భారత్ మాకు ముఖ్య మిత్రదేశం: రష్యా ఆయిల్ కొనుగోళ్లపై అమెరికా కీలక వ్యాఖ్యలు 2

Neti Velugu

నేటి వెలుగు

నేటి సమాజం... నేటి వెలుగు...

RNI NO. TELTEL/2023/88559

తెలుగు దినపత్రిక

www.epaper.netivelugu.com

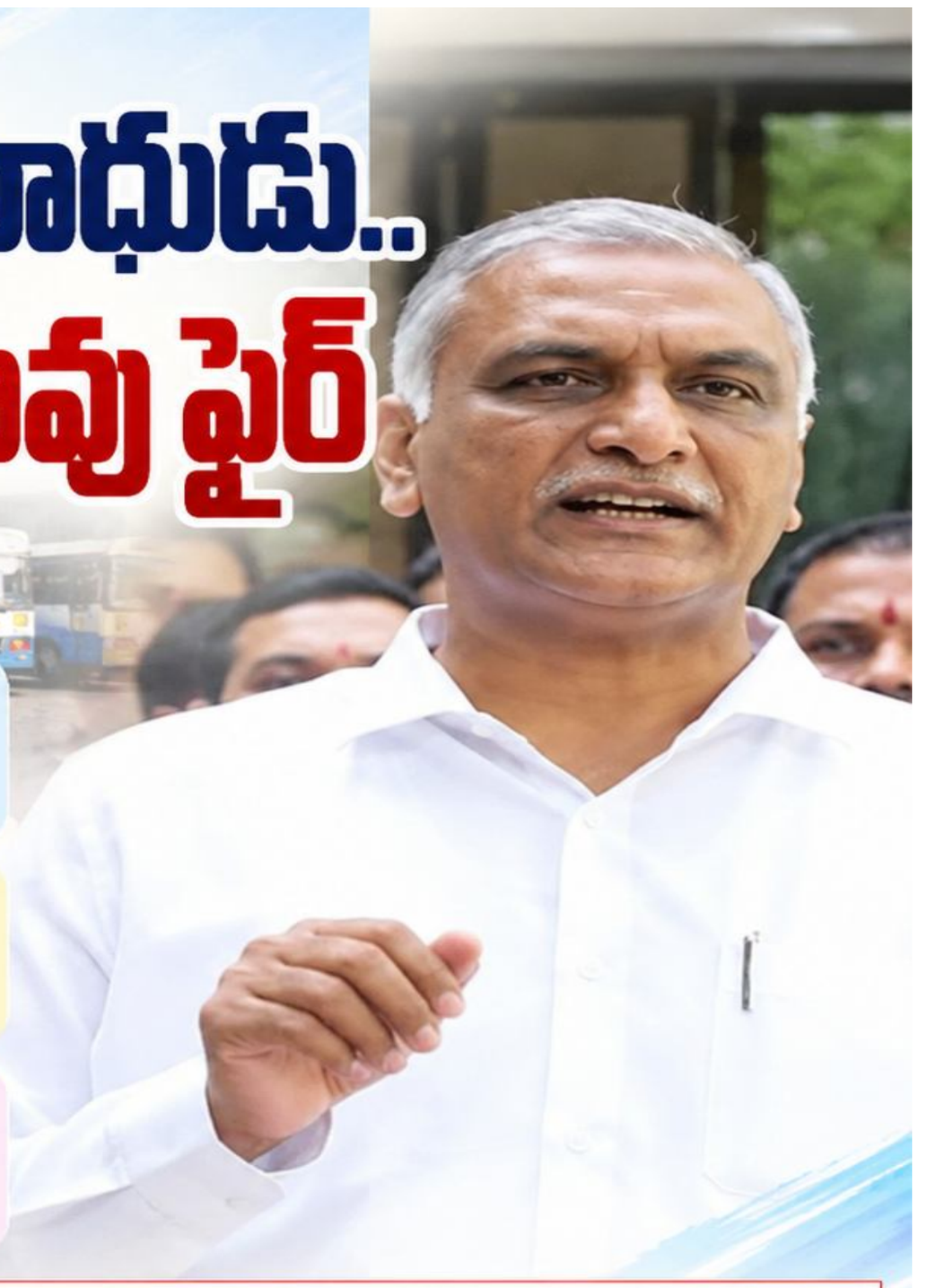
netivelugu63@gmail.com



నల్గొండ | సంపుటి : 3 | సంచిక : 188 | పేజీలు : 8 | అక్టోబర్ 19 సోమవారం 2026 | వెల రూ. 4.00/-

NALGONDA | VOL:3 | ISSUE: 188 | PAGES:8 | MONDAY OCTOBER 19 2026 | Rs. 4:00

పండగ పూట ఛార్జీల బాధుడు..
ప్రభుత్వంపై హరీశ్ రావు ఫైర్



- పండగ స్పెషల్ బస్సుల ఛార్జీల పెంపుపై హరీశ్ రావు విమర్శలు
- సాధారణ బస్సులనే స్పెషల్స్‌గా నడుపుతూ అధిక ఛార్జీలు వసూలు
- స్పెషల్ బస్సులపై 50 శాతం సర్‌ఛార్జి మాత్రమేనంటున్న టీజీఎస్ఆర్టీసీ

