RNI No: APTEL/2018/76747

నవతరం

తెలుగు దిన పత్రిక

NAVATARAM TELUGU DAILY

ఎడిటర్: శిరిగిరి వరదరాజు

పబ్లిషింగ్ సెంటర్: హైదరాబాద్ | సంపుటి : 11 | సంచిక : 234 | AP/TEL/2018/76747 | శుక్రవారం 12-12-2025 | పేజీలు : 04 | వెల : 01 రూ..

జాతీయ గీతం, గేయానికి సమాన హోదా దక్కాలి

::: కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డా

ట్రంప్‌తో ప్రధాని మోదీ ఫోన్ సంభాషణ

ద్వైపాక్షిక బంధం పురోగతిపై సమీక్ష

స్నేహపూర్వకంగా సంభాషణ జరిగిందని ప్రధాని వెల్లడి

కుప్పకూలిన రూపాయి..

చారిత్రక కనిష్టానికి భారత కరెన్సీ

- డాలర్‌తో పోలిస్తే 90.42 స్థాయికి పడిపోయిన రూపాయి
- కార్పొరేట్ల నుంచి డాలర్లకు పెరిగిన డిమాండే ప్రధాన కారణం
- 2022 తర్వాత అత్యంత దారుణంగా పతనమైన రూపాయి
- రూపాయి దాని స్థాయిని అదే కనుగొంటుందన్న నిర్మలా సీతారామన్
- వచ్చే వారం ఆర్‌బీఐ 5 బిలియన్ డాలర్ల స్వాప్ ఆపరేషన్

పిన్నెల్లి సోదరులకు రిమాండ్

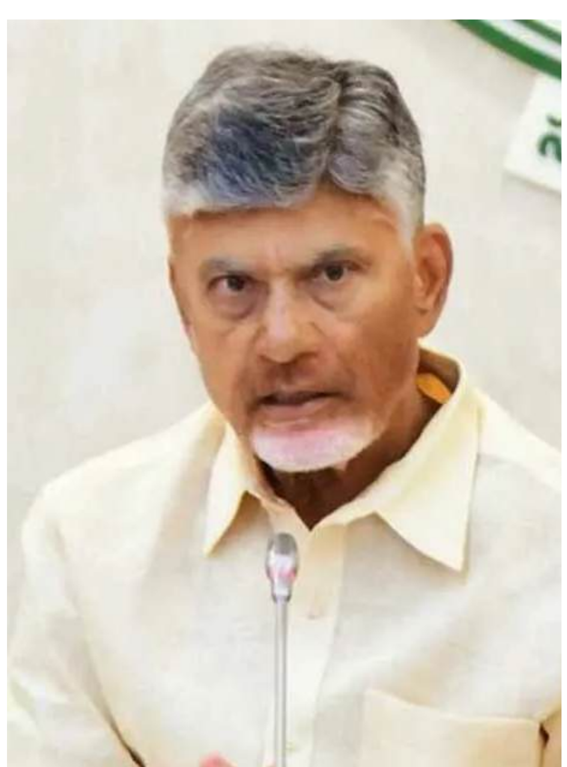
- జంట హత్యల కేసులో మాచర్ల కోర్టులో లొంగుబాటు
- నెల్లూరు జైలుకు తరలించిన పోలీసులు
- 11 కేసుల్లో బెయిల్ తెచ్చుకోగలిగిన బ్రదర్స్
- జంట హత్యల కేసులో మాత్రం చుక్కెదురు

ప్రజా సేవ, ప్రచారం రెండూ ముఖ్యమే..

- పరిశ్రమలకు భూకేటాయింపులు, రెవెన్యూ సమస్యలపై స్పందించండి
- రుషికొండపై నిర్ణయం ఇంత ఆలస్యమా?.. సబ్ కమిటీపై అసహనం
- సూర్యఘర్‌తో సంబంధం లేకుండా చేనేతలకు విద్యుత్ రాయితీలు
- ఇళ్ల నిర్మాణాలు చేపట్టని జగనన్న కాలనీలపై సమగ్రంగా అధ్యయనం

ఇళ్లు కట్టుకోవడానికి ఇష్టపడని వారి స్థలాలు ఇతరులకివ్వొచ్చా?: సీఎం

- 3 శాఖలు కలిసి టూరిజం ప్రాజెక్టులు చేపట్టాలి: డిప్యూటీ సీఎం సూచన



పంచాయతీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల హవా

- కాంగ్రెస్-2,440 బీఆర్ఎస్-1,132
- 200కు పైగా స్థానాల్లో బీజేపీ బలపరిచిన వారి గెలుపు
- బీజేపీని మించిన స్వతంత్రులు..
- ఏకంగా 364 చోట్ల వారే సర్పంచ్‌లు
- 25 చోట్ల లెఫ్ట్ 'రైటు'

తెలంగాణలో తొలి విడత పంచాయతీ ఎన్నికల కౌంటింగ్ ప్రక్రియ కొనసాగుతుండగా, కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థులు అద్భుతమైన విజయాన్ని నమోదు చేసి తమ హవాను చాటారు. మొత్తం 4,231 సర్పంచ్ స్థానాలకు పోలింగ్ జరగ్గా, వెలువడుతున్న తొలి ఫలితాల్లో కాంగ్రెస్ స్పష్టమైన ఆధిక్యాన్ని ప్రదర్శించింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థులు దాదాపు 850 సర్పంచ్

డిజిటల్ సేఫ్టీలో రోల్ మోడల్‌గా తెలంగాణ

- విజన్ 2047 డాక్యుమెంట్‌లో సమగ్ర రోడ్ మ్యాప్
- పౌరుల భాగస్వామ్యంతోనే సైబర్ మోసాలకు అడ్డుకట్ట
- ఎస్‌సీఎస్‌సీ కాంక్లేవ్%-%2025లో మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు

హైదరాబాద్: తెలంగాణను డిజిటల్ సేఫ్టీలో ఇతర రాష్ట్రాలకు రోల్ మోడల్‌గా తీర్చిదిద్దాలన్నదే తమ లక్ష్యమని ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు స్పష్టం చేశారు. అందుకు అనుగుణంగానే తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్%-%2047 డాక్యుమెంట్‌లోనూ సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణా ళికను పొందుపర్చామన్నారు. గురువారం హైదరాబాద్‌లోని హెచ్ఐసీసీలో నిర్వహించిన సొసైటీ ఫర్ సైబరాబాద్ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ (ఎస్‌సీఎస్‌సీ) కాంక్లేవ్%-%2025ను ఆయన లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ

పార్టీకి ఆదరణ ఉన్నా నేతలు విఫలం!

- తెలంగాణ బీజేపీ ఎంపీలకు ప్రధాని మోదీ క్లాస్
- ప్రతిపక్ష పాత్ర పోషించలేక పోతున్నారు
- సోషల్ మీడియాలోనూ వెనుకబడుతున్నారు
- విభేదాలు వీడి ఐక్యంగా పనిచేయాలన్న ప్రధానమంత్రి

న్యూఢిల్లీ: తెలంగాణలో బీజేపీ పరిస్థితి, తాజా పరిణామాలపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్లు సమాచారం. పార్టీ పట్ల ప్రజల్లో ఆదరణ ఉన్నా దాన్ని ఉపయోగించుకోవ డంలో నేతలు విఫలమవుతున్నారని వ్యాఖ్యానించినట్లు తెలిసింది. గురువారం పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాల సందర్భంగా దక్షిణాది రాష్ట్రాల ఎంపీలతో ప్రధాని ప్రత్యేకంగా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మీటింగ్ నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా తెలంగాణ ఎంపీలతోనూ భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగానే రాష్ట్రంలో పార్టీ పనితీరు, నేతల వ్యవహారంపై మోదీ గరం గరం అయ్యారు. విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు.. రాష్ట్రం నుంచి 8 మంది చొప్పున బీజేపీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నా కనీసం ప్రతిపక్ష పాత్ర కూడా పోషించలేకపోతున్నారని మోదీ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. సోషల్ మీడియాలో సైతం వెనుకబడుతున్నారంటూ మందలించారు. విభేదాలు వీడి పార్టీ ఎదుగుదల కోసం అంతా ఐక్యంగా పనిచేయాలని, పార్టీ గ్రాఫ్ పెరిగేలా కృషి చేయాలని సూచించారు.

