

The diagram illustrates the addition of two sets of colored circles and a grey bar to a set of colored circles and a grey bar. The first set consists of 8 colored circles (blue, light blue, pink, yellow, black, grey) and a grey bar. The second set consists of 8 colored circles (blue, light blue, pink, yellow, black, grey) and a grey bar. The result is a set of 16 colored circles (blue, light blue, pink, yellow, black, grey) and a grey bar with a plus sign.

లిక్కర్ లోడ్‌తో వెళుతున్న డిసీఎంకు ప్రమాదం

- ఫార్మ్ సర్క్యూట్‌తో అగ్నిప్రమాదం
- బాటిళ్ళు ఎత్తుకెళ్లిన జనం

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): హైదరాబాద్ రామంతపూర్ లో లిక్కర్ లోడ్‌తో వెళుతున్న డిసీఎం విద్యుత్ ప్రమాదానికి గురయ్యింది. డ్రైవర్ అప్రమత్తతో ప్రమాద తప్పింది. సకాలంలో మంటలను ఆర్పారు. అయితే కొందరు చెల్లాచెదురుగా పడివున్న బాటిళ్ళను ఎత్తుకెళ్లారు. లిక్కర్ లోడ్ డీసీఎంలో ఫార్మ్ సర్క్యూట్ కారణంగా మంటలు అంటుకున్న ఫుటన్ చోటు చేసుకుంది. కరెంట్ వైద్యు కిందికి ఉండటం వల్ల డీసీఎం ఫార్మ్ సర్క్యూట్ కావడంతో ప్రమాదం జరిగింది. స్థానికులు మంటలు వ్యాపించడాన్ని గమనించి వెంటనే ఫైర్ డిపార్ట్‌మెంట్‌కు సమాచారం అందించారు. ఫైర్ ఇంజిన్ సహాయంతో మంటలను అదుపులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ ఫుటన్‌లో మంటల ప్రభావంతో డీసీఎంలో ఉన్న లిక్కర్ బాటిల్స్ కొంతవరకు దెబ్బతిన్నాయి. ఇదిలా ఉంటే.. మంటల వల్ల రోడ్డు మీద కొన్ని మద్యం సీసాలు పడ్డాయి. ఇది చూసిన పట్టిక అందిన కాడికల్లా రోడ్డు మీద పడ్డ సీసాలను సేకరించారు. పలువురు స్థానికులు ఆ సీసాలను ఎత్తుకెళ్లారు. స్థానిక పోలీసులు ఈ ఫుటన్‌పై సమాచారాన్ని సేకరిస్తూ మద్య నిల్వ, విద్యుత్ సేఫ్టీ అంశాలను పరిశీలిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఫార్మ్ సర్క్యూట్ కారణాలను గుర్తించడానికి ిగ్ +రీ డిపార్ట్‌మెంట్ దర్శాప్తు కొనసాగిస్తోంది. ఎమ్మెల్యే అనుచరుల దాడి

గుంటూరు ఎస్సీ కార్యాలయం ముందు మహిళల ధర్నా

గుంటూరు,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): గుంటూరు ఎస్సీ కార్యాలయం ముందు మహిళల ధర్నాకు దిగారు. ఎమ్మెల్యే శ్రావణ్ కుమార్ అనుచరులు తమపై దాడి చేసి ఇబ్బంది పెట్టారంటూ కోటేశ్వరమ్మ అనే మహిళ ఆమె కూతురుతో కలిసి ఎస్సీ కార్యాలయం ముందు ఆందోళన చేపట్టారు. తమపై దాడి జరిగిందని మేడికొండూరు పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేస్తే, సీబి దురుసుగా వ్యవహరిస్తున్నారు అని బాధిత మహిళలు పేర్కొంటున్నారు. గుంటూరు జిల్లా ఎస్సీకి ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేశారు గాని నిందితుల్ని అరెస్టు చేయలేదంటున్నారు. మైనర్ బాలిక దాడి కేసులో నిందితులపై కఠినంగా చర్యలు తీసుకోవాలంటూ డిమాండ్ చేస్తున్నారు. రోశయ్యతో పాటు మరి కొంత మంది మా మామయ్యపై నాపై నడి రోడ్డులో దాడి చేశారు అని బాధిత మహిళ బంక కోటేశ్వరమ్మ తెలిపింది. మాపై కేసు పెడితే మీకు పథకాలు రాకుండా చేస్తామని బెదిరిస్తున్నారు.. సెప్టెంబర్ 14వ తేదీన మేడికొండూరు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన పట్టించుకోవడం లేదు అని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. మేమే కేసు పెడితే మా పైనే తిరిగి ఆక్రమ కేసులు పెట్టి పేధిస్తున్నారు అని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్యే తెఆలె శ్రావణ్ కుమార్ అనుచరులమని తమను బెదిరిస్తున్నారు.. మమ్మల్ని కొట్టిన వారిని సాక్ష్యం చెప్పకుండా పోలీసులు భయపెడుతున్నారు.. కొట్టిన వారిని అరెస్ట్ చేయకుండా మమ్మల్ని విచారణ పేరుతో పోలీస్ స్టేషన్ చుట్టూ తిప్పుతున్నారు అని బాధిత మహిళ ఆరోపించింది.

