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

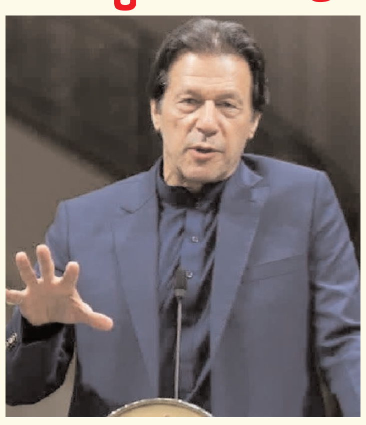
తొలి సమయం

వాస్తవమే గమ్యం! గమనం!!

సంపుటి : 02 సంచిక : 310 శుక్రవారం 28-11-2025 ఎడిటర్ వేముల అయోధ్య రాములు పేజీలు : 6 వెల : 5/-

ఇమ్రాన్ ఖాన్ పూర్తి ఆరోగ్యంతో ఉన్నారు: జైలు అధికారుల వెల్లడి

- జైల్లో పాక్ మాజీ ప్రధాని ఇమ్రాన్ ఖాన్ మృతి అంటూ వదంతులు
- పుకార్లను ఖండించిన రావల్పిండి అడియాలా జైలు అధికారులు
- ఇమ్రాన్ ఖాన్ ఆరోగ్యంగానే ఉన్నారని స్పష్టత కుటుంబ సభ్యులతో భేటీకి అనుమతించాలని పీటీఐ డిమాండ్
- వారాలుగా కలవనివ్వకపోవడంతో సోదరీమణుల ఆందోళన, నిరసన



పాకిస్థాన్ : పాకిస్థాన్ మాజీ ప్రధాని, పీటీఐ పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు ఇమ్రాన్ ఖాన్ జైల్లో మరణించారంటూ సోషల్ మీడియాలో వ్యాపించిన వదంతులపై రావల్పిం డిలోని అడియాలా జైలు అధికారులు స్పందించారు. ఆ వార్తల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని, ఇమ్రాన్ ఖాన్ పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని గురువారం స్పష్టం చేశారు. ఆయన్ను జైలు నుంచి ఎక్కడికీ తరలించలేదని, ప్రస్తుతం తమ వద్దే ఉన్నారని తెలిపారు. జైలు అధికారులు విడుదల చేసిన ప్రకటనలో, "ఇమ్రాన్ ఖాన్‌ను అడియాలా జైలు నుంచి తరలించారనే కథనాల్లో వాస్తవం లేదు. ఆయన సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నారు, అవసరమైన పూర్తి వైద్య సంరక్షణ అందిస్తున్నాం" అని పేర్కొన్నారు. ఆయన

మిగతా 2లో

హసీనాకు 21 ఏళ్ల జైలు శిక్ష- బంగ్లాదేశ్ కోర్టు తీర్పు

- షేక్ హసీనాను మరో మూడు కేసుల్లో దోషిగా తేల్చుతూ 21 ఏళ్ల జైలు శిక్ష విధించిన కోర్టు
- ప్లాట్ల కేటాయింపులో అవకతవకలు జరిగినట్లు ఆరోపణలు
- ఈ వ్యవహారంలో హసీనా అవినీతికి పాల్పడినట్లు తేల్చిన కోర్టు

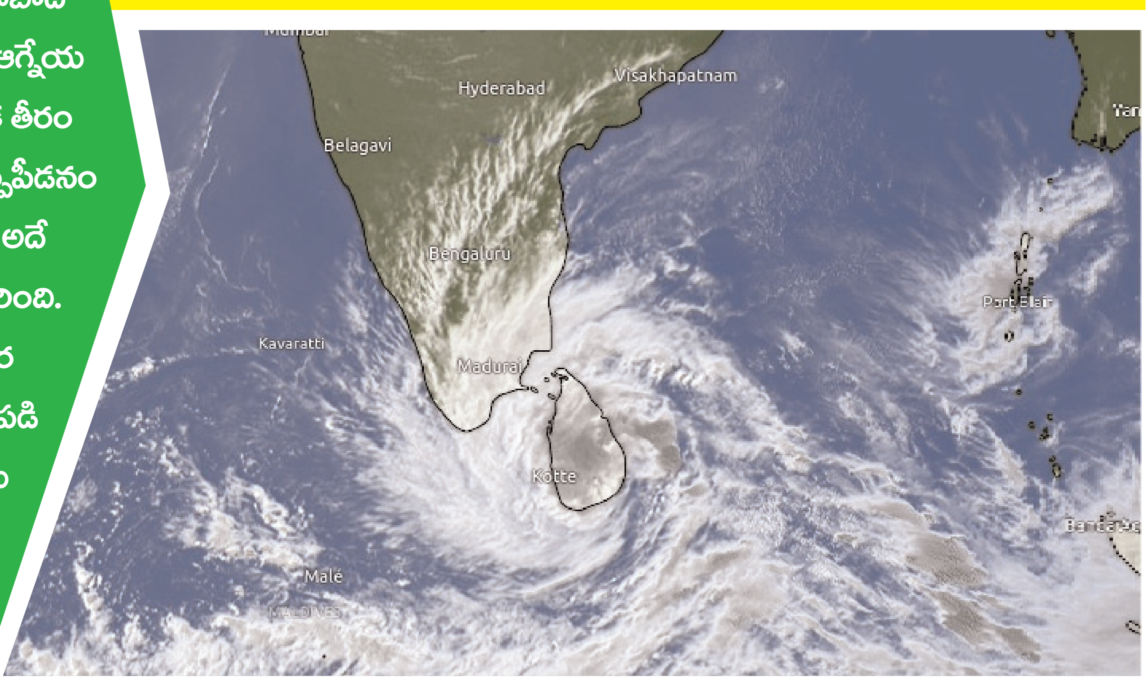
బంగ్లాదేశ్ : బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనాకు మరో మూడు కేసుల్లో 21 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష పడింది. ఈ మేరకు హసీనాను దోషిగా తేల్చుతూ బంగ్లాదేశ్ కోర్టు తీర్పునిచ్చింది. ఇప్పటికే మానవత్వానికి వ్యతిరేకంగా నేరాలకు పాల్పడిన కేసులో మరణశిక్ష విధించగా తాజాగా మరో మూడు అవినీతి కేసుల్లో ఆమెను దోషిగా తేల్చింది. పుర్బాచోల్‌లోని రాజుక్ న్యూ టౌన్ ప్రాజెక్ట్‌లోని ప్లాట్ల కేటాయింపులో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ హసీనాపై మూడు కేసులు నమోదయ్యాయి. వీటిపై విచారణ జరిపిన బంగ్లాదేశ్ కోర్టు,

మిగతా 2లో

వామ్మో.. దూసుకొస్తున్న మరో తుఫాన్..

తెలుగు రాష్ట్రాలపై భారీ ఎఫెక్ట్!..

నైరుతి బంగాళాఖాతం, దానికి ఆనుకుని ఉన్న శ్రీలంక తీరంలో ఏర్పడిన తీవ్ర అల్పపీడనం ఉత్తర పశ్చిమ దిశగా కదులుతూ, రాబోయే 3 గంటల్లో తుఫానుగా మరింత బలపడే అవకాశం ఉంది. దీని ప్రభావంతో రానున్న మూడు రోజుల పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పలు ప్రాంతాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. ఇక తెలంగాణలో రాబోయే మూడు రోజుల పాటు వాతావరణాన్ని కూడా హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్ర అంచనా వేసింది. ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో ఆగ్నేయ శ్రీలంక తీరం సమీపంలో కొనసాగుతున్న తీవ్ర అల్పపీడనం మరింత బలపడి ఇంచుమించు అదే ప్రాంతంలో వాయుగుండం గా మారింది. తదుపరి ఈ వాయుగుండం ఉత్తర వాయువ్య దిశలో కదిలి మరింత బలపడి ఈరోజు ఉదయం 05:30 గంటలకు అదే ప్రాంతంలో తీవ్ర వాయుగుండంగా మారింది. తర్వాత తీవ్ర వాయుగుండం పుదుచ్చేరికి దక్షిణ ఆగ్నేయంగా 640 కి మీ, చెన్నైకి దక్షిణ ఆగ్నేయంగా 730 కి మీ దూరంలో కేంద్రీకృతమై ఉంది.



ఈ తీవ్రవాయుగుండం ఉత్తర వాయువ్య దిశలో కదిలి మరింత బలపడి ఈ మధ్యాహ్నానికి తుఫాన్ గా మారే అవకాశం ఉంది. 48 గంటలలో ఈ తుఫాను ఉత్తర వాయువ్య దిశలో కదులుతూ నైరుతి బంగాళాఖాతంలో ఉత్తర తమిళనాడు, పుదుచ్చేరి, సమీపంలోని దక్షిణ ఆంధ్ర కోస్తా తీర ప్రాంతానికి చేరుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ తుఫాన్ రాబోయే 48 గంటల్లో నైరుతి బంగాళాఖాతం, దానికి ఆనుకుని ఉన్న శ్రీలంక తీరం మీదుగా ఉత్తర-ఉత్తర పశ్చిమ దిశగా ఉత్తర తమిళనాడు, పుదుచ్చేరికి ఆనుకుని ఉన్న దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరాల వైపు కదులుతూ కొనసాగే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. దీని ప్రభావంతో రాబోయే మూడు రోజుల్లో పీలోని పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కరిసే అవకాశం ఉంది. తుఫాన్ ప్రభావంతో ఉత్తర కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్, యానాంలో

మిగతా 2లో

ప్రపంచానికే ఆదర్శం మన యువత..

వారి వల్లే స్టార్టప్ విప్లవం సాధ్యమైంది

- ప్రధాని మోదీ

- భారత జెన్-జెడ్ యువతపై ప్రధాని మోదీ ప్రశంసలు
- వారి ఆత్మవిశ్వాసం ప్రపంచానికే ఆదర్శమన్న ప్రధాని
- అంతరిక్ష రంగంలో 300కు పైగా స్టార్టప్‌ల ఏర్పాటు
- దేశంలో 1.5 లక్షల స్టార్టప్‌లతో మూడో అతిపెద్ద వ్యవస్థగా భారత్
- యాప్‌ల నుంచి డీప్-టెక్ వైపు యువత అడుగులు

ఢిల్లీ : భారత యువత, ముఖ్యంగా జెన్-జెడ్ (తరం వారి ఆత్మవిశ్వాసం, సామర్థ్యం ప్రపంచానికే ఆదర్శమని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రశంసించారు. వారి సానుకూల దృక్పథం, సృజనాత్మకత ప్రపంచ యువతకు ఒక బెంచ్‌మార్క్‌ను నిర్దేశించగలవని ఆయన అన్నారు. గురువారం భారత అంతరిక్ష స్టార్టప్ 'స్కైరూట్'కు చెందిన ఇన్ఫినిటీ క్యాంపస్‌ను, సంస్థ తొలి ఆర్బిటల్ రాకెట్ 'విక్రమ్-'ను వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్ ద్వారా ఆవిష్కరించిన సందర్భంగా ప్రధాని ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మోదీ మాట్లాడుతూ... "మన యువత, మన జెన్-జెడ్ ప్రతి రంగంలోని సవాళ్లకు పరిష్కారాలను అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. వారి ఆత్మవిశ్వాసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న యువ ఆవిష్కర్తలకు స్ఫూర్తినిస్తుంది" అని తెలిపారు. భారత ప్రభుత్వం అంతరిక్ష రంగాన్ని ప్రైవేటుకు తెరిచినప్పుడు, మన యువత ఆ అవకాశాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుందని ఆయన గుర్తుచేశారు. దేశంలో ప్రైవేట్ అంతరిక్ష విప్లవానికి యువత ఉత్సాహమే కారణమని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం 300కు పైగా స్పేస్ స్టార్టప్‌లు భారత అంతరిక్ష భవిష్యత్తుకు కొత్త ఆశలు కల్పిస్తున్నాయని చెప్పారు. ఈ స్టార్టప్‌లలో చాలా వరకు పరిమిత వనరులతో చిన్న బృందాలుగా ప్రారంభమైన ప్పటికీ, ఉన్నత శిఖరాలకు చేరాలన్న సంకల్పంతో ముందుకు

మిగతా 2లో

కేసీఆర్ ఓఎస్డీని విచారించిన సిట్

- ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో మళ్లీ విచారణ ప్రారంభించిన సిట్
- కేసీఆర్ ఓఎస్డీ రాజశేఖర్‌రెడ్డిని విచారించిన సిట్ అధికారులు
- జూబ్లీహిల్స్ పీఎస్‌లో రెండు గంటల పాటు ప్రశ్నించిన పోలీసులు

2

2

ఆన్‌లైన్ కంటెంట్‌పై బాధ్యత ఉండాల్సిందే: సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు

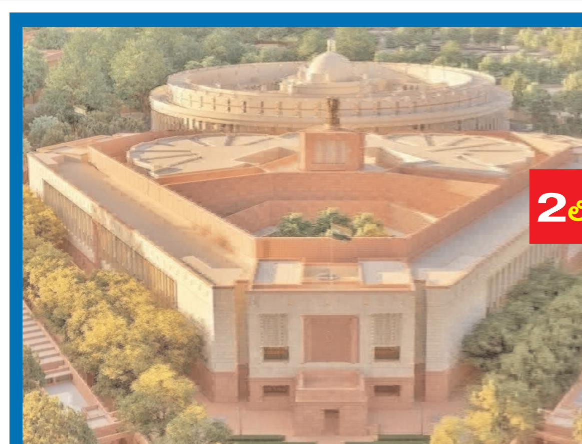
- ఆన్‌లైన్ కంటెంట్‌కు జవాబుదారీతనం తప్పనిసరి అన్న సుప్రీంకోర్టు సొంత ఛానల్ ఉందని బాధ్యతారాహిత్యంగా ఉండటం సరికాదని కీలక వ్యాఖ్యలు
- యూట్యూబర్ రణ్‌వీర్ అలహాబాదియా వివాదంపై విచారణ వినియోగదారుల కంటెంట్
- నియంత్రణపై కేంద్రానికి ఆదేశాలు నిబంధనల రూపకల్పనకు నాలుగు వారాల గడువు

రిజర్వేషన్లపై కేటీఆర్ కామెంట్స్..

సీతక్క స్ట్రాంగ్ కౌంటర్

హైదరాబాద్: స్థానిక ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బీసీలను 17 శాతానికి తగ్గించిందన్న కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలకు మంత్రి సీతక్క స్ట్రాంగ్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. గురువారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కేటీఆర్ ప్రచారం చేస్తున్నట్లుగా బీసీల రిజర్వేషన్‌లు ఎక్కడా తగ్గలేదని స్పష్టం చేశారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీల రిజర్వేషన్లు తగ్గించి గొంతు కోసిందే బీఆర్ఎస్ అని ఆరోపించారు. 2014లో జరిగిన స్థానిక ఎన్నికల్లో నాటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బీసీలకు 34 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించిందని.. కానీ 2019 ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం బీసీల రిజర్వేషన్లను 34 శాతం నుంచి 22 శాతానికి తగ్గించిందని గుర్తుచేశారు. బీసీ రిజర్వేషన్లను తగ్గించి తడిబట్టతో బీసీల గొంతు కోసింది బీఆర్ఎస్ అంటూ విరుచుకుపడ్డారు. ఇప్పుడు బీసీల గురించి

మిగతా 2లో



2లో

పార్లమెంట్‌లో 'జైహింద్', 'వందేమాతరం' నినాదాలపై ఆంక్షలు

బీజేపీపై కాంగ్రెస్ ఫైర్

వామ్మో.. దూసుకొస్తున్న మరో తుఫాన్..

తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షాలు లేదా లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు, ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల కురిసే అవకాశముంది. ఇక దక్షిణ కోస్తాంధ్రా, రాయలసీమలో రాబోయే మూడు రోజులు.. మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. శుక్రవారం కోస్తాంధ్రలో తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షాలు లేదా లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు కురిసే అవకాశముంది. ఇక శనివారం భారీ నుండి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వాతావరణ శాఖ పేర్కొంది. అలాగే గంటకు 40 -50 కి.మీ వేగంతో ఈదురు గాలులు కూడా వీచే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఇక తెలంగాణ విషయానికి వస్తే రాష్ట్రంలో గురువారం, శుక్రవారం వాతావరణం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని.. ఆదివారం మాత్రం రాష్ట్రంలోని కొన్ని దక్షిణ జిల్లాలలో తేలికపాటి నుంచి మోస్తారు వర్షాలు అక్కడక్కడ కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్ర వెల్లడించింది.

