VC NEWS
వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...
TELUGU DAILY NEWS
www.veguchukkanews.com
నిజామాబాద్ అక్టోబర్ 24 గురువారం 2024
వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:02 సంచిక: 97
PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

తెలంగాణ క్రీడాకారులకు సియోల్ శిక్షణ

తెలంగాణ బిడ్డలను మెరికల లాంటి క్రీడాకారులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని, అందులో భాగంగానే హైదరాబాద్‌లో నిర్మిస్తున్న ఫోర్త్‌సిటీలో 70 ఎకరాల్లో యంగ్ ఇండియా క్రీడా విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటు చేస్తోందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు.

సియోల్ : తెలంగాణ బిడ్డలను మెరికల లాంటి క్రీడాకారులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని, అందులో భాగంగానే హైదరాబాద్‌లో నిర్మిస్తున్న ఫోర్త్‌సిటీలో 70 ఎకరాల్లో యంగ్ ఇండియా క్రీడా విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటు చేస్తోందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. దక్షిణకొరియా రాజధాని సియోల్ పర్యటనలో ఉన్న ఆయన బుధవారం మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్‌రెడ్డితో కలిసి తెలుగు మీడియాతో మాట్లాడారు. "తెలంగాణ క్రీడాకారులకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు సియోల్‌లోని స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ ముందుకొచ్చింది. ఇక్కడ ఒక్కో విద్యార్థి మూడు బంగారు పతకాలు సాధించేలా తర్ఫీదు ఇస్తున్నారు. అందుకే తెలంగాణను క్రీడా హబ్‌గా తీర్చిదిద్దడానికి సహకరించాలని, ఎంఓయూకు ముందుకు రావాలని కోరగా వారు అంగీకరించారు. సియోల్‌లో మూడు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా హైదరాబాద్‌లోని మూసీ పునరుజ్జీవానికి ఒక మార్గం లభించింది. సియోల్‌లోని చిన్న, పెద్ద నదుల పునరుజ్జీవ నమూనాలను మూసీకి అన్వయిస్తామా అన్నది ముఖ్యం కాదు. ఇక్కడ చేసిన అభివృద్ధి, ప్రజలు, పేదలకు కల్పించిన పునరావాస చర్యలు, నిర్మించిన కట్టడాల్లో మన వద్ద వేటిని అమలు చేయాలనే దానిపై అవగాహనకు వచ్చాం. పదేళ్లపాటు అధికారంలో ఉన్న భారాసకు మూసీ ప్రాంత ప్రజలకు మంచి చేసే ఆలోచన రాలేదు. మంచి ఆలోచన చేస్తున్న మా ప్రభుత్వానికి సహకారించాలని సియోల్ నుంచి విన్నవిస్తున్నా" అని పేర్కొన్నారు.

పాక్‌తో సయోధ్యకు కృషి చేయాల్సిందే

కాశ్మీర్ శాంతికి అదే మార్గం

మళ్లీ పాతపాట పాడిన మెహబూబా ముఫ్తీ

సరిహద్దు గస్తీ ఇరు దేశాల మధ్య ముందడుగు

బ్రిక్స్ సదస్సులో భారత్, చైనా చర్చలు

జిన్‌పింగ్‌తో ప్రధాని మోడీ చర్చలు

నీ తాటాకు చప్పుళ్లకు భయపడే వాళ్లం కాదు

నోటీసులకు నోటీసులతోనే సమాధానం ఇస్తున్నా

నువ్వెంత సుద్దపూసో ..ప్రజలకు తెలుసు

కెటిఆర్ నోటీసులపై బండి సంజయ్ ఘాటు సమాధానం

హైదరాబాద్: లీగల్ నోటీసులతో భయపెట్టాలని చూస్తే ఇక్కడ భయపడే వారెవరూ లేరని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ పంపిన లీగల్ నోటీసులపై ఆయన స్పందించారు. నన్ను రాజకీయంగా ఎదుర్కొనే దమ్ములేక లీగల్ నోటీసులు ఇవ్వడం చూస్తుంటే జాలేస్తోంది. తాటాకు చప్పుళ్లకు భయపడేది లేదు. నాపై తొలుత వ్యక్తిగత ఆరోపణలు చేసి అవమానించింది కేటీఆరే. అందుకు బదులుగానే నేను మాట్లాడాను. ఆయన బాగోతం ప్రజలకు తెలుసు. ఫోన్ ట్యాపింగ్, డ్రగ్స్ కేసు వ్యవహారంలో ఏం జరిగిందో, ఆ కేసులను ఏ విధంగా నీరుగార్చారో తెలుసు. ఇప్పటి వరకు మాటకు మాటతోనే బదులిచ్చాను. లీగల్ నోటీసులకు నోటీసులతోనే బదులిస్తా. మేం చట్టాన్ని, న్యాయాన్ని గౌరవించే వ్యక్తులం. చట్టం, న్యాయం ప్రకారం ముందుకు వెళ్తాం అని అని బండి సంజయ్ పేర్కొన్నారు. తన పరువుకు నష్టం కలిగించేలా వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ కేంద్రమంత్రి బండిసంజయ్‌కు

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ లీగల్ నోటీసు పంపిన విషయం తెలిసిందే

. తాజాగా కేటీఆర్ లీగల్ నోటీసుపై కేంద్రమంతి ఘాటైన జవాబిచ్చారు. తాటాకు చప్పుళ్లకు భయపడేది లేదు.

మూసీ సుందరీకరణ కాదు.. మురికిని నివారించండి

పేదల ఇళ్లను కూల్చడం సరికాదు: ఈటెల

హైదరాబాద్: మూసీ సుందరకీకరణ పేరుతో పేదలను తరిమి వేయవద్దని మల్కాజిగిరి భాజపా ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ అన్నారు. పేదల ఇంటిని లాక్కోవడం సరికాదన్నారు. ముందు మూసీలో మురికి చేరకుండా చూడాలన్నారు. బుధవారం సాయంత్రం చైతన్యపురి డివిజన్ పరిధిలోని మూసీ నిర్వాసితులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారితో కలిసి ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈటల చేసిన పోరాటం వల్లే మా ఇళ్లు ఇప్పటికీ ఉన్నాయి. అయినా, మాకు ఆందోళనగానే ఉంది. మీరే మమ్మల్ని కాపాడాలి. మూసీ సుందరీకరణ కంటే మా ఇళ్లే ముఖ్యం. సుందరీకరణ కంటే ముందు డ్రైనేజీ క్లీన్ చేయండి. సియోల్ వెళ్లిన బృందం చూపిస్తుంది కదా.. తెల్లటి నీళ్లు. ఇక్కడ కూడా అలా చేస్తే మేమే వెళ్లిపోతాం. మేం కట్టుకున్న మంచి ఇళ్లు వదిలి.. డబుల్‌బెడ్రూమ్ ఇళ్లకి ఎలా వెళ్లగలం? వీళ్లు పెట్టే టెన్షన్‌కి ఆరోగ్యాలు పాడవుతున్నాయి. రూ.కోట్లు ఇచ్చినా.. మా ప్రాణాలు పోయినా మేం ఇక్కడి నుంచి కదలం అని పలువురు నిర్వాసితులు ఈటల వద్ద సమస్యలు ఏకరువు పెట్టారు.

సిమెంట్ పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేయొద్దు

సిమెంట్ పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేస్తే తమకు అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయని, పర్యావరణ కాలుష్యంతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటామని రామన్నపేట మండల ప్రజలు ముక్తకంఠంతో నినదించారు.

నల్గొండ రామన్నపేట:సిమెంట్ పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేస్తే తమకు అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయని, పర్యావరణ కాలుష్యంతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటామని రామన్నపేట మండల ప్రజలు ముక్తకంఠంతో నినదించారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలోని రామన్నపేటలో అంబుజా సిమెంట్ పరిశ్రమ ఏర్పాటుపై బుధవారం అదనపు కలెక్టరు బెన్ షాలోమ్ అధ్యక్షతన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పలువురు భారాస నాయకులను పోలీసులు ముందస్తుగా అరెస్టు చేశారు. పరిశ్రమను రామన్నపేటలో ఏర్పాటు చేయొద్దని అఖిలపక్ష నాయకులతో పాటు ప్రజలు ప్లకార్డులు ప్రదర్శిస్తూ, నల్లజెండాలతో ఆందోళనకు దిగారు. ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.25 గంటల వరకు ఈ కార్యక్రమం కొనసాగింది. రామన్నపేట, సిరిపురం, కొమ్మాయిగూడెంతో పాటు పరిసర గ్రామాల ప్రజలు, అఖిలపక్ష నాయకులు, మహిళలు, యువకులు

ఉదయం నుంచే ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ స్థలం వద్దకు భారీగా చేరుకున్నారు.

ఈ కార్యక్రమానికి అధికారులు, కంపెనీ ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు.

ఎలాంటి ఆధారాలూ లేకుండా దిగజారి మాట్లాడారు: కేటీఆర్

(హైదరాబాద్): మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు తనతో పాటు, తమ పార్టీకి కూడా తీవ్ర నష్టం చేకూర్చే విధంగా ఉన్నాయని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీమంత్రి కేటీ రామారావు చెప్పారు. ఆమె వ్యాఖ్యలు అత్యంత నీచంగా ఉన్నాయని, వాటిని విని తాను షాక్‌కు గురయ్యానని పేర్కొన్నారు. తనపై సురేఖ చేసిన కామెంట్లను చూసి పలువురు సాక్షులు తనకు ఫోన్ చేశారని తెలిపారు. కొండా సురేఖ తనపై అసత్య ఆరోపణలు చేసి తన పరువుకు భంగం కలిగించారని పేర్కొంటూ కేటీఆర్ దాఖలు చేసిన పరువు నష్టం కేసు విచారణ బుధవారం నాంపల్లిలోని స్పెషల్ జ్యుడీషియల్ ఫస్ట్‌క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్, ఎక్సైజ్ కోర్టులో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ తన వాంగ్మూలం ఇచ్చారు. వాస్తవానికి గత వారం విచారణలోనే కేటీఆర్ తన వాంగ్మూలాన్ని ఇవ్వాల్సి ఉండగా..ఆయన కోర్టుకు రాలేకపోవడంతో న్యాయవాదులు వాయిదా కోరారు. జడ్జి ఎస్.శ్రీదేవి విచారణను బుధవారానికి వాయిదా వేయగా కేటీఆర్ హాజరై వాంగ్మూలం ఇచ్చారు. కేటీఆర్‌తో పాటు సాక్షులు మాజీ మంత్రి సత్యవతి రాథోడ్, దాసోజు శ్రవణ్‌కుమార్, తుల ఉమా, బాల్క సుమన్ కూడా తమ వాంగ్మూలాన్ని ఇచ్చేందుకు కోర్టుకు హాజరయ్యారు. అయితే సమయం లేకపోవడంతో శ్రవణ్‌కుమార్ వాంగ్మూలం మాత్రమే కోర్టు రికార్డు చేసింది. మిగతావారి వాంగ్మూలం తీసుకునేందుకు వీలుగా విచారణను ఈనెల 30కి వాయిదా వేసింది. బుధవారం నాటి విచారణకు కేటీఆర్ తరఫు న్యాయవాదులు సురేందర్, అరవింద్, సిద్ధార్థ, బీఆర్ఎస్ లీగల్ సెల్ న్యాయవాది జక్కుల లక్ష్మణ్ హాజరయ్యారు. తదుపరి విచారణకు సాక్షులు అందరూ హాజరుకావాలని ఆరోజు వారి వాంగ్మూలం తీసుకుంటామని జడ్జి శ్రీదేవి తెలిపారు.