దసరారోజు రావణ దహనం

ఉత్తరాదిలో ఏటాసందడి

విజయవాడ,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): దసరా పండుగ హిందువులకు చాలా ముఖ్యమైనది. ఎందుకంటే ఇది చెడుపై మంచి సాధించిన విజయాన్ని సూచిస్తుంది. శ్రీరాముడు రావణుడిని ఓడించిన విజయాన్ని, అలాగే దుర్గాదేవి మహిషాసురుడిని సంహరించిన విజయాన్ని గుర్తుచేస్తుంది. దసరా రోజున రావణ దహనం చేయడం, అమృతానికి ప్రత్యేక పూజలు చేయడం వంటి సంప్రదాయాలు ఉంటాయి. ఇకపోతే ప్రతి సంవత్సరం దసరా పచ్చినప్పుడు, దేశవ్యాప్తంగా రావణుడి దిష్టిదోషులను దహనం చేస్తారు. ముఖ్యంగా ఉత్తరాదిలో ఢిల్లీ సహా అనేకరాష్ట్రాల్లో రావణదహనం చేస్తారు. మత విశ్వాసాల ప్రకారం, రావణుడికి పది తలలు బ్రహ్మ ఇచ్చిన వరంగా వచ్చాయి. అతను బ్రహ్మను ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి తీవ్రమైన తపస్సు చేసి, తనను తాను పదిసార్లు శిరచ్ఛేదం చేసుకున్నప్పుడు, అతని అంకితభావానికి మెచ్చిన బ్రహ్మ అతని అపారమైన జ్ఞానం, శక్తికి చిహ్నంగా పది తలల వరం ఇవ్వారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అయితే, రావణాసురుడి పది తలలు అతని 10 ముఖ్య లక్షణాలను కూడా సూచిస్తాయి. రావణుడికి ఎంత జ్ఞానం ఉన్నా.. నకల సంపదలు కలిగి ఉన్నా.. మితిమీరిన కోరికల వల్ల అతడు ఏదీ అనుభవించలేకపోయాడు. రావణుడు తన జ్ఞానం, శక్తి వల్ల గర్వపడ్డాడు, చివరికి అది అతని వతనానికి దారిదీసింది.రావణుడిని దహించే సంప్రదాయం, దుష్టత్వాన్ని శిక్షించి, ధర్మాన్ని నిలబెట్టడానికి జరుగుతుంది. రావణుడు రాముడి భార్య అయిన సీతను అవహించి, తన సొంత జన్మమైన లంకలో బంధించాడు. సీతను విడిపించుకోవడానికి, రావణుడిని ఓడించి, ధర్మాన్ని స్థాపించడానికి రాముడు రావణుడితో యుద్ధం చేసి అతన్ని సంహించాడు.

గూగుల్ డేటా సెంటర్‌ను అడ్డుకునే యత్నం



- భూ కేసులపై సీఎం చంద్రబాబు ఆరా

విశాఖపట్నం,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం భూ సేకరణలో రైతులకు తెలికుండా కోర్టులో తప్పుడు కేసులు ఫైల్ చేసిన ఉదంతంపై సీఎం చంద్రబాబు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బుధవారం విశాఖ ఎయిర్ పోర్టులో ఢిల్లీని ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కలెక్టర్ హోంందిర ప్రసాద్ సీఎంకు స్వాగతం పలికిన అనంతరం డేటా సెంటర్ భూసేకరణ ప్రగతిని.. ఆ ప్రాంత రైతుల అభిప్రాయాలను సీఎంకు వివరించారు. ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్టుకు అటంకాలు సృష్టించే ఆలోచనతో వైకాపా పెద్దల తరపున పని చేస్తున్న బినామీ విషయంలో గట్టి చర్యలకు సీఎం ఆదేశించారు. రైతులకు తెలికుండా గంటా పేర్లతో కోర్టులో కేసు వేయడం.. ఆ పేర్లతో మృతి చెందిన రైతు పేరు ఉండడం వల్ల కఠినంగా వ్యవహరించాలన్నారు. భూములిచ్చిన రైతులకు ఉద్యోగవకాశాలు, ఉపాధి కోసం షాపింగ్ కాంప్లెక్స్, ఇళ్ల నిర్మాణానికి 3 సంట్ల వైలం గురించి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్లగా ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారు. భూసేకరణ ప్రాంతాల్లో ఒకసారి పరిహారం ప్రకటించిన తర్వాత దాన్ని పెంచడమనేది ఎక్కడా లేదని.. కేవలం ఇక్కడి రైతుల అభ్యర్థన దృష్టిలో ఉంచుకుని ధర పెంచామనే విషయాన్ని గ్రహించాలని సీఎం పేర్కొన్నారు. త్వరితగతిన భూ సేకరణ పూర్తి చేయాలని సూచించారు.

ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు జీతాలివ్వరా

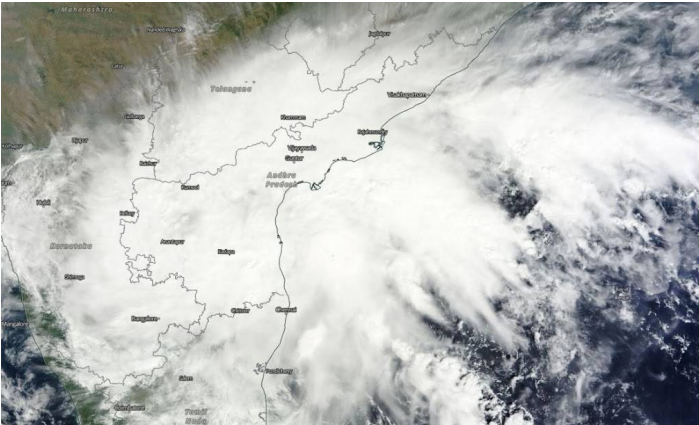
ప్రభుత్వ తీరుపై మండిపడ్డ ఆర్ఎస్సీ

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): కాంగ్రెస్ సర్కార్‌పై బీఆర్ఎస్ సీనియర్ లీడర్ ఆర్ఎస్ ప్రవీష్ కుమార్ కన్నెర జేశారు. పలు ప్రభుత్వ సంస్థల్లో పని చేస్తున్న ఫార్మ్ టైమ్, ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు సమయానికి జీతాలు రాక అవస్థలు పడుతున్నారని ఆర్ఎస్సీ ధ్వజమెత్తారు. గత ఐదు నెలల నుండి సంక్షేమ గురుకులాల్లో పని చేస్తున్న ఫార్మ్ టైం ఉద్యోగులకు జీతాలు రాలేదని అని ఆర్ఎస్ ప్రవీష్ కుమార్ గుర్తు చేశారు. చిరు కాంట్రాక్టుకు బిల్లులు కూడా రాలేదని ధ్వజమెత్తారు. ఈ దసరా వాళ్ల కుటుంబాల పరిస్థితి ఏంటి?బంధువులు ఇంటికొస్తే ఏం పెట్టాలి వాళ్లకు? అని సర్కార్‌ను ఆరోపిస్తూ నిలదీశారు. కేవలం మీరు, మీ దగ్గరున్న బడా కాంట్రాక్టర్లు మాత్రమే మెలిలిజైషన్ అడ్వాన్సు తీసుకొని ఆనందంగా ఉంటే చాలా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారు? అని ఆర్ఎస్ ప్రవీష్ కుమార్ ప్రశ్నించారు.

బంగళాఖాతంలో అల్పపీడనం

ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలకు వర్షసూచన

విశాఖపట్నం,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాలను వరుణుడు ఏమాత్రం పదిలిపెట్టడం లేదు. మొన్నటి వాయుగుండం ప్రభావం పూర్తిగా తగ్గక ముందే.. మరో అల్పపీడనం కదలికలు ప్రారంభించింది. ఇది వాయుగుండంగా మారే అవకాశముందని, వచ్చే నాలుగు రోజులపాటు రెండు రాష్ట్రాల్లోనూ వర్షాలు తగ్గవని వాతావరణశాఖ హెచ్చరించింది. గత కొన్ని నెలలుగా ఏపీ, తెలంగాణలో వర్షాలే ప్రధాన సమస్యగా మారాయి. కాలం మారినా వానలు మాత్రం ఆగడంలేదు. కొన్నిచోట్ల కుండపోతగా కురుస్తూ జనజీవనాన్ని అస్తవ్యస్తం చేస్తున్నాయి. ఇటీవల బంగాళాఖాతంలోని వాయుగుండం కారణంగా రెండు మూడు రోజులపాటు భారీ వర్షాలు కురిశాయి. ఇప్పుడు మళ్లీ బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం ఏర్పడింది. విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ సమాచారం ప్రకారం, పశ్చిమమధ్య బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన ఈ అల్పపీడనం వాయువ్య దిశగా కదిలి గురువారానికి వాయుగుండంగా బలపడనుంది.



