

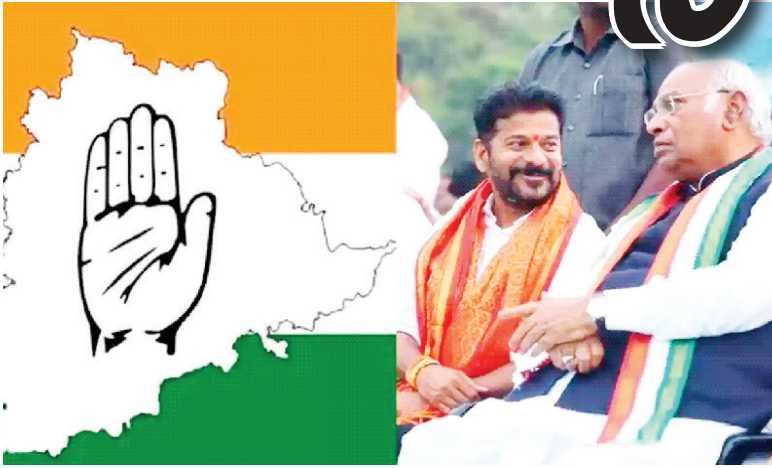
**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
GradsUniversity  
+91 6301726400

# వృధాయం

నేటి మీ కపిల్ చిట్స్ తో సభ్యత్వం ఓ మంచి ఆర్థిక నేస్తంతో బంధుత్వం  
**KAPIL GROUP**  
కపిల్ చిట్స్  
Visit Us: www.kapilchits.com  
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

## ఆశావహలు

# ఆగాల్నిందేనా..?



కాంగ్రెస్ పార్టీకి అధికారం వచ్చినప్పటి నుంచి మంత్రి పదవిపై ఆశగా ఉన్న కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి కూడా రేసులో ఉన్నారు. ఈసారి ఆయన ఆశగా కూడా ఉన్నారు. అయితే కోమటిరెడ్డి బ్రదర్స్ విషయంలో హైకమాండ్ దే ఫైనల్ నిర్ణయం కానుంది. మంత్రి పదవి కోసం చూస్తున్న మంచి ర్యాంకు ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావుకు కేబినెట్ హోదాతో సివిల్ సప్లై కార్యదేష్ వైర్లన్ పదవి ఇచ్చినా బాధ్యతలు చేపట్టలేదు. వీరితో పాటు మల్ రెడ్డి లంగారెడ్డి, రోమ్మోహన్ రెడ్డి, మదన్ మోహన్ రావు కేబినెట్ లో చోటుకోసం విశ్వ ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు.

ఇప్పటివరకు మంత్రులుగా ఉన్నవారిలో పలువురి పనితీరుపై కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ అసంతృప్తితో ఉంది.. ఈ నేపథ్యంలోనే ఒకరిద్దరికి కేబినెట్ నుంచి ఉద్వాసన పలికింది. వారి స్థానంలో కొత్త వారిని తీసుకువస్తాడనే వర్ణనలు వస్తున్నాయి. అదే జరిగితే.. ఎవరిని తోలగిస్తారో.. అదే సామాజిక వర్గం నుంచి ఇంకొకరికి అవకాశం కల్పించనున్నారు. ఇక తీలక శాఖలు కూడా ఒకరి నుంచి మరొకరికి మార్చే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది.

## మంత్రివర్గ విస్తరణ ఇప్పట్లో లేనట్టే

- ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఫలితాలు, విజయోత్సవ సందరాల తర్వాత కేబినెట్ విస్తరణ
- రెండు ఖాళీల్లో ఒకటి ఎస్సీలకు కేటాయించే అవకాశం
- పలువురు మంత్రులకు ఉద్వాసన పలికి కొత్త వారికి ఛాన్స్

హోం మంత్రిత్వ శాఖను ఒక సీనియర్ మంత్రికి అప్పగించే అవకాశాలు ఉన్నాయని, ఇతర శాఖల్లో కూడా కొన్ని మార్పులు చేర్పులు ఉంటాయని తెలుస్తోంది. అయితే ఒక శాఖను మార్చే.. దాన్ని సర్దుబాటు చేసేందుకు చాలా మార్పులు చేయాల్సి వస్తుంది.. అలా చేయడంతో మరింత గందరగోళం తలెత్తందనే భయం నేపథ్యంలో ఆ ప్రయత్నం జరగకపోవచ్చని సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలోనే తెలంగాణ మంత్రివర్గ విస్తరణపై అధిష్టానం దృష్టిపెట్టేందుకు కాస్త సమయం వట్టి అవకాశాలు ఉన్నాయి.

**మొదలైంది మే 3 (పుడయం ప్రతినిధి) :** రాష్ట్రంలో మంత్రి వర్గంలో మార్పులు, కొత్త వారికి అవకాశం కల్పించడంపై నెలకొన్న సస్పెన్స్ కు ఇప్పట్లో తెరపడి పరిస్థితి కానరావడం లేదు. త్వరలోనే మంత్రి వర్గ విస్తరణ, ప్రక్షాళన ఉంటుందని రాజకీయ పర్సనల్ ప్రచారం జరుగుతున్నా దానికి ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సి పరిస్థితి నెలకొన్నది. ప్రస్తుతం 5 రాష్ట్రాల ఎన్నికలు పూర్తి కాగా.. నేడు ఫలితాలు వెల్లడి కానున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే కేరళలో కాంగ్రెస్ కూటమి యూడీఎఫ్ కు మెజార్టీ వస్తుందని ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనాల మధ్య.. హస్తం పార్టీ హైకమాండ్.. అటు వైపు దృష్టి పెట్టింది. ఈ క్రమంలోనే కేబినెట్ విస్తరణ అసలుమయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కేబినెట్ విస్తరణలో.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చెప్పిన వారికి కాంగ్రెస్ అధిష్టానం ఆమోద ముద్ర వేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అదే సమయంలో ఇప్పటికే కేబినెట్ లో ఉన్న పలువురు మంత్రుల వ్యవహార శైలిపై హైకమాండ్

## అగ్నికి 800 క్వింటాళ్ల మొక్కజొన్న ఆహుతి



**ఖమ్మం మే 3 (పుడయం ప్రతినిధి) :** ఆ ప్రాంతంలో దట్టమైన పొగ మంటలు వ్యాపించడంతో రైతులు అక్కడికి వెళ్లలేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఖమ్మంలోని అగ్నిమాపక యంత్రానికి ఘోస చేసిన సకాలంలో స్పందించలేదు. మంటలు సమీపంలోని మామిడి తోటలు, మొక్కజొన్న పంటలకు కూడా వ్యాపించాయి. సుమారు రూ.20 లక్షల నష్టం వాటిల్లినట్లు రైతులు వాపోయారు. కొద్దిపాటి వర్షం పడటంతో మంటలు అదుపులోకి వచ్చాయి.

## తమిళనాట డీఎంకేను మళ్లీ విజయం వరిస్తుందా?

**తమిళనాడు :** తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎంతో స్థానిక నేతృత్వంలోని డీఎంకే కూటమి మరోసారి అధికారంలోకి రావచ్చని మెజార్టీ సర్వే సంస్థలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. అన్నా డీఎంకే, భాజపా కూటమికి భంగపాలు తప్పదని పేర్కొన్నాయి. ఒకటైతే సర్వేలు మాత్రం కాస్త భిన్నంగా అంచనాలను ప్రకటించాయి.

## ఇంకా ఎప్పుడు కొలిక్కి వచ్చేనో..?

చమురు ఉత్పత్తి పెంపునకు ఒపెక్ + ఓకే.. కానీ, కాగితాల మీదేనా? హార్వజ్ జలసంధి తెరుచుకోకపోవడం, ఇంకా కొలిక్కి రాకపోవడంతో ఒపెక్ + దేశాలు చమురు ఉత్పత్తిని పెంచే పరిస్థితిలో లేవు



**పుడయం డెస్క్, మే 3 :** జూన్ నెలలో చమురు ఉత్పత్తి కోటాను పెంచేందుకు చమురు ఎగుమతి దేశాల సమాఖ్య ఒపెక్ + సూత్రప్రాయంగా అంగీకరించినట్లు సంబంధించిన వర్గాలు తెలిపాయి. ఇరాన్ - అమెరికా వ్యవహారం ఇంకా కొలిక్కి రాకపోవడం, హార్వజ్ జలసంధి తెరుచుకోకపోవడంతో వాస్తవంలో ఒపెక్ + దేశాలు చమురు ఉత్పత్తిని పెంచే పరిస్థితిలో లేవు. దీంతో ఈ అంగీకారం కేవలం కాగితాలే పరిమితం కానున్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఫిబ్రవరి చివర్లో ప్రారంభమైన యుద్ధం కారణంగా ప్రపంచంలోనే చమురు రవాణాకు అత్యంత కీలక మార్గం 'హార్వజ్ జలసంధి' మూతపడింది.

