కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ఇన్‌చార్జి సందీప్ కుమార్‌తో ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి భేటీ

3

Neti Velugu

నేటి వెలుగు

నేటి సమాజం... నేటి వెలుగు...

RNI NO. TELTEL/2023/88559

తెలుగు దినపత్రిక

www.epaper.netivelugu.com

netivelugu63@gmail.com



నల్గొండ | సంపుటి : 3 | సంచిక : 219 | పేజీలు : 4 | నవంబర్ 25 బుధవారం 2026 | వెల రూ. 4.00/-

NALGONDA | VOL:3 | ISSUE: 219 | PAGES:4 | WEDNESDAY NOVEMBER 25 2026 | Rs. 4:00

కృష్ణా జలాలను బీఆర్ఎస్ ఏపీకి తాకట్టు

పెట్టింది.. 2022 జీవోను బయటపెట్టిన రేవంత్

మాజీ సీఎం కేసీఆర్, హరీశ్ రావుపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర విమర్శలు

పల్నాడు వాటర్ గ్రిడ్‌కు 2022లోనే జీవో.. అప్పుడు కేసీఆర్ ఎందుకు అడ్డుకోలేదని ప్రశ్న

తాగునీటి వివాదంతో వాయిదా పడిన కృష్ణా నదీ యాజమాన్య బోర్డు సమావేశం

పోతిరెడ్డిపాడు అంశాన్ని ప్రస్తావిస్తూ హరీశ్ రావుపై రేవంత్ ఎదురుదాడి

కృష్ణా నదీ యాజమాన్య బోర్డు (కేఆర్ఎంబీ) సమావేశం అనంతరం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావుపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే తెలంగాణ నీటి హక్కులను ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు తాకట్టు పెట్టారని, అందుకు సంబంధించిన ఆధారాలను బయటపెడుతున్నామని అన్నారు. సోమవారం కేఆర్ఎంబీ సమావేశం తర్వాత ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు.పల్నాడు వాటర్ గ్రిడ్ విషయంలో బీఆర్ఎస్ నేతలు



చేస్తున్నది డ్రామా అని రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. 2022లో వైఎస్ జగన్ ప్రభుత్వం పల్నాడు వాటర్ గ్రిడ్‌కు జీవో జారీ చేసినప్పుడు, తెలంగాణలో కేసీఆర్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నారని గుర్తుచేశారు. ఆ ప్రాజెక్టుకు (మిగతా 2వ పేజీలో..)

రేపటి నుంచి హైదరాబాద్‌లో కిషన్ రెడ్డి భారీ పాదయాత్ర

హైదరాబాద్‌లో రేపటి నుంచి మూడు రోజుల పాటు 'సషా ముక్త భారత్' పాదయాత్ర

అంబర్‌పేట్ నుంచి జూబ్లీహిల్స్ వరకు 30 కిలోమీటర్ల మేర సాగనున్న ప్రచార ర్యాలీ

డ్రగ్స్ బారినపడి యువత భవిష్యత్తు నాశనం కావద్దన్న కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

దేశ యువతను పెనుభూతంలా వేధిస్తున్న డ్రగ్స్ మహమ్మారిని తరిమికొట్టేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యాచరణతో ముందుకెళుతోంది. ప్రధానమంత్రి మోదీ పిలుపు మేరకు హైదరాబాద్ నగరంలో రేపటి (నవంబర్ 25) నుంచి మూడు రోజుల



మణికుమార్ మృతిపై కేసీఆర్ దిగ్భ్రాంతి



రోడ్డు ప్రమాదంలో అటెండర్ మణికుమార్ మృతిచెందడంపై మాజీ ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. మణికుమార్ తమ కుటుంబంలో ఒకరిగా కలిసిపోయాడని పేర్కొంటూ, అతడి ఆకస్మిక మరణం తనను తీవ్రంగా కలచివేసిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మణికుమార్ కుటుంబానికి అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు.

బంధనకల్ వద్ద రోడ్డు ప్రమాదం

కేసీఆర్ నివాసంలో అటెండర్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్న మణికుమార్ రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ముస్తాబాద్ మండలం బంధనకల్ సమీపంలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ విషయం తెలిసిన వెంటనే కేసీఆర్ దంపతులతో పాటు మాజీ మంత్రి కేటీఆర్, ఆయన సతీమణి శైలిమ, కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు.

కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని హామీ

మణికుమార్ తమ కుటుంబంలో ఒకరిగా మెలిగేవాడని కేసీఆర్ గుర్తుచేసుకున్నారు. అతడి (మిగతా 2వ పేజీలో..)

గ్లోబల్ సమ్మిట్ ఏర్పాట్లపై మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు సమీక్ష

తెలంగాణ ప్రతిష్ఠను పెంచేలా నిర్వహణ

పెండింగ్ పనులు త్వరగా పూర్తి చేయాలి

అన్ని శాఖల మధ్య సమన్వయం అవసరం



తెలంగాణ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మరింత పెంపొందించే లక్ష్యంతో గ్లోబల్ సమ్మిట్‌ను నిర్వహిస్తున్నామని రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు తెలిపారు. మంగళవారం భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో ఆయన పర్యటించి, సదస్సు ఏర్పాట్లను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. వివిధ విభాగాల పనుల పురోగతిని (మిగతా 2వ పేజీలో..)

గుడ్ న్యూస్.. హైదరాబాద్‌లో ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు ఉచిత రిజిస్ట్రేషన్

ఇందిరమ్మ టవర్స్ లబ్ధిదారులకు రూ.50 నుంచి రూ.60 లక్షల ఆస్తి ఇస్తున్నామన్న పొంగులేటి

ఇందిరమ్మ టవర్స్‌కు టీజీ రెరా గుర్తింపు లభించిందని వెల్లడి

హైదరాబాద్ ఓఆర్ఆర్ పరిధిలో లక్ష ఇళ్ల నిర్మాణమే లక్ష్యమన్న మంత్రి



హైదరాబాద్ లో పేదలకు సొంతిల్లు అందించే లక్ష్యంతో నిర్మిస్తున్న ఇందిరమ్మ టవర్స్ ద్వారా ఒక్కో లబ్ధిదారుడికి దాదాపు రూ.50 నుంచి రూ.60 లక్షల విలువైన ఆస్తిని సమకూర్చడంతో పాటు, ఉచితంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసి ఇవ్వనున్నట్లు రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. సామాన్యుల సొంతింటి కలను సాకారం చేసే దిశగా ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో అడుగులు వేస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో ఇందిరమ్మ టవర్స్‌కు తెలంగాణ రియల్ ఎస్టేట్ రెగ్యులేటరీ అథారిటీ (టీజీ రెరా)లో రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తి కావడం ఒక కీలక ముందడుగు అని, (మిగతా 2వ పేజీలో..)

120 సీట్లు అడిగితే 26 సీట్లిస్తారా? యూపీ కూటమిలో ముదురుతున్న రచ్చ!

