TJ99 NEWS అనుక్షణం జనం కోసం

WWW.TELUGUJYOTHIDAILY.COM
www.epaperteluguj yothidaily.com
PRGI NO TGTEL/25/A2223

తెలుగు జ్యోతి
జాతీయ దిన పత్రిక
అనుక్షణం జనం కోసం

విలేఖర్లు కావలెను

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అన్ని జిల్లాలు నియోజకవర్గాలు మండలాల వారీగా "తెలుగుజ్యోతి" జాతీయ దినపత్రిక కు రిపోర్టర్లు కావలెను
ఎటువంటి యాడ్ టార్గెట్లు లేవు,
క్యాలెండర్ టార్గెట్లు లేవు,
9700959506
www.telugujyothinews. com

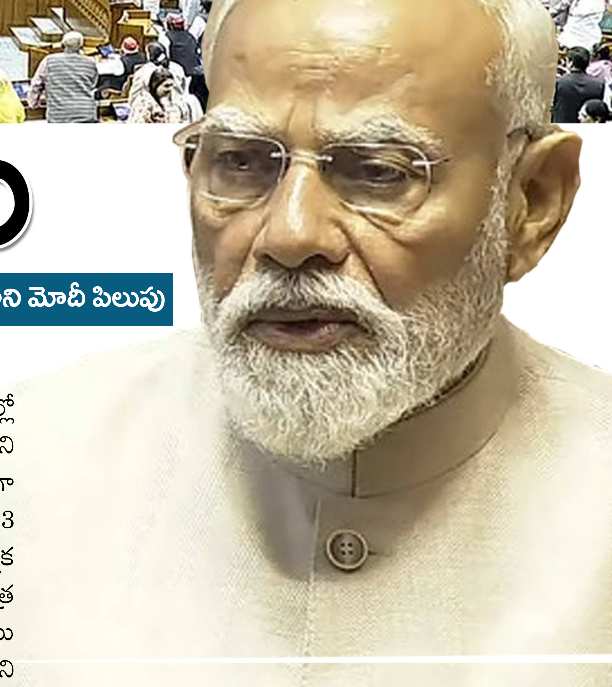
PUBLISHED FROM : HYDERABAD, CIRCULATED TO HYDERABAD, WARANGAL,NALGONDA, KHAMMAM,RANGAREDDY, KARIMNAGAR, AMARAVATI,KADAPA

సంపుటి:01 సంచిక:328 ఎడిటర్ : దువ్వల శేఖర్ యాదవ్ పేజీలు:04 తెలంగాణ,ఆంధ్రప్రదేశ్ శనివారం 18-04-2026 వెల రూ.4.00

కేంద్రమంత్రి జోషితో రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

ధాన్యం సేకరణ కోసం కేంద్రమంత్రిని కలిసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
కేంద్రమంత్రి జోషితో రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి భేటీ
30 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల పారా బాయిల్డ్ ధాన్యం సేకరించాలని విజ్ఞప్తి
రాష్ట్రానికి రావాల్సిన పెండింగ్ నిధులపై చర్చ

2



మీ ఆత్మ ప్రబోధానుసారం నడుచుకోండి

పార్లమెంటు సభ్యులకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు

మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించాలని ఎంపీలకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు
లోక్‌సభ, రాష్ట్ర అసెంబ్లీలలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకు బిల్లు
ఇది యుగాలుగా మహిళలకు నిరాకరించిన హక్కు అని, వారికి న్యాయం చేయాలని వ్యాఖ్య
డీలిమిటేషన్ వల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరగదని ప్రధాని హామీ

తెలుగు జ్యోతి,డెస్క్
పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాల్లో మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ భావోద్వేగంగా ప్రసంగించారు. చట్టసభల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే ఈ చరిత్రాత్మక బిల్లును ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించి చరిత్ర సృష్టించాలని ఆయన పార్లమెంటు సభ్యులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇది దేశంలోని

2

2

ఉప్పల్ మెట్రో రైలు స్టేషన్‌కు బాంబు బెదిరింపు

మెట్రో స్టేషన్‌లో బాంబు పెట్టినట్లు ఫోన్ చేసిన గుర్తు తెలియని వ్యక్తి
పోలీసులకు సమాచారం అందించిన మెట్రో సిబ్బంది
తనిఖీలు నిర్వహించగా లభ్యం కాని అనుమానాస్పద వస్తువులు

తెలంగాణపై అజ్ఞానంతో మాట్లాడతారా?

తేజస్వి సూర్యపై కోదండరాం నిప్పులు

తెలంగాణ అస్తిత్వాన్ని కించపరిచేలా తేజస్వి సూర్య వ్యాఖ్యానించారన్న కోదండరాం
తెలంగాణ ఏర్పాటును బ్రిటీష్ కాలం నాటి పరిస్థితులతో ముడిపెట్టడం శోచనీయమని మండిపాటు
ఎంపీ బాధ్యతారహితంగా మాట్లాడుతుంటే కేంద్ర మంత్రులు మౌనంగా ఉన్నారని విమర్శ

2

తెలుగు జ్యోతి,హైదరాబాద్
తెలంగాణ అస్తిత్వాన్ని, అమరుల త్యాగాలను కించపరిచేలా బీజేపీ ఎంపీ తేజస్వి సూర్య వ్యాఖ్యలు చేశారని తెలంగాణ జన సమితి (టీజేఎస్) అధ్యక్షుడు ప్రొఫెసర్ కోదండరాం తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. హైదరాబాద్‌లోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఏమాత్రం సందర్భం లేకుండా, కనీస అవగాహన లేకుండా తెలంగాణ ఏర్పాటును బ్రిటిష్ కాలం నాటి పరిస్థితులతో ముడిపెట్టడం శోచనీయమని మండిపడ్డారు. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్–3 ప్రకారం, అత్యున్నత ప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో ఏర్పాటైన రాష్ట్రాన్ని కించపరచడం అంటే భారత రాజ్యాంగాన్ని

2

కుప్పకూలిన హెలికాప్టర్

8 మంది దుర్మరణం

ఇండోనేషియా అడవుల్లో కుప్పకూలిన హెలికాప్టర్..
టేకాఫ్ అయిన 5 నిమిషాలకే తెగిపోయిన కాంటాక్ట్
దట్టమైన అటవీ ప్రాంతంలో శకలాల గుర్తింపు
మృతుల్లో ఇద్దరు సిబ్బంది, ఆరుగురు ప్రయాణికులు

రోహిత్ వేముల చట్టంపై కేబినెట్ సబ్ కమిటీ..

ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం

బంగారం దిగుమతులపై కేంద్రం కీలక నిర్ణయం..

15 బ్యాంకులకు అనుమతి

2 లక్షల లంచం..

ఏసీబీకి రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా దొరికిన ఎక్సైజ్ సీఐ

కామారెడ్డి జిల్లాలో లంచం తీసుకుంటూ పట్టుబడ్డ ఎక్సైజ్ సీఐ
రూ.2 లక్షలు తీసుకుంటుండగా రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్న ఏసీబీ
కల్లు దుకాణం తరలింపునకు లంచం డిమాండ్ చేసిన సీఐ సత్యనారాయణ
సీఐని అరెస్ట్ చేసి నాంపల్లి కోర్టులో హాజరుపరిచిన అధికారులు

2

దక్షిణాదికి అన్యాయం జరగదు

రేవంత్ ఫార్ములా వెనుక అసదుద్దీన్: కిషన్ రెడ్డి

డీలిమిటేషన్ విషయంపై ప్రజలను కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాయన్న కిషన్ రెడ్డి
అన్ని రాష్ట్రాలకు మోదీ సమన్యాయం చేస్తారని వ్యాఖ్య
జనాభా ప్రాతిపదికన సీట్ల విభజన జరిగినా దక్షిణాది ప్రాధాన్యత తగ్గబోదని వెల్లడి
హైబ్రిడ్ ఫార్ములాను రేవంత్ చేత ఒవైసీ చెప్పించారని విమర్శ

2

కేటీఆర్ ను టార్గెట్ చేస్తూ మరోసారి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసిన కవిత

పదేళ్లుగా కేటీఆర్ ప్రజల్లోకి ఎందుకు వెళ్లలేదన్న కవిత
ఇప్పుడు పాదయాత్ర చేస్తానంటే ఎవరు నమ్ముతారని ఎద్దేవా