పిన్నెల్లి సోదరులకు రిమాండ్

మాచర్ల, జైలుకు పోకుండా తప్పించుకోవడానికి చేసిన అన్ని ప్రయత్నాలూ విఫలం కావడంతో పిన్నెల్లి సోదరులు గురువారం పల్నాడు జిల్లా మాచర్ల కోర్టులో లొంగిపోయారు. గత ఏడాదిన్నర కాలంలో 11 కేసుల్లో బెయిల్ తెచ్చుకోగలిగారుగానీ, జంట హత్యల కేసులో మాత్రం వీరిద్దరు జైలుకు పోక తప్పలేదు. 14 రోజుల రిమాండ్‌కు కోర్టు ఆదేశించడంతో, గట్టి ఎస్కార్ట్ బందోబస్తు మధ్య పిన్నెల్లి సోదరులను నెల్లూరు జైలుకు తరలించారు. గతేడాది మే 24న పల్నాడు జిల్లా వెల్దుర్తి మండలం గుండ్లపాడుకు చెందిన టీడీపీ నేతలు జవిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, ఆయన సోదరుడు కోటేశ్వరరావు హత్యకు గురయ్యారు. ఈ కేసులో సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల మేరకు వైసీపీ మాజీ ఎమ్మెల్యే పిన్నెల్లి రామకృష్ణారెడ్డి(ఏ6), ఆయన సోదరుడు పిన్నెల్లి వెంకట్రామిరెడ్డి(ఏ7) మాచర్లలోని జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు న్యాయాధికారి పి. ప్రశాంత్ ఎదుట ఉదయం 11 గంటలకు లొంగిపోయారు. పిన్నెల్లి సోదరుల తరపున హైకోర్టు న్యాయవాది రామలక్ష్మారెడ్డి, గురజాల న్యాయవాదులు బ్రరెడ్డి నాగిరెడ్డి, చల్లా రామిరెడ్డి, మాచర్ల న్యాయవాదులు సీహెచ్ నాగిరెడ్డి, గుంజె వరప్రసాద్, జి వెంకటేశ్వర్లు, చిట్టా విజయభాస్కర్‌రెడ్డి వాదనలు వినిపించారు. నిందితులకు రిమాండ్ విధించాలని ప్రభుత్వ న్యాయవాది పి. విజయకుమార్ కోరారు.

పంచాయతీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థుల హవా

పదవులను కైవసం చేసుకుని, 80% స్థానాల్లో విజయం సాధించారు. ఇక బీఆర్ఎస్ బలపరిచిన అభ్యర్థులు 350 స్థానాలు, బీజేపీ 60 స్థానాలు, ఇతరులు 150 స్థానాల్లో గెలుపొందారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు దీనిని ప్రజాపాలనకు ప్రజలు ఇచ్చిన ఆమోదంగా అభివర్ణించారు. పోలింగ్ జరిగిన స్థానాలతో పాటు, ఎన్నికలు ఏకగ్రీవమైన ప్రాంతాల్లోనూ కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థులదే పైచేయిగా ఉంది. ముఖ్యంగా ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లాలో ఏకగ్రీవమైన 45 సర్పంచ్ స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ ఏకంగా 32 స్థానాలను దక్కించుకుంది. నల్గొండ జిల్లాలో 17, సూర్యాపేట జిల్లాలో 5, యాదాద్రి జిల్లాలో 10 ఏకగ్రీవ స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థులు విజయ దంకా మోగించారు. మొదటి విడతలో 3,834 గ్రామ పంచాయతీలకు పోలింగ్ జరగ్గా, కౌంటింగ్ ప్రక్రియ మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ప్రారంభమైంది. బ్యాలెట్ పత్రాల లెక్కింపు మ్యాన్యువల్‌గా జరుగుతున్నందున, మేజర్ గ్రామ పంచాయతీల్లో ఫలితాలు వెల్లడికావడానికి కొంత ఆలస్యం అవుతోంది. ఏదేమైనా, ఎంత ఆలస్యమైనా ఈరోజే ఉప సర్పంచ్ ఎన్నికను కూడా పూర్తి చేయాలని ఎన్నికల కమిషన్ స్పష్టం చేసింది. ఈ ఎన్నికల్లో దాదాపు 79.15% పోలింగ్ నమోదైంది. కౌంటింగ్ కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా భారీ భద్రత ఏర్పాట్లు చేశారు. గెలుపొందిన అభ్యర్థులు విజయోత్సవాలు నిర్వహించకుండా పోలీసులు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

పార్టీకి ఆదరణ ఉన్నా నేతలు విఫలం!

'సమష్టి కార్యాచరణతో ప్రజల్లోకి వెళ్లి అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ వైఫల్యాలను ఎండగట్టాలి. ప్రతిపక్షంగా ప్రజా సమస్యలపై పోరాడాలి. కేంద్రం అంది స్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలను క్షేత్ర స్థాయిలో విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలి. ప్రజలతో ఎప్పటికప్పుడు మమేకమై కేంద్రం అందిస్తున్న నిధుల గురించి వివరించాలి. మండలం నుంచి పార్లమెంట్ స్థాయి వరకు క్రీడా పో టీలు నిర్వహించాలి. యువతలో క్రీడా స్ఫూర్తి నింపాలి. భవిష్యత్ ఎన్నికల్లో బీజేపీ అధికారంలోకి వచ్చేలా ఇప్పటినుంచే మరింత బలంగా పనిచే యాలి..' అని ప్రధాని మోదీ సూచించినట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ప్రధాని విందుకు రాష్ట్ర బీజేపీ ఎంపీలు

గురువారం ఎన్డీఏ భాగస్వామ్య పార్టీల ఎంపీలకు ప్రధాని మోదీ ప్రత్యేక విందు ఇచ్చారు. మోది నివాసం 7 లోక్‌కల్యాణ్ మార్గ్‌లో జరిగిన ఈ విందుకు రాష్ట్రానికి చెందిన కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి, బీజేపీ ఎంపీలు..బండి సంజయ్, డీకే అరుణ, ఈటల రాజేందర్, ధర్మపురి అర్వింద్, రఘునందన్‌రావు, కొండా విశ్వేశ్వర్‌రెడ్డి, గొడెం నగేష్ హాజరయ్యారు.

జాతీయ గీతం, గేయానికి సమాన హొదా దక్కాలి

న్యూఢిల్లీ: జాతీయ గీతం వందేమాతరం జాతీయవాదానికి సంబంధించిన అంశమ ని బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు, కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డా చెప్పారు. జాతీయ గీతానికి జాతీయ గేయం జనగణమన, జాతీయ జెండాతో సమాన హొదా, గౌరవం దక్కా లని అన్నారు. ఈ మేరకు ప్రజలంతా సంకల్పం తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. నడ్డా గురువారం రాజ్యసభలో మాట్లాడా రు. ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్ పార్టీ బుజ్జగింపు రాజకీయాలు చేస్తోందని విమర్శించారు. స్వాతంత్ర్యానికి ముందు, తర్వాత వందేమాతర గీతానికి కాంగ్రెస్ తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదని ఆరోపించారు. ఈ గీతం దేశాన్ని ఐక్యం చేసిందని, అది చూసి బ్రిటిష్ పాలకులు వణికిపోయారని పేర్కొన్నారు. జాతీయ గేయం జనగణమ నను సైతం ఎంతగానో గౌరవిస్తున్నానని వ్యాఖ్యానించారు. రాజ్యసభలో వందేమాతరం 150వ వార్షికోత్సవంపై ప్రత్యేక చర్చను నడ్డా ముగించారు. చరిత్ర గురించి ప్రజలకు వాస్తవాలు తెలియ జేయడమే ఈ చర్చ ఉద్దేశమని వివరించారు. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ పాలనలో జాతీయ గీతానికి తగిన గౌరవం దక్కలేదని అన్నారు. దీనిపై ప్రతిపక్ష నేత మల్లికార్జున ఖర్గే అభ్యంతరం వ్యక్తంచేశారు. చరిత్రను వక్రీకరించొద్దని సూచించారు. మరోవైపు కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరామ్ రమేశ్ సైతం స్పందించారు. జాతీయ గీతానికి, జాతీయ గేయానికి సమాన స్థాయి, హొదా ఉన్నాయని తేల్చిచెప్పారు.

