



వివరాలు 3లో..

భక్తులతో కిక్కిరిసిన కాళేశ్వరం



WWW.ninadam.co.in

నినాదం

తెలుగు దినపత్రిక

- ఏడు కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ జామ్
- సౌకర్యాల కల్పనలో ప్రభుత్వం
- ఫియల్వార్ అంటున్న భక్తజనం
- ట్రాఫిక్ క్లయిరెన్స్ కోసం రంగంలోకి దిగిన కలెక్టర్ ఎస్సీ
- వీబిపీల కోసమే పుష్కరాల అంటూ భక్తుల ఆగ్రహం

ఆదివారం మే 18, 2025

సంపుటి - 21

పేజీలు -12 + 8

సంచిక 241

వెల - 7

నిఖార్సేన జర్నలిజం

Published from Hyderabad and Vijayawada Circulated from TS and AP.. Warangal, Nizamabad, Nalgonda, Mahabubnagar, Khammam, Karimnagar, Hyderabad, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Anantapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam



హైదరాబాద్, (నినాదం):

మహిళలే దేశానికి ఆదర్శమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కోటి మంది మహిళలు కోటిశత్రులు కావా లనేదే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ జేఆర్ఎస్ కన్వెన్షన్లో వీహెచ్ పుమెన్ యాక్టివరేషన్ కార్యక్రమాన్ని సీఎం రేవంత్ ప్రారంభించారు. అక్క డ ఏర్పాటు చేసిన స్వాగత సందేశాలను, అనంతరం మాట్లాడుతూ..కోటిమంది మహిళలు కోటిశత్రులు అయితే, ఆర్థికంగా రాష్ట్రం కూడా అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు. మహిళా శక్తిని ప్రపంచాని కి ఇందిరాగాంధీ చూపించారు. రాష్ట్రం 1 ట్రిలియన్

మహిళలే దేశానికి వెన్నెముక

- మహిళా శక్తి దేశానికి ఆదర్శం
- కోటిశత్రులను చేయాలన్నదే నా లక్ష్యం
- వీ హెచ్ పుమెన్ యాక్టివరేషన్ కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్

దాలర్ ఎకానమీ చేరుకోవాలంటే కోటి మంది మహిళలు కోటిశత్రులు కావాలి. మహిళల కోసం ఆర్థిక్ బియ్యంలో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం తీసుకొ వ్వాం. అడబ్బిల్లకు రూ.500కే సెలెక్షన్ అందిస్తు న్నాం. అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాలల నిర్వహణను మహి శలకే అప్పగించాం. ఈ నెల 21న ఇందిరా మహిళ స్వాగత మిన్ వరల్డ్ కంటెస్టును సందర్శిస్తారు. నెర్వ్ సభ్యుల సంఖ్యను కోటి మందికి చేర్చాలి. కార్పొరేట్ కంపెనీలకు డబ్బులు ఇస్తే తీసుకొని పలు పురు దేశం విడిచి పారిపోతున్నారు. మహిళలకు ఇచ్చే ప్రతి రూపాయి వడ్డీతో సహా చెల్లిస్తున్నారని

రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన స్వాగత సందేశాలను, అనంతరం మాట్లాడుతూ.. కోటి మంది మహిళలు కోటిశత్రులు కావాలని, అందగా నిలబడ తానని, ఆర్థికంగా ఎదగడం రేవంత్ రెడ్డి సూచిం చారు. మహిళలు ఆర్థిక శిక్షణ పొలిస్తున్నారని, అడ బ్బిల్లను ప్రోత్సహించాలనేదే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని అన్నారు. రాష్ట్రంలో కోటి మంది మహిళలకు ఒక యూనిట్ ఐడి కార్డు ఇస్తామని, మహిళల ఆరో గ్యం నుంచి సంపాదన వివరాలన్నీ తెలిపేలా యూ నిట్ ఐడి కార్డు లభిస్తుందని సీఎం రేవంత్ చెశారు.



బిపిని కంట్రోల్ చేసుకోవాల్సిందే!

• సకల లినార్ గ్యాలుకు అదే కారణం

హైదరాబాద్, (నినాదం):

ప్రపంచ రక్తపోటు దినోత్సవం 2006 నుండి, మే 17గా గుర్తించబడింది. ప్రపంచ రక్తపోటు దినం హైదరాబాద్ నుండి మరెక్కడా దాని పర్యవసానాల గురించి అవగాహన కల్పించడానికి. ప్రపంచ హైపర్ టెన్షన్ డే సందర్భంగా దానిని నియంత్రించండి, ఎక్కువ కాలం జీవించండి అని వైద్యుల సూచిస్తున్నారు. ఆరో గ్యవంతుడైన మానవుని సాధారణ రక్త పీడనం (బిపి) 120/80 ఉండాలి. ఇది 140/90 కంటే ఎక్కువైతే అధిక రక్త పోటు లేదా అధిక రక్తపీడనం (హై బిపి) గాను, 90/60 కంటే తక్కువైతే అల్ప రక్తపోటు లేదా అల్ప రక్తపీడనం (లోబి పి) గాను అంటారు. ఈ రెండు ప్రమాదక రమైనవే. దీనిలో 120 అనేది సిస్టోలిక్ పీడనాన్ని, 80 అనేది డయాస్టోలిక్ పీడనాన్ని తెలియజేస్తుంది.



తరువాయి 2లో

మల్టీ శాంతి చర్చలు జరపాలి:రష్యా



రష్యా: రష్యా, ఖాతర్-పాకిస్థాన్ మధ్య కొనసా గుతున్న ఉద్రిక్తతపై ఆ రెండు దేశాలు పరస్పర చర్చలు జరుపాలని ఇప్పటికే అమెరికా, చైనా భారతకు సూచించాయి. తాజాగా రష్యా కూడా ఆ జాబితాలో చేరింది. 'ఇరుదేశాల మధ్య ఉన్న సమస్యలపై భారత్, పాకిస్థాన్ ప్రత్యక్ష శాంతి ఒప్పంద చర్చలు జరపాలని ఆశిస్తున్నాం. ఈ విషయంలో ఇరుదేశాలు పరస్పర విశ్వాసంతో ముందుకు వెళ్లాలని కోరుకుంటున్నాం' అని రష్యన్ ఫెడరేషన్

బీఆర్ఎస్ లో చీలిక ఖాయం

- బీఆర్ఎస్ లో కవిత, హాసీ తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారు
- కవిత ఒంటరి అయ్యింది...
- ఆదివట్ల భార్య తా రా స్థాయికి చేరింది
- బీజేపీ నేత ఏలెటి మహేశ్వర్ రెడ్డి

బీఆర్ఎస్ లో కవిత, హాసీ తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారు. కాలేదు అందుకే హాసీను అడ్డం పెట్టుకొని తన పంతుల ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు.



