



మీరే లిపోర్టర్ క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి వార్తలు పంపండి

వాంటెడ్ రిపోర్టర్స్

ఆంధ్ర, తెలంగాణ, రాష్ట్రాల్లో విస్తరిస్తున్న G NEWS తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రిక, చానల్ లో పనిచేయుటకు జిల్లా ఇన్ చార్జీలు, నియోజకవర్గ, మండలాల రిపోర్టర్లు కావాలి..

పూర్తి వివరాలకు
9581766888
వాట్సాప్ చేయండి

| కలీంగర్ | సంపుటి : 1 | సంచిక : 14 | గురువారం | 11 డిసెంబర్ 2025 | పేజీలు : 08 | వెల : 5



కేంద్ర సమచార, కేంద్ర విజిలెన్స్ కమిషన్ నియామకం

ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలను విభేదించిన రాహుల్

04

అన్ క్లెయిమ్డ్ ఆస్తు విషయంలో ఆర్ బీఐ ఇటీవలే మార్గదర్శకాలను జారీ చేసింది. మురిచిపోయిన, క్లెయిమ్ చేయని నగదును దక్కించుకునేందుకు ఇది మంచి అవకాశమని పేర్కొన్నారు. అందు కోసం 'మీ డబ్బు.. మీ హక్కు' మూమెంటులో పాల్గొనా లని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ బుధవారం 'లింక్డ్ ఇన్' ఖాతాలో ఓ పోస్టు పెట్టారు.



02

'మీ డబ్బు.. మీ హక్కు'

అన్ క్లెయిమ్డ్ మనీ సొంతం చేసుకోండి ప్రధాని మోదీ మరోమారు పిలుపు



మత్తు ఇంజెక్షన్ కలకలం

చాంద్రాయణగుట్టలో మత్తు ఇంజెక్షన్ కేసు సంచలన ఫుటన అధిక డోస్ తో ఇద్దరు ఆటోడ్రైవర్ మృతి డాక్టర్ జైపాల్ రెడ్డి, మరో వైద్యుడు అరెస్ట్ రోగుల ఇంజెక్షన్లు బహిరంగ మార్కెట్ లో..

03



ఉస్మానియా వర్సిటీకి మహారాశ

బీఆర్ఎస్ అవినీతికి కాళేశ్వరం పెద్ద ఉదాహరణ

- ఉద్యమంలో ఉస్మానియాదే కీలకం
- ధైర్యంతో కాదు.. గుండెనిండా ప్రేమతో ఇక్కడికి వచ్చా
- చదువు విలువ తెలిసినోడిని
- సీఎం రేవంత్ భావోద్వేగ ప్రసంగం

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10: ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయాన్ని అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో తీర్చిదిద్దాలనే సంకల్పంతో వచ్చానని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. తెలంగాణ తొలి, మలి దశ ఉద్యమాలకు ఉస్మానియానే కేంద్రమని అన్నారు. ఎన్నో ఉద్యమాలకు ఇది వేదికగా నిలిచిందన్నారు. ఆధిపత్యానికి వ్యతిరేకంగా తెలంగాణలో అనేక పోరాటాలు వచ్చాయి. నిజాం,

వెయ్యికోట్లు విడుదలకు సీఎం అంగీకారం

వెంటనే విడుదలకు విద్యాశాఖ ఉత్తర్వులు

మిగతా 2 లో



ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు దర్యాప్తుపై సుప్రీంకోర్టు అసంతృప్తి!

02



- సమిష్టి కృషికి ఇదో పెద్ద నిదర్శనం
- స్టార్టప్లను ప్రోత్సహించేందుకు వేల కోట్లు
- గూగుల్ ఫర్ స్టార్టప్ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్

అగ్రస్థాయి స్టార్టప్స్ లో గూగుల్ ఒకటి

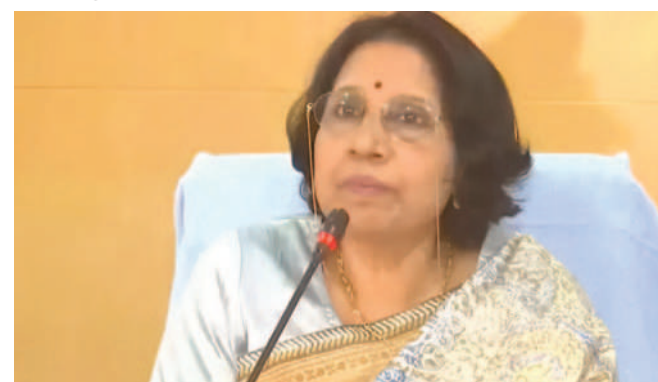
హైదరాబాద్ లో ఉన్న అగ్రస్థాయి స్టార్టప్స్ లో గూగుల్ ఒకటని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. మీరు యువకులు, శక్తివంతులు.. సాధారణంగా మీరు మీ కలలను సాకారం చేసుకోవాలనుకుంటారని పేర్కొన్నారు. స్టార్టప్లను ప్రోత్సహించేందుకు రూ.వేల కోట్లు కేటాయిస్తున్నామన్నారు.

02

నేడే తొలివిడత

పంచాయితీ పోరుకు సర్వసిద్ధం

- 4,236 గ్రామపంచాయితీలు, 37,440 వార్డులు
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 37,562 పోలింగ్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు
- ఓటేయనున్న 56,19,430 మంది ఓటర్లు
- ఉదయం 7 నుంచి 1 గంటవరకు పోలింగ్
- మధ్యాహ్నం ఓట్లు లెక్కింపు.. ఫలితం
- రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణి కుముదినీ వెల్లడి



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తొలి విడత గ్రామపంచాయితీ ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధం అయింది. ఇప్పటికే జోరుగా ప్రచారం నిర్వహించిన అభ్యర్థులు నేటి ఎన్నికల్లో తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోబోతున్నారు. గతంలో ఎప్పుడూ లేనంతగా పంచాయితీ ఎన్నికల్లో పోటీ పెరిగింది. తెలంగాణలో తొలి దశ గ్రామ పంచాయితీ ఎన్నికల పోలింగ్ గురువారం జరగనున్నాయి. హైదరాబాద్ లో ఎన్ కేసీ రాణి కుముదినీ విలేజ్ కడ్డతో మాట్లాడుతూ.. తొలి దశ పల్లె పోరుకు సర్వ సిద్ధం చేసినట్లు తెలిపారు. గురువారం ఉదయం 7.00 గంటల నుంచి ఈ పోలింగ్ ప్రారంభమవుతుందన్నారు. ఈ తొలి దశలో 56,19,430 మంది ఓటర్లు.. తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకోనున్నారని చెప్పారు. ఎన్నికల నిర్వహణకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశామని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణి కుముదినీ వెల్లడించారు.

మిగతా 2 పేజీలో



తొలివిడత పంచాయితీకి భారీ బందోబస్తు

- ప్రశాంతంగా ఓటింగ్ లో పాల్గొనాలి
- రాష్ట్ర డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి వెల్లడి

02

ఇంటికి పిలిచి, బ్యాట్ తో కొట్టి..

సంగారెడ్డి జిల్లాలో దారుణం కూతురు ప్రేమపై విషం చిమ్మిన తల్లిదండ్రులు యువకుడిని పిలిపించి దారుణంగా హత్య



02



కోటి కోట్లు సాధ్యమా?

- మహిళలను ఎలా కోటిశ్వరులను చేస్తారు?
- ఇప్పటికే రైతులకు రుణమాఫీ కాలేదు
- రెండేళ్లలో 7వేల ఉద్యోగాలు కూడా ఇవ్వలేదు
- పెంచిస్తామని చెప్పిన పంచాయితీ దిక్కలేదు
- కాంగ్రెస్ పాలనలో ప్రజలు మోసపోయారు
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

03

కోటి మంది మహిళల్ని కోటిశ్వరులను చేయాలంటే ఎన్ని కోట్లు కావాలి.. కోటి కోట్లు సాధ్యమవుతుందా అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. రాజన్న సిరిసిల్లలో బుధవారం గతంలో ఇచ్చిన మాట ప్రకారం జిల్లావ్యాప్తంగా 5వేల మంది ఆటో కార్మికులకు రూ.5 లక్షల ప్రమాద బీమా బాండ్లను అందజేశారు.

ఆర్టీసీకి 65 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు

- కాలుష్య నివారణ లక్ష్యంగా కృషి
- మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్

03



గ్లోబల్ సమ్మిట్ పేరుతో రియల్ డోపిడీ ప్లాన్

03

- రైజింగ్ సమ్మిట్ అట్లాస్ ఫ్లాష్
- మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు
- భూములు అమ్ముకునేందుకు అంటూ వ్యాఖ్యలు

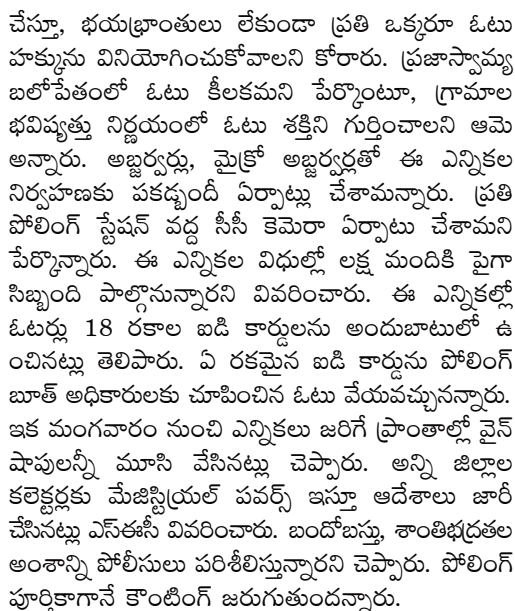


ప్రస్టేషన్ లో మాధవరం

- ఆరోపణలకు సమాధానమిస్తా..
- మీడియా సమావేశంలో జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత

03

మాధవరం కృష్ణారావు వ్యక్తిగతంగా టార్గెట్ చేయటం ఆయన ప్రస్టేషన్ ను బయట పెడుతోందని కవిత అన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రతిపక్షం పట్టించుకోవటం లేదని.. పాలక పక్షం అసలే పట్టించుకుంటు లేదని.. అందుకే జాగృతి జనం గళమే పనిచేస్తోందన్నారు.



