TELUGU NEWS TIMES

తెలుగు న్యూస్ టైమ్స్

జాతీయ దిన పత్రిక

9043514736, 9840467131

J.M.Nayudu
Cell: 91 9840066999
SCCI
Sai Charan Comfort Inn
(Luxury Service Apartments)
Plot No. 1286 & 1345, 5th Street, Golden Colony, Anna Nagar West Extn., Mugappair, Chennai-50.
Mobile : +91 9840089859, E-mail : saicomfortinn@gmail.com

చెన్నై | సంపుటి : 03 | సంచిక : 347 | సోమవారం 14 ఏప్రిల్ 2025 | ఎడిటర్ : సిహెచ్. ముకుందరావు | పేజీలు : 04 | వెల : 03 | ONLINE E- PAPER

పేలుడు ధాటికి ధ్వంసమైన బాణసంచా తయారీ కేంద్రం

- ➤➤ అనకాపల్లి జిల్లా కైలాసపట్నంలో ఘోర ప్రమాదం
- ➤➤ అగ్ని కీలల్లో 8 మంది సజీవ దహనం
- ➤➤ మరో 8 మందికి తీవ్ర గాయాలు
- ➤➤ క్షతగాత్రుల్లో ఇద్దరి పరిస్థితి విషమం
- ➤➤ విశాఖ, నర్సీపట్నం ఆస్పత్రులకు తరలింపు
- ➤➤ ఘటనపై సీఎం చంద్రబాబు ఆరా
- ➤➤ రూ.15 లక్షల చొప్పున పరిహారం ప్రకటన
- ➤➤ ప్రమాదంపై మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ దిగ్భ్రాంతి
- ➤➤ బాధితుల్ని సత్వరమే ఆదుకోవాలని డిమాండ్
- ➤➤ జగన్ ఆదేశాలతో సహాయక చర్యల్లో వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులు

పర్వతాలు పేలినట్టు.. భూమి కంపించినట్టు భారీ విస్ఫోటం.. అగ్నికీలలు ఎగసిపడ్డాయి.. 8 మంది కూలీలు సజీవ దహనం కాగా.. క్షతగాత్రులు దిక్కులు పిక్కటిల్లేలా అరిచిన అరుపులతో ఆ ప్రాంతమంతా దద్దరిల్లింది. భోజనానికి వెళ్లేందుకు సిద్ధమవుతున్న తరుణంలో అన్నం ముద్ద నోటికి చేరకుండానే ఎనిమిది మంది కూలీలు మరుభూమికి తరులిపోవడం అందరినీ కంటతడి పెట్టించింది.

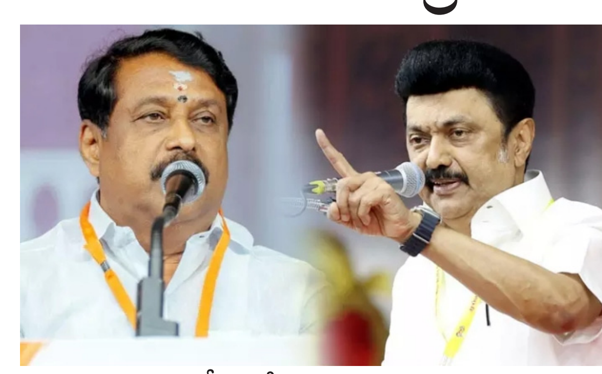
అనకాపల్లి జిల్లా కోటరవుట్ల మండలం కైలాసపట్నంలోని బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో ఆదివారం మధ్నాహ్నం భారీ విస్ఫోటం సంభవించింది. ఈ ఘోర ప్రమాదంలో శరీరాలు ఛిద్రమై 8 మంది అక్కడికక్కడే మరణించారు. మరో 8మంది తీవ్రంగా గాయపడగా.. వారిలో ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. కాలిన గాయాలతో బాధితులు హాహాకారాలు చేయగా.. ఒక వ్యక్తి తల లేకుండా కేవలం మొండెంతో దర్శనమిచ్చి భీతిగొల్పే హృదయ విదారక దృశ్యాలు కనిపించాయి.కైలాసపట్నం సమీపంలోని విజయలక్ష్మి ఫైర్ వర్క్సులో సంభవించిన ఈ ఘోర ప్రమాదం అగ్నిమాపక సిబ్బంది 4 గంటలుకుపైగా శ్రమిస్తే తప్ప మంటలు అదుపులోకి రాలేదు. క్షతగాత్రుల్లో ఆరుగురిని మెరుగైన వైద్యం కోసం విశాఖపట్నంలోని కేజీ...

ఇద్దరికి నర్సీపట్నం ఏరియా ఆస్పత్రిలో చికిత్స అందిస్తున్నారు. మృతుల కుటుంబాలకు రూ.15 లక్షల చొప్పున పరిహారం చెల్లిస్తామని, క్షతగాత్రుల వైద్యానికి అయ్యే ఖర్చును ప్రభుత్వమే భరిస్తుందని హోం మంత్రి వి.అనిత ప్రకటించారు. ప్రమాదంలో కైలాసపట్నం గ్రామానికి చెందిన వారితోపాటు అనకాపల్లి జిల్లా రాజుపేట, చౌడువాడ, విశాఖపట్నం, తూర్పు గోదావరి జిల్లా సామర్లకోట మండలం వేట్లపాలెం ప్రాంతాలకు చెందిన 8 మంది మృత్యువాత పడ్డారు. మృతుల్లో విజయలక్ష్మి ఫైర్ వర్క్సు యజమాని తాతబ్బాయి కూడా ఉన్నారు.

బిపి మండల్‌కు స్టాలిన్ నివాళి

విల్లివాకం న్యూస్: సామాజిక న్యాయ వీరుడు పిబి మండల్‌కు పాదాభివందనం చేస్తున్నానని ముఖ్యమంత్రి ఎంకె స్టాలిన్ అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ విడుదల చేసిన ఎక్స్ సైట్ లో ఇలా పేర్కొన్నారు. తన కమిషన్ ద్వారా వెనుకబడిన వర్గాలకు క్రమపద్ధతిలో అవకాశ నిరాకరణను బహిర్గతం చేసి సామాజిక న్యాయాన్ని నిలబెట్టిన బి.పి. మండల్ నాయక్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆయనకు వందనం. ఈ దేశం దానిని గ్రహించకముందే ద్రావిడ ఉద్యమం మండల్ దృష్టిని బాగా అర్థం చేసుకుంది మరియు అతని వాదానికి మద్దతుగా స్థిరంగా నిలబడింది. అతని పోరాటం ఇంకా ముగియలేదు. ధైర్యం మరియు న్యాయం కోసం ఆయన చేసిన అనేక సూచనలు ఇప్పటికీ ఉన్నాయి. ఆయన చేసిన చాలా సాహసోపేతమైన మరియు న్యాయమైన సిఫార్సులు ఇంకా అమలు కాలేదు. సామాజిక న్యాయం కోసం సాగే ప్రయాణంలో అనేక అడ్డంకులు కొత్త రూపాల్లో బయటపడుతూనే ఉన్నాయి. తన కలను పూర్తిగా నెరవేర్చుకోవాలన్నదే బిపీ మండల్ కు ఉన్న అభిమానం. ఆయన కలను నెరవేర్చుకునే పోరాటానికి కట్టుబడి ఉన్నామన్నారు.

త్వరలో స్టాలిన్ పాలనకు అంతం : నయినార్ నాగేంద్రన్



విల్లివాకం న్యూస్: డీఎంకేకు తమ కూటమి సరైన కూటమి అని, ఎందుకంటే ప్రజలను దోపిడీ చేసే ఎం.కె.స్టాలిన్ దుర్భర పాలనను ఈ కూటమి ఇంటికి పంపబోతోందన్నారు. తమిళ ఆడపడుచుల పరువును కడిగిపారేసిన మంత్రివర్యులు, నయవంచకులతో కూడిన కూడిన చెడ్డ ప్రభుత్వాన్ని రూపుమాపబోతున్నది ఈ కూటమి. స్వయంగా ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ ను ప్రజలతో మమేకమై గుడారాన్ని తరిమికొట్టబోతున్నది ఈ కూటమి అన్నారు. ఈ విషయం స్టాలిన్ కు కూడా తెలుసు కాబట్టే కళ్లలో చావు భయం కనిపిస్తోంది.. డోంట్ వర్రీ మిస్టర్ స్టాలిన్. ఇంకా ఒక సంవత్సరం సమయం ఉంది. అప్పటిదాకా వేచి ఉండు. కానీ భగవంతుడు నీకు ప్రజల ద్వారా ఇవ్వబోతున్న తీర్పును ఎవరూ మార్చలేరు. ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

అమరావతి.. డబుల్!

- రాజధాని విస్తరణకు మరో 44 వేల ఎకరాల భూసమీకరణ?
- 4 మండలాల్లోని 11 గ్రామాల్లో చేపట్టేందుకు ప్రతిపాదన
- కొందరు రైతుల నుంచి అభిప్రాయ సేకరణతో వెలుగులోకి
- తాజాగా అమరావతి వైపు పలు సంస్థల చూపు
- అనేక ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు సంసిద్ధత
- విమానాశ్రయం, రైల్వే లైన్, మెట్రో తదితరాలకు ఇప్పుడున్న
- భూములు చాలవు.. అందుకే మరిన్ని సమీకరణకు యోచన?

తిరుపతి 'తొక్కిసలాట' వెనుక కుట్రకోణం!