## అగ్నికి 800 క్వింటాళ్ల మొక్కజొన్న ఆహుతి



**మే 3 (పుడయం ప్రతినిధి) ఖమ్మం / చింతకాని:** ఖమ్మం జిల్లా చింతకాని మండలం పాత్రపాడులో గురుతెలియని వ్యక్తులు మొక్కజొన్న దంటుకు నిప్పుంటించారు. గాలి దుమారాలకు ఆ మంటలు ఆదివారం సాయంత్రం మొక్కజొన్న కల్లాల వైపు వచ్చాయి. పాత్రపాడు - రేపల్లెవాడ మధ్య మార్క్స్ ఫెడ్ అధ్యక్షులలో ఏర్పాటు చేసిన మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రంలో కాంటాలు వేసిన 800 క్వింటాళ్ల మొక్కజొన్న బస్తాలు అగ్నికి రైతులు అక్కడికి వెళ్లలేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఖమ్మంలోని అగ్నిమాపక యంత్రానికి ఘోస చేసిన సకాలంలో స్పందించలేదు. మంటలు సమీపంలోని మామిడి తోటలు, మొక్కజొన్న పంటలకు కూడా వ్యాపించాయి. సుమారు రూ.20 లక్షల నష్టం వాటిల్లినట్లు రైతులు వాపోయారు. కొద్దిపాటి వర్షం పడటంతో మంటలు అదుపులోకి వచ్చాయి.

# కోల్ మైన్ కు గ్రీన్ సిగ్నల్

## రామగుండం కోల్ మైన్ కు పర్యావరణ అనుమతులు

2 ఓసీ గనులు, 3 భూగర్భగనుల బొగ్గు నిల్వల తవ్వకం కోసం రూపొందించిన విశిష్ట ప్రాజెక్టు భూగర్భ బొగ్గు నిల్వల గరిష్ట వినియోగం కోసం ప్రణాళిక 314.98 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గు నిల్వల సర్వీనియోగమే లక్ష్యం ఏడాదికి 210 లక్షల టన్నుల బొగ్గు ఉత్పత్తి 25 ఏళ్లపాటు కొనసాగనున్న బొగ్గు తవ్వకాలు రామగుండం రీజియన్ కు కొత్త ఊపిరిలు పోస్తున్న ప్రాజెక్ట్



సాధారణంగా భూగర్భంలో బొగ్గు తవ్వకం అయిపోయిన తర్వాత కూడా కొంతమేర బొగ్గు గనిలో మిగిలిపోతుంది. ప్రకృతి వరప్రసాదమైన బొగ్గును ఈ విధంగా వదిలివేయకుండా సర్వీనియోగం చేసుకోవడం కోసం సింగరేణి సంస్థ గతంలో మూతపడిన భూగర్భ గనుల ప్రదేశంలో ఓపెన్ కాస్ట్ గనులను ప్రతిపాదించి అనుమతులు సాధించి బొగ్గు తవ్వకాలు విజయవంతంగా నిర్వహించింది. వీటిలో కొత్తగాడెంలోని గౌతమీ ఖని ఓపెన్ కాస్ట్ గని, మణుగురూరులో మణుగురూరు ఓపెన్ కాస్ట్ గని ముగిసిన ఓసీ గనులతో పాటు తాజాగా కొత్తగాడెంలోని వీకీ కోల్ మైన్ ను పేర్కొనవచ్చు. ఇదే తరహాలో రామగుండం-1 ఏరియాలో మూతపడిన ఊడికీ-10 ఇంకెన్ గనిలో మిగిలి ఉన్న 56.79 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గు, రామగుండం-2 ఏరియాలో త్వరలో మూతపడనున్న వకీర్ పల్లి గనిలో మిగిలి ఉండి 28.99 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గును వెలికి తీయడం కోసం అక్కడ ఓపెన్ కాస్ట్ తరహా మైనింగ్ జరపాలని యోచించింది.

**మొదలైంది మే 03 (పుడయం ప్రతినిధి) :** సింగరేణి సంస్థ ఎంతో కాలంగా ఎదురుచూస్తున్న వినూత్నమైన రామగుండం కోల్ మైన్ ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర పర్యావరణ శాఖ ఇటీవల ప్రాథమిక అనుమతుల మంజూరుకు అంగీకారం తెలిపింది.. ఈ మేరకు కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ, వాతావరణ మార్పుల శాఖ నుండి సింగరేణి యాజమాన్యానికి సందేశం ఇచ్చింది. మరో పది రోజుల్లో అనుమతి పత్రాలు రానున్నాయి. సంస్థ సీఎంఐ బుద్ధప్రకాష్ జ్యోతి మార్కెటింగ్ శంకర్ దైర్యధర్, అధికారులు చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలితంగా విశేషం సింగరేణి చరిత్రలోనే అత్యధికంగా ఏడాదికి 210 లక్షల టన్నుల బొగ్గు ఉత్పత్తి సామర్థ్యంతో రూపొందించిన ఈ వినూత్న ప్రాజెక్టుకు ప్రాథమిక పర్యావరణ అనుమతులు లభించడంలో సింగరేణి యాజమాన్యం పూర్వ వ్యక్తం చేసింది. మూతపడుతున్న పాత గనుల ఉత్పత్తిని భర్తీ చేయడానికి, ఇప్పటికే కనీసం అనుమతులు ఉన్న 2 ఓపెన్ కాస్ట్ గనులు, 3 భూగర్భ గనుల పరిధిలోని బొగ్గును ఇంకా తప్పి తీయటానికి అనువుగా ఉన్న 314.98 మిలియన్ టన్నుల నిల్వలను ఉత్పత్తి చేయడానికి ఈ ప్రాజెక్టును రూపొందించారు.

## పార్టీలో టెన్నన్.. టెన్నన్.. యువరాణులపై హత్యాయత్నం

ఓట్ల లెక్కింపునకు బెంగాల్ నిధం . ఆ 11 జిల్లాల్లో ఎందుకు హై అలర్ట్?

**న్యూఢిల్లీ, మే 3 (పుడయం బ్యూరో) :** ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఫలితాల నేడు వెలువడకుండానే తీవ్ర ఆసక్తి నెలకొంది. ప్రధానంగా పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రంలో మాత్రం ప్రత్యేకమైన ఎవరూ గెలుపొందను టెన్నన్ ప్రధాన పార్టీల్లో ఉంది. పశ్చిమ బెంగాల్ లో సోమవారం ఓట్ల లెక్కింపు నేపథ్యంలో అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ ఉన్నత స్థాయి భద్రతా సమన్వయం నిర్వహించింది. ఎన్నికల ఫలితాల సమయంలో హింస చెలరేగే అవకాశమున్న 11 జిల్లాలను అత్యంత సున్నితమైన ప్రాంతాలుగా గుర్తించింది. ఆయా జిల్లాల్లో హై అలర్ట్ ప్రకటించింది. భద్రతను మరింత కట్టుదిట్టం చేసినట్లు వెల్లడించింది. ఈ జాబితాలో మురిదాబాద్, ఉత్తర 24 పరగణాలు, దక్షిణ 24 పరగణాలు, కూర్ బెహర్, మాల్దా, నాదియా, బీర్ భూం, హుగ్లీ తదితర జిల్లాలున్నాయి. ఫలితాల సమయంలో ఎటువంటి గొడవలు, అల్లర్లు జరగకుండా ఉండేందుకు అన్ని కేంద్ర, రాష్ట్ర ఏజెన్సీలను హై అలర్ట్ లో ఉంచినట్లు అధికారులు తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 75వేల మంది కేంద్ర పారామిలిటరీ దళాలను

**మొదలైంది మే 3 (పుడయం బ్యూరో) :** రెచ్చగొట్టే కంపెనీలను వ్యాప్తి చేయకుండా అడ్డుకునేందుకు రాజకీయ పార్టీల సోషల్ మీడియా అకౌంట్లు, వ్యవస్థీకృత నెట్ వర్కులపై దృష్టి సారించుతున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని ముఖ్యమైన ఓట్ల లెక్కింపు కేంద్రాల వద్ద ఎన్ఐఎ అధికారులు ప్రత్యేక నిఘా ఉంచారు. అధికారిక పర్సనల్ ప్రకారం.. 2011 ఎన్నికల సమయంలో 25 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. 2016 ఎన్నికల్లో 30 మంది మృతిచెందగా.. 2021 అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో అత్యధికంగా 58 మంది మరణించారు. మళ్లీ అటువంటి హింస జరగకుండా నివారించేందుకు ఈ కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టామన్నారు.

**నిందితుడిని అరెస్టు చేసిన పోలీసులు గొడ్లట్ల స్వాధీనం నెర్రాండ్రో రాజా బిల్లెం-అలిగ్జాండర్ 59వ జన్మదినోత్సవంలో చోటుచేసుకున్న ఘటన**

**పుడయం డెస్క్, మే 3 :** నెర్రాండ్రో యువరాణులపై హత్యాయత్నం ప్రయత్నం వ్యక్తిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. డివ్ రాజుకుటుంబాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకున్న ఓ వ్యక్తి ఫిబ్రవరిలో యువరాణి కేథరీనా-అమాలియా, ఆమె చెల్లెల అలిగ్జాండ్రాను హత్య చేయడానికి ప్రయత్నించినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. భద్రతా కారణాల వల్ల ఈ విషయాన్ని ఇప్పటి వరకు బయటకు వెల్లడించలేదన్నారు. నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నామని.. అతడి వద్ద ఉన్న రెండు గొడ్లట్ల, విద్యేష్యులతో వ్యాఖ్యలు ఉన్న కాగితాలు స్వాధీనం చేసుకున్నామన్నారు. నెర్రాండ్రో రాజా బిల్లెం-అలిగ్జాండర్ 59వ జన్మదినోత్సవం పురస్కారం పొందిన రాజకుటుంబం ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న క్రమంలో అధికారులు విషయాన్ని తెలిపారు. యువరాణి కేథరీనా-అమాలియా భద్రతపై వార్తలు రావడం ఇదే తొలిసారి కాదు. గతంలోనూ ఆమె అనేక భద్రతాపరమైన సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారు. 2020లో ఓ వ్యక్తి యువరాణిపై సోషల్ మీడియాలో అత్యాచార, హింస బెదిరింపులకు పాల్పడ్డాడు. ఆమె అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లారు. రెండేళ్ల కుర్రాళ్ల అమ్మోర్ డామ్ లోని తన విద్యాధి పనిలో గృహాన్ని ఖాళీ చేసి.. హేగల్ లోని అభయశాలానికి వెళ్లిన భద్రత గల రాజభవనానికి మార్చారు. తర్వాత కూడా పలు అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాలు మూలలు బెదిరింపులకు పాల్పడడంతో నెర్రాండ్రోను పదిది, ఏడాది స్టయిన్ తరచుకున్నారు.



