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: 9912580066

రంగా రెడ్డి సంపుటి : 13 సంచిక :118 ఎడిటర్: గొడిశాల సోమయ్య మంగళవారం 24-09-2024 పేజీలు :4 వెల : 2రూ

అమృత్ టెండర్లపై రాజకీయ రచ్చ..

నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాజకీయాల్లో అమృత్ టెండర్లపై రాజకీయ రచ్చ కొనసాగుతోంది. కేంద్రం అమలు చేస్తున్న అమృత్ పథకంలో భారీగా రేవంత్ బంధువులు అక్రమాలకు పాల్పడ్డారన్న కేటీఆర్ ఆరోపణలు పొలిటికల్‌గా కాక పుట్టించాయి. సీఎం బావమరిది సృజన్‌రెడ్డికి చెందిన సంస్థకు అర్హతలు లేకుండా ఏకంగా రూ.8,888కోట్ల విలువైన టెండర్‌ను అక్రమంగా కట్టబెట్టారని ఆరోపించారు. ఇందుకు సంబంధించి తన దగ్గర ఆధారాలు కూడా ఉన్నాయన్నారు. అయితే కేటీఆర్ కామెంట్స్‌కు గట్టిగానే రియాక్ట్ అయ్యారు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి. ఆయన ఆరోపణలు నిజమని తేలితే మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేస్తానని సవాల్ చేశారు. అబద్ధమని తేలితే కేటీఆర్ రాజీనామా చేస్తారా? అని ఛాలెంట్ చేశారు. ఆరోపణలు నిరూపించకపోతే కేటీఆర్ చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుందన్నారు.

2లో

ఇంటర్ అర్హతతో రైల్వేలో భారీగా ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్..

నమస్తే హైదరాబాద్ : భారత ప్రభుత్వ రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని రైల్వే జోన్లలో వివిధ నాన్-టెక్నికల్ పాపులర్ కేటగిరీ (అండర్ గ్రాడ్యుయేట్)లకు సంబంధించి ఉద్యోగాల భర్తీకి రైల్వే రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు (%==దీ%) నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఎన్‌టీపీసీ అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ కేటగిరీలో మొత్తం 3,445 కమర్షియల్ కమ్ టికెట్ క్లర్క్, అకౌంట్స్ క్లర్క్ కమ్ టైపిస్ట్, ట్రైన్స్ క్లర్క్, జూనియర్ క్లర్క్ కమ్ టైపిస్ట్ పోస్టులను భర్తీ చేయనుంది. ఈ పోస్టులను సికింద్రాబాద్‌తో సభా అహ్మదాబాద్, అజ్మేర్, బెంగళూరు, భోపాల్, భువనేశ్వర్, బిలాస్‌పూర్, చండీగఢ్, చెన్నై, గువాహటి, గోరఖ్‌పుర్, జమ్ము శ్రీనగర్, కోల్‌కతా, మాల్డా, ముంబయి, ముజఫర్‌పూర్, పట్నా, ప్రయాగ్‌రాజ్, రాంచీ, సిలిగురి, తిరువనంతపురం రీజియన్లలో భర్తీ చేస్తారు. ఆర్ఆర్‌బీ సికింద్రాబాద్‌లో 89 వరకు పోస్టులు ఉన్నాయి.

బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రుణమాఫీ చేయలేదు..

నమస్తే హైదరాబాద్ : ఖమ్మం జిల్లాబీ తెలంగాణలో తెల్లకార్డు లేని రైతులకు కూడా రుణమాఫీ చేస్తామని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. నేలకొండపల్లి మార్కెట్ కమిటీ ప్రమాణ స్వీకారం ఇవాళ(సోమవారం) జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల మాట్లాడుతూ... ప్రజల కోసం ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీని గెలిపించడంలో భాగస్వామ్యం అయ్యారని చెప్పారు. పార్టీ ఇచ్చిన వాగ్దానాలు అన్నీ అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రూ. 31 వేల కోట్ల రైతులకు ఇచ్చిన ఏకైక ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వమని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తెలిపారు.ముందుగా రూ. 2 లక్షల వరకే రుణమాఫీ ఇవ్వాలని అనుకున్నామని అన్నారు. రూ.2 లక్షలు పైన ఉన్న రైతులకు కూడా ఇవ్వాలని ఇప్పుడు నిర్ణయం తీసుకున్నామని చెప్పారు. రైతులు మొదటి పంట కాలంలోనే రుణమాఫీ చేశామని అన్నారు. భారతదేశంలో అత్యధికంగా తెలంగాణలో కోటీ 50 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల వరిని రైతులు పండిస్తున్నారని వెల్లడించారు. సంక్రాంతి నుంచి సన్నబియ్యం ఇస్తామని ప్రకటించారు. భారీ వర్షాలతో పంటలు నష్టపోయిన రైతులకు ప్రీమియం కట్టి ఇన్సూరెన్స్ ఇప్పిస్తామని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మాటిచ్చారు

ప్రతి కుటుంబానికి డిజిటల్ కార్డు..

నమస్తే హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలోని ప్రతి కుటుంబానికి ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డులు ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యోచిస్తున్నది. ఇందుకోసం ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో ఒక అర్బన్, ఒక రూరల్ ప్రాంతాన్ని ఎంచుకుని పైలట్ ప్రాజెక్టు చేపట్టాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. ఈ విషయమై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన నివాసంలో మంత్రులు, అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. పైలట్ ప్రాజెక్టు అమలు చేయడానికి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రేషన్, హెల్త్ ప్రొఫైల్‌తోపాటు సంక్షేమ పథకాలన్నింటికీ ఒకే కార్డు జారీ చేస్తారు.కేంద్ర ప్రభుత్వం మాదిరిగానే %-%వన్ స్టేట్ %-% వన్ డిజిటల్ కార్డ్%-% విధానంతో ముందుకు వెళ్లాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భావిస్తున్నది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసే ఈ ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డుతో లబ్ధి దారులు ఎక్కడైనా సంక్షేమ పథకాలు పొందేలా చర్యలు తీసుకుంటారు. ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డుతోనే కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఆరోగ్య సేవలు అందుతాయి. అందులో ప్రతి ఒక్కరి హెల్త్ పొఫైల్ ఉండాలని అధికారులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ఆయా కుటుంబ సభ్యులు తమ కుటుంబాల్లో సభ్యుల కలయిక, తొలగింపు విషయమై ఎప్పటికప్పుడు కార్డును అప్‌డేట్ చేసుకునేలా ఉండాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. అర్హులందరికీ ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డులు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డుల మానిటరింగ్ కోసం జిల్లాలవారీగా ఒక వ్యవస్థ ఉండాలని సీఎం సూచించారు. ఫ్యామిలీ డిజిటల్ కార్డు జారీ కోసం రాజస్థాన్, హర్యానా, కర్ణాటక తదితర రాష్ట్రాల్లో అమలులో ఉన్న విధానాలను అధ్యయనం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, దామోదర రాజనరసింహ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి, సీఎం ప్రత్యేక కార్యదర్శి అజిత్ రెడ్డి, ముఖ్యమంత్రి కార్యదర్శులు చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, సంగీత సత్యనారాయణ, పౌరసరఫరాల శాఖ కమిషనర్ డీఎస్ చౌహాన్, ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి క్రిస్టియానా జడ్ చోంగ్తూ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీహార్‌లా తెలంగాణను మారుస్తున్నారు..

