

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

ESTD: 1999

www.woodayam.com

వృద్ధయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు నాకారం

ఆదిలాబాద్ 24-06-2026 మధ్యవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 234 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **WOODAYAM Telugu DAILY**
Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal Follow us on



గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణంలో చొరవ తీసుకోండి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో
దక్షిణ అయోధ్యగా ప్రసిద్ధి చెందింది
కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ తుమ్మల విజ్ఞప్తి
సివిల్ ఏవియేషన్ తరపున ఫిజిబిలిటీ సర్వే చేసినందుకు కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడికి మంత్రి తుమ్మల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడిని తెలంగాణ మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కలిశారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కొత్తగూడెం గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణం చేపట్టాలని కేంద్ర మంత్రికి మంత్రి తుమ్మల విజ్ఞప్తి చేశారు. గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్పోర్ట్ స్థాపనపై చొరవ తీసుకోవాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున విజ్ఞప్తి చేశారు. గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదన చేసిన వెంటనే స్పందించి... ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణం కోసం సివిల్ ఏవియేషన్ తరపున ఫిజిబిలిటీ సర్వే చేసినందుకు రామ్మోహన్ నాయుడికి మంత్రి తుమ్మల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అయితే, ఫిజిబిలిటీ సర్వేలో ప్రతిపాదించిన స్థలం ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణం కోసం అనువుగా లేనందున మరో స్థలాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున ప్రతిపాదన చేసినట్లు చెప్పారు. అక్కడ త్వరగా ఫిజిబిలిటీ సర్వే చేసి, గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఎయిర్పోర్ట్ నిర్మాణంలో చొరవ తీసుకోవాలని కేంద్ర మంత్రికి తుమ్మల విజ్ఞప్తి చేశారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో దక్షిణ అయోధ్యగా ప్రసిద్ధి చెందిన భద్రాచలం రామాయణం దేశ వ్యాప్తంగానే కాదు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందిందని ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రికి మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తెలిపారు.

రెండో విడత 65 వడ్డాయిలు

65 మంది ప్రముఖులకు రాష్ట్రపతి చేతుల మీదగా అవార్డులు
తొలి విడతలో 66 మందికి ప్రధానం

మలయాళ పాత్రికేయుడు పి.నారాయణన్, సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కేటీ థామస్ పద్మవిభూషణ్ • సిని రంగ ప్రముఖులు మమ్మట్టి, అల్యా యాగ్నికేత్ పాటు ప్రఖ్యాత వైద్యులు డాక్టర్ నోరి దత్తాత్రేయుడు పద్మ భూషణ్ పురస్కారాలు • సినినటుడు మాధవన్, క్రికెటర్ రోహిత్ శర్మ, పలు రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులకు అవార్డులు



ఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్ లో పద్మ అవార్డుల రెండో విడత ప్రధానోత్సవానికి హాజరైన ప్రధాని, లోక్ సభ స్పీకర్, హోంమంత్రి తదితరులు



న్యూఢిల్లీ, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : ఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్ లో పద్మ అవార్డుల రెండో విడత ప్రధానోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము మంగళవారం సాయంత్రం ఈ అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. ప్రఖ్యాత మలయాళ పాత్రికేయుడు పి.నారాయణన్, సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కేటీ థామస్ పద్మ విభూషణ్ అందుకోగా.. సిని రంగ ప్రముఖులు మమ్మట్టి, అల్యా యాగ్నికేత్ పాటు ప్రఖ్యాత వైద్యులు డాక్టర్ నోరి దత్తాత్రేయుడు పద్మ భూషణ్ పురస్కారాలను అందుకున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి నేడు పద్మ పురస్కారాలను అందుకున్నవారిలో సిని నటులు మురళీ మోహన్, రాజేంద్రప్రసాద్ ఉన్నారు. అలాగే, వీరితో పాటు సినినటుడు మాధవన్, క్రికెటర్ రోహిత్ శర్మ, పలు రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు ఈ పురస్కారాలను అందుకున్నారు. దేశంలోని పలు రంగాల్లో విశేష సేవలందించిన వారికి భారత గణతంత్ర దినోత్సవం వేళ కేంద్రం మొత్తం 131 మందికి పద్మ పురస్కారాలకు ఎంపిక చేసిన విషయం తెలిసింది. తొలి విడతలో 66 మందికి అందజేయగా.. మిగతా వారికి మంగళవారం ప్రధానం చేశారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము మొత్తం 65 మంది ప్రముఖులకు ఈ అవార్డులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపరాష్ట్రపతి సీమ రాధాకృష్ణన్, లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, మాజీ రాష్ట్రపతి రామ్ నాథ్ కోవింద్, కేంద్ర మంత్రులు రామ్మోహన్ నాయుడు, పీయూష్ గోయల్, ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, గణేంద్రసింగ్ షెకావత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల ఇళ్లు లాక్సేవడం దుర్మార్గం

పేదల ఇళ్లు కూలిస్తే ఊరుకోం
ఇందిరమ్మ రాజ్యమంటూనే
పేదల ఇళ్లు కూలగొడుతోంది
మాజీ మంత్రి హరిశ్చంద్ర

భువ్వం, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న రేవంత్ సర్కార్ పై మాజీ మంత్రి హరిశ్చంద్ర నిప్పులు చెరిగారు. ఏ ప్రభుత్వమైనా పేదలకు భూములు ఇస్తుంది.. ఈ సర్కార్ మో పేదల నుంచి భూములు లాక్కుంటుందని ద్వజమెత్తారు. చెప్పేదేమో ఇందిరమ్మ రాజ్యం.. చేసేదేమో హిట్లర్ రాజ్యం అని దుయ్యబట్టారు. భువ్వం జిల్లా రఘునాథపాలెం మండలం సర్వే నంబర్ 218లో ప్లాట్లు కోల్పోతున్న బాధితులు మంగళవారం భువ్వం జిల్లాలో బీఆర్ఎస్ ఎల్పి డిప్యూటీ షోర్ బీదర్ హరిశ్చంద్రను కలిసి తమ గోడును వెల్లభాసించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా హరిశ్చంద్ర మాట్లాడుతూ.. ఇందిరమ్మ రాజ్యం అంటే పేదలకు ఇంట్లు ఇవ్వాలి.. ఇళ్ల స్థలాలు ఇవ్వాలి.

హైదరాబాద్ మెట్రో స్వాధీనం, విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల చర్చలు సఫలం
ఫేజ్-2 విస్తరణ పనుల్లో ఈ చర్చలతో
తొలగిపోయాయి ఆటంకాలు
40 నిమిషాల పాటు సాగిన సమావేశం
హైదరాబాద్, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టు భవిష్యత్తుకు సంబంధించి అత్యంత కీలకమైన అడుగు పడింది. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్రమంత్రులతో జరిపిన పలు సమావేశాలు మిగతా 2లో

రూ. 30 వేల కోట్ల మెట్రో రైల్ ఆస్తులపై రేవంత్ కన్ను

హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ పేరుతో రేవంత్ రెడ్డి, కిషన్ రెడ్డి డ్రామాలు
30 వేల కోట్ల రూపాయల ఆస్తులను తన కుటుంబ సభ్యులకు, అన్నదమ్ములకు, అనుచరులకు అప్పజెప్పి భారీ కుంభకోణం అందుకే మెట్రో రైల్ ఎల్ అండ్ టి అధికారులను బ్లాక్ మెయిల్ చేసిన వారిని రాష్ట్రం నుంచి తన్ను తరిమేశారు అందుకే 14,000 కోట్ల రూపాయల ఎల్ అండ్ టి అప్పును రాష్ట్ర ప్రజలపై రుద్దుతున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హైదరాబాద్ మెట్రో పట్ల చిత్తుతుద్ది ఉంటే గత ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన మెట్రో విస్తరణకు జీజీపీ ఎందుకు ఆమోదం తెలుపలేదు? రేవంత్ రెడ్డి, కిషన్ రెడ్డి కలిసి ప్రజల దృష్టి ఆకర్షించే విఫల ప్రయత్నం శేరిలింగంపల్లి బీఆర్ఎస్ పార్టీ శ్రేణుల సమావేశంలో కేటీఆర్



2 సంవత్సరాలలో ఎన్ని డబ్బులు నియోజకవర్గానికి తెచ్చాలో ఎమ్మెల్యే గాంధీ చెప్పాలి

హైదరాబాద్, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : బీఆర్ఎస్ తరపున కార్యకర్తల కష్టంతో గెలిచిన శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే గాంధీ తన అవినీతి, అక్రమాలను కోసం, స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం కాంగ్రెస్ లోకి మారాలని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రసిడెంట్ కెటిఆర్ అన్నారు. ఆయననే గతంలో పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ కాలంలో ఒక్క శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గానికి 9,500 కోట్ల రూపాయలతో ప్రభుత్వం చేసిన అభివృద్ధి పనులతో మిగతా 2లో

అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు నీటి సరఫరా ఉండాలి

- గ్రామపంచాయతీల పనితీరు, గ్రామ కార్యదర్శుల హాజరుపై సీతక్క ఆరా
- స్వచ్ఛభారత్ మిషన్ లక్ష్య సాధనపై అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు
- అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై మంత్రి సీతక్క సమీక్ష

హైదరాబాద్, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీ రాజ్ శాఖలపై మంత్రి సీతక్క రాష్ట్ర స్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. మంగళవారం జ్యోతిరావు ఫూలే ప్రజాభవన్ లో జిల్లా ఆదనపు కలెక్టర్లు, జడ్పీ సీతక్కలు, డిఎస్ డి.లు, డిసీఓలతో మంత్రి సమావేశమయ్యారు. అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై జిల్లాల వారీగా సమీక్ష చేశారు. ఉపాధి హామీ పథకం అమలు, కూలీలకు పనిని నాల కల్పన, పెండింగ్ మెటీరియల్ బిల్లుల చెల్లింపులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. అంగన్వాడీ భవనాలు, మహిళా శక్తి భవనాలు, జీపీ కార్యాలయాల నిర్మాణాలపై సమీక్షించారు. మిగతా 2లో

మేం అమెరికన్లను ఎన్నడూ నమ్మలేదు.. ఇప్పుడూ నమ్మం
యుద్ధం ముందున్న స్థితికి హర్షాజ్జ్ ఎప్పటికీ తిరిగిరాదు : ఇరాన్ పార్లమెంట్ స్పీకర్ ఖులిబఖ్ హార్జజ్జ్ పూర్తిగా తెరిచే ఉంది: ట్రంప్

నీచ ప్రయత్నాలకు పాల్పడుతోన్న పాక్
మీ తప్పులను సరి చేసుకోవడానికి భారత్ పై నిందలు భారత విదేశాంగ శాఖ అధికారి ప్రతినిధి రతీధీర్ జయసింహ్ పాక్ కు సైంగ్ కౌంటర్

అమెరికా పౌరసత్వం మరియు మరొక ఖరీదు
H-1B VISA APPROVED
కొత్త ఫీజులు అమల్లోకి వస్తే 75 శాతం మేర భారం 710 డాలర్ల నుంచి 1280 డాలర్లకు ఫీజు

Happy Birthday B. Avinash Kumar Reddy
తండ్రి ఆశయాలను పుణికిపుచ్చుకొని, ప్రజాసేవలో తనదైన ముద్రవేస్తూ ముందుకు సాగుతున్న యువనేత
బుయ్యని అవినాష్ కుమార్ రెడ్డి గారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

హరిశ్చంద్ర రెడ్డి జిల్లా డి.సి.సి.ఐ. ప్రధాన కార్యదర్శి	సుధర్శన్ రెడ్డి సర్పంచ్ చంద్రపాఠం	విజయ్ కుమార్ పవేత్ సర్పంచ్ చిత్తూరు	వర్మ చెన్నప్ప సర్పంచ్ అల్లూపూర్	వెంకట రెడ్డి సర్పంచ్ రాంపూర్
రాజశేఖర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ యువ నాయకులు కోటబాపూర్	ప్రవీణ్ గౌడ్ సర్పంచ్ చెన్నగిరిపూర్	రాంరెడ్డి సర్పంచ్ ఖాంజూర్	గూడెపు శ్రీనివాస్ ఉప సర్పంచ్ చెన్నగిరిపూర్	హర్షవర్ధన్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ యువ నాయకులు అంబాపా
ఎం.డి. అజ్జత్ ఎ.ఎం.సి. కైరేకర్ తాండూరు	ప్రభాకర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు తాండూరు	రాధోడి తులసిరాం ఎ.ఎం.సి. కైరేకర్ తాండూరు	శ్రీకాంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ యువ నాయకులు రాంపూర్	



జాతీయం - అంతర్జాతీయం



హాట్ హాట్ గా

తమిళనాడు అసెంబ్లీ

- సీఎం విజయ్.. డీఎంకే పార్టీల మధ్య వాగ్వివాదం
- నాకాట్ చేసిన ప్రతిపక్ష సభ్యులు

చెన్నై, జూన్ 23 (ఎ.ఎం.ఎస్) తమిళనాడు శాసనసభ మంగళవారం నాటి సమావేశాల్లో తీవ్ర వాదనలు జరిగాయి. నాటకీయ పరిణామాల మధ్య అట్టుడికింది. గవర్నర్ ప్రసంగానికి దృశ్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై జరిగిన చర్చ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి విజయ్ ప్రతిపక్ష డీఎంకే మధ్య తీవ్ర స్థాయిలో మాటల యుద్ధం సాగింది. ముఖ్యమంత్రి ప్రసంగానికి నిరసనగా డీఎంకే సభ్యులు సభ నుంచి వాకౌట్ చేశారు. శాసనసభలో ముఖ్యమంత్రి

విజయ్ మాట్లాడుతూ, డీఎంకే పార్టీ పేరుతో అక్రమంగా నిధులు సేకరిస్తోందని ఆరోపించడంతో పాటు, అవినీతికి పాల్పడిన వారిని తమ ప్రభుత్వం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పదిలిపెట్టదని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల గురించి ప్రతిపక్షాలు అనేక అంశాల నల్లో వాస్తవం లేదని, అవస్థ రాజకీయ ప్రేరేపితమైనవేనని ఆయన విమర్శించారు. విజయ్ ప్రసంగానికి డీఎంకే సభ్యులు పదేపదే అడ్డుతగలడంతో సభలో తీవ్ర గందరగోళం నెలకొంది. స్పీకర్ జోకం చేసుకుని పరిస్థితిని చక్క దిద్దే ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ, డీఎంకే సభ్యులు నిరాదాన చేస్తూ సభ నుంచి బయటకు వెళ్లిపోయారు.

ఉద్రిక్తంగా పీవోకే

- ఆందోళనలోకి మహిళలు, విద్యార్థులు
- పాక్ సైనిక ఆధిపత్యంపై నిరసనలు

ఇస్లామాబాద్, న్యూఢిల్లీ, జూన్ 23: పాకిస్తాన్ ఆక్రమణకు స్పృహ పలకాలని, తమకు స్వాతంత్ర్యం కావాలని కోరుతూ గత రెండు వారాలుగా పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ (షీవోకే)లో కొనసాగుతున్న ఆందోళనలోకి సోమవారం మహిళలు, పాఠశాల విద్యార్థులు భారీ ఎత్తున చేరడంతో మలుపు తీసుకుంది. నిరసనలకు ప్రధాన కేంద్రంగా ఉన్న రావల్కోట్లో ఈ ఘోషానామోదనలో గత 11 రోజులుగా 70 వేల మందికి పైగా నిరసనలు కొనసాగిస్తున్నారు. సోమవారం 'పాకిస్తాన్ ఆర్మీ గో బ్యాక్', 'కశ్మీర్ లను పాక్ సైన్యం వంపుతోంది', 'పాకిస్తాన్ దాడిలో కశ్మీర్ నలిగిపోతోంది', 'మాకు ప్రాథమిక హక్కులు కావాలి', 'మేము ఉచిత విద్య కోరుకుంటున్నాం', 'అవరాన్ని ఆపేయండి.. ఇంటర్నెట్ నిలిపివేయండి' అనే నినాదాలు రాసిన ప్లకార్డులను పడులు సంఖ్యలో స్కూల్ చిన్నారులు ప్రదర్శించారు. 10 నుంచి 12 ఏళ్ల మధ్య వయస్సున్న పిల్లలు బహిరంగంగా స్వేచ్ఛా నిరాదాన చేయడం అనేది కొనసాగుతున్న ఆందోళనలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం. ఇది ప్రాంతంలోని పెరుగుతున్న రాజకీయ అణచివేత, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, సైనిక ఆధిపత్యంపై ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఇస్లామాద్ రావల్కోట్లో పరి

పాకిస్తాన్ ఆక్రమణకు స్పృహ పలకాలని, తమకు స్వాతంత్ర్యం కావాలని కోరుతూ గత రెండు వారాలుగా పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ (షీవోకే)లో కొనసాగుతున్న ఆందోళనలోకి సోమవారం మహిళలు, పాఠశాల విద్యార్థులు భారీ ఎత్తున చేరడంతో మలుపు తీసుకుంది. నిరసనలకు ప్రధాన కేంద్రంగా ఉన్న రావల్కోట్లో ఈ ఘోషానామోదనలో గత 11 రోజులుగా 70 వేల మందికి పైగా నిరసనలు కొనసాగిస్తున్నారు. సోమవారం 'పాకిస్తాన్ ఆర్మీ గో బ్యాక్', 'కశ్మీర్ లను పాక్ సైన్యం వంపుతోంది', 'పాకిస్తాన్ దాడిలో కశ్మీర్ నలిగిపోతోంది', 'మాకు ప్రాథమిక హక్కులు కావాలి', 'మేము ఉచిత విద్య కోరుకుంటున్నాం', 'అవరాన్ని ఆపేయండి.. ఇంటర్నెట్ నిలిపివేయండి' అనే నినాదాలు రాసిన ప్లకార్డులను పడులు సంఖ్యలో స్కూల్ చిన్నారులు ప్రదర్శించారు. 10 నుంచి 12 ఏళ్ల మధ్య వయస్సున్న పిల్లలు బహిరంగంగా స్వేచ్ఛా నిరాదాన చేయడం అనేది కొనసాగుతున్న ఆందోళనలో అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం.