బతుకమ్మ, దసరా పండగల వేళ తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆర్టీసీ ఛార్జీలు పెంచి ప్రజలపై తీవ్ర భారం మోపుతోందని బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు విమర్శించారు. పండగకు సొంతూళ్లకు వెళ్లేవారి ఉత్సాహాన్ని ఈ ఛార్జీల పెంపు దెబ్బతీసిందని ఆయన ఆరోపించారు. ఛార్జీల పెంపును వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.సాధారణ సర్వీసులను తగ్గించి, వాటినే పండగ స్పెషల్ బస్సులుగా చూపిస్తూ అధిక ఛార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారని హరీశ్ రావు మండిపడ్డారు. జేబీఎస్ నుంచి కరీంనగర్‌కు సాధారణ టికెట్ ధర రూ. 230 ఉండగా, ఇప్పుడు రూ. 400 వసూలు చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. అలాగే మహబూబ్‌నగర్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ప్రపంచమంతా 'జంతర్ మంతర్'! సర్‌కు వ్యతిరేకంగా అనేక దేశాల్లో ప్రవాస భారతీయుల నిరసనలు

సర్‌కు వ్యతిరేకంగా అనేక దేశాల్లో ప్రవాస భారతీయుల నిరసనలు

సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్

న్యూఢిల్లీ: ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్‌కుమార్‌కు వ్యతిరేకంగా భారత్‌లో జరుగుతున్న నిరసనలకు మద్దతుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రవాస భారతీయులు ఆందోళనలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ, ఎన్నికల పారదర్శకత, ఓటు హక్కు కోసం 'ప్రతి చోటా జంతర్‌మంతర్' పేరిట వివిధ దేశాల్లో వీధుల్లోకి వచ్చారు.అక్టోబర్ 16న లండన్, జర్మనీలోని ఎర్లాంగెన్‌లో ప్రారంభమైన నిరసనలు మరుసటి రోజు జర్మనీ, ఐర్లాండ్, నెదర్లాండ్స్, స్వీడన్, ఫిన్‌లాండ్, కెనడా, అమెరికా, చెక్ రిపబ్లిక్‌లోని పలు నగరాలకు విస్తరించాయి. ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్‌బోర్న్, సిడ్నీ, బ్రిస్బేన్‌తోపాటు న్యూయార్క్‌లోనూ ప్రదర్శనలు నిర్వహిస్తున్నారు.

లండన్‌లో భారత హైకమిషన్ ఎదుట..

స్టూడెంట్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో లండన్‌లోని భారత

(మిగతా 4వ పేజీలో..)



భారత్ మాకు ముఖ్య మిత్రదేశం: రష్యా ఆయిల్ కొనుగోళ్లపై అమెరికా కీలక వ్యాఖ్యలు

రష్యా ఇంధన కొనుగోళ్లపై ఆంక్షల నుంచి భారత్‌కు తాత్కాలిక మినహాయింపు

60 రోజుల పాటు మినహాయింపు ఇస్తున్నట్టు ప్రకటించిన ట్రంప్ ప్రభుత్వం

భారత్ ఒక్కసారిగా మారడం కష్టమని అమెరికా వ్యాఖ్య

భవిష్యత్తులో టారిఫ్‌ల ముప్పు పూర్తిగా తొలగిపోలేదని సంకేతాలు



భారత్ అమెరికాకు అత్యంత ముఖ్యమైన మిత్రదేశమని, ఇంధన అవసరాల కోసం రష్యాపై ఆధారపడటాన్ని ఒక్క రోజులో మార్చుకోవడం కష్టమని అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నకిలీ ఓట్లతో గెలువాలని చూస్తున్న బీజేపీ.. ఎస్పీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ ఆరోపణలు

ఎస్పీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ ఆరోపణలు

లక్నో: ఓటర్ల జాబితాలో నకిలీ ఓట్లను చేర్చడంతో పాటు ప్రతిపక్షాల మద్దతుదారుల ఓట్లను తొలగించి బీజేపీ గెలువాలని చూస్తున్నదని సమాజ్‌వాదీ పార్టీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ ఆరోపించారు. లక్నోలోని పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఆదివారం అఖిలేశ్ కార్యకర్తలతో నవరాత్రి నిర్వహించారు.



(మిగతా 4వ పేజీలో..)

ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగుల జీతాల్లో కోత.. ప్రభుత్వంపై కవిత ఫైర్

జీతాలు తగ్గిస్తూ ఇచ్చిన జీవో 1195ను రద్దు చేయాలని కవిత డిమాండ్

కొందరి ఉద్యోగులకు రూ.4,000 నుంచి రూ.5,000 వరకు జీతాలు తగ్గాయని ఆరోపణ

సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమిస్తామని ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిక

నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ ఉద్యోగుల జీతాలను తగ్గిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవో నంబర్ 1195పై తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇది అత్యంత అన్యాయమైన చర్య అని,



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

23న దేశవ్యాప్తంగా ప్రజామార్చ్.. 'పీపుల్ అగైనెస్ట్ సర్' కూటమి పిలుపు

'పీపుల్ అగైనెస్ట్ సర్' కూటమి పిలుపు

న్యూఢిల్లీ : సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ దేశవ్యాప్తంగా అక్టోబర్ 23న ప్రజామార్చ్ నిర్వహించనున్నట్టు 'పీపుల్ అగైనెస్ట్ సర్' కూటమి ఆదివారం ప్రకటించింది. సర్‌ను రద్దు

(మిగతా 3వ పేజీలో..)