నైరుతి బంగాళాఖాతంలో, శ్రీలంక తీరానికి సమీపంలో ఏర్పడిన వాతావరణ వ్యవస్థ గురువారం తీవ్ర వాయుగుండంగా బలపడింది. ఇది గురువారం సాయంత్రానికి తుపానుగా మారే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఈ తుపానుకు 'దిట్వా' అని నామకరణం చేశారు. ప్రపంచ వాతావరణ సంస్థ సభ్య దేశాల జాబితా ప్రకారం యెమెన్ దేశం ఈ పేరును సూచించింది. యెమెన్‌కు చెందిన సోకోత్రా ద్వీపంలో 'దిట్వా లగూన్' అనే పేరుతో ఒక చాలా ప్రసిద్ధమైన, అందమైన ఉప్పునీటి సరస్సు ఉంది. ఇప్పుడు ఆ ప్రదేశం పేరునే, బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడే తుపానుకు పెట్టారు. ప్రస్తుతం సముద్రంలో కేంద్రీకృతమై ఉన్న ఈ వ్యవస్థ మరింత బలపడి తీరం వైపు కదులుతుండటంతో అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది.

ఈ తుపాను వాయవ్య దిశగా కదులుతూ శ్రీలంక తీరప్రాంతాన్ని దాటి, శనివారం నాటికి ఉత్తర తమిళనాడు, పుదుచ్చేరితో పాటు దక్షిణ ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరప్రాంతం వైపునకు చేరుకుంటుందని భారత వాతావరణ విభాగం అంచనా వేస్తోంది. దీని ప్రభావంతో దక్షిణ కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పలు ప్రాంతాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని, తీరప్రాంత ప్రజలు, అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. తుపాను కదలికలను నిరంతరం గమనిస్తూ, ఎప్పటికప్పుడు హెచ్చరికలు జారీ చేసేందుకు ఏపీ విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ సన్నద్ధమైంది.చెన్నైలోని ప్రాంతీయ వాతావరణ కేంద్రం అంచనాల ప్రకారం, గురువారం దక్షిణ తమిళనాడు, డెల్టా జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయి. శుక్రవారం నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్షపాతం తీవ్రత మరింత పెరగనుంది.

ముఖ్యంగా డెల్టా, దాని పరిసర జిల్లాల్లో శుక్రవారం నాడు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. శనివారం నాటికి ఈ వాతావరణ వ్యవస్థ తీరం వెంబడి ఉత్తరం వైపు కదులుతున్న కొద్దీ, ఉత్తర తమిళనాడు జిల్లాల్లోనూ భారీ వర్షాలు నమోదవుతాయని అధికారులు వివరించారు. ఇదిలా ఉండగా, ఈశాన్య ఇండోనేషియా, మలక్కా జలసంధిపై కేంద్రీకృతమైన 'సెన్యార్' అనే మరో తుపాను తూర్పు వైపుగా కదులుతోంది. అయితే ఈ తుపాను వల్ల తమిళనాడుకు గానీ, భారత తీరానికి గానీ ఎలాంటి ముప్పు లేదని వాతావరణ శాఖ స్పష్టం చేసింది.

ఇమ్రాన్ ఖాన్ పూర్తి ఆరోగ్యంతో ఉన్నారు: జైలు అధికారుల వెల్లడి

ఆరోగ్యంపై వస్తున్న పుకార్లను నిరాధారమైనవని కొట్టిపారేశారు.ఈ వదంతులపై ఇమ్రాన్ ఖాన్ పార్టీ పాకిస్థాన్ తెహ్రీక్-ఎ-ఇన్సాఫ్ (పీటీఐ) తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ప్రభుత్వం వెంటనే ఈ విషయంపై స్పష్టత ఇవ్వాలని, ఇమ్రాన్‌తో ఆయన కుటుంబ సభ్యుల భేటీని తక్షణమే ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. గత కొన్ని వారాలుగా ఇమ్రాన్ సోదరీమణులను ఆయన్ను కలిసేందుకు అనుమతించకపోవడంతో అనుమానాలు మరింత బలపడుతున్నాయి. తమ సోదరుడిని కలిసేందుకు అనుమతించకపోవడంతో ఇమ్రాన్ సోదరీమణులు అలీమా ఖాన్, నూరీన్ ఖాన్, ఉజ్మా ఖాన్ మంగళవారం అడియాలా జైలు బయట గంటల తరబడి నిరసన చేపట్టారు. "లోపల ఏం జరుగుతోందో ఎవరికి తెలుసు? బహుశా ఇమ్రాన్‌ను వేరే చోటుకు తరలించి ఉండవచ్చు. అందుకే మమ్మల్ని కలవనివ్వడం లేదు" అని అలీమా ఖాన్ అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. దేశంలో అరాచక పాలన నడుస్తోందని ఆమె విమర్శించారు. 2022లో అవిశ్వాస తీర్మానంతో అధికారం కోల్పోయిన ఇమ్రాన్ ఖాన్, అవినీతి, ఉగ్రవాదం వంటి పలు కేసుల్లో 2023 ఆగస్టు నుంచి జైలు శిక్ష అనుభవిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

అదే విధంగా అడియాలా జైలు నుంచి ఇమ్రాన్‌ను తరలించారంటూ వస్తున్న వార్తల్లో ఏ మాత్రం నిజం లేదని జైలు అధికారులు తెలిపారు. ఇమ్రాన్‌కు వైద్య సహాయం అందుతుందని, ఆయన పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని చెప్పారు. మరోవైపు పాక్ రక్షణ మంత్రి ఖవాజ్ ఆసిఫ్ కూడా ఈ విషయంపై స్పష్టతనిచ్చారు. ఇమ్రాన్ ఖాన్‌ను జైలులో విలాసవంతమైన సౌకర్యాలను అందిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. బయటి కంటే జైల్లోనే ఆయన సౌకర్యవంతంగా ఉన్నారని, ఫైవ్‌స్టార్ హోటళ్లలో కూడా లభించని మంచి ఆహారాన్ని ఆయన పొందుతున్నారని తెలిపారు.

ఇదిలా ఉండగా ఇమ్రాన్ మరణవార్తలపై బలూచిస్థాన్ విదేశాంగ శాఖ ఎక్స్‌లో పెట్టిన పోస్టు ఊహాగానాలను మరింత పెంచింది. పాక్ ఆర్మీ చీఫ్ అసీమ్ మునీర్, నిఘా విభాగం ఐఎస్ఐ కలిసి ఇమ్రాన్‌ను హతమార్చినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయని పోస్ట్‌లో పేర్కొంది. అంతేకాకుండా పలు మీడియా సంస్థల్లో కూడా వార్తలు రావడంతో ఇమ్రాన్ మద్దతుదారులు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపట్టారు. అయితే జైలు అధికారులు అనుమతి ఇవ్వకపోవడంతో ఆయన మరణ వార్తలు మరింత ఊపందుకున్నాయి.

గతంలో ఏం జరిగింది? ఇమ్రాన్ ఎందుకు జైలుకు వెళ్లారు?

కాగా, పాక్ మాజీ ప్రధాని ఇమ్రాన్ ఖాన్ 2023 ఆగస్టు నుంచి అడియాలా జైలులో ఉన్నారు. అల్ ఖాదిర్ కేసులో ఇమ్రాన్, ఆయన సతీమణి బుష్రా బీబీ దోషులుగా తేలడంతో, ఆయనకు 14 ఏళ్ల జైలు శిక్ష పడగా ఆమెకు ఏడేళ్ల జైలు శిక్షను విధిస్తూ న్యాయస్థానం తీర్పు ఇచ్చింది. ఇమ్రాన్, బుష్రాలకు 10 లక్షలు, 5 లక్షల పాకిస్థానీ రూపాయల జరిమానా విధించారు. అయితే ఇమ్రాన్ దంపతులతో పాటు మరో ఆరుగురిపైనా నేషనల్ అకౌంటబిలిటీ బ్యూరో2023లో ఈ కేసు నమోదు చేసింది. లండన్‌లో ఉంటున్న పాక్ స్థిరాస్తి వ్యాపారి మాలిక్ రియాజ్ హుసేన్ నుంచి వసూలుచేసిన 19 కోట్ల పౌండ్లను బ్రిటన్ పాక్‌కు పంపగా, ఆ సొమ్మును ఇమ్రాన్ దంపతులు గోల్‌మాల్ చేశారని ఆరోపణ. దీన్ని అల్‌ఖాదిర్ ట్రస్టు కేసుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇమ్రాన్ ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు బ్రిటన్ నుంచి అందిన ఆ 19 కోట్ల పౌండ్లను జాతీయ ఖజానాలో జమ చేయకుండా, సుప్రీంకోర్టు గతంలో రియాజ్‌హుసేన్‌కు విధించిన జరిమానాలో కొంత మొత్తాన్ని ఆ నగదులో నుంచి కట్టడానికి అనుమతించారని అభియోగం. అయితే దీనికి బదులుగా ఇమ్రాన్ దంపతుల ట్రస్టు నెలకొల్పదలచిన అల్‌ఖాదిర్ విశ్వవిద్యాలయానికి హుసేన్ 57 ఎకరాలను బహుమానంగా ఇచ్చినట్లు చెబుతున్నారు. మరోవైపు జైలు జీవితం గడుపుతున్న ఇమ్రాన్ ఖాన్‌పై సుమారు 200కు పైగా కేసులు నమోదయ్యాయి. అవన్నీ రాజకీయ ప్రేరేపితమైనవేనని, తనను అధికారానికి దూరంగా ఉంచేందుకు చేస్తోన్న కుట్ర అని మాజీ ప్రధాని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు.

హసీనాకు 21 ఏళ్ల జైలు శిక్ష- బంగ్లాదేశ్ కోర్టు తీర్పు

ఈ వ్యవహారంలో హసీనా అవినీతి పాల్పడినట్లు తేల్చింది. ఒక్కొక్క కేసులో ఏడేళ్ల శిక్ష ఖరారు చేస్తూ మొత్తం 21 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష విధిస్తున్నట్లు బంగ్లాదేశ్ కోర్టు తీర్పు ఇచ్చింది.

అసలేం జరిగింది?

గతేడాది జులైలో హసీనా ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా బంగ్లాదేశ్‌లో నిరసనలను చెలరేగాయి. విద్యార్థుల నేతృత్వంలో చెలరేగిన ఆ తిరుగుబాటును అణిచివేసేందుకు హసీనా ప్రయత్నించారు. ఈ క్రమంలో హసీనా మానవత్వానికి వ్యతిరేకంగా నేరాలకు పాల్పడినట్లు బంగ్లాదేశ్ అంతర్జాతీయ నేరాల ట్రిబ్యునల్ (ఐసీటీ) ఇటీవల నిర్ధారించింది. ఈ మేరకు ఆమెకు మరణశిక్ష విధించింది. అయితే ఆ నిరసనల్లో 1400 మంది మరణించగా, వేలాది మంది గాయపడ్డారని ఐక్యరాజ్యసమితి అంచనా వేసింది. తనకు మరణ శిక్ష విధించడంపై హసీనా స్పందించారు. ఐసీటీ తీర్పును ఖండించారు. ప్రజాస్వామ్య విరుద్ధంగా ఏర్పడిన ప్రభుత్వం కుట్రపూరితంగా తనకు శిక్ష పడేలా చేసిందని విమర్శించారు. అయితే బంగ్లాదేశ్‌లో నిరసనలు జరుగుతున్న సమయంలో ఆమె దేశాన్ని విడిచి భారత్‌కు చేరుకొని ఆశ్రయం పొందుతున్నారు.

భారత్ ఏమన్నదంటే!

మరోవైపు షేక్ హసీనాకు ఐసీటీ మరణ శిక్ష విధించడంపై భారత విదేశాంగ అధికార ప్రతినిధి రణ్‌ధీర్ జైస్వాల్ స్పందించారు. పొరుగు దేశంగా బంగ్లాదేశ్ ప్రజల ప్రయోజనాలకు కట్టుబడి ఉన్నట్లు స్పష్టం చేశారు. బంగ్లాదేశ్‌లో శాంతి, ప్రజాస్వామ్యం, స్థిరత్వం విషయంలో అన్ని పక్షాలతో నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరిస్తామని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.జనవరిలో షేక్ హసీనాతో పాటు ఆమె కుటుంబ సభ్యులపై బంగ్లాదేశ్ అవినీతి నిరోధక కమిషన్ వేర్వేరుగా కేసులు నమోదు చేసింది. దీంతో కోర్టు షేక్ హసీనా కుమారుడు సజీబ్ వాజెద్ జాయ్‌కు ఐదు సంవత్సరాలు, కుమార్తె సైమా వాజెద్ పుతుల్ కు ఐదు సంవత్సరాల జైలు శిక్షను విధించింది. హసీనా భారత్ రావడంతో ఈ కేసును వాదించడానికి న్యాయవాది లేకుండా పోయారు. అయితే అవినీతి ఆరోపణల్లో తమ ప్రమేయం లేదని హసీనా ఆమె కుటుంబ సభ్యులు వివిధ ప్రకటనల్లో ఇదివరకే పేర్కొన్నారు. షేక్ హసీనాకు తర్వాత బంగ్లాదేశ్‌లో నోబెల్ గ్రహీత ముహమ్మద్ యూనస్ నాయకత్వంలో తాత్కాలిక ప్రభుత్వం ఏర్పడింది. హసీనాకు వ్యతిరేకంగా తీర్పు ఇచ్చిన నేపథ్యంలో ఐసీటీ కార్యాలయం చుట్టూ భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు. ముఖ్యంగా రాజధాని నగరం ఢాకాలో హై అలర్ట్ ప్రకటించారు. ఎవరైనా వాహనాలు తగలబెట్టేందుకు, బాంబులు విసిరేందుకు ప్రయత్నిస్తే, వారిని కాల్చివేయాలంటూ ఢాకా పోలీస్ చీఫ్ షేక్ మహమ్మద్ సజ్జత్ అలీ ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

రిజర్వేషన్లపై కేటీఆర్ కామెంట్స్.. సీతక్క స్ట్రాంగ్ కౌంటర్

మాట్లాడే నైతిక హక్కు కేటీఆర్‌కు లేదన్నారు. అబద్దాలకు అంబాసిడర్‌గా మారి కేటీఆర్ చేస్తున్న తప్పుడు ప్రచారాన్ని బీసీలు విశ్వసించరని తెలిపారు. గత స్థానిక ఎన్నికల్లో రాష్ట్రం యూనిట్‌గా సర్పంచుల రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేశారని.. కానీ ఆ విధానాన్ని సుప్రీంకోర్టు తప్పు పట్టిందన్నారు. సర్పంచుల రిజర్వేషన్ల ఖరారుకు రాష్ట్రం యూనిట్‌గా కాకుండా మండలాన్ని యూనిట్‌గా తీసుకోవాలని సుప్రీంకోర్టు తీర్పునిచ్చిందని తెలిపారు. అందుకోసం ప్రత్యేకంగా డెడికేటెడ్ కమిషన్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని కూడా చెప్పిందని సుప్రీం తీర్పును మంత్రి గుర్తుచేశారు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు మేరకు డెడికేటెడ్ కమిషన్ ఏర్పాటు చేసి, దాని సిఫార్సు మేరకు మండలం యూనిట్‌గా సర్పంచుల రిజర్వేషన్ల నిర్ణయం జరిగిందన్నారు. ఆయా మండలాల్లో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీల జనాభాను బట్టి సర్పంచుల రిజర్వేషన్లు ఖరారు అయ్యాయని తెలిపారు. అందుకే కొన్ని మండలాల్లో రిజర్వేషన్లు పెరిగినట్లుగా, మరికొన్ని మండలాల్లో తగ్గినట్లుగా పైకి కనిపిస్తున్నా, స్టేట్ యూనిట్‌గా చూస్తే ఎక్కడా రిజర్వేషన్లు తగ్గలేదని వెల్లడించారు. ఏ మండలంలో కూడా రిజర్వేషన్లు 50 శాతానికి మించి ఉండరాదని సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించిందన్నారు. రిజర్వేషన్ల ఖరారులో సుప్రీంకోర్టు తీర్పులను అమలు చేశామని వివరించారు. సుప్రీం తీర్పును అపహాస్యం చేసినట్లుగా కేటీఆర్ వ్యవహరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కుల గణన చేపట్టి పక్కాగా రిజర్వేషన్లు అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

కుల గణనలో పాల్గొనని కేసీఆర్ కుటుంబం, బీసీ రిజర్వేషన్లపై సన్నాయి నొక్కులు నొక్కుతోందని వ్యాఖ్యలు చేశారు. బీసీలకు జనాభా ప్రాతిపదికన రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తామని... అందుకోసం అవసరమైన అన్ని చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేశామని.. జంతర్ మంతర్‌లో స్వయంగా సీఎం నేతృత్వంలో ధర్నా చేపట్టామని మంత్రి అన్నారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల పెంపు కేంద్ర ప్రభుత్వం చేతుల్లో ఉందన్నారు. కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించకుండా, కాంగ్రెస్‌ను విమర్శిస్తూ బీజేపీ బీ టీంగా బీఆర్ఎస్ వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో పార్టీ పరంగా బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లను కాంగ్రెస్ అమలు చేస్తోందన్నారు. బీసీలకు 42 శాతం సీట్లు బీఆర్ఎస్ ఇస్తుందా లేదా చెప్పాలని మంత్రి సీతక్క డిమాండ్ చేశారు.

