



ఉద్రిక్తతల నడుమే కీలక పరిణామం
ఇరాన్ నేతలకు అమెరికా వీసాలు



JAWAHARLAL NEHRU UNIVERSITY
जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय



విమానంలో ప్రయాణికుల తీవ్ర వివాదం



చేసుకుంది. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. లండన్ నుంచి

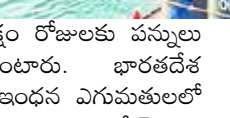
- ## 45 ఏండ్లకే లేఆఫ్..!

నీలకు ఎగుమతి పన్ను తగ్గింపు

పన్నును లీటరుకుంచి రూ.20కి తగ్గించి విధంగా, పెట్రోల్‌పై సుంకాన్ని లీటరుకు రూ.0.5కు తగ్గించే ఘోషణపై సుంకాన్ని తగ్గించారు. రూ.19 నుంచి రూ.18.50గా.

హార్వెస్ట్ ఇందన చుంచుండూనే చమురు ద్రవ్యం ప్రభుత్వ ఆర్థిక మొత్తం ఇందన ఎగుమతులలో 85 శాతానికి పైగా ప్రైవేటీ రంగ కార్పొరేట్ కు హాన్సెల్ రాజ్యానే జరు

గుతున్నాయి. కేంద్రం మరోసారి పెద్ద కార్పొరేట్ సంస్థలకు పన్ను రాయితీలు ఇస్తూ, ఇందన ధరల భారాన్ని కోట్లాది సామాన్య ప్రజలపై మోపుతోంది.



విండిఫాల్ వస్తును తీలరుకు
రూ.25 నుంచి రూ.20కి తగ్గిం
చారు. అదేవిధంగా, బెల్లోరీపై
ఎగుమతి నుంకాన్ని తీలరుకు
రూ.1.5 నుంచి రూ.0.5కు తగ్గిం
చారు. జెటో ప్యూయల్పై నుంకాన్ని
కూడా తీలరుకు రూ.19 నుంచి
రూ.15కు తగ్గించారు.

దేశీయ మార్కెట్లో ఇంధన
ధరను తగ్గించుకొంటే చమురు
కంపెనీలు అదనపు లాభాలు అర్జిం
చేయకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మార్గద
శనుగమం చేసేదే. ప్రపంచ మార్
కెట్లో ముడి చమురు ధరను బటి



ప్రతి పక్షం రోజులకు పన్నులు మారుస్తుంటారు. భారతదేశ మొత్తం ఇంధన ఎగుమతులలో 85 శాతానికి పైగా ప్రైవేట్ రంగ కార్పొరేట్ కంపెనీల ద్వారానే జరుగుతున్నాయి. కేంద్రం మరోసారి పెద్ద కార్పొరేట్ సంస్థలకు పన్ను రాయితీలు ఇస్తూ, ఇంధన ధరల భారాన్ని కోట్లాది సామాన్య ప్రజలపై వాడుతోంది.

టెప్రోన్‌లో 'ఇరాన్ కోసం త్యాగం' పరేడ్

అమెరికాతో యుద్ధంలో అనేక మంది ఇరాన్ సైనికులు అమరులైనారు. వారి క్యామరాల జ్ఞాపకార్థంగా ఇరాన్ రాజధాని టెహ్రాన్లో "ఇరాన్ కోసం క్యామరాల" పరేడ్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమహాని అధ్యక్షుడు మహ్మద్ షెహిష్మీయాన్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భం ఆ ఆయన విలేజ్లో తమ మాట్లాడిన అందమైన, దేశం కోసం తమ పాదాలను సైతం అర్పించడానికీ సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు. ఇరాన్ దేశం గౌరవాన్ని కాపాడడమనేది పౌరులందరికీ చెందామంది. ఇందుకు ప్రజలు భాగస్వామ్యం. ఐక్యత అందరినీ అని విజెహిష్మీయాన్ అన్నారు. ప్రతి ఏ పరుంలోనూ ఇరాన్ ప్రజలు చూస్తే ఐక్యతే శత్రు దేశాల కుట్రలను భగ్నం చేస్తుందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. దేశ భద్రత, సాధారణ మానసికతకు ఐక్యత ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పారు.

ఉన్నామను తెలిపారు. ఇరాన్ దేశ గౌరవాన్ని కాపాడడమనేది పౌరులందరికీ చెందుతుంది. ఇందుకు ప్రజల భాగస్వామ్యం, ఐక్యత చాలా అవసరం. అని షెజ్మీయానీ అన్నారు. ప్రతీ ఏష్యంలోనూ ఇరాన్ ప్రజల చూపే ఐక్యతే శత్రు దేశాల కుట్రలను భగ్గున చేస్తుంది అయన వ్యాఖ్యానించారు. దేశ భద్రత, సార్వభౌమాధికారం ఐక్యత ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పారు.

కొత్త గుర్తును దక్కించుకున్న బిబీ వర్ధి



పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఉప ఎన్నికల నేపథ్యంలో మాజీ మఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ పర్యం పార్టీ పేరు ఖరార్చించి ఆమె నేతృత్వంలోని పార్టీకి 'మమతా ఆజీవ' అందియూ తృణమూలీ కాంగ్రెస్ పేరును ఎన్నికల సంఘం ఖరారు చేసింది. చీరకి ఫులిబాల్ స్మేయర్ గరుడును కేటాయించినప్పటికీ పార్టీ పర్యాయం అయిపోయింది. అయితే, అదరూ దాని నే నేతృత్వంలోని రెబెల్ గ్రూప్ నకు డెమోక్రటిక్ తృణమూలీ కాంగ్రెస్ పేరుతో పాటు ఎన్డెఎల్ నే ను విపక్షంగా కేటాయించిన పక్షం ఎన్నికల సంఘం తీర్మానించింది. పశ్చిమ బెంగాల్ లో సంద్విగ్మమోహి

మ రేకేనగర్ అసెంబ్లీ నీచునాజకపహ్లా
కు అక్టోబర్ గుండు ఎన్నికలు జరుగు
నాయి. అందుకే, కృష్ణానగర్ కాంగ్రెస్
సామెతల రెండుగా నిలిచిపోయాయి. తమ
అందరినైతే పోటీ ఎన్నికలనుకోసం వేరే
అవసరాల మధ్య విచారం నడుస్తోంది.
ఈ సేవధ్యంలో ఉప ఎన్నికల్లో పా
పేరు, దాని విషయాల చిహ్నమైన “పూల
గడ్డి” ఉప మోహంగులచేదార్ అవసర
మైతే కర్ణాటక ఉప మోహంగుల ఉదయి
వినికల చిహ్నం, వేర్వేరు చుక్కమ
రు ఉదయం లోగా తెలియజేయాలి.
తాజాగా కొత్త వేర్వేరు ఖరారు చేసింది

అణచివేత నీడలో ఉన్నత విద్య

యూజీసీని ఉన్నత విద్యపై ప్రభుత్వ ప్రభావాన్ని చూపే ప్రధాన సాధనంగా ఉపయోగిస్తోందని విమర్శలను నెవేడిచేసిన సమయంలో, విస్తృతపాఠశాలలో ప్రభుత్వ ఆర్థిక సహకారం హిందుత్వ న్యూనతకీ, వాలీ బియా సలబంద నిర్మితమైన, పరిశీలన అంతాను, ఆధారపడక నియంతృకాలు కూడాయ కూర్చుంటే లేకుండా సాగాల్సిన అవసరం ఉందని మేధావులు చెప్పన్నారు.స్కాలర్స్ ఎటెన్ గెస్సి నేవేదికలో వెల్లడి విద్యార్థుల గౌతుకత అర్హతకుపాననలతో సేన్యాయత చర్యలను అర్హకునా చర్యలు చోటుచేసుకున్నాయని నేవేడిచే వివరించింది. ఆధ్యాపకల తొలగింపుపై ఎ. విద్యా కార్యకర్తలు వివాదాన్నిపెట్టిన నిర్ణయం ప్రసానభారత్లో విద్యా సేచ్చె పరిమితలకు ఉదాహరణలుగా కొన్ని ఘటనలను నవేవేత్ గుర్తించింది. నీటిలో నేనన్ ఈఆర్వీ పాఠ్యపుస్తకంలో నానా పుష్పపత్రిక అవినీతిపై ఆధారమైన రూపొందించిన ముగ్గురు విద్యా వేత్తలపై నుష్టింకర్తృ హార్లెర్ ఇన్పుట్ జీవిత పాఠశాల నీషేధ శీర్షిక, శరవూత ఉపసంహరణలో వికృతపాఠశాలలో విద్యా సంస్కృతికల వికృతపాఠశాల రద్దు. విద్యాని నిరసనలపై అధికారుల జిర్జిడి వంటివి ఉన్నాయి. ఈ ఘటనలు పరిశీలన సేచ్చె, భావప్రకటన, హక్కు, సంస్కార స్వయంప్రతిపత్తి పర్యక్తం దానికు సంబంధించి నేవేడిచేపెట్టినవి.