కేటీఆర్ వాంగ్మూలం ఇలా..

'డబుల్ పీజీ చేసిన నేను తొలుత అమెరికాలో ఉద్యోగం చేశా. 2006లో తెలంగాణ ఉద్యమం నేపథ్యంలో హైదరాబాద్‌కు వచ్చి కేసీఆర్ సారథ్యంలో ఉద్యమంలో పాల్గొన్నా. తెలంగాణ ఏర్పడ్డాక మొదటిసారిగా టీఆర్ఎస్ పార్టీ తరఫున సిరిసిల్ల నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేశా. ఇప్పటివరకు ఐదుసార్లు ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందా. ఐటీ మంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించా. వివిధ దేశాల నుంచి కంపెనీలు తీసుకువచ్చి రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేలా కృషి చేశా. కేవలం తెలంగాణలోనే కాకుండా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నా. అలాంటి నాపై కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆశ్చర్యం కలిగించాయి. దాదాపు 18 ఏళ్లుగా రాజకీయ జీవితంలో అనేక కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలకు సేవచేస్తున్న నాపై ఎలాంటి ఆధారాలు లేకుండా ఆరోపణలు చేయడంతో, నా గురించి తెలిసిన చాలామంది బాధపడ్డారు. సురేఖ బాధ్యత గల మంత్రి పదవిలో ఉండి అత్యంత దిగజారుడు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆమె మాట్లాడిన మాటలు కొన్ని చెప్పలేని విధంగా, తీవ్ర ఆవేదన కలిగించేలా ఉన్నాయి. నేను డ్రగ్ అడిక్ట్‌నని, రేవ్ పార్టీలు నిర్వహిస్తానని, ఇతరులకు డ్రగ్స్ అలవాటు చేస్తానని, సినీ, రాజకీయ నేతలు చాలామంది విడాకులకు నేనే కారణమని.. ఎలాంటి ఆధారాలూ లేకుండా కేవలం పబ్లిసిటీ కోసం అలాంటి వ్యాఖ్యలు చేశారు. నేను అన్నీ చెప్పలేకపోతున్నా. ఫిర్యాదులో ఉన్న అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి. సురేఖ చేసిన కామెంట్ల వీడియోలను కూడా కోర్టుకు సమర్పించా. నాపై అసత్య ఆరోపణలు చేసిన సురేఖపై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోండి..

' అని కేటీఆర్ కోర్టును కోరారు.

సురేఖ అనుచిత వ్యాఖ్యలతో బాధపడ్డా..

'కేటీఆర్ నాకు 2007 నుంచి తెలుసు. ఆయనతో పాటు తెలంగాణ ఉద్యమంలో కలిసి పనిచేశా. 2024 అక్టోబర్ 2న గాంధీ జయంతి సందర్భంగా మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ కేటీఆర్‌పై చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలతో చాలా బాధపడ్డా. మా నాయకుడిపై నిరాధారమైన ఆరోపణలు చేసినందుకు ఆమెపై క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకోండి.

వయనాడ్ ప్రజలు నా కుటుంబ సభ్యులే

- వారికి సేవ చేసేందుకే ఇక్కడికి వచ్చా
- రాజకీయాల కోసం ఇక్కడి రాలేదు
- వయనాడ్ ర్యాలీలో ప్రియాంక వెల్లడి
- కాంగ్రెస్ అగ్రనేతల సమక్షంలో నామినేషన దాఖలు
- తనలాగే చెల్లిని ఆదరించాలని రాహుల్ పిలుపు
- కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సోనియా, ఖర్గే, రేవంత్, భట్టి

వయనాడ్ ప్రజలకు తన సోదరిని అప్పగిస్తున్నానని, ప్రియాంక గాంధీని ఇక్కడి ప్రజలే రక్షించుకోవాలన్నారు. అనధికార ఎంపీగా తాను కూడా తరచూ వయనాడ్‌కు వస్తుంటానని రాహుల్ గాంధీ తెలిపారు. వయనాడ్ సభలో సోనియాగాంధీ, మల్లికార్జున్ ఖర్గేతో పాటు కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కతో పాటు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేతలు పాల్గొన్నారు. వయనాడ్ ఎంపీగా కాంగ్రెస్ నుంచి ప్రియాంక గాంధీ పోటీ చేస్తుండగా.. లెఫ్ట్ డెమోక్రటిక్ ఫ్రంట్ (ఎల్‌డిఎఫ్) నుంచి సీపీఐకి చెందిన సత్యన్ మొకేరి, బీజేపీ నుంచి నవ్య హరిదాస్ పోటీచేస్తున్నారు.

వేగుచుక్క
TELUGU DAILY NEWS
తెలంగాణ

పాక్‌తో సయోధ్యకు కృషి చేయాల్సిందే

శ్రీనగర్: జమ్మూకశ్మీర్‌లో ఉగ్రవాదం, రక్తపాతంపై పీపుల్స్ డెమోక్రాటిక్ పార్టీ చీఫ్ మెహబూబా ముఫ్తీ పాత పల్లవే అందుకున్నారు. ఉగ్రవాదం, రక్తపాతానికి తెరపడాలంటే భారత్, పాక్ మధ్య సయోధ్య ఒక్కటే ఏకైక మార్గమని అన్నారు. అక్టోబర్ 20న గందేర్‌బల్‌లో ఉగ్రవాదుల కాల్పుల్లో ప్రాణాలు కోల్పోయిన డాక్టర్ షానవాజ్ దర్ నివాసానికి మెహబూబా ముఫ్తీ బుధవారంనాడు వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో ఆమె మాట్లాడుతూ, ఇరుదేశాల శత్రుత్వం మధ్య జమ్మూకశ్మీర్ ప్రజలు చిక్కుకుపోయారని అన్నారు. రెండు దేశాల శత్రుత్వం మధ్య జమ్మూకశ్మీర్ ప్రజలు చిక్కుకుని విలవిల్లాడుతున్నారు. వారి ప్రాణాలు, ఆస్తులు, ప్రతీదీ కోల్పోతూ బాధితులుగా మారుతున్నారు. మన పేద కార్మికులు సైతం బాధితులవుతున్నారు. డాక్టర్ షానవాజ్ కూడా ఈ తరహా బాధితుడే' అని మెహబూబా ముఫ్తీ అన్నారు.
మాజీ ప్రధానమంత్రి అటల్ బిహారీ వాజ్‌పేయి చేసినట్టుగానే ఇరుదేశాలు కలిసి కూర్చుని సయోధ్య సాధించడం ఒక్కటే మార్గమని, అలాకాకుంటే ఇలాంటి దాడులు కొనసాగుతూనే ఉంటాయని మాజీ సీఎం అన్నారు. రెండు దేశాల మధ్య యుద్ధం కొనసాగినంత కాలం జమ్మూకశ్మీర్ ప్రజలు బాధితులుగానే మిగిలిపోతారన్నారు. ముఫ్తీ మాత్రమే కాదు...జమ్మూకశ్మీర్‌లోని ప్రతి ఒక్కరూ ఈ యుద్ధానికి తెరపడాలని కోరుకుంటున్నారని అన్నారు. రెండు దేశాలు మాట్లాడుకుని జమ్మూకశ్మీర్‌ను రక్తపాతం చెర నుంచి విడిపించాలని సూచించారు. దీనికి ముందు, డాక్టర్ షానవాజ్ దర్ కుటుంబ సభ్యులను జమ్మూకశ్మీర్ ముఖ్యమంత్రి ఒమర్ అబ్దుల్లా సైతం పరామర్శించారు. గందేర్‌బల్‌లోని టన్నెల్ నిర్మాల కార్మికులపై గత ఆదివారంనాడు ఉగ్రవాదులు జరిపిన కాల్పుల్లో ఇద్దరు కార్మికులు అక్కడికక్కడే మరణించగా, మరో నలుగురు, డాక్టర్ షానవాజ్ తీవ్రమైన గాయాలతో చికిత్సపొందుతూ మరణించారు.

ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ పేరుతో అరెస్టులా

హైదరాబాద్:యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా రామన్నపేటలో నిర్మించ తలపెట్టిన అదానీ- అంబుజా సిమెంట్ పరిశ్రమపై నిర్వహిస్తున్న ప్రజాభిప్రాయ సేకరణకు భారాస నేతలు వెళ్లకుండా అడ్డుకోవడం దుర్మార్గమని మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు అన్నారు. నల్గొండ జిల్లాలో భారాస నాయకులను అరెస్టు చేయడం పట్ల ఆయన తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. స్వేచ్ఛగా జరగాల్సిన ప్రజాభిప్రాయ సేకరణను, నిర్బంధాల మధ్య నిర్వహించడం అప్రజాస్వామికమని విమర్శించారు. ప్రజాపాలన అంటూ నిర్బంధ పాలన కొనసాగించడం సిగ్గుచేటని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై మండిపడ్డారు. అక్రమంగా అరెస్టులు చేసిన భారాస నాయకులు, ప్రజా సంఘాల నేతలు, పర్యావరణవేత్తలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

నాంపల్లి కోర్టుకు హాజరైన కెటిఆర్

హైదరాబాద్:పరువునష్టం దావా కేసులో మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ నాంపల్లి కోర్టులో వాంగ్మూలం ఇచ్చారు. దాదాపు 20 నిమిషాల పాటు ఆయన స్టేట్‌మెంట్‌ను న్యాయస్థానం రికార్డు చేసింది. మంత్రి కొండా సురేఖ వ్యాఖ్యలతో తన పరువు ప్రతిష్టలు దెబ్బతిన్నాయని, పబ్లిసిటీ కోసమే ఆమె ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేశారని పేర్కొన్నారు. కేటీఆర్ వెంట సాక్షులు దాసోజు శ్రవణ్, సత్యవతి రాథోడ్, బాల్కసుమన్, మాజీ మంత్రి జగదీశ్‌రెడ్డి నాంపల్లి కోర్టుకు వచ్చారు. కేటీఆర్‌తో పాటు దాసోజు శ్రవణ్ వాంగ్మూలాలు నమోదు చేసిన నాంపల్లి కోర్టు.. మిగిలిన సాక్షుల వాంగ్మూలాలను ఈనెల 30న నమోదు చేయనుంది.

