cell :98663345657
PLAN TODAY
BUILD TOMORROW
PMR
BUILDING PLANNER
House Planning | Building Permission | HMDA & DTCP Layout Permission
Estimation | Home Loans | Valuations | Construction Drawings
HOUSE PLANNING
BUILDING PERMISSION
HMDA & DTCP LAYOUT PERMISSION
ESTIMATION
HOME LOANS
CONSTRUCTION DRAWINGS
Smart Plans... Stronger Structures... Better Tomorrow...

నేటి దిక్సూచి

www.netidiksuchi.com

తెలుగు దినపత్రిక

TGTEL/25/A3190

నేటి దిక్సూచి
తెలుగు దినపత్రిక
రిపోర్టర్స్ కావలెను
నూతనంగా వెలువడుతున్న నేటి దిక్సూచి తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్రప్రదేశ్ & తెలంగాణ రాష్టాలలో క్రింద తెలుపబడిన కాటగేరిరిలో విలేకరులు కావలెను.
• జిల్లా బ్యూరో లు
• జిల్లా ఇంచార్జి లు
• నియోజకవర్గ రిపోర్టర్లు
• మండల రిపోర్టర్లు
ఆసక్తి గలవారు క్రింది నంబరను సంప్రదించండి
Call : 9100900931

ప్రచురణ. రంగారెడ్డి, సంపుటి:01 సంచిక :178 ఎడిటర్ పి. అలివేలు పేజిలు : 04, వెల. 2రూ/ మంగళవారం- 28 - జూలై- 2026

మడ అడవుల్లో మరో 10వేల మొక్కలు

●పచ్చటి వనాలతోనే భవిష్యత్తు తరాలు సురక్షితంగా ఉంటాయన్న స్ఫూర్తితో సాగుతున్న గ్రీన్ ఇండియా చాలెంజ్ మరోసారి మడ అడవులకు రక్షణగా నిలిచింది.

●పశ్చిమ బెంగాల్ లోని సుందర్ బన్ డెల్టా ప్రాంతంలో ఆరు నెలల క్రితం 20వేల మొక్కలు నాటి సంరక్షించిన ఈ బృందం మ్యాంగ్రోవ్ (మడ అడవులు) డే సందర్భంగా జూలై 26న మరో 10వేల మొక్కలను నాటింది.

ఆ ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు చెల్లవు‘- విజయ్ సర్కార్ కు

హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ

ఈ నియామకాలు అధికరణ 14, 16కు విరుద్ధమని పేర్కొంటూ ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవోలను కొట్టివేసిన కోర్టు

ఢిల్లి : విజయ్ ప్రభుత్వానికి మద్రాస్ హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. కరూర్ తొక్కిసలాట ఘటనలో మృతి చెందిన కుటుంబాలకు ఇచ్చిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు చెల్లవని ధర్మాసనం పేర్కొంది. ఈ నియామకాలు అధికరణ 14, 16కు విరుద్ధమని పేర్కొంటూ ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవోలను కొట్టివేసింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఉచితంగా పంచిపెట్టేది కాదని, కష్టపడి సాధించుకోవాలని జస్టిస్ జిఎం కార్తికేయన్, జస్టిస్ ఆర్. శక్తివేల్‌లతో కూడిన ద్విసభ్య ధర్మాసనం తెలిపింది. ఇలాంటి నియామకాలను అనుమతిస్తే వాహన, బాణసంచా ప్రమాదాల్లో మృతిచెందిన కుటుంబాలకు కూడా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలనే డిమాండ్లు వస్తాయని పేర్కొంది. ఇది ప్రమాదకర పరిణామాలకు దారితీస్తుందని కోర్టు ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు బదులు నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్‌లో ఉచితంగా శిక్షణ ఇప్పించాలని కోర్టు సూచించింది. కరూర్ తొక్కిసలాట ఘనటలో మృతిచెందిన కుటుంబాలకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇవ్వడాన్ని సవాల్ చేస్తూ మధురైకి చెందిన న్యాయవాది ధీరన్ తిరుమురుగన్ కోర్టులో పిల్ దాఖలు చేశారు. తూత్తుకుడి కాల్పుల మిగతా..2లో

మతం మారితే ఎస్సీ హోదా పోవడం ఖాయం“

రివ్యూ పటిషన్ ను కొట్టేసిన సుప్రీంకోర్టు

❖హిందూ, సిక్కు, బౌద్ధం కాకుండా వేరే మతంలోకి మారితే ఎస్సీ హోదా కోల్పోతారని గతంలో తీర్పు ఇచ్చిన సుప్రీంకోర్టు

❖తాజాగా దానిని పునఃసమీక్షించాలని దాఖలు వేసిన పిటిషన్ ను కొట్టేసిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం

ఢిల్లి : ఎస్సీ హోదాపై దాఖలైన రివ్యూ పిటిషన్ ను సోమవారం సుప్రీంకోర్టు కొట్టివేసింది. హిందూ, సిక్కు, బౌద్ధమతం కాకుండా వేరే మతంలోకి మారిన షెడ్యూల్డ్ కులానికి చెందిన వారు తమ ‘ఎస్సీ‘ హోదా కోల్పోతారని సుప్రీంకోర్టు ఇంతకుముందు తీర్పు చెప్పింది. దీనిని సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన రివ్యూ పిటిషన్ ను జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ మన్మోహన్ లతో కూడిన ధర్మాసనం తాజాగా తిరస్కరించింది. 2026 మార్చి 24న తాము ఇచ్చిన తీర్పును పరిశీలించామని, అందులో ఎలాంటి తప్పులు కనిపించలేదని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది.

క్రైస్తవంలోకి మారితే ఎస్సీ హోదా పోవడం ఖాయం

హైకోర్టు సంచలన నిర్ణయం.. హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ తొలగింపునకు ఆదేశాలు

●ఐజీ స్థాయి అధికారిని నియమించాలని సూచన

●చీఫ్ సెక్రటరీకి కోర్టు స్పష్టమైన ఆదేశాలు

●లోతుకుంబ భూవ్యవహారంపై విచారణ సందర్భంగా కోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు

●63 కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లపై తీవ్ర ఆగ్రహం

●బేషరతు క్షమాపణలు తెలిపిన రంగనాథ్

హైదరాబాద్: హైడ్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ వ్యవహారశైలిపై తెలంగాణ హైకోర్టు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. వరుసగా కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లు నమోదవుతున్న నేపథ్యంలో ఆయన్ను కమిషనర్ పదవి నుంచి తొలగించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. ఆయన స్థానంలో ఐజీ స్థాయి అధికారిని నియమించాలని

సింగరేణిని కేసీఆర్ దారుణంగా

మోసం చేశారు

▶▶సింగరేణి దక్షిణాదిలోనే అతిపెద్ద బొగ్గు ఉత్పత్తి సంస్థ అన్న కిషన్ రెడ్డి

▶▶నాలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు ఎన్టీపీసీకి బొగ్గు సరఫరా చేస్తోందని వెల్లడి

▶▶కేసీఆర్ పాలనలో సింగరేణిని రాజకీయ వేదికగా మార్చేశారని మండిపాటు

హైదరాబాద్: మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ సింగరేణి సంస్థను తీవ్రంగా మోసం చేశారని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఢిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... సింగరేణి దక్షిణాదిలోనే అతిపెద్ద బొగ్గు ఉత్పత్తి సంస్థ అని, తెలంగాణతో పాటు కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్రలతో పాటు ఎన్టీపీసీకి ఇది బొగ్గును సరఫరా చేస్తోందని గుర్తుచేశారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం తన స్వార్థ రాజకీయాల కోసం సింగరేణిని వాడుకుని, దానికి తీవ్ర ఆర్థిక నష్టాన్ని చేకూర్చిందని మిగతా..2లో

రాష్ట్రంలోని ఉత్తర, ఈశాన్య జిల్లాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే ఛాన్స్

●సాయంత్రం హైదరాబాద్‌లో వర్షం పడే ఛాన్స్

●నేడు రాజధానిలో సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసుల అలర్ట్

●ఉద్యోగులను ముందుగానే లాగ్ అవుట్ చేసేలా చేయాలని సంస్థలకు అభ్యర్థన

●ఐటీ ఉద్యోగులు తొందరగా లాగ్ అవుట్ చేయండి!

ఢిల్లి : వాయుగుండం, ఉపరితల ఆవర్తనం ప్రభావంతో తెలంగాణలో 3 రోజులపాటు వర్షాలు కురవనున్నట్లు హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది. ఉత్తర, ఈశాన్య జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. అలాగే ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. మిగతా జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షం కురుస్తుందని సూచించిన వాతావరణశాఖ రాజధాని హైదరాబాద్‌లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. రానున్న మూడు రోజుల్లో వాయుగుండం వల్ల ఉత్తర, ఈశాన్య జిల్లాలో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. మిగతా..2లో

తిరుపతిలో కలకలం.. తొలి కరోనా కేసు నమోదు

తిరుపతి అర్బన్ లో 65 ఏళ్ల వృద్ధురాలికి కరోనా పాజిటివ్

కుటుంబ సభ్యులకు వైరస్ లక్షణాలు లేవన్న అధికారులు

రాష్ట్రంలో 49కి చేరిన కోరోనా కేసులు

అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కరోనా మహమ్మారి మళ్లీ కలకలం రేపుతోంది. తాజాగా తిరుపతిలో తొలి కరోనా కేసు నమోదయింది. తిరుపతి అర్బన్ ప్రాంతానికి చెందిన 65 ఏళ్ల వృద్ధురాలికి కోవిడ్ పాజిటివ్‌గా తేలడంతో తిరుపతిలో మొదటి కేసు నమోదైంది. గత కొన్ని రోజులుగా తీవ్ర శ్వాసకోశ సమస్యలతో బాధపడుతున్న ఆమెను కుటుంబ సభ్యులు జిల్లా ఆసుపత్రిలో చేర్పించగా, జూలై 23న నిర్వహించిన పరీక్షల్లో కరోనా నిర్ధారణ అయింది. మిగతా..2లో

డ్రగ్స్ మత్తులో పోలీసులపైకి కారుతో దూసుకెళ్లిన యువకుడు..

డ్రగ్స్ మత్తులో ఉన్న ఓ యువకుడు తనను అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించిన పోలీసులపైనే కారుతో దూసుకెళ్లిన ఘటన హైదరాబాద్‌లో కలకలం రేపింది.

ఈ ఘటనలో ఓ హెడ్ కానిస్టేబుల్ కాలుకు తీవ్ర గాయాలు కాగా, ఇన్‌స్పెక్టర్‌తో పాటు మరో కానిస్టేబుల్‌కు స్వల్ప గాయాలయ్యాయి.

డ్రగ్స్ మత్తులో పోలీసులపైకి కారుతో దూసుకెళ్లిన యువకుడు..

హత్యాయత్నం కేసు నమోదు..

హైదరాబాద్: డ్రగ్స్ మత్తులో ఉన్న ఓ యువకుడు తనను అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించిన పోలీసులపైకే కారుతో దూసుకెళ్లిన ఘటన హైదరాబాద్‌లో కలకలం రేపింది. ఈ ఘటనలో ఓ హెడ్ కానిస్టేబుల్ కాలుకు తీవ్ర గాయాలు కాగా, ఇన్‌స్పెక్టర్‌తో పాటు మరో కానిస్టేబుల్‌కు స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. మిగతా..2లో

డీఎస్సీ ఆరోపణలపై జగన్‌తో బహిరంగ చర్చకు నేను సిద్ధం

●వైసీపీ హయాంలో జరిగిన లిక్కర్, భూకుంభకోణాలపైనా చర్చిద్దామని లోకేశ్ సవాల్

●జగన్‌కు ‘క్రెడిట్ చోర్ డిజార్డర్’ జబ్బు ఉందని ఎద్దేవా

●స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో నూరుశాతం విజయమే లక్ష్యమన్న లోకేశ్

●కూటమి ప్రభుత్వ విజయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని కేడర్‌కు పిలుపు

అమరావతి : డీఎస్సీ నియామకాలపై వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఆ పార్టీ అధినేత జగన్‌కు

వ్యవసాయ రంగంపై ఎల్ నినో ప్రభావం

రైతుల్లో మరింత అవగాహన కల్పించాలి

●ఎల్‌నినో ప్రభావంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి

●ఏయే పంటలు సాగు చేయాలనేదానిపై రైతులకు వివరించాలి

●ఆర్టీజీఎస్‌పై అధికారులతో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

అమరావతి : ఎల్‌నినో ప్రభావంపై రైతుల్లో అవగాహన కల్పించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో ఆర్టీజీఎస్ కేంద్రం నుంచి వివిధ శాఖల పనితీరుపై సీఎం చర్చించారు. ఈ ఏడాది అంతటా ఎల్ నినో ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుందని అంచనాలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఇప్పటికే తీసుకున్న చర్యలతో పాటు, రైతుల్లో మరింత అవగాహన కల్పించాలని సీఎం ఆదేశించారు. ఎల్ నినో ప్రభావం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే పరిణామాలను రైతులకు వివరించడంతోపాటు ప్రత్యామ్నాయ పంటలు వేసుకునేలా రైతులను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ఏ ప్రాంతాల్లో ఏయే పంట సాగు చేయాలనే దానిపై రైతులకు వివరించాలని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. పంటల బీమా యాక్షన్ ప్లాన్‌ను అమలు చేయాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలోని మారుమూల ప్రాంతాల్లో మిగతా..2లో

తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన బియ్యం.. పౌరసరఫరాల శాఖ నిర్ణయాన్ని స్వాగతించిన పవన్ కల్యాణ్

★ఆగస్టు 1 నుంచి తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన బియ్యం

★సూపర్ ఫైన్ బియ్యం కేజీ రూ. 52

★పచ్చి బియ్యం కేజీ రూ. 50

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలకు ఊరట కలిగిస్తూ పౌర సరఫరాల శాఖ తీసుకున్న నిర్ణయంపై డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఆగస్టు 1వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన బియ్యాన్ని విక్రయించనున్నట్లు ప్రకటించారు. బహిరంగ మార్కెట్లో విపరీతంగా పెరుగుతున్న ధరల నుంచి సామాన్యులను కాపాడేందుకు, ఏపీ ప్రజలకు అండగా నిలిచేందుకే మిగతా..2లో

మొదటి పేజి తరువాయి

తిరుపతిలో కలకలం.. తొలి కరోనా కేసు నమోదు

అయితే ఆమె కుటుంబ సభ్యులకు జరిపిన పరీక్షల్లో ఎలాంటి వైరస్ లక్షణాలు లేవని వైద్యారోగ్య శాఖ స్పష్టం చేసింది. మరోవైపు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కూడా కేసుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. శనివారం ఒక్కరోజే ఏపీలో మరో 10 మందికి పైగా కరోనా బారిన పడ్డారు. దీంతో రాష్ట్రంలో మొత్తం కేసుల సంఖ్య 49కి చేరగా, ప్రస్తుతం వివిధ ఆసుపత్రుల్లో 24 మంది చికిత్స పొందుతున్నారు. ఎన్టీఆర్, గుంటూరు జిల్లాల్లో కొత్త కేసులు వెలుగుచూడగా... కృష్ణా, తిరుపతి, విశాఖపట్నం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో ఒక్కో కేసు నమోదైంది. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో కరోనాతో నలుగురు మృతి చెందినట్లు వైద్యశాఖ గణాంకాల ద్వారా తెలుస్తోంది. కేసుల సంఖ్య పెరుగుతుండటంతో అధికారులు ముందస్తు జాగ్రత్తలు చేపడుతున్నారు.

తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన బియ్యం.. పౌరసరఫరాల శాఖ నిర్ణయాన్ని స్వాగతించిన పవన్ కల్యాణ్

కూటమి ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుందని ఆయన తెలిపారు. ఈ నిర్ణయం అమలు కోసం పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ప్రత్యేక చొరవ తీసుకున్నారంటూ పవన్ కల్యాణ్ కొనియాడారు. పౌర సరఫరాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రంలోని 130 రైతుబజార్లు, 500 రైస్ మిల్లర్ల ప్రత్యేక కౌంటర్ల ద్వారా ఈ బియ్యాన్ని అందుబాటులో ఉంచనున్నారు.

ధరల వివరాలు:

బీపీటీ సూపర్ ఫైన్ బియ్యం: కేజీ రూ. 52
గ్రేడ్-1 పచ్చి బియ్యం (రా రైస్): కేజీ రూ. 50

బహిరంగ మార్కెట్ ధరలపై అత్యవసరంగా సమీక్షించి, రైస్ మిల్లర్లతో మాట్లాడి ప్రజలకు అందుబాటు ఉండేలా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు డిప్యూటీ సీఎం ఆఫీస్ ఎక్స్ వేదికగా స్పష్టం చేసింది. ప్రభుత్వ తీరు సామాన్యుల ఆర్థిక భారాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

సింగరేణిని కేసీఆర్ దారుణంగా మోసం చేశారు

కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఈ సంస్థలో 49 శాతం వాటా, తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి 51 శాతం వాటా ఉందన్న ఆయన... కేసీఆర్ పాలనలో సింగరేణిని ఒక రాజకీయ వేదికగా మార్చేసి, దాని ఆదాయానికి కోలుకోలేని గండి కొట్టారని విమర్శించారు. కార్మికుల సంక్షేమం, సంస్థ అభివృద్ధిని పక్కనబెట్టి రాజకీయ ప్రయోజనాలకే ప్రాధాన్యమిచ్చారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటికీ సింగరేణి పరిస్థితిలో పెద్దగా మార్పు ఏమీ రాలేదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇప్పటికైనా ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం స్పందించి, సింగరేణి పునరుద్ధరణకు, కార్మికుల సంక్షేమానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కిషన్ రెడ్డి చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారాయి.

హైకోర్టు సంచలన నిర్ణయం.. హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ తొలగింపునకు ఆదేశాలు

చీఫ్ సెక్రటరీకి స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది. కోర్టు ఆదేశాలను అమలు చేయడంలో నిర్లక్ష్యం సహించబోమని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి జిల్లా లోతుకుంట పరిధిలోని సర్వే నంబర్ 1, 2లలో ఉన్న 40 ఎకరాల భూమికి సంబంధించిన వ్యవహారం విచారణకు వచ్చిన సందర్భంగా రంగనాథ్ అఫిడవిట్ దాఖలు చేశారు. ఆ భూమిలోకి హైడ్రా సిబ్బంది ప్రవేశించలేదని, ఎలాంటి కూల్చివేతలు చేపట్టలేదని అందులో పేర్కొన్నారు. వాస్తవాలను వక్రీకరించి పిటిషనర్ కోర్టును తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నం చేశారని ఆరోపించారు. కోర్టులు, న్యాయవ్యవస్థపై తమకు అత్యున్నత గౌరవం ఉందని పేర్కొంటూ జరిగిన పరిణామాలకు బేషరతుగా క్షమాపణలు కోరారు. అయితే రంగనాథ్ వివరణతో సంతృప్తి చెందని ధర్మాసనం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. రంగనాథ్‌పై ఇప్పటికే దాదాపు 63 కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లు దాఖలయ్యాయని గుర్తు చేసింది. ఒకే అధికారిపై ఇన్ని కోర్టు ధిక్కరణ కేసులు ఎందుకు నమోదవుతున్నాయని ప్రశ్నించింది. కోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులను పాటించకుండా వ్యవహరించడం వల్లే ఈ పరిస్థితి వచ్చిందా అని ప్రభుత్వ న్యాయవాదిని నిలదీసింది. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరించే తీరును ఉపేక్షించలేమని స్పష్టం చేసింది. హైకోర్టు తాజా ఆదేశాలు హైడ్రా వ్యవహారంలో కీలక పరిణామంగా మారాయి. కమిషనర్ మార్పుతో పాటు ఐజీ స్థాయి అధికారిని నియమించాలని ఇచ్చిన ఆదేశాలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది.

ఆ ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు చెల్లవు' విజయ్ సర్కార్ కు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ

ఘటనలో కూడా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇచ్చారని తమిళనాడు ప్రభుత్వం తరపున అడ్వకేట్ జనరల్ విజయ్ నారాయణ్ వాదించారు. తూత్తుకుడి ఘటనలో పోలీసుల మితిమీరి ప్రవర్తించారని, కానీ కరూర్ తొక్కిసలాటలో అలాంటి పరిస్థితి లేదని ధర్మాసనం పేర్కొంది.

మడ అడవుల్లో మరో 10వేల మొక్కలు

ఢిల్లీ : ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద అడవుల సమూహానికి రక్షణగా నిలుస్తున్నది. సుందర్ బన్ అడవులు ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద మడ అడవుల సమూహం. ఇవి బంగాళాఖాతంలో గంగ, బ్రహ్మపుత్ర, మేఘ్నా నదుల డెల్టా ప్రాంతంలో పశ్చిమ బెంగాల్, బంగ్లాదేశ్ మధ్య విస్తరించి ఉన్నాయి. ఈ మడ అడవులు..తీరానికి గొప్ప రక్షణ కలిగిస్తున్నాయి. తుఫాన్ల నుంచి తీరాన్ని కాపాడడం, అలల తీవ్రతను అడ్డుకోవడం, జీవ వైవిధ్యాన్ని కాపాడడంతో ఈ మడ అడవుల పాత్ర మరవలేనిది. సాధారణ అడవులతో పోలిస్తే అ మడ అడవులు 4 రెట్ల కార్బన్ ను గ్రహించి పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. సముద్ర మత్స్య సంపదకు, రాయల్ బెంగాల్ టైగర్‌లకు సుందర్‌బన్స్ ప్రధాన నివాస కేంద్రం.అందుకే ఈ ప్రాంతాన్ని యునెస్కోడ ప్రపంచ వారసత్వ ప్రదేశంగా గుర్తింది. మ్యాంగ్రోవ్ డే సందర్భంగా గ్రీన్ ఇండియా చాలెంజ్ 9వ విడత లో భాగంగా సుందర్ బన్స్ అడవుల్లో సాగిన 10వేల మడ అడవులను నాటే కార్యక్రమం వినూత్నంగా సాగింది.గ్రీన్ ఇండియా ఛాలెంజ్ వ్యవస్థాపకుడు, మాజీ ఎంపీ జోగినపల్లి సంతోష్ కుమార్ మార్గదర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకున్న ఈ బృహత్తర ఉద్యమానికి స్థానిక ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. ఈ ప్రాంతంలో రాయల్ బెంగార్ టైగర్స్ దాడిలో భర్తలను కోల్పోయిన 500 మంది మహిళలు ఈ మడ అడవుల కోసం ముందుకు వచ్చి వారే సంరక్షకులుగా మారారు. 'మ్యాంగ్రోవ్ మ్యాన్ ఆఫ్ సుందర్‌బన్స్'గా గుర్తింపు పొందిన ఉమాశంకర్ మండల్ నేతృత్వంలోని మ్యాంగ్రోవ్ ఆర్మీ, ఇగ్నైటింగ్ మైండ్స్ ఆర్గనైజేషన్ ప్రతినిధి శ్రీ కృష్ణా తేజా రెడ్డి బృందం సంయుక్తంగా ఈ హరిత హారంలో పాల్గొన్నారు. "ఈ అడవిలో అనేక కారణాలతో సర్వస్వం కోల్పోయిన మహిళలే ఈ రోజు దీనిని పునర్నిర్మించే రక్షకులుగా మారారు. ఇది కేవలం సేవ మాత్రమే కాదు - ప్రకృతికి చేసే న్యాయం. నేడు నాటిన ప్రతి ఒక్క మొక్క మడ అడవులకు ఒక రక్షణ వలయంలా పనిచేస్తుంది" అని ఈ సందర్భంగా సంతోష్ కుమార్ అభిప్రాయపడ్డారు. పర్యావరణ పరిరక్షణను తమ బాధ్యతగా భావించిన గ్రీన్ ఇండియా చాలెంజ్ బృందం తెలంగాణ సాధకుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ పుట్టిన రోజైన ఫిబ్రవరి 17 (2026)న సుందర్‌బన్ లో 20 వేల మొక్కలు నాటి వాటికి జియో ట్యాగ్ కూడా చేసింది. 2018లో తెలంగాణ హరితహారంతో ప్రేరణ పొంది ప్రారంభమైన 'గ్రీన్ ఇండియా ఛాలెంజ్', ఇప్పటివరకు 44 మిలియన్ల మంది పౌరుల భాగస్వామ్యంతో శరవేగంగా విస్తరిస్తోంది. "మూడు మొక్కలు నాటడం - మూడేళ్లు కాపాడటం - మరో ముగ్గురికి నామినేట్ చేయడం" అనే సూత్రంతో సాగుతున్న ఈ ఉద్యమం, గోదావరి పరివాహక ప్రాంతాల నుండి బెంగాల్ తీరప్రాంతం వరకు విస్తరించింది.భారతరత్న డాక్టర్ ఏ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం గారి శతాబ్ది జయంతి రోజైన 2031 అక్టోబర్ 15 నాటికి 100 కోట్ల మొక్కలు= నాటాలనే ఆశయంతో ఈ గ్రీన్ ఇండియా ఛాలెంజ్ ముందుకు సాగుతున్నది. పచ్చటి వనాలతోనే భవిష్యత్తు తరాలు సురక్షితంగా ఉంటాయన్న స్ఫూర్తితో సాగుతున్న గ్రీన్ ఇండియా చాలెంజ్ మరోసారి మడ అడవులకు రక్షణగా నిలిచింది. పశ్చిమ బెంగాల్ లోని సుందర్ బన్ డెల్టా ప్రాంతంలో ఆరు నెలల క్రితం 20వేల మొక్కలు నాటి సంరక్షించిన ఈ బృందం మ్యాంగ్రోవ్ (మడ అడవులు) డే సందర్భంగా జూలై 26న మరో 10వేల మొక్కలను నాటింది. ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద అడవుల సమూహానికి రక్షణగా నిలుస్తున్నది.

హైదరాబాద్ మెట్రోకు మేకోవర్.. 10 స్టేషన్లతో కొత్త ప్లాన్.!

హైదరాబాద్ మెట్రో ప్రయాణికులకు మరింత మెరుగైన, సౌకర్యవంతమైన సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ అదనపు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ బి.

అజిత్ రెడ్డి అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. స్టేషన్లను అన్ని విధాలా తీర్చిదిద్దేందుకు వెంటనే ప్రత్యేక ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ఆయన సూచించారు. ఈ మేరకు బేగంపేట్ నుంచి రాయదుర్గ్ వరకు మెట్రోలో స్వయంగా ప్రయాణించి, పలు కీలక స్టేషన్లను, అక్కడి వీధి స్థాయి వసతులను ఆయన క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు.