హైదరాబాద్, (నినాదం):

ఆర్ఎస్ లో నాలుగు సంఖ్యా లాబి నడుస్తుందని బీజేపీ

నేత మహేశ్వర్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు చేశారు. శనివారం మీడి యాతో నిర్వహించిన చీట్

చాట్ లో ఆయన మాట్లాడు తూ.. మాజీ మంత్రి హాసీ రావ్ నేతృత్వంలో

తెలంగాణ సింహగర్జనకు సరిగ్గా 24 ఏళ్లు

- కరీంనగర్ వేదికగా కెసిఆర్ ఉద్యమ పిలుపు
- అదే చారిత్రక సన్నివేశమన్న కెటిఆర్

హైదరాబాద్, (నినాదం):

దశాబ్దాలపాటు దగాపడ్డ తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలే లక్ష్యంగా ప్రత్యేక రాష్ట్ర స్థాపనకు పునాది చేసిన తెలంగాణ సింహగర్జనకు సరిగ్గా 24 ఏళ్లు అవుతుందని బీఆర్ఎస్ వ్యంగి ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ గుర్తు చేశారు. కరీంనగర్ వేదికగా ఉద్యమ రథసారథి కేసీఆర్ ఆనాడు పూరించిన సమరశంఖం



తరువాయి 2లో

మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకు డౌరట

భూ సేకరణ పోరాట కేసు కొట్టివేత



2



ముంబైలో ఇద్దరు ఐసీఎస్ డిగ్రీవాదుల పట్టివేత

- ఫతవాలా విమానాశయంలో పట్టుకున్న ఎన్ఐఎ
- కాశ్మీర్ లో కొనసాగుతున్న ఉగ్రవేట

ముంబై, (నినాదం):

పహల్గాం ఫలస నేపథ్యంలో జమ్మూకశ్మీర్ లో ఉగ్రవాదుల కోసం ముమరైర వేట కొన సాగుతోంది. టాజాగా ముంబయిలోని ఫత వాల్ విమానాశయంలో అంతర్జాతీయ విమా నాశ్రయంలో ఇద్దరు ఐసీఎస్ అనుమానిత ఉగ్ర వాదులను జాతీయ దుర్గాస్త్ర సంస్థ అధికారు లు అరెస్ట్ చేశారు. ఇండినేషియాలోని జకా రా నుంచి భారత్ కు వచ్చిన ఐసీఎస్ సభ్యులూ, అబ్దుల్లా ఫయాజ్ షేక్ అలియాస్ డైవర్ వాలా, తల్లా ఖాన్ అలెస్సా చేసినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం

తరువాయి 2లో

ఆటంకాలు కల్పించబోం

- నిబంధనల పేర ప్రజలను ఇబ్బందులు పెట్టొద్దు
- అభివృద్ధి వనుల పురోగతిపై మంత్రి సీతక్క సమీక్ష సమావేశం

హైదరాబాద్, (నినాదం):

ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో గిరిజనులు చాలా ఇబ్బందులు పడుతు న్నారని మంత్రి సీతక్క అన్నా రు. గిరిజనుల సమస్యలను పరి పూరించే దిశగా సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకో వాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. శనివారం తెలంగాణ రాష్ట్ర సచి వాలయంలో ములుగు నియో జకపద్మానిక్



తరువాయి 2లో

సైనికులకు సెల్యూట్

తిరంగా ర్యాలీలో మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య



హైదరాబాద్, (నినాదం):

పాక్, పీవీకేలోని టెర్రరిస్టు స్థావరాలను ద్వంసం చేసిన సైనికులకు సెల్యూట్ చేస్తున్నానని భారత్ మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. పహల్గాం టెర్రరిస్ట్ ఎటాక్ తర్వాత కారంగా భారత్ చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ గ్రాండ్

తరువాయి 2లో

పంద్రాగస్ట్ నుంచి మహిళలకు ఉచిత బస్సులు

- వచ్చడనం, పరిశుభ్రత మన బాధ్యత కావాలి
- 175 నియోజకవర్గాల్లో రైతుబజార్ ఏర్పాటు
- సేంద్రియ కూరగాయలు అమ్మకం కోసం యత్నం
- వెజిటబుల్స్ వ్యర్థాలతో ఎరువుల తయారీ పక్తియ
- కర్నూలులో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం
- స్వచ్ఛంద-స్వచ్ఛంద కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం చంద్రబాబు

ఉచిత బస్సు ప్రయాణంపై సీఎం చంద్రబాబు కీలక ప్రకటన చేశారు. ఎన్టీఆర్ ఇచ్చిన హామీ మేరకు రాష్ట్రంలోని మహిళలందరికీ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఆగస్టు 15 నుంచి ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సదుయం కల్పి స్థాపన సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు.



కర్నూలు, (నినాదం):

కర్నూలులో ఏర్పాటు చేసిన స్వచ్ఛంద స్వచ్ఛంద కార్య క్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం.. ఇల్లు, పరిసరాలను శుభ్రం గా ఉంచుతామని ప్రజలతో ప్రమాణం చేయించారు. రాష్ట్రంలో వచ్చడనం పెంచాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశా రు. ప్రతి నెలా మూడో శనివారం ఇళ్లు, పరిసరాల్లోని శుభ్రతపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. పరిశుభ్రత మన జీవితంలో భాగస్వామ్యం కావాలన్నరు. ఇంటిలో

పాటు, పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవా లన్నారు. అలాగే నీటిని సంరక్షించే కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలని అన్నారు. ఉద్యోగులు కూడా ప్రతి నెలా మూడో శని వారం శుభ్రతపై దృష్టి పెట్టాలన్నారు. రైతు బజార్లను 1999లో తానే ఏర్పాటు చేశాను. రైతులకు గిట్టబాటుధర రావాలి.. వినియోగదారులకు తక్కువ ధరకే నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు అందజేయాలనే ఒక మంచి ఉద్దేశంతో ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు.

2

అరెస్టుల వెనక కుట్ర కోణం

- అక్రమ అరెస్టులకు భయపడేది లేదు
- మాజీమంత్రి అంబటి రాంబాబు హెచ్చరిక



గుంటూరు, (నినాదం):

ధనుంజయ్ రెడ్డి, కృష్ణమోహన్ రెడ్డి అరెస్ట్ వెనుక రాజకీయ కుట్ర కోణం ఉంది.. అక్రమ అరెస్టులకు అదరం, బెదరం అని మాజీ మంత్రి, వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత అంబటి రాంబా బు వ్యాఖ్యానించారు.. శనివారం గుంటూరులో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన.. మరికొద్ది రోజుల్లో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది కావస్తుంది.. కూటమి ఏడాది పాలనలో అక్రమ అరెస్టులు తప్ప ఏమీ లేదు అని ధుర్ముఖ ట్టారు.. రాజకీయ నాయకుల అరెస్టులే కాకుండా ఐటీఎస్ అధికారులపై కూడా అక్రమ కేసులు నమోదు చేసి, అరెస్టులు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.. వైఎస్ జగన్ హయాంలో పని చేశారని ధనుంజయ్ రెడ్డి, కృష్ణమోహన్ రెడ్డిని అరెస్ట్ చేశారన్న ఆయన.. చంద్రబాబుకు నీచపు

తరువాయి 2లో

త్వరలో కొత్త రేషన్ కార్డుల పంపిణీ

వివరాలు 2లో..

- మెట్రో ఛార్జీల పెంపును పరిశీలిస్తాం
- హైదరాబాద్ అభివృద్ధిపై సమాఖించిన మంత్రి పొన్నం



హైదరాబాద్, (నినాదం):

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కొత్త రేషన్ కార్డు లు త్వరలో పంపిణీ చేస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చెప్పారు. అలాగే, మెట్రో టికెట్ ధరల పెంపుపై కూడా తన దృష్టికి వచ్చిందని అన్నారు. వయ బుల్ కాని కారణంగా మెట్రో ఛార్జీలు పెంచినట్లుగా వారు చెబుతున్నారు..

దానిపై ప్రభుత్వం సమాఖ్ చేస్తుంది.. హైదరాబాద్ ఇంఫ్రాస్ట్రక్చర్ మంత్రిగా తాను కూడా ఛార్జీలు తగ్గించమని ముఖ్యమం త్రిని విజ్ఞప్తి చేస్తామని అని వెల్లడించారు. నగర అభివృద్ధిపై మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన జరిగిన జేపీఎస్ ఎంసీ సమాఖ్ సమావేశం ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన

భక్తులతో కిక్కిరిసిన కాళేశ్వరం

- వర్షానికి కుప్పకూలిన సదుపాయాలు
- ఏడు కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ జామ్
- సాకర్ కల్పనలో ప్రభుత్వం ఫెయిల్యూర్ అంటున్న భక్తులజనం
- ట్రాఫిక్ షియర్స్ కోసం రంగంలోకి దిగిన కలెక్టర్ ఎస్సీ
- టిఎస్ఎల్ కోసమే పుష్కల అంటూ భక్తుల ఆగ్రహం

భూపాలపల్లి బ్యారేజీ / మహాదేవపూర్ మే 17, (నినాదం స్పృహ): పవిత్ర



పుణ్యక్షేత్రమైన కాళేశ్వరంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న సరస్వతీ పుష్కరాలలో మూడవరోజు శనివారం కాళేశ్వరం భక్తుల తాకిడితో కిక్కిరిసిపోయింది. శుక్రవారం రాత్రి కురిసిన వర్షానికి ప్రతిఫలం సంతోషంతో ఏర్పాటుచేసిన సాకర్ కల్పన కుప్పకూలిపోయాయి. రోజురోజుకూ భక్తుల తాకిడి పెరుగుతుందని గమనించిన అధికారులు మాత్రం సాకర్ కల్పనలో ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో శనివారం మహాదేవపూర్ నుండి కాళేశ్వరం వెళ్లే రహదారిలో సుమారు 7 కిలోమీటర్లు ట్రాఫిక్ జాం ఏర్పడింది. సుమారు

మూడు గంటల పాటు పుష్కర స్నానానికి తరలివచ్చే భక్తులు ట్రాఫిక్ జామ్ లో ఇరుక్కుంటూ ఉండటం గమనార్హం.

సాకర్ కల్పనలో ప్రభుత్వం ఫెయిల్యూర్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కాళేశ్వర క్షేత్రంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న సరస్వతీ పుష్కరాలలో భక్తులకు సాకర్ కల్పన సరిగా కల్పించలేదని భక్తులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.



విఐపీ లకు మాత్రమే సాకర్ కల్పన చేశారు కానీ సామాన్య భక్తులకు ఎలాంటి సాకర్ కల్పన లేదంటూ భక్తులు విమర్శలు చేశారు. ట్రాఫిక్ షియర్స్ కోసం రంగంలోకి దిగిన కలెక్టర్ ఎస్సీ శనివారం పుష్కర స్నానం కోసం భారీగా



సరస్వతీ పుష్కరాలకు కాళేశ్వరం వచ్చే భక్తుల వాహనాలకు 100 రూపాయల టోల్ గేట్ వసూల్ ను జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ రద్దు చేశారు. టోల్ గేట్ రుసుముతో ట్రాఫిక్ జామ్ ఎక్కువగా ఏర్పడుతుందని గమనించిన కలెక్టర్ భక్తుల వద్ద నుండి టోల్ వసూలు చేయకూడదని ఆదేశించారు.

సాకర్ కల్పన పునరధ్యక్షణ శుక్రవారం రాత్రి కురిసిన వర్షానికి ప్రతిఫలం సంతోషంతో ఏర్పాటు చేసిన తాత్కాలిక వసతులు కుప్పకూలి పోవడంతో వెంటనే స్పందించి జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ ఎస్సీ కిరీన్ ఖాన్ లు యుద్ధ ప్రాధిపత్యం భక్తులకు వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకున్నారు. భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలూ చేసుకోకుండా జిల్లా ఉన్నతాధికారులు తీసుకుంటున్న చర్యలను పలువురు అభిసందించారు.

పూర్వ విద్యార్థులూ, శిశుమందిర్ కు సహకరించండి

- శిశు మందిర్ లో సీబీఎస్ఈ లమలు భేష్
- నూతన భవన నిర్మాణ పనులు పురోగతి అభివృద్ధి
- కరీంనగర్ శ్రీ సరస్వతీ శిశు మందిర్ ను సందర్శించిన కేంద్ర మంత్రి సంజయ్

కరీంనగర్, మే 17(నినాదం స్పృహ) : కరీంనగర్ లోని సరస్వతీ శిశు మందిర్ లో ఈ విద్యా సంవత్సరం నుండి సీబీఎస్ఈ విధానాన్ని అమలు చేయడంపట్ల కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ హార్ద్య వ్యక్తం చేశారు. మానవీయ విలువలను పెంపొందిస్తూ దేశ భవిష్యత్ కోసం సవ తరాన్ని తయారు చేయడంలో సరస్వతీ శిశు మందిర్ ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడని కొనియాడారు. శిశు మందిర్ లో చదువుకోవడంవల్లే తాను ఈ స్థాయికి చేరుకుని ప్రజలకు సేవ చేయగలుగుతున్నానని చెప్పారు.శనివారం రోజున ఉదయం కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కరీంనగర్ లోని శ్రీ సరస్వతీ శిశు మందిర్ ఇంగ్లీష్ మీడియం ఉన్నత పాఠశాలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా శిశు మందిర్ నూతన భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు.



తరగతి గదులను సందర్శించారు. భవన నిర్మాణ పనుల వివరాలను అడిగి తెలుసుకోవడంతోపాటు పనుల పురోగతిపట్ల సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ, ఈ స్కూల్ భవిష్యత్ తరాలకు, విద్యా ప్రగతికి నూతన దిశగా మార్గదర్శకం చేస్తుందన్న విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఈ విద్యా సంవత్సరం నుండి %జిబిహా% ప్రారంభించడం సంతోషదాయకమని పేర్కొన్నారు. "శిశుమందిరాలు సమాజ పరిరక్షణలో,

మానవీయ విలువల పెంపొందింపులో, దేశ భవిష్యత్ కోసం విలువైన కొత్త తరాన్ని తయారు చేయడంలో ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. నేను ఈ స్థాయిలో ఈ దేశానికి సేవ చేసే స్థాయికి చేరుకోవడానికి శిశుమందిర్ విద్య పూరిగా నిలిచింది. శిశుమందిర్ లో చదువుకోవడం నా ఆదర్శంగా భావిస్తున్నాను, అని తెలిపారు. శ్రీ సరస్వతీ శిశు మందిర్ నూతన భవన నిర్మాణానికి తన వంతుగా ఆర్థిక సహాయ సహకారాలు

తప్పకుండా అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. విద్యార్థుల ఉత్తమ భవిష్యత్ కోసం తాను ఎల్లప్పుడూ తోడుగా ఉంటానని భరోసా ఇచ్చారు. అట్లాగే శిశు మందిర్ పూర్వ విద్యార్థులంతా శిశు మందిర్ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని, తగిన ఆర్థిక సహాయ సహకారాలు అందించాలని కోరారు. వీరితోపాటు తరగతి గదిలోనే దేశ భవిష్యత్ రూపుదిద్దుకుంటుందనే విశ్వాసంతో జాతీయవాదులు, దాతలందరూ సరస్వతీ శిశు మందిర్ కు ఆర్థికంగా సహాయ సహకారాలు అందించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాధవరం కాంతారావు, అజితేష్ బిల్లర్, ఇంజనీర్ రాఘవ కృష్ణ, సమితి అధ్యక్షులు డాక్టర్ చక్రవర్తి రమణారావు, కార్యదర్శి ఎలగం ధుల సత్యనారాయణ, పాఠశాల కార్యదర్శి ఇంజనీర్ కోల అన్నారెడ్డి, విభాగ కార్యదర్శి మేచినేని దేవేందర్ రావు, పాక సత్యనారాయణ, గౌన భూమయ్య, దాపులూరి మురళీధర్, గట్టు శ్రీనివాస్, గుగ్గిలపు రమేష్, డాక్టర్ ఎలగంధుల శ్రీనివాస్, రాపర్తి శ్రీనివాస్, డాక్టర్ నాజ్ సత్య విద్యాసాగర్, సీఎ నిరంజనాచారి, పులాల శ్యామ్, మూల ప్రభాకర్ రెడ్డి అవార్డులు బృందం ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై విలువైన సహాయం చేశారని పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ సముద్రాల రాజమౌళి తెలిపారు.

కలియుగ దైవం శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలి

: పీఎస్ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ



శేరిలింగంపల్లి, ప్రతినిధి, (నినాదం స్పృహ) : ఏడుకొండలస్వామిగా, అనార రక్షకుడిగా, ఆర్తజనదిక్షారక్షకుడుగా, అఖిలాండ కోటి బ్రహ్మాండ నాయకుడిగా అన్నింటికీనాటి గోవిందుడుగా కొలవబడుతున్న కలియుగ దైవం శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని పీఎస్ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ ఆకాంక్షించారు. శనివారం గచ్చిబౌలి డివిజన్ పరిధిలోని డీఎస్సీ కాలనీలో గల శ్రీ భూ సీతా సమేత శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ బ్రహ్మోత్సవాలలో పీఎస్ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై, కార్పొరేటర్ ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్ తో కలిసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి వారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవ మహోత్సవం కార్యక్రమం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు ఎర్రగడ్డ శ్రీనివాస్ యాదవ్, మంత్రి ప్రగడ సత్యనారాయణ, డీఎస్సీ కాలనీ వాసులు సుధాకర్, కారం రవీందర్ రెడ్డి, విఠల్, కృష్ణ రెడ్డి, హన్మ నాయక్, కృష్ణ మోహన్, సంతోషయ్య, భక్తులు కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు.

మోటార్స్, ఇండ్లు చోరికి గురి కాకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

- ఎస్ఐ చలికంటి నరేష్

హుజూర్ నగర్ (గణదేశ్), మే 17(నినాదం స్పృహ) : వ్యవసాయ మోటార్స్, ఇండ్లు చోరికి గురి కాకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఎస్ఐ చలికంటి నరేష్ తెలిపారు. శనివారం సూర్యాపేట జిల్లా గణదేశ్ పోలీస్ స్టేషన్ లో రైతులకు, ప్రజలకు ఎవరి ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇటీవల కాలంలో మోటార్స్ ఇతర విలువైన సామాగ్రి దొంగతనానికి గురవుతుందన్నారు. వ్యవసాయ బావుల వద్ద మోటార్స్ వదలకుండా ఇంటికి తీసుకువెళ్లి భద్రంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. ప్రజలు ప్రయాణాలకు వెళ్ళితే ముందుగా స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్లో సమాచారం ఇవ్వాలని, ప్రతి ఒక్కరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. గ్రామంలో అనుమానాస్పదంగా ఎవరైనా వ్యక్తులు కనిపిస్తే వెంటనే దుర్రుల్ 100 లేదా పోలీస్ స్టేషన్లో సమాచారం ఇవ్వాలన్నారు. ముందుగా తగు చర్యలు తీసుకోవడం వల్ల గ్రామంలో శాంతి భద్రతలు కాపాడుకోవచ్చని, పోలీసులు ప్రజలు సహకారంతో సమర్థవంతంగా పనిచేయగలుగుతారని అన్నారు.



సీనియర్ ఎన్టీఆర్ వీరాభిమాని మెకానిక్ శ్రీను జన్మదిన వేడుకలు

పనవర ప్రతినిధి, మే 17(నినాదం స్పృహ) : పనవర పట్టణ నాయకుడు, సీనియర్ ఎన్టీఆర్ వీరాభిమాని మెకానిక్ శ్రీను జన్మదిన వేడుకలు శనివారం ఆయన కార్యాలయంలో ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా శాలువా కప్పి ఫోటో ప్రేమీ అందజేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సామాజిక కార్యకర్త గౌరీకాడి యాదయ్య మాట్లాడుతూ మెకానిక్ శ్రీను సీనియర్ ఎన్టీఆర్ పై ఉన్న అభిమానంతో ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోనే కాకా తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూడా వివిధ గ్రామాల్లో పట్టణాల్లో సీనియర్ ఎన్టీఆర్ డ్యాన్స్ గ్రూపు వారు ఏర్పాటు చేసే వేదికలపై తన సొంత ఖర్చులు పెట్టుకుని సీనియర్ ఎన్టీఆర్ గెటప్ తో అలరించేవారని అన్నారు. అలాగే పనవర పట్టణంలో తన సొంత ఖర్చులతో సీనియర్ ఎన్టీఆర్ జన్మదినం రోజున సాంఘిక సమగ్రతను వివిధ పట్టణాల నుంచి కళాకారులను పిలిపించి డ్యాన్స్ ప్రోగ్రాములు నిర్వహించి తన కూడా సీనియర్ ఎన్టీఆర్ గెటప్ తో పాత్ర పోషించి పనవర పట్టణ ప్రజలకు ఎంతో విశేషం, ఆహ్లాదాన్ని ఇచ్చేవారని చెప్పారు. అలాగే పనవర పట్టణంలో నిరుపేద కుటుంబాలకు అందగా నిలుస్తూ కుల మత భేదం లేకుండా ఆర్థిక సహాయ, సహకారాలు అందిస్తూ పనవర పట్టణంలోని ప్రజలకు అందబాటులో ఉంటు ప్రజా



సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ ప్రజలకు వివిధ రకాల సేవలు చెస్తూ, వారి కష్ట సుఖాలలో పాలుపంచుకుంటున్నారని అన్నారు. మరి ముఖ్యంగా జమ్మలమంచి గుడికి మునిపల్లె కార్యాలయం పక్క నుంచి రోడ్డు కావాలని ప్రజల సహకారంతో దీక్ష చేసి, ప్రజా ప్రతినిధులను ఒప్పించి, మునిసిపల్ కార్యాలయం పక్క నుంచి రోడ్డును ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. కరోనా కష్టకాలంలో పనవర పట్టణంలోని 22 వార్డులలో ప్రజలకు నిత్యపనర సదుకలు పంపిణీ వారికి ఆర్థిక సహాయలు చేస్తూ

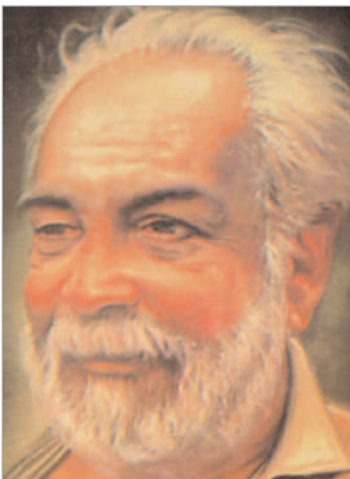


22 వ వార్డులో కరోనాతో మరణించిన వారికి ఎంతో దైర్ఘ్యంతో దగ్గరండి అని వారి సొంతభార్యల ప్రకారం దగ్గరండి అంత్యక్రియలను నిర్వహించారని గుర్తు చేశారు. 22 వ వార్డుకు చెందిన భాను మరదలు కొడుకు రుద్రాక్షు కి గుండె ఆపరేషన్ చేయించేందుకు ఆర్థిక సహాయం కోరగా వెంటనే స్పందించి నేడు పదివేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం చేయడం జరిగిందని ఆయన చెప్పారు

శ్రీ స్వచ్ఛకు ప్రతిబంధం.. గుడిపాటి వెంకట చలం

మే 18 చలం జయంతి

తెలుగు సాహిత్యంలో సాంప్రదాయానికి మించిన ప్రశ్నించే ధోరణి, ఆత్మ పరిశీలనతో కూడిన తాత్వికతకు ప్రతికా నిలిచిన రచయిత గుడిపాటి వెంకట చలం, ఆయన రచనలు నాటి తెలుగు సమాజాన్ని గణనీయంగా కదిలించాయి. స్త్రీల జీవితాలలోని మౌనాన్ని గొంతెత్తించి మాట్లాడించిన మానవతావాది, భావ చిత్తకారుడు చలం సాహిత్య జీవితం అనేక ధీమతులకి మూల పునాది. ఆత్మవేదన రచయిత ఆయన చలం కలం ద్వారా ఆదవారి బాధలకు స్వరం వచ్చిందంటే అతిశయోక్తి కాదు. చలం రాసిన ప్రతి పత్రికలో ఒక ఆత్మ ఆన్వేషణ, ఒక్కో ప్రజావాక్యంలో ఒక తాత్విక యాత్ర రథంపైనున్నది. 1894 మే 18న మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ లోని వల్లూరి పాలెంలో జన్మించిన చలం, సంపన్న బ్రాహ్మణ కుటుంబానికి చెందినవారు. తండ్రి కొమ్మార



సాంబశివరావు, తల్లి వేంకట సుబ్బమ్మ కానీ తన తాత గుడిపాటి వెంకట రామయ్య దత్తత తీసుకోవడంతో "గుడిపాటి" ఇంటిపేరు అయింది. బాల్యంలోనే ఇతిహాస, పురాణాలపై ఆసక్తి పెరిగింది. తండ్రి తల్లిపై చూపిన కఠినత, చెల్లెలి బాల్యవివాహం వంటి అనుభవాలు అతని లోపల

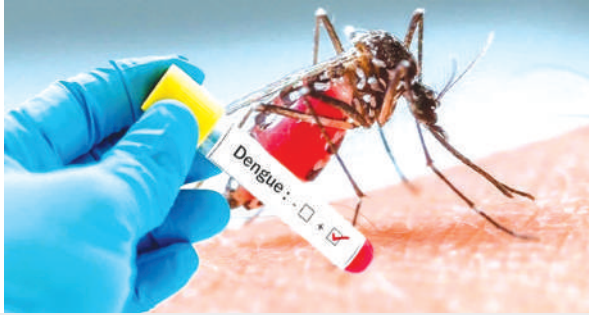
ఒక ప్రశ్నించే మానసికతకు బీజం వేశాయి. 1911లో వీరాపురం మహారాజా కళాశాలలో చేరిన చలం, అక్కడి బ్రాహ్మ సమాజ ప్రభావిత మేధావి రఘుపతి వెంకటరత్నం నాయుడు ద్వారా బ్రహ్మ వాదానికి ఆకర్షితుడయ్యాడు. తరువాత మద్రాసులో బి.ఎ. చదువుతుండగా, భార్య రంగనాయకమ్మను సెయింట్ థామస్ కాన్వెంట్ స్కూల్లో చేర్పించి, ఆమెను స్వయంగా కాలేజీకి తీసుకెళ్లే పురోగామి మానసికత ఇచ్చి మృత్యుగా చలం కనిపించారు. ఉదా అప్పటి సమాజం ఆయనను! కాకినాడ కళాశాల ట్యూటర్ గా ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు చలాన్ని మృత్యుగతంగా, సాహిత్యంగా మలచింది. రాజమండ్రిలో కళాశాల ఆలోచనల కోసం ఆదై ఇల్లు దొరకక పోవడం, పశువుల పాకలో నివాసం ఉండడం... ఇవన్నీ అతని నిరాశ, విప్లవాన్ని సంతకాలుగా నిలిచాయి.

ఇటీవలికాలంలో కూడా చలం రచనలు చదివితే "మైదానం", "బ్రాహ్మణ్యం", "అమీనా", "సావిత్రి" %-%- ప్రతి సవలలో ఒక నిజమైన శ్రీ క్షేత్ర, విముక్తి కోసం కొట్టుకుంటున్న పూర్వ ధ్వని వినిపిస్తుంది. ఆయన వ్యాసాలు, కథలు, ఆత్మకథ "జీవిత యాత్ర"తో ఆయనాధారాల్లో పదభలంగా నిలిచాయి ఆయన శైలి ప్రత్యేకం. అశ్లీలతగా ఆభ్యంతరాలు వచ్చినా ఆయన రాసినవి అంత్యం కాదు, అది అప్పటి సమకాల సరాలను వేధించే నిజం. ఆయన గ్రంథాలు సహజమైనా, వాటిలోని భావం ఆలోచన కలిగించేది. తాత్వికత, ప్రేమ, స్వేచ్ఛ ఈ మూడు ఆయన రచనలకు మూలాధారాలు. అప్పటి సమాజం ఆయనను విమర్శించినా, చలం పత్రికం కోలేరు. బాగోగ్, వివేకానంద, బ్రహ్మ సమాజ భావజాలంతో మానవతా విలువలు ఆయనకు బలాన్ని ఇచ్చాయి. చలం తన ఆత్మ విచారణను మాత్రమే కాదు, సమాజానికి అవసరమైన ప్రశ్నల్ని కూడా కలం ద్వారా లేఖనం చేశాడు. 1979 మే 4న చలం తిరువనాంతూర్ తాత్వికతలో తీసున్న ప్రశాంతంగా మరణించారు. శేషజీవితాన్ని "అహం" ను అంగీకరించకుండా గడిపారు, అదే ఆయన తత్వచింతనకు పరాకాష్ఠ. గుడిపాటి వెంకట చలం జీవితం ఒక విప్లవ సంచిక. ఆయన రచనల సమాజానికి సేతులు చెప్పే రచనలు కావు, అది ఆత్మ పరిశీలనకి ప్రేరణలు, స్వేచ్ఛ కోసం పోరాడే కలం పదాలు. స్త్రీలను పునఃపరిశీలించే దృష్టిని తెలుగు పాఠశాలకు కల్పించిన దైర్ఘ్యవంతుడు చలం. నేటికీ ఆయన రచనలు చదివితే మనలో ఉన్న సంప్రదాయాల మూలాలను ప్రశ్నించే శక్తి కలుగుతుంది. చలం... ఒక రచయిత కాదు, ఒక మానవజాతి భావం. రామ కృష్ణయ్య సంగన భట్ట, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్, కాలమ్నిస్ట్.. 9440595494