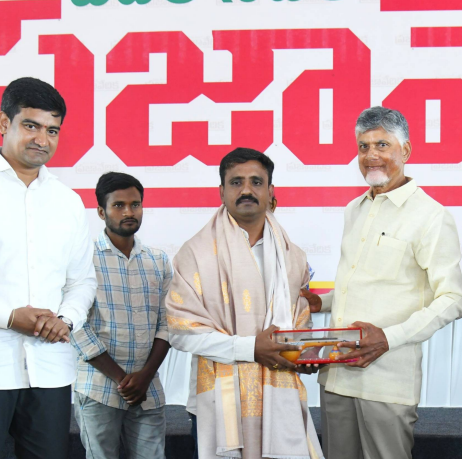
శుక్రవారం ఉదయానికి ఇది దక్షిణ ఒడిశా ? ఉత్తరాంధ్ర తీరాలను తాకే అవకాశం ఉంది. దీని ప్రభావంతో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వారం రోజులపాటు వర్షాలు కురుస్తాయని అంచనా. ముఖ్యంగా పార్వతీపురం మన్యం, అల్లూరి, కాకినాడ, కోనసీమ, తూర్పు గోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి, నెల్లూరు, తిరుపతి జిల్లాలకు ఎల్లో అల్లో జారీ

చేశారు. ఏలూరు, కృష్ణా జిల్లాల్లోనూ మోస్తరు వర్షాలు పడే అవకాశం ఉంది. పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం రాగల 12 గంటల్లో వాయుగుండంగా బలపడే అవకాశం ఉందని అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. అనంతరం తీవ్ర వాయుగుండంగా మారి .. ఎల్లుండి ఉత్తర

15 నెలల్లో 4,71,574 మందికి ఉద్యోగాలిచ్చాం

- ఎక్కడా లేని విధంగా ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తున్నాం
- ప్రతి నెలా ఓ గ్రామంలో పెన్షన్ల పంపిణీతో పర్వవక్షణ
- సూపర్ సిక్స్ పథకాలను సూపర్ హిట్ చేశాం
- దత్తి గ్రామంలో పెన్షన్లు పంపిణీ సభలో సీఎం చంద్రబాబు

విజయవరం,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): ఉద్యోగాలు కల్పించే బాధ్యత తనదని, ఈ 15 నెలల్లో 4,71,574 మందికి ఉద్యోగాలిచ్చామని ఎపి సీఎం చంద్రబాబు హామీ ఇచ్చారు. ప్రపంచంలోనే ఎక్కడా లేని విధంగా ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తున్నామని అన్నారు. బుధవారం విజయనగరం జిల్లా దత్తి గ్రామంలో నిర్వహించిన సామాజిక పింఛన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో సీఎం చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. లబ్ధిదారుల పింఛన్లు పంపిణీ చేసిన అనంతరం ప్రజావేదికలో గ్రామస్థులను ఉద్దేశించి ముఖ్యమంత్రి ప్రసంగించారు. మానవత్వంతో ఆలోచించి పింఛన్ అందిస్తున్నామన్నారు. ప్రతి నెలా ఒక గ్రామంలో వచ్చే నేర్నాడు పర్వవేక్షిస్తున్నామన్నారు. అందులో భాగంగా ఈ రోజు దత్తి గ్రామంలో వచ్చామన్నారు. దేశంలో 29 రాష్ట్రాలు ఉన్నాయని, ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కేవలం



రూ.500 మాత్రమే పింఛను ఇస్తున్నారని తెలిపారు. వందలో 13 మందికి పింఛను ఇస్తున్నామన్నారు. అందులో 59 శాతం మహిళలకే అందిస్తున్నామన్నారు. ఒక్క పింఛన్‌తో మాత్రమే సరిపెట్టలేదు అని, సూపర్ సిక్స్ సూపర్ హిట్ చేశాం అని, అన్ని పథకాలు అమలు చేశామని అన్నారు. ఆదర్శిద్దలు కష్టపడకూడదని ? ఆనాడు దీపం పథకం ద్వారా గృహ్ సిలిందర్లు ఇచ్చామని గుర్తు చేశారు. ఈనాడు ఉచితంగా ఏడాదికి మూడు

