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 : 306 సోమవారం 24-11-2025 ఎడిటర్ వేముల అయోధ్య రాములు పేజీలు : 6 వెల : 5/-

ప్రాణాలిచ్చిన అమరుల కుటుంబాలను

కనీసం గుర్తించని కెసిఆర్..

- అస్సాం, జార్ఖండ్ రాష్ట్రాల్లో ఉద్యమ కారులను ప్రభుత్వాలు గుర్తించాయి..
- ఏల్ బి నగర్ హైదరా బాద్ డిసెంబర్ 3న జరిగే శ్రీకాంతాచారి వర్ధంతి సభను జయప్రదం చెయ్యండి
- తెలంగాణా ఉద్యమ కారులు, కళాకారులను అత్యధికంగా కదిలించే బాధ్యతను జిల్లా నాయకత్వం తీసుకోవాలి
- తెలంగాణా ఉద్యమ కారుల జేఏసీ చైర్మెన్ సుల్తానా యాదగిరి

హైదరాబాద్ లోని ఎల్బీనగర్ లో జరిగే శ్రీకాంతాచారి వర్ధంతి సభకు తెలంగాణ నలుమూలల నుండి తెలంగాణ ఉద్యమకారులు, ఉద్యమ కళాకారులు అశేషంగా తరలివచ్చి జయప్రదం చేయాలని తెలంగాణ ఉద్యమకారుల జాక్ చైర్మన్ సుల్తానా యాదగిరి పిలుపునిచ్చారు. 22వ తారీకు శనివారం మల్కాజ్గిరి నేరేడ్మెట్ ఏరియా కాకతీయ నగర్ నెంబర్ ఫోర్ లో డిసెంబర్ 3న శ్రీకాంతాచారి వర్ధంతి సభ సంబంధించి సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు..

2

భద్రతా మండలి సంస్కరణలు ఇకపై ఆప్షన్ కాదు- అవసరం: మోదీ

- IBSA నేతల శిఖరాగ్ర సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు
- దక్షిణాఫ్రికా అధ్యక్షుడితో సమావేశమైన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

ఢిల్లీ : ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా మండలి సంస్కరణలు ఇకపై ఒక ఎంపిక కాదని అవసరమని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. జోహన్నెస్‌బర్గ్‌లో జరిగిన భారత్–బ్రెజిల్–దక్షిణాఫ్రికా–IBSA నేతల శిఖరాగ్ర సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ప్రపంచం విచ్ఛిన్నమై విభజనలతో కనిపిస్తున్న ఈ సమయంలో ఐక్యత, సహకారం, మానవత్వం అనే సందేశాన్ని IBSA అందించగలదని మోదీ చెప్పారు. దక్షిణాఫ్రికా అధ్యక్షుడు సిరిల్ రామఫోసా, బ్రెజిల్ అధ్యక్షుడు లూలా–డ–సిల్వాలకు ఈ సమావేశంలో పలు ప్రతిపాదనలు చేశారు. భారత్–బ్రెజిల్–దక్షిణాఫ్రికా దేశాల మధ్య భద్రతా సహకారాన్ని బలోపేతం చేయడానికి NSA–స్థాయి సమావేశాన్ని సంస్థాగతీకరించాలని మోదీ ప్రతిపాదించారు. ఉగ్రవాదంపై పోరాటంలో సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలని, ఈ అంశంలో ఎలాంటి ద్వంద్వ ప్రమాణాలకు చోటు లేదని చెప్పారు. మానవ కేంద్రీకృత అభివృద్ధిలో సాంకేతికతకు కీలక పాత్ర ఉందని ప్రధాని అన్నారు. మూడు దేశాల మధ్య యూపీఐ, కొవిన్ వంటి సాంకేతిక చొరవలను పంచుకోవడానికి వీలుగా డిజిటల్ ఇన్నోవేషన్ అలయన్స్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రధాని ప్రతిపాదించారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్ దుర్వినియోగం కాకుండా అరికట్టేందుకు ప్రపంచ దేశాలన్ని ఒప్పందానికి ముందుకు రావాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. ఇలాంటి మిగతా 2లో

'నాసిన్' కేంద్రంలో ట్రైనీల ఇంటరాక్షన్ ప్రోగ్రామ్... ఉపరాష్ట్రపతితో కలిసి హాజరైన మంత్రి లోకేశ్

- పాలసముద్రం నాసిన్ కేంద్రంలో ఉపరాష్ట్రపతి, మంత్రి లోకేశ్ పర్యటన
- వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో సివిల్ సర్వెంట్లదే కీలకపాత్రన్న ఉపరాష్ట్రపతి
- పన్ను ఎగవేతదారులను కఠినంగా అరికట్టాలని అధికారులకు సూచన
- జీఎస్టీని చరిత్రాత్మక సంస్కరణగా అభివర్ణించిన సీపీ రాధాకృష్ణన్ బృంద స్ఫూర్తితో పనిచేయాలని యువ అధికారులకు దిశానిర్దేశం

2

2లో

తెలంగాణ మంత్రుల వాట్సాప్ గ్రూపుపై హ్యాకర్ల పంజా... ఎస్బీఐ కేవైసీ పేరుతో మోసాలు

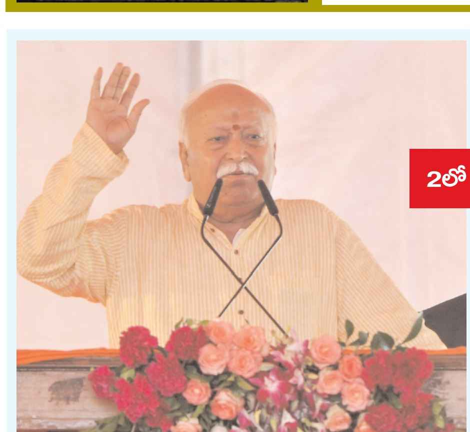
- తెలంగాణ మంత్రుల వాట్సాప్ మీడియా గ్రూపులపై సైబర్ దాడి
- ఎస్బీఐ కేవైసీ అప్‌డేట్ పేరుతో మోసపూరిత సందేశాలు
- హానికరమైన ఏపీకే ఫైల్స్ ద్వారా వ్యక్తిగత వివరాల చోరీ
- గుర్తు తెలియని లింక్స్ క్లిక్ చేయొద్దని పోలీసుల హెచ్చరిక

- హాజరైన తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- పాలమూరు దాహార్తిని తీర్చిన ఘనత సత్యసాయి ట్రస్టుదేనని వ్యాఖ్య
- తెలంగాణలోనూ అధికారికంగా సత్యసాయి వేడుకలు జరుపుతామని ప్రకటన

ప్రభుత్వాలతో పోటీపడి సేవ చేశారు: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పుట్టపర్తిలో

సత్యసాయి బాబా శత జయంతి వేడుకలు

హైదరాబాద్ : 'మానవ సేవే మాధవ సేవ' అనే సూత్రాన్ని కేవలం ప్రవచించడమే కాకుండా, ఆచరణలో చూపి ప్రభుత్వాలతో పోటీపడి ప్రజలకు ఉచిత విద్య, వైద్య సేవలు అందించిన మహనీ యుడు శ్రీ సత్య సాయిబాబా అని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు. పేదలకు కేజీ నుంచి పీజీ వరకు ఉచిత విద్యను, ప్రాణం నిలిపే వైద్య సేవలను అందించి ప్రజల హృదయాల్లో భగవంతుడిగా నిలిచిపోయారని ఆయన అన్నారు. పుట్టపర్తిలో ఆదివారం జరిగిన శ్రీ సత్యసాయి బాబా శత జయంతి ఉత్సవాల్లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, బాబా శత జయంతి వేడుకల్లో పాలుపంచుకోవడం తనకు లభించిన అరుదైన గౌరవంగా భావిస్తున్నానని తెలిపారు. సత్యసాయి మిగతా 2లో



2లో

భారత్ ఒక హిందూ దేశం : ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్

కర్ణాటక కాంగ్రెస్‌లో ముదురుతున్న సంక్షోభం.. రంగంలోకి అధిష్ఠానం

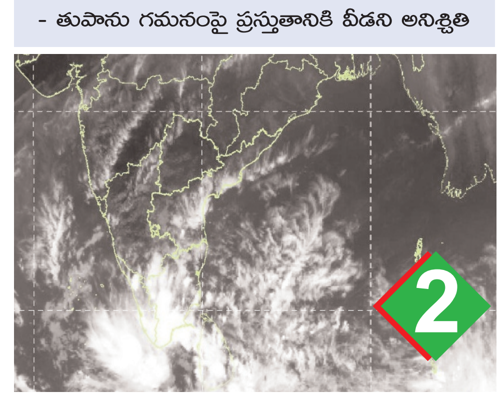
2లో

2లో

బీహార్ ఎన్నికల్లో రిగ్గింగ్.. ప్రశాంత్ కిశోర్ సంచలన ఆరోపణలు

ముంచుకొస్తున్న తుపాను ముప్పు

- బంగాళాఖాతంలో బలపడుతున్న అల్పపీడనం
- రాగల కొన్ని రోజుల్లో తుసానుగా మారే అవకాశం
- అండమాన్ నికోబార్ దీవులకు భారీ వర్ష సూచన
- మత్స్యకారులు సముద్రంలోకి వెళ్లవద్దని హెచ్చరిక
- తుపాను గమనంపై ప్రస్తుతానికి వీడని అనిశ్చితి



2

స్పీకర్ అనర్హత నోటీసులు : గడువు కోరిన ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్

- బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లపై ఉత్కంఠసమయం కోరుతున్న నేతలు
- ఇప్పటికే ఎనిమిది మంది ఎమ్మెల్యేల పిటిషన్లపై విచారణ పూర్తి
- దానం, కడియం శ్రీహరికి స్పీకర్ మూడోసారి నోటీసులు జారీ
- ఎమ్మెల్యేల అనర్హతపై నిర్ణయం ఆలస్యంపై స్పీకర్‌కు సుప్రీంకోర్టు ధిక్కరణ నోటీసులు

2లో

ప్రాణాలిచ్చిన అమరుల కుటుంబాలను

కనీసం గుర్తించని కెసిఆర్..

- అస్సాం, జార్ఖండ్ రాష్ట్రాల్లో ఉద్యమ కారులను ప్రభుత్వాలు గుర్తించాయి..
- ఎల్ బి నగర్ హైదరా బాద్ డిసెంబర్ 3న జరిగే శ్రీకాంతాచారి వర్ధంతి సభను జయప్రదం చెయ్యండి
- తెలంగాణా ఉద్యమ కారులు, కళాకారులను అత్యధికంగా కదిలించే బాధ్యతను జిల్లా నాయకత్వం తీసుకోవాలి
- తెలంగాణా ఉద్యమ కారుల జేఏసీ చైర్మెన్ సుల్తానా యాదగిరి

హైదరాబాద్ లోని ఎల్బీనగర్ లో జరిగే శ్రీకాంతాచారి వర్ధంతి సభకు తెలంగాణ నలుమూలల నుండి తెలంగాణ ఉద్యమకారులు, ఉద్యమ కళాకారులు అశేషంగా తరలివచ్చి జయప్రదం చేయాలని తెలంగాణ ఉద్యమకారుల జాక్ చైర్మన్ సుల్తానా యాదగిరి పిలుపునిచ్చారు. 22వ తారీకు శనివారం మల్కాజ్గిరి నేరేడ్మెట్ ఏరియా కాకతీయ నగర్ నెంబర్ ఫోర్ లో డిసెంబర్ 3న శ్రీకాంతాచారి వర్ధంతి సభ సంబంధించి సన్నాహక సమావేశం నిర్వహించారు..

తొలి సమయం డెస్క్ హైదరాబాద్ నవంబర్23: సమీక్ష సమావేశంలో తెలంగాణ జాబ్ చైర్మన్ సుల్తానా యాదగిరి మాట్లాడుతూ.. నీళ్లు నియామకాలు నిధులు ట్యాగ్ లైన్ మీద జరిగిన తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న ఉద్యమకారులను, కళాకారులను సగౌరవంగా గుర్తించడంలో కెసిఆర్ పాలన వైఫల్యం చెందిందన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న కుటుంబాలు ఉద్యమకారుల స్థితిగతులు అగమ్య గోచరంగా ఉన్నాయన్నరు తెలంగాణ ఆకాంక్షలకు నీళ్లు వొదిలి కేవలం కుటుంబ పరిపాలన చేసారుఅన్నారు, ఉద్యమకారులను ఒక్కొక్కరిని పక్కన పెట్టేసాడని, గత టిఆర్ఎస్ పాలనలో విసిగిన జనం తిరిగి కాంగ్రెస్ను గెలిపించుకున్నారని, ఉద్యమ కళాకారులను ఉద్యమకారులకు కాంగ్రెస్ గవర్నమెంట్ ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చుకునే దిశగా ఉద్యమ కళాకారుల జాక్ పనిచేయడం అవసరం అన్నారు, జార్ఖండ్ అస్సాం రాష్ట్రాలు ఉద్యమకారులను గుర్తించి వారి సంక్షేమం కోసం పనిచేయని అన్నారు కానీ కెసిఆర్ అన్యాయం చేసారని అన్నారు అందుకే తెలంగాణ ఉద్యమకారుల జాక్ వేదికగా ఐక్యం కావాలని అన్నారు. డిసెంబర్ 3న జరిగే శ్రీకాంతాచారి వర్ధంతి సభను తెలంగాణ ఉద్యమకారులు పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని అన్నరు ఈ కార్యక్రమం లో రాష్ట్ర కమిటీ కార్యదర్శి గాజుల యాదగిరి నాయకులు గాయకులు పకృతి, కవి గాయకులు వేముల అయోధ్య రామయ్య, కళా కారిణి..... ఎండి రజాక్ గండమల యాదగిరి మోత్కూరి మల్లేష్ షేక్ నాగుల్ మీరా, జాటోత్ బద్రు బండి వెంకట గౌడ్ అనుముల రవీందర్ నాగపురి లలిత బొల్లికొండ రవితేజ మాలో గంసి, మహిళా ఉద్యమ కారులు పాల్గొన్నారు

