రిపోర్టర్లు కావలెను
తొలి సమయం
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.
రిపోర్టర్లు కావాలి.
ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9000689544, 7569944360 నంబర్లకు వాట్సాప్‌లో మీ బయోడేటాను పంపండి.

దిన పత్రిక
తొలి సమయం
వాస్తవమే గమ్యం! గమనం!!

సంపుటి : 02 సంచిక : 294 బుధవారం 12-11-2025 ఎడిటర్ వేముల అయోధ్య రాములు పేజీలు : 6 వెల : 5/-

దిల్లీ పేలుడు- నిందితులను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ వదిలిపెట్టేది లేదు

దేశ రాజధాని దిల్లీలో జరిగిన పేలుడు ఘటనను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తీవ్రంగా ఖండించారు. నిందితులను ఎట్టిపరిస్థితుల్లో కూడా వదిలిపెట్టేది లేదని హెచ్చరించారు. మృతుల కుటుంబాలకు సంతాపం తెలిపారు. భూటాన్ పర్యటనకు వెళ్లి ప్రధాని మోదీ, ఆ దేశ రాజధాని థింపులో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ ఈ మేరకు వ్యాఖ్యలు చేశారు.

2

దిల్లీ పేలుడు కారకులను వేటాడతాం: అమిత్ షా

దిల్లీలోని ఎర్రకోట సమీపంలో జరిగిన పేలుడు వెనుక ఎవరున్నా విడిచిపెట్టేదిలేదని ప్రధాని మోదీ హెచ్చరించిన వేళ, తాజాగా కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా కూడా అదే శైలిలో స్పందించారు. ఈ దాడి వెనుక ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిని వేటాడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ నేపథ్యంలో దిల్లీతో పాటు దేశవ్యాప్తంగా ఇతర ప్రాంతాల్లో భద్రతపై ఉన్నతాధికారులతో మంగళవారం రెండు సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలో పేలుడు జరిగిన తర్వాత నెలకొన్న పరిస్థితుల గురించి ఉన్నతాధికారులు అమిత్ షాకు వివరించారు.
అనంతరం ఆయన ఎక్స్‌లో ట్వీట్ చేశారు. 'సోమవారం సాయంత్రం దిల్లీలో కారు పేలుడు ఘటనపై సీనియర్ స్థాయి అధికారులతో సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించాను. ఈ దుర్ఘటనకు పాల్పడిన ప్రతి నిందితుడిని వేటాడాలని అధికారులను ఆదేశించాను. పేలుడు ఘటనలో భాగస్వామ్యం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిపై దర్యాప్తు సంస్థలు ఉక్కుపాదం మోపుతాయి' అని అమిత్ షా ట్వీట్‌లో రాసుకొచ్చారు. ఈ మొత్తం ఘటనపై దర్యాప్తు చేయడానికి అత్యున్నత దర్యాప్తు సంస్థలు రంగంలోకి దిగాయని అంతకుముందు పేర్కొన్నారు. పేలుడు వెనుక ఉన్న కారణాలు తెలుసుకోవడానికి లోతుగా దర్యాప్తు చేస్తున్నాయని చెప్పారు. ఈ క్రమంలోనే కేంద్ర హోంశాఖ ఈ పేలుడు కేసును జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (నేషనల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఏజెన్సీ)కు అప్పగించినట్లు సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.ం
%కాగా అమిత్ షా నిర్వహించిన సమావేశాల్లో కేంద్ర హోంశాఖ కార్యదర్శి గోవింద్ మోహన్, జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ డైరెక్టర్ జనరల్ సదానంద్ వసంత్, ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో డైరెక్టర్ తపన్ కుమార్, దిల్లీ పోలీస్ కమిషనర్ సతీశ్ గోల్చా పాల్గొన్నారు. అయితే ఈ భేటీలో జమ్మూకశ్మీర్ డీజీపీ నళిన్ ప్రభాత్ వర్చువల్‌గా

మిగతా 2లో

ప్రధాని మోదీతో అద్భుతమైన సంబంధం- భారత్ పై సుంకాలు తగ్గించనున్నాం : డొనాల్డ్ ట్రంప్

ముగిసిన జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక

: జూబ్లీహిల్స్‌లో ఉపఎన్నిక పోలింగ్ ముగిసింది. సాయంత్రం 5 వరకు 48.42 శాతం పోలింగ్ నమోదైనట్లు అధికారులు తెలిపారు. సాయంత్రం 6 గంటల లోపు క్యూలైన్లలో ఉన్నవారికి ఓటు వేసే అవకాశం కల్పిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈనెల 14న ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియ జరగనుంది. జూబ్లీహిల్స్ బైపోల్ ప్రచారం నెల రోజులుగా హోరాహోరిగా సాగింది. ముగ్గురు ప్రధాన పార్టీల అభ్యర్థులతో పాటు 58 మంది ఈ ఉపఎన్నిక బరిలో నిలిచారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గ పరిధిలో 4 లక్షలకు పైగా ఓటర్లు ఉన్నారు.ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేందుకు 139 ప్రాంతాల్లో 407 పోలింగ్ కేంద్రాలను ఎన్నికల సంఘం ఏర్పాటు చేసింది. ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రం వద్ద మూడంచెల భద్రతతో పాటు 139 డ్రోన్లతో నిరంతర నిఘాను ఉంచి భద్రతా సిబ్బంది పర్యవేక్షించారు. అక్కడక్కడా చిన్న చిన్న ఉద్రిక్తలు తలెత్తగా పోలీసులు వాటిని అదుపులోకి తెచ్చారు. కాంగ్రెస్ తరఫున నవీన్ యాదవ్, బీఆర్ఎస్ తరఫున మాగంటి గోపీనాథ్ భార్య సునీత, బీజేపీ తరఫున లంకల దీపక్‌రెడ్డి పోటీ చేస్తున్నారు. ఈ నెల 14న వీరి భవితవ్యం బహిర్గతం కానుంది.
ప్రత్యేక యాప్‌లో పోలింగ్ సరళి : పోలింగ్ సరళిని ఎన్నికల సంఘం ఆన్‌లైన్‌లో ప్రత్యేక యాప్ ద్వారా నమోదు చేసింది. ప్రిసైడింగ్ అధికారి ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి ఈ వివరాలను నమోదు చేశారు. ఓటర్ల సెల్‌ఫోన్లను పోలింగ్ కేంద్రాల్లోకి అనుమతించలేదు. సెల్‌ఫోన్ల డిపాజిట్ కోసం కేంద్రాల వద్ద ప్రత్యేక కౌంటర్లను ఏర్పాటు చేశారు. 58 మంది అభ్యర్థులు పోటీ చేస్తుండటంతో నాలుగు బ్యాలెట్ యూనిట్లు వినియోగించారు. ఒక్కో యూనిట్‌లో 16 మంది పేర్లు, ఫొటోలు ఉన్నాయి. చివరి బ్యాలెట్ యూనిట్‌లో 59వ నంబరుగా నోటా బటన్ అనేది ఉంటుంది.గత ఎన్నికల్లో జూబ్లీహిల్స్‌లో పోలింగ్ శాతం : జూబ్లీహిల్స్‌లో పోలింగ్ శాతం కీలకంగా మారనుంది. గత ఎన్నికల

మిగతా 2లో

మోదీ ప్రభుత్వం తాలిబన్లకు అంబులెన్స్ లు ఇస్తుంది- సొంత ప్రజలకు కాదు'- కేంద్రంపై ఆప్ ఫైర్

2

అందెశ్రీకి పద్మశ్రీ ఇవ్వాలి... ప్రధానిని కోరతా: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ఆయన కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కల్పిస్తామని హామీ
ఆయన మరణం ఆప్తుడిని కోల్పోయిన బాధను కలిగించిందని వ్యాఖ్య
ప్రముఖ రచయిత, జన వాగ్గేయకారుడు అందెశ్రీ మరణం పట్ల తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన అంత్యక్రియలకు హాజరై నివాళులర్పించిన సీఎం, అందెశ్రీ కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కల్పిస్తామని, ఆయన కీర్తిని శాశ్వతం చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ప్రకటించారు.ఈ సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, అందెశ్రీకి మరణానంతరం పద్మశ్రీ పురస్కారం అందించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరనున్నట్లు తెలిపారు. "అందెశ్రీకి పద్మశ్రీ ఇవ్వాలని కోరుతూ ఇప్పటికే కేంద్రానికి లేఖ రాశాను. త్వరలోనే ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీని కలిసి ఈ విషయంపై వ్యక్తిగతంగా విజ్ఞప్తి చేస్తాను. ఇందుకు కేంద్ర మంత్రులు కూడా సహకరించాలి" అని ఆయన కోరారు. తెలంగాణ ఉన్నంత వరకు అందెశ్రీ పేరు నిలిచి ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.అందెశ్రీతో తనకున్న అనుబంధాన్ని సీఎం గుర్తుచేసుకున్నారు. "రాజకీయ నేతలను

మిగతా 2లో

భారత్‌కు పుతిన్- ముమ్మర ఏర్పాట్లు చేస్తున్న రష్యా

రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ 2025 డిసెంబరులో భారత్ పర్యటనకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఆయన పర్యటనకు సంబంధించి క్రెమ్లిన్ అధికారులు ముమ్మర ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు సమాచారం. రష్యా ప్రభుత్వ మీడియా ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా వెల్లడించింది.క్రెమ్లిన్ ప్రతినిధి దిమిత్రి పెస్కోవ్ మంగళవారం మాట్లాడుతూ, "పుతిన్ గారి భారత్ పర్యటనకు సంబంధించిన అన్ని ఏర్పాట్లు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. ఇరుదేశాల మధ్య పలు కీలక అంశాలపై చర్చలు జరగనున్నాయి" అని తెలిపారు. అయితే, పర్యటన తేదీలను ఇంకా ఖరారు చేయలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.
పుతిన్ పర్యటన సందర్భంగా భారత్-రష్యా దేశాల మధ్య కార్మికుల మార్పిడి ఒప్పందం కుదరనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా భారతీయ నైపుణ్య కార్మికులకు రష్యాలో ఉద్యోగ అవకాశాలు లభించనున్నాయి. రష్యాలో ప్రస్తుతం నిర్మాణం, జౌళి, ఇంజినీరింగ్, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లో నిపుణుల కొరత తీవ్రంగా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో సుమారు 70 వేల మందికి పైగా భారతీయ కార్మికులు, సాంకేతిక నిపుణులు అక్కడి పరిశ్రమల్లో పనిచేసే అవకాశం ఉన్నట్లు పలు మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి.దీని గురించి అడిగిన ప్రశ్నలకు స్పందించిన పెస్కోవ్, "ఈ ఒప్పందం ఇంకా రూపుదిద్దుకుంటోంది. కుదుర్చుకోబోయే ఒప్పందాల వివరాలను త్వరలోనే ప్రకటిస్తాం" అని తెలిపారు. రష్యా ఆర్థిక వ్యవస్థ విస్తరిస్తున్న తరుణంలో భారతీయ

మిగతా 2లో

దిల్లీ పేలుడు- నిందితులను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ వదిలిపెట్టేది లేదు

'ఈ రోజు నేను చాలా బరువెక్కిన హృదయంతో ఇక్కడికి వచ్చా. సోమవారం సాయంత్రం దిల్లీలో జరిగిన భయానక ఘటన ప్రతి భారతీయుడిని విషాదంలో ముంచేసింది. బాధిత కుటుంబాల దుఃఖాన్ని నేను పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటున్నాను. దేశం మొత్తం ఈ కష్ట సమయంలో వారి పక్కనే ఉంది. సోమవారం రాత్రంతా దర్యాప్తు సంస్థలతో సంప్రదింపుల్లో ఉన్నా. పలు దర్యాప్తు సంస్థలు దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశాయి. దాడికి గల కారణాలను దర్యాప్తు సంస్థల అధికారులు త్వరలో వెల్లడిస్తారు. కుట్రదారులను వదిలిపెట్టం. అమాయకుల ప్రాణాలు తీసిన వారందరికీ తగిన శిక్ష తప్పదు' అని ప్రధాని మోదీ స్పష్టం చేశారు.

సమగ్ర విచారణ జరగుతోంది : రాజ్‌నాథ్ సింగ్

రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ కూడా ఈ పేలుడు ఘటనపై స్పందించారు., దేశంలోని ప్రముఖ విచారణ సంస్థలు త్వరితంగా, సమగ్రంగా దర్యాప్తు జరుపుతున్నాయని తెలిపారు. 'దిల్లీలో జరిగిన దుర్ఘటనలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలకు నా హృదయపూర్వక సానుభూతి తెలియజేస్తున్నా. ఈ తీవ్రమైన విషాద సమయంలో దేవుడు వారికి ధైర్యం ఇవ్వాలని ప్రార్థిస్తున్నాను. దేశంలోని ప్రముఖ విచారణ సంస్థలు ఈ ఘటనపై త్వరితంగా, సమగ్రంగా విచారణ చేపట్టాయి. దాని ఫలితాలను త్వరలో వెల్లడిస్తాం. ఈ ఘోర ఘటనకు బాధ్యులైన వారిని శిక్షించడంలో ఎలాంటి సడలింపు ఉండదు. దేశ ప్రజలకు నేను భరోసా ఇస్తున్నా' అని రాజ్‌నాథ్ సింగ్ చెప్పారు.దిల్లీ ఎర్రకోట సమీపంలో జరిగిన పేలుడు ఘటనలో మృతుల సంఖ్య 12కు పెరిగింది. గాయపడినవారిలో ముగ్గురు చికిత్స పొందుతూ ఇవాళ చనిపోయారు. ఈ మేరకు దిల్లీ పోలీసులు ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. సోమవారం జరిగిన కారు పేలుడు ఘటనలో 9మంది మృతిచెందగా 20మంది గాయపడ్డారు. మరోవైపు ఈ పేలుడు నేపథ్యంలో ఎర్రకోట మెట్రో స్టేషన్‌ను మూసివేశారు. మిగితా మెట్రోస్టేషన్లు యథావిధిగా పనిచేస్తున్నట్లు దిల్లీ మెట్రో రైలు కార్పోరేషన్ తెలిపింది.ఈ కేసును ఛేదించేందుకు పోలీసు బృందాలు విస్తృతంగా గాలింపు చర్యలు చేపడుతున్నాయి. పహార్‌గంజ్, దరియాగంజ్ తదితర ప్రాంతాల్లో దిల్లీ పోలీసులు సోదాలు నిర్వహించారు. ఎర్రకోట కారు పేలుడు ఘటనకు సంబంధించి కోట్వాలీ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసినట్లు ఉత్తర దిల్లీ డీసీపీ తెలిపారు. ఉపా, పేలుడు చట్టం, బీఎస్ఎన్‌లోని పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు చెప్పారు. ఎన్ఎస్‌జీ, దిల్లీ పోలీసులు, ఫోరెన్సిక్ నిపుణుల బృందాలు ఘటనాస్థలాన్ని పరిశీలించినట్లు ఉత్తర దిల్లీ డీసీపీ చెప్పారు. పేలుడు జరిగిన కారులో కొన్ని శరీరభాగాలను గుర్తించినట్లు తెలిపారు.

ముగిసిన జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక

సరళిని చూస్తే ఎప్పుడూ కూడా 50 శాతం దాటలేదు. 2024లో 45.59 శాతం మంది ఓట్లు వేశారు. 2023లో 47.58 శాతం మాత్రమే ఓట్లు పోలయ్యాయి. అదే 2019లో 39.89 శాతం, 2018లో 45.59 శాతం, 2014లో 50.18 శాతం ఓటింగ్ శాతం నమోదు అయింది. ఈ నియోజకవర్గంలో మొత్తం 4 లక్షల ఓట్లు ఉండగా, 2 లక్షల ఓట్లయినా పోల్ అవుతాయా అనేది ప్రశ్నగా మిగిలింది. ఈసారి పోలింగ్ శాతాన్ని పెంచేందుకు అదనంగా 1 గంట సమయాన్ని పొడిగించారు.