యూపీలో కాంగ్రెస్‌కు 26 సీట్లు ఆఫర్ చేసిన సమాజ్‌వాదీ పార్టీ

మొదట 181 సీట్లు కోరి, ఆపై 100-120కి తగ్గిన కాంగ్రెస్

సీట్ల సంఖ్య కంటే గెలుపు గుర్రాలే ముఖ్యమంటున్న అఖిలేష్



ఉత్తరప్రదేశ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల సీట్ల సర్దుబాటు వ్యవహారంలో సమాజ్‌వాదీ పార్టీ (ఎస్పీ) కాంగ్రెస్‌కు ఊహించని షాక్ ఇచ్చింది. 'ఇండియా' కూటమిలో భాగంగా కాంగ్రెస్‌కు కేవలం 26 స్థానాలు మాత్రమే ఇవ్వాలని అఖిలేష్ యాదవ్ పార్టీ ప్రతిపాదించింది. రెండో విడత సీట్ల చర్చలకు(మిగతా 2వ పేజీలో..

మహిళా కలెక్టర్‌కు వేధింపులు.. ఎమ్మెల్యేను కాపాడుతున్నారా? అంటూ విజయ్ సర్కార్‌పై మద్రాస్ హైకోర్టు ఆగ్రహం

మహిళా కలెక్టర్‌పై ఎమ్మెల్యే లైంగిక వేధింపుల కేసులో ప్రభుత్వంపై హైకోర్టు ఆగ్రహం

నెలల తరబడి చర్యలు తీసుకోకపోవడంపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు.. ఎవరినైనా కాపాడుతున్నారా అని ప్రశ్న

ఎస్పీ కంటే సీనియర్ అధికారితో దర్యాప్తు జరపాలని, కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వానికి ఆదేశం



కళ్లకురిచ్చికి చెందిన మహిళా కలెక్టర్‌పై అధికార టీవీకే పార్టీ ఎమ్మెల్యే లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డారన్న ఆరోపణల

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

కేటీఆర్ బయటపెట్టిన తర్వాతనే రేవంత్ ప్రభుత్వం బ్యాక్ డేట్‌తో ఉత్తరాలు రాసింది: హరీశ్ రావు

పల్నాడు వాటర్ గ్రిడ్ అంశంపై రేవంత్ రెడ్డిపై హరీశ్ రావు తీవ్ర విమర్శలు

ప్రాజెక్టు వివాదంలో ప్రభుత్వం వెనుకటి తేదీతో లేఖలు రాసిందన్న మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు

చేతకానితనాన్ని కప్పిపుచ్చుకునేందుకు నోరు లేపుతున్నారని విమర్శ



నాగార్జునసాగర్ రిజర్వాయర్‌లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న పల్నాడు వాటర్ గ్రిడ్ ప్రాజెక్ట్ అంశంలో తెలంగాణలో అధికార కాంగ్రెస్, ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ మధ్య రాజకీయ వివాదం తీవ్రరూపం దాల్చింది. ఈ ప్రాజెక్టు విషయంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అడ్డంగా దొరికిపోయి, తప్పించుకునేందుకు ఎదురుదాడి చేస్తున్నారని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు ఆరోపించారు.పల్నాడు ప్రాజెక్టు టెండర్ల వ్యవహారాన్ని పత్రికలు, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ బయటపెట్టిన తర్వాతనే రేవంత్ ప్రభుత్వం బ్యాక్ డేట్‌తో ఉత్తరాలు రాసిందని హరీశ్ రావు పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు 2025 జనవరి 24నే టెండర్లు పిలిచారని, అప్పుడే ప్రభుత్వం ఎందుకు స్పందించలేదని ఆయన ప్రశ్నించారు. నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి సొంత జిల్లాలో ఇంత జరుగుతున్నా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి (మిగతా 2వ పేజీలో..)

నేటి వెలుగు
నేటి సమాజం... నేటి వెలుగు...
తెలుగు దినపత్రిక
పి. నవీన్ కుమార్ గౌడ్
ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

సంపాదకీయం

కృత్రిమ మేధస్సు వరమా.. మానవ శ్రమకు సవాలా?

మారుతున్న ఉద్యోగ ప్రపంచం.. నైపుణ్యాలను పెంచుకుంటేనే భవిష్యత్తుకు భరోసా

ఒకప్పుడు మనిషి గంటల తరబడి కష్టపడితే పూర్తయ్యే పనులు ఇప్పుడు కొన్ని క్షణాల్లో పూర్తవుతున్నాయి. సమాచార సేకరణ, చిత్రాల రూపకల్పన, అనువాదం, వార్తా విశ్లేషణ, లెక్కల నిర్వహణ వంటి అనేక రంగాల్లో కృత్రిమ మేధస్సు కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. సాంకేతిక ప్రపంచంలో ఇదొక విప్లవాత్మక మార్పు. అయితే ఈ మార్పు ఒకవైపు కొత్త అవకాశాలను సృష్టిస్తుంటే, మరోవైపు ఉద్యోగ భద్రతపై ఆందోళనలను కూడా పెంచుతోంది. యంత్రాలు మనిషికి సహాయకారులుగా ఉండాలా? లేక మనిషి చేసే పనులనే పూర్తిగా ఆక్రమించాలా? అన్న ప్రశ్న ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది.

సౌకర్యం పెరిగింది.. సవాళ్లూ మొదలయ్యాయి

కృత్రిమ మేధస్సుతో అనేక పనులు వేగంగా, తక్కువ ఖర్చుతో పూర్తవుతున్నాయి. వైద్య రంగంలో వ్యాధుల గుర్తింపు, వ్యవసాయంలో పంటల పర్యవేక్షణ, విద్యలో వ్యక్తిగత అభ్యసన సహాయం, పరిశ్రమల్లో ఉత్పత్తి నిర్వహణ వంటి విభాగాల్లో దీని వినియోగం పెరుగుతోంది. చిన్న వ్యాపారాలు కూడా గతంలో పెద్ద సంస్థలకు మాత్రమే సాధ్యమైన కొన్ని సాంకేతిక సేవలను ఇప్పుడు పొందగలుగుతున్నాయి. అయితే సాధారణంగా మనుషులు నిర్వహించే పునరావృత పనులను యంత్రాలు చేపట్టడం వల్ల కొన్ని ఉద్యోగాల స్వరూపం మారుతోంది. డేటా నమోదు, ప్రాథమిక కస్టమర్ సేవలు, సాధారణ అనువాదం, కొన్ని కార్యాలయ పనుల్లో మానవ శ్రమ అవసరం తగ్గే అవకాశం ఉంది.

