



STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400



కపిల్ చిట్స్ మీ వెంట ఆనందం మీ ఇంట
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,145 గ్రామీణ రహదారుల పునర్నిర్మాణం



ములుగు కేంద్రంగా పనుల ప్రారంభం

■ **గ్రామాల నుంచి మండల కేంద్రాలకు రహదారుల అనుసంధానం**

■ **గ్రామీణ రవాణా రంగంలో సరికొత్త అధ్యాయం**

ములుగు, ఆగస్టు 16 (పుడయం) : రాష్ట్రంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రవాణా సౌకర్యాలను మెరుగుపరిచేందుకు ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి రహదారుల అభివృద్ధి ప్రణాళికకు శ్రీకారం చుట్టారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,145 గ్రామీణ రహదారుల అభివృద్ధికి శుభారంభం పలికారు. పంచాయతీ రాజ్ శాఖ ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధ్యక్షుర్యంలో ములుగు జిల్లా గట్టమృ ఆలయం ఎదురుగా సూతసంగా నిర్మించిన హ్యామ్ (HAM) రోడ్ పైలాన్ ను ముఖ్యమంత్రి అవిష్కరించారు. గ్రామీణ రవాణా రంగంలో సరికొత్త అధ్యాయం గ్రామ పంచాయతీల నుంచి మండల కేంద్రాలు, అలాగే రా

ఇక పరుగులు పెడుతుంది

రూ. 424 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం | విడతల వారీగా ఉద్యోగాల భర్తీకి సీఎం హామీ

పరకాల /పరంగల్, ఆగస్టు 16 (పుడయం) :

రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ యువతను కొందరు స్వాస్త్ర ప్రయోజనాల కోసం రెచ్చగొట్టి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు, అలాంటి వారి పట్ల యువత అప్రమత్తంగా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి హితవు పలికారు. ప్రజా ప్రభుత్వం రైతు, మహిళ, యువత సంక్షేమానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యతనిస్తూ, సమస్యలను ఒక్కటొక్కటిగా పరిష్కరిస్తూ ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. పరకాల నియోజకవర్గంలో నిర్వహించిన ప్రజా పాలన ప్రగతి బాట కార్యక్రమంలో భాగంగా దాదాపు రూ. 424 కోట్ల విలువైన పలు అభివృద్ధి పనులకు ఆయన శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు.

విడతల వారీగా భూశీల భర్తీ

అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, నిరుద్యోగ యువకుల కలలను సాకారం చేసేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి ఏడాదే 70 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఇటీవలే పోలీసు నియామకాల నోటిఫికేషన్ జారీ చేయడంతో పాటు వయోపరిమితిని కూడా సడలించామని వివరించారు.



చారు. రాజీయే కాలంలో మిగిలిన అన్ని ఖాళీలను విడతల వారీగా భర్తీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

యువత సమయాన్ని వృథా చేసుకోవద్దు

పరంగల్ జిల్లాకు గొప్ప చైతన్యం, ఉద్యమ చరిత్ర, పోరాట స్ఫూర్తి ఉన్నాయని సీఎం కొనియాడారు. స్వాంత్ర్యసంగతరం కూడా ఈ ప్రాంతం నుంచి ప్రజా జీవితంలో సర్వస్వం అర్పించిన మహనీయులు ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం రైతులు, మహిళలు, నిరుద్యోగ యువకుల సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తున్న తరుణంలో, యువకులు ఎవరి మాటలు నమ్మి సమయాన్ని వృథా చేసుకోవద్దని హెచ్చరించారు.

రాజీయే సెప్టెంబర్ నెలలో శాసనసభ సమావేశాలను నిర్వహిస్తామని ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. అనుభవజ్ఞుడైన ప్రతిపక్ష నాయకుడు కె. చంద్రశేఖర్ రావు సభకు హాజరై, రాష్ట్ర అభివృద్ధి, సంక్షేమంపై చర్చించి అవసరమైన సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వాలని కోరారు.

పట్టాభిషేకం పాలనా రథం

రాష్ట్రంపై ఉన్న అప్పల భారాన్ని మోస్తూనే ఒక్కొక్కటిగా సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నామని తెలిపారు.

గతంలో భోల్లా కొట్టిన బండిని తిరిగి పట్టాభిషేకం వామని, ఇక నుంచి దానిని పరుగెత్తించడమే మిగిలి ఉందని వ్యాఖ్యానించారు.

పొల్లొన్న మంత్రాలు, ప్రజాప్రతినిధులు

ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రాలు పొంగలేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, దనసరి అనసూయ సీతక్క, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ఎంపీలు వేం నరేందర్ రెడ్డి, బలరాం నాయక్, కడియం కావ్య, ఎమ్మెల్యే మరీయ పిసినీ అధ్యక్షుడు బి. మహేష్ కుమార్ గొడ్డతో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

800 డ్రోన్లను కూల్చివేశామన్న రష్యా రష్యాపై ఉక్రెయిన్ డ్రోన్ల సమరం

■ **ఆరుగురు మృతి, విమానాశ్రయాలు మూసివేత**

మాస్కో:

రష్యా రాజధాని మాస్కో లక్ష్యంగా ఉక్రెయిన్ దళాలు శనివారం అర్ధరాత్రి నుంచి ఆదివారం తెల్లవారుజాము వరకు విరుచుకుపడ్డాయి. ఏకంగా వెయ్యికి పైగా డ్రోన్లతో కీవ్ దాడికి తెగబడగా, వాటిలో ఎనిమిది వందల డ్రోన్లను కూల్చివేసినట్లు రష్యా రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటించింది. గత బుధవారం మాస్కోపై ఉక్రెయిన్ జరిపిన అత్యంత భారీ దాడుల్లో ఇది ఒకటని రష్యా వార్తా సంస్థలు వెల్లడించాయి.

ఆయల్ లైన్లపై దాడి, ఆరుగురు మృతి

ఉక్రెయిన్ జరిపిన ఈ దాడుల్లో మాస్కోలోని ఆయల్ రైస్ సరి సమీప ప్రాంతాలు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. దాడి ధాటికి రిఫైనరీ ప్రాంతంలో భారీగా మంటలు చెలరేగి, నగరమంతటా దుమ్మపై పోగ అలుముకుంది. ఈ ఘటనలో ఆరుగురు ప్రాణాలు కోల్పోగా, పదుల సంఖ్యలో పౌరులు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ప్రమాద తీవ్రత దృష్ట్యా మాస్కోలోని ప్రధాన విమానాశ్రయాలను అధికారులు తాత్కాలికంగా మూసివేశారు. దీంతో పలు విమాన నర్తీసులు రద్దవ్వడమే కాకుండా మరికొన్ని తీవ్రంగా ఆలస్యమయ్యాయి.