నమస్తే హైదరాబాద్ : మెదక్, సెప్టెంబర్ 23: సీనియర్ శాసనసభ్యులు, మాజీ మంత్రి సునీత లక్ష్మారెడ్డి ఇంటిపై కాంగ్రెస్ గూండాలు చేసిన దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావు అన్నారు. సోమవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో ప్రజా పాలన కాదు గూండా రాజ్యం నడుస్తోందన్నారు. ప్రజల హక్కులు పూర్తిగా కాలరాయబడ్డాయని మండిపడ్డారు. "మొన్న సిద్దిపేటలో తన కార్యాలయం మీద దాడి కావచ్చు, హైదరాబాదులో ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డి ఇంటి మీద దాడి కావచ్చు, నిన్న సునీత లక్ష్మారెడ్డి ఇంటి మీద దాడి కావచ్చు, రాష్ట్రంలో గుండాల రాజ్యాన్ని తలపించే విధంగా పరిపాలన సాగుతోంది" అని విమర్శించారు. తెలంగాణకు ఉన్న మంచి పేరును మంటగలిపి ఈరోజు బీహార్ లాగా తెలంగాణను మారుస్తున్నారన్నారు. నిన్న (ఆదివారం) సునీత లక్ష్మారెడ్డి మీద జరిగిన దాడి కాంగ్రెస్ నాయకత్వం ప్రోత్సాహంతో జరిగిన దాడి అని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలను ప్రతిపక్షాల మీద దాడి చేసే విధంగా ప్రోత్సహించినట్లుగా సీఎం రేవంత్ రెచ్చగొట్టేలా మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఎమ్మెల్యే నివాసంలో లేనప్పుడు ఉద్దేశపూర్వకంగా దాడి చేశారన్నారు. "ఎమ్మెల్యే ఇంటి ముందు టపాయలు

2లో

ధాన్యం బోనస్‌పై మంత్రి ఉత్తమ్ కీలక ప్రకటన

నమస్తే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్‌బీ తెలంగాణలో ఖరీఫ్ నుంచి సన్నాల వడ్లకు రైతులకు రూ. 500 బోనస్ ఇస్తామని.. ఈ నిర్ణయం విప్లవాత్మకమైనదని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి తెలిపారు. మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల అభివృద్ధి కేంద్రంలో ఖరీఫ్ పంట కొనుగోలుపై జాయింట్ కలెక్టర్‌లు, జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారులు, జిల్లా స్థాయి పౌర సరఫరాల శాఖా మేనేజర్లతో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఇవాళ(సోమవారం) ప్రత్యేక సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... ప్రతి ధాన్యం గింజను ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. 7,139 ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. సన్నాలకు, దొడ్డు వడ్లకు వేర్వేరుగా కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తామని అన్నారు. ఖరీఫ్‌లో 60 లక్షల 39 వేల ఎకరాల్లో ధాన్యాన్ని రైతులు సాగు చేస్తున్నారని చెప్పారు. 146 లక్షల 28 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి వస్తుందని అంచనా వేశామని తెలిపారు. 91 లక్షల 28 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలుకు ప్రభుత్వం అంచనా వేసిందని అన్నారు. మొట్టమొదటిసారిగా 40 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం నిల్వకు గోడౌన్‌లను ఏర్పాటు చేశామని చెప్పారు. డిఫాల్టర్ మిల్లర్లకు ధాన్యం ఇచ్చేది లేదని స్పష్టం చేశారు. సరిహద్దు రాష్ట్రల నుంచి వచ్చే ధాన్యంపై గట్టి నిఘా ఉంచాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వం ఆశించిన మేరకు సన్నాల దిగుబడి చేస్తున్నారని అన్నారు. 36 లక్షల 80 వేల ఎకరాల్లో సన్నాలు సాగు చేస్తున్నారని వివరించారు. 88 లక్షల 9 వేల మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి అంచనా వేశామన్నారు. సరిహద్దు రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చే ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తే

చర్యలు కఠినంగా ఉంటాయని హెచ్చరించారు ధాన్యం కొనుగోలులో అధికారులదే కీలక పాత్ర అని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ పరంగా అన్నీ ఏర్పాటు చేస్తామని వివరించారు. రైతులు సున్నిత మనస్కులు అని తెలిపారు. వారి మనస్తత్వన్నీ బట్టి అధికారులు నడుచుకోవాలని సూచించారు. ఖరీఫ్‌లో సేకరించిన సన్నాలతో జనవరి నుంచి చౌక ధరల దుకాణాల్లో సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తామని వెల్లడించారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇంటికి మహేష్ బాబు దంపతులు..

నమస్తే హైదరాబాద్ : సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు నమ్రత శిరోద్కర్ దంపతులు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిసారు. ఈ సందర్భంగా మహేష్ బాబు దంపతులు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధికి భారీగా రూ.50 లక్షల విరాళం అందజేశారు.

2లో

అమృత్ టెండర్లపై రాజకీయ రచ్చ..

మరోవైపు అమృత్ టెండర్లలో కుంభకోణం జరిగిందని మరోసారి స్పష్టం చేశారు కేటీఆర్. మంత్రి పొంగులేటి సవాల్‌ను తాను స్వీకరిస్తున్నానని.. దమ్ముంటే సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ అంశంలో కుంభకోణం జరగలేదంటే తాను రాజకీయ సన్యాసం తీసుకుంటానన్నారు.

రుజువు చేయాలన్న కోమటిరెడ్డి

కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలపై కాంగ్రెస్ నేతలు ఫైరయ్యారు. దమ్ముంటే కేటీఆర్ తాను చేసిన ఆరోపణలు రుజువు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలా చేస్తే తాము దేనికైనా సిద్ధమే అని సవాల్ విసిరారు. బీఆర్ఎస్‌ను ప్రజలు నమ్మడం లేదని.. అందుకే కేటీఆర్ ఇష్టమొచ్చినట్టు ఆరోపణలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు.కేటీఆర్ చేసిన ఆరోపణలతో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ మధ్య పొలిటికల్ ఫైట్ సరికొత్త టర్న్ తీసుకుంది. ఈ విషయంలో కేటీఆర్ దూకుడుగా ప్రదర్శిస్తుంటే%ఠౌ% ఆయనకు కౌంటర్ ఇచ్చే విషయంలో కాంగ్రెస్ కూడా తగ్గేదేలే అన్నట్టుగా వ్యవహరిస్తోంది.

బీహార్‌లా తెలంగాణను మారుస్తున్నారు..

కాల్చడం, ఇంట్లోకి టపాకాలయు విసరడం, ఇంట్లో ఉన్న వారిపై దాడి చేయడం హేయమైన చర్య" అని అన్నారు. ఈ విషయంపై ఎస్పీ, ఐజీతో మాట్లాడానని.. వెంటనే కాంగ్రెస్ గూండాలను అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేసినట్లు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు దాడి చేశారన్న విషయం వీడియోలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోందన్నారు. అంతే కాకుండా విధులు నిర్వహిస్తున్న హెడ్ కానిస్టేబుల్‌పై కూడా దాడి చేసే ప్రయత్నం చేశారన్నారు. హెడ్ కానిస్టేబుల్ చేతులోని ఫోన్ లాక్కోని నెట్టేస్తే కింద పడిపోయారన్నారు. పోలీసులపై దాడి జరిగినా కేసు తీసుకోవడం లేదని మండిపడ్డారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇంటికి మహేష్ బాబు దంపతులు..

తెలంగాణలో ఇటీవల వచ్చిన భారీ వర్షాలు, వరదల వల్ల పలు ప్రాంతాలు తీవ్రంగా ప్రభావితమయ్యాయి. అపార నష్టం వాటిల్లింది.. పంటలు నీటమునిగాయి.. జనజీవనం అస్తవ్యస్తంగా మారింది.. దీంతో పునరావాస కార్యక్రమాలకు ప్రభుత్వం విస్తృతంగా కృషిచేసింది.. అంతేకాకుండా విపత్తు నుంచి బయటపడేందుకు సాయం అందించాలని కోరింది.. అయితే.. విపత్తు సమయంలో పునరావాస కార్యక్రమాలకు, సహాయం అందించేందుకు పలువురు ప్రముఖులు, టాలీవుడ్ హీరోలు ముందుకొచ్చారు. వరద సహాయాన్ని అందించేందుకు మహేష్ బాబు సైతం స్పందించి ముందుకు వచ్చారు. వరదల సమయంలో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ సీఎం సహాయ నిధికి చెరొక 50 లక్షల చొప్పున సాయాన్ని ప్రకటించారు. ఈ నేపథ్యంలో సోమవారం జూబ్లీహిల్స్ లోని ముఖ్యమంత్రి నివాసంలో మహేష్ బాబు నమ్రత శిరోద్కర్ దంపతులు రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి రూ.50లక్షల చెక్కును అందజేశారు. రూ.50 లక్షలతో పాటు, ఆయన నిర్వహిస్తున్న %ఠూవీదీ% సినిమాస్ తరపున కూడా మరో రూ.10 లక్షల విరాళాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మహేష్ బాబు దంపతులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. "ఇలాంటి సమయంలో సినీ నటులు కూడా తమ వంతు సహాయాన్ని అందించడంలో ముందుండటం గర్వకారమని.. మహేష్ నమ్రత దంపతులను అభినందించారు. మహేష్ బాబు చేసిన ఈ సహాయం పునరావాస కార్యక్రమాలకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు.