గృహ్ సిలిందర్లు ఇస్తున్నామన్నారు. స్త్రీ శక్తి పథకం ద్వారా ఈ ఏడాది ఆగస్టు 15 నుంచి మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పించామన్నారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడికైనా ప్రయాణం చేయవచ్చునని, పథకం ప్రారంభించిన 45 రోజుల్లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 10 కోట్ల మంది మహిళలు ఉచితంగా ప్రయాణం చేశారు అని చెప్పారు. ద్వ్యాక్తా సంబాలను తీసుకొచ్చింది టీడీపీ ప్రభుత్వం అని చెప్పారు. ద్వ్యాక్తా రుణాలు తీసుకున్న ఆడ బిడ్డలు తిరిగి కడుతున్నారని, పెద్ద పెద్ద వాళ్లు తీసుకున్న రుణాలు కట్టలేదు గానీ.. ఆడబిడ్డలు మాత్రం తిరిగి చెల్లిస్తున్నారు అని చంద్రబాబు వివరించారు. ఆదాయాన్ని పెంచడం కోసం కూటమి ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తోందన్నారు. రైతు బాగుంటేనే దేశం బాగుంటుందని, రైతు ఆదాయం పెరగాలి అని చెప్పారు. ఒకప్పుడు రైతును పట్టించుకునే పరిస్థితి లేదు అని అన్నారు. ఆహారపు అలవాట్లు మారాలన్నారు. విజయనగరం జిల్లా పేదరికంతో ఉందని, తగినంత సౌగుర్యం లేదు? గత కాలమి ప్రభుత్వం రైతులను అడుకుంటుందని అన్నారు. ఇప్పటికీ రైతు భరోసా తో ఒక్కో రైతుకు రూ.6 వేలు చేశామన్నారు. ఇంకా రూ.14 వేలు వేస్తామని ప్రకటించారు. యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తున్నామన్నారు. ఏడాదిలోనే మోగా డిఎస్సీ నిర్వహించాం అని చెప్పారు. యువతకు అందగా ఉంటామన్నారు. ఉద్యోగాలు కల్పించే బాధ్యత తనది అని హామీ ఇచ్చారు. ఈ 15 నెలల్లో 4,71,574 మందికి ఉద్యోగాలిచ్చామని తెలిపారు. ఇప్పటికే రూ.10 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయని, తదానూ 9 లక్షల ఉద్యోగాలు వస్తాయని సీఎం చంద్రబాబు వివరించారు.

కేసీఆర్ రైతుబంధు పాలన స్వర్ణయుగం

ఎక్స్ వేదికగా కెటిఆర్ వెల్లడి



హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): తెలంగాణలో 2014 నుంచి పదేళ్ల కాలంలో రైతుల బలవన్మరణాలు తగ్గాయన్న జాతీయ నేర గణాంక విభాగం నివేదికపై బీఆర్ఎస్ పర్సెంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పందించారు. తన అధికారంలో సోషల్ వీడియో ఆకౌంట్ ఏర్పే ద్వారా స్పందన తెలియజేశారు. కేటీఆర్ రైతుబంధు పాలన రైతులకు స్వర్ణయుగమనే విషయం మరోమారు రుజువైందని ఆయన పేర్కొన్నారు. అప్పటి ప్రభుత్వ పథకాలు, కార్యక్రమాలు, ప్రాజెక్టులపై 2014 నుంచి 2023 మధ్య తెలంగాణలో రైతుల ఆత్మహత్యలు గణనీయంగా తగ్గాయని కేంద్ర ప్రభుత్వ రెక్కలు చెబుతున్నాయని తెలిపారు. 2014లో తెలంగాణలో రైతులు, కౌలుదారులు, రైతు కూలీల ఆత్మహత్యల సంఖ్య 1,347గా ఉన్నదని, అదే 2023లో ఆ ఆత్మహత్యలు సంఖ్య 56కు తగ్గిందని కేటీఆర్ చెప్పారు. అంటే 96 శాతం తగ్గుదల సమాధైందని అన్నారు. దేశంలోని రైతుల ఆత్మహత్యల్లో తెలంగాణ షాటా 2014లో 10.9 శాతం ఉంటే.. 2023 నాటికి అది 0.51 శాతం తగ్గిందని తెలిపారు. కానీ కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రాగానే పరిస్థితి తారుమారైందని విమర్శించారు. రెండేళ్లలోనే 700 మందికిపైగా అస్తవ్యతల ఆత్మహత్యలు సమాదయ్యాయని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు.మాజీమంత్రి లక్ష్మారెడ్డికి మాతృ వియోగం

సంతాపం తెలిపిన కెటిఆర్

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు, మాజీ మంత్రి లక్ష్మారెడ్డి మాతృమూర్తి చర్యకోల లక్ష్మమ్మ మరణించడంపై బీఆర్ఎస్ పర్సెంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషాద సందర్భంలో లక్ష్మారెడ్డికి, వారి కుటుంబ సభ్యులందరికీ కేటీఆర్ తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. లక్ష్మమ్మ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని, ఈ కష్ట సమయంలో కుటుంబ సభ్యులకు మనోధైర్యాన్ని ప్రసాదించాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

