ARK MEDIA
SUBSCRIBE

TS 24 0026809

నేటి ప్రభాతదర్శిని

మా వార్త రేపటి వెలుగుకు నిదర్శనం
ఎడిటర్ : కనుకుల ఆనంతరెడ్డి
జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక
www.netiprabhatadarshini.in 94932 72754

తెలంగాణ - ఆంధ్రప్రదేశ్ | సంపుటి : 01 | సంచిక : 275 | మంగళవారం, అక్టోబర్ 27, 2026 | పేజీలు : 04 | వెల రూ. 2.00/

విలేఖరులు కావలెను

అసలైన అక్షర జ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తూ... విలువలతో కూడిన జీవన శైలిలో ప్రేరణ కలిగించే విషయాలపై అవగాహన కలిగిస్తూ.. ప్రజల సాధకబాధకాల్లో మమేకమై పరిష్కార మార్గాలపై ప్రేరణ కలిగించాలి అనుకుంటున్నారా..? బాధ్యతయుతమైన జర్నలిజంలో రాణించాలనుకుంటున్నారా..? అయితే రండి... అక్షరాన్ని అనుకున్న విధంగా రాద్దాం..

నేటి ప్రభాతదర్శిని దినపత్రికలో...

నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్‌లు మండల రిపోర్టర్‌లు కావలెను..

సంప్ర : 94932 72754

తుమ్మిడిహెట్టిపై సానుకూల స్పందన

బ్యారేజీ ఎత్తు 152 మీటర్లకు పెంచాలని రాష్ట్రం విజ్ఞప్తి

సమగ్ర అధ్యయనానికి అధికారుల కమిటీ ఏర్పాటు ప్రతిపాదన

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్‌లో రెండు లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు లక్ష్యం

ముంపు భూములకు పూర్తి పరిహారం చెల్లిస్తామని హామీ

తెలంగాణ ప్రతిపాదనకు మహారాష్ట్ర సీఎం ఫడ్నవీస్ అంగీకారం

ముంబై, అక్టోబర్ 26 (నేటి ప్రభాత దర్శిని ప్రతినిధి) :

తెలంగాణలోని ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా రైతుల సాగునీటి కల నెరవేరే దిశగా కీలక ముందడుగు పడింది. ప్రాణహిత నదిపై తుమ్మిడిహెట్టి బ్యారేజీ ఎత్తును 152 మీటర్లకు పెంచాలన్న తెలంగాణ ప్రతిపాదనపై మహారాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్ సానుకూలంగా స్పందించారు. ఎత్తు పెంపుతో మహారాష్ట్రకు ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావం ఉండకూడదని స్పష్టం చేస్తూనే, తెలంగాణ నీటి అవసరాలకు సహకరించేందుకు అభ్యంతరం లేదని తెలిపారు. అయితే, బ్యారేజీ ఎత్తు పెంపుపై తుది నిర్ణయం తీసుకునే ముందు అన్ని అంశాలపై సమగ్ర అధ్యయనం చేయాల్సి ఉందని అన్నారు. ముంబైలోని సహ్యాద్రి రాష్ట్ర అతిథిగృహంలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి నేతృత్వంలోని బృందం సోమవారం ఫడ్నవీస్‌తో సమావేశమైంది. నీటిపారుదల మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డితో పాటు ఉన్నతాధికారులు ఇందులో పాల్గొన్నారు. గతంలో రెండు రాష్ట్రాల మధ్య కుదిరిన ఒప్పందం ప్రకారం బ్యారేజీ ఎత్తు 148 మీటర్లుగా ఉంది. అయితే, ఆ ఎత్తుతో ఆశించిన స్థాయిలో నీటిని తరలించడం సాధ్యం కాదని తెలంగాణ ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. అందుకే x (మిగతా 2వ పేజీలో..)

మలేరియా వ్యాక్సిన్ ధరకు భారీ కోత

ఒక్క డోసు ధర రూ.600 లోపే.. 2027 నుంచి కొత్త ధర

గవి, యునిసెఫ్‌తో భారత్ బయోటెక్ ఒప్పందం

మూడేళ్లలో 50 మిలియన్ డాలర్ల ఆదా అంచనా

మరో 10 లక్షల మంది చిన్నారులకు టీకా అందే అవకాశం

ఆఫ్రికా దేశాల్లో మలేరియా నివారణకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం

2

భారత్‌పై అల్‌ఖైదా కొత్త వ్యూహం!

పాత 'వాన్‌గార్డ్ డాక్ట్రిన్'కు మళ్లీ పదును

స్థానిక సమస్యలతో యువతను రెచ్చగొట్టే యత్నం

నేరుగా పోరాటం కంటే పరోక్ష దాడులపై దృష్టి

కశ్మీర్, ఈశాన్య రాష్ట్రాలపై ప్రత్యేక నిఘా

ఉగ్రవాద సంస్థ కార్యకలాపాలపై అప్రమత్తత అవసరం

2

స్టాక్ మార్కెట్లకు కొనుగోళ్ల బలం

482 పాయింట్లు పెరిగిన సెన్సెక్స్

153.20 పాయింట్ల లాభంతో 22,753.20 వద్ద నిఫ్టీ

మెటల్ సూచీలో 2.2 శాతం వృద్ధి

ఫార్మా, మిడ్‌క్యాప్, స్మాల్‌క్యాప్ షేర్లలో జోరు

మార్కెట్లో ఒడిదొడుకుల నేపథ్యంలో అప్రమత్తత అవసరం

2

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు త్వరలో తుది బిల్లులు

పెండింగ్ బిల్లులు త్వరలో ఖాతాల్లో జమ

లబ్ధిదారులు ఆందోళన చెందవద్దన్న మంత్రి పొంగులేటి

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 8 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణమే లక్ష్యం

