

నాటి రాక్షస పాలన కళ్ళకు
కట్టించిన డిప్యూటీ సీఎం
అమరావతి (నినాదం):
యువగళం పాదయాత్రపై
రూపొందించిన పుస్తకాన్ని
డిప్యూటీ సీఎం



ఏడాది పాలనలో అంతా బాగానే పనిచేశారు

- ప్రజా సమస్యలపరిష్కారమే ఎజెండాగా ముందుకు సాగాలి
- పోలవరం - బనకచర్లపై కేంద్రం నుంచి సానుకూల స్పందన
- ప్రాజెక్టులకు నిధుల సమీకరణకు కేంద్రం సానుకూలం
- 15న తిరుపతిలో సినిమా సెలవులతో యోగా
- సత్పత్రుల కలిగిన ఖైదీల విడుదలకే ఆమోదం.
- 248మంది కానిస్టేబళ్ళ ప్రమాదపల్లకు ఓకి
- పోలీసు అకాడమీకి అదనంగా 94.45 ఎకరాలు
- వైఎస్సార్ కడప జిల్లాగా మార్చునకు ఆమోదం
- కేబినెట్ నిర్ణయాలను వెల్లడించిన మంత్రి పార్థసారథి

ఏడాది పరిపాలన అంతా బాగుందని, మంత్రులు మరియు సమర్థంగా పనిచేయాలని సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు సూచించారు. ప్రజాసమస్యల పరిష్కారమే ఎజెండా కావాలని పిలుపునిచ్చారు. మంత్రి త దూకుడు పించి ప్రజల్లో మమేకం కావాలని మంత్రులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.



పోలవరం - బనకచర్లపై కేంద్రం నుంచి సానుకూల స్పందన వస్తోందని, ప్రాజెక్టుకు నిధుల సమీకరణ జరుగుతోందని సీఎం తెలిపారు. ఈ ఏడాది మంత్రులు బాగా పనిచేశారని.. ఇంకా కష్టపడాలని.. ఈ ఏడాది ఏం చేశారని ఒక సారి సమీక్ష చేసుకోవాలని సూచించారు. రాబోయే ఏడాదికి ప్లాన్ చేసుకోవాలన్నారు. ఏపీ కేబినెట్ ఫలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది.. ఏడాది పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా జరిగిన కేబినెట్ సమావేశంలో.. సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం చవన్ కళ్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేష్ మంత్రులందరూ ఆసనంపై నుంచి తెలిపామని మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి వెల్లడించారు.. కేబినెట్ సమావేశం ముగిసిన తర్వాత.. ఆ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను

నేరస్థుల్ని అడ్డం పెట్టుకొని రాజకీయాలు

- నేరం చేసి మళ్ళీ ప్రభుత్వంపైనే నిండలు
- జగన్మోహన్ కత్తసాధింపు రాజకీయాల సరికాదు
- జగన్ తప్పులు రుజువైతే చట్టప్రకారం చర్యలు
- కేబినెట్ భేటీలో మంత్రులతో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి (నినాదం): ఒకప్పుడు నేరస్థుల్ని రాజకీయ నాయకులు కలవాలంటేనే భయపడేవారన్న చంద్రబాబు.. ఇప్పుడు నేరస్థుల్ని అడ్డం పెట్టుకొని రాజకీయాలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. నేరస్థులకు తాము అండగా ఉన్నామని ప్రజలకు సందేహమిస్తూ రాజకీయాల్ని ఎటు తీసుకుపోతున్నారో అర్థం కావట్లేదని దుయ్యబట్టారు. తప్పు చేసిన వారు శిక్ష నుంచి తప్పించుకోలేరని హెచ్చరించారు. ఈ మేరకు కేబినెట్ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తనను జైల్లో పెట్టారని.. జగన్మోహన్ కూడా జైలులో పెడతామంటే ఎలా కుదురుతుంది..



ప్రజా విప్లవంలో కొట్టుకుపోయిన నియంత
• ఉన్నాడాన్ని ప్రజలు తరిమికొట్టిన రోజు
• ఏడాది పాలనపై చంద్రబాబు టీటీడీ
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో చరిత్ర సృష్టించిన రోజు అని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు పేర్కొన్నారు.

విధ్వంస పాలనపై ప్రజలు గెలిచిన రోజు

అరాచక పాలనపై ప్రజల విజయానికి ఏడాది - ఎన్టీ వేదికగా మంత్రి లోకేష్ వెల్లడి

అమరావతి (నినాదం): 2024 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అఖండ విజయం సాధించి.. కూటమి ప్రభుత్వం పాలన ఏడాది పూర్తయిన సందర్భంగా మంత్రి నారా లోకేష్ స్పందించారు. ప్రజాస్వామ్యం గెలిచిన రోజు అని పేర్కొన్నారు. సరిగ్గా సంవత్సరం క్రితం ఇదే రోజున విధ్వంస పాలనపై ప్రజలు గెలిచారన్నారు.



విజయోత్సాహంలో ఘోర విషాదం



- ఆరేసిబి విజయోత్సవ సభలో అవశ్యతి
- చిన్నస్వామి స్టేడియం వద్ద తోక్కినలాట
- ఘటనలో పదిమంది మృతి..
- 50మందికి గాయాలు
- భారీగా తరలివచ్చిన అభిమానులతో స్టేడియం వద్ద తోపులాట
- కంట్రోల్ చేయలేక చేతులెత్తిన బెంగళూరు పోలీసులు
- బెంగళూరు చేరుకున్న ఆరేసిబి జట్టుకు డిప్యూటీ సీఎం స్వాగతం



బెంగళూరు, (నినాదం): బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి స్టేడియం దగ్గర అవశ్యతి చోటు చేసుకుంది. ఆరేసిబి విజయోత్సాహంలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. క్రికెట్టర్ విజయోత్సవాతన్ని కళారాచూడాలని తరలివచ్చిన అభిమానుల తోపులాట తోక్కినలాటకు దారితీసింది. ఈ క్రమంలో పదిమంది మృత్యువాతపడ్డారు. రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు 18 ఏళ్ల నిర్దేశిత తర్వాత కప్పు సాధించిన ఆనందంలో అభిమానులు భారీగా చిన్నస్వామి స్టేడియం వద్దకు చేరుకున్నారు. దీంతో అక్కడ భారీగా తోక్కినలాట జరిగింది.

చిన్నస్వామి స్టేడియం లోపలికి అభిమానులు తోసుకెళ్లెందుకు ప్రయత్నించారు. భారీకేష్ దూకి స్టేడియంలోకి వెళ్లెందుకు అభిమానులు ప్రయత్నించారు. భారీ సంఖ్యలో వచ్చిన అభిమానులను పోలీసులు నియంత్రించలేకపోయారు. దీంతో అక్కడ తోక్కినలాట జరిగింది. ఈ ఘటనలో పది మంది మృతి చెందారు. మరో అరుగురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు సమాచారం. దాదాపు 50 మంది గాయాలపాలయ్యారు. వారిని వివిధ అస్పత్రులకు తరలించారు. అభిమానులను నియంత్రించేందుకు చిన్నస్వామి స్టేడియం

ఆపరేషన్ సిందూర్ రాత్రి మెలకువతో ప్రధాని

- ప్రతి నిమిషం దాడులపై ఆరా తీసారు
- మీడియాకు వెల్లడించిన మంత్రి జితేంద్రసింగ్



న్యూఢిల్లీ, (నినాదం): పహల్గా ఉగ్రదాడికి ప్రతికారంగా భారత్ ఆపరేషన్ సిందూర్ చేపట్టిన సందర్భంలో ఆ రోజు రాత్రి ప్రధాని మోడీ నిమిషానిమిషా పాలన వివరాలు తెలుసుకుంటూ గడిపారని కేంద్రమంత్రి జితేంద్రసింగ్ వెల్లడించారు. అర్ధరాత్రి సమయంలో చేపట్టిన

టెన్ట్ వాల్యువేషన్లో భారీగా అవకతవకలు

- మంత్రి లోకేష్ రాజీనామాకు పెద్దరెడ్డి డిమాండ్
- కుంభకుంభ రాజీనామా చేయించాలని సవాల్
- పుంగనూరులో వెన్నుపోటు దినం ర్యాలీలో పాల్గొన్న పెద్దరెడ్డి

న్యూఢిల్లీ, (నినాదం): టెన్ట్ వాల్యువేషన్, రివాల్యూషన్ అవకతవకలు బాధ్యత వహించి విద్యుత్తాప మంత్రి నారా లోకేష్ వెంటనే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని ఎమ్మెల్యే పెద్దరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. పదవ తరగతి పరీక్ష ఫలితాలను వారం రోజుల్లోనే విడుదల చేయాలని ఆది కారులపై ఒత్తిడి చేశారని, రివాల్యూషన్లో అవకతవకలు జరిగాయని మండిపడ్డారు. గతంలో పరీక్షల విధానంలో చిన్న పొరపాట్లు

జరిగాయని రామారావు పైన చంద్రబాబు నాయుడు ఒత్తిడి తెచ్చి గాలి ముద్దుకృష్టమనాయకుడు రాజీనామా చేయించారని, ఇప్పుడు నీ కొడుకు నారా లోకేష్ రాజీనామా చేయమని చెబుతారా? అని పెద్దరెడ్డి సవాల్ విసిరారు. మాజీ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, వారి కుటుంబసభ్యులపై అక్రమ కేసులు పెట్టారని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చిత్తూరు జిల్లా పుంగనూరులో వెన్నుపోటు దినం ర్యాలీలో పెద్దరెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఇస్టాండ్ నుండి



2027 మార్చి 1 నుంచి జనాభా లెక్కల సేకరణ

- అప్పుడే కులగణన కూడా జరిగే అవకాశం
- కేంద్ర అధికార వర్గాల వెల్లడి



ఎపిలో రెడ్ బుక్ రాజ్యాంగం

- ఏడాదిలో ఒక్క హామీ అమలు ఏదీ
- సవర్ సిక్కులు కాదు.. సూఫర్ స్వామీలు
- మాజీ మంత్రి ఆర్కే రోజా మండిపాటు
- ఏడాదిగా వెన్నుపోటు నడుస్తోంది
- ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయని కూటమి
- మాజీమంత్రి విడుదల రజని విమర్శలు



అమరావతి (నినాదం): కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి సంవత్సరం అవుతున్నా.. ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకూడరా రెడ్ బుక్ రాజ్యాంగం నడుపుతున్నారని మాజీ మంత్రి ఆర్కే రోజా మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో ఒక్క రోడ్డు అయినా కూటమి ప్రభుత్వం వేసిందా? అని ప్రశ్నించారు. కూటమి నేతలు సూఫర్ సిక్కు పక్కనపెట్టి.. సూఫర్ స్వామీలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. కూటమి నేతలు రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్, గంజాయి, ఇసుక మాఫియాతో రెచ్చిపోతున్నారన్నారు.

