

cell : 9866334567

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...

నటి

బిక్కుచి

www.netidiksuchi.com

తెలుగు దినపత్రిక

TGTEL/25/A3190

నటి బిక్కుచి

తెలుగు దినపత్రిక

రిపోర్టర్ కావాలను

మాతంగం వెలుగుతున్న నటి బిక్కుచి తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయటం ఆంధ్రప్రదేశ్ & తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో క్రింద తెలుపబడిన కాటగిరిలలో విలేకరులు కావాలను.

జిల్లా బ్యూరో లు

జిల్లా ఇంచార్జి లు

నియోజకవర్గ రిపోర్టర్లు

మండల రిపోర్టర్లు

అసక్తి గలవారు క్రింద సంబంధ సంప్రదించండి

Call : 9100900931

ప్రచురణ. రంగారెడ్డి, సంపుటి:01 సంచిక :190 ఎడిటర్ పి. అలివేలు పేజిలు : 04, వెల. 2రూ/ సోమవారం- 10 - ఆగస్టు - 2026

నల్గూర్ స్నాతకోత్సవానికి సీజేఐ వద్దు.. విద్యార్థుల నిరసన!

2

నల్గూర్ స్నాతకోత్సవానికి సీజేఐ సూర్యకాంత్‌ను పిలవద్దని విద్యార్థుల డిమాండ్

దాదాపు 450 మంది విద్యార్థులు సంతకాలు చేసి యాజమాన్యానికి లేఖ అందజేశారు

నీటి నిరసనపై సీజేఐ చేసిన వ్యాఖ్యలే అభ్యంతరాలకు కారణంగా వెల్లడి

ఇటీవలే ముంబై టీస్‌లోనూ ఇదే తరహా నిరసనలతో స్నాతకోత్సవం వాయిదా

డిమాండ్ నెరవేరకపోతే అందోళనలు ఉధృతం చేస్తామని విద్యార్థుల హెచ్చరిక

ట్రంప్ కు రులకిచ్చిన బెంజమిన్ నెతన్యాయు

యుద్ధానికి ముగింపు పలకడానికి ట్రంప్ గాజా శాంతి ఫార్ములా రూపొందించారు.

ఇజ్రాయెల్ బలగాలు గాజా నుండి క్రమంగా తమ దళాలను ఉపసంహరించుకోవాలి.

ధీర్ఘ : ఈ ప్రతిపాదనను ఎడ్మినిస్ట్రేషన్ లో ఒప్పుకునేది లేదని తెలిపారు. హమాస్ పూర్తిగా నిరాయుధులయ్యే వరకు గాజా నుంచి వైదొలగబోలేదని నెతన్యాయు తేల్చిచెప్పారు ఇజ్రాయెల్- హమాస్ మధ్య దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలకు, ముఖ్యంగా ప్రస్తుత

యుద్ధానికి ముగింపు పలకడానికి ట్రంప్ గాజా శాంతి ఫార్ములా రూపొందించారు. దీని ప్రకారం గాజాలో తక్షణమే కాల్పుల విరమణ అమలు చేసి, హమాస్ చెరలో ఉన్న ఇజ్రాయెల్ బంధీలను, ఇజ్రాయెల్ బైక్షలో ఉన్న పాలస్తీనా ఖైదీలను వరస్పరం విడుదల చేయాలి. అదే విధంగా ఇజ్రాయెల్ బలగాలు గాజా నుండి క్రమంగా తమ దళాలను ఉపసంహరించుకోవాలి. ఈ ఒప్పందానికి ఇజ్రాయెల్ తోలుత అంగీకారం తెలిపింది. అమెరికా అధ్యక్షుడి మధ్యవర్తిత్వంతో జరిగిన చర్చల తర్వాత, ఇజ్రాయెల్ ఈ శాంతి ప్రణాళికలోని మొదటి దశ ఒప్పందంపై సంతకం చేసింది.

