

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో

తెలంగాణ సేన దినపత్రికలో పనిచేయుటకు

విలేకరులు కావలెను

జిల్లా రిపోర్టర్ లు, నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ లు, మార్కెటింగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ లు కావలెను.

9959236324

9951247932

PUBLISHED FROM : HYDERABAD

సంపుటి : 10 సంచిక : 325 శుక్రవారం 27 - 06 - 2025

ఎడిటర్ : బొమ్మరబోయిన వెంకన్న ముదిరాజ్ అసెసియేట్ ఎడిటర్ : కే రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేజీలు : 08 వెల : 2 రూ/-

డ్రగ్స్ నివారణలో తెలంగాణ దేశానికే ఆదర్శంగా నిలవాలి

- అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- డ్రగ్స్ నివారణలో తెలంగాణ దేశానికే ఆదర్శంగా నిలవాలని పిలుపు
- తెలంగాణ అంటే ఉద్యమాలు, పోరాటాల గడ్డ అని, ఉద్యమాల గడ్డ డ్రగ్స్ కు అడ్డాగా మారితే అవమానకరమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- పంజాబ్ ఇవాళ డ్రగ్స్ మహమ్మారి వలలో చిక్కుకున్నది
- పాఠశాలలు మొదలు యూనివర్సిటీల వరకు డ్రగ్స్ ప్రభావం పడింది
- 140 కోట్ల జనాభా ఉన్న దేశానికి ఒలింపిక్స్ లో ఒక్క స్వర్ణపతకం రాకపోవటం గురించి ఆలోచించాలన్న సీఎం



తెలంగాణ అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పోరాటాల గడ్డ అని, ఉద్యమాల గడ్డ డ్రగ్స్ కు అడ్డాగా మారితే అవమానకరమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. నిరంతర శ్రమ, కఠోర దీక్షతోనే ఏ రంగంలోనైనా విజయం సాధించగలమని తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ ఇవాళ డ్రగ్స్ మహమ్మారి వలలో చిక్కుకున్నది : పాఠశాలలు మొదలు యూనివర్సిటీల వరకు డ్రగ్స్ ప్రభావం పడిందని, 140 కోట్ల జనాభా ఉన్న దేశానికి ఒలింపిక్స్ లో ఒక్క

తెలంగాణలో ఈగల్ వ్యవస్థ.. లోగో ఆవిష్కరించిన సీఎం రేవంత్

తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ నియంత్రణకు ఈగల్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసింది యాంట్ నార్కోటిక్స్ బ్యూరో ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యాంట్ డ్రగ్స్ ఇబ్లిగల్ ట్రాఫికింగ్ డే అవగాహన కార్యక్రమం

రేవంత్ సర్కార్ పై సెబీకి ఫిర్యాదు చేసిన హరీశ్ రావు

- కంచె గచ్చిబౌలి భూముల వివాదంపై మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు సెబీకి ఫిర్యాదు
- కంచె గచ్చిబౌలి భూములను తాకట్టు పెట్టి రుణాలు సమీకరించడం సెబీ నిబంధనలకు విరుద్ధమంటూ సెబీ చైర్మన్ కు హరీశ్ రావు ఫిర్యాదు
- పూర్తి వివరాలు, ఆధారాలతో హరీశ్ రావు సెబీకి లేఖ



హైదరాబాద్ లోని కంచె గచ్చిబౌలి భూముల వివాదంపై మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు సెబీకి ఫిర్యాదు చేశారు. వాస్తవాలు దాచిపెట్టి, నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తూ కంచె గచ్చిబౌలి భూములను తాకట్టు పెట్టి రుణాలు సమీకరించడం సెబీ నిబంధనలకు విరుద్ధమంటూ సెబీ చైర్మన్ కు హరీశ్ రావు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన - మిగతా 2 లో

ఐఎస్ఎస్ కు వెళ్లిన తొలి భారతీయుడుగా రికార్డు

- చరిత్ర సృష్టించిన శుభాంశు శుక్లా
- భారత అంతరిక్ష చరిత్రలో వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా సరికొత్త రికార్డ్
- అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రానికి చేరిన తొలి భారతీయుడిగా రికార్డు
- బుధవారం మధ్యాహ్నం 12 గంటలూ ఒక నిమిషానికి నింగిలోకి దూసుకెళ్లిన డ్రాగన్ వ్యోమనౌక
- 28 గంటలు ప్రయాణించి ఐఎస్ఎస్ కు చేరుకున్న డ్రాగన్ వ్యోమనౌక
- భారత వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా బృందం అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో 14 రోజులపాటు గడపనుంది



భారత అంతరిక్ష చరిత్రలో వ్యోమగామి శుభాంశు శుక్లా సరికొత్త రికార్డ్ సృష్టించారు. అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో అడుగుపెట్టిన తొలి భారతీయుడిగా రికార్డులెక్కారు. అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో డ్రాగన్ వ్యోమనౌక అనుసంధానమయ్యే దాకింగ్ మట్టం విజయవంతమైంది. దీంతో శుభాంశు శుక్లా తల్లిదండ్రులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. కేంద్ర మంత్రి జితేందర్ సింగ్ అభినందనలు తెలిపారు. బుధవారం మధ్యాహ్నం 12 గంటలూ ఒక నిమిషానికి ఫ్లోరిడాలోని నాసా కెన్నెడీ అంతరిక్ష ప్రయోగం కేంద్రం నుంచి నింగిలోకి దూసుకెళ్లిన డ్రాగన్ వ్యోమనౌక 28 గంటలు ప్రయాణించి ఐఎస్ఎస్ కు చేరుకుంది. యాక్సియం-4 మిషన్ కు సంబంధించిన దాకింగ్ ప్రక్రియ పూర్తయినప్పటికీ నలుగురు వ్యోమగాములు వెంటనే ఐఎస్ఎస్ లోకి ప్రవేశించలేదు. కొద్దిసేపు - మిగతా 2 లో

కూటమి ప్రభుత్వానికి ఆర్థిక క్రమశిక్షణ లోపించింది

- ❖ ఏపీ ప్రభుత్వ ఆర్థిక నిర్వహణపై జగన్ ధ్వజం
- ❖ రాజ్యాంగ ఉల్లంఘనలంటూ ఆరోపణ
- ❖ ఖనిజ సంపద తాకట్టు, సంఘటిత నిధి ప్రైవేటుపరం అంటూ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ విమర్శలు



ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూటమి ప్రభుత్వం ఆర్థిక క్రమశిక్షణను గాలికొదిలేసి, రాజ్యాంగ నిబంధనలను యధేచ్ఛగా ఉల్లంఘిస్తోందని వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. ప్రభుత్వ ఆర్థిక విధానాలు, నిధుల సమీకరణ పద్ధతులపై ఆయన పలు ప్రశ్నలు సంధించారు. 2025 జూన్ 25న ఆంధ్రప్రదేశ్ మినరల్ - మిగతా 2 లో

ఆర్థికశాఖపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

- అధికారులకు కీలక సూచనలు
- ఆర్థికమంత్రి పయ్యాపుల కేశవ్, ఆర్థికశాఖ అధికారులతో సీఎం సమీక్ష
- ఆర్థికశాఖ స్థితిగతులు, రాబడులు, ఖర్చులపై సమీక్ష
- మొత్తం రూ. 25 వేల కోట్ల పెట్టుబడుల లక్ష్యంతో ఆకర్షణీయంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ స్పెస్ పాలసీ 4.0
- పత్వక్షంగా 5 వేలు, పరోక్షంగా 30 వేల మందికి ఉపాది
- స్పెస్ పరిశ్రమలకు 25 నుంచి 45 శాతం వరకు పెట్టుబడి రాయితీలు



రాష్ట్ర ఆర్థిక శాఖపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమీక్షించారు. ఆర్థిక శాఖ స్థితిగతులు, రాబడులు, ఖర్చులపై సమీక్షించారు. సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు నిధుల ఖర్చు, విడుదలపై పయ్యాపుల కేశవ్, ఆర్థిక శాఖ అధికారులతో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష చేశారు. పింఛన్లతో సహా సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు ప్రతినెలా వెచ్చిస్తున్న ఖర్చుతో పాటు రానున్న రోజుల్లో వివిధ పథకాల అమలు, అభివృద్ధి పనులకు ఖర్చు చేయాల్సిన నిధులపై చర్చించారు. ఆయా కార్యక్రమాల అమలుకు అవసరమైన నిధుల లభ్యతపై ఆరా తీశారు. నాబార్డు నుంచి నిధులు సమీకరించి వందాయతీ రాజ్ శాఖపై ఎక్కువ ఖర్చు చేయాలని సీఎం సూచించారు. కేంద్రం వివిధ కార్యక్రమాల కింద ఇచ్చే నిధులను మూలధన వ్యయాలికి ఖర్చు చేయాలని అన్నారు. సంక్షేమ పథకాలతో పాటు సంపద సృష్టికి, రెవెన్యూ జనరేషన్ కు కారణం అయ్యే మూలధన వ్యయం మరింత పెంచాలని, ఈ తరహా ప్రాజెక్టులకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ స్పెస్ పాలసీ 4.0 : అలాగే స్పెస్ - మిగతా 2 లో

ఏపీలో పోర్టుల అనుసంధానం మారనున్న రాష్ట్ర రూపురేఖలు

- » అంతర్గత జలమార్గాలు, అవకాశాలపై ప్రత్యేక సమావేశం
- » పారిశ్రామికవేత్తలు, భాగస్వాములతో భేటీ అయిన అధికారులు
- » పోర్టులన్నీ అనుసంధానం అయిన తర్వాత
- » ఆంధ్రప్రదేశ్ రూపురేఖలో మారిపోతాయి
- » రాష్ట్రంలో నాలుగు నాన్ మేజర్ గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టులు,
- » నాలుగు ఫిషింగ్ హార్బర్లను అభివృద్ధి చేయడంలో పురోగతి
- » వేగంగా జాప్యాలిస్తూ ఫిషింగ్ హార్బర్ పనులు
- » శ్రీశైలం - నాగార్జునసాగర్ ద్వారా, పోలవరం - పోచవరం, శ్రీశైలం - అక్కమహాదేవి గుహలు మధ్య
- » నదీ విహారయోజన కోసం చర్యలు



స్వర్ణ ఆంధ్ర విజన్ ప్రకారం రాష్ట్ర లాజిస్టిక్స్ పాలసీని సవరించామని పెట్టుబడులు, మౌలిక సదుపాయాలశాఖ మంత్రి టీసీ జనార్దన్ రెడ్డి తెలిపారు. మాంటైమ్ పారిశ్రామిక క్షేత్ర అభివృద్ధి కోసం మార్గదర్శకాల తయారీ - మిగతా 2 లో

అమరావతిలో ఫేజ్-3 రోడ్డు విస్తరణ

- » రూ.682 కోట్లకు పరిపాలనా అనుమతి
- » అమరావతిలో ఇంటిగ్రేటెడ్ రాష్ట్ర సచివాలయ నిర్మాణానికి, హెచ్ఎఫ్డీ టవర్ల నిర్మాణానికి బెండర్లు ఖరారు
- » అమరావతిలో రోడ్డు విస్తరణకు నిధులు మంజూరు

అమరావతిలో ఇంటిగ్రేటెడ్ రాష్ట్ర సచివాలయం, హెచ్ఎఫ్డీ టవర్ల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం బెండర్లు ఖరారు చేసింది. బెండర్లలో 50% 1 గా నిలిచిన సంస్థల బిడ్డను ఆమోదిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఇటీవల జరిగిన కేబినెట్ లో బిడ్డను ఖరారు చేసే మంత్రిమండలి ఆమోదముద్ర వేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇంటిగ్రేటెడ్ సచివాలయం నిర్మాణ పనులను ఎన్ఎస్ఐ లిమిటెడ్ సంస్థ దక్కించుకుంది. హెచ్ఎఫ్డీ, జీవీడీ టవర్ నిర్మాణ పనులను ఈ సంస్థ పూర్తి చేయనుంది. రూ.882.47 కోట్లతో సచివాలయంలోని జీవీడీ టవర్ నిర్మాణం జరగనుంది. సచివాలయంలోని 1, 2 హెచ్ఎఫ్డీ టవర్ల నిర్మాణ పనులను పాపూర్ పల్లెంలో అండ్ కంపెనీ లిమిటెడ్ - మిగతా 2 లో

మొదటిపేజీ తరువాయి

ఆర్థికశాఖపై
సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

పాలసీ పై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. మొత్తం రూ. 25 వేల కోట్ల పెట్టుబడుల లక్ష్యంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ స్పెన్ పాలసీ 4.0 ని ఆకర్షణీయంగా రూపొందించినట్లు సీఎం తెలిపారు. ఈ పెట్టుబడులతో ప్రత్యక్షంగా 5 వేలు, పరోక్షంగా 30 వేల మందికి ఉపాధి లభిస్తుందన్నారు. లేపాక్షి, తిరుపతిలో స్పెన్ సిటీల ఏర్పాటు చేస్తున్నామని చెప్పారు. స్పెన్ పరిశ్రమలకు 25 నుంచి 45 శాతం వరకు పెట్టుబడి రాయితీలు కల్పిస్తున్నామని వెల్లడించారు. విద్యార్థులను భాగస్వాములు చేసేలా ప్రణాళికలు రూపొందించామన్నారు. తుది పాలసీ రూపకల్పనపై చంద్రబాబు సమీక్ష చేశారు.

అమరావతిలో
ఫేజ్-3 రోడ్డు విస్తరణ

దక్కించుకుంది. 1487కోట్ల రూపాయలతో 1, 2 హెచ్ఎఫ్డీ టవర్లు నిర్మించనున్నారు. 3, 4 హెచ్ఎఫ్డీ టవర్ల నిర్మాణ పనులను ఎల్ అండ్ డి నంబ్ దక్కించుకుంది. 1,303 కోట్లతో 3, 4 హెచ్ఎఫ్డీ టవర్ల నిర్మించనున్నారు. ఎల్1 బిడ్డర్లు ప్రతిపాదిత పనులు అప్పగించాలని పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ సీఆర్డీ కమిషనరుకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఫేజ్-3 రోడ్డు విస్తరణకు నిధులు మంజూరు: వీటితో పాటు అమరావతిలో ఫేజ్-3రోడ్డు (ఫేజ్ 3) విస్తరణకు సైతం నిధులు మంజూరు చేసింది. రూ.682.99 కోట్ల నిధులకు పరిపాలనా అనుమతిస్తూ ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. వంతెనలు, అందరీఫానిలు, 6 లేన్ల ఎలివేటెడ్ కారిడార్ నిర్మాణానికి, ఎస్హెచ్-16కి ఈ3 రోడ్డు అనుసంధానించే పనులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించింది. తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమరావతి డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, ఎండికి ఆదేశిస్తూ పురపాలక పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.అదే విధంగా ప్రభుత్వ సముదాయ ప్రాంతం లేఅవుట్లలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు నిధులు కేటాయించారు. రోడ్లు, డ్రైయిస్ట, నీటి సరఫరా, మురుగునీటి పారుదల, విద్యుత్ కల్పనకు, యుటిలిటీ డక్ట్లు, పునర్నియోగ నీటి లైన్, అవెన్యూ ఫ్లాంటేషన్ నిర్మాణం కోసం నిధులు విడుదలకు లైన్ క్లియర్ అయింది. ఈ మేరకు రూ.1,052.67 కోట్ల విడుదలకు ప్రభుత్వం పరిపాలనా అనుమతి జారీ చేసింది. తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సీఆర్డీ కమిషనరుకు ప్రభుత్వం ఆదేశించింది.

డ్రగ్స్ నివారణలో తెలంగాణ
దేశానికే ఆదర్శంగా నిలవాలి

స్వర్ణపతకం రాకపోవటం గురించి ఆలోచించాలని సీఎం తెలిపారు. యువత గంజాయి, డ్రగ్స్కు బానిసలైతే దేశం మనుగడకే ప్రమాదమని, ఒక దేశాన్ని డెబ్బతీయడానికి శత్రుదేశాలు ఏ మార్గాన్ని ఎంచుకుంటాయో చెప్పలేమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కొన్ని దేశాలు కొవిడ్ను ఎంచుకోవచ్చు, కొన్ని దేశాలు డ్రగ్స్ను ఎంచుకోవచ్చని, యుద్ధం, సైనికులు అంటేనే వంజాల్ గుర్తుకువచ్చేదని, ఆలాంటి వంజాల్ ఇవాళ డ్రగ్స్ మహమ్మారి వలలో చిక్కుకున్నదని తెలిపారు.వారి నిజజీవితాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలి : డ్రగ్స్ నివారణలో తెలంగాణ దేశానికే ఆదర్శంగా నిలవాలని రేవంత్ రెడ్డి బిలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ అంటే ఐటీ, ఫార్మా రంగాలకు ప్రాచుర్యం పొందదని, ఐటీ, ఫార్మా హాజీగా ఉన్న తెలంగాణ డ్రగ్స్ హాజీగా మారొద్దని అన్నారు. హైదరాబాద్ అంత ఉన్న దేశాలు ఒలింపిక్లో పదులకొద్దీ పతకాలు సాధించాయని, క్రీడల ప్రోత్సాహం కోసం చాలా దేశాల్లో ఆధ్వర్యం చేశామని గుర్తు చేశారు. హీరోల సినిమా పాత్రలేనే కాదు వారి నిజజీవితాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని తెలిపారు.