కర్ణాటక కాంగ్రెస్‌లో ముదురుతున్న సంక్షోభం.. రంగంలోకి అధిష్ఠానం

- కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఖర్గేతో భేటీ అయిన కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య
- నాయకత్వ మార్పు ఊహాగానమేనని కొట్టిపారేసిన సీఎం
- అధిష్ఠానం ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా కట్టుబడి ఉంటానని స్పష్టీకరణ

కర్ణాటక : కర్ణాటక రాజకీయాలు మరోసారి వేడెక్కాయి. ముఖ్యమంత్రి మార్పుపై ఊహాగానాలు తీవ్రమైన నేపథ్యంలో శనివారం సీఎం సిద్ధరామయ్య కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేతో బెంగళూరులో సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీ తర్వాత సిద్ధరామయ్య మాట్లాడుతూ.. పార్టీ సంస్థాగత అంశాలు, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపైనే చర్చించామని, నాయకత్వ మార్పు ప్రస్తావన రాలేదని స్పష్టం చేశారు. సీఎం మార్పు అనేది కేవలం మీడియా సృష్టేనని ఆయన కొట్టిపారేశారు. అయితే, అధిష్ఠానం నిర్ణయమే అంతిమమని సిద్ధరామయ్య కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఎమ్మెల్యేలు ఎక్కడికైనా వెళ్లొచ్చు. కానీ చివరికి అధిష్టానం ఏది చెబితే అది మేమంతా అంగీకరించాలి. అది నేనైనా, డీకే శివకుమార్ అయినా సరే" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. అధిష్ఠానం పిలిచినప్పుడు ఢిల్లీ వెళ్తానని తెలిపారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండున్నరేళ్లు పూర్తయిన నేపథ్యంలో, సీఎం పదవిని పంచుకోవాలన్న ఒప్పందం ఉందని కేపీసీసీ అధ్యక్షుడు డీకే శివకుమార్ వర్గం వాదిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే ఆయన వర్గానికి చెందిన పలువురు ఎమ్మెల్యేలు ఇటీవల ఢిల్లీ వెళ్లి అధిష్ఠానాన్ని కలిశారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న రాజకీయ అనిశ్చితి ప్రభుత్వం, పార్టీ ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీస్తోందని నిఘా వర్గాలు కూడా నివేదిక ఇచ్చినట్లు సమాచారం. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో ఖర్గే.. సిద్ధరామయ్యను ఢిల్లీకి రావాలని ఆహ్వానించారు. మరోవైపు, ఈ రాజకీయ సంక్షోభాన్ని ఎన్డీయే తనకు అనుకూలంగా మలుచుకుంటోంది. కేంద్ర మంత్రి హెచ్‌డీ కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ.. కర్ణాటకలో ఊహించని రాజకీయ పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటాయని, కాంగ్రెస్‌లో అంతర్గత కుమ్ములాటలు తారస్థాయికి చేరాయని ఆరోపించారు. స్థానిక ఎన్నికల లోపు ఈ ప్రతిష్ఠంభనకు తెరదించాలని, పాలనను గాడిలో పెట్టాలని కాంగ్రెస్ అధిష్టానం భావిస్తున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

తెలంగాణ మంత్రుల వాట్సాప్ గ్రూపుపై హ్యాకర్ల పంజా... ఎస్బీఐ కేవైసీ పేరుతో మోసాలు

హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో సైబర్ నేరగాళ్లు మరోసారి రెచ్చిపోయారు. ఈసారి ఏకంగా రాష్ట్ర మంత్రులనే లక్ష్యంగా చేసుకుని వారి వాట్సాప్ మీడియా గ్రూపులను హ్యాక్ చేశారు. ఎస్బీఐ (స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా) కేవైసీ అప్‌డేట్ పేరుతో సాగుతున్న ఈ మోసం రాష్ట్ర రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. ఈ ఘటనపై సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించి, ప్రజలకు కీలక హెచ్చరికలు జారీ చేశారు.

మోసం ఎలా జరుగుతోంది?

హ్యాకర్లు అత్యంత పకడ్బందీగా ఈ దాడికి పాల్పడ్డారు. ముందుగా మంత్రులు, వారి మీడియా సిబ్బంది ఉన్న వాట్సాప్ గ్రూపుల్లోకి వివిధ మార్గాల్లో చొరబడ్డారు. ఆ తర్వాత గ్రూప్ పేరు, డీపీ (డిస్‌ప్లే పిక్చర్)లను ఎస్బీఐ బ్యాంకు అధికారిక లోగో, పేరుతో మార్చేశారు. దీంతో గ్రూపులోని సభ్యులు దాన్ని నిజమైన సందేశంగా భ్రమపడేలా చేశారు. అనంతరం, "మీ ఎస్బీఐ ఖాతాకు ఆధార్ నంబర్ అప్‌డేట్ కాలేదు. ఈ-కేవైసీ ప్రక్రియను వెంటనే పూర్తి చేయకపోతే ఈ రాత్రికి మీ ఖాతా శాశ్వతంగా బ్లాక్ అవుతుంది" అంటూ గ్రూపులో నకిలీ సందేశాలు పంపించారు. ఈ సమస్యను సులభంగా పరిష్కరించుకోవడానికి అంటూ ఓ ఏపీకే ఫైల్ లింక్‌ను కూడా షేర్ చేశారు. ఈ ఏపీకే ఫైల్ అత్యంత ప్రమాదకరమైన మాల్‌వేర్ అని సైబర్ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పొరపాటున ఎవరైనా ఈ లింక్‌ను క్లిక్ చేసి, ఆ ఫైల్‌ను తమ ఫోన్‌లో ఇన్‌స్టాల్ చేస్తే వారి వ్యక్తిగత సమాచారం, బ్యాంకింగ్ వివరాలు, లాగిన్ పాస్‌వర్డ్‌లు మొత్తం హ్యాకర్ల చేతికి చిక్కుతాయి. తద్వారా బ్యాంకు ఖాతాలను పూర్తిగా ఖాళీ చేసే ప్రమాదం పొంచి ఉంది.

పోలీసుల హెచ్చరికలు.. ఈ ఘటనపై తెలంగాణ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు వెంటనే స్పందించారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కీలక సూచనలు జారీ చేశారు. ఎస్బీఐ లేదా మరే ఇతర బ్యాంకు పేరుతో వచ్చే ఏపీకే ఫైల్స్‌ను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ డౌన్‌లోడ్ చేయవద్దని స్పష్టం చేశారు. గుర్తుతెలియని నంబర్ల నుంచి వచ్చే లింక్‌లను క్లిక్ చేయరాదని సూచించారు. ఒకవేళ పొరపాటున ఎవరైనా ఇలాంటి ఫైల్స్‌ను ఓపెన్ చేసి ఉంటే, ఆందోళనతో తమ బ్యాంకు ఖాతా బ్యాలెన్స్ చెక్ చేయకుండా, వెంటనే సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్ 1930 లేదా 15531కు కాల్ చేసి ఫిర్యాదు చేయాలని తెలిపారు. ఇటీవల కాలంలో 'డిజిటల్ అరెస్ట్', ఆధార్/పాన్ అప్‌డేట్ వంటి పేర్లతో జరుగుతున్న మోసాల పట్ల ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని పోలీసులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. మంత్రులు, వారి సిబ్బంది తమ వాట్సాప్ గ్రూపులు, ఖాతాలను పునరుద్ధరించుకునే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు.

ముంచుకొస్తున్న తుపాను ముప్పు

బంగాళాఖాతంలో మరో తుపాను ముంచుకొస్తోంది. మలక్కా జలసంధి, దక్షిణ అండమాన్ సముద్రం పరిసరాల్లో ఏర్పడిన తీవ్ర అల్పపీడనం రానున్న 24 గంటల్లో వాయుగుండంగా, ఆ తర్వాత తుపానుగా బలపడనుందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) వెల్లడించింది. ఈ తుపానుకు యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ (యూఏఈ) సూచించిన 'సెన్యార్' అనే పేరును ఖరారు చేయనున్నారు. అరబిక్ భాషలో 'సెన్యార్' అంటే 'సింహం' అని అర్థం. ఈ నేపథ్యంలో ఏపీ, తమిళనాడు, ఒడిశా, బెంగాల్ వంటి తీర ప్రాంత రాష్ట్రాలు అప్రమత్తమవుతున్నాయి. తుపాను గమనం, దాని ప్రభావంపై సర్వత్రా ఉత్కంఠ నెలకొంది.

దశలవారీగా బలపడనున్న వ్యవస్థ... ప్రస్తుతం సుస్పష్టంగా కొనసాగుతున్న అల్పపీడన ప్రాంతం, పశ్చిమ-వాయవ్య దిశగా ప్రయాణిస్తూ నవంబర్ 24 నాటికి దక్షిణ బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. వాయుగుండంగా మారిన తర్వాత, కేవలం 48 గంటల వ్యవధిలోనే ఇది మరింత బలపడి తుపానుగా రూపాంతరం చెందుతుందని స్పష్టం చేశారు. తుపాను ఏర్పడే అవకాశాలు గణనీయంగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకున్న తర్వాత, ఐఎండీ శనివారం ఒక ప్రత్యేక సందేశాన్ని జారీ చేసింది. ఇలాంటి హెచ్చరికలు జారీ చేయడం వాతావరణ శాఖ ప్రోటోకాల్‌లో ఒక భాగం. వాతావరణ పరిస్థితులు తీవ్రంగా మారుతున్నాయని చెప్పడానికి ఇది ఒక సంకేతం.

అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తం... ఈ వాతావరణ మార్పులను తాము నిశితంగా గమనిస్తున్నామని ఐఎండీ డైరెక్టర్ జనరల్ మృత్యుంజయ మహాపాత్ర తెలిపారు. ఈ వ్యవస్థ వాయుగుండంగా మారిన క్షణం నుంచి ప్రతి 6 గంటలకు ఒకసారి, తుపానుగా రూపాంతరం చెందిన తర్వాత ప్రతి 3 గంటలకు ఒకసారి ప్రత్యేక బులెటిన్లను విడుదల చేస్తామని ఆయన వివరించారు. దీనివల్ల ప్రజలను, ప్రభుత్వ యంత్రాంగాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తం చేయడానికి వీలవుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతానికి ఇవి ప్రాథమిక హెచ్చరికలు మాత్రమేనని, తుపాను తీరం దాటే ప్రదేశం, సమయంపై స్పష్టత రావడానికి మరికొంత సమయం పడుతుందని అన్నారు.

అండమాన్‌కు భారీ వర్ష సూచన... తుఫాను ప్రభావంతో నవంబర్ 22 నుంచి 27 వరకు అండమాన్, నికోబార్ దీవుల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ హెచ్చరించింది. ఈ సమయంలో గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురు గాలులు వీస్తాయని తెలిపింది. అల్పపీడన వ్యవస్థ బలపడే కొద్దీ గాలి వేగం మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉందని, అందువల్ల మత్స్యకారులు తక్షణమే సముద్రంలోకి వేటకు వెళ్లవద్దని గట్టి హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఇప్పటికే సముద్రంలో ఉన్నవారు వెంటనే సురక్షిత ప్రాంతాలకు తిరిగి రావాలని సూచించింది.

గమనంపై వీడని ఉత్కంఠ... ప్రముఖ ప్రైవేట్ వాతావరణ సంస్థ స్కైమెట్ వెదర్ కూడా ఈ వ్యవస్థ తుపానుగా మారుతుందని అంచనా వేసింది. అయితే, దాని మార్గంపై ఇప్పటికీ అనిశ్చితి నెలకొందని స్కైమెట్ చీఫ్ జి.పి. శర్మ పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుత అంచనాల ప్రకారం, ఈ తుపాను తమిళనాడు, ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరాలను వదిలిపెట్టి, పశ్చిమ బెంగాల్ లేదా బంగ్లాదేశ్ వైపు పయనించే అవకాశాలు ఉన్నాయని ఆయన విశ్లేషించారు.

అయినప్పటికీ, బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడే తుపానుల గమనాన్ని ముందుగా అంచనా వేయడం చాలా కష్టమని, అల్పపీడన వ్యవస్థ మరింత బలపడ్డాకే దాని మార్గంపై ఒక స్పష్టత వస్తుందని తెలిపారు. భారతదేశ ప్రధాన భూభాగంపై దాని ప్రభావం ఏ మేరకు ఉంటుందో చెప్పడానికి మరికొన్ని రోజులు పడుతుందని అధికారులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ప్రజలు అనవసరమైన ఆందోళనకు గురికావొద్దని,

భారత్ ఒక హిందూ దేశం: ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ మోహన్ భగవత్

- దండయాత్రల రోజులు పోయాయి, రామాలయంపై జెండా ఎగిరిందన్న భగవత్
- భౌతిక సంపద పెరిగినా సమాజంలో నైతికత లోపించిందని వ్యాఖ్యలు
- సమస్యలకు భగవద్గీతలోనే పరిష్కారం ఉందన్న ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్
- లక్నోలో జరిగిన కార్యక్రమంలో యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ కూడా హాజరు

భారత్ ఒక హిందూ సమాజమని, ఇది ఒక హిందూ దేశమని రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆర్ఎస్ఎస్) చీఫ్ మోహన్ భగవత్ స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం లక్నోలో జరిగిన 'దివ్య గీతా ప్రేరణ ఉత్సవ్' కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ కూడా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మోహన్ భగవత్ మాట్లాడుతూ.. భగవద్గీత బోధనలు ప్రతీ యుగానికి, ప్రతీ పరిస్థితికి మార్గనిర్దేశం చేస్తాయని అన్నారు. "ప్రస్తుతం సమాజంలో భౌతిక సంపద పెరుగుతున్నప్పటికీ, శాంతి, నైతికత, సంతృప్తి కొరవడుతున్నాయి. దీనికి పరిష్కారం మన సనాతన జీవన విలువలలోనే ఉంది," అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. సమస్యల నుంచి పారిపోకుండా, వాటిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలని శ్రీకృష్ణుడు గీతలో బోధించారని గుర్తు చేశారు. భారతదేశ చరిత్రను ప్రస్తావిస్తూ, ఒకప్పుడు విశ్వగురువుగా వెలుగొందిన మన దేశంపై శతాబ్దాల పాటు దండయాత్రలు జరిగాయని, ఆలయాలను ధ్వంసం చేసి బలవంతపు మతమార్పిడులకు పాల్పడ్డారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "అయితే, ఆ దండయాత్రల రోజులు ఇప్పుడు పోయాయి. మనం అయోధ్య రామమందిరంపై కాషాయ పతాకాన్ని ఎగురవేశాం," అని ఆయన అన్నారు. ఎన్ని అణచివేతలు ఎదురైనా దేశ సాంస్కృతిక గుర్తింపు చెక్కుచెదరలేదని తెలిపారు. పౌరులందరూ ధర్మం, కర్తవ్యం, సేవ, త్యాగం వంటి విలువలను అలవరచుకోవాలని భగవత్ పిలుపునిచ్చారు. 1857 సిపాయిల తిరుగుబాటు అమరవీరులు, చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ వంటి స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు తమ జీవితకాలంలో విజయాన్ని చూడకపోయినా, వారి త్యాగాలు నేటి తరానికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నాయని కొనియాడారు.

