

ప్రధాని బాటలో రేవంత్ రెడ్డి..

కాన్యాయ వాహనాలు భారీగా తగ్గింపు!

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రారంభించిన పొరువు చర్యలు, వినూత్న సంస్కరణలు ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. ముఖ్యంగా వీవీఐపీల భద్రత పేరుతో భారీ కాన్యాయాలను వాడటం వల్ల సామాన్య ప్రజలకు ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు కలగకూడదని ప్రధాని ఇచ్చిన పిలుపుకు రాజకీయ ప్రముఖులు స్పందిస్తున్నారు. తాజాగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా తమ కాన్యాయాలను తగ్గించుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రస్తుతం తన భద్రత కోసం ఎస్ఎస్, సెక్యూరిటీ, జామర్, డమ్మీ వంటి 9 వాహనాలను ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే, ఈ సంఖ్యను 3 లేదా 4 వాహనాలకు పరిమితం చేయాలని ఆయన అధికారులను ఆదేశించారు. ఇప్పటికే తక్కువ దూరం ప్రయాణించేటప్పుడు పరిమిత వాహనాలనే వాడుతున్న రేవంత్ రెడ్డి, ఇకపై పూర్తిగా అధికారిక పర్యటనలోనూ ఇదే పద్ధతిని పాటించనున్నారు. కేవలం ముఖ్యమంత్రి మాత్రమే కాకుండా, గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా కూడా తన కాన్యాయాలను తగ్గించుకోవాలని నిర్ణయించారు. సాధారణంగా గవర్నర్ కాన్యాయంలో ఉండే 7 వాహనాలను 3కు పరిమితం చేసి ప్రక్రియ ఇప్పటికే మొదలైంది. శుక్రవారం నుంచే ఈ కొత్త నిబంధన అమలులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది.



నిర్ణయించారు. సాధారణంగా గవర్నర్ కాన్యాయంలో ఉండే 7 వాహనాలను 3కు పరిమితం చేసి ప్రక్రియ ఇప్పటికే మొదలైంది. శుక్రవారం నుంచే ఈ కొత్త నిబంధన అమలులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బండి భగీరథ వివాదంలో బగ్ ప్విస్ట్..

బాధితురాలి తల్లి లేఖతో సీన్ లవర్స్



కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి భగీరథపై సమోచన లైంగిక వేధింపుల కేసు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంచలనం సృష్టించింది. వ్యవహారంపై బాధితురాలి తల్లి లేఖ విడుదల చేశారు. తమకు జరిగిన అన్యాయాన్ని, ఎదురైన ఒత్తిళ్లను ఆమె ఆ లేఖలో సవివరంగా పేర్కొన్నారు. తెలుగు వార్తలుతమది ఒక సాధారణ మధ్యతరగతి కుటుంబమని, తమకు ఎటువంటి రాజకీయ ఉద్దేశాలు లేవని బాధితురాలి తల్లి స్పష్టం చేశారు. 2025లో తన కుమార్తెకు బండి భగీరథతో పరిచయం ఏర్పడిందని, ఆ తర్వాత భగీరథ తన కుమార్తెపై తారీరక సంబంధం కోసం తీవ్రంగా ఒత్తిడి తీసుకువచ్చాడని ఆమె ఆరోపించారు. వేధింపులకు గురిచేస్తూ ఇబ్బందులు పెట్టాడని లేఖలో పేర్కొన్నారు. మొయినాబాద్లోని ఫామ్ హౌస్లో జరిగిన ఘటనను ఆమె వివరించారు. కొత్త సంవత్సరం వేడుకల పేరుతో తన కుమార్తెను మద్యం సేవించమని బలవంతం చేశారని, భగీరథ అత్యంత అనుచితంగా ప్రవర్తించాడని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దీనికి సంబంధించి వారిద్దరి మధ్య జరిగిన వాటాస్ చాట్స్, మెసేజీలు, నిందితుడు తప్పు ఒప్పుకుంటూ పంపిన క్షమాపణ సందేశాలు తమ వద్ద ఉన్నాయని ఆమె వెల్లడించారు. బండి సంజయ్ ను కలిసినా ఫలితం లేదన్నాయం కోసం కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ను స్వయంగా కలిసినట్లు బాధితురాలి తల్లి తెలిపారు. అయితే అక్కడ తమకు భరోసా లభించకపోగా, రివర్స్ కేసులు పెట్టి బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తున్నారంటూ తమనే నిందితులుగా చిత్రీకరించే ప్రయత్నం జరిగిందని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తమపై సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న దుష్ప్రచారాన్ని ఆపాలని, తమ కుటుంబానికి రక్షణ కల్పించి, స్వతంత్ర దర్యాప్తు ద్వారా న్యాయం చేయాలని ఆమె మహిళా కమిషన్, న్యాయవ్యవస్థను కోరారు.

తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం పేరుతో గందరగోళం సృష్టించే వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి

సీఎం క్యాంపు కార్యాలయ ముట్టడితో తమకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు: టీయూఎఫ్



(ఇంద్రప్రభ)మంథన : తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం (టీయూఎఫ్) పేరుతో కొందరు వ్యక్తులు గందరగోళం సృష్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని, దీనిపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టి అలాంటి వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం మహిళా విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు పోతు జ్యోతి రెడ్డి, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు నూనె రాజేశం, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బత్తుల శంకర్, కమాన్ పూర్ మండల అధ్యక్షుడు దాసరి రామస్వామిలు ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. గత తొమ్మిది సంవత్సరాలుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వీమా శ్రీనివాస్ అధ్యక్షులలో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం శాంతియుతంగా ఉద్యమాలు నిర్వహిస్తోందని అందులో పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి మద్దతు ఇచ్చి ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు సహకరించామని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉద్యమకారులకు ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే నిర్మించాలని కోరారు. తాము శాంతియుతంగా పోరాటం చేస్తున్న తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం నాయకులను, మహిళా నాయకులను అరెస్టు చేయడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని తెలిపారు. సీఎం క్యాంపు కార్యాలయ ముట్టడి కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరంకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. తమ ఫోరం పేరుతో క్యాన్సెంట్లను ఏర్పాటు చేసి ప్రజల్లో గందరగోళం సృష్టించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు. అలాంటి వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని వారు కోరారు. ఈ అంశంపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరిపి, ఫోరం పేరును దుర్వినియోగం చేస్తున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రకటనలో మహిళా విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు పోతు జ్యోతి రెడ్డి, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు నూనె రాజేశం, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బత్తుల శంకర్, కమాన్ పూర్ మండల అధ్యక్షుడు దాసరి రామస్వామి లు తెలిపారు.

పోచమ్మ తల్లి బోనాలు



ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే15 రాయకల్ మండలం భూపతిపూర్ గ్రామంలో పోచమ్మ తల్లి బోనాల వండుగ సందర్భంగా మాజీ మంత్రి భారసపాద్మి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తాటివర్తి జీవన్ రెడ్డి పోచమ్మ తల్లిని దర్శించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కమిటీ అధ్యక్షులు కోమటిరెడ్డి కృష్ణారెడ్డి ఉపాధ్యక్షులు రొండ్ల రాజేశం కార్యదర్శి కామని హరిష్ కోశాధికారి కొమ్ము దిలీప్ కుమార్ గ్రామ నాయకులు, మండల నాయకులు పాల్గొన్నారు

చేర్యాల మండలం లోని వీరన్నపేట మరియు గుర్లకుంట గ్రామాలలో సీసీ కెమెరాలను ప్రారంభించిన హుస్సాబాద్ ఏసీపి సదానందం



ఇంద్రప్రభ చేర్యాల మే 15: ఈరోజు నిర్వహించిన జిల్లా సీసీ మేడం రమ్మి పెర్మెట్ ఆడేశాల మేరకు నిర్వహించిన జిల్లా సురక్ష నేత్ర లో భాగంగా చేర్యాల మండలంలోని వీరన్నపేట మరియు గుర్లకుంట గ్రామాల్లో ఊరికి ఆరు చొప్పున మొత్తం 12 సీసీ కెమెరాలను గౌరవ ఏసీపీ సదానందం హుస్సాబాద్ ప్రారంభించడం జరిగింది. ఇటీవల కార్యక్రమంలో సీసీ కెమెరాల ప్రాముఖ్యత రోడ్డు భద్రత, మత్తు పదార్థాల వాడకం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను, వంటి వాటి మీద రెండు గ్రామాల్లో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించడం జరిగింది. గ్రామ ప్రజలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ప్రతి గ్రామం మరియు వార్డులో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏసీఐ జి.అపూర్వ రెడ్డి వీరన్నపేట గ్రామ సర్పంచ్ శైలజ శివ శంకర్, గుర్లకుంట సర్పంచ్ కాశెట్టి పాండు గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

పదవతరగతి టాపర్లకు సన్మానం

ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే15 ఇటీవల హైదరాబాద్ లోని రవీంద్ర భారతి లో బహుజన క్లాస్ టీచర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులలో తెలంగాణలోని 33జిల్లాల లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో 10వ తరగతి చదివి ,మండల స్థాయిలో టాపర్స్ ని సన్మానించడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా రాయకల్ మండలం భూపతిపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల లో చదివి 568మార్కులు సాధించిన న్యూతగిరి సంజన, అయోషా మహావీన్ మరియు ప్రధానోపాధ్యాయురాలు యు. వి రమణీ లను గౌరవ నాగర్ కర్నూలు పార్లమెంట్ సభ్యులు మల్లు రవి గారు సన్మానించి, ప్రశంస పత్రం అందజేశారు. ఎ రమణీ మాట్లాడుతూ ఈ విజయానికి కారకులైన పాఠశాల ఉపాధ్యాయులను ఆభినందించారు.



ఓటర్ జాబితా సమగ్ర సవరణను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలి ఎన్నికల కమిషనర్ కు కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు వినబ



ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 15 : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎన్నికల కమిషన్ చేపట్టిన ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించాలని టిపిసీ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే బొమ్మ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ నేతృత్వంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ సుధర్షన్ రెడ్డి కు వినతి పత్రం అందజేశారు. శుక్రవారం బి.ఆర్.కె భవన్ లోని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్, రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ఎంపీలు చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, అనీల్ కుమార్ యాదవ్, ఎస్సీ డిపార్ట్మెంట్ చైర్ పర్సన్ ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ, సవీన్ యాదవ్, పలువురు కార్యకర్తలు వైరప్రత్యేక కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ... ప్రతి అర్హుడైన పౌరుడికి ఓట హక్కు కల్పించడమే ప్రజాస్వామ్యానికి పునాది అని అన్నారు. ఓటర్ జాబితా సవరణ ప్రక్రియలో ఎలాంటి అవకతవకలు, అక్రమాలకు తావు లేకుండా చూడాలని, అన్ని పార్టీలకు సమాన అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. ప్రజల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ కృషి చేస్తుందని, పారదర్శక ఎన్నికల విధానమే తమ లక్ష్యమని నాయకులు స్పష్టం చేశారు.

చిల్లపల్లి గ్రామంలో చోలి ఘటన ఘటనాధ్యక్షులను పరిశీలించిన జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు బహిష్కరించిన

మెడక్ మే 15 (ఇంద్రప్రభ) మెడక్ జిల్లా, పెద్ద శంకరంపేట్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని చిల్లపల్లి గ్రామంలో గురువారం అర్ధరాత్రి చోలి ఘటన చోటుచేసుకుంది. గ్రామంలోని తాళాలు వేసి ఉన్న నాలుగు ఇండ్లలో గురువారం దుండగులు చోరికి పాల్గొన్నారు. ఇంట్లో ఉన్న సగదు, బంగారు ఆభరణాలు, విలువైన వస్తువులను అవహరించినట్లు బాధితులు తెలిపారు. ఘటన విషయం తెలుసుకున్న వెంటనే మెడక్ జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు బహిష్కరించిన ఘటనాధ్యక్షులను పరిశీలించారు. ప్రతి అంధిని సందర్శించి పరిస్థితులను తెలుసుకున్నారు. తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మాట్లాడుతూ, బాధితులకు పోలీసులు అండగా ఉంటారని, నిందితులను త్వరలోనే గుర్తించి అరెస్ట్ చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. చోలి ఘటనపై క్లాస్ టీమ్, డాక్ స్వాగ్డ్ సహాయంతో ఆధారాలను సేకరిస్తున్నామని తెలిపారు. గ్రామ పరిసర ప్రాంతాల్లోని సీసీ కెమెరా ఫుటేజీను పరిశీలిస్తూ ప్రత్యేక బృందాలతో దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

మిషన్ మోడ్రేలో ధాన్యం లిఫ్టింగ్ మూడు రాజుల్లో మిల్లులకు తరలింపు పూర్తి చేయాలి కలెక్టర్ చిత్రా మిత్రా



గంగాధర, మే 15 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మార్కెట్ యార్డ్ లో అర్ధరాత్రి కలెక్టర్ చిత్రా మిత్రా, చొప్పండం ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం పర్యవేక్షణ మండల కేంద్రంలోని మార్కెట్ యార్డ్ లో పాటు మధురానగర్ లో కొనసాగుతున్న ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను గురువారం రాత్రి జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిత్రా, చొప్పండం ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం, పోలీస్ కమిషనర్ గౌడ్ అలం కలిసి ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులతో నేరుగా మాట్లాడి ధాన్యం కొనుగోళ్లు, తూకం, రవాణా, చెల్లింపుల పరిస్థితిపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిత్రా మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన గడువులోగా ధాన్యం కొనుగోళ్లు పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని మూడు రోజుల్లోగా తప్పనిసరిగా రైస్ మిల్లులకు తరలింపాలి కాన్వేషన్ రూపొందించాలని సూచించారు. యార్డ్ లో ధాన్యం నిల్వలు పేరుకుపోకుండా పెద్ద ఎత్తున లారీలను సమకూర్చి వెంట వెంటనే రవాణా చేపట్టాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. మిల్లుల వద్ద కూడా ధాన్యం అన్లోడింగ్ వేగంగా జరిగేలా మిల్లర్లతో సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించిన కలెక్టర్, రైతులు గంటల తరబడి వేచి ఉండే పరిస్థితి రాకూడదన్నారు. ధాన్యం అన్లోడింగ్ లో మిల్లర్లు నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించినా, రైతులకు ఇబ్బందులు కలిగించినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ట్రాగెడీలు, టార్పాలిన్లు, వెలుతురు, కూర్చునే సదుపాయాలు వంటి కనీస వసతులు తప్పనిసరిగా కల్పించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. చొప్పండం ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం మాట్లాడుతూ రైతులు పండించిన ప్రతి గింజను ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. రైతులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని పేర్కొన్నారు. గంగాధర, చొప్పండం, రామడుగు మండలాలలో ధాన్యం కొనుగోళ్లు మరింత వేగవంతం చేసి రైతులు ఇబ్బందులు పడకుండా చూడాలని జిల్లా యంత్రాంగాన్ని కోరారు. ముఖ్యంగా లారీల కొరత రాకుండా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ను అభ్యర్థించారు. పోలీస్ కమిషనర్ గౌడ్ అలం మాట్లాడుతూ కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తుకుండా పోలీస్ శాఖ ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతుందని తెలిపారు. రైతులు, డ్రైవర్లు, హామాలీలు క్రమశిక్షణతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. అధికారులు కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద తూకం ప్రక్రియ, ధాన్యం నాణ్యత పరీక్షలు, రికార్డుల నిర్వహణను పరిశీలించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో కే. మహేశ్వర్, జిల్లా పౌర సరఫరా అధికారి సర్వినగరావు, డీఎం రజనీకాంత్, మార్కెట్ శాఖ అధికారులు, పోలీస్ సిబ్బంది, కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కళాశాల గ్రంథాలయానికి పుస్తకాల విరాళం



ఆదిలాబాద్ - ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న విద్యా వారోత్సవాల్లో 5వ రోజు "గ్రంథాలయాలు ప్రోత్సాహం గ్రంథాలయాలు : జ్ఞాన హృదయాల" కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల

గుడిపాతూర్లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ కవి, రచయిత, విశ్రాంత ఎంపీడీసో చట్ట గజ్జూమ్ రచించిన కిశోర గాంధీయం మరియు కౌమారామృత శతకం పుస్తకాలను తెలంగాణ గెజిటెడ్ జూనియర్ లెక్కర్ల అసోసియేషన్ ఆదిలాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల గుడిపాతూర్ ఆంగ్ల అధ్యాపకులు చట్ట ప్రవీణ్ కుమార్ కళాశాల గ్రంథాలయానికి ఉచితంగా అందజేశారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డెబ్బడి శ్రీనివాస్ సూచన మేరకు ఈ పుస్తకాలను కళాశాల గ్రంథాలయాలకు నాగరాజు మరియు సిద్దిగిడికి అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల అధ్యాపకులు మంత్రి రాజేశ్వర్, గ్రెగ్జన్ జ్ఞానేశ్వర్, కార్యాలయ సిబ్బంది రవికుమార్ తో పాటు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చట్ట ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, కిశోర గాంధీయం మరియు కౌమారామృత శతకం పండి గ్రంథాలు విద్యార్థుల్లో నైతిక విలువలు, వ్యక్తిత్వ వికాసం, సమాజంపై అవగాహన పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. పుస్తక పఠనం ద్వారా విద్యార్థులు విజ్ఞానాన్ని విస్తరించుకోవడంతో పాటు మంచి భావజాలాన్ని అలవచుకోవచ్చని ఆయన పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు ఈ పుస్తకాల విరాళాన్ని అభినందిస్తూ, గ్రంథాలయాల అభివృద్ధికి ఇటువంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో ఉపయోగకరమని అభిప్రాయపడ్డారు.