ఏపీలో పోర్టుల అనుసంధానం - మారనున్న రాష్ట్ర రూపురేఖలు

మొదటిపేజీ తరువాయి

భూముల కేటాయింపు విధివిధానాలు, లీజు విధానం రూపకల్పన జరుగుతోందని చెప్పారు. పోర్టులన్నీ అనుసంధానం అయిన తర్వాత ఆంధ్రప్రదేశ్ రూపురేఖలో మారిపోతాయని మంత్రి బీసీ జనార్ధన్రెడ్డి అన్నారు. వచ్చే మూడేళ్లకు కార్యచరణ ప్రణాళికను సిద్ధం చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అంతర్గత జలమార్గాలు- అవకాశాలు అనే అంశంపై పారిశ్రామికవేత్తలు, భాగస్వాములతో విజయవాడలో ప్రత్యేక సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు.ఈ కార్యక్రమానికి మంత్రి జనార్ధన్రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరుకాగా, మార్సిటైమ్ బోర్డు చైర్మన్ దామచర్ల సత్యనారాయణ, ఇన్స్టాండ్ వాటర్జేన్ ఆధారిటీ చైర్మన్ డాక్టరు శివప్రసాద్, పరిశ్రమలశాఖ కార్యదర్శి ఎన్.యూవరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. జలమార్గాల అభివృద్ధిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆలోచనలను వాటాదారులు, పారిశ్రామికవేత్తల ముందు ఉంచారు. జువలెటిన్లైలో ఫిషింగ్ హార్బర్ రూ. 288.80 కోట్ల అంచనా వ్యయంతోను, పూడిమడక ఫిషింగ్ హార్బర్ రూ. 395.53 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ వర్చువల్గా ప్రారంభించారని మంత్రి జనార్ధన్రెడ్డి తెలిపారు.ఆంధ్రప్రదేశ్ మార్సిటైమ్ పాలసీని గత ఏడాది విడుదల చేశామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో నాలుగు నాన్ మేజర్ గ్రీన్ఫీల్డ్ పోర్టులు, నాలుగు ఫిషింగ్ హార్బర్లను అభివృద్ధి చేయడంలో పురోగతి సాధించామన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టులు పోర్టుల్లో మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరచడానికి, పెట్టుబడులను ఆకర్షించడానికి, విస్తరించిన వాణిజ్య సామర్థ్యాల ద్వారా ఆర్థిక వృద్ధిని పెంచడానికి దోహదపడతాయని చెప్పారు. రామాయలట్లం, మచిలీపట్నం, ములాపేట, కాకినాడ గేట్ వే పోర్టు పనులు 2026 ఏప్రిల్ నాటికి పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించామన్నారు.జువలెటిన్లై ఫిషింగ్ హార్బర్ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయన్నారు. నిజాంపట్నం ఫిషింగ్ హార్బర్ పనులను 2026 మార్చి నాటికి పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. ఉప్పాడ ఫిషింగ్ హార్బర్ పనులు పురోగతిలో ఉన్నాయని తెలిపారు. 2014 రాష్ట్ర పునర్వ్యవస్థీకరణ చట్టం ప్రకారం దుర్గరాజపట్నం ఓడరేవు వ్యూహాత్మక మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టు అని



చెప్పారు. వచ్చే మూడేళ్లలో పూడిమడక, బుడగట్లపాలెం, బియ్యపుతిప్ప, కొత్తపట్నం ఓడరేవులు, ఐదు ఫిషింగ్ హార్బర్ల ఫేజ్-2 నిర్మాణం నిర్వహణ పూర్తి చేయడానికి ప్రణాళికలు రూపొందించామని వివరించారు. ఆరు షిప్ ల్యాండ్ సెంటర్ల నిర్మాణం, నిర్వాహణ పూర్తి చేసామన్నారు.ఇందులో చింతపల్లి, భీమిలి, రాజయ్యపేట, దొండవాక, ఉప్పలంక, రాయదుర్తిపల్లి ఉన్నాయన్నారు. అనకాపల్లి వద్ద ఆర్మీలర్ మిట్టర్ నిస్పాన్ స్టోర్ ఇండియా లిమిటెడ్ గ్రీన్ఫీల్డ్ క్యాప్టివ్ పోర్ట్ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయడానికి ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నామన్నారు. విజయవాడ- అమరావతి మధ్య ఆర్మీన్ వాటర్ మెట్రో ఏర్పాటు, ముక్త్యాల - మచిలీపట్నం పోర్టు వరకు పోర్టు అనుసంధానం, ముక్త్యాల - కాకినాడ పోర్ట్ వరకు పోర్టు అనుసంధానం చేసేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందించామన్నారు. శ్రీశైలం - నాగార్జునసర్ పి డ్వామ్, పోలవరం - పోచవరం, శ్రీశైలం - అక్కుమహాదేవి గుహలు మధ్య నదీ విహారయాత్రల కోసం చర్యలు చేపట్టామని చెప్పారు.

ఐఎస్ఎస్కు వెళ్లిన తొలి భారతీయుడుగా రికార్డు



మొదటిపేజీ తరువాయి

డ్రాగన్ వ్యోమనౌకలో తనిఖీలు, సర్దుబాట్లు చేశారు. ఐఎస్ఎస్, డ్రాగన్ వ్యోమనౌకలో పీడనం ఒత్తిడిరులో ఉండేలా వ్యోమాములు చేశారు. లీకేజీలేమైనా ఉన్నాయా అని పరీశీలించారు. ఆ తర్వాత శు

భాంకు బృందం అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష ఐఎస్ఎస్లోకి ప్రవేశించింది.భారత వ్యోమామి శుభాంకు శు క్షాతోసహా నలుగురు వ్యోమాగాములు వెళ్లిన డ్రాగన్ వ్యోమనౌక ఐఎస్ఎస్లో అనుసంధానం దాకింగ్ చాలా సుంక్ష్మ, సున్నిత ఆవరేషన్. ఇందుకోసం డ్రాగన్ వ్యోమనౌక తన మేగాన్యూ స్థితిని అత్యంత కచ్చితత్వంతో అంతరిక్ష కేంద్రంలో సమన్వయం చేసుకుంది. లెక్కల్లో ఎక్కడ తేడా వచ్చినా ప్రమాదం పొంది ఉంటుంది. అందువల్ల డ్రాగన్ వ్యోమనౌక చాలా నెమ్మదిగా దగ్గరైంది. ఈ క్రమంలో స్వల్పస్థాయి సర్దుబాట్లను అత్యంత కచ్చితత్వంతో చేసుకుంది. అంతిమంగా అది ఐఎస్ఎస్కు చెందిన హార్బనీ మార్బ్యూలోతో అనుసంధామైంది.భారత వ్యోమామి శుభాంకు శుక్షా బృందం అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో 14రోజులపాటు గడపనుంది. వారు దాదాపు 60 ప్రయోగాలు చేస్తారు. అందులో మ్యూమన్ ఫిజియాలజీ, న్యూట్రీషన్, సీడ్ జెర్మినేషన్లలో మైక్రో గ్రావిటీ పరీక్షోధనలున్నాయి. ప్రధాని మోదీతో సంభాషించటంనహా అంతరిక్షం నుంచే శుక్లా పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. వ్యోమాగాములు 14 రోజులపాటు స్థానికంగా లభించే ఆహారాన్నే తీసుకోనున్నారు.అయితే అంతరిక్ష కేంద్రానికి చేరుకున్న ముందు శుభాంకు, లైన్ కాలోలో మాట్లాడారు. ఈ ప్రయాణం చాలా అద్భుతంగా ఉందని తెలిపారు. భారతహిత స్థితిలో ఎలా నడవాలి విస్తృతిల్లాడిలా నేర్చుకుంటున్నానని అన్నారు. ఇక్కడున్న ప్రతీ క్షణాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నాని చెప్పారు. తన భుజంపై మువ్వన్నెల వతాకం ఉందని, అది చూస్తున్నప్పుడు తాను ఒంటరి కానీ, కోట్లాది మంది భారతీయులు తోడుగా ఉన్నారనే భావన కలుగుతుందని చెప్పారు. అక్కడే కానీపడితే దాకింగ్ ప్రక్రియ పూర్తయిన తర్వాత అంతరిక్ష కేంద్రంలోకి అడుగుపెట్టారు.

కూటమి ప్రభుత్వానికి ఆర్థిక క్రమశిక్షణ లోపించింది

మొదటిపేజీ తరువాయి

డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ (ఏపీఎంఓసీ) రెండో విడత నాన్-కన్వర్సిబుల్ డిబెంఛర్ల (ఎన్ఎస్ఓలు లేదా బాండ్లు) జారీని పూర్తి చేసిందని, 9.30 శాతం అధిక వడ్డీ (కూపన్) రేటుకు రూ. 5,526 కోట్లపై సమీకరించినది జగన్ తెలిపారు. డింకో మొత్తం బాండ్ల విలువ రూ. 9,000 కోట్లకు చేరిందని పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంపై ఏపీ హైకోర్టులో కేసు విచారణలో ఉందని, నోటీసులు కూడా జారీ అయ్యాయని గుర్తుచేశారు. ఈ బాండ్ల ద్వారా సమీకరించిన నిధులను ప్రభుత్వ రెవెన్యూ వ్యయాల కోసం వినియోగిస్తున్నారని స్పష్టపరుతోందని ఆయన ఆరోపించారు.రాజ్యాంగ నిబంధనలను పూర్తిగా విస్మరించి, ఆపూర్వమైన రీతిలో డిీపీ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రైవేటు పార్టీలకు రాష్ట్ర సంఘటిత నిధిని వినియోగించుకునేందుకు అవకాశం కల్పించిందని జగన్ దుయ్యబట్టారు. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) ద్వారా డైరెక్ట్ డెబిట్ ఆదేశాలు జారీ చేసి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారుల ప్రమేయం లేకుండానే ప్రైవేటు వ్యక్తులు రాష్ట్ర ఖజానా నుంచి నిధులు విత్తేద్రా చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించారని తెలిపారు. ఇది భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్థికత్వ 203, 204, 293(1) లను పూర్తిగా ఉల్లంఘించడమేనని ఆయన అన్నారు.ఎన్ఎస్ఓ బాండ్లకు ఆదనపు హామీగా, గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ. 1,91,000 కోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ ఆస్తు అయిన ఖనిజ సంపదను కేవలం రూ. 9,000 కోట్ల బాండ్ల కోసం తాకట్టు పెట్టిందని జగన్ విమర్శించారు. రాష్ట్ర సంఘటిత నిధికి ఇలా ప్రైవేటు వ్యక్తులకు అనుమతి ఇవ్వడం, ఇంత భారీ మొత్తంలో ప్రభుత్వ ఆస్తులను తాకట్టు పెట్టడం చూస్తుంటే, ఈ బాండ్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసే రాష్ట్ర అభివృద్ధి రుణాల (ఎన్ఎస్ఓల్) కంటే ఎక్కువ సురక్షితమైనవిగా భావించాలా? అని వ్యాఖ్యానించారు.అయినప్పటికీ, ఏపీఎంఓసీ బాండ్లను 9.30 శాతం అధిక వడ్డీ రేటుకు జారీ చేశారని, ఇది ప్రస్తుతం రాష్ట్ర అభివృద్ధి రుణాలపై ఉన్న వడ్డీ రేటు కంటే 2.60 శాతం ఎక్కువని జగన్



తెలిపారు. ఈ అధిక వడ్డీ రేటు కారణంగా ఏపీఎంఓసీపై ఏటా ఆదనంగా రూ. 235 కోట్ల భారం పడుతుందని, ఈ బాండ్ల కాలపరిమితి పడేట్లా ఉందని తెలిపిందని అన్నారు. ఈ ఆదనపు భారం వల్ల లబ్ధి పొందింది ఎవరో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమాధానం చెప్పాలని జగన్ డిమాండ్ చేశారు.ఈ ఎన్ఎస్ఓలు జారీతో, డిీపీ కూటమి ప్రభుత్వం ఈ 13 నెలల కాలంలో సమీకరించిన బడ్జెట్, ఆఫ్-బడ్జెట్ రుణాలు, గత ప్రభుత్వం ఐదేళ్లలో తీసుకున్న రుణాల్లో 50 శాతానికి పైగా ఉన్నాయని జగన్ ఆరోపించారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై, ప్రభుత్వ రుణాలపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ, పారదర్శక పాటించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

రేవంత్ సర్కార్పై సెబీకి ఫిర్యాదు చేసిన హరీశ్ రావు



మొదటిపేజీ తరువాయి

పూర్తి వివరాలు, ఆధారాలతో సెబీకి లేఖ రాశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సెబీ నిబంధనలను ఉల్లంఘించిందని పలు చట్టాలను హరీశ్ రావు లేఖలో పేర్కొన్నారు.

1. సెబీ (మోసపూరిత, అన్యాయమైన వాణిజ్య పద్ధతుల నిషేధం) నిబంధనలు, 2003 ప్రకారం భౌతిక వాస్తవాలను తప్పుగా చూపడం, మోసపూరితంగా దాచిపెట్టడం నేరం.
- 2.సెబీ (నాన్-కన్వర్సిబుల్ సెక్యూరిటీల జారీ, జాబితా) నిబంధనలు, 2021 ప్రకారం తెలంగాణ ప్రభుత్వం తప్పుడు నివేదికలు చూపుతూ సెబీ నీ తప్పుదారి వల్లించే ప్రయత్నం.
- 3.సెబీ (లిస్టింగ్ ఆర్డర్లన్నీ, బహిష్కరణ ఆవసరాలు) నిబంధనలు, 2015 ప్రకారం కంపెనీల నిర్మాణ మార్పులను, ఆర్థిక వివరాలను తప్పుకుండా వెల్లడించావైన బాధ్యత ఉంది కానీ తెలంగాణ ప్రభుత్వం డిజిటల్ వెల్లడించకపోవడం.
- 4.సెబీ (మార్కెట్ బ్యాంకర్లు) నిబంధనలు, 1992 ప్రకారం మధ్యవర్తులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని నిజాలను వెల్లడించకపోవడం.
- 5.సెబీ యాక్ట్, 1992 సెక్షన్ 11(2)(%అ%) ప్రకారం సెబీకి తప్పుడు సమాచారం, మోసపూరిత లావాదేవీలు చేయడం.
- 6.సెబీ (ఎల్ఓడిఆర్) నిబంధనలు, 2015 సెక్షన్ 4(2)(%వం) ప్రకారం పెట్టుబడిదారులకు పూర్తి, స్పష్టమైన సమాచారం అందించడం తప్పనిసరి కానీ తెలంగాణ ప్రభుత్వం అందుకు భిన్నంగా వాస్తవాలను దాచిపెట్టింది.
- 7.కంపెనీల చట్టం (కంపెనీల చట్టం, 2013) సెక్షన్ 13, 14 ప్రకారం ప్రైవేట్ కంపెనీని పబ్లిక్ కంపెనీగా మార్చడానికి సరైన విధి విధానాలు పాటించకపోవడం
8. ఆర్థిక స్థితి, అప్పుల చెల్లింపు సామర్థ్యం గురించి సరైన వివరాలు వెల్లడించకపోవడం సెబీ చట్టంలోని సెక్షన్ 15%అ%, 15హెచ్ఎ ఉల్లంఘన.

తెలంగాణలో ఈగల్ వ్యవస్థ.. లోగో ఆవిష్కరించిన సీఎం రేవంత్

మొదటిపేజీ తరువాయి

తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ నియంత్రణకు ఈగల్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసింది. హైదరాబాద్ శిల్పకళా వేదికలో యాంట్ నార్మోడీక్స్ బ్యూరో అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యాంట్ డ్రగ్స్, ఇల్లగల్ (ట్రాఫికింగ్ డే అవగాహన కార్యక్రమంలో ఈగల్ వ్యవస్థ లోగోను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆవిష్కరించారు. ఆనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ దేశంలో తెలంగాణ యువతకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. దేని మీద అయినా పోరాటం మొదలు పెడితే.. సాధించేవరకూ తెలంగాణ యువత నిద్రపోదు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనే ఇందుకు నిదర్శనం. ఆలాంటి తెలంగాణ యువత డ్రగ్స్కు బానిస అవడం బాధాకరం. ఇక నుంచి రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ అమ్మినా, కొనుగోలు చేసినా కఠినంగా శిక్షిస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. ఇక్కడ నార్మోడీక్స్ బ్యూరోను.. ఈగల్గా పిలుస్తాం.. ఎక్కడ గంజాయి కనిపించినా ఈ ఈగల్ పట్టుకుంటుందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.అంతకుముందు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ మాట్లాడారు. రైజింగ్ తెలంగాణ స్ఫూర్తినిస్తోందని అన్నారు. డ్రగ్స్ నిర్మూలనకు ప్రభుత్వ చర్యలు బాగున్నాయని కొనియాడారు. ప్రభుత్వానికి మా తోడ్పాటు ఎప్పుడూ ఉంటుందని రామ్ చరణ్ భరోసా ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత విజయ్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ.. ఒక దేశాన్ని నాశనం చేయాలంటే వార్ అవసరం లేదు. యువతకు డ్రగ్స్ అలవాటు అయితే చేస్తే చాలు. ఆ దేశం నాశనం అయినట్లే. డ్రగ్స్ అలవాటు చేసే వారికి దూరంగా ఉండండి. డ్రగ్స్ జీవితాల్ని నాశనం చేస్తాయని విజయ్ దేవరకొండ బిలుపునిచ్చారు.



దుబ్బగూడం బస్ కష్టాలు

రెండు చోట్ల దిగబడిన బస్సు



గ్రామస్థులంతా కలిసి టాక్సీ సాయంతో సాయంతో తీశారు మంత్రిగారెండు సమీపంలో రోడ్డు బిడ్డి నిర్మాణం చేయగా బిడ్డి ఎత్తుగా ఉండంతో బస్సు ఎక్కుతుండగా పోసిన మట్టిలో లో దిగబడిన ఆట్రీసీ బస్సు బస్సు బయటకు తీయడానికి తిప్పలు పడుతున్న మహిళలు. ప్రయోజితలు

ఇండ్లను కొలతల ప్రకారంగా నిర్మించాలి

ముధోల్:26జూన్(తెలంగాణ

సేన న్యూస్) : ఇందిరమ్మ ఇండ్లను తామీ మేస్ట్రీలు ప్రభుత్వం నిర్మించిన కొలతల ప్రకారమే చేపట్టాలని హోంంగ్ డిఈ భయానంద్ అన్నారు. మండల కేంద్రమైన ముధోల్ లోని మండల పరిషత్తు కార్యాలయంలో ఆయా మండలాల తామీ మేస్ట్రీ లకు ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.