ప్రజా సేవ, ప్రచారం రెండూ ముఖ్యమే..

అమరావతి, :పరిశ్రమలకు భూకేటాయింపుల్లో ఎదురవుతున్న సమస్యలు, రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారానికి ఇన్‌చార్జి మంత్రులు చొరవ తీసుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ప్రతి అంశాన్నీ తానే పర్యవేక్షించాలా అని ప్రశ్నించారు. క్షేత్రస్థాయిలో సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని, అప్పటికీ కాకుంటే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని స్పష్టం చేశారు. పరిశ్రమల ఏర్పాటును వేగవంతం చేయడం, స్థానికంగా ఎదురయ్యే సమస్యల పరిష్కారానికి స్థానిక ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి ఇన్‌చార్జి మంత్రులే చొరవ తీసుకోవాలన్నారు. గురువారం సచివాలయంలో జరిగిన రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఎజెండా అంశాలపై చర్చించిన అనంతరం ఆయన మంత్రులతో మాట్లాడారు. రుషికొండ ప్యాలెస్‌పై నియమించిన క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ నిర్ణయాన్ని తీసుకోవడంలో జాప్యం చేస్తుండటంపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. వచ్చిన ప్రతిపాదనలను పరిశీలించి, రుషికొండ ప్యాలెసను ఏ విధంగా ఉపయోగిస్తే మంచిదో వీలైనంత త్వరగా తీసుకోవాలని సూచించారు. రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారానికి నిర్ణీత సమయం పెట్టుకుని పనిచేయాలని రెవెన్యూ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్‌కు, సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. పర్యాటక శాఖ, అటవీశాఖ, దేవదాయ శాఖ కలిసి సంయుక్తంగా చేపట్టదగిన పర్యాటక ప్రాజెక్టులు ఏమైనా ఉన్నాయేమో పరిశీలిస్తే బాగుంటుందని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సూచించారు. ఈ ఆలోచన బాగుందని సీఎం అన్నారు. దీనిని పరిశీలించాలని సంబంధిత మంత్రులను, అధికారులను ఆదేశించారు. సౌర విద్యుదుత్పత్తికి కేంద్రం పెద్దఎత్తున సబ్సిడీలు ఇస్తోందని, వీటిని ఉపయోగించుకుని పీఎం సూర్యఘర్, పీఎం కుసుమ్ వంటి పథకాలను వేగవంతం చేయాలని సీఎం చెప్పారు. పగటి పూట విద్యుత్ వినియోగ భారాన్ని తగ్గించుకునేందుకు ఈ పథకాలు ఉపయోగపడతాయన్నారు. చేనేతలకు విద్యుత్ రాయితీలు ఇవ్వడానికి క్యాబినెట్ ఆమోదం తెలిపినా ఇంకా అమలు చేయకపోవడాన్ని కొందరు మంత్రులు ప్రస్తావించారు. ఎందుకు అమలు చేయడం లేదని ఆర్థిక శాఖ అధికారులను సీఎం ప్రశ్నించారు. పీఎం సూర్యఘర్ కింద ఎస్సీ, ఎస్టీలకు ఉచితంగా, బీసీలకు సబ్సిడీపై సోలార్ ప్యానెళ్లను ఏర్పాటు చేస్తుండడంతో, ఉచిత విద్యుత్ పథకాన్ని ఆపామని వారు చెప్పడంతో ఆయన అసహనం వ్యక్తం చేశారు. సూర్యఘర్‌తో సంబంధం లేకుండా చేనేతలకు విద్యుత్ రాయితీలను వెంటనే అందించాలని ఆదేశించారు. జగనన్న కాలనీలు చాలా వరకు నిరుపయోగంగా ఉన్నాయని, ఇళ్ల నిర్మాణాలు చేపట్టని వాటి విషయంలో ఏం చేయాలన్న దానిపై సమగ్రంగా అధ్యయనం చేసి ఒక నిర్ణయం తీసుకోవాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. ఇళ్లు కట్టుకోవడానికి ఇష్టపడని వారి స్థలాలను రద్దు చేసి ఇతరులకు కేటాయించే అంశాన్ని పరిశీలించాలని సూచించారు.

ట్రంప్‌తో ప్రధాని మోదీ ఫోన్ సంభాషణ

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 11: ప్రధానమంత్రి మోదీ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌తో గురువారం ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. భారత్–అమెరికాల మధ్య సమగ్ర అంతర్జాతీయ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంపై ఇరువురు నేతలు సమీక్షించారు. ద్వైపాక్షిక సంబంధాల్లో వృద్ధిపై నేతలిద్దరూ సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని మరింత పెంచుకోవడంపైనా చర్చించినట్లు విదేశాంగ శాఖ ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. సంక్లిష్ట సాంకేతికతలు, ఇంధనం, రక్షణ, భద్రత రంగాల్లో పరస్పర సహకారాన్ని పెంపొందించుకోవడంపై చర్చించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. 21 శతాబ్దపు ప్రయోజనాల కోసం భారత్–అమెరికా 'కాంపాక్ట్ (సైనిక భాగస్వామ్యంబీ వాణిజ్యం, సాంకేతికతల్లో మరింత సహకరించుకోవడం)' కార్యక్రమ అమలుపై కూడా మాట్లాడుకున్నట్లు వెల్లడించారు. కీలకమైన ప్రాంతీయ, అంతర్జాతీయ అంశాలపైనా మోదీ, ట్రంప్ చర్చించినట్లు తెలిపారు. పుతిన్ భారత పర్యటన అనంతరం మోదీ–ట్రంప్ సంభాషించుకోవడం ఇదే తొలిసారి. కాగా, భారత్–అమెరికా ద్వైపాక్షిక సంబంధాల్లో పురోగతిపై ట్రంప్‌తో సమీక్షించినట్లు మోదీ ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. "అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌తో స్నేహపూర్వక, ఆసక్తికరమైన సంభాషణ జరిగింది. భారత్–అమెరికా ద్వైపాక్షిక సంబంధాల పురోగతిని మేం సమీక్షించాం. ప్రాంతీయ, అంతర్జాతీయ పరిణామాలపైనా చర్చించాం. ప్రపంచ శాంతి, స్థిరత్వం కోసం భారత్–అమెరికాలు కలిసి పనిచేస్తూనే ఉంటాయి" అని ప్రధాని పేర్కొన్నారు.

డిజిటల్ సేఫ్టీలో రోల్ మోడల్‌గా తెలంగాణ

రోజుకో తరహాలో మోసాలకు పాల్పడుతూ సైబర్ నేరగాళ్లు సవాల్ విసురుతున్నారని.. ఈ ఏడాదిలో దేశవ్యాప్తంగా 265 మిలియన్లకుపైగా సైబర్ దాడులు జరిగాయన్నారు. తెలంగాణలోని కీలక రంగాలకు చెందిన సంస్థలు, కంపెనీలపై గతేడాది 17 వేలకుపైగా ర్యాన్సమ్‌వేర్ దాడులు జరిగినట్లు ఓ ప్రముఖ సెక్యూరిటీ సంస్థ అధ్యయనంలో తేలిందని చెప్పారు. ఒక్క సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోనే ఏడాది వ్యవధిలో రూ. 800 కోట్లకుపైగా సొమ్మును సైబర్ నేరగాళ్లు కొల్లగొట్టారని.. ఇలాంటి తరుణంలో సంప్రదాయ పోలీసింగ్ కాకుండా స్మార్ట్ పోలీసింగ్ అవసరమన్నారు. పౌరుల భాగస్వామ్యంతోనే సైబర్ నేరాలకు అడ్డుకట్ట వేయగలమని వివరించారు. మోసం జరిగిన తర్వాత కాకుండా ముందే స్పందించి సైబర్ నేరగాళ్లను కట్టడి చేసే వ్యవస్థ అవసరమన్నారు. కటింగ్ ఎడ్జ్ టెక్నాలజీస్ ఆధారిత ఇంటిగ్రేటెడ్ డేటా సిస్టమ్స్, రియల్ టైం మానిటరింగ్, ఓపెన్ ఇన్ఫర్మేషన్ లాంటి అధునాతన వ్యవస్థల ద్వారా తమ ప్రభుత్వం పౌరుల డిజిటల్ సేఫ్టీకి చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తోందన్నారు. పాఠశాల స్థాయి నుంచే విద్యార్థులకు సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కల్పిస్తూ వారిని వారియర్స్‌గా తీర్చిదిద్దుతున్నామన్నారు. కార్యక్రమంలో హైదరాబాద్ యూఎస్ కాన్సులేట్ కాన్సుల్ జనరల్ (హైదరాబాద్) లారా విలియమ్స్, ఏడీజీపీ చారుసిన్హా, సైబరాబాద్ సీపీ అవినాశ్ మహంతి, ఎస్సీఎస్సీ సెక్రటరీ జనరల్ రమేశ్ ఖాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుప్పకూలిన రూపాయి..