మితమైన నిరసనలు అనేక పట్టణాలు, గ్రామాలకు వ్యాపించాయి. సుద్దాట్ జిల్లాలోని తారన్ ఫిల్లో పాఠశాల ఇబ్బందులు, సైనిక ఆధిపత్యంపై ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ఇస్లామాద్ రావల్కోట్లో పరి



అదంతా అమెరికా మీడియా షో..

అందుకే గ్రూప్
బహిష్కారంపై అమెరికా సైన్యధాని, జూన్ 23: అమెరికా ఇరాన్ యుద్ధానికి సంబంధించి తుది ఒప్పందంపై ఉద్దిక్తతల నడుమ చర్చలు మొదలయ్యాయి. ముఖ్యంగా చర్చల అనంతరం గ్రూప్ ఫోటోను ఇరాన్ బహిష్కరించింది. అమెరికా ప్రతినిధులతో కలిసి ఫోటో దిగిండుకు ఇరాన్ నేతలు నిరాకరించారు. అదంతా 'అమెరికా మీడియా షో' అని ఎద్దేవా చేశారు. అయితే ఆ తర్వాత 80 నిమిషాల పాటు చర్చలు కొనసాగాయని ఇరాన్ అధికారులు చెప్పారు. అయితే ట్రంప్ బెదిరింపులపై ఇరాన్ వైపు నుంచి తీవ్ర నిరసన వ్యక్తమైంది. అయితే చర్చలు ప్రారంభం కావడానికి ముందు ఏర్పాటు చేసిన పశ్చిమ దేశాల పాఠశాలలను సమావేశానికి కూడా ఇరాన్ ప్రతినిధులు హాజరు కాలేదు. చర్చల ప్రారంభానికి ముందే ఉద్దిక్తత వాతావరణం కన్పించింది. ఇరాన్ మీడియా తెలిపింది.

బెంగాల్లో మైనార్టీలపై ఆగని దాడులు

- మతమార్పులంటూ ఆరోపణలు
- బర్మాన్ జిల్లాలో తీవ్ర ఉద్రిక్తతలు

కలకత్తా, జూన్ 23 (ఎ.ఎం.ఎస్) బిజెపి ప్రభుత్వ బెంగాల్లో అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం మైనార్టీలపై దాడులు, వేదింపులు పెరిగాయి. తాజాగా పశ్చిమ బర్మాన్ జిల్లా రాజీ గంజ్లో అధికారం ఉద్రిక్తత చోటుచేసుకుంది. ఒక ప్రస్తావన ప్రకారం సమావేశంపై విశ్వహిందూ పరిషత్ (విహెచ్పి) సభ్యులు దాడికి పాల్పడ్డారు. మహిళలను ప్రలోభపెడుతున్నారని, బలదండంగా మత మార్పిడి చేస్తున్నారంటూ ఆరోపణలు ప్రార్థనలు చేసుకుంటున్న విశ్వాసులపై మూక దాడికి పాల్పడ్డారు. అధికారంలో రాజీ గంజ్లో ప్రస్తావనలు జరుగుతున్నాయి. ఈ సమయంలో విహెచ్పి, బజరంగ్ దళ్ల కార్యకర్తలు ఒక్కసారిగా చొరబడ్డారు. ప్రార్థన చేస్తున్న వారి నుంచి బైబిల్ గులాబులు, అక్షరం ఉన్న వారిపై దాడికి దిగారు. "ఈ బైబిల్ సహాయంతో మా మతం మార్చాలను ప్రలోభపెట్టే ప్రయత్నం మాత్రం మాకు చేయవద్దు. ఇలాంటి చర్యలను విహెచ్పి, బజరంగ్ దళ్ల ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించవు" అని దాడి చేశారు. ఈ క్రమంలో వారు పెద్ద పెట్టున మతపరమైన నినాదాలు చేశారు. అయితే ఈ ఘటన జరిగిన సమయంలో పోలీసు అధికారులు కూడా ఆక్కడికి ఉండడం గమనార్హం. అక్కడ ఉన్న మహిళలు తాము ఎవరి ఒత్తిడి లేకుండా, తమ స్వచ్ఛంద నిర్ణయంతోనే మతం మార్చాలని, ఇందులో ఎటువంటి మోసం లేదని పోలీసులకు మొరపెట్టారు.



కున్నారు. అయినప్పటికీ, దాడి చేసిన వారు వారిని బెదిరించారు. సుమారు 25 మందిని బలవంతంగా పట్టుకుని పోలీసులకు అప్పగించారు. అయితే, ఈ ఘటనపై పశ్చిమ బర్మాన్ పోలీసులు అధికారికంగా ఎటువంటి ప్రకటన చేయలేదు. అయితే పశ్చిమ బెంగాల్లో ప్రస్తుతం మతమార్పిడి నిరోధక చట్టం అమలులో లేదు. ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ముఖా బెన్సెన్ తీవ్రతనలోని త్యూమూల్ కార్యక్రమం ఓడించి భారతీయ జనతా పార్టీ (బిజెపి) అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఇటువంటి ఘటనలు వరుసగా చోటు చేసుకోవడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ ఘటనను ప్రముఖ జర్నలిస్ట్ అర్పా ఖానుమ్ షేర్నూస్ తీవ్రంగా ఖండించారు. చట్టాన్ని అమలు చేయాలని పోలీసుల విధులను మరచిపోద్దా. జాతీయవాద కార్యకర్తలు చేతులతో తీసుకోవడంపై ఆమె ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

దేశంలో మైనార్టీల భద్రతపై ఆమె ప్రశ్నలు సామాజిక మద్దతుతో ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు వైరల్ కావడంతో, మత స్వేచ్ఛ, చట్టవిరుద్ధమైన జోక్యంపై పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతోంది. ఈ ఘటనపై సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని, రాజ్యాంగం కల్పించిన మత స్వేచ్ఛను కాపాడాలని ప్రతిపక్ష నేతలు, మానవ హక్కుల కార్యకర్తలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

బ్రిటన్ ప్రధాని రేసుల బర్న్ హామ్..

- ఆయనకు 300 మంది ఎంపీల మద్దతు
- ఇటీవల ఉప ఎన్నికల్లో భారీ మెజారిటీతో గెలుపు

లండన్, జూన్ 23: గత పదేళ్లుగా రాజకీయ అస్థిరతతో సతమతమ వుత్సాహం బ్రిటన్లో మరోసారి అధికార మార్పిడి జరగబోతోంది. ప్రధాని పదవి నుంచి కీర్ స్టార్గర్ రై వైదొలగడంతో మళ్లీ నాయకత్వ సంక్షోభం ఎదురైంది. ఈ నేపథ్యంలో తదుపరి యూకే ప్రధాని పగ్గాలు ఎవరు చేపడతారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. అయితే, ఈ రేసులో లేబర్ పార్టీలో 'కింగ్ ఆఫ్ ది నార్త్' గుర్తింపు పొందిన అండీ బర్న్ హామ్ ముందున్నారు. ఆయనకే పార్టీలో 300 మంది ఎంపీలు మద్దతు తెలుపుతున్నట్టు ది గార్డ్యన్ నివేదించింది. మూడవ స్థానంపై మేయర్ అయిన అండీ బర్న్ హామ్ సుదీర్ఘకాలం తర్వాత యూకే పార్లమెంట్లో అన్ని కార్యకర్తల పోటీచేసి భారీ మెజారిటీతో గెలిచిన అండీ.. ప్రధాని పదవికి మార్గం సుగమం చేసుకున్నారు. 2024 బ్రిటన్ ఎన్నికల్లో లేబర్ పార్టీ ఘన విజయం సాధించి, అధికారంలోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఈ పార్టీకి నాయకత్వం వహించే వ్యక్తి యూకేకు ప్రధానిగా వ్యవహరిస్తారు. అధికారి పార్టీలో స్ట్రాటేజిక బర్న్ హామ్ ముందున్నారు. ప్రధాన ప్రత్యర్థిగా పేర్కొన్నారు.