ಆಲ್ಟೆಸಿ 65 ಕೊತ್ ಎಲಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಬಸ್ಸು



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల సంఖ్యను గణనీయంగా పెంచుతూ, ఆర్థికీని కాలావ్యయ రహిత ప్రజా రవాణా వ్యవస్థగా మార్చడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఆర్థికీ కార్కులను సమస్యలను కూడా పరిశోధన చేసి పరిష్కరిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. రాణిగంజ్ లో ఆర్థికీ డిపోలో 65 కొత్త ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను ప్రారంభించిన సందర్భంగా మంత్రి ఈ వివరాలను వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం తెలంగాణ ఆర్థికీలో 810 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు పనిచేస్తున్నాయి. పెంచుతున్నాం. ఇందులో జంట నగరాల పరిధిలో 300కు పైగా బస్సులు తిరుగుతున్నాయి. జనవరిలో వివిధ నాటికి మరో 175 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఆర్థికీనిక 'పీఎం ఈ-డ్రైవ్' పథకంలో 26 అతి త్వరలో ఏకంగా 2,800 కొత్త బస్సులను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ ప్రక్రియ దశలవారీగా ఒకటి రెండు తరంగాలు రెండు సంవత్సరాలలో పూర్తవుతుందని మంత్రి తెలిపారు. ఆర్థికీ రవాణా వ్యవస్థను ఈవీ బస్సుల ద్వారా ముందుకు తీసుకువెళ్లి, హైదరాబాద్ ను ఆర్థికీ రహిత నగరంగా మార్చేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఆర్థికీ సేవలను విస్తరించడంలో భాగంగా

త్వరలో 375 కొత్త ప్రాంతాలకు బస్ కనెక్టివిటీని అందిస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. ఇంటర్ సీటీ ట్రాన్స్పోర్టింగ్ కింద వరంగల్, ఖమ్మం, నల్గొండ వంటి పట్టుపట్ల జిల్లాల నుండి హైదరాబాదుకు ఈటీ బస్సులను ప్రారంభం చేసినట్లు ఆయన వివరించారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ బస్సుల విస్తరణ జరుగుతోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండు సంవత్సరాలా పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, మహాక్షత్రి పథకం అమలు ద్వారా ఆర్టీసీ వ్యవస్థ లాభాల బాట పట్టిందని మంత్రి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆర్టీసీ కార్యకర్తలకు భరోసా ఇస్తూ, వారి సమస్యలన్నీ తీ త్వరలో పరిష్కారమవు తాయని హామీ ఇచ్చారు. ప్రజా సేవలను ప్రభుత్వంలో సీఎం రేపేటి రెడ్డి నాయకత్వంలో మహాక్షత్రి పథకం ప్రారంభించి రోడ్లకళ్ళ పూర్తి చేసుకున్నామన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడిన 48 గంటల్లోనే ఆర్టీసీలో ఉచిత ప్రయాణం ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. ఆర్టీసీ డ్రైవర్, కండక్టర్, గ్రామిక్ అతినసీబులందరింకా ఇంజనీర్లను సూచించి, వారిందనలా చెప్పారు. ఇప్పటికే 251 కోట్లు మంది మహిళలు.. రూ.8,500 కోట్ల విలువైన ప్రయాణాలు చేశారన్నారు. హాస్పిటల్,

- కాలుష్య నివారణ లక్ష్యంగా కృషి
- బస్సులను ప్రారంభించిన మంత్రి పాన్డం

దేవాలయాలు, ఉద్యోగులు, బంధువుల ఇంటికి, స్వాక్షుకుల రాకపోకలు సాగించారన్నారు. దేవాదాయ శాఖ ఆదాయం మహాలక్ష్మి పథకం ద్వారా పెరిగిందన్నారు. రెండేళ్లలోనే ప్రస్తుతంపన్న 40శాతం బియ్యంను కొనుగోలు చేయడం జరిగిందన్నారు. ఆర్టీసీలో కొత్త రక్తం మళ్లించడన్నారు. కొత్తగా డ్రైవర్లు, కండక్టర్లు, ట్రామిక్స్ వస్తున్నారున్నారు. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా ఆర్టీసీ బియ్యాలకు మహిళలను యజమానుల చేసిందన్నారు. ఢిల్లీ లో నివాస యోగ్యం లేకుండా పరిస్థితి రాకుండా రవాణా శాఖ కవీ పాలసీ, స్వామి పాలసీ తీసుకొచ్చిందన్నారు. ఆర్టీసీ సంస్థ పరిరక్షణ, ఉద్యోగుల సంక్షేమం, ప్రయాణికుల భద్రత దృష్టిలో పెట్టుకుందన్నారు. చాలాకాలంగా పెండింగ్లో ఉన్న అనేక అంశాల ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. ప్రయాణికులకు సౌకర్యంగా కవీ బియ్యలు సమృద్ధి సారలమ్మ జాతర, శ్రీశైలం, యదాద్రికి రాకపోకలు సాగిస్తూన్నాడు. ప్రత్యేక బియ్యలు బియ్యలు, సూతన బియ్య దిపాల్ విరాట్ల, బిస్ సీపీఎస్సను అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నామన్నారు. 1932లో ప్రారంభమైన బియ్య, మధ్యలో వచ్చిన ఎర్రబియ్య, ప్రస్తుతం నడుస్తున్న ఎలక్ట్రిక్ బియ్య అక్కడ ఎన్నిబిషన్ పట్టినట్లు చెప్పారు. ఎయిర్పోర్ట్లో ఇబ్బందులు వచ్చినా దగ్గరలో ఉన్న ప్రాంతాలకు ఆర్టీసీ బియ్యలు నడిపినట్లు చెప్పారు. ప్రజారవాణలో మరిన్ని నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని.. కవీ బియ్యల ప్రారంభోత్సవంతో నగరంలో మరింతలు మెరుగ్గా బియ్యలు అందుబాటులోకి వస్తున్నామన్నారు. తగ్గించేందుకు కవీ, సీఎన్టీ, ఎలీఫెంట్ ఆటోలకు అనుమతి ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. బియ్యల ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా నగర ప్రజలకు మంత్రి వీసెం శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



ప్రస్టీషన్లో ఎమ్మెల్యే మాధవరం

అన్ని ఆరోపణలకు ఆధారాలతో సమాధానమిస్తా..

మీడియా సమావేశంలో జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత

హైదరాబాద్, డిసెంబరు 10: కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు తనను వ్యక్తిగతంగా బాగోల్ చేయటం ఆయన పన్నప్రసవం బయట పెడమోదందని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షులకు కవిత అన్నారు. బుధవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ... ఆయన చేసిన అన్ని ఆరోపణలకు అధికారంలో వస్తే విరలత అసైన్‌నవ్వారు. కూకట్‌పల్లిలో 15 ఏళ్లుగా ఉన్న సమస్యలనే తాను చెప్పానని తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడిన మాటలకు ఫీలయ్యేది లేదని... ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారుని అన్నారు. జాగృతి జనం బాటలో భాగంగా అటు రోజుల పాటు హైదరాబాద్ జిల్లాలో పర్యటిస్తామని తెలిపారు. నేడు ఉద్యోగంబోలీని బోయినపల్లి గవర్నమెంట్ స్కూల్‌ను పర్యవేక్షించినట్లు చెప్పారు. మన ఉద్యం - మన బడి కార్యక్రమాలలో భాగంగా ఈ స్కూల్‌ను బంగ చేశారని... కానీ కాంపౌండ్ వాల్, సీటీ కెమెరాల లేవన్నారు. వాటిని తాము విర్రాటు చేస్తామని చెప్పారు. ఈ స్కూళ్లనే అంగన్ వాడీ కూడా కలిపారని... కానీ అంగన్ వాడీలో పాల్గొన్న లేరన్నారు. జనం బాటలో మాత్రం పడుతు, వైద్యం మీద ఫోకస్ పెట్టామని వెల్లడించారు. స్కూల్లో, హాస్టల్‌లో మోకరి వసతులు ఎలా ఉన్నాయోనని పరిశీలిస్తున్నామన్నారు. ఇంట్లో, ఇళ్ల పట్టాను లేని వారి సమస్యలు కూడా తెలుసుకుంటున్నామన్నారు. తమ వరకు చేయగలిగేది ఒక సంస్థగా చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. టాప్ టెన్ విద్యార్థులకు జాగృతి తరఫున స్కాలర్ షిప్‌లు ఇస్తామని ప్రకటించారు. ఏ జిల్లాకు వెళ్లినా ప్రజల నుంచి ఆదరణ, సమస్యలు పరిష్కరించే అవకాశం ఉంటోందన్నారు. ప్రజల సమస్యలను వీలైనంతగా పరిష్కరిస్తామని ప్రకటించారు. గత ప్రభుత్వంలో తనను నిజామాబాద్‌కే పరిమితం చేశారని... ఇప్పుడు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అటు బయ్యరతుందో చూడలేదన్నారు. తెలంగాణ వచ్చాక ఏం జరిగింది... ఏం జరగలేదన్నది జనం బాట కార్యక్రమం ద్వారా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాము చేయగలిగేవి చేస్తామని... ఎగిరిన సమస్యలపై ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తెస్తామన్నారు. మంచిని మంచి, చెడును చెడు అంటుమని చెప్పుకోవ్వారు. రాష్ట్రంలో ప్రతిపక్షం పట్టించుకోవటం లేదని... లాలాక పక్షం అనలే పట్టించుకుంటు లేదు... అందుకే జాగృతి జనం గళమే పనిచేస్తోందని కవిత పెట్టేస్తారు.

గ్లోబల్ సమ్మిట్ పేరుతో రియల్ దోపిడీ ప్లాన్

రైజింగ్ సమ్మిట్ అట్టర్ ఫ్లాప్ • మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10: కాంగ్రెస్ సర్కార్ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించిన సైతలంగా రైలైం గోబల్ సమ్మిట్ తెలంగాణ మంత్రి హరీష్ ఇప్పటికే స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. సోషల్ మీడియా ఎక్స్ వేదికగా స్పందించిన ఆయన.. ఇది గోబల్ సమ్మిట్ కాదని.. భూములు అమ్ముకునేందుకు ఏర్పాటు చేసిన రియల్ ఎస్టేట్ సమ్మిట్ అంటూ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అందాల పోటీల్లాగే, ఏబి సమ్మిట్ లాగే.. గోబల్ సమ్మిట్ కూడా అట్టర్ ప్లావ్ షో అయ్యిందంటూ కామెంట్స్ చేశారు. పెట్టబడదు కట్టు కథలు చెప్పి, కోట్లు ఖర్చు చేసి గోబల్ సమ్మిట్ ను అట్టర్ ప్లావ్ చేశారంటూ ఫైర్ అయ్యారు. తెలంగాణలో మాజీ మంత్రి సంచలన లేదు, హ్యూరేకా చేరుకునే విషయ లేదు, విద్యుత్ క్యూర్, పూర్, రేర్ అంటూ అంటున్న గోబల్ సమ్మిట్ లో ఎంపీయాల వెనక ఉన్న కోట్ల వసూలు ఏవీ లేవు. రెడ్డిగోబల్ ద్వారా మొత్తం ఎన్ని కోట్ల డిగ్రాండ్ అయ్యిపోయి? ఎంత మంది తెలంగాణ శ్రేష్ఠవంతు విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారో అంతా టోనీ + అంటూ చెప్పటం. రేవంత్ రెడ్డి నిర్వహించిన సమ్మిట్ నేందుకు ఏర్పాటు చేసిన రియల్ టీల్ చేశారు.