పేదింటి ఆడబిడ్డలకు వరం... కళ్యాణలక్ష్మి పథకం

తుంగతుర్తి ఎమ్మెల్యే మందుల సామేల్

నమస్తే హైదరాబాద్ తుంగతుర్తి ప్రతినిధి సెప్టెంబర్ 23: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న కల్యాణలక్ష్మీ, షాదీముబారక్ పథకాలు పేదలకు వరం లాంటిదని తుంగతుర్తి ఎమ్మెల్యే మందుల సామేల్ అన్నారు. సోమవారం తుంగతుర్తి మండల కేంద్రంలోని తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో కళ్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మండల పరిధిలోని వివిధ గ్రామాల లబ్ధిదారులకు చెక్కులను అందజేశారు.నిరుపేద కుటుంబానికి పెద్దపీట వేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిరుపేదలకు ఆసరాగా ప్రతి ఆడబిడ్డకు కళ్యాణ లక్ష్మి చెందుతుందని తెలిపారు.రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన అనతి కాలంలోనే లక్షలాది మందికి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులను పంపిణీ చేశారని అన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉన్న నిరుపేదలకు, ఆడపిల్లలు కన్న తల్లిదండ్రులకు ఆర్థిక కష్టాలు తీర్చడానికి ఈ పథకం కొంతమేర ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ పి. దయానందం, ఎంపీడీవో శేషు కుమార్, ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా డిసిసిబి డిసిఎంఎస్ డైరెక్టర్ మరియు తుంగతుర్తి పిఎసిఎస్ చైర్మన్ గుడిపాటి సైదులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ తుంగతుర్తి మండల అధ్యక్షులు దొంగరి గోవర్ధన్, ఉపాధ్యక్షులు చింతకుంట్ల వెంకన్న, ఉప్పుల రాంబాబు, గంగరాజు పెద్దబోయిన అజయ్, కొండ రాజు, మాచర్ల అనిల్, ఆకారపు ముత్తిలింగం, మాన్సింగ్, కార్యకర్తలు నాయకులు లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామకృష్ణ ధ్యాన మందిర్ ఒక దివ్య క్షేత్రమౌతుంది- మాజీ ఎంపి వినోద్ కుమార్

హనుమకొండ సెప్టెంబర్ 23 (నమస్తే హైదరాబాద్) శ్రీ రామకృష్ణ సేవా మందిర్ నిర్మాణ పనులను తెరాస నేతలు మాజీ ఎంపి బోయినపల్లి వినోద్ కుమార్, హనుమకొండ తెరాస అధ్యక్షులు మాజీ శాసన సభ్యులు దాస్యం వినయ్ భాస్కర్, ముద్దసాని సహోదర్ రెడ్డి, మేడిపల్లి శోభన్ బాబు, చింతల యాదగిరి తదితరులు సందర్శించారు. ధ్యాన మందిర్ కట్టడంలో చేపట్టాల్సిన దశలవారీ పనుల గురించి చర్చించారు. నిధుల సేకరణ విషయంలో గ్రానైట్, లిఫ్ట్, రూఫ్ సీలింగ్, డోర్స్ , విండోస్, ఎలక్ట్రికల్, సానిటరీ ఫిట్టింగ్స్ వగైరా ఖర్చుల అంచనాలు ప్రకటించి వాటిని భరించే దాతలనుండి స్వీకరించాలని వినోద్ కుమార్ సూచించారు. భావి తరాలను సంస్కారవంతంగా, మహోన్నతంగా తీర్చిదిద్దే దివ్య మందిరంగా, ఈ కాలనీకి వన్నె తెచ్చే దర్శనీయ ప్రాంగణంగా నిలుస్తుందని, తమ పక్షాన ఈ మందిర నిర్మాణానికి సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ అన్నారు. కులమతాలకు, రాజకీయ పార్టీలకు అతీతంగా సహాయ-సహకారాలు అందిస్తున్న వారందరికీ సేవా సమితి అధ్యక్షులు కటంగూరి సత్యనారాయణ రెడ్డి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. సేవా సమితి సభ్యులు కె. శ్రీనివాస స్వామి, కేవి రావు, కె.సూర్య, చిదర అంజనీ దేవి, బోయినపల్లి పార్వతీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఖమ్మం జిల్లా వరద బాధితుల కోసం నిరుద్యోగ కళాకారుల విరాళాల సేకరణ

ఘట్కేసర్ సెప్టెంబర్ 23(నమస్తే హైదరాబాద్) తెలంగాణా ఉద్యమ నిరుద్యోగ కళాకారుల సంఘం హైదరాబాద్ జిల్లా ఆద్వర్యంలో ఖమ్మం జిల్లా వరద బాధితుల కోసం విరాళాల సేకరణ చేపట్టారు. ఈ మేరకు సికింద్రాబాద్ క్లాక్ టవర్ అమరవీరుల స్తూపం నుండి కళాకారుడు నమిండ్ల అక్షయ్ సారద్యంలోని కళాకారుల బృందం డప్పు చప్పుల్లతో ఆటా పాటలతో ప్రారంభమైన విరాళాల సేకరణ మొండా మార్కెట్ మీదుగా బాటా, సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్, ప్యాట్నీ సెంటర్ పరిదిలో దుకాణ దారుల వద్దకు వెల్లి విరాళాలు సెకరించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా అక్షయ్ మాట్లాడుతూ ఖమ్మం జిల్లా వరద బాధితులు వరదల్లో సర్వం కోల్పోయి నిరాశ్రయులు అయ్యారని, వారు చేయూత కోసం ఎదురుచూస్తున్నారని, వారికోసం తెలంగాణా ఉద్యమ నిరుద్యోగ కళాకారుల సంఘం హైదరాబాద్ జిల్లా వారము అందరమూ కలసికట్టుగా విరాళాల సేకరణ చేసి వారికి అండగా నిలవాలని ఈ రోజు మా కళాకారులచే విరాళాల సేకరణ కార్యక్రమం చెపట్టామని అన్నారు.సేకరించిన నిధులు త్వరలో నేరుగా భాదితులకు అందచేస్తామని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో రింగు బుగ్గన్న, గ్యార యాకన్న,ఆడేపు రమెష్,తుమ్మ రాణి, మహెష్,రాజశ్రీ,పొన్నాల విష్ణు,ఆరూరి రాజు,రవి గౌడ్,ఎండి సయ్యద్,గ్యార సంపత్,లకర్సు స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు...