ఇటీవల అండీ మాట్లాడుతూ.. "నాపై ప్రజలు నమ్మకం పెడితేనే నేను రాజకీయాలను మార్చిస్తా" అంటూ తన రాజకీయ ఆకాంక్షను బయటపెట్టారు. వాయువ్య ఇంగ్లాండ్లోని మెర్సి సైడ్లో అండీ ముర్రే బర్న్ హామ్ 1970లో జన్మించారు. రాజకీయాలపై ఆసక్తితో లేబర్ పార్టీలో చేరిన అండీ.. 2001 నుంచి 2017 వరకు ఎంపీగా ఉన్నారు. మాజీ ప్రధాని గార్డన్ బ్రౌన్ క్యాబినెట్లో ట్రైబియల్, కల్చరల్, ఆరోగ్య శాఖలను నిర్వహించారు. పార్టీలో నాయకత్వ పగ్గాలు కోసం గతంలో 2015, 2017లో ప్రయత్నించి విఫలమయ్యారు. దీంతో ప్రధాని కావాలన్న ప్రయత్నాలు

లకు తాత్కాలికంగా విరామం ఇచ్చి... 2017లో మాంచెస్టర్కు మేయర్ గా ఎన్నికయ్యారు. అక్కడ ఆయన రాజకీయ కెరీర్ కీలక మలుపు తిరిగింది. కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి సమయంలో అప్పటి ప్రధాని బోరిస్ జాన్సన్ ప్రభుత్వంపై బహిరంగంగానే విమర్శలు చేశారు. లాక్డౌన్ వల్ల ప్రజావిఠమైన నార్త్ ఇంగ్లాండ్ కు ఆర్థిక సాయం అందించడంలో కస్టర్బ్రీమ్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని అప్పట్లో ఆరోపించారు. అంతేకాదు, నిధుల కేటాయింపుల్లోనూ బోరిస్ సర్కారు వివక్ష చూపిందని దుయ్యబట్టారు. దీంతో అండీ పేరు మీడియా, సోషల్ మీడియాలో మార్గినిపోయి.. ఆయన పాపులారిటీ పెరిగిపోయింది. అందుకే అండీ మద్దతుదారులు ఆయనను 'కింగ్ ఆఫ్ ది నార్త్' అని పిలుచుకుంటారు. 'గేమ్ ఆఫ్ థ్రోస్' సిరీస్ రిపబ్లికన్ ఆయనకు ఈ పేరు వచ్చింది. ఈ సిరీస్లోనూ నార్త్ రిజియన్ నేతలు తరచూ రాజు పాలనను ఎత్తిచూపుతారు. మాంచెస్టర్ మేయర్ గా అండీ అందించిన సేవలకు మంచి గుర్తింపు లభించింది. ప్రజా రవాణాను మెరుగుపరచడం, ఆర్థిక వ్యవస్థను పురుగులు పెట్టించేందుకు నైపుణ్యాన్ని కార్యక్రమం చేపట్టడం, అందుబాటు ధరలో ఇళ్ల నిర్మాణాలు వంటి చర్యలు జాతీయ మీడియాను ఆకర్షించాయి. అదే పాపులారిటీతో పార్లమెంట్లోకి అండీ మళ్లీ ఎదుగుపెట్టగలిగారు. ఈ క్రమంలోనే పార్టీలో రాజీనామా తో నాయకత్వ పగ్గాలు కోసం పోటీ పడేందుకు సిద్ధమైనట్లు సమాచారం.

ముగిసిన రాజ్యసభ పదవీకాలం

కేంద్ర మంత్రి కురియన్ రాజనామా న్యూఢిల్లీ, జూన్ 23 (ఎ.ఎం.ఎస్): కేంద్ర మైనార్టీ వ్యవహారాల శాఖ సహాయ మంత్రి జ్యోతి కురియన్ తన మంత్రి పదవీకాలం రాజనామా చేశారు. ఆయన రాజ్యసభ సభ్యత్వ పదవీకాలం ముగియడం, ఈసారి బిజెపి అధిష్టానం ఆయనను తిరిగి నామినేట్ చేయకపోవడంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. జ్యోతి కురియన్ సమర్పించిన రాజనామా లేఖను రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆమోదించారు. ఈ విషయాన్ని రాష్ట్రపతి భవన్ వర్గాలు ప్రతిపేక్షించాయి. ఇప్పటివరకు మోడీ క్యాబినెట్లో ఆయన మైనార్టీ వ్యవహారాల శాఖలో పాటు.. మత్స్య, పాడి, పశుపోషణ శాఖలకు కూడా సహాయ మంత్రి

టెలిగ్రామ్ పై నిషేధం ఎత్తివేత

షాట్ ఫామ్లో పునరుద్ధరణ
మెసేజ్ అప్లికేషన్ ఆఫ్ టెలిగ్రామ్ మాత్రం 30 తర్వాత..
న్యూఢిల్లీ, జూన్ 23 (ఎ.ఎం.ఎస్): సీట్ రీ ఎగ్రామ్ అనంతరం జూన్ 22 ఆర్డర్లపై వరకు టెలిగ్రామ్ యాప్ పై కేంద్ర ప్రభుత్వం నిషేధం విధించింది. ఆ నిషేధ గడువు ముగియడంతో గూగుల్ టెలిగ్రామ్ తన షాట్ ఫామ్లో పునరుద్ధరించింది. అయితే మంగళవారం ఉదయం వరకూ యాప్ లో టెలిగ్రామ్ మాత్రం టెలిగ్రామ్ అందుబాటులోకి రాకపోవడం గమనార్హం. ప్రస్తుతం యాప్ అందుబాటులోకి వచ్చినా మెసేజ్ ఎడిటింగ్ ఫీచర్ ను జూన్ 30 వరకు నిలిపివేయనున్నారు. టెలిగ్రామ్ పై కేంద్రం ఎందుకు నిషేధం విధించిందంటే సీట్ పరీక్షకు సంబంధించిన సకీల్ ప్రశ్నాపత్రాలు, తప్పదు



తాత్కాలికంగా బ్యాన్ చేసే విషయమై జూన్ 3వ తేదీనే టెలిగ్రామ్ ప్రతినిధులతో కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారులు సమావేశమయ్యారు. ఆ తర్వాత టెలిగ్రామ్ తో పాటు దాని వెబ్ సైట్, దానికి సంబంధించిన లింకులు అన్నింటినీ జూన్ 22 వరకు బ్లాక్ చేస్తూ కేంద్రం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దీనిపై కేంద్రం నిర్ణయాన్ని సవాలు చేస్తూ టెలిగ్రామ్ యాప్ డివీలప్మెంట్ అధికారులు తెలిపారు. కాండర్ వినియోగదారులు పరీక్ష ప్రశ్నపత్రాలు పేర్ చేశారనే కారణంగా.. మొత్తం యాప్ ను నిషేధించడం సరైన నిర్ణయం కాదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అయినప్పటికీ విద్యార్థుల భవిష్యత్ దృష్ట్యా యాప్ పై

ఇజ్రాయిల్ కు ట్రంప్ వార్షికోత్సవం..

లిబనాన్ పై సైనిక చర్యలకు ఖండన
సమస్యలు పరిష్కరిస్తానంటూ కామెంట్
న్యూయార్క్, జూన్ 23: ఇరాన్ తో అమెరికా యుద్ధానికి దిగడానికి ప్రధాన కారణం ఇజ్రాయిల్.. అలాంటిది పాటు దాని వెబ్ సైట్, దానికి సంబంధించిన లింకులు అన్నింటినీ జూన్ 22 వరకు బ్లాక్ చేస్తూ కేంద్రం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దీనిపై కేంద్రం నిర్ణయాన్ని సవాలు చేస్తూ టెలిగ్రామ్ యాప్ డివీలప్మెంట్ అధికారులు తెలిపారు. కాండర్ వినియోగదారులు పరీక్ష ప్రశ్నపత్రాలు పేర్ చేశారనే కారణంగా.. మొత్తం యాప్ ను నిషేధించడం సరైన నిర్ణయం కాదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అయినప్పటికీ విద్యార్థుల భవిష్యత్ దృష్ట్యా యాప్ పై



చగా.. ట్రంప్ ఇన్ డైరెక్ట్ ఆన్ లైన్ ఇచ్చారు. "నేను సమస్యలను పరిష్కరించే వ్యక్తిని. చాలా వేగంగా సమస్యలను పరిష్కరిస్తాను. బిటీ విషయంలో కూడా అలాగే చేస్తాను" అని ట్రంప్ అన్నారు. మరోవైపు ఇజ్రాయిల్ ప్రధాని మోషే కేబెట్ లిబనాన్ తో తమ సైన్యం కొనసాగుతుందని చాలా స్పష్టంగా తెలియజేశారు. తమ ప్రజల భద్రత కోసం ఎంతవరకూ అవసరమైతే అంతకంటే దక్షిణ లిబనాన్ భద్రతా మండలిలో ఉంటామని చెప్పారు. ఏ దేశమైనా సరే ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇదే చేస్తుందని, ఇజ్రాయిల్ కూడా అలాగే చేస్తుందని క్షణికోసం ఇచ్చారు.