బేగంపేట్ నుండి రాయదుర్గ్ వరకు క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

పర్యటనలో భాగంగా బేగంపేట్, అమీర్ పేట్, రాయదుర్గ్ మెట్రో స్టేషన్లలోని ప్లాట్‌ఫామ్‌లు, కాంకోర్స్ ప్రాంతాలను అజిత్ రెడ్డి సందర్శించారు. అక్కడ ప్రయాణికులకు అందుతున్న సౌకర్యాలు, భద్రతా ఏర్పాట్లపై మెట్రో ఇంజనీర్లు , ఆపరేషన్ల నిర్వాహక సంస్థ కియోలిస్ అధికారులతో మాట్లాడి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. రాయదుర్గ్ వద్ద ఉన్న స్కైవాక్, ఐటీ కంపెనీలకు ఉన్న కనెక్టివిటీ మార్గాలు , మైండ్‌స్పేస్ జంక్షన్ వద్ద ప్రయాణికుల రాకపోకలను ఆయన ప్రత్యేకంగా పరిశీలించారు. ఉదయం, సాయంత్రం రద్దీ వేళల్లో ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా మరింత పక్కా ప్రణాళికతో ఏర్పాట్లు చేయాలని, అలాగే స్టేషన్ల కింద ఉన్న వాణిజ్య సముదాయాల నిర్వహణ సరిగ్గా ఉండేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మెట్రో స్టేషన్ల కింద ఉన్న పార్కింగ్ స్థలాల వినియోగాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని, బేగంపేట్, అమీర్ పేట్, రాయదుర్గ్ పార్కింగ్ ఏరియాలను పరిశీలించి అభివృద్ధికి తగిన సూచనలు చేశారు. అలాగే, పిల్లర్ల మధ్య ఉన్న సెంట్రల్ మెరిడియన్ నిర్వహణ , పారిశుధ్య స్థితిగతులపై ఆయన సమీక్షించారు. ప్రయాణికులకు ఇచ్చే సేవలలో స్వచ్ఛత, పనుల నాణ్యత విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ

వ్యవసాయ రంగంపై ఎల్ నినో ప్రభావం - రైతుల్లో మరింత అవగాహన కల్పించాలి

మొదటి పేజి తరువాయి

ప్రభుత్వ సేవల విషయంలో కొంత గ్యాప్ ఉందని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ఆలూరు నియోజకవర్గ పర్యటనలో ఉద్యోగుల పనితీరు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల నుంచి వచ్చిన ప్రతిస్పందనను అధికారుల వద్ద సీఎం చంద్రబాబు ప్రస్తావించారు. విద్యార్థులకు సైకో మెట్రిక్ టెస్టులు : చదువులో టాపర్ అయిన రంపచోడవరం విద్యార్థి శివాని చనిపోవడం చాలా ఆవేదన కలిగించిందన్నారు. విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పరిశీలించేందుకు సైకో మెట్రిక్ టెస్టులను చేయించాలని విద్యా శాఖ ఆదేశించిందని, ఆ దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. మానసిక పరిస్థితిని అంచనా వేసేందుకు నిపుణుల సేవలు తీసుకోవడంతోపాటు టీచర్లకు కూడా అవసరమైన మేరకు శిక్షణ ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. ప్రధాని ఏపీ పర్యటనపై సమీక్ష : మరోవైపు భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టు ప్రారంభోత్సవ ఏర్పాట్లపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. సచివాలయంలో అధికారులతో ఉన్నతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ఆగస్టు 1న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ చేతుల మీదుగా భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టు ప్రారంభం కానుంది. ప్రారంభోత్సవాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అధికారులకు సీఎం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. భద్రత, ట్రాఫిక్, అతిథుల స్వాగత ఏర్పాట్లపై అధికారులతో సమీక్ష చేసారు. ప్రతి శాఖ సమన్వయంతో కార్యక్రమం నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్రధాని పర్యటనకు సంబంధించిన అన్ని ఏర్పాట్లు నిర్దిష్ట గడువులో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జి. సాయి ప్రసాద్‌తో పాటు పలువురు ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులు సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి, డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా సహా వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

డీఎస్సీ ఆరోపణలపై జగన్‌తో బహిరంగ చర్చకు నేను సిద్ధం

మొదటి పేజి తరువాయి

విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ సవాల్ విసిరారు. డీఎస్సీ అంశంపై జగన్‌తో బహిరంగ చర్చకు తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని, దమ్ముంటే చర్చకు రావాలని ఆయన అన్నారు. కృష్ణా జిల్లా పెనమలూరు నియోజకవర్గ కార్యకర్తల సమావేశంలో పాల్గొన్న లోకేశ్, జగన్ తీరుపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ మాట్లాడుతూ.. "డీఎస్సీపై గొడ్డలి పార్టీ అధినేత చేస్తున్న ఆరోపణలపై చర్చకు నేను సిద్ధం. ఈ చర్చ కేవలం డీఎస్సీకే పరిమితం కాదు. వైసీపీ ఐదేళ్ల పాలనలో జరిగిన లిక్కర్, భూ కుంభకోణాలపై కూడా చర్చిద్దాం" అని సవాల్ విసిరారు. 2 లక్షల టీచర్ పోస్టులు భర్తీ చేసిన ఘనత టీడీపీది అయితే, ఐదేళ్లలో ఒక్క పోస్టు కూడా భర్తీ చేయని నీచ చరిత్ర జగన్‌ది అని లోకేశ్ ధ్వజమెత్తారు. "వర్టికల్, హారిజంటల్ రిజర్వేషన్లను అమలుచేసి అత్యంత పారదర్శకంగా డిఎస్సీ నిర్వహిస్తే బురద జల్లుతున్నారు. మేము 150 రోజుల్లో అత్యంత పారదర్శకంగా డీఎస్సీ నిర్వహిస్తే, దాన్ని అడ్డుకోవాలని 150 కేసులు వేశారు. ఆ కేసులన్నీ కోర్టులు కొట్టివేయడమే మా చిత్తశుద్ధికి నిదర్శనం" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీ సిద్ధాంతం అభివృద్ధి, సంక్షేమం అయితే.. గొడ్డలి పార్టీ విధానం విధ్వంసం, బూతులు, బాబాయ్‌ను గొడ్డలితో లేపేయడం, తల్లి, చెల్లిని ఇంటి నుంచి తరిమేయడం అని లోకేశ్ తీవ్రంగా విమర్శించారు. పులివెందుల ఎమ్మెల్యే జగన్‌కు 'క్రెడిట్ చోర్ డిజార్డర్' (సీసీడీ) అనే జబ్బు ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రానికి తీసుకొచ్చిన ఆర్సెలర్ మిట్టల్, గూగుల్, రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ వంటి పరిశ్రమలను తానే తెచ్చానని జగన్ చెప్పుకోవడం ఆయనకున్న జబ్బు లక్షణమని అన్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ, అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని జోడెడ్ల బండిలా ప్రభుత్వం ముందుకు తీసుకెళ్తోందని లోకేశ్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ విజయాలను,

వైసీపీ వైఫల్యాలను ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లాలని ఆయన పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో నూటికి నూరు శాతం స్థానాలు గెలిచేలా ప్రతి కార్యకర్త పనిచేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు.

డ్రగ్స్ మత్తులో పోలీసులపైకి కారుతో దూసుకెళ్లిన యువకుడు..

మొదటి పేజి తరువాయి

నిందితుడు సైఫ్‌పై అబిడ్స్, అఫ్జల్‌గంజ్ పోలీస్ స్టేషన్లలో హత్యాయత్నం కేసులు నమోదు చేసిన పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. అబిడ్స్ ప్రాంతంలో డ్రగ్స్ కొనుగోలు, విక్రయాలు జరుగుతున్నట్లు హెడ్ కానిస్టేబుల్ మహేందర్ యాదవ్‌కు విశ్వసనీయ సమాచారం అందింది. వెంటనే ఆయన ఉన్నతాధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. హైదరాబాద్ నార్కోటిక్స్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ వింగ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీకాంత్ నేతృత్వంలోని ప్రత్యేక బృందం అబిడ్స్ పరిసరాల్లో నిఘా ఏర్పాటు చేసింది. ఈ క్రమంలో నిన్న (ఆదివారం) మధ్యాహ్నం ఓ కారు అబిడ్స్‌లోని పాయల్ ఫుట్‌వేర్ సమీపానికి చేరుకుంది. కారులోని వ్యక్తికి మరో వ్యక్తి వచ్చి అనుమానాస్పద ప్యాకెట్ అందజేయగా, అక్కడే మాటువేసిన పోలీసులు ప్యాకెట్ ఇచ్చిన వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం కారులో ఉన్న నిందితుడిని బయటకు దిగాలని ఆదేశించారు. అయితే కారు పక్కకు తీస్తున్నట్లు నటించిన నిందితుడు ఒక్కసారిగా రివర్స్‌లో వేగంగా నడిపాడు. ఈ సమయంలో అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించిన హెడ్ కానిస్టేబుల్ మహేందర్ కాలు మీదుగా కారును ఎక్కించడంతో ఆయన తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీకాంత్‌తో పాటు మరో కానిస్టేబుల్‌కు కూడా గాయాలయ్యాయి. నిందితుడు అక్కడి నుంచి పరారయ్యేందుకు ప్రయత్నించగా, ఇన్‌స్పెక్టర్ తన బృందంతో కలిసి వెంటాడారు. అఫ్జల్‌గంజ్ ప్రాంతంలో కారును అడ్డుకుని నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అతడిని హుస్సేనీ ఆలం ప్రాంతానికి చెందిన సైఫ్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు. మరోవైపు, కానిస్టేబుల్ మహేందర్ యాదవ్‌ను వెంటనే సోమాజిగూడలోని ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించారు. కానిస్టేబుల్ కాలును పరీక్షించిన వైద్యులు విరిగినట్లు నిర్ధారించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. మహేందర్ ఫిర్యాదు మేరకు నిందితుడు సైఫ్‌పై అబిడ్స్, అఫ్జల్‌గంజ్ పోలీస్ స్టేషన్లలో హత్యాయత్నం కేసులు నమోదు చేశారు. ప్రస్తుతం సైఫ్‌ను అదుపులోకి తీసుకుని డ్రగ్స్ వ్యవహారంతో పాటు ఘటనకు సంబంధించిన అన్ని కోణాల్లో పోలీసులు విచారణ చేస్తున్నారు.

రాష్ట్రంలోని ఉత్తర, ఈశాన్య జిల్లాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే ఛాన్స్

మొదటి పేజి తరువాయి

ఉత్తర జిల్లాలైన ఆదిలాబాద్ , నిర్మల్ , కుమురంభీం ఆసిఫాబాద్, జగిత్యాల, మంచిర్యాల, రాజన్న సిరిసిల్లా , ఈశాన్య జిల్లాలైన జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, వరంగల్ , మహబూబాబాద్ జిల్లాలో ఒకటి రెండు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఉపరితల గాలులు గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్లు వీచే అవకాశం ఉంది -రాఘవేంద్ర రాజు, హైదరాబాద్ వాతావరణ శాఖ అధికారి సైబరాబాద్ పోలీసుల అలర్ట్ : వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక నేపథ్యంలో సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు ట్రాఫిక్ అడ్వైజరీ జారీ చేశారు. వర్షం పడితే సైబరాబాద్ పరిధిలో ట్రాఫిక్ రద్దీ ఏర్పడవచ్చని వారు అంచనా వేస్తున్నారు. ఉద్యోగుల భద్రత, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ దృష్ట్యా సహకరించాలని కోరుతూ, ఉద్యోగులను ముందుగానే లాగ్ అవుట్ చేయడానికి అనుమతించాలని పోలీసులు ఐటీ కంపెనీలు ఇతర సంస్థలను అభ్యర్థించారు. సంస్థలు తమ లొకేషన్లు, లాగ్ అవుట్ సమయాల వివరాలను పోలీసులతో పంచుకోవాలని వారు కోరారు.