కళాజాతర గురించి వివరించిన సానిటరీ సూపర్వైజర్ వాణికుమారి

పోచారం సెప్టెంబర్ 23 (నమస్తే హైదరాబాద్) మేడ్చల్ జిల్లా, పోచారం మున్సిపల్ పరిధిలో కళా జాతర ఉద్దేశించి మాట్లాడిన సానిటరీ సూపర్వైజర్ వాణికుమారి, ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని నిషేధించి పర్యావరణాన్ని కాపాడుకుందాం అని అన్నారు. స్వచ్ఛత హి సేవ కార్యక్రమంలో భాగంగా పోచారం బొద్రాయి సెంటర్లో సాంస్కృతిక సారధి కళాకారులచే అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ప్రజలు ఇండ్లలో వాడుతున్నటువంటి ప్లాస్టిక్ సామాన్లను పోచారం మున్సిపల్ అధికారులకు అందించి మీకు ఇంట్లో ఉపయోగకరమైన ప్లాస్టిక్ రహిత సామాన్లను తీసుకోవాలన్నారు. అంటూ వ్యాధుల పట్ల ప్రజలు ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు పోచారం మున్సిపాలిటీలోని అన్ని వార్డులలో కళాజాత కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. డ్రైడే ఫ్రైడే ను పాటించి అంటు వ్యాధులను తరిమి కొట్టాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్విరాన్మెంట్ ఈఈలు, జవాన్లు ప్రజలు తోపాటు కళాజాత టీం లీడర్ అర్జునరావు, డప్పు బాబు, స్పందన, భార్గవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాద బీమా చెక్కును అందజేసిన పిఎసిఎస్ చైర్మన్. గుండ్రెడ్డి రాజేశ్వర్ రెడ్డి

ధర్మసాగర్ సెప్టెంబర్ 23 (నమస్తే హైదరాబాద్)ధర్మసాగర్ ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘము పరిధిలో సభ్యత్వం కలిగి రుణం పొంది ప్రమాదశవత్తు మృతి చెందిన శ్రీ గొడుగు లింగయ్య అనే రైతుకు ప్రాథమిక వ్యవసాయ సంఘము ద్వారా ఒక లక్ష రూపాయలు ప్రమాదభీమా అందచేసిన %ఙూాజూ% చైర్మన్ శ్రీ గుండ్రేడ్డి రాజేశ్వర్ రెడ్డి మరియు %ఙూాజూ% డైరెక్టర్లు, ఈ ప్రమాదభీమా పొందిన తన భార్య అయినా గొడుగు రాజమ్మ మాట్లాడుతూ, చెక్ అందచేసిన ప్రాథమిక సహకార సంఘము కు కృతజ్ఞతలు తెలియచేసారు..

స్వచ్ఛత హి సేవా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కార్పొరేటర్ దొంతిరి హరిశంకర్ రెడ్డి..

మేడిపల్లి (నమస్తే హైదరాబాద్): పీర్జాదిగూడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ 25వ డివిజన్ లో స్వచ్ఛత హి సేవా కార్యక్రమం లో భాగంగా స్వచ్ఛ కార్పొరేషనే లక్ష్యంగా స్వచ్ఛత ఈ సేవ 2024 కార్యక్రమాన్ని మేడిపల్లి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల నందు స్వచ్ఛ ప్రతిజ్ఞ, స్వచ్ఛ ర్యాలీ, మానవహారం, ఇంటింటికి స్వచ్ఛతపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కార్పొరేటర్ దొంతిరి హరిశంకర్ రెడ్డి ,ప్రధానోపాధ్యాయులు సత్యప్రసాద్ ,అర్పి కవిత ఎస్ హెచ్ జి ఎస్,ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కళ్యాణ లక్ష్మి షాది ముబారక్ చెక్కులు అందజేసిన ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి

దేవరుప్పుల (నమస్తే హైదరాబాద్) తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన కళ్యాణ లక్ష్మి షాది ముబారక్ చెక్కులు దేవరుప్పుల మండల కేంద్రంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో సోమవారం పాలకుర్తి ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి పేదింటి ఆడబిడ్డలకు కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు 43 మంది లబ్దదారులకు చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే యశస్విని రెడ్డి మాట్లాడుతూ. కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి. పేద ప్రజల కోసం పేదింటి ఆడబిడ్డలకు కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు మంచి ఆలోచనతో ప్రవేశపెట్టారని. పేదింటి ఆడబిడ్డలకు ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశపెట్టారని కొనియాడారు. కళ్యాణ్ లక్ష్మి తో పాటు తుల బంగారం కూడా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి 6 గ్యారెంటీలను కూడా అమలు చేస్తున్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలోని. ఎంపీడీవో. ఎమ్మార్వో. సంబంధించిన. అధికారులు. తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణాన్ని నిలిపివేయాలని కోరుతూ అఖిలపక్ష కమిటీ ఆధ్వర్యంలో రస్తారోకో

, నమస్తే హైద్రాబాద్ తిరుమలగిరి తిరుమలగిరిలోని తెలంగాణ చౌరస్తాలో సూర్యాపేటబిజనగాం హైవే పైన ఏర్పాటు చేసే ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణాన్ని నిలిపివేయాలని కోరుతూ అఖిలపక్ష కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం నాడు మున్సిపల్ కేంద్రంలోని తెలంగాణ చౌరస్తా వద్ద ప్రస్తారోకో కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా అఖిలపక్ష కమిటీ నాయకులు మాట్లాడుతూ తిరుమలగిరిలో ఫ్లైఓవర్ నిర్మించిన మూలంగా అభివృద్ధి ఆగిపోయి సుమారు 500 కుటుంబాలు రోడ్డున పడతాయని వారన్నారు కేవలం తమ కుటుంబాలను సాకటం కోసం చిరు వ్యాపారులు వ్యాపారులు తమ షాపులలో లక్షలాది రూపాయలు పెట్టి సరుకులను కొనుగోలు చేసి చేసిన అప్పులు తీరక ఇప్పటికే అప్పుల ఊపులో కోరుకుపోతున్నారనీ అన్నారు తిరుమలగిరిలో నిర్మించడం మూలంగా వీరందరూ రోడ్డున పడి ఆత్మహత్యలు చేసుకునే అవకాశం ఉందని చెప్పారు ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి తిరుమలగిరిలో ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణాన్ని నిలిపివేయాలని కోరారు

ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేసి ప్రాణాలను పణంగా పెట్టైనా అడ్డుకుంటామని అన్నారు.. తెలంగాణ చౌరస్తాలో చిన్న చిన్న వ్యాపారం చేసుకునే ఎంతోమంది జీవితాలు అండర్ పాస్ నిర్మించడం వల్ల అంధకారమైపోతాయని చెప్పారు. వలిగొండ నుండి తిరుమలగిరి మీదుగా తొర్రూర్ వరకు నేషనల్ హైవే పనులు సాగుతున్నాయని, తిరుమలగిరి మున్సిపాలిటీ కేంద్రం ఇప్పుడిప్పుడే వ్యాపార పరంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న క్రమంలో తెలంగాణ చౌరస్తాలోని హైవే రోడ్డుపై అండర్ పాస్ ఏర్పాటు చేయడంతో పాత గ్రామానికి ఎక్స్ రోడ్డుకు అడ్డంగా గోడ కట్టినట్లుగా ఉంటుందని తెలిపారు. సూర్యాపేటబిజనగాం, వలిగొండబితొర్రూర్ రోడ్డు కు ఇరు

ప్రక్కల ఎంతోమంది చిరు వ్యాపారులు చిన్న చిన్న షాపులు, రోడ్డు పక్కన తోపుడు బండ్లు, బట్టి కొట్లు పెట్టుకొని జీవనం సాగిస్తున్నారని, అండర్ పాస్ తో వ్యాపారాలు పూర్తిగా దెబ్బతింటాయని, చిరు వ్యాపారుల సుమారు 500 కుటుంబాలు, ఆయా షాపులలో పనిచేసే మందితో కలిపి వెయ్యి కుటుంబాలు వీధిన పడతాయని తెలిపారు. తిరుమలగిరి అభివృద్ధికి అడ్డుకట్ట వేయకుండా ఉండాలని ఇంతకుముందే అఖిలపక్షం ఆధ్వర్యంలో హైవే రోడ్డు నిర్మాణం అధికారులకు విన్నవించి నిరసనలు చేపడు తామని వారన్నారు. అండర్ పాస్ కాకుండా, తెలంగాణ చౌరస్తాలో రోడ్డు నిర్మాణం చేసి సిగ్నల్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని, లేకుంటే బైపాస్ రోడ్డు ఏర్పాటు చేసి వెళ్లాలని ప్రజల అభిప్రాయం కూడా అదే ఉందని చెప్పారు. ప్రజాభి ప్రాయం సేకరించి ప్రజలకు అనుగుణమైన రీతిలో ప్రభుత్వం పనులు చేయాలని తెలిపారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి ప్రజల అభిప్రాయం మేరకు అండర్ పాస్ లేకుండా బైపాస్ రోడ్డును తీసుకుని, లేదా ఈ ప్రాంతంలో సిగ్నల్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేసి వెళ్లాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో అఖిలపక్ష నాయకులు కొమ్మినేని సతీష్ కుమార్,. కందుకూరి సోమన్న మాదిగ కందుకూరి ప్రవీణ్ శ్రీనివాస్ కొత్త గట్టు మల్లయ్య వై దీన దయాల్ ఎం యాదగిరి మూల రవీందర్ రెడ్డి, బత్తుల శ్రీను, గుండా భాస్కర్, గజ్జల శేఖర్, కడెం లింగయ్య, , సుంకరి జనార్ధన్ భాస్కర్, మధు, నాని, , అనగందుల మల్లేష్ అరిగే సాయిలు కిష్టయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే సామేల్

