

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

వృధాయం

మీ నమ్మకమే మా తరగని సంపద
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

పేదలు సంతృప్తి చెందేలా ఇళ్ల డిజైన్

ముఖ్యమంత్రి విజన్ కు అనుగుణంగా అర్డర్ ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం భవిష్యత్ తరాలకు అనుకూలంగా డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, వాణిజ్య అవసరాలు రానున్న 40 నుండి 50 సంవత్సరాల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్మాణాలు చేపట్టాలి : మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

హైదరాబాద్, మే 29 (పురయం ప్రతినిధి) : పట్టణ ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న పేద కుటుంబాలకు సౌకర్యవంతమైన, భద్రమైన, భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణమైన ఇళ్లను నిర్మించాలనే లక్ష్యంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోంది. రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణ, రెవెన్యూ, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. పట్టణాల్లో జీవించే పేదవారికి తన జీవనోపాధికి ఇబ్బంది లేకుండా గౌరవప్రదమైన జీవన కల్పించాలనే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి విజన్ కు అనుగుణంగా అర్డర్ ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణ ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. క్వార్టర్ పరిధిలోని 24 నియోజకవర్గాల్లో తొలి విడతగా లక్ష ఇళ్ల నిర్మాణానికి ఇటీవల జరిగిన రాష్ట్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపిన నేపథ్యంలో శుక్రవారం మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అధికారులతో సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అర్డర్ ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు సంబంధించి రూపొందించిన పలు సమాచార డిజైన్లను పరిశీలించి పలు కీలక మార్పులు, సూచనలు చేశారు.

మిగతా 2లో

నీట్ తరహా పేపర్ లోకల్ పై వివరణ కోరిన

ప్రధాని మోడీ స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తున్నారని సుప్రీంకోర్టుకు తెలిపిన సాలిసిటర్ జనరల్ జూన్ 21న పునఃపరీక్ష నిర్వహించడానికి ఏర్పాటు

న్యూఢిల్లీ, మే 29 (పురయం ప్రతినిధి) : ప్రశ్నపత్రం లోకే అయిన నేపథ్యంలో, నీట్-యూజీ రద్దు ప్రక్రియను ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తున్నారని శుక్రవారం సుప్రీంకోర్టుకు సాలిసిటర్ జనరల్ వెల్లడించారు. ఈ లోకే రద్దయ్యే ప్రక్రియ, ముగింపు ఎలా, ఏ రీతిలో జరుగుతుందో వివరిస్తూ ప్రభుత్వం నుండి సమాధానం కోరిన నేపథ్యంలో, అప్పీల్ దాఖలైంది. సాలిసిటర్ జనరల్ మోహన్ మోహన్ ఈ విషయాన్ని సమర్థించారు. లైవ్ లా కథనం ప్రకారం, ప్రధానమంత్రి స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తున్నారు, అని సాలిసిటర్ జనరల్ మోహన్ మోహన్ తెలిపారు. విచారణ సందర్భంగా, అమలు తీరుపై ఎంతమేర పర్యవేక్షణ జరిగింది, అలాగే లోకే గల కారణం ఏమిటని జస్టిస్ పమిడి ఘంటం శ్రీ సరసింహా కేంద్రాన్ని ప్రశ్నించారు. యువత ఈ విధంగా నిరాశ చెందకూడదని, ఇంతటి భావోద్వేగాలు, సమయం వెచ్చించిన తర్వాత ఇలా జరగడం చాలా భాదకరం అని కోర్టు పేర్కొంది. పరీక్ష నిర్వహణలో యూపీఎస్సీని కూడా కోర్టు ఉదాహరణగా ఉదహరించింది. అధికార కమిటీ ఉన్నప్పటికీ ఈ సంఘటన జరిగితే,

మిగతా 2లో

సుప్రీం

*** యువత నిరాశ చెందకూడదు, ఇంతటి భావోద్వేగాలు, సమయం వెచ్చించిన తర్వాత ఇలా జరగడం చాలా భాదకరం అని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. పరీక్షల నిర్వహణలో యూపీఎస్సీని కూడా కోర్టు ఉదాహరణగా ఉదహరించింది. అధికార కమిటీ ఉన్నప్పటికీ ఈ సంఘటన జరిగితే, అసలు సిఫార్సులోనే లోపం ఉంది లేదా సరైన అమలు లేదా అని జస్టిస్ నరసింహా ప్రశ్నించారు. ఇటువంటి సంఘటన సంభవిస్తే, అది విద్యార్థులకు మాత్రమే కాకుండా, వారి కుటుంబాలకు, అందరికీ కూడా నిజంగానే అత్యంత తీవ్రమైన మానసిక వేదనను కలిగిస్తుంది. వారు దీనిపై ఎంతో భావోద్వేగాన్ని వెచ్చిస్తారు అని ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది.**

న్యూఢిల్లీ, మే 29 (పురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణలో గవర్నర్ కోటా ఎమ్మెల్యేల నియామకంపై అమీర్ అలీఖాన్, అజారుద్దీన్ దాఖలు చేసిన ఇంటర్ లోకేటర్ అప్పీల్ కేసుపై సుప్రీంకోర్టులో శుక్రవారం విచారణ జరిగింది. కేసు విచారణ జూలై 22న చేపట్టనున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రకటించామని ధర్మాసనం పేర్కొంది. గత విచారణలో కోర్టుకు తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారని అజారుద్దీన్ తరపు న్యాయవాది కోర్టు దృష్టికి తెచ్చారు. గతంలో గవర్నర్ తనపేరు సూచించి తర్వాత నిర్ణయం మార్చుకున్నారని అమీర్ ఖాన్ తెలిపారు. మంత్రివర్గ నిర్ణయం ప్రకారం జరిగిన దానికి గవర్నర్ ఏం చేస్తారని ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. ఇరువురి అప్పీల్ కేసులను ప్రధాన కేసుతోనే విచారించామని ధర్మాసనం తెలిపింది. రెండు అప్పీల్ కేసులను ప్రధాన కేసులుగా జారీ చేసి సుప్రీంకోర్టు తదుపరి విచారణ జూలై 22కి వాయిదా వేసింది.

మిగతా 2లో

గవర్నర్ కోటా ఎమ్మెల్యేల నియామకంపై సుప్రీంలో విచారణ

గత విచారణలో కోర్టుకు తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారని కోర్టు దృష్టికి అజారుద్దీన్ తరపు న్యాయవాది మంత్రివర్గ నిర్ణయం ప్రకారం జరిగిన దానికి గవర్నర్ ఏం చేస్తారు ప్రశ్నించిన ధర్మాసనం

న్యూఢిల్లీ, మే 29 (పురయం ప్రతినిధి) : తెలంగాణలో గవర్నర్ కోటా ఎమ్మెల్యేల నియామకంపై అమీర్ అలీఖాన్, అజారుద్దీన్ దాఖలు చేసిన ఇంటర్ లోకేటర్ అప్పీల్ కేసుపై సుప్రీంకోర్టులో శుక్రవారం విచారణ జరిగింది. కేసు విచారణ జూలై 22న చేపట్టనున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రకటించామని ధర్మాసనం పేర్కొంది. గత విచారణలో కోర్టుకు తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారని అజారుద్దీన్ తరపు న్యాయవాది కోర్టు దృష్టికి తెచ్చారు. గతంలో గవర్నర్ తనపేరు సూచించి తర్వాత నిర్ణయం మార్చుకున్నారని అమీర్ ఖాన్ తెలిపారు. మంత్రివర్గ నిర్ణయం ప్రకారం జరిగిన దానికి గవర్నర్ ఏం చేస్తారని ఈ సందర్భంగా ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. ఇరువురి అప్పీల్ కేసులను ప్రధాన కేసుతోనే విచారించామని ధర్మాసనం తెలిపింది. రెండు అప్పీల్ కేసులను ప్రధాన కేసులుగా జారీ చేసి సుప్రీంకోర్టు తదుపరి విచారణ జూలై 22కి వాయిదా వేసింది.

మిగతా 2లో

రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయం వైపు మొగ్గుచూపాలి

సేంద్రియ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులతోనే ఆరోగ్యం పదిలం
ప్రజలు సేంద్రియ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించాలి
రైతులు పంట వ్యర్థాలను కాలాద్దు
వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

హైదరాబాద్, మే 29 (పురయం ప్రతినిధి) : హైదరాబాద్ లోని హెచ్ఎంఎమ్ గ్రౌండ్స్ లో హెచ్ఎంఎమ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఆర్గానిక్ మేకా ప్రదర్శన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రదర్శనలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ సేంద్రియ వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల స్టాల్స్ ను సందర్శించి, రైతులతో ముచ్చటించారు. సేంద్రియ వ్యవసాయం ప్రాధాన్యత, సాగు విధానాలు, ఎదురవుతున్న సవాళ్లపై రైతులను అడిగి తెలుసుకున్నారని రాష్ట్రంలో సేంద్రియ వ్యవసాయ యాన్ని మరింతగా ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, రైతులు ఆర్గానిక్ సాగు వైపు ముందుకు రావాలని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుతం మనం వినియోగిస్తున్న ఆహార పదార్థాల రసాయనాల ప్రభావంతో కలుషితమవుతున్న