# గ్రేటర్ హైదరాబాద్



## మాజీ సర్పంచ్ సొంత నిధులతో బోరు మోటర్ ప్రారంభం



జ్వాలం, మే 3 (పుడయం ప్రతినిధి) :

గడ్డపాళెం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మాదారం పంచాయతీలో నీటి ఎత్తడి సమస్యను పరిష్కరించారు. మాజీ సర్పంచ్ సురేందర్ గౌడ్ సొంత నిధులతో వాడులో చేయించిన బోరు మోటర్ ను ఆదివారం స్వయంగా ప్రారంభించారు. వాడు ప్రజల మౌలిక సమస్యలకు కృషి చేస్తున్న

## కోతకు గురైన కొడకంచి ఇంద్రేశం రోడ్డు రాత్రి వేళల్లో పొంచి ఉన్న ప్రమాదం



జ్వాలం, మే 3 (పుడయం ప్రతినిధి) :

జ్వాలం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని కొడకంచి నుంచి ఇంద్రేశం చెళ్ల రోడ్డు దెక్కనే అటో పరిశ్రమకు కూతవేటు దూరంలో కోతకు గురైంది. రాత్రింబ వళ్లు ప్రయాణాలు సాగించే వాహన దారులు ప్రయాణికుల కోతకు గురైన రోడ్డుతో ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రాణం పోతే గాని సుందించరా అంటూ వాహనదారులు మండిపడు తున్నారు. గతంలో కురిసిన వర్షాలకు

## చేర్యాల జూనియర్ సివిల్ కోర్టు రెగ్యులర్ న్యాయమూర్తి గా శ్రీరామ్ స్వాగతం పలికిన బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వీర మల్లయ్య



చేర్యాల, మే 03 (పుడయం):

చేర్యాల జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టుకు సూతనంగా విదేశీ న్యాయమూర్తి శ్రీరామ్ కు సాధారణ స్వాగతం పలికిన చేర్యాల బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు. ఆనంతరం చేర్యాల బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు అమర్త్యుల వీరమల్లయ్య మాట్లాడుతూ చేర్యాల కోర్టుకు సూతనంగా విదేశీ సూతన న్యాయమూర్తి శ్రీరామ్ గారికి సాధారణ స్వాగతం పలుకుతూ చేర్యాల బార్ అసోసియేషన్ సభ్యుల న్యాయం చేశారే విధంగా సూతన

## వారహిమాత విగ్రహ ప్రతిష్ఠ వారాహి అమ్మ ట్రస్ట్ చైర్మన్ మాతృ మమతమ్మ కు ధన్యవాదాలు



గజ్వేల్, 03 మే 2026 : పుడయం

సిద్దిపేట జిల్లా కుకునూరుపల్లి మండల కేంద్రంలోని ప్రకృతి వెంకటేశ్వర్ లో శ్రీ వారాహి అమ్మ ట్రస్ట్ వారి ఆధ్వర్యంలో శ్రీశ్రీ వారాహి దేవి సమేత ప్రత్యంగిరా దేవి, శరభేశ్వరస్వామి, కాలభైరవ విగ్రహ ప్రతిష్ఠ మహోత్సవాలను ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. అందులో భాగంగా ఆదివారం అమ్మవారి విగ్రహ ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమం శ్రీ శ్రీ విద్యారణ్య భారతి స్వామిజీ నేతృత్వంలో అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాలకు ముఖ్య అతిథులుగా గజ్వేల్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వంటిరు ప్రతాప్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై, అమ్మవారును దర్శించుకుని, ప్రత్యేక



- గ్రేటర్ విధానాన్ని వెంటనే రద్దు చేయాలి
- కొన్ని చోట్ల తూకంలో అవకతవకులపై రైతుల ఆగ్రహం
- ఇదే విధానం కొనసాగితే రైతులతో కలిసి కలెక్టరేట్ ముట్టడిస్తాం
- బొమ్మపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ బిజెపి మాధవనేని భాను ప్రసాద్

అక్కడపేట/భూంపల్లి, మే 03 (పుడయం):

వరి కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అమలు చేస్తున్న గ్రేటర్ విధానం కారణంగా రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని బొమ్మపూర్ సర్పంచ్ బిజెపి మాధవనేని భాను ప్రసాద్ అన్నారు. ఆదివారం అక్కడపేట భూంపల్లి మండల కేంద్రంలోని జాతీయ రహదారిపై మండల రైతులతో కలిసి ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రైతులు ఎన్నో ఆశలతో అప్పులు చేసి, ఎండను వాసుల రైతు చేయకుండా పంట పండిస్తే, ధాన్యం అమ్ముకునే సమయంలో మాత్రం అనేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నారని పరిస్థితి ఏర్పడిందని తెలిపారు. ఒకవైపు పెట్టుబడి ఖర్చులు పెరిగిపోతుండగా, మరోవైపు కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అలస్యం, మిల్లర్ల నిర్లక్ష్యం, గ్రేటర్ పేరుతో కోతలు విధించడం రైతులను మరింత ఆర్థికం

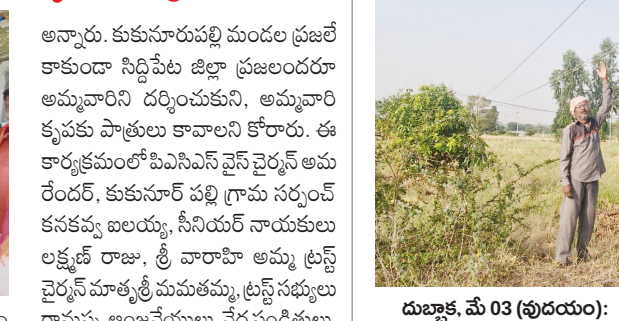
## కార్యకర్త కుటుంబానికి బాసటగా నిలిచిన చెరుకు శ్రీనివాస్ రెడ్డి



దొలాబాద్, మే 3 (పుడయం):

దొలాబాద్ మండలం శేరిపల్లి అంబారం గ్రామంలో చోటుచేసుకున్న వివాదం పుటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు జక్కల సామి రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందగా, కొద్ది కాలానికే ఆయన కుమారుడు కాదా అనారోగ్యంతో కన్నుమూయడం కుటుంబాన్ని తీవ్ర దుస్థితిలోకి నెట్టింది. కుటుంబానికి ఆధారంగా ఉన్న ఇద్దరు వ్యక్తులు కోర్టు వద్దంలో ప్రస్తుతం ఆయన భార్య పేదరికంలోనే తన కుమారులను పోషిస్తూ జీవనం సాగిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో కుమార్తె రితిక (సంజయ) వివాహ భార్యత పూర్తిగా అమ్మపై వదలడంతో ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ విషయం దుబ్బాక నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చెరుకు శ్రీనివాస్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, వెంటనే ఆయన ఆయన మానవతా దృక్పథంతో ముందుకు వచ్చారు. యువతికి వివాహానికి అవసరమైన పూసై మల్లయ్యతో కుమారుడు 25,500 అంకం సహాయాన్ని అందజేశారు.