మాసాయిపేటలో విషాదం

: క్వారీ నీటిలో మునిగి ఇద్దరు విద్యార్థుల మృతి

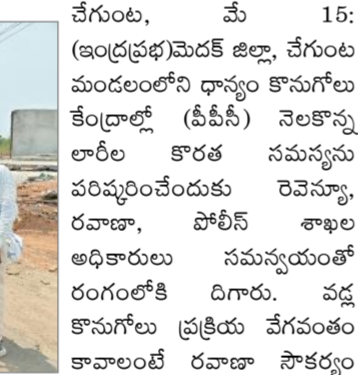
చేగుంట, మే 15: (ఇంద్రప్రభ) మెడక్ జిల్లా, చేగుంట మండల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో గల మాసాయిపేట మండల కేంద్రంలో తీవ్ర విషాదం చోటచేసుకుంది. ప్రమాదవశాత్తు క్వారీ నీటిలో మునిగి ఇద్దరు విద్యార్థులు మృతి చెందిన ఘటన స్థానికంగా కలవబడింది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. మాసాయిపేట గ్రామానికి చెందిన నాగేల్ల భాను (16, తండ్రి సామి), జాల నందకిషోర్ (17, తండ్రి రాజు) అనే విద్యార్థులు శుక్రవారం ఉదయం 9 గంటల సమయంలో రామంతాపూర్ గ్రామ శివారులోని క్వారీ వద్దకు వెళ్లారు. అక్కడ నీటిలో స్నానానికి దిగిన ఆ ఇద్దరు విద్యార్థులు ప్రమాదవశాత్తు నీటిలో మునిగి ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటనపై నాగేల్ల సామి తండ్రి బాలయ్య (54) పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు చేగుంట సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ జి. చైతన్య కుమార్ రెడ్డి కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. విద్యార్థుల మరణవార్తతో మాసాయిపేట గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి.



మెడక్ మే 15 (ఇంద్రప్రభ) మెడక్ జిల్లా, పాపన్నపేట పోలీస్ స్టేషన్ ను జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్ శుక్రవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. స్టేషన్లోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించిన ఆయన రికార్డుల నిర్వహణ, పెండింగ్ కేసుల స్థితి, సీసీ కెమెరాల పనితీరు, స్టేషన్ పరిసరాల పరిశుభ్రత, సిబ్బంది విధి నిర్వహణ తదితర అంశాలను సమీక్షించి సంతుష్టి వ్యక్తం చేశారు. కేసుల దర్యాప్తులో వేగం పెంచి బాధితులకు తృప్తికరతన న్యాయం అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆధికారులకు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ పోలీస్ స్టేషన్కు వచ్చే ప్రతి ఫిర్యాదుదారుడితో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. ముఖ్యంగా మహిళలు, వృద్ధులు, బాధితుల సమస్యలను ఓర్పుతో విని వెంటనే స్పందించాలని ఆదేశించారు. ప్రజల్లో పోలీసులపై నమ్మకం పెరిగేలా సేవాభావంతో విధులు నిర్వహించాలని సిబ్బందికి తెలిపారు. గ్రామాల్లో నిఘా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయాలని, రాత్రి వేళల్లో పహరా నిర్వహణను కట్టదిట్టం చేయాలని సూచించారు. ప్రజల్లో భద్రతాభావం పెరిగేలా విజిలెంట్ పోలీసింగ్ నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిరంతరం నిర్వహించాలని, ట్రాఫిక్ నియమాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు. ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలు, అక్రమ రవాణాపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని ఆదేశించారు. సైబర్ నేరాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, సోషల్ మీడియాలో వచ్చే తప్పుడు ప్రచారాలు, ఫేక్ వార్తలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ తనిఖీలో డీసీఆర్ ఇన్స్పెక్టర్ కృష్ణమూర్తి, పాపన్నపేట ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ గౌడ్ తదితర పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో లాభీల కొరత

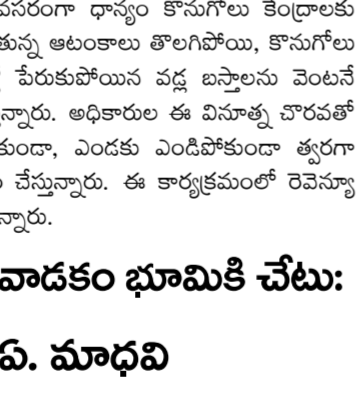
చేగుంట, మే 15: (ఇంద్రప్రభ) మెడక్ జిల్లా, చేగుంట మండలంలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో (వీపీసీ) నెలకొన్న లాభీల కొరత సమస్యను పరిష్కరించేందుకు రెవెన్యూ, రవాణా, పోలీస్ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో రంగంలోకి దిగారు. వడ్ల కొనుగోలు ప్రక్రియ వేగవంతం కావాలంటే రవాణా సౌకర్యం ముఖ్యమని గుర్తించిన ఎంపీఐ



శ్రీనివాస్, చేగుంట తహసీల్దార్ శివప్రసాద్ సంయుక్తంగా ఈరోజు క్షేత్రస్థాయిలో చర్యలు చేపట్టారు. సిబ్బందితో కలిసి రహదారులపైకి వచ్చిన అధికారులు, ఇతర ప్రాంతాలకు, ఇతర అవసరాలకు వెళ్తున్న లాభీలను అపి, వాటిని అత్యవసరంగా ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు మళ్లించారు. ఈ 'లాభీల పేట'తో రవాణాకు ఎదురవుతున్న అటంకాలు తొలగిపోయి, కొనుగోలు ప్రక్రియ ఒక్కసారిగా అపొందొంది. కేంద్రాల్లో పేరుకుపోయిన వడ్ల బస్తాలను వెంటనే మిల్లులకు తరలించేలా అధికారులు దిశానిర్దేశం చేస్తున్నారు. అధికారుల ఈ వినుశ్చ చొరవతో రైతులకు పెద్ద ఊరట లభించింది. ధాన్యం తరఫందా, ఎండకు ఎండిపోకుండా త్వరగా కాంటా అవుతుండటంతో అన్నదాతలు హార్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ గిర్దావర్లు, పోలీస్ సిబ్బంది, ఐటీసీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

అధిక మోతాదులో ఎరువుల వాడకం భూమికి చేటు: శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ పి. మాధవి

చేగుంట, మే 15: (ఇంద్రప్రభ) మెడక్ జిల్లా, చేగుంట మండలంలోని బోనాల, కొండపూర్ గ్రామాల్లో శుక్రవారం ప్రాసెస్ జయశంకర్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో "రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు" అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నేల ఆరోగ్య విభాగం శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ పి. మాధవి మాట్లాడుతూ.. రైతులు అధిక లాభాల ఆశతో రసాయనిక ఎరువులను మోతాదుకు మించి వారుతున్నారని, దీనివల్ల పెట్టుబడి ఖర్చు పెరగడమే కాకుండా నేలలు చౌడు బారి నాణ్యత కోల్పోతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. నేల ఆరోగ్యం దెబ్బతినడం వల్ల పంటలకు రోగాలు అధికంగా వస్తాయని, భూసార పరీక్షల ఆధారంగా పోషకాలను సరైన మోతాదులో మాత్రమే వినియోగించాలని సూచించారు. మరో శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ సుకృత్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. దానాకాలం సీజన్లో రైతులు వరి రకాలను ఎంచుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలని, అధిక దిగుబడినిచ్చే కే ఎన్ 50 1638 పంటి మేరైన రకాలను సాగు చేసుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం డాక్టర్ సురేష్ మాట్లాడుతూ.. సాగునీటిని వృధా చేయకుండా సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, పురుగుమందుల వాడకంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని తెలిపారు. ?మండల వ్యవసాయ అధికారి ఎం. హరిప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. రసాయనిక ఎరువులకు బదులుగా సోంధ్రయ ఎరువులను విరివిగా వాడాలని, తద్వారా తక్కువ ఖర్చుతో అధిక దిగుబడులు సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బోనాల గ్రామ సర్పంచ్ సుకన్య, ఉపసర్పంచ్ నాగరాజు, కొండపూర్ ఉపసర్పంచ్ నర్సయ్య, ఏకాక్షి హరిత, గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శులు, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు, అధిక సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొన్నారు.



వేములవాడ, మే 15, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ పట్టణంలోని ఎల్లమ్మ దేవస్థానం ప్రాంతంలో గల స్వజాల బావి ప్రక్కన వైకుంఠ ధామానికి 80 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో చేపట్టనున్న వైకుంఠ ధామం (స్మృతాన వాటిక) కాంపౌండ్ వాల్ నిర్మాణం స్థలాన్ని మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్లం రాజు స్థానిక కౌన్సిలర్ మరియు అధికారులతో కలిసి శుక్రవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా స్థల లభ్యతను ఆయన పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. వేములవాడ శాసనసభ్యులు, ప్రభుత్వ ఏపీ ఆడి శ్రీనివాస్ ప్రత్యేక సహకారంతో పట్టణాన్ని అన్ని రంగాల్లో ముందంజలో నిలిపి, ఆదర్శపరిపాలనా తీర్చిదిద్దాలంటూమని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. పట్టణ ప్రగతిలో ప్రజలు, మున్సిపల్ యంత్రాంగం భాగస్వాములు కావాలని, అభివృద్ధి పనులకు అందరూ పూర్తి స్థాయిలో సహకరించాలని ఆయన కోరారు. స్థల పరిశీలన అనంతరం పుల్లం రాజు మున్సిపల్ పరిధిలో జరుగుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులపై సుదీర్ఘంగా మాట్లాడారు. వేములవాడ పుణ్యక్షేత్రానికి వచ్చే భక్తులతో పాటు స్థానిక పట్టణ ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనే ధ్యేయంగా ప్రస్తుత పాలకమండలి పనిచేస్తోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పట్టణంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అధునికీకరణ, అంతర్గత సిమెంట్ రోడ్ల నిర్మాణం, తాగునీటి సరఫరా మెరుగుపరచడం వంటి అత్యవసర పనులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు వివరించారు. ముఖ్యంగా నాలుగో వార్డులో సుమారు 80 లక్షల రూపాయలతో నిర్మించ తలపెట్టిన స్మృతా వాటిక కాంపౌండ్ వాల్ పనులను ఎలాంటి అలసత్వం లేకుండా, నాణ్యతా ప్రమాణాలతో నిర్మిత కాల వ్యవధిలో పూర్తి చేయాలని ఆధికారులను ఆదేశించారు. గతంలో పెండింగ్లో ఉన్న అనేక సమస్యలను ఒక్కొక్కటిగా పరిష్కరిస్తూ వస్తున్నామని, రాబోయే రోజుల్లో వేములవాడ రూపరేఖలు మారబోతున్నాయని చెప్పారు. ?ప్రభుత్వ ఏపీ ఆడి శ్రీనివాస్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టారని, ఆయన నాయకత్వంలో పట్టణానికి మరిన్ని నిధులు తీసుకురావడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు పుల్లం రాజు తెలిపారు. వార్డుల వారీగా ప్రజల నుంచి వస్తున్న వినతులను పరిశీలించి ప్రాధాన్యత క్రమంలో నిధులు మంజూరు చేయడానికే హామీ ఇచ్చారు. మున్సిపల్ అధికారులు నిరంతరం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి పనుల పురోగతిని పర్యవేక్షించాలని, ఎక్కడా అవినీతికి తావులేకుండా సాందర్భకంగా పనులు జరగాలని సూచించారు. ప్రజలకు కూడా తమ వార్డుల్లో జరుగుతున్న పనులను గమనిస్తూ, పట్టణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడంలో మున్సిపల్ సిబ్బందికి సహకరించాలని, పనులను సకాలంలో చెల్లించి పట్టణాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని పుల్లం రాజు ఈ సందర్భంగా కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన వెంట్ల మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నరాల శేఖర్, స్థానిక కౌన్సిలర్లు తోటరాజు, కొండ రాజశేఖర్, మున్సిపల్ ఇంచార్జ్ కమిషనర్ సంపత్ రెడ్డి, మున్సిపల్ వివిధ శాఖల అధికారులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చేగుంటలో బజరంగ్ దళ్ కార్యకర్తల ముందస్తు అరెస్టు: శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకేనన్న పోలీసులు

చేగుంట, మే 15: (ఇంద్రప్రభ) మెడక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం, రానున్న బజ్జెట్ పండుగను పురస్కరించుకుని మండలంలో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలగకుండా పోలీసులు ముందస్తు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ నెల 27న పండుగ ఉన్న నేపథ్యంలో, గోవుల అక్రమ రవాణాను అడ్డుకునే క్రమంలో బజరంగ్ దళ్ కార్యకర్తలు చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకోవడని, ఎవరిపైనా దారుణ పాల్పడకూడదని ఎస్పి చైతన్య కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో బజరంగ్ దళ్ జిల్లా సంయోజక భవనగిరి నాగరాజు, వివాహిపి మండల అధ్యక్షులు సోమ సురేష్, ఉప మండల ప్రముఖ్ చిక్కుడు మహేష్లను పోలీసులు ముందస్తుగా అరెస్ట్ చేసి స్టేషన్కు తరలించారు. ?అనంతరం బజరంగ్ దళ్ జిల్లా సంయోజక నాగరాజు మాట్లాడుతూ.. గోవులను రక్షించే వారిపై కేసులు పెట్టి అరెస్టులు చేయడం సిగ్గుచేటని మండిపడ్డారు. బజరంగంగా గోమాంసాన్ని విక్రయిస్తున్న ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని, కానీ ధర్మ రక్షణ కోసం పనిచేసే కార్యకర్తలపై మాత్రం ఉక్కుపాదం మోపుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వాలు ఎన్ని అడ్డుకులు స్వీకరించినా గోవుల రక్షణ కోసం తమ పోరాటం ఆగిది లేదని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సోమ సురేష్, చిక్కుడు మహేష్, చింతల భూపాల్, శివలింగం, మహేందర్ తదితర కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



ప్రతి రోజు సాయంత్రం వాహన తనిఖీలు నిర్వహించాలి గ్రామాల్లో నిఘా వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలి అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక నిఘా పాపన్నపేట పీఎస్ ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్

మెడక్ మే 15 (ఇంద్రప్రభ) మెడక్ జిల్లా, పాపన్నపేట పోలీస్ స్టేషన్ ను జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్ శుక్రవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. స్టేషన్లోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించిన ఆయన రికార్డుల నిర్వహణ, పెండింగ్ కేసుల స్థితి, సీసీ కెమెరాల పనితీరు, స్టేషన్ పరిసరాల పరిశుభ్రత, సిబ్బంది విధి నిర్వహణ తదితర అంశాలను సమీక్షించి సంతుష్టి వ్యక్తం చేశారు. కేసుల దర్యాప్తులో వేగం పెంచి బాధితులకు తృప్తికరతన న్యాయం అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆధికారులకు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ పోలీస్ స్టేషన్కు వచ్చే ప్రతి ఫిర్యాదుదారుడితో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. ముఖ్యంగా మహిళలు, వృద్ధులు, బాధితుల సమస్యలను ఓర్పుతో విని వెంటనే స్పందించాలని ఆదేశించారు. ప్రజల్లో పోలీసులపై నమ్మకం పెరిగేలా సేవాభావంతో విధులు నిర్వహించాలని సిబ్బందికి తెలిపారు. గ్రామాల్లో నిఘా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయాలని, రాత్రి వేళల్లో పహరా నిర్వహణను కట్టదిట్టం చేయాలని సూచించారు. ప్రజల్లో భద్రతాభావం పెరిగేలా విజిలెంట్ పోలీసింగ్ నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిరంతరం నిర్వహించాలని, ట్రాఫిక్ నియమాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు. ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలు, అక్రమ రవాణాపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని ఆదేశించారు. సైబర్ నేరాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, సోషల్ మీడియాలో వచ్చే తప్పుడు ప్రచారాలు, ఫేక్ వార్తలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ తనిఖీలో డీసీఆర్ ఇన్స్పెక్టర్ కృష్ణమూర్తి, పాపన్నపేట ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ గౌడ్ తదితర పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రత, సిబ్బంది విధి నిర్వహణ తదితర అంశాలను సమీక్షించి సంతుష్టి వ్యక్తం చేశారు. కేసుల దర్యాప్తులో వేగం పెంచి బాధితులకు తృప్తికరతన న్యాయం అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆధికారులకు సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ పోలీస్ స్టేషన్కు వచ్చే ప్రతి ఫిర్యాదుదారుడితో మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. ముఖ్యంగా మహిళలు, వృద్ధులు, బాధితుల సమస్యలను ఓర్పుతో విని వెంటనే స్పందించాలని ఆదేశించారు. ప్రజల్లో పోలీసులపై నమ్మకం పెరిగేలా సేవాభావంతో విధులు నిర్వహించాలని సిబ్బందికి తెలిపారు. గ్రామాల్లో నిఘా వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయాలని, రాత్రి వేళల్లో పహరా నిర్వహణను కట్టదిట్టం చేయాలని సూచించారు. ప్రజల్లో భద్రతాభావం పెరిగేలా విజిలెంట్ పోలీసింగ్ నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిరంతరం నిర్వహించాలని, ట్రాఫిక్ నియమాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు. ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలు, అక్రమ రవాణాపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని ఆదేశించారు. సైబర్ నేరాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, సోషల్ మీడియాలో వచ్చే తప్పుడు ప్రచారాలు, ఫేక్ వార్తలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ తనిఖీలో డీసీఆర్ ఇన్స్పెక్టర్ కృష్ణమూర్తి, పాపన్నపేట ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ గౌడ్ తదితర పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రూ. 80 లక్షలతో వైకుంఠ ధామానికి రక్షణ గోడ.. స్థలాన్ని పరిశీలించిన మున్సిపల్ చైర్మన్ ఆది శ్రీనివాస్ నాయకత్వంలో వేములవాడ రూపురేఖలు మారుస్తాం: పుల్లం రాజు పట్టణ ప్రగతిలో ప్రజలంతా భాగస్వాములు కావాలి..

