RNI NO:TELTEL/ 2023/89546

సూర్య రేఖ

తెలుగు దినపత్రిక

విలేకరులు కావలెను

సమాజంలో మీ కోసం.. మీరు ప్రశ్నించాలని అనుకుంటున్నారా.. అన్యాయాలను అక్రమాలను వెలుగులోకి తీసుకురావాలి అనుకుంటున్నారా.. ఇంతే కాకుండా సామాజిక నైపు ణ్యం.. సాంస్కృతిక అవగాహన..మీ ద్వారా కల్పించాలనుకుంటున్నారా.. అయితే అక్షర పంజా విసరడానికి మీ ముందుకు వచ్చింది సూర్య రేఖ తెలుగు దినపత్రికకు మండలాల వారీగా రిపోర్టర్లు కావలెను. ఆసక్తి కలవారు క్రింది నంబరును సంప్రదించగలరు.

సీనియర్లకు ప్రాధాన్యం

సంప్రదించవలసిన నెం : 9397303326

రంగారెడ్డి | సంపుటి : 2 | సంచిక : | పేజీలు : 8 | ఎడిటర్ : ఎం ప్రేమ్‌రాజ్ | వెల : 4/-

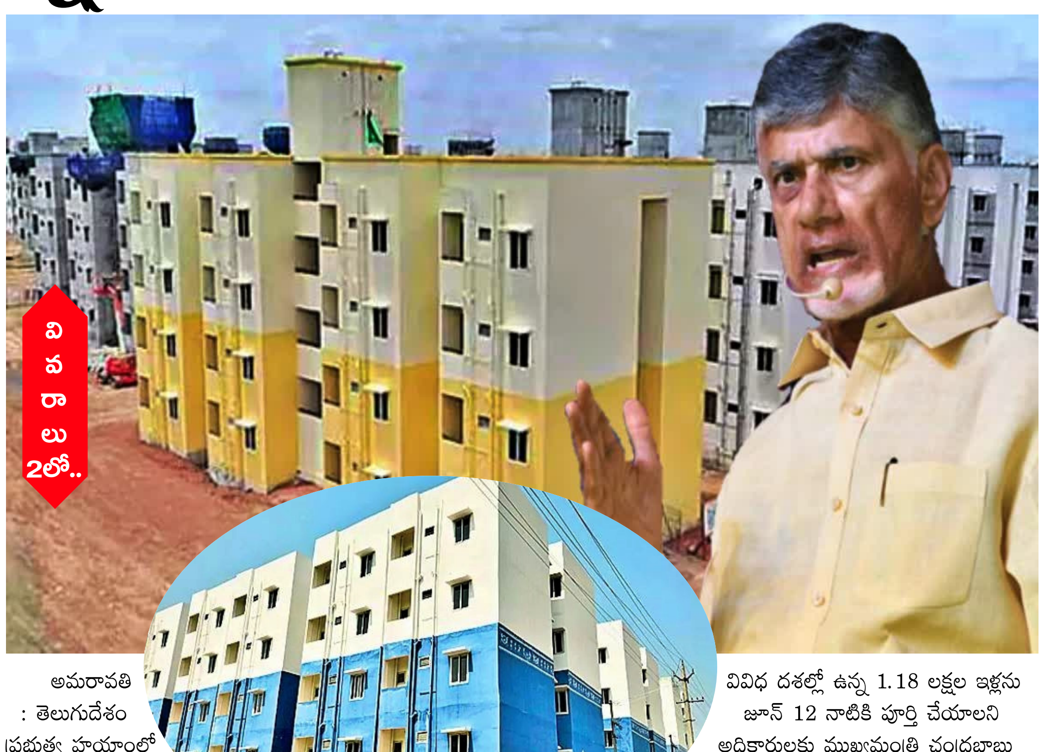
ఏపీ ప్రజలకు గుడ్? న్యూస్!

- "నెరవేరనున్న పేదల సొంతింటి కల"

దాదాపు 5లక్షల ఇళ్లకు అనుమతులు ఇచ్చిన గత టీడీపీ ప్రభుత్వం - తాజాగా ఆదేశాలు

పేదలకు మంచి ఇళ్లు కట్టించి ఇవ్వాలని సదుద్దేశంతో గత టీడీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టింది.

ఏపీకి 7,01,481 గృహాలు మంజూరు చేయగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 5 లక్షల ఇళ్లకు పరిపాలన అనుమతులు మంజూరు



అమరావతి : తెలుగుదేశం ప్రభుత్వ హయాంలో చేపట్టిన టిడ్కో ఇళ్లను పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ప్రస్తుతం వివిధ దశల్లో ఉన్న 1.18 లక్షల ఇళ్లను జూన్ 12 నాటికి పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు గడువు నిర్దేశించారు. ఎన్డీయే ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏడాది కానున్న నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మిగతా..2లో

భూమనపై చట్టపరమైన చర్యలు

హోం మంత్రి అనిత

తిరుమల గోశాలలో గోవులు చనిపోయాయన్న భూమనపై హోంమంత్రి అనిత ఆగ్రహం

అసత్య ప్రచారాలతో టీటీడీ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించేందుకు కుట్రలు చేస్తున్నారని వెల్లడి

తిరుమల : తిరుమల గోశాలలో గోవులు చనిపోయాయన్న భూమన వ్యాఖ్యలపై హోం మంత్రి అనిత ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వైఎస్సార్సీపీ నేత భూమన కరుణాకరరెడ్డి అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

విశాఖలో హీట్ ఎక్కిస్తున్న జనసేన చీలికలు..

జీవీఎంసీ రాజకీయాలు

- ★ విశాఖలో రాజకీయ వాతావరణం వేడెక్కుతోంది.
- ★ పార్టీల మధ్య చేరికలు, చీలికలు, అభ్యర్థుల ఎంపిక వంటి అంశాలు నగర రాజకీయాలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి.
- ★ రాబోయే ఎన్నికలు ఈ పరిణామాలను మరింత వేడెక్కించనున్నాయి.?
- ★ ఈ క్రమంలోనే క్యాంప్ రాజకీయాల విషయంలో జనసేన కార్పొరేటర్లు చీలిపోయారని తెలుస్తోంది.

విశాఖలో రాజకీయాలు వేడెక్కుతున్నాయి. ముఖ్యంగా జనసేన పార్టీకి చెందిన కార్పొరేటర్ల మధ్య జరుగుతున్న చర్చలు, విభజనలు, రాజకీయ వ్యూహాలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. వైసీపీ, టీడీపీ వంటి పార్టీల బాటలోనే జనసేన కూడా తన రాజకీయ వ్యూహాలను రూపొందిస్తోంది. ఇటీవల, మలేషియాకు కొంతమంది జనసేన కార్పొరేటర్లు వెళ్లడం, పార్టీకి సంబంధించి అనేక చర్చలకు దారితీసింది. జనసేనలోని కీలకమైన వ్యక్తులు, ముఖ్యంగా మూర్తి యాదవ్, పార్టీ రాజకీయాలపై తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేశారు. నాదెండ్ల మనోహర్ విశాఖకు వచ్చినప్పుడు, 11 మంది కార్పొరేటర్లతో సమావేశమై, పార్టీకి సంబంధించిన అనేక అంశాలపై చర్చించారు. మిగతా..2లో

మంగళగిరిలో

జోరుగా అభివృద్ధి,

మంగళగిరిలో వంద పడకల ఆస్పత్రికి భూమిపూజ చేసిన లోకేశ్

నేటితో పూర్తి కానున్న మన ఇల్లు కార్యక్రమం

మంగళగిరి నియోజకవర్గాన్ని నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలిపేంతవరకు కృషి చేస్తానని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు.

ఏపీలో ఠారెత్తిస్తోన్న ఎండలు

నేడు 30 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలులు

- రాష్ట్రంలో రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఎండలు
- 30 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలులు, 67 మండలాల్లో వడగాలుల సూచన

అమరావతి : రాష్ట్రంలో ఎండ తీవ్రత రోజురోజుకు మరింత పెరుగుతోందని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది.

ఎస్సీ వర్గీకరణ చట్టం అమలుకు అంతా సిద్ధం.. రేపే జీవో రిలీజ్: మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

- 14వ తేదీ నుంచి ఎస్సీ వర్గీకరణ చట్టాన్ని అమలు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని మంత్రి ఉత్తమ్
- ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఎస్సీ వర్గీకరణపై కేబినెట్ సబ్ కమిటీ తుది సమావేశం జరిగింది.

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 13: అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా ఏప్రిల్ 14వ తేదీ నుంచి ఎస్సీ వర్గీకరణ చట్టాన్ని అమలు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఆదివారం ప్రకటించారు. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఎస్సీ వర్గీకరణపై కేబినెట్ సబ్ కమిటీ తుది సమావేశం జరిగింది. అనంతరం ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. చట్టం విధివిధానాలను వివరించే జీవోను రేపు జారీ చేస్తామని తెలిపారు. సబ్ కమిటీ సమావేశంలో మంత్రులు దామోదర్ రాజ నరసింహ, సీతక్క, పొన్నం ప్రభాకర్, వన్-మ్యాన్ కమిషన్‌కు నాయకత్వం వహించిన రిటైర్డ్ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్, సంక్షేమ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శ్రీధర్, లా సెక్రటరీ తిరుపతి ఇతర సీనియర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సన్నబియ్యం పేరుతో పేదల్ని మోసం చేస్తున్నారు

దేశవ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పరిస్థితి అధ్వానంగా మారిందని,

- ▶▶ పేదలకు సన్నబియ్యం పేరుతో 40 శాతం నూకలే ఇస్తున్నారని ఆగ్రహించారు.
- ▶▶ జాకీలు పెట్టి లేపినా లేచే పరిస్థితిలో లేదని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు అన్నారు.
- ▶▶ దేశవ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పరిస్థితి అధ్వానంగా మారింది.
- ▶▶ తెలంగాణలో ఎంత స్పీడ్‌గా ఆ పార్టీ గెలిచిందో అంతే స్పీడ్‌గా ఓడిపోయిందని ఎద్దేవా చేశారు.

సిద్దిపేట జిల్లా: సన్నబియ్యం పేరుతో తెలంగాణ ప్రజలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసం చేస్తోందని మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీశ్ రావు అన్నారు. పేదలకు సన్నబియ్యం పేరుతో 40 శాతం నూకలే ఇస్తున్నారని ఆగ్రహించారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో గురుకులాలకు ఏ విధంగా నూకలు లేని సన్నబియ్యం ఇచ్చామో, అదే విధంగా కాంగ్రెస్ హామీ మేరకు అర్హులందరికీ స్వచ్ఛమైన బియ్యం ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. గజ్వేల్‌లో బీఆర్ఎస్ నేతలు, కార్యకర్తలతో మాజీ మంత్రి సమావేశం అయ్యారు. ఈనెల 27న వరంగల్ వేదికగా నిర్వహించే బీఆర్ఎస్ సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

ప్రజలు విసిగిపోయారు..!

ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ.." మిగతా..2లో

మెదక్ జిల్లా నుంచి టార్గెట్ లక్ష మంది.. బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభపై హరీష్ రావు

- ▶ ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా నుండి లక్ష మందిని లక్ష్యంగా పెట్టుకొని ఏర్పాట్లు చేపడుతున్నామని
- ▶ ఎంత స్పీడుగా కాంగ్రెస్ గెలిచిందో అంతే స్పీడుగా అవుట్ అయిందని

గజ్వేల్, ఏప్రిల్ 13: ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించే బీఆర్ఎస్ 25 సంవత్సరాల రజతోత్సవ సభకు ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా నుండి లక్ష మందిని లక్ష్యంగా పెట్టుకొని ఏర్పాట్లు చేపడుతున్నామని అందుకు భిన్నంగా ప్రజల నుండి విశేష స్పందన వస్తుందని రాష్ట్ర మాజీమంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీష్ రావు అన్నారు. ఆదివారం గజ్వేల్ పట్టణంలోని శోభా గార్డెన్‌లో నిర్వహించిన ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశానికి విచ్చేసిన సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 2001 నుండి 2014 వరకు హైదరాబాద్, నల్గొండ, మహబూబ్ నగర్, కరీంనగర్, సిద్దిపేట ప్రాంతాల్లో అనేక సభలను నిర్వహించుకున్నాం.

విశాఖలో హీట్ ఎక్కిస్తున్న జనసేన చీలికలు.. జీవీఎంసీ రాజకీయాలు

మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ సమావేశంలో, జనసేన క్యాంప్ రాజకీయాలకు దూరంగా ఉన్నామని, పవన్ కళ్యాణ్, నాదెండ్ల మనోహర్ ఆదేశాలను శిరసా వహిస్తామని స్పష్టం చేశారు. అయితే, పార్టీకి చెందిన ముగ్గురు కార్పొరేటర్లు, తమ రాజకీయ వ్యూహాలను మార్చకుండా, క్యాంప్ రాజకీయాలకు దూరంగా ఉన్నామని ప్రకటించారు. వైసీపీ నుంచి జనసేనలో చేరిన కొంతమంది కార్పొరేటర్లు మాత్రం క్యాంప్ రాజకీయాలకు చేరుకుంటున్నారు. ఇది పార్టీలో విభజనలకు దారితీస్తోంది. పార్టీ హైకమాండ్ నిర్ణయాలను ఎవరూ ధిక్కరించకూడదని వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో, నలుగురు జనసేన కార్పొరేటర్లు ఇప్పటికే మలేషియాకు వెళ్లారు, మిగిలిన నాలుగు కార్పొరేటర్లు కూడా త్వరలోనే వెళ్లనున్నారు. ఈ ప్రయాణాలు, పార్టీకి సంబంధించిన వ్యూహాలను మరింత బలపరచడానికి, సంబంధాలను పెంచడానికి ఉపయోగపడతాయని భావిస్తున్నారు. జనసేనలో జరుగుతున్న ఈ రాజకీయ పరిణామాలు, పార్టీ భవిష్యత్తుకు కీలకమైనవని చెప్పవచ్చు. పార్టీ నాయకత్వం, కార్యకర్తలు, ప్రజల మధ్య సంబంధాలను బలోపేతం చేయడం, రాజకీయ వ్యూహాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయడం అత్యంత అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో, జనసేన పార్టీకి చెందిన ప్రతి ఒక్కరు, తమ బాధ్యతలను అర్థం చేసుకుని, పార్టీకి మేలు చేసే దిశగా కృషి చేయాలని పార్టీ వర్గాలు కోరుతున్నాయి. ఈ రాజకీయ పరిణామాలు, విశాఖలో జనసేన పార్టీకి కొత్త మార్గాలను చూపించగలవా? లేదా ఇది మరింత విభజనలకు దారితీస్తుందా లేదా అనేది చూడాలి మరి.

భూమనపై చట్టపరమైన చర్యలు – హోం మంత్రి అనిత

మొదటి పేజి తరువాయి

అసత్య ప్రచారాలతో టీటీడీ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించేందుకు కుట్రలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. టీటీడీ గోశాలలో 260 మంది సిబ్బంది గోసంరక్షణ చేస్తున్నారని గుర్తుచేశారు. 2,668 ఆవులకు జియో ట్యాగ్ చేసి పర్యవేక్షిస్తున్నారని తెలిపారు. కరుణాకరరెడ్డి టీటీడీ ఖజానాను దారిమళ్లించి కమిషన్లు కొట్టేశారని మంత్రి అనిత విమర్శించారు. తిరుమల కొండపై అన్యమత ప్రచారాన్ని ప్రోత్సహించింది, ఏడుకొండలను 5 కొండలుగా మార్చేందుకు కుట్రలు చేసింది భూమననే అన్నారు. భూమన కరుణాకర్‌రెడ్డిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. టీటీడీ గోశాలపై అసత్య ప్రచారం : వైఎస్సార్‌సీపీ నేత భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి మతి భ్రమించి మాట్లాడుతున్నారని టీడీపీ పొలిట్ బ్యూరో సభ్యులు నక్కా ఆనంద్ బాబు మండిపడ్డారు. అధికారం పోయేసరికి భూమన, ఆ పార్టీ నేతలు టీటీడీ గోశాలపై అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తిరుమల పవిత్రతపై పదే పదే వైఎస్సార్‌సీపీ చేసే విష ప్రచారాన్ని హిందువులు ఎవరూ నమ్మే పరిస్థితిలో లేరన్నారు. గతంలో టీటీడీ చైర్మన్?గా పనిచేసిన భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి అవినీతికి పాల్పడ్డాడని ఆరోపించారు. పవిత్రమైన తిరుమలలో అన్యమత ప్రచారం భూమన హయాంలోనే జరిగిందని గుర్తుచేశారు. టీటీడీలో గోవుల మరణాలంటూ మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టే ప్రయత్నం భూమన చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. బీఆర్ నాయుడు టీటీడీ చైర్మన్ అయ్యాక తిరుమలలో మంచి కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. దేవుడు చూస్తూ ఊరుకోడు : తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి తప్పుడు ప్రచారం మానుకోవాలని టీటీడీ పాలకమండలి సభ్యులు మల్లెల రాజశేఖర్ హితవు పలికారు. టీటీడీ గోశాలలో ఆవులు చనిపోయాయంటూ కరుణాకర్‌రెడ్డి చెప్పడం సరికాదన్నారు. కర్నూలు గోశాలలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన మల్లెల రాజశేఖర్ టీటీడీ గోశాలలో గత నాలుగు నెలల్లో వయసు మీరిన 25 ఆవులు మాత్రమే చనిపోయాయని స్పష్టం చేశారు. తిరుపతి గురించి తప్పుడు ప్రచారం చేస్తే దేవుడు చూస్తూ ఊరుకోరని హెచ్చరించారు.

ఎస్సీ వర్గీకరణ చట్టం అమలుకు అంతా సిద్ధం.. రేపే జీవో రిలీజ్: మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

మొదటి పేజి తరువాయి

జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ కమిషన్ సిఫార్సుల ఆధారంగా అమలు మార్గ దర్శకాలను కమిటీ క్షుణ్ణంగా సమీక్షించి, జీవో జారీ చేయడానికి తుది ఆమోదం తెలిపింది. షెడ్యూల్డ్ కులాలకు ప్రస్తుతం ఉన్న 15 శాతం రిజర్వేషన్లను హేతుబద్ధీకరించడం ఈ ఎస్సీ వర్గీకరణ చట్టం లక్ష్యం. ఇందులో 59 ఎస్సీ ఉప కులాలను పరస్పర వెనుకబాటుతనం ఆధారంగా మూడు గ్రూపులుగా విభజించారు. గ్రూప్ 1లో అత్యంత వెనుకబడిన 15 వర్గాలు ఉన్నాయి. మొత్తం ఎస్సీ జనాభాలో ఈ వర్గాలకు చెందిన వారు 3.288 శాతం ఉన్నారు. వారికి ఒక శాతం రిజర్వేషన్లను కేటాయించారు. మధ్యస్తంగా ప్రయోజనాలను పొందే 18 వర్గాలను గ్రూప్ 2లో చేర్చారు. మొత్తం ఎస్సీ జనాభాలో వీరు 62.74 శాతం ఉండగా.. 9 శాతం రిజర్వేషన్లను కేటాయించారు. సాపేక్షంగా మెరుగైన 26 వర్గాలకు గ్రూప్ 3లో చేర్చారు. వీరు ఎస్సీ జనాభాలో 33.963 శాతం ఉండగా.. 5 శాతం రిజర్వేషన్లు పొందనున్నారు. కాగా, ఎస్సీ వర్గంలో క్రిమీలేయర్‌ను ప్రవేశపెట్టాలన్న కమిషన్ సిఫార్సును కూడా కేబినెట్ సబ్ కమిటీ తిరస్కరించింది. ఆర్థిక ప్రమాణాల ఆధారంగా ఏ ఉప సమూహాన్ని మినహాయించకుండా సమాన ప్రయోజనాలను నిర్ధారించడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం ఉన్న ఏ ప్రయోజనాలను నీరుగార్చబోమని, అన్ని ఎస్సీ వర్గాల హక్కులను కాపాడుతూ న్యాయాన్ని పెంపొందించడానికి వర్గీకరణ రూపొందించబడిందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. 2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా ఎస్సీలకు ప్రస్తుతం 15% రిజర్వేషన్లు అమలులో ఉన్నాయని అన్నారు. తెలంగాణలో ఎస్సీ జనాభా దాదాపు 17.5% పెరిగిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. 2026 జనాభా లెక్కల డేటా అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మొత్తం రిజర్వేషన్లను పెంచే విషయాన్ని పరిశీలిస్తుందని ఆయన అన్నారు.

ఏపీలో ఠారెత్తిస్తోన్న ఎండలు నేడు 30 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలులు

మొదటి పేజి తరువాయి

ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా ఉష్ణోగ్రతలు తీవ్రస్థాయికి చేరినట్టు వెల్లడించింది. గడచిన 24 గంటల్లో పల్నాడు జిల్లా రావిపాడులో 43.7ళీ%జ%, ప్రకాశం జిల్లా దరిమడుగులో బాపట్ల జిల్లా ఇంకొల్లులో 43, తిరుపతి జిల్లా రేణిగుంటలో 42.8ళీ%జ%, తూర్పుగోదావరి జిల్లా చిన్నాయిగూడెంలో 42.6ళీ%జ% అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదైంది. ప్రకాశంలో 22 చోట్ల, బాపట్లలో 18, పల్నాడు 17, నెల్లూరు 13, ఎన్టీఆర్ 8, ఏలూరు 7, గుంటూరు 7, తిరుపతి 7, కృష్ణా జిల్లాల్లో 6 ప్రాంతాల్లో, తదితర జిల్లాల్లో కలిపి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 119 ప్రాంతాల్లో 41ళీ%జ% కు పైగా ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డ్ అయినట్లు ఏపీఎస్?డీఎంఏవెల్లడించింది. నేడు 30 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలులు, 67 మండలాల్లో వడగాలుల సూచన ఉన్నట్లు పేర్కొంది. శ్రీకాకుళం జిల్లాలో 7 మండలాలు, విజయనగరం 11, పార్వతీపురం మన్యం 10, ఏలూరు జిల్లాలో భీమడోలు, ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో జి.కొండూరు మండలాల్లో(30) తీవ్ర వడగాలులు, అలాగే 67 మండలాల్లో వడగాలులు ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ ఎండీ రోణంకి కూర్మనాథ్ తెలిపారు. సోమవారం 12 మండలాల్లో తీవ్ర, 19 మండలాల్లో వడగాలులు వీచేందుకు అవకాశం ఉందన్నారు. శుక్రవారం ఉష్ణోగ్రతలు ఇలా: అదే విధంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా శుక్రవారం కడప జిల్లాలోని అట్లూరులో అత్యధికంగా 41.4 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదు అయింది. ఆ తర్వాత ప్రకాశం జిల్లాలోని గుంటుపల్లిలో 41.2 డిగ్రీలు, నంద్యాల జిల్లా దొర్నిపాడు, పల్నాడు జిల్లా రావిపాడు 40.9ళీ%జ%, నెల్లూరు జిల్లా అయ్యపరెడ్డిపాలెంలో 40.7ళీ%జ%, ఏలూరు జిల్లా కామవరపుకోట, చిత్తూరు జిల్లా తవణంపల్లెలో 40.6ళీ%జ%, బాపట్ల జిల్లా వల్లపల్లిలో 40.5 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అయ్యాయి. అదే విధంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మరో 25 ప్రాంతాల్లోనూ 40ళీ%జ% పైగా ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డు అయినట్లు రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణా సంస్థ వెల్లడించింది.

మార్క్ శంకర్‌తో హైదరాబాద్ చేరుకున్న పవన్ కళ్యాణ్?