పార్లమెంట్‌లో 'జైహింద్', 'వందేమాతరం' నినాదాలపై ఆంక్షలు- బీజేపీపై కాంగ్రెస్ ఫైర్

- 'జైహింద్', 'వందేమాతరం' స్లోగన్స్ వద్దని నోటిఫికేషన్

- ఆ నినాదాలతో బీజేపీకి సమస్యేంటని కాంగ్రెస్ విమర్శలు

సభా గౌరవం, కార్యకలాపాల దృష్ట్యా పార్లమెంట్‌లో 'వందేమాతరం', 'జై హింద్' వంటి నినాదాలను ఉపయోగించవద్దని ఎంపీలను రాజ్యసభ సెక్రటేరియట్ ఆదేశించడంపై కాంగ్రెస్ పార్టీ మండిపడింది. ఈ క్రమంలో అధికార బీజేపీపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించింది. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ఉపయోగించిన ఈ నినాదాలతో గతంలో బ్రిటిష్ వారికి సమస్యలు ఉండేవని, ఇప్పుడు బీజేపీ ఆ సమస్యలను ఎదుర్కొంటోందని విమర్శించింది. నవంబర్ 24న పార్లమెంట్ లోపల లేదా వెలుపల సభా గౌరవాన్ని కాపాడేందుకు వందేమాతరం, జై హింద్ వంటి నినాదాలను ఉపయోగించవద్దని రాజ్యసభ సెక్రటేరియట్ తెలిపింది. ఇలాంటి నినాదాలను చేస్తే సభా గౌరవాలను ఉల్లంఘించినట్లేనని పేర్కొంది. ఈ నిర్ణయంపై బీజేపీపై కాంగ్రెస్ తీవ్రంగా విరుచుకుపడింది.

'బీజేపీకి కూడా ఈ నినాదాలతో సమస్యేనా?'

"నేను ఆశ్చర్యపోయాను. భారత నేలపై 'వందేమాతరం', 'జై హింద్' వంటి నినాదాలపై అభ్యంతరం ఏంటి? బ్రిటిష్ వారికి ఈ నినాదాలతో సమస్య ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు బీజేపీకి కూడా ఈ నినాదాలు సమస్యగా మారాయా? స్వాతంత్ర్య పోరాటంలోని రెండు అత్యంత ప్రసిద్ధ నినాదాలను సభలో ఉచ్చరించడం తప్పుగా భావిస్తున్నారు. జై హింద్ అంటే హిందూస్థాన్ విజయం అని అర్థం. అంటే భారత్ ఎల్లప్పుడూ విజయం సాధించాలని అర్థం. ఇది స్వాతంత్ర పోరాటంలో ప్రతి భారతీయుడి హృదయం నుంచి వచ్చిన అత్యంత శక్తివంతమైన నినాదం." అని కాంగ్రెస్ అధికార ప్రతినిధి సుప్రియా శ్రీనాతే వ్యాఖ్యానించారు.

"జై హిందను 1907లో కేరళలోని ట్రావెన్‌కోర్‌కు చెందిన విప్లవకారుడు చెంపకరామన్ పిళ్లై తొలిసారి పలికారు. 1914-1918 మధ్య పిళ్లై జర్మనీలో భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు.

విదేశాల్లో నివసించిన భారతీయ విప్లవకారులలో జై హింద్ నినాదాన్ని ఉపయోగించిన మొదటి వ్యక్తి ఆయన. 1943-44లో నేతాజీ సుభాశ్ చంద్రబోస్, ఆయన నెలకొల్పిన ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్ తమ నినాదంగా జై హింద్‌ను చేసుకున్నాయి. దీంతో ఈ నినాదం మరింత ప్రజాదరణ పొందింది. నేతాజీ ఆగ్నేయాసియా, జర్మనీ నుంచి ప్రసారమయ్యే తన ప్రసంగాలు, రేడియో సందేశాలన్నింటినీ జై హింద్ నినాదంతో ముగించేవారు. ఈ నినాదం లౌకికమైనది. అందరినీ ఏకం చేసేది. అందుకే నేతాజీ దీన్ని ఉపయోగించారు. "

ఎసుప్రియా శ్రీనాతే, కాంగ్రెస్ అధికార ప్రతినిధి

'నెహ్రూ వల్ల కూడా జైహింద్ నినాదం పాపులర్ అయ్యింది'

1947లో దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత జై హింద్‌ను భారత సాయుధ దళాలు తమ అధికారిక వందనంగా స్వీకరించాయని శ్రీనాతే గుర్తు చేశారు. నేటికీ ఈ నినాదం భారత సైన్యం, పారామిలిటరీ దళాలు, ప్రతి భారతీయుడిలో దేశభక్తి భావాన్ని నింపుతుందని అన్నారు. దివంగత ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ కూడా జైహింద్ నినాదం మరింత ప్రాచుర్యం పొందేలా చేశారని తెలిపారు. ఆయన తరచుగా తన ప్రసంగాలను జై హింద్‌తో ముగించేవారని పేర్కొన్నారు.

"మన చరిత్రలో వందేమాతరం నినాదానికి, గేయానికి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. 1870లో బంకించంద్ర ఛటర్జీ రాసిన దీనిని మొదట రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ 1896 భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ సమావేశంలో ఆలపించారు.

1905లో స్వదేశీ ఉద్యమ సమయంలో ఇది ప్రజల రాజకీయ, జాతీయవాద నినాదంగా మారింది. 1906-1910 మధ్య బ్రిటిష్ పాలకులు ఈ నినాదాన్ని పదే పదే నిషేధించారు. ఈ గేయాన్ని ఆలపించినవారిని అరెస్టు చేశారు. స్వరాజ్యం కోసం నిరసనలు అయినా, స్వాతంత్ర్యం కోసం జరిగిన పోరాటాల్లోనైనా వందేమాతరం అనేది స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల పెదవులపై ఎప్పుడూ వినిపించేది. భగత్ సింగ్, ఖుదీరామ్ బోస్ వంటి విప్లవకారులు తమ విచారణ, ఉరితీసే సమయంలో కూడా వందేమాతరం నినాదాన్ని లేవనెత్తారు. 1950 జనవరి 24న భారత రాజ్యాంగ సభ వందేమాతరంను దేశ జాతీయ గేయంగా ప్రకటించింది. ఇప్పుడు ఆలోచించండి. ఈ నినాదాలతో ఎవరికి సమస్య ఉండవచ్చు? "అని సుప్రియా శ్రీనాతే వ్యాఖ్యానించారు.

ఆ నినాదాలు చేయొద్దు : రాజ్యసభ సెక్రటేరియట్

అంతకుముందు డిసెంబరు 1 నుంచి పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాల నేపథ్యంలో రాజ్యసభ సభ్యుల హ్యాండ్ బుక్‌ను విడుదల చేసింది. సభా గౌరవం, కార్యకలాపాల తీవ్రత దృష్ట్యా థ్యాంక్స్, థ్యాంక్యూ, జై హింద్, వందేమాతరం వంటి నినాదాలు చేయకూడదని రాజ్యసభ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఎంపీలు పార్లమెంటరీ సంప్రదాయాలను పాటించాలని గుర్తుచేసింది. అలాగే ఇటువంటి సూచనలు జారీ చేయడం ఇదే మొదటిసారి కాదని రాజ్యసభ సెక్రటేరియట్ వర్గాలు తెలిపాయి. 2005 నవంబర్‌లో యూపీఏ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం కూడా ఇలాంటి సర్క్యులర్ విడుదల చేసిందని గుర్తు చేసింది.

నల్లచెరువులో ఆక్రమణలను మేం తొలగించలేదు... వారే వెళ్లిపోయారు: హైడ్రా

కూకట్‌పల్లి నల్లచెరువు వద్ద తాము ఎలాంటి ఆక్రమణలను తొలగించలేదని హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ (హైడ్రా) స్పష్టం చేసింది. చెరువు భూమిని కబ్జా చేసేందుకు కొందరు ప్రయత్నిస్తున్నారని, పేదల గుడిసెలంటూ తప్పుడు ప్రచారం చేస్తూ గందరగోళం సృష్టిస్తున్నారని ఆరోపించింది.హైడ్రా అధికారుల కథనం ప్రకారం... చెరువు పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం (ఎఫ్‌టీఎల్) పరిధిలోకి వచ్చే సర్వే నంబర్ 176లో చెత్త సేకరించేవారు, స్క్రాప్ వ్యాపారులు తాత్కాలిక షెడ్లు వేసుకున్నారు. చెరువు ప్రాంతాన్ని ఖాళీ చేయాలని వారిని కోరగా, రెండు మూడు రోజుల క్రితమే వారు స్వచ్ఛందంగా తమ షెడ్లను తొలగించుకుని వెళ్లిపోయారు. అయితే, ఈ స్థలాన్ని ఆక్రమించుకోవాలని చూస్తున్న కొందరు కబ్జాదారులు.. సర్వే నంబర్ 180 పేరుతో ఇప్పుడు కొత్త వివాదాన్ని తెరపైకి తెచ్చారు.గతంలో ఇక్కడ ఉన్నవారి నుంచి అద్దెలు వసూలు చేసిన వారే, ఇప్పుడు వారిని అడ్డం పెట్టుకుని భూమిని కొట్టేయాలని చూస్తున్నారని హైడ్రా ఆరోపించింది. ఈ వ్యవహారంపై కొందరు హైకోర్టును కూడా ఆశ్రయించి, సర్వే నంబర్ 180 కింద తమకు నష్టపరిహారం కావాలని కోరారు. అయితే, తాము ఖాళీ చేయిస్తున్నది సర్వే నంబర్ 176 అని, చెరువులో చెత్త వేయడం వల్ల నీరు కలుషితమవుతోందని హైడ్రా కోర్టుకు వివరించింది.దీనిపై స్పందించిన న్యాయస్థానం.. సర్వే నంబర్లను సరిచూసి, నోటీసులు ఇచ్చి ఖాళీ చేయించాలని సూచించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

ప్రపంచానికే ఆదర్శం మన యువత.. వారి వల్లే స్టార్టప్ విప్లవం సాధ్యమైంది: ప్రధాని మోదీ

సాగుతున్నాయని కొనియాడారు. గత దశాబ్ద కాలంలో దేశంలో స్టార్టప్ విప్లవం వచ్చిందని, భారత్ ఇప్పుడు ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద స్టార్టప్ వ్యవస్థగా అవతరించిందని మోదీ నొక్కిచెప్పారు. దేశంలో 1.5 లక్షలకు పైగా రిజిస్టర్డ్ స్టార్టప్‌లు ఉన్నాయని, ఇవి కేవలం పెద్ద నగరాలకే పరిమితం కాకుండా చిన్న పట్టణాలు, గ్రామాల నుంచి కూడా పుట్టుకొస్తున్నాయని వివరించారు. ఫిన్‌టెక్, అగ్రిటెక్, హెల్త్‌టెక్ వంటి రంగాలతో పాటు ఇప్పుడు డీప్-టెక్, హార్డ్‌వేర్ ఆవిష్కరణల వైపు కూడా యువత అడుగులు వేస్తోందని ప్రధాని మోదీ హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

కేసీఆర్ ఓఎస్డీని విచారించిన సిట్

హైదరాబాద్ : కొన్ని నెలలుగా స్తబ్దుగా ఉన్న ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో సిట్ మళ్లీ విచారణ ప్రారంభించింది. తెలంగాణ మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ఓఎస్డీగా ఉన్న రాజశేఖర్ రెడ్డిని సిట్ విచారించింది. 2 గంటలు పాటు విచారణ జరిపిన పోలీసులు ఆయన స్టేట్మెంట్‌ను రికార్డ్ చేశారు. గత ఏడాది మార్చిలో అప్పటి టాస్క్ ఫోర్స్ డీసీపీ రాధాకిషన్ రావు స్టేట్మెంట్ ఆధారంగా దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. గతంలో రాధాకిషన్ రావు స్టేట్మెంట్‌లో అప్పటి సీఎం కేసీఆర్ పేరును ప్రస్తావించారు. బీఆర్ఎస్ సుప్రీమ్‌తో పాటు ఆపార్టీ కీలక నేతలతో తరచూ సంప్రదింపులు జరిపామని రాధాకిషన్ రావు కన్ఫెషన్ స్టేట్‌మెంట్‌లో పోలీసులకు తెలిపారు.

%వాటిపై ప్రశ్నించిన సిట్ అధికారులు : మాజీ ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ ప్రభాకర్ రావు నియామకం, నోట్ ఫైల్, జీవోకు సంబంధించి రాజశేఖర్ రెడ్డిని విచారణ అధికారి వెంకటగిరి, జాయింట్ సీపీ తఫ్సీర్ ఇక్బాల్ ప్రశ్నించినట్లుగా సమాచారం. సీఎంఓలో ప్రొసీజర్ ఎలా ఉంటుందనే దానిపై కూడా విచారణలో భాగంగా ఆయనను ప్రశ్నించినట్లుగా తెలిసింది. కాగా ప్రస్తుతం కేసీఆర్ ఓఎస్డీ రాజశేఖర్ రెడ్డి విచారణ ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

ఇటీవల హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్‌గా బాధ్యతలను చేపట్టిన సీవీ సజ్జనార్ ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసుపై ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. కేసు విచారణ ఏ దశలో ఉంది? ఇప్పటి వరకు దాఖలు చేసిన ఛార్జ్ షీట్లు తదితర అంశాలపై ఆయన ఆరా తీశారు. కేసు దర్యాప్తుపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ క్రమంలోనే కేసీఆర్ ఓఎస్డీ రాజశేఖర్‌రెడ్డిని విచారించినట్లుగా తెలుస్తోంది. అతడి స్టేట్‌మెంట్‌ను సిట్ అధికారులు రికార్డు చేశారు.

ఇప్పటికే పలుమార్లు విచారించిన సిట్ : ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో బాధితులు, నిందితులను ఇప్పటికే పలువిడతలుగా సిట్(ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం) విచారించింది. నలుగురు పోలీసు అధికారులను కూడా సస్పెండ్ చేసింది. ఈ కేసులో కీలక నిందితుడైన రాధాకిషన్ రావు రిమాండ్ రిపోర్టులో 'భారత రాష్ట్రసమితి సుప్రీం' అనే పదాన్ని వాడారు. అంటే, కేసీఆర్ ఆదేశాల మేరకే తాము ఫోన్ ట్యాపింగ్‌కు పాల్పడినట్లు అప్పట్లో రాధాకిషన్‌రావు చెప్పినట్లు రిమాండ్ రిపోర్టులో ఉంది. ఈనేపథ్యం లోనే మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌కు ఓఎస్డీగా పని చేసిన రాజశేఖర్‌రెడ్డిని విచారణకు పిలిచినట్లు తెలుస్తోంది.

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు పూర్తి సమాచారం : ఈ కేసులో సిట్ అధికారులు కీలకమైన ఆధారాలు సేకరించే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. చాలా కాలం నుంచి దర్యాప్తులో పురోగతి లేకపోవడంపై పలు విమర్శలు సైతం వచ్చాయి. ఓ వైపు వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకుల వాంగ్మూలాలను ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ఇప్పటికే రికార్డ్ చేస్తుంది. ఇంకా కీలకమైన ఆధారాలు సేకరించే పనిలో నిమగ్నమైంది. తాజాగా కేసీఆర్ ఓఎస్డీ రాజశేఖర్ రెడ్డిని విచారించింది. శాసనసభ ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడిన మరునాడే ఎస్ఐబీలో విలువైన డేటాతో కూడిన 43 హార్డ్‌డిస్క్‌లను కట్టర్లతో ముక్కలుగా చేశారు. ఆ ముక్కలను మూసీ నదిలో పడేయడంతో పాటు కీలకమైన డాక్యుమెంట్లను కాల్చేశారు. అలాగే ఆ బృందంలోని ప్రతి సభ్యుడి ఫోన్, ల్యాప్‌టాప్‌ల్లోని డేటాను తొలగించి ఫార్మాట్ చేశారు. అయినప్పటికీ దర్యాప్తు బృందానికి చిక్కకుండా వారు తప్పించుకోలేకపోయారు.

సిట్‌కు చిక్కిన కీలక ఆధారాలు : కొద్ది రోజుల క్రితం సిట్ బృందానికి కొన్ని కీలక ఆధారాలు చిక్కడంతో దర్యాప్తు వేగవంతమైంది. ఇందుకు టెలికాం సర్వీస్ ప్రొవైడర్‌లు(టీఎస్‌పీలు) కొంత ఆలస్యంగా పంపించిన లేఖలే ఈ దర్యాప్తును ముందుకు నడిపిస్తున్నాయి.

ప్రభాకర్ రావు బృందం అక్రమంగా ట్యాప్ చేసిన ఫోన్లకు సంబంధించిన వివరాలతో కూడిన లేఖలను టెలికాం సర్వీస్ ప్రొవైడర్స్ - టీఎస్‌పీలైన జియో, బీఎస్ఎన్ఎల్, ఎయిర్‌టెల్ ఎస్ఐబీ ఆఫీస్‌కు పంపించాయి. అప్పటికే ప్రభాకర్‌రావు బృందం ఎస్ఐబీ నుంచి వెళ్లిపోవడంతో ఆ లెటర్స్ వారి చేతికి చిక్కలేదు. లేకపోతే ఆ ఆధారాలను సైతం మాయం చేసే వారని ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం అధికారులు భావిస్తున్నారు.