వేములవాడ, మే 15, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ పట్టణంలోని ఎల్లమ్మ దేవస్థానం ప్రాంతంలో గల స్వజాల బావి ప్రక్కన వైకుంఠ ధామానికి 80 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో చేపట్టనున్న వైకుంఠ ధామం (స్మృతాన వాటిక) కాంపౌండ్ వాల్ నిర్మాణం స్థలాన్ని మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్లం రాజు స్థానిక కౌన్సిలర్ మరియు అధికారులతో కలిసి శుక్రవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా స్థల లభ్యతను ఆయన పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. వేములవాడ శాసనసభ్యులు, ప్రభుత్వ ఏపీ ఆడి శ్రీనివాస్ ప్రత్యేక సహకారంతో పట్టణాన్ని అన్ని రంగాల్లో ముందంజలో నిలిపి, ఆదర్శపరిపాలనా తీర్చిదిద్దాలంటూమని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. పట్టణ ప్రగతిలో ప్రజలు, మున్సిపల్ యంత్రాంగం భాగస్వాములు కావాలని, అభివృద్ధి పనులకు అందరూ పూర్తి స్థాయిలో సహకరించాలని ఆయన కోరారు. స్థల పరిశీలన అనంతరం పుల్లం రాజు మున్సిపల్ పరిధిలో జరుగుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనులపై సుదీర్ఘంగా మాట్లాడారు. వేములవాడ పుణ్యక్షేత్రానికి వచ్చే భక్తులతో పాటు స్థానిక పట్టణ ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనే ధ్యేయంగా ప్రస్తుత పాలకమండలి పనిచేస్తోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పట్టణంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అధునికీకరణ, అంతర్గత సిమెంట్ రోడ్ల నిర్మాణం, తాగునీటి సరఫరా మెరుగుపరచడం వంటి అత్యవసర పనులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు వివరించారు. ముఖ్యంగా నాలుగో వార్డులో సుమారు 80 లక్షల రూపాయలతో నిర్మించ తలపెట్టిన స్మృతా వాటిక కాంపౌండ్ వాల్ పనులను ఎలాంటి అలసత్వం లేకుండా, నాణ్యతా ప్రమాణాలతో నిర్మిత కాల వ్యవధిలో పూర్తి చేయాలని ఆధికారులను ఆదేశించారు. గతంలో పెండింగ్లో ఉన్న అనేక సమస్యలను ఒక్కొక్కటిగా పరిష్కరిస్తూ వస్తున్నామని, రాబోయే రోజుల్లో వేములవాడ రూపరేఖలు మారబోతున్నాయని చెప్పారు. ?ప్రభుత్వ ఏపీ ఆడి శ్రీనివాస్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టారని, ఆయన నాయకత్వంలో పట్టణానికి మరిన్ని నిధులు తీసుకురావడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు పుల్లం రాజు తెలిపారు. వార్డుల వారీగా ప్రజల నుంచి వస్తున్న వినతులను పరిశీలించి ప్రాధాన్యత క్రమంలో నిధులు మంజూరు చేయడానికే హామీ ఇచ్చారు. మున్సిపల్ అధికారులు నిరంతరం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి పనుల పురోగతిని పర్యవేక్షించాలని, ఎక్కడా అవినీతికి తావులేకుండా సాందర్భకంగా పనులు జరగాలని సూచించారు. ప్రజలకు కూడా తమ వార్డుల్లో జరుగుతున్న పనులను గమనిస్తూ, పట్టణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడంలో మున్సిపల్ సిబ్బందికి సహకరించాలని, పనులను సకాలంలో చెల్లించి పట్టణాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని పుల్లం రాజు ఈ సందర్భంగా కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన వెంట్ల మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నరాల శేఖర్, స్థానిక కౌన్సిలర్లు తోటరాజు, కొండ రాజశేఖర్, మున్సిపల్ ఇంచార్జ్ కమిషనర్ సంపత్ రెడ్డి, మున్సిపల్ వివిధ శాఖల అధికారులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పట్టణ ప్రగతిలో ప్రజలంతా భాగస్వాములు కావాలి..

సంపాదకీయం

అయోమయంలో కమ్యూనిస్టులు!

పట్టణాలకు ఉభయ కమ్యూనిస్టు పార్టీల ఎదురు చూపులకు తెర పడి చెరో దారి చూసుకున్నాయి. సిపిఎం ముందే తేరుకొని విడిగానే పోటీ చేస్తామని అభ్యర్థుల పేర్లు కూడా ప్రకటించి గౌరవాన్ని కాపాడుకుంది. సిపిఐ గుడ్డిలో మెల్లలా ఒక స్థానం భిక్షనే మహాప్రసాదమనుకొని తృప్తి పడనుంది. నిజానికి అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ ఇరు కమ్యూనిస్టు పార్టీల తీరు ప్రపంచ కమ్యూనిస్టు చరిత్రకే మచ్చతెచ్చేలా సాగుతోంది. ఇన్ని రోజులూ భావాస, కాంగ్రెస్ ల వెనుకాల ఆశగా తిరిగిన ఉద్యమ పార్టీలు జనంలో ఉన్న గౌరవాన్ని పొగడ్డుకున్నాయి. కొంత కాలం కాంగ్రెస్ గడవ దగ్గర వేచి చూస్తూ చర్యలు సాగుతున్నాయనే వార్తలు విడుదల చేశాయి. హిమ్యం లేక పొగడ్డినట్లు వీరితో అర్థవంతమైన చర్యలు జరపకపోవడమే కాంగ్రెస్ ఆడిన అసలు ద్రామా. జాతీయ స్థాయిలో ఇండియా కూటమిలో కాంగ్రెస్ తో చేతులు కలిపినా ఆ పొత్తు తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పొడవక పోవడం విచిత్రం. ఈ విషయంలో కమ్యూనిస్టుల జాతీయ నాయకులు కూడా జోక్యం చేసుకోవడం లేదు.

పార్టీ విషయాన్ని కేంద్ర కమిటీకి వదిలేస్తున్నామని సిపిఐ ప్రకటించింది. చివరకు కాంగ్రెస్ కొత్తగాడెం స్థానాన్ని వారికి కేటాయించినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మరో విచిత్రమేమిటంటే ఒక్క సిపిఐతో కాంగ్రెస్ పార్టీ కమ్యూనిస్టుల ఓట్లు పొందేలా ఉన్నారు. కాంగ్రెస్ పై ఆశలు పడుతున్న సిపిఎం నేత పార్టీ పంథాను ఇలా ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో బిజెపి ఒక్క స్థానంలోనూ గెలవకుండా చూడడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యం, అందుకోసం తాము పోటీ చేయని చోట బలమైన భాజపాయేతర పార్టీకి మద్దతునియాలని పార్టీ నిర్ణయమని అన్నారు. అంటే తమను నిరాశపరిచిన పార్టీలకు అనివార్యంగా సహకరిస్తున్నట్లే అవుతుంది. రెండు కమ్యూనిస్టు పార్టీలను రాబోయే ఎన్నికల్లో కలుపుకొని పోతామన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ, వారు కోసం స్థానాలు ఈయక ఇరకాటంలో పెట్టింది. సిపిఎం తమకు వైరా, భద్రాచలం, మిర్యాలగూడ, పాలేరులో మూడు స్థానాలు ఈయమని కోరింది. దీనికి కాంగ్రెస్ మొదట వైరా, మిర్యాలగూడ ఇచ్చింది. భారతదేశంలో ఏదాది పొడవునా వాతావరణం ఏకరీతిగా ఉండదు. ఇది కాలానుగుణంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా భారతదేశంలో వేసవి, రుతుపవనాలు, శీతాకాలం, శరదృతువు లేదా వసంతకాలం అనే నాలుగు రుతువులు ఉన్నాయి. రుతువులు మారుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలోని జీవక్రియలు దానికి అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. అదే కారణంతో, వాతావరణం మారినప్పుడు, మన ఆరోగ్యం కూడా మారుతుంది. ఎందుకంటే, వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుకు మన శరీరం తక్షణమే అలవాటుపడటం అసాధ్యం. కాబట్టి ఈ సమయాల్లో మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి సీజన్ ను బట్టి మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో ఇక్కడ చెప్పాము. వేసవి సమయం: సాధారణంగా ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ మరియు మే నాలుగు నెలలు వాతావరణంలో గాలి వెచ్చగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలాన్ని వేసవి కాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో, సౌర అంటే సూర్యకిరణాలు భారతదేశంలో సమాంతరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మన దేశం ఈ వేడి వాతావరణాన్ని అనుభవిస్తుంది. అలాగే ఈ వేసవిలో పాటించాల్సిన ఆహారం గురించి చెప్పాలంటే, ఈ సమయంలో మనం ఎక్కువగా నీరు త్రాగాలి. నీరు మన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది. అలాగే ఈ సీజన్లో చెరుకు రసం, నిమ్మరసం తాగాలి. రోజు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లే ముందు మజ్జిగ తాగడం మంచిది. మామిడి, జాజీపూళ్, పువ్వుకాయ వంటి కొన్ని పండ్లు వేసవిలో లభించే సీజన్లో పండ్లు. వేసవి రోజులలో ఇవన్నీ తినడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది. వర్షాకాలం: మనకు నాలుగు నెలల వర్షాలు ఉన్నాయి: జూన్, జూలై, ఆగస్టు మరియు సెప్టెంబర్. కాబట్టి ఈ కాలాన్ని వర్షాకాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో దక్షిణ అర్ధగోళం నుండి భారతదేశం వైపు గాలులు వీస్తాయి.

ఆ తర్వాత వైరా ఇష్టమైనా మిర్యాలగూడ, పాతబస్టోల్ ఒక స్థానం తీసుకోవడం మాట వుంది. ఈ తీర్మాన చూస్తూ పాత్రికేయ పేరిట ఒక్క మిర్యాలగూడలో తమ అభ్యర్థిని నిలబెట్టి రాష్ట్రమంతా తమ కార్యకర్తలను కాంగ్రెస్ వెంట తిప్పడం వృధా అని సిపిఎం గ్రహించినట్లుంది. నిజానికి కాంగ్రెస్ లో ఎప్పుడో కమ్యూనిస్టులకు తమ పార్టీ సిట్టు ఇవ్వాలనే ఉద్దేశం లేదు. కొందరైతే మనకు కమ్యూనిస్టుల అవసరం దేనికి అని తమ అభిప్రాయాన్ని బహిరంగంగానే ప్రకటించారు కూడా. ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్ లో చేరికలు పెరగడంతో వారి లో వారికి కమ్యూనిటీలు మొదలై పార్టీని వీడి కొందరు బయటికి వెళుతున్నారు. ఈ వాదాను దీని తమ వారికి కాపాడుకొనేందుకు వేసే పనిలో బిజీగా ఉన్న కాంగ్రెస్ ఎన్ డి కౌన్సిల్ సమయంలోనే ముందుగా అనిపించింది. ఒక్క స్థానంతో సిపిఐ తృప్తిపడితే మూడు రంగులకు ఎర్రజెండా తోడైస్తూ అనుకోవాలి.

ఎన్నికల్లో ఎవరైనా జనంలో బలమున్న పార్టీ మద్దత కోరుకుంటారు. అవసరమైతే ఇ

రాజకీయ లబ్ధికి సీపీఎ అమలు..

కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం ముందు నుంచి చెప్పినట్లుగా వివాదాస్పద పౌరసత్వ సవరణ చట్టాన్ని (సీపీఎ) ఈ నెల 11 నుంచి అమల్లోకి తెచ్చింది. మతం ఆధారంగా పౌరసత్వం ఇవ్వడం దేశ సమగ్రతకు, సమైక్యతకు భంగం కలిగించేది. మైనార్టీలలో ఉన్న భయాన్ని తొలగించకుండా, వారి ప్రభుత్వ సమాధానాలు ఇవ్వకుండా ఎన్నికల్లో గెలవడం కోసం మాత్రమే సీపీఎను అమలులోకి తెచ్చింది. ముస్లిం మతం మాత్రమే పౌరసత్వం ఇస్తామనడం భారత రాజ్యాంగ ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధం.. సమానత్వ హక్కును నిరాకరించడమే అవుతుంది. 2019 డిసెంబర్ లో ప్రతిపక్షాల వ్యతిరేకత మధ్య అప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో సీపీఎని పార్లమెంట్లో ఆమోదించ చేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు, ఉద్యమాలు దేశంలో చోటు చేసుకోవడంతో పందమంది పైగా దేశ పౌరులు మృతి చెందారు. ప్రజా ప్రతిఘటన తీవ్రతరం కావడంతో కేంద్రం తొందరగా వెనక్కి తగ్గింది. ఈ పౌరసత్వ సవరణ ద్వారా 2014 డిసెంబర్ 31 కంటే ముందు పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ దేశాల నుంచి భారతదేశానికి వలస వచ్చిన హిందువులు, క్రైస్తవులు, సిక్కులు, జైనులు, బౌద్ధులు, పార్సీలకు పౌరసత్వం ఇస్తున్నట్లు చట్టంలో పేర్కొన్నారు. గతంలో అమిత షా చెప్పినట్లు మొదట సీపీఎ అమలువుతుంది. ఆ తర్వాత జాతిగా జనాభా పట్టిక (ఎన్ఎఆర్), జాతీయ పౌర జాబితా (ఎన్ఆర్ఐ) అమల్లోకి వస్తాయి. అయితే అస్సాంలో ఎన్నార్సీ అనుభవాలు అనేకం మన ముందున్నాయి. 19 లక్షల మంది సరైన పత్రాలు అందించలేకపోయారు. తద్వారా పౌరసత్వాన్ని కోల్పోయారు. ఇదే పరిస్థితి భవిష్యత్తులో భారత ప్రజానికం ఎదుర్కొన్నవారు. మరో విషయం గమనించాలి. శ్రీలంకలో ఉన్న హిందువులు ఏండ్ల తరబడి మత హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆ విషయాన్ని బీజేపీ పట్టించుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే వారంతా తమిళులు. ఇది వారిపై విపక్ష కాదా? మయన్మార్ నుండి వచ్చిన రోహింగ్యాలు, పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ నుండి వచ్చిన అహ్మదీయులు, హజారాలు లాంటి వాళ్ళు పౌరసత్వం పొందేందుకు అసర్దుంటుంది ఈ ప్రభుత్వం. ఇది మత పరమైన విషయాలని చెప్పగలమా? ముస్లింలను మినహాయించిన తర్వాత భవిష్యత్తులో మైనార్టీలుగా ఉన్న మిగతా మతాలను మినహాయించలేమని గ్యారంటీగా



చెప్పగలరా? ముస్లింలకు రిజర్వేషన్లు రద్దు చేస్తామని అమిత షా హైదరాబాద్ లో జరిగిన నిన్నటి సభలో ప్రకటించారు. ఇది దేశానికి సంకేతమే అర్థం కాదని కాదుగా? గత పదేండ్లలో అనేకమంది బీజేపీ ప్రజా ప్రతినిధులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు రాజ్యాంగం పట్ల వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని మార్చేస్తామని ప్రకటించారు. విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలన్నీ చేశారు. లౌకిక వ్యవస్థను తీసేస్తామని మునుస్మృతిని అమలు చేస్తామని బహిరంగంగానే చెప్పుకొన్నారు. గోవాలర్, గాఢ్ వారసులైన బీజేపీ పాలకులు 2019 పార్లమెంట్ పుల్వామా సర్దికట్ పైకే, దేశభక్తి పేరుతో ఓట్లు పొంది అధికారంలోకి వచ్చారు. మళ్ళీ 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గెలిచేందుకు సీపీఎను ముందుకు తెచ్చారు. ఇప్పుడు రామ జన్మభూమి పేరుతో ఓట్లు రాల్చే పరిస్థితి లేదు. కృష్ణుని పేరు ఎత్తినా, దేవాలయాల చుట్టూ తిరిగినా మళ్ళీ ఎన్నికల్లో గెలిచే పరిస్థితి లేకపోవడంతో పౌరసత్వాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా ఓట్లను పొందాలని తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఎలక్షోరల్ బూండ్లలో పెద్ద ఎత్తున లాభపడింది బీజేపీ పాలకులు. దీని నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. నిజంగా పౌరసత్వ సవరణతో భారత ప్రజలకు

కొత్తగా వచ్చే ప్రయోజనం ఏమీ లేదు. మరోవైపు దేశంలో నిరుద్యోగం పెద్ద ఎత్తున పెరిగిపోయింది, ధరలు పెరిగాయి. అదానీ, అంబానీ వంటి వారు అభివృద్ధి చెందారు. దేశం తిరోగమనం వైపు వెళ్ళింది. బుల్డోజర్ రాజ్ సంస్కృతి అమలువుతోంది. ఏడాదికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు ఇస్తామన్న బీజేపీ ఇప్పుడు ఉద్యోగాల గురించి మాట్లాడటం లేదు. నల్లధనాన్ని తీసుకొస్తానని చెప్పి మాట మార్చారు. పెద్ద ఎత్తున ప్రజలపై తీవ్రమైన దాడి కొనసాగుతోంది. మద్దతు ధర కోసం రైతులు ఉద్యమిస్తున్నారు. కార్మికవర్గం హక్కుల కోసం, సమాన వేతనం కోసం పోరాడుతుంది. పాత పెన్షన్ అమలు కోసం ఉద్యోగులు, ఉపాధి కోసం యువజనులు స్వేచ్ఛ కోసం మహిళలు, కులగణన కోసం అజాగ్రాని ప్రజలు, మెరుగైన రిజర్వేషన్స్ కోసం, ప్రాథమిక హక్కుల కోసం ఉద్యమాలు నిత్యం జరుగుతున్నాయి. ఈ సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ప్రధాన సమస్యలు రాజకీయ ఎజెండాగా మారకుండా చేసేందుకు పౌరసత్వం అమలు పేరుతో ప్రజల మధ్య అగ్ని రాజీకారు. మతాల పేరుతో ప్రజలను చీల్చి రాజకీయంగా లబ్ధి పొందాలనుకునే పాలకుల కుట్రలను తిప్పి కొట్టాలి.

ఇలా చేస్తే..