అమెరికాలో కూలిన ఎఫ్16 యుద్ధ విమానం

పైదరాబాద్ : అమెరికాలోని విషిగన్తో క్లిష్టతలే ఉన్న ఎఫ్ బిఐ 6 యుద్ధ విమానం గురువారం ఉమ్మడికూరింది. తొక్కసే ఎయర్ నేషనల్ గార్డెక్స్ చెందిన 149వ ఫైలెట్ లో ఒక విమానం ట్రాప్స్ సీటీ సిఎంఎంలో పాదాలను క్లిష్ట	విషిగన్తో ఉండగా ప్రవాహానికి గురైనప్పుడు అదిగురులు తెలిపారు. ప్రవాహానికి ముందుే ఫైలెట్ విమానం నుంచి సురక్షితంగా బయటకు దూకడాన్ని వెల్లడించారు. ఘటనపై దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.
--	---

మిషన్లో ఉండగా ప్రమాదానికి గురైనట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రమాదానికి ముందే పైలట్ విమానం నుంచి సురక్షితంగా బయటకు దూకినట్లు వెల్లడించారు. ఘటనపై దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

వరంగల్ | ఖమ్మం | నల్లగొండ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

పాఠశాలల అభివృద్ధి, పాలశుద్ధ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి



జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజీపాలు నడికూడ, సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి) :

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచడంపై ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి హామీనుకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహాట్ బాజీపాలు ఆదేశించారు. శుక్రవారం నడికూడ మండంలోని రామకృష్ణా పూర్, కంఠాత్మకూర్ గ్రామాల్లో కలెక్టర్

విస్తృతంగా పర్యటించి, వివిధ సంక్షేమ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. విద్యార్థుల సామర్థ్యాల పరీక్షలను: జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలోని 6, 8, 10 తరగతుల గడులను సందర్శించి, ఇంగ్లీష్, తెలుగు భాషలో విద్యార్థుల చదువును స్వయంగా ప్రశ్నించి పరిశీలించారు. చదువులో వెనుకబడిన వారిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, హాజరు శాతాన్ని పెంచాలని సూచించారు. పాఠశాల పం

టశాలను సందర్శించి మెసూ అమలు తీరును, గుడ్ల మరీయు నిల్వ పథకాలను పరిశీలించారు. భవిష్యత్ కేంద్రం, అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పిల్లలకు అందుతున్న సేవలు, వివో (VO) భవన నిర్మాణ పురోగతిని సమీక్షించారు. తాగునీరు, గ్రామాల్లో పారిశుధ్య లోపాలు లేకుండా నిరంతరం పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, ప్రజలకు సురక్షితమైన తాగునీటి సరఫరాను అందించాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చారు. మహ్మద్ పరీష్ కుంటును పరిశీలించిన కలెక్టర్, దాని పరిరక్షణ కోసం వీటిజీ రాంజీ పథకం కింద అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. అనంతరం వినబాఆర్ ప్రక్రియలో ఓటర్ల వివరాల పరిశీలన, అభ్యంతరాల స్వీకరణ అంశాలను సమీక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ లు వెంకటలక్ష్మి, కొంగంపేటి తిరుపతి లతో పాటు తహసీల్దార్ రాజీ, ఎంపీడిఓ రామకృష్ణ, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారులు, నవజాత శిశువుల కోసం ప్రత్యేక వైద్య శిబిరం

హైదరాబాద్ యశోద హాస్పిటల్ వైద్యులు సీతీ రూపాదన గురువారం వరంగల్ నగరంలో ప్రజలకు వైద్య సేవలు

వివరాలు వెల్లడించిన డాక్టర్ జి. ప్రదీప్ కుమార్, డాక్టర్ శతాబ్ధి గిరి హనుమకొండ సీటీ, సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి):

వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా చుట్టూపక్కల ప్రాంతాల ప్రజలకు, ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల తల్లిదండ్రుల కోసం ఒక అద్భుతమైన అవకాశం అందుబాటులోకి వచ్చిందని హైదరాబాద్ యశోద హాస్పిటల్ వైద్యులు జి. ప్రదీప్ కుమార్, కన్నలైంట్ ని యో నా టాల జి స్ట్రీ డాక్టర్ శతాబ్ధి గిరి కార్మియాలజిస్ట్ తెలిపారు. నవజాత శిశువులు, చిన్నారుల ఆరోగ్య సమస్యల నివారణార్థం ప్రత్యేక వైద్య నిపుణుల సేవలను అందించున్నట్లు వారు వెల్లడించారు. ఈ మేరకు శక్ర వారం హనుమకొండలోని యశోద క్లినిక్ లో ఏర్పాటు చేసిన విలేజులకు సమావేశంలో వివరాలను వివరించారు. ఈ వైద్య షిబిరంలో హైదరాబాద్ హైదరాబాద్



సీటీ యశోద హాస్పిటల్ నకు చెందిన ప్రముఖ వైద్య నిపుణులు పాల్గొని వైద్య సేవలను, సంప్రదింపుల అందించనున్నారు. ప్రతి నెల మూడవ గురువారం రోజున హనుమకొండ లో హైదరాబాద్ యశోద హాస్పిటల్ వైద్యులు కన్సల్టెంట్ నివాసాటాలజిస్ట్, జి. ప్రదీప్ కుమార్, కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిక్ కార్మియాలజిస్ట్, డాక్టర్ శతాబ్ధి గిరి వైద్యులు అందుబాటులో ఉంటారు. ఈ క్లినిక్ నెల నెలవారూ 9 6 1 8 3 2 8 6 7 3 , 9 2 4 7 5 6 5 1 0 5 సంప్రదింపులను నవజాత శిశువుల సమస్యలు, నెలలు నిండకూడవు షుద్ధం (ప్రీమెచూర్టీ), పుట్టుకోక వచ్చే శ్వాసకోశ సమస్యలు, తక్కువ

గ్రామాల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు శ్రీకారం



రూ.1.50 కోట్లతో జనగామ జిల్లా రాష్ట్రం

జనగామ (సెప్టెంబర్ 18): రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా జనగామ జిల్లాలోని అన్ని గ్రామ పంచాయతీల్లో సీసీ టీవీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు శ్రీకారం చుట్టి నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ సుధీప్ కుమార్ యూ తెలిపారు. శుక్రవారం జిల్లా సమీకృత కలెక్టరేట్ లో సీసీ రాజ మహేంద్ర నాయక్, అదనపు కలెక్టర్ బెనారీమోహన్ కలిసి ని

ర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడారు. మొత్తం నిధులు గ్రామాల్లో భద్రత, నేరాల నియంత్రణ లక్ష్యంగా రూ. 1.50 కోట్లతో ఈ ప్రాజెక్టును చేపడుతున్నారు. ఎంట్రీగేట్, పాముల గ్రామంలోని ప్రవేశ, నిష్క్రమణ మార్గాల్లో రెండు సీసీ టీవీ కెమెరాలను అమర్చారు. పారదర్శకంగా బెండర్లు జి.ఓ. నెం.52 నిబంధనలకు అనుగుణంగా, ఈటెండర్ విధానం ద్వారా పారదర్శకం

గా పనులు పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సాంకేతికతకు ప్రాధాన్యం కేటాల్ నెట్ వర్క్, ఇంటిగ్రేటెడ్ సాఫ్ట్ వేర్, వీడియో వాల్, డ్వారా కామెరాల రహదారులు, మండల కేంద్రాల పరిసరాల్లో పటిష్ట పర్యవేక్షణ ఉంటుంది. మండలాల వారీగా కెమెరాల కేటాయింపు మొదటి దశ బచ్చనపేట - 56, నర్సెట్ల - 38, తరిగొప్పుల - 34, జుగామ రూరల్ - 167, లింగాల ఘనపురం - 54, రఘునాథపల్లి - 84, చిల్లూర్ - 42, పునపూర్ స్టేషన్ - 38, జుగల్ గిడ్ - 46, పాలకర్తి - 80, కొడకండ్ల - 46, దేవరపుల - 68. ఈ సమావేశంలో డీఓ, వెంకట రెడ్డి, ఏసీబీలు టీఎస్ శర్మ, నర్మయ్య, పోలీసు అధికారులు, ఇతర శాఖల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి అవకాశాలను పెంచడంలో వెదురు సాగు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది



జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ జయశంకర్ భూపాలపల్లి

సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి): పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడటంతో పాటు గ్రామీణ ఆర్థిక వృద్ధిని బలోపేతం చేసే ఉపాధి అవకాశాలను పెంచడంలో వెదురు సాగు కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ అన్నారు. వెదురును వచ్చని బంగారం గా అభివృద్ధిస్తూ, దాని సాగు వినియోగం, విలువ అధారిత ఉత్పత్తుల తయారీపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని అవసరం ఉందన్నారు. ప్రపంచ వెదురు

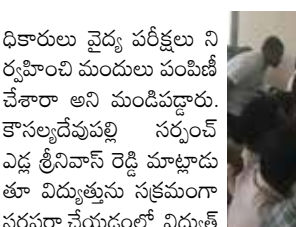
దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని శుక్రవారం బండిసీ కార్యాలయంలో జిల్లా మేసక బడిన తరగతుల అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ వెదురు దినోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వెదురు వేగంగా అభివృద్ధి చెందే సహజ వనరుగా ఉండటంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఎంతో దోహద పడుతుందన్నారు. వెదురుతో వివిధ రకాల ఉత్పత్తులను తయారు చేయడం ద్వారా సంప్రదాయ వృత్తిని బదులు, మేదర సంఘాల సభ్యులకు మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించవచ్చని

తెలిపారు. వెదురు సాగును ప్రోత్సహించడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి, ఆదాయ అవకాశాలను పెంచేందుకు అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. వెదురు ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ సదుపాయాలు, ఆధునిక డిజైన్లు, విలువ అధారిత ఉత్పత్తుల తయారీపై దృష్టి సారినే సంప్రదాయ వృత్తిదారులకు మరింత ప్రయోజనం చేకూరుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా మేదర సంఘ నాయకులు గైని చంద్రశేఖర్, భార వచ్చి, చందా ప్రసాద్, కుంచనపల్లి శ్రీధర్, రాజయ్య, శంకరయ్య, సంపత్, మన్మథ జయ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయ వంతంగా నిర్వహించడంలో సహకరించిన జిల్లా మేదర సంఘ నాయకులకు, పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ జిల్లా మేసకబడిన తరగతుల అభివృద్ధి అధికారి ఇ. ఇందిర కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

వాడి వేడిగా సర్వ సభ్య సమావేశం ప్రభుత్వ అధికారుల పనితీరుపై ప్రజాప్రతిభలు ఆగ్రహం

నర్సంపాలపేట సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి):

వేడివేడిగా సర్వసభ్య సమావేశం, ప్రభుత్వ అధికారుల పనితీరుపై ప్రజాప్రతినిధుల ఆగ్రహం శుక్రవారం మండల కేంద్రంలోని ఎంపీడివో కార్యాలయంలో సర్వసభ్య సమావేశం నిర్వహించగా వివిధ గ్రామాలకు సర్పంచులు మండల ప్రభుత్వ అధికారులు హాజరై నిర్వహించిన సమావేశంలో ప్రభుత్వ అధికారుల పనితీరుపై సర్పంచులు మండిపడ్డారు. వంతెనల సర్పంచ్ బాలు నాయక్ మాట్లాడుతూ మిషన్ భగదర్ నీరు కలుషితమై గ్రామాలలో విష జ్వరాలు విజృంభిస్తుంటే మండలంలోని ఏ గ్రామంలోనైనా వైద్య