స్పీకర్ అనర్హత నోటీసులు: గడువు కోరిన ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్

హైదరాబాద్ : కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి ఫిరాయించారనే ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్, తనకు స్పీకర్ పంపిన అనర్హత నోటీసులపై స్పందించేందుకు మరికొంత గడువు కావాలని కోరారు. ఈ మేరకు ఆయన స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్‌కు లేఖ రాశారు.

హైదరాబాద్‌లోని ఖైరతాబాద్ నియోజకవర్గానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న నాగేందర్, ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ తరఫున గెలిచి, కాంగ్రెస్‌లో చేరారంటూ బీఆర్ఎస్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ మేరకు స్పీకర్ ఆయనకు నోటీసులు జారీ చేశారు. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ టికెట్‌పై గెలిచి, 2024లో కాంగ్రెస్‌లోకి వెళ్లిన 10 మంది ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత వేటు వేయాలని బీఆర్ఎస్ స్పీకర్‌కు ఫిర్యాదు చేసింది. వీరిలో 8 మంది ఎమ్మెల్యేలు కాలే యాదయ్య, కృష్ణ మోహన్ రెడ్డి, జి. మహిపాల్ రెడ్డి, టి. ప్రకాశ్ గౌడ్, సంజయ్ కుమార్, అరికెపూడి గాంధీ, పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, తెల్లం వెంకటరావుల పిటిషన్లపై స్పీకర్ ఇప్పటికే ఇరుపక్షాల వాదనలు విని తీర్పును రిజర్వ్‌లో పెట్టారు.

తాజాగా దానం నాగేందర్, కడియం శ్రీహరిలకు నవంబర్ 20న స్పీకర్ మూడోసారి నోటీసులు జారీ చేసి, నవంబర్ 23లోగా సమాధానం ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. అయితే, కడియం శ్రీహరి తర్వాత ఇప్పుడు దానం నాగేందర్ కూడా గడువు కోరారు. తాము పార్టీ మారలేదని, నియోజకవర్గ అభివృద్ధి నిధుల కోసమే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిశామని ఈ ఎమ్మెల్యేలు వాదిస్తున్నారు. కానీ, నాగేందర్ కాంగ్రెస్ టికెట్‌పై సికింద్రాబాద్ నుంచి లోక్‌సభకు పోటీ చేసిన విషయాన్ని, తన కుమార్తె కావ్య తరఫున కడియం శ్రీహరి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా ప్రచారం చేసిన విషయాన్ని బీఆర్ఎస్ స్పీకర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లింది.

బీహార్ ఎన్నికల్లో రిగ్గింగ్.. ప్రశాంత్ కిశోర్ సంచలన ఆరోపణలు

- ఆధారాలు లేవు కానీ తన ఆరోపణలు మాత్రం నిజమేనన్న పీకే
- ఎక్కడో ఏదో తప్పు జరిగిందని సందేహం వ్యక్తం చేసిన జన్ సురాజ్ పార్టీ చీఫ్
- ఎన్నికల ముందు మహిళలకు రూ.10 వేలు పంచడంపై అధికార పార్టీపై ఫైర్

బీహార్ : బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో జన్ సురాజ్ పార్టీ (జేఎస్పీ) ఒక్క సీటు కూడా గెల్చుకోకపోవడంపై ఆ పార్టీ చీఫ్, ఎన్నికల వ్యూహకర్త ప్రశాంత్ కిశోర్ తాజాగా మరోమారు స్పందించారు. మొన్నటి ఎన్నికల్లో ఎక్కడో ఏదో తప్పు జరిగిందని సందేహం వ్యక్తం చేశారు. పోలింగ్ కు ముందు తమ బృందం సేకరించిన ప్రజాభిప్రాయానికి, ఎన్నికల ఫలితాలకు అస్సలు సంబంధమే లేదని చెప్పారు. ప్రజాభిప్రాయానికి పూర్తి వ్యతిరేకంగా ఫలితాలు వచ్చాయని పేర్కొన్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో రిగ్గింగ్ జరిగిందని ప్రశాంత్ కిశోర్ ఆరోపించారు. అయితే, ఈ విషయాన్ని నిరూపించేందుకు తనవద్ద సరైన ఆధారాలు లేవని కూడా ఆయన చెప్పారు. తన పార్టీ ఒక్క సీటును కూడా గెల్చుకోలేకపోవడం తనకు బాధ కలిగించిందని అన్నారు. ఈ ఓటమితో తన రాజకీయ జీవితం ముగిసిందంటూ జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని ఆయన తోసిపుచ్చారు. వచ్చే ఐదేళ్లు బీహార్ లోనే ఉంటానని, ప్రజల్లోకి వెళతానని ప్రశాంత్ కిశోర్ పేర్కొన్నారు. ఈవీఎంలను మార్చారని ఆరోపించాలంటూ తనను కొందరు కోరుతున్నారని ప్రశాంత్ కిశోర్ మీడియాకు తెలిపారు. అయితే, ఓటమి పాలైన తర్వాత ప్రతీ అభ్యర్థి చేసే ఆరోపణలు ఇవేనని అన్నారు. అదే సమయంలో ప్రజలకు అస్సలు పరిచయమే లేని పార్టీలకు కూడా లక్షలాది ఓట్లు పోలవడంపై తనకు అనుమానాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అక్రమాలు జరిగాయనేందుకు ప్రస్తుతానికి తన వద్ద ఆధారాలు లేవని ఆయన వివరించారు.అయితే, ప్రాథమికంగా ఏదో జరిగిందనేది మాత్రం స్పష్టమని, అదేంటనేదానికి ప్రస్తుతం తన వద్ద సమాధానం లేదన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో చాలా విషయాలు పొంతన కుదరడం లేదని ఆయన చెప్పారు. ఎన్నికల షెడ్యూల్ ప్రకటించిన తర్వాత అధికార ఎన్డీయే కూటమి రాష్ట్రంలోని మహిళలకు రూ.10 వేలు పంచడంపై ప్రశాంత్ కిశోర్ విమర్శలు చేశారు. ఎన్నికల ముందు ప్రభుత్వం ఆ పథకం తీసుకురాకుంటే ఎన్డీయే కూటమి ఘోరంగా ఓటమి పాలయ్యేదని పీకే అభిప్రాయపడ్డారు.

'నాసిన్' కేంద్రంలో ట్రైనీల ఇంటరాక్షన్ ప్రోగ్రామ్... ఉపరాష్ట్రపతితో కలిసి హాజరైన మంత్రి లోకేశ్

శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా గోరంట్ల మండలం పాలసముద్రంలోని నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ కస్టమ్స్, ఇన్‌డైరెక్ట్ టాక్సెస్ అండ్ నార్కోటిక్స్ కేంద్రంలో సివిల్ సర్వీసెస్ ఆఫీసర్ ట్రైనీలతో జరిగిన ముఖాముఖి కార్యక్రమంలో భారత ఉపరాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్ తో కలిసి రాష్ట్ర ఐటీ, విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా యువ అధికారులను ఉద్దేశించి ఉపరాష్ట్రపతి మాట్లాడుతూ, 'వికసిత్ భారత్' నిర్మాణంలో సివిల్ సర్వెంట్లు కీలకపాత్ర పోషించాలని, దేశాభివృద్ధికి అంకితభావంతో పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. జీఎస్టీని ఒక చరిత్రాత్మక సంస్కరణగా అభివర్ణించిన ఆయన, ఇది భారత పరోక్ష పన్నుల వ్యవస్థను ఎంతో సరళీకృతం చేసిందన్నారు. పన్ను ఎగవేతదారులను కఠినంగా అరికట్టాల్సిన బాధ్యత అధికారులపై ఉందని స్పష్టం చేశారు. సమాజ ప్రయోజనాల కోసం రూపొందించిన చట్టాలను కచ్చితంగా అమలు చేసినప్పుడే వాటి ఫలాలు ప్రజలకు అందుతాయని తెలిపారు. అధికారులు వ్యక్తిగత ప్రతిభ కంటే బృంద ప్రతిభకే అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. సమష్టి కృషితోనే గొప్ప లక్ష్యాలను సాధించగలమని అన్నారు.

నిరంతరం నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకోవడానికి '%ఆ+ూ% కర్మయోగి' ప్లాట్‌ఫాం ఒక అద్భుతమైన వేదిక అని ప్రశంసించారు. వేగంగా మారుతున్న సాంకేతికతకు అనుగుణంగా ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ అవ్వాలని, నూతన సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని యువ అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ 2024లో ఈ నాసిన్ ప్రాంగణాన్ని ప్రారంభించిన విషయాన్ని ఉపరాష్ట్రపతి గుర్తుచేశారు. అప్పటి నుంచి ఈ కేంద్రం కస్టమ్స్, జీఎస్టీ పరిపాలనలో దేశంలోనే ఒక ప్రముఖ శిక్షణా సంస్థగా మారిందని కొనియాడారు. సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ వంటి దార్శనిక నాయకుల వల్లే బలమైన, ఆత్మనిర్భర్ భారత్‌కు పునాదులు పడ్డాయని, వారి స్ఫూర్తితో అధికారులు ముందుకు సాగాలని అన్నారు. అంతకుముందు నాసిన్ కేంద్రానికి చేరుకున్న ఉపరాష్ట్రపతి రాధాకృష్ణన్, మంత్రి లోకేశ్ కు అధికారులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపరాష్ట్రపతి కార్యదర్శి అమిత్ ఖరే, నాసిన్ డైరెక్టర్ జనరల్ డాక్టర్ సుబ్రహ్మణ్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆశావాహులకు దడ పుట్టిస్తున్న యువగళం

సుజాతనగర్ లో సిపిఐ జనసేవాదల్ శిక్షణ

డిసెంబర్ 26న ఖమ్మం లో జరుగు బహిరంగ సభ కు సిద్ధం కండి

కవాతు ను ప్రారంభించిన సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా ఎస్ కే ఫహీమ్ దాదా

సుజాతనగర్ తొలి సమయం నవంబర్ 23 సుజాతనగర్ జూలూరుపాడు మండలాల సిపిఐ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జన సేవాదళ్ శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం సుజాతనగర్ ప్రభుత్వ పాఠశాల గ్రౌండ్లో ఉదయం 10 గంటలకు కామ్రేడ్ సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ఫహీమ్ దాదా ప్రారంభించారు సుజాతనగర్ మండల కార్యదర్శి కుమారి హనుమంతరావు జూలూరుపాడు మండల సహాయ కార్యదర్శి నాగుల్ మీరా అధ్యక్షతన జరిగిన సీపీఐ జనసేవాధల్ శిక్షణ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన సీపీఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి ఫహీమ్ దాదా హాజరై మాట్లాడుతూ దేశ వ్యాప్తంగా కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆవిర్భవించి 100 సంవత్సరాల శతాబ్ది ఉత్సవాల ముగింపు వేడుకలు ఖమ్మం నగరంలో కని విని ఎరుగని రీతిలో 5 లక్షల మంది తో బారి ప్రదర్శన మీటింగ్ నిర్వహించనున్నామని దీనికి 40 దేశాలనుండి ప్రతినిధులు జాతీయ నాయకులు హాజరు కానున్నారని దీనికి రెడ్ షర్ట్స్ వాలంటరీ ఎర్ర జెండా కవాతు ముందు భాగాన నిలుస్తుందన్నారు బడుగు బలహీన వర్గాల కోసం పీడిత ప్రజల కోసం సిపిఐ ఎప్పుడు పోరాడుతూనే ఉంటుందని దేశంలో జరుగుతున్న ప్రజా వ్యతిరేక విధానాలపై కుల మతాలపై రాజకీయాలు చేస్తున్న రాజకీయ నాయకులను వేర్లతో సహా పీకే విధంగా యువత సిద్ధం కావాలని వారు పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా సమితి సభ్యులు జక్కుల రాములు రైతు సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు తాళ్లూరు పాపారావు ఏఐవైఎఫ్ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి ఖయ్యూం శిక్షణ శిబిర ఇన్స్పెక్టర్ మురళి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మోతే కృష్ణ రణధీర్ ఏఐవైఎఫ్ మండల కార్యదర్శి రాజేష్ గణేష్ కుమారి కృష్ణ నవీన్ భూక్యా శ్రీను రవి జంపన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ హరి హర క్షేత్రం అయ్యప్ప స్వామి వారి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజ కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య దంపతులు.

