RNI.No.TELTEL/2000/00272

ASHISH MEDIA SERVICES (AMS)
You can download news from our 'AMS News Agency'
Logon to our website and registar.
www.ashishmediaservices.blogspot.com
Contant No. :9247698676

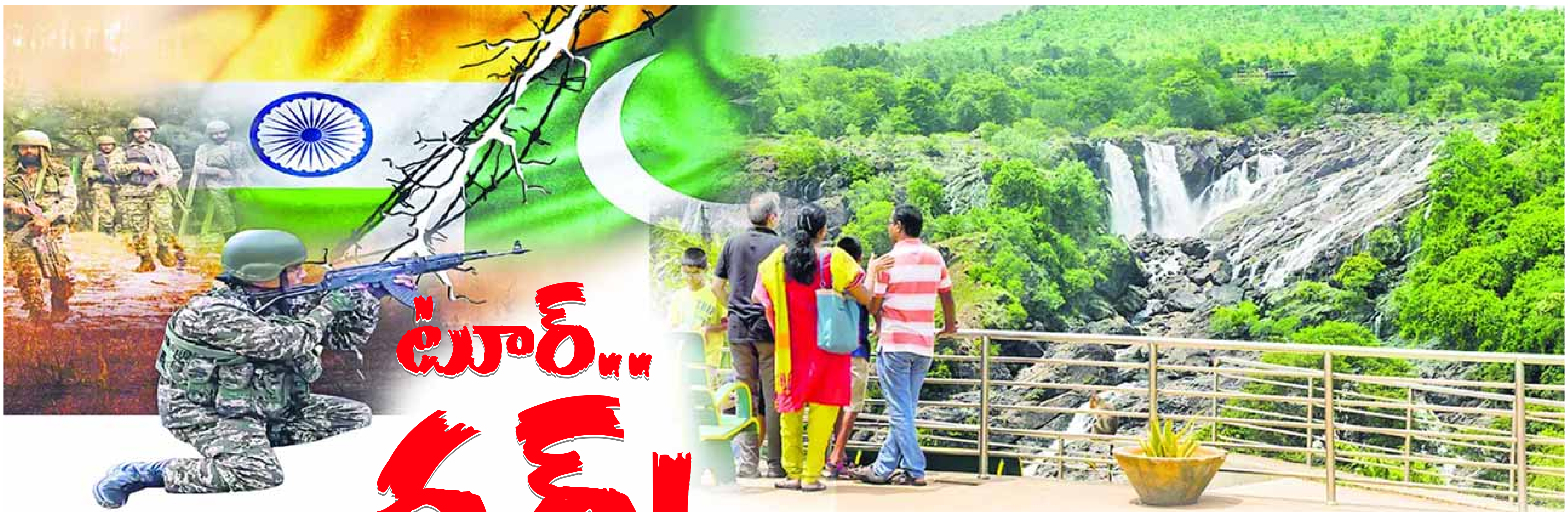
Estd.: 2000
www.voodayam.com /voodayam /Voodayam

వుదయం

Simultaneously published from Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal

రిపోర్టర్లు కావలెను...
తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో వుదయం తెలుగు దిన పత్రికకు రిపోర్టర్లుగా పని చేయుటకు ఆసక్తిగల, అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావలెను.
- సిరికొండ అగస్టిన్
BA. L.L.B., M.C.J.
వుదయం ఎడిటర్
సెల్: 9247698676

సంపుటి : 28 | సంచిక :79 | హైదరాబాద్ | శనివారం, ఏప్రిల్ 26, 2025 | VOODAYAM Telugu Daily | వెల : రూ. 3.00 | పేజీలు : 12



టూర్... డర్!

పహల్గాం ఉగ్రదాడితో భయాందోళన

- సమ్మర్‌లో కశ్మీర్ వెళ్లేందుకు పర్యాటకుల ప్లాన్
- భారీగా రద్దయిన వేసవి ప్రయాణాలు
- గత రెండురోజుల్లో తారుమారైన పరిస్థితులు
- ప్రత్యామ్నాయంగా సిమ్లా, కేరళ తదితర ప్రాంతాల ఎంపిక
- నగర పర్యాటక రంగంపై భారీ ప్రభావం

హైదరాబాద్

కాశ్మీర్‌లోని పహల్గాంలో ఉగ్రదాడి పర్యాటక రంగంపై పిడుగుపాటుగా మారింది. నగర నుంచి కాశ్మీర్‌కు వెళ్లేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకున్న పర్యాటకులు తమ ప్రయాణాలను రద్దు చేసుకుంటున్నారు. గత రెండు రోజుల్లోనే పదుల సంఖ్యలో బుకింగ్‌లు రద్దయినట్లు నగరానికి చెందిన పలు ట్రావెల్స్ సంస్థలు వెల్లడించాయి. ఇటీవల పిల్లలకు వేసవి సెలవులు ప్రకటించడంతో వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్లేందుకు నగర వా సులు సన్నద్ధమవుతున్నారు. వేసవి తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఊటీ, మనాలి, కొడైకెనాల్, సిమ్లా తదితర ప్రాంతాలతో పాటు ఎక్కువ మంది కశ్మీర్ వెళ్లేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అనూహ్యంగా పహల్గాంలో పర్యాటకుల పై ఉగ్రవాదులు దాడి నేపథ్యంలో పర్యటనలను రద్దు చేసుకుంటున్నారు. కోవిడ్ అనంతరం పర్యాటకరంగం అనూహ్యంగా విస్తరించింది. హైదరాబాద్ నుంచి ఉత్తరాది రాష్ట్రాలకు వెళ్లేవారి సంఖ్య పెరిగింది. దక్షిణమధ్య రైల్వే ఆధ్యాత్మిక టూర్ల కోసం ప్రత్యేకంగా భారత్‌గౌరవ్ రైళ్లను నడుపుతోంది. హైదరాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టు నుంచి అన్ని ప్రధాన నగరాలకు కనెక్టివిటీ పెరిగింది. సుమారు 70 నగరాలకు విమానాలు రాకపోకలు సాగిస్తున్నాయి. దీంతో గత మూడేళ్లుగా టూరిస్టులు పెరిగారు. ఏటా లక్షలాది మంది వివిధ ప్రాంతాలకు ప్రయాణం - మిగతా3లో

భారత్ సమ్మిట్ చారిత్రాత్మకమైనది

- కాంగ్రెస్ మూల సిద్ధాంతాలతో భారత్ సమ్మిట్‌ను ఏర్పాటు
- 'గ్లోబల్ జస్టిస్ కోసం ప్రపంచ దేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు
- సోషల్ జస్టిస్, శాంతి తదితర అంశాలపై సమ్మిట్‌లో చర్చించారు
- సామాజిక న్యాయం, అభివృద్ధిపై డెలిగేట్స్‌తో చర్చించాం

హైదరాబాద్:

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న భారత్ సమ్మిట్ చారిత్మాకమైనదని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ మూల సిద్ధాంతాలతో భారత్ సమ్మిట్ ను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. - మిగతా3లో

మరోసారి పాకిస్థాన్‌ను ఓడించాలి

- పహల్గాం ఉగ్రదాడిని నిరసిస్తూ హైదరాబాద్‌లో కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ
- పీపుల్స్ ప్లాజా నుంచి ఇందిరాగాంధీ విగ్రహం వరకు ప్రదర్శన
- మొత్తం 140 కోట్ల మంది ప్రజలు ఏకమై ఉగ్రవాదంపై పోరాడాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పిలుపు
- భారత్‌లోకి చొచ్చుకొచ్చి.. పాక్ ఉగ్రవాదులు దాడి చేయడం హేయమైన చర్య

హైదరాబాద్

జమ్ముకశ్మీర్‌లోని పహల్గాం ఉగ్రదాడిని నిరసిస్తూ హైదరాబాద్‌లో కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ నిర్వహించారు. పీపుల్స్ ప్లాజా నుంచి ఇందిరాగాంధీ విగ్రహం వరకు ప్రదర్శన చేపట్టారు. ఈ ప్రదర్శనలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సహా పలువురు మంత్రులు, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్, ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీ, భారత్ సమ్మిట్‌కు వచ్చిన విదేశీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. భారీ సంఖ్యలో నగరవాసులు పాల్గొని పహల్గాం మృతులకు సంతాపం తెలిపారు. మొత్తం 140 కోట్ల మంది ప్రజలు ఏకమై ఉగ్రవాదంపై పోరాడాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. భారత్‌లోకి చొచ్చుకొచ్చి.. పాక్ ఉగ్రవాదులు దాడి చేయడం హేయమైన చర్య అని అన్నారు. "ఉగ్రవాదంపై పోరులో 140 కోట్ల మంది ప్రజలు ప్రధాని వెంట ఉంటారు. ఈ విషయంలో మోదీకి మద్దతు తెలుపుతున్నా. బాధిత కుటుంబాలకు అండగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. 1971లో పాకిస్థాన్‌కు ఇందిరాగాంధీ గట్టిగా బుద్ధి చెప్పారు. ఆనాడు ఇందిరాగాంధీని దుర్గామాతతో వాజ్‌పేయీ పోల్చారు. మరోసారి పాకిస్థాన్‌ను ఓడించాలి. పీవోకేను భారత్‌లో కలపాలి. ఇందిరాగాంధీని గుర్తుకుతెచ్చుకొని పాక్‌కు మరోసారి - మిగతా3లో

పాక్ పౌరులను తక్షణమే వెనక్కి పంపించండి

- అన్ని రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులకు అమిత్ షా ఫోన్
- వీళ్లను రెండు రోజుల్లో వెళ్లిపోవాలని పోలీసులు సూచించినట్లు సమాచారం.
- పాక్ పౌరులకు సంబంధించిన వివరాల పోలీసులు ఆరా

తెలంగాణ ఉద్యమానికి.. సిద్దిపేటకు పేగు బంధం

- బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు
- చాలా పార్టీలు పుడుతుంటాయి, పోతుంటాయి..
- లంకలో రావణుడి అరాచకాలను అరికట్టడానికి ఆనాడు రామదండు కదిలింది
- నేడు మన రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చేస్తున్న అరాచకాలను ఎదిరించడానికి ఈ గులాబీ దండు కదిలింది

సిద్దిపేట

తెలంగాణ ఉద్యమానికి సిద్దిపేటకు పేగు బంధం ఉందని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు అన్నారు. నేడు విద్యార్థులు, యువత చేపట్టిన పాదయాత్ర రేపు బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి విజయ యాత్రగా కాబోతున్నదని చెప్పారు. నాడు సిద్దిపేట నుంచే కేసీఆర్ సైకిల్ యాత్ర చేపట్టి వరంగల్ సభకు ఊళ్లకు ఊళ్లు కదిలించారని గుర్తుచేశారు. చాలా పార్టీలు పుడుతుంటాయి, పోతుంటాయి.. కానీ బీఆర్ఎస్ మాత్రం లక్ష్యాన్ని ముద్దాడిందని తెలిపారు. కేసీఆర్ అనే ఒక గొంతు కోట్ల గొంతుకలను ఏకం చేసిందన్నారు. 14 ఏండ్ల ఉద్యమం, పదేండ్ల ప్రభుత్వం, ఇప్పుడు ఏడాదిన్నర ప్రతిపక్షం.. ఏ పాత్ర అయినా బీఆర్ఎస్ పార్టీ తెలంగాణ పక్షమేనని స్పష్టం - మిగతా3లో

ఇరు దేశాలు సంయమనం పాటించాలి

- భారత్, పాకిస్థాన్‌లకు ఐక్యరాజ్యసమితి సూచన
- ఉగ్రదాడిని ఐరాస తీవ్రంగా ఖండిస్తోంది
- 'జమ్మూకశ్మీర్‌లో పర్యాటకులపై జరిగిన ఉగ్రదాడిని ఐరాస తీవ్రంగా ఖండిస్తోంది
- ఇరుదేశాల మధ్య ఏదైనా సమస్య ఉంటే శాంతియుత చర్చలతో వాటిని పరిష్కరించుకుంటారని ఆశిస్తున్నాం

ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం.!

– విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులను సన్మానించిన విద్యార్థులు
– చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకొని మురిసిపోయిన విద్యార్థులు
– జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల అబ్బాపూర్, ములుగు జిల్లా వేదికగా ఘనంగా గెట్ టు గెదర్ వేడుకలు..

ములుగు, ఏప్రిల్ 25(వుదయం జిల్లా ప్రతినిధి) : వివిధ రంగాలలో వృత్తిపరంగా ఎక్కడెక్కడో స్థిరపడి, చదువు నేర్పిన గురువులను గుర్తుపెట్టుకుని సన్మానించాలి అనే ఆలోచనతో పూర్వ విద్యార్థులు అందరు ఏకమై గెట్ టుగెదర్ అనే కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ములుగు జిల్లా అబ్బాపూర్ గ్రామం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల పదవ తరగతి 2002 – 03 బ్యాచ్ కి చెందిన పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళన వేడుకలు శుక్రవారం రోజున ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విద్యార్థులకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులు హాజరై విద్యార్థులను దీవించి,ఆశీర్వదించారు. దాదాపు 22 సంవత్సరాల తర్వాత కలుసుకున్న చిన్ననాటి విద్యార్థులు ఒకరినొకరు చూసుకొని పలకరించుకుంటూ అలనాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ మురిసిపోయారు. అవధులు లేని ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. ఒరేయ్ ఎలా ఉన్నావ్ రా బాగున్నావా రా అంటూ అలనాటి ముచ్చట్లను గుర్తు చేసుకుంటూ మురిసిపోయారు. గురువుల చేత బెత్తం దెబ్బలను గుర్తు చేసుకుంటూ ఆనంద భాష్పాలు రాల్చారు. ఈ సందర్భంగా గురువులు మాట్లాడుతూ, మీరు మీ తల్లిదండ్రులను,కుటుంబాలను, భార్య పిల్లలను, గౌరవించాలని, ప్రేమించాలని, ఆత్మీయంగా పలకరించాలని వారు తెలిపారు. మీరు ఏ పని చేసినా ఆ పనిని దైవంగా భావించాలని, పాజిటివ్ దృక్పథంతో, మంచి ఆలోచనలతో ముందుకు సాగుతూ మీరు,మీ పిల్లలు, మీ తల్లిదండ్రులు, అందరు క్షేమంగా ఉండాలని మనసారా దీవిస్తున్నామని వారు విద్యార్థులను ఆశీర్వదించి దీవించారు. పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళన వేడుకకు మమ్ములను హాజరు పరిచినందుకు వారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులైన వీరయ్య, జనార్ధన్, సంపత్, రామకృష్ణ, సంధ్య, పర్వీన్, రాజకుమార్, తో పాటు విద్యార్థిని విద్యార్థులు విజయ్, కిషన్, అరుణ, సునీత, సుమలత, కవిత, శిరీష, సురేందర్, ఆనంద్ తదితర విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ఉద్యమంలో జర్నలిస్టుల పనితీరు మరువలేనిది..

ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమంలో సకలజనులతో పాటు జర్నలిస్టులు చేసిన కృషి పని తీరును రాష్ట్రం ఎప్పటికి మరవరానిదని తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటులో జర్నలిస్టుల పాత్ర కీలకమని కోరుట్ల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ కల్వకుంట సంజయ్ అన్నారు శుక్రవారం కోరుట్ల పట్టణ శివ సాయి గార్డెన్లో భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ 25 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా సమావేశం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ మాట్లాడుతూ 25 సంవత్సరాలుగా మీడియా ప్రతినిధులు స్థానిక రిపోర్టర్లు తమతో వెన్నుదన్నుగా ఉండి ప్రజా సమస్యలపై ప్రతినిత్యం పోరాడి ప్రజలకు ప్రభుత్వాలకు వారధిగా నిలవడంలో తమదైన పాత్ర పోషించి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ఎనలేని సేవలు అందించారని ఎప్పటికీ వారి సేవలను మరువమని ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమం కోసం మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు తో పాటు సకలజనుల సమ్మెలో రాష్ట్ర ఏర్పాటు లక్ష్యంగా ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ప్రింట్ మీడియా లో పని చేసే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జరిగే ఉద్యమాన్ని ప్రతినిత్యం ప్రజలకు కళ్ళకు కట్టినట్టుగా చూపించి తమదైన భూమికను పోషించాలని వ్యాఖ్యానించారు కోరుట్ల నియోజకవర్గ అభివృద్ధే లక్ష్యంగా మీడియా ప్రతినిధులు ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు ఉపయోగపడే వార్తలను సేకరిస్తే నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి మరింత సహకారం అందించిన వారు అవుతారని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ అన్నారు అనంతరం వరంగల్ లో 27న జరగబోయే పార్టీ ఆవిర్భావ సభను ఆశీర్వదించాలని ఆహ్వాన పత్రికలను అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ తో పాటు జిల్లా రైతు సమన్వయ సమితి మాజీ అధ్యక్షులు చీటీ వెంకట్రావు నాయకులు ఫహీమ్ ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

బాధిత కుటుంబాలకు శ్రీనివాస్ రెడ్డి అండ

రాయపర్తి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): మండల కేంద్రంతో పాటు రాగన్న గూడెం గ్రామంలో పాపిడి కాయల మమత, పరుపాటి రాజమ్మ ఇటీవల మరణించిన వారి కుటుంబాలను ఎస్ఆర్ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ పరుపాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పరామర్శించి నిత్యవసర సరుకులను అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఆర్ ఆర్ ఫౌండేషన్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ లేతకుల రంగారెడ్డి, సురేందర్ రాథోడ్, ప్రసాద్, ఎండి యూసుఫ్, శ్రీధర్, పంది ప్రభాకర్, సుధాకర్ రెడ్డి యాకోబు రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జై బాపు,జై అంబేద్కర్,జై సంవిధాన్ నినాదంతో రాజ్యాంగ పరిరక్షణ కోసమే కాంగ్రెస్ పాదయాత్ర

–ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి. లక్ష్మణ్

ధర్మపురి ఏప్రిల్ 25(వుదయం విలేకరి): జై సంవిధాన్ రాజ్యాంగ పరిరక్షణ పాదయాత్రలో భాగంగా శుక్రవారం మండలంలోని ధమ్మన్నపేట నుండి రాజారాం వరకు నిర్వహించిన పాదయాత్రలో విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విప్ మాట్లాడుతూ పార్లమెంట్లో కేంద్ర మంత్రి గా వ్యవహరిస్తున్న అమీషా రాజ్యాంగ నిర్మాత డా.బి.ఆర్ అంబేద్కర్ పై చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని,వారిని వెంటనే మంత్రివర్గం నుండి బర్తరఫ్ చేయాలని, బాధ్యత గల మంత్రి పదవిలో ఉంటూ అంబేద్కర్ పైన అనుచిత వ్యాఖ్యలను చేయడాన్ని ప్రతి గ్రామ గ్రామాన తెలిపే విధంగా జై బాపు,జై భీం,జై సంవిధాన్ అనే నినాదంతో పాదయాత్ర నిర్వహించడం జరుగుతుందనీ తెలిపారు. ఒక ఎమ్మెల్యేగా,విప్ గా హెూదాలో కొనసాగుతున్న అంటే దానికి అంబేద్కర్ పెట్టిన బిక్ష అని,భారత రాజ్యాంగాన్నీ రక్షించాలని,అంబేద్కర్ కల్పించిన హక్కులను కాపాడాలనే ఉద్దేశ్యం తో జై బాపు జై భీమ్ జై సంవిదాన్ కార్యక్రమాన్ని కాంగ్రెస్ చేపట్టడం జరిగిందని,కాంగ్రెస్ పార్టీలో కుల, మత భేదం లేకుండా ఎలాంటి వర్గాలు లేకుండా పార్టీని ముందు కు నడిపించడం,జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ గొప్పతనం, రాజ్యాంగం ఆవశ్యకతలను ప్రజలకు వివరించడమే ముఖ్య లక్ష్యం అని,రాజ్యాంగ విలువలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు సంఘనబట్ల దినేష్,సంగ నరసింహులు, వేముల.రాజేష్, చిలుముల లక్ష్మణ్,రాందేని. మొగిలి, గడ్డం భాస్కర్,చీపురుశెట్టి రాజేష్,ఎండి రఫీయొద్దీన్, సింహరాజు ప్రసాద్, కస్తూరి శ్రీనివాస్, కుంట సుధాకర్, పాల గణేష్,నాయకులు కార్యకర్త లు పాల్గొన్నారు.

ఉగ్రదాడులకు నిరసనగా ముస్లిం కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిరసన ర్యాలీ

ధర్మపురి ఏప్రిల్ 25(వుదయం విలేకరి): ధర్మపురి పట్టణంలో శుక్రవారం ముస్లిం కమ్యూనిటీ ఆధ్వర్యంలో జమ్మూ కాశ్మీర్ పహాల్గంలో జరిగిన దాడిని ఖండిస్తూ నల్ల రిబ్బన్ లను ధరించి ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నంది చౌరస్తా నుండి గాంధీ చౌక్ వరకు ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం పాక్ జెండా ను దగ్ధం చేశారు. ఈసందర్భంగా పలు వురు మాట్లాడుతూ,దాడికి పాల్పడ్డ ఉగ్రవాదులను కఠినంగా శిక్షించాలని కేంద్రప్రభుత్వాన్ని కోరారు .మరణించిన హిందూ సోదరులకు తగిన సహాయం చేయాలని కోరుతూ వారికి సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముస్లిం మైనార్టీ నాయకులు జహం గీర్,ఇక్రం, రఫీయొద్దిన్, యూసఫ్,ఇసాక్, ఇస్మాయిల్, అంజద్ చాంద్ ఇబ్రహీం, అరిఫ్, ముస్లిం యువకులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్మీడియట్ లో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులను సత్కరించిన

వాసవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ కోఆర్డినేటర్ దారా మల్లికార్జున రావు

ఏప్రిల్ 25 అశ్వరావుపేట, (వుదయం ప్రతినిధి): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వరావుపేట మండలం అశ్వరావుపేట గ్రామంలో వికె డివిఎస్ కాలేజీ నందు ఇంటర్మీడియట్ ఫలితాల్లో అత్యధిక మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులకు ఘన సన్మానం నిర్వహించడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా వాసవి క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ కోఆర్డినేటర్ దారా మల్లికార్జునరావు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మంచి చదువులు చదువుకొని తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకొని రావాలని అదేవిధంగా జీవితంలో ఎంతో ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదిగి మంచి ఉద్యోగాలు సాధించి భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు ఈ కార్యక్రమంలో అశ్వరావుపేట మాజీ ఎంపీపీ జల్లిపల్లి శ్రీరామ్ మూర్తి , సంక ప్రసాద్, దమ్మపేట పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘం సభ్యులు దొడ్డ వినోద్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు

శ్రీలక్ష్మీ నృసింహుని నవరాత్రోత్సవాలకు విప్ అడ్లూరి కి ఆహ్వానం

ధర్మపురి ఏప్రిల్ 25(వుదయం విలేకరి): ధర్మపురిలో మే3 నుండి 11 వరకు నిర్వహించే శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామివారి నవరాత్రి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని శుక్రవారం పట్టణ కేంద్రంలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో ప్రభుత్వ విప్పు అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ను మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి స్వామివారి నవరాత్రోత్సవాలకు రావలసిందిగా కోరుతూ ఆహ్వాన పత్రికను,స్వామివారి శేష వస్త్ర ప్రసాదాన్ని దేవస్థానం కార్యనిర్వ హ ణాధికారి సంకటాల శ్రీనివాస్ అందజేశారు. వారి వెంట ధర్మకర్తల మండలి సభ్యులు ఉన్నారు.

శ్రీ అష్టలక్ష్మి సహిత శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) కోరుట్ల పట్టణ ఆదర్శనగర్ లో గల శ్రీ అష్టలక్ష్మి సహిత శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ స్వామి దేవాలయంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన భూభారతి ఆర్ఓఆర్ చట్టంపై అవగాహన సదస్సు కు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్య ప్రసాద్ కార్యక్రమ అనంతరం ఆలయ నిర్వాహకులు బూరుగు రామస్వామి గౌడ్ ఆహ్వానం మేరకు శ్రీ అష్టలక్ష్మి సహిత లక్ష్మీనారాయణ స్వామిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు అనంతరం ఆలయ అర్చకులు కలెక్టర్ బి సత్య ప్రసాద్ ఆర్డిఓ జివాకర్ రెడ్డి లను పట్టు వస్త్రాలతో సత్కరించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు ఈకార్యక్రమంలో ఆలయ నిర్వాహకులు బూరుగు రామస్వామి గౌడ్ ఆదర్శ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ముత్యాల గంగాధర్ చెన్న శ్రీనివాస్ రాఘవులు కోరుట్ల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పన్నాల అంజిరెడ్డి ఎంబేరి సత్యనారాయణ ఆలయ అర్చకులు ఇందుర్తి మధుసూదనా చారి శ్రీపేరంబదూరి శ్రీనివాస చారి వివిధ శాఖల అధికారులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు

యాత్రికులపై జరిగిన ఉగ్రవాద దాడులను ఖండించిన అఖిలపక్షం సభ్యులు

అలంపూర్ ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) జమ్మూకాశ్మీర్ లో యాత్రికుల పై జరిగిన దాడిని అయిజ అఖిలపక్షం సభ్యులు క్రొవ్వొత్తులతో నిరసన తెలుపుతూ తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ యాత్రికులపై జరిగిన దాడిని పాక్ ప్రేరేపితంగా జరిగిన ఉగ్రదాడి అన్నారు. ప్రశాంతంగా ఉన్న కాశ్మీర్ లో మళ్ళీ అల్లకల్లోలం సృష్టించాలని, యాత్రికులను మతం ఆధారంగా వేరుచేసి కేవలం ఒక వర్గం వారిని మాత్రమే చంపడం దారుణమన్నారు. భవిష్యత్తు లో ఇటువంటివి జరుగకుండా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో నాగర్ దొడ్డి వెంకట్రాములు, రామచంద్రా రెడ్డి, మాదన్న, రాధాకృష్ణ, విజయ భాస్కర్ రెడ్డి, సి.ఆంజనేయులు, దండోరా ఆంజనేయులు, జమాలుద్దీన్, తోట అశోక్, తాహెర్, అఖిలపక్షం సభ్యులు, ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వర్ధన్నపేట ఏరియా సూపర్ డెంట్ మార్పిడి పై అంతు చిక్కని అనుమానాలు.

వర్ధన్నపేట ఏప్రిల్ 25: (వుదయం ప్రతినిధి) వర్ధన్నపేట పట్టణ కేంద్రంలోని ఏరియా హాస్పిటల్ సూపర్ డెంట్ పదవి ఒకరి ఇద్దరి మధ్య దొబూచులాట ఆడుతూ,పలాస సినిమాని తలపించే విధంగా మారింది. ఎందుకింత ఆ పదివిపై పాత కొత్త వారికి ఆర్భాటం అర్థం కావడం లేదు.గత 7–8సం "రాలు సూపర్ డెంట్ గా పదవి భాధ్యతలు చేపట్టి పనిచేసిన వారే మళ్ళీ అదే స్థానాన్ని కైవసం చేయనుకోవాలనే తాపత్రాయానికి అర్థం ఏంటి?క్షుణ్ణంగా ఆలోచిస్తే ఇందులో ఏదో ఆంతర్యం దాగివుంది. ఒకరికి పదవి మాత్రమే అలంకారం, మరొకరికి తను చేసిన తప్పులని కప్పిపుచ్చుకోవడానికి అధికార నేతకి తప్పుడు సమాచారం చేరవేసి ఎలాగైనా అదే పదవిలో కూర్చొని తను చేసిన తప్పులని కప్పి పూచ్చుకునే ప్రయత్నమా?ఎన్ని వేషాలు వేసినా నిజం నిప్పు లాంటిది ఏనాటికి దాగదు. కార్చిచ్చై కాటువేయక మానదు. అంటున్నారు.విషయం తెలిసిన సామాజిక విశ్లేషకులు.

మత్తు పదార్థాలను వదిలేద్దాం – కబడ్డీ ఆడేద్ధం

మంచిర్యాల డీసీపీ భాస్కర్

గంజాయి మత్తు పదార్థాలు వదిలేద్దాం కబడ్డీ ఆడేద్ధం అని మంచిర్యాల డిసిపి భాస్కర్ ఐపీఎస్ అన్నారు. శుక్రవారం తాండూరు సర్కిల్ గ్రౌండ్ లో బెల్లంపల్లి సబ్ డివిజన్ పరిధిలో నిర్వహిస్తున్న కబడ్డీ పోటీలను జ్యోతి ప్రజ్వాల చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా డిసిపి మాట్లాడుతూ. విద్యార్థులు యువత గంజాయి మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి బాగా చదువుకోవాలని ఉద్యోగాలు సాధించి తల్లిదండ్రులకు పేరు ప్రఖ్యాతులు తేవాలని సూచించారు. క్రీడలు శారీరక ధ్రుడత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంత కలుగుతుందని అన్నారు. మంచి నడవడిక, క్రమ శిక్షణ కలిగిన యువతే ఈ దేశానికి సంపద అని అన్నారు. గాంజా మహమ్మరిని తరిమికొట్టడానికి జిల్లాలో మూడు స్పెషల్ టీం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. పిల్లలను తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడు కంట కనిపెడుతూ ఉండాలి మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి మత్తు పదార్థాలకు అల వాటుపడి భవిష్యత్ నాశనం చేసుకోవద్దని మంచిర్యాల డీసీపీ భాస్కర్ అన్నారు. క్రీడాకారులకు విద్యార్థులకు, యువతకు యాంటీ డ్రగ్‌పై అవగాహన కల్పించారు గంజాయిని విద్యార్థులకు అల వాటు చేసే తీరు, డ్రగ్స్ వల్ల కలిగే నష్టాలపై డీసీపీ అవగాహన కల్పించారు. ప్రజలను విద్యార్థులు యువతే ముందుండి చైతన్యపర్చాలన్నారు. డ్రగ్స్‌కు అలవాటు పడితే మనస్సు మన ఆధీనంలో ఉండదన్నారు. అలాంటి వారికి కౌన్సెలింగ్ ఇస్తామని, గంజాయిని అమ్మేవారిపై మాత్రమే చర్యలు తీసుకుంటామ న్నారు. విద్యార్థులు ఒక లక్ష్యం పెట్టుకుని చదవాలని, ఆ లక్ష్యం పెద్దగా ఉండాలని కథల ద్వారా డీసీపీ వివరించారు. అనంతరం ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. బెల్లంపల్లి ఏసీపీ రవి కుమార్, సిఐలు కుమారస్వామి, దేవయ్య, అబ్జలుద్దిన్, శశిధర్ రెడ్డి, ఎంపిడిఓ శ్రీనివాస్, డివిజన్ ఎస్ ఐ లు, క్రీడాకారులు, ప్రైజ్ మణి వితరణ ఎలుక రామన్న, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎండి ఈసా, సూరం రవీందర్ రెడ్డి, గట్టు మురలీధర్ రావు, సాలిగామ బాణయ్య, సిరంగి శంకర్, యువకులు పాల్గొన్నారు.

జోగులాంబ ఆలయలకు 520 సిమెంట్ బస్తాలు పంపిణీ చేసిన

అదానీ సిమెంట్ కంపెనీ

అలంపూర్ ఏప్రిల్ 25(వుదయం ప్రతినిధి) ఓరియంట్ సిమెంట్ కంపెనీని ఇటీవల అదానీ సిమెంట్ కంపెనీ కొనుగోలు చేసినదనీ, దీని యొక్క టేకోవర్ ప్రాసెస్ పూర్తి చేసుకున్న, అదానీ సిమెంట్ యాజమాన్యం, చిత్తాపూర్ ఫ్యాక్టరీ నుండి మొదటి సిమెంట్ వెహికల్ ను అలంపూర్ శ్రీ జోగులాంబ బాల బ్రహ్మేశ్వర స్వామి దేవస్థానమునకు సమర్పించాలని సంకల్పించి, అదానీ సిమెంట్ కంపెనీ ప్రతినిధుల బృందంతో 520 సిమెంట్ బస్తాలను దేవస్థానమునకు పంపించడం జరిగినది. ఇక్కడికి విచ్చేసిన అదానీ సిమెంట్ కంపెనీ ప్రతినిధులు శ్రీ స్వామి అమ్మవార్లను దర్శించుకుని, అదానీ సిమెంట్ కంపెనీ పేరు మీద పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమము నందు అదానీ సిమెంట్ కంపెనీ ప్రతినిధులు జోనల్ హెడ్ కే. నరేష్, టెక్నికల్ ఇంజనీర్ హరీష్, తదితరులు పాల్గొన్నారని ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి ఆర్. పురేందర్ కుమార్ తెలియజేశారు.

విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం

అలంపూర్ ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) విద్యుత్ వినియోగదారు లందరికీ నిరంతరాయ నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా చేయడంలో భాగంగా శనివారం నాడు 132 కెవి అయిజ సబ్‌స్టేషన్ నుండి వెళ్ళు 33 కెవి అయిజ ఫీడర్ లో పనులు చేపడుతున్నందున ఉదయం 7 గంటల నుండి 10 గంటల వరకు అయిజ పట్టణం లోని రెండు 33/11 కెవి సబ్ స్టేషన్ ల పరిధిలోని అయిజ పట్టణం, బింగిదొడ్డి, జడ దొడ్డి, ఎక్లాస్పూరం, దేవబండ గ్రామాలకు విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఉంటుందని తెలిపారు. కావున విద్యుత్ వినియోగదారులందరు విద్యుత్ శాఖవారితో సహకరించగలరని విద్యుత్ శాఖ వారు తెలిపారు.