మిగతా 2లో

రూ. 2,000 కోట్ల బకాయిలు విడుదల

ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నందుకు ఉద్యోగుల హర్షం

హైదరాబాద్, మే 29 (పురయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరోసారి నిరూపించుకుంది. ఉద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీ కేవలం మాటలతో పరిమితం చేయకుండా, చేతలో చూపించింది. ఉద్యోగుల సుదీర్ఘకాల బకాయిలను కేవలం 100 రోజుల్లో రూ. 6,000 కోట్లు విడుదల చేస్తామని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎన్యూఐ రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కులు ఉద్యోగ జేపీసీ నాయకులకు స్పష్టమైన హామీ ఇచ్చిన సంగతి తెలిసింది. ఈ హామీని నెరవేర్చే దిశగా, రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు, అదేశాల మేరకు ఆర్థిక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా శుక్రవారం తొలి విడతగా రూ. 2,000 కోట్ల నిధులను విడుదల చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈరోజు విడుదల చేసిన నిధులతో రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు సంబంధించి కీలకమైన బకాయిలను ప్రభుత్వం ఫార్మిగా చెల్లించింది. రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల జనరల్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ బకాయిల మొత్తాన్ని పంద శాతం క్రియర్ చేశారు. అదేవిధంగా రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు సంబంధించి **మిగతా 2లో**

మహనీయుల విగ్రహాల ప్రతిష్ఠాపనలో ఇబ్బందులను సత్వరమే పరిష్కరించండి

నియమ నిబంధనలకు విరుద్ధమైన స్థలాపై ముందుగానే నోటీసులు ఇవ్వాలి
అధికారులు, పోలీసులు సమన్వయంతో పని చేయాలి
అనవసరంగా దళిత సంఘాల నాయకులపై కేసులు నమోదు చేయడం సరికాదు
సామాజిక న్యాయ సంకల్పానికి అనుగుణంగా ముందుకు సాగుతున్న ప్రభుత్వం అంబేద్కర్, పూలే, జగజీవన్ రామ్ ఆశయాల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి మార్గదర్శకం
మహనీయుల విగ్రహాల ఏర్పాట్లలో ఎదురవుతున్న సమస్యలపై సచివాలయంలో ఉన్నత స్థాయి సమీక్షలో సందేశ శాఖ మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

హైదరాబాద్, మే 29 (పురయం ప్రతినిధి) : మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే, భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్, బాబా జగజీవన్ రామ్ వంటి మహనీయుల విగ్రహాల ప్రతిష్ఠాపనలో ఎదురవుతున్న సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలని రాష్ట్ర షెడ్యూల్డ్ కులాల, తెగల సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారు అధికారులను ఆదేశించారు. మహనీయుల విగ్రహాలు కేవలం శిల్పాలు కావని, అవి సామాజిక చైతన్యానికి, స్వాభిమానానికి, రాజ్యాంగ విలువలకు ప్రతీకలని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని రాష్ట్ర

మహనీయుల విగ్రహాల కేవలం శిల్పాలు కావని, అవి సామాజిక చైతన్యానికి, స్వాభిమానానికి, రాజ్యాంగ విలువలకు ప్రతీకలు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దళితులు, గిరిజనులు, బీసీ వర్గాల సామాజిక, ఆర్థిక, విద్యా అభివృద్ధికి అత్యంత కట్టుబడి పనిచేస్తోందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. సమాజంలోని వర్గాల సామాజిక, ఆర్థిక, విద్యా అభివృద్ధికి అత్యంత కట్టుబడి పనిచేస్తోంది. సమాజంలోని అణగారిన వర్గాలకు గౌరవప్రదమైన స్థానం కల్పించడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యం.

మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

ప్రభుత్వం దళితులు, గిరిజనులు, బీసీ వర్గాల సామాజిక, ఆర్థిక, విద్యా అభివృద్ధికి అత్యంత కట్టుబడి పనిచేస్తోందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. సమాజంలోని వర్గాల సామాజిక, ఆర్థిక, విద్యా అభివృద్ధికి అత్యంత కట్టుబడి పనిచేస్తోంది. సమాజంలోని అణగారిన వర్గాలకు గౌరవప్రదమైన స్థానం కల్పించడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యం.

మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

విద్యుత్ నెట్ వర్క్ మరింత బలోపేతం దిశగా గ్రీన్ ఎనర్జీ కారిడార్

ఎపిలో 18 గిగావాట్లను ప్రధాన గ్రీడ్ కు కనెక్ట్ చేసేలా సుమారు రూ. 22 వేలకోట్లతో ప్రతిపాదనలు ప్రభుత్వ భవనాలపై సోలార్ ఏర్పాటు పనులు త్వరితగతిన చేపట్టాలి
2,898 హాస్టళ్లు, స్కూళ్లలో నెట్ జీరో విధానంలో సోలార్ రెజెషన్ నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా పిఎం సూర్యఘర్ అమలు విద్యుత్ శాఖపై సమీక్షలో ఎపి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి, మే 29 (పురయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో గ్రీన్ ఎనర్జీ కారిడార్ ఏర్పాటు చేసి.. ఆ మేరకు విద్యుత్ నెట్ వర్క్ మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంది. 18 గిగావాట్ల గ్రీన్ ఎనర్జీ ప్రధాన గ్రీడ్ కు అనుసంధానించేందుకు గ్రీన్ ఎనర్జీ కారిడార్-3లో భాగంగా సుమారు రూ. 22 వేల కోట్లతో ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసింది. రాష్ట్ర సచివాలయంలో శుక్రవారం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు విద్యుత్ శాఖపై సమీక్షించారు. గ్రీన్ ఎనర్జీ కారిడార్ అంశం సహా విద్యుత్ సరఫరా పరిస్థితి, వచ్చే ఆరు నెలల ప్రణాళిక, పిఎం సూర్య ఘర్, పిఎం కుసుమ్, పిఎంఈ-డ్రైవ్ పథకాల పురోగతి,

మిగతా 2లో

ధాన్యం దిగుబడిలోనే కాదు.. కొనుగోలులోను తెలంగాణ లిక్కార్డ్

యావత్ భారత దేశంలోనే తెలంగాణ వాటా 60 శాతం : మంత్రి కెల్లెం ఎన్.ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి యాసంగి లోను లిక్కార్డ్ స్థాయిలో కొనుగోళ్లు

మాజీ మంత్రి గాదె వెంకట్ రెడ్డి కన్నుమూత

ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మంత్రి అసెంబ్లీకి విద్యుత్ ప్రాతినిధ్యం
విచారణ వ్యక్తం చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

మిగతా 2లో

డికే అను నేను..

డికే శివకుమార్ నాయకుడిగా ఎన్నికయ్యే అవకాశం
శనివారం కర్ణాటక కాంగ్రెస్ శాసనసభ పక్ష సమావేశం
అధికార బదిలీ, కొత్త మంత్రివర్గ ఏర్పాటుపై చర్చించేందుకు ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ అగ్ర నాయకులను కలిసిన సిద్ధరామయ్య, శివకుమార్

బోనరాజు కూడా ఈ సమావేశంలో పాల్గొంటారు. కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం అదేశాలకు అనుగుణంగా, 136 మంది కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు తమ శాసనసభాపక్ష (సీఎల్డీ) నాయకుడిని ఎన్నుకుంటారని భావిస్తున్నారు. ఎమ్మెల్యేలు నుండి మద్దతు తెలుసు సేకరించిన అనంతరం, కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పాటుకు అనుమతి కోరుతూ, అలాగే మంత్రివర్గ ప్రధాన స్నేహితుడికి ఒక తేదీని ఖరారు చేసేందుకు కొత్త సీఎల్డీ నాయకుడు గౌరవనీయ కలుస్తారు. పార్టీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, ప్రధాన స్నేహితుల కార్యక్రమం సోమవారం నాడు విధాన సౌధంలోని విశాలమైన మెట్లపై జరిగి అవకాశం ఉంది. ఇలా ఉండగా, అధికార బదిలీ, కొత్త మంత్రివర్గ ఏర్పాటుపై చర్చించేందుకు సిద్ధరామయ్య, శివకుమార్ ఇద్దరూ ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ అగ్ర నాయకులను కలిశారు. అంతకు ముందు రోజుల్లో, జాతీయ రాజధానిలోని ఒక హోటల్లో శివకుమార్ ఇతర కాంగ్రెస్ నాయకులను కూడా కలిశారు. న్యూఢిల్లీలో విలేజరులతో

మిగతా 2లో

ఒకే ఒక చెట్టు వేందలాది ఉపయోగాలు



చర్ల, మే 29 (పుడయం ప్రతినీధి): గిరిజనుల ఆరాధ్య దైవం, కల్పవృక్షం అనికూడా పిలువ వచ్చు అదే ఇప్ప చెట్టు. చెట్టు ఒకటైనా ఉపయోగాలు అనేకం. ప్రకృతి అందించే అమృతం ఇప్పుప్పు దీన్ని మందుల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. ఆదివాసి గిరిజనులకు ఉపాధికి కేరాఫ్ విప్పుచెట్టు దాని నుండి వచ్చే ఇప్పుప్పు గిరిజనులు సారా తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. అలానే ఇప్పుప్పు లద్దు ఇప్పుడు ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతుంది రుచి తోపాటు బలవర్ధకమైన ఆహారమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అడవి తల్లి అందించిన వరం కాబట్టే ఆదివాసి గ్రామాల్లో వాళ్ల సాంప్రదాయం ప్రకారం ఏ పుణ్యకార్యం చేసుకోవాలన్న మొదటిగా ఇప్పు చెట్టు దగ్గర పూజలు చేసిన తర్వాతనే ఇంకో కార్యక్రమాలు చేసుకోవడం వారికి అనాధిగా వస్తున్న ఆచారం. ఇప్పుప్పుల సీజన్ ప్రారంభం అవుతుంది అంటేనే ఎక్కడ ఉన్నా తమ సొంత గ్రామానికి వచ్చి ఇంటిల్లిపాది ఉడయాన్నే ఇప్పుప్పుల సేకరించడం వాటిని శుభ్రంగా ఎండబెట్టి ఉపయోగానికి సరిపడా ఉంచుకొని మిగతావి వస్తు మార్పిడికి లేదా దబ్బులకు అమ్ముకొని ఆధారం సమకూర్చుకుంటారు. పుష్పాలు అవ్వగానే వచ్చే ఇప్పు బద్ద వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని వాటిని వలచి ఎండబెట్టి నూనె పట్టించుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ నూనె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది అదివాసి లు ఇప్పు నూనె వాడటం వల్ల ఎంతో