రాష్ట్రంలో సంక్షేమ పథకాల జాతర

నర్సంపేట పట్టణ యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యదర్శి దేశి సాయి పటేల్



నర్సంపేట తెలంగాణ సేన : వ్యవసాయాన్ని పండుగ గా మార్చున ఘనత రేపంతే రెడ్డి సారధ్యం లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానిదని నర్సంపేట టౌన్ యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యదర్శి దేశి సాయి పటేల్ పేర్కొన్నారు. దేశం లో ఎక్కడ లేని విద్యగా, తెలంగాణ లో 9 రోజులో రూ 9000 వేల కోట్లు భరోసా నిధులగా రైతుల ఖాతాల్లో జమ కావడంతో రైతుల ముఖాలలో ఆనందం పరచాలెత్తుకొందని ఆయన చెప్పారు. మరోవైపు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పట్టణం లభించిన పేరుల తమ సొంత గృహాల కలను సాకారం చేసుకుంటున్నారని చెబుతూ, అన్నదాతల భద్రత కోసం ఇక కాలం రూ 2 లక్షల రుణమాఫీని ప్రకటించిన ప్రజా పాలన దేశ చరిత్రలో

అపూర్వమని అభిప్రాయపడ్డారు. అలాగే ఒక క్షింభా ధాన్యాన్ని రూ 500 తోనని అందించడం ద్వారా రైతుకు ఒక ఎకరానికి సగటున 1500 లాభం చేకూరుతుందని ప్రజలందరూ ఒకేలా నన్న బియ్యం పంటికి చేయడం వలు సంక్షేమ పథకాల అమలుతో ఇది నిజమైన రైతు, ప్రజా ప్రభుత్వం అని ప్రజల్లో చెబుతున్నారని పేర్కొన్నారు. త్వరలో అమలులో రానున్న రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం ద్వారా యువత ఉపాధి, ఆర్థిక సహజిక భద్రత కల్పించానున్నట్లు తెలిపారు.

ఇర్ఫ లక్షయ్య భౌతిక కాయానికి పూలమాలలు

వేసి నివాళులర్పించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన :మండలంలోని జంగవానిగూడెం (రాంపూర్) కు చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు ఇర్ఫ సారంపాటి మాజీ సర్పంచి, ఇర్ఫ సాంబయ్య వారి సోదరి ఇర్ఫ లక్ష్మయ్య కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు నేడు అచారోగ్యంతో స్వర్ణస్థూపాన్ని తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్గం ద్వారా అననూయ సీతక్క వారి సూచనల మేరకు వారి స్వగృహంలో లక్షయ్య భౌతిక కాయానికి పూలమాలలు వేసి శ్రద్ధాంజలి ఘడించి నివాళులర్పించినారు వారి కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి సానుభూతిని తెలిపి కాంగ్రెస్ పార్టీ అందగా ఉంటుందని మనోహరస్వామి ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో బానోత్ విజయ మాజీ ఎంపీసీ రూప్సింగ్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు వజ్ర సారయ్య, చల్ల నారాయణరెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు, సుంకరబోయిన మొగిలి కొత్తగూడ బ్లాక్ అధ్యక్షులు, లావణ్య చెంకం కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ జిల్లా నాయకులు, వల్లభ రంజిత్ జిల్లా ఓటీసీ నాయకులుతనం స్వామి మాజీ సర్పంచ్, కంచర్ శ్రీనివాస్ మాజీ ఉప సర్పంచ్ , ధారం భూపాల్ రాంపూర్ క్షేత్ర, రామంటికి వల్లభయ్య సీనియర్ నాయకులు గొంది రాజు మండల నాయకులు, పాపా, అజ్మత్ పాపా బిక్షపతి, చెన్నారా సారంగపాటి, చారి, ఇర్ఫ సారంగపాటి, గ్రామ కమిటీ కార్యకర్తల తదితరులు ఘన నివాళులర్పించారు.



ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ జూలై 3న జరుగు ఆవిర్భావ సభను విజయవంతం చేయండి.

ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ ఆవిర్భావ సభ కరపత్రాలు ఆవిష్కరించిన బోడ

లక్ష్మణ్ నాయక్, ఆంగోత్ చందులారల్.

మహబూబాబాద్ టౌన్

తెలంగాణ సేన జూన్ 26 : లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి (సగారా ఘోరి) ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ 28వ వార్షికోత్సవ సభ కు సంబంధించిన కరపత్రాలను మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ సెంటర్లో ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు బోడ లక్ష్మణ్ నాయక్, జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆంగోత్ చందులారల్ మాట్లాడుతూ..... జూలై 3న మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో జరుగు ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ 28 సంవత్సరాల వార్షికోత్సవ సభను జయప్రదం చేయాలని కోరారు. ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ 1997 జూలై 1న ఆవిర్భవించిందని, నాటి నుండి నేటి వరకు ఎన్నో పోరాటాల మూలంగా ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు తేజావత్ బెల్లయ్య నాయక్ అధ్యర్థంలో, హక్కులను సాధించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిందని అన్నారు. తండ్రిలను, గుండలను గ్రామపంచాయతీలు గా చేయడంలో ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ పాత్ర కీలకమని అన్నారు. తెలంగాణలో బంజారాలకు 10% రిజర్వేషన్ కల్పించడంలో ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ ఉద్యమాల ఫలితమే అని అన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో గోరుబొడి భాషలో 8వ షెడ్యూల్లో చేర్చే వరకు ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ కేంద్రంలో పోరాటం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎల్ హెచ్ పి ఎస్ నాయకులు మురే రవి నాయక్, బానోత్ నాయక్, గోలియ్య నాయక్, బాండు నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గంజాయి నిర్మూలన అందరి బాధ్యత

ముధోల్ ఎస్సై జట్ల పెర్సన్



తీసుకున్నట్లుయితే జీవితం నాశనం అవుతుందన్నారు. మంచి లక్ష్యంతో ఉన్నత చదువులు చదివి ఉద్యోగాలు సాధించి కుటుంబానికి అందగా ఉండేందుకు కృషి చేయాలని కోరారు.

డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉండి ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలి....

- భవిష్యత్తు తరాల కోసం డ్రగ్స్ రహిత

సమాజం నిర్మించడమే అందరి లక్ష్యం.

- కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా

తెలంగాణ సేన,రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా,జూన్ 26 :విద్యార్థులు, యువత డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉండి పక్కా ప్రణాళిక ప్రకారం చదువుకొని ఉన్నత ఉద్యోగాలు సాధించాలని అన్నారు. డ్రగ్స్ ను వినియోగించే సమాజానికి ఇబ్బంది కలిగించే పౌరులుగా మారవద్దని కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా అన్నారు. గురువారం యాంట్ డ్రగ్స్ డే సందర్భంగా మత్తుపదార్థాల నిర్మూలన వారోత్సవాలలో భాగంగా రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా, ఎస్సీ మహేష్ బి గిత్, విద్యార్థులు, పోలీస్ అధికారులతో కలిసి గురువారం సిరిసిల్ల అంబేద్కర్ చౌక్ నుంచి పద్మారావు ఘంట్ల హోల్ వరకు ర్యాలీ తీశారు.ప్రజలను ఆకట్టుకుంటూ ఆలోచింపజేసేలా ఉన్న గంజాయి రహిత సమాజం%-%-మనందరిబాధ్యత- డ్రగ్స్ కి నో చెప్పండి %-%- ఆరోగ్యమే అనలైన సంపద వంటి ప్లైకార్డ్, నినాదాలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా మాట్లాడుతూ డ్రగ్స్ వినియోగంతో మెదడు, కిడ్నీలు, ఉపరితీత్రులు దెబ్బతీయాయని రాను రాను ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని అన్నారు. డ్రగ్స్ వినియోగంతో శారీరకంగానే కాకుండా మానసిక ఇబ్బందులు, సామాజిక రుగ్మతలు తలెత్తుతాయని తెలిపారు. విద్యార్థి దశ నుంచే ప్రతి ఒక్కరూ డ్రగ్స్ తో కలిగే సమస్యలై అవగాహన ఉండి వాటికి దూరంగా ఉండాలని అన్నారు. డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉంటూ ఉత్తమ సమాజ నిర్మాణానికి అందరూ సహకరించాలని విలుపునిచ్చారు.ఎస్సీ



మహేష్ బి గిత్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు, యువత తమ పఠనరాలు, విద్యాలయాలు ఇతర చోట్ల ఎక్కడైనా డ్రగ్స్ వినియోగించినా.. విక్రయించినా.. తరలించనా తమకు సమాచారం ఇవ్వాలని సూచించారు. సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంపతామని స్పష్టం చేశారు. డ్రగ్స్ రహిత సమాజంతో మన రాష్ట్రం అలాగే దేశం ఉన్నతంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు యువత డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉంటూ యాంట్ డ్రగ్స్ సోల్టర్ గా మారాలని అన్నారు. అనంతరం యాంట్ డ్రగ్స్ డే సందర్భంగా నిర్వహించిన వ్యాసరచన, చిత్రలేఖన ఇతర పోటీల్లో విజేతలకు ప్రశంసా పత్రాలు, పతకాలను కలెక్టర్, ఎస్సీ తదితరులు అందజేసి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు విద్యార్థులు అంతా కలిసి ప్రతిజ్ఞ చేశారు. అనంతరం ఘంట్ల హోల్ ఆవరణలో వివిధ పోలీస్ స్టేషన్ల అధ్యర్థులలో ఏర్పాటుచేసిన స్టాల్స్ ను పరిశీలించారు. విద్యార్థులు గీసిన చిత్రాలు.. తయారూ చేసిన పెయింటింగ్ లను చూసి కలెక్టర్, ఎస్సీ వారిని అభినందించారు.



అలాగే యాంట్ డ్రగ్స్ డే సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన ఫైర్స్ పై కలెక్టర్, ఎస్సీ అధికారులు సంతకాలు చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మేములవాడ ఎస్సీ శేషాద్రిని రెడ్డి, అదనపు ఎస్సీ చంద్రయ్య, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి లక్ష్మీరాజం, సి.బిలు కృష్ణ, మొగిలి, శ్రీనివాస్, వీరప్రసాద్, శ్రీనివాస్, సతేష్, మధుకర్, నాగేశ్వరరావు, ఆర్.బి లు రమేష్, మధుకర్, యాదగిరి, ఎస్.బి లు, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

కరోనా క్లిష్ట సమయంలో అవుట్ సోల్సింగ్ నర్స్ ల తొలగింపు దుర్మార్గం.

ఆమ్ ఆడ్మి పార్టీ ఉమెన్స్ ఫెడరేషన్ హేమా జిల్లోజా

తెలంగాణ సేన న్యూస్:హైదరాబాద్, కింగ్ కోరి, డిహెచ్ఎంఎస్ కార్యాలయం వద్ద తెలంగాణ వైద్యశాలలో కాంట్రాక్టుఅవుట్ సోల్సింగ్ నర్స్ ల తొలగింపు దుర్మార్గం అని ఆమ్ ఆడ్మి పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కన్వీనర్ డాక్టర్ దిద్ది సుధాకర్ మండిపడ్డారు. శాశ్వత ప్రాతిపదికన నర్సులను నియమించు కన్వీనరుని, గత 10 సంవత్సరాలుగా వివిధ ప్రభుత్వ అనుపత్రుల్లో సేవలందిస్తున్న కాంట్రాక్టు అవుట్ సోల్సింగ్ నర్స్ లను అన్యాయంగా తొలగించడంతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వారందరూ రోడ్డున పడ్డారని, కుటుంబ తోషణ భారపు దుర్భరమైన జీవితాలు వెళ్లదీస్తున్నారని అయిన ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. హైదరాబాద్, కోరి, డిహెచ్ఎంఎస్ కార్యాలయంవద్ద గురువారం తొలగించిన కాంట్రాక్టు అవుట్ సోల్సింగ్ నర్స్ లను వెంటనే విడుదలైకి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఆమ్ ఆడ్మి పార్టీ అధ్యర్థులలో ధర్మా జరిగింది. ఈ ధర్మాకు ఆమ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర నాయకులూ బుర్ర రామ గౌడ్ నేతృత్వం వహించగా డాక్టర్ దిద్ది సుధాకర్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. జండాలు, పతాకాలు చేత పట్టుకొని పెద్దపత్తున నినాదాలు చేస్తూ డిహెచ్ఎంఎస్ కార్యాలయం వైపు దూసుకెళ్లగా, పోలీసులు అడ్డుకోగా, ఆమ్ జేబిలు పోలీసుల ఉద్రిక్తత మధ్య తీవ్ర తోపులాట

జరిగి,ఈసందర్భంగా పోలీసులు ఆమ్ కార్యకర్తలను, నర్సులను బలవంతంగా అరెస్ట్ చేసి వివిధ పోలీస్ స్టేషన్లు తరలించారు. తొలుత డాక్టర్ దిద్ది సుధాకర్ మాట్లాడుతూ శిక్షణ పూర్తి చేసుకొని రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రభుత్వ అనుపత్రుల్లో పందలాది మంది కాంట్రాక్టు అవుట్ సోల్సింగ్ నర్స్ లుగా చాల సంవత్సరాలుగా పని చేస్తున్నారని, కోవిడ్ -19 మహమ్మారి సమయంలో ప్రభుత్వ అనుపత్రులలో రోగి సంరక్షణలో ముందు వరుస ఉంటూ తగిన సేవలతో మహమ్మారిని ఆపడంలో వారు కీలక పాత్ర పోషించిన కాంట్రాక్టు అవుట్ సోల్సింగ్ నర్స్ లను విడుదలైండి తొలగించి వారి పాట్లకొట్టడం అన్యాయం అని అన్నారు. తక్షణమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించి కాంట్రాక్టు అవుట్ సోల్సింగ్ నర్స్ లు విడుదలైకి తీసుకోవాలని లేదా ఎస్.హెచ్.ఎం నోటిఫికేషన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకున్న వీరందరికీ మళ్ళీ ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించాలని డాక్టర్ దిద్ది సుధాకర్ ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేసారు. బుర్ర రామ గౌడ్ మాట్లాడుతూ కరోనా సమయంలో సేవలందించిన కాంట్రాక్టు నర్సులు శిక్షణ పొంది, నైపుణ్యమూ గలవారని, వారిని ప్రభుత్వం ఆక్రమంగా తొలగించడం సిగ్గుచేటున్నారు. ఒక్క నిజామాబాద్ జిల్లాలోని 30 మందిమైనా నర్సులను తొలగించడంతో వారి బ్రతుకులు రోడ్డుపాలైయ్యాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేసారు. తొలగించిన కాంట్రాక్టు అవుట్ సోల్సింగ్ నర్స్ లను వెంటనే విడుదలైకి తీసుకోకుంటే వారి తరఫున పోరాటాలు తీవ్రతరం చేస్తామని బుర్ర రామ గౌడ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో



ఆమ్ నేతలు మొహమ్మద్ మాజీడ్, జావీద్ షరీఫ్, విజయ్ మల్లంగి, హేమా జిల్లోజా, సుధారాణి, రమ్య గౌడ్, దర్శనం రమేష్, సలా ఉద్దీన్, సమీర్, రాకేష్ రెడ్డి, ఇస్మాయిల్, అజీమ్ బైగ్, షాబాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్థిరపడే వరకు నేను అందగా ఉంటా

సామాన్య జీవ కుటుంబం నుంచి వచ్చిన

విద్యార్థికి ప్రోత్సాహకంగా ఇచ్చిన హామీ

కలెక్టర్ హనుమంతరావు

భువనగిరి ప్రతినిధి, తెలంగాణ సేన న్యూస్ ,జూన్ 26. భవిష్యత్తులో స్థిరపడి వరకు నేను నీను అందగా ఉంటాఅని కలెక్టర్ హనుమంతరావు హామీ ఇచ్చారు. వివరాల లోకి వెళితే గురువారం జిల్లాలోని సంస్థాని నారాయణపూర్ మండలం కంకణాల గూడెం (పెద్ద గూడెం) భరత్ చంద్ర చారి ఇంటికి కలెక్టర్ హనుమంతరావు వెళ్లారు. ప్రతిష్టాత్మకంగా జిల్లాలో సామాన్య బీద కుటుంబంలో ఉన్నటువంటి విద్యార్థి జీవన్ స్థితి గతులను పరిశోధనాత్మకంగా గ్రహించి పరిశీలించిన కలెక్టర్, పడన తరగతి నుంచి విద్యార్థిని దత్తత తీసుకొని విద్యారంభం ప్రోత్సహించారు. ఆశించిన మేరకు ఫలితాలు సాధించి విద్యార్థి కలెక్టర్ పరపు కాపాడారు. ఆ క్రమంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంవలనాత్మకమైన నిర్ణయాల తీసుకొని అందులో భాగంగా విద్యార్థి జీవితాన్ని మేలు కొలిపి భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసిన మహానుభావుల కలెక్టర్ ఆలోచన విధానం యాతే జిల్లా మొత్తం ఆశీర్వాదం తీరుకు అనుగుణంగా



హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కలెక్టర్ హనుమంతరావు గొప్పతనం జిల్లా వ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందారు. అందులో భాగంగా పరీక్షలకు ముందు విద్యార్థిని దత్తత తీసుకొని అన్ని రకాలుగా సహకారం ప్రోత్సాహం ప్రోత్సహించి అందించి సమాజం గుర్తించ దగ్గ విద్యార్థిగా తీర్చిదిద్ది కలెక్టర్ అనుకున్న విధంగా ఫలితాలు సాధించి సమాజంలో కలెక్టర్ పేరు చిరస్థాయిగా నిలిచే టట్టుగా చేసిన విద్యార్థి

అభినందిస్తూ ఇంటికి వెళ్లి గతంలో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం ఐదువేల రూపాయలను నెలసరి నరీపదా నరుకులను అందజేసి కుటుంబాన్ని అందగా నిలిచారు. ఆ క్రమంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, నువ్వు ఉన్నత చదువులు చదివి నీ కుటుంబాన్ని మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఉద్దేశించారు. నీకు ఎప్పుడు ఏ అవసరం వచ్చినా నాకు చెప్పు అని అందగా ఉంటా అని కలెక్టర్ ఛీమ వ్యక్తంచేశారు . చదువుల విషయంలో ఎలాంటి సహాయం

ప్రభుత్వ విద్యను ధ్వంసం చేసే పతిరోగమన విధానాలను వ్యతిరేకించండి.