నేషన్ ఫస్ట్ ఆర్ఎంఎస్ఎస్ నినాదం

న్యూఢిల్లీ,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి ప్రతీకగా ఉన్న భారతదేశానికి చొరబాటుదారుల నుంచి ముప్పు పొంచి ఉందని ప్రధాని మోదీ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వీరి వల్ల అంతర్గత భద్రతతోపాటు మత సామరస్యం అవధిలో పడే అవకాశం ఉందన్నారు. బుధవారం న్యూఢిల్లీలో బీఆర్ ఆంధేర్పై ఇంటర్వెన్యోన్ సెంటర్‌లో రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ ఆర్ఎంఎస్ఎస్ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో ప్రధాని మోదీ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రూ.100 నాణెంతోపాటు హిస్టల్ స్టాంప్‌ను విడుదల చేశారు. అనంతరం ప్రధాని మోదీ మట్టాడుతూ.. ఆర్ఎంఎస్ఎస్ సేవలను ఈ సందర్భంగా ప్రశంసించారు. ఆర్ఎంఎస్ఎస్ అనేది ఒక సంస్థ కాదని.. వ్యక్తిత్వ వికాసం ద్వారా దేశ నిర్మాణం కోసం పాటు పడే శక్తి అని అభివర్ణించారు. నేను అనే అహోస్థి వీడి.. మనం అనే సామాజిక భావన వైపు భారతమాత చిత్రం ఉంటుందన్నారు. స్వతంత్ర భారతదేశ చరిత్రలో మన కరెన్సీపై భరతమాత ఉండటం ఇదే తొలిసారి అని పేర్కొన్నారు. మరోవైపు ఈ ఏడాది స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ ప్రసంగిస్తూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారతీయులను చొరబాటుదారుల నుంచి రక్షించేందుకే దెమోక్రాఫిక్ మిషన్ చేపట్టునున్నట్లు ఆయన ప్రకటించిన సంగతి తెలిపివేసింది. అధికాక వచ్చే ఏడాది బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ ఎన్నికల్లో వరుసగా మరోసారి పాలనా పగ్గాలు చేపట్టాలని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత్రి, ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ అడుగులు వేస్తున్నారు. ఆ క్రమంలో ముస్లింలు అధికంగా ఉన్న బంగ్లాదేశ్ నుంచి ఓట్ల కోసం పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ చీఫ్ మమతా బెనర్జీ చోరబాటుదారులను ప్రోత్సహిస్తున్నారని ప్రధాని మోదీ గతంలో విమర్శించిన విషయం విడితేమే.

పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్‌లో హింస

పాకిస్థాన్ కాల్పుల్లో పదిమంది దుర్మరణం

న్యూఢిల్లీ,అక్టోబర్ 1 (డిడి 9 వార్త): పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ లో జరుగుతోన్న నిరసనలు హింసాత్మకంగా మారాయి. పాక్ బలగాలు జరిపిన కాల్పుల్లో 8 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మంగళవారం మరో ఇద్దరు చనిపోయారు. దీంతో పదిమంది మృత్యువాతపడ్డారు. దీంతో ప్రభుత్వంపై ఆందోళనకారులు విరుచుకు పడ్డారు. పాక్ తీరును ఎండగట్టారు. బాఫ్స్, ముజఫరాబాద్, మిర్పూర్ ప్రాంతాల్లో ఈ మరణాలు చోటుచేసుకున్నాయని జాతీయ మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. అవామీ యాక్టన్ కమిటీ నేతృత్వంలో కొస్మిరీజులుగా పీవోకేలో నిరసనలు జరుగుతున్నాయి. పాక్ ప్రభుత్వం దశాబ్దాలుగా తమను రాజకీయంగా, ఆర్థికంగా అణగ దొక్కుతోందని నిరసనకారులు ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. 70

ఏక్షకుపైగా పీవోకేలోని ప్రజలకు ప్రాథమిక హక్కులు కూడా కల్పించలేదని వాపోయారు. పీవోకేలో హౌలిక సంస్కరణలు తీసుకురావాలని.. తమ 38 డిమాండ్లను అమలుచేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ షటర్-డౌన్.. వీల్-జామ్ పేరుతో అవామీ యాక్టన్ కమిటీ ఈ ఆందోళనలకు బిల్లుపునిచ్చింది.? ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరసనలు తీవ్రమవుతుండడంతో ఆందోళనకారులను చెదరగొట్టేందుకు పాక్ ప్రభుత్వం పెద్ద సంఖ్యలో బలగాలను మోహించింది. ఇంటర్వెన్యూ నిలిపివేసింది. ఈ నిరసనలతో మార్కెట్లు, దుకాణాలు, రవాణా సేవలు నిలిచిపోయాయి. ఉన్న ఆస్తులకు నష్టం అందోళనకారులు రాళ్ళు రువ్వారు. తమను అడ్డుకునేందుకు బ్రిటిష్ కలెంపి షిప్స్‌గి కంట్రెన్డ్రను సరిలోకి నేట్లేశారు. ఈ క్రమంలోనే కాల్పులు జరిగాయి. ప్రస్తుత నిరసనలు ఫైర్ ఏ అని, ఇంకా తమ వద్ద వేరే ఫైన్లు ఉన్నాయని వారు పాక్ ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.

రోజుకు రెండు చామలు..

డ్రై ఫ్రూట్స్‌లో కూడా ఒకటి. ఖర్జూరంలో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. మనిషి శరీరానికి కావాల్సినన్ని విటమిన్లు, మినరల్స్ ఖర్జూరంలో లభిస్తాయి. ప్రతి రోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తింటే ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అంతే కాకుండా అనారోగ్య సమస్యలు కూడా దరి చేరవు. ముఖ్యంగా బాడీలో రేగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఖర్జూరాల్లో రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఒకటి పచ్చివి. రెండోది ఎండిన ఖర్జూరాలు. ఎండిన ఖర్జూరాలను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం తింటే ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఖర్జూరాలతో కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలే కాకుండా చర్మం, జట్టు సమస్యల్ని కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే ఇవి కేవలం సీజనల్ వారీగానే లభ్యమవుతాయి. కానీ వీటిని ప్రీజర్వేట్ చేసి అన్ని కాలాల్లో అందుబాటులోకి తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా చలికాలంలో వీటిని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఖర్జూరంలో విటమిన్లు, పొటాషియం, కార్బియం, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పాస్ఫరస్, కాపర్, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసా..

గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసా దక్కుతుంది. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం, పొటాషియం.. రక్తపోటును తగ్గించి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అందాన్ని రెట్టించు చేయడంలోనూ ఖర్జూరాలు ముందుంటాయి. వీటిని రోజుకు రెండు చొప్పున తింటే.. చర్మం కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది. ఖర్జూరలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. రక్తహీనతకు ఖర్జూరాలు విరుగుడులా పనిచేస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఇనుమును పెంచి.. రక్తహీనతను దూరం చేస్తాయి. ఖర్జూరలో ఉండే విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. శరీరంలో రేగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో ఖర్జూరం సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. దీనిలో ఉండే ఫైబర్.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఖర్జూరలో ఉండే మెగ్నీషియం, కార్బియం, పాస్ఫరస్.. ఎముకల దృఢత్వాన్ని పెంచుతాయి.

రక్త హీనత కంట్రోల్: రోజూ రెండు ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల రక్త హీనత సమస్య అదుపులోకి వస్తుంది. ఖర్జూరాల్లో ఐరన్ కంటెంట్, విటమిన్ సి మెండుగా లభ్యమవుతాయి కాబట్టి.. వీటిని తింటే రక్త హీనత లోపం నుంచి బయట పడొచ్చు. నానబెట్టిన ఖర్జూరాలైనా తినొచ్చు. ఖర్జూరాల్లో మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి రక్త పోటును నియంత్రించడానికి బాగా సహాయ పడుతుంది. అంతే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరుస్తుంది.

బ్రెయిన్ హెల్త్: ఖర్జూరాల్లో మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి6 పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడులోని ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. అదే విధంగా తెలివి తేటలను కూడా పెంచుతాయి. ఖర్జూరాలు తింటే బ్రెయిన్ యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది. పిల్లలకు ఇవ్వడం చాలా మంచిది. ఖర్జూరాల్లో ఫాస్ఫరస్, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం లభిస్తాయి కనుక.. వీటిని తింటే ఎముకలు బలంగా, దృఢంగా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా ఎముకలకు వచ్చే సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.

చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: ప్రతి రోజూ ఖర్జూరాలను తినడం వల్ల చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు జుట్టు రాలకుండా, చర్మం అందంగా మెరిసేలా చేస్తుంది



నాలుకపై మచ్చలు అదృష్టం కాదు

నాలుకపై నల్లటి మచ్చలు కనిపిస్తే అదృష్టమని, వారు ఏదైనా చెబితే చాలా వరకు నిజం అవుతుందని కొందరు నమ్ముతుంటారు. కానీ ఇది కేవలం మూఢ నమ్మకం మాత్రమే అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. నాలుకపై నల్లటి, తెల్లటి, ఎర్రటి రంగుల్లో ఏర్పడే మచ్చలు వాస్తవానికి శరీరంలో ప్రారంభమయ్యే కొన్ని రకాల వ్యాధుల లక్షణాలు కూడా కావచ్చునని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ల్యూకోప్లాకియా లేదా ఓరల్ థ్రష్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల ప్రారంభం లక్షణాల్లో నాలుకపై మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. కాఫీ లేదా రెడ్ వైన్ వంటి కొన్ని ఆహారాలు లేదా పానీయాలు తీసుకోవడం వంటి హానిచేయని కారణాల వల్ల అవి సంభవించవచ్చు, అయితే నల్ల మచ్చలు కొన్నిసార్లు అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యలను సూచిస్తాయి.