ఆరోగ్యానికి ఉంటారు. అందుకే ఆదివాసి గ్రామాల్లో జాట్లు తెల్లవడం చాలా అరుదుగా కనిపిస్తోంది. ఇప్పు నూనె ఆడగా మిగిలిన పిప్పి కూడా చాలా డిమాండ్ ఉంటుంది అంటే దీనివల్ల ఎన్నిరకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయో అర్థం అవుతుంది. దీన్ని చేపల మందు తయారీకి, బయో మందుల తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. అందుకే ఈ సీజన్ మొత్తం గ్రామాల్లో నూనె మిల్లుల వద్ద ఆదివాసులు ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. ఈ ప్రాంతంలో ఇప్పుప్పులు ఎక్కువగా లభిస్తాయి కాబట్టి జిల్లా కలెక్టర్, ఐటీడిఎ పి.ఓ. ఈ గ్రామాల్లో ఉన్న ఆదివాసి చదువుకున్న మహిళలకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చి ఇప్పుప్పుల లద్దు తయారీ పరిశ్రమ ఏర్పాటు చెయ్యడం ద్వారా గిరిజనులకు ఉపాధి తో పాటు మంచి ఆదాయం కూడా వస్తుందని ఇక్కడి గిరిజన ప్రాంత ప్రజలు కోరుతున్నారు.

చర్ల మండల ప్రజల దాహార్తి తీర్చిన వట్టిరాజు రవిచంద్ర



చర్ల, మే 29 (పుడయం ప్రతినీధి): చర్ల మండల పరిధిలోని పలు గ్రామాల్లో త్రాగునీరు లేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న మండల ప్రజలు బిఆర్ఎస్ ఎంపీ వట్టిరాజు రవిచంద్ర ఎంపీ నిధుల నుంచి 12 లక్షల రూపాయలతో 8 బోర్డుల చర్ల మండలానికి మంజూరు చెయ్యడం పై స్థానికులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. చర్ల మండలం లోని 8 గ్రామాలకు మొదటి విడతగా కుదురూ గ్రామంలో సర్పంచ్ కుంజా. కమల ఉపసర్పంచ్ సిద్ది. కిరణ్ కొబ్బరి కామ కొట్టి ప్రారంభించారు అలానే ఆర్ కొత్తగూడెం గ్రామంలో యస్సి కాలనీలో

సర్పంచ్ తుర్రు. రవి, గౌడ్ రాజుబాబు, కూరపాటి వీరాజు కొబ్బరికాయ కొట్టి ప్రారంభించారు. తిప్పాపురం పంచాయతీ పరిధిలో బిఆర్ఎస్ నాయకుడు కారం. కన్నారావు కొబ్బరికాయ కొట్టి ప్రారంభించారు. ఎందాకాలం త్రాగు నీటి కష్టాలు పడుతున్న ప్రజలకు ఎంపీ నిధులతో చేతి పంపులు వేపివడం చాలా మంచి కార్యక్రమం అని గ్రామస్థులు ఎంపీ వట్టిరాజు. రవిచంద్ర కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ మండల కన్వీనర్ డొడ్డి. తాతారావు, కో కన్వీనర్ ఐనవోలు. పవన్ కుమార్ డివిజన్ నాయకులు నాతాని. రాము, యువజన నాయకులు కాకి. అనిల్, తడిశి. బుల్లబ్బాయి స్థానిక బిఆర్ఎస్ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించడమే గా ధ్యేయం

దమ్మపేట సర్పంచ్ పగడాల రమాదేవి



దమ్మపేట మే 29 (పుడయం ప్రతినీధి): ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించటమే నా ధ్యేయమని దమ్మపేట సర్పంచ్ పగడాల రమాదేవి స్పష్టం చేశారు. దమ్మపేటలోని వార్డుల వారీగా సమస్యలను పరిష్కరిస్తానని ఆ క్రమంలో శుక్రవారం 9వ వార్డులో ప్రజల సమస్యలను గుర్తించి, పరిష్కారం కొరకు కార్యదర్శి బండి అనంత కుమార్, 9 వ వార్డు సభ్యులు గోళ్ళ భవాని కృష్ణ యాదవ్ తో కలిసి కొత్తపేటలో వీధి వీధిన తిరిగారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుని, త్వరగతిన పరిష్కారం కోసం సంబంధిత సిబ్బందితో వసులు చేయించారు. ముఖ్యంగా మురుగునీటి కాలువలు, మంచినీరు నల్లలో నెమ్మదిగా రావడం, సిమెంట్ రోడ్డు అంచుకు కంచ వేసి క్లాత్ కట్టి రోడ్డు టర్నింగ్ కనపడకుండా చేయడం, పాను పడిన ఇండ్లను వదిలేసి వెళ్లడం వంటివి, రోడ్డు ప్రక్కన చెత్త వేసి ప్రదేశాలను కలుషితం చేయడం, రోడ్డు పై పుల్లలు, ఇంటి నిర్మాణ మెటీరియల్, మట్టి షోనీ ఆక్రమించడం,



మురుగు నీరు, వర్షపు నీరు వెళ్ళకుండా ఇండ్ల ముందు ర్యాంబ్ లు, ఇండ్ల పైకి వాటి ఉన్న చెట్లు తదితర ప్రధాన సమస్యలను గుర్తించి సంబంధిత వారికి వెంటనే తీయాలి అని లేని పక్షంలో పంచాయతీ వారు జే.సి.బి పెట్టి శుభ్రం చేయిస్తాం అన్నారు. పెన్షన్ పెట్టుకునే వారిని అప్లై చేసుకోవాలని, పెన్షన్ తీసుకునే వారు లైవ్ ఫోటో దిగని వారిని లైవ్ ఫోటో తీయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ ఆంగోతు శ్రీనివాసరావు, వార్డు సభ్యులు పానుగంటి లక్ష్మణ్ గౌడ్, దారా రాము, బత్తుల సాయి, రాంపా రాంబాబు మరియు చిన్నశెట్టి ముత్తేశ్వరరావు, పిట్టల శ్రీనివాసరావు, సిబ్బంది పగడాల గోపి, కాకాని గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగ, విద్యార్థులకు ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చాలి

- బీసీ విద్యార్థి జేపిసీ చైర్మన్ లింగయ్య యాదవ్



సూర్యాపేట మే: 29 (పుడయం ప్రతినీధి) నిరుద్యోగ, విద్యార్థులకు ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే నెరవేర్చాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని బీసీ విద్యార్థి జేపిసీ రాష్ట్ర చైర్మన్ వీరబోయిన లింగయ్య యాదవ్ డిమాండ్ చేశారు. సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన

సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్, స్కాలర్షిప్లను తక్షణమే విడుదల చేయాలని, నిరుద్యోగులకు జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేయాలని కోరారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు దాటినా భారీ ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేయకపోవడం సిగ్గుచేటని, తక్షణమే జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేసి నిరుద్యోగులకు న్యాయం చేయాలని అన్నారు. లేనివక్షంలో సచివాలయాన్ని ముట్టడిస్తామని హెచ్చరించారు. సంక్షేమ హాస్పిటల్లకు సొంత భవనాలు నిర్మించాలని, రాష్ట్రంలో విద్యాశాఖ మంత్రి లేకపోవడం దుర్మార్గమని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం మాటలు నీటి పై రాతల్లా మిగులుతున్నాయే తప్ప అమలులో పూర్తిగా విఫలమైందని ఆరోపించారు. త్వరలో అఖిలపక్ష విద్యార్థి సంఘాల సమావేశం ఏర్పాటు చేసి విద్యార్థుల సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ విద్యార్థి సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజశేఖర సుమన్, మండల శివ, బండి సాయిచరణ్, గణేష్, వంటి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చెన్నూరు ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్

అధ్యక్షులారా ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక

సత్పవల్లి మే 29 (పుడయం ప్రతినీధి) కల్యాణ మండల చిన్న కోరుకొండి సెక్టార్ చెన్నూరు గ్రామపంచాయతీలోని అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో సూపర్వైజర్ బి వెంకటమ్మ అధ్యక్షులారా అంగన్వాడీ టీచర్ లు డి డబ్ల్యూ ఓ అదేశాల మేరకు ఈనెల 25 నుండి 29 వరకు ప్రజా పాలన ప్రగతి 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించారు, ఈ సందర్భంగా షోమ్ విసిట్ పిల్లలకు ఆహారం తినిపించేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు మరియు నాణ్యత పరిశుభ్రతపై డెమో చూపించడం ఈ సి డి కార్యక్రమాలకు నిర్వహించుట, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రెండు సంవత్సరాల్లోపు పిల్లలు తల్లులతో సమావేశాలు నిర్వహించుట ఆ సమావేశానికి కుటుంబమునుంచే భర్తలు తల్లులతో అమ్మమ్మ తాతయ్యలను ఆహ్వానించుట, పరిశుభ్రతపై అవగాహన సదస్సులు, అనుబంధ ఆహార అలవాట్లు ప్రారంభించడం మరియు ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ బి వెంకటమ్మ అంగన్వాడీ టీచర్లు వి ఉదయల్ల టి ప్రభావతి పి రూప్సి రాజి బి నాగమణి చిట్టెమ్మ తల్లులు పిల్లలు పాల్గొన్నారు .

