

జన తెలంగాణ
తెలుగు దిన పత్రిక

విలేకరులు కావాలేను

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో
అనుభవం ఉన్నవారు

నియోజకవర్గ, జిల్లా విలేకరులు కావాలేను

స్థానిక పార్టీ సేవకు
ప్రజా సేవకు
సమాజ సేవకు
జాతీయ సేవకు

జనతా పార్టీ
వెంటనే నేతృత్వం వహించండి

9391832673

RNI NO. TELTEL/2014/61071

RNI NO. TELTEL/2014/61071

జన తెలంగాణ

తెలుగు దిన పత్రిక

PUBLISHED FROM:HYDARABAD,KARIMNAGAR,KAMMAM,V IZAYAWADA,KADAPA,THIRUPATHI

సంపుటి : 14 సంఁచిక :134 మంగళవారం సెప్టెంబర్ 01, 2026

అడిటర్ - ఆర్. చైతన్య

పేజీలు 6 వెల-5

కేసీఆర్ రాజీనామా చేయాలి..

ఆందోళనలకు పిలుపునిచ్చిన సీఎం

హైదరాబాద్: బీఆర్ఎస్ ఆధిపత్య కేసీఆర్ పై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఘాటైన వ్యాఖ్యలతో తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. కేసీఆర్కు.. నాకు పోలిక ఏంటి అంటూ సీఎం పైర్ అయ్యారు. కేసీఆర్ సీఎం అయితే ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు, బంధువులకు వదపులు కట్టబెట్టారని విమర్శించారు. తాను సీఎం అయ్యాక ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీలకు వదపులు ఇచ్చామని చెప్పుకొచ్చారు. దేశంలోనే ప్రధాన ప్రతిపక్ష నేత వైభవం చెందిన ఏకైక రాష్ట్రం తెలంగాణ అని వ్యాఖ్యానించారు. 'పదేళ్లలో మీరు ఏం చేశారో.. రెండున్నరేళ్లలో మేం ఏం చేశామో' అసెంబ్లీకి చర్చకు సిద్ధం' అని రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సోమవారం సాయంత్రం ముసారాంబాగ్ హైలెవెల్ బ్రిడ్జిని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అంబర్పేట మున్సిపల్ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో సీఎం ప్రసంగించారు. గత ప్రభుత్వం చేసిన తప్పిదాలపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు.

రెడ్డి తెలిపారు. మూసీ పక్కన నివసించేవారి పరిస్థితి అత్యంత దయనీయం అని.. మూసీకి వరదలు వస్తే ప్రజలు ఎంతో నష్టపోతున్నారని అన్నారు. పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో ముసారాంబాగ్ వంతెనను ఎందుకు నిర్మించలేదని సీఎం రేవంత్ ప్రశ్నించారు. తమ ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత రెండేళ్లలోనే బ్రిడ్జి నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేశామన్నారు. పదేళ్లలో అంబర్పేటలో డబుల్ డెడ్‌రూమ్ ఇళ్లు కట్టారా అని బీఆర్ఎస్ నేతలను ప్రశ్నించారు. ఎక్కడో ఊరి బయట డబుల్ డెడ్‌రూమ్ ఇళ్లు కట్టారంటూ విమర్శించారు.

ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోలేదు..

గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోలేదని సీఎం రేవంత్ ఆరోపించారు. పేదల కష్టాలు తమకు తెలుసునని.. అందుకే ఇళ్లు కట్టిస్తున్నామని సీఎం అన్నారు. బతుకమ్మకుంటను చెరబట్టింది ఎవరో అందరికీ తెలుసునని బీఆర్ఎస్ నేతలనుద్దేశించి ఆరోపణలు గుప్పించారు సీఎం. బతుకమ్మలను నిమజ్జనం చేసేందుకు చెరువు లేకుండా.. బతుకమ్మకుంటను కట్టా చేశారన్నారు. హైదరాబాద్ పంట బతుకమ్మకుంట చెర విడిపించామని చెప్పారు. ఆడబిడ్డలకు బతుకమ్మకుంటను బహుమతిగా ఇచ్చామన్నారు. మళ్లీ బతుకమ్మకుంట కట్టాకు యత్నిస్తున్నారంటూ సీఎం ఆరోపించారు. చెరువుల్లో ఆక్రమణలు తొలగిస్తున్నాం తప్ప.. వాటిలో విల్లాలు, ఫామిహౌస్‌లు తాము కట్టుకోలేదన్నారు.

1000 రోజుల ప్రజాపాలన..
ప్రజాపాలన ఏర్పడి 1000 రోజులు పూర్తయ్యాయని సీఎం రేవంత్ తెలిపారు. ప్రజా ప్రభుత్వంపై బురద జల్లాలను కుట్రలు చేస్తున్నారంటూ వివక్షలపై సీఎం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

పేజీ 2లో



- కేసీఆర్ పై సీఎం రేవంత్ తీవ్ర విమర్శలు
- 'కేసీఆర్కు.. నాకు పోలిక ఏంటి'
- కేసీఆర్ రాజీనామాకు 6 రోజుల ఆందోళనలు
- పదేళ్ల పాలనపై అసెంబ్లీలో చర్చకు సిద్ధమన్న సీఎం
- హైదరాబాద్ లభివృద్ధికి ప్రణాళికలు
- రెండేళ్లలో ముసారాంబాగ్ బ్రిడ్జి పూర్తి
- పేదలకు ఇళ్లు నిర్మిస్తున్నామని వెల్లడి
- రెండేళ్లలో 72 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు
- రైతుల కోసం రూ.1.70 లక్షల కోట్లు ఖర్చు
- ఉచిత బస్సుల కోసం ఆర్టీసీకి రూ.11 వేల కోట్లు
- 3 కోట్ల మందికి సన్నబియ్యం పంపిణీ
- గత ప్రభుత్వం రూ.8 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసిందని ఆరోపణ
- ఉద్యోగులకు 1వ తేదీనే వేతనాలు ఇస్తున్నామని వెల్లడి

విజయ్.. ఐరాస చీఫ్ కూడా అవుతారేమో!..

డీఎంకే ఎద్దేవా



తమిళనాడు సీఎం విజయ్ను 2029 ఎన్నికల్లో ప్రధాని అభ్యర్థి గా డీవీకే పార్టీ ప్రచారం చేస్తుండడం అక్కడి రాజకీయాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ ప్రచారాలపై ప్రతిపక్ష డీఎంకే పార్టీ విమర్శలు గుప్పిస్తుండగా.. మిత్రపక్షమైన కాంగ్రెస్ సైతం వ్యతిరేకిస్తోంది. అసలేమైందంటే

రాష్ట్రపతి వద్ద విధులు..

12 ఏళ్లకే లిటరేచర్: ఎవరి మేజర్ లిషభ్..?



- 4 పారా స్పెషల్ ఫోర్సెస్‌లో విధులు నిర్వహించారు.
- ప్రఖ్యాత 'బలిదాన్ బ్యాండ్' లిందుకున్నారు.
- 2021 లిషభిక్ డే పరేడ్‌లో జాబ్ రెజిమెంట్ దళానికి నాయకత్వం వహించారు.
- 2023లో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము హాజరైనా ఎంపికయ్యారు.
- రాష్ట్రపతి వెంబి అధికారిక కార్యక్రమాల్లో కనిపిస్తూ సోఫల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యారు.
- నెటిజన్లు ఆయనకు 'నేషనల్ క్రష్' అనే ట్యాగ్ ఇచ్చారు.

హుస్సేన్‌బాద్‌ను ఎడ్యుకేషన్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దుతాం:

- హుస్సేన్‌బాద్‌ను ఎడ్యుకేషన్ హబ్‌గా లభివృద్ధి చేస్తాం: మంత్రి పాశ్వాం.
- శాతవాహన ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో రూ.15 కోట్లతో హాస్టళ్లకు శంకుస్థాపన.
- ఏడాది క్రితం ప్రారంభమైన కళాశాలలో ప్రవేశాలు 175కు పెరిగాయి.
- విద్యార్థుల కోసం కొత్త కోర్సులు తీసుకొస్తున్నామని వెల్లడి.



వెలిగొండ ద్వారా కృష్ణా జలాల తరలింపు.

- రేవంత్ ప్రభుత్వం మౌనం వహిస్తోందని విమర్శ.
- తెలంగాణలో సాగునీటి కష్టాలు పెరుగుతున్నాయన్నారు.
- భీమా, కల్వకుర్తి తదితర ప్రాజెక్టులకు నీటి కొరత.
- ఏపీ నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తోందని ఆరోపణ.
- తెలంగాణ నీటి హక్కులను కాపాడాలని డిమాండ్.



పరిశ్రమలన్నీ 33 శాతం పచ్చదనాన్ని పొటించాలి: డిప్యూటీ సీఎం పవన్

పర్యావరణ నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలి.

- పరిశ్రమల్లో 33% పచ్చదనం తప్పనిసరి: పవన్ కల్యాణ్
- పచ్చదనం పెంపు సామాజిక బాధ్యతగా తీసుకోవాలి.
- రాష్ట్రంలో సుమారు 3,400 పరిశ్రమలు ఉన్నాయి.
- 26 పరిశ్రమల్లో 129 ఎకరాల్లో పచ్చదనం పెంపు.
- 33% పచ్చదనం చేపట్టాలి ప్రత్యేక చర్యలు లేవట్టాలి.
- 2047 నాటికి 50% పచ్చదనం లక్ష్యంగా పనిచేయాలి.