చంద్రబాబు వచ్చాక టీడీపీ నేతలకు పదవులు వచ్చాయని, ప్రజల చేతికి మాత్రం చిన్న ఇచ్చారని రోజా ఎద్దేవా చేశారు. మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ పిలుపు మేరకు ఏపీ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వైసీపీ పార్టీ నేతలు వెన్నుపోటు దినం కార్యక్రమాన్ని పెద్ద ఎత్తున నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో సగరిలో నిర్వహించిన వెన్నుపోటు దినంలో ఆర్కే రోజా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. 'సంవత్సరం అవుతున్నా ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకూడరా రెడ్ బుక్

గుంటూరు, (నినాదం): ఏడాది పాలనలో ఏమీ చేయకుండా కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజలను వెన్నుపోటు పొడుస్తోందని మాజీ మంత్రి విడుదల రజని మండిపడ్డారు. ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వంపై పదిలి పెట్టమని, జనాలకు వైసీపీ పార్టీ అండగా ఉండన్నారు. చంద్రబాబు నాయుడు ఎన్నికల ముందు ఎన్నో మోసపూరిత హామీలు ఇచ్చారని.. సూఫర్ సిక్కు, సూఫర్ సెవెన్ హామీలు అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేశారన్నారు.

కూటమి ప్రభుత్వం పలు పథకాలను తుంగలో తొక్కిందని మాజీ మంత్రి విడుదల రజని పేర్కొన్నారు. వెన్నుపోటు దినం కార్యక్రమంలో వైసీపీ నాయకులూ విడుదల రజని హాజరై తూ... వైసీపీ ప్రభుత్వం అమలు చేసిన అనేక సంక్షేమ పథకాలను కూటమి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసింది. వృద్ధులు, వితంతువులకు గ్రామాల్లో ఇచ్చే పెన్షన్లను నిలిపివేశారు. తల్లికి వందనం ఊసీ లేదు. కూటమి ప్రభుత్వం పలు పథకాలను తుంగలో తొక్కింది. రెడ్ బుక్ రాజ్యాంగంను అమలు చేస్తున్నారని..



అబద్ధపు హామీలతో ప్రజలకు వెన్నుపోటు

- ఏడాదయినా ఒక్క హామీ నెరవేర్చలేదు
- వెన్నుపోటు దినంపై ఎన్టీ వేదికగా జగన్ విమర్శలు

అమరావతి (నినాదం): ఆంధ్రప్రదేశ్లో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏడాది పూర్తి చేసుకుంది.. అయితే, అబద్ధపు హామీలతో అధికారంలోకి వచ్చిన చంద్రబాబు.. ఇచ్చిన ఒక్క హామీ కూడా నెరవేర్చలేదు. చంద్రబాబు హామీలతో రాష్ట్ర ప్రజలను మోసం చేశాడు.. అబద్ధపు హామీలతో రాష్ట్ర ప్రజలను వెన్నుపోటు పొడిచాడు అని దుయ్యబట్టారు. సీఎం చంద్రబాబు తనను



ప్రతిఒక్కరి జీవితంలో యోగా భాగం కావాలి

- యోగాసనాలను ప్రపంచమంతా అనుసరిస్తోంది
- 15వ రోజు యోగాంధ్రలో కలెక్టర్ లక్ష్మీశ

విజయవాడ (నినాదం): భారతీయ వారసత్వ సంపద అయిన యోగాసనాల సాధనను నేడు ప్రపంచమంతా అనుసరిస్తోంది.. ఇది మన దేశానికి గర్వకారణమని ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డా. జి.లక్ష్మీశ అన్నారు. యోగాంధ్ర 2025 మాసోత్సవాల్లో భాగంగా 15వ రోజు బుద్ధవారం టీఆర్ఎస్ యోగా స్టేట్లో ఆయుర్వేద శాఖ, జిల్లా అధికార యంత్రాంగం, విజయవాడ నగరపాలక సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో మాజీ సైనికోద్యోగులు, పెన్షనర్లతో కలిసి కలెక్టర్ లక్ష్మీశ యోగాసనాలు వేశారు. అనంతరం కలెక్టర్ లక్ష్మీశ మాట్లాడుతూ ప్రతిఒక్కరి జీవితంలో యోగా సాధన భాగం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక జీవనశైలిలో ఒత్తిడితో పాటు వివిధ అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయని.. ఇలాంటి వాటి నుంచి రక్షణ పొందేందుకు ఆరోగ్యకర జీవితాన్ని సొంతం చేసుకునేందుకు యోగాసనాల



ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన విద్యావంతుల వేదిక రాష్ట్ర కార్యదర్శి దీపేంద్ర గౌడ్, ఆంధ్రప్రదేశ్ యువజన ప్రజా సంఘం విద్యాజనపథ్ అధ్యక్షులు రమేష్ జాబులు మాట్లాడుతూ ఆంధ్ర మాధ్యమంలో విద్యా బోధన, ఉచిత ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తారని, అత్యున్నత విద్యాసంస్థల కలిగిన తీవ్రము ఉంటారని తల్లిదండ్రులకు వివరిస్తామని తెలియజేసారు. తల్లిదండ్రుల ఆశను ప్రైవేటు విద్యా వ్యాపారులు సామ్యు చేసుకుంటున్నారని, చదువుల నాణ్యతలో ప్రభుత్వ ప్రైవేటు పాఠశాలల మధ్య పెద్దగా వ్యత్యాసం లేదని వలు స్పష్టం చేల్చిదిస్తున్నాయని, సంపాదనలో సాగుని పైకొట్టి చదువు కోసమే ఖర్చు చేయాలని దుస్థితి ఏర్పడిందన్నారు, ప్రభుత్వ బి మాతపదీత సమాజానికి నష్టం అన్నారు. మన ఊరు - మనబడి, అమ్మ ఆర్య పాఠశాల కమిటీల ద్వారా మోకరి వసతుల కల్పన మొదలైనానని మెరుగిందన్నారు, ఈ ప్రచార జాతాలో జిల్లా కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి రామచంద్రారెడ్డి, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు నల్లంపాటి గౌడ్, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వెంకట రామలు గౌడ్, యువపిన్ జిల్లా నాయకులు ముత్తపల్లి శివరాజ్, రత్నం శ్రీమణు, సుశీలమ్మ, యువపిన్ మండల అధ్యక్షు కార్యదర్శులు కామ్రేడ్ గౌరం గోపాల్, రవీంద్ర అశ్విదీష్, గుంజ వెంకటయ్య, సంగెడి తీతదర్శుల పాల్గొన్నారు.



మరోమారు కోరలు చాస్తోన్న కరోనా

బందేజ్ క్రితం ప్రపంచాన్ని గడగడలాడించిన కరోనా వైరస్... మళ్ళీ మెల్లగా విజృంభిస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా కరోనా కేసులు వెలుగు చూస్తున్నాయి. ఇప్పటికే దేశంలో నాలుగువేల కేసులు నమోదైనట్లు సమాచారం. అలాగే మరణాలుకూడా నమోదవుతున్నాయి. ఇది అంత దీంజర్ కాదంటున్నా తీవ్రతను తక్కువ చేయడానికి లేదు. అలాగే తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ కరోనా కలకలం మొదలైంది. కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం... దేశవ్యాప్తంగా యాక్టివ్ కేసుల సంఖ్య వెయ్యి దాటింది. ప్రస్తుతం సమాదవుతున్న కేసుల్లో అత్యధికంగా ఎన్ఐబి.1.8.1, ఎల్ఎఫ్.7 వేరియంట్లు వున్నట్లు నిపుణులు గుర్తించారు. అయితే, గతంలో మాదిరిగా ఆక్సిజన్ లెవల్స్ పడిపోవడం, ఆయాసం, నీర సించిపోవడం వంటి లక్షణాలు ఇప్పుడు లేవు. ఈ వేరియంట్లు- అంత ప్రమాదకరమైనవి కావని, అయినప్పటికీ... అప్రమత్తంగా వుండాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, కొత్తగా వచ్చే ఈ కరోనా తీవ్రమైనదే, సాధారణమైనదే... ఇప్పుడే చెప్పలేము. మున్నుండు దీని తీవ్రత తెలియనుంది. పేదరికం, వాతావరణ కాలిఫ్యూం వంటి అనేక రుగ్మతలు మానవాళిని చుట్టుముట్టి, ఊపిరి సలపనివ్వని విపత్తుర పరిస్థితిలో "మళ్ళీ కరోనా" మహమ్మారి కేరలు చాస్తోంది. సాంకేతికంగా ఎంతో పురోగతి సాధించినా కరోనా మానవాళిని పణికించింది. ఇది మన సామాజిక, ఆర్థిక వ్యవస్థలను, వైద్య రంగాన్ని సవాల్ చేసిందంటే అతిశయోక్తి కాదు. కరోనా మళ్ళీ వచ్చిందని ఆందోళన పడకంటే, గత అనుభవాల నుంచి నేర్చుకున్న పాఠాలతో పాటు, అప్రమత్తత, జాగ్రత్త, పరిశుభ్రత అనే ఆయుధాలతో దీన్ని ఎదుర్కోవాలి. పరిశుభ్రత, పరిసరాలలో శుభ్రత వంటివి ప్రధాన ఆయుధంగా గుర్తించాలి. గత కోవిడ్ సమయంలో వ్యాక్సిన్ల వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వున్నాయని ఆస్పత్రునకాయే ఒప్పుకోవడంతో, కోవిషీర్ట్ వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్న వారు కేసులు వేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఫార్మా కంపెనీలు, ప్రభుత్వాలు కుమ్మక్కై ప్రజాధనం దోచేశారనే వార్తలు వచ్చాయి. ఈ క్రమంలో మళ్ళీ కరోనా విజృంభిస్తోందన్న వార్తలు ప్రజల్ని ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. గత రెండు వేలలో సాగిన మహాత్మాత్వం పీడకలగా వెంటాడు తున్న తరుణంలో... రోగ విప్లవీ, ప్రభావం, నివారణ వంటి విషయంలో ప్రభుత్వాలు ఎలాంటి దావరికం లేకుండా ప్రజలకు భరోసా ఇవ్వాలి. అలాగే ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలి. అవసరం ఉంది. రెండు వేల నుంచి పొందిన గుణపాఠం.. ఒక అనుభవంగా తీసుకుని ప్రజలు మునుకుంటే మంచిది. మళ్ళీ కరోనా వచ్చిందని భయపడకంటే... అప్రమత్తంగా ఉండి ముందుకు సాగాలి. ఎందుకంటే వైరస్లు వస్తూ పోతుంటాయి.

మనం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ జీవిత గమ్యాన్ని సాగించాలి. ఉదా.ఒకానొక కాలంలో ప్రాణాంతకమైన వ్యాధిగా పరిగణించబడి, ఎన్నో ప్రాణాలను బలితీసుకున్న కలరా నిర్మాలన జ్ఞాపకాలను తన మూలాల్లో నిలుపుకొని, సజీవ చిత్రంగా మన ముందు నిలిచిన చార్లెస్ లాగ్, రెండు వేలలోనూ ప్రాణాలను బలిగొన్న కరోనా జ్ఞాపకాలు ఇంకా మెదులుతూనే వున్నాయి. జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి విపత్తు... మనం ఎలా స్పందించామనే దానిపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. ప్రగతికి నూతన వారిని నిర్బంధిస్తూ, అన్ని రంగాల్లోనూ దూసుకుపోతున్న మనీషి... కరోనాకు చరమగీతం పాడటం లోనూ అప్రమత్తమైనది నిరూపించాల్సిన సమయం ఇది. కరోనా ప్రభావం ఎంతకాలం ఉంటుందన్న దానికి సమాధానం లేకుండా పోయింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైరస్ వ్యాప్తి మళ్ళీ పెరగడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. కొత్త వేరియంట్ విజృంభణతో మళ్ళీ అంక్షల దిశగా పయనిస్తామా అన్న ఆందోళన కలుగుతోంది. కరోనా తీవ్ర రూపం దాల్చి, మరోమారు ప్రపంచం స్తంభిస్తే ఉత్పత్తి పడిపోవడం, వస్త్ర వినియోగం పెరిగి ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా భారత్ లాంటి దేశాలు అతలా కుతలం అవుతాయి. ఇది కూడా మన ఆర్థిక వ్యవస్థకు భారంగానే చూడాలి. గత రెండు వేలలో వ్యాపార, వాణిజ్యాలు మొత్తం దెబ్బతిన్నాయి. చిరు వ్యాపారులు ఆదాయం లేక చితికి పోయారు. ప్రజలు ఇళ్లకే పరిమితం కావడం ఇష్టం లేక .గత్యంతరం లేక యధావిధిగా తమ జీవనాధారం కోసం పనుల్లో దిగి తప్పని పరిస్థితిని చూశాం. ఇప్పటికే నిత్యావసర సరుకుల ధరలు స్కాన్ చేస్తున్నాయి. కరోనా ప్రభావం ఉపాధి, ఉద్యోగరే పనిగంటలు, వేతనాల కోతలకు దారితీయ వచ్చని ఇప్పటికే అనుభవంలోకి వచ్చింది. కరోనా నేపథ్యంలో ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ ముందడుగునం లోకి ప్రవేశించిన సందర్భాన్ని చూశాం. సెకండ్ వేవ్ స్పష్టించిన విపత్తును తలచుకుంటేనే జనం వణికి పోతున్నారు. ఆక్సిజన్ లేమి, వైద్య సదుపాయాల కొరత, అరకొర టీకాలు ప్రజల ప్రాణాలకు భద్రత లేకుండా చేశాయి. ప్రతిరోజూ లక్షల్లో పాజిటివ్ కేసులు, వేలల్లో మరణాలు జనాన్ని వణికించాయి. తాజా వేరియంట్ అంత ప్రమాదకారి కాదని ఒకవైపు..జాగ్రత్తగా ఉండాలని మరోవైపు వస్తున్న హెచ్చరికల మధ్య ప్రజల జీవితానం భయాందోళనలోకి నెదుర్కొంది. కోవిడ్తో కుటుంబాలకు కుటుంబాలనే పోగొట్టుకున్న అభాగ్యులు ఎందరో ఉన్నారు. మూడవ ముప్పై పొంచి ఉందంటూ వెలుతురుతున్న సంతకాల నేపథ్యంలో తాజా కరోనా వ్యాప్తి ఆందోలన కలిగించేదే. పోషకాహారం విషయంలోనూ, ఆకలి సమస్యలోనూ మన దేశం ఎక్కడో అట్టడుగున ఉందని ప్రపంచ స్థాయి ర్యాంకింగ్ సంస్థలు కుండబద్దలు కొట్టాయి. కోట్లాది మంది ఆకలితో అలమటిస్తున్న వేళ వారిలో ఇమ్మ్యూనిటీని ఆశించడం వంచనే అవుతుంది. వ్యాక్సిన్ రెండు డోసులూ తీసుకున్న వారిలో సైతం ఈ కొత్త రంధ్రం వైరస్ను నిరోధించే శక్తి ఎంత ఉంటుందనేది ప్రశ్నార్థకమని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే గతంలో తీసుకున్న ముందు జాగ్రత్తలే ఇప్పుడు కూడా తీసుకుంటే మంచిది. మాస్కులు ధరించడం, దూరం పాటించడం, పరిశుభ్రతకు పెట్టపీట వేయడం వంటివి ఎల్లవేళలా అవసరమని గుర్తించాలి.



(05 జూన్ “ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం” సందర్భంగా)
బాసన నిర్వహించే అతి పెద్ద కార్యక్రమంలో ఒకటైన పర్యావరణ పరిరక్షణ యజ్ఞాన్ని 1973 నుంచి “యూఎన్ ఎన్వైరాన్మెంటల్ ప్రోగ్రామ్ (బాసన పర్యావరణ కార్యక్రమం)”ను

నిరంతరం నిర్వహించడం కొనసాగుతూ వస్తున్నది. పర్యావరణ ఆరోగ్యమే నకల జీవకోటిని సౌభాగ్యమని తెలుసుకొని మన జీవనశైలిని “హరిత ఆలోచన”ల వైపు మళ్ళిస్తేనే మనకు, భవిష్యత్తు తరాలకు ఆరోగ్య గృహగులు పడతాయని తెలుసుకుందాం. పర్యావరణ కాలిఫ్యూని ప్రధాన కారణాలుగా అనాలోచిత సాగు పద్ధతులు, మైనింగ్, అటో

భారత్ కు అందని జి-7 సదస్సు ఆహ్వానం

దౌత్యపరంగా ఇదో పెద్ద దెబ్బ అంటున్న కాంగ్రెస్

అనూహ్యంగా జి-7 సదస్సుకు భారత్ కు ఆహ్వానం అందలేదు. దీంతో ఈ దఫా ప్రధాని మోడీ సదస్సుకు హాజరు కావడం లేదు. కెనడాలోని పరిస్థితులే ఇందుకు కారణమన్న వాదనా ఉంది. కెనడాలోని అల్బెర్టాలో ఈ నెల 15 నుంచి 17 వరకు జరగనున్న జీ7 సదస్సుకు భారత్ కు ఇంకా ఆహ్వానం అందలేదు. దీంతో ఆరేళ్లలో తొలిసారి ఈ సదస్సుకు ప్రధాని మోడీ దూరంగా ఉండనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ పరిణామంపై కాంగ్రెస్ విమర్శలు గుప్పించింది. భారత్-పాక్ ల మధ్య మధ్యపరిస్థితి చేయడానికి అమెరికాను అనుమతించిన తర్వాత ఇది మరో దౌత్య



పరమైన భంగపాటేనని పేర్కొంది. కెనడాలో జరగనున్న జీ7 సదస్సులో పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న పరిస్థితులు, రష్యా-ఉక్రెయిన్ ల మధ్య దీర్ఘకాలంగా కొనసాగుతున్న యుద్ధంతో పాటు-ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లపై చర్చించే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఈ సదస్సుకు ప్రధాని మోడీ హాజరయ్యే అవకాశం లేదని సన్నిహిత వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ శిఖరాగ్ర సమావేశానికి ప్రధాని మోడీకి ఇంకా ఆహ్వానం వందలేదని తెలిసింది. ఒకవేళ ఆహ్వానం వచ్చినా.. ప్రస్తుతం ఇరుదేశాల మధ్య నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రధాని మోడీ అక్కడికి వెళ్లకపోవచ్చనే వాదన ఉంది. దీంతో జీ7లో ప్రధాని మోడీ పాల్గొనకపోవడం ఆరేళ్లలో తొలిసారి అవుతుంది. అమెరికా, ఫ్రాన్స్, బ్రిటన్, జపాన్, ఇటలీ, కెనడాతోపాటు- జర్మనీ ఆధిపత్యం జీ7 సదస్సులో పాల్గొనను

నానికి ప్రధాని మోడీకి ఇంకా ఆహ్వానం వందలేదని తెలిసింది. ఒకవేళ ఆహ్వానం వచ్చినా.. ప్రస్తుతం ఇరుదేశాల మధ్య నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రధాని మోడీ అక్కడికి వెళ్లకపోవచ్చనే వాదన ఉంది. దీంతో జీ7లో ప్రధాని మోడీ పాల్గొనకపోవడం ఆరేళ్లలో తొలిసారి అవుతుంది. అమెరికా, ఫ్రాన్స్, బ్రిటన్, జపాన్, ఇటలీ, కెనడాతోపాటు- జర్మనీ ఆధిపత్యం జీ7 సదస్సులో పాల్గొనను

హిందూ జాతీయవాది గోల్వార్

జూన్ 5...గోల్వార్ గురుజీ వర్ణం

గురుజీగా ప్రసిద్ధులైన మార్షల్ రాస్ సదాశివ రాస్ గోల్వార్ రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ కు రెండవ సర్ సంఘ చాలక్.) గోల్వార్ రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘో అత్యంత ప్రభావవంతమైన వ్యక్తులలో ఒకరిగా పరిగణించ బడ్డారు . ఆర్ఎన్ఎస్ఐగా నేడు అందరికీ సుపరిచితమైన రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ బహు ముఖాలుగా నిర్వహించడానికి తీలకమైన భూమిక పోషించిన వారు గోల్వార్. " హిందూ రాష్ట్రం " అని పిలువబడే ఒక సాంస్కృతిక దేశం భావనను ముందుకు తెచ్చిన మొదటి వ్యక్తి, ఇది "అఖండ భారత్ సిద్ధాంతం" , భారత దేశంలోని ప్రారంభ హిందూ జాతీయవాద ఆలోచనాపరులలో గోల్వార్ ఒకరు.