భూభారతి ఆర్.ఓ.ఆర్. చట్టాన్ని ప్రతి రైతు తెలుసుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

బెల్లంపల్లి, ఎప్రిల్25 (వుదయం ప్రతినిధి) భూ సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన భూభారతి నూతన ఆర్.ఓ.ఆర్. చట్టంలో పొందుపరిచిన అంశాలు, హక్కులను ప్రతి రైతు తెలుసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని బెల్లంపల్లి మండలం కన్నెపల్లి గ్రామంలోని రైతువేదికలో భూభారతి నూతన ఆర్.ఓ.ఆర్. చట్టంపై ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన సదస్సుకు జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ సబావత్ మోతిలాల్, బెల్లంపల్లి రాజస్వ మండల అధికారి హరికృష్ణ, తహశిల్దార్ జ్యోత్స్న లతో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన భూభారతి నూతన ఆర్.ఓ.ఆర్. చట్టం ద్వారా భూ సమస్యలను పరిష్కరించడం జరుగుతుందని, చట్టంలోని ప్రతి అంశాన్ని, ప్రతి హక్కును ప్రతి రైతు పూర్తిగా తెలుసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ చట్టంలో హక్కులు, రికార్డులలో తప్పుల సవరణకు అవకాశం కల్పించడం జరిగిందని, రిజిస్ట్రేషన్, ముటేషన్ చేసేందుకు ముందు భూముల వివరాలు పూర్తి స్థాయిలో సర్వే చేసి, మ్యాప్ తయారు చేయడం జరుగుతుందని, పెండింగ్ సాదా బైనామా దరఖాస్తులను పరిష్కరించడం జరుగుతుందని, వారసత్వంగా వచ్చిన భూములకు విరాసత్ చేసే ముందు నిర్ణీత కాలంలో సమగ్ర విచారణ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పాసు పుస్తకాలలో భూమి పటం, భూ సమస్యల పరిష్కారానికి అప్పీల్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, భూధార్ కార్డుల జారీ, ఇంటి స్థలాలకు, ఆబాది, వ్యవసాయేతర భూములకు హక్కుల రికార్డు, రైతులకు ఉచిత న్యాయ సహాయం, గ్రామ రెవెన్యూ రికార్డుల నిర్వహణతో పాటు మోసపూరితంగా హక్కుల రికార్డులు మార్చి ప్రభుత్వం, భూదాన్, అసైన్డ్, దేవాదాయ, వర్ఫ్ భూములకు పట్టాలు పొందితే రద్దు చేసే అవకాశం వంటి అంశాలను పొందు పర్చడం జరిగిందని తెలిపారు. భూభారతి నూతన ఆర్.ఓ.ఆర్. చట్టంపై రైతులు పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని తెలిపారు. ఈ నెల 30వ తేదీ వరకు జిల్లాలోని అన్ని మండలాలలో సదస్సులు నిర్వహించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుందని, ఇందు కొరకు కార్యచరణ రూపొందించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఎంపిక చేసిన మండలంలో జూన్ 2వ తేదీ వరకు సమస్యల పరిష్కరించి, మిగిలిన మండలాలలోని సమస్యలను గుర్తించి ఆగస్టు 15వ తేదీ లోగా పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. గ్రామాలలో నెలకొన్న సమస్యలపై దరఖాస్తులు స్వీకరించడం జరుగుతుందని, సర్వే ప్రక్రియలో సంబంధిత సర్వేయర్లు, ఇతర అధికారుల నియామకంపై ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు. గ్రామస్థాయిలోని సమస్యలపై పూర్తి స్థాయిలో దృష్టిని కేంద్రీకరించి పరిష్కరించే దిశగా చర్యలు చేపడతామని, రైతులకు పట్టాభూమి, లావుని పట్టా, ఇతర రకాల భూములకు సంబంధించిన సమస్యలను ప్రభుత్వ ఆదేశాలు, చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని, టైటిల్, పొసెషన్ సంబంధిత సమస్యలు, కోర్టులో కొనసాగుతున్న కేసులను మినహాయించి మిగిలిన వాటిని పరిష్కరించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అనంతరం మండలంలోని బూదకళాన్ గ్రామంలోని రేషన్కార్డు లబ్దిదారుడి ఇంటిలో సన్నబియ్యంతో తయారు చేసిన ఆహారాన్ని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ సబావత్ మోతిలాల్, బెల్లంపల్లి రాజస్వ మండల అధికారి హరికృష్ణ, లబ్దిదారులతో కలిసి భోజనం చేశారు. ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా తెల్లరేషన్ కార్డు కలిగిన లబ్దిదారులకు ప్రభుత్వం సన్నబియ్యం పంపిణీ చేస్తుందని, ఈ బియ్యంను లబ్దిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి మహేందర్, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మరో కుంభమేళాగా బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభ

- దక్షిణ భారతదేశంలో మరో కుంభ మేళ
- తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభ
- హూన్య తండా గ్రామ పంచాయితీ యూత్ అధ్యక్షులు బోడ రమేష్

మహబూబాబాద్ జిల్లా డోర్నకల్/(వుదయం ప్రతినిధి) మరో కుంభమేళాగా బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభ ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా తరలి వచ్చేందుకు సిద్ధం ఎప్పుడైనా బీఆర్ఎస్ ప్రజల కోసమే పని చేస్తుంది బిఆర్ఎస్ హూన్య తండా గ్రామ పంచాయితీ యూత్ అధ్యక్షులు బోడ రమేష్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ దక్షిణ భారతదేశంలో మరో కుంభ మేళాగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభ జరగనుందని ఈ నెల 27న జరుగనున్న రజతోత్సవ సభలో కేసీఆర్ మాటల కోసం అన్ని వర్గాల ప్రజలు ఎదురు చూస్తున్నారని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత ఏర్పడిందని, సాగు నీళ్లు ఇవ్వకపోవడంతో పంటలు ఎండి పోయాయని, మళ్లీ కేసీఆర్ పాలనను జనం కోరుకుంటున్నారని చెప్పారు. నాడు 14 ఏండ్లు ఉద్యమం చేసినా, పదేండ్ల పాటు అధికారంలో ఉన్నా, 16నెలలుగా ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా ప్రజల కోసంవే బీఆర్ఎస్ పని చేస్తుందని అన్నారు. కేసీఆర్ ఇన్నాళ్లు మౌనంగా ఉన్నారని, ఇప్పుడు సభలో ఏం చెబుతారో, ఏం భరోసా ఇస్తారోనని ప్రజలు ఎదురు చూస్తున్నారని తెలిపారు. సభకు డోర్నకల్ మండలం హూన్య తండా గ్రామం నుంచి ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా వచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నారని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో హూన్య తండ గ్రామ బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఉప అధ్యక్షుడు భూక్యా వీరన్న, నాయకులు భూక్యా నరేష్, భూక్యా నరేష్, కళ్యాణ్, ఊగేందర్, బాబు, తదితర ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజ్వల్ రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉపాధి హామీ కూలీలకు మజ్జిగ ప్యాకెట్లు పంపిణీ..

పరకాల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): శాయంపేట మండలంలోని హుస్సేన్ పల్లి గ్రామంలో మహాత్మ గాంధీ జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకంలొ పనిచేస్తున్న వ్యవసాయ ఆధారిత రంగాల కూలీలకు ప్రజ్వల్ రైతు ఉత్పత్తి దారుల సంఘం క్షేత్ర సీనియర్ కార్యకర్త పోరండ్ల భానుమతి ఆధ్వర్యంలో చల్ల మజ్జిగ ప్యాకెట్లను పంపిణీ చేశారు. అనంతరం భానుమతి మాట్లాడుతూ... వేసవికాలంలో దృష్ట మహాత్మా జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకంలో పనులు చేస్తున్నటువంటి కూలీల దాహాన్ని తీర్చడం కొరకు [illegible] ఒత్తిడికి గురైనటువంటి సందర్భాలలో తప్పకుండా వేసవికాలంలో చల్లటి నీళ్లను కానీ పండ్ల రసాలు కానీ మజ్జిగ ప్యాకెట్లు కానీ నిమ్మరసం లాంటివి తిసుకోవాలని, శరీరంలో వడదెబ్బకు తగులకుండా తలపై చల్లని వస్త్రాన్ని పెట్టుకోవాలని సూచించారు. అదేవిధంగా ఉదయం పూటనే వచ్చి పనిని పూర్తి చేసుకోవాలని, ఎటైనా ప్రయాణాలకు గాని పనులపై వెళ్ళినప్పుడు తప్పకుండా గొడుగు లాంటిది వెంట తీసుకొని వెళ్లాలని సంస్థ [illegible] సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ శ్రీనివాస్, వేణు, రాజేందర్, సందీప్, [illegible] రావు, బక్కయ్య, ఉపాధి హామీ కూలీలు [illegible] పాల్గొన్నారు.

కార్మికులకు కనీస వేతనాలు అందించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఆల్ ట్రేడ్

బిఆర్ఎస్ 25వ రజతోత్సవ సభను విజయవంతం చేయాలి

రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు

రాయపర్తి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి):మండలం బీఆర్ఎస్ మండల పార్టీ కార్యాలయం లో బీఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు మునవత్ నర్సింహా నాయక్ అధ్యక్షత న రజతోత్సవ సభ' కోసం జన సమీకరణ కొరకు పార్టీ ముఖ్య నాయకులతో రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈనెల 27న జరిగే రజతోత్సవ సభకు ప్రతి ఊరు నుండి పార్టీ కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో విచ్చేసి విజయవంతం చేయాలని మాజీమంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం లోఎస్ ఆర్ ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్, బీఆర్ ఎస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు పరుపాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి , మాజీ ఎంపీపీ జినుగు అనిమి రెడ్డి, మాజీ జడ్పీటీసీ రంగు కుమార్ గౌడ్, మండల పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి పూస మధు, రాష్ట్ర ఎస్టీ యూనియన్ ఉపాధ్యక్షులు సురేందర్ రాథోడ్ నాయక్, ఎస్ఆర్ ఆర్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ లేతకల రంగారెడ్డి, మండల యూత్ ప్రధాన కార్యదర్శి సంకినేని ఎల్ల స్వామి, మండల నాయకులు ఎలమంచ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గారే నర్సయ్య, గ్రామ పార్టీ ఇంచార్జి లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాంకుడోత్ తండాలో హనుమాన్ భక్తులతో శ్రీనివాస్ రెడ్డి పూజలు...

రాయపర్తి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి):మండలం వంకుడోత్ తండా గ్రామంలో వంకుడోత్ నితిన్ ఇంట్లో హనుమాన్ భక్తులతో ఎస్ ఆర్ ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బిఆర్ ఎస్ పరుపాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు పాల్గొన్నారు . ఈ కార్యక్రమం లో ఫౌండేషన్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ లేతకుల రంగా రెడ్డి, ఎస్టీ యూనియన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు సురేందర్ రాథోడ్ నాయక్, మండల పార్టీ అధికార ప్రతినిధి తాళ్లపెల్లి సంతోష్ గౌడ్, మండల పార్టీ నాయకులు ఎలామంచ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గజావెల్లి ప్రసాద్, సంధి దేవేందర్ రెడ్డి, రామ్ చందర్, రామ్, నేతవత్ శ్రీధర్, స్థానిక తాజా మాజీ సర్పంచ్ సజ్జన్, గోపి అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

జిల్లాలో ఓపెన్ స్కూల్ పరీక్షలు ప్రశాంతంగా ముగిశాయి

డిఇఓ రమేష్ కుమార్

నాగర్ కర్నూల్ ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) జిల్లాలో టి.ఓ.యస్.యస్ ఓపెన్ స్కూల్ తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సొసైటీ పదవ తరగతి మరియు ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు ఎటువంటి ఆటంకాలు లేకుండా ప్రశాంతంగా ముగిశాయని డిఇఓ రమేష్ కుమార్ తెలిపారు. శుక్రవారం నాగర్ కర్నూల్ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో కొనసాగుతున్న ఓపెన్ స్కూల్ పరీక్షలను డిఇఓ రమేష్ కుమార్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పదో తరగతి ఓపెన్ స్కూల్ టెన్త్ క్లాస్ విద్యార్థుల పరీక్షలకు జిల్లాలో నాగర్ కర్నూల్, కల్వకుర్తి, అచ్చంపేట, కొల్లాపూర్ నాలుగు పరీక్షా కేంద్రాలలో మొత్తం 380 మంది విద్యార్థులు పరీక్షకు హాజరయ్యారని డీఈవో తెలిపారు. ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు జరిగిన పరీక్షలకు 4 పరీక్షా కేంద్రాలలో 804 మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారని డీఈవో తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రశాంతంగా పరీక్షలు వహించడం జరిగిందని తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణను జిల్లా ఓపెన్ స్కూల్ అధికారి శివ ప్రసాద్ పర్యవేక్షణ చేశారు.

చలో వరంగల్ సభను విజయవంతం చేయండి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఏప్రిల్ 25(వుదయం ప్రతినిధి) ఈనెల 27వ తేదీన బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో చలో వరంగల్ సభకు భారీ సంఖ్యలో ప్రజలు తరలివచ్చి సభను విజయవంతం చేయాలని బి ఆర్ ఎస్ మహాదేవపూర్ మండలాధ్యక్షుడు లింగంపల్లి శ్రీనివాసరావు పిలుపునిచ్చారు శుక్రవారం ఆయన వదయం ప్రతినిధి తో మాట్లాడుతూ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఏర్పడి 24 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకొని 25 వ సంవత్సరం లో అడుగుపెడుతున్న సందర్భంగా రజతోత్సవ సభ చలో వరంగల్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తుందని ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖర రావు పాల్గొంటారని అన్నారు మహాదేవపూర్ మండలం బిఆర్ఎస్ పార్టీ కుటుంబ సభ్యులు, రైతులు, కేసీఆర్ అభిమానులు ప్రతి గ్రామంలో లో గులాబీ జెండా ఎగురవేసి పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి సభ ను విజయవంతం చేయలాని కోరారు

ఉగ్రవాదుల దాడికి ఖండిస్తూ ముస్లిం ప్రజల నిరసన

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఏప్రిల్ 25(వుదయం ప్రతినిధి) జమ్మూ కాశ్మీర్ లోని పహల్గాం లో జరిగిన ఉగ్ర దాడిని ఖండిస్తూ మహాదేవపూర్ మండలంలోని ముస్లిం ప్రజలు నిరసన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు ఇటీవల జమ్ము కాశ్మీర్ లోని పహల్గంలో అమాయక భారతీయులపై ఉగ్రవాదులు చేసిన దాడికి నిరసనగా శుక్రవారం మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రంలోని మదీనా మస్జిద్ ఆవరణలో నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి ఉగ్రవాదులకు వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తూ నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టారు ఈ సందర్భంగా ముస్లిం మైనార్టీ సీనియర్ నాయకుడు ఇర్షాద్ మాట్లాడుతూ పహల్గంలో ఉగ్రవాదులు చేపట్టిన దాడికి మహాదేవపూర్ మండలంలోని ముస్లిం ప్రజలంతా నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరిగిందని అన్నారు భారతీయులపై ఉగ్రవాదులు దాడులు చేయడంపై తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని వెల్లడించారు కేంద్ర ప్రభుత్వం మావోయిజం లేకుండా చేపడుతున్న చర్యల లాగానే దేశంలో ఉగ్రవాదులు ప్రవేశించకుండా కట్టుదిడ్డమైన చర్యలు చేపట్టాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నట్లు తెలిపారు పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాదులు ఒక విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలని మా భారత ప్రభుత్వం అంగీకరిస్తే భారతీయులంతా ఏకమై మీ దేశంలో చెరపడితే పాకిస్తాన్ దేశం చరిత్రలోనే లేకుండా పోతుందని ఉగ్రవాదుల దాడి పై తీవ్రంగా మండిపడ్డారు పర్యటక కేంద్రంగా ఉన్న పహల్గాం లో ఆహ్లాదం సంతోషం కోసం వచ్చి భారతీయులు ఉగ్రవాదుల దాడిలో మృతి చెందడం పై ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు ఈ విషయంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం కఠినమైన చర్యలు తీసుకొని దాడికి పాల్పడ్డ ఉగ్రవాదులను ఉరితీయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మదీనా మసీజిద్ అధ్యక్షుడు ముజాహిద్ ఖాన్, తో పాటు ముస్లిం ప్రజలు అస్రార్ అహ్మద్ ఖురేషి, అబ్దుల్ మజీద్, సయ్యద్ సాజిద్, చాంద్, మిన్ను భాయ్, సయ్యద్ షఫి, సయ్యద్ జమీల్, ముబీన్ ఖాన్, అమీన్, ఖమర్, మీర్జా ముబిన్ అహ్మద్ బేగ్, మంజూరు, ఖలీమ్, రావుఫ్, ఫసి, ఇలియాజ్, షౌకత్, తోపాటు ముస్లిం ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ నిర్వహించాలి

ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఏప్రిల్ 25(వుదయం ప్రతినిధి) రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది జరగకుండా ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ నిర్వహించాలని భూపాలపల్లి శాసన సభ్యులు గండ్ర సత్యనారాయణ రావు పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం రేగొండ, గోరి కొత్తపల్లి మండలాల్లోని రూపురెడ్డిపల్లి మరియు దామరంచపల్లి గ్రామాల్లో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తాలు, తరుగు పేరిట రైతులకు ఇబ్బందులు కలిగించకూడదని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి బస్తా 40 కిలోల ధాన్యానికి గరిష్టంగా 650 గ్రాముల బస్తా తూకమే అనుమతించబడుతుందని, దీనికన్నా అధికంగా తీసుకుంటే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. అలాగే, సన్నరకం ధాన్యానికి ప్రభుత్వం రూ.500 బోనస్ చెల్లించనున్నట్లు తెలిపారు. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర అందేలా ప్రభుత్వ విధానాలను సమర్థంగా అమలు చేయాలని అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ మోడల్ ఇంటి పరిశీలన

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఏప్రిల్ 25(వుదయం ప్రతినిధి) జిల్లాలోని రేగొండ మండలంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో నిర్మించిన ఇందిరమ్మ మోడల్ ఇంటిని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ, భూపాలపల్లి శాసన సభ్యులు గండ్ర సత్యనారాయణ రావుతో కలిసి శుక్రవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాణ నాణ్యతను పర్యవేక్షించి, సంబంధిత అధికారులకు అవసరమైన సూచనలు చేశారు. అనంతరం కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం ప్రజల నివాస అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఇండ్లు లేని నిరుపేదలకు ఇస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలను వేగవంతంగా కొనసాగిస్తున్నదని తెలిపారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన గృహాలందించేందుకు సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వధూవరులను ఆశీర్వదించిన తాళ్లూరి గంగాధర్

మహబూబాబాద్ జిల్లా డోర్నకల్/(వుదయం ప్రతినిధి) డోర్నకల్ :మండల పరిధి దుబ్బ తండ గ్రామపంచాయతీలో నవీన్ సంధ్య వివాహ వేడుకకు కాంగ్రెస్ మండల నాయకులు తాళ్లూరి గంగాధర్ విచ్చేసి నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. అలాగే గ్రామంలో కలయ తిరుగుతూ వృద్ధులు, యువకులతో ముచ్చటించారు. ఆయన వెంట గౌడ మండల ప్రెసిడెంట్ మంద రామారావు, వంకాయలపాటి రామారావు, ఆది, సురేషు, కడియాల రాము, సక్రం, విజయ్ తదితరు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్య నియమాలు పాటించాలి

మహబూబాబాద్ జిల్లా డోర్నకల్/(వుదయం ప్రతినిధి) డోర్నకల్:ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్య నియమాలు పాటించాలని ఆశాలు పరీక్షలు జరుపుతున్నారు. శుక్రవారం పట్టణంలోని బస్తి దావకాన ఒకటిలో ఏఎన్ఎం ఆశాలు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. గడపగడప తిరుగుతూ ఆరోగ్య క్షేమాలు వాకబుచేశారు. అవసరమైన వారికి బీపీ, షుగర్ పరీక్షలు జరిపారు. తగు మాత్రలు ఇచ్చి జాగ్రత్తలు చెప్పారు. తమ పరిధిలో అందరూ ఆరోగ్యంగా వంతంగా ఉండాలనేదే తమ లక్ష్యం అని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు సుమేర్ జైన్ కు ఆరోగ్య పరీక్షలు జరిపారు. కార్యక్రమంలో సెకండ్ ఏఎన్ఎం డి. పద్మబాయి, ఎం. డి ముంతాజ్, ఆశ వర్కర్లు కె. స్రవంతి, ఎం. అలివేలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాదకద్రవ్యాల నివారణలో యువత భాగస్వాములు కావాలి...

ఉన్నత లక్ష్యాలను ఎంచుకొని జీవితంలో ముందుకు సాగాలి...
జిల్లా పోలీసు శాఖ ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక అవగాహన కార్యక్రమం...
జిల్లా సూపరెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ అశోక్ కుమార్

జగిత్యాల ఏప్రిల్ 24 (వృదయం ప్రతినిధి) మాదకద్రవ్యాల వినియోగం సమాజాన్ని హింస అనారోగ్యం నైతిక విలువల పతనం వంటి అనేక దుష్ప్రభావాల వైపు నడిపిస్తోందని జిల్లా సూపరెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ అశోక్ కుమార్ అన్నారు జిల్లా వ్యాప్తంగా మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వలన కలిగే పరిణామాల పై అవగాహన చేయడంతో పాటు వినియోగించడం వల్ల కలిగే నష్టాలపై యువతకు పాఠశాల కళాశాల విద్యార్థులకు దిశా నిర్దేశం చేసే కార్యక్రమంలో బాగంగా గురువారం పొలస వ్యవసాయ కళాశాలలో జిల్లా పోలీసు శాఖ ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా జిల్లా సూపరెండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ అశోక్ కుమార్ విచ్చేశారు అనంతరం ఎస్పీ మాట్లాడుతూ సమాజం నుంచి యువత మంచిని మాత్రమే నేర్చుకోవాలని చెడు వ్యసనాలు అలవాట్లపై ఆకర్షితులై జీవితాలు నాశనం చేసుకోకూడదని విద్యార్థి దశ నుండే మన ఆలోచనలు ఉన్నత స్థాయిలో ఉండాలని అలాంటి ఆలోచన వల్లే మనం జీవితంలో అనుకున్నా స్థాయిలో రాణించగలుగుతామన్నారు ప్రస్తుత ఆధునిక సాంకేతిక యుగంలో యువత పోటీ తత్వంతో ఉండాలని నేటి యువత పైన దేశ అభివృద్ధి ఆధారపడి వుంటుందన్నారు యువత విద్యార్థులు మాదకద్రవ్యాలకు పూర్తి స్థాయిలో దూరంగా ఉండాలని వాటికి బానిస కావడం ద్వారా అనుకోకుండా క్రైమ్ చేసే అవకాశం ఉందన్నారు ఏదైనా క్రైం చేసినట్లయితే ఎలాంటి ఉద్యోగం కూడా రాదని నార్కోటిక్ డ్రగ్స్ అండ్ సైకోట్రాఫిక్ సబ్ స్టాన్స్ యాక్ట్ ప్రకారం శిక్షార్హులు అవుతారన్నారు డ్రగ్స్ మత్తు పదార్థాలు గంజాయి గురించి న సమాచారం తెలిస్తే స్థానిక పోలీసులకు గాని డయల్ 100కు ఫోన్ చేసి సమాచారం అందించాలన్నారు జిల్లాలో డ్రగ్స్ రహిత వాతావరణ నెలకొల్పేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టడం జరిగిందిని డ్రగ్స్ గంజాయి రహిత జిల్లాలుగా మార్చడం జరుగుతుందన్నారు అనంతరం తెలంగాణ యాంటీ నార్కోటిక్ బ్యూరో ఆధ్వర్యంలో ముద్రించిన ప్రచారం పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు అవగాహనా సమావేశం అనంతరం డ్రగ్స్ మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులవుతున్న యువతను జాగృతం చేయడానికి గాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిన షార్ట్ ఫిల్మ్ ను ఎస్పి విద్యార్థులతో కలిసి తిలకించారు ఈకార్యక్రమంలో వ్యవసాయ కళాశాల ఇంచార్జి ప్రిన్సిపాల్ సైదా నాయక్ ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ జిల్లా శాఖ కార్యదర్శి మంచాల కృష్ణ సభ్యులు సిరిసిల్ల శ్రీనివాస్ కార్యక్రమ కో ఆర్డినేటర్ కళాశాల ఎన్సిసి లెఫ్టినెంట్ అధికారి డీ అడిక్ట్ ట్రైనర్ పర్లపల్లి రాజు సిసిఎస్ సిఐ శ్రీనివాస్ రూరల్ సిఐ కృష్ణారెడ్డి రూరల్ ఎస్ఐ సదాకర్ కళాశాల ఎన్సిసి అధికారి ఎల్లాగౌడ్ ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

ఐఎంఏ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ల శాంతియుత నిరసన ర్యాలీ...

మెట్ పల్లి ఏప్రిల్ 24 (వృదయం విలేఖరి) మెట్ పల్లి పట్టణ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి నుండి పాత బస్టాండ్ వరకు ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో కాశ్మీర్లో హిందూ ప్రజలపై జరిగిన దాడికి నిరసనగా డాక్టర్లు కొవ్వొత్తులతో ర్యాలీ నిర్వహించారు ఈసందర్భంగా ఐఎంఏ అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ జమ్మూ కాశ్మీర్లో ప్రజలపై ఉగ్రవాదుల దాడులను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామన్నారు మతోన్మాదులు హిందూ వాదులుగా గుర్తించుకున్న తర్వాత పర్యాటకులను కాల్చి చంపడం హేయమైన చర్య అని ప్రపంచ దేశాలు భారతదేశంపై సంఘీభావం ప్రకటించడం పట్ల భారతదేశం శాంతియుత వాతావరణంలో ప్రజలను నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం నడిపిస్తుండడం నిదర్శనమన్నారు మోడీ విదేశీ పర్యటనలో ఉన్నప్పటికీ సమాచారం అందగానే హుటా హుటిన మన దేశం వచ్చి పర్యాటకుల కుటుంబాలకు సానుభూతి తెలియజేయడం జరిగిందన్నారు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉగ్రవాదులను గుర్తించి కఠినంగా శిక్షించి మరొక సారి ఇలాంటి దాడులు జరగకుండా పటిష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుకుంటూ మృతి చెందిన కుటుంబాలకు ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ తరపున సానుభూతి తెలియజేస్తున్నామన్నారుఈ కార్యక్రమంలో ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు వివిధ హోదాల డాక్టర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు

వేసవికాలంలో త్రాగునీటి సమస్యల నివారణకు పంచాయతీ అధికారి పరిశీలన

పెద్దపల్లి జిల్లా, ఏప్రిల్ 24 (వృదయం) ప్రతినిధి: కాల్వ శ్రీరాంపూర్ మండలంలో వేసవికాలంలో త్రాగునీటి సమస్యల దృష్ట్యా ముందస్తు చర్యల భాగంగా జిల్లా పంచాయతీ అధికారి వీర బుచ్చయ్య గంగారం గ్రామంలోని నీటి సరఫరా బావి పూర్వనియోజన అంశాన్ని ఆర్డబ్ల్యూఎస్ గ్రిడ్ మరియు ఇంట్రా ఏఈ బృందాలతో కలిసి పరిశీలించారు.కూనారం గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని ఆరో వాటర్ ప్లాంట్ దగ్గర బోరు వేసే ప్రదేశాన్ని సమీక్షించారు. అదనంగా, కాల్వ శ్రీరాంపూర్ మండలం లోని అన్ని గ్రామాల పంచాయతీ కార్యదర్శులతో సమావేశం నిర్వహించి త్రాగునీటి సమస్యలపై వివరాలు సేకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో పూర్ణచందర్ రావు, మహమ్మద్ ఆరిఫ్ హుస్సేన్, మిషన్ భగీరథ (ఏఈ), ఆర్డబ్ల్యూఎస్ కోర్నెల్, గ్రిడ్ ఏఈ కళ్యాణ్, అన్ని గ్రామాల పంచాయతీ కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.

హజ్ యాత్రికులకు వ్యాక్సినేషన్...

ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్

జగిత్యాల ఏప్రిల్ 24 (వృదయం ప్రతినిధి) జగిత్యాల పట్టణ ముస్లిం మైనార్టీ షాది ఖానా లో హజ్ యాత్రికులకు వాక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ హజ్ యాత్రికులకు వ్యాక్సిన్ వేసిన వైద్యులు అనంతరం పహల్గామ్ లో హిందువులపై కాల్పులను ఖండిస్తూ మరణించిన వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని మౌనం పాటించిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ నాయకులు మైనార్టీ నాయకులు అధికారులు అనంతరంఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హజ్ యాత్రికులకు అన్ని వసతులు కల్పిస్తుందని తీవ్ర వాద దాడులను దేశమంతా ఖండించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు సెక్యులర్ దేశంలో హిందూ ముస్లిం అన్ని వర్గాల మతాల ప్రజలు అన్నదమ్ముల వలే కలిసి జీవిస్తున్నామని కాశ్మీర్ లో పహల్గాం లో పాకిస్తాన్ ఉగ్ర మూకలు హిందువుల పై దాడి చేసి హింసాయుత వాతావరణం సృష్టించి దేశంలో అల్లర్లు జరిగేలా పన్నాగం పన్నారని హార్స్ రైడర్ అదిల్ హుస్సేన్ షా అనే యువకుడు సైతం ప్రాణాలు కాపాడే ప్రయత్నంలో ఉగ్ర మూకల చేతిలో చనిపోవడం చాలా బాధాకరమన్నారు ఉగ్రవాదులు దేశంలో హింసాయుత వాతావరణం సృష్టించి కాశ్మీర్ లో శాంతిని పర్యాటక రంగాన్ని దెబ్బతీయాలని కుట్ర చేస్తున్నారని హజ్ యాత్రికులు మక్కాలో దేశం ఐకమత్యంగా ఉండాలని చనిపోయిన వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని.వారి కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యాన్ని ఇవ్వాలని అల్లాను ప్రార్థించాలి కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో డీఎంహెచ్వో ప్రమోద్ ఎమ్మార్వో కయ్యూమ్ నాయకులు గిరి నాగభూషణం గోలి శ్రీనివాస్ అబ్దుల్ ఖాదర్ ముజాహిద్ మన్సూర్ దుమల రాజ్ కుమార్ వీరబత్తిని శ్రీనివాస్ తొలిప్రేమ శ్రీను అహమ్మద్ ఫరూక్ జమ్మూ ముకీమ్ జిలానీ జావేద్ హైదరపల్లి ప్రభాత్ గిరి శరత్ రావు ములసపు మహేష్ మనోహర్ రహీం క్రాంతి ఉప్పరీ రెడ్డి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

భూ భారతి చట్టంపై ప్రతి ఒక్కరికి అవగాహన అవసరం

ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఏప్రిల్ 24(వృదయం ప్రతినిధి) భూ భారతి చట్టంపై ప్రతి ఒక్కరికి అవగాహన అవసరమని గతంలో తమ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పట్వారి వ్యవస్థ ఉండేదని అప్పుడు సంవత్సరానికి ఓసారి జమాబంది చేసి భూముల వివరాలు పకడ్బందీగా పహణిలో నమోదు చేసేవారని భూపాలపల్లి శాసనసభ్యులు గండ్ర సత్యనారాయణ రావు తెలిపారు. గురువారం టేకుమట్ల మండలంలోని అమ్మా ఫంక్షన్ హాలులో నిర్వహించిన భూ భారతి అవగాహన సదస్సులో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రైతులు తల్లిదండ్రులు తరువాత భూ మాతను నమ్ముకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అలాంటి భూములకు ప్రజలకు హక్కులు లేక ధరణిలో చాలా ఇబ్బందులు పడ్డారని అన్నారు. దరణిలో జరిగిన పొరపాట్లను పరిష్కరించే అధికారం అధికారులకు లేకపోవడం వల్ల సివిల్ కోర్టుకు వెళ్లాల్సి వచ్చేదని అందువల్ల నానా అవస్థలు పడుతూ కోర్టుల చుట్టూ తిరిగి తిరిగి నానా అవస్థలు పడ్డారని తెలిపారు. ధరణి స్థానంలో నూతన చట్టాన్ని తేవడానికి ప్రభుత్వం నిపుణులతో కమిటీని వేసి అన్ని రాష్ట్రాల్లో పరిశీలించి రైతులకు సులువైన చట్టాన్ని అందుబాటులో తెచ్చినట్లు తెలిపారు. భూ భారతి చట్టంపై అవగాహన కల్పనకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నాలుగు మండలాలను పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా తీసుకొని రైతు సదస్సులు నిర్వహిస్తూ రైతుల నుండి సలహాలు సూచనలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. రైతులు నుండి వచ్చిన సలహాలు, సూచనలు భూ భారతి చట్టంలో పొందుపరచడానికి చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వీఆర్వోల నియమించి గ్రామ రెవెన్యూ అధికారులను తీసుకోనున్నట్లు తెలిపారు. తద్వారా భూముల హక్కులు సులువుగా రైతుకు తీసుకోవడానికి వెసులుబాటు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తుందని అన్నారు. రైతు ప్రభుత్వంగా రైతులకు అన్ని రకాలుగా అన్ని అండదండలు అందిస్తూ ఎవరైతే భూములు కొనుగోలు చేసి పట్టాలు రాక ఇబ్బందులు. పడే వారి సమస్యలు పరిష్కారం చేయనున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆర్థిక పరిస్థితులు బాగా లేకున్నా ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రభుత్వం రైతు ప్రభుత్వం అని రైతులకు అండగా నిలుస్తుందని ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు తెలిపారు. ఈ భూ భారతి చట్టంలో భూ సమస్యలు పరిష్కారానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ తెలిపారు. పట్టాలు రావడం వల్ల రైతు భరోసా, రైతు బీమా బ్యాంకు రుణాలు వస్తాయని తెలిపారు. రైతులు గ్రామాలలో భూ భారతి చట్టంపై సమగ్రమైన అవగాహన కలిగి ఉండాలని తెలిపారు. మే మాసంలో మన జిల్లాలో ఒక మండలాన్ని పైలెట్ ప్రాజెక్టు గా ఎంపిక చేసి భూ సమస్యలు పరిష్కారం. కొరకు రైతు సదస్సులు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. భూభారతి చట్టం జూన్ రెండో తేదీ నుంచి అమల్లోకి రానున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో ఆర్డీఓ రవి, తహసీల్దార్ హేమ, మార్కెట్ కమిటీ ఛైర్మన్ శ్రీదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూ భారతి చట్టంతో సాదా బైనామాలకు పరిష్కారం...

జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్య ప్రసాద్
ప్రతి గ్రామంలో గ్రామ పరిపాలన అధికారి ఏర్పాటుకు చర్యలు...
మనిషికి ఆధార్ కార్డు లాగా భూమికి భూదార్ సంఖ్య కేటాయింపు ప్రణాళిక...
మల్యాల మండలంలోని ముత్యంపేట్ రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ వద్ద నిర్వహించిన భూ భారతి చట్టం అవగాహన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్
చొప్పదండి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మేడిపల్లి సత్యం

జగిత్యాల ఏప్రిల్ -24 (వృదయం ప్రతినిధి) భూ సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన నూతన ఆర్వోఆర్ భూ భారతి చట్టం ద్వారా సాదా బైనామా దరఖాస్తులకు పరిష్కారం లభిస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్య ప్రసాద్ అన్నారు గురువారం మల్యాల మండలంలోని రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ లో నిర్వహించిన భూ భారతి చట్టం అవగాహన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్య ప్రసాద్ చొప్పదండి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మేడిపల్లి సత్యం తో కలిసి పాల్గొన్నారు భూ భారతి చట్టం లోని వివిధ అంశాలను కలెక్టర్ రైతులకు ప్రజలకు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్య ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ తెల్ల కాగితాల పై కొనుగోలు చేసిన సాధా బైనామా భూముల పట్టాలు అందించాలని గత ప్రభుత్వం తీసుకున్న దరఖాస్తుల పరిష్కారం పై ధరణిలో అవకాశం లేనందున హై కోర్టు స్టే విధించిందని పెండింగ్ సాధా బైనామా పరిష్కారం కోసం భూ భారతి చట్టం సెక్షన్ 6 క్రింద ఆర్డీఓ లకు బాధ్యతలు అందించిందన్నారు చిన్న సన్న కారు రైతులు 2014 కంటే ముందు కొనుగోలు చేసిన గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వ్యవసాయ భూములకు మాత్రమే సాధా బైనామా పట్టా లభిస్తుందన్నారు గడిచిన 12 ఏళ్ళలో సాధా బైనామా భూముల అనుభవంలో ఉన్న వారికి మాత్రమే దరఖాస్తులు పరిష్కారం అవుతాయన్నారు భూ భారతి చట్టం ద్వారా పక్కగా భూ సరిహద్దులు నిర్ణయిస్తారని రైతులకు భూ హక్కుదారులకు ఉచిత న్యాయ సాయం అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు భూ భారతి చట్టం ప్రకారం అధికారులు అందించిన ఆర్డర్ల పై సంతృప్తి చెందకుంటే బాధితులు అప్పీల్ చేసుకునే అవకాశం ఉందన్నారు వారసత్వం లేదా వీలునామా ద్వారా భూమిపై హక్కుల సంక్రమిస్తే తహసిల్దార్ విచారణ జరిపి రికార్డుల్లో మ్యూటేషన్ చేస్తారని నిర్ణీత గడువు 30 రోజుల లోగా మ్యూటేషన్ పూర్తి చేయకుంటే ఆటోమేటిక్ గా మ్యూటేషన్ జరుగుతుందన్నారు భూముల రిజిస్ట్రేషన్ మ్యూటేషన్ ముందు తప్పనిసరిగా భూమి సర్వే జరిపించి మ్యాప్ తయారు చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు భూముల విస్తీర్ణం మార్పులు చేర్పులకు అవకాశం ఉందని తెలిపారు భవిష్యత్తులో మనిషికి ఆధార్ కార్డు ఉన్నట్లు భూమికి భూ దార్ కార్డు అందించడం జరుగుతుందన్నారు అనంతరం చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ధరణి వ్యవస్థ వల్ల ఇబ్బంది పడని రైతు ఎవరూ లేరన్నారు 15 నెలల నుంచి క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి పేద ప్రజలకు న్యాయం జరిగేలా భూ భారతి చట్టం ప్రవేశ పెట్టారన్నారు భూ భారతి చట్టం ప్రవేశం పెట్టడమే కాకుండా అధికారులను గ్రామాలకు పంపి భూ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తున్నామన్నారు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రైతులు పండించిన సన్న ధాన్యం కు నేడు యాసంగి సీజన్ లో కూడా ప్రభుత్వం క్వింటాల్ వడ్లకు 500 రూపాయల బోనస్ అందిస్తుందన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి పి మధుసూదన్ మల్యాల తహసిల్దార్ మునీందర్ ఎంపీడీవో ఏఎంసి మార్కెట్ చైర్మన్ రైతులు ప్రజా ప్రతినిధులు సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కుక్కల దాడిలో 12 గొర్రెలు మృతి....

చంద్రుగొండ, ఏప్రియల్ 24: (వృదయం ప్రతినిధి) అర్ధరాత్రి కుక్కల దాడిలో గొర్రెలు మృతి చెందిన సంఘటన గురువారం వెలుగులోకి వచ్చింది. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.....చంద్రుగొండ మండలం, రావికంపాడు గ్రామానికి చెందిన ఆనంగి పెద్దపకీర్కు చెందిన గొర్రెలకు ఇంటికి దూరంగా ఉన్న దొడ్లో(పశువుల పాక)లో ఉంచాడు. గురువారం తెల్లవారుఝామున గ్రామానికి చెందిన కుక్కల గుంపు దాడి చేయగా 12గొర్రెలు మృతి చెందాయి. గురువారం ఉదయం పశువుల పాక వైపు వెళ్లి రైతు ఆనంగి పెద్దపకీర్ చూడగా, చనిపోయిన గొర్రెలను చూసి బోరుమన్నాడు. వీటి విలువ రూ.2లక్షల వరకు ఉంటాయని వాపోయాడు. కుక్కల దాడిలో గొర్రెలు చనిపోయి నష్టపోయిన రైతును ఆదుకోవాలని గ్రామస్తులు కోరారు..

చెరుకు ముత్తయ్య 11వ వర్ధంతి వేడుకలు...

చెరుకు ముత్తయ్య చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసే నివాళులర్పించిన కూన గోవర్ధన్

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 24 (వృదయం ప్రతినిధి) జగిత్యాల జిల్లా ఎస్సీ సెల్ వైస్ చైర్మన్ కోరుకుల పట్టణానికి చెందిన చెరుకు సమ్మయ్య తండ్రి మాజీ ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర జలకడుగు సంఘం వ్యవస్థాపకులు చెరుకు ముత్తయ్య 11వ వర్ధంతి వేడుకలు గురువారం నిర్వహించగా ఇట్టి వేడుకల్లో పాల్గొని చెరుకు ముత్తయ్య చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించిన మెట్పల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కూన గోవర్ధన్ ఈ కార్యక్రమంలో మెట్పల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కూన గోవర్ధన్ తో పాటు కోరుట్ల నియోజకవర్గ జనరల్ సెక్రటరీ చెన్న మమత మెట్పల్లి పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు మహ్మద్ ఖుతుబోద్దీన్ పాషా కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర సేవాదళ్ అధ్యక్షులు అందే మారుతి జలకడుగు సంఘం ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ అధ్యక్షులు చేరుకు మారుతి మెదక్ ఉమ్మడి జిల్లా జల్లి యేసు సిద్దిపేట జిల్లా ప్రభాకర్ సిద్దిపేట పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు బందుల శ్రీనివాస్ కోరుట్ల పట్టణ అధ్యక్షులు జలకడగు సంఘం వీరభద్ర శ్రీనివాస్ నిర్మల్ పట్టణ జలకడగు సంఘ ఉపాధ్యక్షులు చెరుకు రమేష్ భీంగల్ పట్టణ జలకడుగు సంఘం చెంచుల పోశెట్టి ఆర్మూర్ పట్టణ మాజీ అధ్యక్షులు వారాక నాడు పొన్ను స్వామి చెరుకు రాము చెరుకు లక్ష్మణ్ కాంబినే చందు పుప్పాల మహేష్ సందెపాక గంగాధర్ కళ్లెం జగ్గయ్య చెరుకు శ్రీకాంత్ ద్వారకనాడు సాయిలు పాల్దేవ్ శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

పాలకమ్మ బూర్రి దేవతను మొక్కి గ్రామ కట్టు కట్టిన కొలం గిరిజనులు

కాసిపేట ఏప్రిల్ 24 (వృదయం విలేకరి) మండలంలోని దేవాపూర్ గ్రామపంచాయతీ పెద్దపూర్ (కొలంగూడ) లో గురువారం శ్రీ శ్రీ లోవ భీమయ్యక్ స్వామి ఆశీస్సులతో (పోలకమ్మ) అనగా బుర్రి దేవతను ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ నెలలో ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో మొక్కు తారు చిన్న పెద్ద పిల్ల పాపాలు పాడి పంటలు చల్లగా ఉండాలని కొలుస్తారు "అవుతాలి దేవుడు ఈవుతలికి రాకుండా" "ఈవుతలి దేవుడు అవుతలికి పోకుండా కట్టిన కట్టు ఎవరి కట్టు సుమయ్యా".....నా కట్టు కాదు నీ కట్టు కాదు లోవ బీమన్న కట్టేరా..... అంటూ గ్రామ పెద్దలు ఉరు కట్టు కట్టడం జరిగిందని గ్రామస్తులు తెలిపారు . ఈ కార్యక్రమంలో కొలం సేవ సంఘం మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు ఆత్రం మహేష్, పెద్దపూర్ గ్రామం (పటేల్)ఆత్రం బొజ్జిరావు,పవులగుడ గ్రామ (పటేల్) టెకం మెంగు,జెండగుడ గ్రామం (పటేల్)భీంరావ్,టెకం రాజు,ఆత్రం భింరావు,(పూజారి),టెకం గంగారాం,టెకం భీంరావ్,ఆత్రం భీంరావ్,టెకం భగువంత్రావు, కొడప భీంరావ్ గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు

పైసలిస్తేనే ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు.

రోడ్డుపై ఆందోళన నిర్వహించిన గ్రామస్తులు

చంద్రుగొండ, ఏప్రియల్ 24: (వృదయం ప్రతినిధి) పైసలిస్తేనే ఇందిరమ్మ మంజూరవుతుంది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, చంద్రుగొండ మండల, గుర్రంగూడెం గ్రామంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కోసం డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ గ్రామస్తులు గ్రామంలోని బొడ్రాయి సెంటర్ వద్ద రోడ్డుపై ఆందోళన నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులు మాట్లాడుతూ.....గ్రామంలో 79మందికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు కోసం అర్హుల జాబితాను తయారు చేశారని, వారిలో 18మందికి ఇండ్లు వచ్చినట్లు జాబితాను తయారు చేశారని, వీరిలో అర్హులు కంటే అనర్హులు అధికంగా ఉన్నారని ఆరోపించారు. ఇండ్లు మంజూరి కావాలంటే కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన నాయకులు గోవిందరెడ్డి, శ్రీధర్రెడ్డిలు రూ. 50వేలు ఇస్తేనే వస్తాయని అంటున్నారని విమర్శించారు. పేదలకు దక్కాల్సిన ఇందిరమ్మ ఇండ్లు డబ్బులున్న వారికే ఇవ్వటం, ఇండ్లు కావాలంటే యాభై వేలు ఇవ్వాలని..

పహల్గామ్ దాడి హేయమైన చర్య :

బెల్లంపల్లి బార్ అసోసియేషన్

బెల్లంపల్లి, ఎప్రిల్24 (వృదయం ప్రతినిధి) వహల్గావ్ దాడి హేయమైన చర్య అని బెల్లంపల్లి బార్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ శివ కుమార్, జనరల్ సెక్రటరీ చేను రవికుమార్ అన్నారు. దాడిని నిరసిస్తూ గురువారం నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి విధులు బహిష్కరించారు. ఉగ్రవాదాన్ని నియంత్రించాలని, బాధితుల కుటుంబాలను ఆదుకోవాలని అన్నారు. మృతులకు నివాళు లర్పించారు.కార్యక్రమంలో బెల్లంపల్లి బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు శివకుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శి చేను రవికుమార్, సీనియర్ న్యాయవాదులు గోపి కిషర్ సింగ్, ఎల్ రాము, పసుల సురేష్, అశోక్,సంగతి రాజేష్, సంగీత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలనలో అభివృద్ధి సుభిక్షం

మండల పార్టీ అధ్యక్షులు ఎం.మోతీలాల్ నాయక్

వెల్దండ ఏప్రిల్ 25 (వు దయం ప్రతినిధి) రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజా పాలనలో గ్రామాల,గిరిజన తండాల్లో సంక్షేమ పథకాలను అమలు జరిపి ప్రజలకు అభివృద్ధిని సుభిక్షం చేస్తున్నారని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఎం.మోతీలాల్ నాయక్ అన్నారు. శుక్రవారం ఏఐసీసీ పిలుపు మేరకు గానుగట్టు తండాల్లో జై బాపు,జై భీమ్,జై సంవిధాన్ రాజ్యాంగ పరిరక్షణ పాదయాత్ర కార్యక్రమాన్ని నిర్వ౦ఎ రు. ఈ సందర్భంగా మోతీలా నాయక్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వ హయంలోనే గ్రామీణ ప్రాంతాలలో,గిరిజన తండాల్లో దళిత,గిరిజన,అణగారిన వర్గాల ప్రజలకు అనేక రాజ్యాంగ హక్కులతో ఆర్థిక, రాజకీయ,సామాజిక రంగాలలో అభివృద్ధితో పాటు ఉద్యోగ,ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కిసాన్ సెల్ తాలుకా అధ్యక్షులు పర్వత్ రెడ్డి,యువజన కాంగ్రెస్ మాజీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి తక్కళ్ళపల్లి శేఖర్,మాజీ సర్పంచ్ పత్యనాయక్,పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఎర్ర శ్రీను, యువజన కాంగ్రెస్ మండల మాజీ అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ యాదవ్,మహిళా నాయకురాలు రాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూభారతి చట్టంతో పెండింగ్ భూ సమస్యలకు పరిష్కారం

నారాయణపేట జిల్లా కలెక్టర్ సిక్తా పట్నాయక్

నారాయణపేట టౌన్ ఏప్రిల్ 25(వుదయం ప్రతినిధి) ఎన్నో సంవత్సరాలుగా రైతులు ఎదుర్కొంటున్న భూ సమస్యలకు భూ భారతి చట్టం ద్వారా పరిష్కారం లభిస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ సిక్తా పట్నాయక్ స్పష్టం చేశారు. రైతులు ఈ కొత్త చట్టం లోని సెక్షన్ల పై అవగాహన పెంచుకోవాలని ఆమె సూచించారు. భూ భారతి చట్టంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించేందుకు నిర్వహిస్తున్న అవగాహన సదస్సులలో భాగంగా శుక్రవారం కొడంగల్ నియోజకవర్గం కోస్గి మండల కేంద్రంలోని లక్ష్మీ నరసింహ ఫంక్షన్ హాల్ లో రెవిన్యూ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన భూ భారతి అవగాహన సదస్సుకు జిల్లా కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు . ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ధరణిలో ఉన్న సమస్యలను గుర్తించి ధరణి స్థానంలో రైతులకు మేలైన చట్టం తేవాలన్న ఉద్దేశంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ధరణిని రద్దుచేసి రైతు సంఘాలు, రెవెన్యూ అధికారులు, మేధావులతో చర్చలు జరిపి ధరణి స్థానంలో భూ భారతి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చిందన్నారు. భూ భారతి చట్టం ద్వారా రైతులకు సంబంధించిన అన్ని భూ సమస్యలను పరిష్కరించడమే కాకుండా, వారికి భూధార్ కార్డును ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు. ధరణిలో అధికారులకు అధికారాలను తొలగించడం వల్ల భూ సమస్యల పరిష్కారం నిమిత్తం రైతులు సివిల్ కోర్టుకు వెళ్లాల్సి వచ్చేదని, భూ భారతిలో అలాంటి అవసరం లేదని తెలిపారు. కింది స్థాయి అధికారుల వద్ద పొరపాట్లు జరిగితే లేదా పని కాకపోయినా పై స్థాయి అధికారులు న్యాయం చేసే అవకాశం భూ భారతిలో ఉందన్నారు. ధరణిలో రూల్స్ లేవని, కానీ భూ భారతిలో నిర్దిష్టమైన రూల్స్ ఉన్నాయని ఆమె తెలిపారు. అధికారులు చట్టాన్ని పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని, అలాగే రైతులు సైతం భూ భారతి చట్టం అమలులో అధికారులకు పూర్తి సహకారం అందించాలని కోరారు. భూముల సర్వేకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లైసెన్స్ సర్వేయర్లను నియమించనుందని చెప్పారు. ధరణిలో లేని అనేక వెసులుబాట్లు భూ భారతి చట్టంలో ఉన్నాయన్నారు .చట్టంలో మోకపై ఉన్న రైతులకు హక్కు ఉండాలన్నదే భూ భారతి చట్టం ముఖ్య ఉద్దేశం అని తెలిపారు. 99 శాతం కేసులు భూ భారతిలో తహసిల్దార్ వద్దనే ఉచితంగానే పరిష్కారం అవుతాయన్నారు. మ్యుటేషన్లు 30 రోజుల్లో అవుతాయని, ఒకవేళ కాకపోతే పోర్టల్ లో ఆటోమేటిక్ గా 31 రోజు అవుతుందని తెలిపారు.కింది స్థాయి నిర్ణయాన్ని పై స్థాయిలో అప్పీల్ అవకాశం భూ భారతిలో ఉందన్నారు. పాత చట్టంలోని లోటు పాట్లు, కొత్త చట్టం లోని వెసులుబాట్ల గురించి కలెక్టర్ క్లుప్తంగా వివరించారు. ఈ సదస్సులో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థల చైర్మన్ వార్ల విజయకుమార్, సింగిల్ విండో అధ్యక్షుడు భీమ్ రెడ్డి, తహసిల్దార్లు బక్క శ్రీనివాస్, భాస్కర స్వామి, ఎంపీడీవో శ్రీధర్, మున్సిపల్ కమిషనర్ నాగరాజు, కోస్గి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు రఘు వర్ధన్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పర్యాటకులపై ఉగ్రవాదుల కాల్పులను ఖండిద్దాం.

ధర్మసాగర్ వుదయం ప్రతినిధి 2025 శుక్రవారం 25 హనుమకొండ : పహల్గాంలో పర్యాటకులపై ఉగ్రవాదుల కాల్పులను ప్రతి ఒక్కరూ ఖండించాలని పలువురు ప్రజాసంఘాల నాయకులు అన్నారు. హనుమకొండలోని అంబేద్కర్ సెంటర్ లో అఖిల భారత శాంతి సంఘీభావ సంఘం (అయిప్సో), అరసం, ఆల్ ఇండియా ప్రోగ్రెసివ్ ఫోరమ్ వరంగల్, హనుమకొండ జిల్లాల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఉగ్రవాదుల కాల్పులలో మృతి చెందిన వారికి కొవ్వొత్తులను వెలిగించి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఉగ్రవాదుల దుశ్చర్యను ఖండించాలని, ఉగ్రవాదం నశించాలని నినాదాలు చేశారు. అనంతరం డీటీఎఫ్ పూర్వ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సోమయ్య మాట్లాడుతూ గతం లో కూడా ఎన్నికల సమయం లో దాడులు జరిగాయని, మిలిటరీ నీ ఎక్కువ గా ఆపరేషన్ కగార్ కోసం వాడుతూ పౌరులకు రక్షణ కల్పించడం లో విఫలం అవుతున్నారని అన్నారు. భారత్ బచావో జిల్లా కన్వీనర్ డాక్టర్ ఎం. వెంగళ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మనది ప్రజాస్వామ్య ప్రభుత్వం కావున అన్ని మతాల వారిని గౌరవిస్తూ ఉగ్రవాదాన్ని అరికట్టాలన్నారు. అరసం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ మార్క శంకర్ నారాయణ మాట్లాడుతూ ఉగ్రవాదాన్ని మతాలతో ముడి పెట్టరాదని ఉగ్రవాది ఏ మతంలో ఉన్న క్షమించరాదని ప్రజలను మతాల పేరుతో వేరు చేయవద్దని ఉగ్రవాదాన్ని కూకటివేళ్లతో నిర్మూలించాలన్నారు. అయిప్సో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎన్. శ్రీహరి మాట్లాడుతూ పహెల్గంలో పర్యాటకులను అత్యంత క్రూరంగా ఉగ్రవాదులు హత్య చేయడాన్ని అఖిల భారత శాంతి సంఘీభావం ఖండిస్తుందని భారత దేశంలోని పర్యాటకులకు ప్రజలకు రక్షణ కల్పించాల్సిన బాధ్యత కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకోవాలన్నారు. రక్షణ రంగంలో ఉన్న ఖాళీలను నింపకుండా ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడడం సరైనది కాదు అని అన్నారు. ఉగ్రవాదాన్ని రాజకీయ అవసరాల కోసం మాత్రమే కేంద్ర ప్రభుత్వం వాడుకుంటుందని భారత దేశ ప్రజలందరినీ సమదృష్టితో చూసే అవసరం ఉందని అంటూ ఉగ్రవాదులకు మరణశిక్ష పడే వరకు మృతుల ఆత్మకు శాంతి ఉండదని అన్నారు. సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యురాలు నేదునూరి జ్యోతి మాట్లాడుతూ పర్యాటకులను మానవత్వం లేకుండా ఉగ్రవాదులు కాల్చి చంపడం అత్యంత హేయమైన చర్య అని ఇలాంటి దాడులు పునరావృతం కాకుండా ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. న్యాయవాది వేణుగోపాల్ రావు మాట్లాడుతూ గతంలో కూడా ఎన్నికల సమయంలో హిందూ ముస్లింల మధ్య విభజన కోసం ఇలాంటి సంఘటనలు జరిగిన ఉదాంతాలు ఉన్నాయని అయినప్పటికిని ఇలాంటి దాడి ఘటన ను ప్రజాసామికవాదులు ఖండించాలని ఉగ్రవాదాన్ని నిర్మూలించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి కర్రే బిక్షపతి, అరసం జిల్లా అధ్యక్షుడు నిధి, మహిళా సమాఖ్య రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మండ సదాలక్ష్మి, డాక్టర్ ఎం. సారంగపాణి, సిపిఐ జిల్లా నాయకులు నేదునూరి రాజమౌళి, వేల్పుల సారంగపాణి, బి. ప్రవీణ్ కుమార్, ఎండి. రఫి,ఉస్మాన్ పాషా, గోపి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసిన

అఖిలపక్ష కమిటి నాయకులు

అలంపూర్ ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అయిజ మండల కేంద్రంలో టీచర్స్ కాలనీలో అయిజ పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మధు కుమార్ తల్లి గురువారం రాత్రి మరణించింది, వారి మృతి పట్ల అఖిలపక్ష కమిటి నాయకులు వారి సభ్యులకి ప్రగాఢ సానుబూతి తెలిపారు. అయిజ అఖిలపక్ష కమిటీ నాయకులు టిఆర్ఎస్ పార్టి రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు నాగర్ దొడ్డి వెంకట రాములు, అఖిలపక్ష నాయకులు డాక్టర్ తాహిర్, దండోరా ఆంజనేయులు, నాగర్ దొడ్డి కిరణ్, విలేఖరి మద్దిలేటి, తదితరులు పాల్గొని నివాళులర్పించారు.

జన్మదిన సందర్భంగా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన బాల ప్రసాద్ మారు

బెల్లంపల్లి, ఎప్రిల్25 (వుదయం ప్రతినిధి) తాండూరు లైయన్స్ క్లబ్ జనరల్ సెక్రటరీ, బెల్లంపల్లి మార్వాడీ యువ మంచ్ జనరల్ సెక్రటరీ బాల ప్రసాద్ మారు తన జన్మదిన సందర్భంగా తాండూరు ఐబీ చౌరస్తాలో ప్రయాణికులు బాటసారులకు లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఉచితంగా మజ్జిగ పంపిణీ చేసి సేవాగుణం చాటుకున్నారు. అలాగే బెల్లంపల్లి రైల్వేస్టేషన్లో ప్రయాణికులకు లెమాన్ వాటర్ తో పాటు చల్లని మినరల్ వాటర్ పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ బాల ప్రసాద్ మారు నిండు నూరేళ్లు ఆయు ఆరోగ్యాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. సేవా కార్యక్రమాలతో నిరంతరం నిరు పేద ప్రజలకు సేవ చేయడం అభినందనీయం అన్నారు. కార్యక్రమంలో లైన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు బాపురెడ్డి, సభ్యులు ఉమ్ రావ్ సింగ్, రాజన్న, రాం చందర్, సిరంగి శంకర్, బెల్లంపల్లి మార్వాడీ యువ మంచ్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతులకు వర్తక సంఘం నాయకుల ఘన నివాళులు

జన్నారం, ఏప్రిల్ 25(వుదయం విలేకరి) కాశ్మీర్ లోని పహేల్గంలో ఉగ్రవాదుల దాడిలో మృతి చెందిన వారికి జన్నారం వర్తక సంఘం నాయకులు,సభ్యులు ఘన నివాళులర్పించారు. ఉగ్రవాదుల దాడికి నిరసనగా మృతి చెందిన వారి ఆత్మ శాంతించాలని కోరుతూ వారు శుక్రవారం ఉదయం జన్నారం మండల కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద మృతులకు నివాళులు అర్పిస్తూ పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్తక సంఘం అధ్యక్షుడు వోజ్జల వామన్ కుమార్,ప్రధాన కార్యదర్శి జక్కు రమేష్, కోశాధికారి శివరామకృష్ణ,ఆర్య వైశ్య సంఘం మండలం అధ్యక్షులు జక్కు భూమేష్, సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

రాయపర్తి లో ముస్లింలు శాంతియుత ర్యాలి...

రాయపర్తి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): మసీద్ ఏ నూర్, మసీద్ ఏ అలంగిర్ లలో శుక్రవారం ముస్లిం సోదరులు నల్లబ్యాడ్జీలు ధరించి శాంతియుత ర్యాలీలు నిర్వహించారు. మసీదు కమిటీల అధ్యక్షులు మహమ్మద్ హుస్సేన్ మహమ్మద్ ఆజాద్ ఖాన్ మాట్లాడుతూ కాశ్మీర్ లోని పేహాల్గాంలో ఇటీవల ఉగ్రవాదులు జరిపిన విచక్షణ రహిత కాలుపులను దేశంలోని ముస్లిం సమాజమంతా ఏకకంఠంతో నిరసిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. మత పెద్దలు ఎండి లాయక్, ఎండి ఉస్మాన్, ఎండి అప్సర్, ఎండి అక్బర్, ఎండి మస్తాన్, రహీం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దరఖాస్తుల స్వీకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి

నారాయణపేట జిల్లా కలెక్టర్ సిక్తా పట్నాయక్

నారాయణపేట టౌన్ ఏప్రిల్ 25(వుదయం ప్రతినిధి) రైతుల నుంచి భూ సమస్యలపై దరఖాస్తుల స్వీకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ సిక్తా పట్నాయక్ సూచించారు. భూభారతి చట్టం అమలుకు పైలెట్ ప్రాజెక్టు కింద ఎంపికైన మద్దూరు మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో భూ భారతి రెవెన్యూ అవగాహన సదస్సులను ఏర్పాటు చేసి దరఖాస్తుల స్వీకరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలన్నారు. శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ మద్దూరు మండలంలోని దమ్ ఘన్ పూర్, నాగిరెడ్డి పల్లి గ్రామాల్లో నిర్వహించిన రెవెన్యూ సదస్సులను జిల్లా రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ బేన్ షాలోమ్ తో కలిసి సందర్శించారు. దమ్ ఘన్ పూర్ సదస్సులో 42 మందికి గతంలో ఇళ్ల పట్టాలు ఇచ్చినా నేటికి స్థలాల ను మాత్రం కేటాయించలేదని బాధితులు సదస్సులో కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. స్పందించిన కలెక్టర్ బాధితులను నుంచి దరఖాస్తులు తీసుకుని, సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని తహసిల్దార్ మహేష్ గౌడ్ కు సూచించారు. గ్రామాలలో ఎక్కువగా రైతులు ఎలాంటి భూ సమస్యలపై దరఖాస్తులు ఇస్తున్నారని అక్కడి రెవెన్యూ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రైతుల చిన్న చిన్న సమస్యలను అధికారులు మోకా లోనే పరిష్కరించాలన్నారు. అనంతరం కలెక్టర్ మద్దూరు తహసిల్దార్ కార్యాలయానికి చేరుకుని భూ భారతి పైలెట్ ప్రాజెక్టు లో భాగంగా ఇంతవరకు మండలంలో నిర్వహించిన రెవిన్యూ సదస్సులలో గ్రామాల వారీగా రైతులు ఇచ్చిన దరఖాస్తులు, వాటి పరిష్కారానికి అధికారులు తీసుకోవాల్సిన చర్యల పై గంట పాటు అదనపు కలెక్టర్ బేన్ షాలోమ్, ఆర్డీఓ రామచంద్ర నాయక్, పైలెట్ ప్రాజెక్టు ప్రత్యేక అధికారి యాదగిరి, రెవెన్యూ అధికారుల బృందం తో సుదీర్ఘంగా చర్చించి తగిన సలహాలు సూచనలు ఇచ్చారు.

పార్క్ స్థలాన్ని దర్జాగా వాడేస్తున్న ప్రగతి సెంట్రల్ స్కూల్...

ప్రజానాయకుడు ఆకుల సతీష్

-లి దర్జాగా పార్క్ స్థలం వాడకం.
-లి వాకింగ్ ట్రాక్, గేట్స్ ధ్వంసం.
-లి నిరుపయోగంగా స్విమ్మింగ్ పూల్.
-లి ప్రగతి సెంట్రల్ స్కూల్ పై చర్యలు తీసుకోవాలి

కుత్బుల్లాపూర్, ఏప్రిల్ 25,(వుదయం ప్రతినిధి),నిజాంపేట్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ప్రగతి నగర్ సర్వేనెంబర్ 178, 179 లోని దాదాపు రెండు ఎకరాల పైచిలుకు స్థలంలో పార్క్ ఉండేది కానీ ప్రగతి సెంట్రల్ పాఠశాల వారు పార్కు స్థలాన్ని దశాబ్ద కాలంగా సొంత స్థలంలాగా ప్లే గ్రౌండ్, బస్సులు, టూ వీలర్స్ పార్కింగ్ గా వాడకంపై 2021 లో ఫిర్యాదు చేయగా అప్పటి కమిషనర్ పార్క్ స్థలానికి కాంపౌండ్ వాల్, వాకింగ్ ట్రాక్, గేటు పెట్టడం జరిగిందని కానీ గత సంవత్సర కాలంగా మళ్లీ ప్రగతి సెంట్రల్ స్కూల్ కు చెందిన బస్సులు, టూ వీలర్స్ పార్క్ చేసుకోవడమే కాకుండా గతంలో కమిషనర్ గోపి అభివృద్ధిలో భాగంగా గేటు, వాకింగ్ ట్రాక్ వేసి అభివృద్ధి చేసిన వాకింగ్ ట్రాక్ మొత్తం ధ్వంసం చేయడమే కాకుండా పార్కులో మొత్తం మట్టితో నింపడం, మళ్లీ అక్రమంగా పార్క లో ప్రగతి సెంట్రల్ స్కూల్ వాహనాలు పార్క్ చేయడం, మెయిన్ గేటు విరగొట్టడం, పార్క్ స్థల వినియోగంపై చర్యలు తీసుకోవాలని నిజాంపేట కమిషనర్ తక్షణమే అక్రమంగా పార్కును వినియోగించుకుంటున్న ప్రగతి సెంట్రల్ స్కూల్ పై చర్యలు తీసుకొని, పార్కు అభివృద్ధి చేయాలనీ, సిమ్మింగ్ పూల్ ని వాడకంలోకి తేవాలని, పార్కులు అన్యాక్రాంతం కాకుండా కమిషనర్ చర్యలు తీసుకోవాలని ఆకుల సతీష్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎల్ల స్వామి, అరుణ్ రావు, మధు, శివ కురుమూర్తి, రాజు, రవి, చంద్రశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు విధ్యుత్ సరఫరా లో అంతరాయం ఉండే ప్రాంతాలు

మేడిపల్లి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) సమ్మర్ యాక్షన్ ప్లాన్ లో భాగంగా పీర్జాదిగూడ సబ్ స్టేషన్ పరిధిలో శనివారం 11కె వి శివాలయం ఫీడర్,మరియు ఆర్టీసీ ఫీడర్ సమయం ఉదయం 9:30 నుండి 10:30 వరకు విధ్యుత్ సరఫరా లో అంతరాయం ఉండే ప్రభావిత ప్రాంతాలు బండి సత్తయ్య కాలనీ సన్, రైస్ బిల్డర్స్,శంకర్ నగర్, అన్నపూర్ణ కాలనీ, కెనరా నగర్, గణేష్ నగర్, విష్ణు పూరి ఎంక్లేవ్, శ్రీపతి ఎంక్లేవ్, శ్రీరామ ఆర్టిసి కాలనీ, తాజ్ మహల్ కాలనీ, శ్రీ హరిహర ఎస్టేట్స్ ,శ్రీరామ నగర్ కాలనీ, ఆర్టీసీ డిపో,ఆర్టీసీ వర్క్ షాప్, న్యూ సాయి నగర్, సాయి నగర్,అన్నపూర్ణ కాలనీ, కెనరా నగర్ అలాగే 11 కె వి ఉప్పల్ హిల్స్ ఫీడర్ సమయం మధ్యాహ్నం 3:30 నుండి 4:30 వరకు విధ్యుత్ సరఫరా లో అంతరాయం ఉండే ప్రాంతాలు కుర్మా నగర్, ఉప్పల్ హిల్స్, బృందావన్ కాలనీ, రాధాకృష్ణ కాలనీ, బాలాజీ టౌన్ షిప్, గాయత్రి నగర్ ఫేస్ -1,2, లక్ష్మీ నగర్ కాలనీ, ఓల్డ్ పీర్జాదిగూడ,చెన్నారెడ్డి కాలనీ,డి డి ఆర్ కాలనీ, మహాకాళి వెంచర్, న్యూ సాయి నగర్ పంతులు వెంచర్ పెంటయ్య కాలనీ, కృష్ణ కాలనీ తదితర ప్రాంతాలలో విధ్యుత్ సరఫరా లో అంతరాయం ఉంటుందని నేడు ఒక ప్రకటనలో ఏఈ సత్యనారాయణ రెడ్డి తెలుపుతూ ప్రజలు సహకరించాలని కోరారు

బిఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభకు మనమంతా ఒక్కటై కదం తొక్కి కదులు దాం..