ఉద్యోగం పోతుందనే భయమే పరిష్కారం కాదు

కృత్రిమ మేధస్సు వస్తే అన్ని ఉద్యోగాలూ కనుమరుగవుతాయని భావించడం అతిశయోక్తి. అదే సమయంలో ఎలాంటి ఉద్యోగానికీ ముప్పు లేదని చెప్పడమూ వాస్తవికతకు దూరమే. కొన్ని పనులు పూర్తిగా ఆటోమేషన్‌కు లోనవుతుండగా, మరికొన్ని పనుల్లో మనిషి సామర్థ్యానికి సాంకేతికత తోడ్పడుతోంది. కొత్త సాంకేతికతతో కొత్త ఉద్యోగాలు, కొత్త వృత్తులు కూడా ఏర్పడుతున్నాయి. అందువల్ల ఉద్యోగుల ముందున్న అసలైన సవాలు సాంకేతికతను వ్యతిరేకించడం కాదు.. మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా తమ నైపుణ్యాలను మార్చుకోవడం.

విద్యావ్యవస్థలో మార్పులు అవసరం

ప్రస్తుత విద్యావ్యవస్థలో కేవలం పాఠ్యాంశాలను గుర్తుపెట్టుకోవడం, పరీక్షల్లో మార్కులు సాధించడం మాత్రమే లక్ష్యంగా ఉండకూడదు. సమస్యలను విశ్లేషించడం, స్వతంత్రంగా ఆలోచించడం, సృజనాత్మకంగా పరిష్కారాలు కనుగొనడం, సమాచారాన్ని ధ్రువీకరించడం వంటి నైపుణ్యాలకు ప్రాధాన్యం పెరగాలి. విద్యార్థులకు కృత్రిమ మేధస్సు సాధనాలను బాధ్యతాయుతంగా ఉపయోగించడం నేర్పించాలి. అయితే యంత్రం ఇచ్చిన సమాధానాన్ని గుడ్డిగా నమ్మకుండా దాని నిజానిజాలను పరిశీలించే అలవాటు కూడా పెంపొందించాలి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పాటు మానవీయ విలువలు, నైతికత, కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు కూడా విద్యలో భాగం కావాలి.

సృజనాత్మకతకు ప్రత్యామ్నాయం లేదు

కృత్రిమ మేధస్సు సమాచారాన్ని విశ్లేషించగలదు. సూచనలు ఇవ్వగలదు. మనిషి ఆదేశాల మేరకు అనేక పనులు చేయగలదు. కానీ ప్రతి సందర్భంలో మానవ అనుభవం, సామాజిక అవగాహన, భావోద్వేగాల లోతు, నైతిక నిర్ణయ సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా భర్తీ చేయలేదు. ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థి మనస్తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, వైద్యుడు రోగికి ధైర్యం చెప్పడం, జర్నలిస్టు క్షేత్రస్థాయిలో వాస్తవాలను పరిశీలించడం, న్యాయ నిపుణుడు సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో నిర్ణయం తీసుకోవడం వంటి పనుల్లో మానవ విచక్షణకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అందుకే సాంకేతికతను ఉపయోగించుకునే మనిషి విలువ మరింత పెరగాలి.

ప్రభుత్వాలు, సంస్థల బాధ్యత

సాంకేతిక మార్పుల ప్రభావం ఉద్యోగులపై పడకుండా ప్రభుత్వాలు ముందస్తు ప్రణాళికలు రూపొందించాలి. నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణను గ్రామీణ ప్రాంతాలకూ విస్తరించాలి. ఉద్యోగం కోల్పోయే ప్రమాదం ఉన్న రంగాల్లో పనిచేసేవారికి పునఃశిక్షణ అవకాశాలు కల్పించాలి.

మణికుమార్ మృతిపై కేసీఆం దిగ్భ్రాంతి

మొదటి పేజీ తరువాయి)

హఠాన్మరణం బాధాకరమని పేర్కొంటూ, కుటుంబ సభ్యులకు అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కష్ట సమయంలో కుటుంబానికి అవసరమైన సహకారం అందించాలని సూచించారు.

అంత్యక్రియల నిర్వహణకు ఆదేశం

మణికుమార్ అంత్యక్రియలను దగ్గరుండి నిర్వహించాలని మాజీ ఎంపీ సంతోష్‌కుమార్, ముస్తాబాద్ మాజీ జడ్పీటీసీ శరత్‌రావుకు కేసీఆర్ సూచించారు. కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పి, అవసరమైన ఏర్పాట్లలో తోడుగా ఉండాలని కోరారు.

గ్లోబల్ సమ్మిట్ ఏర్పాట్లపై మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు సమీక్ష

సమ్మిట్ కోసం ఏర్పాటు చేస్తున్న ప్రధాన వేదిక, ఎక్స్‌పో జోన్ పనులను మంత్రి ప్రత్యేకంగా పరిశీలించారు. భద్రతా ఏర్పాట్లు, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, రవాణా కనెక్టివిటీ, అతిథులకు కల్పించాల్సిన వసతులపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రతి అంశాన్ని ప్రణాళికాబద్ధంగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు.

గడువులోగా పనులు పూర్తి చేయాలి

గ్లోబల్ సమ్మిట్ నిర్వహణకు గడువు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో ఇంకా పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులను వెంటనే పూర్తి చేయాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్దేశించిన గడువులోగా అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యేలా ప్రత్యేక కార్యాచరణతో ముందుకు సాగాలని స్పష్టం చేశారు. ఏ దశలోనూ జాప్యం జరగకుండా సంబంధిత అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు.

శాఖల మధ్య సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలి

సమ్మిట్ విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని విభాగాల అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని శ్రీధర్‌బాబు ఆదేశించారు. ప్రతి విభాగానికి సంబంధించిన బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తూ, ఏర్పాట్లలో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా చూడాలని సూచించారు.

కృష్ణా జలాలను బీఆర్ఎస్ ఏపీకి తాకట్టు పెట్టింది.. 2022 జీవోను బయటపెట్టిన రేవంత్

మొదటి పేజీ తరువాయి)

అప్పుడు ఎందుకు అభ్యంతరం చెప్పలేదని ఆయన నిలదీశారు. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని బద్నాం చేసేందుకే కుట్రలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్టుపై ఫిర్యాదు చేశారని తెలిపారు."ఏపీకి మంచి మనిషి, తెలంగాణను ముంచే మనిషి కేసీఆర్" అంటూ రేవంత్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. కృష్ణా జలాల్లో 299 టీఎంసీల వాటాకు కేసీఆర్ అంగీకరించడం వల్లే ఏపీలో అనేక ప్రాజెక్టులు వచ్చాయని ఆరోపించారు. గతంలో హరీశ్ రావు వైఎస్ఆర్ కేబినెట్‌లో మంత్రిగా ఉన్నప్పుడే పోతిరెడ్డిపాడు సామర్థ్యం పెంచారని, ఇప్పుడు తమపై విమర్శలు చేయడం హాస్యాస్పదంగా ఉందని అన్నారు. ఎల్ నినో ప్రభావంతో తాగునీటి ఎద్దడి ఏర్పడే అవకాశం ఉందని, ప్రాజెక్టుల్లోని నీటిని తాగునీటి అవసరాలకే వాడాల్సి ఉంటుందని సీఎం స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు, తాగునీటి పంపిణీపై ఏపీ, తెలంగాణ మధ్య వాదనలు కొనసాగడంతో కేఆర్ఎంబీ సమావేశం వాయిదా పడింది.

