

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

# కార్యకర్తలను దూరం పెట్టే నేతలు మాకొద్దు



- కష్టపడేవారిని గుర్తించే బాధ్యత లోకేశ్ దే
- అమరావతి దేవతల రాజధాని.. అది కొందరు రాక్షసులకు ఇష్టం లేదు
- ఇక మూడు ముక్కలాటకు తావులేదు
- ఆర్థికంగా ఇబ్బందులున్నా కార్యకర్తలు కాలర్ ఎగరేసేలా పాలన అందిస్తున్నాం
- చేస్తున్న మంచినీ ప్రతి ఒక్కరికీ వివరించాలి
- ప్రతి ఎన్నికల్లో కూటమి గెలవాలి

అమరావతి: పార్టీ కోసం పని చేసే వాళ్లకే పదవులు ఇస్తామని, పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేసిన వాళ్లకే ప్రజాప్రతినిధులుగా అవకాశం కల్పిస్తామని టీడీపీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. కార్యకర్తలను దూరం పెట్టే నేతలను తానూ దూరం పెడతానన్నారు. కార్యకర్తలను పట్టించుకోని నేతలు తనకు అవసరం లేదని తేల్చిచెప్పారు. టీడీపీ 44వ అవినీతి దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో జరిగిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. కార్యకర్తలు క్రమశిక్షణతో పని చేసి పార్టీని బలోపేతం చేయాలన్నారు. కష్టపడే కార్యకర్తలను, నేతలను గుర్తించే బాధ్యత లోకేశ్ దేనని చెప్పారు. తెలుగుదేశం కార్యకర్తలు, నాయకులు అందరికీ ఆదర్శంగా ఉండాలన్నారు. వ్యక్తిగత ప్రవర్తన మొదలుకొని ప్రతి అంశంలో టీడీపీ బ్రాండ్ నిలిపేలా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ప్రజలతో మమేకం కావాలని.. సమస్యలు పరిష్కరించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. కార్యకర్తల పట్ల మనం ఇక్కడ ఉన్నామని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. పార్టీ గుర్తుపై ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులైన వాళ్లు దీనిని బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రతి ఒక్కరూ పార్టీ సిద్ధాంతాలకు, విధానాలకు క్రమశిక్షణకు కట్టుబడి ఉండాలి. 2024 ఎన్నికల్లో టీడీపీ, జనసేనతో

మిగతా 2లో



## కన్యవారిని నిర్లక్ష్యం చేసే కొడుకులను బహిష్కరించాలి

తల్లిదండ్రుల సంరక్షణ బిల్లుకు అసెంబ్లీ ఏకగ్రీవ ఆమోదం

- తల్లిదండ్రుల పట్ల భక్తి లేనివారికి భయం కలిగించేందుకే ఈ చట్టం
- ఫిర్యాదులపై చర్యలకు చట్టపరిధిలో ప్రత్యేక యంత్రాంగం
- వృద్ధుల గౌరవ జీవనానికి ఈ చట్టం ఒక మార్గం: మంత్రి అడ్లూరి
- క్రీడల్లో రాణించినా విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు భరోసా: రేవంత్

2లో



## పాంగులేటి రాజీనామా చేయడం కాదు.. సుభకు రాని రోసే ఆరోపణ చేయించండి

- వారి మంత్రివర్గంలో నలుగురూ రావులే
- మా ప్రభుత్వంలో దళితులు, గిరిజనులు
- హారీస్ తమ్ముడు, బావమరిది బాలానగర్ భూదందాపై పశాన్ కమిటీ వేద్దామా?
- ఎథిక్స్ కమిటీని నియమించి కౌశిక్ రెడ్డి తీరుపై నిర్ణయం తీసుకోవాలి: సీఎం రేవంత్

# పశ్చిమాసియాకు ఖాళీ ట్యాంకర్లు!

## చమురు, గ్యాస్ కోసం పంపిస్తున్న భారత్

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 29: హోర్నుజ్ జలసంధిని ఇరాన్ దిగ్బంధించడంతో ప్రస్తుతం 20 వరకు భారత చమురు, గ్యాస్ నౌకలు సముద్రంలో నిలిచిపోయాయి. మరోపక్క ఇరాన్, అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ మధ్య తీవ్ర స్థాయిలో డ్రోస్టుక్షిపణలు యుద్ధం జరుగుతోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో చమురు, గ్యాస్ రీఫిల్ కోసం భారత్ పశ్చిమాసియాకు



మిగతా 2లో



## కూటమి స్ఫూర్తిని మరింత బలోపేతం చేద్దాం

### టీడీపీ శ్రేణులకు పవన్ కల్యాణ్ శుభాకాంక్షలు

తెలుగుదేశం పార్టీ 44వ అవినీతి దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జనసేనాని, దివ్యుల సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఆ పార్టీకి, నాయకులకు, కార్యకర్తలకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ మేరకు ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. టీడీపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు, టీడీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేశ్, పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లె శ్రీనివాసరావుతో పాటు పార్టీ శ్రేణులందరికీ ఆయన తన అభినందనలు తెలిపారు. రాష్ట్రాభివృద్ధికి కూటమి ఐక్యత అత్యంత కీలకమని, ఈ స్ఫూర్తిని మరింత బలోపేతం చేద్దామని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. దివంగత నందమూరి తారక రామారావు 'తెలుగువారి ఆత్మ గౌరవం' అనే నినాదంతో స్థాపించిన తెలుగుదేశం పార్టీ, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో ఒక వారిత్రాత్యక సంవలనం సృష్టించిందని

మిగతా 2లో

**క్రిమినల్స్ ను గుర్తించుకోండి**  
నేటి నుంచి యూఎస్ వీసా నిబంధనలు మరింత కఠినం  
అమెరికా నేటి అభికారుల ఫోటోలు విడుదల

## తెరుమలలో శ్రీవారి సర్వదర్శనానికి 8 గంటల సమయం



2లో



2లో

**ప్రజలంతా ఐక్యంగా ఉండాలి**  
నేటి నుంచి యూఎస్ వీసా నిబంధనలు మరింత కఠినం  
'మనకీ బాత్'లో ప్రధాని మోదీ

# కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రానిది దళితుడు స్పీకర్ గా ఉన్నందుకే..

హైదరాబాద్, పతిపక్ష నేత కేసీఆర్ కు దళితులంటే చిన్నచూపు ఉందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. శాసనసభ స్పీకర్ గా దళితుడు ఉన్నందుకే కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రావడంలేదని ఆరోపించారు. దళిత స్పీకర్ పైనే కూర్చుంటే.. దొరబిడ్డవైన తాను కింద కూర్చోవడం ఏమిటని, ఎదుట నిలబడి మాట్లాడేందుకు మైక్ ఇవ్వమని అడగాలా? అని కేసీఆర్ భావిస్తున్నారని తెలిపారు. దళిత స్పీకర్ సభను సమర్థంగా నడవలేదని చెప్పేందుకు రాజకీయ కుట్రలో భాగంగా టీఆర్ఎస్ సభ్యులు నిరసన చేపట్టారని ధ్వజమెత్తారు. కేటీఆర్, హరీశ్ కలిసి అసెంబ్లీ సభాపుగా నడవకుండా చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. బడ్జెట్ పై చర్చలో భాగంగా ఆదివారం శాసనసభలో సీఎం మాట్లాడారు. తెలంగాణ సాధిస్తే.. దళితుడిని తొలి ముఖ్యమంత్రిగా చేస్తానని కేసీఆర్ చెప్పారని, దీంతో జి.వివేక్, కడియం శ్రీహరి, విజయ రామారావు, ఎవరో ఒకరు సీఎం అవుతారని భావించామని అన్నారు. వికారాబాద్ కు చెందిన చంద్రశేఖర్ ను సీఎంను చేస్తానని నమ్మించారని చెప్పారు. కానీ, రాష్ట్రం ఏర్పడ్డక.. దళితులకు పరిపాలన చేతకాదని, తెలంగాణలో ఎన్నో సమస్యలు ఉన్నాయని, వాటన్నింటినీ పరిష్కరించాలంటే దొర మాత్రమే ముఖ్యమంత్రి కావాలని కేసీఆర్ అన్నారుని తెలిపారు. దళితుడు సీఎం కావడానికి వీలేదంటూ అత్యంత అవమానకరంగా నట్టేట ముంచారని అన్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలోనూ దళిత వర్గాలకు తగిన ప్రాధాన్యం కల్పించలేదని విమర్శించారు. దళిత వర్గానికి చెందిన భట్టివిక్రమార్క ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా ఉంటే కేసీఆర్ ఓర్వలేకపోయారని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. విపక్ష ప్రదర్శించి కాంగ్రెస్ కు చెందిన 15 మంది ఎమ్మెల్యేలను టీఆర్ఎస్ లో చేర్చుకున్నారని తెలిపారు. తద్వారా భట్టిని ప్రతిపక్ష నేతగా తొలగించి పైకాచివాసందం పొందారని మండిపడ్డారు. ఎన్ని అవమానాలు ఎదురైనా, సభలోకి రానివ్వకపోయినా ఎదుర్కొని.. భట్టివిక్రమార్క పాదయాత్ర చేపట్టి ప్రజా జీవితంలో రాణించారని చెప్పారు.

## కూటమి స్ఫూర్తిని మరింత బలపేతం చేద్దాం

పవన్ కల్యాణ్ గుర్తు చేసుకున్నారు. నాలుగు దశాబ్దాలుగా ప్రజాక్షేత్రంలో బలంగా నిలబడాలని వెనుక గొప్ప పోరాట చరిత్ర ఉందని అన్నారు. పార్టీ ప్రస్థానంలో ఎదురైన ఎన్నో క్లిష్ట పరిస్థితులను, ఒడిదుడుకులను చంద్రబాబు తన ఆపాదమైన రాజకీయ అనుభవంతో అధిగమించారని కొనియాడారు. ఆయన నాయకత్వ పటిమ పార్టీ శ్రేణుల్లో స్పెర్శాన్ని నింపిందని ప్రశంసించారు. రాజకీయ లక్ష్యాలతో పాటు రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమమే అజెండాగా చంద్రబాబు పార్టీని ముందుకు నడిపించిన తీరు స్ఫూర్తిదాయకమని పవన్ పేర్కొన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల అభివృద్ధిలోనూ, ప్రజా సమస్యలపై పోరాడటంలోనూ చంద్రబాబు తనదైన ముద్ర వేశారని అన్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి కూటమి ఐక్యతతోనే సాధ్యమని స్పష్టం చేసిన పవన్ కల్యాణ్, ఈ ఐక్యతను, స్నేహబంధాన్ని మరింత పటిష్ఠం చేసుకుంటూ ముందుకు సాగుదామని తన ప్రకటనలో పిలుపునిచ్చారు.

## పశ్చిమాసియాకు ఖాళీ ట్యాంకర్లు!

ఖాళీ ట్యాంకర్లు పంపుతుండడం గమనార్హం. ఇరాన్ అధ్యక్షుడు పెజ్షెయూన్ తోపాటు సౌదీ యువరాజు మహ్మద్ సల్మాన్, కువైత్, ఖతార్, ఒమాన్ దేశాధినేతలతో ప్రధాని మోదీ నిరంతరం చర్చలు జరుపుతూ.. భారత్ కు చమురు, గ్యాస్ సరఫరా సజావుగా సాగేలా సహకరించాలని కోరుతున్నారు. ఇప్పటికి 4ఎల్ఐఐ, 2 చమురు నౌకలు విజయవంతంగా హోర్నుజ్ దాటాయి. వీటిలో ఐదు భారత రేవులకు చేరుకున్నాయి. మరోకటి 'పైన్ గ్యాస్' 27 వేల టన్నుల ఎల్ఐఐతో భారత్ నుండి బయటపడి ప్రవేశించింది. ఏప్రిల్ 4వ తేదీకి ఒడిసాలోని ధాన్యా పోర్టుకు చేరుకోనుంది. ఇంకో ఐదు చమురు నౌకలకు హోర్నుజ్ గుండా క్విరెస్ ను ఇవ్వాలని ఇరాన్ నాయకత్వంతో భారత్ సంప్రదింపులు జరుపుతోంది. వీటిలో ఎల్ఐఐ లోడ్లు ఉన్న జగ్ విక్రమ్, గ్రీన్ ఆఫ్, గ్రీన్ శాన్స్. రన్ అల్ ఖైమా(యూఏఈ)లోని మీనా సఫ్త రేవులో లంగరు వేసి ఉన్నాయి.

## తిరుమలలో శ్రీవారి

## సర్వదర్శనానికీ 8 గంటల సీమయం

తిరుమల శ్రీవారి దర్శనానికి నిన్ను భక్తులు పోబెత్తారు. వారాంతం కావడంతో కొండపై భక్తుల రద్దీ అధికంగా ఉంది. శనివారం (మార్చి 28) ఒక్కరోజే 82,040 మంది భక్తులు శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో సమర్పించిన కానుకల ద్వారా శ్రీవారి హుండీ ఆదాయం రూ. 3.18 కోట్లుగా నమోదైంది. అలాగే, 31,606 మంది భక్తులు స్వామివారికి తలనీలాల సమర్పించుకుని తమ మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ప్రస్తుతం వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్ లోని 26 కంపార్ట్ మెంట్లు పూర్తిగా నిండిపోయాయి. సర్వదర్శనం బోకెన్న లేని భక్తులకు స్వామివారి దర్శనానికి సుమారు 8 గంటల సమయం పడుతుందని అంచనా.