కలబందతో మెలిసే అందం..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

మన ముఖం అందంగా కనపడాలంటే దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉండాలి. ఒక చిన్న చిట్టా పాటిస్తే చాలు దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉంటాయి. కాస్త ఓపికగా చేస్తే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా పనులు రంగులోకి మారిన దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తాయి. మనం ఎంత శుభ్రత పాటించినా దంతాలు రంగు మారడం సహజం. ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల దంతాలు పసుపుపచ్చగా మారతాయి. ఈ పసుపు పొరను తొలగించి, తిరిగి దంతాలను ముత్యాలా మెరిసిపోవాలంటే ఇంటి చిట్టాలను పాటిస్తే సరిపోతుంది. చాలా మంది పళ్ళు పసుపుగా మారగానే డాక్టర్ దగ్గరకు పరిగెత్తి ఖరీదైన ట్రీట్ మెంట్స్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. అవి తాత్కాలికంగా మాత్రమే పనిచేస్తాయి. మన ఇంటిలో సులువుగా దొరికే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో పళ్ళ మీద పసుపు గారను పోగొట్టు కోవచ్చు. అలాగే కాబిడిన్, గార, పంటి నొప్పి, చిగుళ్ళ నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ చిట్టా కోసం ఉపయోగించే అన్నీ ఇంగ్లీషియన్స్ ఇంటిలో సులభంగా అందుబాటులో ఉండేవే. ఒక అరటి పండు తొక్కను తీసుకొని దాని లోపల వైపు ఉండే తెల్లని పదార్థాన్ని స్నాన్ సహాయంతో సవరించే చేసుకుని మెత్తని పేస్ట్ గా చేసి ఒక బౌల్ లో చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత రెండు స్నాన్స్ ని మెరుగనం, ఒక స్నాన్ కట్టు. ఒక స్నాన్ రెవ్యూల్ గా వాడే బూత్ పేస్ట్ వేసి అన్నీ ఇంగ్లీషియన్స్ బాగా కలిసేలా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ సహాయంతో దంతాలకు అప్లై చేసి రెండు నుంచి మూడు నిమిషాల పాటు సున్నితంగా తోముకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజు విడివిడి రోజు చేస్తూ ఉంటే చాలా తొందరగానే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఈ చిట్టాను పాటించడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. మనం కాస్త శ్రద్ధ సమయాన్ని కేటాసున్నే ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా పసుపు రంగు, పచ్చని పచ్చని తెల్లగా మార్చుకోవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా తెల్లని, దగ్గన సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ రెమిడిని ఫోలో అయితే పంటి నొప్పి, సమస్యలు, చిగుళ్ళ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. కాబట్టి ఈ చిట్టాను బ్రై చేయండి.

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

స్కూల్ కి వెళ్ళే పిల్లల్లో పేల సమస్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేలు వచ్చాయంటే ఒక పట్టానా వదలవు. ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసిన తలలో పేలు వదలవు. పేలను వదిలించుకోవటానికి ఇంటి చిట్టాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ వాడవలసిన అవసరం లేదు. తలలో పేలు తగ్గు ఉన్నాయంటే విపరీతమైన దురద వస్తుంది. అలాగే చాలా చికాకుగా ఉంటుంది. పేలును తగ్గించడానికి ఒక మంచి చిట్టా తెలుసుకుందాం. ఈ చిట్టా చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. పేల సమస్యను తగ్గించడానికి వేప నూనె చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. వేప నూనెను పూరాతన కాలం నుండి జుట్టు సంరక్షణలో వాడుతున్నారు. వేప నూనెను కొంచెం తీసుకుని తలకు బాగా పట్టింది ఒక పది నిమిషాల తర్వాత దువ్వెత్తిన దువ్వెత్తే పేలు అన్ని చనిపోయి రాలిపోతాయి. ఆ తర్వాత పోషా లేదా మంచు కాయతో తల రుద్దుకోవాలి సరిపోతుంది. వేప నూనెలో నిండిన అనే క్రియోలీల పదార్థం ఉండటం అలాగే యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉండటం వలన చర్మం పంటి సమస్యలు లేకుండా చేస్తుంది. జుట్టు సంరక్షణకు అవసరమైన పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. వేపనూనె మార్కెట్లో లభ్యమవుతుంది లేదా మనం ఇంట్లో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. వేప నూనె జుట్టుకు కండీషనర్ వలె పనిచేస్తుంది. జుట్టు రాలకుండా జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జుట్టు సమస్యలకు వేప నూనె మంచి పరిష్కారం అని చెప్పవచ్చు. వేప నూనెను మూడు రోజులు రాత్రి పేల సమస్య, మంద్రు సమస్య తగ్గటమే కాకుండా జుట్టు రాల్చే సమస్య కూడా తగ్గిపోతుంది. వేపలో ఉండే విటమిన్ %జు%, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిలో సహాయపడి ఆరోగ్యకరమైన స్కాల్డ్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది.

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

పక్కాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను, పెద్దల్లోను జలుబు, దగ్గు సర్వ సాధారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది. అలాంటి దగ్గు దగ్గి, దగ్గి చానినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి. ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్టాలతో ధైర్య ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అనేవంటే తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్చుల్స్.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్చుల్స్ చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది. దీనికోసం నాలుగైదు వెల్చుల్స్ రెబ్బలు వేయించుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఈ వెల్చుల్స్ ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మరియు పడుకోలేదు ముందు నమిలి మింగి, ఒక అరగంట సేపు ఏమీ తినకుండా ఉంటే తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది.

మన వయసు ఎంత పెరిగినా కూడా అందం మాత్రం తరగకూడదని అని అనుకుంటారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళు ముందుంటారు. అందం కోసం వారు పడే తపన అనలు అంతా ఇంతా కాదు. అందులో కూడా ఇంట్లో ఏమైనా ఫంక్షన్స్ ఉన్నాయి అంటే ఖచ్చితంగా వాళ్ళే అందరికంటే అందంగా మారి పైలెట్ కావాలనుకుంటారు. అయితే ముఖానికి ఎక్కువగా క్రీమ్ లు ఇంకా బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడటం వల్ల చర్మం ఖచ్చితంగా దెబ్బతింటుంది. వాటికి బదులు ఇంట్లోనే కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖం అందంగా, కాంతివంతంగా, ముడతలు, మచ్చలు ఇంకా మెటిమలు లేకుండా ఉండాలంటే.. అలోవెరా ను వాడటం చాలా మంచిది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే అలోవెరా జెల్ ని కాకుండా మనకు సహాయపడుతుంది. దొరికే అలోవెరాను వాడాలని సూచిస్తున్నారా ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇందులో టైప్ 3 కొల్లాజెన్ ఉంటుంది. అది చర్మం బిగుతుగా తయారయ్యేందుకు చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. మనం తాజా కలబంద గుజ్జును తీసుకుని చర్మంపై ముడతలు ఉండే చోట రాసి మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి. అయితే ముడతలు రాకూడదు అనుకునే చోట కూడా కలబంద గుజ్జును రాయొచ్చు. ఇంకా అలాగే బరువు తగ్గడం వల్ల చర్మం ముడతలు పడినవారు కూడా కలబందను ఇలా రాస్తే చర్మం బిగుతుగా మారి.. ముడతలు పోయి చాలా అందంగా కనిపిస్తారు. మెటిమలు ఉన్నవారు కలబంద గుజ్జులో పసుపు కలిపి రాస్తే అది ఈజీగా తగ్గుతాయి. ఇంకా అలాగే ట్యూన్ కూడా పోతుంది. అరికాలిలో ఆనలు ఉన్నవారికి కలబంద మంచి మెడిసిన్ లా పని చేస్తుంది. ఈ కలబందలో పసుపు కలిపి.. ఒక క్లాత్ లో వేసి ఆనలు ఉన్న చోట రాల్చి పడుకునే ముందు కట్టాలి. ఉదయం పూట లేచాక ఆ కట్టును తీసివేయాలి.

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

సాధారణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. ఆనలు అల్లం ఉండని ఇల్లు ఉండదు అంటే ఆతిథ్యంకొరకే కాదు. ఎందుకంటే కొందరు అల్లం లో ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇంకా మరకొందరు వంటల్లో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. వంటగదిలో అల్లంని చాలా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. మాంసాహార వంటల్లో అల్లన్నీ ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అల్లంలో సహజ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను ఈజీగా పెంచుతుంది. ఇంకా అంతే కాకుండా.. కడుపు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం ఇస్తుంది. అలాగే అల్లన్నీ చాలా మంది కూడా ఫ్రీజ్ లో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రీజ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లన్నీ మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రీజ్ లో స్టోర్ చేయాలనుకుంటే.. గాలి చొరబడని ఓ జిప్ కవర్ లో గానీ లేదా కంటైన్ర్ లో అయినా దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే అల్లం ఎప్పుడీ ఎండిపోదు. ఇక కల్ చేసిన అల్లం ముక్కలు నేరుగా ఫ్రీజ్ లో పెడితే అవి ఈజీగా పాడైపోతాయి. కాబట్టి తగిన అల్లంను ఫ్రీజ్ లో గాలి చొరబడని డబ్బాలో కూడా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. అయితే ఫ్రీజ్ లోని వారు అల్లంని బయట కూడా చక్కగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. టిప్స్ పేపర్ లేదా నార్మల్ పేపర్ లో దీన్ని చుట్టి జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో పెట్టుకోవచ్చు. అల్లంని ఎండలో ఎక్కువగా ఉంచుకూడదు.. చల్లని పొడి ప్రదేశంలో స్టోర్ చేయాలి. అయితే స్టోర్ చేసేటప్పుడు మాత్రం అల్లం అప్పులు తడిగా ఉండకూడదు. అది బాగా అరిపోవాలి. ఇక అల్లం తొక్క తీసి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వెనిగర్, పంచదార నీరు కలిపిన మిశ్రమంలో ఉంచితే అల్లం త్వరగా పాడవుతుంది. అల్లం వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీన్ని కర్రక్ గా వాడితే చాలా అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా.. ఆధిక బరువును ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే బ్లడ్ షుగర్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా, కండరాల్లో నొప్పికి, జలుబు ఇంకా దగ్గులకు కూడా అల్లం ఈజీగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

నారింజ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఫ్లేవనాయిడ్, అమినో యాసిడ్, కాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మూలకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నారింజ పండు ఆరోగ్య పరంగా చాలా ప్రయోజనకరమైనదని రుజువు చేస్తుంది. కానీ నారింజ తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఆరెంజ్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. నారింజ పండును తీసుకోవడం గుండెకు చాలా మేలు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం, విటమిన్ సి అనేవి చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు నారింజను తీసుకుంటే అది గుండెను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే, ఒక వ్యక్తి కాలెస్ట్రాల్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, అది కూడా ఈజీగా నియంత్రించలే ఉంటుంది. ఈ నారింజ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా బలపడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజ పండులో విటమిన్ సి అనేది పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు ప్రతిరోజూ కూడా నారింజను తీసుకుంటే, మీరు ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా చాలా వరకు ఈజీగా నివారించవచ్చు. ఈ నారింజ పండు రక్తపోటు రోగకులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

ప్రతి ఒక్కరి ఉదయం భిన్నంగా ప్రారంభమవుతుంది. కొంతమంది నడక తర్వాత నిమ్మరసం తాగుతారు. మరికొందరు బెడ్ పైనే కాఫీ కోసం తహతహలాడుతుంటారు. అయితే, నిద్ర లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, అలా చేయకుండా ఉండండి. లేచిన ఒక గంట వరకు మనం కాఫీ ఎందుకు తాగకుండా ఉండాలి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రలేచిన గంటలోపు కాఫీ తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగితే చురుగ్గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుందని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజం అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. పరిశోధనలు మన మెదడు ఆడెనోసిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని, అది నిద్రపోయేలా చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో ఆడెనోసిన్ తయారవుతుంది. దీని వల్ల మనకు నిద్ర రావడం మొదలవుతుంది. కానీ మనం కెఫీన్ తీసుకున్న వెంటనే అది ఆడెనోసిన్ రెసిప్టర్లను అడ్డుకుంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. మేల్కోలుపదానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా కాఫీ తాగిన తర్వాత కూడా నిద్రలో ఇబ్బంది పడవలసి వస్తే, దానికి కారణం ఇదే. అదే సమయంలో కాఫీ తాగడానికి సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయిన తర్వాత, లేచిన తర్వాత కనీసం ఒక గంట వేచి ఉండాలి. ఆ తర్వాత కాఫీ తాగాలి. వాస్తవానికి వ్యక్తిని మెలకువగా ఉంచే కార్బోసాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు నిజంగా కాఫీ ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గంట వేచి ఉండాలి. మనం మేల్కోలుపదాన్ని మన కార్బోసాల్ స్థాయి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒత్తిడితో సంబంధం ఉన్న కార్బోసాల్ అప్రమత్తంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి మీ కార్బోసాల్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు కెఫీన్ తీసుకుంటే, అది కూడా దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఒక గంట వేచి ఉండటం మంచిది.

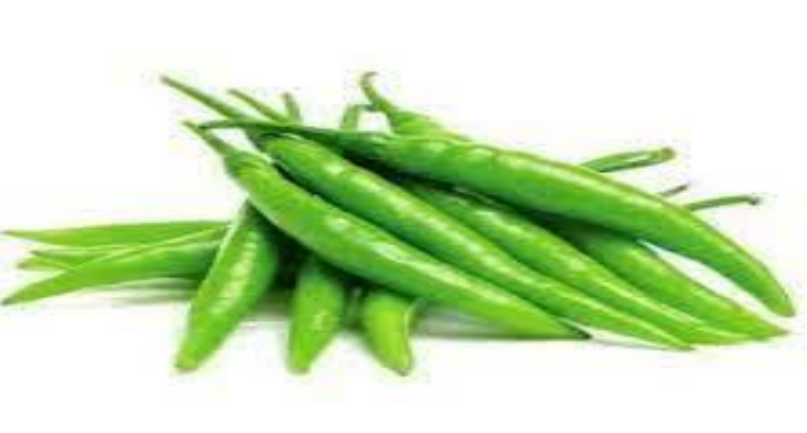
మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..



ప్రస్తుత రోజుల్లో మైదాపిండి వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. మార్కెట్లో దొరికే చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలలో మైదాపిండిని విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్లు, పఫ్లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమాసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా పెసాటల్స్ రెస్టారెంట్ల ఉపయోగించే చపాతి, ఫూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధుమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్, సెలినియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రిఫైన్ చేసిన పిండిలో ఈ పోషకాలు ఉండవు, ఫైబర్ కంటెంట్ కూడా నున్నా ఉంటుంది. మైదాతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. మరి మైదా పిండి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. మైదాపిండి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు నిదురుగా ఉంచదు. ఇది ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు ఆహారం ఎక్కువగా తినేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ ప్రావాన్ని పెంచుతుంది. దీని కారణంగా బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఊబకాయానికి కూడా దారితీస్తుంది. మైదా పిండిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మైదాలో అలోకాన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి దయాబెటిస్ ను ప్రేరేపిస్తుంది. మైదా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ ను మరింత పెంచుతుంది. మైదాని ఎక్కువగా తీసుకుంటే దయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలున్నాయి. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్ ని మైదా అమాంతంగా పెంచేస్తుంది. మైదాను గట్టి జిగురు అని పిలుస్తుంటారు. దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నెమ్మదిస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తినేవారు ఒత్తిడి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దారితీస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్ కు గురవు ప్రమాదం ఉంటుంది.

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

మామూలుగా ప్రతి ఒక్కరి కిచెన్ లో పచ్చిమిర్చి అన్నది తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిని చాలా రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిమిర్చి వేయకపోతే చాలా రకాల వంటలు అసంపూర్ణంగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. పచ్చిమిర్చి వంటలకు కావాల్సిన ఇవ్వడమే కాకుండా మంచి రుచిని కూడా ఇస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలోని క్యాప్సైసెన్ అనే రసాయనం కారణంగా అది కారంగా ఉంటుంది. క్యాప్సైసెన్ దానికి మెరిస్ ఆకుపచ్చ రంగు కూడా ఇస్తుంది. పచ్చిమిర్చి ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, కాలియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాబర్, జింక్, సోడియం, మాంగనీస్, విటమిన్ సి, బి1, బి2, బి3, బి6, బి7, విటమిన్ ఏ, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చి వల్ల ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి మిరపకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినిక్స్, ప్రోప్యెంట్ సైనిడ్స్ వంటి రసాయనాలు శరీరాన్ని శ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలోని శ్రీ రాడికల్స్ డివేపి దెబ్బతినడానికి, జన్యు నిర్మాణాన్ని మార్చడానికి, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్లు, క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పచ్చి మిరపకాయ మీ వంటల్లో చేర్చుకుంటే ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యలు నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. పచ్చి మిరపకాయలో పుష్కలంగా ఉండే క్యాప్సైసెన్ అనే రసాయనం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. క్యాప్సైసెన్ ఇన్సులిన్ ప్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ లోపం కారణంగా రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. పచ్చి మిరపకాయలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఐరన్ శోషణను ప్రోత్సహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే పచ్చిమిర్చి లోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధిక యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులను కలిగించే బ్యాక్టీరియా, వైరస్ పెరుగుదల నిరోధిస్తుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఈ వృద్ధాప్య సంకేతాలును తగ్గిస్తుంది. పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే శ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడతాయి. ఇంకా పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు చర్మాన్ని మెటిమలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసెన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం జీవక్రియను పెంచుతుంది.