రేపటి నుంచి హైదరాబాద్‌లో కిషన్ రెడ్డి భారీ పాదయాత్ర

మొదటి పేజీ తరువాయి)

పాటు 'నషా ముక్త భారత్' పాదయాత్ర నిర్వహించనున్నట్లు కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. 'హైదరాబాద్ వాక్స్ ఫర్ నషా ముక్త భారత్' పేరిట చేపట్టే ఈ యాత్ర రేపు అంబర్‌పేట్‌లో ప్రారంభమై, నవంబర్ 27న జూబ్లీహిల్స్‌లో ముగుస్తుంది. సుమారు 30 కిలోమీటర్ల మేర నగరంలోని ప్రముఖ కూడళ్ల మీదుగా ఈ పాదయాత్ర కొనసాగనుంది.కేంద్ర సామాజిక న్యాయం, సాధికారత మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న 'నషా ముక్త భారత్ అభియాన్'లో భాగంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుతం దేశ యువతను వేధిస్తున్న సవాళ్లలో డ్రగ్స్ అతి ప్రధానమైనదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికే చాలామంది యువత మత్తుపదార్థాల బారినపడి తమ బంగారు భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నారని తెలిపారు. డ్రగ్స్ మహమ్మారి కారణంగా పంజాబ్ రాష్ట్రం పూర్తిగా నిర్వీర్యమైపోయిందని, అటువంటి పరిస్థితి ఇతర రాష్ట్రాలకు రాకూడదనే ఉద్దేశంతో ప్రధాని మోదీ 'నషా ముక్త్ భారత్' కోసం పనిచేయాలని నిర్ణయించారని ఆయన వివరించారు. డ్రగ్స్ వల్ల కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నమవుతున్నాయని అన్నారు. 2029 నాటికి దేశాన్ని మత్తుపదార్థాలు లేని సమాజంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమని కిషన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ మహమ్మారిపై సాగే పోరాటంలో ప్రజలంతా భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ పాదయాత్రకు సినీ ప్రముఖులు చిరంజీవి, నాగార్జున, వెంకటేశ్, ప్రభాస్‌లతో పాటు పలువురు క్రీడాకారులు, పారిశ్రామికవేత్తలు ఇప్పటికే తమ పూర్తి మద్దతు ప్రకటించినట్లు కేంద్రమంత్రి తెలిపారు.

120 సీట్లు అడిగితే 26 సీట్లిస్తారా? యూపీ కూటమిలో ముదురుతున్న రచ్చ!

మొదటి పేజీ తరువాయి)

ముందు ఎస్పీ ఎంపీ రాజీవ్ రాయ్ మంగళవారం ఈ సంచలన విషయాన్ని మీడియా ముందు వెల్లడించారు. తాము ప్రస్తుతానికి 26 సీట్లను ఆఫర్ చేశామని, తదుపరి సమావేశాల్లో మరింత లోతుగా చర్చలు జరుపుతామని స్పష్టం చేశారు.2027 యూపీ ఎన్నికల కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ తొలుత ఏకంగా 181 స్థానాలు కావాలని డిమాండ్ చేసింది. అయితే ఎస్పీ నుంచి ప్రతిఘటన ఎదురుకావడంతో వెనక్కి తగ్గి, సోమవారం ఢిల్లీలో జరిగిన తొలి సమావేశంలో 100 నుంచి 120 స్థానాల జాబితాను సమర్పించింది. సుమారు 70 నుంచి 80 సీట్లను వదులుకుంటూ కాంగ్రెస్ పట్టు తగ్గించినప్పటికీ.. ఎస్పీ మాత్రం కేవలం 26 స్థానాలకే పరిమితం చేయడం కూటమిలో కాకరేపుతోంది. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల ఫలితాలు, రాహుల్ గాంధీ జాతీయ ఇమేజ్‌ను బట్టి తమకు ఎక్కువ స్థానాలు దక్కాలని హస్తం నేతలు వాదిస్తున్నారు. సీట్ల సంఖ్య కంటే అభ్యర్థుల గెలుపు అవకాశాలే కూటమికి ముఖ్యమని సమాజ్‌వాదీ పార్టీ అధినేత అఖిలేష్ యాదవ్ స్పష్టం చేస్తున్నారు. నియోజకవర్గాల్లో పార్టీల బలాబలాలు, ఓటర్ల నాడి ఆధారంగానే సీట్లు కేటాయించాలని భావిస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ కంచుకోటలైన అమేథీ, రాయ్‌బరేలీతో పాటు ఎస్పీకి పట్టున్న మైన్‌పురి, ఇటావా వంటి స్థానాల్లో ఒకరికొకరు మద్దతుగా ఉండాలనే ప్రతిపాదనలు తెరపైకి వచ్చాయి. ఢిల్లీలోని కాంగ్రెస్ రాజ్యసభ ఎంపీ ప్రమోద్ తివారీ నివాసంలో జరిగిన తొలి భేటీ కేవలం 20 నిమిషాల్లోనే ముగిసింది. ఇప్పుడు రెండో విడత చర్చల్లో స్థానాల సంఖ్యపై ఇరు పార్టీలు ఎలాంటి రాజీకి వస్తాయో అన్నది ఉత్కంఠగా మారింది.

గుడ్ న్యూస్.. హైదరాబాద్‌లో ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు ఉచిత రిజిస్ట్రేషన్

మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రభుత్వ గృహ నిర్మాణ ప్రాజెక్టు చరిత్రలోనే తొలిసారిగా రెరాలో నమోదు కావడం ప్రజా ప్రభుత్వానికి ఉన్న నిబద్ధతకు నిదర్శనమని 'ఎక్స్' వేదికగా వెల్లడించారు.గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలోని పేదల కోసం ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు (ఓఆర్ఆర్) పరిధిలో దాదాపు లక్ష ఫ్లాట్లను నిర్మించాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇందులో భాగంగా తొలి దశలో మలక్‌పేట, కుత్బుల్లాపూర్ వంటి ప్రాంతాల్లో చేపట్టిన ఇందిరమ్మ టవర్లకు రెరా అనుమతులు లభించాయి. ప్రభుత్వం ఉచితంగా స్థలాన్ని అందించడమే కాకుండా, లబ్ధిదారుల పేరిట అవిభక్త భూమి వాటాను (యూడీఎస్) నమోదు చేయనుంది. ఈ ప్రాజెక్టుకు రెరా చట్టబద్ధమైన గుర్తింపు రావడంతో లబ్ధిదారుల హక్కులకు పూర్తి భద్రత లభించనుంది. అంతేకాకుండా, లబ్ధిదారులు తమ వాటా సొమ్ము చెల్లించడానికి బ్యాంకుల నుంచి గృహ రుణాలు పొందడం మరింత సులభతరం అవుతుంది. నిర్మాణాలు వేగంగా పూర్తి చేసి, లబ్ధిదారులకు ఉచితంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసిన సేల్ డీడ్లను అందించేందుకు అధికారులు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

