

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOONAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD



హిస్టరీ రిపీట్..

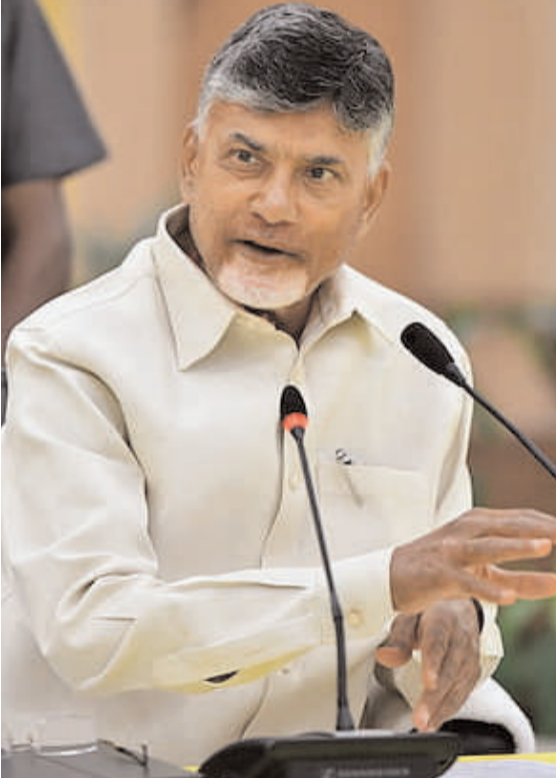
మూడోసారి టీ20 విశ్వవిజేతగా భారత్..

నరేంద్ర మోడీ స్టేడియంలో భారత్ చారిత్రాత్మక విజయం
255 పరుగుల భారీ స్కోర్తో కివీస్పై ఓత్తిడి
96 పరుగుల తేడాతో కివీస్పై భారత్ ఘనవిజయం
19 ఓవర్లకు కివీస్ ఆటాట్.

సామ్మన్ కోర్టున సిక్స్లను కరిగే క్షణాలకు కూడా కాసిపాగి వీక్షించినట్లు.. అభిషేక్ బాదిన బౌండరీల్ని పదిలంగా దాచుకోవాలని మైదానం తలచినట్లు.. ఇషాన్ ధనాధన్ అర్ధశతకానికి బండ్ల పెద్ద ఫ్యాన్ అయినట్లు.. అన్నాబాబాల్లో పరుచుకున్న 'చరుగుల' వెన్నెల యావత్ భారతాన్ని మురిపించింది. ఎందుకంటే ఈ ప్రపంచకప్ విజయం... దీని శాలూకు వచ్చే ఆనందం... ఓ పూటకే నరిపోడు. ఒక్క చోటికే పరిమితం కాదు. మొత్తం దేశాన్నే తమ క్రికెట్ అభిమాన ప్రవాహంలో ఉప్పొంగేలా చేసింది. ముచ్చటగా మూడోసారి ప్రపంచకప్ను ముద్దాడింది.
2026 టీ20 ప్రపంచకప్లో భారత్ విజేతగా నిలిచింది. డిఫెండింగ్ చాంపియన్గా కరీబియన్లో పట్టుకోవ్విన టీ20 ప్రపంచకప్ను సొంతగడ్డపై నాలుగోసారి గెలిచింది. నెహెరో 'ఇంగ్లండ్'పై, ఇప్పుడు ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్పై భారత్ బ్యాటింగ్ దశం గెలిచింది.

మహిళాభివృద్ధి కోసం 'స్వయం' బ్రాండ్... నేనే అంబాసిడర్ గా ఉంటా

- అమరావతిలో కార్యక్రమం ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సీఎం చంద్రబాబు
- ప్రధాని మోదీ, పవన్ కల్యాణ్ తో కలిసి మహిళల అభ్యున్నతికి కృషి చేస్తామని ప్రకటన
- ద్వాకా సంఘాలకు పూర్వ వైభవం తీసుకువస్తామని హామీ



అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా అమరావతిలోని పరేడ్ గ్రౌండ్ లో నిర్వహించిన వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. సభకు భారీగా తరలివచ్చిన మహిళలను ఉద్దేశించి ఆయన ప్రసంగించారు. తాను, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ముగ్గురం కలిసి మహిళల అభ్యున్నతికి, వారి సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్నామని స్పష్టం చేశారు. సృష్టికి మూలం మహిళ అని, ప్రేమ, త్యాగం, కష్టానికి వారు ప్రతిరూపమని కొనియాడారు. తెలుగింటి ఆడబిడ్డలకు, దేశంలోని మహిళలందరికీ ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

- మిగతా 2వ పేజీలో

అతివలకే అందలం

కలెక్టర్లు, ఎస్పీలుగా అవకాశం ఉన్న చోట మహిళలను నియమిస్తున్నాం
మూసీ ప్రక్షాళనకు కొందరు అడ్డుపడుతున్నారు
బఫర్ జోన్ లో కట్టడాలకు ప్రత్యామ్నాయం చూపుతుంటే గగ్గోలు పెడుతున్నారు
ఈ నెల 13న మూసీ రివర్ ప్రంట్ పైన పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇస్తాం
గాంధీ విజ్ఞాన కేంద్రానికి రూ. 200 కోట్లు ఖర్చు చేస్తే తప్పేంటి?



హైదరాబాద్: మహిళ మాటలకు విశ్వసనీయత ఎక్కువగా ఉంటుందని.. అందుకే ప్రభుత్వ పాలనలో మహిళలకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వివిధ శాఖల్లో మహిళలకు కీలక బాధ్యతలు అప్పగిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. ముఖ్యమైన శాఖలకు మహిళలనే ఉన్నతాధికారులుగా నియమించామని అన్నారు. పలు జిల్లాలకు కలెక్టర్లుగా, అవకాశమున్న చోట ఎస్పీలుగా నియమించామని తెలిపారు. ఆదివారం ప్రజా భవన్ లో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవానికి సీఎం ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. మహిళ కేంద్రంగా పథకాలు.. 'ఉక్కు మహిళ సోనియాగాంధీ స్ఫూర్తితో తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటుంది. మహిళలకు సరైన గుర్తింపు ఇవ్వాలని ప్రజాప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అందుకే మహిళ కేంద్రంగా సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నాం. ఆర్డీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం అమలు చేస్తున్నాం. మహిళా సంఘాలు కార్పొరేట్ కంపెనీలతో పోటీ పడేలా వెయ్యి బస్సులకు యజమానులను చేశాం. వెయ్యి

- మిగతా 2వ పేజీలో



మౌలిక వ్యవస్థలపై భారీ దాడులు

- తొమ్మిదో రోజుకు పశ్చిమసియా యుద్ధం
- ఇరాన్ చమురు నిల్వ కేంద్రాలపై ఇజ్రాయల్ దాడి
- చమురు లీకేజీతో మంటల్లో చిక్కిన టెహ్రాన్ వీధులు
- ఇరాన్ అంతరిక్ష సంస్థ ప్రధాన కార్యాలయం ధ్వంసం
- బహ్రైన్ నీటి శుద్ధి కేంద్రంపై విరుచుకుపడిన ఇరాన్
- కువైట్ సిటీపై ద్రోణ వర్షం కురిపించిన ఇరాన్ సైన్యం
- సౌదీ అరేబియాలో ఒక భారతీయుడి దుర్మరణం

2

ఆకాశంలో సగం కాదు... నింగీ నేలా మీరే

- మహిళలకు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన నారా లోకేశ్
- ఎన్టీఆర్ ఆస్తిహక్కు కల్పిస్తే చంద్రబాబు పొదుపు సంఘాలు తెచ్చారని వెల్లడి
- పిల్లల్లో నైతిక విలువలను పెంచేలా చాగంటి కోటేశ్వరరావు నియామకం
- ఆడపిల్లల ఏడవొద్దు.. గాజులు తొడుక్కోలేదు వంటి మాటలు మాట్లాడటం తప్పే

రాష్ట్రపతి ద్రౌపది మొర్చు ఆవేదన నన్ను కలచివేసింది: పవన్ కల్యాణ్

- దార్జిలింగ్ సంతాల్ సదస్సు నిర్వహణ తీరుపై పవన్ కల్యాణ్ స్పందన
- రాష్ట్రపతి ఆవేదన భరిత వ్యాఖ్యలు తనను బాధించాయన్న డిప్యూటీ సీఎం
- సాంత సదస్సుకే సంతాల్ ప్రజలు రాలేకపోవడం దురదృష్టకరం



2



30 నెలల్లో 'పాలమూడు' పూర్తి

- మార్చి 2027 నాటికి కల్యకుర్తి, నెట్టంపాడు, బీమా, కోయిల్ సాగర్ అందుబాటులోకి..
- ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ప్రాజెక్టులపై సమీక్షలో మంత్రి ఉత్తమ్

ఆకాశంలో సగం కాదు... నింగీ నేలా మీరే:

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యా, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ రాష్ట్ర మహిళలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ మేరకు ఆయన ఆదివారం సోషల్ మీడియా వేదికగా మహిళల త్యాగాలను, శక్తిని కొనిదుతూ ఓ ఆసక్తికరమైన సందేశాన్ని విడుదల చేశారు. “అమ్మ.. నీవు ఆకాశంలో సగం కాదమ్మ.. నింగీ నేలా నీవే. ఈ సృష్టి మీది.. మా జన్మ మీది” అంటూ మహిళల ప్రాధాన్యతను లోకేశ్ గొప్పగా వర్ణించారు. అమ్మ, భార్య, సోదరి, కుమార్తె, పిన్ని, మరదలు ఇలా ప్రతి రూపంలోనూ మనల్ని కంటికి రెప్పలా కాపాడే మాతృమూర్తులందరికీ వందనాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా తన కుటుంబం, పార్టీ మహిళల కోసం చేసిన కృషిని లోకేశ్ గుర్తుచేశారు. మహిళలను గౌరవించాలనే నైతిక విలువలను తన తల్లి చిన్నప్పుడే నేర్పించారని, దివంగత ఎన్టీఆర్ ఆదర్శమను అనుసరించి కట్టిపెట్టిన తన తండ్రి చంద్రబాబు ద్వారా సంఘాలతో మహిళా సాధికారతకు బాటలు వేశారని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఎన్నియే కూటమి ప్రభుత్వం ‘స్త్రీ శక్తి’, ‘తల్లికి వందనం’ వంటి పథకాల ద్వారా మహిళలకు అండగా నిలుస్తోందని, ఇంటికో మహిళా పారిశ్రామికవేత్తను తయారు చేయడమే తమ లక్ష్యమని తెలిపారు. భావితరాలలో మహిళల పట్ల గౌరవం పెంచేందుకు విద్యావ్యవస్థలో కీలక మార్పులు చేశామని లోకేశ్ వెల్లడించారు. నైతిక విలువల సలహాదారుగా బ్రహ్మాశ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరరావును నియమించి, వారి సూచనలతో పార్లమెంట్లో మార్పులు చేసినట్లు చెప్పారు. పాఠ్యపుస్తకాల్లో స్త్రీ, పురుషులను సమానంగా చూపే చిత్రాలనే ముద్రించామన్నారు. సమాజంలో తరచూ వినిపించే “ఆడపిల్లలా ఏడవొద్దు”, “గాజులు తొడుక్కోలేదు”, “చీర గాజులు పంపిస్తా” వంటి మాటలు ఎవరు మాట్లాడినా తప్పని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అలాగే సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్ లలో మహిళలను కించపరిచే భాష, సన్నివేశాలు ఉండకూడదని తాను పోరాడుతున్నట్లు చెప్పారు. అన్ని రంగాల్లో దూసుకుపోతున్న మహిళామూర్తుల సహనానికి, శక్తికి లోకేశ్ పాదాభివందనం చేశారు.

30 నెలల్లో ‘పాలమూరు’ పూర్తి

హైదరాబాద్: పాలమూరు రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పథకాన్ని వచ్చే 30 నెలల్లో పూర్తి చేసి పూర్తి స్థాయిలో వినియోగంలోకి తీసుకొమ్మని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఎన్.ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రకటించారు. మార్చి 2027 నాటికి కల్లుకర్తి, నెట్టింపాడు, బీమా, కోయిల్ సాగర్ ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేస్తామన్నారు. ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ తో సహా దక్షిణ తెలంగాణ ప్రాంతానికి సాగునీరు అందించే ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన నిధులు, వనరులను కల్పించి యుద్ధ ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరంలో కల్లుకర్తి రూ.909 కోట్లు, నెట్టింపాడు రూ.252 కోట్లు, బీమాకు రూ.200 కోట్లు, కోయిల్ సాగర్ రూ.185 కోట్లు కలిపి మొత్తం రూ.1546 కోట్లు కేటాయించనున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో అన్ని ప్రాజెక్టుల నిర్మాణాన్ని వేగించేందుకు భాగంగా భూసేకరణ కోసం రూ.5వేల కోట్లను కేటాయిస్తామని సీఎం రేవంత్ హామీ ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు, వాకిలి శ్రీహరితో కలిసి ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై ఆదివారం ఆయన జలసాధారణ సమీక్షించారు. గత బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఈ ప్రాజెక్టులు నిర్వహణకు గురయ్యాయని మంత్రి ఉత్తమ్ ఆరోపించారు. పాలమూరు రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టుకు రూ.35,200 కోట్ల అంచనాలతో పరిపాలనపర అనుమతులు జారీ చేసిన గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రూ.27,000 కోట్లు మాత్రమే ఖర్చు చేసి 90 శాతం పనులు పూర్తి చేసినట్లు చెప్పుకుంటోందని తప్పుబట్టారు. అంత ఖర్చుచేసినా ఎక్కడానికి సాగునీరు అందించలేదన్నారు. త్యాజ్యంగా అంచనాలు రూ.55 వేల కోట్లకు పెరిగాయని, డిట్టిబ్యాటరీల వ్యయం కలిపితే రూ.80వేల కోట్లకు చేరుకుంటుందని తెలిపారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్టుపై రూ.7,161 కోట్లను ఖర్చు చేసిందన్నారు. జూరాల ప్రాజెక్టు గరిష్ట నిల్వ సామర్థ్యం 11.94 టీఎంసీలు కాగా, ఫూడికతో 9 టీఎంసీలకు తగ్గిపోయిందని ఉత్తమ్ తెలిపారు. నిల్వ సామర్థ్య పునరుద్ధరణకు తక్షణమే ఫూడిక తొలగించు పనులను చేపడతామని ప్రకటించారు. జూరాల నుంచి తొలగించే ఇసుకను గోదావరి పరీవాహకంలోని ప్రాజెక్టుల నిర్మాణానికి వినియోగించాలని సూచించారు. రాష్ట్రానికి హక్కుగా రావాల్సిన కృష్ణాజలలో చుక్క నీళ్లను వదులుకోమన్నారు. సమీక్షలో ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆవేదన నన్ను కలచివేసింది: పవన్ కల్యాణ్

రాష్ట్రపతి పర్యటనను హుందాగా నిర్వహించడంలో అధికార యంత్రాంగం విఫలం పశ్చిమ బెంగాల్ లోని డార్జిలింగ్ లో జరిగిన ‘అంతర్జాతీయ సంతాల్ సదస్సు’ నిర్వహణ తీరు, అక్కడ భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు ఎదురైన పరిణామాలపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన ద్రౌపది ముర్ము, అక్కడి పరిస్థితులపై చేసిన వ్యాఖ్యలు అత్యంత బాధాకరమని, అవి తనను తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేశాయని పవన్ పేర్కొన్నారు. సంతాల్ సామాజిక వర్గం యొక్క గొప్ప సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పేలా ఒక సదస్సును నిర్వహించినప్పుడు, అందులో ఆ వర్గానికి దక్కాల్సిన గౌరవం, ప్రాధాన్యత కచ్చితంగా ఉండాలని పవన్ కల్యాణ్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఎవరి కోసమైతే ఈ సదస్సును ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేశారో, ఆ సంతాల్ కమ్యూనిటీకి చెందిన సభ్యులే ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి ఇబ్బందులు పడే పరిస్థితి తలెత్తడం అత్యంత విచారకరమని ఆయన అన్నారు. ఇలాంటి సాంస్కృతిక సమావేశాలు అందరినీ కలుపుకుపోయేలా, సున్నితత్వంతో కూడిన పరిపాలనా ప్రణాళికతో జరగాలని హితవు పలికారు. ముఖ్యంగా భారత రాష్ట్రపతి పదవి అనేది దేశంలోనే అత్యున్నత రాజ్యాంగ పదవి అని, ఆ పదవికి, ఆ వ్యవస్థకు ఎల్లప్పుడూ అత్యున్నత గౌరవం దక్కాలని పవన్ కల్యాణ్ గుర్తుచేశారు. రాష్ట్రపతి పర్యటన అంటే ఎంతో హుందాగా, పక్కడందీగా జరగాలని, అది ఆయా రాష్ట్రాల అధికార యంత్రాంగం బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రపతి పర్యటనలో ప్రాటోకాల్, మర్యాదలకు భంగం వాల్చిందనం సరికాదన్నారు. భారతదేశ అస్తిత్వంలో, మన దేశ ఖ్యాతిలో గిరిజన సమాజాలు అంతర్భాగమని పవన్ కల్యాణ్ కొనియాడారు. వారి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, వారి గణానికి ఎల్లప్పుడూ నిజాయితీతో కూడిన గౌరవం లభించాలన్నారు. గిరిజనుల మనోభావాలను దెబ్బతీసేలా, రాజ్యాంగ అధిపతికి అసౌకర్యం కలిగించేలా జరిగిన ఈ సంఘటన దురదృష్టకరమని పవన్ కల్యాణ్ తన ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో ఇటువంటి పొరపాట్లు జరగకుండా పాలకులు, అధికారులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని ఆయన సూచించారు.

హిందీ లిపిలో..

అమృతాబాద్ లోని సరేంద్ర మోడీ స్టేడియం సాక్షిగా భారత క్రికెట్ చరిత్రలో ఒక అద్భుతమైన అధ్యాయం అవిష్కృతమైంది. 2026 టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ పోరులో న్యూజిలాండ్ ను 96 పరుగుల భారీ తేడాతో మట్టికరిపించిన టీమ్ ఇండియా, మూడోసారి ప్రపంచ విజేతగా నిలిచి రికార్డు సృష్టించింది. గత 2024 టీ20 ప్రపంచకప్ గెలుపు జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేస్తూ.. వేలమంది అభిమానుల ‘వందేమాతరం’ వినాదాల మధ్య భారత్ విశ్వవిజేతగా నిలిచింది. ఈ విజయంతో టీ20 ప్రపంచకప్ చరిత్రలో వరుసగా రెండుసార్లు (బ్యాట్-టు-బ్యాట్) టైటిల్ నెగ్గిన మొదటి జట్టుగా, అలాగే మూడుసార్లు ఛాంపియన్ గా నిలిచిన ఏకైక జట్టుగా భారత్ తన ఆధిపత్యాన్ని చాటుకుంది. టాప్ ఓడి మొదటి బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్, నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల సన్నానికి 255 పరుగుల భారీ స్కోరును సాధించింది. సంజూ శాంసన్, అభిషేక్ శర్మ, ఇషాన్ కిషన్లు కివీస్ బౌలర్లపై కనికరం లేకుండా విరుచుకుపడి సిక్సర్ల వర్షం కురిపించారు. 256 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన న్యూజిలాండ్ ను

భారత బౌలర్లు ఆది సంచే ఒడ్డిలోకి నెట్టారు. ముఖ్యంగా లోకల్ హీరో అక్షర్ పటేల్ పవర్ ప్లేలోనే ఫిన్ భారత్ కు శుభారంభం అందించారు. ఆ తర్వాత జస్పిత్ బువ్రా తన బౌలింగ్ మాయాజాలంతో కివీస్ ఆశలపై నీళ్లు చల్లారు. కేవలం 15 పరుగులపై 4 కీలక వికెట్లు పడగొట్టిన బువ్రా, ఒక దశలో హ్యూరిక్ తీసిన పని చేశాడు. మిచెల్ సాంటర్, జేమ్స్ సీషమ్ వంటి సీనియర్లను తన అద్భుతమైన స్లోయర్ డెలివరీలతో బువ్రా క్లీన్ బౌల్ చేయడం మ్యూవేక్ హైలైట్ గా నిలిచింది. న్యూజిలాండ్ జట్టులో టీమ్ సీఫెర్టీ ఒక్కడే 52 పరుగులతో పోరాడినప్పటికీ, వరుణ్ చక్రవర్తి అతడిని అప్పట్ చేయడంతో కివీస్ పతనం పూర్తయింది. చివరలో అభిషేక్ శర్మ బౌలింగ్ లో జాకెట్ డ్రాప్ వికెట్ తీయడంతో న్యూజిలాండ్ 19 ఓవర్లలో 159 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ఫీల్డింగ్ లో కూడా భారత్ అద్భుతమైన ప్రతిభ కనబరిచింది. ముఖ్యంగా ఇషాన్ కిషన్, తిలక్ వర్మలు పట్టిన క్యాచ్ లు మ్యూవే ఫలితాన్ని శాసించాయి. ఈ విజయంతో భారత్ కేవలం టైటిల్ ను గెలవడమే కాకుండా, టీ20 ఫార్మాట్ లో తామే అసలైన ‘బస్’ అని



నిరూపించుకుంది. మ్యూవే ముగియగానే స్టేడియం మొత్తం బాణాసంచా వెలుగులతో, అభిమానుల కేరింతలతో హోరెత్తిపోయింది.