ఆ బాధ్యత మాదే..

హర్యాజ్ జలసంధి నిర్వహణపై ఇరాన్
టెహ్రన్, జూన్ 23: హర్యాజ్ జలసంధి నిర్వహణ బాధ్యతలను ఇరాన్ స్వయంగా చూసుకుంటుందని ఆ దేశ పార్లమెంట్ స్పీకర్ ఇస్మాయిల్ బాహేరీ తేల్చిచెప్పారు. ఇరాన్ ప్రెస్ బిరో ఆధారంగా ఇరాన్ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమ నిర్వహణలో అంతర్జాతీయ నిబంధనలు పాటిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు. సైట్ డౌన్ లో జరిగి చర్చలపై బిరో ఇరాన్ తన నిర్ణయం తీసుకుంటుందని ఖాఫీ తెలిపారు.



తాను ప్రధానిగా పదవిలో ఉన్నంతకాలం ఇరాన్ అభ్యాయుధాలను పొందలేదని, పొందనివ్వబోమని నెతన్యాహూ స్పష్టం చేశారు. చర్చలు సఫలమైనా, విఫలమైనా తాను ఉన్నంతకాలం ఇరాన్ కు అభ్యాయుధాలను ఉండవు అని చెప్పారు. అమెరికా కూడా ఇదే పరిస్థితిలో ఉంటే సరిహద్దులు దాటి ఉగ్రవాదులను నిరూపించేది నెతన్యాహూ అన్నారు. ఇరాన్ తో శాంతి ఒప్పందం కుదిరిన తర్వాత నుంచి అమెరికా ఇజ్రాయిల్ మధ్య కొన్ని అంశాల్లో విభేదాలు బయటపడ్డట్లు తెలుస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా లిబనాన్ భద్రతా మండలిలో ఉంటామని చెప్పారు. ఏ దేశమైనా సరే ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇదే చేస్తుందని, ఇజ్రాయిల్ కూడా అలాగే చేస్తుందని క్షణికోసం ఇచ్చారు.

రైతు వేదికలో మనంగా విత్తన మేళా



జనవరి 23 (పుడయం విలేజ్) మండల కేంద్రంలోని పానకల్ రైతు వేదికలో మంగళవారం వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో 'విత్తన మేళా' నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంకు మండల ఇంచార్జ్ వ్యవసాయాధికారి అంజలి కుమార్ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏడే మూడు రైతులు నాణ్యమైన విత్తనాలు ఎంచుకోవడమే అధిక దిగుబడికి మార్గమని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సిఫార్సు చేసిన 7 రకాల వరి వంగడాల ప్రత్యేకతలు, సాగు పద్ధతులు, తెగజ్జ నివారణ చర్యలపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రభుత్వ సూచనల మేరకు విత్తనాలు వాడితే అధిక దిగుబడి వస్తుందిని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ దుర్గం లక్ష్మీనారాయణ, సింగరాయపేట ఏకాడమీ అక్రం ఉల్లా, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ చైర్మన్ నయ్యర్ ఫణి ఉల్లా, కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు అశ్వినీ నందు నాయక్, పలు గ్రామాల రైతులు పాల్గొన్నారు.

రైతు ప్రయోజనాలను కాపాడడమే ప్రభుత్వ ద్వేయం



నిజామాబాద్, జూన్ 23 : రైతాంగ ప్రయోజనాలను కాపాడడమే ద్వేయంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో కృషి చేస్తోందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు పి.సుదర్శన్ రెడ్డి అన్నారు. సవీపేట మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో మంగళవారం నిర్వహించిన విత్తన మేళా కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వ సలహాదారు సుదర్శన్ రెడ్డి, కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి సందర్శించారు. రైతులకు అందిస్తున్న వివిధ వంటలకు సంబంధించిన వంగడాలను, ఎరువులు, క్రిమినోసోకర మందుల నాణ్యతను పరిశీలించారు. సకీలి, నాసిరకం విత్తనాల పంపిణీ జరగకుండా, ఎక్కడ కూడా రైతులు నష్టపోకుండా చూడాలని ప్రభుత్వ సలహాదారు సుదర్శన్ రెడ్డి అధికారులకు సూచించారు. సకీలి విత్తనాలను విక్రయించే డీలర్లైనా సరే రద్దు చేయడంతో పాటు క్రిమినోసోకర సమయం నమోదు చేయమని హెచ్చరించారు. రైతులకు సమర్థవంతంగా సేవలు అందించేందుకు వీలగా రైతు వేదికలలో ప్రతి మంగళవారం నిర్వహించే రైతు మేళా కార్యక్రమాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని

సూచించారు. వ్యవసాయ అధికారులు, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉంటూ, రైతులకు అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు అందించాలన్నారు. కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి మాట్లాడుతూ, ఖరీఫ్ సీజన్ లో వంటల సాగుకు నరివడా యూరియా, ఇతర ఎరువుల నిలువలు అందుబాటులో ఉన్నాయని రైతులకు భరోసా కల్పించారు. వర్షరైజర్ బుకింగ్ యాప్ ద్వారా యూరియా పంపిణీ సజావుగా జరుగుతోందని, ఎలాంటి సాంకేతిక సమస్యలు లేవని అన్నారు. తెలంగాణలో సమర్థవంతంగా అమ్మలు అవుతున్న ఫర్టిలైజర్ బుకింగ్ యాప్ పద్ధతిని దేశ వ్యాప్తంగా ఇతర రాష్ట్రాలకు కూడా అమ్మలు చేస్తున్నాయని సూచించారు. రైతులు ఎలాంటి అపొవలకు గురి కాకూడదని అన్నారు. మోతాదుకు మించి ఎరువులు వినియోగించడం వల్ల భూసారం దెబ్బతింటుందని, నానో యూరియా వినియోగంపై కూడా రైతులు దృష్టిని కేంద్రీకరించాలని హితవు పలికారు. వీరి వెంట నిజామాబాద్ ఆర్డీఓ రాజేంద్రకుమార్, వ్యవసాయ అధికారి సవీన్ తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రభుత్వ స్కూళ్ల రేషన్ కార్డులకు వ్యతిరేకంగా ఏజీపీపీ బండ్



జనవరి 23 (పుడయం విలేజ్) ప్రభుత్వ పాఠశాల రేషన్ కార్డులకు నిర్వహించిన వ్యతిరేకంగా ఏజీపీపీ అధ్వర్యంలో మంగళవారం బండ్ నిర్వహించారు. ఈ బండ్ విజయవంతమైందిని ఏజీపీపీ రాష్ట్ర నాయకులు పందిరి మనీష్ తెలిపారు. ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 'రేషన్ కార్డు' వేస్తోందని, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వారికి 'ట్రాండ్ అంబాసిడర్ గా' వ్యవహరిస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. రేషన్ కార్డులపై పేరుతో 23 వేల ప్రభుత్వ స్కూళ్లు మూసివేసే కుట్ర జరుగుతోందని పేర్కొన్నారు. విద్యాహక్కు చట్టం అమలుకు నోచుకోవడం లేదని, ప్రభుత్వ స్కూళ్లలో మౌలిక సదుపాయాలు, యూనిఫామ్లు కూడా అందడం లేదని విమర్శించారు. ప్రైవేట్ స్కూళ్ల ఫీజు దోపిడీని ప్రభుత్వం అడ్డుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏజీపీపీ నగర కార్యదర్శి కృష్ణ, ఉపాధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్, కాలేజ్ ప్రెసిడెంట్ గుర్రప్ప రిశ్వంత్, మండల నాయకుడు లావుడియా అఖిల్, అధిక సంఖ్యలో విద్యార్థి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

వేర్వేరు కాలాలలో పీల్ చేయడం పాటించి హిందీ, రెస్టారెంట్లపై కఠిన చర్యలు



ఈ సందర్భంగా ఆయన పలు ముఖ్య సూచనలు జారీ చేశారు. హోటల్, రెస్టారెంట్లలో పనిచేసే ప్రాంతాల్లో ఎక్కడా సీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలన్నారు. దోపిడీ, ఈగలు వంటివి ఆహార పదార్థాల వద్ద చేరకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, ఆహార పదార్థాలను తప్పనిసరిగా మూతలతో భద్రపరచాలని సూచించారు. సురక్షితమైన, శుద్ధి చేసిన తాగునీటిని మాత్రమే వినియోగించాలన్నారు. వంట, వడ్డని నిబద్ధింపి పరిశుభ్రమైన దుస్తులు, గ్లౌజులు, హెడ్ క్యాప్లు ధరించాలని చెప్పారు. చెత్తను ప్రత్యేకంగా మూత ద్వారా బయటిలో సేకరించి సకలంలో తొలగించాలని, నిర్దేశించిన ఆహార భద్రతా ప్రమాణాలను పాటించి సంస్థలపై ఆహార భద్రతా చట్టం ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఆహార భద్రతా అధికారి విక్రమ్ హెచ్చరించారు.

