



**లిపోర్ట్ దుర్గా**  
**కావాలి ను**

**తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.**



**తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న 'తొలి సమయం'**

మీకు సరైన వేదిక... అన్ని జిల్లాల, మండలాల మరియు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తోంది.

**లిపోర్ట్ దుర్గా కావాల్సి.**



**ఇంకెందుకు ఆలస్యం...**

**9000689544, 7569944360** సంబంధం

నాట్వాప్ లో మీ బయోడేటాను పంపండి.



# తొలి సమయం

దిన పత్రిక

వాస్తవమే గమ్యం! గమనం!!

# ಪಾಂಪ್ಪೆಲೊ ದೌತ್ಯ ವಿಜಯಂ



- పహల్గామ్ దాడిని ఖండించిన పాంపై సహకార శిఖరాగ్ర సదస్సు
- ఏ దేశమూ ఉగ్రవాదులకు ఊతం ఇవ్వరాదని పిలుపు ఉగ్రవాదంపై జరిపే పోరు మానవీయ కోణంలో సాగే విద్యుత్తదర్శనంగా అభివర్ణన

ప్రజలను మోసం  
చేసేవాళ్ళే గొప్ప లీడర్లు: నితిన్ గడ్కరీ



- రాజకీయాలపై మరోసారి నితీన్ గడ్కరీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
- తాను పనిచేసే రంగంలో నిజం మాట్లాడటం నిషిద్ధమని వ్యాఖ్య
- షార్ట్ కట్టులు జీవితాన్ని షార్ట్ గా కట్ చేసాయని ప్రజలకు హితవు

**ಎಂಪಿಲು ವಿಜ್ಞಾನಿ**  
**ಅಲೋ-ಚಿಂವೆ ಒಪೆನ್ನಾರು**



ఈ సమావేశానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, పలువురు మంత్రులు, గ్రెస్సి ఎంపీలు, సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి డాక్టర్ కె. నారాయణ, సి పి ఐ కార్యదర్శి జాన్ వెస్సే పాల్గొన్నారు. మజ్దీన్ సుని ఎంపీ మాట్లాడుతూ ఈ సందర్భంగా జన్మిన సుదర్శన్ రెడ్డి ప్రసంగిస్తూ విమర్శలు చేస్తే పోటీ సుని తప్పుకుంటానని కొందరు అనుకుంటున్నారని అయితే తాను వెనక్కి తగ్గలేదని అని ఆయన తెలిపారు. తనను విమర్శిస్తూ వారు సల్లాహదారులని తాను ఇచ్చిన తీర్పును చదవాలని అనుకుంటున్నారని సునిచెప్పారు. తాను ఇచ్చిన తీర్పును 11 మంది న్యాయవాదులు చదివి మాక్కుం కూడా మార్చలేదని అన్నారు. కోర్టు తీర్పుల గురించి మాట్లాడే వారందరూ అది చదవాలని ఆయన తెలిపారు. నేను ప్రతిష్ట అశ్శర్మిని. తాను 'ఇంది' కూటమి అశ్శర్మిని కాదని, ప్రతిష్టకల అశ్శర్మిని అని తెలిపారు. తాను ఏ పార్టీ సభ్యత్వం కేసుకోవాలని ఆయన ఒక ప్రసంగం సమాధానంగా చెప్పారు. రాజ్యాంగ వ్యవస్థలు మానకబారతన సందర్భంలో ప్రతి ఒక్కరూ మాట్లాడుతున్న అవశ్యకతం ఉందన్నారు. ప్రతి విన్నికల్లో ఓటు పక్కా వినియోగించుకుంటున్న అయన తెలిపారు. పౌరపాకులు, సామాజిక న్యాయం, ఆదేశిక సూత్రాల గురించి మాట్లాడుతానని అన్నారు. రాజకీయ మళ్ళీ కీటం ఎందుకని కొందరు అగుతున్నారని, వారందరికీ ఇదే సా సమాధానం అని ఆయన రాజ్యాంగాన్ని పరిచింపారు. ఉప రాష్ట్రపతి పదవి రాజకీయమెదిరా

అన్నాడు. లోగడ తాను ఐదు సార్లు రాజ్యాంగంపై ప్రమాణం చేశానని ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. రాజ్యాంగానికి లోబడి ఉండడమే కాదు, దానిని కాపాడడం కూడా తన బాధ్యత అని అన్నాడు. ఓటు వేసే ప్రతి పౌరుడు పరోక్షంగానే రాజకీయ అధిపత్యాన్ని కలిగి ఉంటారని ఆయన తెలిపాడు. దేశ ప్రజలు ముందు ఓటర్లు, తర్వాతనే పౌరులని ఆయన అన్నారు. ఓటర్ల జాబితా చిట్టా కాగితం కాదని ఆయన తెలిపారు. తమకు ఇష్టం ఉన్న వారి పేర్లు రాసింది, ఇష్టం లేని వారి పేర్లు రాయమంటే తమకదే అన్నారు. మెజారిటీ ఉంది అని ఏది ఏదీ వదిలే చట్టం చేయలేమని అన్నారు. ఉదాహరణకు ముఖ్యమంత్రి ఎ. రెంపత్ రెడ్డి రెపటి నుంచి ప్రతివ్యక్తాల నేతలందరూ తల కిందకు చేసి కాన్ఫ్ డ్రెస్సు పైకివేసాలని చట్టం చేయలేమని అన్నారు. ఏదైనా రాజ్యాంగ సూత్రాలకు లోబడి ఉంటారని ఆయన వివరించారు. రాజ్యాంగం మనకభివృద్ధిపరుచునని జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి అందోళ్ళన వ్యక్తం చేశారు. తాను రాజ్యాంగ పరిరక్షకునిగా ఉటానన అయిన తెలిపాడు. అందరూ ఉప రాష్ట్రపతి పదవికి పోటీ చేసేందుకు అంగీకరించానని ఆయన చెప్పారు. రాజ్యాంగాన్ని రక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. తాను మాట్లాడే విధానంలే మాట్లు కనిపిస్తున్నదని ఢిల్లీలో ఓ విలేజ్ తనను ప్రశ్నించగా, 'నేను ముదిరిపోయాను.' అని సమాధానమిచ్చానని ఆయన

హైదరాబాద్: ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రమాదంలో పడబోతోంది అని ఉప రాష్ట్రపతి 'ఇండి' కూటమి అ భ్యర్థి జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

ఎన్నికల సంఘం  
అత్యున్నతమైన వ్యవస్థ అని  
ఆయన తెలిపారు. ఓటర్ల  
జాబితా చిత్తు కాగితం కాదని  
అన్నారు. ఉప రాష్ట్రపతి పదవికి  
జరగబోయే ఎన్నికలో కాంగ్రెస్  
నేతృత్వంలోని 'ఇండి' అభ్యర్థిగా

జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి పోటీ చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. అభ్యర్థి జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డిని పరిచయం చేసేందుకు పిసిసి అధ్యక్షుడు బి. మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సో మవారం ఒక హెబాటల్ లో సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశారు

మిగతా 2లో

**పర్వాటు చేశారు**



# హాల్డే వల్లే కెసిఆర్ పై మరక

- కాళేశ్వరం అవినీతిలో  
హరీశ్చంద్ కీలక పాత్ర అందుకే  
ఆయనను  
ఇరిగేషన్ మంత్రిగా  
తొలగించారు  
● మా నాన్నకు డబ్బు,  
తిండిపై  
ఏనాడూ యావ లేదు  
● నాపై ఎన్ని కుట్రలు  
చేసినా నోరు మెదపలేదు

పూదూబాడొ: కాకాశ్రుంగ ప్రా జెక్టు నిర్మాణంలో జరిగిన అవినీతిలో హరికాపాదుడి కీలక పాత్ర అని మాజీ ఎంపీ కెసిఆర్ కు మార్చి, ఏప్రిల్, మేలో వినిపిస్తోంది. కల్లకుంట్ల కవిత సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. కాకాశ్రుంగ విషయంలో బద్దెళ్లు జరిగినప్పటికీ మంత్రిగా ఉన్న హరికాపాదుడు పాత్ర లేదా 90% అని పేర్కొన్నారు. హరికాపాదుడు సీమావరలద శాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు జరిగిన అవినీతి కారణంగా ఆయనను మంత్రి పదవి నుంచి తప్పించాలని గర్భిత చేశారు. హరికాపాదు ప్రాజెక్టులో అవకతవకతుకు బాధ్యుడిని చేస్తూ రేపేంట్ ప్రభుత్వం తన తండ్రిపై సీనియర్ విచారణ చేసేదని, అందుకు తన కడుపు మండిపోతోందని అనేదని వ్యక్తం చేశారు. మాజీ ఎంపీ కెసిఆర్ కు అవినీతి మరక పేర్కూర్చి వచ్చిందే బిఆర్ఎస్ శ్రేణులు ఆరోపించాలని కోరారు. జస్టిస్ పీ సి ఘోషే కమిటీ నివేదన ఆధారంగా ప్రభుత్వం హరికాపాదు అక్రమమంపై సీనియర్ విచారణ జరపాలని నిర్ణయించినది.

మిగతా 2లో

# ప్రతిభకు పట్టం

గౌరవ థిల్లీ యూనివర్సిటీచే డాక్టరేట్ ను పొందిన హ్యూమన్ రైట్స్  
జాతీయ అధ్యక్షులు మంగళంపల్లి హుస్సేన్

“నిరంతరం ప్రజల హక్కులు, సమస్యల పరిష్కారం ద్వేయంగా,మహిళల జరుగుతున్న హింస, అణచి వేతలు హత్యలు, కుల, సామాజిక సమీకరణాల్లో వాస్తున్న వివక్షతలు, అన్నా ధుల, అణగారిన పాలిట గొంతుకై హ్యూమన్ రైట్స్ వేదికగా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గుండె సమానంగా పని చేస్తున్న మంగళంపల్లి హుస్సేన్ సేవల్లో కనపడుస్తున్న ప్రతిభకు పట్టం లో భాగంగా గౌరవ ఢిల్లీ రాష్ట్రంలో పట్టాకు ఎంపికై గట్టు ప్రి ప్రకటన ద్వారా తెలియజేసారు.మంగళం పల్లి హుస్సేన్ వివరాల ప్రకారం”



◆ మత్తడి కాలువ  
బూడ్చిన అక్రమదారులపై  
కనిపించని ఉదాసీనత

◆ పూడ్చిన బంధం  
చెరువు మత్తడివాగు  
కాలువను బాధ్యులచే  
రీడిపెన్ చేపించి కేసులు  
పెట్టించడానికి బదులు  
అధికారులే పూడ్చే ప్రయత్నం  
పై పలుఅనుమానాలు

◆ బంధం చెరువు  
మత్తడి వాగు కాలువకు  
బదులు కొత్తగా బంధం  
చెరువుకట్ట కు అతి  
సమీపంలో కాలువ తొవ్విస్తూ  
వారిపై కేసులు ఉండవా!  
అంటున్న పట్టణం ప్రజలు

**బంధం చెరువు మత్తడి వాగు ఆక్రమణ దారుల పై**

# అభికారుల చర్యలు ట్రాప్

బంధం చెరువు మత్తడి వాగు దుర్భక్తముగ పేరున ఆగస్టు 31 అదివారం తొలి సమయం కథనాన్ని ప్రచురణ చేసింది విదితమే, అందుకు స్పందించిన అధికారులు వెంటనే తీసుకున్న చర్యలు తీసుకున్నారు.. కాని అధికారులు పైకి చర్యలు తీసుకున్నట్లు నటిస్తున్నారా! బంధం చెరువు కట్ట కింద ఉన్న మత్తడి వాగు భూమి అక్రమ వెంచర్ కు సహకారం చేస్తున్నారా! వాగుకాలువను పూడ్చేముందు నాటకీయాంగా వాగు వరద ను ఇంకోమార్గం లో మల్లించేందుకు కట్టకు సమీపంలో ఆశాన్వయంగా చెరువు రక్షణ నిబంధనలకు నీళ్లు వొదిలి అక్రమంగా కాలువను తవ్వుతుంటే నిమ్మకునీరెత్తి నట్లు పట్టించుకోకుండా ఉన్నారా! పరోక్షంగా అక్రమార్కులకు ధైర్యం ఇచ్చారు తిరిగి పత్రికల్లో వచ్చిన పలుకథనాలకు స్పందించిన అధికారులు తూతూ మంత్రంగా చర్యలు తీసుకొని కేసులు పెట్టకుండా వదిలేస్తున్నారా అంటే? అధికారుల తీరుపై నిజమే అనే సమాధానాలు వస్తున్నాయి.”

[illegible]

అక్రమార్కులు  
పూడ్చిన బంధం  
చెరువు మత్తడి  
వాగు కాలువను  
తిరిగి ఓపెన్  
చేస్తున్న  
మునిసిపాలిటీ  
అధికారులు

၂၉၆



## వినాయకుల దర్శనం - ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు..



తొలి సమయం తొర్రూరు సెప్టెంబర్ 1 తొర్రూరు పట్టణంలోని 15వ వార్డు మరియు 2వ వార్డులో వినాయక చవితి సందర్భంగా టీపీసీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. స్థానికంగా ప్రతిష్టించిన పలు వినాయక విగ్రహాలను దర్శించుకుని భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు నిర్వహించారు..ఈ సందర్భంగా ఆమె ప్రజలతో కలసి మాట్లాడి, గణపతి బిచ్చా ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబం సుఖసంతోషాలతో అభివృద్ధి సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. పండుగలు సమాజంలో ఐక్యత, స్నేహభావం పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు..కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ స్థానిక నాయకులు, మహిళలు, యువతతో పాటు పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు పాల్గొన్నారు. పండుగ సందర్భంగా వార్డులన్నీ ఉత్సాహభరితంగా మారాయి..

