

# భారత్ రోజ్

VOICE OF INDIAN

Published from Hyderabad, Kadapa, Guntur, Kurnool, Khammam, Vijayawada & Warangal

సంపుటి : 20

సంచిక : 296

సోమవారం, మే 18, 2026

పేజీలు : 12

వెల : 1.00

## వెనుకబడిన జిల్లాను విద్యతో వెలుగులోకి తేవాలి : మంత్రి సీతక్క

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి, మే 17 భారత శక్తి: వెనుకబడిన ములుగు జిల్లాను విద్యారంగంలో వెలుగులోకి తేవాలని, పాఠశాలల నాటి ఆహార అలవాట్లు ఆరోగ్యవంతమైనవి ప్రతి ఒక్కరూ ఆలోచించి ఏదైనా సాధించవచ్చు అని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణ అభివృద్ధి, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దాక్షర్ ధనవరీ అనసూయ (సీతక్క) అన్నారు. వెనుకబడిన ములుగు జిల్లాలు విద్యారంగంలో ముందుకు తీసుకుపోవాలని, రానున్న విద్యా సంవత్సరంలో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించి రాష్ట్రంలో ప్రథమ స్థానంలో నిలపాలని తెలిపారు. ఆదివారం ములుగు కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక విద్యా వారోత్సవాల్లో భాగంగా విద్యా దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థిని విద్యార్థులు



2లో..

## టెన్షన్ ఖతం.. 'ఎంసెట్' ఫలితాలు విడుదల!

- ఇంజనీరింగ్లో మెడల్ అమ్మాయి.. వ్యవసాయ, ఫార్మసీ కోర్సుల్లో హైదరాబాద్ అబ్బాయి టాప్  
- పదిపాఠాంశ ఇంజనీరింగ్ ఉత్తీర్ణత.. అగ్రికల్చర్లో పెరిగిన పోటీ  
- వారం రోజుల్లోనే ప్రవేశాల కౌన్సిలింగ్ షెడ్యూల్.. జాన్ మంచి ప్రత్యేక ఘనం!  
హైదరాబాద్ మే 17 భారత శక్తి, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యామండలి నిర్వహించిన ఇంజనీరింగ్, వ్యవసాయ, ఫార్మసీ ఉమ్మడి ప్రవేశ పరీక్ష (TG EAPCET) - 2026 ఫలితాలు ఆదివారం ఉదయం 11 గంటలకు విడుదలయ్యాయి. జీఎన్టీయూ హైదరాబాద్ ప్రాంగణంలో విద్యార్థులు, అభ్యర్థులు, ఉన్నత విద్యామండలి ఉన్నతాధికారులు సంయుక్తంగా ఈ ఫలితాలను ప్రకటించారు. ఈ విధానం సాంకేతిక (ఇంజనీరింగ్) విభాగంలో మెడల్ జిల్లాకు చెందిన విద్యార్థిని



2లో..

## భారత్ చేతిలో కిల్లర్ మిస్సైల్

- చైనా నాక వ్యూజియాన్ ను గునిఫాలో ధ్వంసం చేయగలదు!



న్యూఢిల్లీ మే 17 భారత శక్తి రక్షణ రంగంలో స్వయం సమృద్ధి దిశగా భారత్ మరో భారీ ముందడుగు వేసింది. శత్రు దేశాల భారీ యుద్ధ నౌకలను, ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ క్యారియర్లను సైతం సముద్రంలోనే జలనమాధి చేయగల అత్యంత శక్తివంతమైన హైపర్ సోనిక్ క్షిపణిని అభివృద్ధి చేసింది. దీనిని 'ఎయిర్ క్రాఫ్ట్

2లో..

## రష్యాపై భారీ ద్రోణతో ఉక్రెయిన్ దాడి..

భారతీయ కార్మికుడితో సహా నలుగురు మృతి



మాస్కో: భారీ సంఖ్యలోని ద్రోణతో రష్యాపై ఉక్రెయిన్ దాడి చేసింది. భారతీయ కార్మికుడితో సహా నలుగురు మరణించారు. మరో ముగ్గురు భారతీయ కార్మికులు, మరి కొందరు గాయపడ్డారు. రష్యాలోని భారత రాయబార కార్యాలయం ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించింది. దాడి జరిగిన ప్రదేశాన్ని అధికారులు సందర్శించారని, గాయపడిన కార్మికులను ఆసుపత్రిలో పరమర్శించినట్లు

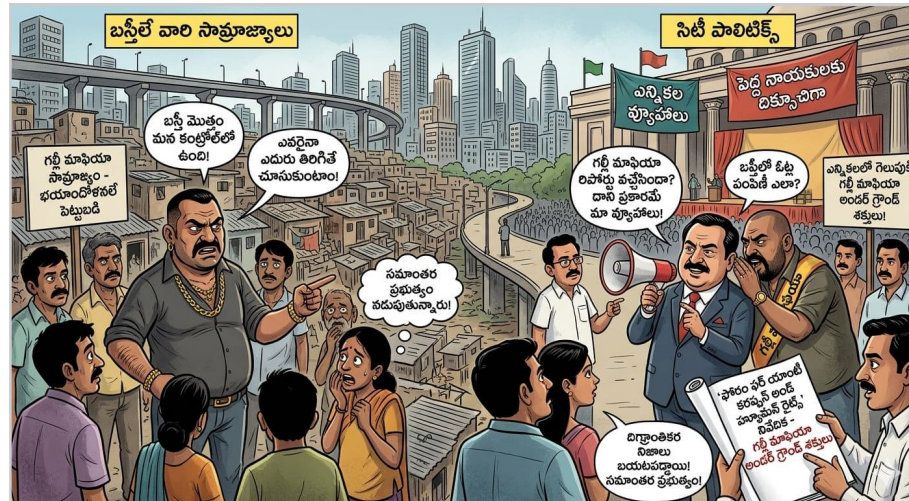
2లో..



## సిటీ పాలిటిక్స్ లో 'గల్లీ మాషియా' హావా!

- సమాంతర ప్రభుత్వాన్ని గడుపుతున్న అండర్ గ్రౌండ్ శక్తులు
- బస్ లో వారి సామ్రాజ్యాలు.. భయాందోళనలే వారి పెట్టుబడి
- ఎన్నికల వ్యూహాల్లో పెద్ద నాయకులకే దిక్కుచూచిగా మారిన వైనం
- 'ఫోరం ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్' నివేదికలో దిగ్భ్రాంతికర నిజాలు.

నగర రాజకీయాల్లో పైకి సాధారణ కార్యక్రమాలు కనిపించే గల్లీ లీడర్లు, తెరవెనుక అపరిమిత అధికారంతో సమాంతర ప్రభుత్వాన్ని గడుపుతున్నారు. బస్సులు, మురికివాడల్లో కేంద్రంగా సాగుతున్న వీరి అక్రమ సామ్రాజ్యంపై 'ఫోరం ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్' దిగ్భ్రాంతికర నిజాలను వెల్లడించింది. చట్టం, నిబంధనలను లెక్కచేయని ఈ ముఠాలు.. భూకబ్జాలు, అక్రమ నిర్మాణాలు, మాఫియా తరహా వసూళ్లతో సామాన్యులను భయపెడుతుంటున్నాయి. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల రక్షణ, అధికారుల లొంగుబాటే పెట్టబడినా ఓటు బ్యాంకును శానిట్రీ, నేరపూరిత రాజకీయాలకు యువతను వాడుకుంటున్నారు. నగరంలో ప్రజాస్వామ్యం వర్ణింపబడినా, వ్యవస్థను ప్రణాళిక చేసి ఈ గల్లీ మాఫియా వెనుక ఉన్న బాధా శక్తులపై ఉక్కుపాదం మోపడం తక్షణావసరం.



హైదరాబాద్ మే 17 భారత శక్తి: పైకి చూస్తే సాధారణ కాలనీ లేదా బస్ నాయకులుగా కనిపిస్తారు. కానీ, లోపల మాత్రం వారు శాసించే అధికార పరిధి, నడిపే రాజకీయ వ్యూహాల అపారం, చట్టం, నిబంధనలు అనే పదాలకు వారి నిఘంటువులో తావే లేదు. నగరంలో ఒక బలమైన ప్రత్యేక శక్తి కేంద్రంగా ఎదిగిన 'గల్లీ లీడర్' వ్యవస్థ ఇప్పుడు సమాంతర అండర్ గ్రౌండ్ పాలన సాగిస్తోంది. అక్రమ ఆర్థిక వనరులు, భయపెట్టే రౌడీయజమే బలంగా మార్చుకున్న ఈ ముఠాలు నగర ప్రజల జీవనాన్ని అతలాకుతలం చేస్తున్నాయి. ఎంతటి ఉన్నతాధికారినా, ప్రజాప్రతినిధి అయినా వీరి క్షేత్రస్థాయి నెట్వర్క్ ముందు మోకరిస్తానని వేసే చేదు నిజాలు 'ఫోరం ఫర్ యాంటీ కరప్షన్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్' జరిపిన తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడయ్యాయి.

పరిచయాల, మున్సిపల్ కార్యాలయాల్లో సాగే పట్టునే వీరు తమ పెట్టుబడిగా మార్చుకుంటారు. ప్రజల నమస్కరణను పరిష్కరించే రక్షకులుగా నటిస్తూనే, నిరంతరం ఆ సమస్యల నుంచే వీరు ఆక్రమ సంపాదనను సృష్టిస్తుంటారు.

రాజకీయాల్లో వీరి ఏకైక లక్ష్యం. వ్యవస్థల లొంగుబాటు: కొందరు మున్సిపల్ సిబ్బంది, కిందిస్థాయి పోలీసులు వీరి చెప్పుచేతల్లో నడుస్తున్నారు. వీరు తలచుకుంటే అక్రమ నిర్మాణాల నోటీసులు మాయమవుతాయి, కీలకమైన ప్రభుత్వ దస్త్రాలు కనమరుగవుతాయి. ఇదంతా ఒక ప్రణాళికాబద్ధమైన 'సెట్టింగ్ సిస్టమ్' ద్వారా సాగుతోంది.

అవరీ గల్లీ లీడర్? అధికారిక ముద్ద లేని అపరిమిత అధికారం!

ముఠా అంచెల రక్షణ వలయం: ఈ క్షేత్రస్థాయి నాయకులు స్వతంత్రంగా ఎదగరని, వీరి వెనుక బలమైన రాజకీయ, పరిపాలనా రక్షణ వ్యవస్థ ఉంటుందని ఈ అధ్యయనం స్పష్టం చేస్తోంది.

తెర వెనుక సాగుతున్న ప్రధాన దురాగతాలు. 1. భూకబ్జాలు - అక్రమ నిర్మాణాలు ప్రభుత్వ భూములు, చెరువులు, నాలులు, పార్కు స్థలాలు కట్టా చేయడం వీరి ప్రధాన వ్యాపారం. పేదల పెరిట నకిలి కాలనీలు స్పష్టించి విక్రయిస్తుంటారు. ఒకవేళ మున్సిపల్ యంత్రాంగం నుంచి నోటీసులు వచ్చినా వీరు లెక్కచేయరు. వీరి వెనుక ఉండే న్యాయమూల బృందం

వార్డులు, కాలనీలు, మురికివాడల్లో కేంద్రంగా ఈ గల్లీ లీడర్ల వ్యవస్థ విస్తరించింది. వీరికి ఎలాంటి అధికారిక పదవులు ఉండవు. కానీ, రాజకీయ పార్టీల కండువలు, అగ్రనేతలతో దిగిన ఫోటోలు, పోలీస్ స్టేషన్లలో ఉండే

ఎన్నికల సమయంలో రాజకీయ పార్టీలకు ఓటు బ్యాంకును తరలించేది, నగదు, మద్యం వంటి బాధ్యతలను చూపేది ఈ గల్లీ లీడర్. ఓటర్లను బెదిరించి దారికి తెచ్చుకునే ఈ ముఠాలకు ప్రతిఫలంగా స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు రక్షణ కల్పిస్తున్నారు.

అధికార పక్ష మధ్యవర్తులు: వీరికి సిద్ధాంతాలతో పనిలేదు. ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉంటే ఆ పార్టీ బెండా పట్టుకుంటారు. కేవలం సర్దుబాటు

## కేంద్రమంత్రి పదవికి బండి సంజయ్ అనర్హుడు: కేటీఆర్

- కుమారుడిపై 'పోకో' కేసు.. వెంటనే మంత్రివర్గం నుంచి బర్రరఫ్ చేయాలి
- బాధిత కుటుంబానికి అండగా నిలిచింది ఒక్క కేటీఆర్ ఎస్సీ! - రెండున్నరేళ్లుగా రాష్ట్రంలో క్షీణించిన శాంతిభద్రతలు
- ఎల్సీసర్ 'నా బాత్-నా భవిష్యత్తు' సభలో భారత్ రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు ధ్వజం

హైదరాబాద్, మే 17, భారత శక్తి: కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ ను కేంద్ర మంత్రిమండలి నుంచి తక్షణమే తొలగించాలని భారత్ రాష్ట్ర సమితి (టీఆర్ఎస్) కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కల్వకుంట్ల తారక రామారావు (కేటీఆర్) డిమాండ్ చేశారు. ఇలాంటి వ్యక్తులు ఉన్నతమైన పదవుల్లో కొనసాగడం తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కాకుండా, యావత్ దేశానికి అవమానకరమని ఆయన మండిపడ్డారు. ఆదివారం ఎల్సీసర్లో నిర్వహించిన 'నా బాత్-నా భవిష్యత్తు' పార్టీ అంతర్గత సమావేశంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. కేంద్రమంత్రి కుమారుడు భగీరథ్ బాలల లైంగిక నేరాల నిరోధక చట్టం (పోకో) కింద సమోదాన కేసులో అరెస్టయిన నేపథ్యంలో కేటీఆర్ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు.

బాధితులారికి అన్యాయం చేసేందుకు కుట్ల! రాష్ట్రంలో ఒక మైనర్ బాలికకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగితే ఇటు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, అటు కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం ఏమాత్రం



2లో..

## సంధి చర్చల్లో అగ్రరాజ్యం పట్టు..

- ఇరాన్ ముందు అమెరికా ఐదు కలిగి షరతులు!
- అణు ఇంధనాన్ని అప్పగించాలన్న వాషింగ్టన్
- నిధుల విడుదలకు నిరాకరణ.. యుద్ధ నష్టపరిహారం ఇచ్చేది లేదని స్పష్టీకరణ
- అగ్రరాజ్యం ఏకపక్ష వైఖరిపై తెహ్రాన్ తీవ్ర ఆగ్రహం.. ప్రతిఫలనకు సిద్ధం
- పశ్చిమాసియా సంక్షోభం: లొంగిపోయేది లేదు అంటున్న ఇరాన్.. ౧
- కలిగి షరతులతో ఒత్తిడి పెంచుతున్న అమెరికా



పశ్చిమాసియాలో గత కొన్ని నెలలుగా కొనసాగుతున్న యుద్ధ వాతావరణాన్ని ముగించేందుకు జరుగుతున్న శాంతి చర్చలు తీవ్ర ఉత్సాహం రేపుతున్నాయి. ఇరు దేశాల మధ్య మధ్యవర్తిత్వం వహిస్తున్న పాకిస్తాన్ రాజధాని ఇస్లామాబాద్ కేంద్రంగా సాగుతున్న ఈ చర్చల్లో అమెరికా అత్యంత కలిగి షరతులను విడుదల చేయాలని ఇరాన్ ముందు ఉంచింది. అయితే, అమెరికా ప్రతిపాదనలు ఏకపక్షంగా ఉన్నాయని, వాటిని అంగీకరించే ప్రసక్తి లేదని ఇరాన్ తేల్చిచెప్పడంతో శాంతి ప్రక్రియ మరింత జటిలంగా మారింది. ఈ చర్చల వివరాలను ప్రముఖ అంతర్జాతీయ వార్తా సంస్థలు వెల్లడించాయి. వాటి ఆధారంగా రూపొందించిన ప్రత్యేక కథనం:

హైదరాబాద్ : మే 17 భారత శక్తి, పశ్చిమాసియాలో శాంతి స్థాపనే లక్ష్యంగా సాగుతున్న దౌత్యపరమైన చర్చలు ఇప్పుడు మరింత శక్తివంత భరిత ఫుట్టానికే చేరుకున్నాయి. గత ఫిబ్రవరిలో అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ కూటమి ఇరాన్ పై జరిపిన దాడులు, దానికి ప్రతిగా ఇరాన్ క్షిపణి దాడులతో పాటు వ్యూహాత్మక హోర్నుల్లో జలనంధిని మూసివేయడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా చమరు సంక్షోభం తలెత్తిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ తర్వాత పాకిస్తాన్ మధ్యవర్తిత్వంతో ఏప్రిల్ 8 నుండి తాత్కాలిక సంధి అమలులోకి వచ్చినప్పటికీ, శాశ్వత శాంతి ఒప్పందం కోసం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ యంత్రాంగం ఇరాన్ ముందు ఉంచిన డిమాండ్లు ఇప్పుడు అంతర్జాతీయంగా కలకలం రేపుతున్నాయి. ఇరాన్ యొక్క అర్థ-అధికారిక వార్తా సంస్థ 'ఫార్స్' వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం అమెరికా విధించిన ఆ ఐదు ప్రధాన

2లో..

### తెలంగాణకు ఆలస్యంగా నైరుతి రుతుపవనాలు..!

బంగాళాఖాతం, అరేబియా సముద్రంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో విస్తరించాయి. ఇవి మరింత ముందుకు సాగేందుకు పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. తెలంగాణ సమాచారం ఇదిలావుంటే రాష్ట్రంలో ఎండల తీవ్రత కొనసాగుతోంది. చాలా ప్రాంతాల్లో సాధారణం కంటే 2 నుంచి 4 డిగ్రీల అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. శనివారం అదిలాబాద్లో అత్యధికంగా 44.8 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత రికార్డుయింది. ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో వడగాల్లులు వీచే అవకాశం ఉందని, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు. మరోవైపు నైరుతి బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం ప్రభావంతో ఆదివారం జోగులాంబ గడ్వాలి, మహబూబ్ నగర్, నాగర్ కర్నూల్, రంగారెడ్డి, వనపర్తి జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన తేలికపాటి వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది.

### వెనుకబడిన జిల్లాలను విద్యుత్తో

## వెలుగులోకి తేవాలి : మంత్రి సీతక్క

సన్యాసించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశం జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఏ. సిద్ధార్థ రెడ్డి అధ్యక్షతన ముఖ్య అతిథిగా మంత్రి సీతక్క హాజరై మాట్లాడారు. నేడు విచ్చలవిడిగా లభిస్తున్న ఆహారం తీసుకొని ప్రతి ఒక్కరూ అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ పాతకాలపు నాటి ఆహారపు అలవాట్లను చేసుకొని ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలని సూచించారు. కలలకు పుట్టినిల్లుగా వెలిసిన తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ములుగు జిల్లా వర్షాటక ప్రాంతంగా ఎంతో అభివృద్ధి చెందుతున్నదని, మన ఊరు మన సిద్ధాంతాలను ఎవరు మర్చిపోవద్దని, సహజ సిద్ధమైన ఆహారం తీసుకుంటేనే ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యకరంగా ఉంటారని సూచించారు. పసుపు, ఇప్పపువ్వు సహజ సిద్ధంగా లభించే పలు రకాల ఆకులు పండ్లు, పువ్వులు ప్రతి ఒక్కరూ తీసుకున్న పక్షంలో ఎలాంటి వ్యాధులు దరిచేరమని, పరిసరప్రదేశాల ఆహారం అందించడానికి మహిళలే ఆహార క్యాండ్లను ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. ఈనాటి మొక్కలే రేపటి భవిష్యత్తు అన్న తరహాలో మంచి ఆహారం తీసుకునే విధంగా ప్రజా ప్రభుత్వం అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నదని తెలిపారు. ప్రజా ప్రభుత్వం విద్యను బలోపేతం చేయడానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నదని, పదవ తరగతి పరీక్షల్లో 99.30 శాతం తో రాష్ట్రంలోనే ములుగు జిల్లా మొదటి స్థానంలో నిలిచిందని హార్షం వ్యక్తం చేశారు. ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు పదివేల రూపాయల నగతు తో పాటు వారికి ల్యాప్ టాప్ అందించి సన్మానించడం జరిగిందని, ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించడానికి జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు చూపిస్తున్న చోరం ఎన్నటికీ మరువలేదని కొనియాడారు. విద్యార్థిని విద్యార్థులు ఉన్నత చదువులు చదువుకొని తల్లిదండ్రుల, ఉపాధ్యాయుల కలలు నెరవేర్చాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ బాసోతు రవిచందర్, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పైదాకుల అశోక్, విద్యాశాఖ అధికారులు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