టిబిబీఎఫ్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మల్లెల సాంబయ్య

కొత్తగూడ తెలంగాణ సేన : కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రభుత్వ విద్యను ధ్వంసం చేసే విధానాలను తక్షణమే

మానుకోవాలని టి బి టి ఎఫ్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మల్లెల సాంబయ్య విలుపునిచ్చారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర విద్యా పరిరక్షణ కమిటీ అధ్యర్థులలో 14 డిమాండ్లతో రేపు అవగా 27 .6.2025 రోజున హైదరాబాద్లో నిర్వహించే ధర్మాను సంబంధించిన కరపత్రాలను యుపిఎస్ కొత్తగూడ పాఠశాలలో ఆవిష్కరణచేయాలని ఈ సందర్భంగా మల్లెల సాంబయ్య మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు శాస్త్రీయ ధృక్పథాన్ని తుదమట్టింది మతమోధాన్ని పెంచడంలో భాగంగానే పాఠ్యాలను నుండి డానియన్ జీవపరిణామ సిద్ధాంతాన్ని పిరియడికల్ టేబుల్స్ ను తీసివేయడం వంటి చర్యలు వేగంగా జరుగుతున్నాయన్నారు.గ్రామీణ ప్రాంతాలలో నడుస్తున్న సమీకృత రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను పట్టణాలకు తీసుకు పోవడం,ఒకే ప్రాంగణంలో కులాల వారీగా స్కూళ్లను నిర్మించడం, కొత్త సమస్యలను సృష్టిస్తున్నాయి.ప్రాథమిక విద్య నుండి ఉన్నత స్థాయి కళాశాల వరకు ప్రభుత్వాలు తీసుకుంటున్న తిరుగుమన విధానాలకు వ్యతిరేకంగా రేపు జరగబోయే దర్మా కు తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, అధ్యాపకులు మేధావులు ఆధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ధర్మాను విజయవంతం చేయాలని కోలుతున్నారారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడ మండల టిబిబీఎఫ్ అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు తీగల రమేష్, మేడ నరసింహారావు ఉపాధ్యాయులు రజిత ,జ్యోతి, సూర్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

మహంకాళి ఆలయంలో వారాహి మాత నవరాత్రి ఉత్సవాలు ప్రారంభం

తెలంగాణసేన : సిద్దిపేట జిల్లా గజ్జేల్ లోని పూతన మహంకాళి అమ్మవారి ఆలయంలో గురువారం వారాహి నవరాత్రులు రెండో సంవత్సరం ఘనంగా ప్రారంభించారు పురోహితులు చాడ నంద బాల శర్మ అధ్యర్థులతో అత్యంత వైభవంగా మొదటి రోజు ఉదయం పూజ కార్యక్రమాలను నిర్వహించి వైశాలకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు ఈ సందర్భంగా చాడ నంద బాల శర్మ మాట్లాడుతూ వారాహి మాత కరుణ కళాక్షాలతో అందరూ భాగ్యంవాలని వారాహి మాత నవరాత్రుల సందర్భంగా మహంకాళి ఆలయంలో ప్రతిరోజు విశేష పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని అమ్మవారి కరుణాకళాక్షాలకు పాత్రలు కావాలని కోరారు



కిరాణి అండ్ జనరల్ స్టోర్ ను ప్రారంభించిన జీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు డ్యాగల శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్



నర్సంపేట తెలంగాణ సేన : పరంగల్ జిల్లా నర్సంపేట నియోజకవర్గం చెన్నారావుపేట మండల కేంద్రంలో జీసీ సంక్షేమ సంఘం చెన్నారావుపేట మండల మహిళా అధ్యక్షురాలు బండి విజయ - వెంకట లు సూతనంగా వారాహి కిరాణి అండ్ జనరల్ స్టోర్ ను జీసీ సంక్షేమ సంఘం పరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు మరియు నర్సంపేట నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ డ్యాగల శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్ ముఖ్య అతిథిగా హోజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా డ్యాగల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ జీసీ కులాలకు అందిన వారు వ్యాపార రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీసీ సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి మరియు చెన్నారావుపేట మండల ఇంచార్జ్ చెన్నారా రవి ముదిరాజ్, జిల్లా నాయకులు వావిళ్ల ప్రసాద్, బండి వెంకట, నర్సంపేట మండల ఉపాధ్యక్షులు భేటి విశ్వబంధు(భాస్కర్), పట్టణ కార్యదర్శి గాండ్ల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ం

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం సందర్భంగా మహిళలతో యోగ

హైదరాబాద్,తెలంగాణ సేన: అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని బోధానగర్ డివిజన్ పరిధిలోని ఈశ్వరిబామ్ ప్రాంతంలో వేలక కీర్తి హర్ష కిరణ్ అధ్యర్థులలో నిర్వహించబడిన స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్లో ప్రత్యేక యోగా కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మహిళలు పద్మ సంఖ్యలో పాల్గొని యోగాసనాలు చేసి ఆరోగ్యాలై అవగాహన పొందారు అని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సంపూర్ణ, ఆయోషా డేగం, మౌనీశ, చందన, సుప్రియ, సుజిత ఫలిమా, సమీనా, ప్రాచీ, తెహ్సీమ్ సుల్తానా తదితరులు పాల్గొన్నారు. యోగ సాధన ద్వారా మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం పెరుగుతుతుందని నిర్వహకులు తెలిపారు.



వేములవాడ రూరల్ మండలంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ హెల్త్ క్యాంప్



తెలంగాణ సేన,వేములవాడ రూరల్,జూన్ 26 : వేములవాడ రూరల్ మండలంలోని హన్మిడిపేట గ్రామపంచాయతీ ఆవరణలో ఈరోజు డా. దివ్యశ్రీ ఆధ్వర్యంలో “టీబీ ముక్తి భారత్” కార్యక్రమం మరియు ఇంటిగ్రేటెడ్ హెల్త్ క్యాంప్ నిర్వహించారు. ఆరోగ్య పరిశీలన కోసం 59 మందికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించగా, రక్త పరీక్షలు మరియు ఎక్స్-రే కోసం వారిని వేములవాడ పరియా ఆసుపత్రికి రిఫర్ చేశారు. ఈ ఆరోగ్య శిబిరంలో జిల్లా ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డా. అనిత, ఉమ్మడి జిల్లా ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ సురేందర్ రెడ్డి, టీబీ పర్యవేక్షకులు గంగమ్ రాజు, ల్యాబ్ సూపర్వైజర్ నాగరాజు, ల్యాబ్ టెక్నిషియన్ ప్రకాష్, కౌన్సిలర్ సురేష్, హెల్త్ అసిస్టెంట్ శ్రీనివాస్, ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.ప్రజలలో ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచేందుకు ఈ తరహా శిబిరాలు ఎంతో దోహదపడతాయని డా.దివ్యశ్రీ పేర్కొన్నారు.

జెండాలు వేరైనా ఎజెండా ఒక్కటే

పాఠశాల ఆవరణలో పాఠ్యపుస్తకాలు విక్రయిస్తే సహించేది లేదు

ఫీజు నియంత్రణ చట్టాన్ని పటిష్టంగా అమలు పరచాలి

పాఠశాలలో పుస్తకాలు అమ్మితే భౌతిక దాడులకీ దిగుతం

ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు కొమ్ముకాస్తున్న విద్యా శాఖ అధికారులు

తెలంగాణ సేన హుజూరాబాద్ ప్రతినిధి 28:హుజూరాబాద్ పట్టణ కేంద్రంలో విద్యార్థి యువజన సంఘాల టౌండ్ టబల్ సమావేశం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా విద్యార్థి యువజన సంఘాల నాయకులు మాట్లాడుతూ విద్యను వ్యాపారం చేస్తూ పాఠశాలల ఆవరణలో అధిక ధరలకు పాఠ్య పుస్తకాలు విక్రయిస్తున్నారని నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ప్రైవేట్ పాఠశాలలు తమ ఇష్టానుసారంగా పనులు చేస్తుంటే విద్యాశాఖ అధికారులు ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు కొమ్ముకాస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు పాఠశాలల ఆవరణలో పాఠ్యపుస్తకాలు భౌతిక దాడులకు కూడా వెనుకాడటామని హెచ్చరించారు ప్రైవేట్ విద్యా సంస్థల ఆగడాలు మితిమీరుతున్నాయని పలుమార్లు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ విద్యాశాఖ అధికారులు పట్టించుకోవడంలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు పాఠశాలల యాజమాన్యం మరియు విద్యాశాఖ అధికారులు తీరు మార్చుకోవాలి అభిలషక్తి విద్యార్థి యువజన సంఘాల ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థి యువజన సంఘాల నాయకులు టేకుల శ్రావణ్ కొలుగూరి సూర్యకీర్తన్ వర్ధమల్లి నాగరాజు కర్ర శ్రీధర్ రెడ్డి వంజాల రేవంత్ గండు ప్రకాంత్ యాదవ్ ఆలేరీ శ్రీరామ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లయన్స్ సేవలు ప్రశంసనీయం

నూతన కార్యక్రమ ప్రమాణస్వీకారం లో ఎమ్మెల్యే పీరేశం



నకిరేకల్,తెలంగాణ సేన:: పేద ప్రజలకు ఉపయోగపడే సేవలు అందించడంలో లయన్స్ క్లబ్ లు ముందంజ లో ఉన్నాయని స్థానిక ఎమ్మెల్యే నేమల వీరేశం అన్నారు బుధవారం పట్టణంలోని లక్ష్మీనారాయణ రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ లో లయన్స్ క్లబ్ నూతన కార్యక్రమ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛంద సంస్థలు అందజేసే సేవా కార్యక్రమాలకు తన వంతు సహాయ సహకారాలు ఉంటాయన్నారు ఎలెక్ట్ లయన్స్ క్లబ్ జిల్లా గవర్నర్ రే పాల మదన్ మాట్లాడుతూఈ విషయపు సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని అందుకు తమ వంతు సహాయ సహకారాలు ఉంటాయన్నారు అనంతరం లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడిగా రేపాల సతీష్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్. సూర్య చంద్రరావు కోశాధికారిగా అంజెం వెంకన్న, సెంటినియల్ క్లబ్ అధ్యక్షుడిగా కందాల ప్రేమ్ నాథ్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా కే. వెంకట్ రెడ్డి, కోశాధికారిగా ఎన్ బాబు రెడ్డి, సభ్య క్లబ్ అధ్యక్షురాలుగా ఎన్. రమణి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా డి. పద్మలక్ష్మి, కోశాధికారిగా వై. రఘునమ్మ తదితరులతో ఫ్యాన్ డిస్ట్రిక్ గవర్నర్ డాక్టర్ వై. మోహన్ రెడ్డి ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ డిస్ట్రిక్ గవర్నర్ కేపీ ప్రసాద్, కోడ సతీష్ వువస్థాపక అధ్యక్షులు కందాల పావీరెడ్డి , క్లబ్ అధ్యక్షుడు ప్రకాష్ రావు ఎర్ర శంఖు లింగారెడ్డి జోన్ చైర్మన్ బుడిగే శ్రీనివాస్ బ్రస్ట్ చైర్మన్ ఎన్ రామ్మోహనరావు ప్రోగ్రాం చైర్మన్ యల్లవరెడ్డి యాదగిరిరెడ్డి, ఐఎంఎ నకిరేకల్ శాఖ అధ్యక్షులు డాక్టర్ రాపోలు రఘునందన్, ప్రతినిధులు బాణాల రామ్ రెడ్డి, డి. సూర్య కుమార్, బొల్లం కృష్ణమూర్తి, సోమ యాదగిరి, కందాల నారాయణరెడ్డి, కోటగిరి రమేష్, టీ ప్రభాకర్ రావు దైద రవీందర్ ఎన్ మురళి పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ నాగలంప వెంకటేశ్వరరావు, కౌన్సిలర్ గజాల సుకన్య, నాయకులు పన్నాల రాఘవరెడ్డి, బి. ప్రకాష్ రావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తీరు మారకపోతే చర్యలు

5 గురు డాక్టర్ లకు పోకాజ్ సీటీసులు

ఎందుకు సస్పెండ్ చేయకూడదో తెల్పాలి

రామన్నపేట ఏరియా ఆసుపత్రి ని ఆకస్మిక తనిఖీ

విధుల పట్ల గైర్ హాజరైన డాక్టర్ల పై ఆగ్రహం



భవనగిరి ప్రతినిధి,తెలంగాణ స్పృష్ ,జూన్ 26. : ఐదు గురు డాక్టర్ లు విధులకు హాజరు కాకపోవడం పై కలెక్టర్ హనుమంతరావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.గురువారం రామన్నపేట ఏరియా ఆసుపత్రిని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి సమయ పాలన పాటించాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు.సమయ పాలన పాటించని వారిపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. సిబ్బంది సూపరిండెంట్ దగ్గర లీవ్ మంజూరీ కాకముందే ఎలా లీవ్ తీసుకుంటారని సిబ్బంది సూపరిండెంట్ పై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. అందరూ సిబ్బంది సెలవు పై వెళితే చట్టబద్ధ లీవ్ వచ్చే వారి పరిస్థితి ఎవరు వదిలివే కుంటారు అని వట్టిండుకుంటారు అని ప్రశ్నించారు. ఆస్పత్రి సిబ్బంది లీవ్ లెటర్లను పరిశీలించారు.అత్యవసర విభాగం సిబ్బంది అందరూ అందుబాటులో ఉండాలని ఆదేశించారు డెలివరీ వచ్చిన వారితో ప్రేమగా మాట్లాడి వారిని సురక్షితంగా ఇంటికి వంపాలని సూచించారు వచ్చిన రోగులకు వెయిటింగ్ హాల్ లో వసతులు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని అని సూచించారు శానిటేషన్ సిబ్బంది హాస్పిటల్ ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని ఆదేశించారు రోగులతో మాట్లాడి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకొని ఓపి ని ఈ క్షణంగా తనికీ చేశారు. ఎమర్జెన్సీ వార్డ్ ని పరిశీలించారు అని గుర్తు చేశారు. ఆసుపత్రికి వచ్చిన వారిని ప్రవేట్ ల్యాబ్ కి పంపిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పని హెచ్చరించారు. హాస్పిటల్ డైట్ చాట్ ప్రకారం నాణ్యమైన భోజనం అందించాలని కాంట్రాక్టర్ కు సూచించారు

విద్యతోనే ఉత్తమ భవిష్యత్తు - ఎంఈవో వెంకట రాములు

అంగడి కిష్టాపూర్ పాఠశాలకు, దాతల

సహకారం అభిందనీయం

స్పందన చాలిబుల్ ట్రస్ట్, మరియు మ్యూకాల

కనకయ్య ముదిరాజ్ విద్యార్థులకు చేయిత

తెలంగాణ సేన : అంగడికిష్టాపూర్ పాఠశాల ఉపాధ్యాయుల నిబద్ధత తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యం పాఠశాలకు దాతల సహకారంతో రాష్ట్రంలోనే ఉత్తమ పాఠశాలగా పనిచేయడం అభినందనీయమని మండల విద్యాధికారి వెంకటరాములు అన్నారు గురువారం మండల పరిధిలోని అంగడి కిష్టాపూర్ ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో చదివే 230 మంది విద్యార్థులకు స్పందన చాలిబుల్ ట్రస్ట్ వారి సౌజన్యంతో మరియు మేకల కనకయ్య ముదిరాజ్ భాగస్వామ్యంతో విద్యార్థులకు ప్రింట్ హ్యాండ్ రైటింగ్ నోటు పుస్తకాలను మరియు ప్రి ప్రిమరీ పిల్లలకు మాధ్యమ సిమెన్టర్ పుస్తకాలను అందించారు ఈ సందర్భంగా మేకల కనకయ్య



ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ బడికి గుడికి ఎప్పుడు కూడా నా శక్తిమేర సహకరిస్తానని బడిలో చదివే పిల్లలే భవిష్యత్తులో ఉద్యోగులుగా మారుతారని అంగడికిష్టాపూర్ పాఠశాల అందరికీ ఆదర్శమని అందులో భాగస్వామ్యం కావడం చాలా సంతోషమని ప్రతి సంవత్సరం నా వంతు భాగస్వామ్యాన్ని అందిస్తానని అన్నారు.

కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ రాములు గౌడ్,ఉపాధ్యాయులు హరిక, సంతోష్ మాత, చిన్ని కృష్ణ, పాఠశాల ఎస్ఎంసీ చైర్మన్ బాల్ రెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ కనకయ్య, అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల చైర్మన్ నాగమణి సిఆర్ అంజలి, విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాత్రి పూట ఈ నీళ్లను తాగితే ఎన్నో లాభాలు.. అనేక రోగాలకు చెక్ పెట్టవచ్చు..!

పసుపును నిత్యం మనం అనేక వంటకాల్లో వాడుతుంటాం. పసుపు వల్ల వంటకాలకు చక్కని రుచి, రంగు వస్తాయి. ఆయుర్వేదంలోనూ పసుపుకు ఎంతగానో ప్రాధాన్యతను ఇచ్చారు. దీంతో అనేక ఔషధాలను కూడా తయారు చేస్తారు. పసుపు ఔషధాలకు గని అని కూడా చెబుతుంటారు. మనకు కలిగే ఎన్నో వ్యాధులను నయం చేసే శక్తి పసుపుకు ఉంటుంది. అయితే పసుపును తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అందరికీ తెలుసు, కానీ దీన్ని ఎలా తీసుకోవాలో చాలా మందికి తెలియదు. రాత్రి పూట పసుపును పాలలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే పాలు తాగలేం అనుకునేవారు గోరు వెన్నుని నీటిలోనూ పసుపును కలిపి తాగవచ్చు. పసుపును ఇలా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. అనేక రోగాలను ఇది తగ్గిస్తుందని వారు అంటున్నారు.