క్రిమియా, కీవ్ లో పరస్పర దాడులు

మరోవైపు క్రిమియా ద్వీపకల్పంపై కూడా ఉక్రెయిన్ తన దాడులను తీవ్రతరం చేసింది. రష్యా సైనిక సరఫరాలు, వి



ద్యుత్తు వ్యవస్థలను దెబ్బతీసే లక్ష్యంతో అత్యధ ఉన్న శ్రీపతి వ్యవస్థలపై దాడులు చేసినట్లు ఉక్రెయిన్ మీలిటరీ వెల్లడించింది. దీనికి ప్రతిచర్యగా రష్యా దళాలు ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఉక్రెయిన్ రాజధాని కీవ్పై డ్రోన్లతో విరుచుకుపడ్డాయి. ఈ పరస్పర దాడుల కారణంగా అనేక నివాస గృహాలు, వాణిజ్య సముదాయాలు అగ్నికి అర్పై చిక్కుకున్నాయి.

బంగ్లా ప్రధాని ఢిల్లీ పర్యటనపై అనిశ్చితి

ధాకా: తమ దేశ మాజీ ప్రధాని షేక్ హసీనాను అప్పగించాలంటూ బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వం భారత్ ను మరోసారి కోరింది. బంగ్లాదేశ్ ప్రధాని తారిక్ రెహమాన్ రాజీయే ఢిల్లీ పర్యటనపై అనిశ్చితి నెలకొన్న నేపథ్యంలో ధాకా ఈ అంశాన్ని తిరిగి తెరవైకి తెచ్చింది. ప్రధాని పర్యటనకు ముందు ఇరు దేశాల మధ్య అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడాలని ఆకాంక్షిస్తూ, హసీనా అప్పగించే అంశాన్ని పరోక్షంగా దానిని ముడిపెట్టింది.

బ్రిక్స్ సమావేశం, ఢిల్లీ పర్యటనపై చర్చలు న్యూఢిల్లీ వేదికగా జరగనున్న బ్రిక్స్ (BRICS) సమావేశానికి బంగ్లా ప్రధాని తారిక్ రెహమాన్ హాజరయ్యే అంశంపై రెండు దేశాల మధ్య చొర్రపై రమైన చర్చలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో బంగ్లాదేశ్ విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ అధికార ప్రతినిధి షాహిదుల్ కరీమ్ విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ప్రధాని రెహమాన్ భారత్ పర్యటనపై గత కొన్ని వారాలుగా చర్చలు జరుగుతున్నాయని, అయితే షేక్ హసీనా బహిరంగంగా చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు, సమావేశాల వల్ల కొంత అడ్డంకి ఏర్పడిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

సానుకూల స్పందన కోసం నిర్దిష్ట షేక్ హసీనాతో పాటు ఇతర నేరస్థులను ధాకాకు అప్పగించాలని భారత్ ను కోరుతున్నట్లు షాహిదుల్ కరీమ్ స్పష్టం చేశారు.

వందేమాతరాన్ని అడ్డుకోవడం సిగ్గుచేటు



చిత్తోర్ గఢ్, ఆగస్టు 16 (ఎఎన్):

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత సోనియా గాంధీ లక్ష్యంగా కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. శనివారం నాటి స్వాతంత్ర్య వేడుకల సందర్భంగా వందేమాతరం పూర్తి గేయాన్ని అలపించకుండా సోనియా గాంధీ అడ్డుకున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. రాజస్థాన్ లోని చిత్తోర్ గఢ్ లో నిర్వహించిన భారీ బహిరంగ సభలో మాట్లాడిన ఆయన, ఈ మతనను దేశ ప్రజలందరూ ప్రత్యక్షంగా చూశారని వ్యాఖ్యానించారు.

ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసమే: అమిత్ షా కేవలం ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసమే కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ గేయాన్ని అవమానించిందని అమిత్ షా మండిపడ్డారు. ఇటుమంటి చర్చలు తీవ్ర సిగ్గుచేటని, దేశ ప్రజలు కాంగ్రెస్ ను ఎన్నటికీ క్షమించరని అన్నారు. జాతీయ గేయాన్ని అవమానించినందుకు గాను సోనియా గాంధీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశ ప్రజలకు

బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. అమిత్ షా పర్యటన వేళ తీవ్ర ఉద్రిక్తత, అరెస్టులు మరోవైపు అమిత్ షా రాజీనామే పత్రం లో చిత్తోర్ గఢ్ లో తీవ్ర ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొంది. కేంద్రమంత్రి పర్యటనకు ముందే కాంగ్రెస్ నాయకులు, పలువురు విద్యార్థి సంఘాల నాయకులను రాజస్థాన్ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఇటీవల చోటుచేసుకున్న పేపర్ లీకేజీలు, ఢిల్లీలో విద్యార్థులపై జరిగిన దాడుల ఘటనలపై కేంద్ర హోంమంత్రి సమధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తూ సుమారు 24 మంది కాంగ్రెస్ నేతలు, విద్యార్థులు నిరసనకు యుద్ధించారు. పోలీసులు వారిని బలవంతంగా వాహనాల్లో అక్కడి నుంచి తరలించారు. కాంగ్రెస్ నేతలు, విద్యార్థుల ముందస్తు అరెస్టులను నిరసిస్తూ వందలాది మంది పార్టీ కార్యకర్తలు, విద్యార్థులు స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ ను ముట్టడించడంతో ఆ ప్రాంతంలో తీవ్ర ఉద్రిక్తత చోటుచేసుకుంది.

సమ్మక్క-సారలమ్మ సన్నిధిలో ముఖ్యమంత్రి

ములుగు, ఆగస్టు 16 (పుడయం) :

మేడారం (ములుగు): వనవనతల సమ్మక్క సారలమ్మల దివ్య సన్నిధిలో ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి విఠంతువులు, ఒంటరి మహిళలకు చేయూత పంచుతూ పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ములుగు జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా మేడారం చేరుకున్న ముఖ్యమంత్రి సమ్మక్క సారలమ్మ గద్దెలను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

వనవనతలకు నిలువెత్తు బంగారం సమర్పణ

మొక్కుల చెల్లింపులో భాగంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమ్మక్క, సారలమ్మ అమ్మ వార్షిక నిలువెత్తు బంగారం (ఐస్సెం) సమర్పించారు. అనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలో ఒక మొక్కును నాటారు. ముఖ్యమంత్రి రాక సందర్భంగా గిరిజన పూజారులు డోలు వాయిద్యాలు, సాంప్రదాయ గిరిజన నృత్యాలతో ఘనంగా స్వాగతం పలికారు.