రాష్ట్రంలోని ఈశాన్య, ఉత్తర జిల్లాలో

వర్షాలు పడే అవకాశం

ఇంకా విస్తారంగా కురిస్తేనే సగటు వానలకు దగ్గరగా : ఆదివారం అల్పపీడనం వాయుగుండంగా మారి, ఉత్తర ఒడిశా, దక్షిణ పశ్చిమ బెంగాల్ మధ్య వాయు బంగాళఖాతం తీరానికి దగ్గరలో కేంద్రీకృతమై ఉందని వాతావరణ శాఖ ప్రకటించింది. రాబోయే 24 గంటల లోపు కొంచెం వేగాన్ని పుంజుకుని జార్ఖండ్ , బిహార్ , మధ్యప్రదేశ్ ఇంకా ఉత్తర ఛత్తీస్ ఘడ్ , ఒడిశాలో ఎక్కువగా ప్రభావం చూపే అవకాశాలున్నాయని చెప్పారు. కానీ తెలంగాణలో వాయుగుండం ప్రభావం తక్కువే అయినా అరేబియన్ లో ఒక ఆవర్తనం ఉందన్నారు. దీనివల్ల రాష్ట్రంలో వర్షాలు పెరిగే అవకాశం ఉందన్నారు. ఇంకో మూడు నాలుగు రోజుల పాటుగా వర్షాలు విస్తారంగా కురిస్తే సగటు వానలకు దగ్గర అయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. మైనస్ 24, మైనస్ 25 వరకు వచ్చే అవకాశాలున్నాయన్నారు. ఆదివారం గణాంకాలతో పోల్చితే మైనస్ 27 శాతం మాత్రమేనని, ఈ శాతం వర్షాలు వర్షపాతం లోటును పూడ్చే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. ఆ జిల్లాలో రోడ్లన్నీ జలమయం : ఆదివారం సంగారెడ్డి జిల్లా జహీరాబాద్‌లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షం దంచికొట్టింది. పట్టణంలోని ప్రధాన, అంతర్గత రహదారులు జలమయంగా మారాయి. బాగారెడ్డి విగ్రహం కూడలి, ఓవర్ బ్రిడ్జి చౌరస్తా చెరువును తలపించాయి. రోడ్డుపై భారీగా వరద నీరు నిలవడంతో వాహన రాకపోకలకు అంతరాయం కలిగింది. ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలోనూ పలుచోట్ల వర్షం కురిసింది. గంటపాటు కురిసిన వర్షానికి నిజామాబాద్ నగరంలోని రోడ్లన్నీ జలమయమయ్యాయి. జోరు వానకు లోతట్టు ప్రాంతాల్లోకి వరద నీరు చేరింది. డిచ్‌పల్లి, ధర్పల్లి, ఇందల్ వాయి మండలాల్లో భారీ వర్షం కురిసింది. బోధన్, నవీపేట, రెంజల్, సాలూర మండలాల్లో భారీ వర్షం దంచికొట్టింది.

మతం మారితే ఎస్సీ హోదా పోవడం ఖాయం" రివ్యూ పటిషన్ ను కొట్టేసిన సుప్రీంకోర్టు

మొదటి పేజి తరువాయి

2026 మార్చి 24న సుప్రీంకోర్టు చారిత్రాత్మకమైన తీర్పు ఇచ్చింది. హిందూ, సిక్కు, బౌద్ధ మతాలు మినహా, ఇతర మతాల్లోకి మారిన ఎస్సీ వ్యక్తి, పుట్టుకతో సంబంధం లేకుండా మత మార్పిడి జరిగిన క్షణం నుంచే ఎస్సీ హోదా కోల్పోతారని స్పష్టం చేసింది. "ఒక వ్యక్తి క్రైస్తవ మతంలోకి మారిన వెంటనే, అతను లేదా ఆమె తన ఎస్సీ హోదాను తక్షణమే, పూర్తిగా కోల్పోతారు" అని గతంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సుప్రీంకోర్టు సమర్థించింది. "రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 342 క్లాజ్ (1) ప్రకారం, వివిధ రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో గుర్తింపు పొందిన తెగలను నిర్ధరిస్తూ భారత రాష్ట్రపతి 1950 నాటి రాజ్యాంగ (షెడ్యూల్డ్ తెగల) ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ ఉత్తర్వు ప్రకారం, ఒక వ్యక్తి ఆ తెగకు చెందిన సంప్రదాయాలను నిజాయితీగా కొనసాగిస్తేనే ప్రయోజనాలు పొందగలరు. ఒకవేళ మత మార్పిడి జరిగినా లేదా తెగ ఆచారాలను దీర్ఘకాలంగా వదిలివేయడం వల్ల వారి గిరిజన గుర్తింపు రద్దు అవుతుంది. లేదా విచారణ ద్వారా ఆ గుర్తింపు ఉంచాలా, వద్దా అనేది తేల్చాల్సి ఉంటుందని తెలిపింది" అని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. "అలాగే హిందూ, సిక్కు లేదా బౌద్ధ మతాన్ని కాకుండా వేరే మతాన్ని అవలంబించే ఏ వ్యక్తినీ షెడ్యూల్డ్ కులానికి చెందిన వ్యక్తిగా పరిగణించలేం. 1950 నాటి రాజ్యాంగ (షెడ్యూల్డ్ కులాల) ఉత్తర్వులోని క్లాజ్ 3 కింద ఉన్న ఈ నిబంధన స్పష్టమైనది, సంపూర్ణమైనది. నిర్దేశిత మతాలు కాకుండా వేరే మతంలోకి మారితే పుట్టుకతో సంబంధం లేకుండా ఎస్సీ హోదా తక్షణమే, పూర్తిగా రద్దు అవుతుంది" అని కోర్టు తేల్చిచెప్పింది.

ఎస్సీ హోదా పోతే- ఆ ప్రయోజనాలన్నీ కట్

షెడ్యూల్డ్ తెగకు చెందిన వ్యక్తి వేరే మతంలోకి మారినప్పుడు, కాలక్రమేణా ఆ తెగ ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, సంస్కృతి, ఇతర లక్షణాలు అంతరించిపోయే అవకాశం ఉందని కోర్టు పేర్కొంది. ఒక వ్యక్తి తన తెగా ఆచారాలను పూర్తిగా వదిలివేసి, మారిన మతంలోని పద్ధతులను అవలంబిస్తున్నట్లు రుజువు అయితే, ఆ వ్యక్తిని ఇకపై ఆ తెగలో భాగంగా పరిగణించలేమని న్యాయస్థానం పేర్కొంది. 1950

నాటి ఉత్తర్వుల ప్రకారం, ఒక వ్యక్తి ఎస్సీ హోదా కోల్పోయినప్పుడు, ఆ హోదా ఆధారంగా లభించే చట్టబద్ధమైన ప్రయోజనాలు, రక్షణలు, రిజర్వేషన్లు, అర్హతలు అన్నీ తక్షణమే, స్వయంచాలకంగా రద్దు అవుతాయని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. ఈ 1950 నాటి ఉత్తర్వు కేవలం హిందూ మతాన్ని అవలంబించే వారికి మాత్రమే ఎస్సీ హోదాను పరిమితం చేసింది. ఆ తర్వాత 1956లో సిక్కులను, 1990లో బౌద్ధులను ఇందులో చేర్చుతూ సవరణలు చేశారు. "ఈ సవరణల్లో ఎక్కడా క్రైస్తవ మతాన్ని చేర్చలేదు అనే విషయాన్ని గమనించాలి. క్రైస్తవ మత సిద్ధాంతాల ప్రకారం కుల వ్యవస్థకు గుర్తింపు లేదు" అని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. షెడ్యూల్డ్ కులం లేదా తెగ హోదాను కోరో వ్యక్తి, 1950 ఉత్తర్వుల ప్రకారం, నోటిఫై చేసిన కులానికి లేదా తెగకు చెందినవారై ఉండాలి. అంతేకాదు దానికి సంబంధించిన స్పష్టమైన, తిరుగులేని ఆధారాలను సమర్పించాల్సి ఉంటుందని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం పేర్కొంది. ఒక వ్యక్తి నిర్దేశిత మతాలు కాకుండా, వేరే మతాన్ని పాటిస్తూ, అదే సమయంలో ఎస్సీ హోదా ప్రయోజనాలను చట్టబద్ధంగా పొందలేరని స్పష్టం చేసింది.

హిందూ మతంలోకి మళ్లీ వస్తే?

మతం మారిన వ్యక్తి తిరిగి హిందూ, సిక్కు, బౌద్ధ మతంలోకి మారినప్పుడు (రీ-కన్వర్షన్) ఎస్సీ హోదా తిరిగి పొందాలంటే మూడు నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలని కోర్టు తెలిపింది. అవి ఏమిటంటే? సదరు వ్యక్తి మొదట 1950 ఉత్తర్వుల పరిధిలోని కులానికి చెందినవాడై ఉండాలి. తిరిగి స్వమతంలోకి మారినట్లు నమ్మదగిన ఆధారాలు ఉండాలి. ఆ మూల కులానికి చెందినవారు లేదా సమాజం అతనిని తిరిగి అంగీకరించి, తమలో కలుపుకున్నట్లు స్పష్టమైన సాక్ష్యాలు ఉండాలి.

తిర్యాని మండలంలోని గిన్నెదారి రైతు వేదికలో ఎల్‌నినో ప్రభావం -- ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుపై అవగాహన సమావేశం, విత్తన మేళా నిర్వహణ

తిర్యాని : తిర్యాని మండలంలోని గిన్నెదారి రైతు వేదికలో ఈరోజు వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎల్‌నినో ప్రభావం నేపథ్యంలో కాంటింజెన్సీ ప్రణాళిక (Contingency Plan), వరి సాగుకు బదులుగా ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుపై అవగాహన కార్యక్రమం మరియు విత్తన మేళా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ, ఎల్‌నినో ప్రభావం కారణంగా వర్షపాతం ఆలస్యం కావడం, మధ్యలో పొడి విరామాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నందున రైతులు అధిక నీరు అవసరమయ్యే వరి సాగుకు బదులుగా కందులు, పెసర్లు, మినుములు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, నువ్వులు, వేరుశెనగ తదితర ప్రత్యామ్నాయ పంటలను సాగు చేయాలని సూచించారు. అలాగే రైతులు వాతావరణ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని పంటల ఎంపిక చేసుకోవడం, ధృవీకరించిన విత్తనాలను మాత్రమే వినియోగించడం, నేల పరీక్షల ఆధారంగా ఎరువుల వినియోగం, నీటి యాజమాన్య పద్ధతులు పాటించడం ద్వారా నష్టాలను తగ్గించుకోవచ్చని వివరించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన విత్తన మేళాలో వివిధ పంటల ధృవీకరించిన విత్తనాల వివరాలు, అందుబాటులో ఉన్న రకాలు, వాటి సాగు విధానాలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి , మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి మండల పంచాయతీ అధికారి , అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ , అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ , వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు , పంచాయతీ కార్యదర్శులు, సర్పంచ్‌లు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొన్నారు. వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు రైతులు ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పంటల ప్రణాళిక రూపొందించుకొని, వ్యవసాయ శాఖ సూచనలను పాటించాలని కోరారు.

ఆశ్రమ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులకు
ఐదు రోజుల శిక్షణ ప్రారంభం
డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జాదవ్ అంబాజీ

ఆసిఫాబాద్ : కుమరం భీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న ఆశ్రమ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులకు ఐదు రోజుల విషయాల వారీ శిక్షణ కార్యక్రమం జూలై 28 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. దీనికి సంబంధించి సోమవారం సన్నాహక సమావేశం జరిగింది. గిరిజన విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించే లక్ష్యంతో ఉపాధ్యాయుల బోధనా నైపుణ్యాలను మెరుగుపరిచేందుకు ఈ శిక్షణ చేపడుతున్నారు. మొదటి విడత శిక్షణ జిల్లా కేంద్రంలోని గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాల (బాలికలు)లో మంగళవారం నుంచి మొదలవుతుంది. ఈ విడతలో తెలుగు, హిందీ, ఇంగ్లీష్, బయోసైన్స్ సబ్జెక్టుల ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇస్తారు. బోధనా విధానాలు, విద్యార్థి కేంద్రిత అభ్యాస పద్ధతులు, పాఠ్యాంశాల సమర్థవంతమైన బోధన, అభ్యాస ఫలితాల సాధన వంటి అంశాలపై నిపుణులు శిక్షణ ఇస్తారు. ఉపాధ్యాయులు నిర్ణీత సమయానికి హాజరై శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జాదవ్ అంబాజీ సూచించారు. సన్నాహక సమావేశంలో గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారులు, పీఎంఆర్‌సీఏసీఎంవో పూర్కా ఉద్దవ్, జిల్లా క్రీడాధికారి మాడావి శేఖు, ప్రధానో పాధ్యాయులు, శిక్షణ సమన్వయకర్తలు పాల్గొని ఏర్పాట్లపై చర్చించారు.

ఎక్స్‌టార్షన్‌కు పాల్పడిన నిందితులు అరెస్ట్ - రిమాండ్

హాస్టల్ వార్డెన్‌ను బెదిరించి పలుమార్లు డబ్బులు వసూలు చేసిన ఇద్దరు నిందితుల అరెస్ట్.

డబ్బులు ఇవ్వకపోతే ఎస్సీ/ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు పెడతామని బెదిరింపులు.

ఉట్నూర్ సీఐ ఎం ప్రసాద్

ఉట్నూర్ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ గిరిజన బాలుర కళాశాల హాస్టల్ వార్డెన్ నుంచి బలవంతంగా డబ్బులు వసూలు చేసి, మరింత డబ్బు ఇవ్వాలని బెదిరించిన ఇద్దరు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు ఉట్నూర్ సీఐ ఎం. ప్రసాద్ తెలిపారు. వివరాల్లోకి వెళితే, ఉట్నూర్ ప్రభుత్వ గిరిజన బాలుర కళాశాల హాస్టల్ వార్డెన్‌గా పనిచేస్తున్న ఫిర్యాదుదారుని వద్దకు గత కొద్ది రోజులుగా నిందితులు ఫోన్ కాల్స్ చేసి ఒక కార్యక్రమం పేరుతో డబ్బులు ఇవ్వాలని ఒత్తిడి తెస్తూ, ఈ నెల 26వ తేదీన హాస్టల్‌కు వెళ్లిన నిందితులు రూ. 5,000 ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ, ఇవ్వకపోతే ఎస్సీ/ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు నమోదు చేయించి పదేళ్లు జైలుకు పంపిస్తామని బెదిరించారు. గత ఆరు నెలల్లో ఇదే విధంగా రెండు సార్లు రూ. 3,000 చొప్పున మొత్తం రూ. 6,000 వసూలు చేసినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఫిర్యాదు మేరకు ఉట్నూర్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో క్రైం నెం. 267/2026గా భారతీయ న్యాయ సంహిత (బీఎన్ఎస్) సెక్షన్లు 329(4), 308(6) తీ/ఆ 3(5) కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. దర్యాప్తులో నిందితుల ప్రమేయం నిర్ధారణ కావడంతో వారిని అరెస్ట్ చేసి న్యాయస్థానం ఎదుట హాజరుపరచగా, కోర్టు రిమాండ్ విధించింది.