విగతా..2లో

పోలీసుల ఎదుట అసాంఘిక శక్తుల దాడి నా ప్రాణాలే పోయేవి- బీజేపీపై మమత ఫైర్

మమత బెనర్జీ వాహనంపై రాళ్లు, బురదతో దాడి

పోలీసుల ఎదురుగానే దాడి జరిగిందని బంగాల్ మాజీ సీఎం ఆగ్రహం

ధీర్ఘ : బంగాల్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీకి ఆదివారం చేరు అనుభవం ఎదురైంది. ఉత్తర 24 పరగణా జిల్లాలో ఆమె కారుపై నిరసనకారులు రాళ్లు, బురద విసరడంతోపాటు, చోర్ (దొంగ), దొంగల

రాణి అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ ఘటనపై మమతా బెనర్జీ తీవ్రస్థాయిలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అధికార బీజేపీపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. “నా కారుపై రాళ్లు, చెప్పలు, ఇసుకలు, బురదతో దాడి చేశారు. ఇది ఒక కుట్ర. నేను వస్తున్నట్లు పోలీసులకు ముందే సమాచారం ఇచ్చాను. అయినప్పటికీ వాళ్లు

ఎలాంటి భద్రతా చర్యలు తీసుకోలేదు. మొత్తం బంగాల్ ను దుండగులే శాసిస్తున్నారు. పోలీసుల కళ్ల ముందే అసాంఘిక శక్తులు, వ్యక్తులు నా కారుపై పెద్ద రాళ్లు విరిచారు. ఆ దాడి ఎంత తీవ్రంగా జరిగిందంటే, ఒక వేళ కిక్కిరిసి తెలిచి ఉంటే, నా తల పగిలిపోయేది. మేమందరం

విగతా..2లో

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డితో అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకొని భావోద్వేగానికి గురైన కేసీఆర్ రూ.2.25 కోట్ల సాయం అందజేశ

2

వరంగల్ జిల్లా నల్లబెల్లికి వెళ్లిన బీఆర్ఎస్ అధినేత

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన కేసీఆర్

జోహార్ పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి, జై కేసీఆర్ అంటూ కార్యకర్తల నినాదాలు

కుమురం భీమ్ ఆశయాల సాధనకు అందరూ ఐక్యంగా కృషి చేయాలి

కుమురం భీమ్ ఆశయాల సాధనకు అందరూ ఐక్యంగా కృషి చేయాలని తెలంగాణ మంత్రి సీతక్క సూచించారు.

బ్రిటిష్ కాలంలో పోరాడినటు పంటి కుమురం భీమ్ వరకు ఎంతో స్ఫూర్తి పొందామని చెప్పుకొచ్చారు.

ఎవరికీ తాము వ్యతిరేకం కాదని, ఎవరిని ఈ జాతి వ్యతిరేకించలేదని, ఎవరు వచ్చినా అక్కడనే చేర్చుకున్నామని వెల్లడించారు.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఆగస్టు 9: కుమురం భీమ్ ఆశయాల సాధనకు అందరూ ఐక్యంగా కృషి చేయాలని తెలంగాణ మంత్రి సీతక్క సూచించారు. ఈలోకా(ఆదివారం) అశ్వాసాపిలతో ప్రపంచ ఆదివాసీ

మన చరిత్ర పోరాటాల చరిత్ర అని మంత్రి సీతక్క అభివర్ణించారు. అడవిలో మన పూర్వీకులు జీవనం మొదలుపెట్టిన నాటినుంచి చెట్లతో, పుట్లతో, వానలతో, వరదలతో, జంతువులతో పోరాడుతూ ఇక్కడి దాకా వచ్చామని వివరించారు. మరి పోరాటాల చరిత్రలో కాకతీయులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన నమ్మక్క-సారమ్మ నుంచి బ్రిటిష్ కాలంలో

విగతా..2లో

చార్మినార్ భాగ్యలక్ష్మి ఆలయాన్ని గోల్డెన్ టెంపుల్ గా మారుస్తాం

తెలంగాణలో బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే చార్మినార్ భాగ్యలక్ష్మి ఆలయాన్ని గోల్డెన్ టెంపుల్ గా మారుస్తామని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు.

ప్రతి ఏటా బోనాల ఉత్సవాలకు ఎవరూ ఊహించలేనంత నిధులను ఖర్చు చేసి

అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు.

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే చార్మినార్ భాగ్యలక్ష్మి ఆలయాన్ని గోల్డెన్ టెంపుల్ గా మారుస్తామని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. ప్రతి ఏటా బోనాల ఉత్సవాలకు ఎవరూ ఊహించలేనంత నిధులను ఖర్చు చేసి

తిరుమలలో కొనసాగుతున్న భక్తుల భారీ రద్దీ

తిరుమలలో విపరీతమైన భక్తుల రద్దీ. ఆక్టోబర్ జిర్కల్ వరకు క్యూలైన్లు వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్ లు నిండి బయటకు చేరిన క్యూలైన్లు గోగర్గుం డ్యామ్ నర్మల్ వద్ద ఆక్టోబర్ భవనం వరకు భారులు

నర్మదర్శనానికి 20 మంది 24 గంటల నిరీక్షణ ఒక్కరోజే రూ.4.13 కోట్లుగా నమోదైన హుండిడ్ ఆదాయం

కోల్ కతాలో తప్పిన భారీ ప్రమాదం.. లేజర్ లైట్లు ఎఫెక్ట్.. గాల్లోనే విమానం చక్కర్లు..!