2

ప్రభుత్వం నట్టేట ముంచింది

ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, కార్మిక వర్గాలను ప్రభుత్వం నట్టేట ముంచింది: కవిత
ఆరు నెలల్లోగా పీఆర్సీ అమలుచేస్తామన్న హామీ ఏమైందని ప్రభుత్వానికి కవిత ప్రశ్న
పాత పెన్షన్ విధానాన్ని పునరుద్ధరిస్తామన్న వాగ్దానాన్ని గాలికి వదిలేశారని విమర్శ
రిటైర్మెంట్ బకాయిల కోసం వృద్ధాప్యంలో ఉద్యోగులు ఎదురు చూడాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆవేదన

2

ఇజ్రాయెల్-లెబనాన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ

ఇజ్రాయెల్, లెబనాన్ మధ్య కాల్పుల విరమణను స్వాగతించిన భారత్
శాంతికి దోహదపడే ప్రతి చర్యను సమర్థిస్తామని విదేశాంగ శాఖ వెల్లడి
కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని ప్రకటించిన ట్రంప్
హమాస్‌ను ఉగ్రసంస్థగా ప్రకటించాలన్న ఇజ్రాయెల్ విజ్ఞప్తిపై భారత్ ఆచితూచి స్పందన

2

ALL ARE CONTINUE 2 PAGE

కేంద్రమంత్రి జోషితో
రేవంత్ రెడ్డి భేటీ

మొదటి పేజీ రువాయి

కేంద్ర ఆహార, వినియోగదారుల వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషిని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కలిశారు. వానాకాలం యాసంగి పంటకు సంబంధించి 30 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల పారా బాయిల్డ్ ధాన్యం సేకరించాలని వారు కేంద్రమంత్రిని కోరారు. 2025-26 సీజన్ కు గాను యాసంగి పంట 90 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు వస్తుందని కేంద్రమంత్రికి రేవంత్ రెడ్డి, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వివరించారు. ధాన్యం సేకరణ, కేంద్ర ప్రభుత్వం వాటా సంబంధిత అంశాలపై కేంద్రమంత్రితో వారు చర్చించారు. కేంద్ర పౌరసరఫరాల శాఖ నుంచి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన పెండింగ్ నిధులను మంజూరు చేయాలని వారు కోరారు.

ఉప్పల్ మెట్రో రైలు స్టేషన్‌కు
బాంబు బెదిరింపు

మొదటి పేజీ రువాయి

హైదరాబాద్ నగరంలోని ఉప్పల్ మెట్రో రైలు స్టేషన్‌కు బాంబు బెదిరింపు ఫోన్ కాల్ వచ్చింది. మెట్రో స్టేషన్‌లో బాంబు పెట్టినట్లు గుర్తు తెలియని వ్యక్తి ఫోన్ చేశాడు. మెట్రో రైలు స్టేషన్ సిబ్బంది పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. అప్రమత్తమైన పోలీసులు, బాంబు స్క్వాడ్, డాగ్ స్క్వాడ్‌తో తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల్లో అనుమానాస్పద వస్తువులు ఏవీ లభించకపోవడంతో అందరూ ఊపిరిపీల్చుకున్నారు. మెట్రో రైలు స్టేషన్‌లో ఎలాంటి బాంబు లభ్యం కాలేదని పోలీసులు వెల్లడించారు. ఫోన్ చేసిన నెంబర్ ఆధారంగా ఆ వ్యక్తి ఎవరో ఆరా తీసేందుకు పోలీసులు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

రూ.2 లక్షల లంచం..

మొదటి పేజీ రువాయి

కామారెడ్డి జిల్లాలో ఓ ఎక్సైజ్ సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ (సీఐ) లంచం తీసుకుంటూ అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులకు రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుబడ్డాడు. బిచ్కుంద ఎక్సైజ్ సీఐగా పనిచేస్తున్న దీను సత్యనారాయణ రూ.2 లక్షలు లంచం తీసుకుంటుండగా అధికారులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వివరాల్లోకి వెళితే... ఓ వ్యక్తి తన కల్లు దుకాణాన్ని మరో గ్రామానికి మార్చుకోవడానికి అనుమతి కోరాడు. అదే సమయంలో తనపై ఎలాంటి కేసులు నమోదు చేయవద్దని కూడా విజ్ఞప్తి చేశాడు. ఈ పని చేసిపెట్టడానికి సీఐ సత్యనారాయణ బాధితుడి నుంచి లంచం డిమాండ్ చేశాడు. దీంతో విసిగిపోయిన బాధితుడు ఏసీబీని ఆశ్రయించాడు. ఫిర్యాదు స్వీకరించిన ఏసీబీ అధికారులు పక్కా ప్రణాళికతో రంగంలోకి దిగారు. బిచ్కుందలోని సీఐ అద్దె ఇంట్లో బాధితుడి నుంచి రూ.2 లక్షలు తీసుకుంటుండగా అతడిని రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. సీఐ వద్ద అదనంగా లభించిన రూ.45,670 నగదును కూడా స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఏసీబీ అధికారులు తెలిపారు. సత్యనారాయణపై కేసు నమోదు చేసి, హైదరాబాద్‌లోని నాంపల్లి కోర్టులో హాజరుపరిచినట్లు వెల్లడించారు.

దక్షిణాదికి అన్యాయం జరగదు

మొదటి పేజీ రువాయి

నియోజకవర్గాల పునర్విభజన (డీలిమిటేషన్) అంశంపై తెలంగాణలో సాగుతున్న ప్రచారాన్ని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి తీవ్రంగా ఖండించారు. ఢిల్లీలో మీడియా ముఖంగా మాట్లాడిన ఆయన... ఈ విషయంలో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ నేతలు ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ముఖ్యంగా దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు అన్యాయం జరుగుతుందంటూ 'నార్త్ వర్సెస్ సౌత్' వివాదాన్ని సృష్టించేందుకు విపక్షాలు కుట్ర చేస్తున్నాయని ఆరోపించారు. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాలకు ప్రధాని మోదీ సమన్యాయం చేస్తారని, జనాభా ప్రాతిపదికన సీట్ల విభజన జరిగినా దక్షిణాది ప్రాధాన్యత తగ్గబోదని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీలో సీట్లు 25 నుంచి 38కి, తెలంగాణలో 17 నుంచి 26కు, తమిళనాడులో 39 నుంచి 59కి పెరిగే అవకాశం ఉందని ఆయన గణాంకాలను వివరించారు. మరోవైపు, మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై కూడా కిషన్ రెడ్డి ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. మజ్లిస్ పార్టీ తన సీట్లు ఎక్కడ పోతాయో అన్న భయంతో మహిళా రిజర్వేషన్లను వ్యతిరేకిస్తోందని, ఆ పార్టీకి కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ వత్తాసు పలుకుతున్నాయని విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రతిపాదించిన హైబ్రిడ్ ఫార్ములా అసలు ఆయనది కాదని, అది అసదుద్దీన్ ఓవైసీ వెనుక ఉండి చెప్పించిన ఫార్ములా అని ఆయన ఆరోపించారు. కేవలం హైదరాబాద్‌లో ఎక్కువ ఆదాయం వస్తుందని అక్కడ సీట్లు పెంచమంటారా? అని ప్రశ్నించిన ఆయన... డబ్బున్న చోట ఓటు విలువ ఎక్కువగా ఉండాలని కోరుకోవడం ఏ రకమైన ప్రజాస్వామ్యం అని నిలదీశారు. మహిళలను అణగదొక్కే రాజకీయాలకు ఎంఐఎం కేంద్ర బిందువుగా మారిందని, విపక్షాలన్నీ కలిసి మహిళా నాయకత్వాన్ని అడ్డుకుంటున్నాయని ధ్వజమెత్తారు.

కుప్పకూలిన హెలికాప్టర్

మొదటి పేజీ రువాయి

ఇండోనేషియాలో ఘోర హెలికాప్టర్ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. వెస్ట్ కాలిమంతన్ ప్రావిన్స్‌లో జరిగిన ఈ దుర్ఘటనలో హెలికాప్టర్‌లో ప్రయాణిస్తున్న ఎనిమిది మంది మృతి చెందారు. దట్టమైన అటవీ ప్రాంతంలోని కొండల మధ్య హెలికాప్టర్ శకలాలను అధికారులు గుర్తించారు. జిన్హువా వార్తా సంస్థ కథనం ప్రకారం మెలావీలోని ఒక ప్లాంటేషన్ ఏరియా నుంచి టేకాఫ్ అయిన కేవలం ఐదు నిమిషాలకే ఎయిర్‌బస్ హెచ్130 హెలికాప్టర్‌తో సంబంధాలు తెగిపోయాయి. అనంతరం గాలింపు చర్యలు చేపట్టగా, గురువారం మధ్యాహ్నం 3:25 గంటల సమయంలో ఇండోనేషియా వైమానిక దళానికి చెందిన సూపర్ ప్యూమా హెలికాప్టర్ మొదట శకలాలను గుర్తించింది. ప్రమాదానికి గల కారణాలు ఇంకా తెలియరాలేదు. ప్రమాద సమయంలో హెలికాప్టర్‌లో ఇద్దరు సిబ్బంది, ఆరుగురు ప్రయాణికులు ఉన్నారు. సహాయక బృందాలు ఇప్పటివరకు నాలుగు మృతదేహాలను వెలికితీశాయి. మరో మూడు మృతదేహాలు శకలాల్లోనే చిక్కుకోగా, మరొకరి కోసం గాలింపు కొనసాగుతోంది. చీకటి పడటం, భూభాగం అత్యంత కఠినంగా ఉండటంతో సహాయక చర్యలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. శుక్రవారం ఉదయం తిరిగి ప్రారంభిస్తామని అధికారులు తెలిపారు. రాయిటర్స్ నివేదిక ప్రకారం ఈ హెలికాప్టర్ మాథ్యూ ఎయిర్ నుసంతారాకు చెందినది. చిత్ర మహకోట అనే పామాయిల్ కంపెనీకి చెందిన ప్లాంటేషన్ ప్రాంతంలో ఈ ప్రమాదం జరిగింది.