మౌలిక వ్యవస్థలపై భారీ దాడులు

బెన్ గోన్/దుబాయ్: పశ్చిమాసియా యుద్ధం నానాటికీ తీవ్రమవుతోంది. ఇరాన్, అమెరికా ఇజ్రాయేల్ పోరాటం ఆదివారం తొమ్మిదో రోజుకు చేరింది. ఇరాక్ రాజధాని బెన్ గోన్ తో పాటు అల్ బిర్ జిల్లాలోని చమురు లక్ష్యాలుపై ఇజ్రాయేల్ దాడికి దిగింది. నాలుగు చమురు నిల్వ కేంద్రాలతో పాటు ఉత్పత్తి, బదిలీ కేంద్రంపైనా వైమానిక దాడులు చేసింది. ఈ ఘటనలో నలుగురు ట్యాంకర్ డ్రైవర్లు మరణించారు. బెన్ గోన్ వీధుల్లో చమురు ఏరులై ప్రవహించింది. చమురుకు మంటలంటుకొని అగ్నిధారలను తలపించాయి. యాజ్జ్, బెన్ గోన్, ఇస్ఫహాన్ నగరాలపైనా ఇజ్రాయేల్ విరుచుకుపడింది. భారీగా క్షిపణులు ప్రయోగించింది. ఇస్ఫహాన్ లో వర్షపాటులను, హార్న్ రైడింగ్ క్లబ్ ను బాంబులు ధ్వంసం చేశాయి. ఈ దాడుల్లో 11 మంది మృతిచెందారు. ఇస్ఫహాన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ లో ఇరాన్ కు చెందిన ఎఫ్ 14 విమానాలు, గగనతల రక్షణ వ్యవస్థను తుణ్ణియలు చేసినట్లు ఇజ్రాయేల్ సైన్యం ప్రకటించింది. బెన్ గోన్ లో ఇరాన్ అంతరిక్ష సంస్థ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని ధ్వంసం చేశామని పేర్కొంది. ఈ కార్యాలయాన్ని ఉగ్రి కార్మికలపాలతో పాటు ఇజ్రాయేల్ సైన్యం ఇన్ ఫర్మేట్ రెవల్యూషన్ గార్డ్ కార్ప్స్ (ఐఆర్ జీసీ) వారుకుంటోందని ఆరోపించింది. ఐఆర్ జీసీ ఇంటర్నల్ సెక్యూరిటీ కమాండ్ సెంటర్, 50 ఆయుధ బంకర్లు, గ్రౌండ్ ఫోర్స్ కాంపౌండ్ ను నామరూపాలేకుండా చేసినట్లు వెల్లడించింది. ఇరాన్ దాడుల్లో ఒక భారతీయుడు, మరొక బంగ్లాదేశీ మరణించినట్లు సౌదీ అరేబియా ప్రకటించింది. 12 మంది బంగ్లాదేశీలు గాయపడ్డట్లు వెల్లడించింది. కువైట్ పై ఇరాన్ భారీ దాడులకు పాల్పడింది. అల్ అదిద్ ఎయిర్ బేస్ పై మిస్సైల్, డ్రోన్ ను ప్రయోగించింది. అమెరికా పాలి కాస్టర్ల మరమ్మత్తు కేంద్రాన్ని, ఇంధన ట్యాంకులను, కమాండ్ పోస్టు ధ్వంసం చేశామని ఐఆర్ జీసీ ప్రకటించింది. యూఎస్ థాడ్ క్షిపణిరక్షణ వ్యవస్థకు సంబంధించిన నాలుగు రాదార్లను గత 24 గంటల్లో నేలమట్టం చేశామని వెల్లడించింది. ప్రెసిడెన్సెల్ డి మిస్సైళ్లతో ఈ దాడికి దిగినట్లు ఇరాన్ ప్రభుత్వ వార్తా సంస్థ పేర్కొంది. బహ్రైన్ లోని నీటి శుద్ధి కేంద్రంపైనా ఇరాన్ సైన్యం దాడికి దిగింది. పెద్ద ఎత్తున మంటలు చెలరేగిన దృశ్యాలు మీడియాలో ప్రసారమయ్యాయి. ఈ యుద్ధంలో పౌర మౌలిక సదుపాయాలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ఇదే మొదటిసారి. తొలుత అమెరికా ఇజ్రాయేల్ సైన్యమే తమ డిశాలినేషన్ ఫ్లాంట్ పై వైమానిక దాడులకు పాల్పడింది ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ ఆర్గాన్ ఆరోపించారు. ఎడారి ప్రాంతమైన గల్ఫ్ లో తాగునీటికి డిశాలినేషన్ ప్లాంట్ల ప్రాణాధారం. యుద్ధం నేపథ్యంలో పశ్చిమాసియాలోని వనీస్ ను అమెరికన్ సైన్యం దాడికి తయారుచేసారు. యుద్ధం మొదలైన తర్వాత ఇప్పటికే 32,000 మందికిపైగా పౌరులు అమెరికాకు చేరుకున్నారు.

మహిళాభివృద్ధి కోసం ‘స్వయం’ బ్రాండ్... నేనే అంబాసిడర్ గా ఉంటా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)
సీఎంగానే కాకుండా ఒక అస్సా, తండ్రిగా ఆడబిడ్డలను ప్రోత్సహించి ఉన్నత స్థానాలకు తీసుకురావడానికి తన సర్వశక్తులూ ఒడ్డుతానని చంద్రబాబు హామీ ఇచ్చారు. 2019-24 మధ్య కాలంలో రాష్ట్రంలో విద్యసం జరిగిందని, దానివల్ల తీవ్రంగా నష్టపోయామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పుడు తాను, మోడీ, పవన్ కల్యాణ్ కలిసి పేదలకు న్యాయం చేయాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నామని, ద్వారా, మెప్పా సంఘాలకు పూర్వ వైభవం తీసుకురావడమే తమ ఆలోచన అని పునరుద్ఘాటించారు. మహిళలకు న్యాయం చేయడమే తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన ధ్యేయమని ఆయన అన్నారు. “మా ఆడబిడ్డలు తయారుచేసే వస్తువులకు ప్రపంచస్థాయి గుర్తింపు తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో ‘స్వయం’ బ్రాండ్ ను ప్రారంభించాం. ఈ బ్రాండ్ కు నేనే బ్రాండ్ అంబాసిడర్ గా ఉంటాను. నాణ్యత, ప్యాకేజింగ్, టెక్నాలజీ వంటి అంశాల్లో ప్రభుత్వం పూర్తి సహకారం అందిస్తుంది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 84 లక్షల మందికి పైగా ద్వారా నభ్యులున్నారు. వారందరినీ ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లడమే మా సంకల్పం” అని వివరించారు. ఇప్పటికే లక్ష మంది మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలు ఉన్నారని, రాబోయే ఏడాదిలో మరో 5 లక్షల మందిని చేర్చి మొత్తం 6 లక్షల మందితో ఆంధ్రప్రదేశ్ ను అగ్రస్థానంలో నిలుపుతామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మహిళలు తయారు చేసే వస్తువులను వారే వినియోగించుకుంటే దాదాపు మూడున్నర కోట్ల మంది వినియోగదారులు ఏర్పడతారని, ఇది మార్కెటింగ్ కు ఎంతగానో హోదాపడతుందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పలువురు మహిళా ప్రముఖులను ప్రశంసించారు. దేశానికి రాష్ట్రపతిగా గిరిజన మహిళ ద్రౌపది ముర్ము, ఆర్థిక మంత్రిగా నిర్మలా సీతారామన్ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నారని అన్నారు. వచ్చిన ఆదాయాన్ని సమర్థంగా వినియోగించి కుటుంబాన్ని నడిపే మహిళలే నిజమైన ఆర్థిక మంత్రులని చంద్రబాబు అభివర్ణించారు. త్వరలో ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టుకు కూడా ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా ఒక మహిళ రాబోతున్నారని తెలపడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. దివంగత ముఖ్యమంత్రి ఎన్టీఆర్ ను గుర్తుచేసుకుంటూ, ఆడబిడ్డలకు ఆస్తిలో సమాన హక్కు కల్పించి చట్టం చేసిన ఘనత ఆయనదేనని చంద్రబాబు అన్నారు.

అతివలకే అందలం

మోగావల్లి సోలార్ విద్యుత్ పుట్టి ప్లాంట్ కు సైతం యజమానులుగా నిలబెట్టాం. ఎన్ హెచ్ జిలు ఉత్పత్తి చేసే వస్తువుల విక్రయం కోసం అమెజాన్ తో అవగాహన కుదుర్చుకున్నాం. లోకల్ టాలెంట్ ను గ్లోబల్ టాలెంట్ గా మార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాం అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు. ‘దేశంలో ఇంకా మహిళలు, పురుషులు, కులాలు అంటూ ఎన్నో రకాలుగా వివక్ష కనిపిస్తూనే ఉంది. అభివృద్ధి చెందిన అమెరికాలోనూ వివక్ష ఉన్నప్పటికీ అక్కడ కష్టపడే వారికి గుర్తింపు ఉంది. మన దేశంలోనూ కష్టపడే వారికి గుర్తింపు ఇవ్వాలి.. అవకాశాలు కల్పించాలి. నా ప్రయోజనంలో అనేక మంది జర్నలిస్టులు, మహిళా జర్నలిస్టులు నా శ్రేయోభిలాషులుగా ఉన్నారు’ అని రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. 2047 నాటికి డ్రీయన్ డాలర్ ఏకాసమీగా తెలంగాణను తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంలో భాగంగా మూసీని ప్రక్షాళన చేయాలనుకుంటున్నాం. కానీ కొందరు ఈ ప్రభుత్వాన్ని ఏమీ చేయనివ్వకుండా అడ్డుపడుతున్నారు. అమృతాబాద్ లో సబ్సిడీ రివర్ర్ ప్రంట్, ఢిల్లీలో యమునా రివర్ర్ ప్రంట్, యూపీలో గంగా రివర్ర్ ప్రంట్ నిర్మించిన వారు హైదరాబాద్ లో మూసీ రివర్ర్ ప్రంట్ ను మాత్రం వద్దంటున్నారు. ఈ సా నది ఒడ్డున 2004లో 9 మీటర్ల బఫర్ జోన్ లో అపార్ట్ మెంట్ కట్టారు. నదులకు 50 మీటర్ల బఫర్ జోన్ ఏర్పాటు చేస్తూ తర్వాత నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 50 మీటర్ల లోపల కట్టడాలపై నిషేధం ఉంది. 50 శాతం బఫర్ జోన్ ఉంది. అందుకే ఆ అపార్ట్ మెంట్ నివాసీతులను వీలవి మాట్లాడారు. వాళ్లకు ఏదెకరాల భూమి ఇచ్చి అందులో అపార్ట్ మెంట్ కట్టుకోవడానికి కావాల్సిన డబ్బు డిపాజిట్ చేస్తామని చెప్పాం. కానీ

రాజకీయ జోక్యం పెరిగింది. ప్రతి పార్టీ అక్కడికి వెళ్లి సానుభూతి చూపిస్తోంది. సానుభూతితో సమస్య పరిష్కారం కాదు. 50 మీటర్ల బఫర్ జోన్ లో ఉన్న అన్ని కట్టడాలకు విలువ సున్నాయే. ప్రత్యామ్నాయం చూపించాలని మేం ప్రయత్నిస్తుంటే రాజకీయ పార్టీలు గగ్గోలు పెడుతున్నాయి. బఫర్ జోన్ లో ఉన్న వారికి జరిగే నష్టంపై చర్చిస్తే బాగుంటుంది. నగరాన్ని కాపాడుకోవడానికి, అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లడానికి, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముక కావడానికి అందరి సహకారం కావాలి. కాంధీ విజ్ఞాన కేంద్రం ఏర్పాటుకు రూ. 200 కోట్లు ఖర్చు చేస్తే తప్పేంటి? ఈ నెల 13న మూసీ రివర్ర్ ప్రంట్ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇప్పటికే తున్నాం అని సీఎం వివరించారు. త్వరలోనే జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలపై శుభవార్త ‘జర్నలిస్టుల మధ్య ఎలాంటి తేడా లేదు. డెస్కు జర్నలిస్టులు, బ్యూరో జర్నలిస్టులు అని వేరుగా చూడం. అందరూ సమానమే. ప్రైవేటు కార్యాలయాల్లో మహిళల సమస్యలపై ఫిర్యాదు చేసేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటాం. ఇటీవలే ఈ అంశంపై చర్చ చేశాం. త్వరలో నిర్ణయం తీసుకుంటాం. సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు కథనాలపై ఫిర్యాదులకు ఒక వేదిక ఏర్పాటు చేస్తాం. నిజమైన జర్నలిస్టులెవరో, జర్నలిస్టు మునుగులో వ్యాపారాలు చేస్తున్నవారెవరో తేడా తెలియాలి. అందుకోసం ప్రత్యేకంగా చట్టంపై అసెంబ్లీలో చర్చిస్తాం. జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాల అంశం సుదీర్ఘకాలంగా ఉంది. చట్టం వల్ల ఇబ్బంది లేకుండా ఇళ్ల స్థలాలపై నిర్ణయం తీసుకుంటాం. అతిత్వరలోనే జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాలకు సంబంధించి మంచి వార్త చెబుతా.

భారతీయులు గర్వపడే విజయమిది : వైఎస్ జగన్

అమరావతి: టీ20 వరల్డ్ కప్ గెలిచిన భారత క్రికెట్ బృందానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ సీఎం, వైఎస్సార్ సీఎం అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఎక్స్ వేదికగా అభినందనలు తెలిపారు. అద్భుతంగా ఆడి మళ్లీ ఛాంపియన్లుగా నిలిచిన కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ నేతృత్వంలోని జట్టుకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తుదిపోరులో ప్రారంభం నుంచే భారత్ ఆధిపత్యం ప్రదర్శించిందని కొనియాడారు. అభిషేక్ శర్మ, సంజూ సామ్యన్, ఇషాన్ కిషన్ బాగా ఆడారని, చివరి విజయ క్షణాలు భారతీయులందరినీ గర్వపడేలా చేశాయని అభివర్ణించారు. వరల్డ్ కప్ కిరీటం తిరిగి మన ఇంటిలోనే ఉండంటూ ఎక్స్ పోస్టులో పేర్కొన్నారు. మరోవైపు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కూడా భారత జట్టుకు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. పైన్ లో టీమిండియా ప్రదర్శించిన అద్భుత ఆటతీరు దేశ ప్రజలందరికీ గర్వకారణమని కొనియాడారు. ఈ విజయం దేశ క్రీడా రంగానికి మరింత గౌరవం తెచ్చిందని రేవంత్ అన్నారు.



ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి



గోదావరి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక లో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని రామగుండం నగర మేయర్ మహాంకాళి స్వామి పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న సైబల్ సానిటీషన్ డ్రైవ్ నిర్వహణను ఎఫ్ సి బి క్రాస్ రోడ్స్ లో పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వ్యక్తి గత పరిశుభ్రత తో పాటు పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించడం ప్రతి పౌరుడి భాద్యతని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక పూర్తి స్థాయిలో అమలు చేయాలని స్థానిక శాసన సభ్యులు కృత నిశ్చయంతో ఉన్నందున విధుల పట్ల అలసత్వం ప్రదర్శించకుండా సానిటీషన్ డ్రైవ్ పక్కం దిగా చేపట్టాలని నిబ్బందికి సూచించారు. చెత్త బయట పడ వేయకుండా పారిశుధ్య సిబ్బందికి అందజేయాలని మెప్పా ఆర్ పి బి ఇంటింటా ప్రచారం నిర్వహించాలని అన్నారు. కరపత్రాలు, పోస్టర్ల ద్వారా ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని

అదేశించారు. అయినప్పటికీ వినకుండా చెత్త బయట పడవేసే వారికి 500 రూపాయలు జరిమానా విధించాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎఫ్ సి బి క్రాస్ రోడ్స్ లో లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ రామగుండం ఆధ్వర్యంలో అల్పాహారం ఏర్పాటు చేశారు. నగర మేయర్ మహాంకాళి స్వామి స్వయంగా పట్టించారు. అనంతరం భీమునిపట్నం, అటో నగర్ లో పర్యవేక్షించి మురుగు నీటి కాలువలో పేరుకు పోయిన ప్లాస్టిక్ వస్తువులను పరిశీలించారు. సి సి కెమెరాలతో నిఘా ఏర్పాటు చేసి కాలువల్లో చెత్త పడ చేసిన వారిని గుర్తించి జరిమానా తో పాటు నల్ల కనెక్టర్ తొలగించడం వంటి కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు. తదుపరి మేడిపల్లి అసెంబ్లీ కాలనీలో రోడ్డు వెడల్పు శిథిలాలను పరిశీలించారు. శిథిలాలను వెతకేసే తొలగించడంతో పాటు రోడ్డు మధ్యలో ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలను తరలించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అదేశించారు. యుద్ధ ప్రాతిపదికన పనులు పూర్తి చేయాలని అదేశించారు. ఆ తరువాత గౌతమి నగర్ లో డ్రై రిసోర్స్ కలెక్షన్ సెంటర్, కళిపోస్ట్ యార్డ్ లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన



మాట్లాడుతూ దశివర్షే సేనర్, కంపోస్ట్ తయారీ దుండ్రాలు మరమ్మత్తులు లేక నిరుపయోగంగా పడి ఉన్నాయని వాదించి వెంటనే ఉపయోగంలోకి తీసుకు వచ్చేలా లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ రామగుండం ఆధ్వర్యంలో అల్పాహారం ఏర్పాటు చేశారు. నగర మేయర్ మహాంకాళి స్వామి స్వయంగా పట్టించారు. అనంతరం భీమునిపట్నం, అటో నగర్ లో పర్యవేక్షించి మురుగు నీటి కాలువలో పేరుకు పోయిన ప్లాస్టిక్ వస్తువులను పరిశీలించారు. సి సి కెమెరాలతో నిఘా ఏర్పాటు చేసి కాలువల్లో చెత్త పడ చేసిన వారిని గుర్తించి జరిమానా తో పాటు నల్ల కనెక్టర్ తొలగించడం వంటి కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు. తదుపరి మేడిపల్లి అసెంబ్లీ కాలనీలో రోడ్డు వెడల్పు శిథిలాలను పరిశీలించారు. శిథిలాలను వెతకేసే తొలగించడంతో పాటు రోడ్డు మధ్యలో ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాలను తరలించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అదేశించారు. యుద్ధ ప్రాతిపదికన పనులు పూర్తి చేయాలని అదేశించారు. ఆ తరువాత గౌతమి నగర్ లో డ్రై రిసోర్స్ కలెక్షన్ సెంటర్, కళిపోస్ట్ యార్డ్ లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన

పూర్తి చేసే సగరంలో సేకరించే చెత్త లో 80 శాతానికి పైగా రీ సైకిలింగ్ చేసే విధంగా చర్యలు చేపడతానని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన వెంట పలువురు కార్పొరేటర్లు, నాయకులతో పాటు నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ కమిషనర్ నాయని వెంకట స్వామి, సూపరింటెండెంట్ ఇంజనీర్ గురువీర, డి పి ఎస్ నవీన్, ఎ. ఇ లు జమీల్, మీర్, సూపరింటెండెంట్ పబ్లిక్ వర్క్స్ డివిజన్, వార్డు అధికారులు, మెప్పా సి ఓ శ్రేష్, ఆర్ పి బి, ఎస్సెస్సెలెంట్ ఇంజనీర్ మధుకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



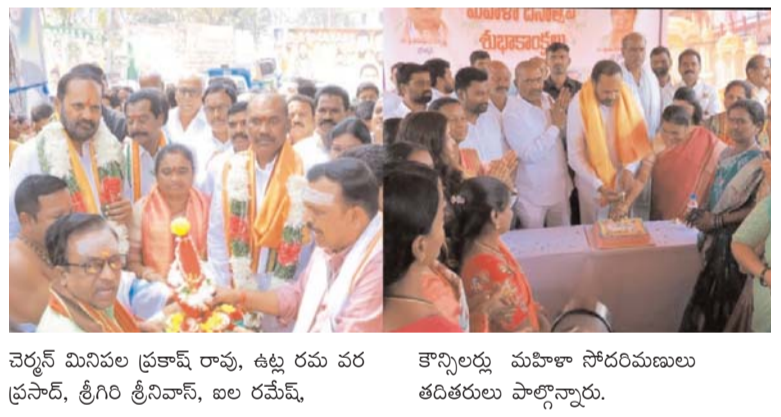
అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు

- సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ చైర్మన్ గా బాధ్యతలు చేపట్టిన బిరుదు రాధాకృష్ణ



సుల్తానాబాద్, మార్చి 08 (డి క్రైమ్ న్యూస్): అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆదివారం రోజున సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ లోని 7 వ వార్డులో నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవ వేడుకలకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై కేక్ కట్ చేసి మహిళా సోదరిమణులకు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయరమణ రావు ముందుగా ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు ని మున్సిపల్ కమిషనర్ వేదవంధితులు పూర్ణాంజలితో ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో కృష్ణ వైస్ చైర్మన్ అంతటి పుష్పలత, మున్సిపల్ కమిషనర్ రమేష్, ఏ ఎస్

భద్రత, చట్టాల బలోపేతంపై బాధ్యతను గుర్తు చేశారు అలాగే సుల్తానాబాద్ మున్సిపల్ చైర్మన్ గా బిరుదు రాధాకృష్ణ పదవి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. తదుపరి సూతనంగా ఎన్నికైన పాలకవర్గానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయరమణ రావు ముందుగా ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు ని మున్సిపల్ కమిషనర్ వేదవంధితులు పూర్ణాంజలితో ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో కృష్ణ వైస్ చైర్మన్ అంతటి పుష్పలత, మున్సిపల్ కమిషనర్ రమేష్, ఏ ఎస్



చెర్ల మినిపల్ ప్రకాష్ రావు, ఉల్ల రమ వర ప్రసాద్, శ్రీగిరి శ్రీనివాస్, బల రమేష్.

