సహజసిద్ధం.. ఆరోగ్యం భద్రం

ఫిబ్రవరి మాసాంతం నుంచే మండుతున్న ఎండలు

జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్న వైద్య నిపుణులు

ఫిబ్రవరి మాసాంతం నుంచే ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం 9గంటల య్యిందంటే ప్రజలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. భానుడి ప్రతాపానికి బయటకు రావాలంటే ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. ఈ క్రమంలో సహజసిద్ధంగా లభించే కొన్ని రకాల పానీయాలు, ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడంతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరుతుందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రకృతిలో సహజసిద్ధంగా లభించే కొబ్బరిబొండం, చెరుకురసం, వివిధ రకాల పండ్ల రసాలు తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపశమనంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. నీటి శాతం ఎక్కువగా లభించే కీరదోసతో ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలున్నందున ప్రజలు శీతల పానీయాలపై మొగ్గు చూపకుండా చెరుకురసం, నిమ్మరసం, కొబ్బరిబొండంతో పాటు ప్రకృతిలో సహజ సిద్ధంగా లభించే వాటిని తీసుకోవటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. - ఇబ్రహీంపట్నంరూరల్, మార్చి 10

పోషకాల గని.. కొబ్బరిబొండం..

ఎండాకాలంలో వేసవి తాపం నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందాలన్న, అలసట నుంచి తక్షణ శక్తిని పొందాలన్న తప్పనిసరిగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాల్సిందే. మనిషి అనారోగ్యానికి గురైతే గ్లూకోజ్ ఎక్కిస్తారు. గ్లూకోజ్‌లో ఉండే పోషకాల కంటే అధికంగా కొబ్బరిబొండంలో లభిస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీంతోపాటు రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే గుణం కొబ్బరి నీళ్లలో ఉంటాయి. కడుపులో అప్పుడప్పుడు వచ్చే మంటలను తగ్గించడానికి టానిక్‌లా పనిచేస్తుంది. మనిషి శరీరంలో లవణాల శాతాన్ని పెంచడానికి కూడా ఈ నీళ్లు ఎంతో ఉపయోగపడుతాయి. కొబ్బరినీళ్లను ఎప్పుడైనా ఎవరైనా తాగవచ్చునని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. కొబ్బరిబొండంలో సోడియం, పొటాషియం, క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, సల్ఫర్, క్లోరైడ్, ప్రొటీన్స్, ఇతర ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పాలలోని ప్రొటీన్ల కంటే కొబ్బరి నీళ్లలో ఎక్కువగా ఉంటాయని.. శరీరంలో లవణాల శాతం పడిపోయినప్పుడు ఈ నీళ్లను ఉపయోగించాలని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. మూత్రపిండాల సమస్య ఉంటే కొంతమేరకు తగ్గించాలి. మార్కెట్‌లో దొరికే వివిధ రసాయనాలతో తయారుచేసిన చల్లని పానీయాల కంటే వంద రెట్లు ఆరోగ్యం పంచే కొబ్బరిబొండం మేలని అంటున్నారు.

దివ్యౌషధం.. చెరుకు రసం..

అనాదిగా వస్తున్న చెరుకు రసాన్ని అన్ని కాలాల్లో తయారుచేసి విక్రయిస్తుంటారు. ప్రధానంగా వేసవిలో దీని విక్రయాలు జోరుగా సాగుతుంటాయి. ప్రస్తుతం పల్లె, పట్టణం తేడా లేకుండా చెరుకు రసాన్ని విక్రయిస్తున్నారు. ధర అందుబాటులో ఉండి, ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే చెరుకు రసంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని, మండుటెండల నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు చెరుకు రసం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని వైద్యాధికారులు అంటున్నారు.

ఉపయోగాలు..