మాజీ ఆలయ చైర్మన్ గందె వెంకటేశ్వర్లు.

పరకాల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భవించి 25 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న నేపథ్యంలో ఈనెల ఏప్రిల్ 27 వరంగల్ లో ఎల్కతుర్తి లో ఏర్పాటు చేసిన రజితోత్సవ సభ కు తెలంగాణ యావత్ రాష్ట్ర ప్రజలంతా ఒక్కటై కదం తొక్కుతూ కదిలి రావాలని పరకాల నియోజకవర్గ పరిధిలోని పలు గ్రామాల ప్రజలంతా భారీ బహిరంగ సభకు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై బి ఆర్ ఎస్ రజతోత్సవ మహాసభను విజయవంతం చేయాలని పరకాల శ్రీ కుంకుమేశ్వర స్వామి దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ గందె వెంకటేశ్వర్లు కోరారు. ఈ సందర్భంగా గందెవెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ టిఆర్ఎస్ అధినేత కెసిఆర్ కొట్లాడి తెచ్చుకున్న తెలంగాణలో ప్రజలను ఆగమయ్యే రోజులు వచ్చాయని కాంగ్రెస్ ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేసి గద్దెనెక్కిందని మళ్లీ కెసిఆర్ ముఖ్యమంత్రి కావాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు . ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ పాలనలో తెలంగాణ రైతాంగం ఆగమైందని ఇప్పటికైనా తెలంగాణ ప్రజలంతా మేల్కొని కాంగ్రెస్ పాలన నుండి విముక్తి పొందాలంటే బీఆర్ఎస్ పార్టీని మళ్లీ గెలిపించుకొని కెసిఆర్ ని ముఖ్యమంత్రి ని చెయ్యాలి. భారత రాష్ట్ర సమితి బి ఆర్ ఎస్ ఆవిర్భవించి 25 సంవత్సరాలు పురస్కరించుకున్నందున ఈనెల 27న జరిగే జరగబోయే టిఆర్ఎస్ రజితోత్సవ సభకు పరకాల నియోజకవర్గ పరిధిలోని పలు మండలాల నుండి గ్రామాల నుండి గులాబీ దండై ప్రజలంతా తరలిరావాలని బి ఆర్ ఎస్ రజతోత్సవ సభను విజయవంతం చేయాలని కోరారు

ఆర్వో వాటర్ ప్లాంట్ ప్రారంభం...

- ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): కోరుట్ల పట్టణంలో నూతనంగా నిర్మించిన 100 పడకల ఆసుపత్రిలో తాగునీటి సమస్య పరిష్కారానికి భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ రాజ్యసభ పార్లమెంటు సభ్యులు సురేష్ రెడ్డి ఇచ్చినా రెండు లక్షల నిధులతో ఏర్పాటు చేసిన ఆర్వో వాటర్ ప్లాంట్ ను శుక్రవారం కోరుట్ల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ ప్రారంభించారు అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఆసుపత్రికి సంబంధించి పూర్తి స్టాఫ్ ను వరికరాలను అందించాలని ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిని మీడియా ముఖంగా కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ తో పాటు ఆసుపత్రి సిబ్బంది భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ వివిధ హోదాల నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బ్లాక్ వైర్ తో విద్యుత్ సమస్యలు...

- విద్యుత్ సమస్యను తొలగించిన్ వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): కథలాపూర్ మండలం దుంపేట గ్రామంలో గత కొంతకాలంగా బ్లాక్ వైర్ తో కరెంటు సమస్యలు వస్తున్నాయని ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ కు గ్రామ ప్రజలు తెలుపగా ట్రాన్స్కో అధికారులతో మాట్లాడి 9 లక్షల విలువగల ఫోర్ డిటిహెచ్ సింగిల్ ఫేస్ కండక్ట్ వైర్ ఫిట్ చేయించారు ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలు ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో కథలాపూర్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాయితీ నాగరాజు లైన్మెన్ రమేష్ ట్రాన్స్కో సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

భూభారతి ఆర్ ఓ ఆర్ చట్టంపై అవగాహన సదస్సు...

- ప్రతి గ్రామంలో గ్రామ పరిపాలన అధికారి ఏర్పాటుకు చర్యలు...
- మనిషికి ఆధార్ కార్డు లాగా భూమికి భూధార్ సంఖ్య కేటాయింపు ప్రణాళిక...
- జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నూతన భూ భారతి కొత్త ఆర్ఓఆర్ చట్టం అవగాహన సదస్సు ను కోరుట్ల పట్టణ ఆదర్శనగర్ లోపల శ్రీ అష్టలక్ష్మి సహిత శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణస్వామి దేవాలయంలో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ విచ్చేసి తెలంగాణ భూ భారతి కొత్త చట్టం గురించి మాట్లాడుతూ భూ భారతి చట్టంపై రైతులకు మేలు జరుగుతుందని పెండింగ్ లో ఉన్న సాదా బైనామా మోటివేషన్ రిజిస్ట్రేషన్ విరసత్తులు వివిధ రకాల పెండింగ్ పనుల సమస్యలు త్వరలోనే పరిష్కారం అవుతాయని భూ భారతి చట్టం ద్వారా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ఆర్ఓఆర్ చట్టం ప్రజలకు మేలు జరుగుతుందన్నారు తెల్ల కాగితాలపై కొనుగోలు చేసిన సాదా బైనా మా భూముల పట్టాలు అందించాలని గత ప్రభుత్వం తీసుకున్న దరఖాస్తుల పరిష్కారపై ధరణిలో అవకాశం లేనందున హైకోర్టు స్టే విధించిందని పెండింగ్ సాదా బైనామా పరిష్కారం కోసం భూభారతి చట్టం సెక్షన్ 6 కింద ఆర్డీవోలకు బాధ్యతలు అందించింది అన్నారు చిన్న సన్న కారు రైతులు 2014 కంటే ముందు కొనుగోలు చేసిన గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వ్యవసాయ భూములకు మాత్రమే సాదా బైనమా పొట్ట లభిస్తుందన్నారు గడిచిన 12 ఏళ్లలో సాదా బహినామా భూముల అనుభవంలో ఉన్న వారికి మాత్రమే దరఖాస్తులు పరిష్కారం అవుతాయి అన్నారు భూభారతి చట్టం ద్వారా పక్కాగా భూమి సరిహద్దులు నిర్ణయిస్తారని రైతులకు భూహక్కుదారులకు ఉచిత న్యాయ సాయం అందుబాటులో ఉంటుందన్న భూభారతి చట్టం ప్రకారం అధికారులు అందించిన ఆర్డర్లపై సంతృప్తి చెందకుంటే బాధితులు అప్పీలు చేసుకుని అవకాశం ఉందన్నారు వారసత్వం లేదా వీలునామా ద్వారా భూమిపై హక్కుల సంక్రమిస్తే తాసిల్దార్ విచారణ జరిపి రికార్డులో మ్యుటేషన్ చేస్తారని నిర్ణీత గడువు 30 రోజుల లోగా మ్యుటేషన్ పూర్తి చేయకుంటే ఆటోమేటిక్ గా మ్యుటేషన్ జరుగుతుందన్నారు భూముల రిజిస్ట్రేషన్ మ్యుటేషన్ ముందు తప్పనిసరిగా భూమి సర్వే జరిపించి మ్యాప్ తయారు చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు.

భూముల విస్తీర్ణం మార్పులు చేర్పులకు అవకాశం ఉందని తెలిపారు భవిష్యత్తులో మనిషికి ఆధార్ కార్డు ఉన్నట్టు భూమికి భూధార్ కార్డు అందించడం జరుగుతుందన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో కోరుట్ల రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారి జివాకర్ రెడ్డి కోరుట్ల తహసిల్దార్ ఫారూఖ్ ఎంపీడీవో రామకృష్ణ ఏఓ నాగమణి కోరుట్ల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పన్నాల అంజిరెడ్డి వివిధ గ్రామాల ప్రజలు ప్రజా ప్రతినిధులు రెవెన్యూ సిబ్బంది సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

నిష్పక్షపాతంగా ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారులు ఎంపిక...

మెట్ పల్లి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం విలేఖరి): కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగరావు కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ రాష్ట్ర నాయకులు జువ్వాడి కృష్ణారావు ల ఆదేశాల మేరకు అధికారుల సమన్వయంతో డబుల్ బెడ్ రూమ్ లబ్ధిదారుల ఎంపిక నిష్పక్షపాతంగా జరుగుతుందన్నారు అలాగే రేషన్ కార్డుల్లో కొత్త పేర్ల నమోదు కొరకు అప్లై చేసుకున్న వారికి రేషన్ కార్డులు వచ్చినందున స్థానిక మీ సేవా కేంద్రాల్లో సంప్రదించాలని నూతన రేషన్ కార్డుల అప్లై కొరకు ప్రభుత్వం అవకాశం ఇచ్చినందున ప్రజలు ఇట్టి పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు త్వరలోనే కొత్త పింఛను పథకం కూడా ప్రారంభమవుతుందని అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రభుత్వం పథకాలను అందిస్తుందని ఎలాంటి అపోహలకు గురి కావద్దని అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రభుత్వ పథకాలు వర్తింపచేస్తామని ఆశ చూపి ఎవరైనా దళారులు డబ్బులు అడిగితే స్థానిక పట్టణ కాంగ్రెస్ కార్యాలయంలో తెలియజేయాలని ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని కార్యకర్తలను కోరారు ఈ సమావేశంలో పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు జెట్టి లింగం ప్రధాన కార్యదర్శి తుమ్మనపల్లి రాంప్రసాద్ సేవాదళ్ జిల్లా అధ్యక్షులు నాయిని సురేష్ యువజన కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు పుల్లూరి వెంకటేష్ నాయకులు సుంకే ప్రసాద్ 1,6,7వ వార్డుల ఇంచార్జి లు పెద్దగొండ నరేష్ బుర్ర మహేందర్ దేవులపల్లి శంకర్ శ్రీధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేగుంట నర్సరీని పరిశీలన.

- మున్సిపల్ కమిషనర్ టి మోహన్

మెట్ పల్లి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం విలేఖరి): వన మహోత్సవ కార్యక్రమంలో భాగంగా మెట్పల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ టి మోహన్ శుక్రవారం రేగుంటలో ఉన్నటువంటి నర్సరీని పరిశీలించారు అనంతరం కమిషనర్ మాట్లాడుతూ వచ్చే వర్షాకాలంలో మొక్కలు నాటడానికి బ్యాగ్ ఫీలింగ్స్ చేసి (నారు) వేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు నర్సరీలో ఉన్నటువంటి మొక్కలను పరిశీలించి ఎండాకాలం దృశ్య మొక్కలకు నీడ ఉండేందుకు గ్రీన్ మ్యాట్ ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు నర్సరీలో ప్రతిరోజు మొక్కలకు నీరు పోయవలెనని పిచ్చి గడ్డిని ఎప్పటికప్పుడు తొలగించాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు ఈకార్యక్రమంలో డిఈ నాగేశ్వరరావు ఇంచార్జ్ సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ రత్నాకర్ జూనియర్ అసిస్టెంట్ విజయ్ ఎన్విరాన్మెంట్ ఇంజనీర్ విష్ణు ముజీబ్ అనిల్ నరేష్ హరితహారం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

బైపీసీలో ప్రతిభ కనబరిచిన రుష్ఠ ఆపిఫా...

- రుష్ఠ ఆఫీపా ను సన్మానించిన వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కున గోవర్ధన్

మెట్ పల్లి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం విలేఖరి): మెట్పల్లి పట్టణానికి చెందిన షేక్ సాజిద్ ఫాతిమాల కుమార్తె రుష్ఠ ఆపిఫా ఇటీవల వెలువడిన ఇంటర్మీడియట్ పరీక్ష ఫలితాల్లో సెకండియర్ విభాగంలో 1000 మార్కులకు గాను 983 మార్కులతో రాష్ట్రస్థాయి 8వ ర్యాంకు సాధించడంతో రుష్ఠ ఆపిఫా ను శుక్రవారం మెట్పల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కూన గోవర్ధన్ శాలువాతో సత్కరించారు అనంతరం ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించినందుకు రుష్ఠ ఆసిఫాకు శుభాకాంక్షలు ఈ కార్యక్రమంలో మెట్పల్లి పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షులు ఖుతుబోద్దీన్ పాషా కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర సేవాదళ్ జనరల్ సెక్రెటరీ అందే మారుతి నాయకులు షేక్ అహ్మద్ కోరే రాజకుమార్ సాజిద్ వాజిద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి నిరసన...

మెట్ పల్లి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం విలేఖరి): ఇటీవల జమ్మూ కాశ్మీర్లోని పహల్గామ్ లో జరిగిన అవమానియా సంఘటనకు నిరసనగా శుక్రవారం మెట్పల్లి పట్టణంలోని మదీనా మజీద్ వద్ద బర్కత్పురా యూత్ ఆధ్వర్యంలో నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి నిరసన తెలిపారు అనంతరం ముస్లిం మత పెద్దలు ముఫ్తి అబూబకార్ మాట్లాడుతూ జమ్మూ కాశ్మీర్లో జరిగిన ఘటన మమ్మల్ని ఎంతో బాధ కలిగించిందని దీన్ని మేము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం అన్నారు ఈ ఘటనకు సంబంధించి కొందరు తమ రాజకీయ స్వార్థం కోసం ముస్లింలను అవమాన పరుస్తున్నారు. ఇస్లాంలో ఒక మనిషిని అకారణంగా చంపితే సమస్త మానవాళిని చంపినట్టు అని ఏదైనా హాని కలిగించే వస్తువు రోడ్డుకు అడ్డంగా ఉంటే దాన్ని తొలగించారని ఇస్లాం చెబుతుందన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో బర్కత్పుర యూత్ అధ్యక్షులు ఖాజా అజీమ్ బర్కత్పుర సీనియర్లు మహ్మద్ రాయిన్ మహ్మద్ తమీజ్ బర్కత్పుర యూత్ ఉపాధ్యక్షులు మహ్మద్ సమీర్ మహ్మద్ వాసే సిరాజ్ కలీం రషీద్ ఖదీర్ జానీ సమీర్ బాషు హనీఫ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాబోయే నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన కూన గోవర్ధన్

మేట్ పల్లి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం విలేఖరి): ఇబ్రహీంపట్నం మండలం వర్షకొండ గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఆవుల రజనీకాంత్ సోదరి ఎంగేజ్మెంట్ వేడుకలకు హాజరై కాబోయే నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మెట్పల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కూన గోవర్ధన్ ఈ కార్యక్రమంలో మెట్పల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కూన గోవర్ధన్ తో పాటు ఇబ్రహీంపట్నం మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు నల్లూరి సాగర్ నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు కొడిమ్యాల దీపక్ రాజ్ కాంగ్రెస్ సేవా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అందే మారుతి కల్లెడ గంగాధర్ బైండ్ల శ్రీకాంత్ వెంకటేష్ కోరే రాజ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ సమీక్ష...

- కొనుగోలు ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి
- అధికారులకు ఆదేశాలు జారి
- జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్

జగిత్యాల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): జగిత్యాల రూరల్ మండలం నర్సింగాపూర్ గ్రామం కోరుట్ల మండలం అయిలాపూర్ గ్రామం పేస్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను శుక్రవారం సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్యప్రసాద్ ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను సమీక్షించి వేగవంతం చేయాలని అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని సూచనలు జారీ చేశారు ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్లలో ఎలాంటి అవకతవకలు జరగకుండా చూడాలని సీరియల్ రిజిస్టర్ ప్రకారం ధాన్యం మ్యాచింగ్ చేయాలని ఆదేశించారు నాణ్యత ప్రమాణాలకు లోబడిన ధాన్యాన్ని మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలన్నారు కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని 24 గంటల లోపు మిల్లులకు తరలించాలన్నారు అలాగే ట్యాబ్ డేటా ఎంట్రీ నమోదు లారీ ట్రక్ సెట్ తప్పనిసరిగా ఎంట్రీ చేయాలన్నారు ప్రతి రోజు ఎన్ని లారీలు తరలించబడుతున్నాయి ఎంత ధాన్యం వస్తుందనీ ఒక్కో లారీలో ఎన్ని బస్తాలు అనే వివరాలు నిరంతరం నమోదు చేసి తగిన రికార్డులు నిర్వహించాలని సూచించారు ధాన్యం సెంటర్లలో తప్పనిసరిగా ప్యాడి క్లీనర్ ఉంచాలన్నారు రైతులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చూడాలని నీటి సదుపాయం ఓఆర్ఎస్ పాకెట్లు అందుబాటులో ఉంచాలని చెప్పారు ఎండ తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని హమాలీలు ఉదయం సాయంత్రం సమయాల్లో పనులు చేయాలన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో జగిత్యాల రూరల్ మండల తహసిల్దార్ శ్రీనివాస్ అగ్రికల్చర్ అధికారులు ప్యాక్సెటర్ సెంటర్ అధికారులు కోరుట్ల మండలంలోని కోరుట్ల డివిజనల్ అధికారి జీవాకర్ రెడ్డి ఇంచార్జ్ తహసిల్దార్ ఫారుక్ ఎంపీడీవో ఇతర సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పహేల్గాం మృతులకు కోరుట్ల ఐఎంఏ నివాళులు..

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): కోరుట్ల పట్టణ సిటీ స్కాన్ ముందు ఐఎంఏ అండ్ కెమాంక్స్ వైద్యులు పహెల్గాం మృతుల కొరకు కొవ్వొత్తులతో నివాళులర్పించి రెండు నిమిషాలు మౌనం పాటించారు అనంతరం ఐఎంఏ వైద్యులు మాట్లాడుతూ కాశ్మీర్ లోని అనంతనాగ్ జిల్లా పహల్గాం లోయలో పాకిస్తాన్ టెర్రరిస్టులు విచక్షణారహితంగా జరిపిన కాల్పులను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామన్నారు వైద్యులు భారత ప్రభుత్వాన్ని చర్యకు ప్రతి చర్యగా ఉండాలని కోరుకున్నారు భారతదేశ సమగ్రతను అందరూ సమైక్యంగా ఉండి కాపాడుకోవాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ వైద్యులు డాక్టర్ వై అనుప్ రావు ఐఎంఈ అధ్యక్షులు డాక్టర్ రేగొండ రాజేష్ జనరల్ సెక్రటరీ డాక్టర్ కటుకం జగదీశ్వర్ డాక్టర్ అన్వేష్ డాక్టర్ రవికిరణ్ కెమాంక్స్ అధ్యక్షురాలు డాక్టర్ స్వీటీ అనుప్ డాక్టర్ పసునూరి మనోజ్ డాక్టర్ రమేష్ డాక్టర్ ముక్క ఇంద్రనీల్ డాక్టర్ వోడ్నాల నరేష్ డాక్టర్ సంపత్ డాక్టర్ లక్ష్మీపతి డాక్టర్ రాజేందర్ డాక్టర్ అనురాధ జగదీశ్వర్ డాక్టర్ జోత్స్న డాక్టర్ ప్రియాంక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దోమలు కుట్టకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

జన్నారం,ఏప్రిల్ 25(వుదయం విలేకరి): ప్రజలు దోమలు కుట్టకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని జన్నారం ప్రభుత్వ వైద్య సిబ్బంది సూచించారు. ప్రపంచ మలేరియా దినోత్సవం సందర్భంగా తపాలాపూర్ గ్రామంలో మలేరియా వ్యాధిపై అవగాహన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఎల్హెచ్పి సందీప్, హెల్త్ అసిస్టెంట్ కొల్లూరి కమలాకర్, పంచాయతీ కార్యదర్శి శ్రీ పెల్లి రమేష్, పంచాయతీకార్యదర్శి, విజయ, ఆశ, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

వరంగల్ లో జరగనున్న బిఆర్ఎస్ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేయండి: లింగాల కమల్ రాజ్

మధిర ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) ఏప్రిల్ నెల 27 న వరంగల్ ఎలకతుర్తి క్రాస్ రోడ్డు వద్ద బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే రజతోత్సవ భారీ బహిరంగ సభను జయప్రదం చేయాలని ఖమ్మం జిల్లా మాజీ జడ్పీ చైర్మన్ మధిర నియోజకవర్గ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ లింగాల కమల్ రాజు కోరారు. మధిర నియోజక వర్గ పార్టి కార్యాలయం లో సమావేశం లో లింగాల కమల్ రాజు మాట్లాడుతూ బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు అందరూ వరంగల్ లో జరిగే భారీ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేసేందుకు కృషి చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ హెూదాల్లో ఉన్న నాయకులు పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల ఏర్పాటుకు స్థల పరిశీలన

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

బెల్లంపల్లి, ఎప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) బెల్లంపల్లి మండలంలో ఏర్పాటుకు కొరకు స్థల జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ బెల్లంపల్లి మండలంలో డంపింగ్ యార్డుల రాజస్వ మండల అధికారి జ్యోత్స్న లతో కలిసి పలు పరిశీలించారు. ఈ మాట్లాడుతూ విద్యారంగ ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల పరిశీలన చేయడం జరిగిందని అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల, ఏర్పాటు కొరకు బెల్లంపల్లి హరికృష్ణ, మండల తహశిల్దార్ ప్రభుత్వ స్థలాలను సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అభివృద్ధిలో భాగంగా ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల, పారిశు ద్ధ్య నిర్వహణలో భాగంగా డంపింగ్ యార్డుల ఏర్పాటు కొరకు మండలంలోని పలు ప్రభుత్వ స్థలాలను పరిశీలించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తాళం వేసి ఉన్న ఇంట్లో దొంగతనం

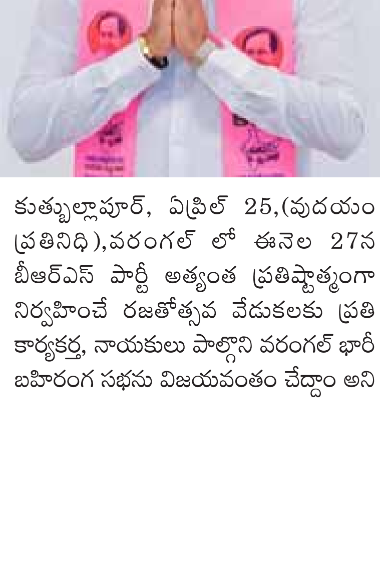
లక్షెట్టిపేట, ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) పట్టణంలోని ఆంధ్ర బోర్ కాలనీలోని బొప్పు శ్రీనివాస్ అనే వ్యక్తి ఇంట్లో గురువారం రాత్రి దొంగతనం జరిగిందని ఎస్సై సురేష్ తెలిపారు. ఎస్సై తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... బొప్పు శ్రీనివాస్ కుటుంబ సభ్యులు నిన్న గురువారం పని నిమిత్తం మంచిర్యాలకు వెళ్లగా అతను ఇంటికి తాళం వేసి వెంకట్రావుపేట వెళ్ళాడు. శుక్రవారం ఉదయం ఇంటికి వచ్చి చూసే సరికి తాళం పగలగొట్టి ఉంది. ఇంటి లోపలికి వెళ్లి చూడగా బీరువా పగులగొట్టి అందులో బట్టలు చిందరమందరగా పడి ఉన్నాయి. బీరువాలో ఉన్న 50వేల రూపాయల విలువగల బంగారు చైన్, రింగు, చెవికమ్మలతో పాటు 10వేల రూపాయల విలువగల వెండి ఆభరణాలు, 25వేల రూపాయల నగదును దొంగలు ఎత్తుకెల్లినట్లు తెలిపారు. బాధితుడు శ్రీనివాస్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

నేడు విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం

జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఏప్రిల్ 25(వుదయం ప్రతినిధి) నేడు మహాదేవపూర్ మండలంలోని పలు గ్రామాలలో విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడుతుందని మహాదేవపూర్ మండల విద్యుత్ శాఖ ఏఈ శ్రీకాంత్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు మహాదేవపూర్, కాళేశ్వరం, పెద్ద%శీ%పేట, సూరారం సబ్స్టేషన్ ల పరిధిలో 33కేవీ లైను మరమ్మత్తు దృష్ట్యా శనివారం ఉదయం 7 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1:30 నిముషాల వరకు విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడుతుందని తెలిపారు కావున విద్యుత్ వినియోగదారులు గమనించి సహకరించాలని కోరారు

బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ భారీ సభను విజయవంతం చేద్దాం...

: కుత్బుల్లాపూర్ బీఆర్ఎస్ నేత శంభీపూర్ కృష్ణ



కుత్బుల్లాపూర్, ఏప్రిల్ 25,(వుదయం ప్రతినిధి),వరంగల్ లో ఈనెల 27న బీఆర్ఎస్ పార్టీ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మంగా నిర్వహించే రజతోత్సవ వేడుకలకు ప్రతి కార్యకర్త, నాయకులు పాల్గొని వరంగల్ భారీ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేద్దాం అని కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం బిఅర్ఎస్ నేత శంబిపూర్ కృష్ణ పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామ గ్రామాన, వార్డులలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించి స్వచ్ఛందంగా లక్షలాదిగా తరలి వెళ్దాం అని, మన ఇంటి పార్టీ, తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసిఆర్ నాయకత్వంలో స్వరాష్ట్రాన్ని సాధించుకున్న పార్టీ, ఇంటింటికి ఒక్కొక్కరుగా బయలుదేరి భారీ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేద్దాం అని రాష్ట్ర సాధన కోసం పుట్టి తెలంగాణ ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధికై అహర్నిశలు పోరాడుతున్న ఏకైక పార్టీ మన బీఆర్ఎస్ పార్టీ అని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావం నుండి నేటి వరకు 25 ఏళ్ళ ప్రయాణంలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులను, ఆటుపోట్లను ఎదుర్కొని నేడు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించిన పార్టీ మన బీఆర్ఎస్ పార్టీ అని గులాబీ జెండా తెలంగాణ ప్రజలకు అండ అని తెలంగాణ రాష్ట్రానికి అప్పుడైనా, ఇప్పుడైనా, ఎప్పటికైనా స్వీయ రాజకీయ అస్తిత్వమే శ్రీరామ రక్ష అని తెలిపారు.

చలో వరంగల్..!
జై బీఆర్ఎస్ పార్టీ..!!
జై కేసీఆర్...! జై రామన్న..!!
జై రాజన్న..! జై వివేకన్నా..!!

తిమ్మాపూర్ బస్టాండ్ లో చలివేంద్రం ప్రారంభం

ధర్మపురి ఏప్రిల్ 25 (వుదయం విలేకరి): మండలంలోని తిమ్మాపూర్ గ్రామంలో శుక్రవారం వావిలాల ఉమారాణి జ్ఞాపకార్థం భర్త వావిలాల ప్రకాష్,కుమారులు భూసాగర్, జగదీష్ ఆధ్వర్యంలో తిమ్మాపూర్ బస్టాండ్ లో ఎండాకాలం ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నందున ప్రజల దాహార్తి తీర్చడానికి చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. వేసవికాలం దృష్ట్యా చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం పై గ్రామస్తులు వారిని అభినందించారు.

ఓరుగల్లు బి ఆర్ ఎస్ రజతోత్సవ సభను విజయవంతం చేద్దాం.

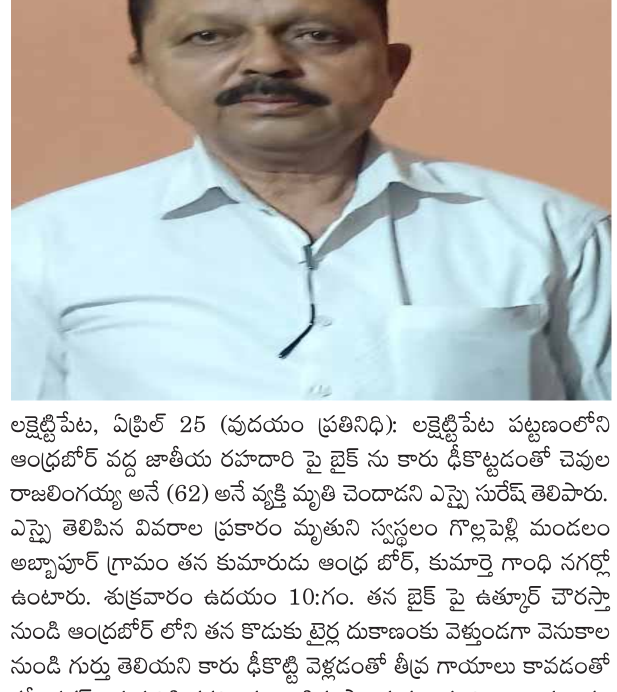
బిఆర్ఎస్ పట్టణ మహిళా అధ్యక్షురాలు గంట కళావతి.

పరకాల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి):ఊరు వాడా ఉప్పెనలా కదులుదాం ఓరుగల్లు మహా సభను విజయవంతం చేద్దాం అని పరకాల పట్టణ బిఆర్ఎస్ పట్టణ మహిళా అధ్యక్షురాలు గంట కళావతి పిలుపునిచ్చారు. ఈనెల 27న వరంగల్ ఎల్కతుర్తిలో జరుగుతున్న బిఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభకు గులాబి సైనికులు కదిలి రావాలని కోరారు. బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హాయంలోనే తెలంగాణ అభివృద్ధి చెందిందని, మన పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్ల ధర్మారెడ్డి కనీ విని ఎరుగని రీతిలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఆదేశాలతో పరకాలను అభివృద్ధి చేశారని తెలిపారు. అలాంటి అభివృద్ధి ప్రదాత ఉద్యమాల ఖిల్లా వరంగల్ జిల్లాలో బిఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభను ఈ నెల 27న నిర్వహిస్తున్నారని ఆ సభకు ప్రతి ఒక్కరు వచ్చి సభను విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

ఉగ్ర దాడిలో అమరులకు కొవ్వొత్తులతో నివాళులు...

