

















# జాతీయం - ఆంతర్జాతీయం



# ట్రంప్ వై ట్రైట్సను తొలగించిన మన్‌

ఆమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్ట్ ట్రంప్‌పై బహిరంగంగా ఆరోపణలు సంఘిస్తున్న పేస్లు అధివచి ఎలన్ మన్జు శనివారం కొంత వెనక్కి తగ్గారు. ఎవ్సెన్ పైల్స్‌లో ట్రంప్ పేరు ఉన్నదంటూ సంచలన ట్రైట్ చేసిన మన్జు దానిని తొలగించారు. తాను ఓ పెద్ద బంబును పేలుస్తూన్నానంటూ మన్జు గురువారం సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. ఎవ్సెన్ పైల్స్‌లో ట్రంప్ పేరు ఉన్నదనీ, అందుకే వాటిని బహిర్జతం చేయడం లేదని ఆంధోపించారు. ”ఈ పోస్టును భిషయాన్ని కోసం భద్రపర్చుకో. నిజం బయలుపడక తప్పదు” అని కూడా వ్యాఖ్యానించారు. ఆ తర్వాత ట్రంప్, మన్జు మధ్య సామాజిక మాధ్యమ వేదికగా మాటల యుద్ధం నడిచింది. ‘ఉద్దిక్తతలను సడలించేందుకు మన్జుతో ఫోన్లో మాట్లాడుతారా’ అని బీబీసి విలేకరి ప్రశ్నించగా “ఆ మతిలేని మనిషితోనా” అని ట్రంప్ బధులిచ్చారు. మన్జుతో మాట్లాడాలన్న ఆసక్తిలేదని తెల్పి చెప్పారు. ”నేను మన్జు గురించి ఏమీ అలోచించడం లేదు. ఆయనకు ఓ సమస్య ఉంది” అని సీఎస్ ఎవ్సెన్ కు ట్రంప్ చెప్పారు. తాను లేకపోతే ట్రంప్ ఎన్నికలలో గిలిచి ఉండేవారే కాదని మన్జు అన్నారు. సెనెట్లో దెమ్యూటల్కు పట్టు ఉండేదని తెలిపారు. కొత్త పోర్ట్ పేదుతన్నట్టు కూడా మన్జు ప్రకటించారు. మరోపైపు, మన్జుకు ఉన్న ప్రభుత్వ కాంట్రాక్టులన్నింటినీ రద్దు చేసానని ట్రంప్ స్పర్షం చేశారు. ఈ వాగ్మిధ్యం నేపథ్యంలో మన్జు తన ట్రైట్ ను ఉపనంపారించుకోవడం ప్రాధాన్యతను సంతుంబించుకుంది. ట్రంప్, మన్జు మధ్య మళ్ళీ సయోధ్య కుదిరే అవకాశం ఉన్నదంటూ ఊహానాలు వినవస్తున్నాయి.

పుణిహర్ష ఆదివారం మరో సౌరి భర్తవుంది. తెరల 116 వి. పుణిహర్ష 12 రూ. 11 ట్యూ. 100.

మణిపుర తలవారం మరొక సార భగ్గుమంది. ఆల వుధ్య ఇన్నాళ్ళ సంకుల సమరం మరింత అరాచకనికి దారితీసింది. మైతీ తెగ నాయకుడు అరబంహాయ్ బెన్నోల్ (ఎటి) వర్గం నాయకుడు కన్వోసింగ్ అరెస్టు తరువాత నిరసనలు చెలేగాయి. ఈ దశలోనే నిరసనకారులు తమ వంటి పై పెత్రోలు పోనుకుని, ఆత్మహృతులికి పాలుదుతామని చెదిరించిన ఘటనల వీడియోలు ఇప్పుడు మచిపూర్ అంతటా ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. పరిస్థితిని చక్కనిద్దుకు అధికార యంత్రాంగం తక్షణ చర్యలు చేపట్టింది. ఇంఫాల్ లోయ ప్రాంతంలోని ఓదు జిల్లాలో వెంటనే ఇంటర్వ్యూట్ సౌకర్యం నిలిపివేశారు. వదంతులు వ్యాపించకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. భద్రతా బలగాలు పలు చోట్ల పచ్చరా సాగిస్తున్నాయి. జిల్లాల్లో నిషేధాజ్ఞలు వెలువరించారు. ఈనివారం రాత్రి మైతీ తెగ నేతెను పోలీసులు అరెస్టు చేసి తీసుకువెళ్లారు. విషయం సామాజిక మాధ్యమాల డ్యూక్రో తెలియానే ఆయన అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున వీధులలోకి వచ్చారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో నల్లటి దుస్తులు వేసుకున్న నిరసనకారులు

తమను తాము కాల్యూకుంటామని బెదిరించడంతో పరిషీతి ఉద్దిక్తంగా మారింది. తమ నేతను విడిచిపెట్టాలని నిరసనకారులు చోటీసులతో తలపడ్డారు. ఈ దశలో ముగ్గురు వ్యక్తులు గాయపడ్డారు. పలు చోట్ల తెగల నడుమ ఘర్షణలు చోటుచేసుకుంటున్నట్లు అనధికారిక వార్తలు వెలుపడ్డాయి. తమ ముందు కన్నివిచిన ప్రభుత్వ సిబ్బందితో నిరసనకారులు ఘర్షణలకు దిారు. దీనితో వీరిని అదుపులో పెట్టడం సమస్య అయింది. భుద్రతా బలగాలతోనే నిరసనకారులు తలపడిన వార్తలతో ఉద్దిక్తతలు రాజుకున్నాయి. ఇంఫాల్లో పరిషీతి దిగజారింది. ఓ గుంపు ఖూరాయ్ లాంలంగ్ ప్రాంతంలో ఓ బస్కున్ నిష్ప అంటించింది. రాజుభవన్కు అతి సమీపంలోనే ఈ ఘటన జరిగింది. అల్లరిమూకలను చెరగొట్టేందుకు భద్రతా బలగాలు వ్రమించాల్సి వచ్చింది. వలుసార్లు భావువాయువు ప్రయోగించారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో అల్లరిమూకలు కాల్యులు జరిగిన ఘటనలు కూడా చోటుచేసుకున్నాయి. అయితే వీటిపై అధికారులు ఎటువంటి ప్రకటన వెలువరించలేదు.

# ಮೊಡೀ ಹಾರ್ಯಾಂಲ್ರ್ ರಾಜ್ಯಾಂಗ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾಜ್ಯಾಕ್



పాట్లు : ప్రధాని మోడీ ప్రభుత్వంలో రాజ్యాంగ సంస్థలు హైకోర్టు అయ్యాయని ఆర్జీలే నేత తేజస్విస్యాదవ వ్యాఖ్యానించారు. మోడీ ప్రభుత్వం ఎన్నికల నంఫుం (ఈస్ట్) వంటి రాజ్యాంగ సంస్థలను హైకోర్టు చేస్తోందని, ఎన్నికల తేదీలు ప్రకటించకముందే అధికార బీస్పేపి ఎన్నికల షెడ్యూల్ గురించి ఎలా తెలుసుకుంటుందని అన్నారు. "2014లో కేంద్రంలో మోడీ నేత్యుప్పులోని ఎంచే అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి అన్ని రాజ్యాంగ సంస్థలూ హైకోర్టు గుర్తొయి. ఎన్నికల తేదీలను ఈస్ట్ ప్రకటించడానికి ముందే బీస్పేపి లటి సెల్ తెలుసుకుంటోంది. ఇలా చాలా పరిణామాలను గమనించాం" అని అన్నారు. రాజ్యాంగ సంస్థలు స్వతంత్రంగా పనిచేయాల్సిన అవసరమున్నదని, వాటిపై ప్రభావం పడితే ప్రజలు ఎలా న్యాయం ఆశించగలరని ప్రశ్నించారు. 2020లో బీపోర్

తాము ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయాల్సి వుండని అన్నారు. సాయంత్రానికి ఓ ట్ల లెక్కింపు అణిపోయిందని, సమర్థించకనొండక ఈసీ మాదు మీడియా సమావేశాలను నిర్వహించిందని చెప్పారు. రాత్రిమాట తిరిగి లెక్కింపు ఎందుకు ప్రారంభించారని, విజేతలుగా ప్రకటించబడిన మహాశుట్టబంధన్ అభ్యర్థులు తర్వాత బిడిపోయినట్టుగా వెల్లడించారని, వీటికి ఈసీ సమాధానమివ్వాల్సి ఉన్నదని తేజ్స్వియాదవ్ పునరుద్ధారించారు, మహాశూష్ట ఎన్నికలపై ఇందియా బ్లాక్ నేట రాపుల్గాంధీ వ్యాఖ్యలకు మద్దతు ప్రకించి— కచి ఒక్క దు.