ఓటర్లను తరలించేందుకు పార్టీల నేతలు పోటాపోటీ : జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో ఓటర్లను తరలించేందుకు పార్టీల నేతలు పోటాపోటీగా ఏర్పాట్లు చేసుకున్నారు. నివాస స్థలాలకు దూరంగా బూత్‌లు ఉండటంతో వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, గర్భిణులను తామంటే తాము తరలిస్తామని ముందే ఒప్పందం చేసుకుంటూ పోటీ పడ్డారు. ఇరుకైన రహదారులుండే బస్తీలు అధికంగా ఉండటంతో ఒక్కో పార్టీ డివిజన్‌కు వందల సంఖ్యలో ఆటోలను సైతం బుక్ చేసుకున్నాయి. వృద్ధులు, దివ్యాంగులను తీసుకెళ్లి ఓటేసిన అనంతరం క్షేమంగా ఇంటికి చేరుస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఓట్లపై పార్టీల ఆశ

అందెశ్రీకి పద్మశ్రీ ఇవ్వాలి... ప్రధానిని కోరతా: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

నేరుగా కలవనని చెప్పిన అందెశ్రీ గారితో మీడియా ద్వారానే పరిచయం ఏర్పడింది. ఆయన మరణం నాకు వ్యక్తిగతంగా ఒక ఆప్తుడిని కోల్పోయిన బాధను మిగిల్చింది" అని రేవంత్ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "జీవితాంతం తెలంగాణ కోసం తపించిన గొప్ప వ్యక్తి ఆయన. రచయితగా, కళాకారుడిగా ఆర్థికంగా ఎన్ని ఇబ్బందులు పడ్డారో అందరికీ తెలుసు. తన ఆరోగ్యం గురించి కానీ, డబ్బు గురించి కానీ ఏనాడూ ఆలోచించని నిస్వార్థ జీవి" అని కొనియాడారు.అందెశ్రీ రచించిన 'నిప్పుల వాగు' పుస్తకం 20 వేల ప్రతులను రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో అందుబాటులో ఉంచుతామని సీఎం వెల్లడించారు. ఆయన అభిమానుల నుంచి కూడా సలహాలు, సూచనలు స్వీకరించి, ఆయనకు సముచిత న్యాయం కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రముఖ రచయిత, జన వాగ్గేయకారుడు అందెశ్రీ మరణం పట్ల తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన అంత్యక్రియలకు హాజరై నివాళులర్పించిన సీఎం, అందెశ్రీ కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కల్పిస్తామని, ఆయన కీర్తిని శాశ్వతం చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ప్రకటించారు.

ఈ సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, అందెశ్రీకి మరణానంతరం పద్మశ్రీ పురస్కారం అందించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరనున్నట్లు తెలిపారు. "అందెశ్రీకి పద్మశ్రీ ఇవ్వాలని కోరుతూ ఇప్పటికే కేంద్రానికి లేఖ రాశాను. త్వరలోనే ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీని కలిసి ఈ విషయంపై వ్యక్తిగతంగా విజ్ఞప్తి చేస్తాను. ఇందుకు కేంద్ర మంత్రులు కూడా సహకరించాలి" అని ఆయన కోరారు. తెలంగాణ ఉన్నంత వరకు అందెశ్రీ పేరు నిలిచి ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు.

అందెశ్రీతో తనకున్న అనుబంధాన్ని సీఎం గుర్తుచేసుకున్నారు. "రాజకీయ నేతలను నేరుగా కలవనని చెప్పిన అందెశ్రీ గారితో మీడియా ద్వారానే పరిచయం ఏర్పడింది. ఆయన మరణం నాకు వ్యక్తిగతంగా ఒక ఆప్తుడిని కోల్పోయిన బాధను మిగిల్చింది" అని రేవంత్ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "జీవితాంతం తెలంగాణ కోసం తపించిన గొప్ప వ్యక్తి ఆయన. రచయితగా, కళాకారుడిగా ఆర్థికంగా ఎన్ని ఇబ్బందులు పడ్డారో అందరికీ తెలుసు. తన ఆరోగ్యం గురించి కానీ, డబ్బు గురించి కానీ ఏనాడూ ఆలోచించని నిస్వార్థ జీవి" అని కొనియాడారు.అందెశ్రీ రచించిన 'నిప్పుల వాగు' పుస్తకం 20 వేల ప్రతులను రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో అందుబాటులో ఉంచుతామని సీఎం వెల్లడించారు. ఆయన అభిమానుల నుంచి కూడా సలహాలు, సూచనలు స్వీకరించి, ఆయనకు సముచిత న్యాయం కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

దిల్లీ పేలుడు కారకులను వేటాడతాం: అమిత్ షా

హాజరయ్యారు. రెండో సమావేశంలోనూ దాదాపు ఈ ఉన్నతాధికారులే పాల్గొన్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.

దర్యాప్తును వేగవంతం చేయండి: అమిత్ షా

కారులోని మృతదేహాల నుంచి సేకరించిన డీఎన్ఏ నమూనాలను సరిపోల్చాలని ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ లాబోరేటరీ అధికారులను అమిత్ షా ఆదేశించినట్లు సంబంధిత వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. అదేవిధంగా ఘటనకు సంబంధించి దర్యాప్తును వేగవంతం చేయాలని, వీలైనంత త్వరగా వివరాలను అందించాలని పేర్కొన్నట్లు తెలిపాయి. మంగళవారం జరిగిన సమీక్షల అనంతరం అమిత్ షా ఈ ఆదేశాలు జారీ చేశారు.కాగా సోమవారం దిల్లీలో జరిగిన బాంబు పేలుడుతో దేశ రాజధాని ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడింది. పేలుడు ఘటనలో మృతుల సంఖ్య 12కు చేరింది. ఎర్రకోట మెట్రో స్టేషన్ వద్ద జరిగిన పేలుడులో అక్కడికక్కడే 9 మంది మరణించారు. ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వారిలో మరో ముగ్గురు మంగళవారం చనిపోవడంతో మృతుల సంఖ్య 12కు చేరినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఘటన అనంతరం దిల్లీ ఎల్ఎన్‌జేపీ ఆస్పత్రికి వెళ్లిన కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, బాధితులను పరామర్శించారు. వారి పరిస్థితి గురించి వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఘటనా స్థలిని పరిశీలించారు. పేలుడు ఘటనపై అన్ని కోణాల్లో సమగ్ర దర్యాప్తు నిర్వహిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఇదిలా ఉండగా దాడికి పాల్పడ్డ నిందితులు పోలీసులకు దొరికిపోతాననే భయంతో ఆత్మాహుతి దాడికి దిగినట్లు పోలీసులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ మేరకు పలు కోణాల్లో విచారణ చేపట్టారు.ఢిల్లీలోని ఎర్రకోట సమీపంలో జరిగిన కారు బాంబు ఘటనపై కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా మరోసారి స్పందించారు. ఈ పేలుడుతో సంబంధం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరిపై దర్యాప్తు సంస్థలు ఉక్కుపాదం మోపుతాయని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ ఘటన నేపథ్యంలో ఢిల్లీతో పాటు దేశవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రధాన నగరాలు, ముఖ్య ప్రాంతాల్లో భద్రతపై ఉన్నతాధికారులతో ఆయన రెండు సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించారు. పేలుడు తర్వాత నెలకొన్న పరిస్థితులను అధికారులు అమిత్ షాకు వివరించారు.

ఈ సందర్భంగా అమిత్ షా 'ఎక్స్' వేదికగా ట్వీట్ చేశారు. ఢిల్లీ కారు పేలుడుపై సీనియర్ అధికారులతో సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఈ ఘటనకు కారకులైన ప్రతి ఒక్కరినీ గుర్తించి శిక్షించాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.

కారు బాంబు ఘటనపై ఎన్ఎస్‌జి, ఎన్ఐఏ వంటి దర్యాప్తు సంస్థలు రంగంలోకి దిగినట్లు అమిత్ షా ఇదివరకే వెల్లడించారు. సమగ్ర దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని ఆయన తెలిపారు. ఈ క్రమంలో కేంద్ర హోంశాఖ ఈ పేలుడు కేసును జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్ఐఏ)కి అప్పగించినట్లు సంబంధిత వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ఎర్రకోట' బాంబ్ బ్లాస్ట్‌తో మళ్లీ భయాలు- దేశంలో జరిగిన భారీ ఉగ్ర పేలుళ్లు తెలుసా?

:దేశ రాజధాని దిల్లీలో సోమవారం సాయంత్రం జరిగిన భారీ పేలుడు తీవ్ర కలకలం రేగింది. ఈ ఘటనలో చనిపోయిన వారి సంఖ్య 12కు పెరిగింది. సీసీటీవీ దృశ్యాల ఆధారంగా జమ్మూకశ్మీర్‌లోని పుల్వామాకు చెందిన డాక్టర్ ఉమర్ నబీ ఈ పేలుడులో కీలక వ్యక్తి అని నిఘా వర్గాలు అనుమానిస్తున్నాయి. పేలుడుకు కారణమైన కారులో ఓ వ్యక్తి శరీర భాగాలను అధికారులు గుర్తించారు. అవి ఉమర్‌వా? కావా? అనేది తెలుసుకునేందుకు డీఎన్ఏ నమూనాల కోసం అతడి తల్లి షమీమా బేగంను పోలీసులు ఆస్పత్రికి తరలించారు. దిల్లీలోని ఎర్రకోట సమీపంలో జరిగిన బ్లాస్ట్‌తో దేశంలోని మహా నగరాలు, సున్నిత ప్రాంతాల ప్రజానీకాన్ని మరోసారి భయాందోళనలు అలుముకున్నాయి. ఈనేపథ్యంలో మన దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలతో పాటు దిల్లీ నగరంలో జరిగిన ఉగ్రపేలుళ్ల చిట్టాపై లుక్ వేద్దాం.

గతంలోనూ ఎర్రకోటే టార్గెట్

గతంలోనూ ఉగ్రమూకలు అత్యంత కీలకమైన దిల్లీలోని ఎర్రకోట ప్రాంతాన్ని టార్గెట్ చేశారు. 1997 నవంబరు 30న ఆ ఏరియా పరిధిలో జంట బాంబు పేలుళ్లు జరిగాయి. ఆ ఘటనలో ముగ్గురు చనిపోగా, 70 మంది గాయపడ్డారు. ఇది జరిగిన మూడేళ్ల తర్వాత (2000 జూన్ 18న), మరోసారి ఎర్రకోట సమీపంలో రెండు శక్తివంతమైన బ్లాస్ట్స్ జరిగాయి. దీంతో ఎనిమిదేళ్ల బాలిక సహా ఇద్దరు వ్యక్తులు చనిపోయారు. దాదాపు డజను మంది గాయపడ్డారు.

భారీ ప్రాణనష్టాన్ని మిగిల్చిన బాంబు పేలుడు ఘటనలివీ

ముంబయిలో 12 బాంబు పేలుళ్లు : 1993 సంవత్సరం మార్చి 12న దేశ వాణిజ్య రాజధాని నగరం ముంబయిని 12 వరుస బాంబు పేలుళ్లు కుదిపేశాయి. ఈ ఘటనల్లో 257 మంది చనిపోగా, 1,400 మందికిపైగా గాయపడ్డారు. ఈ దాడుల్లో ఉగ్రమూకలు ప్రధానంగా బాంబే స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్, ఎయిర్ ఇండియా భవనం, అనేక హోటళ్లను లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు.

ముంబయి రైల్వే నెట్‌వర్క్‌లో పేలుళ్లు : ముంబయిలో 2006 జులై 11న భీకర ఉగ్రదాడి జరిగింది. సాయంత్రం 6.20 గంటల తర్వాత నగరంలోని సబర్బన్ రైల్వే నెట్‌వర్క్‌లో వరుస పేలుళ్లు సంభవించాయి. ఈ దాడుల్లో 147 మంది చనిపోగా, 439 మంది గాయపడ్డారు. చర్చిగేట్ నుంచి బోరివలికి వెళ్తున్న వెస్ట్రన్ రైల్వే సబర్బన్ రైలులోని ఫస్ట్ క్లాస్ కంపార్ట్‌మెంట్‌లో తొలి పేలుడు జరిగింది. అనంతరం 15 నిమిషాల్లోనే ఖార్ – శాంటా క్రూజ్ స్టేషన్ మధ్య పేలుడు సంభవించింది. ఆ తర్వాత మాతుంగా రోడ్ స్టేషన్ సమీపంలో, మహీం, బాంద్రా, బోరివలి, జోగేశ్వరి, మీరా రోడ్ ఏరియాల్లో పేలుళ్లు చోటుచేసుకున్నాయి. ఈ స్టేషన్లన్నీ వెస్ట్రన్ రైల్వే లైన్ పరిధిలోనే ఉన్నాయి. దీని వెనుక సిమి, లష్కరే తైబా ఉగ్రసంస్థల హస్తం ఉందని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు.

జైపూర్ సీరియల్ బ్లాస్ట్స్ : రాజస్థాన్‌లోని జైపూర్‌ను పింక్ సిటీ అంటారు. ఈ నగరంలో 2008 మే 13న వరుస పేలుళ్లు జరిగాయి. దీంతో 65 మంది చనిపోగా,150 మందికిపైగా గాయపడ్డారు. నగరంలోని చాంద్‌పోయి, చోటి చౌపాడ్, సుభాష్ చౌక్, జంతర్ మంతర్, హవా మహల్, బాడి చౌపాడ్, జోహ్రీ బజార్, త్రిపోలియా బజార్‌లలో బ్లాస్ట్స్ జరిగాయి.

సంఝౌతా ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో పేలుళ్లు : న్యూదిల్లీ – వాఘా మధ్య నడిచే సంఝౌతా ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో 2007 సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 19న రెండు బాంబులు పేలాయి. దీంతో 67 మంది చనిపోగా, 50 మంది గాయపడ్డారు. మృతుల్లో ఎక్కువ మంది పాకిస్థానీ పౌరులే.

తమిళనాడులోని కోయంబత్తూరులో 1998 ఫిబ్రవరి 14న 12 బాంబులు పేలాయి. ఈ ఘటనల్లో 58 మంది చనిపోగా, 200 మందికిపైగా గాయపడ్డారు. బీజేపీ అగ్రనేత ఎల్‌కే అద్వానీ ర్యాలీకి కొద్దిసేపటి ముందే ఈ బాంబులు పేలడం గమనార్హం.

2003 సంవత్సరం ఆగస్టు 25న ముంబయిలో రెండు భారీ బాంబు పేలుళ్లు జరిగాయి. జవేరీ బజార్, గేట్‌వే ఆఫ్ ఇండియా వద్ద ఈ బ్లాస్ట్స్ చోటుచేసుకున్నాయి. నగరంలోని మౌలిక సదుపాయాలను లక్ష్యంగా చేసుకొని ఉగ్రవాదులు ఈ దాడి చేశారు. ఈ పేలుళ్లలో 54 మంది మరణించారు. 180 మందికిపైగా గాయపడ్డారు.

గుజరాత్‌లోని అహ్మదాబాద్‌లో ఉన్న వివిధ ప్రాంతాల్లో 2008 జులై 26న వరుస పేలుళ్లు జరిగాయి. ఈ ఘటనల్లో 50 మంది చనిపోగా, 212 మందికిపైగా గాయపడ్డారు. 10 వేర్వేరు ప్రదేశాలలో 17 పేలుళ్లు జరిగినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు.

భారత్‌లో జరిగిన ప్రధాన బాంబు పేలుళ్ల ఘటనలు

కర్ణాటక రాజధాని బెంగళూరులో 2013 ఏప్రిల్ 17న కలకలం రేగింది. బీజేపీ కార్యాలయం సమీపంలో పార్క్ చేసిన మోటార్ సైకిల్‌పై ఉంచిన బాంబు పేలింది. దీంతో 16 మంది గాయపడ్డారు. దీనిలో ఉగ్రవాద సంస్థలు ఇండియన్ ముజాహిదీన్, లష్కరే తైబాల హస్తం ఉందని గుర్తించారు.