కోరుట్ల ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి) పహల్గాం ఉగ్రవాద దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారికి ఆత్మ శాంతి చేకూరాలని కోరుట్ల మండలంలోని మోహన్ రావు పేట గ్రామంలో గల రెయిన్ బో పాఠశాల విద్యార్థులు అధ్యాపకులు ర్యాలీ నిర్వహించారు కాశ్మీర్ లోని పహల్గాంలో ఉగ్రవాదులు అక్కడికి వచ్చిన టూరిస్టులపై దాడి చేసి అతి కిరాతకంగా హతమార్చడం ఎంతో బాధాకరమని దాడికి పాల్పడిన ఉగ్రవాదులను కఠినంగా శిక్షించాలని వారు కోరారు అనంతరం గ్రామంలోని ప్రధాన వీధుల్లో తిరుగుతూ మృతి చెందిన వారి ఆత్మ శాంతి చేకూరాలని కొవ్వొత్తులతో నివాళులర్పించారు ఈకార్యక్రమంలో స్కూల్ కరస్పాండెంట్ బొద్దూరి హెరాల్డ్ ప్రిన్సిపాల్ సుహాసిని తో పాటు విద్యార్థిని విద్యార్థులు అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు

బైక్ ను ఢీ కొట్టిన కారు.. ఒకరి మృతి



లక్షెట్టిపేట, ఏప్రిల్ 25 (వుదయం ప్రతినిధి): లక్షెట్టిపేట పట్టణంలోని ఆంధ్రబోర్ వద్ద జాతీయ రహదారి పై బైక్ ను కారు ఢీకొట్టడంతో చెవుల రాజలింగయ్య అనే (62) అనే వ్యక్తి మృతి చెందాడని ఎస్సై సురేష్ తెలిపారు. ఎస్సై తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మృతుని స్వస్థలం గొల్లపెల్లి మండలం అబ్బాపూర్ గ్రామం తన కుమారుడు ఆంధ్ర బోర్, కుమార్తె గాంధి నగర్లో ఉంటారు. శుక్రవారం ఉదయం 10:గం. తన బైక్ పై ఉత్కూర్ చౌరస్తా నుండి ఆంధ్రబోర్ లోని తన కొడుకు టైర్ల దుకాణంకు వెళ్తుండగా వెనుకాల నుండి గుర్తు తెలియని కారు ఢీకొట్టి వెళ్లడంతో తీవ్ర గాయాలు కావడంతో కరీంనగర్ ఆసుపత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడన్నారు. మృతుని చిన్న కొడుకు చెవుల మహేందర్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

జై బాపు, జై అంబేద్కర్,జై సంవిధాన్ నినాదంతో కాంగ్రెస్ పాదయాత్ర

-ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి. లక్ష్మణ్

ధర్మపురి ఏప్రిల్ 25(వుదయం విలేకరి): జై సంవిధాన్ రాజ్యాంగ పరిరక్షణ పాదయాత్రలో భాగంగా శుక్రవారం మండలంలోని ధమ్మన్నపేట నుండి రాజారాం వరకు నిర్వహించిన పాదయాత్రలో విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా విప్ మాట్లాడుతూ పార్లమెంట్లో కేంద్ర మంత్రి గా వ్యవహరిస్తున్న అమీషా రాజ్యాంగ నిర్మాత డా.బి.ఆర్ అంబేద్కర్ పై చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని,వారిని వెంటనే మంత్రివర్గం నుండి బర్తరఫ్ చేయాలని, బాధ్యత గల మంత్రి పదవిలో ఉంటూ అంబేద్కర్ పైన అనుచిత వ్యాఖ్యలను చేయడాన్ని ప్రతి గ్రామ గ్రామాన తెలిపే విధంగా జై బాపు,జై భీం,జై సంవిధాన్ అనే నినాదంతో పాదయాత్ర నిర్వహించడం జరుగుతుందనీ తెలిపారు.ఒక ఎమ్మెల్యేగా,విప్ గా హెూదాలో కొనసాగుతున్న అంటే దానికి అంబేద్కర్ పెట్టిన బిక్ష అని,భారత రాజ్యాంగాన్నీ రక్షించాలని,అంబేద్కర్ కల్పించిన హక్కులను కాపాడాలనే ఉద్దేశ్యం తో జై బాపు జై భీమ్ జై సంవిదాన్ కార్యక్రమాన్ని కాంగ్రెస్ చేపట్టడం జరిగిందని,కాంగ్రెస్ పార్టీలో కుల, మత భేదం లేకుండా ఎలాంటి వర్గాలు లేకుండా పార్టీని ముందు కు నడిపించడం,జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ గొప్పతనం, రాజ్యాంగం ఆవశ్యకతలను ప్రజలకు వివరించండమే ముఖ్య లక్ష్యం అని,రాజ్యాంగ విలువలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు సంఘనబట్ల దినేష్,సంగ నరసింహులు, వేముల.రాజేష్, చిలుముల లక్ష్మణ్,రాందేని. మొగిలి, గడ్డం భాస్కర్,చీపురుశెట్టి రాజేష్,ఎండి రఫీయొద్దీన్, సింహరాజు ప్రసాద్, కస్తూరి శ్రీనివాస్, కుంట సుధాకర్, పాల గణేష్,నాయకులు కార్యకర్త లు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా జిల్లా స్థాయి పోషణ పక్షం-పోషణ జాతర అంగన్వాడి గ్రాడ్యుయేషన్ డే కార్యక్రమం

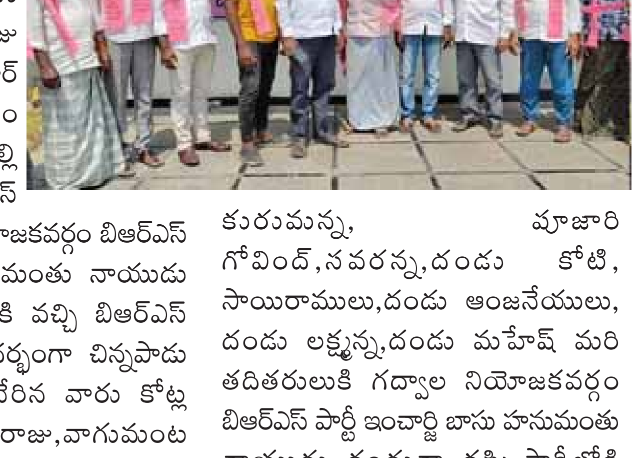
-అంగన్ వాడి కేంద్రంలో అందించే అన్ని సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

-ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్

జగిత్యాల ఏప్రిల్ 25(వుదయం విలేఖరి):జగిత్యాల జిల్లాలోని “మహిళా అభివృద్ధి,శిశు సంక్షేమ శాఖ అధ్వర్యంలో “పోషణ అభియాన్ పథకం ద్వారా పోషణ పక్షం పోషణ జాతర మరియు అంగన్ వాడి కేంద్ర పిల్లల గ్రాడ్యుయేషన్ డే ’ ను శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో అందించే సేవలను ప్రతి ఒక్కరు కూడా సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, అంగన్వాడి ప్రీ స్కూల్లో చదువుకున్న విద్యార్థులు ఎంతో చురుకుగా ఉంటారని,జిల్లాలోని అంగన్వాడీ కేంద్రాలు చాలావరకు అద్దె భవనాల్లో మరియు మౌలిక సదుపాయాలు సరిగా లేకపోవడం అనేది సమస్యగా ఉండేది అందుకని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృషిచేసి అంగన్వాడి కేంద్రాలకు కొత్త భవనాలను నిర్మించుటకు చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు.అనంతరం అడిషనల్ కలెక్టర్ లత మాట్లాడుతూ ఈ పోషణ అభియాన్ పథకం ద్వారా ప్రజలలో చైతన్యం కలిగించేందుకు పోషణ పక్షం అనే కార్యక్రమాల ద్వారా సరైన పోషణ ఆరోగ్య తెలంగాణ అనే నినాదంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపడుతుందని అందులో భాగంగానే ఇటువంటి కార్యక్రమాలు చేసి ప్రజలందరికీ అవగాహన కల్పించి మంచి ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దాలని ఇటువంటి వేడుకలను నిర్వహించడం జరుగుతుందని అంగన్వాడి కేంద్రాలలో అందించే సేవలను మరియు ప్రీస్కూల్ విద్యను తల్లిదండ్రులు అందరు కూడా ఉపయోగించుకోవాలని కోరారు.జిల్లా సంక్షేమ అధికారి డా.భోనగిరి నరేష్ మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ టీచర్ సమాజంలో ఏ విధమైన పాత్రను ఏవిధంగా పోషిస్తున్నదో,ఏవిధంగా ఒక అంగన్వాడి టీచర్ గా సేవలు అందిస్తుందో పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించడం జరిగింది మరియు అంగన్వాడి కేంద్రాలలో ప్రీస్కూల్ సిలబస్ అనేది నూతన జాతీయ విద్యా విధానం ద్వారా ప్రత్యేకమైన సిలబస్ రూపొందించడం జరిగిందని ప్రైవేటు పాఠశాలలకు దీటుగా అంగన్వాడి కేంద్రాలలో ప్రీస్కూల్ ఉన్నది అని తెలియచేసారు,ఈ అవకాశాన్ని అందరు తల్లిదండ్రులు ఉపయోగించుకోవాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యంగా పోషణ పక్షోత్సవాల్లో పోషణకు సంబంధించి వివిధ స్టాల్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది,అందులో ముఖ్యంగా బాలమృతంతో తయారు చేయబడిన పోషక ఆహార పదార్థాల యొక్క స్టాల్ ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు సామాజిక వేడుకలలో భాగంగా శ్రీమంతం,అక్షరభ్యాసం,అన్న ప్రసన కార్యక్రమాలు చేయడం జరిగింది. అనంతరం అంగన్వాడి కేంద్రంలో విద్యను అభ్యసించే ప్రీ స్కూల్ పిల్లలకు గ్రాడ్యుయేషన్ డే నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా అంగన్వాడి ప్రీ స్కూల్ సిలబస్ లో భాగంగా కార్యక్రమానికి వచ్చినటువంటి అంగన్ వాడి కేంద్రం యొక్క పిల్లలచే ఆటపాటలతో కూడిన సిలబస్ లో ఉన్న అన్ని రకాల అంశాలతో కూడిన కార్యక్రమాలను పిల్లలు స్వయంగా చేశారు.ఈ కార్యక్రమాలను ఆకర్షణీయంగా అందరూ వీక్షించారు,పోషణ పక్షం%–%పోషణ జాతర కార్యక్రమన్ని ఘనంగా నిర్వహించిన ముఖ్య నిర్వాహకులు జిల్లా సంక్షేమ అధికారి డా.భోనగిరి నరేష్ మరియు శాఖ సిబ్బందిని అభినదించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓలు మమత,వాణిశ్రీ,వీరా లక్ష్మి మణెమ్మ, డిసిపిఓ హరీష్,జిల్లా పోషణ అభియాన్ కోఆర్డినేటర్ మధు కుమార్,పోషణ అభియాన్ సిబ్బంది,ఐసిపియస్ సిబ్బంది,వికలాంగులు, వయోవృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ సిబ్బంది,మిషన్ శక్తి సిబ్బంది,సూపర్వైజర్లు, అంగన్వాడీ టీచర్లు,ఆయాలు మరియు అంగన్వాడి లబ్ధిదారులు,తల్లిదండ్రులు,పిల్లలు తది తరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ లోకి భారీగా చేరికలు..

గులాబీ జెండానే తెలంగాణకు శ్రీరామ రక్ష



(గద్వాల ఏప్రిల్ 25 వుదయం ప్రతినిధి)గద్వాల నియోజకవర్గం బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జి బాసు హనుమంతు నాయుడు ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారంరోజు గద్వాల నియోజకవర్గం ధరూర్ వ ం ం డ ల ం చిన్నపాడు,ఎములోనివల్లి గ్రామాలకు చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు గద్వాల నియోజకవర్గం బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జి బాసు హనుమంతు నాయుడు సమక్షంలో వారి స్వగృహానికి వచ్చి బిఆర్ఎస్ పార్టీలోకి చేరారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నపాడు గ్రామం నుంచి పార్టీలో చేరిన వారు కోట్ల సవారన్న,రంగస్వామి,బస్వరాజు,వాగుమంట గోపాల్,భూపాని నరసింహులు,వాగుమంట ఆంజనేయులు,కొత్త బావి రాజు,సుధాకర్,పోతుల నరసింహులు,జూలకల్ వెంకటేష్,కావాలి భీమన్న,ఏనుగుల నాగరాజు మరియు లిఎములోనిపల్లిలి గ్రామం నుంచి మల్లేష్, %ఖ%. లక్ష్మణ్,విష్ణు,ప్రవీణ్,శివ,దండు గోపాల్,మహానంది,పూజారి ఆంజనేయులు,దండు కురుమన్న, పూజారి గోవింద్,నవరన్న,దండు కోటి, సాయిరాములు,దండు ఆంజనేయులు, దండు లక్ష్మన్న,దండు మహేష్ మరి తదితరులుకి గద్వాల నియోజకవర్గం బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జి బాసు హనుమంతు నాయుడు కండువా కప్పి,పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు ధరూర్ మండల టిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు వెంకటేష్ నాయుడు మోనేష్ శ్రీరాములు,ముని మౌర్య,మరి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు,యూత్, సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు....

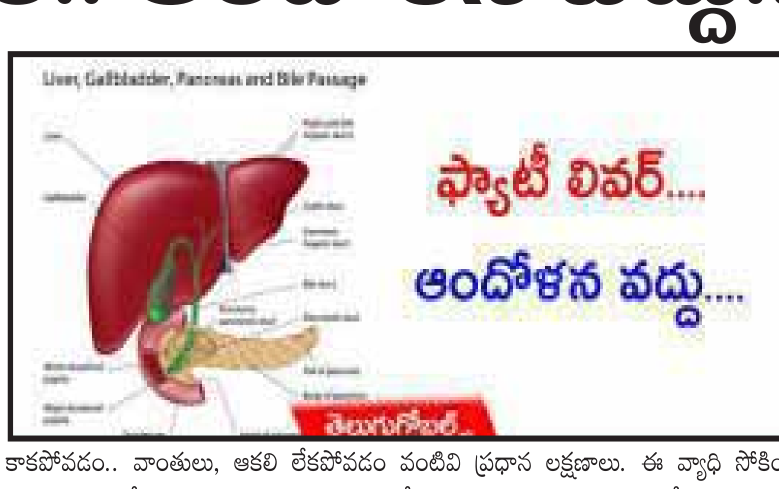
కందిన చర్మానికి.. కొనగోటి అందానికై..

వేసవికాలం వచ్చేసింది. వేడి, ఉక్కపోతలు పెరిగాయి. ఈ ఎండలో ఎక్కువసమయం నిలబడటం వల్ల చర్మం కందిపోతుంది. సూర్యరశ్మికి బహిర్గతమైన సమయంలో అతినీలలోహిత కిరణాల వల్ల చర్మం కణాలు ప్రమాదానికి గురవకుండా ఉండటానికి మెలనిన్ ఉత్పత్తి అధికం అవుతుంది. మెలనిన్ అనేది ఒక వర్ణద్రవ్యం. ఇది చర్మ, వెంట్రుకల, కంటి రంగు నిలిపి ఉంచేలా చేస్తుంది. ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో మెలనిన్ సరిపోయేంత స్థాయిలో వేగంగా ఉత్పత్తి జరగదు. ఫలితంగా చర్మంలోని జన్యుపదార్థం దెబ్బతింటుంది. సూర్యకాంతి వల్ల కలిగే చర్మ సమస్యలు.. చర్మ కణాలను ప్రమాదానికి గురి చేసి సమస్యలను పెంచుతాయి. సముద్రతీర స్నానాలు, తరచుగా ఈత కొట్టేవారు, ఎక్కువ సమయం ఎండలో ఉండేవారికి చర్మం కందిపోతుంది. ఈ సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు రసాయనిక క్రీములను వాడితే లేనిపోని అలర్జీలను కొని తెచ్చుకున్నట్లు అవుతుంది. ముఖ్యంగా సున్నితమైన చర్మం కలిగి ఉన్నవారిలో తీవ్ర సమస్యలు కలుగుతాయి. ఇలాంటి ఖరీదుగల చికిత్సలకు బదులుగా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను వాడటం ద్వారా సూర్యరశ్మి వల్ల కందిన చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అతినీలలోహిత కిరణాల వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండే చర్మకణాలకు కలిగే ప్రమాదం నుండి ఉపశమనాన్ని పొందడానికి ఇన్ఫ్లమేషన్‌లకు గురవుతాయి. మరోవైపు శరీరం కొత్త కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఈ రెండు పద్ధతుల మధ్య సమతుల్యత లేకుంటే చర్మ కేన్సర్ కలిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. సూర్యకాంతిలో గడిపే సమయం, చర్మధోరణిపై ఆధారపడి చర్మం మంటకు గురవుతుంది. ఒకవేళ చర్మ రంగు తెల్లగా ఉంటే.. మధ్యాహ్న సమయాల్లో కేవలం పదిహేను నిముషాల పాటు ఎండలో ఉండటం వల్ల చర్మం కందిపోతుంది. దీర్ఘకాలిక సమయం పాటు సూర్యకాంతికి బహిర్గతమవటం వల్ల చర్మంలో ఉండే రక్తనాళాలు వెడల్పుగా మారి, చర్మంపై ఎరుపుదనాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ఇలా జరిగిన తరువాత అదే రోజున చర్మం కందిన లక్షణాలు బహిర్గతమవవు.

చర్మం కందిన 24 గంటల తరువాత లక్షణాలు బహిర్గతమవుతాయి. అయితే మూడు నుండి ఐదు రోజుల్లో ఈ స్థితిని మెరుగుపరచవచ్చు. సూర్యకాంతి వల్ల కందిన చర్మాన్ని ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వాడకం ద్వారా సరిచేయవచ్చు. దీనివల్ల చర్మ కణాల్లో కలిగిన ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించువచ్చు. స్ప్రే బాటిల్లో కొద్దిగా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను తీసుకుని నీటిని కలపాలి. ఈ ద్రావణాన్ని చర్మం కందిన ప్రాంతాల్లో స్ప్రే చేయాలి. అలాగే శుభ్రమైన కాటన్‌ని వెనిగర్‌లో ముంచి, దీనితో చర్మంపై తుడవవచ్చు. అలాగే డైల్యూటెడ్ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌తో స్నానం చేయవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల సూర్యకాంతి వల్ల ప్రమాదానికి గురైన చర్మం కొద్ది సమయంలోనే తిరిగి తన సహజ కాంతిని పొందుతుంది. కాబట్టి సూర్యకాంతి వల్ల మారిన చర్మ రంగును తిరిగి తెచ్చుకునేందుకు రసాయన క్రీములకు బదులుగా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను వాడితే సరిపోతుంది. అలాగే ఎక్కువ సమయంపాటు సూర్యకాంతిలో తిరగకూడదు. స్నానం చేస్తూనే ఎస్‌పిఎఫ్ ఎక్కువగా ఉన్న లోషన్‌లను చర్మానికి రాయాలి.

టీనేజీ అమ్మాయిలు గోళ్ల అలంకరణకి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. నెయిల్ పాలిష్‌ని ఉపయోగించడంలో మెలకువలు తెలుసుకోగలిగితే మరింత చక్కగా వాటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. అదెలాగంటే..కొందరు గోళ్లరంగు వేసుకుంటే అది చర్మంపైన కూడా అంటుకుంటుంది. అలాంటప్పుడు వాడేసిన లిప్‌బ్రష్‌ను నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్‌లో ముంచి రంగుపై అద్దితే సరిపోతుంది. పార్టీలకు వెళ్లేముందు గోళ్ల రంగు వేసుకుంటూ ఉంటారు. అది త్వరగా ఆరాలంటే చేతివేళ్లను రెండు నిముషాలుపాటు ఐస్‌నీళ్లలో ఉంచి తీస్తే చాలు. గోళ్ల రంగు ఎక్కువ రోజులు ఉండాలని చాలామంది కోరుకుంటారు. అలాంటి వారు నెయిల్‌పాలిష్ వేశాక పైన పారదర్శకంగా కనిపించే బేస్‌కోట్‌ను వేస్తే ఎక్కువ రోజులు ఉంటుంది. గోళ్ల రంగు సీసాను ఎలా పడితే అలా ఊపకూడదు. రెండు చేతుల మధ్యలో ఉంచుకుని గుండ్రంగా తిప్పితే చాలు. అప్పుడే ఆ సీసాలో బుడగలు రాకుండా ఉంటాయి. గాలి కూడా లోపలికి చేరదు. గ్లిట్టర్ నెయిల్ పాలిష్‌ను ఎంచుకున్నప్పుడు దాన్ని ఓ పట్టాన తొలగించలేం. అప్పుడు నెయిల్ పాలిష్ రిమూవర్‌లో ముంచిన దూదిని ఉండలుగా చేసి గోళ్లపై ఉంచాలి. కొన్ని నిముషాల తరువాత గట్టిగా అదిమి తుడవాలి. అలా చేయడం వల్ల రంగు సులువుగా తొలగిపోతుంది. నెయిల్ పాలిష్ వేసేముందు గోళ్లను శుభ్రంగా క్లీన్ చేసుకోవాలి. వీలైతే ఓసారి గోళ్ల చుట్టూ ఉండే క్యూటికల్స్‌ను శుభ్రం చేసుకుంటే మంచిది. గోళ్లరంగు వేసుకున్న తరువాత ఎప్పుడూ గోర్లను షేప్ చేసుకోకూడదు. నెయిల్ పాలిష్‌ను రిమూవ్ చేసుకొని గోర్లను శుభ్రం చేసుకుని, షేప్ చేసుకుని తరువాత నెయిల్ పాలిష్ వేసుకుంటే మంచిది.

ఫ్యాటీ లివర్.. ఆందోళన వద్దు..

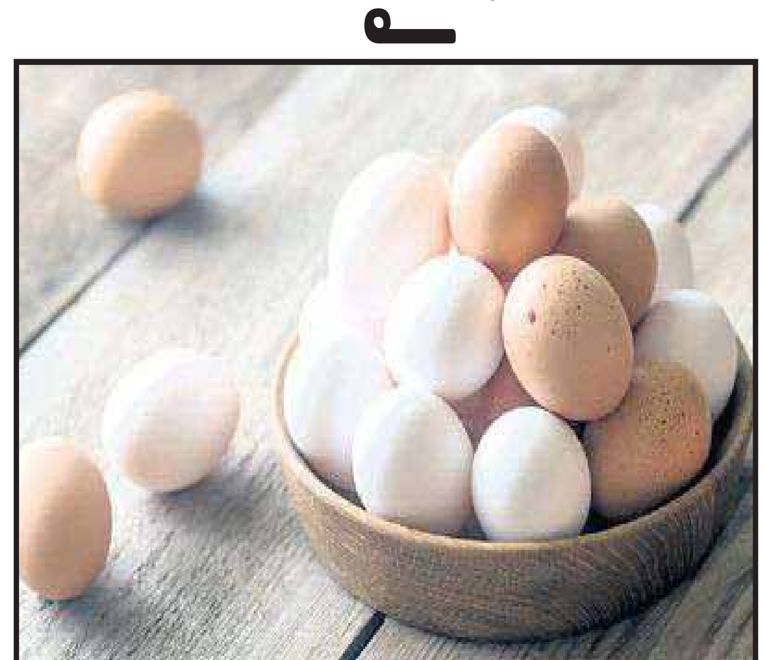


కాలేయం. మానవ శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని ఇతర అవయవాలకు తగ్గట్టుగా మార్పు చేసి రక్తానికి కావాల్సిన హిమోగ్లోబిన్ ను అందజేస్తుంది. రక్తంలో ఉన్న మలినాలను, ఇతర వ్యర్ధ పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శరీరంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉన్న కాలేయానికి వ్యాధులు సోకితే అత్యంత జాగ్రత్తలు పాటించాలి. కాలేయానికి వచ్చే వ్యాధుల్లో పచ్చ కామెర్లు ప్రధానమైతే. ఆ తర్వాత వచ్చే ప్రధాన వ్యాధి ఫ్యాటీ లివర్. ఇది ఎక్కువగా అతిగా మద్యపానం సేవించే వారికి వస్తుంది. ఈ వ్యాధి పట్ల శ్రద్ధ చూపించకపోతే తీవ్ర నష్టాన్ని ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. అలాటి ఫ్యాటీ లివర్ కు వచ్చేందుకు కారణాలు. దాని లక్షణాలు. ఇందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలతో పాటు ఈ వ్యాధి సోకిన వారు పాటించాల్సిన ఆహార నియమాలు గురించి తెలుసుకుందాం.మోతాదుకు మించి కాలేయంలో కొవ్వు చేరడం వలన ఈ సమస్య వస్తుంది. మధుమేహం, ఊబకాయం కూడా ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణంగా వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో అధిక మొత్తంలో కొవ్వు చేరడం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ కు కారణం.సరైన పోషకాహారం తీసుకోకవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణం. అన్నం హితం కాకపోవడం.. వాంతులు, ఆకలి లేకపోవడం వంటివి ప్రధాన లక్షణాలు. ఈ వ్యాధి సోకింది అనడానికి మరో లక్షణం మూత్రం పచ్చ రంగులోకి మారడం. ఈ వ్యాధి ముదిరితే పచ్చ కామెర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పైన చెప్పిన లక్షణాలు కనిపిస్తే మూత్రం రంగును పరిశీలించాలి. రంగులో తేడా వస్తే వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి.ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే లివర్ క్యాన్సర్ కు దారితీయవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సోకిందని తేలితే వ్యాయామం చేయడం తప్పనిసరి. ప్రతి రోజు కనీసం గంట పాటు వాకింగ్ చేయాలి. యోగా, సూర్య నమస్కారాలు వంటివి చేస్తే మంచిది. దీని వల్ల కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కాలేయం సమస్యలు ప్రధానంగా సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్లే వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ సమస్యకు మంచి ఆహారమే చికిత్స. డాక్టర్ చెప్పిన సూచనలు పాటిస్తూ మంచి ఆహారం తీసుకుంటే కోలుకోవడం ఏమంత కష్టం కాదని అంటున్నారు డాక్టర్లు. చేపలు, పాలు, తాజా పళ్లు తీసుకుంటే శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అంది రోగి వెంటనే కోలుకుంటాడు. అక్రుట్, ఇతర డ్రై ఫ్రూట్స్ ను కూడా తీసుకోవాలి. రోజూ ఉదయాన్నే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని నమిలి తినాలి. ఇది లివర్ మీద చాలా బాగా పని చేస్తుంది. బ్రకోలి కూడా లివర్ కు కావాల్సిన పోషకాలు ఇస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు నూనె, వేపుళ్లు, పంచదార, కొవ్వు పదార్ధాలు, ప్యాకేజ్ డ్ ఫుడ్, ఇతర కొవ్వు పదార్ధాలకు దూరంగా ఉండాలి.

బరువు తగ్గండి..

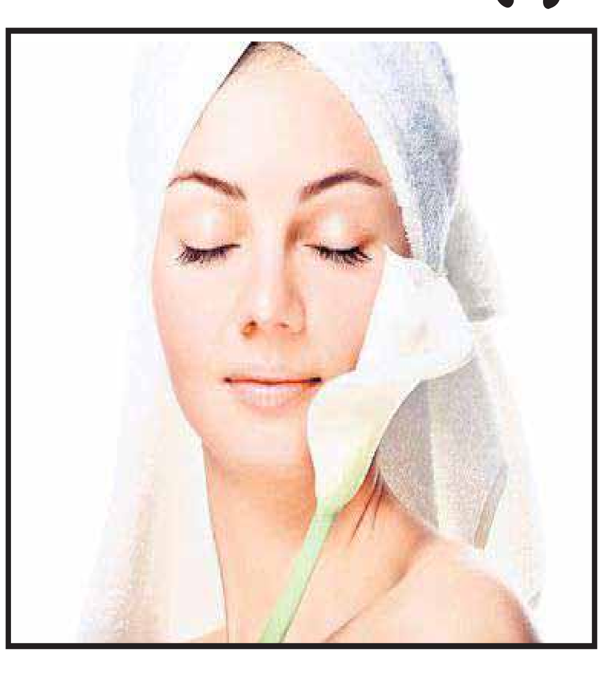
పొద్దునేన నిద్రలేచి వ్యాయామం చేస్తానంటారు.. కానీ చేయరు! కొవ్వు పదార్థాలు మానేస్తాననీ చెబుతారు.. కానీ నాన్‌లు, పిజ్జాలు, బర్గర్‌లు లాగించేస్తారు. వేళకు నిద్రపొమ్మంటే.. కంప్యూటర్లు ముందునుంచీ కదలరు. కూరల్లో కాస్త ఉప్పు తగ్గిస్తే.. ఏంటీ చప్పిడి తిండి అనుకుంటూ.. మిమ్మల్ని మీరే కోప్పడతారు. కానీ బరువు తగ్గడానికి ఎన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయో అన్నీ చెప్పేస్తారు.. కానీ మీరు వాటిని పాటించరు. ఇలా ఊరికే మాట్లాడేబదులు.. బరువు తగ్గే ప్రయత్నం నేను ఎందుకు చేయను? అని మీకు మీరు ఆలోచించుకుంటే.. బరువు తగ్గచ్చు. అందంగా మారచ్చు.. దానికి ఏం చేయాలంటే..పెళ్లికి ముందు ఫిట్‌గా ఉండాలి, అందంగా కనిపించాలి, పిడికెడు నడుము కూడా ఉండకూడదు.. అని అమ్మాయిలే కాదు, అబ్బాయిలు కూడా ఆలోచిస్తారు. దానికి సంబంధించి తీసుకునే జాగ్రత్తలు, పాటించే నియమాలు చాలా ఉంటాయి. తీరా పెళ్లయ్యాక ఉద్యోగం, కుటుంబం, పిల్లలు, ఆలస్యంగా పడుకోవడం, ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం.. అన్నీ కలిపి బరువును పెంచేస్తాయి. అవే క్రమంగా అనారోగ్యాలు, వైవాహిక జీవితంలో సమస్యలు తెచ్చి.. మానసిక కుంగుబాటుకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి ఇప్పటినుంచైనా బరువు తగ్గడానికి ప్రణాళికలు వేసుకుంటే మంచిది. ఇప్పటివరకూ మీ జీవనశైలిలో చేసిన పొరపాట్లన్నీ ఓ జాబితాగా రాసుకోవాలి. ఇకపై చేయాల్సిన నియమాలను కాగితంపై రాయాలి. చేయకూడనివి రెడ్ మార్కర్‌తో కొట్టేసి, చేయాల్సినవి గ్రీన్ మార్కర్‌తో టిక్ చేయాలి. ఈ జాబితాను ప్రతిరోజూ చూసేలా ఒకచోట అంటించుకోవాలి. ఇలా చూడటం వల్ల మెదడులో వ్యాయామం చేయాలన్న స్ఫూర్తి పెరుగుతుంది. ముందుగా వ్యాయామం, బరువు తగ్గడం, డైటింగ్ వంటి మాటలను మనసులోంచి తీసేయాలి. ప్రతిరోజూ చిన్నారుల్లా మారి ఈత, సైక్లింగ్, టెన్నిస్, బాడ్మింటన్, టేబుల్ టెన్నిస్ వంటివి ఆడొచ్చు.రోజూ ఎంత హడావుడి ఉన్నా ఎంతో కొంత సమయం ఇలా గడపడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా ఎంతో మేలు జరుగుంది. మానసికంగా కూడా ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. యోగా, ఏరోబిక్స్, వాకింగ్.. ఇలా రకరకాలుగా ప్రయత్నించొచ్చు. ఇంటి దగ్గరలోని పార్కుకో, మైదానానికో నడకకు వెళ్లొచ్చు. తాడాట ఆడొచ్చు. గోడకుర్చీలు వేయొచ్చు. స్క్వాట్స్ ప్రయత్నించొచ్చు. నిపుణుల్ని సంప్రదించి బరువు తగ్గడానికి ఎలాంటి నియమాలు పాటించాలన్నది ఓ ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఆహార నియమాలు, చేయాల్సిన వ్యాయామ ప్రక్రియ గురించి రాసుకోవాలి. అలా పాటించాలి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, మేల్కొనడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఉదయం తప్పనిసరిగా అల్పాహారం తీసుకోవడం మొదలుపెట్టాలి. రోజూ ఒకే రకమైన వ్యాయామ సాధనలు కాకుండా ఒకరోజు నడక, మరోరోజు జాగింగ్.. ఇలా రోజూ వ్యాయామ సాధనలో కొత్తదనం ఉండేలా ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. ఆ ప్రకారమే వ్యాయామం చేయాలి. బరువు తగ్గడానికి పూర్తిగా కడుపు మాడ్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మాంసకృత్తులూ, పిండిపదార్థాలను శరీరానికి అందించాలి. పిండిపదార్థాలు అంటే అన్నం, బ్రెడ్ నుంచి అందేవి కాకుండా సంక్లిష్ట పిండిపదార్థాలు ఎంచుకునేలా చూసుకోవాలి. అంటే బ్రౌన్‌రైస్, తృణధాన్యాలు, ఓట్స్ వంటి వాటితో చేసిన పదార్థాలు అన్నమాట. వీటని మితంగా తీసుకోవాలి. వీటిల్లో పీచు ఉండటమే కాదు.. అరగడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. మాంసాహారం దూరంగా పెట్టాల్సిన పనిలేదు కానీ పరిమాణం తగ్గించాలి. బదులుగా మీల్‌మేకర్, స్కిన్‌లెస్ చికెన్‌ను ఎంచుకోవచ్చు. తీపి పదార్థాలు బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. అందుకే మిఠాయిలను ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది. బదులుగా తేనె, తాజా పండ్లు, ఖర్జూరాలు, ఎండు ద్రాక్ష వంటివాటిని తీసుకోవచ్చు. వీటితో చేసిన స్వీట్లు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే.. హోటళ్లు, రోడ్డుపై ఉండే ఆహారాన్ని పూర్తిగా దూరం పెట్టేయాలి. మంచినీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. పండ్ల రసాలకు బదులు పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కీరదోస, క్యారెట్, బీట్రూట్, టోఫూతో సలాడ్లు చేసుకుని తినడం మంచిది. నూనె, ఉప్పు ఎంత తక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది. ప్రతిరోజూ అల్పాహారాన్ని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. రాజ్మా, పెసలు, బఠాణి, సెనగలు, గుడ్లు, సోయా, పల్లీలు.. ఇవన్నీ మనం తీసుకునే భోజనంలో తప్పకుండా ఉండేలా చూసుకోవాలి. వీటిలోని మాంసకృత్తులు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. కాఫీ, టీలు తాగినా పంచదారకు దూరంగా ఉండాలి. వాటితోపాటు ఉదయం, సాయంత్రం గ్రీన్ టీ తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు బరువు తగ్గడంలోనే కాదు.. శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

ఏ రంగైనా వెరీ గుడ్డు



షాపుల్లో మనకు రెండు రకాల గుడ్లు కనబడుతుంటాయి. మొదటి రకం తెలుపు రంగులో ఉంటే, మరో రకం గోధుమ రంగులో కనబడుతుంటాయి. వీటిల్లో ఏవి ఆరోగ్యానికి మంచివనే సందేహం ప్రతి ఒక్కరికి వస్తుం టుంది. అయితే రంగులో తప్ప పోషకాల విషయంలో వీటి మధ్య ఎలాంటి తేడాలు లేవంటున్నారు పోష కాహార నిపుణులు. గోధుమరంగు గుడ్లలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వైట్ ఎగ్స్‌తో పోల్చుకుంటే ఈ తేడా చాలా తక్కువని చెబుతున్నారు నిపుణులు. బ్రౌన్ కలర్ గుడ్లు పెట్టే కోళ్ల మెయింటనెన్స్ ఖర్చు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఈ రకం కోళ్ల పెంపకం తక్కువ. సైజులో కాస్త పెద్దవిగా ఉండటం, అప్పుడప్పుడు మార్కెట్‌లోకి వస్తుండటం తో.. బ్రౌన్ ఎగ్స్‌కు డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాస్తవాలు పరిశీలిస్తే.. ఏ రంగు గుడ్డయినా ఆరోగ్యానికి వెరీ గుడ్ అని చెబుతున్నారు న్యూట్రిషనిస్టులు.

నిమిషాల్లో నిగారింపు



రసాయనాలతో తయారుచేసిన క్రీమ్స్, కండీషనర్స్ లాంటివి ఉపయోగించకుండా, ఇంటి చిట్కాలు వాడితే అందంతో పాటు ఆరోగ్యమూ మీ సొంతమవుతుంది.అనుకోకుండా ఏదైనా ఫంక్షన్‌కు వెళ్లాల్సివస్తే ఇంట్లోనే చక్కటి ఫేషియల్ తయారుచేసు కోవచ్చు. ఒక గిన్నెలో రెండు టీ స్పూన్ల నారింజ రసం, ఒక టీ స్పూన్ నిమ్మరసం , ఒక టీ స్పూన్ పెరుగు తీసుకొని బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమంతో ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకొని 15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటే చర్మం కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది.ఇంట్లోనే జుట్టుకు కండీషనర్ తయారు చేసుకోవడం చాలా సులువు. ఒక ఇనుప పాత్రలో అరకప్పు కాఫీ పొడి, అరకప్పు హెన్నా పౌడర్ తీసుకొని వాటికి నిమ్మరసం కానీ పెరుగు కానీ కలుపుకొని పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని తలంటు స్నానం చేసిన మరుసటి రోజు మాడుకు, జుట్టుకు అప్లై చేసుకుని అది పూర్తిగా ఆరిపోయాక కడిగేసు కోవాలి. అలా చేస్తే చుండ్రు సమస్య పోవడం తో పాటు జుట్టు ముదురు రంగులో నిగారిస్తుంది.తరచూ పెదాలు పగులుతూ, అందంగా కనిపించట్లేదని భాధపడేవారికి ఈ చిట్కాతో మంచి ఫలితం దక్కుతుంది. చిన్న పాత్రలో అరటీస్పూన్ గ్లిజరిన్ వేసి బాగా కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని చిన్న డబ్బాలోకి తీసుకొని ప్రతిరోజూ పెదాలకు రాసుకుంటే పగలకుండా ఉంటాయి. దాంతో మీ పెదాలు అందంగా తయారవుతాయి.