- గోవుల మృతిలో టీటీడీ సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం లేదు
- భూమనపై చట్టపరమైన చర్యలు: టీటీడీ చైర్మన్
- గతంలో హిందూ వ్యతిరేక వ్యక్తి టీటీడీ చైర్మన్ కావడం మనందరి దురదృష్ట
- టీటీడీ ఇంజనీరింగ్ విభా గం ద్వారా రూ.1,600 కోట్లు ఇచ్చి కమీషన్లు
- గడువు ముగిసిన మందులు, పురుగులు పట్టిన

HOMOEOPATHIC CLINIC
Dr. Kolli Raju Consultant
MBS(H), M.D. (Hom)
(35 Years Experienced)
Dr. Parasa Radhamma
DHMS, M.B.S.(Homoeo)
Plot No. 137/33, 3rd Lane, Kamaraj Nagar, 5th East Street, Tiruvanmiyur, Near Bus Depot, Chennai - 600 041.
Consultation Offline and Online also available
WhatsApp Number :
94443 46846

Sri Muneswara
Mob : 90032 12627 / 90032 33359
ஸ்ரீ ஸ்ரீநிவாசா ரியல் எஸ்டேட்
SRI SRINIVASA REAL ESTATE
Land Buying & Selling
No.98, Thiruneelaganda Nagar, Kavangarai, Chennai - 600 066. Email : mukeshnaveen.mg@gmail.com

రోడ్డు ప్రమాదంలో నలుగురు మృతి

విల్లివాకం న్యూస్: తిరువణ్ణామలై కట్టుకుళం సమీపంలో గత రాత్రి ఎదురుగా వస్తున్న కారు–ప్రభుత్వ బస్సు ఢీకొన్నాయి. ఈ ప్రమాదంలో 4 మంది అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. సోమసిపాడు పక్కనే ఉన్న కట్టుకుళం సమీపంలో తెల్లవారుజామున 3:30 గంటలకు ఈ ప్రమాదం జరిగింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం తిరువణ్ణామలై ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రమాదంపై కిల్పిన్నత్తూరు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

తిరుచెందూరు ఆలయంలో భక్తజన సందోహం

విల్లివాకం న్యూస్: ప్రసిద్ధ దివ్య క్షేత్రాలలో రెండవదిగా పేరుగాంచిన తిరుచెందూర్ సుబ్రమణ్య స్వామి ఆలయానికి ప్రతిరోజు వేలాది మంది భక్తులు వచ్చి పరిహార పూజలు, ప్రత్యేక పూజలు చేస్తారు. ఇలా పౌర్ణమి నాడు రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వేలాది మంది భక్తులు కార్లు, వ్యాన్‌లు, బస్సుల్లో తెల్లవారుజాము నుంచే ఆలయానికి తరలివచ్చారు. దాదాపు 5 గంటలకు పైగా క్యూలో వేచి ఉండి సముద్రము, కొలనులో స్నానాలు చేసి స్వామి దర్శనం చేసుకున్నారు.

రాజ్యాంగంపై గవర్నర్ కు గౌరవం లేదు : మనో తంగరాజ్

విల్లివాకం న్యూస్: గవర్నర్ ఆర్ఎన్ రవికి రాజ్యాంగంపై గౌరవం లేదని మంత్రి మనో తంగరాజ్ విమర్శించారు. మధురైలోని ఓ ప్రైవేట్ కళాశాలలో జరిగిన కార్యక్రమంలో గవర్నర్ ఆర్.ఎన్. రవి అక్కడ ఉన్న విద్యార్థులను 'జై శ్రీరామ్' అని 3 సార్లు చెప్పాలని రవి కోరారు. గవర్నర్ చర్యలను వివిధ పార్టీలు తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాయి. ఈ స్థితిలో గవర్నర్ ఆర్ఎన్ రవికి రాజ్యాంగంపై గౌరవం లేదని మంత్రి మనో తంగరాజ్ విమర్శించారు. దీనికి సంబంధించి 'ఎక్స్' సైట్‌లో ఆయన ప్రచురించిన పోస్ట్‌లో మాట్లాడుతూ గవర్నర్ భారత రాజ్యాంగాన్ని గౌరవించరు. ఆరెస్సెస్ ఆలోచనలను తన మనసులో పెట్టుకునే గవర్నర్ రాజ్యాంగాన్ని ఎలా గౌరవిస్తారు? అనేక మతాలకు చెందిన కళాశాల విద్యార్థులలో, అతను ఒక నిర్దిష్ట మతాన్ని వారిపై విధించి అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేశారు. ఇటువంటివారు తటస్థంగా ప్రజలకు ఎలా సేవ చేస్తారు? సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో నిరుత్సాహానికి గురైన గవర్నర్.. వెనక్కి వెళ్లాలని అన్నారు.

టీ నగర్ న్యూస్. ఉగాది పండుగ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేత సాహిత్య విభాగంలో ఉగాది పురస్కారాన్ని అందుకున్న జనని ప్రధాన కార్యదర్శి గుడిమెట్ల చెన్నయ్యను ట్రిప్లికెన్ కు చెందిన టామ్స్ ఉపాధ్యక్షులు మరియు మాస్ సభ్యులు పల్లి పాటి పాలకొండయ్య శాల్వాతో సత్కరించి, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ స్ఫూర్తితో సమాజ సేవ : సమాజ సమరసతా అవార్డులు ప్రదానం

టీ నగర్ న్యూస్: డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ సిద్ధాంతాలను ఆదర్శంగా తీసుకొని, సమాజంలో సమానత్వాన్ని స్థాపించేందుకు, సామాజిక ఐక్యతకు తోడ్పడుతూ విశేష సేవలందిస్తున్న వ్యక్తులకు "సమాజ సమరసతా అవార్డులు" ప్రదానం చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని డాక్టర్ హెడ్గేవార్ స్మారక్ సమితి గౌరవంగా నిర్వహించింది. సమాజంలోని విభిన్న రంగాల్లో సమరసత కోసం పాటుపడుతున్న సేవా శ్రేణులను గుర్తించి, అంబేద్కర్ ట్రస్ట్ ద్వారా ఈ అవార్డులు అందజేయడం జరిగింది. అవార్డు గ్రహీతల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి: టామ్స్ ఉపాధ్యక్షులు మరియు మా సభ్యులు పల్లిపాటి పాలకొండయ్య కుమారుడు పి. సతీష్ కు సేవా అవార్డును అందజేశారు. జైభీమ్ బుద్ధ విహార్ సంస్థ అధ్యక్షుడు %ణ%. తిరునావుక్కరసు (ఎ) మణికంఠన్ ు బౌద్ధ తత్వాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేస్తూ సమాజంలోని చైతన్యాన్ని పెంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. డిల్లీ సన్స్, వియార్పాడి %=%. రాజేంద్ర ప్రసాద్ ు అవసరమైన వస్తువులు

లేకపోవడంతో పిల్లల అంత్యక్రియలు జరపలేని కుటుంబాలకు ఉచితంగా అన్ని సామగ్రిని అందిస్తూ అరుదైన మానవతా సేవ చేస్తున్నారు. సిలంబం మాస్టర్, ఐవర్ వీరకళై సంఘం వ్యవస్థాపకుడు, కుండ్రత్తూర్ ు సాంప్రదాయ క్రీడల ద్వారా యువతలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడంలో పురోగమిస్తున్నారు. తవతిరు విమల్ అయ్యా స్వామీజీ, కళి మహా శివయోగి సిద్ధర్ పీఠం, తండ యారు పేటు ఆధ్యాత్మికతతో పాటు సామాజిక సేవలను అనుసంధానిస్తూ ప్రజల సేవలో నిమగ్నమై ఉన్నారు. పి లోకేష్, జీవసేవయే శివసేవ సేవా సంఘం వ్యవస్థాపకుడు, తిరువల్లిక్కేణి ు అనాధలు, నిరాశ్రయులకు అండగా నిలిచే గొప్ప కార్యక్రమాలను నడుపుతున్నారు. ఎల్ పూవరసన్ %వీ.ూఏ. (క్ఫఅర్అఎం%), అంబేద్కర్ ట్యూషన్ సెంటర్ వ్యవస్థాపకుడు, మేడవాక్కం ు విద్య ద్వారా సామాజిక మార్పును సాధించాలనే లక్ష్యంతో నిరంతరంగా కృషి చేస్తున్నారు. ఆర్ మురుగన్, డాక్టర్ బి.ఆర్అంబేద్కర్ మత్స్యకార సంఘం ు మత్స్యకార సమాజ అభ్యున్నతికి శ్రమిస్తూ, వారి హక్కుల కోసం పోరాడుతున్నారు. ఈ అవార్డులు అంబేద్కర్ గారి ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లే వారిని గుర్తించి, ప్రోత్సహించడమే లక్ష్యంగా నిర్వహించబడ్డాయి. కార్యక్రమం సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ, "ఇలాంటి సేవా యోధుల కృషి వల్లే సమాజంలో నిజమైన మార్పు సాధ్యమవుతుంది," అని పేర్కొన్నారు.

