



# పసునూర్ మోడల్ స్కూల్లో జాతీయ రోడ్డు భద్రత అవగాహన



నాగారం, ఫిబ్రవరి 23 :

జాతీయ రోడ్డు భద్రత మాసోత్సవాల్లో భాగంగా నాగారం మండల పరిధిలోని పసునూరులో గల తెలంగాణ ఆదర్శ పాఠశాలలో గౌరవ శ్రీ ఎస్సీ గారి ఆదేశాల మేరకు నాగారం మండల పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ రోడ్డు భద్రత అవగాహన కార్యక్రమమును నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా స్థానిక నాగారం మండల సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ చిరంజీవి గారు హాజరైనారు , ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి ఎస్సీ చిరంజీవి గారు మాట్లాడుతూ నేటి బాలలే రేపటి భవిష్యత్తు అని రోడ్డు భద్రతకు సంబంధించి అందరూ జీత్రా క్రాసింగ్ వద్దనే రోడ్డును దాటవలెను ద్వచక్ర వాహనాలు నడుపుతున్నప్పుడు హెల్మెట్ ధరించి సురక్షిత ప్రయాణం చేయాలి,మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపరాదు ఒకవేళ నడిపినట్లయితే జరిమానాలతో కూడిన ఆరు నెలల జైలు శిక్ష ఉంటుందన్నారు. ఆటోలలో పరిమితికి మించిన ప్యాసింజర్స్ తో ప్రయాణం చేయకూడదు, కారు నడుపు సమయంలో ప్రయాణముకు సీట్ బెల్టు మొదటి అడుగు అని అన్నారు అదేవిధంగా డ్రైవింగ్

లైసెన్సు లేనటువంటి వారు మరియు 18 సంవత్సరాలు నిండని వారు వాహనాలు నడపరాదు ఒకవేళ నడిపినట్లయితే అది చట్టరీత్య నేరం అన్నారు అదేవిధంగా 18 సంవత్సరాలు నిండని పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు కానీ ఇతరులు కానీ వాహనాలు ఇచ్చినట్లయితే వాహనం ఇచ్చిన వారికి 25వేల జరిమానా మూడు సంవత్సరాల జైలు శిక్ష మరియు వాహనం యొక్క ఆర్సీ మరియు వాహనం యొక్క ఆర్సీ ఒక సంవత్సరం వరకు సీజ్ చేయబడుతుంది అని తెలిపారు , మనదేశంలో మన దేశంలో జరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాదాలలో 80% రోడ్డు ప్రమాదాలు మానవ తప్పిదాల వల్లనే జరుగుతున్నాయని తెలిపారు ,జాతీయ రోడ్డు భద్రత సంబంధించి అన్ని పాటిస్తూ సురక్షిత ప్రయాణం చేస్తూ రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించాలన్నారు .ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఇంచార్జ్ ప్రిన్సిపల్ వేముల బాలరాజు ఉపాధ్యాయులు సోమ సుందర్ లింగరాజు రవి కృష్ణ నాగరాజు వీరన్న అశోక్ కలింగయ్య మహేష్ లింగయ్య వెంకన్న నరేష్ పిడి మహేష్ సాయిరాం సాధన రాధా విజయలక్ష్మి హసీనా సుమారాణి తిరుమల మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు .

# గ్రామపంచాయతీ నూతన భవనాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే



నాగారం, ఫిబ్రవరి 23 :

నాగారం మండల పరిధిలోని పసునూరు గ్రామంలో ఎం జి ఎన్ ఆర్ ఈ జి ఎన్ నిధుల తో మంజూరి అయినా వెంటనే నిర్మాణం పూర్తి అయిన నూతన గ్రామ పంచాయతీ భవనం ను ప్రారంభించిన తుంగతుర్తి శాసనసభ్యులు మండల సామేలు ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాతనే గ్రామపంచాయతీ భవనాలను అలాగే మహిళా సమైక్య భవనాలను మంజూరు చేసుకుని పూర్తి చేసుకుంటున్నామని అన్నారు



ఈ కార్యక్రమంలో తాసిల్దార్ హరి కిషోర్ శర్మ పి ఆర్ డి ఈ బాబురావు ఎంపీడివో భీమ్ సింగ్ మండల అధ్యక్షుడు తుడుసు లింగయ్య ఆకుల బుచ్చిబాబు మార్కెట్ డైరెక్టర్ కడియం అంజయ్య సర్పంచ్ కమటం సునీత శ్రీనివాస్ బుక్క శ్రీను మాజీ ఎంపీటీసీ ఏపూరి మంజుల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పంది శ్రీను కన్నబోయిన వెంకట బిక్షం భయం వెంకన్న ఎలమ కంటి సోమయ్య వలి ఉపసర్పంచ్ నరాల గోపి గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు వెంకటయ్య కార్యదర్శి నజీర్ బాబా తదితరులు పాల్గొన్నారు

# ప్రభుత్వ కార్యాలయాలను మండల కేంద్రంలో నిర్లంచాలని కలెక్టర్ కు ఐనతి



నాగారం, ఫిబ్రవరి 23 :