తెలంగాణపై అజ్ఞానంతో మాట్లాడతారా?

మొదటి పేజీ రువాయి

అవమానించడమేనని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల దశాబ్దాల ఆకాంక్షను నాటి బీజేపీ అగ్రనేతలు సుష్మా స్వరాజ్, అరుణ్ జైట్లీ గౌరవించి, మద్దతు తెలిపిన విషయాన్ని కోదండరాం ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. సొంత పార్టీ సీనియర్ నేతలు తీసుకున్న నిర్ణయాలను కూడా అర్థం చేసుకోకుండా తేజస్వి సూర్య మాట్లాడటం బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎంపీ అంత బాధ్యతారాహిత్యంగా మాట్లాడుతుంటే పక్కనే ఉన్న కేంద్ర మంత్రులు ఆయన్ని నిలువరించకపోవడంపై ఆయన ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రం నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న బీజేపీ ఎంపీలు ఈ వ్యాఖ్యలను ఖండించకపోవడాన్ని బట్టి చూస్తే, వారికి రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కంటే రాజకీయాలే ముఖ్యమని అర్థమవుతోందని విమర్శించారు. తేజస్వి వ్యాఖ్యలను తక్షణమే పార్లమెంట్ రికార్డుల నుంచి తొలగించాలని, ఆయనపై బీజేపీ అధిష్ఠానం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

ప్రభుత్వం నట్టేట ముంచింది

మొదటి పేజీ రువాయి

తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై విమర్శల దాడిని కల్వకుంట్ల కవిత మరింత ఉధృతం చేశారు. ముఖ్యంగా ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, కార్మిక వర్గాలను ప్రస్తుత ప్రభుత్వం నట్టేట ముంచిందని ఆమె ఆరోపించారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందించిన కవిత, ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన ఏ ఒక్క హామీని కూడా ప్రభుత్వం నిలబెట్టుకోలేదని దుయ్యబట్టారు. ఆరు నెలల్లోగా పీఆర్సీ అమలు చేస్తామన్న మాట ఏమైందని ప్రశ్నించిన ఆమె, సీపీఎస్ రద్దు చేసి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని పునరుద్ధరిస్తామన్న వాగ్దానాన్ని ప్రభుత్వం గాలికి వదిలేసిందని మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల ప్రాథమిక అవసరాలైన హెల్త్ స్కీం, వైద్య ఖర్చుల రీయింబర్స్‌మెంట్ వంటి అంశాల్లోనూ తీవ్ర జాప్యం జరుగుతోందని కవిత ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా రిటైర్మెంట్ బకాయిల కోసం వృద్ధాప్యంలో ఉద్యోగులు ఎదురుచూడాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని, ఐదు వాయిదాల కరవు భత్యం ఊసే లేకపోవడం ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యానికి పరాకాష్ఠ అని ఆమె ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు నేడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు చేపట్టే నిరసన ప్రదర్శనలకు తెలంగాణ జాగృతి తరపున తాము సంపూర్ణ మద్దతు ఇస్తున్నట్లు ఆమె ప్రకటించారు. న్యాయమైన డిమాండ్లు నెరవేరే వరకు తాము అండగా ఉంటామని స్పష్టం చేస్తూ, ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం మొండివైఖరి వీడి సమస్యలను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఇజ్రాయెల్-లెబనాన్ మధ్య
కాల్పుల విరమణ

మొదటి పేజీ రువాయి

ఇజ్రాయెల్, లెబనాన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం కుదరడాన్ని భారత్ స్వాగతించింది. శాంతిని నెలకొల్పేందుకు దోహదపడే ప్రతి అడుగునూ తాము సమర్థిస్తామని స్పష్టం చేసింది. ఢిల్లీలో శుక్రవారం జరిగిన మీడియా సమావేశంలో భారత విదేశాంగ శాఖ ప్రతినిధి రణధీర్ జైస్వాల్ ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. "మేం కాల్పుల విరమణను స్వాగతిస్తున్నాం. శాంతికి దారితీసే ప్రతి అడుగునూ మేం స్వాగతిస్తాం" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ వివాదంతో ముడిపడి ఉన్న మరో సరిహద్దులో ఉద్రిక్తతలను తాత్కాలికంగా తగ్గించే లక్ష్యంతో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ గురువారం ఈ కాల్పుల విరమణను ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. లెబనాన్ అధికారికంగా ఇజ్రాయెల్‌తో యుద్ధంలో లేనప్పటికీ, హెజ్బొల్లా సంస్థ ఆ దేశ దక్షిణ ప్రాంతాన్ని నియంత్రిస్తూ ఇజ్రాయెల్‌పై దాడులు చేస్తోంది. దీనికి ప్రతిగా ఇజ్రాయెల్ జరుపుతున్న ప్రతీకార దాడులతో లెబనాన్ తీవ్రంగా నష్టపోతోంది.

హమాస్‌పై ఇజ్రాయెల్ ఒత్తిడి

ఇదే సమావేశంలో, హమాస్‌ను ఉగ్రవాద సంస్థగా ప్రకటించాలని ఇజ్రాయెల్ కోరుతున్న విషయంపై మీడియా ప్రశ్నించగా, జైస్వాల్ ఆచితూచి స్పందించారు. "మాకు ఒక నిర్దిష్ట ప్రక్రియ ఉంది, ఆ ప్రక్రియ ప్రకారమే ఇలాంటి అంశాలను పరిష్కరిస్తాం" అని ఆయన తెలిపారు. కాగా, అంతకుముందు గురువారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న హిందూ ప్రముఖులతో జరిగిన వర్చువల్ సమావేశంలో ఇజ్రాయెల్ విదేశాంగ మంత్రి గిడియాన్ సార్ మాట్లాడుతూ, భారత్ హమాస్‌ను ఉగ్రసంస్థగా ప్రకటించాల్సిన ఆవశ్యకతను నొక్కిచెప్పారు. హమాస్‌కు లష్కరే తోయిబా వంటి ఇతర రాడికల్ ఇస్లామిస్ట్ ఉగ్రవాద సంస్థలతో సంబంధాలున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు. భారత్‌తో సంబంధాల బలోపేతానికి తమ ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని కూడా సార్ ఈ సందర్భంగా వ్యాఖ్యానించారు.

రోహిత్ వేముల చట్టంపై
కేబినెట్ సబ్ కమిటీ..

మొదటి పేజీ రువాయి

తెలంగాణలోని ఉన్నత విద్యాసంస్థల్లో సామాజిక గుర్తింపు ఆధారిత వివక్షను నిరోధించేందుకు ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ అంశంపై "రోహిత్ వేముల తెలంగాణ (ఉన్నత విద్యలో గుర్తింపు ఆధారిత వివక్ష నివారణ) బిల్లు, 2026" రూపకల్పన కోసం ఒక కేబినెట్ సబ్ కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తూ శుక్రవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. డిప్యూటీ సీఎం, ఆర్థిక మంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు ఈ కమిటీకి ఛైర్మన్‌గా వ్యవహరించనున్నారు. మంత్రులు ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, దామోదర రాజనరసింహ, దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్ ఇందులో సభ్యులుగా ఉంటారు. ఈ బిల్లుపై అధ్యయనం చేసి, చట్ట రూపకల్పనకు అవసరమైన సిఫార్సులు, సూచనలను సబ్ కమిటీ ప్రభుత్వానికి అందిస్తుంది. షెడ్యూల్డ్ కులాల అభివృద్ధి శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఈ కమిటీకి కన్వీనర్‌గా వ్యవహరిస్తారని ప్రభుత్వం తన ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. ఈ మేరకు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు జీవో ఆర్టీ నెం.490ని జారీ చేశారు. వీలైనంత త్వరగా తమ నివేదికను సమర్పించాలని కేబినెట్ సబ్ కమిటీని ఆదేశించారు.