మార్క్ శంకర్ కోలుకోవడంతో కుటుంబంతో కలిసి హైదరాబాద్ వచ్చిన పవన్
చిన్నకుమారుడి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై 'ఎక్స్' వేదికగా పవన్ కల్యాణ్ పోస్ట్

ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్?, కుమారుడు మార్క్ శంకర్‌తో సింగపూర్ నుంచి హైదరాబాద్ చేరుకున్నారు. ఈ నెల 8వ తేదీన మార్క్ శంకర్‌కు సింగపూర్?లో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంలో కాలికి, చేతులకు గాయాలయ్యాయి. అక్కడ కేకే మదర్ అండ్ చైల్డ్ ఆసుపత్రిలో మార్క్ శంకర్‌కు వైద్యం అందించారు. సింగపూర్?లోని రివర్ వ్యాలీ ప్రాంతంలోని టమాటో కుకింగ్ పాఠశాలలో అగ్నిప్రమాదం జరిగిన సంగతి తెలిసిందే.

మార్క్ శంకర్?కు ఊపిరితిత్తుల్లోకి దట్టమైన పొగ చేరడంతో తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్?తో ఫోన్‌లో మాట్లాడి జరిగిన ఘటన గురించి తెలుసుకోవడంతో పాటు సింగపూర్‌లోని భారత హై కమిషనర్‌తో మాట్లాడారు. భారత హై కమిషనర్ కార్యాలయం నేరుగా మార్క్ శంకర్ వైద్య సేవలను పర్యవేక్షించింది. సింగపూర్ ఆసుపత్రిలో 5 రోజుల పాటు వైద్య సేవలు పొందిన తరువాత నిన్న అర్ధరాత్రి సింగపూర్ నుంచి పవన్ కల్యాణ్?, తన కుమారుడు మార్క్ శంకర్, సతీమణి అన్నా లెజినోవాతో పాటు హైదరాబాద్ చేరుకున్నారు.

మార్క్ శంకర్ ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంది: ఇవాళ అన్నా లెజినోవా శ్రీనివాసుడికి మొక్కులు చెల్లించుకునేందుకు తిరుపతి వెళ్లనున్నారు. సోమవారం ఉదయం తిరుమలలో శ్రీవారిని దర్శించుకుని తన కుమారుడు మార్క్ శంకర్ అగ్నిప్రమాదం నుంచి బయటపడినందుకు స్వామి వారికి మొక్కులు తీర్చుకోనున్నారు. చిన్నకుమారుడు మార్క్? శంకర్ ఆరోగ్య పరిస్థితిపై పవన్ కల్యాణ్ 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్ట్ చేశారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మార్క్ శంకర్ ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని, కోలుకుంటున్నాడని పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు.

ఏపీ ప్రజలకు గుడ్? న్యూస్! - "నెరవేరనున్న పేదల సొంతింటి కల"

మొదటి పేజి తరువాయి

"రోజూ 15సిగరెట్లు, 6 పెగ్గులు ఎంత ప్రమాదమో వారికీ అంతే ప్రమాదం!" - హెచ్చరిస్తున్న పరిశోధనలు

ఐదు లక్షల ఇళ్లకు అనుమతులు

గృహ సముదాయాల్లో అన్నిరకాల మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించి, గృహ ప్రవేశాలకు ఏర్పాట్లు చేయాలని సీఎం గతంలోనే ఆదేశించారు. 'పేదలకు మంచి ఇళ్లు కట్టించి ఇవ్వాలని సదుద్దేశంతో గత టీడీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టింది. ఇతర దేశాల్లోనూ పలు నమూనాలు పరిశీలించి 2014-19 మధ్య టిడ్కో ఇళ్లను ప్రారంభించింది. అప్పట్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏపీకి 7,01,481 గృహాలు మంజూరు చేయగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 5 లక్షల ఇళ్లకు పరిపాలన అనుమతులు మంజూరు చేసింది. 4,54,706 ఇళ్లకు టెండర్లు పిలిచి, 300, 365, 430 చ.అడుగుల విస్తీర్ణం చొప్పున విభజించి, 3,13,832 ఇళ్ల పనుల్ని ప్రారంభించింది. ఒక్కో ఇంటి నిర్మాణానికి కేంద్రం తన వాటాగా రూ.1.50 లక్షలు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.1.50 లక్షలు అందించగా మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ఒక్కో ఇంటికి రూ.90 వేల చొప్పున ఖర్చు చేశారు. మొత్తం రూ.38 వేల కోట్లతో 7,01,481 గృహాల్ని పూర్తిచేసేలా అప్పట్లో ప్రణాళిక రూపొందించగా ఆ తర్వాత 2019 ఎన్నికల్లో ప్రభుత్వం మారిపోయి వైఎస్సార్‌సీపీ అధికారంలోకి వచ్చింది. టీడీపీ చేపట్టిన ఇళ్లను గాలికొదిలేసిన నూతన ప్రభుత్వం పూర్తయిన ఇళ్లకు మాత్రం పార్టీ రంగులు వేసింది. దాదాపు 2.16 లక్షల గృహాలు మినహా మిగతావన్నీ రద్దు చేసి పేదల సొంతింటి కలపై నీళ్లు చల్లింది.

కమిషనర్లకు ఆదేశాలు

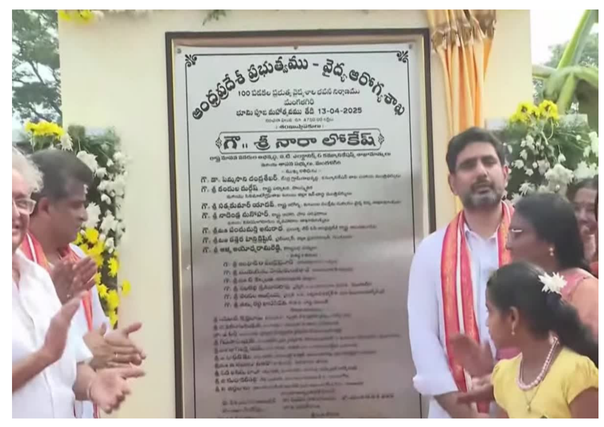
తాజాగా కూటమి ప్రభుత్వం టిడ్కో ఇళ్ల విషయమై ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. బ్యాంకర్ల నోటీసుల నేపథ్యంలో లబ్ధిదారుల ఆవేదనను గుర్తించిన ప్రభుత్వం వెంటనే నిధుల విడుదలకు ఆదేశించింది. పెండింగ్ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు జారీ చేయడంతో మున్సిపల్ అధికారులు యుద్ధ ప్రాతిపది కన చర్యలు చేపడుతున్నారు.

లబ్ధిదారుల పేరిట రుణాలు - ఇతరాలకు మళ్లింపు

జగన్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన 2.16 లక్షల గృహాల్లో 2014-19 మధ్య తెలుగుదేశం ప్రభుత్వ హయాంలోనే 77 వేల గృహాల్ని దాదాపు పూర్తిచేశామని మంత్రి నారాయణ వెల్లడించారు. మరో 64 వేల ఇళ్లు 50 - 75శాతం మేర పూర్తికాగా, ఇంకో 49 వేల గృహాలు 25 - 50శాతం వరకు, 1.20 లక్షల ఇళ్లు 25శాతం లోపు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయని మంత్రి వివరించారు. గత ఐదేళ్లలో నిర్మాణాలన్నీ పూర్తయ్యే అవకాశం ఉన్నా వైఎస్సార్‌సీపీ ప్రభుత్వం విస్మరించిందని చెప్పారు. నిర్మాణాలు పునఃప్రారంభించాలంటే రూ.7,517 కోట్లు అవసరమని, పైగా జగన్ ప్రభుత్వం లబ్ధిదారుల పేరిట రుణాలు తీసుకొని ఇతర అవసరాలకు మళ్లించిందని పేర్కొన్నారు. రుణ మారిటోరియం గడువు పూర్తి కావడంతో బ్యాంకులు వాయిదాలు చెల్లించాలని లబ్ధిదారులపై ఒత్తిడి చేస్తున్నాయని, పేదల బ్యాంకు ఖాతాలు ఎన్‌పీఏలుగా మారే ప్రమాదముందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తాజా పరిస్థితిని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు వివరించడంతో పేదల బ్యాంకు ఖాతాలు ఎన్‌పీఏ కాకుండా రూ.102 కోట్ల విడుదలకు అంగీకరించారని వెల్లడించారు.

మంగళగిరిలో జోరుగా అభివృద్ధి,

మొదటి పేజి తరువాయి



అమరావతి : భారతదేశంలోనే మంగళగిరి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని అగ్రగామిగా నిలిపేందుకు కృషి చేస్తామని మంత్రి నారా లోకేశ్ చెప్పారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలో అత్యాధునిక వసతులతో నిర్మించే 100 పడకల ఆసుపత్రికి మంత్రి నారా లోకేశ్ మరో మంత్రి కందుల దుర్గేష్?తో కలిసి భూమి పూజ చేశారు. ఆస్పత్రి నిర్మాణ నమూనాలను మంత్రులు పరిశీలించారు. గత ఎన్నికల సమయంలో మంగళగిరి వాసులకు అత్యాధునిక ఆసుపత్రి నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చానని దానిని నెరవేర్చబోతున్నందుకు సంతోషంగా ఉందని మంత్రి చెప్పారు. అన్ని రంగాలలో మంగళగిరి నియోజకవర్గాన్ని నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలిపేంతవరకు కృషి చేస్తానని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. అప్పుడు తాత - ఇప్పుడు మనవడు: ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు మంగళగిరి ప్రజలకు చిరకాల స్వప్నమైన 100 పడకల ఆస్పత్రికి మంత్రి లోకేశ్ నేడు భూమి పూజ చేశారు. అత్యాధునిక వసతులతో ఆస్పత్రిని కేవలం ఏడాది కాలంలోనే పూర్తిచేయనున్నారు. సరిగ్గా 40 ఏళ్ల క్రితం ఇదే నెలలో టీడీపీ వ్యవస్థాపకుడు నందమూరి తారక రామారావు మంగళగిరిలో 30 పడకల ఆస్పత్రికి భూమి పూజ చేశారు. మళ్లీ 40 ఏళ్ల తర్వాత ఆయన మనవడు లోకేశ్ 100 పడకల ఆస్పత్రికి శంకుస్థాపన చేశారు. శంకుస్థాపన అనంతరం మంగళగిరి టిడ్కో నివాసాల వద్ద దివిస్ లేబరేటరీ ఏర్పాటు చేసిన సురక్షిత తాగునీటి పథకాన్ని లోకేశ్ ప్రారంభించారు. ఇళ్ల పట్టాల రూపంలో వెయ్యి కోట్ల ఆస్తి పంపిణీ: మరోవైపు మంత్రి నారా లోకేశ్ మంగళగిరిలో చేపట్టిన 'మన ఇల్లు - మన లోకేశ్' తొలిదశ కార్యక్రమం నేటితో పూర్తవుతుంది. దాదాపు 3 వేల మంది పేదలకు శాశ్వత ఇంటి పట్టాలు పంపిణీ తొలిదశ కార్యక్రమాన్ని నేటితో పూర్తి చేయనున్నారు. ఇవాళ మొత్తంగా 832 మంది లబ్దిదారులు నారా లోకేశ్ చేతుల మీదుగా శాశ్వత ఇంటి పట్టాలు అందుకోనున్నారు. నేటితో మొత్తం 3000 మంది లబ్ధిదారులకు ఇళ్లపట్టాల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని పూర్తిచేయనున్నారు. లబ్ధిదారులకు లోకేశ్ తన సొంత ఖర్చులతో బట్టలు, పసుపు కుంకుమ పెట్టి, భోజనాలు ఏర్పాటు చేసి ఉచితంగా పట్టాలు అందచేస్తున్నారు. అధికారం చేపట్టిన ఏడాదిలోపే రాష్ట్రం మొత్తం మంగళగిరి వైపు చూసేలా వెయ్యి కోట్ల ఆస్తిని ఇళ్ల పట్టాల రూపంలో పేదలకు పంపిణీ చేశామని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. మంగళగిరి ప్రజలు తనకిచ్చిన మెజారిటీతో విమర్శకులకు సౌండ్ లేకుండా పోయిందని దుయ్యబట్టారు. ఎప్పుడూ మంగళగిరేనా రాష్ట్రం మొత్తం తిరగాలని చంద్రబాబు సూచించారని వెల్లడించారు. మంగళగిరిలో తన పరువు కాపాడి గౌరవం పెంచిన వారికే తన తొలి ప్రాధాన్యమని నాన్నకు చెప్పానన్నారు. చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్?, అనగాని సత్యప్రసాద్, కందుల దుర్గేష్, నారాయణలతో గొడవడి మరీ మంగళగిరిలో పనులు చేయిస్తున్నానంటే అది ప్రజలు తనకిచ్చిన మెజారిటీనే కారణమని చెప్పారు. రాజధాని అభివృద్ధిలో భాగంగా మంగళగిరికి అద్భుత అవకాశాలు ఉన్నాయని వివరించారు. దశాబ్దాల కల 100 పడకల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి శంకుస్థాపన చేయటాన్ని పవిత్రమైన రోజుగా భావిస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని నియోజకవర్గాల్లో 100 పడకల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల నిర్మాణ నిర్ణయం మంగళగిరి నుంచి ప్రారంభం కానుందని చెప్పారు. అనగానిపై లోకేశ్ ప్రశంసలు: రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ ఓ భోళా శంకరుడని, మంగళగిరిలో పేదలకు ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీకి అనగాని చిత్తశుద్ధితో కృషి చేశారని కొనియాడారు. మంత్రి నారాయణ సౌజన్యంతో జూన్ నుంచి మంగళగిరిలో భూగర్భ డ్రైనేజీ, విద్యుత్, గ్యాస్ సౌకర్యానికి శ్రీకారం చుడుతున్నామని ప్రకటించారు. చంద్రబాబు, లోకేశ్ పోటీపడుతున్నారు: పేదలకు ఉచిత ఇళ్ల పట్టాల పంపిణీ మంగళగిరిలో ప్రారంభమైన ఈ ప్రక్రియ రాష్ట్రమంతటా అమలు కానుందని రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ ప్రకటించారు. తనను గెలిపించిన ప్రజలకు చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలనే తపనకు లోకేశ్ నిదర్శనమన్నారు. జీవో వచ్చిన తర్వాత కూడా బెత్తం పట్టుకున్న మాస్టర్ మాదిరి వెంటపడి మరీ కార్యక్రమం నిర్వహణకు శ్రీకారం చుట్టారని చెప్పారు. కుప్పం వర్సెస్ మంగళగిరి అన్నట్లుగా చంద్రబాబు, లోకేశ్ తమ నియోజకవర్గాల అభివృద్ధి కోసం పోటీ పడుతున్నారని ప్రశంసించారు.

మెదక్ జిల్లా నుంచి టార్గెట్ లక్ష మంది.. బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సభపై హరీష్ రావు

మొదటి పేజి తరువాయి

కానీ ఈ సభ ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైందని అందుకు ప్రతి కార్యకర్త సమయానికి ప్రాంగణానికి చేరుకొని కేసీఆర్ స్పీచ్ విని జై తెలంగాణ అన్న తర్వాతనే అక్కడి నుండి ఇంటికి చేరుకోవాలన్నారు. క్రమశిక్షణ కలిగిన ఉద్యమకారులమని అదే క్రమశిక్షణతో సభకు చేరుకొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. గ్రామాల్లో విద్యార్థి, యువత, కుల సంఘాల వారిని కలిసి రేవంత్ సర్కార్ ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుండా దాటవేసిన ప్రతీ అంశంపై చర్చ పెట్టాలన్నారు. ఎంత స్పీడుగా కాంగ్రెస్ గెలిచిందో అంతే స్పీడుగా అవుట్ అయిందని ఎప్పుడు ఎలక్షన్లు పెట్టినా మనమే గెలుస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

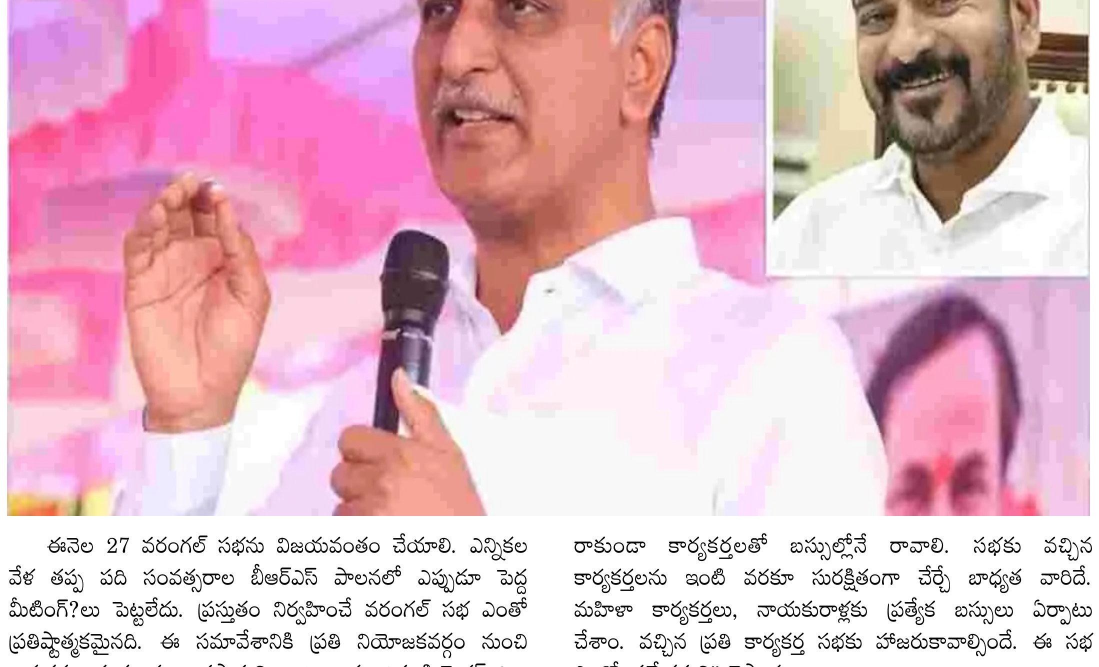
కుదవ పెడదామన్నా పైసా పుట్టని పరిస్థితి..

రేవంత్ రెడ్డి రాకతో మార్కెట్‌లో రూపాయి దొరుకుతలేదని అన్ని వర్గాల వ్యాపారాలకు దెబ్బపడిందని ఎవరిని కదిలించినా పరేషాన్‌లో ఉన్నారన్నారు. కొడుకో, కూతురుకో పెళ్లి చేద్దామంటే ఉన్న ఇల్లు కుదవ పెడదామన్నా ఎక్కడ పైసా పుట్టని పరిస్థితి ఉందన్నారు. ప్రజలు రేవంత్ పాలనపై విసిగిపోయారని గజ్వేల్‌లో 20 వేల మందికి ఇంకా రుణమాఫీ కాలేదన్నారు. చిన్నకోడూర్ మండలంలో 5100 మందికి రుణమాఫీ అయితే 7300 మందికి రుణమాఫీ కాలేదన్నారు. గ్రామాల్లో కేసీఆర్ హయాంలో ప్రతీ కులానికి కమ్యూనిటీ హాల్‌లో నిర్మాణం చేపట్టామని అందరినీ కలిసి సభకు తీసుకురావాలన్నారు. జూన్, జూలైలో స్థానిక సంస్థలకు ఎన్నికలు రాబోతాయని ఈ సభకు వచ్చిన వారు కేసీఆర్ ప్రసంగం వింటే అంతే ఉత్సాహంతో పని చేస్తారన్నారు. నియోజకవర్గం నుండి 15 వేల మంది టార్గెట్ అయితే అంతకుమించి సభకు ప్రజలను తరలించాలన్నారు. మహిళలను ఇబ్బంది పెట్టొద్దని వచ్చే కొద్ది మంది కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు.

భవిష్యత్ గజ్వేల్‌దే..

ఏమి కోల్పోయామో ప్రజలకు అర్థమైందని ఎవరూ దిగులు పడద్దని భవిష్యత్ గజ్వేల్‌దే అన్నారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో రెండు మున్సిపాలిటీలు, అన్ని మండలాల్లో మనమే గెలుస్తామని బీజేపీకి ఒక్క సీటు వచ్చే పరిస్థితి లేదన్నారు. గజ్వేల్‌లో కేసీఆర్ హయాంలో ఇల్లు, దుకాణాలు కిరాయికి దొరికేవి కావని ఇప్పుడు ఎటు చూసినా ఇండ్లు దుకాణాలకు టూ లెట్ బోర్డులు కనిపిస్తున్నాయని అన్ని వర్గాల ప్రజలు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంపై విసిగిపోయారన్నారు. కేసీఆర్ ప్రవేశపెట్టిన పథకాలను అమలు చేయకుండా ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుండా రేవంత్ సర్కార్ అబద్ధాలతో కాలం గడుపుతుందన్నారు. అన్ని వర్గాల పిల్లలను దృష్టిలో ఉంచుకొని కేసీఆర్ నాణ్యమైన విద్యను అందించాలని ఉద్దేశంతో గురుకులాలను ఏర్పాటు చేశారన్నారు. అనంతరం వరంగల్ సభకు సంబంధించిన కరపత్రాలను హరీష్ రావు ఆవిష్కరించారు. ఈ సమావేశంలో ఎమ్మెల్సీ డాక్టర్ యాదవ రెడ్డి, నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ వంటేరు ప్రతాపరెడ్డి, మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్లు రాజమౌళి, రవీందర్ గౌడ్, మాజీ ఏఎంసీ చైర్మన్ మాదాసు శ్రీనివాస్, నాయకులు దేవి రవీందర్, శేఖర్ గౌడ్, జైపాల్ రెడ్డి, యాదగిరి మండలాల పార్టీ అధ్యక్షులు బెండ మధు కరుణాకర్ రెడ్డి, నవాజ్ మీరా, శ్రీనివాస్ గౌడ్, వెంకట్ రెడ్డి, కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సన్నబియ్యం పేరుతో పేదల్ని మోసం చేస్తున్నారు: ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు..



దేశవ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్ పరిస్థితి అధ్వానంగా మారింది. జాకీలు పెట్టి లేపినా లేచే పరిస్థితిలో ఆ పార్టీ లేదు. తెలంగాణలో ఎంత స్పీడ్‌గా కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలిచిందో అంతే స్పీడ్?గా ఓడిపోయింది. రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి పీఠం ఎక్కిన తర్వాత ప్రభుత్వ ఆస్తులు అమ్ముకోవడానికి, కుదవపెట్టడానికి వీలులేకుండా పోయింది. రేవంత్ పాలనపై ప్రజలు విసిగిపోయారు. వ్యాపారాలు నడవడం పేదని వ్యాపారులు వాపోతున్నారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఇళ్లు, షాపులు కిరాయికి దొరికేవి కావు. ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా టూ లెట్ బోర్డులు కనపడుతున్నారు. దేవుడిపై ఒట్టు పెట్టి ఆయన్నే మోసం చేసిన వ్యక్తి రేవంత్.

భూముల తనఖా నిజం కాదా..?

రుణమాఫీ విషయంలోనూ రైతులను కాంగ్రెస్ మోసగించింది. ఓ మండలంలో 5,100 మందికి రుణమాఫీ అయితే మరో 7,300 మందికి కాలేదు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వంలో కరోనా కాలంలోనూ రైతు బంధు ఇచ్చారు. కానీ, రూ.14వేల కోట్ల రైతు బంధు ఎగ్గొట్టి అసంపూర్తిగా రుణ మాఫీ చేసింది కాంగ్రెస్ సర్కార్. రైతులు చెట్లు నరికితే కేసులు పెట్టినప్పుడు మరి 400 ఎకరాల్లో చెట్లు నరికిన రేవంత్ రెడ్డిపై పెట్టరా?. కంచె గచ్చిబౌలి భూములు 400 ఎకరాలను కుదవపెట్టి ముఖ్యమంత్రి రూ.10 వేల కోట్లు అప్పులు తెచ్చారు. రూ.170 కోట్ల లంచం ఇచ్చి మరీ అప్పులు తెచ్చారు. ప్రశ్నిస్తే భూములు తనఖా పెట్టలేదని బుకాయిస్తున్నారు. సమాచార హక్కు చట్టం ప్రకారం అప్లికేషన్ పెట్టా. త్వరలోనే పూర్తి వివరాలు తెలుస్తాయి. నాటి ప్రభుత్వం కాంట్రాక్టర్లకు బిల్లు చెల్లిస్తే.. నేటి ప్రభుత్వం వారిని ఇబ్బందులు పెడుతోంది. కాంగ్రెస్ పాలనలో ఎవ్వరూ సంతోషంగా లేరు.