ఒక్కో ఇంటికి రూ.5 లక్షల చొప్పున సాయం

తదుపరి విడతల్లోనూ అర్హులకు ఇళ్ల మంజూరు

ఖమ్మం, అక్టోబర్ 26 (నేటి ప్రభాత దర్శిని ప్రతినిధి) :

తెలంగాణలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కింద నిర్మాణాలు పూర్తి చేసుకుని తుది బిల్లుల కోసం ఎదురుచూస్తున్న లబ్ధిదారులకు త్వరలోనే చెల్లింపులు చేయనున్నట్లు రాష్ట్ర మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. పాలేరు నియోజకవర్గ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తయినప్పటికీ ఫైనల్ బిల్లులు అందలేదని లబ్ధిదారులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని భరోసా ఇచ్చారు. రాష్ట్రంలోని నిరుపేదలకు పక్కా ఇళ్లు అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకాన్ని అమలు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ పథకం కింద రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 8 లక్షల ఇళ్లను నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి రూ.5 లక్షల చొప్పున మొత్తం రూ.40 వేల కోట్ల నిధులు కేటాయించినట్లు వివరించారు. మొదటి విడతలో ఇళ్లు మంజూరు కాని అర్హులైన పేదలు నిరాశ చెందవద్దని మంత్రి సూచించారు. పథకాన్ని దశలవారీగా అమలు చేస్తామని, మూడు, నాలుగో విడతల్లోనూ అర్హులైన వారికి ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. మంత్రి ప్రకటనతో తుది బిల్లుల కోసం ఎదురుచూస్తున్న లబ్ధిదారుల్లో ఆశలు చిగురించాయి. అయితే, చెల్లింపుల ఖచ్చితమైన తేదీని ప్రకటనలో పేర్కొనలేదు.

ఏకగ్రీవాలు కాదు.. బలవంతపు విజయాలు: షర్మిల

స్థానిక సంస్థల ఏకగ్రీవాలపై షర్మిల తీవ్ర విమర్శలు

అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడ్డారని కూటమిపై ఆరోపణలు

ఏకగ్రీవాల ఫలితాలను నిలిపివేయాలని డిమాండ్

పూర్తిస్థాయి విచారణ జరపాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘానికి విజ్ఞప్తి

అమరావతి, అక్టోబర్ 26 (నేటి ప్రభాత దర్శిని ప్రతినిధి) :

రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల ఉప ఎన్నికల్లో నమోదైన ఏకగ్రీవాలపై ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ (ఏపీసీసీ) అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఇవి ప్రజల ఆమోదంతో వచ్చిన ఏకగ్రీవాలు కావని, అధికార మదంతో కూటమి పార్టీలు సాధించిన బలవంతపు విజయాలని ఆరోపించారు. ఈ మేరకు సోమవారం సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటన విడుదల చేసిన ఆమె, ఏకగ్రీవాలు అధికార కూటమి అరాచకాలకు నిదర్శన మని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని దెబ్బతీసే చర్యలని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘాన్ని కూటమి కమిషన్‌గా మార్చారని, రాజ్యాంగాన్ని ఉల్లంఘిస్తూ పోలీసు వ్యవస్థను ప్రతిపక్షాలపై ఒత్తిడి x (మిగతా 2వ పేజీలో..)

కులాంతర వివాహ ప్రోత్సాహక ఫిక్స్డ్ బాండ్ అందజేత

16 మందికి రూ.2,50,000 చొప్పున బాండ్లను పంపిణీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

(నేటి ప్రభాత దర్శిని ప్రతినిది) రాజన్న సిరిసిల్ల, అక్టోబర్ 26 :

ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ ద్వారా మంజూరైన కులాంతర వివాహ ప్రోత్సాహక ఫిక్స్డ్ బాండ్లను జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ అందజేశారు. జిల్లాలోని ఆయా మండలాలకు చెందిన 16 మంది కులాంతర వివాహం చేసుకోగా, ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహక కోసం ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖకు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ నుంచి ఒక్కో జంటకు మంజూరు అయిన రూ. 2,50,000 విలువైన ఫిక్స్డ్ బాండ్లను జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయంలో సోమవారం లబ్ధిదారులకు జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఇంచార్జి జిల్లా ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి విజయలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిరిసిల్లలో వైభవంగా లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు..

పద్మావతి అమ్మవారికి ఒడిబియ్యం, పట్టువస్త్రాల సమర్పణ..
సాంప్రదాయబద్ధంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన పద్మశాలి సంఘం పద్మావతి..
అమ్మవారిని తమ ఇంటి ఆడపడుచుగా భావించి ప్రతి ఏటా సమర్పణ..

(నేటి ప్రభాత దర్శిని ప్రతినిధి) రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అక్టోబర్ 26:

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి. బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా సిరిసిల్ల పద్మశాలి సంఘం అధ్వర్యంలో పద్మావతి అమ్మవారికి ఒడిబియ్యం, నూతన పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ వేడుకల్లో మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ జిందం కళా చక్రపాణి, బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గూడూరి ప్రవీణ్ లతో పాటు పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, పదుశాలి సంఘం నాయకులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మంగళ వాయిద్యాలతో శోభాయాత్ర