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

ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగుల జీతాల్లో కోత.. ప్రభుత్వంపై కవిత ఫైర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వెంటనే జోక్యం చేసుకుని ఈ నిర్ణయాన్ని సమీక్షించాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. బంజారాహిల్స్‌లోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగ సంఘాల జేఏసీ నేతలతో కలిసి ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 17,000 మంది ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగులు పనిచేస్తుండగా, తాజా జీవో కారణంగా కొందరి జీతాల్లో రూ.4,000 నుంచి రూ.5,000 వరకు కోత పడిందని కవిత ఆరోపించారు. ధరలు, ద్రవ్యోల్బణం పెరుగుతున్న ఈ క్లిష్ట సమయంలో జీతాలు తగ్గించడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. కొందరికి జీతాలు పెంచి, మరికొందరికి తగ్గించడంలో వివక్ష కనిపిస్తోందని ఆమె విమర్శించారు. కేంద్రం ఎన్హెచ్ఎం జీతాల కోసం నిధులు ఇస్తున్నా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వాటిని సకాలంలో విడుదల చేయడం లేదని ఆరోపించారు.ఎన్నికల ముందు ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగులను క్రమబద్ధీకరిస్తామని హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ, ఇప్పుడు వారికి న్యాయం చేయడం లేదని కవిత విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పాలిత హిమాచల్ ప్రదేశ్‌తో సహా ఏడు రాష్ట్రాలు ఇప్పటికే ఎన్హెచ్ఎం సిబ్బందిని పర్మినెంట్ చేశాయని గుర్తుచేశారు. పొరుగున ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కూడా 30 శాతం జీతాలు పెంచి, వారిని క్రమబద్ధీకరించాలని అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసిందన్నారు. గ్రామీణ ఆరోగ్య వ్యవస్థ, వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాల్లో ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగుల పాత్ర కీలకమని కవిత నొక్కి చెప్పారు. ఉద్యోగులు నిరసన తెలిపేందుకు అనుమతి నిరాకరించడం, ఆరోగ్య మంత్రి అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వకపోవడం దారుణమన్నారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి జీతాలు పెంచడంతో పాటు, ఉద్యోగుల సర్వీసులను క్రమబద్ధీకరించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో, ఉద్యోగులకు మద్దతుగా తమ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ప్రజా ఉద్యమాలు చేపడతామని ఆమె హెచ్చరించారు.

నకిలీ ఓట్లతో గెలువాలని చూస్తున్న బీజేపీ.. ఎస్పీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ ఆరోపణలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'నకిలీ ఓట్లను చేర్చి, మన పార్టీ మద్దతుదారుల ఓట్లను తొలగించి గెలిచేందుకు బీజేపీ కుట్రలు చేస్తున్నది. కాబట్టి పోలింగ్ బూత్‌ల వద్ద ఉన్న కార్యకర్తలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఫేక్ ఓట్లు కనిపిస్తే వెంటనే తొలగించేలా ఫిర్యాదులు చేయాలి' అని చెప్పారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సంక్షిప్త సవరణ (ఎస్ఎస్ఆర్)ను సీఈసీ ప్రకటించిన కొద్ది రోజులకే అఖిలేశ్ ఈ ఆరోపణలు చేయడం చర్చనీయాంశంగా మారింది.

23న దేశవ్యాప్తంగా ప్రజామార్చ్.. 'వీవుల్ అగైనెస్ట్ సర్' కూటమి పిలుపు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చేయడంతో పాటు ఇప్పటి వరకు తొలగించిన ఓట్లను పునరుద్ధరించడం తమ ప్రధాన డిమాండ్ అని తెలిపింది.ప్రతి రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలు, మండలాల్లో రైతులు, యువకులు, ప్రజాసంఘాల లీడర్లు, మేధావులు, కార్మిక సంఘా లు, విద్యార్థులు జెండాలు పట్టుకుని నిరసనల్లో పాల్గొనాలని కూటమి కోరింది. హర్ హాత్ మే తిరంగా, హర్ గలీ జంతర్‌మంతర్ నినాదాలతో మార్చ్‌లో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చింది. ఈ కూటమిలో నటుడు ప్రకాశ్ రాజ్, కిసాన్ సభ నాయకుడు కృష్ణ ప్రసాద్, సీపీఐ (ఎంఎల్) నాయకుడు సాయిబాలాజీ ఉన్నారు.