ఘనంగా మట్టల ఆదివారం ర్యాలీ

చిత్తూరు న్యూస్:
డి.ఎం.పురం ఈసీఐ చర్చ్ ఆధ్వర్యంలో మట్టల ఆదివారపు ర్యాలీ ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఆంధ్రప్రదేశ్, చిత్తూరు జిల్లా డి.ఎం.పురం గ్రామంలో ఈసీఐ చర్చ్ సంఘ పాస్టర్ రేవ. సి.హెచ్. ముకుందరావు నేతృత్వంలో గుడ్ ఫ్రైడేకు ముందుగా వచ్చే ఆదివారం (మట్టల ఆదివారం) ప్రత్యేక ఆరాధన ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జెకర్యా 9:9 ఆధారంగా దేవుని వాక్యాన్ని బోధించారు. "మనుషుల రక్షణార్థం యేసుక్రీస్తు పాప విమోచన కలిగించారు" అని వివరిస్తూ, ఆయన చేసిన త్యాగాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. విశ్వాసులు బట్టలు చేతబట్టి "యేసు రాజుకు జయము" అంటూ

గ్రామంలోని వీధుల్లో సువార్త ప్రకటిస్తూ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమ ఏర్పాట్లను సంఘ పెద్దలు టీ. ఎలీషా, ఈ. సుధాకర్, బి. థామస్, హెచ్. సెల్వరాజ్, మణిపాల్, గోపి నిర్వహించారు. ర్యాలీలో స్త్రీలు, చిన్నారులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

లెవెల్ ఆఫ్ టర్ఫ్ క్రికెట్, ఫుట్బాల్ అకాడమీ ప్రారంభం

వేలూరు న్యూస్ :
వేలూరు సమీపంలోని పూతోటం వృద్ధాశ్రమం సమీపంలో లెవెల్ ఆఫ్ టర్ఫ్ క్రికెట్ అండ్ ఫుట్బాల్ అకాడమీ ప్రారంభోత్సవం నిర్వాహకులు రాజా అలియాస్ వెంకటేష్, ఉమామహేశ్వరి, సంతోష్ కుమార్, ఆర్తి, శ్రీనివాసన, లా అధ్యక్షతన ఆదివారం ఉదయం జరిగింది ఇందులో ఎమ్మెల్యే కార్తికేయన్ మేయర్ సుజాత మాజీ పంచాయతీ సర్పంచ్ సంపత్ , ప్రభుత్వ వైద్యాధికారి డాక్టర్ అయ్యప్ప, కార్పొరేటర్ ఎయిల్ అరసన్, ప్రీతి బేబీ, అక్షర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేలూరు న్యూస్
వేలూరు అల్లాపురంలోని ఏయిల్ నగర్ లోని మంగళరామన్ కళ్యాణ మండపంలో తిరుమరై ఆరుళసి ప్రసంగం నల్లవర్ కాటు నండ్రి అనే పేరుతో ఈ రోడ్డు జిల్లా కు చెందిన శివకరయోగి తిరు జ్ఞాన సంబంధం తిరుపడం గోపి ఆరుద్రనాథర్ పూజ్యులైన శ్రీమద్ శివకర దేశిక స్వామి వారు ప్రసంగించారు ఇందులో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు .

వేలూరు న్యూస్.
.వేలూరు వి ఐ టి యూనివర్సిటీ ఉపాధ్యక్షులు శంకర్ విశ్వనాథన్ జన్మదినోత్సవం పురస్కరించుకొని వేలూరు కొత్త బస్టాండ్ సమీపంలో కేఎస్ఎల్ గ్రూప్స్, సాయి సుప్రభాతం గ్రూప్స్ సంయుక్తంగా పారిశ్రామికవేత్త పి మేతా గిరి రెడ్డి అధ్యక్షతన నిరుపేదలకు అన్నదానం వస్త్ర దానం నిర్వహించారు. ఇందులో సాయి సుప్రభాతం గ్రూప్స్ సిబ్బంది నిరుపేదలు పాల్గొన్నారు .

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో కొత్త చర్చ

-సెల్వపెరుంతకై పుట్టినరోజు పోస్టర్‌పై వివాదం

అన్నా నగర్ న్యూస్ :
తమిళనాడులో 2026లో జరిగే అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ఇంకా సంవత్సర కాలం ఉన్నప్పటికీ, రాజకీయ రంగం వేడెక్కుతున్నది. తాజాగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత సెల్వపెరుంతకై పుట్టినరోజు సందర్భంగా చెన్నైలో వెలిసిన ఓ పోస్టర్ రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చకు దారి తీసింది. సెల్వపెరుంతకైకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు అతని చిత్రంతో కూడిన పోస్టర్లు చెన్నై పట్టణంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేశారు. అయితే అందులో "2026 ఉప ముఖ్యమంత్రి" అనే పదాలు ప్రముఖంగా ఉండటం రాజకీయ జోరును పెంచింది. పోస్టర్‌లో "పాలనలో భాగస్వామ్యం" అనే పదబంధం కూడా ప్రస్తావించబడింది. ఈ పోస్టర్‌లను తమిళనాడు కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి షెరీఫ్ తానే ఏర్పాటు

చేయించినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే పార్టీ హైకమాండ్ దీనిపై సీరియస్‌గా స్పందించింది. పార్టీ నిబంధనలు మరియు మర్యాదలకు విరుద్ధంగా ఉన్న ఈ చర్యపై షెరీఫ్ వద్ద నుంచి 15 రోజుల్లోగా వ్రాతపూర్వకంగా వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ ఘటనతో తమిళనాడు రాజకీయాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ వైఖరి, భవిష్యత్ ఆలోచనలు పై ఆసక్తికర చర్చలు మొదలయ్యాయి.

పేలుడు ధాటికి ధ్వంసమైన బాణసంచా తయారీ కేంద్రం

ప్రమాదం జరిగిందిలా!

భోజన విరామం తీసుకుందామనుకునే సయమంలో మనోహర్ అనే వ్యక్తి బాణసంచాకు ఉపయోగించే ముడి సరుకును వేగంగా దంచడం మొదలుపెట్టాడు. ఎక్కువ బలం ఉపయోగించి దంచడం వల్ల అధిక ఉష్ణోగ్రత ఉత్పత్తి అయ్యి మంటలు చెలరేగినట్టు.. ఆ రేణువులు వారం రోజులపాటు తయారుచేసిన మందుగుండు సామగ్రిపై పడటంతో భారీ ప్రమాదం వాటిల్లినట్టు తెలుస్తోంది. భారీ పేలుడు సంభవించడంతో భూమి అదిరింది. ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు పేలిపోయాయని కైలాసపట్నం గ్రామ ప్రజలు మొదట్లో భావించారు. అగ్నికీలలు ఎగసిపడటంతో హుటాహుటిన ప్రమాద స్థలానికి తరలివచ్చారు.

సాధారణంగా ఈ కేంద్రంలో నిత్యం 20 నుంచి 30 మంది వరకూ పనిచేస్తుంటారు. ఆదివారం కావడంతో ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో కేవలం 16 మంది మాత్రమే పనిచేస్తున్నారు. లేదంటే బాధితుల సంఖ్య మరింత పెరిగేదని గ్రామస్తులు చెబుతున్నారు. మధ్యాహ్నం 12.45 గంటలకు ప్రమాదం జరగ్గా.. ఒంటిగంట సమయంలో వరహాలు అనే వ్యక్తి ఫైర్‌స్టేషన్‌కు సమాచారం అందించారు. నర్సీపట్నం, నక్కపల్లి, యలమంచిలి ఫైర్‌స్టేషన్ల నుంచి ఫైర్ ఇంజన్లు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నాయి. మంటల్ని నిలువరించేందుకు 4 గంటలకుపైగా సమయం పట్టింది.

మందుగుండు సామగ్రి దంచుతున్న మనోహర్ అనే వ్యక్తి తల, కుడి చేయి ఆచూకీ ఇప్పటికీ లభించలేదు. భారీ పేలుడుకు తల, కుడి చేయి ఎగిరిపోయినట్టు తెలుస్తోంది. మిగిలిన ఏడుగురి శరీరాలు ముక్కలై పూర్తిగా కాలిపోయాయి. గతంలో ఇక్కడి బాణసంచా తయారీ కేంద్రం పాయకురావుపేట నియోజకువర్గం ఎస్.రాయవరంలోని గోకులపాడులో ఉండేది. అక్కడ 2015 మార్చి 29న పేలుడు సంభవించడంతో ఆ ప్రమాదంలోనూ 8 మంది మరణించారు. అనంతరం దీనిని మూసివేశారు.

సీఎం చంద్రబాబు ఆరా

బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో అగ్ని ప్రమాదంపై సీఎం చంద్రబాబు ఆరా తీశారు. ఘటనపై జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ, హోంమంత్రి అనితతో ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్యసేవలు అందించాలని ఆదేశించారు. బాధిత కుటుంబాలను ఆదుకుంటామన్నారు. ఘటనపై విచారణ జరిపి నివేదిక అందించాలని ఆదేశించారు. కాగా.. డిప్యూటీ సీఎం పవన్‌కళ్యాణ్.. హోం మంత్రి అనితతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి ప్రమాద వివరాలను తెలుసుకున్నారు. అధికార యంత్రాంగం సత్వరమే స్పందించిందని, క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్య సేవలందించే బాధ్యతను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకుంటుందని ఆయన ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. పేలుడు ఘటనలో బాధిత కుటుంబాలను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు పురందేశ్వరి కోరారు.

మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ దిగ్భ్రాంతి

బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో విస్ఫోటం సంభవించడంపై మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైఎస్సార్‌సీపీ అధ్యక్షులు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘటనలో 8 మంది మరణించడం, మరో 8మంది తీవ్రంగా గాయపడటం విచారకరమన్నారు. మరణించిన వారి కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. మరణించిన, గాయపడ్డ వారి కుటుంబాలకు తోడుగా నిలవాలని వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులను ఆదేశించడంతో వారు సహాయక చర్యల్లో పాలుపంచుకుంటున్నారు. క్షతగాత్రులకు మంచి వైద్యం అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, బాధిత కుటుంబాలు తిరిగి కోలుకునేలా అన్నిరకాలుగా ఆదుకోవాలని వైఎస్ జగన్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

రూ.కోటి చొప్పున పరిహారం చెల్లించాలి

బాణసంచా పేలుడులో మృతి చెందిన కూలీల కుటుంబాలకు తక్షణమే రూ.కోటి చొప్పున, క్షతగాత్రులకు రూ.50 లక్షల చొప్పున ఆర్థిక సాయం ప్రకటించాలని వైఎస్సార్‌సీపీ రాజ్యసభ సభ్యుడు గొల్ల బాబూరావు డిమాండ్ చేశారు. కేజీహెచ్‌లో చికిత్స పొందుతున్న క్షతగాత్రులను ఆయన పరామర్శించారు. ప్రమాదంలో గాయపడిన వారికి మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని కోరారు. కాగా.. మృతి చెందిన 8 మంది కార్మికుల కుటుంబాలతో పాటు తీవ్రంగా గాయపడిన వారిని అన్ని విధాలుగా ఆదుకోవాలని సీపీఎం రాష్ట్ర కమిటీ కార్యదర్శి వి.శ్రీనివాసరావు ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో విజ్ఞప్తి చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లాలోని పరిశ్రమల్లో తరుచూ ప్రమాదాలు సంభవిస్తున్నా అరికట్టడంలో ప్రభుత్వం విఫలమవుతోందన్నారు. బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లో తనిఖీలు నిర్వహించి భద్రతా లోపాలు లేకుండా చూడాలన్నారు.

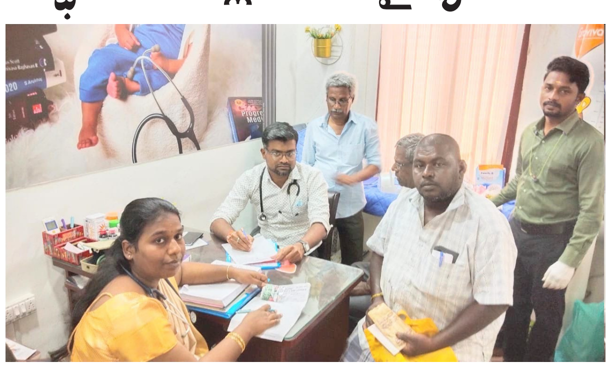
ఇండియాకు తిరిగి వచ్చిన పవన్ కుమారుడు మార్క్ శంకర్

-చికిత్స అనంతరం ఆరోగ్యం మెరుగుపడింది.

అమరావతి న్యూస్:

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కుమారుడు మార్క్ శంకర్ వైద్య చికిత్స అనంతరం తాజాగా ఇండియాకు తిరిగి వచ్చాడు. పవన్ కల్యాణ్ మరియు ఆయన సతీమణి అన్నా లెజినోవాతో కలిసి మార్క్ శంకర్ హైదరాబాద్ చేరుకున్నారు. ఇటీవల జరిగిన ఆరోగ్య సమస్యల నేపథ్యంలో అతను విదేశాల్లో చికిత్స తీసుకున్నట్టు సమాచారం. ప్రస్తుతం మార్క్ శంకర్ పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉందని కుటుంబ వర్గాలు వెల్లడించాయి. డాక్టర్ల సూచనల మేరకు కొన్ని రోజులు విశ్రాంతి అవసరమని, అందుకే అతడిని ఇంట్లోనే ఉంచి మరింత జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిర్ణయించినట్టు చెబుతున్నారు. కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో మార్క్ శంకర్ హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు.

వీ క్లినిక్ మరియు నీలాస్ చైల్డ్ వెల్ఫేర్ సెంటర్లో ఉచిత వైద్య శిబిరం



వేలూరు న్యూస్ :

తమిళ నూతన సంవత్సరం సందర్భంగా వేలూరు సతువాచారి లోని వివి క్లినిక్ మరియు నీలాస్ బాల సంక్షేమ కేంద్రంలో చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు ఇందులో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, హిమోగ్లోబిన్, ఎముకుల సాంద్రత, ఊపిరితిత్తుల పనితీరు, కంటి పరీక్షలు, మధుమేహ పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో ప్రజా ఆరోగ్య మధుమేహ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ విజయ్ కుమార్ ,పీడియాట్రిక్ శిశు వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ శరణ్య రోగులకు సలహాలు సూచనలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆసుపత్రి వైద్య సిబ్బంది ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

తిరుపతి 'తొక్కిసలాట'వెనుక కుట్రకోణం!

తిరుపతిలో జరిగిన తొక్కిసలాట ఘటనకు ముఖ్య కారకుడు గోశాల డైరెక్టర్ హరనాథరెడ్డి అని, దీని వెనుక కుట్ర కోణం ఉండొచ్చని టీటీడీ ఛైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. తిరుపతిలోని ఎస్వీ గోశాలను ఆయన ఆదివారం సందర్శించి, గోవులను పరిశీలించారు. అక్కడి అధికారులతో సమీక్షించిన తర్వాత మీడియాతో మాట్లాడారు. గతంలో హిందూ వ్యతిరేక వ్యక్తి టీటీడీ ఛైర్మన్ కావడం మనందరి దురదృష్టమని అన్నారు. 'ఆయన హిందువు కాదు. కుమార్తెకు ఏ సంప్రదాయం ప్రకారం వివాహం చేశారో అందరికీ తెలుసు. అలాంటి వ్యక్తి ఈరోజు టీటీడీ గురించి విమర్శలు చేస్తున్నారు. రాజకీయంగా పోరాటం చేయాలి కానీ టీటీడీపై ఆరోపణలు చేయడమేంటి? టీటీడీ ఇంజనీరింగ్ విభా గం ద్వారా రూ. 1,600 కోట్లు ఇచ్చి కమీషన్లు తీసుకున్నారు. గడువు ముగిసిన మందులు, పురుగులు పట్టిన దాణా ఇచ్చిన వ్యక్తి గోవుల గురించి మాట్లాడుతున్నారు. కొన్ని సహజంగా, మరికొన్ని అనారోగ్యంతో, వృద్ధాప్యంతో చనిపోవడం సాధారణం. ఇందులో టీటీడీ నిర్లక్ష్యం ఏమీ లేదు. ఇలాంటి వ్యక్తి భూమి పై పుట్టకూడదని స్వామివారిని కోరుకుంటున్నా. హిందూ మతంపై పడటం కాదు. వేరే మతస్తులపై పడితే తెలుస్తుంది. కరుణాకర్ రెడ్డిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటాం. ఎక్కడో చనిపోయిన గోవులను ఇక్కడివే అన్నట్లు చూపిస్తున్నారు' అని విమర్శించారు.

తిరుమలను ధనార్జన క్షేత్రంగా మార్చేశారు

2019-24 మధ్య వైసీపీ ప్రభుత్వం ధార్మిక క్షేత్రాన్ని ధనార్జన క్షేత్రంగా మార్చిందని టీటీడీ సభ్యుడు భానుప్రకాశ్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. భగవంతుడిపై నమ్మకం, విశ్వాసం లేని వ్యక్తిని టీటీడీ ఛైర్మన్‌గా నియమించారని మండిపడ్డారు. తిరుపతి రోడ్లు, టీటీడీ గోవిందరాజ సత్రాల కమీషన్లతో తన కుమారుడి ఎన్నికల ఖర్చు పెట్టుకున్న వ్యక్తి.. 3నెలల్లో వంద గోవులు చనిపోయాయని ఆరోపించడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. తిరుమలకు, ఒంటిమిట్టలో కల్యాణానికి సతీసమేతంగా మీ నాయకుడిని తీసుకొచ్చే ప్రయత్నం ఎందుకు చేయలేదని ప్రశ్నించారు. పురుగులు పట్టిన దాణాను ఆవులకు పెట్టకూడదని 2024 ఏప్రిల్ 1న విజిలెన్స్ నివేదికలో ఉంటే అప్పుడెలా పెట్టారంటూ వీడియోలు విడుదల చేశారు. అసత్య ప్రచారంలో ఎవరెవరు ఉన్నారో వారి కాల్ డేటా ఆధారంగా విచారణ జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలని యాదవ కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ గొల్ల నరసింహయాదవ్, శాప్ ఛైర్మన్ రవినాయుడు, డిప్యూటీ మేయర్ ఆర్సీ మునికృష్ణ, మహేశ్ యాదవ్ తదితరులు టీటీడీ ఛైర్మన్‌ను కోరారు.

అమరావతి.. డబుల్..!

రాజధాని అమరావతి పరిధి రెట్టింపు కాబోతోందా..? మరికొన్ని వేల ఎకరాల భూములను ల్యాండ్ పూలింగ్ కింద తీసుకోవాలని సీఆర్‌డీఏ భావిస్తోందా..? కొన్ని రోజులుగా రైతులతో అధికారులు జరుపుతున్న చర్చలు దీనినే సూచిస్తున్నాయని అంటున్నారు. అనేక ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు సంస్థలు అమరావతికి వచ్చేందుకు ఆసక్తి చూపుతుండడంతో రాజధానిని విస్తరించాలన్న యోచనతో.. మరో 44 వేల ఎకరాల భూములను సమీకరణ కింద తీసుకునేందుకు సీఆర్‌డీఏ ప్రతిపాదన రూపొందించినట్లు తెలుస్తోంది.