ముంబయిలోని పలు రద్దీ ప్రాంతాల్లో 2011 జులై 13న సాయంత్రం 6.54 నుంచి 7.05 గంటల మధ్య మూడు పేలుళ్లు జరిగాయి. దీంతో 21 మంది చనిపోగా, 141 మంది గాయపడ్డారు. అంతకంటే ముందు 1993, 2003 సంవత్సరాల్లోనూ ముంబయిలో బాంబు పేలుళ్లు చోటుచేసుకున్నాయి.

2007 ఆగస్టు 25న హైదరాబాద్ నగరంలోని లుంబినీ పార్క్, కోఠి ఏరియాల్లో ఉన్న గోకుల్ చాట్ వద్ద బాంబు పేలుళ్లు జరిగాయి. లుంబినీ పార్క్ వద్ద మొదటి బాంబు పేలుడు, కోఠిలోని గోకుల్ చాట్ వద్ద మరొక బాంబు పేలుడు జరిగాయి. దీంతో 41 మందికిపైగా చనిపోయారు. 54 మందికిపైగా గాయపడ్డారు. దిల్‌సుఖ్‌నగర్‌లోని ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి కింద ఓ పేలని బాంబు దొరికింది.

గుజరాత్‌లోని అహ్మదాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌లో 2006 ఫిబ్రవరి 19న భారీ బాంబు పేలుడు సంభవించింది. ఈ ఘటనలో 25 మంది గాయపడ్డారు.

భారత్‌కు పుతిన్- ముమ్మర ఏర్పాట్లు చేస్తున్న రష్యా

నైపుణ్య కార్మికులు కీలక పాత్ర పోషిస్తారని క్రెమ్లిన్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

పుతిన్–మోదీ స్నేహం

2021 తర్వాత పుతిన్ భారత్ పర్యటించడం ఇదే తొలిసారి కానుంది. గత మూడు సంవత్సరాలుగా ఇరుదేశాల మధ్య ఉన్న సంబంధాలు మరింత బలపడ్డాయి. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గత ఏడాది రష్యాను రెండు సార్లు సందర్శించారు. మొదట జూలైలో జరిగిన ఇరుదేశాల శిఖరాగ్ర సమావేశంలో పాల్గొనగా, అనంతరం అక్టోబర్‌లో బ్రిక్స్ సదస్సు సందర్భంగా కజాన్ నగరంలో పుతిన్‌ను మరోసారి కలిశారు.ఇటీవల చైనాలో జరిగిన షాంఘై సహకార సంస్థ (%ాజూ%) సదస్సులో కూడా ఇరువురు నేతలు కలసి పలు అంశాలపై చర్చించారు. ప్రపంచ రాజకీయ పరిణామాలు, రక్షణ, వాణిజ్యం, ఇంధన సరఫరా, అంతరిక్ష రంగాల్లో సహకారం వంటి అంశాలు ఈ చర్చల్లో ప్రధానంగా నిలిచాయి.

వ్యూహాత్మక సంబంధాలు

భారత్–రష్యా సంబంధాలు ఎప్పటికీ ప్రత్యేకమైనవే. ఆయుధ సరఫరా, చమురు దిగుమతి, అంతరిక్ష పరిశోధన, విద్యుత్ ప్రాజెక్టులు వంటి విభాగాల్లో ఇరుదేశాలు పరస్పర సహకారాన్ని కొనసాగిస్తున్నాయి. ఉక్రెయిన్ యుద్ధం తర్వాత పాశ్చాత్య దేశాలు రష్యాపై ఆంక్షలు విధించినప్పటికీ, భారత్ మాత్రం మాస్కోతో సాన్నిహిత్యాన్ని కొనసాగించింది. భారతదేశం రష్యా చమురును భారీ స్థాయిలో దిగుమతి చేసుకుంటూ, ఆర్థిక ప్రయోజనాలను పెంచుకుంది.

భారత్‌లో పుతిన్ పర్యటన సందర్భంగా ఇంధన రంగం, రక్షణ ఉత్పత్తి, వ్యాపార వృద్ధి, కార్మిక మార్పిడి, విద్యా సహకారం వంటి పలు ఒప్పందాలు కుదరే అవకాశం ఉంది. పుతిన్–మోదీ సమావేశం ద్వార ఇరుదేశాల మధ్య వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం మరింత బలపడుతుందని విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు.రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ డిసెంబరులో భారత్ పర్యటన చేయడం, ఇరుదేశాల మధ్య ఉన్న సుదీర్ఘ స్నేహాన్ని మరోసారి ప్రతిబింబించనుంది. ఆర్థిక, రక్షణ, సాంకేతిక రంగాల్లో కొత్త ఒప్పందాలకు దారి తీసే ఈ పర్యటన, భవిష్యత్ భారత్–రష్యా సంబంధాల దిశను నిర్ణయించే కీలక ఘట్టంగా మారనుంది.

ప్రధాని మోదీతో అద్భుతమైన సంబంధం- భారత్‌పై సుంకాలు తగ్గించనున్నాం : డొనాల్డ్ ట్రంప్

భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో తమకు అద్భుతమైన సంబంధం ఉందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పునరుద్ఘాటించారు. అలాగే అందరికీ మేలు చేసే ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడానికి రెండు దేశాలు చాలా దగ్గరగా ఉన్నాయని తెలిపారు. ఒక దశలో భారత్‌పై అమెరికా విధించిన సుంకాలను తగ్గిస్తుందని కూడా పేర్కొన్నారు. భారత్‌కు అమెరికా రాయబారిగా సెర్జియో గోర్ ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సందర్భంలో ట్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

'మేం భారత్‌తో ఒక ఒప్పందం చేసుకుంటున్నాం. ఇది మునుపటి దానికంటే భిన్నమైనది. ప్రస్తుతం వారు నన్ను ఎక్కువగా ఇష్టపడటం లేదు. కానీ త్వరలో మళ్లీ మనల్ని ఇష్టపడతారు. మేం న్యాయమైన ఒప్పందం సాధించబోతున్నాం. వారు చాలా మంచి సంధానకర్తలు. అందుకే, సెర్జియో, నువ్వు దీన్ని జాగ్రత్తగా గమనించాలి. అందరికీ లాభకరంగా ఉండే ఒప్పందం దాదాపు సిద్ధమవుతోంది అని నా నమ్మకం. రష్యా చమురు కారణంగా ప్రస్తుతం భారత్‌పై సుంకాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఇప్పుడు ఆ చమురు దిగుమతులు గణనీయంగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే మేం సుంకాలను తగ్గించబోతున్నాం. సమయానుకూలంగా, మేం వాటిని తగ్గిస్తాం' అని ట్రంప్ అన్నారు. భారత్‌పై అమెరికా మొదట 25 శాతం సుంకాలు విధించిన అమెరికా, తర్వాతా 50 శాతానికి పెంచింది. రష్యా నుంచి చమురును దిగుమతి చేసుకుందుకే ఈ సుంకాలను పెంచినట్లు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తెలిపారు.

ప్రధాని మోదీతో మాకు అద్భుతమైన సంబంధం ఉందని, సెర్జియో గోర్ ఆ బంధాన్ని మరింత బలపరిచారని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. 'ఎందుకంటే ఆయన ఇప్పటికే మోదీతో స్నేహపూర్వక సంబంధం ఏర్పరుచుకున్నారు. సెర్జియో గోర్ భారత్‌లో గొప్ప విజయాన్ని సాధిస్తారు. భారత్–అమెరికా ద్వైపాక్షిక సంబంధం అత్యంత ముఖ్యమైనది. భారత్ ప్రపంచంలో అత్యంత వేగంగా ఎదుగుతున్న మధ్యతరగతి కలిగిన దేశం. ఇది అద్భుతమైన దేశం. ఇండో–పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది ప్రధాన ఆర్థిక, వ్యూహాత్మక భద్రతా భాగస్వామి. 1.5 బిలియన్ జనాభా. చైనాకు 1.4 బిలియన్ ఉంది. ఇవి రెండు పెద్ద దేశాలు. రాయబారిగా సెర్జియో మా దేశాల మధ్య బంధాన్ని బలోపేతం చేయడానికి, అమెరికా పరిశ్రమలు, సాంకేతిక రంగాల్లో పెట్టుబడులను ప్రోత్సహించడానికి, అమెరికన్ ఎనర్జీ ఎగుమతులను పెంచడానికి, భద్రతా సహకారాన్ని విస్తరించడానికి కృషి చేస్తారు'అని ట్రంప్ వివరించారు.

ప్రధాని మోదీతో అద్భుతమైన సంబంధం- భారత్‌పై సుంకాలు తగ్గించనున్నాం : డొనాల్డ్ ట్రంప్

భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో తమకు అద్భుతమైన సంబంధం ఉందని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పునరుద్ఘాటించారు. అలాగే అందరికీ మేలు చేసే ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడానికి రెండు దేశాలు చాలా దగ్గరగా ఉన్నాయని తెలిపారు. ఒక దశలో భారత్‌పై అమెరికా విధించిన సుంకాలను తగ్గిస్తుందని కూడా పేర్కొన్నారు. భారత్‌కు అమెరికా రాయబారిగా సెర్జియో గోర్ ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సందర్భంలో ట్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.'మేం భారత్‌తో ఒక ఒప్పందం చేసుకుంటున్నాం. ఇది మునుపటి దానికంటే భిన్నమైనది. ప్రస్తుతం వారు నన్ను ఎక్కువగా ఇష్టపడటం లేదు. కానీ త్వరలో మళ్లీ మనల్ని ఇష్టపడతారు. మేం న్యాయమైన ఒప్పందం సాధించబోతున్నాం. వారు చాలా మంచి సంధానకర్తలు. అందుకే, సెర్జియో, నువ్వు దీన్ని జాగ్రత్తగా గమనించాలి. అందరికీ లాభకరంగా ఉండే ఒప్పందం దాదాపు సిద్ధమవుతోంది అని నా నమ్మకం. రష్యా చమురు కారణంగా ప్రస్తుతం భారత్‌పై సుంకాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే ఇప్పుడు ఆ చమురు దిగుమతులు గణనీయంగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే మేం సుంకాలను తగ్గించబోతున్నాం. సమయానుకూలంగా, మేం వాటిని తగ్గిస్తాం' అని ట్రంప్ అన్నారు. భారత్‌పై అమెరికా మొదట 25 శాతం సుంకాలు విధించిన అమెరికా, తర్వాతా 50 శాతానికి పెంచింది. రష్యా నుంచి చమురును దిగుమతి చేసుకుందుకే ఈ సుంకాలను పెంచినట్లు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తెలిపారు.ప్రధాని మోదీతో మాకు అద్భుతమైన సంబంధం ఉందని, సెర్జియో గోర్ ఆ బంధాన్ని మరింత బలపరిచారని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. 'ఎందుకంటే ఆయన ఇప్పటికే మోదీతో స్నేహపూర్వక సంబంధం ఏర్పరుచుకున్నారు. సెర్జియో గోర్ భారత్‌లో గొప్ప విజయాన్ని సాధిస్తారు. భారత్–అమెరికా ద్వైపాక్షిక సంబంధం అత్యంత ముఖ్యమైనది. భారత్ ప్రపంచంలో అత్యంత వేగంగా ఎదుగుతున్న మధ్యతరగతి కలిగిన దేశం. ఇది అద్భుతమైన దేశం. ఇండో–పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది ప్రధాన ఆర్థిక, వ్యూహాత్మక భద్రతా భాగస్వామి. 1.5 బిలియన్ జనాభా. చైనాకు 1.4 బిలియన్ ఉంది. ఇవి రెండు పెద్ద దేశాలు. రాయబారిగా సెర్జియో మా దేశాల మధ్య బంధాన్ని బలోపేతం చేయడానికి, అమెరికా పరిశ్రమలు, సాంకేతిక రంగాల్లో పెట్టుబడులను ప్రోత్సహించడానికి, అమెరికన్ ఎనర్జీ ఎగుమతులను పెంచడానికి, భద్రతా సహకారాన్ని విస్తరించడానికి కృషి చేస్తారు'అని ట్రంప్ వివరించారు.

మోదీ ప్రభుత్వం తాలిబన్లకు అంబులెన్స్‌లు ఇస్తుంది- సొంత ప్రజలకు కాదు'- కేంద్రంపై ఆప్ ఫైర్

దేశరాజధాని దిల్లీ నడిబొడ్డులో కారు పేలుడు సంభవించిన నేపథ్యంలో మోదీ సర్కార్‌పై విపక్ష పార్టీలు విమర్శలు గుప్పిస్తున్నాయి. 'మోదీ ప్రభుత్వం తాలిబన్లకు అంబులెన్స్‌లు ఇస్తుంది కానీ, సొంత ప్రజలకు కాదని' ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ (ఆప్) దిల్లీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ సౌరభ్ భరద్వాజ్ విమర్శించారు. సౌరభ్ మంగళవారం లోక్ నాయక్ ఆసుపత్రికి వెళ్లి క్షతగాత్రులను పరామర్శించారు. బాధిత కుటుంబాలను ఓదార్చారు. ఈ సందర్భంగా మోదీ సర్కార్‌పై విమర్శలు గుప్పించారు.

"లోక్ నాయక్ ఆసుపత్రి దిల్లీలోని అతిపెద్ద ఆసుపత్రి, అక్కడకు కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి (అమిత్ షా) వచ్చి అంతా బాగానే ఉందని చెబుతారు. ముఖ్యమంత్రి వచ్చి అంతా బాగానే ఉందని చెబుతారు. కానీ చాలా మంది బాధితుల వద్ద వాలెట్, ఫోన్, డబ్బు లేదు. మరికొన్ని మృతదేహాలు అక్కడే పడిఉన్నాయని చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి వారందరికీ ప్రభుత్వమే అంబులెన్స్ ఏర్పాటు చేయాలి. కానీ ఈ మోదీ సర్కార్ వద్ద అంబులెన్స్‌లు లేవు. ఈ ప్రభుత్వం తాలిబన్లకు అంబులెన్స్‌లు అందించగలదు. కానీ సొంత దేశ ప్రజలకు మాత్రం అంబులెన్స్‌లు అందించలేదు. ఇది చాలా విచారకరం. ఇది తప్పు. ప్రభుత్వం దీని గురించి ఆలోచించాలి."మల్లికార్జున ఖర్గే సోమవారం దిల్లీ పేలుడుపై ఎక్స్ వేదికగా ఓ పోస్టు పెట్టారు. అందులో ఈ పేలుడు ఘటనపై త్వరగా, సమగ్ర దర్యాప్తు చేయాలని ప్రభుత్వానికి సూచించారు. అలాగే "దిల్లీలోని ఎర్రకోట మెట్రో స్టేషన్ సమీపంలో కారు పేలుడు వార్త విన్నాను. ఇది చాలా బాధాకరం. ఈ ఘటనలో చాలా మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని ప్రాథమిక నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ఈ దుఃఖ సమయంలో మృతుల కుటుంబాలపైనే మా ఆలోచనలు ఉన్నాయి. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని మేము ప్రార్థిస్తున్నాము" అని ఖర్గే పేర్కొన్నారు.దేశరాజధానిలో కారు పేలుడు జరగడంతో ప్రజల్లో భయాందోళనలు ఉన్నాయని, అందువల్ల పేలుడుకు సంబంధించిన విషయంలో ప్రజలకు కాస్త క్లారిటీ ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరింది."దిల్లీలో కారు పేలుడు జరిగి 18 గంటలు గడిచింది. అయినా అది 'దాడి' అవునా, కాదా అనే విషయంలో స్పష్టత రాలేదు. ప్రభుత్వం, కేంద్ర హోంమంత్రిత్వ శాఖ, దిల్లీ పోలీసులు ఎవ్వరూ ఈ విషయంలో ఎలాంటి స్పష్టత ఇవ్వలేదు. దేశ రాజధానిలో ఇలాంటి ఘటనలు జరగడంతో ప్రజల్లో భయందోళనలు నెలకొన్నాయి. కాబట్టి కారు పేలుడు ఘటనపై ప్రజలకు క్లారిటీ ఇవ్వాలి. అయితే ఇంత తీవ్రమైన అంశంపై ప్రభుత్వం కీలకమైన సమాచారాన్ని ఇవ్వాలని కోరడం సముచితం కాదు. అయితే ప్రజలకు అవసరమైన సమాచారం మాత్రం ఇవ్వాలి" అని కాంగ్రెస్ మీడియా, ప్రచార విభాగం అధిపతి పవన్ ఖేరా అన్నారు.