నిద్ర పట్టేందుకు..

పసుపులో కరక్యుమిన్ అనే సమృళనం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉండడంతోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల రాత్రుపాట నిద్ర చక్కగా వరుతుంది. రాత్రి పూట పసుపు నీళ్లను తాగితే మన శరీరంలో సెరోటోనిన్, డోపమిన్ అనే న్యూరో ట్రాన్స్మిట్టర్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి మూడేను మారుస్తాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చేస్తాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం కరక్యుమిన్ వల్ల మెలటోనిన్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయని తేలింది. ఇది నిద్రను నియంత్రించే హార్మోన్. కనుక రాత్రి పూట పసుపు టీని సేవిస్తుంటే మైండ్, శరీరం రిలాక్స్ అవుతాయి. ఒత్తిడి, అందోళన తగ్గితాయి. నిద్ర చక్కగా వరుతుంది. వరుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి ఉన్నవారికి పసుపు టీని దివ్యవృధంగా చెప్పవచ్చు.

నొప్పులు..

పసుపులో ఉండే కరక్యుమిన్ అనే సమృళనం యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ పదార్థంగా పనిచేస్తుంది. ఇది తీవ్రమైన వాపులు, నొప్పులను సైతం తగ్గిస్తుంది. రాత్రి పూట చాలా మందికి నొప్పులు ఉంటాయి. కొందరిలో వాపులు కూడా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా కీళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు విపరీతంగా ఉంటాయి. అలాంటి వారికి రాత్రి పూట నిద్ర కూడా సరిగ్గా ఉండదు. కనుక వారు పసుపు టీని సేవిస్తుంటే, దీంతో నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నిద్ర చక్కగా వరుతుంది. పసుపు టీని సేవిస్తుంటే పైత్య రసం ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే కొవ్వు సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది.

పసుపులో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు జీర్ణాశయ పాఠ వాపులకు గురి కావడాన్ని తగ్గిస్తాయి. దీంతో కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు పసుపు టీని సేవిస్తుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే అశోకవ్యం తొలగిపోతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెంది ఆ వ్యవస్థను అది మెరుగు పరుస్తుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి..

పసుపులో ఉండే కరక్యుమిన్ శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ, యాంటీ

రోజూ పరగడుపునే ఈ జ్యూస్ ను 30 ఎంఎల్ మోతాదులో

తాగితే చాలు.. ఏం జరుగుతుందో మీరే చూస్తారు..!

ఆరోగ్యం పట్ల ప్రస్తుతం చాలా మందిలో శ్రద్ధ పెరిగింది. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు అనేక పద్ధతులను పాటిస్తున్నారు. వ్యాయామం చేయడంతోపాటు సరైన డైట్ కూడా తీసుకుంటున్నారు. అయితే బరువు తగ్గాలని చూసేవారు, పోషకాలు సమృద్ధిగా కావాలని అలించే వారు తమ డైట్ లో గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ ను కూడా చేర్చుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ ను వారు పోషకాలకు గనిగా అభివర్ణిస్తున్నారు. ఈ జ్యూస్ ను రోజూ ఉదయం పరగడుపునే 30 ఎంఎల్ మోతాదులో తాగుతుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు. గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ ను ముందుగా 30 ఎంఎల్ తో ప్రారంభించాలి. తరువాత అవసరాన్ని బట్టి మోతాదు పెంచుతూ పోవచ్చు. రోజుకు 60 ఎంఎల్ మోతాదులో కూడా దీన్ని తాగవచ్చు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

పోషకాలకు నిలయం..

ముందుగా చెప్పినట్లుగానే గోధుమ గడ్డిలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. కనుక దీని జ్యూస్ ను తాగితే అనేక పోషకాలను పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా ఈ జ్యూస్ లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, కె లతోపాటు బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు కూడా ఉంటాయి. గోధుమ గడ్డిలో బిరన్, క్యాలియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, సెలీనియం, మాంగనీస్, పాస్ఫరస్ వంటి మినరల్స్ కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. ఈ గడ్డిలో ఉండే క్లోరోఫిల్ రక్తాన్ని శుద్ధి చేసేందుకు సహాయం చేస్తుంది. రక్తంలో ఉండే వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పంపుతుంది. గోధుమ గడ్డిలో అనేక ఆమ్లం అమ్లాల కూడా ఉంటాయి. ఈ గడ్డిలో ఉండే పలు రకాల ఎంజైములు జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. గోధుమ గడ్డిలో అధికంగా ఉండే క్లోరోఫిల్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ప్రి ర్యాడికల్స్ ను నిర్మూలించాయి. ఆక్సిరణ ఒత్తిడి తగ్గేలా చేస్తాయి. దీంతో శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. గుండె జబ్బులు, పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా ఆధ్మికవచ్చు. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది.

శరీరం శుభ్రంగా.

గోధుమ గడ్డిలో ఉండే క్లోరోఫిల్ కారణంగా ఈ జ్యూస్ ను సేవిస్తుంటే లివర్, కీడ్నీలు, రక్తం క్లీన్ అవుతాయి. ఆయా భాగాల్లో



ఉండే టాక్సిన్లు సులభంగా బయటకు పోతాయి. దీంతో శరీరంలోన్ని అవయవాలు క్లీన్ గా మారుతాయి. శరీరం టీటాక్స్ అవుతుంది. రోగాలు, ఇన్ ఫెక్షన్లు నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ ను సేవించడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థలో పలు రకాల ఎంజైములు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయి అందులో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకునేలా చేస్తాయి. అలాగే ఈ గడ్డిలో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ పేగుల్లో మలం కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

డయాబెటీస్, అధిక బరువుకు చెక్..

డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ ను ఒక వరంగా చెప్పవచ్చు. ఈ జ్యూస్ ను వారు రోజూ సేవిస్తుంటే ఇన్సులిన్

నిరోధకత తగ్గిపోతుంది. దీంతో శరీరం ఇన్సులిన్ ను మంత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ ను రోజూ తాగడం వల్ల మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్) తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డీఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు రోజూ గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ ను తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపు నిండిన భావం కలుగుతుంది. ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తుంది. శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. నడుము పూర్తిగా తగ్గిపోయి నాజూకుగా మారుతారు. ఇలా గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ ను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

రక్తహీనత నివారణకు దానిమ్మ సరైన పరిష్కారం..



చేస్తాయి, తద్వారా జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లు, ఇతర వ్యాధులతో పోరాడే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

రక్తహీనత నివారణ : బిరన్ కు మంచి వనరు అయిన దానిమ్మ, శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి ఇది ప్రత్యేకంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ఇది రక్త ప్రసరణను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

మెరుగైన జీర్ణక్రియ : దానిమ్మలో అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ ఉంటుంది, ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్, ఆమ్లత్వం వంటి సాధారణ సమస్యల నుండి ఇది ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఖరచ్యం, జాబ్బు నంరక్షణ: దానిమ్మలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేసి, ముడతలను తగ్గిస్తాయి. అలాగే, ఇది జాబ్బును బలోపేతం చేసి, జాబ్బు రాలదాన్ని నివారిస్తుంది.

రోగనిరోధక శక్తి : దానిమ్మలో విటమిన్-సి, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం

ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా బరువు తగ్గడంలేదా.. తేనెను ఇలా వాడితే.. ఈజీగా తగ్గిపోతారు..!



మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, అస్తవ్యస్తమైన జీవనశైలి కారణంగా ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగానే ఎక్కువ మంది అధిక బరువు, బెడ్రి ఫ్యాట్ సమస్యలను ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుంది. అయితే, బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే.. మరికొందరు ఎక్సర్ సైజులు, జిమిల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయితే, చాలా మందిలో ఎక్కువ మార్పు కనిపించడం లేదు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. అలాంటి వారికి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు అద్భుత మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారు తేనె తీసుకోవడం వల్ల బరువు ఈజీగా తగ్గతారని అంటున్నారు. అదేలాగే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం...

తేనెలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా

ఉంటాయి. బరువుని కంట్రోల్ చేసుకోవాలనుకునే వారికి ప్రాసెస్డ్ ఫుగర్ కంటే తేనె ఔష్ట్ అప్స్ అంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. తేనెలోని గుణాలు శరీరానికి చాలా మంచివి. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు ఒక టీ స్పూన్ తేనె తింటే చాలు సమస్య ఇట్టే తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకకు దీనిని నేమరల్ ఎస్సెన్స్ బాస్టర్ అంటారు.

తేనెని తీసుకుంటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణశక్తి సరిగ్గా పెరిగి మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని బాడీ సరిగ్గా అబ్జార్వ్ చేసుకుంటుంది. దీంతో పోషకాలు అందుతాయి. బరువు కూడా తగ్గుతారు. తేనె తీసుకోవడం వల్ల అధిక క్యాలరీలు కలిగిన స్వీట్స్ కంటే కేవలం తగ్గుతాయి. తేనెలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్ త్వరిత శక్తిని అందజేస్తాయి.

ప్రతిరోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె వేసుకోవాలి. జీవక్రియను మెరుగ్గా చేసేందుకు తేనెని ఖాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి

తీసుకోవచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి, ఎక్కువగా తినాలన్న కోరికలను తగ్గిస్తుంది. ఇది కేలరీలు తీసుకోకుండా చూస్తుంది. తేనె తీసుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ క్లీన్ అవుతుంది. ఇది నేమరల్ ప్రోబయోటిక్స్ వనిచేస్తుంది. దీంతో బాడీ నుండి టాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్లిపోతాయి. దీంతో బరువు తగ్గడమే కాదు.. మన బాడీలో వ్యాధికారకాలన్నీ బయటికి వెళ్తాయి. ప్రతిరోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె వేసుకుని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు.

తేనె తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. తిన్న తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో నివ్వడం, తేనె వేసుకుని తీసుకోవడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని పాలలో తేనెను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మేగంగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తెలుగింటి వంటకాలతో 35 KGL బరువు తగ్గిన కుర్రోడు.. వీడియో చూశారా?

నేడు జీవితం ఒక దిశలో కదులుతుంటే, శరీరం మరో దిశలో కదులుతోంది. ఈ ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో శరీర ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంత సులువుకాదు. ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఉంచడం కష్టమని అనుకునేవారు లేకపోలేదు. కొంత మంది ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి కనరక్తులు చేసినా.. నేటి కాలంలో యువత ఎదుర్కొంటున్న ఆతి ముఖ్యమైన సమస్యల్లో ఉభకాయం ఒకటి. నేడు జీవితం ఒక దిశలో కదులుతుంటే, శరీరం మరో దిశలో కదులుతోంది. ఈ ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో శరీర ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంత సులువుకాదు. ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఉంచడం కష్టమని అనుకునేవారు లేకపోలేదు. కొంత మంది ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి కనరక్తులు చేసినా.. ఎంత మాత్రం ప్రయోజనం ఉండదు. ఇలాంటి వారు తమ షెడ్యూల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే తేలికగా బరువు తగ్గొచ్చని ఓ యువకుడు చెబుతున్నాడు. సప్టిమెంట్లు, కలిసమైన ఆహార నియమాలు పాటించకుండానే సహజ పద్ధతుల్లో 35 కిలోగ్రాముల బరువు తగ్గి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. ఫిట్నెస్ బ్లాగర్ %మో%జిజిన్ ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో ఫేర్ చేశాడు. తాను ఏ విధంగా బరువు తగ్గడో ఆ వివరాలు ఇందులో నెటిజన్లతో పంచుకున్నాడు. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే దక్షిణాది అల్పాహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గడం సాధ్యమైందని జిజిన్ వివరించాడు. సాధారణంగా ప్రతిరోజూ చేసే వంటలతో తన బరువు తగ్గి రహస్యాన్ని వెల్లడించాడు. అనవసరమైన పద్ధతులను ఉపయోగించకుండా సహజ ఆహారాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఆతను బరువు తగ్గడట. ఈ వీడియో జిజిన్ ఏడు శాఖాహార ఆహారాలను ప్రస్తావించాడు. రుచికరమైన, సులభంగా తయారు చేయగల వంట పద్ధతులను కూడా ఇందులో ప్రస్తావించాడు. దీని గురించి ఇక్కడ ముంత చూడండి.

వసర స్ట్రప్ గోధుమ దోస

అన్ని రోగాలకు ఒక్కటే మందు.. 30 రోజులు తాగి చూడండి.. ఆ తర్వాత



బాడీలో మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ చర్మం సాగే గుణాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. దీంతో చర్మం మీద పడడం వల్ల వచ్చే పుద్గావ్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. దీంతోపాటు జుట్టు నల్లగా మారుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఏబీసీ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండటం వల్ల యువసంగా కనిపిస్తారు. యాపిల్, బీట్ రూట్, క్యారెట్ కలిపి చేసే దాన్నే ఏబీసీ జ్యూస్ అంటారు. ప్రతిరోజూ ఈ జ్యూస్ తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఏబీసీ జ్యూస్ ను తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి స్థాయిలు అమాంతం పెరుగుతాయి. అలాగే శరీరంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ నిల్వ

పెరుగుతుంది. ఈ మాడింటిలో చేసే జ్యూస్ లో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ-రాడికల్స్ తో పోరాడి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని నియంత్రిస్తాయి. ఈ జ్యూస్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఏబీసీ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి కూడా పెరుగుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ జ్యూస్ చర్మానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. చర్మానికి సహజమైన రంగును ఇస్తాయి. చర్మంలో ఉన్న టాక్సిన్స్, మురికిని వదిలేస్తాయి. ఫలితంగా చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఏబీసీ జ్యూస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిలోని ఫైబర్ లక్షణాలు రోజూ తామిమ్మల్ని తక్కువ

చేసుకోవాలి. అలాగే రాగి, బ్రజా లేదా జోవర్ తో తయారు చేసిన రాగి రోటీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 230 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. రాగిలోని అధిక ఫైబర్ కంటేజీ జీర్ణ ప్రయోజనాలను పెంచుతుంది.

శనగ పిండి దోస విత్ ఫుడినా చట్నీ

శనగ పిండి (బెన్స్) తో తయారుచేసిన క్రిస్పీ దోస రుచికరమైన అల్పాహారం. అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరను పిండిలో కలిపి తయారు చేసుకోవాలి. పెరుగుతో చేసిన ఫుడినా చట్నీ శనగపిండి దోసతో కలిపి తినవచ్చు. ఇందులో 12 గ్రాముల ప్రోటీన్, 240 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది.



మీరు ప్రతిరోజూ దోస తినే అలవాటు ఉంటే, బియ్యం పిండి దోసకు బదులుగా గోధుమ దోస తయారు చేసుకోండి. పవీర్ మసాలా, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర చేసే చట్నీ తయారు చేసుకుని, గోధుమ దోసతో దీన్ని తింటే, భరో రుచిగా ఉంటుంది. శరీరానికి కూడా మంచిది. ఇది దాదాపు 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 300 కేలరీలను అందిస్తుంది. బరువు తగ్గేటప్పుడు కండరాలు బాధపడకుండా కూడా ఇది సేవారిస్తుంది.

గుడ్డు మసాలాతో రాగి రోటీ

ఈ వంటకం మాంసాహారాలకు మంచిది. ఉల్లిపాయ, టమోటా, గుడ్డు మసాలాతో రెండు ఉడికించిన గుడ్డు వేసి తయారు

చేసుకోవాలి. అలాగే రాగి, బ్రజా లేదా జోవర్ తో తయారు చేసిన రాగి రోటీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 230 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. రాగిలోని అధిక ఫైబర్ కంటేజీ జీర్ణ ప్రయోజనాలను పెంచుతుంది.

శనగ పిండి దోస విత్ ఫుడినా చట్నీ

శనగ పిండి (బెన్స్) తో తయారుచేసిన క్రిస్పీ దోస రుచికరమైన అల్పాహారం. అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరను పిండిలో కలిపి తయారు చేసుకోవాలి. పెరుగుతో చేసిన ఫుడినా చట్నీ శనగపిండి దోసతో కలిపి తినవచ్చు. ఇందులో 12 గ్రాముల ప్రోటీన్, 240 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

అలోపీరాతో అద్భుత ప్రయోజనాలు..

ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి..



అలోపీరా ఆంథ్రాక్విన్స్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి మలబద్ధకానికి ప్రకృతి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోపీరాతో మీ జుట్టు మెరుస్తూ, స్కూటర్ మారిపోతుంది. జుట్టు రాలిపోయేవారు ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు వదారాలు, పేగులకు

అంటుకుపోయే ఆయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అయిపోతాయి. ఉత్తి జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి అలోపీరాతో అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. చర్మ సమస్యలతో పాటు దయోబెడిన్ రోగులకు అలోపీరా అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. జిడ్డు చర్మంతో చాలా మంది ఇబ్బందిపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు కలబంద ఆకుని నీళ్లలో కాసిపు మరిగించి దాన్ని పేస్ట్లాగా వాడుకోవచ్చు. ఇలాంటి ఫేస్ మాస్క్ తో మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖంలో ట్యాన్ సమస్యకు కూడా అలోపీరాతో చెక్ పెట్టవచ్చు. అలోపీరా గుబ్బును నివ్వడం, పసుపు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో ట్యాన్ సమస్య తగ్గుతుంది. అలోపీరాను పచ్చిగా లేదా జ్యూస్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు. ఫలితంగా చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రితలో ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలోపీరా జ్యూస్ ద్వారా విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మంచి ఆరోగ్య ఫలితాలు అందుతాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు వదారాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే ఆయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అయిపోతాయి. ఉత్తి జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి. గుండె సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంతో పాటు రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో అలోపీరా జ్యూస్ అద్భుత మేలు చేస్తుంది. అలోపీరా ఆంథ్రాక్విన్స్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి మలబద్ధకానికి ప్రకృతి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోపీరా గుబ్బునూ.. కొబ్బరి నూనెతో కలిపి తలకు పట్టిస్తే మంచి మేలు చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు రిపేర్ అవుతుంది. చుండ్రు వదిలిపోతుంది. తలలోని మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. మీ జుట్టు మెరుస్తూ, స్కూటర్ మారిపోతుంది. జుట్టు రాలిపోయేవారు ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు వదారాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే ఆయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అయిపోతాయి. ఉత్తి జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ప్రయాణిస్తున్నారా?