రాజధాని అమరావతి పునర్నిర్మాణ పనులు క్రమంగా ఊపందుకుంటున్నాయి. మూడేళ్లలో నిర్మాణం పూర్తిచేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పెద్ద ఎత్తున సంస్థలు ఇటు వైపు చూస్తున్నాయి. అమరావతిలో తలపెట్టే ప్రాజెక్టుల సంఖ్య కూడా గణ నీయంగా పెరిగింది. రాజధాని పనులను దశల వారీగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలని చంద్రబాబు 2014-19 నడుమ సంకల్పిస్తే.. తర్వాత వచ్చిన జగన్ ప్రభుత్వం మూడు ముక్కలాటతో విధ్వంసానికి పాల్పడిన సంగతి తెలిసిందే. ఈసారి అందుకు ఆస్కారం లేకుండా మూడేళ్లలో అమరావతి రాజధానికి నిర్దిష్ట రూపం తీసుకురావాలని చంద్రబాబు కృతనిశ్చయంతో ఉన్నారు. 92 ప్రాజెక్టులకు గుర్తించి.. రూ. 65 వేల కోట్ల అంచనా వ్యయంతో పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఇంకా కొన్ని కీలక ప్రాజెక్టులు చేపట్టాల్సి ఉంది. అమరావతిలో అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం నిర్మించాలన్న ఆలోచన కూడా చేస్తున్నారు. ఇందుకు దాదాపుగా 5 వేల నుంచి 7 వేల ఎకరాలు అవసరం. అమరావతి రైల్వేలైన్, అంతర్జాతీయ స్టేడియం, మెట్రో రైలు.. ఇలా చెప్పుకొంటూ పోతే చాలా ప్రాజెక్టులకు భూములు కావాలి. ఇవి కాకుండా నవ నగరాలను అభివృద్ధి చేయాల్సిన బాధ్యతా ఉంది. నవ నగరాలకు భూములు సిద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ.. అమరావతికి వస్తున్న అనేక సంస్థలకు భూకేటాయింపులు చేయాల్సి వస్తోంది. ఇన్నర్ రింగ్ రోడ్డు కోసం పెద్ద ఎత్తున భూములను తీసుకోవలసి ఉంది. పారిశ్రామిక సంస్థలు, ఆతిథ్య రంగ సంస్థలు, విద్యా సంస్థలు, వ్యాపార సంస్థలు.. ఇలా ప్రతి ఒక్కటీ ముందుకు వచ్చి అమరావతిలో భాగస్వామ్యం కావాలనుకుంటున్నాయి.

వీటికి కూడా భూములను కల్పించాల్సి వస్తోంది. అమరావతిని బెంగళూరు తరహాలో ఇండియా టాప్-10 రియాలిటీ సంస్థల భాగస్వామ్యంతో ప్రజల నివాసానికి సంబంధించిన రెసిడెన్షియల్, గ్రూప్ హౌస్‌లు, హైరైజ్ భవనాలు, కమర్షియల్ భవనాలు తదితరాలను అభివృద్ధి చేయాలన్న ఆలోచన కూడా ప్రభుత్వం చేస్తోంది. ఇటీవలే బెంగళూరులోని టాప్-5 రియాలిటీ సంస్థలతో సంప్రదింపులు జరిపింది. భూములు కేటాయిస్తే తప్ప ఇవి ముందుకు రావు. రియాలిటీ సంస్థలకు 60:40 వాటా ప్రాతిపదికన భూమిలిస్తే సీఆర్‌డీఏకు రాయల్టీ కూడా వస్తుంది. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే.. అమరావతి రాజమార్గాలుగా ఈ-13, ఈ-15 రోడ్లను జాతీయ రహదారి-16కు అనుసంధానిస్తున్నారు. గ్రాండ్ ఎంట్రన్స్ మార్గాల ప్రాంతాలను కూడా అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. అమరావతి అవుటర్ రింగ్ రోడ్డు (ఓఆర్‌ఆర్), అమరావతి ఇన్నర్ రింగ్ రోడ్డు (ఐఆర్‌ఆర్) లకు అనుసంధానంగా అమరావతి రోడ్లను అనుసంధానించాలి. అంతర్గతంగా మౌలిక సదుపాయాల కల్పన పనులు కూడా పెరిగాయి. ఈ పనులన్నిటికీ భూములను సేకరించడం రానున్న రోజుల్లో కత్తిమీద సామే.

ఉభయతారకంగా..

అమరావతిలో రూ.కోట్లు పలుకుతున్న భూములను భూ సేకరణ ద్వారా తీసుకోవడం చాలా కష్టం. ఉభయతారకంగా ఉండాలంటే ల్యాండ్ పూలింగ్ అంటే.. భూ సమీకరణ ఒక్కటే సీఆర్‌డీఏకు మార్గంగా కనిపిస్తోంది. అమరావతిలో వరదనీటి కాలువల విస్తరణ పనుల వల్ల కూడా ప్రస్తుతం సమీకరించిన భూముల విస్తీర్ణం తగ్గుతోంది. కొండవీడువాగు, పాలవాగు, గ్రావిటీ కెనాల్ వంటి వాటి పొడవు, వెడల్పులు అదనంగా మూడు రెట్లు పెరుగుతున్నాయి. ఇవి కాకుండా రిజర్వాయర్ల కోసం కొంత కోల్పోవలసి వస్తోంది. మరో కీలక విషయం ఏమిటంటే.. ప్రపంచ బ్యాంకు కూడా మరిన్ని భూములు సమీకరించాలని సూచించినట్లు సమాచారం. రాజధానికి రుణాలు సమకూరుస్తున్న ఈ సంస్థ కొన్ని ప్రయోజనకర ఫలితాలను ఆశిస్తోంది. ఇక్కడ చేపడుతున్న పనుల కారణంగా ఆర్థికంగా మెరుగుపడాల్సి ఉంటుంది. అమరావతి అభివృద్ధికి దోహదపడే ప్రాజెక్టులను ముందుకు తీసుకెళ్లాలి. స్థానికంగా ఉద్యోగాల కల్పన దిశగా మరిన్ని ప్రాజెక్టులను అమరావతి నిర్మాణ పనులతోనే సమాంతరంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలి. ఇందుకోసం ప్రపంచ బ్యాంకు నిర్దేశించిన మేరకు పలు నూతన ఆర్థిక ప్రాజెక్టులను చేపట్టాల్సి ఉంటుంది. వీటన్నిటికీ అమరావతిలో ప్రస్తుతం సరిపడా భూమి అందుబాటులో లేదు. అలాగని భూసేకరణకు వెళ్లే పరిస్థితి కూడా లేదు. జగన్ ఐదేళ్ల విధ్వంసంతో తలెత్తిన ఆర్థిక ఇక్కట్లతో ప్రభుత్వం సతమతమవుతోంది. ఈ కారణంగానే రాజధాని విస్తరణకు మరో 44 వేల ఎకరాలను భూసమీకరణ ద్వారా తీసుకోవాలని భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఎక్కడెక్కడ భూములు సమీకరించాలో కొన్ని ప్రాంతాలను ప్రతిపాదిస్తూ సీఆర్‌డీఏ ఓ ముసాయిదాను రూపొందించినట్లు తెలిసింది.

గడువు వద్దు

- బిల్లుల ఆమోదం కోసం రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు సమయం నిర్దేశించడాన్ని పునఃపరిశీలించాలి
- సుప్రీంలో రివ్యూ పిటిషన్ వేయనున్న కేంద్రం
- కేంద్రం లేవనెత్తిన పలు అంశాలను కోర్టు పరిగణనలోకి తీసుకోలేదంటున్న అధికారులు
- సాంకేతికంగా రద్దయిన బిల్లులకు ఈ తీర్పు ప్రాణం పోసేలా ఉందని వెల్లడి

రాష్ట్రాల శాసనసభలు ఆమోదించి పంపిన బిల్లులపై నిర్ణయం తీసుకోవడానికి రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు సుప్రీంకోర్టు గడువు నిర్దేశించడంపై రివ్యూ పిటిషన్ వేసేందుకు కేంద్ర హోంశాఖ సిద్ధమైంది. తీర్పును పునఃపరిశీలించాలని జస్టిస్ పార్దీవాలా, జస్టిస్ మహదేవన్ ధర్మాసనాన్ని కోరనుంది. కేంద్రం లేవనెత్తిన పలు అంశాలు సుప్రీంకోర్టులో వాదనల సందర్భంగా సరిగా ప్రస్తావనకు రాలేదని, వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకుని సుప్రీం తీర్పును పునః పరిశీలించాల్సి ఉంటుందని సీనియర్ అధికారులు తెలిపారు. ఈ మేరకు పిటిషన్‌ను సిద్ధం చేసే ప్రక్రియ మొదలైందని వెల్లడించారు. రాష్ట్రాల చట్టాలకు రాష్ట్రపతి ఆమోదం, ఇతర నిర్ణయాలకు సంబంధించి కేంద్ర హోంశాఖ నోడల్ ఏజెన్సీగా పనిచేస్తుంది. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఈ అంశానికే సంబంధించినది కావడంతో రివ్యూ పిటిషన్ వేసేందుకు కేంద్ర హోంశాఖ సిద్ధమైంది.

రద్దయిన బిల్లులకూ ప్రాణం పోసేలా..!