అరెస్టు చేసిన నిందితులు :

1: నేతావత్ రాందాస్ ఏ నాయక్ (53) ం/శీ దివంగత రూప్లా, పాత ఉట్నూర్.
2: నేతావత్ జైల్‌సింగ్ ఏ జెల్‌సింగ్ (28) ం/శీ రాందాస్ నాయక్, నివాసం: పాత ఉట్నూర్.

బెదిరింపులు, బలవంతపు వసూళ్లు (ఎక్స్‌టార్షన్) వంటి నేరాలకు పాల్పడే వారిపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఉట్నూర్ సీఐ ఎం. ప్రసాద్ హెచ్చరించారు. ప్రజలు ఎవరైనా బెదిరింపులకు గురైనట్లయితే వెంటనే సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు.

మందమర్రి ఏరియాలో
డైరెక్టర్ (ప్రాజెక్ట్స్ అండ్ ప్లానింగ్) పర్యటన

మందమర్రి,: సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ డైరెక్టర్ (ప్రాజెక్ట్స్ అండ్ ప్లానింగ్) కె. వెంకటేశ్వర్లు సోమవారం మందమర్రి ఏరియాలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా రామకృష్ణాపూర్ ఓసీపీ ఫేస్-2, కేకే ఓసీపీతో పాటు శాంతిఖని, కాసిపేట-1, కాసిపేట-2 భూగర్భ గనులను సందర్శించి బొగ్గు ఉత్పత్తి, ఉత్పాదకత, నాణ్యత, రవాణా, రక్షణ చర్యలను పరిశీలించారు. ముందుగా రామకృష్ణాపూర్ ఓసీపీ ఫేస్-2ను సందర్శించిన ఆయన అటవీ పునరుద్ధరణ, ఫారెస్ట్ క్లియరెన్స్ పనుల పురోగతిని పరిశీలించారు. అనంతరం కేకే ఓసీపీలో ఉత్పత్తి, ఉత్పాదకతపై అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకుని త్రైమాసిక లక్ష్యాలను సాధించేలా ఉత్పత్తి వేగాన్ని పెంచాలని సూచించారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాలని ఆదేశించారు. శాంతిఖని, కాసిపేట-1, కాసిపేట-2 గనుల మైనింగ్ ప్లాన్లను సమీక్షించిన ఆయన.. రక్షణ చర్యలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఉత్పత్తిని పెంచేలా ప్రణాళికలు అమలు చేయాలని సూచించారు. అనంతరం స్టోవింగ్ బంకర్లు, కేకే ఓసీపీ రైల్వే సైడింగ్‌ను తనిఖీ చేసి బొగ్గు రవాణా పనులను వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. మందమర్రి ఏరియా మైన్స్ వొకేషనల్ ట్రైనింగ్ సెంటర్ (ఎంవీటీసీ) పనితీరు, అధికారుల, సూపర్‌వైజర్ల పోస్టింగ్‌లపై అధికారులతో చర్చించారు. ఉద్యోగులకు నైపుణ్యాభివృద్ధి, రక్షణపై క్రమం తప్పకుండా శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ పర్యటనలో ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ ఎన్. రాధాకృష్ణ, ఎస్ఓటుజీఎం జి.ఎల్. ప్రసాద్, ఏజీఎం (ఈఅండ్ఎం) బాలాజీ భగవతి, డీజీఎం సర్వే భుక్య దేశాయ్, డీజీఎం సివిల్ మదీనా భాష, కేకే ఓసీపీ మేనేజర్ కె. రామరాజు, క్వాలిటీ అధికారి ప్రదీప్, కేకే ఓసీపీ (పీ.ఈ) వెంకట వంశీధర్, ఎస్ఎస్ఓ (ఎస్అండ్‌పీసీ) వెంకటేశ్వర్‌రెడ్డి తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జంగుబాయి ఆలయం వద్ద
రేకుల షెడ్డు నిర్మాణానికి భూమి పూజ

తిర్యాణి:: కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా తిర్యాణి మండలంలోని పంగిడి మాద గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని పేందూగూడ జంగుబాయి ఆలయం వద్ద నిర్మించనున్న రేకుల షెడ్డు పనులకు సోమవారం భూమి పూజ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ రేకుల షెడ్డు మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆత్రం సక్కు సహకారంతో మంజూరుకావడం పట్ల గ్రామస్థులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ ఆత్రం రాధా, సర్పంచ్ తుంరం గోపాల్ మాట్లాడుతూ జంగుబాయి ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు రేకుల షెడ్డు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని, గ్రామాభివృద్ధికి అవసరమైన పనులను కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పేందర్ మధుకర్, ఆత్రం రాంసావ్ పటేల్తో పాటు గ్రామ పెద్దలు, ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. గ్రామస్థులు ఈ పనులు త్వరగా పూర్తిచేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని కోరారు.

భీమారం రైతు వేదికలో 27 జులై 2027 నుండి
29 జులై 2027 ఘనంగా 'విత్తన మేళా'
రైతులంతా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి: వ్యవసాయ శాఖభీమారఓ

మంచిర్యాల. : భీమారం రైతు వేదిక ప్రాంగణంలో వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక 'విత్తన మేళా' (రావవం వీవశ్రీఖ) కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు మండల వ్యవసాయాధికారి అత్తె సుధాకర్ తెలిపారు. రైతులకు అవసరమైన నాణ్యమైన కందుల, పెసర్లు మరియు కూరగాయల ధృవీకరించిన విత్తనాలు మరియు నానో యూరియా మరియు నానో డీఏపీ ఎరువులను ఒకే చోట సరసమైన ధరలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే ఈ మేళా యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. కావున రైతు సోదరులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించి కోవాలి కోరడం జారింది.

తిర్యాని పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో 170 గ్రాముల గంజాయి స్వాధీనం -- 9 మంది నిందితుల అరెస్టు

ఆదివారం తిర్యాని పోలీసులు పెట్రోలింగ్ నిర్వహిస్తుండగా అనుమానాస్పదంగా సంచరిస్తున్న ముగ్గురు వ్యక్తులను ఆపి తనిఖీ చేశారు. వారిలో సుంగాపూర్ గ్రామానికి చెందిన మిడిదొడ్డి కృష్ణ, దుర్గం ప్రశాంత్ మరియు ఉల్లిపిట్ట గ్రామానికి చెందిన ముంజం భరత్ గంజాయి విక్రయానికి పాల్పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. వారిని విచారించగా తాము గంజాయి సేవించడంతో పాటు మరికొందరికి విక్రయిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వారి ద్వారా సుంగాపూర్ గ్రామానికి చెందిన మల్కాడి కృష్ణ, ముంజం శ్రీరామ్, బొర్లకుంట కృష్ణంరాజు, దుర్గం జీవన్, అలాగే ఉల్లిపిట్ట గ్రామానికి చెందిన వైరగాడి పుష్పరాజ్, చినార్కర్ నితిన్, బొర్లకుంట సాయికుమార్ వివరాలు తెలియడంతో వారిని కూడా అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ విధంగా మొత్తం 9 మంది వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు వారి వద్ద నుండి 170 గ్రాముల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకుని, సంబంధిత చట్టాల ప్రకారం కేసు నమోదు చేసి నిందితులను రిమాండ్‌కు తరలించారు. గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాల వినియోగం, విక్రయం, రవాణాపై తిర్యాని పోలీసులు నిరంతరం ప్రత్యేక నిఘా ఉంచి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. ప్రజలు తమ పరిసరాల్లో గంజాయి లేదా ఇతర మత్తు పదార్థాలకు సంబంధించిన చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాల గురించి సమాచారం తెలిసిన వెంటనే సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌కు తెలియజేయాలని కోరారు. ఆసిఫాబాద్ జిల్లా డీఎస్పీ శ్రీ అశోక్ గారి ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో గంజాయి వినియోగం, విక్రయం, రవాణా మరియు ఇతర మత్తు పదార్థాలకు సంబంధించిన నేరాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, చట్టాన్ని ఉల్లంఘించే వారిపై ఎటువంటి రాజీ లేకుండా కఠిన చర్యలు కొనసాగుతాయని తెలిపారు.

ఇంటర్నల్ ఆడిట్ అంశాలపై సమీక్ష

మందమర్రి,: సింగరేణి మందమర్రి ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయంలోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో సోమవారం జనరల్ మేనేజర్ ఎన్. రాధాకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో ఇంటర్నల్ ఆడిట్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. సింగరేణి జనరల్ మేనేజర్ (ఎఫ్అండ్ఏ) ఇంటర్నల్ ఆడిట్ చుక్కా మురళీధర్, జీఎం ఎన్. రాధాకృష్ణతో కలిసి పలు అంశాలపై విస్తృతంగా సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఇంటర్నల్ ఆడిట్ నివేదికలు, ప్రభుత్వ ఆడిట్ గమనింపులు, భూసేకరణ, స్థల సంబంధిత అంశాలు, మైనింగ్ స్టోర్స్ నిర్వహణ తదితర విషయాలపై సంబంధిత అధికారులతో చర్చించారు. పనుల్లో పారదర్శకత, వేగం పెంచడంతో పాటు ఆడిట్‌కు సంబంధించిన అంశాలను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరిం చుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. అనంతరం చుక్కా మురళీధర్‌ను ఏరియా అధికారులు, సిబ్బంది శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు.

కార్యక్రమంలో బెల్లంపల్లి జీఎం ఎం. శ్రీరమేష్, ఎస్వోటూజీఎం జి.ఎల్. ప్రసాద్, కేకే ఏజెంట్ ఖాదిర్, కైరిగూడ ప్రాజెక్టు ఆఫీసర్ ఎం. నరేందర్, ఎస్ఎస్వో (ఎస్అండ్‌పీసీ) వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, జీఎం కార్యాలయ అధికారులు, ఇంటర్నల్ ఆడిట్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ విజయవంతానికి ఇందిరా ఫెల్లోషిప్ మహిళలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి
డీసీసీ అధ్యక్షురాలు ఆత్రం సుగుణక్క

ఆసిఫాబాద్ : జిల్లాలో కొనసాగుతున్న ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రక్రియపై సోమవారం జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ కార్యాలయంలో ఇందిరా ఫెల్లోషిప్ మహిళలతో డీసీసీ అధ్యక్షురాలు ఆత్రం సుగుణక్క విస్తృతస్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియను క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేసి, అర్హులైన ప్రతి ఓటరు జాబితాలో పేరు నమోదయ్యేలా ఇందిరా ఫెల్లోషిప్ సభ్యులు పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి పనిచేయాలని ఆమె సూచించారు. ఓటర్ల జాబితా సవరణలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యానికి తావు లేకుండా, ప్రతి గ్రామం, ప్రతి బూత్‌లో జరుగుతున్న ప్రక్రియను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. బీఎల్ఏలు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ సమస్యలను వెంటనే జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ దృష్టికి తీసుకురావాలని సూచించారు. ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరువ ఓటరు జాబితాలో ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో ఇందిరా ఫెల్లోషిప్ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ కోవా ఇందిర మాట్లాడుతూ, డీసీసీ అధ్యక్షురాలు ఆత్రం సుగుణక్క సూచనల మేరకు జిల్లావ్యాప్తంగా ఇందిరా ఫెల్లోషిప్ మహిళలు ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియలో చురుకుగా పాల్గొని పార్టీ నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను విజయవంతం చేస్తామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఇందిరా ఫెల్లోషిప్ సభ్యులు గేడం పార్వతి,మక్కబాయి, చంద్రకళ బాయి,సీత బాయి,ముక్తా బాయి, విజయలక్ష్మి,రేణుక బాయి, మీరబాయి,జిజ బాయి,మంజుల బాయి, కల్పనా,పూల బాయి,అనిత బాయి,గంగాదేవి పాల్గొన్నారు.

అదిలాబాద్ ఎయిర్ పోర్ట్ కు 2,278.14 కోట్ల నిధులు!

,హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ప్రాంతీయ పురోగతిలో సరికొత్త అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక చారిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకుంది, ఆదిలా బాద్ జిల్లాలో ఏకంగా రూ. 2,278.14 కోట్ల భారీ అంచనా వ్య యంతో ఆదిలాబాద్ జాయింట్ యూజర్ ఎయిర్‌ఫీల్డ్ నిర్మాణా లు చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. మొత్తం 2,009.23 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో రూపుదిద్దుకోనున్న ఈ మెగా ప్రాజెక్ట్ ఉత్తర తెలంగాణ ప్రాంత ఆర్థిక రూపురేఖలను పూర్తిగా మార్చే గేమ్ చేంజర్‌గా నిలవడమే కాకుండా, రాబోయే రోజుల్లో ప్రాంతీయ విమానయాన రంగా నికి ప్రధాన కేంద్రంగా మారనుంది.