బంగారం దిగుమతులపై
కేంద్రం కీలక నిర్ణయం..

మొదటి పేజీ రువాయి

బంగారం, వెండి దిగుమతుల విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దేశంలోని 15 ప్రధాన బ్యాంకులకు పసిడి, వెండిని దిగుమతి చేసుకునేందుకు అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ మేరకు డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ ఫారిన్ ట్రేడ్ (డీజీఎఫ్టీ) శుక్రవారం ఒక నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. ఈ అనుమతులు 2026 ఏప్రిల్ 1 నుంచి 2029 మార్చి 31 వరకు మూడేళ్ల పాటు అమల్లో ఉంటాయి. బులియన్ దిగుమతులను క్రమబద్ధీకరించడం, నియంత్రిత మార్గాల ద్వారా వాటిని ట్రాక్ చేయడం ఈ నిర్ణయం వెనుక ఉన్న ప్రధాన ఉద్దేశం. దీని ద్వారా పారదర్శకతను పెంచడంతో పాటు, బంగారం, వెండి వ్యాపారంలో జరిగే అక్రమాలకు అడ్డుకట్ట వేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) నుంచి అధికారం పొందిన ఈ బ్యాంకుల్లో స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్‌బీఐ), హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్, కోటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్, యెస్ బ్యాంక్ వంటి దిగ్గజ ప్రైవేట్, ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు ఉన్నాయి. అయితే, యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, స్బేర్‌బ్యాంక్ (రాఎవతీఘఅని)లకు మాత్రం కేవలం బంగారం దిగుమతికి మాత్రమే అనుమతి లభించింది. ఈ నేపథ్యంలో, దేశంలో బంగారం మార్కెట్ సరళిపై ప్రపంచ స్వర్ణ మండలి (వరల్డ్ గోల్డ్ కౌన్సిల్) విడుదల చేసిన నివేదిక ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించింది. దీని ప్రకారం, 2026 మార్చి నెలలో భారత్ బంగారం దిగుమతులు భారీగా తగ్గి 9 నెలల కనిష్ఠ స్థాయికి చేరాయి. ఆ నెలలో కేవలం 3.1 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన పసిడి మాత్రమే దిగుమతి అయింది. పరిమాణం పరంగా చూస్తే ఇది 20-25 టన్నులు మాత్రమే. సాధారణంగా 12 నెలల సగటు దిగుమతి 62 టన్నులుగా ఉండగా, అందులో ఇది చాలా తక్కువ. మధ్యప్రాచ్యం నుంచి విమాన రాకపోకలకు అంతరాయాలు కలగడం, డిమాండ్ తగ్గడం వంటివి ఇందుకు కారణాలని నివేదిక పేర్కొంది. అయితే, మార్చిలో పడిపోయిన బంగారం ధరలు ఏప్రిల్‌లో పాక్షికంగా కోలుకున్నాయి. దిగుమతులపై ఆంక్షలు, సరఫరా సమస్యల కారణంగా దేశీయ మార్కెట్‌లో డిస్కౌంట్లు తగ్గాయి. ఇదే సమయంలో, 2026 మొదటి త్రైమాసికంలో లిస్టెడ్ జ్యువెలరీ సంస్థలు బలమైన వృద్ధిని నమోదు చేశాయి. వివాహాల సీజన్, అధిక విలువైన కొనుగోళ్లు, సంస్థల విస్తరణ ఇందుకు దోహదపడ్డాయని తెలిపింది. మరోవైపు, పెట్టుబడిదారుల్లో బంగారంపై ఆసక్తి కొనసాగుతోంది. భారత గోల్డ్ ఈటీఎఫ్‌లలోకి వరుసగా 11వ నెల కూడా పెట్టుబడులు వెల్లువెత్తాయి. మార్చిలో నికరంగా రూ. 22.7 బిలియన్ల (244 మిలియన్ డాలర్లు) పెట్టుబడులు వచ్చినట్లు అసోసియేషన్ ఆఫ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఇన్ ఇండియా గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే, యూనిఫైడ్ పేమెంట్స్ ఇంటర్‌ఫేస్ (యూపీఐ) ద్వారా డిజిటల్ గోల్డ్ కొనుగోళ్లు కూడా బలంగానే ఉన్నాయి. ఫిబ్రవరిలో రూ. 30.3 బిలియన్ల విలువైన డిజిటల్ బంగారం కొనుగోళ్లు జరిగాయని వరల్డ్ గోల్డ్ కౌన్సిల్ వివరించింది.

కేటీఆర్ ను టార్గెట్ చేస్తూ మరోసారి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసిన కవిత

మొదటి పేజీ రువాయి

తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తన సోదరుడు కేటీఆర్ పై విమర్శల దాడిని ఉధృతం చేశారు. హైదరాబాద్‌లోని జాగృతి కార్యాలయంలో పలు సామాజిక సంఘాల నేతలతో భేటీ అయిన ఆమె, గత పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనపై రాజీకయంగా అత్యంత ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "పదేళ్ల పాటు అధికారంలో ఉన్నప్పుడు కేటీఆర్ ఎందుకు ప్రజల్లోకి పోలేదు? ఇప్పుడు పాదయాత్రలు చేస్తానంటే ఎవరు నమ్ముతారు?" అని ఆమె సూటిగా ప్రశ్నించారు. కేటీఆర్ పాదయాత్ర ప్రస్తావనను ఎద్దేవా చేస్తూ, అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ప్రజలను పట్టించుకోని వారు ఇప్పుడు ప్రజల్లోకి వెళ్లడం వెనుక అర్థమేంటని నిలదీశారు. సామాజిక తెలంగాణే లక్ష్యంగా తాను కొత్త రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని మొదలుపెట్టానని, అందుకే తనకు అనేక కష్టాలు వచ్చాయని కవిత పేర్కొన్నారు. "అందరికీ అధికారం అందాలని నేను మాట్లాడటం మొదలుపెట్టాకే నాకు సమస్యలు ఎదురయ్యాయి. బీఆర్ఎస్ నన్ను సస్పెండ్ చేసినా, సామాజిక తెలంగాణ సాధించే వరకు నా పోరాటం ఆగదు" అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. తన కొత్త పార్టీకి మారోజు వీరన్న అనుచరులు, సీపీయూఎస్ఐ, దళిత బహుజన రాజ్యాధికార సంస్థ వంటి బహుజన సంఘాలు మద్దతు తెలపడం తనకు కొండంత బలాన్ని ఇస్తోందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. వీరన్న అనుచరులు తనతో కలవడమంటే ఇక తమను ఆపే శక్తే లేదని ఆమె ధీమా వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్‌కు చెందిన కొందరు మాజీ ఎమ్మెల్యేలు తనతో టచ్‌లో ఉన్నారని, సమయం వచ్చినప్పుడు వారి పేర్లు బయటపెడతానని బాంబు పేల్చారు. గ్రహగతులు అనుకూలించాలని, ఏదైనా శని అడ్డు ఉంటే తొలగిపోవాలని వారణాసిలో పూజలు చేసినట్లు కూడా ఆమె వెల్లడించారు.

మీ ఆత్మ ప్రబోధానుసారం నడుచుకోండి

మొదటి పేజీ రువాయి

సగం జనాభా అయిన మహిళలకు దక్కాల్సిన హక్కు అని, వారి శక్తికి కొత్త అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. లోక్‌సభ, రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే 'నారీ శక్తి వందన్ అధినియమ్' అమలు కోసం ప్రభుత్వం ఈ ప్రత్యేక సమావేశాలను నిర్వహిస్తోంది. ఈ బిల్లును 2029 సార్వత్రిక ఎన్నికల నాటికి అమలు చేయడమే లక్ష్యంగా అవసరమైన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లులను ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టింది. భవిష్యత్తులో జనాభా గణన, నియోజకవర్గాల పునర్విభజన (డీలిమిటేషన్) తర్వాత ఈ రిజర్వేషన్లు అమల్లోకి వస్తాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మాట్లాడుతూ, "దయచేసి మీ మనస్సాక్షి చెప్పినట్టు నడుచుకోండి. మీ కుటుంబంలోని మహిళలను గుర్తుచేసుకోండి. ఇది మహిళలకు మనం ఇస్తున్నాం అనుకోకండి... యుగాలుగా వారికి నిరాకరించబడిన హక్కును తిరిగి ఇవ్వడం మన బాధ్యత అని గుర్తించండి" అని పేర్కొన్నారు. ఈ బిల్లు ఆమోదం ఘనతను ప్రతిపక్షాలే తీసుకోవచ్చని, తనకు క్రెడిట్ అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. డీలిమిటేషన్ ప్రక్రియ వల్ల, ముఖ్యంగా దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు ఎలాంటి అన్యాయం జరగదని ప్రధాని స్పష్టమైన హామీ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం లోక్‌సభలో ఈ బిల్లులపై చర్చ కొనసాగుతుంది.

అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి కొట్టిమిట్టాడుతున్న పారిశుద్ధ్య కార్మికుని ప్రాణం

విద్యుత్ షాక్‌కు గురైన కార్మికుడు
తీవ్రంగా గాయాలు
భద్రతా పరికరాలు లేకుండా పనులు
చేయించిన అధికారులు
బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని
యూనియన్ డిమాండ్

తెలుగుజ్యోతి, శేరిలింగంపల్లి ఏప్రిల్ 17: శేరిలింగంపల్లి మున్సిపల్ సర్కిల్ పరిధిలో పారిశుద్ధ్య కార్మికుడు ఎం. రాజశేఖర్ విద్యుత్ షాక్‌కు గురై తీవ్రంగా గాయపడిన ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రస్తుతం ఆయన సనత్‌నగర్ ఈఎస్ఐ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. తెలంగాణ మున్సిపల్ కాంట్రాక్ట్ ఓ ఔట్‌సోర్సింగ్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఏఐటీయూసీ) రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కే. యేసు రత్నం, రాష్ట్ర కార్యదర్శి వనంపల్లి జైపాల్ రెడ్డి ఆసుపత్రిలో ఆయనను పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఏప్రిల్ 12, 2026 ఉదయం విధుల్లో భాగంగా పాపిరెడ్డి కాలనీ కమాన్ వద్ద ఉన్న ఫ్లెక్సీలను తొలగించాలని రాజశేఖర్‌కు ఆదేశించారు. ఈ పని సాధారణంగా ఎన్ఫోర్స్మెంట్ సిబ్బంది చేయాల్సి ఉన్నప్పటికీ, భద్రతా పరికరాలు లేకుండా పారిశుద్ధ్య కార్మికుడితో చేయించడం జరిగింది. సుమారు 20 అడుగుల ఎత్తులో ఫ్లెక్సీలు తొలగిస్తుండగా సమీపంలోని విద్యుత్ వైర్లు తగలడంతో కరెంట్ షాక్ తగిలి కిందపడిపోయాడు. ఈ ప్రమాదంలో ఆయన కుడికాలు విరిగింది. ఎం. రాజశేఖర్ (32) లింగంపల్లి పాపిరెడ్డి కాలనీ నివాసి. గత 11 సంవత్సరాలుగా పారిశుద్ధ్య కార్మికుడిగా పనిచేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నాడు. ఆయనకు భార్య, మూడు సంవత్సరాల చిన్నారి ఉన్నారు. ఈ ఘటనపై యూనియన్ నాయకులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. భద్రతా చర్యలు లేకుండా ప్రమాదకర పనులు అప్పగించడం అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. బాధ్యుడైన అధికారిని తక్షణమే సస్పెండ్ చేయాలని, గాయపడిన కార్మికుడికి మెరుగైన వైద్యం అందించడంతో పాటు కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. డిమాండ్లు నెరవేర్చకపోతే కార్మికులతో కలిసి ఆందోళన చేపడతామని హెచ్చరించారు.

లక్షల్లో సీఎంసీ ఆదాయం స్వాహా!

ఒకే చోట ఐదు భారీ షెడ్ల నిర్మాణాలు
సర్కిల్ పరిధిలో ఇదే పరిస్థితి
ఉన్నతాధికారుల పర్యవేక్షణ లోపం... అక్రమాలు విస్తృతి?

కూకట్‌పల్లి, తెలుగు జ్యోతి, ఏప్రిల్ 17 : సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని కూకట్‌పల్లి సర్కిల్‌లో అక్రమాలపై తీవ్ర ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ప్రభుత్వ ఖజానాకు చేరాల్సిన లక్షల రూపాయల ఆదాయం అక్రమ మార్గాల్లో మళ్లుతున్నదన్న విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. నిబంధనలను పక్కనపెట్టి సర్కిల్ పరిధిలో భారీ షెడ్లు, అక్రమ నిర్మాణాలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో సుమారు రూ.72 లక్షల మేర ప్రభుత్వ ఆదాయానికి నష్టం జరిగినట్లు సమాచారం. ఎల్ఆర్ఎస్, సీఎంసీ డెవలప్‌మెంట్ ఛార్జీలు చెల్లించకుండా ఐదు పెద్ద నిర్మాణాలు కొనసాగుతున్నాయని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ అక్రమాలపై పలుమార్లు ఫిర్యాదులు చేసినప్పటికీ సరైన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని అంటున్నారు. ఫిర్యాదుల అనంతరం స్థలాలను పరిశీలించినప్పటికీ, చర్యలు తీసుకోకపోవడం గమనార్హం. కాగితాలపై నోటీసులు జారీ చేసినట్లు చూపిస్తూ, వాస్తవంగా కూల్చివేతలు జరగడం లేదన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు జరగాల్సిన అధికారుల పర్యవేక్షణలోనే ఈ వ్యవహారాలు కొనసాగుతున్నాయన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అక్రమాలను అరికట్టాల్సిన వ్యవస్థలో లోపాల వల్ల పరిస్థితి విషమించిందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి, క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు నిర్వహించి అక్రమ నిర్మాణాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. అలాగే, నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన అధికారులపై విచారణ జరిపి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

సంగారెడ్డి మున్సిపల్ కో ఆప్షన్ సభ్యుల ఎన్నిక

17 ఏప్రిల్ తెలుగు జ్యోతి పత్రిక సంగారెడ్డి .
సంగారెడ్డి మున్సిపల్ కోఆప్షన్ సభ్యుల ఎన్నికల నేపథ్యంలో పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. టి పి సి సి,వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి టీ జి ఐ ఐ సి చైర్మన్ శ్రీమతి తూర్పు నిర్మల జగ్గారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కోఆప్షన్ సభ్యులుగా సంగారెడ్డి పట్టణానికి చెందిన ముగ్గురుని ఎంపిక చేసినట్టు కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు జార్జ్ శుక్రవారం తెలిపారు రాంనగర్ మాజీ కౌన్సిలర్ సత్తయ్య గారి శివశంకర్(శివుడు) కల్వకుంట యశోద, రిక్షా కాలనీ కి చెందిన మహమ్మద్ సలావుద్దీన్ బాబు ను ఎంపిక చేసినట్టు వెల్లడించారు. ఈ ఎంపికలో సామాజిక సమతుల్యతకు ప్రాధాన్య ఇస్తూ అనుభవజ్ఞులైన నాయకులను ఎంపిక చేసినట్టు పట్టణ అధ్యక్షులు జార్జ్ మాథ్యూస్ పేర్కొన్నారు. పార్టీ బలోపేతానికి ప్రజాసేవలో మరింత చురుకుగా పనిచేయాలని లక్ష్యంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు వివరించారు. త్వరలోనే మరో కో ఆప్షన్ సభ్యుని ఎన్నిక ఉన్నందున పార్టీ అధిష్టాన వర్గం నలుగురిని ఒకేరోజు ప్రకటిస్తుందని పట్టణ అధ్యక్షులు జార్జి మాథ్యూస్ తెలియజేశారు.