విశాఖలో ఏఐజి హాస్పిటల్స్‌కు మంత్రి లోకేశ్ శంకుస్థాపన

ఎండాడలో 9 ఎకరాల్లో ఆసుపత్రి క్యాంపస్ ఏర్పాటు.

- ఐదేళ్లలో రూ.2,000 కోట్లు పెట్టుబడి పెట్టుకున్నారు.
- ప్రాజెక్టుతో 9,000 మందికి ఉద్యోగాలు లభించున్నాయి.
- పూర్తయిన తర్వాత ఆసుపత్రిలో 1,000 పడకలు అందుబాటులోకి రానున్నాయి.
- 2.5 ఎకరాల్లో నర్సింగ్ కళాశాల ఏర్పాటు చేయనున్నారు.
- ఏఐజి చైర్మన్ డా. డి. నాగేశ్వర్ రెడ్డితో కలిసి లోకేశ్ భూమిపూజ చేశారు.



విశాఖపట్నం: ఆసియాలోనే ప్రసిద్ధి చెందిన ఏఐజి(ఐఎంఎం) ఆసుపత్రి రాష్ట్ర ప్రజలకు అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ మేరకు విశాఖ 8వ వార్డులోని ఎండాడ వద్ద ఏఐజి హాస్పిటల్స్ నిర్మాణానికి సంస్థ చైర్మన్ డాక్టర్ డి.నాగేశ్వర్ రెడ్డితో కలిసి విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ భూమిపూజ చేశారు. ఎండాడ వద్ద వేదిక ప్రాంగణానికి చేరుకున్న మంత్రి లోకేశ్కు ఏఐజి హాస్పిటల్స్ ప్రతినిధులు ఘనస్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆసుపత్రి నిర్మాణ పనులకు మంత్రి శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించి శంకుస్థాపన చేశారు. ఆసుపత్రికి సంబంధించి రూపొందించిన

వివీని వీక్షించారు. రూ.2వేల కోట్ల పెట్టుబడి, 9వేల మందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు విశాఖలో నెలకొల్పనున్న ఏఐజి ఆసుపత్రి ద్వారా సంస్థ దశలవారీగా ఐదేళ్లలో రూ.2 వేల కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టునుంది. తద్వారా 9వేల మందికి ఉద్యోగాలు రానున్నాయి. పూర్తిస్థాయి నిర్మాణం పూర్తయ్యే నాటికి ఆసుపత్రి సామర్థ్యం వెయ్యి పడకలకు చేరనుంది. విశాఖలో 9 ఎకరాల్లో ఆసుపత్రి క్యాంపస్, 2.5 ఎకరాల్లో నర్సింగ్ కళాశాలను ఏర్పాటు చేయనుంది.

టీజీఎస్పీడిసీఎల్ ఎస్పీఐఓ ఓ జనరల్ మేనేజర్ (మెడికల్) కె. పద్మజకు ఘన వీడ్కోలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31, జన తెలంగాణ
టీజీఎస్పీడిసీఎల్లో రాష్ట్ర ప్రజా సమాచార అధికారి (ఛానూ) మరియు జనరల్ మేనేజర్ (మెడికల్)గా విధులు నిర్వహిస్తున్న కె. పద్మజ సంస్థలో సుమారు 33 సంవత్సరాలపాటు విశిష్ట సేవలు అందించి, సూపర్ యాన్యుయేషన్ వయస్సు పూర్తిచేసుకుని 2026 ఆగస్టు 31న పదవీ విరమణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె సేవలను స్మరించుకుంటూ ఘనంగా పదవీ విరమణ సన్మాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీజీఎస్పీడిసీఎల్ డైరెక్టర్ (కామర్షియల్) చిలుకమారి చక్రపాణి, డైరెక్టర్ (ఫైనాన్స్), రెవెన్యూ, హెల్తీఆర్ ఓ ఐఆర్) పి. కృష్ణారెడ్డి, జాయింట్ సెక్రటరీ (మెడికల్ ఓ ఐఆర్) మజిదుల్లా ఖాన్, చీఫ్ ఇంజనీర్ (హెల్తీఆర్ ఓ ట్రైనింగ్) పి.



భిక్షపతి, జనరల్ మేనేజర్లు, ఇతర అధికారులు మరియు

ఉద్యోగులు పాల్గొని పద్మజ గారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు అధికారులు మాట్లాడుతూ, కె. పద్మజ సంస్థ అభివృద్ధికి, ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. విధి నిర్వహణలో ఆమె చూపిన నిబద్ధత, క్రమశిక్షణ, అంకితభావం సహచరులకు ఆదర్శంగా నిలిచాయని పేర్కొన్నారు. అనంతరం అధికారులు, ఉద్యోగులు వారికి ఘన సన్మానం చేసి, పదవీ విరమణ అనంతర జీవితం సుఖసంతోషాలతో, ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతంగా, ఆయురారోగ్యాలతో నిండి ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ తమ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

అవాంఛనీయ సంఘటనలు లేకుండా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లపై సమీక్ష సమన్వయ సమావేశం

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 31 జన తెలంగాణ
జేష్ ఉత్పాాలు-2026ను సజావుగా, ప్రశాంతంగా ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు లేకుండా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లపై సమీక్ష సమన్వయ సమావేశం +ఎవీజ ప్రధాన కార్యాలయంలో (ట్యాంక్ బండ్ రోడ్) జరిగింది. +ఎవీజ కమిషనర్ =ఎ కర్టన్ మరియు అదనపు కమిషనర్ డి. సంతోష్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో +ఎవీజ అదనపు కమిషనర్లు, జోనల్ కమిషనర్లు, హైదరాబాద్ నగర పోలీసు ప్రతినిధులు వివిధ సంబంధిత శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. పరిశుభ్రం, రోడ్ల మరమ్మత్తులు, బారికేడింగ్, విద్యుద్దీకరణ, పార్కింగ్ మరియు నిమజ్జన ప్రాంతాలలో క్రేన్ ఏర్పాటు వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, ఏర్పాట్లను ముందుగానే పూర్తి చేయాలని కమిషనర్ అన్ని శాఖలను ఆదేశించారు. బాలాపూర్ నుండి ట్యాంక్ బండ్ వరకు ఖరారు చేసిన ఊరేగింపు మార్గం ఆ మార్గంలో



‘గజేష్ యాక్షన్ టీమ్స్’ (+అవంష్ట యాక్షన్ అండ్ యంపెం) నియామకంపై ఈ సమావేశంలో సమీక్షించారు. పరిశుభ్ర నిర్వహణ కోసం అదనపు సిబ్బంది మరియు యంత్రాలను వినియోగించనుండగా, ప్రధాన నిమజ్జన ప్రాంతాలలో మొబైల్ టాయిలెట్లు మరియు తాగునీటి సదుపాయాలను కల్పించనున్నారు. కంట్రోల్ రూమ్ ద్వారా +ఎవీజ, పోలీస్,

నోబలూ ఇతర సంబంధిత శాఖల మధ్య నిరంతర సమన్వయం కొనసాగుతుంది. చెట్ల కొమ్మల కత్తిరింపు, రోడ్ల మరమ్మత్తులు మరియు వీధి దీపాల ఏర్పాటు వంటి పెండింగ్లో ఉన్న పనులను ప్రాధాన్యత క్రమంలో పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. +ఎవీజ తరఫున పూర్తి సహకారం మరియు సమన్వయం ఉంటుందని కమిషనర్ భాగ్యనగర్ గజేష్ ఉత్సవ సమితికి హామీ ఇచ్చారు. అలాగే, నగరంలోని జలవనరులు మరియు పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించేందుకు పర్యావరణ అనుకూలమైన మట్టి వినియోగ విగ్రహాలను ఎంచుకోవాలని, అధికారులను సహకరించాలని పౌరులు మరియు భక్తులకు ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సమావేశంలో టీ+ఘా ప్రతినిధులు కరోడిమల్ సర్కిల్ పురియా, శరీధర్ (కార్యదర్శి)తో పాటు +ఎవీజ పరిధిలోని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు చెందిన అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు మరియు ఇతర కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

టీజీఎస్పీడిసీఎల్లో ఈ. నరసింహాచారి గారికి ఘన పదవీ విరమణ సన్మానం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31, జన తెలంగాణ
టీజీఎస్పీడిసీఎల్ కార్పొరేట్ కార్యాలయంలో డివిజనల్ ఇంజనీర్ (అవరేషన్ & మెయింటెనెన్స్-1)గా విధులు నిర్వహించిన ఈ. నరసింహాచారి 31-08-2026న సూపరాన్యుయేషన్ వయస్సు పూర్తి చేసుకొని పదవీ విరమణ పొందారు. సంస్థలో దాదాపు 35 సంవత్సరాలపాటు విశిష్ట సేవలు అందించిన ఆయనను ఈ సందర్భంగా ఘనంగా సన్మానించారు. నిర్వహించిన పదవీ విరమణ సన్మాన కార్యక్రమంలో పలువురు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొని రసినహాచారి గారి సేవలను కొనియాడారు. విద్యుత్ పంపిణీ వ్యవస్థ అభివృద్ధి, వినియోగదారులకు నాణ్యమైన సేవల అందజేత, సంస్థ పురోగతికి ఆయన చేసిన కృషిని అధికారులు