* చెరుకు రసంతో అలసట తీరడమే కాకుండా మూత్ర సమస్యను నివారిస్తుంది.
* రక్తంలో చక్కెర శాతం తగ్గి, కళ్లు తిరుగుతున్నట్లు అనిపించినప్పుడు చెరుకు రసం తాగితే ఉపశమనం పొందవచ్చు.
* ఇందులో కొద్దిగా నిమ్మ రసం కలిపి తాగితే జీర్ణశక్తి సులువవుతుంది.
* చెరుకు రసంలో ఉత్తమ రకం లోహం లభ్యమవుతుంది. అది త్వరగా రక్తంలో కలిసిపోయి రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది.
* చెరుకు రసాన్ని మరిగించి తాగినట్లయితే మలబద్ధకం ఉండదు.
* చెరుకు రసంలో అల్లం కలిపి తాగితే గొంతు గరగర నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.
* పచ్చకామెర్లను చాలా వరకు కంట్రోల్ చేస్తుంది.
* ఇందులో విటమిన్ బి ఉన్నందున దీన్ని సర్వశ్రేష్టమైన సర్వ్ టానిక్ అని అంటారు.
* వాంతులు అయినప్పుడు దీన్ని తాగితే సమస్యను నివారిస్తుంది.

ఆరోగ్యధార.. కీర..

మనకు ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉంటూ.. అతి తక్కువ ధరకు లభించే వాటిల్లో కీరదోస ఒకటి. ఇది వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోడ్ల పక్కన, తోపుడు బండ్లపై లభించడంతో పాటు కూరగాయల మార్కెట్‌లో కూడా కీర దోసకాయలు విరివిగా లభిస్తాయి. కీరదోసను భోజనంలో తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఎన్నో లాభాలున్నాయని వైద్యాధికారులు తెలియజేస్తున్నారు. కీరదోస ఎండ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని.. కీరను తీసుకోవడం ద్వారా కొన్ని వ్యాధులు దరిచేరవని వైద్యాధికారులుంటున్నారు.

లాభాలు..

* కీరలో 95 శాతం నీళ్లే ఉంటాయి. దీంతో డీహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. శరీరంలో పేరుకున్న వ్యర్థాలు కూడా పోతాయి. సాధ్యమైనంత వరకు పొట్టు తీయకుండా శుభ్రంగా కడిగి తినడం మంచిదంటారు వైద్యులు. ఎందుకంటే కీరదోస పొట్టులో సీ విటమిన్ ఉంటుంది. దాన్ని అలాగే తీసుకోవడం వల్ల ఒక రోజులో శరీరానికి అవసరమయ్యే సి విటమిన్ పది శాతం అందుతుంది.
* నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం.. కేలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి దీన్ని మించిన ప్రత్యామ్నాయం మరొక్కటిలేదు. కీరదోసలో పీచు కూడా ఎక్కువే. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు రోజూ కీరదోసను తీసుకోవడం వల్ల ఆ సమస్య సులువుగా అదుపులోకి వస్తుంది. అదే సమయంలో జీర్ణక్రియ పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది.
* కీరదోస కొవ్వును బాగా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, పీచు శాతం ఎక్కువ. ఇవి అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఒకవేళ తక్కువగా ఉన్నా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. ఇంకా స్పష్టంగా చెప్పాలంటే ఇది అధిక రక్తపోటు ఉన్నవాళ్లకే కాదు.. లోబీపీ ఉన్నవారికీ మేలు చేస్తుంది.
* కీరదోసలో ఉండే సిలికా కీళ్లను పటిష్ఠంగా ఉంచుతుంది. ఎ, బీ1, బీ6, సి, డి విటమిన్లు, పొలేట్, క్యాల్షియం లాంటి పోషకాలు ఇందులో అధికంగా ఉంటాయి. కీరను క్యారెట్‌తో కలిపి జ్యూస్‌లా చేసుకుని తాగడం వల్ల కీళ్ల నొప్పుల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రధానంగా కీరదోసలో బి విటమిన్ ఎక్కువ.