చేయూత పంచుతూ, తాగునీటి ఫౌంటేన్ ప్రారంభం

అలయ ప్రాంగణంలో స్వయం సహాయక మహిళా సంఘాల (ఐకేపీ) సభ్యులతో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. వారు చేపడుతున్న వివిధ ఉపాధి కార్యక్రమాలను, వారి ఆర్థికాభివృద్ధికి సంబంధించిన వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

మహిళల సంరక్షకరణకు ప్రభుత్వం పూర్తి అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రముఖులు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రులు దనసరి అనసూయ సీతక్క, పొంగలేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, ప్రభుత్వ విప్ రామచంద్ర నాయక్, ఎంపీలు వేం నరేందర్ రెడ్డి, పోలిక బలరాం నాయక్, కడియం కావ్యలతో పాటు ఎమ్మెల్యేలు కడియం శ్రీహరి, గండ్ల సత్యనారాయణ రావు, నాయని రాజేందర్ రెడ్డి, కోరం కనకయ్య, పాయం వెంకటేశ్వర్లు, తెల్లం వెంకట్రావు, జూలే ఆదినారాయణ, మురళి నాయక్, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.





eksadēs

WORK IN GERMANY

Unlock Your Future

Nurses & Dental Assistant Age : 21-35 B.Sc. in Nursing, GNM, PB BSc OR M.Sc. in Nursing & 12th Pass 6-month diploma certification course to be pursued while in India	Logistics Age : 18-28 • Any 12th Pass	Bakers / Chefs & Food Process Age : 18-28 • Any 12th Pass	Mechanics & Electronics Age : 18-28 • 12th Pass(Maths)
--	--	--	---

Job Offer → Visa Process → Flight Ticket → Local Support

First 3-year vocational training program in Germany Language with Stipend

After 5 Years Eligible for PR

Language Proficiency: B1 Level in German (German Language Training Included)

Stipend: (Year 1-3) 1,000–1,200 Euro month + OT Salary after 3 years: 2000 Euro per month + OT

+91 9553256199, +91 7013538549



ఖంతే కదా...!

శ్రీకృష్ణ కృష్ణ పాటలు... విజ్ఞాన కృష్ణ పాటలు... విజ్ఞాన కృష్ణ పాటలు... విజ్ఞాన కృష్ణ పాటలు...

మహబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

అర్హతలకు సమాధి..

సిఫార్సులకే ‘సేవా’ పట్టాభిషేకం!

- గద్యాలలో ‘ఉత్తమ’ పురస్కారాల కుంభశీఘం.. నడిగడ్డ వ్యాప్తంగా నిరసన జ్వాలలు!
- నిజమైన త్యాగధనులకు మొందించేయి.. పాలిటికల్ పవర్, ఫైరవీలకే వేరం!
- వివాదాస్పద అధికారుల కాళ్ళ వద్దకే అవార్డులు.. ఇదేనా ప్రజాసేవకు ఇచ్చే గౌరవం?

గద్యాల ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేదిక సాక్షిగా జోగులాంబ గద్యాల జిల్లాలో ‘ఉత్తమ సేవా పురస్కారాల’ పేరిట సాగిన అవార్డుల పంపిణీ తీవ్ర దుమారాన్ని రేపుతోంది. ప్రజాసేవనే ఊపిరిగా భావించి అవారహం శ్రమిస్తున్న క్షేత్రస్థాయి ఉద్యోగులను, నిస్వార్థంగా సమాజానికి సేవలందిస్తున్న వ్యవధం సంస్థలను, కళాకారులను పక్కనబెట్టి.. కేవలం పాలిటికల్ రికవండేషన్లు, రాజకీయ ప్రాపకం ఉన్నవారికే ‘సేవా’ కిరీటాలు తొడగడంపై ప్రజాసేవకు మండిపడుతోంది. ప్రతిభకు పాతర.. పైరవీలకే పట్టం! సేవకు ఇచ్చే గౌరవాన్ని రాజకీయ సిపాయిలకు బలిచార్చిన విమర్శలు జిల్లా వ్యాప్తంగా వెల్లువెత్తు తున్నాయి. ప్రజా సమస్యలను గాలికి వదిలేసి, తీవ్ర విమర్శలు, ఫిర్యాదులు ఎదుర్కొన్న కొందరు అధికారుల పేర్లు సైతం ఈ పురస్కారాల జాబితాలో ప్రక్షుక్తం కావడం యంత్రాంగం నిషేధి త్రితంతన సద్భట ముంచినది. అర్హత, నిజాయితీలను కొలవసాగరా తీసుకో కుండా.. కేవలం సిపార్సు, రేఖల ఆధారంగానే జాబితాను తయారు చేశార



నిరుపేదలకు అండగా నిలుస్తున్న జయ కృష్ణకు విశ్వకర్మ సంఘం ఘన సన్మానం

అయిజు, ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)

సమాజ సేవలో ముందుంటా.. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి గాంధీ అనుపత్రిక వైద్యం కోసం వచ్చే నిరుపేదలకు అండగా నిలుస్తున్న జయకృష్ణకు జోగులాంబ గద్యాల జిల్లా విశ్వకర్మ సంఘం అధ్యక్షులతో ఘనంగా సన్మానించారు.గాంధీ అనుపత్రిక డినిహెచ్, హాస్పిటల్ ఆధిపన్యేటగా విధులు నిర్వహిస్తున్న జయకృష్ణ, దూర ప్రాంతాల నుంచి వైద్యం కోసం వచ్చే ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాలకు మానవతా దృక్పథంతో సహాయ సహకారాలు అం దిస్తున్నారు. నిరుపేద రోగులకు వైద్య సేవలు అందిలా సంబంధిత విభాగాలతో సమన్వయం చేస్తూ, అవసరమైన చికిత్సలకు అనుకూలంగా కలిసివున్న ఆయన సేవలు అభినందిస్తున్న విశ్వకర్మ సంఘం ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. “వైద్యం కేవలం వృత్తికాదు.. మానవ సేవ” అనే సూక్ష్మితో అయిజు వైద్యసేవలు ఎంతోమంది నిరుపేద కుటుంబాలకు భరోసా కల్పిస్తున్నాయని వారు కొని యాడారు. ఎలాంటి స్వార్థం లేకుండా

తైక్వాండో బెల్ట్ గ్రేడింగ్ బెస్ట్ విజయవంతం

- జాతీయ స్థాయిలో రాణించేలా విద్యార్థులు సిద్ధం కావాలి
- డేవైఎస్ సీతారాములు నాయక్

నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది):

జిల్లా కేంప్రంలోని గౌనర్ ఆదివారం నిర్వహించిన తైక్వాండో బెల్ట్ గ్రేడింగ్ బెస్ట్ విజయవంతంగా జరిగింది. పరి క్షలో పాల్గొన్న విద్యార్థులు పంచెన్, కిక్స, బ్రాక్స్, స్టాండ్స్ తదితర విభాగాల్లో ప్రతిభ కనబరిచి బెల్లులు, సర్టిఫికెట్లు అందుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన యువజన సేవలు, క్రీడల శాఖ జిల్లా అధికారి, తారాములు నాయక్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడ



ఎన్ డి పి ఐ నారాయణపేట జిల్లా నూతన కమిటీ ఎంపిక

నారాయణపేట ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)

సోషల్ డెమోక్రటిక్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్ డి పి ఐ) నారాయణపేట జిల్లా నూతన కమిటీని ఆదివారం ఎంపిక చేశారు. స్థానిక ఎం. కె గార్డెన్ లో ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో ఈ నూతన కమిటీని ఎంపిక చేసినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. తెలంగాణలో పార్టీ సంస్థాన నిర్వాహాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ కార్యకలాపాలను విస్తరించే దిశగా మరో ముఖ్యమైన అడుగు వేసేందుకు ఈ కమిటీ ఏర్పాటు నిర్వాహిస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. జిల్లా అధ్యక్షుడిగా షేక్ ఘయాజ్ అలీ, ఉపాధ్యక్షుడిగా సయ్యద్ యూనస్ ఖాన్, జనరల్ సెక్రటరీగా ఉటూర్ అబ్దుల్ ఖాలిక్

రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రానికి పెద్ద చీడ.. వీడః చింత ప్రభాకర్

- సంగారెడ్డి పర్యటనలో స్థానిక ఎమ్మెల్యేకు సమాచారం ఇవ్వకపోవడం అపరాధానికి నిదర్శనం సంగారెడ్డి ప్రభుత్వం :
- ముఖ్యమంత్రి రవంత్ రెడ్డి సంగారెడ్డి పర్యటనపై బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ తీవ్రస్థాయిలో అధికారిక కార్య ముఖ్యమంత్రి హోదాలో అధికారిక కార్యక్రమాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ సమావేశంలో నిర్వహించారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యేగా తనకు కనీస సమాచారం ఇవ్వకపోవడం అపరాధానికి నిదర్శనమని ఆరోపించారు. తెలంగాణ భవన్లో మీడియాతో మాట్లాడిన చింత ప్రభాకర్.. తనను అవమానించడం కాదని, తనను ఎదుర్కున్న సంగారెడ్డి ప్రజలను అవమానించినట్లేనని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత సంగారెడ్డికి కొత్తగా ఒక్క పాజెక్టు లేదా పథకం కూడా తీసుకురాలేదని విమర్శించారు.
- ఖాళీ చేతులతో వచ్చి.. ఖాళీ మాటలతో వెళ్లారు

వ్యక్తి ఆత్మహత్యాయత్నం - కాపాడిన పోలీసులు

- 112 కు సమాచారంతో సకాలంలో స్పందన నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 16, (పుడయం ప్రతినది):
- వ్యక్తిగత, ఆర్థిక సమస్యలతో విషం సేవించి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన వ్యక్తిని పోలీసులు సకాలంలో స్పందించి ప్రాణాపాయం నుంచి కాపాడారు. 112 దురులకు అందిన సమాచారం మేరకు నాగర్ కర్నూల్ పోలీసులు వెంటనే ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. కాని

దుబ్బాక సీరియల్ హత్యల గుట్టు రట్టు చేసిన సిద్దిపేట పోలీసులు

- రూ. 10 లక్షల విలువైన బంగారం, వెండి, నగదు స్వాధీనం
 - నిందితురాలికి రిమాండ్, బాలుడికి జైలలోనే హామీ సిద్దిపేట, ఆగస్టు 16 (పుడయం బ్యూరో)
- దుబ్బాక మండల పరిధిలో తీవ్ర కలకలం రేపిన సీరియల్ హత్యల గుట్టును సిద్దిపేట పోలీసులు విజయవంతంగా ఛేదించారు. కేవలం ఆరురోజులు, డబ్బు సంపాదించాలనే దుష్టాశతో ఒంటరి పోరాటం చేస్తున్న సేవలకు అంకితభావం, సమాజం సేవల పట్ల అంకితభావం, సమాజం సేవల పట్ల బాధ్యతతో పనిచేస్తున్న ప్థులు సన్మానించడం తమకు ఎంతో సంతోషాన్ని అందించిన విశ్వకర్మ సంఘం నాయకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో జిల్లా అధ్యక్షులు సూర్యప్రకాశ్, ఐజు పట్టణ అధ్యక్షులు పద్మవర్ధన్ వీరయ్య, ఐజు మంరిం కోశాధికారి జ్ఞానేంద్ర బాబు, గౌరవ అధ్యక్షులు నూకర్, రాఘవేంద్ర, సింహాద్రి, చిన్నవీరయ్య, గోపర్ధన్, వీరన్న, సర్వేకర్ల వారి మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు.

రేషన్ కార్డు కేవలం కాగితం కాదు

- పేదల ఆకలి తీర్చే అత్యగ్రహం
 - పేదల సంక్షేమమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంగారెడ్డి, ఆగస్టు 15: పుడయం:
- రాష్ట్రంలో రైతులకు 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నామని ఎంపిక తెలిపారు. సందర్భంగా సాగిన ప్రోత్సాహించేందుకు క్వింట్లాట్ రూ.500 బోనస్ అందిస్తున్నామని చెప్పారు. రైతు భరోసా మొత్తాన్ని పెంచి విధాదికి రూ.12 వేల చొప్పున అందిస్తున్నామని, ఇప్పటివరకు రూ.36 వేల కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేశామని వివరించారు. రైతులకు రూ.2 లక్షల వరకు రుణహామీ చేసే.. డేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా రూ.21 వేల కోట్లు ఖర్చు చేశామని తెలిపారు. గత 32 నెలల్లో రైతులు పండించిన ధాన్యానికి సంబంధించి రూ.90 వేల కోట్లను రైతుల ఖాతాలకు బదిలీ చేశామని, రెండున్నెలల్లో రైతులకు యువత రూ.1.70 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేశామని సీఎం పేర్కొన్నారు. ప్రతి గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇల్లు గత ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలకు అన్నింటికన్నా తమ ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో సుమారు 7 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేసినదని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. తెలంగాణలో ఇందిరమ్మ ఇల్లు లేని గ్రామం ఉండకూడదన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. అద్దెలైన ప్రతి ఒక్కరూ దరఖాస్తు చేసుకోవాలని, అర్హత ఉన్న వారికి పెన్షన్లు

రైతులకు 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్



నారాయణపేట జిల్లా కమిటీ ఏర్పాటు కార్యక్రమం తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సయ్యద్ మసూర్ షా, రాష్ట్ర జనరల్ సెక్రటరీ అపొని ఆలోకమాన్, మౌలానా అబ్దుల్ ముద్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి మొహమ్మద్ జమీల్ ఉద్దీన్, రాష్ట్ర పరిగ్ని కమిటీ సభ్యులు షేక్ సాజిద్ అద్నకేట్, మొహమ్మద్ ఆదిల్ సమక్షంలో నిర్వహించారు.