మంత్రి కొండా సురేఖ తన పరువు, ప్రతిష్ట దెబ్బ తీసే విధంగా మాట్లాడిందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ బుధవారం నాంపల్లి కోర్టుకు తెలిపారు. తనపై నిరాధార ఆరోపణలు చేసిన మంత్రి కొండా సురేఖపై క్రమినల్ చర్యలు తీసుకోవాలని నాంపల్లి ప్రత్యేక కోర్టును ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ అభ్యర్థించారు. గత 18 ఏళ్లుగా రాజకీయ జీవితంలో తాను ఉన్నానన్నారు. అయితే ఆమె.. తన మాటలతో తానను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేసిందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బుధవారం నాంపల్లి కోర్టులో మాజీ మంత్రి కేటీఆర్‌పై మంత్రి కొండ సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలపై విచారణ జరిగింది. అందులోభాగంగా

కేటీఆర్ నాంపల్లి ప్రత్యేక కోర్టుకు హాజరయ్యారు. రాజకీయ కక్ష్య సాధింపు చర్యలో భాగంగానే ఆమె ఇలాంటి వాక్యాలు చేసిందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. సమాజంలో తనకు మంచి పేరు ప్రతిష్టలు ఉన్నాయని.. అయితే వాటిని దిగజార్చాలానే ఆమె ఈ తరహా వాఖ్యలు చేసిందని కోర్టుకు కేటీఆర్ విన్నవించారు. ఈ కేసుకు సంబంధించిన అన్ని ఆధారాలను సమర్పించినట్లు కోర్టుకు తెలిపారు. ఆ క్రమంలో యూట్యూబ్ లింక్స్‌తోపాటు పేపర్ స్టేట్‌మెంట్స్ సైతం కోర్టుకు ఇచ్చానని ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో చట్ట ప్రకారం మంత్రి కొండ సురేఖపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోర్టుకు ఆయన కోరారు. కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలపై కోర్టు స్పందించింది. మంత్రి కొండ సురేఖ ఏమి వాఖ్యలు చేసిందని కేటీఆర్‌ను ప్రశ్నించింది. దీంతో ఫిర్యాదు కాపీలో వివరాలన్నీ సమగ్రంగా ఉన్నాయని కోర్టుకు కేటీఆర్ తరఫు న్యాయవాది తెలిపారు. దీంతో వాటినే ప్రామాణికంగా తీసుకోవాలా? లేకుంటే స్టేట్మెంట్ ఇస్తారా? అని కోర్టు మళ్లీ ప్రశ్నించింది. ఆ వెంటనే మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ స్పందిస్తూ.. మంత్రి కొండ సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు చాలా అసహ్యంగా ఉన్నాయన్నారు. ఆ వివరాలు చెప్పమంటే చెప్తానని కోర్టుకు కేటీఆర్ తెలిపారు. హీరో నాగ చైతన్య, హీరోయిన్ సమంతా విడాకుల అంశంలో తెలంగాణ మంత్రి కొండా సురేఖ తనపై వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేసిన నేపథ్యంలో బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్.. ఆమెపై చర్యలు తీసుకోవాలంటూ నాంపల్లి ప్రత్యేక కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ కేసులో విచారణకు మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ బుధవారం నాంపల్లి కోర్టుకు హాజరయ్యారు. అయితే ఈ కేసులో మంత్రి కొండా సురేఖపై కేటీఆర్ రూ. 100 కోట్ల పరువు నష్టం దావా వేసిన సంగతి తెలిసిందే. నాగ చైతన్య, సమంత విడాకులకు కారణం కేటీఆర్ అంటూ మంత్రి కొండా సురేఖ తీవ్ర వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. అంతేకాకుండా.. కేటీఆర్ వల్ల చాలా మంది హీరోయిన్లు.. త్వరగా పెళ్లి చేసుకుని జీవితంలో స్థిరపడిపోయారన్నారు. కొండ సురేఖ చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు తీవ్ర దుమారం రేపాయి. దీంతో టాలీవుడ్ ప్రముఖులు సైతం స్పందించారు. కొండా సురేఖ వ్యాఖ్యలను ఖండించారు. ఇక టాలీవుడ్ హీరో అక్కినేని నాగార్జున సైతం మంత్రి కొండా సురేఖ వ్యాఖ్యలపై నాంపల్లి ప్రత్యేక కోర్టును ఆశ్రయించారు. మరోవైపు తన వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకుంటున్నట్లు మంత్రి కొండ సురేఖ మీడియా ముందు ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే.

నాంపల్లి కోర్టులో నాగార్జున పరువు నష్టం కేసు

హైదరాబాద్: మంత్రి కొండా సురేఖపై ప్రముఖ సినీనటుడు నాగార్జున వేసిన పరువునష్టం దావాపై నాంపల్లి స్పెషల్ కోర్టులో విచారణ జరిగింది. మంత్రి కొండా సురేఖ తరఫున అడ్వకేట్ గుర్మీత్ సింగ్ రిప్లై ఫైల్ చేశారు. తదుపరి విచారణను న్యాయస్థానం అక్టోబర్ 30కి వాయిదా వేసింది. సినీ నటుడు అక్కినేని నాగార్జున కుటుంబాన్ని, వ్యక్తిగత విషయాలను ప్రస్తావిస్తూ ఇటీవల మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తీవ్ర దుమారం రేపిన సంగతి తెలిసిందే. ఈక్రమంలో నాగార్జున ఆమెపై పరువు నష్టం దావా వేశారు. తమ కుటుంబ గౌరవాన్ని, ప్రతిష్ఠ దెబ్బతీసేలా సురేఖ వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ నాంపల్లి న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. నాగార్జున కేసుతో మంత్రి కొండా

సురేఖకు నాంపల్లి స్పెషల్ కోర్టు నోటీసులు జారీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. హీరో నాగార్జున వేసిన క్రిమినల్, పరువునష్టం దావా కేసులో వివరణ ఇవ్వాలంటూ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అక్కినేని నాగ చైతన్య, సమంత విడిపోవడానికి కేటీఆర్ కారణమంటూ కొండా సురేఖ చేసిన కామెంట్స్‌పై నాగార్జున కోర్టును ఆశ్రయించారు. ఆయన దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై కోర్టు విచారణ జరిపింది. ఓపెన్ కోర్టులో నాగార్జున సహా సాక్షులుగా ఉన్న యార్లగడ్డ సుప్రియ, మెట్ల వెంకటేశ్వర్లు వాంగ్మూలాన్ని న్యాయమూర్తి ఇప్పటికే రికార్డు చేశారు. నాగార్జున అందించిన ఆధారాలను పరిగణలోకి తీసుకున్నారు. నాగార్జునపై చేసిన వ్యాఖ్యలకు సంబంధించి వివరణ ఇవ్వాలని కొండాకు జారీ చేసిన నోటీసుల్లో కోర్టు పేర్కొంది.

వయనాడ్ ప్రజలు నా కుటుంబ సభ్యులే

తిరువనంతపురం,మనసాక్షి:వయనాడ్ ప్రజలు తన కుటుంబ సభ్యులతో సమానమని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత ప్రియాంక గాంధీ పేర్కొన్నారు. వయనాడ్ ఉప ఎన్నిక నేథ్యంలో ఇక్కడి నుంచి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా పోటీచేస్తున్న ప్రియాంక గాంధీ బుధవారం తన నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. అంతకుముందు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించిన ప్రియాంక గాంధీ, అనంతరం జరిగిన బహిరంగ సభలో కాంగ్రెస్ శ్రేణులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. తన కొత్త ప్రయాణాన్ని వయనాడ్‌లో ప్రారంభిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాను రాజకీయాల కోసం ఇక్కడకు రాలేదని, ప్రజల ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం వయనాడ్ వచ్చినట్లు తెలిపారు. రాజకీయానికంటే ఈ దేశం ముఖ్యమన్నారు. సమానత్వం కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ పోరాడుతుందన్నారు. తన సోదరుడు రాహుల్ గాంధీ దేశం మొత్తం తిరిగారని, ప్రజలను ఏకతాటిపైకి తీసుకొచ్చేందుకు, వారి సమస్యలను తెలుసు కునేందుకు దేశ వ్యాప్తంగా పర్యటించినట్లు చెప్పారు. వయనాడ్ ప్రజలకు అండగా ఉండేందకు తాను ఇక్కడకు వచ్చినట్లు తెలిపారు. ఇక్కడి ప్రజలతో కలిసి పోరాడేందుకు, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి వయనాడ్‌కు వచ్చినట్లు తెలిపారు. వయనాడ్ ప్రజల తరపున ప్రాతినిధ్యం వహించేందుకు ఇక్కడకు వచ్చానన్నారు. రాహుల్ మాట్లాడుతూ..తనకులాగే వయనాడ్ నుంచి తన సోదరి ప్రియాంకగాంధీని ఆశీర్వదించాలన్నారు. వయనాడ్ నుంచి అధికారికంగా ఒకరు పార్లమెంట్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తే.. మరొకరు అనధికారికంగా వయనాడ్ నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తామన్నారు. ఇక్కడి ప్రజల కోసం తాను ఎప్పటికీ పోరాడుతూనే ఉంటానన్నారు. తన తల్లి ఇక్కడ ఉన్నారని, తండ్రి చనిపోయిన తర్వాత తన సోదరి ప్రియాంక గాంధీ అమ్మను చూసుకుంటున్నార్నారు. ప్రియాంక 17 ఏళ్ల వయసులో తండ్రిని కోల్పో యిందని, అయినప్పటికీ తమ తల్లికి తోడుగా నిలిచిందని రాహుల్ తెలిపారు. ప్రియాంకగాంధీ కుటుంబం కోసం ఎలాంటి త్యాగానికైనా సిద్ధమన్నారు. వయనాడ్ ప్రజలే ప్రియాంక కుటుంబమన్నారు. ఆ కుటుంబం కోసం ఎలాంటి త్యాగానికైనా సిద్ధమన్నారు. వయనాడ్ ప్రజలకు తన సోదరిని అప్పగిస్తున్నానని, ప్రియాంక గాంధీని ఇక్కడి ప్రజలే రక్షించుకోవాలన్నారు. అనధికార ఎంపీగా తాను కూడా తరచూ వయనాడ్‌కు వస్తుంటానని రాహుల్ గాంధీ తెలిపారు. వయనాడ్ సభలో సోనియాగాంధీ, మల్లికార్జున్ ఖర్గేతో పాటు కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కతో పాటు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేతలు పాల్గొన్నారు. వయనాడ్ ఎంపీగా కాంగ్రెస్ నుంచి ప్రియాంక గాంధీ పోటీ చేస్తుండగా.. లెఫ్ట్ డెమోక్రటిక్ ఫ్రంట్ (ఎల్‌డిఎఫ్) నుంచి సీపీఐకి చెందిన సత్యన్ మొకేరి, బీజేపీ నుంచి నవ్య హరిదాస్ పోటీచేస్తున్నారు. బీజేపీ అభ్యర్థి నవ్య హరిదాస్ తన రాజకీయ అనుభవం ఆధారంగా ప్రియాంక గాంధీకి సవాలు విసిరారు.

సైనిక అభిమానులకు చైనా వార్నింగ్

పొరుగు దేశం చైనా.. తన సైనిక ఆయుధాలకు సంబంధించిన ఫోటోలను, వివరాలను సోషల్ మీడియా వేదికల్లో కొందరు పోస్ట్ చేస్తున్నట్టు గుర్తించింది. దీంతో ఇవి దేశ భద్రతకు ప్రమాదకరమని, ఇటువంటి చర్యల వల్ల శత్రువులకు సులువుగా మన ఆయుధాల వివరాలు, స్థావరాల గురించి సమాచారం అందుంతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది.
ఈ నేపథ్యంలో చైనా నిఘా వర్గాలు కీలక ప్రకటన చేశాయి. ఫోటోలను పోస్ట్ చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించింది.
దేశంలోని సున్నితమైన సైనిక పరికరాల ఫోటోలను ఆన్‌లైన్‌లో పోస్ట్ చేయవద్దని, అవి జాతీయ భద్రతకు ప్రమాదం కలిగిస్తాయని సైనిక ఔత్సాహికులను చైనా హెచ్చరించింది.
సీఎన్ఎన్ నివేదిక ప్రకారం.. వియ్‌చాట్‌లో చైనా కౌంటర్ ఇంటెలిజెన్స్ ఏజెన్సీ ఈ హెచ్చరికను పోస్ట్ చేసింది. వందల మిలియన్ల మంది యూజర్లు ఉన్న వీబో వంటి సోషల్ మీడియా వేదికల ద్వారా సున్నితమైన సైనిక పరికరాల గురించి పెద్ద ఎత్తున సమాచారం వ్యాప్తి చెందుతుందనే ఆందోళన వ్యక్తం చేసిందని తెలిపింది. తన బలగాలను చైనా వేగంగా ఆధునీకరిస్తున్నందున ఈ ఫోటోలు సాధారణ సైట్‌గా మారాయి.
'ఇది మంచి అభిరుచి.. కానీ మీరు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొంతమంది ఔత్సాహికులు జాతీయ రక్షణకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని చట్టవిరుద్ధంగా పొందడం, వాటిని ఇంటర్నెట్‌లో ప్రసారం చేయడం ద్వారా జాతీయ సైనిక భద్రతను తీవ్రంగా ప్రమాదంలో పడేస్తున్నారు' అని చైనా ప్రభుత్వ భద్రతా మంత్రిత్వ శాఖ వీచాట్‌లో పేర్కొన్నట్లు సీఎన్ఎన్ పేర్కొంది.
'సైనిక విమానాశ్ర యాలు, నౌకాశ్రయాలు, జాతీయ రక్షణ,సైనిక పారిశ్రామిక విభాగాలపై దృష్టి సారించి.. వారు నిర్దేశించిన మార్గాల్లో ప్రయాణించే ఫెర్రీలు లేదా విమానాలల్లో టెలిఫోటో లెన్స్‌లు లేదా డ్రోన్‌లతో రహస్యంగా ఫోటో తీశారు' గూఢచారి సంస్థ తెలిపింది. మొదటిసారి లేదా అప్పుడప్పుడు నేరస్థులు హెచ్చరికను మాత్రమే అందుకుంటారు కానీ నియమాన్ని ఉల్లంఘించి పునరావృతం చేసే వారికి ఏడేళ్ల వరకు జైలు శిక్ష విధించబడుతుంది' అని ఏజెన్సీ స్పష్టం చేసింది. ఈ ఫోటోలు విమాన వాహక నౌకల వంటి సైనిక పరికరాలలో సాంకేతిక వివరాలను, పురోగతిని బహిర్గతం చేయగలవని.. పోరాట ప్రభావాన్ని విశ్లేషించడానికి ప్రత్యర్థి దళాలు

ఉపయోగించవచ్చని హైలెట్ చేసింది. స్థావరాలు, సైనిక పరికరాల వివరాలను బహిర్గతం చేయడం ద్వారా రక్షణ ప్రణాళికను ప్రభావితం చేస్తుంది అని పేర్కొంది.
సైనిక పరికరాలను రహస్యంగా చిత్రీకరించడానికి టెలిఫోటో లెన్స్‌లు, డ్రోన్‌ల వంటి ప్రొఫెషనల్ పరికరాలను ఉపయోగించిన నేరస్థులకు శిక్ష తప్పదని హెచ్చరించినట్టు నివేదిక తెలిపింది. 2021లో ఫుజియాన్ ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్‌ను రహస్యంగా చిత్రీకరించిన ఓ వ్యక్తికి దేశ రహస్యాలను అక్రమంగా పొందారనే ఆరోపణలతో చైనా జైలు శిక్ష విధించింది.

కన్నడ వివాదం.. బెంగళూరులో ఉద్రిక్తత

కర్ణాటకలో మరోసారి కన్నడ భాష పరిరక్షణ ఉద్యమం తలెత్తింది. అన్ని దుకాణాలు, హెూటళ్లు, రెస్టారెంట్ల ముందు ఉండే సైన్ బోర్డులపై కన్నడలోనే పేర్లు రాయాలని రాజధాని బెంగళూరులో కన్నడ పరిరక్షణ సంఘాల నేతలు రెచ్చిపోయారు. నేమ్ బోర్డులను చించేసి.. హెూటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, దుకాణాలపై దాడులకు దిగారు. దీంతో తీవ్ర ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. కర్ణాటకలో మరో వివాదం చెలరే గింది. అన్ని దుకాణాల ముందు ఉండే సైన్ బోర్డులపై కన్నడ భాషనే ఉపయోగించాలనే డిమాండ్ వెల్లువెత్తింది. ఈ క్రమంలోనే స్పందించిన బెంగళూరు కార్పొరేషన్.. అందరు దుకాణ దారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. నిర్ణీత గడువులోగా దుకాణాల ముందు ఉండే నేమ్ బోర్డులపై కన్నడ భాషలో పేర్లు రాయాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అయితే కొందరు కన్నడ పరిరక్షణ సంఘాల నేతలు హిందీ, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో ఉన్న బోర్డులను ధ్వంసం చేయడం, తొలగించడం చేస్తున్నారు. దీంతో తీవ్ర ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. రాజధాని బెంగళూరు తీవ్ర ఆందోళనలు, నిరసనలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. అన్ని దుకాణాలు, హెూటళ్లు, రెస్టారెంట్లు తమ సైన్ బోర్డుల్లో స్థానిక కన్నడ భాషనే ఉపయోగించాలని ఇటీవలే బృహత్ బెంగళూర్ మున్సిపాలిటీ పాలికే ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ క్రమంలో బెంగళూరులో కన్నడ రక్షా వేదికకు చెందిన కార్యకర్తలు ఓ హెూటల్ ను ధ్వంసం చేశారు. దీంతో రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు.. కన్నడ రక్షా వేదిక కార్యకర్తలను అడ్డుకున్నారు. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి 28 వ తేదీలోగా బెంగళూరు నగరంలోని వాణిజ్య సంస్థలు, హెూటళ్లు, రెస్టారెంట్లు.. తమ నేమ్ బోర్డులపై 60 శాతం కన్నడ భాషను ఉపయోగించాలని ఇటీవలె బృహత్ బెంగళూర్ మున్సిపాలిటీ పాలికే అధికారులు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. లేని పక్షం లో ఆ దుకాణం ట్రేడ్ లైసెన్స్‌ను రద్దు చేస్తామ ని.. ఆపై చట్టపరమైన చర్యలు కూడా తీసుకుం టామని హెచ్చరికలు జారీ చేసింది.
గతంలో ముఖ్యమం త్రిగా ఉన్నప్పుడు ప్రస్తుత సీఎం సిద్ధ రామయ్య కన్నడ భాషను బాగా ప్రమోట్ చేసే వారు. కర్ణాటకలో నివసించేవారు ఎక్కువగా కన్నడ భాషను ఉపయోగించాలని కోరారు. కన్న డను ప్రోత్సహించేందుకు ఏర్పాటైన ప్రభుత్వ యంత్రాంగం ఆరు నెలల్లోగా కన్నడ నేర్చుకో వాలని బ్యాంకు అధికారులకు ఆదేశాలు కూడా ఇచ్చింది. ఇక బెంగళూరు మెట్రో స్టేష న్లలో హిందీ పేర్లను టేప్‌తో కప్పి ఉంచడం గత కాం గ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో ఉన్న సమయంలోనే జరిగింది.