ఎంతో ప్రత్యేకం..

ఈనెల 27 వరంగల్ సభను విజయవంతం చేయాలి. ఎన్నికల వేళ తప్ప పది సంవత్సరాల బీఆర్ఎస్ పాలనలో ఎప్పుడూ పెద్ద మీటింగ్?లు పెట్టలేదు. ప్రస్తుతం నిర్వహించే వరంగల్ సభ ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైనది. ఈ సమావేశానికి ప్రతి నియోజకవర్గం నుంచి కార్యకర్తలు స్వచ్ఛందంగా వస్తామని అంటున్నారు. ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లా నుంచి లక్ష మంది హాజరు కావాలి. నాయకులు సమావేశానికి కార్లలో రాకుండా కార్యకర్తలతో బస్సుల్లోనే రావాలి. సభకు వచ్చిన కార్యకర్తలను ఇంటి వరకూ సురక్షితంగా చేర్చే బాధ్యత వారిదే. మహిళా కార్యకర్తలు, నాయకురాళ్లకు ప్రత్యేక బస్సులు ఏర్పాటు చేశాం. వచ్చిన ప్రతి కార్యకర్త సభకు హాజరుకావాల్సిందే. ఈ సభ ఎంతో ప్రత్యేకమని" చెప్పారు.

జామా మజీద్ మత పెద్దలకు సన్మానించిన ఓబిసి వైస్ చైర్మన్ బండి ప్రభాకర్

బెల్లంపల్లి,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): టీపీసీసీ ఓబీసీ స్టేట్ వైస్ చైర్మన్ బండి ప్రభాకర్ యాదవ్,జామా మసీదులో మత పెద్దలు కబరిస్తాన్ %ఁ% ఈద్గా అధ్యక్షులు మీర్జా ఖదీర్ బైగ్ మదర్సా అధ్యక్షులు ముక్తార్ ఖాదిరిని తన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.ఈ సందర్భంగా మత పెద్దలను సాలువాతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలపడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కౌన్సిలర్ రాముల నాయక్,బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు చిప్ప మనోహర్,టిపిసిసి.ఎస్సీ సెల్ స్టేట్ కన్వీనర్ జమ్మికుంట విజయ్ కుమార్,24వార్డ్ మాజీ కౌన్సిలర్ దామెర శ్రీనివాస్,కాన్సెన్సి మైనారిటీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎస్.కె.సాబీర్,యూత్ కాంగ్రెస్ టౌన్ నాయకులు సాయి కిరణ్ యాదవ్,మైనార్టీ నాయకులు ఎం. ఏ.సలీమ్,ఎండి.ఇంతియాజ్,ఎండి నిహాల్,13వ వార్డు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు నాగన మేని చంద్రయ్య,దుర్గం నగేష్,కొమ్ము కిష్టయ్య,మాచర్ల గట్టయ్య,నాగన వేణి రవికుమార్,మహంకాళి బాపు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోలేక ఈత కొలనులో సేదతీరుతున్న చిన్నారులు

శివంపేట,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): శివంపేట మండల%శీ% తిమ్మాపూర్ గ్రామంలో ఎండాకాలంలో రోజురోజుకు పెరుగుతున్న వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోలేక చిన్నారులు స్విమ్మింగ్ పూల్ లో సేద తీరుతున్నారు.ప్రతిరోజు 50 నుంచి 100 మంది చిన్నారులు సేద తీరడం కోసం వస్తున్నారని స్విమ్మింగ్ పూల్ నిర్వాహకులు చెప్తున్నారు.నీటిని పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు ప్రత్యేక ఫిల్టర్లను ఉపయోగించి ప్రతిరోజు నీటిని శుభ్రంగా ఉంచుతున్నామని నిర్వాహకులు తెలియజేశారు

రాజం ఆత్మకు శాంతి కలగాలి

సీనియర్ జర్నలిస్టు అనుదీప్ పటేల్

బెల్లంపల్లి,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): టిబిజికెఎస్ కార్మిక నాయకుడు దాసరి శ్రీనివాస్ పటేల్ తండ్రి రాజం దశ దినకర్మ కార్యక్రమంలో బెల్లంపల్లి సీనియర్ జర్నలిస్ట్ లు రమేష్ వర్మ , అనుదీప్ పటేల్,లు పాల్గొని ఫోటోకు పూలమాలవేసి నివాళు లర్పించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ...రాజం ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ఆయన కుటుంబానికి ఈ బాధనుండి కోలుకునే శక్తిని ఇవ్వాలని ఆయన ఈ సందర్భంగా తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో టీజీబీకే నాయకులు, ప్రజలు,తదితరులు పాల్గొన్నారు

చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రభాకర్

రామంతపూర్,ఏప్రిల్ 13(సూర్యరేఖ): రామంతపూర్ నెహ్రూనగర్ చౌరస్తాలో తమ తండ్రి యాదిలాల్ జ్ఞాపకార్థం వారి కుమారులు శ్రీనివాస్, హరికృష్ణ,సికిందర్,లు ఏర్పాటుచేసిన చల్లని నీటి చలివేంద్రాన్ని ఆదివారం మాజీ ఎమ్మెల్యే,బిజెపి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఎన్ వివిఎస్ఎస్ ప్రభాకర్ ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ...ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడానికి చల్లని నీటి చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం ఒక పుణ్యకార్యం వంటిదన్నారు.ప్రతి సంవత్సరం వేసవిలో యాదిలాల్ స్మారకార్థం వారి కుమారులు చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం ప్రశంసనీయమన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర ఫిలిం సెన్సార్ బోర్డు మెంబర్ జగదీష్,బిజెపి నేతలు కుమారస్వామి,బాలకృష్ణ,మహేందర్ ముదిరాజ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉప్పల్ డివిజన్ బిజెపి అధ్యక్షులు మార్నేని ఫణిందర్ ఆధ్వర్యంలో బస్తీ బాట

కట్ట మైసమ్మ దేవాలయ ప్రాంగణంలో స్వచ్ భారత్ నిర్వహించిన నేతలు..

ఉప్పల్,ఏప్రిల్ 13(సూర్యరేఖ): ఉప్పల్ డివిజన్ బీజేపీ ఆద్యక్షులు మార్నేని ఫణేంద్ర ఆధ్వర్యంలో బీజేపీ రాష్ట్ర పార్టీ ఆదేశానుసారం బస్తీ బాట కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు బేతి సుభాష్ రెడ్డి,మీసాల చంద్రయ్య,బీజేపీ రాష్ట్ర మహిళా మోర్చా నాయకురాలు శిల్పరెడ్డి,జిల్లా కో-కన్వీనర్ పద్మయ్య,లు హాజరై డాక్టర్ బాబా సాహెబ్ అంబెడ్కర్ విగ్రహానికి పాలాభిషేకం చేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.అనంతరం ఉప్పల్ బాగాయత్ లోని బొప్పన్ చెరువు కట్టమైసమ్మ దేవాలయ ప్రాంగణం స్వచ్ భారత్ కార్యక్రమం చేయడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా సుభాష్ రెడ్డి నాయకులు,కార్యకర్తలతో కలిసి మాట్లాడుతూ...పార్టీ ఇచ్చిన ప్రతి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేస్తూ ప్రజల్లోకి వెళ్లాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు,శామీర్పేట్ ధర్మారెడ్డి,బలవంత చారి, తీగ విట్టల్ రావు,చోలేటి బ్రహ్మచారి,ఈగ లక్ష్మణ్, పంజాల శ్రవణ్ గౌడ్,సుమన్ శర్మ,పద్మ,ఆడెపు రమేష్ ,పూనిందర్,విజయ్,మధుసూదన్ రెడ్డి,అభిరాం,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హనుమాన్ జయంతి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న నెమలి అనిల్ కుమార్

మల్లాపూర్,ఏప్రిల్13(సూర్యరేఖ): హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా శనివారం రాత్రి ఉప్పల్ నియోజకవర్గం మల్లాపూర్ డివిజన్ లోని వివిధ ఆలయ కమిటీలు,పలు కాలనీల్లో నిర్వహించిన హనుమాన్ జయంతి ఉత్సవాల్లో గ్రేటర్ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు నెమలి అనిల్ కుమార్ పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా జరిగిన హనుమాన్ శోభాయాత్రలో అనిల్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.అనిల్ కుమార్ ను ఆలయ కమిటీ ప్రతినిధులు ఘనంగా సత్కరించారు.

జోషి విద్యానికేతన్ చిల్డ్రన్స్ గ్రౌండ్ ని లాంఛనంగా ప్రారంభించిన

ఉప్పల్ శాసనసభ్యులు బండారి లక్ష్మారెడ్డి

ఉప్పల్,ఏప్రిల్ 13(సూర్యరేఖ): చిల్కానగర్ డివిజన్లోని మర్రిచెట్టు ప్రాంతంలోని స్విమ్మింగ్ పూల్ ఎదురుగా జోషి విద్యానికేతన్ స్కూల్ వారు ఏర్పాటు చేసిన నూతన చిల్డ్రన్ గ్రౌండ్,స్పోర్ట్స్ అరేనా ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఉప్పల్ శాసనసభ్యులు బండారి లక్ష్మారెడ్డి,చిల్కానగర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ జిహెచ్ఎంసి స్టాండింగ్ కమిటీ ఫార్మర్ మెంబర్ బన్నాల గీతా ప్రవీణ్ ముదిరాజ్ తో కలిసి లాంఛనంగా ప్రారంభించడం జరిగింది.అనంతరం ఉప్పల్ శాసనసభ్యులు లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ... జోషి విద్యానికేతన్ స్కూల్ వారికి పిల్లలకు ఆట స్థలం ఏర్పాటు చేయడం ఎంతో గొప్ప విషయమని, పిల్లలకు చదువుతోపాటు ఆటలకు కూడా ప్రాధాన్యత కల్పించాలన్నారు.జోషి విద్యానికేతన్ వారికి సీబీఎస్ఈ పర్మిషన్ రావడానికి అభినందిస్తున్నానని తెలిపారు.పేద ప్రజలకు మంచి చదువుని,తక్కువ ఫీజులతో అందించాలని కోరారు.వారి సంస్థకు ఎటువంటి సహాయ సహకారాలు అవసరం ఉన్న తమని,కార్పొరేటర్ ని సంప్రదించాల్సిందిగా కోరారు.ముఖ్యంగా పేద ప్రజలకు చాలా తక్కువ ఫీజులతో విద్యనందించాలని సూచించారు.కార్పొరేటర్ బన్నాల గీతాప్రవీణ్ ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ...జోషి విద్యానికేతన్ జగదీష్ జోషి అరవింద్ జోషికి సీబీఎస్ ఈ స్కూల్ పర్మిషన్ రావడం చిల్కానగర్ ప్రాంతంలో ఉన్న పిల్లలకు చాలా శుభవార్త అని తెలిపారు.ఇప్పటికే ఎంతోమంది పేద ప్రజలకు తక్కువ ఫీజులతో చదువులు చెబుతూ పిల్లలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకొని ఉప్పల్ మండలంలోనే నంబర్ వన్ స్కూల్ గా పేరుగాంచిన జోషి విద్యానికేతన్ కి మరొకసారి అభినందనలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో హెచ్ వి. జోషి,ప్రెసిడెంట్ జోషి ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ,జగదీష్ జోషి,డ్రెస్ మా మేడ్చల్ మల్కాజ్గిరి డిస్టిక్ ప్రెసిడెంట్ చైర్మన్ జ్యోతి ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ అరవింద్ జోషి, డైరెక్టర్ జోషి,ఎడ్యుకేషన్ సొసైటీ,జోషి విద్యానికేతన్ స్కూల్ టీచర్స్ పేరెంట్స్,పెద్ద ఎత్తున పిల్లలు, బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు ఎద్దుల కొండల్ రెడ్డి,కోకొండ జగన్,బాలకృష్ణ గౌడ్,ముద్దం శ్రీనివాస్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉప ముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క బెల్లంపల్లిలో పర్యటించాలి..

రాజీవ్ యువ వికాసం తేదీని పొడిగించాలి..

30 పడకల ఆసుపత్రిని వంద పడకల ఆసుపత్రిగా మార్చాలి..

వైద్యులను వైద్య పరికరాలను అందుబాటులో ఉంచాలి..

బెల్లంపల్లి,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): బెల్లంపల్లి పట్టణంలోని ఎంసిపిఐయు పార్టీ కార్యాలయంలో ముఖ్య కార్యకర్తల సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సమావేశంలో ఎంసిపిఐయు పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి సబ్బని రాజేంద్రప్రసాద్,జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి పసులేటి వెంకటేష్,లు మాట్లాడుతూ..రేపు మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రానికి విచ్చేస్తున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి బట్టి విక్రమార్క బెల్లంపల్లిలో పర్యటించాలని,సమస్యలు తాండవిస్తున్నాయని బెల్లంపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి పేరుకే ఉన్నదని తెలిపారు.ఎలక్షన్ల ముందు హడావుడిగా 30 పడకల ఆసుపత్రిని వంద పడకల ఆసుపత్రిగా మారుస్తూ బోర్డులు పెట్టారే తప్ప హాస్పిటల్ వల్ల బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి సదుపాయాలు లేకుండా పోయిందని ఆరోపించారు.బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గానికి 7 మండలాలకు పెద్దదిక్కు ఈ హాస్పిటల్ అందులో వైద్యులు,వైద్య పరికరాలు లేక బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని,రెక్కడితే గాని డొక్కాడని నిరుపేదలు మాత్రమే ఈ హాస్పటల్ కు వస్తూపోతూ ఉంటారని వాపోయారు.ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో డాక్టర్లు లేక ఏ చిన్న రోగానికైనా మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి రిఫర్ చేస్తున్నారని, హాస్పిటల్లో నాణ్యమైన భోజనం అందించడం లేదని, సరైన డాక్టర్లు లేరని అదేవిధంగా బెల్లంపల్లిలో బస్సు డిపో ఏర్పాటు చేయాలని,ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.బెల్లంపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో కోట్ల రూపాయలు పెట్టి ఇల్లు కట్టుకున్న కూడా యాజమాన్యపు హక్కు అనేది లేకపోవడం చాలా విచిత్రంగా ఉందని,అదేవిధంగా బెల్లంపల్లిలో కొంతమందికి మాత్రమే ఇళ్ల పట్టాలు ఇచ్చారని వాపోయారు.ఇంకొంతమంది డిడిల పేరిట బ్యాంకులలో రూ.1000 నుండి రూ.40 వేల వరకు డిడిల రూపంలో బ్యాంకులో కట్టారని,బెల్లంపల్లిలో డీడీలు కట్టిన వారందరికీ ఇళ్ల పట్టాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు.అదేవిధంగా సింగరేణి ఏరియా ఆసుపత్రిని ఇక్కడ నుంచి తరలించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని,సింగరేణి ఏరియా హాస్పిటల్ ను తరలించే ప్రయత్నాలు మానుకోవాలని,సింగరేణి హాస్పిటల్ లో సరైన వైద్యుల్ని నియమించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆరేపల్లి రమేష్,ఎం. సిపిఐయు పార్టీ పట్టణ కార్యదర్శి ఆరెపల్లి సతీష్, ఎంసిపిఐయు పార్టీ మండల కార్యదర్శి ఎంసిపిఐ యు పార్టీ నాయకులు తోగరి రాహుల్ ఆకాష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు

బీజేపీ 46వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా గావ్ చలో బస్తీ చలో అభియాన్ కార్యక్రమం

సబ్బని ప్రవీణ్ కుమార్

కామారెడ్డి,ఏప్రిల్ 13(సూర్యరేఖ): భారతీయ జనతా పార్టీ కామారెడ్డి శాఖ ఆధ్వర్యంలో బీజేపీ 46వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా పట్టణంలోని 15వ వార్డులో గావ్ చలో-బస్తీ చలో అభియాన్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా బూత్ కమిటీ సమావేశం ఏర్పాటు చేసి, కేంద్ర ప్రభుత్వ లబ్ధిదారులను కలవడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా బిజెపి కామారెడ్డి పట్టణ కార్యదర్శి ముల్కశీను హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా ముల్కశీను మాట్లాడుతూ.. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక సభ్యత్వం ఉన్న పార్టీ బీజేపీ అని,ప్రస్తుతం కేంద్రంలో మూడవ సారి అధికారంలోకి రావడమే కాకుండా,12 రాష్ట్రాల్లో స్వంతగా అధికారంలో ఉండి,మరో 6 రాష్ట్రాల్లో సంకీర్ణ ప్రభుత్వంలో భాగస్వామిగా ఉందని అన్నారు. దేశంలో దాదాపు మూడవ వంతు భూభాగంలో బీజేపీ అధికారంలో ఉందని,2 సీట్లతో ప్రస్థానం ప్రారంభమై ప్రస్తుతం కాశ్మీర్ నుండి కన్యాకుమారి వరకు అన్ని రాష్ట్రాలు,ప్రాంతాల్లో బీజేపీ విస్తరించిదని,ఇదే స్ఫూర్తితో తెలంగాణలో కూడా అధికారంలోకి వచ్చే వరకు ప్రతి కార్యకర్త కంకణ బద్ధులై పని చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో15వార్డు నాయకుడు సబ్బాని ప్రవీణ్ కుమార్,బిజెపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి నరేందర్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షుడు మోటూరి శ్రీకాంత్,స్టేట్ కౌన్సిల్ సభ్యులు విపుల్,అసెంబ్లీ కన్వీనర్ లక్ష్మారెడ్డి,ఆకుల భరత్,అవధూత నరేందర్,కాసర్ల శీను,నంది వేణు, నాయకులు రవీందర్,రజినీకాంత్,కాసర్ల రాజలింగం, విజయ్,వసీం,రాజేష్,రాజ్ గోపాల్,శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

15వ వార్డులో ఉచిత వాటర్ ట్యాంకర్ ను ప్రారంభించిన

బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు నీలం చిన్న రాజు

కామారెడ్డి,ఏప్రిల్ 13(సూర్యరేఖ: కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని అశోక్ నాగర్ కాలనీలో ఆదివారం బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు నీలం చిన్న రాజు వాటర్ ట్యాంకర్ ను ప్రారంభించారు.వార్డులో మంచినీటి సమస్య తీవ్రంగా ఉందని,15వ వార్డు బిజెపి ఇంచార్జి సబ్బని ప్రవీణ్ దృష్టికి కాలనీ ప్రజలు తీసుకురాగా వాటర్ ట్యాంకర్ ను ఏర్పాటు చేశారు. అడగగానే ట్యాంకర్ ను ఏర్పాటు చేయడం పట్ల కాలనీ వాసులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి రాష్ట్ర కౌన్సిల్ మెంబర్ విపుల్ జైన్,అసెంబ్లీ కన్వీనర్ కుంట లక్ష్మారెడ్డి,పట్టణ బిజెపి అధ్యక్షుడు మోటూరి శ్రీకాంత్,ఆకుల భరత్. అవధూత నరేందర్,కాసర్ల శీను,సురేష్,నంది వేణు, విజయ్,రజినీకాంత్,రవీందర్,ముల్క శీను,గంగాధర్ రావు,వెంగళ ప్రవీణ్,రాజేష్,రాజగోపాల్,నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

హబ్సిగూడ,రామంతాపూర్ లో హనుమాన్ ప్రత్యక పూజలో పాల్గొన్న ఎంపీ ఆర్

ఉప్పల్,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా హబ్సిగూడ డివిజన్ వెంకట్ రెడ్డినగర్ లో ఉప్పల్ నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఆకారపు అరుణ్ ఆధ్వర్యంలో రామంతాపూర్ డివిజన్ శ్రీనగర్ కాలనీ లోని ఆంజనేయస్వామిని దర్శించుకున్నారు. అన్నదాన కార్యక్రమంలో ఉప్పల్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి మందముల పరమేశ్వర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు.అనంతరం శనివారం రాత్రి జరిగిన హనుమాన్ శోభాయాత్రలో ఆయన పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో హబ్సిగూడ,రామంతాపూర్ డివిజన్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు

రంగారెడ్డి జిల్లా కోర్ట్ బార్ అసోసియేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ గా ఎన్నికైన

బోరంపేట చంద్రశేఖర్ ముదిరాజ్

ఉప్పల్,ఏప్రిల్ 13(సూర్యరేఖ): రంగారెడ్డి జిల్లా కోర్టు బార్ అసోసియేషన్ లో జరిగిన ఎన్నికల్లో ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ గా ఉప్పల్ కు చెందిన బోరంపేట చంద్రశేఖర్ ముదిరాజ్ గెలుపొందారు.ఈ సందర్భంగా బోరంపేట చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ... నాపై నమ్మకం ఉంచి ఎన్నుకున్నందుకు న్యాయవాదులందరికి పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలిపారు.న్యాయవాదుల సమస్యలకు పరిష్కారానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని వెల్లడించారు.న్యాయవాదులు బోరంపేట చంద్రశేఖర్ ని ఘనంగా సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.తన గెలుపు కోసం తోడ్పాటు అందించిన ప్రతి ఒక్కరికి అభినందనలు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ జయంతి సందర్భంగా

మెగా రక్తదాన శిబిరం..

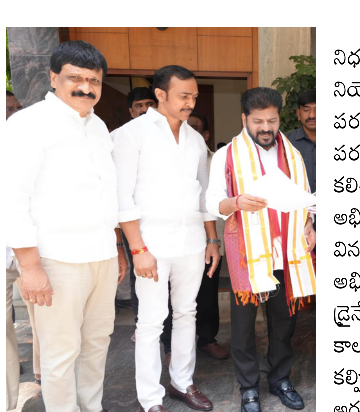
ప్రతీ ఒక్కరు రక్తదానం చేయాలి..

ఐవిఎఫ్ సేవాదళ్ రాష్ట్ర చైర్మన్ డాక్టర్ బాలు

కామారెడ్డి,ఏప్రిల్ 13(సూర్యరేఖ): సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఎంత అభివృద్ధి చెందినా మనిషి స్వతహాగా తయారు చేయలేని వాటిల్లో రక్తం అతి ప్రధానమైనదని రాష్ట్ర చైర్మన్ డాక్టర్ బాలు,కామారెడ్డి రక్తదాతల సమూహ అధ్యక్షుడు జమీల్ హైమాద్,లు అన్నారు.సోమవారం కామారెడ్డి జిల్లా తాడ్వాయి మండల కేంద్రంలో భారత రాజ్యాంగ నిర్మాత బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ జయంతిని పురస్కరించుకొని మెగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహిస్తున్నారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ...తలసేమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న చిన్నారుల కోసం మెగా రక్తదాన శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు.రక్తదాతలు పెద్ద సంఖ్యలో విచ్చేసి రక్తదానం చేసి చిన్నారుల ప్రాణాలను కాపాడాలని సూచించారు.రక్తదానం చేసి చిన్నారుల ప్రాణాలను కాపాడి అంబేద్కర్ మహాశయునికి నివాళు లర్పించాలని అన్నారు.దేశంలో ప్రతీరోజు దాదాపు 12వేల మంది రక్త కొరతతో చనిపోతున్నారని తెలిపారు.కొన్ని సంవత్సరాలుగా రక్తదానంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు పెరిగినప్పటికీ రక్తదాతల నుంచి స్పందనలేక అవసరాలను తీర్చడానికి చాలడం లేదన్నారు.రక్తదానం చేసిన రక్తదాతలకు ప్రశంస పత్రాలను అందజేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు.తాడ్వాయి మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఉదయం తొమ్మిది నుండి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు ఈ రక్త దాన శిబిరం కొనసాగుతుందని, రక్తదానం చేయాలనుకున్నవారు 9492874006 నంబర్ కి సంప్రదించాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ పుట్ల అనిల్,ఉపాధ్యక్షులు వెంకటరమణ,ఎర్రం చంద్రశేఖర్, గంప ప్రసాద్,లు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిని కలిసిన పరమేశ్వర్‌రెడ్డి

ఉప్పల్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నిధులు ఇవ్వాలని వినతి..



ఉప్పల్,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ: అభివృద్ధి పనులకు నిధులు ఇవ్వాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిని ఉప్పల్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంఛార్జ్ మందుముల పరమేశ్వర్‌రెడ్డి కోరారు.సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిని పరమేశ్వర్‌రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా ఆదివారం కలిశారు.ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గంలో చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి పనులు, వాటికి కావాల్సిన నిధుల గురించి వినతి పత్రం అందచేశారు.నియోజకవర్గంలోని చెరువుల అభివృద్ధి,సుందరీకరణ చేపట్టాలని కోరారు.భూగర్భ డ్రైనేజీ వ్యవస్థను మెరుగు పర్చాలన్నారు. అవసరమైన కాలనీలలో సీసీ రోడ్లు,ఇతర మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించాలన్నారు.రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం కింద అర్హులైన యువతకు అవకాశం కల్పించి,స్వయం ఉపాధి రంగాలలో రాణించేలా ప్రోత్సాహించాలని కోరారు.రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను, సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పరమేశ్వర్‌రెడ్డికి సూచించారు.సన్నబియ్యం పథకానికి ప్రజల్లో మంచి స్పందన లభిస్తుందని ఈ సందర్భంగా పరమేశ్వర్‌రెడ్డి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి వివరించారు.రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అభివృద్ధి పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు.

జయశంకర్ వ్యవసాయ వర్సిటీ నుండి ఐదు ఉత్తమ మొక్కజొన్న హైబ్రిడ్ రకాలు విడుదల

విశ్వవిద్యాలయ ఉప కులపతి ప్రొఫెసర్ అల్దాస్ జానయ్య

రాజేంద్రనగర్,ఏప్రిల్ 13: భారత వ్యవసాయ పరిశోధన మండలి ఆద్వర్యంలో తమిళనాడు రాష్ట్రం కోయంబత్తూరులో నిర్వహించిన అఖిల భారత మొక్కజొన్న పరిశోధన సమన్వయ సమావేశంలో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం ఇటీవల రూపొందించిన ఐదు ఉత్తమమైన మొక్కజొన్న హైబ్రిడ్ రకాలను విడుదల చేశారని విశ్వవిద్యాలయ ఉప కులపతి ప్రొఫెసర్ అల్దాస్ జానయ్య ఒక పత్రిక ప్రకటనలో తెలియజేశారు.నూతనంగా విడుదలైన హైబ్రిడ్ రకాలు దక్కన్ హైబ్రిడ్ మక్కా 144, డి.హెచ్.యం.182,డి.హెచ్.యం.193, డిహెచ్.యం.206,డిహెచ్.యం.218 లతో కలిపి ఈ విశ్వవిద్యాలయం నుండి మొత్తం 24 మొక్కజొన్న హైబ్రిడ్ రకాలు విడుదల అయ్యాయి.ఇందులో డి.హెచ్.యం.144 (తెలంగాణ మక్క – 6) రకంలో అధిక పిండి పదార్థాలు ఉండటం వలన ఇథనాల్ ఉత్పత్తికి బాగా అనుకూలంగా ఉంటుందని తెలిపారు.అదే విధంగా డి.హెచ్.యం.206 (తెలంగాణ మక్క – 3) మెట్ట సాగుకు అనుకూలమైనదని,ఎండు తెగులును సమర్థ వంతంగా తట్టుకుంటుందని తెలియజేశారు. అంతేకాకుండా ప్రస్థుతం రైతాంగానికి అందుబాటులో ఉన్న వివిధ మొక్కజొన్న వంగడాలతో పోల్చితే డి.హెచ్.యం.అన్ని విధాలుగా మేలైందని పరిశోదనలో తేలింది.కాబట్టి ఈ సదవకాశాన్ని రాబోయే కాలంలో రైతాంగం వినియోగించుకోవలసిందిగా విశ్వవిద్యాలయ అధికారులు కోరుతున్నారు.

16 పంట రకాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారిక ప్రకటిత రకాలుగా గుర్తింపు..

ఈ మధ్య కాలంలో జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం విడుదల చేసిన 16 వివిధ పంటల రకాలకు ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వ వ్యవసాయ మంత్రిత్వ శాఖలో జరిగిన సమీక్ష సమావేశంలో అధికారిక ప్రకటిథ రకాలుగా (నోటిఫైడ్ వైరైటీస్) గుర్తిస్తూ ప్రకటన విడుదల చేసారు.తద్వార జయశంకర్ వర్సిటీ విడుదల చేసిన ఈ పంట రకాలను కేంద్ర ప్రభుత్వ వ్యవసాయ మంత్రిత్వ శాఖ ద్వారా విత్తనోత్పత్తి ప్రణాళికలు రూపోందించి ఈ రకాలను రైతాంగానికి అందుబాటులోనికి తేవడానికి సహకరిస్తుంది.ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని వివిధ విత్తన సంస్థలు ఈ రకాల మూల విత్తన సరఫరా కొరకు విశ్వవిద్యాలయాన్ని సంప్రదించాలని విశ్వవిద్యాలయ అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల అపూర్వం ఆత్మీయ సమ్మేళనం

రాజేంద్రనగర్,ఏప్రిల్ 13: రాజేంద్రనగర్ జిల్లా పరిషత ఉన్నత పాఠశాలలో 2000 – 2001 పదోతరగతి చదివిన పూర్వవిద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళన కార్యక్రమాన్ని బుద్వేల్ లోని ఎస్ఎన్ఆర్ బాంకెట్ హాల్ లో ఆదివారం కన్నుల పండువగా జరిగింది.25 ఏళ్ల తర్వాత పూర్వ విద్యార్థులందరూ ఒక్కచోట చేరవడంతో సందడి నెలకొని ముఖాల్లో వెలుగులు నిండాయి.ఆత్మీయ పలకరింపులు,ఆలింగనాల నడుమ నాటి మధుర స్మృతులను నెమరేసుకున్నారు.ఇక నుంచి టచ్‌లో ఉండాలంటూ ఫోన్ నంబర్లు తీసుకోవడంతో పాటు మధుర జ్ఞాపకాలను తమ సెల్‌ఫోన్లలో బంధించుకున్నారు. చదివిన బడి,పరిసరాలను చూసి భావోద్వేగానికి గురయ్యారు.గత స్మృతులను గుర్తు చేసుకుంటూ ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఆటపాటలతో సందడి చేశారు.నాడు గురువులు నేర్పిన క్రమశిక్షణ,చదువుతో ఈరోజు వివిధ స్థాయిల్లో ఉన్నామని తెలిపారు.ఈ సదర్భంగా నాటి ఉపాధ్యాయులను శాలువతో ఘనంగా సత్కరించి సన్మానించారు.ఉపాధ్యాయులు సైతం తమను పిలిచి గౌరవించి సన్మానించిన విద్యార్థులకు ఆశీర్వాదాలు తెలియజేశారు.ఉపాధ్యాయులను పిలిచి గౌరవించడం అనే సంస్కృతికి రాజేంద్రనగర్ లోనే ఒక ప్రత్యేకత ఉందని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనంలో ఉపాధ్యాయులు అనంతరెడ్డి, బ్రియేంలవమ్మ, యాదయ్య, వరలక్ష్మి, శాంతా,ఉమా,సునేత్రి,అంజలీదేవి,నీరజ,ఉత్తర,ఉమారాణి,లలిత,హేమలత,అనంతప్ప,వాణి, అప్పరెడ్డిగూడెం భీమయ్య,రాజేంద్రనగర్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలకు చెందిన వెంకటనారాయణరెడ్డి, పూర్వ విద్యార్థులు వినోద్ కన్నా,నరేష్,దాసు, నవీన్,ఫైజల్,నందు,కిరణ్ బేబీ,అనురాధ,లు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ ఆశయ సాధన కోసం పనిచేస్తున్న ఏకైక పార్టీ బిజెపి

రంగారెడ్డి రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పంతంగి రాజుగోపాల్ గౌడ్

రాజేంద్రనగర్,ఏప్రిల్13: అంబేద్కర్ ఆశయ సాధనకు భారతీయ జనతా పార్టీ కట్టుబడి ఉందని రంగారెడ్డి రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు పంతంగి రాజు భూపాల్ గౌడ్ అన్నారు.బిజెపి పార్టీ అధిష్టానం పిలుపుమేరకు రాజేంద్రనగర్ డివిజన్ అధ్యక్షులు జి.బాబురావు ఆధ్వర్యంలో బుద్వేల్ జగ్జీవన్ రామ్,రాజేంద్రనగర్ అంబేద్కర్,ల విగ్రహ శుద్ధి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన రాజు భూపాల్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ...నాటి జనసంఘ్ నుంచి నేటి భారతీయ జనతా పార్టీ వరకు బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ఆశయాలు, ఆలోచనలను కొనసాగిస్తున్నామని అన్నారు.అంబేద్కర్ ను కాంగ్రెస్ పార్టీ అడుగడుగునా అవమానించిందని మండిపడ్డారు.దేశవిభజన,ఆర్టికల్ 370ను వ్యతిరేకించిన అంబేద్కర్ ను పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఓడించిందని అన్నారు.అంబేద్కర్ కు భారతరత్న వచ్చేలా చేసింది బీజేపీ అని చెప్పారు. అంబేద్కర్ జీవితంతో ముడిపడిన స్థలాలను పంచతీర్థాలుగా అభివృద్ధి చేసి..ఆయనను సముచిత రీతిలో సత్కరించిన ఏకైక పార్టీ బీజేపీ అని పంతంగి రాజు భూపాల్ గౌడ్ తెలిపారు.భారతీయ జనతా పార్టీ అంబేద్కర్ ఆశయాలకు కట్టుబడి పనిచేస్తుందని అన్నారు.కాంగ్రెస్ పాలకులు నామమాత్రంగా అంబేద్కర్ పేరును ప్రస్తావిస్తారే తప్ప ఆయన ఆశయాల కోసం పనిచేసిన దాఖలాలు లేవని అన్నారు.అంబేద్కర్ ఆశయం కోసం కట్టుబడి పని చేసేది ఒక్క భారతీయ జనతా పార్టీ అని వ్యాఖ్యానించారు.భారత పార్లమెంట్లో అంబేద్కర్ ని కాంగ్రెస్ పార్టీ అవమానించిందని గుర్తు చేశారు.అలాంటి కాంగ్రెస్ పార్టీని ప్రజలు నమ్మవద్దని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా జనరల్ సెక్రెటరీ వై.శ్రీధర్,చేవెళ్ల పార్లమెంట్ కన్వీనర్ ఎన్. మల్లారెడ్డి,మల్లేష్ యాదవ్,జోగి రవి,కోరని సదానంద్,కోరని క్రాంతి,వేముల మల్లేష్,కె.హరికిషన్ జి,సబాద విజయ్ కుమార్,సోల్కర్ రెడ్డి,పీ. రవీందర్,గొనె శ్రీకాంత్ రెడ్డి,బండారి బాలకృష్ణ,పీ. సందీప్,టి మల్లేష్,కె మల్లేష్ చారి,ఆర్.రాకేష్,కె. ప్రకాష్ నాయక్,నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ జయంతిని వాడవాడలో జరపాలి..

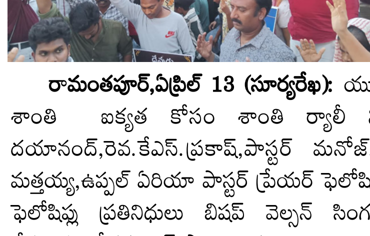
బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కొయ్యల ఏమాజి

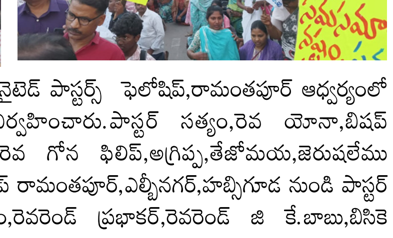
బెల్లంపల్లి,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): భారతరత్న డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ జయంతిని వాడవాడలో జరపాలి అని బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కొయ్యల ఏమాజి అన్నారు. రేపటి నుండి ఈ నెల 25 వరకు అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలు అన్ని గ్రామాల్లో నిర్వహించాలని అన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని మండలాల్లో అంబేద్కర్ విగ్రహాల శుద్ధి కార్యక్రమం జరిగింది.నస్పూర్ లో అంబేద్కర్ విగ్రహానికి సిర్పూర్ ఎంఎల్ఏ పాల్వాయి హరీష్ బాబు పాలతో శుద్ధి చేసారు.అనంతరం పాత్రికేయ సమావేశ మందిరంలో బిజెపి నాయకులు, కార్యకర్తల సమావేశంలో మాట్లాడారు.ఈ సందర్భంగా ఏమాజి మాట్లాడుతూ...అంబేద్కర్ దేశానికి గొప్ప రాజ్యాంగాన్ని రాసిన మహానుభావుడు అన్నారు.ఆయన అన్ని వర్గాల నాయకుడు అని అన్నారు.మహిళల కోసం ప్రత్యేక హక్కులు కల్పించాడని తెలిపారు.ఎస్సీ,ఎస్టీ,బీసీలకు రిజర్వేషన్లు కల్పించి వారి పాలిట దేవుడయ్యాడని తెలిపారు.కానీ నేటికీ అంబేద్కర్ విగ్రహాల ధ్వంసం, అవమానించడం దుర్మార్గం అన్నారు.కాంగ్రెస్ పాలనలో అంబేద్కర్ ను అవమానించారని, ఆయనకు భారతరత్న కూడా ఇవ్వలేదని తెలిపారు. కానీ ఇప్పుడు జైభీమ్,జై రాజ్యాంగం అని కపట నాటకం ఆడుతున్నారని,కాంగ్రెస్ నైజాన్ని గమనించాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి జిల్లా,మండల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

చిల్కానగర్ లో బిజెపి ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ అంబేద్కర్ సమ్మాన్ అభియాన్ కార్యక్రమం

ఉప్పల్,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న డాక్టర్ అంబేద్కర్ సమ్మాన్ అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆదివారం చిలుకానగర్ డివిజన్ ఎస్సీ మోర్చ అధ్యక్షులు దాసరి యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో ఎస్సీ కమ్యూనిటీ హాల్ సమీపంలో డా. భీమ్‌రావ్ అంబేద్కర్ విగ్రహాన్నిశుభ్రపరిచి విగ్రహ ప్రాంగణాన్ని అలంకరించారు.అనంతరం దీపోత్సవం చేశారు.అంబేద్కర్ స్ఫూర్తిదాయక జీవితాన్ని స్మరించుకుంటూ ఆయనకు నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఉప్పల్ నియోజకవర్గ కన్వీనర్ దేవసాని బాలచందర్,జిల్లా ఎస్సి మోర్చ కార్యదర్శి శామీర్పేట చంద్రయ్య, డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శి సంఘీ స్వామి యాదవ్, పాల్వంచ విఠల్,ఆలె నరేంద్ర,తిరుపతి సత్యనారాయణ,బోడ విద్యాసాగర్,జెర్రిపోతుల బాల కిషన్,తాటికంటి కిరణ్,కురుమన లక్ష్మణ్,గ్యార స్వామి,కనుకుంట్ల అనిల్,చందన్ ఠాకూర్ లతో పాటు బీజేపీ కార్యకర్తలు,స్థానిక నాయకులు, పాల్గొన్నారు.

యునైటెడ్ ఫాస్టర్స్ ఫెల్లోషిప్ ఆధ్వర్యంలో శాంతి ఐక్యత ర్యాలీ





రామంతపూర్,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): యునైటెడ్ పాస్టర్స్ ఫెలోషిప్,రామంతపూర్ ఆధ్వర్యంలో శాంతి ఐక్యత కోసం శాంతి ర్యాలీ నిర్వహించారు.పాస్టర్ సత్యం,రెవ యోనా,బిషప్ దయానంద్,రెవ.కేఎస్.ప్రకాష్,పాస్టర్ మనోజ్,రెవ గోన ఫిలిప్,అగ్రిప్ప,తేజోమయ,జెరుషలేము మత్తయ్య,ఉప్పల్ ఏరియా పాస్టర్ ప్రేయర్ ఫెలోషిప్ రామంతపూర్,ఎల్బీనగర్,హబ్సిగూడ నుండి పాస్టర్ ఫెలోషిప్ల ప్రతినిధులు బిషప్ వెల్సన్ సింగం,రెవరెండ్ ప్రభాకర్,రెవరెండ్ జి కే.బాబు,బిసికె దేవదానం,శ్రీధర్ల జాన్ పాల్గొన్నారు.

ఈనెల 29న శ్రీ పరశురాం జయంతి

రాజేంద్రనగర్,ఏప్రిల్13: భగవాన్ శ్రీ పరశురాం జయంతిని ఈ నెల 29వ తేదీన నిర్వహించనున్నట్లు భగవాన్ శ్రీ పరశురాం భక్త మండల్ నిర్వాహకులు అశోక్ శర్మ,శ్రీకాంత్ శర్మ,లు వెల్లడించారు.ఆదివారం ఉదయం అత్తాపూర్ రాంబాగ్ రామాలయంలో భక్త మండల్ ఆధ్వర్యంలో సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.ఈ సమావేశానికి సుదర్శన్ ప్రసాద్ తివారి హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ...భగవాన్ శ్రీ పరశురామ్ జయంతి కార్యక్రమాన్ని ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించిన విధంగానే ఈనెల 29వ తేదీన ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు.ఇందుకోసం భారీ ఏర్పాట్లను చేపడుతున్నామని తెలిపారు.29వ తేదీన ఉదయం ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు అనంతరం ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామన్నారు.హనుమాన్ దేవాలయం నుండి సాయంత్రం ఐదు గంటలకు శోభాయాత్ర ప్రారంభమవుతుందన్నారు.పురవీధుల్లో ఈ శోభాయాత్ర కొనసాగనున్నట్లు వెల్లడించారు.ఈ శోభాయాత్రకు భక్తుల పెద్ద ఎత్తున హాజరై విజయవంతం చేయాలన్నారు.ఈ సమావేశంలో భక్త మండల్ సభ్యులు బాబు లాల్ జోషి,అశోక్ శర్మ, శోభ పాండే,లక్ష్మీకాంత్ వ్యాస్,శశికాంత్ శర్మ,మనీష్ తివారి,ప్రకాష్ శర్మ,మహేష్ శర్మ,ఓం ప్రకాష్ శర్మ,మీనా దేవి,కమల్ కిషోర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూతురు వివాహానికి కేసీఆర్ ను ఆహ్వానించిన ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి

ఉప్పల్,ఏప్రిల్ 13(సూర్యరేఖ): ఈ నెల 20వ తేదీన తన కూతురు వివాహానికి రావాల్సిందిగా మాజీ ముఖ్యమంత్రి బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర రావును ఎర్రవెల్లి లోని ఆయన వ్యవసాయ క్షేత్రంలో కలిసి ఆహ్వాన పత్రికను ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి అందేసి ఆహ్వానించారు.

శ్రీ షిరిడి సాయి 21వ వార్షికోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ టి.రామ్మోహన్ రెడ్డి

పరిగి,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): పరిగి పట్టణ కేంద్రంలోని శ్రీ షిరిడి సాయి ధ్యాన మందిరములో భక్తులతో 21వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు రంగ రంగ వైభవంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా పరిగి ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ టి.రామ్మోహన్ రెడ్డి హాజరై శ్రీ షిరిడి సాయిబాబాను దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. భక్తుల సమీక్షంలో శిరిడి సాయిబాబా ఆశీస్సులతో పరిగి నియోజకవర్గం మరింత అభివృద్ధి పతం వైపు ముందుకెళ్లాలని,ప్రత్యేక పూజలు చేశామని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో వికారాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు లాల్ కృష్ణ,పట్టణ కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

1995-1996 పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం నూతన కార్యవర్గం

అధ్యక్షులు P హన్మంత్ రెడ్డి | ప్రధాన కార్యదర్శి G వెంకటేష్ గౌడ్ | గౌరవ అధ్యక్షులు మీర్ యూసుఫ్ అలీ

పరిగి,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి పట్టణ కేంద్రంలోని నెంబర్ 1 పాఠశాల 1995–1996 సంవత్సరం పదోవ తరగతి పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనంలో భాగంగా పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం నూతనంగా ఏర్పాటు చేసుకోవడం జరిగిందని ప్రధాన కార్యదర్శి వెంకటేష్ గౌడ్ తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షులు,కార్యదర్శ, హన్మంత్ రెడ్డి,వెంకటేష్ గౌడ్,లు మాట్లాడుతూ... పదవతరగతి పూర్వవిద్యార్థుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో గత చాలా సంవత్సరాల నుండి పలు రకాల సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు.వేసవి కాలం లో చలివేంద్రం,వివిధ గ్రామాల్లో రక్తదాన శిబిరలు, పాఠశాలల్లో నోట్ బుక్స్,పెన్నులు,పంపిణీ కార్యక్రమలు కొనసాగిస్తున్నామని,భవిష్యత్తులో కూడ సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామన్నాని వివరించారు.

24 సంవత్సరాల తర్వాత పదవ తరగతి పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

పరిగి,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి మండలం రూప్ ఖాన్ పేట్ పాఠశాలలో 2001– 2002 సంవత్సరంలో పదవ తరగతి చదివిన పూర్వ విద్యార్థులు ఆదివారం ఆత్మీయ సమ్మేళనం పాఠశాలలో ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా గురువులతోపాటు విద్యార్థులు అప్పటి తీపి జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకుని ఆత్మీయంగా ఒకరినొకరు పలకరించుకున్నారు.24 ఏళ్ల తర్వాత పూర్వ విద్యార్థులందరూ ఒక్కచోట చేరవడంతో సందడి నెలకొని ముఖాల్లో వెలుగులు నిండాయి.ఆత్మీయ పలకరింపులు,ఆలింగనాల నడుమ నాటి మధుర స్మృతులను నెమరేసుకున్నారు.ఇక నుంచి టచ్‌లో ఉండాలంటూ ఫోన్ నంబర్లు తీసుకోవడంతో పాటు మధుర జ్ఞాపకాలను తమ సెల్‌ఫోన్లలో బంధించుకున్నారు.గత స్మృతులను గుర్తు చేసుకుంటూ ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఆటపాటలతో సందడి చేశారు.పూర్వ విద్యార్థులు శాలువాలు,పూలమాలతో సన్మానించి మెమొంటోలను అందజేశారు.ఈ సదర్భంగా నాటి ఉపాధ్యాయులను శాలువతో ఘనంగా సత్కరించి సన్మానించారు

రైతులతో బిజెపి నాయకుల ముఖాముఖి..

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్ 13 (సూర్యరేఖ): మంత్రికుంట గడ్డిపల్లి గ్రామంలో గావ్ చలో –బస్తీ చలో కార్యక్రమం భాగంగా ఆదివారం రైతులతో బీజేపీ నాయకులు రామినేని అశోక్ ముఖాముఖి కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా రామినేని అశోక్ మాట్లాడుతూ...రైతులు పొలంలో పనిచేస్తున్న రైతు కూలీలతో సన్న బియ్యం గురించి వివరిస్తూ,కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరు గ్యారెంటీల గురించి అబద్ధపు ప్రచారాలు చేస్తూ రాజకీయం చేస్తున్న పార్టీల గూర్చి ప్రజలకు వివరించారు.ఈ కార్యక్రమం లో బిజెపి నాయకులు చిత్తలూరి సోమయ్య సారథ్యంలో జిల్లా ఓబీసీ అధ్యక్షులు మేకల వెంకటేశ్వర్లు,బూత్ అధ్యక్షులు సుందరి లక్ష్మీ నరసయ్య,సుందరి నాగేశ్వరరావు,శ్రీరాములు మంత్రికుంట గ్రామ బిజెపి అధ్యక్షులు కుక్కడప్ప లక్ష్మయ్య,చంద్రయ్య,రైతులు పాల్గొన్నారు.

రాజేంద్రనగర్ సర్కిల్ పరిధిలో గ్యాంగ్ వార్ కలకలం

యువకుడు పై కత్తులతో దాడి..

యువకుడి పరిస్థితి విషమం..

రాజేంద్రనగర్,ఏప్రిల్13: రాజేంద్రనగర్ సర్కిల్ పరిధిలో గ్యాంగ్ వార్ కలకలం రేపింది.ఓ యువకుడుపై కత్తులతో దాడి చేయడంతో ఒక్కసారిగా రాజేంద్రనగర్ సర్కిల్ ఉలిక్కిపడింది. దీంతో ఆస్పత్రిలో యువకుడు చికిత్స పొందుతున్నాడు.పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం..అర్ధరాత్రి సమయంలో రెండు గ్యాంగులు అత్తాపూర్ సమీపంలో ఉన్న నిర్మానుష్య ప్రాంతంలో మద్యం సేవిస్తూ ఉన్నారు.ఒక గ్యాంగ్ వద్ద మద్యం సేవించిన తర్వాత ఇంకా మద్యం కావలసి ఉంటే పక్కనే మద్యం సేవిస్తున్న మరో గ్యాంగ్ వద్దకు వెళ్లి మద్యం కావాలని తీసుకోవడంతో అడగకుండా ఎలా తీసుకుంటావని అక్కడే గొడవ మొదలైంది.ఒక్కసారిగా రెండు గ్యాంగులు ఒకరిపై ఒకరు కర్రలతో కత్తులతో దాడులు నిర్వహించుకున్నారు.ఈ దాడుల్లో ఒక్కసారిగా బాబర్ అనే యువకుడుపై మరో యువకుడు కత్తితో మూడు పోట్లు పొడిచాడు.అక్కడే రక్తం మడుగులో పడిపోయిన ఆ యువకుడుని మరో కొంతమంది యువకులు కలిసి వెంటనే రోడ్డుపైకి తీసుకువచ్చి ఒక ఆటో సహాయంతో ఓ ప్రైవేట్ హాస్పిటల్ కి తరలించారు.రక్తం మడుగులో ఉన్న యువకుని చూసి వెంటనే ప్రైవేట్ హాస్పిటల్ ఉస్మానియా హాస్పిటల్ కు తరలించమని చెప్పడంతో అంబులెన్స్ సహాయంతో ఉస్మానియా హాస్పిటల్ కి తరలించారు.ఆ యువకుడు పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్టుగా సమాచారం.ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసుకున్న అత్తాపూర్ పోలీసులు ఈ గొడవకు గల కారణాలపై దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

బియ్యం పక్కదారి!

పౌర సరఫరాల శాఖ అలసత్వం కారణంగా రేషన్ బియ్యంపై ఆధారపడే పేదలు, సంక్షేమ వసతి గృహాల్లోని విద్యార్థులు, ధాన్యం అమ్ముకునే రైతులు నానా యాతనలు పడుతున్నారు. ధాన్యం సేకరణ పేరుతో గతేడాది వందల కోట్ల అవినీతి జరిగింది. 35 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని సేకరించటానికి.. క్వింటాల్‌కు రూ. 2,100కు కొనుగోలు చేయటానికి మిల్లర్లు సుముఖత చూపించినప్పటికీ ప్రభుత్వం గ్లోబల్ టెండర్లను పిలిచింది. రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అసమర్థత, పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నిర్లక్ష్యం వల్ల ప్రభుత్వానికి వేల కోట్ల నష్టం జరుగుతున్నది. ధాన్యం సేకరణలో గ్లోబల్ టెండర్ల పేరుతో తమకు నచ్చిన కంపెనీలకే టెండర్లు వచ్చే లా చేసిన ప్రభుత్వం గతంలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం బ్లాక్‌లిస్ట్‌లో పెట్టిన సంస్థలను సైతం మళ్లీ ధాన్యం సేకరణకు అనుమతిస్తున్నది. ఈ కంపెనీలు ధాన్యం సేకరణలో తప్ప, ఇతర ఆర్థిక విషయాల్లో తలదూర్చకూడదు. కానీ, ఈ కంపెనీలు నేరుగా రైస్ మిల్లర్లతో సంప్రదింపులు చేపడుతున్నాయి. వాళ్ల మాట వినకపోతే గోదాముల్లోని ధాన్యాన్ని సేకరించమని బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నాయి. తక్కువ ధరకు కోట్ చేసిన ఈ కంపెనీలు రైస్ మిల్లర్లు ఎక్కువ చెల్లించాలని, పౌర సరఫరాల శాఖలో అత్యున్నత వ్యక్తులు తమకు తెలుసునని చెప్పుకొంటున్నాయి. ఇదంతా పౌర సరఫరాల శాఖ కనుసన్నల్లోనే జరుగుతున్నది. క్వింటాలుకు అదనంగా రూ. 236 చెల్లిస్తేనే ధాన్యాన్ని తీసుకుపోతామంటున్న కంపెనీల వెనుక కచ్చితంగా రేవంత్‌రెడ్డి హస్తం ఉండే ఉంటుంది. తమకు సహకరించని రైస్ మిల్లులపై విజిలెన్స్, జీఎస్టీ దాడులు జరుగుతాయంటున్నారు. కొన్నిసార్లు ధాన్యాన్ని తీసుకుపోయినట్టు పత్రాలు సృష్టిస్తున్నారు. గతేడాది లెక్కల ప్రకారం 35 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని సేకరించటానికి టెండర్లు పిలిచారు. అదనంగా వసూలుచేసిన మొత్తం రూ. 820 కోట్లు. ఇవన్నీ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ముడుపులుగా ముడుతున్నాయన్నది నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం. ప్రతిసారి మూడు నెలల్లో లిఫ్ట్ చేయాల్సిన ధాన్యాన్ని ఆరు నెలలైనా లక్ష్యాన్ని చేరుకోకపోవటానికి కారణం కొందరు మిల్లర్లు ఈ అదనపు మొత్తాన్ని ఇవ్వటానికి నిరాకరించటమే. లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేకపోయిన కంపెనీలను ఏ ప్రభుత్వమైనా వెంటనే బ్లాక్ లిస్టులో పెట్టాలి. కానీ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మాత్రం తమకు రా వాల్సిన రూ. 820 కోట్ల కోసం ఆలోచించి గోదాముల్లో ధాన్యం ముక్కిపోయి, పాడైపోయేలా చేస్తున్నది. రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం అక్రమార్జన కోసం విలువైన ధాన్యాన్ని నాశనం చేస్తున్నది. పదేండ్ల కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో సంక్షేమ వసతిగృహ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనం పెట్టే ఉద్దేశంతో సన్న బియ్యాన్ని అందించాం. మధ్యాహ్న భోజన పథకానికి 2.20 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల సన్న బియ్యం అవసరమవుతాయి. దీనికోసం టెండర్లు పిలిస్తే ధాన్యం సేకరణ కోసం ఎంపికైన ఆ నాలుగు కంపెనీలే వసతి గృహాలకు సన్నబియ్యం సరఫరాకు ముందుకువచ్చాయి. బహిరంగ మార్కెట్‌లో సన్న బియ్యం ధర రూ. 45 ఉండగా ఈ కంపెనీలు మాత్రం రూ. 57తో టెండర్లు వేశాయి. అంటే 2.20 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సరఫరాలో రూ. 300 కోట్ల అవినీతి జరిగినట్టే లెక్క. ఈ సంస్థలు ఇప్పటివరకూ సంక్షేమ వసతిగృహాలకు నాసిరకం ధాన్యాన్ని సరఫరా చేస్తున్నాయి. అందుకే ఎన్నడూ లేనివిధంగా వసతిగృహాల్లో విద్యార్థులు దవాఖానల పాలవుతున్నారు. సుమారు 3 లక్షల మంది విద్యార్థులకు సన్న బియ్యం పెట్టాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిది. కానీ, విద్యార్థుల సంక్షేమం ఏ మాత్రం పట్టని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బియ్యంలోనూ భూతద్దం పెట్టి మరీ అవినీతిని వెతుక్కుంటున్నది. మామూలుగా అయితే వంద కిలోల ధాన్యాన్ని మిల్లులకు ఇస్తే 67 కిలోల బియ్యాన్ని మిల్లర్లు పౌరసరఫరాల శాఖకు అప్పగిస్తే ఆ శాఖ ఎఫ్‌సీఐకి అందిస్తుంది. కానీ, గ్లోబల్ టెండర్ల ద్వారా వచ్చిన సంస్థలు ప్రభుత్వ నిబంధనలు పాటించకుండా కావాలనే ఆలస్యం చేస్తున్నారు. కొన్నిసార్లు ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు పొందినప్పటికీ బియ్యాన్ని మాత్రం లిఫ్ట్ చేయకుండా ఆర్థిక ప్రయోజనాలను నెరవేర్చుకుంటున్నారు. మరోవైపు రేషన్‌కార్డుల జారీపైనా ప్రభుత్వం దాగుడు మూతలాడుతున్నది. అలవికానీ హామీలిచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ 15 నెలలు దాటుతున్నా ఇంతవరకూ జారీపై ఎలాంటి నిర్దిష్ట ప్రకటన చేయలేదు. ప్రజలు ఆశతో నాలుగుసార్లు దరఖాస్తులు సమర్పించారు. ప్రజాపాలన, గ్రామసభల్లో కలిపి సుమారు లక్షన్నర దరఖాస్తులు వచ్చాయి. కొత్తవారికి రేషన్‌కార్డుల జారీ, పాత వారిని తొలగింపుపై ఇప్పటివరకు ఎలాంటి స్పష్టత ఇవ్వలేదు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం పౌర సరఫరాల శాఖలో జరుగుతున్న అవినీతిని అరికట్టాలి. సంక్షేమ వసతి గృహాలకు, పేదలకు అందించే రేషన్ బియ్యం నాణ్యతలో రాజీ పడకుండా ఉండాలి. గ్లోబల్ టెండర్ల పేరుతో నాలుగు కంపెనీలకు

అర్ధసత్యం అబద్ధం కంటే భయంకరం

సాంకేతికతతో పోటీపడుతూ ప్రపంచం ముందుకు దూసుకెళ్తున్నది. సమాచారం పంచుకునే పద్ధతులు, వార్తలు తెలుసుకునే మార్గాలు విప్లవాత్మకంగా మారాయి. గతంలో వార్తా పత్రికలు, రేడియో, టెలివిజన్ వంటి మాధ్యమాల ద్వారా వార్తలు పొందేవాళ్లం. వాటికి ఒక నిర్దిష్ట విధానం, బాధ్యత కలిగిన సంపాదకులు ఉండేవారు. అయితే, సోషల్ మీడియా రాకతో ప్రతి ఒక్కరూ వార్తా ప్రసారకులుగా మారారు. ఎవరికి తోచింది వారు రాస్తున్నారు, ఎవరికి నచ్చింది వాళ్లు నమ్ముతున్నారు. నిజం చెప్పులు వేసుకునే లోపు అబద్ధం ప్రపంచమంతా తిరిగి వస్తుందని అంటారు. అదిప్పుడు నిజమైంది. ఫేక్ న్యూస్ వేగంగా వ్యాపిస్తున్నది. ఫేస్‌బుక్, ట్విటర్, వాట్సాప్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాలు సమాచారాన్ని ప్రజలకు అత్యంత వేగంగా చేరవేస్తున్నాయి. కానీ, వాటిలో ఎంతమేరకు నిజం ఉందో చెప్పడం చాలా కష్టం. సామాన్య ప్రజలు తమకు తెలియకుండానే ఈ సమాచార ప్రవాహంలో చిక్కుకొని, ఏది నిజమో, ఏది అబద్ధమో తేల్చుకోలేకపోతున్నారు. ఒకరికి నచ్చిన కథను మరొకరు పంచుకుంటారు, అది వందలమందికి చేరుతున్నది. అందులో ఉన్న వాస్తవాన్ని ఎవరూ ప్రశ్నించడం లేదు. ముఖ్యంగా ఆరోగ్య సమాచారం, రాజకీయ విశ్లేషణలు, ఆర్థిక అంశాలు, కులం, మతం లాంటి భావోద్వేగ అంశాల్లో అసత్య ప్రచారం బాగా పెరిగింది. ఇది కొత్త సమస్య కాదు. మన పురాణాలు, ఇతిహాసాల్లోని ఒకే సంఘటనను విభిన్న కోణాల్లో వివరిస్తారు. ఇటీవలే విడుదలైన సినిమా గురించి సోషల్ మీడియాలో తమకు తోచిన విధంగా కథనాలు సృష్టిస్తున్నారు. 'ఛత్రపతి శివాజీ గొప్ప వీరుడు, శూరుడు' అని ఒక వర్గం వాదిస్తే, 'ఔరంగజేబు గొప్ప, శివాజీ పిరికివాడు' అని మరొక వర్గం వాదన. మరి అసలు గొప్పవాడు ఎవరు? చరిత్రను ఎవరు రాయాలో, ఏ కోణంలో చూడాలో నిర్ణయించే వాళ్లదే ఆధిపత్యం. వాస్తవానికి చరిత్ర అనేది కాలక్రమంలో వక్రీకరించబడుతూ ఉంటుంది. సోషల్ మీడియాలో మెసేజ్‌లు, వీడియోలు, పోస్టులు నిరభ్యంతరంగా షేర్ అవుతున్నాయి. వీటిలో మంచిని పంచే సమాచారం కొంత ఉంటే, అపార్థాలు కలిగించే, ద్వేషాన్ని రగిలించే, అపనిందలను వ్యాప్తి చేసే సమాచారమే ఎక్కువగా ఉంటున్నది. సోషల్ మీడియాలో దృశ్యాలు, ఆడియోలు సులభంగా మార్పు చేయవచ్చు. అలా చేసిన వాటిని నిజమని నమ్మి అమాయకులు మోసపోతున్నారు. ఆరోగ్య రంగంలో ఫేక్ న్యూస్ దారుణ ప్రభావం చూపిస్తున్నది. అవగాహన లేకుండా కొన్ని వదంతులను నమ్మి, తప్పుడు చికిత్సలు అనుసరించి ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. కొవిడ్ మహమ్మారి సమయంలో ఈ ధోరణి విపరీతంగా కనిపించింది. అదే విధంగా, ఆర్థిక వ్యవస్థకు సంబంధించి కూడా తప్పుడు ప్రచారం జరుగుతున్నది. కులం, మతం అనే భావోద్వేగ అంశాల్లో అసత్య ప్రచారం ఘోరంగా విస్తరించింది. చిన్న సందేహాలను భారీ వివాదాలుగా మార్చడం, చీలికలు సృష్టించడం సోషల్ మీడియా వల్ల సులభమైంది. కుల, మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టే పలు పోస్ట్‌లు, వీడియోలు వ్యాపిస్తున్నాయి. నిజానిజాలు తెలుసుకోకుండా ప్రజలు వీటిని నమ్మి సంఘంలో అశాంతి సృష్టిస్తున్నారు. విమర్శనాత్మక ఆలోచన ఎంతో అవసరం. ఏ వార్తనైనా బాగా పరిశీలించిన తర్వాత మాత్రమే నమ్మాలి. మనకు నమ్మకమైన వనరులు ఉపయోగించి ఆన్‌లైన్ పోస్టులు మాత్రమే కాకుండా, నమ్మకమైన వార్తా సంస్థలు, పరిశోధనాత్మక కథనాలను ప్రామాణికంగా భావించాలి. ప్రస్తుతం అనేక ఫ్యాక్ట్-చెకింగ్ వేదికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని ఉపయోగించి సమాచారం నిజానిజాలను నిర్ధారించుకోవచ్చు. సోషల్ మీడియాలో ఏమి పంచాలో, ఏమి పంచకూడదో నిర్ణయించే సామాజిక బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరి పైనా ఉన్నది. పెద్దలు చెప్పిన మాట గుర్తు చేసుకోవాలి. అర్ధసత్యం అబద్ధం కంటే భయంకరం. టెక్నాలజీ మన జీవన శైలిని సులభతరం చేస్తుంది కానీ, అదే టెక్నాలజీని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించకపోతే అది మనల్ని అధః పాతాళానికి నెడుతుంది. సమాచార విప్లవంలో నిజాన్ని గుర్తించే విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. నిజం తెలుసుకునే తపన, అసత్యాన్ని ప్రశ్నించే ధైర్యం ఉండాలి. అప్పుడే మన సమాజం అబద్ధాన్ని అణచివేసే శక్తిని సంతరించుకుంటుంది. నిజమే శాశ్వతం.. అబద్ధం తాత్కాలికం. నిజానిజాలను విచారించే సామర్థ్యాన్ని పెంచుకొని, సమాజాన్ని ఆరోగ్యకరమైన సమాచారం వైపు నడిపించగలిగితేనే సత్యం విజయం సాధిస్తుంది.

హిందీ వివాదం కేంద్రంపై హిందీవాదుల పెత్తనం

స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన రోజుల నుంచీ కేంద్రంపై హిందీవాదుల పెత్తనం ఉన్నది. ఆ పెత్తనంపై పోరాటం సాగించిన చరిత్ర తమిళనాడుకు అంతకుముందు నుంచీ ఉన్నది. ద్రవిడ ఉద్యమ నేపథ్యం దీనికి దోహదం చేసింది. అనేక సందర్భాల్లో హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనలు తమిళనాడు అంతటా భీకరంగా జరిగాయి. 1937లోనే మద్రాస్ ప్రెసిడెన్సీలో రాజాజీ సర్కారు హిందీని స్కూళ్లలో తప్పనిసరిగా బోధించాలనే నియమం తెచ్చినప్పుడు తీవ్రస్థాయిలో ఆందోళనలు మొదలయ్యాయి. ఆ సందర్భంగా ఇద్దరు విద్యార్థుల బలిదానం గురించి ఇప్పటికీ తమిళనాడులో చెప్పుకొంటారు. ప్రజావ్యతిరేకత నేపథ్యంలో రాజాజీ రాజీనామా చేయడంతో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం హిందీ ఉత్తర్వులను ఉపసంహరించుకున్నది. ఆ తర్వాతికాలంలో హిందీ వ్యతిరేకత అనేది తమిళనాడు సం స్కృతిలో భాగమైంది. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన ఎం.కరుణానిధి హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనల్లో అరెస్టయి కేసులు ఎదుర్కొన్న సందర్భాలూ ఉన్నాయి. రైల్వేస్టేషన్లు, తదితర స్థలాల్లో హిందీ రాతలను ఆందోళనకారులు చెరిపేయడం ఈ ఉద్యమాలకు ప్రతీకాత్మకంగా నిలుస్తుంది. తాజాగా మరోసారి తమిళనాడులో హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనలు మిన్నంటుతున్నాయి. ఈసారి కేంద్ర-రాష్ట్ర తగాదాకు నూతన విద్యావిధానం (2020) కేంద్ర బిందువుగా మారింది. కేంద్రానికి, తమిళనాడుకు మ ధ్య ఘర్షణ తీవ్రస్థాయికి చేరుతున్నది. ప్రభుత్వ పాఠశాల్లో మూడు భాషలు బోధించాలన్న నియమాన్ని అమలుచేయకపోతే సమగ్ర శిక్షా అభియాన్ కింద తాము ఇచ్చే నిధులను వదులుకోవాల్సి వస్తుందని కేంద్రం తేల్చిచెప్పడం ఇందుకు కారణం. అయితే తమిళనాడు మాత్రం హిందీకి ససేమిరా అంటూ తన ద్విభా షా సూత్రాన్ని యథావిధిగా అమలు చేస్తున్నది. ఈ వివాదంపై రాజ్యాంగం వైఖరి కొంత స్పష్టతకు తావిస్తున్నది. హిందీ అధికార భాష అని అందులో ఉంది. రాజ్యాంగం అమల్లోకి వచ్చిన 15 ఏండ్ల వరకు ఇంగ్లిష్ అధికార భాషగా కొనసాగుతుందని వెసులుబాటు కల్పించారు. అయితే ఆ గడువు ముగిసేలోపే 1963లో తెచ్చిన అధికార భాషల చట్టంలో హిందీతో పాటుగా అదనంగా ఇంగ్లిష్ అధికార వ్యవహారాలకు, అదీ నిరవధికంగా, వినియోగించబడుతుందని తెలిపింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని భాషలో దేనినైనా లేదా హిందీని అధికార వ్యవహారాలకు వినియోగించవచ్చని స్వేచ్ఛను కల్పించింది. అదే సమయంలో భారతదేశ మిశ్రమ సంస్కృతిలో ఏక సూత్రత తెచ్చేందుకు హిందీని ప్రోత్సహించడం కేంద్ర ప్రభుత్వం బాధ్యతగా ఉంటుందని కూడా రా జ్యాంగం స్పష్టం చేసింది. ఈ బాధ్యతలో భాగంగా కేంద్రం 1968లో మొదటిసారిగా త్రిభాషా సూత్రంతో నూతన విద్యావిధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. ఆ ఏడాదే పార్లమెంట్ ఉభయసభలు అధికార భాషా తీర్మానాన్ని ఆమోదించాయి. ఆ రెండింటి ప్రకారం హిందీయేతర భాషలు మాట్లాడే రాష్ట్రాల్లో హిందీ తప్పనిసరిగా బోధించాలనే నియమం తెచ్చారు. దీనిపై తమిళనాడులో నిరసనలు భగ్గుమన్నాయి. ద్రవిడ పార్టీల సుస్థిర పాలనలో ఆ రాష్ట్రంలో ద్విభాషా సూత్రమే అమలవుతున్నది. 1980ల మధ్యలో కూడా భీకర స్థాయిలో హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనలు రాజుకున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో 2020లో కేంద్రంలోని ఎన్డీయే సర్కారు నూతన విద్యావిధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. అయితే అందులో హిందీ తప్పనిసరి అనకుండా మూడు భాషల్లో రెండు స్వదేశీ భాషలైతే చాలునని సడలింపు ఇచ్చింది. ఇంగ్లిష్ స్వదేశీ భాష కానప్పటికీ అది అంతర్జాతీయంగా వివిధ సేవారంగాల్లో పోటీ పడేందుకు తోడ్పడుతుందనేది తెలిసిందే. అందుకే తమిళనాడు తమిళం, ఇంగ్లిష్ బోధనను తప్పనిసరిగా అమలు చేస్తూ తమ సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగా హిందీని ప్రతిఘటిస్తూ వస్తున్నది. 2020 ఎన్ఈపీలో హిందీ గురించి నొక్కి చెప్పనప్పటికీ లోపాయికారిగా సంస్కృతాన్ని ప్రోత్సహించడం తమిళనాడుకు నచ్చని అంశంగా ముందుకు వచ్చింది. అంతేకాకుండా కేంద్రం ఎస్ఎస్ఏ కింద ఇవ్వాల్సిన రూ. 2 వేల కోట్ల నిధులను ఆపివేయడంతో మరోసారి తమిళనాడులో హిందీ వ్యతిరేక ఆందోళనలు మొ దలయ్యాయి. దొడ్డిదారిన హిందీని, సంస్కృతాన్ని రుద్దేందుకే కేంద్రం త్రిభాషా సూత్రంపై ఒత్తిడి తెస్తున్నదనేది తమిళనాడు వాదన. త్రిభాషా సూత్రాన్ని తమిళనాడు ప్రతిఘటించడం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని కేంద్రం అంటున్నది. అయితే రాజ్యాంగంలో ఆ సంగతి ఎక్కడుందో చెప్పాలని తమిళనాడు కేంద్రాన్ని నిలదీస్తున్నది. ఉత్తరాదిన దక్షిణాది భాష ఏదైనా బోధిస్తున్నారా? అని తమిళ సీఎం స్టాలిన్ తాజాగా సవాల్ విసిరారు. హిందీ వివాదం అంతిమంగా సమాఖ్యవాదానికి సవాలుగా పరిణమిస్తున్నదన్న సంగతి గుర్తుంచుకోవాలి.