అమెరికా డాలర్‌తో పోలిస్తే భారత రూపాయి మారకం విలువ సరికొత్త రికార్డు కనిష్టానికి పడిపోయింది. నిన్నటి ట్రేడింగ్‌లో రూపాయి విలువ తొలిసారిగా 90.42 స్థాయికి చేరింది. అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ వడ్డీ రేట్లను తగ్గించడంతో వచ్చిన సానుకూలతను దేశీయ కార్పొరేట్లు, బ్యాంకుల నుంచి డాలర్లకు వెల్లువెత్తిన డిమాండ్ తోసిపుచ్చింది. దీంతో రూపాయిపై తీవ్ర ఒత్తిడి నెలకొంది. విదేశీ, ప్రైవేట్ బ్యాంకులు తమ మర్చంట్, కార్పొరేట్ చెల్లింపుల కోసం పెద్ద ఎత్తున డాలర్లను కొనుగోలు చేస్తున్నాయని ట్రేడర్లు చెబుతున్నారు. "ప్రపంచ పరిణామాలు సానుకూలంగా ఉన్నప్పటికీ, దేశం నుంచి డాలర్ల అవుట్‌ఫ్లో ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంది" అని ఓ బ్యాంకర్ రాయిటర్స్‌తో తెలిపారు. ఈ కారణంగానే రూపాయి కోలుకోలేకపోతోందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. కాగా, 2022 తర్వాత రూపాయికి ఇది అత్యంత నిరాశాజనకమైన సంవత్సరం కానుంది. విదేశీ పోర్ట్‌ఫోలియో పెట్టుబడుల్లో అనిశ్చితి, భారత ఎగుమతులపై అమెరికా టారిఫ్‌లు వంటి అంశాలు ఈ ఏడాది రూపాయి పతనానికి కారణమయ్యాయి. వాషింగ్టన్‌తో వాణిజ్య ఒప్పందం కుదరకపోతే రూపాయి మరింత బలహీనపడవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, మార్కెట్ వర్గాల దృష్టి రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బీఐ) వైపు మళ్లింది. వచ్చే వారం ఆర్‌బీఐ 5 బిలియన్ డాలర్ల డాలర్–రూపీ బై/సెల్ స్వాప్ నిర్వహించనుంది. దీనివల్ల బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలోకి నగదు లభ్యత (లిక్విడిటీ) పెరిగి, స్వల్పకాలిక ఒత్తిడి తగ్గుతుందని భావిస్తున్నారు. ఈ పరిణామాలపై కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పందించారు. "రూపాయి దాని స్థాయిని అదే కనుగొంటుంది" అని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. రూపాయి బలహీనతను రాజకీయం చేయవద్దని కోరారు. గతంలో తమ పార్టీ ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు అధిక ద్రవ్యోల్బణం, బలహీనమైన ఆర్థిక వ్యవస్థ కారణంగా రూపాయి పతనం మరింత ఆందోళన కలిగించిందని, ప్రస్తుత ఆర్థిక మూలాలు బలంగా ఉన్నాయని ఆమె గుర్తుచేశారు.

జోజినగర్ బాధితులకు వైఎస్సార్‌సీపీ అండ

అమరావతి: విజయవాడలోని జోజినగర్‌లో 42 ప్లాట్ల కూల్చివేత బాధితులకు వైఎస్సార్‌సీపీ అండగా ఉంటుందని, అవసరమైన న్యాయ సహాయం అందిస్తుందని ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి భరోసా ఇచ్చారు. కూల్చివేతకు గురైన 42 ప్లాట్లకు సంబంధించిన బాధితులు గురువారం మాజీ మంత్రి వెలంపల్లి శ్రీనివాస్ నేతృత్వంలో తాడేపల్లిలోని వైఎస్సార్‌సీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో జగన్‌ను కలిసి తమ గోడు వెళ్లబోసుకున్నారు. తమ కష్టార్జితాన్ని నేలపాలు చేశారని బాధితులు కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. పక్కా రిజిస్ట్రేషన్ డాక్యుమెంట్లతో కొనుగోలు చేసి, బ్యాంకుల ద్వారా రుణం తీసుకుని 25 ఏళ్ల క్రితం భవనాలు నిర్మించుకుంటే నిర్దాక్షిణ్యంగా పడగొట్టి రోడ్డుపాలు చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్లాట్ రిజిస్ట్రేషన్, ఇంటి పన్ను, కరెంట్ బిల్లుల రశీదులను చూపించారు. డిసెంబర్ 31 వరకు తమ ఇళ్ల జోలికి వెళ్లొద్దని సుప్రీంకోర్టు ఆర్డర్ ఉన్నా అధికారులు పట్టించుకోకుండా డిసెంబర్ 3వ తేదీ వేకువజామున వందల సంఖ్యలో పోలీసులొచ్చి తమ ఇళ్లను నేలమట్టం చేసి వెళ్లిపోయారని బాధితులు వాపోయారు. అధికార టీడీపీ, జనసేన నాయకులను కలిసినా తమ గోడు వినిపించుకోలేదని, ఇళ్లు కూల్చివేస్తే ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే కనీసం పరామర్శకు కూడా రాలేదని కన్నీరుమున్నీరయ్యారు.

ఇటీవల క్యాబినెట్ సమావేశంలో పలాస కేంద్రంగా జిల్లా కనిపించడం లేదు నిజమా!