పిలుపుల ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్న

మాజీ ఎమ్మెల్యే మెచ్చా

దమ్మపేట మే 29 (పుడయం ప్రతినీధి): మాజీ ఎమ్మెల్యే మెచ్చా నాగేశ్వరరావు చికిత్స పొందుతున్న పలువురు ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకొని వారి కుటుంబాలను పరామర్శించారు ఇందులో భాగంగా దమ్మపేట (మండలం), లింగాల వల్లి గ్రామానికి చెందిన బి, ఆర్, ఎస్, యువ నాయకులు లాలు ఇటీవలే రోడ్డు ప్రమాదానికి గురై ఖమ్మంలోని యలమద్ది ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతుండగా వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యుల ద్వారా అడిగి తెలుసుకొని వెంటనే వైద్యం అందించాలని కోరారు. కుటుంబసభ్యులను పరామర్శించి మనోధైర్యాన్ని కల్పించారు. తాడిసుబ్బన్నగూడెం సర్పంచ్ సవలం స్వాతి గారి భర్త సవలం రవి ఖమ్మంలోని ఇందున్ ఆసుపత్రిలో ఆపరేషన్ చేయించుకోగా వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యుల ద్వారా అడిగి తెలుసుకొని మెరుగైన వైద్యం అందించాలని కోరారు. కుటుంబసభ్యులను పరామర్శించి మనోధైర్యం కల్పించారు. ఖమ్మం గ్రామానికి చెందిన బైరు అప్పారావు ఇటీవలే లిఫ్ట్ ప్రమాదంలో గాయపడి స్తంభం ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకొని పరామర్శించి మనోధైర్యాన్ని కల్పించారు. అదేవిధంగా చంద్రగోండకి చెందిన తంబళ మంగయ్య కుమారుడు వంటి ఖమ్మంలోని స్తంబాద్రి ఆసుపత్రిలో కిడ్నీ సంబంధిత ఆపరేషన్ చేయించుకోగా వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యులను అడిగి తెలుసుకొని మెరుగైన వైద్యం అందించాలని కోరారు. కుటుంబసభ్యులను పరామర్శించి మనోధైర్యాన్ని కల్పించారు మెచ్చా నాగేశ్వరరావు వెంట హరికృష్ణ, తాటి ప్రదీప్ చంద్ర (దీపు), మాజీ సర్పంచ్ తాటి అశోక్, మండవ సత్య, తాటి సవీష్ తదితరులు ఉన్నారు.



క్షమించేది లేదు

పార్టీ పేరు చెప్పుకొని ఎవరైనా ప్రజలను అధికారులను బెదిరించే ప్రయత్నాలు చేస్తే..

కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెడ్డపేరు తెచ్చేవారిని ఉపేక్షించేది లేదు: మండల అధ్యక్షుడు రామనాథం

పినపాకపుడయం ప్రతినీధి (మే29) భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పినపాక మండల వ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ పేరు చెప్పుకొని వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం వ్యవహారాన్ని పార్టీ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించే వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించబోమని కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు రామనాథం, కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుల జిల్లా సెక్రటరీ బోడే రమేష్ స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల కొన్ని పత్రికలు, సోషల్ మీడియా వేదికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి సంబంధించిన అంశాలపై ప్రచారంలోకి వచ్చిన వార్తలపై పార్టీ అధిష్టానం సీరియస్ గా దృష్టి సారించిందని తెలిపారు. ఆ విషయాలపై సమగ్ర విచారణ అనంతరం త్వరలోనే నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. పార్టీ పేరు చెప్పుకొని ఎవరైనా ప్రజలను, అధికారులను లేదా కార్యకర్తలను బెదిరించే ప్రయత్నాలు చేస్తే అలాంటి చర్యలను కాంగ్రెస్ పార్టీ సహించదని హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఒక వ్యవస్థ, క్రమశిక్షణ మరియు నియమ నిబంధనలు ఉన్నాయని, వాటికి విరుద్ధంగా వ్యవహరించే వారిపై తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. కొంతమంది వ్యక్తులు తమను కామ మండల అధ్యక్షులుగా ప్రచారం చేసుకోవడం, పత్రికల్లో వార్తలు రాయించుకోవడం జరుగుతోందని, ఇది పార్టీ విధానాలకు వ్యతిరేకమని రామనాథం అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానం అధికారికంగా ప్రకటించిన 17 నామినేషన్లలో ఎంపికైన వారే మండల అధ్యక్షులు గుర్తింపు పొందాలని స్పష్టం చేశారు. అధిష్టానం నిర్ణయించిన నాయకత్వాన్ని ప్రతి కార్యకర్త గౌరవించాలని సూచించారు. గతంలో పార్టీ కార్యాలయానికి తాళం వేసిన వారే పార్టీకి మొత్తం



మేమే అని చెప్పుకునే పరిస్థితి ఉంటుందన్నారు. పార్టీ కోసం కష్టపడ వారికి గుర్తింపు ఉంటుందన్నారు. పార్టీ బలోపేతం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం మరియు ప్రభుత్వ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడమే కాంగ్రెస్ నాయకుల ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. వ్యక్తిగత ప్రచారం కోసం పార్టీ పేరును దుర్వినియోగం చేసే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకునేందుకు పార్టీ సిద్ధంగా ఉందన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులు అందరూ క్రమశిక్షణతో పనిచేసి పార్టీ అభివృద్ధికి సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో మండల ఉపాధ్యక్షులు కొంబత్లెని శ్రీను వాసరావు, భూపాలబట్ల సర్పంచ్ స్వప్న, ఉప్పాక సర్పంచ్ బాబురావు, ఉప్పాక ఉపసర్పంచ్ కోడెం రామ్ మోహన్ రావు, సంపత్, మార్తా మనోజ్, నక్కల శ్రీను, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెంచిన పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను వెంటనే తగ్గించాలి

సిపిఐ (ఎంఎల్) మాన్ లైన్ మండల కార్యదర్శి కురసం ముత్యాలరావు

దమ్మపేట మే 29 (పుడయం ప్రతినీధి): కేంద్ర ప్రభుత్వం పెంచిన పెట్రోల్, డీజిల్ వంటి గ్యాస్, ధరలను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని, దేశ ప్రజలపై పెంచిన నిత్యవసర సరుకుల ధరలను తగ్గించాలని సిపిఐ (ఎంఎల్) మాన్ లైన్ దమ్మపేట మండల కార్యదర్శి కురసం ముత్యాలరావు, అఖిలభారత ఐక్య రైతు సంఘం డివిజన్ అధ్యక్షులు మండలారీ వీరబాబు కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. పెంచిన పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలకు నిరసనగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ ఇచ్చిన పిలుపులో భాగంగా దమ్మపేట ఎమ్మార్వో కార్యాలయం వద్ద ధర్నా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో

మాట్లాడుతూ మే 15 నుంచి మే 25 వరకు 10 రోజుల వ్యవధిలో నాలుగు సార్లు పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను కేంద్ర ప్రభుత్వం పెంచినదన్నారు. 4 విడతలుగా పెట్రోల్ పై 7 రూపాయల 38 పైసలు, డీజిల్ పై 7 రూపాయల 52 పైసలు పెంచి పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల పై మోయలేని భారాలు మోపినదన్నారు. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెరగడం వలన రవాణా చార్జీలు పెరిగి నిత్యవసర సరుకుల ధరలు, ఇతర ధరలు పెరిగి సామాన్యులు జీవించలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుందన్నారు. పెంచిన పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ధర్నా అనంతరం ఎమ్మార్వోకి మెమోరాండం ఇవ్వటం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మండలారీ వీరబాబు, సోయం లక్ష్మయ్య, కుంజ పాపారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంట వ్యర్థాలను కాల్చితే జీవో నెం.27 ప్రకారం రూ.5 వేల నుంచి రూ.25 వేల వరకు జర్నానం...