బట్టకాల్చి మీదేసే కట్టుకథలు!

ప్రజాస్వామ్యానికి మీడియా నాలుగో స్తంభం అంటారు. రాజ్యాంగాన్ని పరిరక్షించడంలో ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రభుత్వాధికారులు విఫలమైన చోట మీడియా పాత్ర మొదలవుతుంది. ప్రజాస్వామ్య భారతదేశంలో మీడియాది అత్యంత కీలక పాత్ర. 'మీడియాకు లభించే స్వేచ్ఛను బట్టి ఒక దేశం ప్రజాస్వామ్య దేశమా? కాదా?' అని చెప్పేయవచ్చు. ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉన్నా మీడియా మాత్రం ప్రజల పక్షాన నిలబడి గొంతెత్తాలి. నేడు మీడియా తన పాత్రను సమర్థవంతంగా పోషించడం లేదు. 'పెట్టుబడికి కట్టు కథలకు పుట్టిన విషపుత్రికలు' అని శ్రీశ్రీ చెప్పినట్టు కొన్ని మీడియా సంస్థలు వ్యవహరిస్తున్నాయి. పత్రికా విలువలకు కొన్ని పత్రికలు ఎప్పుడో తిలోదకాలిచ్చేశాయి. గిట్టని వారిపై తప్పుడు, విష ప్రచారం చేయడమే నేటి డైనమిక్ జర్నలిజం. అధికార పార్టీయా? ప్రతిపక్షమా? అన్న తేడా లేకుండా నిర్భయంగా ప్రశ్నించాలి. కానీ, ఆ బాధ్యత నుంచి ఆ మీడియా ఎప్పుడో తప్పుకున్నది. ఉన్నవి, లేనివి కల్పించి విష ప్రచారం చేయడమే దమ్మున్న మీడియా అన్నట్టు తయారైంది. నేటి డైనమిక్ జర్నలిజం రూపంలో నడుస్తున్న ట్రెండ్ ఇదే. తెలంగాణలో ఇది మరింత ఎక్కువగా ఉన్నది. రాష్ట్రంలో అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ కంటే ప్రతిపక్ష బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలంగా ఉన్నది. క్షేత్రస్థాయిలో కాంగ్రెస్ పరిస్థితి రోజురోజుకు దిగజారుతుంటే, బీఆర్ఎస్ గ్రాఫ్ పెరుగుతూ పోతున్నది. బీఆర్ఎస్‌ను బలహీన పరిచేందుకు కాంగ్రెస్, బీజేపీ ఎన్ని కుట్రలు చేస్తున్నా గులాబీ జెండా పట్టు కోల్పోవడం లేదు. ప్రజల్లోకి చొచ్చుకెళ్లి మరింత పట్టు సాధించింది. బీఆర్ఎస్‌ను ఎలాగైనా బద్నాం చేయాలని లీక్‌డ్ వార్తలతో సీఎం రేవంత్ కుట్రలకు తెరతీశారు. అయితే, అవన్నీ బూమరాంగ్ అయ్యాయి. ఏడాదిన్నర పాలనలోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ప్రజలు విసిగిపోయారు. మరోవైపు, బీఆర్ఎస్‌ను వీడి కాంగ్రెస్‌లో చేరిన ఎమ్మెల్యే పరిస్థితి కుడితిలో పడ్డ ఎలుకలా తయారైంది. కాంగ్రెస్‌తో కలిసి నడిచిన కమ్యూనిస్టులు, కోదండరాంరెడ్డి ఇప్పుడు పునరాలోచనలో పడ్డారు. కాంగ్రెస్‌తో కలిసి ఉండటం వల్ల తాము ప్రజలకు దూరమవుతున్నామని ఎర్రజెండా నేతలు చర్చించుకుంటున్నారు. అయితే, ప్రజల్లో ఇవేవీ చర్చకు రాకుండా రేవంత్ అండ్ కంపెనీల మీడియాలు డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ మొదలుపెట్టాయి. బలహీనంగా మారిన కాంగ్రెస్‌ను బలంగా ఉన్నట్టు చూపించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. కూడబలుక్కొని వార్తలు రాస్తున్నాయి. ప్రధాన ప్రతిపక్షం పనైపోయిందని వార్త లు వండి వారుస్తున్నాయి. ఒకరేమో బీఆర్ఎస్‌ఎల్పీ కాంగ్రెస్‌లో విలీనమవుతుందని వార్తలు రాస్తే, మరొకరేమో కాషాయ పార్టీలో గులాబీ పార్టీ విలీనం కాబోతున్నదని, ముహూర్తం కూడా ఖరారైనట్టు రాస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల్లో ఏ పార్టీలోనైనా బీఆర్ఎస్ ఎందుకు విలీనం అవుతుంది? అధికార పార్టీ ఎంపీలే బీఆర్ఎస్ బలంగా ఉందని చెప్తున్నప్పుడు వారు కాంగ్రెస్‌లోకి ఎలా వస్తారు? ఇప్పటికే కాంగ్రెస్‌లో చేరిన వారు తలలు పట్టుకుంటున్నారు. దీనికితోడు సొంత పార్టీలోనే ముసలం మొదలైంది. సీఎం, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల మధ్య పొసగడం లేదు. ఎమ్మెల్యేలు సొంత కుంపట్లు పెట్టుకుంటున్నారు. అన్ని కాంట్రాక్టులు ఒక్క మంత్రికే కట్టబెడుతున్నారని తిరగబడుతున్నారు. అధికార పార్టీలో ఇంత గందరగోళంగా ఉంటే కాంగ్రెస్‌లో చేరేందుకు ఎవరు ఇష్టపడతారు. కానీ, మీడియా మాత్రం బీఆర్ఎస్‌పై లేనిపోని కల్పిత వార్తలు రాస్తూ ప్రజలను మభ్యపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నది. విచారణలు, కేసులు అంటూ బీఆర్ఎస్‌ను ఇబ్బంది పెట్టే ప్రయత్నం చేసినా ఆ పార్టీ తలొగ్గడం లేదు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ క్యాడర్‌ను, నేతలను గందరగోళానికి గురిచేసేందుకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అండ్ భజన మీడియా గులాబీ శ్రేణులపై మానసిక యుద్ధానికి తెరతీసింది. సీఎంవో నుంచి వచ్చే వార్తలకు మసాలా దట్టించి బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలను అయోమయానికి గురిచేస్తున్నారు. గతంలో అసెంబ్లీ, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఇలాంటి ప్రచారమే చేశారు. ఇప్పుడు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు దగ్గరపడటం, గ్రామీణ తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ బలపడటంతో మరోసారి ఇలాంటి చిల్లర రాజకీయాలకు తెర తీశారు. ఇలాంటి రాతల ట్రాప్‌లో ప్రజలు పడతారనుకోవడం భ్రమే.

రాష్ట్రాభివృద్ధే లక్ష్యంగా సంకీర్ణ ప్రభుత్వం

భారతదేశంలో ఏక పార్టీ పాలన ముగిసిన తరువాత డెబ్భైయ్యో దశకంలో ప్రారంభమైన సంకీర్ణ రాజకీయాలు అనేక ఒడిదుడుకులు, ఎత్తుపల్లాల్ని ఎదుర్కొంటూ పరిణతి చెందుతూ వస్తున్నాయి. జనతా ప్రభుత్వంతో మొదలై నేషనల్ ఫ్రంట్, యునైటెడ్ ఫ్రంట్, ఎన్డీయే, యూపీఏ, ఇండియా కూటముల రూపంలో నేటికీ దేశంలో సంకీర్ణ రాజకీయాలు నడుస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ పరిపక్వతకి చరిత్ర నేర్పిన అనేక పాఠాలే కారణం. సమకాలీన పరిస్థితుల్లో ఏదో ఒక పార్టీ మెజార్టీ సాధించినా, అది ఎంతకాలం ఉంటుందో తెలియదు. పార్టీ ఫిరాయింపులు వెన్నంటే ఉంటున్నాయి. తరువాతి ఎన్నికల్లో పరిస్థితి ఎలా ఉండబోతోందో తెలియదు. నేడు ప్రతి సామాజిక వర్గం, రాజకీయ పార్టీ అధికారంలో తన వాటా డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడున్న సమీకరణాలు రేపు ఉంటాయో లేదో తెలియదు. ఎలా మారుతాయో ఊహించలేం. రాజకీయ పార్టీలది ఎన్నికల వరకు ఒక తీరు, గెలిచాక మరో తీరు. ఏదీ గ్యారంటీ లేని నియో లిబరల్ రాజకీయ వాతావరణం సమాజాన్ని ఆవహించింది. ఈ పరిస్థితుల్లో సంకీర్ణాల్ని తెగేవరకి లాగటం ఎంత ప్రమాదకరమో గత ఐదు దశాబ్దాల్లో అవగాహన కలిగింది. ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను పాలిస్తున్న కూటమి నాయకుల్లో ఈ అవగాహన బలంగా కనిపిస్తున్నది. ముఖ్యంగా టీడీపీ, జనసేన వర్గాల్లో అక్కడక్కడ కొన్ని టెన్షన్స్ కనిపిస్తున్నా చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్ వాటిని సముదాయిస్తున్నారు. భవిష్యత్తు పట్ల అవగాహన లేకుండా, బాధ్యతారహితంగా రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యల్ని ఇద్దరూ హద్దుల్లోనే ఉంచుతున్నారు. వారు పరస్పర గౌరవాన్ని, ప్రాధాన్యతని పదేపదే శ్రేణులకి గుర్తుచెయ్యటం అందులో భాగమే. గత ఎన్నికల్లో కూటమిలో పవన్ కల్యాణ్ లేకపోతే ఎంత రిస్కో చంద్రబాబుకు, ఆయన లేకపోతే ఎంత ప్రమాదకర పరిణామాలు చోటుచేసుకునేవో పవన్ కల్యాణ్‌కి తెలుసు. పొత్తు లేకపోతే ఫలితాలు ఇలా ఉండేవికావన్న విశ్లేషణలు భవిష్యత్తులో ఇద్దరూ కలిసి నడవాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెపుతున్నాయి. ఈ సందర్భంలోనే 15 సంవత్సరాల వరకు కూటమి ప్రభుత్వ పాలన అవసరాన్ని పవన్ కల్యాణ్ గుర్తు చేశారు. ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా కూటమి ప్రభుత్వం మరో 15 ఏళ్లు కొనసాగుతుందని చెప్పటం ఆయన వాస్తవిక దృక్పథాన్ని సూచిస్తుంది. సంకీర్ణ ప్రభుత్వాలైనా, ఏకపార్టీ ప్రభుత్వాలైనా పాలనలో కొన్ని పొరపాట్లు దొర్లటం సహజం. దురదృష్టవశాత్తూ ఆ పొరపాట్ల మీద నాయకుల్లో ఆత్మవిమర్శ అరుదుగా జరుగుతుంది. ఫలితంగా ఆ పొరపాట్లని ప్రతిపక్షాలు ఆయుధాలుగా మలుచుకుంటాయి. పవన్ కల్యాణ్ ఏవైనా పొరపాట్లు జరిగితే వాటిమీద తానే ముందుగా స్పందించి సహచరులను అప్రమత్తం చేస్తున్నారు. ఇది ప్రభుత్వం పట్ల ప్రజల్లో క్రెడిబిలిటీ పెంచుతుంది.

ఆరు క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే సూపర్ ఫ్రూట్

చలికాలంలో పండే దానిమ్మపండు, ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందనేది అందరికీ తెలిసిందే. తాజా పరిశోధన ప్రకారం, దానిమ్మను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా ఆరు రకాల క్యాన్సర్లను నివారించడంలో సహాయ పడుతుందని వెల్లడైంది. పాకిస్తాన్, సౌదీ అరేబియా, ఆఫ్రికా, బంగ్లాదేశ్, కొరియా, నైజీరియా వంటి దేశాలకు చెందిన పరిశోధకుల బృందం దానిమ్మపై ప్రత్యేకంగా రీసెర్చ్ చేసింది. ఈ అధ్యయనంలో దానిమ్మ లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు, ఇతర పోషకాలు క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు ఉన్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు.దానిమ్మలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, టానిన్లు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయని ఈ పరిశోధకుల బృందం తెల్చింది. దానిమ్మ ప్రోస్టేట్, రొమ్ము, చర్మం, ఊపిరితిత్తులు, పెద్దప్రేగు వంటి వివిధ క్యాన్సర్లను నిరోధించగలదని పరిశోధకులు వెల్లడిస్తున్నారు.అయితే, దానిమ్మపండ్ల ప్రయోజనాలు కేవలం క్యాన్సర్ వంటి మహామ్మారివ్యాధులకే కాకుండా, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడం, దీర్ఘకాలిక మంటలను తగ్గించడం, కండరాల బరువు కోల్పోవడాన్ని నివారించడంతోపాటు టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగుల హార్మోన్ స్థాయిలను సరిచేయడంలో కూడా ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఆహార విధానాలతో సహా జీవనశైలి కారకాలను సవరించడం ద్వారా 45శాతం కంటే ఎక్కువ క్యాన్సర్ కేసులను నివారించవచ్చని క్లీవ్‌ల్యాండ్ క్లినిక్ అంచనా వేసింది. ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురించిన జనవరి 2025 అధ్యయనంలో దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు గురించి వివరించారు.ఆహార నియమావళిలో విభిన్నమైన కూరగాయలు,పండ్లను చేర్చుకోవడం వల్ల సంవత్సరానికి కనీసం 20శాతం క్యాన్సర్ ను అడ్డుకోవచ్చని, దీనివల్ల సుమారు 200,000 క్యాన్సర్ సంబంధిత మరణాలను నివారించవచ్చని ఆశా భావం వ్యక్తం చేసింది పాకిస్తాన్, సౌదీ అరేబియా, ఆఫ్రికా, బంగ్లాదేశ్, కొరియా, నైజీరియాలకు చెందిన పరిశోధకుల బృందం పేర్కొంది..

యోగాతో శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ..?

ఈ రోజుల్లో బాడీ డిటాక్స్ పేరుతో రకరకాల డ్రింక్స్ తాగడం మీరు చూసి ఉంటారు. శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించడానికి శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం చాలా ముఖ్యం అని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి, శరీర నిర్విషీకరణలో శరీరం నుంచి విష పదార్థాలను తొలగించడం,బరువు తగ్గడం వంటివి ఉంటాయి.

నిపుణులు కూడా ఎప్పటికప్పుడు శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేసే ఇలాంటి ఎన్నో విషయాలు ఇంటర్నెట్‌లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి ఎంత ఆరోగ్యకరమైనవి అనే దానితో సంబంధం లేకుండా యోగా ద్వారా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయవచ్చని మీకు తెలుసా..? మన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి, వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల శరీరం ప్రభావితమవుతుంది. అటువంటి సమయంలో శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడం చాలా అవసరం.

డిటాక్స్..?

శరీరం నిర్విషీకరణ అవసరం ఎప్పుడు అనేది సూచించడానికి మన శరీరంలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవేంటంటే..?

చర్మ సమస్య,కడుపు ఉబ్బరం,కొన్నిశరీర అవయవాల వాపు,బరువు పెరగడం,అలసట.

యోగాతో శరీరాన్ని ఎలా డిటాక్స్ చేయవచ్చు..?

యోగా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని నిరంతరం చేయడం వల్ల శరీరం రోగాల బారిన పడకుండా ఉంటుంది. అయితే యోగా ద్వారా మన శరీరాన్ని నిజంగా నిర్విషీకరణ చేయవచ్చా లేదా? యోగా జర్నల్‌లోని ఒక నివేదిక ప్రకారం, యోగా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుందనడానికి ప్రత్యక్ష సమాధానం లేదు. అయితే, కొంతమంది నిపుణులు యోగాకు సంబంధించిన కొన్ని భంగిమలను సూచిస్తారు. ఇవి ప్రయోజన కరంగా ఉంటాయి. కానీ దీనికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

కాలేయ నిర్విషీకరణ..

చర్మం, మూత్రపిండాలు,ప్రేగుల వలె, మన కాలేయం కూడా శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మన శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. అయితే, కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరంలో డిటాక్స్ ఫికేషన్ ప్రక్రియ నిరంతరం జరుగుతుంది. అయితే, మన శరీరం సరిగ్గా పనిచేయాలంటే మనం శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి. ఇతర వ్యాయామాల మాదిరిగానే, యోగా కూడా శరీర విధులను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.మీరు మీ జీవనశైలిలో భుజంగాసన, కపాలభాతి, సలాంబ సర్వంగాసన, బుటి యోగా, పశ్చిమోత్తనాసన వంటి యోగాను చేర్చుకోవచ్చు. దీంతో శరీరంలోని అన్ని విధులు సక్రమంగా సాగుతాయి.

బ్లాక్ సాల్ట్ బెనిఫిట్స్ ఎన్నో

బ్లాక్ సాల్ట్ ను ప్రతి ఇంట్లో వివిధ ఆహారపదార్థాలు, పలురకాల పానీయాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇందులో కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండే ఈ ఉప్పు ఆహారపు రుచిని పెంచడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యల నుంచిఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే ఈ నల్ల ఉప్పు చాలాబాగా పనిచేస్తుంది.

పోషకాల నిధి..

వంటగదిలో అందుబాటులో ఉండే కొన్ని పదార్థాలు సాధారణమైనవిగా అనిపించవచ్చు. కానీ వాటిలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అనేకం ఉన్నాయి.నల్ల ఉప్పు కూడా అలాంటిదే. సరైన పరిమాణంలో తినడం ద్వారా, మీ జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది.ప్రతి భారతీయ వంటగదిలో సులభంగా లభించే బ్లాక్ సాల్ట్ చాట్ లేదా సలాడ్ అయినా వాటి రుచిని పెంచడమే కాకుండా జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిగిన పోషకాల నిధి.

ఎసిడిటీ..

నల్ల ఉప్పు ఎసిడిటీ నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. తరచుగా గ్యాస్ ,అసిడిటీ వంటి సమస్యలను నిరోధించడంలో నల్ల ఉప్పు మంచి పనితీరును కనబరుస్తుంది. బ్లాక్ సాల్ట్ కాలేయ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిదని కొన్ని అధ్యయనాలలో కూడా తేలింది.

మెరుగైన జీర్ణక్రియ..

అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా, చాలా మంది ప్రజలు పేలవమైన జీర్ణక్రియ గురించి ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. అలాంటి వారికి కూడా చిటికెడు నల్ల ఉప్పు చాలా మేలు చేస్తుంది. కడుపు నొప్పిని శాంతపరచడానికి ఇది పనిచేస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది..

చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారికి కూడా దీని వినియోగం చాలా మంచిది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రించడం ద్వారా మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. మితిమీరి ఎలాంటిది తీసుకున్నా హానికరం కాబట్టి, దీనిని పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

బరువు తగ్గడానికి..

బరువు తగ్గడానికి ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. నల్ల ఉప్పులో స్థూలకాయాన్ని నిరోధించే గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు మీ ఆహారంలో సలాడ్, పానీయం వంటి మొదలైన వాటిల్లో నల్ల ఉప్పును వేసుకుంటే, అది బరువును తగ్గించడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

హెూమియోపతిలో ఏ వ్యాధులు నయం అవుతాయి..?

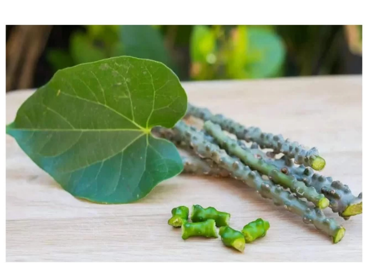
హెూమియోపతి మందులు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా కొన్నిరకాల వ్యాధులను నయం చేయగలవని హెూమియో వైద్య నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. ఏ వ్యాధులను నయం చేయడంలో హెూమియోపతి చికిత్స ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది..? అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఈరోజు ప్రపంచ హెూమియోపతి దినోత్సవం 2024 సందర్భంగా సాక్షి లైఫ్ ప్రత్యేక కథనం.

అద్భుతమైన చికిత్స..

హెూమియోపతి అనేది ఎటువంటి నొప్పి లేకుండా సమస్యలను నయం చేసే చికిత్సా విధానం. అలాగే, హెూమియోపతి గురించి తరచుగా చెప్పే ఒక విషయం ఏమిటంటే, వ్యాధిని దాని మూలాల నుంచి తొలగించాలనుకుంటే హెూమియోపతిని అనుసరించాలని వైద్యనిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. ప్రజలు అనేక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఆయా వ్యాధులు నయం అవ్వడానికి వారు చాలా మందులు తీసుకోవాలి. ఒకవేళ వాడినప్పటికీ నివారణకు ఎటువంటి హామీ ఉండదు. సోరియాసిస్, లైకెన్ ప్లానస్ ,యాంకైలోజింగ్

స్పాండిలైటిస్ వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులలో హెూమియోపతి చాలా మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆ వ్యక్తికి వచ్చిన వ్యాధి తీవ్రత, దాని వల్ల కలిగే ఒత్తిడి, దానికి వ్యక్తి స్పందన వంటి అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని హెూమియోపతి మందులు ఇస్తారు. ఈ ఔషధాల సహాయంతో అనేక వ్యాధులను వాటి మూలాల నుంచి నయం చేయవచ్చు. సంపూర్ణ గ్రహణం సమయంలో కూడా, సూర్యుడు చంద్రుని పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా దాచినప్పుడు, సూర్యుని కిరణాలు చాలాతీవ్రంగా ఉంటాయని, అవి కళ్ళకు హాని కలిగిస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. సూర్యుడిని నేరుగా చూడటం వల్ల సోలార్ రెటినోపతి అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. సూర్యుని అతినీలలోహిత కిరణాలు రెటీనాను దెబ్బతీయడం వల్ల ఈ పరిస్థితి తలెత్తుతుందని వైద్యులు వెల్లడిస్తున్నారు.

డెంగ్యూ, మలేరియాలకు దివ్యౌషధం ఈ ఆకు



శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడానికి లేదా రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు అనేక వ్యాధులను నయం చేయడంలో కీలక పాత్రపోషిస్తుంది. ఇంతకీ ఏమిటి ఆ ఆకు అంటే..? తిప్పతీగ ఆకు.. అవును.. తిప్పతీగ ఆకు తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.. అవేంటంటే..?

తిప్పతీగ ఆకు..

దీనిని ఇంగ్లిష్ లో గిలోయ్ అంటారు. ఇది శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పరిగణిస్తారు. ముఖ్యంగా ఈ ఆకు డెంగ్యూ, మలేరియా, స్వైన్ ఫ్లూ మొదలైన వాటికి చాలాబాగా పనిచేస్తుంది. పచ్చి ఆకు తోపాటు, క్యాప్సుల్స్, జ్యూస్, పౌడర్ అన్నీ నేడు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలోనూ, మధుమేహం లేదా ఆర్థరైటిస్ నుంచి బయటపడటానికి ఎంతో బాగా పనిచేస్తుందని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి.