దిన పత్రిక
తొలి సమయం
బుధవారం 12 నవంబర్ 2025

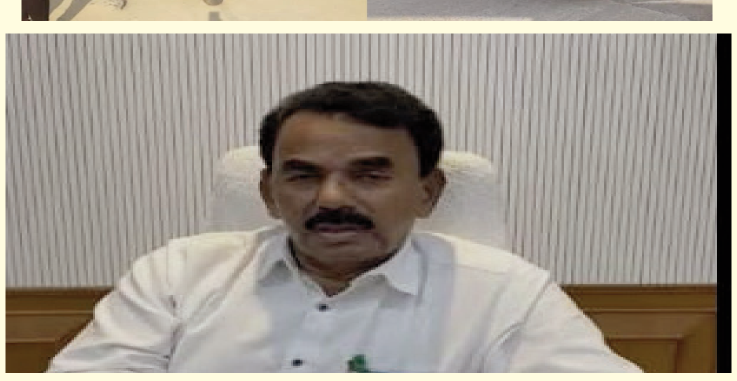
కార్తీక మాస ఉసిరి వన భోజన మహోత్సవం

తొలి సమయం పెబ్బేరు నవంబర్ 11పెబ్బేరు మండలంలో కార్తీక మాసం సందర్భంగా పురస్కరించుకొనికార్తీకమాసంలో భక్తులు ఉసిరి వనభోజనం కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. పెబ్బేరు పట్టణంలో కార్తీకమాసంలో కార్తీకమాస దీక్షలు చేపట్టిన మహిళలుకుటుంబసమేతంగా మంగళవారం బీచుపల్లి, రంగాపురం ఆంజనేయస్వామి వనంలో ఉసిరి చెట్టుకు ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు, హారతులు, ఉసిరి చెట్టుకు ద్వారా బంధనం చేసి ఘనంగా పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం అందరు మహిళలు కలిసి వనంలోనే వనభోజన కార్యక్రమాన్ని ఆచరించారు. కార్తీక మాసం కావడంతో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఉసిరి చెట్టు పూజలు నిర్వహించి వన భోజనాలు చేశారు. కార్యక్రమంలో శ్రీ శ్రీ శ్రీ షిరిడి సాయి ఆలయ సేవా సమితి సభ్యులు, అయ్యప్ప స్వాములు మరియు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా 137వ డా"మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ జయంతి

తొలి సమయం పెబ్బేరు నవంబర్ 11 పెబ్బేరు పట్టణ కేంద్రంలోని ఉర్దూ మీడియం స్కూల్ నందు స్వాతంత్రసమరయోధులు భారత రత్న తొలి విద్య శాఖ మంత్రి డా"మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ గారి 137వ జయంతి సందర్భంగా వారి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళి అర్పించిన పెబ్బేరు మండల %వీ×వీ% పార్టీ అధ్యక్షుడు ఎం.డి ఆఫ్రోజ్
%వీ×వీ% అధ్యక్షుడు ఎం.డి ఆఫ్రోజ్ మాట్లాడుతూ భారతదేశ తొలి విద్యశాఖ మంత్రిగా విద్య అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేసిన గొప్ప మహానుభావుడు స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు,డాక్టర్ మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ గారి ఆశయ సాధన కోసం వారి స్ఫూర్తిగా పని చేయాలని ప్రతి ఒక్కరికి పిలుపునివ్వడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో %వీ×వీ% జనరల్ సెక్రెటరీ అమెర్, జాయింట్ సెక్రటరీ మస్తాన్, హాజీ, ఉర్దూ మీడియం స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ మరియు ఉపాధ్యాయులు ఫిరోజ్,తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఆటో ప్రమాదంపై మంత్రి జూపల్లి ఆరా



తొలి సమయం, వనపర్తి, నవంబర్ 11నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాలో పాఠ్యపుస్తకాలను తరలిస్తున్న ఆటో బోల్తా నలుగురు విద్యార్థులకు గాయాలు
నాగర్ కర్నూలు జిల్లాలో పాఠ్యపుస్తకాలను తరలిస్తున్న ఆటో బోల్తా పడి నలుగురు విద్యార్థులు గాయపడిన ఘటనపై మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై మంత్రి ఆరా తీశారు. క్షతగాత్రులైన నలుగురు విద్యార్థుల ఆరోగ్య పరిస్థితి పర్యవేక్షణపై అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చారు. తీవ్రంగా గాయపడి హైదరాబాద్ లోని నీలోఫర్ హస్పిటల్ చికిత్సపొందుతున్న విద్యార్థి శివకు మెరుగైన చికిత్స అందించాలని వైద్యులకు సూచించారు.
పెద్దకొత్తపల్లి మండలం సాతాపూర్ జడ్పీహెచ్ఎస్ ఉన్నత పాఠశాలకు పాఠ్యపుస్తకాలను ఆటోలో తరలిస్తుండగా టైర్ పేలి నలుగురు విద్యార్థులకు గాయలయ్యాయి. ఈ ప్రమాదంలో 9వ తరగతి చదువుతున్న కార్తీక్, అశోక్, నాని, శివ అనే విద్యార్థులకు గాయాలయ్యాయి. వారిలో శివ అనే విద్యార్థి పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉండటంతో హైదరాబాద్ కు తరలించారు.

జిల్లా అందత్వ నివారణ సంస్థ ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ సహకారంతో

పాలకుర్తి బాషరత్ ఫంక్షన్ హాల్ లో ఏర్పాటు

ముఖ్య అతిథులుగా యశస్విని రెడ్డి మరియు ఝాన్సి రాజేందర్ రెడ్డి

తొలి సమయం తొర్రూరు నవంబర్ 11రేపు (12.11.2025) బుధవారం రోజున ఉదయం 09:30 గంటలకు పాలకుర్తి మండల కేంద్రంలోని బాషరత్ ఫంక్షన్ హాల్ లో శంకర కంటి ఆసుపత్రి, జిల్లా అందత్వ నివారణ సంస్థ, మరియు హనుమండ్ల ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి ఫ్యామిలీ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరంను ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ప్రారంభం చేయనున్న పాలకుర్తి శాసన సభ్యురాలు యశస్విని రెడ్డి , ఇంచార్జ్ ఝాన్సి రాజేందర్ రెడ్డి టీపీసీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఝాన్సి రాజేందర్ రెడ్డి తదుపరి పెద్దవంగర మండలం ఉప్పరిగూడెం గ్రామ మాజీ ఎంపీటీసీ వెంకన్న ఇటీవల మృతిచెందగా ఇంటికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించనున్నారు..తొర్రురు పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బిక్షం గౌడ్, మరియు మహిళ నాయకురాలు యశోద తల్లి ఇటీవల మృతి చెందగా ఇంటికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించనున్నారు..తొర్రురు పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బొన్నబోయిన వెంకన్న తల్లి ఇటీవల మృతి చెందగా ఇంటికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించనున్నారు..

న్యాయ వాదుల రక్షణ చట్టం చేసే వరకు పోరాటం

అలంపూర్ బార్అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జి శ్రీనివాస్,

తొలి సమయం పెబ్బేరు నవంబర్ 11 పెబ్బేరు మండలంలో న్యాయ వాదుల రక్షణ చట్టం తొలి సమయం పెబ్బేరు నవంబర్ 11అమలు చేసే వరకుపోరాటం చేస్తామని గద్వాల జిల్లా అలంపూర్ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు %+% శ్రీనివాస్అన్నారు,మంగళవారం వారు చేపట్టి న పాదయాత్ర పెబ్బేరుకుచేరుకుందిఈసందర్భంగా అయన మాట్లాడుతూ జోగులాంబ అమ్మ వారి ఆశీస్సులతో న్యాయ వాదుల రక్షణ చట్టం అమలు కోసం ఛలో హైదరాబాద్ పాదయాత్ర చేపట్టమని అన్నారు, గత రెండు రోజుల క్రితం అలంపూర్ కోర్ట్ నుండి పాదయాత్ర మొదలు పెట్టామని అన్నారు, న్యాయ వాదులు వ్యక్తి గత కక్షలు ఉండవని ఇరు పార్టీ ల గెలుపు కోసం న్యాయ వాదులు పని చేస్తారని గుర్తు చేశారు, న్యాయ వాదుల పై దాడులు ఎక్కువయ్యావని ఆందోళన వ్యక్తం చేసారు. న్యాయ వాదుల పై దాడులు జరిగినప్పుడు కోర్టు విధులను బహిష్కరించడంజరుగుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. న్యాయ వాదుల రక్షణ చట్టం వచ్చేవరకుపోరాడుతమన్నారు, హైదరాబాద్ వరకు పాదయాత్ర చేసి మా డిమాండ్ ను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెతామని గుర్తు చేసారు, అలంపూర్ న్యాయ వాదులు చేపట్టిన పాదయాత్ర కు వనపర్తి, కొల్లాపూరు న్యాయ వాదులు సంఘీ భావం తెలిపారు, ఈసందర్భంగా పెబ్బేరు సుభాష్ చౌక్ లో సుభాష్ చంద్ర బోసు విగ్రహనికి పూల మాలల వేశారు, కార్యక్రమం లో తెలంగాణ అడ్వకేట్ పెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు అనంతరెడ్డి, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కిరణ్ కుమార్, కొల్లాపూర్ అధ్యక్షులు నాగరాజు, అలంపూర్ న్యాయ వాదులు నరసింహ, నాగరాజు యాదవ్, శ్రీధర్ రెడ్డి, యాకుబ్, నాగయ్య, ఆంజనేయులు, గజేంద్ర గౌడ్, వనపర్తి న్యాయ వాదులు గోపాల్ రెడ్డి, మోహనకుమార్, దినేష్ రెడ్డి, తిరుపతయ్య గౌడ్, వెంకటరమణ, కొల్లాపూర్ న్యాయ వాదులు రాజేష్, ఉపేందర్, జేసీ కుర్మయ్య, సీనియర్, జూనియర్ న్యాయ వాదులు తదితరులు పాల్గొన్నారు,

వడ్డేకొత్తపల్లిలో ఐకెపి ఆధ్వర్యంలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభం

తొలి సమయం పెద్ద వంగర నవంబర్ 11పెద్దవంగర మండలం వడ్డేకొత్తపల్లి గ్రామంలో సాయిబాబా గ్రామైక్య సంఘం (ఐకెపి) ఆధ్వర్యంలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఏపిఎం పాష శుక్రవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏపిఎం మాట్లాడుతూ రైతులు ధాన్యాన్ని ఆరబెట్టి తూర్పారబట్టిన ధాన్యాన్ని మాత్రమే కొనుగోలు కేంద్రానికి తీసుకురావాలని, తేమశాతం ఎక్కువగా లేకుండా చూసుకోవాలని రైతులకు సూచించారు. కొనుగోలు నిర్వహణ సక్రమంగా ఉండాలని అందరూ సమన్వయంతో పనిచేసి రైతులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చూసుకోవాలని ఐకెపి నిర్వాహకులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి పరమేష్, సిసిలు సుజాత, సుధాకర్, సిఏ బందు నిర్మల, సంఘం అధ్యక్షురాలు బొల్లు యశోద, ఉప్పమ్మ, నాయకులు ముత్తినేని శ్రీనివాస్, బొల్లు వెంకన్న, బండారు వెంకన్న, కేశబోయిన మాధవి, బందు సత్యనారాయణ, రైతులు బండారి నారాయణ, మచ్చ లింగయ్య, దంతాలపల్లి సుందర్, గుగులోతు యాకన్న, పల్లె మల్లేష్, శివరాత్రి సంపత్, సంఘం సభ్యులు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ నిషేదిత గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాలను రవాణా చేసే వ్యక్తుల సమాచారం అందించండి

సుజాతనగర్ తొలి సమయం నవంబర్ 11జిల్లా పోలీసులు చేపట్టిన చైతన్యం - డ్రగ్స్ పై యుద్ధం కార్యక్రమాలలో భాగంగా కొత్తగూడెం సబ్ డివిజన్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో భారీ బైక్ ర్యాలీజిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు ఐపిఎస్ పిలుపు మేరకు నవంబర్ 15వ తేదీ వరకు జిల్లా పోలీసులు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న చైతన్యం-డ్రగ్స్ పై యుద్ధం కార్యక్రమాలలో భాగంగా ఈ రోజు సుజాతనగర్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో సుజాతనగర్ సెంటర్ నుండి లక్ష్మీదేవిపల్లి,ఇల్లందు క్రాస్ రోడ్డు వరకు భారీ బైకు ర్యాలీని నిర్వహించడం జరిగింది.ముందుగా ఈ ర్యాలీని ఉద్దేశించి ఎస్పీ మాట్లాడుతూ చైతన్యం అనే కార్యక్రమం ద్వారా నిషేదిత గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాల బారిన యువత పడకుండా,వారికి అవగాహన కల్పించడం,గంజాయి అక్రమ రవాణాను అడ్డుకోవడం కోసం నిరంతర తనిఖీలు చేపట్టడం వంటి కార్యక్రమాలను జిల్లా పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఎస్పీ తెలిపారు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాను డ్రగ్స్ రహిత జిల్లాగా మార్చేందుకు పోలీసులు చేపడుతున్న ప్రతి కార్యక్రమానికి ప్రజలు సహకరిస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు గంజాయి అక్రమ రవాణా చేసే వారి సమాచారం అందించి భాద్యత గల పౌరులుగా తమ కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించాలని కోరారు.మత్తుకు బానిసలై యువత తమ భవిష్యత్తును అంధకారం చేసుకుంటున్నారని అన్నారు ఎవరైనా నిషేదిత గంజాయిని అక్రమంగా రవాణా చేస్తూ గానీ విక్రయిస్తూ గానీ పట్టుబడితే అట్టి వారిపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుని అవసరమైతే పీడియాక్టులను కూడా నమోదు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు అనంతరం ఎస్పీ గారు జెండాను ఊపి బైకు ర్యాలీని ప్రారంభించారు 1000 మందికి పైగా ఈ ర్యాలీలో స్థానికులు,ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు

ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడెం డిఎస్పీ అబ్దుల్ రెహమాన్ కొత్తగూడెం 2టౌన్ సీఐ ప్రతాప్ చుంచుపల్లి సీఐ వెంకటేశ్వర్లు 1టౌన్ సీఐ కరుణాకర్ లక్ష్మీదేవిపల్లి ఎస్సై రమణారెడ్డి సుజాతనగర్ ఎస్సై రమాదేవి మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

డ్రగ్స్ రహిత సమాజం కోసం కృషి చేద్దాం

సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్కే సాబీర్ పాషా

సుజాతనగర్ తొలి సమయం నవంబర్ 11 డ్రగ్స్ రహిత సమాజం కోసం అందరూ కలసికట్టుగా కృషి చేద్దామని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్కే సాబీర్ పాషా పిలుపునిచ్చారు మంగళవారం చైతన్యం డ్రగ్స్ పై యుద్ధం పేరిట సబ్ డివిజన్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో సుజాతనగర్ నుండి ఇల్లందు క్రాస్ రోడ్ వరకు నిర్వహించిన బైక్ ర్యాలీలో కొత్తగూడెం డిఎస్పీ అబ్దుల్ రహమాన్ సుజాత నగర్ మండల సిపిఐ కార్యదర్శి కోమారి హనుమంతరావు చుంచుపల్లి మండల సిపిఐ కార్యదర్శి వాసిరెడ్డి మురళి తో కలిసి పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా సాబీర్ పాషా మాట్లాడుతూ యువత గంజాయి డ్రగ్స్ వంటి మాదకద్రవ్యాల బారిన పడకుండా ఉండాలన్నారు గంజాయి డ్రగ్స్ వాడకంతో చాలా మంది యువత పెడదోవపడుతున్నారని మత్తులో నేరాలు చేస్తూ తమ భవిష్యత్తును విచ్ఛిన్నం చేసుకుంటూ తమ కుటుంబాలను కూడా చిన్నాభిన్నం చేస్తూ రోడ్డున పడేస్తున్నారని మత్తులో నేరాలు చేసి జైలుకు వెళుతున్నారన్నారు ప్రతి ఒక్కరూ గంజాయి డ్రగ్స్ వంటి నిషేధిత మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలని డ్రగ్స్‌ను అరికట్టడానికి ప్రతి ఒక్కరు నడుం బిగించాలన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఎత్తున రాజకీయ నాయకులు వ్యాపారస్తులు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

దిన పత్రిక
తొలి సమయం
బుధవారం 12 నవంబర్ 2025

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో పేలుడు ఘటనతో అప్రమత్తమైన పోలీసులు...