అసెంబ్లీ ఆమోదించి పంపిన బిల్లులను గవర్నర్ ఆర్‌ఎన్ రవి ఆమోదించకుండా తొక్కిపెడుతున్నారంటూ తమిళనాడు ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించగా... గరిష్ఠంగా 3నెలల్లో నిర్ణయం తెలపాలంటూ తీర్పు ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. అందులో గవర్నర్లు పరిశీలన కోసం పంపిన రాష్ట్రాల బిల్లులపై రాష్ట్రపతి కూడా మూడు నెలల్లో నిర్ణయం తీసుకోవాలంటూ సుప్రీంకోర్టు పేర్కొనడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయితే సుప్రీంలో వాదనల సందర్భంగా కేంద్రం లేవనెత్తిన పలు అంశాలు సరిగా ప్రస్తావనకు రాలేదని సీనియర్ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు రద్దయిన (ల్యాప్స్ అయిన) బిల్లులకు తిరిగి ప్రాణం పోసేలా ఉందని పేర్కొన్నారు. రాజ్యాంగం ప్రకారం ఏదైనా బిల్లును గవర్నర్ తిప్పిపంపినా, రాష్ట్రపతి నిర్ణయం తీసుకోకుండా ఆపేసినా.. ఆ బిల్లు రద్దయినట్టేనని తెలిపారు. సదరు బిల్లును యథాతథంగా గానీ, మార్పులు చేసిగానీ తిరిగి శాసనసభలో ఆమోదించాల్సిందేనని స్పష్టం చేశారు. కానీ తమిళనాడు గవర్నర్ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోకుండా ఆపేసిన బిల్లులు ఆమోదం పొందినట్టుగానే భావించాలంటూ తీర్పు ఇచ్చిన ధర్మాసనం.. ఈ అంశాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని వివరించారు. సాంకేతికంగా రద్దయిన బిల్లులకు తిరిగి ప్రాణం పోసేలా ఆ తీర్పు ఉందని వివరించారు. రాష్ట్రపతికి అందిన బిల్లులపై మూడు నెలల్లో నిర్ణయం తీసుకోవాలంటూ కేంద్ర హోంశాఖ 2016లో ఇచ్చిన ఆఫీస్ మెమొరాండం ఆధారంగా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఇచ్చిందని, కానీ ఇలా గడువు నిర్దేశించడాన్ని పునః పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు.

మరో వివాదంలో తమిళనాడు గవర్నర్

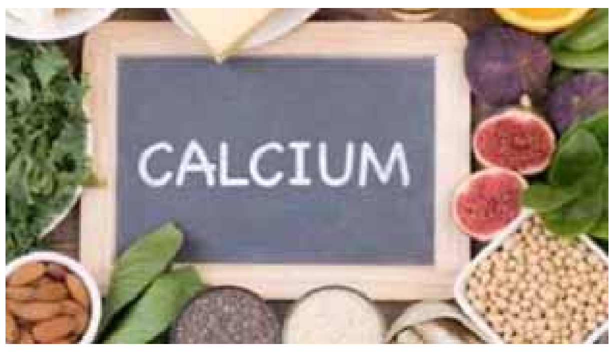
తమిళనాడు గవర్నర్ ఆర్‌ఎన్ రవి మరో వివాదంలో చిక్కుకున్నారు. మదురై జిల్లా త్యాగరాజన్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో కంబ రామాయణంపై జరిగిన చర్చలో ఆయన పాల్గొని, జైశ్రీరామ్ అంటూ నినాదం చేసి, విద్యార్థుల చేత కూడా ఆ నినాదాలు చేయించారు. రాజ్యాంగబద్ధమైన పదవిలో ఉండే గవర్నర్ ఒక మతానికి చెందిన నినాదాలు చేయడం చర్చనీయాంశంగా మారింది.

పీఎంఎల్‌ఏ పరిధిలోకి ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ కంపెనీలు!

డ్రీమ్11, గేమ్స్24%ఇ%7, వింజో వంటి ఆన్‌లైన్ రియల్-మనీ గేమింగ్ కంపెనీలను మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టాల (పీఎంఎల్‌ఏ) పరిధిలోకి తీసుకొచ్చేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న కసరత్తు తుదిదశకు చేరుకుంది. ఈ కంపెనీలకు తప్పనిసరిగా కేవైసీ వంటి వాటిని వర్తింపచేయడంతో పాటు అనుమానాస్పద లావాదేవీలను ట్రాక్ చేసి, నిఘా ఉంచేలా కేంద్రం దృష్టిసారిస్తోంది. ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ కంపెనీలను 'ఆర్థిక నివేదికలను లిఖితపూర్వకంగా నివేదించాల్సిన సంస్థలు'గా కేంద్రం పేర్కొంది.

తెలుగు న్యూస్ టైమ్స్

ఈ ఆహార పదార్థాలతో క్యాల్షియం లోపాన్ని భర్తీ చేయవచ్చు..!!



సాధారణంగా మనిషి లో క్యాల్షియం లోపం ఉన్నప్పుడు ఎముకలు పెళుసుగా మారిపోతాయి. ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మార్చడమే కాదు రక్తం గడ్డ కట్టడం, గుండె లయను నియంత్రించడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన నరాల పనితీరు కూడా పెంపొందించడానికి క్యాల్షియం చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో సరైన క్యాల్షియం లేకపోతే పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ అనారోగ్య సమస్యలకు గురి అవుతారు. శరీరంలో క్యాల్షియం లోపించినప్పుడు కొన్ని రకాల వ్యాధులు కూడా తలెత్తుతాయి. అయితే క్యాల్షియం లోపించినప్పుడు ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి అనే విషయాలను తెలుసుకుందాం. క్యాల్షియం లోపించినప్పుడు ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి అనే విషయానికి వస్తే అలసట, నీరసం, సరిగ్గా నిలబడలేక పోవడం , పూర్తిస్థాయిలో నీరసం శరీరాన్ని అలుముకుంటుంది. అంతేకాదు దంతాల సమస్యలు, పొడిచర్మం, నరాల పనితీరు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కండరాలు పట్టేసిన అప్పుడు కూడా మన శరీరంలో కాల్షియం లోపం ఉ ందని గుర్తించాలి. సాధారణంగా ఆడ వారిలో జుట్టు రాలిపోవడం, కీళ్ల నొప్పులు, థైరాయిడ్, హార్మోన్ల మార్పిడి తో ఇబ్బంది పడుతున్న వ్యక్తులు, జీవక్రియలో ఇబ్బందులు ఏర్పడినా వాళ్ళు , మోనోపాజ్ అనంతరం మహిళలు కూడా క్యాల్షియం లోపంతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సమయాలలో విటమిన్-డి లోపించినప్పుడు కూడా క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. పాస్పెట్ , మెగ్నీషియం అయాన్ లతో పాటు క్యాల్షియం పేగు సోషల్ విటమిన్ డి సులభతరం చేస్తుంది. క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడినప్పుడు జీర్ణ వ్యవస్థలో మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది పైగా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు మరింత కష్టతరం అవుతాయి. ఇక శరీరంలో క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడినప్పుడు విటమిన్ డి కూడా ఎక్కువగా తీసుకోవాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు. జుట్టు, గోర్లు, ఎముకలు, దంతాలు ఇలా అన్నీ కూడా కాల్షియం లోపం వల్ల ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. క్యాల్షియం అధికంగా తీసుకుంటే శరీరంలో మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి విటమిన్ సరైన స్థాయిలో శరీరానికి అందేలా చూసుకోవాలి.

ఊపిరితిత్తులు ఎప్పుడూ స్ట్రాంగ్ గా ఉండాలా?

ఊపిరితిత్తులు మానవ శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవం. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటే మనం బతకడానికి కావాల్సిన ఆక్సిజన్ సరిగా పీల్చుకోలేక ప్రాణాలు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం. ఇప్పటికే ధూమపానం చేస్తున్న చాలా మంది ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. అదనంగా, కరోనా ఇన్ఫెక్షన్లు గత రెండేళ్లలో అనేక సమస్యలను కలిగించాయి. ముఖ్యంగా ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ఊపిరితిత్తులకు చాలా హాని చేస్తుందని మనందరికీ తెలుసు.

ప్రస్తుతం కరోనా ఇన్‌ఫెక్షన్ల సంఖ్య తగ్గుముఖం పట్టింది. కరోనా సీజనల్ వ్యాధి అని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెబుతోంది. అయితే, ఊపిరితిత్తులను బలంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ నేడు మనకు తెలియకుండానే ఊపిరితిత్తులను బలహీనపరిచే ఆహారపదార్థాలు తీసుకుంటున్నాం. ఆ ఆహారాలను తినకుండా ఉండడం వల్ల ఊపిరితిత్తులు దృఢంగా ఉంటాయి.

ఊపిరితిత్తుల బలాన్ని దెబ్బతీసే ఆ ఆహారాలను ఇప్పుడు చూద్దాం.మద్యం: నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో మద్యం సేవించడం సర్వసాధారణమైపోయింది. కానీ మద్యం ఎక్కువగా తాగితే కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి. అది కూడా ఆల్కహాల్‌లో సల్ఫైడ్ కలిగి ఉంటే, అది ఆస్తమాకు కారణమవుతుంది. అలాగే ఊపిరితిత్తుల కణాలు దెబ్బతింటాయి. మీకు ఇప్పటికే ఊపిరితిత్తుల సంబంధిత సమస్యలు ఉంటే, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి.శీతలపానీయాలు: నేడు దుకాణాలలో అనేక రకాల శీతల పానీయాలు అమ్ముడవుతున్నాయి. మీరు ఈ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా కొని తాగితే వెంటనే ఆపండి. ఎందుకంటే వాటిలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదే సమయంలో, ఒక వ్యక్తి వారానికి 5 కంటే ఎక్కువ పానీయాలు తాగితే, అతను బ్రోన్కైటిస్ సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండండి.అదనపు ఉప్పు: ఆహారం రుచిని పెంచడంలో ఉప్పు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ మీరు మీ ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా చేర్చినట్లయితే, వెంటనే దానిని ఆపండి. ఎందుకంటే ఉప్పు సోడియం. అధిక సోడియం ఆస్తమా లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి మీ ఆహారంలో ఉప్పు తక్కువగా చేర్చుకోండి.క్యాబేజీ, బ్రోకలీ: క్యాబేజీ మరియు బ్రోకలీ రెండూ చాలా ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయలు. అయితే మీరు ఇప్పటికే ఎసిడిటీ మరియు ఉబ్బరంతో బాధపడుతూ శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉంటే, ఈ కూరగాయలను తినకుండా ఉండండి. లేదంటే ఊపిరితిత్తులపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.నూనెలో వేయించిన / వేయించిన ఆహారాలు: వేయించిన / వేయించిన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. అదే సమయంలో ఇటువంటి ఆహారాలు ఊబకాయం కలిగిస్తాయి. ఊబకాయం పెరిగితే ఊపిరితిత్తులపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి మీ ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని మీరు భావిస్తే, వెంటనే వేయించిన ఆహారాన్ని అతిగా తినడం మానుకోండి.