చర్మానికి కొబ్బరినూనెతో మేలెంతో..!

కొబ్బరినూనె అనగానే మనం హెయిర్ ఆయిల్ గానే భావిస్తాం.. కానీ దాంతో మరిన్ని ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. కొబ్బరి నూనెలో ఎండ నుంచి చర్మాన్ని రక్షించే గుణం ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని తరచుగా చర్మానికి అప్లయి చేస్తుండాలి. దీనివల్ల ఎండ కారణంగా చర్మానికి కలిగే హానిని తగ్గించవచ్చు. మన శరీరంలో మోచేతులు, పెదవులు, అరికాళు లాంటి భాగాలు తరచుగా పొడిబారుతుంటాయి. అలాంటిచోట్ల కొబ్బరినూనెతో సున్నితంగా మర్దనా చేసుకుంటే చర్మం తేమగా, మృదువుగా ఉంటుంది. కళ్ల కింద నల్లని వలయాలు చాలామందిలో కనిపించే సమస్య. ఇక్కడ చర్మం అతి సున్నితంగా ఉంటుంది కాబట్టి విరుగుడు కోసం వాడేవి జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాలి. కంటికింద భాగంలో కొబ్బరినూనెని రాస్తూ ఉంటే ఆ నల్లని వలయాలు, ముడతలు తగ్గుముఖం పడతాయి.చర్మం మీద ఎర్రని మచ్చలు, దద్దుర్లు లాంటి సమస్యలకు కొబ్బరినూనె చక్కని ఔషధం.

మీరనుకున్నట్లుగా ఈ ఆహారాలు, మీ ఆరోగ్యానికి చేటు చేసేవి కాదు !

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్): చాలామంది ఆరోగ్య నిపుణులు సూచించిన సూచనల మేరకు, మీరు తీసుకునే అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలు మీ ఆరోగ్యానికి చెడు చేసేవిగా మాత్రం ఉండవు. ఇటువంటి ఆహార పదార్థాలను తినడానికి ప్రయత్నించేటప్పుడు, మీరు ఊహించుకున్నంత చెడు ప్రభావాన్ని మాత్రం ఇవి కలిగి ఉండవు. వాస్తవానికి, మీరు ఇలాంటి ఆహారాలను సమతుల్యమైన మోతాదులో తీసుకునేటప్పుడు, అవి మీపై ఎలాంటి చెడు ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండవు. కాబట్టి, మీరు తీసుకునే ఇలాంటి ఆహార పదార్థాల విషయంలో, మీ మనసును పై నియంత్రణను కలిగి ఉండటం చాలా మంచిది.ఒకవేళ మీరు చిరుతిండిగా తీసుకునే ఆహారాల విషయంలో, పై చేయిని సాధించినట్లయితే వాటిని దూరంగా ఉంచగలుగుతారు. వాస్తవానికి, ఆరోగ్యకరంగా లేని ఆహారాలను వినియోగించడం వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి తీవ్రమైన చెడు ప్రభావాన్ని కలగజేయావని తెలియజేసే ఆహారాల జాబితాను సిద్ధం చేశాము, అవేమిటో మీరు తెలుసుకోవచ్చు !మీరనుకున్నట్లుగా ఈ ఆహారాలు, మీ ఆరోగ్యానికి చేటు చేసేవి కాదు ! చాక్లెట్ :–"చాక్లెట్లు మంచివి కావు" అన్న నానుడి మనలో ఉన్నప్పటికీ, ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న ఒక రుచికరమైన పదార్థంగా ఉన్నది.

ముఖ్యంగా ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్, రక్తపోటు నియంత్రణ, ఎథెరోస్క్లెరోసిస్ %డ% వృద్ధాప్యం వంటి పరిస్థితుల ప్రభావాన్ని గురికాకుండా మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. శరీరంలో ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంతో పాటు మీ మేధాసంపత్తి క్షీణించకుండా పరిరక్షించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.పోషకాహార నిపుణుడు "సియారా ఫోయ్" అభిప్రాయం ప్రకారం, చాక్లెట్స్లో మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది అందువల్ల చాలామందిలో వీటిని తినాలన్న కోరిక ప్రధానంగా కనపడతుంది. "ఒకవేళ మీరు చాక్లెట్స్ తినాలనుకుంటే డార్క్ చాక్లెట్ మంచిది.ఇవి రుచిలోనే కాకుండా మీ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచివని" ఆమె తెలియజేశారు.వైన్ :–మీరు ఆల్కహాల్ను తీసుకోవడం వల్ల అది మీ శారీరక ఆరోగ్యానికి మంచిది %డ% మీ మనసుకు విశ్రాంతిని కలుగజేస్తుంది. వైన్ యాంటీఆక్సిడెంట్స్తో నిండి ఉండటం వల్ల అవి శరీరంలో స్వేచ్ఛగా తిరిగే రాడికల్స్ను నిరోధిస్తాయి. వైన్ రోగనిరోధక వ్యవస్థను %డ% ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా స్ట్రోక్, టైప్ 2 డయాబెటిస్ %డ% క్యాన్సర్ ప్రమాదాల ముప్పును కూడా తగ్గిస్తుంది.ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. కాబట్టి, ఇన్నిరకాల ఆరోగ్యప్రయోజనాలను కలుగజేసే ఈ వైన్ను మనము తప్పక అభినందించాలి. మాంసం :– గొడ్డుమాంసము కూడా ఆరోగ్యకరమైన ఆహార జాబితాలో ప్రధానమైన స్థానమును కలిగి ఉన్నది కావునా, దీనిని మీ డైట్లో ఉంచుకోవటం మంచిది. మీ వారపు డైట్లో తాజాయైన లీన్ మాంసమును వినియోగించడం వల్ల ఇది మీ శరీరానికి కావలసిన ముఖ్యమైన పోషకాలను సరఫరా చేసేదిగా ఉంటుంది.

ఇది ప్రోటీన్స్, ఐరన్ %డ దీ%–విటమిన్లను మీకు అందిస్తుంది. %దీ% విటమిన్లు సహజంగా లీన్గా ఉండే ఎర్రని మాంసం నుండి సేకరించబడతాయి. ఇందులో ఉండే జింక్ మీ శరీర కండరాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తూ, మీ మెదడు యొక్క ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది.నట్స్ :– నట్స్ రుచికరంగా ఉంటూ, మనకు విస్తృతంగా అందుబాటులో ఉంటాయి. వీటిలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను కలుగజేసేవిగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక పోషకాలకు గొప్ప మూలంగా ఉంటూ, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో బాగా లోడ్ చేయబడి ఉన్నందున మీ శరీర బరువును తగ్గించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది.

ఈ నట్స్ కొలెస్ట్రాల్ %డ% ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలపై తీవ్ర ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ %డ% మెటబోలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి శారీరక రుగ్మతల కోసం నట్స్ చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. నట్స్,

బలమైన శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఈ నట్స్ మీ గుండెకు చాలా మంచివి %డ% గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి ముప్పు తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి.కొవ్వుతో ఉండే పెరుగు :–అన్ని రకాల వయస్సుల వారు పెరుగును తింటున్నారు. ఇది పోషకాహారమైనది %డ% మీ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడంలో దోహదపడే అనేక అంశాలను పెంపొందించడానికి క్రమం తప్పకుండా పెరుగును తినడం. ఇది గుండె జబ్బులు %డ% బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాద తీవ్రతను తగ్గించడంతోపాటు, మీ శారీరక బరువును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.కాల్షియం, %దీ డ ణ% విటమిన్లు, ఫాస్పరస్ వంటి పోషకాలన్నీ కూడా పెరుగులో కనిపిస్తాయి. ఇది ప్రోబయోటిక్స్ను కూడా కలిగి ఉంది. కాబట్టి ఇది, కడుపు ఉబ్బరాన్ని, అతిసారం %డ% మలబద్ధక లక్షణాలను తొలగించడం ద్వారా జీర్ణశక్తిని పెంపొందించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఫ్లేవర్స్ను కలిగి ఉండని సేంద్రీయమైన పెరుగును మీరు ఎంచుకున్నట్లయితే మీరు గరిష్టమైన ప్రయోజనాలను పొందగలరు.

మీరనుకున్నట్లుగా ఈ ఆహారాలు, మీ ఆరోగ్యానికి చేటు చేసేవి కాదు ! గుడ్డు పచ్చసొన :–గుడ్డుసొన చుట్టూ అనేక అపోహలు ప్రబలంగా ఉన్నాయి అవన్నీ నిజమైనవి కావు. గుడ్డు పచ్చసొనలో కూడా అనేక పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. గుడ్డులో ఉండే తెలుపు %డ% పచ్చసొనలు రెండూ కూడా మీ శరీర కండరాలను నిర్మించడంలో ఉపయోగపడతాయి. గుడ్డుసొనలో ఒమేగా –3 కొవ్వు ఆమ్లాలతో పాటు %ూ, ఙ, జు డ ఖ% విటమిన్లను కూడా కలిగి ఉంది.గుడ్డు పచ్చసొనను తెల్లసొనతో పోలిస్తే, పచ్చసొనలోనే ఫోలేట్ %డ% విటమిన్ %దీ%12 వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. మాక్రోబయోటిక్ న్యూట్రీషనిస్ట్ "శిల్ప అరోరా %చీణ%" అభిప్రాయం ప్రకారం, "గుడ్డు పచ్చసొన కోలిన్ను కలిగి ఉంటుంది, ఇది మెదడుకు కీలకమైన న్యూరోట్రాన్స్మిటర్లలో ఒకటని నమ్ముతారు."%ణఖ% పబ్లిషింగ్ చేసిన హీలింగ్ ఫుడ్స్ అనే పుస్తకం ప్రకారంబీ "గుడ్డు పచ్చసొనలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుగా ఉండే లుటీన్ %డ% జియాక్సిన్, వయస్సు ఆధారితంగా సంభవించే దృష్టిలోపాలను నుండి కళ్ళను రక్షించుకోడానికి సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా గుండె వ్యాధులను నిరోధించడానికి సహాయపడే అమైనో ఆమ్లాలు, ట్రిప్టోఫాన్ %డ% టైరోసిన్ వంటివి కూడా ఉంటాయి" . అందువలన పచ్చసొనతో పాటు మొత్తం గుడ్డును తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. పాప్కార్న్ :– ఈ రుచికరమైన అల్పాహారం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఈ సాధారణమైన అల్పాహారం తృణధాన్యాలను, ఫైబర్ %డ% అనామ్లజనకాలను కలిగి ఉన్నాయి. పాప్కార్న్ – ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెర %డ% సువాసనలతో నిండినప్పుడు మాత్రమే ఇది జంక్ ఫుడ్ గా మారుతుంది. సహజంగా లభించే పాప్కార్న్ పూర్తి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి."పాప్కార్న్ మీకు ఫైబర్, ప్రోటీన్లను అందజేయడంతో పాటు, పరిమాణంలో ఎక్కువగా కనబడేటప్పటికీ కూడా– 3 కప్పుల పాప్కార్న్ లో కేవలం 100 కేలరీలను మాత్రమే కలిగి ఉంటుంది" అని "అనరి అలీడినా" (రిజిస్టర్డ్ డైటీషియన్) సూచించారు.

కాబట్టి మీరు చిప్స్ %డ% కుకీలను దూరంగా ఉంచుతూ, పాప్కార్న్ను కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నివ్వండి ! జున్ను (చీజ్) :–జున్ను, అధిక రక్తపోటు %డ% బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి వాటి నుండి మీకు ఉపశమనమును కలుగజేయడంతో పాటు అనేక ఆరోగ్యప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. జున్ను విటమిన్లతో సహా ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. కాల్షియం, సోడియం, జింక్, ఫాస్పరస్, పొటాషియం %డ% ఐరన్ వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలను జున్ను మన శరీరానికి అందిస్తుంది.క్యాన్సర్ను నివారించడంలో కూడా జున్ను బాగా సహాయపడుతుంది.

ముఖ్యంగా, ఇది విటమిన్ %దీ% ను పుష్కలంగా కలిగి ఉంది. ఇది మీ కాలేయమును బలోపేతం చేస్తూ, రక్తము యొక్క ఉత్పాదకతను పెంచుతుంది %డ% మీరు తీసుకునే ఆహారంలో ఉన్న పోషకాలను మీ శరీరం సంగ్రహించేలాగా చేస్తుంది. అబీ లాంగర్, (రిజిస్టర్డ్ డైటీషియన్) సూచనల ప్రకారం – "జున్ను, కాల్షియముకు మంచి మూలంగా ఉంటూ – యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉన్నదని పరిశోధనలలో కనుగొనబడిందని" తెలిపారు.

క్యాబేజీ తింటే బరువు తగ్గొచ్చు.!

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్): క్యాబేజీలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉండడం వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా సంరక్షింపబడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు క్యాబేజీని రోజూ తింటే ఎక్కువగా క్యాలరీలు చేరవు కనుక త్వరగా బరువు తగ్గేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. క్యాబేజీతో లివర్, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. క్యాబేజీల్లో ఎరుపు రంగులో ఉండే క్యాబేజీ రకాన్ని ఆహారంలో తీసుకుంటే డయాబెటిస్ను అదుపు చేయవచ్చు. ఎరుపు రంగు క్యాబేజీలో ఫైటోన్యూట్రియంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బ్లడ్ షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఊదా, గ్రీన్ కలర్లలో ఉండే క్యాబేజీని తినడం వల్ల మన శరీరానికి సిలికాన్, సల్ఫర్లు అందుతాయి.

వెయిట్ లాస్ మీ ఆరోగ్యంపై ఏ విధంగా దుష్ప్రభావాలు చూపుతుందో తెలుసా?

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్): వెయిట్ లాస్ అని మనం గూగుల్ వంటి సెర్చ్ ఇంజిన్ లో టైప్ చేసిన మరుక్షణం వేలకొద్దీ బ్లాగులూ, ఆర్టికల్స్ అలాగే వీడియోస్ ప్రత్యక్షమైపోతాయి. మీరు కూడా గమనించారు కదా? వీటిలో ఎక్కువ శాతం బ్లాగ్స్ లేదా వీ లాగ్స్ అనేవి ఒక విషయాన్ని మాత్రం కామన్ గా కలిగి ఉంటాయి. వెయిట్ ని ఆరోగ్యకరంగా తగ్గే మార్గాలను సూచిస్తాయి. అలాగే వెయిట్ లాస్ కై పాటించవలసిన చిట్కాలను అలాగే టిప్స్ ను వివరిస్తాయి. అయినా, మనం వెయిట్ లాస్ కై పాటించవలసిన నియమాలను కొన్ని గమనించడం మిస్ అవుతాము. వాటివలన ఆరోగ్యం ప్రమాదకర స్థితిలో పడుతుంది. ఆరోగ్యకరంగా వెయిట్ లాస్ కై ప్రయత్నం సాగిస్తే ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు.ఆరోగ్యకరమైన బరువును మెయింటెయిన్ చేయడం వలన కలిగే ఆరోగ్యప్రయోజనాలను మనం ఈపాటికే గమనించే ఉంటాం. వెయిట్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం నిరంతర ప్రయత్నం చేయడం వలన మన బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ అనేది సాధారణంగా మారుతుంది.మనం ఒబేస్ గా లేదా ఓవర్ వెయిట్ గా ఉన్నప్పుడు అనేక వ్యాధుల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, వెయిట్ లాస్ కోసం ప్రయత్నించాలి. అదే సమయంలో ఆరోగ్యకరమైన వెయిట్ లాస్ పద్ధతులను పాటించాలి. లేదంటే వెయిట్ లాస్ ప్రక్రియ అనేది ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.కాబట్టి, ఇక్కడ అనారోగ్యకరమైన వెయిట్ లాస్ అనేది ఆరోగ్యానికి హానికరం ఏ విధంగా అవుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.వెయిట్ లాస్ మీ ఆరోగ్యంపై ఏ విధంగా దుష్ప్రభావాలు చూపుతుందో తెలుసా? 1. పోషకాహార లోపం:ఇది వెయిట్ లాస్ కై పాటించే కొన్ని చిట్కాల వలన తలెత్తే ఆస్కారం ఉన్న ముఖ్యమైన ప్రమాదం. వెయిట్ లాస్ కై ఆకలితో ఇబ్బంది పడి వెయిట్ ను తగ్గించుకోవాలనుకునే వారు పోషకాహార లోపానికి గురవుతారు. బలహీనపడతారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను పొందలేరు. తద్వారా పోషకాహార లోపానికి లోనవుతారు. ఈ కండిషన్ మరింత ప్రమాదకర పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. న్యూట్రిషన్ డెఫిషియెన్సీ కి కూడా దారి తీస్తుంది. ఈ కండిషన్ మరింత ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లోకి నెట్టేస్తుంది. ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ కూడా తలెత్తవచ్చు. 2. ఎలక్ట్రోలైట్ ఇమ్ బాలన్స్:కిలోల కొద్దీ బరువును త్వరగా తగ్గేందుకై క్విక్ ఫిక్స్ కోసం ప్రయత్నిస్తూ తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉంటె శరీరానికి మినరల్స్ తక్కువ మోతాదులో అందుతాయి. శరీరం సోడియం, గ్లూకోజ్, పొటాషియం, కేల్షియం, ఐరన్ వంటి తగినన్ని మినరల్స్ ని తగిన మోతాదులో తీసుకోకపోతే ఎలెక్ట్రోలైట్ ఇంబ్యాలెన్స్ సమస్య తలెత్తుతుంది. తద్వారా, వామిటింగ్, ఫీవర్, డయేరియా వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. 3. గాల్ స్టోన్స్:వెయిట్ లాస్ సమయంలో గాల్ స్టోన్స్ తలెత్తే ఆస్కారం కూడా ఉంది. సాధారణంగా ఒబేస్ అలాగే ఓవర్ వెయిట్ ఉన్న వ్యక్తుల్లో గాల్ స్టోన్ సమస్య కనిపిస్తుంది. అయితే, కొన్ని సందర్భాలలో, విపరీతమైన డైటింగ్, విపరీతమైన ఎక్సర్సైజ్ వంటి అనారోగ్యకరమైన వెయిట్ లాస్ మెథడ్స్ ని అనుసరించే వారిలో శరీరంలోంచి బైల్ అనేది సరిగ్గా క్లియర్ కాకపోవడం వలన వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. లివర్ లోని బైల్ అనేది గట్టిగా మారి గాల్ బ్లాడర్ లో రాయి వంటి పదార్థంగా మారుతుంది. దీన్నే గాల్ స్టోన్స్ అంటారు. ఈ కండిషన్ కు సర్జరీ అవసరం కావచ్చు. 4. గుండె వ్యాధులు:ఆకలితో ఉంటూ వెయిట్ లాస్ కై ప్రయత్నించే వారు తమ శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు అందకుండా చేసుకుంటారు. వెయిట్ లాస్ కై పాటించే ఈ మెథడ్ అనేది అనారోగ్యకరం. దాని వలన బ్లడ్ ప్రెషర్ అనేది తగ్గిపోతుంది. బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గినప్పుడు వివిధ భాగాలకు రక్తసరఫరాను చేసేందుకు గుండె అనేది ఎక్కువగా కష్టపడాల్సి రావచ్చు. దీని వలన అనేక గుండె వ్యాధులు తలెత్తుతాయి. హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ కూడా సంభవించవచ్చు. 5. నెలసరిలో ఇబ్బందులు:వెయిట్ ను త్వరగా తగ్గిపోవడానికి తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకునేవారు లేదా కేవలం ఫ్రూట్ డైట్ లేదా వెజిటబుల్స్ నే ఆహారంగా తీసుకునే వారిలో వారి మెన్స్ట్రువల్ సైకిల్ అనేది దెబ్బతింటుందని. ఫెర్టిలిటీపై దుష్ప్రభావం పడుతుంది. శరీరం తగినన్ని పోషకాలను గ్రహించనప్పుడు పోషకాలు సరిగ్గా అందవు. తద్వారా, హార్మోన్లలో అసమతుల్యతలు తలెత్తుతాయి. దీని వలన మెన్స్ట్రువల్ సైకిల్ లో ఇర్రెగ్యులారిటీ కలుగుతుంది. 6. మలబద్ధకం:గత కొన్నేళ్లుగా నిర్వహించబడిన అనేక సర్వేలు అలాగే పరిశోధన అధ్యయనాల ప్రకారం వేగంగా బరువును తగ్గేందుకు ఫ్యాడ్ డైట్ ను తీసుకోవడం వలన అజీర్ణం మరియు మలబద్ధకం సమస్యలతో సతమతమయ్యే ఆస్కారం ఉందని తేలింది. శరీరానికి తగినంత ఫైబర్ అందకపోవడం వలన ఇంటస్టైన్ లో స్టూల్ అనేది గట్టిపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య తలెత్తుతుంది. 7. డిప్రెషన్:డిప్రెషన్ అనేది మానసిక సమస్య అని మనందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఈ మధ్య కాలంలో అనేక ఫ్యాక్టర్స్ వలన ఈ సమస్య బారిన పడే వారి సంఖ్య ఎక్కువవుతోంది. అనారోగ్యకరమైన వెయిట్ లాస్ మెథడ్స్ అనేవి డిప్రెషన్ కి దారితీస్తాయన్న విషయం చాలా మంది గ్రహించి ఉండకపోవచ్చు. అనారోగ్యకరమైన డైటింగ్ అలవాట్లను పాటించడం వలన మెదడుకు తగినన్ని పోషకాలు అందవు. దీని వలన బ్రెయిన్ కెమికల్స్ లో ఇంబ్యాలెన్స్ తలెత్తుతుంది. డిప్రెషన్ మరియు యాంక్సయిటీ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. 8. క్యాన్సర్:అనేక పరిశోధనల అధ్యయనాల ప్రకారం, వేగంగా వెయిట్ లాస్ అవ్వాలని ప్రయత్నించే వారిలో కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాలు తలెత్తే ఆస్కారం ఉంది. బ్రెస్ట్, కిడ్నీ, కొలోన్ క్యాన్సర్ సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అనారోగ్యకరమైన వెయిట్ లాస్ మెథడ్స్ వలన శరీరంలో సంభవించే కెమికల్ చేంజెస్ వలన ఇలా జరగవచ్చు.

బరువు తగ్గడానికి ఎగ్-డైట్ ప్రణాళికలు, వాటి ప్రయోజనాలు!

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్): ఈమధ్య అనేక డైట్ ప్లాన్లు విరివిగా వచ్చాయి, అలా ప్రాచుర్యం పొందిన వాటిలో ఎగ్- డైట్ ప్లాన్ కూడా ఒకటి. సరికొత్త బరువు తగ్గించే డైట్ ప్లాన్ అయిన ఎగ్ డైట్ ప్లాన్, అనతికాలంలోనే అందరి నోటా తిరుగుతుంది. మీరు ఇది వరకే ప్రారంభించి ఉంటే, పూర్తి అవగాహన కోసం ఈ ప్లాన్ చూడండి. రోజులో మీ ఫేవరేట్ మీల్ బ్రేక్ ఫాస్ట్(అల్పాహారం) అయితే, ఈ ఎగ్–డైట్ ప్లాన్ మీకు మరింత ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది అనడంలో ఆశ్చర్యమే లేదు. బరువు నష్టానికి నిర్దేశించబడిన ఈ ఎగ్–డైట్, రోజులో ఒక సంప్రదాయకరమైన అల్పాహారం తీసుకోడానికి అనుమతిని ఇస్తుంది. మరియు అల్పాహారాన్ని ప్రధానంగా మారుస్తుంది.ఏదేమైనా, ఈ ఎగ్–డైట్లో పలురకాలు ఉన్నాయి మరియు వాటిలో అన్నీ ఆరోగ్యకరమైనవి అని చెప్పలేము. వీటిలో కొన్ని పనిచేయవచ్చు, పనిచేయపోవచ్చు కూడా. కావున, ఈ వ్యాసం ద్వారా, మీరు ఎగ్–డైట్ ఏవిధంగా అనుసరించవలసి ఉంటుందో, వేము మీకు మార్గనిర్దేశం చేస్తాము మరియు ఇవి ఏవిధంగా పని చేస్తాయో కూడా వివరించబడినది.అసలు ఎగ్ డైట్ ఏమిటి?ఎగ్ డైట్ తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్, తక్కువ కేలరీలతో కూడిన డైట్ ప్లాన్. కానీ ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్ త్యాగం లేకుండా, బరువు నష్టానికి సూచించదగిన విధంగా, కండరాల నష్టం కలుగకుండా ఈ ప్లాన్ రూపొందించబడి ఉంటుంది. ఎగ్–డైట్ పేరు సూచిస్తున్నట్లుగా, ఆహారంలో ప్రోటీన్ యొక్క ప్రధాన వనరుగా ఉన్న గుడ్డు వినియోగం ఎంత అవసరమో ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది.ఎగ్ డైట్ ప్రణాళికలో బహుళ సంస్కరణలు ఉన్నాయి, కానీ ఈ అన్ని ప్రణాళికలలో, మీరు నీరు లేదా సున్నా–క్యాలరీల పానీయాలను విరివిగా తీసుకోవచ్చు. పిండిపదార్థాలు మరియు సహజ చక్కెరలలో కూడిన అధిక ఆహారం మాత్రం ఈ డైట్ నుండి మినహాయించబడుతుంది, మరియు డైట్ సాధారణంగా 14 రోజులు ఉంటుంది. ఈ డైట్ అల్పాహారం, భోజనం మరియు విందు మూడింటిమీదా దృష్టి కేంద్రీకరిస్తుంది. నీళ్ళు లేదా ఇతర సున్నా–క్యాలరీ పానీయాలు తీసుకుంటారు కానీ, స్నాక్స్ ఉండవు. ఎగ్ డైట్ బరువు నష్టంలో నిజంగానే సహాయం చేయగలదా?ఎగ్ –డైట్ యొక్క అన్ని సంస్కరణలు, మొత్తంమీద తక్కువ కేలరీలను తీసుకోవడం ద్వారా, క్రమంగా బరువు తగ్గడానికి సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. కానీ డైట్లో ప్రోటీన్ మాత్రం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు బరువు తగ్గడానికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ అమెరికన్ జర్నల్లో సూచించిన ఒక అధ్యయనంలోని నివేదిక ప్రకారం, అధిక ప్రోటీన్ డైట్ తీసుకునే వారు, ఆహారాన్ని పూర్తిగా తీసుకున్నామన్న సంపూర్ణతకు లోనవ్వడం, మరియు క్రమంగా బరువు కోల్పోవడంలో సహాయపడగలదని సూచించింది.గుడ్లు ప్రోటీన్ నిక్షేపాలకు మంచి మూలంగా ఉంటుంది, మరియు ముఖ్యమైన ఖనిజాలు, విటమిన్ బి12, ఇనుము మరియు విటమిన్–డి కలిగి ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి అవసరమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఎగ్–డైట్ ఆహార ప్రణాళిక :మీరు ఎన్నుకునే అవకాశమున్న ఎగ్–డైట్ భోజన ప్రణాళికల వివిధ రూపాలు:14– రోజుల ఎగ్–డైట్ :ఈ ఆహార ప్రణాళిక యొక్క సంస్కరణలో రోజువారీ మూడు భోజనాలను కలిగి ఉంటుంది, ఎటువంటి కేలరీలు కలిగిన పానీయాలు మరియు మధ్యలో స్నాక్స్ వంటి వాటికి ఆస్కారమే లేదు. రోజులో ఒక భోజనం గుడ్లను కలిగి ఉంటుంది, మరియు ఇతర భోజనాలు చేప లేదా చికెన్ సహా లీన్ ప్రోటీన్ యొక్క మూలాలతో ప్రణాళికలు చేసుకోవచ్చు. మీ ఆహారంలో సరైన మోతాదులో ప్రోటీన్ అందించేందుకు, మీరు పాలకూర లేదా బ్రోకోలీ వంటి తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు కలిగిన కూరగాయలను, ఆకుకూరలను జోడించవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి సిట్రస్ పండ్లు కూడా తీసుకోవచ్చు.ఎగ్ అండ్ గ్రేప్ఫ్రూట్ డైట్:ఇది 14–రోజుల ఎగ్ –డైట్ ప్రణాళిక, ఇదికూడా పైన చెప్పిన మొత్తంలోనే ఉంటుంది. ఈ ఆహార ప్రణాళికలో, ప్రతి భోజనంలోనూ, గుడ్డు లేదా లీన్ ప్రోటీన్తో కలిపి ద్రాక్షపండ్లను తీసుకోవచ్చు. ఏ ఇతర పండ్లకు ఈ డైట్లో అనుమతి ఉండదు. ఉడికించిన గుడ్డు ఆహారం :ఈ ఎగ్ –డైట్లో ఎక్కువగా ఉడికించిన గుడ్లనే తీసుకోవలసి ఉంటుంది, ఇతర రూపాల కన్నా ఉడికించిన గుడ్డు ద్వారానే సరైన పోషకాలను పొందగలరు. ఎగ్ –ఓన్లీ డైట్ :ఈ బరువు తగ్గే ప్రణాళికను మోనో–డైట్ అని కూడా పిలుస్తారు మరియు ఈ ప్రణాళికలో రెండు వారాల పాటు ఎక్కువగా ఉడికించిన గుడ్లను మాత్రమే తీసుకోవలసి ఉంటుంది. దీనితో కలిపి నీటిని అధికంగా తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ, ఇది ఒక కఠినమైన మరియు అనారోగ్యకర ప్రణాళికగా చెప్పబడినది. మీరు రెండు వారాలపాటు ఒకే ఆహారపదార్థాన్ని తీసుకోవడం, ఏ వైద్యుడూ ధ్రువీకరించనిదిగా ఉంటుంది. ఈ ప్రణాళికలో వ్యాయామం కూడా ఉండదు, ఎందుకంటే మోనో–డైట్ సమయంలో మీరు అధికమైన అలసటను అనుభవిస్తారు. కీటో ఎగ్ డైట్:ఇది కీటోజెనిక్ డైట్లను కలిగి ఉంటుంది, ఇది మీ కీటోసిస్ స్థితిలో మీ శరీరాన్ని ఉంచే క్రమంలో తగినంతగా కొవ్వును తీసుకోవడానికి అవసరమయ్యే ఆహారాలను సూచించేదిగా ఈ ప్రణాళిక ఉంటుంది. ఈ ఎగ్ –డైట్ ప్రణాళికలో, మీ శరీరంలో కీటోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి వెన్న మరియు చీజ్ తో కలిపి గుడ్లను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఒక నిష్పత్తి ప్రకారం అనుకుంటే, ఒక గుడ్డుకి ఒక స్పూన్ చీజ్ లేదా బట్టర్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.ఎగ్ – డైట్ ప్రణాళికలో ఇటువంటి రూపాలు అనేకం ఉన్నాయి, కానీ వాటి లక్ష్యం మాత్రం ఒక్కటే. ప్రతిరోజూ ఎగ్ డైట్ లో కొద్ది మొత్తంలో లీన్ చికెన్ కూడా అన్ని భోజనాలలో కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితాలను పొందగలరు.మీరు చేర్చదగిన లీన్ ప్రోటీన్, చికెన్, గుడ్లు, చేప మరియు టర్కీగా ఉంటుంది.బ్రొకోలీ, ద్రాక్షపండు, గుమ్మడి, బచ్చలికూర, పుట్టగొడుగులు, ఆస్పరాగస్ మరియు గ్రేప్ఫ్రూట్ వంటివాటినికూడా ఆహారప్రణాళికలో జతచేయవచ్చు.ఈవ్యాసం మీకు నచ్చినట్లయితే మీ ప్రియమైనవారితో పంచుకోండి. ఇటువంటి అనేక ఆరోగ్య సంబంధిత అంశాలకై బోల్డ్స్కై పేజీని తరచూ సందర్శించండి. ఈవ్యాసంపై మీ అభిప్రాయాలను క్రింది వ్యాఖ్యల విభాగంలో తెలియజేయండి.

పాలకూర తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ బాగా పని చేస్తుంది!

హైదరాబాద్ ,(ఏ.ఎం.ఎస్): పాలకూరలో మన శరీరానికి పనికొచ్చే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. పాలకూర తినడం వల్ల కంటిచూపు మెరుగ వుతుంది. వయసు వల్ల వచ్చే మాక్యులర్ డీజనరేషన్ తలెత్తకుండా నిరోధిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థ బాగా పనిచేసేలా తోడ్పడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్–కె హిమోఫీలియా చికిత్సకు సహాయపడుతుంది. అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షించడంతోపాటు దీర్ఘకాలంలో చర్మ కాన్సర్ బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది.యాంటి–ఏజింగ్ గుణాలు పాలకూరలో బాగా ఉన్నాయి. డైటరీ ఫైబర్ వల్ల మలబద్ధకం సమస్య పోవడంతోపాటు అతిగా తినడం తగ్గుతుంది.

అరటిపండు తొక్కతో దంతాలను రుద్దుకుంటే?