ప్రశంసించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చీఫ్ ఇంజనీర్ (ఓ & ఎం) రవికుమార్ చీఫ్ ఇంజనీర్ (కామర్షియల్) ప్రతిమా పోమ్ చీఫ్ ఇంజనీర్ (పి & ఎం ఎం) రవికుమార్ చీఫ్ ఇంజనీర్ (బిడి) శివాజీ రాథోడ్ సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ (ఎల్ఎంఆర్ఎస్) దిలీప్ కుమార్ సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్

(పి & ఎం) వేణుగోపాల్ తదితర అధికారులు, ఉద్యోగులు పాల్గొని ఆయనకు శాలువా, పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ, నరసింహాచారి తమ అనుభవం, నిబద్ధత, క్రమశిక్షణతో సంస్థకు విశేష సేవలు అందించారని పేర్కొన్నారు. పదవీ విరమణ అనంతరం ఆయన ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. తనకు అందించిన సహకారం, ప్రోత్సాహానికి సంస్థ యాజమాన్యం, సహచర అధికారులు, ఉద్యోగులకు నరసింహాచారి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులు, సహోద్యోగులు, స్నేహితులు కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

అల్ఫోర్స్ లో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఘనంగా ప్రారంభం

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ద్వారా పనులను వేగవంతం చేయవచ్చు కరీంనగర్ ఆగస్టు 31 జన తెలంగాణ
సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది మరియు ఖర్చును తక్కువ చేస్తుంది . ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ద్వారా పనులను వేగవంతం చేయవచ్చని, నిఘా సైతం పెట్టి వ్యక్తుల యొక్క పనిచేసే విధానాన్ని తెలుసుకోవచ్చని అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత డాక్టర్ వి.నరేందర్ రెడ్డి స్థానిక వావిలాలపల్లి లోని ఆద్యా క్యాంపస్ లో అల్ఫోర్స్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా వారు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై వారు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వలన మానవాళికి ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయని కావున ప్రతి ఒక్కరూ దీనిని సరియైన పద్ధతిలో ఉపయోగించుకోవాలని మరియు విజయాలను సొంతం చేసుకోవాలని చెప్పారు. వివిధ రకాల పనులు చాలా త్వరగా పూర్తి చేయవచ్చని ప్రధానంగా సమయాన్ని సైతం వృధా కాకుండా చేసుకుంటామని వారు చెప్పారు.



తక్కువ సమయంలో పనులను పూర్తి చేస్తుందన్న ఖర్చు సైతం తక్కువగా ఉంటుందని వారు చెప్పారు. విద్యార్థులు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ని సరైన పద్ధతిలో ఉపయోగించుకోవాలని వివిధ రకాల విషయాలకు సమాచాన్ని ఆర్టిఫిషల్ ఇంటెలిజెన్స్ ద్వారా సేకరించవచ్చని మరియు ద్వారా పనులను వేగవంతం చేయవచ్చని ప్రతి ఒక్కరికి దీని మీద అవగాహన ఉండాలని తెలిపారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ద్వారా చాలా లాభాలు

చేకూరుతాయని ప్రత్యేకంగా కార్యకలాపాలను చాలా త్వరగా పూర్తి చేయవచ్చని ప్రధానంగా తప్పులు సైతం అరికట్టవచ్చని చెప్పారు. కళాశాలలో నిర్వహిస్తున్నటువంటి వివిధ పరీక్షలకు సంబంధించినటువంటి విశ్లేషణ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చని మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థలవారు ప్రధమంగా ఆర్టిఫిషల్ ఇంటెలిజెన్స్ ని ప్రవేశపెట్టినట్లు చార్జం వ్యక్తం చేశారు. పోలీస్ పరీక్షలకు సన్నద్ధమవుతున్న విద్యార్థులకు కీలకమైన సమాచారం ఇవ్వడంలో ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వ్యవహరిస్తుందని తెలుపుతూ ప్రధానంగా ఐటి సీట్ పరీక్షలకు సన్నద్ధమవుతున్న విద్యార్థులకు గొప్ప వరం లాంటిదని అభివర్ణించారు. మన భారతదేశంలో కూడా ప్రతి ఒక్కరు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ని చక్కగా ఉపయోగించుకొని అభివృద్ధికి సహకరించాలని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్, సాఫ్ట్వేర్ ప్రతినిధులు, సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

ప్రమాదాల్లో మృతి చెందిన పోలీసు కుటుంబాలకు రూ.3 కోట్ల బీమా అందజేసిన డిజిపి సి. వి. ఆనంద్

- ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.కోటి చొప్పున చెక్కుల అందజేత **హైదరాబాద్, ఆగస్టు 31: జన తెలంగాణ**
విధి నిర్వహణలో వివిధ ప్రమాదాల్లో మృతి చెందిన పోలీసు సిబ్బంది కుటుంబాలకు తెలంగాణ డిజిపి సి. వి. ఆనంద్ అండగా నిలిచారు. ముగ్గురు పోలీసు సిబ్బంది కుటుంబాలకు ఒక్కొక్కరికి రూ.కోటి చొప్పున మొత్తం రూ.3 కోట్ల ను సోమవారం డిజిపి కార్యాలయంలో మృతుల కుటుంబ సభ్యులకు బీమా చెక్కులను డిజిపి అందించారు.



పోలీసు కానిస్టేబుల్ కె.వెంకటరెడ్డి 2026 మార్చి 10న లారీ ఢీకొన్న ప్రమాదంలో మృతి చెందారు. వెంకట్ రెడ్డి వరంగల్ లోని ఏఆర్ఎస్ఎ హెడ్ క్వార్టర్స్ లో విధిని నిర్వహిస్తుండగా వెనుక నుంచి లారీ తాకడంతో వెంకట్ రెడ్డి మృతి చెందారు. ఈ మృతులందరికీ ఎస్పీఐఓ ఇన్సూరెన్స్ అసోసియేట్ ఉండటం వలన బ్యాంక్ అధికారులతో సంప్రదించి డిజిపి వీరి కుటుంబాలకు కూడా ఒక్కొక్కరికి రూ.కోటి చొప్పున బీమా పరిహారాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మృతుల కుటుంబ సభ్యులకు డిజిపి ప్రగాధ సానుభూతి తెలిపారు. విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన పోలీసు సిబ్బంది కుటుంబాలకు పోలీసుశాఖ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. కుటుంబాల సంక్షేమానికి శాఖ తరఫున అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని తెలిపారు.

కార్యక్రమంలో డిజిపి తో పాటు ఎస్ఐబి శాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నష్ట తీవ్రతను దాచిపెడుతున్న చైనా!

దిల్లీ: టీబీఎల్లో ఈ నెల 26 నాటి మెరుపు వరదలకు సంబంధించి చైనా వ్యవహరిస్తున్న తీరు ప్రస్తుతం తీవ్ర చర్చనీయాంశమవుతోంది. వరదలతో చోటుచేసుకున్న నష్టాన్ని తెలియజేసేలా అక్కడి టీబీఐన్ను సామాజిక మాధ్యమాల్లో పోస్టు చేస్తున్న వీడియోలను డ్రాగన్ ప్రభుత్వం తొలగిస్తోంది. మౌలిక వసతులు దెబ్బతిన్న తీరును కళ్లకు కట్టే ఛాటోలను తొలగించ చేయిస్తోంది. టీబీఎల్లో కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యల సంబంధిత విశ్లాస, వీడియోలు మాత్రమే సామాజిక మాధ్యమాల్లో, వార్తల్లో ఉండేలా జాగ్రత్త పడుతోంది. ఈ వైఖరి కారణంగా పారదర్శకత దెబ్బతింటుందని, సహాయక చర్యలకూ విఘాతం కలిగే ముప్పుందని పలువురు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గతంలో కొవిడ్ మహమ్మారి విజృంభించినప్పుడూ చైనా తమ దేశంలో నష్ట తీవ్రత ప్రపంచానికి స్పష్టంగా తెలియకుండా వ్యవహరించిన సంగతి గమనార్హం.

31 మధ్యం బాటిల్లో పట్టివేత...

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 31 జన తెలంగాణ



శేర్లింగంపల్లి డిడిఎఫ్ సిఐ ప్రవీణ్ కుమార్, శేర్లింగంపల్లి స్టేషన్ సిబ్బంది కలిసి సోమవారం ముత్తంగి టోల్ ఫ్లాజా వద్ద నిర్వహించిన వాహనాల తనిఖీలు 31 మధ్యం బాటిళ్లు పట్టుబడినట్లు సిఐ ప్రవీణ్ కుమార్ తెలిపారు. ఈమధ్యం బాటిలను పట్టానెరుపు ఎక్సైజ్ స్టేషన్లో అప్పగించినట్లు సిఐ తెలిపారు.31 మధ్యం బాటిళ్లు పట్టుకున్న డిడిఎఫ్ టీం ని హైదరాబాద్ డిప్యూటీ కమిషనర్ హరి కిషన్ అభినందించారు.

గంజాయి చాక్లెట్ల అమ్మకం నిందితుడికి జైలు శిక్ష..

బదేళ్ల జైలు శిక్ష.. రూ. 25 వేల జరిమానా..

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 31 జన తెలంగాణ

బీహార్ కు చెందిన రబీంద్రా బెహరా (42) అనే నిందితుడికి ఎల్సీనగర్ కోర్టు కాంప్లెక్స్ లో ఆడినల్ జిల్లా సేషన్ కోర్ట్ న్యాయమూర్తి ఎ. వాణి ఐదేళ్ల జైలు శిక్ష, రూ. 25 వేల నగదు జరిమానాను విధిస్తూ తీర్పును సోమవారం వెలువరించారు. 2019లో శంషాబాద్ లో గంజాయి చాక్లెట్ల అమ్మకాలు జరుపుతూ బీహార్ కు చెందిన రబీంద్ర బెహరా అనే వ్యక్తిపై కేసు నమోదు అయింది. ఈ కేసులో పిపి మంజుల వాదనల అనంతరం న్యాయమూర్తి వాణి తీర్పును వెలువరించారు. తీర్పు అనంతరం చార్జినార్ ఎక్సైజ్ సిఐ జి శ్రీనివాసరావు నిందితున్ని జైలుకు పంపించారు. గంజాయి చాక్లెట్లు అమ్మకం అమ్మకం చేస్తున్న నిందితుడికి శిక్ష వదల విధంగా చర్యలు చేపట్టిన ఎక్సైజ్ సిబ్బందిని హైదరాబాద్ ఈ ఎస్ విజయభాస్కర్ గౌడ్ అభినందించారు.



సీఐ నుంచి డిసి వరకు సత్యనారాయణ సేవలు చూశాను.. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఏ శ్రీనివాసరెడ్డి..



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 31 జన తెలంగాణ

కరీంనగర్ జిల్లాలో సిఐగా తొలి పోస్టింగ్ లో డిడిఎఫ్ టీం లో కానిస్టేబుల్ గా పరిచయమైన సత్యనారాయణ, హైదరాబాద్ గ్రేటర్ హైదరాబాద్ డిప్యూటీ కమిషనర్ గా కొనసాగుతున్న కాలంలో ఆయన హెడ్ కానిస్టేబుల్ గా రిలీఫ్ కావడం జరిగిందని గ్రేటర్ హైదరాబాద్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఏ శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. సోమవారం సికింద్రాబాద్ డిడిఎఫ్ లో హెడ్ కానిస్టేబుల్ గా పనిచేస్తున్న సత్యనారాయణ పదవీ విరమణ కార్యక్రమం సాయంత్రం ఆపారా భవన్లో సమావేశ మందిరములో జరిగింది. కానిస్టేబుల్ గా ఆయన సేవలను కరీంనగర్ జిల్లాలో చూసానని హెడ్ కానిస్టేబుల్ గా ఆయన సేవలను గ్రేటర్ హైదరాబాద్ లో చూశానని డిప్యూటీ కమిషనర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిసి తో పాటు సికింద్రాబాద్, హైదరాబాద్ ఈ ఎస్ లు జీవన్ కిరణ్, విజయ భాస్కర్ గౌడ్, ఎఎస్ శ్రీనివాసరావు డిడిఎఫ్ సిఐ సొజనకు కుటుంబ సభ్యులు స్నేహితులు పలువురు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

గ్రాండ్ మాస్టర్ రాజా రిత్విక్ కు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అభినందనలు

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 31 జన తెలంగాణ



తెలంగాణకు చెందిన గ్రాండ్ మాస్టర్ రాజా రిత్విక్ ఇటీవల ఫ్రాన్స్, స్పెయిన్ లలో జరిగిన ప్రతిష్టాత్మక అంతర్జాతీయ చెస్ ఛాంపియన్ షిప్ లలో వరుసగా రజత, కాంస్య పతకాలు సాధించి దేశానికి, రాష్ట్రానికి గర్వకారణంగా నిలిచారని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. యూరప్ లో విజయయాత్రను ముగించుకుని హైదరాబాద్ కు తిరిగి వచ్చిన గ్రాండ్ మాస్టర్ రాజా రిత్విక్ సోమవారం ప్రజాభవన్ లో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుర్గిణ్ణ్ శ్రీధర్ బాబులను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు రాజా రిత్విక్ ను ఘనంగా అభినందించి, సత్కరించారు. యూరప్ వేదికలపై వరుసగా రెండు పతకాలు సాధించి తెలంగాణ కీర్తిని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చాటిన ఆయన ప్రతిభను ప్రశంసించారు. చిన్న వయసులోనే అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరుస్తూ తెలంగాణకు గుర్తింపు తీసుకురావడం అభినందనీయమని వారు పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులోనూ మరిన్ని అంతర్జాతీయ పోటీల్లో రాణించి దేశానికి, రాష్ట్రానికి మరింత పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు

పదేళ్ల గడిల పాలనను తొలగించి ప్రజాస్వామ్య పాలనను తెచ్చింది కాంగ్రెస్ పార్టీ..

మేడిపల్లి సత్యం, ఎమ్మెల్యే చొప్పదండి హైదరాబాద్ ఆగస్టు 31 జన తెలంగాణ
పదేళ్ల గడిల పాలనను తొలగించి ప్రజాస్వామ్య పాలనను తెచ్చింది కాంగ్రెస్ పార్టీ.. అని తెలంగాణ ప్రజలకు స్వేచ్ఛా వాయువులను తెచ్చింది కాంగ్రెస్..

1000 రోజుల్లో బలమైన ఆదుగులు వేసిందన్నారు 4,18,931 రూపాయల తలసరి ఆదాయంతో దేశంలో పరుగులు పెడుతోందన్నారు మహాలక్ష్మి పథకం కింద ఆడబిడ్డలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం అందిస్తున్నాం..

11 వేల కోట్ల రూపాయలతో 335 కోట్ల ఉచిత ప్రయాణాలను ఆడబిడ్డలకు కల్పించాం.. అని పేర్కొన్నారు 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్ను 52 లక్షల కుటుంబాలకు ఇచ్చి అండగా నిలిచాం.. అని గతంలో ఒక్క రేషన్ కార్డు ఇవ్వని దుస్థితి ఉందనీ 15 లక్షల కొత్త రేషన్ కార్డులను మా ప్రభుత్వం ఇచ్చిందన్నారు గత ప్రభుత్వం ముఖిపోయిన దొడ్డు బియ్యం ఇస్తే మా ప్రభుత్వం మాత్రం 3.35 కోట్ల మందికి నన్న బియ్యం ఇస్తున్నాం.. అని

43 లక్షల మంది పింఛన్న ఇస్తున్నాం.. కొత్తగా దరఖాస్తులకు అవకాశం ఇచ్చాం..

ఎన్నో వర్గీకరణ చేసిన మొట్టమొదటి రాష్ట్రం తెలంగాణ.. అని తెలిపారు

బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల కోసం అసెంబ్లీలో చట్టం చేసిన రాష్ట్రం తెలంగాణ..

విద్యారంగంలో తెలంగాణను 28వ స్థానం నుంచి 18వ



స్థానానికి తీసుకువచ్చాం.. అని గుర్తు చేశారు విద్యా రంగానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు..

ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్, తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ తో పాటు అనేక విధాలుగా ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం.. అని పేర్కొన్నారు ఇప్పటి వరకు 72 వేలకుపైగా ఉద్యోగాలు ఇచ్చిన ఘనత మా ప్రభుత్వానిది..

ఆరోగ్యశ్రీ పరిమితిని 5 లక్షల నుంచి 10 లక్షలకు పెంచాం.. ఇప్పటి వరకు మూడు వేల కోట్ల ఖర్చు చేశాం.. అని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, అవుట్ సోర్సింగ్, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులకు ఒకటవ తేదీనే జీతాలు వేస్తున్నాం..

అభివృద్ధి, సంక్షేమం రెండు కట్టలా ముందుకు వెళ్తున్నాం.. అని వివరించారు

దేశంలోనే తెలంగాణను ఒక ఆదర్శ రాష్ట్రంగా చేస్తున్నారు.. పదేళ్ల పాటు వేల కోట్ల రూపాయలు దిగమింగి సిగ్గులేకుండా అవాకులు, చవాకులు పేలుతున్నారు

1000 రోజుల మా పాలన పట్ల తెలంగాణ ప్రజలు సంతోషంగా ఉన్నారు.. పదేళ్లలో పేదలకు ఒక్క ఇల్లు నిర్మించలేదనీ మండిపడ్డారు

మా ప్రభుత్వం 7.5 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మించి పేదోడి మొహంలో ఆనందం చూస్తున్నాం..

హైదరాబాద్ పరిధిలో లక్ష ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మిస్తున్నాం అని..

పబ్లిక్ ట్రాన్స్ పోర్టును విస్తరిస్తున్నాం.. బీఆర్ఎస్ కు చెందిన నలుగురు తోడేళ్లు అధికారం పోయిందన్న అక్కసుతో, మళ్లీ అధికారంలోకి రాలోమన్న ఆలోచనతో వెకిలి చేష్టలు చేస్తున్నారు..

ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ అభివృద్ధి కోసం నిధులు కేటాయిస్తున్నాం.. అని పేర్కొన్నారు 8 లక్షల కోట్ల అప్పు చేసి తెలంగాణను ఆర్థికంగా దివాళా తీయించారనీ అప్పుల కుప్ప అయినప్పటికీ అభివృద్ధి, సంక్షేమం రెండు కట్టగా ముందుకు వెళ్తున్నాం..

మరో ఐదేళ్లు మా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో

అధికారంలోకి వస్తాం.. అని పేర్కొన్నారు

ఏ ఎన్నిక చూసినా బీఆర్ఎస్ కు నిరాశే.. అని అన్ని ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకే ప్రజలు పట్టం కట్టారు..

1000 రోజుల పాలనపై నిరసనలు కాదు.. మీ పదేళ్ల పాలనపై ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పి ముక్కు నేలకు రాయాలనీ డిమాండ్ చేశారు

బీఆర్ఎస్ హయాంలో శాంతిభద్రతలు క్షీణించాయనీ అధికారం పోయిందన్న అసహనంతో బీఆర్ఎస్ నేతలు విమర్శలు చేస్తున్నారు..