కొన్నిలర్లు మహిళా సోదరిమణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ కార్యకర్తకు అండగా నిలిచిన ఎమ్మెల్యే రాజ్ తాకూర్

- ప్రమాదంలో గాయపడిన యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు

శ్రావణ్ మ పరామర్శించిన మనాని తాకూర్

గోదావరి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): పాలకుర్తి మండలం బసంత్ నగర్ గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్త, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు శ్రావణ్ ఇటీవల జరిగిన ప్రమాదంలో గాయపడి పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న విషయం తెలుసుకున్న రామగుండం ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్. రాజ్ తాకూర్ వెంటనే స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అదేశాల మేరకు వారి సమీపి మనాని తాకూర్ పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వెళ్లి శ్రావణ్ ని పరామర్శించారు.



ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని తెలుసుకొని డైరెక్ట్ ట్రవర్ గా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం అక్కడి వైద్య అధికారులు, వైద్యులతో మాట్లాడిన మనాని తాకూర్, శ్రావణ్ కి ఆనందమైన అన్ని వైద్య సౌకర్యాలు అందిస్తూ మెరుగైన చికిత్స అందించాలని సూచించారు. చికిత్సలో ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని వైద్య సిబ్బందికి అదేశించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రావణ్ కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడిన మనాని తాకూర్, ఎమ్మెల్యే రాజ్ తాకూర్ ఎల్లప్పుడూ వారి కుటుంబానికి అండగా ఉంటారని హామీ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తల క్షేమం తమకు ముఖ్యమని, పార్టీ కోసం పనిచేసే ప్రతి కార్యకర్తకు తాము ఎల్లప్పుడూ తోడ్పాటు ఉంటామని తెలిపారు.

క్రిస్టియన్ మైనారిటీల సంక్షేమానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత

- చల్లలకు రూ. 1.95 కోట్లు మంజూరు పట్ల హర్షం

- క్రీస్టియన్ మైనారిటీ నిధులు మంజూరు చేయించిన మంత్రి దుద్దిక్ శ్రీధర్ బాబు - టీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అంకలి కుమార్

రామగిరి, మార్చి 08 (డి క్రైమ్ న్యూస్):- మంధని డివిజన్ లోని చల్లల నిర్మాణానికి కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణానికి మునుపెన్నడూ లేని విధంగా రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిక్ శ్రీధర్ బాబు రూ. 1.95 కోట్లు నిధులు మంజూరు చేయడం పట్ల తెలంగాణ క్రీస్టియన్ కౌన్సిల్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అంకలి కుమార్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో హర్షం వ్యక్తం చేశారు. మంధని నియోజకవర్గ కేంద్రంలో క్రీస్టియన్ కమ్యూనిటీ హాల్ నిర్మాణానికి రూ. 50 లక్షలు మంజూరయ్యాయని, మంధని పట్టణంలోని శ్రీపాద కాలనీ సీయోను చర్చి అదనపు గదుల కోసం రూ. 20 లక్షలు, ముత్యాలమ్మ వాడలోని హెబ్రోన్ చర్చి నిర్మాణానికి రూ. 20 లక్షలు, జేతేలు గాస్పల్ (షేరుర్ మినిస్ట్రీస్ చర్చి నిర్మాణానికి రూ. 20 లక్షలు, సూరయ్యపల్లి లోని రోమన్ క్యాథలిక్ చర్చి వద్ద సిమెంట్ రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ. 20 లక్షలు, మంధని మండలంలోని అడవి సోమనపల్లి సీయోను చర్చి అదనపు గదులు కాంపౌండ్ వాల్ నిర్మాణానికి రూ. 10 లక్షలు, మల్లారం కావనేట్ చర్చి అదనపు గదులకు రూ. 10 లక్షలు, దుబ్బపల్లి గ్రామంలోని సత్య శక్తి సువార్డు మినిస్ట్రీస్ చర్చి నిర్మాణానికి రూ. 10 లక్షలు, ముల్లారం మండల కేంద్రంలోని కల్వరి క్రీస్తు ప్రార్థన మందిరం కోసం రూ. 10 లక్షలు, ఖమ్మంపల్లి లోని జీసస్ పవర్ మినిస్ట్రీస్ చర్చి నిర్మాణానికి రూ. 10 లక్షలు, రామగిరి మండలం రత్నాపూర్ జేగంపేట ఎక్స్ లోట్ లో చర్చి నిర్మాణానికి రూ. 10 లక్షలు, కమన్ ఫూర్ మండలం కేంద్రంలోని శాలిము గాస్పల్ మినిస్ట్రీస్ చర్చి కమ్యూనిటీ హాల్ కోసం రూ.5 లక్షలు నిధులు మంజూరు అయ్యాయని, మొత్తం మంధని డివిజన్ లో రూ. 1.95 కోట్లు క్రీస్టియన్ మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ ద్వారా మంత్రి దుద్దిక్ శ్రీధర్ బాబుకు నిధులు మంజూరు చేయించినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



అతివలకు సత్కారం



గోదావరి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): గోదావరి 1 టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ లో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మహిళా పోలీస్ అధికారి, సిబ్బందిని గోదావరి 1 వన్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ ఇంద్రసేన రెడ్డి, పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది తో కలిసి సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం వారికి షిల్డ్, గిట్ల బి అందచేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో ఎస్ బి రమేష్, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

క్రీడాకారుల ప్రతిభకు వేదికైన పీఎం శ్రీ క్రీడా పోటీలు.....



సుల్తానాబాద్, మార్చి 08 (డి క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో పెద్దపల్లి జిల్లా స్థాయి పీఎం శ్రీ బాల బాలికల క్రీడా పోటీలు ఉత్సాహభరితంగా జరిగాయి. ఈ పోటీలకు ముఖ్య అతిథులుగా పెద్దపల్లి జిల్లా ఏఎంఓ, డాక్టర్ పి.ఎం. షేక్, జిల్లా డిప్యూటీ అకృపాక సరేష్, ఎస్.ఎస్.ఎస్ జిల్లా కార్యదర్శి కనుకుంట్ల లక్ష్మణ్ హాజరై క్రీడా పోటీలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలోని 13 పాఠశాలల నుంచి వచ్చిన బాలబాలికలు కబడ్డీ, ఖో ఖో, వాలిబాల్, అథ్లెటిక్స్ వంటి విభాగాల్లో పాల్గొని తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పోటీల్లో పాల్గొనడంతో క్రీడా మైదానం సందడిగా మారింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు చదువుతో పాటు క్రీడల్లో కూడా రాణించాలని సూచించారు. క్రీడలు శారీరక దృఢత్వం, క్రమశిక్షణ, జట్టు భావన పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. క్రీడల ద్వారా విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరచాలని ఆకాంక్షించారు. పోటీల్లో విజయం సాధించిన క్రీడాకారులకు అతిథులు బహుమతులు ప్రధానం చేసి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర పేట ఉపాధ్యక్షురాలు శోభారాణి, జిల్లా పేట అధ్యక్ష కార్యదర్శులు వేల్పుల సురేందర్, దాసరి రమేష్, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

త్వరలో అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ సమస్య కూడా తీరుతుంది

- ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ



తిమ్మాపూర్, మార్చి 8 (డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండలం అలుగునూరులో ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా గ్రామీణి రోడ్ నిర్మాణం, సూతన ప్రాజెక్ట్ పనులకు ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ ఆదివారం శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... రోడ్డు సమస్యను కార్పొరేషన్ కమిషనర్ ప్రభుల్ దేశాయ్ దృష్టికి తీసుకు రాగా తక్షణమే నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకోవడం హర్షణీయమని, త్వరలోనే అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ సమస్య కూడా తీరుతుందిని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. అనంతరం మెండే రాధ - పోచయ్య దంపతుల ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. సుడా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి, నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్, కమిషనర్ ప్రభుల్ దేశాయ్, కార్పొరేటర్ కాల్వ మల్లేశ్వర్, డివిజన్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు తమ్మనవేటి రమేష్, ఆలయ చైర్మన్ కంది అశోక్ రెడ్డి, పార్టీ నాయకులు గోపు మల్లారెడ్డి, కంది లక్ష్మీనారాయణ రెడ్డి, సింగిరెడ్డి స్వామి రెడ్డి ఎస్ శ్రీనివాస్, కుంబాల లింగయ్య, మనోహర్, పదాల రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ మహిళల అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉంటా

- సర్పంచ్ సంగెం అరుణ గట్టయ్య



రామగిరి, మార్చి 08 (డి క్రైమ్ న్యూస్):- గ్రామ మహిళల అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉంటామని ఖానాపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ సంగెం అరుణ గట్టయ్య పేర్కొన్నారు. ఆదివారం మంధని మండలం ఖానాపూర్ గ్రామం గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో సర్పంచ్ సంగెం అరుణ గట్టయ్య ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. మహిళలను కాలువలతో సన్మానించి సత్కరించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ... గ్రామ అభివృద్ధికి, గ్రామంలోని మహిళల అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉంటామని తెలిపారు. మహిళల విశిష్టతను కొనియాడారు. ప్రధమ పాఠశాలగా ఉన్నందుకు గర్వంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. గ్రామ అభివృద్ధికి ప్రజలందరూ సహకరించాలని తెలిపారు. గ్రామంలోని మహిళలందరికీ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళలు, గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తపన పడేవారు ఉంటేనే సమాజం ముందుకు సాగుద్ది

● ఆలోచింపజేసే సమావేశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలే ● ఇంకా మంథనిలో రాజ్యాంగం..మహనీయులంటే తెలియని పరిస్థితి ● మహనీయుల చరిత్ర చెబుతుంటే దోషులుగా కన్పిస్తున్నం ● మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్



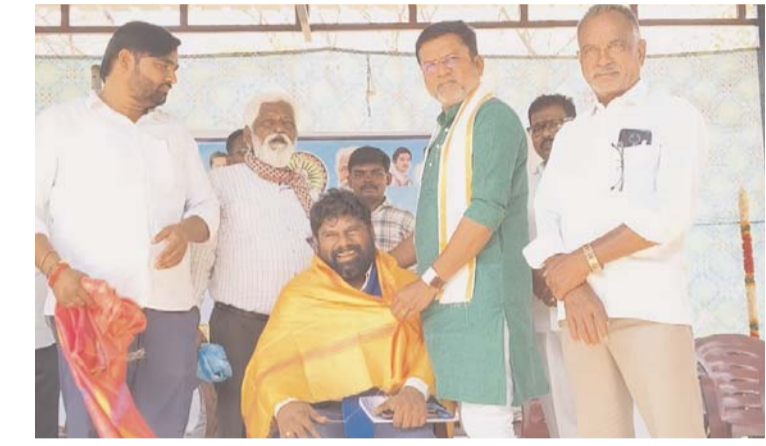
రామగిరి, మార్చి 08 (డి క్రిమ్ న్యూస్):- దేశంలో తపన పడేవాళ్లు.. ఆలోచన చేసేవాళ్లు ఉండటం మూలంగానే సమాజం ముందుకు సాగిందని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ అన్నారు. కమాన్ వ్యూర్ మండలం జూలపల్లి జెడ్పీ హెచ్ఎస్ పాఠశాల ఆవరణలో విశ్వజన కళామండలి, డిపం గ్రౌండ్ ఫౌండేషన్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు.

మంచి విషయాలు చెప్పి, వక్రల మాటలతో ఆలోచింపజేసే సమావేశాలకు ఎక్కువ మంది రావని, ఇలాంటి సమావేశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుందన్నారు. ప్రభుత్వం, దేశం ప్రజల కోసం పని చేయాలంటే మనలో ముందు మార్పు రావాలన్నారు. ఇప్పటి వరకు రాజ్యాంగం అంటే తెలియదని, రాజ్యాంగం మహనీయులు అంటే తెలియదని, చరిత్ర



విద్యారంభమన్నారు. రాజ్యాంగం తెలియజేయాలనే తపన డా.జి మప్పారాజు కి ఉందని, ఇలాంటి కార్యక్రమాల ద్వారా అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ప్రజా జీవితంలో తనలాంటి వాళ్లు అన్నింటికీ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి అంటూ ఆయన తెలిపారు. ఈనాటి పరిస్థితుల నేపథ్యంలో మాస్టర్ జీ మంథని నియోజకవర్గంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని, ఇక్కడ రాజ్యాంగం, మహనీయులు అంటే తెలియదని, చరిత్ర

చెప్పాలని చూస్తున్న తాము దోషులుగా కనబడుతున్నామని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. డీసీ సామాజికవర్గం నుంచి నియోజకవర్గంలో 78 ఏండ్ల తర్వాత మహనీయుల పరిచయం చేస్తూ ముందుకు వెళ్తుంటే అనేక ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని ఆయన వాపోయారు. అనంతరం మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఘనంగా సన్మానం చేసి మహిళా మణులకు మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.



కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలకు ఫ్యాక్టరీ ఓ ఏటీఎంలా మారింది

● దమ్ముంటే సొంత డబ్బుతో బెజ్జెంకిని అభివృద్ధి చేయాలే ● ఫ్యాక్టరీ సొమ్మును ఆలయాభివృద్ధికి వాడడం సిగ్గుచేటు ● 2028లో ఎమ్మెల్యేగా ఫ్యాక్టరీని మూయించకుంటే పేరు మార్చుకుంటా ● మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి బాలకిషన్

బెజ్జెంకి, మార్చి 8 (డి క్రిమ్ న్యూస్): సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జెంకి మండల కేంద్రంలో ఆదివారం బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలెక్షన్ సమావేశంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి బాలకిషన్ మాట్లాడుతూ... ఎక్కడా లేనివిధంగా బెజ్జెంకి మండలంలోనే ఉన్న రెండు ఇథనాల్ ఫ్యాక్టరీలతో ప్రజల ప్రాణాలకు ప్రమాదం పొంచి ఉందని, ఓ మంత్రి పూర్తి సహకారంతోనే ఫ్యాక్టరీలు నడుస్తున్నాయని ఆరోపించారు. గెలిచిన వెంటనే ఇథనాల్ ఫ్యాక్టరీని మూయిస్తానన్న ఎమ్మెల్యే మూయించకుండా ఎందుకు మద్దతిస్తున్నాడని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలకు ఫ్యాక్టరీ ఓ ఏటీఎంలా మారగా, అన్ని గ్రామాల్లో సర్పంచులు గెలిచేందుకు కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు ఫ్యాక్టరీ నుండి డబ్బులు తీసుకున్నారని, ఇదే కాక అలుగునూరు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల ఫ్యాక్టరీ సైతం ఎన్నికల ఖర్చుకు ఫ్యాక్టరీ నుండి ముందుగానే ముట్టాయని ఆరోపించారు. ఫ్యాక్టరీ విషవాయువు పీల్చులేక ఇబ్బందులకు గురవుతున్నాంటూ పోలీస్ కానిస్టేబుల్ తనకు చెప్పుకున్నారని, ఫ్యాక్టరీ మూలంగా మండల వ్యాప్తంగా ప్రజలు ఇబ్బందులకు గురైతే ప్రమాదం ఉందన్నారు. అభివృద్ధి చేయకుండా చాలాంటూ ప్రజలు కోరుతున్నారని కాబట్టి ఫ్యాక్టరీకి మద్దతు తెలపవద్దని ఎమ్మెల్యేను కోరారు. ఫ్యాక్టరీ డబ్బులు ఆలయాభివృద్ధికి ఉపయోగించడం సిగ్గుచేటని, ఎండ్ మెంట్ నిదులు, హుండ్లీ ఆదాయంతో ఆలయానికి మర్యాదలు చేయలేరా అంటూ ప్రశ్నించారు. ఎమ్మెల్యేకు చేత కాకపోతే బిఆర్ఎస్ నాయకులందరం కలిసి ఆలయాభివృద్ధికి సహకరిస్తామని అంతేకాని ఫ్యాక్టరీ పాపపు సొమ్మును ఆలయానికి ఉపయోగించవద్దంటూ హితవు పలికారు. దమ్ముంటే ఎమ్మెల్యే తన సొంత డబ్బులతో బెజ్జెంకిని అభివృద్ధి చేయాలని, ఫ్యాక్టరీ సొమ్మును వాడుకుంటూ ప్రజల ప్రాణాలతో చెలాటమీ చేసే ఊరుకునేది లేదని

మద్దతు తెలిపి ఫ్యాక్టరీ మూసివేతకు కృషి చేయాలని రసమయి కోరారు. అనంతరం ఆదివారం మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా నియోజకవర్గంలోని మహిళలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు పాకాల మహిళాల్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ లింగా నిర్మల-లక్ష్మణ్, అన్ని గ్రామాల్లో ఓటింగ్ ద్వారా ప్రజాభిప్రాయాన్ని సేకరిస్తామని, అన్ని పార్టీలు



హెచ్చరించారు. 2028లో ఎమ్మెల్యే తానేనని ఫ్యాక్టరీని మూయించుకోవాలే తన పేరునే మార్చుకుంటానంటూ రసమయి సవాల్ విసిరారు. కాంగ్రెస్ నాయకులను విజింట్లుగా పెట్టుకుని నడుపుతున్న ఫ్యాక్టరీని బంధించేయాలని యజమానులను హెచ్చరిస్తూ దీనికోసం త్వరలో ప్రత్యేక కార్యచరణతో అన్ని గ్రామాల్లో ఓటింగ్ ద్వారా ప్రజాభిప్రాయాన్ని సేకరిస్తామని, అన్ని పార్టీలు

మద్దతు తెలిపి ఫ్యాక్టరీ మూసివేతకు కృషి చేయాలని రసమయి కోరారు. అనంతరం ఆదివారం మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా నియోజకవర్గంలోని మహిళలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు పాకాల మహిళాల్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ లింగా నిర్మల-లక్ష్మణ్, అన్ని గ్రామాల్లో ఓటింగ్ ద్వారా ప్రజాభిప్రాయాన్ని సేకరిస్తామని, అన్ని పార్టీలు

స్త్రీ లేకపోతే జననం లేదు.. స్త్రీ లేకపోతే గమనం లేదు

● రెయిన్ డ్రోప్ ఇంగ్లీష్ మీడియం పాఠశాలలో ముందస్తుగా మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు... ● రెయిన్ పాఠశాల కరస్పాండెంట్ వెలిశోజు శ్రీధర్



రామగిరి, మార్చి 07 (డి క్రిమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలం కల్లు చర్ల లోని రెయిన్ డ్రోప్ ఇంగ్లీష్ మీడియం పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు ఎంతో ఘనంగా నిర్వహించారు. మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ముందస్తుగా శనివారం (స్త్రీ రోజు) మహిళలకు మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ వేడుకలు నిర్వహించారు. మహిళలకు మ్యూజికల్ క్వెస్ట్, బిస్కెట్ ఈటింగ్, టెలుగు బ్యాండ్, టెక్స్టిల్ డిజైనింగ్ వంటి వివిధ రకాలైన ఆటలు నిర్వహించారు మహిళల అధిక సంఖ్యలో ఈ ఆటలలో పాల్గొని ఎంతో ఆనందంగా గడిపారు. పాఠశాల కరస్పాండెంట్ వెలిశోజు శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ స్త్రీ లేకపోతే జననం లేదు.. స్త్రీ లేకపోతే గమనం లేదు.. స్త్రీ లేకపోతే సృష్టిలో జీవం లేదు.. స్త్రీ లేకపోతే అనలు సృష్టి లేదు.. ఈ సృష్టికి మూలం స్త్రీ.. ఒకప్పుడు వంటింటికి పరిమితమైన స్త్రీ.. నేడు