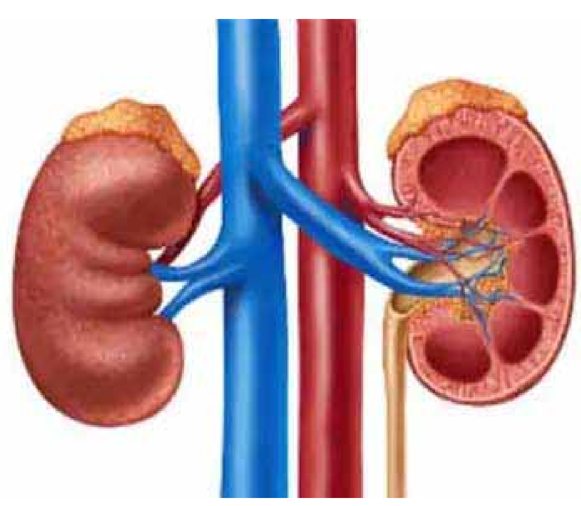
స్పైసీ ఫుడ్ అధికంగా తింటే కలిగే సమస్యలు ఏంటో తెలుసా..?

సాధారణంగా ఎక్కువమంది స్పైసీ ఫుడ్ ను చాలా ఇష్టపడుతుంటారు.. ఎక్కువగా నూనె ఉండే వాటిని, మసాలా ఉండే వాటిని తినడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అయితే స్పైసీ ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంతమందికి మాత్రం కడుపులో తిప్పినట్టు అనిపిస్తూ ఉ ంటుంది..అందుకే నూనె వస్తువులను, కారం అధికంగా వుండే ఆహారాలను తినకోపోవడమే మంచిది అని ఆహార నిపుణులు అంటున్నారు.దాదాపుగా ఇలాంటి ఆహారాన్ని తినకపోవడమే మంచిది అని వైద్యులు కూడా సలహా ఇస్తున్నారు.

అయితే ఇలాంటి ఫుడ్ తిన్న తర్వాత కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లదు.ఎటువంటి సమయంలో నైనా ఆయిల్ ఫుడ్ తిన్న తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం మంచిది. ఇక అంతేకాకుండా కడుపు సమస్యలు, ఇతర సమస్యలతో భాద పడుతుంటే గోరు వెచ్చని నీటిని తాగడం మంచిదట. అలా వేడి నీటిని తాగి నడవడం ద్వారా ఇతర సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి. నూనె ఆహారం కలిగిన వాటిని తిన్న తరువాత బరువుగా అనిపిస్తే .. నడవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పని తీరు మెరుగుపడుతుంది. వీటితో పాటు శరీరం లో వుండే ఇతర సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి.

ఆహారం వండేటప్పుడు నల్ల మిరియాలు వేసి తినడం వల్ల సమస్యలు దరి చేరవు. అలాగే ఆకుకూరలతో కూడా ఇలాంటి సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఎండుమిర్చి,
వాము పొడిని బాగా మిక్స్ చేసి.. గోరు వెచ్చని నీటితో కలుపుకొని తాగితే..అజీర్తి, గ్యాస్, గుండెల్లో మంట అన్నీ దూరం అవుతాయి. అజ్వైన్, బ్లాక్ సాల్ట్ తీసుకోవడం వల్ల కడుపు సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఆకుకూరల రసం లోకి కాస్త నల్లటి ఉప్పును జోడించి, మరిగించి, ఆ నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో వుండే కొవ్వు పదార్థాలు తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. ఇక వీటితో పాటు మీరు తినే ఆహారం లో స్పైసీ నేస్ లేకుండా చూసుకోవాలి. అప్పుడే ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా మంచి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ అని చెప్పడానికి ఈ ఒక్క లక్షణం చాలు ...



మూత్రపిండాలు రక్త ప్రసరణ, శరీర పరిమాణం మరియు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి, అలాగే రక్త కణాల ఉత్పత్తి మరియు మలినాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి.మనిషి ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే ఇవన్నీ జరగాలి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ కిడ్నీలపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి : మధుమేహం రకాలు ప్యాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయలేకపోతుంది, ఇది టైప్ 1 డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో 30 శాతం మందిని మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో 10 నుండి 40 శాతం మందికి తగినంత ఇన్సులిన్ స్రవించదు.మూత్రపిండాల వైఫల్యం యొక్క లక్షణాలు: మూత్రపిండాల వైఫల్యంతో బరువు పెరుగుట సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చుబీ చీలమండ వాపు సంభవించవచ్చు. రాత్రిపూట తరచుగా మూత్రవిసర్జన. రక్తపోటు చాలా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి రక్తం, మూత్రం మరియు రక్తపోటు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తద్వారా వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలోనే నియంత్రించవచ్చు.రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ: మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల కిడ్నీ వ్యాధి ముదిరిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. మధుమేహం ఉన్నవారి మూత్రంలో అల్బుమిన్ అధికంగా ఉండటం కిడ్నీ వ్యాధికి సంకేతం. మూత్రపిండ వ్యాధిని పరీక్షించడానికి వైద్యుడు నిర్ణయించడానికి చాలా రోజుల ముందు అదనపు మూత్రం విసర్జించబడుతుంది. కాబట్టి, మధుమేహం ఉన్నవారు ఈ పరీక్షను ఏటా చేయించుకోవాలి.ప్రమాద సంకేతం: మధుమేహం నియంత్రణలో ఉన్న వ్యక్తి తన రక్తంలో చక్కెర స్థాయి రోజురోజుకు అకస్మాత్తుగా పడిపోతున్నట్లు గుర్తిస్తే, అది కిడ్నీ డిజార్డర్‌కు సంకేతం కావచ్చు. మధుమేహం ఉన్నవారికి పునరావృతమయ్యే హైపోగ్లైసీమియా ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, మూత్రపిండాల పనితీరును నిర్ణీత వ్యవధిలో పరీక్షించాలి. ప్రారంభ దశ లక్షణాలు గమనించినట్లయితే, తగ్గుతున్న రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని సరిగ్గా నిర్వహించవచ్చు. చక్కెర సరైన స్థాయికి చేరుకోవడానికి గ్లూకోజ్ మాత్రలు తీసుకోవడంతో సహా స్వల్పకాలిక పరిష్కారాలను మార్చవచ్చు. డయాబెటిక్ హైపోగ్లైసీమియా, చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, మతిమరుపుతో సహా మూర్ఛలకు దారితీయవచ్చు మరియు అత్యవసర చికిత్స అవసరమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

రాత్రిపూట గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా..?

సాధారణంగా తీసుకునే ఆహారం, సరిగా తినకపోవడం తదితర కారణంగా చాలామంది పలు ఉదర సంబంధిత సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. వాటిలో ప్రధానంగా గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య ఒకటి. చాలామంది రాత్రిపూట కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడటం, నొప్పి వంటి సమస్యలను కలిగి ఉంటారు. పొట్టలో గ్యాస్ కారణంగా నిద్రపోతున్నప్పుడు అశాంతి ఏర్పడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, తేపులతో నిద్ర కూడా సరిగా పట్టదు. చాలా సార్లు ఈ సమస్య పెరిగినప్పుడు కడుపులో నొప్పి కూడా వస్తుంది. ఇంకా కొంతమందికి కడుపులో మంటగా కూడా అనిపించవచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో రాత్రి వేళ మాత్రమే గ్యాస్ ఎందుకు వస్తుందో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని వెనుక కారణం ఏమిటి.. ఎలా నివారించాలి? అనే విషయాలను తెలుసుకుందాం..

రాత్రివేళ గ్యాస్ ఎందుకు ఏర్పడుతుందంటే..?

ఆహారం తిన్న తర్వాత.. దానిని జీర్ణం చేసే పని ప్రారంభమైనప్పుడు కడుపులో గ్యాస్ వేగంగా ఏర్పడుతుంది. జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ సరిగా జరగపోయినా..భారీగా ఆహారాన్ని తిన్నా మరింత గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది. గ్యాస్ ఏర్పడే పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. దీంతోపాటు రాత్రిపూట ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోకూడదు.

ఆరోగ్యకరమైన గట్ బ్యాక్టీరియా ఆహారాన్ని సరిగ్గా జీర్ణం చేయడానికి సుమారు 6 గంటలు పడుతుంది. మధ్యాహ్న భోజనంతో సహా గత 6 గంటల్లో మీరు ఏది తిన్నా కూడా మీ కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడవచ్చు. అలాంటప్పుడు రాత్రిపూట ఎంత తేలికైన ఆహారం తింటే అంత మంచిది. లేకపోతే రాత్రి నిద్రపోతున్నప్పుడు కడుపు ఉబ్బినట్లు అనిపిస్తుంది.

