

చక్కెర వాడకం మంచిది కాదని ఎంత చెప్పినా.. మనం చీమల్లాగా.. చక్కెర పైన ఎక్కువ మక్కువ చూపుతూ ఉంటాము. అయితే, మనం తీసుకునే ఆహారంలో చక్కెర మోతాదు పెరిగే కొద్దీ ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తరచూ హెచ్చరిస్తూనే ఉంటారు. ఈ చక్కెర వల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు రావడం ఖాయమంటున్నారు.. అందుకే ఒక రెండు వారాలపాటు చక్కెర మానేసి చూడండి.. మీ ఆరోగ్యంలో మార్పులు మీకే అర్థమవుతాయి. ఓ పదిహేను రోజుల పాటు చక్కెరను.. మనం దూరం పెడితే ఏం జరుగుతుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..చక్కెరతో చేసే ఆహార పదార్థాలు నోటికి రుచిగా ఉన్నా దాని వెనుక ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు పొంచి ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం ఒక పదిహేను రోజుల పాటు చక్కెర వాడకాన్ని మానేస్తే మన శరీరంలో జరిగే మార్పులు మనం గమనిస్తామని చెబుతున్నారు. కొద్ది రోజుల పాటు షుగర్ లేని ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు అంటున్నారు.చక్కెర వాడకం మానేయటం వల్ల రక్తనాళాల్లో ఉండే కొవ్వు తరుగుతూ వస్తుంది. మెదడు మరమ్మతులు చేసుకుంటుంది. చక్కెర వాడకం కంటి చూపును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. మానేయటంతో దృష్టి మెరుగు పడుతుంది. మన శరీరంలో శక్తి స్థాయి పెరుగుతుంది. రక్తనాళాల వాపులు తగ్గుతాయి. తీపి తినాలనే కోరికలు తగ్గిపోతాయి. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి.. బాగా పెరుగుతాయి. ముఖంలో ఉండే కొవ్వు కరిగి.. మనం మరింత అందంగా కనిపిస్తాము.చక్కెరను తీసుకోకపోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర నిల్వలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహం ముప్పు తగ్గుతుంది. చక్కెర లేని ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కాలేయం పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. చక్కెరతో ఉన్న ఆహారాలు తీసుకుంటే దంతాలకు హానికరం. చక్కెర లేని ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చు.కొద్ది రోజుల పాటు చక్కెర తినడం మానేస్తేనే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలోకి రావటం మీరు గమనిస్తారు. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. చక్కెర తినడం తగ్గించడం వల్ల మీరు ఎక్కువ సమయం పాటు శక్తిని కోల్పోకుండా ఉంటారు.చక్కెర క్యాన్సర్‌కు దారితీసే ఒత్తిడి, శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను పెంచుతుంది. మీ ఆహారంలో చక్కెర తగ్గించడం వల్ల ఈ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చక్కెర తినడం తగ్గించడం వల్ల చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. తీపి కోసం మీరు చక్కెరకు బదులుగా తేనె, బార్లీ సైరప్, లేదా స్టీవియా వంటి చక్కెర-రహిత ప్రత్యామ్నాయాలను ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకోండి.

చలిగా ఉందని హీటర్ వాటర్?తో స్నానం చేస్తున్నారా..?

వర్షాకాలంలో ఇంట బయట తడితో ఇబ్బందులు తప్పవు. రోజంతా కురిస్తున్న వర్షంతో స్కూళ్లు, కాలేజీలకు వెళ్లే విద్యార్థులు, ఉద్యోగస్తులు సహా అందరూ అవస్థలు పడాల్సి వస్తుంది. ఇక ఉదయాన్నే స్నానం చేయాలంటే.. ఇంట్లో టాప్ వాటర్ కూడా చల్లగా వస్తుంటాయి. దీంతో చాలా మంది వేడినీటి స్నానం చేస్తుంటారు. అందుకోసం కొంతమంది గీజర్ ఉపయోగిస్తే, మరికొంతమంది గ్యాస్ స్టౌ వాడుతుంటారు.. ఇంకొందరు వాటర్ హీటర్‌తో నీళ్లు వేడి చేసుకుంటుంటారు. అయితే, వీటిలో చాలామంది ఇళ్లలో ఎక్కువగా వాటర్ హీటర్?నే వాడుతుంటారు. అందరికీ అందుబాటు ధరలో లభించేది హీటర్ ఒక్కటే, అలాగే, తక్కువ సమయంలో నీళ్లు వేడి చేసుకోవచ్చు. అయితే.. ఎలక్ట్రిక్ హీటర్ వాటర్?వాడడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలతోపాటు కొన్ని ఇతర నష్టాలు కూడా ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.ఎలక్ట్రిక్ హీటర్ వాడడం వల్ల నీరు త్వరగా వేడెక్కుతుంది. కానీ, ఆ నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా హీటర్‌తో కాచిన వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల దురద, పొక్కులు, ఇతర చర్మ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు. అలాగే ఎలక్ట్రిక్ హీటర్లు వాడుతున్న క్రమంలో గాలిలో కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వంటి హానికరమైన వాయువులు రిలీజ్ అవుతాయని చెబుతున్నారు. హీటర్ వల్ల విడుదలయ్యే ఇలాంటి వాయువుల కారణంగా తలనొప్పి, వికారం, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఎదురవుతాయంటున్నారు. అంతేకాదు.. ఎలక్ట్రిక్ హీటర్?తో బాగా వేడెక్కిన నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం పడుతుందని చెబుతున్నారు. గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి గుండె సమస్యల ముప్పు పెరుగుతుందని సూచిస్తున్నారు. ఎలక్ట్రిక్ హీటర్ వాడడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు మాత్రమే కాదు.. ఆర్థిక సమస్యలు కూడా తప్పవంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే..ఎలక్ట్రిక్ వాటర్ హీటర్ పనిచేయాలంటూజజ ఎక్కువ విద్యుత్ అవసరం. దానికారణంగా కరెంటు బిల్లు కూడా ఎక్కువగా వచ్చే ఛాన్స్ ఉంటుంది. అలాగే కొన్ని హీటర్లు తరచుగా రిపేర్?కి వస్తుంటాయి. దాంతో వాటిని బాగు చేయించాలన్నా లేదా కొత్తవి కొనాలన్నా ఖర్చు తప్పదు. అంతేకాదు.. నాణ్యత లేని హీటర్లు వాడడం వల్ల ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మీరు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో హీటర్ వాడాలనుకుంటే కాస్త ధర ఎక్కువైనా మంచి క్వాలిటీ ఉన్న దాన్ని తీసుకోవడం బెటర్ అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

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..