గ్లోబల్ సమ్మిట్ పేరిట రియల్ ఎస్టేట్ స్పాంకు
న ద్వీడలే చేశారు. 'విజన్ దాక్యుమెంట్లో విజన్
దాక్యుమెంట్లే కాదు.. 'విజన్ రోడ్' దాక్యుమెంట్లే
వేసేవంతే రిజ్.. తెలంగాణను కొల్లగొడుతున్న చోర్
చీకటి బహుధాలు, అంతెం గాలిదీ తప్ప ప్రజలకు
కొట్టు ఖర్చు చేసి తిరిగిన దేశాలు, నిర్వహించిన
బుద్ధులైన వచ్చాయి? అందులో ఎన్నో ఉపేలు
కాగా బిడ్డలకు ఉద్యోగాలు వచ్చాయి.. దమ్ముంద
డై. కేసీఆర్ పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధి గురించి
యిర్, సుబ్బారావు ఇచ్చిన కితాబు రవేంతే రిజ్డి
ంది గ్లోబల్ సమ్మిట్ లాగా లేదు, భూములు
లే ఎస్టేట్ సమ్మిట్ అంటూ హరీష్ రావు ఎక్స్

మత్తు ఇంజెక్టర్స్ కలకలం

చాంద్రాయణగుట్టలో మత్తు ఇంజెక్షన్ కేసు సంచలన ఫుటన

అధిక డోస్‌తో ఇద్దరు ఆటోడ్రైవర్ల మృతి ■ ఇద్దరు వైద్యుల అరెస్ట్

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10: హైదరాబాద్ నగర పరిధిలోని చాంద్రాయణగుట్ట పరిధిలో మత్తు ఇంజక్షన్ల వ్యవహారం తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. మత్తుకోసం అసెస్సీయూ తీసుకుని ఇద్దరు డ్రైవర్లు మ్యూజిచెందడంతో పోలీసులు విచారణ చేపట్టి ఇద్దరు డాక్టర్లను అరెస్ట్ చేశారు. రోగులకు ఇవ్వాల్సిన డోసు కంటే ఎక్కువ మోతాదులో మత్తు ఇచ్చినందువల్లే వారు మ్యూజిచెందటం పోలీసుల దర్యాప్తులో వెల్లడైంది. ఇద్దరు ఇంజక్షన్లు ఇటీవలనే కుప్పకూలి మరణించడంతో.. ఈ వ్యవహారంపై పోలీసులు లోతుగా విశ్లేషించి కీలక విషయాలను వెలుగులోకి తెచ్చారు. ఇంజక్షన్లు ఎక్కడి నుంచి వస్తున్నాయనే అంశంపై పలు ఆధారాలు సేకరించారు. రోగులకు చికిత్స చేసేందుకు వాడాల్సిన మత్తు ఇంజక్షన్లను ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి చెందిన డాక్టర్ జైవల్ రెడ్డి బహిరంగ మార్కెట్లో అక్రమంగా అమ్ముతున్నాడు. అతడి వద్ద నుంచి ఈ ప్రవాహం ఇంజక్షన్లు బయటకు వెళ్లేనట్లు పోలీసులు నిర్ధారించారు. ఈ వ్యవహారంతో మరో ఆసుపత్రికి చెందిన ఇంకో వైద్యుడి పాత్ర కూడా ఉన్నట్లు దర్యాప్తులో తేలింది. ఇరువురూ కలిసి అక్రమంగా అసెస్సీయూ ఇంజక్షన్లు విక్రయిస్తున్నట్లు గుర్తించిన పోలీసులు.. ఇద్దరినీ అరెస్ట్ చేశారు. ఆసుపత్రుల్లో నిల్వ ఉన్న ఔషధాలను దాదాపుగా అమ్మేశారు.. మత్తుకు అలవాటుపడిన వారికి అమ్ముతూ వ్యాపారం సాగిస్తున్నారని తెలియించారు. అనుమతపూరిత వైద్యుల పర్యవేక్షణలో శస్త్రచికిత్సల సమయంలో మాత్రమే వినియోగించాల్సిన ఇంజక్షన్లను ఇలా బహిరంగంగా అమ్ముడంతోనే ఈ దురదృష్ట జరిగిందని భావిస్తున్నారు పోలీసులు.

కోటి కోట్లు సాధ్యమా?



సినినిల్వ: కోటి మంది మహిళల్ని కోటి శ్వరులను చేయాలంటే ఎన్ని కోట్లు కావాలి.. కోటి కోట్లు సాధ్యమవుతురా అని బీఆర్ఎస్ పర్యంగ ప్రెసిడెంట్ మహజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. రాజైన సినిల్వల్లో బుద్ధవారం గతంలో ఇచ్చిన మాట ప్రకారం జిల్లాపూర్వంగా 5వేల మంది ఆటో కార్మికులకు రూ.5లక్షల ప్రమాద బీమా బాండ్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఎన్ఎక్సో చెప్పిన విధంగా ప్రభుత్వం ఆటో డ్రైవర్లకు సైకిల్ రూ.1000 చొప్పున రెండేళ్లకు రూ.24వేల బాకీ పడిందన్నారు. మహిళలందరికీ సిఎం రేపంట్ రెడ్డి రూ.1560 కోట్లు బాకీ పడ్డదన్నారు. ఆటో కార్మికులతో తమ అనుబంధం ఈనాటికి వాదన, ఉద్యమ సమయం నుంచి ఇప్పటివరకు వారి మధ్యనే మధ్యవేల్మన్నాని. మనిషిపైనే పెట్టకుండానే కేటీఆర్ ప్రమాద బీమా అమలు చేయాలి చేశారని గుర్తుచేశారు. గత ప్రభుత్వంలో

13 లక్షలకు పైగా అన్ని రంగాల కార్మికులకు ప్రమాద బీమా చేసేసభ్యు చెప్పారు. అలాగే ప్రపంచంలో రైతులకు రైతు బీమాతో ధీమా ఇచ్చిన నాయకుడు కేసీఆర్ అని, జిల్లాలో చేతన్నలు, గాడన్నలుకు బీమా పెట్టానని. బీజేఎస్ నేతలూసోగారి గెలిస్తే రాష్ట్రంలో అందరికీ కేసీఆర్ ధీమా వధం వచ్చేదని చెప్పారు. 4.30 లక్షల మంది బీడీ కార్మికులకు పెన్షన్ ఇచ్చిన ఘనత కేసీఆర్దేనని స్పష్టం చేశారు. ఈ రోజుద్వారా మార్పు అర్హులందరినీ, ప్రజలందరూ బీజేఎస్ వైపు మారుస్తారన్నారు.

ఓనర్ టు డైవర్

జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల సందర్భంగా తాను ఆటోలో ప్రయాణించినట్లు చెప్పారు. 'రెండు ఆటోల ఓనర్ మనశ్ అలీ ఆటోలో గతంలో రాహుల్ గాంధీ ప్రయాణించాడు. ఇప్పుడు రెండు ఆటోలు అమ్ముకున్న కిరాయి ఆటోలు

- మహిళలను ఎలా కోటిశ్వరులను చేస్తారు?
- ఇప్పటికీ పూర్తిస్థాయి రుణమాఫీ కాలేదు
- 7వేల ఉద్యోగాలు కూడా ఇవ్వలేదు
- పెంచినప్పుడు చెప్పిన పెంపులను వికేలేదు
- కాంగ్రెస్ పాలనలో ప్రజలు మోసపోయారు
- జీసీఐని వర్గంగా ప్రెసిడెంట్ కేటేరి
- నిలిపిన జిల్లావాస్తవంగా 5వేల మంది ఆటో కార్మికులకు ప్రస్తుత బీమా బాండ్ల అందజేత

నిదువుకుంటున్నాడు. ద్రెవర్ టు ఓనర్ ఆనాడు.. ఈనాడు
 ఓనర్ టు ద్రెవర్ అయ్యాడని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో
 అసెంబ్లీవారూ ప్రజలు మోసపోయారని, జోగ్గి హామీలపై
 గద్దెకాశాని వదిలిపెట్టారు. రుణమాఫీకి రూ.50 వేలకోట్ల
 అప్పుపడమని, ఇప్పటికీ రైతులకు పూర్తిస్థాయి రుణమాఫీ
 కల్పలేదన్నారు. ప్రభుత్వం ఎప్పుడైన తొలి ఏడాదిలో రెండు
 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామని మానం చేశారని, రెండేళ్లలో
 7 వేల ఉద్యోగాలు ఇప్పటికైనా ముందేమిద్దారు. పెంచి
 స్థానాను ఉచ్చైన పెన్షన్లు పట్టారని ఎద్దేవా చేశారు.

ఆటో సంక్షేమ బోర్డు పెట్టాల్సిందే

రాష్ట్రంలో అటో కార్మికుల అత్యుపాత్మ్యలు ప్రభుత్వ హత్యలనే కేటోరి అన్నారు. 13.30 లక్షల మంది అటో కార్మికులకు బీమా కార్యక్రమం చేస్తున్నా కూడా రేవంత్ రెడ్డి ఊడకట్టిందన్నారు. పాసింజర్ అటోలో అటో కూడా ట్రాక్టర్, ట్రాలీ అటో కార్మికులకు సంఖ్య కూడా సంక్రాంతి వరకు తీసుకుని వారికి కూడా బీమా సౌకర్యం కల్పిస్తామని కేటోరి హామీ ఇచ్చారు. రాబోయే పాసింజర్ ప్రభుత్వం అటో సంక్షేమ బోర్డు పెట్టకపోతే బిజినెస్లో పైనరాబాదీలో పెద్దపత్తున అదోగోళ్లు చేస్తామని హెచ్చరించారు. జిల్లాలో కోవరేటిన్ సాస్టేటిగా ఏర్పడితే మేలు జరుగుతుందన్నారు. మరోవైపు మహిళలకు స్త్రీ బస్సు అంటూనే బస్ పథకం రెట్లు పెంచిందని.. ఇలా అయితే ఎలా స్త్రీ బస్ పథకం అవుతుందో చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. చనిపోయిన కార్మికుల కుటుంబాలకు రూ. 10 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు.