1000 రోజుల పాలన కాదు, 10 వేల రోజుల పాలన కావాలని తెలంగాణ ప్రజలు కోరుకుంటున్నారన్నారు

ఇందిరమ్మ ఇళ్లను ఆడబిడ్డల పేరుతో ఇస్తున్నాం..

సి ఎం రేవంత్ రెడ్డి హైదరాబాద్ ఆగస్టు 31 జన తెలంగాణ
అడిగిన వాళ్లందరికీ రేషన్ కార్డులు ఇస్తున్నాం.. 15 లక్షల రేషన్ కార్డులు ఇచ్చాం.. అని మూడు కోట్ల నలభై ఎనిమిది లక్షల మందికి ఆరు కిలోల నన్న బియ్యం ఇస్తున్నాం.. అని తెలిపారు మూడు కోట్ల నలభై ఎనిమిది లక్షల మందిలో బీఆర్ఎస్ వాళ్లు కూడా ఉన్నారు.. నన్నబియ్యం తింటూ విమర్శలు చేస్తున్నారు..

కేసీఆర్ ఏనాడైనా ఆలోచించాడా..?

7 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మిస్తున్నాం.. హైదరాబాద్ లో పేదల కోసం లక్ష ఇందిరమ్మ ఇళ్లు కడుతున్నాం.. అని పేర్కొన్నారు ప్రజా పాలన అంటే ఇది కదా..

1000 ఎకరాల్లో కేసీఆర్, 100 ఎకరాల్లో కేటీఆర్, జన్నాడలో 50 ఎకరాల్లో కవిత ఫామిహాస్ కట్టుకున్నారనీ మండిపడ్డారు

పేదల ఆత్మాభిమానం అయిన రేషన్ కార్డు ఇవ్వాలని ఏనాడైనా ఆలోచించారా..?

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కింద 3,500 కోట్లు ఖర్చు పెట్టాం.. త్వరలోనే ఎల్బీ నగర్ టివ్స్ ఆస్పత్రిని ప్రారంభించుకోబోతున్నాం.. అని తెలిపారు

ఉస్మానియా ఆస్పత్రి వరదల్లో మునిగిపోతే 2,000 కోట్లు పెట్టి కొత్త ఆస్పత్రి కట్టాలని ఆలోచన ఎందుకు చేయలేదు..? మా ప్రభుత్వం 2,000 కోట్లతో కొత్త ఉస్మానియా ఆస్పత్రిని నిర్మిస్తోందన్నారు

మరి చెన్నారెడ్డి కాలి గోటికి కూడా సరిపోరు.. అల్సాల్ టివ్స్ ఆస్పత్రికి మాజీ సీఎం అంజయ్య పేరు పెడతాం..

ఎల్బీ నగర్ టివ్స్ కు కొండా లక్ష్మణ్ పేరు పెడతాం.. అని పేర్కొన్నారు

వరంగల్ ఆస్పత్రికి ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ పేరు పెడతాం.. మీ పేర్లు పెట్టాలి, పోతే మీ విగ్రహాలు పెట్టాలన్నదే మీ ఆలోచన..

సెక్రటేరియట్ ముందు రాజీవ్ విగ్రహం నిస్తామంటున్నారు.. ముట్టుకోండి చూస్తాం.. అని డిమాండ్ చేశారు

సర్దార్ సర్గాయి పాపన్న విగ్రహం పెట్టాలన్న ఆలోచన కూడా రాలేదు.. సెక్రటేరియట్ ముందు మేం పెట్టాం.. మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే విగ్రహాన్ని నెక్లెస్ రోడ్డులో పెట్టాం..



అని గుర్తు చేశారు ఇది మా పరిపాలన వైఫల్యమా..?

శ్రీకాంత్ చారి తల్లి శంకరమ్మను అనాథలా రోడ్డుమీద పడేస్తే మహిళా కమిషన్ సభ్యురాలిగా చేశాను..

వీరనారి చాకలి బలమ్మ పేరు మహిళా యూనివర్సిటీకి పెట్టాను. అని వెల్లడించారు

చాకలి బలమ్మ మనవరాలిని మహిళా కమిషన్ సభ్యురాలిని చేశాను..

నాకు, మీకు పోలికనా..?

కేసీఆర్ ముఖ్యమంత్రి అయితే కొడుకు, అల్లుడిని మంత్రినిచేశారు..

నేను పొన్నం ప్రభాకర్, వాకిటి శ్రీహరిని మంత్రిలు చేశాను..

నేను సీఎం అయితే వి. హనుమంతరావును ప్రభుత్వ నలహాదారుగా చేశాను.. అనిల్ యాదవ్ ను ఎంపీ చేశాను..

ఎర్రబెల్లి దయాకర్ ను మంత్రిని చేశావు.. నేను అడ్లూరి లక్ష్మణ్ ను మంత్రి చేశాననీ గుర్తు చేశారు

కేసీఆర్ వెంకట్ రామిరెడ్డిని ఎమ్మెల్సీ చేస్తే, నేను అద్దంకి దయాకర్ ను ఎమ్మెల్సీ చేశాను..

కేసీఆర్ తన కొడుకును పర్సెంగ్ ప్రెసిడెంట్ చేస్తే, నేను బలహీన వర్గాల బిడ్డ మహేష్ గౌడ్ ను పీసీసీ అధ్యక్షుడిని చేశాను అని పేర్కొన్నారు

1000 రోజుల్లో ఎన్నో వర్గీకరణ సమస్యను పరిష్కరించాను.. 1931లో బ్రిటిష్ వాళ్లు కులగణన చేస్తే, మళ్లీ 100 ఏళ్ల తర్వాత తెలంగాణలో బీసీ కులగణన చేసి మోడికి సవాల్ విసిరాం.. అని

గిగ్ వర్షర్ల కోసం పాలసీ తెచ్చాం.. సోర్స్ట్, ఐటీ, టూరిజం, ఎండోమెంట్ పాలసీ తీసుకువచ్చాం.. అని తెలిపారు

1000 రోజుల్లో కోటి ఇరవై నాలుగు లక్షల నలభై వేల జీతం కేసీఆర్ తీసుకున్నాడు..

ప్రభుత్వ ఉద్యోగి ఏడాది పాటు విధులకు రాకపోతే డిస్మిస్ చేస్తారు.. మరి కేసీఆర్ ను ఏం చేయాలి..?

ప్రతిపక్ష నేత హోదాలో కేసీఆర్ భద్రత, వసతుల కోసం 21 కోట్ల రూపాయలను ప్రభుత్వం ఖర్చు చేసిందన్నారు

1000 రోజుల్లో పేదల, ఆడబిడ్డలు, విద్యార్థులు, రైతులు, దళితులు, అదివాసీల కోసం ఒక్క రోజైనా పనిచేశావా..?

మనమడు ఆస్పత్రికి వెళ్తే, బంధువులు ఎవరైనా చనిపోతే తప్ప బయటకు రాలేదనీ పేర్కొన్నారు

1000 రోజుల్లో ఒక్క గంజైనా సెలవు తీసుకోలేదు.. 1000 రోజుల్లో ఒక్కరోజైనా పనిచేశావా.. నీకు, నాకు పోలికనా..?

నందికి, పందికి ఉన్న తేడా ఉంది.. 1000 రోజులు ప్రభుత్వ సొమ్ము మెక్కి గంట కూడా పనిచేయని కేసీఆర్ వెంటనే రాజీనామా చేయాలని అన్ని చోట్ల నిరసనలు తెలపాలన్నారు

పందికొక్కల్లా తిని ఫామిహాస్ నుంచి బయటకు రారా..? దేశంలో ఎవరైనా ప్రతిపక్ష నాయకుడు 1000 రోజులు బయటకు రాకుండా ఉన్నారా..?

ప్రధాన ప్రతిపక్షం వైఫల్యం చెందిన రాష్ట్రం తెలంగాణ.. అని పేర్కొన్నారు

తెలంగాణ భవన్ లో రక్తదాన శిబిరం పెట్టి కార్యకర్తల రక్తాన్ని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులకు అమ్ముకున్న దుర్మార్గులు..

అగ్గిపెట్టెరావుకు ఆనాడు పది పైసల అగ్గిపెట్టె దొరకలేదనీ ఇరవై రెండు కోట్ల నాలుగు లక్షల నలభై వేల జీతం తీసుకున్న ప్రతిపక్ష నాయకుడు వెంటనే రాజీనామా చేయాలని నిరసనలు తెలపాలి..

6వ ఇందిరా పార్క్ లో నిరసన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేయాలన్నారు

7 నుంచి జరిగే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో వాళ్ల ఎదురుగానే అన్ని విషయాలు చెప్తా.. అని

తెలంగాణకు న్యాయం చేయాలని అనుకుంటే, సమృథం ఉంటే అసెంబ్లీకి కేసీఆర్ రావాలి..

పదేళ్లలో కేసీఆర్ ఏం చేశాడో, 1000 రోజుల్లో నేను ఏం చేశానో అసెంబ్లీలో చర్చకు సిద్ధం..

ఏనాడూ పదవిని దుర్వినియోగం చేయలేదు.. చేయను.. అని తెలిపారు

తెలంగాణ ఉద్యమంలో నేను, నా ముసల్ది అని చెప్పిన కేసీఆర్ ఆ తర్వాత మొత్తం తన కుటుంబాన్ని దించాడు..