## క్రిమినల్స్ ను గుర్తుంచుకోండి

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 29: మినాబ్ లోని పాఠశాలపై క్షిపణులతో దాడి జరిపి దాదాపు 175 మంది మృతిచెందడానికి ఇద్దరు అమెరికా నేవీ అధికారులే బాధ్యులని ఇరాన్ బహిష్కారంగా ఆరోపించింది. అమెరికా యుద్ధ నౌక నావోఎస్ఎస్ ట్రయూయాన్ కమాండింగ్ ఆఫీసర్ బీ ఆర్ టేట్ తో పాటు ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ జెఫ్రీ ఈ యార్కే ఫాటోలను భారత్, దక్షిణాఫ్రికా, నైజీరియాల్లోని ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయాలు 'ఎక్క'లో విడుదల చేశాయి. "ఈ ఇద్దరు క్రిమినల్స్ ను గుర్తుంచుకోండి. మినాబ్ లోని బాలికల పాఠశాలపై తాముహత్య క్షిపణిని మూడుసార్లు ప్రయోగించడానికి వీరు అనుమతి ఇచ్చారు. అఖం శుభం తెలియని 168మంది చిన్నారులు మరణించడానికి కారకులయ్యారు" అని అధికారులు ఆరోపించారు. తమ చర్యలను వీరు ఎలా సమర్థించుకుంటారని నిలదీశారు.

## పాంగులేటి రాజీనామా చేయడం కాదు..

## సభకు రాని కేసీఆర్ తో చెయించండి

ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్ కు దళితులంటే చిన్నచూపు ఉందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. శాసనసభ స్పీకర్ గా దళితుడు ఉన్నందుకే కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి రావడంలేదని ఆరోపించారు. దళిత స్పీకర్ పైనే కూర్చుంటే.. దొరబిడ్డవైన తాను కింద కూర్చోవడం ఏమిటని, ఎదుట నిలబడి మాట్లాడేందుకు మైక్ ఇవ్వమని అడగాలా? అని కేసీఆర్ భావిస్తున్నారని తెలిపారు. దళిత స్పీకర్ సభను సమర్థంగా నడవలేదని చెప్పేందుకు రాజకీయ కుట్రలో భాగంగా టీఆర్ఎస్ సభ్యులు నిరసన చేపట్టారని ధ్వజమెత్తారు. కేటీఆర్, హరీశ్ కలిసి అసెంబ్లీ సభాపుగా నడవకుండా చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. బడ్జెట్ పై చర్చలో భాగంగా ఆదివారం శాసనసభలో సీఎం మాట్లాడారు. తెలంగాణ సాధిస్తే.. దళితుడిని తొలి ముఖ్యమంత్రిగా చేస్తానని కేసీఆర్ చెప్పారని, దీంతో జి.వివేక్, కడియం శ్రీహరి, విజయ రామారావు, ఎవరో ఒకరు సీఎం అవుతారని భావించామని అన్నారు.

# కన్నవారిని నిర్లక్ష్యం చేసే కాడుకులను బహిష్కరించాలి

కుటుంబ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసి, వృద్ధ తల్లిదండ్రుల సంరక్షణకు చట్టబద్ధమైనభరోసా కల్పించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన 'తెలంగాణ ఉద్యోగుల తల్లిదండ్రుల పోషణ, జవాబుదారీతనం, పర్యవేక్షణ చట్టం-2026' బిల్లును రాష్ట్ర శాసనసభ ఆదివారం ఆమోదించింది. సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అద్దూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ప్రవేశపెట్టిన ఈ బిల్లుకు సభ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం తెలిపింది. ఈ సందర్భంగా తల్లిదండ్రుల సంరక్షణపై సభలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భావోద్వేగంతో మాట్లాడారు. పురాణ కాలపు శ్రవణ కుమారుడి మాతృ, పితృభక్తిని గుర్తుచేసి.. ఆధునిక కాలపు పారిశ్రామిక వేత్త విజయ్ పథ్ సింఘానియా విషాద గాథను ఊటంకించి అందరినీ ఆలోచింపజేశారు. 'చూపులేని వృద్ధ తల్లిదండ్రులను కాపాడిలో కూర్చోబెట్టుకుని భుజాలపై మోస్తూ శ్రవణకుమారుడు పుణ్యక్షేత్ర దర్శనానికి తీసుకువెళ్ళాడు. ఒకరోజు సరయూ నదీ తీరంలో తల్లిదండ్రుల దప్పిక తీర్పుడానికి శ్రవణుడు నదిలో నుంచి నీళ్లు తీసుకుంటుండగా.. ఏదో క్రూర మృగం అని పొరబడిన దశరథ మహారాజు శబ్దభేది బాణాన్ని ప్రయోగిస్తాడు. ఆ బాణం తగిలి శ్రవణుడు మరణించాడు. పుత్రశోకంతో ఆ వృద్ధ దంపతులు నీవు కూడా పుత్ర వియోగంతోనే మరణిస్తావు అని దశరథుడిని శపిస్తారు' అని సీఎం వివరించారు. తల్లిదండ్రులను ప్రేమించడంలో శ్రవణ కుమారుడిని ఆదర్శంగా తీసుకుంటే ఎలాంటి చట్టాలు అవసరం లేదని అన్నారు. రూ.వేల కోట్ల వ్యాపార



సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించిన రేమండ్స్ కంపెనీ మాజీ అధినేత, పద్మభూషణ్ అవార్డు గ్రహీత విజయ్ పథ్ సింఘానియా విషాదంతాన్ని కూడా గుర్తు చేశారు. 'వ్యాపారవేత్తగా విజయవంతమైన సింఘానియా చివరికి కొడుకు చేసిన ద్రోహంతో అనామకుడిగా తనువు చాలించాల్సి వచ్చింది. తన జీవితకాల కష్టాల్ని తాను పోగొచ్చే సుమారు రూ. 1,000 కోట్ల విలువైన

కంపెనీని కుమారుడు గౌతమ్ సింఘానియాకు అప్పగిస్తే.. ఆస్తి చేతికి రాగానే కొడుకు తండ్రిని నిర్లక్ష్యం చేశాడు. ముంబైలోని ప్రతిష్టాత్మక 'జేకే హాస్' నుంచి బయటకు వెళ్లగొట్టాడు. దీంతో ఆయన ముంబైలో ఒక సాధారణ అద్దె ఇంట్లో నివసిస్తూ.. ఖర్చులకు దబ్బు కోసం కోర్టులను ఆశ్రయించాల్సిన దుర్భర స్థితికి చేరుకున్నాడు.

# కార్యకర్తలను దూరం పెట్టే నేతలు మాకొద్దు

పొత్తు పెట్టుకున్నాం. రికార్డులు బద్దలు కొట్టేలా విజయం సాధించాం. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఉన్న కార్యకర్తలు కాలర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పాలన అందిస్తున్నాం. దేశంలో ఎవరూ ఇవ్వని స్థాయిలో సామాజిక పెన్షన్లు ఇస్తున్నాం. సూపర్ నిక్స్ పథకాలను సూపర్ హిట్ చేశాం. డీఎస్సీ, పోలీసు రిక్రూట్ మెంట్ ద్వారా ఉద్యోగాలు కల్పించాం. తాజాగా 10 వేల పోస్టులతో జాబ్ క్యాలెండర్ ఇచ్చాం. ఇప్పటికే 6.28 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించాం. విద్యుత్ చార్జీలు పెంచబోమని హామీ ఇచ్చాం. చెప్పినట్లుగా ఒక్క పైసా కూడా పెంచలేదు. పైగా ట్రూ అప్ నుంచి ట్రూ డౌన్ చేశాం. ఈ ఏడాది కూడా కరెంటు చార్జీలు పెంచం. అమరావతిలో మొదట ప్రారంభించిన వసతులను 2028 ఆగస్టుకు పూర్తి చేసి ప్రధాని చేతుల మీదుగా ప్రారంభిస్తాం. అమరావతి దేవతల రాజధాని కాబట్టి కొందరు రాక్షసులకు ఇష్టం లేదు. ఇక మూడు ముక్కలాట లేదు. ఒకే రాష్ట్రం.. ఒకే రాజధాని.. అదే అమరావతి. అభివృద్ధి వైకుంఠపాళి కాకూడదు. టీడీపీ బలంగా ఉంటేనే.. రాష్ట్రం బలంగా ఉంటుంది. పార్టీ గెలుపే రాష్ట్రం గెలుపు. పనులు జెండా నిరంతరం ఎగరావి. గతం.. వర్తమానం.. భవిష్యత్ టీడీపీపే. పార్టీ పుట్టక నుంచి నేటి

వరకు అన్నీ సంచలనమే తెలుగుదేశం పార్టీ అభివృద్ధి రాజకీయాలు చేస్తోంది. నాయకత్వం పెంపు కోసం నిరంతరం శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తున్న ఏకైక పార్టీ మనదే. కార్యకర్తలకు రాజకీయ సాధికారత కల్పిస్తాం. అన్ని పదవుల్లోనూ జనాభా దామాషా పద్ధతిలో అవకాశాలు కల్పిస్తాం. కార్యకర్తలకు అర్థిక సాధికారత కల్పిస్తాం. న్యాయబద్ధమైన సంపాదన వచ్చేలా సహకరిస్తాం. తెలుగుదేశం పార్టీ విజయాలనే కాదు సంక్షోభాలను.. సవాళ్లను చూసింది. ఎంతోమంది కార్యకర్తలు త్యాగాలు చేశారు. ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నారు. ఆస్తులు కోల్పోయారు. నిర్దేశనీ రాత్రులు గడిపారు. టీడీపీ ఫినిష్ చేస్తామని ఆలోచన చేసిన వారే ఫినిష్ అయ్యారు. గత ప్రభుత్వ విధ్వంసంపై లోకేష్ యువగళం పాదయాత్ర చేపడితే దాన్ని కూడా అడ్డుకున్నారు. కార్యకర్తల అండతో అదుగు ముందుకే వేశాడు. నన్ను కూడా జైల్లో పెట్టారు. ఇన్వేక్ష ప్రస్తావన, నేటి ఈ అధికారం.. అంతా కార్యకర్తల త్యాగాలు, కష్టం వల్లే వారి సంక్షేమం కోసం బ్రహ్మ ద్వారా వేల మందికి ఉచిత విద్య అందిస్తున్నాం. పనిని వాళ్లకు గుర్తింపు ఉంటుంది. కష్టపడిన వాళ్లకు పదవులు ఇచ్చి ప్రోత్సహిస్తాం. తోట చంద్రయ్య కొడుక్కి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం

ఇచ్చాం. టీడీపీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా మత్స్యకారులు వినూత్నంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కృష్ణా నదిలో పార్టీ జెండాలుతో పదవల ర్యాలీ నిర్వహించారు. బోటింగ్ సొసైటీ ప్రతినిధులు ఉండవల్లి, కరకట్ట పాత ఇసుక క్యారీ నుంచి పది భారీ ఇసుక బోట్లు, 20 మరపదవలను పార్టీ జెండాలుతో అలంకరించి నదిలో 3 కిలోమీటర్ల మేర మూడు గంటల పాటు ర్యాలీ చేశారు. పదవలపై టీడీపీ జెండాలు రెపరెపలాడాయి. కరకట్ట వెంబడి ప్రయాణించే ప్రయాణికులు, వాహన చోదకులు, స్థానికులు పెద్ద సంఖ్యలో వీక్షిస్తూ వారిని ఉత్సాహపరిచారు. ఆనంతరం బోట్ల ర్యాలీ ప్రకాశం బ్యారేజి వరకు చేరుకుని తిరిగి పాత ఇసుక క్యారీ వరకు సాగింది. కార్యక్రమంలో సొసైటీ ప్రతినిధులు దేవినేని నదాశివరావు, కేళి వెంకటేశ్వరరావు, మానికొండ ఉదయభాస్కర్, కరుణాకర్, సుబ్బారావు, సురేష్ బాబు, వంశీ, టీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు దాసరి కృష్ణ, గాదె బసవిరెడ్డి, నరేంద్ర, పెద్ద సంఖ్యలో టీడీపీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే దావిడి

హైదరాబాద్, బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన దోపిడీని ప్రజల ముందు పెట్టేందుకు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సన్నద్ధమవుతున్నారు. గత పదేళ్లలో ధరణి, మైనింగ్ పేరుతో జరిగిన అక్రమాలు, వాటి వెనక ఉన్న వ్యక్తుల ప్రమేయాన్ని అధికారులతో సహా ప్రజలకు వివరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు మంత్రి సన్నిహితుల వద్ద ప్రస్తావించారు. చూసం బలహీనత కాదని, పన లేని ఆరోపణలతో బీఆర్ఎస్ తనపై బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తోందని ఆయన చెప్పినట్లు తెలిసింది. సిరిసిల్ల, సిద్దిపేటలో భూములను కొల్లగొట్టిన బీఆర్ఎస్ పెద్దల బండారం బయటపడుతుందనే కొత్తాల్ గూడ రాఘవ కన్స్ట్రక్షన్స్ అంశాన్ని తెరమీదకు తెచ్చిన తీరును కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల వద్ద మంత్రి ప్రస్తావించినట్లు తెలిసింది. బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే 2022-23లో బుద్వేలో 100 ఎకరాల భూమిని హెచ్ఎంఓపీ వేలం వేసినది, ఆ పంద ఎకరాలను లీఅవుట్ చేసేందుకు ఎన్ఎస్ఐ కంపెనీకి హెచ్ఎంఓపీ పనులు అప్పగించినది తెలిపారు. ఎన్ఎస్ఐ కంపెనీ లీఅవుట్ చేసే సమయంలో పెద్ద పెద్ద బందరాళ్లను తొలగించి కొత్తాల్ గూడలో డంప్ చేసినది, పుథాగా పడి ఉన్న వాటిని హెచ్ఎంఓపీ ద్వారా క్రకెట్ చేసేందుకు తిరుమల మెటల్ ఇండస్ట్రీ అనుమతి పొందినట్లు పొంగులేటి ప్రస్తావించారని తెలిసింది. ఆ సంస్థ క్రకెట్ చేసిన మెటీరియల్ ను రాఘవ కన్స్ట్రక్షన్ సంస్థ రోడ్డు పనులకు వినియోగించేదని, ఇందుకోసం రాయల్టీ కింద ప్రభుత్వానికి రూ.2 కోట్లపైగా చెల్లింపులు కూడా జరిగాయని పేర్కొన్నట్లు తెలిసింది. రాయల్టీ కింద 2025 డిసెంబరు 18న రూ.1.52 కోట్లు, మరోసారి రూ.1.22 కోట్లు గనుల శాఖకు చెల్లించినట్లు రాఘవ సంస్థ ప్రతినిధులు ఇచ్చిన వివరాలను కూడా పొంగులేటి కాంగ్రెస్ సభ్యులకు వివరించారని, ఈ విషయంలో ప్రత్యక్షంగా కానీ, పరోక్షంగా కానీ రాఘవ కన్స్ట్రక్షన్స్ కు ఎలాంటి సంబంధం లేదని, విద్యుత్తు బిల్లులు, ఇతర అనుమతులు తిరుమల క్రకెట్ పేరుతో ఉన్నాయని చెప్పినట్లు సమాచారం.