మహాలక్ష్మీ పథకానికి రెండేండ్లు

ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు మంత్రి శుభాకాంక్షలు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10: మహా లక్ష్మీ పథకం ద్వారా మహిళలకు అక్రమీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం ప్రారంభమై రెండు సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా బస్సు భవన నుండి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న 97 డిపోల్లో ఉన్న అక్రమీ అధికారులు మంత్రి పోస్టుం ప్రధానకర్త విడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. మహాలక్ష్మీ పథకం విజయవంతానికి నిరంతరం శ్రమిస్తున్న డ్రైవర్లు, కండక్టర్లు, ట్రామిక్ ఇతర సిబ్బందిని మంత్రి పోస్టుం ప్రధానకర్త అభినందించి సంభాషించక్షలు తెలిపారు. రవాణా శాఖ మంత్రి గా రెండు నెలలపాటు పూర్తి చేసుకున్న మంత్రి పోస్టుం ప్రధానకర్తను నందీ, ఈడిలు సత్కరించారు. అక్రమీని మరింత విస్తృత పర్చాలని క్షేత్ర స్థాయిలో రాజధాని నుండి గ్రామాల వరకు అక్రమీ కొత్త రూట్లను అన్వేషించి ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా బస్సులు నడిపించేలా కార్యాచరణ తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఇందుకోసం ఇప్పటికే హైదరాబాద్ నగరంలో గత 3 నెలలుగా సర్వే చేసి 373 కొత్త రూట్లలో ఈరోజు నుండి ప్రజా రవాణా అయిన అక్రమీ బస్సులు నడిపిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. 2047 విజన్ లో ముఖ్యపాత్రలో గారి ఆలోచనలకు అనుగుణంగా 3 క్రిటియన్ డాలర్ల ఎకానమీ లో రవాణా శాఖ కీలక పాత్ర పోషించాలని తెలిపారు. దేశంలో అత్యున్నత సంస్థగా అక్రమీ ఎదగాలని ఆశించారు. సమీక్షా సమావేశంలో అక్రమీ నందీ నాగిరెడ్డి, ఈడిలు మునిశేఖర్, వెంకన్న రాజశేఖర్, ఇతర ముఖ్య అధికారులు పాల్గొన్నారు..

వర్సిటీల్లో 'ఇంక్యూబేషన్' సెంటర్లు

**‘గూగుల్ ఫర్ స్టార్టప్స్ హబ్’ ప్రారంభోత్సవంలో
మంత్రి శ్రీధర్ బాబు**

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10 : కొత్త ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహించేందుకు రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ యూనివర్సిటీల్లో 'ఇంక్యూబేషన్' సెంటర్లను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు ప్రకటించారు. తెలంగాణలో 'గ్లొబల్ ఇన్వేషేషన్ హబ్'గా మారాలని లక్ష్య సాధనలో తెలంగాణ ఏట ఇన్వేషేషన్ హబ్, లైఫ్ సైన్స్ హబ్ 'పస్ హబ్'కు ధీమా ఈ కేంద్రాలను తీర్చి దిద్దటామన్నారు. బుధవారం ఐటీ హబ్ ఈ 'గూగుల్ ఫర్ స్టార్టప్స్' హబ్‌ను సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో కలిసి ఆయన లాంఛనం ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ.. మేం స్టార్టప్ లను కేవలం చిన్న కంపెనీలుగా మాత్రమే చూడటం లేదని, సమాజం ఎదుర్కొంటున్న అనేక సమస్యలకు వినుతూ ప్రతిష్ఠాపూరితం అందిస్తూ... కొత్త ఉద్యోగాలను సృష్టించే 'ఎకనామిక్ ఇంజిన్'గా చూస్తున్నామన్నారు. 2024 లో ఇక్కడి స్టార్టప్ లు 571 మిలియన్ డాలర్ల నిధులను సమీకరించామన్నారు. అంతకు ముందు ఏడాదితో పోలిస్తే ఇది 160 శాతం అధికమని వివరించారు. ముఖ్యంగా హాల్ టెక్ రంగంలో 2,139 శాతం వృద్ధి సమోదయ్యారన్నారు. పవీశా నేతృత్వంలోని స్టార్టప్ లలో హైదరాబాద్ దేశంలోనే ఆరో స్థానంలో ఉందన్నారు. 531 పుమెన్ లెడ్ స్టార్టప్ లు



417 మిలియను డాలర్ల నిధులను సమీకరించామన్నారు. ఇవి కేవలం గణాంకాలు మాత్రమే కాదని, తమ ప్రభుత్వ వనితీరుకు, ప్రగతిశీల విధానాలకు నిలువెత్తు నిదర్శనంగా మారు. తమ ప్రభుత్వం టెక్నాలజీని కేవలం బిల్డర్ గా మాత్రమే చూడటం లేదని, ఒక సమసత్వ సాధనంగా చూసేందన్నారు. టెక్నాలజీ ఫలాలను రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ అందేలా చిత్తశుద్ధితో కృషి చేసేందన్నారు. స్టాబిల్ లు, కొత్త ఆరోచనలకు ఆర్థికంగా అందగా నిలిచేందుకు రూ.వేయి కోట్లతో 'ఫండ్ ఆఫ్ ఫుడ్స్' అందుబాటులోకి తెస్తామన్నారు. కొత్త ఆరోచనలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అందగా ఉంటుందని యువ సామర్థ్యరలకు హామీ ఇచ్చారు.



సంపాదకీయం

రాహుల్ కన్నా ప్రియాంక బెటర్!

లోక్ సభలో రెండు రోజుల పాటు రెండు అంశాలపై జరిగిన చర్చలో..విపక్ష సభ్యులు మాట్లాడిన తీరును పరిశీలిస్తే.. రాహుల్ తన అవరిపక్వతను మరోమారు బయట పెట్టుకున్నారు. అదే సమయంలో కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంకా వాద్రా మాత్రం పరిణతి చెందిన రాజకీయ నేతగా రాణించారు. వందమాతరంపై చర్చలో ప్రియాంక ఓ రకంగా మోడిని అడ్డుకుని తీరారనే చెప్పాలి. నెహ్రూ ద్రోహం గురించి మోడీ మాట్లాడిన సందర్భంలో ఆమె గట్టిగానే ఎదుర్కొన్నారు. ఇంకా జరుగుతున్న అభివృద్ధికి అంతా నెహ్రూ వేసిన పునాది అని గట్టిగా చెప్పుగలిగారు. అలాగే వందమాతరం ప్రస్తావన ద్వారా నెహ్రూను ఎండగట్టాలన్న తీరును కూడా తప్పు పట్టారు. ఒకవేళ నెహ్రూ గురించి అయితే ఓ రోజుంతా చర్చిద్దామని, తిరిగి మళ్లీ నెహ్రూ జోలికి వెళ్లవద్దని అన్నారు. అయితే ఆమె మాట్లాడిన తీరు పరిణతి చెందిన రాజకీయ నేతగా కనిపించారు. సమస్యలను లోతుగా ఎత్తిచూపి మాట్లాడే సత్తా ఉన్న నేతగా కనిపించారు. రాహుల్ తో పోలిస్తే ఆమె చాలా మెరుగైన నాయకత్వ లక్షణాలను కనబెట్టారు. రాజకీయంగా మోడిని లేదా బీజేపిని ఎదుర్కొనే విషయంలో ఆమె సందర్భోచితంగా మాట్లాడ కలుగుతున్నారు. ఈ లెక్కన కాంగ్రెస్ కు ఆమె సరైన నేతగా దారి చూపగల రని భావించవచ్చు. ఎందుకంటే రాహుల్ కేవలం ఓట్ చోరీ అని నిందించడం తప్ప ఆధారాలను సమర్పించే ప్రయత్నం ఇప్పటి వరకు చేయలేదు. బీహార్ లో ఇదే నినాదంతో పోయి బొక్కబోద్లా పడ్డారు. అయినా ఆయనలో మార్పు కనిపించడం లేదు. ఎందుకంటే పార్లమెంటులో కూడా మళ్లీ ఇదే విధంగా తన పాతపాటనే పాడారు. ఓట్ల తొలగింపు ప్రక్రియ సరైన తప్పుపట్టడమే పెద్ద తప్పు. రాజ్యాంగ వ్యవస్థను పనిచేయకుండా అడ్డుకున్నట్లేనని గురించడం లేదు. ఓట్ల తొలగింపు ద్వారా అర్హులైన ఓటర్లను గుర్తించ కేసు మేయించివుంటే రాహుల్ ప్రతిభ ఇసుమడించేది. సుప్రీం కూడా ఇదే కోరింది. కానీ రాహుల్ అది చేయలేదు. తాజాగా పార్లమెంటులో మంగళవారం సర్ ప్రక్రియపై రాహుల్ మాటలు పేలవంగా ఉన్నాయి. ప్రజలను ఆకట్టుకునేలా ప్రసంగం లేదు. అలాగే తప్పులను ఎత్తిచూపే విధంగానూ లేదు. కేవలం ఆర్ ఎన్ ఐఎస్ ను దుమ్మెత్తి పోయడం ద్వారా మైనార్ ఓటు బ్యాంక్ ను చదివే పర్మిట్ నే అడ్డుగడ ప్రదర్శించారు. ఓటుచోరీ అనేది అతిపెద్ద దేశద్రోహమని, ఎన్నికల సంఘంతో కలిసి భాజపా దానికి పాల్పడుతోందని రాహుల్ గాంధీ మరోసారి ఆరోపించారు. ఎన్నికల సంస్కరణలపై మంగళవారం లోక్ సభలో ప్రత్యేక చర్చలో ఆయన తన పాత పాటలనే రికార్డుగా వినిపించారు. దేశ మూలాలనే దెబ్బతీసేలా ఓటుచోరీ జరుగుతోందని, సంస్థాగత వ్యవస్థ మొత్తాన్ని ఆరెస్సెస్ బోకుగా గుప్పించి పట్టిందని చెప్పడం ద్వారా వ్యవస్థను తప్పు పట్టారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్నా ఎన్నికల సంఘం ఇదే చేసింది. భారత ప్రజాస్వామ్యానికి భంగం కలిగేలా ఎన్నికల సంఘాన్ని భాజపా వాడుకుంటోందని ఆరోపించడం ద్వారా ప్రజలల్లో తనకు ఇమేజ్ లేదని చెప్పుకున్నారు. ఎన్నికలకు నెల ముందు మెమో రీడబుల్ సమానాలో అన్ని పార్టీలకూ ఓటర్ జాబితాలు ఇవ్వడం అదగడంలో తప్పు లేదు. కానీ నేతలు నిష్పక్షిక్రంగా ఉన్నప్పుడే ఎన్నికల సంస్కరణలు సాధ్యమవుతాయని గుర్తించాలి. కాంగ్రెస్ దేశంలో దశాబ్దాల పాటు పాలన చేసింది. దీనికి ఓట్ చోరీ కారణమని అనుకోవాలా అన్నది రాహుల్ చెప్పాలి. ఎన్నికలవ్యవస్థపై దాడిచేసే బదులు నిర్వాణాత్మక విమర్శలు, సూచనలు చేసివుంటే రాహుల్ ప్రతిభ ఇసుమడించేది. అందుకే ప్రియాంకతో పోలిస్తే రాహుల్ కు విషయ పరిజ్ఞానం తక్కువని తేలిపోయింది. నిజానికి బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పును పరిశీలిస్తే విపక్షం పట్ల ప్రజల విమతి ప్రతిబింబించింది. లాలూ కుటుంబంతో పాటు, రాహుల్ తీరుపై అంటే కాంగ్రెస్ పై ఉన్న వ్యతిరేకత స్పష్టంగా ప్రతిబింబించింది. ఈ ప్రజాతీర్పును ప్రజలంతా అంగీకరించి నా, రాహుల్ మాత్రం అంగీకరించడం లేదు. ఓట్ చోరీ మాయలో పడ్డ ఆయన మొత్తం ఎన్నికల తీరునే తప్పు పట్టారు. సర్ ప్రక్రియను కూడా తప్పు పట్టడం రాజ్యాంగ వ్యవస్థల పనితీరును ప్రశ్నించడం తప్ప మరోటి కాదు. రాహుల్ పరిణతి రాజకీయాలు అవలంబించాలి. రాహుల్ గాంధీ ఎంతకూ ఓట్ చోరీ, నిరుద్యోగిత అంశాలకే పరిమితమయ్యారు. అంతే తప్ప సమస్యలు లేదా ప్రజలు నిరంతరం ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన విషయాలను ప్రస్తావించడం లో రాహుల్ విఫలం అయ్యారు. పార్లమెంటులో అనేక సమస్యలను ప్రస్తావించి చర్చించడంలో విపక్షనేతగా విఫలం అయ్యారు. విపక్షాల పట్ల ప్రజల్లో ఒక ప్రగాఢ అకాంక్షను నెలకొల్పడంలోనూ ప్రతిపక్ష రాజకీయ పార్టీలు విఫలమయ్యాయి. బీహార్ లో మాత్రమే ఓటర్ జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. ఇప్పుడు బెంగాల్ సహా అనేక రాష్ట్రాల్లో ఈ ప్రక్రియ మొదలయ్యింది. బెంగాల్లో మమతా బెనర్జీ కూడా మొత్తం పక్రియనే వ్యతిరేకిస్తోంది. ఇది ఎంతవరకు సబబో అలోచించాలి. ప్రజలు ఏం సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారో.. పార్లమెంట్ వేదికగా వాటికి ఎలాంటి పరిష్కారం చూపారో అన్నది వపక్ష పార్టీల బాధ్యత. కేవలం ఓట్ చోరీ నినాదాలతో ముందుకు నడవలేరు. పార్లమెంటు లో ఆయన అంశాలపై చర్చ జరక్క పోవడానికి కారణం ఇదే. అందుకు విపక్ష పార్టీలేదే బాధ్యత. కాంగ్రెస్ కు సంబంధించినంత వరకు ప్రియాంకను విపక్ష నేతగా చేస్తే మంచిది. ఆమెను మాట్లాడేందుకు అవకాశం ఇవ్వాలి. అప్పుడు ఆమె రాటుదేలుతుందనడంలో ఎలాంటి అనుమానాలు అక్కర్లేదు.