సరిహద్దు గస్తీ ఇరు దేశాల మధ్య ముందడుగు

మాస్కో: రష్యాలోని కజన్‌లో జరుగుతోన్న బ్రిక్స్ దేశాల 16వ శిఖరాగ్ర సదస్సులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. భారత్ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్ మధ్య ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిగాయి. సరిహద్దు గస్తీపై జరిగిన ఒప్పందాన్ని ఇరువురు నేతలు స్వాగతించారు. ఈ సందర్భంగా మోదీ మాట్లాడుతూ.. సరిహద్దులో శాంతి, సుస్థిరతను కాపాడుకోవడం ఇరు దేశాల ప్రాధాన్యంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. ఐదేళ్ల తర్వాత అధికారికంగా సమావేశం అవుతున్నాం. భారత్-చైనా సంబంధాలు ఇరు దేశాల ప్రజలకే కాకుండా ప్రపంచ శాంతి, సుస్థిరత, పురోగతికి ఎంతో ముఖ్యమని విశ్వసిస్తున్నాం. గత నాలుగేళ్లుగా సరిహద్దులో తలెత్తిన సమస్యలపై ఇటీవల వచ్చిన ఏకాభిప్రాయాన్ని స్వాగతిస్తున్నాం. సరిహద్దులో శాంతి, సుస్థిరతను కాపాడుకోవడం మన ప్రాధాన్యంగా ఉండాలి. పరస్పర విశ్వాసం, గౌరవం, సున్నితత్వం అనేవి మన సంబంధాలకు ప్రాతిపదికగా ఉండాలి' అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. గత ఐదేళ్లలో మోదీ-జిన్‌పింగ్‌లు అధికారికంగా చర్చలు జరపడం ఇదే తొలిసారి. వాస్తవాధీన రేఖ (ఎల్ఏసీ) వెంబడి కొన్నేళ్లుగా కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలకు ముగింపు పలుకుతూ కీలక గస్తీ ఒప్పందం కుదిరిన నేపథ్యంలో వీరి భేటీ మరింత ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

కిటికీ నుంచి జారిపడి విద్యార్థి మృతి.

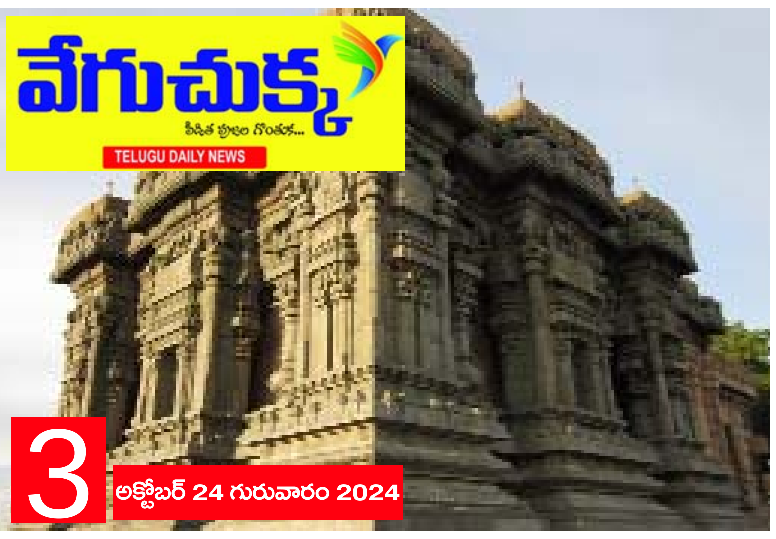
- మాదాపూర్ నారాయణ కాలేజీలో ఘటన.

వేగుచుక్క న్యూస్ , డెస్క్: కళాశాల బిల్డింగ్ 5వ అంతస్తు కిటికీ నుంచి జారిపడి ఇంటర్ విద్యార్థి మృతిచెందాడు. ఈ ఘటన మాదాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో జరిగింది. రైల్వే కోడూరుకు చెందిన శివకుమార్ రెడ్డి(17) మాదాపూర్ నారాయణ రెసిడెన్షియల్ కాలేజీ వర్మ క్యాంపస్ లో ఇంటర్ సెకండ్ ఇయర్ చదువుతున్నాడు. మంగళవారం రాత్రి స్నేహితులతో కలిసి బయటకు వెళ్లేందుకు యత్నించాడు. అయితే మెయిన్ గేట్కు తాళాలు వేసి ఉండడంతో కిటికీలో నుంచి గ్రిల్స్ పట్టుకుని కిందకు దిగేందుకు ప్రయత్నించాడు. ఈ క్రమం లో శివకుమార్ రెడ్డి జారి కిందపడిపోయాడు. మిగతా స్నేహితులు హాస్టల్ వార్డెన్ కు విషయం చెప్పాగా, వారంతా కిందకు వెళ్లి తీవ్ర గాయాలపాలైన విద్యార్థిని ఆస్పత్రికి తరలించారు. కానీ అప్పటికే అతడు మృతిచెందినట్లు డాక్టర్లు తెలిపారు.

వేగుచుక్క

TELUGU DAILY NEWS

3 అక్టోబర్ 24 గురువారం 2024



న్యాక్ గుర్తింపు కోసం కృషి చెయ్యాలి.

టియు వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రో.యాదగిరి రావు.

సౌత్ క్యాంపస్ విసి ఆకస్మిక తనిఖీ.

వేగుచుక్క న్యూస్, బిక్నూర్, అక్టోబర్ 23

న్యాక్ గుర్తింపు కోసం కృషి చెయ్యాలని సౌత్ క్యాంపస్ అధ్యాపకులకు టియు వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రో.యాదగిరి రావు సూచించారు. సౌత్ క్యాంపస్ ను తెలంగాణ యూనివర్సిటీ వైస్ చాన్సలర్ ప్రో.యాదగిరి రావు బుధవారం ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. విద్యార్థులకు అందుతున్న సౌకర్యాలను పరిశీలించారు. అధ్యాపకుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా అధ్యాపకులను ఉద్దేశించి వైస్ చాన్సలర్ ప్రో.యాదగిరి రావు మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ యూనివర్సిటీ నీ అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేద్దామని, అదే మన లక్ష్యం కావాలి అన్నారు. విద్యార్థుల ప్రయోజనం కోసం అధ్యాపకులు, అధికారులు కలిసి పని చెయ్యాలని పిలుపునిచ్చారు. గతంలోనే న్యాక్ గుర్తింపు సమయం ఐపోయింది, కాబట్టి వెంటనే న్యాక్ గుర్తింపుకు కావాల్సిన అన్ని సిద్ధం చెయ్యాలని, అందుకు అధ్యాపకులు నిరంతరం పని చెయ్యాలని అన్నారు. వీలైనంత తొందరగా గుర్తింపు సంపాదిస్తే అభివృద్ధికి కావాల్సిన నిధులు సమకూరుతాయని అన్నారు. వచ్చే మూడేండ్ల కాలంలో యూనివర్సిటీ నీ అభివృద్ధి పథంలో నడిపిద్దామని అధ్యాపకులను ఉత్తేజపరిచారు. ప్రిన్సిపల్ డా. సుధాకర్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో సౌత్ క్యాంపస్ కు కావాల్సిన సౌకర్యాలను వివరించారు. అందుకు విసి సానుకూలంగా స్పందించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపల్ డా.రాజేశ్వరి, హాస్టల్ వార్డెన్ లు డా. యాలాద్రి, డా.సునీత, ఉమెన్ సెల్ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ వైశాలి, ఏపిఆర్ఓ డా.సరిత పిట్ల, అధ్యాపకులు డా.లలిత, డా.హరిత, డా.మోహన్ బాబు, డా.ప్రతిజ్ఞ, డా.సబిత, డా.నర్సయ్య, డా.రమాదేవి, డా.నిరంజన్, శ్రీకాంత్, డా.శ్రీమాత, డా.ఇంద్రకరణ్, డా.శ్రీకాంత్, సునీల్, శ్రీనివాస్ డా. కనకయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

29న నిజామాబాద్ కు బీసీ కమిషన్ బృందం రాక

- కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు వెల్లడి.

వేగుచుక్క న్యూస్,నిజామాబాద్, అక్టోబర్ 23

:తెలంగాణ రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల వారీగా కల్పించాల్సిన అవసరమైన రిజర్వేషన్ల దామాషాను పేర్కొనే విషయంలో ఆసక్తి కలిగిన ఆయా రాజకీయ పార్టీలు, సంఘాలు, ప్రజల అభిప్రాయాలను తెలుసుకునేందుకు వీలుగా తెలంగాణ బీసీ కమిషన్ ప్రతినిధుల బృందం ఈ నెల 29న నిజామాబాద్ కు విచ్చేయనుందని కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. నిజామాబాద్, కామారెడ్డి ఉమ్మడి జిల్లాకు సంబంధించి ఈ నెల 29 న నిజామాబాద్ లోని సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయం (కలెక్టరేట్)లో ఉదయం 10 గంటల నుండి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు కమిషన్ చైర్మన్ నిరంజన్ నేతృత్వంలో సభ్యులు రాపోలు జయప్రకాశ్, తిరుమలగిరి సురేందర్, బాలలక్ష్మి, బీ.సీ వెల్ఫేర్ కమిషనర్లతో కూడిన బృందం ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ జరుపనుందని వెల్లడించారు. అభిప్రాయాలు తెలియజేయాలనుకునే వారు రాతపూర్వక సమర్పణలు, అభ్యర్థనలను నేరుగా సమర్పించవచ్చని సూచించారు. వారి అభ్యర్థనలతో పాటు నిర్దేశిత నమూనాలో వెరిఫికేషన్ అఫిడవిట్ ఆరు సెట్లను తెలుగు లేదా ఆంగ్ల భాషలో ఇవ్వాల్సి ఉంటుందని, వారి వాదనలకు మద్దతుగా వారి వద్ద ఉన్న సమాచారం, మెటీరియల్, సాక్ష్యాలను, సంబంధిత కేసుల వివరాలను పేర్కొంటూ, సమర్పణలు, అభ్యర్థనలు, సలహాలు, ఆక్షేపణలను కమిషన్ కు నివేదించవచ్చని కలెక్టర్ సూచించారు.

జేసిఐ ఇందూర్ కు అవార్డుల పంట.