ఈ విషయం తప్పక తెలుసుకోండి..

గర్భిణీలు ప్రయాణాల సమయంలో

ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో వారి ఆరోగ్యం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో సాధారణంగానే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. గర్భిణీలు ఈ సమయంలో తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యం కోసం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. మనలో చాలా మందికి ట్రావెలింగ్ చాలా సరదా. అయితే అన్ని సమయాల్లో ఆ అలవాటు అనందాన్ని నింపదు. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు ప్రయాణాల సమయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో వారి ఆరోగ్యం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో సాధారణంగానే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. గర్భిణీలు ఈ సమయంలో తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యం కోసం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అందుకే వైద్యులు వదే వదే సూచిస్తుంటారు. అయితే ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ప్రయాణించాలంటే అమ్మాయిలు కొన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే చిన్న నిర్లక్ష్యం కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారి తీస్తుంది. అందువల్ల గర్భిణీ సుదీర్ఘ ప్రయాణానికి వెళ్లే ముందు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

వైద్యుడిని సంప్రదించాలి

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అమ్మాయిలు దూర ప్రయాణాలు చేసే ముందు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వారికి ఏవైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉంటే లేదా రోజూ మందులు వాడుతుంటే.. ఇలాంటి వారు తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తనిఖీ తర్వాత డాక్టర్ మీకు సరైన సలహా ఇస్తారు.

ఆహారపై శ్రద్ధ

గర్భిణీలు ప్రయాణాలలో జంక్ ఫుడ్, మేయించిన, కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకూడదు. అలాంటి ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు శుభ్రమైన నీళ్లు తాగాలి. అలాగే వీల్డెంజ్ వరకు కాకంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకుండా నిరోధించాలి. ప్రయాణ సమయంలో అలసట చాలా సాధారణం. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు సులువుగా అలసి పోతారు. కాబట్టి ఈ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే తగినంత నిద్ర కూడా అవసరం. అలసట, నిద్ర లేకపోవడం మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం అలసట, ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

సౌకర్యవంతమైన సీట్లను ఎంచుకోవాలి

ప్రయాణ సమయంలో సౌకర్యవంతమైన సీటును ఎంచుకోవాలి. మీరు రైలులో ప్రయాణిస్తుంటే, వాషింగ్ మెక్ దగ్గరగా ఉన్న సీటును ఎంచుకోండి. ఎందుకంటే తరచుగా వాషింగ్ మెక్ వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. వదులుగా, సౌకర్యవంతమైన దున్నులు ధరించాలి. ముఖ్యంగా కారులో ప్రయాణిస్తుంటే మాత్రం సీటు బెల్ట్ ధరించడం గుర్తుంచుకోవాలి. అలాగే మీరు వెళ్లే ప్రదేశం వాతావరణం, ఆహారం, తాగునీటి గురించి ముందుగానే క్లుప్తంగా తెలుసుకోవాలి. ఎక్కి దాల్చిని ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా ఉండటమే మంచిది. మీరు వెళ్లే ప్రదేశం చుట్టుపక్కల ఉన్న ఆహారపు, వైద్యుల గురించి కూడా సమాచారం ముందే సేకరించాలి. ఒకవేళ ఏదైనా సమస్య తలెత్తితే వెంటనే ఆ వైద్యుడిని సంప్రదించడంలో ఆలస్యం చేయకూడదు.

ముఖ్యమైన మందులను వెంట తీసుకెళ్లాలి

గర్భధారణ సమయంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మందులను ఎల్లప్పుడూ మీతో తీసుకెళ్లాలి. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ప్రయాణ తేదీకి కొన్ని రోజుల ముందే వైద్యుడిని సంధర్శించి, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉంటే అతనికి తెలియజేయాలి. తద్వారా వైద్యులు మీకు అవసరమైన మందులను అందిస్తారు. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

డయాబెటిస్ రోగులకు దివ్యౌషధం..

ఫుగర్ ను కూకటివేళ్ల నుండి నయం చేసే దివ్యౌషధం..!



మెగ్నెషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవ్లు మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే బరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, ఫైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. అరటి పువ్వుతో ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పువ్వులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నెషియం, కాల్షియం ఉంటాయి. ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. అరటి పువ్వులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అరటి పువ్వులో విటమిన్ ఎ ఏ పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. సీజనల్ జబ్బులు రాకుండా వ్యాధులను నివారిస్తాయి. దీనిలో ఉండే మెగ్నెషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా దీనిలో ఉండే విటమిన్ బి6, మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. అరటి పువ్వును ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. అరటి పువ్వులో మెగ్నెషియం చాలా సుపర్ ఫుడ్గా ఉంటుంది. మెగ్నెషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవ్లు మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే బరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, ఫైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. అరటి పువ్వులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నొప్పి, వాపులు, అల్టరేటివ్ వంటి సమస్యల్ని ఇవి తొలగిస్తాయి. అరటి పువ్వును తీసుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అంతోసన, దీప్తిషన్ వంటి బాధలు కూడా ఉండవు. అరటి పువ్వు తీసుకుంటే పాలిటి తల్లుల్లో పాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

బాబోయ్ బుల్లితెర



సమాజం మారుతున్న కొద్దీ విలువలు మారడం కాదు, మారుతున్న సమాజానికి అనుగుణంగా విలువలు శాశ్వతంగా ఉండేలా చూడాలి డీవీ ఛానళ్లు. ముఖ్యంగా మానవ జన్మత్వం కోసం ఆయా రంగాల్లోని నిష్పాతులైన వారితో చర్చలు జరిపిస్తూ పరిపూర్ణ మానవ సమాజం కోసం పురాణ వ్యాయం నుంచి కానీ, ఆధునిక సాహిత్యం నుంచి కానీ సందేశాలను తీసుకొని వాటిని ప్రదర్శించాలి. అలా అనే మన జీవితాలను శాసించే ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, కట్టుబాట్లు కాలంతో ఎలాగూ మారుతాయి! అదే సమయంలో ఈ సమాజం మనగడకు, విశాసానికి మీడియా మార్గమూలు శాశ్వత విలువలను ఎప్పుడూ ఏదో ఒక రూపంలో అందిస్తూనే ఉండాలి. ధారావాహికల్లో (సీరియళ్లు).. హింస, పరపీడనం, దాడు- దర్బార ప్రదర్శన, ఒకరి మీద మరొకరు కుట్రలు, కుయ్యకులు చేసుకోవడం, వన్యాలూ వన్యదం, హత్యా ప్రయత్నాలు, చిన్న పిల్లల వయసుకు మించి దైరాగులు చెప్పించడం తప్ప ఇంకేమీ కనిపించడం లేదు. దీనివల్ల ‘ఇలాగే ఉండాలేమో?’ అని ప్రేక్షకులు అనుకరించే ప్రయత్నం చేస్తారు. ముందుముందు కూడా ఇదే పోకడలకు పోతే సమాజం విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఇంతకాలం పురాణాలతోనో, నాటకాల ద్వారానో, పాటల ద్వారానో, శతకాల ద్వారానో నీతినియమాల, ధర్మ లక్షణాలు చెప్పించి, వాటిని క్రోతలు, పాఠకుల మనస్సుల్లోకి ఎక్కించేవారు. అలా స్థిరంగా ఆచరించడం వల్లనే వ్యవస్థ పరంగాను, సంస్కృతి పరంగాను, వారసత్వ పరంగానూ వేల సంవత్సరాల నుంచి భారతదేశం కుటుంబ విలువలను నిలుపుకోంటూ వస్తున్నది. రాసురాసు నాటకాల ప్రదర్శనలు తగ్గిపోయాయి. ప్రేక్షకుల ఆదరణ లేకపోవడం, ప్రదర్శనల ద్వారా వారికి తగినంత ఆదాయం రాకపోవడం అందుకు ప్రధాన కారణాలు. శాస్త్రసంకేతిక రంగాలు దూసుకురావడం, వేగం పెరగడం, ప్రజలు కూడా ఉదుకుల పరుగుల జీవితానికి అలవాటు పడటం మొదలైన కర్ణుడి చావుకు అనేక కారణాల వలెనేసంహిత=సాహిత్యం కాస్తా ‘కు’ హితం అవుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలోనే సీరియళ్లు దూసుకువచ్చాయి. అయితే, వాటి పోకడ మరీ దారుణంగా తయారైంది. సీరియళ్లలో ఆదవాళ్ల దుర్మార్గాలు, దాష్టీకాల వల్ల సమాజంలో తప్పదు సంతకాలు వెక్కున్నాయి. ప్రస్తు త కుటుంబాలపై వాటి ప్రభావం ఎంతో ఉన్నది.

‘ఇవన్నీ తెలిసి మీరెందుకు సీరియల్ చూస్తున్నారు?’ అని ఎవరైనా నన్ను ప్రశ్నించవచ్చు. అందులోని మంచి చెడులను చెప్పడానికి నేనూ సీరియళ్లు చూస్తాను. అధికంకరుల వంటివారు కూడా ఉభయభారతితో వాదనలో శృంగారపరమైన చర్చ వచ్చినప్పుడు కాస్త గడువు కోరి రాజు శరీరంలో పరకాయ ప్రవేశం చేశారు. ఏదైనా విషయం గురించి మంచి, చెడు చెప్పాలంటే మనకు తొలక తెలిసి ఉండాలి కదా! మహిళలకు క్రూర మనస్తత్వం ఉన్నట్లు సీరియళ్లలో చూపించడం వల్ల మహిళలకే నష్టం. ఒక సీరియల్లో చిన్న కోడలు గర్భాభి వలె, మరొక సీరియల్లో పెద్ద కోడలు బ్రహ్మరాక్షసి వలె, మరోచోట చదువుకున్న కోడలు దుష్టురాలి వలె, ఇంకో సీరియల్లో చదువుకున్న అత్తగారు క్రూరురాలి వలె, ఇలా అన్ని సీరియళ్లలో మహిళా ప్రతినియాలకల (విలన్) పాత్రలను సృష్టిస్తున్నారు. ఇక వారి చర్చలెలా ఉంటాయం టే.. ఇదివరకే వివాహమైన వ్యక్తికి మరో వివాహం చేయాలని ప్రయత్నించడం, సదరు వ్యక్తి ధర్మచారిణిని తరిమేయాలని వన్యగాలు వస్తుడం.. లాంటి సీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఏకపత్నీప్రతుడిగా క్రిరీపాందిన రాముడు కుటుంబాలకు ఇచ్చిన విలువల భరిణ రామాయణం. దాన్ని తునా తునకలు చేయడమే సీరియళ్ల వన్యగమా? లేక పంతుమా? పురుషుల పాత్రలు మాత్రం సందేశాత్మకంగానే ఉంటాయి. పురుషుల పాత్రలను నోట్లో నాలుక లేని బారుగానో, లేక మరీ మంచితనాన్ని ప్రదర్శించేవారుగానో చిత్రీకరిస్తారు. కానీ, సీరియళ్లలో ఆడవారి మాటలెలా ఉంటాయంటే.. ‘అది ఎట్లా చేస్తున్నదో చూడు’, ‘దాన్ని జుట్టు వట్టు లాగి కొట్టాలి’ అనే దైలాగ్లు కనిపిస్తుంటాయి. విష ప్రయోగాలు చేయడం, లేదా కాలో, చెయ్యో విరగ్కొట్టి మంచంలో పడేసి, కాపురం చేయకుండా చూడాలని, నూనె దబ్బాలను మెట్ల మీద కుప్పరించడం, లేదా ఫెన్నింగ్కు కరెంటు షాక్ వచ్చేలా అమృతగంజో% లాంటి సీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవే కాకుండా చేతబదులు, క్షుద్రప్రహుజలు చేయించడం, మంత్రాలు-తంత్రాలు, మాయలు, మన్ను-మశాసం అన్ని ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇలా మూడవవ్యూతాలను పెంచి వందల ఏండ్లు వెనుకకు ప్రేక్షకులను తీసుకుపోవడం మంచిదేనా? అనలవన్నీ చూపించవచ్చా? నాటక లక్షణాలు వారికి తెలియనా? దేన్నీ చూపించాలనేది చానళ్లు పోటిస్తున్నాయా? నియమ నిబంధనల గురించి చానళ్లకు తెలియదా? దర్శక-నిర్మాతలకు తెలియదా?

హిందూ వ్యవస్థకు ఉన్న పవిత్రతను పోగొట్టి కుటుంబాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే సీరియళ్లను చూసేవారు ఏం కావాలి? ఎందుకంటే ఫ్లామిలే టైమ్ అని కలిసి ఫ్లామిలే రూంలో కూర్చొని డీవీ ఆన్ చేస్తే వచ్చే సీరియళ్లు ఇవే కదా? మరి అవి భార్యల సంకల్ప కోసం కూర్చొని చూస్తారు. ఎలాంటి సంకల్ప ఇంటో? పిల్లలు ఉప్పొంగిత్యా దూరప్రాంతాల్లో ఉంటే దంపతులు రోజూ బయటకు పోతేరు. కనుక డీవీల్లోనే సమయం గడుపుతారు. అలా ఉపయోగపడుతున్నాయి సీరియళ్లు. అలాంటప్పుడు సీరియల్ అవసరమే కదా? అని అంటారేమో? సీరియళ్లు అపేయాలని కాదు నేను చెప్పేది. అందులో నేరాలు- ఘోరాలు తగ్గించుకుంటే కాస్త మంచిదేమో? అని నా అభిప్రాయం. ఒకతను స్రేమించిన అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకుంటాడు. ఆ విషయం తల్లికి నచ్చదు. తన కొడుక్కి ఎలాగైనా రెండో పెళ్లి చేయాలని, ఆ ఇంట్లో కారభంజ లేకుండానే ఉండే తమ్ముడి కూతురిని తన కొడుకుకు కట్టబెట్టాలని, అందుకు కోర్కెలపై ఏదో ఒక నేరం మోపి ఇంట్లోంచి వెళ్లగొట్టాలని, తెగ ప్లాస్టు చేస్తూ ఉంటుంది ఓ అత్త. నిజ జీవితంలో ఎంత కోపమున్నా కూడా ఇలా తన కుటుంబసభ్యులను చావగొట్టాలని చూస్తా రా? లేదా అంగైకల్యం వచ్చేలా చేయాలనుకుంటారా? ఇలాంటి వాటిని లీనపై చూస్తున్నారు కొంతమంది ప్రేక్షకులు. ఇంకా రేపు ఏం జరుగుతుంది? ఆ పిల్ల వస్తుందా? లేక దాని కాలు విరుగుతుందా? అని ఆడవాళ్లను తిట్టుకుంటూ కొంతమంది మగవారూ చూస్తారు. ఉత్సంధ లేపి పదిలేస్తారు. సీరియళ్లు వినోదాత్మకంగా ఉండి మనసుకు హాయి కలిగించి సేదతీర్చేలా ఉండాలి. సమాజాన్ని తదిలించేలా చైతన్యపరతమైన కథలతో సందేశాత్మకంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా, ఆడ విలన్లను తగ్గిస్తే మంచిదని నా అభిప్రాయం. ఒకవేళ దుష్ట స్త్రీల గురించి చెప్పాలనుకోంటే మన ఇతిహాసాల్లో, పురాణాల్లో దుష్ట పాత్రలు లేవా? వాటి వలె చిత్రీకరించి, ఏది చెప్పినా బుజ్జిగించినట్లు చెప్పాలి. ఎందుకంటే ఈ సమాజంలో ఇది వరకే చాలామంది భార్యా బాధితులున్నారు. వారు మరో కరంగా హింసించబడుతున్నారు. పెళ్లికాని 40 సంవత్సరాల బ్రహ్మచారులు, పెళ్లికాని ప్రసాదులున్నారుంటే సర్దుకుపోయే మనస్తత్వం ఉన్న ఆడపిల్లలు కరువయ్యారనే కదా అర్థం! చాలామంది మహిళలు సీరియళ్లకు వ్యసనపరులైపోతున్నారు. వారు ఒక్క రోజూ కూడా చూడకుండా ఉండరు. పూర్వకాలంలో విలువలు పట్టు తప్పిపోతున్న ప్రతిసారి ఎవరో ఒక మహాత్ముడు ఆధ్యాత్మిక గురువై తమ బోధనలతో మళ్లీ ఆ విలువలను నిలబెట్టే ప్రయత్నం చేసేవారు. అలా పూర్వం ఆనసూయ, ఆరుంధతి లాంటి మునిపత్నులు ఆడవారికి మంచి-చెడుల తారతమ్యం చెప్పి జ్ఞానముల చేసేవారు. వాటిని సీత, ద్రౌపది వంటివారు విని ఆచరించి చూపా రు. అలా ఈ మహిళామణుల స్థానంలో డీవీ చానళ్లు అక్షుట్టుకనే సీరియళ్లతో మైలి పూర్వక కథనాలను ప్రదర్శించి, ఆ విలువలను నిలబెట్టాలి. అలా సామాజిక జీవితంలో శాశ్వత విలువలకున్న ప్రాధాన్యాన్ని చెప్పాలనుకుంటే ఎవరినీ కించపరచకుండానే చెప్పవచ్చు. ఉదాహరణకు మందర లాంటి ఆయా పాత్రలకు సమచిత స్థానాన్ని ప్రాముఖ్యాన్ని లోగడ కూడా ఇచ్చేవాళ్లు. ఇప్పుడు కూడా అలా ఇస్తూ సీరియల్ తీయవచ్చు. అప్పుడే నిర్మాతలను అభ్యుదయ నిశ్చేయస్థులని అనవచ్చు.