రైతులు ప్రత్యామ్నాయ పంటలపై దృష్టి పెట్టాలి

రెబ్బన : రెబ్బెన మండలంలోని గంగాపూర్ రైతు వేదికలో సోమవారం రోజు వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎల్‌నినో ప్రభావం నేపథ్యంలో కాంటింజెన్సీ ప్రణాళిక (కంటినజెన్సీ ప్లాన్), వరి సాగుకు బదులుగా ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుపై అవగాహన కార్యక్రమం మరియు విత్తన మేళా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ, ఎల్‌నినో ప్రభావం కారణంగా వర్షపాతం ఆలస్యం కావడం, మధ్యలో పొడి విరామాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నందున రైతులు అధిక నీరు అవసరమయ్యే వరి సాగుకు బదులుగా కందులు, పెసర్లు, మినుములు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, నువ్వులు, వేరుశెనగ తదితర ప్రత్యామ్నాయ పంటలను సాగు చేయాలని సూచించారు. అలాగే రైతులు వాతావరణ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని పంటల ఎంపిక చేసుకోవడం, ధృవీకరించిన విత్తనాలను మాత్రమే వినియోగించడం, నేల పరీక్షల ఆధారంగా ఎరువుల వినియోగం, నీటి యాజమాన్య పద్ధతులు పాటించడం ద్వారా నష్టాలను తగ్గించుకోవచ్చని వివరించారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన విత్తన మేళాలో వివిధ పంటల ధృవీకరించిన విత్తనాల వివరాలు, అందుబాటులో ఉన్న రకాలు, వాటి సాగు విధానాలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. డీపీవో భిక్షపతి మాట్లాడుతూ ఇంకుడు గుంతల విశిష్టత వివరించి గ్రామంలో ప్రతి ఇంట్లో ఇంకుడు గుంతలు నిర్మించాలని తెలిపారు. ఫార్మ్ పాండ్స్ పట్ల రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల స్పెషల్ ఆఫీసర్ డీపీవో భిక్షపతి , ఎమ్మార్వో సూర్య ప్రకాష్ ఎంఏఓ, ఎంపీవో, ఏఈ , అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు ఏఈఓలు పంచాయతీ కార్యదర్శులు, సర్పంచ్‌లు పాల్గొన్నారు. వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు రైతులు ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పంటల ప్రణాళిక రూపొందించుకొవాలని కోరారు.

ప్రజావాణి దరఖాస్తుల సత్వర పరిష్కారానికి ఆదేశాలు

ఆసిఫాబాద్ : కుమరం భీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ భవన సమావేశ మందిరంలో సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) ఎం. డేవిడ్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి దాసరి వేణుతో కలిసి అర్జీదారుల నుండి దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. పెంచికలపేట మండలం ఎల్లూరు గ్రామానికి చెందిన దొంగ్రే నిర్మల తన కూతురుకు బాదానము కింద ఇచ్చిన భూమికి పట్టా మంజూరు చేసి పాసుపుస్తకం జారీ చేయాలని దరఖాస్తు అందజేశారు. జైనూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన కుటికెల శివాజీ మండల కేంద్రంలో అదనంగా మీ-సేవ కేంద్రం మంజూరు చేయాలని కోరారు. కాగజ్ నగర్ మండలం దుర్గా నగర్‌కు చెందిన సచిన్ మిస్త్రి తాను సాగు చేస్తున్న ప్రభుత్వ భూమిని పట్టా చేసి పాసుపుస్తకం జారీ చేయాలని కోరారు. కౌటాల మండలం గూరుడుపేట గ్రామానికి చెందిన నాయిని లక్ష్మయ్య తన పట్టా భూమిని ఇతరులు అక్రమంగా కబ్జా చేసేందుకు యత్నిస్తున్నారని, న్యాయం చేయాలని కోరారు. రెబ్బెన మండలం నారాయణపూర్ గ్రామానికి చెందిన కాటిపెల్లి కొండయ్య, గ్రామ రెవెన్యూ సహాయకుడిగా పనిచేస్తూ మరణించిన తండ్రి స్థానంలో వారసత్వ ఉద్యోగం ఇప్పించాలని కోరారు. సిర్పూర్-టి మండలం పారిగాం గ్రామానికి చెందిన చౌదరి కల్పన దివ్యాంగుల పింఛన్ మంజూరు చేయాలని, అదే గ్రామానికి చెందిన జుంగరి నిర్మల భాయి ఆసరా పింఛన్ మంజూరు చేయాలని కోరారు. సిర్పూర్-టి మండలం అచ్చెల్లి గ్రామానికి చెందిన అలం చిరంజీవి తను సాగు చేస్తున్న వ్యవసాయ భూమికి నక్షా జారీ చేయాలని దరఖాస్తు అందజేశారు. ప్రజావాణిలో అందిన వివిధ దరఖాస్తులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి, అధికారుల సమన్వయంతో త్వరగా పరిష్కరించే చర్యలు చేపడతామని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ తెలిపారు.

ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణంలో
స్వయం సహాయక సంఘాలకు భాగస్వామ్యం

ఆసిఫాబాద్ : కుమరం భీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని జనకాపూర్ రైతు వేదికలో సోమవారం సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. జిల్లా కలెక్టర్ కె. హరిత, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి దత్తారాంతో కలిసి ఎల్ నినో ప్రభావం, ఫారం పాండ్లు, సామాజిక ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణం, ఆరుతడి పంటల సాగు, విద్యార్థులకు ఏకరూప దుస్తుల పంపిణీ అంశాలపై సెర్ప్ ఏపీఎంలు, సామాజిక సమన్వయకర్తలతో సమావే శమయ్యారు. భూగర్భ జల మట్టాన్ని పెంచేందుకు ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణంలో స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలను భాగస్వాములను చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు. జిల్లాలో లోటు వర్షపాతం నెలకొన్న దృష్ట్యా కరువును ఎదుర్కొనేందుకు ఇంకుడు గుంతలు, ఫారం పాండ్లు, పంట కుంటలు, ఊట కుంటల నిర్మాణాన్ని వి.బి.జి రామ్‌జి పథకం కింద యుద్ధప్రాతిపదికన చేపట్టాలని, ఎక్కువమంది కూలీలు పనుల్లో పాల్గొనేలా చూడాలని తెలిపారు. వరి సాగుకు ప్రత్యామ్నాయంగా కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాల వంటి ఆరుతడి పంటలు సాగు చేయడం ద్వారా రైతులు అధిక ఆదాయం పొందవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఆగస్టు 15లోగా జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలల విద్యార్థులకు రెండు జతల ఏకరూప దుస్తులు అందించాలని, నిర్లక్ష్యం వహించే సిబ్బందిపై చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రతి వి.ఓ. కింద 15 సంఘాలు ఉండేలా నూతన సభ్యులను చేర్చి కొత్త సంఘాలు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం రైతు వేదికలో వ్యవసాయ శాఖ ఏర్పాటు చేసిన విత్తన మేళాను సందర్శించి విత్తన ప్యాకెట్లను పరిశీలించారు.

ఉపాధ్యాయులు నైపుణ్యాభివృద్ధి
శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి
జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి. చంద్రయ్య

మంచిర్యాల,: ఉపాధ్యాయులకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణను పూర్తిస్థాయిలో సద్వినియోగం చేసుకుని విద్యార్థుల అభ్యాస నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చేందుకు కృషి చేయాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి. చంద్రయ్య సూచించారు. సోమవారం హాజీపూర్ మండలం ముల్కల్ల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఫౌండేషనల్ లిటరసీ అండ్ న్యూమరసీ (ఎఫ్ఎల్ఎన్) కార్యక్రమంలో భాగంగా ఫౌండేషన్ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులకు నిర్వహించిన మూడు రోజుల నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని మండల విద్యాధికారి తిరుపతి రెడ్డితో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల అభ్యాస స్థాయిని పెంపొందించడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర అత్యంత కీలకమని అన్నారు. ప్రాథమిక అక్షరాస్యత, సంఖ్యాజ్ఞానం, కార్యాచరణ ఆధారిత బోధన, వినూత్న బోధనా పద్ధతుల అమలుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి ప్రతి విద్యార్థిలో నేర్చుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. 2026--27 విద్యా సంవత్సరంలో జిల్లాలో ఎంపికైన ఫౌండేషన్ పాఠశాలల్లో ఎఫ్ఎల్ఎన్ కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయడమే ఈ శిక్షణ ప్రధాన ఉద్దేశ్యమని తెలిపారు. పీజీఐ సూచికల్లో మంచిర్యాల జిల్లా రాష్ట్రంలో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేలా ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మూడు రోజుల పాటు జరిగే ఈ శిక్షణలో బోధన--అభ్యాస ప్రక్రియను మరింత ప్రభావవంతంగా రూపొందించడం, విద్యార్థుల్లో ప్రాథమిక నైపుణ్యాల పెంపు, తరగతి గది నిర్వహణలో ఆధునిక విధానాల అమలు వంటి అంశాలపై మాస్టర్ ట్రైనర్లు, నిపుణులు సమగ్ర అవగాహన కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎంఓ జంబోజు సత్తయ్య, హాజీపూర్ కాంప్లెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయురాలు సుధారాణి, ఎంఐఎస్ సిబ్బంది, మాస్టర్ ట్రైనర్లు, ఫౌండేషన్ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

వర్షాకాలంలో చిన్నారులకు అనారోగ్యం ముప్పు

కారణాలు, నిపుణుల సలహాలు, సూచనలు!

డెంగీ, మలేరియా, చికున్?గున్యా సమయమిదే! - అప్రమత్తతే ముఖ్యం!!

వర్షాలు పడగానే, జ్వరం, విరేచనాలు, దగ్గు, జలుబు, దోమల వల్ల వచ్చే వ్యాధులతో పిల్లలు ఎక్కువగా ఆసుపత్రి పాలవుతుంటారు. నిల్వ ఉన్న నీరు, కలుషితమైన ఆహారం, తాగునీరు, తేమతో కూడిన వాతావరణం వల్ల బ్యాక్టీరియా, వైరస్?లు, దోమలు బాగా పెరుగుతాయి. అయితే, ఈ వ్యాధులలో చాలా వాటిని నివారించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందుకు పెద్దగా కష్టపడాల్సిన అవసరం లేదట. సురక్షితమైన ఆహారం, స్వచ్ఛమైన నీరు, మంచి పరిశుభ్రత, సరైన పోషకాహారం, సకాలంలో టీకాలు వేయిస్తే పిల్లలు జబ్బుల బారిన పడకుండా ఉంటారని సూచిస్తున్నారు.

చిన్న పిల్లల్లో వర్షాకాలపు వ్యాధులు ఎందుకంటే :

ఐదేళ్ల లోపు పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందదు. దీనికి తోడు వారు ప్రతి వస్తువును తాకడం, బయట ఆడుకోవడం, తినే ముందు చేతులు కడుక్కోవడం మర్చిపోతుంటారు. అందుకే, వర్షాకాలంలో వారికి ఇన్ఫెక్షన్లు చాలా త్వరగా సోకుతాయి. ఈ కాలంలో దోమల వల్ల వచ్చే డెంగ్యూ, మలేరియా, చికున్‌గున్యా మాత్రమే కాకుండా, విరేచనాలు, టైఫాయిడ్, జ్వరం, కామెర్లు, కడుపు నొప్పి, వాంతులు, జలుబు, దగ్గు, చర్మవ్యాధులు, చేతులు, కాళ్లు, నోటిపై బొబ్బలు వచ్చే వ్యాధులు కూడా ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబ్బుతున్నారు. వర్షాకాలంలో పిల్లలు జబ్బుల బారిన పడటానికి కలుషితమైన నీరు ఒక ముఖ్య కారణమంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే, పిల్లలకు ఎప్పుడూ కాచి చల్లార్చిన వడపోసిన నీటిని మాత్రమే ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, స్కూల్ లేదా బయట పబ్లిక్ ప్లేసులలో ట్యాపుల నుంచి వచ్చే నీటిని నేరుగా తాగనివ్వకూడదట. ఎందుకంటే, ఆ నీరు ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంటుందని చెప్పలేము. అందుకే, పిల్లలకు ఇంటి నుంచే వాటర్ బాటిల్ ఇచ్చి పంపడం మంచిది. ఈ క్రమంలో మనం నీటిని కాచడానికి కేటాయించే కొద్ది నిమిషాల సమయం, పిల్లలను రోజుల తరబడి అనారోగ్యం పాలవ్వకుండా కాపాడుతుంది.