నివాసముమీసాగారు, ఈరోజు పాల్వేటియూనివర్సిటీ సానచేయసాగారు. కనీసం 16వేల నేలను నగరీకీ ఉదయం 10 గంటలకు వనికీ వెళ్ళేసాగారు. తిరిగి మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు ఇంటికి వచ్చాడు. భోంచేసిన తర్వాత నేల ముద్దైర్ ఫోన్ భార్యకు ఇచ్చి మళ్ళీ దుర్గాల్లికి సాగారు. దుర్గాల్లి నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వచ్చేసాగారు రజిత కనీమింట్లయి. ఈ మేరకు ఆమె పాల్వేటి కోసం వచ్చేముఖ్యమంత్రి వెతికిన లభించుల వద్ద వెతికినా తెలిసిన వారి వద్ద వెళ్ళుమీసాగారు నమాచారం లభించలేదు. ఈ మేరకు భర్త జవహర్ నగర్ పోలిస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేసాడు. మిస్సంగం కోసు నమాడు చేసుకున్న పోలిసులు దర్యాప్తు చేసాగారు.

పగటి దోమతోనే డెంజర్ డెంగ్యూ..

ఒకరి నుంచి మరొకరికి..
ఈ జాగ్రత్తలతో పరార్



డెంగ్యూ వ్యాధి ఆడ ఈడిస్ ఈజిప్ట్ అనే దోమ ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఈ దోమ ప్రత్యేకంగా పగటిపూట కుడుతుంది. ఒక వ్యక్తికి డెంగ్యూ సోకినప్పుడు, ఆ వ్యక్తిని ఈ దోమ కుట్టి, మరొక ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిని కుడితే ఆ వైరస్ వారి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

డెంగ్యూ వైరస్‌లు నాలుగు వేర్వేరు రకాలుగా ఉంటాయి. ఒక రకం వైరస్‌తో ఒకసారి డెంగ్యూ వస్తే, ఆ వ్యక్తికి మరలా అదే రకం వైరస్ వల్ల డెంగ్యూ రాదు. డెంగ్యూ ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుందని తెలిసినప్పటికీ, దీనిపై సరైన అవగాహన కల్పించడం మరియు నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ లక్ష్యంతోనే ప్రభుత్వం ప్రతి సంవత్సరం మే 16న జాతీయ డెంగ్యూ నివారణ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తోంది.

డెంగ్యూ తొలి లక్షణాలు:

డెంగ్యూ ప్రారంభంలో కొన్ని సాధారణ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. వీటిని గుర్తించడం ద్వారా త్వరగా చికిత్స ప్రారంభించవచ్చు:

- తీవ్రమైన జ్వరం
- భరించలేని తలనొప్పి
- ఆకలి మందగించడం
- కళ్ల వెనుక భాగంలో నొప్పి
- శరీరం ఎర్రబడటం
- చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు మరియు దురద
- వికారం,వాంతులు
- తీవ్రమైన ఒంటి, కీళ్ల నొప్పులు

ఈ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అప్రమత్తంగా ఉండటం ముఖ్యం. డెంగ్యూను తగ్గించడానికి తీసుకోవలసిన చర్యలు:

పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచడం:



ఇంటి పరిసరాల్లో పాత కాలర్లు, కొబ్బరి చిప్పలు, పాత టైర్లు మరియు నీరు నిల్వ ఉండే ఇతర వస్తువులు లేకుండా చూసుకోవాలి. వీటిలో దోమలు గుడ్లు పెట్టే అవకాశం ఉంది. నీరు నిల్వ ఉండకుండా ఎప్పటికప్పుడు వాటిని శుభ్రం చేయాలి. దోమ తెరలు ఉపయోగించడం: ఇంటి కిటికీలు మరియు తలుపులకు దోమ తెరలు ఏర్పాటు చేయడం వల్ల దోమలు ఇంట్లోకి రాకుండా నిరోధించవచ్చు.

శరీరాన్ని కష్టం ఉంచే దుస్తులు ధరించడం

బయటకు వెళ్లేటప్పుడు పొడుగు చేతుల చొక్కాలు మరియు స్వాంటిని ధరించడం వల్ల దోమ కాటు నుండి రక్షణ పొందవచ్చు. దోమల నివారణ క్రిములు: కాళ్లు , చేతులకు దోమల నివారణ క్రిములు రాసుకోవడం వల్ల దోమలు కుట్టకుండా ఉంటాయి. నీటి నిల్వలను తొలగించడం: చుట్టుపక్కల పరిసరాల్లో, వీధుల్లో మరియు చిన్న చిన్న గుంతల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలి. ఎప్పటికప్పుడు ఆ ప్రదేశాలను శుభ్రం చేయాలి. మురుగునీరు నిల్వ ఉండకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి.

డెంగ్యూ నిర్ధారణ, చికిత్స:

డెంగ్యూ లక్షణాలు ఉండి, ఐదు రోజుల వరకు జ్వరం తగ్గకపోతే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పరీక్షల్లో డెంగ్యూ నిర్ధారణ అయితే, తక్షణమే సరైన చికిత్స ప్రారంభించాలి. జ్వరం తగ్గగానే వ్యాధి తగ్గిపోయిందని అనుకోకూడదు. రక్తంలో ఫ్లేట్‌లెడ్లు సంఖ్య సాధారణ స్థాయి కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సూచనలు తీసుకోవాలి. ఫ్లేట్‌లెడ్లు సంఖ్య 50 వేలకు పడిపోతే ఆసుపత్రిలో చేరి చికిత్స పొందాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఫ్లేట్‌లెడ్లు సంఖ్య మరింత తగ్గితే, రక్తం ఎక్కించాల్సిన అవసరం కూడా ఏర్పడవచ్చు.

అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా, ఇంట్లోకి దోమలు రాకుండా మరియు కుట్టకుండా కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే డెంగ్యూను సమర్థవంతంగా నివారించవచ్చు. వ్యక్తిగత శుభ్రతతో పాటు పరిసరాల పరిశుభ్రత కూడా డెంగ్యూ నివారణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.