అనుమానపు వాహనాలు కనబడితే సమాచారం ఇవ్వండి..

తొర్రూర్ ఎస్సై గొల్లమూడు ఉపేందర్..

తొలి సమయం తొర్రూరు, నవంబర్ 11దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఎర్రకోట సమీపంలో జరిగిన పేలుడు సంఘటనకు అనుబంధంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా భద్రతా చర్యలను మరింత కట్టుదిట్టం చేశారు. ఆ దిశగా మహబూబాబాద్ జిల్లా తొర్రూరు పట్టణంలో మంగళవారం పోలీసు విభాగం అప్రమత్తమైంది. పట్టణ కేంద్రంలోని పాల కేంద్రం సమీపంలో తొర్రూరు, పెద్దవంగర పోలీసు సంయుక్త బృందాలు వాహనాల తనిఖీలను చేపట్టాయి.
ఈ సందర్భంగా వరంగల్–ఖమ్మం జాతీయ రహదారిపై వెళ్తున్న కార్లు, టాటా ఏసీలు, ద్విచక్ర వాహనాలను ఆపి పోలీసులు సమగ్రంగా తనిఖీ చేశారు. డ్రైవర్ల వివరాలు, వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలు, బాగేజీలు, నంబర్ ప్లేట్లను పరిశీలించి అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా వస్తువులు ఉన్నాయేమో చూడటం జరిగింది.
పేలుడు ఘటన నేపథ్యంలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ పరిణామాలు చోటుచేసుకోకుండా ముందస్తు చర్యగా ఈ తనిఖీలను చేపట్టినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రజలు సహకరించాలని, ఏవైనా అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా వస్తువులు కనపడితే తక్షణమే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ఎస్సై గొల్లమూడి ఉపేందర్ సూచించారు.
తనిఖీ కార్యక్రమంలో తొర్రూరు ఎస్సై గొల్లమూడి ఉపేందర్, పెద్దవంగర ఎస్సై చిలువేరు ప్రమోద్ కుమార్ గౌడ్, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జూబ్లిహిల్స్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గెలుపు ఖాయం కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు జినుకల రమేష్

తొలి సమయం నర్సింహులపేట నవంబర్ 11 : నర్సింహులపేట జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపు ఖాయమని మండల అధ్యక్షులు జినుకల రమేష్ అన్నారు, మండల కేంద్రంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిది చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సహాయ నిధి
పేదలకు వరమని మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు 8,50000 రూపాయల 35 చెక్కులు పంపిణీ చేయడం జరిగింది, డోర్నకల్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్
రామచంద్రునాయక్ మండలన్ని అభివృద్ధి చేస్తున్నారు, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపే లక్ష్యంగా కృషి చేయాలన్నారు ,ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు కదుదుల రామకృష్ణ, సమన్వయ కమిటీ మండల అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్, మండల యూత్ అధ్యక్షులు శ్రీకాంత్, అనిల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు...

ప్రజాశక్తి రిపోర్టర్ చింత వెంకన్న ను పరామర్శించిన మహబూబాబాద్ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ గుడిపూడి నవీన్ రావు

తొలి సమయం మరిపెడ నవంబర్ 11: మహబూబాబాద్ జిల్లా మరిపెడ మండలం ప్రజాశక్తి రిపోర్టర్ చింత వెంకన్న,కు గాలి బ్లాడర్ స్టోన్స్ సర్జరీ చికిత్స జరిగింది అని తెలుసుకొని అనంతరం ఇంటిదగ్గర విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న మరిపెడ మండల ప్రజాశక్తి రిపోర్టర్ చింత వెంకన్న ను పరామర్శించిన మహబూబాబాద్ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ గుడిపూడి నవీన్ రావు , ఆరోగ్య పరిస్థితులు అడిగి తెలుసుకుని ఆరోగ్యం త్వరగా కోలుకోవాలని,వైద్యుల సూచనల ప్రకారం సమయానుసారం మందులు వాడుతూ విశ్రాంతి తీసుకోవాలని తగు సూచనలు తెలిపారు, వారి వెంట మరిపెడ మున్సిపల్ మూడో వార్డు మాజీ కౌన్సిలర్ రేఖ లలిత వెంకటేశ్వర్లు, వీరబోయిన మురళి, కొక్కు సునీల్, చింత వెంకన్న కుటుంబ సభ్యులు తదితరులున్నారు

నర్సింహులపేట గ్రామానికి చెందిన యువ న్యాయవాదికి గణేష్ కు హైకోర్టు లో ఘన స్వాగతం

తొలి సమయం నర్సింహులపేట నవంబర్ 11 : నర్సింహులపేట గ్రామానికి చెందిన గాడిపెల్లి కి రవి రజిత ల కుమారుడు గాడిపెల్లి గణేష్ న్యాయరంగంలో హైదరాబాద్ హైకోర్టు ప్రాంగణంలో ఘనంగా సన్మానించారు,తెలంగాణ బార్ కౌన్సిల్ పరిధి నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో న్యాయవాదులు, న్యాయ విద్యార్థులు పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. గణేష్ చిన్న వయస్సులోనే న్యాయ రంగపై ఆసక్తి చూపి క్రమశిక్షణ తో కష్ట పడి ఈ స్థాయికి చేరుకున్నారు, ఆయన కృషి యువతకు స్ఫూర్తిఖాయమని అభిప్రాయపడ్డారు, గ్రామీణ నేపథ్యం ఉన్న గణేష్ పట్టుదలతో ఉన్నత విద్యను పూర్తి చేసి, న్యాయశాస్త్రంలో డిగ్రీ పూర్తి సాధించి ,హైకోర్టు లో అద్వకేట్ గా నమోదువడం గ్రామ ప్రజలకు గర్వకారణమని తెలిపారు. అతనిని సన్మానించిన సందర్భంగా పలువురు అతిధులు పూలమాలలు శాలువలు కప్పి ఘన సత్కారం చేశారు. నా విజయానికి తల్లిదండ్రులు ,గురువులు, స్నేహితులు, ఇచ్చిన ప్రోత్సహమే కారణం, సామాజానికి న్యాయం జరిగేలా నా వంతు కృషి చేస్తాను, గ్రామీణ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ప్రతిభావంతులు కూడా కృషి చేస్తే పెద్ద స్థాయి లో ఎదగవచ్చు,అని అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో న్యాయవాదులు ,విద్యార్థులు, బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు స్నేహితులు, బంధువులు పాల్గొన్నారు.

నవంబర్ 19 న హైదరాబాద్ లో చంద్రాపుల్లారెడ్డి వర్ధంతి ని జయప్రదం చేయండి.

న్యూడెమోక్రసీ ఆధ్వర్యంలో కొమరారం లో పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

తొలి సమయం, ఇల్లందుబీనవంబర్, 11.ప్రతిఘటన పోరాట సిద్ధాంత రూపకర్త,అమరుడు కామ్రేడ్ చంద్రా పుల్లారెడ్డి గారి వర్ధంతి సభను జయప్రదం చేయాలనీ కోరుతూ ఇల్లందు మండలం, కొమరారం లో గ్రామ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేసారు.
ఈ కార్యక్రమం లో న్యూడెమోక్రసీ ఇల్లందు మండల సహాయ కార్యదర్శి మోతిలాల్, మాలు, సంతు లు మాట్లాడుతూ భారత దేశా విముక్తి కి ప్రతిఘటన పోరాటాలే మార్గం అని, రివిజనిజ%శీ%, నయ రివిజనిజ%శీ%, పార్లమెంటరి పందా ని వ్యతిరేకంగా కామ్రేడ్ పుల్లారెడ్డి గారు ప్రతిఘటన పోరాటాలని ముందుకు తీసుకొని పోయడని, ఆ క్రమంలో %మీూా% గా తన రాజీనామా ని ప్రకటించి, ఆయుధం పట్టి సాయుధంగా నడిచి ఆచరణ చూపిన ప్రతిఘటన యోధుడని, నవంబర్ 19న హైదరాబాద్ లో సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం లో 41 వ వర్ధంతి కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని, ఈ సందర్భంగా కామ్రేడ్ చంద్రాపుల్లారెడ్డి గారి రచనల పుస్తక ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం ఉంటుంది అని, విప్లవ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాల్సింది గా విజ్ఞప్తి చేసారు.
ఈ కార్యక్రమం లో మండల నాయకులు మాలు, సంతు, మోతిలాల్, క్రిష్ణ, భద్రన్న, నరసన్న, పాపన్న, మల్లెల క్రిష్ణ, వసంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇల్లందు బిఆర్ఎస్ పట్టణ అధ్యక్ష పదవిపై రగడ.

తొలి సమయం, ఇల్లందునవంబర్, 11. భారత రాష్ట్ర సమితి ఇల్లెందు పట్టణ అధ్యక్ష పదవి పై జిల్లా అధ్యక్షుడు రేఖ కాంతారావు, మాజీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి బానోతు హరిప్రియ వేరు వేరు పేర్లను ప్రకటించడం రగడ మొదలైంది .రాష్ట్ర పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలోని చుంచుపల్లి 1, 2 తో జూలూరుపాడు, ఇల్లందు ,నూతన అధ్యక్షులను నియమించినట్లు రేగ కాంతారావు పేర్కొన్నారు. అయితే ఇల్లందు పట్టణ అధ్యక్షుడిగా కాంతారావు ,మహమ్మద్ జబ్బార్ పేరును ప్రకటించిన కొద్దిసేపటికే మాజీ ఎమ్మెల్యే, ఇల్లందు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ హరిప్రియ నాయక్ సిలువేరు సత్యనారాయణ ను పట్టణ అధ్యక్షుడిగా నియమిస్తున్నట్లు ప్రకటించడం, తర్వాత చర్చ నీ అంశ మైంది . పట్టణ అధ్యక్ష పదవికి నామినేషన్ వేసిన పేర్లను పూర్తిస్థాయిలో పరిశీలించి కేటీఆర్ అధేశాల మేరకు నూతన అధ్యక్షుల పేర్లు ఖరారు చేసినట్లు జిల్లా అధ్యక్షులు పేర్కొంటుండగా .పార్టీకి వ్యతిరేకంగా పనిచేసే వారికి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జిని సంప్రదించకుండానే , నూతన అధ్యక్షుడుని ఎలా ప్రకటిస్తారంటూ మాజీ ఎమ్మెల్యే వర్గీయులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఏది ఏమైనా ఇల్లెందు పట్టణ అధ్యక్ష పదవికి సంబంధించి జిల్లా అధ్యక్షుడు కాంతారావు ప్రకటన చెల్లదంటూ ,మాజీ ఎమ్మెల్యే హరిప్రియ నాయక్ సిలివేరు సత్యనారాయణ ప్రేకటించడంతో ఇల్లందు టిఆర్ఎస్ పార్టీలో రాష్ట్ర పార్టీ అధిష్టానం వద్దకు ఇప్పటికే చేరినట్లు సమాచారం. అధ్యక్షుడిగా జిల్లా అధ్యక్షుడు ప్రకటించిన పేరు ఖరారు అవుతుందా లేదా. నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి ప్రకటించిన పేరు ఖరారు అవుతుందా అని టిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ఉత్కంఠగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

రెడ్యాల లో 2వ రోజు కొనసాగుతున్న బ్రహ్మోత్సవాలు..

ఘనంగా అగ్ని ప్రతిష్ట
అత్యంత భక్తి శ్రద్దలతో ఆధ్యాత్మిక శోభ
సకల జీవుల శాంతి, ఆనందం, అభ్యుదయం కోసం చేసే ఆధ్యాత్మిక యజ్ఞం -రాములోరి బ్రహ్మోత్సవాలు..
లిరాష్ట్ర సంవిధాన్ కమిటీ సభ్యులు, మాజీ టీపీసీసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగిన వేడుకలు.

తొలి సమయం, మహబూబాబాద్ నవంబర్ 11:సకల జీవుల శాంతి, ఆనందం, అభ్యుదయం కోసం చేసే ఆధ్యాత్మిక యజ్ఞమే శ్రీ సీతారామ చంద్ర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు అని రాష్ట్ర సంవిధాన్ కమిటీ సభ్యులు, మాజీ టీపీసీసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ నెల 10 నుండి ప్రారంభం అయిన పంచమ వార్షికోత్సవాలు మంగళవారం 2వ రోజుకు చేరాయి.రెడ్యాల గ్రామంలోని ఆలయంలో శ్రీమాన్ కిదాంబి నరసింహ దేశికన్ స్వామి బృందం ఆధ్వర్యంలో యాగశాలలో ద్వారతోరణ ధ్వజకుంభ ఆరాధన, చతుస్థానార్చన, మహాకుంభస్థాపన, అగ్నిప్రతిష్ట, మూలమంత్ర హవన పారాయణాదులు, నిత్యపూర్ణాహుతి, ధ్వజారోహణము, అష్టదిక్పాలక బలి ప్రదానము, మంగళాశాసనం, తీర్థప్రసాదగోష్ఠి, దేవతాహ్వానము, యాగశాలలో నిత్యవిధి హోమములు, పూర్ణాహుతి, బలిప్రదానం, ఆరగింపు కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలతో గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక శోభ సంతరించుకుంది.రెడ్యాల గ్రామంలో రెండో రోజు బ్రహ్మోత్సవాలు ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి..
. భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని భక్తి భావంతో ప్రత్యేక పూజలు, నిర్వహించారు. గ్రామం మొత్తం భజనలతో, మంగళ వాయిద్యాలతో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది.ప్రతి ఏడాది సాంప్రదాయబద్ధంగా జరిగే ఈ వార్షికోత్సవాలు లోక కళ్యాణం కోసం నిర్వహించబడతాయి. ఉదయం దేవాలయ ప్రాంగణంలో స్వామివారి అభిషేకం, ఆలయ పరిసరాల్లో ఆకర్షణగా నిలిచాయి.స్థానికులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు.ఈ కార్యక్రమంలో మా అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు లయన్ బొడ్డుపల్లి ఉపేంద్రం, మాజీ దన్నసరి సింగిల్ విండో బ్యాంకు చైర్మన్ ,మాజీ జడ్పీటీసీ బండారు వెంకన్న , ఏ బి ఎస్ ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఇనుగుర్తి సుధాకర్, రాజవర్ధన్ రెడ్డి ,తీగల రాజేందర్,నర్శింగం శ్రీనివాస్,ఆలయ అర్చకులు కృష్ణ కిషోర్ త్రిపాఠి ,గ్రామ పెద్దలు ,కుడుముల సురేందర్, సోమయ్య,దేవయ్య,నూకల వెంకటయ్య నర్సింగ హైమా, సుజాత,సరస్వతి, రేణుక ,విజయ, సత్తి రెడ్డి పాల్గొన్నారు

రెడ్యాలలో వైకుంఠ నాథుడి రూపంలో శ్రీ సీతారాముడి దివ్య దర్శనం...