7 వేల రకాలను సాగు చేసే బోనోస్ పాండాల్

యూరియా కొరతపై ఆందోళన అవసరం లేదు జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీష్ సాంగ్వాన్



కామారెడ్డి, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి): మామారెడ్డి మండలంలోని ఎల్లంపేట రైతు వేదికలో మంగళవారం నిర్వహించిన రైతు వేడుక కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీష్ సాంగ్వాన్ పాల్గొన్నారు. అలాగే పాల్గొన్న మండలం ఎల్లంపేట యూరియా కేంద్రం పరిశీలించారు. రైతు వేదికల్లో ఏర్పాటు చేసిన విత్తన మేళాను జిల్లా కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. రైతులు ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహాన్ని బీబీపీ- 5204, డబ్బూజీఎల్-44, ఆర్ఎన్ఎల్-15048 (తెలంగాణ సోనా), కేఎన్ఎ-1638, కేఎన్ఎ-7715, హెచ్ఎంఓ, జై శ్రీరామ్ వరి రకాలను సాగు చేసే ప్రభుత్వ బోనోస్ పాండాల్ని సూచించారు. యూరియా పంపిణీపై మాట్లాడుతూ, రైతులు యూరియాను ప్రత్యేక యాప్ ద్వారా బుక్ చేసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. జిల్లాలో రైతుల

అవసరాలకు నరివడా యూరియా నిల్వలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, ఎలాంటి కొరత లేదని తెలిపారు. యాప్ లో బుక్ చేసిన అసంతరం రెండు రోజుల వరకు ఎరువుల బస్తాలను పొందే అవకాశం ఉంటుందని, రైతులు ఆందోళన చెందకుండా అవసరమైన సమయంలో బుకింగ్ చేసుకోవాలని సూచించారు. రైతులు ఆదాయ వనరులను పెంచుకోవడం అయితే పామ్ సాగును ప్రోత్సహించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రోత్సాహకాలు, సబ్సిడీలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఎల్సీసీ ప్రభావం నేపథ్యంలో వర్షపాతం పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులు మద్దతి తగిన తేమ (వదును) ఏర్పడిన తర్వాత విత్తనాలు వేయాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు సూచించారు. తొందరపడి విత్తనాలు చల్లకుండా, పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ప్రత్యామ్నాయ పంటలను ఎంపిక చేసుకోవాలని రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి (ఏఎస్ఐ) అప్పర్, తహసీల్దార్ సరళాభాయి, ఎంపీడీవో గోపిబాబు, మండల వ్యవసాయ అధికారి పవన్ కుమార్, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి రవి, ఎల్లంపేట గ్రామ సర్పంచ్, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలు



లక్ష్మీపేట, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి): రైతులకు అందుబాటులో ఉండేందుకు వారి ముంగిట్లోకి నాణ్యమైన విత్తనాలను అందజేయనున్నట్లు మండల వ్యవసాయ అధికారి శ్రీకాంత్ అన్నారు. మంగళవారం మండలంలోని జెండా వెంకటాపూర్ రైతు వేదికలో వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో రైతు వేదికలలో విత్తనాల మేళా.. రైతు ముంగిట్లో నాణ్యమైన విత్తనాలు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ మేళా లో రైతులు వాస కాలంలో సాగు చేయవలసిన వరి రకాల బిబిపీ 5204, కే ఎన్ ఎం 1638, తెలంగాణ సోనా, డబ్బూ జి యల్ 44, హెచ్ఎంఓ సోనా, జైశ్రీరామ్, కే ఎన్ ఎం 7715, రకాలపై అవగాహన తో పాటు అమ్మకాలు చేయడం జరిగిందని శ్రీకాంత్ తెలిపారు. అసంతరం రైతులకు నానో యూరియా, డి ఎ పి, జింక తో పాటు అయిల్ ఫామ్ పై పలు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ శాఖ సిబ్బంది, ప్రజా ప్రతినిధులు, డీలర్లు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామస్థాయిలో కాంగ్రెస్ పార్టీ విస్తరణకు శ్రీకారం



నాగిరెడ్డిపేట, పుడయం మండలంలోని మాల్కొండ, పోచారం, వాడి, లింగంపల్లి, బంజారా గ్రామాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామస్థాయి కమిటీలను ఏర్పాటు చేశారు. గ్రామ అధ్యక్షులు, వైస్ ప్రెసిడెంట్లు, యూత్ అధ్యక్షులు, సోషల్ మీడియా, బీసీ సెల్, ఎస్సీ సెల్, వైసాసెల్ సెల్ బాధ్యులను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు

ఏజీపీపీ పాఠశాలల బండ్ విజయవంతం

మండల ఇంచార్జ్ విశ్వంత్ గౌడ్.

బెజ్జూర్ (పుడయం ప్రతినిధి) బెజ్జూర్ మండలం శాఖ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పాఠశాలల బండ్ లో భాగంగా బెజ్జూర్ మండలం లోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల బండ్ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఏజీపీపీ మండల ఇంచార్జ్ విశ్వంత్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో నడుస్తున్న ప్రభుత్వం కొలువుదీరిన కొత్తలోనే ప్రజాప్రభుత్వం యొక్క ప్రథమ ప్రాధాన్యం విద్యా అని ప్రకటించిన విషయం మనందరికీ విదేహితే. కానీ స్వయంగా ముఖ్యమంత్రి రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పటికీ ప్రభుత్వ పాఠశాలలు మౌలిక వసతులు లేక నిర్లక్ష్యం అయిపోతున్నాయి. మొక్కుబడి కార్యక్రమాలు, ప్రభుత్వ సవతి తల్లి ప్రేమ కారణంగా ప్రభుత్వ బడుల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గుతుంటే, ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల్లో పరిస్థితులు భిన్నంగా ఉన్నాయి. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి విద్యార్థుల సంఖ్యను సాకా చూపి 23 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలను మూసేస్తామని ప్రకటించడం అనేక అనుమానాలకు తావిస్తుందన్నారు. ఆదివాసీ గూడెంలో, తండలలో, దళిత వాడల్లో పేద విద్యార్థులు చదివే పాఠశాలలే ప్రభుత్వ ప్రథమ లక్ష్యం కావడం, పాఠశాలలను మూసేస్తే ఆదివాసీ, గిరిజన, దళిత, బలహీన వర్గాల విద్యార్థుల చదువుల పరిస్థితి ఏంటనే ఆందోళన నర్మతా వ్యక్తం అవుతుందన్నారు. ఒక్కవై ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలలు విద్యార్థుల దగ్గర నుండి విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొని విజయవంతం చేయడం జరిగింది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఏజీపీపీ నాయకులు కంబాల అన్నేష్, గర్లపల్లి చరణ్, కేశవ్ కౌశిక్, రాఘవేంద్ర. తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఆపేందుకు ఫీజులు నియంత్రణ చట్టం తీసుకొస్తామన్న హామీ నీడీముఖ్యమంత్రి ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలల్లో పేద విద్యార్థులకు 25% సీట్లు ఉచితంగా అందించే విద్యాహక్కు చట్టం అమలుకు నోచుకోవడంలేదన్నారు. విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభమైన ఇంకా విద్యార్థులకు యూనిఫామ్, పాఠ్యపుస్తకాలు అందని పరిస్థితి, ఖాళీగా ఉన్న కిలకమైన జిల్లా మండల విద్యాధికారుల పోస్టులను భర్తి చేయకపోవడంతో క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షణ కొరవడుతుందని అన్నారు. ఇలా ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం కారణంగా అనేక సమస్యలతో పాఠశాల విద్య సతమతమవుతున్నదని, దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రభుత్వం ఇక నైనా పాఠశాల విద్యపై దృష్టి సారించి, సమస్యల పరిష్కారంలో కొరవడామాలని డిమాండ్ చేస్తూ ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు ఏజీపీపీ అధ్వర్యంలో చేపట్టిన రాష్ట్ర వ్యాప్త పాఠశాలల బండ్ నీ విజయవంతం కావడం జరిగింది. బండ్ సహకరించిన పాఠశాలల యాజమాన్యాలకు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు స్వచ్ఛందంగా పాల్గొని విజయవంతం చేయడం జరిగింది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఏజీపీపీ నాయకులు కంబాల అన్నేష్, గర్లపల్లి చరణ్, కేశవ్ కౌశిక్, రాఘవేంద్ర. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్న ఆయన గ్రామంలో 33/11