జీవితంలో రోజు ఎదురయ్యే సమస్యలకు పరిష్కారం కనుక్కోనేందుకు మంచి మార్గాలు లేదా మంచి నడవడికతోనే ఎలా చెప్పాలని ఆలోచించాలి. ఎందుకంటే మానవుల పరస్పర బంధాలతో కలిసి చేసే పనులు, నేర్పరితనంతో చేసే పనులకు వీటి వల్ల గుండెదీ శాంతిని కోల్పోతారు. మానవ బక్తుత లోపించి, ఎన్నో కష్టాలకు దారితీస్తుంటాయి. ఇలాంటి వ్యాకులత కలిగించే సీరియళ్ల స్థానంలో పనులు చేసి అలసిపోయిన వారికి ప్రశాంతతను కలిగించే కథనాలను ప్రసారం చేయాలి. ఏ కావ్యం రాసినా, ఏ నవల రాసినా, సాహిత్య ప్రక్రియలో ఏది రాసినా మానవ కల్యాణమే లక్ష్యంగా సాగాలి. అంతే తప్ప ద్వేషాలు- చగ-ప్రతీకారాలతో సీరియళ్లు తీస్తే, రోజూ వాటిని పడే చేద చూపెడితే ఆ ప్రభావం కొద్ది కొద్దిగా మనిషిని మృదు స్వభావం కోల్పోయేలా చేస్తుంది. మొరటుగా మారుస్తుంది. నిజ జీవితంలోనూ సాటివారిని హింసించవచ్చని అనుంచవచ్చు. అప్పుడు ఆ సీరియల్ దుష్టభావం చూపించడనే అనుకోవాల్సి ఉంటుంది. అందరూ అలాంటి అత్తాకోడళ్లే ఉన్నారనుకోవద్దు. అయినా సరదాగా చూసేవారూ ఉన్నారు. కాకపోతే దానికన్నా ప్రమా దం ఏమంటే సీరియళ్లు చూడటం అంటువాద్దిగా మారడం. ఆ తేజకు బలధువు వచ్చినా చగదాడిగా అనిపిస్తారు. లేదా తన పిల్లలో, భర్తలో క్రికెట్ చూడాలని రిమోట్ ఇవ్వమంటే వారి మీద వీరికి వచ్చే కోపం అంతా ఇంతా కాదు. కాస్తా రాసినా, సఖ్య ఎక్కువవుతున్నది. డీవీ చానళ్లు ఏదో కాలక్షేపం కోసం హింసా ప్రవృత్తి ఉన్న సీరియళ్లను తీస్తున్నాయిలే అని ఎవరికివారో ఉదాసీనంగా ఊరుకుంటే ఎలా? అటువంటి ఫార్ములాతో ఓ సీరియల్ విజయవంతమైందని అనుకోండి! మరో నిర్భూత అలాగే కుట్రలు ఎందిన సీరియల్ తీసి దానికి రేడియో పెరిగితే, మళ్లీ నేర ప్రవృత్తి ఉన్న మహిళలను కథా నాయకలుగా చేసి మరో సీరియల్ తీస్తారు. అలా కాకుండా మంచి కథనాలతో ప్రబోధాత్మకంగా, వినోదాత్మకంగా, డీవీ ముందు కొంత సమయం గడిపినా ఏదో ఒకటి నేర్చుకోవడమో, తెలుసుకునేలా సీరియళ్లు ఉండాలి. అప్పుడే మానసిక ఆందోళనలు కలగకుండా ప్రశాంతంగా ఉండవచ్చు

కోల్‌కతాలో ఎకో-ఫ్రెండ్లీ వెకేషన్ గైడ్?లైన్స్.. వీటితో టూర్ సాఫీగా..



పశ్చిమ బెంగాల్ రాజధాని కోల్‌కతా చరిత్ర, కళ, సంస్కృతి అద్భుతమైన కలయిక. ఈ నగరం దాని మార్మెట్లు, వలసరాజ్యాల వాస్తుశిల్పం, విలాసవంతమైన పండుగలు, స్థిరమైన పర్యాటక రంగానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ నగరంలో ఎకో-ఫ్రెండ్లీ వెకేషన్ చేయవచ్చు. యాత్రను ప్లాన్ చేయడంలో సహాయపడటానికి కొన్ని గైడ్ లైన్స్ మీ కోసం.. పర్యావరణ అనుకూల హెల్సుగ్లను ఎంచుకోండి: ఎకో-ఫ్రెండ్లీ వెకేషన్ గడవడానికి సులభమైన అడుగు ఏమిటంటే, మీకు స్థిరమైన బస్ ఉండేలా చూసుకోవడం. శక్తి వినియోగాన్ని తగ్గించడం, వ్యర్థాలను తగ్గించడం, నీటిని సంగ్రహించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న పర్యావరణ అనుకూల గెస్ట్‌హౌస్‌లు, హెల్సుగ్లు కోల్‌కతాలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. గ్రీన్ ఎనర్జీ, రీసైక్లింగ్ ప్రోగ్రామ్‌లతో ఉన్న పసతి కోసం చూడండి. కొన్ని హెల్సుగ్లు సేంద్రియ భోజనాన్ని కూడా అందిస్తాయి. వాటి అలంకరణ, కార్యకలాపాల కోసం స్థానిక సంస్కృతిని ఉపయోగిస్తాయి. అటువంటి ప్రదేశాలలో బస్ చేయడం కార్బన్ పాదముద్రను తగ్గించడమే కాకుండా, స్థిరత్వంపై దృష్టి సారించే



వ్యాపారాలకు కూడా సహాయపడుతుంది. పర్యావరణ అనుకూల ప్రజా రవాణా ఎంపికలను పరిగణించండి: కోల్‌కతా పసుపు ట్యాక్సీలు, ట్రామ్‌లు, బస్సులు, కోల్‌కతా మెట్రో వంటి ప్రజా రవాణా వ్యవస్థలతో చాలా అభివృద్ధి చెందింది. మీరు నగరం గుండా ప్రయాణిస్తుంటే ట్రామ్ వ్యవస్థ ఒక గొప్ప మార్గం. ఇది ఆసియాలోని పురాతన ట్రామ్ వ్యవస్థలలో ఒకటి. పర్యాటకులుగా చూడటం కూడా సరదాగా ఉంటుంది. తక్కువ దూరాలకు కారు తీసుకోవడానికి బయలుగా నడవడానికి బై చేయండి చేయండి. కోల్‌కతాలోని అనేక ప్రదేశాలు మైదాన్, విక్టోరియా మెమోరియల్ చుట్టూ ఉన్న అనేక మైదానాలు వంటి నడవడానికి అనుమతిస్తాయి.

పర్యావరణ అనుకూల స్థానిక విక్రేతల నుండి కొనుగోలు చేయండి: కోల్‌కతా చిన్న వ్యాపారాలతో నిండిన నగరం. ఇది చేతివృత్తులవారికి కేంద్రంగా ఉంది. భోజనాల కోసం బయటకు వెళ్ళటప్పుడు, ముందుగా స్థానిక విక్రేతలు, ఉత్పత్తులను తనిఖీ చేయండి. పర్యావరణ అనుకూల వ్యాపారాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి, సేంద్రియ, స్థానికంగా లభించే కాలానుగుణ ఆహారాన్ని అందించే ప్రదేశాలలో తినడానికి ప్రయత్నించండి. కోల్‌కతాలోని అనేక రెస్టారెంట్లు వ్యర్థాలను తగ్గించడం, శాశాహార ఆహారాన్ని అందించడం ద్వారా పర్యావరణ అనుకూల వద్దతులను అనుసరిస్తున్నాయి. మీరు సాపనీర్ల కోసం చూస్తున్నట్లుతే, దక్షిణావనీ, న్యూ మార్కెట్‌ను సందర్శించి, జననవార, బంకపమ్మి ఉపయోగించి చేతితో తయారు చేసిన వస్తువులు తీసుకోండి.

పార్కులు, ఉద్యానవనాలను సందర్శించండి: ఇతర మెట్రోపాలిటన్ నగరాల మాదిరిగానే, కోల్‌కతాలో అందమైన

పోడు జీవుల గోడు



అటవీభూముల విషయంలో కాంగ్రెస్ సర్కారు రెండు నాలుగు ధోరణి విషయం కలిగిస్తున్నది. హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలోని అటవీ ప్రాంతాన్ని చెరబట్టబోయి భగంపడిన సంగతి తెలిసిందే. అదే సర్కారు గిరిజన ప్రాంతాల్లోని భూములను అటవీ భూములుంటా నానా హంగామా చేస్తున్నది. అడవిబిద్దలను కడగడాద్దపాలు చేస్తున్నది. ఈ ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగినప్పో ఘోర దురాగతాలు ఇప్పిఅన్నీ కాదు. పోడుగర్లు, బుద్ధజీవులను కలిసిపోరాడితే గానీ కేంద్ర వర్సిటీ భూములను కాపాడుకోవడం సాధ్యపడలేదు. కానీ, అచాయక గిరిజనుల విషయం అలా కాదు.

కొండల్లో, కోనల్లో జీవనం సాగించే అడవి బిద్దలు పోడు భూములను కాపాడుకునేందుకు నానా అగచాట్లు అనుభవించాల్సి వస్తున్నది. పోలీసులు బూట్ల కింద తలదాలు, గూడేలు నలిగిపోతున్నాయి. ప్రతిఘటిస్తే దయాదాక్షిణాలు చూపకుండా, అదామగా అనే తేడా లేకుండా నరకం చూపిస్తున్నారు. నిన్సామొన్నటి లగచ్చర్ నుంచి రంగంపేట, కోనగుంపు వరకు ఇదే తతంగం. 'ప్రాజాలైనా పదులుకుంటం కానీ భూములను పదులుకోబోమని గిరిజనులు అంటే సర్కారు పోలీసు లాటినీ ప్రయోగించి దమనకాండకు దిగుతున్నది. వారు మన పౌరులు, మనం కాపాడాల్సిన పౌరులు అనే

బ్లాక్ వాటర్ అంటే ఏమిటి? ఈ నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటంటే..



సెలబ్రిటీలు జీవితం గురించి తెలుసుకోవడానికి అభిమానులు చాలా ఉత్సాహాన్ని చూపిస్తారు. సెలబ్రిటీలు ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయే వరకూ తినే ఆహారం, తాగే నీరు వరకూ ప్రతి విషయాన్ని తెలుసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తారు. చాలా మంది సెలబ్రిటీలు బ్లాక్ నీటిని తాగుతూ కనిపిస్తారు. అయితే ఈ బ్లాక్ నీటికి, సాధారణ నీటికి మధ్య తేడా ఏమిటో మీకు తెలుసా? ఇది ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందంటే? క్రితేటర్లు అయినా, బాబీవుడే స్టార్డు అయినా, సెలబ్రిటీలు తమ స్వైల్, ఖిలేనెస్, ఆహారపు అలవాట్లకు సంబంధించిన వార్తలతో చర్చల్లోనే ఉంటారు. ఎందుకంటే అభిమానులు సెలబ్రిటీలు గురించి ప్రతిదీ తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారు. విలాట్ కోట్లా నుంచి క్రుతి హాసన్ , మలైకా అరోరా వరకు ప్రతి ఒక్కరూ బ్లాక్ వాటర్ తాగడం చూస్తారు. నీరు మన దినచర్యలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. తద్వారా తాగే నీటిలో ఎటువంటి మలిమలు ఉండవు. సహజంగా లభించే నీటిలో కొన్ని ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ప్రస్తుతం బ్లాక్ వాటర్ సెలబ్రిటీలలో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. బ్లాక్ వాటర్ సాధారణ నీటి కంటే ఎందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది? ఈ రోజు ఆ విషయాలను

తెలుసుకుందాం. సెలబ్రిటీలు బ్లాక్ వాటర్ తాగుతారు. దీని రుచి దాదాపు సాధారణ నీటి మాదిరిగానే ఉంటుంది. అయితే ఈ నీటి ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సబ్బ నీళ్ళను ప్రత్యేకంగా చూపించేందుకు ఈ నీటిలో పోషక విలువలు వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఈ నీళ్ళు తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. బ్లాక్ వాటర్ ప్రత్యేకత ఏమిటో తెలుసుకుందాం. స్నాయు తేడా సెలబ్రిటీలు త్రాగే బ్లాక్ వాటర్ ఆల్కలీన్ వాటర్. సాధారణ నీటి 6 నుంచి 7 మధ్య ఉన్నట్టిదీ.. ఈ బ్లాక్ వాటర్ 7 కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే 8 లేదా 9. ఇది శరీరంలోని ఆమ్లాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కనుక ఈ వాటర్ ఆమ్ల సమస్యను కలిగించదు. ఇది మి చర్మానికి అందమైన పదార్థం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగించదు. ఇది మి చర్మానికి సహాయపడుతుంది. ఖనిజ లవణాలు ఎక్కువ కొన్ని ఖనిజాలు నీటిలో సహజంగా కనిపిస్తాయి. అయితే నీటిని ఫిల్టర్ చేసినప్పుడు.. కొన్నిసార్లు ఈ ఖనిజాలు నాశనమవుతాయి. బ్లాక్ వాటర్ లో అనేక ఖనిజాలను విడిగా కలుపుతారు. ఇవి శరీరానికి ఆరోగ్య



ఉద్యానవనాలు పార్కులు ఉన్నాయి. ఇక్కడ తాజా గాలిని ఆస్వాదించవచ్చు. కోల్‌కతాలో మీ దృష్టిని ఆకర్షించే రెండు పార్కులు న్యూ టౌన్‌లోని ఎకో పార్క్, మైదాన్. హౌలాలోని ఇండియన్ బోటానిక్ గార్డెన్ దక్షిణ ఆసియాలోనే అతిపెద్ద. పురాతన బోటానికల్ గార్డెన్‌లలో ఒకటి. గ్రేట్ బస్స్ థ్రీ వంటి లెక్కలేనన్ని వృక్ష జాతులను కలిగి ఉన్నందున ప్రక్రుతి ప్రేమికులను ఆకర్షిస్తాయి.

పర్యావరణ పర్యటనలు, స్థానిక అనుభవాలు: మీ ప్రయాణాన్ని విలువైనదిగా చేసుకోవడానికి, పర్యావరణ పర్యటనలు లేదా సంగ్రక్షణ లక్ష్యంగా ఉన్న సాంస్కృతిక అనుభవాల గురించి ఆలోచించండి. మీరు కోల్‌కతా నుంచి కొన్ని గంటల దూరంలో ఉన్న సుందర్బన్స్‌ను సందర్శించవచ్చు. ఇది ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద మడ అడవులు, యునెస్కో ప్రపంచ వారసత్వ ప్రదేశం. ఈ పర్యటనలు ఎక్కువగా ఉ ప్రాంత ప్రత్యేకమైన జీవవైవిధ్యం, సంగ్రక్షణ గురించి అవగాహన కల్పించడంపై కేంద్రీకృతమై ఉన్నాయి. దుర్గా హుజు వంటి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను కూడా మీరు జరుపుకోవచ్చు,

స్పూహ లేకుండా తరిమితిరిమి కొడుతున్నది. మహిళలపై హింస ప్రయోగించడం సర్కారు కర్మకర్తానికి పరాకాష్ఠ. ఇది ఏ తరహా ప్రజాపాలన?

మొస్లిమ్‌కిమెన్ను రాజన్న సిరిసిల్లా జిల్లాలోని రంగంపల్లిలో పోడు భూములపైకి సర్కారు దండెత్తించి. ఎవుసమే జీవనాధారంగా బతికే రైతలకు నోటికాడి ముద్ద ఎత్తగొట్టేందుకు సమకల్పించి. ఇంకా పట్టాలివ్వని పోడు భూములను అటవీ భూములుంటా వితండవారం ముందుకుతెచ్చింది. ప్లాంటేషన్ పేరుతో లాగేసుకునేందుకు సర్కారు ఎత్తులు వేసింది. ఊరు ఊరంతా ఒక్కల్ల ఎదురుతిరగడంతో తోకముడిచింది. ఇక భద్రాద్రి జిల్లా కోనసగుంపులో జరిగిన దారుణాలు లగచ్చర్ దురాగతాలను మరిపించేలా ఉన్నాయి. శత్రు దేశంపైకి శతఘ్నులు తోలిసట్టుగా అక్కడి భూములపైకి సర్కారు జేసీబీలతో దండెత్తించి. ఇదేమిటని ప్రశ్నించిన గిరిజన మహిళలతో ఖాకిలు వ్యవహరించే తీరు సభ్య సమాజం తలదించుకునేలా ఉంది. ఎప్పటినుంచో సాగు చేసుకుంటున్న భూముల్లోకి ఎందుకు వచ్చారని ప్రశ్నిస్తే నాటిన విత్తనాలు తవ్విపోస్తామంటూ రెప్పిస్తోయారు. నిస్సహాయ మహిళలపై కీచకవర్గం సాగించడం పరుల దుర్మార్గం. 18 నెలల పాలనలో అదీవాసీ గూడేలపై 22 దాడులు జరగడం దారుణం. ఇదేనా కాంగ్రెస్ తెన్నెనన్న మార్పు?