ఉదయం శ్రీ శివభక్త మార్కండేయ స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం పద్మశాలి మహిళలు అమ్మవారికి సమర్పించే ఒడిబియ్యాన్ని సాంప్రదాయబద్ధంగా సిద్ధం చేశారు. అక్కడి నుంచి మంగళ వాయిద్యాల నడుమ శోభాయాత్రగా బయలుదేరి శ్రీ లక్ష్మి వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయానికి చేరుకున్నారు. అనంతరం స్వామివారితో పాటు లక్ష్మీ, పద్మావతి అమ్మవార్లకు అర్చకుల మంత్రోచ్చారణల మధ్య శాస్త్రోక్తంగా ఒడిబియ్యం, నూతన పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. పద్మావతి అమ్మవారిని పద్మశాలి వర్గం తమ ఇంటి ఆడపడుచుగా భావించి, ప్రతి సంవత్సరం బ్రహ్మోత్సవాల సమయంలో ఒడిబియ్యం, పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించడం అనవాయితీగా వస్తోందని తెలిపారు. పద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షుడు దూడం శంకర్, ప్రధాన కార్యదర్శి మండల సత్యం మాట్లాడుతూ భక్తులందరిపై లక్ష్మి వెంకటేశ్వర స్వామి, మార్కండేయ స్వామి ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ దార్ల సందీప్, బొల్లి రామ్మోహన్, పద్మశాలి సంఘం ఉపాధ్యక్షులు డాక్టర్ గాజుల బాలయ్య, మోద రవి, కోశాధికారి యేళ్ల శ్రీనివాస్, యువజన సంఘం అధ్యక్షుడు సబ్బని హరీష్, మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు కాముని వనిత, స్థానిక కౌన్సిలర్లు, పుర ప్రముఖులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత్‌పై అల్‌ఖైదా కొత్త వ్యూహం!

పాత 'వాన్‌గార్డ్ డాక్ట్రిన్'కు మళ్లీ పదును
స్థానిక సమస్యలతో యువతను రెచ్చగొట్టే యత్నం
నేరుగా పోరాటం కంటే పరోక్ష దాడులపై దృష్టి
కశ్మీర్, ఈశాన్య రాష్ట్రాలపై ప్రత్యేక నిఘా
ఉగ్రవాద సంస్థ కార్యకలాపాలపై అప్రమత్తత అవసరం

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 26 (నేటి ప్రభాత దర్శిని ప్రతినిధి) :

ప్రపంచ ఉగ్రవాద సంస్థ అల్‌ఖైదా తన కార్యకలాపాల వ్యూహాన్ని మార్చుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అమెరికా, భారత్ వంటి శక్తిమంతమైన దేశాలతో నేరుగా తలపడటం అసాధ్యమని గ్రహించిన ఆ సంస్థ.. ఇప్పుడు పరోక్ష దాడులపై దృష్టి సారిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇందులో భాగంగా తన పాత 'వాన్‌గార్డ్ డాక్ట్రిన్' (అగ్రగామి సిద్ధాంతం)ను తిరిగి తెరపైకి తెచ్చినట్లు కథనం పేర్కొంది. స్థానిక సమస్యలను ఆసరాగా చేసుకుని, వాటికి మతపరమైన రంగు పులిమి దేశంలో అశాంతిని సృష్టించడమే ఈ వ్యూహంలోని ప్రధాన ఉద్దేశమని భారత నిఘా వర్గాలు హెచ్చరిస్తున్నట్లు సమాచారం. సెప్టెంబర్ 11 దాడుల 25వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అల్‌ఖైదా చీఫ్ ఒసామా బిన్ లాడెన్ కుమారుడు హమ్జా బిన్ లాడెన్ వీడియోను విడుదల చేయడంతో ఈ పరిణామాలు మొదలయ్యాయని కథనం వెల్లడించింది. అప్పటి నుంచి అల్‌ఖైదా కార్యకలాపాలపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిఘా సంస్థలు దృష్టి సారించాయి. చీలిపోయిన ఉగ్రసంస్థ నాయకత్వాన్ని ఏకం చేసి, బిన్ లాడెన్ వారసత్వాన్ని పునరుద్ధరించే ప్రయత్నంలో భాగంగానే ఈ వ్యూహాత్మక మార్పు జరిగి ఉండవచ్చని అధికారులు భావిస్తున్నట్లు పేర్కొంది. గతంలో అమెరికా, ఐరోపా దేశాలపై దాడులకు యత్నించి, ఆ తర్వాత భారత ప్రభుత్వాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకున్న అల్‌ఖైదా.. ఈ ప్రయత్నాలు ఫలించవని గ్రహించినట్లు సమాచారం. దీంతో 1998లో రూపొందించిన 'అల్-ఖైదా అల్-సుల్బా' (ది సాలిడ్ బేస్) లేదా 'వాన్‌గార్డ్ డాక్ట్రిన్'ను మళ్లీ అమలు చేయాలని యోచిస్తున్నట్లు కథనం తెలిపింది. ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం భద్రతా దళాలతో నేరుగా తలపడకుండా, 9/11 తరహాలో సంచలనం సృష్టించే భారీ దాడులపై దృష్టి పెట్టే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. స్థానికంగా జరిగే చిన్నపాటి నిరసనలు, సున్నితమైన అంశాలను ఉపయోగించుకుని వాటిని ప్రపంచ సమస్యలుగా చిత్రీకరించేందుకు కూడా ప్రయత్నించవచ్చని నిఘా వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ప్రచార మాధ్యమాల ద్వారా తప్పుడు సమాచారాన్ని వ్యాప్తి చేస్తూ, హింసాత్మక భావజాలాన్ని యువతలోకి చొప్పించి వారిని తీవ్రవాదం వైపు ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు సమాచారం. తద్వారా ఇస్లామిక్ దేశాలతో భారత ప్రభుత్వం పోరాడే పరిస్థితిని సృష్టించి, దానిని తమకు అనుకూలంగా మార్చుకోవాలని అల్‌ఖైదా పన్నాగం పన్నుతున్నట్లు ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో అధికారి ఒకరు వివరించినట్లు కథనం పేర్కొంది. ఈ వ్యూహంలో భాగంగా జమ్మూకశ్మీర్, ఈశాన్య రాష్ట్రాలపై అల్‌ఖైదా ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించే అవకాశం ఉందని నిఘా వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఆయా ప్రాంతాల్లోని సున్నితమైన అంశాలను ఉపయోగించుకుని, వాటికి మతపరమైన రంగు పులిమి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రచారం చేసే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఒసామా బిన్ లాడెన్ మరణం తర్వాత, ఐసిస్ ప్రాబల్యం పెరగడంతో అల్‌ఖైదా బలహీనపడినట్లు కనిపించినప్పటికీ, తెరవెనుక ఆ సంస్థ ప్రమాదకర వ్యూహాలను అమలు చేసే ప్రయత్నంలో ఉందని ఉగ్రవాద నిరోధక నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నట్లు కథనం వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం అల్‌ఖైదా నెమ్మదిగా పావులు కదుపుతున్నట్లు అంచనాలు ఉన్న నేపథ్యంలో, దాని కార్యకలాపాలపై భారత భద్రతా సంస్థలు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