జానంపేట పుడయం ప్రతినీధి (మే29) పినపాక మండలం జానంపేట గ్రామంలోని వంట వ్యర్థాలను కాల్యాద్దని, నేలలో కలియదున్నదని వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి ఎం. నాగేశ్వరరావు రైతులకు సూచించారు. శుక్రవారం పినపాక మండలం జానంపేట గ్రామ రైతు వేదికలో సర్పంచ్ పూనెం ఉ మామహేశ్వరి అధ్యక్షతన రైతు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు పంట పొలాల్లో వరిగడ్డి, మొక్కజొన్న చెత్త, ఇతర వ్యవసాయ వ్యర్థాలను కాల్చువద్దని తీర్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉ మామహేశ్వరి మాట్లాడుతూ వ్యర్థాలను కాల్చడం వల్ల భూసారం తగ్గడంతో పాటు వానపాములు, మిత్ర పురుగులు, పశుపక్షులకు నష్టం జరుగుతుందని తెలిపారు. వ్యర్థాలను భూమిలో కలియదున్నదం ద్వారా సెంట్రీయ పదార్థం పెరిగి దిగుబడులు మెరుగుపడతాయని చెప్పారు. పంట వ్యర్థాలను కాల్చితే జీవో నెం. 27 ప్రకారం రూ. 5 వేల నుంచి రూ. 25 వేల వరకు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. రానున్న వానకాలంలో ప్రభుత్వం నూచించిన సన్న రూపొందించి విత్తనాలను సాగు చేయాలని రైతులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సెక్రటరీ ఖాజా హుస్సేన్, ఉ ప సర్పంచ్ రాజేష్, రైతులు పాల్గొన్నారు

సహకార సంఘం ద్వారా సబ్సిడీ విత్తనాలు పంపిణీ

చర్ల మే 29.05.2026 పుడయం ప్రతినీధి చర్ల మండల పరిధిలోని సత్యనారాయణపురం గ్రామంలో వ్యవసాయ శాఖ అధ్యక్షులలో సహకార సంఘం ద్వారా రైతులకు పచ్చిరొట్టె జీలుగా, పిల్లి పెసర విత్తనాలను తెలంగాణ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సబ్సిడీ ధరలకే విత్తనాలు పంపిణీ. ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ ఇందల గోపాల బుచ్చిబాబు, ఏవో లావణ్య, ఏకాక్ష, రామకృష్ణ, వీసీల చేతుల మీదుగా విత్తనాలు రైతులకు పంపిణీ చెయ్యడం జరిగింది. రైతులకు సరిపడా సత్యనారాయణపురం సాన్సెట్ లో విత్తనాలు లేకపోవడం తో వెంటనే స్పందించిన ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ ఏపిడి సుధాకర్ కి జిల్లి విషయాన్ని తెలిపర్చగా స్పందించిన ఏపిడి మరో ఐదు టన్నుల జీలుగా విత్తనాలను మూడు రోజుల్లో పంపుతామ అని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో సత్యనారాయణపురం సహకార సంఘ సీఈవో చిట్టిబాబు, క్రాంతి, సంఘ ఉపాధ్యక్షులు ఆళ్ల, నాగరాజు, సభ్యులు వర్మ రాజు, సీతావతి రాజు, కొనరాజు. హరిచరణ్, జగదీష్, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు



ఎండ నుంచి రక్షణ పొందేలా..



మరింత ముడిపోతున్నాయి.. వేడి, ఉక్కుపోతే సతమతమవుతున్నాం. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బయటికి వెళ్లినప్పుడు ఎండ తీవ్రత చర్మంపై పడకుండా సన్స్క్రీమ్ లోషన్లు రాసుకోవడం మనకు అలవాటే! అయితే ఇదొక్కటే కాదు.. అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా ఉండాలంటే వేసుకునే దుస్తులు కూడా ముఖ్యమైనవిగా మారుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో సరైన ఫ్యాషిన్, ఎండుకునే రంగులు, రెండింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. మరి, ఎండ నుంచి రక్షణ పొందాలంటే ఎలాంటి దుస్తులు ధరించాలో తెలుసుకుందాం రండి.. సూర్యకాంతి నుంచి వెలువడే అతినీలలోహిత కిరణాల చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా చర్మం కందిపోవడం, నల్ల మచ్చలు, ముడతలు.. వంటివి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువంటున్నారు. అందుకే వీటన్నింటినీ నుంచి రక్షణ పొందాలంటే సరైన దుస్తులు ధరించడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి రక్షణనిచ్చే 'యూవీఎఫ్ క్రాంఠి'ని ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అంటే మనం ఎలాగైతే.. ఎండ నుంచి రక్షణ పొందడానికి SPF 30+ రేటింగ్ ఉన్న సన్స్క్రీమ్ లోషన్లను ఎంచుకుంటే బాగా.. అదే విధంగా యూవీఎఫ్ 50+ రేటింగ్ ఉన్న ఫ్యాషిన్స్ ధరించాల్సి ఉంటుంది. ఈ తరహా దుస్తులు మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. ఇవి 98 శాతం అతినీలలోహిత కిరణాల చరణానికి తాకుతూండే అధుకుంటాయని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. సింగిల్ లెయిర్డ్ ఫ్యాషిన్స్, నైలాన్, వెదురు, కాటన్, లిన్న్.. వంటి ఫ్యాషిన్స్ తో ఇవి తయారవుతుంటుంటే అలాగే వీటిలోనూ అతినీలలోహిత కిరణాల్ని బ్లాక్ చేసే డై లెక్టోనా రంగులద్దినవి దొరుకుతాయి.

పనీర్ రుచికి కాదు.. ఆరోగ్యానికి!

పాలకు సంబంధించిన పదార్థాల్లో పనీర్ని ప్రత్యేక స్థానం వీటితో చేసే కూరలు, స్నాక్సు చాలామంది ఇష్టపడి తింటుంటారు. ఇందులో పోషకాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో పనీర్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం రండి..

పనీర్లో మంచి కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు అలసట లేకుండా పని చేయవచ్చు. క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం.. తదితర పోషకాలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వివిధ అనారోగ్య సమస్యల నుంచి రక్షణ అందిస్తాయి. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుకోవాలంటే పనీర్ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతుంటారు.

తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటున్నారా..

నిర్లక్ష్యం వద్దు!

గతంలో జరిగిన భయకరమైన సంఘటనలు పడే పడే గుర్తొస్తున్నాయా? మీపై మీకున్న సమస్యల కోల్పోయే ప్రతికూల ఆలోచనలు మీ మనసును తొలిచేస్తున్నాయా? వీటితో పాటు అలసట, నీరసం.. వంటివి మీ ముఖ్య ఉక్తికి దిక్కిరిచేస్తున్నాయా? అయినా కాస్త ఒత్తిడికి గురై నప్పుడు ఇలాంటి సమస్యలను సహజమేనంటూ వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారా? అదిగో ఆలాంటి అలక్ష్యమే తగదంటున్నారా

Overwhelmed Stress ఎందుకు ఇలా

గర్భిణిని చెబుతున్నారు నిపుణులు. వీటి పెరిగి విపరీతమైన కోపం రావడం.. మనపై మనం నమ్మకం కోల్పోవడం, ప్రతికూల ఆలోచనలతో రాత్రులు నిద్ర పట్టకపోవడం.. తద్వారా ఇది క్రమంగా నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది. విపరీతమైన ఆలోచనలతో మన మట్టా ఉన్న వాతావరణం, పుక్కులతో పాటు ఈ అంశాలు కూడా కారణం కావచ్చుంటున్నాయి. నిరంతరాయంగా పనిలో కలిగి ఒత్తిడి ఇలాంటి మానసిక స్థితికి కారణమవుతుంటున్నారని నిపుణులు. అలాగే కొంతమంది ఉద్యోగమైనా, ఇతర వనైనా తప్పని పరిస్థితుల్లో చేస్తుంటారు. అలాంటి వారు అయిష్టంగానే ఆ పనిని పూర్తిచేస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో రోజూ ఎదుర్కొనే ఒత్తిడి వల్ల కూడా ఈ స్థితి రావచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. బాగా ఇష్టమైన కుటుంబ సభ్యుల్ని కోల్పోవడం/దూరమవడం, అలాగే ఆర్థిక స్థితి బాగాలేక పడే పడే దబ్బు గురించే మధురపదదడం కూడా ఈ తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. దీర్ఘకాలం పాటు నిద్ర సరిగ్గా లేకపోవడం, విశ్రాంతి తీసుకోవడం లేకపోవడం, దీర్ఘకాలం ప్రధాన కారణాలుంటున్నాయి నిపుణులు. ఈ తీవ్రమైన మానసిక స్థితిని గుర్తించిన వెంటనే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ఉంటుంది.. అన్నింటికంటే ముందుగా డాక్టర్ సలహా మేరకు పూర్తి బాధీ చెకప్ చేయించుకోవాలి. తద్వారా మీ మానసిక స్థితి మీ శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతోందో తెలుసుకోవచ్చు. ఇక ఈ మానసిక స్థితి నుంచి బయటపడేందుకు టాక్ థెరపీ /కాగిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ.. వంటివి ఉపయోగపడతాయి. ఈ మానసిక స్థితి లక్షణాలను ఎదుర్కోవడానికి డాక్టర్ సలహా మేరకు యాంటి డిప్రెషెంట్, యాంటి యాంగ్టియండులు వాడవచ్చు.

చక్కని ఆరోగ్యం

జాట్ల రాలుకుండా ఉండాలంటే..!

అత్యంత, నల్లని కురులు సొంతం చేసుకోవాలని ప్రతి అమ్మయ్యా ఆరాటపడుతుంది. అయితే మనం రోజూ చేసే కొన్ని పనులు వల్ల మనకు తెలియకుండానే కేకాలకు హాని కలుగుతుంది. ఫలితంగా జాట్ల రాలు, చివర్లు చిట్టడం, నిర్లక్ష్యం మారడం.. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. మరి, ఆ పారపాల్లోనే తెలుసుకుని సరిదిద్దుకుంటే కురులు చక్కగా సంరక్షించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది తలసన్నం చేసిన తర్వాత జాట్ల తడిగా ఉండగానే చిక్కు తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే కేకాలు తడిగా ఉన్నప్పుడు కురులు కాస్త బలహీనంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో దువ్వుకోవడం వల్ల జాట్ల ఊడిపోవడం లేదా బలహీనపడి రాలిపోవడం జరుగుతుంది. కాబట్టి తడిగా ఉన్న జాట్లను దువ్వుకోకూడదు. పొడిగా ఆరాకే ఎలాంటి హాయినిస్తేనైనా ప్రయత్నించండి.