కేటీఆర్ బయటపెట్టిన తర్వాతనే రేవంత్ ప్రభుత్వం బ్యాక్ డేట్‌తో ఉత్తరాలు రాసింది: హరీశ్ రావు

మొదటి పేజీ తరువాయి)

సోయి లేదని, తమ చేతగానితనాన్ని కప్పిపుచ్చుకునేందుకు గొంతు పెంచితే సరిపోదని ఆయన మండిపడ్డారు.మరోవైపు, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ వివాదంపై స్పందిస్తూ గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే దీనికి బాధ్యత వహించాలని తెలిపారు. 2022 ఫిబ్రవరి 16న నాటి వైఎస్ జగన్ ప్రభుత్వం జీవో నెం. 56 జారీ చేసినప్పుడు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఎలాంటి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయలేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాతే ఈ విషయాన్ని గుర్తించి, కృష్ణా నదీ యాజమాన్య బోర్డు (కేఆర్ఎంబీ), కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఫిర్యాదు చేసి ప్రాజెక్ట్ పనులను అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశామని సీఎం వివరించారు. ఇదే సమయంలో, ఆంధ్రప్రదేశ్ అధికారులు స్పందిస్తూ.. కేటాయించిన వాటా నుంచే 1.865 టీఎంసీల తాగునీటిని తీసుకుంటున్నామని, దీనికి కొత్త అనుమతులు అవసరం లేదని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

మహిళా కలెక్టర్‌కు వేధింపులు.. ఎమ్మెల్యేను కాపాడుతున్నారా? అంటూ విజయ్ సర్కార్‌పై మద్రాస్ హైకోర్టు ఆగ్రహం

మొదటి పేజీ తరువాయి)

వ్యవహారంలో, విజయ్ నేతృత్వంలోని తమిళనాడు ప్రభుత్వంపై మద్రాస్ హైకోర్టు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఈ కేసులో ప్రభుత్వం ఎవరినైనా కాపాడే ప్రయత్నం చేస్తోందా? అని సూటిగా ప్రశ్నించింది. నెలల క్రితమే ఈ ఆరోపణలు తమ దృష్టికి వచ్చినా, ఇప్పటివరకు ఏ చర్యలు తీసుకున్నారని ప్రభుత్వాన్ని నిలదీసింది. ఈ వ్యవహారంపై విచారణకు ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించింది.నేడు ఈ పిటిషన్‌పై విచారణ జరిపిన జస్టిస్ లక్ష్మీనారాయణన్, ప్రభుత్వ తీరుపై తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. "మీరు కొందరిని కాపాడుతున్నారని నాకు ఏమాత్రం అనుమానం వచ్చినా.. మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టాల్సి వస్తుంది" అని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. జులై 31న ఈ విషయం తమ దృష్టికి వచ్చినప్పుడు ఏం చర్యలు తీసుకున్నారని ప్రశ్నించారు. ఈ కేసులో ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసినట్లు పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ కోర్టుకు తెలిపినా, న్యాయస్థానం సంతృప్తి చెందలేదు. "ఈ మెసేజ్‌ల విషయంలో మీరేం చేశారు? మేం చెప్పాలా? మీకై మీరుగా ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేరు?" అని ప్రభుత్వాన్ని నిలదీసింది."ఆమె చీఫ్ సెక్రటరీ అయినా, స్వీపర్ అయినా సరే... లైంగిక వేధింపుల నుంచి రక్షణ కల్పించాల్సిందే" అని కోర్టు స్పష్టం చేసింది. ఒక మహిళ కష్టాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మహిళగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదని, ఇలాంటి ఫిర్యాదులపై సున్నితంగా, తక్షణమే స్పందించాలని హితవు పలికింది.

సోషల్ మీడియాపై ఆగ్రహం.. దర్యాప్తు అధికారిపై సూచన

బాధితురాలి వివరాలను సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం చేయడంపై కూడా హైకోర్టు మండిపడింది. ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వంటివి తమ నియంత్రణలో లేవని ప్రభుత్వం చెప్పగా, ఈ వాదనను కోర్టు తోసిపుచ్చింది. "సోషల్ మీడియా మీ నియంత్రణలో లేకపోవచ్చు, కానీ సైబర్ క్రైమ్ విభాగం మీ వద్దే ఉంది కదా? వారు చురుకుగా వ్యవహరించాలి" అని వ్యాఖ్యానించింది. ఈ కేసులో జిల్లా ఎస్పీ పేరును కూడా కలెక్టర్ తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారని కోర్టుకు తెలియడంతో, దర్యాప్తును ఎస్పీ కంటే సీనియర్ స్థాయి అధికారితో జరిపించాలని న్యాయమూర్తి సూచించారు. సుమారు మూడు నెలల క్రితం టీవీకే ఎమ్మెల్యే అరుళ్ విఘ్నేశ్, మహిళా కలెక్టర్‌కు అసభ్యకర వాట్సాప్ మెసేజ్‌లు పంపారని, మద్యం మత్తులో ఆమె అధికారిక నివాసానికి వెళ్లి అనుచితంగా ప్రవర్తించారని ఆరోపణలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ ఘటనపై డీఎంకే, ఏఐఏడీఎంకే వంటి ప్రతిపక్షాలు తీవ్రంగా స్పందించి, విచారణకు డిమాండ్ చేశాయి. అయితే, ఎమ్మెల్యే అరుళ్ విఘ్నేశ్ ఈ ఆరోపణలను ఖండించారు. ఇవి రాజకీయ ప్రేరేపితమని కొట్టిపారేశారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన గ్రామ కమిటీ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక

- **ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలునాయక్ ఆదేశాల మేరకు కమిటీ ఏర్పాటు**

దేవరకొండ రూరల్, ఇదంపల్లి, నవంబర్ 24 (నేటి వెలుగు):

దేవరకొండ శాసనసభ్యులు నేనావత్ బాలునాయక్ ఆదేశాల మేరకు ఇదంపల్లి గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నూతన గ్రామ కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. పార్టీ బలోపేతం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం లక్ష్యంగా గ్రామస్థాయి నాయకత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు నాయకులు తెలిపారు.