కె.వి సబ్ స్టేషన్ మంజూరు చేయండి



ఊపిరి తీసుకోవడా కోసం సిద్ధాద్ శాసనసభ్యులు డా.పాల్వాయి హరీష్ బాబు కాంగ్రెస్ నగర్ (పుడయం ప్రతినిధి) హైదరాబాద్ నగరంలోని ప్రజాభవన్ లో మంగళవారం రోజు ఉప ముఖ్యమంత్రి ఖడ్గే విక్రమార్క ని కలిసి దరఖాం మండలం చిన్న ఆయన గ్రామంలో 33/11 కే.వి సబ్ స్టేషన్ మంజూరు చేయవలసిందిగా కోరిన సిద్ధాద్ శాసనసభ్యులు డా.పాల్వాయి హరీష్ బాబు. చిన్న ఆయనం, పెద్ద ఆయనం, పోలంపల్లి, మొద్దిగూడ, పెనరుంబ తదితర గ్రామాల్లో వోల్టేజీ మరియు బ్రేక్ డౌన్ సమస్యను అధిగమించడానికి ఈ సబ్ స్టేషన్ ఎంతైనా ఉపయోగపడుతుందని వారికి తెలియజేశారు. సానుకూలంగా స్పందించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి వెంటనే సబ్ స్టేషన్ మంజూరు చేస్తామని ఎమ్మెల్యే కి హామీ ఇవ్వడం జరిగింది.

పల్లె పోలియో పై శిక్షణ కార్యక్రమం



లక్ష్మీపేట, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి): మండలంలోని వెంకటరావుపేట ప్రథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారిని డాక్టర్ సమత అధ్వర్యంలో సిబ్బందికి ఈనెల 28 న జరగబోయే పల్లె పోలియో పై శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని మంగళవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ... 0-5 ఐదు సంవత్సరాల వయసు గల పిల్లలందరికీ ఈ పల్లె పోలియో చుక్కలు వేయించాలన్నారు. మొదటిరోజు పాఠశాలల్లో గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాల్లో వేయడం జరుగుతుంది, 29,30 తారీఖులలో సిబ్బంది ఇంటి ఇంటికి తిరిగి పోలియో చుక్కలు వేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. కావున ఐదు సంవత్సరాలలోపు పిల్లలందరికీ పల్లె పోలియో చుక్కలు వేయించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హెచ్ ఈ ఓ డేవేందర్, హెల్త్ సూపర్వైజర్ శోభ, ఫార్మసీ ఆఫీసర్ సుషు, హెల్త్ అసిస్టెంట్లు గృహార్, ఇసాక్ అహ్మద్, వేణు, ఎం ఎల్ హెచ్ పి లు, ఏఎన్ఎంలు, ఆహార పర్యర్థి పాల్గొన్నారు.



చక్కని ఆరోగ్యం



గ్రీన్ టీ మ్యాజిక్.. శరీరంలో కలిగే మార్పులు

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అలాంటి వారికి ఓ శుభవార్త. ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల కేవలం రెండు వారాలలోనే శరీరంలో సానుకూల మార్పులు వస్తాయని ఓ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ వీడియోలో వెల్లడించారు. ఈ వీడియో వైరల్ కావడంతో మరోసారి గ్రీన్ టీ హెల్త్ బెనిఫిట్స్ గురించి అంతా మాట్లాడుతున్నారు. ప్రాసెసింగ్ చేయని కామెల్లియా సిన్సిస్ అకులు, మొగ్గల నుంచి గ్రీన్ టీని తయారు చేస్తారు. క్రీస్తుపూర్వం 1వ సహస్రాబ్ది చివరిలో చైనాలో ఈ పానీయం ప్రాచుర్యం పొందింది. అప్పటి నుంచి దీనికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతారు. పారదర్శక కడుపు ఉన్న ఒక పౌరాణిక వ్యక్తి పెన్ నాంగ్, మానవ శరీరంపై టీ సానుకూల ప్రభావాలను మొదటిసారిగా గమనించినట్లు పురాతన చైనీస్ గ్రంథాలు పేర్కొంటాయి.

ఆయుష్షును పెంచుతుంది.. జీర్ణక్రియ, కాలేయం, ప్యాంక్రియాస్, పోషకాహార నిపుణుడు డా. జోసెఫ్ సల్వాట్, 'ది స్ట్రమక్ డాక్' గా 1.4 మిలియన్ల మంది ఫోలోవర్లకు సుపరిచితులు. ఆయన తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించారు. "క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీ తాగే వారికి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, రక్తపోటు తగ్గుతుంది, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది, డిమెన్షియా



ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అంతేకాక, ఇది మీ ఆయుష్షును కూడా పెంచుతుంది" అని డా. సల్వాట్ పేర్కొన్నారు. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి గ్రీన్ టీ..గ్రీన్ టీ జీర్ణ వ్యవస్థపై సానుకూల సూక్ష్మజీవి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 2012లో జరిగిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, 10-14 రోజులలోపు ఇది బిఫిడ్ బాక్టీరియా ఇతర ప్రయోజనకరమైన గట్ బాక్టీరియాను పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను, మంటను తగ్గిస్తుంది. కాలేయ ఆరోగ్యానికి గ్రీన్ టీ.. గ్రీన్ టీ "మీ కాలేయాన్ని రక్షించడంలో, ఫ్యాటీ లివర్ పురోగతిని కూడా నెమ్మదింపజేయడంలో సహాయపడుతుంది" అని డా. సల్వాట్ వీడియోలో తెలిపారు. 2013లో ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ మాలిక్యులర్ మెడిసిన్లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, అధిక సాంద్రత కలిగిన కాటెచిన్స్ ఉన్న గ్రీన్ టీ నాన్-ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజీ ఉన్న రోగులలో కాలేయ కొవ్వును, మంటను మెరుగుపరుస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి గ్రీన్ టీ.. "క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీ తాగే వారికి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది" అని డా. సల్వాట్ వివరించారు. పెద్ద జాబా ఆధ్యయనాలు క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీ తాగేవారిలో అన్ని కారణాల మరణాలు, కార్డియోవాస్కులర్ మరణాలు తక్కువగా ఉన్నాయని సూచిస్తున్నాయి. గ్రీన్ టీ వినియోగం శరీరంలోని వివిధ రకాల పనితీరులను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మెటబాలిక్ పరిస్థితులతో ఉన్న రోగులలో రక్తపోటు, ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్, ఆక్సిడైటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. గ్రీన్ టీలో ఉండే ఎల్-థియోనిన్ అభిజ్ఞా క్షీణక, డిమెన్షియా ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఆహారాలు డైట్లో యాడ్ చెయ్యండి.. ఉదయాన్నే జీలకర్ర నీరు తాగితే.. గుండె ఆరోగ్యం పదిలం..