# లాన్ ఎంజెల్స్ లో నిరసనల పేశారు

ఆమెరికాలోని లాన్ ఏంజెల్స్ నగరంలో అభివృద్ధి జరిగిన అక్యూక్ ఇమ్మిగ్రెషన్ దాడులు నిరసనలకు దారితీశాయి. అందోళనకారులను అడ్డుకూనేందుకు పోలీసులు భాష్యవాయు గోళాలు, పెప్పర్ స్ట్రే, ఫౌష్ బ్యాంగ్ కైనేషన్సు ప్రయోగించారు. అమెరికా అడ్డుక్కుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ వలసదారు లపై ఉక్కాపొదం మొప్పుతుండడంతో ఆగ్రహ జ్యోలు మిస్సంబుతున్నాయి. అనేక మంది నిరసనకారులను పోలీసులు ఆరెష్ట్ చేశారు. ప్రభుత్వ ఎజింట్లు కొండరు శుక్రవారం మధ్యాహ్నం 8 పోల్సీలోనే బట్టల దుకాణంలో ప్రవేశించి అనేక మంది ఉద్దోశులను నిర్వహించించారు. దీంతో అక్యూక్ కేచెరుకును ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున నిరసన తెలిపారు. అక్యూక్ నుంచి వెలిపోవాల్సింగింగా ప్రభుత్వ ఎజింట్లు హెచ్చరింపడంతో ఆండోళనకారుల్లో ఆగ్రహం కట్టలు తెంచుకుంది. ప్రభుత్వ ఎజింట్లు ఓ వ్యక్తి ‘పందులు’ అని సంబోధిస్తూ కేకలు వేశాడు. మరొకరు వారిని థాసినిస్టులుగా అభివర్షించారు. నిరసన తెలుపుతున్న వారిని చెదగరొట్టిందుకు పోలీసులు ఫౌష్ బ్యాంగ్ కైనేషన్ విసిరారు. నిర్వహించిన వలసదారులను వ్యాస్తులు కుక్కి అత్యడి నుంచి తరలించారు. సాయంత్రం నాలుగు గంటల ప్రాంతంలో పందలాడి మంది ప్రదర్శనకారులు లాన్ ఏంజెల్స్ ఫెడరల్ భవనం పద్ధతు చేరుకున్నారు. దాడులు ఆపాలని, సరీస్ ఎంప్లోయిస్ ఇంట్లోషన్స్ యూనివ్యూన్స్కు చెందిన కాలిఫోర్నియా యూనివ్సిటీ అడ్డుక్కుడు నేనెడ్ హూస్ విదుల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దాడులను చిత్రీకరిస్తున్న కార్లీక నేత హూర్టాపై పోలీసులు జాలుం ప్రదర్శించడంతో ఆయన గాయహడ్డారు. అనంతరం ఆయనను అర్హు చేశారు. రాత్రి సమయంలో పోలీసులు రచినోయి నిరసనలను అళచివేసేందుకు సిద్ధపడ్డారు. కొండరు నిరసనకారులు పోలీసులు పైరాళ్ళు రాళ్ళు రవ్వారు. దీంతో ప్రజలు గుమిగూడాన్ని చట్టవిరుద్ధంగా అభికారులు ప్రకటించారు. అక్యూక్ నుంచి వెలికొపోతే అరస్టులు తప్పవిని హెచ్చరించారు. కాగా లాన్ ఏంజెల్స్ లోని మూడు ప్రేసేలాలలో నాలుగు తినిఫీలు నిర్వహించాయని అమెరికా ఇమ్మిగ్రెషన్ అండ్ క్షమ్స్ ఎన్ఫోర్స్‌మెంట్ (ఎస్‌ఎస్) ప్రతినిధి యస్టున్ పిట్స్ ఓ కీఫ్ తెలిపారు. మొత్తంగా 44 మందిని అరెష్ట్ చేశామని చెప్పారు. అక్రమ వలసదారులను దేశం నుంచి బహిపూరించాలన్న ట్రంప్ నిర్మయానికి అనుగుణంగా లాన్ ఏంజెల్స్ అభివృద్ధి జరుపుతున్నారు.

# କାବ୍ୟଲିଙ୍ଗ ଯେଉଁଦାରୀ ମୁଖୀୟତା



గాజలో యుద్ధాన్ని వెంటనే ముగించాలని డిమాండ్ చేస్తూ నుమారు 30,000 మంది ప్రదర్శనకారులు ఇటలీ రాజభాని నగరం రోమ్ వీధుల్లో భారీ ర్యాలీ చేపట్టారు. ఇటలీ ప్రధాన ప్రతివక్షమైన వామవక్షమతో పాటు వలు పాణీల విలువు వేరకు దేశవ్యాప్తంగా వలు ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన నిరసనకారులు ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. వీరలో చిన్న పిల్లలతో ఉన్న కటుంబాలు కూడా ఉన్నాయి. మిత్రవాద ప్రభుత్వం హౌనంగా ఉండని, గాజలో మారణకాండపై ప్రభుత్వం తన వైఫిరిని వెల్లుంచాలని నిరసకారులు డిమాండ్ చేశారు. పాలస్తీనా, ప్రతివక్ష పాణీల జెండాలను చేతులాని "డిచకోత్తును అపండి, కుటుంబ అపండి" అనే వ్యక్తార్థులను నిరసనకారులు ప్రదర్శించారు. పాలస్తీనియన్ డిచ కోతకు, ఇజ్రాయిల్ అధ్యక్షుడు నెతన్యాహూ నేరాలను ఎందగట్టేందుకు ఇది ఒక అపారమైన ప్రజా ప్రతిస్పుందనని ఇటలీ సెంటర్ లెష్ట్ డెమాక్రటిక్ పార్టీ నేత ఎల్లిస్టిన్ అన్నారు. ఇటలీ ప్రధాని మెలోనీ తీరుపై ఆమె విమర్శలు చేశారు. మెలోనీ ప్రభుత్వ విధానం మాదిరిగా కాకుండా హౌనంగా ఉండని మరొక ఇటలీ ఉండని అన్నారు. అసాధారణమైన డివకోత, క్రూరమైన, అను చిత్రమైన ప్రతిచర్య జరిగినపురీకీ ఇటాలియన్ ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదని ట్యూనీషియా ప్రదర్శనకారుడు ఒకరు అందోళన వ్యక్తం చేశారు.