**బయ్యారం మండల కేంద్రంలో జరగబోయే వైఎస్ఆర్ 16 వ వర్గం**

**వేడుకలను విజయవంతం చేయండి.**

**బయ్యారం మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు.**



తొలి సమయం, ఇల్లందు సెప్టెంబర్, 01 బయ్యారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులలో స్థానిక బస్టాండ్ సెంటర్ లో 02.09.2025 ఉదయం “10 గంటలకు మన ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ దివంగత ముఖ్యమంత్రి వర్మలు, స్వర్ణీయ వై.యస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి 16 వ, వర్గం వేడుకలను పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించడం జరుగుతుంది. కావున ఈ కార్యక్రమానికి బయ్యారం మండలానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల నాయకులు, అనుబంధ సంఘాల మండల నాయకులు, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు, గ్రామ శాఖ నాయకులు, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు ప్రతి ఒక్కరు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాల్సిందిగా కోరుతున్నాం.

## ఇల్లందు మహబూబాబాద్ ప్రధాన

## రహదారిపై వర్షం నీరు ప్రవాహం.

**వాహనాల రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం**



తొలిసమయం, ఇల్లందు సెప్టెంబర్, 01.ఇల్లందు మండల వ్యాప్తంగా సోమవారం తెల్లవారుజాము నుంచి కుండపోత వర్షం కురిసింది. ఈ వర్షానికి ఇల్లందు మండలం రాజీవ్ నగర్ గ్రామ సమీపంలోని జండాల్ వాగు ఉద్భవంగా ప్రవహిస్తుంది .ఇల్లందు - మహబూబాబాద్ ప్రధాన రహదారిపై వర్షం నీరు ప్రవహిస్తుండటంతో అటుగా వెళ్లే వాహనాల రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. తెల్లవారుజాము నుంచి కురిసిన భారీ వర్షానికి మండలంలోని వాగులు, వంకలు పారాయి .పట్టణంలోని పురబీధులు జలమయంగా మారాయి. వర్షాలు కురిసే నే వర్షంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ప్రమాదకరంగా ప్రవహిస్తున్న వాగులను దాటే ప్రయత్నం చేయవద్దని. ఇల్లందు డివిఎస్ చంద్రభాను ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

## నల్ల బ్యాడ్జీలతో బిఆర్ఎస్ శ్రేణుల నిరసన.

**బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ పై కుట్రపూరితంగా ఆరోపణలు చేస్తున్న**

**సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి పై బి ఆర్ ఎస్ శ్రేణులు బగ్గుమన్నాయి.**



తొలి సమయం, ఇల్లందు సెప్టెంబర్, 01.బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ పై కుట్రపూరితఆరోపణలు చేస్తున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పై బి.ఆర్ . ఎస్ శ్రేణులు భగ్గుమన్నాయి, రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలను నిరసిస్తూ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా .ఇల్లందులో నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి నిరసనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బి ఆర్ఎస్ పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు ,భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు దిండిగూడ రాజేందర్ మాట్లాడారు. తెలంగాణ జీవ ప్రధానాని అయిన కాలేశ్వరం నిర్వాహంలో కేసీఆర్ ఎంతో శ్రమించారు అన్నారు. వీరితోపాటు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# గొల్ల కురుమల యాదవ సదస్సును జయప్రదం చేయండి.

**- మేకల వీరన్న యాదవ్.టిపిసిసి**

**వల్కంగ్ చైర్మన్ ఓబిసి**

తొలి సమయం:ఇసుగర్రి,సెప్టెంబర్,01:ఇసుగర్రి మండలం కేంద్రంలో చిన్నాల కట్టయ్య అధ్యక్షతన గొల్ల కురుమల యాదవ సంఘము సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా మేకల వీరన్న యాదవ్ హాజరై ,మాట్లాడుతూ మేము ఎంతో చూకు అంతే అనే నినాదంతో 42 శాతం రిజర్వేషన్ల సాధనకై గొల్ల కురుమ యాదవుల వాటాకై ఐక్యమత్వంతో పోరాటానికి సిద్ధంగా ఉండాలని, యాదవ సోదరులను కోరారు. బీసీ కులాల్లో అత్యధిక%శీ%గా మన గొల్ల కురుమ యాదవ్ లు ఉన్నారని రాజకీయంగా గొల్ల కురుమలకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని రాజకీయ పార్టీలకు అతీతంగా 42 శాతం రిజర్వేషన్లకై అందరూ యాదవ్ లు ముందుకు రావాలని, అన్ని మండలాలలోని యాదవ సోదరులను కలసి మన రిజర్వేషన్ల కోసం పోరాటానికి సిద్ధంగా ఉండాలని కోరుతున్నావని చెప్పారు. యాదవ సోదరులు అందరూ ఒకే తాటి పైకి రావాలనే సంకల్పంతో ఈ నెల 5వ తేదీన మహబూబాబాద్ జిల్లా



కేంద్రంలో బాలాజీ గార్డెన్ లో జరిగే గొల్ల కురుమ యాదవ సదస్సును జయప్రదం చేయాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల యాదవ సంఘం అధ్యక్షుడు చిన్నాల

కట్టయ్య, దొండ శ్రీను,పూజారి కొమరయ్య కొట్లం యాకమూర్తి,పల్లముల మురళి గడ్డిగర్ల వెంకన్న,సోమయ్య,సంతోష్ దేవేందర్,యాదవ సోదరులు పాల్గొన్నారు

## “దక్ష “జన్మదిన వేడుకలో పాల్గొన్న పీసీసీ

## రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు హనుమాన్ల ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి

తొలి సమయం తొర్రూరు సెప్టెంబరు 01 కాంగ్రెస్ కమిటీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు హనుమాన్ల ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి అన్నారు సోమవారం కొడకండ్ల మండల కేంద్రంలో జరిగిన దేశగాని “రాము మానస” ప్రదర్శన కూతురు దక్ష జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా ఓ ప్రైవేటు ఫంక్షన్ హాల్ లో నిర్వహించిన వేడుకలో ఆమె హాజరై కేక్ కట్ చేసి పాపను ఆశీర్వదించారు ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ బిడ్డ ఎదుగుదలను చిరునవ్వులను మొదటి అడుగులు మొదటి మాటలు అంబాడటం చూసి తల్లిదండ్రులు బంధువులు మురిసిపోయేలా అనుభూతి చెందుతారని పాప ఎదిగిన తర్వాత తన మొదటి పుట్టినరోజు పోట్లో చూసుకొని తన ఒక జ్ఞాపకాల పండుగలాగా మురిసిపోతుందని ఈ సందర్భంగా ఆమె అన్నారు ఆమెతోపాటు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సరవేష్ నాయక్ టౌన్ ప్రెసిడెంట్ రవీందర్ నాగరాజు అండ్ యౌత్ కయ్య ధర్మారపు బిక్షపతి ప్రసాద్ రెడ్డి రామచంద్రయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు



## వాసవి క్లబ్ వ్యవస్థాపకులు కేసి గుప్తా జన్మదిన సందర్భంగా పలు సేవా కార్యక్రమాలు.

## వాసవి క్లబ్ అధ్యక్షులు

## చిదిరాల. నవీన్ కుమార్

## అధ్యక్ష్యంలో

తొలి సమయం తొర్రూరు సెప్టెంబర్ 01 జై వాసవి జై జై వాసవి సోమవారం వాసవి క్లబ్ వ్యవస్థాపకులు కేసి గుప్తా జయంతి సందర్భంగా వాసవి క్లబ్ తరుపున తొర్రూర్ అధ్యక్షుడు చిదిరాల నవీన్ కుమార్ అధ్యక్షతన (వాసవి వనిత క్లబ్ అధ్యక్షురాలు చిదిరాల గీత ) గణపతి మండపాల వద్ద అన్నదానం మహా శ్రసాద వితరణ నిమిత్తం వాసవి క్లబ్ అధ్యక్షులు సి ఎన్ కే ఇన్ ప్రా డెవలపర్ వారి ఆర్థిక సహాయంతో త్రిశూలో యువ కేంద్రం గణపతి మండపం దగ్గర 100 కేజీల బియ్యం శ్రీ విద్యానగర్ యువ మండల్ గణపతి మండపం దగ్గర 25 కేజీల బియ్యం లంబోదర యూత్ గణపతి మండపం దగ్గర 50 కేజీలు భగత్ సింగ్ యూత్ గణపతి మండపం దగ్గర 100 కేజీల బియ్యం నిర్వహణ కమిటీకి అందజేయడం జరిగింది . వాసవి క్లబ్ తరపున సేవా కార్యక్రమాలు చేయడం ఆ భగవంతుడు ఇచ్చిన వరమని అధ్యక్షులు నవీన్ కుమార్ తెలిపారు.

## కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పని తీరుపై నిరసన తెలిపిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు

తొలి సమయం పెట్టేరు సెప్టెంబర్ 1పెట్టేరు మండల కేంద్రంలోని చెలిమిళ్ల షేర్లబ్లి మధ్యలో ఉన్న కొల్లాపూర్ మెయిన్ రోడ్డు బ్రిడ్జ్ లు గత ప్రభుత్వం ప్రజల కష్టాలను గుర్తించి వెంకటాపూర్ షేర్లబ్లి బ్రిడ్జిలను 16 కోట్ల రూపాయలను మాజీ మంత్రి పర్యలు సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి విడుదల చేయించడం జరిగింది.ఈ మధ్య కాలం లో పెట్టేరు మండల కేంద్రానికి వచ్చిన మాజీ మంత్రి వర్మలు నిరంజన్ రెడ్డి వచ్చి, ప్రజల కష్టాలను గమనించి బ్రిడ్జ్ ల పై నిరసన కార్యక్రమం చేయండి .అని మండల పార్టీ అధ్యక్షులు వనం రాములు కు చెప్పడం తో ఈ రోజు ఉమ్మడి మండల, పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షుల లో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.మండల అధ్యక్షులు వనం రాములు మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం లో పనులు వేగవంతం చేసి సగం పనులు పూర్తి చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు కావస్తున్నా ఎక్కడెసిన గొంగడి అక్కడనే ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. కాంట్రాక్టర్ల తమ సొంత ఖర్చులతో బ్రిడ్జ్ పనులు చేపడితే కమీషన్ల కోసం బిల్లులు చేయడం లేదని విమర్శించారు.ఈ చాతకానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కనీసం గుంతల్లో తట్టెడు మట్టి ని



కూడా చేయలేదని మండిపడ్డారు. ప్రజలు సరకయూతన పడుతున్నారని మండిపడ్డారు.కార్యక్రమం లో %ది=ా% ముఖ్య నాయకులు డిలీప్ రెడ్డి కరుణశ్రీ కర్రే స్వామి, పెద్దింటి వెంకటేష్, జగన్నాధం నాయుడు, పృద్వీరాజ్,

వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, విశ్వరూపం, మధు, మండల టిఆర్ఎస్ నాయకులు కార్యకర్తలు సోపల్ మీడియ కన్వీనర్ వడ్డే రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఈ-సోఫ్ట్ కు ప్రోత్సాహం.. గేమింగ్ కంపెనీలతో ఐటీ మంత్రితో కీలక చర్చ

ఆన్లైన్ గేమింగ్ కంపెనీలు ప్రజలు దబ్బును సురక్షితంగా ఉంచేందుకు, నిబంధనలు పాటిస్తూ అభివృద్ధి చెందేందుకు కేంద్రం గట్టి చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ క్రమంలో కేంద్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ఈ-గేమింగ్ ఇండస్ట్రీ ప్రతినిధులతో వర్చువల్ మీటింగ్ నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ముఖ్యంగా ఈ-సోఫ్ట్ (%మాజూశీటీం%), సోపల్ గేమ్స్ ను ప్రోత్సహించే మార్గాలపై చర్చ జరిగింది.దేశంలో వేగంగా పెరుగుతున్న ఆన్లైన్ గేమింగ్ రంగానికి సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక అడుగులు వేస్తోంది. ఈ గేమింగ్ రంగాన్ని నియంత్రణలో ఉంచుతూ, ప్రజలకు నష్టాలు కలగకుండా చూసే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ సోమవారం ఆన్లైన్ గేమింగ్ రంగ ప్రతినిధులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమావేశమయ్యారు. ఈ సమావేశంలో ఈ-సోఫ్ట్

(ఇంటర్నెట్ ద్వారా ఆడే పోటీ గేమ్స్), మరియు స్నేహితులతో ఆడే సామాజిక గేమ్స్ (సోషల్ గేమ్స్) అభివృద్ధి గురించి ముఖ్యంగా చర్చించారు.ఇటీవల ఆన్లైన్ గేమ్స్ విపరీతంగా పావులర్ అవుతున్నాయి. కొందరు వీటిలో దబ్బు పెట్టి ఆడుతూ నష్టపోతున్నారు. ఇతర మోసాలు కూడా జరుగుతున్నాయి. దీంతో ప్రభుత్వం ఈ రంగాన్ని నియంత్రించాలనే ఉద్దేశంతో ముందడుగు వేసింది. ఈ సమావేశంలో మూడు ప్రధాన విషయాలపై చర్చ జరిగినట్లు సమాచారం. ఆన్లైన్ గేమింగ్ ను ఎలా సురక్షితంగా ఉంచాలి?, దబ్బు పెట్టి ఆడే వినియోగదారుల ఎలా కాపాడాలి?, గేమింగ్ కంపెనీలు భారతదేశ చట్టాలను ఎలా పాటిస్తున్నాయో సమీక్షించాలిఅనే అంశాలపై ప్రధానంగా చర్చ జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ రంగం అభివృద్ధి చెందాలన్నదే ప్రభుత్వ ఉద్దేశ్యం. కానీ అదే సమయంలో ప్రజలకు నష్టం