తొలి సమయం, ఇల్లందునవంబర్, 23. పూజా కార్యక్రమాల నిర్వహించి మాల ధరించిన స్వాములకు భిక్ష వడ్డించిన ఎమ్మెల్యే .దేవాలయం కు విచ్చేసిన ఎమ్మెల్యే దంపతులను శాలువాతో సత్కరించిన ఆలయ అధికారులు,గణేష్ స్వామి కుమారుడి జన్మదినం సంధర్భంగా మాలధారులకు అన్నదానం చేస్తున్నందున వారికి ఎమ్మెల్యే ఆభినందనలు.వారి వెంట ఇల్లందు మార్కెట్ కమిటి చైర్మన్ బానోత్ రాంబాబు , ఆర్యవైశ్య మహసభ ఇల్లందు మండల అధ్యక్షులు ప్రొద్దుటూరి నాగన్న,టౌన్ కాంగ్రెస్ నాయకులు చిల్లా శ్రీనివాస్,ఆలయ అధికారి సూర్య ప్రకాశ్,ఆలయ డైరెక్టర్లు కండె రమేష్,పల్లెళ్ళ చంద్రశేఖర్,పద్మవతి,విజయ తదితరులు పాల్గోన్నారు.

ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన నిట్టా సుదర్శన్

తొలి సమయం, ఇల్లందునవంబర్, 23.

తెలంగాణ ఉమ్మడి ఖమ్మం, నల్లగొండ, వరంగల్ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్నని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన సుదర్శన్, నిట్ట సుదర్శన్ మాట్లాడుతూ తీన్మార్ మల్లన్న తో భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో అభివృద్ధి విషయాలు, మరియు ఇల్లందులోని అభివృద్ధి విషయాలను కూడా తెలియపరచడం జరిగిందని అన్నారు. తను జిల్లాలో మొదటి నుంచి,పాదయాత్ర సమయం నుండి తన వెంట ఉంటూ ప్రధానఅనుచరుడిగా ఉన్న నన్ను ఎన్నో విపత్కర పరిస్థితుల్లో, నాకు సహాయం చేసిన తీన్మార్ మల్లన్న కి కృతజ్ఞుడు నై ఉంటానని తెలిపారు, ఎస్ టి ,ఎస్ సి ,బి సి, మైనార్టీ అన్ని వర్గాల ప్రజలకు ఆపద వచ్చిందంటే ,అన్నా అంటే అనుక్షణం తపించే మనిషిగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తీన్మార్ మల్లన్న ఉండడం అది తెలంగాణ నాలుగు కోట్ల ప్రజల యొక్క అదృష్టమని తెలిపారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల బరిలో నిలవబోతున్న యువజనలకు తీన్మార్ మల్లన్న అధిక ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ఎన్నికల బరిలో కదం తొక్కబోతున్న యువత, మహిళామణులు

మారబోతున్న రాజకీయ పరిణామాలు.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల బరిలో నిలవబోతున్న యువజన శక్తులు.

పండగ వాతావరణం సంతరించుకోబోతున్న గ్రామాలు.

మారిన వార్డులకు డ్రా పద్ధతిలో వార్డులను ఖరారు చేసిన ఇనుగుర్తి ఎంపీడీఓ పార్థసారధి.

తొలి సమయం: ఇనుగుర్తి, నవంబర్ 23: నూతనంగా ఏర్పడిన ఇనుగుర్తి మండలానికి గత ఎన్నికల్లో జరిపిన మాదిరిగా కాకుండా 14 వార్డులకు రిజర్వేషన్ ఆధారంగా మారిన వార్డులకు మండల ఎంపీడీవో పార్థసారథి డ్రా పద్ధతిలో వార్డు లకు సంబంధించిన గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికలు నిర్వహించాలని ఎన్నికల సంబంధిత అధికారులు రిజర్వేషన్లతో కూడిన14 వార్డులకు సంబంధించిన వివరాలను వెల్లడించడం జరిగినది. ఎన్నికల నగారా మోగిన నాటి నుండి రాజకీయ నాయకులు తమ బలాన్ని నిరూపించుకోవడం కోసం యువతను ఆకర్షించుకోవడం కోసం రాజకీయ నాయకులు తమ ప్రయత్నాలు విపరీతంగా చేయడం జరుగుతున్నది.కానీ యువత భవిష్యత్తు ఆలోచించి ఏ రాజకీయ పార్టీలకు లొంగకుండా తామే ఎన్నికల బరిలో ఉండడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని చెప్పడంతో రాజకీయ నాయకులకు తలనొప్పిగా మారినది. అందరూ చదువుకున్న మేధావులు కాబట్టి యువతనే ఎన్నికల్లో నిలబడి ఇనుగుర్తి గ్రామపంచాయతీ చరిత్రను తిరగరాయాలని కొంతమంది యువకులు ఆలోచించి ఎన్నికల బరిలో నిలవడానికి ముందుకు వస్తున్నారు పార్టీలకు సంబంధం లేకుండా స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా ఎన్నికల్లో నిలబడడానికి చాలామంది యువకులు ఆసక్తి చూపుతున్నారని మేధావుల వర్గాల్లో చర్చనీయంగా మారింది.

ఇనుగుర్తి గ్రామ పంచాయితీ 14 వార్డుల రిజర్వేషన్ల వివరాలు

3వ వార్డు – బీసీ మహిళ
6వ వార్డు – బీసీ జనరల్
బీసీ – 2 వార్డులు
1వ వార్డు – ఎస్సీ జనరల్
2వ వార్డు – ఎస్సీ జనరల్
5వ వార్డు – ఎస్సీ మహిళ
8వ వార్డు – ఎస్సీ జనరల్
9వ వార్డు – ఎస్సీ మహిళ
ఎస్సీ – 5 వార్డులు
4 వ వార్డు – జనరల్ (ఓపెన్ కేటగిరీ)
7 వ వార్డు – జనరల్ (ఓపెన్ కేటగిరీ)
10 వ వార్డు – జనరల్ మహిళ(ఓపెన్ కేటగిరీ)
11 వ వార్డు – జనరల్ మహిళ(ఓపెన్ కేటగిరీ)
12 వ వార్డు – జనరల్ మహిళ(ఓపెన్ కేటగిరీ)
13 వ వార్డు – జనరల్ (ఓపెన్ కేటగిరీ)
14 వ వార్డు – జనరల్ (ఓపెన్ కేటగిరీ)

ఓసీ (ఓపెన్ కేటగిరీ) – 7 వార్డులు

లి మొత్తం మహిళలు పోటీ చేసే వార్డులు: 06
3వ వార్డు – బీసీ మహిళ
5వ వార్డు – ఎస్సీ మహిళ
9వ వార్డు – ఎస్సీ మహిళ
10వ వార్డు – జనరల్ మహిళ
11వ వార్డు – జనరల్ మహిళ
12వ వార్డు – జనరల్ మహిళ

కార్మిక చట్టాల పరిరక్షణ కొరకు ఐక్య సమర శీల పోరాటాలు ఆవసరం- ఐ ఎఫ్ టి యు.

తొలి సమయం, టేకులపల్లినవంబర్, 23. కార్మిక చట్టాల పరిరక్షణ కోసం ఐక్య సమరశీల పోరాటాల అవసరం నేడు ఎంతో ఉన్నదని ఐ ఎఫ్ టి యు రాష్ట్ర నాయకులు డి ప్రసాద్ అన్నారు. టేకులపల్లి లో ఐ ఎఫ్ టి యు జాతీయ కమిటీ ఇచ్చిన పిలుపులో భాగంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడుల ప్రతులను ఐ ఎఫ్ టి యు ఆధ్వర్యంలో దహనం చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ కార్మికులు అనేక త్యాగాలతో సాధించుకున్న కార్మిక చట్టాలను, మోదీ ప్రభుత్వం రద్దు

చేసి కార్పొరేట్ పెద్దల లాభాలకు అనుగుణంగ చట్టలలో మార్పులు తీసుకవచ్చాడని , ఈ మార్పులు కార్మిక వర్గం పై పెను ప్రమాదం చూ పనున్నాయని. కార్మికులకు రక్షణ గా ఉన్న చట్టాలను బీజేపీ ప్రభుత్వం కాలరస్తున్నదని అన్నారు. కావున కార్మిక వర్గం ఐక్యంగా ఉద్యమించాలని పిలుపునిచ్చారు.
ఈ కార్యక్రమంలో చింత భద్రం. శేఖర్. కృష్ణ. సునీల్. .నాగమల్లేశ్వరావు. కోనయ్య. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రస్థాయి రెజ్లింగ్ పోటీల్లో బంగారు పతకం సాధించిన జిల్లా వాసి గంధం హారిక

తొలిసమయం, కొత్తగూడెం, నవంబర్ 23 : రాష్ట్ర రాజధాని నగరం హైదరాబాద్ లో గత మూడు రోజులుగా జరుగుతున్న ఎస్జిఎఫ్ అండర్ 17 రాష్ట్రస్థాయి రెజ్లింగ్ చాంపియన్షిప్ పోటిల్లో భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జులూరుపాడు నివాసి గంధం హరిక(17) బంగారు పతకం సాధించింది. జిల్లా స్థాయి పోటీల్లో బంగారు పతకం గెలిచిన హరిక రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎంపికై హైదరాబాద్ లో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి పోటిల్లో వరుసగా వరంగల్, రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లాలపై గెలిచి బంగారు పతకం సాధించి నేషనల్ పోటిలకు అర్హత సాధించింది. భద్రాద్రి జిల్లా జులూరుపాడులో మధ్య తరగతి వ్యవసాయ కుటుంబానికి చెందిన హరిక చిన్నప్పటి నుండి రెజ్లింగ్ పై ఆసక్తి చూపడంతో వ్యవసాయ దారుడైన తండ్రి బాలరాజు, ప్రభుత్వ టిచర్

అయిన సూజత కూతురు హరికను ప్రోత్సహిస్తు ప్రముఖ రెజ్లింగ్ కోచ్ కాశీ హుస్సేన్ వద్ద శిక్షణ ఇప్పించారు. అంచేలంచేలుగా ఎదుగుతు హరిక నేడు రాష్ట్రస్థాయిలో బంగారు పతకం సాధించి, అండర్ 17 జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎంపిక అయింది. హరిక జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎంపిక కావడం పట్ల సఖీ ఉమెన్ ప్రొటెక్షన్ అండ్ వెల్ఫేర్ ఫౌండేషన్ ఛైర్మన్, న్యాయవాది ఎండి సాదిక్ పాషా తో పాటు పలువురు ప్రముఖులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. భారత దేశం తరుపున ఒలింపిక్స్ లో ఆడి రెజ్లింగ్ లో దేశానికి బంగారు పతకం సాధించాలనేదే తన లక్ష్యం అని గంధం హరిక తెలిపింది. కోచ్ కాశీ హుస్సేన్ కు తనకు సహకారం అందించిన అందరికీ హరిక కృతజ్ఞతలు తెలిపింది.

"ప్రార్థించే పెదవుల కంటే సహాయం చేసే చేతులే గొప్పవి"

అనాథ కుటుంబానికి నిత్యవసర సరుకులు పంపిణీ

తొలి సమయం దంతాలపల్లి నవంబర్23 : దంతాలపల్లి మండలం డాక్టర్ ఎపిజె అబ్దుల్ కలాం అకాడమీ డైరెక్టర్ యువ కవి, రచయిత ,డి హబ్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకుడు చిర్ర సతీష్ ఆధ్వర్యంలో స్ఫూర్తి ఫౌండేషన్ హైద్రాబాద్, ఎక్ర్టా స్మైల్ ఫౌండేషన్ హైద్రాబాద్ వారి సహకారంతో సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తి మండలం వెంపటి గ్రామానికి చెందిన ఇటీవల తల్లితండ్రులు అనారోగ్యంతో మరణించడంతో దిక్కు లేని అనాథలు అయిన బొజ్జ వరుణ్,బొజ్జ వర్షిత్ లకు 5000రూపాయల నిత్యావసర సరుకులతో పాటు 2000 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందించారు.వివరాల్లోకి వెళితే సూర్యాపేట జిల్లా తుంగతుర్తి మండలం వెంపటి గ్రామానికి చెందిన ఇటీవల తల్లితండ్రులు అనారోగ్యంతో మరణించడంతో అనాథలు అయిన బొజ్జ వరుణ్,వర్షిత ఇబ్బందులు పడుతుండడంతో చిర్ర సతీష్ హైద్రాబాద్ లో స్ఫూర్తి ఫౌండేషన్, ఎక్ర్టా స్మైల్ ఫౌండేషన్ హైద్రాబాద్ వారిని సంప్రదించగా వారు వెంటనే స్పందించి రూ,5000 రూపాయలు సరుకులు అందించారు.ఈ సందర్భంగా చిర్ర సతీష్ మాట్లాడుతూ ప్రార్థించే పెదవుల కంటే సహాయం చేసే చేతులే గొప్పవి ,అని మానవ సేవయే మాధవ సేవని ఆపదలో ఉన్న వారిని ఆదుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అనాథ పిల్లలకు సహాయం చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలని కోరారు.
ఈ కార్యక్రమంలో డి హబ్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ చిర్ర సతీష్, తుంగతుర్తి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కొండగడుపుల యాకయ్య,మాజీ సర్పంచి కొండగడుపుల నాగయ్య,పుల్లూరి వెంకన్న ,చిర్ర సరస్వతి తో పాటు పలువురు పాల్గొన్నారు

మహబూబాబాద్ జిల్లా ఎస్పీ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎస్పీ డా. శభరీష్ ఐపీఎస్

తొలి సమయం మహబూబాబాద్ నవంబర్ 23: మహబూబాబాద్ జిల్లాకు నూతనంగా వచ్చిన ఎస్పీ డాక్టర్ శభరీష్ ఉదయం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ములుగు ఎస్పీ గా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్న ఆయనను మహబూబాబాద్ జిల్లా ఎస్పీగా నియమిస్తూ రాష్ట్ర ప్ర భుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేయగా, ఈ క్రమంలో ఎస్పీగా బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి వచ్చిన ఆయనను ములుగు ఎస్పీ గా బదిలీపై వెళ్తున్న ఎస్పీ సుధీర్ రాంనాథ్ కేకన్ పుష్పగుచ్ఛం అందించి స్వాగతం పలికారు. జిల్లా ఎస్పీ గా బాధ్యతలు స్వీకరించి జిల్లా పరిధి అధికారులతో మాట్లాడినారు.అనంతరం కురవి భద్రకాళి సమేత విరభద్రస్వామి వారి దర్శించుకున్నారు.