# గ్రిట్‌ఎ థన్బర్డ్ నేత్తుత్వంలోని మానవత' నొకను అడుకుంటాం



ನೋಕ ಗಾಜು ಬಯಲ್ತೆಗೆ ರಿಂದಿ. ಕ್ರಿಟಾತ್ಮೇಶ್ವರ ಪಾಟು ಪಾಲಸ್ತೀನಾ ಸಂತತಿಕಿ ಚೆಂದಿನ ಫ್ರೆಂಚ್ ಯಾರ್ಕೋಪಿಯನ್ ಪಾರ್ಮಾಂಟ್ ಸಭ್ಯರಾಲು ರೀಮಾ ಪಾನನ್ಸುವ್ 12ಮಂದಿ ಕಾರ್ಕರಲು

ప్రముఖ పర్యావరణ కార్బట్ర ట్రైల్  
 థన్బిల్ నేతృత్వంలో పాలనీస్తూ  
 వానులకు మానవతా నహచోయం  
 అందించేందుకు వస్తున్న నౌకను  
 అడ్డుకుంటామని ఇజ్జాయిల్  
 రక్షణమంత్రి ఇజ్జాయిల్ కాట్జ్  
 ఆఫివారం ప్రకటించారు.  
 ఇజ్జాయిల్ అమానుష దాదులతో  
 పాలనీస్తాలో నెలకొన్న మానవతా  
 సంక్లిష్టాంపై ప్రహంచాకి అపూహన  
 కల్పించడం, ఇజ్జాయిల్ సముద్ర  
 దిగ్వింధనాన్ని ఛేదించి మానవతా  
 నహచోయం అందించడం లక్షంగా ఈ

కి వరిపాలనా రీటర్) లేఖ రాసింది. ధాన సౌధ సీసీపీ వ్యందించారు. ఈ మంది అర్సీబీ పుతూరని, విధాన సిభూంది కొరత యడం నమస్కగా వ్యక్తం చేశారు. ఈ, సాంతిథర్డతలు, లేదని తెలిపారు. ఎక్కువ నమయం మూనికి పోలీసులు గినంత నమయం యించాయిదా వేయాలని వారి నూచనను న్యాధిలీసి: దేశరాజుధాని ధిలీలో భారీ అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. నగరంలోని కోడి కాలనీ ప్రాంతంలోని దిల్హాద్ గార్డెన్స్లో అదివారం రాత్రి ప్రమాదవశాత్తు జరిగిన అగ్నిప్రమాదంలో ఇద్దరు వ్యక్తులు మరణించారని అగ్నిమాపక శాఖ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. రాత్రి 11.32 గంటలకు తమకు ప్రమాదం గురించి కాల్ వచ్చిందని, వెంటనే బృందాలను అక్కడికి పంపామని అగ్నిప్రమాపక అధికారి అనువ్ సింగ్ తెలిపారు. “మేము వెంటనే సంఘటనాస్తలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టి మంటలను అదుపులోకి తెచ్చాము. ఈ ప్రమాదంలో రెండు ఈ-రిక్షాలు, కొన్ని మోటార్ సైకి శ్యూ పూర్తిగా కాలిపోయాయి. దురదృష్టవశాత్తు ఈ సంఘటనలో ఇద్దరు వ్యక్తులు కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయారు” అని సింగ్ చెప్పారు. మృతులను 24 ఏళ్ళ వ్యక్తి, 60 ఏళ్ళ వ్యక్తిగా పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ-రిక్షాలను ఛార్జ్ చేయడం వల్ల మంటలు చెలరేగి ఉండవచ్చని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్శావు ప్రారంభించారు.

**కిక్కిలిసివేయన ముంబై లోకల్ ట్రైన్..**  
**జూలిహడి ఐదుగురురూపులి**

రైలులో నుంచి జారీ పడి ఐదుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ప్రమాదం ముంబియి లోకల్ ట్రైన్ లో చోటుచేసుకుంది. సోమవారం ముంబియి లోకల్ ట్రైన్లో ప్రయాణికులు కిక్కిరిసిపోవడంతో ఈ ఘటన జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. ముంబైలో రద్దీగా ఉన్న లోకల్ రైలు నుండి పడి ఐదుగురు ప్రయాణికులు మరణించారని రైల్స్ అధికారులు తెలిపారు. వుప్పుక్ ఎక్స్‌ప్రెస్, కనారా ??లోకల్ ఒకదానికొకటి దాటుతున్న సమయంలో ముంబ్రా-దివా రైల్స్ స్టేషన్ మధ్య ఈ సంఘటన జరిగింది. రద్దీ కారణంగా పలువురు ప్రయాణికులు జారీ పట్టాలపై పడటంతో ఐదుగురు ప్రాణాలు కోల్పోగా మరికొంత మందికి గాయాలయ్యాయి. వెంటనే వారిని చికిత్స కోసం ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన రూపాలి వివాయాలు తెలియాది ఉంది.



# ପକ୍ଷିନ ପ୍ରଦୀପ



# చక్కెర ఎక్కువగా తింటన్నారా..?

ఎక్కువగా చక్కర్త తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయిని మనలో చాలా మందికి తెలుసు. అయితే ఇది చర్చాన్ని దెబ్బతీసి, పయసు పెరిగినట్లుగా కనిపించేలా చేస్తుందని చాలా మందికి తెలియదు. చక్కర్త ఎక్కువగా తినడం వల్ల సాధారణంగా బరువు పెరగడం, మధుమేహం, దంత సమస్యలు వంటివి వస్తాయి. కనీ దీని వల్ల మన చర్చ ల్యా ప్రభావితం అవుతుంది, మనసితనం త్వరగా ఎందుకు వస్తుందో చాలా మందికి అవగాహన ఉండకపోవచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఈ సమస్య చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ విషయంపై పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుండా. ఆధిక చక్కర్త తినడం వల్ల శరీరంలో క్రైస్తవ అనే ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో చక్కర్త అఱువులు చర్చాన్ని బిలంగా సాగే గుణంతో ఉంచే కొలాజెన్, ఎలాస్టిన్ అనే ముఖ్యమైన ప్రోటోస్టను దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల చర్చ తన మృదువున్ని విగుతును కోల్పేయ వద్దులైపోతుంది. ఘనితంగా ముదతలు ఏర్పడతాయి. కొలాజెన్ ఎలాస్టిన్ వంటి ప్రోటోస్టన్ ఈ ప్రక్రియ వల్ల ప్రాపోయి చర్చాలోని నహజ్మెన సాగే గుణం తగిపోతుంది. ఈ కారణంగా ఎక్కువ చక్కర్త తీసుకోవడం వల్ల చర్చ ల్యా త్వరగా ముదతలు, సాగిపోవడం వంటి వృద్ధాచ్చ లక్షణాలను చూపుతుంది. ఆధిక చక్కర్త తినడం అనేది ఇష్టమైన అలవాటు అయినప్పటికీ. ఎక్కువ కాలం దీన్ని కొనసాగిస్తే అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఆధిక చక్కర్త వల్ల శరీరంలో వాప్సి

వస్తుల్లి. ఇదు చూర్చి వప్రాణియిని, రంగం తెడు రూపాది, మెచ్చులు, క స్నాన్లు మొదటిమలు, ఇతర చర్చ సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీని వల్ల చర్చం తన సహజమైన నిగారింపును కోల్పోవడం మొదలు పెటుతుంది. అలాగే ఎవ్వుకు చక్కర తీసుకోవడంతో ఖండి కిరణాల వల్ల చర్చానికి జరిగే నష్టం మరింత పెరుగుతుంది. దీని ఫలితంగా చర్చంట్లే నల్ల మచ్చలు ఏర్పడతాయి.. సహజ ప్రకాశం తగ్గిపోతుంది. యాంటీఆమ్యుడెంట్లు అధికంగా ఉండే బెల్రీలు, నట్టీ, ఆకువచ్చ కూరగాయలను అహరంలో చేర్చుకోవడం చాలా అవసరం. వీటితో పాటు రోజంతా తగినంత నీళ్ళ తాగడం ముఖ్యం, ఇది చర్చాన్ని ప్రోట్రోడేండ్ గా ఉంచుతుంది. అలాగే సూర్యరథి నుండి చర్చాన్ని కాపాడుకోవడానికి సిన్ స్ట్రీస్ ను తప్పకుండా ఉపయోగించాలి. చక్కర ఎక్కువగా తీసుకోవడం కేవలం ఆరోగ్యానికి హసికరం కాదు.. చర్చం మీద కూడా దీర్ఘకాలికంగా చెడు ప్రభావాలను మాపుతుంది. అందువల్ల చక్కర బదులు పూర్తి ధాన్యాలు, పండ్లు, పవ్వులు వంటి సంక్లిష్ట కార్బోప్రోట్టులు ఉన్న అహరాలను తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ అలవాట్లు ఆరోగ్యకరమైన, కాంతివంతమైన చర్చానికి దోహదవడతాయి.

# ఖర్చురం, పాలు కలిపి తీసుకుంటున్నారు..?



ప్రిలు నుంచి పెద్దల వరకు పాలు అందరికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. పాల ఉత్పత్తులు మన రోజు వారి ఆహార వదార్థాలలో విరివిగా వాడుతుంటాం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ప్రాణీన్నే, కాల్చియం, పొశాషియం, ఫాస్పరన్?, పాలలో పుష్పులంగా లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ పాలలోని బయో యూక్టిక్ పదార్థం బాధిలో కొవ్వును కరిగిలా చేస్తుంది. పాలు రోజు తాగడం వల్ల ఎముకల్లో వగ్గు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో ఎముకలు బలంగా, దృఢంగా ఉండాలంటే కాల్చియం తప్పనిసరిగా అవసరం. అంతేకాదు.. దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కూడా కాల్చియం తప్పనిసరి. వయుసుకు తగినట్లుగా కండరాలు కడలదానికి, ఎముకల సాంప్రదము, వాటిలో బలాన్ని కాపాడడంలోనూ కాల్చియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా మీ మెదడు నుంచి శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి నందేశాలను తీసుకుపెళ్ళడానికి నరాలకు కాల్చియం అవసరం. రక్త నాళాలు మీ శరీరం అంతటా రక్తాన్ని తరలించడంలో కాల్చియం సహాయపడుతుంది, మీ శరీరంలోని అనేక విధులను ప్రభావితం చేసే హార్టీస్సను విడుదల చేయడంలో కాల్చియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ కాల్చియం నమ్మిద్దిగా లభించే ఆహార వదార్థాలేంటో తెలుసుకోవటం తప్పనిసరి అంటున్నాన్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు, ఖర్జారంలో కాల్చియం, పరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రెండించినీ కలిపి తీసుకుంబే శరీరానికి పోషకాలు అందుతాయి చెబుతున్నారు. మీరు తరచుగా జీర్జు సమస్యలు బాధపడుతుంటే, రాత్రి పడుకునే ముండ ఖర్జారం పాలు తాగండి. దీనతో జీర్జుకిర్ణి మెరుగుపడుతుంది. దతాయి. ఖర్జారం పాల తాగడం వల్ల నిద్రలేమికి చెక్ పెట్టుపడు అంటున్నారు నిపుణులు. ఖర్జారంలో ఐరస్ విటమిన్ సి, డి, యూఎంటీఆస్టిడెంట్లు ఉన్నాయి ఇవి చర్చాన్ని కాంతివంతం చేస్తాయి. జూట్ రాలడాన్ని తగినాయి. ఆరోగ్యకరమైన జూట్ పెరగుదలకు సహాయపడతాయి. బరువు పెరగాలనుకునే వారు ఖర్జారాలను పాల నానబెట్టి, రాత్రి పడుకునే ముందు తాగడ మంచిది. ఖర్జారంలో కేలరీలు, పోషకాల అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి బరువు పెరగడానికి తోడ్పడతాయి. పాలలో ఖర్జారం కలపడ వల్ల కండరాలకు మంచి పోషకాల అందుతాయి. ఖర్జారంలో ప్రోటీన్, విటమిన్స్ ఖనిజాలు పుష్పులంగా ఉంటాయి. ఈ ట్రైం కండరాల నిర్మాణానికి, దృఢంగా ఉండడాని సహాయపడుతాయి. బిపిని నియంత్రించడానికి పాలలో ఖర్జారం కలిపి తాగండి. ఎందుకంటే వాటిల్లో మంచి పొశాషియం ఉంటుంది.

# ನೇರೆಡು ಆಕುಲತೆರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು

ఆరోగ్య ప్రమోజనాలు కలిగి ఉంటాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నేరేడు ఆకుల్లో అనేక జౌషధ గుణాలు ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఇవి అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని అంటున్నారు. నేరేడు ఆకులతో అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నేరేడు చెట్టు ఆకులు, బెరదు, కారులు ఇలా మొత్తం అన్నీ మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఉపయోగపడతాయని అంటున్నారు. నేరేడు ఆకుల ద్వారా చాలా రకాల వ్యాధులను తగ్గించవచ్చు అంటున్నారు. మధుమేహం బాధితులకు నేరేడు ఆకులు వరంగా చెబుతున్నారు ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు. నేరేడు ఆకుల్లో ఉండే జౌషధ గుణాలు రక్తంలో చక్కర నెమ్మిదిగా విదురుల అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో క్రమంగా ఘగర్ లెవర్ల్ తగ్గుతాయి. దయాబట్టిన్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. నేరేడు ఆకుల సుంచి రసం తీసి పొవ తీస్పున్ చొప్పున భోజనానికి ముందు తీసుకున్నట్టయితే మంచి ఘలితం ఉంటుంది. లేదంటే, ఈ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిను రోజుకు 2 సార్లు భోజనానికి అరగంట ముందు ఒక కష్ట మోతాదులో తీసుకునుంటూ ఉంటే.. మీ ఇల్లడ ఘగర్ అదుపులో ఉంటుంది. శ్రైవ్ 2 దయాబట్టిన్ ఉన్నవారికి నేరేడు ఆకులతో ఎంతో మేలు జరుగుతుందని అంటున్నారు. నేరేడు ఆకుల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంపుతాయి. తరచూ వీరచనాల సమస్యతో బాధపడేవారు నేరేడు ఆకుల కషాయాన్ని తాగితే ఉపశమనం పొందుతారు. కాలేయం పనితనం మెరుగుపడడానికి కూడా నేరేడు ఆకుల కషాయం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, గాన్స్, అజీత్, అసిద్ధి వంటి సమస్యల సుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.



గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోరును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.  
నేడు ఆకులను నేరుగా నమిలి తింటుండాలి. దీంతో నోక్కు  
ఉండే బాట్కిరియా నశిస్తుంది. నోటి దుర్మాసన తగ్గుతుంది.  
దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.  
నేడు ఆకుల్లో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ప్రీ ర్యాడికల్స్‌ను  
నిర్మాలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. క్యాస్టర్  
కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటాయి.

# లవంగం ఆరీగ్న్ ప్రయోజనాలు..!

లవంగంలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. రోజు ఒక లవంగం నమలడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. అందుకే లవంగాలని పోషకాల పవర్హాజ్ అని కూడా అంటారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూచీనాల్ ఉంటాయి. ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ప్రీ రాడి కల్వూతో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగంలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. రోజు ఒక లవంగం నమలడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. అందుకే లవంగాలని పోషకాల పవర్హాజ్ అని కూడా అంటారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూచీనాల్ ఉంటాయి. ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ప్రీ రాడి కల్వూతో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. లవంగంలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. రోజు ఒక లవంగం నమలడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. అందుకే లవంగాలని పోషకాల పవర్హాజ్ అని కూడా అంటారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూచీనాల్ ఉంటాయి. ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ప్రీ రాడి కల్వూతో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది.



పోరాడేందుకు హెల్పీ చేస్తుంది. లవంగాలు నోటి పూత, గొంతు వాపులతో కూడా పోరాదుతుంది. రోజులవంగం తీసుకుంటే కీళ్ళనొప్పులు, అర్ధరెటీన్ గణనీయంగా తగ్గుతాయి. క్రమం తప్పుకుండా లవంగాల తీసుకోవడం వల్ల గ్రాకోష్ స్ట్రోలు తగ్గుతాయి.

లవంగం నములడం వల్ల గొంతు నొప్పి తగ్గుతుంది. లవంగంలో ఉన్నటువంటి బౌషధ గుణాల వల్ల కాలేయం

# తులసి ఆకులు నములు తున్నారా..?

నష్టం కలుగుతుంది. చాలా కాలం ఇలా చేస్తే.. విశ్లేషణ నొప్పి, పాడవడ

లేదా సున్నిత్వం 10 లాంటి సమస్యలు రావచ్చు. అలాగే తలసి ఆకులపై ఉండే తక్కువ అమ్మ గుణం వల్ల నోటిలో అలసట, ఎర్రబి మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇవి వర్ష సున్నిత్వంపు ఎక్కువ ఉన్న వారికి మరింత ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. అందుకే వైద్యులు తలసి ఆకులను నేరుగా నమలకూడని.. వాటి రసాన్ని నీలిలో ఉడకచెట్టి తీసుకోవాలని సూచిస్తారు. హిందూ సంప్రదాయంలో తులసి మొక్క దేవతల ప్రత్యక్ష రూపంగా భావిస్తారు. అందుకే ఈ మొక్కను ఎంతో గౌరవంగా పవిత్రంగా చూసుకుంటారు. ఈ సమ్మకం ప్రకారం తలసి ఆకులను చేతులతో జాగ్రత్తా తీసుకోవాలి.. పళ్ళతో కట్ చేయడం అనారోగ్యకరంగా, పవిత్రతకు

విరుద్ధంగా భావిస్తారు. కొన్ని వేద గ్రంథాలలో  
మాన్మి సృష్టికి చేస్తూ తలలిని ఆకులను పట్టతో నమలడం  
నిని చెబుతారు. ఈ పద్ధతి పాటించకపోతే చెడు శక్తులు కలిగే  
ఉంది అని నమ్మకం ఉంది. అందుకే తలలిని ఆకులను  
సీటిలో మరిగంచి.. కషాయం లేదా టీ తయారు చేసి  
ఎక్కువ మంది ఇప్పపడతారు. మీరు తలలిని ఆకులను  
ంగా ఉపయోగించాలననుకంటే.. ఉదయం భూశీ కడుపుతో  
తలలిని ఆకులను కొర్మిగా ఉడకబెట్టి ఆ సీటిణి తాగడం మంచిది.  
ఏగుగా తేనే లేదా అల్లం చేర్చి తీసుకుంటే మరింత రుచికరంగా  
ంగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా తీసుకుంటే.. తలలిలోని వైద్య  
పుస్తకాలలో ఉంచుతారు.



# శ్రీ లక్ష్మీ

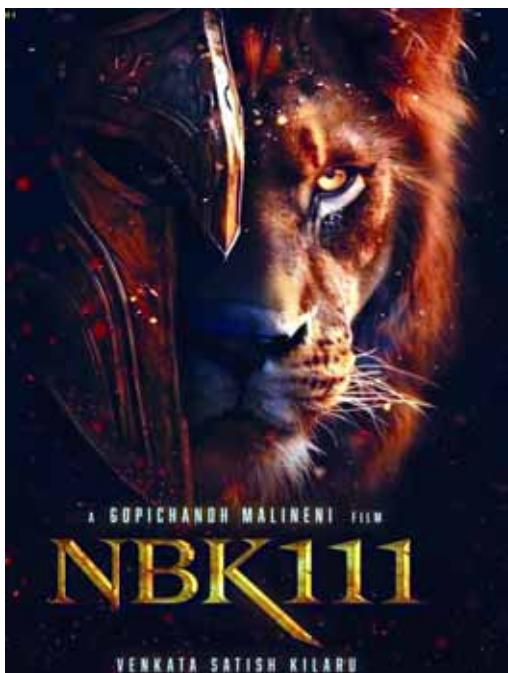


A close-up photograph of a person's right arm and hand. The person is wearing a dark blue short-sleeved shirt. A black Apple Watch is visible on their wrist. The background is plain white.



# ఓటీఎల్ ఆకట్టుకుంటున్న లీతు వర్తు తొలి వెబ్ సిల్స్

బ్యాచీపీలర్ అంద్ టూలెంపెడ్ హీరోయిన్ రితూ వర్ష నటించిన తొలి వెబ్ సిరీస్ దేవిక అంద్ డాని. 'శ్రీకారం' ఫేమ్ బి. కిశోర్ ఈ సిరీస్ కి దర్శకత్వం వహించగా, సూర్య వశిష్ట, శివ కందుకూరి హీరోలుగా నటించారు. పల్లెటూరి నేపథ్యంలో సాగే ఈ కామడీ, హర్షర వెబ్ సిరీస్ ప్రస్తుతం జియో హోట్ స్టోర్ ట్రైవింగ్ అవుతుంది. రీతు వర్ష ఓటీటీ లో డెబ్యూ, పల్లెటూరి అమృతయి గా క్యార్డెక్స్ కి చాలా బాగా సెట్ అయింది అందంగా ఉంది, టీచర్ గా ప్రాబ్లిం వస్తే ఎదిరించే అమృతయి లాగా బాగా చేసింది. సూర్య వశిష్ట ట్రైన్ ప్రెజెక్ట్ బాగుంది, శివ కందుకూరి పల్లెటూరి అబ్బాయి గా బాగా సెట్ అయ్యాడు. సుఖ్యరాజు నీ పల్లెటూరి క్యార్డెక్స్ లో కొత్తగా అనిపించాడు. చాలా రోజుల తర్వాత కోవై సరళ గారు ఒక మంచి పొత్తులో కనిచించారు... సిరీస్ కి ఫ్రెష్ ఫీలింగ్ అనిపించింది.



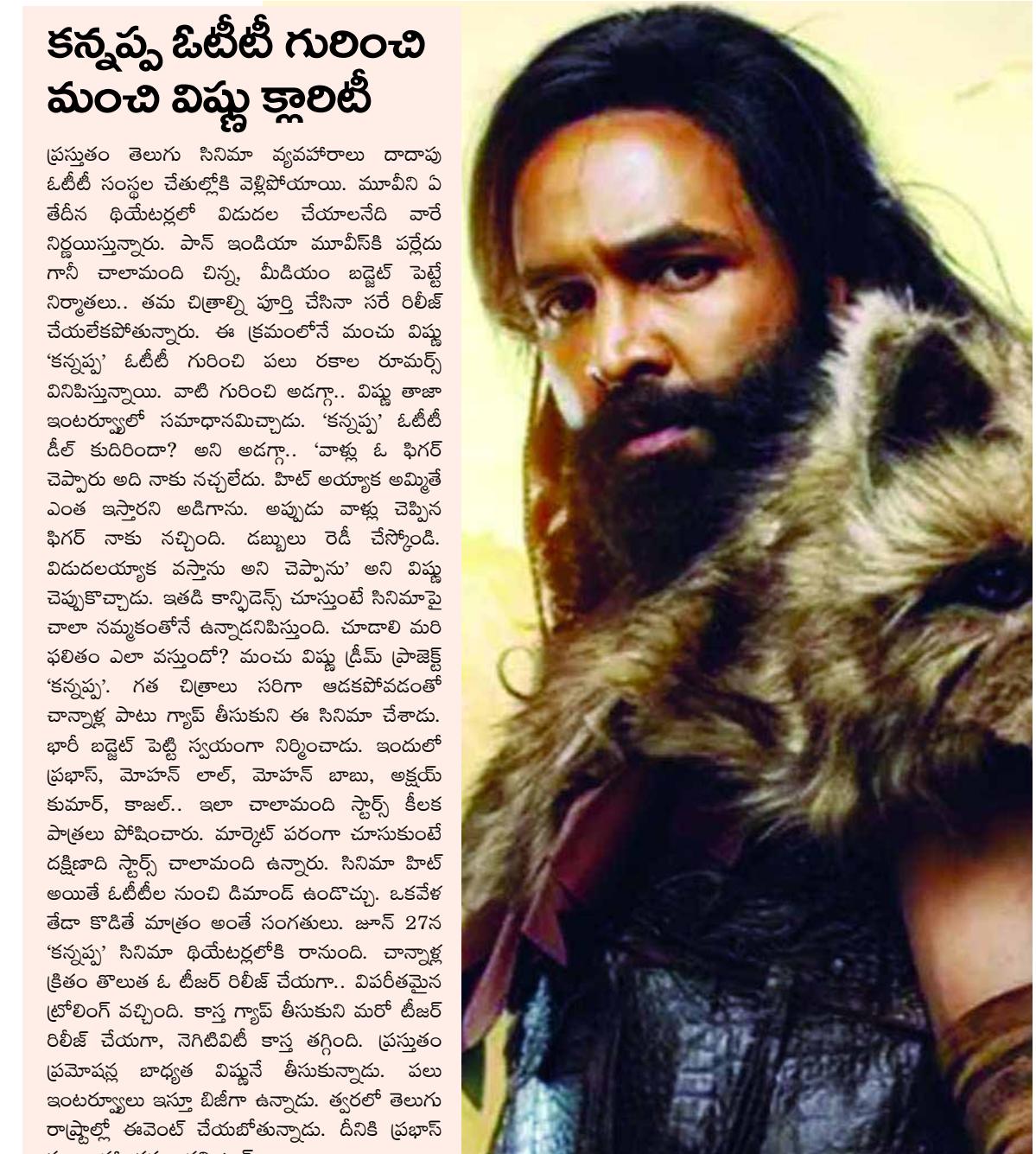
గోపిచంద మలినెనితో  
మరీసాట చేతులు  
కలిపిన బాలక్కుపు

టాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయకుడు నందమూరి  
బాలకృష్ణ రెండు రోజుల్లో తన 65వ  
పుట్టినరోజును జరుపుబోతున్నాడు. ఈ  
ప్రమంలోనే ఆయన బ్రద్దే సందర్శింగా వరుస  
అవడేటలు రాబోతున్నాయి. ఇప్పటికే అఖండ 2  
టీజర్నలు ప్రకటించిన విత్రయూనిట్ తాజాగా  
మరో శ్రీపట్నం ప్రకటించారు. తనకు  
వీరసింహార్థి లాంటి భ్లాక్ బస్టర్ను అందించిన  
దర్శకుడు గోపించండ్ మలినేని దర్శకత్వంలో  
బాలయ్య తన తదుపరి సినిమాను చేయసున్నాడు.



# మాటింగ్ పూర్తిచేసుకున్న కార్లీ 'సర్కార్ 2'

తమిళ నటుడు కార్తీ నటించిన బ్లక్ బస్టర్ చిత్రాలలో సర్దార్ ఒకబట్టి. పీఎస్ మిత్రన్ దర్జకత్తుం వహించిన ఈ చిత్రం తమిళంతో పాటు తెలుగులోనూ రూ. 100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాజబ్లటింది. అయితే ఈ సినిమాకు తాజాగా సీక్వెల్సు రాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. పీఎస్ మిత్రన్ ఈ సినిమాకు దర్జకత్తుం వహిస్తుండగా.. మాళవిక మొహన్ కథానాయకా నటిస్తుంది. ఇప్పటికే మూలీ సుంచి ఘన్ ఘింప్సు విడుదల చేసిన చిత్రయూనిట్ తాజాగా సాలిడ్ అప్పెడెట్సు పంచుకుంది. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ తాజాగా కంప్లీట్ చేసుకున్నట్లు కార్తీ సోపల మీడియా వేడికగా ప్రకటించాడు. ధాయిలాండ్లోని హోవా హిన్ ఎయిరపోర్ట్లో చిత్రయూనిట్‌తో కేట్ కట్ చేస్తూ.. సర్దార్ 2 ఘాటింగ్ పూర్తయినట్లు తెలిపాడు. “సర్దార్ 2” సినిమాకు యువన్ శంకర్ రాజు సంగీతం అందించున్నారు. పార్క్ 1కు జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ సంగీత దర్జకుడిగా పని చేయగా, సీక్వెల్కు యువన్ శంకర్ రాజాను తీసుకోవడం సినిమాపై మరింత కూరియాసిటీని పెంచుతోంది. అంతేకాకుండా, ఈ సీక్వెల్లో స్టార్ నటుడు ఎన్జె సుర్య కీలక పాత్రలో నటించబోతున్నారు. “సర్దార్ 2” చిత్రాన్ని ప్రైన్ పిక్చర్లు బాసర్చపే లక్ష్మణ్ కుమార్, ఇషోన్ సక్కేనా నిర్మిస్తున్నారు.



# నీవంబర్ నాటికి ఇంచిరా మీపంతా శేక్కి భవనాలు స్వాత్మ చేయాలి.

- రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ అండ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి దనసరి అనుమాయ (సీతక్క)
- పెట్రోల్ పంప ఏర్పాటు అనువైన స్థలాలను వెంటనే ఎంపిక చేయాలి.
- సోలార్ విద్యుత్ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు అనువైన భూములను 10 రోజుల్లో గుర్తించాలి.
- జూన్ 12న పండగ వాతావరణంలో పొరుగాలల పునః ప్రారంభం చేయాలి.
- బడి బాట ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్బూక్షమం పై వీడియో కాన్సరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించిన మంత్రి సీతక్క..