రాకూడదని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. వినియోగదారులు పెట్టిన దబ్బు ఎలాంటి మోసాలకు గురికాకుండా ఉండేలా గేమింగ్ కంపెనీలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కేంద్ర మంత్రి సూచించారు. ఇప్పటికే కొన్ని కంపెనీలు కొత్త చట్టాలకు అనుగుణంగా మార్పులు చేపట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. చట్టాలను గౌరవిస్తూ, నిబంధనలు పాటిస్తూ, ప్రజల దబ్బును కాపాడుతూ వ్యవహరించడమే ఈ రంగానికి భవిష్యత్తులో బలమని అధికారులు భావిస్తున్నారు.ఆన్లైన్ గేమింగ్ రంగం ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది యువతకు ఉపాధిని, ఆదాయాన్ని కలిగిస్తోంది. కాబట్టి దీనిని సరైన మార్గంలో తీసుకోకేదం ద్వారా యువతకు మంచి అవకాశాలు అందించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆటలు ఆడడమే కాదు, వాటిని రూపొందించే టెక్నాలజీ రంగంలో కూడా ఎన్నో ఉద్యోగాలు వస్తున్నాయి.





**చిన్న వ్యాపారులకు కేంద్రం గుడ్‌న్యూస్.. ఎలాంటి హామీ  
లేకుండా రూ.90 వేల వరకు రుణం**



రెండో విదతల రుణాన్ని పూర్తిగా తిరిగి చెల్లించాలి. మొదటి విదతల రూ.15,000 తిరిగి చెల్లించిన తర్వాత రెండో విదతల రూ.25,000 అందుబాటులో వస్తుంది. అలాగే, రెండో విదతల చెల్లించిన తర్వాత మూడో విదతల రూ.50,000 అందుబాటులో వస్తుంది. ఇలా చిన్నపాటి వ్యాపారం ప్రారంభించేందుకు రుణం పొందవచ్చు. రుణం సరిగ్గా చెల్లిస్తే మళ్ళీ పొందేందుకు అవకాశం ఉంటుందని గుర్తుపెత్తొంది. రుణాన్ని వాయిదాల వారీగా చెల్లించుట ఉంటుంది. అంటే, రుణాన్ని 12 నెలల్లోపు తిరిగి చెల్లించాలి. పథకం ద్వారా రుణం పొందడానికి వ్యాపారులు ఆధార్ కార్డును ఉపయోగించి ప్రభుత్వ బ్యాంకులకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. దీని తర్వాత, మీ లోన్ మొత్తం నేరుగా మీ బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ చేస్తారు.మీరు ప్రధాన్ మంత్రి స్కానిని యోజన వెబ్సైట్లో దరఖాస్తు ఫారమ్ను పూరించాలి. మీ ఆధార్ నంబర్ను మీ మొబైల్ నంబర్తో లింక్ చేయాలి. దరఖాస్తు చేసేటప్పుడు %వ-ఖాతా మీ డ్రైవర్లకు ఉంటుంది. మీ మొబైల్ నంబర్ను ఆధార్తో లింక్ చేయాలి. అలాగే, రుణగ్రహీతల పట్టణ స్థానిక సంస్థల నుండి లేఖన పొందాలి. ఈ పథకం కింద కేవలం నాలుగు కేటగిరిల వ్యాపారులు మాత్రమే రుణానికి అర్హులు. ప్రధాన్ మంత్రి స్కానిని యోజన పథకం కింద రుణం పొందానానానో వారు ఆన్లైన్లో లేదా కామన్ సర్వీస్ సెంటర్ ( ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. పాశ్చాత్య బ్యాంకులు, గ్రామీణ బ్యాంకులు స్కాల్ ఫైనాన్స్ బ్యాంకులు ఈ-ఆపరేటివ్ బ్యాంకులకు వడ్డీ లేట్లు ప్రస్తుత ధరల ప్రకారం ఉంటాయి.

ఫిట్నెస్ పరీక్షలో ఫెయిల్.. కట్చేస్తే..  
స్వాస్థ్ నుంచి దేంజరన్ ప్లేయర్ టెట్



పరిక్షలో యో-యో బిస్సే, ట్రోంకో బిస్సే ఉన్నాయి. ఇవి తప్పనిసరిగా ఉట్టిపడ్డాయి కాదు. అయితే, వైతాక్ ఏ పరక్షలో విఫలమయ్యారో తెలియదు. కానీ జట్టు ముందు అతనిని తొలగించి కాలింపడం సాక్ జోనీ జట్టుకు దెబ్బగా మారింది. వైతాక్ దేశవాళీ క్రికెట్లో బాగా రాణిస్తున్నాడు. ఇప్పటివరకు 26 ప్లేయ్-ఓన్ మాన్యేలో 103 వికెట్లు సాధించాడు. సాక్ జోనీ జట్టుకు తరచుగా రెండింటి మధ్యాద్ ఆజ్ఞారుద్వీన్ కెప్టెన్ గా ఎంపికయ్యారు. గతంలో ఈ బాధ్యత తిరిక్ వర్మకు ఇచ్చింది. కానీ, తిరిక్ జీనియా కవే జట్టులో ఉన్నందున, ఇప్పుడు ఈ బాధ్యత ఆజ్ఞారుద్వీన్ ఇచ్చారు. నారాయణ్ బాదేశిక్కు వైన్ కెప్టెన్ గా నియమిస్తారు. వైతాక్ మాత్రమే కాదు, తమిళనాడు స్పిన్సర్ నాయి కిషోర్ కలకా గాయం కారణంగా సెమిఫైనల్స్కు దూరమయ్యాడు. తిరిక్ వర్మ స్థానంలో షేక్ రఫీక్కు, నాయి కిషోర్ స్థానంలో అంకిత్ శర్మకు జట్టులో స్థానం లభించాయి.