తుమ్మిడిహెట్టిపై సానుకూల స్పందన

x (మొదటి పేజీ తరువాయి)

దానిని 152 మీటర్లకు పెంచాలని కోరుతోంది. బ్యారేజీ ఎత్తు, నీటి లభ్యత, ముంపునకు గురయ్యే భూములు, ప్రభావిత ప్రాంతాలు, పరిహారం వంటి అంశాలపై రెండు రాష్ట్రాల నీటిపారుదల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శుల నేతృత్వంలో అధికారుల కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని ఫడ్నవీస్ ప్రతిపాదించారు. అవసరమైతే ప్రత్యామ్నాయాలపైనా అధ్యయనం చేయాలని సూచించారు. కేంద్ర జల సంఘం కూడా తన పరిధిలో సాంకేతిక అంశాలను పరిశీలించనుంది. తుమ్మిడిహెట్టి బ్యారేజీ నిర్మాణంతో ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని సుమారు రెండు లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించాలన్నది తెలంగాణ ప్రభుత్వ లక్ష్యం. గిరిజన, అటవీ ప్రాంతాల్లో సాగు, తాగునీటి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ఈ ప్రాజెక్టు కీలకమని రేవంత్‌రెడ్డి వివరించారు. బ్యారేజీ వల్ల మహారాష్ట్రలో ముంపునకు గురయ్యే భూములకు అక్కడి నిబంధనల ప్రకారం పూర్తి పరిహారం చెల్లిస్తామని ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. బ్యారేజీ ఎత్తు ఖరారైతే తుమ్మిడిహెట్టి నుంచి ఎల్లంపల్లికి నీటిని తరలించే మార్గం రూపకల్పన, భూసేకరణ వంటి పనులను వేగవంతం చేయాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. చర్చలు సానుకూలంగా సాగినప్పటికీ, నిర్మాణానికి తుది అనుమతి లభించిందని ఇప్పుడే చెప్పలేం. అధికారుల అధ్యయనం, తదుపరి చర్చల తర్వాతే దీనిపై స్పష్టత రానుంది.

ఏకగ్రీవాలు కాదు.. బలవంతపు విజయాలు: షర్మిల

x (మొదటి పేజీ తరువాయి)

తెచ్చేందుకు ఉపయోగించారని ఆరోపించారు. ప్రతిపక్ష అభ్యర్థుల నామినేషన్ పత్రాలను చించివేయడం, వారిని భయభ్రాంతులకు గురిచేయడం వంటి ఘటనలు జరిగాయని ఆమె పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో 16 మున్సిపాలిటీలు, 639 వార్డులు, నాలుగు జెడ్పీటీసీ, 32 ఎంపీటీసీ స్థానాల్లో నమోదైన ఏకగ్రీవాలు ప్రజల మద్దతుకు నిదర్శనం కాదని, భయోత్పాత పరిస్థితుల ఫలితమని వ్యాఖ్యానించారు. ఇది రాజకీయ ప్రభంజనం కాదని, కూటమి రాజకీయ నిస్తేజానికి సూచనగా అభివర్ణించారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన తప్పులనే ప్రస్తుత కూటమి ప్రభుత్వం పునరావృతం చేస్తోందని షర్మిల విమర్శించారు. గతంలో ఇతరులు తప్పు చేశారనే కారణంతో ఇప్పుడు అదే విధానాన్ని అనుసరించడం సమర్థనీయం కాదని ప్రశ్నించారు. బలవంతపు ఏకగ్రీవాలపై రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం తక్షణమే స్పందించాలని, ఏకగ్రీవాల ఫలితాలను నిలిపివేసి పూర్తిస్థాయి విచారణ జరపాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల సంఘం నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించి ప్రజాస్వామ్య హక్కులను కాపాడాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు.

మలేరియా వ్యాక్సిన్ ధరకు భారీ కోత

ఒక్క డోసు ధర రూ.600 లోపే.. 2027 నుంచి కొత్త ధర
మరో 10 లక్షల మంది చిన్నారులకు టీకా అందే అవకాశం
ఆఫ్రికా దేశాల్లో మలేరియా నివారణకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 26 (నేటి ప్రభాత దర్శిని ప్రతినిధి) :

మలేరియా మహమ్మారి నుంచి చిన్నారులను రక్షించేందుకు భారత్ బయోటెక్ కీలక ముందడుగు వేసింది. అంతర్జాతీయ సంస్థలు 'గవి', 'యునిసెఫ్'తో కలిసి మలేరియా వ్యాక్సిన్ ధరను దాదాపు 40 శాతం తగ్గించేందుకు ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. దీంతో ప్రస్తుతం ఒక్క డోసుకు 9.30 యూరోలుగా ఉన్న ధర 5.50 యూరోలకు తగ్గనుంది. భారత కరెన్సీలో ఇది రూ.600 లోపే ఉంటుంది. ఈ తగ్గింపు 2027 ప్రారంభం నుంచి అమల్లోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఈ నిర్ణయంతో 2027 నుంచి 2029 మధ్య చిన్నారుల టీకా కార్యక్రమాలకు దాదాపు 50 మిలియన్ డాలర్లు ఆదా కానున్నాయి. ఈ నిధులతో మరో 10 లక్షల మంది పిల్లలకు మలేరియా వ్యాక్సిన్ అందించవచ్చని అంచనా. భారత్ బయోటెక్ ఈ వ్యాక్సిన్‌ను 'మాస్కివాక్' పేరుతో తయారు చేస్తోంది. దీని అసలు పేరు ఆర్‌టీఎస్, ఎస్/ఏఎస్01. జీఎస్‌కే, పాత్ సంస్థలు, వాటి భాగస్వాములు అభివృద్ధి చేసిన ఈ వ్యాక్సిన్‌ను 2021లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌వో) చిన్నారుల్లో మలేరియా నివారణ కోసం విస్తృత వినియోగానికి సిఫారసు చేసింది. ప్రస్తుతం దీని తయారీ బాధ్యతలను జీఎస్‌కే నుంచి భారత్ బయోటెక్‌కు బదిలీ చేసే ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచి, మరిన్ని దేశాలకు వ్యాక్సిన్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ వ్యాక్సిన్‌ను నాలుగు డోసుల కోర్సుగా ఇస్తారు. మలేరియా వ్యాప్తి కాలానుగుణంగా ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో సరైన సమయంలో నాలుగు డోసులు తీసుకుంటే మలేరియా కేసులు సుమారు 75 శాతం తగ్గే అవకాశం ఉందని యునిసెఫ్ తెలిపింది. అయితే, ఈ వ్యాక్సిన్ పూర్తిస్థాయి రక్షణ ఇవ్వదు. దోమతెరలు వాడటం, దోమల నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టడం, జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం కూడా అవసరం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2024లో సుమారు 28.2 కోట్ల మలేరియా కేసులు నమోదయ్యాయి. ఈ వ్యాధితో 6.10 లక్షల మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వీరిలో అత్యధిక మరణాలు ఆఫ్రికాలోనే సంభవించాయి. ఆ ప్రాంతంలో ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులే ఎక్కువగా మృత్యువాత పడుతున్నారు. ప్రస్తుతం 25 ఆఫ్రికా దేశాల్లో సాధారణ టీకా కార్యక్రమాల్లో మలేరియా వ్యాక్సిన్‌ను చేర్చారు. యునిసెఫ్ ఇప్పటివరకు 7.4 కోట్లకు పైగా డోసులను సేకరించి పంపిణీ చేసింది.

బాన్సువాడ రైతన్న పంటకు తూకంలో గండికొట్టుడు..!

క్వింటాలుకు 2-3 కిలోల తరుగు దందా - అధికారుల మౌనం, నేతల నోట మౌనం మిల్లర్ల సిండికేట్‌తో రైతుకు దిక్కు లేకుండా..

నేటి ప్రభాతదర్శిని బాన్సువాడ ప్రతినిధి.

బాన్సువాడ నియోజకవర్గం: రైతు ఆరుగాలం శ్రమించి పండించిన పంటను దళారులు, వ్యాపారులు తరుగు పేరిట యథేచ్ఛగా దోచుకుంటున్నా అడిగే నాథుడే కరువయ్యాడు. అంతా తెలిసి కూడా అధికారులు చూసీచూడనట్లు వ్యవహరిస్తుండగా, నాయకులు మాత్రం తరుగు మాటనే ఎత్తడం లేదన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. బాన్సువాడ, వర్ని, బీర్కూర్, కోటగిరి నసురుల్లాబాద్, మండలాల్లో ప్రస్తుతం వరి కోతలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. ధాన్యానికి డిమాండ్ పెరగడంతో రైస్ మిల్లర్లు సిండికేట్ గా మారారు. ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చే వ్యాపారులను సైతం లోపలికి రానీయకుండా కట్టడి చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. దీంతో రైతన్నకు వేరే దారి లేక వారు అడిగిన ధరకే, వారు పెట్టిన తరుగుకే పంటను అప్పగించాల్సిన దుస్థితి నెలకొంది.

తరుగు పేరుతో జరుగుతున్న దోపిడీ ఇలా...

నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా అన్ని కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఇదే తంతు కొనసాగుతోంది. - వరి ధాన్యానికి: క్వింటాలుకు 3 కిలోలు

- మొక్కజొన్నకు: క్వింటాలుకు 2 కిలోలు - సోయా చిక్కుడుకి: క్వింటాలుకు 2 కిలోలు తేమ, తాలు, డస్ట్ అనే సాకుతో ఈ తరుగును తీస్తున్నారు. ప్రభుత్వం తేమ శాతంపై స్పష్టమైన నిబంధనలు పెట్టినా, వ్యాపారులు మాత్రం తమ ఇష్టారాజ్యంగా తరుగు తీస్తున్నారు. 20 క్వింటాళ్ల పంట పండించిన రైతు 40 నుండి 60 కిలోల వరకు తరుగు కింద నష్టపోతున్నాడు. అంటే దాదాపు రూ. 1200 నుండి రూ. 2000 వరకు నష్టం.

తప్పెట్టు లేదా...? దృష్టి సారించని అధికారులు

మార్కెట్ యార్డుల్లో జరుగుతున్న ఈ బహిరంగ దోపిడీపై మార్కెటింగ్, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు దృష్టి సారించడం లేదు. తూకాలను తనిఖీ చేయడం లేదు. తరుగు తీయవద్దని ఒక్క హెచ్చరిక కూడా జారీ చేయడం లేదు.