నవతరం: పలాస : గత ప్రభుత్వము పాలనా సౌలభ్యం కోసం 26 జిల్లాలను ప్రతిపాదించి ఆ కోణంలో ఏర్పాట్లు కోసం కొన్నిచోట్ల పూర్తి గాను కొన్నిచోట్లపార్శ్వికముగాను జరిగినట్లు తెలుస్తుంది! నూతన సర్కారు పారదర్శకత తోఅసమానతలను తొలగించాలని ఆలోచనతో మరి రెండు జిల్లాలను అదనంగా చేర్చి 28 జిల్లాల ప్రతిపాదన పూర్తి చేసినట్లు వినికిడి! ఈ తరుణంలో పలాస జిల్లా కేంద్రం కనిపించలేదు అని వాదన వినిపిస్తుంది! అది నిజమైతే ఖచ్చితముగా ప్రాంతీయ అసమానతలకు మరియు వివక్షతకు శ్రీకాకుళం జిల్లా గురి అయింది అని చెప్పక తప్పదు అంటున్నారు రాజకీయ పండితులు!. ఇది ఎంతవరకు వాస్తవమో కానీ ఇటీవల పలాస ప్రాంతవాసులు తమాకు కూటమి సర్కారులు ఇటీవల క్యాబినెట్లో జిల్లా ప్రతిపాదన జరగలేదని ఆందోళన చెంది ఆవేదనతో వారు సమావేశం ఏర్పాటు చేసి ఒకప్రజాస్వామ్యవాది సీనియర్ న్యాయవాది అధ్యక్షతన ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా న్యాయపోరాటం కూడా చేయడం జరిగిన విషయాన్ని లోక విధితమే.!.అయితే ఈ జిల్లాలోని పాలక ప్రతిపక్ష ప్రముఖులు మాత్రం దీనిపైన ఎటువంటి స్పందన కనిపించలేదన్నదినిజమనే చెప్పాలి!. గత దశాబ్దాలుగా ఈ జిల్లాకు వెనుకబడిన జిల్లా అని ముద్ర మాత్రం ఉన్నది!. దాని నివారణ చర్యలు మాత్రం అంతంత మాత్రమే! ఉద్దాన కిడ్నీ సమస్యతో బాధపడు వారి సంఖ్య ఆ మహమ్మారి భారీనా పడి మరణించిన వారి సంఖ్య చెప్పుకోలేనంత లేకపోలేదు.! వారు గత కొన్ని సంవత్సరముల క్రితం వరకు డయాలసి సుకోసం 150 కిలోమీటర్లు దూరం ప్రయాణం చేయవలసిన ఆవశ్యకత అవసరము ఉండేది! గత ప్రభుత్వము ఈ ఇబ్బందికర పరిణామాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని పలాస కేంద్రముగా ఒకకిడ్నీ హాస్పిటలుఏర్పాటు చేసి సేవలందిస్తుంది.!. అదే విధముగా సుమారు ఎనిమిది వందల కోట్ల రూపాయలతో శాశ్వత మంచినీటి ప్రాజెక్టు ఆ ప్రాంతానికి కిడ్నీ మహమ్మారిని తరిమి కొట్టేందుకు ఏర్పాటుచేసి సుమారుగా పూర్తి చేసే దశకు చేరుకున్నది ఆనాడు!. అదే విధముగా నాలుగు దశాబ్దాలు కలగా మిగిలిపోయిన భావనపాడు పోర్టు లిములపేట లి దానిని కూడా ఆగమేఘాల మీద పూర్తి చేసేందుకు కృతనీత్యముతో ముందుకు సాగి సుమారు 30% పైచిలుక పనిని పూర్తి చేసి నిర్వాసితులకు ప్యాకేజీని కూడా న్యాయబద్ధంగా ఇచ్చి వారి ఇబ్బందులను కూడా అధిగమించి పనులను చురుకుగా సాగుతున్న తరుణంలో ఎన్నికల కోడ్ అడ్డం వచ్చి ఆనాడు ఆగిపోయింది! ఇలా ప్రభుత్వాలు ఏవైనా రాజకీయాలకతీతంగా ప్రాంతీయ అసమానతలనుతొలగించేందుకు మరియు సామాజిక న్యాయం సమన్యాయం అనే రాజ్యాంగ సూత్రాలకు అనుగుణంగా పాలనాపరమైన నిర్ణయాలు తీసుకొన్నప్పుడు న్యాయంగా సంబంధిత ప్రాంతాలలోని పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఈ ఒక్క ప్రాంతానికి లేక ఏ ఒక్క సామాజిక వర్గానికి అన్యాయం జరగకుండా సమంజసమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఉంది.! ఈ నేపద్యంలో పలాస కేంద్రం లేక టెక్కలి కేంద్రం అన్న సమస్యను ప్రాతిపదిగా తీసుకోకుండా ఇచ్ఛాపురం పలాస పాతపట్నం టెక్కలి నియోజకవర్గాలను కలుపుకొని ఈ నాలుగు నియోజకవర్గాలకు అవకాశం ఉన్నంతవరకు

పలాస కేంద్రముగా జిల్లా ఏర్పాటు అనివర్యమని పరిస్థితులు తెలియ జేయుచున్నవి.! సుదీర్ఘ రాజకీయ అనుభవము ముఖ్యమంత్రిగా దీర్ఘకాలము పనిచేసే అనుభవమున్న నేటి ముఖ్యమంత్రివర్యులు ఖచ్చితముగా సామాజిక న్యాయాన్ని మరియు ప్రాంతీయ ఆసమానతలకు సంబంధిత ప్రాంత ప్రజల మనోభావాలకు ఇబ్బందికరములేకుండా నిర్ణయంతీసుకుంటారన్నది ప్రజల ఆలోచన! ఈ తరుణంలో పాలక ప్రతిపక్ష ప్రముఖులు మాత్రం ఈ వార్త వెలువడిననాటినుండి నేటి వరకు ఈ సమస్యపై చర్చించినట్లు గాని లేక ప్రభుత్వము దృష్టిలో ఇక్కడనున్న పరిస్థితులను పరిగణలోకి తీసుకొని ఖచ్చితముగా నూతన జిల్లా కేంద్రం ఏర్పాటు మాటను ప్రత్యక్షంగానూ పరోక్షముగాను లేక ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా పోరాటం ద్వారా చేయవలసిన పరిస్థితి ఉన్నప్పటికీ విరుపక్షాల వారు గాని గల మెత్తినట్లు లేదు అని క్షేత్రస్థాయిలో సామాన్యులు సైతం ఆవేదన చెందుతున్నారు. ఇటువంటి సందర్భాలలో పాలకపక్షం ప్రేక్షక పాత్ర వహించినప్పటికీ ప్రతిపక్షం ప్రజల పక్షాన న్యాయమైన నిర్ణయాలకు ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా ప్రభుత్వాలకు నివేదించి గాంధీయ మార్గంలో పోరాటాలు చేసిన లేక పాలకులకు ఈ సమస్యను చేరేవరకు మీడియా ద్వారానైనా తెలియజేయవలసిన ఆవశ్యకత ఉన్నప్పటికీ ఈ జిల్లాలో ప్రధాన ప్రతిపక్షం.ప్రతిపక్షపాత్రను సజావుగా నిర్వర్తించలేకపోతున్నది అని జిల్లా వైయస్సార్ పార్టీఅనువాదనబలముగా వినిపించుచున్నది! నవతరం: పలాస: ఇటీవల పలాస కేంద్రముగా జిల్లాను ఏర్పాటు క్యాబినెట్ సమావేశంలో లేకపోయినప్పటికీ కూడా దానిపైన సరైనటువంటి విధముగా ఉద్దాన ప్రాంత శ్రేయస్సు కోసం ప్రాంతీయ అసమానతలు లేని అభివృద్ధిని చాటి చెప్పేందుకు దోహదపడే విధముగా గత ప్రభుత్వము నిర్ణయించిన 26 జిల్లాలలో ఒక జిల్లా కేంద్రముగా పలాస ఆనాడు చేర్చినప్పటికీనేడు అది తెరమీదకు కనిపించే పోయిన పరిస్థితులలో దీనిపైన తగు విధముగా ఈ జిల్లా ప్రతిపక్షం పోరాటం చేయకపోవడం వెనుక అర్థం కాని చిక్కుముడి ఏమిటో ఎవరికీ తెలియటం లేదు. రాజకీయాలకతీతంగా ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా రాజ్యాంగ సూత్రాలు కనుగొనుముగప్రభుత్వాలు పాలనాపరమైన చర్యలు తీసుకున్నప్పుడు అది ఒక ప్రాంతానికి నష్టం జరిగే విధముగా ఉన్నప్పుడు ఖచ్చితంగా స్పందించవలసిన బాధ్యత ప్రతిపక్షాలకు అభ్యుదయ భావాలు కలిగిన వారికి ప్రజా సంఘాలకు లేకపోలేధాఅని ఈ ప్రాంత వాసులు వాపోవుచున్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వాలు నిర్ణయాలు తీసుకున్నప్పుడు అన్ని ప్రాంతాలకు అన్ని వర్గాలకు సముషితమైననిర్ణయాలు న్యాయమైన నిర్ణయాలు ఉండవలసిన ఆవశ్యకత లేదా అని వారు ఆవేదన చెందుతున్నారు. ఆశిద్దాం రాజకీయాలకతీతంగా ప్రాంతీయ విభేదాలకు అవకాశం లేని విధముగా ప్రజా ప్రభుత్వం ఖచ్చితముగా న్యాయం చేస్తుందని.