రాహుల్ రాజకీయాలు దేశంలో అస్థిరత సృష్టిస్తున్నాయి: ముస్లిం రాష్ట్రీయ మంచ్

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీతో పాటు ప్రతిపక్షాలు, సీజేపీ అనుసరిస్తున్న రాజకీయ విధానాలు దేశాన్ని బలహీనపరిచేలా ఉన్నాయని ముస్లిం రాష్ట్రీయ మంచ్ (ఎంఆర్ఎం) తీవ్రంగా విమర్శించింది. దేశ ఐక్యతను, రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను దెబ్బతీసే ఏ ప్రయత్నాన్ని కూడా అంగీకరించేది లేదని స్పష్టం చేసింది. ఆదివారం లక్నోలో జరిగిన కార్యకర్తల సమావేశంలో ఈ మేరకు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది.ఈ సందర్భంగా ఎంఆర్ఎం మార్గదర్శి, ఆర్ఎస్ఎస్ జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు ఇంద్రేశ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసం ప్రతిపక్షాలు, సీజేపీ దేశంలో అస్థిరతను, అపనమ్మకాన్ని సృష్టిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. అధికారం కోసం దేశ సుస్థిరతను, జాతీయ ప్రయోజనాలను పణంగా పెట్టడం సరైనదేనా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఎన్నికల వ్యవస్థపై ప్రజల్లో అపనమ్మకం కలిగించే బదులు, ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియలను, రాజ్యాంగ సంస్థలను గౌరవించాలని సూచించారు.బంగ్లాదేశ్, పాకిస్థాన్‌లలో నెలకొన్న పరిస్థితులను ఉటంకిస్తూ.. హింస, తీవ్రవాదం, రాజకీయ ఘర్షణలు దేశ శాంతికి ఏ విధంగా విఘాతం కలిగిస్తాయో ఆయన వివరించారు. దేశానికి ప్రస్తుతం బాధ్యతాయుతమైన నాయకత్వం, సామాజిక సామరస్యం ఎంతో అవసరమని, ఘర్షణలు, గందరగోళం కాదని స్పష్టం చేశారు. ద్వేషం, తీవ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా సమాజంలో అవగాహన కల్పించాలని ఈ సందర్భంగా కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో జాతీయవాదం, సామాజిక సామరస్యం, విద్య, సోదరభావం వంటి అంశాలపై ఉత్తరప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా 10 అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఎంఆర్ఎం ప్రకటించింది. ఈ సమావేశానికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వెయ్యి మందికి పైగా కార్యకర్తలు హాజరయ్యారు.



పండగ పూట ఛార్జీల బాదుడు.. ప్రభుత్వంపై హరీశ్ రావు ఫైర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నుంచి ఎంజీబీఎస్‌కు రూ. 220 ఉన్న టికెట్‌ను రూ. 290కి పైగా పెంచారని తెలిపారు. ఇదేనా మీ ప్రజా పాలన? అని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు.అయితే, ఈ ఛార్జీల పెంపు కేవలం పండగ రద్దీ కోసం నడుపుతున్న 7,000 ప్రత్యేక బస్సులకు మాత్రమే వర్తిస్తుందని టీజీఎస్ఆర్టీసీ వర్గాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. సాధారణ సర్వీసుల్లో ఛార్జీలు యథాతథంగానే ఉన్నాయని తెలిపాయి. పండగ సమయంలో ప్రయాణికులను గమ్యస్థానాలకు చేర్చిన తర్వాత బస్సులు ఖాళీగా తిరిగి రావడం వల్ల అయ్యే నిర్వహణ ఖర్చులను భర్తీ చేసేందుకు ఈ 50 శాతం సర్ఛార్జి విధిస్తున్నట్లు అధికారులు వివరిస్తున్నారు. 2003లో జారీ చేసిన ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు (జీవో ఎంఎస్ నెం. 16) ప్రకారమే ఈ సర్ఛార్జిని వసూలు చేస్తున్నామని, ఇది కొత్త విధానం కాదని టీజీఎస్ఆర్టీసీ చెబుతోంది. అయినప్పటికీ, పండగ వేళ ఛార్జీల పెంపు సరైంది కాదని ప్రతిపక్షాలు విమర్శిస్తుండటంతో ఈ అంశంపై రాజకీయంగా చర్చ మొదలైంది.