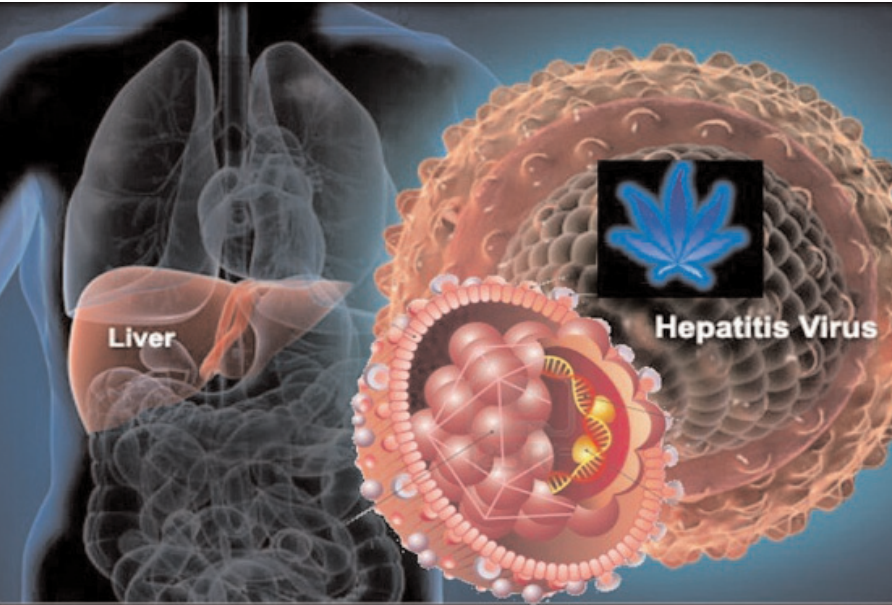
# హెపటైటిస్ను అరికడదాం కాలేయాన్ని కాపాడుకుందాం!

## ఆయనీమంటున్నారంటే..

సీన్ ది లివర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మన తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో హెపటైటిస్ స్క్రీనింగ్ ప్రోగ్రామ్లను నిర్వహించాం. ఇందులో జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలోని ఐజ మండలంలో హెపటైటిస్ ఇన్ ఫెక్షన్ల ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలింది. ఆర్ఎంపి డాక్టర్లు నీడిల్స్ స్టెరిలైజ్ చేయకుండా అందరికీ ఒకే సూది వాడడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. సురక్షితం కాని బైంగిక సంబంధాలు కూడా కారణమవుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఈ జబ్బుల పట్ల అందరం అప్రమత్తం కావాల్సిన అవసరం ఉంది. లివర్ సిగ్నల్స్, లివర్ క్యాన్సర్లు రావడానికి మధ్య తరువాత రెండో ముఖ్య కారణం హెపటైటిస్ బి, సి ఇన్ ఫెక్షన్లు. పరీక్షలు చేస్తే తప్ప ఇవి బయటపడవు. దురదృష్టవశాత్తు డాక్టర్లు, హెల్త్ కేర్ కమ్యూనిటీలో కూడా చాలామందికి హెపటైటిస్ గురించిన అవగాహన లేదు. హెపటైటిస్ పరీక్షలు చేయించడం లేదు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టుకు రిఫర్ కూడా చేయట్లేదు. ముందుగా వీళ్ళకు అవగాహన పెరిగితే పబ్లిక్ లో అవగాహన తీసుకురాగలుగుతారు. ఇప్పుడున్న మందులతో హెపటైటిస్ సిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం ద్వారా హెపటైటిస్ బిని నివారించవచ్చు. ఇండియాలో 2 నుంచి 3 శాతం మందిలో హెపటైటిస్ బి, 1 శాతం మందిలో హెపటైటిస్ సి కనిపిస్తున్నాయి. మన తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలోని ఐజ మండలంలో, ఖమ్మం, వైరా మధ్య ఉన్న గ్రామాల్లో హెపటైటిస్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్నట్లు సర్వేల్లో తేలింది. ఇక్కడ 2.5 నుంచి 3 శాతం వరకు హెపటైటిస్ సి, 10 నుంచి 14 శాతం మందిలో హెపటైటిస్ సి ఉన్నాయి.

### నిశ్శబ్ద జబ్బు

హెపటైటిస్ బి, సి ఇన్ ఫెక్షన్లు నిశ్శబ్దంగా లివర్ని కబళిస్తాయి. హెపటైటిస్ ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చిన 10 నుంచి 15 ఏళ్ల తర్వాత కొందరిలో వాంటిలో రక్తం పడడం, మలం నలుపు రంగులో రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే అప్పటికే లివర్ సిగ్నల్స్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ముందుగా గుర్తించడానికి హెపటైటిస్ బికి హెచ్బిఎస్



### నివారించేద్దాం..

-సర్టిఫై చేయడానికి ముందు, ఇతర వైద్య ప్రక్రియలు చేయడానికి ముందు, డయాలిసిస్కు ముందు హెపటైటిస్ బి, సి పరీక్షలు చేయించాలి. కొన్ని హాస్పిటల్స్లో హెపటైటిస్ ఉన్నవాళ్ళకు సెసెల్ డయాలిసిస్ మెషిన్లు వాడుతారు. ఇది అన్ని చోట్లా పాటించాలి. -గుర్తింపు లేని బ్లడ్ బ్యాంకుల నుంచి రక్తాన్ని తీసుకోవడం గానీ, ఇవ్వడం గానీ చేయద్దు. -హెపటైటిస్ బికి వ్యాక్సిన్ ఉంది. 3 డోస్లు తీసుకుంటే చాలు. యూనివర్సల్ ఇమ్యూనైజేషన్ ప్రోగ్రామ్లో భాగంగా 2011 నుంచి అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలకు హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ ఇస్తున్నారు. అంతకుముందు పుట్టిన వాళ్ళు అంటే 15 ఏళ్ల దాటిన వాళ్ళందరూ 60 ఏళ్ల వయసువాళ్ళ వరకు హెపటైటిస్ బి

యాంటిజెన్ టెస్టు, హెపటైటిస్ సికి యాంటి హెచ్సీబి టెస్టు అందరూ చేయించుకోవాలి. వైరస్ యాక్టివ్ గా ఉండి, లివర్ని దామోజ్ చేస్తుందా లేదా తెలుసుకోవడానికి లివర్ ఫంక్షన్ టెస్టు, హెపటైటిస్ బి వైరస్ (హెచ్బిఎ) డిఎన్ఎ టెస్టు ఉపయోగపడతాయి. వైరస్ యాక్టివ్ గా లేకుంటే ప్రతి 6 నెలల నుంచి ఏడాదికి లివర్ ఫంక్షన్ టెస్టు చేయించుకోవాలి. రెగ్యులర్ ఫోలోఅప్లో ఉండాలి. వైరస్ యాక్టివ్ గా ఉంటే సిరోసిస్కి దారితీయకుండా, క్యాన్సర్ కాకుండా మందులు ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ సికి 3 నెలల పాటు, హెపటైటిస్ బికి 5 నుంచి 10 ఏళ్లవరకు మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. హెపటైటిస్ బికి నెలకు వెయ్యి రూపాయలకు మించి కాదు. హెపటైటిస్ సికి 3 నెలలు చికిత్స చాలు. రోజుకు ఒక టాబ్లెట్ వేసుకుంటే చాలు ఇది 99 శాతం నయం అవుతుంది. .