టీ వర్క్స్ సందర్శన

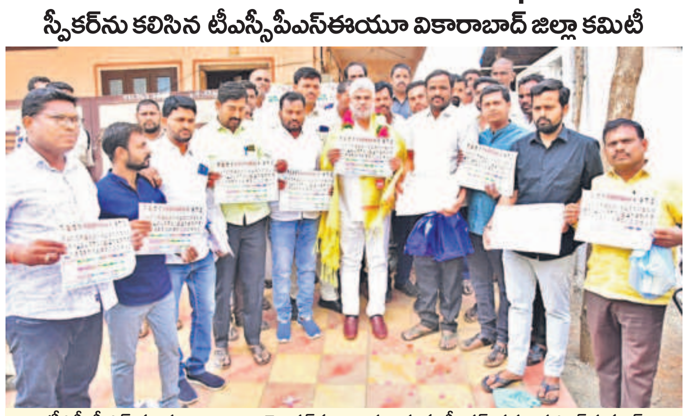
సిటీబ్యూరో, మార్చి 10 (నమస్తే తెలంగాణ): దేశంలోనే అతి పెద్ద నమూనాల తయారీ కేంద్రమైన టీ వర్క్స్‌ను రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు ఆదివారం సందర్శించారు. టీ వర్క్స్‌లో ఏర్పాటు చేసిన తయారీ యంత్రాలను మంత్రి పరిశీలించారు. ముఖ్యంగా టీ వర్క్స్‌లో ఉన్న మౌలిక వసతులు, అందులో జరుగుతున్న కార్యకలాపాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. భౌతిక ఆవిష్కరణలు జరిగేందుకు టీ వర్క్స్ ఎంతో అనుకూలంగా ఉందన్నారు.

శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాల్లో మహిళల పాత్రపై సదస్సు

సిటీబ్యూరో, మార్చి 10(నమస్తే తెలంగాణ) : శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాల్లో మహిళల పాత్ర అంశంపై సెంటర్ ఫర్ డీఎన్ఏ ఫింగర్ ప్రింటింగ్ అండ్ డయాగ్నోస్టిక్స్ సెమినార్ జరగనున్నది. ఈ నెల 13న సీడీఎఫ్‌డీలోని సెమినార్ హాల్‌లో నిర్వహించే ఈ సదస్సులో ముఖ్య అతిథిగా వీ హబ్ సీఈవో దీప్తిరావు ప్రసంగించనున్నారు. ఉదయం 11.30 గంటలకు నిర్వహించే సదస్సు ద్వారా స్టెమ్(సైన్స్, టెక్నాలజీ, ఇంజినీరింగ్, మ్యాథమెటిక్స్) రంగంలో మహిళల ప్రాతినిథ్యాన్ని పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా సదస్సు నిర్వహిస్తున్నట్లుగా సీడీఎఫ్‌డీ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

పాత పెన్షన్ విధానాన్ని పునరుద్ధరించాలి

స్పీకర్‌ను కలిసిన టీఎస్సీపీఎస్ఈయూ వికారాబాద్ జిల్లా కమిటీ



టీఎస్సీపీఎస్ఈయూ జిల్లా క్యాలెండర్‌ను ఆవిష్కరిస్తున్న స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్

వికారాబాద్, మార్చి 10 : సీపీఎస్ విధానాన్ని రద్దు చేసి 1980 పెన్షన్ రూల్స్ ప్రకారం పాత పెన్షన్ విధానాన్ని పునరుద్ధరించాలని కోరుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర సి.పి.ఎస్ ఉద్యోగుల సంఘం వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పట్లోళ్ల అనిల్, ప్రధాన కార్యదర్శి నర్సింహులు కోరారు. ఆదివారం స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్‌ను కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. 2004 తరువాత నియామకమైన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు కాంట్రిబ్యూటరీ పెన్షన్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టడం వల్ల సుమారు 30 సంవత్సరాల పాటు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలకు చేరుస్తూ ప్రజా పాలనలో క్రియాశీలక పాత్ర పోషించామన్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు పదవీ విరమణ అనంతరం వృద్ధాప్యంలో పెన్షన్ సౌకర్యం లేక ఆర్థిక, ఆనారోగ్య సమస్యలతో మానసిక ఆందోళనకు గురవుతున్నారన్నారు. మరణించిన, పదవీ విరమణ పొందిన సి.పి.ఎస్ ఉద్యోగుల కుటుంబాల పరిస్థితి అత్యంత దయనీయంగా ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సీపీఎస్ విధానం రద్దు చేసి ఆయా కుటుంబాలకు పెన్షన్ సౌకర్యం కల్పించి ఆదుకోవాలని వారు విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం జిల్లా క్యాలెండర్‌ను స్పీకర్‌తో కలిసి అవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు భాస్కర్, రమేశ్, అర్షద్, పవన్, నరేశ్, చంద్రశేఖర్, సిద్ధూ, మల్లేశ్, రాజేశ్, ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులున్నారు.

బలరాం రాథోడ్‌కు అవార్డును అందజేస్తున్న సంస్థ ప్రతినిధి

బలరాం రాథోడ్‌కు ఇంటర్నేషనల్ ఐకాన్ అవార్డు

బొంరాస్‌పేట, మార్చి 10 : దుద్యాల మండలం సత్తుర్‌కుంటతండాకు చెందిన పర్వతారోహకుడు బలరాం రాథోడ్ ఇంటర్నేషనల్ ఐకాన్ అవార్డుకు ఎంపికయ్యాడు. ఇటీవల అర్జెంటీనా దేశంలోని ఎత్తయిన పర్వతం మౌంట్ అకాంగ్వాను అధిరోహించినందుకు బ్రాండ్ మ్యాన్ ఇండియా సంస్థ వారు ఆయనను ఈ అవార్డుకు ఎంపిక చేశారు. ఆదివారం ఢిల్లీలో జరిగిన కార్యక్రమంలో సంస్థ ప్రతినిధులు బలరాం రాథోడ్‌కు అవార్డును ప్రదానం చేశారు. అవార్డు కింద సర్టిఫికెట్, జ్ఞాపికను అందజేశారు. తనకు అంతర్జాతీయ అవార్డు రావడం ఆనందంగా ఉన్నదని బలరాం రాథోడ్ తెలిపారు. బలరాంను తండావాసులు, మండల ప్రజలు అభినందించారు.

బోటింగ్ చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న పర్యాటకులు

ఉత్సాహంగా.. ఉల్లాసంగా..

కోట్‌పల్లి ప్రాజెక్టులో పర్యాటకుల సందడి

ధారూరు, మార్చి 10 : ఆదివారం సెలవు దినం కావడంతో పర్యాటకులు కోట్‌పల్లి ప్రాజెక్టుకు తరలివచ్చారు. కార్యాలయాలు, పాఠశాలలు, కళాశాలలకు ఆదివారం సెలవు దినం కావడంతో చిన్న, పెద్ద తేడా లేకుండా కోట్‌పల్లి ప్రాజెక్టుకు తరలివచ్చారు. ప్రాజెక్టులో బోటింగ్ చేసేందుకు సిబ్బంది ఏర్పాట్లు చేశారు. బోటింగ్‌తో పాటు ప్రాజెక్టు అందాలను తిలకించారు. వర్షాలు లేకపోవడంతో ప్రాజెక్టుకు పర్యాటకుల సంఖ్య పెరిగింది. సాయంత్రం వరకు ఇక్కడే ఉండి కుటుంబసమేతంగా వన భోజనాలు చేశారు. ఫొటోలు, సెల్ఫీలు తీసుకున్నారు. ప్రాజెక్టు వద్ద ఎటువంటి ఘటనలు జరుగకుండా సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేశారు.

చెన్నంపల్లిలో అభివృద్ధి పనులను పరిశీలిస్తున్న జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సురేశ్‌మోహన్

విధుల పట్ల అలసత్వం ప్రదర్శించొద్దు

ఆమనగల్లు, మార్చి 10 : విధుల నిర్వహణలో అధికారులు అలసత్వం ప్రదర్శించొద్దని జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సురేశ్‌మోహన్ అన్నారు. ఆదివారం సాయంత్రం మండల పరిధిలోని చెన్నంపల్లి గ్రామాన్ని ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ పంచాయతీలోని రికార్డులను పరిశీలించారు. అనంతరం గ్రామంలో చేపట్టిన పల్లెప్రకృతి వనం, డంపింగ్‌యార్డు, వైకుంఠధామం, నర్సరీని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గ్రామాల్లో అధికారులు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి సేవలు అందించాలని తెలిపారు. గ్రామాల్లో పారిశుధ్య నిర్వహణను పకడ్బందీగా చేపట్టాలని పేర్కొన్నారు. వేసవిలో తాగునీటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ముందుస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఏంపీవో శ్రీలత, పంచాయతీ కార్యదర్శి ఇందిర పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణాన్ని సంరక్షించుకోవాలి