## ప్రజలంతా ఐక్యంగా ఉండాలి

న్యూఢిల్లీ పశ్చిమాసియా యుద్ధంలో ప్రపంచం మొత్తం అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోందని.. భారత్ కు కూడా ఇది సవాళ్ల సమయమేనని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. ఈ సంక్షోభ సమయంలో ప్రజలంగా చేయి చేయి కలిపి ఐక్యమై ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఈ సంక్షోభాన్ని రాజకీయం చేయద్దని వివక్షలను హెచ్చరించారు. ప్రస్తుత సమయంలో స్వార్థపూరిత రాజకీయాలకు తావులేదన్నారు. ఈ మేరకు 'మనీకీ బాత్' 13వ ఎపిసోడ్ లో మోదీ స్పష్టం చేశారు. పదంతులను సమ్మవద్దని ఆయన దేశప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.



ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిస్థితులపై ప్రభుత్వం నిరంతరాయంగా సమాచారం అందిస్తోందని.. దీనిని మాత్రమే ప్రజలు విశ్వసించాలని, దానికి అనుగుణంగానే వ్యవహరించాలని సూచించారు. గతంలో ఏర్పడిన కరోనా పంటి సంక్షోభాల సమయంలో ప్రజలు ఐక్యంగా ఉండి వాటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొన్నారు.. అదేవిధంగా ఇప్పుడు కూడా వ్యవహరించాలని సూచించారు. కోటి మందికిపైగా భారత పౌరులు గల్ఫ్ దేశాల్లో నివసిస్తున్నారని ప్రధాని తెలిపారు. ప్రస్తుత సంక్షోభ సమయంలో వారికి ఆయా దేశాలు అండగా ఉంటున్నాయని.. ఇది చాలా గొప్ప విషయమని అన్నారు. గల్ఫ్ దేశాలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ సంక్షోభ సమయంలో కాంగ్రెస్ రాజకీయాలు చేస్తోందని మోదీ కేరళలో నిర్వహించిన ఎన్నికల ప్రచారంలో మండిపడ్డారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధంపై ఆ పార్టీ ప్రమాదకరమైన వ్యాఖ్యలు చేస్తోందని, అలాంటి ప్రకటనలు గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉంటున్న దాదాపు కోటి మంది భారతీయులను ప్రమాదంలో పడేసే అవకాశం ఉందన్నారు. తెలంగాణలోని మంచిర్యాల జిల్లా ముదిగుంట గ్రామం జల సంరక్షణలో దేశానికే ఆదర్శమని మోదీ ప్రశంసించారు. "ముదిగుంటలో 400 కుటుంబాలు సామూహికంగా ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. తమ ఇళ్లలోనే ఇంకుడు గుంతలను ఏర్పాటు చేసుకున్నాయి. ఫలితంగా, అక్కడ భూగర్భ జలమట్టు పెరగడమే కాకుండా, కలుషిత నీటి వల్ల వచ్చే వ్యాధులు తగ్గాయి. ఇది నిజమైన ప్రజా ఉద్యమం." అని మోదీ కొనియాడారు. అలాగే, దేశ యువతను బడ్జెట్ రూపకల్పనలో భాగస్వాములను చేసే 'బడ్జెట్ క్వెస్ట్' కార్యక్రమంలో తెలంగాణ యువత ప్రతిభను చాటిందని తెలిపారు. సూర్యాపేటకు చెందిన కోట్ల రమ్యవీర్ రెడ్డి రైతుల సంక్షేమంపై రాసిన వ్యాసం తనను ఆకట్టుకుందని ప్రశంసించారు. యువత ఆలోచనలో దేశ వికాసానికి ఇంధనమని తెలిపారు.



# తొలి తెలుగు సినీ కథా నాయకురాలు కమలాబాయి

## మార్చి 30... సురభి కమలాబాయి వర్ధంతి

సురభి కమలాబాయి (1907 - 1971) తొలి తెలుగు సినీమా నటీమణి, గాయని. ఆమె 1931లో హెచ్.ఎం.రెడ్డి నిర్మించిన తొలి తెలుగు టాకీ చిత్రము భక్తప్రహ్లాద లో లీలావతి పాత్ర పోషించారు.

కమలాబాయి 1907లో సురభి నాటక కళాకారుల కుటుంబములో జన్మించారు. ఆమె తండ్రి కృష్ణాజీరావు. తల్లి వెంకటాబాయి కమలాబాయితో గర్భవతిగా ఉండి ఒక నాటకములో దమయంతి పాత్ర వేస్తున్నప్పుడు పురిటినిప్పులు రాగా తెరదించి ఆ రంగస్థలము పైనే కమలాబాయిని ప్రసవించడం విశేషం. ప్రేక్షకులు ఇదికూడా నాటకములో భాగమనకొన్నారు. అసలు విషయం తెలిసిన తర్వాత ప్రేక్షకులు చండిబిడ్డ మీద దబ్బలు వర్షం కురిపించారు. రంగస్థల కుటుంబంలో పుట్టిన కమలాబాయికి చిన్నప్పటి నుండి నటన అలవాటుంది. బాల్యంలో కృష్ణుని, ప్రహ్లాదుని పాత్రలు వేస్తుండే వారు. యుక్త వయసు వచ్చిన తర్వాత మగ పాత్రలు ఆమెకి ఆద పాత్రలు ధరించడం ప్రారంభించారు. అందరూ మహిళలే నటించి విజయం వచ్చిన సావిత్రి నాటకంలో ఆమె సావిత్రి పాత్రను పోషించారు.

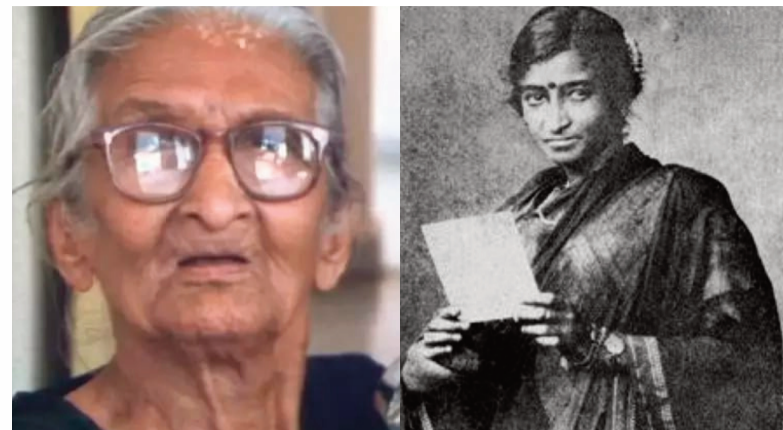
బాల్యం నుంచి రంగస్థల నటిగా ఎదుగుతూ హెచ్.ఎం.రెడ్డి రూపొందించిన తొలి టాకీ చిత్రం 'భక్త ప్రహ్లాద'లో 'హిరణ్యకశిపునిగా నటించిన మునివల్లి వెంకట సుబ్బయ్య సరసన లీలావతిగా ఆమె పరిచయమయ్యారు. సర్వోత్తమ బాధామి దర్శకత్వంలో సాగర్ ఫిలింస్ రూపొందించిన 'పాదకా పట్టాభిషేకం'లో సీతగా ఆర్ధిక శ్రీరామ మూర్తి సరసన, సాగర్ ఫిలింస్ బాధామి సర్వోత్తం రూపొందించిన 'శకుంతల'లో

శకుంతలగా యదవల్లి సూర్యనారాయణతో నటించారు. బి.వి.రామానందం దర్శకత్వంలో కృష్ణా ఫిలింస్ నిర్మించిన 'సావిత్రి'లో సావిత్రిగా బ్రిటిష్ రోల్ పోషించారు. సరస్వతి సిని టాస్ నిర్మించిన 'పృథ్వీపుత్ర'లో ఓ మహా పాత్ర పోషించారు.

కమలాబాయి ప్రతిభ గురించి వి.సి, ప్రత్యక్షంగా చూసి ముగ్ధుడైన సాగర్ ఫిల్మ్స్ అధినేత కమలాబాయిని బొంబాయికి ఆహ్వానించారు. అక్కడే పదేళ్లపాటు ఉండి సాగర్ ఫిల్మ్స్ నిర్మించిన 25 సినిమాలలో నటించింది. మహాభారతం వంటి నివచిత్రాలలో ఆమె నటించారు.

1939లో విడుదలైన భక్తజయదేవ సినిమాతో మళ్ళీ తెలుగు సినీమాలలో నటించడం ప్రారంభించారు. విశాఖ పట్టణం లోని ఆంధ్రా సినీ టోన్ ఆనే చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో హుద్దాయి వచ్చే పరిస్థితిలో కథానాయిక నటించిన నిర్మించారు. ఈ రెండు భాషలలోనూ కమలాబాయి కథానాయిక. ఆ చిత్రంలో రెండువందల సత్యనారాయణ, సురభి కమలాబాయి ముఖ్య పాత్రధారులు. ఆ చిత్రానికి హిరోన్ బోస్ అనే బెంగాలి ఆయన దర్శకుడు. అయితే ఆయన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అంతంత మాత్రం కావడంతో చిత్ర నిర్మాణం సరిగా సాగలేదు. నిర్మాణం ఆగిపోయి నిర్మాతలకు భారీగా నష్టం వచ్చే పరిస్థితిలో కథానాయిక నటించడం దంతో పాటు దర్శకత్వం, ఎడిటింగ్ కూడా తనే నిర్వహించి, చిత్రాన్ని పూర్తి చేసి అందర్నీ ఆశ్చర్య పరచారు కమలాబాయి. అయితే చిత్రం బ్రిటిష్ లో మాత్రం దర్శకుడిగా హిరోన్ బోస్ పేరే కనబడుతుంది.

అలాగే తొలి ద్విభాషా చిత్రమైన తుకారాం



(1940) తెలుగు వెర్షన్ ఆమె నటించారు. అప్పటి వరకు కథానాయిక పాత్రలు పోషించిన కమలాబాయి ఆ తర్వాత సినీమాలలో కారకర్ రోల్స్ వెయ్యటం ప్రారంభించారు. ఈ విధంగా నటించిన సినీమాలలో పత్తి, మల్లికార్జున, లక్ష్మమ్మ, పాతాళభైరవి, సంక్రాంతి, అగ్నివర్ష ముఖ్యమైనవి.

కమలాబాయి సినీమాల ద్వారా సంపాదించిన డబ్బు ముప్పై వేలను భవిష్యత్తు అవసరాలకై ఒక బ్యాంకులో డిపాజిట్టు చేయగా, ఆ బ్యాంకు దివాళా తీసి, తన డబ్బు కోల్పోయి చివరి దశలో ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. వయసు మీదపడి సినీమాలలో అవకాశాలు సన్నగిల్లినా అందరికీ ఆసక్తి కూర్చోలేక తన అక్క కూతురైన సురభి బాలనరసరత్నితో పాటు ఘాటింగులకు వెళుతుండే వారు. అలా ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో అవసరం దశలో 1971, మార్చి 30న మరణించారు.