ఆన్‌లైన్ కంటెంట్‌పై బాధ్యత ఉండాల్సిందే:

సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు

సామాజిక మాధ్యమాల్లో అప్‌లోడ్ చేసే కంటెంట్‌కు ఎవరో ఒకరు తప్పనిసరిగా బాధ్యత వహించాలని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. సొంతంగా ఛానల్ ప్రారంభించినంత మాత్రాన ఎవరికీ జవాబుదారీగా ఉండననుకోవడం సరికాదని ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. ప్రముఖ యూట్యూబర్ రణ్‌వీర్ అలహాబాదియాకు సంబంధించిన ఓ వివాదంపై గురువారం విచారణ సందర్భంగా ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది.

ఓ హాస్య కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వ్యక్తిని తల్లిదండ్రులు, శృంగారంపై అభ్యంతరకర ప్రశ్నలు అడిగిన ఘటనలో రణ్‌వీర్ వివాదాస్పదుడయ్యారు. ఈ కేసు విచారణకు రాగా, ధర్మాసనం పలు కీలక ప్రశ్నలు సంధించింది. "అసభ్యకరమైన కంటెంట్ అప్‌లోడ్ చేస్తే అది వైరల్ అవుతుంది, లక్షల మంది చూస్తారు. దీన్ని ఎలా నియంత్రిస్తారు? దేశ వ్యతిరేక కంటెంట్ పెట్టినప్పుడు దానికి సదరు క్రియేటర్ బాధ్యత వహిస్తారా?" అని కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించింది.

కేంద్రం తరపున సొలిసిటర్ జనరల్ తుషార్ మెహతా వాదనలు వినిపిస్తూ, ఇది కేవలం అశ్లీలతకు సంబంధించిన అంశం కాదని, యూజర్లు సృష్టించే కంటెంట్‌లోని లోపాలను ఇది ఎత్తిచూపుతోందని అన్నారు. భావ వ్యక్తీకరణ స్వేచ్ఛను వక్రీకరించకూడదని ఆయన పేర్కొన్నారు.

వాదనలు విన్న ధర్మాసనం, ఆన్‌లైన్ కంటెంట్‌ను పర్యవేక్షించే వ్యవస్థ ఉన్నప్పటికీ ఇలాంటివి ఎందుకు జరుగుతున్నాయని కేంద్రాన్ని నిలదీసింది. సోషల్ మీడియాలో వినియోగదారులు సృష్టించే కంటెంట్‌ను నియంత్రించేందుకు సరైన నిబంధనలు రూపొందించాలని ఆదేశించింది. ఇందుకు కేంద్రానికి నాలుగు వారాల సమయం ఇచ్చింది.

టూరిస్టులకు టోకరా వేస్తున్న తండ్రీకూతురు!

చౌక విమాన టికెట్ల పేరుతో పర్యాటకులకు టోకరా

ఢిల్లీలో వెలుగులోకి వచ్చిన భారీ ట్రావెల్ స్కామ్

తండ్రీకూతుళ్లపై పలు పోలీస్ స్టేషన్లలో ఎఫ్ఐఆర్‌లు నమోదు

ఓ వ్యాపారి నుంచి రూ.70 లక్షలు కాజేసిన నిందితులు

కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామన్న పోలీసులు

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో భారీ ట్రావెల్ మోసం ఒకటి వెలుగులోకి వచ్చింది. తండ్రీకూతుళ్లు కలిసి ఏళ్లుగా పర్యాటకులను, ట్రావెల్ ఏజెంట్లను మోసం చేస్తున్న వ్యవహారం బట్టబయలైంది. చౌక ధరలకే విమాన టికెట్లు, హోటల్ వోచర్లు ఇస్తామని నమ్మించి, వారి నుంచి లక్షలాది రూపాయలు వసూలు చేసినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు.నిందితులను సందీప్ చౌదరి, ఆయన కుమార్తె మల్లికా చౌదరిగా గుర్తించారు. వీరు నకిలీ హాలిడే ప్యాకేజీలు, ఫేక్ బుకింగ్స్ సృష్టించి అనేక మందిని మోసగించినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. వీరిపై నగరంలోని పలు పోలీస్ స్టేషన్లలో చీటింగ్ కింద ఎఫ్ఐఆర్‌లు నమోదయ్యాయి. నవంబర్ 13న న్యూ ఫ్రెండ్స్ కాలనీ పోలీస్ స్టేషన్‌లో నమోదైన ఫిర్యాదు ప్రకారం, సింగపూర్ టూర్ పేరుతో ఓ బాధితుడి నుంచి నిందితులు రూ.8 లక్షలు వసూలు చేశారు. డబ్బు తీసుకున్న తర్వాత ట్రిప్ రద్దు చేసుకోమని చెప్పి, తిరిగి డబ్బులు ఇవ్వకుండా మోసం చేశారు.

గురుగ్రామ్‌కు చెందిన వ్యాపారి ఆశిష్ జైన్ కూడా వీరి చేతిలో రూ.70 లక్షలు మోసపోయారు. తనను మల్లికా చౌదరి సంప్రదించి, వ్యాపారంలో మంచి అవకాశాలు ఉన్నాయని నమ్మించిందని ఆశిష్ తెలిపారు. "ఆమె మాటలు నమ్మి భారీగా ఎయిర్ టికెట్లు బుక్ చేశాను. నా క్రెడిట్ లైన్స్ ఉపయోగించి బుకింగ్స్ పూర్తి చేశాక, డబ్బులు మాత్రం రాలేదు. అడిగితే ఇద్దరూ ఫోన్లు ఎత్తడం మానేసి, నన్ను బ్లాక్ చేశారు" అని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఆంగ్ల భాషలో ప్రావీణ్యం సాధిస్తే ఉజ్వల భవిష్యత్తు

తొలి సమయం దంతాలపల్లి నవంబర్ 27: కంప్యూటర్ యుగం లో ఆంగ్లం లో ప్రావీణ్యం సాధిస్తే ఉజ్వల భవిష్యత్తు పొందే అవకాశాలు మనలను వెతుక్కుంటూ వస్తాయని మండల విద్యాధికారి శ్రీమతి శ్రీదేవి అన్నారు. గురువారం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల దంతాలపల్లి లో తెలంగాణ ఆంగ్ల భాష ఉపాధ్యాయ సంఘం (ఎల్టా) ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఇంగ్లీష్ ఒలింపియాడ్ ఎడుటాక్, ఎడ్యుకెస్ట్ ప్రతిభా పోటీల సందర్భంగా ప్రశ్నా పత్రాల ను పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీ పి వేణు మాధవ రెడ్డితో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఇంగ్లీష్ అంటే ఉండే భయాన్ని విడనాడి ఆసక్తి తో, తమకు బంగారం లాంటి భవిష్యత్తు అందించే భాష అని గ్రహించి ఇష్టపడి నేర్చుకొని ప్రావీణ్యం సాధించాలని సూచించారు. ఈ పోటీలలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల దంతాలపల్లి విద్యార్థులు సిరి చందన, సాత్విక మరియు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల దాట్ల నుండి తిరుమలేష్ , హరీష్ లు జిల్లాకు ఎంపిక కావడం జరిగింది.
ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పి వేణుమాధవ్ రెడ్డి, ఎల్టా మండల కన్వీనర్ బి సురేష్ కుమార్ , కొ-కన్వీనర్ కే రామయ్య, ఎల్టా మండల నాయకులు టి సురేందర్ గుప్తా, బి వెంకన్న, టి హరిబాబు, రామ్మూర్తి, మరియు నరేష్ పాల్గొన్నారు.

ఇంగ్లీష్ లాంగ్వేజ్ టీచర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఒలంపియాడ్ పోటీలు

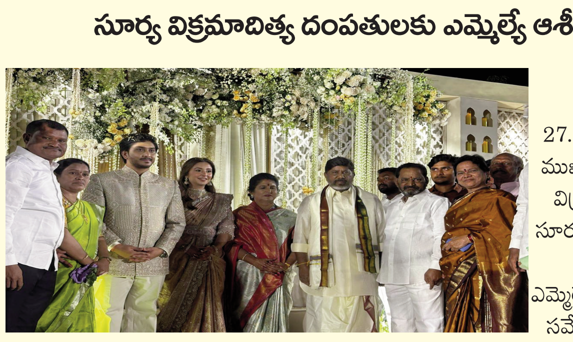
తొలి సమయం తొర్రూరు నవంబర్ 27తొర్రూరు మండల పరిధిలోని ఇంగ్లీష్ లాంగ్వేజ్ టీచర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన మండల స్థాయి ఒలంపియాడ్ పోటీలలో వివిధ పాఠశాల నుండి పాల్గొని ఎంపిక కాబడిన విద్యార్థుల జాబితాను ఎల్తా కన్వీనర్ యాదవ రెడ్డి మరియు కో కన్వీనర్ మంద వీరేశం న్యాయ నిర్ణయితలుగా వ్యవహరించిన కేదారి కల్పన మరియు ఇతర పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు బి సోమనాధరాజు సంజయ్ ప్రజా బేగం తనుజ రుక్మొద్దీన్ తదితర ఉపాధ్యాయులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు పోటీలో విజేతలుగా ఒలంపియాడ్ మొదటి స్థానం ఈ కార్తీక్ జడ్పిహెచ్ఎస్ కంఠాయపాలెం రెండవ స్థానం కే గోపాల్ అమ్మాపురం జూనియర్స్ విభాగంలో బి శిరీష జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ మాటేడు రెండవ స్థానం రెండవ స్థానం డి సాయి కుమార్ జడ్పిహెచ్ఎస్ కంఠాయపాలెం ఉపన్యాస పోటీలో సీనియర్స్ విభాగంలో సీనియర్స్ విభాగంలో ప్రస్తుతం ఆర్యన్ జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ తొర్రూర్ జూనియర్స్ విభాగంలో వై జయంతి జడ్.పి.హెచ్.ఎస్ మాటేడు స్ట్రీమ్ టూ లో కేజీబీవీ ఒలంపియాడ్ సీనియర్స్లో దీక్షిత ఉపన్యాసంలో విజేతలుగా నిలిచారు జిల్లా స్థాయిలో జరిగే పోటీలలో పాల్గొనుటకు ఈ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు జిల్లా లక్ష్మీనారాయణ విజేతలను అభినందించారు

ఇల్లందు ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ ఇన్‌ఛార్జిగా ప్రతాపని మోహన్‌రావు

తొలి సమయం, ఇల్లందునవంబర్, 27. ఇల్లందు నియోజకవర్గ ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ ఇన్‌ఛార్జిగా ప్రతాపని మోహన్‌రావును నియమిస్తూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కల్వ సుజాత ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గురువారం జిల్లా కార్పొరేషన్ ఇన్‌ఛార్జ్ ప్రొద్దుటూరి నాగేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో ఈ నియామకాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించారు.
ఈ సందర్భంగా నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ పేద ఆర్యవైశ్యుల సంక్షేమం, ఆర్థిక పురోగతికి కార్పొరేషన్ చేపట్టిన పథకాలు నిజమైన లబ్ధిదారులకు చేరేలా మోహన్‌రావు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తారని విశ్వసిస్తున్నాం అని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలు ప్రజలకి చేరేలా సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలన్నారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన ప్రతాపని మోహన్‌రావు మాట్లాడుతూ సమాజ అభ్యున్నతి కోసం కృషి చేస్తానన్నారు. అర్హులైన పేద ఆర్యవైశ్య కుటుంబాలకు కార్పొరేషన్ పథకాలను పారదర్శకంగా అందించేందుకు నిబద్ధతతో పని చేస్తాను అని తెలిపారు. ఈ పదవి బాధ్యతలు అప్పగించినందుకు ఇల్లందు నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, రాష్ట్ర చైర్మన్ కల్వ సుజాత, జిల్లా ఇన్‌ఛార్జ్ నాగేశ్వరరావుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య మహాసభ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి యెలుగూరి నగేష్ కుమార్, యువజన సంఘం అధ్యక్షుడు నరేంద్రుల అను, మాజీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పల్లెర్ల చంద్రశేఖర్, శ్రీ హరి హర క్షేత్రం అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయం కమిటీ డైరెక్టర్ కండె రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కగారి కుమారుడి నిశ్చితార్ధ వేడుకకు ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య కుటుంబ సమేతంగా హాజరు.

సూర్య విక్రమాదిత్య దంపతులకు ఎమ్మెల్యే ఆశీర్వచనం



తొలి సమయం, ఇల్లందునవంబర్, 27.తెలంగాణ రాష్టం ఉప ముఖ్యమంత్రి , మల్లు భట్టి విక్రమార్క కుమారుడు సూర్యవిక్రమాదిత్య నిశ్చితార్ధ వేడుకకు సహచర ఎమ్మెల్యేలతో పాటు కుటుంబ సమేతంగాహాజరై నూతన వధువరులను ఆశీర్వదించిన ఇల్లందు నియోజకవర్గం శాసన సభ్యులు శ్రీ కోరం కనకయ్య.

కుమ్మర శాలివాహన నూతన కమిటీ ఏకగ్రీవం ఎన్నిక

శాలివాన సంఘం అధ్యక్షుడు.కె రాందాస్

తొలి సమయం పెబ్బేరు నవంబర్ 27తెలంగాణ రాష్ట్ర కుమ్మర సంఘం అధ్యక్షుడు జయంతు రావు. ప్రధాన కార్యదర్శిదయానందగారి. పిలుపుమేరకు పెబ్బేరు. మండలం .రంగాపురం గ్రామం లో పెబ్బేరు మండల శాలివాహన సంఘం కమిటీ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో రంగాపూర్ గ్రామ కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. నూతన కార్యవర్గాన్ని శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. నూతన శాలివాహన సంగం. గౌరవ అధ్యక్షులు. కె .బాలస్వామి. గ్రామ అధ్యక్షుడిగా. కె. రాందాస్. ఉపాధ్యక్షులుగా. బుచ్చన్న. పెంటయ్య .శివుడు. ప్రధాన కార్యదర్శిగా. కె. పరుశరాముడు. కార్యదర్శి. శివాజీ. ప్రకాష్ . బాలకృష్ణ. కోశాధికారిగా. రాముడు. సోషల్ మీడియా ఇన్చార్జి .సురేష్ ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. నూతన అధ్యక్షుడు మాట్లాడుతూ. కుమ్మర శాలివాహనులు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వెనుకబడి ఉన్నారు. మనమందరం ఐకతగా ఉండి ఏకతాటిగా ముందుకు వచ్చి ప్రతి గ్రామాలలో సంఘాలు ఏర్పాటు చేసుకొని మనమందరం ఒక ఐక్యతగా ఉండి జిల్లాల్లో

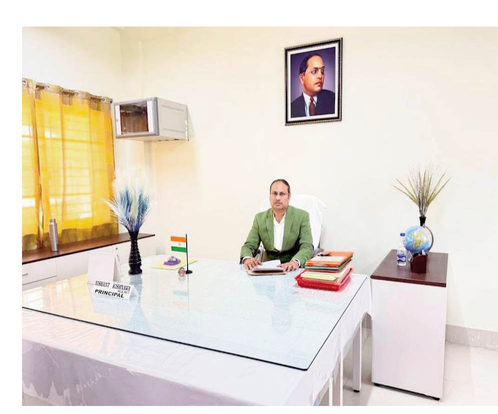
కమిటీలు వేసుకొని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి మన ఐక్యతను చాటుదామని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో. పెబ్బేరు మండల శాలివాహన కమిటీ గౌరవ సలహాదారులు సూర్యవంశం పరుశరాముడు. మండల కమిటీ అధ్యక్షుడు. సూర్యవంశం. హర్షవర్ధన్. పెబ్బేరు టౌన్ కమిటీ అధ్యక్షుడుసూర్యవంశం. నాగన్న. మండల ప్రచార కార్యదర్శి సూర్యవంశం ధర్మతేజ. రాముడు. కుమ్మర సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు

"ఇష్టపడి చదివి ఉన్నత శిఖరాలు చేరాలి"

(ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకుడు సైబర్ యోధుడు చిర్ర సతీష్)

తొలి సమయం దంతాలపల్లి నవంబర్27 :మహబూబాబాద్ జిల్లా దంతాలపల్లి మండలం దాట్ల గ్రామంలో జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో డాక్టర్ ఎపిజె అబ్దుల్ కలామ్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల ఇంచార్జి విజయ్ కుమార్ అధ్యక్షతన వ్యక్తిత్వ వికాసం %ట% సైబర్ నేరాలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు .
ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా డాక్టర్ ఎపిజె అబ్దుల్ కలామ్ అకాడమీ డైరెక్టర్ యువ కవి ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకుడు ఇండియన్ సైబర్ యోధుడు చిర్ర సతీష్ హాజరై విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ, చిన్నప్పటి నుండే కష్టపడి చదివి ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకోవాలని మంచి అలవాట్లు ,క్రమ శిక్షణ పాఠశాల స్థాయి నుండే అలవర్చుకోవాలని కృషి ఉంటే మనుషులు ఋషులు అవుతారు మహా పురుషులు అవుతారని అనుకుంటే ఏదైనా సాధ్యమేనన్నారు.
ప్రతి ఒక్కరూ సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని అవగాహనతోనే సైబర్ నేరాల నివారణ సాధ్యం అన్నారు. అనంతరం సైబర్ నేరాలపై యుద్ధం సైబర్ నేరాలపై అవగాహనతోనే సైబర్ నేరాల నివారణ సాధ్యం అనే గోడ పత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఇంచార్జ్ విజయ్ కుమార్,పాఠశాల సిబ్బంది పంజా నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఏకలవ్య పాఠశాలలో ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తు చేసుకోండి