ఉత్తమం. తడిగా ఉన్న జాట్లను ఆరబెట్టుకోవడానికి డ్రయర్, ఉంగరాల జాట్లను కోసం కర్టర్, స్టైలుట్ నర్. ఇలా ఒకటిమీటి.. కేకాలంకరణలో భాగంగా మనం ఉపయోగించే ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులేవో! అయితే వీటిని ఎంత తక్కువగా వాడతే జాట్లకు అంత మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే వీటి నుంచి ఉత్పత్తయ్యే వేడికి కురులు నిర్లక్ష్యంగా మారడం, చివర్లు చిట్టిపోవడం, పొడిబారినపోవడం.. ఇలా వివిధ రకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి మరీ అవసరమైతే తక్కువ వేడి వాడకపోవడం మంచిది. అలాగే చిట్టిన చివర్లను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ట్రిమింగ్ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

వేసవిలో తలనొప్పి సమస్య రోజూ రోజూకే ఎక్కువవుతుంది..



కారణాలు మైగ్రేన్ ను మరింత తీవ్రమయ్యేలా చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని సాధారణ జీవనశైలి మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లలో జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా మైగ్రేన్ దాడులను కొంతమందికి నియంత్రించవచ్చని సూచిస్తున్నారు. వేసవిలో మైగ్రేన్ ప్రధాన కారణాలుగా భోజనం మానేయడం, సరైన నిద్ర లేకపోవడం, అధిక ఒత్తిడి, రాత్రివేళల్లో ఎక్కువసేపు మైగ్రేన్ లేదా కంప్యూటర్ స్క్రీన్ చూడడం, ఎండలో ప్రయాణాలు చేయడం, ప్రాసెస్డ్, ఇంకే ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వంటి అంశాలు ఉంటున్నాయి. కొంతమందిలో చార్జ్డ్, విజ్ వంటి ఆహారాలు కూడా ట్రిగ్గర్ పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు. మైగ్రేన్ బాధితులు భోజన సమయాలను కచ్చితంగా పాటించడం చాలా ముఖ్యం. అల్పాహారం, మధ్యాహ్నాభోజనం, రాత్రి భోజనం ఒకే సమయాల్లో తీసుకోవడం మంచిది. భోజనం మానేయడం వల్ల తలనొప్పి ముందు అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి లోపం లేకుండా చూసుకోవడం కూడా అత్యంత అవసరం. రోజూ కనీసం రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల నీరు తాగాలి. గుండె లేదా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి వైద్యులు సలహా మేరకు నీటి పరిమాణాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం మైగ్రేన్ నియంత్రిణలో సహాయపడుతుంది. రోపు, పనీర్, క్విన్సా, బాదం, పప్పులు, గుడ్లు, శనగలు, గ్రీన్ యోగర్ట్ వంటి పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చాలి. సామరెలిడ్, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉండే ప్రాసెస్డ్, ఫ్యాకేట్, డీప్ ఫ్రీజ్డ్ ఫుడ్స్ ను తగ్గించడం మంచిది. ఇవి మైగ్రేన్ దాడులను పెంచే అవకాశం ఉంది.

వైట్ రైస్ వర్సెస్ బ్రౌన్ రైస్ ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిదంటే..

తక్కువగా ఉండటం వల్ల, అది నుభలంగా జీర్ణమవుతుంది. కొన్ని ప్రత్యేక సమయాలలో కొంతమందికి ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఇన్సులీన్ బెటర్ డిస్కే లేదా ఇతరలు బెటర్ డిస్కే వంటి సమస్యలు తీవ్రమైనప్పుడు. తప్పక వైట్ రైస్ తీసుకోవడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి ఉంటుంది. అదీగాక తెల్ల బియ్యం త్వరగా ఉడుకుతుంది. తిన్నందుకు మృదువుగా ఉంటుంది. ఇందులో పోషకమైన మెలక్, పీచుపదార్థం గల ఊక, కార్బోహైడ్రేట్స్ అధికంగా ఉండే ఎండోస్టార్చ్ తదితరాలు ఉంటాయి. దీని గర్భవైస్ ఊక ఉపరితలం కారణంగా సమలదానికి గట్టిగానూ ఉడికించుకు కాస్త సమయం ఎక్కువ తీసుకుంటుంది. సమతుల్య ఆహారంలో తెల్ల బియ్యం, బ్రౌన్ రైస్ రెండూ ఉంటాయి. అయితే, తెల్ల బియ్యంతో పోలిస్తే, బ్రౌన్ రైస్లో ఊక, ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, తెల్ల బియ్యంతో పోలిస్తే బ్రౌన్ రైస్లో పైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, బెన్ సెనేక్ బి విటమిన్లు (బి1, బి3, బి6, మరియు బి9) అధిక స్థాయిలో ఉంటాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆలోచిస్తుంటే, బ్రౌన్ రైస్ వంటి పైబర్ అధికంగా ఉండే తృణదాణాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే గుండె బిచ్చులు, బైస్ 2 దయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గదు. అలాగే ఇప్పుడు మెరుగైన నియంత్రించుకోవడం వంటి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అలాగే తెల్ల బియ్యం గ్రెనెమ్ 73 ± 4, ఇది అధికం. బ్రౌన్ రైస్ ను మధ్యస్థ గ్రెనెమ్ 68 ± 4 కారంగా ఆరోగ్యప్రదంగా పరిగణించారు నిపుణులు. అదీగాక, బ్రౌన్ రైస్ తిన్నడం వల్ల బైస్ 2 దయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది, కానీ తెల్ల బియ్యం తిన్నడం వల్ల ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. చాలామంది బ్రౌన్ రైస్ ను ఎంచుకుంటే దీనితో ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. అయితే దీనిలోని అధిక పైబర్ జీర్ణం చేసుకోవడం కష్టతరం చేసి జీర్ణం అధిక రుగ్మతలు తీవ్రమై ప్రమాదం లేకపోలేదని అంటున్నారు ఆదర్శ గౌడ. అందువల్ల బ్రౌన్ రైస్, వైట్ రైస్ రెండింటినీ కలిపి ఎంచుకోవడం సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. మెరుగైన పోషకాహారం కోసం కొద్దిపాటి మార్పులతో రెండింటినీ సమంగా తీసుకునే ప్రయత్నం చేయవచ్చు అంటున్నారు అప్పుడు శరీరానికి సమతుల్య పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు.



పైబర్ ఉండే స్నాక్స్ తింటే నిజంగానే మనకు మేలు జరుగుతుందా..



ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సమస్యలు పనిచేస్తాయి. కానీ పైబర్ కలిపిన స్నాక్స్ ఈ సహజ సమస్యలను పూర్తిగా అం దించలేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్నాక్స్ తయారీదారులు ఖర్చు, రుచి, నిల్వ సామర్థ్యం, వేడి తట్టుకునే గుణం వంటి అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని కొన్ని పరిమిత రకాల పైబర్లనే ఉపయోగిస్తారు వివరించారు. అందుకే మార్కెట్లో లభించే పాల పైబర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. రోజూకే అవసరమైన 30 గ్రాముల పైబర్ను తీసుకోలేని వారికి ఈ పైబర్ కలిగిన స్నాక్స్ కొంత మేర ఉపయోగపడతాయి ని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే సహజ ఆహారాల్లో లభించే పైబర్లు, పోషకాల్లో కలిపిన పైబర్లు కొన్ని ముఖ్యమైనవిగా ఉన్నాయని కూడా వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు పండ్లు లేదా బెర్రీలు తింటే కేవలం ఒక రకం పైబర్ మాత్రమే కాదు, వెస్టిన్, నియూలోజ్, హెమిసిస్టాలోజ్, రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ వంటి అనేక రకాల పైబర్లు శరీరానికి అందుతాయి. వీటిలో ఒకటి ఒకటి వేర్వేరు విధుల్లో పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు సహజ ఆహారాల్లో పైబర్తో పాటు పొలిట్ నాన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, సూక్ష్మ పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. ఇవన్నీ కలిసి గట్