## పంట పొలాల్లో ప్రాణాలకు ముప్పు చేతికి తాకేలా కరెంట్ తీగలు



దుబ్బాక, మే 03 (పుడయం):

వ్యవసాయ పంట పొలాల్లో చేతికి తాకేంత ఎత్తులో వేలాడుతున్న కరెంట్ తీగలు రైతులకు ప్రాణ సంకటంగా మారాయి. మిరుదొడ్డి మండలం ధర్నాపల్లి గ్రామంలో ఈ తీగల కింద వ్యవసాయం చేయాలి కుమార్తె రైతులు తీవ్ర భయందో శశకు గురవుతున్నారు. గ్రామానికి చెందిన రైతు భోయిని బొందయ్య తన పొలంలో ప్రమాదకరంగా వేలాడుతున్న కరెంట్ తీగలను తొలగించాలని పలుమార్లు విద్యుత్ అధికారులకు విన్నవించినా ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసు



## అక్టోపేట్ భూంపల్లి చౌరస్తాలో రైతుల ధర్నా



తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఐకేపీ కేంద్రాల్లో బోక్సెట్ ఇప్పి కూడా ధాన్యం వెంటనే కొనుగోలు చేయకపోవడం వల్ల రైతులు రోజుల తరబడి ఎదురు చూడాలి వస్తోందని, అధికారులు రైతుల పట్ల మరింత బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని కోరారు. రైతు దేశానికి అన్నం పెట్టే వ్యక్తి, అలాంటి రైతునే కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద అవమానించడం చాలా బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రైతుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించి, ధాన్యం కొనుగోలు చేసే వరకు చేయాలని, గ్రేటర్ విధానాన్ని పూర్తిగా రద్దు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో వచ్చే మంగళవారం భారీ సంఖ్యలో రైతులతో కలిసి కలెక్టరేట్ ముట్టడి కార్యక్రమం నిర్వహిస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అరిగి కృష్ణ, బాపిరెడ్డి, శ్రీరామ్ రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గా దెబ్బతీస్తోందన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో సరైన సౌకర్యాలు లేక రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ట్రాక్టర్లు, లారీలు రోజుల తరబడి నిలిపివేయడం వల్ల రవాణా ఖర్చులు పెరిగిపోతున్నాయని, రైతులు రాత్రింబ వళ్లు ధాన్యం దగ్గరే కావాలి అంటూ పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. కొన్ని చోట్ల ట్రాగునీరు, టెంట్లు, హామాలి

## 4వ ప్లీనరీ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ విజయవంతం చేయాలని నేతల పిలుపు



దొలాబాద్, మే 03 (పుడయం):

తెలంగాణ జన సమితి (TJS) రాష్ట్ర 4వ ప్లీనరీ విజయవంతం చేయాలని సిద్దిపేట జిల్లా ఇంచార్జ్ బైరి రమేష్, జిల్లా అధ్యక్షుడు నీరుడి సామి పిలుపు నిచ్చారు. సోమవారం గజ్వేల్లో టీజేఎస్ యువజన విభాగం నాయకులు, పార్టీ కార్యకర్తల సమక్షంలో రాష్ట్ర 4వ ప్లీనరీ పోస్టర్ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా బైరి రమేష్ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం, అలాగే తెలంగాణ అమలు అకాంక్షల సాధన కోసం పోరాటం చేస్తోంది అని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీల అమలుపై క్రూరా నిరంతరం ఒత్తిడి తీసుకు వస్తున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు. మే 12న హైదరాబాద్ జలవిహార కన్వెన్షన్లో జరిగే ప్లీనరీని నిరుద్యోగ సమస్య, ఫీజు రియూల్మెంట్, టీఎస్ రిజర్వేషన్లు, సింగరేణి పరిరక్షణ, ఓటు హక్కును ప్రభావితం చేసే ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియ, అలాగే దక్షిణ భారతానికి అన్నాదం జరిగే డీఎంబీఎస్ అంశాలపై తీర్మానాలు తీసుకోనున్నట్లు

## బెజ్జంకి నూతన ఎస్సెగా తోట తిరుపతి బాధ్యతలు స్వీకరణ



బెజ్జంకి, మే 3 (పుడయం ప్రతినిధి)

సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జంకి మండలం నూతన ఎస్సెగా తోట తిరుపతి అధికారం 12 గంటలకు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. కామరెడ్డి జిల్లాలో విఆర్ లో పనిచేస్తూ బెజ్జంకి పోలీస్ స్టేషన్ కి బదిలీపై వచ్చారు. ఇక్కడ ఎస్సెగా పని సాజ్యం వీఆర్ సిద్దిపేట పోలీస్ కమిషనరేట్ కి బదిలీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నూతన బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎస్సెగా తిరుపతి మాట్లాడుతూ మండల ప్రజలకు అందంగా ఉంటూ, శాంతిభద్రతలు (లా అండ్ ఆర్డర్) పరిరక్షించడానికి కృషి చేస్తానని, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని కోరారు. అతను వ్యాపారాలు చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, మండలంలోని ఆయా గ్రామాల ప్రజలు ఎలాంటి పిర్యాదులు ఉన్న నేరుగా పోలీస్ స్టేషన్కు వచ్చి సంప్రదించాలని తెలిపారు.



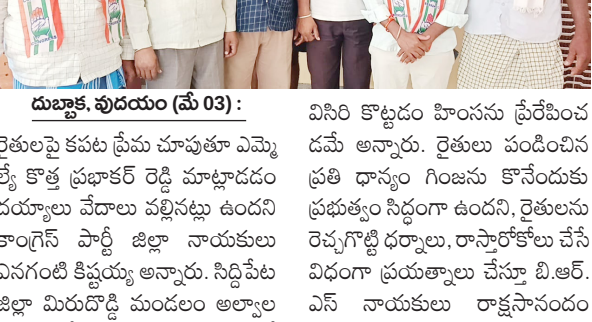
## రైతులను అడ్డం పెట్టుకొని ఎమ్మెల్యే హింసను ప్రేరేపించడం సిగ్గుచేటు



దుబ్బాక, పుడయం (మే 03) :

రైతులపై కుట్ర ప్రేమ చూపుతూ ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి మాట్లాడడం దయ్యం చేయాలని వల్లిసెట్ల ఉదయ్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు ఎన్ గంగం కిష్టయ్య అన్నారు. సిద్దిపేట జిల్లా మిరుదొడ్డి మండలం అల్లాల గ్రామంలో కాంగ్రెస్ నాయకులతో కలిసి మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, పరి వేస్తే ఊరే అని మాట్లాడిన బి.ఆర్.ఎస్ నాయకులు, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విమర్శలు చేయడం సిగ్గుచేటు. అధికారిక ప్రజా పాలన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి మైకులను

## విని కొట్టడం హింసను ప్రేరేపించడం అనాధా, రైతులు పండించిన ప్రతి ధాన్యం గింజను కొనేందుకు ప్రభుత్వం నిర్దేశం ఉందని, రైతులను రెచ్చగొట్టి ధర్నాలు, రాస్తాకోలా చేసే విధంగా ప్రయత్నాలు చేస్తూ బి.ఆర్.ఎస్ నాయకులు రాక్షసానందం హింసను ప్రేరేపించే బిఆర్ఎస్ నాయకులకు ప్రజలు గణపాఠం చెప్పాలని హెచ్చరించారు. ప్రత్యేక సమావేశానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు హర్షద్, రాజు, మల్లేశం, సర్వంల గౌడ్, గంగాధర్, రాజు, యారయ్య వలపురు పాల్గొన్నారు.



విని కొట్టడం హింసను ప్రేరేపించడం అనాధా, రైతులు పండించిన ప్రతి ధాన్యం గింజను కొనేందుకు ప్రభుత్వం నిర్దేశం ఉందని, రైతులను రెచ్చగొట్టి ధర్నాలు, రాస్తాకోలా చేసే విధంగా ప్రయత్నాలు చేస్తూ బి.ఆర్.ఎస్ నాయకులు రాక్షసానందం హింసను ప్రేరేపించే బిఆర్ఎస్ నాయకులకు ప్రజలు గణపాఠం చెప్పాలని హెచ్చరించారు. ప్రత్యేక సమావేశానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు హర్షద్, రాజు, మల్లేశం, సర్వంల గౌడ్, గంగాధర్, రాజు, యారయ్య వలపురు పాల్గొన్నారు.

## వైభవంగా ప్రారంభమైన రామచంద్రస్వామి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనోత్సవాలు



జ్వాలం మే 3 (పుడయం ప్రతినిధి)

గుమ్మడిదల మున్సిపల్ పరిధిలోని అన్నారం గ్రామంలో రామచంద్ర స్వామి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవాలు శనివారం అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. నేటి నుంచి ఆరవతేదీ వరకు ఆంగారం గ్రామంలో నిర్వహించనున్నాయి. ఉత్సవాల మొదటిరోజు శనివారం ప్రతిష్ఠాపన విగ్రహం ఊరేగింపు, 3 తేదీన యాగశాల ప్రవేశం, హోమాలు, 4న ఆరాధన సేవాకాండ అంకం, 5న సుదర్శన హోమం నిత్యహోమం, 6న సహస్ర ప్రారాధనం మూల మంత్ర ప్రతిష్ఠాంక హోమాలు పంటి ప్రత్యేక హజలను వేద



## వారి హిమాత విగ్రహ ప్రతిష్ఠ వారాహి అమ్మ ట్రస్ట్ చైర్మన్ మాతృ మమతమ్మ కు ధన్యవాదాలు



గజ్వేల్, 03 మే 2026 : పుడయం

సిద్దిపేట జిల్లా కుకునూరుపల్లి మండల కేంద్రంలోని ప్రకృతి వెంకటేశ్వర్ లో శ్రీ వారాహి అమ్మ ట్రస్ట్ వారి ఆధ్వర్యంలో శ్రీశ్రీ వారాహి దేవి సమేత ప్రత్యంగిరా దేవి, శరభేశ్వరస్వామి, కాలభైరవ విగ్రహ ప్రతిష్ఠ మహోత్సవాలను ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. అందులో భాగంగా ఆదివారం అమ్మవారి విగ్రహ ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమం శ్రీ శ్రీ విద్యారణ్య భారతి స్వామిజీ నేతృత్వంలో అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాలకు ముఖ్య అతిథులుగా గజ్వేల్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వంటిరు ప్రతాప్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై, అమ్మవారును దర్శించుకుని, ప్రత్యేక





**Grads Universe**  
INTERNATIONAL EDUCATION CONSULTANCY

# STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS



**FREE**

- Free IELTS coaching
- Free Counselling

FOR MORE INFO

+91 6301726400  
www.gradsuniverse.com  
RTC X Road, Hyderabad

gradsuniverse

Follow us!