ధికారులు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి మందులు పంపిణీ చేశారా అని మండిపడ్డారు. కొనసల్లదేవుపల్లి సర్పంచ్ ఎడ్ల త్రివివాన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అవకాశాలను సక్రమంగా సరఫరా చేయడంలో విద్యుత్ అధికారులు విఫలమయ్యారని బోరు, బావుల కింద వేసిన పంట పొలాలు వెండి పొతున్నాయని ఆయన పొలాల్లో తో అన్నారు. గ్రామ పంచాయతీల విద్యుత్ పెండింగ్ బిల్లులు వి వివరంగా కట్టాలో తెలుగులగల్గిన గ్రామ పంచాయతీకి వచ్చే నెలనుండి వెదురు తిరిగి బజాయ ఎక్కువ ఉన్నదని ఆయన అన్నారు. ప్రభుత్వ అధి

కారులు పరిశీలన మార్కు కొని ప్రజా ప్రతినిధులకు సహకరించి గ్రామాల అభివృద్ధికి బాటలు సూచించాలి కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి ఎల్ పి ఓ ఎంపీడివో అంబలి తహసీల్దార్ రమేష్ బాబు, రాంప్రసాద్, ఏవో వినియోగ కమిటీ వివిధ శాఖల ప్రభుత్వ అధికారులు వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ అంబేద్కర్ మెడికల్ ఎయిడ్ స్కీమ్ ను సబ్సిడీయోగం చేసుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ బోర్డే హేమంత్ సహావేదావు ఎస్సీ, ఎస్టీలకు ఉచిత వైద్య సేవలు! ములుగు, సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి) :

తీవ్రమైన, ప్రాణాంతక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాల రోగులు 'డాక్టర్ అంబేద్కర్ మెడికల్ ఎయిడ్ స్కీమ్' ద్వారా ఉచిత వైద్య సహాయాన్ని సబ్సిడీయోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ బోర్డే హేమంత్ సహావేదావు కోరారు. కేంద్ర సామాజిక న్యాయం, సాధికారత మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోని డాక్టర్ అంబేద్కర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఈ పథకం అమలువుతోంది. పథకం దరఖాస్తుదారులు తప్పనిసరిగా ఎస్సీ, ఎస్టీ సర్పంచ్ లు వెంట్రెలక్ష్మి, కొంగంపేటి తిరుపతి లతో పాటు తహసీల్దార్ రాజీ, ఎంపీడిఓ రామకృష్ణ, అధికారులు పాల్గొన్నారు.



కాలేయం/కిడ్నీల అవయవ మార్పిడి, వెన్నెముక అపరేషన్లు, నిబంధనల ప్రకారం గరిష్ట పరిమితికి లోబడి చికిత్స వ్యయంలో 100% సహాయం అందిస్తారు. ఈ మొత్తాన్ని నేరుగా ఆసుపత్రి బ్యాంకు ఖాతాలోనే జమ చేస్తారు. ఆసుపత్రి అనుపత్రులు, ఎయిమ్స్, కేంద్ర/రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, CGHS గరిష్టంగా పొందిన ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందే వారు అర్హులు. దరఖాస్తు విధానం: కుల, ఆదాయ ధ్రువీకరణ పత్రాలు, రేషన్, ఆధార్ కార్డులు, రోగి ఫొటోతో

సర్ హియలింగ్ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి: కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి):

ఓటు కోల్పోయిన ఓటర్లకు జారీ చేసిన నోటీసులపై విచారణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, గడువులోగా పూర్తి చేయాలని భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ రెవెన్యూ అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం కొత్తగూడెం తహసీల్దార్ కార్యాలయాన్ని ఆకస్మికంగా సందర్శించిన ఆయన విచారణ ప్రక్రియను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. నోటీసులు అందుకున్న ఓటర్ల సమర్పించిన ధ్రువపత్రాలను సరైన కలెక్టర్ సమీక్షించి పరిశీలించారు. ఓటర్ల ధ్రువపత్రాల పరిశీలన సరేమంగా జరిగేలా సహాయ ఎన్నికల సమయం అధికారులు, బూట్ స్టాంపు అధికారుల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. అనంతరం ధ్రువపత్రాల వివరాలను నమోదు చేస్తున్న విభాగాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్ నిర్బంధితో మాట్లాడి ప్రక్రియపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. అనంతరం కొత్తగూడెం మండలంలోని ప్రధానమంత్రి పాఠశాలగా ఎంపికైన కూపెరెస్ట్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలను కలెక్టర్ అంకిత్ సందర్శించారు. ఆరో తరగతి నుంచి పదో తరగతి వరకు నిర్వహిస్తున్న రోగుల ఆత్మసహాయ సేవల విభాగం, ఆరో తరగతి విద్యార్థులతో ఆంగ్ల పాఠ్యాంశాలను చదివింది వారి విద్యా సామర్థ్యాన్ని పరిశీలించారు. మార్కులకు ప్రజాశాసనాధికారి, శ్ర

మశిక్షణతో విద్యార్థి ధన అందించాలని, ఆంగ్లంలో పాటు అన్ని విషయాల్లో విద్యార్థులు ప్రతీక కనబరిచేలా ఉపాధ్యాయులు కృషి చేయాలని సూచించారు. పాఠశాల పంటశాలను పరిశీలించిన కలెక్టర్ 160 మంది విద్యార్థులకు సిద్ధం చేసిన అన్నం, పప్పు, కూర తదితర ఆహార పదార్థాలను పరిశీలించారు. ప్రభుత్వ మధ్యాహ్న భోజన పథకం ద్వారా విద్యార్థులకు పాక్షికహారం అందేలా ప్రధానోపాధ్యాయుల లా రాబోయే ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ వైద్యంపై ప్రజలకు భరోసా కల్పించాలి పాల్గొందరి ఏరియా ఆసుపత్రిని కూడా కలెక్టర్ అంకిత్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ప్రజారోగ్య కార్యక్రమాలు వైద్య సేవల సకాలంలో రోగులకు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ముక్కు బేశ్వరరావును ఆదేశించారు. ఆసుపత్రిలోని పురుషుల వార్డు, మహిళల వార్డు, అత్యవసర విభాగం, రోగుల ఆత్మసహాయ సేవల విభాగం, మూత్రపిండాల శుద్ధి కేంద్రం, రక్త నిల్వ కేంద్రం, శస్త్రచికిత్స గది తదితర విభాగాలను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. అంతర్గత రోగుల విభాగంలోని

చందూరు పోలీస్ స్టేషన్ ను తనిఖీ చేసిన నల్గొండ ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్

చందూరు, సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం):

ప్రజలకు మెరుగైన సేవలందిస్తూ, నేరాల నియంత్రణే ధ్యేయంగా పోలీసులు అంకితభావంతో పని చేయాలని జిల్లా ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్ ఆదేశించారు. చందూరు పోలీస్ స్టేషన్లో పాటు సర్కిల్ కార్యాలయాన్ని ఆయన వార్షిక తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్టేషన్ రికార్డులు, సీసీటీవీ పనితీరు, పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తు పురోగతి మరియు పోలీసు సేవలపై ఆయన క్లుప్తంగా సమీక్ష నిర్వహించారు. బాధితులకు త్వరితగతిన సాయం అందించేందుకు పెండింగ్లో ఉన్న కేసులను వేగంగా, నాణ్యమైన దర్యాప్తుతో పరిష్కరించాలని అధికారులకు ఎస్సీ



సూచించారు. రౌండ్ టీబీలు, అలవాటు పడిన నేరపులు, అనుమానితులపై కఠిన నిఘా ఉంచాలని, రాత్రి వేళల్లో పెట్రోలింగ్ ను మరింత తీవ్రతరం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. అలాగే మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాను గట్టిగా అరికట్టడంతో పాటు, రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నైజర్ నేరాలపై

ఫిరాయింపుల ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు తీర్పు చెంపపెట్టు



దానం నాగేందర్ అసర్థత తీర్పు.. ఇకనైనా ప్రజాతీర్పును గౌరవించాలి. ఇతర ఫిరాయింపుల ఎమ్మెల్యేలకు ఇక గుణభారం: మాజీ మంత్రి ఎల్లబెల్లి రమణారావు పర్యవేక్షణ సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి): సత్కృతమే జయతే.. ఎప్పటికైనా న్యాయమే గెలుపునందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత ఎల్లబెల్లి రమణారావు అన్నారు. దానం నాగేందర్ అసర్థతపై తెలంగాణ ప్రజాకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి, పార్టీ ఫిరాయింపులను ప్రోత్సహిస్తున్న విధానానికి గట్టి వ్యతిరేకంగా

దెబ్బతీస్తుందని విమర్శించారు. "పార్టీ మారితే పదవులు పడేలాగా ఉంటాయని భావించే వారికి ప్రజాకోర్టు తీర్పు స్పష్టమైన సందేశం. ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పును తేల్చిగా తీసుకుంటే న్యాయస్థానంలో సమాధానం చెప్పాలి" అని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీలోనే కాంగ్రెస్లో చేరిన ఇతర ఎమ్మెల్యేల విషయంలోనూ న్యాయపరమైన ప్రక్రియ కొనసాగిస్తోందని, ఈ తీర్పునే పర్యవేక్షణ అయిన కేసుల్లో చట్టం రమైన పరిణామాలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని దయకరంగా పేర్కొన్నారు. ఇకనైనా ఫిరాయింపులకు పురోగతి పెట్టాలి పార్టీ ఫిరాయింపులతో అధికారాన్ని బలోపేతం చేసుకోవద్దనే ధోరణిని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విడనాడాలి ఎల్లబెల్లి రమణారావు దివంగ్ద చేశారు. ప్రజల తీర్పును గౌరవిస్తూ రాష్ట్రం న్యాయని కాపాడాలని, ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చేందుకు ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. "ప్రజాకోర్టు తీర్పును బీఆర్ఎస్ పార్టీ స్వాగతిస్తోంది. ప్రజాస్వామ్యానికి, రాజ్యాంగానికి న్యాయస్థానాలు అందగా నిలుస్తాయని ఈ తీర్పు మరోసారి స్పష్టం చేసింది" అని మాజీ మంత్రి ఎల్లబెల్లి రమణారావు తెలిపారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి 22A నుంచి తప్పించుకోలేవు దొరికిన దొంగవు నువ్వు!