అంతరిక్షం అంచులను తాకి వస్తోంది. మహిళల త్యాగం, ప్రేమ, తపన అసమానమైనవి. ప్రతి ఏడాది మార్చి 8న జరుపుకునే మహిళా దినోత్సవం కేవలం ఒక ఉత్సవం మాత్రమే కాదు. ఆమెకి మనం ఇచ్చే గౌరవం గౌరవం. పురుషుడే బలవంతుడని.. స్త్రీ బలహీనుడని భావించే రోజులు పోయాయి. పురుషులతో సమానంగా మహిళలు కూడా ముందుగు వేస్తున్నారు. విజయాలు సాధిస్తున్నారు. ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుతున్నారు. ఎక్కడైతే స్త్రీలు పూజించ బడతారో అక్కడ దేవతలు సంపన్నులూరు అని, మాతృదేవోభవ అని తల్లికి మొదటి స్థానం సమాజం కల్పించింది, సృష్టికి మూలం స్త్రీ అని స్త్రీ లేనదే విశ్వములేని లేదని స్త్రీ యొక్క గొప్పతనాన్ని చాటి చెప్పారు ప్రతి మూడి విజయం వెనుక స్త్రీ ఉంటుందని, తనను ఇంత అనందంగా పాఠశాలను నడవచానికి తన వెనుక ఉన్నది తన సతీమణి



అని తెలిపారు. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన పెద్దపల్లి కాకతీయ టెక్నో సూట్ స్రీనివాస్ స్వామి మాట్లాడుతూ మహిళా సాధికారత గురించి వివరించారు. మహిళలు స్వతంత్రంగా నిర్ణయాలు తీసుకుని తమకు సచ్చిన్ అభివృద్ధిని ఎంచుకొని సమాజంలో స్థిరపడతారో అప్పుడే నిజమైన సాధికారత

సాధించినట్లు అని తెలిపారు. వివిధ రకాలైన ఆటలలో గెలుపొందిన మహిళామూర్తులకు బహుమతులు అందజేశారు. ప్రతి మహిళా మూర్తికి బోట్లు పెట్టి గాజులు బహుకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులతో మహిళల అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఈ నెల 10న గొట్టె కాపరుల రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రిమ్ న్యూస్): అంతర్జాతీయ మండలం కుందనపల్లి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని గొల్లెలు, మేకల మార్కెట్ యార్డ్లలో ఈ నెల 10న ఉదయం 10 గంటలకు నిర్వహించనున్న రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయాలని గొల్లెలు కాపరుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మారం తిరుపతి యాదవ్, జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు సలేంద్ర రామలూ యాదవ్, మేకల నర్మయ్య యాదవ్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో పిలుపునిచ్చారు. మన మార్కెట్ స్థలాల పరిరక్షణ ప్రధాన ధ్యేయంగా సాగే రౌండ్ టేబుల్ చర్చా వేదికకు జిల్లాలోని అన్ని మార్కెట్ యార్డ్ కమిటీ సభ్యులు, సంఘం ప్రతినిధులు, గొల్లెలు కాపరులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

యాట్యూబ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ నూతన కార్యవర్గం - జిల్లా అధ్యక్షులుగా జైదేవ్



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రిమ్ న్యూస్): తెలంగాణ యాట్యూబ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ పెద్దపల్లి జిల్లా నూతన కార్యవర్గాన్ని ఆదివారం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. అసోసియేషన్ రాష్ట్ర వ్యాప్త అధ్యక్షులు మంద భాస్కర్ యాదవ్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పసిలేటి నరయ్య అధ్యక్షులతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నూతన కమిటీని ప్రకటించారు. జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులుగా బొద్దుపల్లి రామ్మూర్తి, జిల్లా అధ్యక్షులుగా టాంక్ జై దేవ్ లద్దు, వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా గోటి తిరుపతి, ఉపాధ్యక్షులుగా అదవ మహేష్, వెన్నంపల్లి మల్లన్న, ప్రధాన కార్యదర్శిగా కంది నంపల్, కోశాధికారిగా పసిలేటి నరయ్య, సంయుక్త కార్యదర్శులుగా ఆకురం వెంకటేశ్, సలేంద్ర రాజయ్య, ప్రేమ్ సాగర్, గౌరవ సలహాదారుగా ఈర్ల రామన్న, ప్రచార కార్యదర్శిగా వడ్డాల తిరుపతి, కమిటీ సభ్యులుగా రంగు నాగ నిఖిల్, ముత్యాల తిరుపతి, గుర్రాల సంతోష్ నియామకమయ్యారు. అనంతరం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని పెద్దపల్లి సాగర్ రోడ్డులోని సరస్వతి శిశు మందిర్ పాఠశాలలో మహిళా ఉపాధ్యాయులను అసోసియేషన్ తరఫున ఘనంగా సన్మానించారు. పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ మంజులతో పాటు మహిళా ఉపాధ్యాయులతో కేక్ కట్ చేయించి శాలువాలతో వారిని సన్మానించారు.

విద్యుత్ ఆర్టిజన్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

- జేపీసీ చైర్మన్ మల్ల కిషన్ రెడ్డి
పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రిమ్ న్యూస్): తెలంగాణ విద్యుత్ రంగంలో పనిచేస్తున్న ఆర్టిజన్ కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఈనెల 10న హైదరాబాద్ లోని ఎన్టీసీఎల్ మిల్ కో-ఆపొంట్ వద్ద నిర్వహించ తలపెట్టిన మహాసభలో ఆర్టిజన్ కార్మికులు, స్టాఫ్ బిల్లుల మరయు అనే మాన్ కార్మికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పెద్దపల్లి జేపీసీ చైర్మన్ మల్ల కిషన్ రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో దాదాపు 23,000 మంది ఆర్టిజన్ కార్మికులుగా సేవలందిస్తున్నప్పటికీ, ఒకే సంఖ్యలో రెండు రకాల సర్వీస్ నిబంధనలు ఉండటం ఏమాత్రం సరికాదని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి ఏపీఎస్ రూల్స్ మరయు కస్టర్షన్ ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలని, అలాగే మిగిలిన పీసీఆర్ఎల్ మరయు అనే మాన్ కార్మికులకు తగిన న్యాయం చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల న్యాయపరమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించని పక్షంలో ఆర్టిజన్ కార్మికులందరూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సమ్మెకు సిద్ధంగా ఉన్నారని ఈ సందర్భంగా ఆయన హెచ్చరించారు.

మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణించాలి

- సర్పంచ్ మంతెన చంటి అధ్యక్షులలో మహిళలకు ఘన సన్మానం



రామగిరి, మార్చి 08 (డి క్రిమ్ న్యూస్):- రామగిరి మండలం బేగంపేట గ్రామంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మహిళలకు ఘనంగా సన్మానించారు. గ్రామ సర్పంచ్ మంతెన చంటి అధ్యక్షులలో సూతనంగా ఎన్నికైన ఉపసర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు, ఐకెపి సీసీలు, అంగన్వాడీ టీచర్లు, ఆశా వర్షులు, గ్రామ మహిళా నిబ్బందిని శాలువలు కప్పు సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మంతెన చంటి మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధిలో మహిళల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి రత్నాకర్ వార్డు సభ్యుడు గ్రెగోరీ ప్రసాద్ గ్రామ ప్రజాప్రతినిధులు మహిళలు పాల్గొన్నారు.

పలు వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొన్న వాడితల ప్రణవ్

హుజూరాబాద్ మార్చి 8 (డి క్రిమ్ న్యూస్): హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గంలోని కమలాపూర్, జమ్మికుంట, హుజూరాబాద్ మండలంలో హుజూరాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వాడితల ప్రణవ్ పలు వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హుజూరాబాద్ మున్సిపల్ క్వెస్టర్ సుహాసినీ, కోస్టిలర్లు, పలు గ్రామాల సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులు, జమ్మికుంట మున్సిపల్ కోస్టిలర్లు, డిమాండు క్వెస్టర్లు, పట్టణ అధ్యక్షులు, డైరెక్టర్లు, మండల అధ్యక్షులు, సీనియర్ నాయకులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

హెచ్ పి వి టీకా ఎంతో కీలకం

◆ ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు

భూపాలపల్లి, మార్చి - 8: (డి టైమ్ న్యూస్): హెచ్ పి వి టీకా గర్భాశయ ముఖ ద్వారా కాన్సర్ బారీ నుండి కాపాడుతుంది భూపాలపల్లి శాసన సభ్యులు గండ్ర సత్యనారాయణ రావు తెలిపారు. ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ప్రధాన ఆసుపత్రిలో వైద్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన హెచ్ పి వి (సూఎ) టీకా కార్యక్రమాన్ని ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గర్భాశయ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో హెచ్ పి వి టీకా ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది తెలిపారు. 14 నుండి 15 సంవత్సరాలలోపు ఉన్న బాలికలు తప్పనిసరిగా ఈ టీకాను తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. గర్భాశయ ముఖద్వారా క్యాన్సర్ నియంత్రణలో ఈ వ్యాక్సిన్ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందిని పేర్కొన్నారు. బాలికల ఆరోగ్యం కోసం తల్లిదండ్రులు అవగాహన పెంచుకొని టీకా వేయించేందుకు ముందుకు రావాలని

ఆయన కోరారు. జిల్లాలో 14 నుండి 15 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల మొత్తం 2425 మంది బాలికలను గుర్తించినట్లు తెలిపారు. వీరందరికీ హెచ్ పి వి టీకా అందించే కార్యక్రమాన్ని ఆరోగ్య శాఖ చేపట్టిందిని పేర్కొన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రధాన ఆసుపత్రిలో పాటు మహాదేవ పూర్, చిట్టూల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో టీకా వేస్తారని సంక్షేమ శాఖల అధికారులు, విద్యాశాఖ అధికారులు విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించి వాక్సిన్ వేయించాలని సూచించారు. పిజిబియస్, పిడియాట్రీషన్, అనెస్థీసియో పర్మిషన్లతో ఆరోగ్యం పరీక్షించి తదుపరి వాక్సిన్ ఇస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ విజయలక్ష్మి, మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్రా కొమరయ్య, వైస్ చైర్మన్ అంబాల శ్రీనివాస్, జిల్లా వైద్యాధికారి డా మధుసూదన్, ఉప వైద్యాధికారి డా శ్రీదేవి, డా ఉమాదేవి, కౌన్సిలర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



విగ్రహాల ముసుగును తొలగించాలని మంత్రి పాన్నంకు వినతి

తిమ్మాపూర్, మార్చి 8 (డి టైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండల కేంద్రంలోని బస్టాండ్ ఆవరణలో ఉన్న బి.ఆర్ ఆంబేద్కర్, బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహాల ముసుగును తొలగించాలని కోరుతూ మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి బాలకిషన్ తో కలిసి దళిత సంఘాల నాయకులు హుస్సేనాబాద్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో మంత్రి పాన్నంకు ఆదివారం వినతి పత్రం సమర్పించారు. గత ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన విగ్రహాలకు ముసుగును తొలగించి రానున్న మహనీయుల జయంతి లోపు విగ్రహాలను ఆవిష్కరించే విధంగా దర్శలు తీసుకోవాలని నాయకులు మంత్రిని కోరారు. స్పందించిన మంత్రి ఏప్రిల్ 14 లోపు విగ్రహాల ముసుగు తొలగిస్తామని, అరుంధతి కళ్యాణ మండపం దళితుల పర్యవేక్షణలోనే నడుస్తుందిని హామీ ఇవ్వడంతో దళిత నాయకులు మంత్రికి కృతజ్ఞతలు



తెలిపారు. బి.ఆర్.ఎస్ నాయకులు రావులరమేష్, కేతిరెడ్డి దేవేందర్ రెడ్డి, తాళ్లపల్లి శేఖర్ గౌడ్, పాశం ఆశోక్ రెడ్డి, దళిత

సంఘ నాయకులు బోయిని కొమరయ్య, మేడి మహేష్, వంతుడుపుల సంపత్, నంగుపల్ల మల్లేశం, వడ్లూరి శంకర్, ఖమ్మం కృష్ణ

బోయిని తిరుపతి, వల శేఖర్ బాబు, తదితరులు రసమయి వెంట వినతిపత్రం అందజేసిన వారిలో ఉన్నారు.

ఘనంగా మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

- మహిళలు అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలి
- పట్టణ మహిళల ఆర్థిక అభివృద్ధికి కృషి చేస్తా
- జమ్మికుంట మున్సిపల్ చైర్మన్ మొలుగు ప్రశాంత్ కుమార్

జమ్మికుంట మార్చి 8 (డి టైమ్ న్యూస్): జమ్మికుంట పట్టణంలోని జిరా ఫంక్షన్ హాల్ లో ఆనంఘటిత మహిళా కార్యక్రమం ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జమ్మికుంట మున్సిపల్ చైర్మన్ మొలుగు ప్రశాంత్ కుమార్ హాజరై మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మహిళలు అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షించారు. జమ్మికుంట పట్టణంలోని మహిళల ఆర్థిక అభివృద్ధి కోసం తాను ప్రత్యేకంగా కృషి చేస్తానని తెలిపారు. మహిళల సమస్యల పరిష్కారానికి తాను ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటానని, అవసరమైతే ఎప్పుడైనా సంప్రదించవచ్చని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న హామాలీ కార్యక్రమం రాష్ట్ర అభివృద్ధి గంధీ సామ్రాజ్యం మాట్లాడుతూ మహిళా అభివృద్ధి జరిగితేనే కుటుంబం, రాష్ట్రం, దేశం అభివృద్ధి చెందుతుందిని అన్నారు. మహిళల హక్కులు, సమస్యల పరిష్కారానికి ఆనంఘటిత కార్యక్రమం మహిళా సంఘం నిరంతరం కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. ఆనంఘటిత మహిళా కార్యక్రమం కనీసం అరికల్ల ప్రపతి మాట్లాడుతూ మహిళ లేనిది మానవ సృష్టి లేదని, మహిళా శక్తిని సమాజానికి చాలాని మహిళలకు పిలుపునిచ్చారు. కుటుంబాన్ని



6 నెలల వయస్సు వరకు పిల్లలకు నీరు తాగించకూడదు..

ఇంటికి చిన్న అతిథి రాగానే.. తాతయ్యలే కాదు, ఇంట్లోని ప్రతి పెద్దాయన కూడా బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తల్లిదండ్రులకు సలహాలు ఇవ్వడం మొదలుపెడతారు. తల్లిదండ్రులకు వైద్యులు ఇచ్చే సలహాల్లో ఆరు నెలల శిశువులకు నీరు తాగించకూడదనేది ఒకటి. సవజాత శిశువులకు మొదటి ఆరు నెలలు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇస్తారు. వైద్యులు వారికి ఆహారం ఇవ్వడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. అంతే కాదు తాగేందుకు నీళ్లు కూడా ఇవ్వడానికి వైద్యులు నిరాకరిస్తున్నారు. వేసవిలో విపరీతమైన వేడిలో, కొన్నిసార్లు తల్లిపాలు, కుటుంబ సభ్యుల మనస్సులో ఒక ప్రశ్న ఉంటుంది. పిల్లవాడు నీరు తాగకపోతే అతనికి ఏ దీహాద్రోషనే సమస్య వస్తుంది. అయితే, వైద్యుల తెలివిన వివరాల ప్రకారం, తల్లి పాలలో 80 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది అవసరమైన అన్ని పోషణ, దీహాద్రోషనే సమస్యను తీరుస్తుంది. 6 నెలల వరకు సవజాత శిశువుకు తల్లి పాలు తప్ప మరేమీ ఇవ్వకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్.ఎం) పేర్కొంది. సవజాత శిశువులకు నీరు ఇస్తే, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత ప్రమాదం ఉంది. ఈ స్థితిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. ఎలక్ట్రోలైట్ శరీరంలోని ఖనిజాలు, రక్తం, మూత్రం, ఇతర శరీర ద్రవాలలో ఉంటాయి. సోడియం, కోల్డ్, ఫాస్ఫేట్, పొటాషియం అన్నీ ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ సరైన సమతుల్యతను నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఇది కాకుండా, ఫార్ములా పాలు తాగే పిల్లల శరీరం కూడా నీరు లేకుండా హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. అందుకే కనీసం 6 నెలల తర్వాత మాత్రమే పిల్లలకు నీరు ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు వైద్యులు. డైల్యూటెడ్ ఫార్ములా పాలను తినిపించడం లేదా ఎక్కువ నీరు ఇవ్వడం శిశువు ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చుతుందని గుర్తుంచుకోండి. సాధారణ నీటిని తాగడం వల్ల బిడ్డకు ఎలాంటి శక్తి అందదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కాకుండా ఇది ఖాళీ కేలరీలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఇది 6 నెలల ముందు శిశువుకు ప్రయోజనం కాదు. బదులుగా ఇది పిల్లల అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగితే అనేక వ్యాధులు పారా.. అద్భుతమైన హెమామ్ రెమిడిస్



ప్రస్తుతం చాలా మందిని అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. కొన్ని హెమామ్ రెమిడిస్ పాదించడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అయితే ఉదయాన్నే కొన్ని డ్రింక్స్ తాగినట్లయితే శరీరంలోని కొన్ని సమస్యలు తొలగిపోతాయి. అల్లం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కొత్తగా చెప్పాలి వనిలేదు. అన్ని వేళలా మందులు తీసుకునే బదులు, మీరు వంటగదిలోని కొన్ని వస్తువులపై ఆధారపడవచ్చు. అటువంటి పదార్థాలలో ఒకటి అల్లం. అల్లం అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇందులో ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, జింక్, కాపర్, మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో క్రోమియం, పిటమిన్ సి, కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, బరన్ కూడా ఉన్నాయి. ఇది బ్యాక్టీరియా, వైరస్లతో పోరాడగలదు. మీరు ట్యాన్సిల్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే మీకు అల్లం ఎంతగానో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గొంతు నొప్పి నుండి ట్యాన్సిల్లైటిస్ వరకు అన్నింటి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అల్లంలో యూటి ఆక్సిడెంట్, యూటి బ్యాక్టీరియల్, యూటి ఇన్ఫ్లమేటరీ, యూటి క్యాన్సర్ గుణాలు ఉన్నాయి. అలాగే ఇవన్నీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అల్లం రసం కూడా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో అల్లం రసం తాగడం వల్ల కూడా చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అల్లం రసం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా అల్లం రసం కలపండి. క్రమం తప్పకుండా తాగాలి. అప్పుడు తేడా మీకే అర్థమవుతుంది. మీరు రోజంతా చాలా ఉల్లాసంగా ఉండగలరు. అయితే మీరు నిద్రలేచి, ఖాళీ కడుపుతో ఈ అల్లం నీటిని తాగితే, మీరు కేవలం కొన్నింటితో బరువు తగ్గవచ్చు. అందుకే ఈరోజు నుండే అలవాటు చేసుకోండి. (నోట్: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహాను, నూనవల మేరకు అందించడం జరిగింది. వీటిని అనుసరించే ముందు వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నాము.)

డయాబెటీస్ ఎన్ని రకాలు..

ఎలా సంభవిస్తుంది? నివారణ చర్యలు ఏమిటి?



డయాబెటీస్ చాలా సాధారణ సమస్యగా మారుతోంది. నేడు ప్రతి ఇంట్లో ఒకరు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. భారతదేశంలో ఈ సంఖ్య చాలా వేగంగా పెరుగుతోంది. ఇప్పుడు యువత చిన్న వయస్సులోనే ఈ వ్యాధికి గురవుతున్నారు. డయాబెటీస్ అనేది చాలా తీవ్రమైన సమస్య. ఇది శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుదల కారణంగా సంభవిస్తుంది. దానిని నియంత్రించకపోతే అది క్రమంగా శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రకారం, 2030 నాటికి భారతదేశంలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య రెట్టింపు అవుతుంది. మధుమేహం రావడానికి గల కారణాలను, దానిని నివారించే మార్గాలను తెలుసుకుందాం. మధుమేహం అంటే ఏమిటి? శరీరంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు ఈ సమస్యను డయాబెటీస్ అంటారు. వాస్తవానికి, శరీరంలోని రక్తంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రించే పని ఇన్సులిన్ ద్వారా జరుగుతుంది. ఇది ప్యాన్క్రియాస్ లో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ప్యాన్క్రియాస్ లో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అయిన తర్వాత రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్ నియంత్రిస్తుంది. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల క్రమం తగినంత పరిమాణంలో ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయలేకపోవచ్చును, శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగి మధుమేహం సమస్య ప్రారంభమవుతుంది. మధుమేహం రకాలు మధుమేహం ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా విభజించబడింది: టైప్-1, టైప్-2 మధుమేహం. ప్యాన్క్రియాస్ లో ఏదైనా లోపం కారణంగా చిన్నతనం నుండి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కానప్పుడు, పిల్లవాడు టైప్-1 డయాబెటీస్ కు గురవుతారు. అతని శరీరం ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయలేకపోవడం వలన అతని జీవితాంతం ఇన్సులిన్ ఇవ్వబడుతుంది. టైప్-2 మధుమేహం మన అనారోగ్య జీవనశైలి కారణంగా వయస్సు పెరిగేకొద్దీ వస్తుంది. కానీ ఈ రోజుల్లో యువత అనారోగ్య జీవనశైలి చిన్న వయస్సులోనే టైప్-2 డయాబెటీస్ కు కారణం అవుతోంది. టైప్ 2 డయాబెటీస్ కు కారణాలు అనారోగ్య జీవనశైలి ఒత్తిడి బయట జాతి ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం క్రమరహిత జీవనశైలి తక్కువ శారీరక శ్రమ ఉపయోగం మధుమేహం నివారణ జీవనశైలి మెరుగుదల ఆరోగ్యకరమైన, పోషకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఆహారంలో ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, నీజనల్ పండ్లను తీసుకోవడం తగినంత నీరు తాగడం ఒత్తిడిని తగ్గించడం శారీరకంగా చురుకైన ఉండటం రోజూ అరగంట పాటు వ్యాయామం లేదా వాకింగ్ చేయడం స్వల్పకాలాన్ని నియంత్రిస్తుంది కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తపోటు వంటి వ్యాధులను నివారించడం బయట జాతి, ఫాస్ట్ ఫుడ్ తక్కువగా తినండి

బీర్ తాగితే ఒంటికి చలువ చేస్తుందా..? కిడ్నీలో రాళ్లు కరుగుతాయా?