, నమస్తే హైద్రాబాద్ తిరుమలగిరి: సూర్యాపేట జిల్లా తిరుమలగిరి మార్కెట్ యర్డులో పనిచేసే కార్మికులకు దసరా కానుకగా హమాలీ,దడ్వాయి,స్వీపర్లకు దుస్తుల పంపిణీ చేసిన ఎమ్మెల్యే మందుల సామేల్.సుమారు 388మందికిహొదుస్తులు పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తిరుమలగిరి మున్సిపాలిటీని సుందర నగరంగా తీర్చిదిద్దుతానని మార్కెట్లో పనిచేసే ప్రతి కార్మికునికి ప్రమాదవశాత్తు భీమా 5లక్షల రూపాయలు హెల్త్ కార్డు అందజేస్తానని తెలిపారు.మార్కెట్ కమిటీ కార్యదర్శి శ్రీధర్,మండల తహశీల్దార్ హరిప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.అదేవిధంగా తిరుమల హిల్స్ లోని బతుకమ్మ ఘాటును పరిశీలించారు. అనంతరం క్యాంపు కార్యాలయంలో కళ్యాణ లక్ష్మి షాదీ ముబారక్ చెక్కులను లబ్ధిదారులకు అందజేశారు.ఇరు కార్యక్రమాల్లో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ శాగంటి అనసూయ రాములు,మండల పార్టీ అధ్యక్షులు ఎల్సోజు నరేష్, పిఎసిఎస్ చైర్మన్ పాలెపు చంద్రశేఖర్,మూల అశోక్ రెడ్డి,సంకేపల్లి నరసింహారెడ్డి,గిలకత్తుల ప్రియలత రాము గౌడ్,బత్తుల శ్రీను,బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు పాలకుర్తి రాజయ్య, జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు సుంకరి జనార్ధన్,పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు పేరాల వీరేష్,జిమ్మిలాల్,కందుకూరి లక్ష్మయ్య,ఫత్తేపురం సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవి విరమణ పొందిన పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది కుటుంబాలను ఆదుకోవాలి : సీఐటియు శేరిలింగంపల్లి కార్యదర్శి కొంగరి కృష్ణ

నమస్తే హైదరాబాద్, శేరిలింగంపల్లి న్యూస్ : వయస్సు పైబడిన రీత్యా పదవి విరమణ పొందిన పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది స్థానంలో వారి కుటుంబాలకే అవకాశం ఇవ్వాలని శేరిలింగంపల్లి కార్యదర్శి కొంగరి కృష్ణ కోరారు..ఈ సందర్భంగా సోమవారం చందానగర్ సర్కిల్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో డీసీకి సీఐటియు శేరిలింగంపల్లి కార్యదర్శి కొంగరి కృష్ణ వినతి పత్రం అందజేశారు.కరోనా వంటి విపత్కరపరిస్థితుల్లో తమ ప్రాణాల సైతం లెక్కచేయకుండా పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది విధులు నిర్వహించారని కొంగరి కృష్ణ వినతి తెలిపారు.పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది రిటైర్మెంట్ అయిన తర్వాత పరిస్థితి అధ్వానంగా తయారయిందని కనీసం పెన్షన్స్ సౌకర్యం కూడా లేదని అన్నారు.కాగా పదవి విరమణ పొందిన పారిశుద్ధ్య సిబ్బంది స్థానంలో ఉద్యోగం వారి కుటుంబ సభ్యులకే ఉద్యోగ అవకాశం కల్పించాలని

కొంగరి కృష్ణ డీసీ కి ఇచ్చిన వినతిలో కోరారు.

నిమజ్జన వ్యర్థాలను తొలగించిన ఘట్కేసర్ మున్సిపల్ సిబ్బంది

ఘట్కేసర్ సెప్టెంబర్ 23 (నమస్తే హైదరాబాద్)మేడ్చల్ జిల్లా, ఘట్కేసర్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో సోమవారం ఘట్కేసర్ మున్సిపల్ కమిషనర్ సాబేర్ అలీ ఆదేశాలు మేరకు స్వచ్ఛత హి సేవ 2024లో ఎదులాబాద్ లో వినాయక చవితి సందర్భంగా వచ్చిన వ్యర్థాలను శుభ్రపరచడం జరిగింది. స్వచ్ఛత హి సేవ 2024 లో భాగంగా ఏక్ పేడ్ మా కే నామ్ అనే నినాదం తో ఒక చెట్టుని అమ్మ పేరు మీద నాటాలని చెరువు గట్టు కు రెండు వైపులా సుందరికరణ చేయుటకు మొక్కలను నాటడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీను, వార్డు ఆఫీసర్లు మధు, రాజా రమేష్, ప్రభాకర్ ,ఎన్విరాన్మెంటల్ ఇంజనీర్ రాజేష్ , జవాన్లు ధర్మేందర్,మల్లేష్ ,స్థానిక వార్డు ప్రజలు మరియు మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం మహాజన సభ

ధర్మసాగర్ సెప్టెంబర్ 23 (నమస్తే హైదరాబాద్) ధర్మసాగర్ ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘము పరిధిలో మహాజన సభ ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమం సహకార సంఘము యొక్క గత సంవత్సరం కంటే 5900000 లాభాలు రావడం జరిగింది, సంఘము చైర్మన్ గుండ్రేడ్డి రాజేశ్వర్ రెడ్డి మరియు పాలకవర్గం ఆధ్వర్యంలో ఒక కోటి రూపాయలు అభివృద్ధి పనులు జరుగుచున్నవి, త్వరలోనే నూతన బ్రాంచి ఓపెన్ చేయడం జరుగుతుంది అని అధ్యక్షులు తెలియచేసారు, ఈ కార్యక్రమం లో %ూాజూ% చైర్మన్ శ్రీ గుండ్రేడ్డి రాజేశ్వర్ రెడ్డి మరియు వైస్ చైర్మన్ యధా కుమారస్వామి, డైరెక్టర్లు బొడ్డు లెనిన్, పోలుమారి విజయ, బిల్లా అమరేందర్ రెడ్డి, చాడ విజయ, మాచర్ల కానుకరాజ్, మురవత్ బిక్షపతి మడికండి రాజయ్య, శామాల రమేష్ రెడ్డి, జంగా వీరయ్య, %ూాజూ% సెక్రటరీ %ూ%. రాజిరెడ్డి మరియు సంఘ సిబ్బంది, ఆవుల కుమారస్వామి, %ఎష్ట్ర% సురేఖ, కలకోటి మురళీకృష్ణ, బొడ్డు ప్రభుదేవ్, పోలుమారి ప్రవీణ్ కుమార్, మామిడాల రాజేందర్, రైతులు అమలీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

పార్కు స్థలాన్ని కాపాడండి..!