సూర్యాపేట, సెప్టెంబర్ 18, (పుడయం ప్రతినిధి):

సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో మాజీ మంత్రి గుంటకర్ల జగదీష్ రెడ్డి సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై నిప్పులు చెదిగారు. "రేవంత్... ఎన్ని డ్రామాలు చేసినా 22A నుంచి తప్పించుకోలేవు, ఇతరులపై ఆరోపణలు చేసి తప్పించుకోవాలనుకోవడం తెలివితప్పు కృప చేసేవు. 22A పై ప్రజల నుండి శిక్ష తప్పదు. నిండు శాసనసభలో అబద్ధాలు చెప్పి దొరికిన దొంగ రేవంత్!"

భూములన్నీ గుంజుకుంటున్నారూ, రకరకాల పేర్లతో తోడేశ్వరా జూన్నాని గేసుకుంటూ రందా చేస్తున్నారు!" "సాగర్ రైతులు ఇప్పటికైనా మేల్కొనాలి! మన జిల్లా మంత్రుల చేతగాని తనం అందరికీ అర్థమైంది. ఎడమ కాలున రైతులను అన్యాయం చేస్తూ ఈఎన్సీ స్వస్థంగా ఉత్తరువు ఇచ్చింది. తూము లన్నీ బందీ పెట్టమని ఆర్డర్ ఇవ్వడంలో అంతర్గం ఏంటి? ఇక్కడ రైతులను ఎండబెట్టి ఖమ్మం వైరాకు నీటిని పంపే కుట్ర! ఇరిగేషన్ మంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఈఎన్సీ ఉత్తరువు అని రాసుకోవడం సిగ్గుచేటు!" ఒక్క ఏకరం ఎండినా ఆ బాధ్యత పూర్తిగా ఉత్తమ్, కోమలిరెడ్డి బాండ్ల మోత పాగే!" సెక్యూలర్ బొంబుల పంపిణీ చేస్తూనే నోటీసా, చిన్నట్లు వాగితే తగిన శాస్త్ర జరిగింది. డ్రామా పాడినంపు కోసమే ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలను పంపించుకుంటున్నారు. 22A భూ బాధితులు రేవంత్ వెంట పడటం భాయం!" కాలయవన, డైరెక్టర్ నీ చేయడానికి హైదరాబాద్ కమిటీ రేవంత్ ఆయన కుటుంబ సభ్యులు విలువైన

జర్నలిస్టులకు స్థలాలు ఇవ్వకపోవడం దారుణం సీపీఐ ఎంఎల్సీ నెల్లికంటి సత్యం



నల్లగొండ, సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం):

సమాజంలో ప్రజా సమస్యలపై పోరాడే జర్నలిస్టులకు సొంతింటి కలను నెరవేర్చాలని, బాధ్యత ప్రభుత్వంపైనే ఉందని సీపీఐ ఎంఎల్సీ నెల్లికంటి సత్యం తెలంగాణ రాష్ట్ర పర్మింగ్ జర్నలిస్టు యూనియన్ (TUWJ IJU) నల్లగొండ జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పర్మింగ్ జర్నలిస్టులకు ఇంటి స్థలాలు కేటాయింపులపై ఆయన స్పష్టం చేశారు. కోరుతూ చేపట్టిన రిలే నిరాహార దీక్షల ను ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నెల్లికంటి సత్యం మాట్లాడుతూ...

ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గతంలో ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని, అద్దలైన ప్రతి విలేజ్ కి ఇంటి స్థలం కేటాయింపు, ఇళ్ల నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరారు. జర్నలిస్టుల న్యాయమైన పోరాటానికి సీపీఐ సంపూర్ణ మద్దతు ఇస్తుందని, ఈ విషయంపై శాసనసమండలిలో కూడా లేవనెత్తాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా స్పందించి వెంటనే జర్నలిస్టుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని అధికారులను మరింత ఉద్ధృతం చేస్తాయని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో TUWJIJU జిల్లా నాయకులు, యూనియన్ ప్రతినిధులు, పెద్ద సంఖ్యలో స్థిర, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి పనులను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్



వరంగల్ జిల్లా సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి) :

జిల్లాలో నిర్మాణంలో ఉన్న సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి నిర్మాణ పనులపై జిల్లా కలెక్టర్ డా. సత్య శారద తులకవారి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి పనుల పురోగతిపై కలెక్టర్ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి భవన నిర్మాణం, మౌలిక వసతులు, విద్యుత్, పారిశుధ్యం తదితర పనుల పురోగతిపై కలెక్టర్ అధికారుల ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. నిర్మాణ పనులను నిర్దిష్ట గడువులోగా పూర్తి చేసి ఆసుపత్రిని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. డిల్లీ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ సుబ్బానాథ్, తహసీల్దార్ శ్రీకాంత్ పాల్గొన్నారు.

తప్పనిసరిగా పాటించాలని, ఎలాంటి లోపాలకు తావులేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఆసుపత్రి అందుబాటులోకి వస్తే వరంగల్ జిల్లాలో నిర్మాణ పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందేలా బాటలు తీసే పనాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. అందువల్ల పనులను వేగవంతం చేసి త్వరితగతిన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రి భవన నిర్మాణం, మౌలిక వసతులు, విద్యుత్, పారిశుధ్యం తదితర పనుల పురోగతిపై కలెక్టర్ అధికారుల ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. నిర్మాణ పనులను నిర్దిష్ట గడువులోగా పూర్తి చేసి ఆసుపత్రిని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు. డిల్లీ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ సుబ్బానాథ్, తహసీల్దార్ శ్రీకాంత్ పాల్గొన్నారు.

స్టేషన్ టైప్స్ ఒక్క ఉద్యోగానికి దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

జయశంకర్ భూపాలపల్లి సెప్టెంబర్ 18 (పుడయం ప్రతినిధి):

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా న్యాయసేవాధికారి సంస్థ లో ఖాళీగా ఉన్నటువంటి స్టేషన్ టైప్స్ ఉద్యోగానికి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు ఆ సంస్థ ఛైర్ మన్ పరస్మి జిల్లా ప్రధాన న్యాయ మూర్తి జి.జి.ఎస్ కుమార్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. డిగ్రీ తో

పాటు స్టేషన్ టైప్స్ అర్హత వున్న అభ్యర్థులు అర్హులని పేర్కొన్నారు. 18.09.2026 నుండి 28.09.2026 వరకు దరఖాస్తులను స్వీకరిస్తున్నట్లు వారు తెలిపారు. నిరుద్యోగులు ఇల్లీ అజాకాన్ని సద్ది నియోగించుకోవాలని వెల్లడించారు. పూర్తి వివరాలు కోసం జిల్లా కోర్టు భూపాలపల్లి వెబ్సైటు ను చూడవలసిందిగా వారు సూచించారు.

కాళ్ల కండరాలు బలంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి..



కాల్షియో వ్యాయామాలు కూడా కాళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. పరుగుత్తడం, స్ట్రెక్చింగ్, ఈత, వేగంగా నడవడం వంటి కాళ్లకలాపాలు కాళ్ల కండరాలను బోన్ చేయడంతోపాటు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా కాల్షియో వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కాళ్ల సహన శక్తి పెరుగుతుంది. కాళ్ల బలం పెరగాలంటే ఫ్లెక్సిబిలిటీ, మెబిలిటీ కూడా ముఖ్యమే. కండరాలు గట్టిపడితే వ్యాయామాలు సరిగా చేయడం కష్టమవుతుంది. వ్యాయామానికి ముందు డైనమిక్ స్ట్రెచింగ్, తర్వాత స్టాటిక్ స్ట్రెచింగ్ చేయడం వల్ల కండరాల వ్యత పెరుగుతుంది. యోగా సాధన కూడా శరీర సమతుల్యతను, కదలికల పరిధిని మెరుగుపరచి కాళ్ల పనితీరును పెంచుతుంది. సరైన ఆహారం లేకుండా కండరాల బలం పెరగడం సాధ్యం కాదు. వ్యాయామం సమయంలో కండరాలలో సూక్ష్మ స్నాయు చీలికలు ఏర్పడతాయి. వీటిని వుపరుద్దరించి మరింత బలంగా మార్చడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కండరాల పెరుగుదల కోసం తగిన మోతాదులో ప్రోటీన్ అవసరం. లీన్ మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పప్పుదాణ్యాలు, మొక్కల ఆదారిత ప్రోటీన్ ఆహారాలను తీసుకోవాలి. వ్యాయామాలకు అవసరమైన శక్తిని అందించేందుకు కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా అవసరం. సంపూర్ణ దాణ్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు శరీరానికి దీర్ఘకాలిక శక్తిని అందిస్తాయి. అలాగే అవకాశం, నట్స్, ఆలివ్ ఆయిల్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు హోర్మోన్ల ఉత్పత్తికి, శరీర ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. శరీరంలో కోల్డ్లాయిన్ ప్రవాహం భరించేందుకు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వ్యాయామం తర్వాత శరీరంలో కోల్డ్లాయిన్ ప్రవాహం భరించేందుకు సమయం అవసరం. ప్రతి రోజు కనీసం 7 నుంచి 9 గంటల నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే వ్యాయామాల మధ్య విశ్రాంతి రోజులను కూడా తప్పనిసరిగా చేర్చాలి. శరీరం ఎక్కువ అలసటగా లేదా సాఫ్ట్గా అనిపిస్తే అదనపు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. బలమైన కాళ్ల రోజువారీ పనులను సులభతరం చేయడమే కాకుండా గాయాల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