ఎండకాలం వస్తే మధ్యం ప్రియులు బీర్లు తాగే సీనిస్తారు. అదేంటి అంటే.. బీర్ తాగితే ఒంటికి చలువు చేస్తుందిని చెబుతారు. కానీ ఇది ఎంతమాత్రం కరెక్ట్ కాదంటున్నారు డాక్టర్లు. అందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయమైన ఆధారాలు లేవంటున్నారు. అంతేకాదు బీర్ తాగితే గుండెకు మంచిదనే ప్రచారాన్ని కూడా కొద్ది పాఠేస్తున్నారు. ఇక కొందరు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తగ్గుతాయని చాలామంది నమ్ముతారు. ఇది నిజం కాదని నెట్రోలాజిస్టులు నొక్కి చెబుతున్నారు. అయితే బీర్ తాగేవారు లావు అవుతారని అనడంలో కొంతమేర వాస్తవం ఉంది. అయితే బరువు పెరిగేందుకు ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఒక గ్రాము ఆల్కాహాల్ సేవేస్తే 7 కేలరీలు శరీరానికి అందుతాయి. ఈ క్రమంలో బీర్ అధికంగా సేవేస్తే బరువు పెరుగుతారు. ఇక బీర్ ను తలకు పట్టిస్తే.. షాంపులా వాడితే జుట్టు పెరుగుతుందన్నది మరికొందరి వాదన. జుట్టు కుదుళ్లు నుంచే బలంగా ఉంటాయి. జుట్టుకు ఏదైనా రాసుకుంటే పెరుగుతుందనే దాన్ని సైన్స్ విశ్వసించదు అంటున్నారు డాక్టర్లు. ఆల్కాహాల్ కార్బి మొత్తంలో తీసుకుంటే మంచిదని గతంలో పరిశోధనలో తేలింది. అయితే పరల్ ప్లాట్ ఆగ్నైజేషన్.. జనవరిలో విడుదల చేసిన రిపోర్ట్ ప్రకారం.. ఎంత మొత్తంలో ఆల్కాహాల్ తీసుకున్నా కూడా అది ఆరోగ్యానికి చేతే అని వెల్లడించింది. ఆల్కాహాల్ సేవన పలు రకాల క్యాన్సర్లకు కారణం అవుతుంది. అయితే బీర్ కాకుండా ఇతర రకాల ఆల్కాహాల్ తీసుకునే వారికి లివర్ 5 ఏళ్లలో దెబ్బతింటే, బీర్ తాగే వారికి 10 సంవత్సరాల్లో దెబ్బతింటుందని కొందరు డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.



కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణకు ప్రజా ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలుస్తుంది

● ప్రజల పక్షాన, కార్మికుల పక్షాన, సామాన్య ప్రజల పక్షాన ఎప్పుడూ నిలబడిన పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీనే
● గత పదేళ్లలో కార్మికులకు జరిగిన అన్యాయాలు అందరికీ తెలుసు ● కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు సరైన బోనస్ కూడా ఇవ్వని పరిస్థితులు చూశాం ● టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు



రామగిరి, మార్చి 08 (తెలంగాణ ప్రజాసేవ):- దేశ అభివృద్ధి అంటే కేవలం పరిశ్రమలు పెరగడం మాత్రమే కాదు. కార్మికుల జీవన స్థాయి మెరుగుపడితేనే నిజమైన అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందిని కార్మికుల బలంగా ఉంటేనే దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలంగా ఉంటుందని కార్మికుల హక్కులు రక్షించబడితేనే సామాజిక న్యాయం నిలబడుతుందని దేశంలో సంక్షేమం అంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటే సంక్షేమమే. ప్రజల పక్షాన, కార్మికుల పక్షాన, సామాన్య ప్రజల పక్షాన ఎప్పుడూ నిలబడిన పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీనే అని టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు అన్నారు. రామగిరి మండలం సెంటివెరి కాలనీ సింగరేణి కమిటీ హాల్ లో ఆర్.జి-శ్రీ, ఏ.పి.ఎం జనరల్ బాడీ సమావేశం ఆర్.జి-శ్రీ అధ్యక్షతన ఉపాధ్యక్షుడు కోట రవీందర్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర కనీస వేతన సలహా మండలి చైర్మన్ జనక్ ప్రసాద్, టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు, తెలంగాణ రాష్ట్ర కనీస వేతన సలహా మండలి కమిటీ సభ్యుడు సరసింహ రెడ్డి, ఐఎస్సీయూసీ చీఫ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ధర్మపురి, మండలి ఛాన్స్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి

దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు మాట్లాడుతూ... ఇటీవల భూపాలపల్లి లో జరిగిన సభలో సింగరేణి కార్మికుల తరఫున నాలుగు ప్రధాన డిమాండ్లు పెట్టారు. అవి --- మెడికల్ బోర్డు ఏర్పాటు, ఉద్యోగ వారసత్వ హక్కులు, "నీ సొంత ఇల్లు -- ఓన్ యువర్ ఓన్ హోమ్" పథకం, సింగరేణి కార్మికులకు పెర్మెన్ట్ పైన ఇన్ కమ్ టాక్స్ మినహాయింపు. ఈ డిమాండ్లను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సభలోనే పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ బ్రేడ్ యూనియన్ ఇండియన్ నేషనల్ బ్రేడ్ యూనియన్ కాంగ్రెస్, ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ నాయకుల సూచనలతో ఏర్పడిన ఒక గొప్ప సంస్థ. ఇది కేవలం ఒక సంస్థ మాత్రమే కాదు; దేశ అభివృద్ధి కార్మికుల సంక్షేమాన్ని ఎప్పటికీ విస్మరించకుండా ముందుకు తీసుకెళ్లే కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆలోచనలతో ఏర్పడిన ఉద్యమం. ఐఎస్సీయూసీ బ్రేడ్ యూనియన్ కార్మికుల గౌరవం ("డిగ్నిటీ ఆఫ్ లైఫ్"), సామాజిక న్యాయం, కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం నిరంతరం పోరాడుతూ వస్తోంది. కార్మికుల ఉద్యోగ భద్రత, పని ప్రదేశ భద్రత, సామాజిక భద్రత నిర్వహిస్తూ చర్యలు జరపడం ఎంతో అవసరం. ఈ కార్యక్రమంలో నేను నిలబడటానికి రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటగా, నా తండ్రి ఎప్పుడూ కార్మికుల గౌరవం, సామాజిక న్యాయం,



కార్మికుల భద్రత వంటి అంశాల కోసం కృషి చేసిన నాయకుల్ని ఒకరు. సింగరేణి కార్మికుల సమస్యలు వచ్చినప్పటి నుంచి వారికి మద్దతుగా నిలబడి, ఐఎస్సీయూసీ బ్రేడ్ యూనియన్ ఉద్యమానికి ఒక బలమైన పునాది వేశారు. ఆయన నిజంగా ఈ ఉద్యమానికి ఒక ప్రధాన స్తంభం ఆయన చూపిన మార్గంలోనే మేము కూడా కొన్ని కార్యక్రమాలు నిర్వహించాము. మా అన్నల కూడా అదే విలువలను అనుసరిస్తూ ప్రజాస్వామ్యంలో సమాన అవకాశాలు, కార్మిక సంక్షేమం, సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం పనిచేస్తున్నారు. దేశ అభివృద్ధి అంటే కేవలం పరిశ్రమలు పెరగడం మాత్రమే కాదు. కార్మికుల జీవన స్థాయి మెరుగుపడితేనే నిజమైన అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. కార్మికుడు బలంగా ఉంటేనే దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలంగా ఉంటుంది. కార్మికుల హక్కులు రక్షించబడితేనే సామాజిక న్యాయం నిలబడుతుంది. మరొక విషయం స్పష్టంగా చెప్పాలి అంటే --- ఈ దేశంలో సంక్షేమం అంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటే సంక్షేమమే. ప్రజల పక్షాన, కార్మికుల పక్షాన, సామాన్య ప్రజల పక్షాన ఎప్పుడూ నిలబడిన పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీనే. గత పదేళ్లలో కార్మికులకు జరిగిన అన్యాయాల అందరికీ తెలుసు. కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు సరైన బోనస్ కూడా ఇవ్వని పరిస్థితులు చూశాం. కానీ ఇప్పుడు కార్మికుల సమస్యలను

పరిష్కరించేందుకు కృషి కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా కనీస వేతనాల పెంపు విషయంలో కూడా చర్యలు తీసుకునే ప్రయత్నం జరుగుతోంది. అలాగే కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణకు ప్రజా ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టో కమిటీ చైర్మన్, ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు సమావేశంలో సింగరేణి కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు బోనస్ అందించిన ఘనత శ్రీధర్ బాబు కే దక్షిణం దిగి వెళ్లారు. మా తండ్రి తర్వాత మా అన్న ఎలా కార్మికుల పక్షాన నిలబడ్డారో, అలాగే మేము కూడా ఎల్లప్పుడూ కార్మికుల పక్షాన ఉంటామని ఈ సందర్భంగా స్పష్టంగా చెబుతున్నాను. టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీగా కూడా బ్రేడ్ యూనియన్ కు సంబంధించిన ఏ సమస్య వచ్చినా పార్టీ పరంగా తీసుకెళ్లి పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామని హామీ ఇస్తున్నాని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర కనీస వేతన సలహా మండలి చైర్మన్ జనక్ ప్రసాద్, తెలంగాణ రాష్ట్ర కనీస వేతన సలహా మండలి కమిటీ సభ్యులు సరసింహ రెడ్డి, ఐఎస్సీయూసీ చీఫ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ధర్మపురి, మండలి ఛాన్స్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్, ఆర్.జి-శ్రీ ఐఎస్సీయూసీ ఉపాధ్యక్షుడు కోట రవీందర్ రెడ్డి, ఐఎస్సీయూసీ యూనియన్ నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బాడీ మసాజ్ ఎందుకు, ఎవరికి అవసరం..? తప్పక తెలుసుకోవాలి.



వయసు యాభై దాటితే మీ దినచర్యలో బాడీ మసాజ్ కూడా చేర్చుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. 45 నుంచి 50 దాటితే శరీరం లోపల ఉండే భాగాల ఎదుగుదల ఆగిపోయి ఆరుగురుల క్రమంగా మొదలవుతుంది. ఫలితంగా పని సామర్థ్యం తగ్గి శాక్స్ నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, మెద నొప్పులు, బొక్క పెయిన్ వంటి రుగ్మతలు వేధిస్తుంటాయి. వీటికి చెక్ పెట్టాలంటే రెగ్యులర్ బాడీ మసాజ్ చాలా అవసరం. ఇందుకోసం మన ఇంట్లోనే రోజూ ఉదయం స్నానం చేయడానికి ఓ అరగంట ముందు 10-15 నిమిషాల పాటు మనకు మనగా బాడీ మసాజ్ చేసుకోవడం సరిపోతుంది. బాడీ పెయిన్స్ మరీ ఎక్కువగా ఉంటే ఫిజియోథెరపీ వారిని తప్పవు. బాడీ మసాజ్ తో ఒళ్ళు నొప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. ముందే ఒంటి నొప్పులతో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే అవి తగ్గిపోతాయంటున్నారు. ఇంట్లోనే బాడీ మసాజ్ ఎలా చేసుకోవాలి. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడా తెలుసుకుందాం.. ఇంట్లోనే బాడీ మసాజ్ చేసుకోవడానికి కొద్ది సేన లేదా బాధన నానెను ఉదయం స్నానానికి వెళ్ళేముందు ఓ పది పదిహేను నిమిషాల పాటు ఆయిల్ తో బాడీ మసాజ్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుంటే.. చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. ఇందుకోసం కావాలంటే మంచి ఆయిల్స్ పెయిన్ రిలీఫ్ ఆయిల్ వాడినా మంచి ఫలితాలే వస్తాయి. మసాజ్ కోసం కావాల్సిన ఆయిల్ తీసుకుని మన చేతి వేళ్ళతోనే రాపిడి ప్రెషర్ తో బొక్కల పట్టింపాలి. ఓ పది నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా ఇలా చేస్తూ ఉంటే ఒళ్ళు నొప్పులు మన దరి చేరవంటున్నాయి. బాడీ పెయిన్స్ విషయంలో ముందే జాగ్రత్త పడటం చాలా అవసరం అంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే ఆ తర్వాత వైద్యం కోసం, ఫిజియోథెరపీ మెడిసిన్లు అంటూ ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరగాల్సి వస్తుంది. ఇలాంటి బెయింట్ పెయిన్స్, బాడీ పెయిన్స్ మరింత తీవ్రమైతే వేలకు వేలు పెట్టి ఖరీదైన సర్జరీలు, టాన్సిక్ తప్పని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒళ్ళు నొప్పుల సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు అనేక మంది ఉన్నారు. కాలెడ్జీ రోజూ మనం బాడీ మసాజ్ అలవాటు చేసుకుంటే.. ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను రాకుండా ముందే అడ్డుకోగలం అంటున్నారు. ప్రతిరోజూ మార్నింగ్ వాక్ తరువాత రెగ్యులర్ గా బాడీ మసాజ్ చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదంటున్నారు. బాడీ మసాజ్ వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఒకటి, రెండు కాదు.. ఏకంగా 25 రకాల లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు, నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బాడీ మసాజ్ వలన రక్తప్రసరణ బాగా మెరుగువుతుంది. లో బ్లడ్ ప్రెషర్ ను నియంత్రిస్తుంది. ఒత్తిడిని బాగా తగ్గిస్తుంది. మజిల్స్ టెన్షన్ ని తగ్గిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బాడీ పెయిన్స్ రాకుండా ఉంటాయి. అబ్రెడ్ బాడీ పెయిన్స్ ఉంటే తగ్గుతాయి.

ఆ దేశంలో కొన్ని రకాల కాన్సిటిక్ ఉత్పత్తులతో తీవ్ర అనారోగ్యం.. వాటి అమ్మకం, వినియోగంపై నిషేధం..

ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ ఆడ్మినిస్ట్రేషన్ కొన్ని రకాల మెడిసిన్స్ అమ్మకాలపై నిషేధం విధించింది. ముఖ్యంగా మైక్రోడ్రాగ్స్ వంటి కొన్ని కాన్సిటిక్ విధానాలకు ఉపయోగించే ముందు లేదా కాన్సిటిక్ సర్జరీ తర్వాత నొప్పిని తగ్గించడానికి అమ్మే ఓవర్-ది-కౌంటర్ అనాల్జెసిక్ ఉత్పత్తులను ఉపయోగించే వినియోగదారులను హెచ్చరిస్తోంది. లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్, టాటూయింగ్, చెవులు లేదా శరీరం మీద ఎక్కువైన పియింగ్ చేసినప్పుడు ఉపయోగిస్తున్న కొన్ని రకాల మందులపై నిషేధం విధించింది. అంతేకాదు ఫెడరల్ చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి ఈ ఉత్పత్తులను మార్కెటింగ్ చేసినందుకు ఆరు కంపెనీలకు, ఏజెన్సీలకు హెచ్చరిక లేఖలు జారీ చేసింది ప్రకారం ఈ ఉత్పత్తుల్లో కొన్ని లిడోకాయిన్ వంటి పదార్థాలను కలిగి ఉన్నాయని తేలుతే చేయబడ్డాయి. ఇవి ఓవర్-ది-కౌంటర్ అంటే నొప్పి నివారణ ఉత్పత్తుల కోసం అనుమతించిన దానికంటే ఎక్కువ సాంద్రతలలో లిడోకాయిన్ వంటి పదార్థాలు ఉన్నట్లు తాము గుర్తించినట్లు చెప్పారు. డ్రగ్స్ కోసం కొత్త మార్కెటింగ్ కోడ్ "కొన్ని కాన్సిటిక్ చికిత్స చేసే సమయంలో ఈ ఉత్పత్తుల్లో క్రమరహిత హృదయ సంకోచం, మూర్చి వంటి వ్యాధులకు కారకులుగా మారవచ్చు అని హెచ్చరిస్తారు. అంతేకాదు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు కూడా కలుగుతున్నాయని తాము గుర్తించినట్లు.. ఈ ఉత్పత్తులు తీసుకుంటున్న వినియోగదారుడు తీసుకునే ఆహార పదార్థాలతో కూడా సంకర్షణ చెందుతాయి, "అని హెచ్చరించింది. "ఈ ఉత్పత్తులు వినియోగదారులకు ఆమోదయోగ్యంకాని నష్టాలను కలిగిస్తున్నాయి.. కనుక మార్కెట్లో వీటి అమ్మకాలపై నిషేధం విధించినట్లు జిల్ల ఫార్మాస్, సెంటర్లో కంప్లైయన్స్ ఆఫీసర్స్ డైరెక్టర్ అన్నారు. గత దశాబ్దంలో ఇలాంటి ఉత్పత్తుల గురించి వినియోగదారులకు హెచ్చరికలు చేసినప్పటికీ, ఏజెన్సీ అవైలెన్స్, రిటైల్ స్టోర్లలో అందుబాటులో ఉంచుతూ ప్రమాదకరమైన ఉత్పత్తులను అమ్మకాలు కొనసాగుతున్నట్లు చెప్పారు. దుచెన్ మన్యుల్ డిస్కోవిజన్ స్ట్రెయిన్డ్ ఉపయోగించిన చికిత్సకు ఆమోదం తెలిపింది. అంతేకాదు ఈ సమస్యలను నివారించేందుకు లేదా ఉత్పత్తులు చట్టాన్ని ఉల్లంఘించలేదని తాము భావిస్తున్నట్లు వివరిస్తూ అందుకు తగిన సమాచారాన్ని అందించాలి.. తాము ఇచ్చిన నోటీసు అందుకున్న 15 రోజులలోపు ఈ కంపెనీ యాజమాన్యం ప్రతిస్పందించాలని కంపెనీలను కోరింది. ఇప్పటికే ఉత్పత్తి చేసిన మెడిసిన్స్ ను స్వాధీనం చేసుకోవడం లేదా ఉల్లంఘించే ఉత్పత్తుల తయారీని, పంపిణీని నిలిపివేయాలని సదరు కంపెనీలను కోరుతోంది. అంతేకాదు ఇందుకు సంబంధించిన కోర్టు ఆర్డర్ తో సహా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది. మైక్రోడ్రాగ్స్ ఉత్పత్తులనులోకి ప్రవేశించకుండా, వినియోగదారుల వద్దకు చేరకుండా అవదానికి ఈ కంపెనీలలో కొన్నింటిని హెల్త్ లిస్ట్ లో ఉంచినట్లు హెచ్చరించింది.



రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచే యోగాసనాలు..

క్రమంతప్పకుండా చేస్తే గుండె జబ్బులు పరారీ

నేటికాలంలో చాలామంది మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి గతీకాల్పన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహార ప్రధాన కారణం. కొలెస్ట్రాల్ ను మొదటి నుండి నియంత్రించకపోతే, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ప్రధానంగా రెండు రకాలు. మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గదం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం వల్ల సిరలు - ధమనీలలో రక్త ప్రసరణను దెబ్బతీస్తుంది. ఫలితంగా రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి మరీ పెరిగితే వైద్యులు సలహాతో మందులు వాడాలి ఉంటుంది. కానీ తినడం ద్వారా మాత్రమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో యోగా కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యోగా వంటి వ్యాయామాలు అజీర్ణం, మధుమేహం, ఎముకల సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. ధమనాసనం, భుజంగాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం వంటి కొన్ని యోగాసనాలు రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తాయి. భుజంగాసనం.. వెనుకభాగంలో పడుకుని, అరచేతులతో కడుపు నుంచి పైభాగాన్ని ఎత్తాలి. శరీరం భుజంగ ఆకారంలో ఉన్నందున దీనిని భుజంగాసనం అంటారు. ఈ ఆసనాన్ని క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కాలేయం, మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థను కూడా చక్కగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించవచ్చు. పశ్చిమోత్తాసనం.. కాళ్ళను ముందుకు చాచి కూర్చోవాలి. పై నుండి చేతులను నిశాలంగా ఉంచి, నెమ్మదిగా ముందుకు తీసుకొచ్చి కాలి బొటనవేళ్లను పట్టుకోవాలి. తర్వాత మోకాళ్ళపై తలను ఉంచి, శరీరం పై భాగాన్ని ముందుకు వంచాలి. మోకాలు వంగకూడదు. ఇది పశ్చిమోత్తాసనం. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచవచ్చు. తద్వారా మెరుగైన గుండె ఆరోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అయితే అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగుల దీన్ని చేయడానికి ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ధమనాసనం.. వెనుకవైపు పడుకుని సదుము నుంచి శరీర ముందు భాగాన్ని పైకెత్తి, కాళ్ళను వెనుకకు మడిచి వాటిని పైకి లేపి, రెండు చేతులను వెనుకకు తీసుకుని, కాలి వేళ్ళను పట్టుకోవాలి. ఇది సరిగ్గా చేస్తే.. భంగిమ విల్లూరా ఉంటుంది. అందుకే దీనికి ధమనాసనం అని పేరు. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఛాతీ విస్తరిస్తుంది. కండరాల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తుల ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

దయాబెటిక్ పేషెంట్లకు ఈ బియ్యం వరం. శాస్త్రవేత్తల సలహా ఏంటంటే..