భక్తప్రహ్లాద (1931) - లీలావతి;

**రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల**  
**సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్ కాలమిస్ట్**  
 9440595494



# జవాబుదారీతనం లేని పాలన

## ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి తూట్లు పొడుస్తున్న పాలకుల ఆడంబరాలు మరియు చట్టాల అసంబద్ధత

**భారతదేశం స్వాతంత్ర్య సిద్ధించి దశాబ్దాలు గడుస్తున్నా, నేటికీ పాలనలో జవాబుదారీతనం మరియు చట్టాల అమలులో పారదర్శకత అనేది అందని ద్రాక్షగానే మిగిలిపోయింది. దేశం ఆర్థికంగా ఎదుగుతున్నట్లు కనిపిస్తున్నా, క్షేత్రస్థాయిలో సామాన్య పౌరుడి పరిస్థితి మరియు పాలకుల జీవనశైలిని గమనిస్తే ప్రజాస్వామ్యం తన అసలు మార్గాన్ని తప్పితోందా అన్న సందేహం కలుగుతోంది.**

ప్రస్తుతం దేశం ఎదుర్కొంటున్న అతిపెద్ద సవాలు పాలకుల మరియు ప్రజలకు మధ్య పెరుగుతున్న అంతరం. ఒకప్పుడు ప్రజాప్రతినిధులు అంటే ప్రజల కష్టాల్లో పాలుపంచుకునే వారని, కానీ నేడు వారు భారీ భద్రత వలయాలు, విలాసవంతమైన కాన్యామౌలు మరియు ప్రోటోకాల్ ఆడంబరాల మధ్య ఒక ప్రత్యేక లోకంలో విహారిస్తున్నారని చెప్పక తప్పదు. ఈ తరహా 'విడదీయబడిన సంస్కృతి' పాలకులను సామాన్యుడి వాస్తవ వేదనకు దూరం చేస్తోంది. ఒక పౌరుడు తన ప్రాథమిక అవసరాలైన రోడ్డు, తాగునీరు లేదా విద్యుత్ కోసం అధికారుల చుట్టూ తిరగొల్పి రావడం, ప్రతి చిన్న పనికి పాలకుల కనుసన్నలు అవసరం వస్తున్నారని చెప్పక తప్పదు. ప్రజాస్వామ్యం నికరంగా ఉండటానికి ప్రజాస్వామ్యం అంటే కేవలం చూడకుండా స్వయంచాలి తంగా పనిచేస్తారు. కానీ మన దగ్గర ప్రతి చిన్న ప్రజా సమస్యపై స్పందించడానికి కూడా ఒక విపత్తు సంభవించే వరకు లేదా ఉన్నాధికారులు తనిఖీకి వచ్చే వరకు యంత్రాంగం కంప్లెక్స్ పోవడం విచారకరం. విద్యుత్ నిర్లక్ష్యం వహించే అధికారులపై కేవలం బదిలీలో సరిపెట్టకుండా,

యొక్క తీవ్రతను బట్టి ఉండాలి తప్ప, కేవలం జరిమానాల వసూలే లక్ష్యంగా ఉండకూడదు. అలాగే, న్యాయస్థానాల పరిధిని తగ్గించి ప్రభుత్వ అధికారులకు శిక్షలు వేసే అధికారం అప్పగించడం వల్ల పారదర్శకత లోపించే ప్రమాదం ఉంది. అధికారుల విపక్షాన్ని నిర్మూలన ఆధారపడినప్పుడు పక్షపాతినికీ తావుంటుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో వ్యవస్థకు నష్టం కలిగిస్తుంది. దేశ భవిష్యత్తుకు వెన్నెముకగా నిలవాల్సిన యువత నేడు బాధ్యతారాహిత్యం మరియు విలాసాల వైపు మళ్లుతుండటం ఆందోళనకరమైన విషయం. సంపన్న యువత విలాసవంతమైన వాహనాల్లో వేగంగా ప్రయాణిస్తూ నిబంధనలను అతిక్రమిస్తున్న ఉదంతాలు సమాజంలో నైతిక విలువల పతనాన్ని సూచిస్తున్నాయి. ఈ అసంతృప్త యువశక్తిని దేశ నిర్మాణం, అభివృద్ధిలకు మరియు సామాజిక సమస్యల పరిష్కారం వైపు మళ్లించడంలో పాలక వ్యవస్థలు సరైన దిశానిర్దేశం చేయలేక పోతున్నాయి. ప్రజాస్వామ్యం అంటే కేవలం బెదిళ్లకోసం ఓటు వేయడం మాత్రమే కాదు, ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడం మరియు పారదర్శకమైన పాలనను అందించడం.

వారిపై కఠినమైన శిక్షలు అమలు చేయడంతో పాటు భవిష్యత్తులో ఎక్కడా బాధ్యతలు చేపట్టకుండా అసర్వక వేలు వేయాలి. అప్పుడే వ్యవస్థలో బాధ్యత, భయం పెరుగుతాయి. అధికారం అనేది కేవలం ఓట్లు దండంకోసం కాదు, అది ప్రజలకు సేవ చేయడానికి దక్షిణ పవిత్రమైన బాధ్యత అని నేతలు గుర్తించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. మరోవైపు, ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే పేరుతో కార్పొరేట్ చట్టాల్లో ప్రభుత్వం తీసుకొస్తున్న మార్పులు విమర్శలకు దారితీస్తున్నాయి. వ్యాపార నిర్వహణను సులభతరం చేయడం కోసం సాంకేతిక లోపాలకు క్రిమినల్ శిక్షలను తొలగించి, సివిల్ జరిమానాలను మార్చడం పైకి ఆశాజనకంగా కనిపించినా, అందులోని లోపాలు సామాన్య వ్యాపారులను ఇబ్బంది పెట్టాలి ఉన్నాయి. నివేదికల సమర్పణలో ఆలస్యం వంటి చిన్నపాటి పొరపాట్లకు భారీ జరిమానాలు విధిస్తూ, కంపెనీల మూలాలనే దెబ్బతీసే నిధుల విమర్శల వంటి తీవ్రమైన నేరాలకు మాత్రం శిక్షలు అంత ప్రభావవంతంగా లేకపోవడం వల్లం యొక్క అసమతుల్యతను ఎత్తి చూపుతోంది. చట్టం అనేది తప్ప

ముగింపుగా చెప్పాలంటే, ఆడంబరాలు మరియు ఆర్కాటాల కంటే బాధ్యతలే ప్రాధాన్యత వేస్తే, రోజు చచ్చినప్పుడే నిజమైన ప్రజాస్వామ్యం సాకారం అవుతుంది. నెలవైసే ముందేలా అన్నట్లు, ఒక దేశం దాని ఉన్నత పౌరులను ఎలా చూస్తుందనే దానికంటే, దాని దిగువ స్థాయి పౌరులను ఎలా గౌరవిస్తుందనే దానిపైనే ఆ దేశ గౌరవతనం ఆధారపడి ఉంటుంది. పాలకుల చుట్టూ ఉన్న కంప్లెక్స్ తొలగిపోయి, సామాన్యుడికి చేరువైనప్పుడే వ్యవస్థలో మార్పు మొదలవుతుంది. చట్టాలు పారదర్శకంగా, తప్పు తీవ్రతకు అనుగుణంగా ఉంటూ, అధికారులు బాధ్యతతో పనిచేసేప్పుడే భారతదేశం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఒక ఆదర్శ పౌరులను ఎలా చూస్తుందనే దానికంటే, దాని దిగువ స్థాయి పౌరులను ఎలా గౌరవిస్తుందనే దానిపైనే ఆ దేశ గౌరవతనం ఆధారపడి ఉంటుంది. పాలకుల చుట్టూ ఉన్న కంప్లెక్స్ తొలగిపోయి, సామాన్యుడికి చేరువైనప్పుడే వ్యవస్థలో మార్పు మొదలవుతుంది. చట్టాలు పారదర్శకంగా, తప్పు తీవ్రతకు అనుగుణంగా ఉంటూ, అధికారులు బాధ్యతతో పనిచేసేప్పుడే భారతదేశం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఒక ఆదర్శ పౌరులను ఎలా చూస్తుందనే దానికంటే, దాని దిగువ స్థాయి పౌరులను ఎలా గౌరవిస్తుందనే దానిపైనే ఆ దేశ గౌరవతనం ఆధారపడి ఉంటుంది.



**వెంక గారి భూమియ్య**  
**సీనియర్ జర్నలిస్ట్ విశ్లేషణ**  
 9848559863

# జన హృదయాలలో సుస్థిర స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న ఆనంద్ బక్షి

## మార్చి 30... ఆనంద్ బక్షి వర్ధంతి

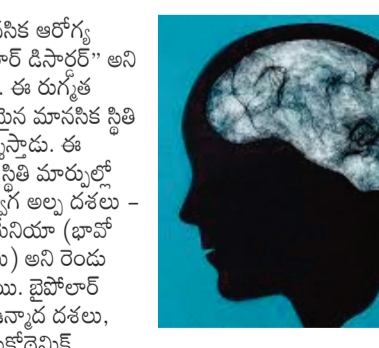
638 హిందీ సినీమాలకు 3500లకు పైగా పాటలను రాసిన రికార్డు ఆయనకే సొంతం. ఉత్తమ గేయ రచయితగా ఫిల్మ్ ఫేర్ పురస్కారానికై 40 సార్లు ప్రతిపాదించబడి, 4 పర్యాయాలు ఉత్తమ గేయ రచయితగా ఫిల్మ్ ఫేర్ పురస్కారం దక్కించుకున్న పునత ఆయనదే. అయిదు దశాబ్దాల నాడు వాటి సినీ ప్రేక్షకులకు, పాటల శ్రోతలకు సుపరిచితమైన పేరు ఆయనది. నాడు పేరుమోసిన ఎందరో సంగీత దర్శకులు ఆయన రచనలకు బాణీలు సమకూర్చగా, ఎందరో సినీ నేపథ్య గాయకులు పాటలు పాడారు. ఆయనే అనేకానేక జనరంజకమైన పాటలను రచించి జన హృదయాలలో సుస్థిర స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న సుప్రసిద్ధ హిందీ సినీ కవి ఆనంద్ బక్షి. ఆనంద్ బక్షి (బక్షి ఆనంద్ ప్రకాష్ వైద్) ప్రస్తుతం పాకిస్థాన్ లో ఉన్న రావల్పిండిలో 1930, జూలై 21న జన్మించారు. ఇతని పూర్వీకులు రావల్పిండి సమీపంలో ఉన్న కుల్లి గ్రామానికి చెందిన మోహ్లాల్ బ్రాహ్మణులు. వారి మూలాలను కాశ్మీర్ లో ఉన్నాయి. ఇతడు 5 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్నప్పుడు ఆయన తల్లి సుమిత్ర మరణించింది. దేశ విభజన సమయంలో ఆయన కుటుంబం పూనే, మీరట్ ల గుండా ప్రయాణించి ఢిల్లీకి వలస వచ్చి, అక్కడ స్థిరపడింది. ఆయన ప్రాథమిక విద్య ఆనంతరం భారతీయ స్కూల్లో చేశారు. చిన్నతనం నుండి కవిత్వం వ్రాయాలని ఉదారం ఉండేది.

అయితే స్కూల్ లో సమయం దొరకక ఎక్కువగా వ్రాయడానికి కురదవేయడం. సమయం చిక్కినప్పుడల్లా కవిత్వం వ్రాసేవారు. తన పాటలను స్కూల్ లో సానిక కార్యక్రమాలలో ఉపయోగించే వారు. స్కూల్ లో ఎక్కువ కాలం పనిచేశారు. బక్షి హిందీ సినీమాలలో రచయితగా, గాయకుడిగా పేరు తెచ్చుకోవాలని రంగ ప్రవేశం చేసినా, చివరకు గేయ రచయితగానే రాణించారు. టిజీమాహాన్ సినీమా భలా ఆఫ్డీ (1958) చిత్రంలో ఆయనకు గీత రచయితగా గుర్తింపు వచ్చింది. 1956 నుండి 1962 వరకు కొన్ని సినిమాలలో పనిచేసినా 1962లో మెహెంది లగ్ మేరీ హత్తో ఆయన విజయ పరంపర ప్రారంభ మయింది. ఆయన మొత్తం 638 హిందీ సినీమాలకు 3500లకు పైగా పాటలను వ్రాశారు. భక్తి పాటలకు లక్షి కాంత్ ప్యారోల్, ఆర్.డి.బర్మన్, కళ్యాణిణి ఆనంద్, ఎన్.డి.బర్మన్, అను

మూర్తి, రాజ్ కే.ఎస్, ఆనంద్ మి లింద్ మొదలైన సంగీత దర్శకులు బాణీలు కూర్చగా, పంపాద్ బేగం, ఇలా అరుణ్, ఖుర్షిద్ బావా, ఆమీర్ బాయి కర్రాటికీ, సుధా మల్హోత్రా, కిశోర్ కుమార్, శైలెంద్ర సింగ్, కుమార్ సానా, కవితా కృష్ణమూర్తి వంటి అనేక మంది గాయని గాయకులు పాటలను గానం చేశారు. భక్తి వ్రాసిన పాటలలో 1972లో వచ్చిన హారేరామ హారేకృష్ణ చిత్రంలోని దమ్ మూలో దమ్ పాట ఇతడిని ప్రఖ్యాతం చేసిన రచయితగా గుర్తించింది. ఆయన గీతరచన చేసిన చిత్రాలలో బాబీ, అమర్ ప్రేమ్, బహారత్, జీనే కి రామ్, మేరా గామ్ మేరా దేకే, ఆయె దిన్ బహారత్ కే, ఆయె సావన్ యూమ్ కే, సీతా బెరీ గీతా, షోలే, ధరమ్ వీర్, నగీనా, లమ్మే, హమ్, ముఖ్య, దిల్ వాలే ముల్లీసాని లేశాయెంగ్, వర్దేకే, యష్వన్, తాఫ్, మహాభారత్, గదర్, ఏక ప్రేమ్ కథ, దుబ్బే వంటి అనేక విజయ పతకమైన చిత్రాలున్నాయి. ఉపసీరిత్తులు, గుండె సందంబత్ వ్యాధులకో బాధపడుతు, టిక్ టిక్ టిక్ ఇన్వెన్షన్ 2002, మార్చి 30వ తేదీన తన 71వ యేట మరణించారు. ఆయన రచించిన పాటలన్నీ చివరి సినీమా మోహబాబా మరణాంతంతం విడుదలయ్యాయి.

**రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల**  
**సీనియర్ ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్ట్ కాలమిస్ట్**  
 9440595494

# ప్రమాదకర మానసిక రుగ్మత - బైపోలార్ డిజార్డర్ (30 మార్చి "ప్రపంచ బైపోలార్ దినోత్సవం" సందర్భంగా)



ఒక రకమైన మానసిక ఆరోగ్య రుగ్మతను "బైపోలార్ డిజార్డర్" అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ రుగ్మత కలిగిన వ్యక్తి తీవ్రమైన మానసిక స్థితి మార్పులను ప్రదర్శిస్తారు. ఈ రకమైన మానసిక స్థితి మార్పుల్లో మేనియా (భావోద్వేగం అల్ప దశలు - డిప్రెషన్), హైపోమేనియా (భావోద్వేగం ఉన్నత దశలు) అని రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. బైపోలార్ డిజార్డర్ రకాల్లో ఉన్నాడదేదైనా, డిప్రెషన్ దశలు, సైకోడెమిక్ డిజార్డర్లు ఉంటాయి. సాధారణ హైపోమేనియా వలన మనస్సులో రోగి లక్షణాలు కార్యకరణం పెరగడం, నిద్ర తగ్గడం, మేంకా మాట్లాడడం, అలోచనలు వేగంగా రావడం, అవేళమారిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం గమనించవచ్చు. సాధారణ డిప్రెషన్ స్థితిలో మేనియా, అలసట, ఆసక్తి లేకపోవడం, వివాగ్లలో ఇబ్బందులు, నిద్ర/అకలిలో మార్పులు లాంటి రోగ లక్షణాలు కలిపి వస్తాయి.

**ప్రపంచ బైపోలార్ దినోత్సవం:**  
 బైపోలార్ డిజార్డర్ కారణాలుగా జన్మప

రోజున విద్యాలయంలో అవగాహన కార్యక్రమాలు, రోగులకు మద్దతు ఇవ్వడం, వైద్య సేవలు అందబాటులో ఉంచడం విధిగా జరుగుతుంది. బైపోలార్ డిజార్డర్లో బాధపడిన ప్రభుత్వ పాఠశాల కళాకారుడు "బిస్సెట్ వాన్ గోస్" జన్మదినం సందర్భంగా ఈ దినోత్సవాన్ని జరుపుకోవడం కొనసాగుతున్నది. ప్రపంచ బైపోలార్ దినం-2026 ఇతివృత్తంగా "బైపోలార్ స్పాగ్" అనే అంకాన్ని తీసుకున్నాడు. బైపోలార్ డిజార్డర్లను ప్రపంచ మానసిక మానసిక విధానం మూలాలని, రోగులకు బలం చేకూరాలని జరగాలి. బైపోలార్ డిజార్డర్లకో జీవించడం చాలా బాధాకరం. మానసిక స్థితిలో మార్పులు, గందరగోళం, నిరాశ, మానసిక ఒత్తిడి వంటివి వ్యక్తులపైనే కాకుండా బహువరణంపై కూడా ప్రభావం చూపుతాయి.

**డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి**  
 9949700037



# మహిళల సాధికారత, ఆర్థికాభివృద్ధిపై పాలకులు దృష్టి పెట్టాలి

● స్పృహికి మూలమైన మహిళలను చిన్న చూపు చూస్తే ఊరుకోం ● మాజీ ఎంపీటీసీ, ఎన్ఎఫ్ఐడబ్ల్యూ జిల్లా చర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ గూడెం లక్ష్మి

కరీంనగర్ టౌన్, మార్చి 29 (డి టైమ్ న్యూస్): సమాజంలో స్పృహికి మూలమైన మహిళలను చిన్న చూపు చూస్తే ఊరుకునేది లేదని, మహిళల సాధికారత, ఆర్థికాభివృద్ధి పై కేంద్ర రాష్ట్ర పాలకులు ప్రత్యేకమైన దృష్టి పెట్టాలని భారత జాతీయ మహిళా సమాఖ్య ఎన్ఎఫ్ఐడబ్ల్యూ కరీంనగర్ జిల్లా చర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ ఎంపీటీసీ గూడెం లక్ష్మి డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం కరీంనగర్ లోని బద్దం ఎల్లారెడ్డి భవన్ లో భారత జాతీయ మహిళా సమాఖ్య జిల్లా జనరల్ బాడీ సమావేశం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కొట్లె అంజలి అధ్యక్షతన జరిగినది. ఈ సమావేశమునకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన గూడెం లక్ష్మి మాట్లాడుతూ సమాజంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న తరుణంలో కూడా మహిళల పట్ల వివక్షత పెరుగుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాజ్యాంగంలో మహిళలకు కల్పించిన

హక్కులు, చట్టాలు నిస్పక్ష పాతంగా పాలకులు అమలు చేయాలని, మహిళలను అన్ని రంగాల్లో ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, రాజకీయంగా అభివృద్ధి చేయడానికి పాలక ప్రభుత్వాల ప్రోత్సాహించాలని, ఎప్పుడీకప్పుడు మహిళల్లో ధైర్యాన్ని కల్పించాలని, మహిళలకు కల్పించిన రిజర్వేషన్లను అమలు చేయాలని, చారితి ప్రాధాన్యత కల్పించి మహిళల్లో మనోధైర్యాన్ని నింపాలన్నారు. మహిళలు అధికారిక పదవుల్లో ఉన్నప్పటికీ పురుషుల పెత్తనం కొనసాగుతుందని దాన్ని నియంత్రించాల్సిన అవసరం ఉందని, సమాజంలో నేటికీ మహిళలపై అత్యాచారాలు, హత్యలు రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతున్నాయని వాదించి నియంత్రించడానికి చట్టాలను పకడ్బందీగా అమలు చేసి బాధిత మహిళలకు న్యాయం చేయాలని, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం రోజురోజుకూ వేగవంతం అవుతున్న



తరుణంలో కూడా వరకట్ట వేధింపులు జరగడం దారుణమని, అత్యాచారాలకు గాని, వేధింపులకు గాని ఎవరైనా పాల్పడితే మహిళలు ధైర్యంగా ప్రతిఘటించాలని గూడెం లక్ష్మి పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో భారత జాతీయ మహిళా సమాఖ్య ఎన్.ఎఫ్.ఐ.డబ్ల్యూ.జిల్లా ప్రధాన

కార్యదర్శి బీర్ వద్య, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కొట్లె అంజలి, నాయకురాలు నక్క శేతవ్వ ఎలితెల్లె భారతి, కందుకూరి సావిత్రి, రాగుల రేణుక, ర్యాకం మల్లెక, కాట్లపల్లి అఖిల, జి.వాణి, ఎన్.కాంత, స్వప్న సుజాత, గుమ్మడి సుజాత, రజిత, సావిత్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం మండల కమిటీ ఎన్నిక



మానకొండూర్, మార్చి 29 (డి టైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండల వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం మహాసభను సంఘ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు రాయకంటి శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన నిర్వహించి మండల కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. మండల అధ్యక్షులుగా గాజర్ పీరమ్మ, కార్యదర్శిగా ఏదెల్లె స్వామి, ఉపాధ్యక్షులుగా పోతర్ల సుజాత, సహాయ కార్యదర్శిగా ఆరెల్లె వజ్రమౌళి పాటు 15 మంది సభ్యులతో నూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నట్లు రాయకంటి శ్రీనివాస్ తెలిపారు.

## చిన్న పిల్లల అనారోగ్య సమస్యలకు స్వర్ణ ప్రాప్త బివ్యు ఔషధం

- ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డా.రావణవేణి ప్రభాకర్

కరీంనగర్ టౌన్, మార్చి 29 (డి టైమ్ న్యూస్): మానవ సేవయే మార్గవేదన అంటూ ఆయుర్వేద వైద్యులు డా.రావణవేణి ప్రభాకర్ చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల పట్ల ఒక కొత్త ఒరవడిని సృష్టిస్తూ స్వర్ణ ప్రాప్త బివ్యు ఔషధంతో అద్భుత ఫలితాలు సాధిస్తున్నారు. స్థానిక కరీంనగర్ లోని భగత్ నగర్ యందు గల శ్రీ సహిత్ ఆయుర్వేద వైద్యశాల యందు ప్రతి పుష్కమి నక్షత్రం రోజున కేవలం పంద రూపాయలకే ఈ ప్రత్యేక ఔషధాన్ని ఇస్తున్నారు. ప్రతి నెల డాడాపు పంద నుండి నూట



ఇరవై వరకు పిల్లలు ఈ శిబిరానికి వస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా డా రావణవేణి ప్రభాకర్ మీడియా తో మాట్లాడుతూ ఈ గొప్ప ఔషధం ఆయుర్వేద గ్రంథం అయిన కాశ్యప సంహిత యందు చెప్పబడిన విధంగా తయారు చేసి ఇస్తున్నానని గత ఏడాది నుండి కాలంగా పిల్లలకు స్వయంగా ఇస్తున్నానని, పిల్లలలో శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల సృష్టించి కనిపిస్తుందని చెప్పారు. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో జ్వరం శక్తి, మేధా శక్తి, జీర్ణ శక్తి, వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరిగిందని, మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న పిల్లల్లో సత్ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయని, ముఖ్యంగా మాటలు రాని పిల్లల్లో మాటలు వస్తున్నాయని చెప్పారు. ఈ ఔషధం ఇంకా ఎక్కువ మంది పిల్లలకు చేరాలని ఆశిస్తున్నట్లు చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు వారి పిల్లల్లో ఏ డి హెచ్ డి, ఏ ఎస్ డి, ఏ యు టి బి ఎస్ ఎం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వాళ్లు స్వర్ణ ప్రాప్త బివ్యు ఔషధంతో కురుమా ఉంటున్నారని, మానసిక ఎదుగుదల మెరుగైందని చెప్పారు. తరచూ జలుబు, దగ్గు, చర్మ సమస్యలతో సతమతమవుతున్న పిల్లలని చిన్న పిల్లల డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్లే అవసరం తగ్గిందని చెప్పారు.

# బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలి

● మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి టైమ్ న్యూస్): భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) పెద్దపల్లి పట్టణ ముఖ్య నాయకుల సమావేశం ఆదివారం మాజీ ఎమ్మెల్యే బీఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ దాసరి మనోహర్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలోపేతంపై విస్తృతంగా చర్చలు జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తులో బీఆర్ఎస్ పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడానికి నాయకులు, కార్యకర్తలను సమష్టిగా కృషి చేయాలని

పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలతో మరింత చేరువ కావాలని, పార్టీ సిద్ధాంతాలను గ్రామ స్థాయిలోకి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, స్థానిక ఎమ్మెల్యే చేస్తున్న అక్రమాలను ఆయన తీవ్రంగా విమర్శించారు. ముఖ్యంగా మట్టి మాఫియా, ఇసుక మాఫియా వంటి అంశాలను ప్రజలకు స్పష్టంగా వివరించాలని నాయకులకు సూచించారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే అభివృద్ధి పేరుతో కేవలం అబద్ధ ప్రాజెక్టులను ఇస్తున్నారని, వాస్తవంగా ప్రజలకు ఎలాంటి ప్రయోజనం కలగడం లేదని ఆయన అన్నారు. ప్రభుత్వం చేస్తున్న మోసాలను ప్రతి అంశంలో ప్రజలకు



తెలియజేయడం బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తల బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షుడు ఉప్ప రాజకుమార్, కౌన్సిలర్ వెన్ను సుజాత

రవీందర్, మాజీ కౌన్సిలర్ పెంపల శ్రీధర్, హుదరీ చంద్రశేఖర్, ఖదీర్ ఖాన్, రేపల్లి స్వామి, మరియు బీఆర్ఎస్ ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# బిజెపి సిద్ధాంతాన్ని, భావజాలాన్ని ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకువెళ్లాలి

● బిజెపి రాష్ట్ర నేతలు రంజిత్ మోహన్, పో రెడ్డి శ్రీధర్, రాణి రుద్రమ

కరీంనగర్ టౌన్, మార్చి 29 (డి టైమ్ న్యూస్): బిజెపి సిద్ధాంతాన్ని, భావజాలాన్ని ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకువెళ్లాలని బిజెపి రాష్ట్ర ప్రశిక్షణ కమిటీ సభ్యులు రంజిత్ మోహన్ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి పో రెడ్డి శ్రీధర్, రాణి రుద్రమ పిలుపునిచ్చారు. వండిట్ డీన్ దయాల్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ మహా అభియాన్ లో భాగంగా వెస్ట్, కొత్తపల్లి జోన్, కొత్తపల్లి రూరల్ బిజెపి శ్రేణుల రెండు రోజుల శిక్షణ శిబిరం కొత్తపల్లి లోని తేజస్ డిఫెన్స్, జూనియర్ కళాశాలలో జరిగింది. ఈ శిక్షణ తరగతులకు ముఖ్య అతిథులుగా వక్రలుగా హాజరైన వారు మాట్లాడుతూ బిజెపి సిద్ధాంతంతోనే నేడు పార్టీ తిరుగులేని శక్తిగా అవతరించినట్లున్నారు. పార్టీని బూతు స్థాయి నుండి మరింత బలోపేతం చేయడానికి నాయకులు కార్యకర్తల కృషి చేయాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై, ప్రజా