కాళ్ల కండరాల బలం మనిషి రోజువారీ జీవితంలో ఎంతో కీలకమైంది. నడవడం, మెట్లు ఎక్కుడం, కుర్చీ నుంచి లేవడం వంటి సాధారణ పనుల నుంచి క్రీడల్లో మెరుగైన ప్రదర్శన వరకు అన్నింటికీ బలమైన దిగువ శరీరం అవసరం. కాల్షినిమ్, గ్లూటామిన్ వంటి కాళ్ల కండరాల శరీరంలోని అతిపెద్ద కండరాల సమూహాల్లో భాగం. ఇవి బలంగా ఉంటే కదలికలు సమర్థవంతంగా సాగడమే కాకుండా శక్తి వినియోగం మెరుగుపడి కీళ్లపై ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. కాళ్ల బలాన్ని పెంచుకోవాలంటే వ్యాయామంతోపాటు సరైన ఆహారం, జీవనశైలి అలవాట్లపై దృష్టి పెట్టాలి. కాళ్ల కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో స్ట్రెంగ్ థ్రైనింగ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాల్షినిమ్, హ్యూమన్ గ్లూటామిన్, లిగ్నెన్, కార్బో రైజెన్ వంటి వ్యాయామాలు కాళ్ల బలాన్ని పెంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వారానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు సార్లు స్ట్రెంగ్ థ్రైనింగ్ చేయడం మంచిది. కండరాలు బలపడాలంటే క్రమంగా బరువును లేదా రిపిటీషన్ల సంఖ్యను పెంచుతూ వెళ్లాలి. స్ట్రెంగ్ థ్రైనింగ్ తోపాటు

గాజు స్నా.. తేనె పూసిన కత్తి

ఇటీవల ఆన్లైన్ మార్కెట్లో గాజు స్నాలు అతి తక్కువ ధరలకే అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇలాంటి వాటిని వాడతే అసలుకే మోసం వచ్చే ప్రమాదం ఉందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. గాజు స్నాలను వాడిన ప్రతిసారి శుభ్రం చేసే సందర్భంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పగుళ్లు రావచ్చు. తిండులు చిట్టి పోవచ్చు. వీటిని భద్రపరిచి నప్పుడు ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా తాకినా చిల్లుతాయి. గాజు స్నా పగుళ్ల వల్ల పెదవులు, నాలుకకు కనిపించని గాయాలు అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. స్నా అంచులో ఉండే చిన్న చిన్న పగుళ్ల నుంచి సూక్ష్మంగా ఉండే గాజు పలుకులు పానీయాలును పీల్చేటప్పుడు నోట్లోకి వచ్చేస్తాయి. అక్కడి నుంచి జీర్ణవ్యవస్థలోకి జారుకుంటాయట. అవి జీర్ణ వ్యవస్థలోని మూలల్లో కొంతకాలం ఉండిపోయి గాయాలు చేసే ప్రమాదం ముందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 'ఏ రాయి అయితేనే' అనే సామెతలో చెప్పినట్లు గాజు, ప్లాస్టిక్ స్నాలు రెండు ప్రమాదమే. కొండనాలుకకు మందేన్న ఉన్న నాలుక ఈ దండన్నట్లు కాకుండా. కాబట్టి బిల్లులపై వరకు నోటిలో పానీయాలు తాగడమే ఉత్తమం. కుదరకపోతే పెసర్లు ఉపయోగించడం కొంత మెరుగ్గా.

కుదుళ్లకు 'మునగాకు పొడి'!

జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కుదుళ్లు దృఢంగా ఉండాలి. ఇందుకోసం పోషకాహారం తీసుకోవడం, సహజసిద్ధమైన హెయిర్ ప్యాక్స్ చేసుకోవడం ముఖ్యం అలవాటే! అయితే ఈ జాబితాలో మునగాకు పొడిని కూడా చేర్చుకోవాలి. న్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో దీన్ని కూరల్లో భాగం చేసుకోవడంలో పాలు.. ఈ పొడితో హెయిర్ ప్యాక్స్/మాస్కులు తయారుచేసుకొని ఉపయోగించడం వల్ల కుదుళ్లు/జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. మరి, అదెలాగో

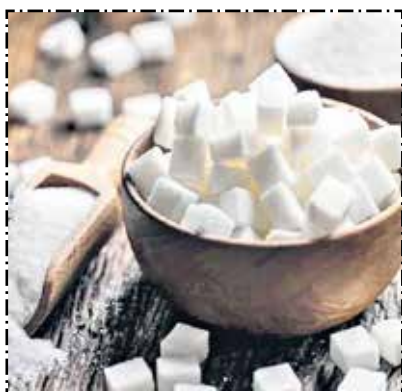
మునగాకు పొడి వీటికి విరుగుదగా పనిచేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో ఉండే జింక్.. కుదుళ్లలోని సూనిగుండు విడుదల చేసే సీబిఎస్ క్రమబద్ధీకరిస్తుందట. తద్వారా కుదుళ్లు తేమగా ఉంటే.. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయట. ప్రతాపవంతంగానూ కనిపించేలా చేస్తాయంటున్నారు. కొంతమందికి కుదుళ్లలో దురద, పొక్కులా ఏర్పడడం.. వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఇలాంటి వారు మునగాకు పొడితో తయారుచేసిన హెయిర్ మాస్కులు ఉపయోగించడం, ఈ పొడిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. మునగాకు పొడిని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు కుదుళ్లలోని ఆయా సమస్యల్ని పనిచే



చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మునగాకు పొడికి కుదుళ్లు, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవాలంటే.. ఈ హెయిర్ మాస్క్ చక్కగా పనిచేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. టీబుల్ స్పూన్ చొప్పున మునగాకు పొడి, ఉసిరి పొడి ఒక టాబ్లెట్ తీసుకొని కలుపుకోవాలి. దీనికి కొద్దికొద్దిగా పెరుగు జత చేస్తే పేస్ట్లాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్లు, జుట్టుకు వట్టింపి అంగం పాలు అలాగే ఉంచుకోవాలి. ఆపై శుభ్రం చేసుకుంటే.. ఆరించిన ఫలితాలు పొందవచ్చు. మునగాకు పొడితో సహజసిద్ధమైన కండిషనర్ని కూడా తయారుచేసుకోవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం రెండు కప్పుల నీటిలో టీబుల్ స్పూన్ మునగాకు పొడి చేసే మరిగించాలి. చల్లారా ఈ నీటిని వడకట్టి.. తలస్నానం చేశాక కుదుళ్లు, జుట్టు మొత్తం తడిసేలా తలపై నుంచి పోసుకోవాలి. కాసేపయ్యాక గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు.

చక్కెరకు చెక్ పెట్టొద్దు..!

చికాగోలో ఇటీవల నిర్వహించిన ఎండోక్రైన్ సొసైటీ వార్షిక సమావేశంలో ఈ అధ్యయనం చర్చకు వచ్చింది. దీని ప్రకారం.. కొవ్వు తక్కువగా ఉండే ఆహారం నుంచి చక్కెరను పూర్తిగా తొలగించడం వల్ల పేగుల ఆరోగ్యం, శరీరంలో ఇన్సులీన్తోపాటు జీవక్రియలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందట. ఇందుకోసం ఎలుకలపై చేపట్టిన ప్రయోగాల్లో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఎలుకలను రెండు గ్రూపులుగా విభజించి.. కొన్నిటికి చక్కెర లేకుండా, మరికొన్నిటికి చక్కెరతో కూడిన ఆహారాన్ని అందించారు. 16 వారాల తర్వాత వాటి పేగుల ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించారు. అయితే, చక్కెరను పూర్తిగా వక్కన పెట్టేసిన ఎలుకల జీవక్రియల్లో కొన్ని ప్రతికూల మార్పులు గుర్తించారు. మితిమీరిన చక్కెర వినియోగం ఆరోగ్యానికి హానికరమే అయినప్పటికీ, కొన్ని రకాల చక్కెరలను పూర్తిగా తొలగించడం వల్ల ముఖ్యమైన జీవక్రియ ప్రక్రియలకు అంతరాయం కలగవచ్చని పరిశోధకులు చెప్పుకోవచ్చు.



వ్యవస్థలో ట్రిలియన్ల కొద్దీ ఉండే బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు, ఇతర సూక్ష్మజీవులు.. జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, జీవక్రియ ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే సుక్రోజును పూర్తిగా దూరం చేయడం వల్ల ఈ మంచి బ్యాక్టీరియా సమతుల్యత దెబ్బతింటుందని ఈ కొత్త అధ్యయనం తెల్పింది. కాబట్టి, చక్కెరను పూర్తిగా వక్కన పెట్టేయకుండా.. కొద్ది మొత్తానికి పరిమితం చేయాలి. అదే సమయంలో ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్ల నాణ్యత, సమతుల్యతకూ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. తీవ్రమైన ఆహార నియంత్రణల కంటే సమతుల్య పోషకాలతో కూడిన ప్రయోజనకరమని ఈ అధ్యయనం ఉద్ఘాటిస్తున్నది.

ఆలుగడ్డలను తింటే మధుమేహం వస్తుందా..



శాతం పెరిగినట్లు కనిపించింది. అయితే వంట విధానాన్ని బట్టి పరిశీలించగా మరింత స్పష్టమైన తేడాలు బయటపడ్డాయి. వారానికి మూడు సార్లు ఫ్రైండ్ ఫ్రైన్ తినేవారిలో బ్రెస్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 20 శాతం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అధ్యయనం వెల్లడించింది. మరోవైపు అదే పరిమాణంలో ఉడికించిన, కాలిన లేదా మెత్తగా చేసిన ఆలుగడ్డలను తీసుకున్న వారిలో మధుమేహ ప్రమాదం పెరిగినట్లు ఎలాంటి గణాంక ఆధారాలు లభించలేదు. ఈ తేడాకు ప్రధాన కారణం డిప్లెట్ చేసే ప్రక్రియ అని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. నూనెలో బాగా వేయించడం వల్ల ఆహారంలో కేరీలు, అనారోగ్యకర కొవ్వులు పెరుగుతాయి. అలాగే ఆహార రసాయన నిర్మాణంలో మార్పులు చోటుచేసుకుని ఇన్సులీన్ నిరోధకతను పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. పరిశోధకులు మరో అసక్తికర అంశాన్ని కూడా పరిశీలించారు. ఆలుగడ్డలకు బదులుగా ఇతర కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాలను తీసుకుంటే మధుమేహ ప్రమాదంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుందో అధ్యయనం చేశారు. వారానికి మూడు సార్లు ఆలుగడ్డల స్థానంలో సంతృప్త దాణాలను తీసుకున్న వారిలో బ్రెస్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 8 శాతం తగ్గినట్లు గుర్తించారు. అదే ఫ్రైండ్ ఫ్రైన్కు బదులుగా సంపూర్ణ దాణాలను తీసుకుంటే ఈ ప్రమాదం 19 శాతం వరకు తగ్గింది.

గుబాళించే గులాబీ నూనె!