మేడిపల్లి (నమస్తే హైదరాబాద్) :పీర్జాదిగూడ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని ఒకటో వార్డు సాయి నగర్ కాలనీ సర్వే నెంబరు 30 లో ఉన్న పార్కు స్థలం కబ్జాకు గురికాకుండా కాపాడాలని దీంతోపాటు డివిజన్లో ఉన్న అన్ని పార్కులకు ఫెన్సింగ్ వేయాలని ప్రజావాణిలో మున్సిపల్ కమిషనర్ త్రిలేశ్వరరావు మేయర్ అమర్ సింగ్ గారికి పీఎంసి కాంగ్రెస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఒకటో వార్డ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ ఎండి మజార్ వినతి పత్రం అందజేశారు..

కారుపై కస్సుమంటున్న కైట్..

నమస్తే హైదరాబాద్ : పొలిటికల్ దోస్తుల మధ్య వైరం షురూ అయ్యిందా%%? స్నేహమంటే ఇదేరా అంటూ ముందుకు సాగిన రెండు పార్టీలకు మధ్య బ్రేకప్ అయినట్లేనా%%? మొన్నటిదాకా కారు మీద ఎగురుకుంటూ వెళ్లిన కైటు%% ఇప్పుడదే కారుతో ఫైటుకు సిద్ధమైందా%%? ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత నుంచి సైలెంట్‌గా ఉన్న %వీ×హీ% ఇప్పుడు బీఆర్ఎస్‌పై ఎందుకు సీరియస్ అవుతోంది%%? అనేది హాట్ టాపిక్ గా మారింది..ఎన్నికల ముందు వరకు దోస్త్ మేరా దోస్త్ అంటూ ముందుకు సాగాయి బీఆర్ఎస్, %వీ×వీ% పార్టీలు. ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత కూడా %వీ×వీ% బీఆర్ఎస్‌పై ఎలాంటి విమర్శలు చేయలేదు. అలాగని సపోర్ట్‌గానూ మాట్లాడలేదు. బీఆర్ఎస్‌పై దోస్తీ గురించి సైలెన్స్ మెయింటేన్ చేస్తూనే వచ్చింది. తాజాగా జైనూర్ ఘటన సెంట్రిక్‌గా ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీ తన మనసులోని మాటలన్నీ బయటపెట్టారు. బీఆర్ఎస్‌పై విమర్శలు చేస్తూనే మాకు రాజకీయం తెలుసన్న డైలాగులు వదిలారు. కొమురంభీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా జైనూర్‌లో ఆదివాసీ మహిళపై అత్యాచారం, హత్యాయత్నం ఘటనలో పెద్ద ఎత్తున హింస చెలరేగింది. రెండు వర్గాల పరస్పర దాడులతో జైనూర్ రణరంగంగా మారింది. పొలిటికల్‌గానూ నేతల మధ్య మాటల యుద్ధం నడుస్తోంది. జైనూర్ అల్లర్లకు మీరంటే మీరే కారణంటూ లీడర్లు తీవ్ర విమర్శలు చేసుకుంటున్నారు. ఇక ఇదే ఘటనపై ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ ఘాటుగా రియాక్ట్ అయ్యారు. ఎన్నడూలేనిది.. బీఆర్ఎస్‌పై ఆయన భగ్గుమన్నారు. అల్లర్ల కేసుల్లో బీజేపీ నేతల కంటే.. ఎక్కువ బీఆర్ఎస్ నేతలే నిందితులుగా ఉన్నారంటూ డైలాగులు పేల్చారు.అంతేకాదు%% వక్ఫ్ బోర్డు బిల్లుపై బీఆర్ఎస్ స్టాండ్ ఏంటని ప్రశ్నించారు అసదుద్దీన్. బీఆర్ఎస్ ఏం చెప్పకుండా మౌనంగా ఉంటే%% మాకూ రాజకీయంగా వెయిట్ చేయించడం తెలుసంటూ కాస్త ఘాటుగా మాట్లాడారు.మొత్తంగా%% బీఆర్ఎస్‌తో దోస్తీ గురించి మాట్లాడకుండా మొన్నటిదాకా సైలెంట్‌గా ఉన్న %వీ×హీ% ఇప్పుడు బహిరంగ విమర్శలు చేయడం జైనూర్ ఘటన సెంట్రిక్‌గా వక్ఫ్ బిల్లు సహా పలు అంశాలపై బీఆర్ఎస్ స్టాండ్ ఏంటని ప్రశ్నించడం ఇప్పుడు రాజకీయాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. మరి ఎంఐఎం అధినేత వ్యాఖ్యలకు బీఆర్ఎస్ ఎలాంటి రియాక్ట్ అవుతుందో చూడాలి

రాగల మూడు గంటలు భారీ వర్షాలు..

నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వాతావరణ పరిస్థితుల దృష్ట్యా రాగల మూడు గంటల సమయంలో పలుచోట్ల వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాలలో మోస్తరు నుండి భారీ వర్షాలు పడతాయని అంచనా వేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా భూపాలపల్లి, జోగులాంబ గద్వాల్, కామారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్, నాగర్ కర్నూల్, మెదక్, నారాయణ పేట, నిర్మల్, నిజామాబాద్, పెద్దపల్లి, సంగారెడ్డి, సూర్యాపేట, వికారాబాద్, వనపర్తి, భువనగిరి వంటి జిల్లాలలో వర్షాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశముంది. ఈ జిల్లాల్లో ప్రజలు వాతావరణ మార్పుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తుంది. ఈ ప్రాంతాలలో తక్కువ తీవ్రత కలిగిన వర్షాలు కురవొచ్చు. వర్షాలు సాధారణ స్థాయిలో ఉండే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని చోట్ల మోస్తరు వర్షాలు ఉంటాయని కూడా సూచించారు. వర్షాల కారణంగా పలు చోట్ల పంటలపై ప్రభావం పడే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయి.ఇక హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మల్కాజ్ గిరి, నల్లగొండ జిల్లాలలో మోస్తరు నుండి భారీ వర్షాలు పడే అవకాశముంది. ఈ ప్రాంతాల్లో వర్షాలు ఎక్కువగా ఉండే సూచనలు ఉన్నందున ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వర్షాలు భారీగా పడితే, లోతట్టు ప్రాంతాల్లో నీరు నిలిచిపోవడం, రోడ్లపై నీరు పేరుకోవడం, ట్రాఫిక్ సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ నగరంలో వర్షాల ప్రభావం వల్ల రహదారులపై రద్దీ పెరుగుతుంది, ముఖ్యమైన జంక్షన్లలో ట్రాఫిక్ స్తంభించవచ్చు. అందువల్ల ప్రయాణాలు చేస్తున్నప్పుడు ప్రజలు ఆలస్యం కాకుండా ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోవడం మంచిది. వాతావరణ శాఖ ఇచ్చిన హెచ్చరికలను గమనించి, ప్రజలు ఆచితూచి వ్యవహరించడం అవసరం. అత్యవసర పరిస్థితులు తప్ప ఇతర పనుల కోసం బయటకు వెళ్లకపోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

గ్రూప్ 1 మెయిన్స్ పరీక్ష వాయిదా వేయాలంటూ టీజీపీఎస్సీకి లేఖ..