గో సంరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలి

నవదుర్గ కంపెనీ మేనేజర్ బోలా రామ్ పిలుపు
ప్రతి అమావాస్యకు గోశాలకు ట్రాక్టర్ గడ్డి కట్టలు అందజేత
13,500 విలువైన పశుగ్రాసం దానం

తెలుగు జ్యోతి న్యూస్ షాద్నగర్ ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 17
గో సంరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా భావించి కృషి చేయాలని నవదుర్గ కంపెనీ మేనేజర్ బోలా రామ్ తెలిపారు. గోవులను పూజించడం ద్వారా సకల శుభాలు కలుగుతాయని ఆయన అన్నారు. ఈ సందర్భంగా చౌడమ్మగుట్టలోని శ్రీకృష్ణ గోశాలకు ట్రాక్టర్ లోడ్ వరిగడ్డి కట్టలను దానం చేశారు. గోవుల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వాటి ఆకలి తీర్చేందుకు పశుగ్రాసం అందజేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. నవదుర్గ కంపెనీ యజమాన్యం ప్రతి అమావాస్య రోజున గో సంరక్షణ కోసం ట్రాక్టర్ గడ్డి కట్టలను అందజేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ గడ్డి కట్టల మొత్తం విలువ సుమారు ?13,500గా ఉందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గోశాల కమిటీ సభ్యులు బోలా రామ్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ వార్డు సభ్యులు సింగపాగ లక్ష్మయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా "రవికుమార్" (కింగ్స్ ఇంటర్నెట్) పుట్టినరోజు వేడుకలు

పుట్టినరోజు సందర్భంగా 150 లీటర్ల మజ్జిగ మరియు కర్బూజా పండ్ల పంపిణి కార్యక్రమం
ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుల శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో కేక్ కటింగ్

తెలుగు జ్యోతి న్యూస్ ఆమదాలవలస నియోజకవర్గం : ఆమదాలవలస మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఉన్న గవర్నమెంట్ జూనియర్ కళాశాల ఆవరణంలో బొడ్డేపల్లి రవికుమార్ (కింగ్స్ ఇంటర్నెట్ ఓ ట్రావెల్స్ ఓ ట్యూషన్ సెంటర్) వారి ఆధ్వర్యంలో గత 29 రోజుల నుండి కింగ్స్ నడిపిస్తున్న చలివేంద్రం లో నాకు ఈరోజు నా పుట్టినరోజు సందర్భంగా 150 లీటర్ల మజ్జిగ మరియు కర్బూజా పండ్ల పంపిణి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రవికుమార్ మాటాడుతూ ఈ చలివేంద్రం 75 రోజులు నిర్వహిస్తున్న సందర్భంగా ఈరోజు29 రోజు దాతల సహకారం తో మజ్జిగ పంపిణి చేస్తూ, ఈ రోజు తనకి అవకాశం వచ్చినదుకు ఎంతో సంతోషం గా ఉందని తెలిపారు. అలాగే వేసవి కాలంలో ఎండలు బాగా విపరీతంగా ఉండడంతో ప్రజలు దాహం కోసం ఇబ్బంది పడవద్దు అనే ఉద్దేశంతో ఈ చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభిస్తున్నామని అన్నారు. విద్యార్థులు,గ్రామ ప్రజలు వివిధ రకాల పనుల నిమిత్తం బయటకు వెళ్లి ఇంటికి వచ్చేసరికి టైం పడుతుంది కనుక మార్గ మధ్యలో దాహం వేసి నోరు ఆరి దాహం కోసం ఎదురుచూస్తున్న వారికి ఈ చలివేంద్రం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు గ్రామస్తులు దీని సద్విని చేసుకోవాలని తెలిపారు. దీనికోసం రోజు రోజు వాడిని శుభ్రపరచి స్వచ్ఛమైన నీరును అందిస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కింగ్స్ ఇంటర్నెట్ అభిమానులు, యూత్, ప్రింట్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా సోదరులందరూ పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్య ధోరణికి నిరసన తెలియజేసిన టీ జి జేఏసీ, నాయకులు

17 ఏప్రిల్ తెలుగు జ్యోతి పత్రిక సంగారెడ్డి.
టి జి ఇ జె ఏ సి. రాష్ట్ర సంఘం పిలుపుమేరకు టి జి ఇ జే ఏ సి కొండాపూర్ మండలం నాయకులు ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న నిర్లక్ష్య ధోరణికి నిరసనగా నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి కొండాపూర్ మండలం టి జి ఈ జె ఏ సి ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మార్వో అశోక్ కు మెమోరాండం ఇవ్వడం జరిగింది. ఉద్యోగ మరియు , పెన్షనర్స్, గెజిటెడ్ అధికారులు మరియు కార్మికుల,ఉపాధ్యాయ జేఏసీ నాయకులు మాట్లాడుతూ ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వశీ అవలంబిస్తున్న నిర్లక్ష్యం ధోరణి విడనాడి మా సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేసినారు. లేనిపక్షంలో తర్వాత జరిగే పరిణామాలకు ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుందని తెలియజేసినారు.

ఉపాధ్యాయుల సమస్యలపై గళమెత్తిన ఉపాధ్యాయ సంఘాలు..

టీజీఈజాక్ పిలుపుతో ఉపాధ్యాయ సంఘాల నేతలు
మండల రెవిన్యూ అధికారికి వినతి పత్రం

తెలుగుజ్యోతి చేగుంట, ఏప్రిల్ 17:
టీజీఈజాక్ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు చేగుంట మండల రెవిన్యూ కార్యాలయంలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారానికై మండల రెవిన్యూ అధికారికి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొని తమ సమస్యలను వివరించారు. ముఖ్యంగా వేతనాలు, బదిలీలు, పదోన్నతులు , ఇతర సేవా సంబంధిత సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీఆర్టీయూ అధ్యక్షులు తిరుపతి రెడ్డి, టీఆర్టీఎఫ్ అధ్యక్షులు జగన్ లాల్, ఎస్టీయూ అధ్యక్షులు మనోహర్ రావు, టిపీటిఎఫ్ అధ్యక్షులు నర్సింహారావు, యూటీఎఫ్ అధ్యక్షులు బాలపోచయ్య, ఎస్జీటీ యూనియన్ నాయకులు, ఇతర సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సంఘాల నాయకులు డిమాండ్ చేశారు

బాబు జగ్జీవన్ రామ్ భవనంకు స్థలము ,నిధులు కేటాయించాలని కోరిన బంధు సొసైటీ నాయకులు

17 ఏప్రిల్ తెలుగు జ్యోతి పత్రిక సంగారెడ్డి
హైదరాబాదులో టి జి ఐఐ సి కార్యాలయంలో చైర్మన్ శ్రీమతి తూర్పు నిర్మల జయప్రకాశ్ రెడ్డి ని కలిసి (బాబు జగ్జీవన్ రామ్ భవన0) కొరకు మూడు ఎకరాల స్థలాన్ని మరియు మూడు కోట్ల నిధులు కంది మండలం లో ఇవ్వాలని అదేవిధంగా సంగారెడ్డి పట్టణంలో డిఆర్డిఏ ఆఫీసులో(జాంబ భవన్) కొరకు స్థలాన్ని ఇచ్చి భవనం నిర్మించి ఇవ్వాలని బంధు సొసైటీ తరఫున వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది. సంగారెడ్డి జిల్లాలో మాదిగ సామాజిక వర్గానికి సంబంధించి మెజార్టీ జనాభా ఉన్నందున వారి అవసరాలకు సమావేశాలకు భవనాలకు స్థలం ఇచ్చి భవన నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ,డీ ప్రేమానందం ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ విజిలెన్స్ కమిషన్ మాజీ డైరెక్టర్ మరియు బంధు సొసైటీ నాయకులు పెద్దాపురం దుర్గయ్య, మారుతి, కే చంద్రశేఖర్, శంకర్, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మారుతున్న వాతావరణంలో ఆరోగ్యంగా ఉండటం ఎలా?

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: ప్రస్తుతం చాలా ప్రాంతాల్లో వాతావరణంలో ఆకస్మిక మార్పులు కనిపిస్తున్నాయి. పగటిపూట ఎక్కువ వేడి, సాయంత్రం చల్లదనం, మధ్యలో వర్షాలు పడటం వంటి మార్పులు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకే ఈ సమయంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.వాతావరణం మారినప్పుడు శరీర సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. దీని వల్ల జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, అలర్జీలు, జీర్ణ సమస్యలు రావచ్చు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశమూ పెరుగుతుంది. అందుకే సరైన ఆహారం, జీవనశైలి చాలా ముఖ్యం.

ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

ఈ సమయంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. బొప్పాయి, దానిమ్మ, నారింజ వంటి పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. అల్లం, తులసి టీ తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఫాస్ట్ ఫుడ్, ఎక్కువ నూనె ఉన్న పదార్థాలను తగ్గించాలి. చల్లటి నీటి బదులుగా గోరువెచ్చని లేదా సాధారణ నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. తులసి, అశ్వగంధ వంటి ఔషధ మొక్కలు కూడా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు

మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు తీవ్రమైన ఎండలో బయటకు వెళ్లకపోవడం మంచిది. ఒకవేళ బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే, వెళ్లేటప్పుడు తలను టోపి, స్కార్ఫ్ లేదా దుపట్టాతో కవర్ చేసుకోవాలి. రోజంతా సరిపడా నీరు తాగి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవాలి. ఈ చిన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తే, మారుతున్న వాతావరణంలో కూడా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు.

సంగారెడ్డి-అందోల్ సమస్యలపై కలెక్టర్ ను కలిసిన శాసనసభ్యులు చింతా ప్రభాకర్

17 శుక్రవారం ఏప్రిల్ తెలుగు జ్యోతి పత్రిక సంగారెడ్డి ప్రతినిధి.