మలేషియా ఎయిర్లైన్స్ విమానానికి తప్పిన ప్రమాదం 159 మందితో వస్తున్న విమానంపై లేజర్ లైట్ల గురించి ఎఫెక్ట్

లేజర్ లైట్ల గురించి కారణంగా ల్యాండింగ్ ఆలస్యం, గాల్లోనే చక్కర్లు ధీర్ఘ : కోల్ కతా విమానాశ్రయంలో మలేషియా ఎయిర్లైన్స్ విమానం ల్యాండింగ్ అయ్యే సమయంలో అంతరాయం ఏర్పడింది. కాకేపిట్ వైపు లేజర్ లైట్ల గురించి పదబంతో విమానం గాల్లోనే చక్కర్లు కొట్టాల్సి వచ్చింది. కౌలాలంపూర్ నుంచి 159 మందితో వస్తున్న మలేషియా ఎయిర్లైన్స్ విమానం వీస-184 శనివారం రాత్రి నేతాజీ సుభాష్ చంద్ర బోస్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ల్యాండింగ్ కావాల్సి ఉంది. విమానాశ్రయ వర్షాల ప్రకారం.. కాకేపిట్ వైపు లేజర్ లైట్ల గురించి వల్ల ఫైలెట్ దృష్టి మరలింది. వాస్తవానికి, శనివారం రాత్రి 11:20 గంటలకు విమానం ల్యాండ్ కావాల్సి ఉంది.

విగతా..2లో

ప్రియాంక ఘటన్ పై అధికారులతో హోం మంత్రి అనిత సమీక్ష. కలిగ చర్చలకు ఆదేశం

2

విశాఖపట్నంలో వైద్య విద్యార్థిని ప్రియాంకను కారుతో ఢీకొట్టిన ఘటనపై ప్రభుత్వం తీవ్రంగా స్పందించింది.

ఈ ఘటనపై మంత్రి నారా లోకేశ్, హోం మంత్రి అనిత.. అధికారులతో నిరంతరం సమీక్షిస్తున్నారు.

ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే పోలీసులు స్పందించి, నిందితులను అరెస్ట్ చేసి రిమాండ్ కు తరలించినట్లు హోం మంత్రి అనిత తెలిపారు.

గిరిజన బిడ్డలు అడవిని అమ్మగా ఆరాధిస్తారు అవకాశాలు కల్పిస్తే అద్భుతాలు చేస్తారు

విజయవాడలో ఘనంగా ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవ వేడుకలు

కొమ్ము, బంజారా సృత్యాలతో ముఖ్యమంత్రికి ఘన స్వాగతం

ఉత్సాహంగా దప్పు కొట్టి, గిరిజన బాలికలతో కలిసి సృత్యం చేసిన సీఎం

అమరావతి : అడవిని అమ్మగా ఆరాధించే గిరిజన బిడ్డలకు నరేంద్ర అవకాశాలు కల్పిస్తే వారు అద్భుతాలు చేయగలరని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. ఆదివాసీలు ఉన్నతంగా ఎదిగేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పిస్తుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. విజయవాడలో నేడు(కుక్కవారం) జరిగిన ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవ వేడుకల్లో సీఎం చంద్రబాబు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గిరిజనుల అభివృద్ధి, సంక్షేమంపై ఆయన కీలక ప్రకటనలు చేశారు. ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవ వేడుకలకు వచ్చిన సీఎం చంద్రబాబుకు అడవి బిడ్డలు ఘన స్వాగతం పలికారు. కొమ్ము, బంజారా, ధింసా సృత్యాలతో సందడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం ఉత్సాహంగా దప్పు కొట్టారు. గిరిజన బాలికలతో కలిసి కాసేపు