అప్పుడు పూలోని సారం అంతా నూనెలోకి చేరుతుంది. ఆపై దాన్ని వడకట్టుకుంటే సుగంధభరితమైన రోజ్ ఆయిల్ సిద్ధమవుతుంది. గులాబీనూనెలో సమృద్ధిగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ల చర్మాన్ని యువనంగా ఉంచుతూ, వృద్ధ్యా బాధలు, ముడతలను సమర్థవంతంగా అరికడతాయి. ముఖంగా పొడి చర్మం ఉన్నవారికి తేమను అందించి, మాయిశ్చరైజర్లా పనిచేస్తుంది. ముఖంపై ఉన్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమల గుర్తులను క్రమంగా తగ్గిస్తూ చర్మ రంగును మెరుగుపరచడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు కొన్ని చుక్కల గులాబీ నూనెతో ముఖాన్ని మృదువుగా మసాకే చేసుకోవడం వల్ల, మరునాటి రోజు ఉదయానికి చర్మం ఎంతో కాంతిమంతంగా, కోమలంగా మారుతుంది. చర్మంపై వచ్చే మంట, అల్లజలను తగ్గించే గుణాలూ ఇందులో ఉన్నాయి. అంతేకానీ, దీని సువాసన మనసునీ తేలికపరుస్తుందట. హాయి నిద్రను తెచ్చిపెడుతుంది.

ఒకే వంటనూనె కన్నా, వివిధ రకాల నూనెలను కలిపి వాడితే మంచిది..



పామ్ ఆయిల్ ఆహార పరిశ్రమలో విస్తృతంగా ఉపయోగించే నూనెలలో ఒకటి. అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద కూడా ఇది తక్కువగా దెబ్బతినడం వల్ల మేయంపులు, బేకరీ ఉత్పత్తులు, మార్గరీన్, స్ప్రెడ్, మిఠాయిలు తయారీలో దీనికి మంచి ప్రాధాన్యం ఉంది. ఇందులో సహజంగా ఉండే బోకోసెరాల్స్, బోకోట్రీయోనాల్స్, కెరోటినాయిడ్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్ల నూనె నాణ్యతను కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. పామ్ ఆయిల్ను సోయాబీన్, రైస్ బ్రాన్, సన్ఫ్లవర్, ఫ్లెక్స్ సీడ్ లేదా పెరిల్లా మరింత సమతుల్యమైన పోషక విలువలు కలిగిన నూనెను తయారు చేయవచ్చు. పామ్ ఆయిల్ వేడి తట్టుకునే స్థిరత్వాన్ని అందిస్తే, ఇతర నూనెలు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, అదనపు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందిస్తాయి. భారత ఆహార భద్రత, ప్రమాణాల ప్రాధికార సంస్థ (FSSAI) నూనె మిశ్రమాలకు సంబంధించి ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలను రూపొందించింది. ఈ నిబంధనల ప్రకారం సాధారణంగా ఒక మిశ్రమంలో ఉండే వివిధ నూనెల శాతం 20 శాతానికి తక్కువగా ఉండకూడదు. అయితే ఆహార నూనెకు కొన్ని ప్రత్యేక వివరాలుంపులు ఉన్నాయి. అదనంగా చియా లేదా ఫ్లెక్స్ సీడ్ వంటి మూడో నూనెను మొత్తం మిశ్రమంలో 5 శాతం వరకు చేర్చేందుకు అనుమతి ఉంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఏ ఒక్క వంటనూనె కూడా అన్ని రకాల పోషక అవసరాలను పూర్తిగా తీర్చలేకపోతోంది. కొన్ని నూనెల్లో మోనోఅసైతమరేబెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటే, మరికొన్నింటిలో పాలీఅసైతమరేబెడ్ కొవ్వులు లేదా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు పామ్ ఒలిన్ అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద మంచి స్థిరత్వాన్ని అందిస్తే, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో ఉండే ఫ్లెటోస్టెరాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఫ్లెక్స్ సీడ్, పెరిల్లా సీడ్ ఆయిల్స్ ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలకు మంచి మూలాలు కాగా, సోయాబీన్, సన్ఫ్లవర్ ఆయిల్స్ పాలీఅసైతమరేబెడ్ కొవ్వులను అందిస్తాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) సిఫార్సుల ప్రకారం ఆహారంలో శాచరేబెడ్, మోనోఅసైతమరేబెడ్, పాలీఅసైతమరేబెడ్ కొవ్వుల మధ్య సమతుల్యత ఉండటం అవసరం. అలాగే ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లాల సరైన నిష్పత్తి కూడా ఆరోగ్యానికి కీలకమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నూనె మిశ్రమాల ఈ సమతుల్యతను సాధించడంలో సహాయపడతాయి.

చెరకు రసాన్ని రోజూ తాగవచ్చా..



చెరకు రసం లో పోటాషియం, పాలిఫెనాల్స్ వంటి కొన్ని పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. పోటాషియం శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది. పాలిఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వేడి వాతావరణంలో ఆక్సిడైజ్డ్ ఒక్సిడిన్ తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. అయితే చెరకు రసాన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం మంచిది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొత్తం చెరకు ముక్కల్లో ఉండే పీచు పదార్థం రసంలో చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఇందులో ప్రోటీన్ కూడా దాదాపు ఉండదు. ఫలితంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరగడం వల్ల కొంతసేపు అధిక శక్తి లభించినట్లు అనిపించినా, ఆ తర్వాత శక్తి స్థాయి అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోతుంది. దీంతో అలసట, నిద్రమత్తు, బద్ధకం వంటి లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్, మధుమేహం లేదా యాబీస్ రిఫ్లెక్స్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు చెరకు రసాన్ని తరచూ తీసుకోవడాన్ని నివారించడం మంచిదిని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. చెరకు రసం విషయంలో మరో ముఖ్యమైన అంశం పరిశ్రుత. రసం కంటే దానిని తయారు చేసే ప్రదేశం పరిశ్రుతంగా ఉండటం మరింత ముఖ్యం. పరిశుభ్రత లేని ప్రాంతాల్లో తయారయ్యే రసంలో సూక్ష్మజీవులు చేతి ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల చెరకు రసాన్ని పూర్తిగా మానేయాలని అవసరం లేదు. అయితే దానిని రోజువారీ ఆరోగ్య

పానీయంగా కాకుండా అప్పుడప్పుడు తీసుకునే వేసవి శీతల పానీయంగా భావించడం మంచిది. పరిమిత మోతాదులో, పరిశుభ్రమైన ప్రదేశాల్లో తయారైన చెరకు రసాన్ని తీసుకుంటే దాని రుచి, తాజాదనాన్ని అస్సాదించడంతోపాటు ఆరోగ్యవర్ధమైన ప్రమాదాలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రాఫీ తాగారా?

బిరువు తాగి, హోప్సులో సమతుల్యత, మెటబాలిజం మెరుగ్గా పనిచేయాలి... కారణాలేవేతనే, ప్రోటీన్ తీసుకోవడంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెడుతున్నారు అమ్మాయిలు. అందుకు వాళ్లకి కనిపిస్తున్న తేలికైన మార్గం ప్రోటీన్ పౌడర్. చాలావరకూ దీన్ని ఉదయం తీసుకోవడానికి మొగ్గు చూపేవారే ఎక్కువ. కానీ మనలో చాలామందికి ఉదయాన్నే టీనే కాఫీనే తీసుకోవడం ఏమీ తోచదు. మరిచా? అందుకే, ఫిట్ నెస్



లవ్వే దీనికి పరిష్కారంగా ఓ ట్రెండ్ తీసుకొచ్చారు. అదే ప్రోఫీ! అంటే ప్రోటీన్ + కాఫీ. కాఫీలో ప్రోటీన్ పౌడర్ కలుపుకోవడం లేదా ప్రోటీన్ షేకీకి కాఫీ జత చేసుకోవడం అన్నమాట. కెఫీన్ మరుగ్గా చేసి, ఏకాగ్రత పెరిగేలా చేస్తే... ప్రోటీన్ చాలాసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. మరుకుదానానికి ఆరోగ్యం జత అంటూ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ చేస్తున్నారు. క్విక్ బ్రేక్ ఫ్యాస్ట్గా, వ్యాయామం, అలాహారం తరవాత స్పాక్ గా... ఇలా సచ్చినట్టుగా తీసుకుంటున్నారు. అయితే ఇది బిరువు తగ్గించే పానీయం కాదు. ఆకలిని మాత్రం అదుపు చేయగలదు. శరీరానికి కావాలని ప్రోటీన్ ని భర్తీ చేయగలదు. అంతేకానీ, పోషకాహారానికి ప్రత్యామ్నాయం మాత్రం కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. మంచిది కూడా అని కృత్రిమ చక్కెరలున్న ప్రోటీన్ పౌడర్లు తీసుకోవడం, ఎక్కువసార్లు తాగడమూ మంచిది కాదు. అదనపు చక్కెరలు శరీరానికి చేరతాయి. కెఫీన్ ఎక్కువైతే నిద్రకు సమస్య. కాబట్టి, ఒకటి రెండుసార్లు మించి తీసుకోవద్దు అని చెబుతున్నారు. మరి మీరు ప్రయత్నించారా ఈ ప్రోఫీ?

టీవీఎస్ నుంచి 18 మోటార్ సైకిళ్లు

పండుగ సీజన్ కోసం టీవీఎస్ మోటార్ కంపెనీ, తన ప్రీమియం శ్రేణిలో అపాచీ ఆర్టిఆర్ 160, అపాచీ ఆర్టిఆర్ 160 4వీ, అపాచీ ఆర్టిఆర్ 200 4వీ, ఆర్ఆర్ 310, రోసెన్ వంటి మోడళ్లతో పాటు మెరుగైన హంగులతో కూడిన 18 కొత్త మోటార్ సైకిళ్లను గురువారం ఆవిష్కరించింది. ఈ సీజన్లో 18 కొత్త మోటార్ సైకిళ్లను విడుదల చేయడం ఇదే తొలి సారని టీవీఎస్ మోటార్ కంపెనీ హెడ్ (ప్రీమియం బిజినెస్) విమల్ సంగ్లీ తెలిపారు. 150 సీసీ, అంతకంటే ఎక్కువ సీసీ ఉన్న ప్రీమియం మోటార్ సైకిళ్ల అమ్మకాలు మొత్తం మోటార్ సైకిల్ పరిశ్రమలో 27 శాతంగా ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు.