### ఎలా వస్తుంది?

హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్లు ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. కలుషిత సిరంజిలు, నీడిల్స్ వాడడం, ఒకరికి వాడిని నీడిల్స్ మరొకరికి వాడితే, బైంగిక సంబంధాల వల్ల, తల్లి నుంచి బిడ్డకు, సర్జరీ చేయడానికి వాడే పరికరాలు సరిగ్గా స్టెరిలైజ్ చేయకపోవడం వంటి వాటి కారణంగానూ వస్తుంది.

### ఇలా

అవుతుందని చెబుతున్నారు. వివరాల్లోకి వెళితే...

సాధారణంగా వ్యాయామం చేసిన వెంటనే రక్తపోటు కొంచెం పెరిగి ఆ తర్వాత తగ్గుతూ వస్తుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు నైట్ యాన్డ్ ఉత్పత్తి పెరిగి రక్త నాళాలు వ్యాకోచం చెంది శరీరంలోని అవయవాలకు, కండరాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతారు. వాస్తవాలేవైనా అని పిలిచే ఈ ప్రక్రియ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మాత్రమే జరుగుతుందన్నది ఇప్పటివరకు ఉన్న అభిప్రాయం. కానీ ఆ తర్వాత కూడా చాలా సమయం ఇది కొనసాగడం శాస్త్రవేత్తలను ఆశ్చర్య పరిచింది. దీంతో ఆసక్తి కొంది వారు జరిపిన పరిశోధనల్లో నోటిలోని ఓ బ్యాక్టీరియా నైట్రిట్తో జరుపుతున్న రసాయన చర్య ఇందుకు కారణమని స్పష్టమైంది. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ క్షీణించే క్రమంలో నైట్రిట్లు ఏర్పడుతుంటాయి. నోటిలోని కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా ఈ నైట్రిట్లను కాస్త నైట్రిట్లుగా మార్చి మళ్లీ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తి అయ్యేందుకు దోహదపడుతుంది. మోక్సాక్సి వాడడం వల్ల ఈ బ్యాక్టీరియా నశించిపోతోంది. దీంతో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తిలో తగ్గుదల సమాధివుతోంది. ఇదే వాస్తవాలేవైనా ప్రక్రియ కొనసాగడానికి కారణమని తేల్చారు.

**మీకు  
మోక్సాక్సి వాడే  
అలవాటుందా...  
అయితే ఇది తప్పక  
చదవండి!**

**నోటి శుభ్రత మాట దేవుడెరుగు  
బీపీ ఉన్న వారికి మరి ఇబ్బందులు  
వ్యాయామం చేసినా ఎటువంటి  
ప్రయోజనం ఉండదు**

ఉదయాన్నే బ్రష్ చేసిన తర్వాత కొందరికి మోక్సాక్సి పుక్కిళ్ళించడం అలవాటు. నోటి నుంచి దుర్వాసన రాకుండా, ఫ్రెష్ గా ఉండేందుకు మోక్సి వాడ్ వాడుతుంటారు. ఈ అలవాటు మీకూ ఉందా? అయితే తప్పకుండా ఈ కథనం చదవండి. ఎందుకంటే దీనివల్ల ప్రమాదం ఉండటాన్ని స్ట్రోక్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు, ముఖ్యంగా మీరు రోజూ చేసే వ్యాయామం వల్ల పొందే ప్రయోజనం పొందలేకపోగా, మరిన్ని సమస్యలు కొనితెచ్చుకున్నట్లు



## ఛాతీమంటకు ఆహార ఔషధం!

ఆహారమే జీవధన! విచిత్రంగా అనిపించినా - కొన్ని సమస్యలకు మందుల కన్నా మనం తినే తిండి బాగా పనిచేస్తుంది. అధ్యయనాలు సైతం ఈ విషయాన్ని నొక్కిచెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అసిడిటీ, గుండెల్లో మంటకు కారకాలు, పండ్లు అధికంగా గల ఆహారం తీసుకోవటం ఎంతగానో తోడ్పడుతున్నట్లు, ఇది మందుల మాదిరిగానే సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నట్లు తేలటమే దీనికి నిదర్శనం. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావటానికి మన జీర్ణాశయం అమ్మోన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంటుంది. అయితే ఈ అమ్మం కొందరిలో జీర్ణాశయాన్ని దాటుకొని పైకి గొంతులోకి ఎగదన్నుకొని (రిఫ్లక్స్) వస్తుంటుంది. దీంతో ఛాతీలో మంట, గొంతు నొప్పి, గొంతు బొంగురుపోవటం, విడవకుండా దగ్గు, ముద్ద మింగటంలో ఇబ్బంది, గొంతులో ఏదో తట్టుకున్నట్లు అనిపించటం వంటివి వేధిస్తుంటాయి. రిఫ్లక్స్ సమస్యకు డాక్టర్లు చాలావరకు ఓమిప్రాజోల్ వంటి మందులు ఇస్తుంటారు. కానీ వీటిని దీర్ఘకాలం వాడితే ఎముకలు పెగుసుకుపోవడం వంటి సమస్యలు ముప్పు పెరిగే అవకాశముంది. ఈ నేపథ్యంలో ఎగదన్నుకొచ్చే అమ్మోనిక్ ఆహారంతోనే కళ్లం వేయటంపై పరిశోధకులు దృష్టి సారించారు. కొందరికి కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు, పొట్టతీయని ధాన్యాలు, గింజపప్పులు (నట్స్) ఎక్కువగానూ మంసం, పాల ఉత్పత్తులు పరిమితంగానూ తీసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే అమ్మం ఎగదన్నుకు రావటాన్ని ప్రేరేపించే మధ్యం, కాఫీ, టీ, చాక్లెట్, కూల్డ్రీలు, వేపుళ్లు, మసాలాలు, కొవ్వు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని చెప్పారు. ఇక మరికొందరికి ఆహార నియమాల్లోనే లేకుండా మందులు మాత్రమే ఇచ్చి.. ఆరు వారాల తర్వాత ఫలితాలు బేరీజు వేశారు. మందులు వేసుకున్నవారిలో 54% మందిలో ఛాతీలో మంట వంటి లక్షణాలు తగ్గుముఖం పడితే.. కేవలం ఆహార నియమాలు పాటించినవారిలో 63% మందిలో ఇలాంటి లక్షణాలు తగ్గుముఖం పట్టటం విశేషం. అంటే మందుల కన్నా ఆహారమే మరింత బాగా పనిచేసిందన్నమాట. దీంతో మరో ప్రయోజనం ఎంటంటే బరువు కూడా సగటున 4 కిలోల వరకు తగ్గటం! అందువల్ల ఛాతీలోమంటకు ఇలాంటి ఆహార పద్ధతి సమర్థవంతమైన, చవత్తైన మార్గం కాగలదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆల్కహోల్ అతిగా తాగేవాళ్ళకే కాదు.. దాని