‘మీ డబ్బు.. మీ హక్కు’

- అన్ క్లెయిమ్డ్ మనీ సొంతం చేసుకోండి
- ప్రధాని మోడీ మరోమారు పిలుపు

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 10: అన్ క్లెయిమ్డ్ ఆస్తు విషయంలో ఆర్ బీఐ ఇటీవలే మార్గదర్శకాలను జారీ చేసింది. దీంతో ప్రజల్లో కొంత చైతన్యం వచ్చింది. ఇప్పుడు ప్రధాని మోడీ కూడా తనవంతుగా ప్రచారం మొదలు పెట్టారు. ఇది ప్రజలకు మేలు చేస్తుందన్న భావనలో ఆయన ప్రకటన చేశారు. క్లెయిమ్ చేయని ఆస్తుల గురించి ప్రధాని సరేం ద్ర మోడీ బుధవారం ‘లింక్డ్ ఇన్’ ఖాతాలో ఓ పోస్టు పెట్టారు. మరిచిపోయిన, క్లెయిమ్ చేయని నగదును దక్కించుకునేందుకు ఇది మంచి అవకాశమని పేర్కొన్నారు అందుకో ఓనం ‘మీ డబ్బు.. మీ హక్కు’ మూమెంట్ లో పాల్గొనాలని సూచించారు. భారతీయ బ్యాంకుల్లో రూ.78 వేల కోట్లు, ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీల్లో రూ.14వేల కోట్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్ కంపెనీల్లో రూ.3వేల కోట్లు, డివిడెండ్లు రూ.9వేల కోట్లు క్లెయిమ్ చేయకుండా ఉన్నాయని చెప్పారు. ఇటువంటి ఆస్తుల గురించి తెలుసుకునేందుకు సంబంధిత వెబ్ సైట్లను ఆయన పంపిస్తున్నారు. ప్రతి

పౌరుడు తనకు చెందిన సొమ్మును తిరిగి పొందేందుకే ఈ మూమెంట్ ను ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. మర్చిపోయిన ఆస్తులను కొత్త అవకాశంగా మార్చుకోండి. ఈ మూమెంట్ లో భాగంకండి. ఈ ఆస్తుల వివరాలు ప్రజలను ఆశ్చర్యపరుస్తున్నాయి. విధివిధానపుటికీ.. ఇవన్నీ ఎన్నో కుటుంబాలు కష్టపడి కూడబెట్టిన పొదుపు, పెట్టుబడులను సూచిస్తున్నాయని ప్రధాని తన పోస్టులో రాసుకొచ్చారు. ఇప్పటికే రూ.2వేల కోట్ల విలువైన ఆర్థిక ఆస్తులను ఈ విధాని అక్టోబరు, నవంబరుల్లో అర్హులైన హక్కుదార్లకు అందించామని చెప్పారు. అనేక కారణాల వల్ల క్లెయిమ్ చేసుకోకుండా ఉన్న బ్యాంకు డిపాజిట్లు, బీమా, డివిడెండ్లు, షేర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్లు, పింఛన్ లాంటి ఆర్థిక ఆస్తులను సంబంధిత హక్కుదారులకు, చట్టబద్ధ వారసులకు అందించాలన్న లక్ష్యంతో ‘యువర్ మనీ, యువర్ రైట్’ కార్యక్రమాన్ని అక్టోబరు 4న దేశవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. ఇందులో భాగంగా ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా పాలనా అధికారులు, ఆర్థిక సేవల అధికారులతో అక్టోబరు నుంచి డిసెంబరు 5 వరకు 477 జిల్లాల్లో ప్రత్యేక శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసిన.. ప్రజలకు అవగాహన కల్పించినట్లు రాజ్యసభలో కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ



మంత్రి పంకజ్ చౌదరీ ఇప్పటికే వెల్లడించారు. ఆర్థిక సంస్థల్లో ఉండి పోయిన తమ ఆర్థిక ఆస్తులను పొందేందుకు అనుసరించాల్సిన విధివిధానాలను తెలిపి, సందేహాలను పరిష్కరించడంతో పాటు పలు అంశాలపై అవగాహన కల్పించే విషయాలను ప్రధాన ప్రాంతీయభాషల్లోనే అందించామని వెల్లడించారు. తక్కువ సమయం నిడివితో వీడియో ద్వారా విస్తృతంగా ప్రచారం కల్పించామని మంత్రి తెలిపారు. ఆర్ బీఐ, సెబీ, ఐఆర్ డీఐఐ, షిఫ్ ఆర్ డీఐఐ, ఐఈపీఎఫ్ ఐ లాంటి ఆర్థిక రంగ నియంత్రణ సంస్థలు ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకున్నాయని వివరించారు. ప్రజలు తమ అన్ క్లెయిమ్డ్ ఆర్థిక ఆస్తులను కనుగొనడంలో ఆర్ బీఐ ‘ఉద్ధమ్’, ఐఆర్ డీఐఐ ‘బీమా భరోసా’, సెబీ ‘మిత్రా’ సమర్థంగా ఉపయోగపడుతున్నాయని మంత్రి తెలిపారు.

కేంద్ర సమచార, కేంద్ర విజిలెన్స్ కమిషన్ నియామకం

ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలను విభేదించిన రాహుల్

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 10: కేంద్ర సమచార కమిషన్, కేంద్ర విజిలెన్స్ కమిషన్ వంటి పారదర్శక సంస్థలకు కీలక నియామకాలు ఖరారు చేయడానికి ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోడీ సారథ్యంలోని ప్యానల్ బుధవారం నిర్వహించిన ఉన్నత స్థాయి సమావేశం ముగిసింది. ప్రధానమంత్రి మోడీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాతో పాటు లోక్ సభలో విపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ కూడా పాల్గొన్నారు. సుమారు 88 నిమిషాల పాటు సమావేశం జరిగింది. రాహుల్ గాంధీ పీఎంఓ కార్యాలయానికి ఒంటిగంట సమయానికి చేరుకున్నారు. 1.07 నిమిషాలకు సమావేశం ప్రారంభమైంది. సమావేశానంతరం అత్యున్నత పదవులకు మోడీ ప్రతిపాదించిన పేర్లతో విభేదిస్తున్నట్లు రాహుల్ పేర్కొంటూ



లిఖితపూర్వకంగా తన అసమ్మతి నోట్ ను అందజేశారు. కాగా, ప్రస్తుతం సీఐసీలో ప్రధాన సమాచార కమిషనర్ తో పాటు 8 కమిషనర్ల పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయి. 30,838

కేసులు పెండింగ్ లో ఉన్నాయి. దీనికి ముందు సీఐసీగా ఉన్న హీరాలాల్ సామరియా 65 ఏళ్లు పూర్తికావడంతో గత సెప్టెంబర్ 13న పదవీ విరమణ చేశారు. 2023 నవంబర్ 6న ఆయన సీఐసీగా నియమితులయ్యారు. కాగా, మే 21న సీఐసీ పోస్టుకోసం అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఇన్ ఛార్జ్ తో 83 అప్లికేషన్లు వచ్చినట్లు డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ సెక్యూరిటీ అండ్ ట్రైనింగ్ అధికారులు తెలిపారు. సీఐసీలోని సమాచార కమిషనర్ ఖాళీలకు 161 అప్లికేషన్లు అందినట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది. నిబంధనల ప్రకారం, సమాచార హక్కు చట్టంలోని సెక్షన్ 12(3) కింద చీఫ్ ఇన్ ఛార్జ్ కమిషనర్ నియామకాలకు పేర్లను ప్రధాని సారథ్యంలోని కమిటీ ఎంపిక చేసి ఆయన సిఫార్సులను రాష్ట్రపతికి పంపుతుంది. రాష్ట్రపతి ఆమోదం పొందిన తర్వాత నియామక ఉత్తర్వులు జారీ అవుతాయి.