సమస్యలపై నిరంతర పోరాటం చేయాలన్నారు. ఆదివారం శిక్షణ శిబిరం ముగిసిన అనంతరం పార్టీ శ్రేణులు ప్రధాని మోడీ 132వ మనకి బాత్ కార్యక్రమాన్ని పీక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి మాజీ జిల్లా అధ్యక్షులు బాస సత్యనారాయణ రావు, సీనియర్ నాయకులు కన్నెలయిన ఓడిలు, గుజ్జ శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర నాయకులు కార్పొరేటర్ వాసాల రమేష్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు రంగు భాస్కర్ చారి కొత్తపల్లి జోన్ అధ్యక్షుడు ముత్తుసూరి హరీష్ రావు, వెస్ట్ జోన్ అధ్యక్షుడు జాడి బాల్ రెడ్డి, కొత్తపల్లి రూరల్ మండలాధ్యక్షుడు కుంట తిరుపతి లతో పాటు బిజెపి కార్పొరేటర్లు, సర్పంచులు, ఉపసర్పంచులు, వార్డు సభ్యులు మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు జిల్లా నాయకులు, మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## భగత్ నగర్ హరిహర క్షేత్రంలో వైభవంగా చిన్నారుల 'గజ్జె పూజ'

- ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ మేయర్ వై. సునీల్ రావు



కరీంనగర్ టౌన్, మార్చి 29 (డి టైమ్ న్యూస్): నగరంలోని భగత్ నగర్ హరిహర క్షేత్రం అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయంలో చిన్నారుల 'గజ్జె పూజ' కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. 12వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ చొప్పరె జయశ్రీ వేణు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన ఈ వేడుకకు నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ మేయర్ వై. సునీల్ రావు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రముఖ సృష్ట కళాకారిణి సమక్షంలో చిన్నారులు శాస్త్రోక్తంగా గజ్జె పూజ నిర్వహించి, తమ సృష్ట ప్రదర్శనలతో భక్తులను అలరించారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్, డిప్యూటీ మేయర్ వై. సునీల్ రావు మాట్లాడుతూ భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను కళలను చిన్నతనం నుంచే అభ్యసించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. చిన్నారులలోని ప్రతిభను ప్రోత్సహిస్తున్న తల్లిదండ్రులను, శిక్షకులను ఆయన అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్ చొప్పరె జయశ్రీ వేణు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, స్థానిక భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

## కరీంనగర్ జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ సమీక్ష సమావేశం

- యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కాంగ్రెస్ పార్టీకి పట్టుకొమ్ములు, ఇంచార్జ్, పెద్దెల్లె తేజస్వి ప్రకాష్



కరీంనగర్ టౌన్, మార్చి 29 (డి టైమ్ న్యూస్): నగరం లోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు ముత్యం శంకర్ అధ్యక్షతన యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా రివ్యూ సమావేశం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, జిల్లా ఇంచార్జ్ పెద్దెల్లె తేజస్వి ప్రకాష్ హాజరై సమావేశాన్ని ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ యూత్ కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గాలు, కార్యకర్తల కాంగ్రెస్ పార్టీ అభివృద్ధి బలోపేతానికి కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు చేరవేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆదేవిధంగా, కాంగ్రెస్ పార్టీని మండల, గ్రామ స్థాయిలో మరింత బలోపేతం చేయాలని, యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యక్రమాలను ప్రతినిధులు యూత్ లో సమారు చేయాలని సూచించారు. రాణియే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు జిడ్పీసీ, ఎంపీటీసీ లో యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చి డిటెయిల్డ్ కటాయిన్లను తెలిపారు. అందువల్ల పార్టీ కార్యకర్తలు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో క్షేత్ర స్థాయిలో చురుకైన పనిచేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కరీంనగర్ అసెంబ్లీ అధ్యక్షుడు కృపా సాగర్, మానకొండూరు అధ్యక్షుడు, అట్లాలిల్ల చొప్పరెండ్రి, హుజూరాబాద్, నియోజకవర్గాలకు చెందిన యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తల పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

## ఐపిఎల్ బెట్టింగ్ కు యువత దూరంగా ఉండాలి

- ఎన్ఐ సిరిసిల్ల అశోక్

ఇల్లంతకుంట, మార్చి 29 (డి టైమ్ న్యూస్): రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండలంలోని యువత బెట్టింగ్ కు దూరంగా ఉండాలని ఎన్ఐ సిరిసిల్ల అశోక్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఐపిఎల్ మ్యాచ్ లు ప్రారంభమైన సేపట్లో క్రికెట్ ను క్రీడగానే ఆస్వాదించాలని, కానీ కొందరు బెట్టింగ్ మారులో పడి తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు. బెట్టింగ్ యూజులు, వెబ్ సైట్లు, టెలిగ్రామ్, వాట్సాప్, ఇన్స్టాగ్రామ్ ద్వారా వచ్చే అఫర్లకు మోసపోయి అప్పుల ఊటిలో పడి, మానసిక ఒత్తిడితో కుటుంబం విచ్ఛిన్నమవడమే కాక, ఆత్మహత్యలు కూడా జరుగుతున్నాయన్నారు. ఆన్లైన్ రియల్ మనీ గేమింగ్ బెట్టింగ్ను 2025 యాక్ట్ కింద కేంద్ర ప్రభుత్వం నిషేధించింది. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ ఫ్యూరిగా పట్టించుకుంటున్నారన్నారు. బెట్టింగ్ లేకుండా కూడా ఐపిఎల్ సరదాగా ఉంటుందని, బెట్టింగ్ అఫర్ల వచ్చినా తిరస్కరించి డయల్ 100 లేదా స్థానిక ఎస్పె చరవాణి నెంబర్ 8712656372 కు ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. బెట్టింగ్ అలవాటున్న యువతను గుర్తించి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు బెట్టింగ్ పై అవగాహన కలిగిలా కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వాలని ఎన్ఐ ప్రకటన న్వారా కోరారు.



# పని విభజనతో ముప్పారం ఐలేజ్ కేటనెట్

◆ ఊరు కోసం శాఖల వారిగా బాధ్యులు ◆ పని విభజన శాఖలతో సమన్వయం



పయోజనకర పరిష్కారాల పరిశీలిస్తున్న స్త్రీ శిబిర సందేశము శాఖ బాధ్యులు కృష్ణవేణి



వైద్య ఆరోగ్య శిబిరాన్ని పరిశీలిస్తున్న ఆరోగ్యశాఖ బాధ్యులు గోకల ప్రజీత

పరంగల్ ప్రతినిధి, (డి టైమ్ న్యూస్): గ్రామ స్థాయిలో సమర్థవంత, సమీప పాలన కోసం ఏర్పాటు చేసిన ఐలేజ్ కేటనెట్ ఇప్పుడిప్పుడే సత్ఫలితాలనిస్తోంది. ధర్మసాగర్ మండలం ముప్పారం గ్రామంలో ఐలేజ్ కేటనెట్ వ్యవస్థ పూర్తి స్థాయిలో అమలులోకి వచ్చిన అనంతరం సంబంధిత వార్డు సభ్యులు అధికార వికేంద్రీకరణ సూత్రాన్ని పునాదిగా చేసుకుని, పని విభజనతో ప్రతి శాఖ పై పట్టు పెంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. తాగునీరు, సాగునీరు, పంచాయతీ రాజ్, వ్యవసాయం, విద్య, వైద్యం, రెవెన్యూ, విద్యా శాఖ వంటి ముఖ్యమైన విభాగాలు స్వతంత్రంగా

కుమారస్వామి నిత్యం వీధి దీపాలు, గ్రామవిద్యుత్ కరణ పర్యవేక్షిస్తున్నారు. అంగన్ వాడీ కేంద్రాలపై ముంజ క్రిష్ణవేణి గౌడ్ నిత్యం పరిశీలిస్తూ స్త్రీ శిబిర సందేశముపై దృష్టి సారీస్తున్నారు. గ్రామంలో వైద్యం, వారంతపు వైద్య శిబిరాల నిర్వహణపై గోకల ప్రజీత సలీం పట్టు సాదించి గ్రామస్థులకు, వైద్యులకు సమన్వయకర్తగా వ్యవహరిస్తున్నారు. దేవాలయాలపై ఎతిరాజుల శోభా, సందేశము కార్యక్రమాలపై సునిత, నీలివారుదల అంశాలపై వేములకొండ యాదగిరి, రోడ్ల నిర్వహణపై కందుకూరి విజయచందర్ లు నిత్యం పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఇటీవలే ప్రైవేట్ పాఠశాలల నుండి ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులను చేర్చించడంలో విద్యాశాఖ బాధ్యుడు రాజేష్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. గ్రామంలో 12 శాఖలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం ద్వారా గ్రామస్థులు ఈ మార్పును ఆహ్వానిస్తున్నట్లు గ్రామ సర్పంచ్ గుంటిపల్లి రేణుక తెలిపారు.



నిర్వహించుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు. ప్రధానంగా గ్రామ అవసరాలైన పారిశుధ్యం, తాగునీటి సరఫరా, పంచాయతీ విభాగం బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న వెల్లెండి శ్రేష్ట విద్యాసాగర్ ప్రతి రోజు ఉదయం గ్రామ సిబ్బందితో చేపడుతున్న పారిశుధ్య పనులను పరిశీలిస్తున్నారు. ఉపసర్పంచ్ తాళ్లపల్లి

**సత్వర నిర్ణయాలు తక్షణ పరిష్కారాలు :** సర్పంచ్ గుంటిపల్లి రేణుక గ్రామస్థుల పరిష్కారం కోసం వారం వారం ఫియర్లులు స్వీకరించి వాటి సత్వర పరిష్కారం దిశగా కృషి చేస్తున్నట్లు గ్రామ సర్పంచ్ గుంటిపల్లి రేణుక స్పష్టం చేశారు. ఏ పని అయినా మండల కేంద్రం లేదా జిల్లా కేంద్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుందని అన్ని సేవలు --- సర్టిఫికెట్లు, పెన్షన్లు, వ్యవసాయ సహాయం, ఆరోగ్య సేవలు గ్రామంలోనే లభించే విధంగా ఏర్పాటు చేస్తామని గ్రామ చెప్పారు. అధికార వికేంద్రీకరణ వల్ల నిర్ణయాలు త్వరగా తీసుకోవడం సాధ్యమవుతోంద అనవసర జాప్యాలు తగ్గి, సమస్యలు తక్షణం పరిష్కారమవుతున్నాయని తెలిపారు. "ప్రతి ముప్పారం గ్రామంలోని ఈ ఐలేజ్ కేటనెట్



ప్రభుత్వ బడులలో పిల్లలను చేర్చిస్తున్న విద్యాశాఖ బాధ్యుడు రాజేష్

మోడల్ రాష్ట్రంలోని ఇతర గ్రామాలకు ఉదాహరణగా నిలుస్తోందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఎంపీ కడియం కాన్వే ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ప్రోత్సాహంతో, గ్రామస్థుల

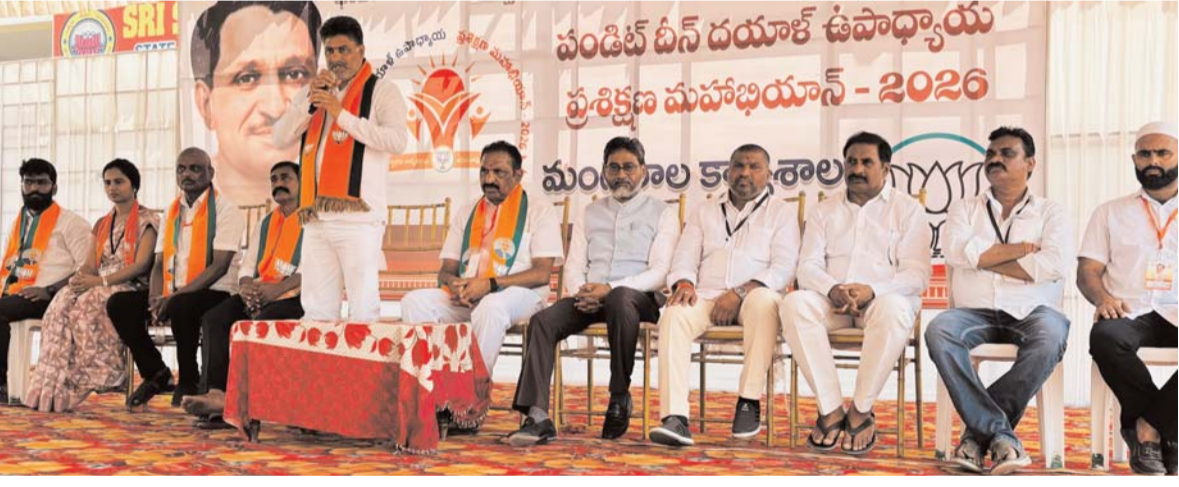
సానుకూల స్పందనతో ఈ వ్యవస్థను మరింత బలపేతం చేస్తామని, ఈ కొత్త వ్యవస్థ ద్వారా గ్రామ స్వరాజ్యం ఆశయం మరింత దగ్గరవుతోందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.



# కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టండి

- ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం క్షేత్రస్థాయిలో పోరాటాలు చేయండి
- ప్రశిక్షణ తరగతుల ముగింపు సందర్భంగా బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి

కరీంనగర్ టౌన్, మార్చి 29 (డి టైమ్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ఎండగట్టాలని, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం క్షేత్రస్థాయిలో పోరాటాలు చేయాలని బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. చండీఢ్ దీన్ దయాళ్ ఉపాధ్యాయ ప్రశిక్షణ మాజీ అభియాన్ శిక్షణ లో భాగంగా బిజెపి కరీంనగర్ ఈస్ట్, సెంట్రల్, సౌత్ జోన్ బిజెపి శ్రేణులకు కరీంనగర్ లోని శ్రీ సరస్వతి శిశు మందిర్ పాఠశాలలో రెండు రోజులుగా శిక్షణ కార్యక్రమం జరిగింది. ఆదివారం రోజు శిక్షణ ముగింపు (సూమారోమ్) కార్యక్రమానికి బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. బిజెపిని ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద పార్టీగా కొనసాగించడానికి, క్యాడర్ ఆధారిత పార్టీగా బిజెపి శ్రేణుల పనితీరును పెరుగుపరచడానికి ఈ శిక్షణ ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. పార్టీ సిద్ధాంతం, సంస్థాగత నిర్మాణం, బాత్ స్థాయిలో కార్యకలాపాలను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా పార్టీ నాయకుల, కార్యకర్తల ప్రయోజనం కొనసాగించాలన్నారు. ముఖ్యంగా పార్టీ సిద్ధాంతాలను, భావజాలాన్ని ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకువెళ్లాలని, ప్రజలతో నిరంతరం మమేకం కావాలని సూచించారు. పోలింగ్ బాత్, మండలం, జిల్లాస్థాయిలో పార్టీని తిరుగులేని శక్తిగా తీర్చిదిద్దడానికి అవార్జీలకు కృషి చేయాలన్నారు. శిక్షణ తరగతులకు హాజరైన రాష్ట్ర జిల్లాస్థాయి ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు భవిష్యత్తు కార్యాచరణను తగిన విధంగా రూపొందించుకొని ముందుకు కొనసాగాలన్నారు. అలాగే కేంద్ర ప్రభుత్వ



పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని, రాజీయే ఎన్నికల కోసం పార్టీని బలమైన శక్తిగా తీర్చిదిద్దడానికి నిరంతరం కృషి చేయాలన్నారు. పార్టీ నాయకుల కార్యకర్తల మెరుగైన పనితీరు వారి ఉన్నత రాజకీయ భవిష్యత్తుకు దోహదం, తుండన్నారు. పార్టీని, సిద్ధాంతాన్ని నమ్ముకొని పనిచేసే కార్యకర్తలకు నాయకులకు భారతీయ జనతా పార్టీలో అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంటుందని తెలిపారు. దేశంలో బిజెపి తిరుగులేని

శక్తిగా ఉందని, భవిష్యత్తు అంతా బిజెపి దేనని, తెలంగాణలో కూడా రాజీయేది బిజెపి ప్రభుత్వమేనని ఆయన ఈ సందర్భంగా ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి రాష్ట్ర అధికార ప్రతి నిధులు వై సునీల్ రావు, పోరెడ్డి శ్రీధర్, రాష్ట్ర ప్రశిక్షణ కమిటీ సభ్యులు రంజిత్ మోహన్, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గుర్జులపు రమేష్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కలైం వాసుదేవరెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు విద్యాసాగర్, మైనార్టీ మోర్చా జిల్లా

అధ్యక్షులు సమీ పర్వేశ్ నగర్ కార్పొరేటర్లుసాగాని కొమురయ్య, పంగల వవన్ కుమార్, దేవసాని సరస్వతి సత్యనారాయణ, పొన్నం లక్ష్మి, తేల లక్ష్మి, కేపీపీవంద్ర, తాటి ప్రభావతి, కొలిపాటి గణేష్, భూపతి రవీందర్, గొట్టుముక్కల ఉమారాణి, మండల అధ్యక్షులు బండారి గాయత్రి కన్నెన్నర్ తణుకు సాయి కృష్ణ, అవదుర్తి శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటించాలి

- పెద్దపల్లి రూరల్ ఎస్పి బి. మల్లేష్



పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి టైమ్ న్యూస్): వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నియమాలు తప్పకుండా పాటించాలని పెద్దపల్లి రూరల్ ఎస్పి బి. మల్లేష్ అన్నారు. "అరెస్ట్ - అరెస్ట్ ఫేజ్-03" కార్యక్రమంలో భాగంగా పెద్దపల్లి రూరల్ ఎస్పి మల్లేష్ ఆధ్వర్యంలో మండలంలోని రాంపల్లి గ్రామంలో ఆదివారం ఉచిత కంటి పరీక్ష శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి డాక్టర్ అగర్వాల్ హాస్పిటల్ కు చెందిన వైద్యులు గ్రామానికి విచ్చేసి పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ శిబిరంలో సుమారు 200 మంది గ్రామస్థులు పాల్గొని కంటి పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. వీరిలో 20 మందికి ఉచితంగా కళ్లజోళ్లు అందించగా, 5 మందిని కటారాక్ట్ శస్త్రచికిత్స కోసం రిఫర్ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎస్పి మల్లేష్ మాట్లాడుతూ, వాహనదారులు తప్పనిసరిగా ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటించాలని, సీట్ బెల్ట్, హెల్మెట్ వినియోగం ద్వారా ప్రాణాపాయాలను నివారించవచ్చని సూచించారు. అలాగే మద్యం సేవించి వాహనం నడపకూడదని హెచ్చరించారు. రోడ్డు భద్రత పై, ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటించి గురించి ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించి, ప్రజలకు సురక్షిత ప్రయాణంపై సూచనలు చేశారు.

# మంత్రి అడ్డూరి దూరదృష్టి ఫలితం సంగనబట్ల దినేష్ నియామకం



ధర్మపురి, మార్చి 29, (డి టైమ్ న్యూస్): రాష్ట్ర సందేశము శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ దూరదృష్టి ఫలితంగా నేడు జగిత్యాల జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ సంగనబట్ల దినేష్ నియామకం జరిగింది ధర్మపురి కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధికార ప్రతినిధి, న్యాయవాది జాజాల రమేష్ పేర్కొన్నారు. శనివారం జగిత్యాల జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ గా నియామితులైన సంగనబట్ల దినేష్ తమ నివాసంలో ఆదివారం ధర్మపురి కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధికార ప్రతినిధి, న్యాయవాది జాజాల రమేష్ కలిసి శాలువాతో సన్మానించి హృదయపూర్వక పు భాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జాజాల రమేష్ మాట్లాడుతూ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం కష్టపడిన ప్రతి కార్యకర్తను గుర్తించి వారికి తగిన గౌరవం, అవకాశాలు కల్పించే నాయకుడు లక్ష్మణ్ కుమార్ అని జాజాల రమేష్ కొనియాడారు. సంగనబట్ల దినేష్ ఈ పదవి రావడం కూడా మంత్రి దూరదృష్టి, కార్యకర్తల పట్ల ఉన్న నిబద్ధతకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతం, అభివృద్ధి కోసం కృషి చేసిన వారిని గుర్తించి ప్రోత్సహించే నాయకత్వం మంత్రిదిన ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేముల సురేష్, మరియూ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# పోషకాల దానిమ్మ.. లాభాలతోపాటు నష్టాలు కూడా ఉన్నాయండోయ్..



పండ్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. రెగ్యులర్ గా పండ్లు తినేవారికి జబ్బులు అంత తేలికగా దరిచేరవు. అందుకే.. వైద్యులు పండ్లను తినాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే.. చండ్రలో పోషకాలతోపాటు.. వ్యాధులను నివారించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.. అలాంటి పండ్లలో దానిమ్మ ఒకటి.. దానిమ్మ పండు.. చాలా రుచిగా.. తీపిగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. రక్తహీనత, పలు సమస్యల నివారణకు దానిమ్మపండు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, బి ఉంటాయి. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం, జింక్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అయితే.. దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలతో పాటు, కొన్ని నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు, నష్టాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.. దానిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. 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. అల్టిమర్స్ వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దీని విత్తనాలు అల్టిమర్స్ వ్యాధి అభివృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. ఇంకా జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తాయి. దానిమ్మ రసం పేగు మంటను తగ్గించడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. విరేచనాల సమస్య ఉంటే, దానిమ్మ రసం తీసుకోవడం నివృణులు సూచిస్తున్నారు. కీళ్ల నొప్పులు, నొప్పి.. ఇతర రకాల ఆర్థరైటిస్ లకు దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దానిమ్మ రసం గుండె జబ్బులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. రక్తపోటు రోగులకు కూడా దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్న వారు సైతం దానిమ్మ రసాన్ని తాగవచ్చు.. దానిమ్మ ఇసుగిలిన, రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు 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 జీర్ణక్రియంతర ప్రేగులను చికాకుపెడుతుంది.. ఇది జీర్ణక్రియను అడ్డుకుంటుంది. దానిమ్మను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో వికారం, వాంతులు, కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం లేదా విరేచనాలు సంభవించవచ్చు.

# యువత భవిష్యత్కు నైపుణ్యాలే బలం

## కెరీర్ గైడ్స్ స్కీల్ ట్రైనింగ్ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న డీసీపీ బి. రామ్ రెడ్డి

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి ట్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి పట్టణంలోని ఇండియన్ మిషన్ హైస్కూల్లో పీస్ స్టార్ మినిస్ట్రీస్ అగ్లెజెండ్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కెరీర్ గైడ్స్ & స్కీల్ ట్రైనింగ్ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి డీసీపీ బి. రామ్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డీసీపీ రామ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత కాలంలో ప్రపంచం అత్యంత పోటీతో నిండి ఉందని, యువత తమ లక్ష్యాన్ని సుస్థూరంగా నిర్ణయించుకుని, తాము ఎంచుకున్న రంగంలో నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవాలని సూచించారు. సాధారణ జ్ఞానంతో పాటు ప్రాక్టికల్ స్కీల్స్ కూడా సమానంగా అవసరమని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ రంగంలో సైబెల్స్ గా ఎదగాలని ప్రోత్సహించారు. విద్యార్థులు సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ, క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగితేనే ఉన్నత స్థాయికి



చేరుకోవచ్చని తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నియమాలపై అవగాహన విద్యార్థి దశ నుంచే విద్యదాలని అన్నారు. రోడ్ల భద్రత అనేది ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, చిన్న వయసు నుంచే సరైన అలవాట్లు అలవరుచుకోవాలని సూచించారు. యువత తమ కుటుంబంలో కూడా మాట్లాడు తీసుకురావాలని, ముఖ్యంగా తమ

తల్లిదండ్రులు వాహనం నడిపేటప్పుడు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ ధరించేలా చూడాలని పిలుపునిచ్చారు. ట్రాఫిక్ రూల్స్ ను కచ్చితంగా పాటించేలా వారికి అవగాహన కల్పించడం కూడా విద్యార్థుల బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. అతివేగం, మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం వంటి ప్రమాదకర

అలవాట్ల నుండి కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులను దూరంగా ఉండేలా నివారించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి సీబి ప్రవీణ్ కుమార్, ఎస్ఐ లు లక్ష్మణ్ రావు, నరేష్, ప్రవచనకర్త ఎస్సీ నాయక్, అధ్యాపక బృందం, విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మత సామరస్యానికి నిదర్శనమే ఈడ్ మీలాబ్

## మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి ట్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి పట్టణంలోని మూన్ ఫంక్షన్ లో ఆదివారం దారుల్ ఖైర్ వెల్ఫేర్ సొసైటీ వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈడ్ మీలాబ్ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పెద్దపల్లి పట్టణంలో ముస్లిం హిందువులు సోదర భావాలతో అన్నదమ్ముల వలె కలిసి ఉంటారని నా 50 ఏళ్ల జీవితంలో ఇప్పటివరకు ఎలాంటి మతవిద్వేషాలకు తావు లేకుండా పెద్దపల్లి పట్టణంలో ప్రశాంత వాతావరణంలో అన్నీ పండగలు జరుపుకోవడం జరుగు తుందని మతసామరస్యానికి నిదర్శనమే మన

పెద్దపల్లి పట్టణమని అన్నారు. నేడు ఇంత చక్కటి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన దారుల్ ఖైర్ వెల్ఫేర్ సొసైటీ సభ్యులను అభినందించారు. అనంతరం చైర్మన్ గారిని శాలువాతో సన్మానించి మాదిగ శక్తి వ్యవస్థాపకులు బొంకూరి సురేందర్ సన్నీ రాజ్యంగ పుస్తకాన్ని చైర్మన్ గారికి అందజేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ముస్సాన్ నాజ్ నాయర్ అలీ, కౌన్సిలర్లు ఘర్షా నాజ్ సల్మాన్, నాదీమ్, పెంజర్ రాజేష్, వాంసాని శ్రీనివాస్, జడల సురేందర్, తూముల లత సుభాష్, ఇల్లందుల రజని కృష్ణమూర్తి, మంతెన నర్సింగ్, దేవానంది రమాదేవి, సహార ఫౌండేషన్ కరీంనగర్ వక్త అబ్దుల్లా, బాగ్ అనోసీయేషన్