సృత్యం చేసి వారిలో ఉత్సాహం నింపారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి సమక్షంలో గిరిజన సంక్షేమ శాఖ, ఐటీడిఎ అధికారులు పలు వివిధ ప్రైవేటు సంస్థలతో కీలక ఒప్పందాలు (ఎంపీయూలు) కుదుర్చుకున్నారు. గిరిజన బిడ్డల అడవిని అమ్మగా ఆరాధిస్తారు - అవకాశాలు కల్పిస్తే అద్భుతాలు చేస్తారు: సీఎం చంద్రబాబు ముఖ్య జీవితం ఆదర్శం : వేలాది ఏళ్లుగా ఆదివాసీలు తమ సంస్కృతి సంప్రదాయాలను కాపాడుకుంటూ వస్తున్నారని సీఎం కొనియాడారు. ఓ సామాన్య కుటుంబంలో పుట్టి దేశ ప్రభుత్వ పౌరులగా ఎదిగిన రాష్ట్రపతి డ్రౌపది ముర్ము జీవితం అందరికీ ఆదర్శమని అన్నారు. అరకు కాఫీని ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించి ప్రపంచస్థాయికి తీసుకెళ్లేదని చెప్పారు. పార్లమెంట్ లోనూ అరకు కాఫీ స్టాల్ ఏర్పాటు చేయించామని గుర్తుచేశారు. దీని రుచి బాగుందని

2లో..

అమెరికాలో డాక్టర్ రాజా కుమారుడి వివాహానికి హాజరైన మంత్రి నారా లోకేశ్

అమెరికాలో జరిగిన వివాహ వేడుకకు మంత్రి నారా లోకేశ్ హాజరు

గోబల్ ఎన్నారై చీఫ్ డాక్టర్ రాజా కుమారుడి వివాహం

తన అర్థాంగి ప్రహ్లాదతో కలిసి వేడుకలే పాల్గొన్న లోకేశ్

నూతన వధూవరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన లోకేశ్ దంపతులు

అమరావతి : ఏపీ విద్య, బడి శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్, తన అర్థాంగి నారా బ్రహ్మాణి తో కలిసి అమెరికాలో జరిగిన ఒక వివాహ వేడుకకు హాజరయ్యారు. గోబల్ ఎన్నారై చీఫ్ డాక్టర్ రాజా కుమారుడి వివాహం అమెరికాలో అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి లోకేశ్ దంపతులు ప్రత్యేక అహ్వానితులుగా హాజరై సందడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా నూతన వధూవరుల వద్దకు వెళ్లి మంత్రి లోకేశ్, నారా బ్రహ్మాణి వారిని మనసారా ఆశీర్వదించారు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు బిగ్ షాక్..! ఇకపై వారికి నో గ్రాట్యుటీ! పూర్తి వివరాలు ఇవే..

కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్ల గ్రాట్యుటీ నిబంధనలపై %జిఎల్ఐఐ% సృష్టక ఇచ్చింది. డిసెంబర్ 26, 2023 నాటి మెమోరాండం ప్రకారం, పదవీ విరమణ తర్వాత తిరిగి ఉద్యోగంలో చేరిన వారికి ఇది ఒకసారి మాత్రమే పొందే ప్రయోజనం. ఒకసారి గ్రాట్యుటీ పొందితే, రెండోసారి చెల్లించరు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లకు ఒకరింత అందోళనకు గురించే విషయాల బయటికి వచ్చాయి. పెన్షన్, పెన్షనర్ల సంక్షేమ శాఖ (%జిఎల్ఐఐ%) గ్రాట్యుటీ నియమాలను సృష్టించేసింది. డిసెంబర్ 26, 2025న జారీ చేసిన ఇటీవలి ఆఫీస్ మెమోరాండంలో ఉద్యోగులు గ్రాట్యుటీకి అర్హులు, వారు ఎప్పుడు పెన్షన్ లేకుండా మిగిలిపోతారో ప్రభుత్వం సృష్టించేసింది. పదవీ విరమణ తర్వాత తిరిగి ఉద్యోగంలో చేరినా లేదా సైన్యం నుండి పదవీ విరమణ చేసిన తర్వాత పౌర సేవలో చేరిన వారికి ఈ నిరోధం చాలా సందర్భాల్లో ఉంటుంది. %జిఎల్ఐఐ% ప్రకారం.. %పీహా% కింద కవర్ చేయబడిన ఉద్యోగుల గ్రాట్యుటీని ఇప్పుడు వన్-టైమ్ టెర్మినల్ బెనిఫిట్‌గా పరిగణిస్తారు. అంటే పదవీ విరమణ తర్వాత ఒకేసారి పొందే బెనిఫిట్. సరళంగా చెప్పాలంటే గ్రాట్యుటీ అంటే ఉద్యోగి పదవీ విరమణ తర్వాత వారి సేవకు బదులుగా చెల్లించే మొత్తం. ఒక ఉద్యోగి పదవీ విరమణ తర్వాత తప్పనిసరి పదవీ విరమణ తర్వాత లేదా మరదైనా కారణం వల్ల ఉద్యోగం నుండి నిష్క్రమించినప్పుడు ఇప్పటికే గ్రాట్యుటీని పొందినట్లయితే, తిరిగి ఉద్యోగంలో చేరిన తర్వాత వారికి రెండవ గ్రాట్యుటీ చెల్లించరు. తమ మొదటి ఉద్యోగం పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత ప్రభుత్వ శాఖలో తిరిగి చేరే వారికి ఈ నియమం కొంచెం క్లిష్టంగా ఉంటుంది. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి తమ మునుపటి సైనిక లేదా పౌర సేవలో గ్రాట్యుటీని పొందినట్లయితే, వారు తిరిగి ఉద్యోగంలో చేరినప్పుడు మళ్ళీ గ్రాట్యుటీని పొందలేరు. సైన్యం నుండి పదవీ విరమణ చేసిన తర్వాత