గనుల పర్యావరణ, ఖనిజ సంరక్షణపై ప్రతిజ్ఞ చేయిస్తున్న పీఎన్ శర్మ

తుర్కయాంజాల్, మార్చి 10 : ప్రకృతిలో లభించే ఖనిజ సంపదను ఉపయోగించడంతో పాటు పర్యావరణాన్ని సంరక్షించుకోవాలని చీఫ్ కంట్రోలర్ ఆఫ్ మైన్స్(ఇన్‌చార్జి), ఇండియన్ బ్యూరో ఆఫ్ మైన్స్ పీఎన్ శర్మ అన్నారు. 29వ గనుల పర్యావరణ, ఖనిజ సంరక్షణ వారం ముగింపు కార్యక్రమాన్ని ఇండియన్ బ్యూరో ఆఫ్ మైన్స్ హైదరాబాద్ రీజియన్ ఆధ్వర్యంలో తుర్కయాంజాల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో పరాశక్తి సిమెంట్ అతిథ్యంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ.. గనుల యజమానులు, ఉద్యోగులు సురక్షితమైన మైనింగ్ పద్ధతులను అవలంబించాలని సూచించారు. గనుల తవ్వకం ద్వారా స్థానిక ప్రజలకు ఉద్యోగ, ఆర్థిక అవకాశాలు లభిస్తాయని తెలిపారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమంలో మైన్స్ కంట్రోలర్(సౌత్ జోన్), ఇండియన్ బ్యూరో ఆఫ్ మైన్స్ జయకృష్ణబాబు, రీజినల్ కంట్రోలర్ ఆఫ్ మైన్స్ డోంగ్రే పాల్గొన్నారు.

'హెచ్‌జీసీఎల్'లో సీఎం కార్యాలయం

- హెచ్ఎండీఏ ప్రత్యేక చర్యలు
- రూ. 70 లక్షలతో ఇంటీరియర్ పనులు
- ఇంటర్‌చేంజ్‌లోని రెండు భవనాల చుట్టూ వ్యూ కట్టర్స్
- వాహనాల కోసం సిద్ధమవుతున్న పార్కింగ్ స్థలం

సిటీబ్యూరో, మార్చి 10 (నమస్తే తెలంగాణ) : నానక్‌రాంగూడ ఔటర్ రింగురోడ్డు ఇంటర్‌చేంజ్‌లో ఉన్న హైదరాబాద్ గ్రోత్ కారిడార్ లిమిటెడ్ (హెచ్‌జీసీఎల్) కార్యాలయం వీవీఐపీలకు ప్రధాన కేంద్రంగా మారనున్నది. సాక్షాత్తు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రికి సంబంధించి ఒక కార్యాలయాన్ని అక్కడే ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే అనేకసార్లు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి హెచ్‌జీసీఎల్ కార్యాలయం నుంచి ఎంఏయూడీ పరిధిలోని పలు శాఖలతో ఉన్నతాధికారులు, ఆయా శాఖలు చేపట్టే ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సమీక్షలు నిర్వహించారు. ప్రత్యేకంగా పురపాలక శాఖకు సంబంధించిన కార్యకలాపాలకు ఇది ఎంతో అనువుగా ఉండటంతో ఇక్కడి నుంచే ఆ శాఖ పరిధిలోని జీహెచ్ఎంసీ, హెచ్ఎండీఏ, వాటర్‌బోర్డు, మూసీ రివర్‌ఫ్రంట్ డెవలప్‌మెంట్ (ఎంఆర్‌డీసీఎల్) వంటి శాఖల ఉన్నతాధికారులతో తరచూ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

ఈ నేపథ్యంలోనే నానక్‌రాంగూడ హెచ్‌జీసీఎల్ భవనాల వద్ద భద్రతాపరంగా పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ కూడా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి వద్దే ఉండటంతో ఇక్కడ ఆయన కోసం ప్రత్యేక కార్యాలయం ఏర్పాటుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు. ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి కూర్చునేందుకు ప్రత్యేకంగా చాంబర్‌తో పాటు ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహించేందుకు సెమినార్ హాల్స్ రెండు ఉన్నాయి. దీంతో సీఎం స్థాయికి తగ్గట్టుగా ఇక్కడ మార్పులు చేర్పులు చేస్తూ హెచ్‌జీసీఎల్ కార్యాలయంలో భద్రతాపరమైన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా సుమారు రూ.60 లక్షల వ్యయంతో రెండు భవనాల చుట్టూ రక్షణగా వ్యూ కట్టర్స్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. త్రిభుజాకారంలో ఉన్న ఈ భవనాల చుట్టూ రోడ్లే ఉన్నాయి. దీంతో ఈ చర్యలు చేపట్టినట్లు ఓ అధికారి తెలిపారు.