గుంపు మందలా జమై మంది సొమ్ము తిన్నారు.. రేపటి నుంచి ఆరు రోజుల పాటు ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాజీనామా చేయాలన్న డిమాండ్ తో నిరసనలు తెలపాలి..

కొరియన్ పాప్ స్టార్ మంచిమనసు..

నేపాల్ వరద బాధితులకు విరాళం

జలప్రళయంతో అతలాకుతలమైన హిమాలయ దేశం నేపాల్ ను ఆదుకునేందుకు పలు దేశాలు ముందుకొస్తున్నాయి. తాజాగా కొరియన్ పాప్ స్టార్ లీ నో (ఖ-సీజా క్విట్ రౌవ ఖఅతీఎ) దాతృత్వాన్ని చాటుకున్నారు. నేపాల్ వరద (చీవజ్ఞాశ్రీ ఖీశ్రీశీశీఎం) బాధితులకు 100 మిలియన్ వన్ (దక్షిణ కొరియా కరెన్సీ)ల విరాళమిచ్చారు. వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సహాయక చర్యల కోసం ఈ మొత్తాన్ని (భారత కరెన్సీలో దాదాపు రూ.69లక్షలు) వరల్డ్ విజన్ అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారా పంపించారు.“ఈ కష్ట సమయంలో నేపాల్ (చీవజ్ఞాశ్రీ)ను ఆదుకునేందుకు



నా వంతు ప్రయత్నం చేశా. వీరైనంత త్వరగా ఆ దేశ ప్రజలు ఈ విపత్తు నుంచి కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నా” అని లీ నో ఈ సందర్భంగా వెల్లడించారు. కొరియన్ పాపులర్ మ్యూజిక్ బ్యాండ్ అయిన ‘స్ట్రీ కిడ్స్’లో లీ నో సభ్యుడిగా ఉన్నారు. మ్యూజిక్ షోలతో కోట్లాది మందిని అలరించే లీ.. సామాజిక కార్యక్రమాల్లోనూ ముందుంటారు.

2014 నుంచి వరల్డ్ విజన్ సంస్థతో కలిసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహించే సంచక్రణ కోసం తనవంతు సాయం అందిస్తున్నారు. 2024లో ఆహార సంక్షోభంతో ఇబ్బందిపడుతున్న దేశాలకు 100 మిలియన్ వన్ల విరాళం అందించారు. గతేడాది కూడా తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారి కోసం భారీ విరాళమిచ్చారు.

జగ్గీవాసుదేవ్ ఆపస్మహస్తం.. భారత ఆధ్యాత్మికవేత్త, ఈశా ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు జగ్గీ వాసుదేవ్ కూడా నేపాల్ వరద బాధితులను ఆదుకునేందుకు ముందుకొచ్చారు. ఆ దేశ పీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కు రూ.కోటి విరాళం ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ వరదల్లో ఈశా ఫౌండేషన్ కు చెందిన 77 మంది యాత్రికులు గల్లంతైన సంగతి తెలిసినదే.

పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల వేళ.. ఇరాన్ అధ్యక్షుడితో మోదీ భేటీ

పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతల వేళ ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ గ్రూప్ మీమీవఅసత్మి వీశీఎఐ) ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజెష్కీయూన్ (మీంశీబున నావపంప్తనిఐఐఐఐ)తో భేటీ అయ్యారు. షాంఘై సహకార సంస్థ (సాజూ) సదస్సు సందర్భంగా ఇరువురు నేతలు కిర్గిస్థాన్ లో ద్వైపాక్షిక సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో అమెరికా-ఇరాన్ యుద్ధం ప్రారంభమైన తర్వాత భారత ప్రధాని మోదీ ఇరాన్ అధ్యక్షుడిని కలవడం ఇదే తొలిసారి కావడం గమనార్హం. ఈ సమావేశంలో యుద్ధం ముగింపు, హరూజ్ (ఎశీతీఎబిఓ) జలసంధి దిగ్బంధనం వంటి కీలక అంశాలపై చర్చించారు. పశ్చిమాసియాలో శాంతి నెలకొల్పే లక్ష్యంతో చేపట్టే అన్ని ప్రయత్నాలకు భారత్ మద్దతు



ఉంటుందని మోదీ హామీ ఇచ్చారు. భవిష్యత్లో ఇరుదేశాల మధ్య వాణిజ్య పరిధిని మరింత విస్తరించనున్నట్లు తెలిపారు.తమ దేశం (×ఐఐఐ)పై అమెరికా దురాక్రమణకు వ్యతిరేకంగా మద్దతు కూడగట్టేందుకు పెజెష్కీయూన్ ఈ సదస్సుకు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తాము యుద్ధాన్ని కోరుకోవట్లేదన్నారు. ‘చర్చల ద్వారా సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి మేం సిద్ధంగా ఉన్నాం. కానీ మాపై దురాక్రమణను మాత్రం సహించబోం. బలంతో, దృఢ నిశ్చయంతో ప్రతిస్పందిస్తాం. పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలు ప్రపంచ దేశాలకు కూడా హానికరం. అదే సమయంలో ఆర్థిక, భద్రతా లెక్కలను ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి ప్రపంచదేశాల మధ్య సమన్వయం అవసరం. ఈ సమావేశం చాలా ముఖ్యమైనది. అనేక దేశాల అధినేతలు ఇందులో పాల్గొంటారు. కాన్ని అంతర్జాతీయ సంస్థలు ప్రపంచంలో తమ గుత్తాధిపత్యాన్ని చాటుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఈ సమయంలో ప్రపంచ వేదికపై మన ఉనికిని, విభిన్నమైన, స్వతంత్ర స్వరాలను వినిపించడానికి ఇది దోహదపడుతోంది’ అని పెజెష్కీయూన్ పేర్కొన్నారు. ఈ సదస్సు సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ గ్రూప్ వీశీఎఐ), అర్మేనియా ప్రధానమంత్రి నికోల్ పాషిన్యాన్ ను కూడా కలిశారు. రక్షణ, ఆర్థిక, ఫార్మా, సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ సహా పలు రంగాలలో ద్వైపాక్షిక సహకారాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే మార్గాలపై ఇరువురు నేతలు చర్చించారు. అలాగే, మోదీ రష్యా అధ్యక్షుడు పుటిన్ తో భేటీ కానున్నారు.

ఇక అత్యంత వేగంగా విశ్వ రహస్యాల ఛేదన కేవెకెనావెరల్: ఖగోళంలో మన సౌరమండలానికి వెలుపల ఆవాసయోగ్య గ్రహలేవైనా ఉన్నాయో? విశ్వం నిరంతరం వ్యాప్తి చెందడానికి చోదకశక్తిని అందిస్తున్న డార్క్ ఎనర్జీ రహస్యం ఏమిటి? వంటి అనేక చిక్కు ప్రశ్నలకు సమాధానాలను వేగంగా కనుగొనేందుకు ఉద్దేశించిన అత్యాధునిక న్యాస్కీ గ్రేన్ రోమన్ స్పేస్ టెలిస్కోప్ ను అమెరికా అంతరిక్ష సంస్థ నాసా ప్రయోగించింది. 430 కోట్ల డాలర్ల వ్యయంతో రూపొందించిన భారీ టెలిస్కోప్ ను అధివారం తెల్వారాజామున కెన్నెడీ స్పేస్ సెంటర్ నుంచి స్పేస్ ఎక్స్ కు చెందిన ఫాల్కన్ హెవీ రాకెట్ తోశాశంలోకి మోసుకెళ్లింది. దాదాపు 16 లక్షల కిలోమీటర్ల అవల ఉన్న ‘ఇట్టర్నీషన్ పాయింట్’ (పరిశీలన ప్రదేశం) దిశగా ఇది సాగిపోయింది. నాసా తొలి ముఖ్య వ్యోమగామి ‘న్యాస్కీ గ్రేన్ రోమన్’కు గుర్తుగా ఈ టెలిస్కోప్ నకు ఆ పేరు పెట్టారు. గమ్యస్థానం చేరుకోవడానికి మూడు నెలలకు పైగా సమయం పడుతుంది. ఒక బస్సు సైజు ఉన్న ఈ టెలిస్కోప్ తన గమ్యాన్ని చేరాక అంతరిక్షంపై అంతకు ముందు ఎన్నడూ లేనంత విస్తృత స్థాయిలో భృష్టి సాగిస్తుంది. ‘చేల నక్షత్రాల జననాలను, పతనాలను, ఖగోళంలో తేలియాడుతున్న గ్రహాల, అసంఖ్యాక నక్షత్ర మండలాలను కనుగొనబోతోంది’ అని నాసా సైన్స్ విషన్ డైరెక్టర్ నిక్కి ఫాక్స్ తెలిపారు.నాసాకు చెందిన హబుల్ టెలిస్కోప్ కన్నా దీని వీక్షణ పరిధి 100 రెట్లు ఎక్కువ. వరారుణ కిరణాలతో అంతరిక్షాన్ని తేరిపారజూస్తున్న వెబ్ స్పేస్ టెలిస్కోప్ కూడా దీని ముందు దిగదుడుచుే. రోమన్, హబుల్, వెబ్ టెలిస్కోపులు సమన్వయంతో పనిచేసి ఖగోళ రహస్యాలను ఛేదిస్తాయని నాసా వర్గాలు తెలిపాయి. రోమన్ టెలిస్కోప్ మన పాలకులత నక్షత్ర మండలంలో ఒక నెలపాటు గమనించే విషయాలను చూడటానికి హబుల్ టెలిస్కోప్ నకు ఒక శతాబ్దం పడుతుందని నాసా సీనియర్ ప్రాజెక్ట్ సైంటిస్ట్ జూబి మెక్ ఎనెర్లీ తెలిపారు.