రైతులకు అన్యాయం చేయద్దు భూముల వ్యవహారాల్లో రైతులకు అన్యాయం చేయగూడదని చింత ప్రభాకర్ ఆరోపించారు. TGIC పేరుతో మందల ఎకరాల భూముల సేకరణలో రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు.

- రైతులకు అన్యాయం చేయద్దు భూముల వ్యవహారాల్లో రైతులకు అన్యాయం చేయగూడదని చింత ప్రభాకర్ ఆరోపించారు. TGIC పేరుతో మందల ఎకరాల భూముల సేకరణలో రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు.
- ప్రజలు అన్ని గమనిస్తున్నారు ప్రభుత్వాల, పదవులు శాశ్వతం కావని చింత ప్రభాకర్ అన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలపై సీఎం, మంత్రుల ఫోటోలు పెట్టుకోవడం ద్వారా శాశ్వత గుర్తింపు వస్తుందని భావించడం సరికాదన్నారు. ప్రజలు ప్రభుత్వ పనిధిలను నిశితంగా గమనిస్తున్నారు, వచ్చే ఎన్నికల్లో తగిన సమాచారం చెబుతారని హెచ్చరించారు. తెలంగాణ ప్రజలు మాజీ సీఎం కేసీఆర్ నాయకత్వాన్ని తిరిగి కోరుకుంటున్నారని, రాబోయే రోజుల్లో ప్రజలే తమ నిర్ణయాన్ని వెల్లడిస్తారని చింత ప్రభాకర్ పేర్కొన్నారు.

నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 16, (పుడయం ప్రతినది):

నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా తాడూరు శివారులో మహిళ దారుణ హత్యకు గురైన ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. మృతురాలిని తెలపట్టి మండలం రాకొండ గ్రామానికి చెందిన బంగారమ్మ (43)గా పోలీసులు గుర్తించారు. అప్పుడబ్బుల వ్యవసాయంలో బంగారమ్మకు, తాడూరుకు చెందిన భీమయ్యకు మధ్య భుక్తవారం సాయంత్రం వివాదం జరిగినట్లు సమాచారం. ఈ క్రమంలో భీమయ్య బోలెడ వాహనంతో బంగారమ్మను డీకాట్లీ హత్య చేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి వెల్లడయ్యే అవకాశం ఉంది.

నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 16, (పుడయం ప్రతినది):



ఘటన పోలీస్ కమిషనర్ రవీంద్ర రెడ్డి, దుబ్బాక సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ రాజేష్, ఉప తనెట్టి అధికారులు కీర్తిరాజు, రాజేశ్వర్, సతీష్, సైన్ అలీ, ప్రతేక్ విభాగాల అధికారులను పోలీస్ కమిషనర్ అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలు తమ పరిసరాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, సిద్దిపేట సురక్ష నేత్రలో భాగంగా ఇళ్లు, వ్యాపార సంస్థల వద్ద సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని పోలీస్ కమిషనర్ రమీ పెరుమాళ్ సూచించారు.

రేవంత్ రెడ్డిని కోరారు. ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. 1.06 కోట్ల రేషన్ కార్డులు: ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఆగస్టు 15 తెలంగాణ అర్హతల ప్రతిష్టాపన రోజుగా నిలిచిపోతుందని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం వదేశ్ పాటు కొత్త రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేయలేదని, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం అర్హతల నిరుపేదలకు రేషన్ కార్డులు అందించేందుకు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో సుమారు 3.42 కోట్ల మంది అల్లిదారులకు 1.06 కోట్ల రేషన్ కార్డులు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. రేషన్ కార్డులని ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి నెలకు 6 కీలోల గ్రామీణుల సేవలను అందించడంపై ప్రభుత్వం ఉచితంగా అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ సురేష్ షెట్టార్, ఎమ్మెల్యేలు సుజీవ రెడ్డి, నవీన్ యాదవ్, సీనియర్ సెక్రెటరీ గిరీందర్ రెడ్డి, ఛీఫ్ కార్యారేషన్ సెక్రెటరీ, మాజీ మంత్రి ఏ. చంద్రశేఖర్, నిర్మల జగ్గారెడ్డి, ఇతర ప్రతిష్టాపనిధులు, జిల్లా కలెక్టర్ జైపల్ సిన్హా, ఇన్స్పెక్టర్ పరిశోధన, పౌరసరఫరాల శాఖ ఉన్నతాధికారులు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండలానికి ప్రజావాణి

- ఇక కలెక్టర్లే చుట్టూ తిరగాల్సిన పనిలేదు!
- ప్రతి సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయాల్లో నిర్వహణ.. ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం 1 వరకు.. అన్ని శాఖల అధికారులు హాజరు
- జిల్లా సభ్యుల నిర్ణయాంగం చేసుకోవాలి: కలెక్టర్ రిజాన్ బాబా షేక్ గద్యాల ఆగస్టు 16 (పుడయం కరస్పాండెంట్)

జిల్లా: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటివరకు రాష్ట్ర, జిల్లా, డివిజన్ స్థాయిల్లో నిర్వహిస్తున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని ఇక మండల స్థాయికి విస్తరించింది. ఈ నెల 17వ తేదీ నుంచి ప్రతి సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో ప్రజావాణి నిర్వహించనున్నారు. దీంతో చిన్న చిన్న సమస్యల కోసం ప్రజలు జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టర్లకు పరుగులు తీయాల్సిన అవసరం లేకుండా, మండల కేంద్రంలోనే సంబంధిత అధికారులను చూడవచ్చు అని ప్రజలకు తెలిపారు. ప్రజలకు సమస్యల తీవ్రత గతిన పరిష్కారం చూపాలని చూడాలని ప్రజలకు ప్రభుత్వం యంత్రాంగం మరింత చేరువ కావడమే ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు తమ సమస్యలకు సంబంధించిన ఆర్టికల్ ప్రతి సోమవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో నిర్వహించే ప్రజావాణి కి ఎంపీ డివీల నేరడం అధికారులుగా వ్యవహరించు నున్నారు. సంబంధిత మండలానికి చెందిన అన్ని శాఖల అధికారులు కార్యక్రమానికి హాజరై ప్రజల

తాడూరు శివారులో మహిళ దారుణ హత్య

నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 16, (పుడయం ప్రతినది):

నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా తాడూరు శివారులో మహిళ దారుణ హత్యకు గురైన ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. మృతురాలిని తెలపట్టి మండలం రాకొండ గ్రామానికి చెందిన బంగారమ్మ (43)గా పోలీసులు గుర్తించారు. అప్పుడబ్బుల వ్యవసాయంలో బంగారమ్మకు, తాడూరుకు చెందిన భీమయ్యకు మధ్య భుక్తవారం సాయంత్రం వివాదం జరిగినట్లు సమాచారం. ఈ క్రమంలో భీమయ్య బోలెడ వాహనంతో బంగారమ్మను డీకాట్లీ హత్య చేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి వెల్లడయ్యే అవకాశం ఉంది.