- అధ్యక్షుడు మనోజ్ కుమార్ నేతృత్వంలో విస్తృత సేవ కార్యక్రమాలకు గుర్తింపు.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, అక్టోబర్ 23

జేసిఐ ఇందూర్ కు అవార్డుల పంట పండింది. అధ్యక్షుడు మనోజ్ కుమార్ నేతృత్వంలో విస్తృత సేవ కార్యక్రమాలకు గుర్తింపు లభించింది. హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన జెసిఐ బంజారా ఆద్వర్యంలో జరిగిన "గోవిందం" జోన్కాన్ లో జెసిఐ ఇందూర్ చేపట్టిన వివిధ సేవా కార్యక్రమాలకు గానూ అవార్డులను అందజేశారు. ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ సెల్ఫ్ డిఫెన్స్, జేసిఐ వారోత్సవాల నిర్వహణ, పబ్లిక్ రిలేషన్స్, కమ్యూనిటీ డెవలప్మెంట్, స్కిల్ డెవలప్మెంట్ శిక్షణలు, ఎడ్యుకేషన్ సపోర్ట్ కార్యక్రమాలకు పురస్కారాలు దక్కాయి. వ్యక్తిగత విభాగంలోఉత్తమ మాజీ జోన్ ఉపాధ్యక్షులుగా జేసిఐ ఇందూర్ అధ్యక్షుడు విజయానంద్ కు అవార్డు దక్కింది. జోన్ అధ్యక్షులు గోవింద్ కంకానీ, జోన్ డైరెక్టర్లు శ్రేయ దీక్షిత్, రుబిన మదానీ,గుండా నికేలు, జోన్ అధికారులు సుచిత్ర కతూరి, బంగార్రాజు, నల్లాపురం రాజు, గుంటి సంతోష్ జేసిఐ ఇందూర్ ప్రతినిధులకు అందజేశారు. జోన్ కోఆర్డినేటర్ నయన్, పూర్వ అధ్యక్షులు విజయానంద్, లావణ్య, నిపున్ పాల్గొన్నారు. పురస్కారాలు రావడానికి సహకరించిన ప్రతిఒక్కరికి జేసిఐ ఇందూర్ అధ్యక్షులు మనోజ్ కుమార్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

రెడ్ క్రాస్ లో సభ్యుల సంఖ్య పెంచాలి.

- జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్.

వేగుచుక్క న్యూస్, కామారెడ్డి, అక్టోబర్ 23:

ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ లో సభ్యులుగా ఎక్కువ మొత్తంలో చేర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ అన్నారు. బుధవారం కలెక్టరేట్ లోని మినీ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా మేనేజ్ మెంట్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ లో సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని అన్నారు. రెడ్ క్రాస్ ద్వారా సామాజిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని తెలిపారు. అంతకుముందు గత సమావేశంలో చర్చించిన అంశాలపై తీసుకున్న చర్యలను కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సమావేశంలో ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ అధ్యక్షులు రాజన్న, చీఫ్ ప్లానింగ్ అధికారి రాజారాం, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి బావయ్య, రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ నాయకులు, సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతు శ్రేయస్సే సహకార సంఘాల లక్ష్యం.

అధికారులు, పాలక వర్గాలు కలిసి పనిచేయాలి.

బోధన్ షుగర్ ఫ్యాక్టరీ త్వరలో తెరిపిస్తాం.

ఎమ్మెల్యేలు సుదర్శన్ రెడ్డి, భూపతి రెడ్డి.

పిఏసిఎస్ అధ్యక్షులకు, కార్యదర్శులకు అవగాహన సదస్సు.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, అక్టోబర్ 23:

రైతు శ్రేయస్సే సహకార సంఘాల లక్ష్యం అని, అందుకు అధికారులు, పాలక వర్గాలు కలిసి పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యేలు సుదర్శన్ రెడ్డి, భూపతి రెడ్డి అన్నారు. బోధన్ షుగర్ ఫ్యాక్టరీని త్వరలో తెరిపిస్తామని పేర్కొన్నారు. నిజామాబాద్ జిల్లా డీసీసీబీ ప్రధాన కార్యాలయంలో రాష్ట్ర సహకార యూనియన్ లిమిటెడ్ చైర్మన్ మానాల మోహన్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లా పిఏసిఎస్ అధ్యక్షులకు, కార్యదర్శులకు ఒక రోజు అవగాహన సదస్సు బుధవారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమనికి ముఖ్య అతిథిలుగా మాజీ మంత్రి బోధన్ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్ రెడ్డి, రూరల్ ఎమ్మెల్యే భూపతి రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా బోధన్ ఎంఎల్ఏ సుదర్శన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, సహకార సంఘాలు అభివృద్ధి చెందాలంటే అధికారులకు పాలకవర్గాలకు మధ్య సంబంధం దగ్గరగా ఉండాలని, అందరూ కలిసి పనిచేసి సంస్థను అభివృద్ధి వైపు తీసుకుపోవాలని ఆయన అన్నారు. సహకార సంఘాలు అంటే కేవలం వరి కొనుగోలు చేసి, ఎరువులు అమ్మి కొనసాగించడం మాత్రమే కాదు అని, కేవలం వరి కొనుగోలు ద్వారానే సంస్థల యొక్క మనుగడ కొనసాగదని ఆయన అన్నారు. సహకార సంఘాలలో ప్రతిపత్తి కాకుండా కమర్షియల్ వ్యాపారాలు చేసి సంస్థల యొక్క భవిష్యత్తును బలంగా చేయాలని ఆయన అన్నారు. అదేవిధంగా రైతులకు ముఖ్యమైన సూచనలు ఎలాంటి విత్తనాలు వాడాలి, ఎంత మోతాదు ఎరువు వాడాలి, పొలంకు వచ్చిన రోగాలకు సంబంధించిన నివారణ చర్యలను కూడా శాస్త్రవేత్తలు, అధికారులు రైతులకు తెలుపాల్సిన బాధ్యత వారి పైన ఉందని అన్నారు. అదేవిధంగా పంటలలో వరి మాత్రమే కాకుండా చెరుకు వంటివి కూడా సాగు చేసే విధంగా ప్రోత్సహించాలని ఆయన అన్నారు. అదేవిధంగా బోధన్ షుగర్ ఫ్యాక్టరీని త్వరలోనే తెరిపిస్తామని, దాదాపు 200 కోట్ల వరకు బకాయిలను చెల్లించడం జరిగిందని, రైతులు చెరుకు వైపు కూడా మొగ్గు చూపాలని అన్నారు.

రూరల్ ఎమ్మెల్యే భూపతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ..

సహకార సంఘాలు అభివృద్ధి జరగాలంటే కేవలం వరి కొనుగోలు మాత్రమే కాకుండా ఇతర వ్యాపారాలు కూడా చేయాలని, చేపల పెంపకం కోళ్ల పెంపకం, పూల విక్రయం, పాలవిక్రయం వంటి వాటిలో సొసైటీలు పాల్గొని కొనుగోలు, విక్రయాలు చేస్తే సొసైటీలకు లాభదాయకంగా ఉంటుందని అన్నారు. రైతుల నుండి వ్యాపారులు పాలు కొనుగోలు చేసి అధిక శాతం నీళ్లు కలిపి ప్రజలకు అందిస్తున్నారని, అలా కాకుండా రైతుల నుండి సొసైటీలు పాలు సేకరించి ప్రజలకు అందించడం ద్వారా సొసైటీలకు కూడా లాభంగా ఉంటుందని అన్నారు. అదేవిధంగా చేపలు పెంచడంలో, కోళ్లు పెంచడంలో సొసైటీలు తమ వంతుగా, వరి కొనుగోలు చేసిన విధంగా వాటిని కూడా కొనుగోలు చేసి సప్లయర్ గా ఉండడం ద్వారా సొసైటీలకు లాభాలు చేకూరుతాయని అన్నారు.

రాష్ట్ర సహకార యూనియన్ లిమిటెడ్ చైర్మన్ మానాల మోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..

సంస్థలు అభివృద్ధి చెందాలంటే అధికారులకు పాలకవర్గాలకు మధ్య సంబంధాలు దగ్గరగా ఉండాలని, ఎక్కడో జరిగే కొన్ని చిన్న చిన్న తప్పుల వల్ల సహకార సంఘాల విలువలు తగ్గిపోతున్నాయని, కానీ నిజానికి సహకార రంగాల పాత్ర ఎంతో కీలకమైనదని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో డిసిసిబి చైర్మన్ రమేష్ రెడ్డి, డిసిఎంఎస్ చైర్మన్ తార చంద్, మార్క్ ఫేడ్ చైర్మన్ మార గంగారెడ్డి, వ్యవసాయ కమిషన్ మెంబర్ గడుగు గంగాధర్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ముప్ప గంగారెడ్డి, రాష్ట్ర సహకార యూనియన్ లిమిటెడ్ ఎండి అన్నపూర్ణమ్మ, డిసిసిబి డైరెక్టర్లు, డిసిఎంఎస్ డైరెక్టర్లు, వివిధ సొసైటీల అధ్యక్షులు కార్యదర్శులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

దేగాం పీహెచ్ సీని కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీ.

ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలి.

అన్ని పీ.హీచ్.సీలలో పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలని ఆదేశం.

వేగుచుక్క న్యూస్,నిజామాబాద్, అక్టోబర్ 23

: ఆలూర్ మండలం దేగాం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు బుధవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. వివిధ విభాగాలను సందర్శించి పనితీరును పరిశీలించారు. ల్యాబోరేటరీ లో రక్త పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్న విధానాన్ని గమనించి, టెక్నీషియన్ ను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. వ్యాధి నిర్ధారణ కోసం స్థానికంగానే యంత్రాలను వినియోగిస్తుండడాన్ని గమనించిన కలెక్టర్ సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇదే తరహాలో జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని పీ. హెచ్.సీలలో పరీక్షలు నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తన వెంట ఉన్న జిల్లా వైద్యారోగ్య శాఖ అధికారిణి డాక్టర్ రాజశ్రీని ఆదేశించారు. మలేరియా, డెంగ్యూ వంటి వ్యాధుల నిర్ధారణ కోసం రాపిడ్ టెస్ట్ కిట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయా అని పీ. హెచ్.సీ వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రసూతి గది, ఓపి, ఇన్ పేషంట్ వార్డులను సందర్శించి రోగులకు అందిస్తున్న వైద్య సేవల గురించి ఆరా తీశారు. వాక్సిన్లను భద్రపరిచిన గదిని తనిఖీ చేసి, అవసరమైన ఔషధాలను శీతలీకరణలో ఉంచేందుకు ఫ్రిడ్జ్ లను వినియోగిస్తున్నారా లేదా అన్నది పరిశీలించారు. పాము కాటుకు గురైన వారికి వైద్య సేవలలో వినియోగించే యాంటీ వీనమ్ మెడిసిన్, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉపయోగించే ఆక్సిజన్ సిలిండర్లను ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉండేలా చూసుకోవాలని అన్నారు.