మధుమేహం..

మధుమేహం విషయంలో కూడా తిప్పతీగ ఆకులు, కాండం లేదా వేరుతో కషాయాలను తయారు చేసుకుని తాగడం ద్వారా, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని అద్భుతమైన రీతిలో నియంత్రిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా, అసాధారణమైన ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఆర్థరైటిస్ నొప్పి నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి..

ఆర్థరైటిస్‌లో తిప్పతీగ ఒక వరంలా పనిచేస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో దీనిని చేర్చుకోవడం ద్వారా కీళ్ల నొప్పుల సమస్యను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఎండబెట్టి పొడి చేసి రాత్రి వేడి పాలతో తాగి నిద్రిస్తే.. ఇది మీ నిద్రను మెరుగుపరచడమే కాకుండా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది..

రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో తిప్పతీగకు పోటీ లేదు. దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా గ్యాస్, అసిడిటీ , మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రాకుండాచేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తిప్పతీగ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తికి అపారమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

ఒత్తిడికి..

తిప్పతీగ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ తొలగిపోతాయి. అంతేకాదు ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. టాక్సిన్స్ తొలగిపోయిన తర్వాత, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగితుంది.ఇలాంటి కచ్చితమైన ఆరోగ్య సమాచారాన్ని అనుభవజ్ఞులైన వైద్య నిపుణులు అందించే మరిన్ని విషయాలను మీరు తెలుసుకోవాలంటే సాక్షి లైఫ్ ను ఫాలో అవ్వండి..

మానసిక ఆరోగ్యానికి అరటిపండు ఎలాంటి మేలు

అరటిపండు పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ ఇష్టపడే పండు. ఇది ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభిస్తుంది. అరటిపండు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఏ , మెగ్నీషియం, రాగి మొదలైన అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి, ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించ డానికి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచ డానికి, మానసిక స్థితిని సమతుల్యం చేయడానికి, చర్మాన్ని మెరుగు పరచడానికి ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక.

చర్మానికి మేలు

అరటిపండులో విటమిన్ సి, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి, ఇవి చర్మాన్ని సంరక్షించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడుతాయి. అంతేకాకుండా, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో శరీరం నుంచి హానికరమైన అంశాలను తొలగించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

జీర్ణక్రియ

అరటిపండులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇందులో పెక్టిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది, ఇది కడుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి అవసరం

అరటిపండ్లలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది బిపిని నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పొటాషియం సాధారణ హృదయ స్పందనను నిర్వహిస్తుంది. రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

మానసిక ఆరోగ్యానికి

అరటిపండ్లలో విటమిన్ బి6 ఉంటుంది, ఇది మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిరాశను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

విటమిన్స్ అన్నిటిని పొందాలంటే

శరీరానికి అన్నిరకాల విటమిన్స్ అందాలంటే ఏమి చేయాలి..? ఏమి చేస్తే అన్నిరకాల విటమిన్స్ ను పొందవచ్చు..? అసలు విటమిన్స్ అనేవి ఎలాంటి ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉంటాయి..? ఆహారంలో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను ఎలా చేర్చుకోవాలి..? ఇవి శరీరానికి అందించే ప్రయోజనాలు ఏమిటి..? అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

విటమిన్ “ఏ”

ఆహారంలో విటమిన్ “ఏ” సమృద్ధిగా ఉండే వాటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా రేచీకటి, అంధత్వం సమస్య దూరమవుతుంది. ఇది మన కంటి చూపును కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇవి చర్మం మరియు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా మన రోగనిరోధక శక్తి కూడా బలపడుతుంది. క్యారెట్, చిలగడదుంప, పాలు, బొప్పాయి, ఆకు కూరల్లో విటమిన్ ఎ అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది.

విటమిన్ బి1 (థయామిన్)..

ఆహారంలో తృణధాన్యాలు, పప్పులు లేదా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకుంటే, అవి మన శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. దీంతో కండరాలు దృఢంగా తయారవుతాయి.

విటమిన్ బి 2 (రిబోఫ్లేవిన్)

విటమిన్ బి2 సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం వల్ల చర్మం, కళ్ళు , జుట్టుకు అవసరమైన పోషణ లభిస్తుంది. అంతేకాదు ఇది ఎర్ర రక్త కణాలను తయారు చేస్తుంది. పాలు,పెరుగు, పచ్చి కూరగాయలలో ఎక్కువ పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి.

విటమిన్ బి3 (నియాసిన్)

విటమిన్ బి3 ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది మన చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. దీనిని పొందడానికి, మీరు మీ ఆహారంలో చేపలు, గుడ్డు, చికెన్, తృణధాన్యాలు చేర్చుకోవచ్చు.

విటమిన్ బి5 (పాంతోతేనిక్ యాసిడ్)

విటమిన్ బి5 శరీరంలో హార్మోన్లను తయారు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలోనూ, శక్తిని పెంచడంలోనూ ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ B5 గుడ్లు, చేపలు, పప్పులలో పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి6 (పిరిడాక్సిన్)

అరటి, చేపలు, చికెన్‌లో విటమిన్ బి6 పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి కూడా బలపడుతుంది.

విటమిన్ బి 7

విటమిన్ బి7 మన జుట్టును బలంగా, మెరిసేలా చేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. %దీ%7 గింజలు, విత్తనాలు, గుడ్లలో లభిస్తుంది.

విటమిన్ బి 9

విటమిన్ బి9 గర్భధారణ సమయంలో శిశువు మెదడు, వెన్నుపాము అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది. బచ్చలికూర, బ్రకోలీ, నారింజలో బి9ఎక్కువగా ఉంటుంది.

విటమిన్ బి12

ఇది శరీరంలో ఎనర్జీ లెవెల్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. చేపలు, పాలు, గుడ్లలో ఇది ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

విటమిన్ “సి”..

విటమిన్ “సి” ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మాన్ని మెరిసేలా కూడా చేస్తుంది. ఎలాంటి గాయమైనా త్వరగా మాన్పించే శక్తి విటమిన్ సికి ఉంది. నారింజ, నిమ్మ, ఉసిరి, బెర్రీస్, కివి, టమాటా, నల్ల ఎండుద్రాక్షలలో పుష్కలంగా ఇది కనిపిస్తుంది.

విటమిన్ “డి”..

ఇది ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది. దీంతో శరీరంలో కాల్షియం లోపాన్ని భర్తీ చేసుకోవచ్చు. శరీరంలో విటమిన్ డి లోపాన్ని భర్తీ చెయడానికి, సూర్యరశ్మి ద్వారా పొందవచ్చు. పాలు, చేపలలో కూడా ఇది లభిస్తుంది.

విటమిన్ “ఇ”..

అందంగా కనిపించాలనుకునే వారు తమ ఆహారంలో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉండే వాటిని చేర్చుకోవాలి. విటమిన్ “ఇ”.. చర్మం, జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణిస్తారు. బాదం, వాల్‌నట్,పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో అధిక మొత్తంలో విటమిన్ “ఇ” ఉంటుంది.

విటమిన్ “కె”..

విటమిన్ “కె” శరీరంలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారిస్తుంది. ఎముకలను కూడా దృఢంగా చేస్తుంది. ఆకు కూరలు, సోయాబీన్, బ్రకోలీలో పుష్కలంగా ఇది లభిస్తుంది.

థైరాయిడ్‌తో బాధపడుతున్నారా..?

ఈ ఆహారాలను తినండి.. ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!

మన శరీరంలో ఉన్న గ్రంథుల్లో థైరాయిడ్ గ్రంథి కూడా ఒకటి. ఇది గొంతు మీద సీతాకోక చిలుక ఆకారంలో ఉంటుంది. ఇది అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీర మెటబాలిజంను, ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. థైరాయిడ్ పనితీరులో అసమతుల్యతలు ఉంటే తద్వారా శరీరం మొత్తంపై ప్రభావం పడుతుంది. మన శరీర మెటబాలిజం, నిర్మాణం, శక్తి స్థాయిలకు అవసరం అయిన అనేక క్రియలను థైరాయిడ్ నిర్వహిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే శరీరంలో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు కొందరికి మందగిస్తుంది. దీంతో థైరాయిడ్ వచ్చిందని అంటారు. శరీరంలో ఐయోడిన్ స్థాయిలు తగ్గితే థైరాయిడ్ సమస్య వస్తుంది. అందుకనే అయోడిన్ ఉన్న ఉప్పును తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

పప్పు దినుసులు, బీన్స్..

పప్పు దినుసులు, బీన్స్‌ను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో అయోడిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. వీటిని రోజువారి ఆహారంలో సలాడ్స్ లేదా సూప్స్‌లో తీసుకోవచ్చు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే మీరు తినే ఆహారంలో అయోడైజ్డ్ ఉప్పు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రస్తుతం చాలా వరకు కంపెనీలు అయోడైజ్డ్ ఉప్పును తయారు చేస్తున్నాయి. ఉప్పులో కచ్చితంగా అయోడిన్‌ను కలపాలని ఎప్పటి నుంచో ప్రభుత్వం ఆదేశాలు అమలులో ఉన్నాయి. కనుక అన్ని కంపెనీలు అయోడైజ్డ్ సాల్ట్‌ను మాత్రమే తయారు చేస్తున్నాయి. కాబట్టి మీరు వాడుతున్న ఉప్పు అయోడైజ్డ్ సాల్ట్ అవునా, కాదా.. అన్న విషయాన్ని నిర్ధారించుకుని వాడాలి. అయోడిన్ ఉన్న ఉప్పు వాడితే ఈ పోషక పదార్థ లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

పాలు, పాల ఉత్పత్తులు..

పాలు, పాల ఉత్పత్తుల్లోనూ అయోడిన్ అధికంగా ఉంటుంది.

ముఖ్యంగా చీజ్, పెరుగు, పాలలలో అయోడిన్ ఉంటుంది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరానికి కావల్సినంత అయోడిన్ లభిస్తుంది. ఇది థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో అనేక జీవక్రియలు సాఫీగా నిర్వహించబడతాయి. కోడిగుడ్లలోనూ అయోడిన్ అధికంగానే ఉంటుంది. కోడిగుడ్లలో అయోడిన్‌తోపాటు జింక్, సెలీనియం కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. ఇవి థైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. కోడిగుడ్లను మీరు రోజూ ఉడకబెట్టి తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

చేపలు..

చేపల్లో అనేక పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లతోపాటు అయోడిన్ కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. దీని వల్ల థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జీవక్రియలు సరిగ్గా నిర్వహించబడతాయి. బెర్రీ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా థైరాయిడ్ సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, రాస్ప్ బెర్రీలు ఇందుకు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ బెర్రీ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగవుతుంది. జీవక్రియల వేగం పెరుగుతుంది. థైరాయిడ్ వల్ల వచ్చే అనేక సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు.

ఎక్కువైతే ముప్పే!

ఎండ మండిపోతున్నది. ఇలాంటి వేడి వాతావరణంలో చల్లచల్లని పానీయాలు తాగాలనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా, చెరకు రసం.. అమృతంలా కనిపిస్తుంది. అందుకు తగ్గట్టు అనేక ప్రయోజనాలనూ అందిస్తుంది.అయితే, వేసవితాపం నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుందని గ్లాసులకు గ్లాసులు తాగేయడం ఏమంత మంచిదికాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఐసీఎంఆర్ కూడా ఇదే చెబుతున్నదని అంటున్నారు.నేషనల్ హెల్త్ సర్వీస్ (ఎన్‌హెచ్‌ఎస్, ఇంగ్లాండ్) సూచనల ప్రకారం.. పెద్దవాళ్లు రోజుకు 30 గ్రా. కంటే ఎక్కువ చక్కెరను తీసుకోవద్దు. 7 నుంచి 10 ఏళ్ల పిల్లలు 24 గ్రా. కంటే తక్కువగా, 4 నుంచి 6 ఏళ్ల పిల్లలు 19 గ్రా. కన్నా తక్కువగా చక్కెరను తీసుకోవాలి. ఆ పరిమితి దాటితే.. ఆరోగ్యానికి హానికరం. అయితే, 100 మి.లీ చెరకు రసంలో 13 నుంచి 15 గ్రా. చక్కెర ఉంటుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈక్రమంలో రోజుకు రెండుగ్లాసుల చెరకు రసం తీసుకున్నా.. 400 - 450 మి.లీ తాగినట్లే! ఈ లెక్కన శరీరంలోకి 45 - 50 గ్రా. చక్కెర చేరుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ఐసీఎంఆర్) కూడా ఇదే విషయం వెల్లడించింది.

పరిమితి ఉంటేనే..

చెరకు రసం ఆరోగ్యానికి అనేక రకాలుగా మేలుచేస్తుంది. అయితే, పరిమితి దాటితే.. అనారోగ్యం కలుగుతుంది. చెరకు రసంలో కార్బొహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్, ఐరన్, పొటాషియం, భాస్వరం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి.. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తాయి. జీర్ణ సమస్యలతోపాటు మలబద్ధకాన్నీ నివారిస్తాయి. దంతాలు, ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. చెరకు రసం.. అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించి, గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు వృద్ధాప్య ఛాయలను దూరం చేస్తుంది.

కొబ్బరి నీళ్లు అధికంగా తాగుతున్నారా..?

అయితే జాగ్రత్త..!

కొబ్బరి నీళ్లను తాగడం వల్ల మన శరీరానికి ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. ప్రకృతి మనకు సహజసిద్ధంగా అందించిన మధురమైన పానీయం కొబ్బరి నీళు.. వీటిని సీజన్లతో సంబంధం లేకుండా ఎప్పుడైనా సరే తాగుతుంటారు.కొబ్బరి నీళ్లు మనకు వేసవిలో దాహాన్ని తీర్చడమే కాదు, ఎండ దెబ్బ బారిన పడకుండా చూస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లను వేసవిలో తాగడం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్స్‌ను తిరిగి పొందుతుంది. అలాగే వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యకరమే అయినప్పటికీ వీటిని మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. పెద్ద మొత్తంలో కొబ్బరి నీళ్లను తాగితే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోగా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లను రోజూ తాగే వారు కచ్చితంగా జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది.

మోతాదులోనే తాగాలి..

కొబ్బరి నీళ్లను తాగితే మనకు తాజాదనపు అనుభూతి కలుగుతుంది. శరీరానికి కొత్త శక్తి వచ్చినట్లు అయి ఉత్తేజంగా మారుతారు. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. అయితే మెడికల్ మైక్రో బయాలజిస్ట్ డాక్టర్ జమాల్ ఎ.ఖాన్ చెబుతున్న ప్రకారం.. కొబ్బరి నీళ్లను రోజూ మోతాదుకు మించి తాగితే అందులో ఉండే పొటాషియం గుండెకు హాని చేస్తుందని అంటున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లు మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వాటిల్లో పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. కనుక కొబ్బరి నీళ్లను మోతాదుకు మించి తాగితే ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుందని అంటున్నారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఎవరైనా సరే మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లను అధికంగా తాగడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లెవల్స్ పెరిగిపోయి హైపర్ కలేమియా అనే సమస్య వస్తుందని అంటున్నారు. దీని వల్ల గుండె అసాధారణ రీతిలో కొట్టుకుంటుంది. కొందరికి ప్రాణాంతక పరిస్థితులు సంభవించే అవకాశాలు ఉంటాయని హెచ్చరిస్తున్నారు.

వీరు తాగకూడదు..

వైద్య నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను తాగకపోవడమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. కిడ్నీ సంబంధ సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను తాగకపోవడమే మంచిది. లేదంటే కొబ్బరి నీళ్ల కారణంగా శరీరంలో చేరే పొటాషియంను కిడ్నీలు బయటకు పంపించలేకపోతే అప్పుడు కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. కనుక ఈ సమస్య ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను తాగకూడదు. అలాగే శస్త్ర చికిత్స చేయించుకుంటానికి 2 వారాల ముందు కానీ 2 వారాల తరువాత కానీ కొబ్బరి నీళ్లను తాగవద్దని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే వీటిల్లో ఉండే పొటాషియం కారణంగా రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండదు. దీని వల్ల సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది.

ఎంత తాగాలి..?

కిడ్నీ వ్యాధులు లేదా హైబీపీ మందులను వాడేవారు డాక్టర్ సలహా మేరకు కొబ్బరి నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదంటే మెడిసిన్ల ప్రభావం మరీ ఎక్కువయ్యే లేదా తక్కువయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాగే జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లను తాగకపోవడమే మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లను ఎవరైనా సరే రోజుకు 1 గ్లాస్ మోతాదులో తాగవచ్చు. వేసవిలో రెండు సార్లు ఇలా రోజుకు తాగవచ్చు. కానీ మోతాదుకు మించితే శరీరంలో పొటాషియం స్థాయిలు ఎక్కువై అది రక్తపోటుపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. దీంతో గుండెకు హాని కలుగుతుంది. కనుక అధికంగా కొబ్బరి నీళ్లను తాగుతున్న వారు ఈ విషయాలను తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఎల్‌డీఎల్, హెచ్‌డీఎల్ అంటే...

కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలి..? మన శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా చేరితే రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడి హార్ట్ ఎటాక్ సంభవిస్తుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. అయితే కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా చేరడం అనేది ఇందుకు ఒక ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు.మనం పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, అస్తవ్యస్తమైన జీవన విధానం వల్లే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోతుంటాయి. ఈ క్రమంలోనే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అధికంగా ఉన్నవారు ఆహారం విషయంలో అనేక మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు కొన్ని రకాల ఆహారాలను అసలు తినకూడదు.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్..

నిత్యం ఉదయాన్నే చాలా మంది ఇడ్లీ, దోశ వంటివి తింటుంటారు. వీటిని అధికంగా తింటే శరీరంలో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా చేరుతాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ పెరిగేలా చేస్తాయి. కనుక ఉదయం ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తినాలి. ముఖ్యంగా కోడిగుడ్లను తీసుకోవాలి. అలాగే తాజా పండ్లు, కూరగాయలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు, నూనె పదార్థాలను తినడం తగ్గించాలి. వీటి వల్లే కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా పేరుకుపోతుంది. మద్యం సేవించడం మానేయాలి. ధూమపానం చేయకూడదు. ఉప్పును తగ్గించాలి. సర్వ రోగాలకు ఇదే ప్రధాన కారణం కనుక ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని తగ్గించాలి. ఇక కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంతోపాటు పలు ఆహారాలను నిత్యం తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు.

ఎల్‌డీఎల్, హెచ్‌డీఎల్..

మన శరీరంలో రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్స్ ఉంటాయి. ఒకటి చెడు కొలెస్ట్రాల్ కాగా దీన్నే ఎల్‌డీఎల్ అంటారు. ఇంకొకటి మంచి కొలెస్ట్రాల్. దీన్నే హెచ్‌డీఎల్ అంటారు. ఎల్‌డీఎల్ తగ్గాలంటే హెచ్‌డీఎల్ పెరగాలి. ఇందుకు హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచే ఆహారాలను తినాలి. హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచేందుకు యాపిల్ పండ్లు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. రోజుకు ఒక యాపిల్‌ను తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరం రాదని చెబుతుంటారు. ఆ మాట అక్షరాలా సత్యం అని చెప్పవచ్చు. రోజుకు ఒక యాపిల్‌ను తింటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడడడమే కాదు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా ఎల్‌డీఎల్ తగ్గి హెచ్‌డీఎల్ పెరుగుతుంది. గుండె సురక్షితంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

ఆహారాలు..

బీన్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా ఎల్‌డీఎల్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే బ్లాక్ టీ లేదా గ్రీన్ టీని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఈ రెండింటిలోనూ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గడమే కాదు, కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుంది. ఈ రెండు రకాల టీలను రోజూ తాగుతుంటే అధిక బరువు తగ్గుతారు. హెడీఎల్ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే వెల్లుల్లిని కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు అల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఎల్‌డీఎల్‌ను తగ్గించి హెచ్‌డీఎల్‌ను పెంచుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు.

రక్తాన్ని పలుచగా చేసే ఆహారాలు

కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇలా జరిగితే గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. అందుకు గాను రక్తాన్ని పలుచగా చేసే ఆహారాలను మనం తరచూ తినాలి. దీంతో రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టకుండా చూసుకోవచ్చు. అయితే అందుకు ఏయే ఆహారాలు ఉపయోగపడతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వీటిని తినడం వల్ల రక్తనాళాలు క్లియర్ అవడమే కాక గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగు పడుతుంది.

చేపలు, పసుపు..

వారంలో కనీసం 2 లేదా 3 సార్లు చేపలను తింటే గుండె పోటు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు

అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ సమ్మేళనాలుగా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల రక్తనాళాలు వాపులకు గురికాకుండా ఉంటాయి. దీంతో రక్తం పలుచబడుతుంది. బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే పసుపును తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పసుపులో కర్క్యుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ సమ్మేళనంగా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల రక్తం పలుచగా మారుతుంది. నాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టకుండా చూస్తుంది. దీని వల్ల గుండె పోటు నివారించబడుతుంది.

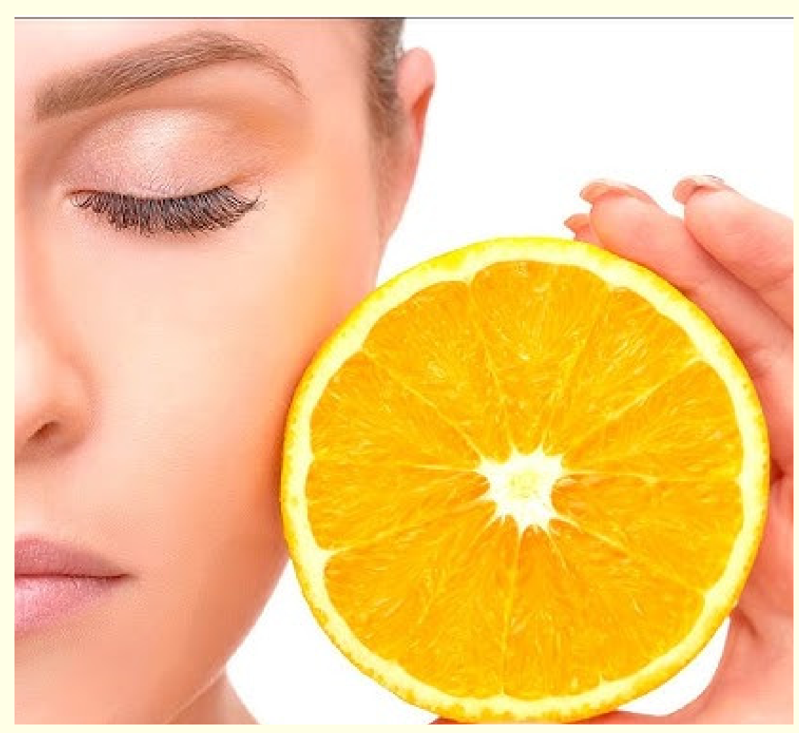
అల్లం, వెల్లుల్లి..

మనం అల్లాన్ని రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. అయితే అల్లం రసాన్ని రోజూ సేవించడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా అల్లంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అలాగే రక్తాన్ని పలుచగా చేసే గుణాలు కూడా అల్లానికి ఉంటాయి. కనుక అల్లాన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల గుండె పోటు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే రక్తాన్ని పలుచగా చేసి రక్త సరఫరాను మెరుగు పరిచే గుణాలు వెల్లుల్లిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. వెల్లుల్లిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే 2 పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను తింటుంటే మేలు జరుగుతుంఇ. వెల్లుల్లిలో ఆల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రక్తం పలుచగా అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా నివారించవచ్చు.