సబ్ కా సాత్ సబ్ క సత్తేనాత్

ఈ దేశంలో ఆదివాసీ హక్కులను నీరు గార్చిన పార్టీ, అటవీ హక్కుల చట్టాన్ని దారుణంగా దెబ్బతీసిన పార్టీ, రిజర్వేషన్లకు గుండెకొట్టిన పార్టీ, గుజరాత్ లో ముస్లింలను ఊచకోత కోసిన పార్టీ, సుప్రీంకోర్టు తీర్పు అనే గంగా జలం అనే మోడిని కడిగిన ముత్యంలా బయటికి తెచ్చుకున్న పార్టీ, లోగడ హిందూ సంప్రదాయాల్ని నెత్తికెత్తుకున్న ఓ ముస్లిం - (కలాని) దేశాధ్యక్షుడిగా చేసిన పార్టీ... ఇప్పుడు తమ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వెతికి వెతికి ఓ ఆదివాసీ మహిళను అధ్యక్ష పదవికి నిలబెట్టుకుంది. వీటన్నిటి వెనక ఉన్న కుట్రకోణాన్ని ప్రజలు అర్థం చేసుకుంటున్నారు. దేశాధ్యక్ష పదవికి ద్రౌపతి ముర్మును నిలబెట్టిన పార్టీ దేశ ప్రజలకు చాలా విషయాల చెప్పుడు. ఆదివాసీ మహిళ అని గొంతెత్తి చెప్పుడమే గానీ, ఆమె కనీసం ఆదివాసీలకు ఏం చేసిందో చెప్పుడు. ఎమెల్సీగా, మంత్రిగా, గవర్నర్ గా పనిచేసిన ఆమె తన స్వంత ఊరికి కనీసం కరెంటు ఇప్పించలేదు. ఆమె అధ్యక్ష పదవికి నామినేషన్ చేసిన మరనాడు ఇక పరువు పోతుందని తొందరపడి ఒడిశాలోని మయూర్ భంజ్ జిల్లా కుసుం సమితిలోని ఆమె స్వగ్రామం ఉపరజెడ-లో విద్యుత్ స్రంభాల ఏర్పాటుకు గోతులు తవ్వారు. స్వాతంత్ర్యం లభించిన డెబ్బి అయిందేదో తర్వాతనా ఆ ఊరికి విద్యుత్ వెలుగులు అందేదీ? 2006 జనవరి 2న ఒడిశాలోని కలింగ్ నగర్ లో ఓ సంఘటన జరిగింది. అక్కడ టాలూ స్ట్రీట్ ప్లాంట్ కోసం ఆదివాసీల భూమిని లాక్కున్నారు. ఆదివాసీలు తిరగబడ్డారు. అక్కడ అప్పుడు అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ-బీజేపీ సంయుక్త కూటమి ప్రభుత్వం పోలీసు కాల్పులు జరిపించింది. ప్రథమాడు మంది గిరిజనులు తూటాలకు బలయ్యారు. ఆ ప్రభుత్వంలో ద్రౌపతి ముర్ము మంత్రిగా ఉండికూడా నోరు మెదపలేదు. ఇక ఈమె మోడీ భజన చేయడం తప్ప దేశ ప్రజల గూర్చి ఆలోచిస్తుందని ఎవరనుకుంటారు?



/ జహోజీ బేచెద్ / కొయీ నవాలీ కర్ / ఉన్న జైల్ బేజేద్!! హోంమత్రి అమిత్ షా తెలంగాణలో పర్యటిస్తూ అల్లారి సీతారామరాజు హైదరాబాద్ నిజాంకు వ్యతిరేకంగా పోరాడారని చెప్పారు. మతి స్థిమితం కోల్పోయిన వారి మాటల్లాగా ఉన్నాయేమిటి? మన మంత్రుల ఉపన్యాసాలా? - అని జనం లోలోనే పిసుక్కుని ఛస్సారు. ఈ దేశంలో నానిరుద్దీన్ షా ముస్లిం. అమిత్ షా హిందూ. స్వతి ఇరానీ హిందూ, సోనియా గాంధీ ఇటాలియన్? ఈ దేశంలో ఏదైనా సాధ్యమే! ఒకానొకప్పుడు జర్నలిస్ట్ ఒక ప్రముఖ కవిని అరెస్ట్ చేశారు. అప్పుడు అతని ఐదేండ్ల కూతురు తల్లిని ఇలా అడిగింది... "అమ్మా! నాన్నను పోలీసులు ఎందుకు తీసుకుపోతున్నారు?" అని. అందుకు తల్లి అంది కదా "మీ నాన్న పాల్లర్లని విమర్శించే కవితలు రాశారు - అందుకని!" "అదేమిటి? పాల్లర్ల కూడా నాన్నను విమర్శించే ఓ కవిత రాయిందా కదా?" అంది కూతురు అమ్మాయికంగా. "అయినా అంత తెలివే ఉంటే, ఇంక చెప్పేదేమింది? చదువు విజ్ఞత లేని మూర్ఖులే రక్షింపాలం సృష్టిస్తారు. ప్రతిఒకే వారిని అరెస్ట్ చేస్తారు. ఒక్కోసారి చంపేస్తారు కూడా!" - అని చెప్పింది. (గమనిక: ఇది కేవలం జర్నలిస్ట్, పాల్లర్లకు సంబంధించిన విషయం. ఎవరైనా దీన్ని భారతదేశానికి అన్యాయించుకుని చూస్తే... బాధ్యత వారిదే అవుతుందని మనవి!) అగ్నిపథ్ ను నిరసనగా దేశంలోని యువత పలు రాష్ట్రాల్లో నిరసనకు దిగి, జరిపిన విధ్వంసాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎవరో సోషల్ మీడియాలో ఒక పోస్ట్ పెట్టారు. అది ఇలా ఉంది... దేశ ప్రధాని దేశ ప్రజలకు నమస్కరిస్తూ- "దయచేసి ప్రభుత్వ ఆస్తులకు నిప్పుపెట్టకండి! నాకు అమ్మదానికీ ఇబ్బందవుతుంది" - అని! అయిన దేశ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నట్లుగా ఉంది. అందులో వ్యంగ్యం ఉన్నా... వాస్తవం కూడా ఉంది కాబట్టి జనం హర్షించారు! దేశంలో దొంగనోట్లు పెరిగాయి. ఆర్.బి.ఐ. తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదిక కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెంపపెట్టు అయ్యింది. ప్రధానికీ తలెత్తుకోలేని స్థితి తెచ్చింది. 500 షేక్ నోట్ల చలామణిలో 101శాతం పెరిగాయి. 2000 షేక్ నోట్లు 54శాతం పెరిగాయి. రూ.50-100 తప్ప మిగిలిన నోట్లలో 5కితల (ఢంగనోట్లు) విపరీతంగా పెరిగినట్లు స్పష్టంగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ నివేదిక ఇచ్చింది. ఈ 2022లో అన్ని డినామినేషన్స్ కలిపి దేశంలో 31,05,721 కోట్ల విలువ గల కరెన్సీ నోట్ల చలామణికోచ్చాయి. ఇలాంటి అంశాల మీద మన కి బాత్ - వినిపించడమే? చోడ్యం? బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి సుపూర్ శర్మ, మరో సభ్యుడు నవీన్

కుమార్ జిందాల్ మహాద్ద ప్రవక్తల వివాదాస్పదమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఫలితంగా అరెట్ దేశాలు మండిపడ్డాయి. భారతీయ ఉత్పత్తులను తమ దేశాల్లో నిషేధించినంత పని చేసాయి. భారత ప్రధాని ఫోటోలు అక్కడి చెత్తకుంటలపై అతికించి పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు తెలిపాయి. ఈ రకంగా దేశ గౌరవాన్ని ప్రస్తుత బీజేపీ ప్రభుత్వం ప్రపంచ వ్యాప్తం చేసింది? దేవుణ్ణి, మతాల్ని, ఆంధ్ర విశ్వాసాల్ని వదిలిపెట్టిన స్థాయి ఈ ప్రభుత్వానికి ఎలాగూ లేదు. కనీసం పరమత సహనమైనా ఉండాలి కదా? భారతదేశంలో ఇస్తాం కత్తి ద్వారా వ్యాపించిందని, బలవంతంగా ఆ రోజుల్లో మత మార్పిడిలు జరిగాయని ఆరోపిస్తే బీజేపీ వంటి సంస్థలు ఊరికే వాదిస్తుంటాయి. కానీ, వారి వాదనలో పసలేదు. చరిత్ర తెలిసిన వారు ఈ విషయం అంగీకరించరు. స్వామి వివేకానంద కూడా ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు. స్వయంగా ఒక చోట ఇలా రాశారు... "భారతీయులు (హిందువులు) ఖడ్గ భయంతో మహమ్మదీయులుగా మారారు - అని అనడంలో యద్దాం లేదు - అది అవాస్తవం!" అని రాశారు. "ఒకవైపు హిందూ మతాచార్యుల కఠిన నిబంధనల వల్ల, మరొక వైపు జమీందారుల అణచివేత, హింసాత్మక చర్యల వల్ల కొందరు హిందువులు ఇస్తాం స్వీకరించారు. అంతకానీ, ముస్లిం రాజులు మెడమీద కత్తిపెట్టి మతమార్పిడులు జరిపించలేదు. వివేకానందుడు ఈ విషయం ఒక లేఖలో ప్రస్తావించారు. అలాగే మరోసారి, మరో శిష్యుడికి రాసిన ఉత్తరంలో ఇలా రాశారు... "నాయనా! ఏ మనిషి గానీ, ఇతరులను ద్వేషిస్తూ మనగడ సాగించలేదు. అదే విధంగా ఏ జాతైనా ఇతరులను ద్వేషిస్తూ బతకలేదు. ఏదాడైతే మన వాళ్లు (వైదికులు) "మేస్త్రీ" అనే శబ్దాన్ని స్పష్టంచారో, ఇతరులతో కాటాకోటలు విరమించారో - అప్పటి నుండే భారతదేశానికి దౌర్భాగ్యం దాపురించింది. ఆ ద్వేషాన్ని నిర్మూలించడానికి అందరూ జాగ్రత్తం కావాలి! ఏకీకృతం కావాలి!! (వివేకానంద లేఖనం పేజీ:158-159) "దేశమంటే సామాన్యులు! సామాన్యుల విద్య, విశాసాలపై, సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవం పైన దేశ భవిష్యత్తు అధారపడి ఉంటుంది. ప్రజాచైతన్యం ద్వారానే ప్రజాస్వామ్యం అభివృద్ధి" గ్రంథ్ 161, (ఫ్రాక్ స్కూల్ రూపకర్: దెన్వార్). చివరకు మనం తెలుసుకోవల్సిన సారాంశం ఏమిటంటే... మనమల్ని చంపి, మతాన్ని బతికిస్తామనే రోజులు చచ్చిపోవాలి. మతాన్ని నాశనం చేసి, మానవత్వాన్ని నిలబెడదామనే రోజులు వికసించాలి! అప్పుడు గానీ, ఈ భూమి మీద మనిషి ప్రశాంతంగా బతకలేడు.

రద్దయిన ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్

జెరూసలేం : ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్ రద్దయింది. దీంతో నాలుగేండ్ల కన్నా తక్కువ కాలంలోనే ఐదోసారి ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధమైంది. పార్లమెంట్ ను రద్దు చేసేందుకు అనుకూలంగా గురువారం పార్లమెంట్ సభ్యులు ఓటు వేశారు. అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత శుక్రవారం దేశ తాత్కాలిక ప్రధానిగా విదేశాంగ మంత్రి యాపిర్ లబిద్ బాద్నూతలను చేపడతారు. ఇజ్రాయిల్ లో 12 ఏండ్ల సుదీర్ఘ పాలన అనంతరం బెంజామిన్ నెతన్యాయును గద్దె దించుతూ సఫాత్ బెర్కొవ్ నంకీర్లం అధికారంలోకి వచ్చింది. ఇజ్రాయిల్ వ్యాప్తంగా ఎనిమిది పార్టీలు ఒకతాటి పైకి వచ్చి ఉమ్మడి ప్రాతిపదికగా ఆనాడు ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేశాయి. ఏడాది కాలం పూర్తయింటే లేదో ఆ సంకీర్ణం కూలిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో తాత్కాలిక ప్రభుత్వ అధ్యక్షులలో ఇజ్రాయిల్ ఎన్నికలు నవంబరు 1న నిర్వహించనున్నారు. నెతన్యాయు అవి నీతి ఆలోచనలను ఎదుర్కొంటున్న పులికి ఈసారి ఎన్నికల్లో నెతన్యాయును, ఆయన మిత్రులకు ఎక్కువ సీట్లు లభించే అవకాశాలు వున్నాయని మీడియా నిర్వహించిన ఒపినియన్ పోల్స్ లో వెల్లడైంది. అయితే తాను తప్పేమీ చేయలేదని నెతన్యాయు పేర్కొంటున్నారు.

నాటోలో ఫిన్లాండ్,

స్వీడన్ చేరికపై మాకేం సమస్య లేదు

మాస్కో : నాటోలో ఫిన్లాండ్, స్వీడన్ దేశాలు చేరితే రష్యాకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదని, అయితే మిలిటరీ బృందాలు, సైనిక మౌలిక సదుపాయాలను అక్కడ మోపించినట్లయితే మాత్రం మేం సంగతిలో స్పందిస్తామని రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ పేర్కొన్నారు. తుర్కమెనిస్తాన్ లో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన ఈమేరకు వ్యాఖ్యానించారు.

ఉక్రెయిన్ మాదిరి ఆ రెండు దేశాలతో తమకెలాంటి ప్రాదేశిక విభేదాలు లేవన్నారు. ప్రస్తుతం మా మధ్య అంతా బాగానే ఉంది. కానీ ఇకముందు కొన్ని ఉద్రిక్తతలు ఉండొచ్చు. మాకు ముప్పు ఉంటే అవి అనివార్యం అని చెప్పారు. ఉక్రెయిన్ పై రష్యా సైనిక చర్యలపై బహుశా నేపథ్యంలో స్వీడన్, ఫిన్లాండ్లు నాటో కూటమిలో

చేరేందుకు నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసింది. ఈ క్రమం లోనే బుధవారం స్పెయిన్ రాజధాని మాడ్రీడ్ లో జరిగిన నాటో సదస్సులో వాటి సభ్యత్వం కోసం అధికారిక ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. ఇప్పటివరకు ఈ రెండు దేశాల చేరికపై అభ్యంతరం చెబుతూ వచ్చిన తుర్కీయే (టర్కీ) సైతం ఎట్టకేలకు తన అంగీకారాన్ని తెలిపింది. రష్యా మొదటి నుంచి విమర్శించు వచ్చింది. ఈ వ్యవహారాన్ని అంతర్జాతీయ భద్రతను అస్థిర పరిచే అంశంగా పేర్కొంది.

మెక్సికోలో మరో జర్నలిస్టు హత్య

మెక్సికో: మెక్సికోలోని ఈశాన్య రాష్ట్రం తమోలిపాన్ రాష్ట్రంలో బుధవారం ఒక జర్నలిస్టును కాల్చి చంపారు. మరణించిన జర్నలిస్టును స్థానిక వార్తాపత్రిక ఎక్స్ ప్రెస్ లో పనిచేస్తున్న డె లా క్రూజ్ (47)గా గుర్తించారు. ఈ ఘటనతో మెక్సికోలో ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటికి వరకూ 12 మంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురయ్యారు. ఇటీవల 13 ఏండ్లలో ఒక ఏడాదిలో ఇంతమంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురికావడం ఇదే మొదటిసారి. సియూడాడ్ విక్టోరియాలో మరణించిన తన ఇంటి నుంచి బయటకు వస్తున్న సమయంలో జర్నలిస్టు డి లా క్రూజ్ ను హత్య చేశారు. ఈ దాడిలో అతని 23 ఏండ్ల కుమార్తె, భార్య కూడా తీవ్రంగా గాయపడినట్లు అధికారులు చెప్పారు. నీటి సమస్య వంటి స్థానిక, గ్రామీణ అంశాలపై డె లా క్రూజ్ తరుమగా కథనాలు రాస్తుంటారు. అలాగే రాజకీయ నాయకుల అవినీతి గురించి కూడా సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు చేస్తారు. తమోలిపాన్ రాష్ట్రం రాజధాని సియూడాడ్ విక్టోరియాలో ఎక్స్ ప్రెస్ వార్తా పత్రిక ప్రచురిస్తారు. ఈ రాష్ట్రంలో వ్యవస్థీకృత నేరాలు, మాదక ద్రవ్యాల నేరాలు ఎక్కువగా జరుగుతుంటాయి. ఎక్స్ ప్రెస్ వార్తా పత్రికపై తరుచు దాడులు జరుగుతుంటాయి. 2012లో కార్యాలయం వెలుపల కార్ బాంబ్ తో దాడి జరిగింది. 2018లో నగరంలో జరుగుతున్న హింస గురించి వార్తలు రాయవద్దని హెచ్చరిస్తూ ఎక్స్ ప్రెస్ భవనం వెలుపల ఒక మనిషి తల ఉంచారు. 2018లో పత్రిక రిపోర్టర్ హెక్టర్ గొంజాలెజ్ ను కొట్టి చంపారు. కాగా, మరోవైపు మీడియా ఉద్యోగులకు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రమాదకరమైన దేశాల్లో మెక్సికో ఒకటి. ఈ దేశంలో 2000 నుంచి ఇప్పటి వరకూ 150 మంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురయ్యారు.

ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్

మార్కోస్ జూనియర్ ప్రమాణ స్వీకారం

మనీలా : ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ జూనియర్ గురువారం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. దేశ అత్యున్నత పదవిలో కొడుకును కూర్చోబెట్టడానికి దశాబ్దాల తరబడి తండ్రి చేసిన ప్రయత్నాలు దీంతో పూర్తయ్యాయి. ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ సీనియర్ పాలనను మానవ హక్కుల దుర్నియయాగం, అవినీతితో నిండిన చీకటి అధ్యాయంగా రాజకీయ విమర్శకులు పేర్కొంటారు. ప్రమాణ స్వీకారం అనంతరం అటువంటి తన తండ్రి పాలనను ప్రశంసించే జూనియర్ మాట్లాడారు. గత నెలల్లో జరిగిన ఎన్నికల్లో మార్కోస్ జూనియర్ (64) సాధించారు. వందలాదిమంది స్థానిక, విదేశీ ప్రతినిధుల సమక్షంలో మనీలాలో నేషనల్ మ్యూజియం వద్ద జరిగిన బహిరంగ కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. వ

ఆధ్యంతం వినోదభరితం

'భీమదేవరవల్లి బ్రాంచి' పూర్తి అధునిక గ్రామీణ జీవన చిత్రం. రెండు గంటల పాటు ప్రేక్షకుడిని నవ్వించడమే లక్ష్యంగా తెరకెక్కుతున్న సహజ చిత్రమిది.క మారుమూల గ్రామంలో జరిగిన సంఘటన దేశ వ్యాప్తంగా సెన్సేషనల్ అయింది. ఆ హాట్ టాపిక్ అధారంగా ఈ సినిమాను నెలరోజుల జోనర్లో మేకింగ్ చేస్తున్నారు. ఈ జోనర్ లో వస్తున్న మొదటి తెలుగు సినిమా ఇదే కావడం విశేషం. గత ఇరవై రోజులుగా కలీనగర్ జిల్లాలోని మల్లాపూర్ గ్రామం, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో ఏకదాటిగా రెండవ షెడ్యూల్ చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. సుధాకర్ రెడ్డి, కీర్తి లత, అభిరామ్, రూప, అంజి బాబు, రాజప్ప తదితరులు నటిస్తున్నారు. ఏబి సినిమాస్, నిహాల్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకాలపై రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి 'మీ శ్రీమోఖిలాషి' చిత్రంతో రచయితగా ఎన్నో అవార్డులు అందుకున్న రమేష్ చెప్పాల కథ,మాటలు అందించడంతోపాటు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. చిత్రానికి నిర్మాత : బిత్తిని కీర్తిలత గౌడ్, సహ నిర్మాత: రాజా నరేందర్ చెట్లపెల్లి, కెమెరా: చిట్టిబాబు, సంగీతం: చరణ్ అర్జున్, సాహిత్యం:సుధాల్ ఆశోక్ ఠేజ, ఎడిటర్: బొంతుల నాగేశ్వర రెడ్డి.