హెడ్గవార్, గోల్వార్ పై ఎక్కువ ప్రభావం చూపారు. హెడ్గవార్ ఆయనను లా డిగ్రీని అభ్యసించ మని ప్రోత్సహించారు. 1934లో, హెడ్గవార్ ఆయనను నాగపూర్ ప్రధాన శాఖకు కార్యదర్శిగా (కార్య

వాహ) నియమించారు. లా ప్రాక్టీస్ చేయడం ప్రారంభించిన తర్వాత, హెడ్గవార్ ఆయనకు అకోలా ఆఫీసర్స్ ట్రైనింగ్ క్యాంపు నిర్వహణ బాధ్యతలు అప్పగించారు.

నాగపూర్ లోని బహుగురు రాష్ట్ర స్థాయి సంఘ చాలక్ (డైరెక్టర్) హెడ్గవార్ నిర్ణయాన్ని ప్రకటించారు. గోల్వార్ ఆర్.యన్.యస్. సర్ సంఘ చాలక్ అయ్యారు. 30 సంవత్సరాలకు పైగా ఆర్ఎస్ఎస్ నాయకులుగా, గోల్వార్ దానిని భారత దేశం లోని బలమైన మత - రాజకీయ సంస్థలలో ఒకటిగా చేసారు. దాని సభ్యత్వం ఒక మిలియన్ల పైగా విస్తరించింది. ఇది 50 ప్రంటీ ఆర్గనైజేషన్ల ద్వారా రాజకీయ, సామాజిక, మత, విద్యా మరియు కార్యకరంగాలలోకి విస్తరించింది సంఘ పరివార్ లోని అన్ని సంస్థల వెనుక గోల్వార్ కృషి ఉంది. గురుజీ 1973 జూన్ 5న నాగపూర్ లో కాన్ఫర్ తో మరణించారు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ట... 9440595494

భూమాతను కాపాడుకుంటేనే మానవజాతి మనుగడ



రియూజ్, రీసైక్లర్, రెడ్యూజ్, రెడ్యూస్, రిథింక్ అనే నినాదాలకు కార్యరూపం దాల్చడం మాత్రమే మన ముందున్న ఉత్తమ కర్తవ్యం. ప్లాస్టిక్ కాలుష్య దుష్ప్రభావంతో వాతావరణ ప్రతికూల మార్పులు, నేల/ప్రకృతి/జల/జీవ వైవిధ్య సంక్షోభాలు, వ్యర్థాల కాలుష్యం లాంటి ప్రమాదకర సమస్యలు ప్రాణికోటి మనుగడను ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి ఏట 11 మిలియన్ టన్నుల ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు భూమాతను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. నేడు ధరణిలో నెలకొన్న జల నెలపులు, నేలు ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో కలుషితం

కావడం జరుగుతోంది. నేల లేదా జలాల్లోకి చేరిన ప్లాస్టిక్ జీవ విచ్ఛిన్నం లేదా డిగ్రేడేషన్ కావడానికి వంద ఏండ్లు కూడా పట్టవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరించడం గమనార్హం.

మన ఏకైక భూమాతను కాపాడుకునే మార్గాలు:
ఒక పర్యావరణవేత్తకో, పర్యావరణ పరిరక్షణ సంస్థకో సంబంధించిన అంతం కాదని, ఒక రోజు మాత్రమే పాడించే విషయం కాదు ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం అని అందరూ తెలుసుకోవాలి.

మన జీవన విధానంలో ప్రతి క్షణం పర్యావరణ హితం కోరుతూ జీవన పయనం కొనసాగించాలి. పర్యావరణ కాలిఫ్యూనికే కారణం కాకుండా మానవ కోవడంతో పాటు పౌర సమాజంలో పర్యావరణ పరిరక్షణ పట్ల అవగాహన పెంచడం మన కనీస కర్తవ్యం. విద్యార్థులు, పాలనీ మేకర్స్, తల్లితండ్రులు, పౌర సమాజం కలిసి పర్యావరణాన్ని కాపాడే మహాయజ్ఞంలో భాగం కావాలి. మొక్కలు నాటడం, నాటిన మొక్కలను కాపాడడం, కార్నిచ్చులను నివారించడం, అడవుల సరికివేతను అరికట్టడం, పర్యావరణహిత జీవనశైలిని అలవర్చుకోవడం లాంటి పలు చర్యలను ప్రతి ఒక్క పౌరుడు తీసుకోవాలి.

మనవైన ఏకైక భూమాతకు హరిత చీరలు కట్టి, వాతావరణ పరిశుభ్రతను పాడించి, జల వనరులను వ్యర్థాల నుంచి రక్షించి, మన ఏకైక భూగృహాన్ని కాపాడుకుందాం. మనమనదకు కారణమైన ధరణిని మనసుల్లో పెట్టుకొని చూసుకుందాం. మనకు మేలు చేస్తున్న పర్యావరణానికి కీడు తలపెట్టవద్దు. అన్నీ తెలుగు మన కోటిని మనమే తప్పకోవద్దు. మనం కూర్చున్న కొమ్మను మనమే సరుక్కోవద్దు.

డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి 9949700037

పేదలకు దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా సన్నబియ్యం సరఫరా..

నిరంతర ప్రక్రియగా ఇందిరమ్మ ఇండ్లు పంపిణీ మంత్రి పొంగులేటి వెల్లడి

ఖమ్మం మున్సిపాలిటీ, ఖమ్మం రూరల్ మండలాల్లో పర్యటించి పలు రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన



ఖమ్మం,జూన్ 4 (నినాదం స్పూన్): పేదలకు అందించే ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కార్యక్రమం నిరంతర ప్రక్రియగా కొనసాగుతుందని ఎవరూ అందోళన పడల్సిన అవసరం లేదని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఖమ్మం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 60వ డివిజన్ రామన్నపేటలో మునిసిపల్ సాధారణ నిధులు కోటి రూపాయలతో నిర్మించ మన్న సీటీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులకు, ఖమ్మం రూరల్ మండలంలో పలు రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్రెడ్డి మాట్లాడుతూ దారీదు నుండి కోటపాడు వరకు రూ. 4 కోట్ల 90 లక్షల రూపాయలతో నిర్మించనున్న బీటీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశామని, దారీదు నుంచి కోయిలికొత్తకు రూ. 3 కోట్ల 74 లక్షలతో బీటీ రోడ్డు మంజూరు చేశామని అన్నారు. దారీదు గ్రామానికి మొత్తం రూ.8 కోట్ల రూపాయలతో రెండు రోడ్లను ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిందని అన్నారు.వడ్డిపూర్ గూడెం నుండి పోలిశెట్టి

గూడెం వరకు రూ. 3 కోట్ల 30 లక్షలతో నిర్మించనున్న 2 కిలో మీటర్ల బి.టి. రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశామని, వారం రోజులలో పనులు ప్రారంభం అవుతాయని, నాణ్యతతో కూడిన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయాలని మంత్రి అన్నారు. తీర్థాల నుండి మద్దిపాంగిగూడెం వరకు రూ. 4 కోట్ల 29 లక్షలతో నిర్మించనున్న బి.టి. రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీ మేరకు సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజా ప్రభుత్వం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో సమాంతరంగా అమలు చేస్తున్నామని అన్నారు. ప్రతి నెలా గత పాలకులు చేసిన అప్పలకు రూ. 6 వేల 500 కోట్ల రూపాయల కిన్నీ చెల్లిస్తూ, గత పాలకులు అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలతో పాటు ప్రజలకు ఇచ్చిన ఒక్కో హామీ అమలు చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖమ్మం మున్సిపల్ కమిషనర్ అభిషేక్ ఆగస్టు, ఆర్టీఓ నరసింహారావు, ఖమ్మం రూరల్ తహసీల్దార్ రాంప్రసాద్, ప్రజాప్రతినిధులు, డివిజన్లో పంచాయతీ అధికారి రాంబాబు, పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశం అభివృద్ధిపథంలో నడుస్తోంది

అర్జన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ



నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, జూన్ 4 (నినాదం స్పూన్): 11 ఏళ్ళుగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం చేశాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తోందని అర్జన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ అన్నారు. బీజేపీ జిల్లా కార్యాలయంలో బుధవారం “వికసిత్ భారత్ - అమృత కాలం” పేరిట కేంద్ర బీజేపీ ప్రభుత్వ 11 ఏళ్ల సేవా సూచిపాలన, పేదల సంక్షేమం అంశాలపై బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు దిన్నేష పటేల్ కులాచారి అధ్యక్షతన కార్యశాల నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా అర్జన్ కామినేనిసభ్యులు ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, పేదల సంక్షేమం, పౌరసత్వ పాలన, సమగ్ర అభివృద్ధి - ఇవే మా లక్ష్యాలని తెలిపారు. ఉజ్వల యోజన, ఆయుష్మాన్ భారత్, హర ఘర్ జల్, స్వచ్ఛ భారత్, జనధన్ యోజన వంటి పథకాలు కోట్లాది మంది ప్రజల జీవితాల్లో మార్పు తీసుకొచ్చాయని అన్నారు. ప్రతిపక్షాలు ప్రస్తుతం ఆపరేషన్ సిందూరు వంటి అరాచక ద్వారా ప్రధాని మోదీ పై అభాసుపాల చేయాలనే కుట్రలు చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. ప్రజలు మోదీని