శ్రీరామ నామం తో మార్మోగిన రెడ్యాల...

వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పంచమ వార్షికోత్సవ వేడుకలు..

తొలి సమయం, మహబూబాబాద్ నవంబర్ 11:జిల్లా లోని రెడ్యాల గ్రామం ఆధ్యాత్మిక మాధుర్యంతో మార్మోగింది. శ్రీ సీతా లక్ష్మణ హనుమత్సమేత రామచంద్ర స్వామి దేవస్థానంలో జరుగుతున్న వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలలో భాగంగా, జరుగుతున్న కార్యక్రమాలు విశేషం గా ఆకట్టుకున్నాయి.మాజీ టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ,రాష్ట్ర సంవిధాన్ కమిటీ సభ్యులు వెన్నం శ్రీకాంత్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు ప్రతి ఏటా లోక కల్యాణం కోసం నిర్వహించే ఈ వార్షికోత్సవాలు జిల్లా కు తలమానికంగా నిలుస్తున్నాయి..
ఈ రోజు అగ్ని ప్రతిష్ట,హోమాలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా స్వామివారు వైకుంఠ నాథుడి అలంకారంలో భక్తులకు దివ్య దర్శనం ఇచ్చారు. స్వామి వైభవోపేతంగా, పుష్పరాజాలతో, బంగారు ఆభరణాలతో సర్వభూషితుడై దర్శనమిచ్చారు. ఆ దివ్య రూపం చూసి భక్తులు పరవశించి "జయ శ్రీరామ" నినాదాలతో ఆలయ ప్రాంగణం మార్మోగించారు.వేద మంత్రోచ్చారణల నడుమ అర్చకులు శ్రీ సీతారాముల వార్షికోత్సవం ను ఘనంగా నిర్వహించగా, భజన బృందాలు హరినామ సంకీర్తనలతో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని సృష్టించాయి.
మంగళవారం 2వ రోజు..
రెడ్యాల గ్రామంలోని ఆలయంలో శ్రీమాన్ కిదాంబి నరసింహ దేశికన్ స్వామి బృందం ఆధ్వర్యంలో యాగశాలలో ద్వారతోరణ ధ్వజకుంభ ఆరాధన, చతుస్థానార్చన, మహాకుంభస్థాపన, అగ్నిప్రతిష్ట, మూలమంత్ర హవన పారాయణాదులు, నిత్యపూర్ణాహుతి, ధ్వజారోహణము, అష్టదిక్పాలక బలి ప్రదానము, మంగళాశాసనం, తీర్థప్రసాదగోష్ఠి, దేవతాహ్వానము, యాగశాలలో నిత్యవిధి హోమములు, పూర్ణాహుతి, బలిప్రదానం, ఆరగింపు కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలతో గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక శోభ సంతరించుకుంది.

సోలార్ వినియోగంపై అవగాహన సదస్సు

తొలి సమయం దంతాలపల్లి నవంబర్ 11: దంతాలపల్లి మండలం దాట్ల గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయములలో పీఎం సూర్యఘర్ ముఫ్తీ బిజిలీ యోజన మరియు మోడల్ సోలార్ విలేజ్ స్కీం పై ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమం మరియు అవగాహన సదస్సు స్పెషల్ ఆఫీసర్ కొమ్మవరపు కృష్ణయ్య అధక్షతన నిర్వహించినారు.

అధికారులు గ్రామ ప్రజలకు ఈ పథకం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశాలు, లబ్ధి పొందే విధానాలు వివరించి, ప్రజలు అడిగిన సందేహాలకు సమాధానములు ఇచ్చానారు.
గ్రామ ప్రజల్లో సౌరశక్తి వినియోగంపై అవగాహన పెంపొందించడం ఈ కార్యక్రమం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశమని అధికారులు తెలిపారు.
మహబూబాబాద్ జిల్లాలో 5000 గ్రామ జనాభా కలిగిన 22 గ్రామాలను కలెక్టర్ గారి అధ్యక్షతన జిల్లా స్థాయి కమిటీ మోడల్ సోలార్ విలేజ్ స్కీమ్ లో పోటీకి ఎంపిక చేసినారు.

మోడల్ సోలార్ విల్లెజ్ స్కీం లో ఉన్న గ్రామాలలో ఏర్పాటు చేయబడిన పునరుత్పాదక శక్తి సామర్థ్యం అంచనా వేస్తారని మరియు ఆ గ్రామాలలో అత్యధిక సోలార్ సామర్థ్యం ఉన్న గ్రామాన్ని ఆ జిల్లాకు మోడల్ సోలార్ గ్రామంగా ఎంపిక చేస్తారని. తద్వారా ఆ గ్రామానికి ఒక కోటి రూపాయలు సెంట్రల్ ఫైనాన్సియల్ అసిస్టెన్స్ ద్వారా అందించబడుతుందనీ అన్నారు.

లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్!
కొంతమందికి పాలు సరిపడవు.. ఎందుకంటే?

పాలు సంపూర్ణాహారం. తల్లికి పాలు పడకపోతే.. పిల్లలకు ఆవు లేదా గేదె పాలు ఇచ్చి పెంచుతారు. సాధారణంగా అందరికీ సరిపడే పాలు.. కొంతమందికి మాత్రం సరిపడవు. పాలలోని చక్కెర వారి ఒంటికి సరిపడక పోవడంతో కడుపు ఉబ్బరం, నీళ్ల విరేచనాలు వంటి కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఈ పరిస్థితిని 'లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్' అంటారు. ఈ సమస్యపై అవగాహన కల్పించే కథనమిది. సాధారణంగా మనందరి చిన్నపేగుల్లో 'లాక్టేజ్' అనే ఎంజైమ్స్ విడుదలవుతాయి. ఇవి పాలలో ఉండే లాక్టోజ్ అనే చక్కెరను జీర్ణం చేస్తాయి. కొందరిలో ఈ ఎంజైమ్ ఉత్పాదన చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటి వారిలో 'లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్' అనే సమస్య కనిపిస్తుంది. ఈ లాక్టేజ్ అనే ఎంజైమ్.. పాలలోని చక్కెరను గ్లూకోజ్, గలాక్టోజ్ అనే రెండు పదార్థాలుగా మారుస్తుంది. ఇవి చాలా తేలిగ్గా చిన్నపేగుల్లోకి ఇంకిపోయి.. అక్కడి నుంచి రక్తప్రవాహంలో కలిసి దేహానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఒకవేళ ఈ లాక్టేజ్ చాలా చాలా తక్కువగా ఉంటే.. పాలలోని చక్కెర అయిన లాక్టోజ్ చిన్నపేగుల ప్రాంతంలో రక్తంలో ఇంకిపోకుండా పెద్దపేగుల్లోకి ప్రవేశిస్తుంది. జీర్ణం కాని ఆహారంగా అక్కడికి చేరుకున్న ఆ చక్కెర పదార్థాల్లో బ్యాక్టీరియా ఉత్పన్నం అవుతుంది. దాంతో కొన్ని ఇబ్బందికరమైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఇందులో రకాలు లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్‌లో మూడు రకాలు. అవి..

ప్రైమరీ లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్ : చిన్నప్పుడు పాలు పట్టే సమయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే లాక్టేజ్ మోతాదు.. శిశువుల్లో పాలు మాన్పించాక అకస్మాత్తుగా బాగా తగ్గిపోతుంది. దాంతో వాళ్లు పెరిగి పెద్దయ్యాక పాలు, పాల ఉత్పాదనల్ని సరిగ్గా జీర్ణం చేసుకోలేరు. సెకండరీ లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్ : ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య వచ్చి తగ్గాక.. ఒకవేళ చిన్నపేగుల్లో లాక్టేట్ ఉత్పాదన తగ్గిపోవచ్చు. ఇక మరికొందరిలో ఏదైనా సమస్య వచ్చి, చిన్నపేగుల ప్రాంతంలో శస్త్రచికిత్స జరిగినప్పుడు కూడా ఇదే జరగవచ్చు. ఇలా వచ్చిన సమస్యను 'సెకండరీ లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్' అంటారు. ఇలా జరిగినప్పుడు కనిపించే లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్ వల్ల పేగుల్లో బ్యాక్టీరియా విపరీతంగా పెరగడం, సీలియాక్ డిసీజ్, క్రోన్స్ డిసీజ్ వంటి జబ్బులకు దారితీయవచ్చు. కంజెనిటల్/ డెవలప్‌మెంటల్ లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్ : కొందరు చిన్నపిల్లల్లో స్వతహాగానే పుట్టినప్పటి నుంచి లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ సరిగా ఉత్పాదన కాదు. ఇలాంటి పిల్లల్లో పసితనం నుంచే లాక్టోజ్ ఇన్‌టాలరెన్స్ సమస్య వస్తుంది.

లక్షణాలు : ఈ సమస్యతో బాధపడేవారిలో పాలు తాగిన 30 నిమిషాల నుంచి రెండు గంటల్లో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కేవలం పాలు మాత్రమే కాదు.. లాక్టోజ్ ఉన్న ఇతర ఆహారాలు తీసుకున్నా కూడా ఇవే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవి..

నీళ్ల విరేచనాలు (డయేరియా)

వికారం/ వాంతులు

కడుపు కండరాలు పట్టేయడం (స్టమక్ క్రాంప్స్)

కడుపులో గ్యాస్ నిండటం

చికిత్స : సాధారణంగా ఈ సమస్య వల్ల కలిగే ఇబ్బంది కొంతసేపటి తర్వాత దానంతట అదే సద్దుమణిగి పోవచ్చు. కొంతమందిలో మాత్రం దీనివల్ల కలిగే ఇబ్బందులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే చికిత్స కోసం ఏ సమస్య కారణంగా ఇది వచ్చిందో తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలా ఆ సమస్య తాలూకు అసలు కారణానికి (అండర్‌లయింగ్ కాజ్‌కు) పూర్తి చికిత్స చేసినప్పుడు ఈ సమస్య కూడా తగ్గిపోవచ్చు.

డాక్టర్‌ను ఎప్పుడు కలవాలంటే..

ముందుగా చెప్పినట్లు సమస్య తీవ్రత తక్కువగా ఉన్నవారిలో ఇది దానంతట అదే తగ్గుతుంది. అలా కాకుండా పాలతో మాత్రమే కాకుండా ఇతర పాల ఉత్పాదనలు (డెయిరీ ప్రొడక్ట్స్) తీసుకున్నప్పుడు సమస్య తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటే.. డాక్టర్‌ను తప్పక సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది.

కార్పొరేట్.. లేడీ ఫింగర్!

ప్రకటనల రంగంలోనే తొలిసారిగా.. రెడిఫ్ ఫ్యూజన్ బ్రాండ్ సొల్యూషన్స్ అనే సంస్థ వినూత్నమైన అడ్వర్టయిజింగ్ ఏజెన్సీని ఏర్పాటుచేసింది. ఇందులో సీయీవో నుంచి కాపీ రైటర్ వరకు అందరూ మహిళలే. నిజానికి టీవీ, సోషల్ మీడియాలో వచ్చే ప్రకటనల్లో.. చాలా వరకూ మహిళలకు సంబంధించిన ఉత్పత్తులే ఉంటాయి. ఆయా ప్రకటనల లక్ష్యం కూడా మహిళలే. కానీ ఆ మాధ్యమాన్ని పురుషులే శాసిస్తున్నారు. ఈ ధోరణికి కాలం చెల్లినట్టే అంటున్నారు యాడ్ గురువులు. అడ్వర్టయిజింగ్ నిపుణురాలు తీస్తా సేన్ ఈ కార్పొరేట్ ప్రమీల రాజ్యానికి నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. ఏజెన్సీ పేరు కూడా వినూత్నంగానే పెట్టుకున్నారు.. లేడీఫింగర్! ఇప్పటికే అమెరికా, యూకేలాంటి చోట్ల 'అందరూ మహిళలే' కాన్సెప్ట్‌తో చాలా కంపెనీలు పుట్టుకొచ్చాయి. ఒక కవి హృదయాన్ని మరో కవి మాత్రమే అర్థం చేసుకోగలడు అన్నట్టు, ఒక మహిళ అంతరంగం ఇంకో మహిళకే అర్థం అవుతుంది. దీంతో ప్రకటనల ఇతివృత్తాల ఎంపిక సులభం అవుతుంది. కానీ, పురుషాధిక్య ప్రపంచంలో ఈ మహిళా బృందం ఎంతవరకు విజయం సాధిస్తుందో చూడాలి.

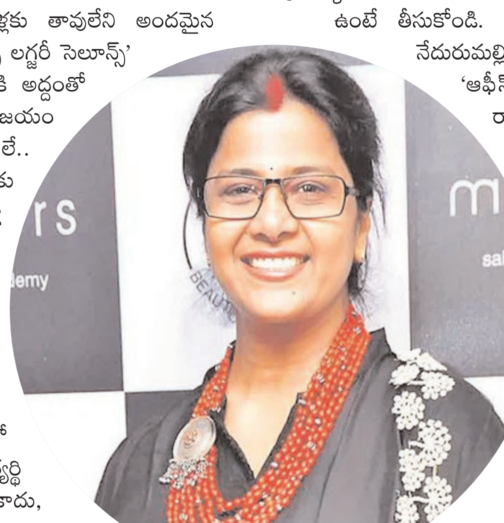
కళలతో ఒత్తిడిని గెలిచా

ఫిన్‌టెక్ సంస్థ కినారా క్యాపిటల్స్ సీయీవో హార్దిక షాకు చిత్రలేఖనం అంటే ఇష్టం. టీనేజ్‌లోనే కుంచెతో స్నేహం మొదలైంది. ఆ బంధం ఇప్పటికీ కొనసాగుతున్నది. 'ఇప్పుడిప్పుడే పర్ఫెక్షన్ కోసం ప్రయత్నిస్తున్నా. ముఖ్యంగా పోర్ట్రెయిట్స్ మీద దృష్టి పెడుతున్నా. మొదట్లో పెన్సిల్‌తో గీసేదాన్ని. ఆ తర్వాత చార్‌కోల్ ఎంచుకున్నా. ఆయిల్ పెయింటింగ్స్ కూడా అలవోకగా వేస్తున్నా. ఒత్తిడి నుంచి బయట పడటానికి కళలను మించిన మాధ్యమం లేదు' అంటారామె.

కినారా క్యాపిటల్స్‌కు తెలంగాణ సహా ఆరు రాష్ట్రాల్లో నూటపాతిక శాఖలు ఉన్నాయి. గత ఏడాది రూ. 2,500 కోట్ల మొత్తాన్ని చిన్న వ్యాపారులకు రుణంగా ఇచ్చింది. 'దేనికీ సులభంగా తలవంచకూడదు. ఎప్పుడూ ఓటమిని అంగీకరించకూడదు. అందుకే నేను పట్టుబట్టి కుండలు చేయడం నేర్చుకున్నా. ఇప్పుడు ఆ కుండల మీద పెయింటింగ్స్ వేస్తున్నా. మొత్తానికి మనకంటూ కొంత సమయం కేటాయించుకోవాల్సిందే' అని తోటి మహిళలకు చెబుతారు హార్దిక. ఆమె వయసు యాభై ఒకటి. రిటైర్మెంట్ ఆలోచనలు లేవు కానీ.. భవిష్యత్తు గురించి లోతుగానే ఆలోచిస్తున్నారు.