సెమీకాన్లోకి 1.14 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు!

దేశీయంగా చిప్ సెట్ల డిజైనింగ్ నుంచి తయారీ వరకు (సెమికాన్ 2.0) కింద సుమారు 11-12 బిలియన్ డాలర్ (రూ.1.05-1.14 లక్షల కోట్లు) పెట్టుబడులు వస్తాయని ప్రభుత్వం ఆశిస్తోందని కేంద్ర ఐటీ మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ వెల్లడించారు. సెమికాన్ ఇండియా 2026 కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ పరికరాలు, మెటీరియల్స్, గ్యాస్, సెన్సర్, రసాయనాలు, అసెంబ్లీంగ్, టెస్టింగ్, మార్కెటింగ్, ప్యాకేజింగ్ (ఏటిఎంపీ) యూనిట్లు, సబ్ సప్లైలు, వేప్లర్లతో పాటు అనేక విభాగాల్లోకి పెట్టుబడులు వస్తాయని పేర్కొన్నారు. తమ బోర్డులు, వాటాదార్ల నుంచి ఆమోదాలు పొందాక, సంబంధిత కంపెనీలే పెట్టుబడి ప్రకటనలు చేస్తాయని మంత్రి చెప్పారు. ఇందువల్ల సెమీకండక్టర్ వ్యవస్థలో సుమారు లక్ష కొత్త ఉద్యోగాలు లభించే అవకాశం ఉందని, భవిష్యత్తులో వీటి సంఖ్య మరింత ఎక్కువగా ఉండొచ్చని తెలిపారు.

కేంద్ర మంత్రి వర్గం జులైలో రూ.1.27,500 కోట్లతో సెమికాన్ 2.0కు ఆమోదం తెలిపింది. ఈ కార్యక్రమం చిప్ డిజైనింగ్, యంత్రాలు, మెటీరియల్స్, సెమీకండక్టర్ ప్యాకేజీ, ఏటిఎంపీ/ఓఎన్ఎపీ పరిశోధన-అభివృద్ధి, ప్రతిభ అభివృద్ధి అనే 6 మూలస్తంభాలపై ఆధారపడి ఉంది. ఈ కార్యక్రమం కింద 12 సెమీకండక్టర్ ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం లభించింది. వీటిలో మూడు ఇప్పటికే వాణిజ్య ఉత్పత్తి ప్రారంభించాయి.

సెమికాన్ ఇండియా నడుస్తున్న ఐఓపా, జపాన్, సింగపూర్ తో పాటు మన దేశంలోని సంస్థలతో టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ 16 ఒప్పంద



లపై సంతకాలు చేయనుందని సీఈఓ, రణధీర్ ఠాకూర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వానికి తెలిపిన ప్రకారమే గుజరాత్ లోని ధోలేరాలో ఉన్న కంపెనీ ఫ్యాబ్, అస్సాంలోని ప్యాకేజింగ్ సదుపాయంలో పనులు సరిగ్గా సాగుతున్నాయన్నారు. దేశంలో హరిత ఇంధన పర్యావరణ వ్యవస్థను వేగవంతం చేయడానికి, ప్రపంచ సరఫరా వ్యవస్థను ఏకీకృతం చేయడానికి పదేళ్లలో 5 బిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ.47,500 కోట్లు) పెట్టుబడులు పెటాలని యోచిస్తున్నట్లు సెమీ కండక్టర్ పరికరాల తయారీ సంస్థ అప్రెడ్ మెటీరియల్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ప్రభు రాజా వెల్లడించారు.

వచ్చే ఏడాది తమ చిప్ అసెంబ్లీంగ్, టెస్టింగ్ కేంద్రాన్ని భారీగా విస్తరించనున్నట్లు మైక్రాన్ సీఈఓ సంజయ్ మెహ్రోత్రా పేర్కొన్నారు.

వాహన తయారీదార్లు, సెమీకండక్టర్ సంస్థల కోసం కస్టమ్ సిస్టమ్-ఆన్-చిప్ (ఎస్ఓసీ) డిజైన్ సేవలను టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీస్ (టీసీఎస్) ప్రారంభించింది. ఏజెంటిక్ ఐఐఐఐటీ వృద్ధి, దేశీయంగా డిజైన్ నిపుణుల లభ్యత కారణంగా మన దేశం సెమీకండక్టర్ రంగంలో నాయకత్వం వహించడానికి కూడా సిద్ధమవుతోందని ఇంటెల్లో సెంట్రల్ ఇండియా రిగిస్ట్రార్ సీనీయర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్, జనరల్ మేనేజర్ శ్రీనివాసన్ అయ్యంగార్ వెల్లడించారు.

నెస్లే ఇండియాపై FSSAI లీగల్ యాక్షన్



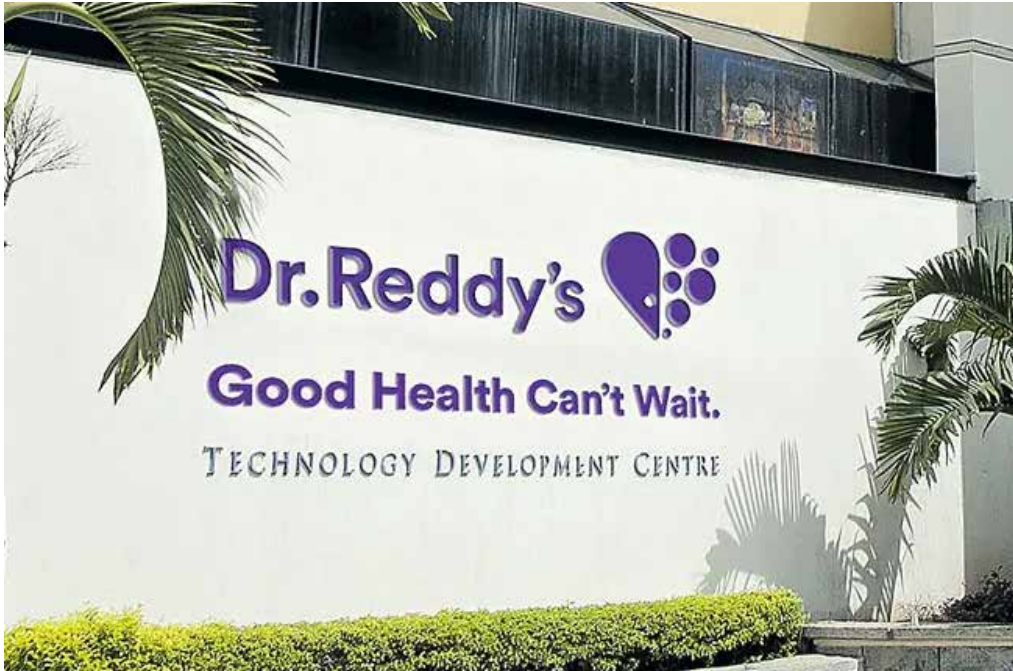
ప్రముఖ ఎఫ్ఎస్ఐసీ కంపెనీ నెస్లే ఇండియా లిమిటెడ్ పై ఫుడ్ సేఫ్టీ, స్టాండర్డ్, అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (FSSAI) చట్టపరమైన చర్యలకు దిగింది. చంటి పిల్లలకు సంబంధించిన ఆహార ఉత్పత్తుల విషయంలో నిబంధనలు పాటించడంలో విఫలమైనందున లీగల్ యాక్షన్ చేపట్టింది. నాన్ ఎక్స్లూజివ్ స్టేజ్ 1, లాక్సోజన్ ఫ్రో 1, మరో ఫాలోఅప్ ఫార్ములా విషయంలో ఇ-కామర్స్ పోటీ ఫార్మాల్ ప్రమోషన్ నల్ మెటీరియల్స్ ను గుర్తించినట్లు FSSAI తెలిపింది. నాన్ ఎక్స్లూజివ్ స్టేజ్ 1లో SHMOs, వే ఫ్రోటీస్

ఉంటుందని, లాక్సోజన్ ఫ్రో 1లో వే ఫ్రోటీస్ సులభంగా జీర్ణం అవుతుందని కంపెనీ పేర్కొనడాన్ని FSSAI తప్పుబట్టింది. ఫుడ్ సేఫ్టీ, స్టాండర్డ్, రెగ్యులేషన్-2020 కింద చంటిపిల్లల ఆహార ఉత్పత్తుల విక్రయాలను పెంచుకోవడానికి ఉద్దేశించిన ఇలాంటి ప్రకటనలు నిషిద్ధం. అలాగే, పిల్లల ఆహారానికి సంబంధించి ఎలాంటి ప్రకటనలూ ఇవ్వకూడదని 1992 నాటి మరో

చట్టం చెబుతోంది. ఈ విషయంలో నెస్లే ఇండియా నిబంధనలు ఉల్లంఘించిందని FSSAI పేర్కొంది. దీంతో పాటు నెస్లే ఇండియా తయారు చేసిన ఫార్ములాలో బయోటీన్ పదార్థం నాణ్యతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేదని గుర్తించింది. మూడు వేర్వేరు అడ్వాడికేషన్ కేసులను నమోదు చేసింది. కంపెనీ నుంచి వివరణ తీసుకున్న అనంతరం ఈ చర్యలు చేపట్టింది. ఈ క్రమంలో నెస్లే ఇండియా పేర్ల 2 శాతం నష్టంతో 1345 వద్ద ట్రేడపుతున్నాయి.