వృత్తి, ప్రవృత్తి లో యువకుడు ఆదర్శం

అల్లంపేట, ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)

సుమన్ అనే యువకులు తన వృత్తి ఉప్పుసంతల మండలం పెనిమిట్ల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో జూనియర్ అనిస్టెంట్ గా విధులను నిర్వహిస్తూ మరో వైపు ఉచితంగా పాఠాలను పట్టి

యవత భవిష్యత్ కు భరోసా

- కలకత్తలల్లో SI, కానిస్టేబుల్ ఉచిత శిక్షణ 2వ బ్యాచ్ కు శ్రీకారం కలకత్తలల్లో ఆగస్టు 16 (పుడయం ప్రతినది)
- గ్రామీణ ప్రాంత యువతకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల సాధనలో అండగా నిలవాలనే లక్ష్యంతో వక్తక ఫౌండేషన్ ఆర్గనైజేషన్లకు అర్హతల నిర్వహించే MRO కుమార్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అర్హతల నిర్వహించేందుకు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో సుమారు 3.42 కోట్ల మంది అల్లిదారులకు 1.06 కోట్ల రేషన్ కార్డులు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. రేషన్ కార్డులని ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి నెలకు 6 కీలోల గ్రామీణుల సేవలను అందించడంపై ప్రభుత్వం ఉచితంగా అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ సురేష్ షెట్టార్, ఎమ్మెల్యేలు సుజీవ రెడ్డి, నవీన్ యాదవ్, సీనియర్ సెక్రెటరీ గిరీందర్ రెడ్డి, ఛీఫ్ కార్యారేషన్ సెక్రెటరీ, మాజీ మంత్రి ఏ. చంద్రశేఖర్, నిర్మల జగ్గారెడ్డి, ఇతర ప్రతిష్టాపనిధులు, జిల్లా కలెక్టర్ జైపల్ సిన్హా, ఇన్స్పెక్టర్ పరిశోధన, పౌరసరఫరాల శాఖ ఉన్నతాధికారులు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



డయాబెటీస్ ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిన సూచనలు ఇవే..



మధుమేహాన్ని నియంత్రించే ఉంచుకోవాలంటే కేవలం ఏం తింటున్నామనేకాదు, ఎప్పుడు తింటున్నామన్నది కూడా అంతే ముఖ్యమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం చేసే సమయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. శరీరం సహజ జీవ గడియారం (సర్కేడియన్ రిథమ్) ప్రకారం పనిచేస్తుంది. దానికీ అనుగుణంగా భోజన సమయాలను పాటిస్తే భోజనం తర్వాత చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా ఉండటమే కాకుండా, దీర్ఘకాలికంగా హెచ్ఐడి 1గ్లీ స్థాయిలు కూడా మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. మధుమేహం నియంత్రించలేకపోతే గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల సమస్యలు, నరాలు దెబ్బతినడం, కంటి చూపు దెబ్బతినడం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే సమతుల ఆహారంతోపాటు సరైన భోజన సమయాలను పాటించడం కూడా చికిత్సలో కీలక భాగంగా పరిగణిస్తారు. పీచుపదార్థాలు అధికంగా ఉండే తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు రక్తంలో చక్కెర సెమిడిగా శోషణకు గురయ్యేలా చేస్తాయి. అలాగే గింజలు, నట్లు, అవకాశి వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి భోజనం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. భోజనాల మధ్య ఎక్కువ విరామం ఉంటే తీవ్రమైన ఆకలి వేయడంతో ఒకేసారి ఎక్కువగా తినే అవకాశం ఉంది.



టుంది. డీనివల్ రక్తంలో చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. అదే తరచూ తినడం వల్ల కూడా గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నిరంతరం ఎక్కువగా ఉండే ప్రమాదం ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్న వారు రోజుకు మూడు ప్రధాన భోజనాలను నాలుగు నుంచి ఐదు గంటల వ్యవధిలో తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రెండు భోజనాల మధ్య ఎక్కువ గ్యాప్ ఉంటే ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండిని తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు లేదా ఇన్సులిన్ తీసుకునేవారికి ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన గంటల్లో అల్పాహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల జీవక్రి

తగ్గడంతోపాటు సాయంత్రం అతిగా తినే అలవాటు కూడా తగ్గుతుంది. రాత్రి భోజనాన్ని తేలికగా, నిద్రపోయే సమయానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందే ముగించడం వల్ల రాత్రిపూట రక్తంలో చక్కెర నియంత్రితమెరుగుపడుతుంది. భోజనం చేసేన వెంటనే కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం కంటే 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు తేలికగా నడవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల భోజనం తర్వాత చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రించవచ్చు. అలాగే భోజనంలో ముందుగా కూరగాయలు, ఫ్రోటీన్ ఆహారం తీసుకుని చివర్లో కార్బోహైడ్రేట్స్ తినడం వల్ల గ్లూకోజ్ శోషణ నెమ్మదిగా జరిగి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించే అలవాటు ఉంటుంది. ఇన్సులిన్ లేదా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు వాడుతున్నవారు తప్పనిసరిగా మందుల సమయాలు అనుగుణంగా భోజనం చేయాలి. లేకపోతే రక్తంలో చక్కెర ప్రమాదకరంగా తగ్గి అవకాశం

అలాగే ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్య పరిస్థితి, జీవనశైలి, రక్తంలో చక్కెర స్థిరమైన ఖిన్నంగా ఉంటాయి కనుక వైద్యులు లేదా డైటీషియన్ సూచనల మేరకు వ్యక్తిగత ఆహార ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం ఉత్తమ మార్గమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని సరైన సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన శక్తి అందుతుంది. మధ్యాహ్నం అలసట తగ్గుతుంది. రాత్రి భోజనాన్ని తేలికగా, నిద్రపోయే సమయానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు గంటల ముందే ముగించడం వల్ల రాత్రిపూట రక్తంలో చక్కెర నియంత్రితమెరుగుపడుతుంది. భోజనం చేసేన వెంటనే కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం కంటే 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు తేలికగా నడవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల భోజనం తర్వాత చక్కెర ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రించవచ్చు. అలాగే భోజనంలో ముందుగా కూరగాయలు, ఫ్రోటీన్ ఆహారం తీసుకుని చివర్లో కార్బోహైడ్రేట్స్ తినడం వల్ల గ్లూకోజ్ శోషణ నెమ్మదిగా జరిగి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించే అలవాటు ఉంటుంది. ఇన్సులిన్ లేదా రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించే మందులు వాడుతున్నవారు తప్పనిసరిగా మందుల సమయాలు అనుగుణంగా భోజనం చేయాలి. లేకపోతే రక్తంలో చక్కెర ప్రమాదకరంగా తగ్గి అవకాశం