కాగా, దేగాం ఆరోగ్య కేంద్రానికి సుమారు ఐదెకరాల సువిశాల విస్తీర్ణం కలిగిన ఆవరణ పచ్చదనంతో కూడి ఉన్నప్పటికీ, ఎక్కడికక్కడ పిచ్చి మొక్కలు, గడ్డి పెరిగిపోయి ఉండడాన్ని గమనించిన కలెక్టర్ ఒకింత అసహనం వ్యక్తం చేశారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిసరాలను శుభ్రం చేయించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మలేరియా, డెంగ్యూ, విష జ్వరాలు వంటి సీజనల్ వ్యాధులు తగ్గుముఖం పట్టినప్పటికీ, అనుక్షణం అప్రమత్తంగా ఉంటూ ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని సూచించారు.

కార్మికులకు కనీస వేతనం రూ" 26 వేలు ఇవ్వాలి.

బహుజన మున్సిపల్ వర్కర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దండి వెంకట్.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, అక్టోబర్ 23:

మున్సిపల్ ఔట్ సోర్సింగ్ లోని కార్మికులు, ఉద్యోగులకు కనీస వేతనం రూ"26 వేలు అమలు చేయాలని బహుజన మున్సిపల్ వర్కర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దండి వెంకట్ డిమాండ్ చేశారు. మృతి చెందిన కార్మిక, ఉద్యోగి కుటుంబానికి 50 లక్షల ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం కల్పించాలని అన్నారు. ఈ మేరకు బుధవారం నిజామాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయం ఎదుట ధర్నా చేపట్టారు. అనంతరం మున్సిపల్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ శంకర్ కు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దండి వెంకట్ మాట్లాడుతూ, ఔట్ సోర్సింగ్ వాటర్ సప్లై, స్ట్రీట్ లైట్స్, ఫిల్టర్ బెడ్స్, గార్డెన్స్, శానిటేషన్ డ్రైవర్స్ , శానిటేషన్ కార్మికులు, జవాన్లు తదితర సెక్షన్ల ఔట్ సోర్సింగ్ కార్మిక ఉద్యోగులు శ్రమ దోపిడికి గురవుతున్నారని అన్నారు. కార్మికులకు కనీస వేతనం రూ"26 వేలు అమలు చేయాలని, విధి నిర్వహణలో మృతి చెందిన ఔట్ సోర్సింగ్ కార్మిక ఉద్యోగులకు యాభై లక్షల ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం కల్పించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బహుజన మున్సిపల్ వర్కర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ నాయకు లు సబ్బని లత, మేకల రాజేందర్, కొమ్ము రాహుల్, హరిష్, కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది..!

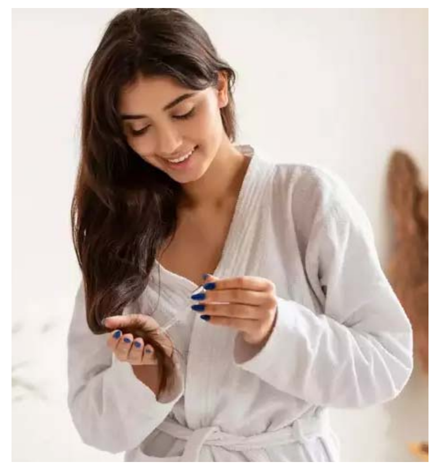
మూన్ మిల్క్ పేరు మీరు ఎప్పుడైనా విన్నారా..? మూన్ మిల్క్ అంటే లేటెస్ట్ ట్రెండ్ అనుకుంటారేమో.. కానీ ఇది పురాతనమైన ఆయుర్వేద పానీయం. మూన్ మిల్క్ వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను సమతుల్యం చేస్తుందని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అసలు మూన్ మిల్క్ అంటే ఏమిటి? దీన్ని ఎలా తయారు చేస్తారు. మూన్ మిల్క్ అంటే.. మూన్ మిల్క్‌ను ప్రత్యేకంగా ఆవు పాలతో తయారు చేస్తారు. మీకు కావాలంటే.. బాదం, సోయా, ఓట్స్ పాలతోనూ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ పాలలో దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, పసుపు వంటి ఔషధ గుణాలు మెండుగా ఉండే ఆయుర్వేద మూలికలు ఉంటాయి. పసుపు, మూన్ మిల్క్‌కు అందమైన బంగారు రంగును ఇస్తుంది. అలాగే దీనిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీవైరల్ గుణాలు.. ఈ పాల సుగుణాలను మరింత పెంచుతాయి.

నిద్ర మెరుగుపరుస్తుంది.. మూన్ మిల్క్.. నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది, ప్రశాంతమైన నిద్రను అందిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పాలలో అమైనో యాసిడ్ ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటుంది. ఇది సెరోటోనిన్, మూడ్-స్టెబిలైజింగ్ హార్మోన్, ఇది నిద్రకు కారణమైన మెలటోనిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. మీరు నిద్రలేమితో బాధపడుతుంటే.. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఈ పాలు తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.. మూన్ మిల్క్‌లో ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద మూలికైన అశ్వగంధ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి, తద్వారా ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మీకు స్ట్రెస్ ఎక్కువైతే.. మూన్ మిల్క్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపరుస్తుంది.. మూన్ మిల్క్‌లో అల్లం, పసుపు వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు ఉంటాయి. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. వర్షాకాలం ఈ డ్రింక్ తాగితే.. మీ ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేసుకోవచ్చు. జీర్ణక్రియ మెరుగుపరుస్తుంది.. మూన్ మిల్క్‌లో వేసే.. యాలకులు, దాల్చిన చెక్క దాని రుచిని పెంచడమే కాదు, జీర్ణక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ మసాలాలు అజీర్ణం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలకు చెక్ పెడతాయి. మూన్ మిల్క్‌ను భోజనం చేసిన తర్వాత తాగితే.. జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది.

ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. మూన్ మిల్క్ తయారు చేసుకోవడం చాలా సులభం. ఒక గ్లాసు పాలలో అర టీస్పూన్ పసుపు, చిటికెడు దాల్చిన చెక్క, యాలకుల పొడి వేయండి. దీనిలో మర్చిపోకుండా ఒక టీస్పూన్ అశ్వగంధ పొడిని యాడ్ చేయండి. ఆ తర్వాత చిన్న అల్లం ముక్క వేయండి. దీన్ని స్టౌవ్ మీద పెట్టి కొంతసేపు మరిగించండి. ఆ తర్వాత వేడి వేడిగా మూన్ మిల్క్‌ను ఎంజాయ్ చేయండి. నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

కొబ్బరినూనెలో ఇది కలిపి రాస్తే పెరుగుతుందట..



కొబ్బరినూనె జుట్టుని, కుదుళ్ళని బలంగా చేస్తుంది. చాలా మంది జుట్టుని పెంచేందుకు కొబ్బరినూనె వాడతారు. కొబ్బరినూనెలో కర్పూరం కలిపి రాయడం వల్ల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. చుండ్రుని తగ్గించేందుకు.. కొబ్బరినూనెలో కర్పూరం కలిపి రాస్తే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది చుండ్రుకు కారణమయ్యే స్కాల్ప్ ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా, దురద, అలర్జీలు మొదలైన వాటిని దూరం చేస్తుంది. పేలు.. కొబ్బరినూనెలో, కర్పూరం కలిపి రాయడం వల్ల తలలో పేలు దూరమవుతాయి. కర్పూరంలోని యాంటీపరాసిటిక్ లక్షణాలు పేలను చంపుతాయి. రెండు చెంచాల కొబ్బరినూనె, ఓ చెంచా కర్పూరం పొడి కలిపి పేస్టులా చేసి తలకు రాసి రాత్రంతా అలానే ఉంచి మరుసటి రోజు క్లీన్ చేయాలి. జుట్టు రాలడం.. జుట్టు రాలడానికి ప్రధాన కారణాల్లో చుండ్రు ఒకటి. కొబ్బరి నూనె, కర్పూరం కలయిక చుండ్రుని దూరం చేస్తుంది. ఇది చుండ్రుని దూరం చేసి జుట్టుని బలంగా చేస్తుంది. వెంట్రుకలు తెల్లబడడం.. కర్పూరం, కొబ్బరినూనె కలయిక జుట్టు పెరిగేలా చేస్తుంది. ఇది జుట్టు పొడుగ్గా, మందంగా మారేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని రాయడం వల్ల జుట్టు నెరవడం వంటి సమస్యని దూరం చేసి జుట్టుని నల్లగా మారుస్తుంది.

జుట్టుకి మెరుపు.. జుట్టుని మెరుపుని పెంచి డ్రై, చిట్లిన జుట్టుని దూరం చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు మృదువుగా, అందంగా కనిపిస్తుంది. దీన్ని ఎలా వాడాలి.. జుట్టుకి కర్పూరం, కొబ్బరినూనె కలిపి రాయడం చాలా ఈజీ.. ముందుగా ఓ బౌల్‌లో కొబ్బరినూనె తీసుకుని మీ అవసరానికి తగ్గట్టుగా అందులో 1 లేదా 2 కర్పూరం బిళ్ళల్ని పొడిలా చేసి వేయాలి. దీనిని కొద్దిగా వేడి చేయాలి. తర్వాత చల్లార్చాలి. ఈ నూనెని తలపై సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. కనీసం 4 గంటలు అలానే ఉంచండి. మీకు కావాలనుకుంటే రాత్రంతా అలానే ఉంచి ఉదయాన్నే తలస్నానం చేయాలి. దీనిని వారానికి 2 నుంచి 2 సార్లు అప్లై చేయాలి. దీంతో మంచి బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి.