సంప్రదాయ విత్తనాలకు భిన్నంగా అధిక దిగుబడుతున్న వంగడం సాంబ మసూరి.. దక్షిణ భారతదేశంలోని ఎక్కువ ప్రాంతాల్లో రైతులు ఈ రకం వరిని సాగు చేస్తారు. దీని అన్నం తినడానికి రుచిగా ఉంటుంది. అదే సమయంలో పంట తక్కువ రోజుల్లో పండడం వల్ల రైతుకు పెద్దగా ఖర్చు ఉండదు. నేడు ఈ ఈ రకం వరి వంగడాన్ని ఉత్తరప్రదేశ్, కర్ణాటక, తమిళనాడు, ఛత్తీస్ గఢ్, జార్ఖండ్, తెలంగాణ వంటి వివిధ రాష్ట్రాల్లో 1.5 లక్షల హెక్టార్లకు పైగా సాగు చేస్తున్నారు. నిర్వహించిన జాతీయ సాంకేతిక దినోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో బిల్లోనేనుకు పచ్చిన సీనియర్ సైనికుల సైంటిస్ట్లు, హిజ్రింగ్ పబ్లిక్ సాంబా మన్యూరి బియ్యం గురించి వివరించారు. సాంబా మసూరి బియ్యం బాక్టీరియా ముదత వ్యాధికి నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. చాలా తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది. ఇది దయాబెటిక్ రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అనేది కార్బోహైడ్రేట్-0.5 ఫుడ్ లేదా డ్రింకిని తినడం లేదా తాగిన తర్వాత రక్తంలో ఎంత గ్లూకోజ్ పెరుగుతుందనే దాని ఆధారంగా ర్యాంక్ చేసే స్కేల్ అని గమనించాలి. తక్కువ ఉన్న బియ్యం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిదని చెబుతున్నారు.. తక్కువ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తప్రవాహంలోకి గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా విడుదలై మధుమేహం దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మంచి దిగుబడి మరియు చక్కటి ధాన్యం రకాన్ని కూడా చూపింది, దాని మార్కెట్ సామర్థ్యాన్ని మరియు రైతులకు లాభాన్ని పెంచుతుంది. ఇది బాక్టీరియా ముదతకు కూడా నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది.

పోషకాల దానిమ్మ.. లాభాలతోపాటు నష్టాలు కూడా ఉన్నాయండోయ్.. ఈ సమస్యలను వారు తినకూడదంటే..



పండ్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. రెగ్యులర్ గా పండ్లు తినేవారికి జబ్బులు అంత తేలికగా దరిచేరవు. అందుకే.. వైద్యులు పండ్లను తినాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే.. పండ్లలో పోషకాలతోపాటు.. వ్యాధులను నివారించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.. అలాంటి పండ్లలో దానిమ్మ ఒకటి.. దానిమ్మ పండు.. చాలా రుచిగా.. తీపిగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. రక్తక్రమణ, పలు సమస్యల నివారణకు దానిమ్మపండు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, బి ఉంటాయి. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, నేటినియం, జింక్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అయితే.. దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలతో పాటు, కొన్ని సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు, సమస్యలు ఏంటో తెలుసుకోండి.. దానిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇతర పండ్ల రసాల కంటే దానిమ్మ రసంలో ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దానిమ్మ రసం క్యాన్సర్ తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలను నిరోధించడానికి దానిమ్మ రసం తీసుకోవాలి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అల్లీమర్న్ వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దీని విత్తనాలు అల్లీమర్న్ వ్యాధి అభివృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. ఇంకా జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తాయి. దానిమ్మ రసం పేగు మంటల తగ్గించడం ద్వారా జీర్ణతీయను మెరుగుపరుస్తుంది.. విరేచనాల సమస్యలను తగ్గించడం సహాయకరమవుతుంది. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే సమస్యలు తక్కువ రక్తపోటు, మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు దానిమ్మ రసాన్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. విరేచనాలు అయ్యే సమయంలో కూడా దానిమ్మ రసం తాగకూడదు. చర్మానికి దానిమ్మ రసాన్ని రాసుకుంటే చాలా మందికి దురద, వాపు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. దానిమ్మ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. మీ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.. విరేచనాలు వికాసపెరుగుతుంది.. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను అడ్డుకుంటుంది. దానిమ్మను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో వికారం, వాంతులు, కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం లేదా విరేచనాలు సంభవించవచ్చు.

చెంచా కాదు.. చేతులతో తింటే శరీరానికి ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..?

కాలంతోపాటు ఆహారపు అలవాట్లలో కూడా అనేక మార్పులు వచ్చాయి. నేటి బిజీ లైఫ్ లో ప్రతి ఒక్కరూ యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటు పడిపోయారు. కడుపు నిండా తిండి, కంటి నిండా నిద్ర కూడా కరువైంది. ఏది ఏదీ అది తినేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని దూరంపెట్టి, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ తో కడుపు నింపేసుకుంటున్నారు. అది కూడా నిలబడి, పరిగెత్తూ స్ట్రాస్సు, ఫోక్స్ స్ట్రాస్స్ మీద ఆధారపడుతున్నారు. చేతులు ఎంగిలి కాకుండా, పెదాలకు అంటకుండా స్టూన్ తో తినడం చాలామందికి అలవాటుగా మారింది. ఇలా తినటం స్టేబిల్ సింబియోటిక్ భావించేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. చేతులతో ఆహారం తినేవారిని చీప్ గా చూస్తుంటారు. కానీ, ఆ పద్ధతిలో ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..? దీనిపై నిపుణులు ఏమంటున్నారు..? తదితర వివరాలు మీ కోసం.. స్ట్రాస్సు, ఫోక్ స్ట్రాస్సు కాకుండా.. ఆహారాన్ని చేతులతో తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తినడానికి చెంచా ఉపయోగిస్తున్నారు. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. అయితే చేతులతో తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. 1. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: చేతులతో తినే సమయంలో ముందుగా ఆహారాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుంటారు. ఇది ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. పోషకాలను బాగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. రుచిని పెంచుతుంది: చేతులతో ఆహారం తినేవారిలో ఆహారాన్ని చేయి తాకాకనే న నాడుల ద్వారా మెదడు, పొట్టకు సంకేతాలు చేసేతాయి. దీని వల్ల జీర్ణరసాలు, ఎంజైములు విడుదల జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగుతుంది. చేతులతో తినే సమయంలో ఆహారాన్ని నేరుగా చేతితో తీసుకుని నోటిలో పెట్టుకుంటారు. అప్పుడు ముక్కుద్వారా ఆ వాసన ఆహారం రుచిని మరింత



పెంచుతుంది. ఇది చెంచాతో తినేటప్పుడు అనుభవించదు. 3. నియంత్రణల పరిమాణం: మన చేతులతో తినేటప్పుడు మనం తినే ఆహారాన్ని సహజంగా కొలుస్తాము. చెంచాతో తినడం తినే అవకాశం ఉంది. చెంచాతో అతిగా, వేగంగా తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇది బ్లెడ్ -2 డయాబెటిస్ కు దారితీస్తుందిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. 4. స్పృహ ద్వారా అనుభూతి: మనం మన చేతులతో తినేటప్పుడు ఆహారం ఆత్మీ, ఉష్ణోగ్రతను పసిగట్టవచ్చు. ఇది ఆహారంతో మరింత సన్నిహిత సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అంతేకాదు.. మన చేతులు, కడుపు, పేగులు కొన్ని మంచి బ్యాక్టీరియాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. 5. సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత: చేతులతో భోజనం చేయడం చాలా మందికి ఆచారం. ఇది కుటుంబం కలిసి తినడం సామాజిక కోణాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. మనసుకు మంచిది: చేతులతో భోజనం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత

పెరిగి లక్ష్యం ఉంటుంది. దీంతో మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది. వీలైనంత వరకు చేతులతో తినండి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చేతులతో హానిచేయని బ్యాక్టీరియా ఉండడం వల్ల తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పూర్వవరణలోని వివిధ హానికారక సూక్ష్మజీవుల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుందిని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ చెంచాతో కాకుండా చేతులతో తినండి.

గసగసాలు గట్టిగా తినండి.. మధుమేహం నుండి గుండె జబ్బుల వరకు పరార్..!

గసగసాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేసవిలో గసగసాలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఎందుకంటే ఇవి చల్లటి గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అద్భుత ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్న గసగసాలు తినటం ద్వారా పీచు, కార్బిడ్రేట్, మెగ్నీషియం, బెరన్, జింక్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. నాడీ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో గసగసాలు ఉపయోగపడతాయి. గసగసాలు తినడం వల్ల పొట్టకు చల్లదనం చేకూరుతుంది. ఇది ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గసగసాలు తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తం కొరత తీరుతుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. వేసవిలో తినడం వల్ల శరీరానికి లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గసగసాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. మెదడు సామర్థ్యం: మెదడుకు సరాల, రక్త కణాల ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే సామర్థ్యం గసగసాలకు ఉంది. మెదడులోని నాడీ



కణాలు ఉత్తేజితం కావడం వల్ల మెదడు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కాబట్టి పాలలో ఉడకబెట్టిన గసగసాలు తింటే మెదడు జ్ఞాపకశక్తి మెరుగువుతుంది. పెద్దలు గసగసాల పానన తాగడం వల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు. ఎముకల ఆరోగ్యం: గసగసాలలో కార్బిడ్రేట్, కాల్షియం వల్ల పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ రెండు పోషకాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనవి. అలాగే ఎముకల పుష్కల బంధన కణజాలాన్ని బలపరుస్తుంది.

బాధపడేవారు రాత్రిపూట గసగసాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. లక్ష్యం ఉంటుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి: మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి విటమిన్ సి ఎంత ముఖ్యమైనదో జింక్ కూడా అంత ముఖ్యం. గసగసాలలో జింక్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్య: థైరాయిడ్ గ్రంధికి జింక్ చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. కాబట్టి, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు జింక్ పుష్కలంగా ఉండే గసగసాలను తీసుకోవచ్చు. నోటి పుండు: తరచుగా నోటి పుండు వచ్చినప్పుడు గసగసాలు తింటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ కాకుండా, గసగసాలు శరీరాన్ని చల్లబెరుస్తాయి. రాత్రి పూట గసగసాలు ముత్రగా చేసి పాలలో మరిగించి తాగి. ఇది ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలుగా మేలు చేస్తుంది.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే అద్భుత పండు ఇది.. మహిళలు తప్పక తినాలి..!



మహిళల్లో అధికంగా వస్తూ ఆహారోగ్య సమస్యల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ముఖ్యమైనది. అయితే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ నివారణకు తీసుకునే అనేకానేక చర్యల్లో ఆహారం ఒకటి. సరైన ఆహారం తింటే శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలు ఉత్పత్తి కాకుండా నివారించవచ్చు. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే ఆహారాల్లో పుచ్చకాయ ముఖ్యమైనది. ఇది రుచికి ఎంత కమ్మగా ఉంటుందో, దాని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అంతేకాకుండా ఉన్నాయి. పుచ్చకాయలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో ఇది మంచిది. అంతేకాకుండా పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వివిధ వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి పుచ్చకాయ క్యాన్సర్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ (కణాలను నాశనం చేసే క్రియాశీల అణువులు) తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే పుచ్చకాయ వివిధ క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సూర్యుని అతివలతోపాటే కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఫలితంగా పుచ్చకాయ నన్ టాన్ తొలగించడమే కాకుండా, చర్మ క్యాన్సర్ ను కూడా నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ సీజన్ లో వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కళ్లకు రక్షిస్తుంది. నీటి కంటిలో తోపాటు, పుచ్చకాయలో తగినంత మెక్లెంథోల్ విటమిన్-బి6 ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల వేసవి తాపం నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా నీరు ఉంటుంది. కేలరీల కంట్రోల్ చేయడానికి చాలా తప్పకగా ఉంటుంది. కాబట్టి శరీర బరువును తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో ఈ పండును తీసుకోవచ్చు.

ఆలివ్ ఆయిల్ తో అద్భుతాలు..! ఇలా వాడితే మధుమేహం పరార్..

మధుమేహం అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్య. ఈ వ్యాధి ఒకసారి వస్తే ఎప్పటికీ నయం కాదు. ఎందుకంటే దీనిని పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స ఇంతవరకు అందుబాటులోకి రాలేదు. చాపకింద నీరులా సోకే మధుమేహం రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యంపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగినప్పుడు మనిషికి మధుమేహం వస్తుంది. గ్లూకోజ్ మన శరీరానికి శక్తి ప్రధాన వనరుగా పరిగణించబడుతుంది. శరీరం గ్లూకోజ్ తయారు చేయగలదు. ఇన్సులిన్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్. ఇది గ్లూకోజ్ కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం బాధితుల్లో శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయదు. లేదంటే ఇన్సులిన్ ను సరిగ్గా ఉపయోగించదు. అటువంటి పరిస్థితిలో గ్లూకోజ్ రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. కణాలకు చేరుకోలేకపోతుంది. మధుమేహం మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూత్రాన్ని నియంత్రించడానికి, నిపుణులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మంచి ఆహారాన్ని సిఫార్సు చేస్తారు. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఆలివ్ ఆయిల్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ ప్రయోజనాలు: ఆలివ్ ఆయిల్ రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా బ్లెడ్ 2డయాబెటిస్ రోగులకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆలివ్ నూనెలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. ఆలివ్ ఆయిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం. అధిక చక్కెర కారణంగా ఆక్సిడరణ లక్షితి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో, యాంటీఆక్సిడెంట్లు దాని స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది డయాబెటిక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు మధుమేహం వల్ల శరీరంలో చాలా సార్లు వాపు వస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ గుణాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించి, సెల్ డ్యామేజ్ ను నివారిస్తాయి. 1బిబిల్ స్టూన్ ఆలివ్ నూనెలో 14 గ్రాముల మొత్తం కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ ఫైబర్, చక్కెర ఉండదు. ఇది విటమిన్లు మంచి మూలం. ఆలివ్ నూనెలో ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని సిఫార్సు చేస్తుంది. సహాయపడుతుంది. ఇది మన ఆహారం నుండి కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నిరోధిస్తుంది. గుండె జబ్బులతో సంబంధం ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీరు ఒక రోజులో ఎంత తింటారు అనేది ముఖ్యం. మీరు రోజుకు 3 నుండి 4 టీస్పూన్ల ఆలివ్ నూనెను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆలివ్ ఆయిల్ ఇతర ప్రయోజనాలు.. ఆలివ్ ఆయిల్ మంటను తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె ఆక్సిడరణ లక్షితిని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.



గుండెకు మేలు చేసే ఉల్లి కాడలు.. రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగాలంటే వీటిని తినాలి..!



ఉల్లిపాయలో అనేక సుగుణాలు ఉంటాయి. అందుకే ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయడనే నానుడి ప్రజాజీవనంలో స్థిరపడి పోయింది. ఉల్లిపాయలో కాదు ఉల్లి కాడలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. ప్రతి మార్కెట్ లో ఉల్లి కాడలు తక్కువ ధరకే లభ్యమవుతుంటాయి. ఉల్లి కాడలను ఇతర కూరగాయలతో కూడా జోడించి వంటలు చేయవచ్చు. ఆకర్షణీయంగా కనిపించడమేకాకుండా రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఉల్లి కాడలు హైడ్రోగలకు, పుష్కలం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లి కాడల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీన్ని కూరలో చేసుకుని తింటే గుండె జబ్బులు తగ్గతాయిని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఉల్లి కాడల్లో ఉండే క్వెర్సెటిన్ అనే పదార్థం యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల వంటి తీవ్రమైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఉల్లి కాడలను తినడం వల్ల రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గతాయి. అంటే, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో అధికంగా సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు శరీర చొప్పిని తగ్గిస్తాయి. నిత్యం ఉల్లి కాడలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శరీరంలో రక్తప్రసరణ సజావుగా జరుగుతుంది. ఇది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

అంత దేంజరా..? ఫైబర్ పట్టిన పుచ్చకాయ తింటే.. శరీరంలో ఏమవుతుందంటే..!



సమృద్ధి సీజన్ మొదలైంది. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం 10దాటిందంటే.. సూర్యుడు ప్రతాపం మొదలవుతుంది. ఇంట్లోంచి బయటకు అడుగు పెట్టమంటే.. చాలు ఉక్కుపాత చెమట వట్టడం సహజం. బయటకు వెళ్ళాక బట్టలన్నీ చెమటతో తడిసిపోతున్నాయి. మన శరీరం నుండి పోషకాలు కోల్పోవడమే దీనికి కారణం. అయితే దీన్ని బ్యాలెన్స్ చేసేందుకు మనం పొట్ట ఎక్కువ సమయం నిండుగా ఉంటుంది. ఈ పండు వేసవిలో ఎండ వేడిమి నుండి మన శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఇందులో 92శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది మన శరీరానికి ఎక్కువ వాలర్ కంటెంట్ అందిస్తుంది. తాజా పుచ్చకాయలో సిట్రిలిన్ అనే ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఈ సిట్రిలిన్ నైటిక్ ఆక్సైడ్ 6 ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఫలితంగా రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పుచ్చకాయలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫలితంగా, పుచ్చకాయ శరీరంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని నియంత్రిస్తుంది. డైటింగ్ చేసేవారికి కూడా పుచ్చకాయ చాలా మంచిది. కానీ కొందరు పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచి తింటారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల పోషక విలువలు తగ్గతాయిని మీకు తెలుసా.. సాధారణంగా కొంతమంది మార్కెట్ నుండి పండ్లను కొనుక్కోలు చేసి ఇంటికి తెచ్చిన తర్వాత వాటిని ఫ్రీజర్ లో ఉంచుతారు. అయితే పండ్లను కొని ఫ్రీజర్ లో ఉంచే అలవాటు ఉండే మాత్రం వెంటనే దానిని పదిలేయండి. ముఖ్యంగా పుచ్చకాయను ఫ్రీజర్ లో పారపాటు కూడా పెట్టకూడదు. పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచడం కంటే గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచడం మంచిదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఎంత ఎండలోనైనా పుచ్చకాయ చాలా చల్లగా ఉంటుంది. తినడానికి రుచికరమైనది. కానీ కట్ చేసిన పుచ్చకాయను ఫ్రీజర్ లో ఉంచితే ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా కొన్ని పుచ్చకాయపై బ్యాక్టీరియా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.

నేలపై పడుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..? తెలిస్తే బెడ్ కు గుడ్ బై చెప్పేస్తారు..!

కాలం మారింది.. దాంతో పాటుగానే ప్రజల జీవన ప్రయాణాలు మారిపోతున్నాయి. సౌకర్యాల విషయానికి వస్తే చాలా మంది ప్రజలు లగ్జరీ లైఫ్ కోసం పరుగులు పెడుతున్నారు. కానీ నేటికీ నేలపై పడుకునే పాత సంప్రదాయం ఇప్పటికీ సరైనదని మరోసారి నిరూపించబడింది ఈ ఆధునిక యుగంలో అందరూ మంచాలు, సుతిమెత్తటి బెడ్లను వాడుతున్నారు. కానీ, అలాంటి మంచాన్ని వదిలి నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా..? ఆ లాభాలు తెలిస్తే బెడ్ కు గుడ్ బై చెప్పడం వల్ల కలిగే అనంత ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేల మీద పడుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం: మనస్తత్వవేత్తలు నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం రిలాక్స్ చేసి, నేలతో అనుబంధం ఏర్పడుతుందని అంటున్నారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం రిలాక్స్ చేసి, నేలతో ఉంటుంది. అదే బెడ్ పై పడుకున్నప్పుడు మనం నిద్రించే సమయంలో కలిగి ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నేలపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక నిటారుతూ ఉంటుంది. మనం నేలపై పడుకున్నప్పుడు మన శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవుతుంది. మనం పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటాము. ఇది వెన్నెముకపై తగ్గిస్తుంది. వెన్నెముకపై లక్షితి తగ్గించుకునేందుకు పిల్లోను వాడుకోవచ్చు. నడుము భాగంలో పలుచని పిల్లోను వెన్నెముక నిర్ధించాలన్నది మెయిలు నూనె. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే అద్భుత ప్రయోజనాలు: నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన సహజమైన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇది మన వీపును నిటారుతూ ఉంచుతుంది. కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. మీరు ఫ్లైట్ ఫ్లైట్లో పడుకున్నప్పుడు, మీ మనస్సులోని ఆందోళనలు కూడా తగ్గతాయి. నేటి బిజీ లైఫ్ అత్యధిక లక్షితితో కూడిన యుగంలో నేలపై నిద్రపోవడం మనల్ని ప్రకృతికి దగ్గర చేస్తుంది. భూమితో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా మనం మరింత సమతుల్యత, ప్రశాంతతను పొందవచ్చు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల మంచి నిద్రవస్తుంది. అదే విధంగా నిద్రలో సహజ శరీర కదలిక ఉంటుంది. పరువులు, దిండ్ల లక్షితి ఉండదు. మంచి రక్త ప్రసరణ ఉంటుంది. వేసవిలో నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి కాస్త చల్లగా అనిపిస్తుంది. నేల చల్లదనానికి, శరీర ఉష్ణోగ్రత సెమ్యూటిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల మరింత గాఢంగా నిద్ర పోవచ్చు. అంతేకాదు, చాలా మంది ఆఫీసు, ఇంటి పనితో అలసిపోతుంటారు. బాడీ వెయిన్ తో బాధ పడుతుంటారు. ఆ వెయిన్స్ ఉన్న వారు బెడ్ కి గుడ్ బై చెప్పి నేల మీద పడుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆ హాయిని మీరు అస్సాదిస్తారు.