కిడ్నీ వ్యాధితో మరణించిన కామ్రేడ్ నర్తు సీతారామ్‌కి నివాళులు వైఎస్ఆర్సిపి నేతలు

నవతరం, మందస : జనశక్తి పార్టీ నాయకుడు, ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు కూలీ సంఘం సభ్యుడైన కామ్రేడ్ నర్తు సీతారాం (50) బుధవారం కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడుతూ పలాస కిడ్నీ ఆసుపత్రిలో ఆకస్మికంగా మరణించారు. కామ్రేడ్ నర్తు సీతారాం అకాల మృతితో ఉద్దానం ప్రాంతంలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి. మందస మండలం లోహర్ బంధ గ్రామపంచాయతీ గొల్లపాలెం గ్రామానికి చెందిన ఆయన ఉద్దానం విప్లవ ఉద్యమ పోరాటంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. 2018 లో ఉద్దానం ప్రాంతంలోని కిడ్నీ వ్యాధి సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతూ యు డి ఎఫ్ చేసిన ప్రజా ఉద్యమంలో కామ్రేడ్ నర్తు సీతారాం క్రియాశీలక పాత్ర పోషించారు. ఆయన అకాల మృతి పట్ల బాలిగం పిఎసిఎస్ పూర్వ అధ్యక్షులు , వైయస్సార్సీపి సీనియర్ నాయకులు సౌర ఢిల్లీ శ్వరరావు, వైయస్సార్ ఉద్యాన వర్సిటీ పాలకమండలి మాజీ సభ్యులు బత్తిన లక్ష్మణ్ గురువారం గొల్లపాలెం లో ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు వెళ్లి తమ సంతాపాన్ని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా బత్తిన లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ, దివంగత కామ్రేడ్ నర్తు సీతారాం ఉద్దానం ప్రాంతంలో వివిధ సమస్యలపై రాజీలేని పోరాటాన్ని కొనసాగించారని, వంశధార సాగు నీటిని రైతులకు అందించాలని, జంతి బండ గడ్డ రిజర్వాయర్ కట్టించే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని, అలాగే జీడిపెక్క రైతులకు ప్రభుత్వం మద్దతు ధర ప్రకటించాలని కోరుతూ ప్రజా ఉద్యమ పోరాటాలు ఆయన కొనసాగించారని లక్ష్మణ్ గుర్తు చేశారు. సిపిఎంఎల్ లిబరేషన్ శ్రీకాకుళం జిల్లా కార్యదర్శి కామ్రేడ్ తామాడ సన్యాసిరావు మాట్లాడుతూ, చిన్నతనం నుంచి

ప్రజా ఉద్యమాల్లోకి ఆకర్షితుడై జనశక్తి పార్టీలో చేరి రైతు ఉద్యమాలను ఉధృతం చేసే దిశగా సీతారాం అడుగులు వేశారని పేర్కొన్నారు. నమ్ముకున్న సిద్ధాంతం కోసం చివరి శ్వాస వరకు ఉండిపోయారని సన్యాసిరావు కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో మద్దిలి రామారావు, జనశక్తి సభ్యులు కోనేరు రమేష్, గుంటు రామస్వామి, వైసిపి యువజన నేత దున్న హరికృష్ణ, పులారి పాపారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి శ్రీధర్‌బాబును కలిసిన కూన శ్రీశైలం గౌడ్

హైదరాబాద్, నవతరం: హైదరాబాద్ నగరంలో ఐటీ శాఖ కార్యాలయంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ, రంగారెడ్డి జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం యొక్క సమస్యలు మరియు కొత్తగా ఏర్పాటైనా డివిజన్ లపై మాట్లాడటం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కొంపల్లి మాజీ సర్పంచ్ జిమ్మీ దేవేందర్, యువజన నాయకుడు బుచ్చి రెడ్డి, బాచుపల్లి మాజీ సర్పంచ్ ఆగం పాండు, నిజాంపేట్ మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి లతో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈనెల 13న ఆరవ తరగతి ప్రవేశ పరీక్షలు

నవోదయ విద్యాలయ 2026 కు ప్రవేశ పరీక్షలకు ఏర్పాట్లు

సిద్దిపేట జిల్లా, డిసెంబర్ 11, నవతరం: జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ 2026 కు ప్రవేశ పరీక్షలకు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు డిఈవో విజయ, ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సిద్దిపేట జిల్లా లోని వర్గల్ విశ్వవిద్యాల యంలో 2026- 27 విద్యా సంవత్సరానికి గాను ఆరో తరగతి ప్రవేశానికి పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 13 వ తేదీ శనివారం ఉదయం 11:30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1:30 గంటల వరకు పరీక్ష జరుగుతుందన్నారు. ఈ ప్రవేశ పరీక్షలకు జిల్లాలో మొత్తం 1,197 మంది విద్యార్థులు ఆన్లైన్లో రిజిస్టర్ చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇందుకోసం మెదక్ జిల్లా కేంద్రంలోని సిద్ధార్థ మోడల్ స్కూల్ వెంకట్రావు నగర్ కాలనీ, నర్సాపూర్ ఆర్డీవో కార్యాలయం వెనుక ఉన్న జడ్పీహెచ్ఎస్ బాయ్స్ హై స్కూల్, రామాయణం పేట పట్టణంలోని మంజీరా విశ్వవిద్యాలయం, గీత హై స్కూల్ (మెదక్) మొత్తం 6 సెంటర్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పోలీస్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశామన్నారు.

తోగ్గూడెం గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్‌గా పూణెం వెంకటేశ్వర్లు గెలుపు

పినపాక, డిసెంబర్ 11,నవతరం: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మండలం తోగ్గూడెం గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా పూనెం వెంకటేశ్వర్లు 80 ఓట్ల మెజార్టీ తో గెలుపొందారు. కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థిగా ఆయన పోటీ చేశారు. కాంగ్రెస్ ఇండిపెండెంట్ గా పాయం సమ్మక్క, ఇండిపెండెంట్గా ఆనంద్, బిఆర్ఎస్ అభ్యర్థి సాగర్ పై ఆయన గెలుపొందారు. ఈ విజయం పట్ల ఆయన హర్ష వ్యక్తం చేశారు. తనను ఆదరించిన ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

అమరారం సర్పంచిగా శోభారాణి విజయం

భద్రాద్రికొత్తగూడెం, డిసెంబర్ 11,నవతరం: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మండలం అమరారం గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ గా శోభారాణి గెలుపొందారు. ఆమె బీఆర్ఎస్ బలపరిచిన అభ్యర్థిగా మెజారిటీ తో గెలుపొందారు. కాంగ్రెస్ బలపరిచిన అభ్యర్థి కొమరం శోభారాణి పైన గెలుపొందారు. ఈ సందర్భంగా అతడు గెలిపించిన ప్రజలకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

పొట్లపల్లి గ్రామపంచాయతీ సర్పంచిగా మద్దెల సమ్మయ్య

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, డిసెంబర్ 11,నవతరం: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మండలం పొట్లపల్లి గ్రామపంచాయతీ సర్పంచిగా మద్దెల సమ్మయ్య గెలుపు పొందారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థిగా ఆయన బరిలో నిలిచి గెలుపొందారు. టిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థి బాలకృష్ణ, ఇండిపెండెంట్ రమేష్ పోటీ చేయగా వారు పరాజయం పాలయ్యారు. తన పై నమ్మకంతో గెలిపించిన ప్రతి ఒక్కరికి రుణపడి ఉంటానని తెలియజేశారు.

దుగినేపల్లి సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా

గుండపు కిరణ్ ఘనవిజయం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, డిసెంబర్ 11,నవతరం: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మండలం దుగి నే పల్లి గ్రామపంచాయతీ సర్పంచిగా గుండపు కిరణ్ కుమార్ గెలుపొందారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థిగా ఆయన పోటీ చేసి ఘనవిజయం సాధించారు. టిఆర్ఎస్ పార్టీ అభ్యర్థి పిట్టల లక్ష్మీనారాయణ, బిజెపి అభ్యర్థి వెంకటేష్ పైన ఆయన 150 పై చిలుకు మెజార్టీతో గెలుపొందారు. తనను గెలిపించిన ప్రతి ఒక్కరికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లే అమలు చేస్తారని తెలిపారు.

వెంకటరావుపేటలో

ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థి సుతారి సింధుజ గెలుపు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, డిసెంబర్ 11,నవతరం: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మండలం వెంకటరావు పేట గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థిని సుతారి సింధుజ గెలుపొందారు. కాంగ్రెస్ సిపిఐ బలపరిచిన అభ్యర్థి వరస నరసింహారావు పై ఆమె గెలుపొందారు. ఇండిపెండెంట్ అభ్యర్థిగా తనని గెలిపించిన ప్రతి ఒక్కరికి ఆమె ధన్యవాదాలు తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తారని తెలియజేశారు. ప్రతి ఓటర్కు రుణపడి ఉంటామన్నారు.

ఉదయాన్నే వేడినీటిలో దీన్ని కలిపి తాగితే శరీరంలో అద్భుత మార్పులు.. లైట్ తీసుకుంటే..