ఈ 5 నగరాలను ఓసారి లుక్కేయండి..

వీలైతే వెళ్లి చూడండి..!

ఎప్పుడూ చూసే పర్యాటక ప్రదేశాలు కాకుండా ఈసారి ప్రపంచంలోని కొన్ని అద్భుతమైన నగరాల గురించి తెలుసుకుందాం. అవెలా ఉంటాయి. వాటి ప్రత్యేకలతేంటి చూద్దాం.

ప్రపంచంలో ఎన్నో అందమైన నగరాలు ఉన్నాయి. నిత్యం వివిధ దేశాల నుండి పర్యాటకులను రారమ్మని ఆహ్వానిస్తుంటాయి. దీంతో చాలా మంది ట్రావెలర్లు ఆయా ప్రదేశాలకు వెళ్లి అక్కడి అనుభూతులను మనసారా ఆస్వాదిస్తారు. అలాంటి నగరాల్లో కొన్ని చాలా ప్రత్యేకమైనవి కూడా ఉంటాయి. అందులో ఈ 5 నగరాలు సైతం ప్రపంచ టూరిస్టుల మనసు గెలుచుకున్నాయి. కొద్ది రోజులు అక్కడ ఉండి స్థానిక సంస్కృతి సంప్రదాయాలు తెలుసుకొని వారు ప్రత్యేక అనుభూతికి గురయ్యారు. మీరు కూడా అలాంటి ప్రత్యేకమైన నగరాలేవో.. అక్కడున్న విశేషాలేంటో తెలుసుకోవాలనుకుంటే ఈ సమాచారం మీకోం. (%ళాష్ట్రశేశీ జతీవసఙ: ఖఅంజూశ్రీఖంష్ట్ర)

%సరాజేవో, బోస్నియా..

సరాజేవో, బోస్నియా.. బోస్నియాలోని సరాజేవో ప్రపంచంలోని అందమైన నగరాల్లో ఒకటి. నగరం చుట్టూ ప్రకృతి దృశ్యాలు కనువిందు చేస్తాయి. అలాగే ఈ నగరంలో గత కాలానికి చెందిన చేదు జ్ఞాపకాలు కూడా కనిపిస్తుంటాయి. అయితే, ఇప్పుడు ఈ సరాజేవో భిన్న సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు నిలయంగా మారింది. దీంతో ప్రజలు చాలా ప్రశాంతంగా ఉన్నారు. అక్కడ చర్చిలు, మసీదులు, ప్రార్థనా మందిరాలు దాదాపు ఒకదాని పక్కన మరొకటి కనిపించడం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. అందుకే ఈ నగరాన్ని "యూరోపియన్ జెరూసలేం" అని పిలుస్తారు.

ఏథెన్స్, గ్రీస్..

ప్రపంచంలోని అతి పురాతన నగరాల్లో ఒకటి గ్రీస్‌లోని ఏథెన్స్. ఇదో అద్భుతమైన, చారిత్రకమైన నగరం. ఇప్పటికీ అక్కడ అనేక చారిత్రక అవశేషాలు కనిపిస్తుండటం విశేషం. అలాగే అక్కడి పార్క్‌లు, బీచ్‌లు, అద్భుతమైన నిర్మాణాలు, సుందరమైన ప్రదేశాలు పర్యాటకులను మైమరపిస్తుంటాయి. రెండు దశాబ్దాలుగా అక్కడి మౌలిక సదుపాయాలు కూడా మెరుగుపడటంతో టూరిజం రంగంలోనూ మంచి గుర్తింపు సాధించింది. దీంతో ఈ చారిత్రక నగరాన్ని ఒక్కసారైనా చూసితీరాల్సిందే.

బాన్స్కో, బల్గేరియా..

బల్గేరియాలోని బాన్స్కో అనే నగరం అత్యంత అందమైనదని చెప్పొచ్చు. ఇది పిరిన్ నేషనల్ పార్క్‌లో భాగమైన పిరిన్ హిమాలయ పర్వతాల దిగువన ఉండే అద్భుతమైన పర్యాటక ప్రదేశం. ఇక్కడ ఉండే టోడోర్కా శిఖరం అనేక కార్యకలాపాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. దీంతో ఇక్కడికి వచ్చే పర్యాటకులు మంచు అందాల్లో తడిసిముద్దవుతారు. స్కీయింగ్, స్నోబోర్డ్ వంటి సాహస క్రీడలు ఆస్వాదించేవారికి ఇదో స్వర్గధామం అని చెప్పొచ్చు. అలాగే పిరిన్ నేషనల్ పార్క్‌లోని క్రాగీ ఆల్పైన్ చెట్ల అందాలు, సమీపంలో అండే హిమనీ సరస్సులు, ఎత్తైన పర్వత శిఖరాలు ఎవరికైనా తప్పక నచ్చుతాయి.

టోక్యో, జపాన్..

జపాన్‌లోని టోక్యో ప్రపంచంలోనే అద్భుతమైన ఎలక్ట్రానిక్ సిటీ అని చెప్పొచ్చు. అక్కడ రాత్రివేళ ఏ మూలకెళ్లినా కళ్లు జిగేల్ మనే విద్యుద్దీపాల అందాలే కనువిందు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా టోక్యోలో చూడాల్సిన వాటిల్లో స్కై ట్రీ, షిబుయా క్రాసింగ్, సకురా ట్రీ లైన్డ్ స్ట్రీట్స్ తప్పక ఉంటాయి. అలాగే అక్కడి అందమైన పార్కులు, ఆలయాలు, సంస్కృతి సంప్రదాయాలు కూడా తప్పక ఆస్వాదించాల్సినవే. అలాగే ముందుగా చెప్పినట్లు ఈ నగరంలో ఎలాంటి ఎలక్ట్రానిక్ ప్రాడక్ట్స్‌కైనా దొరుకుతాయి.

మెర్‌జౌగా, మొరాక్కో..

మొరాక్కోలోని మెర్‌జౌగా అనేది అద్భుతమైన ఎడారి ప్రాంతం. ఇక్కడికి చాలా మంది పర్యాటకులు వచ్చి సేద తీరుతుంటారు. ఇది సహారా ఎడారికి ప్రధాన ద్వారం అని కూడా చెప్పొచ్చు. అలాగే ఇక్కడ తప్పక సందర్శించాల్సిన వాటిల్లో ఎర్గ్ చెబ్బీ ప్రధానమైన ఎడారి ప్రాంతం. అక్కడ పర్యాటకులు వివిధ రకాల కార్యకాలపాలను ఆస్వాదిస్తారు. సాండ్ డ్యూన్స్‌లో ట్రెక్కింగ్, క్యాంపింగ్, హైకింగ్, సఫారీ రైడ్లు ఆస్వాదిస్తుంటారు. దీంతో ఇది కేవలం అందమైన ప్రదేశంగానే కాకుండా మంచి సాహసయాత్రగానూ మిగిలిపోతుంది.

హాలీ డే ట్రిప్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా?

వీసా లేకుండానే ఈ దేశాలు చుట్టేయండి

హాలీ డేస్ అనగానే చాలామంది టూర్స్ ప్లాన్ చేస్తుంటారు. ఫ్యామిలీ, ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి సరదాగా హాలీ డే ట్రిప్ వేస్తుంటారు. ఒక్కో ఏడాది ఒక్కో ప్రాంతానికి వెళ్తూ ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు.

కొంతమందికి అయితే భారత్‌తో పాటు విదేశాల్లోని ప్రాంతాలను కూడా తిరిగి రావాలని కొంతమందికి కోరిక ఉంటుంది. కానీ విదేశాలకు వెళ్లాలంటే పాస్‌పోర్టు, వీసా కావాలి.. దీనికి చాలా తతంగం ఉంటుందనే ఆలోచనతో చాలామంది వెనక్కి తగ్గుతుంటారు. చూసిన ప్లేస్‌లు అయినా సరే మళ్లీ మళ్లీ వెళ్లొస్తుంటారు. కానీ వీసాతో పని లేకుండా స్వేచ్ఛగా తిరిగి రావడానికి కొన్ని దేశాలు భారతీయులను ఆహ్వానిస్తున్నాయని తెలుసా! మన వాళ్లకు ఆయా దేశాలే ఈ వీసాలు, వీసా ఆన్ అరైవల్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. మరి ఆ దేశాలేంటో ఒకసారి చూద్దామా..

మాల్దీవులు

హాలీ డేస్‌లో రిలాక్సేషన్‌కు మాల్దీవులు చక్కటి ప్లేస్ అని చెప్పొచ్చు. ముఖ్యంగా హనీమూన్‌కు వెళ్లే కొత్త జంటలకు ఇది చాలా ఫేమస్. టూరిస్టులు చూసేందుకు, ఎంజాయ్ చేసేందుకు ఇక్కడ చాలా ప్రదేశాలు ఉంటాయి. ఎన్నో అడ్వెంచరస్ గేమ్స్ కూడా ఆడేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే కాస్త ఖర్చయినా సరే చాలామంది మాల్దీవులను ప్రిఫర్ చేస్తుంటారు. అయితే మాల్దీవులకు వెళ్లాలంటే వీసా ఉండాలని చాలామంది అనుకుంటుంటారు. కానీ అక్కర్లేదు. భారతీయుల కోసం అక్కడి ప్రభుత్వం వీసా ఆన్ అరైవల్ సమకూరుస్తోంది. ఈ విధానం ప్రకారం ఎలాంటి ఛార్జీలు లేకుండానే వీసాలను పొందవచ్చు. 30 రోజుల నుంచి 90 రోజుల కాలపరిమితితో ఈ వీసా పొందవచ్చు.

బ్యాంకాక్ (థాయిలాండ్)

వెకేషన్ అనగానే చాలామంది నోట వినిపించే పేరు థాయిలాండ్. కుర్రకారు నుంచి పెద్దవాళ్ల దాకా ఒక్కసారైనా బ్యాంకాక్ వెళ్లి ఎంజాయ్ చేసి రావాలని అనుకుంటుంటారు. థాయిలాండ్‌లో ఒక్క బ్యాంకాక్ మాత్రమే కాదు.. క్రిబి, ఫుకెట్, ఫిఫి దీవులు కూడా పర్యాటకులను విపరీతంగా ఆకర్షిస్తుంటాయి. ఇక్కడికి హాలీ డే ట్రిప్ వెళ్లాలని అనుకుంటే ఎలాంటి వీసా అక్కర్లేదు. థాయిలాండ్ వెళ్లిన తర్వాత కేవలం 35 అమెరికన్ డాలర్లు చెల్లించి టూరిస్ట్ వీసా తీసుకోవచ్చు. ఈ వీసాతో 15 రోజుల పాటు థాయిలాండ్‌లోని అన్ని దీవులు తిరిగేసి రావొచ్చు.

ఇండోనేసియా

అందమైన బీచ్‌లకు, నోరూరించే వంటకాలకు ఇండోనేసియా ఫేమస్ అని చెప్పొచ్చు. ఇక్కడి సముద్ర తీరంలో సేద తీరేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పర్యాటకులు ఇక్కడికి వస్తుంటారు. ఇక్కడికి వెళ్లాలంటే కూడా ముందుగా వీసా తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఇండోనేసియా వెళ్లిన తర్వాత దాదాపు 30 అమెరికన్ డాలర్లు చెల్లించి టూరిస్ట్ వీసా పొందవచ్చు. దీని కాలపరిమితి రెండు నెలలు ఉంటుంది.

కాంబోడియా

ప్రకృతి ప్రేమికులకు కాంబోడియా వీనుల విందును కలిగిస్తుంది. ఇక్కడ అడవులు, చెట్లతో పాటు పురాతన బౌద్ధ ఆలయాలు, కోటలు, బురుజులు విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటాయి. ఇక్కడికి వెళ్లాలని అనుకుంటే ఆన్‌లైన్‌లో డబ్బులు చెల్లించి ఈ- వీసా పొందవచ్చు. లేదా కాంబోడియా వెళ్లిన తర్వాత 30 రోజుల గడువుతో వీసా తీసుకోవచ్చు.

శ్రీలంక

భారత్‌కు దక్షిణ దిక్కున ఉన్న శ్రీలంక ప్రకృతి అందాలకు నెలవు. ఇక్కడి విభిన్న వృక్ష జాతులు, దట్టమైన అడవులు, బీచ్‌లు ఈ ప్రాంతానికి పేరు తీసుకొస్తున్నాయి. ఎలక్ట్రానిక్ ట్రావెల్ ఆథరైజేషన్ పద్ధతిలో శ్రీలంకకు అనుమతిస్తారు. ఆన్‌లైన్‌లో దాదాపు 30 డాలర్లు చెల్లించడం ద్వారా ఈ వీసాను పొంది.. నెల రోజుల పాటు శ్రీలంకలో తిరిగి రావొచ్చు.

నేపాల్

హిమాలయాలలో ఉన్న నేపాల్ ప్రకృతి అందాలకు నెలవు. ఇక్కడి లేక్ టేబుల్ ల్యాండ్ పర్యాటకుల్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేస్తుంది. ఈ దేశానికి వెళ్లాలంటే పాస్‌పోర్టు కూడా అవసరం లేదు. ఏదైనా గుర్తింపు పత్రం చూపిస్తే సరిపోతుంది. భారతీయులకు ఎలాంటి షరతులు విధించరు.