ఇక్కడే మూసీ కార్యాలయం

హైదరాబాద్ మహానగరానికి సంబంధించిన కీలకమైన ప్రభుత్వ శాఖలతో తరచూ సమావేశాలు నిర్వహించేందుకు సచివాలయం కన్నా ఇది ఎంతో అనువుగా ఉంటుందని గుర్తించారు. కొత్తగా మూసీ రివర్ ఫ్రంట్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్‌కు సంబంధించిన కార్యాలయాన్ని తార్నాక నుంచి ఇక్కడికి తరలిస్తున్నారు. ప్రభుత్వం మూసీ సుందరీకరణ ప్రాజెక్టుకు అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తున్న నేపథ్యంలో దాని పురోగతిని సీఎం స్వయంగా పర్యవేక్షించేందుకు వీలుగా ఇక్కడ కార్యాలయాన్ని సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇందుకోసం ఇప్పటికే రూ.0 లక్షల వ్యయంతో ఇంటీరియర్ పనులు చేపట్టారు. ఐటీ కారిడార్‌లో ఉన్న ఈ రెండు భవనాలను ఔటర్ రింగు రోడ్డు ప్రాజెక్టు నిర్వహణ కోసం ప్రత్యేకంగా గచ్చిబౌలి నుంచి నార్సింగి వెళ్లే మార్గంలో నానక్‌రాంగూడ జంక్షన్‌లో హెచ్ఎండీఏ నిర్మించింది. అమీర్‌పేటలో హెచ్ఎండీఏ ప్రధాన కార్యాలయం ఉన్నా, మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్, జాయింట్ మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్లు ఎక్కువ సమయంలో ఇక్కడున్న తమ చాంబర్ల నుంచే కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే ఓఆర్ఆర్ నానక్‌రాంగూడ ఇంటర్‌చేంజ్‌లో ఉన్న హెచ్‌జీసీఎల్ భవనాల్లో సీఎం కోసం ప్రత్యేక కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేస్తుండటంతో పార్కింగ్ సమస్య ఉత్పన్నమవుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఇప్పటికే ఉన్న రెండు భవనాల్లో ఔటర్ రింగు రోడ్డు ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన కార్యాలయం, టీ ఫైబర్, హైదరాబాద్ ఫార్మా సిటీ, టీఎస్ బీపాస్, హెచ్ఎండీఏ అర్బన్ ఫారెస్ట్, మూసీ రివర్ ఫ్రంట్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయాలున్నాయి. దీంతో ఈ రెండు భవనాల్లో సీఎం వచ్చిన సమయంలో వాహనాల పార్కింగ్‌కు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని గుర్తించి, మరో చోట పార్కింగ్ స్థలాన్ని సిద్ధం చేస్తున్నారు.

ఊపిరిపోసిన పోలీసులు..

- తాను ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నట్లు డయల్ 100కు ఓ వ్యక్తి ఫోన్
- పోలీసులు వచ్చేలోపే కొన ఊపిరిలో..
- సీపీఆర్ చేయడంతో నిలిచిన ప్రాణం

బడంగ్‌పేట, మార్చి 10 : తాను ఉరివేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నట్లు ఓ వ్యక్తి డయల్ 100కు కాల్ చేశాడు. పోలీసులు వచ్చేలోపే అపస్మారకస్థితిలో ఉన్న అతడికి సీపీఆర్ చేసి..ప్రాణాలు కాపాడారు. సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి.. నిండు ప్రాణాన్ని నిలిపిన పోలీసులను ప్రతి ఒక్కరూ ప్రశంసించారు. బడంగ్‌పేట మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని అంబేద్కర్‌నగర్‌కు చెందిన జగన్ శనివారం అర్ధరాత్రి డయల్ 100కు ఫోన్ చేసి.. తాను ఉరివేసుకొని చనిపోతున్నట్లు చెప్పాడు. వెంటనే అక్కడి సిబ్బంది మీర్‌పేట పోలీస్ స్టేషన్‌కు సమాచారాన్ని చేరవేశారు. నైట్ డ్యూటీలో ఉన్న కానిస్టేబుళ్లు సూర్యనారాయణ, నాగరాజు, రవి, హోంగార్డు నర్సింహ హుటాహుటిన జగన్ ఇంటికి చేరుకున్నారు. అప్పటికే ఉరివేసుకొని వేలాడుతున్న జగన్ కొన ఊపిరితో ఉండటాన్ని గమనించి.. కిందకు దించారు. సీపీఆర్ చేసి.. ప్రాణాలు నిలిపారు. మెరుగైన వైద్యం కోసం ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం జగన్ ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉండటంతో అతడి కుటుంబ సభ్యులు, స్థానికులు పోలీసులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