హైదరాబాద్, (ఏ.ఎం.ఎస్): దంతాలను మెరిసేలా చేసే వంటింటి చిట్కాలు. అరటిపండు తొక్కలో ఉండే సన్నని పొరలతో దంతాలను రెండు నిమిషాల పాటు రుద్దుకుంటే బాగా మెరుస్తాయి. అరటిపండు తొక్కలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు దంతాల్లోకి ఇంకడం వలన వాటికి ఆ మెరుపువస్తుంది. స్ట్రాబెర్రీ లేదా స్ట్రాబెరీ టూత్పేస్ట్తో దంతాలు శుభ్రం చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.పాల ఉత్పత్తులు దంతాలు రంగు తగ్గడాన్ని నిరోధిస్తాయి. యాపిల్స్, క్యారెట్స్, అకుకూరలు దంతాలపై ఉన్న మచ్చలను పోగొట్టే ఆర్గానిక్ టీత్ స్టెయిన్ రిమూవర్స్. టీ, కాఫీ తాగేటప్పుడు స్ట్రా ఉపయోగించడం వలన దంతాలపై వాటి ప్రత్యక్ష ప్రభావం పడదు. ఫలితంగా దంతాలపై మచ్చలు పడకుండా ఉంటాయి. బేకింగ్ సోడాతో చేసిన లిక్విడ్ పేస్ట్ను వాడడం వలన దంతాలు తళతళ మెరుస్తాయి.తిన్న తరువాత నీటితో నోటిని బాగా పుక్కిలిస్తే కూడా దంతాలపై మచ్చలు పడవు. తులసి ఆకులు, కమలాపండు తొక్కు రెండింటిని మిశ్రమంలా చేసుకుని దంతాలపై రుద్దుకుంటే కూడా దంతాలు తెల్లగా మారతాయి.

చక్కని ఆరోగ్యం

జీలకర్ర ద్రావణాన్ని మూడు నెలలు తీసుకుంటే మీ రూపు రేఖలే మారుతాయి

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): ఎప్పుడూ నీరసం, కాళ్ళ నొప్పులు, పైత్యంతో బాధపడేవారు జీలకర్రనుగానీ, ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమంగానీ తీసుకొంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది. జీలకర్రతో లాభాలు. జీలకర్రతో ప్రయోజనాలు.జీలకర్ర ప్రతి ఇంట్లో పోపుల డబ్బాలో ఉండే ఆరోగ్య ప్రదాయని. దీనిని మనం కూరల్లో వాడుతూనే ఉంటాం. దీంతో వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. జీలకర్ర రెండు రకాల్లో దొరుకుతుంది. నల్ల జీలకర్ర, తెల్ల జీలకర్ర. రెండింటితో అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయంటున్నారు నిపుణులు.జీలకర్ర ప్రధానాహారంగా కాకపోయినా... ఆహారానికి మంచి రుచి, సువాసన (ఫ్లేవర్) రావడానికి ఉపయోగపడే దినుసు. దీనిలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నెన్నో. వాటిలో కొన్ని... తాలింపులో జీలకర్ర పడగానే ఒక మంచి సువాసనతో మనకు ఆహ్లాదం చేకూరుతుంది.జీలకర్ర కషాయంతో తామర, తెల్లమచ్చలు తగ్గుతాయి. చర్మ వ్యాధులున్నా తగ్గు ముఖం పడతాయి.

ఇంగువ, జీలకర్ర, సైంధవ లవణాల్ని సమపాళ్లలో తీసుకుని, పొడిచేసి, మజ్జిగలో కలుపుకుని తాగాలి. దీనివల్ల పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. నులి పురుగుల సమస్య పోతుంది.గుండెనొప్పి రాదుజీలకర్ర కషాయంగా రోజూ తాగుతూ ఉంటే గుండెనొప్పి రాదంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం అదుపులో ఉంటాయి. జీలకర్ర కషాయాన్ని తాగడం వల్ల సైనస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొంచెం జీలకర్ర తీసుకుని నేతిలో దోరగా వేయించాలి. అనంతరం దాన్ని పొడి చేసి, సైంధవ లవణం / ఉప్పు కలిపి రోజుకు రెండుపూటలా తీసుకుంటే గర్భాశయ బాధలు తగ్గుతాయి. ఈ పొడిని అన్నంలో / మజ్జిగలో కలిపి తీసుకోవచ్చు.కాళ్ళ నొప్పులు, పైత్యంతో బాధపడేవారుఎప్పుడూ నీరసం, కాళ్ళ నొప్పులు, పైత్యంతో బాధపడేవారు జీలకర్రనుగానీ, ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమంగానీ తీసుకొంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర సమపాళ్ళలో తీసుకొని వాటిని విడివిడిగా వేయించి, పొడి చేసుకోవాలి. అందులో తగినంత సైంధవ లవణం / ఉప్పును కలిపి, అన్నంలో / మజ్జిగలో కలిపి తీసుకుంటే పేగులు శుభ్రపడతాయి. రోగనిరోధక శక్తీ పెరుగుతుంది.తలతిప్పడం నుంచి ఉపశమనంజీలకర్రను నిమ్మరసంతో కలిపి రెండపూటలా తీసుకుంటే తలతిప్పడం, వేడి తదితర అనారోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీలకర్రలో ఉండే క్యుమినాల్డిహైడ్ అనే రసాయనమే దీనికి కారణం. ఇది మన లాలాజల గ్రంథులను ఉత్తేజపరచి ఆకలిని పెంచుతుంది.జీర్ణక్రియ బాగా జరిగేలా చూస్తుందిపైన పేర్కొన్న ప్రక్రియ జరగగానే జీలకర్ర ఉండే థైమాల్ అనే మరో రసాయనం జీర్ణప్రక్రియకు అవసరమైన బైల్, ఇతర జఠరరసాలు ఊరేలా చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ బాగా జరిగేలా చూస్తుంది. అందుకే ఆకలి లేనివారు, అరుగుదల సమస్యలు ఉన్నవారు జీలకర్ర వాడితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. జీలకర్ర గ్యాస్‌ట్రబుల్‌ను తగ్గిస్తుంది. త్రేన్పులు ఎక్కువగా వస్తున్నప్పుడు మనం తీసుకునే ఆహారాల్లో జీలకర్రను వాడితే గ్యాస్ సమస్య తగ్గుతుంది.ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుందిజీలకర్రలో ఐరన్ పాళ్లు ఎక్కువ. అందుకే రుతు సమయంలో అధిక రుతుస్రావం అయ్యే మహిళలు జీలకర్ర వాడితే వారు కోల్పోయే ఐరన్ తిరిగి భర్తీ అవుతుంది. అలాగే ఎదిగే పిల్లలకూ ఐరన్ ఎక్కువగా అవసరం కాబట్టి వారు వాడటం కూడా అవసరం. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను, ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను జీలకర్ర తగ్గిస్తుందని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది.చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవొచ్చుజీలకర్ర నీటితో కేవలం 15 రోజుల్లో శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. రోజూ పరగడుపున ఈ నీటిని తీసుకుంటే చెడు కొవ్వుని తగ్గించుకోవడంతోపాటు ఇంకా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఒక ఓ రీసెర్చ్ వెల్లడించింది. జీరా వాటర్ మలబద్దకాన్ని దూరం చేసి, జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుందనీ.. జీవ క్రియ రేటుని పెంచుతుందని తెలిపింది.ఇలా తయారీ చేయాలిఒక గ్లాసు మంచి నీటిలో టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్రను రాత్రి మొత్తం నానబెడితే చాలు. నీరంతా జీరా గింజల్లోకి చేరడంతో వాటిలో ఉండే పోషకాలు నీటిలోకి చేరతాయి. అంతే జీరా వాటర్ రెడీ. పసుపు రంగులోకి మారిన ఆ ద్రావణంలో కేవలం 7 కాలరీలు మాత్రమే ఉండటం విశేషం. బరువు తగ్గాలనుకున్న వారికి ఇది మంచి సాఫ్ట్ డ్రింక్‌గా పనిచేస్తుందనీ పరిశోధన సారాంశం.జీరా ద్రావణం తాగితే...చెడు కొవ్వు మైనస్, మంచి కొవ్వు ప్లస్ సరైన ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడంతో జీవక్రియ మందగిస్తుంది. శరీరంలోని చక్కెరలు, కొవ్వులు ఖర్చు కావు. దాంతో శరీరంలో అధికంగా కొవ్వు పేరకుపోయే ప్రమాదం ఉంది. జీరా ద్రావణాన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అందులో విరివిగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ ఆక్సిజన్ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయని తెలిసింది. తద్వారా జీవక్రియ మెరుగు పడి బరువు తగ్గడం తేలికవుతుందని రీసెర్చి అధికారులు అంటున్నారు. ఇది ఒంట్లోని చెడు కొవ్వుని తొలగించడంతో గుండె జబ్బుల బారిన అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా శరీరానికి అవసరమైన మంచి కొవ్వుని వృద్ధి చేస్తుంది.

లవంగాలతో నరాల బలహీనత పోతుంది.. ఇంకా బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): లవంగాలను నిత్యం మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. వీటి వల్ల వంటలకు మంచి వాసన మాత్రమే కాదు, చక్కని రుచి కూడా వస్తుంది. ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ వంటల్లో లవంగాలను వాడుతారు.

లవంగాలను నిత్యం మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. వీటి వల్ల వంటలకు మంచి వాసన మాత్రమే కాదు, చక్కని రుచి కూడా వస్తుంది. ఎక్కువగా నాన్ వెజ్ వంటల్లో లవంగాలను వాడుతారు. అయితే లవంగాలతో చేసే టీ గురించి మీరెప్పుడైనా విన్నారా..? దాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో, దాన్ని తాగడం వల్ల మనకు ఎలాంటి ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.కావాల్సినవి : లవంగాలు – 1 టీ స్పూన్, నీళ్లు – ఒక గ్లాసు, తేనె – 1 టీ స్పూన్. తయారు చేసే విధానం : ఒక పాత్ర తీసుకుని అందులో ఒక గ్లాస్ నీళ్లు పోసి మరిగించాలి. తర్వాత లవంగాల పొడి వేసి 10 నిముషాలు బాగా మరిగించాలి. స్ట్రాంగ్ గా ఉండాలని కోరుకునే వారు 20 నిముషాలు ఉడికించుకోవాలి. తర్వాత స్టౌ ఆఫ్ చేసి, వడగట్టి , అందులో రుచికి సరిపడా తేనె మిక్స్ చేసి తాగితే సరిపోతుంది. ఇంకా ఇతర ఫ్లేవర్ కావాలని కోరుకునే వారు పుదీనా, తులసి వంటి ఆకులను లవంగం పొడి ఉడికించేటప్పుడు వేసుకోవచ్చు. దీంతో చక్కటి రుచితో పాటు కాస్త ఘాటుగా కూడా ఉండే లవంగం టీ తయారవుతుంది. దీన్ని తాగితే ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.దంతాల నొప్పి తగ్గుతుందిలవంగం టీని తాగితే దంతాలు, చిగుళ్ల నొప్పి తగ్గుతుంది. నోట్లో ఉండే బాక్టీరియా నశిస్తుంది. నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. లవంగం టీని రోజుకు 3 పూటలా తాగితే జ్వరం తగ్గుతుంది.వెంటనే ఉపశమనంస్లు, జలుబు, దగ్గుల నుంచి వెంటనే ఉపశమనం కావాలంటే లవంగం టీని తాగవచ్చు. దీని వల్ల శరీర రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. సైనస్ ఉన్న వారు ఈ టీని తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది.జీర్ణ సమస్యలు

మాయంజీర్ణ సమస్యలు మాయమవుతాయి. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ వంటివి పోతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది.నొప్పులు మాయంలవంగం టీని చల్లార్చి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచి ఐస్ ట్రేలలో పోయాలి. కొంత సేపటికి క్యూబ్స్ తయారవుతాయి. వీటిని శరీరంలో నొప్పులు ఉన్న చోట మర్దనా చేసినట్లు రాస్తే వెంటనే నొప్పులు తగ్గుతాయి. కీళ్లనొప్పులు, కండరాలు వాపు, నొప్పి తగ్గుతాయి.దురదలు తగ్గుతాయిలవంగం టీని చల్లార్చి చర్మంపై రాసుకుంటే దురదలు తగ్గుతాయి. చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. చర్మంపై ఉండే బాక్టీరియా, వైరస్‌లు పోతాయి. చర్మానికి రక్షణ లభిస్తుంది.దగ్గుకు మంచి మందుదగ్గుకు సహజమైనా మందు లవంగం .దగ్గుకు , శ్వాస సంబంధింత సమస్యలకు కూడా లవంగం చాలావరకు పని చేస్తుంది. లవంగం మన తినే ఆహారం లో తీసుకుంటే మంచిది. వాంతులు ,కడుపులో వికారంగా ఉన్నప్పుడు లవంగాల నూనె ను తీసుకోవడం వల్ల ఉపశమనం ఉంటుంది.

జలుబుకు ఉపశమనంతేనె ,కొన్ని లవంగాల నూనె ను గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి రోజుకు మూడు సార్లు తాగితే జలుబు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. లవంగాలను ఏ వంటకంలోనైన వేసుకోవచ్చు . వంటకాలకు మంచి సువాసన రుచినీ కూడా ఇస్తుంది. వాతావరణం మార్పు వల్ల వచ్చే రుగ్మతలకు లవంగం మంచి మందులా పని చేస్తుంది.నరాలకు శక్తిలను, పుదీనా ,లవంగాలు ,యాలకుల మిశ్రమం టీ లా చేసుకుని తాగితే నరాలకు శక్తి లభించి మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది . లవంగాలను పొడి చేసి నీళ్ళతో తడిపి ఈ ముద్దను ముక్కు దగ్గర పెట్టుకుంటే సైనస్ తగ్గి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి గుడ్లు హానికరమా

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): గుడ్లు సాధారణంగా రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. అందువల్ల, ఒక మనిషి తన డైట్లో అవసరమైన గుడ్లను కంటే ఎక్కువ గుడ్లను వినియోగించడం వల్ల గుండె జబ్బులకు దారితీసే ప్రమాదముంది.గుడ్లు అధిక కేలరీలు కలిగి ఉంటాయి, కాబట్టి వీటిని మీరు అధికంగా తినడం వలన, ఆ వ్యక్తి బరువు పెరగడానికి దారితీయవచ్చు. ఎక్కువ గుడ్లను తినడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి అధిక బరువును పొందుతాడు.అందువల్ల, శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని, కొలెస్ట్రాల్ను ఉత్పత్తి పదార్థాలను గరిష్ఠ స్థాయిలో గుడ్లు అందజేయగలవు. అలా ఇవి గుండె జబ్బుల విషయంలో సంపూర్ణ బాధ్యతను వహిస్తాయి.1. గుడ్లు వల్ల కలిగే లాభనష్టాలు :ఒక పూర్తి గుడ్డులో 210 ఎంజి కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది, అంటే ఇది ఒక వ్యక్తికి రోజులో అవసరమైన కొలెస్ట్రాల్ కంటే 2 రెట్లు కొలెస్ట్రాల్ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. ఒక గుడ్డు కూడా దాదాపు 5 గ్రాముల కొవ్వును కలిగి ఉంటుంది, ఇందులో 1.6 గ్రాముల సంతృప్త కొవ్వును కలిగి ఉంటుంది. దాదాపు అన్ని గుడ్డు పచ్చసొనలో కొలెస్ట్రాల్ ఉ సంతృప్త కొవ్వులు కనిపిస్తాయి. ఒక గుడ్డు తెల్లసొనలో 0.06 గ్రాముల కొవ్వు మాత్రమే ఉంటుంది, వీటిలో కొలెస్ట్రాల్ ఉ సంతృప్త కొవ్వు మాత్రం ఉండదు.గుడ్డు పచ్చసొనలో సంతృప్త కొవ్వు ఉ కొలెస్ట్రాల్తో పాటు, 100-200 ఎంజి పచ్చసొనలో గుండె ఆరోగ్యానికి కాపాడే ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కూడా కలిగి ఉంటాయి. గుడ్డు తెల్లసొనలో ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మాత్రం కలిగి లేదు. కాబట్టి, అధిక మొత్తంలో గుడ్లను తినడం వల్ల మానవ హృదయానికి అనారోగ్యకరమైన సంకేతముగా ఉంటుంది, కాబట్టి గుడ్లను తక్కువగా వినియోగించడం వల్లే మనకు ఎక్కువగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.గుడ్డు కొలెస్ట్రాల్ను కలిగి ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి రోజుకు ఒక గుడ్డును వినియోగించడం వల్ల హృదయ దుర్బలతకు లొంగిపోదని పలు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఏదేమైనప్పటికీ మధుమేహ బాధితులు రోజుకు ఒక గుడ్డు వినియోగాన్ని అనుకుంటే చాలా మంచిది, లేదంటే వారు గుండెజబ్బుల బారిన పడతారు. మధుమేహ రోగులు గుండెజబ్బులను నివారించడానికి వారంలో మూడు గుడ్లను మాత్రమే తినడం మంచిది.ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులు ఒక రోజులో ఒకసారి (లేదా) వారంలో కొన్ని సార్లు గుడ్లను తినడం చాలా మంచిది. గుడ్డు తినేటప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ ఉ కొవ్వులను కలిగివున్న నెయ్యి, వెన్న, ఎర్రని మాంసం, బంగాళాదుంపలు, సాసేజ్ వంటి ఇతర ఆహారాల వినియోగాన్ని తప్పక తగ్గించాలి.మధుమేహం, గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్న వారు గుడ్డు పచ్చసొన వినియోగమును వారానికి 3 (లేదా) అంతకంటే తక్కువగా ఉండటమే వారి ఆరోగ్యానికి మంచిదని పరిశోధకులు గుర్తించారు. గుడ్డు వినియోగాన్ని (లేదా) గుడ్డు పచ్చసొన వినియోగాన్ని మానుకున్న వారు, గుడ్డు తెల్లసొన వినియోగాన్ని ప్రయత్నించవచ్చు. ఒక పూర్తి గుడ్డుకు, 3 గుడ్ల తెల్లసొనను కలిపి తయారుచేసిన ఆమ్లెట్లు తినవచ్చు. ఎందుకంటే, గుడ్డు తెల్లసొనతో తయారు చేసినందువల్ల వాటిలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటాయి.ఈ విధంగా గుడ్డు తెల్లసొన కంటే, పచ్చసొన ఆరోగ్యానికి మరింత హానికరమని చాలా పరిశోధనల ద్వారా బయటపడిన వాస్తవం, కాబట్టి రోజువారీగా వినియోగించే గుడ్ల సంఖ్యను పరిమితి చేయడం చాలా మంచిది. గుండె సమస్యలు, మధుమేహం ఉ అధిక రక్తపోటు గలవారు గుడ్డు పచ్చసొనను తినడాన్ని వైద్యులు నిషేధించారు. అయినప్పటికీ, అనేక సందర్భాల్లో డాక్టర్లు, గుడ్డులోని పచ్చసొన పక్కన పెట్టి, తెల్లగా గుడ్డు భాగాన్ని తినడానికి రోగులకు అనుమతిస్తారు.3. గుడ్లు, శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలకు ముప్పుగా మారుతోంది :పరిశోధకులు - ప్రతివాదకుల మధ్య జరిగే వాదనల ప్రకారం, గుడ్డులో ఉండే పోషకాలు చెడ్డవని వారంతా ప్రచారం చేస్తున్నారు ఎందుకంటే గుడ్లు అధిక కొలెస్ట్రాల్ను కలిగి ఉండటమే అందుకు కారణం. కొలెస్ట్రాల్ అనేది కొవ్వు పదార్థం, ఇది సహజంగా రక్తంలోకి చేరుతుంది. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కొంత మోతాదులో కొలెస్ట్రాలు అవసరమవుతుంది. ఉదాహరణకు:- కొలెస్ట్రాల్ అనేది శరీరకణాలను రక్షించే గోడల నిర్మాణానికి బాధ్యత వహిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి రక్తంలో ఎక్కువ మోతాదులో కొలెస్ట్రాల్

ఉన్నట్లయితే, రక్తము గట్టి పడుతుంది. అందువల్ల మీ గుండె రక్తమును శరీర భాగాలకు సరఫరా చేయటం కష్టతరమవుతుంది. ఈ కారణం చేత మీరు అధిక రక్తపోటును (లేదా) గుండె జబ్బులను ఎదుర్కోవచ్చు.వివరిగా మేము చెప్పదలచుకున్న వాస్తవము ఏమిటంటే, గుడ్ల వినియోగం వల్ల ప్రయోజనాలనే కాక, దుష్ఫలితాలను కూడా పొందగలరని తెలియజేస్తున్నాం. ఒక వ్యక్తి తన ఆహారంలో గుడ్ల ప్రయోజనాన్ని పట్టించుకోకపోతే, ఆ వ్యక్తి ఎముకల నిర్మాణానికి అవసరమైన ప్రొటీన్ మూలాన్ని కోల్పోతాడు.ఏదేమైనప్పటికీ, గుడ్లలో ఎక్కువగా కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. ఇవి మీ ఆరోగ్యానికి ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేసే కొవ్వులను ఎక్కువగా కలిగి ఉన్నందున - గుండెజబ్బులు వచ్చే ఆస్కారం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మీ డైట్లు సంబంధించిన మార్పులను చేసే ముందు తప్పనిసరిగా డాక్టర్ల సలహాలు తీసుకుని, రోజుకి ఎంత మోతాదులో గుడ్లను వినియోగించాలో అన్న విషయాన్ని చూసుకోండి.

పుట్టగొడుగులను తింటే నిత్య యవ్వనంగా ఉండొచ్చు

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): ఆరోగ్య పరిరక్షణలో పుట్టగొడుగులు (మష్రూమ్స్) ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఇవి వృద్ధాప్యాన్ని కూడా దూరం చేస్తాయన్న సంగతి మాత్రం మనలో చాలామందికి తెలియదు. పుట్టగొడుగులు.ఆరోగ్య పరిరక్షణలో పుట్టగొడుగులు (మష్రూమ్స్) ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే... ఇవి వృద్ధాప్యాన్ని కూడా దూరం చేస్తాయన్న సంగతి మాత్రం మనలో చాలామందికి తెలియదు. నిత్యం యవ్వనంగా ఉండాలంటే మీరు పుట్టగొడుగులు తినాలి. పుట్టగొడుగుల్లో అధికంగా ఉండే ఎర్గోథియోనిన్, గ్లుటాథియోన్‌ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇందుకు ప్రధానం కారణం. ఇతర ఉడికించిన కూరగాయల మాదిరిగా పుట్టగొడుగులను ఉడికించినప్పటికీ... వాటిల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల శాతం ఏమాత్రం మారదు.హానికారక ఫ్రీరాడికల్స్‌మనం తీసుకున్న ఆహారం ఆక్సీకరణకు గురైనప్పుడు హానికారక ఫ్రీరాడికల్స్ శరీరంలోకి విడుదలవుతాయి. ఇవి శరీర కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఫలితంగా క్యాన్సర్, గుండె సంబంధ సమస్యలు, అల్జీమర్స్ వంటి వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. చివరకు డీఎన్ఏపై కూడా ఇవి ప్రభావం చూపి, వృద్ధాప్యానికి కారణమవుతున్నాయి. అయితే పుట్టగొడుగుల్లో అధికంగా ఉండే ఎర్గోథియోనిన్, గ్లుటాథియోన్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి ఫ్రీరాడికల్స్ ఎక్కువ విడుదల కాకుండా చేస్తాయి.ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదివేసవికాలంలో పుట్టగొడుగులను తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.

అంతేకాదు వీటిని తినడం వల్ల చర్మ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది. చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిల్లో బలవర్థక విటమిన్లకు కొరతే లేదు. ఈ సీజన్లలో బాగా దొరికే పుట్టగొడుగుల వల్ల ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అవేమిటంటే ...మొటిమలు, ఎలర్జీలు దరి చేరవుపుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇందులో డి-విటమిన్ బాగా ఉండడం వల్ల చర్మంపై మొటిమలు, ఎలర్జీలు దరి చేరవు. ముఖానికి రాసుకునే సీరమ్స్‌లో పుట్టగొడుగుల నుంచి తీసిన పదార్థాలు ఉంటాయి. యాంగ్జయిటీలను తగ్గిస్తుందిబి1, బి2, బి3, బి5, బి9లు వీటిల్లో ఉన్నాయి. ఇందులోని విటమిన్-బి ప్రధానంగా ఒత్తిడి, యాంగ్జయిటీలను తగ్గిస్తుంది.ఎలర్జీలు, ఆర్థరైటిస్ వంటి జబ్బుల నివారణలో శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. ఇవి సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరైజర్ గుణాన్ని కలిగివుంటాయి.చర్మం ఎంతో మృదువుగా ఉంటుందిపుట్టగొడుగుల్లో చర్మానికి కావలసిన హైడ్రేటింగ్ గుణాలున్నాయి. అందువల్ల చర్మం ఎంతో మృదువుగా ఉంటుంది. పుట్టగొడుగులు తీసుకోవడంవల్ల వయసు కనపడదు. ముఖ్యంగా చర్మం కాంతి విహీనం కాదు. స్కిన్‌టోన్ దెబ్బతినదు. వయసు మీదపడడం వల్ల తలెత్తే మచ్చలను కూడా ఇవి నివారిస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో విటమిన్-డితో పాటు యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.కార్బోహైడ్రేట్లు చాలా తక్కువకాబట్టి వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల చర్మంపై తలెత్తే ముడతలు, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. యాంటీ-ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ల సుగుణాలు వీటిల్లో బాగా ఉన్నాయి. వీటిల్లో ఫ్యాట్, కొలెస్ట్రాల్, కార్బోహైడ్రేట్లు చాలా తక్కువ. వీటిల్లోని పీచుపదార్థాలు, ఎంజైములు కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇవి రక్తహీనతను కూడా తగ్గిస్తాయి.క్యాన్సర్లను అరికడతాయిరొమ్ము, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్లను అరికట్టడంలో శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులకు లైట్ డైట్ ఇవి.

పుట్టగొడుగుల్లో కాల్షియం శాతం అధికం. అందుకే వీటిని తరచూ తినడం వల్ల ఆస్టియోపొరాసిస్ తలెత్తదు. రోగనిరోధక శక్తిని ఇవి పెంపొందిస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో సూక్ష్మజీవులు యాంటీబయొటిక్స్ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తాయి.పొటాషియం ఎక్కువపుట్టగొడుగుల్లో పొటాషియం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. పొటాషియం మెదడు పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది. ఐరన్ ప్రమాణాలు కూడా వీటిల్లో బాగా ఉన్నాయి. శరీర బరువును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఇవి ఎంతగానో సహకరిస్తాయి.

మట్టి కుండలోని నీళ్లు తాగడమే ఉత్తమం

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): మట్టి కుండలో నీరు తాగడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కుండకు ఉండే సహజ లక్షణాల కారణంగా ఆ నీటిలో ఉండే మలినాలను కుండ పీల్చుకుంటుంది. కుండలో ఉండే ఔషధ గుణాలు నీటిలో కలుస్తాయి. మట్టి కుండలో పోసిన నీటిని తాగితే శరీరంలో

ఆమ్లత్వ ప్రభావం తగ్గుతుంది. మట్టి కుండలో పోసిన నీటిని తాగడం వల్ల శరీర జీవక్రియలు సక్రమంగా జరుగుతాయి. వడ దెబ్బ తగిలిన వారికి మట్టికుండలో ఉంచిన నీటిని ఇస్తే వారు త్వరగా కోలుకుంటారు. అలాగే సాధారణ వ్యక్తులు కూడా మట్టికుండలో ఉంచిన నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే శరీరానికి ఆహ్లాదం లభిస్తుంది.

హైబీపీ తగ్గాలంటే ఇవి తినాలి..

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): మన ఇంట్లో ఉండే సహజ సిద్ధమైన పదార్థాలతోనే హైబీపీని కంట్రోల్ చేయవచ్చు. నిత్యం వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే తద్వారా బీపీ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. టమాటాల్లో లైకోపిన్ బీపీని తగ్గిస్తాయి. బీట్‌రూట్, ముల్లంగిలను తరచూ ఆహారంలో భాగంగా తింటుంటే బీపీ సమస్య నుంచి ఇట్టే బయట పడవచ్చు. బీపీ తగ్గాలంటే శరీరం ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండాలి. అందుకని నిత్యం తప్పకుండా 8 నుంచి 10 గ్లాసుల నీరు కచ్చితంగా తాగాల్సిందే. అరటి పండ్లను తరచూ తింటుంటే బీపీ సమస్య తొలగిపోతుంది. డార్క్ చాక్లెట్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు బీపీని గణనీయంగా తగ్గించి వేస్తాయి.

సినిమా

నేను పాకిస్థానీని కాదు..

స్పందించిన ప్రభాస్ హీరోయిన్

జమ్మూ కశ్మీర్‌లోని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతమైన పహల్గాంలో ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదించడానికి వెళ్లిన పర్యటకులపై సోమవారం మధ్యాహ్నం ఉగ్రవాదులు దాడి జరిపిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నరమేధంలో 28 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ దాడితో కశ్మీర్‌లోయతోపాటు దేశంమొత్తం భగ్గుమంది. ఈ ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా కేంద్రం పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఇదిలావుంటే ఈ ఘటన అనంతరం పాకిస్థాన్‌కి చెందిన నటులపై మళ్లీ వ్యతిరేకత మొదలైంది. తాజాగా ప్రభాస్ నటిస్తున్న ఒక ప్రాజెక్ట్‌లో ఇమాన్ ఎస్మాయిల్ అనే హీరోయిన్ నటిస్తుండగా.. ఇమాన్ పాకిస్థాన్‌కి చెందిన నటి అని.. ఆమెను మూవీ నుంచి తొలగించాలని సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వస్తున్నాయి. తాజాగా ఈ ఘటనపై ఇమాన్ ఎస్మాయిల్ స్పందించింది. తాను పాకిస్థాన్‌కి చెందిన అమ్మాయిని కాదని.. తాను ఇండో అమెరికన్ అని రాసుకోచ్చింది. పహల్గాంలో జరిగిన విషాద సంఘటనకు సంబంధించి నా హృదయపూర్వక సంతాపం తెలియజేస్తున్నాను. ఈ ఘటనలో తమ ప్రియమైన వారిని కోల్పోయిన వారందరికీ నా ప్రగాఢ సానుభూతి. అమాయక ప్రాణాల నష్టం ఎంతో బాధాకరం. ఈ ఘటన నా హృదయాన్ని కలచివేసింది. హింసాత్మక చర్యలను నేను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాను. కళ ద్వారా వెలుగు, ప్రేమను పంచడమే నా లక్ష్యంగా ఉన్నందున, మనమందరం ఒకేతాటిపైకి వచ్చే రోజు త్వరలోనే వస్తుందని ఆశిస్తున్నాను. రీసెంట్‌గా నేను పాకిస్థాన్‌కి చెందిన నటిని అంటూ వస్తున్న వార్తలు వైరలవుతున్నాయి. తాజాగా ఈ వార్తలపై నేను క్లారిటీ ఇవ్వాలి అనుకుంటున్నాను. నేను కానీ నా కుటుంబం కానీ పాకిస్తాన్ సైన్యంతో సంబంధం కలిగి లేరు. నేను హిందీ, తెలుగు, గుజరాతీ, ఇంగ్లీష్ మాట్లాడే గర్వించదగిన భారతీయ అమెరికన్‌ని. నా తల్లిదండ్రులు యుక్త వయసులో చట్టబద్ధంగా యునైటెడ్ స్టేట్స్‌కు వలస వచ్చిన తర్వాత నేను కాలిఫోర్నియాలోని లాస్ ఏంజిల్స్‌లో జన్మించాను. వారు అనంతరం అమెరికన్ పౌరులుగా మారారు. అమెరికాలో నా విశ్వవిద్యాలయ విద్యను పూర్తి చేసిన తర్వాత, నేను నటిగా, కొరియోగ్రాఫర్‌గా గుర్తింపు సాధించాను. ఈ గుర్తింపు అనంతరం నాకు ఇండియన్ సినిమాలలో ఛాన్స్ రావడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. సినీ పరిశ్రమ నా జీవితంలో గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపింది. భారతీయ గుర్తింపు సంస్కృతి నా రక్తంలోనే ఉన్నందున, సోషల్ మీడియాను ఐక్యత కోసం ఉపయోగిస్తానని.. విభజన కోసం కాదని ఆశిస్తున్నాను. చరిత్రలో కళ అనేది సంస్కృతులు, వ్యక్తులు, మరియు అనుభవాల మధ్య అవగాహన, సానుభూతి, సంబంధాన్ని సృష్టించే మాధ్యమంగా ఉంది. నా పని ద్వారా ఈ వారసత్వం కొనసాగేలా.. నా భారతీయ వారసత్వ అనుభవాలను ఉత్తేజపరిచేలా నేను కఠినంగా శ్రమిస్తాను అంటూ ఇమాన్ చెప్పుకోచ్చింది.

టాలీవుడ్ ఎంట్రీ ఇస్తున్న ధనశ్రీ వర్మ

భారత క్రికెటర్ యుజ్వేంద్ర చాహల్ మాజీ భార్య, ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ ధనశ్రీ వర్మ త్వరలో టాలీవుడ్‌లో అడుగుపెట్టబోతుంది. ధనశ్రీ వర్మ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ఆకాశం దాటి వస్తావా. ఈ సినిమాకు శశికుమార్ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. నిర్మాత శిరీష్ సమర్పణలో దిల్ రాజు ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై హర్షిత్ రెడ్డి, హన్షిత రెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. కొరియోగ్రాఫర్ యష్ ఈ చిత్రంలో కథానాయకుడిగా నటించబోతుండగా.. మలయాళ నటి కార్తీక మురళీధరన్ కీలక పాత్రలో నటిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుపుకుంటుండగా.. ఈ సినిమాతోనే టాలీవుడ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వబోతుంది ధనశ్రీ వర్మ. యుజ్వేంద్ర చాహల్‌తో విడాకుల అనంతరం కెరీర్‌పై ఫోకస్ పెట్టిన ఈ అమ్మడు ప్రస్తుతం వరుస సినిమాలకు సైన్ చేస్తుంది ఇందులో భాగంగానే ఆకాశం దాటి వస్తావా సినిమాకు ఒకే చెప్పినట్లు తెలుస్తుంది. ఇందులో ధనశ్రీ డ్యాన్సర్‌గా కనిపించబోతుంది.