రాత్రిపూట గ్యాస్ ఏర్పడటానికి మరొక కారణం అధిక ఫైబర్ ఆహారం. అధిక ఫైబర్ ఆహారం జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది. ఇది గ్యాస్‌ను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. రాత్రి భోజనంలో బీన్స్, బఠానీలు, పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు తినవద్దు.

రాత్రిపూట గ్యాస్ రాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

1- రాత్రి భోజనం తర్వాత, కనీసం 20 నిమిషాలు నడవండి. ఆహారం తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. దీని వల్ల కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది.

2- మీరు రోజంతా కనీసం 10-12 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. ఆహారం బాగా జీర్ణం కావడానికి, పోషకాలను బాగా గ్రహించడానికి తగినంత నీరు తాగాలి. తక్కువ నీరు తాగడం వల్ల రాత్రిపూట గ్యాస్ సమస్య పెరుగుతుంది.

3- ఆహారం క్రమ పద్దతి ప్రకారం తినకపోయినా.. అధికంగా గ్యాప్ ఉ న్నా గ్యాస్ సమస్య మొదలవుతుంది. భోజనం మధ్య చాలా గ్యాప్ కారణంగా గ్యాస్ వేగంగా ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుంది. దీన్ని నివారించడానికి భోజనం భోజనానికి మధ్య ఆరోగ్యకరమైన పండ్లను తినడం మంచిది.

ముక్తిదాయకం... పుష్కర స్నానం

ప్రతి నదికి ప్రతి పన్నెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి పన్నెండు రోజులపాటు పుష్కరాలను ఎంతో వైభవంగా నిర్వహిస్తారు. దేవగురువు బృహస్పతి మేషరాశిలో ఉన్నప్పుడు గంగానదికి, వృషభరాశిలో- నర్మదా నదికి, మిధునరాశిలో- సరస్వతీ నదికి, కర్కాటక రాశిలో యమునా నదికి, సింహ రాశిలో- గోదావరి నదికి, కన్యా రాశిలో- కృష్ణా నదికి, తులారాశిలో- కావేరి నదికి, వృశ్చిక రాశిలో- తామ్రపర్ణి నదికి, ధనూరాశిలో - బ్రహ్మపుత్రకు, మకరరాశిలో- తుంగభద్రా నదికి, కుంభరాశిలో- సింధు నదికి, మీనరాశిలో- ప్రణీతానదికి పుష్కర శోభ చేకూరుతుంది.శుభకృత్ నామ సంవత్సర చైత్రశుద్ధ ద్వాదశి బుధవారము 13.04.2022 నుండి 24.04.2022 వరకు ప్రణీత నదికి పుష్కర కాలము ఆచరించబడుతుంది. గోదావరి ఉపనదుల్లో ప్రాణహిత ప్రముఖమైనది. ఈ నది మహారాష్ట్రలోని విదర్భ, సత్పురాశ్రేణుల దక్షిణ వాలుల్లో ప్రవహిస్తోంది. వైన్ గంగ, పైన్ గంగా, వర్ణానది మూడు నదులు మహా రాష్ట్రలోని ఆస్తి అనే గ్రామం గుండా ప్రవహించి తెలంగాణలోని ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కౌటాల మండలం తుమ్మిడి హట్టి గ్రామంలో ప్రాణహిత జన్మించింది. బెజ్జూర్ మండలం గూడెం, సోమిని, తలాయి, వేమనపల్లి మండలం రావులపల్లి, వేమనపల్లి, కలలపేట, ముల్కల్లపేట, రాచర్ల, వెంచపల్లి, కోటపల్లి మండలం జనగామ, నందరాంపల్లి, పుల్లగామ, సిర్సా, అన్నారం, అర్జునగుట్ట గ్రామాల మీదుగా ప్రవహిస్తోంది. మహారాష్ట్ర వైపు గడ్చిరోలి జిల్లాలోని చప్రాల నుంచి ప్రారంభమై అయిరిదారం, దేవల మర్రిచెట్టులో వెలిసిన వేంకటేశ్వరస్వామి పుణ్యక్షేత్రమైన తోగుల వెంకటాపూర్ మీదుగా రేగుంట, కొత్తూర్, తేకడా, గిలాస్పేట, రాయి పేట, రంగాయపల్లి మీదుగా భూపాలపల్లి జిల్లా పరమేశ్వరుని పుణ్యక్షేత్రమైన కాళే శ్వరం వద్ద గోదావరి నదిలో కలుస్తోంది. ఈ తీరంలో ప్రణీత మహర్షి తపస్సు చేయడం వల్ల ప్రణీత అనీ, తీరం వెంబడి అడవిలో ప్రాణు లు ఏ కొరతా లేకుండా మనుగడ సాగిస్తుండటంతో ప్రాణహిత అనీ పిలుస్తారు. తెలంగాణ, మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌గఢ్ సరిహద్దు.. గడ్చి రోలి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, మంచిర్యాల, కుమ్రంభీం ఆసిఫా బాద్ జిల్లాల్లో ఈ పుష్కరాలు జరగనున్నాయి.కాళేశ్వర క్షేత్రం గోదావరి, ప్రాణహిత, సరస్వతి (అంతర్వాహిని) నదులు కలిసే ప్రాంతమైనందున త్రివేణీ సంగమంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. బహువిధ ప్రత్యేకతలకు నిలయం కాళేశ్వరంలో పుష్కర శోభ వెల్లివిరుస్తోంది. తెలుగు నేలపై ప్రముఖ త్రిలింగమనే పదం నుండి "తెలుగు" పదం రూపు దిద్దుకున్నదని చారిత్రక పరిశోధకుల భావన. గోదావరి తీరాన ఒకవైపు కాళేశ్వరం, మరోవైపు మహారాష్ట్ర ఉంది. అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేలోని శైవక్షేత్రాలైన శ్రీశైలం మల్లికార్జు నుడు, ద్రాక్షారామంలోని భీమేశ్వరుడు, కాళేశ్వరంలోని కాళేశ్వర, ముక్తీశ్వరులు మహామాన్వితులు. దేశంలో సరస్వతీ ఆల యాలు మూడు మాత్రమే ఉండగా, ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని 'బాసరలో జ్ఞాన సరస్వతి, 'కాశ్మీర్‌సలో బాలసరస్వతితో పాటు 'కాళేశ్వరం'లో మహా సరస్వతి ఉన్నాయి. అలాగే సూర్య దేవాలయాలు మూడే ఉంటే వాటిల్లో ఒరిస్సాలో 'కోణార్క్', శ్రీకాకుళంలో 'అరిసెవెల్లి' కాళేశ్వ రం' ఒకటిగా ఉంది. కాళేశ్వరం బ్రహ్మతీర్థం, నరసింహ తీర్థం, హనుమత్ తీర్థం, జ్ఞాన తీర్థం, వాయు తీర్థం, సంగమ తీర్థాదులకు నెలవై ఉంది. కాళేశ్వర ప్రధానాలయంలో ఒకే పానవట్టం పైన కాళేశ్వర, ముక్తీశ్వరులు వెలసి ఉండగా, ముక్తీశ్వరునికి రెండు నాసి కా రంధ్రాలున్నాయి. ఈ రంధ్రాలలో ఎంత నీరు పోసినా, పైకి రాదు త్రివేణీ సంగమంలో కలుస్తుంది. కాళేశ్వరుని ముందు పూజించి, తర్వాత ముక్తీశ్వరుని పూజిస్తే, స్వర్గప్రాప్తి కలుగుతుందని భక్తుల విశ్వాసం.

స్పూన్ చాలు కడుపులో నులిపురుగుల సమస్య శాశ్వతంగా పోతుంది

కడుపులో నులిపురుగుల సమస్య అనేది సాదరణంగా చిన్న పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పెద్దవారిలో అరుదుగా కనిపిస్తుంది.అపరిశుభ్రత వలన కడుపులో నులిపురుగులు ఏర్పడతాయి. నులి పురుగుల సమస్య ఉన్నప్పుడు తరచుగా కడుపు నొప్పి రావటం,ఆకలి లేకపోవటం, నీరసం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గటం వంటి లక్షణాలు కనపడతాయి.కడుపులో నులిపురుగులు ఉన్నప్పుడు సాధ్యమైనంత త్వరగా తగ్గించుకోవటం చాలా ముఖ్యం. డాక్టర్ సూచనలను పాటిస్తూ ఇప్పుడు చెప్పే చిట్కా ఫాలో అయితే చాలా తొందరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. మూడు వెల్లుల్లి రెబ్బలను తొక్క తీసి మెత్తని పేస్ట్ గా చేయాలి. ఈ పేస్ట్ లో చిటికెడు లవంగాల పొడి వేసి బాగా కలపాలి.ఈ మిశ్రమాన్ని పిల్లలు అయితే అరస్పూన్ మోతాదులో,పెద్దవారు అయితే ఒక స్పూన్ మోతాదులో తీసుకోవాలి. మూడు రోజుల పాటు ఇలా తీసుకుంటే నులిపురుగుల సమస్య తగ్గుతుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు పొట్టలో ఉండే నులిపురుగులు, సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేస్తాయి. లవంగాలలో ఉండే యాంటి మైక్రోబియల్ గుణాలు నులిపురుగులు ప్రేగుల్లో గుడ్లు పెట్టనివ్వకుండా చేస్తుంది. అలాగే నులిపురుగులు,సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేయడానికి బాగా ఉ పయోగపడుతుంది. ఈ చిట్కా చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది