

గృహ నిర్బంధలో కేసీఆర్

మొదటి పేజీ తరువాయి..

రాష్ట్రంలో డిలీవిజేషన్పై బీజేపీ నేత లక్ష్మణ్ అవగాహన లేని వ్యాఖ్యలు చేశారని మండిపడ్డారు. లక్ష్మణ్ ఎలా డాక్టర్ అయ్యాలో అర్థం కావడం లేదన్నారు. తెలంగాణను చాలా తెలివిగా మోసం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఎన్ని సీట్లు పెరిగితే అన్ని మహిళా రిజర్వేషన్లు వస్తాయని, ఒకవేళ 50 శాతం సీట్లు పెంచితే 410 సీట్లు గ్యారెంటీ వస్తుందిని తెలిపారు. నియోజకవర్గాల సంఖ్య పెరిగినా కూడా భౌగోళికంగా గ్యాప్ అలాగే ఉంటుందని అన్నారు. సీట్ల పెంపులో ఉత్తరాది, దక్షిణాది రాష్ట్రాల మధ్య వ్యత్యాసాలు కనిపిస్తున్నాయని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. కేంద్రానికి కేవలం ఐదు ఉత్తరాది రాష్ట్రాల సీట్లు సరిపోతాయని, అదే జరిగితే దక్షిణాది రాష్ట్రాల సీట్లపై పని ఉండదని, ఇప్పటికే తమను చట్టించుకోవడం లేదని తెలిపారు. ఇప్పుడు ఎంతోకాతం దక్షిణాదిని గుర్తిస్తున్నారని, సీట్ల పెంపులో వ్యత్యాసం వస్తే బండ్ల సంజయ్, కిషన్ రెడ్డిలకు రాజకీయంగా అవకాశాలు ఉండవచ్చు అయిన దేశంలో నియంత పోకడలు వస్తాయని సీఎం సైబర్బై చేశారు.

మైనింగ్ పై హైకోర్టు జడ్జి తో విచారణ జరపండి

మొదటి పేజీ తరువాయి..

నిబంధనలు తుంగలో తొక్కి అక్రమ మైనింగ్ చేస్తున్నారని అన్నారు. ఎటువంటి పరిష్కారం లేకుండా వందల కోట్ల ప్రజా సంపద కొల్లగొడుతున్నారు.. వివరాలతో గవర్నర్ కు ఫిర్యాదు చేసినట్లు తెలిస్తారు. ఇదే విషయమై మా నాయకుడు హరిష్ రావు అసెంబ్లీలో లేవనెత్తిన ఎదురుదాడి చేశారు. అక్రమ మైనింగ్ పై సీబీసీఐ విచారణ చేయమని అని సీఎం అంటున్నారని మేము హాస్య కమిటీ నియోజ్యాలని డిమాండ్ చేశాము. హాస్య కమిటీలకు విలువ లేదని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అనడం ఏమీకాదు. పార్లమెంట్లో రావాలే గాంధీ పోస్టు కమిటీ అనేక సార్లు డిమాండ్ చేశారు. ఇక్కడేమీ హాస్య కమిటీలకు విలువ లేదని ప్రభుత్వం అనడం ఎంత వరకు నబబని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. సీబీసీఐ రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలో ఒక విభాగం, మంత్రిపై విచారణను క్షుక్రపాతంగా జరగగదానని మంత్రిపరం సుందీ పొంగులేటి త్రీనివాస్ రెడ్డిని భరత్ రమ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశామని కేటీఆర్... ఇదే విషయమై సోమవారం మంబరలో తమ ఎమ్మెల్యేలు నిలదీస్తే వారిని సస్పెండ్ చేశారని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ పట్టణ గడ్డలూ మారితే, రక్షక బలం తగ్గితే భక్తకులు అయితే ఎలా ప్రజలకు మంచి దిక్కు అని ప్రశ్నించారు. అంతేకాదు ఈ అంశంపై హైకోర్టు జడ్జి తో విచారణ చేయాలని గవర్నర్ కు వివరంగామని చెప్పారు. ఎవరైతేని ఇందిరమ్మ పాపం తెలంగాణలో కనిపిస్తుందన్న కేటీఆర్.. ప్రజా సంపద దోపిడీ అడ్డుకోవాలని గవర్నర్ కు వివరించి సీట్లు వెల్లడించారు.

డాలర్ కు రూ. 95.14

మొదటి పేజీ తరువాయి..

విధాన మార్పు కాదు, సంకేతమే : కేంద్ర బ్యాంకు తీసుకున్న ఈ చర్య, విధాన దిశను మార్చడం కన్నా ఒక సంకేతం ఇస్తున్నట్లు అనుకున్న పోలి ఉందని ఆర్థికవేత్తలు అన్నారు. ఆధికారాలు మార్పులను నిశితంగా గమనిస్తున్నారని చూపించడం, మిజిలీటరీ ఊహకాలను తగ్గించడమే దీని లక్ష్యమని వారు పేర్కొన్నారు. ఆర్థికవేత్తల ప్రకారం, రూపాయికి సంబంధించిన విస్తృత దృక్పథం మాత్రమే, స్వల్పకాలిక విధానపరమైన చర్యలు కన్నా, ప్రపంచ వాణిజ్య పరిస్థితులు, పరిమిత మూలధన ప్రవాహాల సుందీ ఇది ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనటం ఉంది. ఇదిలా ఉండగా, భారతదేశ ఆర్థిక పునాదులు బలంగానే ఉన్నాయని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. డాలర్ తో పోలిస్తే అనేక ఆసియా కరెన్సీలు మరింతగా బలహీనపడిన నేపథ్యంలో, రూపాయి పతనాన్ని ప్రపంచ దృక్పథంతో మాత్రమే అంచనా వేసి కట్టి చెప్పారు. రూపాయి మార్కెట్ అధికారమై వందని, ప్రపంచ పోకడలు, మూలధన ప్రవాహాల, వాణిజ్య కారకాల వల్ల ప్రభా వికాసమవుతుందని ఆధికారులు ఘనరూపానించారు. అదే సమయంలో, ఆధికారులు పరిస్థితిని నిశితంగా పర్యవేక్షిస్తూనే ఉన్నారు.

ఇరాన్ కు ట్రంప్ అల్లిమేటం

మొదటి పేజీ తరువాయి..

చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని, ఒప్పందం ఖచ్చితం కాకపోయినా కుదిరే అవకాశం ఉందని ట్రంప్ సూచించారు. ఉద్రిక్తతలను తగ్గించి, ఈ ప్రాంతంలో స్థిరత్వాన్ని పునరుద్ధరించడంలో చొరబుట్టే జలసంద్ధిని తిరిగి తెరవడం ఒక తీవ్రమైన అడుగు అవుతుందని ఆయన సూచించారు. షరతులు సెరవడంతో పోతే, ఇరాన్ విద్యుత్ కేంద్రాలు, చమురు బావులు, ఖర్చి డిస్కం వంటి పూర్వోక్త ప్రదేశాలపై అమెరికా దాడి చేయగలదని ట్రంప్ తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు ఈ లక్ష్యాలపై ఉద్దేశపూర్వకంగా దాడులు జరగలేదని, ఇది ఇప్పటి వరకు సంయువనం పాటించడాన్ని సూచిస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ప్రతీకార చర్యల హెచ్చరిక...

అమెరికా సిబ్బందిపై గతంలో జరిగిన దాడులకు ప్రతిస్పందనగా ఈ హెచ్చరిక ఉండేలా అమెరికా అధ్యక్షుడు రూపొందించారు. అనేక దశాబ్దాలుగా అమెరికా సైనికులు, ఇతరుల మరణాలకు ఇరాన్ దే బాధ్యత అని ఆరోపిస్తూ, దీనిని సుదీర్ఘకాలం కొనసాగుతున్న ప్రతిఘటనగా ఆయన భవిష్యంచారు. చర్యలు విపరీతమైన లేదా కీలక విషయాలను సున్నితంగా, భవిష్యత్తులో తీసుకునే దిశ్య అయినా ప్రతీకార చర్యగానే ఉంటుందని ట్రంప్ అన్నారు. దౌత్యపరమైన సంప్రదింపులను కొనసాగిస్తూనే, సైనిక చర్యలకు దిగి అవకాశాన్ని కూడా కలిగి ఉండాలనే ఆయన దృఢపక్షం అయిన వ్యాఖ్యలు సస్పెండ్ చేస్తున్నాడు. ఈ ప్రకటన ఆ ప్రాంతంలోని సున్నితమైన పరిస్థితిని సౌక్య చెబుతోంది. అక్కడ చర్యలు పురోగమిస్తున్నట్టి ఉద్రిక్తతలు అధికంగానే ఉన్నాయి. చర్యలు విజయవంతమవుతాయని లేదా, రాబోయే రోజుల్లో చొరబుట్టే జలసంద్ధిని తిరిగి తెరుస్తారా లేదా అనే దానిపై చాలా ఆధారపడి ఉంటుంది.

చిత్తశుద్ధి ఉంటే కుల వ్యవస్థను రద్దు చేయండి

పార్లమెంట్, న్యాయవ్యవస్థ, రాష్ట్రపతికి మండకవృక్ష డిమాండ్ మతం మారితే ఎన్నీ హోదా రద్దు తగ్గదు ఈ ఉత్తర్వులు రాజ్యాంగ విరుద్ధం

హైదరాబాద్, మార్చి 30 (పురయం ప్రతినది) :

పార్లమెంట్, న్యాయవ్యవస్థ, రాష్ట్రపతికి చిత్తశుద్ధి ఉంటే దేశంలో కుల వ్యవస్థను రద్దు చేయాలని ఎమ్మెల్యేల వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మండకవృక్ష డిమాండ్ చేశారు. సోమవారం హైదరాబాద్ సోమజిగూడే ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. చిత్తశుద్ధి మతంలోకి మారాక ఎన్నీ హోదా ఉండదని ఇటీవల సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుపై మండకవృక్ష స్పందించారు. దళితలు క్రిస్టియన్లుగా మారితే వారి ఎన్నీ హోదా రద్దు అవుతుందని సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును తాము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని చెప్పారు. క్రిస్టియన్ గా మారితే ఎన్నీ హోదా రద్దు చేయడం కాదు దేశంలో కుల వ్యవస్థను రద్దు చేయాలన్నారు. 1950లో వచ్చిన రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల ఆధారంగా సుప్రీంకోర్టు ఈ తీర్పు ఇచ్చిందని అయితే ఈ ఉత్తర్వుల రాజ్యాంగ విరుద్ధమని ఇవి విషక్షతో కూడిన ఉత్తర్వులు అన్నారు. కుల వ్యవస్థను రద్దు చేసే చర్యల కోసం ముందుకు మిచ్చి, ఏ సంస్థ తీసుకున్నా దానిని సాగితిస్తామని, వారికి అందగా నిలబడతామన్నారు. ఈ కుల వ్యవస్థలో అత్యంత బాధితులు దళితులను మండకవృక్ష...పశువులకంటే హిసంగా చూడబడదని దళితులేనన్నారు. ఈ దేశ కులవ్యవస్థలో ప్రామాణికత వర్ధాన్ని బాధితులేనన్నారు. కుల వ్యవస్థను ఏ రెండు కులాల మధ్య సామీక సామర్యతలేదని కానీ అన్ని కులాల మీదే అధిపత్యం, గౌరవం పొందుతున్నట్లు మాత్రం ప్రామాణ్య వ్యవస్థ అన్నారు. తాము కుల వ్యవస్థను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. ఈ కుల వ్యవస్థను ఏ రాజకీయ పార్టీ సమర్థిస్తే బహిరంగ పదచాలన్నారు. అసమానత ఏ వ్యవస్థ సుందీ కులాలను పార్టీలు బహిరంగ పదచాలన్నారు. సమానత్వాన్ని కోరుతున్న కుల వ్యవస్థ రద్దు చేయాలని కోరుకుంటారు. సమాజంలో అసమానతలను కోరుకునే వారు కుల వ్యవస్థను కోరుకుంటారు. అందువల్ల కుల వ్యవస్థ ఉండాలనుకునే వారెవరో, కుల వ్యవస్థ రద్దు కోరుకునే వారెవరో బహిరంగంగా రావాలని డిమాండ్ చేశారు.



11 మంది ఎమ్మెల్యేల సస్పెన్షన్

మొదటి పేజీ తరువాయి..

సభ్యులు ఆందోళన విరమించాలని చైర్మన్ చెప్పినప్పటికీ.. వినుకుండా సభాకార్యకలాపాలకు అడ్డుపడటం సరికాదని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంపై సీబీఐ విచారణకు ఆదేశిస్తున్నట్లు అసెంబ్లీలో సీఎం చేపట్టే రెడ్డి చేసిన ప్రకటనను మంత్రి గుర్తు చేశారు. అదే సమయంలో ఉద్దేశపూర్వకంగానే బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు సభలో గందరగోళం సృష్టించారని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చివరికి జోక్యం చేసుకున్న మంబర చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి.. పదకొండు మంది బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలను సస్పెండ్ చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. వారిని సోమవారం ఒక రోజుకా సభ సుందీ సస్పెండ్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆ తర్వాత సభ్యులను సభ సుందీ మార్కెట్ బయటికి పంపించారు. అనంతరం శాసనమండలి కొత్త సేవ వాయిదా పడింది. సస్పెండ్ అయిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల్లో మధు నూదనూరి, రేవేంద్రరావు, దేశవంశీ శ్రీనివాస్, ఎల్. రమణ, యాదవరెడ్డి, సుంకర రాజు, నవీన్ కుమార్ రెడ్డి, మధుసూదన్, వాణిపేటి, హోపపల్లి త్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎం.కోటిరెడ్డి ఉన్నారు.

పొంగులేటి రాజీనామా చేసేవరకూ పోరాటం...

సభ సుందీ బయటికి వచ్చిన తర్వాత బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు మీడియాతో మాట్లాడారు. మంత్రి పొంగులేటి త్రీనివాస్ రెడ్డిపై వస్తున్న ఆరోపణల విషయంలో రేవేంద్ర రెడ్డి ప్రభుత్వం ఎందుకు మౌనంగా ఉందని ప్రశ్నించారు. అవినీతి ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న మంత్రి పొంగులేటి చైత్రక బాధ్యత వహించి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మంత్రి పదవీది రాజీనామా చేసేవరకూ తమ పోరాటం ఆగదని స్పష్టం చేశారు. సభలోనే కాకుండా బయట కూడా నిరసన కొనసాగిస్తామని తెల్పి చెప్పారు.

యుద్ధం ఆపడానికి కేంద్రం చొరవ తీసుకోవాలి డిప్యూటీ సీఎం భట్టి తీర్మానం సభ ఏకగ్రీవ ఆమోదం

పశ్చిమ ఆసియాలో ఇరాన్, ఇజ్రాయిల్ మధ్య మొదలైన యుద్ధం అనేక రూపాంతరాలు చెంది ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థను అతలాకుతలం చేస్తుంది. క్రూరాయిల్ (పెట్రోల్, డిజిల్, గ్యాస్) లాంటి వాటిపై ప్రతి దేశ ఆర్థిక పరిస్థితులను ప్రభావితం చేసే విషయం మన ఆందోళన తెలుసు. క్రూరాయిల్ ఉత్పత్తికలగా ఈ యుద్ధ ప్రభావానికి లోస్తై సరఫరాపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ కలిసి ఇరన్ మధ్య లెజనూస్ మీద దాడి చేస్తుంది. అలాగే ఇరాన్ కూడా గల్ఫ్ మధ్యమిడిల్ ఈస్ట్ దేశాలకు ఉన్న బాంబుల అమెరికా చెందిన డిప్యూటీ సాధారణులు టార్గెట్ గా చేసుకొని దాడి చేస్తుంది. ఈ దాడులు పైలెట్ బాంబర్లు, బాల్స్టిక్ మిస్సైల్స్ ద్వారా వంటి అత్యంత అధునికమైన ఆయుధాలతో పరస్పర దాడులు చేసుకుంటున్నాయి. ఇటువంటి మాన్ డిస్ట్రక్ట్ అయిపోతే ఇరన్ ఈ విధ్వంసంలో అనేక మంది అమాయకులు దాదాపు 4,000 మంది మరణించారు. ఈ మరణాలతో పాటు, ఆర్థిక పరమైన విధ్వంసం మరొక ప్రకారం జరుగుతుంది. మరణాలు అయితే దేశాలకు మాత్రమే పరిమితమే, ఆర్థిక విధ్వంసం మాత్రం ప్రపంచం మొత్తాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మరి ముఖ్యంగా ఆసియా దేశాలకు మరింత ప్రమాదకరంగా మారింది. మన దేశం పైన

కూడా తీవ్రమైన ప్రభావం కనపడుతుంది. కనీసం ఇంతటితో నైనా ఈ యుద్ధాన్ని అణకబెట్టే ప్రపంచ భవస్థులు ఆందోళనకరంగా మారుతుంది. ఈ యుద్ధం ఇలాగే కొనసాగినా, అవకాశం అయిన ఇది మూడో ప్రపంచ యుద్ధానికి కూడా దారి తీరుతుంది. ఇది ప్రపంచ మానవాళి మనుగడకే ముప్పు. ఇటువంటి అత్యంత ప్రమాదకర పర్యవసానాల దృష్ట్యా భారత ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకుని యుద్ధాన్ని ఆపడానికి ప్రపంచ శాంతిని నెలకొల్పడానికి తగిన చొరవ తీసుకోవాలని ఈ సభ తీవ్రంగా తీర్మానాన్ని ప్రవేశ పెడుతున్నాం.

వాట్యాన్ గ్రూప్ సభ్యులందరిపై చర్యలు తీసుకునేలా ఉంది బీజేపీ నేత పిల్లెట్ సు హేశ్వర్ రెడ్డి

శాంతిభద్రతల పేరుతో తీసుకువస్తున్న హేట్ స్పీచ్ బిల్లును మేం పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాం. ఈ బిల్లు ప్రజాస్వామ్యానికి హానికరం. ఈ బిల్లులోని శిక్షలకు ముందస్తు డియల్ ఉండదు. రాజకీయ ప్రభుత్వాలను నియంత్రించేందుకు తీసుకువస్తున్న ఈ బిల్లు ఇవాళ మీకు బాగానే అనిపించవచ్చు. కానీ అధికారం ఎప్పుడూ శాశ్వతం కాదని మీరు ప్రతిపక్షంలోకి రాగానే ఈ బిల్లును వ్యతిరేకించే అవకాశం ఉంది. బతికున్నవారిమీదనే భరోసా లేని ఈ సమాజంలో చనిపోయిన వ్యక్తుల మీదనే, నిజాంపాలకుల మీదనే, మరవరో రచయితల మీదనే మాట్లాడుతూ కూడా కేసులు పెట్టేలా నిబంధనలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇలాంటి చట్టాలు చేసే ముందు ఆలోచించుకోవాలి. ఇందులోని సెక్షన్ 4 ప్రజాస్వామ్యానికి చెట్లెత్తే వారంటి లాంటిది. ఏదైనా వాట్యాన్ గ్రూప్ లో ఉన్న వేసే పోస్టుకు గ్రూప్ లోని సభ్యులందరిపై చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంది. దీనిపై ఎలాంటి కారణం లేదు.

బ్రిటిష్ కాలంలో ఇలాంటి చట్టాలు సీబీఐ ఎమ్మెల్యే కునానెని సాంబశివరావు

ఈ హేట్ స్పీచ్ బిల్లును నేను వ్యతిరేకిస్తున్నా. ఇది రాజకీయాలతో సంబంధించినదని కాదు. భావ స్వేచ్ఛ, భాషా, కవులు, కళాకారులు, సాంస్కృతిక రంగాలపై అన్ని రకాలుగా దాడులు చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. బ్రిటిష్ కాలంలో ఇటువంటి బిల్లులు ఉండవే. ఈ బిల్లులో స్పష్టత లేదు. ఇప్పటికే కేంద్ర ప్రభుత్వం చేతిలో ప్రజాస్వామ్యం అందిగా ఉంది. ఇప్పుడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా తోడ్పడే ఇక చెప్పకోవడానికి ఏమీ ఉండదు. ఉపా చట్టం కింద ఎవరినైనా ఎప్పుడైనా లోపం పెడుతున్నారని, ఎవని ఎవరి నైనా అరెస్టు చేస్తున్నారని.

ప్రీడమ్ అఫ్ స్పీచ్ కు ఎలాంటి భంగం లేదు మంత్రి పొన్నం

మానవ హక్కులను హరించే విషయాలు ఈ బిల్లులో లేవు. కక్ష సాధింపు కోసం, ఎవరికో అన్యాయం చేసే ఉద్దేశం ప్రభుత్వానికి లేదు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఎటువల ఉండాలన్న ఉద్దేశంతోనే ఈ బిల్లును తీసుకువచ్చాం. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 19 కు సంబంధించిన ప్రీడమ్ అఫ్ స్పీచ్ కు ఎలాంటి భంగం కలిగించదు. ఈ బిల్లు విషయంలో విపక్ష సభ్యులు ఆలోచనలో పాల్గొంటారు ఉంది. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఒకలా ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు



మరోలా వ్యవహారించడం చాలా తప్పు. ఈ బిల్లులోని అంశాలు అందరికీ వర్తిస్తాయి.

'రోడ్ నెట్ వర్క్ తో ఆర్థిక విప్లవానికి పునాది ఆరంభించి శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటే రెడ్డి

ప్రజా ప్రభుత్వం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రోడ్ నెట్ వర్క్ ను బలోపేతం చేస్తూ ఆర్థిక విప్లవానికి పునాది వేస్తోంది. మంచి రోడ్లు ఆర్థిక ప్రగతికి మొదటి అడుగు. రోడ్లు అనేక కేవలం దూరాన్ని తగ్గించే మార్గం మాత్రమే కాదు.. అవకాశాలను దగ్గర చేసే అద్భుత సాధనం అని మేం భావిస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో రూరూలను అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం హైటెక్ యూత్ ఫోర్స్ మోడల్ అమలు చేస్తోంది. ఈ విధానం కింద 12,000 కిలోమీటర్ల రోడ్ల అభివృద్ధిని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. ఫేజ్ - 1లో సుమారు రూ. 13,006 కోట్ల వ్యయంతో 6,092 కి.మీ రోడ్ల పనులను చేపడుతున్నాం. 30 నెలల్లో నిర్మాణం పూర్తి చేసి, 15 ఏళ్ల పాటు పటిష్టమైన నిర్వహణ చేపట్టేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశాం. ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గత 27 నెలల్లో రూ. వేల కోట్లతో వందల కిలోమీటర్ల రోడ్లు, బస్ స్టాండ్లను నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేశాం. పైద రాబాద్ కిందనే రింగ్ రోడ్, రోడ్, బెంగళూరు తదితర సర్కారులను కలుపుతూ హైస్పీడ్ మెట్రో బ్రిడ్జి కారిడార్ ను ఏర్పాటు చేయబోతున్నాం. దీనికోసం శంభాభావీ సమీపంలోని పూర్వ సీట్ లో 500 ఎకరాలను కేంద్ర బిందువుగా ప్రభుత్వం కేటాయించనుంది. రాష్ట్రంలో ఆర్ఆండ్ లో శాఖ పరిధిలోనే 29,079 కిలోమీటర్ల రాష్ట్ర రహదారులు, 4,983 కిలోమీటర్ల జాతీయ రహదారులతో కలిపి మొత్తం 34,062 కిలోమీటర్ల రోడ్ల అభివృద్ధిపై మేము ప్రత్యేక దృష్టి సారించాం. ఆర్ఎస్, ఇండస్ట్రియల్ రోడ్ల విస్తరణ ద్వారా అంతర్జాతీయ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే మా లక్ష్యం. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మొదలైన రోడ్ల ద్వారా రైతుల పండించిన పంటలను మార్కెట్ చేసేవేరుండం.. బియ్యపులకు

ఉద్యమకారులను గుర్తించి అదుకోవాలి శాసన మండలిలో ఎమ్మెల్యే విజయశాంతి

తెలంగాణ కోసం ప్రాణాలకు తెగించి పోరాడిన ఉద్యమకారులు లేకపోతే, నేడు రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రులు, మంత్రులు ఉండేవారు కాదు. పదవుల కంటే ముందు వారి త్యాగాలను గుర్తించాలి. ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలతో పాటు వివిధ సందర్భాల్లో ఉద్యమకారులకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని ప్రభుత్వం తప్పనిసరిగా నిలబెట్టుకోవాలి. ఉద్యమకారులను అదుకోవడమనేది ప్రభుత్వ బాధ్యత. ఆ బాధ్యతను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నక్తమంగా నిర్వర్తిస్తే అది చరిత్రగా నిలువదు.. వారిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే మాత్రం అది చారిత్రక తప్పిదంగా మిగిలిపోతుంది. ఇప్పటి కైనా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న ఉద్యమకారులను గుర్తించి, వారికి తగిన గౌరవం, పునరావాసం కల్పించాలి అవసరం ఉందని నేను ప్రభుత్వానికి సూచిస్తున్నా.

రుణభారం పెరుగుతోంది జాగ్రత్త



హైదరాబాద్, మార్చి 30 (పురయం ప్రతినది) : తెలంగాణలోని ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ఆస్తులపై కేంద్ర పబ్లిక్ సెక్టార్ పనితీరుపై కాగ్ తన నివేదికలో కీలక సమాచారం వెల్లడించింది. రాష్ట్రంలోని మెజారిటీ సంస్థల సెక్షల బిల్లులో కూరుకుపోయాయని, కనీసం లక్షల సంవత్సరాలలోనూ తీవ్ర నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నాయని స్పష్టం చేసింది. రాష్ట్రంలో మొత్తం 83 ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు ఉన్నట్లు స్పష్టం చేసింది. వాటిలో 16 సంస్థలు మాత్రమే సీఎం లేదా డిప్యూటీ సీఎం ఉన్నట్లు కాగ్ నివేదికలో వెల్లడించింది. 67 వేల చేస్తున్న సంస్థల్లో 49 సంస్థలు ఖాళీలు సమర్పించడంలో అలసటం చేశాయి. కేవలం 18 సంస్థల పనితీరు విశ్లేషణకు తీసుకున్నట్లు తెలిపింది. ఈ 18 సంస్థల టర్నోవర్ రూ. 95,204 కోట్లుగా నివేదిక చెబుతోంది. 18 సంస్థల్లో 11 సంస్థల్లో, కేవలం ఆరు సంస్థలు మాత్రమే లాభాల్లో ఉన్నట్లు రిపోర్ట్ ఇచ్చింది. ఆరు సంస్థల్లో మొత్తం పెట్టుబడులు రూ. 98,572 కోట్లుగా ఉన్నాయని వివరించింది. ఏటానే, మే, జూన్ నెలలకు సంబంధించిన రెవెన్యూ బియ్యంపై, ఏటానే నెలలోనే సరఫరా చేయడం, అయితే ఏటానే నెల మొత్తం రెవెన్యూ బియ్యం పంపిణీకి కొనసాగుతుందని వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఒకేసారి 3 నెలల బియ్యం సరఫరా చేయాలని నిర్ణయించింది. అయితే రెవెన్యూ బియ్యంపై, ఏటానే నెలలోనే సరఫరా చేయడం, అయితే ఏటానే నెల మొత్తం రెవెన్యూ బియ్యం పంపిణీకి కొనసాగుతుందని వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఒకేసారి 3 నెలల బియ్యం సరఫరా చేయాలని నిర్ణయించింది. అయితే అందుకు ప్రధాన కారణం.. గత సీజన్లకు సంబంధించిన రెవెన్యూ బియ్యం నిల్వలు పెరిగిపోవడంతో

ప్రభుత్వానికి కాగ్ హెచ్చరిక నష్టాల్లో మెజారిటీ శాఖలు 83 ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో ఆరు మాత్రమే లాభాల్లో ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల తీరుపై వినుపోయే నిజాలు బడ్జెట్ కేటాయింపుల కంటే రూ. 31,229 కోట్లు అదనపు ఖర్చు రూ. 5.62 లక్షల కోట్లకు చేరిన రాష్ట్ర అప్పులు ఎఫ్.ఆర్.బి.ఎం నిబంధనలను మించిన రుణ పరిమితి నష్టాల్లో ఉన్న ప్రభుత్వ సంస్థల పనితీరుపై తక్షణమే సమీక్ష నిర్వహించాలి

కోట్లుగా తగ్గింది. 71 సంస్థల సమయానికి ఖాతాలు సమర్పించకపోవడంపై కాగ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. అలాగ సంస్థల పాలనలో తీవ్ర లోపాలున్నట్లు కాగ్ నివేదిక వెల్లడించింది. 15 సంస్థల్లో 9 సంస్థలు స్వతంత్ర చైర్మన్ల నియామకం చేయలేదు. ఎక్కడా ఇంటిమెంబెర్ల చైర్మన్ల సమావేశాలు నిర్వహించలేదు. ఐదు సంస్థల్లో ఆడిట్ కమిటీ లేకపోవడం, ఐదు సంస్థల్లో, తొమ్మిది సంస్థల్లో ఎన్ఆర్ఐ కమిటీ ఏర్పాటు కాలేదు. అలాగే.. సింగిల్ డిపెండెంట్ కాగ్ ప్రత్యేక ఆడిట్ నిర్వహించింది. డిజిల్ వినియోగంలో భారీ వ్యత్యాసాలు గుర్తించింది. కాగ్ నివేదిక ప్రకారం.. కొన్ని ఒప్పందాల్లో జరగరానికీ మించి డిజిల్ వినియోగం అసాధారణం అనిపించింది. కాగ్ 251 కోట్ల అనవసర ఖర్చులు చేశారు. ఒప్పంద నిబంధనలు అమలు కాలేదు. 74 కోట్ల అదనపు ఖర్చులతో ఉంది. కోల్ రవాణాలో లోపాలు రూ. 25 కోట్ల వ్యయం వాటిల్లింది. ట్రాన్సిపోర్ట్ ఛార్జీ వల్ల రూ. 1,078 కోట్ల అదనపు పనులకు జరిగాయి. పర్యావరణ నిబంధనలు పాటించకపోతే, కాంట్రాక్టు ఎక్సెస్ డిమాండ్ ట్రీట్ మెంట్ ఫ్రాంట్లు

ఏప్రిల్ 9న మిలియన్ మార్చి కేసు విచారణ

కేసులు కోట్లవేయాలని హైకోర్టును ఆశ్రయించిన కేసీఆర్, కేటీఆర్, హాజీర్ రావు

హైదరాబాద్, మార్చి 30 (పురయం ప్రతినది) : తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన పోరులో అత్యంత కీలకమైన 'మిలియన్ మార్చి' సందర్భంగా తమపై సమాధైన కేసులలో కేసులను కోట్లవేయాలని కోరుతూ మాజీ సీఎం కేటీఆర్, కేటీఆర్, హాజీర్ రావు తెలంగాణ హైకోర్టులో దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై విచారణ వచ్చే నెల 9కి వాయిదా పడింది. కేసులు కోట్ల వేయాలని కోరుతూ దాఖలైన పిటిషన్లను సోమవారం విచారణకు స్వీకరించిన హైకోర్టు.. దీనిపై పూర్తి వివరాలతో కొంటి దాఖలు చేయాలని ఆదేశిస్తూ ప్రతివాదలైన ప్రభుత్వానికి, సంబంధిత పోలీసు అధికారులకు నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ కేసులో తదుపరి విచారణను ఏప్రిల్ 9కి వాయిదా వేసింది. ఆ రోజున ప్రభుత్వం దాఖలు చేసే వివరణ ఆధారంగా కోర్టు తదుపరి నిర్ణయం తీసుకోనుంది. ఈ నేపథ్యంలో 2011లో క్రిమినల్ కోర్టులో జరిగిన మిలియన్ మార్చి సందర్భంగా జాయింట్ యాక్టివ్ కమిటీ బిల్లుపై మేరకు అధికార రాజకీయ ప్రేమిత కేసులు సమాధియ్యాయని, వాటిని వెంటనే కోట్లవేయాలని నిందితుల తరపు న్యాయవాదులు కోర్టుకు విన్నవించారు.

అడ్వకేట్స్ ప్రాటిక్షన్ బిల్లులో ప్రమాదకర అంశాలు

అమ్మెల్యే తీర్మానం మల్లన్న

హైదరాబాద్, మార్చి 30 (పురయం ప్రతినది) : న్యాయవాదుల రక్షణ కోసం అడ్వకేట్స్ ప్రాటిక్షన్ బిల్లుకు సోమవారం సుప్రీంకోర్టులో ప్రతివాదాలు జారీ చేసింది. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఎమ్మెల్యే తీర్మానం మల్లన్న ఈ బిల్లులో కొన్ని ప్రమాదకరమైన అంశాలు ఉన్నాయన్నారు. న్యాయవాదిని అరెస్టు చేయాలంటే ప్రత్యేకంగా అలంకార పేర్కొన్నారన్నారు. న్యాయవాది సేవలను పాలిటా లోపలను బిల్డింగ్ ప్రకారం సదుపాయం వాలా లేక ఇతర అవసరాల కోసం ఈ బిల్లు ప్రకారం ప్రత్యేకంగా చర్యలు తీసుకోవాలా? నేరం చేసిన సాధారణ పౌరుడికి ఒక చట్టం, న్యాయవాదికి మరో చట్టమా దీనిపై ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇవ్వాలన్నారు. ఈ బిల్లులో అడ్వకేట్ అయితే ఒక ప్రత్యేక ఇతరులైతే మరో ప్రత్యేక అనే బిల్లులో కనిపిస్తోందన్నారు. ఈ బిల్లు న్యాయ వాదులకు రక్షణ ఇవ్వడం కోసం కాదు ప్రత్యేకంగా వారే.. ఒక బిల్లులో పేర్కొన్న కమిటీల రక్షణ ద్వారా న్యాయవాదులపై నిజమైన ఫిర్యాదులను కూడా చల్లార్చే ప్రమాదం ఉందన్నారు. ఒక మహిళా బాధితురాలు న్యాయవాదిని న్యాయవాదికి రక్షణ గోడగా మారుతుందని స్పష్టత ఇవ్వాలన్నారు. హక్కులు వివర తంగా ఉంది బాధ్యతలు బలహీనంగా పొందుపర్చారన్నారు.





గ్రేటర్ హైదరాబాద్



ఆస్తి పన్ను బకాయిలు చెల్లించండి

- ఓటీఎస్ కింద రాయితి పొందేందుకు చివరి తేదీ ఈ నెల 31
- వడ్డీపై 90 శాతం రాయితి పొందండి: కమిషనర్ ఆర్ వి కర్ణన్



హైదరాబాద్, మార్చి 30 (పుడయం):

వన్ బైం సెటిల్మెంట్ స్కీం కింద ఆస్తి పన్ను బకాయిలను వడ్డీపై 90 శాతం మాఫీ పొందేందుకు ఈ నెల 31 వ తేదీ తుది గడువు అని జి.పా.వె.ఎస్ కమిషనర్ ఆర్ వి కర్ణన్ తెలిపారు. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో ఉన్న గృహ యజమానులను ఆస్తి పన్ను బకాయిల తక్షణమే చెల్లించి వడ్డీపై 90 శాతం రాయితి పొందాలని కమిషనర్ ఆర్ వి కర్ణన్ అన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన సోమవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. 2025-26 సంవత్సరంకు గాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆస్తి పన్ను బకాయిలు ఈ నెల 31 వ తేదీలోగా చెల్లించే వారికి ఓటీఎస్ పథకం కింద వడ్డీపై 90 శాతం రాయితి ఇస్తుందన్నారు. ఆస్తిపన్ను బకాయిలు ఆన్లైన్ లో మాత్రమే స్వీకరిస్తామని కమిషనర్ తెలిపారు. ఆన్లైన్ వెబ్సైట్లైన www.ghmc.gov.in పోర్టల్, MyCURE యాప్, మీ సేవ కేంద్రాలు సిటిజన్ సర్వీస్ సెంటర్ లలో తక్షణమే చెల్లించి ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కమిషనర్ నగర ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. సకాలంలో ఆస్తి పన్ను చెల్లించి తద్వారా నగరాభివృద్ధికి సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆస్తి పన్ను మొదటి బకాయిదారుల పై జి.పా.వె.ఎస్ చట్టం ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు.

శ్వశాన వాటికే అక్రమ దందాకు అడ్డా!

పది మంది ముఠా అరెస్ట్.. 414 సిలిండర్లు స్వాధీనం
బంజారాహిల్స్, మార్చి 30 (పుడయం):

బంజారాహిల్స్ లో భారీ అక్రమ గ్యాస్ నిల్వల గుట్టురట్టు



ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వంటగ్యాస్ బండలను నిల్వ ఉంచి, అధిక ధరలకు విక్రమిస్తున్న భారీ ముఠా గుట్టును బంజారాహిల్స్ పోలీసులు బయటపెట్టారు. బంజారాహిల్స్ పరిధిలో సోమవారం జరిగిన ఈ మెరుపు దాడిలో పది మంది నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, వారి వద్ద నుంచి లక్షలాది రూపాయల విలువైన సొత్తును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... విశ్వస్వ నీరుమై సమాచారం మేరకు హైదరాబాద్ టాన్కెఫోర్స్ పోలీసులు అందంగా లాభాల్సే గడిచినప్పటికీ వివరాలలో వెల్లడైంది. ఈ దాడిలో పోలీసులు వివిధ కేంద్రంగా మెట్లో గ్యాస్ సెంటర్లను సహకారం పొందగా రూ. 21,88,000 వరకు ఉంటుంది అధికారులు అంచనా వేశారు. పట్టుబడిన నిందితులను, స్వాధీనం చేసుకున్న సొత్తును తదుపరి కఠినస్థితి పంపిణీచేయాలి, వాహన చోదకులు, కూలీలు, సదరు స్టాన్ని అరెస్ట్ చేసి వ్యక్తికే కలిపి మొత్తం పది మందిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వీటితో పాటు నిల్వ ఉంచిన బండలను తరలించేందుకు ఉపయోగిస్తున్న 10 రవాణా వాహనాలను సీజ్ చేశారు. వీటి మొత్తం విలువ సుమారు రూ. 21,88,000 వరకు ఉంటుంది అధికారులు అంచనా వేశారు. పట్టుబడిన నిందితులను, స్వాధీనం చేసుకున్న సొత్తును తదుపరి

ప్రజావాణికి 143 దరఖాస్తులు



మేడ్చల్ / మల్కాజ్గిరి, మార్చి 30 (పుడయం):

ప్రజావాణిలో స్వీకరించిన దరఖాస్తులను సంబంధిత శాఖల అధికారులకు అందజేస్తూ జాప్యం లేకుండా సత్కర్మ అర్జీలను పరిశీలించి పరిష్కారం చేయాలని మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి అదనపు జిల్లా కలెక్టర్లు ప్రజావాణి అధికారులను అడిగినారు. సోమవారం మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన అభ్యర్థులను అదనపు జిల్లా కలెక్టర్ విజయేందర్ రెడ్డి కేటీసీ అదనపు కలెక్టర్ (143) దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఎంతో వ్యయ, ప్రయోజనకరమైన వారి సమస్యలను పరిష్కరిస్తామని సమృద్ధితో ప్రజలు

ఎన్ఎస్ఎస్ శిబిరం విజయవంతం



చేపేళ్ల, మార్చి 30 (పుడయం):

చేపేళ్ల ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో కమ్మేట గ్రామంలో నిర్వహించిన ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రత్యేక శిబిరం విజయవంతంగా సోమవారం ముగిసింది. మార్చి 23 నుండి 30 వరకు వారం రోజుల పాటు జరిగిన ఈ శిబిరంలో విద్యార్థి వాలంటీర్లు సేవా కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. గ్రామ సేవ, పఠ్యాచారణ పరిరక్షణ, ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాల నిర్వహణ విద్యార్థుల్లో సేవాభావం, నాయకత్వ లక్షణాల పెంపు గ్రామస్థులతో పరస్పర చర్యలు, శుభ్రత చేపాను విజయవంతం ప్రారంభించి, శిబిరాన్ని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. సి. కాం

ఫిర్యాదులు వెంటనే పరిష్కరించాలి



రంగారెడ్డి, మార్చి 30 (పుడయం):

సోమవారం సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి (33) ఫిర్యాదులు అందాయి. ప్రజల నుండి వివిధ అంశాలకు సంబంధించిన ఫిర్యాదుల వివరాలు జిల్లా కలెక్టర్ సి.నారాయణరెడ్డి, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) చంద్రారెడ్డి కేటీసీ స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో అధికారులు మరింత శ్రద్ధ కనబరచాలని, చచ్చిన ఫిర్యాదులు వెంటనే పరిష్కరించాలని అధికారులకు

భక్తి శ్రద్ధలతో కల్యాణ మహోత్సవం



షాద్ నగర్, మార్చి 30 (పుడయం):

జానంపేట శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కని నర్సింబులు ఆధ్వర్యంలో వైభవంగా నిర్వహిస్తున్న శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి కల్యాణ మహోత్సవానికి మాజీ ఎమ్మెల్యే అంజయ్య దేవవేదవేదాధికారి భక్తి భావంతో తీలకించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే బక్కని నరసింబులు ఆధ్వర్యంలో ఈ సందర్భంగా ఆలయ ప్రాంగణం అంతా పాఠశాల భవనానికి సమర్పించిన కళకళాదానా, వేద మంత్రోచారణలు, మంగళ వాయిద్యాల సమయ కల్యాణోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. కార్యక్రమానికి హాజరైన అంజయ్య యాదవ్ స్వామి వారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులతో కలిసి కార్యాలయ కల్యాణ మహోత్సవాన్ని వీక్షిస్తూ, స్వామివారి దివ్య కృప ప్రజలపై

డయాలసిస్ సేవలు పునరుద్ధరణ

మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దేవల సమక వెంకటరెడ్డికి సన్మానం



చేపేళ్ల, మార్చి 30 (పుడయం):

చేపేళ్ల మున్సిపాలిటీ లోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో డయాలసిస్ రోగులను ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను గుర్తించి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దేవల సమకా వెంకటరెడ్డి ముందుకొచ్చారు. రూ. 50 వేల వ్యయంతో ఆసుపత్రిలో వైరింగ్, ఫైబర్లు పనులను పూర్తి చేయించి డయాలసిస్ సేవలను మళ్ళీ సోమవారం అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ సేవలపై డయాలసిస్ రోగులు చైర్ పర్సన్ దేవలను శాలువతో సన్మానించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా చైర్ పర్సన్

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో అభివృద్ధి పనులు

అట్లాస్ సంస్థకు ఘన సన్మానం



చేపేళ్ల, మార్చి 30 (పుడయం):

చేపేళ్ల మండల పరిధిలోని సోమవారం మల్కాపూర్ ప్రభుత్వ పాఠశాల (జి.పా.వె.ఎస్)లో విద్యార్థుల సౌకర్యాల కోసం అభివృద్ధి పనులు చేపట్టబడ్డాయి. ఎన్ సి ఆర్ అట్లాస్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాలలో నూతన టాయిలెట్, నిరాశ్రయ, శుద్ధమైన తాగునీటి కోసం వాటర్ ఫిల్టర్ ఏర్పాటు, అలాగే పాఠశాల భవనానికి సెయింటింగ్ పనులు పూర్తి చేయడం జరిగింది. ఈ పనుల కోసం మొత్తం రూ. 12,50,000 వ్యయం చేశారు. ఈ సేవలకు గాను పాఠశాల యాజమాన్యం తరఫున (ఎన్ సిఆర్ అట్లాస్) సంస్థ ప్రతినిధులను

చేపేళ్ల, మార్చి 30 (పుడయం):

ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల విద్యాశాఖ అధికారి ఎల్. పురం దాస్, (ఎన్ సిఆర్ అట్లాస్) ప్రతినిధి నాయి కృష్ణ (నూ.వి.సహా) ఫౌండేషన్ ప్రతినిధి ఎం.ఎస్.ఆర్.అర్జున్, రావులపల్లి ధీరేంద్ర, పాఠశాల మాజీ ప్రధానోపాధ్యాయులు హనుమంత రెడ్డి, మాజీ ఓటీఎస్ రవీందర్ రెడ్డి, చేపేళ్ల మండల సర్పంచుల ప్రముఖులు, న్యాయవాదులు పెద్ద సబ్బారెడ్డి హాజరు ఉపసర్పంచులను, గ్రామ పెద్దలు శివారాజు, రవి, మల్లారెడ్డి, గోపాల్ రెడ్డి తదితరులు వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు వివాహితులు పాల్గొన్నారు.

బాలికలకు ఎచ్ఐవి వ్యాక్సినేషన్



మేడ్చల్ / మల్కాజ్గిరి, మార్చి 30 (పుడయం):

మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లాలోని రెండో దివిలోని ఇన్ఫర్మేషన్ హాస్పిటల్, స్కూల్ లోని 14 నుంచి 15 సంవత్సరాల వయసు గల బాలికలకు అందరికీ వ్యాక్సినేషన్ నిన్ను అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి జిల్లా కలెక్టర్ మును చౌదరి తెలిపారు. సోమవారం కీసర్ మండలంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో భవిష్యత్తులో గర్భాశయ క్యాన్సర్ నివారణ బాలికలకు ఎచ్ఐవి వ్యాక్సినేషన్ అందించే కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ మును చౌదరి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వ్యాక్సినేషన్ ఎంత ఘనం అవుతుందో అదిగి తెలుసు

పెంచిన స్కూల్ ఫీజులు తగ్గించాలి

సిద్ధార్థ పబ్లిక్ స్కూల్ వద్ద విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల ఆందోళన



మేడ్చల్, మార్చి 30 (పుడయం ప్రత్యేకం):

బోధాపూర్ జి.పా.వె.ఎస్ స్కూల్ లోని సిద్ధార్థ పబ్లిక్ స్కూల్ లో ఫీజు అధికంగా పెంచారంటూ సోమవారం విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాఠశాల వద్ద సరసం తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... పాఠశాల యాజమాన్యం ప్రతి సంవత్సరం ఫీజులు అధికంగా పెంచడంతో భారం పెరుగుతున్నందున వాపోయాడు, పాఠశాలలో జాయిన్ అయినప్పూ 2 నుండి 5 శాతం పెంపొందిన తెలియజేసి ఇప్పుడు ఏకంగా 15 నుండి 20 శాతం

మార్కెట్లో పాలిశుధ్య సంక్షోభం



శంకర్పల్లి, మార్చి 30 (పుడయం):

శంకర్పల్లి మున్సిపల్ పరిధిలోని ప్రధాన కూరగాయల మార్కెట్లో పాలిశుధ్య సంక్షోభం తీవ్ర సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోంది. మార్కెట్లో ఏర్పాటు చేసిన సుల్ఫో కాంప్లెక్స్ నుంచి మురుగునీళ్లు తరచూ పొంగి పొరలుతూ మార్కెట్ మొత్తం అసౌకర్యంగా మారింది. దీంతో వ్యాపారులు వివరాలను తెలుసుకున్నారు. గత ఆదివారం పరిస్థితి మరింత దారుణంగా మారింది. మురుగునీళ్లు మార్కెట్లోకి చేరడంతో క్రైతులు తమ కూరగాయలను అదే స్థానంలో ఉంచి అమ్ముకోవాల్సి వచ్చింది. ఇది ప్రజాలోకానికి తీవ్రమైన ముప్పు అని స్థానికులు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మార్కెట్లోని రెండు సుల్ఫో కాంప్లెక్స్ లో ఒకటి పూర్తిగా పనికిరాకుండా ఉండగా, మరొకటి నుంచి వచ్చే మురుగునీళ్లు ప్రైవేట్ సర్నికారి లేక బయటకు పొంగి మార్కెట్లోకి చేరుతున్నాయి. గాలి ప్రసారం సరిగా లేక

బార్ అసోసియేషన్ నూతన పాలకవర్గం ప్రమాణ స్వీకారం



చేపేళ్ల, మార్చి 30 (పుడయం):

చేపేళ్ల మున్సిపాలిటీ లోని జిల్లా కోర్టు బార్ అసోసియేషన్ నూతన పాలకవర్గం ప్రమాణ స్వీకారం సోమవారం మధ్యాహ్నం నూతన అధ్యక్షుడు పాటి మధుసూదన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. కార్యక్రమానికి న్యాయవర్గ ప్రముఖులు, న్యాయవాదులు పెద్ద సబ్బారెడ్డి హాజరు ఉపసర్పంచులను, గ్రామ పెద్దలు శివారాజు, రవి, మల్లారెడ్డి, గోపాల్ రెడ్డి తదితరులు వివిధ పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు వివాహితులు పాల్గొన్నారు.

IN THE COURT OF THE HON'BLE J. JUNIOR CIVIL JUDGE: AT SECUNDERABAD OS NO. 482 / 2022

Between: State Bank of India, Retail Assets Central Processing Centre -I, SARC Wing, Patny Centre, Secunderabad, Rep. by its Manager

...Plaintiffs

AND

Mr. Thota Kumar

...Defendant

To, Mr. Thota Kumar S/o Sri Jangaiah Thota P/o H.No. 2-95, Astakame shwari Nagar Kuntur, Pedda Amberpet, Rangareddy, Telangana-501505 O/o Supervisor Information & Reservation Office TSTDC-UN, Tankbund- Hyderabad-63.

Please take notice that the above-named plaintiff instituted the above suit against you as Defendants for recovery of Rs 3,64,563-00 P's You are hereby summoned to appear in this court in person or by pleader duly instructed and able to answer all material questions 16 04-2026 at 10.30 AM. In default of your appearance, the suit will be heard and decided in your absence.

(BY ORDER OF THE COURT)

Sd/-

D.K. Lakshmi Kumari, Advocate

Flat no.304, Manikanta Paradise Apart. Dwarkanagar, Phase-II, Uppal, Hyderabad-39

Counsel for the Plaintiff



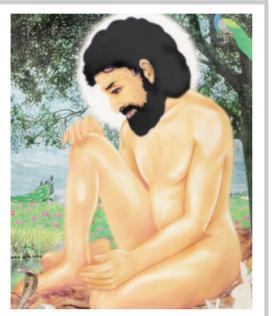
సంపాదకీయం

వెనెజువెలాను ట్రంప్ పాదాక్రాంతం చేసుకొని దాని అధినేత మదురోను చెరబట్టి ఖైదీగా తీసుకుపోయి అక్కడి చమురునిల్వలను స్వాధీనం చేసుకున్న తర్వాత దాని తక్షణ ప్రత్యక్ష దుస్తుభావం క్యూబా మీద పడింది. ఒకప్పటి క్యూబా క్యూబా వైపు కన్నెత్తి చూడడానికి భయపడిన అమెరికా ఇప్పుడు ఆ చిన్న మిన్న దేశాన్ని గుప్పెట్లో పెట్టుకుని దానితో క్రూర క్రీడ సాగిస్తున్నది. వెనెజువెలా నుంచి చమురు ఆగిపోవడంతో క్యూబా పరిస్థితి ఒడున పడిన చేప మాదిరిగా తయారయింది. ఇంధన కొరతతో కరెంటు నిలిచి పోయింది. తరచూ షట్ డౌన్లతో అందకారం అల

ఇరాన్ చమురుని తెచ్చుకోవడమే నా ప్రాధాన్యం. టెహ్రాన్ లోని ప్రధానమైన చమురు ఎగుమతి కేంద్రం ఖర్ బలాండ్ కు అమెరికా సేనలను పంపగలదు. ఈ సంవత్సరం ప్రారంభంలో వెనెజువెలా నేత నికోలాస్ మదురోను పట్టుకొని అక్కడి ఆయిల్ నిల్వలను నిరవధికంగా స్వాధీనం చేసుకున్నమాదిరిగానే ఇరాన్ లోని ఆయిల్ ను అమెరికా సొంతం చేస్తాను. ఉన్నది ఉన్నట్టు చెప్పాలంటే ఇరాన్ ఆయిల్ ను తెచ్చుకోవడమే నాకు ప్రీతిపాత్రమైన విషయం. అది తప్ప అని అమెరికాలోని కొంతమంది మూర్ఖులు అంటున్నారు. ఖర్ బలాండ్ లోని భారీ నిల్వలను వశపరచుకున్నప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఖర్ ద్వీపాన్ని మేము స్వాధీనం చేసుకోవాలి, చేసుకోకపోవాలి. మాముందు అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. మమ్మల్ని ఎదురించే శక్తి ఇరాన్ కు బొత్తిగా లేదు. మేము చాలా సులభంగా ఏమైనా చేయగలం.

* డోనాల్డ్ ట్రంప్, అమెరికా అధ్యక్షుడు

వేమనపద్యం
అలుకతోలు దెచ్చి యేడాది యుతికిన
నలుపు నలుపేగాని తెలుపురాదు
కొయ్యబొమ్మ దెచ్చి కొట్టిన బలుకునా
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ



పశ్చిమాసియాలో నెలరోజులకు పైగా సాగుతున్న యుద్ధంతో రాబోయే రోజులలో పశ్చిమాసియా రాజకీయ అధిపత్యం చందరగంలే కీలక పరిణామాలకు దారితీసే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ప్యాన్ అరబ్ ట్రంట్ కీలక కర్తగా ఎదురుతున్న ట్రిప్లీ ద్వారా గ్లోబల్ సౌత్ నాయకత్వం కోసం పోటీ పడుతున్న భారత్, చైనాకు ఈ పరిణామాల దిగ్భ్రాంతి కలిగిస్తున్నాయి. మొత్తం ఈ ఘర్షణలో ఈ రెండు దేశాలు ప్రేక్షకుల పాత్ర పోషించేందుకు పరిమితం కావాలి వస్తోంది. ప్రపంచంలోనే బహిరంగంగా ఉగ్రవాద సంస్థలకు స్థావరాలు కల్పిస్తున్న దేశంగా పాకిస్తాన్ ను ప్రపంచం ముందు దోషిగా నిలబెడడంలో భారత్ శతాబ్దాలుగా చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు సానుభూతి వ్యక్తం చేసేవారే గాని ఈ విషయంపై ఆ దేశాన్ని ఖండించేవారు కనిపించడం లేదు. గత ఏడాది పహ్లావీ ఉగ్రవాద సంస్థలకు పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాద చర్యను ఖండించిన కేవలం ఇజ్రాయేల్, ఆస్ట్రేలియా మాత్రమే కాక ఇండోనేషియా, ఫ్రాన్స్, పాకిస్తాన్ కు గుణపాఠం చెప్పేందుకు భారత్ ఆపరేషన్ 200 వారోత్సవం కారణంగా పాకిస్తాన్ దేశానికి సహాయం చేసేందుకు నిరాసక్తులైపోయారు. గత ఏడాది పహ్లావీ ఉగ్రవాద సంస్థలకు పాకిస్తాన్ దేశానికి సహాయం చేసేందుకు నిరాసక్తులైపోయారు. గత ఏడాది పహ్లావీ ఉగ్రవాద సంస్థలకు పాకిస్తాన్ దేశానికి సహాయం చేసేందుకు నిరాసక్తులైపోయారు.

కష్టాలో క్యూబా

మధ్యలోనే ఆపివేస్తుండడం ముఖ్యమైన విషయం. పిడుగు పాటులా నిరూపించుకుంటున్నది. ఫిడెల్ క్యాస్ట్రో 1959లో బాటిస్టా నియంత్రణాన్ని కూల దోసి అక్కడి అమెరికన్ ఆస్పర్సలనీ బాటియం చేసినప్పటినుంచి ఆ రెండు దేశాలకు మధ్య ఉష్ణ

కమ్యూనిస్టు పాలన తీవ్ర సంక్షోభంలో కూరుకు పోయింది. ట్రంప్ మరింత సంక్షోభాన్ని సృష్టించి క్యూబాలో ప్రైవేటు పెట్టుబడులకు చోటు సాధించగలుగుతాడో లేక అక్కడి ప్రజలే ఈ గడ్డు పరిస్థితిని అధిగమించి నిలదొక్కుకోగలుగుతారో వేచి చూడాలి. పెట్టుబడిదారీ ప్రజాస్వామ్యానికి, కమ్యూనిజానికి గల వైరుధ్యమే ప్రధాన యుద్ధాలకు కారణమైంది. అవుతున్నది. అయితే ట్రంప్ పాలన వంటి వ్యవస్థలు అమెరికా ప్రజాస్వామ్య నీతుల బండారాన్ని బట్టబయలు చేస్తున్నాయి, పెట్టుబడిదారీ ప్రజాస్వామ్యం సొంతంలో పాసిస్టు ప్రజాస్వామ్యం ఏర్పడితే ప్రజల జీవితానికి ప్రమాదం సంభవించి వస్తున్నది నిరంకుశత్వం దాపురిస్తుందేమో!!!

రచనలు పంపండి
వృద్ధయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ అంకిత, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, సంపాదక లేఖలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిలో ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com Website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

మనం రోజూవారీ జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు గమనించే ఉంటాం. ఆఫీసుకి పది నిమిషాలు అలసటగా వెళ్తాం, బాని మనల్ని చూసి చూడవచ్చు వెళ్లిపోతూ, మనమే వెనక్కి పిలిచి పురి సార్, దారిలో ట్రాఫిక్ వల్ల లెట్ అయింది అని చెబుతాం. స్నేహితుడికి ఫోన్ చేయడంలో అలసటపెట్టే వాడు అడగకపోతే నిండా, నిన్ను పులి బీజీ రా, అందుకే చేయలేకపోయాను అని సరే చెప్పిపోతాం. సోషల్ మీడియాలో ఒక ఫోటో పెట్టి, దాని కింద ఇది పాత ఫోటోనే అంటే అని క్యాప్షన్ ఇస్తాం. నిజానికి అక్కడ ఎవరూ మనల్ని ప్రశ్నించలేదు. ఎవరూ వివరణ కోరలేదు. అయినా సరే, మనసులో ఒక రకమైన తొందర పాటు ఎదురవుతుంది. మనల్ని తప్పుగా అనుకుంటారేమో అన్న ఒక చిన్నపాటి గుబులు. దీన్నే

వైరుధ్యం) నిధాంతం ఇక్కడ కీలకం. మన ఆలోచనలకు, మన ప్రవర్తనకు మధ్య ఎప్పుడైనా పొంతన కుదరనప్పుడు మనసులో ఒక విధమైన ఆసౌకర్యం కలుగుతుంది. ఆ ఆసౌకర్యాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి, మనల్ని మనం సమర్థించుకోవడానికి మనం వివరణ ఆశ్రయం బయటతాం వివరించాలనుకోవడం అనేది మన బలహీనతలకు కాదు

ఏకాకులు చైనా, భారత్ : మధ్యవర్తి పాకిస్తాన్

చేయలేదు. మొత్తం ప్రభుత్వం ఆతర్వత్యంలో పడినట్లు స్పష్టం అవుతుంది. పాకిస్తాన్ ఈ విషయంలో రాజీ చేర్చుట అవసరం లేదని భారత్ దౌత్యవరంగా ఏమీ చేస్తుందని ప్రతిపక్షాలు ప్రశ్నిస్తే విదేశాంగమంత్రి జైత్రకర్ అసహనంతో పాకిస్తాన్ మాదిరిగా తాము 'దళారుల' కామంటా తన అక్కడ అర్హత ప్రధాని మోదీని కోరగా ప్రయోజనం లేక పోయింది. పాకిస్తాన్ లో ఉగ్రవాదులకు బలమైన మద్దతుదారునిగా పేరొందిన అల్ టోఫీ అసీఫ్ మునీర్ నేడు ట్రంప్ కు వాణిజ్య భాగస్వామి మాత్రమే కాకుండా, ఈ యుద్ధంలో కీలక సంధానకర్తగా మారడం ఓ విధంగా భారత్ కు మింగుడు పడటం లేదు. 'ఏళ్ల మిత్రంగా, ఏళ్ల గురుగా' సృష్టించిన ప్రధానం చేసుకుంటున్న భారత్ ప్రభుత్వ నేతలకు ఈ విషయంపై మాట్లాడలేని పరిస్థితులలో ఉన్నారని భారత్ ప్రభుత్వం జరిపిన అఖిల పక్ష సమావేశం ప్రధాని హాజరై వాస్తవ పరిస్థితులను వివరించే ప్రయత్నం చేయలేక పోయారు. ఈ విషయంపై పార్లమెంట్ ఉభయసభలలో ప్రకటనలు చేసేముందు ప్రధాని మోదీ ముఖం పాలిపోయినట్లు కనిపించింది. బహుశా మోదీపాఠంగా తన ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను నిలదీస్తే నెహ్రూ విధానాలను, గతంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలన తీరులను అనుసరించడంలో పాటు పాకిస్తాన్ అక్కడనున్న మండిపడి ప్రయత్నం

మనస్తత్వ శాస్త్ర పరిభాషలో "Unsolicited Justification" అంటారు. అంటే, అడగని చోట ఇచ్చే అనవసరపు వివరణ. ఈ అలవాటు మనలో ఎందుకు ఉంది? ఇది మన వ్యక్తిత్వంలోని లోపమా లేక మానవ సహజ నైజమా? మన ప్రతి చర్య వెనుక ఒక కారణం ఉంటుంది. కానీ ఆ కారణాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పాలని అవసరం మనకెందుకు కలుగుతుంది? దీని వెనుక భయం, గుర్తింపు కోసం తనన, మరియూ సంబంధాలను కాపాడుకోవాలనే ఆరాటం కలిసి ఒక వింతైన న్యూస్ ప్యాపర్లు చేస్తాయి. ప్రముఖ మనస్తత్వవేత్త రిచర్డ్ ఫిన్స్టెన్ ప్రతిపాదించిన "Cognitive Dissonance" (జ్ఞానాభేద

అడగని ప్రశ్న... ఆపలేని వివరణ!

మన తెలుగు సమాజంలో ఈ వివరణకొరక భోరణి కోసం ఎక్కువే అని చెప్పాలి. మనది సమిష్టి సంస్కృతి. ఇక్కడ వ్యక్తిగత నిర్ణయాల కంటే సామాజిక అంగీకారానికే ఎక్కువ అని నాలుగు గోడల మధ్య జరిగిన విషయం బయటపడితే పరువు పోతుంది లేదా చుట్టూలు ఏమనుకుంటారో అని ఆందోళన మనల్ని నిరంతరం సంజాయిషీలు ఇవ్వని ప్రేరేపిస్తుంది. పెళ్లిళ్లు, పెరంటాలు, వందగలు, ఇలా ఏ సంధర్భంలోనైనా మన నిర్ణయాలకు వంద వివరణలు సిద్ధం చేసుకుంటాం. ఇది కేవలం మనస్తత్వం కాదు, ఒక సామాజిక అర్థిడి కూడా. ఈ వలయం నుండి బయటపడటం ఎలా? మనం ఇచ్చే ప్రతి వివరణ మన శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది.

జ్ఞాన హత్యలు పెను శాపాలు
పుట్టిన బిడ్డతో పోల్చితే తల్లి గర్భంలో పురుష పోసుకున్న బిడ్డకు సమాన హక్కులు ఉండవు. తల్లికంటే ఎక్కువగా బట్టి గర్భంలో దానిని శిశువు జీవితం ఆధారపడి పుట్టించి, మూడు, నాలుగు నెలల గర్భవతి పలు కారణాలతో అజాన్ డేవేయంకోసం చూస్తున్నాం. తల్లి గర్భంలో మొదలైన 3 లేదా 4 మాసాల వీరు ప్రాణం అమ్మాయిని తెలిసి తల్లికంటే ప్రలు బలవంతంగా అజాన్ డేవేయంకోసం అనే అమాన వీరు సంఘటనలను మనం నిర్ణయం చేస్తున్నాం. పోస్ట్ జాన్ డేవే-2 ఆలోచనల పర్యవసానంగా 1999 నుంచి ప్రతి ఏట 25 మార్చి రోజున "అంతర్జాతీయ పుట్టిన బిడ్డ దినం" లేదా ఇంటర్నేషనల్ అనిబార్న్ డే"ను పాటించటం అనవాయితీగా మారింది. తల్లి గర్భంలో కోటి ఆలలో జన్మించున్న బిడ్డను తొలి మొగ్గ దశలోనే శిశువును బలవంతంగా అజాన్ డేవేయం చేసి పేరుచేయడం అమానుషం, ఘోర పాపం.
జ్ఞాన హత్యలకు కారణాలు: త్రిన్న జన్మించిన 25 డిసెంబర్ కన్న 9 నెలల ముందు 25 మార్చి ఈ వేడుకలను నిర్వహించడం సమచితంగా ఉన్నది. తల్లి గర్భంలో ఉన్న 3-4 మాసాల పని గుడ్డును పలు కారణాలతో అదిలోనే అజాన్ డేవేయంకోసం తుంచి వేయడం అనే దుర్భాగ ఆచారం పట్ల ప్రజల్లో అవగాహన లేదు. అది దుర్భాగ ఆచారం అని తెలుసుకొని, సామాజిక ఆర్థిక తల్లి ఆరోగ్యం బాగాలేదని, పలు లోపాలను నివారించుకోవడానికి ఆడ బిడ్డ గర్భంలో ఉందని తెలిసి, అమ్మాయి చేసే బరువు అని తలచి, పరకల్పం ఇవ్వడం ఉంటుందని తెలిసి తల్లికంటే అజాన్ డేవేయం కోసం వెళ్లడం సోచినారు.
భారతంలో జ్ఞాన హత్యలు: భారత్ లో సాటిగా దాదాపు 15.6 మిలియన్ల అజాన్ డేవేయం జరుగుతున్నాయని, ప్రతి వెయ్యి మంది తల్లిలో 48 మంది అజాన్ డేవేయం చేయించుకున్నట్లు గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. వీటిలో దాదాపు 75 శాతం ఆడ శిశువు అని తెలిసి జరుగుతున్నట్లు అర్థం అవుతున్నది. ఆడ శిశువు అజాన్ డేవేయం ప్రకారం 100 మంది ఆడ శిశువులకు 103-107 వరకు మగ శిశువులు జన్మించడం గమనించారు. భారత్ లో లైంగిక నిష్పత్తి మూరూడల్లో 100 మంది ఆడ శిశువులకు 118 మగ శిశువులు, హాల్లాండ్ లో 120, జె అండ్ కెలో 116 మంది మగ శిశువులు జన్మించడం జన్మించారు.
డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి 9949700037



డా. సూర్యదేవర రామకృష్ణ 9490754169

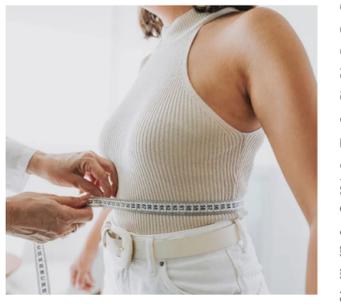
పొట్ట కొవ్వు కరగాలంటే ఏది బెస్ట్ ఎక్సర్సైజ్?



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తరచుగా ఎదుర్కొనే ప్రశ్న నడక మంచిదా లేక పరుగు మంచిదా? ఈ రెండూ అద్భుతమైన కార్డియో వ్యాయామాలు అయినప్పటికీ, శరీర తీరును బట్టి వాటి ఫలితాలు

పారాత్మగా బరువు తగ్గుతున్నారా?

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో అందరూ ఫిట్గా, స్లిమ్గా కనిపించాలని కోరుకుంటున్నారు. అయితే, ఈ క్రమంలో చాలామంది సోఫట్ డియాల్ కనిపించే 'క్రాష్ డైట్స్' లేదా 'షార్ట్ కట్' పద్ధతులను నమ్మి అతి తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. పైకి ఇది మంచి ఫలితమే అనిపించినా, లోలోపల మన శరీరం లోని కీలక అవయవాలైన కిడ్నీలు, లివర్పై ఇది తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. కానీ ఎటువంటి కారీరక క్రమ లేకుండా, కేవలం ఆహారం మానేసి లేదా సస్టిమెంట్స్ వాడి వేగంగా బరువు తగ్గడం వల్ల శరీరంలోని అంతర్గత వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. బరువు తగ్గడం అంటే ఆహారం మానేయడం కాదు, సరైన ఆహారం తీసుకోవడం. రోజుకు 3-4 లీటర్ల నీరు తాగడం, 7-8 లీటర్ల నిద్ర, క్రమం తప్పకుండా 30 నిమిషాల పాటు నడక ఉంటే ఆరోగ్యకరమైన వెయిట్ లాస్ సాధ్యమవుతుంది. శరీరం కేలరీల కొరతను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, అది కేవలం కొవ్వునే కాకుండా కండరాలను కూడా శక్తి కోసం కరిగించేస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం లోపల బలహీనపడిపోతుంది. పారాత్మగా ఆహారం మానేయడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలను శుద్ధి చేసే క్రమంలో కాలేయం, మూత్రపిండాలపై భారం పెరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక అవయవ వైఫల్యానికి దారితీయవచ్చు. కేలరీలు ఒక్కసారిగా తగ్గితే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఇది గుండె లయలో మార్పులకు దారితీసి ప్రాణాపాయక కలిగించవచ్చు. విపరీతమైన డైట్లలో పల్ల పితాశయంలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. వేగంగా బరువు తగ్గడం వల్ల జీవక్రియ వేగం తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల డైట్ ఆహారనే మళ్ళీ, కోల్పోయిన బరువు కంటే రెట్టింపు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల నిరంతరం అలసట, నీరసం, కళ్లు తిరిగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. జుట్టు రాలడం, చర్మం పాలిపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తితాయి. మాయోక్వినిక్ నివేదిక ప్రకారం, వారానికి 0.5 నుంచి 1 కిలోగ్రాము బరువు తగ్గడం అనేది అత్యంత సురక్షితమైన పద్ధతి. దీనికోసం ప్రతిరోజూ తీసుకునే కేలరీల సంఖ్యను 500-1000 వరకు తగ్గించి, జోడించాలి.



మనందరికీ అందుబాటులో ఉండే సూపర్ ఫుడ్ అరటిపండు. తక్షణ శక్తి కోసం, ఆకలి తీర్చుకోవడం కోసం చాలామంది ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తినేస్తుంటారు. అయితే అమ్మతండ్రాంటి ఈ పండును ఖాళీ కడుపుతో తింటే అది గుండెపై ప్రభావం చూపుతుందని కు తెలుసా? అసలు అరటిపండును ఏ సమయంలో తింటే ఆరోగ్యం ఖాళీ పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ B6, పీచు పదార్థం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు ఖాళీ కడుపుతో తిన్నప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెంచి, ఆ తర్వాత అంతే వేగంగా తగ్గించేస్తాయి. దీనివల్ల కొద్దిసేపటికే మళ్ళీ ఆకలి వేయడం లేదా విపరీతమైన అలసట రావడం జరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంపై

మనందరికీ అందుబాటులో ఉండే సూపర్ ఫుడ్ అరటిపండు. తక్షణ శక్తి కోసం, ఆకలి తీర్చుకోవడం కోసం చాలామంది ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తినేస్తుంటారు. అయితే అమ్మతండ్రాంటి ఈ పండును ఖాళీ కడుపుతో తింటే అది గుండెపై ప్రభావం చూపుతుందని కు తెలుసా? అసలు అరటిపండును ఏ సమయంలో తింటే ఆరోగ్యం ఖాళీ పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ B6, పీచు పదార్థం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు ఖాళీ కడుపుతో తిన్నప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెంచి, ఆ తర్వాత అంతే వేగంగా తగ్గించేస్తాయి. దీనివల్ల కొద్దిసేపటికే మళ్ళీ ఆకలి వేయడం లేదా విపరీతమైన అలసట రావడం జరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంపై

ఖాళీ కడుపుతో అరటిపండు తింటే ఏమవుతుంది?



కడుపుతో తింటే వచ్చే సమస్యలేంటి? తక్షణ శక్తినిచ్చే పండ్లలో అరటిపండు మొదటి పరుసలో ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది ఉదయం జిమ్కు వెళ్లాలన్నా లేదా అఫీస్ పాదావిడతే ఆకలి వేసినా వెంటనే అరటిపండు తినేస్తుంటారు. అయితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఈ పండును చాలామంది ఖాళీ కడుపుతో తింటారు. ఇలా తినడం వల్ల కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పండులో

తలెత్తవచ్చు. అరటిపండును నేరుగా ఖాళీ కడుపుతో తినడం కంటే ఇతర ఆహార పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవడం ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అరటిపండు ముక్కులను పెరుగులో లేదా ఓల్డ్ బిల్డ్ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన ప్రోటీన్ అందుతుంది. అలాగే పండులోని అమ్మత్తు తగ్గుతుంది. బాదం లేదా వాల్నట్స్ తో కలిపి తినడం వల్ల శరీరానికి పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి. బ్రెక్ ఫాస్ట్ చేసిన తర్వాత అరటిపండు తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటంతో పాటు రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. ఏదైనా సరే పచ్చి అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులే అది ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

చక్కని ఆరోగ్యం

వ్యాయామం ఎలా సహాయపడుతుంది? వయస్సు, ఫిట్నెస్ స్థాయి, ఆరోగ్య స్థితిని బట్టి ఏది ఎంతవేగ వాలో ఈ చిట్కాలు స్పష్టం చేస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి స్వీడ మత్తును వారికి ఇది ఒక సరైన గైడ్. శరీరానికి ఏది సరిపోతుంది? అనే విషయాల బట్టి మేలుపడుతుంది. కేలరీల ఖర్చు: సాధారణంగా ఒక గంట పాటు వేగంగా నడకడం వల్ల సుమారు 200 నుండి 300 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. అదే ఒక గంట పాటు రన్సింగ్ చేస్తే 500 నుండి 800 కేలరీలు వరకు కరిగించవచ్చు. అంటే, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చు చేయాలంటే రన్సింగ్ ఉత్తమ ఎంపిక. పొట్ట కొవ్వుపై ప్రభావం : పొట్ట చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును కరిగించడానికి రన్సింగ్ చాలా వేగంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం రేటును పెంచి, వ్యాయామం ముగిసిన తర్వాత కూడా కేలరీలు ఖర్చయ్యేలా చేస్తుంది. అయితే, నడక వల్ల కూడా క్రమంగా కొవ్వు తగ్గుతుంది. కానీ దీనికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఎవరికి ఏది మంచిది? నడక: వయసు పైబడిన వారు, అధిక బరువు ఉన్నవారు, కీళ్ల నొప్పులు లేదా గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి నడక సురక్షితం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. పరుగు: వేగంగా బరువు తగ్గాలనుకునే యువకులు, ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రన్సింగ్ ఎంచుకోవచ్చు. ఇది ఎక్కువ బలాన్ని ఇస్తుంది. జాగ్రత్త: రన్సింగ్ కంటే కొంచెం తక్కువ వేగంతో పరిగెత్తడాన్ని జాగ్రత్త అంటారు. రన్సింగ్ చేయలేని వారు జాగ్రత్తతో ప్రారంభించి, నెమ్మదిగా వేగాన్ని పెంచవచ్చు. ముఖ్యమైన చిట్కాలు: ఏదో ఒక రోజు చేయడం కంటే, రోజూ కనీసం 30-45 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. కీళ్లపై ఒత్తిడి పడకుండా ఉండటానికి మంచి వాకింగ్ లేదా రన్సింగ్ మాన్ ధరించాలి. వ్యాయామంతో పాటు సరైన పోషకాహారం తీసుకున్నప్పుడే ఆరోగ్య ఫలితాలు మెరుగు. రు ఇమ్మడే ఫిట్ నెస్

ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తుంటే, నడకతో మొదలు పెట్టే నెమ్మదిగా రన్సింగ్ కు మారడం మంచిది. లక్ష్యం కేవలం ఫిట్ నెస్ అయితే నడక సరిపోతుంది. అదే బరువు తగ్గడం అయితే రన్సింగ్ లేదా జాగ్రత్త మేలు.

వేసవిలో ఎండలు పెరుగుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలో వేడి, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. అయితే ప్రతి చిన్న సమస్యను డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లి మందులు వాడాలన్న అవసరం లేదని కు తెలుసా? మన పంటగిడిలో ఉండే ఒకే ఒక్క పప్పుతో కడుపును మంచులా చల్ల బరచవచ్చు. భానుడి భగభగలు మొదలయ్యాయి. వేసవి కాలం ప్రారంభంతో పాటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా చుట్టుముడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండల తీవ్రత వల్ల కడుపులో వేడి, గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వేధిస్తున్నాయి. అయితే ప్రతి చిన్న సమస్యకు మందుల ద ఆధారపడకుండా మన పంటగిడిలోని సోంభ గింజలతో వీటికి సులభంగా పరిష్కారం చూపవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం, సోంభ శరీరంలోని సైత్య రోషాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది చలువ చేసే గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల వేసవి ఉష్ణోగ్రతను సుడి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. వేసవిలో ఇన్ ఫ్లూయెన్సా అఫ్ ఆయుర్వేద నివేదిక ప్రకారం.. సోంభలో యాంటీ ఆక్సి

ఎండకాలంలో సోంభ తింటే ఏమవుతుంది..?

జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు సామాన్యమైన వేధింపులైనాయి. అయితే ప్రతి చిన్న సమస్యకు మందుల ద ఆధారపడకుండా మన పంటగిడిలోని సోంభ గింజలతో వీటికి సులభంగా పరిష్కారం చూపవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం, సోంభ శరీరంలోని సైత్య రోషాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది చలువ చేసే గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల వేసవి ఉష్ణోగ్రతను సుడి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. వేసవిలో ఇన్ ఫ్లూయెన్సా అఫ్ ఆయుర్వేద నివేదిక ప్రకారం.. సోంభలో యాంటీ ఆక్సి

వేసవిలో ఎండలు పెరుగుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలో వేడి, గ్యాస్, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి. అయితే ప్రతి చిన్న సమస్యను డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లి మందులు వాడాలన్న అవసరం లేదని కు తెలుసా? మన పంటగిడిలో ఉండే ఒకే ఒక్క పప్పుతో కడుపును మంచులా చల్ల బరచవచ్చు. భానుడి భగభగలు మొదలయ్యాయి. వేసవి కాలం ప్రారంభంతో పాటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా చుట్టుముడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండల తీవ్రత వల్ల కడుపులో వేడి, గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వేధిస్తున్నాయి. అయితే ప్రతి చిన్న సమస్యకు మందుల ద ఆధారపడకుండా మన పంటగిడిలోని సోంభ గింజలతో వీటికి సులభంగా పరిష్కారం చూపవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం, సోంభ శరీరంలోని సైత్య రోషాన్ని సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది చలువ చేసే గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల వేసవి ఉష్ణోగ్రతను సుడి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. వేసవిలో ఇన్ ఫ్లూయెన్సా అఫ్ ఆయుర్వేద నివేదిక ప్రకారం.. సోంభలో యాంటీ ఆక్సి



డెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ నిద్రమైన నొప్పి నివారణ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. భోజనం తర్వాత ఒక చెంచా సోంభ నుంచుకుంటే వల్ల లాలాజలం ఉత్పత్తి పెరిగి జీర్ణక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. భారీగా తిన్నప్పుడు కలిగే అజీర్ణం, కడుపు భారంగా అనిపించే సమస్య నుండి ఇది రక్షణ ఉపశమనం ఇస్తుంది. గ్యాస్, ఉబ్బరం నుండి విముక్తి: కడుపులో గ్యాస్ నిండి ఉబ్బరంగా అనిపించినప్పుడు సోంభ నీరు తాగడం వల్ల మంచి ఫలితం

ఎండకాలంలో ఏపిండి రాట్ల తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది?



నలవోలు. మార్చిలోనే భానుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపుతున్నాడు. పెరుగుతున్న వేడి దృష్ట్యా, ప్రజలు తమ ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏ పిండినో ఏ రొట్టె తినాలి: సాధారణంగా అందరూ ఏదాది పొడవుగా గోధుమ రొట్టెనే తింటారు. కానీ వాతావరణాన్ని బట్టి ధాన్యాలను మార్చడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని పంకజ్ భద్రాచారి సూచించారు. వేసవిలో వార్షిక రొట్టె అమ్మకంతో సమానం. ఇది శరీరాన్ని చల్లబరచడమే కాకుండా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగే వాకిలి, తగ్గరా అలసిపోయేవారికి ఇది ఉత్తమ ఎంపిక. రాగిరొట్టెలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడమే కాకుండా పిండిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇక షోస్ను రొట్టె

ఎండ, వేడి ఎంతగా పెరిగిపోతోందో! మధ్యాహ్నం వేళ కానీపు బయట అడుగు పెట్టామంటే చాలు ముఖం, చేతులకు ట్యాన్ ఉంచుతుంది. అయితే చలికాలంలో మేలు చేసే మొక్కజొన్న, సజ్జ రొట్టెలకు వేసవిలో దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఎందుకంటే ఇవి శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. వేసవిలో కేవలం నీళ్లు తాగడం మాత్రమే సరిపోదు. ఆహారంలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. పుచ్చకాయ, కర్బూజా, నారింజ, డ్రాక్ష, మామిడి పండ్లు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, తేమను అందిస్తాయి. దోసకాయ, సొరకాయ, పాలకూర వంటివి సులభంగా జీర్ణమై శరీర వేడిని తగ్గి

కాబట్టి చల్లది నీరు తాగడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం చల్లది నీళ్లు తాగడం ఇన్ ఫ్లూయెన్సా వేస్తుంది. దీనివల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం, తేలికపాటి అహారాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

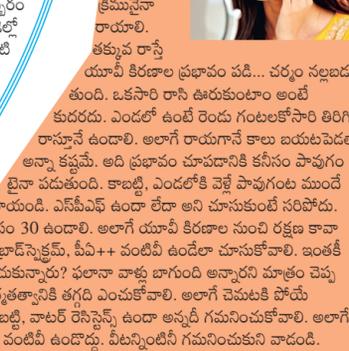
సన్ స్క్రీమ్ రాస్తున్నారా?

ఖాయం, కాబట్టి, సన్ స్క్రీమ్ రాయడం తప్పనిసరి. అది రాసినా ట్యాన్ తప్పట్లేదా? అయితే ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నట్లే! సరిగానే జాప్స చేసిన గోంజ అంత పరిమాణంలో రాయాలని చెబుతారు కదా! కానీ సన్ స్క్రీమ్ విషయంలో అది సరిపోదు. రెండు వేళ్లమీద రైస్ గుడ్లను గోంజలకు వెళ్లాలి ఆ మెక్సాన్ని ముఖానికి వట్టిచాలి అంటారు అంటారు నిపుణులు. లేదా పాపులర్ క్రీమ్ నైనా రాయాలి. తక్కువ రాస్తే యూపీ కిణాల ప్రభావం పడి... చర్మం నల్లబడుతుంది. ఒకసారి రాసి ఊరుకుంటాం అంటే కుదురు. ఎండలో ఉంటే రెండు గంటల పాటు తిరిగి రాస్తూనే ఉండాలి. అలాగే రాయానీ కాలు బయటపెడతా అన్నా కచ్చమే. అది ప్రభావం చూపడానికి కనీసం పావుగం వైనా పడుతుంది. కాబట్టి, ఎండలోకి వెళ్లే పావుగంట ముందే రాయాలి. ఎన్టీఎఫ్ ఉండాలి లేదా చూసుకుంటే సరిపోదు. కనీసం 30 ఉండాలి. అలాగే యూపీ కిణాల నుంచి రక్షణ కావాలంటే బ్రాన్డ్స్ క్లెయిమ్, పీఎం++ ఉంటేనే ఉండేదా చూసుకోవాలి. ఇంతకీ ఎలా ఎంచుకున్నారా? పలానా పాళ్లు బాగుంది అన్నారని మాత్రం చెప్పకండి. మీ చర్మత్యాగిని తగ్గది ఎంచుకోవాలి. అలాగే చెమటకి పోయి అవకాశం ఉంది కాబట్టి, వాటర్ రెసిస్టెన్ట్ ఉండాలి గమనించుకోవాలి. అలాగే సువాసనలు, ఆక్సిజెంట్ వంటివి ఉండొద్దు. పిటబుడిని గమనించుకుని వాడండి.

ఎండ, వేడి ఎంతగా పెరిగిపోతోందో! మధ్యాహ్నం వేళ కానీపు బయట అడుగు పెట్టామంటే చాలు ముఖం, చేతులకు ట్యాన్ ఉంచుతుంది. అయితే చలికాలంలో మేలు చేసే మొక్కజొన్న, సజ్జ రొట్టెలకు వేసవిలో దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఎందుకంటే ఇవి శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. వేసవిలో కేవలం నీళ్లు తాగడం మాత్రమే సరిపోదు. ఆహారంలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. పుచ్చకాయ, కర్బూజా, నారింజ, డ్రాక్ష, మామిడి పండ్లు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, తేమను అందిస్తాయి. దోసకాయ, సొరకాయ, పాలకూర వంటివి సులభంగా జీర్ణమై శరీర వేడిని తగ్గి

కడుపులో భారంగా ఉండటం, గ్యాస్టి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అంతే కాకుండా చల్లది నీళ్లు గొంతలో గరగర కలిగించవచ్చు. ముఖ్యంగా శరీరం వేడిగా ఉండే వేసవిలో ఇలా ఒకేసారి చల్లది నీళ్లు తాగడం వలన శరీర ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పు వస్తుంది. కొంతమందికి తలనొప్పి లేదా అలసట కూడా కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. నిరంతరం చల్లది నీళ్లు తాగే అలవాటు శరీర సహజ పక్రియలను సమృద్ధిపరుస్తుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. బస్ లేదా మరీ చల్లని నీళ్లు తాగడం మంచిది కాదు. ఎండ నుంచి ఇంటికి లేదా బయటకు వచ్చిన వెంటనే చల్లని నీళ్లు తాగకూడదు. కొన్ని నిమిషాల విశ్రాంతి తీసుకుని ఆ తర్వాత నీళ్లు తాగాలి. ఒకేసారి కాకుండా రోజంతా కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు తాగాలి. గొంతు నొప్పి లేదా అజీర్ణం సమస్యలు ఉంటే చల్లది నీళ్లు తాగవచ్చు.

రోజు వాటర్ బిలా కూడా!



సౌందర్య పోషణకి వంటిది చిట్కాలు పొందిన వాళ్ల దగ్గర తప్పక ఉండేదేదంటే రోజు వాటర్ గుర్తుకుంది కదా! దీన్ని ఫేస్ ప్యాకెట్ కారు.. ఇంకా చాలా రకాలానూ వాడొచ్చి తెలుసా? జుట్టు నిర్దిష్టంగా, గడ్డిలా కనిపిస్తోందా? అయితే రోజు వాటర్ స్ప్రే చేసి, అపై నెమ్మదిగా దుస్తుండి. తేమ అంది, కురులు మెరుస్తాయి. మెత్తగా నిగనిగలాడుతూ కనిపించాలంటే గులాబీ నీటికి కొన్ని చుక్కలు అర్చాలి అయితే సరిపోతుంది. సరిగా నిద్ర లేకపోయినా... బాగా అలసిపోయినా ఆ ప్రభావం కనిపించే కళ్ల దగ్గర కదా! రోజు వాటర్ని కానీపు ఫ్రీజ్ లో ఉంచండి. తరవాత బయటకు తీసి, కాటన్ ప్యాడ్ మీద చిలకం వదిలి, అపైవాటిని కళ్లమీద ఉంచి, కానీపు చిక్కిన తీసుకుంటే సరి. కళ్ల వాపు, ఎర్రతలు, అలసట... అన్నిటిని ముఖమాయం చేస్తుంది. ఎండ వేడి, వీని చల్లదనం ఏవైనా ముఖాన్ని నిర్దిష్టంగా మారుస్తాయి. అలాంటప్పుడు ముఖమీద దీన్ని స్ప్రే చేసుకోండి. తేమను అందించడమే కాదు... తాజాగా మారుస్తుంది. పైగా మేకప్ వేసుకున్నా పనిచేస్తుంది. మిస్ట్రా పనికొస్తుంది కాబట్టి, బ్యాగ్ లో తప్పక ఉంచుకోండి. ఎండలో కానీపు ఉంటే చాలు ఎర్రబడిపోతుంది చాలామందికి. అపై దురద, మంట, అలాంటప్పుడు చర్మాన్ని మరింత ఇరిటేట్ చేయని, ఇన్ ఫ్లెమేషన్ పెంచని పరిష్కారాలు కావాలా? అయితే రోజువారినీ కలబంద గుజుల్ తో కలిపి రాస్తే చాలు. లిమ్బామ్ ఎంత రాసినా ప్రయోజనం లేదా? ముందు కాస్త రోజువారినీ పట్టింది, తరవాత లిమ్బామ్ రాయాలి.