చాలా మంది సైనికులు పౌర సేవలో చేరడం తరచుగా గమనించవచ్చు. ఇప్పటివరకు దీని గురించి గందరగోళం ఉండేది, దీనిని ప్రభుత్వం ఈ మెమోరాండం ద్వారా పరిష్కరించింది. అయితే ప్రభుత్వం కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో మినహాయింపులు కూడా మంజూరు చేసింది. ఒక ఉద్యోగి గతంలో ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ లేదా స్వయంప్రతిపత్తి సంస్థలో పనిచేసి, ఆ సంస్థ నుండి గ్రాట్యుటీ పొందిన తర్వాత, తగిన ఆమోదంతో కేంద్ర ప్రభుత్వ సేవలో చేరితే,

నియమాల కొద్దిగా భిన్నంగా ఉంటాయి. అటువంటి ఉద్యోగి తమ కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగానికి ప్రత్యేక గ్రాట్యుటీని పొందవచ్చు. కానీ ఇక్కడ ఒక చిక్కు ఉంది. రెండు ప్రదేశాల నుండి కలిపి గ్రాట్యుటీ కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పూర్తి సమయం సేవ చేస్తే ఒక ఉద్యోగి పొందే మొత్తానికి సమానంగా ఉండాలని ప్రభుత్వం సృష్టించేసింది. దీని ఆధారం మీరు రెండు ప్రదేశాల నుండి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు, కానీ గరిష్ట పరిమితి ఉంది.

పలు కేసులు నమోదైనా ఆగస్టి రేషన్ మాఫియా!

- పెద్ద గోల్కొండ కేంద్రంగా పేదల బియ్యానికి అక్రమార్కుల ఎసరు
- రాత్రివేళల్లో టన్నుల కొద్దీ పీడీఎస్ బియ్యం తరలింపు..
- మూడు నెలల కోటా మాఫియాకు పరంగా మారినా?
- చిన్న వాహనాలతో సేకరణ.. భారీ లారీలతో సరిహద్దులు దాటించు
- ఇటీవల 24 టన్నుల బియ్యం పట్టుబడినా మారని తీరు
- అక్రమ దండాలపై ఉక్కుపాదం మోపాలని ప్రజల డిమాండ్

రంగారెడ్డి ప్రతినిధి/ నేటి దిక్పాత్ : పేదల కడుపు నింపేందుకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పీడీఎస్ రేషన్ బియ్యంపై అక్రమార్కుల కన్ను పడింది. రంగారెడ్డి జిల్లా పెద్ద గోల్కొండ పరిసర ప్రాంతాలను కేంద్రంగా చేసుకుని రేషన్ బియ్యం అక్రమ సేకరణ, నిల్వ, రవాణా దండా కొనసాగుతోందన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే



పలుమార్లు పోలీసులు, సిబిల్ సబ్సైన్ అధికారులు దాడులు నిర్వహించి కేసులు నమోదు చేసినప్పటికీ.. దండా మాత్రం అగతపోవడంపై స్థానికుల్లో తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది.