100వ సినిమా కోసం రాఘవేంద్రరావు

టాలీవుడ్ కింగ్ నాగార్జున త్వరలో 100 సినిమాలు పూర్తి చేసుకోబోతున్నారు. అందులో నాగార్జున గెస్ట్ రోల్స్ చేసిన సినిమాలు తీసేస్తే మాత్రం ఆ సంఖ్య ని అందుకోవడానికి మరింత సమయం పడుతుంది. అయితే కొన్నాళ్లు క్రితం 100వ సినిమా చేయడానికి ఇంకా చాలా సమయం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు నాగ్. తాజాగా నాగార్జున వందవ సినిమా గురించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన వార్తలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ప్రస్తుతం నాగార్జున ప్రవీణ్ సత్తార్ డైరెక్షన్లో "ది ఫోర్ట్" అనే సినిమాతో బిజీ గా ఉన్నారు. ఈ సినిమా నాగార్జున కరెయర్లో 99వ సినిమా కాబోతోంది.అయితే ఈ సినిమా తర్వాత నాగార్జున తన 100వ సినిమాని దర్శకేంద్రుడు రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చేయబోతున్నారని అంటూ ఈ మధ్య వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో నాగార్జున అనుమత్యు, శ్రీరామదాసు వంటి బ్లాక్ బస్టర్ సినిమాలలో నటించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తన సినిమా కూడా రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చేస్తే బాగుంటుందని నాగార్జున అనుకుంటున్నారు. ఇక గత కొంతకాలంగా నాగార్జున డిజాస్టర్ లతో సతమతమవుతున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే నాగ్ తన వందవ సినిమాతో మంచి హిట్ ని అందించే బాధ్యత రాఘవేంద్రరావుకి ఇప్పిబోతున్నారని సమాచారం.

ఒకే ఏడాది మూడు సినిమాలను

లిబీజ్ చేయనున్న శింబు

తమిళ స్టార్ శింబు తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితమే. 'మనధ', 'వల్లభ' వంటి సినిమాలతో తెలుగులోనూ మంచి క్రికేట్ ఏర్పరచుకున్నాడు. ఇటీవలే 'మానాస్' సినిమాతో నూరల్ హిట్ ను సాధించాడు. గత కొంత కాలం నుంచి వరుస ఫ్లాప్ లు వెంటబడుతున్న సమయంలో శింబుకు మానాసు మంచి కంట్రాక్ట్ ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈయన చేతిలో నాలుగు సినిమాలున్నాయి. అందులో రెండు షూటింగులు పూర్తి చేసుకొగా ఒకటి షూటింగ్ దశలో ఉంది. ఇంకొకటి ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులలో బిజీగా ఉంది. ఇదిలా ఉంటే శింబు ఈ ఏడాది మూడు సినిమాలతో ప్రేక్షకులను ఎంటర్టైన్ చేయడానికి సిద్ధమయ్యాడు. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఒక స్టార్ హీరో ఏడాదిలో ఒక్క సినిమా విడుదల చేయడమే కష్టంగా ఉంది. అలాంటిది శింబు ఈ ఏడాది ఏకంగా మూడు సినిమాలతో సందడి చేయనున్నాడు. శింబు స్పెషల్ అప్పియరెన్స్ గా నటించిన మహా ఈ నెల 22న విడుదల కానుంది. హాస్యక మోతాన్ని హీరోయిన్ గా నటించిన చిత్రాన్ని యూఆర్ జమీల్ దర్శకత్వం వహించారు. ఇక గోతమ్ వాసుదేవమిస్ న దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'వెండు తానింధాళు కాదు' చిత్రం సెప్టెంబర్ 15న విడుదల కానున్నట్లు మేకర్స్ గతంలోనే ప్రకటించారు. యుక్తన్ ద్రామాగా తెరకెక్కిన చిత్రంపై కోటిపై డి ప్రేక్షకులలో భారీ అంచనాల్లో ఉన్నాయి. తాజాగా ఈయన నటిస్తున్న లెటెస్ట్ చిత్రం పథుపాతల విడుదల తేదీని కూడా మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ చిత్రాన్ని డిసెంబర్ 14న విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ తాజాగా ప్రకటించారు. ఎన్. కృష్ణ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రానికి ఏ.ఆర్. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే చిత్రం నుండి విడుదలైన పోస్టర్ లకు ప్రేక్షకుల నుండి విశేష్ స్పందన వచ్చింది. వీటితో పాటుగా కరోనా కుమార్ అనే కామెడీ ఎంటర్టైనర్ చిత్రంలో నటించబోతున్నాడు. ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులను జరుపుకుంటుంది..

మీరు ఏమైన కొనిస్తున్నారా,

మేం ఏం వేసుకుంటే మీకెందుకు..

కార్పొరేట్ అర్జిన్ గా తెలుగు ప్రేక్షకులకి చాలా దగ్గరైన అందమైన నటి సురేఖా వాణి. ఆ మధ్య కాలంలో సురేఖా వాణి సినిమా లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. దాదాపు ప్రతి సినిమాలో ఏదో ఒక పాత్రలో కనిపించి మెప్పించేది. ఇటీవల కాస్త అఫర్ట్ తగ్గడంతో కూతురితో కలిసి నానా రచ్చ చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పొట్టి దుస్తులలో వీరు చేస్తున్న హంగామాని చూసి కొందరు నెటిజన్స్ ట్రోల్స్ చేస్తున్నారు. సురేఖ వాణి సుప్రీత య చూడడానికి తల్లి కూతుళ్లుగా కాకుండా ఫ్రెండ్స్ లా ఉంటారు. వయస్సులో కాబట్టి డిఫరెంట్ కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాలో వీరిద్దరూ వీడియోలకు సైపులు వేస్తుంటారు. అంతే కాదు.. ఏదేశాలకు వెళ్లి మరో ఎంజాయ్ చేయడం.. ఆ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవడం వీరికి కామస్ గా మారింది. గోవా బ్యాంకాక్ వెళ్లి ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు ఈ సెలబ్రిటీ తల్లికూతుళ్లు. అయితే ఈ విషయంలో చాలా సార్లు ట్రోల్స్ కు గురయ్యారు వీరు. కొంతమంది నెటిజన్లు వీరిపై నెగిటివ్ కామెంట్స్ చేశారు. భర్త చనిపోయిన బాధ సురేఖావాణికి లేదని అంటూ చేస్తుండటం బాధాకరమైనా కా విమర్శలు గుప్పించారు. అంతే కాకుండా తల్లికూతుళ్ల డ్రెస్ సెన్స్ పై కూడా ఎన్నో నెగిటివ్ కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో దర్శనం ఇచ్చాయి. ఇక వాటన్నింటికీ.. తాజాగా ఓ ఉంటర్వ్యూలో సుప్రీత ఘాటంగా సమాధానం ఇచ్చారు.మా బట్టలు మా ఇష్టం .. మీ డబ్బులతో మీరు ఏమైనా కొని ఇస్తున్నారా..? లేక మీ నుంచి మేమేమన్నా ఆశిస్తున్నామా..? అడుగుతున్నామా..? మీ పని మీరు మానుకోక.. మా గురించి మీకెందుకు అంటూ నెటిజన్లపై విరుచుకుపడింది సురేఖావాణి కూతురు సుప్రీత. తన తల్లితో పాటు తన డ్రెస్ సెన్స్ గురించి మాట్లాడిన వారి నోరు మూయించింది.

కొలంబియా ఆర్థిక మంత్రిగా

ఎక్వెల్ మాజీ కార్యదర్శి ఆంటానియో

బోగోటా : కొలంబియా ప్రజా జీవితంలో, అంతర్జాతీయ సంస్థల్లో విశేష అనుభవం గడించిన, ప్రతిష్టాత్మక ఆర్థికవేత్త జోస్ అంటానియో ఒకేంపోను దేశ ఆర్థిక మంత్రిగా నియమించనున్నట్లు అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన గుస్తావో పుట్రో ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం ఆయన కొలంబియా యూనివర్సిటీలో ప్రొఫెసర్ గా చేస్తున్నారు. ఉత్పాదకతతో కూడిన జీవన ఆర్థిక వ్యవస్థను జోస్ అంటానియో నిర్మించిన పుట్రో టీట్స్ చేశారు. నోట్ల డేమ్ యూనివర్సిటీలో చదువు పూర్తయిన అనంతరం 1993 వరకు వ్యవసాయ మంత్రిగా ప్రజా జీవితాన్ని ఆరంభించారు. ఆ తర్వాత 1998 నుండి 2003 వరకు లాటిన్ అమెరికా, కరీబియా దేశాల ఆర్థిక కమిషన్ (ఎక్వెల్) కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. 2007 వరకు ఐక్యరాజ్య సమితి ఆర్థిక, సామాజిక వ్యవహారాల డిప్యూటీ సెక్రటరీగా వున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో కొలంబియా సెంట్రల్ బ్యాంక్ కో డైరెక్టర్ గా వున్నారు.

సముద్రంలో బోటు బోల్తా..

దాకర్ : అఫ్రికా దేశం సెనెగల్ లో పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. వలసదారులతో ఐరోపాకు వెళుతున్న బోటు దక్షిణ కాసామాన్స్ ప్రాంతంలోని కఫౌటైన్ సమీపంలో సముద్రంలో బోల్తా పడింది. ఈ దుర్ఘటనలో 13 మంది మతలి చెందినట్లు రెడ్ క్రాస్ అధికారులు వెల్లడించారు. సోమవారం రాత్రి ఈ ఘటన చోటుచేసుకుందని తెలిపారు. ఈ బోటులో మంటలు వ్యాపించడం వల్లే బోల్తా పడి ఈ దుర్ఘటన జరిగినట్లు స్థానిక వార్తా కథనాలు పేర్కొంటున్నాయి. సిబ్బంది మాట్లాడుతూ ... ప్రమాద సమయంలో బోటులో దాదాపు 150 మందికి పైగా ఉన్నారు, వీరిలో 91 మందిని కాపాడారు తెలిపారు. మరో 40 మందికి పైగా గల్లంతయ్యారని, సహాయక చర్యలు చేపట్టమని చెప్పారు. గల్లంతయినవారి ఆహూతి కోసం తామంతా గాలిస్తున్నామన్నారు. అనలు ఈ దుర్ఘటనకు దారితీసిన కారణాలేంటి? ఈ బోటుకు, మైగ్రేట్ అవ్వడం కోసం ఇన్ ఛార్జి ఎవరు? అనే అంశాలపై అధికారులు ఆరా తీస్తున్నారు.

కళ్ళు ఎర్రగా మారాయి.. అసలు కారణం ఇదే..

తరచుగా మనం అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉంటాం. అప్పుడు మన కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి. కొన్నిసార్లు శరీరం అధిక అలసట కారణంగా కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి. ఎరుపు కళ్ళు లేదా కంటి ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సాధారణంగా వస్తుంది. కొన్నిసార్లు బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వల్ల కళ్ళు ఎర్రగా మారతాయి. కొంతమంది ఎర్రటి కన్నును పట్టించుకోరు. వాటిని పట్టించుకోరు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో, కంటిలో ఎక్కువ సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మరి కళ్ళు ఎర్రబడటానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకుందాం..

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..
 రెడ్ ఐ లేదా ఐ ఇన్ ఫెక్షన్ చాలా సాధారణమైపోయిందంటుంది. నేడు 10 మంది రోగులలో ఒకరు కంటి సమస్యలతో పోరాడుతున్నారు. కళ్ళు ఎర్రబడటానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. కొన్నిసార్లు ఇది సాధారణమైనది. కొన్నిసార్లు డాక్టర్ సహాయం తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

1. ఇన్ఫెక్షన్..: కళ్ళలో ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా, ఎర్రటి కళ్ళు కనిపిస్తాయి. మరోవైపు బ్యాక్టీరియా వల్ల కళ్ళు ఎరుపెక్కడం కనిపిస్తుంది.
2. కోవిడ్-19..: సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులు, గుండె ఇన్ఫెక్షన్తో సంబంధం ఉన్న కోవిడ్ కంటి ఇన్ఫెక్షన్ కు కూడా కారణమవుతుందని డాక్టర్ నిసా అస్లామ్ చెప్పారు. కోవిడ్-19 కళ్ళ ద్వారా ప్రవేశించడం ద్వారా కంటి వెనుక మెడడుకు చేరుతుంది. కళ్ళు ఎర్రబడడం కూడా కోవిడ్ దుష్ప్రభావం కావచ్చు. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. చలికాలంలో హాల్ట్ ఎటాక్టు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక చిలగడదుంపలను తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హాల్ట్ ఎటాక్టు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండవచ్చు. అలాగే బరువు తగ్గలనుకునే వారికి కూడా ఈ దుంపలు మేలు చేస్తాయి. వీటిలోని ఫైబర్ బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. దుంప జాతికి చెందిన కూరగాయలు సహజంగానే శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. కనుక చిలగడదుంపలను తినడం వల్ల మన శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. ఇది మనకు ఈ సీజన్లో మేలు చేస్తుంది. చలికాలంలో మన శరీరం వెచ్చగా ఉంటుంది. తీవ్ర చలి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. చిలగడదుంపలను తినడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. నిద్ర సరిగ్గా పడుతుంది. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ దుంపలను తినడం వల్ల క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయని ఆధ్యునాలు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా అండాశయ, వక్షోజాల క్యాన్సర్లు రావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ దుంపలను తింటే రక్తంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా నియంత్రించే సాధ్యం. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కనుక చిలగడ దుంపలను ఈ సీజన్లో తప్పక తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.
3. డైటరీలని..: డైటరీలని అనేది కంటికి సంబంధించిన వ్యాధి. ఈ వ్యాధి బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. కొన్నిసార్లు గడుపు ముగిసిన సౌందర్య ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం కూడా డైటరీలని కారణం కావచ్చు. దీని కారణంగా, కనురెప్పలలో వాపు ఉంది. డైటరీలని కారణంగా కళ్ళు కూడా ఎర్రగా మారవచ్చు.
4. అల్లెలని..: కళ్ళలో ఎలాంటి అల్లె వచ్చినా కళ్ళు కూడా ఎర్రగా మారతాయి. పుప్పొడి అల్లె వల్ల చాలా సార్లు కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి.
5. కాంటాక్ట్ లెన్స్లు..: కాంటాక్ట్ లెన్స్లను ఉపయోగించే ముందు వాటిని శుభ్రం చేయండి. దీని వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. పదే పదే లెన్స్లు వాడడం, రాత్రిపూట కూడా వాటిని ధరించడం వల్ల అకంఠమీదా కెరాటిన్ బిల్డ్ అప్ వచ్చి ప్రమాదం ఉందని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. కెరాటిన్ బిల్డ్ అప్ వాపును కారణమవుతుంది. కెరాటిన్ బిల్డ్ అప్ కొన్నిసార్లు అంధత్వానికి కూడా కారణం అవుతుంది.

ఈ పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తింటే ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా..?

ఉప్పుతో పండ్లు: పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని అందరికీ తెలుసు. అందుకే రోజూ పండ్లను తింటే అనేక రోగాలు దూరమవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పండ్లలో విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని పోషకాల కొరత తొలగిపోతుంది. కరోనా వైరస్ మహమ్మారి అనంతరం చాలా మంది ప్రజలు తమ ఆరోగ్యం పట్ల పూర్తి శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఆహారంపట్ల అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రతి ఒక్కరూ పండ్లను తినే పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నారు. కొందరు ఉదయం పూట పండ్లను తింటే, మరికొందరు సాయంత్రం పూట తినడానికి ఇష్టపడతారు. కొంతమంది పండ్లపై ఉప్పు చల్లి తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ ఉప్పు కలిపిన పండ్లను తినడం తక్కువ ప్రయోజనకరమని నిరూపించబడింది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తినడం కొన్నిసార్లు ఆరోగ్యానికి హానికరం అంటున్నారు. పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు: 1. నివేదికల ప్రకారం, ఆరోగ్యవంతమైన పక్షి శరీరానికి రోజుకు 5 గ్రాముల ఉప్పు మాత్రమే అవసరం. శరీరానికి కావలసినంత ఉప్పు ఆహారం ద్వారా అందుతుంది. ఇంతకంటే ఎక్కువ ఉప్పు గుండెకు, రక్తపోటుకు మంచిది కాదు. 2. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో సోడియం పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా శరీరంలో నీరు నిలుపుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరం ఉబ్బినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది పరోక్షంగా శరీరాన్ని విషపూరితం చేస్తుంది. 3. తరలిం పండ్లలో ఉప్పు కలపడం వల్ల శరీరానికి మంచి పోషకాలు అందవు. ఎందుకంటే పండ్లలోని పోషకాలు నీటి రూపంలో బయటకు వస్తాయి. అలాంటప్పుడు పండ్లు తినడం వల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలోని నీరు మాత్రంతో బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ఇది శరీరానికి మంచిది కాదు.

కాఫీ ప్రియులరా జాగ్రత్త..!