తొలిసమయం, టేకులపల్లి, నవంబర్ 27 : భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని తెలంగాణ ఏకలవ్య మోడల్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల, కళాశాలలో ఖాళీగా ఉన్న భోదన, భోదనేతర సిబ్బంది పోస్టులలో నియామకం పొందేందుకు భద్రాచలం ఐటిడిఏ ప్రాజెక్టు అదికారి దరఖాస్తులను ఆహ్వానించినట్ల టేకులపల్లి ఏకలవ్య పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ నిశాంత్ కిష్నవ వెల్లడించారు. దరఖాస్తులను ఈ నెల 25 వ తేదీ నుండి డిసెంబరు 10 వ తేదీలోగా దగ్గరలోని ఏకలవ్య పాఠశాలల పనివేళలలో దరఖాస్తులను సమర్పించాలని విజ్ఞప్తి చేసారు. భోదన, భోధనేతర సిబ్బందిని తాత్కాలిక ఉద్యోగులుగా నియామకం జరుగుతుందని తెలిపారు. భోదన సిబ్బందిగా పని చేయుటకు అభ్యర్థుల విద్యార్హతలు, మార్కుల ఆధారంగా డెమో ద్వారా ఎంపిక చేస్తారని వెల్లడించారు. బోదనేతర సిబ్బంది ఎంపికలో గిరిజనులకే ప్రాదాన్యతను మార్కుల ఆధారంగా ఎంపిక చేస్తారని తెలిపారు. ఈ క్రింది ఖాళీలకు దరఖాస్తులను ఆహ్వానించినట్లు వెల్లడించారు. టిజిటి ఇంగ్లీష్ లో ఒక పోస్టుకు ఏదైనా యూనివర్సిటీ నుండి 50 శాతం మార్కులతో సంబంధిత డిగ్రీ పూర్తి చేయడంతో పాటు బిఈడి పూర్తి చేసి ఉండాలని, సి టెట్ పేపర్ 2 లేదా తెలంగాణ టెట్ పాస్ అయి ఉండి సిబిఎస్ఈ ఇంగ్లీష్ మీడియంలో భోదన ప్రావీణ్యత కలిగి ఉండాలని తెలిపారు. మూడు లైబ్రేరియన్ పోస్ట్ లకు దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు, డిగ్రి బిఎల్ఎస్ తో పాటు ఎంఎస్ఐఎస్ పూర్తి చేసి ఉండాలన్నారు. 24 సెక్యూరిటీ గార్డు పోస్టులకు సైతం దరఖాస్తులను ఆహ్వానించారని, 10వ తరగతి ఉత్తీర్ణత సాదించాలని, వీరి ఎంపికలో ఎక్స్ ఆర్మీ అభ్యర్థులకు ప్రాదాన్యత కల్పిస్తారని వెల్లడించారు. ఒక ల్యాబ్ అటెండెంట్, 12 మేల్ హెల్పర్, ఆరు వంట మనుషుల, స్వీపర్స్, హౌస్ కీపింగ్, గార్డెనర్ పోస్టులకు సైతం పదవ తరగతి ఉత్తీర్ణత సాదించిన వారు దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. సంబంధించిన దరఖాస్తు ఫారాలను ఆయా పాఠశాలలోనే ఉచితంగా పొందాలని ఇతర వివరాలకు 8897306390 సెల్ నెంబర్ ద్వారా సంప్రదించాలని కోరారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించినబి మడత .

తొలిసమయం , ఇల్లందునవంబర్, 27. పట్టణంలోని 8వ వార్డు నివాసి బొల్లం శ్రీనివాస్ కుమార్తె వివాహ రిసెప్షన్ లో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన ఇల్లందు మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ మడత వెంకట్ గౌడ్. మామిడి శివ, మరియు ఏక్తా హౌస్ టీం సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

4లేబర్ కోడ్లను రద్దు చేయాలి. ఐ .ఎఫ్. టి. యు.

తొలి సమయం, ఇల్లందునవంబర్, 27.కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన కార్మిక వ్యతిరేక 4లేబర్ కోడ్లను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సింగరేణి కార్మిక సంఘాల ఐక్యవేదిక పిలుపుమేరకు గురువారం ఇల్లెందు జనరల్ మేనేజర్ వి.కృష్ణయ్య కు గోదావరి లోయ బొగ్గగని కార్మిక సంఘం(ఐ ఎఫ్ టి యు)ఆధ్వర్యంలో వినతిపత్రం సమర్పించారు.ఈకార్యక్రమంలో జి ఎల్ బి కే ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు కొప్పుల శ్రీనివాస్,పోశం బాబు,ఐ ఎఫ్ టి యు జిల్లా అధ్యక్షులు కొక్కుసారంగపాణి, ఏరియా కమిటీ అధ్యక్ష,కార్యదర్శులు రావూరి ఉపేందర్ రావు,డి.మోహన్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వివిధ కుటుంబాలను పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే డిస్ రెడ్యానాయక్

తొలి సమయం నర్సింహులపేట నవంబర్ :27నర్సింహుల పేట గ్రామానికి చెందిన విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు సంకపల్లి రాఘవ రెడ్డి గారు గత కొన్ని రోజులుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు వారిని ఈరోజు స్వగృహంలో పరామర్శించిన డోర్నకల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే శ్రీ డి ఎస్ రెడ్యానాయక్ గారు,బండ బిక్షం రెడ్డి గారు,మండల బీఆర్ ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు మైదం దేవేందర్ ,బీఆర్ఎస్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి ,కుంభం సువీర్ రెడ్డి , మిరియాల వెంకన్న గారు ,సంకపల్లి నరసింహారెడ్డి గారు
కొండబత్తిని జగదీశ్వర్ గారు ,వడ్డేపల్లి మల్లికార్జున్ గారు ,అలువాల నవీన్ గారు,ఎండి మదర్ గారు ,నకిరికంటి శివ గారు ,దూరు శ్రీపాల్ ,కొమిరె ఉపేందర్,
గండి సతీష్ గారు ,దూరు యాకన్న గారు
ఎనగండ్ల ఉప్పల్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు..

బలవంతపు ఏకగ్రీవాల రద్దు - రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాలు

ఫిర్యాదులపై విచారణకు పర్యవేక్షణ విభాగం - రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం ఉత్తర్వులు - ఫిర్యాదు వస్తే నామినేషన్లు ఉపసంహరించుకున్నట్లు అభ్యర్థులు ధ్రువీకరణ పత్రం రాసి ఇవ్వాలి

తెలంగాణలో జరుగుతున్న పంచాయతీ ఎన్నికల్లో బలవంతపు ఏకగ్రీవాల ఫలితాలను నిలిపివేయాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లను ఆదేశిస్తూ గురువారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఒక స్థానానికి ఒకే అభ్యర్థి నామినేషన్ వేసిన పక్షంలో అక్కడ పదవుల వేలంపాట, బెదిరింపు, ప్రేరణ, ఒత్తిడి, బలవంతపు ఉపసంహారణలు జరిగినట్లు ఏవైనా ఫిర్యాదులు వస్తే విచారణ జరిపి, నిజమని తేలితే ఫలితాలను ప్రకటించవద్దని సూచించింది.

స్వీయ ధ్రువీకరణ పత్రాలు రాయించుకున్న తర్వాతే ఫలితాలు : ఫిర్యాదులు రాని పక్షంలో నామినేషన్లు ఉపసంహరించుకున్న, ఎన్నికల్లో గెలిచే అవకాశం ఉన్న అభ్యర్థులతో స్వీయ ధ్రువీకరణపత్రాలు రాయించుకున్న తర్వాతే ఫలితాలు వెల్లడించాలని సూచించింది. పలు గ్రామాల్లో పదవుల వేలం, బలవంతంగా నామినేషన్ల ఉపసంహరణ జరుగుతున్న విషయం తమ దృష్టికి వచ్చిందని ఇలాంటి వాటిని నిరోధించి పూర్తిగా స్వేచ్ఛాయుత, నిష్పక్షపాత ఎన్నికలను నిర్వహించాలని కోరింది.

ఫిర్యాదులు వస్తే విచారణ తర్వాత తుది నిర్ణయం : ఈ పంచాయతీ ఎన్నికల సమయంలో ఏకగ్రీవ ఎన్నికలపై లిఖితపూర్వకంగా, మౌఖికంగా, వాట్సప్ ద్వారా ఫిర్యాదులు వచ్చినా అలానే వార్తాపత్రికల్లో ప్రచురితమైనా వాటిపై విచారణ జరిపి నిర్ణయం తీసుకునేందుకు జిల్లా స్థాయిలో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ విభాగాన్ని ఎన్నికల సంఘం ఏర్పాటు చేసింది. దీనిపై ఫిర్యాదులు వచ్చిన సందర్భాల్లో నామినేషన్లు ఉపసంహరించుకున్న అభ్యర్థులు స్వచ్ఛందంగా నా అభ్యర్థిత్వాన్ని ఉపసంహరించుకుంటున్నానని ఎలాంటి భయం, బెదిరింపు, వేలంపాట ఒత్తడి, ఆర్థిక ప్రేరణకు గురికాలేదని పేర్కొంటూ ధ్రువీకరణ పత్రం రాసి ఇవ్వాలి.

ఇది జిల్లా ఎన్నికల అథారిటీ, ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ విభాగం నుంచి ఈ నివేదిక అందిన అనంతరమే ఎన్నిక ఫలితాన్ని ప్రకటించాలి. ఫిర్యాదు అందితే పర్యవేక్షణ విభాగం 24 గంటల్లోపు విచారణ జరిపి ఆయా గ్రామ పంచాయతీలు, వార్డులలో ఎన్నికను రద్దు చేయాలని సిఫార్సు చేస్తూ రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్‌కు నివేదిక అందించాలి.

పోటీ చేసేందుకు సింగరేణి ఉద్యోగులకు అవకాశం : స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీ చేసేందుకు సింగరేణి ఉద్యోగులకు అవకాశం లభించింది. ఎన్నికల సంఘం సింగరేణి ఉద్యోగులు పోటీ చేయవచ్చని ఇటీవల వెల్లడించడంతో పోటీకి సిద్ధమవుతున్నారు. గతంలో సింగరేణి ఉద్యోగులు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీ చేశారు. కొంత కాలంగా యాజమాన్యం ఉద్యోగుల పోటీపై అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేసింది. ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తే ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దీంతో చాలా కాలంగా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. 15 ఏళ్లుగా యాజమాన్యం ఉద్యోగులు పోటీ చేయకుండా నియంత్రిస్తోంది.

వారం గడువు మాత్రమే సమయం : పంచాయతీ ఎన్నికల నిర్వహణకు ఇచ్చిన షెడ్యూల్‌లో అభ్యర్థుల తుది జాబితా ప్రకటన అనంతరం ప్రచారానికి వారం గడువు మాత్రమే సమయం మిగులుతోంది. సర్పంచి, వార్డు సభ్యుల స్థానాలకు నామపత్రాల ఉపసంహరణ పూర్తి అవ్వగానే పోటీలో ఉన్న అభ్యర్థులు తమ ప్రచారాన్ని నిర్వహిస్తుంటారు.ప్రస్తుతం ఎన్నికల కమిషన్ ఇచ్చిన షెడ్యూల్ మేరకు వారం రోజుల గడువు మాత్రమే నెలకొనడంతో ఆశావహుల్లో ఆందోళన నెలకొంది. రెబల్స్, ఇతర అంశాలపై నామినేషన్ల ఉపసంహరణపై దృష్టి సారించడానికే సమయం సరిపోయే పరిస్థితి నెలకొనడంతో ఈసారి ఆందోళన తప్పడం లేదు.

సాఫ్టంస్మార్ట= లివింగ్ లైఫ్

పట్ల. హరి ప్రసాద్, కంటెంట్ రైటర్
8790 84 3009

సమాజంలో మనిషి జీవితం... ఆలోచన మారుతున్నది మనిషి మారుతున్నాడు. జనరేషన్ అంటూ తేడాలు చూసుకుంటూ ముందుకు సాగుతుండు. జనరేషన్ ల్లో స్పష్టమైన తేడాలు కనిపిస్తున్నాయి. కష్టపడితే ఫలితం వస్తుందన్న ధోరణి లో మార్పు వచ్చేసింది. డిజిటల్ యుగంలో డేరింగ్ స్టెప్ కు ప్రాధాన్యత పెరుగుతోంది. ప్రశాంతతకు విలువ పెరుగుతోంది. కష్టపడి సాధించడాన్ని పక్కనపెట్టి మరో మార్గాన్ని తీసుకోవడం ప్రత్యక్షంగా చూస్తున్నాం.. అదే స్మార్ట్, సాఫ్ట్ లైఫ్. ఏదైనా సాధించాలంటే ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి ఇలాంటి అంశాలకు సంబంధం లేకుండా ప్లాన్ చేసుకోవాలని భావిస్తున్నారు. ఈ జనరేషన్లో ఇదే ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తున్న మార్పు.

ప్రస్తుతం యువత సాఫ్ట్ జీవనానికి దగ్గరగా ఉన్నారు. కష్టపడే తత్వానికి మనిషి ఆరోగ్యంలో ఏమి కోల్పోతున్నామో క్లారిటీతో ఉన్నారు. ఇదే కొత్త జీవన శైలి అంటూ సాఫ్ట్ లైఫ్ అంటూ పలువురు నిపుణులు చూపిస్తున్నారు. సాఫ్ట్‌లైఫ్ అంటే ఇదేదో ఎంజాయ్ చేసి జీవితం కాదు... ఒక లగ్జరీ జీవితం కాదు.. అలసత్వం, సోమరితనం కాదు... ఇది మనసుకు శాంతి, జీవిత సమతుల్యతకు సంబంధించి ఒక కొత్త జీవన విధానం. ఉరుకులు, పరుగులతో కాకుండా నిదానంగా తనకు తాను కావాల్సినంత సమయాన్ని ఇచ్చుకోవటం, ఇష్టమైన వారితో ఎక్కువ, నాణ్యమైన సమయాన్ని గడపటం, మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించటం. జీవితంలో ఒక పనిపై కష్టపడకపోవడమో, భయపడి మానేయడమో కాదు.. మన ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతిని దెబ్బతీసే పనులకు దూరంగా ఉండటం మాత్రమే....

కొత్త తరంలో వచ్చిన ఈ మార్పు బాగా కనిపిస్తుందని మానసిక వైద్య నిపుణులు గుర్తించారు. దీనికి రొటీన్ లైఫ్ లో నడిచే ప్రక్రియే కారణమని నిర్ధారించింద్రు. పనిలో ఒత్తిళ్ళు, విశ్రాంతి లేకుండా చేసే ఉద్యోగాలు, అధిక పని గంటలు, సరిపోయే జీతాలు లేకపోవటం, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పడటం వంటి కారణాలుగా తేల్చింద్రు. ప్రపంచాన్ని భయపెట్టిన కరోనా మహమ్మారి.. మనిషి, ఆరోగ్యం, జీవితం, బంధాల విలువను తెలిసేలా చేసింది. ముఖ్యంగా "జీవితానికి ఏ గ్యారంటీ లేదు. అందులో ఉద్యోగం, పని అనేది జీవితంలో ఒక భాగం మాత్రమే. వీటి కోసం ప్రశాంతతను తాకట్టు పెట్టుకుంటే జీవితానికి సరైన అర్థం ఇవ్వలేనట్లే...

ప్రస్తుత జనరేషన్ జీవితంలో ప్రశాంతతనే కోరుకున్నట్లు పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. యువత భావిస్తున్నదని కూడా అదే.. అంటూ మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాఫ్ట్‌లైఫ్ అనేది అంత ఈజీ కాదు.. దీనికి ఆర్థిక స్థిరత్వం, ఆర్థిక భద్రత చాలా ముఖ్యమని మేధావుల మాట. ఇది మన బ్యాంకు బ్యాలెన్స్, మన నెల జీతం, కుటుంబ పరిస్థితి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రస్తుత మిలీనియల్స్, జెన్-జెడ్ యువతలో పెద్ద తేడా ఇక్కడే కనిపిస్తుంది. ఐటీ సెక్టార్ లో లక్షల జీతాలు అందుకుంటునన్నా.. కుటుంబ పరిస్థితి బాగాలేకపోవటమో, ఆర్థిక నియంత్రణ లేకపోవటమో, అప్పుల్లో కూరుకుపోవటమో.. వంటి కారణాలతో ఈ సాఫ్ట్‌లైఫ్‌ను పొందలేకపోతున్నారు.