మూడు నెలల బియ్యం.. మాఫియాకు పండుగనా?

ప్రభుత్వం ఆగస్టు, సెప్టెంబర్, అక్టోబర్ నెలలకు సంబంధించిన రేషన్ బియ్యాన్ని ఒకేసారి పంపిణీ చేస్తుండటం అక్రమార్కులకు



కలిసొచ్చిందనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ఒక్కసారిగా ఎక్కువ మొత్తంలో బియ్యం లబ్ధిదారుల చేతికి రావడంతో వారి ఆర్థిక ఇబ్బందులను అసరాగా చేసుకుని కొందరు మద్యపద్రులు తక్కువ ధరకు బియ్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఇలా గ్రామాల నుంచి సేకరించిన బియ్యాన్ని ఒకచోట చేర్చి భారీ మొత్తంలో తరలిస్తున్నట్లు నమాచారం.

పగలు సేకరణ.. రాత్రికి రహస్య రవాణా

గ్రామాలు, పరిసర ప్రాంతాల్లో చిన్న వాహనాల ద్వారా బియ్యాన్ని సేకరించి.. రాత్రివేళల్లో రహస్యంగా గోదాములు, నిల్వ కేంద్రాలకు తరలిస్తున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అక్కడ పెద్ద మొత్తంలో బియ్యం నిల్వ చేసిన అనంతరం లారీలు, ఇతర భారీ వాహనాల ద్వారా ఇతర ప్రాంతాలకు తరలిస్తున్నట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఇటీవల బాలాపూర్ వద్ద కర్ణాటకకు తరలిస్తున్న 24 టన్నుల రేషన్ బియ్యం పట్టుబడటం ఈ అక్రమ రవాణా వెనుక ఉన్న నెట్వర్క్పై అనేక అనుమానాలకు తావిస్తోంది.

కేసులు నమోదైనా.. దండా మాత్రం యధేచ్ఛ!

రేషన్ బియ్యం అక్రమ రవాణాపై గతంలో కూడా అధికారులు చర్యలు తీసుకున్నప్పటికీ, కొందరు అక్రమార్కులు మళ్ళీ అదే దండాకు పాల్పడుతున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. కేసులు నమోదైన తర్వాత కూడా అక్రమ రవాణా కొనసాగుతుండటంతో.. చర్యలు కేవలం వాహనాలు, బియ్యం పట్టుకోవడంతోనే ముగుస్తున్నాయా? అనలు సూత్రదారుల వరకు దర్యాప్తు ఎందుకు వెళ్లడం లేదనే ప్రశ్నలు ప్రజల్లో వ్యక్తమవుతున్నాయి.

సమాచారం ఇచ్చేవారికి బెదిరింపులా?

'చిన్న చేపలు' కాదు.. సూత్రదారులపై చర్యలు ఎక్కడ?

పట్టుబడిన ప్రతిసారి వాహనాలు, బియ్యం స్వాధీనం చేసుకుని కేసులు నమోదు చేయడం మాత్రమే కాకుండా.. ఈ దండా వెనుక ఉన్న కొనుగోలుదారులు, నిల్వ కేంద్రాల నిర్వాహకులు, రవాణాదారులు, అనలు సూత్రదారులపై సమగ్ర దర్యాప్తు చేపట్టాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. పెద్ద గోల్కొండ, పరిసర ప్రాంతాల్లో



ప్రత్యేక నిస్సా ఏర్పాటు చేసి రాత్రివేళల్లో వాహనాల రాకపోకలపై నిస్సా పేర్కొని కోరుతున్నారు.

పేదల బియ్యానికి శాశ్వత రక్షణ కల్పించాలి

పీడీఎస్ బియ్యం అక్రమ రవాణాకు శాశ్వతంగా అడ్డుకట్ట వేయాలంటే సిబిల్ సబ్సైన్, పోలీస్ శాఖలు సమన్వయంతో ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. అనుమానాస్పద గోదాములు, నిల్వ కేంద్రాలపై ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టి, పదేపదే అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న వారిపై చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. పేదల కోసం ప్రభుత్వం అందిస్తున్న బియ్యం పక్కదారి పట్టకుండా అధికారులు ఇప్పటికైనా పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

చలికాలంలోనూ కూల్ వాటర్ తాగుతున్నారా?.. ఆ

రెండు వ్యాధులకు ఆహ్వానం పలికినట్లే!