ఎండ పోటు.. గుండెకు చేటు

ఎండ వెచ్చుకు గుండె గుభేలవంటోంది. పగటి ఉష్ణోగ్రతలు సుమారు 45 డిగ్రీల దాకా సమాధిపడుతుంటుంది. తీవ్ర పడగాయలు వీయడం, వాతావరణంలో మార్పులతో హార్టిగాలు పెరుగుతున్నాయి. సమర్థ హార్టి ఎలాక్స్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. హైదరాబాద్లోనూ ఇలాంటి కేసులు సమాధిపడుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో డ్రాకాటిక్ రోగాలకు మందులు వాడుతున్న వారు, హార్టిగాలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీర సాధారణ ఉష్ణోగ్రత 35 డిగ్రీల నుంచి 38 డిగ్రీల వరకు ఉంటుంది. ఈ సమయంలో గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఉష్ణోగ్రత ఒక డిగ్రీ పెరిగితే గుండె 10 సార్లు ఎక్కువ కొట్టుకుంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఉష్ణోగ్రతలు 40 డిగ్రీలకు చేరుకుంటుంటే లుతో వేసవిలో హార్టి ఎలాక్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉండని హెచ్చరిస్తున్నారు. చర్మం నుంచి చెమట రూపంలో సోడియం, పొటాషియం వంటివి ఎక్కువ మోతాదులో బయటకు వెళ్లిపోతాయి. లవణాలు బ్యాలెన్స్ తప్పితే గుండెలయ తప్పుతుంది. డిప్రెషన్ కు గురైనప్పుడు రక్తం చిక్కగా మారి గడ్డకట్టే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ప్రాణాలతప్పే మార్పు వాటిల్లుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులకు అనుగుణంగా గుండె పనితీరు మారుతుందని.. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే సమర్థ కార్డియో ఆరెస్టు ప్రమాదం పొంది ఉండని హెచ్చరిస్తున్నారు. సాధారణంగా ప్రతి లక్షలో 200 మంది నుంచి 500 మందిలో గుండెపోటు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని.. వేసవి పడగాయలు, అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో ఈ సమస్య 2-3 రెట్లు పెరుగుతుందని వైద్యులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. డిప్రెషన్ వల్ల రక్తం చిక్కగా మారిపోతుంది. వేసవిలో చాలా అనివారితో ఉన్నప్పుడు అరగంటకోసారి 50 మిల్లీలీటర్ల నుంచి 80 మిల్లీలీటర్ల నీరు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం వంటివి తాగడం మంచిది. వీటికి మందులు (బీటా బ్లాక్కర్స్) వినియోగించే వారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వేసవి వేడికి హార్టి రేటు పెరుగుతుంది. దీన్ని జీవ మందులు కంట్రోల్ చేస్తాయి. దీంతో శరీరానికి అవసరమైన రక్త సరఫరా అవుతుంది. వేసవిలో రక్తనాళాలు వ్యాకోచిస్తాయి. చర్మంలో రక్తనాళాల పరిమాణం పెరిగితే చెమట వస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో మెదడు, ఇతర శరీర అవయవాలకు రక్త సరఫరా తగ్గిపోతుంది. దీంతో కార్డియో ఆరెస్టు అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండే ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య ప్రజలు ప్రత్యేకించి వృద్ధులు ఎండలో తిరగొద్దు. అలాగే సాల్విడ్ ఫ్రూట్ జ్యూస్, సోడా, మద్యం, కాఫీ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

HEALTHY LIVER

ముందుగా కాలేయంపై భారాన్ని తగ్గించడం విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారా. అతిగా పానీస్ చేసిన ఆహారాలు, అవసరమైన పెయిన్ కిల్లర్ మందులు అతిగా వాడటం, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, సరిగా నిద్రపోకపోవడం వంటి వాటితో కాలేయంపై అతిగా

కాలేయం ఆరోగ్యం కోసం..!

కాలేయం ఆరోగ్యం కోసం..!

కాలేయం ఆరోగ్యం కోసం..!

కాలేయం ఆరోగ్యం కోసం..!

వృద్ధయం నిశ్చయం

MOVIE TIME!

ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టేట్ ఫిలిం టెలివిజన్ & థియేటర్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ ట్రోఫీ ఆఫ్ డైరెక్టర్ గా కొండవనేని ఉమామహేశ్వరరావు

వృద్ధయం సినిమా కాగా అందులో ట్రోఫీ ఆఫ్ డైరెక్టర్ గా సీనియర్ పాత్రికేయులు, ఫిలిం క్రిటిక్ అసోసియేషన్ సభ్యుడైన కొండవనేని మామహేశ్వరరావు గారిని ఎంపిక చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఫిలిం క్రిటిక్ అసోసియేషన్ పాలక వర్గం ఆయనను ఫిలిం డాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ బిల్డింగ్ నందు శుభవారం నాడు సత్కరించింది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ నిర్మాతలు జి.ఆదిత్యగిరి రావు, కాజా సూర్యనారాయణ గారు అత్యున్నత అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఫిలిం క్రిటిక్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి సురేష్ కొండేటి పుష్ప గుప్తాన్ని ఇవ్వగా.. సీనియర్ సభ్యులు ఎ.బాలిరెడ్డి, కె. వెంకటేశ్వరరావులు శాలువాతో సత్కరించారు.



ప్రపంచవ్యాప్తంగా జూలై 31న "సిగ్మా" రిలీజ్

వృద్ధయం: లైకా ప్రొడక్షన్స్ అధినేత సుభాస్కర్ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న 'సిగ్మా' చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా జూలై 31న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. జేసన్ సంజయ్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రంలో సందీప్ కిషన్ హీరోగా నటిస్తున్నారు. అనాస్కంట్ నాటి నుంచే సిని పర్లాల్, ప్రేక్షకుల్లో భారీ ఆసక్తిని రేకెత్తించిన ఈ సినిమా, టీజర్ కు అద్భుతమైన స్పందన రావడంతో మరింత వైచిత్త్యం సొంతం చేసుకుంది. టీజర్ ఇప్పటికే 20 మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్ సాధించి సినిమాపై అంచనాలను పెంచింది. లైకా ప్రొడక్షన్స్ హెడ్ జి.కె.ఎం తమిల్ కుమరన్ మాట్లాడుతూ.. "జూలై 31న 'సిగ్మా'ను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడం ఆనందంగా ఉంది. సినిమా అద్భుతంగా వచ్చింది. ప్రేక్షకులకు ఇది ఒక కొత్త సినిమా అనుభూతిని అందిస్తుందని నమ్ముతున్నాం. దర్శకుడిగా తొలి చిత్రానికే జేసన్ సంజయ్ మంచి న్యుట్ల, అంకితభావం, నమ్మకంతో పనిచేశారు. ఈ విజయం సాకారం చేయడానికి నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులు అందరూ ఎంతో కష్టపడ్డారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు 'సిగ్మా'ను తీసుకురావడానికి ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాం" అన్నారు. దర్శకుడు జేసన్ సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. "సిగ్మా నా జీవితంలో ఎంతో ప్రత్యేకమైన ప్రయాణం. నా విజయం నమ్మి, ప్రతి దశలోనూ అండగా నిలిచిన లైకా ప్రొడక్షన్స్ అధినేత సుభాస్కర్ గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. ఈ చిత్రానికి పనిచేసిన ప్రతి నటుడు, సాంకేతిక నిపుణుడు ఎంతో నిబద్ధంతో పనిచేశారు. వారందరికీ నా ధన్యవాదాలు. జూలై 31న ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి ఎంతో ఆసక్తిగా ఉన్నాం."



నందమూరి తారక రామారావు 103వ జయంతి



వృద్ధయం: స్వర్ణీయ శ్రీ నందమూరి తారక రామారావు 103వ జయంతి సందర్భంగా నేడు ఫిలింనగర్ లోని ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలతో నివాళులు అర్పించడం జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫిలిం డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ భరత్ భూషణ్, ఎన్టీఆర్ కుమారుడు నందమూరి మోహన్ కృష్ణ, నందమూరి మోహన్ రూప, నందమూరి సుమంతిని, నందమూరి దివక్, తుమ్మల ప్రసన్నకుమార్, పరుచూరి గోపాల కృష్ణ, బాబు మోహన్, నిర్మాత భరద్వాజ్ తదితరులు పాల్గొని పూలమాలలతో ఆయన విగ్రహానికి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పరుచూరి గోపాల కృష్ణ మాట్లాడుతూ... "అందరి నమస్కారం. ఈ రోజు తెలుగు జాతి మరువలేని రోజు, అన్నగారి పుట్టిన రోజు. తెలుగు జాతికి ప్రఖ్యాతిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చిన వ్యక్తి స్వర్ణీయ నందమూరి తారక రామారావు గారు. ఆయన తెలుగు జాతికి ఒక వరం. ఆయన ఆశీస్సులు తెలుగు వారందరికీ విప్పుడు ఉంటాయని ఆశిస్తున్నాను" అన్నారు.

ఇద్దరు స్టార్ హీరోయిన్లతో 'అల్పా' తీయడం నిజంగా అద్భుతం!..



వృద్ధయం: యశ్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ రూపొందిస్తోన్న భారీ యాక్షన్ మూవీ 'అల్పా' లో నటించటం చాలా సరదాగా అనిపించింది అంటున్నారని బాలీవుడ్ యాక్షన్ స్టార్ బాబీ దియోల్. వ్యక్తులను చంపటానికి శిక్షణ ఇచ్చి పెంచి పెద్ద చేసిన ఓ హంతకురాలి కథతో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఇందులో బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ అలియా భట్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుంది. మరో హీరోయిన్ శర్వారి కూడా నటిస్తోంది. ఇద్దరు హీరోయిన్స్ నటిస్తోన్న ఈ ఫుల్ యాక్షన్ మూవీ ఇండియాలో రూపొందించటం చాలా సంతోషంగా ఉందని బాబీ అన్నారు. కచ్చితంగా ఈ అల్పా చిత్రాన్ని ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారని ఆయన ఆశాభావాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బాబీ దియోల్ మాట్లాడుతూ "నాకు రజోభిర్ కహార్, అలియా భట్ అంటే చాలా ఇష్టం. చాలిద్దరితో కలిసి పని చేయాలని ఎప్పటి నుంచో అనుకుంటుండేవాడిని. రజోభిర్ కహార్ తో అనిమల్ సినిమా చేశాను. ఇప్పుడు అలియా భట్ తో అల్పా సినిమా చేస్తున్నాను. ఇది నిజంగా నాకెంతో ఆనందాన్నిచ్చే విషయం. ఇండియన్ సినిమాలో ఇద్దరు హీరోయిన్స్ యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో నటించటం చాలా గొప్ప విషయం. సినిమా నాకెంతో నచ్చింది. ఎందుకంటే ఇది నాకు కొత్తగా, ఫ్రెష్ గా ఉంది. ప్రేక్షకులకు థియేటర్లో ఓ కొత్త సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ వస్తుంది. అలియా భట్ యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో నటించిన తీరు.. అందుకు ఆమె సన్నద్ధమైన తీరు నన్నెంతగా ఆకట్టుకుంది. ఎంతో కలిసొచ్చిన యాక్షన్ సిక్వెన్స్ లో ఆమె అద్భుతంగా నటించింది. నేను కలిసి పని చేసిన నటీనటుల్లో అలియా భట్ చాలా కష్టపడే తత్వమున్న వ్యక్తి. చాలా నిజాయితీతో పని చేస్తుంది."