నూతన కమిటీ వివరాలు:

గౌరవ అధ్యక్షులు: మేరెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

అధ్యక్షులు: పందుల వెంకటయ్య

ఉపాధ్యక్షులు: షేక్ అజీమ్, చుక్క ముత్తయ్య

కార్యదర్శులు: తగుళ్ల శ్రీను, కోలుకులపల్లి తిరుపతయ్య

ప్రధాన కార్యదర్శి: కలుకులపల్లి రామకృష్ణ

ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు మారుపాకుల సురేష్ గౌడ్, మాజీ అధ్యక్షులు లోకసాని శ్రీధర్ రెడ్డి, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు తిప్పర్తి రుక్మారెడ్డి, మల్రెడ్డి శ్రీలత,



రవీందర్ రెడ్డి, వంగూరి రాజు, జబ్బు అంజి యాదవ్, బచ్చసముని కోటి యాదవ్, ఎరుకల అశోక్ గౌడ్, గ్రామ సర్పంచ్ పేర్ల సతీష్, దేవరకొండ మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ముకురోజు రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్థులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొని నూతన కమిటీకి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

మాజీ సర్పంచ్ కునూరు గోపాల్‌కు గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి ఘన నివాళి

- **కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపిన శాసన మండలి చైర్మన్**

రామన్నపేట, నవంబర్ 24 (నేటి వెలుగు):

రామన్నపేట మండలం భోగరం గ్రామానికి చెందిన హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కునూరు లక్ష్మణ్ తండ్రి, మాజీ సర్పంచ్, మాజీ ఎంపీటీసీ కునూరు గోపాల్ మృతి పట్ల తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి తీవ్ర సంతాపం వ్యక్తం చేశారు.మంగళవారం భోగరం గ్రామంలో కునూరు గోపాల్ పార్థివ దేహానికి గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామ సర్పంచ్‌గా, ఎంపీటీసీగా కునూరు గోపాల్ అందించిన ప్రజాసేవలను స్మరించుకున్నారు. ఆయన మృతి గ్రామానికి, కుటుంబ సభ్యులకు తీరని లోటని పేర్కొన్నారు.దివంగత కునూరు గోపాల్ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తూ, జస్టిస్ కునూరు లక్ష్మణ్‌తో పాటు కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.



కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ఇన్‌చార్జి సందీప్ కుమార్‌తో ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి భేటీ

- **గంటసేపు సాగిన సమావేశం.. రాష్ట్ర రాజకీయ పరిణామాలపై చర్చ**

హైదరాబాద్, నవంబర్ 24 (నేటి వెలుగు):

తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి సందీప్ కుమార్‌ను మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. హైదరాబాద్‌లో మంగళవారం రాత్రి 8 గంటల సమయంలో వీరిద్దరి మధ్య సమావేశం జరిగింది. సుమారు గంటసేపు ఈ భేటీ కొనసాగింది.ఈ సందర్భంగా ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్రంలో చోటుచేసుకున్న రాజకీయ పరిణామాలు, ఇప్పటివరకు జరిగిన వివిధ అంశాలపై ఇరువురు నేతలు కూలంకషంగా చర్చించినట్లు తెలిసింది. ఇటీవల చోటుచేసుకున్న పరిణామాలను కూడా రాజగోపాల్ రెడ్డి పార్టీ రాష్ట్ర ఇన్‌చార్జి దృష్టికి తీసుకెళ్లి వివరించినట్లు సమాచారం.రాజగోపాల్ రెడ్డి ప్రస్తావించిన అంశాలపై సందీప్ కుమార్ సానుకూలంగా స్పందించినట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ భేటీ రాజకీయ వర్గాల్లో ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.



కుత్బుల్లాపూర్‌లో డీఎంహెచ్‌ఓ డా. కె. ఆనంద్ ఆకస్మిక తనిఖీ







- **ఎస్ఎన్ఐడీ మాప్‌అప్ డేలో ఇంటింటి సర్వే పరిశీలన -- మిగిలిన చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు**

కుత్బుల్లాపూర్, నవంబర్ 24 (నేటి వెలుగు):

మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా. కె. ఆనంద్ కుత్బుల్లాపూర్‌లోని పట్టణ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (యూపీహెచ్‌సీ)ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్రంలో నిర్వహిస్తున్న వివిధ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన రికార్డులను పరిశీలించారు. రికార్డుల్లో నమోదైన వివరాలను ఆన్‌లైన్ పోర్టల్‌లోని సమాచారంతో సరిపోల్చి ధృవీకరించారు.అనంతరం సబ్-నేషనల్ ఇమ్యునైజేషన్ డే () -- పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న మాప్‌అప్ డే కార్యకలాపాలను పరిశీలించారు. కుత్బుల్లాపూర్‌లోని గార్డెన్ బస్తీ ప్రాంతంలో చేపట్టిన ఇంటింటి సర్వేను స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. సర్వేలో గుర్తించిన పోలియో చుక్కలు వేసుకోని చిన్నారులకు ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్ చుక్కలు వేయించారు.ఈ సందర్భంగా డీఎంహెచ్ఓ డా. కె. ఆనంద్ మాట్లాడుతూ ఇంటింటి సర్వేను పూర్తిస్థాయిలో నిర్వహించి, ఒక్క చిన్నారి కూడా పోలియో టీకాకు దూరం కాకుండా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. పల్స్ పోలియో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు వైద్య సిబ్బంది, ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు.చిన్నారుల ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని, టీకా కార్యక్రమంలో నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను పూర్తిస్థాయిలో సాధించాలని ఆయన సూచించారు.

కార్తీక మాసం శివారాధనకు ఎంతో పవిత్రమైనది

- **కార్తీక పౌర్ణమి సందర్భంగా ఛాయా సోమేశ్వరాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు**
- **నగర మేయర్ బుర్రి చైతన్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి**

నల్లగొండ, నవంబర్ 24 (నేటి వెలుగు):



కార్తీక మాసం శివారాధనకు ఎంతో పవిత్రమైన మాసమని నల్లగొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ బుర్రి చైతన్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. కార్తీక పౌర్ణమి సందర్భంగా పానగల్‌లోని చారిత్రక శ్రీ ఛాయా సోమేశ్వర స్వామివారిని కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకోవడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని పేర్కొన్నారు.మంగళవారం కార్తీక పౌర్ణమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని పానగల్ శ్రీ ఛాయా సోమేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో మేయర్ కుటుంబ సమేతంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేద మంత్రోచ్చరణల మధ్య భక్తిశ్రద్ధలతో స్వామివారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు మేయర్ కుటుంబ సభ్యులకు ఆశీర్వచనం అందించి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు.అనంతరం మేయర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ భక్తిభావంతో పూజలు నిర్వహిస్తూ ఆధ్యాత్మిక చింతనను అలవర్చుకోవాలని, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను భావితరాలకు అందించాలని కోరారు. నల్లగొండ పట్టణంలోని పానగల్ ఛాయా సోమేశ్వర ఆలయం చారిత్రక, ఆధ్యాత్మిక ప్రాశస్త్యం కలిగిన ప్రముఖ దేవాలయమని అన్నారు.ఆలయ అభివృద్ధికి మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి సహకారంతో ఇటీవల రూ.20 కోట్లు మంజూరయ్యాయని వెల్లడించారు. ఈ నిధులతో ఆలయాన్ని మరింత సుందరంగా తీర్చిదిద్ది ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగానే కాకుండా పర్యాటక ప్రాంతంగా కూడా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్లు కేసాని వేణుగోపాల్ రెడ్డి, అల్లి సుభాష్ యాదవ్, ఆలకుంట్ల ఝాన్సీ నాగరత్నం రాజు, మామిడి కార్తీక్, ఆలకుంట్ల నాగరాజు, ఆలయ చైర్మన్ కొడదల ఎల్లయ్య, జిల్లా ఎస్సీ, ఎస్టీ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు ఏడుదొడ్ల వెంకటరామిరెడ్డి, ఏదుళ్ల శ్రీధర్ రెడ్డి, యూత్ కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు గాలి నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆహ్వాన పత్రికలో పట్టణ ప్రథమ పౌరురాలి పేరు లేకపోవడం బాధాకరం