సంగారెడ్డి-అందోల్ నియోజకవర్గాలకు సంబంధించిన పలు కీలక సమస్యలపై జిల్లా కలెక్టర్ ప్రావిణ్య ను సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింతా ప్రభాకర్, అందోల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే చంటి క్రాంతి కిరణ్ కలిసి వినతి పత్రం సమర్పించారు. అందోల్ ప్రాంత రైతుల సమస్యలపై మాజీ ఎమ్మెల్యే చంటి క్రాంతి కిరణ్ మాట్లాడుతూ, సింగూర్ ప్రాజెక్టు నుంచి నీటి అసమాన పంపిణీ కారణంగా అందోల్ ప్రాంత రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. గత రెండున్నర సంవత్సరాలుగా లెఫ్ట్ కాలువ ద్వారా ఒక్క చుక్కనీరు కూడా విడుదల కాలేదని మరోవైపు దిగువ ప్రాంతాలు మరియు ఘనపూర్ ఆయకట్టు ప్రాంతాలకు మాత్రం నీరు అందుతుందని తెలిపారు.సింగూర్ డ్యాం లో తగినంత నీరు ఉన్నప్పటికీ రిపేర్ పనుల పేరుతో ఆలస్యం జరుగుతుందని విమర్శించారు. దీంతో పుల్కల్, అందోల్ మండలాల్లోని విస్తారమైన సాగు భూములు నీటి లేమితో నిర్జీవంగా మారుతున్నాయి అని పేర్కొన్నారు. గత రెండు యాసంగి సీజన్లలో రైతులు పంటలు వేయకుండా భూములను పాడు పడినట్టే ఉంచాల్సి వస్తుంది అన్నారు. ఇటీవల డ్యామ్ నీరు ముందస్తు సమాచారం లేకుండా విడుదల చేయడంతో పోచారం, ముద్దాయి పేట, పుల్కల్, మిన్పూర్, ఇసోజిపేట, గంగోజుపేట, హాల్లో వరదలు సంభవించి వందల ఎకరాల పంటలు మునిగిపోయాయని చెప్పారు. అయినప్పటికీ బాధిత రైతులకు ఇప్పటివరకు పరిహారం అందలేదు అన్నారు.రైతుల సమస్యలను అత్యవసరంగా పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ ను కోరినారు. సంగారెడ్డి నియోజకవర్గ సమస్యలు ఎసంగారెడ్డి శాసనసభ్యులు చింతా ప్రభాకర్ నియోజకవర్గంలోని పెండింగ్ పనుల వివరాలను కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. కొండాపూర్ మండలం గిర్మాపూర్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోగల సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ హాస్టల్లో తాగునీటి సమస్య తీవ్రంగా ఉందని దాని పరిష్కారానికి వెంటనే ఆర్ ఓ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. వెంటనే స్పందించిన కలెక్టర్ ఆర్ ఓ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు కృషి చేస్తామని ఎమ్మెల్యేకు తెలిపారు. అలాగే నియోజకవర్గంలో కొనసాగుతున్న పెండింగ్ పనులను త్వరిత గతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఇద్దరు

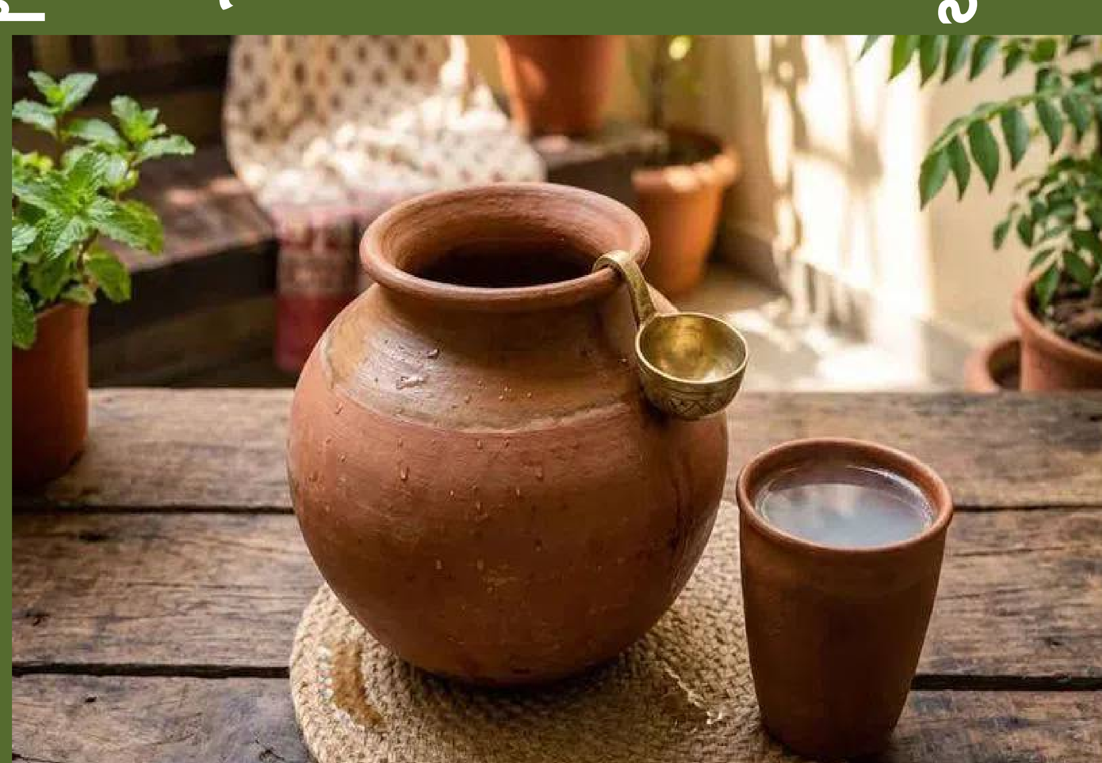
నేతలు ప్రజా సమస్యలను ప్రాధాన్యతగా తీసుకొని త్వరగా పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ను కోరినారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు బిఆర్ఎస్ సీనియర్ జిల్లా నాయకులు జయపాల్ రెడ్డి ,కే బుచ్చిరెడ్డి మాజీ సి డి సి చైర్మన్, విజయ్ తదితరులు ఉన్నారు

మట్టి కుండలోని నీళ్లను తాగుతున్నారా..
అయితే ఈ ముఖ్యమైన విషయాలను తెలుసుకోవాల్సిందే..

మట్టి కుండలో నిల్వ చేసే నీరు, సాధారణంగా మట్కా వాటర్ గా పిలవబడే ఈ సంప్రదాయ పద్ధతిని, వేసవి కాలంలో చాలా మంది ఉపయోగిస్తారు. విద్యుత్ అవసరం లేకుండా సహజంగా నీటిని చల్లగా ఉంచే ఈ విధానం ఆరోగ్యపరంగా కూడా అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే మట్టికుండల నాణ్యత, శుభ్రత, నిల్వ విధానాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మట్కాలో నిల్వ చేసిన నీరు సహజంగా చల్లబడుతుంది. మట్టికుండల రంధ్రాల వల్ల నీరు స్వల్పంగా ఆవిరైపోతూ, లోపల ఉన్న నీటి ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తుంది. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన నీటితో పోలిస్తే ఇది గొంతుకు మృదువుగా ఉంటుంది. ఆకస్మికంగా చల్లని నీరు తాగడం వల్ల కలిగే టెంపరేచర్ షాక్ సమస్యలను మట్కా నీరు నివారిస్తుంది.

అనేక ప్రయోజనాలు..