సీడీఎఫ్‌డీలో సదస్సు

సిటీబ్యూరో, మార్చి 10 (నమస్తే తెలంగాణ) : సెంటర్ ఫర్ డీఎన్ఏ ఫింగర్ ప్రింటింగ్ అండ్ డయాగ్నోస్టిక్స్‌లో ఈ నెల 18న సెల్ బయాలజీపై అంతర్జాతీయ ఓరియేంటేషన్ సదస్సు జరగనున్నది. 'సిస్టమ్స్ బయాలజీ ఇన్ సింగిల్ సెల్స్.. ఏ టేల్ ఆఫ్ టూ వైరసెస్' పేరిట నిర్వహించనున్న ఈ సదస్సుకు దేలేవర్ యూనివర్సిటీకి చెందిన ప్రొఫెసర్ అభ్యుదయ్ సింగ్ ప్రసంగించనున్నారు. ఈ సదస్సులో హెచ్ఐవీ జన్యుక్రమంపై చర్చించనున్నారు.

పాత కారు.. రాజసమే వేరు..

చారిత్రక నగరంలో వింటేజ్ కార్లు.. కనువిందు చేశాయి. 1938 చెందిన ఆస్టిన్, మోరీస్ గ్యారెజెస్, ఫోర్డ్, బెంజ్ మొదలుకొని మొన్నటి అంబాసిడర్ కాలం వరకు వివిధ వాహనాలు అబ్బురపరిచాయి. క్లాసిక్ మోగర్ వెహికిల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 'రైడ్ ఇన్ పార్క్' పేరుతో వింటేజ్ కార్ ర్యాలీని ఏర్పాటు చేశారు. నెక్లెస్‌రోడ్‌లో ప్రారంభమైన ఈ ర్యాలీ సోమాజిగూడలోని ది పార్క్ హోటల్ వరకు కొనసాగింది. దారిపొడవునా అలనాటి వింటేజ్ వాహనాలను చూసి సందర్శకులు సంబురపడ్డారు. ఫొటోలు తీస్తూ, సెల్ఫీలు దిగుతూ సందడి చేశారు. –ఖైరతాబాద్, మార్చి 10

హుక్కా సంబంధిత పదార్థాల పట్టివేత

నిషేధిత హుక్కా సంబంధిత పదార్థాలను పట్టుకున్న టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులు

వికారాబాద్, మార్చి 10 : నిషేధిత హుక్కాకు సంబంధించిన పదార్థాలను జిల్లా టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులు ఆదివారం పట్టుకున్నారు. వికారాబాద్ ఎస్పీ కోటిరెడ్డి ఆదేశాల మేరకు జిల్లా టాస్క్‌ఫోర్స్ ఇన్‌చార్జి ఎస్ఐ ప్రశాంత్‌వర్ధన్ తన సిబ్బందితో కలిసి నమ్మదగిన సమాచారం మేరకు వికారాబాద్‌లోని ప్రభుత్వ దవాఖాన పక్కన గల ఎస్‌జే పాన్‌విల్లాలో తనిఖీలు నిర్వహించారు. తనిఖీల్లో ప్రభుత్వ నిషేధిత హుక్కా, హుక్కా సంబంధిత పదార్థాలను (రూ.8950 విలువ గలవి) గుర్తించారు. వీటిని వికారాబాద్ పోలీసులకు అప్పగించారు. హుక్కా పదార్థాలను సీజ్ చేసి, షాపు యజమానిపై కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.