భారత్ మాకు ముఖ్య మిత్రదేశం: రష్యా ఆయిల్ కొనుగోళ్లపై అమెరికా కీలక వ్యాఖ్యలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రుబియో వ్యాఖ్యానించారు. రష్యా నుంచి భారీగా ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటున్న భారత్‌కు అమెరికా తాత్కాలిక ఊరట కల్పిస్తూ అమెరికా నిర్ణయం తీసుకున్న నేపథ్యంలో రుబియో ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. రష్యాపై విధించిన ఆంక్షల చట్టం నుంచి భారత్ సహా కొన్ని దేశాలకు 60 రోజుల పాటు మినహాయింపు ఇస్తున్నట్లు అమెరికా ప్రకటించింది. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ శుక్రవారం 'లిండ్సే ఓ గ్రాహం శాంక్షనింగ్ రష్యా అండ్ ఇరాన్ యాక్ట్' కింద ఈ వెయివర్‌పై సంతకం చేశారు. ఈ చట్టం ప్రకారం, రష్యా నుంచి అధిక మొత్తంలో చమురు, గ్యాస్ కొనుగోలు చేసే టాప్ 5 దేశాల (భారత్, చైనా సహా) నుంచి అమెరికాకు దిగుమతి అయ్యే వస్తువులపై 100 శాతం వరకు టారిఫ్‌లు విధించే అధికారం ఉంది. అయితే, జాతీయ ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ట్రంప్ ఈ నిబంధనలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు.శనివారం వాషింగ్టన్‌లో విలేకరులతో మాట్లాడిన మార్కో రుబియో, ఈ నిర్ణయం వెనుక గల కారణాలను వివరించారు. "ఈ ఆంక్షలు కేవలం రష్యాపైనే కాదు. భారత్ వంటి ఇతర దేశాలపైనా టారిఫ్‌ల రూపంలో ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకే అధ్యక్షుడు 60 రోజుల సమయం తీసుకుని, ప్రపంచ, అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థలపై పడే ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయాలని భావిస్తున్నారు" అని తెలిపారు. భారత్ ఇంధన వనరులను వైవిధ్యపరుచుకుంటున్నప్పటికీ, రష్యా నుంచి ఇంకా గణనీయమైన మొత్తంలో ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేస్తోందని, ఇది ఒక్కరోజులో మారే ప్రక్రియ కాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ప్రారంభమైన తర్వాత రష్యా నుంచి చౌకగా ముడి చమురు లభించడంతో భారత్ భారీగా దిగుమతులను పెంచుకుంది. ప్రస్తుతం భారత్‌కు రష్యానే అతిపెద్ద చమురు సరఫరాదారుగా ఉంది. అయితే, తమ ఇంధన భద్రత కోసం వివిధ దేశాల నుంచి మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కొనుగోళ్లు జరుపుతామని భారత్ ఇప్పటికే పలుమార్లు స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుతం ఉజ్బెకిస్థాన్, భారత్ పర్యటనలో ఉన్న రుబియో, భారత విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్‌తో సమావేశమై, జామ్‌నగర్‌లోని రిఫైనరీని సందర్శించనున్నారు. ఈ 60 రోజుల అధ్యయనం తర్వాత అమెరికా తదుపరి చర్యలపై నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతానికి ఈ మినహాయింపు భారత్‌కు ఉపశమనం కలిగించినప్పటికీ, భవిష్యత్తులో టారిఫ్‌ల ముప్పు పూర్తిగా తొలగిపోలేదని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ప్రపంచమంతా 'జంతర్ మంతర్'! సర్‌కు వ్యతిరేకంగా అనేక దేశాల్లో ప్రవాస భారతీయుల నిరసనలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హైకమిషన్ ఎదుట నిరసన ప్రదర్శన జరిగింది. ఎన్నికల సమగ్రత కాపాడాలని, సీఈసీ రాజీనామా చేయాలని ఆందోళనకారులు డిమాండ్ చేశారు. పార్లమెంట్ స్ట్రీట్‌లో జరిగిన మరో ప్రదర్శనలో యూట్యూబర్ ధ్రువ్‌పాల్గొన్నారు.

కెనడా, ఐర్లాండ్‌లో సంఘీభావం

టొరంటోలోని భారత కాన్సులేట్ ఎదుట నిరసనకారులు భారత రాజ్యాంగాన్ని చదివి, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు నినాదాలు చేశారు. వాంకోవర్‌లోనూ సుమారు 50 మంది సంఘీభావ ప్రదర్శన నిర్వహించారు. డబ్లిన్‌లో సౌత్ ఏషియా కలెక్టివ్ ఐర్లాండ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన నిరసనలో ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్)పై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఓటర్ల పేర్లు తొలగింపు, వివరాల్లో మార్పులపై వస్తున్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఓటు హక్కు కాపాడాలని డిమాండ్ చేశారు.

అమెరికా, నెదర్లాండ్స్‌లోనూ ప్రదర్శనలు

నెదర్లాండ్స్‌లోని ది హేగ్‌లో అంతర్జాతీయ న్యాయస్థానం ఎదుట 150 మందికిపైగా సమావేశమై భారత్‌లో నిరసన చేస్తున్నవారికి మద్దతు తెలిపారు. అమెరికాలోని ఫిలడెల్ఫియా, లాస్ ఏంజెలెస్ తదితర నగరాల్లోనూ ప్రదర్శనలు జరిగాయి. న్యూయార్క్‌లో జర్నలిస్టులు, రచయితలు, న్యాయవాదులు, మానవ హక్కుల కార్యకర్తలు పాల్గొని సంఘీభావ ర్యాలీ నిర్వహించారు.