నాగారం మండల కేంద్రం లోని ఆఫీసులు అన్ని నాగారం గ్రామంలోనే నిర్మాణం చేపట్టాలని ఎస్సీ ఎస్సీ బీసీ జేపీసీ మరియు యువజన సంఘాల నాయకుల ఆధ్వర్యంలో సూర్యాపేట జిల్లా కలెక్టర్ గారికి వినతి పత్రం అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ ఎస్సీ ఎస్సీ జేపీసీ నాయకులు పాల్గొన్నారు. మండల నాయకులు చిప్పలపల్లి నాగార్జున గారు మాట్లాడుతూ నాగారం మండల కేంద్రంలోని నాగారం రెవెన్యూ శివారులో సర్వేనంబర్.172,176,45,428 లలో ప్రభుత్వ భూమి కలదు మరియు దాతలు వారి సర్వే



నెంబర్లు; 441,49,184 స్థలాలు ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. కాబట్టి స్థానిక మండల్ తాసిల్దార్ గారు మరియు సర్వేయర్ గారు వెంటనే వచ్చి సర్వే చేసి ఎంపీడివో ఎమ్మార్వో మరియు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల నిర్మాణానికి కావలసిన స్థలాన్ని సేకరించి వెంటనే నిర్మాణ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాలని కోరడం జరిగింది. దీనికి కలెక్టర్ గారు స్పందిస్తూ కచ్చితంగా గెజిట్లో నాగారం మండల కేంద్రం ఉన్నది కాబట్టి నాగారం రెవెన్యూ శివారులోనే మండల కార్యాలయాలు నిర్మాణం చేపడతామని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. దీనిపై స్థానిక ఎమ్మెల్యే మందుల సామేలు గారు

# ఫిట్ గా ఉండేందుకు ఎలాంటి డైట్ ఫాలో కావాలంటే?

ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా, ఫిట్ గా కనిపించాలని కోరుకుంటున్నారు. కానీ డైట్ విషయంలో సరైన శ్రద్ధ చూపరు. ఫిట్ గా ఉండటం అంటే తక్కువ తినడం మాత్రమే కాదు, సరైన పోషకాలు ఉన్న ఆహారాన్ని సరైన పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. మంచి నిద్ర, రోజూ వ్యాయామం తప్పనిసరి అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఫిట్ గా ఉండాలంటే.. పాలు, అరటిపండు, ఖర్జూరాలు, పండ్లు, ఓట్స్ వంటి ఆహారాలు తీసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజూ కనీసం రెండు రకాల పండ్లు, ఆకుకూరలు మీ ఆహారంలో

ఉండేలా చూసుకోండి. వీటిలో ఉండే ఫైబర్(పీచు) జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం ఫిట్ గా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ కనీసం 3 నుంచి 4 లీటర్ల నీరు తాగాలి. నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచి, కండరాల పనితీరును పెంచి, అలసటను తగ్గించి, విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. ప్రస్తుతం బిజీ లైఫ్ లో చాలా మంది ఇన్ స్టంట్ ఫుడ్ పై ఆధార పడుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్ అంటే బిజ్జా, బర్గర్లు, సమోసాలు, ఫ్రైడ్ రైస్, మంచూరియా, నూడుల్స్ వంటి నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. ఇంకా.. స్వీట్లు, కూల్