అమ్మెట్ తిని బోర్ కొట్టిందా?

'మమ్రూమ్ అమ్మెట్'

ఒక్కసారి తింటే రోజంతా ఫుల్ ఎనర్జీ!



అటు రుచిని, ఇటు ఆరోగ్యాన్ని సమానంగా అందించే ఒక స్వేపల్ బ్రెకెస్ట్ రెసిపీని ఈరోజు మనం పరిచయం చేసుకోబోతున్నాం. హాట్ సెల్లో ప్రభీగా ఉండే 'మమ్రూమ్ అమ్మెట్' ఎలా తయారు చేయాలి తెలుసుకుందాం.

అతను ప్రతిరోజూ ఉదయం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తాడు. కానీ, గంట గడవకముందే నీరసం వచ్చేస్తుంది. అమె బరువు తగ్గాలని డైట్ చేసోంది, కానీ అకలిని నియంత్రించుకోలేక జంక్ ఫుడ్ వైపు మొగ్గు చూపుతోంది. వీరిద్దరి సమస్యకు పరిష్కారం వారి అల్ట్రాసౌండ్లోనే ఉంది. సాధారణ గుడ్డుకు 'మమ్రూమ్' తోడైతే, అది ఒక అద్భుతమైన ఎనర్జీ బాస్టర్గా మారుతుందని మికు తెలుసా? కేవలం 10 నిమిషాల్లో తయారయ్యే ఈ వంటకం మీ మెటబాలిజంను పెంచడమే కాకుండా, శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలను సమృద్ధిగా అందిస్తుంది.

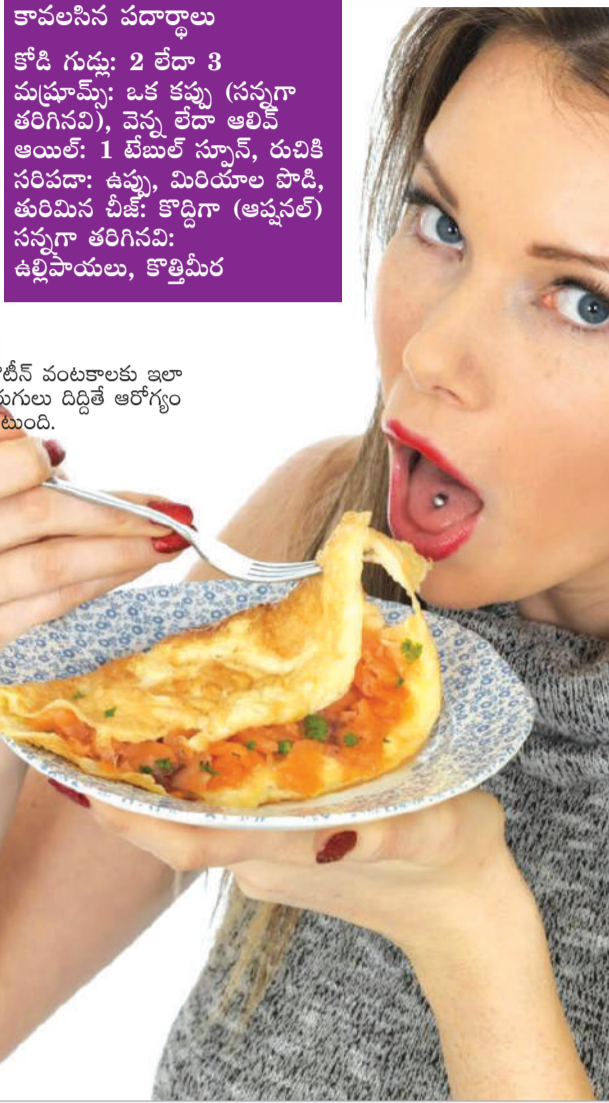
తయారీ విధానం

చాలామంది మమ్రూమ్ను నేరుగా గుడ్డు మిశ్రమంలో కలిపేస్తుంటారు. దీనివల్ల మమ్రూమ్ లోని నీరు బయటకు వచ్చి అమ్మెట్ ముద్దుగా మారుతుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఈ పద్ధతి పాటించండి. మొదట ఒక పాన్లో కొద్దిగా వెన్న వేసి, మమ్రూమ్ ముక్కలను గోల్డెన్ బ్రౌన్ కలర్ వచ్చేవరకు వేయించి

పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక పాన్లో గుడ్డు ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి బాగా నురగ వచ్చే వరకు గలకట్టాలి. మీరు ఎంత బాగా మిక్స్ చేస్తే అమ్మెట్ అంత మెత్తగా, ఫ్లఫీగా వస్తుంది. తర్వాత అదే పాన్ను తక్కువ మంటపై ఉంచి, గుడ్డు మిశ్రమాన్ని వేయాలి. అది కాస్త నేట్ అవుతున్న సమయంలో, ముందుగా వేయించిన మమ్రూమ్, చివ్ మిరియాల ఉల్లిపాయ ముక్కలను ఒక వైపున వేసి అమ్మెట్ను జాగ్రత్తగా నూనాని మదనాలి. రెండు నిమిషాలు చిన్న మంటపై మగ్గనిచ్చి, చివరగా కొత్తిమీర చుట్టకుంటే వేడివేడి మమ్రూమ్ అమ్మెట్ సిద్ధం.

మమ్రూమ్లో విటమిన్ డి మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గుడ్డులోని ప్రోటీన్తో ఇవి కలిసినప్పుడు కండాల నిర్మాణానికి మరియు బరువు తగ్గడానికి అద్భుతంగా తోడ్పడతాయి. ఇది తింటే మధ్యాహ్నం వరకు మికు అకలి వేయదు, దీనివల్ల అనవసరమైన బరువును దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యం అనేది మనం తీసుకునే ఆహారంపైనే ఆధారపడి

ఉంటుంది. రోటీన్ వంటకాలకు ఇలా చిన్నపాటి మెరుగులు దిద్దితే ఆరోగ్యం మెండుగా ఉంటుంది.



కావలసిన పదార్థాలు
కోడి గుడ్డు: 2 లేదా 3
మమ్రూమ్: ఒక కప్పు (సన్నగా తరిగినవి), వెన్న లేదా అలివీ
అయిల్: 1 టేబుల్ స్పూన్, రుచికి సరిపడా: ఉప్పు, మిరియాల పొడి, తురిమిన చీజ్, కొద్దిగా (అవసరం) సన్నగా తరిగినవి: ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర

పైనా ఖర్చు లేకుండా ఇంట్లోనే బరువు తగ్గండిలా..

ఈ సూపర్ ఫుడ్లతో కిలోలకు కిలోలే..



చాలా మందికి రోజును టీ లేదా కాఫీతో ప్రారంభించే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు చక్కెరను పూర్తిగా పక్కన పెట్టాలి. చక్కెర లేని నిమ్మకాయ టీ, బ్లూ బెర్రీ లేదా బ్లూ బీ టీ తీసుకోవడం ఉత్తమం. 100 మి.లీ పాలతో చక్కెర లేదా బెల్లం లేకుండా తాగవచ్చు. మనం తినే ఇడ్లీ దోసెలలో స్వీట్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని బదులుగా 100 గ్రాముల ఉడికించిన లేదా కాల్చిన వేరుశనగలు తినండి. ఇది స్వీట్స్ ను భారీగా తగ్గించడమే కాకుండా ఇందులోని ప్రోటీన్ కడుపు నిండుగా ఉంచి త్వరగా ఆకలి వేయకుండా చేస్తుంది.

పైబర్, ప్రోటీన్ అందుతాయి. సాయంత్రం వేళ తియ్యని టీకి బదులు జామకాయ తిండం మేలు. ఇక రాత్రి పూట దోసెలు లేదా చపాటిల సంఖ్యను తగ్గించండి. వాటి స్థానంలో 100 గ్రాముల పచ్చి బఠానీలు, కేలీఫ్లవర్, పుట్టుకొండు గులు లేదా చిక్లెట్, పసిడి చేర్చుకోవాలి. రాత్రి 8 గంటలలోపే భోజనం ముగిస్తే జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది.



అహార నియంత్రణతో పాటు రోజుకు కనీసం ఒక గంట నడవడం తప్పనిసరి. రోజుకు 3 నుండి 4 లీటర్ల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని మితిమీరిన అలవాటులను తగ్గించండి. ఒక్కొక్క రోజున, అవసరమైన పనితీరు మెరుగుపడటానికి 6 నుండి 8 గంటల కా గా నిద్ర అవసరం.

డైటింగ్ సమయంలో మధ్యలో ఆకలి వేయడం సహజం. ఆ సమయంలో చిరుతిండి జోలికి వెళ్లకుండా దోసెలకాయను ఎంచుకోండి. ఇందులో నీటి శాతం ఎక్కువ, కేలరీలు తక్కువ. ఇది మీ ఆకలిని చంచలమే కాకుండా శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది.

మీరు ప్రతిరోజూ తినే అన్నాన్ని మూడు భాగాలుగా అనుకుంటే.. ఒక భాగం మాత్రమే అన్నం తిని, మిగిలిన రెండు భాగాలను కూరగాయలు, గుడ్లతో భర్తీ చేయండి. రెండు గుడ్లను ఉడికించి గానీ లేదా అమ్మెట్ రూపంలో గానీ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన

సమ్మర్ స్వేపల్ ఫ్రూట్..

ఈ పండ్లు తింటే గుండెకు!

వేసవిలో ఫాల్గు పండ్లు తినడం ద్వారా శరీరానికి చల్లదనం, శక్తి మరియు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అందుకే ఈ సీజన్లో ఈ పండును ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఫాల్గు పండ్లలో విటమిన్ ె, విటమిన్ ె, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. వేసవిలో ఎక్కువగా చెమటలు పడటం వల్ల శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడుతుంది. అలాంటి సమయంలో ఫాల్గు పండ్లు తింటే శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది మరియు దాహం తగ్గుతుంది. ఫాల్గు పండ్లు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ పండ్లతో తయారుచేసే జ్యూస్ లేదా శర్బీట్ వేసవిలో చాలా మంచి తాగుద్రావ్యం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే హీట్ స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఫాల్గు పండ్లు ఉపయోగపడతాయి.

కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించడంలో కూడా ఫాల్గు పండ్లు సహాయపడతాయి. రక్తపోటు సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి కూడా ఈ పండ్లు ఉపయోగపడతాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా ఫాల్గు పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఉన్న యూబిఎల్ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే వేసవిలో వచ్చే చర్మ సమస్యలు, అలసట వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా ఈ పండ్లు ఉపయోగపడతాయి. అయితే ఫాల్గు పండ్లను మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తింటే కొండరికి జీర్ణక్రియ సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి సరైన పరిమితిలో తీసుకుంటే ఫాల్గు పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా ఫాల్గు పండ్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే ఫాల్గు పండ్లు తినడం వల్ల ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. పూర్వం ఆరోగ్యానికి కూడా ఫాల్గు పండ్లు మంచివి. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే చెడు

నా కంటి కెమెరాలో

నాకు తెలిసిన నాలుగు ముచ్చట్లు నలుగురి మనసు పొరలపై నవ్వుగా ఆర బోస్తుంటే పొద్దు తిరుగు పువ్వులే నా వైపు తిరుగుతూ కొలనులో కలువోలే పక్కన నవ్వేసింది మబ్బు విడిచిన నిండు చందమామ లా అమె మోము నా కండ్లకు కను విందు చేసి నా కంటి కెమెరాలో అద్భుత చిత్రాలను నిలిపింది

మధుర మాటల పొట్టాన్ని నా పైన విసేసి నైటం నేత్రాలకు జాగ్రాన్ని రాసిచ్చింది మిన డి కాల తో నన్ను మెస్సరైజ్ చేసేసి నా ఊహల జగతికి ఆమె గేట్లు తెరచింది జిందగి మొత్తం జాన్ గా మారింది

సూర్యున్ని చీకట్లు మింగేసిన తర్వాత పుట్ట లో నుంచి ఉసిల్ల మాదిరిగా మెనేజ్ ల నా చరవాణిని చుట్టే నన్ను గిలిగింతలు పెట్టేస్తుంటుంది అమె పలులలో హాస్య గుళిలను జోడించి నా పెయ్యు పై సుతారంగా చల్లేస్తుంది నవ్వుల కొమ్మపై నిలబడి అమె ఉల్లాస పాయాసాన్ని తాగిస్తుంది.

ఇప్పుడు మేము కొత్త లోకంలో విహారిస్తూ కాలానికి కన్ను కుట్టాలి, జనాలు జలసి వడలా నదిలా సాగిమితున్నాము అలకలు, అస్సేలు ఆనందంగా అనుభవిస్తూ, కోపాలను, కొర్రలను కొనరి కొనరి పంచుకుంటున్నాము యుగగ గీతాలకు కేరాఫ్ గా నిలుస్తున్నాము -తాడిపాముల రమేశ్ (తార) 7981566031

గ్లాకోమా రహిత సమాజాన్ని నిర్మించలేమా !

(08 - 15 మార్చి "ప్రపంచ గ్లాకోమా వారం" సందర్భంగా)

దృష్టిని దోచుకునే అద్భుత శక్తుల గ్లాకోమా వ్యాధి మిలియన్ల ప్రజలు చూపుతున్న మింగిస్తున్నది. "కంటి చూపును దోచుకునే రహస్య దొంగ"గా పేరుగాంచిన గ్లాకోమా వ్యాధి చికిత్స కన్న నివారణే మిన్న అని నిరారణ అయ్యింది. కంటి చూపుకు ప్రధానమైన "దృష్టి నాడి లేదా ఆప్టిక్ నర్వ్" దెబ్బతినడంతో బయట పడే అంధత్వాన్ని గ్లాకోమా వ్యాధి అని పిలుస్తారు. కంటి చూపును నియంత్రించడం, నేత్ర ఆకారం నిలవడానికి అవసరమైన నిర్దిష్ట పీడనాన్ని కల్పించడంలో దృష్టి నాడి ఉపయోగపడుతుంది. దృష్టి నాడి బలహీనం అయినప్పుడు లేదా దెబ్బతిన్నప్పుడు నేత్ర పీడనం పరిమితులు దాటి దృష్టి నాడిపై దుష్ప్రభావాన్ని కలిగించడం వల్ల చూపుక్రమంగా మందగించడంతో పాటు అలాగే నిర్దిష్టం చేసే శాశ్వత అంధత్వం కూడా కలుగుతుంది సాధారణ ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడానికి ప్రతి ఏట మార్చి మాసపు రెండవ వారంలో, అనగా 08 మార్చి నుండి 15 మార్చి 2026 వరకు విశ్వవ్యాప్తంగా 2010 నుంచి "ప్రపంచ గ్లాకోమా వారోత్సవాలు" నిర్వహించడం అవసరమైతూ మారుంది.



కనబడుతుంది. ప్రపంచ అంధత్వంలో రెండవ అతి పెద్ద సమస్యగా గుర్తించిన గ్లాకోమా వ్యాధికి సరైన చికిత్స వేసేటట్టి అందుబాటులో లేనిందున తొలి దశలో గుర్తించే వైద్యుల సలహాలతో దృష్టిని నిలుపుకోవచ్చు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 80 మిలియన్ల గ్లాకోమా రోగులు ఉన్నప్పటికీ ఇంకా నిరారణ కాని ప్రజలు అనేకము ఉండవచ్చని అంచనా. భారత్లో గ్లాకోమా వ్యాధిగ్రస్తులు 12 మిలియన్లకు పైగా ఉండవచ్చని, వీరిలో 1.2 మిలియన్లు చూపును కూడా కోల్పోయారని తెలుస్తున్నది. పౌర సమాజంలో 90 శాతం వరకు గ్లాకోమా వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించడంలో విఫలం అవుతున్నాం.

ఏట నేత్ర వైద్యులతో పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ప్రజలకు వ్యాధి పట్ల అవగాహన కల్పించడం, తగు చికిత్సను తీసుకుంటూ వ్యాధిని అదుపు చేయడం లేదా నయం చేసుకోవడం, గ్లాకోమా పట్ల పూర్తి స్థాయి పరిశోధనలు జరపడం, సామాజిక మోర్చులలో విస్తృత ప్రచారాలు నిర్వహించడం, ముదిరితే చికిత్స కచ్చం కావడం లాంటి ప్రచారాలు నిర్వహించాలి. బరసా - డబ్ల్యూహెచ్ఐ సివి క్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2.3 శాతం వరకు గ్లాకోమా రోగులు ఉన్నారు, దాదాపు 4.5 మిలియన్ల ప్రజలు చూపును సహితం కోల్పోయి ఉంటారని తెలుస్తున్నది. కంటిలో నిరంతరం నియమిత జల ద్రావణం ఊరుతూ, కొంత జలం బయటకు కూడా వస్తుంది. ఈ జలం ఊరడం తగ్గినప్పుడు నేత్ర వ్యాధులకు దారి పడుతుంది. వయస్సు, జాతి, బీసీ, మగ్గ, అతర వ్యాధులు, కుటుంబ నేపథ్యం, ప్రాంత దృష్టి లాంటి అంశాలపై దీర్ఘకాలిక గ్లాకోమా ఆధారపడి ఉంటుంది.

ప్రపంచ గ్లాకోమా వారోత్సవాలు-2026 ఇతివృత్తం:
2025 ప్రపంచ గ్లాకోమా వారోత్సవాల ఇతివృత్తంగా "గ్లాకోమా రహిత ప్రపంచ నిర్మాణానికి బిక్వం ఆవుదాం" అనే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతున్నది. గ్లాకోమానుసంకొలి దశలో గుర్తించడానికి ప్రతి

ప్రపంచ గ్లాకోమా వారోత్సవాలలో భాగంగా ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరకడంలా నిర్వహణ, గ్లాకోమా రోగులకు చికిత్సలు, విద్యాలయాల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు, సామాజిక మోర్చులలో ప్రచారాలు, ఉపయోగపడతాయి లాంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం ఉత్తమం. దీనిం దండగానే ఇల్లు చక్కదిద్దకున్నట్లు, చూపు ఉన్నప్పుడే తరచుగా నేత్ర పరీక్షలు నిర్వహించుకుంటూ, అవగాహన అందడానికి దూరంగా ఉండాలి, అందరికీ కంటి చూపును పుష్కలం పెట్టి కాపాడాలి.

డాక్టర్ : బుర్ర పద్మనాభన్ రెడ్డి 9949700037

వెండి తెర వెన్నెల రాణి దేవికా రాణి

దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు తొలి గ్రహీత దేవికా రాణి



సాగించారు. 9 ఏళ్ళ వయస్సులోనే శాంతి నికేతన్ విద్యాభ్యాసం తర్వాత ఉపకార వేతనం మీద లండన్ వెళ్లి అక్కడే రాయల్ ఆకాడమీ ఆఫ్ డ్రామాటిక్ ఆర్ట్స్, మ్యూజికల్ సంగీతం, నటన లో శిక్షణ పొందారు. 1921 నాటికి పాఠశాల విద్యను పూర్తి చేశారు. అమె తన బాల్యంలో ఎక్కువ భాగం లండన్లో గడిపారు, అక్కడ అమె నటన, సంగీతం, వాస్తుశిల్పం అభ్యసించారు. రాయల్ ఆకాడమీ ఆఫ్ డ్రామాటిక్ ఆర్ట్స్, రాయల్ ఆకాడమీ ఆఫ్ మ్యూజికల్ ఆర్ట్స్ చేరారు. వివిధ కళలకు సంబంధించిన పరిజ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను సంపాదించారు. ఇవే తరువాత కాలంలో సినిమా రంగంలోని వివిధ రంగాలలో ఈమెని అత్యున్నత స్థాయిలో నిలిపారు. అమె బిక్రెటిల్ డిజైనింగ్గా తన కెరీరును ప్రారంభించగా, హిమాంశు రాయ్, న్యాయవాదిగా మారిన చలనచిత్ర నిర్మాతకు కలుసుకున్న తర్వాత అమె జీవితం ఒక మలుపు తిరిగింది.

అనుపదించి విడుదల చేసారు కూడా.