అలంకరణకు పరిశ్రమ హోదా.. సౌందర్య సంరక్షణకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు

అలంకరణకు ఓ పరిశ్రమ హోదా తెచ్చారు. సౌందర్య సంరక్షణకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు జోడించారు. సామాన్యులను సెలెబ్రిటీలుగా మార్చారు. సెలెబ్రిటీలను స్టార్స్‌గా మెరిపించారు. వేలమంది మహిళలకు ఉపాధి శిక్షణనిచ్చి.. సమాజంలో నిలువగలమనే, గెలువగలమనే ఆత్మవిశ్వాసం నింపారు. కష్టాలకు, కన్నీళ్లకు తావులేని అందమైన సమాజమే తన లక్ష్యమని చెబుతారు 'మిర్రర్స్ లగ్జరీ సెలూన్స్' అధినేత్రి గూడపాటి విజయలక్ష్మి. అందానికి అద్దంతో అనుబంధం ఎక్కువ. కష్టపడేవారికే విజయం సొంతమవుతుంది. ఈ రెండు అంశాలే.. విజయలక్ష్మిని మునుముందుకు నడిపిస్తున్నాయి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ నెల్లూరు జిల్లా వాకాడులో పుట్టిందామె. చదువుకునే రోజుల్లోనే ఏదైనా సాధించాలనే కసి ఉండేది. అదే స్కూల్ చాంపియన్‌ను చేసింది. అప్పటికి తనకు తెలిసినవి రెండే.. చదువు, క్రీడలు. చదువు ఓ సమస్యే కాదు. తను ఏకసంథాగ్రాహి. క్రీడలంటారా? మైదానంలో దిగితే శివంగే. లాంగ్‌జంప్‌లో ప్రతి ప్రయత్నం ఓ రికార్డే. ఖోఖోలో ప్రత్యర్థి జట్టుకు చెమటలు పట్టించేది. తనే కాదు, తనవాళ్లూ అందరికంటే ముందుండాలని తాపత్రయపడేది. సాయంత్రం బడి నుంచి వచ్చాక తమ్ముడికి, చెల్లికి ప్రత్యేకంగా ట్యూషన్లు చెప్పేది.

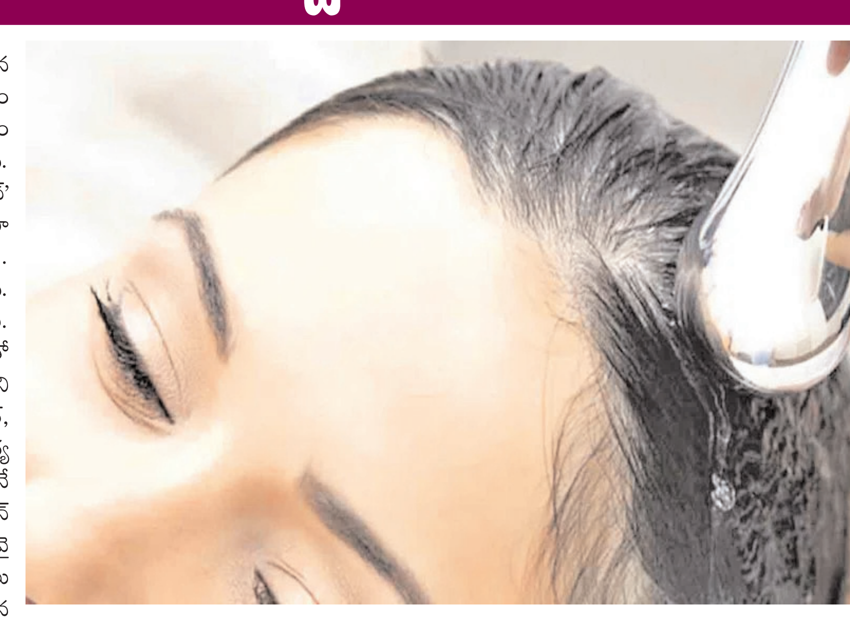


కొత్త మలుపు

విజయలక్ష్మి చదువు పూర్తయ్యే సమయానికి.. ఉమ్మడి రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో అనేక మలుపులు చోటు చేసుకున్నాయి. కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం నేదురుమల్లి జనార్దన్ రెడ్డిని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా ఎంపిక చేసింది. ఆ నిర్ణయం విజయలక్ష్మి జీవితాన్నీ మలుపు తిప్పింది. కొత్త సీఎం తమ కుటుంబానికి ఆత్మీయుడు కావడంతో శుభాకాంక్షలు చెప్పడానికి హైదరాబాద్ వచ్చిందామె. నేరుగా చీఫ్ మినిస్టర్ బంగ్లాకు వెళ్లింది. ఆ సమయంలో పక్కనే ఉన్న స్టార్ ప్రొడ్యూసర్ రామానాయుడుకు 'మా ఊరమ్మాయే. మీ దగ్గర ఏదైనా పని ఉంటే తీసుకోండి. చాలా టాలెంటెడ్' అని పరిచయం చేశారు నేదురుమల్లి. తిరిగి వెళ్లేటప్పుడు తన విజిటింగ్ కార్డు ఇచ్చి.. 'ఆఫీస్‌కు వచ్చి కలవమ్మా' అని చెప్పారు రామానాయుడు. మరుసటిరోజే వెళ్లి కలిసింది. అడ్మినిస్ట్రేషన్ విభాగంలో ఉద్యోగం ఇచ్చారాయన. సినిమా పరిశ్రమ అంటేనే ఓ రంగుల లోకం. ఆ తళుకుల జగత్తును దగ్గర నుంచీ చూసిందామె. వెండితెర మేడిపండు చందమని తెలియడానికి ఎంతో సమయం పట్టలేదు. దీంతో, ఆ పరిశ్రమతో సంబంధం లేని వ్యక్తిని పెండ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకుంది. అలా ప్రవీణ్ గూడపాటి ఆమె జీవితంలో ప్రవేశించారు.

లక్ష్యం వైపుగా

అప్పటి వరకూ తారల మధ్య తారలా వెలిగిన విజయలక్ష్మి పెండ్లి తర్వాత నాలుగు గోడలకే పరిమితమైంది. ఇల్లు, సంసారం.. ఇదే జీవితంగా మారిపోయింది. అంతలోనే అంతర్మథనమూ మొదలైంది. 'పెళ్లయితే ఇంతేనా? కలల ప్రయాణం ఆగిపోవాల్సిందేనా? నేను సాధించాల్సింది ఏమీ లేదా? ప్రతిదానికీ ఇంకొకరి మీద ఆధారపడి బతకాల్సిందేనా?' అని తనను తాను ప్రశ్నించుకుంది. ఆ ప్రశ్నలే ఆమెకు దిశానిర్దేశం చేశాయి. అప్పటికే బాబు కడుపులో ఉన్నాడు. తనకు బ్యూటీ సెలూన్ నిర్వహణలో కొంత అవగాహన ఉండేది. దీంతో సొంతంగా వ్యాపారం ప్రారంభించాలని నిర్ణయించుకుంది. అందం అనగానే అద్దమే మనసులో మెదులుతుంది. కాబట్టే, తన సౌందర్యశాలకు 'మిర్రర్స్ సెలూన్' అని పేరు పెట్టింది. అప్పటికే ఆమెకు సినిమా పరిశ్రమతో స్నేహ సంబంధాలు ఉండటంతో.. పెద్దపెద్ద తారలంతా తరలిరావడం మొదలైంది. జాగా సరిపోలేదు. సిబ్బందీ సరిపోలేదు. దీంతో, మిర్రర్స్‌ను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో ఆధునికీకరించాల్సిన అవసరం ఉందని అర్థమైపోయింది. లండన్, సింగపూర్, మలేషియా చుట్టొచ్చింది. అక్కడి సౌందర్య పరిశ్రమను అధ్యయనం చేసింది. ఆ స్ఫూర్తితోనే 'మిర్రర్స్'ను భారత్‌లోనే టాప్ లగ్జరీ సెలూన్ బ్రాండ్‌గా తీర్చిదిద్దింది. ఇప్పటివరకు ఇరవై రెండు.. జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు వరించాయి. 'ఫోర్బ్స్' పత్రిక ప్రభావశీలురైన మహిళల జాబితాలో విజయలక్ష్మి ప్రస్థానాన్ని ప్రస్తావించింది.



ఎందరికో ఉపాధి

ఇప్పటికే హైదరాబాద్‌లోని మాదాపూర్, గచ్చిబౌలి, బంజారాహిల్స్ ప్రాంతాల్లో మిర్రర్స్ లగ్జరీ సెలూన్స్ ఉన్నాయి. త్వరలోనే కోకాపేటలో కూడా ప్రారంభించనున్నారు. 'మిర్రర్స్ అకాడమీ ఆఫ్ హెయిర్ అండ్ బ్యూటీ' పేరుతో విజయలక్ష్మి ప్రారంభించిన శిక్షణ సంస్థ వేలమందికి అలంకరణ పాఠాలు బోధించింది. విదేశాల నుంచి సైతం శిక్షణ కోసం వస్తున్నారు. 'పట్టుదలతో కష్టపడితే ఎవరైనా విజయం సాధించవచ్చు. కాకపోతే ఏ దశలోనూ అలసిపోవద్దు, ఎక్కడా ఆగిపోవద్దు. గెలిచే వరకు పట్టుపట్టాలి. ఒకసారి గెలిస్తే సరిపోదు. మళ్లీమళ్లీ గెలవాల్సిందే. ఇంకా ఇంకా కష్టపడాల్సిందే. నేను అనుసరించే సూత్రం ఇదే.

మనకు సమాజం చాలా ఇచ్చింది. మనం కూడా సమాజానికి తిరిగివ్వాలి. అందుకే నా వంతుగా క్యాన్సర్ బాధితులకు సాయం చేస్తున్నా. త్వరలోనే ఒక వృద్ధాశ్రమాన్ని దత్తత తీసుకుందామని అనుకుంటున్నా. ఇదంతా నా మనసు చెప్పిందనే చేస్తున్నా. గుర్తింపు కోసమో, ప్రచారం కోసమో కాదు. నాకు ఎలాంటి ఎన్జీవోలూ లేవు. తోటివారికి సాయం అందితే చాలనుకునే వ్యక్తిత్వం నాది' అంటుంది విజయలక్ష్మి.

దిన పత్రిక తొలి సమయం
బుధవారం 12 నవంబర్ 2025

తాజా ఫ్రూట్స్‌తోనే వేసవిలో ఆరోగ్యం..

- మండే ఎండకు పండే రక్ష - పండ్లు, పండ్ల రసాలతో శరీరానికి పోషకాలు

మండే కాలమ్‌లో.. పండే బలం..!! మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..?వేసవి నుంచి ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..?ఫిట్‌నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు.

మండే కాలమ్‌లో.. పండే బలం..!! మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..?వేసవి నుంచి ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..?ఫిట్‌నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు.. ఆయా కాలాల్లో విరివిగా లభించే పండ్లను, పండ్ల రసాలనూ తీసుకోవడంతో ఆరోగ్యాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవచ్చు. అంతేకాదు ఈ ఎండాకాలంలో 'పండంటి' ఆరోగ్యాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవాలంటే 'మండే ఎండకు పండే రక్ష' అని మీరు తెలుసుకోక తప్పదు. అందుకే ఈ వేసవిలో లభించే పండ్లను, వాటిలో ఉండే పోషకాలను మీ కోసం అందిస్తున్నాం..

పుచ్చకాయతో ఎంతో చలువ..

వేసవిలో లభ్యమయ్యే పుచ్చకాయ శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. అత్యధిక శాతం నీరు కలిగి ఉండే పుచ్చ ప్రధానంగా వేసవిలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముదురు ఎరుపు లేక గులాబీ రంగు పుచ్చకాయ గుజ్జులో కెరోటినాయిడ్స్, బీటా కెరోటిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని శరీరం 'ఏ' విటమిన్‌గా మార్చుకుంటుంది. ఇంకా పుచ్చకాయలో బీ6, 'సీ', పీచు పదార్థాలు బాగా లభిస్తాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తొందరగా తగ్గించి చల్లబరచడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. సుక్రోజ్, గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్‌లు పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

పోషకాల సపోట..

సపోట మంచి పౌష్టికరమైనదని వైద్యులు చెబుతారు. కాల్షియం, ఐరన్‌లు ఈ పండు లో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. బీ1, బీ6, బీ12తో పాటు విటమిన్ ఈ విటమిన్ కూడా సపోటలో లభిస్తుంది. ఈ పండులో నీటి నిల్వ ఎక్కువగా ఉండటంతో వేసవి తాపం తీర్చడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. జీర్ణం అయ్యేందుకు కాస్త ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేసే పండుగా సపోటకు పేరుంది.

దానిమ్మతో రక్తహీనత దూరం..

దానిమ్మ పండు రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది. రక్తం సరిపడ లేక ఇబ్బంది పడుతున్న వారు దానిమ్మ రసాన్ని ప్రతి రోజూ ఓగ్లాసు తాగితే రక్త హీనత నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే ఈ పండు వేసవిలో వడ దెబ్బ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఈ పండులో పొటాషియం 666 మిల్లీ గ్రాములు, పాస్ఫరస్ 102 మిల్లీగ్రా, మెగ్నీషియం 34 మిల్లీ గ్రా, కాల్షియం 28 మిల్లీ గ్రా ఉంటాయి.

అరటితో జీర్ణం..

అరటి పండు సులభంగా జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో బాగా పని చేస్తుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి అధిక రక్తపోటును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. మినరల్స్, పొటాషియం అరటిలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఈ పండులో 70.1 గ్రాముల నీరు ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు 1.2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.3 గ్రాములు, పిండిపదార్థాలు 27.2 గ్రాములు, కాల్షియం 17 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 0.4 మిల్లీ గ్రాములు, సోడియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 88మిల్లీ గ్రాములు, జింక్ 0.15 మి.గ్రాలు, క్రోమియం 0.004 మి.గ్రాలు, కెరోటిన్ 78 మైక్రోగ్రాములు, థయామిన్ 0.0.5 మిల్లీ గ్రాములు, శక్తి 116 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి.

పైనాపిల్‌లో ఎన్నో విలువలు..

పైనాపిల్‌లో బోలెడన్ని విలువలున్నాయి. 100 గ్రాముల పైనాపిల్(అనాస) పండులో 87.8 శాతం నీరు ఉంటుంది. 0.4 గ్రాముల ప్రోటీన్లుంటాయి. కొవ్వు 0.1 గ్రాము మాత్రమే ఉంటుంది. పిండి పదార్థాలు 10.8 గ్రాములు, కాల్షియం 20 మిల్లీ గ్రాములు వంద గ్రాముల పైనాపిల్‌లో లభిస్తాయి. అలాగే పాస్ఫరస్ 9 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 2.4 మిల్లీగ్రాములు, సోడియం 34.7 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, మాంగనీస్ 0.56 మిల్లీ గ్రాములు, కెరోటిన్ 18 మైక్రో గ్రాములు, శక్తి 46 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో చల్లదనాన్ని చేకూర్చే ఈ పండును ఎక్కువగా జ్యూస్ రూపంలోనే సేవిస్తారు.

జామతో జీవకణాల వృద్ధి..

జామ పండులో యాంటీ యాక్సిడెంట్లు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. జామ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇవి ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంతమంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మనిషి వయసుతోపాటే శరీరంలో ఉండే కొన్నిరకాల జీవ కణాలు పాడిబారిపోతాయి. జామలో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్లు ఈ ప్రత్యేకమైన కణాలను పాడవకుండా కాపాడుతాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఏర్పడే డీ-జనరేటివ్ వ్యాధులను, క్యాన్సర్ వ్యాధిని, ముసలితనాన్ని దరిచేరకుండా చేస్తుంది. బాగా ఎక్కువగా యాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభించే 100 గ్రాముల పండులో 496 మిల్లీ గ్రాముల యాంటీయాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి.

శరీర వేడి తగ్గించే కర్బూజ..

దోస జాతికి చెందిన ఈ పండు తినడం వల్ల వేసవిలో ఎంతో చలువ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడిని గణనీయంగా తగ్గించడంలో కర్బూజ దిట్ట. కేలరీలు లేని తీపిదనం కర్బూజలో లభిస్తుంది. ఆకలి మందగించడం, బరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం, మూత్రనాళ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, అల్సర్‌లాంటి సమస్యలున్నవారు ఈ పండు గుజ్జును తగిన నీళ్లలో కలుపుకుని తాగితే ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆకలి పెంచడంతో పాటు అలసటా తీరుస్తుంది. రక్తపోటు, గుండె పనితనం పెంచడంలో బాగా సహకరిస్తుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నివారిస్తుంది. ఎముకలకు బలం చేకూర్చడంతో పాటు శరీరానికి విటమిన్ 'సీ', ఫోలిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా అందుతాయి.