బెర్రీలు, డార్క్ చాకొలెట్లు..

బెర్రీ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. బ్లూబెర్రీలు, చెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్ప్‌బెర్రీలు ఈ కోవకు చెందుతాయి. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ప్లేట్‌లెట్ లక్షణాలు రక్తాన్ని పలుచగా చేసి రక్తం గడ్డకట్టకుండా చూస్తాయి. దీంతో గుండె పోటు రాకుండా నివారించబడుతుంది. అలాగే డార్క్ చాకొలెట్‌లను తింటున్నా ఫలితం ఉంటుంది. డార్క్ చాకొలెట్లలో ఫ్లేవనాయిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే రక్తం పలుచగా మారుతుంది. రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టకుండా ఉంటుంది. డార్క్ చాకొలెట్లను తింటే గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు. అదేవిధంగా ఆలివ్ ఆయిల్‌ను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇందులో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, పాలిఫినాల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తాన్ని పలుచగా చేసి రక్త నాళాల్లో బ్లడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడకుండా చూస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇలా పలు ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

చర్మ సౌందర్యానికి విటమిన్ సి ఎంతవరకు సపోర్ట్



చర్మానికి ఎంత పోషణను అందిస్తే అంత మెరుస్తుంది. చర్మం సౌందర్యం పెరగాలంటే కాస్త శ్రద్ధ తప్పనిసరి. చర్మం నిగారింపు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. చర్మక్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదాన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితలను తగ్గించడానికి చర్మ సంరక్షణ అంతే అవసరం. విటమిన్ సి చర్మం సంరక్షణను సహజంగా కాపాడే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. విటమిన్ సి సప్లిమెంట్స్ రూపంలో తీసుకున్న, సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా తీసుకున్నా కూడా చర్మానికి నిగారింపును అందిస్తుంది.ఇది పర్యావరణ కాలుష్యకారకాలను, అతినీలలోహిత వికిరణానికి గురరైన తర్వాత కనిపించే ఆక్సిడెంట్లు తొలగించేందుకు సహకరిస్తుంది. విటమిన్ సి సీరం లేదా లోషన్ కూడా చర్మంలో వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తుంది. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని నియంత్రించడానికి, హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ తగ్గించడానికి సూచిస్తుంది. విటమిన్ సి ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ అని పిలుస్తారు.సూర్యరశ్మి, మొటిమలు మందుల వల్ల చర్మంపై మచ్చలు, డార్క్ స్పాట్స్ విటమిన్ సి తో తగ్గుతాయి. హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ ముఖం మీద ముడతలు తగ్గిస్తుంది. అతినీలలోహిత కిరణాలకు ఎక్కువ కాలం గురికావడం వల్ల కూడా చర్మం దెబ్బతింటుంది. ఇది ముడతలు ఏర్పడేలా చేస్తుంది. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి విటమిన్ సి బాగా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ సి చర్మం నీటిని నిలుపుకోవటానికి, తేమగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి చర్మం కాలిన లేదా ఇతర గాయం నుండి నయం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

మహిళలు ఎందుకు ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి..!

చర్మం వృద్ధాప్యం నుంచి, కాలుష్యం, సూర్యరశ్మి వంటి బయటి శత్రువుల నుండి కాపాడేందుకు సరైన పోషణకావాలి. హాని కలిగించే ఫ్రీరాడికల్స్, అస్థిర అణువులను నంచి చర్మాన్ని కాపాడేందుకు విటమిన్ సి పనిచేస్తుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ చర్మం వృద్ధాప్యాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. విటమిన్ సి పోరాడుతుంది. ఇది చర్మం కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని రక్షించడానికి, పెంచడానికి పోషణను అందించే ప్రోటీన్.

డబుల్ ధమాకా

ప్రేక్షకులకు డబుల్ ధమాకా ఇవ్వనున్నారు హీరోయిన్ వైష్ణవీ చైతన్య. ఆమె నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'జాక్'లో ఆమె తొలిసారి ద్విపాత్రాభినయం చేస్తుండటం విశేషం. తెలుగమ్మాయి అయిన వైష్ణవీ చైతన్య కెరీర్ ప్రారంభంలో 'లవ్ ఇన్ 143 అవర్స్', 'ది సాఫ్ట్‌వేర్ డెవలపర్', 'అరెరే మానస', 'మిస్సమ్మ' వంటి షార్ట్ ఫిల్మ్స్ చేశారు.ఆ తర్వాత 'అల వైకుంఠపురములో', 'వరుడు కావలెను' చిత్రాల్లో అతిథి పాత్రల్లో నటించిన ఆమె 'బేబీ'(2023) మూవీతో హీరోయిన్‌గా మారారు. సాయి రాజేశ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ మూవీ సూపర్ హిట్‌గా నిలిచి, రూ.100 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించింది. ఈ మూవీతో ఆడియన్స్ లో బోలెడంత క్రేజ్ సొంతం చేసుకున్న వైష్ణవీ చైతన్య ఆ తర్వాత వరుస అవకాశాలతో దూసుకెళుతున్నారు. తాజాగా సిద్ధు జొన్నలగడ్డకి జోడీగా ఆమె నటిస్తున్న చిత్రం 'జాక్'. 'బొమ్మరిల్లు' భాస్కర్ దర్శకత్వంలో బీవీఎస్ఎన్ ప్రసాద్, బాపినీడు నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 10న విడుదల కానుంది. ఈ మూవీలో ఆమె ఫస్ట్ టైమ్ ద్విపాత్రాభినయం చేశారు. అదేవిధంగా '90 ఏ మిడిల్ క్లాస్ బయోపిక్' వెబ్ సిరీస్‌కి సీక్వెల్‌గా రూపొందుతున్న సినిమాలో ఆనంద్ దేవరకొండకి జోడీగా నటిస్తున్నారు వైష్ణవి. సితార ఎంటర్‌టైన్మెంట్స్ బ్యానర్‌పై సూర్యదేవర నాగవంశీ ఈ సినిమాని నిర్మిస్తున్నారు.

ఆ స్టార్ హీరోయిన్‌తో ప్రభాస్ పెళ్లి.. నిజంగానే జరిగితే?

టాలీవుడ్‌లో రెబల్ స్టార్ పెళ్లి గురించి చర్చ ఇప్పటి నుంచి మొదలైంది కాదు. గత పదేళ్లుగా ఏదో ఒక సందర్భంలో ప్రభాస్ పెళ్లి ముచ్చట వినిపిస్తూనే ఉంటుంది. అలా మరోసారి ఇటీవలే ప్రభాస్ పెళ్లి లొల్లి మొదలైంది. ఓ ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త కూతురిని ఆయన పెళ్లాడబోతున్నారని టాక్ వచ్చింది. కానీ ఈ విషయంపై ఆరా తీస్కే అదంతా ఒట్టి పుకారే తేలిపోయింది. ఈ విషయంపై ఆయన టీమ్ సైతం స్పష్టమైన సమాధానం ఇచ్చింది. అవన్నీ ఫేక్ వార్తలేనని కొట్టిపారేసింది.ఇక ప్రభాస్ అన్న పెళ్లి ముచ్చట వచ్చినప్పుడల్లా ఆ స్టార్ హీరోయిన్ పేరు కూడా వినిపిస్తుంది. ఎందుకంటే వీరిద్దరు జంటగా పలు సూపర్ హిట్ మూవీల్లో నటించారు. ఆమె మరెవరో కాదు.. టాలీవుడ్ అభిమానులు స్వీటీ అని పిలుచుకునే అనుష్క శెట్టి. వీరిద్దరూ పెళ్లి చేసుకుంటే చూడాలని ఎంతోమంది సినీ ప్రియులు ఎదురు చూస్తూనే ఉన్నారు. కానీ ఇదేది అంత ఈజీగా అయ్యే పనిలా మాత్రం కనిపించడం లేదు.అందుకే ఓ నెటిజన్ వినూత్న ఆలోచనతో ఓ వీడియోను రూపొందించాడు. అది చూస్తే ఈ జంట ఇంత చూడముచ్చటగా ఉన్నారా? అంటూ కామెంట్స్ చేయకుండా ఉండలేరు. అంతలా ఎడిట్ చేసిన ఓ నెటిజన్ ఆ వీడియోను ట్విటర్‌లో పోస్ట్ చేశాడు. ఇంతకీ ఆ వీడియో ఏంటో చూసేద్దాం పదండి.నెటిజన్ ఎడిట్ చేసిన ఫోటోలతో ప్రభాస్- అనుష్క శెట్టికి పెళ్లైనట్లు ఊహించుకుని ఓ వీడియోను రూపొందించాడు. పెళ్లి మాత్రమే కాదు.. ఈ జంటకు పిల్లలు పుడితే ఎలా ఉంటారో కూడా ఊహించి మరీ ఫోటోలు ఎడిట్ చేసిన తీరు అభిమానులను ఆకట్టుకుంటోంది. అలా ఎడిట్ చేసిన ఫోటోలు చూస్తే ప్రభాస్- అనుష్క జోడీ టాలీవుడ్‌లో సూపర్ హిట్‌గా నిలవడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఆ ఫోటోలు మీరు కూడా చూసి ఊహల్లో విహరించండి.

పూజా హెగ్డే అద్భుతమైన ఫ్యాషన్

పూజా హెగ్డే పరిశ్రమలోని అత్యంత స్టైలిష్ నటీమణులలో ఒకరు, ఆమె తన పాపము చేయని ఫ్యాషన్ ఎంపికలతో అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది పూజా హెగ్డే పరిశ్రమలోని అత్యంత స్టైలిష్ నటీమణులలో ఒకరు, ఆమె పాపము చేయని ఫ్యాషన్ ఎంపికలతో అందరినీ నిరంతరం ఆకట్టుకుంటుంది. ఆమెకు తాజా ట్రెండ్‌ల పట్ల ఆసక్తి ఉంది మరియు ప్రతి దుస్తులను చక్కదనం మరియు చక్కదనంతో ఎలా తీసుకెళ్లాలో ఆమెకు తెలుసు. కార్తీక్ సుబ్బరాజ్ దర్శకత్వం వహించిన తమిళ రొమాంటిక్ యాక్షన్ చిత్రం రెట్రోలో పూజా రాబోయే పాత్ర కోసం అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. స్టోన్ బెంచ్ క్రియేషన్స్ మరియు 2 ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో సూర్య మరియు పూజ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు, ఇది తెరపై ఉత్తేజకరమైన కొత్త జంటగా నిలుస్తుంది. ఇటీవల, పూజా హెగ్డే తన అద్భుతమైన ఆధునిక ఫోటోషూట్‌లతో అలలు సృష్టిస్తోంది, సమకాలీన శైలితో సొగసును అప్రయత్నంగా మిళితం చేస్తుంది. ఆమె ఫోటోలు సొగసైన గౌన్ల నుండి సాధారణ వీధి దుస్తుల వరకు విస్తృత శ్రేణి చిక్ మరియు ట్రెండీ దుస్తులను ప్రదర్శిస్తాయి, ప్రతి లుక్ ఆమె అసాధారణమైన ఫ్యాషన్ సెన్స్‌ను ప్రతిబింబిస్తుంది. మినిమలిస్ట్ స్టైల్స్‌లో పోజులిచ్చినా లేదా బోల్డ్, వైబ్రెంట్ కలర్స్‌లో పోజులిచ్చినా, పూజా ఫోటోలు అధునాతనత మరియు సౌలభ్యాన్ని సంపూర్ణంగా సమతుల్యం చేస్తాయి. ఆమె ప్రకాశవంతమైన చిరునవ్వు, దోషరహిత మేకప్ మరియు పర్ఫెక్ట్‌గా స్టైల్ చేసిన జుట్టు ప్రతి దుస్తులకు పూర్తి చేస్తాయి, ఆమెను నిజమైన ఫ్యాషన్ ఐకాన్‌గా పటిష్టం చేస్తాయి. ప్రతి ఫోటోషూట్‌తో, పూజా తన తాజా మరియు బహుముఖ శైలితో తన అభిమానులను మరియు ఫ్యాషన్ ఔత్సాహికులను ప్రేరేపిస్తూనే ఉంది.

అవార్డు గెలుచుకున్నందుకు కీర్తి సురేష్ సంబరం

'అఖండ 2' లో ఆ హీరోయిన్ లేదట!

నందమూరి బాలకృష్ణ ప్రస్తుతం మాస్ చిత్రాల దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీను డైరెక్షన్‌లో 'అఖండ 2 %-% తాండవం' మూవీలో నటిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే ఈ చిత్ర షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. అయితే, ఈ సినిమాకు సంబంధించి రోజుకో వార్త సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. తాజాగా ఈ సినిమాలో బాలీవుడ్ బ్యూటీ విద్యా బాలన్ ఓ కీలక పాత్రలో నటించబోతుందని తెలుస్తోంది.అయితే, ఈ వార్తపై విద్యా బాలన్ టీమ్ క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఈ సినిమాలో విద్యా బాలన్ నటించడం లేదని.. ఆమెకు 'అఖండ 2'తో ఎలాంటి సంబంధం లేదని క్లారిటీ వచ్చేసింది. దీంతో విద్యా బాలన్ అఖండ 2లో నటిస్తుందనే వార్త కేవలం రూమర్ అని తేలిపోయింది.గతంలో బాలయ్య నటించిన ఎన్టీఆర్ బయోపిక్ మూవీలో విద్యా బాలన్ నటించిన సంగతి తెలిసిందే. వారిద్దరి మధ్య కెమిస్ట్రీ ప్రేక్షకులను మెప్పించడంతో, ఇప్పుడు అఖండ 2లో ఆమె నటిస్తుందనే వార్త చక్కర్లు కొట్టింది. ఇక అఖండ 2లో యంగ్ బ్యూటీ సంయుక్త మీనన్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమా షూటింగ్‌ను మే నెలాఖరు వరకు ముగించాలని చిత్ర యూనిట్ భావిస్తోందట.

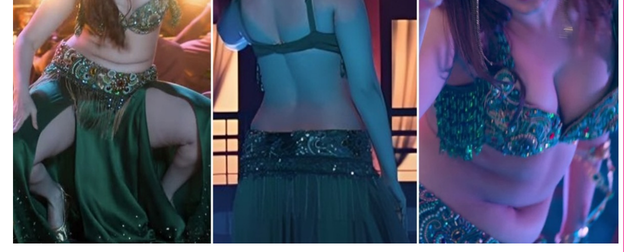
రష్మిక అక్కడ బుక్ అయ్యింది!

నేషనల్ క్రష్ రష్మిక ప్రస్తుతం ఎలాంటి ఫామ్‌లో ఉందో అందరికీ తెలిసిందే. వరుసగా పాన్ ఇండియా చిత్రాలు.. స్టార్ హీరోల సరసన ఆఫర్లతో ఈ బ్యూటీ ఏ హీరోయిన్ పోటీ పడలేనంతగా దూసుకుపోతుంది. పుష్ప-2 గ్రాండ్ సక్సెస్, ఛావా సెన్సేషన్.. ఇలా బ్యాక్ టు బ్యాక్ నేషనల్ స్థాయిలో తన సత్తా చాటుకుంది ఈ బ్యూటీ. అయితే, ఇప్పుడు మాత్రం రష్మికకు బ్యాడ్ టైమ్ ఎదురైందని చెప్పాలి.టాలీవుడ్‌లో తప్పించుకున్న రష్మిక బాలీవుడ్ దగ్గర బుక్ అయ్యింది. హీరో నితిన్ నటించిన 'రాబిన్‌హుడ్' మూవీ ఇటీవల రిలీజ్ అయ్యి యావరేజ్ రిజల్ట్‌ను రాబడుతోంది. ఇక ఈ సినిమాలో తొలుత రష్మిక హీరోయిన్‌గా ఓకే చెప్పింది. కానీ, కొన్ని కారణాల వల్ల ఆ ఛాన్స్ శ్రీలీలకు వెళ్లింది. ఈ సినిమాలో ఆమె పాత్రపై సోషల్ మీడియాలో చాలా నెగెటివిటీ వస్తుంది. దీంతో రష్మిక ఈ సినిమా చేయకపోవడం చాలా మంచిదయ్యిందని అందరూ అనుకున్నారు.కానీ, బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ ఖాన్ సరసన 'సికందర్' సినిమాలో నటించిన రష్మిక, అక్కడ మాత్రం ఫ్లాప్‌ను మూటగట్టుకుంది. భారీ అంచనాలతో రిలీజ్ అయిన సికందర్ చిత్రానికి ప్రేక్షకుల నుంచి నెగిటివ్ రెస్పాన్స్ దక్కింది. దీంతో ఈ సినిమాలో నటించినందుకు రష్మిక బుక్ అయ్యిందంటూ అభిమానులు కామెంట్ చేస్తున్నారు. ఏదేమైనా సౌత్‌లో ఫ్లాప్ తప్పించుకున్న ఈ బ్యూటీ, నార్త్‌లో తప్పించుకోలేకపోయింది.

ఓటీటీలోకి 'ఛావా'.. 800 కోట్లు రాబట్టిన సెన్సేషనల్ మూవీ

స్టార్ హీరోయిన్ రష్మిక మందన్న 'పుష్ప2'తో బ్లాక్ బాస్టర్ హిట్ అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ తర్వాత హిందీలో 'ఛావా' చిత్రంతో మరో బ్లాక్ బాస్టర్ హిట్ ను సొంతం చేసుకుంది. ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ కొడుకు ఛత్రపతి శంభాజీ మహారాజ్ జీవితం ఆధారంగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం 2025 ఫిబ్రవరి 14న కేవలం హిందీలోనే గ్రాండ్ గా విడుదలైంది. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో, కత్రినా కైఫ్ భర్త విక్కీ కౌషల్ ఈ చిత్రంలో శంభాజీ పాత్రను పోషించారు. రష్మిక మందన్న శంభాజీ భార్య యేసుబాయ్ బోన్స్లే పాత్రలో నటించి మెప్పించింది. లక్ష్మణ్ ఉటేకర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసింది. ఈ చిత్రంతో విక్కీ కౌషల్ నట విశ్వరూపాన్ని చూపించారు. ఆయన కెరీర్ లో ఇది చెప్పుకోదగిన చిత్రంగా మిగిలిపోయింది. శంభాజీ పాత్రకు సరిగ్గా సరిపోవడమే కాకుండా.. యాక్షన్ సీన్లలోనూ దుమ్ములేపాడు విక్కీ కౌషల్. మరోవైపు రష్మిక మందన్న కూడా తన పాత్రకు ప్రాణం పోసింది. ఇలా ఇద్దరూ కలిసి మొఘల్ కాలాన్ని కళ్లకు కట్టినట్టు చూపించారు. అయితే ఈ చిత్రానికి నార్త్ లోని ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష ఆదరణ లభించింది. అంతే కాదు బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలోనే ఈ చిత్రం 13వ హ్యాయేస్ట్ గ్రాసింగ్ ఇండియన్ ఫిల్మ్ గా రికార్డు క్రియేట్ చేసింది. మరోవైపు హ్యాయేస్ట్ గ్రాస్ వసూల్ చేసిన 8వ హిందీ చిత్రంగానూ రికార్డు నెలకొల్పింది.దెబ్బకొట్టిన సికందర్.. దారుణంగా ఛావా వసూళ్లు, విక్కీ కౌశల్ మూవీకి ఎన్ని కోట్లంటే?" ఇలా ఛావా చిత్రానికి చాలానే విశేషాలు దక్కాయి. నార్త్ లో ఊహించిన దానికంటే అత్యధికంగా వసూళ్లు, రెస్పాన్స్ రావడం, పైగా ఛత్రపతి శివాజీ కొడుకు శంభాజీ మహారాజ్ జీవిత చరిత్ర కావడంతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ మార్చి 7న గ్రాండ్ విడుదల చేశారు. ఇక్కడా దుమ్ములేపిందీ చిత్రం. అయితే తాజాగా ఈ చిత్రం ఓటీటీలో కూడా విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఇప్పటికే ఈ చిత్రం డిజిటల్ రైట్స్ ను ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్ ఫ్లిక్స్ సొంతం చేసుకుంది. కాగా తాజాగా ఓటీటీ రిలీజ్ డేట్ ను అనౌన్స్ చేశారు. ఏప్రిల్ 11 నుంచి ఆడియెన్స్ కు అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ చిత్రాన్ని యష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ పంపిణీ చేసింది. తెలుగు వెర్షన్ హక్కులను గీతా ఆర్ట్స్ ఏపీ, తెలంగాణలో పంపిణీ చేసింది. తెలుగు వెర్షన్ బ్రహ్మాండమైన విజయాన్ని సాధించడంతో ఇక ఓటీటీలోనూ ఈ సినిమా ఏ రేంజ్ లో ప్యూయర్ షిప్ ను అందుకుంటుందో వేచి చూడాలి. ఇక ఛావా చిత్రం తెలుగులో ఇప్పటికీ వసూళ్లను అందుకుంటూనే ఉంది. ఇప్పటి వరకు ఏపీ, తెలంగాణలో కలిసి రూ.16 కోట్ల గ్రాస్ వసూల్ చేసింది. ఇక రూ.140 కోట్ల బడ్జెట్ తో రూపొందించిన ఈ చిత్రానికి బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ కలెక్షన్లు అందాయి. వరల్డ్ వైడ్ గా 45 రోజులుగా వసూళ్లు అందుకుంటూనే ఉందీ చిత్రం. ఇప్పటి వరకు రూ.790 కోట్ల వరకు గ్రాస్ వసూల్ చేసి ఆశ్చర్యపరిచింది. ఈ హిస్టారికల్ యాక్షన్ ఫిల్మ్ కు ఆస్కార్ విన్నర్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందించారు.

మరో స్పెషల్ సాంగ్‌లో తమన్నా



మిల్కీ బ్యూటీ తమన్నా ప్రస్తుతం 'ఓదెల 2' చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్‌లో ఆమె పాల్గొంటూ సందడి చేస్తుంది. ఇక ఈ సినిమాతో బాక్సాఫీస్ దగ్గర మరోసారి మంచి విజయాన్ని అందుకోవాలని ఆమె అభిమానులు కోరుతున్నారు. ఇక ఈ బ్యూటీ బాలీవుడ్‌లోనూ తన క్రేజ్‌ను చూపిస్తోంది.ఇప్పటికే బాలీవుడ్ ప్రేక్షకులను పలు చిత్రాల ద్వారా ఆకట్టుకున్న తమన్నా, అక్కడ స్పెషల్ సాంగ్స్‌తోనూ ఇంప్రెస్ చేస్తుంది. 'స్త్రీ-2' చిత్రంలో తమన్నా 'ఆజ్ కి రాత్' స్పెషల్ సాంగ్ ఎలాంటి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసిందో అందరికీ తెలిసిందే. కాగా, ఇప్పుడు మరో సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ చేసేందుకు ఆమె గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. అజయ్ దేవ్గన్ హీరోగా నటిస్తున్న 'రైడ్-2'లో ఓ స్పెషల్ సాంగ్‌లో తమన్నా డ్యాన్స్ చేయనుంది. ఈ పాటలో హనీ సింగ్ కూడా ఉంటారని తెలుస్తోంది.ఇక ఈ పాటను ప్రమోషనల్ సాంగ్‌గా తెరకెక్కించనున్నారు. ఈ సినిమాకు ఈ పాట మరింత బూస్ట్ ఇస్తుందని చిత్ర యూనిట్ భావిస్తోందట. ఈ సినిమాను వేసవి కానుకగా మే 1న గ్రాండ్ రిలీజ్ చేసేందుకు చిత్ర యూనిట్ సిద్ధమవుతోంది.

Ediited Printed & Published Mekkonda Premraj on behalf MPR publications and Printed RNI NO:TELTEL/ 2023/89546 Cell No.9397303326,