ఇప్పుడున్న కాలంలో గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. జీవనశైలి, తీసుకునే ఆహారం, టెన్షన్, ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి తదితర కారణాల వల్ల మనిషికి గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు చుట్టుముడుతున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, శరీరానికి అనువైన వ్యాయామం, దురవాట్లకు దూరంగా ఉండటం గుండె ఆరోగ్యానికి రాజబాట వేస్తాయి. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, దంత, తదితర వ్యాధులు గుండెజబ్బులకు దారితీస్తాయి. దేశంలో గుండె సమస్యలతో ఎంతో మంది బాధపడుతున్నారు. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల కారణంగా ఎంతో మంది మరణిస్తున్నారు. వేళకు

ఆహారం తీసుకోకపోవడం, వ్యక్తిగత వ్యతిరేకమైన ఒత్తిళ్లు, తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం వంటివి గుండె పనితీరును మందగింపజేస్తున్నాయి. రక్తనాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోవడం కూడా గుండె పనితీరును ప్రభావితం చేస్తోందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చేపలు తింటే ఉపయోగాలెన్నో సాధారణంగా చేపలు ఎక్కువగా తినవారిలో హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు తక్కువంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. చేపల్లో ఉండే ఒమేగా3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండె పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. ఆకు కూరలు: ఆకు కూరలు గుండెకు ఎంతో మంచిది. క్యాప్టర్ వంటి రోగాలను సైతం

దరిచేరినవ్వవ్వ. పాలకూర, కొత్తమీద, ర్యాడిష్ మొదలైన వాటిలో కొవ్వు శాతం తక్కువ ఉండటంతో పాటు ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, కార్బియం, పోటాషియం ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇవి గుండె పనితీరును మెరుగు వర్ధంంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. రోజూ ఆహారంలో భాగంగా ఇవి తీసుకునేవారికి మిగిలిన వారితో పోలిస్తే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు 11 శాతం తక్కువగా ఉంటాయి. ఓట్స్: ప్రతిరోజూ ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్టులో ఓట్స్ తినడం గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో లభించే బీటా గ్లూకాన్ శరీరంలోని చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. అందుకే ప్రతిరోజూ ఓట్స్ తీసుకోవాలి. గోధుమలు, బార్లీ, పప్పు ధాన్యాలు, బీన్స్ మొదలైనవి ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది. వీటిలో ఉండే విటమిన్స్, బిటన్, ఫైబర్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. దీని ద్వారా గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇవే కాకుండా టోమాటోలు, యాబ్లీ, సోయా వంటివి రోజూవారిగా తీసుకున్నట్లయితే గుండెను పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

జీలకర్ర వాడకం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్రముఖ డైటీషియన్ ఆయుషి యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. రోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని చెప్పారు. జీర్ణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, దాని నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. జీలకర్ర ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది అందరి ఇళ్లలో ప్రతి వంటగదిలో అందుబాటులో ఉంటుంది. జీలకర్ర అనేది ప్రతి వంటలో ఉపయోగిస్తుంటారు. దీని వల్ల ఆహారం రుచిగా ఉండడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీలకర్ర వాడకం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్రముఖ డైటీషియన్ ఆయుషి యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. రోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని చెప్పారు. జీర్ణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, దాని నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. జీలకర్ర నీటిని ఖాళీ



కడుపుతో తాగితే శరీరంలోని అనేక వ్యాధులు నయమవుతాయి. బలహీనమైన శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. జీలకర్రలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ వ్యాధిని నయం చేయడంలో మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం తప్పనిసరిగా జీలకర్ర నీటిని తాగాలి. ఇది శరీరంలో వాపులను తగ్గించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, వివిధ వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో ఇది చాలా సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరంలోని మురికిని తొలగిస్తుంది. చాలా మందికి శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు చాలా ఉన్నాయి. మీరు ఖాళీ కడుపుతో ప్రతిరోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే, మీరు శ్వాస ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు. శ్వాసకోశంలో ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. మీరు దాని నీటిని చాలా వేడిగా తాగాలని అవసరం లేదు. మీరు దానిని గోరువెచ్చగా మాత్రమే తాగాలి. జీలకర్ర నీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ఈ నీటిని తాగాలి.

వర్షకాలంలో తినకూడని ఆహారపదార్థాలు..!



వర్షకాలం వచ్చేసింది. ఒక్కసారిగా వాతావరణం మారిపోవడం, శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోవడంతో చాలా మంది అనేక వ్యాధుల బారిన పడుతుంటారు. అందుకే ఈ సీజన్లో ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు వైద్యనిపుణులు. అయితే వర్షకాలంలో అన్నలే బదు ఆహారపదార్థాలు తినకూడదంటుంది. వర్షకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్ అన్నలే తినకూడదంటుంది. బండపై దొరికే నవసానాలు, బజ్జీలు వంటివి, అలాగే పానీపూరి అన్నలు తినకూడదు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు. అవరిచు

శ్రత కారణంగా బయట ఫుడ్ తినడం వలన కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్స్, వచ్చి కడుపునొప్పి, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయంటుంది. అందుకే స్ట్రీట్ ఫుడ్ కు ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో విటమిన్ డి, సి వంటివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే వీటిని వర్షకాలంలో ఎక్కువగా తినకూడదంటుంది. ముఖ్యంగా కట్ చేసే అమ్మెటువంటి సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ వర్షకాలంలో ఎక్కువగా కలుషితం అవుతాయంటుంది. దీని వలన

అనేక సమస్యలు వస్తుంటాయి. అందుకే వీలైనంత వరకు వీటికి దూరంగా ఉండాలంటుంది. కొంత మందికి పెరుగు, మజ్జిగ అంటే చాలా ఇష్టం ఉంటుంది. వారు పెరుగు తింటుంటారు. అయితే వర్షకాలంలో పెరుగు లేదా మజ్జిగా ఎక్కువగా అన్నలే తీసుకోకూడదంటుంది. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వలన కడుపులో అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే వర్షకాలంలో పెరుగు, మజ్జిగా మిశ్రంగా తీసుకోవాలంటుంది. వర్షకాలంలో కార్బోనైటెడ్ డ్రింక్స్ కు ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందుకంటే ఎక్కువ వల్లగా ఉండే కార్బోనైటెడ్ డ్రింక్స్ వర్షకాలంలో ఎక్కువగా తాగడం వలన అనేక సమస్యలు వస్తాయంటుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణసంబంధ వ్యాధులతో సతమతం అవుతున్న ఉంటుందంటుంది. అందుకే వర్షకాలంలో కార్బోనైటెడ్ డ్రింక్స్ తాగకూడదంటుంది. వర్షకాలంలో చాలా మంది టీ, కాఫీని ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. కానీ శరీరానికి వెచ్చదనం ఇస్తుందని వీటిని ఎక్కువగా తాగడం వలన ఇది కడుపులో గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు కారణం అవుతుందని అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

కాలేయనికి కాండంత అండ..



శరీరానికి శక్తి కేంద్రంగా జీవక్రియ ప్రక్రియల నుంచి రోగనిరోధక వ్యవస్థ మధ్య, పోషక నిల్వ వ్యూహాల తొలగింపు వరకు, కాలేయం ఒక బహుళ విధుల అద్భుతం. అందువలన కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం తప్పనిసరి అవుతుంది. వెల్లుల్లి - శక్తివంతమైన డీటాక్సిఫైయర్: ఘాటైన రుచికి ప్రసిద్ధి చెందిన వెల్లుల్లి, కాలేయ ఆరోగ్యానికి శక్తివంతమైన మిథుడు.

అల్లినీ, సెలీనియం, ఇతర ప్రయోజనకరమైన సమృద్ధులతో నిండిన వెల్లుల్లి, కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో, పితృ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. సలాడలకు వచ్చిగా జోడిచినా లేదా వివిధ వంటలలో ఉడికించినా, మీ భోజనంలో వెల్లుల్లిని చేర్చుకోవడం వల్ల కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి గణనీయంగా దోహదపడుతుంది. బీట్ రూట్ - వైట్లెట్ లివర్ సపోర్ట్: తీవ్రమైన రంగుతో కూడిన

పెంపిందించుకోండి. క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు - డీటాక్సిఫైయర్: బ్రోకలీ, బ్రస్సెల్స్ మొలకలు, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, కాలీ క్రూసిఫెరస్ కూరగాయల కుటుంబానికి చెందినవి. ఇవి గ్లూకోసినేలేట్లను కలిగి ఉన్నాయి. ఈ సమృద్ధులను కాలేయం సహజ నిర్విషీకరణ ఎంజైమ్లకు మద్దతు ఇస్తాయి. వచ్చిగా, కాల్చిన లేదా వేయించిన వాటిని తిన్నా, క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలను కలుపుకోవడం వల్ల మీ కాలేయం యొక్క శ్రేయస్సు పెరుగుతుంది.

అవకాడోలు - ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు గ్లూటాథియోన్: ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, గ్లూటాథియోన్ సమృద్ధిగా ఉండే అవకాడోలు, క్రూసిఫెరస్ ప్రీ రాడికల్ సప్లం జరగకుండా రక్షణ కవచంగా పనిచేస్తాయి. శాండ్విచ్ లపై ముక్కలుగా కోసినా లేదా గ్యావ్మాలో డిప్ గా మార్చినా, అవకాడోలు మీ కాలేయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి రుచికరమైన పోషకమైన మార్గాన్ని అందిస్తాయి.