నమస్తే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 23: గతేడాది పేపర్ లీకేజ్ కారణంగా పలు నియామక పరీక్షలు రాసిన తర్వాత అనేక సార్లు వాయిదా పడిన ఘటనలను నుంచి నిరుద్యోగులు ఇంకా తేరుకోలేక పోతున్నారు. చిన్నచిన్న తప్పిదాలతో ఏ ఎగ్జామ్ ఎప్పుడు రద్దు అవుతుందోనని ఆందోళన చెందుతున్నారు. మూడు సార్లు గ్రూప్ 1 ప్రిలిమ్స్ నిర్వహించినా, మూడు సార్లు గ్రూప్ 2 షెడ్యూల్ ప్రకటించి వాయిదా వేయాల్సి వచ్చినా ఇప్పటికీ తప్పులు లేకుండా పరీక్షలు నిర్వహించే స్థితిలో తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ లేదని నిరుద్యోగులు ఆరోపిస్తున్నారు.వచ్చే నెల జరగనున్న గ్రూప్ వన్ మెయిన్స్ పై ప్రిలిమ్స్ క్వాలిఫై అయిన అభ్యర్థులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. అందుకు కారణం గ్రూప్ -1 పై కోర్టులో ఉన్న కేసులే కారణం. పదికి పైగా ఉన్న కోర్టు కేసుల వల్ల ఎటువంటి ఇంపాక్ట్ ఉంటుందోమోనని విద్యార్థులు వర్రీ అవుతున్నారు. న్యాయపరమైన చిక్కులు అలానే ఉండి ప్రభుత్వం మొండిపట్టుకు పోయి మెయిన్స్ నిర్వహించినా, తర్వాత కోర్టు ఫలితం వ్యతిరేకంగా వస్తే మళ్లీ మెయిన్స్ రాయాల్సి వస్తుందని ఆశావహులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. కోర్టు కేసుల పరిష్కార మార్గం చూపి.. అభ్యర్థులకు క్లారిటీ ఇస్తే బాగుంటుందని నిరుద్యోగులు వాపోతున్నారు.

యూట్యూబ్ ఛానల్స్ కి కచ్చితంగా అక్రిడేషన్ ఇవ్వాల్సిందే..

టిజెఎస్ఎస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీధర్ యాలాల

నమస్తే హైదరాబాద్ (హైదరాబాద్): తెలంగాణ అకాడమీ ఛైర్మన్ కే. శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఈ రోజు టూరిజం ప్లాజా హోటల్ లో జరిగిన 'యూట్యూబ్ న్యూస్ చానెల్స్ – అక్రిడేషన్స్' రౌండ్ టేబుల్ కాన్ఫరెన్స్ కి తెలంగాణ జర్నలిస్ట్ సంక్షేమ సంఘం నుండి వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీధర్ యాలాల హాజరయ్యారు. ఈ టేబుల్ కాన్ఫరెన్స్ యూట్యూబ్ న్యూస్ చానెల్స్ కి అక్రిడేషన్స్ ఇవ్వడానికి ప్రాథమిక ప్రమాణాలు ఏంటి అనే దానిమీద చర్చ జరిగింది. ప్రింట్ మీడియాకు అలాగే ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాకు కొన్ని గైడ్ లైన్స్ ప్రకారం అక్రిడేషన్ కార్డులు జారీ చేస్తున్నారు. గత దశాబ్దం కాలంగా యూట్యూబ్ వార్తల వ్యాప్తికి శక్తివంతమైన మాధ్యమంగా మారింది.సిటిజన్ జర్నలిస్టులు, మెయిన్ స్ట్రీమ్ మీడియా సంస్థలు కూడా యూట్యూబ్ యొక్క విస్తారమైన ప్రేక్షకులను ఉపయోగించుకున్నాయి. నిమిషాల్లో న్యూస్ అన్నది మిలియన్ల మందిని చేరుకుంటుంది. ఈ సందర్భంగా ఛైర్మన్ కే. శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రింట్ మీడియాకి ఆర్ ఎన్ ఐ ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్ జరుగుతుంది. సాటిలైట్ చానెల్స్ కి ఏంఐబి నుండి లైసెన్స్ అనేది జారీ చేయబడుతుంది. అలాగే వెబ్సైట్స్ కి కూడా డొమైన్ రిజిస్ట్రేషన్, కేంద్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన నియమనిబంధనలు ఉన్నాయి. కానీ యూట్యూబ్ చానెల్స్ కి మాత్రం ఎలాంటి రిజిస్ట్రేషన్ వ్యవస్థ కానీ ఎలాంటి నియమ నిబంధనలు లేవు కాబట్టి దేశంలోనే మొట్టమొదటిగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం యూట్యూబ్ చానెల్స్ కి అక్రిడేషన్ ఇవ్వాలని అనుకుంటుంది. కాన్ఫరెన్స్ కి వచ్చిన వక్తలు తమ తమ అభిప్రాయాలు చెబితే వాటి ద్వారా వచ్చే సూచనలు, సలహాలను పరిగణంలోకి తీసుకొని నియమనిబంధనలు ఏర్పాటు చేస్తామని అన్నారు.

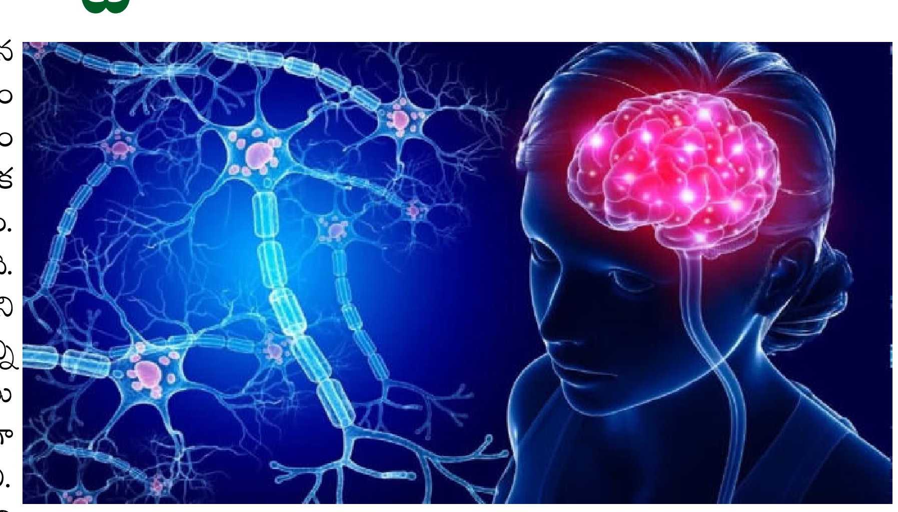
మీడియాలో, వార్తా సంస్థలు తరచుగా నియంత్రణ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌లకు లోబడి ఉంటాయి, అవి వాస్తవ తనిఖీ, నిష్పాక్షికత మరియు జవాబుదారీతనం వంటి పాత్రికేయ ప్రమాణాలకు ఎంతో కొంత కట్టుబడి ఉంటాయి. వాటికి మ్యానేజ్మెంట్ ఉంటుంది, ఎడిటర్, రిపోర్టర్ వ్యవస్థ ఇలా చాలా ఉంటాయి. వార్త అనేది ఎక్కడో అక్కడ స్క్రీనింగ్ అవుతుంది. కానీ యూట్యూబ్ లో అలా కాదు. కంటెంట్ అనేది పక్షపాతంగా, ఎదుటి వాళ్ళను తిట్టడం కోసమే, ఎదుటి వాళ్ళ మీద బురద చల్లడం కోసమే కొన్ని యూట్యూబ్ చానెల్స్ పనిచేస్తున్నాయి. తప్పుదోవ పట్టించే లేదా హానికరమైన కంటెంట్‌ను ఫిల్టర్ చేయడంలో ఒక వ్యవస్థ అవసరం.

మీడియా అకాడమీ మాజీ ఛైర్మన్ అల్లం నారాయణ మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వంలో డిజిటల్ మీడియాకి అక్రిడేషన్ కోసం కొంత ఎక్సర్సైజ్ జరిగిందని కానీ కేవలం వెబ్సైట్స్ కే ఇవ్వగలిగామని అన్నారు. యూట్యూబ్ వార్తా ఛానెల్‌ల కోసం అక్రిడిటేషన్ సిస్టమ్‌ను అమలు చేయడం ఆచరణాత్మక సవాళ్లను ఎదురుకొంటున్నదని పేర్కొన్నారు. ఈ మధ్య యూట్యూబ్ లో న్యూస్ కన్నా ఎక్కువగా ఎదుటి వాళ్ళను దూషించడం, అలాగే మిస్ లీడింగ్ థంబ్ నేయిల్స్ పెట్టడం జరుగుతుందని, వాటిని కంట్రోల్ చేయాల్సిన అవసరముందని అన్నారు.