తరుగు మాటెత్తని నాయకులు

ఎన్నికల వేళ రైతే రాజు అంటూ నినాదాలు చేసే నాయకులు ఇప్పుడు ఈ తరుగు అంశంపై నోరు మెదపడం లేదు. రైతులు తరుగు భారం మోస్తుంటే ఏ ఒక్క నాయకుడు కూడా మార్కెట్ యార్డును సందర్శించి రైతుకు అండగా నిలవడం లేదని రైతులు వాపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా జిల్లా కలెక్టర్, మార్కెటింగ్ శాఖ ఉన్నతాధికారులు స్పందించి, బాన్సువాడ నియోజకవర్గంలో జరుగుతున్న తరుగు దోపిడీని అరికట్టాలని, మిల్లర్ల సిండికేట్ ను విచ్ఛిన్నం చేసి రైతుకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని రైతులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు..

బాన్సువాడలో తల్లి, రెండేళ్ల చిన్నారి అదృశ్యం

ఆసుపత్రికి వెళ్లి వస్తానని వెళ్లి తిరిగి రాలేదు - బాన్సువాడ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు

నేటి ప్రభాత దర్శిని బాన్సువాడ ప్రతినిధి.

బాన్సువాడ మండలం తాడ్కోల్ గ్రామంలోని రాజారాందుబ్బకు చెందిన తల్లీకూతుళ్లు అదృశ్యమైన సంఘటన చోటుచేసుకుంది. ఈ మేరకు బాన్సువాడ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం... తాడ్కోల్ రాజారాందుబ్బకు చెందిన గడ్డం ముత్తవ్వ కుమార్తె టేకు సుజాత (25) తన రెండేళ్ల కుమార్తె టేకు మాధవితో కలిసి తేదీ 24-10-2026 ఉదయం సుమారు 8 గంటలకు తలనొప్పిగా ఉందని, ఆసుపత్రికి వెళ్లి వస్తానని చెప్పి ఇంటి నుంచి బయలుదేరింది. అప్పటి నుంచి తిరిగి ఇంటికి రాలేదు. కుటుంబ సభ్యులు బంధువుల ఇళ్లలో, చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో వెతికినా ఆచూకీ లభించలేదు. సుజాత సెల్ ఫోన్ కూడా స్విచ్ ఆఫ్ వస్తోంది. దీంతో ఆందోళన చెందిన తల్లి గడ్డం ముత్తవ్వ బాన్సువాడ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేసింది.

అదృశ్యమైన వారి ఆనవాళ్లు:

టేకు సుజాత (25 సం.లు):లి ఎత్తు 5 అడుగులు, కోల ముఖం, తెలుపు ఛాయ. అదృశ్యమైన సమయంలో గ్రీన్ కలర్ టాప్, వైట్ కలర్ చున్నీ, ప్యాంట్ ధరించి ఉంది. టేకు మాధవి (2 సం.లు):లి గుండ్రని ముఖం, చామన ఛాయ. పింక్ కలర్ డ్రెస్ ధరించి ఉంది. వీరిద్దరి ఆచూకీ తెలిసిన వారు లేదా ఎక్కడైనా కనిపిస్తే వెంటనే సమీప పోలీస్ స్టేషన్ కు లేదా బాన్సువాడ పోలీస్ స్టేషన్ కు సమాచారం అందించాలని పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఘనంగా శివకేశవ ఆలయాల రథోత్సవ వేడుకలు

నేటి ప్రభాత దర్శిని, అక్టోబర్ 26 (ముస్తాబాద్- ప్రతినిధి):

ముస్తాబాద్ మండల కేంద్రంలో శివ కేశవ శ్రీ వెంకటేశ్వర ఆలయాల రథోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు.వేడుకలు అత్యంత వైభవంగా ఘనంగా నిర్వహించారు, సోమవారం ఉదయం వేద పండితులచే యజ్ఞ హోమాలను నిర్వహించి సాయంత్రం శివకేశివాలయ రథోత్సవ వేడుకల్లో ఘనంగా నిర్వహించారు. శ్రీ లక్ష్మి వెంకటేశ్వర స్వామి, ఉమా మహేశ్వర స్వామి ఉత్సవ విగ్రహాలను రథాలపై ఎక్కించి ముస్తాబాద్ గ్రామ పురవీధులలో భజనలతో భక్తి శ్రద్ధలతో ఊరేగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ ముస్తాబాద్ ఆలయ కమిటీ చైర్మన్, గ్రామ సర్పంచ్ మట్ట వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి సిఐ నాగేశ్వరరావు, ఎస్సై జ్యోతి పాలకవర్గ సభ్యులు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు గ్రామస్తులు పుర ప్రముఖులు మహిళలు యువకులు హాజరయ్యారు.

అంతర్రాష్ట్ర ఏటీఎం చోరీ ముఠా గుట్టు రట్టు

రాజస్థాన్లో ప్రధాన నిందితుడు అరెస్ట్

నేటి ప్రభాతదర్శిని బాన్సువాడ ప్రతినిధి.