1934లో "జాంట్ టాక్స్" అనే సంస్థను స్థాపించి ఎందరో రికార్డు సృష్టించారు. దేవికా రాణి కూడా భారతీయ సినిమాకు మధ్యబాట, ముంతాజ్, దిలీప్ కుమార్ వంటి అమ్మాలమైన రత్నాలను అందించిన నిర్మాత. బాంబే టాక్స్ టీవీస్ చిత్రాలలో దేవికా రాణి, అక్కిల్ కుమార్ ల బాట పోయి పెయర్ గా పేరు పొందారు. వారు మొదటగా జీవన్ సత్యులు (1936)లో కలిసి నటించారు. అక్కిల్ కుమార్, దేవికా రాణి తరచుగా దేశభక్తి జన్మభూమి (1936), ప్రేమకథ ఇజ్జత్ (1937) వంటి పౌరాణిక సావిత్రి (1937) వంటి చిత్రాలలో కలసిన నటించిన జంట. అంజాన్ (1941) వారు కలిసి తెరపై వచ్చిన చివరి చిత్రం. అమె నటించిన 16 చిత్రాలలోని చాలా పాత్రలు సంపూర్ణభావిత్ర వైసవి. అనేక మహిళా కేంద్రీకృత చిత్రాలను చేశారు. బాంబే టాక్స్ ద్వారా అచూసిన కన్నులో నడిచగా, ఈ చిత్రం బ్రాహ్మణ అబ్బాయి మరియు అలకరాని అమ్మాయి ప్రేమ కథ ఆధారంగా మరియు సమాజంలోని కుల వ్యవస్థను ధైర్యంగా నవలలు చేసింది. సమాజ వివక్షతకు గురయ్యే హాజన యువతిగా అమాల్ కన్న (1936) లో, తల్లి కాశీని గృహిణిగా నిర్మల (1939) లో, అనాధగా దుర్ (1939), తిరుగ బిందీ మహిళగా సావిత్రి (1937) లో విడివిడివిగా రాల్సిన బ్రాహ్మణ యువతిగా జీవన్ ప్రభాత్ (1937) లో అమె నటన అనితర సాధ్యమైనది.

1940 మే 19లో హిమాంశు రాయ్ హాహూరణం పొందడంతో బాంబే టాక్స్ నిర్వహణ బాధ్యత అమె చేతిలో పడింది. తర్వాత తీసిన బనంత్, కిన్నెట్, అంజానా మొదలైన చిత్రాలు అత్యంతగా లాభాలు తెచ్చి పెట్టాయి. తర్వాత బాంబే టాక్స్ స్టూడియోను దర్శించడానికి వచ్చిన సుప్రసిద్ధ రష్యన్ చిత్రకారుడు స్టెఫాన్ జె. రోజ్ తో పరచయం ఏర్పడింది. అది ప్రేమాగా మారి 1945లో వివాహానికి దారి తీసింది. తర్వాత అమె సినిరంగానికి



దూరమయ్యారు. భారతీయ సినిమాకు పితామహుడు దుగా భావించబడే దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే శతజయంతి సందర్భంగా 1969 లో దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే పురస్కారాన్ని భారత ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయగా, దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు నేలకొల్పిన తొలిసారి 1969లో చలనచిత్ర పరిశ్రమకు చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా దేవికా రాణి దాదా సాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డును అందుకున్న మొదటి గ్రహీతగా నిలిచారు. ఆ తర్వాత కాలంలో స్టూడియో రాజ్ కన్స్ట్రక్షన్, రూబీ మేయర్స్, బి.యస్ సర్కార్ లాంటి వాళ్ళకు ఈ అవార్డ్ అందచేశారు. అమె సినిమా రంగానికి చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం 1958లో పద్మశ్రీ పురస్కారం ఇచ్చింది. చివరి రోజుల్లో బెంగుళూరులో గడుపుతూ 1994 మార్చి 9 తేదీన 85 ఏళ్ల వయసులో ఈ లోకాన్ని వదిలి వెళ్లారు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్ కాలమ్నిస్ట్.. 9440595494

8 ఏళ్ళ వరకు బాల్యపు విద్యాభ్యాసాన్ని శాంతినికేతన్స్

పక్కా ప్లానింగ్ ఉంటే ఏదైనా సాధ్యమే

జోరు పెంచిన నయనతార.. మరో క్రేజ్ హీరోతో ఛాన్స్!



తల్లయ్యక తన ప్రాధాన్యతలు మారాయన్న కలీనా కపూర్

రోజుకు 8 గంటలు మాత్రమే పని చేస్తానని వెల్లడి

పక్కా ప్లానింగ్ తో పిల్లల బాధ్యతను మేనేజ్ చేశానన్న కలీనా

తన భర్త పిల్లలను చూసుకున్నారని వెల్లడి

తప్పుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు వారలు వినిపిస్తున్నాయి. దీనిపై నటిజన్లు భిన్నంగా స్పందిస్తున్నారు. కొందరు ఆమె నిర్ణయాన్ని సమర్థిస్తుంటే, మరికొందరు సినీమా మేకింగ్లో ఇది ఎప్పుడూ సాధ్యం కాదని విమర్శిస్తున్నారు. మరోవైపు కలీనా స్పందిస్తూ... 'ర బికింగ్ హామ్ మర్చర్స్' మాదిరిగా కోసం లండన్లో 35 రోజులు ఉండాలి వచ్చినప్పుడు, పక్కా ప్లానింగ్తో పిల్లల బాధ్యతను మేనేజ్ చేశానని చెప్పారు. తన పనిలో ఉన్నప్పుడు భర్త సైఫ్ అలీ ఖాన్ ఇంట్లో పిల్లలతో ఉండి చూసుకున్నారు, ఇద్దరూ ఒకేసారి పని కోసం బయటకు వెళ్లకూడదనే నిబంధన పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. మాదిరిగా మధ్యలో విరామం తీసుకుని ఇండియా వచ్చి పిల్లలతో గడిపేలా చిత్ర యూనిట్ సహకరించింది, అన్నీ ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకుంటే ఇబ్బంది ఉండదని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. మొత్తానికి, డివీకా 'పని గంటల తగ్గింపు'ను కోరుతుంటే, కలీనా మాత్రం 'పరస్పర అవగాహన, ప్లానింగ్' తో ముందుకు వెళ్లవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

వేళ్లే.. ప్రముఖ కోలీవుడ్ స్టార్ డైరెక్టర్ విశ్వక్ సేన్ శివన్ ను (శివ్) విచ్చేసి చేసుకున్న ఈమె.. సరోగిని ద్వారా ఇద్దరు మగ కవల పిల్లలకు జన్మనిచ్చింది. వివాహం తర్వాత ఈమె జోరు మరింత పెరిగిందనే చెప్పాలి. ఇందులో భాగంగానే.. 2023లో ఫాకర్ ఖాన్ తో కలిసి 'జవాన్' సినీమా చేసి ఊహించని పాపులారిటీ సొంతం చేసుకుంది. అటు బాలీవుడ్ లో కూడా తన మార్కెట్ ను పెంచుకుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఈ ఏడాది మొగస్తార్ చిరంజీవితో 'మన శంకర పరప్రసాద్ గారు' సినీమా చేసి ఇండస్ట్రీ హిట్ ను తన ఖాతాలో మేసుకుంది అంతేకాదు తాను పెట్టుకున్న కంట్రీమెన్ట్ అన్నింటినీ కూడా పక్కన పెట్టి మరో ఈ సినీమాను ప్రమోట్ చేసి వార్తల్లో నిలిచింది నయనతార. అయితే అలాంటి ఈమె ఇప్పుడు మరో క్రేజ్ హీరో సరసన నటింపే అవకాశాన్ని అందుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే దీనిపై త్వరితగతినే అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఆయన ఎవరో కాదు బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో, కంఠల వీరుడు సల్మాన్ ఖాన్. వంశీ పైడిపల్లి దర్శకత్వంలో దిల్ రాజు నిర్మాణంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఒక బడా ప్రాజెక్టులో నయనతార అవకాశం అందుకున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. దీనిపై త్వరితగతినే అటు చిత్ర బృందం నుండి లేదా ఇటు నయనతార నుండి అధికారిక అనౌన్స్మెంట్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఏది ఏమైనా నయన పెరుగుతున్నా కూడా నయనతార క్రేజ్ ఏమాత్రం తగ్గలేదు.. లేదీ సూపర్ హీరోయిన్ మరొకవైపు నిర్మాతగా కూడా అడుగులు వేస్తున్న ఈమె.. ఇప్పుడు ఏకంగా బాలీవుడ్ మొదలుకొని బాలీవుడ్ వరకు సీనియర్ స్టార్ హీరోలకు కేరాఫ్ ఆడగా మారింది. విషయంలోకి



కూడా మాటగట్టుకొని ఇండస్ట్రీలో స్టార్ హీరోలతో సమానంగా డూనుకుపోతూ ఉండడం విశేషం. ఇక నయనతార ప్రస్తుత సినీమాలు విషయానికొస్తే.. ఒకవైపు స్టార్ హీరోల సినీమాల్లో హీరోయిన్ గానే కాకుండా.. మరొకవైపు లేడీ ఓరియంటెడ్ చిత్రాలతో కూడా అలరిస్తోంది. అందులో భాగంగానే గతంలో వచ్చిన మూడు అమ్మన్ సినీమాకి సీక్వెల్ గా వస్తున్న మూడు అమ్మన్ 2లో నటిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి ప్రముఖ స్టార్ డైరెక్టర్ సుందర్ సి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అలాగే గీతా మోహన్ దాస్ దర్శకత్వంలో వరల్డ్ కమెడీయల్ ఎంటర్టైన్ గా తెరకెక్కుతున్న టాక్సిక్ సినీమాలో కూడా అవకాశం అందుకుంది. కన్నడ హీరో య్. లీడర్తో పోషిస్తున్న ఈ సినీమాలో ఆయనకు సోదరి పాత్రలో యాక్షన్ పర్ఫార్మెన్స్ తో అదరగొట్టడానికి సిద్ధమయ్యింది నయనతార. అలాగే బాలీవుడ్లో మరోసారి కాంటినియెంట్ వస్తున్న ఎన్టీ 111 సినీమాలో హీరోయిన్ అవకాశం అందుకుంది. ఏదిఏమైనా అటు క్యాంక్షన్ అర్జీ గా ఇటు హీరోయిన్ మరొకవైపు లేడీ ఓరియంటెడ్ చిత్రాలతో కూడా అలరిస్తోంది.

రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ వేగం లుక్కడా తగ్గిందే!

-స్టైల్- రిలీజ్ ముందు వరకూ రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ బాలీవుడ్ లో ఎంత బిజీగా ఉంటోంది చెప్పాలని వినలేదు. వరుసగా స్టార్ హీరోల సినీమాల్లో క్షణం తీరిక లేకుండా తీసుకుంటుంది. అయితే రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ అనంతరం సీన్ మారినది. అప్పటి నుంచి అవకాశాలు తగ్గాయి. అలాగని పూర్తిగా అవకాశాలే లేకుండా పోలేదు. ఏదో సినీమాలో ఛాన్స్ అందుకుని టవ్ లో ఉండేది. కానీ బాలీవుడ్ లో రిలీజ్ అయిన తర్వాత మాత్రం తెలుగు సినీమాల్లో లైట్ తీసుకుంది. ఆ సమయంలో వచ్చిన బాలీవుడ్ అవకాశాలు కూడా కారణం. కానీ అనూహ్యంగా బాలీవుడ్ అవకాశాలతో బిజీ అయింది. ఎంతలా అంటే ఊపిరి సలపనంతగా సినీమాలు చేసింది. ఇదే సమయంలో వరుసగా కోలీవుడ్ లో కూడా అవకాశాలు ఊపందుకున్నాయి. దీంతో తమిళ, హిందీ భాషల్లో బ్యాచియర్స్ చేసి తెరకెక్కిన సమయంకు తీసుకెళ్లింది. దాదాపు తెరకెక్కిన మొత్తంలో ఇప్పటి వరకూ 18 హిందీ సినీమాలు చేసింది. -యారోయాన్- బాలీవుడ్ అరంగేట్రం చేసింది. అటుపై -అయ్యోన్- -దే దే ప్యార్ దే- లో నటించింది. ఈ సినీమా అమ్మడికి బాలీవుడ్ లో మంచి క్రేజ్ ఇచ్చింది. అనంతరం

-మర్నాడు- -షిష్యు మిర్చి-, -సర్కార్ కా గ్రాండ్ నెన్-, -అటాక్ పార్ట్ 1-, -రన్వే 34-, -కట్ పుట్టి-, -డాక్టర్ జి., -థాంక్ గాడ్-, -ఫ్రతీవాళి-, -ఇ లవ్ యు-, -హిందూస్తాన్ 2-, -మేరీ హిస్టోరీ కీ బీబీ-, -దే దే ప్యార్ దే 2- లో నటించింది. అయితే బాలీవుడ్ లో రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ వేగం బాగా తగ్గింది. ప్రస్తుతం అమ్మడి ఖాతాలో ఒకే ఒక్క ప్రాజెక్ట్ ఉంది. -పతి పత్నీ బెర్ వో 2- లో నటిస్తోంది. ఈ సినీమా మినహా కొత్త ప్రాజెక్టులు వేరీకి అమ్మడు సైన్ చేసింది లేదు. ఈ సినీమా కూడా గత ఏడాది కమిటీ అయిన చిత్రం. కొత్త ఏడాదిలో ఎలాంటి కథలు విన్నట్లు బాలీవుడ్ లో ప్రచారం కూడా జరగలేదు. దీంతో ఉత్సాహం రకుల్ హవా తగ్గిందా? అన్న ప్రచారం ఊపందుకుంది. అటు భర్త జాకి భగ్వాన్ కూడా ఆర్థిక సంక్షోభంలో ఉన్న సంగతి తెలిసింది. వరుస ఫ్లాప్ లతో పూజ ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ సెట్లో కూరుకుపోయింది. దీంతో ఉన్న ఆస్తులు కూడా అమ్మార్చి వచ్చింది. ఈ సమయంలో రకుల్ సినీమాలు కొంత కాలం పాటు ఫ్యామిలీకి అందగా నిలిచాయి. కానీ ఇప్పుడు ఆమెకు

పెరగనున్న కిచెన్ బడ్జెట్..

గ్యాస్ బండ మాత్రమే కాదు వంటనూనె ధరలు కూడా మందే అవకాశం..? ఆమెరికా ఇరాన్ మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధం అటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని రంగాలపై స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే ప్రపంచ మార్కెట్లపై దీని ప్రభావం స్పష్టంగా చూడవచ్చు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత బిజీ ఓడరేవులైనటువంటి గల్ఫ్ దేశాలకు చెందిన నలు ఓడరేవులు మూతపడుతున్నాయి. ఇరాన్ చేస్తున్న దాడుల కారణంగా నిందిపోయే ప్రమాదం ఏర్పడింది. దీంతో భారత్ వైపు వైపున ఉన్న ఇరాన్ కారణంగా ప్రపంచం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఇప్పటికే వంట గ్యాస్ ధరలు భారీగా పెరిగిపోయాయి. దీనికి తోడు ఇప్పుడు వంట నూనె ధరలు కూడా సామాన్యులకు షాక్ ఇచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇరాన్ అమెరికా యుద్ధ ప్రభావంతో ప్రపంచ సరుకుల వ్యవస్థలు తీవ్ర అంతరాయానికి గురవుతున్నాయి. దీనిపై భారత్ దిగుమతి చేసుకునే అనేక వస్తువులు తీవ్ర అంతరాయానికి గురవుతున్నాయి. ఇందులో వంటనూనెను ప్రత్యేకంగా చెప్పవచ్చు. మనదేశంలో సగ్ ఫ్లవర్ నూనె ఎక్కువగా మధ్య ఆసియా, ఉత్తర ఆఫ్రికా, తూర్పు యూరప్ దేశాల నుంచి ఎక్కువగా దిగుమతి అవుతుంది. ముఖ్యంగా అరేబియా సముద్ర ద్వారా మాత్రమే ఈ సరుకు రవాణా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. తాజా యుద్ధ వాతావరణం సేవల్లో సౌకల్య తిరిగి మార్కెట్ల మూసివేయారు. ఫలితంగా వంటనూనె ధరలు దేశీయ మార్కెట్లో భారీగా పెరిగి అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. వంట నూనెలో ఎక్కువగా వాడే సగ్ ఫ్లవర్ నూనె

దీని ప్రభావం స్పష్టంగా చూడవచ్చు. ప్రపంచంలోనే అత్యంత బిజీ ఓడరేవులైనటువంటి గల్ఫ్ దేశాలకు చెందిన నలు ఓడరేవులు మూతపడుతున్నాయి. ఇరాన్ చేస్తున్న దాడుల కారణంగా నిందిపోయే ప్రమాదం ఏర్పడింది. దీంతో భారత్ వైపు వైపున ఉన్న ఇరాన్ కారణంగా ప్రపంచం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఇప్పటికే వంట గ్యాస్ ధరలు భారీగా పెరిగిపోయాయి. దీనికి తోడు ఇప్పుడు వంట నూనె ధరలు కూడా సామాన్యులకు షాక్ ఇచ్చేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇరాన్ అమెరికా యుద్ధ ప్రభావంతో ప్రపంచ సరుకుల వ్యవస్థలు తీవ్ర అంతరాయానికి గురవుతున్నాయి. దీనిపై భారత్ దిగుమతి చేసుకునే అనేక వస్తువులు తీవ్ర అంతరాయానికి గురవుతున్నాయి. ఇందులో వంటనూనెను ప్రత్యేకంగా చెప్పవచ్చు. మనదేశంలో సగ్ ఫ్లవర్ నూనె ఎక్కువగా మధ్య ఆసియా, ఉత్తర ఆఫ్రికా, తూర్పు యూరప్ దేశాల నుంచి ఎక్కువగా దిగుమతి అవుతుంది. ముఖ్యంగా అరేబియా సముద్ర ద్వారా మాత్రమే ఈ సరుకు రవాణా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. తాజా యుద్ధ వాతావరణం సేవల్లో సౌకల్య తిరిగి మార్కెట్ల మూసివేయారు. ఫలితంగా వంటనూనె ధరలు దేశీయ మార్కెట్లో భారీగా పెరిగి అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. వంట నూనెలో ఎక్కువగా వాడే సగ్ ఫ్లవర్ నూనె

జక్కన్న 'వారణాసి'.. ఫస్ట్ ఇండియన్ మూవీ అవుతుందా?

దర్శకధీరుడు ఎన్ ఎన్ రాజమౌళి, బాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు కాంటినెంట్ లో తెరకెక్కుతున్న వారణాసి మూవీపై రోజురోజుకూ అంచనాలు పెరుగుతున్నాయి. ఇప్పటి వరకు ఇండియన్ ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీ చరిత్రలో ఎప్పుడీ బిగ్గర్ అనేలా సినీమా రూపొందుతుంది తెలుస్తోంది. తాజాగా వారణాసి.. ఓ విషయంలో ఫస్ట్ ఇండియన్ మూవీగా నిలవనుంది టాక్ వినిపిస్తోంది. నిజానికి వారణాసిపై మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ధియోట్రికల్ రైట్స్ కు భారీ డిమాండ్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. వచ్చే ఏడాది సినీమా రిలీజ్ కానుందా.. ఇప్పటి నుంచే పెద్ద ఎత్తున అఫర్స్ వస్తున్నాయని సమాచారం. ఓవర్సీస్ రైట్స్ కోసం ఒక ప్రముఖ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థ దాదాపు రూ.160 కోట్ల అఫర్ ఇచ్చినట్లు సోషల్ మీడియాలో ఊహాగానాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. 'నాశ్రీం' అందులో నిజమెంతో తెలియదు కానీ.. నెట్టింట ప్రచారం మాత్రం జరుగుతుంది. ఒకవేళ ఆ డీల్ ఖరారైతే, ఓవర్సీస్ రైట్స్ రూపంలోనే అంత భారీ మొత్తాన్ని అందుకున్న తొలి భారతీయ సినీమాగా వారణాసి రికార్డు సృష్టించే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. అదే సమయంలో ఇంకా ఓవర్సీస్ రైట్స్ అఫర్ పై వారణాసి వేకర్స్ డిస్ట్రీబ్యూషన్ వార్తలు వస్తున్నాయి. నిజానికి ఒక సినీమాపై అనేక పెరగడానికి ట్రైలర్ లేదా డీజర్ కారణమవుతుంది. కానీ వారణాసి విషయంలో మాత్రం ట్రైలర్ కన్న విడుదలతోనే భారీ చర్చ మొదలైంది. దర్శకుడు రాజమౌళి తన ప్రత్యేక శైలిలో కథ రేంజ్ తో పాటు సినీమా ప్రపంచాన్ని

వరిచయం చేస్తూ గ్లింప్స్ ను రూపొందించడంతో ప్రేక్షకుల్లో ఓ రేంజ్ లో అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇప్పుడు ఓవర్సీస్ భారీ అఫర్ కు ఆ గ్లింప్స్ కారణమని చెప్పాలి. ఇక సినీమా విషయానికొస్తే.. ఫాంటసీ మైథలాజికల్ జోనర్ లో తెరకెక్కుతున్న మూవీలో మహేష్ బాబు భిన్నమైన పాత్రలో