సాఫ్ట్ లైఫ్ లో మన తీరు, అలవాట్లు, తీసుకునే నిర్ణయాలు ఇందులో కీలకం. అర్థవంతమైన సంబంధాలు, చిన్న చిన్న పొదుపులు, మనల్ని మనం కోల్పోకుండా చూసుకోవడం వంటివి భాగమవుతాయి. అయితే నిరుద్యోగం, ఖర్చులు పెరుగుతున్న ఈ కాలంలో భవిష్యత్ తరాలు ఈ సమతుల్య జీవనాన్ని ఎలా సాగిస్తాయన్నదే చూడాల్సి ఉంది. స్మార్ట్ ఫైనాన్షియల్ నిర్ణయాలు, స్మార్ట్ వర్క్, మానసిక ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టడం ఈ మార్పునకు పునాదిగా చెప్పొచ్చు.

పూర్తి అయిన సర్పంచ్ స్థానాల నామినేషన్ ప్రక్రియ వివరాలు...

తొలి సమయం, మహబూబాబాద్ నవంబర్ 27:గూడూరు.28, ఇనుగుర్తి 14 కేసముద్రం 21, మహబూబాబాద్ 20, నెల్లికుదురు 22 సర్పంచ్ స్థానాలకు నామినేషన్లు దాఖలు అవడం జరిగింది.లి నామినేషన్ అయిన వార్డు మెంబర్స్ స్థానాల వివరాలు గూడూరు.18, ఇనుగుర్తి 5, కేసముద్రం 4, మహబూబాబాద్ 12, నెల్లికుదురు 2 వార్డులలో నామినేషన్లు దాఖలు అవడం జరిగింది.

చెర్లపాలెం గ్రామ రాజకీయాల్లో సంచలనం

బిఆర్ఎస్‌కు ఎదురుదెబ్బ, కీలక నేతల కాంగ్రెస్ చేరిక..

తొలి సమయంతో నవంబర్ 27తొర్రూరు మండలం చెర్లపాలెం గ్రామంలో స్థానిక ఎన్నికల వేళ రాజకీయ వాతావరణం ఊహించని మలుపు తిరిగింది. ఇప్పటి వరకు బిఆర్ఎస్ పార్టీ బలమైన నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పార్టీ మార్పు ఆ పార్టీకి పెద్ద ఎదురుదెబ్బగా మారింది. చర్లపాలెం గ్రామ ప్రజల్లో కాంగ్రెస్ వైపు ధోరణి పెరుగుతోందని నేటి పరిణామాలు స్పష్టంగా సూచిస్తున్నాయి..

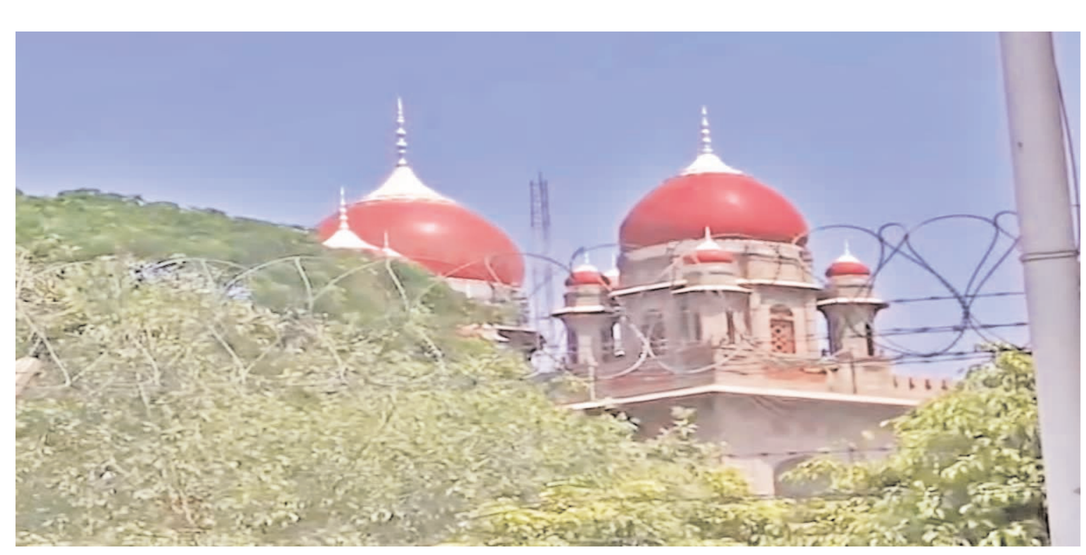
ఈరోజు చెర్లపాలెం గ్రామానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ మాజీ సర్పంచ్ సట్ల నాగలక్ష్మి మాజీ ఎంపీటీసీ ధర్మారావు కిరణ్ సుమారు వంద మంది కార్యకర్తలు, ముఖ్య నాయకులతో కలిసి బిఆర్ఎస్ పార్టీని వీడి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. తొర్రూరు పట్టణంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో జరిగిన చేరిక కార్యక్రమానికి నేతలతో పాటు కార్యకర్తలు భారీగా హాజరై సందడి చేశారు..

నూతనంగా చేరిన నాయకులకు టీపీసీసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి స్వయంగా కాంగ్రెస్ కండువాలు కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. చేరిక కార్యక్రమం మొత్తం ఉత్సాహభరితంగా కొనసాగి, కాంగ్రెస్ శ్రేణుల్లో కొత్త ఉపును నింపింది..

ఈ సందర్భంగా ఝాన్సీ రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..చెర్లపాలెం గ్రామ ప్రజలు మార్పును కోరుకుంటున్నారు. అభివృద్ధి, పారదర్శకత, ప్రజల సమస్యలపై వెంటనే స్పందించే నాయకత్వం అవసరం అనే భావన బలపడుతోంది. అలాంటి సమయంలో మాజీ సర్పంచ్ నాగలక్ష్మి గారు, మాజీ ఎంపీటీసీ ధర్మారావు కిరణ్ వంటి అనుభవజ్ఞులు కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరడం మా పార్టీకి చాలా శక్తినిచ్చే అంశం అని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ సముచిత స్థానం, గౌరవం కల్పిస్తాము. పార్టీ బలపడేందుకు, గ్రామ అభివృద్ధి కోసం అందరం కలిసి కట్టుగా పనిచేయాలి. రాబోయే స్థానిక ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి విజయం సాధించేందుకు ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలి అని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ భారీ చేరికలతో చెర్లపాలెం గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలం గణనీయంగా పెరిగింది. గ్రామంలోని రాజకీయ సమీకరణాలు పూర్తిగా మారే అవకాశం ఉందని పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు. బిఆర్ఎస్ తొలిసారిగా రక్షణాత్మక స్థితిలోకి చేరగా, కాంగ్రెస్ మాత్రం కొత్త ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగుతోంది..

ఆరుగురు జనాభాకు ఒక సర్పంచ్, ముగ్గురు వార్డు మెంబర్లు - ఎన్నిక నిలిపివేసిన హైకోర్టు



: రాష్ట్రంలో స్థానిక ఎన్నికల ప్రక్రియ జోరందుకుంది. నామినేషన్ దాఖలు గురువారం నుంచి ప్రారంభమయ్యాయి. పలుచోట్ల రిజర్వేషన్లపై రగడ నడుస్తోంది. వరంగల్ జిల్లా కేసముద్రం మండలం మహమూద్ పట్నం గ్రామంలో కేవలం ఆరుగురు ఎస్టీ జనాభా ఉంటే వారికి సర్పంచి పోస్టుతో పాటు 3 వార్డులను కేటాయించడాన్ని హైకోర్టు తప్పుపట్టింది. 2025 ఓటర్ల జాబితాను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా, 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం రిజర్వేషన్‌లు కేటాయించడం సరికాదని తెలిపింది.

ఈ విషయంపై సమర్పించిన వినతిపత్రాలపై నిర్ణయం తీసుకునేదాకా మహమూద్‌పట్నం పంచాయతీ ఎన్నికలను నిలిపివేస్తూ మధ్యంతర ఉత్తర్వులను హైకోర్టు ఇచ్చింది. మహమూద్‌పట్నం సర్పంచి పోస్టును ఎస్టీ మహిళకు కేటాయించడాన్ని సవాల్ చేస్తూ మిట్టగడుపుల యాకూబ్ హైకోర్టులో అత్యవసరంగా లంచ్ మోషన్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై జస్టిస్ టి.మాధవీదేవి విచారణ చేపట్టారు.పిటిషనర్ తరఫు న్యాయవాది రమేశ్ చిల్లా వాదనలు వినిపిస్తూ గ్రామంలో 2025 ఓటర్ల జాబితా ప్రకారం 576 మంది ఓటర్లు ఉన్నారని తెలిపారు. అందులో ఎస్టీలు ఆరుగురేనని హైకోర్టుకు వివరించారు. వీరికి సర్పంచి పోస్టుతో పాటు 3 వార్డులను రిజర్వు చేశారని పేర్కొన్నారు. 250 మంది ఎస్సీలు, 300 మంది బీసీలు, 20 మందికి పైగా ఓసీలు ఉన్నారని తెలిపారు. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్‌లు కేటాయిస్తూ ఇచ్చిన నోటిఫికేషన్‌లో ఎస్సీ జనరల్ మహిళకు కేటాయించిన అధికారులు, ఇప్పుడు ఎస్టీలకు కేటాయించారని కోర్టుకు వివరించారు.

అప్పటి వరకూ ఎన్నిక లేదు : దీనిపై ఇచ్చిన వినతిపత్రాలపై చర్యలు తీసుకోలేదని ధర్మాసనం ముందు న్యాయవాది వాదనలు వినిపించారు. దీంతో వినతి పత్రాలపై చర్యలు తీసుకునేదాకా మహమూద్‌పట్నం పంచాయతీ ఎన్నికను నిలిపివేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. ఈ మేరకు విచారణను డిసెంబరు 29కి వాయిదా వేశారు. వీటితో పాటు రిజర్వేషన్‌లను సవాల్ చేస్తూ పలు పిటిషన్‌లపై విచారించిన న్యాయమూర్తి విచారణను శుక్రవారానికి వాయిదా వేశారు.

బీసీలకు 23 శాతం కూడా రిజర్వేషన్లు లేవు : బీసీ రిజర్వేషన్‌లకు సంబంధించి వివాదం ప్రధాన న్యాయమూర్తి బెంచ్‌లో పెండింగ్‌లో ఉన్నందున ఉత్తర్వులు ఇవ్వడం లేదన్నారు. పిటిషనర్ల తరఫు న్యాయవాదులు వాదనలు వినిపిస్తూ బీసీలకు 23 శాతం కూడా కేటాయించలేదని అన్నారు. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం తరఫు సీనియర్ న్యాయవాది జి.విద్యాసాగర్ వాదనలు వినిపిస్తూ ఎస్సీ, ఎస్టీలకు జనాభా ప్రాతిపదికన రిజర్వేషన్‌లు కేటాయించిన అనంతరం బీసీలకు రిజర్వేషన్ లు ఉంటాయని చెప్పారు.వారి తర్వాతే ఇతరులకు రిజర్వేషన్లు : ఎస్సీ, ఎస్టీలకు రాజ్యాంగపరంగా రిజర్వేషన్‌లు లభించాయని, వారి తర్వాతే ఇతరులకు రిజర్వేషన్‌లు కల్పించే అధికారం ప్రభుత్వానికి ఉంటుందని ఆయన వాదనలు వినిపించారు. వాదనలను విన్న న్యాయమూర్తి ఈ పిటిషన్‌లలో ఎంతవరకు జోక్యం చేసుకోవాలో శుక్రవారం పరిశీలిస్తామని చెప్పారు.తెలంగాణ స్థానిక ఎన్నికల షెడ్యూల్ : పంచాయతీ ఎన్నికలు 3 విడతల్లో నిర్వహించనున్నారు. డిసెంబరు 11, 14, 17వ తేదీల్లో నిర్వహించేందుకు తెలంగాణ ఎన్నికల సంఘం మంగళవారం షెడ్యూల్‌ను విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఉదయం 7 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 వరకు పోలింగ్ జరగనుంది. అదే రోజు మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి ఓట్ల లెక్కింపు, ఫలితాల వెల్లడితో పాటు ఉప సర్పంచి ఎన్నికను సైతం నిర్వహించనున్నారు.

దిన పత్రిక
తొలి సమయం
శుక్రవారం 28 నవంబర్ 2025

శ్రీ వేంకటేశ్వర దివ్యచరిత్ర-2

భృగువు చరిత్ర:

భృగువు బ్రహ్మమానసపుత్రులలో ఒకడుడు.
ఇతని పుత్రుఉడు కవి. పౌత్రుడు అసురులకు గురువు అయిన శుక్రాచార్యులు.
భార్గవ వంశ మూలపురుషుడు అయిన భృగువు బ్రహ్మ హృథయ స్థానం నుండి జన్మించెను
ఇదికాక ఇతనికి ఖ్యాతివలన ధాత, విధాత అని ఇరువురు కొడుకులు కలిగిరి. అందు ధాతకు మృకండుఉడు, విధాతకు ప్రాణుఉడును జన్మించిరి.
ప్రాణుని కొడుకు వేదశిరుఉడు. వేదశిరుని కొడుకు ఉశేనస్సు. మృకండుని కొడుకు మార్కండేయుఉడు.
భృగు మహర్షి ప్రజాపతులలో నవ బ్రహ్మలలో అగ్రజుడు కనుక ఆయన అత్యంత శక్తివంతుడే కాకుండ సకల దేవతలకు సకల ఋషులకు మానవులకు పూజ్యుడు
వారుణ యాగమున అగ్ని తేజమున జన్మించెను కనుక "వారుణీ విద్య" కు అధిపతి అయ్యారుఇతఉడు భాగీరథీ దక్షిణతీరమున మహాపద్మము అనియెడు పురమునందు ఉండెనుఅతని భార్య పులోమ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు, ఒకనాడు భృగువు "నేను నదీ స్నానానికి వెళ్ళొస్తాను, ఈలోగ నువ్వు నిత్యాగ్నిహోత్రానికి అవసరమిన సామాగ్రి కూర్చుము" అని చెప్పి వెడలినాడు.
పులోమ హోమగుండంలో అగ్ని వెలిగించి, మిగతా పనులు చేసుకుంటూ వుండగా
పులోముడు అను రాక్షసుడు, అక్కడికి వచ్చి ఆమెను చూసి కామించి, ఆమె గురించి అగ్నిదేవున్ని అడుగుతాడు.
" నేను నిజం చెప్పిన పులోమకి హాని కలుగును, అబద్ధము చెప్పిన నాకు అసత్య దోషము అంటును అని" అని అగ్నిదేవుడు యోచించి
చివరికి నిజమ చెప్పాలనే నిర్ణయంతో, ఆమె భృగు మహర్షి భార్య పులోమ అని చెప్తాడు.
పులోముడు ఆమెను పెళ్ళి కాకముందు ప్రేమిస్తాడు
కాని పులోమ తిరస్కరిస్తుంది.
ఇప్పుడు సమయం వచ్చిందని ఆమెను చెరబట్టాలని నిశ్చయించి
పేద్ద వరాహంగా మారి ఆమెను తన భుజాలపై వేసుకుని పారిపోవడానికి ప్రయత్నించగా
ఆమెకు ప్రసవం జరిగి మగ పిల్లవాడు జన్మిస్తాడు
అతనే చ్యవనడు, అత్యంత శక్తి మంతుడు
ఆ బాలుడు కోపంతో పులోమున్ని చూడగానె, మంటలలో పులోముడు కాలిపోతాడు.
అప్పుడు పులోమ ఆ పిల్లవాని తీసుకొని ఆశ్రమానికి పోయి జరిగిందంతా భృగువు కి చెప్తుంది.
భృగువు కోపంతో నీ గురించి ఎవరు చెప్పారు అని అడుగుగా అగ్నిదేవుడు చెప్పాడు అని పులోమ చెప్తుంది.
అగ్నిదేవుడు నేను అబద్ధం చెప్పిన పాపం చుట్టుకుంటుందని నిజం చెప్పాను అని
పలుకగా భృగువు " ఇక నుండి నువ్వు సర్వభక్షకునివి అగుదువు" అని శపిస్తాడు.
అప్పుడు అగ్నిదేవుడు "నేను సర్వభక్షకున్ని అయిన, దేవతలకు హవిస్సులు ఎలా తెసుకెళ్ళలి" అని, తన మంటలను ఆపివేస్తాడు.
ఇక హోమాలు, దేవతలకు హవిస్సులు లేకపోవడంతో బ్రహ్మదేవుడు అగ్ని దగ్గరికి వచ్చి
"ఓ అగ్నిదేవా, భృగువు శాపం ప్రకారం నువ్వు సర్వభక్షకునివే,
కానీ నీ పవిత్రత పోలేదు కావున నువ్వు ఎప్పటిలాగే దేవతలకు హవిస్సులు చేరవేస్తూండు"
అని చెప్పగా అగ్నిదేవుడు అంగీకరిస్తాడు
ఇంతటి శక్తి మంతుడు ఆ భృగు మహర్షి అంతే కాక
భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మ భృగువు గురించి ఇలా పలికెను
శ్లో: మహర్షీణాం భృగురహం గిరామస్మ్యక మక్షరం!
యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోస్మి స్థావరాణాం హిమాలయం!!
మహర్షులలో భృగుమహర్షిని నేనే
అక్షరములలో ఓంకారమును నేనే
యజ్ఞములలో జపయజ్ఞము నేనే
స్థావరములలో హిమాలయమును నేనే యని పరమాత్మ పలికెను
అనగా శ్రీ మహా విష్ణువే "భృగు మహర్షి" యని అవగతమవుతున్నది
తన తపఃశక్తిచే తన పాదమునఒక నేత్రం మొలిచేలా చేసుకున్నమహా విశిష్టత కలిగిన మహాత్ముడు భృగు మహర్షి
ఆందువల్ల త్రిమూర్తులను పరీక్ష జేయగల కార్యమాయన మాత్రమే నిర్వర్తింపగలడు అని నిశ్చయించినారు
తక్కిన మునులు కూడా "భృగువును పంపినచో పని చక్కబడును" అని ఏకీభవించిన వారయి వారి ఆమోదమును తెలిపిరి.
భృగువు తన పై బెట్టిన దుష్కర కార్యసాధనకై వారి వద్ద శెలవు గైకొని వెడలినాడు..
నిత్యనిర్మల గోవిందా, నీలమేఘశ్యామా గోవిందా, పురాణపురుష గోవిందా, పుండరికాక్ష గోవిందాబీ
గోవిందా హరి గోవిందా, వేంకట రమణా గోవిందా, గోవిందా హరి గోవిందా, వేంకట రమణా గోవిందా.
శ్రీవేంకటేశ్వరునిదివ్య లీలల లో మరికొన్ని తదుపరి సంపుటిలో తెలుసుకుందాం.

విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో బెజవాడ కనకదుర్గమ్మ కొలువైన (ఇంద్రకీలాద్రి) శ్రీ దుర్గా మల్లేశ్వరస్వామి వార్ల దేవస్థానం. అఖిలాండ కోటి బ్రహ్మాండనాయకి.. అమ్మలగన్న అమ్మ.. ముగ్గురమ్మల మూలపుటమ్మ.. ఇక్కడ శ్రీచక్ర అధిష్టాన దేవత దుర్గమ్మగా వెలసింది! కోరినవారికి వరాలిచ్చే కొంగు బంగారంగా 'బెజవాడ కనకదుర్గ'గా వాసికెక్కింది. ఈ దుర్గ గుడి క్షేత్ర పాలకుడు.. ఆంజనేయస్వామి. అందుకే ఇక్కడికొచ్చే భక్తులు ముందుగా హనుమను దర్శించుకొని.. ఆపై అమ్మవారిని.. మల్లేశ్వరస్వామివారిని దర్శించుకుని.. ఆశీస్సులు పొందుతుంటారు.

ఇంద్రకీలాద్రి స్థలపురాణం

త్రైలోక్యమాత.. దుర్గాదేవి లోకకంటకుడైన మహిషాసురుడిని సంహరించిన అనంతరం.. ఇంద్రాది దేవతల కోరికపై పరమ పవిత్రమైన ఇంద్రకీలాద్రి మీద మహామహిమాన్వితమైన మహిషాసుర మర్దిని రూపంలోనే స్వయంభువుగా వెలిసింది. ఇక్కడే 12వ శతాబ్దంలో విష్ణువర్ధన మహారాజు అమ్మవారిని కొలిచినట్లు శాసనాలు చెబుతున్నాయి. విజయనగర సామ్రాజ్యాధీశుడు శ్రీక ృష్ణ దేవరాయలు అమ్మవారిని దర్శించుకున్నట్లు చరిత్రలో ఉంది. ఉగ్ర స్వరూపిణిగా ఉన్న అమ్మవారిని శంకరాచార్యులు దర్శించుకుని శ్రీచక్రం వేసి శాంతి స్వరూపిణిగా మార్చారని స్థలపురాణంలో ఉంది.పరిసరాల్లోని ఉపాలయాలు: ఇంద్రకీలాద్రిపై అమ్మవారి ఆలయంతో పాటు మల్లేశ్వరాలయం, క్షేత్రపాలకుడు ఆంజనేయస్వామి ఆలయం, సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరాలయం, నటరాజస్వామి ఆలయం ఉన్నాయి. అమ్మవారిని దర్శించుకున్న భక్తులు ఈ ఆలయాలను సందర్శించి భక్తితో పూజలు చేస్తారు.

దర్శన సమయాలు

వేకువజామున 4 గంటల నుంచి 9 గంటల వరకు అమ్మవారిని దర్శనం చేసుకోవచ్చు. మధ్యాహ్నం భోగం సమయంలో కాసేపు దర్శనాన్ని నిలిపివేస్తారు.

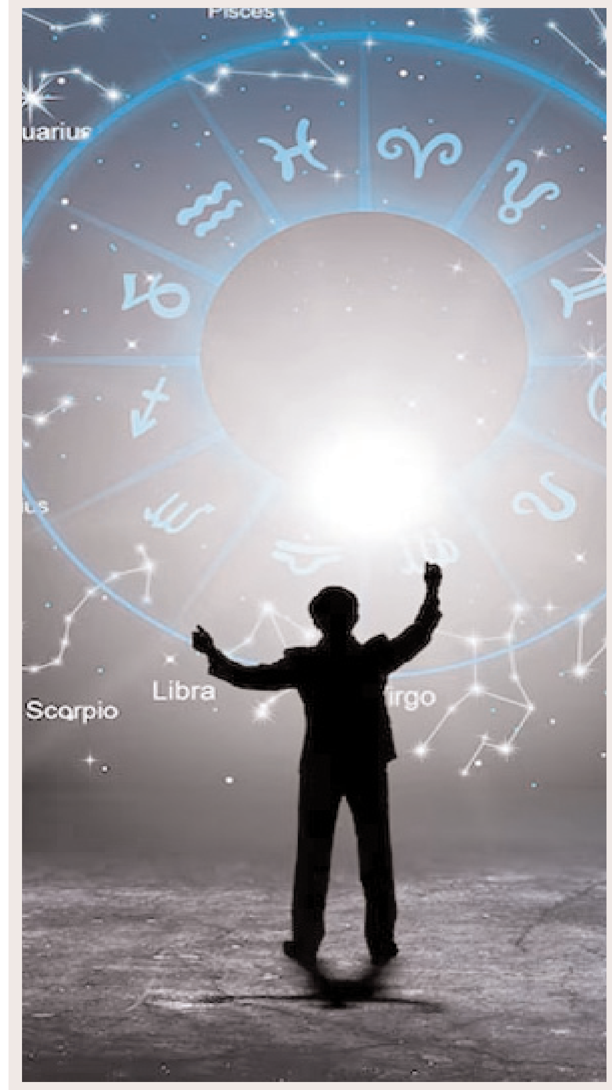
ఆలుంలో చేసే ప్రధాన పూజలు: ఇంద్రకీలాద్రిపై ఖడ్గమాల, లక్ష కుంకుమార్చన, స్వర్ణపుష్పాలతో అర్చన, శ్రీ చక్రార్చన, చండీహోమం, శాంతి కల్యాణం ప్రధానపూజలు.

ఖడ్గమాల పూజ తెల్లవారుజామున 4.30 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. ఈ సేవలో పాల్గొనే భక్తులు రూ. 516 చెల్లించి వేకువజామున 4 గంటలకు ఆలయానికి చేరుకోవాలి. రెండుగంటల పాటు అమ్మవారి ఆలయ ప్రాంగణంలో ఈ పూజ జరుగుతుంది. ఒక టిక్కెట్టుపై దంపతులను అనుమతిస్తారు.

మిగతా పూజలకూ రుసుం.. రూ. 516 మాత్రమే. ఈ పూజలు ఉదయం 9 గంటల నుంచి 11.30 గంటల వరకు జరుగుతాయి. ఒక టిక్కెట్టుపై దంపతులు పాల్గొనవచ్చు. ఈ పూజల కోసం ఉదయం 8 గంటలకే ఆలయానికి చేరుకోవాలి. ప్రధానమైన పూజల్లో స్వర్ణపుష్ప పూజ ఒకటి. ప్రతి గురువారం సాయంత్రం 5.15 గంటల నుంచి 6.30 గంటల వరకు అమ్మవారి అంతరాలయంలో 108 స్వర్ణపుష్పాలతో జరిగే ఈ పూజలో భక్తులు రూ. 2,500 చెల్లించి పాల్గొనవచ్చు. కేవలం ఏడు టిక్కెట్లు మాత్రమే ఇస్తారు.

రోజూ సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి 6.30 గంటల వరకు హారతుల సమయం. ఈ సమయంలో అమ్మవారి హారతులు తిలకించేందుకు రూ. 200 టిక్కెట్టు తీసుకుంటే.. ఒక టిక్కెట్టుపై ఇద్దరు చొప్పున అనుమతిస్తారు. స్థలాభావం కారణంగా కేవలం 20 టిక్కెట్లు మాత్రమే రోజూ సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి దేవస్థానం అధికారులు కౌంటరులో విక్రయిస్తారు. దసరా ఉత్సవాలు, భవానీదీక్షలు, బ్రహ్మోత్సవాల సమయంలో కాకుండా ఈ పూజలు నిర్వహించుకోవచ్చు. పూజలో పాల్గొన్న భక్తులకు అమ్మవారి శేషవస్త్రం, రవిక, లడ్డూప్రసాదం అందజేస్తారు. దేవస్థానంలో నిర్వహించే పూజలు: ఇంద్రకీలాద్రిపై దేవస్థానంలో పరిమిత దినాల్లో నిర్వహించే ప్రత్యేక పూజల్లో భక్తులు ఉచితంగా పాల్గొనవచ్చు. అమ్మవారి ఆలయ ప్రాంగణంలో శుక్రవారం సాయంత్రం 7 గంటల నుంచి రాత్రి 8 గంటల వరకు దర్బారు సేవ, ఆదివారం సాయంత్రం 7 గంటల నుంచి 8 గంటల వరకు ప్రత్యేక సేవలు జరుగుతాయి. శనివారం సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి 7 గంటల వరకు క ృష్ణానదీ తీరాన దుర్గాఘాట్‌లో క ృష్ణమ్మకు పంచహారతులు ఇస్తారు. ఈ హారతులను భక్తులంతా తిలకించవచ్చు. దసరా రోజుల్లో భవానీలకు ప్రత్యేక దర్శన ఏర్పాట్లు చేస్తారు.
అన్నప్రసాద వితరణ: 1991 నుంచి ఇంద్రకీలాద్రిని దర్శించుకునే భక్తులకు శ్రీదుర్గామల్లేశ్వర స్వామివార్ల దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో అన్నప్రసాద వితరణ నిర్వహిస్తోన్నారు. భక్తులు అందించిన విరాళాలను బ్యాంకుల్లో డిపాజిట్ చేసి వాటిపై వచ్చే ఆదాయంతో రోజూ 5 వేల మందికి ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకూ అన్నప్రసాద వితరణ చేస్తున్నారు.
రవాణా సౌకర్యాలు: విజయవాడ.. రైలు.. రోడ్డు.. విమాన మార్గాల్లో అనుసంధానమై వుంది. కోల్‌కతా– చెన్నై జాతీయరహదారిపై ఉన్న నేపథ్యంలో విజయవాడకు దేశం నలుమూలల నుంచి రోడ్డుమార్గంలో చేరడం చాలా సులభం. ఆపై ఇక్కడి పండిట్ నెహ్రూ సెంట్రల్ బస్‌స్టేషన్ నుంచి ఇంద్రకీలాద్రిపైకి ప్రతి 10 నిమిషాలకో సిటీ/ మెట్రో బస్సు చొప్పున ఉన్నాయి. అలాగే ప్రైవేటు ఆటోలు.. క్యాబ్‌లు అందుబాటులో ఉంటాయి. సొంత వాహనాల ద్వారా అమ్మవారి సన్నిధికి చేరుకోవచ్చు. అలాగే విజయవాడ రైల్వేస్టేషన్ నుంచి ఆర్టీసీ మెట్రో బస్సులతో పాటు ప్రైవేటు ఆటోలు.. క్యాబ్‌లు విస్త ృతంగా లభిస్తాయి. గన్నవరం విమానాశ్రయం ద్వారా కూడా సుదూర ప్రాంతాల వారు సులభంగా విజయవాడ–ఇంద్రకీలాద్రిని చేరవచ్చు.వసతి సౌకర్యం: ఇంద్రకీలాద్రిపై మేడపాటి గెస్ట్‌హౌస్.. ఇంద్రకీలాద్రి గెస్ట్‌హౌస్‌ల్లో కలిపి మొత్తం (ఏసీ.. నాన్ ఏసీ) 55 గదులు భక్తులకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని రోజుకు కనిష్ఠంగా రూ. 500 నుంచి గరిష్ఠంగా రూ. 1200 చొప్పున రుసుంతో కేటాయిస్తారు. ఇవి కాకుండా విజయవాడ నగరంలో పలు ప్రభుత్వ.. ప్రైవేటు వసతిగ ృహాలు అందుబాటులో ఉన్న నేపథ్యంలో వసతి గురించి భక్తులు ఇబ్బంది పడాల్సిన పనిలేదు. మరిన్ని వివరాలకు శ్రీ దుర్గామల్లేశ్వరస్వామివార్ల దేవస్థానం వెబ్‌సైట్‌ను చూడవచ్చు.

రాశిఫలాలు



మేషం...
నూతన వస్తు, ఆభరణాలను పొందుతారు. కుటుంబ సౌఖ్యం లభిస్తుంది. ప్రయత్నకార్యాలన్నీ వెంటనే ఫలిస్తాయి. ఆకస్మిక ధనలాభం ఏర్పడుతుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రుణబాధలు తొలగిపోతాయి. ధైర్యసాహసాలతో ముందుకువెళ్తారు.

వృషభం...
వృత్తిలో ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు. ఇతరులకు ఇబ్బందిని కలుగజేసే పనులను మానుకోవాల్సి వస్తుంది. మీరు చేసే ప్రతిపనిలో వ్యతిరేక ఫలితాలు కలుగకుండా జాగ్రత్త అవసరం. నూతనకార్యాలు ప్రారంభించకుండా ఉంటే మంచిది. ధైర్యసాహసాలతో నూతనకార్యాలు ప్రారంభిస్తారు.

మిథునం...
గృహంలో జరిగే మార్పులవల్ల ఆందోళన చెందుతారు. బంధు, మిత్రులతో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. చేసే పనులలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. కొత్త పనులను ప్రారంభించడం మంచిదికాదు. ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్త అవసరం.

కర్కాటకం..
కీర్తి, ప్రతిష్ఠలు అధికమవుతాయి. విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. శుభకార్యప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. శుభవార్తలు వింటారు. ఆకస్మిక ధనలాభంతో ఆనందంగా ఉంటారు. ప్రతయ్న కార్యాలన్నింటిలో సఫలీకృతులవుతారు.

సింహం..
పక్కదోవ పట్టించేవారి మాటలు వినకూడదు. క్రీడాకారులకు, రాజకీయరంగాల్లోని వారికి మానసిక ఆందోళన తప్పదు. ఆకస్మిక ధననష్టం కలిగే అవకాశం ఉంది. స్థిరాస్తుల విషయంలో మిక్కిలి జాగ్రత్త అవసరం. నూతన కార్యాలు వాయిదావేసుకోవడం మంచిది.

కన్య...
కోపాన్ని తగ్గించుకుంటే మంచిది. కఠిన సంభాషణవల్ల ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. మనోధైర్యాన్ని కోల్పోకుండా జాగ్రత్తవహించడం అవసరం. నూతన కార్యాలకు ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి. ఇతరులకు హానితలపెట్టే కార్యాలకు దూరంగా ఉంటారు.

తుల..
విదేశయాన ప్రయత్నాలకు మార్గం సుగమమవుతుంది. కుటుంబ కలహాలకు దూరంగా ఉంటే మేలు. ఆరోగ్యం గురించి జాగ్రత్తపడటం మంచిది. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. సహనం అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరం. డబ్బును పొదుపుగా వాడుతారు.

వృశ్చికం...
నూతన వస్తు, వస్త్ర, ఆభరణాలు పొందుతారు. ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. చర్చలు, సదస్సులు మిమ్మల్ని ఆకర్షిస్తాయి. మనోధైర్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. శుభవార్తలు వింటారు.

ధనుస్సు...
పిల్లలవల్ల ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. అధికారులతో గౌరవింపబడుతారు. పట్టుదలతో కొన్ని కార్యాలు పూర్తిచేసుకుంటారు. అనారోగ్య బాధలు తొలగిపోతాయి. ప్రయాణాలు జాగ్రత్తగా చేయడం మంచిది. నూతన వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు.

మకరం...
ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. నూతన వస్తు, ఆభరణాలను పొందుతారు. కీర్తి, ప్రతిష్ఠలు పెరుగుతాయి. కుటుంబ సభ్యులతో సంతోషంగా కాలక్షేపం చేస్తారు. ఇతరులకు ఉపకారం చేయడానికి వెనుకాడరు. రుణబాధలు తొలగిపోతాయి. శత్రుబాధలు ఉండవు.