వంటగది మీకు పెద్ద రక్షణ కాగలదు! :

వర్షాకాలంలో మనం తినే ఆహారమే ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలను వండడానికి లేదా తినడానికి ముందు, వాటిని ఉప్పు నీటిలో బాగా కడగాలంటున్నారు మహారాష్ట్రకు చెందిన ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణురాలు ప్రొఫెసర్ దీపాలి వాఘ్. ఇది వాటిపై ఉండే బ్యాక్టీరియా, క్రిములను తొలగిస్తుందట. అలాగే, ఈ కాలంలో పచ్చి సలాడ్లు, సరిగ్గా ఉడికించని ఆహార పదార్థాలను తినకపోవడమే మంచిదని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు, అనారోగ్యం నుంచి కోలుకుంటున్న వారు వీటికి పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు, ఎప్పుడో వండి, గంటల తరబడి పక్కన పెట్టిన చల్లటి ఆహారం కంటే, అప్పటికప్పుడు వండిన వేడివేడి ఇంటి భోజనమే ఎల్లప్పుడూ సురక్షితమైన ఎంపిక. వర్షాకాలంలో ఎంత తినాలనిపించినా సరే, సాయంత్రం వేళ నూనెతో చేసిన ఆహారపదార్థాలతో కడుపు నింపుకోవడం మంచిది కాదంటున్నారు ప్రొఫెసర్ వాఘ్. పిల్లలు మసాలు, ఆయిల్? ఫుడ్స్?ని పరిమితం చేస్తూ, తాజా తేలికపాటి ఆహారాన్ని ఇవ్వాలని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, విటమిన్ సి, విటమిన్ డి, ఐరన్, జింక్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు. రోడ్డు పక్కన రంగు రంగులుగా కనిపించే కట్ చేసిన పండ్లు లేదా స్నాక్స్ చూడటానికి నోరూరించవచ్చు. కానీ, వర్షాకాలంలో వాటివల్ల ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి చేరుతుంది. బయట దొరికే ఆహార పదార్థాలను పిల్లలకు అస్సలు కొనివ్వకూడదు. ఎందుకంటే, వాటిపై వాలే ఈగలు, దుమ్ము, కలుషితమైన నీటి వల్ల సూక్ష్మజీవులు చాలా సులభంగా వ్యాపిస్తాయి. వీటికి బదులుగా ఇంట్లోనే అప్పటికప్పుడు వండిన వేడివేడి ఆహారాన్ని పిల్లలకు పెట్టండి. పప్పులు, బీన్స్, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, గుడ్లు, చేపలు వంటి ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు పిల్లలు అనారోగ్యం నుంచి త్వరగా కోలుకోవడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి బాగా సహాయపడతాయి. - డాక్టర్? అరుణ్ మోంఢే, మహారాష్ట్రలోని అమరావతికి చెందిన ప్రముఖ వైద్యులు

నిద్ర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది :

తల్లిదండ్రులు సాధారణంగా పిల్లల తిండిపైనే శ్రద్ధ పెడతారు. కానీ, నిద్రను మర్చిపోతుంటారు. అయితే, పిల్లలు ప్రతిరోజూ 10-12 గంటలు పాటు నిద్రపోవాలని ముంబైలోని కామా హాస్పిటల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ తుషార్ పాల్వే సూచిస్తున్నారు. మంచి నిద్ర రోగనిరోధక శక్తి బాగా పనిచేసేలా చేస్తుందట. అలాగే, శరీరం అలసట నుంచి కోలుకోవడానికి, ఇన్?ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. పిల్లలను ప్రమాదకరమైన ఇన్?ఫెక్షన్ల నుంచి కాపాడటంలో రోటావైరస్, టైఫాయిడ్ టీకాలతో పాటు భాగంగా ఇచ్చే వ్యాక్సిన్లు చాలా ముఖ్యమైనవి. అయితే, కేవలం టీకాలు వేయిస్తేనే సరిపోదు. వాటితో పాటు పిల్లలకు పాలు, గుడ్లు, పప్పుధాన్యాలు, సీజనల్ పండ్లు ఇవ్వాలి. ఇంట్లో వండిన తాజా ఆహారం వంటి పోషక విలువలు ఉన్నా తిండిని పెట్టాలి. ఈ ఆహార పదార్థాలలో విటమిన్ ఎ, సి, డి, ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా పెంచడానికి ఇవన్నీ ఎంతో అవసరం. - డాక్టర్ జయంత్ పంఢరీకర్, మహారాష్ట్రలోని అమరావతికి చెందిన ప్రముఖ పీడియాట్రీషియన్

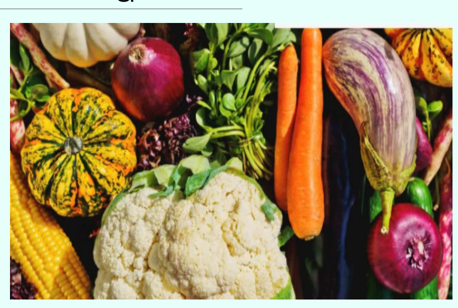
డాక్టర్?ను ఎప్పుడూ సంప్రదించాలి? :

పదేపదే లేదా అధిక జ్వరం నిరంతరం విరేచనాలు లేదా వాంతులు నిరంతరం దగ్గు తీవ్రమైన బలహీనత మూత్రం రంగులో మార్పులు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది. డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

వర్షాకాలంలో అనారోగ్యం ముప్పు!

ఏవి తినాలి? ఏవి తినకూడదో తెలుసుకోండి!

ఈ సీజన్?లో ఆరోగ్యం ప్రధానం - ఆకుకూరలు, పండ్లు, కూరగాయలతో జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్న నిపుణులు!



ఎండల తీవ్రత నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తూ వర్షాకాలం వచ్చేసింది. అయితే, ఈ సమయంలో వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల వల్ల నీరు, ఆహారం ద్వారా వ్యాపించే రకరకాల ఇన్‌ఫెక్షన్లు ప్రబలే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా శరీరానికి ఎంతో మంచివని భావించే ఆకుకూరలు, పండ్లు కూడా ఈ కాలంలో కొన్నిసార్లు అనారోగ్యానికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. ఎందుకంటే, వర్షాకాలంలోని తేమతో కూడిన వాతావరణంలో బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల వంటి సూక్ష్మక్రిములు చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. మనం కొనుగోలు చేసే ఆహార పదార్థాలను అపరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో ఉంచినప్పుడు లేదా వాటిని సరిగ్గా కడగకుండా తిన్నప్పుడు ఈ క్రిములు సులభంగా మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. అందువల్ల, వర్షాకాలంలో పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు తినేటప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

వర్షాకాలంలో వ్యాధులు ఎందుకు పెరుగుతాయి? :

వర్షాకాలంలో గాలిలో ఉండే అధిక తేమ, సూక్ష్మజీవులు, బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరగడానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. భారీ వర్షాల వల్ల రోడ్లపై మురుగునీరు నిలిచిపోవడం, అది మంచినీటి మార్గాలతో కలవడం వల్ల తాగునీరు, భూగర్భ జలాలు కలుషితమవుతాయి. ఈ కలుషిత నీటిని వ్యవసాయానికి, అలాగే మార్కెట్లలో కూరగాయలను కడగడానికి ఉపయోగించడం వల్ల 'ఇ-కోలి', 'సాల్మొనెల్లా' వంటి ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియాలు ఆహార పదార్థాలకు సులభంగా అంటుకుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, వర్షాకాలంలో మార్కెట్లు, రోడ్డు పక్కన ఉండే దుకాణాల వద్ద నిలిచే బురద నీరు, ఈగలు, దోమల వల్ల క్రిములు వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. ఇలాంటి అపరిశుభ్ర వాతావరణంలో లభించే పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లను సరిగ్గా కడగకుండా లేదా వండకుండా తిన్నప్పుడు, అవి నేరుగా మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఫలితంగా తీవ్రమైన విరేచనాలు, వాంతులు, కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ట్రోఎంటరైటిస్, టైఫాయిడ్ వంటి జ్వరాల బారిన పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పండ్లు, కూరగాయలు అన్నీ ప్రమాదకరమైనవేనా? :

వర్షాకాలంలో పచ్చి కూరగాయలు లేదా పండ్లు తినడం శరీరానికి మంచిది కాదని ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. మనం తినే ఆహార స్వభావాన్ని బట్టి భద్రత మారుతూ ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

మందపాటి తొక్క గల పండ్లు :

అరటిపండ్లు, నారింజ, బత్తాయి, దానిమ్మ వంటి పండ్ల లోపలి భాగం సహజంగానే మందపాటి పొర లేదా తొక్కతో కప్పబడి ఉంటుంది.

పిల్లలు బరువు పెరగట్లేదా ఇలా ట్రై చేస్తే బెటర్ అంటున్న నిపుణులు!

పిల్లలతో ఎక్కువ ఆహారం, జంక్?ఫుడ్ తినిపిస్తున్నారా?

ఇలా చేస్తే లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువట!

కేవలం అధిక బరువు మాత్రమే కాదు, వయస్సుకు తగ్గ బరువు లేకపోవడం కూడా పిల్లల్లో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా, వేగంగా శారీరక మార్పులు జరిగే టీనేజ్ (13-19 ఏళ్ల) వయస్సులో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో తమ పిల్లలు సన్నగా, బలహీనంగా ఉన్నారని చాలా మంది తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతుంటారట. అయితే, వారు బరువు పెరగాలని బలవంతంగా తినిపించడం, జంక్ ఫుడ్స్ ఇవ్వడం లాంటి చేస్తుంటారట. ఇలా చేయడం వల్ల లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువగా ఉంటుందని హెచ్చారిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో పోషకాలతో కూడిన ఆహారంతోనే టీనేజ్ పిల్లలు బరువు పెరగడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు సూచిస్తున్నారు.

టీనేజ్ పిల్లల బరువు :

టీనేజీ.. పిల్లల ఎదుగుదలలో అత్యంత ముఖ్యమైన దశ. ఈ సమయంలో ఎముకలు, కండరాలు, మెదడు పనితీరు, హార్మోన్లలో మార్పులు వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయంటున్నారు ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణులు డాక్టర్ లతాశశి. అందుకే, ఈ వయసులో పోషకాహారం తినడం చాలా ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. అయితే, కొంతమంది మాత్రం ఉండవలిసిన బరువు కన్నా తక్కువగా ఉంటారట. చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలు తక్కువ బరువు ఉన్నారని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఈ క్రమంలో వారికి ఎక్కువ ఆహారం పెట్టడం, జంక్?ఫుడ్ ఇవ్వడం లాంటి ఇస్తూ ఉంటారు. అయితే, ఈ రెండూ మంచివి కాదంటున్నారు డాక్టర్ లతాశశి. సమతులాహారం తీసుకుంటూ ఆరోగ్యంగా బరువు పెరగొచ్చని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు, ఇప్పుడు తీసుకున్న ఆహారమే భవిష్యత్తులో శక్తి సామర్థ్యాలు, కండర పుష్టి, ఆరోగ్యానికి పునాది వేస్తాయట.

ఆరోగ్యకరమైన బరువు పెరుగుదల :

టీనేజీలో పిల్లలు ఆరోగ్యంగా బరువు పెరగాలంటే.. రోజుకి మూడు పూటలా భోజనంతోపాటు రెండుసార్లు పోషకాలు ఉంటే చిరుతిండి తినాలట. ఈ క్రమంలో యుక్త వయసులో తీసుకునే ప్రొటీన్.. కండరాల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కాబట్టి, ప్రతిరోజూ ప్రొటీన్ ఆహారం తప్పసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు డాక్టర్ లతాశశి. అందుకే, పాలు, పనీర్, నెయ్యి, చీజ్, సోయా, చేప, గుడ్డు, బాదం, అక్రోట్, పిస్తా, గుమ్మడి, వేరుశనగ, నువ్వులు, జీడిపప్పు వంటి వాటిల్లో ఇది సమృద్ధిగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, సాయంత్రం వేళ స్నాక్స్?గా ఉడికించిన పల్లీలు, ఖర్జూరం, డ్రైఫ్రూట్స్, శాండ్?విచ్, పండ్లతో చేసిన మిల్క్?షేక్స్ వంటివి చేస్తే మంచిదని సలహా ఇస్తున్నారు. చిక్కటి పాలు, మీగడ, పెరుగు వంటి పదార్థాలతో పాటు విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా లభించే పండ్లు, కూరగాయల్ని కూడా వారి రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేయాలని పేర్కొంది.

ఈ జాగ్రత్తలు కూడా :

పిల్లలకు ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను ఇవ్వొద్దంటున్నారు డాక్టర్ లతాశశి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటునే సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్, రన్నింగ్ వంటి శారీరక వ్యాయామాలు చేయించాలని చెబుతున్నారు. ఇవి ఆకలిని పెంచి కండరాల అభివృద్ధికి సహాయపడతాయని తెలియజేస్తున్నారు. వీటితో పాటు సరిపడా నిద్ర కూడా ముఖ్యమని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో పిల్లలు బరువు తక్కువగా ఉంటే తరచూ ఆరోగ్య సమస్యల బారినపడతారని తెలియజేస్తున్నారు. అందుకే, పిల్లలు ఎత్తుకి సరిపడా బరువు లేకపోయినా, ఆకలి తగ్గినా పోషకాహార నిపుణుల్ని సంప్రదించాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

వర్షాకాలంలో ఈ ఒక్కటైనా దూరం పెట్టండి! కామెర్లు, ఇన్?ఫెక్షన్లు తప్పవంటున్న నిపుణులు!