ఏదైనా ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, అతిగా తింటే అమృతం కూడా విషంగా మారుతుందంటారు. అందుకు మీరు ఎంతో ఇష్టంగా తాగే కాఫీ మినహాయింపు కాదు. కొంత మంది కాఫీకి బాగా అడిక్ట్ అవుతారు. అంతేకాదు కాఫీ తాగకపోతే ప్రాణం పోయినంత వసువుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ చలికాలంలో ప్రజలు కాఫీని మరీ ఎక్కువగా తాగడానికి ఇష్టపడతారు. అన్నింటి లాగే కాఫీ తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ కాఫీ అధిక వినియోగం పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, శరీరానికి హాని కలిగించకుండా 4. అల్లెలని..: కళ్ళలో ఎలాంటి అల్లె వచ్చినా కళ్ళు కూడా ఎర్రగా మారతాయి. పుప్పొడి అల్లె వల్ల చాలా సార్లు కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి. 5. కాంటాక్ట్ లెన్స్లు..: కాంటాక్ట్ లెన్స్లను ఉపయోగించే ముందు వాటిని శుభ్రం చేయండి. దీని వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. రోజుకు ఎంత కాఫీ తాగాలి అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవటం ముఖ్యం. కాఫీ ఎక్కువగా తాగితే కలిగే ప్రమాదాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రెగ్యులర్ కాఫీ తీసుకోవడం మంచిదే. కానీ, రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పుల కాఫీ మంచిది. అయితే ఇంతకంటే ఎక్కువగా కాఫీ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి కొన్ని సమస్యలు తప్పవు. కాఫీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల నిద్రలేమి కలుగుతుంది. సాధారణంగా ఒక మనిషి రోజుకు రెండు కప్పుల కంటే కాఫీ తీసుకోవడం మంచిది కాదు. రెండు 250 మిల్లీ లీటర్ల కెఫీన్ ని తీసుకోవడం వలన ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావు. కానీ దీని కంటే ఎక్కువ తీసుకుంటే కడుపు నొప్పి, జ్లడ లో యాసిడ్ లెవెల్స్ పెరిగిపోవడం, గుండె ఇన్ఫెక్షన్లుగా కొట్టుకోవడం లేదా వేగంగా కొట్టుకోవడం, గుండెలో రక్తం ఘో తగ్గడం ఇలా కొన్ని సమస్యలు వస్తాయి. కాఫీలో అధిక మొత్తంలో కెఫీన్ ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఉత్తేజపరిచేందుకు విడుదల అవుతుంది. ఇది ప్రేగు కార్యకలాపాలను పెంచడానికి పనిచేస్తుంది. అందువల్ల, కాఫీ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి వస్తుంది. కాఫీలో కెఫీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కెఫీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దెబ్బతింటాయి. ఎముకలు సన్నగా, బలహీనంగా తయారవుతాయి. అంతేకాకుండా, ధోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో ఎల్లెవై కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. అదే విధంగా కార్డియో వాస్క్యులర్ సమస్యలు అయిన హార్ట్ ఎటాక్, హార్ట్ బ్రెక్, కరోనరీ ఆర్టరీ లీనిజ్ మొదలైనవి వ్యాపిస్తాయి. కాబట్టి కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం మంచిది కాదు. హైబీపీ లేదా హైపర్టెన్షన్ సమస్యలు పెరగడానికి కూడా కాఫీ కారణమవుతుంది. కాఫీలో ఉండే కెఫీన్ జ్లడ ప్రెషర్ లో ఇబ్బందుల్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి అతిగా కాఫీ తీసుకోవడం మంచిది కాదు. కాఫీని తీసుకోవడం వల్ల డీప్రెషన్ సమస్య కూడా వస్తుంది.

పుణ్యవ్రదం.. హనుమద్వ్రతం



‘మార్గశీర్షి త్రయోదశ్యాం - శుక్లాయాం జన కాత్యజా - దృష్ట్వా దేవీ జగన్మాతా - మహావీరీణి ధీమతా’. మార్గశీర్షి శుక్లపక్ష త్రయోదశినాడు హనుమద్బ్రతం ఆచరించడం సాంప్రదాయంగా వస్తు వుంది. అసమాన భక్తాగ్రీసరుడు, ఆదర్శ పురుషుడు నమ్మిన బంటు, సంస్కృతాద్యనేక భాషలు, వ్యాకరణాది శాస్త్రాలు, సంగీతాది కళలలో నిష్ణాతుడు, ఒక కల్పం అంటే నాలుగు వందల ముప్పులు రెండు మిలియన్ల సంవత్సరాలు జీవించే ఎనిమిది మంది చిరంజీవులలో ఒకరైన హనుమంతుని ప్రతానికీ ప్రత్యేకత ఉంది. మృగశిర నక్షత్రం హనుమంతునికి ప్రీతిపాత్రమై నది. భక్తనులభ్యుదయై హనుమంతుని అనుగ్రహం పొందడానికి దివ్యమైన మార్గం మార్గశిర శుక్లపక్ష త్రయోదశినాడు హనుమంతుని, ఆయన శక్తి స్వరూపమైన సువర్చలా దేవిని పూజించటం పరిపాటి. హనుమంతే కథలను శ్రవణం గాంచి, ప్రసాదం స్వీకరించి, పదమూడు ముళ్ళ తోనాన్ని ధరించి, పదమూడు సంవత్సరాలు వదునగా ఆవర్చి, సంపూర్ణ అనుగ్రహం కలుగు తుందని భక్తుల విశ్వాసం. శౌనకాది మహర్షులు, సూత మహర్షిని శ్రీహనుమ ప్రతం గురించి వివరించాలని కోరగా ఆయన ఇట్లు వివరించారు. దైత్య వనంలో పాండ వులుండగా, వ్యాస మహర్షి వారి వద్దకు వెళ్ళారు. ధర్మరాజు, ద్రౌపది, సోదర, సుగ్రీవాదులతో ఈ ప్రతం చేశారని, వ్యాసుడు, ధర్మజునికి వివరించారు. కనుక వెంటనే హనుమన్ ప్రతం చేయాలని హితవు పలికారు. రావణ సంహారం చేసి, సీతా దర్శనం పొంది, అయోధ్యాపతి కావడానికి శ్రీరాముడు, సుగ్రీవాదులతో ఈ ప్రతం చేశారని, వ్యాసుడు, ధర్మజునికి వివరించారు. ప్రధానంగా రామాయణంలో హనుమంతుని

పాతిప్రత్యాన్ని మెచ్చారు. పాండవులు భక్తి శ్రద్ధలతో చేయాలని ప్రతమొకటి ఉందని తెలిపారు. అదే హనుమన్ ప్రతం. దుష్ట గ్రహాల్ని సర్వ వ్యాధుల్ని పోగొట్టి, నకల నుఖాలను, శు భాలను, శ్రేయస్సును ఇస్తుందని, దానిని ఆచరించి, తిరిగి రాజ్యాన్ని పొందాలని ఉపదేశించారు. పూర్వం ఈ ప్రతాన్ని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు, ద్రౌపదికి బోధించి, దగ్గరుండి చేయించాడని, దాని ప్రభావ ఫలితం గానే పాండవులకు అఖిల సంపదలు చేకూరాయని వివరించారు. ఒకసారి అర్జునుడు, ద్రౌపది చేతికున్న తోరణం గురించి అడిగి, వివరణ విని, గర్వం కలగడంతో కోతని గురించి ప్రతమేమిటని ఈసడించాడు. తన జెండాపై ఉన్న ఒక వాసరునికి ప్రతం ఏమిటని ప్రశ్నించాడు. ద్రౌపది, కృష్ణుడు చేయించిన ప్రతంగా వివరించినా, అర్జునుని కోపం పోలేదు. బలవంతంగా ఆమె చేతి తోరణం లాగి వేశాడు. అప్పుటి నుండే పాండవులకు కష్టాలు ప్రారంభమైనాయని అరణ్య, అజ్ఞాత వాసలు దాని ఫలితమేనని పదమూడు ముళ్ళు గల తోనాన్ని తీసివేయడం వల్లే 13 ఏళ్ళ బాధలు కలిగాయని వ్యాసుడు, ధర్మజునికి వివరించారు. కనుక వెంటనే హనుమన్ ప్రతం చేయాలని హితవు పలికారు. రావణ సంహారం చేసి, సీతా దర్శనం పొంది, అయోధ్యాపతి కావడానికి శ్రీరాముడు, సుగ్రీవాదులతో ఈ ప్రతం చేశారని, వ్యాసుడు, ధర్మజునికి వివరించారు. ప్రధానంగా రామాయణంలో హనుమంతుని

ఇలా పడుకుంటే ఊబకాయం రాదు!

ఈ రోజుల్లో బెల్టి ఫ్యాట్ సర్జుసాధారణమైపోయింది. చిన్న పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు, క్రమం తప్పకుండా ఆహారం, జీవనశైలి మరియు వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల ఉదర స్థూలకాయం సమస్య ముఖ్యంగా లాక్డౌన్ సమయంలో చాలా మంది పనిలేకుండా కూర్చొని పొట్ట పెంచుకున్నారు. చాలా మంది ఈ కడుపుని పదిలంచుకోవాలని కోరుకుంటారు. మీరు చేయవలసిన మొదటి విషయం ఏమిటంటే, కొవ్వును పెంచే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మరియు తక్కువ కేలరీల ఆహారాలు తినడం. దానితో పాటు, మీరు సరిగ్గా వ్యాయామం చేయాలి. అంతే కాదు మంచి నిద్ర కూడా పొట్టలోని కొవ్వును కరిగిస్తుంది. అవును, మంచి రాత్రి నిద్ర మీ శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇస్తుంది, ఇది పొట్ట కొవ్వును కోల్పోవడానికి సహాయపడుతుంది. అవును, శరీరానికి మంచి నిద్ర మరియు విశ్రాంతి లేకపోతే, శరీరంలో నక్కెర్ర స్థాయి పెరుగుతుంది. మరియు కొవ్వు శాతం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ కొవ్వు పదార్థం లేదా బెల్టి ఫ్యాట్ కారణంగా పొట్టలో కూడా ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి మీరు నిద్ర ద్వారా బరువు తగ్గడం మరియు బొడ్డు కొవ్వును ఎలా తగ్గించుకోవచ్చునే దాని గురించి పూర్తి సమాచారాన్ని మేము మీకు అందిస్తున్నాము.

శరీర బరువు మరియు నిద్రకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అవును, మంచి నిద్ర మీ బరువు లేదా శరీర కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. అవును, కాబట్టి మీరు మంచి నిద్ర కోసం మీ గదిని చీకటిగా మార్చుకోవాలి. మనకబారడం అంటే లైట్లు ఆర్గివేయడం మరియు గదిని చీకటి చేయడం మొత్తమే కాదు. బయటి నుంచి వెలుగిడి వెలుగులకు రాకుండా కర్టెన్లు వేసి చీకటి పరచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని గాఢ నిద్రలోకి తీసుకువెళుతుంది. ఇది నిద్రను ప్రేరేపించే హార్మోన్. మీ గదిలో ఎక్కువ వెలుగులు ఉంటే, శరీరం మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి చేయడంలో ఇబ్బంది పడుతుంది. అలాగే, ఈ మెలటోనిన్ మీ శరీరంలో జీవక్రియల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంటే ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ ను వైట్ ఫ్యాట్ గా, అంటే చెడు ఫ్యాట్ ను మంచి ఫ్యాట్ గా మారుస్తాయి. మీరు గాఢమైన నిద్రలోకి జారుకున్నప్పుడు, మీ శరీరం మీ వద్ద ఉన్న క్యాలరీలను బర్న్ చేయడానికి పని చేస్తుంది. కాబట్టి తొందరగా పడుకుంటే నిద్రపోయి ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవచ్చు. సరైన సమయంలో సరైన నిద్ర కానీ శరీరం మీ శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మీరు గాఢ నిద్రలోకి జారుకున్నప్పుడు మీ మెదడు మరింత చురుకైన పని చేస్తుంది. ఇక మెదడు పనిచేయాలంటే శక్తి కావాలి. శరీరానికి శక్తి కోసం గ్లూకోజ్ అవసరం. తద్వారా శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించేందుకు అవి కలిసి పనిచేస్తాయి. నిద్ర, చల్లని వాతావరణం, కొవ్వు తగ్గడానికి సంబంధించినవి. అవును, మన శరీరంలోని ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ నిద్రలో మన శరీరాన్ని వివిధ వాతావరణాలకు అనుగుణంగా మార్చడానికి పని చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇది చల్లని వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. అందువలన ఇది చల్లని వాతావరణంలో మరింత చురుకైన పనిచేస్తుంది. ఈ ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ మీ శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించేలా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు పడుకునేటప్పుడు ఫ్యాన్, కులర్ లేదా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవచ్చు.



ఈ పండ్లు తింటే సమస్య దూరం?

యాపిల్ పండులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు చాలా సేపు కూడా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ని పొందుతారు. దీన్ని తినడం వలన మీరు అనారోగ్యకరమైన ఆహారం నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చు. చలికాలంలో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇంకా అలాగే పైనాపిల్లో చాలా ఫైబర్ ఉంటుంది. దీనిలో ట్రోపొలైన్ కూడా ఉంటుంది. ఇంకా ప్రాటీన్ కూడా ఉంటుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే అత్తి పండ్లలో కూడా ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల చాలా సేపు కూడా మీకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇది మీ పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో కూడా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇంకా అలాగే నారింజలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఖనిజాలు, పొటాషియం ఇంకా అలాగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతేకాక తక్కువ మొత్తంలో కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వేగంగా బరువు తగ్గడానికి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇంకా అలాగే అరటిపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది. దీని వల్ల చాలా సేపు కూడా మీకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది వేగంగా బరువు తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇంకా అలాగే జామపండులో కూడా ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువ సేపు కడుపును నిండుగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల చాలా సేపు ఆకలిచేయదు. పైగా ఈ కాయ తక్కువ మొత్తంలో చక్కెరను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది వేగంగా బరువు తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.

ఈ పాడితో కడుపులో మంట మాయం?

ఇక మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా ఇంకా అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడడం వల్ల, కోపం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల, డీ ఇంకా అలాగే కాఫీలను ఎక్కువగా తాగడం వల్ల హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ అనేది చాలా ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యే వల్ల జీర్ణాశయం గోడలు ఈ యాసిడ్ సాంద్రతను అసలు తట్టుకోలేక పోతాయి. దీంతో అల్సర్లు, కడుపులో మంట ఇంకా అలాగే కడుపులో అసౌకర్యంగా ఉండడం వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్య నుండి బయట పడడానికి వివిధ రకాల టానిక్ లను ఇంకా చాలా మందులను వాడుతూ ఉంటారు. అయితే వీటిని వాడడం వల్ల ఉపశమనం ఉన్నప్పటికీ వాటి వల్ల భవిష్యత్తులో ఖచ్చితంగా దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే సహజ పదార్థాలను ఉపయోగించి మనం ఈ సమస్య నుండి బయట పడడం చాలా మంచిది. సహజ నిద్రంగా కూడా మనం ఈ సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చు. హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించి దాని స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరించడంలో మనకు శతావధి పొడి ఎంతో సహాయపడుతుంది ఆరోగ్య నిపుణులు కనుగొన్నారు. కడుపులో మంటను ఇంకా అలాగే అల్సర్లను తగ్గించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా శతావధి పొడి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇక ఈ శతావధి పొడిని ఎలా వాడాలో ఇంకా దీని వాడకం వల్ల పొట్టలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు క్రమబద్ధీకరించడానికే ఇష్టం ఉంటుంది. దీని కోసం ముందుగా ఒక గిన్నెలో ఒక గ్లాస్ నీటిని పోసి వేడి చేయాలి. ఆ నీళ్ళు వేడయ్యాక అందులో ఒక టీ స్పూన్ శతావధి పొడిని వేసి అర గ్లాస్ అయ్యే దాకా బాగా మరిగించాలి. తరువాత ఈ నీటిని వడకట్టి అందులో తేనెను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా కూడా హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో వచ్చే అసౌకర్యం నుండి మనకు ఖచ్చితంగా తక్షణ ఉపశమనం కలుగుతుంది. భోజనానికి అర గంట ముందు ఈ కషాయాన్ని తాగడం వల్ల మనం చాలా రకాలుగా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

గంగిశెట్టి మధురమ్మ మెమోరియల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరం ఇల్లందకుంట మండల కేంద్రంలో లోని గ్రామపంచాయతీలో వైద్య పరీక్షలు సంతోషం, హర్షం వ్యక్తం చేసిన గ్రామ ప్రజలు - ఉచిత వైద్య శిబిరాలను వినియోగించుకోవాలి - ట్రస్ట్ ఫౌండర్

ఇల్లందకుంట మే 15 ఇంద్రప్రభ:శుక్రవారం రోజున ఇల్లందకుంట గ్రామంలో గంగిశెట్టి మధురమ్మ మెమోరియల్ ట్రస్ట్ హాజురాబాద్ ఆధ్వర్యంలో ఉచితంగా వైద్య శిబిరము గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో నిర్వహించమని ట్రస్ట్ ఫౌండర్ డాక్టర్ గంగిశెట్టి జగదీశ్వర్ తెలిపారు. ఈ శిబిరాన్ని గ్రామ సర్పంచ్ ధారా సురేష్ ప్రారంభించి అనంతరము వైద్య పరీక్షలు చేసుకున్నారు. ఈ శిబిరంలో శ్రీనివాస విజయ్ సెంటర్ హాజురాబాద్, మెడికల్ వాచ్ మెన్ గర్ల మరయు శరత్ మాట్స్ విజయ్ హాస్పిటల్ హనుమకొండ వారు పాల్గొని 196 మందికి ఉచితంగా బీసీ, పుగర్, ఈసీజి కంట మరయు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి అవసరమున్న వారికి ఉచితంగా

మందులు, కంటి మకుల మందులు ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. మరియు 19 మందికి కంటి పొరలు ఉన్నట్లు గుర్తించి వారికి ఉచిత కంటి ఆపరేషన్ చేపెట్టమని కంటి పరీక్ష నిపుణులు శ్రీనివాస తెలిపారు. ఈ శిబిరంలో పాల్గొన్న డాక్టర్లు కు మరియు సిబ్బందికి మధురమ్మ ట్రస్టు వారు శాలువాతో సత్కరించి మెమోంటో అందజేశారు. ఈ శిబిరంలో హాస్పిటల్స్ సిబ్బంది పంచాయతీ కార్యదర్శి శ్రీనివాసు, కారోబర్ మరియు గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రాయికల్ పట్టణం లో బడిబాట