పీచు లేకపోతే పేగుకే మోసం

శాకాహారం ఆరోగ్యానికి మేలు

పీచు మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారం

పీచుతో ఆరోగ్యకర సమృద్ధి

కణాలకు రక్షణ కల్పించే యాంటీఆక్సిడెంట్లు

పీచు లేకుంటే పేగుల రక్షణ పార దెబ్బతినొచ్చు

శాక ప్రాటీన్లకు కీలక పాత్ర

పీచు వాపును తగ్గించడంలో సహాయం

రోజూ పీచు పదార్థాలు తీసుకోవాలి

పీచు తక్కువైతే..

పేగులకే ముప్పు!

కూరగాయలు, పండ్లలోని

పీచు.. పేగు బ్యాక్టీరియాను

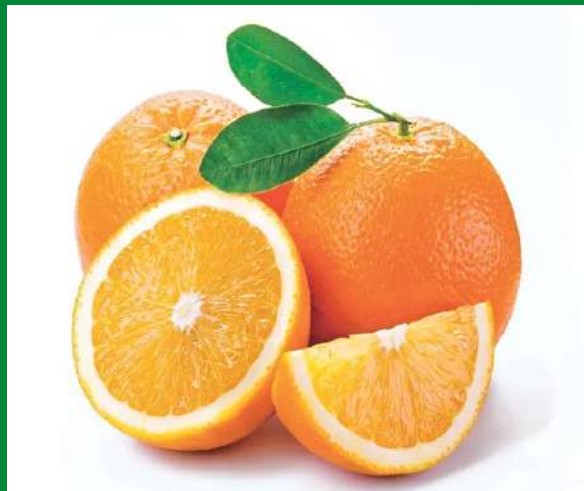
ఆరోగ్యకరంగా మారుస్తుంది

కూరగాయలు, పండ్లతో కూడిన శాకాహారం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అంతా పీచు, వృక్ష రసాయనాల మహత్తే. పీచేమో పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా మారుతుంది. వృక్ష రసాయనాలేమో కణాలకు రక్షణగా నిలుస్తాయి. అయితే శాకాహారంలో ఉండే బోలెడన్ని భాగాలను పేగు బ్యాక్టీరియా కచ్చితంగా ఎలా వర్గీకరించుకుంటుంది? వీటి మధ్య జరిగే చర్చతో ప్రయోజన కారకాలు ఎలా పుట్టుకొస్తాయి? వీటిని అర్థం చేసుకోవటానికి శాస్త్రవేత్తలు చాలాకాలంగా ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నారు. కొత్త కొత్త విషయాలు బయటపడుతూనే ఉన్నాయి.

శాకాహారంలో జీర్ణం కాని ప్రాటీన్లు దండిగా ఉంటాయి. పీచు, ప్రాటీన్స్ ఇమిటేటింగ్ ఫైబర్ (ఐఐఫ్) మాదిరిగా పనిచేసే ఇవి పేగుల లోపలికి చేరుకొని, బ్యాక్టీరియాకు ఆరోగ్యకర ప్రాటీన్లను అందిస్తాయి. వీటి నుంచే మేలు చేసే రసాయన సమృద్ధులు పుట్టుకొస్తాయి. బ్యాక్టీరియాకు తగినంత పీచు అందుబాటులో లేకపోతే ఏమవుతుంది? మన ప్రాటీన్లనే.. ముఖ్యంగా పేగుల లోపల రక్షణ కల్పించే జిగురు పొరను తినుట మొదలెడుతుంది! దీన్ని బ్యాక్టీరియా జీర్ణం చేసుకునే క్రమంలో హానికర సమృద్ధులు పుట్టుకొస్తాయి. ఈ ప్రక్రియపై లుడ్వింగ్

ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ క్యాన్సర్ రిసెర్చ్ చేపట్టిన రెండు కొత్త అధ్యయనాలు సరికొత్త విషయాలను వెల్లడించాయి. పీచు, ఆయా శాక ప్రాటీన్లు పేగు బ్యాక్టీరియా జీవక్రియలను మార్చటం ద్వారా హాని కారకాలను తగ్గించి, మేలు చేసే పదార్థాలను ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేసేలా పురికొల్పుతున్నట్లు ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. పీచు మూలంగా పేగు బ్యాక్టీరియాతో పుట్టుకొచ్చే ముఖ్యమైన జీవక్రియ పదార్థాలు పెద్దమొత్తంలో ఉత్పత్తి అవుతున్నట్లు మరో అధ్యయనం పేర్కొంటోంది.

నిజానికి ఆరోగ్యకర ఆహారంలో పీచు ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా ఎప్పటి నుంచో గుర్తిస్తున్నారు. కానీ జీర్ణం కాని శాక ప్రాటీన్ల మీద మాత్రం అంతగా దృష్టి పెట్టలేదు. పేగు బ్యాక్టీరియా (ఐఐఫ్), పీచును తింటున్నప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన రసాయన సమృద్ధులు పుట్టుకొస్తాయి. ఇవి విశ్రాంతి కణాల పనిపట్టే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, వాపు ప్రక్రియను నివారించే కారకాలుగా పనిచేస్తాయి. ఇలా ఒత్తిడికి పేగుల లోపలి గోడ దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. అందువల్ల ఆహారంలో తగినంత పీచు పదార్థం ఉండేలా చూసుకోవటం చాలా ముఖ్యం. లేకపోతే బ్యాక్టీరియా ఆహారం కోసం పేగు మీదే ఆధారపడుతుంది. అప్పుడు మెదటికే మోసం వస్తుంది.



మెదడుకు 'సి' రక్త

విటమిన్ సి అనగానే రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతమే గుర్తుకొస్తుంది. ఇది మెదడు ఆరోగ్యంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు శాజాగా బయటపడింది. విటమిన్ సి తక్కువగా గల వృద్ధుల మెదడులో విషయగ్రహణ క్షీణతతో ముడిపడిన మార్పులు కనిపిస్తున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. జ్ఞాపకశక్తి వంటి అంతర్గత ఆలోచనా ప్రక్రియలో మెదడులోని ఆయా భాగాలను అనుసంధానించే డిఫ్ఫ్యూజ్ మోడ్ నెట్వర్క్ (డిఎంఎన్) పాలు పంచుకుంటుంది. ఇది క్షీణిస్తే విషయగ్రహణ లోపం.. అల్జీమర్స్, పార్కిన్సన్ వంటి జబ్బుల ముప్పు పెరుగుతుంది. విటమిన్ సి మోతాదులు తక్కువగా ఉండే వృద్ధుల్లో మెదడులోని బాడిన రంగు భాగం, డిఎంఎన్ అనుసంధాన సామర్థ్యం తగ్గుతున్నట్లు పరిశోధకులు గమనించారు. జబ్బులకూ వీటికి స్పష్టమైన సంబంధం కనిపిస్తుండటం గమనార్హం. విటమిన్ సి శరీరమంతటా యాంటీఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తుంది. వాపుప్రక్రియకు కారణమయ్యే విశ్రాంతి కణాలను నిర్మూర్చు చేయటంలో సాయపడుతుంది. ఇదే మెదడుకు రక్షణగా నిలుస్తుండొచ్చని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

చియా మేలయా

చియా గింజల్లో ఆల్ఫా-లిపోలిక్ యాసిడ్ అనే ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లం దండిగా ఉంటుంది. ఇది ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలతో పోలిస్తే ఒమేగా 6 కొవ్వు ఆమ్లాల నిష్పత్తి తగ్గటానికి తోడ్పడతాయి. ఈ నిష్పత్తి తక్కువగా ఉండటానికి గుండెజబ్బు, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాల సమస్యల ముప్పు తగ్గటానికి సంబంధం ఉంటుండటం విశేషం. వీటిల్లోని క్విన్సెటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ సైతం గుండెజబ్బుల వంటి పలు సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తుంది. చియా గింజలతో క్యాల్షియం, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, సెలీనియం, రాగి, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి.



ఇంటి తిండితో జ్ఞాపకశక్తి



బయటి తిండి కన్నా ఇంట్లో వండుకునే ఆహారం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీంతో మధుమేహం, ఊబకాయం, గుండెజబ్బుల వంటి సమస్యల ముప్పు తగ్గుతున్నట్లు పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది తీవ్ర మతిమరుపును తెచ్చిపెట్టే డిమెన్షియా బారినపడటాన్ని తగ్గిస్తున్నట్లు శాజాగా బయటపడింది. జపాన్ జెరంటాలజీ ఎవాల్యూయేషన్ అధ్యయనంలో పాల్గొన్న 11వేల మంది వృద్ధుల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని విశ్లేషించి మరీ ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. డిమెన్షియా నివారణలో జీవనశైలి మార్పులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. ఆహారం, శారీరక శ్రమ వంటి జీవనశైలి అంశాలను మార్చుకోవటం ద్వారా డిమెన్షియా కేసులు సుమారు 40% వరకూ తగ్గుతున్నట్లు 2020 లాన్సెట్ కమిషన్ రిపోర్టులో వెల్లడైన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా ఉటంకిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఇంటి వంట విషయ గ్రహణ సామర్థ్యం పెరగటానికి ఎలా తోడ్పడుతుంది?