భూటాన్

ఈ దేశం సంప్రదాయాలకు పెద్దపీట వేస్తుంది. కలుషితం కాని ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని ఇక్కడ చూడవచ్చు. ఇక్కడి కట్టు, బొట్టు అన్నీ ప్రత్యేకంగా నిలుస్తున్నాయి. ఇక్కడకు వెళ్లాలంటే వీసా అక్కర్లేదు. గడువు కూడా లేదు.

మారిషస్

వాటర్‌ఫాల్స్, దట్టమైన అడవులు, బ్ల్యూ బే మెరీనా పార్క్, పీటర్ బోత్ కొండలు, నేచుర్ పార్క్ చూడదగిన ప్రదేశాలు. ఈ దేశంలో వీసా లేకుండా 90 రోజులు ఉండవచ్చు.

వియత్నాం

చారిత్రక ప్రదేశాలు, ఆలయాలు అంటే ఆసక్తి ఉన్నవాళ్లు వెళ్లేందుకు వియత్నాం చక్కటి ప్రదేశం. భారత్ నుంచి వచ్చే టూరిస్టుల కోసం ఇక్కడే తక్కువ ధరలో వీసాలను అందిస్తున్నారు. 30 రోజుల నుంచి 90 రోజుల వరకు బస చేసేందుకు వీలుగా ఇక్కడ వీసాలు పొందవచ్చు. దీనికోసం దాదాపు రూ.7800 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

ఇవే కాదు ఇంకా చాలా దేశాలు వీసాలు లేకుండా భారతీయులను తమ దేశానికి ఆహ్వానిస్తున్నాయి. ఆయా దేశాలకు వెళ్లిన తర్వాత వీసాలు పొందే ఛాన్స్ ఇస్తున్నాయి. ఆ జాబితా కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

బ్రకోలి సాగులో మెళుకువలు..!

వీటి అన్నింటిలో పోషక విలువల పంటది మొదటిస్థానం. ఈ బ్రకోలి చూడటానికి కాలీ ఫ్లవర్ లాగే ఉంది, పువ్వు ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటుంది. భారతదేశంలో బ్రకోలిని అధికంగా అత్యల్ప ఉష్ణోగ్రతలున్న రాష్ట్రాలైన హిమాచల్ ప్రదేశ్, ఉత్తర ప్రదేశ్, జమ్మూ కాశ్మీర్, నీలగిరికొండలు, చదును ప్రాంతాల్లో పండిస్తున్నారు. ఈ బ్రకోలి పంటకు అల్ప ఉష్ణోగ్రతలు అయిన 18-25 డిగ్రీ సెం.గ్రే. వరకూ అవసరం. దక్షిణ భారతదేశంలో బ్రకోలి చాలా తక్కువగా ఉంది. ఇందుకు ప్రధాన కారణం రైతులకు సరైన అవగాహన లేకపోవడమే. బ్రకోలి పంటను షేడేటలో బయట పొలాల్లో కూడా పండించవచ్చని శాస్త్రీయంగా నిరూ పితమైంది.

పోషక విలువలు:బ్రకోలి పువ్వులో ఫోలిక్ ఆమ్లం, విట మిన్-ఎ, విటమిన్-సి, బీటాకెరోటిన్స్, ఖనిజలవణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో క్యాన్సర్ వ్యాధిని నిరోధించే సల్ఫరోఫెన్ మెండుగా ఉండి, క్యాన్సర్ని మన దరిచేరకుండా కాపాడుతుంది. 100 గ్రా. బ్రకోలి పువ్వులో 2500 ఐ. యు. విటమిన్-ఎ, 113 మి.గ్రా. విట మిన్-సి, 3.6 గ్రా. మాంసకృత్తులు, 5.9 గ్రా. పిండిపదార్థాలు, 103 మి.గ్రా కాల్షియం, 1.1 మి.గ్రా. ఐరన్, 78 మి.గ్రా పాస్పరస్, 282 మి.గ్రా. పొటాషియం, 1.5 మి.గ్రా సోడియంలను కలిగి ఉంటుంది.

ఉష్ణోగ్రత, నేలలు: బ్రకోలి మూడు నెలల పంట. దీనికి 18-25 డిగ్రీల సెం.గ్రే. ఉష్ణోగ్రతలు చాలా అవసరం. 30 డిగ్రీ సెం.గ్రే. ఉష్ణోగ్రతలు ఎ దాటితే పువ్వు రాదు. కావున శీతాకాలంలో డిసెంబర్, జనవరి నెలలు ఆంధ్రప్రదేశ్కు మిక్కిలి అనుకూలం. బ్రకోలికి అన్ని రకాల నేలలు అనుకూలమే. మురుగునీరు ఇంకిపోవు వసతిగల ఎ సారవంతమైన ఎర్రనేలలు మిక్కిలి అనుకూలం.

బ్రకోలి నారుమొక్కలు ప్రధాన పొలంలో నాటడానికి ఒకనెల ముందు విత్తనాలు ప్రోట్రేస్ కొబ్బరి పొట్టు వేసి నారును తయారు చేసుకోవాలి. నెల వయస్సు ఉన్న నారుమొక్కల్ని డిసెం బర్ మొదటి వారంలో ప్రధాన పొలంలో 50 సెం.మీ. మొక్కల మధ్య 30 సెం.మీ. వరుసల మధ్య దూర ఉండేలా నాటుకుంటే మంచిది. 45-45 సెం.మీ., 80-45 సెం.మీ., కూడా పెట్టుకోవచ్చు.పొలం తయారు చేసేటపుడు ఎకరాకు 7.5 టన్నుల చివికిన పశువుల పేడను 4 కిలోల భాస్వరం, పొటా ష్ ను, 28 కిలోల నత్రజని (సగం మొత్తం) నేలలో వేసి తయారు చేయాలి.

నారుకుళ్ళు తెగుళ్ళు: నారు మొక్కల కాండపు మొదళ్ళు తయారై, కుళ్ళి, వడలిపోయి చనిపోతాయి.

దీని నివారణకు ఎత్తైన మడులపై లేదా ప్రోట్రేలలో నారును పెంచాలి. ఎక్కువ నీటితడులు ఇవ్వరాదు.

నివారణ: నారు మొలిచిన తర్వాత కాపర్ ఆక్సీక్లోరైడ్ 3 గ్రా./ లీటరు నీటికి కలిపి 10 రోజుల వ్యవధిలో 2 సార్లు పిచికారీ చెయ్యాలి

పంట కోత: బ్రకోలి పువ్వులోని మొగ్గలు ఆకుపచ్చగా ఉండి పూర్తిగా విచ్చుకోకముందే పంటను ఉదయం కాని, సాయంత్రం 3 గంటల తర్వాత కానీ కోసుకోవాలి. కోసిన బ్రకోలి పువ్వు బయట ఉష్ణోగ్ర తలో 2-3 రోజుల కంటే ఎక్కువ రోజులు ఉండలేవు.

కావున పువ్వులన్నీ శీతలీకరణ గదిలో / ఫ్రిజ్లో 0 డిగ్రీ ల సెం.గ్రే. ఉష్ణోగ్రత వద్ద 95 శాతం తేమ ఉండేలా ఉంచితే వారం రోజుల రకు అవి తాజాగా ఉంటాయి.

మినుము,పెసర పంటలలో సమగ్ర కలుపు యాజమాన్యం..!

రబీ పంటలుగా మినుము, పెసర విత్తుకోవటానికి అనుకూలమైన సమయం. తొలకరిలో ఏ పంటసాగు చేయకుండా నేలలు ఖాళీగా ఉన్న పరిస్థితులలో రైతులు ముందుస్తుగా రబీ మినుము, పెసర పంటలను సాగుచేసుకోవచ్చు. మినుము, పెసర పైర్లు సళ్ళ మధ్య దూరం కమ్ముకోవాడినికి సుమారుగా 35- 40రోజులు సమయం పడుతుంది ఈ దశ వరకు మినుము, పెసర పైర్లు లో కలుపు సమస్య లేకుండా యాజమాన్యం చేపట్టాలి. కలుపు నివారణ సక్రమంగా లేని దగ్గర, మినుము, పెసర పైర్లలో కలుపు లేకుండా యాజమాన్యం చేపట్టాలి. కలుపు నివారణ సక్రమంగా లేని దగ్గర మినుము, పెసర పంటలలో కలుపు తీవ్రతనుబట్టి దిగుబడులు 50-75 శాతం వరకు గ్గిపోయే అవకాశముంది.కలుపు నివారణ: రైతులు ఈ మధ్యకాలంలో అనేక కారణాలు దృష్ట్యా పూర్తిగా కలుపు మందుల పైనే ఆధారపడే పరిస్థితి వచ్చింది. ఏ కలుపు మందు ద్వారా కూడ వందకి శాతం కలుపు నివారించే అవకాశం లేదు. కాబట్టి కలుపు నివారణలో మంచి ఫలితాలు సాధించటానికి సమగ్ర కలుపు యాజమాన్యం పాటించాలి.వితేముందు దుక్కి బాగా తయారుచేసుకోవటం పైరు విత్తే ముందు అవసరాన్ని బట్టి 2-4 సార్లు నేలను గొర్రు, గుంటకలతో దున్ని పొలంలో ఉన్న కలుపు మొక్కలు పూర్తిగా చనిపోయేటట్టు చేయాలి. అలాగే నేలపై పొరలలో ఉండే కలుపు విత్తనాలు మొలకెత్తేలా చేస్తే మినుము, పెసర విత్తినప్పుడు పైరుతోపాటుగా కలుపు మొక్కలు మొలకెత్తవు.పంట మొక్కలు మొలిచిన కొన్ని రోజుల తరువాత ఇచ్చే నీటి తడులకో లేక వర్షాలకో కలుపు ముందుగానే మొలిచి పెరుగుతాయి కాబట్టి, కలుపు సమస్య తక్కువగా ఉంటుంది. దుక్కి బాగా తయారు చేసుకొని పంట విత్తుకోవటం కలుపు నివారణలో మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది, పూర్వం రోజులలో ఎద్దుల అరకలతో దుక్కి తయారు చేసుకోవలిసి ఉండటంతో అధిక శ్రమ అధిక సమయం తీసుకునేది.కాని నేడు చిన్న కమతాల నుండి పెద్ద కమతాలకు అనువైన అనేక రకాలైన ట్రాక్టర్లు, ట్రాక్టర్లతో నడిచే రోటవేటరు, మల్చరు స్లాషార్, గొర్రులు, గుంటకాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి.ఇవి తక్కువ శ్రమతో, తక్కువ సమయంలో దుక్కి చేసుకోవటానికి రైతులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి కాబట్టి వీటిని ఉపయోగించుకొని రైతులు దుక్కి వీలైనంత బాగా తయారు చేసుకొని పైర్లు విత్తుకోవాలి.కలుపు నివారణలో మినుము, పెసర పైర్లలోనే కాక, ఇతర పంటలలోనూ దుక్కి బాగా తయారు చేసుకోవటం అనేది చాలా ముఖ్యమైన అంశం. మొక్కల సాంద్రత సరిపడా ఉండేలా విత్తుకోవాలి. పొలంలో సరైన మొక్కల సాంద్రత ఉన్నపుడు కలుపు సమస్య తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి పొలంలో పంట మొక్కల సాంద్రత సరిపడా ఉండేలా ఎకరానికి మినుము 7-8 కిలోలు, పెసర 6-7కిలోలు విత్తిన మోతాదుతో, సాలుకు సాలుకు మధ్య 12 అంగుళాలు దూరం ఉండేలా, విత్తనం 2½-3 అంగూళాల లోతులో మంచి పదునులో విత్తుకోవాలి.

కూలీలతో కలుపు తీయటం: కూలీలు సరిపడా అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు విత్తిన 15-20 రోజులకు మొదటిసారి, 30-35 రోజులకు రెండవసారి కలుపు తీయిచడం ద్వారా మినుము, పెసర కలుపు సమస్యను పూర్తిగా అధిగమించవచ్చు.

అంతర సేద్యం: అంతరసేద్యానికి అనువైన అరకలు, ఎద్దులు, అరకలతో సేద్యం చేసే నైపుణ్యంగల పనివారు అందుబాటులో ఉన్నపుడు విత్తిన 20 రోజులకు మొదటసారి, 30-35 రోజులకు రెండవసారి అంతరసేద్యం చేసి, ఆపైన పొలంలో మిగిలిన కలుపు మొక్కలకు కూలీలతో తీయించి. మినుము, పెసర కలుపు సమస్యను అధిగమించవచ్చు. ఈ మధ్యకాలంలో సేద్యానికి అనువైన డీజల్, పెట్రోలుతో నడిచే యంత్ర పరికరాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వాటిని కూడా ఉపయోగించి అంతరసేద్యం చేయవచ్చు. కూలీలు అందుబాటులో లేనప్పుడు అంతర సేద్యానికి వనరులు లేనప్పుడు కలుపు మందుల ద్వారా కలుపు నివారించుకోవచ్చు.

విత్తిన వెంటనే వాడే కలుపుముందులు: మినుము, పెసర విత్తిన వెంటనే లేక విత్తిన 1-2 రోజులలో పెండిమీథాలిన్ 30 శాతం (స్టాంపు, పెండిస్టర్) 1.0 లీటర్ లేక అల్లాక్లోర్ 50 శాతం 1.5 లీటర్లు 200 లీటర్లు నీటిలో కలిపి పిచికారి చేసినప్పుడు పంట మొక్కలను, పైరు తొలిదశలో మొలిచే కలుపు మొక్కలను చాలా వరకు నివారించవచ్చు. పెండి మిథాలిన్ కలుపు మందు వెడల్పకు మరియు గడ్డిజాతికి చెందిన కలుపు మొక్కలను సమర్థవంతంగా నివారిస్తుంది. ఈ కలుపు మందులు నేల పై పొరలో తగినంత తేమ ఉన్నప్పుడు మాత్రమే సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.

లక్షలు కురిపిస్తున్న అంజూరా సాగు..!