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీ రోల్

పచ్చి మిర్చి ఈ వంటలోనైనా కచ్చితంగా పచ్చిమిర్చి పడాల్సిందే. దీనిని వంటకి కారాన్ని యాడ్ చేయడానికి వాడతాం. కానీ, దీని వల్ల కలిగే లాభాలు తెలిస్తే.. కారంగా ఉన్నా ఇష్టంగానే తింటారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఆహారం కీ రోల్ పోషిస్తుంది. అందుకే, హెల్దీ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మనం రోజూ వాడే కూరగాయల్లో పచ్చిమిర్చి ఒకటి. చాలా మంది వీటిని ఇష్టంగా తింటే మరికొంతమంది మాత్రం అబ్బో కారం అంటారు. కానీ, ఇప్పుడు ఈ మిర్చీ గురించి కొన్ని విషయాలు తెలిస్తే మాత్రం.. కొంచెం కారం..ఎంతో ఆరోగ్యం అంటారు. మరి అవేంటో తెలుసుకోండి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు.. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మన శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్ ఎలిమెంట్స్‌ని తగ్గించే శక్తి కలిగి ఉంటాయి. ఇలాంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎలిమెంట్స్ పచ్చిమిర్చీలో ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్‌ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

హృదయ సంబంధ సమస్యలు.. పచ్చిమిర్చిలో రక్తపోటుని తగ్గించే గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది గుండెకి ఎంతో మంచిదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. గుండె రక్తనాళాలకి రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరిగేలా చేస్తుంది. గుండె సమస్యల నుండి రిలీఫ్ చేస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలు.. పచ్చిమిర్చి తింటే శరీరంలో జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే వీటిని తినడం వల్ల రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. దీంతో తిన్న ఆహారం జీర్ణమవుతుంది. మలబద్ధకాన్ని మందులా కూడా దీన్ని వాడొచ్చు.

నొప్పులు దూరం.. చాలా మంది నొప్పులతో బాధపడేవారు పెయిన్ రిలీఫ్, క్రీమ్స్ వాడతారు. అందులో చాలా వరకూ పచ్చిమిర్చీ సారం ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ఇందులో నొప్పిని తగ్గించే గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, ఎలాంటి నొప్పినైనా తగ్గించే గుణం ఇందులో ఉంటాయి. అందుకే, వీటిని కీళ్ళనొప్పులకి దివ్యౌషధం అని చెప్పొచ్చు. బరువు కంట్రోల్.. పచ్చిమిర్చి తింటే శరీరంలో వేడి ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇది బాడీలో కొవ్వుని కరిగించే జీవక్రియని వేగం చేస్తుంది. దీంతో ఈజీగా క్యాలరీలు కరిగి బరువు తగ్గుతారు. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునేవారు కచ్చితంగా రెగ్యులర్‌గా బరువు తగ్గుతారు. మిర్చిలోని పోషకాలు.. మిర్చిల్లో విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి 6, పొటాషియం, ఐరన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదే.

ఇంట్లోనే తయారు చేసిన ఈ ప్యాక్‌తో తెల్లజుట్టు నల్లగా మారుతుంది..

నేటి కాలంలో చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా చాలా బాధపడే సమస్య తెల్ల జుట్టు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. గ్రే హెయిర్‌ని తగ్గించేందుకు ఆర్టిఫీషియల్ హెయిర్ డైస్ వాడతారు. అయితే, ఇవి అంత మంచివి కావు. అందుకే ఇంట్లోనే దొరికే కొన్ని పదార్థాలతో ఈ సమస్యని తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిని వాడడం వల్ల తెల్ల జుట్టు తగ్గడమే కాదు.. జుట్టు రాలుతుంది. అశ్వగంధ.. అశ్వగంధ పొడి, ఇది జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది నెరసిన జుట్టుకే కాదు, జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుంది. జుట్టుని పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

బ్రహ్మి.. నెరసిన జుట్టుని తగ్గించేందుకు బ్రహ్మి ఆకులు హెల్ప్ అవుతాయి. దీనిని వాడడం వల్ల చుండ్రు దూరమవుతుంది. జుట్టు సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇది జుట్టుని కాపాడుతుంది. జుట్టునితెల్లబడడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మందార.. అన్ని సహజ పదార్థాలు జుట్టు పెరుగుదలకి సాయపడతాయి. మందారపువ్వు, ఆకుల్లో కండీషనింగ్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వీటిని వాడితే జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. జుట్టుని నల్లగా చేస్తుంది.

ఉసిరి.. ఉసిరి విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. వెంట్రుకలు నెరసిపోకుండా ఉండేందు, పెరగడానికి ఉసిరి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని వాడడం వల్ల కండీషనర్‌గా పనిచేసి ఒత్తైన, దృఢమైన జుట్టుకి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని వాడడం వల్ల తలలో రక్త ప్రసరణ పెరుగ్నుతంది. ఇందులోని పోషకాలు జుట్టు పెరుగుదలకి హెల్ప్ చేస్తాయి.

తయారీ విధానం.. ఈ పౌడర్ తయారు చేసేందుకు బ్రహ్మి ఆకులు, పువ్వులు, మందారపువ్వులు, ఉసిరి కాయల్ని ఆరబెట్టుకోవాలి. వీటన్నింటిని సమపాళ్ళలో తీసుకోవాలి. కలిపి పొడి చేయాలి. దీనిని పెరుగులో కలిపి వారానికి ఓసారి ప్యాక్ వేస్తే తెల్ల జుట్టు నల్లగా మారుతుంది.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేపాకులు తింటే..

వేపాకు.. ఈ పేరు వినగానే 'అబ్బా చేదుగా ఉంటుంది' అని ముఖం చిట్లేస్తారు. అయితే వేపను ఆయుర్వేదంలో సర్వరోగ నివారణిగా పరిగణిస్తారు. మన తాతలు, తండ్రులు కూడా వేపాకు.. విశిష్టతను మనకు చాలాసార్లు చెప్పే ఉంటారు. వేపాకుల్లో యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటి హైపర్ గ్లైసెమిక్, యాంటి అల్సర్, యాంటి మలేరియల్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి వైరల్, యాంటి ఆక్సిడెంట్, యాంటి మ్యుటాజెనిక్, యాంటి కార్సినోజెనిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. వేపలో విటమిన్-ఎ, సి, కెరొటినాయిడ్స్, లినోలియిక్, ఒలియిక్ లాంటి సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో వేపాకులు తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేంటో చూద్దాం. గట్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. పరగడుపున వేపాకులు తింటే.. పేగు వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి, అలిమెంటరీ కెనాల్‌ను వ్యాధికారకాల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఈ రోజుల్లో మనం అనుసరించే జీవనశైలి, మనం తీసుకునే ఆహారం, మద్యపానం వంటి అలవాట్ల కారణంగా.. పేగు ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వేపాకును ఖాళీ కడుపుతో తింటే.. ఈ సమస్య నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. బ్లడ్ షుగర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది.. వేపాకు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజు ఒక క్రమపద్ధతిలో ఉదయం లేవగానే వేపాకులను తిన్నా, వేప ఆకులతో కషాయం తయారుచేసుకొని తాగినా రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు తగ్గుతాయని అంటున్నారు. మలబద్ధకం తగ్గిస్తుంది.. నిశ్చల జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లు, ఒత్తిడి వంటి కారణంగా మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడేవారి సంఖ్య రోజురోజుకూ ఎక్కువవుతోంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి.. వేపాకు ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. వేప ఆకుల్లో ఉండే ఫైబర్ ప్రేగుల కదలికలను మెరుగుపరుస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరం నుంచి కూడా ఉపశమనం ఇస్తాయి. మీరు మలబద్ధకం కారణంగా బాధపడుతుంటే.. రోజూ పరగడుపున వేపాకులు తినండి. వేపాకు మంచిదని అతిగా అతిగా తింటే దుష్ప్రభావాలు ఎదురవుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. రోజుకు 5 నుంచి 6 ఆకులు మాత్రమే తినాలని చెబుతున్నారు. లివర్‌కు మంచిది.. ఖాళీ కడుపుతో వేప ఆకులు తింటే.. లివర్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వేప ఆకులలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి కారణంగా.. లివర్ కణాలు దెబ్బతింటాయి. వేప ఆకులు రక్తాన్ని శుద్ధిచేస్తాయి. రక్తంలోని మలినాలను తొలగిస్తుంది.. తద్వారా లివర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

చలికాలంలో ఉసిరి తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరం..

చలికాలంలో ఇమ్యూనిటీని పెంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం మనం కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. చలికాలంలో ఉసిరి తింటే ఈ సమస్యలన్నీ దూరం.. చలికాలంలో వచ్చే అనేక రకాలా ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలంటే ఇమ్యూనిటీ మెరుగ్గా ఉండాలి. అందుకోసం కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. అందులో భాగంగానే ఉసిరి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఉసిరిలో పోషకాలు, ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

జీర్ణ వ్యవస్థ.. చలికాలంలో రెగ్యులర్‌గా జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. అయితే, ఉసిరిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ప్రేగు కదలికలు సక్రమంగా జరిగి మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ నుండి టాక్సిన్స్ దూరమవుతాయి.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్.. ఉసిరిలో విటమిన్ సి, యాసిడ్ పాలిఫెనాల్స్, ఫ్లేవనయిడ్స్ సహా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బాడీలో ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపుని తగ్గించేందుకు ఉసిరి హెల్ప్ చేస్తుంది.

ఒత్తిడి.. ఉసిరిలో ఒత్తిడిని దూరం చేసే గుణాలు ఉన్నాలు యి. చల్లని వాతావరణం, పర్యావరణ మార్పుల కారణంగా వచ్చే ఒత్తిడిని దూరం చేసి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఉసిరి బాగా పనిచేస్తుంది.

ఇమ్యూనిటీ.. ఉసిరిలో విటమిన్ సి కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరిగి అంటువ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. దీనిని తీసుకుంటే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లూ, సీజనల్ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఉసిరి హెల్ప్ చేస్తుంది.

చర్మ ఆరోగ్యానికి.. చలికాలంలో వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే చర్మం, జుట్టుపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. అయితే, ఉసిరిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెంచుతుంది. చర్మాన్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది. దీనిని మన డైట్‌లో చేర్చుకుంటే హెల్దీ స్కిన్ మీ సొంతమవుతుంది. చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఉసిరి బాగా పనిచేస్తుంది. దీంతో పాటు జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, చుండ్రుని దూరం చేస్తుంది.

ఎలా తీసుకోవాలి.. చలికాలంలో ఉసిరి అలానే తినొచ్చు. లేదా సలాడ్, రసం చేసి తస్నీకోవచ్చు. ఉసిరిని పచ్చడిలా కూడా చేయొచ్చు. ఉసిరి మురబ్బాలా కూడా చేయొచ్చు. దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరగడం దగ్గర నుంచి ఆరోగ్య, అందానకి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.