ఇంట్లో వండుకోవటం ఆరోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లను ప్రోత్సహిస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినేలా, అతిగా శుద్ధి చేసిన పదార్థాలు తగ్గించుకునేలా చేస్తుంది.

వంట వండుకోవటానికి పదే శ్రమ కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. పప్పులు, బియ్యం, కూరగాయల వంటివి కొనుక్కొని రావటానికి బయటకు వెళ్లి నాలుగడుగులు వేయాల్సిందే. వండుకోవటానికి వాటిని సిద్ధం చేయటం.. అంటే కడగటం, తొక్కు తీయటం వంటి పనులు చిన్నవైనా వృద్ధులకు ఎంతో కొంత శారీరక శ్రమను కలిగిస్తాయి.

వండటం తేలికైన పనేమీ కాదు. ఇందుకోసం మెదడు చురుకుగా పనిచేయాల్సి ఉంటుంది కూడా. ఏం వండాలి? ఏయే పదార్థాలు ఎంతెంత అవసరం? ఎంత మందికి వండాలి? అనేవి నిర్ణయించుకోవటానికి ఆలోచించక తప్పదు. ఆయా వంటకాలను చేసే తీరును తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకొని, రుచికరంగా వండుకోవాల్సి ఉంటుంది కూడా. ఇవన్నీ మెదడుకు పని చెప్పేవే.

పోషక మాత్రలు సరిగా..



ప్రస్తుత కాలంలో విటమిన్ సి, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి పోషకాల మాత్రలను తీసుకోనివారు లేరంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. ఆరోగ్యం మెరుగువుతుందనే, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందనే చాలామంది తమకు తామే రోజూ వేసుకోవటం చూస్తూనే ఉంటారు. సమతుల్యహారం తీసుకునే ఆరోగ్యవంతులకు సాధారణంగా ప్రత్యేకించి అదనంగా పోషకాలను తీసుకోవాల్సిన అవసరమేమీ లేదు. విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాల లోపం లేనివారికి వీటితో పెద్దగా ఉపయోగమేమీ ఉండదు. గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్ల ముప్పు తగ్గదు. ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు రక్తంలో ట్రిగ్లిజెరిడ్ల మోతాదులు తగ్గటానికి తోడ్పడతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నప్పటికీ ఈ మాత్రలతో గుండెజబ్బుల ముప్పు తగ్గుతున్నట్లు స్పష్టంగా బయటపడలేదు. సమతుల్యహారానికి పోషక మాత్రలు ఎప్పుటికీ ప్రత్యామ్నాయం కాదని గుర్తించాలి. అయితే పోషకాల లోపం గలవారికి వీటిని అదనంగా తీసుకోవటం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ పోషక మాత్రలను సొంతంగా కొనుక్కునే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ డాక్టర్ సిఫారసు లేకుండా తీసుకోవద్దు. ఇవి అవసరమైతే ఎప్పుడెలా వేసుకోవాలో తెలుసుకొని ఉండటమూ తప్పనిసరి. కాస్త ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుతో కూడిన ఆహారంతో పాటు విటమిన్ డి తీసుకుంటే శరీరం బాగా శోషించుకుంటుంది.

ఐరన్‌ను పరగడుపున తీసుకోవటం మంచిది. ఒకవేళ కడుపులో తిప్పటం, వికారంగా అనిపిస్తే భోజనంతో పాటు వేసుకోవచ్చు. విటమిన్ సి లభించే పదార్థాలతో ఐరన్ తీసుకుంటే శరీరం ఇంకా బాగా గ్రహించుకుంటుంది. అయితే ఐరన్, క్యాల్షియం రెండింటికీ పొసగదు. కాబట్టి డి, కాఫీ, పాలు, క్యాల్షియం మాత్రలతో కలిపి ఐరన్ తీసుకోవద్దు.

క్యాల్షియంను ఒకేసారి పెద్ద మోతాదు కన్నా తక్కువ మోతాదుల్లో తీసుకుంటే మేలు. విటమిన్ డి కావచ్చు, ఇతర పోషకాలు కావచ్చు. ఏవైనా గానీ డాక్టర్ సిఫారసు చేసిన మోతాదుల్లోనే తీసుకోవాలి. మరీ ఎక్కువ మోతాదుల్లో వేసుకుంటే హాని కలిగిస్తాయి. రకరకాల మాత్రలు వేసుకునేటప్పుడు కొన్నిసార్లు అవే పోషకాలు ఇతర మాత్రల్లోనూ ఉండొచ్చు. దీన్ని గమనించకపోతే మోతాదు పెరిగిపోయే ప్రమాదమూ ఉంది.

ఏళ్లకేళ్లు వద్దు కాదని పోషకాల మాత్రలను ఒకసారి మొదలెడితే ఏళ్ల కొద్దీ అలాగే కొనసాగిస్తుంటారు. అందరికీ జీవితాంతం వీటి అవసరముండదు. ఆయా పోషకాల లోపం తగ్గించవరకే తీసుకోవాలి. అయితే పోషకాలను గ్రహించుకోవటంలో శరీరానికి ఇబ్బంది కలిగితే సీలియాక్ జబ్బు, పేగుపూత వంటి జబ్బులు గలవారికి.. కొన్నిరకాల జీర్ణకోశ చికిత్సలు చేయించుకున్నవారికి, మధుమేహం వంటి జబ్బులకు మందులు వేసుకునేవారికి దీర్ఘకాలం అదనపు పోషకాలు అవసరం. అయినా కూడా డాక్టర్ పర్యవేక్షణ తప్పనిసరి. మోతాదులు సరిపోతున్నాయో లేదో తెలుసుకోవటానికి, మరీ ఎక్కువ కాకుండా చూసుకోవటానికి అప్పుడప్పుడు రక్త పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

నెలసరి నిలిచాక..

మార్పులు సహజం.. జాగ్రత్తలు అమీసరం!

మహిళల్లో 45-55 ఏళ్లలో రుతుక్రమం ఆగిపోతుంది (మెనోపాజ్). దీనికి 4 నుంచి 8 ఏళ్లముందే శరీరంలో అనేక మార్పులు మొదలవుతాయి. దీనినే పెరిమెనోపాజ్ దశ అంటారు. హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల శరీరం, మనసులో అనేక మార్పులు వస్తాయి. ఇవి సహజమే అయినా.. సరైన జాగ్రత్తలతో ఇబ్బందులను తగ్గించుకోవచ్చు.

నెలసరి నిలిచాక కలిగే ప్రధాన మార్పులు

బరువు పెరగటం: ఈస్ట్రోజన్ తగ్గడంతో జీవక్రియలు నెమ్మదిస్తాయి. ఉండవలసిన 10-12 కిలోల వరకు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది, కొవ్వు ముఖ్యంగా అవయవాల చుట్టూ పేరుకుంటుంది.

చర్మం ముడతలు: కొలాజెన్, ఎలాస్టిన్ తగ్గడంతో చర్మం వదులుగా అవుతుంది. ముడతలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

జుట్టు పలుచబడటం: జుట్టు పొడిబారింది, పెళుసుగా మారుతుంది. కొత్త జుట్టు పెరగకపోవడంతో జుట్టు పలుచబడుతుంది.

కాఫీ, మసాలా పదార్థాలు, మద్యం, పొగాకు తగ్గించండి. పరిసరాలు చల్లగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

వేడి అబ్బు: శరీరం బాగా వేడిగా ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. చెమటలు పడటం, వణుకు రావచ్చు. రాత్రిపూట నిద్ర కూడా దెబ్బతింటుంది.

ఎముకల బలహీనత: ఎముక క్షీణత పెరిగి, ఎముకలు గుల్లబారడం, విరిగే అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి.

ఇబ్బందులను తగ్గించుకునే మార్గాలు

మెనోపాజ్ సహజమైన జీవిత దశ. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, మానసిక ప్రశాంతతతో ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించండి!

లవాంఛిత రోమాలూ:

ఈస్ట్రోజన్ తగ్గి, టెస్టోస్టెరాన్ పెరగడం వల్ల ప్రైడవులు, చుబుకం, దవడపై అవాంఛిత రోమాలు మొలుస్తాయి.

నిద్రలేమి, మతిమరుపు:

నిద్రలేమి, హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల మతిమరుపు, ఏకాగ్రత కొరవడటం వంటివి తలెత్తుతాయి.

గుండెజబ్బుల ముప్పు:

ఈస్ట్రోజన్ రక్షణ తగ్గడంతో గుండె జబ్బుల ముప్పు పెరుగుతుంది. నెలసరి నిలిచిన 10 సంవత్సరాల తర్వాత ముప్పు మరింత పెరుగుతుంది.

యోగాసనాలు, ధ్యానం రోజూ 10 నిమిషాలపాటు చేస్తే మానసిక ప్రశాంతత.

సమతుల్య ఆహారం (కాల్షియం, విటమిన్ డి, ప్రోటీన్) తీసుకోండి.

రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం, నడక, ట్రైకింగ్, ఈత, డ్యాన్స్, ఏరోబిక్స్ చేయండి.

వారానికి 2 సార్లు బరువులు ఎత్తే వ్యాయామాలతో వ్యాయామాలు చేయండి.

యోగాసనాలు, ధ్యానం రోజూ 10 నిమిషాలపాటు చేస్తే మానసిక ప్రశాంతత.

సమతుల్య ఆహారం (కాల్షియం, విటమిన్ డి, ప్రోటీన్) తీసుకోండి.

★ గుర్తుంచుకోండి