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 15 రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన 2026-27వ ద్వారా సంవత్సర బడి బాట కార్యక్రమం రాయికల్ పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల బాలురు సముదాయం ప్రధానోపాధ్యాయులు కాపు శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో ఉపాధ్యాయులు నిర్వహించారు. పట్టణ వీధి వీధి లో తిరిగి బడిబాట బడిలో చేర్చించాలని తల్లిదండ్రులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు చెరుకు మహేశ్వర్ శర్మ, పుర్రె రమేష్ ఏనుగురజిత విద్యాభిమానులు, సింగి రాందాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుంకుమ పూజలు



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే15 జగిత్యాల పట్టణ చింతకుంట లోని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయం లో శ్రీ ధనలక్ష్మి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో తేదీ: 15.05.2026, వైశాఖ మాసం, శుక్ల పక్షం, శుక్రవారం త్రయోదశి పర్వదినం పురస్కరించుకొని, మాతలు పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక

కుంకుమార్చనం, లలితా సహస్ర నామాల స్తోత్ర పారాయణం చేసారు. పారాయణం అనంతరం మాతలు అమ్మ వారికి ఒడి బిల్లింపు సమర్పించారు. కుంకుమ పూజ అనంతరం లక్ష్మీ డిప్ డ్యూర ఒక్కరిని ఎంపిక చేసి వారికి అమ్మ వారి శేష వస్త్రం మరియు అమ్మ వారి ప్రసాదం తాంబూలం అలయ పూజారి ఆశీర్వాదములతో బహుకరించడం జరిగింది. శుక్రవారం అమావాస్య పురస్కరించుకొని మాతలు అమ్మ వారికి గాజులు సమర్పించారు తదనంతరం లలితామ్మ వారికి ముడుపులు కట్టారు ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ పద్మగట్ట రాజన్న, వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ వొద్దాల శ్రీనివాస్, సహాయ కార్య దర్శి భారతల రాజసాగర్, మహిళా సభ్యులు వొద్దాల లత, పద్మ గట్ట స్వాతి, భారతాల గీత, లక్ష్మి, లత, సంగీత, కృష్ణ వేణి, యశోద, దివ్య, నీరజ, రేఖా, రుచిత, కావ్య శ్రీ., సుజాత, భావన, అర్చకులు సరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బుగ్గారం పోలీసులకు నోటీసులు సమాచార కమిషన్ ముందు హాజరు కావాలని ఆదేశాలు



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే15 జగిత్యాల జిల్లా బుగ్గారం మండల పోలీస్ అధికారులకు తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్ నుండి నోటీసులు జారీ అయ్యాయి. ఈ నెల 16 శనివారం నాడు జగిత్యాలలోని జిల్లా కలెక్టరేట్ లోని (సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలోని) కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో జరుగు విచారణకు సమాచార కమిషన్ ముందు హాజరు కావాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. గతంలో ప్రముఖ అర్రీజు కార్యకర్త, సీనియర్ ఉద్యమకారుడు, సీనియర్ జర్నలిస్టు చుక్క గంగారెడ్డి రెండు వేర్వేరు దరఖాస్తుల ద్వారా పోలీస్ అధికారులను సమాచారం కోరారు. బుగ్గారం, ధర్మపురి సర్కిల్ పోలీస్ అధికారులు సమాచారం ఇవ్వడంలో విఫలం అయ్యారనే ఆరోపణలతో చుక్క గంగారెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్ ను ఆశ్రయించారు. ఆయన ద్వారా రాఖైస రెండు వేర్వేరు అప్పీల్ ల కేసులకు ఈ నోటీసులు జారీ చేశారు. వాటికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ప్రతులతో సహా హాజరు కావాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార కమిషన్ అర్జీ నోటీసుల్లో పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు .

బజార్ హత్వార్ మండల కాంగ్రెస్ కన్వీనర్ గా కల్లెం విట్టల్ కు బాధ్యతలు,

ఇంద్ర ప్రభ, బజార్ హత్వార్. 15/05/2026/ బజార్ హత్వార్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీలో నూతన ఉత్సాహం నెలకొంది. మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కన్వీనర్ గా కల్లెం విట్టల్ శుక్రవారం నియామకం కావడంతో పార్టీ శ్రేణుల్లో ఆనందం వ్యక్తమవుతోంది. గ్రామ స్థాయి నుంచి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేసిన నాయకుడికి బాధ్యతలు అప్పగించడం పట్ల కార్యకర్తలు, అభిమానులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కల్లెం విట్టల్ మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ సిద్ధాంతాలు, ప్రజా సంక్షేమమే తన రాజకీయ ప్రయాణానికి మూల స్ఫూర్తి అని పేర్కొన్నారు. మండలంలోని ప్రతి గ్రామంలో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేస్తూ, యువత మరియు కార్యకర్తలను సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకు సాగుతానన్నారు. ప్రజా సమన్వయ పరిష్కారానికి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ, కాంగ్రెస్ పార్టీని ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసే దిశగా కృషి చేస్తానని తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో మండలంలో పార్టీ కార్యకలాపాలను విస్తృత స్థాయిలో చేపట్టి, ప్రజల విశ్వాసాన్ని మరింత బలపరచే విధంగా పనిచేస్తానని స్పష్టం చేశారు. పార్టీ అధిష్టానం తనపై ఉంచిన నమ్మాన్ని నిలబెట్టుకునేందుకు అంతిమభావంతో పనిచేస్తానని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు కల్లెం విట్టల్ కు భాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, ఆయన నాయకత్వంలో బజార్ హత్వార్ మండలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి మరింత బలం చేకూరుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

రోడ్డు పనులను పర్యవేక్షించిన నాయకులు



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే15 జగిత్యాల జిల్లాలోని రాయికల్ మండలంలోని మహితాపూర్ గ్రామంలో ఉన్న శ్రీ కనకదుర్గాదేవి అమ్మవారి ఆలయం వద్ద శ్రీ గిరి గుట్ట వద్ద (మరో విజయవాడ కనక దుర్గ అమ్మవారి ఆలయం) గా పిలవబడే ఆలయానికి గతంలో రాజ్యసభ సభ్యులు దినకొండ దామోదర్ రావు గారు పార్లమెంటు నిధుల నుండి ఆలయం వద్ద ఉన్న రోడ్డును సిమెంట్ రోడ్డు గా మార్చాలని ఆలయానికి మరియు గ్రామంలో యున్సి ఆర్ విగ్రహం నుండి పోరమాళ్ల రోడ్డులో ఉన్న వాటర్ ట్యాంక్ వద్ద కు బైపాస్ రోడ్డు మజూరి చేయాలని గ్రామము లో వారి స్వంత చెల్లెలు భావ అయిన యటం కిషన్ రావు అరుణ దేవి గారు ల సహకారం తో మహితాపూర్ గ్రామానికి వివిధ రకాల పనులకు సంబంధించి వారి రాజ్యసభ నిధుల నుంచి దాదాపు గా ఇదివరకే ఒక కోటి రూపాయల పరిధి కు నిధులు మంజూరు చేశారు. అందులో భాగంగానే ఆలయానికి కూడా నిధులు మంజూరు చేయాలని గ్రామస్థులు మరియు భక్తులు కోరగా వారు ఆలయానికి చెందిన రోడ్డు నకు సిమెంట్ రహదారి చేయడానికి వారు పదిహేను లక్షల రూపాయలు నిధులు మంజూరు చేశారు అట్టి నిధుల నుండి ఇది వరకు రోడ్డు పోసి కొన్ని అనివార్య కారణాల వల్ల రోడ్డు పనులు నిలిచిపోవడంతో అట్టి పనులను తిరిగి ఈ రోజు శుక్రవారం రోజున సిమెంట్ రహదారి కి అవసరమైన రోడ్డు గ్రావెల్ మరియు రోడ్డు ను చదును చేయించి అక్కడ అవసరమైన గ్రావెల్ మరియు ఇసుక మొరం పోసి సిమెంట్ రోడ్డు పనులకు సంబంధించి పూర్తిగా చదును చేసి ఈ రోజు పనులను ప్రారంభించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గన్నే రాజారెడ్డి మరియు మహితాపూర్ గ్రామ పంచాయతీ వార్డు సభ్యులు మరియు యాదవ సంఘం అధ్యక్షులు బుస గంగా మల్లయ్య అనుమల్ల రమ సత్యనారాయణ మరియు గ్రామ నాయకులు మ్యూకల రాజేష్ అనుమల్ల సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నారాయణపూర్ రిజర్వాయర్ ముంపు అంశంపై ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ గ్రామం మొత్తాన్ని ముంపు గ్రామంగా ప్రకటించాలని గ్రామస్థుల ఏకగ్రీవ డిమాండ్

గంగాధర, మే 15 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలోని నారాయణపూర్ గ్రామంలో నారాయణపూర్ రిజర్వాయర్ కట్ట ఎత్తు పెంపు పనుల నేపథ్యంలో ముంపునకు గురయ్యే ఇండ్లు, ఇంటి స్థలాలపై శుక్రవారం ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రిజర్వాయర్ కట్ట ఎత్తు పెంపు కారణంగా గ్రామంలోని అనేక ఇండ్లు, స్థలాలు ముంపు ప్రభావానికి గురయ్యే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు గ్రామాన్ని సందర్శించి పరిస్థితులను పరిశీలించారు. ఇప్పటికే గ్రామస్థులు గతంలో గ్రామమంతా కలసి రిజర్వాయర్ కట్ట వెడల్పు ప్రతిపాదనను విరమించుకొని, మొత్తం గ్రామాన్ని ముంపు గ్రామంగా ప్రకటించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతిపత్రం సమర్పించిన విషయం తెలిసింది. ఆ వినతిపత్రాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్న జిల్లా కలెక్టర్ ముగ్గురు సభ్యులతో కూడిన కమిటీ ద్వారా విచారణ జరిపించి ప్రజల అభిప్రాయాలను సేకరించాలని హామీ ఇచ్చిన మేరకు శుక్రవారం ప్రత్యేక ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్థులందరూ ముక్తకంఠంతో నారాయణపూర్ గ్రామాన్ని పూర్తిస్థాయి ముంపు గ్రామంగా ప్రకటించాలని అధికారులను కోరారు. గ్రామ ప్రజల అభిప్రాయాలను వినిపించిన అనంతరం ప్రత్యేక భూసేకరణ అధికారి మరియు ఆర్డీవో మహేశ్వర్ మాట్లాడుతూ గ్రామ ప్రజల అభిప్రాయాలను, ముంపు పరిస్థితులను సమగ్రంగా పరిశీలించి సభ్యుల బృందం నివేదికను జిల్లా కలెక్టర్ కు సమర్పిస్తామని తెలిపారు. ప్రజల అభిప్రాయానికి అనుగుణంగా తగిన నిర్ణయం తీసుకునే విధంగా నివేదిక రూపొందించబడుతుందని గ్రామస్థులకు భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ డీకొండ బాలెశ్వర్ మధు, రూరల్ ఏసీపీ విజయ్ కుమార్, ఇరిగేషన్ శాఖ డీఈ, ఏఈలు, ఎంపీడీవో దమ్మని రాము, పంచాయతీ అధికారులు, డీటీ కళావతి, నిఖిల, సర్పేయర్ రాకేష్, ఆర్ఐ రాజనీకాంత్ రెడ్డి, పంచాయతీ కార్యదర్శి, ఉప సర్పంచ్, మాజీ సర్పంచ్ జాకీర్ హుస్సేన్, దామోదర్ రెడ్డి, వార్డు సభ్యులు, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



పుస్తకం చేతిలో భవిష్యత్తు వెలుగులో... ఘనంగా జిల్లా గ్రంథాలయ దినోత్సవ వేడుకలు...



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే15 ఆర్.యూ.పి.పి జిల్లా అధ్యక్షులు వేల్పు స్వామి యాదవ్ ఘన సన్మానం... ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక విద్యావారోత్సవాల సందర్భంగా జగిత్యాల జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో, జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ సంగనబట్ల దినేష్ అధ్యక్షతన శుక్రవారం గ్రంథాలయ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా జగిత్యాల మున్సిపల్ చైర్మన్ సమీంద్ర వాణి-శ్రీనివాస్, జిల్లా విద్యాధికారి కె. రాము, స్థానిక కౌన్సిలర్ మమత, యం.ఈ.వో చంద్రకళ హాజరై ప్రసంగించారు. వారు మాట్లాడుతూ -- విద్యార్థులు, యువత, ప్రజలు పుస్తకాల పఠనంపై దృష్టి సారీస్తే చదువుతో వచ్చిన జ్ఞానం జీవితాన్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్తుందని తెలిపారు. మొబైల్ ఫోన్లను పక్కనపెట్టి పుస్తకాలను అలవాటు చేసుకుంటే ఉజ్వల భవిష్యత్తు సాధ్యమవుతుందని, క్రమబద్ధమైన అధ్యయనం ద్వారానే ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించవచ్చని సూచించారు. ప్రభుత్వం విద్యార్థులు, యువత కోసం అందిస్తున్న గ్రంథాలయ సౌకర్యాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. గ్రంథాలయాలు ఎందరినో బావెన్, బిపీఎస్ వంటి ఉన్నత స్థాయి అధికారులను తయారు చేశాయని వారు గుర్తుచేశారు. ప్రతి ఒక్కరికీ మార్గదర్శిగ్రంథాలయాలు కేవలం పుస్తకాల నిల్వ కేంద్రాలు మాత్రమే కాదు, అవి జ్ఞాన సంపదకు నిలయాలు. విద్యార్థులలో చదువుపై ఆసక్తిని పెంపొందిస్తూపోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న వారికి మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయిసమాజంలో అవగాహన, విజ్ఞానం పెంచుతాయిప్రత్యేక వికాసానికి, ఆత్మవిశ్వాసానికి దోహదం చేస్తాయిసజాత్యకత, అలోచనా శక్తిని అభివృద్ధి చేస్తాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముందు పిల్లలచే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులను సత్కరించడం జరిగింది. రికగ్రెజ్ట్ ఉపాధ్యాయ పండిత పరిషత్ జగిత్యాల జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులు వేల్పు స్వామి యాదవ్ జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్, డి.ఈ.ఓ, మున్సిపల్ చైర్మన్, కౌన్సిలర్, యం.ఈ.వో ఘనంగా శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామి యాదవ్ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ గిరిజన ఉపాధ్యాయ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు నూనావత్ రాజు, ఎస్.టి.యూ జిల్లా అధ్యక్షులు ఖైరం హరికిరణ్, ఎస్.యస్.టి ఉపాధ్యాయ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు సకుమల్ల సర్వయ్య, తపస్ జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు బోయినిపెల్లి ప్రసాద్ రావు, రాజేష్, రాష్ట్ర బాధ్యులు బోసగిరి దేవయ్య, గ్రంథాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రంథాలయాలు జ్ఞానానికి హృదయం లాంటివి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే15 గ్రంథాలయాలు జ్ఞానానికి హృదయం లాంటివి అని మండల విద్యాధికారి శ్రీపతి రావుపులు అన్నారు. శుక్రవారం రోజున రాయికల్ పట్టణంలోని గ్రంథాలయంలో ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక విద్యా వారోత్సవాలు మే 11 నుండి మే 17 లో భాగంగా గ్రంథాలయ దినోత్సవం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా గ్రంథాలయం అనేది పుస్తకాలు, పత్రికలు వంటి జ్ఞాన వనరుల సమాహారం అని, ఇవి చదువుకోవడానికి, పరిశోధన చేయడానికి మరియు పఠన అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడానికి ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి అని అన్నారు. జిల్లా పరిషత్ బాలికల పాఠశాల రాయికల్ ఇంచార్జి ప్రధానోపాధ్యాయులు పొన్నం రమేష్ మాట్లాడుతూ గ్రంథాలయాలలోని నిత్య వాతావరణం చదువుకోవడంపై ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది అని, విద్యార్థులు వారి విరామ సమయంను గ్రంథాలయాలకు వినియోగించుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సి ఆర్ పి కుడుకల రవీందర్, సిసిఐ వెంకటేశ్వర్ రావు, గ్రంథాలయ సిబ్బంది పురుషోత్తం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రగతి భవన్ ముట్టడికి పిలుపునిచ్చిన ఉద్యమకారుల జేపిసీ! రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్న ముందస్తు అరెస్టులు! టీ.యూ.ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు గంగాధర్ చింతల అరెస్టు..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే15 తెలంగాణ రాష్ట్రం లో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పరిపాలన ప్రారంభించి రెండున్నర సంవత్సరాల గడుస్తున్నా ప్రభుత్వం మాత్రం తెలంగాణ ప్రజలను మళ్ళుపెట్టి నల్లే తెలంగాణ ఉద్యమకారులను కూడా మాయమాటలతో మోసం చేయడానికి ప్రభుత్వం కుట్ర ప్రయత్నాలు చేస్తుందని తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు గంగాధర్ చింతల ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు ప్రక్రియలో భాగంగా ఆరు గ్యారంటీలను అమలు చేస్తామని అందులో తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు కూడా సముచిత న్యాయం చేస్తామని హామీలు గుప్పించి గద్దెనెక్కిన ప్రభుత్వం ఇప్పటి వరకు ఉద్యమకారుల సమన్వయ పై కార్యాచరణ ప్రారంభించడం శోచనీయమని ఆయన అన్నారు. ఏ ఉద్యమకారులనైతే పాపులుగా వాడుకొని గద్దెనెక్కిన ప్రభుత్వం గత ప్రభుత్వం మాదిరిగానే వ్యవహరిస్తే రేపు రాజీయే ఎన్నికల్లో తగిన బుద్ధి చెబుతారని రానికోసం నిన్న మిమ్మల్ని గద్దెనెక్కించిన తెలంగాణ ఉద్యమకారులే రేపు గద్దె దింపేందుకు కార్యోన్ముఖులౌతామని ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు.