చాలా మంది వేసవిలో చల్లదీ నీటిని తాగేందుకు ఇష్టపడుతారు. ఎందుకంటే అప్పుడు ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు శరీరాన్ని కూల్ చేసేందుకు చల్ల నీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. కానీ కొంత మంది శీతాకాలంలో కూడా చల్లదీ నీటిని తాగుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల మన శరీరంలో జరిగే మార్పుల గురించి మాత్రం వారు ఎప్పుడూ ఆలోచించరు. కాబట్టి చల్లదీ నీరు మన శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపాలని కోరుకుంటారు. అందుకోసం వారు వ్యాధుల నుండి తమను తాము రక్షించుకోవడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటారు. కానీ కొన్ని సార్లు అది మర్చిపోయి.. ఏది వదిలే అది తాగుతూ, తింటూ ఉంటారు. ఇది వారి ప్రేగులపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. చాలా మందికి ఈ విషయం అస్సలా తెలియదు. అప్పుడూ మీరు తినే ప్రతిదీ మీ గోల్ పై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, కాబట్టి మీరు ఏమి తింటున్నారో తెలుసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. హార్ట్, స్ట్రోక్, డయాబీటీస్, విశ్పత్తి, డిప్రెషన్, అలెర్జిక్ రియాక్షన్, జీర్ణాశయం, పానీయకాశస్య దాక్టర్ సౌరభ్ సీధి ప్రకారం.. చల్లదీ నీరు మన పేగు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అప్పుడు చల్లదీ నీటి కంటే వేడి నీరు.. లేదా సాధారణ నీరు పేగు ఆరోగ్యానికి మంచిదని ఆయన చెబుతున్నారు. చల్లదీ నీరు తాగడం వల్ల మన జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుందని, జీర్ణవ్యవస్థపై ఒత్తిడి పడుతుందని ఆయన వివరించారు. చల్లదీ నీరు తాగడం వల్ల జీవక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. ఇది గుండెపై ఒత్తిడిని కూడా పెంచుతుందన్నారు, ముఖ్యంగా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి చల్లదీ నీటికి చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆయన చెబుతున్నారు. కాబట్టి మీరు అప్పుడైనా గుండె పనితీరు, ప్రేగు ఆరోగ్యం కోసం గోరువెచ్చని, లేదా సాధారణ నీటితో తీసుకోవాలని చూచిస్తున్నారు.

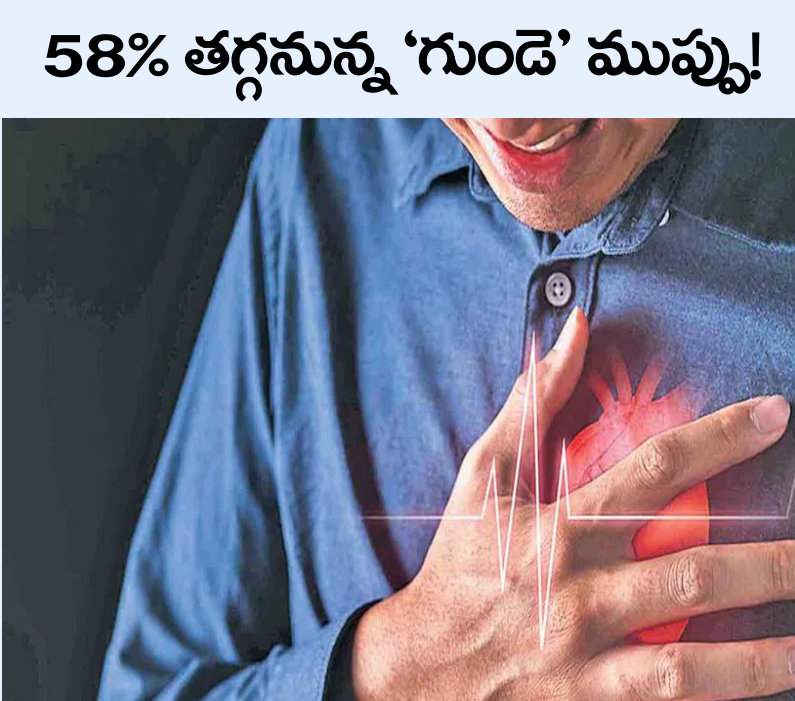
పాట్ల గుట్టలా మారిందా.. డోంట్ వర్రీ..

ఇది టై చేస్తే దెబ్బకు స్లిమ్ అవుతారు..