# 'విద్యా హక్కు' ఇకనైనా అమలవుతుందా?



'విద్యా హక్కు' ఇకనైనా సుప్రీంకోర్టు ఇటీవల ఒక చరిత్రాత్మక తీర్పు ఇచ్చింది. 'ఒక ఆటో డ్రైవర్ లేదా వీధి వ్యాపారి బిడ్డ, ధనవంతుల బిడ్డతో కలిసి పాఠశాలలో ఒకే బెంచీపై కూర్చోవడం అనేది సహజ మైన, నిర్మాణాత్మకమైన ప్రక్రియగా మారాలి. ఇది కేవలం ఒక సంక్షేమ పథకం కాదు. ఆర్థికత 21ఏ, 39(ఎఫ్) కింద దేశం చిన్నారలకు ఇచ్చిన హక్కు' అని కోర్టు పేర్కొంది. కులం, తరగతి లేదా ఆర్థిక స్థితిగతుల ఆధారంగా ఉండే 'అసమానాస్పద గుర్తింపులను' పక్కన పెట్టి, విద్యార్థులు ఒకరితో ఒకరు మమేకంగా ఉండటానికి సెక్షన్ 12 దోహదపడుతుందని ధర్మాసనం వివరించింది. ప్రైవేట్, అన్ ఎయిడెడ్ పాఠశాలలు ఒకటవ తరగతిలో కనీసం 25శాతం సీట్లు ఉచిత విద్య కోసం సామాజికంగా వెనుకబడిన వర్గాల పిల్లలకు తప్పనిసరిగా కేటాయించాలి. విద్యాహక్కు చట్టం అమలుచేయని రాష్ట్రాలు, ముఖ్యంగా తెలంగాణ, ఈ తీర్పును గంభీర హెచ్చరికల తీసుకుని తక్షణ చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. యూపీఏ ప్రభుత్వ హయాంలో వచ్చిన ముఖ్యమైన చట్టాల్లో విద్యా హక్కు చట్టం ఒకటి. ఇది అమలులోకి వచ్చి పదిహేనేళ్లు గడిచినా, తెలంగాణలో ఆ చట్టం అమలుకు గత ప్రభుత్వాలు ఏమీ చేయలేదు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా ఈ చట్టం ఊసే ఎత్తకపోవడం విచారకరం. ఏదాదికేదాది ప్రభుత్వాలు తమ చట్టబద్ధ బాధ్యత నుంచి తప్పుకుంటున్నాయని ప్రభుత్వ గణాంకాలే చెబుతున్నాయి. యూపీ బిఎన్ ఈ 2024--25 గణాంకాల ప్రకారం, తెలంగాణలో 1 నుంచి 10 తరగతుల వరకు చదువుతున్న పిల్లల సంఖ్య సుమారు 62 లక్షలు. దాదాపు 59.5 శాతం మంది పిల్లలు ప్రైవేటులో చదువుతున్నారు. తెలంగాణ ఏర్పడ్డాక ప్రైవేటు సంవత్సరానికి విద్యకు కనీసం 30 లక్షల మంది విద్యార్థులు ఉంటే, ఇప్పుడు దాదాపు 37 లక్షలకు చేరింది. మరి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పదే పదే ప్రకటించే విషయాలకు మార్పులు ఎప్పుడు వస్తాయో అర్థం కావడం లేదు. ఇదే తరగతులలో మొత్తం 30.48 లక్షల విద్యార్థులు సమూహ అయితే, అందులో 20.66 లక్షల విద్యార్థులు ప్రైవేటు బడుల్లో చేరారు. ఒకటవ తరగతిలో 6.62 లక్షల మంది చేరితే, 4.79 లక్షల విద్యార్థులు (72.4 శాతం) ప్రైవేటు బడుల్లో చేరారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలపై తల్లిదండ్రుల విశ్వాసం ఎంతగా క్షీణించిందో ఈ గణాంకాలే సాక్ష్యం. దేశం మొత్తంలో 7,993 పాఠశాలల్లో జీరో ఎన్ రోల్ మెంట్ ఉంటే మన రాష్ట్రంలోనే 2,245 (28శాతం) జీరో ఎన్ రోల్ మెంట్ పాఠశాలలు ఉన్నాయి. గ్రామాల్లో బడుల నిర్వహణ, వసతులు లేని కారణంగా విద్యార్థులు ప్రైవేటు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. రాష్ట్రంలో 5,001 సింగిల్ టీచర్ పాఠశాలలు ఉన్నాయి. వీటిలో 68 వేల మంది విద్యార్థులు సమోదయ్యారు. అంటే నాణ్యమైన విద్యను ఆశించే తల్లిదండ్రులు ఈ

# ఆధార్ టు బ్యాంక్ రూల్స్..



**హైదరాబాద్** : బీసెంబర్లో ఆర్థికపరంగా కొన్ని ముఖ్యమైన మార్పులు అమల్లోకి రానున్నాయి. ఆధార్ అప్డేట్ ఛార్జీల నుంచి బ్యాంక్ నామినేషన్ల వరకూ కీలక మార్పులు చోటు చేసుకోబోతున్నాయి. కేంద్రం తీసుకొచ్చిన బ్యాంకింగ్ సవరణ చట్టం కారణంగా బ్యాంక్ ఖాతా నామినీలకు సంబంధించి కొత్త నిబంధనలు అమల్లోకి రానున్నాయి. ఆధార్ కార్డుల్లో వివరాలను అప్డేట్ చేసుకునే ప్రక్రియను మరింత సులభతరం చేస్తూ భారత విశిష్ట గుర్తింపు ప్రాధికార సంస్థ ప్రకటించిన కొత్త నిబంధనలు రేపటి నుంచి (నవంబర్ 1)

అమల్లోకి రానున్నాయి. పేరు, చిరునామా, పుట్టిన తేదీ, మొబైల్ నంబరు వంటి వ్యక్తిగత వివరాలను ఇంటినుంచే ఆన్లైన్లో సులభంగా అప్డేట్ చేసుకోవచ్చు. ఫింగర్ ప్రింట్లు, ఫోటో వంటి అప్డేట్ కోసం మాత్రం ఆధార్ సేవా కేంద్రాలను తప్పనిసరిగా సందర్శించాల్సి ఉంటుంది. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం ఆధార్ కార్డు అప్డేట్ ఛార్జీల్లో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. పేరు, చిరునామా, మొబైల్ నంబర్ అప్డేట్ చేయడానికి రూ.75, బయోమెట్రిక్ వివరాలు, ఫోటో అప్డేట్ చేయడానికి రూ.125 చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఇక

5-7 సంవత్సరాలు, 15 నుంచి 17 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల పిల్లలకు బయోమెట్రిక్ అప్డేట్ ఏడాది పాటూ పూర్తిగా ఉచితంగా ఉంటుంది. **నలుగురిదాకా నామినీలు** బ్యాంకు ఖాతాలు, లాకర్లు ఉన్న వారికి ఇప్పటిదాకా ఒక్కరినే నామినీగా పేర్కొనే అవకాశం ఉండేది. అయితే నవంబర్ 1 నుంచి కీలక మార్పులు చోటు చేసుకోబోతున్నాయి. బ్యాంక్ ఖాతాదారులు తమ ఖాతాల్లో నలుగురిదాకా నామినీలను ఎంచుకోవచ్చు. ఈ కొత్త మార్పుల కారణంగా అత్యవసర సమయాల్లో కుటుంబ సభ్యులు నిధులను సులభంగా యాక్సెస్

చేసుకోడానికి వీలుంటుంది. బ్యాంక్ ఖాతాల కోసం లబ్ధిదారుల పేరును చేర్చే ఈ విధానంలో రెండు పద్ధతులు (సైమల్టేనియస్, సెక్వెన్సివ్ నామినేషన్స్)ను అనుసరించవచ్చు. దీంతో ఖాతాదారుల మరణానంతరం నామినీలకు ప్రయోజనాలను తదనుగుణంగా బ్యాంకులు అందిస్తాయి. ఇదిలావుంటే బ్యాంకింగ్ ప్రభావవంతమైన క్లెయిమ్ల సెటిల్మెంట్కు ఇది దోహదం చేయగలదని అంటున్నారు. డిపాజిటర్లు తమ తదనంతరం ఒక్కో నామినీకి ఎంతెంత? రావాలన్నది కూడా నిర్ణయించవచ్చునని చెబుతున్నారు. ఎన్పీఎస్ కింద పెన్షన్ పొందుతున్న కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల నుంచి సర్వేన లేకపోవడంతో యూనిఫైడ్ పెన్షన్ స్కీమ్(యూపీఎస్)కి మారాలని భావించే వారికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన గడువు నవంబర్ 30తో ముగియనుంది. ముందుగా ప్రకటించిన ప్రకారం సెప్టెంబర్ 30న గడువు ముగియనుండగా దీన్ని మరో రెండు నెలలపాటు పొడిగిస్తూ

ఆర్థిక శాఖ పరిధిలోని ఆర్థిక సేవల విభాగం పెన్షన్ ఫండ్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ చైర్మన్కు సమాచారం అందచేసింది. ఉద్యోగుల నుంచి స్పందన అంతంతమాత్రంగా ఉన్న కారణంగా యూపీఎస్కి మారడానికి ఆర్థిక శాఖ ఈ మేరకు నిర్ణయం తీసుకుంది. **పెన్షనర్లు జీవిత ధృవీకరణ పత్రాన్ని సమర్పించాలి** ఏటా పెన్షన్ను తీసుకోవాలంటే కేంద్ర ప్రభుత్వ పెన్షనర్లు పెన్షన్ డిస్పెన్సింగ్ ఏజెన్సీ (పీడీఏ)కి తమ జీవన్ ప్రమాణ్ లేదా వార్షిక జీవన్ ధ్రువపత్రం సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. పెన్షనర్ జీవించే ఉన్నాడన్నదానికి ఈ లైఫ్ సర్టిఫికేట్ ఫ్రూఫ్ తప్పనిసరి. పెన్షన్ పొందేందుకు పెన్షనర్లు నవంబర్ 1 నుంచి 30లోపు లైఫ్ సర్టిఫికేట్ను సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. ఈ గడువు దాటితే పెన్షన్ చెల్లింపులు ఆలస్యం కావచ్చు లేదా నిలిపివేయవచ్చు. ఇక 80 ఏళ్లు దాటిన వ్యక్తులకు అక్టోబర్ 1 నుంచే ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది.

# ఢిల్లీలో రోజురోజుకీ క్షణిస్తోన్న వాయు కాలుష్యం



**న్యూఢిల్లీ** : దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో వాయు కాలుష్యం రోజురోజుకీ క్షణిస్తోంది. దీపావళి తర్వాత గాలి నాణ్యత ప్రమాదకరస్థాయికి చేరింది. ఢిల్లీ-ఎన్సీఆర్ ప్రాంతంలో ఏకాగ్ర లెవెల్ 400కిపైనే సమాధివుతున్నాయి. ఈ వాయు కాలుష్యం రాజధాని ప్రాంత వాసులను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోంది. విషపూరిత గాలి ప్రజారోగ్య సంక్షోభానికి దారి తీస్తోంది. గాలి కాలుష్యం కారణంగా ప్రతీ ఇంట్లో ఒకరు ఏదో ఒక అనారోగ్య సమస్యతో సతమతమవుతున్నారు. కమ్యూనిటీ హెల్త్ఫామ్ లోకల్ సర్కిల్స్ నిర్వహించిన సర్వేలో కీలక విషయం వెల్లడైంది. ఢిల్లీ-ఎన్సీఆర్ ప్రాంతంలోని దాదాపు 75 శాతం కుటుంబాల్లో కనీసం ఒకరు (ప్రతీ కుటుంబంలో) అనారోగ్యంతో ఉన్నారని తేలింది. ఢిల్లీ, గురుగ్రామ్, నోయిడా, ఫరీదాబాద్, ఘజియాబాద్ నుంచి దాదాపు 15,000 కంటే ఎక్కువ కుటుంబాలపై ఈ సర్వే చేశారు. ఈ సర్వేలో అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగినట్లు తేలింది. మూడు కుటుంబాల్లో ఏవరో ఒకరు అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. శ్వాసకోశ సమస్యలు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ, కళ్ల