మోడీ సగం పనిదినాలు విదేశాల్లోనే..

బీజేపీ విమర్శలపై ప్రియాంక ఎద్దేవా



న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 10: లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ డిసెంబర్ 15 నుంచి 20 వరకు జర్మనీలో పర్యటించనున్నారు. ఈ సేవధ్యంలో పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాలు జరుగుతుండగా.. రాహుల్ విదేశీ పర్యటనపై బీజేపీ నేతలు తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేస్తున్నారు. రాహుల్ ఈజ్ ఎంటి ఓపీ అంటే లీడర్ ఆఫ్ పర్ఫర్మన్స్ పేరుతో కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై ప్రియాంక గాంధీ స్పందించారు. దేశ ప్రధాని మోడీ సగం పనిదినాలు దేశం బయటే గడుపుతున్నారని బీజేపీ నేతలకు కౌంటర్ ఇచ్చారు. డిసెంబర్ 15వ తేదీ నుంచి 20వ తేదీ వరకు రాహుల్ గాంధీ జర్మనీలో భారతీయులతో భేటికానున్నారు. ఈ పర్యటనలో ఆయన జర్మనీ మంత్రుల్ని కూడా కలవనున్నారు. రాహుల్ ఈజ్ ఎంటి ఓపీ అంటే లీడర్ ఆఫ్ పర్ఫర్మన్స్ అని బీజేపీ పేర్కొన్నది. విదేశీ నాయకుడు తన సచ్చిన అంశాన్ని చేస్తున్నారని, విదేశీ టూరుకు వెళ్తున్నారని, శీతాకాల పార్లమెంట్ సమావేశాలు డిసెంబర్ 19వ తేదీ వరకు ఉన్నాయని, కానీ రాహుల్ గాంధీ మాత్రం డిసెంబర్ 15 నుంచి 20 వరకు జర్మనీకి వెళ్తున్నట్లు బీజేపీ ప్రతినిధి షేహజాద్ పూనావాలా తన ఎక్స్ అకౌంట్ లో పేర్కొన్నారు. బీహార్ ఎన్నికల సమయంలోనూ రాహుల్ విదేశాల్లో ఉన్నారని, జంగిల్ సఫారీ చేసినట్లు ఆరోపించారు. హాహుల్ గాంధీ పర్యటనపై అనేక విమర్శలు వస్తున్న సమయంలో.. ప్రియాంక గాంధీ స్పందించారు. దేశం బయటే తన సగం దినాలను ప్రధాని మోడీ గడిపేస్తున్నారని, మరి ప్రతిపక్ష నేతపై ఎందుకు ప్రశ్నలు వేస్తున్నారని ప్రీయాంక కౌంటర్ ఇచ్చారు. జర్మనీ టూరులో రాహుల్ గాంధీతో, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత శ్యామ్ పిట్టోడా కూడా వెళ్తున్నారని బర్లిన్ లో సింగ్ తెలిపారు.

జనావాసాల్లో చిరుత దాడి

దాడిలో ఏడుగురికి గాయాలు

ముంబై, డిసెంబర్ 10: మహారాష్ట్రలోని నాగ్ పూర్ నగరంలో బుధవారం చిరుత సంచారం కలకలానికి దారీ తీసింది. శివ్ నగర్ ప్రాంతంలో జనావాసాల్లోకి చిరుత దూసుకురావడంతో స్థానికులు కంగారు పడిపోయారు. వెంటనే అటవీ శాఖ అధికారులకు సమాచారం అందించారు. ఈ ఘటనలో సుమారు ఏడుగురు గాయపడ్డారు. అయితే, ఎవరికీ ప్రాణాపాయం లేకపోవడంతో అంతా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు ఉదయం 7.30 గంటలకు చిరుత సంచారం గురించి అటవీ శాఖ అధికారులకు సమాచారం అందిందని హాసరీ వైల్డ్ లైఫ్ వార్డెన్ అధికారి మీడియాకు తెలిపారు. దీంతో, కస్టోడియన్ ఆఫ్ పార్క్స్ అధికారి మేరకు రేంజ్ ఫారెస్ట్ ఆఫీసర్.. ట్రాన్సిట్ డ్రీట్ మెంట్ సెంటర్ బృందాన్ని ఘటనా స్థలానికి పంపించారు. ఉ

దయం 9.30 గంటల సమయంలో రంగంలోకి దిగి సీబ్బంది చిరుతకు మత్తు మందు ఇచ్చి బంధించారు. గంటసేపట్లో ఈ ఆపరేషన్ పూర్తయ్యింది. అటవీ శాఖ సీబ్బంది చిరుతను ట్రాన్సిట్ డ్రీట్ మెంట్ కేంద్రానికి తరలించారు. అది మగ చిరుత అని, సుమారు మూడేళ్ల వయసు ఉంటుందని తెలిపారు. ఇక ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు నెట్ వర్క్ వైరల్ గా మారాయి. జనావాసాల మధ్యకు వచ్చిన చిరుత భవంతల మధ్య దూకుతూ ఇబ్బంది పడింది. ఓ భవనంపై నుంచి మరోటోటుకు దూకే ప్రయత్నంలో పట్టుకోలేక గోడను పట్టుకుని వెళ్లాడింది. కాసేపు శ్రమించి చివరకు భవనంపైకి చేరుకుంది. చుట్టూపక్కల వారందరూ మేడలపైకి ఎక్కి, ఈ సన్నివేశాలను ఆశ్చర్యపోతూ చూశారు. చిరుతను బంధించామని, స్థానికులకు అపాయం తప్పిపోయిందని మహారాష్ట్ర అటవీ శాఖ మంత్రి గణేశ్ నాయక్ తెలిపారు.



ఆ ప్రాంతంలో చిరుత మళ్లీ కనబడితే ఫారెస్టు డిపార్ట్ మెంట్ అధికారులు స్థానికులను అప్రమత్తం చేస్తారని అన్నారు. చిరుత దాడిలో గాయపడి అనుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వారిని తాను సందర్శించానని, వారికి ఎలాంటి అపాయం లేదని తెలిపారు

జి హ్యూన్, కరీంనగర్ : స్థానిక కరీంనగర్ లోని శ్రీ సరస్వతీ శిశు మందిర్ ఇంగ్లీష్ మీడియం హైస్కూల్ లో అవినీతి నిర్మూలన దినోత్సవ సందర్భంగా హుమానా ఉన్నత మార్గ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు వ్యాసరచన, ఉపన్యాస పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఇట్టి పోటీలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు కామే వ్యవసాయశుల్క ధన్యు సాగర్ సాగర్ సరచనలలో ప్రథమ బొమ్మ పొందు శ్రేష్ఠ, ద్వితీయ నామాల దేవి శ్రీ, తృతీయ ఎర్ర అభిజ్ఞ, ఉపన్యాస పోటీల్లో ప్రథమ గాంధీ రక్షిత, ద్వితీయ కొమ్ము మహేశ్వ, తృతీయ ఆదిత్య లకు బహుమతులను అందజేశారు." బావి భారత పౌరులకు విద్యార్థులు అందరూ అవినీతిని ఎదిరించాలని "అన్నయ, ఇలాంటి కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినందున ఇంజనీర్ కోల అన్నారెడ్డి, గడ్డర్ల చక్రవర్తుల రచనాభారీ, ఎలగంట నత్తనారాయణ, మేచినేని దేవేందర్ రావు, గట్టర్ల శ్రీనివాస్, రావర్తి శ్రీనివాస్, గోలి పూర్వచందర్, కొత్తూరి ముకుందం, డాక్టర్ ఎలగంటుల శ్రీనివాస్, పులూ శ్యామ్, గట్టూ రాంప్రసాద్, నడిపెల్లి దీప్ రయాలీ రావు, అప్పిడి వకులా దేవి, తదితరులను అభినందనలు తెలియ చేశారని అవినీతిని అంతమొందించుటాని లింపం తీసేకోవడం, ఎలచం ఇష్టదం కూడా నేరమని పాఠశాల ప్రధానాధ్యాయుని సముద్రాల రాజమౌళి తెలిపారు.



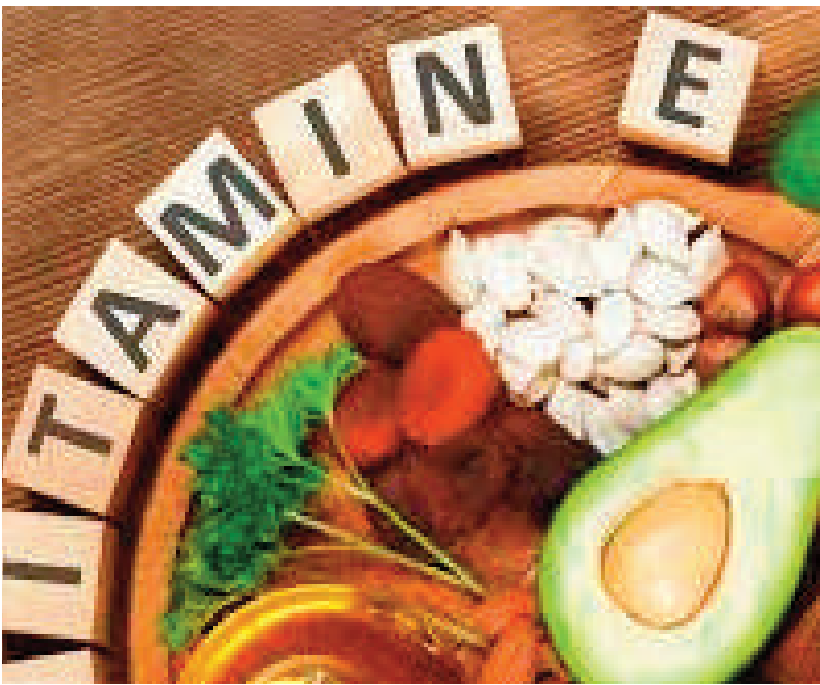
విటమిన్ ఇ మనకు ఎందుకు అవసరం..?