జగిత్యాల జూన్ 09 (పుదయం త్రితినిధి) నవంబర్ నాటికి జిల్లాలో చేపల్సిన నూతన ఇందిరా మహిళా శక్తి భవనాలు పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ అండ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ (సీతక్క) అన్నారు సొమవారం ప్రైదరూబాద్ నుచి రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ అండ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి వర్యులు దనసరి అనసూయ (సీతక్క) సివెన్ కే రామ కృష్ణ రావు లతో కలిసి బడి బాట ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమాల పై జిల్లా కలెక్టర్ లతో వీడియో కాస్పర్సెన్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు మంత్రి వర్యులు దనసరి అనసూయ (సీతక్క) మాట్లాడుతూ మహిళా శక్తి భవనాలకు ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా గత సంబంధ మాసంలో శంకుస్థాపన చేసుకున్నామని చాలా జిల్లాలో వీటి పురోగతి ఆశించిన స్థాయిలో లేదన్నారు పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఇంజనీర్ సమన్వయం చేసుకుంటూ నీటిశించుకున్న గడువు లోపు పసులు హృష్యేశ్వర చూడాలన్నారు మహిళా సంఘాల ద్వారా ప్రభుత్వ పారశాలలో చదివే పిల్లలకు ఏకరూప దుస్తులు కుట్టు పసులు వేగంగా జరిగాయని దీనికి కృషి చేసిన ప్రతి బక్టరీకి మంత్రి ధన్యవాదాలు తెలిపారు జూన్ 12న పారశాలలో పునః ప్రారంభించువం సందర్భంగా పండగ వాతావరణంలో పిల్లలకు ఏకరూప దుస్తులు పొర్పుస్తకాలు పంపిణి చేయాలని మంత్రి ఆశించారు ప్రభుత్వ పారశాలల పునః ప్రారంభించువం సందర్భంగా పారిశుద్ధ నిర్వహణకు అధిక ప్రాధార్యత కల్పించాలన్నారు పారశాల పరిసరాలను పరిపుట్టం చేయాలని పిచ్చి మొక్కలను పూర్తి స్థాయిలో తొలగించాలని పరచు నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలన్నారు కోటి మంది మహిళలను కోటి శ్వరూపులు చేయాలని లక్ష్యంతో ముఖ్యమంత్రి ఎనుపుల రేవంత రెడ్డి నాయకత్వంలో అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టామని ఇందులో భాగంగా మహిళా సంఘాల ద్వారా పెట్రోల్ పంచ లను ఏర్పాటు చేసుస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు జిల్లాలలో పెట్రోల్ పంచ ఏర్పాటుకు అనుమతి స్థలాలను ఎంపిక చేయాలని ఒక పెట్రోల్ పంచ ఏర్పాటు వల్ల 10 కుటుంబాలు బాగు పడతాయని మంత్రి అధికారులను ఆశించారు మహిళా సంఘాల ద్వారా టైన్ మిల్స్ సోలార్ ఏర్మ్యూత్ ఉత్పత్తి ప్లాంట్ల స్థాపన ఆర్టీసీ కీ అడ్డ బస్పులు నడపడం వంటి అనేక కార్యక్రమాల అమలు చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు గ్రామీణ ప్రాంతాలు గిరిజన ప్రాంతాల్లో మహిళలకు అవగాహన కల్పిస్తూ నూతన మహిళ సంఘాలను ఏర్పాటు చేయాలని వేదికం అభికంగా ఉండే ప్రాంతాలలో అవగాహన కల్పిస్తూ మహిళా గ్రాముల వల్ల కలిగే బెసిఫిట్స్ పై అవగాహన కల్పించాలన్నారు ప్రైవేట్ వడ్డి వ్యాపారుల డగర రూపాల కోసం మహిళల పోయే దుస్సితి రాకుండా జిల్లాలో పూర్తి స్థాయిలో నూతన మహిళా సంఘాలను తయారు చేసి మహిళలను గ్రాముల లలో జాయిన్ చేయాలన్నారు మహిళా సంఘాల ద్వారా సోలార్ ఏర్మ్యూత్ ఉత్పత్తి ప్లాంట్లు ప్రాటు ప్రక్రియ గాంధి జయంతి నాటికి పూర్తి చేయాలన్నారు ప్రజాలలో మహిళా సంఘాల ద్వారా విద్యుత్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు కోసం సుస్థేషన్ పరిధిలో 8 ఎకరాల అనుమతి భూమి 10 రోజుల్లో గుర్తించాలన్నారు నీవెన్ కె రామకృష్ణ రావు మాట్లాడుతూ 100 శాతం పిల్లలు బడులల ఎన్ రొల్యెంట్ కెల్లి ఉండాలన్నారు బడికి వచ్చే పిల్లలకు నాయిపైన విచిత్రందే పటిష్ట కార్యాచారణ అమలు చేయాలన్నారు వేనవి సెలవులల జిల్లా కలెక్టర్ ద్వారా ప్రైపంగా ఉన్న దాదాపు లక్ష 12 వే ఉపాధ్యాయులకు 5 రోజుల పాటు నూతన బోధన పద్ధతుల పై శిక్షణ అందించామన్నారు 10వ తరగతి పూర్తిగా సాధించిన విద్యార్థులు తప్ప సరిగా పై చదువులు చదివేలా జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక చేరువ చూపాల నీవెన్ సూచించారు పారశాలలు ప్రారంభించిన మొదటి రోజే పొర్పు ప్రస్తుతాల విక రూప దుస్తుల పిల్లలకు పంపిణి చేసేందుకు అవసరమైన చర్యల తీసుకోవాలన్నారు బడి బాట కార్యక్రమం ద్వారా ఇంటింటికి వెళ్లి ప్రభుత్వ పారశాలలో కల్పిస్తున్న సదుపాయాల ఏపి టూల్స్ ద్వారా అందిస్తున్న ప్రాధమిక విద్య డిసిటిల్ తరగతులు పారశాలల్లో వచ్చిన మార్పులన వివరిస్తూ ప్రభుత్వ పారశాలల్లో అడ్డిస్తున్న పెంచాలన్నారు స్వరక్తి మహిళా సంఘాలతో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించి ప్రభుత్వ పారశాలల్లో విద్యార్థుల విన రొల్యెంట్ గురించి చర్చించాలన్నారు ప్రభుత్వ పారశాలల్లో 20 లక్ష ప్రైపాల విద్యార్థులు చదువుతున్నారని పిల్లలు ఏపి నేర్చుకుంటున్నారు బడులల అనే అంశం పట్ల మనం మరింత మెరుగ్గపర్చుకోవాల్సి ఉంటుండన్నారు తొలిమెట్టు కార్యక్రమం మరింత సమప్రపంతంగా అమలు చేయాలని దీ పై కలెక్టర్ ప్రత్యేక క్రద్ధ పహించి గెర్చుల్లరిగా తనిఖీలు చేయాలని నీవెన్ ఆశించారు 2047 నాటికి 3 ట్రైలియన్ దాల్రా ఆర్డర్ ఆర్డర్ వ్యవస్థగా తెలంగాణ రూపొందించాలని పెట్టుకొన్న లక్ష్మణ సెవోలాంబే మహిళలు భాగస్వామ్య చేయడం చాలా కీలకమని నీవెన్ పేర్కోన్నారు ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమం క్రింద వివిధ వాణిజ్య వ్యాపార యూనిట్ల మహిళలచే గ్రాండిం చేయాల్సి ఉంటుండన్నారు ప్రభుత్వ పారశాలల్లో ఏకరూప దుస్తుల కుట్టి మహిళలందరికి కుట్టు కూలీ 75 రూపాయిల ప్రభుత్వం విడుదల చేసింద ఈ నిధులను సంబంధిత మహిళలకు త్వరగా చేరేలా చూడాలన్నారు 110 కోట్ల రూపాయిలతో 22 నూతన జిల్లాల్లో ప్రభుత్వం ఇందిరా మహిళ శక్తి భవనాలను నిర్మిస్తుండని వీటిలో ప్రభుత్వం 19 కోట్ల రూపాయి విడుదల చేసిందిని కలెక్టర్ స్టానిక పంచాయతీ రాజ్ శాఖ అధికారులలి రివ్యూ నిర్వహించి పసులు వేగపంతం చేయాలని సంబంధ 19 నాటి ఇందిరా మహిళా శక్తి భవనాల నిర్మిస్తున్న లో జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్త ప్రసాద్ వివిధ శాఖల సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రభుత్వ ఆగ్నేయత్వికి చికిత్స కోసం వ్యాసికి ఏంబీఎస్.భి.



జయశంకర్ భూపాలపల్లి జూన్ 09(వుదయం ప్రతినిధి) ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి చికిత్స కోసం వస్తే కాటికి పంపించారని మృతుని తల్లిదండ్రులు కుటుంబ సభ్యులు అవేదన తో ఆరోపిస్తూ భూపాలపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు మృతుదేహంతో ధర్మా నిర్వహించారు జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా మహాదేవహర్ మండలం ఎలికేషన్రం గ్రామానికి చెందిన రాళ్ల బండి సత్తయ్య, సరోజన దంపతుల పెద్ద కుమారుడు రాళ్ల బండి నాగరాజు(23)సోమవారం మహాదేవహర్ మండల కేంద్రంలోని సామాజిక ఆసుపత్రిలో వైద్యం కోసం ద్విపక్ష వాహనంపై తన తల్లితో కలిసి వచ్చిన నాగరాజు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోని గ్లూకోస్ ఎక్సిప్టించుకున్న కొద్దిసేపటికి మరణించాడని మృతుడి తల్లిదండ్రులు ఆరోపించారు ఆసుపత్రిలో వైద్యం అందించినప్పుడే తన కుమారుడు నాగరాజు మరణించాడని వైద్యులు మాత్రం చనిపోలేదని వెంటనే జిల్లా కేంద్రంలోని వంద పడకల ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లాలని చెప్పడంతో వెంటనే భూపాలపల్లి వంద పడకల ఆసుపత్రి తీసుకువెళ్లామని భూపాలపల్లి ఆసుపత్రిలో వైద్యులు నాగరాజును పరీక్షిం అస్తులేకే మరణించడని నిర్ధారించారు అని తెలిపారు తమకు న్యాయ చేయాలని వైద్యం వికటించే తమ కుమారుడు చనిపోయాడని నాగరాజు తల్లిదండ్రులు, బంధువులు కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు మృతుదేహం విధర్మకు దిగారు విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు సంఘటన స్థలాని చేరుకొని పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకుంటున్నారు. వైద్యులు చేసిన తప్పిదంతో నాగరాజు చనిపోయాడని వెంటనే ఉన్నతాధికారులు ఎంక్యూయిర్కి చేయించి సంబంధిత అధికారులను సస్పెండ చేసి, బాధితులకు న్యాయం చేయాల డివైవెఫ్స్ కార్యాలయిర్పి శ్రేకాంత్ డిమాండ్ చేశారు? ఈ విషయంపై వుదయ ప్రతినిధి ఆసుపత్రి సూపర్కెంట్ ను వివరణ కోరడానికి ప్రయత్నించగా అందుబాటులోకి రాలేదు.?

# మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్ష రేసులో యువనేత హరి కిషన్ నాయక్

వెల్లండ జూన్ 9 (వు దయం ప్రతినిధి) రాష్ట్ర లో కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టిష్టత కోసం అధికారిస్తున్న ఆదేశాల మేరుకు మండల, తాలూకా, భూక్, జిల్లా కమిటీలను విర్యాటు చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ ముందుకు వెళుతుంది. అందలో భాగంగా సోమవారం కల్యాపుర్తి పట్టణంలోని ని కె ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ లో ఎమ్ముచ్చే కసిరెడ్డి నారాయణరావు అధ్యక్షతన ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించారు. గతంలో దరఖాస్తు చేసుకొని వారు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని ఎమ్ముచ్చే సూచించారు. మండల అధ్యక్ష పదవి కోసం పది మంది దరఖాస్తులు చేసుకున్నట్లు సమాచారం. ఇందులో భాగంగా మండల గిరిజన సంఘం అధ్యక్షులుగా పనిచేసిన ఉత్సాహపంతుడు అందరిని కలుపుకపోయే గుణం కలిగిన ఎమ్ముచ్చే కసిరెడ్డి వీరాభిమాని మాజీ ఎంపిలిసి రాయారు తండ్ర కు చెందిన గిరిజన యువ నాయకుడు హరి కిషన్ నాయక్ దరఖాస్తు చేసుకోగా మండలం చెందిన పలు గ్రామాల కాంగ్రెస్ నాయకులు



# రైట్‌మాన్ - ధార్మక్రియ ప్రాంతికమం...

రైతుల వ్యవసాయ సమస్యలు తీర్పదానికి రైతు మిత్ర - ఫార్మర్ ఫ్రెండ్ కార్బుకమం



కొరుట్ల ధర్మపురి లలో రైతు మిత్ర కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు ప్రతి సోమవారం ఉదయం 10 గంటల 30 నిమిషాల నుండి మధ్యాహ్నార్థం 1 గంట 30 నిమిషాల వరకు రైతు మిత్ర కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని రైతులు తప్పకుండా ఈ కార్యక్రమాన్ని వినియోగించుకోవాలని కోరారు ముఖ్యంగా పంటల సాగులో వచ్చే సమస్యలు రసాయనాల వినియోగం విత్తనాల వాడకం నీచే వనరుల వినియోగం చీడ పీడలు పంటి అంశాలపై శాస్త్రవేత్తలు వ్యవసాయ అధికారులు రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తారని తెలిపారు నిపుణుల ప్రత్యక్ష మార్కెట్లున ద్వారా రైతులకు అవగాహన పెరుగుతుందన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ తిరుపతి శాస్త్రవేత్తలు రజస్టర్ కాంట్ లైసెన్స్ నైప్పున్ రైతులు వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు పాట్లొన్నారు

ಪ್ರವೇಷ ಪಾರ್ಶ್ವ-ತಾಲ ಕೆಂಟೆ ಪ್ರಿಭ್ಯಾತ್ಯ ಪಾರ್ಶ್ವ-ತಾಲರೀನೆ  
ವಿದ್ಯಾರ್ಥುಲಕು ಮೆರ್ಗಿನೆ ವಿದ್ಯಾ ಬೋಧನೆ.

ప్రాఫెనర్ జయశంకర్ బడిబాటు గ్రామసభ

• మండల విద్యాశాఖ అధికారి డి శ్రీదే



# ప్రజావాసిల వచ్చిన దరఖాస్తుల పిలాచ్చరాగిక అధికారులు ప్రత్యేక శ్రేద చొపాలి

## అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్

జయశంకర్ భూపాలపట్ని జాన్ 09(వదయం ప్రతినిధి) ప్రజావాచిలో వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అధికారులు ప్రత్యేక త్రిధ్వ చూపాలి అని అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్ అన్నారు సోమవారం ఎడింసి కార్యాలయ సమావేశపు హాలులో నిర్వహించిన ప్రజావాచి కార్యక్రమంలో రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్ జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుండి దరఖాస్తులు స్పీకరించి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ అశోక్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రజావాచిలో వచ్చిన దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అధికారులు ప్రత్యేక త్రిధ్వ చూపాలని ఆడేశించారు. సమస్యల పరిష్కారం కోసం సమర్పించిన దరఖాస్తులను పెండింగ్లో ఉండవుండా, సత్ప్రవేష పరిష్కారించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని, దరఖాస్తులను సంబంధిత శాఖల అధికారులకు ఎండార్చి చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రజావాచిలో 22 దరఖాస్తులు కూడా ఉని కెపిటెక్, కొట్టాటి ప్రాంకు ఉని కెపిటెక్, కొట్టాటి ప్రాంకు

జాతీయ ప్రస్తుతి బంద్రు ప్రొడాగ్ కార్బూలయం ప్రారంభం.

పసుపు బోరు కారాలయ | పొరంబ ఆహోనాని అమిత్ పొక్క అందజేపిన ఎంట్ దరపురి ఆరవింద్



కోర్టుల్ల జూన్ 09 (వుదుయం ప్రతినిధి) కేంద్ర హెచ్చాం అండ్ సహకార మంత్రి అమిత్ షా ని తెలంగాణలోని నిజామూబాద్ జాతీయ పసుపు బోర్డు కార్యాలయ్యే ప్రారంభించడానికి అప్పోయినిచిన నిజామూబాద్ పార్ట్మెంటు సభ్యులు ధర్మపురి అరవింద్ పసుపు బోర్డు శైర్కున్ పలై గంగారెడ్డి జూన్ 9 2025 సోమవారం నిజామూబాద్ పార్ట్మెంటు సభ్యులు ధర్మపురి అరవింద్ జాతీయ పసుపు బోర్డు శైర్కున్ పలై గంగారెడ్డి న్యూఫీల్డ్ లో కేంద్ర హెచ్చాం అండ్ సహకార మంత్రి అమిత్ షా ని మర్యాదపూర్వంగా కలిశారు తెలంగాణలోని నిజామూబాద్ జాతీయ పసుపు బోర్డు ప్రధాన కార్యాలయాన్ని ప్రారంభోత్సవానికి అధికారిక అప్పోయాన్ని అందజేశారు దేశ వ్యాప్తంగా పసుపు రైతులకు చారిత్రాత్మక మైలురాయి అయిన తెలంగాణలోనే నిజామూబాద్ జాతీయ పసుపు బోర్డు ప్రధాన కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించే అప్పోయాన్ని కేంద్ర హెచ్చాం సహకార మంత్రి అమిత్ షా మనస్సార్థిగా అంగీకరించాలని ఎంపి అరవింద్ పసుపు బోర్డు శైర్కున్ పలై గంగారెడ్డి లు తెలిపారు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో అమిత్ షా జాతీయ పసుపు బోర్డు అధికారిక లోగోను కూడా ఆవిష్కరిస్తారు ఇది భారతదేశంలో పసుపు పండించే సమాజానికి సాధికారిక ఆవిష్కరణ ప్రపంచ మార్కెట్ యాక్సోన్ యొక్క కొత్త శతకానికి ప్రతీక అన్నారు నిజామూబాద్ పసుపు బోర్డు దాని ప్రధాన కార్యాలయం ఏర్పాటు చేసిన ప్రధానమంతి నరేంద్ర మోడీ దార్ట్లోక నాయకత్వంలో రైతుల గొంతును గౌరవించడానికి దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్ ఉన్న వాగ్గానాలను దృఢ సంకల్పంతో సమృద్ధతో నెరవేర్డానికి భారత ప్రభుత్వం యొక్క నిబిడ్డతకు నిదర్శనం అన్నారు ఈ కార్యక్రమం జూన్ చివరి వారంలో జరుగుతుంది ఈ యొక్క కార్యక్రమ ఖచ్చితమైన తేదీ సమయాన్ని సూక్షిలంలో ప్రకటిస్తామన్నారు ఈ ముఖ్యమైన సందర్భంగా భారతదేశ వ్యవసాయ దృశ్యంలో ముఖ్యంగా పసుపు సాగుదారులకు ఒక ములుపు తిరుగుతుంది సహకార సంఘాల స్వార్థిని రైతుల నేతృత్వంలోని అభివృద్ధిని మరింత బలాలో పేతం చేస్తుందన్నారు