భారత్ మాకు ముఖ్య మిత్రదేశం: రష్యా ఆయిల్ కొనుగోళ్లపై అమెరికా కీలక వ్యాఖ్యలు

భారత్ అమెరికాకు అత్యంత ముఖ్యమైన మిత్రదేశమని, ఇంధన అవసరాల కోసం రష్యాపై ఆధారపడటాన్ని ఒక్క రోజులో మార్చుకోవడం కష్టమని అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రుబియో వ్యాఖ్యానించారు. రష్యా నుంచి భారీగా ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటున్న భారత్‌కు అమెరికా తాత్కాలిక ఊరట కల్పిస్తూ అమెరికా నిర్ణయం తీసుకున్న నేపథ్యంలో రుబియో ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. రష్యాపై విధించిన ఆంక్షల చట్టం నుంచి భారత్ సహా కొన్ని దేశాలకు 60 రోజుల పాటు మినహాయింపు ఇస్తున్నట్లు అమెరికా ప్రకటించింది. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ శుక్రవారం 'లిండ్సే ఓ గ్రాహం శాంక్షనింగ్ రష్యా అండ్ ఇరాన్ యాక్ట్' కింద ఈ వెయివర్‌పై సంతకం చేశారు. ఈ చట్టం ప్రకారం, రష్యా నుంచి అధిక మొత్తంలో చమురు, గ్యాస్ కొనుగోలు చేసే టాప్ 5 దేశాల (భారత్, చైనా సహా) నుంచి అమెరికాకు దిగుమతి అయ్యే వస్తువులపై 100 శాతం వరకు టారిఫ్‌లు విధించే అధికారం ఉంది. అయితే, జాతీయ ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ట్రంప్ ఈ నిబంధనలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు.శనివారం వాషింగ్టన్‌లో విలేకరులతో మాట్లాడిన మార్కో రుబియో, ఈ నిర్ణయం వెనుక గల కారణాలను వివరించారు. "ఈ ఆంక్షలు కేవలం రష్యాపైనే కాదు. భారత్ వంటి ఇతర దేశాలపైనా టారిఫ్‌ల రూపంలో ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకే అధ్యక్షుడు 60 రోజుల సమయం తీసుకుని, ప్రపంచ, అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థలపై పడే ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయాలని భావిస్తున్నారు" అని తెలిపారు. భారత్ ఇంధన వనరులను వైవిధ్యపరుచుకుంటున్నప్పటికీ, రష్యా నుంచి ఇంకా గణనీయమైన మొత్తంలో ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేస్తోందని, ఇది ఒక్కరోజులో మారే ప్రక్రియ కాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ప్రారంభమైన తర్వాత రష్యా నుంచి చౌకగా ముడి చమురు లభించడంతో భారత్ భారీగా దిగుమతులను పెంచుకుంది. ప్రస్తుతం భారత్‌కు రష్యానే అతిపెద్ద చమురు సరఫరాదారుగా ఉంది. అయితే, తమ ఇంధన భద్రత కోసం వివిధ దేశాల నుంచి మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కొనుగోళ్లు జరుపుతామని భారత్ ఇప్పటికే పలుమార్లు స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుతం ఉజ్బెకిస్థాన్, భారత్ పర్యటనలో ఉన్న రుబియో, భారత విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్‌తో సమావేశమై, జామ్‌నగర్‌లోని రిఫైనరీని సందర్శించనున్నారు. ఈ 60 రోజుల అధ్యయనం తర్వాత అమెరికా తదుపరి చర్యలపై నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతానికి ఈ మినహాయింపు భారత్‌కు ఉపశమనం కలిగించినప్పటికీ, భవిష్యత్తులో టారిఫ్‌ల ముప్పు పూర్తిగా తొలగిపోలేదని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.



నల్గొండ జిల్లాలో ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ ఉత్సవాలు





- **తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు బతుకమ్మ ప్రతీక జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్**

నల్గొండ, అక్టోబర్ 18 (నేటి వెలుగు ప్రతినిధి):

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు నల్గొండ జిల్లాలో బతుకమ్మ ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. ఆదివారం నల్గొండలోని ఎన్జీ కళాశాల మైదానంలో విద్య, అటవీ, ఆర్ అండ్ బీ తదితర శాఖల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా బతుకమ్మలకు పూజలు నిర్వహించి, వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. బతుకమ్మ ఉత్సవాల ప్రారంభం నుంచి ముగింపు వరకు ప్రతిరోజూ నాలుగైదు ప్రభుత్వ శాఖల ఆధ్వర్యంలో ఎన్జీ కళాశాల మైదానంలో వేడుకలు నిర్వహించినట్లు వెల్లడించారు. జిల్లా కేంద్రంతో పాటు అన్ని గ్రామాలు, మండలాలు, రెవెన్యూ డివిజన్లలో బతుకమ్మ సంబరాలను వైభవంగా నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడంతో పాటు ప్రజలు సైతం స్వచ్ఛందంగా ఉత్సాహంగా జరుపుకోవడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని మున్సిపాలిటీల్లోనూ ఈ ఏడాది బతుకమ్మ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయని తెలిపారు. చివరి రోజు సద్దుల బతుకమ్మ ఉత్సవాల్లో సంబంధిత శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని వేడుకలను విజయవంతం చేశారని అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రజలకు కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ బతుకమ్మ, దసరా పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నల్గొండ ఆర్డీఓ వై. అశోక్ రెడ్డి, డీఈఓ సుశీందర్ రావు, ఆర్ అండ్ బీ, అటవీ శాఖల అధికారులు, ఇతర శాఖల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మృతుడి కుటుంబానికి టీఎన్జీఓస్ జిల్లా సంఘం రూ.10 వేల ఆర్థిక సాయం

- **పంచాయతీ కార్యదర్శి అంజయ్య మృతికి ఉద్యోగ సంఘాల నేతల సంతాపం**

నల్గొండ, అక్టోబర్ 18 (నేటి వెలుగు ప్రతినిధి):