గాంధారి ఎస్బిఐ ఎటిఎం చోరీ కేసులో కామారెడ్డి పోలీసులు సంచలన విజయాన్ని సాధించారు.5 ప్రత్యేక బృందాలతో ఐదు రాష్ట్రాల్లో గాలింపు చర్యలు చేపట్టి రాజస్థాన్లో ప్రధాన నిందితుడిని అరెస్టు చేశారు. ఈ వివరాలను జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర వెల్లడించారు. గాంధారి ప్రధాన రహదారిలోని ఎస్బిఐ ఎటిఎం అక్టోబర్ 10న అర్ధరాత్రి గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు నైటీలు మాస్కులు ధరించి సీసీ కెమెరాలు పై నలుపు రంగుస్ప్రే కొట్టి గ్యాస్ కట్టర్ తో ఏటీఎం ను ధ్వంసం చేసి 2545900 రూ .లు ఉన్న బాక్సును తీసుకొని పరారయ్యారు దీంతో గాంధారి పీఎస్ లో కేసు నమోదు అయింది.కేసు తీవ్రత దృష్ట్యా ఎస్పీ ఆదేశాలతో ఎల్లారెడ్డి డిఎస్పి శ్రీనివాసరావు పర్యవేక్షణలో ఐదు ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు చేశారు. సిసిఎస్ ఇన్స్పెక్టర్ సంతోష్ కుమార్ ఎస్సైలు ఆంజనేయులు పుష్పరాజులు సీసీటీవీ సాంకేతిక ఆధారాలతో దర్యాప్తు చేశారు. నిందితులు నల్ల స్కార్పియో వాహనంలో తిరుగుతూ పోలీసుల కళ్ళు కప్పేందుకు నకిలీ నెంబర్ ప్లేట్లు మారుస్తున్నారు. సెప్టెంబర్లో కరీంనగర్ లో రెండు ఏటీఎంలలో చోరీ చేసినట్టు తేలింది అక్టోబర్ 10న రాత్రి గాంధారి వచ్చే దారిలో వెల్డింగ్ షాప్ తాళం పగలగొట్టి ఆక్సిజన్ సిలిండర్ పరికరాలు దొంగిలించి ఆ తర్వాత ఏటీఎం చోరీకి పాల్పడ్డారు. రాజస్థాన్లో అరెస్ట్ స్కార్పియోలో మహారాష్ట్ర మీదుగా రాజస్థాన్ వైపు పారిపోయారు.కామారెడ్డి పోలీసులు ఇచ్చిన సమాచారంతో చేచార్ట్ పోలీసులు వాహనాన్ని అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించగా టైరు పేలడంతో వాహనం వదిలి నగదుతో పరారయ్యారు.అక్టోబర్ 20న సాయంత్రం రాజస్థాన్లోని సమీపంలో భరత్పూర్ రోడ్డుపై బస్సు కోసం ఎదురుచూస్తున్న ప్రధాన నిందితుడు రషీద్ (30) ను కామరెడ్డి పోలీసు బృందాలు అదుపులోకి తీసుకున్నాయి.ట్రాన్సిట్ పై కామారెడ్డికి తీసుకువచ్చారు అక్టోబర్ 21న చేచార్టు లో వదిలేసిన స్కార్పియో వాహనం నుంచి గ్యాస్ కట్టింగ్ పరికరాలు కత్తులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు స్వాధీనం చేసుకున్నది నగదు 29400 రెండు మొబైల్ ఫోన్లు నల్ల స్కార్పియో గ్యాస్ కటింగ్ నాజిల్ రెగ్యులేటర్, పైపులు,నకిలీ,నెంబర్ ప్లేట్లు,మాస్కులు మూడు కత్తులు నిందితుడిని సోమవారం కోర్టులో హాజరు పరిచినట్లు తెలిపారు.పరారీలో ఉన్న మిగతా నిందితులను త్వరలోనే పట్టుకుంటామని ఎస్పీ తెలిపారు.కేసులు సేవించిన డీఎస్పీ శ్రీనివాసరావు ఇన్స్పెక్టర్ సంతోష్ కుమార్ ఎస్సైలు ఆంజనేయులు పుష్పరాజ్ ఐటీ కోర్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ శ్రీనివాస కానిస్టేబుల్ శ్రీనివాస్ లక్ష్మీకాంత్ ఎస్పీ అభినందించారు.

స్టాక్ మార్కెట్లకు కొనుగోళ్ల బలం

ముంబై, అక్టోబర్ 26 (నేటి ప్రభాత దర్శిని ప్రతినిధి) :

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు సోమవారం ఒడిదొడుకుల మధ్య లాభాలతో ముగిశాయి. ఉదయం ట్రేడింగ్‌లో కొంత బలహీనత కనిపించినప్పటికీ, చివర్లో కొనుగోళ్లు పెరగడంతో సూచీలు పుంజుకున్నాయి. ముఖ్యంగా మెటల్, ఫార్మా, హెల్త్‌కేర్ షేర్లకు కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించింది. మిడ్‌క్యాప్, స్మాల్‌క్యాప్ షేర్లలోనూ ఇన్వెస్టర్లు ఆసక్తి చూపడంతో మార్కెట్లకు బలం చేకూరింది. బీఎస్‌ఈ సెన్సెక్స్ 482 పాయింట్లు (0.66 శాతం) పెరిగి 73,606.75 వద్ద స్థిరపడింది. ఎన్‌ఎస్‌ఈ నిఫ్టీ 153.20 పాయింట్లు (0.68 శాతం) లాభంతో 22,753.20 వద్ద ముగిసింది. మెటల్ షేర్లు మార్కెట్ ర్యాలీకి ప్రధానంగా దోహదపడ్డాయి. నిఫ్టీ మెటల్ సూచీ 2.2 శాతం ఎగబాకగా, ఫార్మా షేర్లలో కొనుగోళ్లు వెల్లువెత్తడంతో నిఫ్టీ ఫార్మా సూచీ 1.67 శాతం పెరిగింది. హెల్త్‌కేర్ షేర్లు కూడా లాభాలు నమోదు చేశాయి. మరోవైపు మీడియా, కన్స్యూమర్ డ్యూరబుల్స్ రంగాల సూచీలు నష్టాల్లో ముగిశాయి. విస్తృత మార్కెట్లలోనూ సానుకూల ధోరణి కనిపించింది. నిఫ్టీ మిడ్‌క్యాప్ 100 సూచీ 1.19 శాతం పెరగగా, నిఫ్టీ స్మాల్‌క్యాప్ 100 సూచీ 1.38 శాతం లాభపడింది. ఉదయం బలహీనంగా ఉన్న ఈ షేర్లు చివర్లో కోలుకోవడంతో మార్కెట్ సెంటిమెంట్ మెరుగుపడింది. నిఫ్టీలో డాక్టర్ రెడ్డీస్ ల్యాబ్, జేఎస్‌డబ్ల్యూ స్టీల్, బీఎస్‌ఈ లిమిటెడ్, అదానీ పోర్ట్స్ షేర్లు అత్యధికంగా లాభపడ్డాయి. మరోవైపు శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్, టాటా కన్స్యూమర్ ప్రొడక్ట్స్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ షేర్లు నష్టపోయిన వాటి జాబితాలో నిలిచాయి. నిఫ్టీ 22,600 పాయింట్ల పైన నిలదొక్కుకుంటే 22,800--22,900 స్థాయిల దిశగా కదిలే అవకాశం ఉందని నిపుణులు విశ్లేషించారు. అయితే, 22,800 పాయింట్ల పైన నిలకడగా ముగిస్తేనే మార్కెట్ ఊపునకు మరింత బలం చేకూరుతుందని తెలిపారు. మరోవైపు ఇండియా వీఐఎక్స్ 17.12 వద్ద ఉండటం మార్కెట్లో ఒడిదొడుకులు కొనసాగే అవకాశాలను సూచిస్తోంది. దీంతో సూచీలు లాభాల్లో ముగిసినప్పటికీ, తదుపరి ట్రేడింగ్‌లోనూ అప్రమత్తత అవసరమని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