రోజుకు ఎంత కావాలి..? వేటిని తినాలి..?

విటమిన్లు అనగానే చాలా మంది ఎ, బి, సి, డి విటమిన్లను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. కానీ ఇవే కాదు, ఇంకా అనేక విటమిన్లు మనకు కావల్సి ఉంటాయి. వాటిల్లో విటమిన్ ఇ కూడా ఒకటి. ఎ, డి విటమిన్లలాగే విటమిన్ ఇ కూడా కొవ్వులో కరుగుతుంది. కనుక విటమిన్ ఇ మన శరీరానికి లభించాలంటే శరీరంలో తగినంత కొవ్వు ఉండాలి. లేదా కొవ్వు పదార్థాలతో కలిపి దీన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల విటమిన్ ఇ ని శరీరం సులభంగా శోషించుకుంటుంది. ఇక విటమిన్ ఇ వాస్తవానికి విటమిన్ ఇ అయినప్పటికీ ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక మనకు ఇది రెండు విధాలుగా లాభాలను అందిస్తుంది. ఓ వైపు విటమిన్ ఇ గా పనిచేస్తూనే మరోవైపు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇక విటమిన్ ఇ వల్ల మన శరీరం అనేక జీవక్రియలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తుంది. అలాగే ఇది లోపిస్ట్ పలు లక్షణాలు, సంకేతాలను మన శరీరం తెలియజేస్తుంది.

అనేక అవసరాలను..

విటమిన్ ఇ మనకు చాలా స్వల్ప మోతాదులో అవసరం అవుతుంది. కానీ ఇది అనేక రకాల పనులను నిర్వహిస్తుంది. విటమిన్ ఇ వల్ల వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మతిమరుపు లేదా అల్జీమర్స్ రాకుండా ఉండాలంటే విటమిన్ ఇ ఉండే ఆహారాలను రోజూ తినాలి. విటమిన్ ఇ వల్ల మూత్ర పిండాల పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రక్త నాళాల్లో కొవ్వు గడ్డ కట్టకుండా ఉంటుంది. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్కు రాకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే మెదడు పనితీరుకు, మెదడు యాక్టివ్ గా ఉండేందుకు, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేందుకు, చర్మాన్ని సంరక్షించేందుకు, పురుషుల్లో ఉండే సపుంసకత్వ సమస్యను తగ్గించేందుకు, శిరోజాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు కూడా



విటమిన్ ఇ మనకు సహాయం చేస్తుంది.

విటమిన్ ఇ లోపిస్ట్..

విటమిన్ ఇ లోపిస్ట్ మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. మతిమరుపు పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతాయి. యాక్టివ్ గా ఉండలేరు. చురుకుదనం పోతుంది. ఆరోచనా శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. చర్మం పొడిగా మారుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లు, దురదలు వస్తాయి. శిరోజాలు చిట్టిపోయి అందవిహీనంగా మారుతాయి. నాడీ మండల వ్యవస్థ పనితీరు తగ్గిపోతుంది. నాడులు లేదా కండరాల నొప్పులు తరచూ వస్తుంటాయి. కొందరికి నీరసంగా ఉండి బలహీనంగా మారుతారు. చిన్న పని చేసినా అలసిపోతారు. కొందరికి గుండె కండరాలపై భారం పడి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే వాన్ ఉంటుంది. కండరాలు క్షీణిస్తాయి. చిన్నాదులు అయితే చదువుల్లో వెనుకబడతారు. కొందరికి కంటి చూపు మందగిస్తుంది. రాత్రి పూట రేచీకటి వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ఎంత అవసరం, ఏమేం తినాలి..?

విటమిన్ ఇ వయస్సును బట్టి రోజుకు అవసరం అయ్యే పరిమాణం మారుతుంది. అప్పుడే పుట్టిన శిశువుల నుంచి 6 నెలల వయస్సు ఉన్నవారికి రోజుకు 3 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ ఇ అవసరం అవుతుంది. అలాగే 6 నుంచి 12 నెలల వయస్సు ఉంటే. 4 మిల్లీగ్రాములు, 1 నుంచి 3 ఏళ్ల లోపు వారికి 6 మిల్లీగ్రాములు, 4 నుంచి 10 ఏళ్ల వయస్సు వారికి 7 మిల్లీగ్రాములు, ఆ పైన వయస్సు ఉండే వారికి రోజుకు 10 మిల్లీగ్రాముల మేర విటమిన్ ఇ అవసరం అవుతుంది. ఇక విటమిన్ ఇ లోపం ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు మందులను వాడుకోవచ్చు. అలాగే పలు ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, గుమ్మడి విత్తనాలు, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్, పల్లీలు, నీయాబీన్స్, పాలకూర, బ్రోకలీ వంటి ఆహారాలను తింటుంటే విటమిన్ ఇ అధికంగా లభిస్తుంది. దీంతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఏ సీజన్లో అయినా సరే రోజూ తీసుకోవాల్సిన ఔషధం.. సగ్గు బియ్యం

దీంతో కలిగే లాభాలు ఇవే..!



సాబుదానా లేదా సగ్గుబియ్యం గురించి అందరికీ తెలిసిందే. సాధారణంగా దీన్ని చాలా మంది తీసి వంటకాల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. దీంతో పాటుసం లేదా పరమాన్నం వంటివి చేస్తారు. అయితే సగ్గు బియ్యం వాస్తవానికి ఒక ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారం. అయినప్పటికీ ఇది ఆరోగ్యకరమైనదే అని చెప్పవచ్చు. దీన్ని కర్ర పెండలం చెట్టుకు చెందిన దుంపల నుంచి తయారు చేస్తారు. అందువల్ల ఇది పూర్తిగా ఆరోగ్యకరమైనదే. ఆయుర్వేదంలోనూ సగ్గుబియ్యానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత కల్పించారు. దీంతో పలు ఔషధాలను కూడా తయారు చేస్తారు. సగ్గు బియ్యాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. దీన్ని పాటుసం లేదా జావగా తయారు చేసి తీసుకుంటారు. ఇది మనకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. పలు వ్యాధులను నయం చేసేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

పొట్టలో అసౌకర్యం, శరీరంలో వేడి..

సగ్గుబియ్యంలో పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక దీంతో జావ తయారు చేసి తాగితే శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట తగ్గిపోతాయి. బద్ధకం తగ్గుతుంది. సగ్గుబియ్యాన్ని ఉదయం తీసుకుంటే రోజంతా శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. సగ్గు బియ్యం మన శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. కనుక దీన్ని ఎక్కువగా వేసవిలో తీసుకుంటారు. అయితే కొందరికి ఎల్లప్పుడూ వేడి శరీరం ఉంటుంది. లేదా కొందరికి కారం, మసాలా ఉండే ఆహారాలను తింటే పడదు. అలాంటి సందర్భాల్లో సగ్గు బియ్యాన్ని తీసుకుంటే ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యాన్ని, విరేచనాలను, శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది. సగ్గుబియ్యాన్ని పాలు లేదా నీటిలో ఉడికించి అందులో కాస్త చక్కెర కలిపి తింటుంటే దీని వల్ల పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం, శరీరంలోని వేడి తగ్గిపోతాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

సగ్గుబియ్యాన్ని తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు అన్నింటినీ తగ్గించుకోవచ్చు. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్ణి తగ్గుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. విరేచనాల నుంచి బయట పడవచ్చు. సగ్గు బియ్యం తేలిగ్గా జీర్ణమవుతాయి. కనుక వృద్ధులు, పిల్లలు కూడా సులభంగా తినవచ్చు. సగ్గు బియ్యాన్ని రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే అల్పార్థ తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా జీర్ణాశయం, పేగుల్లో ఉండే పుండ్లు మానుతాయి. పేగుల వాపుల నుంచి కూడా బయట పడవచ్చు. సగ్గు బియ్యంలో పిండి పదార్థాలతోపాటు ప్రోటీన్లు, విటమిన్ సి, క్యాలియం అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శరీరానికి పోషకాలు, శక్తి రెండూ లభిస్తాయి.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

సగ్గు బియ్యంలో ఉండే క్యాలియం ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. విరిగిన ఎముకలు అతుక్కుంటున్న వారు వీటిని రోజూ తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా, బద్ధకంగా ఉండేవారు కూడా సగ్గుబియ్యాన్ని తింటుంటే దీని వల్ల శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మారుతారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. జ్వరం వచ్చిన వారికి ఆహారం తినాలనిపించదు. అలాంటి వారు సగ్గు బియ్యాన్ని జావగా తయారు చేసుకుని తాగుతుంటే ఎంతో శక్తి లభిస్తుంది. నీరసం తగ్గిపోతుంది. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. సగ్గు బియ్యాన్ని తింటుంటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ తింటుంటే బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఇక సగ్గు బియ్యం గైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ 80 వరకు ఉంటుంది. అందువల్ల దీన్ని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అమాంతం పెరుగుతాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు సగ్గుబియ్యాన్ని తినకూడదు. ఇలా జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ దీన్ని తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

టూత్ బ్రష్ల గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలివే..!

అందమైన దంతాల వరుస కావాలన్నా.. దంతాలు మిల మిలలాడుతూ మెరవాలన్నా.. ఎవరైనా ఏం చేయాలి? దంతాలను సరిగ్గా తోపాలి. శుభ్రం చేసుకోవాలి. అంతే..! కానీ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు అధిక శాతం మంది దంతాలను సరిగ్గా తోపడం లేదట. నిత్యం రెండు సార్లు దంతధావనం చేయాలని డెంటిస్టులు చెబుతున్నా, కనీసం ఒక్కసారి తోమినప్పుడు కూడా దంతాలను ఎవరూ సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకోవడం లేదట. దీని వల్ల అనేక దంత సమస్యల బారిన పడాలి వస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో దంత సంరక్షణ కోసం ఉపయోగించే టూత్ బ్రష్ పట్ల కూడా కొన్ని విషయాలు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

సాఫ్ట్ బ్రిజిల్స్ ఉండేనే..