ఏళ్ల క్రితం మొదలైన పంట ప్రస్తుతం లక్షలు కురిపిస్తోంది. అనంతపురం జిల్లా పెద్దపప్పూరు మండలం ధర్మాపురం గ్రామానికి చెందిన రమేశ్ నాయుడు తోటి రైతులకంటే వినూత్నంగా ఆలోచించి ఏడేళ్ల క్రితం అంజూరా సాగు మొదలుపెట్టారు. నాలుగు ఎకరాల్లో సాగు ప్రారంభించి.. తొమ్మిది ఎకరాలకు విస్తరించారు. పూర్తి వివరాలు రైతు మాటల్లోనే తెలుసుకుందాం.. 'ఎవ్వరి సలహాలు తీసుకోకుండా.. సొంతంగా మా ఆలోచనతోనే సాగు ప్రారంభించాం. ఇప్పటికీ స్థానికంగా అంజూరా పంటను కేవలం మేము మాత్రమే చేస్తున్నాం. అయితే ఇతర పండ్ల మొక్కలతో పోలిస్తే అంజూరా మొక్కను నాటుకున్న 8 నెలలకే కాపు మొదలవుతుంది. కాబట్టి, స్వల్ప వ్యవధిలోనే రైతు లాభాలు గడించే వీలుంటుంది. ప్రస్తుతం అంజూరాను పండ్లుగా మాత్రమే కాకుండా.. డ్రై ఫ్రూట్స్ మార్చి విక్రయిస్తున్నాం. కిలో డ్రై అంజూరా రూ.800 ధరకు అమ్ముతున్నాం. మార్కెటింగ్లో సైతం ఎలాంటి ఇబ్బందీ లేకుండా తోట వద్దే పండ్లను అమ్ముతున్నాం. అయితే పండ్ల కంటే డ్రై ఫ్రూట్స్నే రైతు అధిక లాభాలు గడించవచ్చు. ప్రస్తుతం వీటికే ఎక్కువ డిమాండ్ ఉంది. నేను సొంతంగా అంటు విధానంలో విత్తన మొక్కలను తయారుచేసి తోటి రైతులకు అందిస్తున్నాను.

డ్రై ఫ్రూట్ కే అధిక ధర: ఎకరా విస్తీర్ణంలో సాగు చేయడానికి పెట్టుబడి కూడా పెద్దగా అవసరం లేదు. మొక్కలకు రూ.16-20 వేలు ఖర్చవుతుంది. సబ్సిడీతో డ్రిప్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. కాబట్టి, రైతుకు పెద్దగా భారం ఉండదు. ఇక కూలీలు, ఎరువులు ఇతర ఖర్చులన్నీ కలిపి మొత్తం పెట్టుబడి రూ. 40-50 వేల వరకు అవుతుంది. ఎకరా విస్తీర్ణంలో మొక్కల మధ్య 8 అడుగులు, సాళ్ల మధ్య 14 అడుగుల దూరంతో 520 మొక్కలు నాటుకోవాలి. ఒక్కో మొక్క ధర రూ.35-40 వరకు ఖర్చవుతుంది. అయితే మొక్క ఎదుగుదలలో వేగం కోసం సేంద్రియ ఎరువులు వాడటం ఉత్తమం.

ప్రస్తుతం ఎకరా విస్తీర్ణంలో డ్రై, పండ్లతో కలిపి 6-7 టన్నుల దిగుబడి వస్తోంది. కిలో పండ్లకు ధర రూ.100 పలుకుతోంది. డ్రై, పండ్లు కలిపి మొత్తం 4 ఎకరాల్లో రూ.14-16లక్షలు సంపాదిస్తున్నాను. అయితే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంటే అధిక దిగుబడి పొందే అవకాశముంటుంది. ఈ పంటకు సీజన్ తో సంబంధం లేదు. మొక్కపై ఎప్పుడూ కాయలు ఉంటాయి. కాబట్టి, రైతు నిరంతరం దిగుబడి పొందవచ్చు. అయితే నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో కట్టింగ్ చేస్తే మార్చి నెల వరకు దిగుబడి అధికంగా పొందవచ్చు. కాబట్టి, రైతులు అంజూరా సాగు చేసి అధిక దిగుబడి పొందండి'.

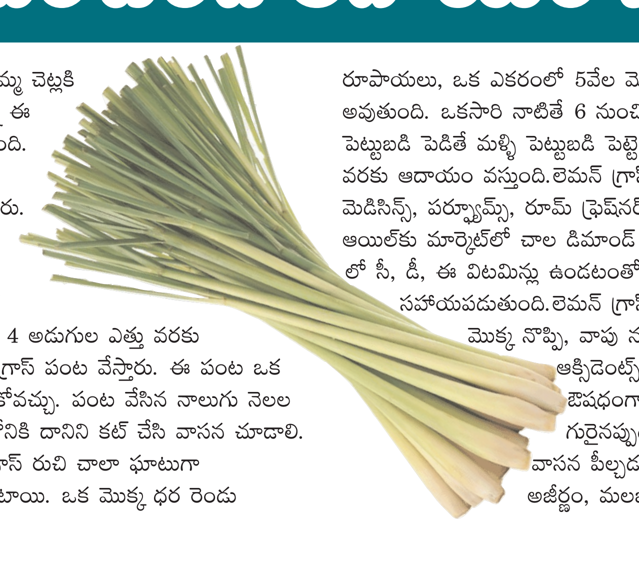
లక్షలు కురిపిస్తున్న అంజూరా సాగు..!

ఏళ్ల క్రితం మొదలైన పంట ప్రస్తుతం లక్షలు కురిపిస్తోంది. అనంతపురం జిల్లా పెద్దపప్పూరు మండలం ధర్మాపురం గ్రామానికి చెందిన రమేశ్ నాయుడు తోటి రైతులకంటే వినూత్నంగా ఆలోచించి ఏడేళ్ల క్రితం అంజూరా సాగు మొదలుపెట్టారు. నాలుగు ఎకరాల్లో సాగు ప్రారంభించి.. తొమ్మిది ఎకరాలకు విస్తరించారు. పూర్తి వివరాలు రైతు మాటల్లోనే తెలుసుకుందాం.. 'ఎవ్వరి సలహాలు తీసుకోకుండా.. సొంతంగా మా ఆలోచనతోనే సాగు ప్రారంభించాం. ఇప్పటికీ స్థానికంగా అంజూరా పంటను కేవలం మేము మాత్రమే చేస్తున్నాం.అయితే ఇతర పండ్ల మొక్కలతో పోలిస్తే అంజూరా మొక్కను నాటుకున్న 8 నెలలకే కాపు మొదలవుతుంది. కాబట్టి, స్వల్ప వ్యవధిలోనే రైతు లాభాలు గడించే వీలుంటుంది. ప్రస్తుతం అంజూరాను పండ్లుగా మాత్రమే కాకుండా.. డ్రై ఫ్రూట్స్ మార్చి విక్రయిస్తున్నాం. కిలో డ్రై అంజూరా రూ.800 ధరకు అమ్ముతున్నాం. మార్కెటింగ్లో సైతం ఎలాంటి ఇబ్బందీ లేకుండా తోట వద్దే పండ్లను అమ్ముతున్నాం. అయితే పండ్ల కంటే డ్రై ఫ్రూట్స్నే రైతు అధిక లాభాలు గడించవచ్చు. ప్రస్తుతం వీటికే ఎక్కువ డిమాండ్ ఉంది. నేను సొంతంగా అంటు విధానంలో విత్తన మొక్కలను తయారుచేసి తోటి రైతులకు అందిస్తున్నాను. డ్రై ఫ్రూట్ కే అధిక ధర: ˘రా విస్తీర్ణంలో సాగు చేయడానికి పెట్టుబడి కూడా పెద్దగా అవసరం లేదు. మొక్కలకు రూ.16-20 వేలు ఖర్చవుతుంది. సబ్సిడీతో డ్రిప్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. కాబట్టి, రైతుకు పెద్దగా

భారం ఉండదు. ఇక కూలీలు, ఎరువులు ఇతర ఖర్చులన్నీ కలిపి మొత్తం పెట్టుబడి రూ. 40-50 వేల వరకు అవుతుంది. ఎకరా విస్తీర్ణంలో మొక్కల మధ్య 8 అడుగులు, సాళ్ల మధ్య 14 అడుగుల దూరంతో 520 మొక్కలు నాటుకోవాలి.

ఒక్కో మొక్క ధర రూ.35-40 వరకు ఖర్చవుతుంది. అయితే మొక్క ఎదుగుదలలో వేగం కోసం సేంద్రియ ఎరువులు వాడటం ఉత్తమం. ప్రస్తుతం ఎకరా విస్తీర్ణంలో డ్రై, పండ్లతో కలిపి 6-7 టన్నుల దిగుబడి వస్తోంది. కిలో పండ్లకు ధర రూ.100 పలుకుతోంది. డ్రై, పండ్లు కలిపి మొత్తం 4 ఎకరాల్లో రూ.14-16లక్షలు సంపాదిస్తున్నాను. అయితే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంటే అధిక దిగుబడి పొందే అవకాశముంటుంది. ఈ పంటకు సీజన్ తో సంబంధం లేదు. మొక్కపై ఎప్పుడూ కాయలు ఉంటాయి. కాబట్టి, రైతు నిరంతరం దిగుబడి పొందవచ్చు. అయితే నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో కట్టింగ్ చేస్తే మార్చి నెల వరకు దిగుబడి అధికంగా పొందవచ్చు. కాబట్టి, రైతులు అంజూరా సాగు చేసి అధిక దిగుబడి పొందండి'.

లెమన్ గ్రాస్ పెంచండి ఆదాయం పెంచుకోండి..!



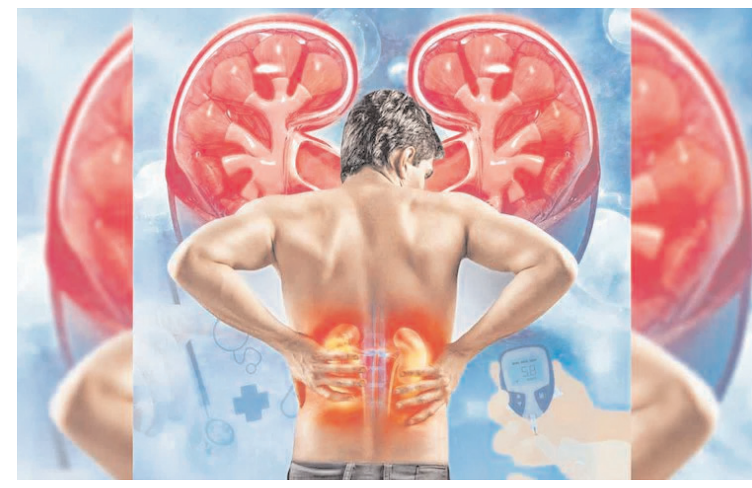
లెమన్ గ్రాస్ అంటే నిమ్మగడ్డి. లెమన్ గ్రాస్ అనేది నిమ్మ చెట్లకి ఎలాంటి సంబంధం లేదు. అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్న ఈ నిమ్మగడ్డి మంచి సువాసన, అందం, ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. ఈ నిమ్మగడ్డి ఎలాంటి వాతావరణంలో అయిన పెరుగుతుంది. ఈ నిమ్మగడ్డి వంటలో కూడా వాడుతారు. ప్రకృతిసిద్ధగా పెరిగే పంటలో లెమన్ గ్రాస్ ఒకటి. నిమ్మగడ్డిని మొదటిలో భూటాన్లో పండించే వాళ్ళు, దీనిలో అనేక ఉపయోగాలు చూసి ఇపుడు మన దగ్గర కూడా పండిస్తున్నారు.లెమన్ గ్రాస్ సన్నగా, 3 నుంచి 4 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. ఫిబ్రవరి నుంచి జూలై నెలలో లెమన్ గ్రాస్ పంట వేస్తారు. ఈ పంట ఒక సంవత్సరంలో 2 నుంచి 3 కోతలు వరకు పండించుకోవచ్చు. పంట వేసిన నాలుగు నెలల తర్వాత పంట కోస్తారు. పంటకు వచ్చిందని తెలుసుకోనికి దానిని కట్ చేసి వాసన చూడాలి. వాసన మచిగా వస్తే పంట బాగా వస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ రుచి చాలా ఘాటుగా ఉంటుంది.లెమన్ గ్రాస్ పంటతో చాలా లాభాలు ఉంటాయి. ఒక మొక్క ధర రెండు రూపాయలు, ఒక ఎకరంలో 5వేల మొక్కలు నాటవచ్చు. ఒక ఎకరంకి 15 వేల ఖర్చు అవుతుంది. ఒకసారి నాటితే 6 నుంచి 7 సంవత్సరాల వరకు ఉంటాయి. ఒక సంవత్సరం పెట్టుబడి పెడితే మళ్ళీ పెట్టుబడి పెట్టె అవసరం ఉండదు. ఒక ఎకరాకు ఏటా రూ.50వేల వరకు ఆదాయం వస్తుంది.లెమన్ గ్రాస్ నుంచి ఆయిల్, కాస్మొటిక్స్, సోప్స్, ఆయిల్స్, మెడిసిన్స్, పర్ఫ్యూమ్స్, రూమ్ ఫ్రెషనర్స్, డియోడరెంట్ తయారు చేస్తారు. లెమన్ గ్రాస్ ఆయిల్కు మార్కెట్లో చాల డిమాండ్ ఉంది కిలోకు రూ.1500 ఉంటుంది. లెమన్ గ్రాస్ లో సీ, డీ, ఈ విటమిన్లు ఉండటంతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడంలో సహాయపడుతుంది.లెమన్ గ్రాస్ ఔషధాలు తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్క నొప్పి, వాపు నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. దీనిలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఈ మొక్కలను ఆర్థరైటీస్ వ్యాధికి ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురైనప్పుడు లెమన్ గ్రాస్ టీ తాగితే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. దీని వాసన పీల్చడం వల్ల మనస్సుకు ప్రశాంతత అనిపిస్తుంది. నిమ్మ గడ్డి అజీర్ణం, మలబద్ధకం, జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.