# మహబూబ్ నగర్ | మెడక్ ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

## నీట్ పరీక్షల గందరగోళం.. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల ఆందోళన

ఎంఎల్ డి కళాశాల కేంద్రంలో అవ్వవచ్చు.. సూచనలు లేక అయోమయం

**గద్యం మే 03: (వృద్ధయం ప్రతినిధి)**

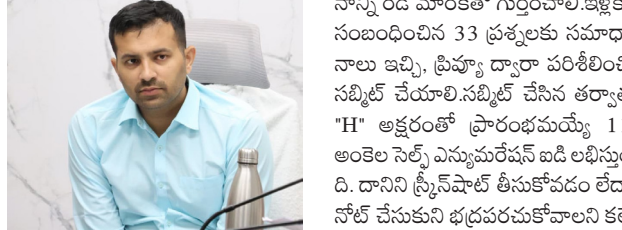
జోగులూరి గద్యం జిల్లాలో ఆదివారం నిర్వహించిన నీట్ పరీక్ష నందరంగా ఎంఎల్ డి కళాశాల పరిశ్రా కేంద్రంలో అవ్వవచ్చులు చోటుచేసుకున్నాయని విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు ఆరోపించారు. పరీక్ష నిర్వహణపై జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ ఖాన్ షేక్ గత మూడు రోజులుగా పత్రికలు, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా అవగాహన కల్పించినప్పటికీ కేంద్రంలో అధికారులు సరైన మార్గదర్శకాలు పాటించలేదని తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రంలో విద్యార్థులకు సూచనలు, సలహాలు అందించేందుకు మైక్ నెట్ ఏర్పాటు చేయకపోవడంతో అధికారులు వ్యక్తిగతంగా చెప్పిన సూచనలు స్వయంగా వినిపించ



లేదని, దీనిపై విద్యార్థులు అయోమయానికి గురయ్యారని తల్లిదండ్రులు వాపోయారు. పరీక్ష రాసేందుకు వచ్చిన విద్యార్థుల వెంటపచ్చి తల్లిదండ్రులు నిలబడేందుకు కేంద్రం వద్ద సీడ్ సౌకర్యం లేక తీవ్ర ఇబ్బంది పడుతున్నారని తెలిపారు. పరీక్ష ప్రారంభానికి ముందే జిల్లా కలెక్టర్ కేంద్రాన్ని సందర్శించి పరిస్థితులను పరిశీలించి విద్యార్థుల సందేహాలను నివృత్తి చేయాలని కోరారు. ఇక పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయడంతో గోటు ప్రవేశద్వారం వద్ద సుంచే తల్లిదండ్రులను వెనక్కి పంపించారని, పరీక్ష నిర్వహణను అత్యంత కఠినంగా చేపట్టారని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు.

## జనాభా లెక్కల స్వీయ గణనకు ప్రజలు ముందుకు రావాలి: జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక జైన్

సంగారెడ్డి, మే 3: వృద్ధయం జనాభా లెక్కల ప్రక్రియలో భాగంగా ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన స్వీయ గణన (సెల్ఫ్ రిపోర్టింగ్) విధానాన్ని జిల్లాలోని ప్రతి కుటుంబం సాధించాలిగా జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక జైన్ కోరారు. ఈ విధానం ద్వారా ప్రజలు తమ కుటుంబ వివరాలను తామే ఆన్లైన్లో సమాధాన చేసుకునే అవకాశం కల్పించబడింది. మే 10 వరకు ఈ స్వీయ గణన ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది, ప్రతి కుటుంబం ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకుని తమ వివరాలను సమాధాన చేసుకోవాలని సూచించారు. ఇలా స్వయంగా వివరాలు సమాధాన చేయడం వల్ల సమయం ఆదా కావడంతో పాటు, సమాచార ఖచ్చితత్వం కూడా పెరుగుతుంది అయిన తెలిపారు. స్వీయ గణన విధానం ముందుగా <https://se.census.gov.in> వెబ్సైట్ను సందర్శించాలి. సెల్ఫ్ రిపోర్టింగ్ (HL0) అనుబంధం



లాగిన్లో తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఎంపిక చేసి, క్యాప్చురీ సమాధాన చేసి 'రెపోర్ట్ అండ్ ప్రాసెస్' పై క్లిక్ చేయాలి. తదుపరి వెబ్సైట్ పేజీలో కుటుంబ సభ్యుల పేర్లు, మొత్తం సంఖ్య సమాధాన చేయాలి. ఒక కుటుంబానికి ఒకే మొత్తం సంఖ్య ఉండాలిగా చాలి. మొత్తం వచ్చిన ఓపీసీని సమాధాన చేసి 'రెపోర్ట్ అండ్ ప్రాసెస్' పై క్లిక్ చేయాలి. అనంతరం భాషను ఎంపిక చేసుకుని, జిల్లా, గ్రామం/పట్టణం, పిన్ కోడ్ వివరాలను సమాధాన చేయాలి. మొత్తంలో లోకేషన్ ఆన్ చేసి, ఇంటి స్థా

## నిరుద్యోగ యువతకు ఉచిత పోలీస్ శిక్షణ కేంద్ర ప్రారంభం

కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకులు టాన్కా సి.ఓ.సి.నుంకి రెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి

**వెల్లంపే 3 (వృద్ధయం)**

మండల కేంద్రంలోని ప్రభుత్వం బాలికల పాఠశాలలో ఉచిత ఎస్.ఐ, కానిస్టేబుల్ శిక్షణ తరగతులను ఆదివారం ప్రారంభించిన కేంద్రం వైస్, కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకులు టాన్కా సి.ఓ.సి.నుంకి రెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. అనంతరం నుంకి రెడ్డి రాఘవేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ గ్రామీణ యువతలో ఉన్న ప్రతిభను బయటకు తీసుకురావడానికి అవకాశాల కల్పించాలి అన్నారు. అవకాశాల కల్పన వల్ల ఎన్నో చారిత్రాత్మక మార్పులు అనిగోచిస్తున్నాయని, డబ్బు లేక చదువు అగత్యం కావడం, కోవిడ్ లోకం ఎంచుకున్న లక్ష్యాలకు దూరం కావడం అనే సందర్భాలలోనే ఈ ఉచిత శిక్షణ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. కేంద్రంలో విద్యార్థులకు సరఫరా చేసే పాటు



స్టడీ మెటీరియల్, ఫిజికల్ ట్రైనింగ్, పరీక్షల ప్రవేశపెట్టడంపై సాధించాలని బే ప్రభుత్వం, శ్రమ, నిబంధిత అత్యవసరమని సూచించారు. "మీ విజయం మీ కుటుంబానికి గర్వకారణం కావాలి. మీ సాధన మీలాంటి ఎంతో మంది యువతకు స్పూర్తిగా నిలవాలి అని సూచించారు. అనంతరం అతిథులు మాట్లాడుతూ... ఇలాంటి ఉచిత శిక్షణ కేంద్రాలు గ్రామీణ యువతకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని ప్రత్యేకంగా పేద కుటుంబాల వి

## జహీరాబాద్ లో కిడ్నీ సెంటర్ బ్రాంచ్ ప్రారంభోత్సవం

జహీరాబాద్ మే 3 (వృద్ధయం ప్రతినిధి)

జహీరాబాద్ పట్టణంలోని బసవనగర్ కాలనీలో ఏర్పాటు చేసిన బీడర్ కిడ్నీ సెంటర్ జహీరాబాద్ బ్రాంచ్ను ఆనం స్వయాజమాన్యం ప్రారంభించారు ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఇండస్ట్రియల్ కాన్ఫెడరేషన్ మాజీ చైర్మన్ మహమ్మద్ తన్వీర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై రిబ్బన్ ప్రారంభోత్సవం పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తన్వీర్ మాట్లాడుతూ, ప్రజలకు నాణ్యమైన నెఫ్రాలజీ మరియు యూరాలజీ వైద్య సేవలు ఒకేచోట అందుబాటులోకి రావడం ఎంతో సంతోషం. రమణి తెలిపారు. కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులపై అవగాహన పెంపొందించడం



చాలా అవసరమని, ఇలాంటి ఆరోగ్య కేంద్రాలు సమాజానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన ఉచిత మోకాటి స్క్రీనింగ్ క్యాంప్ ఉచిత ల్యాబ్ పరీక్షలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని మహమ్మద్ తన్వీర్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## అలంపూర్ చౌరస్తాలో ప్రతి సోమవారం ప్రజావాణి



**అలంపూర్ మే 03: (వృద్ధయం ప్రతినిధి)**

ప్రజల సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించే లక్ష్యంతో అలంపూర్ చౌరస్తాలో ప్రతి సోమవారం ఆర్టీఓ స్టాంపులో ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ ఖాన్ షేక్ తెలిపారు. మే 4 నుంచి ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుంది అని వెల్లడించారు. అలంపూర్ చౌరస్తా వ్యవసాయ మార్కెట్ ద్వారా కార్యాలయంలో ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు ప్రజావాణి నిర్వహించనున్నారు. వివిధ శాఖలకు చెందిన డివిజన్ స్టాంపు అధికారులు హాజరై ప్రజల సమస్యలను స్వీకరించి పరిష్కార చర్యలు చేపడతారని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమం పర్యవేక్షణ బాధ్య

## నీట్ పరీక్షా కేంద్రాలను తనిఖీ చేసిన రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్

**మహబూబ్ నగర్ మే 03: (వృద్ధయం ప్రతినిధి)**

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా కేంద్రంలో పాలమూరు యూనివర్సిటీలో ఏర్పాటు చేసిన నీట్ పరీక్ష కేంద్రాలను, ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన నీట్ పరీక్ష కేంద్రాలను రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జె.ఎల్.బి. బి.వి.పి.య. మహబూబ్ నగర్ అర్బన్ తహసీల్దార్ తో కలిసి ఆదివారం తనిఖీ చేశారు. పరీక్ష కేంద్రాల్లో పరీక్షల నిర్వహణ సదుపాయాలు, భద్రతా ఏర్పాట్లు పరిశీలించి సూచనలు చేశారు. పరీక్షా కేంద్రాల్లో అభ్యర్థుల ప్రవేశ సమయంలో కట్టుదిట్టమైన భద్రత చర్యల మధ్య పరీక్షా ప్రశాం



తంగా ముగిసింది. బయో మెట్రిక్ హాజరు సమాధాన నిర్వహించడం, అడ్మిట్ కార్డ్ ధృవీకరణ, ఫోటో ఐ.డి. కార్డ్ తనిఖీ అభ్యర్థులను తనిఖీ చేసి నిషేధిత వస్తువులు పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి తీసుకు రాకుండా చర్యలు తీసుకున్నారు. ప్రతి పరీక్ష కేంద్రంలో సి.సి. కెమెరా, పర్యవేక్షణ, భద్రతా ఏర్పాట్లను గా వివరాలను నిర్వహించాలి. అడ్మిట్ కార్డ్ ధృవీకరణ, ఫోటో ఐ.డి. కార్డ్ తనిఖీ అభ్యర్థులను తనిఖీ చేసి నిషేధిత వస్తువులు పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి తీసుకు రాకుండా చర్యలు తీసుకున్నారు. ప్రతి పరీక్ష కేంద్రంలో సి.సి.

## శాస్త్రోక్తంగా శ్రీ జ్ఞాన సరస్వతి దేవాలయంలో అక్షరాభ్యాసాలు, చిన్నారులకు అన్నప్రసాదు...

అలయ ప్రధాన అర్చకులు పి. నవీన్ కుమార్.

**నాగర్ కర్నూల్ మే 03: (వృద్ధయం ప్రతినిధి)**

జిల్లా కేంద్రం సమీపంలోని కొల్లాపూర్ చౌరస్తా దగ్గర గల శ్రీ జ్ఞాన సరస్వతి దేవాలయంలో ఆదివారం నాడు దేవతా సత్కరణ అంబాద సత్కరణ ఉండటంతో శుభ కార్యాలయంలో భాగంగా



నాగర్ కర్నూల్, వసవర్తి జిల్లాల నుండి వచ్చిన శాస్త్రోక్తంగా 4కి అక్షరాభ్యాసాలు, ఇద్దరికి చిన్నారులకు అన్నప్రసాదం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రతిరోజూ అన్నప్రసాదం అర్చకులు పి. నవీన్ కుమార్ తెలిపారు. అనంతరం అలయంలో భక్తులు అమ్మవారికి సామూహిక అర్చనలు, కుంకుమార్చన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంలో ప్రతిరోజూ

## నేటి నుండి మే 9 వరకు రైతు వారోత్సవాలు జిల్లా కలెక్టర్ కుష్మా గుప్తా

**మహబూబ్ నగర్ మే 03: (వృద్ధయం ప్రతినిధి)**

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా నేటి నుండి (మే 4 వ తేదీ) నుండి మే 9 వరకు రైతు వారోత్సవం నిర్వహించి రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ కుష్మా గుప్తా తెలిపారు. రైతు వారోత్సవంలో భాగంగా మొదటి రోజు నేడు (మే 4 వ తేదీ) నెల ఆర్యోగ్య పరిరక్షణ, సమతల ఎరువుల యాజమాన్యం ప్రకృతి వ్యవసాయం, మే 5 న ఉద్యాన పంటల సాగు అయిల్ పామ్ సాగు విస్తీర్ణం పెంపుల ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగు, మే 6 న జ్యాంకుల ద్వారా దీర్ఘకాలిక, స్వల్పకాలిక పంట రూపాలు సహకార సంఘం ఎఫ్.పి.ఓ.ల ద్వారా రైతులకు సేవలు వ్యవసాయ



ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్ అవకాశాలు, మే 7 న వ్యవసాయ క్షేత్రాలు, సౌర విద్యుత్ కేంద్రాలు పి.ఎం. కుసుమ్మ వసాయ యాంత్రీకరణ, డ్రోప్స్, మే 8 న పశుసంవర్ధక శాఖ, పాడి పరిశ్రమ పశుజాతి అభివృద్ధి, దూడల ప్రదర్శన, గడ్డి విత్తనాలు వేసవిలో పశు సంరక్షణ, మత్స్య శాఖ ద్వారా చెరువులలో కలుపు మొక్కల నివారణ, వ్యాధుల నియంత్రణ, అధికృతిక చర్యలు

నిర్వహించాలి. అనంతరం భక్తులందరికీ వేద అశీర్వచనం తీర్చుదల పంపిణీ చేశారు. వూణా వివరాలకు 9441303182 నంబర్ నుండి అలంపూర్ అలయంలో ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు ప్రజావాణి నిర్వహించనున్నారు. వివిధ శాఖలకు చెందిన డివిజన్ స్టాంపు అధికారులు హాజరై ప్రజల సమస్యలను స్వీకరించి పరిష్కార చర్యలు చేపడతారని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమం పర్యవేక్షణ బాధ్య

## బదేళ్లుగా.. గ్రామానికి బస్సు సౌకర్యం కరువు!



**మెడక్ జిల్లా వృద్ధయం ప్రతినిధి**

నిజాంపేట మండలంలోనే అభివృద్ధిలో.. ముందున్న ఈ గ్రామానికి బస్సు సౌకర్యం కరువైంది. నిజాంపేట మండలం నందగల్గల్ గ్రామాన్ని ప్రత్యేక గ్రామంగా ఎంచుకొని ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు ఈ గ్రామం నుండి కొనసాగుతున్నాయి. అయినప్పటికీ గ్రామానికి గత పద సంవత్సరాల నుండి బస్సు సౌకర్యం లేక ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. దీంతో ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లాలంటే దీర్ఘచక్ర వాహనాలు, ఆటోలు శరణు పుతున్నాయి. దీనిపై సంబంధిత అధికారులకు గ్రామస్థులు ఎన్నిసార్లు విన్నవించుకున్నా, ఎలాంటి స్పందన లేదని వాపోతున్నారు. అధికారులు స్పందించి వెంటనే గ్రామానికి బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని కోరుతున్నారు.

**A+ AROGYA HOSPITAL**  
Multi-specialty | Trauma | Critical care

**We care about your health. In any emergency, call us.**

- General Medicine
- General & Laparoscopic Surgery
- Gynaecology
- Critical Care
- Trauma

**24/7 EMERGENCY SERVICES**

+91 79933 01302 | Beside Dominos Pizza Store Opp. Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherla-504208

www.arogyahospital.net

## మట్ట వెంకటయ్య గౌడ్ ను అభినందించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



**వెల్లంపే 3 (వృద్ధయం)**

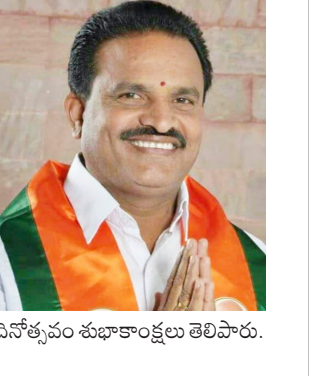
హైదరాబాద్లో ఆదివారం జరిగిన అచ్చంపేట శాసనసభ్యులు చిక్కుడు పంకీ కృష్ణ కుమారుడి వివాహ వేడుకల్లో గౌరవ తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ ఎస్.ఎం.రేవంత్ రెడ్డి గారు

పాల్గొనసమయంలో వెల్లంపే గ్రామ సర్పంచి మట్ట యాదమ్మ వెంకటయ్య గౌడ్ నీ చూసి భాగస్వామి వెంకటయ్య అని ఆహ్వాయంగా పలకరించి భుజం తట్టి అభినందించారు.

## జర్నలిస్టులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన రతంగ్ పాండు రెడ్డి

**నారాయణపేట టౌన్ మే 03: (వృద్ధయం ప్రతినిధి)**

జాతీయ పత్రికా దినోత్సవం సందర్భంగా జర్నలిస్టులకు బిజెపి రాష్ట్ర కార్యదర్శన ఫణ్యులు కేరతంగ్ పాండు రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సామాజిక మార్పుకు ప్రణాళికాబద్ధంగా దోహదం చేసే పత్రికా దినోత్సవం సమాజంలోని సంబంధా వర్గాల సమన్వయం ఆకర్షించి పాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తున్న విలేకరులకు జాతీయ పత్రికా



దినోత్సవం శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

**BOOK YOUR TICKETS!**

Easy Booking | Best Discounts | Get Your Tickets Now

**GradsUniversity** +91 6301726400

RTC X Roads, Hyderabad

OUR SERVICES: STUDY ABROAD | TOURS & TRAVEL | FOREIGN International Payments

STUDY ABROAD Coaching: IELTS | TOEFL | PTE | GRE | SAT



# ఈ సమస్యలు ఉన్నవారికి మామిడిపండు చాలా డేంజర్!



వేసవిలో అందరికీ గుర్తొచ్చే మామిడి పండు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ మామిడి పండ్లను ఇష్టపడతారు. పండిన మామిడి పండ్లను ముక్కలుగా కోసుకుని తినడం ఒక అద్భుతమైన అనుభూతి. అయితే, మామిడి పండ్లు తిన్న తర్వాత మొలిమలు రావడం, బరువు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర పెరగడం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయనే అందోళన చాలా మందిలో ఉంది. అయితే, కొన్ని రకాల ఆహారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని తినకూడదు. ఎందుకంటే, తిన్న దగ్గర నుంచి కొత్త సమస్యలు స్థాిర అవుతాయి. కాగా.. అసలు మామిడికి ఏవరు దూరంగా ఉండాలి? నిపుణులు

పండ్లు సహజంగానే తియ్యగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే దీనిలో షుగర్ కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుంది. అలాగే, దీనిలో క్యాలరీలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని అదే పనిగా తింటే బరువు అమాంతం పెరుగుతారు. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు మామిడి పండ్లను తినకపోవడమే మంచిది లేదంటే షుగర్ రెవెల్స్ పెరిగిపోతాయి. అలాగే, మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడేవారు కూడా వీటికి ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిది. ముందుగా మామిడి పండ్లను తినే ముందు 2-3 గంటలు నీటిలో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలా చేస్తే పండులోని వేడి తగ్గుతుంది. ఫైబర్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. మొలిమలు, కడుపు నొప్పి సమస్యలు తగ్గుతాయి. మామిడి



సప్తక ఇసుకనూరు. మామిడి పండులో పలు రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. విటమిన్ A, విటమిన్ C, విటమిన్ E పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇందులో విటమిన్ B6, ఫోలేట్, కెరోటినాయిడ్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీర కణాల అభివృద్ధికి, కంటి చూపు మెరుగుపడడానికి సహాయపడతాయి. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు మామిడి పండ్లను ఎంత తక్కువ తీసుకుంటే అంత మంచిది. వీటిని తినడం వల్ల కడుపులో ఆజీర్ణ, మల బద్దకం లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మామిడి

పండ్లను భోజనంతో కలిపి తినడం మంచిది కాదు. ఇలా చేస్తే జీర్ణక్రియ సరిగ్గా జరగదు. గ్యాస్, ఉబ్బరం, మొలిమలు రావచ్చు. భోజనం చేసిన 2-3 గంటల తర్వాత లేదా భోజనం ముందు ఒక గంటల తిండం మంచిది. మధుమేహం ఉన్నవారు మామిడి పండ్లను మితంగా తీసుకోవడం, సరైన సమయంలో తినడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారం తీసుకున్న 1-2 గంటల తర్వాత తినడం మంచిది. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం భోజనానికి, సాయంత్రం స్నాక్స్ కి మధ్యలో తీసుకోవడం మంచిది. మామిడి జ్యూస్ కంటే పండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే జ్యూస్ లో పీచుపదార్థం తగ్గిపోతుంది.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## రోజుకో గ్లాస్ తాగితే చాలు..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామందికి బరువు తగ్గడం ఓ పెద్ద సవాల్ గా మారింది. మరి దానికోసం ఓ ఇంటి చిట్టాను ముందుకు తెచ్చేశాం. నిమ్మ, తేనె, వేయించిన వేయింది పొడి చేసిన జీలకర్ర, వీటితో పాటు 150 మిల్లీలీటర్ల గోరువె



జీలకర్ర పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తయారుచేసే ఈ వాటర్ జీవక్రియను వేగవంతం చేసి కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. అందులో ఉండే దయాస్టిన్, కార్బంజం అధిక బరువు సమస్య చాలామందిని వేధిస్తుంది. దాదాపు 90 శాతం మంది ఈ సమస్యతో బాధ పడుతున్నారని అంచనా. ఈ సమస్యను పరిటోటి చిట్టాలతో ఈజీగా పరిష్కరించవచ్చు. నిమ్మ, తేనె, వేయించిన జీలకర్ర పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తయారుచేసి ఈ వాటర్ బరువు తగ్గడానికి అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఈ వాటర్ తయారీకి మూడు ముఖ్యమైన పదార్థాలు అవసరం: నిమ్మకాయలు, స్వచ్ఛమైన తేనె, వేయించిన పొడి చేసుకుంటే సరిపోతుంది. జీలకర్ర కూడా బరువు తగ్గడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మంచిది పొడి చేసుకుంటే సరిపోతుంది. జీలకర్ర కూడా బరువు తగ్గడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మంచిది పొడి చేసుకుంటే సరిపోతుంది. జీలకర్ర కూడా బరువు తగ్గడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

## చక్కెర మానేస్తే జరిగే అద్భుతాలు



చక్కెర ప్రమాదమేనని వైద్య నిపుణులు పచ్చేపదే చెబుతుంటారు. అయితే ఒక్క పద రోజులు షుగర్ తీసుకోవడం మానేస్తే శరీరంలో జరిగే అద్భుతాలు చూసి మారే ఆశ్చర్యపోతారు. చక్కెర అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. శరీరానికి అవసరమైన దాని కంటే ఎక్కువ చక్కెర తినడం వల్ల శరీరానికి నష్టం జరుగుతుంది. అందుకే చాలామంది చక్కెరను పడులుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. వరుసగా పది రోజులు ఆహారం నుండి చక్కెరను తొలగిస్తే శరీరంలో అనేక మార్పులను గమనించవచ్చు. చక్కెర తినడం వల్ల మెదడులో డోపమైన్ విడుదల అవుతుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల మెదడులో ఉత్సాహంగా అనిపించవచ్చు. కానీ చక్కెర లేని ఆహారాన్ని తినడం అలవాటు చేసుకున్న తర్వాత, శరీరంపై అనేక సానుకూల ప్రభావాలను చూడటం ప్రారంభిస్తారు. చక్కెరను పడులుకుంటే, మరింత తాజాగా ఉంటారు. చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. రోజూ ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుంది. దీనితో పాటు ఒకటి నుండి రెండు కిలోల బరువు తగ్గుతుంది. చక్కెర స్థాయిలు నిరుంత్రం జారే ఉంటాయి. అందుకే చక్కెరను మానేయాలని వైద్య నిపుణులు పచ్చేపదే సూచిస్తుంటారు.

## ఖాళీ కడుపుతో ఓ కప్పు కలివేపాకు తీసుకోండి చాలు..!!

కలివేపాకు పంటకాల్లో ఒక అనివార్యం. రుచితో పాటు, ఈ ఆకులు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు నిలయం కూడా. యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్లు, విటమిన్ సి, ఏ పంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే కలివేపాకు. శరీరంలో షుగర్, రక్తపోషణ పోరాడి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇందులో ఉండే పాటాప్రోటీన్ రక్తపోషణను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవారు కలివేపాకును గోరువెచ్చని నీటిలో మురిగించి తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అంతేకాకుండా, కలివేపాకు సారం జీర్ణాశయంలోని వింజైముల పనితీరును మెరుగుపరచి, మొత్తం జీర్ణశక్తిని పెంపొందించడానికి ఉపకరిస్తుంది. దీనికి ఉండే యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయి. కలివేపాకు రుచి, సువాసనలకే పరిమితం కాదు. దీనిలోని యాంటీ-ఇన్ఫ్లమేటరీ, మొత్తం జీర్ణశక్తిని పెంపొందించడానికి ఉపకరిస్తుంది. దీనికి అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. మున్నె కనుగొనడం చక్కెర బీ పోషకాహార ప్రణాళిక అయిపోవడం ఉత్పత్తులు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ బీ బరువు తగ్గటం ప్రయత్నిస్తున్న



వారికి ఇది ఒక అద్భుతమైన సహజ పరిష్కారం. ఈ ఆకులను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని కొవ్వును సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు. కలివేపాకులో ఉండే కర్బోజోల్ అల్లాయెడ్ జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. కలివేపాకును మెరుగుపరచుతుంది. ఇది కొవ్వు అవశాలను విడగొట్టి, శరీరంలో కొవ్వు నిల్వను నిరోధిస్తుంది. మెరుగైన జీర్ణక్రియ శరీరంలోని వ్యర్థాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి నేరుగా దోహదపడుతుంది. ఈ ఆకుల్లోని డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్-బి శరీర మెటాబాలిక్ రేటును పెంచుతాయి. ఎక్కువ కేలరీలు బర్ని అయ్యి, శరీర బరువు నియంత్రించే ఉంటుంది. కలివేపాకులోని అల్లాయెడ్లు శరీర జీవక్రియలను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది కొవ్వు నిల్వను నిరోధిస్తుంది. శరీర ఆక్సజీని మెరుగుపరుస్తుంది. కలివేపాకు ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది స్థూలకాయం, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కలివే



పాకులోని శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని విష పదార్థాలను సమర్థవంతంగా తొలగిస్తాయి. టాక్సిన్స్ తొలగించు బరువు తగ్గడానికి ఒక సులువైన మార్గం. ఎందుకంటే అవి శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. ఇది ఫ్యాటీ లివర్, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకును వివిధ మార్గాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. నీటిలో కొన్ని ఆకులను మురిగించి కలివేపాకు టీగా తాగవచ్చు. లేదా ఉదయం పరగుడుపు కొన్ని పచ్చి ఆకులను నమలడం మంచిది. పంటకాల్లో కలివేపాకును చేర్చడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇది అతిగా తినడాన్ని నియంత్రించి, కేలరీల తీసుకోవడం తగ్గిస్తుంది. సహజంగా బరువు తగ్గడానికి కలివేపాకు ఒక అద్భుతమైన మార్గం. సరైన ఆహార రీతిమూలం, శ్రమం తప్పని వ్యాయామంతో కలిపి వాడేస్తే బరువు తగ్గడం ఫలితాలు లభిస్తాయి. దీనిని మితంగా వాడాలి.

## రోజులో ఒకవ్యక్తి ఎంత నెయ్యి తీసుకోవాలి?

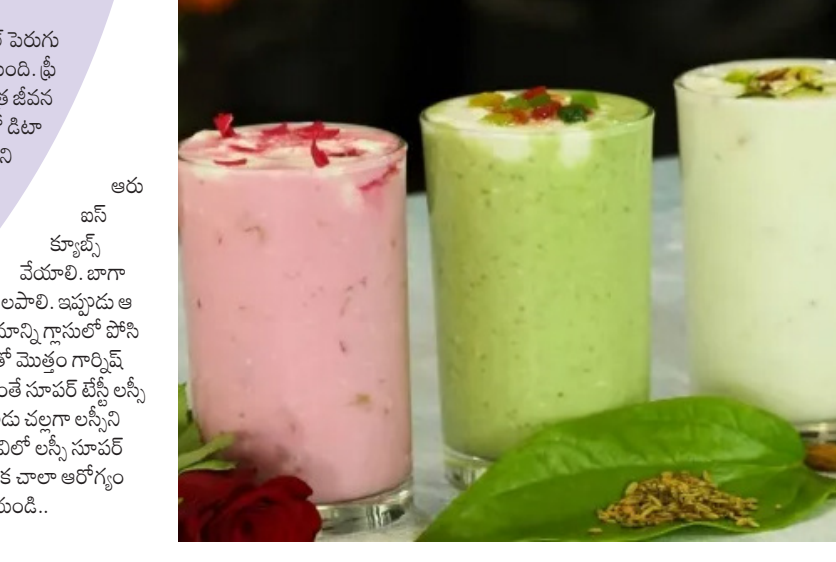
గురుగ్రామ్ లోని మేదాంత హాస్పిటల్ లోని ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ డాక్టర్ ప్రవీణ్ చంద్ర ఇటీవలి ఇంటర్వ్యూలో, భారతీయులు ఎంత నెయ్యి, ఎంత నూనె తీసుకోవాలి వివరించారు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిదా కాదా అని కూడా వెల్లడించారు. నెయ్యి, నూనె లేకుండా భారతీయుల ఆహారం అసంపూర్ణంగా భావిస్తారు. ఈ రెండు భారతీయ ఆహారంలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగాలుగా పరిగణిస్తారు. భారతీయుల ఎంతకాలంలో నెయ్యి, నూనెలను తీసుకోవాలి? ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంటి వంటకానినూ నూనెను ఉపయోగిస్తారు. రోటీ, కూరగాయలు, పప్పులకు కూడా నెయ్యిని కలుపుతారు. కొంతకాలం పాటు వాణిజ్య నెయ్యిని హాసికరమని



నెయ్యి, ఒక టీస్పూన్ నూనె. కూరగాయల నూనెలు ఆరోగ్యకరమైనవిగా పరిగణిస్తారు. కానీ ఇంకావచ్చే తయారు చేసిన నూనెలు హాసికరమైనవి. ఎందుకంటే అవి అధిక మెత్తంతో సంతృప్త కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. దేని కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయని తెలిపారు. ఎండలు మండి పోతున్నాయి. రోజురోజుకూ ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగిపోతున్నాయి. దాంతో ప్రజలు బయటకు వెళ్లలేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఎండ కారణంగా చాలామంది ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకున్నారు. ఫ్రైలు, నాన్ వెజ్ ఇటెమ్స్ ను పక్కనపెట్టేస్తున్నారు. నూనెలు, జ్యూస్ లు తయారు చేసుకుని వాటిని లాగించేస్తున్నారు. అయితే లెస్సీ అనగానే అందరికీ నోరూరుతుంది. లెస్సీ ఎక్కువగా బయటే దొరుకుతుంది. కానీ లెస్సీని ఇంట్లోనే ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. రోడ్ నైట్ ఉన్న టేస్టు కు ఏమాత్రం తగ్గకుండా లెస్సీ టేస్టు ఉంటుంది. మరి తక్కువ పదార్థాలతో సూపర్ టేస్టు ఉండి లెస్సీని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.? కావాలి స పదార్థాలు ఏంటి..? ఇక్కడ చూద్దాం. లెస్సీ తయారీకి కావాలి పదార్థాలు చూస్తే.. పురుగు ఒక కప్పు, చల్లదీ నీరు లేదా పాలు అర కప్పు, చక్కెర రెండు టేబుల్ స్పూన్ లు, యాలకుల పొడి చిటికెడు, బిన్ క్యాబ్జేట్ బదులు లేదా ఆరు, డ్రై ఫ్రూట్స్ కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు సూపర్ టేస్టు లెస్సీ తయారీ విధానం చూస్తే.. ముందుగా పురుగును తీసుకుని దాన్ని బ్లెండర్ లో వేసి నూనె గా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత అందులో చక్కెర, యాలకుల పొడి వేసి బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో నీళ్లు లేదా పాలు తగినన్ని పోసి మళ్లీ బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఇప్పుడు అదే మిశ్రమంలో పెరు లేదా

## సమ్మర్ స్కెషల్ లెస్సీ..

ఎండలు మండి పోతున్నాయి. రోజురోజుకూ ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగిపోతున్నాయి. దాంతో ప్రజలు బయటకు వెళ్లలేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఎండ కారణంగా చాలామంది ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకున్నారు. ఫ్రైలు, నాన్ వెజ్ ఇటెమ్స్ ను పక్కనపెట్టేస్తున్నారు. నూనెలు, జ్యూస్ లు తయారు చేసుకుని వాటిని లాగించేస్తున్నారు. అయితే లెస్సీ అనగానే అందరికీ నోరూరుతుంది. లెస్సీ ఎక్కువగా బయటే దొరుకుతుంది. కానీ లెస్సీని ఇంట్లోనే ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. రోడ్ నైట్ ఉన్న టేస్టు కు ఏమాత్రం తగ్గకుండా లెస్సీ టేస్టు ఉంటుంది. మరి తక్కువ పదార్థాలతో సూపర్ టేస్టు ఉండి లెస్సీని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.? కావాలి స పదార్థాలు ఏంటి..? ఇక్కడ చూద్దాం. లెస్సీ తయారీకి కావాలి పదార్థాలు చూస్తే.. పురుగు ఒక కప్పు, చల్లదీ నీరు లేదా పాలు అర కప్పు, చక్కెర రెండు టేబుల్ స్పూన్ లు, యాలకుల పొడి చిటికెడు, బిన్ క్యాబ్జేట్ బదులు లేదా ఆరు, డ్రై ఫ్రూట్స్ కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు సూపర్ టేస్టు లెస్సీ తయారీ విధానం చూస్తే.. ముందుగా పురుగును తీసుకుని దాన్ని బ్లెండర్ లో వేసి నూనె గా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత అందులో చక్కెర, యాలకుల పొడి వేసి బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో నీళ్లు లేదా పాలు తగినన్ని పోసి మళ్లీ బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఇప్పుడు అదే మిశ్రమంలో పెరు లేదా



ఆరు ఐస్ క్యూబ్స్ వేయాలి. బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమాన్ని గ్లాస్ లో పోసి డ్రై ఫ్రూట్స్ తో మెత్తం గార్నిష్ చేసుకోవాలి. అంతే సూపర్ టేస్టు లెస్సీ అవ్వాలి.. జీవన శైలి.. వ్యాయామం.. ఒత్తిడి రెండింటినీ.. ఇప్పుడు చల్లగా లెస్సీని తగ్గించుకోవడం ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితుల్లో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## ఉసిరి జ్యూస్ - గోధుమ గడ్డి రసం.. రెండింటో లివర్ ఆరోగ్యానికి ఏది బెస్ట్..!?

లివర్ సమస్యలు ప్రస్తుత కాలంలో పెరిగిపోతున్నాయి. మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లతో ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, కూర్చునే జీవనశైలి, ఒత్తిడి వంటివి లివర్



స్పంది. ఉసిరి ఎక్స్ట్రాక్ట్ చెడు కొలెస్ట్రాల్, బ్లైగినోస్ట్రెము తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక గోధుమ గడ్డి రసాన్ని గ్రీన్ బ్లడ్ గా చెబుతారు. ఇందులో సుమారు 70 శాతం కోరోఫిల్ ఉండటం వల్ల ఇది శరీరాన్ని ఆల్కలైన్ స్థితిలో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వీటి ద్వారా లివర్ ఎంజైముల స్థాయిలను సమతుల్యం చేయవచ్చని తాజా నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. కాగా, ఉసిరి రసం