నువ్వుల నూనెతో నమ్మలేని బెనిఫిట్స్..

మీ అందాన్ని రెట్టింపు చేసుకోండిలా..!

నువ్వుల నూనెను చర్మానికి మర్చనా చేసుకోవడం వల్ల.. యువీ కిరణాల నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. నువ్వుల నూనెతో ముఖానికి, కాళ్లు, చేతులకు రాసుకుని మాసాజ్ చేసుకుంటే మృత కణాలు తొలగిపోతాయి.రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి ముఖం ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. నువ్వుల నూనెను మీ ముఖానికి క్రమం తప్పకుండా వాడటం వలన మీ చర్మం బిగుతుగా, ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

నువ్వుల నూనెలో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాల వల్ల చర్మానికి ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా ఉంటుంది. నువ్వుల నూనె సహజ తేమ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది పొడిబారిన, నిస్సజమైన చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. ఇందుకోసం రాత్రి పడుకునే ముందు, నువ్వుల నూనెతో మీ ముఖాన్ని తేలికగా మసాజ్ చేసి, ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. నువ్వుల నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి మొటిమలను పదిలంచుకోవడానికి సహాయపడతాయి. అర కప్పు నువ్వుల నూనె, అర కప్పు ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్, పావు కప్పు నీరు కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని (స్కే బాటిల్‌లో నిల్వ చేసుకోవాలి.. ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు దీన్ని మీ ముఖంపై అప్లై చేయండి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే క్రమంగా చర్మం బిగుతుగా, మృదువుగా మరియు అందంగా మారుతుంది.

ఒక చెంచా నువ్వుల పొడిలో పాలు లేదా



తేనె కలిపి ముఖాన్ని స్క్రబ్ చేయడం వల్ల చర్మంలోని మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. అంతేకాదు.. నువ్వుల నూనె పెదవులను తేమగా ఉంచుతుంది. పెదవుల నల్లదనాన్ని తగ్గించడం ద్వారా వాటిని గులాబీ రంగులోకి మార్చేలా సహాయపడుతుంది. నువ్వుల నూనె కంటే మెరుగైన సన్‌స్క్రీన్ మరొకటి ఉందదు. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మీ చర్మంలో శ్రీ రాడికల్స్ ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తుంది.

నువ్వుల నూనెను జుట్టు రాసుకుని తలస్నానం చేయడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుప్పులా మెరుస్తుంటుంది. ఈ నూనెతో మాడును మాసాజ్ చేస్తే కుదుళ్లు బలంగా తయారవుతాయి. రోజూ నువ్వుల నూనెను మర్చనా చేసుకుని స్నానం చేస్తే మేని ఛాయ మెరిసిపోతుంది. నువ్వుల నూనె అన్ని చర్మ రకాల వారికీ అనుకూలంగా ఉంటుంది. కానీ మీకు ఏదైనా అలెర్జిక్ ఉంటే, దానిని ఉపయోగించే ముందు చర్మ నిపుణుడిని సంప్రదించి ప్యాచ్ టెస్ట్ చేయండి.



రాకుండా ఉంటాయి. బెల్లంలోని పోషకాలు చర్మంపై మృదతలు, మువ్వుల ఏర్పడికుండా కాపాడుతుంది. తద్వారా వయసు పెరిగినా యువ్వనంగా కనిపిస్తారు.

బావరే.. పరగడుపునే బెల్లం తింటే ..?

ఉదయాన్నే బెల్లం తినటం వల్ల మలబద్ధకం సమస్యతో ఇబ్బంది పడేవారు గోరువెచ్చని నీటితో బెల్లం తీసుకుంటే మంచిది. ఇది లివర్‌ని డీటాక్స్ చేసి.. కాలేయంలోని ఫ్లెష్‌ని, ట్యాక్సిన్‌ను బయటకు పంపిస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో బెల్లం తీసుకోవటం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ లెవెల్స్‌ని పెంచు.. ఎనిమియా సమస్యల నుంచి దూరం చేస్తుంది. సహజమైన కార్బ్యు శరీరానికి అందుతాయి. ఇవి శరీరానికి మంచి ఎనర్జీని అందిస్తాయి.

దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో బెల్లం సహాయపడుతుంది. దీనిలోని కాలేయం దంతక్షయం ఏర్పడకుండా రక్షిస్తుంది. చిగుళ్లను బలంగా మారుస్తుంది. బెల్లంలో పోషకాలు ముడుగా ఉంటాయి. ఇవి మలబద్ధకం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సంబంధ సమస్యల ఏర్పడుకుండా కాపాడుతాయి.

కొంతమందికి ఉదయం లేవగానే వాంతులు, వికారం వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటి నుంచి బయటపడేందుకు బెల్లం తినడం మంచిది. ఉదయాన్నే 5 నుంచి 10 గ్రాముల బెల్లం తీసుకోవచ్చు.

రెగ్యులర్?గా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. ఎక్కువ బెల్లం తింటే రక్తంలో షుగర్ లేవల్సి మెరుగుతాయి. కడుపు ఉబ్బరం కూడా అవుతుంది. చలికాలంలో కాలా చల్లగా ఉన్న సమయాల్లో బెల్లం తింటే మంచి ప్రయోజనాలు అందవచ్చు. నడుము, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరుకుపోయి బాధపడేవారు ఉదయం కొద్దిగా బెల్లం తినడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది బెల్లీ ఫ్లట్ కరిగించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.కొందరు ఉదయం లేవగానే తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు రోజూ బెల్లం తినడం వల్ల సమస్య

నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జుట్టు రాలడం సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఉదయం పూట బెల్లం తినడం అలవాటు చేసుకోండి. దీనిలోని పోషకాలు జుట్టును ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తాయి. బెల్లంలో ఐరన్, కాలేయం వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి, ఇవి ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలు

వాట్సాప్ యూజర్లకు గుడ్ న్యూస్...

బిజినెస్ అకౌంట్‌లో సరికొత్త ఫీచర్

వాట్సాప్.. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోనే ఎక్కువమంది ఉపయోగిస్తున్న సోషల్ మెసిజింగ్ యాప్. దాదాపు ఈ యాప్ ప్రతిఒక్కరి మొబైల్ ఫోన్‌లో ఉంటుంది. సాధారణ మెసేజలు, ఫోటోలు, వీడియోలు, ఆడియోలు, వీడిఎఫ్ టైల్స్ ఏది కావాలి అన్నా వాట్సాప్ ద్వారానే పంపుకుంటారు. వాట్సాప్ ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త అప్డేట్లతో యూజర్లను మరింత ఆకర్షిస్తూ ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా వాట్సాప్ మరో అద్దెపోయే ఫీచర్‌ను తీసుకువచ్చింది. ఇప్పటికే వాట్సాప్‌లో బిజినెస్ అకౌంట్ ఉన్న సంగతి తెలిసిందే.