అధ్యక్షులు మేకల మల్లేశం, నాయకులు మధ్రత్, తాండ్ర సదానందం, బొంకూరి సురేందర్ సన్నీ, భూతగడ్డ సంపత్, బొద్దుపల్లి శ్రీనివాస్, వ్యాపార వేత్త బాలకిషన్ జాకోబ్, గారుత్రి విద్య సన్సల

చైర్మన్ ఎల్లం శ్రీనివాస్, శ్రీనింట్ విద్య సన్సల చైర్మన్ అయ్యారాజ్, మత పెద్దలు, వ్యాపార వాణిజ్య యజమానులు పట్టణ ప్రముఖులు దారుల్ ఖైర్ వెల్ఫేర్ సొసైటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

# నేతకాని సమాజ అభ్యున్నతికి నేతకాని సేవ ఫౌండేషన్

హైదరాబాద్ (డి ట్రైమ్ న్యూస్): నేతకాని సమాజ అభివృద్ధి కోసం విద్య, వైద్యం, పేద కుటుంబాల సంక్షేమం లక్ష్యంగా నేతకాని సేవ ఫౌండేషన్ నిరంతరం కృషి చేస్తుంది. ఫౌండేషన్ అధ్యక్షుడు కుమ్మరి అశోక్, కార్యదర్శి గంట దేవదాస్ తెలిపారు. ఆదివారం కాటారం మండల కేంద్రంలోని ఆయోజ్ స్వామి దేవస్థానం ఫంక్షన్ హాల్ లో నిర్వహించిన నేతకాని ప్రజాప్రతినిధులు, ఉద్యోగుల సన్మాన కార్యక్రమంలో వారు ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, సమాజంలో వెనుకబడిన పేద నేతకాని కుటుంబాలకు విద్య, వైద్యం రంగాల్లో ఆర్థిక సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు ఫౌండేషన్ కట్టబడి ఉందన్నారు. యువత విద్యలో ముందుకు రావాలని, సమాజ అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. నేతకాని సమాజ



అభ్యున్నతిని అభివృద్ధి సాధ్యమని, సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రతి కుటుంబానికి చేరువ కావడమే తమ లక్ష్యమని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలను విస్తరించి, సమాజానికి అందగా నిలుస్తామని

హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోకాడారి దుర్గం సాగర్ బాబు నేత, ఉపాధ్యక్షులు గౌలి సదువలి, గోగుల రాజేష్, కార్యదర్శులు బీరెల్ రాజయ్య, డోంగి రవి, నలవోదారులు గంట సమ్యయ్య, కొండగర్ల

రామ్ నారాయణ, ప్రవార కార్యదర్శులు కొండా రామ్, బీరెల్లి మహేష్ తదితరులతో పాటు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, ఉద్యోగులు, నేతకాని కుల బంధువులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినవచ్చా? ఆరోగ్య ప్రయోజనాలెన్నో తెలిస్తే!

ఇరుకుల పరుగుల జీవితంలో భాగంగా ప్రజల లైఫ్ స్టైల్ రోజురోజుకూ మారుతూ వస్తోంది. ఇలా మారడం మూలంగా పలు ఆనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ప్రస్తుతం చాలా మందిని పట్టి పీడిస్తున్న సమస్య అధిక బరువు. రెగ్యులర్ డైట్ లో క్యాలరీలు ఎక్కువ కావడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం.. అలాగే టైం సరిగ్గా తినకోపోవడం.. ఇవి జరుగుతున్నాయి. ఇక ఇలా ఉంటే మీ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమని అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇదిలా ఉండగా.. చాలామంది రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా జొన్న లొట్టెలు, రోటీ లేదా చపాతీలు లాంటివి తింటుంటారు. రాత్రిపూట ఎక్కువగా వైట్ రైస్ బదులే.. ఈ చపాతీలు తినడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఎందుకంటే! చపాతీలను తయారు చేసే గోధుమడిలో విటమిన్ బి, ఇ, కాల్షియం, బరన్, జింక్, సోడియం, పోటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్సినంత శక్తిని ఇస్తాయి. పైగా వైట్ రైస్ కంటే త్వరగా చపాతీలు జీర్ణం అవుతాయి. ఇక చపాతీలను కాల్చేటప్పుడు తక్కువ నూనె వేసి కాల్చితే.. అన్నంతో పోలిస్తే క్యాలరీలు కూడా తక్కువ ఉంటాయి. రెండు లేదా మూడు చపాతీలు తింటేనే మనకు కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మన బరువు కూడా కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట అప్పుడే చేసుకుని చపాతీలు తినడం కంటే.. నిద్ర ఉన్న చపాతీలు తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ రైజ్ ను సమతుల్యంగా ఉండటమే కాకుండా కడుపునొప్పి సమస్య కూడా ఉండదని అంటున్నారు. గ్యాస్, కాన్సిపెషన్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయట. డయాబెటిస్ కంట్రోల్ లో ఉంటుందట. పాలలో నానబెట్టుకుని తీసుకునే చపాతీలతో కూడా ఇన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయన్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫోలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అభ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

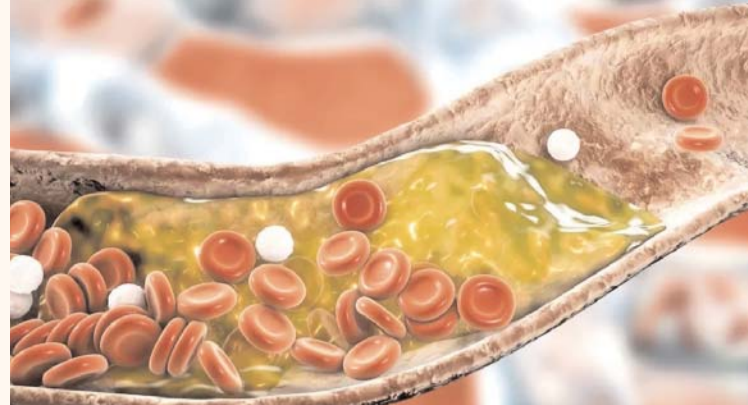


# వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే.. ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు..

భారతీయ వంటకాల్లో ఉపయోగించే మసాలాలు చాలా ఫేమస్. వీటిని కేవలం వంటలకు మాత్రమే కాకుండా.. ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలుకూడా ఉన్నాయి. పూర్వం మందులు సరిగ్గా లేనప్పుడు.. వీటినే చికిత్సకు ఉపయోగించేవారు. ఈ మసాలాల్లో లవంగాలు కూడా ఒకటి. లవంగాలను పలు రకాల ఆహార పదార్థాల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. లవంగాల్లో ఎన్నో ఆరోగ్య కరమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటితో అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. లవంగాల్లో పలు రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా లభ్యమవుతాయి. లవంగాలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది పెరుగుతుంది. దీని వల్ల పలు రకాల సీజనల్ వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. లవంగాలతో నోటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరచుకోవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలు, నోటి దుర్వాసన తగ్గించుకోవచ్చు. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలతో.. శరీరంలోని శ్రీ రాడికల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్ వంటి వాటిని కంట్రోల్ చేయవచ్చు. లవంగాలతో ముఖ్యంగా బరువు కూడా తగ్గొచ్చు. వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చాలా రకాల లవంగాలను యూజ్ చేయవచ్చు. రాత్రి పడుకునే ముందు గ్లూస్ నీటిలో రెండే లేదా మూడు లవంగాలను వేసి.. ఉదయం తాగాలి. అదే విధంగా లవంగాలను పొడిలా చేసుకుని.. గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి అయినా తీసుకోవచ్చు. లవంగాలతోటీకూడా తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఇలా ఎలా తీసుకున్నా వెయిట్ లాస్ అవుతారు.



# చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎందుకు పెరుగుతోంది? దీని వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి?



గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా అనేక వ్యాధుల పరిధి పెరిగిపోతోంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం అనే సమస్య ఎదురవుతున్నాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఈ రెండు వ్యాధులు ప్రాణాంతకం. ఇప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే సమస్య చిన్నవయసులోనే కనిపించడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. దీంతో గుండెపోటు కేసులు కూడా పెరుగుతున్నాయి. అంతకుముందు పెద్దవయస్సు చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే సమస్యతో తమ వద్దకు వచ్చేవారని, అయితే గత కొన్నేళ్లుగా 20 నుంచి 30 ఏళ్లలోపు వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తోందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇంతలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే సమస్యకు ప్రజలు ఎందుకు బలి అవుతున్నారనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. ఈ విషయమై కార్డియాలజిస్ట్ డా. అజిత్ జైన్ మాట్లాడుతూ.. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి ప్రజల ఆనారోగ్య జీవనశైలి, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం లేకపోవడం ప్రధాన కారణాలు ఏవో. చాలా సందర్భాలలో, పెరిగిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ లక్షణాలు చాలా అలస్యంగా గుర్తిస్తున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ పెరిగిన కొలెస్ట్రాల్ కూడా గుండెపోటుకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎంత మోతాదులో ఉందా? కొలెస్ట్రాల్ లో చాలా రకాలు ఉన్నాయని డాక్టర్ జైన్ వివరించారు. ఇందులో అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ అంటే మంచి కొలెస్ట్రాల్ మరియు తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ అంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ 50 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉండాలి. అయితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎల్లప్పుడూ 100 కంటే తక్కువగా ఉండాలి. అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది? చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల అది గుండెలోని సిరల్లో పేరుకుపోతూనే ఉంటుందని, దాని వల్ల గుండె రక్తాన్ని సరిగ్గా పంపి చేయలేకపోయి గుండెపోటు వస్తుందని డాక్టర్ జైన్ వివరిస్తున్నారు. అయితే సరైన సమయంలో పరీక్షలు చేయించుకోవడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా దీన్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను ఎలా తగ్గించాలి. జంక్ ఫుడ్ మానుకోండి పరిమిత పరిమాణంలో మాత్రమే స్వీట్లు తినండి శారీరకంగా చురుకైన ఉండండి తగినంత నిద్ర పొందండి ధూమపానం, మద్యపానం తగ్గించండి.

# తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా?



రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత నేరుగా పడుకునే అలవాటు ఉంటే ఈరోజు నుంచి దీన్ని ఆపేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది. తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల అనేక ఆనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. తిన్న తర్వాత 2 నుంచి 3 గంటల గ్యాప్ ఉండాలంటున్నారు. తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు: రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోవడం మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ అలవాటు శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. అందుకే తిన్న వెంటనే నిద్రపోకండి. ఇలా చేయడం వల్ల మధుమేహం, ఊబికాయం వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది జీర్ణ సమస్యలు: రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల అనేక జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం జీర్ణవ్యవస్థపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. అదే సమయంలో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిగా ఉంటుంది. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాక పొట్ట ఉబ్బారం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. గుండెల్లో మంట: తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల గుండెల్లో మంట వస్తుంది. ఎసిడిటీ, గుండెల్లో మంట, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. మీరు ఇప్పటికే ఎసిడిటీతో బాధపడుతున్నట్లయితే మీరు తిన్న వెంటనే నిద్రపోకూడదు. జీవక్రియ సమస్యలు ఉండవచ్చు: తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడం వల్ల జీవక్రియ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే, ఇది ఊబికాయం, నిద్ర మరియు ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

# చందమామలాంటి మచ్చలేని అందం మీసాంతం కావాలంటే ఉల్లి రసం ఇలా వాడండి..



జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరిగేందుకు చాలా మంది ఉల్లిపాయల రసాన్ని ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఇది జుట్టుకే కాదు చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. చర్మంపై ఏర్పడిన మచ్చలను తొలగించడంలో ఉల్లిపాయ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ముఖంపై ఎర్రటి మచ్చలు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇది ముఖం అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. చర్మంపై ఈ మచ్చలను తొలగించడం అంత సులభం కాదు. కానీ ఉల్లిపాయ ఆ పనిని సులభతరం చేస్తుంది. అయితే దీనికి ముందు, ఆసలు ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? మీరు తెలుసుకోవాలి? ముఖంపై ఎర్రటి మచ్చలు ఏర్పడటానికి అసలు కారణం చర్మంలో మెలనిన్ స్థాయి పెరుగుదల. శరీరంలో మెలనిన్ స్థాయిలు పెరిగడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. మచ్చలను తొలగించడానికి ఉల్లిపాయ రసాన్ని క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించవచ్చు. ఉల్లిపాయ రసంతో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, స్థాయిని పెగ్నింట్స్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మంపై మచ్చలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మచ్చలను తొలగించడానికి ముందుగా.. 1 నుంచి 2 చెంచాల ఉల్లిపాయ రసాన్ని తీసుకోవాలి. కాటన్ సహాయంతో ఉల్లిరసాన్ని చర్మంపై ఎర్రగా ఉన్న ప్రదేశంలో అప్లై చేసి సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. సుమారు 10 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేసిన తర్వాత ముఖం మచ్చలను తొలగించాలి. ఇలా రోజూ చేయడం వల్ల ఎర్రటి సమస్యలను మంచి బయటపడవచ్చు. మచ్చలను తొలగించడానికి ఉల్లిపాయ రసంతోపాటు తేనెను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. తేనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది ముఖంపై మచ్చలను సులువుగా తగ్గిస్తుంది. 1 టీస్పూన్ ఉల్లిపాయ రసంతో కొద్దిగా తేనె కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి వర్షించి 10 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి, తర్వాత స్వీక్షిత ముఖాన్ని శుభ్రంగా కడిగేసుకుంటే సరి.