సాఫ్ట్ బ్రిజిల్స్ ఉన్న టూత్ బ్రష్లను మాత్రమే వాడాలి. ఎందుకంటే హార్డ్ బ్రిజిల్స్ దంతాలకు, చిగుళ్లకు హాని కలిగిస్తాయి. కాబట్టి సాఫ్ట్, అల్ట్రా సాఫ్ట్ అని రాసి ఉన్న టూత్ బ్రష్లను మాత్రమే వాడాలి. కనీసం 3, 4 నెలలకోసారి అయినా టూత్ బ్రష్లను మార్చాలి. లేదంటే వాటిలో బాక్టీరియా పెరిగిపోయి అవి నేరుగా మన జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అయితే పూర్ణ జ్వరం, దగ్గు, జలుబు వంటివి వచ్చినప్పుడు కూడా టూత్ బ్రష్లను మార్చాలి. ఎందుకంటే అవి

తగ్గక కూడా బాక్టీరియా ఆ బ్రష్లలో అలాగే ఉంటుంది. దీంతో మళ్లీ మనకు ఆ అనారోగ్యాలు కలిగేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. చాలా మందికి టూత్ బ్రష్లను బాత్ రూంలో పెట్టడం అలవాటు. అయితే ఆ అలవాటును ఇప్పుడైనా మానండి. ఎందుకంటే బాత్ రూంలో ఉండే హానికరమైన బాక్టీరియా మన టూత్ బ్రష్ల పైకి సులభంగా చేరుతుంది. దీని వల్ల కూడా మన ఆరోగ్యం చెడిపోయేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వాష్ రూంలో టూత్ బ్రష్లను ఉంచకూడదు.

ఇతరుల టూత్ బ్రష్లతో కలిపే..

ఒకే బాక్స్ లో అన్ని టూత్ బ్రష్లను కూడా ఉంచకూడదు. లేదంటే ఇతరుల బ్రష్లలో ఉండే బాక్టీరియా మన బ్రష్లపై కూడా చేరేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. మన నోట్లో ఎల్లప్పుడూ 200 నుంచి 500 రకాల బాక్టీరియా నివాసం ఉంటుందట. దీన్ని నివారించాలంటే రోజూకి కనీసం 2 సార్లు, ప్రతి సారి 2 నిమిషాల పాటు దంతాలను తోముకోవాలి. అలా తోముకోకపోతే బాక్టీరియా మొత్తం అలాగే ఉండి నోటి దుర్వాసన, దంత క్షయం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. టూత్ బ్రష్లపై ఎలాంటి క్యాప్ ఉంచకూడదు. దీని వల్ల బ్రిజిల్స్ బాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది మన దంతాలకు సమస్యలను కలగజేస్తుంది. ఇక ఓ సంస్థ చేపట్టిన సర్వే ప్రకారం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రజల్లో అధిక

శాతం మంది నిత్యం 45 నుంచి 70 సెకన్లలోపే దంతాలను తోమడం ముగించేస్తారని తేలింది. కానీ తప్పనిసరిగా 2 నిమిషాల పాటు దంతాలను తోమాలిందేనని దంత వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఆ రంగుల్లో ఉండే వాటినే..

ఇక పురుషుల కంటే మహిళలే ఎక్కువ సేపు దంతాలను శుభ్రం చేసుకుంటారని కూడా సర్వేలు చెబుతున్నాయి. అలాగే 1959లో అమెరికాలో మొదటిసారిగా ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్లను తయారు చేశారు. 1850వ సంవత్సరం వరకు టూత్ పౌడర్నే ఎక్కువగా ఉపయోగించేవారు. టూత్ పేస్టులు అప్పుడు లేవు. కాగా కోల్లేట్ సంస్థ 1873లో తొలిసారిగా టూత్ పేస్టును తయారు చేసింది. అప్పుడు ఆ సంస్థ దాన్ని జార్లలో అందించేది. అనంతరం 1890లో ఇప్పుడున్న మోడర్నిగా అప్పుడు ట్యూబ్ లు వచ్చాయి. అప్పటి నుంచి ట్యూబ్ లోనే టూత్ పేస్టును అందిస్తున్నారు. ఇక 1945 వరకు టూత్ పేస్టులో సబ్బు ప్రధాన పదార్థంగా ఉండేది. సోడియం లారెల్ సల్ఫేట్ అనే రసాయనాన్ని అప్పుడు సబ్బుకు బదులుగా టూత్ పేస్టులో వాడడం మొదలుపెట్టారు. 1956లో ఫ్లోరైడ్ తో కూడిన మొదటి టూత్ పేస్టును తయారు చేశారు. ఇక బ్లూ, రెడ్ రంగుల్లో ఉండే టూత్ బ్రష్లను ప్రజలు ఎక్కువగా కొనుగోలు చేస్తున్నారని సర్వేలు చెబుతున్నాయి.



డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్లైన రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు, విరాట్ కోహ్లీ, ఫిరోజ్ ఖాన్ జోషీ హాజీల్వుడ్, కెప్టెన్ రజత్ పాడిదార్ వంటి స్టార్లతో కూడిన 17 మంది ఆటగాళ్లతో స్థిరమైన కోర్తో ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ మినీ-వేలంలోకి ప్రవేశిస్తోంది. ఛాంపియన్లెమ్మే మోహదాసు కాపాడుకోవడానికి చిన్నపాటి, నిర్బంధమైన ఖాళీలను భర్తీ చేయడమే వ్యూహంగా వేలంలోకి దిగనుంది. విదేశీ ఆల్ రౌండ్లరి లియామ్ లింగ్ స్టోడన్, పేసర్ లుంగ్ ఎన్గిడిబెల్ విడుదలతో విరుద్ధమైన ఎనిమిది ముందు (రెండు విదేశీ స్ట్రానాలతో సహా) భర్తీ చేయడానికి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇందుకోసం రూ. 16.40 కోట్లను ఖర్చు చేయనుంది. జోషీ హాజీల్వుడ్, సునానీ తుషారాలతో పేస్ ఎటాకోతో డెవ్లె ఉన్నప్పటికీ, హాజీల్వుడ్ పనిభారం నిర్వహణ, తుషారాకు తగినంత అనుభవం లేకపోవడం వల్ల, వారితో భాగస్వామిగా ఉండటానికి బదిలీ రౌటేల్ చేయడానికి అధిక ప్రభావం చూపే, ప్రపంచ స్థాయి పేస్ బౌలర్లతో అవసరం. ఇది ఆత్మశ్చర్య కీలకమైన విదేశీ ప్లేయర్ల అవసరం నుండి సాగుచేస్తుంది. ఢిల్లీ క్యాబుల్స్ విడుదల చేసిన అలైన్ నోర్డ్ ఇందుకు సరిగ్గా సరిపోతారు. ఆతను పవర్ ప్లే, మిడిల్ లెవల్ ఓవర్లతో 1450 కిమీ/గం వేగంతోపాటు దూకుడును అందిస్తాడు. ఇది బెంగళూరులోని స్టాల్ పిన్లపై విలువైన అస్త్రంగా మారుతుంది. దక్షిణాఫ్రికాకు చెందిన మరో ఆఫ్టెన్ గెరాల్డ్ కోయట్జీ (గుజరాత్ విడుదల చేసింది). ఆతను హాజీల్వుడ్కు దీర్ఘకాలిక బ్యాకప్ గా పనిచేయడానికి విలువైన ఎంపిక. డెత్ ఓవర్లతో స్పెషలిస్ట్ గా నిరాపేక్షకున్న ముస్తాఫిజ్-ఉర్-రాహ్-రెహమాన్ ను తిరిగి తీసుకురావాలని కూడా భావింపవచ్చు. టాప్-ఎండ్ లోపలపై ఉంది. కానీ ఫ్రాంచైజీకి స్పీన్ ను సమర్థవంతంగా మార్చుకో, మిడిల్ ఆగ్రెస్సోతో కేమిలను ముగించగల నాణ్యమైన భారతీయ బ్యాటర్ అవసరం. పరిమిత విదేశీ స్టాజీలతో సౌలభ్యాన్ని అనుమతించడానికి ఇది కీలక దృష్టిగా మిగిలిపోయింది. వెంకటేష్ అయ్యర్ కూడా ప్రధాన లక్ష్యం. ఆతను ఎడమచేతి వాటం పవర్, 3 లేదా 4వ స్టాంప్ బ్యాటింగ్ చేసే సామర్థ్యం, ఉపయోగకరమైన పేస్ డెలివరీని అందిస్తాడు. మరింత వాస్తవికత బడ్జెట్లో అనుకూలమైన లక్ష్యం మహిపాల్ లో ఛాంలెర్. ఆతను మిడిల్ ఆగ్రెస్సోతోపాటు లెగ్ స్పీన్ ను సందిగ్ధచగల ఎడమచేతి వాటం భారతీయ ఆల్ రౌండ్. ఫ్రాంచైజీ పుట్టి షా వైపు కూడా చూడవచ్చు. కృనాల్ పాండ్యా, సుయాష్ శర్మల స్పీన్ ద్వయాన్ని అట్టిపెట్టుకున్నప్పటికీ, 2025లో నిజమైన, అధిక ప్రభావం చూపే వికెట్లు తీసే స్పిన్నర్ లేరు. దీనిని పరిష్కరించడానికి, వారు ఎలైట్ (ఆత్మశ్చర్య) అప్పస్ కోసం ప్రయత్నించారని చెప్పవచ్చు. రవి ధిష్ణాయ్ డిల్ ఓవర్లతో వికెట్లు తీసే మునుమును ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు. ఇది జట్టుకు భారీ ఆవిగ్నేడ్ అవుతుంది. వనిందు హుస్సేన్ తో పునఃకలయిక కూడా సాధ్యమే. లియామ్ లింగ్ స్టోడన్ విడుదలతో ఒక బహుముఖ విదేశీ బ్యాటింగ్ ఆల్ రౌండ్ రౌండ్ కోసం చిన్న ఖాళీని మిగిల్చింది. మైఖేల్ బ్రెస్నివెల్ ఈ అవసరానికి సరిగ్గా సరిపోతారు. ఆతను మిడిల్ ఆగ్రెస్సో ఎడమచేతి వాటం బ్యాటింగ్, పొదుపుగా ఉండే ఆఫ్-స్పీన్ ను అందిస్తాడు. దీని వలన ఆతను కృనాల్ పాండ్యాకు అనుబంధంగా ఉండటానికి అనుమత రౌటేషన్ల ప్లేయర్ గా మారుతారు.