రియల్ ఎస్టేట్, బ్యాంకింగ్ ఇలా అన్ని రంగాల వారు బిజినెస్ అకౌంట్లను వినియోగిస్తున్నారు. అయితే బిజినెస్ అకౌంట్ ఎవరైనా క్రియేట్ చేసుకోవచ్చు. కాబట్టి యూజర్లకు సేఫ్టీ తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే



వాట్సాప్ వెర్షన్ 2.2.1 బిజినెస్ అకౌంట్ అనే ఫీచర్ తీసుకువచ్చింది. మెటా వెర్షన్ 2.2 బిజినెస్ అకౌంట్‌కు బ్యాడ్జ్ ఉంటుంది. బ్యాడ్జ్ అంటే ట్యూట్రియల్ వెర్షన్ అకౌంట్లకు ఉన్నట్లుగా టీక్ మార్క్ ఉంటుంది. ఇలాంటి టీక్ మార్క్ ఇన్ సైలోనూ సెలబ్రేట్‌లు ఖాతాలకు కనిపిస్తుంది. కాబట్టి వాట్సాప్ యూజర్లు పాసింగ్ చేయాలి అనుకుంటే వెర్షన్ 2.2 ఖాతాలోనే కొనుగోలు చేయాలని దాని వల్ల సేఫ్టీ ఉంటుందని మెటా సూచిస్తుంది.

నేడు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బంగారం, వెండి ధరలు ఎలా ఉన్నాయంటే..

మన ఇంట్లో ఏ చిన్న శుభకార్యం జరిగినా బంగారం కొనుగోలు చేస్తుంటాము. ఇక అందులోనూ పెళ్లి సీజన్ వచ్చిందంటే గోల్డ్ కి మరంత గిరాకీ పెరిగి కొనుగోలు కూడా పెరుగుతుంది. అయితే ఈ మధ్య కాలంలో బంగారం ధరలు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. దీంతో సామాన్య ప్రజలు నిరాశకు గురైతున్నారు. అయితే ఈ రోజు బంగారం ధరలు స్థిరంగా ఉన్నాయి. ఇక ప్రధాన నగరాలైన



హైదరాబాద్, విజయవాడలో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధరలు రూ.87,200 ఉంది. అలాగే 24 క్యారెట్ల బంగారం ధరలు రూ.95,130 గా ఉంది. ఇక ఇటు వెండి ధరలు కిలో రూ. 1,08,000గా ఉంది.

హైదరాబాద్‌లో ..	
22 క్యారెట్ల బంగారం ధర -	రూ.87,200
24 క్యారెట్ల బంగారం ధర -	రూ.95,130
నేటి బంగారం ధర విజయవాడలో	
ఎంతంటే	
22 క్యారెట్ల బంగారం ధర -	రూ.87,200
24 క్యారెట్ల బంగారం ధర -	రూ.95,130

పేదల కోసమే పుట్టిన ప్రధాని.. సాంతింటి కలను నిజం చేసుకునే పథకం

భారత ప్రభుత్వం 2015లో అందరికీ ఇళ్లు నిర్మించాలన్న ఉద్దేశ్యంతో ప్రధానమంత్రి ఆవాస్ యోజన హౌసింగ్ స్కీమును లాంచ్ చేసింది. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే పేదలకు 2025 నాటికి హౌసింగ్ ఫర్ ఆల్ నినాదం కింద ఇళ్లు నిర్మించాలన్న లక్ష్యాన్ని పెట్టుకుంది. ఈ పథకం అర్హత గల కుటుంబాలకు విద్యుత్, నీరు, పారిశుధ్యం, వంటగది వంటి ప్రాథమిక సౌకర్యాలతో పక్కాఇళ్లను నిర్మించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

పీఎంఎన్డీ రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. పట్టణాలు, నగరాల్లో నివసించే ప్రజలు పీఎంఎన్డీ అర్బన్, గ్రామాల్లో నివసించే వారికి

పీఎంఎన్డీ గ్రామీణ్ గా సేవలు అందిస్తుంది. ఈ స్కీమ్ కింద అతిపెద్ద ప్రయోజనాల్లో ఒకటి క్రిడిట్ లింక్ సబ్సిడీ స్కీమ్ ద్వారా హౌసింగ్ పడ్డీ రాయితీ లభిస్తుంది. అర్హత కలిగిన దరఖాస్తుదారులు 20ఏళ్ల వరకు గల టెన్యూర్ పై హౌసు లోన్ ఇంట్రెస్ట్ 6.5శాతం వరకు సబ్సిడీని పొందవచ్చు. సబ్సిడీ అహౌంట్ అనేది మీ ఇన్ కమ్ గ్రూప్ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణగా చెప్పుకుంటే అర్ధికంగా బలహీన వర్గాలకు చెందినవారైతే..ఏడాదికి రూ. 3లక్షల వరకు సంపాదిస్తే..రూ. 3లక్షల నుంచి రూ. 6లక్షల మధ్య సంపాదిస్తున్న తక్కువ ఆదాయ వర్గాలకు చెందిన వారైతే ప్రయోజనం పొందవచ్చు. అలాగే రూ. 18లక్షల వరకు సంపాదిస్తున్న మధ్యతరగతి వర్గాలు కూడా ఈ స్కీమ్ నుంచి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. అర్హత కలిగిన దరఖాస్తుదారులకు గరిష్ఠంగా రూ. 2.67 లక్షలు రాయితీ పొందే అవకాశం ఉంది. పీఎంఎన్డీ కోసం దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు మీరు మొదటిసారి ఇంటి యజమాని అయి ఉండాలి. అంటే మీకు మీ కుటుంబానికి దేశంలో ఎక్కడా కూడా పక్కా ఇల్లు ఉండకూడదు. దరఖాస్తుదారు అర్హత కలిగిన ఆదాయ వర్గాలకు చెందినవారు అయి



ఉందాలి. కుటుంబంలో భార్య, భర్త,అవివాహిత పిల్లలు ఉందాలి. అలాగే మీరు ఇంతకుముందు ఏ ఇతర ప్రభుత్వ హౌసింగ్ స్కీమ్ నుంచి సహాయం తీసుకోకూడదు. పీఎంఎన్డీ అర్బన్ అయితే మీరు పట్టణ ప్రాంతంలో నివసించాలని లేదంటే గుర్తింపు పొందిన పట్టణ పేద జనాభాలో భాగమై ఉండాలి. పీఎంఎన్డీ గ్రామీణ్ అయితే మీరు గ్రామీణ నేపథ్యం నుంచి వచ్చి ఉండాలి.

నిరాశయాలై ఉండాలి లేదంటే దెబ్బతిన్న లేదా అనురక్షిత ఇంట్లో నివసిస్తుండాలి. దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి ముందుగా అధికారిక వెబ్ సైట్ %జామిఎవఅం.న్రజిజ.అఅ% ని సందర్శించాలి. సీటిజన్ అసెస్ మెంట్ ట్యాబ్ పై క్లిక్ చేయాలి. ఇప్పుడు మీ ఆధార్ నెంబర్, పర్మనెంట్ డిల్లెక్టరీ ఎంబర్ చేయండి. సబ్మిట్ చేశాక, భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం మీ దరఖాస్తు రిఫర్వస్ నెంబర్ ను నోట్ చేయాలి.