- **ఒక బీసీ మహిళ మున్సిపల్ చైర్మన్‌గా ఉన్నందుకే అగౌరవపరుస్తారా?**
- **నిర్వాహకులు సమాధానం చెప్పాలి -- బీసీ జేఏసీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ జాజుల లింగం గౌడ్**

మిర్యాలగూడ, నవంబర్ 24 (నేటి వెలుగు):



మిర్యాలగూడ పట్టణంలోని నల్లగొండ రోడ్డులో వై జంక్షన్ వద్ద నిర్మించిన ఆంజనేయస్వామి విగ్రహావిష్కరణ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఆహ్వాన పత్రికలో పట్టణ ప్రథమ పౌరురాలైన మున్సిపల్ చైర్మన్ పేరు లేకపోవడం తీవ్ర బాధాకరమని బీసీ జేఏసీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ జాజుల లింగం గౌడ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.ప్రజలచే ఎన్నికైన మున్సిపల్ చైర్మన్‌కు పట్టణంలో ఎంతో గౌరవప్రదమైన స్థానం ఉంటుందని, అటువంటి ప్రజాప్రతినిధిని విగ్రహావిష్కరణ వంటి ముఖ్యమైన కార్యక్రమ ఆహ్వాన పత్రికలో విస్మరించడం ఆమె హోదాను అగౌరవపరచడమేనని ఆయన అన్నారు.ఒక బీసీ మహిళ మున్సిపల్ చైర్మన్‌గా ఉన్నందుకే ఆమెకు తగిన గౌరవం ఇవ్వడం లేదా? అనే అనుమానాలు ప్రజల్లో వ్యక్తమవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. బీసీ మహిళకు ప్రజలు కల్పించిన ప్రజాప్రతినిధి హోదాను, ఆమె పదవిని గౌరవించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని స్పష్టం చేశారు.ఇప్పటికైనా విగ్రహావిష్కరణ కార్యక్రమ నిర్వాహకులు స్పందించి, పట్టణ ప్రథమ పౌరురాలైన మున్సిపల్ చైర్మన్ పేరు ఆహ్వాన పత్రికలో ఎందుకు చేర్చలేదో ప్రజలకు స్పష్టమైన సమాధానం చెప్పాలని జాజుల లింగం గౌడ్ డిమాండ్ చేశారు. ప్రజాప్రతినిధుల పట్ల ఇలాంటి వివక్షాపూరిత ధోరణులను బీసీ సమాజం సహించబోదని హెచ్చరించారు.

శ్రీ సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ ఆలయ నిర్మాణ శంకుస్థాపనకు దేవరకొండ నుంచి 10 వేల మంది తరలిరావాలి

(దేవరకొండ రూరల్ నేటి వెలుగు) నవంబర్ 24



100 బస్సులతో పాటు సొంత వాహనాల్లోనూ పెద్ద ఎత్తున తరలిరావాలి కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువజన కాంగ్రెస్ శ్రేణులకు ఎమ్మెల్యే బాలు నాయక్ పిలుపు బంజారా సోదరుల ఆరాధ్య దైవం, ఆధ్యాత్మిక గురువు శ్రీ సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ గారి ఆలయంతో పాటు విగ్రహ నిర్మాణానికి ఈ నెల 26వ తేదీగురువారం నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా, శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి కొలువైన పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రం మద్దిమడుగు లో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి గారి చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన కార్యక్రమం నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో దేవరకొండ నియోజకవర్గం నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో తరలిరావాలని దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే శ్రీ నేనావత్ బాలు నాయక్ పిలుపునిచ్చారు.ఈ సందర్భంగా అచ్చంపేట నియోజకవర్గంలోని హాజీపూర్ వద్ద నిర్వహించనున్న ముఖ్యమంత్రి గారి బహిరంగ సభ కు దేవరకొండ నియోజకవర్గం నుంచి 100 బస్సులతో పాటు సొంత వాహనాల్లోనూ సుమారు 10 వేల మంది కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు పెద్ద ఎత్తున తరలిరావాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు.దేవరకొండ నియోజకవర్గంలోని అన్ని మండలాల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, బంజారా సోదరులు, అభిమానులు సమన్వయంతో పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఎమ్మెల్యే విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో అన్ని మండలాల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డీఆర్ఓ దశరథ్ నాయక్‌కు జిల్లా కలెక్టర్ ఘన నివాళి

- **కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపిన కలెక్టర్ చంద్రశేఖర్**

నల్లగొండ, నవంబర్ 24 (నేటి వెలుగు):



సోమవారం గుండెపోటుతో ఆకస్మికంగా మరణించిన నల్లగొండ జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి (డీఆర్ఓ) ఆర్. దశరథ్ నాయక్‌కు జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్, రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జె. శ్రీనివాస్ ఘనంగా నివాళులర్పించారు.మంగళవారం సూర్యాపేట జిల్లా పాలకవీడు మండలం కల్మట తండాలోని దివంగత డీఆర్ఓ దశరథ్ నాయక్ స్వగృహానికి జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా ఉన్నతాధికారులు వెళ్లి ఆయన భౌతికకాయంపై పుష్పగుచ్ఛాలు ఉంచి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ డీఆర్ఓ దశరథ్ నాయక్ ఆకస్మిక మృతి అత్యంత బాధాకరమని, ఆయన మరణం జిల్లా యంత్రాంగానికి తీరని లోటని తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం దశరథ్ నాయక్ కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. నల్లగొండ జిల్లా యంత్రాంగం తరపున ఆయనకు నివాళులర్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో శిక్షణ సహాయ కలెక్టర్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి, మిర్యాలగూడ ఆర్డీవో రమణారెడ్డి, ఇతర జిల్లా ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

నేటి వెలుగు
నేటి సమాజం... నేటి వెలుగు...
తెలుగు దినపత్రిక
పి. నవీన్ కుమార్ గౌడ్

గురునానక్ జయంతి వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న డాక్టర్ నాగం వర్షిత్ రెడ్డి



నల్లగొండ, నవంబర్ 24 (నేటి వెలుగు):

నల్లగొండ పట్టణంలోని గురుద్వారాలో గురుద్వార్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన శ్రీ గురునానక్ దేవ్ జీ 557వ జయంతి వేడుకలు భక్తిశ్రద్ధలతో జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ నల్లగొండ జిల్లా అధ్యక్షులు డాక్టర్ నాగం వర్షిత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన గురుద్వారాలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించి, పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. శ్రీ గురునానక్ దేవ్ జీ బోధించిన సత్యం, సేవ, సమానత్వం, మానవత్వం వంటి ఆదర్శాలు సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకమని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో గురుద్వార్ కమిటీ అధ్యక్షులు కులదీప్ సింగ్ బండారి, సమేందర్ సింగ్, బీజేపీ మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు కాశమ్మ, మహిళా మోర్చా టౌన్ అధ్యక్షురాలు తారాతో పాటు పలువురు పాల్గొన్నారు.