మట్కా నీరు శరీరంలోని పీహెచ్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మట్టికుండలలో ఉండే క్షార గుణాలు నీటిలోని ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గించి, వేసవిలో తరచుగా ఎదురయ్యే ఆమ్లత్వ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థపై ఒత్తిడి తగ్గి, గట్ (జీర్ణ వ్యవస్థ) హెల్త్ మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ, మెటబాలిజం మెరుగుపడటంలో కూడా మట్కా నీరు సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మట్టిలో సహజంగా ఉండే ఖనిజాలు శరీరానికి ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తాయి. అయితే మట్టికుండను సక్రమంగా శుభ్రపరచకపోతే బ్యాక్టీరియా పెరిగే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఫ్రిజ్ నీటితో పోలిస్తే మట్కా నీరు గొంతుకు, శ్వాసకోశానికి హితంగా ఉంటుంది. వేసవిలో చల్లని నీరు తాగడం వల్ల వచ్చే దగ్గు, జలుబు సమస్యలను ఇది తగ్గిస్తుంది. అయితే నీటిని కప్పుతో మూసి ఉంచడం, శుభ్రత పాటించడం తప్పనిసరి. కాలుష్యం అనుమానం ఉన్నప్పుడు ఆ నీటిని

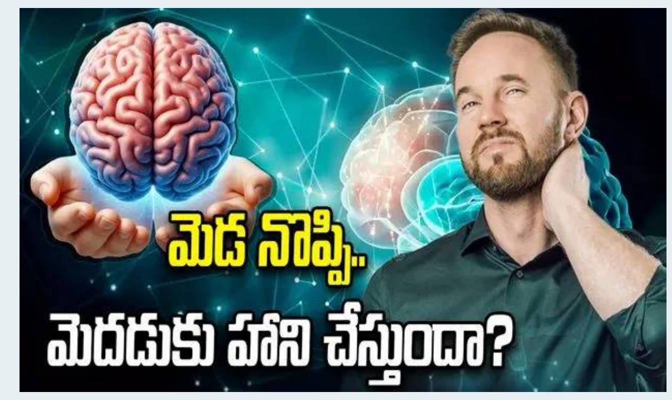


వాడకూడదు. మట్కా నీరు ప్రత్యేకమైన రుచిని కలిగి ఉంటుంది. మట్టిలోని సహజ గుణాల వల్ల నీటికి స్వల్ప భూమి వాసన, రుచులు చేరతాయి. సాధారణంగా ఈ నీటి ఉష్ణోగ్రత 10 నుండి 14 డిగ్రీల సెల్సియస్ మధ్య ఉంటుంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో నిల్వ చేసే నీటితో పోలిస్తే మట్కా నీరు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయం.

పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా..

పర్యావరణ పరిరక్షణ కోణంలో కూడా మట్కా నీరు ఉపయోగకరం. ప్లాస్టిక్ వినియోగం తగ్గించి, విద్యుత్ అవసరం లేకుండా సహజ పద్ధతిలో నీటిని చల్లబరచడం ద్వారా కార్బన్ ఫుట్‌ప్రింట్ తగ్గించవచ్చు. సంప్రదాయ పద్ధతులను తిరిగి అనుసరించడం ద్వారా పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. మట్టికుండలలో నిల్వ చేసే నీటిలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. అయితే ఖనిజాల మోతాదు సమతుల్యంగా ఉండటం అవసరం. అధికంగా లేదా తక్కువగా ఉన్నా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. మట్కా నీరు ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు అందించినప్పటికీ, సరైన శుభ్రత, నిల్వ విధానాలు పాటించడం అత్యంత ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నీరు కలుషితమైందని అనుమానం వచ్చిన వెంటనే దాన్ని వాడకుండా పారబోయడం ఉత్తమమని చెబుతున్నారు.

మెడ నొప్పి మెదడుకు హాని చేస్తుందా?



ఇంటర్నెట్ డెస్క్: ఇప్పటి జీవనశైలిలో మెడ నొప్పి చాలా మందికి సాధారణ సమస్యగా మారింది. ముఖ్యంగా రోజంతా కూర్చొని పనిచేసే వారు, మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్‌లను ఎక్కువగా ఉపయోగించే వారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. కొందరికి మెడ నొప్పితో పాటు తరచూ తలనొప్పి కూడా ఉంటుంది. అయితే ఈ మెడ నొప్పి మెదడుకు హాని చేస్తుందా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది.నిపుణుల ప్రకారం, మెడలోని ఎముకలు (సర్వైకల్ వెర్టిబ్రా), డిస్కుల్లో మార్పులు వచ్చినప్పుడు నరాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఈ నరాలు మెదడుతో అనుసంధానమై ఉంటాయి కాబట్టి, ఆ ఒత్తిడి తలకు చేరి తలనొప్పి కలిగిస్తుంది. అందుకే మెడ నొప్పితో బాధపడే చాలా మందికి తలనొప్పి కూడా వస్తుంది. అయితే, సాధారణంగా మెడ నొప్పి వల్ల నేరుగా మెదడు దెబ్బతింటుందని చెప్పలేము.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే జాగ్రత్త

తరచు తలనొప్పి రావడం

తల బరువుగా అనిపించడం

మెడ నొప్పి పెరగడం

కొన్నిసార్లు తేలికగా తలతిరగడం

ఈ లక్షణాలను జాగ్రత్తగా గమనించాలి. కొందరు దీన్ని సాధారణ నొప్పిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తారు, కానీ అది సమస్యను పెంచవచ్చు.

ప్రమాదకరం కావచ్చు?

మెడ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే, నరాలపై ఒత్తిడి పెరిగి నిరంతర తలనొప్పి లేదా మైగ్రేన్‌కు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. కొందరిలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చొని పనిచేసే వారు, రోజూ బైక్‌పై ప్రయాణించే వారు, విటమిన్ ఔ, దీ12 లోపం ఉన్న వారు, మొబైల్‌ను ఎక్కువగా ఉపయోగించే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఎలా నివారించాలి?

విటమిన్ ఔ, దీ12 స్థాయిలను సరైన స్థాయిలో ఉంచుకోవాలి.

ప్రతిరోజూ తేలికపాటి మెడ వ్యాయామాలు చేయాలి.

కంప్యూటర్ లేదా మొబైల్ స్క్రీన్‌ను కంటి స్థాయిలో ఉంచుకోవాలి.

మెడ నొప్పి నేరుగా మెదడును దెబ్బతీయదు. కానీ దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే తలనొప్పి వంటి సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

విటమిన్ 'ఏ' లోపానికి చెక్ పెట్టే అద్భుత చిట్కాలు!

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: మన శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన అతి ముఖ్యమైన పోషకాల్లో విటమిన్ 'ఎ' ఒకటి. కంటి చూపు మెరుగుపడాలన్నా, రోగనిరోధక శక్తి పెరగాలన్నా ఈ విటమిన్ ఎంతో అవసరం. విటమిన్ ఎ సమృద్ధిగా లభించే ఆహారం ఏంటో తెలుసుకుందాం..విటమిన్ ఎ శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని లోపం కారణంగా శరీరంలో కొన్ని సంకేతాలు, లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఏ విటమిన్ లోపంతో బాధపడే వారికి వంటింట్లోనే చక్కటి పరిష్కాలు ఉన్నాయి.

విటమిన్-ఎ లోపిస్తే వచ్చే సమస్యలు:

విటమిన్-ఎ లోపిస్తే రేచీకటి సమస్య వస్తుంది. రాత్రి సమయంలో దృష్టి సరిగా లేకపోవడం, కళ్ళు పొడిగా మారడం రేచీకటిలో ప్రధాన సమస్యలు. కంటిలోని తెల్లపొర పొడిబారినట్లుగా ఉంటుంది.చర్మం గరుకుగా, పొడిగా మారడం, దురద, జుట్టు పల్చబడటం, గోర్లు పెళుసుగా మారడం. చర్మం చికాకులు, చర్మం వాపు వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.విటమిన్-ఎ లోపం ఉండేవారిలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా మారుతుంది. చాలా తొందరగా ఇన్ఫెక్షన్లకు గురవుతారు. ఏ పని చేయకపోయినా అలసటగా అనిపించడం దీని లక్షణమే. తరచుగా గొంతు, ఛాతీ ఇన్ఫెక్షన్లు, కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వస్తుంటాయి.చిన్న చిన్న గాయాలు లేదా మొటిమలు తగ్గడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. పిల్లలలో పెరుగుదల మందగిస్తుంది.

తీసుకోవాల్సిన ఆహారం:

తోటకూర, పాలకూర, బచ్చలి కూర వంటి ఆకుకూరల్లో విటమిన్ 'ఎ' సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఈ ఆకుకూరల్లో ఎ, సి, ఇ, కె విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.క్యారెట్, తీపి గుమ్మడికాయ, చిలకడదుంపలో బీటా-కెరొటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ 'ఎ'గా మారుతుంది.పండిన మామిడి పండు, బొప్పాయి, దోసకాయ వంటి పండ్లు తీసుకోవాలి.గుడ్డులోని సొన, పాలు, పెరుగు, వెన్న, చేపల ద్వారా విటమిన్ 'ఎ' నేరుగా అందుతుంది.

Printer, publisher and Owned by DUVVALA SHEKAR YADAV, Published from PLOT NO, 427, H NO 6-1-4, PRASHANTH NAGAR, MIYAPUR, HYDERABAD, TELANGANA - 500049.
Printed from NALIVELI EXPRESS, MAIN ROAD, PATTIKONDA, KURNOOL, ANDHRA PRADESH - 518380. Editor: DUVVALA SHEKAR YADAV, PRGI NO TGTEL/25/A2223