గుండె జబ్బులు అంటే చాలామందికి ఛాతిపోపు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, గుండె దడ వంటి లక్షణాలే గుర్తుకు వస్తాయి. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలు చర్మంపై కనిపించే మార్పుల రూపంలోనూ సంతకాలు ఇస్తాయి. ఇవి గుండె జబ్బులను నిర్ధారించే లక్షణాలు కాకపోయినా, శరీరంలో రక్తప్రసరణ, కొలెస్ట్రాల్, ఆక్సిజన్ సరఫరా లేదా ఇతర జీవక్రియల్లో లోపాలు ఉన్నట్లు సూచించే హెచ్చరికగా పరిగణించవచ్చు. అందువల్ల ఇలాంటి

సాధారణంగా ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు సంతకం. ఇలాంటి పరిస్థితి మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మధుమేహం గుండె జబ్బులకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలలో ఒకటి. కాబట్టి ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పరిశీలించుకోవడం అవసరం. కాళ్ళపై వెంట్రుకలు తగ్గి

చర్మంపై ఈ లక్షణాలు, సంకేతాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త..

మార్పులను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చర్మంపై, ముఖ్యంగా కనురెప్పలు, మోతేతులు, మోకాళ్ళ లేదా ఇతర భాగాల్లో పసుపు రంగులో చిన్న కొవ్వు గడ్డలు కనిపిస్తే వాటిని జాంబోమాన్ అంటారు. ఇవి శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నట్లు సూచిస్తాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతాయి. చర్మం కింద మైసంలా కనిపించే చిన్న గడ్డలు కూడా కొవ్వు జీవక్రియలో లోపాలకు సంతకంగా ఉంటాయి. పెదవులు, వేళ్ళు లేదా కాచి వేళ్ళ నీలం రంగులోకి మారడం కూడా గుండె సమస్యలకు సంబంధించిన హెచ్చరికగా భావించాలి. డీనిన్ సయానోసిస్ అంటారు. రక్తంలో తగినంత ఆక్సిజన్ లేకపోవడం లేదా గుండె సమర్థంగా రక్తాన్ని పంపి చేయలేకపోవడం వల్ల ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ లక్షణంతోపాటు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. పాదాలు, చీలమండలు లేదా కింది కాళ్ళలో వాపు రావడం కూడా గుండె పనితీరు బలహీనపడినట్లు సూచించే అవకాశం ఉంటుంది. డీనిన్ పెరిఫెరల్ ఎడిమా అంటారు. శరీర కణజాలాల్లో అదనపు ద్రవం పేరుకుపోవడం వల్ల ఈ వాపు ఏర్పడుతుంది. చర్మం బిగు సుకుపోయినట్లు, మెరిసేలా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా గుండె వైఫల్యం ఉన్నవారిలో ఈ లక్షణం ఎక్కువగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. వాపు తగ్గుకుండా కొనసాగితే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. మెద, చంకలు లేదా తొడ మదతల్లో నలుపు రంగులో మందంగా, వెల్చేట్లా కనిపించే చర్మాన్ని ఆకాంథోసిస్ నైగ్రికన్ అంటారు. ఇది



పోవడం కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోవడానికి సంతకం అవుతుంది. పెరిఫెరల్ ఆర్టరీ డిజీజ్ (PAD) అనే వ్యాధిలో కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ తగ్గి పోవడం వల్ల చర్మం నలుచబడటం, గాయాలు అలస్యంగా మానడం, వెంట్రుకలు రాబిడి వడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ వ్యాధికి గుండె జబ్బులతో కూడా సంబంధం ఉండే అవకాశం ఉంటుంది.

ఏసీలో ఎక్కువసేపు ఉంటే..



సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం ఇంట్లో లేదా కార్యాలయంలో ఏసీలో గడిపేవారికి సూర్యరశ్మి తక్కువగా తగ్గులు తుంది. దీంతో శరీరంలో విటమిన్-డి లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. విటమిన్-డి ఎముకలకు అవసరమైన కెల్సినోల్ పోషకం. దీర్ఘకాలం విటమిన్-డి లోపం ఉంటే ఎముకలు బలహీనపడటంతో పాటు అస్థియోపొరోసిస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఏసీ వాడడం వల్ల నేరుగా కిక్కివారం (ఆర్టరైటిస్) రాదు. అయితే ఇప్పటికే కిక్కి నొప్పులు, అస్థియో ఆర్టరైటిస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారికి చల్లటి వాతావరణం కారణంగా నొప్పి, బిగుతు ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. రోజూ కనీసం 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు సూర్యరశ్మిలో గడపండి. కెల్సినోల్, విటమిన్-డి అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోండి. పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటి పాల ఉత్పత్తులను ఆహారంలో చేర్చుకోండి. రోజూ నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. ఏసీ ఉష్ణోగ్రతను 24 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద ఉంచడం మంచిది. ఏసీ వాడటం వల్ల ఎముకలు నేరుగా బలహీనపడవు. అయితే సూర్యరశ్మిలోపం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వంటి కారణాలు ఎముకల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందుకే సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, తగినంత సూర్యరశ్మి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

చిగుళ్ళ వాపు, బ్రష్ చేస్తున్నప్పుడు రక్తం రావడం వంటి సమస్యలను చాలా మంది సాధారణ దంత సమస్యలుగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే ఇవి కేవలం నోటి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సమస్యలు మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలో విటమిన్ సి లోపానికి కూడా సంతకాలు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో విటమిన్ సి తగినంతగా

చిగుళ్ళ వాపు, రక్తస్రావం సమస్యలకు అసలు కారణం ఏంటి..