కుంభం...
బంధు, మిత్ర విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడటం మంచిది. మానసిక ఆందోళన అధికమవుతుంది. అనారోగ్య బాధలను అధిగమిస్తారు. అనవసర నిందలతో అపకీర్తి వస్తుంది. స్థిరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. నూతన కార్యాలకు ప్రణాళికలు వేస్తారు.

మీనం...
ధనచింత ఉండదు. సమాజంలో గౌరవ మర్యాదలు లభిస్తాయి. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేరుతాయి. బంధు, మిత్రులతో సరదాగా గడుపుతారు. ప్రయాణాల వల్ల లాభం చేకూరుతుంది. శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. అన్నివిధాలా సుఖాన్ని పొందుతారు.

ఈ ఫుడ్స్ మీ శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ మంచులా కరిగిస్తాయి..

నేటి జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం మన ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ అనేది చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య. జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ తోపాటు పలు అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మరింత దెబ్బతీస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం తప్పనిసరని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కన్సల్టెంట్ పోషకాహార నిపుణుడు రూపాలి దత్తా, "అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడానికి మంచి ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామం, శరీర బరువు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కీలకమని తెలిపారు. , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించగల ఐదు ఆకర్షణీయమైన ఆహారాల కలయిక గురించి పేర్కొన్నారు.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, ముఖ్యంగా పెరిగిన %ూణూ% లేదా "చెడు" కొలెస్ట్రాల్, గుండె ఆరోగ్యానికి ముప్పును కలిగిస్తాయి. హృదయ సంబంధ వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతాయి. %ూణూ% కొలెస్ట్రాల్ ధమనులలో పేరుకుపోతుంది, రక్త నాళాలను ఇరుకైన, గట్టిపడే ఫలకాలను ఏర్పరుస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది గుండెపోటులు, స్ట్రోకులు మరియు కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి వంటి వివిధ హృదయనాళ పరిస్థితులకు దారితీస్తుందని తెలిపారు. శరీరంలో నుంచి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకునేందు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఇవి కూడా చదవండి

కొలెస్ట్రాల్‌ను "మంచి" కొలెస్ట్రాల్‌గా పరిగణిస్తారు, ఎందుకంటే ఇది రక్తప్రవాహం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, ఎల్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్‌ను "చెడు" కొలెస్ట్రాల్ అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే అధిక స్థాయిలు ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎలా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది?

తక్కువ సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే, గుండె-ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలను చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇటువంటి ఆహారాలు %ూణూ% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాదు మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఉత్తమ ఆహారాలు ఇవే:

1. బ్రౌన్ రైస్‌తో పప్పు తినండి:

అన్నం, పప్పు ఈ కాంబినేషన్ ను భారతీయులు చాలా ఇష్టపడుతారు. చాలా మంది ఈ కలయికలో వైట్ రైస్‌ను ఎంచుకున్నప్పటికీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వైట్ రైస్ కు బదులు బ్రౌన్ రైస్ ఎంచుకోవాలి. బ్రౌన్ రైస్‌లో ఉండే నూనె చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

2. పెరుగు, బాదం:

పెరుగు, బాదం రెండూ కూడా పోషక శక్తి కేంద్రాలు. సాధారణంగా వీటిని విడిగా తింటుంటాం. అయినప్పటికీ ఈ రెండు కలిపి తింటే అవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. బాదంపప్పులో సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు తక్కువగా ఉంటాయి, అయితే పెరుగులో ప్రోబయోటిక్‌లు ఉన్నాయి, ఈ కలయిక కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. సంతృప్తికరమైన, పోషకమైన ఆహారం కోసం ప్రతిరోజూ పెరుగుతోపాటు బాదం తినండి.

3. వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ:

వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు భారతీయ వంటకాలకు మరింత రుచిని జోడించడమే కాకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను నివారించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ ఉంటుంది, ఇది కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి. ఈ రెండూ కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కీలకం పనిచేస్తాయి.

4. గ్రీన్ టీ, నిమ్మరసం

గ్రీన్ టీ, బరువు తగ్గించే ప్రయోజనాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండిన గ్రీన్ టీ కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంది. గ్రీన్ టీలో నిమ్మరసం కొన్ని చుక్కలను కలపండి. నిమ్మరసంలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు దాని కొలెస్ట్రాల్-నియంత్రణ సామర్థ్యాన్ని మరింతగా పెంచుతాయి. ఈ రిఫ్రెష్ టీని వేడిగా లేదా చల్లగా తాగండి.

5. పసుపు, నల్ల మిరియాలు:

పురాతన భారతీయ వంటగది ప్రధానమైన పసుపు , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడే శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. కొలెస్ట్రాల్-చికిత్స సామర్థ్యాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన పైపెరిన్ అనే సమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉన్న నల్ల మిరియాలు, కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా సూప్ లలో చేర్చుకున్నట్లయితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది.

ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్‌లను మీ డైట్‌లో చేర్చుకోవడం ద్వారా, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు

హార్ట్ అటాక్‌కి ప్రధాన కారణాలివే.. వీటికి దూరంగా ఉన్నారంటే మీ చిట్టి గుండె సురక్షితం..

ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు.. ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇంకా గుండెపోటు ప్రాణాంతకమని అయితే దాని నుంచి తప్పించుకోవడం చాలా తేలిక అని వారు సూచిస్తున్నారు. అయితే అంతకంటే ముందు గుండెపోటుకు కారణాలేమిటోతెలుసుకుని, దానికి మూలమైన కారకాలకు దూరంగా ఉంటే చాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందా..

గుండెపోటుకు కారణాలు

హైబీపీ: గుండెపోటు వంటి హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు అధిక రక్తపోటు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్త నాళాల్లో ప్రవహించే రక్తం ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుండె పోటు వస్తుంది. అలాగే ఈ విధమైన రక్తపోటు గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు కిడ్నీలు, బ్రెయిన్, కాలేయం వంటి ఇతర అవయవాల పనితీరు, ఆరోగ్యాన్నికూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్తపోటుకు కారణమయ్యే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీవనశైలి: శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పనిచేయడం వంటి జీవనశైలి అలవాట్ల కారణంగా కూడా గుండెపోటు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని కార్డియాలజిస్టులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ మేరకు ప్రతిరోజు భోజనం తర్వాత కనీసం 10 నిముషాలు లేదా 400 మీటర్లు అయినా నడవడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు.

ప్రకృతి సంరక్షణ కోసం ప్రధాని మోదీ పిలుపు..

ఆహారపు అలవాట్లు: తినే ఆహారమే ప్రధానంగా మన ఆరోగ్యంపై ప్రధానంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎలా అంటే ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అది గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్త వహించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మద్యపానం: పరిమితమైన మోతాదులో మద్యం తాగితే ఆరోగ్యానికే ప్రయోజనం, కానీ మితిమీరితే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటుకు కూడా అధిక మోతాదులో మద్యం తాగడమే కారణమని వారు అంటున్నారు.

మీ పిల్లలకు టీకాలు వేయిస్తున్నారా? అయితే ఈ విషయాలు తప్పకుండా గుర్తుంచుకోండి

పుట్టినప్పటి నుంచి బిడ్డకు ఎప్పటికప్పుడు ఎన్ని టీకాలు వేయాలో తల్లిదండ్రులకు తప్పనిసరిగా తెలిసే ఉంటుంది. ప్రతి బిడ్డకు సకాలంలో టీకాలు వేయడం చాలా అవసరం. పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పీడియాట్రిక్ వైద్యుడు సూచించిన టీకాలు వేయాలి. పిల్లలకు టీకాలు వేయడంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం. అయితే పిల్లలకు టీకాలు వేయించే ముందు తల్లిదండ్రులు తప్పకుండా ఈ విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది:

ప్రస్తుత కాలంలో టీకాలు కూడా ఖరీదైనవి. ముఖ్యంగా, నొప్పిలేని టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంటు వ్యాధులతో పోరాడే ప్రయత్నంలో, మానవ రోగనిరోధక శక్తిని సున్నితం చేయడం ద్వారా టీకా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యాక్సినేషన్ అనేది వ్యాధికారక లేదా వ్యాధికారక ప్రేరిత ప్రోటీన్‌లలో కొంత భాగాన్ని బహిర్గతం చేసిన తర్వాత మానవ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.

రోగనిరోధక వ్యవస్థ వ్యాధికారక కారకాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను, జ్ఞాపకశక్తి కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. పిల్లలు అనేక వ్యాధులకు గురవుతారు. బాల్యంలో రోగనిరోధకత బలమైన రక్షణ ప్రతిస్పందన, సమర్థత, రక్షణ వ్యవధిని అందిస్తుంది.

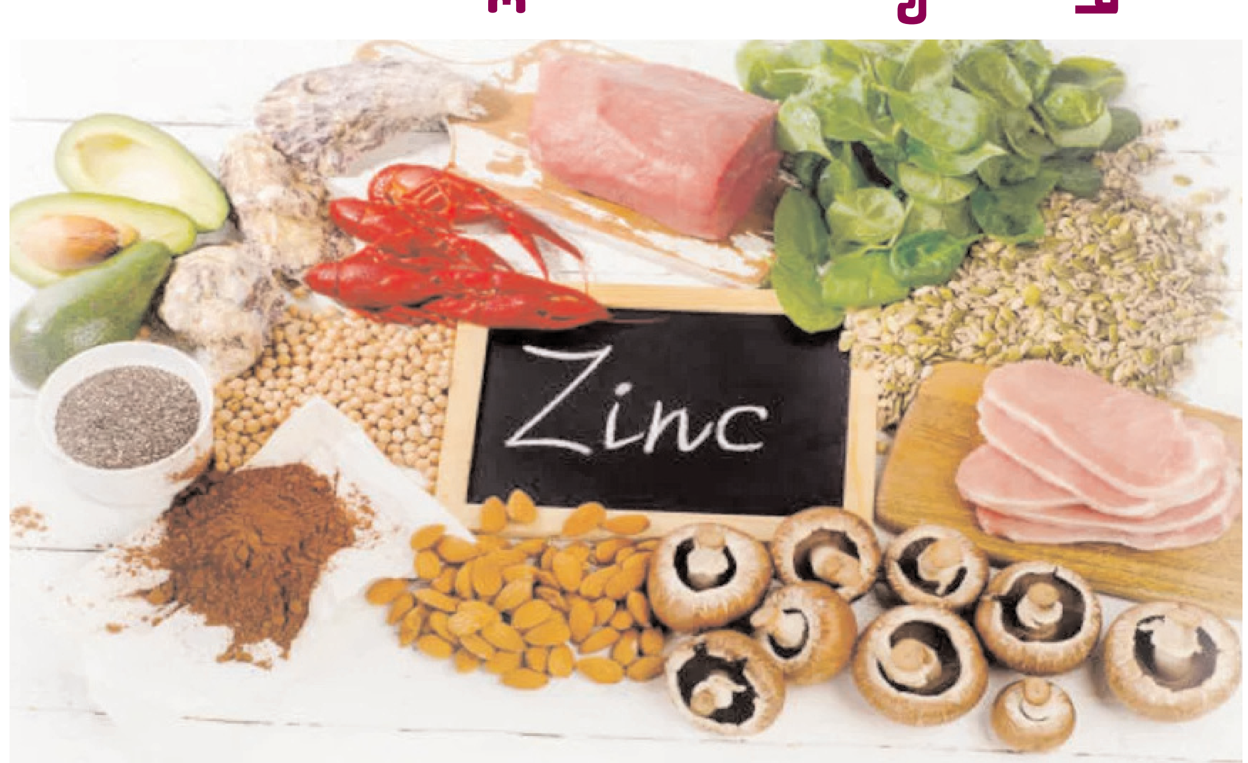
టీకాల విషయంలో వీటిని గుర్తుంచుకోండి:

-మీ శిశువైద్యునితో రోగనిరోధకత షెడ్యూల్ గురించి తెలుసుకోని వాటి గురించి చర్చించండి
-మునుపటి టీకాల రికార్డును డాక్టరుకు చూపించండి.
-మునుపటి టీకా దుష్ప్రభావాల గురించి చెప్పండి
-పిల్లల గురించి ముందుగా ఉన్న ఏవైనా వైద్య పరిస్థితులను తెలియజేయండి
-టీకాలు వేయడానికి ముందు పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడా లేదా పరీక్షించండి.
-నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇంజెక్షన్ సైట్‌పై గట్టిగా నొక్కండి.
-టీకా నుండి ఏవైనా దుష్ప్రభావాల కోసం చెక్ చేయండి.

టీకా విషయంలో ఇలా చేయకూడదు:

-టీకాలు వేయించే విషయంలో తల్లిదండ్రులు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అర్హత ఉన్న వైద్యుడి దగ్గర మాత్రమే టీకాలు వేయించాలి.
-టీకా షెడ్యూల్‌ను మిస్ చేయవద్దు
-ఇంజెక్షన్ సైట్‌ను తీవ్రంగా రుద్దవద్దు
-టీకాకు ముందు డాక్టర్ సూచించని మందులు, యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వవద్దు.

మహిళలకు జింక్ ఎందుకు ముఖ్యం అది లేకపోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి?



స్త్రీ శరీరం ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటుంది. ఇది యుక్తవయస్సు నుండి గర్భం, తల్లిపాలు, రుతువిరతి వరకు అనేక మార్పులకు లోనవుతుంది. శరీరానికి ఐరన్, కాల్షియం ఎంత అవసరమో, జింక్ ఉనికి కూడా అంతే ముఖ్యం. మన శరీరంలో పోషకాలు ఉండటం మంచి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. జింక్ మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఖనిజాలలో ఒకటి. దాని లోపం అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

జింక్ చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిది:

జింక్ యాంటీ బాక్టీరియల్ సామర్థ్యాల వల్ల మొటిమలు, తామర, ఇతర చర్మ సమస్యలను నివారించవచ్చు.

ఇది ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని కలిగి ఉండటానికి, వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడానికి, కొల్లాజెన్ ఏర్పడటానికి ప్రేరేపిస్తుంది.స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అభివృద్ధి, పనితీరు జింక్‌పై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరాన్, టెస్టోస్టెరాన్ శరీరం సంశ్లేషణకు కూడా బాధ్యత వహిస్తుంది. లైంగిక అభివృద్ధికి అవసరమైన ముఖ్యమైన హార్మోన్లు, సంతానోత్పత్తికి జింక్ చాలా అవసరం.

జింక్ మెదడు ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది:

మెదడు అభివృద్ధికి, పనితీరుకు జింక్ చాలా అవసరం. ఇది న్యూరోట్రాన్స్మిటర్ల ఉత్పత్తిలో పాల్గొంటుంది, ఇవి మానసిక స్థితిని నియంత్రించడానికి, నరాల ప్రేరణల ప్రసారానికి చాలా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

జింక్ వల్ల గుండె ఆరోగ్యం ప్రభావితమవుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బలమైన రక్త నాళాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలను రూపొందించడానికి జింక్ కీలకమైన ఖనిజం.

కష్టమైన సరే కాస్త అలవాటు చేసుకోండి.. 'మొక్కజొన్న రొట్టె' ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

మొక్కజొన్న ఉత్తరభారతంలో చాలా ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. ఇది సాధారణంగా శీతాకాలంలో వినియోగిస్తారు. దీనిని గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా వినియోగిస్తారు. ఈ మొక్క జొన్న రొట్టెలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీని వినియోగం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కార్న్ బ్రెడ్ తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కాలక్రమేణా బరువు తగ్గుతారు. ఈ రోటీలో టానిన్ కంటెంట్ చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎటువంటి భయం లేకుండా మొక్కజొన్న రొట్టె తీసుకోవచ్చు. దీనితో పాటు, ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మొక్కజొన్నలో ఐరన్, ఫాస్పరస్, జింక్ , వివిధ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అనామ్లజనకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మొక్కజొన్న పిండి కంటి చూపుకు కూడా చాలా మంచిది. మొక్కజొన్న పిండితో చేసిన రొట్టెలో కెరోటినాయిడ్లు, విటమిన్-ఏ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ముఖ్యంగా కళ్లకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.క్యాన్సర్, రక్తహీనత నివారణలో కూడా మొక్కజొన్న సహాయపడుతుంది. ఇది గ్లూటెన్ ఫ్రీ , బరువు తగ్గడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇందులో కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్‌లు ఉంటాయి. ఇవి విచ్ఛిన్నం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. ఇది బరువును సరిగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, జ్వరం పెరిగినప్పుడు, అన్నం తినడం ఇష్టం లేక కష్టంగా ఉంటుంది. అప్పుడు మొక్కజొన్న రొట్టె ఉపయోగకరమైన ఆహారం. అలాగే, ఈ రోటీని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది.మన శరీరంలో ఎర్రరక్తకణాలు లేకపోవడం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. అలాంటప్పుడు ఆహారంలో ఐరన్ ఉన్న వాటిని ఎక్కువగా చేర్చుకోవాలి.

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