నాన్‌వెజ్ వల్ల ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయా?

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

పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

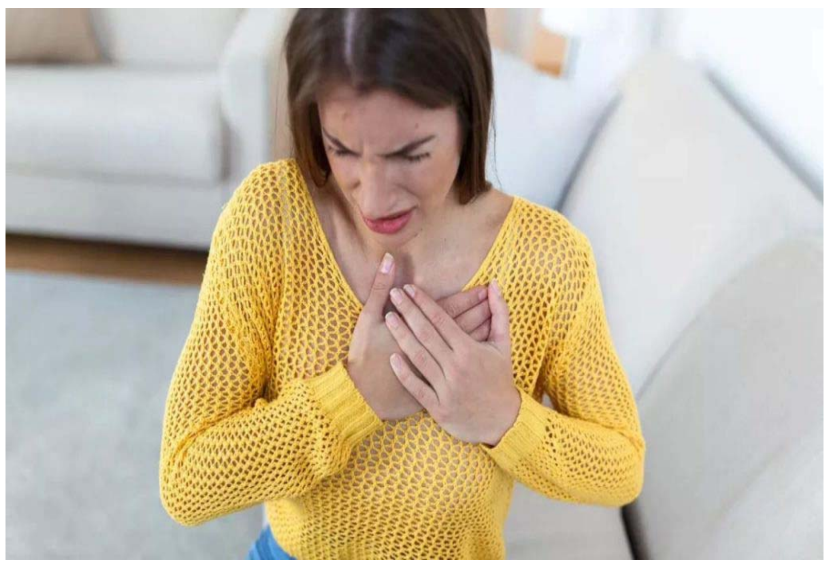
పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్‌లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు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

ఈ నీరు అమృతంతో సమానం!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే స్థూలకాయం ఒకటి.ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గొచ్చని మన పెద్దలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కప్పు నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రవిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరేపిస్తుంది. జీలకర్ర నీరు: జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల స్థూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇందులో క్యుమినాల్డిహైడ్, థైమోక్వినోన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ , కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిస్థితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ర నీరు ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మెంతి గింజల నీరు: మెంతి నీరు తాగడం వల్ల స్థూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంతి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా 1 టీస్పూన్ మెంతి గింజలను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. దీని తరువాత, ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత, ఈ నీటిని వడపోసి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి.

గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

ప్రస్తుత రోజుల్లో గుండెపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుముందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయారని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ అరెస్ట్ కారణంగా మరణిస్తారు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండెపోటు లేదా గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ నివారించడానికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోసం ఈ అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండెపోటు లేదా కార్డియాక్ అరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆహారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆహారం లేదా ప్రాసెస్ చేసిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని తినడం మానేయండి. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు వంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకుపోకుండా నిరోధించడానికి, మీరు రోజూ వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజూ సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్తులకు మాత్రమే హాని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్పు. అది గుండెకు కూడా హాని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విడుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉబ్బడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ప్రశాంతంగా ఉండండి. కోపం తెచ్చుకోకండి. ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయండి. మీరు మీ హృదయాన్ని ప్రేమిస్తే మద్యానికి దూరంగా ఉండండి. ఆల్కహాల్ కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు రెండింటినీ పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దాని వినియోగాన్ని నివారించండి. మీ బరువును అదుపులో ఉంచుకోండి. అధిక బరువు కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తం, అధిక షుగర్‌కి అతి పెద్ద కారణంగా పరిగణించబడుతుంది. కాబట్టి దానిని అదుపులో ఉంచండి. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి.



అలాంటివారు ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న జామ పండు అన్ని సీజన్లో విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ పండ్లతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా జామ పండును ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. జామపండు పోషకాలకు నిలయం అని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీ పవర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి.అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే చర్మవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్మం పై దద్దుర్లు, మంట, వాపు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి. జామ పండు జీర్ణం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగితే ఇన్ని లాభాలా?

వామును మెత్తటి పౌడర్‌గా చేసుకుని నిల్వ చేసుకోవాలి. పంటి నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. అర టీ స్పూన్ వాము పౌడర్, కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్వాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్ కలిపి తాగడం వల్ల నెలసరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమ్మిర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్వాస కోస వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలుబు, దగ్గు, కఫం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గుముఖం పడతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము పౌడర్‌ని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉబ్బరం, త్రేన్పులు, జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్యాస్ లాంటి వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వాముతో జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేస్తుంది.