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తింటే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ ఐటెమ్స్ తినే వారిలో ఖచ్చితంగా కొన్ని వ్యాధులు వస్తాయట. ఆహార అలవాట్లు.. శరీర ఆరోగ్యం మీదనే కాకుండా.. మానసిక ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంటాయి. రోజూ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, లేదా మాంసం తినే వారిలో సాధారణంగా డయాబెటీస్, బీపీ, క్యాన్సర్, ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాదు మతి మరుపు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినే వారిలో వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలా అనుకుంటున్నారా? ఆస్ట్రేలియాలోని బాండ్ యూనివర్శిటీలో 438 మంది వ్యక్తులపై పరిశోధన చేశారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆహారపు అలవాట్లు జ్ఞాపకశక్తిపై ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నారు. ఈ అధ్యయనం 438 మంది కొనసాగితే అందులో 108 మందికి అల్జీమర్స్ వ్యాధి వచ్చినట్టు తేలిందట. దీని ప్రకారం ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ తింటే వయసు పెరిగే కొద్దీ మతిమరుపు వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అంటే ఇంట్లో మనుషులను కూడా గుర్తించలేని పరిస్థితి కూడా వస్తుందట. ప్రతిరోజూ మాంసం తినేవారిలో అధిక బరువు, హై కొలెస్ట్రాల్, డయాబెటీస్, బీపీ, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. ఈ సమస్యలు మాత్రమే కాదు ప్రతి రోజూ నాన్ వెజ్ తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వస్తాయట. రోజూ పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినే వారిలో నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు అసలు కనిపించడం లేదని పరిశోధనలో తేలిందట. మాంసాహారాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే నరాల సమస్యలు వస్తాయి సో స్కిప్ చేయండి. ఎక్కువగా తినకుండా లిమిట్ గా తినడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్. సో మితంగా తిని ఆరోగ్యంగా ఉండండని సలహా ఇస్తున్నారు నిపుణులు.

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ నియంత్రణలో ఉంటే బరువు తగ్గుతుంటారు. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి. ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్పరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిపి %d% షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవడానికి కూడా ఈ పెరుగు ఉపయోగపడుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం: ప్రతిరోజూ పెరుగు తీసుకునే వారికి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాల పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటినీ కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదట. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్‌పైన్‌ఫ్రైన్ వంటి హార్మోన్‌లను నియంత్రిస్తాయి.

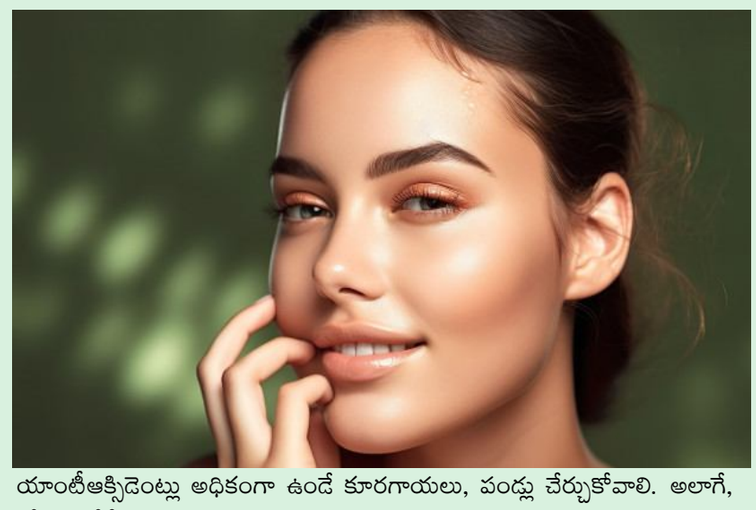


గుండె పీదిలంగా ఉండాలంటే..



రాత్రి నిద్రకు ముందు పాలను తాగడం అనేది చాలా మందికి ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే ఈ పాలకు ఖర్జూరం కలిపితే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పాలు, ఖర్జూరం రెండూ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది, ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఖర్జూరం సహజంగా శక్తివంతమైన పండు. దీనిలో విటమిన్ ూ, దీ, జ లాంటి పోషకాలు, అలాగే ఐరన్, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరాన్ని కొంత సమయం నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలు మరింత శక్తివంతంగా శరీరంలో చేరవచ్చు. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారతాయి. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల బలహీనత, కీళ్ళ నొప్పులు వంటి సమస్యలు చాలా మందిలో కనిపిస్తాయి. అప్పుడు ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఉండే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మూలకాలు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. పాలు అందించే ప్రోటీన్, కాల్షియంతో కలిపి ఈ మూలకాలు ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి.ఖర్జూరం, పాలు కలిసి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చర్మంపై ఎలర్జీలు, మంటలు, పొడిబారిన సమస్యలు ఉంటే.. ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఖర్జూరంలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. పాలు అందించే లాక్టిక్ ఆమ్లం చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఈ రెండు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు బలపడతాయి. ఈ రెండింటిలో ఉండే ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాన్ని అందించి కండరాల పునరుద్ధరణను వేగవంతం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ చేసిన తర్వాత పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతుంది. పాలతో ఖర్జూరం తీసుకోవడం వలన రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది హృదయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. రక్తప్రసరణ పెరగడంతో శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సమర్థంగా అందుతుంది. దీని వల్ల శక్తి స్థాయి పెరుగుతూనే.. ముఖానికి సహజమైన కాంతి కూడా వస్తుంది. ఇలా పాలతో ఖర్జూరం కలిపి తాగడం ద్వారా శరీరానికి శక్తి, ఆరోగ్యం, అందం అందుతాయి.

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు



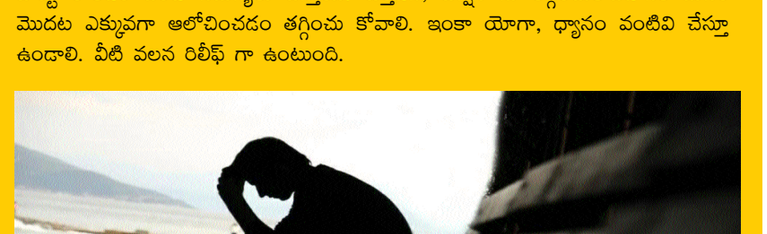
సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మ సౌందర్యం పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్‌కేర్ రొటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎస్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (ష్రాఖీ) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (ష్రాఖీ) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రీడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్‌గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి.ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.



Edited, Published and owned by **PAMANAGUDNDLA NAVEEN KUMAR,** Printed at **SRI printers** at H.No. 1-47/1, Ganesh Nagar, Dandampelly, Nalgonda , Telangana State : Editor, **PAMANAGUDNDLA NAVEEN KUMAR** : **RNI No. TELTEL 2023/88559**, Cell : **9553276552,**