విటమిన్ జి12 లోపం

ఎర్ర రక్త కణాల నిర్మాణం, సరళ పనితీరు మరియు డీఎన్ఎ సంశ్లేషణకు విటమిన్ డీ12 చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల నోటి సమస్యలు వస్తాయి, వాటిలో గ్లాసిటిస్ (నాలుక వాపు) మరియు నాలుక రంగు మారడం వంటివి ఉంటాయి. నాలుక ఉపరితలంపై ఉన్న పాపిల్లేలో మార్పుల కారణంగా నల్ల మచ్చలు కనిపించవచ్చు.

ఇనుము లోపం

శరీరంలో ఆక్సిజన్ రవాణాకు మరియు నాలుకతో సహా ఆరోగ్యకరమైన కణజాలాలను నిర్మించడానికి ఇనుము చాలా అవసరం. ఇనుము లోపం, లేదా ఇనుము లోపం అనిమియ, నాలుక యొక్క రూపంలో మార్పులకు కారణమవుతుంది, ఉదాహరణకు నల్ల మచ్చలు లేదా కణజాలం నల్లబడటం. ఈ పరిస్థితి గ్లాసిటిస్ మరియు ఇతర నోటి లక్షణాలకు కూడా దారితీయవచ్చు.

ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం

ఫోలిక్ ఆమ్లం లేదా విటమిన్ బీ9, కణాల పెరుగుదల మరియు డీఎన్ఎ సంశ్లేషణకు ముఖ్యమైనది. ఫోలిక్ ఆమ్లం లోపం వల్ల నోటిలో గ్లాసిటిస్ మరియు నాలుక రంగులో మార్పులు వంటివి వస్తాయి. నాలుక ఉపరితలంపై ఉండే ఎపిథీలియల్ కణాలలో మార్పుల వల్ల నల్ల మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు.

ఆహార మార్పులు

విటమిన్ బి12, ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ద్వారా మీ ఆహారాన్ని మెరుగుపరచుకోవడం వల్ల లోపాలను పరిష్కరించడం లో మరియు నోటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. లీన్ మీట్స్, చేపలు, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, ఆకుకూరలు, చిక్కుళ్ళు మరియు బలవర్ధకమైన తృణధాన్యాలు వంటి వనరులను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి.

సస్టిమెంట్స్

తీవ్రమైన లోపాల సందర్భాలలో లేదా ఆహారంలో మార్పులు సరిపోకపోతే సస్టిమెంట్సు సులభంగా చేయవచ్చు. మీ అవసరాలకు తగిన మోతాదు మరియు సస్టిమెంట్సు రకాన్ని నిర్ణయించడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుడిని లేదా సమాధిత డైటీషియన్‌ను సంప్రదించండి.

పర్యవేక్షణ అవసరం

మీ నాలుకలో నల్ల మచ్చలు లేదా ఏవైనా మార్పులు కనిపిస్తే, క్షుణ్ణంగా మూల్యాంకనం కోసం దంతవైద్యుడు లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతను సంప్రదించండి. వారు మీ నోటి ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయగలరు, ఏవైనా అంతర్లీన లోపాలు లేదా పరిస్థితులను గుర్తించగలరు మరియు తగిన చికిత్సను సిఫార్సు చేయగలరు.

నోటి పరిశుభ్రత వద్దకులు

నాలుక ఆరోగ్యంలో సహా మొత్తం నోటి ఆరోగ్యానికి మంచి నోటి పరిశుభ్రతను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. రోజుకు రెండుసార్లు మీ దంతాలను బ్రష్ చేయండి, నాలుకను స్క్రాపర్ లేదా టూత్ బ్రష్ తో శుభ్రం చేయండి మరియు నాలుక రంగు మారడానికి దోహదపడే ఫలకం మరియు బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి క్రమం తప్పకుండా ఫ్లోస్ చేయండి.

వైద్య చికిత్స

కొన్నిసార్లు, నాలుకపై నల్ల మచ్చలు అంతర్లీన వైద్య పరిస్థితుల వల్ల లేదా మందుల వల్ల సంభవించవచ్చు. లోపాలు తోనిపుచ్చబడితే లేదా పరిష్కరించబడితే మరియు నల్ల మచ్చలు కొనసాగితే, మరింత మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స అవసరం కావచ్చు.