మంటలు, తలనొప్పితో ఇబ్బందిపడు తున్నారు. గత నెల చివరిలో అంటే సెప్టెంబర్ చివరిలో దాదాపు 56 శాతం ఇండ్రల్ ఒకరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది అనారోగ్య సమస్యలను నివేదించగా.. అక్టోబర్ చివరికి ఆ సంఖ్య 75 శాతానికి పెరిగింది. దాదాపు 17 శాతం కుటుంబాల్లో నలుగురు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారు ఉన్నారు. 25 శాతం కుటుంబాల్లో ఇద్దరు నుంచి ముగ్గురు అనారోగ్య సభ్యులు ఉన్నారు. 33 శాతం కుటుంబాల్లో ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యంతో బాధపడుతుండగా.. 25 శాతం కుటుంబాలు మాత్రమే అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని ఈ సర్వేలో తేలింది. పెరుగుతున్న వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కేసులు రాజధాని అంతటా ఇతర వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ కేసుల్లో స్థిరమైన పెరుగుదల కనిపిస్తోందని వైద్యులు తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరిలో దీర్ఘకాలిక జ్వరం, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, అలసట, ఒళ్లు నొప్పులు, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు వంటి లక్షణాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. వారు కోలుకునేందుకు కూడా చాలా సమయం పడుతోందని వివరించారు. ఈ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు పిల్లలు, వృద్ధులు, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారినే ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

# పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు మిర్చి..

రెండింటిలో మనకు ఏవి ఎక్కువ పోషకాలను అందించి మేలు చేస్తాయి..?

**హైదరాబాద్** : మిరపకాయలను మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. కొందరు పచ్చి మిర్చిని ఎక్కువగా వాడుతారు. కొందరు ఎండు మిర్చిని వాడుతారు. వేటిని వాడినా వాడుతారో వేస్తే మాత్రం కారంగానే ఉంటాయి. అయితే పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు మిర్చి.. రెండింటిలో ఏవి మనకు ఎక్కువ లాభాలను, పోషకాలను అందిస్తాయి.. అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు పోషకా హార నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు మిర్చి ఏదైనా సరే పోషకాలు అధికంగానే ఉంటాయి. కానీ పచ్చి మిర్చిలో పోషకాల శాతం కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనుక పోషకాలు అధికంగా కావాలంటే పచ్చి మిర్చిని తినాల్సి ఉంటుంది. అయితే పచ్చి మిర్చిని నేరుగా తినకూడదు. ఉడకబెట్టి తినాలి. దీని వల్ల ఎక్కువ పోషకాలను పొందవచ్చని



పెంచుతుంది. దీని వల్ల కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఇక ఎండు మిర్చి లేదా ఎండు కారం తింటే విటమిన్ ఎ ను అధికంగా పొందవచ్చు. మిర్చి ఎరువు రంగులోకి మారడం వల్ల అందులో బీటా కెరోటిన్ శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మన శరీరంలో విటమిన్ ఎ గా మారుతుంది. విటమిన్ ఎ వల్ల కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముక్కు దిబ్బడ తగ్గిపోతుంది. ఆస్తమా,

బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి మేలు జరుగు తుంది. ఎండు మిర్చిలో క్యాప్సైయిన్ శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మరింత మెరుగ్గా మెటబాలిజంను పెంచి ఇంకా ఎక్కువగా కొవ్వు కరిగేలా చేస్తుంది. అలాగే నొప్పుల నుంచి ఉపశ మనం లభించేలా చేస్తుంది. **వేటిని తినాలి..?** ఎండు మిర్చిలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాలను వెడల్పుగా మారుస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. ఎండు మిర్చిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా

పనిచేస్తాయి. కనుక ఎండు మిర్చిని తీసుకుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. అయితే ఎండు మిర్చి లేదా పచ్చి మిర్చి రెండూ మనకు లాభాలను అందించేవే. కానీ విటమిన్ సి, చర్మ సంరక్షణ, జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించుకోవడం కోసం, ఇతర పోషకాలకు గాను పచ్చిమిర్చిని తినాలి. అదే విటమిన్ ఎ, కంటి చూపు, రోగ నిరోధక శక్తి, నొప్పులకు గాను ఎండు మిర్చిని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలా వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు

# సప్తపులి..మోక్షానికి మార్గం

**గాంధీనగర్** : అక్టోబర్ 31న జాతీయ ఐక్యతా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గుజరాత్ కేవడియాలో ప్రసంగిస్తూ, చార్ ధామ్, శక్తి పీఠాలు, సప్త పులిల గురించి ప్రస్తావించారు. దీంతో దేశవ్యాప్తంగా ఈ పేర్లపై ఆసక్తి పెరిగింది. చార్ ధామ్ , శక్తి పీఠాల గురించి చాలా మందికి తెలుసు, కానీ సప్త పులిలు ఏంటి? వాటి ప్రాముఖ్యత ఏంటన్నది సెర్వే చేస్తున్నారని నెటిజన్లు, హిందూ గ్రంథాల్లో సప్త మోక్షదాయక క్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావన ఉంది. ఈ ఏడు నగరాలు ధర్మం, తపస్సు, జ్ఞానం ,మోక్షం అనే నాలుగు మార్గాలుగా పరిగణిస్తారు. పురాణాల ప్రకారం, ఈ నగరాల్లో జీవించడం లేదా మరణించడం ద్వారా ఆత్మకు సప్త మోక్షదాయక క్షేత్రాలు ఇవే అయోధ్య (ఉత్తరప్రదేశ్) శ్రీ మహావిష్ణువు త్రేతాయుగంలో రావణసంహారం కోసం శ్రీరాముడిగా జన్మించాడు. రాముడి జన్మస్థలం అయోధ్య. గౌరవం, సత్యం , నీతికి విస్తారం. ఈ నగరం ధర్మం , ఆదర్శవంతమైన జీవితానికి గొప్ప ఉదాహరణ

మధుర (ఉత్తరప్రదేశ్) శ్రీ మహావిష్ణువు ద్వాపరయుగంలో శ్రీకృష్ణుడిగా జన్మించాడు. శ్రీకృష్ణుడు కొలువైన ముఖ్యమైన ప్రదేశాల్లో మధుర ఒకటి. ఇక్కడ ప్రేమ, లీల, భక్తి భావం అత్యున్నతమైనది. ఈ ప్రదేశం భక్తి మార్గానికి కేంద్రం. ఇక్కడ భగవంతుడిని ప్రేమ రూపంలో చూస్తారు. హరిద్వార్ (ఉత్తరాఖండ్) గంగా నది ఒడ్డున ఉన్న ఈ నగరం తపస్సు, సాధన,స్నానంతో ముడిపడి ఉంది. కుంభమేళా సంప్రదాయం దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా మోక్షానికి ద్వారంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. కాశీ (వారణాసి, ఉత్తరప్రదేశ్) శివుడు స్వయంగా నిర్మించిన నగరం కాశీ. ఇక్కడ మరణం కూడా మోక్షానికి మార్గంగా మారుతుందని చెబుతారు. ఈ ప్రదేశం జ్ఞానం, ధ్యానం ,సాధనకు కేంద్రంగా మోక్షం లభిస్తుంది. ప్రతి హిందువు జీవితకాలంలో తప్పనిసరిగా దర్శించుకోవాల్సిన ప్రదేశం ఇది కంచి (తమిళనాడు) దక్షిణ భారతదేశంలోని ఈ పురాతన నగరం కామాక్షి భగవాన్ విష్ణువును దర్శించుకోవచ్చు. ఇది విద్య, శాస్త్రం, ఆధ్యాత్మికతకు సంగమంగా పరిగణించబడుతుంది. అన్నారు.

# తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్న రైతులు

**నిర్మల్** : రెండు నెలలుగా వరుస వర్షాలతో పత్తి పంట పూర్తిగా దెబ్బ తినడంతో పత్తి రైతులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. దెబ్బతిన్న పత్తి పంటకు కాసిన కాయలు పత్తి

తీసుకుందామనుకునే సమయంలో వర్షాలకు పత్తి వేలాడుతూ కింద పడిపోయి తీవ్రంగా నష్టపోయారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులు పత్తి

లో 25,066 ఎకరాల్లో పత్తి సాగు చేశారు. ప్రస్తుతం పత్తి సేకరణ పనులు మొదలుపెట్టా లనుకుంటున్న సమయంలో వరుస వానలకు పత్తి తడుస్తుం దగా తాజాగా మొంథా తుపాసు ప్రభావంతో పత్తి పంట తడిసి ముద్దయి నేల రాలుతోంది. ఆగస్టు చివరి వారం నుంచి

అక్టోబరు 15 వరకు వర్షాలతో పత్తి చెట్ల కాసిన కాయలు అధిక తేమతో నల్లబడి నేలరావిపోయాయి.సాధారణం గా ఎకరానికి 10 నుంచి 12 క్వింటాళ్ల మేర దిగుబడులు రావాల్సి ఉండగా ప్రతికూల పరిస్థితుల కారణంగా రెండు నుంచి మూడు క్వింటాళ్లు వచ్చే

అవకాశాలు ఉన్నాయని వాపో తున్నారు. అధిక వడ్డీలకు అప్పులు తెచ్చి పెట్టుబడి పెట్టిన తమ పరిస్థితి అగమ్యగోచరంగా మారిందని కౌలు రైతులు పేర్కొంటున్నారు. సీసీబి కౌనుగోలు జరపడంలో ఆలస్యం కావడం, ప్రస్తుత వాతావరణ తేమ శాతం తగ్గకపోవడంతో మద్దతు ధర దక్కకపోవచ్చని రైతులు అను మానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గత్యంతరం లేని పరిస్థితిలో తక్కువ ధరకే దళారులకు విక్రయించే పరిస్థితులు దాపరిచాయని రైతులు అన్నారు.