విశ్వసీనులని తెలిపారు. దేశ భద్రత విషయంలో బీజేపీ ప్రభుత్వ పట్టుదలని తప్పబట్టి ప్రయత్నం విఫలమవుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఈ కురుకుల్పై ప్రజల్లో నిజాన్ని చెప్పాలి, అవగాహన కల్పించాలని విలుపునిచ్చారు. ఇది ప్రతి కార్యకర్త బాధ్యతని అన్నారు. ఈ రోజు పార్టీ కోసం కష్టపడితే, రేపు మీరు సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీగా గెలిచే అవకాశముంటుందని తెలిపారు. గెలుపు మనదే కావాలంటే ప్రతి బూత్ స్థాయిలో కష్టపడాలన్నారు. ప్రతి ఓటును బీజేపీకి రప్పించాలని, ఇది పార్టీని బలోపేతం చేయడమే కాదు, దేశాన్ని బలోపేతం చేయడమూ అన్నారు. ఈ కార్యశాలలో కార్యక్రమా కన్నీసర్ పోతనకర్ లక్ష్మి నారాయణ, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు నాగేశ్వర్ లక్ష్మి నారాయణ, కో కన్నీసర్ రామచంద్ర, కలిగోట గంగాధర్, రూరల్ కన్నీసర్ పద్మ రెడ్డి, జిల్లా కార్యదర్శి గంగోనే నంతోష్, సుధాకర్ చారి, కార్పొరేటర్ మాస్టర్ శంకర్, మండల అధ్యక్షులు ఇప్పకాయల శిషిర్, ఆనంద్ రావు, జిల్లా, మండల, కోడూరు నాగరాజ్,బూత్ స్థాయి నాయకులు, యువ మోర్చా, మహిళా మోర్చా కార్యకర్తల భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నాగార్జున మిల్క్ పార్లర్ ప్రారంభించిన అర్జన్ ఎమ్మెల్యే ధన్పాల్

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, జూన్ 4 (నినాదం స్పూన్) : నగరంలోని వినాయక్ నగర్ లోని నాగార్జున మిల్క్ పార్లర్ ను నిజామాబాద్ అర్జన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ ప్రారంభించారు. బుధవారం వినాయక్ నగర్ లోని మిల్క్ పార్లర్ ను ప్రారంభించి ఎమ్మెల్యే ఫాజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వినియోగదారులకు నాణ్యమైన, స్వచ్ఛమైన పాలు , పాల పదార్థాలను అందుబాటులో నాగార్జున మిల్క్ అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. పార్లర్ ద్వారా నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశం కలిపించే విషయంలో నాగార్జున మిల్క్ డ్రైర్ యాజమాన్యం ను అభినందించారు. అనంతరం నాగార్జున మిల్క్ డెయిరీ పుల్వారి ప్రభాకర్ రావు మాట్లాడుతూ అందరికీ అందుబాటులో నాగార్జున డ్రైర్ పాల



ఉత్పత్తులు నమకానికి నాణ్యతకు మారుపేరుగా నాగార్జున మిల్క్ డెయిరీ పాల ఉత్పత్తులు నిలుస్తున్నాయని,వినియోగదారులకు నాణ్యమైన పాల ఉత్పత్తులను విక్రయించడమే లక్ష్యంగా నిరంతరం పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్లర్ యజమాని నవీన్, మార్కెటింగ్ విభాగం నిజామాబాద్ సేల్స్ ఇంచార్జ్ సుమన్ నేత, రావకొండ అనిల్,నాగార్జున మిల్క్ విజెంట్లు పాల్గొన్నారు.

ఈనెల 6న వైరాలో మదన్లూల్ సంతాప సభ

వైరా జూన్ 4 (నినాదం స్పూన్) : వైరా మాజీ శాసనసభ్యులు బాజోత్ మదన్ లాల్ సంతాప సభను నిర్వహించనున్నట్లు బిఆర్ఎస్ నాయకులు తెలిపారు. ఈనెల 6 శుక్రవారం నాడు వైరా రింగ్ రోడ్డు వద్ద ఈ సంతాప సభను నిర్వహించున్నారు. అన్ని రాజకీయ పార్టీలను ఈ సంతాప సభకు ఆహ్వానిస్తున్నారు. బిఆర్ఎస్ శ్రేణులు మదన్ లాల్ అభిమానులు,ప్రతి ఒక్కరు ఈ సంతాప సభలో పాల్గొనాలని



బిఆర్ఎస్ నాయకులు తెలిపారు. ఉదయం 9 గంటలకు సంతాప ప్రారంభం అవుతుంది అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు బిఆర్ఎస్ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రాజకీయాలకతీతంగా నిరుపేదలకు మొదటి విడతలో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులున్న ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు

ఖమ్మం, జూన్ 4 (నినాదం స్పూన్): అర్చులైన నిరుపేదలందరికీ దశల వారీగా ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేస్తామని, ఇది నిరంతర ప్రక్రియ అని తెలంగాణ రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. టి.సి.వి. రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ లో విచ్చూరు చేసిన కార్యక్రమం లో ఏడులాపురం మున్సిపాలిటీ ప్రాంత లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు పత్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ ముజుబ్బిన్ ఖాన్, పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్తతో కలిసి పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అన్నారు.ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం పత్రాలు అందుకున్న లబ్ధిదారుల ముఖాలలో ఆనందం చూస్తుంటే తాను భావోద్వేగానికి లోనవుతున్నానని అన్నారు. ప్రజలకు ఉపయోగపడే పని చేస్తే వారి నుంచి వచ్చే స్పందన

విత్తన ఉత్పత్తి కోసం నాణ్యమైన విత్తనాలను ప్రతి గ్రామానికి అందించాలి

ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు

మణుగూరు జూన్ 4 (నినాదం స్పూన్): విత్తనోత్పత్తి కోసం నాణ్యమైన విత్తనాలను ప్రతి గ్రామానికి అందించాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారు లను స్థానిక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు ఆదేశించారు. బుధవారం మణుగూరు రైతు వేదిక సభలో విత్తన పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆయన ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, నకిలీ విత్తనాలకు స్పష్ట పలికి నాణ్యమైన విత్తనాలు వ్యవసాయ శాఖ ద్వారా అన్ని గ్రామాలలో ఉన్న రైతులకు సబ్సిడీ మీద సరఫరా చేయాలని అని పేర్కొన్నారు. జూన్ నెల ఆరంభం నుంచే రైతులను మోసం చేసేందుకు నకిలీ వ్యాపారులు రంగంలోకి దిగి విత్తనాల సరఫరా చేయటంతో రైతులు పెద్ద ఎత్తున నష్టపోతున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. %నాణ్యత% నాణ్యమైన విత్తనోత్పత్తి కోసం రాయితీపై వరిలో W GL - 44(ధిర) రకం పంట విత్తనాలను రైతులకు పంపిణీ చేశారు. పంటలకు మంచి దిగుబడి నిచ్చే విత్తనాలతో అధిక ఉత్పత్తి సాధించాలని



ఆయన రైతులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. వీటి నుంచి వచ్చిన విత్తనాలను రాజీవు సంవత్సరంలో ఆయా గ్రామాల్లో ఇదే విత్తనాలను రైతులు వినియోగించుకోవాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వము అందించే రాయితీ విత్తనాలను సదినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన రైతులకు

విజ్ఞప్తి చేశారు. మండలంలో చినరావి గూడెం మణుగూరు సమితి సింగారం అన్నవరం గ్రామాల రైతులు కు ఈ విత్తనాలను పంపిణీ చేశారు. పంటలపై చీడపేదల బారిన పడకుండా తగు రక్షణ చర్యలు తీసుకునేందుకు మండలను అధికంగా వాడకుండా, కంపోస్టు ఎరువులను

రైతులు ఉపయోగించుకోవాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. కంపోస్టు ఎరువుల ద్వారా మండించే పంటలకు అధిక ఉత్పత్తిని సాధించే గుణ లక్షణాలు ఉంటాయని వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలు వెల్లడైనట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. వేసిన పంటలను రైతులు ఎప్పుడీ కచ్చురు పరిశీలనూ వ్యవసాయ అధికారులు ఇచ్చిన సూచనలు సరిపాటే పాటిస్తూ తగు జాగ్రత్తలు చేపట్టాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే ప్రతి మండల రైతులు వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తల సూచన ప్రకారం పంట మార్పిడి విధానాన్ని అనుసరించాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. పంట మార్పిడితో భూమిలో సాంద్రత పెరుగుతుందని తద్వారా పంటలను రక్షించుకునే అవకాశం ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల వ్యవసాయ అధికారి వి రాహుల్ రెడ్డి, మణుగూరు మండల వ్యవసాయ వివరణ అధికారి కొమరం లక్ష్మణరావు, మణుగూరు డిప్యూటీ కానిస్టేబుల్ రామారావు రెవిన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ గోవి ఆయా గ్రామాల రైతులు పాల్గొనగా, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల ప్రెసిడెంట్ పేరు నాకు నవీను కాంగ్రెస్ నాయకులు తరువ్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

33 కోట్లతో వెంగళరావు ప్రాజెక్ట్ పునరుద్ధరణ

పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన ఎమ్మెల్యే జార భూ సమస్యల పరిష్కార దిశగా రెవెన్యూ సదస్సు

దమ్మపేట, జూన్ 4 (నినాదం స్పూన్): తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన భూభారతి చట్టం ద్వారా ప్రజలకు భూమి సబబిడిషన్ల చట్టాన్ని అందించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రెవెన్యూ అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తోంది. అందులో భాగంగా చంద్రగిరి మండల మండలంలోని సీతాయిగూడెం గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో బుధవారం రెవెన్యూ అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే జార ఆదినారాయణ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని అధికారులతో కలిసి