చండూరు మండలం పుల్లెముల గ్రామానికి చెందిన పంచాయతీ కార్యదర్శి శ్రీపతి అంజయ్య శనివారం సాయంత్రం మృతి చెందడంతో నల్గొండ జిల్లా ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. అంజయ్య మృతదేహాన్ని ఆదివారం ఉదయం నల్గొండ జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో నల్గొండ జిల్లా ఉద్యోగుల జేఏసీ చైర్మన్, టీఎన్జీఓస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు నాగిళ్ల మురళి, టీఎన్జీఓస్ జిల్లా కార్యదర్శి శేఖర్ రెడ్డి సందర్శించి నివాళులర్పించారు. అనంతరం మృతుడి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ఈ కష్ట సమయంలో కుటుంబానికి అండగా నిలుస్తూ, టీఎన్జీఓస్ నల్గొండ జిల్లా సంఘం తరఫున అంత్యక్రియల నిర్వహణ కోసం రూ.10,000 ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చండూరు ఎంపీడీఓ, కనగల్ ఎంపీడీఓ, పలువురు పంచాయతీ కార్యదర్శులు



పాల్గొన్నారు. అంజయ్య మృతి పట్ల సహచర ఉద్యోగులు విచారం వ్యక్తం చేస్తూ, ఆయన కుటుంబానికి తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు.

భాస్కర్లబావి గ్రామంలో ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ సంబరాలు!

- **ఆటపాటలతో సందడిగా మారిన గ్రామం.. పెద్దఎత్తున పాల్గొన్న ఆడపడుచులు, గ్రామ ప్రజలు**

కట్టంగూరు, అక్టోబర్ 18 (నేటి వెలుగు ప్రతినిధి):

సద్దుల బతుకమ్మ పండుగ సందర్భంగా కట్టంగూరు మండలం భాస్కర్లబావి గ్రామపంచాయతీలో బతుకమ్మ సంబరాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలోని ఆడపడుచులు, మహిళలు, గ్రామ ప్రజలు పెద్దఎత్తున పాల్గొని రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి, ఆటపాటలతో పండుగను ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకున్నారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను గ్రామంలో ఐక్యత, సంతోషాల మధ్య నిర్వహించారు. మహిళలు సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి బతుకమ్మల చుట్టూ చేరి పాటలు పాడుతూ, నృత్యాలు చేస్తూ పండుగ సందడిని నెలకొల్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ ఎన్న మౌనిక, ఉపసర్పంచ్ కత్తుల సంధ్య సందీప్, వార్డు సభ్యులు పాల్గొన్నారు. గ్రామంలో పండుగ వాతావరణం నెలకొనడంతో గ్రామ ప్రజలు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ ఆడపడుచుల ఆత్మీయతకు, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు గ్రామంలో వైభవంగా జరిగాయి.



గ్రామస్థాయి నుంచి ఆదివాసి కమిటీల బలోపేతం

- **ఎమ్మెల్సీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ఆదివాసీ చైర్మన్ కేతావత్ శంకర్ నాయక్**



నల్లగొండ జిల్లా అక్టోబర్ 18 నేటి వెలుగు ప్రతినిధి:

ఆదివాసీలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎల్లవేళలా వెన్ను దన్నుగా ఉంటారని ఎమ్మెల్సీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ఆదివాసీ చైర్మన్ కేతావత్ శంకర్ నాయక్ గారు అన్నారు ఆదివారం నల్గొండలోని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి గారి క్యాంపు కార్యాలయంలో సంఘటన్ సృజన్ లో భాగంగా రాష్ట్రస్థాయి ఆదివాసి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఎమ్మెల్సీ కేతావత్ శంకర్ నాయక్ గారు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ఆదివాసీలను బలోపేతం చేసే దిశగా సంఘటన్ సమావేశం నిర్వహించడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. సమావేశానికి రాష్ట్రంలోని ఆదివాసీ నాయకులు, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారని పేర్కొన్నారు. వీరిని రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలకు పంపించి 33 జిల్లాలలో జిల్లా కమిటీలను ఎంపిక చేయడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా ఈ కమిటీలు కృషి చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు కమిటీలు వేయడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. రానున్న హైదరాబాద్- రంగారెడ్డి, ఖమ్మం-వరంగల్- హైదరాబాద్ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలలో సామ రామ్మోహన్ రెడ్డి, సర్వోత్తమ్ రెడ్డిల గెలుపు కోసం కృషి చేయడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తుందని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రజా సంక్షేమ పథకాలతో ముందుకు పోతుంటే ప్రతిపక్షాలు గ్లోబల్ ప్రచారం చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. యాదాద్రి ధర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ బడ్జెట్ 26 వేల కోట్లు ఉండగా ఇప్పుడు 36వేల కోట్లకు చేరిందని అన్నారు. అయినప్పటికీ ఆ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసేందుకు అన్ని విధాలుగా కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఏ అభివృద్ధి చేసినా అది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వలనే సాధ్యమైందని అన్నారు. ఈనెల 23న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారితో ఆదివాసి సమావేశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన దిశా నిర్దేశకం చేస్తారని తెలిపారు. విలేకరుల సమావేశంలో ఆదివాసి వైస్ చైర్మన్ లింగం నాయక్, హనుమంతు నాయక్, మోహన్ ,గణేష్, శ్రీనివాస్, చంద్రకళ, మల్లికార్జున్, మల్లీశ్వరి నాయక్, కోట్య నాయక్, తిరుమల నాయక్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కంచర్ల జెన్నారెడ్డిని పరామర్శించిన శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి



చిట్యాల, అక్టోబర్ 18 (నేటి వెలుగు ప్రతినిధి):

ఉరుమడ్ల గ్రామానికి చెందిన తన స్నేహితుడు, బంధువు కంచర్ల జెన్నారెడ్డిని తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి ఆదివారం ఆయన నివాసానికి వెళ్లి పరామర్శించారు. ఇటీవల గుండె సంబంధిత సమస్యతో బాధపడుతూ చికిత్స పొందిన కంచర్ల జెన్నారెడ్డికి వైద్యులు హార్ట్ స్టెంట్ అమర్చిన విషయం తెలుసుకున్న గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి స్వయంగా ఆయన ఇంటికి వెళ్లి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జెన్నారెడ్డితో ఆప్యాయంగా మాట్లాడి, చికిత్స అనంతరం ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎలా ఉందో తెలుసుకున్నారు. వైద్యుల సూచనలు పాటిస్తూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. తన స్నేహితుడిని స్వయంగా ఇంటికి వెళ్లి పరామర్శించడంతో జెన్నారెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

పిఆర్ టియు టిఎస్ రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు గా వెంకటేశ్వర రావు నియామకం



కూకట్పల్లి 18 నేటి వెలుగు ప్రతినిధి:

పిఆర్టియు టి ఎస్ రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు గా కూకట్ పల్లి కి చెందిన ఎం.వెంకటేశ్వర రావు నియమితులైయ్యారు. ఇటీవల సంఘం రాష్ట్ర నూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. ఈ కమిటీ లో కూకట్ పల్లి మండలం అల్విన్ కాలనీ ప్రాథమిక పాఠశాలలో టీచర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న వెంకటేశ్వర రావు కు చోటుదక్కింది. కూకట్ పల్లి చెందిన వెంకటేశ్వర రావు రాష్ట్ర కమిటీ కి ఎన్నిక కావడం పట్ల కూకట్ పల్లి టీచర్లు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వెంకటేశ్వర రావు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామన్నారు. తాను రాష్ట్ర కమిటీ కి ఎన్నిక కావడానికి సహకరించిన ఉపాధ్యాయులదరికి, సంఘం నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

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

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అన్యథిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సుదుగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిక్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రభావానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హెూం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీరు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాట్లస్ పిక్టస్. ఈ క్రీపర్‌ను అడ్రాక్, కెమిక్, క్యూ, కీకండ్, కుముల్, పర్రసుల, పుష్పరుసుల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. పోయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్ ప్లాంట్‌లో దబుసకు మైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, టీటా కెరోటిన్, ఆల్కలాయిడ్ యాసిడ్, టెర్పినాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.



బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా సరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో దాని ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి ఆసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని నేబుసుబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో సుఖని చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఎంచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సలహా అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల సష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అస్సది తప్పనిసరి.



వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

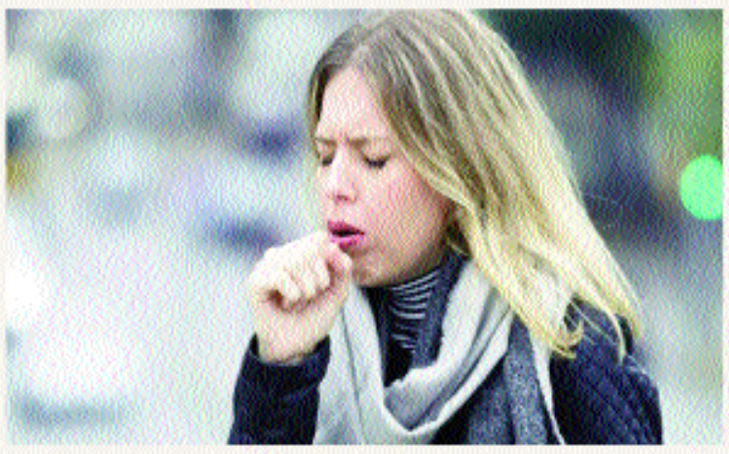
మన వంటిట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది పలాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ పలాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి పలాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది హృద్యాస్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చబుతున్నారు. పలాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. షుగర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. పలాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి ముద్దనుసిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రేరేపిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రని ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.



నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ పలుసాహాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస అడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీ% కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడైజ్డ్ ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. పలుగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హెూమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు చచ్చని చేదిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్నింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పసుపులో యూజబీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను తీసుకోవడం వల్ల తీపి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడి విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లికోరైస్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, సయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం తురుని ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమ్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టబోతున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం అవక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గజాననుడు జ్ఞానానికి అధిదేత. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేషుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతారు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేషుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకడు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవిల తనయుడు గణేషుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేషుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేషుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేషుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన వస్త్రం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యంనువాతప ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో కుంకుమ ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు కలిసే గణేషుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులను అస్సలు సమర్పించవద్దు. దుర్గమ లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్ప, వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, అంతా లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.