'అప్పి హార్డ్ సే' చిత్రంలోని 'తేరా హీ కరమ్ తేరా సహారా చా హియే' పాట అద్భుత విజయం

వృద్ధయం: 'అప్పి హార్డ్ సే' చిత్రంలోని పాటకు లభిస్తున్న విశేష స్పందనను చిత్ర హీరో నజీర్ సినిమా మరియు సాంగ్ విశేషాలను పంచుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ చిత్రం లోని 'తేరా హీ కరమ్ తేరా సహారా చా హియే' అనే పాట సంగీత థియేటరుల విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. కేవలం 3 మిలియన్ రివ్స్ తో మొదలైన ఈ పాట, ప్రస్తుతం ప్రేక్షకుల అమితమైన ఆదరణతో ఏకంగా 6 మిలియన్ మైలుయానిని చేరువలో ఉంది. ఈ పాట సోషల్ మీడియాలోనూ, మ్యూజిక్ ప్లాట్ ఫార్మ్స్ లోనూ ట్రెండింగ్ లో ఉంటూ సంగీత ప్రపంచంలో తనకుంటూ ఒక ప్రత్యేక



స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎడిటర్ జమీర్ షేక్ మాట్లాడుతూ, పాట నిర్మాణంలోని తన అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ: "ఒక పాటను ఎడిట్ చేయడంలో భాషాద్వైగా ప్రధానమైనది. సంగీతానికి మరియు లిరిక్స్ తగినట్లుగా విజయవంతమైన పర్ఫార్మింగ్ మాస్టర్ చేయడానికి నేను మూడు వేర్వేరు వెర్షన్లపై పనిచేశాను."

"దీవాన" నుంచి 'తెల్లపాళి'..



వృద్ధయం: "దీవాన" వన్ సైడ్ లవ్ స్టోరీ లో ఉన్న మ్యాజిక్ నెన్ ప్రేక్షకులకు ఆకట్టుకునేలా చూపించబోతోంది. "దీవాన" సినిమా ఇప్పటికే మ్యూజిక్ కలెక్టర్ గా సక్సెస్ అవుతోంది. ఈ సినిమా నుంచి రిలీజ్ చేసిన 'ఇది ప్రేమా.. ఇది ప్రేమా..' ఛాట్ బస్టర్ కాగా.. ఇప్పుడు ఎనర్జిటిక్ టీజింగ్ సాంగ్ 'తెల్లపాళి'.. 'ని మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. తెల్లపాళి.. పాటను సంగీత దర్శకుడు ఈశ్వర్ చంద్ స్వరపర్చి, సాహిత్యాన్ని అందించి పాడటం విశేషం. ఈ పాటకు ది క్రిజ్ సాంగ్ ఆఫ్ ది ఇయర్ అనే క్యాప్షన్ మంచి జస్టిఫికేషన్ ఇస్తోంది. ఈ పాట ఎలా ఉంటే మాస్ - 'తెల్లపాళి, నా తెల్లపాళి బల్లి కంటే తెల్లగుంటది.. తెల్లపాళి, నా తెల్లపాళి బల్లి కంటే తెల్లగుంటది.. మెత్తమెత్త బుగ్గలు, పందిపిల్ల పెదవులు, గింతకంటే క్యాటం పిల్ల యాడ

'హిట్ అండ్ రన్' ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్



వృద్ధయం: క్లైమ్, థ్రిల్లర్ జానర్ లకు ఉండే క్లైమ్ అందరికీ తెలిసిందే. ప్రస్తుతం అడియోస్ డిఫెండ్ కంట్రోల్ ను ఎక్స్ ప్లైట్ చేసినందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో క్లైమ్, థ్రిల్లర్ జానర్ లకు మరింత డిమాండ్ పెరిగింది. ప్రస్తుతం సంజయ్ రావ్, నటాషా సింగ్ ప్రధాన పాత్రల్లో త్వరలో రానున్న చిత్రం 'హిట్ అండ్ రన్'. శ్రీ. సుకుంద ఈరణ్ స్టామిన్ ర్యూజలో సతీష్ రెడ్డి అల్లం ఎంటర్ ప్రైజెస్, శ్రీలక్ష్మి సర సింహస్టామి క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో మీద సతీష్ రెడ్డి అల్లం, కె. తేజ్ ఈ మూవీని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకి సాము కృష్ణ సాగర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మాటింగ్ ను ఫినిష్ చేశారు. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. సంజయ్ రావ్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా 'హిట్ అండ్ రన్' సినిమాకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు.

'లికల్ సాంగ్ రిలీజ్

మేకర్స్, తాజాగా ఫస్ట్ సింగిల్ హియే రే చేస్తూ మ్యూజిక్ కలెక్టర్ నేచురల్ స్టార్ వాని ట్యూన్ తో ఆకట్టుకుంటోంది. ఎస్. భవన్ ఈ పాటను సాంగ్ ఎలక్ట్రానిక్, హిప్ హాప్ బీట్స్ తో ఫ్యాన్స్ పేర్ల రిడమ్ నంబర్ గా కంపోజ్ చేశారు. ట్రెండి రిథమ్ తో పాట క్లాసికల్ టన్, టైట్ ఇన్ ఫుట్ వంటి పాటకు మాడ్రన్ & సోల్ ఫుల్ ఫీల్ తీసుకొచ్చాయి. అనిరుద్ రవిచందర్ తన ఎనర్జిటిక్ పోకల్తో పాటకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. సాఫ్ట్ ఎమోషన్ నుంచి హై ఎనర్జీ హ్యాక్ వరకు ఆయన వాయిస్ పాట మూడిను కురిపించి విలక్షణం చేసింది. సంజయ్ అలపించిన కర్నాటిక్ టన్ బీట్స్, హార్ వర్షన్ ర్యామ్ సెగ్మెంట్ పాటకు కొత్త రేయర్స్ ను జోడించాయి. కళ్యాణ్ చక్రవర్తి రాసిన

వృద్ధయం: తెలుగు చలనచిత్ర రంగానికి విశిష్ట సేవలందించిన కళాకారులు, సాంకేతిక నిపుణులను సత్కరించేందుకు నిర్వహించిన "కళావేదిక ఎన్టీఆర్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్ - 2026" కార్యక్రమం హైదరాబాద్ లోని AAA

కళావేదిక ఎన్టీఆర్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్

సినిమా, అమీబ్ పేట్ లో ఘనంగా జరిగింది. సిని, సాంస్కృతిక, సామాజిక రంగాలకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు ఈ వేడుకకు హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. తెలుగు ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిన మహనీయుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నందమూరి తారక రామారావు స్మారకార్థం నిర్వహించిన ఈ అవార్డుల వేడుకలో పలువురు సీనియర్ ప్రముఖులకు ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారాలు ప్రధానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి

వృద్ధయం: స్టార్ డైరెక్టర్ వెంకీ కుడుముల తన నిర్మాణ సంస్థ వాట్ నెక్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న తొలి చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున' "స్టూ గ్లె ఇన్ డాన్" అనిష్ పీఠోగా పరిచయం అవుతుండగా, మహేష్ ఉప్పల దర్శకుడిగా అరంగేటం చేస్తున్నారు. ఆనంద్ రాజన్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం టైటిల్ గ్రింప్స్ తోనే మంచి ఐజ్ క్రియేట్ చేసింది. అనాస్కంట్ వీడియో, ప్రోమోతో అంచనాలు పెంచిన



సాహిత్యం సింఫుల్ గా, హార్ట్ ఫుల్ గా ఉండి హీరోయిన్ ను దూరం నుంచి ప్రేమించే హీరో భావాలను అందంగా వ్యక్తపరిచింది.

సినిమా ఒక అద్భుతమైన మీడియం..

ఇతర వేదికలపై చిత్ర పరిశ్రమలో నమస్కర్తో ఉన్నాం. ఇబ్బందులు పడుతున్నాం అంటూ ఫిలిం మేకర్స్ చెప్పడం చూస్తున్నాం. ఇలా టాలీవుడ్ లోని కొందరు ప్రతిసారి చేస్తున్న వ్యాఖ్యలపై దర్శక నిర్మాత మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి స్పందించారు. సినిమా అనేది అద్భుతమైన మీడియం అని, దాన్ని బాధలే వేదికగా మార్చాల్సి ఆయన

వృద్ధయం: ఇదివల సినిమా ఈవెంట్స్, దర్శక నిర్మాత మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి సోషల్ మీడియా పోస్ట్ చేశారు. ఏ రంగంలో అడుగుపెట్టాలన్నా కష్టాలు, ఒత్తిడులు, లాభనష్టాలు ముందే అంచనా వేసుకుని, అర్థం చేసుకుని వసూలరి, కనీసం అందజేస్తూ అంతేనని మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి తన పోస్ట్ లో పేర్కొన్నారు. మంచి చిత్రానికి ప్రేక్షకుల ఆదరణ తప్పకుండా ఉంటుందని ఆయన అన్నారు.