యాపిల్‌కు సాటిలేదు..

రోజుకో యాపిల్ తింటే అసలు డాక్టర్‌తో పనే ఉండదు. పెక్టిన్ అనే రసాయనం దండిగా లభించే ఈ పండు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఎక్కువ కాలం తింటే బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా వృద్ధి చెంది కొన్ని రకాల కొవ్వు ఆమ్లాల ఉత్పత్తిలో సాయం చేస్తుంది. యాపిల్ తినడం ద్వారా పేగులకు హాని చేసే సూక్ష్మక్రిముల నియంత్రణ జరుగుతుంది. అంతేకాదు దేహాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు అవసరమైన బ్యూటీరేట్ రసాయనాన్ని యాపిల్ పండు ఉత్పత్తి చేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. రక్తాన్ని వృద్ధి చేయడంలో ఈ పండుకు మరేదీ సాటిరాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వేసవిలోనూ చాలా ఉపయోగకరం.

నిమ్మకు తిరుగులేదు..

రోగ నిరోధక శక్తిని ఇనుమడింపజేయడంలో నిమ్మకు మరే పండూ సాటిరాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్ గుణాలు వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడే శక్తిని పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియను వృద్ధి చేయడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇందులో పిండి పదార్థాలు 9 గ్రా, చక్కెర 2.5 గ్రా, పీచు పదార్థాలు 2.8 గ్రా, కొవ్వు పదార్థాలు 0.3 గ్రా, మాంసకృత్తులు 1.1 గ్రా, నీరు 89 గ్రా, విటమిన్ సి 53 మిల్లీ గ్రాములు, సిట్రస్ యాసిడ్ 5 గ్రాములు ఉంటాయి. ఎండా కాలంలో ప్రతీవ్యక్తికి నిమ్మ రసం ఎంతో ఉపశమనం ఇస్తుంది. శరీర ఉత్తేజానికి సహకరిస్తుంది.

రక్త ప్రసరణ పెంచే ద్రాక్ష..

ద్రాక్ష పండ్లలో రక్త ప్రసరణను పెంచే గుణముంది. శరీర వ్యవస్థల్లో కీలకమైన పాత్ర పోషించే మూత్ర పిండాల పనితనాన్ని పెంచడంతో పాటు కిడ్నీల్లో రాళ్లు రాకుండా ఈ పండ్లు కాపాడతాయి. అజీర్తి, మలబద్దకం తగ్గించడంలో ద్రాక్ష పండ్లకు ఏవీ సాటిరావు. నోరు, గొంతు భాగాలకు ఈ పండ్లలో ఉండే అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు రక్షణ కల్పిస్తాయి. వీటిలో ఉండే పాలిఫినాల్‌లు కొలెస్ట్రాల్‌ని అదుపు చేయడంలో, క్యాన్సర్‌ను ఎదుర్కోవడంలో సహకరిస్తాయి. సోడియం, ఉప్పు పదార్థాలు ద్రాక్షలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ద్రాక్ష పండ్ల ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ 'సీ'తోపాటు విటమిన్ 'కే' కూడా అందుతుంది.

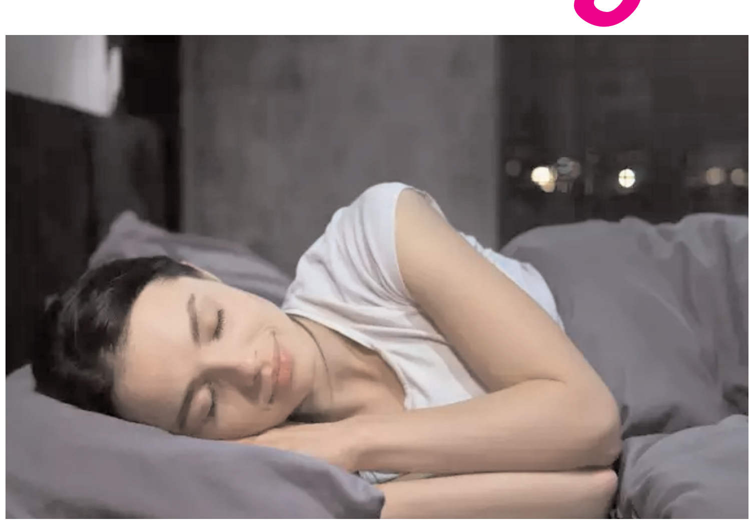
బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలం..

బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కెరోటిన్, ఏ, బీ, సీ, ఈ విటమిన్లు కూడా ఇందులో బాగానే లభిస్తాయి. ఇక ఖనిజాలు, ఫ్లేవోనాయిడ్లు, పొలేట్లు, పాంథోనిక్ ఆమ్లాలు, పీచు పదార్థాలు వంటి పోషకాలు బొప్పాయిలో దొరుకుతాయి. మామిడి తర్వాత అధికంగా 'ఏ' విటమిన్ బొప్పాయిలోనే లభిస్తుంది. బీ1, బీ2, బీ3, సీ విటమిన్, కాల్షియం, ఇనుము, భాస్వరంవంటి ఖనిజాలు బొప్పాయిలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే బిటాకెరోటిన్ కంటి సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుతుంది. అస్తమా, కీళ్ల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

మామిడితో మజా..

మామిడిలో క్యాన్సర్ కణాలను అరికట్టే గుణం ఉంది. ఇందులో ఉండే పాలీఫినోల్ ఇందుకు ఉపకరిస్తుంది. తాజా మామిడిలో 15శాతం చక్కెర, ఒక శాతం మాంసకృత్తులు, ఏ,బీ,సీ విటమిన్లు ఉంటాయి. పిండి పదార్థాలు 17.00 గ్రాములు, చక్కెర 14.8 గ్రాములు, పీచు పదార్థాలు 1.8 గ్రాములు, కొవ్వు పదార్థాలు 0.27 గ్రా, మాంసకృత్తులు 51 గ్రా, థయామిన్ 0.058 గ్రా, సియాసిన్ 0.584 గ్రా, పాంటోథినిక్ ఆమ్లం 0.160 మిల్లీ గ్రా, విటమిన్ బీ6 0.134 మిల్లీ గ్రా, సీ విటమిన్ 27.7 మిల్లీ గ్రా, కాల్షియం 10 మిల్లీ గ్రా, ఇనుము 0.13 గ్రా, మెగ్నీషియం 9 గ్రా, బాస్వరం 11 మిల్లీ గ్రా, పొటాషియం 156 మిల్లీ మామిడి పండులో ఉంటాయి.

ఈ అలవాట్లు మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం..!



పౌష్టికాహారం తినడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, భోజనం చేసిన తర్వాత బ్రష్ చేయడం.. అన్నీ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు అనిపించవచ్చు. ఇవి హెల్తీ అలవాట్లే అయినా.. మన దైనందిన జీవితంలో పాటించే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, మన శరీరానికి హాని చేస్తాయి. నిజానికి, కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన రోజువారీ అలవాట్లు మీ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మనం ఆరోగ్యం అని పాటించే.. అన్‌హెల్తీ హ్యాబిట్స్ ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

తిన్న తర్వాత.. బ్రష్ చేయడం..

కొంతమందికి తిన్న వెంటనే బ్రష్ చేసే అలవాటు ఉంటుంది. ఏదైనా ఎసిడిక్ ఆహార పదార్థా తిన్న తర్వాత.. అరగంట పాటు బ్రష్ చేయకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నారింజ, ద్రాక్షపండ్లు, నిమ్మకాయ వంటి సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉన్న పండ్లు.. పంటి ఎనామిల్‌ను బలహీనపరుస్తాయి. సిట్రస్ పండ్లు తిన్నతర్వాత.. బ్రష్ చేస్తే పళ్లపై ఎనామిల్ దెబ్బతింటాయి.

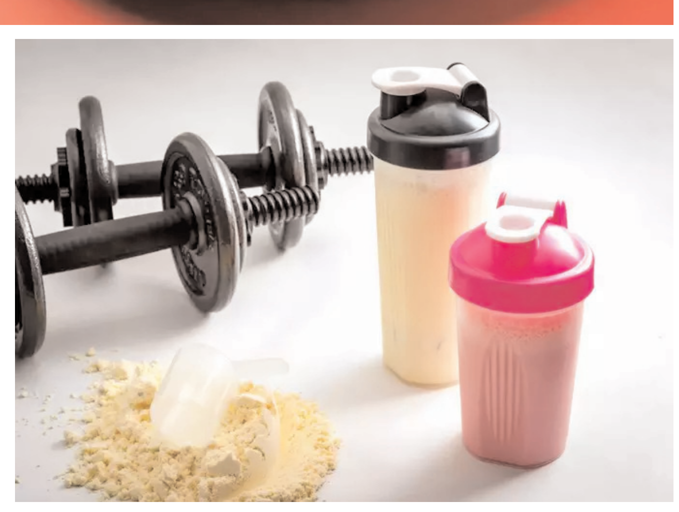
వీకెండ్ రోజు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా..?

వారం అంతా పని చేసి అలసిపోయి... కొంతమంది వీక్‌ఎండ్స్‌లో ఎక్కువగా నిద్రపోతూ ఉంటారు. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఎండోక్రినాలజీ మెటబాలిజమ్‌లో ప్రచురించిన అధ్యయనం ప్రకారం వీక్‌ఎండ్‌లో అతిగా నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుంది.

దీని కారణంగా.. అనేక వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. వీక్ ఎండ్‌లో నిద్రను పూడ్చుకునే బదులు, ప్రతి రోజు రాత్రి 7 నుంచి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి.

భోజనం స్కిప్ చేస్తున్నారా..?

కొంతమంది బరువు తగ్గడానికి, క్యాలరీ ఇన్‌టెక్ తగ్గించుకోవడం కోసం మధ్యాహ్నం పూట భోజనం మానేస్తూ ఉంటారు. కాని ఈ అలవాటు మంచిది కాదు. ఒక పరిశోధన ప్రకారం, రోజంతా తరచుగా తినే వారి కంటే క్రమం తప్పకుండా భోజనం దాటవేసే వ్యక్తులు ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారు. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని స్కిప్ చేస్తే.. ఆకలి తర్వాత పెరుగుతుంది, దీని కారణంగా మీరు ఎక్కువగా తింటారు.



వ్యాయామం తర్వాత ప్రొటీన్ షేక్..

వ్యాయామం తర్వాత.. ప్రోటీన్ షేక్ తాగితే కండరాల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది, నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. కానీ మీరు పని తర్వాత, రాత్రి పూట వ్యాయామం చేసి ప్రొటీన్ షేక్ తీసుకోవడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం, ప్రొటీన్ రెండూ మీ కడుపుకు హెవీగా ఉంటాయి. ఇది జీర్ణం కావడమూ చాలా కష్టంగా ఉంటుంది.

యాపిల్ తొక్క తీస్తున్నారా..?

చాలా మంది ఆపిల్‌పై తొక్క తీసి తింటూ ఉంటారు. కానీ ఆపిల్ చర్మంపై దాదాపు రెండింతలు ఫైబర్, 25% ఎక్కువ పొటాషియం, 40% ఎక్కువ విటమిన్ ఎ ఉంటాయి. యాపిల్‌లోని దాదాపు 100% క్వెర్సెటిన్ పై తొక్కలో ఉంటుంది. యాపిల్ తొక్కతో పాటు తినాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు.

ఈ అలవాట్లు మానుకోండి..

చాలా మంది డైట్ సౌడా మంచిదని తాగుతూ ఉంటారు. డైట్ సోడా ఎక్కువగా తాగితే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

ఎండాకాలంలో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..!

వాతావరణం కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అందుకే ప్రతి సీజన్ లో గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచే చిట్కాలను ఫాలో కావాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎద్దలు చాలా సరదాగా గడుపుతారు. అయినప్పటికీ వేడి మన ఆరోగ్యాన్ని ముఖ్యంగా మన గుండెను దెబ్బతీస్తుంది. వేడి గుండెను ఎన్నో రోగాల బారిన పడేస్తుంది. వేడి వాతావరణంలో రక్త నాళాలు విస్తరించడానికి, గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి బాగా కష్టపడుతుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఇది తేలికపాటి తలనొప్పి, మూర్ఛ, కొన్ని సందర్భాల్లో గుండెపోటుకు కూడా దారితీస్తుంది.

అంతేకాదు వేండి నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తాయి. ఇది రక్తం గడ్డకట్టడం, గుండె దడ పెరగడం, గుండె ఒత్తిడి ప్రమాదాన్నిపెంచుతుంది. అందుకే ఎండాకాలంలో గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలి. పలుచని, కాటన్ దుస్తులను వేసుకోవాలి. మీ శారీరక కార్యకలాపాల పట్ల జాగ్రత్త వహించాలి. మందును ఎక్కువగా తాగకూడదు. ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఎండాకాలంలో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ఎండాకాలంవేడి మనకు సాధారణం కంటే ఎక్కువ చెమట పట్టేలా చేస్తుంది. ఇది నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తుంది. నిర్జలీకరణం మీ రక్తం చిక్కగా మారడానికి కారణమవుతుంది. దీంతో మీ గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయడానికి బాగా కష్టపడుతుంది. అందుకే ఇలాంటి సమస్య రావొద్దంటే పుష్కలంగా ద్రవాలు ముఖ్యంగా నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. శారీరకంగా చురుగ్గా ఉంటే రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీటిని తాగండి. మీరు హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి పండ్లు, కూరగాయలు వంటి వాటర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తినండి.

శారీరక కార్యకలాపాలు

ఎండాకాలంలో చాలా మంది బయటకు వెళ్లి స్విమ్మింగ్, హైకింగ్ లేదా బైకింగ్ వంటి కొన్ని శారీరక కార్యకలాపాలను ఆస్వాదిస్తుంటారు. కానీ ఇవి మీ గుండెను రిస్క్ లో పడేస్తాయి. ముఖ్యంగా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి. మీరు ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదో డాక్టర్ ను అడిగిన తర్వాతే చేయండి. ఏదైనా పని చేసేటప్పుడు మైకంగా అనిపించినా లేదా ఛాతీ నొప్పి వచ్చినా వెంటనే హాస్పటల్ కు వెళ్లండి.

వాతావరణానికి తగ్గ దుస్తులు

ఎండాకాలంలో మీ గుండెను రక్షించడానికి తగిన దుస్తులను వేసుకోవడం చాలా అవసరం. వదులుగా ఉండే, లేత రంగు దుస్తులు చల్లగా ఉండటానికి, మీ శరీరం వేడెక్కకుండా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. టోపీలు, సన్ గ్లాసెస్ కూడా సూర్యుని హానికరమైన కిరణాల నుంచి మీ తల, కళ్లను రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. మీరు ఎక్కువ సేపు బయట ఉంటే మీ చర్మాన్ని రక్షించడానికి సన్‌స్క్రీన్ ను ఉపయోగించండి. మందును అతిగా తాగడం అస్సలు మంచిది కాదు. ఎందుకంటే మందు మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రిస్క్ లో పడేస్తుంది. మందును ఎక్కువగా తాగడం వల్ల అధిక రక్తపోటు, సక్రమంగా లేని హృదయ స్పందన, మీ గుండె కండరాలు దెబ్బతింటాయి. ఒకవేళ తాగినా లిమిట్ లోనే తాగండి. అలాగే హైడ్రేట్ గా ఉండండి. శారీరక ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యం.

TEL TEL RNI NO 12283 VEMULA AYODHYA RAMULU TOLI PODDU PUBLICATIONS AND PRINTERS GRAPHICS
H-NO 1-6-155/43/45/4 NANDI NAGAR POST : MANDAL DIST : MAHABUBABAD TELANGANA STATE INDIA PIN CODE 506 101