"న్యూస్ ఛానల్"గా ఏది అర్హత పొందుతుందో మనం ఎలా నిర్వచించాలి? ఈ అక్రిడిటేషన్ ప్రభుత్వ సంస్థ, స్వతంత్ర నియంత్రణ సంస్థ లేదా యూట్యూబ్ ద్వారా జారీ చేయబడుతుందా? ఈ ఎంపికలలో ప్రతి ఒక్కటి నిష్పాక్షికత మరియు స్వేచ్ఛకు సంబంధించిన చిక్కులను కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, యూట్యూబ్ యొక్క ప్రపంచ స్వభావాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, ఏదైనా అక్రిడిటేషన్ సిస్టమ్ జర్నలిజం కోసం వివిధ దేశాల చట్టపరమైన మరియు సాంస్కృతిక ప్రమాణాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఇది సరసత మరియు స్థిరత్వాన్ని నిర్ధారించడంలో సంక్లిష్టత యొక్క పొరలను జోడిస్తుందని హాజరైన పలువు వక్తలు పేర్కొన్నారు. కొందరు సబ్ స్క్రిప్షన్, వ్యూయర్ షిప్ ని ప్రామాణికంగా తీసుకోవాలని తమ అభిప్రాయాలు చెప్పారు. మరి కొందరు అసలు సబ్ స్క్రిప్షన్, వ్యూయర్ షిప్ ని ప్రామాణికంగా తీసుకోకూడదు ఎందుకు అంటే అవి ఫైడ్ కాబట్టి అని నినదించారు. ఇంకొందరు వక్తలు మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం డిజిటల్ మీడియా అంటే వెబ్సైట్స్ కి జారీ చేసిన ప్రామాణికాలను అనుసరించి కొన్ని కొత్త నిబంధనలు పెట్టాలని కోరారు.

టీజేఎస్ఎస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీధర్ యాలాల మాట్లాడుతూ యూట్యూబ్ చానెల్స్ వార్తల వ్యాప్తికి శక్తివంతమైన మాధ్యమంగా మారిందని వాటికి ఖచ్చితంగా అక్రిడేషన్ ఇవ్వాల్సిందే అని తెలిపారు. యూట్యూబ్ యొక్క బలాల్లో ఒకటి అది అందించే స్వేచ్ఛ అని మనం గుర్తించాలి అని తెలిపారు. సాంప్రదాయ మీడియా నిర్మాణాలు విధించిన అడ్డంకులు లేకుండా అట్టడుగున ఉన్న స్వరాలు, సిటిజన్ జర్నలిస్టులు మరియు అట్టడుగు ఉద్యమాలు తమ దృక్కోణాలను పంచుకోవడానికి వేదిక అయ్యిందని పేర్కొన్నారు. కాకపోతే యూట్యూబ్ లో కంటెంట్ మీద దృష్టి పెట్టాలని కోరారు. ప్రస్తుత కాలంలో ప్రింట్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాలో కూడా మంచి చెడు రెండు ఉన్నట్లే, యూట్యూబ్ చానెల్స్ లో కూడా రెండు ఉన్నాయని. చెడు ఎక్కువగా ఉన్నదన్న కారణం చేత దాన్ని పక్కన పెట్టడం సరికాదని తెలిపారు. కాకపోతే ఎలాగైతే ప్రింట్ మీడియా కి ఆర్ఎన్ఐ, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాకి శాటిలైట్ లైసెన్సు ఉందో అలాగే యూట్యూబ్ చానెల్స్ కి కూడా ఒక రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ ఉండాలని కోరారు. దాని కోసం ఐ %డ% పిఆర్ ఆధ్వర్యంలో %ఐవీ= (ఐఐఎస్ఖశ్రీ వీవ-ఽఖఖ =వస్తఐర్‌ఈఖఅశీఅ%)ని తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని అన్నారు. ఇందులో 4 -పాయింట్ ఫార్ములా ప్రకారం రిజిస్ట్రేషన్ ఇవ్వాలని కోరారు. మొదటిది కంపెనీ రిజిస్ట్రేషన్ – అది ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అయినా, ఎల్ఎల్ పి అయినా అయి ఉండాలి. ఖచ్చితంగా ఎడిటోరియల్ బోర్డు అనేది ఉండాలి. రిపోర్టింగ్ వ్యవస్థ ఉండాలి. చివరగా %ఐవీ=% చేశాక ఒక సంవత్సర కాలంగా ఆ సదరు చానెల్ నిర్వహించబడుతుండాలి. అందులో రోజుకి కనీసం 4 బుల్లిటన్లు, 60% పైగా న్యూస్ కంటెంట్ ఉండి ఉండాలి. అప్పుడే అక్రిడేషన్ అన్నది జారీ చేయాలని కోరారు. అక్రిడేషన్ జారీతో చేతులు దులుపుకోవద్దని ఆ చానెల్ ని, చానెల్ యొక్క కంటెంట్ ని మానిటర్ చేసే వ్యవస్థ ఉండాలని కోరారు. ప్రతి మూడు నెలలకు చానెల్ నిర్వహిస్తుందా లేక ఆపేసిందా అన్నది చూసి ఒకవేళ చానెల్ కనుక ఆపేసి ఉంటే వెంటనే అక్రిడేషన్ కాన్సెల్ చేయాలని కోరారు. రెండేళ్ల వరకు ఆ చానెల్ కి అనర్హత ప్రకటించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో సిపిఆర్ఓ అయోధ్య రెడ్డి, ఐ %డ% పిఆర్ జాయింట్ డైరెక్టర్ జగన్, ఆంధ్రజ్యోతి ఎడిటర్ కే. శ్రీనివాస్, అమర్, నంగునూరి శేఖర్, సీనియర్ జర్నలిస్టులు, సుమన్ టీవీ, ఐ డ్రీం టీవీ, క్యూ న్యూస్, తెలుగు పాపులర్ టీవి ప్రతినిధులు, పత్రిక ఎడిటర్లు, జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

మీ జ్ఞాపకశక్తిని రెట్టింపు చేసే ఆహారాలు..



మన శరీరం పనిచేయడానికి శక్తి ఎంత అవసరమో, మన మెదడు కూడా బాగా పనిచేయడానికి సరైన పోషకాహారం అవసరం. అందుకే మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా చాలా అవసరం. వాస్తవానికి, మెదడు తలలోని పుర్రె ద్వారా రక్షించబడుతుంది. అలాగే ఇది అన్ని ఇంద్రియాలకు ప్రధాన కేంద్రంగా పని చేస్తుంది. మెదడు తనను తాను రిపేర్ చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుందని ఇప్పటికే అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే మన మెదడు మరింత చురుకుగా ఉండాలంటే పోషకాలు అందించే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి ఏ యే ఆహారాలు రోజూ తినాలి వంటి విషయాలు తెలుసుకుందాం..

వాల్‌నట్ %-% వేరుశెనగ

వాల్‌నట్స్‌లో మెదడుకు మేలు చేసే ఒమేగా-3 వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వాల్ నట్స్ ను రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. అలాగే వేరుశెనగ పప్పు కూడా మెదడుకు మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే వాటిల్లో మంచి కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

బీన్స్ %-% గ్రీన్ లీఫీ వెజిటేబుల్స్ బీన్స్ లో ఫైబర్, బి విటమిన్లు, ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఆకుకూరల్లో విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు అభివృద్ధికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ మెదడు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. ఈ కూరగాయలలో కోలిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తుంది. ఆలోచనా సామర్థ్యాన్ని కూడా పదును పెడుతుంది.

బ్లూబెర్రీ మెదడు ఆరోగ్యానికి బెర్రీలు మంచివి. ఇవి మెదడులో జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోకుండా చేసి, నరాల పనితీరు, కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.

కాఫీ-టీ వీటిలో ఉండే కెఫిన్ మెదడుకు పదును పెట్టి అలసటను తగ్గిస్తుంది. గ్రీన్ టీ మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. కానీ దాని అధిక వినియోగం మంచిది కాదు.

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 9912580066,RNI APTEL/2012/45237..