దిన పత్రిక తొలి సమయం
వాస్తవమే గమ్యం! గమనం!!

మూత్రపిండం.. మధుమేహ గండం!

- డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్

మధుమేహం.. ప్రధానంగా జీవనశైలి వ్యాధి. అన్ని వయసుల వారిలోనూ డయాబెటిస్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ప్రపంచంలోనిమధుమేహ రోగులలో 17 శాతం మన దగ్గరే ఉన్నారు. కాబట్టే,భారత్ 'ప్రపంచ మధుమేహ రాజధాని'గా మారిపోయింది. ఇండియన్ క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (ఐసీకేడీ) తాజా అధ్యయనం ప్రకారం..క్రానిక్ కిడ్నీ వ్యాధి (సీకేడీ)కి ప్రధాన కారణం డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్.దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల (కిడ్నీ) వ్యాధి కేసులలో డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ వాటా 24.9 శాతం. దీన్నే 'డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి' అనీ అంటారు. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న రోగులు మూత్రంలో ప్రొటీన్లను కోల్పోతారు. సత్వరమే చికిత్స అందకపోతే కిడ్నీలు విఫలమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల పాడైపోయిన మూత్రపిండాలు.. సమర్థంగా రక్తాన్ని వడ బోయలేని పరిస్థితే 'క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'. దీనివల్ల శరీరంలోని ద్రవాలు (ఫ్లూయిడ్స్), రక్తంలోని వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్లలేవు. ఒంట్లోనే పేరుకుపోతాయి. ఈ పరిస్థితి మరిన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ప్రత్యేకించి మధుమేహ రోగుల్లో కిడ్నీల పనితీరు మందగించడాన్ని 'డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'గా పేర్కొంటారు. రక్తంలో నియంత్రించలేనంతగా చక్కెర స్థాయులు (హైపర్‌గ్లైసీమియా) ఉన్నవారిలో, అధిక రక్తపోటు (హైపర్‌టెన్షన్) పీడితుల్లో, ధూమపాన ప్రియుల్లో, అధిక కొలెస్ట్రాల్‌తో ఇబ్బంది పడుతున్నవారిలో, ఊబకాయులలో, డయాబెటిస్-కిడ్నీ వ్యాధులు వారసత్వం ఉన్న మధుమేహ రోగులలో.. ఈ ముప్పు ఎక్కువ. కాకపోతే, తొలిదశలో ఎలాంటి లక్షణాలూ బయటపడవు. అంతా సాధారణంగానే అనిపిస్తుంది. వ్యాధి ముదురుతున్న సమయంలో.. ఆకలి మందగించడం, వికారం, వాంతులు, ఎంతకూ తగ్గని దురద, అలసట ఇబ్బంది పెడతాయి.రక్తపోటు (బీపీ) నియంత్రణ అసాధ్యం అవుతుంది. ప్రొటీన్లను కోల్పోతూ ఉండటం వల్ల నురగలా వచ్చే మూత్రంబీ పాదాలు, మడమలు, చేతులు, కండ్లు తదితర భాగాల్లో వాపుబీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి వేగంగా పడి పోవడం (హైపోగ్లైసీమియా), శ్వాస మంద కొడిగా సాగడం.. రుగ్మత ప్రధాన లక్షణాలు. ఎప్పుడో కానీ డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ చిక్కులు బయటపడవు. క్రమంగా శరీర కణజాలంలో ద్రవాలు నిండిపోవడం (ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్), రక్తంలో పొటాషియం పెరగడం (హైపర్‌కెలీమియా), గుండె, మెదడు, కండ్లు, కాళ్లకు సంబంధించిన రక్త నాళాలు దెబ్బతినడం.. మొదలవుతుంది. ఈ ప్రభావాల మూలంగా గుండెపోటు, పక్షవాతం, చూపు తగ్గడం, పాదాల్లో అల్సర్లు లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పడిపోతుంది, ఎముకలు బలహీనపడతాయి. కిడ్నీలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి. డయాలసిస్ లేదా కిడ్నీ మార్పిడి



తప్పనిసరి అవుతుంది.

తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే.. మధుమేహ సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తించి, తగిన చికిత్స తీసుకోవడమే డయాబెటిస్ కిడ్నీ డిసీజ్ నివారణకు ఏకైక మార్గం. సమస్య తీవ్రత తెలుసుకోవడానికి మూడు పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

1. సీరం క్రియాటినైన్ రక్త పరీక్ష/ ఎస్టిమేటెడ్ గ్లోమెర్యులార్ ఫిల్ట్రేషన్ రేట్ (ఈజీఎఫ్ఆర్).
2. ప్రొటీన్లు, రక్తకణాలు మూత్రం నుంచి బయటికి వెళ్తున్నాయనేది నిర్ధారించేందుకు మూత్రపరీక్ష.
3. కిడ్నీల పరిమాణం, ఇతర అంశాలు తెలుసుకోవడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్.

డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ ముప్పు ఉన్నవాళ్లు మూడు నుంచి ఆరు నెలలకు ఒకసారి షుగర్, కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. డయాబెటిస్ లేనివాళ్లయితే.. కిడ్నీల్లో సమస్యల నిర్ధారణకు ఏడాదికోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది. వీటితోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ప్రతినెలా బీపీ పరీక్షలు తప్పనిసరి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్టయితే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. కిడ్నీ డాక్టర్లు, జనరల్ ఫిజీషియన్ల సిఫారసు లేకుండా పెయిన్ కిల్లర్లు, మందుల దుకాణాల్లో నేరుగా అమ్మే (ఓవర్ ద కౌంటర్) మాత్రలు వేసుకోవద్దు. ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తక్షణం ధూమపానం మానేయాలి. ఈ అలవాటు కిడ్నీలకు తీవ్ర హానిచేస్తుంది. అప్పటికే శరీరంలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే మరింత చేటు కలిగిస్తుంది. ఉప్పు వాడకం తగ్గించుకోవాలి.ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకోవాలని సూచించింది. కానీ భారతదేశంలో కనీసం 10 నుంచి 12 గ్రాముల ఉప్పు వాడుతున్నారని అంచనా. ఊరగాయలు, బిర్యానీలు, వీధుల్లో అమ్మే చిరుతిండ్లు, శీతలీకరించిన ఆహారాల వల్ల ఉప్పు పరిమాణం ఇంకా పెరుగుతున్నది. ఉప్పును పరిమితం చేయగలిగితే.. డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ బాధితుల్లో శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్ సమస్య ఏర్పడకుండా చూడవచ్చు. దీంతో వ్యాధి మరింత తీవ్రం కాకుండా ఉంటుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడటాన్ని అడ్డుకుంటుంది. మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకునే డయాబెటిక్ రోగుల్లో యూరిక్ ఆమ్లం రాళ్లు ఏర్పడే ముప్పు ఎక్కువ. పైగా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడే ప్రమాదమూ ఉంది. దీంతో కిడ్నీల మీద భారం పెరుగుతుంది.

చికిత్స ఇలా.. డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్.. రోజురోజుకూ తీవ్రమయ్యే వ్యాధి. వివిధ చికిత్సలు వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. దాంతోపాటు చక్కెర స్థాయులను అదుపులో ఉంచుతాయి. ప్రత్యేకించి, యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ఏఆర్‌బీస్), ఏసీఈ ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ఔషధాలతో చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఇవి మూత్రంలో ప్రొటీన్లు వెళ్లిపోవడాన్ని నివారిస్తాయి. రక్త పోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇంకా, ఎస్‌జీఎల్‌టీ2 ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ప్రొటీన్ల నష్టాన్ని తగ్గించే కొత్త ఔషధాలను కూడా శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఇటీవలే విడుదల చేసిన ఫినెరెనాన్ అనే ఔషధం కూడా మూత్రం ద్వారా ప్రొటీన్లు నష్టపోకుండా నిరోధిస్తుందని నిర్ధారణ అయ్యింది. కాబట్టి, భయపడాల్సిన పన్లేదు.

ఆ లక్షణాలు ఉంటే..

మా పాప వయసు ఆరేండ్లు. ఏడాదికాలంగా తరచూ పొట్టలో నొప్పి అంటూ ఏడుస్తుంది. కాసేపటికే తగ్గిపోయిందని చెబుతుంది. పిల్లల డాక్టర్లను సంప్రదించాం. పొట్ట స్కాన్ కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యాలేదని నిర్ధారించారు. ఇది ప్రమాదకరమా? బడి వయసు పిల్లల్లో పొట్టనొప్పి సాధారణమే. చాలాసార్లు ఎలాంటి కారణమూ ఉండకపోవచ్చు. పేగుల్లో చలనం వల్ల నొప్పిగా అనిపించవచ్చు. అదీ కాసేపే. ఆ ఒక్కటీ తప్పించి ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రులుగా మనం.. పిల్లల దినచర్యను గమనించాలి. మలబద్ధకం ఉందేమో తెలుసుకోవాలి. మల విసర్జన సాఫీగా జరుగుతున్నదా లేదా అనేది కనుక్కోవాలి. అజీర్తి లక్షణాలు ఉంటే ఆహారంలో మసాలాలు తగ్గించాలి.పోషకాహారం ఇవ్వాలి. బయటి తిండి దూరం పెట్టాలి. ప్రత్యేకించి అమ్మాయిల్లో యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కూడా పొట్టనొప్పికి ఓ కారణమే. అదే సమయంలో బిడ్డ పెరుగుదల ఎలా ఉందన్నదీ విశ్లేషించుకోవాలి. అన్నీ సాధారణంగా ఉంటే ఆందోళన అవసరం లేదు. ముందు జాగ్రత్తగా నిపుణుల సిఫారసుతో కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తే సరిపోతుంది. బరువు తగ్గిపోవడం, ఆకలి మందగించడం, రక్తహీనత, కామెర్లు, కీళ్లనొప్పులు, మూత్రంలో మంట, దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు, మలంలో రక్తం.. తదితర లక్షణాలు ఉంటే మాత్రం వెంటనే నిపుణులను సంప్రదించాలి.

ఎనిమిదేండ్లకే కళ్లజోడా?

మా బాబు వయసు ఎనిమిదేండ్లు. తరచూ కండ్లలో నీళ్లు కారుతూ ఉంటాయి. కళ్లు రుద్దుకుంటాడు. కంటి పరీక్షలు కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యలూ లేవని చెప్పారు. కళ్లజోడు వాడమంటున్నారు. కొవిడ్ సమయం నుంచీ మా వాడికి కంప్యూటర్ బాగా అలవాటైంది. సెల్‌ఫోన్ కూడా ఉపయోగిస్తాడు.ఈ వ్యసనంతో కంటి సమస్యకు సంబంధం ఉందా? పరిష్కారం చెప్పగలరు. మీరు ఒకసారి పీడియాట్రిక్ ఆప్తమాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం. వైద్యుడి సలహా ప్రకారం.. అవసరమైతే కళ్లజోడు వాడండి. నిజమే, కొవిడ్ లాక్‌డౌన్ చాలా జీవితాలను మార్చేసింది. మన అలవాట్లు, అభిరుచులలోనూ చాలా తేడాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా కంటికి విపరీతమైన శ్రమ పెరిగింది. ఫలితంగా నేత్ర వ్యవస్థపై ఒత్తిడి అధికమైంది. మీ బిడ్డకు తలనొప్పి, తలనొప్పితో పాటు వాంతులు కావడం తదితర సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఉంటే ఆ విషయం వైద్యులతో చెప్పండి. మరిన్ని పరీక్షల ద్వారా సమస్య మూలాలను నిర్ధారిస్తారు. డిజిటల్ డివైజెస్ ఎంత ఎక్కువ వాడితే అంత ప్రమాదకరం. కాకపోతే ఈ ఉపకరణాలు చదువులలో అనివార్యం అవుతున్నాయి కాబట్టి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గంటలకొద్దీఉపయోగించడం మంచిది కాదు. మధ్యలో బ్రేక్ ఇవ్వాలి. ప్రతి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత.. ఓ ఇరవై సెకన్ల పాటు కంటికి విశ్రాంతి అవసరం. పిల్లల కోసం ఇ-బుక్స్ స్థానంలో సాధారణ పుస్తకాలు ఎంచుకోవచ్చు. తెర పెద్దగా ఉన్న పరికరాలు కండ్లకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించవు. ట్యాబ్‌లు, సెల్‌ఫోన్‌లకు అతుక్కుని కూర్చోవడం, అలా కూర్చున్నప్పుడు ఏదో ఓ జంక్ ఫుడ్ తినేయడం వల్ల.. ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇ-గేమ్స్ పుణ్యమాని మైదానంలో ఆడుకునే అలవాటు తగ్గిపోయింది.

మీ పిల్లలు బరువు పెరగట్లేదా? ఇవి తినిపించండి

చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారవుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి. చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారవుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి.బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసకృత్తులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసకృత్తులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. పీనట్ బటర్, వేయించిన పల్లీలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి. జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. పీనట్ బటర్, వేయించిన పల్లీలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి.ఉడికించిన ఆలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలా చేసి

పాలు, ఛీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లస్టర్డ్, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. ఉడికించిన ఆలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలా చేసి పాలు, ఛీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లస్టర్డ్, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు , పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డూలు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు , పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డూలు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

చన్నీళ్లతో స్నానం చేస్తే మంచిదా? వేడి నీటితోనా?

కాలమేదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరికొందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం..కాలమేదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరికొందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం.చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లటి నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది.చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లటి నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చన్నీళ్లు శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చన్నీళ్లు దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చన్నీళ్లు శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చన్నీళ్లు దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది.

శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చన్నీటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చన్నీటి స్నానం చేస్తే మంచిది.శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చన్నీటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చన్నీటి స్నానం చేస్తే మంచిది.

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