వర్షాకాలంలో ఆహారం విషతుల్యం

పానీ పూరీకి దూరంగా ఉండాలని సూచన

వర్షం పడుతుంటే వాతావరణం ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా మారుతుంది. అలాంటి సమయంలో కొందరి మనసు వేడివేడి పకోడీలు, బజ్జీలపైకి లాగుతుంటుంది. ఇంకొందరేమో ఈ చల్లని వాతావరణాన్ని ఆస్వాదిస్తూ ఐస్‌క్రీమ్స్ లేదా చల్లచల్లని జ్యూస్‌లు తాగడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే, నోటికి రుచిగా అనిపించే ఈ పదార్థాలను మరీ ఎక్కువగా తినడం, ముఖ్యంగా బయట దొరికే ఆహారానికి ప్రాధాన్యమివ్వడం వల్ల అజీర్తి, కడుపుబ్బరం వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వర్షాకాలంలో మన శరీరంలో జీర్ణక్రియ సహజంగానే కాస్త మందగిస్తుంది. దీనికి తోడు కలుషితమైన ఆహారం తోడైతే అనారోగ్యం బారిన పడతాం. ఈ క్రమంలో వర్షాకాలంలో ఫుడ్? విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

ఆకుకూరలు :

వర్షాకాలంలో ఆకుకూరలు తినడం మంచిది కాదని చాలామంది అనుకుంటారు. ఎందుకంటే, ఆకుకూరలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయట. ఈ క్రమంలో "మిగిలిన కూరగాయలతో పోలిస్తే ఆకుకూరలు భూమికి దగ్గరగా పెరుగుతాయి. ఈ కాలంలో కురిసే జల్లుల వల్ల సూక్ష్మజీవులు, ఫంగస్ సులభంగా వృద్ధి చెందుతాయి. అంతేకాదు, ఆకుకూరలపై మట్టి, కీటకాలు లేదా వాటి గుడ్లు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, వీటన్నింటిని కారణాలుగా పేర్కొంటూ ఆకుకూరలు తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి' అని భావిస్తుంటారని పోషకాహార నిపుణులు డా. జానకీ శ్రీనాథ్ పేర్కొంటున్నారు.

పానీపూరి :

చల్లటి వాతావరణంలో అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా, ఘాటుగా తినాలనిపించే చిరుతిండి పానీపూరి. అయితే, ఈ సీజన్‌లో రోడ్లపై మురుగు చేరడం వల్ల పానీపూరి రసం తయారీకి ఉపయోగించే నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎడతెరిపి లేని వర్షాలు, గాలిలోని అధిక తేమ వల్ల ఆరుబయట తెరిచి ఉంచే ఈ నీటిలో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు చాలా వేగంగా వృద్ధి చెందుతాయి. అలాగే పూరీలు కూడా వాతావరణంలోని తేమకు మెత్తబడి, వాటిపై సులభంగా క్రిములు చేరుతాయి. వీటి వల్ల తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, డయేరియా, కలరా, టైఫాయిడ్ వంటి ప్రమాదకరమైన ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి, వర్షాకాలంలో రోడ్డు పక్కన పానీపూరి తినకుండా ఉండటమే మంచిదట. ఒకవేళ తినాలనిపిస్తే, ఇంట్లోనే కాచి చల్లార్చిన నీటితో శుభ్రంగా తయారు చేసుకోవడం అత్యంత సురక్షితమని చెబుతున్నారు.

ఐస్?క్రీమ్ :

వర్షాకాలంలో వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పటికీ, పిల్లలు, పెద్దలు బండ్ల మీద అమ్మే కొన్ని రకాల కుల్ఫీలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లను ఇష్టంగా తింటుంటారు. అయితే, ఈ సీజన్‌లో వచ్చే పవర్ కట్‌ల వల్ల వీటిని సరైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచడం కష్టమవుతుంది. ఇలా పదేపదే కరగడం, మళ్లీ గడ్డకట్టుతుంది. దీంతో గాలిలోని అధిక తేమ కారణంగా వాటిలో ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ వంటి సూక్ష్మజీవులు చాలా వేగంగా చేరుతాయంటున్నారు. వర్షాకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం వల్ల వీటిని తింటే గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్, తీవ్రమైన విరేచనాలు, టైఫాయిడ్ వంటి వ్యాధులు సులభంగా సోకుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో వర్షాకాలంలో ఐస్‌క్రీమ్‌లకు వీలైనంత దూరంగా ఉండటం మంచిదట. ఒకవేళ తినాలనుకుంటే, నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించే గుర్తింపు పొందిన బ్రాండ్లు, సరిగ్గా ప్యాక్ చేసిన ఐస్‌క్రీమ్‌లను మాత్రమే చాలా అరుదుగా తీసుకోవడం మంచిది.

ముందే కోసి ఉంచిన పండ్లు :

వర్షాకాలంలో వచ్చే రోగాల బారిన పడకుండా ఉండటానికి రోడ్డు పక్కన అమ్మే పండ్ల ముక్కలను అస్సలు కొనకూడదు. ముందే కోసి బహిరంగంగా ఉంచే ఈ పండ్లపై గాలిలోని అధిక తేమ కారణంగా బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ చాలా వేగంగా పెరుగుతాయి. అలాగే ఈగలు, దోమలు వీటిపై వాలుతాయి. వర్షపు నీరు, మురుగు నిల్వ ఉండటం వల్ల వచ్చే కలుషిత వాతావరణానికి ఇవి త్వరగా పాడైపోతాయి. ఇలాంటి పదార్థాలు తింటే కలరా, టైఫాయిడ్, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

రోడ్డు పక్కన లభించే జ్యూస్‌లు, షేక్‌లు :

వర్షాకాలంలో వచ్చే చల్లటి వాతావరణం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల గొంతు ఎండిపోయినప్పుడు వేడి టీ, కాఫీలకు బదులు ఫ్రూట్ జ్యూస్ తాగాలనిపించవచ్చు. అయితే, వీటిలో వాడే ఐస్ గడ్డలను కలుషితమైన వర్షపు నీరు లేదా అపరిశుభ్రమైన నీటితో తయారు చేసే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే రసం తీసే యంత్రాలు, గ్లాసులపై ఈగలు వాలుతుంటారు. అంతేకాదు, వర్షాకాలపు తేమ వల్ల బ్యాక్టీరియా వేగంగా చేరుతుంది. వీటివల్ల టైఫాయిడ్, కలరా, కామెర్లు, గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్, తీవ్రమైన విరేచనాలు తలెత్తుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ఐస్ లేని, అప్పటికప్పుడు తీసిన తాజా రసాలను మాత్రమే ఎంచుకోండి. లేకపోతే ఇంట్లోనే కాచి చల్లార్చిన నీటితో నిమ్మరసం, గోరువెచ్చని సూప్‌లు, హెర్బల్ టీ వంటివి ప్రిపేర్ చేసుకోవడం సురక్షితం.

సముద్రపు చేపలు :

వర్షాకాలంలో సముద్రపు చేపలు తినడం మంచిది కాదందంటున్నారు నిపుణులు. వర్షాకాలంలో సముద్రపు చేపలు కలుషితం అయ్యే ప్రమాదం ఉందట. వీటిని తింటే పలు అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.

ఉప్పు వద్దు :

వర్షాలు కురుస్తున్న సమయంలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు తినకూడదు. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు తింటే శరీరంలో నీటి నిల్వ పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. దీంతో బీపీ పెరిగే ప్రమాదం ఉందట.

ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ :

వర్షాకాలంలో ఫ్రైడ్?ఫుడ్స్ తినడం కూడా మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా, ఫ్రైడ్ రైస్, న్యూడిల్స్ వంటివి తింటే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

స్పైడీ ఫుడ్స్ :

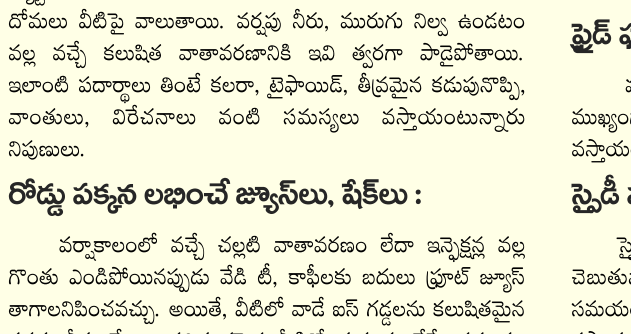
స్పైసీ ఫుడ్ ఎక్కువగా తింటే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షాకాలంలో జీర్ణవ్యవస్థ నెమ్మదిస్తుందట. ఈ సమయంలో స్పైసీ ఫుడ్ తింటే అజీర్తి, మలబద్ధకం సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు.

పరిశోధన మూలాలు :

ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

వర్షాకాలంలో నిశ్శబ్ద శత్రువు UTI - నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రమాదమే!

వానాకాలంలో మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ - జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్న నిపుణులు!



వర్షాకాలం రాగానే మనకు గొడుగులు, వీధుల్లో నిలిచే నీరు, సాయంత్రం పూట తినే కరకరలాడే వడలు గుర్తుకొస్తాయి. కానీ, ఇదే వర్షాకాలంలో నిశ్శబ్దంగా దాడి చేసి వేధించే 'మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్' గురించి మనం పెద్దగా పట్టించుకోం. ఈ కాలంలో దాహం వేయడం లేదని నీళ్లు తాగడం తగ్గించడం, తడి బట్టలతో గంటల తరబడి ఉండటం, లేదా బయట మరుగుదొడ్లు శుభ్రంగా లేవని మూత్రాన్ని ఆపుకోవడం వంటి పొరపాట్లు బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి కారణమవుతాయి. సాధారణంగా మహిళల్లో మూత్ర నాళం పొడవు తక్కువగా ఉండటం వల్ల వారు దీని బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువని భావిస్తాం. కానీ, ఇది పురుషులకు కూడా రావచ్చు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, వృద్ధులు ఈ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని పూణేలోని అపోలో స్పెక్ట్రా హాస్పిటల్‌కు చెందిన నెఫ్రాలజిస్ట్ డాక్టర్ పవన్ రహాంగ్‌డేల్ హెచ్చరిస్తున్నారు. మూత్ర విసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన చికాకు లేదా నొప్పి తరచూ మూత్ర విసర్జన చేయాలనే కోరిక కలగడం.(కానీ తక్కువ పరిమాణంలోనే మూత్రం రావడం) నురుగు, మబ్బు, దుర్వాసనతో కూడిన లేదా రక్తంతో కలిసిన మూత్రం పొత్తి కడుపు లేదా నడుము కింది భాగంలో నిరంతర నొప్పి ఇన్ఫెక్షన్లు తీవ్రమైనప్పుడు వచ్చే జ్వరం, చలి ఈ సమస్యలు వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయని ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ముందుగానే చికిత్స చేయకపోతే, ఈ ఇన్ఫెక్షన్ మూత్రపిండాలకు వ్యాపించి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. 'వరద ఉరవడి'కి దూరం, దూరం! - దరిచేరే ఆరోగ్య సమస్యలు అనేకం! సంక్రమణను నివారించడానికి ఏమి చేయవచ్చు? మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవడానికి కొన్ని సులభమైన రోజువారీ అలవాట్లను సిఫార్సు చేస్తున్నారు. తగినంత నీరు తాగండి వర్షాకాలంలో దాహం వేయకపోయినా కూడా తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. ఇది మూత్రం ద్వారా బ్యాక్టీరియాను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. మూత్రాన్ని ఆపుకోవద్దు బస్సులు లేదా తెలియని ప్రాంతాలలో ప్రయాణించేటప్పుడు సురక్షితమైన, శుభ్రమైన టాయిలెట్ దొరకకపోవడం వల్ల చాలా మంది గంటల తరబడి మూత్రాన్ని ఆపుకుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల మూత్రాశయంలో ద్రవం పేరుకుపోయి, బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. తడి బట్టలను ధరించడం మానుకోండి : వర్షంలో పూర్తిగా తడిసిన జీన్స్, వ్యాయామం తర్వాత చెమటతో తడిసిన బట్టలు లేదా లో దుస్తులను ఎక్కువ సేపు ధరించి ఉండటం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఎందుకంటే, తేమ అనేది బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి అనువైన ప్రదేశం. గాలి ప్రసరించే ప్రదేశం కాటన్ లో దుస్తులు ధరించడం వల్ల సున్నితమైన ప్రదేశాలు పొడిగా, గాలి ప్రసరించేలా ఉంటాయి. రోగనిరోధక శక్తి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆహారంలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను చేర్చుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మాత్రలు వాడవద్దు! : మనలో చాలా మంది చేసే అతిపెద్ద పొరపాటు ఏమిటంటే, గతంలో వాడిన యాంటీబయాటిక్ మాత్రలను మళ్లీ వేసుకోవడం లేదా వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా నేరుగా మెడికల్ షాప్ నుంచి మాత్రలు కొని వాడటం లాంటి చేస్తుంటారు. అయితే, మూత్రాశయంలో మంటగా అనిపించినంత మాత్రాన అది మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ అని మీ అంతట మీరే నిర్ధారించుకోలేరు. అంతేకాకుండా, అన్ని ఇన్ఫెక్షన్లకు ఒకే రకమైన మందులు పనిచేయవు. తప్పుడు యాంటీబయాటిక్ మందులు తీసుకోవడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ లేదా గాయం తగ్గడం ఆలస్యం అవ్వడమే కాకుండా, అది యాంటీబయాటిక్ రెసిస్టెన్స్?కు దారితీయవచ్చు. ఈ క్రమంలో వర్షాకాలంలో వేడివేడి ఆహారం తినడం, ఆరోగ్య విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండటం ఎంత ముఖ్యమో, మన శరీరం ఇచ్చే ఇలాంటి అనారోగ్య సంకేతాలను గమనించి డాక్టర్లను సంప్రదించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే.

Printed , Published and Owned by POLAGONI ALIVELU, and Printed at Smilys Online, 6-7-48, Vanasthalipuram, Shopping Complex, Rangareddy-500070. Telangana State and Published from 17-10-25, Plot No.H.No. 4-136/12, Turkayamjal Journalist Colony, Rangareddy501510, Telangana State. Editor: POLAGONI ALIVELU. PRGI No. TGTEL/25/A3190. Phone No: +91 7989151815