నిజమే. ఇదివరకటి బీఆర్‌ఎస్ పాలన ఎక్కడ? ఇప్పటి కాంగ్రెస్ పాలన ఎక్కడ? ఎంత తేడా. ఎక్కడి నుంచి ఎక్కడకు పడిపోయామని ప్రజలు వాపోతున్నారు. సుదీర్ఘకాలంగా తండాలు, గూడేలు కోరుకున్న స్వయంపాలన అవకాశాలు కల్పిస్తూ వాటిని గ్రామ పంచాయతీలుగా అభివృద్ధి చేసింది కేసీఆర్ ప్రభుత్వం. ‘చూప నాటే మావ రాతో’ నినాదాన్ని నిజం చేసింది. జీవనాధారమైన పోడు భూముల సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరిస్తూ గిరివృత్రులకు పట్టాలు పంపిణీ చేసే రికార్డు సృష్టించింది. ‘చూప జమీన్.. మావ పట్నా’ నినాదాన్ని సాకారం చేసే దేశానికి ఆదర్శంగా నిలిచింది. దేశవ్యాప్తంగా అటవీ హక్కుల చట్టం అమల్లోకి వచ్చాక ఏకకాలంలో నాలుగు లక్షల పైచిలుకు ఎకరాలకు పట్టాలు పంపిణీ చేయడం ఓ చరిత్ర. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ మంత్రి సీతక్క తల్లిదండ్రులు కూడా లబ్ధిదారుల్లో ఉండటం విశేషం. గిరివృత్రులు ప్రశాంతంగా వ్యవసాయం చేసుకుని హాయి జీవిస్తారనే వచ్చని తలంపుతో ఈ మిశ్రులు ప్రవేశపెట్టింది బీఆర్‌ఎస్ సర్కారు. అందుకు భిన్నంగా కాంగ్రెస్ సర్కారు గిరిజనులను వారికి ప్రాణనమానమైన భూమికి దూరం చేసేందుకు వికృత మార్గాలు అనుసరించడం దుర్మార్గం.

ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. బ్లాక్ వాటర్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య

ప్రయోజనాలు ఏమిటంటే ఆల్కలీన్ బ్లాక్ వాటర్ తాగడం వల్ల శరీరం విషాన్ని తొలగిస్తుంది. దీని %జూఎ% స్నాయు శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సాధారణ నీటి కంటే బ్లాక్ వాటర్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో ఎక్కువ సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటు బ్లాక్ వాటర్ వల్ల రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, మెరుగైన నిద్ర, వ్యాయం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం వంటి కొన్ని ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా పరిగణించబడతాయి. ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఇది తెలుసుకోవడం ముఖ్యం బ్లాక్ వాటర్ ఎంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందనే విషయంపై చాలా పరిమితమైన శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు ఉన్నాయి. ఈ బ్లాక్ వాటర్ ఎటువంటి వ్యాధిని నయం చేయడంలో సహాయపడదు. ఆల్కలీన్, ఖనిజాల పరిమాణం కారణంగా ఈ నీటిని తాగడం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఒక ఎంపికగా మాత్రమే త్రాగవచ్చు. మీకు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య ఉంటే, మీ ఆహారంలో బ్లాక్ వాటర్‌ను చేర్చుకునే ముందు, ఖచ్చితంగా వైద్యుడిని లేదా సర్టిఫైడ్ డైటీషియన్‌ను సంప్రదించండి.







చిరు-నాగ్ తో మల్టీస్టార్.. ఇలా మిస్ అయింది!

టాలీవుడ్ సీనియర్ హీరోలు చిరంజీవి, నాగార్జున ఎంత మంచి స్నేహితులే అందరికీ తెలిసిందే. ఇరు కుటుంబాల మధ్య మంచి సంబంధాలు ఉన్నాయి. వందల సంవత్సరాల రేదా ఏదైనా శుభకార్యం జరిగితే స్టూడియోలో కలిసి హాజరవుతుంటారు. ఇద్దరి వరుసగానే నాగుండా వ్యాపార వరంగానూ ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకుంటారు. అలాగా క్లౌజ్ గా ఉంటే ఈ బద్ధం.. ఇప్పటి వరకు కలిసి సటింపకపోవడం గమనార్హం. వీరిద్దరు కలయికలో ఓ సినిమా వస్తే బాగుంటుందని అటు అప్పిడేని ఫిక్స్ చేస్తే పాటు ఇటు మెగా అభిమానులు కూడా రోడుకుంటున్నారు. అయితే గతంలోనే వీరిద్దరు కలిసి ఓ సినిమా చేయాల్సింది. కానీ బిగ్గర్ సినిమాలో అది జరిగిపోయిందట. ప్రముఖ దర్శకుడు రువీప్ నర్మదారాయణ, చిరు, నాగ్ లతో ఓ సినిమా ప్లాన్ చేశారట. వీరిద్దరికీ ఉన్న స్టార్ అమెజ్ డ్యుస్ట్రీ.. భారీ బడ్జెట్ తో సినిమాను తీయాలని భావించారట. అయితే దానికి తగ్గట్టుగా కథ సెట్ కాకపోవడంతో అది బ్యాటరాం బ్యాటరేయి. ఆ తర్వాత కూడా పలువురు దర్శకులు వీరిద్దరితో సినిమా చేసేందుకు ప్లాన్ చేశారు. అయితే సరైన కథ లొకడపోవడంతో చిరంజీవి, నాగార్జున ఇప్పటివరకు కలిసి నటించలేదు. ఆ మధ్య అనిల్ రావిప్రూడి కూడా వీరిద్దరితో కలిసి సినిమా చేస్తాడనే రూమర్ వినిపించింది. చిరంజీవితో తీయబోయే సినిమాలో నాగార్జున కూడా నటిస్తాడని వార్తలు వచ్చాయి. కానీ అదంతా ఒక్క షుకారే అని తేలిపోయింది. సరైన కథ రావాలే కానీ కలిసి నటించడానికి అయితే అది చిరు, నాగ్ ఎప్పుడో మంచి చెబుతున్నారు. కానీ మన దర్శక-రచయితలే ఎలాంటి మెక్సింగ్ కథలను సిద్ధం చేయడం లేదు. మరి నాగార్జున నాన్న కథ ఏ దర్శకుడు తీసుకొస్తాడో.. అవలం చిరు-నాగ్ కాంటినేషన్ లో సినిమా వస్తుందో రాడో చూడాలి.



కూలీకి మొదటిసారి నెగిటివ్ టీ వచ్చింది

సూపర్ స్టార్ నటరాజ్, దర్శకుడు రోజేని కనకరాజ్ కలయికలో రూపొందినట్లు కూలీకి ఎంత హైదర్ ఉందో చెప్పనక్కర్లేదు. పూర్వ స్థాయి టీజర్ రాకమండే అంశాలు ఎక్కడికో వెళ్లిపోయాయి. నాగార్జున, ఓపేంద్ర, అమీర్ ఖాన్ పాత్రలు ఓ రేంజ్ లో ఉండిపోయాయి. అనిరుద్ కవిచందర్ సంగీతం గురించి తెలిసిందే. అంత భీష్మమైన ఐత ఉన్న చైంలో కూలీకి మొదటిసారి నెగటివ్ టీ వేసిపెట్టింది. హిందీ బ్రెజిల్ సి ముఖ్యంగా సిద్ధయినదం ఈ ప్రజానాగేశు నారాజం, ఎప్పుడో యాక్టె అనవై సంపత్కూల శ్రీకం దిలీప్ కుమార్ లాంటి సీనియర్లు వాడుకున్న అప్పటి లేబర్ కేసు ఫ్యాన్స్ అసంతృప్తి పట్టడం చేస్తున్నారు. కూలీలో ఉన్న పవర్ ఫుల్ సౌండింగ్ మెయిన్ లో లేదు. అయితే దీనిని తెరమెడన బారలులు ఉన్నాయట. అమెజాన్ ఇచ్చిన సటింపింగ్ ఎవర్ గ్రేన్ క్లాసిక్ కూలీ 1981లో వచ్చింది. దీని హిందీలో రోజేని టి టీ తీవ్రంగా గాయపడటం, రేతవ్యాప్తంగా అనాలు భూజుల ప్రాసనం చేయడం అప్పుడే సంపదనం. దానికి తగ్గట్లే సినిమా షూట్ అప్పుడే అయ్యింది. బ్రెజిల్ పాత్రలు నిర్మాత తన పల్లె అట్టపెట్టబడ్డాయిని ముంత్రి రిపోర్ట్. తర్వాత గోవిందా కూలీ నెంబర్ 1, చతుర్థ భావన కూలీ నెంబర్ 1 వచ్చాయి కానీ వట్టి కూలీగా హిందీలో సీటునాలు రాలేదు. తెలుగులో యాక్టర్ కింగ్ అర్జున్, రియల్ స్టార్ శ్రీహర నేర్పరుగా చేశారు. సో కాపీ రైట్స్ సమస్య పట్ల కూలీని ముఖ్యంగా మార్కెట్లో పచ్చిపదని అని సైడ్ టాక్. రీజన్స్ ఏమైనా పాతికేన్ సైడ్ మీద ఈ మార్కు ప్రయం చూపించేలా ఉంది. అసలే అగస్ట్ 14 జూనియర్ ఎడ్మిటర్ - చర్చివర్ రోషన్ ఎ-ర్ 2 బదులంపుతోంది. దాన్ని తీసుకుని ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో ధియోర్లను సంపాదించడం కూలీకి పెద్ద టాస్క్ అలాంటిది ఈ ట్రంలో బ్రెజిల్ చేంజ్ చేయడం పట్ల కూలీ అపర్త అసంతృప్తి ఎక్కి వేదికగా జరిపిస్తోంది. అదంతా ఎలా ఉన్నా తన స్టైల్ తో కనక రోజేని కునకరాజ్ మెక్సిన్ మాత్రం మహాత్మ సెనాని అయింది. బ్రెజిల్ మార్కెట్ కొంత డ్రైరిటీ చెప్పుంది. ఇప్పటికైనా ఎదురు చూడాలిందే.

హార్టిక్ పాండ్వాతో రిలేషన్ పై పెదవి విప్పిన ఈశా గుప్తా..!

బ్రెజిల్ హార్టిక్ పాండ్వాతో రిలేషన్ పై బాలీవుడ్ నటి ఈషా గుప్తా ఇలాంటి ఇచ్చింది. ఇద్దరూ ప్రేమలో ఉన్నట్లుగా వార్తలు వచ్చాయి. తాళాగా సిద్ధాన్త కన్నన్ యూట్యూబ్ ఛానెల్ కు అప్పటి బుటర్లుతో ఈషా గుప్తా తన పుట్టిగత తీవరింపై మాట్లాడుతూ స్పష్టపరిచింది. కొంతమంది ఇద్దరం మాట్లాడుకున్నామని.. కానీ, దేదీంగి వేస్తున్నట్లు అనుకోలేదని చెప్పింది. కొద్దిసేం పాటు మధ్య మాటలు సాగాయని.. బహుశా అది ఆరుగురుమధ్యే, ఆరగడేమో అన్న దశలో ఉండేవాళ్ళమని.. మేం దేదీంగి దశకు చేరుకోవడమండే అది ముగిసిపోయిందని చెప్పారు. దాన్ని దేదీంగి చెప్పలేమని.. ఒకటైతే పార్టీ కలిశామని.. ముందే చెప్పినట్లుగా.. కొన్ని నిలల పాటు ముట్టడుకున్నామని.. ఆ తర్వాత అది జరిగిపోయిందని వివరించారు. నిలంగానే వారిద్దరి మధ్య సంబంధం ఏప్పుడే అవకాశం ఉందా? అన్న ప్రశ్నకు ఈశా స్పందిస్తూ.. బహుశా జరిగి ఉండేదేమోనని.. అనుకున్నంత వేగంగా విషయాలు ముందుకు సాగలేదని చెప్పారు.



మరో ఓటీటీలో పెళ్లి కాని ప్రసాద్



సప్తగిరి, ప్రయోగకర్త జంటగా సటింపిం చిత్రం పెళ్లికాని ప్రసాద్. ఈ ఏడాది మార్చి 21న థియేటర్ లో విడుదలైన ఈ సినిమా ఓటీటీలో సందడి చేస్తోంది. ఈ సినిమాను జగ్గిరాజ్ రెడ్డి గోసేటి దర్శకత్వం వహించారు. ఫుల్ కామెడీ ఎంటర్టైనర్ గా వచ్చిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద అంతగా అకట్టుకోలేకపోయింది. ఇప్పటికే ఓటీటీలో అందుబాటులో ఉన్న ఈ చిత్రం.. ఈ రోజు సుంచి మరో ఓటీటీకి వచ్చేసింది. తాళాగా అమెజాన్ ప్రైమోలోనూ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇందుకు కారణం పెళ్లి కాని ప్రసాద్ సినిమాను చూసి ఓటీటీలో ఎంతగానో చేయండి. ఈ మామిడి కె.ఎ.అయి, భానుప్రకాశ్ గౌడ్, సుశ్మా వెంకటేశ్వర్ గౌడ్, నైజాం రెడ్డి ముఖ్యంగా నిర్మించారు. ఇప్పుడు ఓటీటీ ప్రేక్షకులకు ఏదోడు అందించుతుంది.

“పెళ్లికాని ప్రసాద్” కథేంటిందో..? ప్రసాద్(సప్తగిరి) కి 38 ఏళ్లు. మలేషియాలో మంచి డిప్లొమ.. భారీ టీకం. అయినా అయినకీ పెళ్లి కాదు. దానికి ఒక బారెడు ఎప్పుడో ముందరేదర్. రెండు రోజులు కట్టా ఇచ్చే అమ్మాయినే చేసుకోవాలని కంటిపెట్ పెడతారు. దీనివల్ల ఓ సంబంధం పెట్టి అయి ప్రసాద్ ఇండియాకు తిరిగి వస్తారు. అయితే ఆ సంబంధం వ్యాప్తిలో అవుతుంది. కథే చేస్తే.. ప్రయో(ప్రయోగ కర్త) ఎప్పటికైనా పెళ్లి చేసుకుని విడేశాల్లో సెటిల్ కావాలనుకుంటుంది. అమెలోపాటు అమ్మ ఎప్పుడూ, బామ్మలకు కూడా విడేశాలకు తీసుకెళ్లాలనుకుంటుంది. ప్రయో ఎప్పుడూ మొత్తం ఓ ఎన్నుకై సంబంధం కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది. ఈ ప్రయోలోనే ప్రసాద్ గురించి తెలిసి.. ఫ్యామిలీ మొత్తం భ్రాతా చేసి పెళ్లి చేయిస్తారు. పెళ్లి తర్వాత ప్రసాద్ అందీయాలోనే ఉండాలనుకుంటారు. ఈ విషయం ప్రయోకి తెలిసిన తర్వాత ఏం జరిగింది? అనలు ప్రసాద్ పెళ్లి తరువాత అందీయాలోనే ఎందుకు ఉండాలనుకున్నారు? పెళ్లి తర్వాత ప్రసాద్ ని ఎదుర్కొన నమస్కలు పెండి? విడేశాలకు వెళ్లాలనుకున్న ప్రయో ఫ్యామిలీ కోరిక నెరవేరిందా? లేదా? అనేదే తెలియాలంటే సినిమా చూడాలిందే.



రూ.100 కోట్ల క్లబ్ లో శేఖర్ కమ్మల ‘కుబేర’

వింక్షణ దర్శకుడు శేఖర్ కమ్మల దర్శకత్వంలో వచ్చిన సుదీర్ఘ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద పరుగులు పెడుతుంది. ఇప్పటికే రూ.80 కోట్లు మాత్రం రాబట్టిన ఈ చిత్రం తాళాగా రూ.100 కోట్ల క్లబ్ లోకి చేరింది. స్టార్ హీరో ధనుష్, కింగ్ నాగార్జున, రమిత మందస్స ఈ సినిమాలో ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు.. విమియన్ అధినేత సునీల్ సారంగ్ ఈ సినిమాను నిర్మించారు. విడుదలైన మూడు రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.80 కోట్ల మార్కు దాటిన ఈ చిత్రం 6 రోజుల్లో రూ.100 కోట్ల మార్కును అందుకుంది. ఈ సందర్భంగా చిత్రవ్యాపారం పోత్త పోత్తనను వంతుకుంది. ఈ సినిమా కథ విషయాలకి వస్తే.. సముద్ర గర్భంలో నిక్షిప్తమై ఉన్న లక్షల కోట్ల అరుదు చేసే అయిదే నిక్షేపాలపై ప్రముఖ పౌరశ్రామికవేత్త సీరజత్(జిమ్ సర్జ) కన్ను పడుతుంది. ప్రయోగార్థి డాన్ అయినా సరే.. ఆ అయితే నిక్షేపార్థి సౌంకం చేసుకోవాలని ప్రయోగార్థులు మొదలుపెడతారు సీరజత్. ప్రభుత్వ పెద్దలకు లక్ష కోట్లు ఎర వేయడంతో.. నాళ్లు సీరజత్ సమయార్థి రాసిస్తారు. ఆ లక్షకోట్ల వల్ల ధనం ప్రభుత్వ పెద్దలకు చేరాలంటే ముందు అది వైట్ మనిగా మారాలి. అలా మార్పుల ఒకేఒక్క పుట్టి సీమల అవసరం దీపిక(అక్కినేని నాగార్జున). కొందరి కుట్రల వల్ల అన్యాయంగా వైలు ఇస్తే అనుభవపూర్వక దీపికను ఈ విషయంలో సాయం కోరతారు సీరజత్. వైలు సుంచి విడిచినదమే కాక, బాంబింగులకు కచ్చా కూడా ఇస్తామనడంతో.. స్పెషల్ గా నిబంధన వేరుదైన దీపిక.. కుటుంబం కోసం సీరజత్తో శక్తిక చేయ కలసిపోతారు. ఈ క్రమంలో జరిగిన కొన్ని నాటకీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో నాలుగు వివాద భాగాలలో లక్ష కోట్లు అదిరి చేయాలని ప్లాన్ చేస్తారు. దాని కోసం సుబుగరు వెర్షన్లు సెలక్ట్ చేస్తారు. ఎలాంటి చేప(ద్రుమిడ్) ఒకడు. మరి దీపిక ప్లాన్ వర్తకంలో అయిందా? అనలు ఈ కథలో చేూ ఎక్కడ ఏంటి? చేూకూ, దీపికా మధ్య సంబంధం ఏంటి? పాట్రామిక వేత్త సీరజత్ ప్రయత్నం సఫలమైందా? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం మిగతా కథ.