నెయ్యి, వేడి నీరు, పసుపు, నల్ల మిరియాలు కలిపిన ఈ డ్రింక్ ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచ దంతో పాటు మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. పసుపులోని కర్కుమిన్, మిరియాల పైపెరిన్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, కీళ్ల నొప్పులను నివారిస్తుంది. ఉదయాన్నే వేడినీటిలో దీన్ని కలిపి తాగితే శరీరంలో అద్భుత మార్పులు.. లైట్ తీసుకుంటే.. సాధారణంగా నెయ్యి, వేడి నీటిని కలిపి ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని అంటారు. అయితే ఈ మిశ్రమానికి చిటికెడు పసుపు, నల్ల మిరియాల పొడిని కలిపి తీసుకుంటే శరీరంలో ఊహించని మార్పులు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అద్భుతమైన పానీయం రోగనిరోధక వ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థకు ఎలా మద్దతు ఇస్తుందో డైటీషియన్ డాక్టర్ అర్చన బాత్రా వివరిస్తున్నారు. మలబద్ధకం నుండి రోగనిరోధక శక్తి వరకుజీర్ణవ్యవస్థకు ..నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, షార్ట్-చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గోరువెచ్చని నీటితో నెయ్యి కలిసిన ప్పుడు, ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు కందెనలా పనిచేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో, ప్రేగుల ద్వారా ఆహార కదలికను మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా శరీరం డిటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది. కొవ్వులో కరిగే విషాన్ని శరీరం నుండి బయటకు తీసుకెళ్లడంలో సహాయపడుతుంది.ఇమ్యూనిటీపసుపులో లభించే కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం శక్తివంతమైన శోథ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. కర్కుమిన్ శరీరం ద్వారా సులభంగా గ్రహించబడదు. అందుకే నల్ల మిరియాలలో ఉండే పైపెరిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం, కర్కుమిన్ శోషణను అసాధారణంగా పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కలిపి తీసుకుంటే ఇది శరీరంలో మంటతో పాటు కీళ్ల నొప్పులను నివారిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తరచుగా జలుబు లేదా గొంతు నొప్పితో బాధపడేవారు ఈ పానీయాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.ఎవరు తాగొద్దు ఈ డ్రింక్ సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైనదే అయినప్పటికీ కొందరికి ఇది మంచిది కాకపోవచ్చు. పిత్తాశయ సమస్యలు, అధిక ఆమ్లత్వం, అధిక జిడ్డుగల చర్మం ఉన్నవారు ఈ పానీయాన్ని తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి. జీవక్రియలు నెమ్మదిగా ఉన్నవారు, నెయ్యిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొత్త అలవాటును ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ వైద్య నిపుణులు లేదా డైటీషియన్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.ఉదయాన్నే వేడినీటిలో దీన్ని కలిపి తాగితే శరీరంలో అద్భుత మార్పులు.. లైట్ తీసుకుంటే.. నెయ్యి, వేడి నీరు, పసుపు, నల్ల మిరియాలు కలిపిన ఈ డ్రింక్ ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడం తో పాటు మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. పసుపులోని కర్కుమిన్, మిరియాల పైపెరిన్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, కీళ్ల నొప్పులను నివారిస్తుంది. సాధారణంగా నెయ్యి, వేడి నీటిని కలిపి ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని అంటారు. అయితే ఈ మిశ్రమానికి చిటికెడు పసుపు, నల్ల మిరియాల పొడిని కలిపి తీసుకుంటే శరీరంలో ఊహించని మార్పులు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ అద్భుతమైన పానీయం రోగనిరోధక వ్యవస్థ, జీర్ణవ్య వస్థకు ఎలా మద్దతు ఇస్తుందో డైటీషియన్ డాక్టర్ అర్చన బాత్రా వివరిస్తున్నారు. మలబద్ధకం నుండి రోగనిరోధక శక్తి వరకుజీర్ణవ్యవస్థకు.

.నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, షార్ట్-చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గోరువెచ్చని నీటితో నెయ్యి కలిసినప్పుడు, ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు కందెనలా పనిచేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో, ప్రేగుల ద్వారా ఆహార కదలికను మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా శరీరం డిటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది. కొవ్వులో కరిగే విషాన్ని శరీరం నుండి బయటకు తీసుకెళ్లడంలో సహాయపడుతుంది. ఇమ్యూనిటీ పసుపులో లభించే కర్కుమిన్ అనే సమ్మేళనం శక్తివంతమైన శోథ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. కర్కుమిన్ శరీరం ద్వారా సులభంగా గ్రహించబడదు. అందుకే నల్ల మిరియాలలో ఉండే పైపెరిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం, కర్కుమిన్ శోషణను అసాధారణంగా పెంచడంలో సహాయ పడుతుంది.

నెయ్యి వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కలిపి తీసుకుంటే ఇది శరీరంలో మంటతో పాటు కీళ్ల నొప్పులను నివారిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తరచుగా జలుబు లేదా గొంతు నొప్పితో బాధపడేవారు ఈ పానీయాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.ఎవరు తాగొద్దుఈ డ్రింక్ సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైనదే అయినప్పటికీ కొందరికి ఇది మంచిది కాకపోవచ్చు. పిత్తాశయ సమస్యలు,

అధిక ఆమ్లత్వం, అధిక జిడ్డుగల చర్మం ఉన్నవారు ఈ పానీయాన్ని తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి. జీవక్రియలు నెమ్మదిగా ఉన్నవారు, నెయ్యిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొత్త అలవాటును ప్రారంభించే ముందు ఎల్లప్పుడూ వైద్య నిపుణులు లేదా డైటీషియన్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

మరో కొత్త వైరస్ టెన్షన్.. కోవిడ్ కంటే డేంజర్..

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

ప్రపంచం కోవిడ్ నుండి కోలుకుంటుండగా, ల బర్డ్ ఫ్లూ కొత్త ప్రమాదంగా మారింది. ఇది జంతువుల నుండి మనుషులకు వ్యాపిస్తే, కోవిడ్ కంటే తీవ్రమైన మహమ్మారి కావచ్చు. ప్రస్తుతానికి మనుషులకు చాలా అరుదుగా సోకుతున్నప్పటికీ, భవిష్యత్ పరిణామాలపై నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..మరో కొత్త వైరస్ టెన్షన్.. కోవిడ్ కంటే డేంజర్.. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..ప్రపంచం కోవిడ్ భయం నుండి ఇప్పుడిప్పుడే తేరుకుంటుంది. కానీ, మరో కొత్త ప్రమాదం హెచ్చరిస్తోంది. అదే, బర్డ్ ఫ్లూ వైరస్. పక్షులు, కోళ్లను ఇప్పటికే నాశనం చేసిన ఈ వైరస్, ఇటీవల జంతువులకు కూడా సోకుతోంది. ఈ వైరస్ మ్యుటేషన్ చెంది మనుషులకు వ్యాపిస్తే, అది కోవిడ్-19 కంటే కూడా తీవ్రమైన విపత్తును సృష్టించవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన ఇన్‌స్టిట్యూట్ పాశ్చర్ నిపుణురాలు డాక్టర్ మేరీ అన్నే రామీక్స్ వెల్టి ప్రకారం.. ఈ వైరస్ మనుషులకు సోకడానికి వీలుగా రూపాంతరం చెందితే, పరిస్థితి దారుణంగా ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మనిషి నుంచి మనిషికి వ్యాప్తి చెందగలిగితే.. అది కోవిడ్-19 కంటే పెద్ద మహమ్మారిని తీసుకురావచ్చు. కోవిడ్-19 వచ్చిన కొత్తలో మనకు దానిని ఎదుర్కొనే శక్తి లేనట్లే, ఈ %ఎ%5 వైరస్‌ను ఎదుర్కొనే శక్తి కూడా ప్రస్తుతం ప్రజలకు లేదు. ఫ్లూ వైరస్‌లు పిల్లలతో సహా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారిని కూడా చంపగలవు. అందుకే దీనిపై జాగ్రత్త అవసరం. ప్రస్తుతానికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు. వరల్డ్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ యానిమల్ హెల్త్‌కు చెందిన డాక్టర్ గ్రెగోరియో టోర్రెస్ ప్రకారం.. మనుషులకు ఈ వైరస్ సోకడం ఇప్పటికీ చాలా అరుదు. అందుకే మన రోజువారీ జీవితాన్ని మార్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ మ్యుటేషన్ జరిగినా గతంలో కోవిడ్-19 ముందు ఉన్న దానికంటే ఇప్పుడు ప్రపంచం మెరుగ్గా సిద్ధంగా ఉంది. నిఘా వ్యవస్థలు, వ్యాక్సిన్‌లను తయారు చేసే సామర్థ్యం ఇప్పుడు పెరిగింది. మీరు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వైరస్ అనేది బర్డ్ ఫ్లూలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన రకం. జాగ్రత్తగా ఉండటానికి కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి.సోకినట్లు అనుమానం ఉన్న పక్షులకు లేదా జంతువులకు దూరంగా ఉండండి.కోడి మాంసం, గుడ్లను తినే ముందు బాగా ఉడికించాలి. పక్షులు లేదా జంతువులతో పని చేసే వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఖచ్చితంగా పాటించాలి.మీ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో పక్షులు అసాధారణంగా చనిపోతే, వెంటనే అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వండి.మరో కొత్త వైరస్ టెన్షన్.. కోవిడ్ కంటే డేంజర్.. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..ప్రపంచం కోవిడ్ నుండి కోలుకుంటుండగా, %ఎ%5 బర్డ్ ఫ్లూ కొత్త ప్రమాదంగా మారింది. ఇది జంతువుల నుండి మనుషులకు వ్యాపిస్తే, కోవిడ్ కంటే తీవ్రమైన మహమ్మారి కావచ్చు. ప్రస్తుతానికి మనుషులకు చాలా అరుదుగా సోకుతున్నప్పటికీ, భవిష్యత్ పరిణామాలపై నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు

తప్పనిసరి..ప్రపంచం కోవిడ్ భయం నుండి ఇప్పుడిప్పుడే తేరుకుంటుంది. కానీ, మరో కొత్త ప్రమాదం హెచ్చరిస్తోంది. అదే, %ఎ%5 బర్డ్ ఫ్లూ వైరస్. పక్షులు, కోళ్లను ఇప్పటికే నాశనం చేసిన ఈ వైరస్, ఇటీవల జంతువులకు కూడా సోకుతోంది. ఈ వైరస్ మ్యుటేషన్ చెంది మనుషులకు వ్యాపిస్తే, అది కోవిడ్-19 కంటే కూడా తీవ్రమైన విపత్తును సృష్టించవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన ఇన్‌స్టిట్యూట్ పాశ్చర్ నిపుణురాలు డాక్టర్ మేరీ అన్నే రామీక్స్ వెల్టి ప్రకారం.. ఈ వైరస్ మనుషులకు సోకడానికి వీలుగా రూపాంతరం చెందితే, పరిస్థితి దారుణంగా ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మనిషి నుంచి మనిషికి వ్యాప్తి చెందగలిగితే.. అది కోవిడ్-19 కంటే పెద్ద మహమ్మారిని తీసుకురావచ్చు. కోవిడ్-19 వచ్చిన కొత్తలో మనకు దానిని ఎదుర్కొనే శక్తి లేనట్లే, ఈ %ఎ%5 వైరస్‌ను ఎదుర్కొనే శక్తి కూడా ప్రస్తుతం ప్రజలకు లేదు. ఫ్లూ వైరస్‌లు పిల్లలతో సహా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారిని కూడా చంపగలవు. అందుకే దీనిపై జాగ్రత్త అవసరం.ప్రస్తుతానికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు. వరల్డ్ ఆర్గనైజేషన్ ఫర్ యానిమల్ హెల్త్‌కు చెందిన డాక్టర్ గ్రెగోరియో టోర్రెస్ ప్రకారం.. మనుషులకు ఈ వైరస్ సోకడం ఇప్పటికీ చాలా అరుదు. అందుకే మన రోజువారీ జీవితాన్ని మార్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ మ్యుటేషన్ జరిగినా గతంలో కోవిడ్-19 ముందు ఉన్న దానికంటే ఇప్పుడు ప్రపంచం మెరుగ్గా సిద్ధంగా ఉంది. నిఘా వ్యవస్థలు, వ్యాక్సిన్ లను తయారు చేసే సామర్థ్యం ఇప్పుడు పెరిగింది.మీరు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వైరస్ అనేది బర్డ్ ఫ్లూలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన రకం. జాగ్రత్తగా ఉండటానికి కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి.సోకినట్లు అనుమానం ఉన్న పక్షులకు లేదా జంతువులకు దూరంగా ఉండండి.కోడి మాం సం, గుడ్లను తినే ముందు బాగా ఉడికించాలి. పక్షులు లేదా జంతు వులతో పని చేసే వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను ఖచ్చి తంగా పాటించాలి.మీ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో పక్షులు అసాధార ణంగా చనిపోతే, వెంటనే అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వండి.

ఉదయాన్నే గుడ్డు తినేవారికి

అలర్ట్.. ఇలా చేస్తే బలం కాదు బద్ధకం వస్తుంది!

ఉడికించిన గుడ్డు ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో లేదా రోజులో ఎప్పుడైనా తీసుకునే అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. గుడ్లు పూర్తి పోషకాల నిధి. అయితే, మీరు తరచుగా చేసే ఒక చిన్న తప్పు మీ ఆరోగ్యానికి పెను ప్రమాదంగా మారవచ్చు. మీరెంతో ఇష్టపడి, ఆరోగ్యం కోసం తీసుకునే ఉడికించిన గుడ్లను, కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో కలిపి లేదా వెంటనే తీసుకుంటే... అవి మేలు చేయాల్సింది పోయి, మీ జీర్ణవ్యవస్థను పూర్తిగా అస్తవ్యస్తం చేస్తాయి. గుడ్లతో పాటు ఏయే ఆహారాలను తీసుకోకూడదో, ఈ డేంజరస్ కాంబినేషన్ల గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో వివరంగా తెలుసుకుందాం! గుడ్లు పోషక విలువలు అధికంగా ఉన్న అద్భుతమైన ఆహారం. చలికాలంలో ఇవి శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతాయి కూడా. అయితే, గుడ్లను కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవడం వలన లేదా గుడ్లు తిన్న వెంటనే వాటిని తీసుకోవడం వలన జీర్ణవ్యవస్థకు భంగం కలిగి, మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం అవుతుంది. ఈ ప్రతికూల కలయికలను నివారించడం చాలా ముఖ్యం.గుడ్లు తిన్న తర్వాత తీసుకోకూడని ముఖ్యమైన పదార్థాలు1. సోయా పాలు సోయా పాలలో కూడా ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. గుడ్లు, సోయా పాలను కలిపి తీసుకుంటే, జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రోటీన్ లోడ్ పెరుగుతుంది. ఇది ప్రోటీన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగించి, జీర్ణ సమస్యలకు మరియు అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది.

2. చక్కెర తీపి పదార్థాలు చక్కెరతో వండిన లేదా గుడ్లు తిన్న వెంటనే తీసుకున్న తీపి పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచివి కావు. గుడ్లలోని అమైనో ఆమ్లాలు చక్కెరతో ప్రతికూలంగా చర్య జరపడం వలన, జీర్ణ సమస్యలు ఏర్పడతాయి. దీర్ఘకాలంలో ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచవచ్చు. 3. మాంసం అధిక ప్రోటీన్ ఆహారాలు బేకన్, సాసేజ్ లేదా రెడ్ మీట్ వంటి అధిక కొవ్వు, అధిక ప్రోటీన్ ఉన్న మాంస పదార్థాలను గుడ్లతో కలిపి తింటే, జీర్ణక్రియ భారీగా మరియు నెమ్మదిగా మారుతుంది. ఇది ఉబ్బరం, బద్ధకం వంటి జీర్ణ అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది.

WANTED REPORTERS
నవతరం
తెలుగు దినపత్రిక
జర్నలిస్ట్ కావాలన్న
కోరిక ఉందా...
ఐతే నవతరం మీ కోసం
అద్భుతమైన అవకాశం కల్పిస్తుంది.
వివరాలకు : 9618907705
navataramtelugudaily@gmail.com