చట్టంలోని ముఖ్యమైన అంశాలను ప్రజలకు వివరించారు. భూభారతి చట్టం ద్వారా భూ సమీక్షను పూర్తిగా డిజిటల్ ప్లాట్ఫామ్ ద్వారా చేయడం రెవెన్యూ రికార్డుల పారదర్శకత భూ యజమానుల హక్కుల రక్షణ వంటి ప్రయోజనాలను ఎమ్మెల్యే వివరించారు. అలాగే ప్రజలు ఇప్పటివరకు ఎదుర్కొంటున్న భూ సంబంధిత సమస్యలను క్షేత్ర స్థాయిలో పరిష్కరించేందుకు ఈ సదస్సు

ఉపయోగపడుతుందని ఈ సందర్భంగా గ్రామస్థుల నుంచి వివిధ భూ సమస్యలపై దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. అనంతరం వెంగళరావు ప్రాజెక్ట్ పునరుద్ధరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. సీతాయిగూడెం గ్రామంలో అతి పురాతనమైన వెంగళరావు ప్రాజెక్ట్ గత ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యం వల్ల పూర్తిగా నిర్లక్ష్యమై నిద్రాపతి పడింది. రైతులకు జీవనాధారమైన ఈ ప్రాజెక్ట్ నేడు మరల పునరుద్ధరణ

సంతరించుకోవడానికి దారి తీసిందని ప్రాజెక్ట్ పునరుద్ధరణను అత్యంత ప్రాముఖ్యంగా పరిగణించిన రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే జార ఆదినారాయణ ప్రాజెక్ట్ పూర్తి చేపట్టారు. బుధవారం మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్ పెక్టర్ కిరణ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో భారీ వాహనాలు డిసిఎం, లారీలకు సంబంధించి పత్రాలను పరిశీలించారు. వాహనానికి సంబంధించి సరైన డాక్యుమెంట్ లేని, ఫిట్ నెస్ లేని వాహనాలకు జరిమానా విధించినట్లు ఎంపీల కిరణ్ కుమార్ తెలిపారు.

చేపల వేట కోసం చెరువు నీటినే తొలగించారు

వైరా జూన్ 4 (నినాదం స్పూన్) : చేపల వేట కోసం నిండుకుండలా ఉన్న చెరువులో నీటిని అదుగులకు చెరువులోని 3.5 అడుగుల నీటిని తూము ద్వారా నిరసయోగంగా బయటికి వదిలేశారు. దీంతో ఆ చెరువు అయకట్టు పరిధిలో ఉన్న సుమారు 230 ఎకరాల సాగు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. పొలాలు పండించుకోవడానికి సాగునీటిని అందిస్తున్న చెరువులోని నీటిని వృధాగా బయటకు వదిలేయడం గ్రామ అభివృద్ధి పేరుతో అక్రమంగా లక్ష రూపాయల వసూలు చేయడం విశేషం. ఇది వైరా మండలంలోని సోమవారం గ్రామంలో ఉన్న నల్ల చెరువు దుర్గితి. ఈ నల్ల చెరువులో ఒక కాంగ్రెస్ గతంలో చేప వీలలను పోశారు. అయితే గత వారం రోజుల క్రితం ఆయన చెరువులో చేపల వేట మొదలుపెట్టారు. ఆ సమయంలో వర్షం రావడంతో చెరువు పుష్కలంగా నిండింది. ఈ చెరువులో నీటి మట్టం ఎత్తు 5 అడుగులుగా ఉంది. అయితే చేపల వేట కోసం కాంగ్రెస్ గతంలో నీటిని అదుగించేందుకు తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేశారు. సోమవారం గ్రామంలోని కొంతమంది



గ్రామస్థులు గ్రామ అభివృద్ధి పేరుతో చెరువులో నీటిని తొలగించేందుకు సదరు కాంగ్రెస్ నుంచి లక్ష రూపాయలు తీసుకున్నారని గ్రామస్థులు బహిరంగంగా విమర్శిస్తున్నారు. దీంతో సదరు కాంగ్రెస్ గత మూడు రోజులుగా చెరువులో సుమారు 3.5 అడుగుల లోతు నీటిని తూము ద్వారా బహిరంగంగా బయటకు పంపారు. అయితే ఒక చెరువులో నిల్వ ఉన్న నీటిని వృధాగా బయటికి పంపే అధికారం ఎవరికీ ఉండదనే విషయాన్ని కూడా ఆ గ్రామస్థులు మరిచారు. ప్రస్తుత నల్ల చెరువులో 1.5 అడుగుల నీటిమట్టు ఉంది.

దీంతో బుధవారం ఈ చెరువులో చేపల కాంగ్రెస్ చేపల వేటను ప్రారంభించారు. అయితే నల్ల చెరువులో గత మూడు రోజులుగా తూము ద్వారా అక్రమంగా నీటిని బయటకు పంపిన విషయం తమకు తెలియదని నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు. కాసుల కోసం తల్లి లాంటి చెరువులోని నీటిని బయటికి పంపేందుకు గ్రామస్థులు కొంతమంది చేసిన దృశ్యరూప పలువురు బహిరంగంగానే విమర్శిస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో వర్షాలు కురవకపోతే ఆయకట్టులోని 230 ఎకరాల సాగు ప్రశ్నార్థకంగా మారనుంది. ఈ విషయమై వైరా బి.డి.ఈ శ్రీనివాస్ ని వివరణ కోరగా సోమవారం నల్లచెరువులో సాగునీటిని నిరసయోగంగా బయటకు తొలగించిన విషయం తన దృష్టికి రాదని స్పష్టం చేశారు. పూర్తి వివరణ నిర్వహించి చెరువు నుంచి సాగు నీటిని వృధాగా బయటకు పంపారనే విషయం నిరారణ అయితే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేస్తానని స్పష్టం చేశారు. విషయం తెలిసి నేను అక్కడికి వెళ్ళగా సదరు చేపల కాంగ్రెస్ అక్కడినుండి పారిపోవడం జరిగినది. దానికో గాను నేను మా కాల్స్ లన్నీ ను పర్యవేక్షణలో పెట్టినానని డి ఈ వివరణ ఇవ్వడం జరిగినది.

వాహనాలు తనిఖీలు చేసిన ఆర్టీసీ అధికారులు

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి, జూన్ 4 (నినాదం స్పూన్) : నిజామాబాద్ బైపాస్ రోడ్డులోని ఖానాపూర్ ఛౌరస్తాలో ఆర్టీసీ అధికారులు వాహనాల తనిఖీలు చేపట్టారు. బుధవారం మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్ పెక్టర్ కిరణ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో భారీ వాహనాలు డిసిఎం, లారీలకు సంబంధించి పత్రాలను పరిశీలించారు. వాహనానికి సంబంధించి సరైన డాక్యుమెంట్ లేని, ఫిట్ నెస్ లేని వాహనాలకు జరిమానా విధించినట్లు ఎంపీల కిరణ్ కుమార్ తెలిపారు.



కలను నెరవేర్చిన ఘనత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్నికే చెందుతుందని ఆయన తెలిపారు. మొదటిసారి విదేశాల్లో వచ్చినవారు సక్రమంగా ఇంటి నిర్మాణం చేసుకోవాలని అర్థమైన మరీ కాంతమండలికి తోడ్పాటు విదేశాల్లో ఇందిరలు ఇప్పుడు ముంబాయిలో నెలకొని ఉన్న ప్రతి లబ్ధిదారునికి ప్రభుత్వం నుకొత్తమ పథకాలను అందిస్తామని తెలిపారు. అనంతరం లబ్ధిదారుల అభివృద్ధిపై స్టలలతో కార్యక్రమం కొద్ది భూమి పూజా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీజవంక కాంగ్రెస్ పార్టీ రఘునాథ రెడ్డి, మాజీ మండ్లార్డుకుమార్స్ డిల్లూ నాథుకులు యొని రవి తో పాటు తరలు వాటిన్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీళ్లు తాగండి..



కొత్తిమీర ఆకులలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, ఐరన్, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి చాలా ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని ఇస్తాయి.ప్రతి రోజు ఉదయం కొత్తిమీర నీటిని తాగడం వల్ల మన శరీరంలోని క్లోమ గ్రంధులు సరిగ్గా పనిచేయడం మొదలవుతుంది.

కొత్తిమీరను తక్కువ మంటపై నీటిలో మరిగించి.. ఆ నీటిని గోరువెచ్చగా ఉడయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే శరీరంలోని చెడు పదార్థాలను బయటకు పంపడంలో ఇది బాగా సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలు బాగా పనిచేస్తాయి. విష పదార్థాలు తొందరగా బయటకు వెళ్లే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.కొత్తిమీరకు సహజంగా మూత్రాన్ని ఎక్కువ చేసే గుణం ఉంటుంది. శరీరంలో నీరు నిలిచిపోవడం లేదా వాపులు ఉన్నవారికి కొత్తిమీర నీరు చాలా ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా కిడ్నీలపై పడే ఒత్తిడిని తగ్గించే శక్తి ఈ ఆకులో ఉంటుంది.కొంతమందికి కిడ్నీల్లో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి సమస్యలను ముందుగానే రాకుండా చూసుకోవాలంటే కొత్తిమీర నీటిని తరచూ తాగడం మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. దీనిలోని సహజ గుణాలు మూత్రనాళాలను శుభ్రంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీటిని తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ అవుతుంది. మూత్రం ద్వారా అనవసరమైన పులిసాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. ఫలితంగా శరీరం శుభ్రంగా ఉండి, మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. పొడువైన నిద్ర లేవగానే కొత్తిమీరతో చేసిన ఈ గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది పూర్తిగా సహజమైన పద్ధతిలో పనిచేస్తుంది. అయితే ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని తాగడం మొదలుపెట్టే ముందు డాక్టర్ నుంచే తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం.

ఈ పండు అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం..!



గుండె ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరికీ చాలా ముఖ్యం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె పని తీరును సమతుల్యంగా ఉంచే విధంగా పని చేస్తుంది. గుండె బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ గుండె బలంగా ఉండటం అవసరం కాబట్టి ఈ పండు ఉపయోగపడుతుంది.జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోతే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగువుతుంది. ఇందులో ఉండే ఎంజైములు అహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గ్యాస్, కడుపు బరువుగా ఉండటం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజూ తక్కువ మోతాదులో ఈ పండును తినడం మంచిది.

మన శరీరాన్ని రక్షించే రోగనిరోధక శక్తి బలంగా ఉండాలి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల శరీరం తక్షణం వేడి, జలుబు, దగ్గు వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి బయటపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ %జ% శరీరానికి రక్షణగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వృద్ధాప్యం వచ్చిన తరువాత ఎముకలు బలహీనపడుతుంటాయి. పైనాపిల్ తినడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ఇది దినచర్యలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఎముకల నిర్మాణంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. ఈ పండు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గులనుకునే వారు ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పైనాపిల్ తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ పండును తిన్నా బరువు పెరగరు. పైగా ఇది తీపి రుచి కలిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు. ఎక్కువ నీటిసాతం ఉండటం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఆకలిని తగ్గించుకోవచ్చు. చర్మం మెరవాలంటే సరైన పోషణ అవసరం. పైనాపిల్ తినడం వల్ల చర్మం ప్రకాశిస్తుంది. ముదతలు తగ్గుతాయి. ఈ పండు పొడిహాసన చర్మానికి తేమను అందిస్తుంది. పింపుల్స్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం దీనిని ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. పైనాపిల్ గుండె, జీర్ణక్రియ, రోగనిరోధక శక్తి, ఎముకలు, బరువు నియంత్రణ, చర్మం వంటి అనేక భాగాలకు మేలు చేస్తుంది.

ఈ ఆకులు ఆరోగ్యానికి మన్న మేలు చేస్తాయి..! ఇంతకీ వంటలో వాడుతున్నారా.. లేదా..?

కరివేపాకులో విటమిన్ A, విటమిన్ C, ఐరన్, కార్బియం వంటి చాలా రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మన ఒంట్లో రోగాలను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ C ఒంట్లో చెడు పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి..మన రక్తణ వ్యవస్థను బలంగా చేస్తుంది. విటమిన్ A కళ్లు చూపును బాగా మెరుగుపరుస్తుంది.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచడంలో కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే షుగర్ తగ్గించే గుణాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అందుకే షుగర్ ఉన్నవారికి రోజూ కొద్దిగా కరివేపాకు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పని చేసేలా కూడా చూస్తుంది.

జుట్టు సమస్యలకు కూడా కరివేపాకు మంచిది. జుట్టు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కరివేపాకు నూనెను జుట్టుకు రాసి తలస్నానం చేసే ముందు వాడితే తల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జుట్టు మెరిసేలా, బలంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. చర్మ సమస్యలపైనా కరివేపాకు పనిచేస్తుంది. కరివేపాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది చర్మంపై వచ్చే చిన్న చిన్న క్రిములను కూడా అదుపు చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వాళ్ళకు కరివేపాకుతో చేసిన ఆహారం చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా పని

చేసేలా చేసి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా చూస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది. రోజూ కరివేపాకు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. అయితే ఏ పదార్థాన్ని అయినా అతిగా తినకూడదు. అదే విధంగా కరివేపాకును కూడా కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఒకరోజు ఎక్కువగా తింటే కొన్నిసార్లు కడుపుబాపి లేదా మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే సరిపడా సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం మంచిది. రోజూ చంటలో కరివేపాకును వాడితే.. మన శరీరానికి ఒక సహజమైన రక్షణ దొరుకుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని బలంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.



రోజంతా అలసటగా... అయితే ఇదే కారణమై ఉండొచ్చు..!

మన శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని స్పష్టమైన సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. వాటిని గమనిస్తే సమస్యను తొందరగా గుర్తించి పరిష్కారం పొందవచ్చు. ఇప్పుడు అలాంటి కొన్ని ముఖ్యమైన సంకేతాల గురించి తెలుసుకుందాం. చేతుల్లో గానీ, కాళ్ళలో గానీ గోళ్లు సులభంగా పగలిపోతూ ఉంటే ఇది ఐరన్, బయోటీన్, జింక్, విటమిన్ B, కార్బియం తక్కువగా ఉన్న సూచన. గోళ్ల బలం పెరిగేందుకు ఈ పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తినటం చాలా అవసరం. గోళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరిగ్గా పోషణ ఉండాలి.

నరాలు బలహీనంగా అనిపిస్తే అది కూడా శరీరంలో కార్బియం, జింక్, బయోటీన్ తక్కువగా ఉన్న లక్షణం. అలాంటి పరిస్థితిలో నరాలు బలంగా ఉండేందుకు ఈ పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. నరాల ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహారం మధ్యత ఇస్తుంది. జుట్టు మామూలు కన్నా ఎక్కువగా రాలుతూ ఉంటే ఐరన్, ప్రోటీన్, విటమిన్ B తక్కువగా ఉండే సూచన. దీన్ని పట్టించుకోకుండా వదిలేస్తే జుట్టు సమస్యలు పెరిగిపోతాయి. కాబట్టి ఈ పోషకాలు ఉండే ఆహారం రోజువారీగా తినాలి. కంటి చూపు తగ్గిపోవడం, కళ్లు ఎర్రగా మారడం వంటి సమస్యలు ఉంటే విటమిన్ A తక్కువగా ఉందని అర్థం. కళ్ల ఆరోగ్యం కోసం విటమిన్ A అవసరం. కాబట్టి దీనికి సంబంధించిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ముఖ్యం.

రోజు పొడవునా అలసటగా అనిపించడం, శక్తిలేని ఫీలింగ్ వస్తే ఫోలేట్ లేదా విటమిన్ B12 తక్కువగా ఉండొచ్చు.



ఉన్న సూచన. ఇవి శరీరానికి తగిన శక్తిని ఇవ్వడంలో ముఖ్యమైనవి. కాబట్టి ఇవి ఉన్న ఆహారాలను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి.

అందోళన, మూడ్ మార్పులు, ఒత్తిడి లాంటివి తరచూ ఎదురవుతుంటే ఒమేగా 3 లేదా విటమిన్ B6 తక్కువగా ఉండే అవకాశముంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉండేందుకు ఇవి సహాయం చేస్తాయి. కాబట్టి ఇవి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి.

చర్మం పొడిగా మారడం, పగుళ్లు రావడం, నల్లగా మారటం లాంటి ఇబ్బందులు వస్తే విటమిన్ C తక్కువగా ఉంది అనే సూచన. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు విటమిన్ C అవసరం. దీనికి తగిన ఫలాలూ, కూరగాయలూ తినాలి. తరచూ కండరాల నొప్పిలతో బాధపడుతూ ఉంటే మెగ్నీషియం లేదా విటమిన్ D తక్కువగా ఉంది అనే సూచన. కండరాలు బలంగా ఉండేందుకు ఇవి అవసరం. కాబట్టి ఈ పోషకాలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటే నొప్పిల సమస్య తగ్గుతుంది. శరీరంలో పోషకాలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరం కొన్ని సంకేతాలు ఇస్తుంది. ఆ సంకేతాలను బట్టి తగిన ఆహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుసుకోవచ్చు. ఇవి తేలికగా కనిపించే సమస్యలుగా అనిపించినా.. దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. కనుక శరీరాన్ని గమనిస్తూ అవసరమైన పోషకాలను అందించాలి.

మీ శరీరంలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అస్సలు లైట్ తీసుకోవద్దు..!

కొందరికి నోటి లోపల గాయాలు ఏర్పడతాయి. ఇవి సాధారణంగా కనిపించవచ్చు కానీ ఎక్కువ రోజులు నయం కాకపోతే ఇది నోటి క్యాన్సర్ కు సంకేతంగా భావించాలి. గాయాలు నెమ్మదిగా పెద్దవిగా మారడం, నొప్పి లేకుండా ఉండటం వంటి లక్షణాలను తేలికగా తీసుకోకూడదు.అలాంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం.



శరీరంలో రక్తస్రావం అనేక కారణాల వల్ల వస్తుంది. కానీ తరచూ స్పష్టమైన కారణం లేకుండా రక్తం రావడం అనేది ప్రమాద సంకేతం. దంతాల మధ్య నుంచి రక్తం రావడం, ముక్కు నుంచి తరచూ రక్తం కారడం వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇవి శరీరంలో ఏదో తేడా జరుగుతుందన్న సూచనగా పరిగణించాలి.