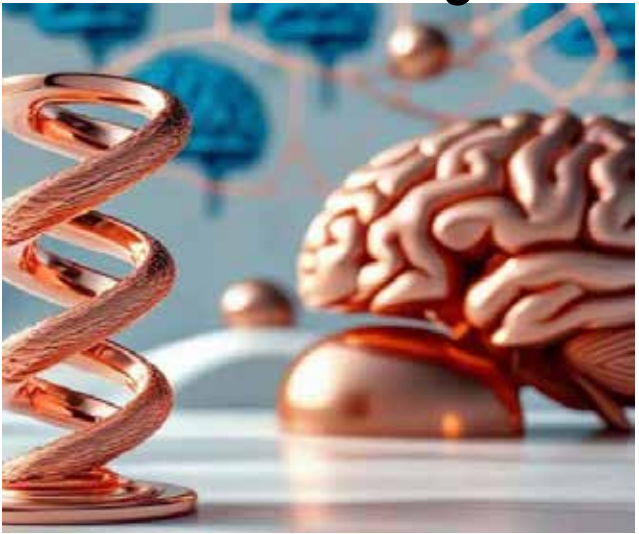


లేకపోతే చిగుళ్ళ బలహీనపడటంతోపాటు వాపు, నొప్పి, రక్తస్రావం వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుందని అందుతున్నారు. విటమిన్ సి శరీరంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి అత్యంత కీలకమైన పోషకం. కొల్లాజెన్ చిగుళ్ళతోపాటు చర్మం, ఎముకలు, కణజాలాలను బలంగా ఉంచే ప్రధాన ప్రోటీన్. విటమిన్ సి లోపం ఏర్పడే చిగుళ్ళ నిర్మాణం బలహీనపడుతుంది. ఫలితంగా అవి

పెరుగు లేదా సిరియల్లో స్ట్రెబెల్, బ్లాక్ కరెంట్, బోప్పాయి, జామ, కివీ వంటి పండ్లు కలిపి తీసుకుంటే శరీరానికి మంచి మోతాదులో విటమిన్ సి అందుతుంది. పాలకూర, కేలే, బోక్ చోయ్ వంటి ఉపకూరలు కూడా విటమిన్ సికి మంచి వనరులు. వీటిని సలాడ్లు, సూప్లు లేదా ఇతర పంటకాల రూపంలో ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా విటమిన్ సి లోపాన్ని తగ్గించుకోవడంతోపాటు చిగుళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరచుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో పోషకాహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మ ఖనిజాల్లో ఒకటైన కాపర్ (రాన్) మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది ఇప్పటికే తెలిసిన విషయమే. తాజాగా వెలువడిన ఓ ప్రయోగాత్మక అధ్యయనం ప్రకారం, నియంత్రిత మోతాదులో కాపర్ను ఉపయోగించడం వల్ల ప్రోటీన్ ప్రభావం తగ్గినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కాపర్ శరీరానికి చాలా

కాపర్ను తరచూ తీసుకుంటే మెదడు ఆరోగ్యం పదిలం..



మెదడులో పేరుకుపోయే హానికరమైన ప్రోటీన్లను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. అయితే ఈ పరిశోధన ఇంకా ప్రారంభ దశలోనే ఉందని, డీనిన్ ప్రస్తుతానికి చికిత్సగా పరిగణించరాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అల్లీమర్స్ వంటి నాడి సంబంధిత వ్యాధుల్లో మెదడులో పేరుకుపోవడం ప్రధాన కారణంగా భావిస్తారు. ఈ ప్రోటీన్లు మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని దెబ్బతీసి జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. తాజా ప్రయోగాల అధ్యయనంలో నియంత్రిత మోతాదులో కాపర్ ఇవ్వడం వల్ల మెదడు కణాల మధ్య సమాచార ప్రసారం మెరుగుపడటంతో పాటు హానికరమైన

పనితీరు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి. ఇవన్నీ జ్ఞాపకశక్తి, నేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ప్రమాదం ఉంటుంది. మెదడులోని ప్రోటీన్లు సాధారణంగా నాడి వ్యవస్థ పనితీరుకు అవసరమైనవి. కానీ బీటా-అమిలాయిడ్, టాప్ వంటి కొన్ని ప్రోటీన్లు అసాధారణంగా పేరుకుపోతే అవి విషపూరితంగా మారి మెదడు కణాల మధ్య సమాచార మార్పిడిని అడ్డుకుంటాయి.

జొన్నలతో మేలెంతో..!

జొన్నల్లో గ్లూటెన్ ఉండదు. కాబట్టి ఇది మంచి ఆహారం. పైబెల్ పుష్కలంగా ఉండే జొన్నలు తీర్చివేస్తే పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలోనూ తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు. ప్రోటీన్ల సమృద్ధిగా ఉండే జొన్నల్ని



ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు పొట్టు నిండుగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. బరువు అదుపు చేసుకోవడానికి ఇది ఓ మార్గమే! వివిధ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే జొన్నలు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. రక్తనాళాల్లో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంలో జొన్నలు సహకరిస్తాయి. శరీరంలో శక్తి సౌకర్యం పెంచడానికి కూడా తోడ్పడతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఎన్ని ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ, కొన్ని రకాల చిరు ధాన్యాల విషయంలో తమ శరీర తత్వాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని, సంబంధిత నిపుణుల సలహా మేరకే వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిదన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలి.

చక్కటి జుట్టు కోసం..!

ఒత్తిడి, కాలావృం.. మొదలైన కారణాల వల్ల చాలామందికి చిన్న వయసులోనే వివిధ కేత సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. వీటిని దూరం చేసుకునేందుకు మార్కెట్లో దొరికే వివిధ రకాల హెయిర్ కేర్ ఉత్పత్తులు, సూనెలను అశ్రయిస్తున్నారు. కానీ, ఇలాంటి కొన్ని ఉత్పత్తులను ఇంట్లోనే సహజసిద్ధంగా చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ సూనె అలాంటిదేనంటున్నారు! కొబ్బరినూనె - అరకప్పు కరివేపాకు - 15 నుంచి 20 రెబ్బలు మెంతులు - బెబెల్ స్నూన్ జలిపాయ - (సన్నగా తరుక్కోవాలి) పైన చెప్పిన పదార్థాలన్నీ ఓ మందపాటి పాత్రలో తీసుకుని మీడియం మంటపై అరగటం పాటు మరగనవ్వాలి. ఆ తర్వాత మిశ్రమాన్ని చల్లారనిల్చి వడకట్టాలి. ఈ సూనెను బాటిల్లో నింపి.. కావాల్సినప్పుడు ఉపయోగించవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కరివేపాకులో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జుట్టుకు కావాల్సిన తేమను అందించి సహజమైన మామశ్చరైబర్లా పనిచేస్తాయట. ఇందులోని ప్రోటీన్లు జుట్టుకు పలుత్యాన్ని అందిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. కొబ్బరి నూనె కురులకు రక్షణ కలిగిస్తుంది. కురుళ్ళకు బలాన్ని అందించి జుట్టు చివర్లు చిట్టి

పోకుండా కాపాడుతుండటం. మెంతుల్లో ఉండే ప్రోటీన్, నికోటిన్ రియాన్.. మొదలైనవి మండు సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.