ఏడాదికి ఒక్కసారి తీసుకునే హెచ్ఐవీ నిరోధక ఔషధం

అంతరాత్మీయ బయోఫార్మా సంస్థ గిలియడ్ సైన్సెస్ తో డాక్టర్ రెడ్డీస్ లెటోపిరీన్ కీలక ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. హెచ్ఐవీ నిరోధానికి ప్రీ-ఎక్స్ ప్లోజర్ ప్రొఫిలాక్సిస్ (పీఆర్ ఈపీ) రూపంలో ఏడాదికి ఒక్కసారి మాత్రమే తీసుకునే లెనాకాపావిర్ ఔషధానికి రాయల్టీ-రహిత, నాన్-ఎక్స్ క్లూజివ్ స్వచ్ఛంద లైసెన్సింగ్ ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకున్నట్లు గురువారం డాక్టర్ రెడ్డీస్ ప్రకటించింది. టెక్నాలజీ బదిలీ, తయారీ సన్నద్ధత, భవిష్యత్తు సరఫరా ప్రణాళికలు వేగవంతం చేయడమే ఈ ఒప్పందం ప్రధాన ఉద్దేశం. భారత్ లో పాటు హెచ్ఐవీ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న 120 అల్పాదాయ, దిగువ మధ్య తరగతి దేశాలకు ఈ ఔషధాన్ని అందించే వీలు కలుగుతుంది. హెచ్ఐవీ నిరోధం, చికిత్స కోసం ఏడాదికి రెండుసార్లు తీసుకునే లెనాకాపావిర్ తయారీకి సంబంధించి 2024 అక్టోబరులో గిలియడ్ చేసుకున్న ఒప్పందానికి ఇది కొనసాగింపు. ఏడాదికి ఒక్కసారి ఇచ్చే ఈ ఫార్మ్యులేషన్, ప్రస్తుతం గిలియడ్ నిర్వహిస్తున్న ఫేజ్ 3 'పరస్ 365' క్లినికల్ అధ్యయనం... పరిశోధనా దశలో ఉంది. ఇంకా తుది సమీక్షలో ఉన్నందున, ఈ ఔషధానికి ఏ నియంత్రణ సంస్థ నుంచి ఆమోదం లభించలేదు. ఏడాదికి రెండుసార్లు తీసుకునే లెనాకాపావిర్ ఫార్మ్యులేషన్ కు ఇప్పటికే అమెరికా ఎఫ్డీఏ, యూరోపియన్ మెడిసిన్స్ ఏజెన్సీ ఆమోదం దక్కింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా హెచ్ఐవీ నివారణ మార్గదర్శకాల్లో దీన్ని సిఫారసు చేసింది. నియంత్రణ సంస్థల ఆమోదం లభిస్తే, ఏడాదికి ఒక్కసారి మాత్రమే తీసుకునే సూత్రం ఔషధం ఎంతోమందికి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని డాక్టర్ రెడ్డీస్ పేర్కొన్నారు.



క్రీడలు

అమ్మాయిలకు ఎదురుదా!

ఆసియా కప్ గెలిచి జోరు మీదున్న భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టు.. మరో సమరానికి సిద్ధమైంది. స్వర్ణాన్ని నిలబెట్టుకోవడమే లక్ష్యంగా ఆసియా క్రికెట్ బరిలోకి దిగుతోంది. శుభ్రవారం క్వార్టర్ ఫైనల్ లో ఆఫ్ఘానిస్తాన్ తో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ హంగ్కాంగ్ వ్యతిరేకంగా ఆసియా కప్ ఫైనల్ స్టాగ్ లోని లివింగ్ ఓపెనర్ షేఖారి వర్మ మరోసారి భారత్ కు కీలకం కానుంది. మరో ఓపెనర్ స్వర్ణ ముద్రాపకంగా ఫావోరిట్ ఉంది. సిన్ధు దివ్య శర్మ, శ్రీచరణ్ జోరు కొనసాగించాల్సి ఉంది. గాయాల నుంచి కోలుకుని రాధ యాదవ్, శ్రేయాంత్ పాటిల్ జట్టులోకి రావడం జట్టు ప్రత్యామ్నాయాలను మరింత పెంచుతోంది. రేణుక, నందని, క్రాంతి గోడెలతో భారత్ పేస్ విభాగం కూడా బలంగా ఉంది. సౌంతగడ్డపై జపాన్.. భారత్ కు ఏమేర పోటీ ఇవ్వగలదో చూడాలి. ఎనిమిది టీమలు మాత్రమే ఆడుతున్న ఈ విభాగంలో.. పోటీలు క్వార్టర్ ఫైనల్ నుంచి మొదలుపుతున్నాయి.

ఆసియా గేమ్స్.. సెమీస్ లో అడుగు పెట్టిన భారత మహిళా జట్టు

ఆసియా గేమ్స్ మహిళా క్రికెట్ లో భారత్ సెమీస్ కు దూసుకెళ్లింది. పసికూన జపాన్ పై అలవోకగా విజయం సాధించింది. ఓపెనర్ షేఖారి వర్మ (40 నాటౌట్: 15 బంతుల్లో 6 ఫోర్స్, 2 సిక్స్ లు) మెరుపులతో 58 పరుగుల బంట్లన్నీ రెండు వికెట్లను సప్లయ్ చేసలం 5 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. కమలిని (0) డకోట్ కాగా.. భారత్ (6) నిరాశపరిచింది. షఫాలీతో కలిసి రికార్డ్ ఫోర్మ్ (12*) ఆటను ముగించింది. జపాన్ బౌలర్లలో నానావో, అయక చెరో



వికెట్ తీశారు. అంతకుముందు.. శ్రీచరణ్ 4 వికెట్లతో విజయభించడంతో జపాన్ చిత్తయ్యింది. ఇక సెమీస్ లో బంగ్లాదేశ్ తో టీమింగియా తలపడనుంది. ఈ మ్యాచ్ అదివారం జరగనుంది. మరో క్వార్టర్ ఫైనల్ హంగ్కాంగ్ మలేషియాపై శ్రీలంక జియం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన లంక 160/4 స్కోరు చేయగా.. మలేషియా 74 పరుగులతో పరిమితమైంది. దీంతో అదివారం మరో సెమీస్ లో పాకిస్తాన్ తో శ్రీలంక తలపడ

మహిళా అథ్లెట్.. పురుష కోచ్ కు ఒకే రూమ్?

ఆసియా గేమ్స్ లో పసటి ఏర్పాట్లపై మీదర్లు చూస్తూ ఉన్నాయి. భారత బృందం అక్కడ అడుగు పెట్టినప్పటి నుంచి.. పసటి కోసం గంటల తరబడి వేచి చూడటంతో అడ్లెట్లు తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ఠాకూర్ మరో అంతం వెలుగులోకి వచ్చింది. మహిళా జిమ్నాస్టిక్ ప్రణతి నాయక్, ఆమె కోచ్ అతోక్ మిశ్రాకు ఒకే గది కేటాయించడం గమనార్హం. క్రాయంజ్ షివ్ లో ఇద్దరికీ ఒకే గదిని కేటాయించినట్లు నిర్వాహకులు భారత అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. దీంతో మహిళ-పురుషుడికి కలిపి ఒకే గదిని ఎలా ఇస్తారని తీవ్ర విమర్శలు వచ్చాయి. వెంటనే సమస్యను నిర్వాహకులకు తెలియజేసినా.. గంటల తరబడి పరిష్కారం చూపించలేదని భారత వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.



చివరికి భారత ఒలింపిక్ అసోషియేషన్ కలగజేసుకొని ఏర్పాట్లు చేసింది. అది అయ్యేసరికి అర్ధరాత్రి ఒకటిన్నర అయినట్లు సమాచారం. సమస్య పరిష్కారమైనట్లు భావించిన అతోక్ మిశ్రా (coach Ashok Mishra) తన

అదరగొట్టిన 'లక్ష్య' శ్రీతేజ

సౌత్ కోస్ట్ జూనియర్ జాతీయ అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్ షిప్ లో 'ఈనాడు' సీఎన్ఆర్ కార్యక్రమం 'లక్ష్య' అథ్లెట్లు సత్కారాలను తోలించి శ్రీతేజ 32 ఏళ్ల నాటి సౌత్ కోస్ట్ రికార్డును బద్దలు కొడుతూ స్వర్ణాన్ని కైవసం చేసుకుంది. పుదుచ్చేరిలో జరిగిన పోటీల్లో మహిళల హెప్టాథ్లాన్ లో ఆమె 4964 పాయింట్లతో అగ్ర స్థానంలో నిలిచింది. సుమపతి (4817 పాయింట్లు, 1994 లో) రికార్డును శ్రీతేజ అగ్ర మించింది. ట్రయిథ్లాన్ లో పర్యా ప్రదీప్ (తెలంగాణ) అతడు 2743 పాయింట్లతో అగ్రస్థానంలో నిలిచాడు. లాంగ్ జంప్ లో కంఠ లక్ష్మి (తెలంగాణ, 4.71 మీటర్లు) జాతీయ రికార్డు సృష్టించి పసిడి కెల్లగోట్టాడు. పురుషుల 100 మీటర్ల

సెకన్లు) రజతాలు గెలుచుకున్నారు. మహిళల లాంగ్ జంప్ లో తెలంగాణ అమ్మాయి శ్రీధర్ ధోరా (3.82 మీటర్లు) కాంస్యం సొంతం చేసుకుంది.

అధ్నం ముందు ఎక్కువ నిలబడేది అతడే: అభిషేక్ థర్మ

అఫాన్ బోర్డు అథ్లెట్స్ ఇచ్చిన ప్రత్యేక ఈవెంట్ లో ఇరు దేశాల క్రికెటర్లు, అధికారులు, కోచింగ్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. భారత కెప్టెన్ శ్రేయన్ అయ్యర్, అభిషేక్ శర్మ, ఇషాన్ కిషన్, అఫాన్ షేయర్లు ఇటలీం జర్నాన్, మహ్మద్ సబీ, గుల్షాద్ నైట్ ఒకే స్టేజీ పండుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అభిషేక్ శర్మకు ఎదురైన ఓ ప్రశ్నకు ఆసక్తికర సమాధానం ఇచ్చాడు. అధ్నం ముందు ఏ భారత ఆటగాడు ఎక్కువ సేపు సమయం గడుపుతారు? అభిషేక్: భారత క్రికెటర్లు ఎవరైనా దానిపై నేను కచ్చితంగా సమాధానం ఇవ్వలేను. అఫాన్ షేయర్లలో మాత్రం ఒకరి పేరు చెప్పగలను. ఫజల్ హక్ ఫరూఖ్ ఎక్కువ సమయం గడుపుతారు. ఇక భారత శిబిరంలోనూ ఓ ఫ్లయర్ ఉన్నాడనుకుంటూ.. అతడు శివమ్ దూబే. భారత క్రికెటర్లలో ఎక్కువగా అల్లరి చేసేది ఇషాన్ కిషన్ అని కెప్టెన్ శ్రేయన్ పోటీపాటు అభిషేక్ తెలిపారు. కానీ, ఇషాన్ మాత్రం రవి బిష్ణోయ్ పేరు చెప్పాడు. దీంతో అంతా నవ్వులు చిందించారు.