తరచూ దగ్గు వచ్చే వారిలో కొన్ని సందర్భాల్లో దగ్గుతో పాటు రక్తం కూడా రావచ్చు. ఇది ఊపిరితిత్తుల సమస్య కాదు కాబట్టి దీన్ని తేలికగా తీసుకోవద్దు. అలాగే మలంలో రక్తస్రావం పెద్దపెగు క్యాన్సర్ కు సంకేతంగా భావించవచ్చు. వీటిని గమనించి వెంటనే పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. శరీరంలో ఏదైనా భాగంలో వాపు ఎక్కువ కాలం పాటు ఉంటే అది సాధారణం కాదు, అలాంటి వాపులు నెమ్మదిగా గడ్డలాగా మారితే ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ తొలి దశలో కనిపించే లక్షణంగా పరిగణించవచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం మంచిది. కొంతమందికి మెడ భాగంలో వాపు కనిపిస్తుంది. ఇది నొప్పితో ఉండకపోయినా కూడా దీని వేనుక లేదా కారణం తెలుసుకోవాలి. ఇది మెడ క్యాన్సర్ లేదా నోటి క్యాన్సర్ సంకేతంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అలాంటి లక్షణాలను ఊహలతో

ఈ పండు అన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం..! ఈ స్కూటర్లతో పర్యావరణ రక్షణతో పాటు డబ్బులు ఆదా.. ఓ బెస్ట్ స్కూటర్స్ ఇవే

ఏథర్ 450 ఎస్ ఈవీ స్కూటర్ రూ. 1,25,000 ధరలో అందుబాటులో ఉంటుంది. 2.9 కేడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీ 5.4 కేడబ్ల్యూ మోటార్స్ శక్తినిస్తుంది. 115 కి.మీ పరిధితో వచ్చే ఈ స్కూటర్లో ఏడు 7 అంగుళాల డిష్ పూర్వ డిస్కే, డిస్కే బ్రేక్లు వంటి ఫీచర్లతో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ వెర్షన్ డివైవెక్ కట్టుబడి ఉంటుంది. మూడేళ్ల లేదా 30,000 కి.మీ వారంటీ ఈ ఈవీ స్కూటర్ ప్రత్యేకత. ఓపెన్ మెటల్ బిల్డ్ ఫెర్రాలో రిలీజ్ చేసిన ఫాస్ట్ ఎఫ్-4 ఈవీ స్కూటర్ రూ. 1,09,000కు అందుబాటులో ఉంటుంది. 4.4 కేడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీ, 2.5 కేడబ్ల్యూ మోటార్లతో వచ్చే ఈ స్కూటర్ ఛార్జ్ 160 కి.మీ వరకు మైలేజ్ ఇస్తుంది. ఈ స్కూటర్ గరిష్ట వేగం గంటకు 70 కి.మీగా ఉంటుంది. డిజిటల్ డ్యాష్బోర్డ్తో వచ్చే ఈ స్కూటర్ మూడు 3 సంవత్సరాల లేదా 30,000 కి.మీ వారంటీతో వస్తుంది.



ఓలా ఎస్1 ప్రో ఈవీ స్కూటర్ రూ. 1,35,000కు కొనుగోలు చేయవచ్చు. ఈ స్కూటర్పై 120 కిమీ గరిష్ట వేగంతో దూసుకుపోవచ్చు. 195 కిమీ పరిధితో ఈ స్కూటర్ 6 కేడబ్ల్యూ మోటార్, 3 కేడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీతో వస్తుంది. అలాగే వాయిస్ కమాండేలు, యూజర్ ప్రొఫైలర్లు, ఓటీఎ అవైడేబుల్ వంటి ఫీచర్లతో ఫీచర్లతో వచ్చే 7 అంగుళాల టచ్స్క్రీన్ ఈ



స్కూటర్ ప్రత్యేకత. మూడేళ్ల వారంటీ లేదా 40,000 కిమీ వరకు వారంటీ లభిస్తుంది. ప్యూర్ ఈవీ ఎఫ్లో 7 కి హ్యూక్స్ స్కూటర్స్ రూ. 1,15,000కు కొనుగోలు చేయవచ్చు. 3.5 కేడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీ 2.2 కేడబ్ల్యూ మోటార్లతో శక్తినిస్తుంది. అలాగే 201 కి.మీ రేంజ్తో వచ్చే ఈ స్కూటర్పై గంటకు 63 కి.మీ గరిష్ట వేగంతో దూసుకుపోవచ్చు. ఈ స్కూటర్ పట్టణ ప్రయాణాలకు లకు అనువుగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. విడా వీ2 ప్రో స్కూటర్స్ రూ. 1,20,300కు కొనుగోలు చేయవచ్చు. 3.9 కేడబ్ల్యూహెచ్ బ్యాటరీ 6 కేడబ్ల్యూ మోటార్లతో శక్తినిస్తుంది. ఈ స్కూటర్ 165 కి.మీ పరిధిని అందిస్తుంది. ఈ స్కూటర్పై గంటకు 90 కి.మీ గరిష్ట వేగంతో దూసుకుపోవచ్చు. 7 అంగుళాల టచ్స్క్రీన్, డ్యూయల్ డిస్కే బ్రేక్లతో వస్తుంది.

చౌక.. చౌక.. గోల్డ్ కావాల్సినంత కొనొచ్చు!

మన దేశంలో బంగారానికి ఉండే ప్రముఖత గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ముఖ్యంగా మహిళలు బంగారు ఆభరణాలంటే ఎంతో ఇష్టపడతారు. ఈ మధ్య కాలంలో బంగారం కేవలం ఆంధకరణ కోసం మాత్రమే కాదు..పెట్టుబడి మార్గంగా కూడా మధ్యతరగతి వర్గం చూస్తోంది. దీంతో బంగారాన్ని కొనేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. కానీ, ధర చూస్తే మాత్రం ఖంగుతినే పరిస్థితి ఉంది. ఒక్క తులం బంగారం కొనాలన్నా.. వామ్మో అంటున్నారు. 10 గ్రాముల బంగారం దాదాపు లక్షకు చేరువైంది.



బంగారం ధర చూసి బెంబేలై పోతున్న వారికి ఉపశమనం కలిగించే విషయం ఏంటంటే.. రానున్న కాలంలో బంగారం ధర దిగి వచ్చే అవకాశం ఉంది. బంగారం ధరలు గరిష్ట స్థాయికి చేరుకున్నాయని, రాబోయే రెండు నెలల్లో కాలర్ వరంగా 12-15 శాతం తగ్గవచ్చని స్కాట్ల మ్యూచువల్ ఫండ్ అంచనా వేసింది. యూఎస్ కు చెందిన మార్కెటింగ్స్టార్ కూడా కొన్ని సంవత్సరాలలో బంగారం ధర 38 శాతం తగ్గుతుందని పేర్కొంది. మంగళవారం రిలైట్ బంగారం ధర 10 గ్రాములకు రూ.96,960గా ఉంది. 3 శాతం జీఎస్టీతో కలిపి అది రూ.99,868

అయింది. ఆర్థిక అనిశ్చితి, ప్రవృత్తులు ఆందోళనలు, ఫోగోళిక రాజకీయ ఉద్వేగతల వల్ల బంగార ధర భారీగా పెరిగింది. ముఖ్యంగా ఆమెరికా ఆధిక్యత డొనాల్డ్ ట్రంప్ హయాంలో ప్రారంభమైన వాణిజ్య వివాదాల మధ్య పెట్టుబడిదారులు బంగారాన్ని సురక్షితమైన ఆస్తిగా భావించారు. బంగారాన్ని ఎక్కువ నిల్వ చేసుకోవడం ప్రారంభించడంతో ధర ఇంత భారీగా పెరిగింది. అయితే “మే నెల మొదటి వారం రోజుల్లో, అక్షయ తృతీయ తర్వాత, ధరలు తగ్గడం ప్రారంభమైంది. మే 15న 10 గ్రాములకు రూ. 92,365కి చేరుకుంది.



వినియోగదారులకు షాక్.. ట్రాఫిక్ లో చిక్కుకుంటే ప్రయాణికులకు ఛార్జీల మోత..!



రైడ్-హాయిలింగ్ యాప్ Rapido వినియోగదారులకు షాక్ ఇచ్చింది. Rapidoకొత్త ఛార్జింగ్ వ్యవస్థను ప్రవేశపెట్టింది. ఇది ప్రయాణికులను దిగ్వింతికి గురిచేసింది. ఇప్పుడు మీ రైడ్ సమయంలో భారీ ట్రాఫిక్ ఉండి ప్రయాణం అలసట అయితే, దాని ఖర్చును కూడా మీర్ భరించాలి. 10 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ ట్రాఫిక్ అలసట అయితే నిమిషానికి రూ.0.50 అదనపు ఛార్జీ వసూలు చేయనున్నారు. దీని గరిష్ట పరిమితి రూ.30గా నిర్ణయించింది. ఈ నిర్ణయం పెట్టే మహా సగర్భాల్లో రాబడిపై ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది. చాలా మంది వినియోగదారులు ఈ నియమాన్ని అన్యాయం, దోపిడీగా మండిపడుతున్నారు. ట్రాఫిక్ తమ నియంత్రణలో లేనప్పుడు, దానికి వారిపై ఎందుకు ఛార్జీలు విధిస్తున్నారుని ప్రయాణికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. తాము ఇప్పటికే రూ. 40 టిప్ ఇచ్చామని, కానీ ట్రాఫిక్ కారణంగా అదనంగా చెల్లించాలి వచ్చిందని వినియోగదారులు అంటున్నారు. ప్రయాణికుల నియంత్రణకు మించిన దానికి వసూలు చేయడం తప్పు. ఇది పూర్తిగా దోపిడీగా కనిపిస్తోంది అని మండిపడుతున్నారు.ఇటీవల, రాబడిలో టిప్పింగ్ గురించి కూడా దుమారం రేగుతోంది. ఎందుకంటే కంపెనీ రైడ్ బుక్ చేసుకునేటప్పుడు యాప్ టిప్ ఆప్షన్ ఇవ్వడం ప్రారంభించింది. దీనికి సంబంధించి, వినియోగదారుల వ్యవహారాల మంత్రి ప్రవ్లేష్ జోషి మే 21న CCPA (సెంట్రల్ కన్సూమర్ ప్రొటెక్షన్ అథారిటీ) దర్యాప్తుకు ఆదేశించారు. దీని తర్వాత, రాబిడ్, ఓలా, ఉబర్ మార్పులు చేశాయి. కానీ ఇప్పటికీ అలాగే ఉండని వినియోగదారులు అంటున్నారు. తాజా నిర్ణయంతో మరింత ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ ఫైట్ హామీలు ఇప్పుడు కస్టమర్ చేతుల్లో లేని పరిస్థితుల నుండి దబ్బా సంపాదిస్తున్నాయని ప్రజలు అంటున్నారు. ఇది సమస్యకాని నాశనం చేసే విషయం. పారదర్శకతను కాపాడుకోవడానికి నియంత్రణ సంస్థలు ఇటువంటి సందర్భాల్లో జోక్యం చేసుకోవాలని కోరుతున్నారు.ప్రస్తుతం, CCPA ఈ మొత్తం విషయాన్ని సమీక్షిస్తోంది. కానీ ఇప్పటివరకు రాబిడ్ నుండి ఎటువంటి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. వినియోగదారుల నిర్మాణం పెరుగుతున్నాయి. ప్రభుత్వం దీనిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటుందని భావిస్తున్నారు. రాబిడ్ ఈ చర్య కూడా ప్రస్తావనకొచ్చి మారింది.