### రాజ్ ప్రేమలో సాంత్యన

నాగచైతన్యతో విదాకుల అనంతరం దాదాపు నాలుగేళ్ల పాటు సమంత జీవితం అనేక ఒడిదుడుకులతో సాగింది. ముఖ్యంగా అరుదైన మయోసైటిస్ వ్యాధి బారిన పడటం అశనిపాతంలా మారింది. అయితే ఈ కష్టాలన్నింటినీ ధైర్యంగా ఎదుర్కొంది సమంత. మిత్రులు, శ్రేయోభిలాషుల అండతో తిరిగి సాధారణ జీవితంలోకి వచ్చింది. గత ఏడాది దర్శకనిర్మాత రాజ్ నిడిమారుతో రెండో వివాహం తర్వాత సూతనోత్తేజంతో కనిపిస్తున్నది సమంత. ఈ నేపథ్యంలో విదాకుల అనంతరం తన మానసిక పరిస్థితి గురించి, రాజ్ నిడిమారుతో రెండో పెళ్లి తర్వాత పొందిన సాంత్యన గురించి సమంత సోషల్ మీడియాలో ఆసక్తికరమైన పోస్ట్ పెట్టింది. 'విదాకుల అనంతరం ఒక్కసారిగా జీవితమంతా శూన్యంలా అనిపించింది. ఇకముందు ఒకరిపై ఆధారపడి జీవితాన్ని కొనసాగించాడనే నిర్ణయానికొచ్చాను. కానీ విధి మరోలా తలచింది. రాజ్ తో స్నేహం, అతను పంచిన ప్రేమాభిమానాలు నాకు కొత్త జీవితాన్ని పరిచయం చేశాయి. అతని సాంగత్యంలో ఇప్పుడు మరింత ఉన్నతమైన వ్యక్తిగా పరివర్తన చెందాను' అని చెప్పుకొచ్చింది సమంత. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. సమంత తెలుగులో 'నటీస్టూ నిర్మించిన 'మా ఇంటి బంగారం' మే 15న ప్రేక్షకుల ముందుకురానున్న విషయం తెలిసిందే.

## శ్రీలీలని పలకరిస్తున్న వరుస ప్లాపులు..

అయిన కూడా ఏకంగా స్టార్ హీరో సరసన ఛాన్స్?



సాత్ ఇండస్ట్రీలో యంగ్ హీరోయిన్లలో అచ్చ తెలుగుమ్మాయిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న శ్రీలీల వరుస అవకాశాలతో దూసుకుపోతోంది. ఎనర్జీ, డ్యాన్స్, స్ట్రీట్ ప్రెజెన్స్ తో తక్కువ సమయంలోనే ఆమె మంచి గుర్తింపు సంపాదించింది. రవితేజతో చేసిన ధమాకా ద్వారా తెలుగులో తొలి భారీ హిట్ అందుకున్న ఈ బ్యూటీ, హిట్లు-- ప్లాపులతో సంబంధం లేకుండా వరుసగా ఛాన్సులు దక్కించుకుంటూ బిజీగా మారింది. తన టాలెంట్తో నిర్మాతల దృష్టిని ఆకర్షిస్తూ కమర్షియల్ సినిమాల్లో ప్రత్యేక ఇమేజ్ ను నిర్మించుకుంది. టాలీవుడ్ లో స్టార్ హీరోల సరసన నటించిన శ్రీలీల, మాస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ నుంచి లవ్ స్టోరీల వరకు విభిన్న కథలను ఎంచుకుంటూ కెరీర్ ను విస్తరించుకుంటోంది. ఇదే సమయంలో కోలీవుడ్ పైనా దృష్టి సారించింది. శివకార్తీకేయన్ హీరోగా తెరకెక్కిన పరాశక్తి చిత్రంతో తమిళ ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన ఆమె, అక్కడ కూడా అవకాశాలు అందుకుంటోంది. ఇక తాజాగా ధనుష్ హీరోగా రాజ్ కుమార్ పెరియాసామి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'ఐ55' (వర్సింగ్ టైటిల్) ప్రాజెక్ట్ లో శ్రీలీల హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని వంద్ బార్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. ఇందులో సాయి పల్లవి కూడా కీలక పాత్రలో కనిపించనుండటం ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఈ సినిమా ద్వారా కోలీవుడ్ లో తన స్థానం మరింత బలపరచుకోవచ్చని సినీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే, ఇప్పుడు మరో క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ విషయంలో శ్రీలీల పేరు గట్టిగా వినిపిస్తోంది. తమిళ స్టార్ అజిత్ కుమార్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న కొత్త చిత్రంలో ఆమె హీరోయిన్ గా ఎంపికయ్యే అవకాశముందని టాక్ నడుస్తోంది. 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్' తర్వాత రేసింగ్ పై దృష్టి పెట్టిన అజిత్, అదే చిత్ర దర్శకుడు అధిక్ రవీచంద్రన్ తో మరోసారి చేతులు కలపబోతున్నట్లు సమాచారం. ఈ ప్రాజెక్ట్ భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రూపొందనుందని చెబుతున్నారు. ఈ సినిమాలో అజిత్ కు సమానంగా బలమైన మహిళా పాత్ర ఉండేలా కథను డిజైన్ చేస్తున్నారని కోలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఆ పాత్ర కోసం శ్రీలీల పేరును పరిశీలిస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఒకవేళ ఈ కాంట్రాక్ట్ కు దిరిగితే, శ్రీలీల కెరీర్ లో ఇది కీలక మైలురాయిగా మారే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అయితే ఈ విషయంపై చిత్ర బృందం నుంచి ఇంకా అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. అయినప్పటికీ సోషల్ మీడియాలో అజిత్-శ్రీలీల కాంట్రాక్ట్ పై చర్చలు జోరుగా సాగుతున్నాయి.