ఓటీటీలోకి 'హన్సిక' సినిమా

హన్సిక నటించిన గార్డియన్ సినిమా ఏడాది తర్వాత సడెన్‌గా ఓటీటీలోకి వచ్చేసింది. ఎలాంటి ప్రకటన లేకుండానే మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. హారర్ నేపథ్యంలో రూపొందిన ఈ మూవీలో హన్సిక ఒక అందమైన యువతిగా, దెయ్యంగా ద్విపాత్రాభినయం చేసింది. ఫిలిం వర్క్స్ పతాకంపై విజయ్‌చందర్ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి దర్శక ద్వయం శబరి, గురుశరవణన్ దర్శకత్వం వహించారు. తమిళంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం తెలుగులో కూడా విడుదలైంది. అయితే, ఈమూవీ బిగ్ డిజాస్టర్‌గా నిలిచింది. ఈ మూవీలో సురేష్ చంద్రమీనన్, శ్రీమాన్ కీలక పాత్రలలో నటించారు. ఔట్‌డేటెడ్ హారర్ మూవీగా ప్రేక్షకులు ఈ చిత్రం గురించి చెప్పుకొచ్చారు. అయితే, గతేడాది మే నెలలో విడుదలైన ఈ చిత్రం సడెన్‌గా 'ఆహా' తెలుగులో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. ఈ సినిమా తర్వాత హన్సికకు మరో ఛాన్స్ దక్కలేదు. తెలుగులో చివరగా 105 మినట్స్ అనే మూవీలో ఆమె నటించింది. ప్రస్తుతం నషా పేరుతో తెలుగులో ఓ వెబ్‌సిరీస్ చేస్తున్న ఈ బ్యూటీ పలు టీవీ షోలలో జడ్జీగా వ్యవహరిస్తుంది.

అసలు కథేంటంటే..

రొటీన్ హారర్ స్టోరీగా దర్శకుడు శబరి గురుశరవణన్ తెరకెక్కించారు. అపర్ణ (హన్సిక) ఇంటీరియర్ డిజైనర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఓ ప్రమాదంలో గాయపడిన అపర్ణ జీవితం ఊహించని మలుపులు తిరుగుతుంది. ఆమెను ఓ ఆత్మ ఆవహిస్తుంది. అపర్ణ సహాయంతో సిటీలో పెద్ద మనుషులుగా చెలామణి అవుతోన్న వారిపై ఆత్మ ప్రతీకారం తీర్చుకుంటుంది? అసలు ఆ ఆత్మ ఎవరు? అపర్ణ శరీరంలోకి ఆ ఆత్మ ఎలా ప్రవేశించింది? ఆ ఆత్మ కారణంగా అపర్ణ జీవితంలో ఎలా చిక్కుల్లో పడింది అన్నదే అసలు కథ.

బిగ్‌బాస్ వల్లే బయటి ప్రపంచం తెలిసొచ్చింది..

జీవితంలో అదే ఆఖరి రోజు!

బిగ్‌బాస్ షోను తెలుగులో మొదలుపెట్టింది జూనియర్ ఎన్టీఆర్. తొలి సీజన్‌కు తారక్ వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరించి షోను సక్సెస్ చేశాడు. కానీ తర్వాత మాత్రం ఆ షో నుంచి తప్పుకున్నాడు. ఆ సమయంలో హీరో నాని ధైర్యం చేసి యాంకర్‌గా మారాడు. ఇది రియాలిటీ షో అన్న విషయం మర్చిపోయి గేమ్ షోనే కదా.. హోస్ట్ చేసేద్దాం అనుకున్నాడు. తన యాంకరింగ్ కూడా బాగానే ఉండేది. కానీ కంటెస్టెంట్ల అభిమానులు మాత్రం నానిపై విమర్శలు చేసేవారు. తన జడ్జిమెంట్‌లో ఏమాత్రం తేడా వచ్చినా ఆన్‌లైన్‌లో విపరీతంగా ట్రోల్ చేసేవారు. ఇదంతా చూసి నానికి దిమ్మతిరిగిపోయింది. ఏదో హోస్ట్‌గా వచ్చిన పాపానికి చెడుగుడు ఆడేసుకుంటున్నారని అప్‌సెట్ అయ్యాడు. తెలుగు బిగ్‌బాస్ రెండో సీజనే.. తన ఆఖరి సీజన్ అని ప్రకటించాడు. ఇంకెప్పుడూ ఈ రియాలిటీ షో జోలికి వెళ్లనన్నాడు. ప్రస్తుతం అతడు ప్రధాన పాత్రలో నటించిన హిట్ 3 మే 1న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో బిగ్‌బాస్ షో గురించి స్పందించాడు. నాని మాట్లాడుతూ.. నా జీవితంలో బిగ్‌బాస్ చాప్టర్ ముగిసిపోయింది. మళ్లీ దాని జోలికి వెళ్లే ప్రసక్తే లేదు. రెండో సీజన్ చివరి ఎపిసోడ్ రోజే బిగ్‌బాస్ హోస్ట్‌గా నా జీవితంలో ఇదే ఆఖరి రోజు అని పోస్ట్ పెట్టాను. బిగ్‌బాస్.. బయటి ప్రపంచం ఎలా ఉంటుందనేది నాకు కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించింది. నన్ను మరింత టఫ్‌గా మార్చింది. ఒక గేమ్ షో అనుకుని వెళ్లాను. ఆ గేమ్ వెనకాల ఇన్ని ఎమోషన్స్ ఉంటాయా? అనిపించింది. అయితే చాలామంది అభిప్రాయాలు షో అయిపోగానే మారిపోతాయ్.. అని చెప్పుకొచ్చాడు. మొత్తానికి బిగ్‌బాస్ వైపు కన్నెత్తి చూడటానికి కూడా ఇష్టపడటం లేదని నాని చెప్పకనే చెప్పాడు.

తెలంగాణ ఉద్యమానికి.. సిద్దిపేటకు పేగు బంధం

-మొదటిపేజీ తరువాయి

చేశారు. లంకలో రావణుడి అరాచకాలను అరికట్టడానికి ఆనాడు రామదండు కదిలింది. నేడు మన రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చేస్తున్న అరాచకాలను ఎదిరించడానికి ఈ గులాబీ దండు కదిలిందని చెప్పారు. సిద్దిపేట నియోజకవర్గం కేంద్రం రంగదాంపల్లి అమర వీరుల స్థూపం నుంచి వరంగల్ సభ వద్దకు వెయ్యి మంది విద్యార్థి, యువత చేపట్టిన పాదయాత్రను హరీశ్‌రావు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. 'కాశ్మీర్‌లోని పెహల్గాం ఉగ్రదాడిలో మరణించిన వారికి 2 నిమిషాలు శ్రద్ధాంజలి ఘటిద్దాం. ఈరోజు మన సిద్దిపేట నుంచి పాదయాత్రలో బయలుదేరిన విద్యార్థి యువ మిత్రులకు, ఉద్యమకారులకు, బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలు అందరికీ శిరస్సు వంచి నమస్కారం తెలియజేస్తున్నా. 44 డిగ్రీల ఎండను కూడా లెక్క చేయకుండా 1500 మంది ఈనెల 27న వరంగల్‌లో జరగబోయే పార్టీ రజతోత్సవం కోసం స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చిన మీకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు. తెలంగాణ ఉద్యమానికి సిద్దిపేటకు అవినావాభావ సంబంధం ఉంది. ఆనాటి కేసీఆర్ ఆమరణ నిరాహార దీక్ష కైనా, 2001లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రారంభమైన సందర్భమైనా సిద్దిపేటకు పేగు బంధం ఉంది. మీరు చేస్తున్న ఈ పాదయాత్ర రేపటి బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి విజయ యాత్రగా కాబోతున్నది. బీబిఆర్ఎస్ పార్టీ పుట్టిన నాడు చాలామంది చాలా రకాలుగా మాట్లాడారు. గాలి బుడగ లాంటిది, పాలపొంగు లాంటిదని, అమాసకు పుట్టింది పున్నానికి పోతది అని కూడా అన్నారు. మనల్ని అన్న వాళ్లు ఆగమయ్యారు తప్ప బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆగం కాలేదు. చాలా పార్టీలు పుడుతుంటాయి.. పోతుంటాయి. కానీ బీఆర్ఎస్ పార్టీ లక్ష్యాన్ని ముద్దాడింది. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించిన పార్టీగా చరిత్రలో నిలిచింది. కేసీఆర్ నాయకత్వంలో అంబేద్కర్, గాంధీల మార్గంలో తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించాం. డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ బోధించు, సమీకరించు, పోరాడు అని అన్నారు. అదే పద్ధతిలో కేసీఆర్, ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ ప్రజలందరికీ తెలంగాణ ఎందుకు అవసరమో బోధించారు. సమైక్యవాదులపై, ఢిల్లీ పెద్దలపై పోరాటం చేసి రాష్ట్రాన్ని సాధించారు. 1969లో చాలామంది అమరులయ్యారు. ఎంతోమంది విద్యార్థులు మరణించారు.

పోలీస్ కాల్పుల్లో 369 మంది చనిపోయారు. ఆనాటి హింసను దృష్టిలో పెట్టుకొని మలిదశ ఉద్యమంలో కేసీఆర్.. గాంధీ గారు చూపిన బాటలో తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడిపారు. 14 ఏండ్ల ఉద్యమం, 10 ఏళ్ల ప్రభుత్వం, ఇప్పుడు ఏడాదిన్నర ప్రతిపక్షం. ఏ పాత్ర అయినా బీఆర్ఎస్ పార్టీ తెలంగాణ పక్షం. రాష్ట్ర సాధన కోసం, మన ఆత్మగౌరవం కోసం 14 ఏండ్లు పోరాటం చేశాం. పదేండ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో అభివృద్ధి సంక్షేమాల్లో దేశానికి ఆదర్శంగా నిలిపాం. ధాన్యం ఉత్పత్తిలో, తలసరి ఆదాయంలో, జీఎస్డీపీలో తెలంగాణను నంబర్ వన్‌గా నిలిపాం. అంతేకాదు డాక్టర్ల ఉత్పత్తిలో కూడా తెలంగాణ మొదటి స్థానంలో ఉంది. తెలంగాణ రాష్ట్రం ప్రారంభించిన పథకాలు మిషన్ భగీరథ, మిషన్ కాకతీయ, రైతుబంధు వంటి పథకాలు దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీ 420 హామీలు ఇచ్చింది. ఆ పార్టీ చెప్పిన మోసపూరిత మాటలు, అబద్ధపు హామీలు ప్రజలకు అర్థమయ్యాయి. ఓడినా, గెలిచినా ప్రజల పక్షాన, ప్రజల మధ్యలో ఉండి కొట్లాడే పార్టీ బీఆర్ఎస్ మాత్రమే. ఈరోజు ఈ పాదయాత్ర కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెంపపెట్టు కావాలి. ఆరోజు లంకలో రావణుడు చేసే అరాచకాలను ఎదిరించడానికి రామదండు కదిలింది. అలాగే ఈరోజు కాంగ్రెస్ పార్టీ, రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చేస్తున్న అరాచకాలను ఎదిరించడానికి ఈ గులాబీ దండు కదిలింది. మూడు రోజులపాటు 70 కిలోమీటర్లు పాదయాత్ర చేసి గులాబీ దండు రజతోత్సవ సభను విజయవంతం చేయడానికి కదిలింది. ఈ పాదయాత్ర విజయవంతం చేయడానికి అందరూ క్రమశిక్షణతో ట్రాఫిక్‌కు ఇబ్బందులు జరగకుండా నడవాలి. ఎవరికి చిన్న ప్రమాదం కానీ గాయం కానీ జరిగితే నా గుండె బాధపడుతుంది. కాబట్టి అందరూ జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని కోరుతున్నా. పాదయాత్రలో ప్రజలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ చేస్తున్న అరాచకాలను వివరించండి. ప్రతిరోజు మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజన సమయంలో మిమ్మల్ని కలుసుకుంటాను. గ్రామాల వారీగా, మండలాల వారీగా, పట్టణాల వారీగా టీములు క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగాలి. మీకు అన్ని వసతులను ఏర్పాటు చేస్తాం. కంటికి రెప్పలా చూసుకునేందుకు మన పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మిమ్మల్ని పర్యవేక్షిస్తారు.' అని తెలిపారు.

గూగుల్‌లో ట్రెండింగ్ టాపిక్‌గా పహల్గామ్

హైదరాబాద్ : జమ్ముకశ్మీర్‌లోని పహల్గాంలో జరిగిన ఉగ్రవాద దాడిపై భారతదేశంలో మాత్రమే కాదు, పాకిస్తాన్‌లో కూడా వాతావరణం వేడెక్కింది. మంగళవారం అంటే ఏప్రిల్ 22న జరిగిన ఈ దాడిపై ఒకవైపు భారతదేశంలో కోపం, ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తుంది. మరోవైపు పాకిస్తాన్ ఇంటర్నెట్ వినియోగదారులు కూడా ఈ ఘటన గురించి ఆరా తీస్తున్నారు జరుగుతున్న చర్చల్లో పాల్గొంటున్నారు. భారత్ చేపట్ట చర్యల గురించి తెలుసుకుంటున్నారు. ఈ దాడి తరువాత పాకిస్తాన్‌లోని సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ ఛీ (గతంలో ట్విట్టర్) గూగుల్‌లో దీనికి రిలేటెడ్‌గా ఉండే కీవర్డ్స్ వేగంగా ట్రెండ్ అవుతున్నాయి. నివేదికల ప్రకారం, పాకిస్తాన్‌లోని ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో 'పహల్గాం, పహల్గాం ఎటాక్, కాశ్మీర్, పుల్వామా, జమ్ము ' వంటి పదాల గురించి వెతుకుతున్నారు. ఈ ఉగ్రవాద ఘటన తరువాత భారతీయ సోషల్ మీడియాలో హ్యాష్‌ట్యాగ్‌లు ట్రెండ్ అవుతుండగా, పాకిస్తాన్‌లో కూడా ఈ దాడిపై ప్రజల ఆసక్తి కనిపిస్తోంది. సోషల్ మీడియాలో పాకిస్తాన్ వినియోగదారులు ఈ దాడిపై వేర్వేరుగా స్పందిస్తున్నారు. ఈ దాడిపై పొరుగు దేశం పాకిస్తాన్ నుంచి ఒక అధికారిక ప్రకటన కూడా వచ్చింది. పాకిస్తాన్ రక్షణ మంత్రి ఖ్వాజా ఆసిఫ్ ఈ ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ దాడిలో పాకిస్తాన్‌కు ఎలాంటి సంబంధం లేదని ఖండించారు. అయితే, సోషల్ మీడియాలో పాకిస్తాన్ వినియోగదారుల ప్రతిస్పందన ద్వారా ఈ ఘటన అక్కడ కూడా కలకలం రేపిందని స్పష్టమవుతోందిఅదే సమయంలో భారత రక్షణ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ తీవ్రంగా

స్పందించారు. ఉగ్రవాదాన్ని భారతదేశం సహించదని ఆయన అన్నారు. అంతేకాదు దానికి తగిన ప్రతిస్పందన ఇస్తుందని అన్నారు. అలాగే ఈ దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలకు ఆయన ప్రగాఢ సంతాపం తెలిపారు. ఢిల్లీలోని ఒక కార్యక్రమంలో రాజ్‌నాథ్ సింగ్ మాట్లాడుతూ, 'ఈ దాడి అమానుషమైనది మాత్రమే కాదు, సిగ్గుచేటు ప్రయత్నం. దీనికి స్పందన కచ్చితంగా బలంగా ఉంటుంది. చేసిన వాళ్లనే కాకుండా దీని వెనుక ఉన్న వారిని కూడా బయటకు లాగుతాం' అని అన్నారు. గూగుల్‌లో ట్రెండ్ అవుతున్న కీవర్డ్‌లు భారతదేశం మాత్రమే కాదు, పాకిస్తాన్ ప్రజలు కూడా పహల్గాం దాడికి సంబంధించిన వివరాలు తెలుసుకోవడానికి ఆసక్తిగా ఉన్నారని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. సెర్చ్ ట్రెండ్స్ ద్వారా పాకిస్తాన్ పౌరులు భారత్-పాక్ సంబంధాలపై దీని ప్రభావాన్ని గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారని వెల్లడైంది.

కేటీ రామారావుకు ఫుల్ పవర్స్

హైదరాబాద్ : బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మాత్రం వచ్చే ఎన్నికల్లో కీలకంగా మారనున్నారు. ఎన్నికల్లో ఆయనే అంతా డిసైడ్ చేసేటట్లున్నారు. కేసీఆర్ పార్టీ అధినేతగా ఉన్నప్పటికీ ఆయన గౌరవం ఆయనకు ఉంటుంది. ఆయన సలహాలు, సూచనలు మాత్రమే తీసుకుంటారు. కేసీఆర్ చెప్పే వ్యూహాలను రాజకీయంగా అమలు చేయనున్నారు. అంతే తప్ప నియోజకవర్గాల్లో కేసీఆర్ జోక్యం మాత్రం ఇక ఉండకపోవచ్చని అంటున్నారు. ఇక వచ్చే ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వస్తే కేటీఆర్ ముఖ్యమంత్రి అవుతారు. కేసీఆర్ రాజకీయంగా యాక్టివ్ గా ఉండకపోవచ్చన్న ఊహాగానాలు గులాబీపార్టీలో జోరుగా ఊపందుకుంటున్నాయి. అదే సమయంలో కేటీఆర్ ను ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి నేతలు కూడా క్యూ కడుతున్నారు. వచ్చే ఎన్నికలకు ముందు అంటే రానున్న ఏడాది తాను తెలంగాణ వ్యాప్తంగా పాదయాత్ర చేస్తానని ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఇప్పటికే బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా ఉన్న కేటీఆర్ వచ్చే ఏడాది పాదయాత్ర చేసిన తర్వాత కీలకమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశముంది. ఇప్పటికే అక్టోబరు నెలలో బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడి ఎంపిక జరుగుతుందని కూడా కేటీఆర్ ప్రకటించారు. ఇక తాజాగా కేటీఆర్ రాజేంద్ర నగర్ ఉప ఎన్నికల్లో పటోళ్ల కార్తీక్ రెడ్డి పేరును ప్రకటించడం కూడా ఈ చర్చకు కారణమయింది. ఏ మాత్రం కేసీఆర్ తో సంబంధం లేకుండా ముందుగానే, ఉప ఎన్నికల ఊసే లేకముందే అభ్యర్థిని ప్రకటించడంతో ఇంకా కారు స్టీరింగ్ కేటీఆర్ చేతుల్లోనే ఉన్నట్లు స్పష్టమయింది. కేసీఆర్ కూడా తొలి పదేళ్ల పాటు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నారు. ఇక పెద్దగా ఆయన రాష్ట్రం కోసం పనిచేయాలన్న ఆకాంక్ష కూడా లేదు. దీంతో పాటు ఎక్కువ కాలం ఫామ్ హౌస్ లోనే పరిమితమవుతున్నారు. వ్యవసాయంలోనే ఆయన ఎక్కువ గడుపుతూ చాలా వరకూ సేద తీరుతున్నారు. వ్యవసాయ క్షేత్రం అంటే ఆయనకు మక్కువ. రాజకీయంలో అంచులన్నీచూశారు. పార్లమెంటు సభ్యుడిగా, కేంద్ర మంత్రిగా, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన కేసీఆర్ కు మిగిలిన రాజకీయ నేతలకు మాదిరిగా పెద్ద లక్ష్యాలు ఏవీ ఉండవు. కానీ తాను స్థాపించిన పార్టీని మరొకసారి అధికారంలోకి తీసుకు వస్తే చాలునన్న భావనలో ఉన్నారు. అందుకే ఈసారి ఎన్నికలలో కేటీఆర్ క్రియాశీలకంగా మారనున్నారు. టిక్కెట్లను కూడా ఆయనే కేటాయించనున్నారు. ఇది ఫైనల్ అంటూ గులాబీ

మంత్రి వర్గం వాయిదాల పర్వంతోనే సరి..

హైదరాబాద్: ఇదిగో.. అదిగో.. అన్నారు. కొందరైతే డేట్ కూడా ఫిక్స్ చేశారు. తీరా చూస్తే ఏదీ లేదు. వాయిదాల పర్వం కొనసాగుతూనే ఉంది. తెలంగాణలో మంత్రివర్గ విస్తరణ ఎప్పుడనేది.. అసలు అంతుచిక్కని ప్రశ్నగా మారిపోయింది. అయితే ఇప్పుడు మీనాక్షి నటరాజన్ కామెంట్స్‌తో మరోసారి కేబినెట్ అంశం తెరపైకొచ్చింది. మంత్రివర్గ విస్తరణ ఎవరి పరిధిలో ఉంటుందన్న టాపిక్‌పై తెలంగాణలో హాట్‌హాట్ డిబేట్స్ నడుస్తున్నాయిమంత్రివర్గ విస్తరణ కోసం ఎన్నాళ్లుగానో ఎదురుచూపులు.. అంతకంతకూ పెరిగిపోయిన ఆశావహులు.. కాలం గడిచిపోతున్నా పదవీ కాంక్ష నెరవేరని నాయకుల ప్రయత్నాలకు ఫుల్‌స్టాప్ పడింది. ఇప్పట్లో కేబినెట్ విస్తరణ కష్టమేనన్న సంకేతాలతో కొన్నాళ్లుగా నేతలంతా సైలెంట్ అయిపోయారు. అయితే లేటెస్ట్‌గా మంత్రివర్గ విస్తరణపై రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇంఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు సరికొత్త చర్చకు తెరలేపాయి. కేబినెట్ విస్తరణ అంశం ముఖ్యమంత్రి పరిధిలో ఉందంటూ పేర్కొనడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ కామెంట్సే ఇప్పుడు హాట్‌టాపిక్‌గా మారాయి. మొన్నటిదాకా కేబినెట్ విస్తరణ అంశం కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ చేతిలో ఉంటుందని చెబుతూ వచ్చారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. పార్టీ కోసం కష్టపడ్డ నాయకులనే మంత్రిపదవి వరిస్తుందని.. ఆ నేతలు ఎవరనేది మాత్రం నిర్ణయించేది అధిష్టానమే పదేపదే చెప్పారు రేవంత్‌రెడ్డి. దీంతో ఖాళీగా ఉన్న ఆరు మంత్రి పదవుల కోసం ఎంతోమంది సీనియర్లు అధిష్టానం పెద్దలను కలవడం, లేఖలు రాయడం జరిగింది. సీనియర్ నేత జానారెడ్డి కూడా హైకమాండ్‌కు లెటర్ రాశారు. రంగారెడ్డి జిల్లాకు ఛాన్సివ్వాలని ఖర్గేకు, కేసీ వేణుగోపాల్‌కు లేఖ ద్వారా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇక ఇబ్రహీంపట్నం ఎమ్మెల్యే మల్‌రెడ్డి రంగారెడ్డి అయితే ఓ అడుగు ముందుకేసి.. తనకు మంత్రి పదవి ఇవ్వకపోతే పార్టీకే రాజీనామా చేస్తానంటూ పార్టీ పెద్దలకే అల్టిమేటం ఇచ్చారు. అలాగే ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లానుంచి బెల్లంపల్లి ఎమ్మెల్యే గడ్డం వినోద్ ఢిల్లీ చుట్టూ చక్కర్లు కొట్టారన్న ప్రచారం జరిగింది. ఇటు నల్గొండ నుంచి కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్‌రెడ్డి సైతం ఢిల్లీ పెద్దలతో లాబీయింగ్ జరిపినట్లు జోరుగా ప్రచారం నడిచింది. ఇలా ఒక్కరేంటి? మంత్రివర్గంలో చోటు దక్కించుకోవాలన్న తపనతో ఎందరో నేతలు హస్తినబాట పట్టారు. మరికొందరు విజ్ఞప్తి లేఖలు ఢిల్లీకి పంపారు. మొత్తంగా? కేబినెట్ విస్తరణపై సీఎం రేవంత్ ఒకలా.. తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ మరోలా మాట్లాడటంతో నేతలంతా కన్‌ఫ్యూజన్‌లో పడ్డట్లు తెలుస్తోంది. మరీ ఈ కేబినెట్ విస్తరణ కన్‌ఫ్యూజన్‌పై క్లారిటీ రావాలంటే కాస్త ఆగాల్సిందే..!

'భారత్ సమ్మిట్ చారిత్రాత్మకమైనది"

-మొదటిపేజీ తరువాయి

భారత్ సమ్మిట్ లో గ్లోబల్ జస్టిస్ కోసం ప్రపంచ దేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారన్నారు. హెచ్ఐసీసీ వేదికగా తొలిరోజు జరిగిన భారత్ సమ్మిట్ గురించి మల్లు భట్టి విక్రమార్క మీడియాతో మాట్లాడారు. 'గ్లోబల్ జస్టిస్ కోసం ప్రపంచ దేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. సోషల్ జస్టిస్, శాంతి తదితర అంశాలపై సమ్మిట్ లో చర్చించారు. సామాజిక న్యాయం, అభివృద్ధిపై డెలిగేట్స్ తో చర్చించాం. ప్రభుత్వ సంక్షేమ కార్యక్రమాల పట్ల విదేశీ ప్రతినిధులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. రాహుల్ గాంధీ న్యాయ్ కార్యక్రమం పట్ల డెలిగేట్స్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఉగ్రవాదుల దాడికి నిరసనలో విదేశీ ప్రతినిధులు పాల్గొంటామని అన్నారు. కశ్మీర్ ఉగ్రవాద దాడిపై దేశ వ్యాప్తంగా నిరసనలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. నెక్లెస్ రోడ్డులో జరిగే కొవ్వొత్తుల ర్యాలీలో విదేశీ ప్రతినిధులు పాల్గొంటారు' అని మల్లు భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు.

మరోసారి పాకిస్థాన్‌ను ఓడించాలి

-మొదటిపేజీ తరువాయి

గట్టిగా బుద్ధి చెప్పాలి. అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తున్న భారత్‌పై ఉగ్రదాడి జరిగింది. పార్టీలు, సిద్ధాంతాలకు అతీతంగా ఉగ్రవాదంపై పోరు జరపాలి. అందరం ఏకమై తీవ్రవాదాన్ని అంతం చేసి ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలవాలి. ఉగ్రదాడికి పాల్పడిన వారికి కఠినంగా శిక్షించాలి" అని అన్నారు.

ఎన్‌డీఎస్‌ఏ నివేదిక చూసి సిగ్గుపడండి.. బీఆర్ఎస్‌పై ఉత్తమ్ ఆగ్రహం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 25: బీఆర్ఎస్‌పై మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. శుక్రవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్ట్‌పై ఎన్‌డీసీఏ (నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ ఆథారిటీ) ఇచ్చిన నివేదికను చూసి బీఆర్ఎస్ నేతలు సిగ్గు పడాలంటూ మండిపడ్డారు. కాళేశ్వరంతో అద్భుతాలు సృష్టిస్తున్నామని చెప్పి లక్ష కోట్ల ప్రాజెక్ట్ కట్టారని.. ఎన్‌డీఎస్‌ఏ నివేదిక చూసి బీఆర్ఎస్ సిగ్గుపడాలన్నారు. 'మీరే డిజైన్ చేశారు.. మీరే కట్టారు.. మీరుండగానే కూలిపోయింది' అని తెలిపారు. మేడిగడ్డ సుందిళ్ళ నిరుపయోగంగా ఉన్న రికార్డు స్థాయిలో పంటలు పండాయని తెలిపారు. అబద్ధాలు తప్పులపై బతకాలని బీఆర్ఎస్ అనుకుంటోందని.. అది కుదరదని స్పష్టం చేశారు. నిర్మాణం చేసిన వాళ్ళు.. చేయించిన వాళ్ళు రైతులకు ద్రోహం చేశారని ఆరోపించారు. 'ఎన్‌డీఎస్‌ఏను రేవంత్ రెడ్డినో.. నేనో వేసింది కాదు. దేశంలో బెస్ట్ ఎక్స్‌పర్ట్స్ ఎన్‌డీఎస్‌ఏలో ఉన్నారు. మీరు అధికారంలో ఉన్నప్పుడే ఎన్‌డీఎస్‌ఏ వచ్చింది ' అని చెప్పుకొచ్చారు. రైతులకు బీఆర్ఎస్ క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎన్‌డీఎస్‌ఏ రిపోర్టుపై అధ్యయం చేస్తామన్నారు. వచ్చే కేబినెట్‌లో ఎన్‌డీఎస్‌ఏపై చర్చించి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఎవడి అయ్య జాగీరు అని కట్టారని ప్రశ్నిస్తూ.. కాళేశ్వరం రైతుల కోసం కాదు జేబులు నింపుకునేందుకు కట్టారు అంటూ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు

టూర్.. డర్!

-మొదటిపేజీ తరువాయి

చేస్తున్నారు. కాశ్మీర్ లో సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనడంతో అక్కడి ప్రకృతి అందాలను వీక్షించేందుకు ఎక్కువ మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. జైపూర్, ఉదయ్‌పూర్ వంటి చారిత్రక నగరాల్లో డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్స్‌కు డిమాండ్ భారీగా పెరిగింది.

10 వేల మందికిపైగా..

కాశ్మీర్ నుంచి కన్యాకుమారి వరకు పర్యాటకుల రాకపోకలు విస్తరించాయి. 'మే మొదటి వారంలోనే హైదరాబాద్ నుంచి కశీమ్‌ర్‌కు వెళ్లేందుకు 5 గ్రూపులు బుక్ అయ్యాయి. ఇప్పుడు వాళ్లంతా తమ టూర్లను రద్దు చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు పరిస్థితి అంతా తలకిందులైంది' అని హిమాయత్‌నగర్‌కు చెందిన ట్రావెల్ ఏజెంట్ పవన్ విచారం వ్యక్తం చేశారు. కాశ్మీర్ ఉగ్ర ఘటన నేపథ్యంలో ఈ రెండు నెలల్లో తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి కశ్మీర్‌కు వెళ్లేందుకు ఏర్పాట్లు చేసుకున్న సుమారు 10 వేల మందికి పైగా పర్యాటకులు టూర్లను రద్దు చేసుకున్నట్లు ట్రావెల్స్ సంస్థలు అంచనా వేశాయి.

అమర్‌నాథ్ యాత్రపై ప్రభావం..

మరోవైపు జూలైలో జరగనున్న అమర్‌నాథ్‌యాత్రపైనా పహల్గాం దాడి ఘటన ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం తమ వద్ద నమోదు చేసుకున్న 70 బుకింగ్‌లు నిలిచిపోయినట్లు అమీర్‌పేట్‌కు చెందిన ఓ సంస్థ ప్రతినిధి పేర్కొన్నారు. అమర్‌నాథ్ యాత్రకు వెళ్లేందుకు ఆసక్తి చూపిన ఎంతోమంది ఇప్పుడు సందిగ్ధంలో పడిపోయారు. ప్రస్తుతం నెలకొన్న ఉద్రిక్త వాతావరణం సద్దుమణిగి జూలై వరకు సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొంటే మార్పు రావచ్చు. కాశ్మీర్ పర్యటనలను రద్దు చేసుకున్న వాళ్లు చాలామంది సిమ్లా, ఉత్తరాఖండ్, ఊటీ, మనాలీ వంటి ప్రాంతాలను ప్రత్యామ్నాయంగా ఎంపిక చేసుకుంటున్నారు.

అక్బర్ నగర్‌లో ఎంపి వంశికృష్ణ పర్యటన

పెద్దపల్లి : రామగుండం అక్బర్ నగర్ లో ఎన్టిపిసి బూడిద పైప్ లైన్ పగిలి ఇండ్లలోకి చేరి దెబ్బతిన్న ఇండ్లను పెద్దపెల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ పరిశీలించారు. నష్టపోయిన తమను ఆదుకోవాలనీ అయనను కాలనీ వాసులు కోరారు. ఎన్టిపిసి అధికారులను పైప్ లైన్ పగలడానికి గల కారణాలు ఎంపి తెలుసుకున్నారు. వంశీ మాట్లాడుతూ ఫ్లాయాస్ అనేది ఒక విషపూర్తిమైంది... అలాంటి విషయం లో ఎన్టిపిసి యాజమాన్యం జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఈ యాష్ వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయని అన్నారు. బూడిదతో నిండిన ఇళ్లను పరిశీలించి బాధితులను ఓదార్చారు. పైప్ లైన్ ప్రమాదంపై ఎన్టిపిసి అధికారులతో చర్చించి ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చూడాలని హెచ్చరించారు. రామగుండం ప్రజల రక్షణే ఎన్టీపీసీ ప్రథమ బాధ్యత. ఈ నిర్లక్ష్యాన్ని కేంద్రం దృష్టికి తీసుకెళ్తానని అన్నారు.

తాడేపల్లిగూడెం నిట్ సమీపంలో రోడ్డు ప్రమాదం.

ఒకరు మృతి..మరోకరికి తీవ్ర గాయాలు

తాడేపల్లిగూడెం : నిట్ దగ్గర జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఒకరు మృతి చెందారు. మరోకరికి తీవ్ర గాయాల్యాయి. ఆగి ఉన్న లారీని ద్విచక్ర వాహనం ఢీకొట్టింది. ద్విచక్ర వాహనంపై ఇద్దరు యువకులు ప్రయాణిస్తున్నారు. కరణం వెంకటేశ్వరరావు (30) సంఘటన స్థలంలోని మృతిచెందగా, నవీన్ అనే యువకుడు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. గాయలైన నవీన్ కి చికిత్స నిమిత్తం తాడేపల్లిగూడెం ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. వెంకటేశ్వరావు మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం స్థానిక ఏరియాస్పత్రికి తరలించారు.

Printed, Published & Owned by **SIRIKONDA MARIA,** Printed at ASHISH PUBLICATIONS H.No. 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020 and Published from H. No. 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020, Telangana. **Editor : SIRIKONDA AUGUSTIN. RNI No.: TELTEL/2000/00272. E-mail :** voodayam2007@gmail.com, Cell : 9247698676. Telefax: 040-27678676.