ఊబికాయం నేడు భారతదేశంలో లక్షలాది మంది ఎదుర్కొంటున్న ఒక ప్రధాన సమస్య. ఊబికాయం, పొట్టు చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కారణంగా ప్రజలు చాలా బాధపడుతున్నారు. అలా వదిలేస్తే, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి, దానిని నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం.. బరువు తగ్గేందుకు ఆయర్షేద నిపుణులు మెంతులను సిఫారసు చేస్తున్నారు.. ఊబికాయం నేడు భారతదేశంలో లక్షలాది మంది ఎదుర్కొంటున్న ఒక ప్రధాన సమస్య. ఊబికాయం, పొట్టు చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కారణంగా ప్రజలు చాలా బాధపడుతున్నారు. అలా వదిలేస్తే, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.. కాబట్టి, దానిని నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం.. బరువు తగ్గేందుకు ఆయర్షేద నిపుణులు మెంతులను సిఫారసు చేస్తున్నారు.. వీటి ద్వారా సులభంగా బరువు తగ్గొచ్చు.. ఇంకా కొలిస్ట్రాల్ సమస్యకు కూడా చెక్ పెట్టవచ్చుని పేర్కొంటున్నారు. అందరి వంటగదిలో సులభంగా లభించే మెంతులు బరువు తగ్గడానికి, కొవ్వును కరిగించడానికి ఎంతగానో సహాయపడతాయని ఆయర్షేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెంథి గింజల్లో కరిగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చాలా సేపు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. అలాగే, ఇది ఆకలిని అణిచివేస్తుంది. ఫైబర్తో పాటు, మెంథి గింజల్లో రాగి, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ ఎ, థిరి, సి, కె కూడా ఉంటాయి. కాల్షియం, బిరన్, ఫోలేట్ యానీడ్ కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఇప్పుడు బరువు తగ్గడానికి మెంథి గింజలను ఎలా ఉపయోగించాలో చూద్దాం. మెంతుల గింజలను వేడి నీటిలో నానబెట్టి క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుతుంది.. ఇది ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. మెంతుల గింజలను సలాడ్‌గా తినవచ్చు. ఇది పోషకమైనది.. అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ కలిగి ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియ, బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. మెంతుల గింజలను రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయం నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ పెరుగుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యకరమైన బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. వసువుతో పాటు మెంతుల పొడిని మసాలాగా వాడండి. వసువు కోడ నిరోధక ప్రభావాలు మెంతులతో పాటు జీర్ణక్రియ, జీవక్రియ ప్రయోజనాలకు సహాయపడతాయి. భోజనం, పెరుగు లేదా స్నాతకాల మెంతుల పొడిని జోడించండి. ఇది ఆదనపు ఫైబర్‌ను అందిస్తుంది. సంక్లిష్ట నింపుతుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. మెంతుల గింజలు, కూరగాయలు, తేలికపాటి మసాలా దినుసులతో తయారు చేసిన తేలికపాటి సాం.. తక్కువ కేలరీలతో కడుపు నింపుతుంది. మెంథి గింజలను గ్రీన్ టీతో కలిపి తాగడం వల్ల జీవక్రియను పెంచే పానీయాలు మారుతుంది. ఇది కేలరీలను తగ్గించవచ్చు. ప్రీడయాబెటిస్ నయమైతే

58% తగ్గనున్న 'గుండె' ముప్పు!



ప్రీడయాబెటిస్ నయం చేసుకోగలిగిన వారికి హృదయ సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు 58 శాతం మేరకు తగ్గుతుంది. లండన్‌లోని కింగ్స్ కాలేజీ పరిశోధకులు నిర్వహించిన అధ్యయనం ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సాధారణం కన్నా అధికంగా ఉండటాన్ని ప్రీడయాబెటిస్ అంటారు. ఇది పూర్తి స్థాయి మధుమేహం కాకపోయినప్పటికీ, తీవ్రమైన గుండె సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. ప్రీడయాబెటిస్ నయం చేసుకుంటే, తక్షణ గుండె పోటు ముప్పును తగ్గించుకోవడం మాత్రమే కాకుండా దీర్ఘ కాలంలో గుండెను కాపాడుకోవచ్చునని అధ్యయనకర్తలు తెలిపారు. వైద్య సలహా మేరకు మెరుగైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, ఎక్కువగా కదలడం, బరువును తగ్గించుకోవడం వంటి కార్యకలాపాలను చేయాలని సూచించారు.