## బాప్టాలో 'బూంగ్' సంచలనం

మణిపుల సినిమాకు దక్కిన అరుదైన గౌరవం



ప్రపంచ సినీ వేదికపై భారతీయ సినిమాకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ప్రతిష్టాత్మక బ్రిటీష్ అకాడమీ ఆఫ్ ఫిల్మ్ అండ్ టీవీ ఆర్ట్స్ లో (బాప్టా) మణిపురి చిత్రం 'బూంగ్' పురస్కారాన్ని గెలుచుకుంది. బెస్ట్ చిల్డ్రన్ అండ్ ఫ్యామిలీ కేటగిరీలో ఈ చిత్రాన్ని ఎంపిక చేశారు. ఈ విభాగంలో పురస్కారాన్ని అందుకున్న తొలి భారతీయ సినిమాగా 'బూంగ్' చరిత్ర సృష్టించింది. లక్ష్మీ ప్రియా దేవి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని ఫర్హాన్ అక్తర్ నిర్మించారు. గుగున్ కిట్టెన్, బాలా హిజమ్ నిగ్తోజమ్, అన్యమ్ సనామాటుమ్ కీలక పాత్రల్ని పోషించారు. మణిపూర్ జాతుల సంఘర్షణ, సరిహద్దు ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో బూంగ్ అనే బాలుడు తన కుటుంబాన్ని కలవడానికి చేసే ప్రయత్నం నేపథ్యంలో మానవీయ కథాంశంతో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల చిత్రాలను అధిగమించి 'బూంగ్' అవార్డును కైవసం చేసుకుంది. బూంగ్ 'బాప్టా' అవార్డును గెలుచుకోవడం పట్ల ప్రధాని నరేంద్రమోదీ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఇది భారతీయ సృజనాత్మక కౌశలానికి దక్కిన గొప్ప గౌరవమని ఎక్స్ వేదికగా ఆయన చిత్రబృందాన్ని అభినందించారు.

### 'బ్లడ్ రోమియో'తో రొమాన్స్?

ఒక్క భారీ హిట్ చాలు కథానాయికల జాతకం మారిపోవడానికి. బాలీవుడ్ హీరోయిన్ త్రిప్తి దీప్తి విషయంలో అదే జరిగింది. 'యానిమల్' సినిమాతో ఈ భామ యువతరంలో తిరుగులేని ఫాలోయింగ్ ను సంపాదించుకుంది. అంతకుముందు ఈ సొగసరి హిందీలో ఐదు చిత్రాల్లో నటించినా అంతగా గుర్తింపు రాలేదు. 'యానిమల్'తో ఒక్కసారిగా అగ్ర కథానాయికల జాబితాలో చేరిపోయింది. ప్రభాస్ 'స్పిరిట్' చిత్రం ద్వారా ఈ భామ తెలుగులో ఎంట్రి ఇవ్వబోతున్న విషయం తెలిసిందే. తాజా సమాచారం ప్రకారం త్రిప్తి దీప్తి తెలుగులో మరో భారీ ప్రాజెక్ట్ లో భాగం కాబోతున్నట్లు తెలిసింది. నాని కథానాయకుడిగా సుజిత దర్శకత్వంలో 'బ్లడ్ రోమియో' పేరుతో ఓ చిత్రం తెరకెక్కబోతున్నది. ఇందులో త్రిప్తి దీప్తిని కథానాయికగా ఖరారు చేసినట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే చిత్రబృందం ఆమెను సంప్రదించిందని, త్వరలో అధికారిక ప్రకటన ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