జోలికి వెళ్లని వాళ్ల కాలేయం కూడా

దెబ్బతింటున్నది.. కారణం.. హెపటైటిస్

ఇన్ ఫెక్షన్లు. హెపటైటిస్ వ్యాధి, అది వచ్చే

విధానం పట్ల అవగాహన లేకపోవడమే

ఇందుకు కారణం. 2030 కల్లా

హెపటైటిస్ నిర్మూలించాలని ప్రపంచ

ఆరోగ్య సంస్థ పిలుపునిచ్చింది. దాదాపు

పెద్ద దేశాలన్నీ ఇందుకోసం

ప్రయత్నిస్తున్నాయి. మనదేశం కూడా

నేషనల్ హెపటైటిస్ కంట్రోల్ ప్రోగ్రామ్ని

2018లో మొదలుపెట్టింది. ఈ

కార్యక్రమాన్ని పూర్తి స్థాయిలో

విజయవంతం చేయడానికి

ప్రయత్నించాలంటున్నారు ప్రముఖ

గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ సోమశేఖర్

రావు. ఆయన సీన్ ద లివర్

ఫౌండేషన్ ద్వారా

హెపటైటిస్తో యుద్ధం

చేస్తున్నారు.



## యాంటీఆక్సిడెంట్ పానీయం మీ శరీరంలోని

## విషాన్ని బయటకు తీయడానికి ఉత్తమ మార్గం

ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ పానీయం మీ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు తీయడానికి ఉత్తమ మార్గంగా పనిచేస్తుంది. ఒక డిటాక్స్ పానీయం శరీరం నుండి అన్ని విషవదార్థాలను బయటకు తీయడానికి, స్వేచ్ఛా రాడికల్ కార్బోక్సలాపాలను తగ్గించడానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వారంతంలో మీరు తప్పక తీసుకోవాలని ఒక డిటాక్స్ పానీయం ఇక్కడ ఉంది. వారంతంలో కొన్ని ఆహారాలు నిలిపేయడానికి మరియు చేయడానికి తీసుకోవడానికి మరియు మీ ఆహారంలో కొంచెం మోసం చేయడానికి సమయం ఇది. మీకు ఇష్టమైన ఆహారాలు మరియు పానీయాలను తినే ముందు, మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, మీరు సమతుల్యతను నిర్ధారించాలని అవసరం ఉందని గుర్తుంచుకోవాలి మీ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు తీయడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వారంతంలో మీరు తప్పక త్రాగాల్సిన డిటాక్స్ పానీయం ఇక్కడ ఉంది శుక్రవారం సమీపిస్తున్న కొద్దీ మనమందరం వారంతపు మూడోలోకి రావడం ప్రారంభిస్తాము. మనము ఇంటి నుండి పనిచేసేటప్పుడు ఇది ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు వారంతంలో ఇప్పటికీ మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి లేదా బరువు తగ్గడానికి ఒకదాన్ని అనుసరిస్తుంటే మీ ఆహారాన్ని విడదీయడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మోసం చేయడానికి సమయం. ఏదేమైనా, ఈ కార్బోక్సలాపాలన్నీ శరీరంలో విషాన్ని పెంచుకోవడానికి దారితీస్తాయి, ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం. మీరు తినే ఆహారం, మీరు నిద్రపోయే సమయం మీరు తినే ఆహారం, మీరు నిద్రపోయే సమయం మరియు మీరు తీసుకునే పానీయాలు మీ శరీరంలోని టాక్సిన్స్ స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల, వారంతంలో మీరు ఆహారం మరియు పానీయాలను ఎక్కువగా తినే ముందు, మీ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూడడానికి ముందు మీరు తప్పక తినవలసిన డిటాక్స్ పానీయం ఇక్కడ ఉంది. మీరు డిటాక్స్ చేయవలసిన అవసరం కొంచెం అనిపించినప్పుడు, వారంలో ఏ రోజునైనా మీరు ఈ పానీయాన్ని తీసుకోవచ్చు. దోసకాయ మరియు టోమాటో డిటాక్స్ పానీయం దోసకాయ అనేది భారతదేశం అంతటా

విస్తృతంగా వినియోగించే ఒక కూరగాయ, ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో. దోసకాయలో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది వేసవి ఆహారానికి అనువైనది. దోసకాయలో వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది శరీరంలో స్వేచ్ఛా రాడికల్ చర్యను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, టోమాటోస్ నిజానికి కూరగాయలుగా ఎక్కువగా ఉపయోగించే పండు. ఇది విటమిన్లు మరియు నీటితో సమృద్ధిగా ఉంటుంది మరియు డిటాక్స్ పానీయం కోసం గొప్ప పదార్థంగా చేస్తుంది. దోసకాయ, టమోటాలు మరియు ఇతర కూరగాయలలో కూడా దోసకాయ, టమోటాలు మరియు ఇతర కూరగాయలలో కూడా కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దోసకాయలో కేవలం 16 కేలరీలు ఉన్నాయి, అయితే మీ రోజువారీ అవసరాలలో 4 శాతం పొటాషియం, 3 శాతం ఫైబర్ మరియు విటమిన్ సి 4 శాతం అందించగలవు. దోసకాయలోని ఇతర పోషకాలు విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు విటమిన్ ఎ ఒక కచ్చు తరిగిన టమోటాలు, మరోవైపు, 32 కేలరీలు మాత్రమే కలిగి ఉంటాయి, కానీ ప్రోటీన్, పొటాషియం, ఫైబర్ మరియు విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి - ముఖ్యంగా విటమిన్ ఎ మరియు సి. దోసకాయ మరియు టోమాటో డిటాక్స్ పానీయం ఎలా తయారు చేయాలి పానీయం చేయడానికి, దోసకాయను చిన్న ముక్కలుగా కోసి, టమోటాతో కూడా చేయండి. వాటిని బ్లెండర్కు జోడించండి. దీనికి కొన్ని పుదీనా ఆకులను కూడా జోడించండి. పుదీనా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది మరియు చాలా రిఫ్రెష్ గా ఉంటుంది. మీరు కోరుకుంటే ఉప్పు జోడించండి, కానీ ఉప్పును నివారించడానికి ఇది సిఫార్సు చేయబడింది. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్ల సాధారణ శారీరక శ్రమతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం బరువు తగ్గడానికి మరియు వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని అరికట్టడానికి కీలకం. అయినప్పటికీ, మీకు ఇష్టమైన ఆహారాన్ని తినడం మరియు త్రాగటం ఖచ్చితంగా మంచిది, మీరు మితంగా చేసి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అనుసరించండి.