## భారత్ చేతిలో కిల్లర్ మిస్సైల్

క్యాన్సర్ కిల్లర్ గా అభివృద్ధిస్తున్నారు. హిందూ మహాసముద్రంలో చైనా కదలికలకు చెక్ పెట్టేలా దీనిని రూపొందించడం విశేషం. రక్షణ పరిశోధన మరియు అభివృద్ధి సంస్థ (డీఆర్డీఓ) ఈ లాంగ్ రేంజ్ యూటి-జిఎస్ హైపర్ సోనిక్ మిస్సైల్ (ఎల్ఆర్-ఏఎస్ హెన్ఎం)ను దేశీయంగా అభివృద్ధి చేసింది. ఇది సుమారు 1,500 కిలోమీటర్ల దూరంలోని లక్ష్యాలను ఛేదించగలదు. గంటకు దాదాపు 12,000 కిలోమీటర్ల (హాక్ 8 నుంచి 10) ఆసాధారణ వేగంతో ప్రయాణించడం దీని అతిపెద్ద బలం. ఈ వేగం కారణంగా శత్రువుల ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థలు దీనిని గుర్తించి అడ్డుకోవడం దాదాపు అసాధ్యం. ఒక వేళ రాదార్ పై కనిపించినా, శత్రు దేశాలు స్పందించేలోపే లక్ష్యాన్ని ఛేదించగల సామర్థ్యం ఆ మిస్సైల్ సొంతం. ఇది 1500 కిలోమీటర్ల దూరాన్ని కేవలం 7 నిమిషాల 30 సెకన్లలోనే చేరుకుంటుంది అంటే దీని సత్తా ఎంతో అర్థమవుతుంది. చైనా నిర్మించిన అత్యాధునిక 'పుణ్జియాన్' విమాన వాహక నౌకను కూడా ఇది నిమిషాల్లో ఛేదించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఇటీవల ఒడిశా తీరంలో జరిపిన పరీక్షలు విజయవంతమయ్యాయి. 2027-28 మధ్యలో తుది బ్రూయింగ్ ప్రారంభించి, 2029-30 నాటికి పూర్తిస్థాయిలో నౌకానికి ప్రవేశపెట్టాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. 'అత్యుద్గ్రాహి భారత్' లక్ష్యంలో భాగంగా రూపుదిద్దుకున్న ఈ ప్రాజెక్టు ఓ కీలక మైలురాయిగా నిలవనుంది. ఈ క్షిపణి వ్యవస్థ అందుబాటులోకి వస్తే హిందూ మహాసముద్రంలో భారత భద్రతా సామర్థ్యం, నిరోధక శక్తి కొత్త శిఖరాలకు చేరుకుంటాయి. సముద్ర తీర ప్రాంత రక్షణ మరింత పటిష్ఠం కానుంది.

## రష్యాపై భారీ డ్రోన్లతో ఉక్రెయిన్ దాడి..

తెలిపింది. 'ప్రాణనష్టం పట్ల రాదుభార కార్యాలయం సంతాపం వ్యక్తం చేస్తోంది. భారతీయ కార్మికులకు అవసరమైన సహాయం అందించడానికి కంపెనీ యాజమాన్యం, స్థానిక అధికారులతో కలిసి పనిచేస్తోంది' అని భారత రాదుభార కార్యాలయం ఎక్స్ ప్రెస్స్ టో పేర్కొందికాగా, ఆదివారం తెల్లవారుజామున రష్యాపై భారీ స్థాయిలో డ్రోన్ దాడులకు ఉక్రెయిన్ పాల్పడింది. రష్యా రాజధాని మాస్కోలోని కొన్ని ప్రాంతాలు, సమీప ప్రాంతాల్లో పేలుళ్లు సంభవించాయి. 24 గంటల వ్యవధిలో దేశవ్యాప్తంగా 1,000కు పైగా ఉక్రెయిన్ డ్రోన్లను అడ్డుకున్నట్లు రష్యా రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ తెలిపింది. మరోవైపు రాజధాని వైపు దూసుకొచ్చిన సుమారు 81 డ్రోన్లను వాయు రక్షణ వ్యవస్థలు కూల్చేశాయని మాస్కో మేయర్ సెర్గీ సోలియానిన్ తెలిపారు. ఈ దాడుల వల్ల పలు ప్రాంతాల్లోని నివాస భవనాలు, మౌలిక సదుపాయాలకు నష్టం వాటిల్లినట్లు చెప్పారు. నలుగురు మరణించారని, వీరిలో ముగ్గురు మాస్కో ప్రాంతానికి చెందినవారని అధికారులు తెలిపారు. ఉక్రెయిన్ సరిహద్దు సమీపంలోని బెల్గోరోడ్ ప్రాంతంలో మరో మరణం నమోదైనట్లు వెల్లడించారు.

## కేంద్రమంత్రి పదవికి బండి సంజయ్ అనర్హుడు: కేటీఆర్



పట్టణంకోకకుండా మిన్నకుండిపోయాడని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ రెండు పార్టీలు లోపాయికారీగా చేతులు కలిపి బాధితరానికి అన్యాయం చేయాలని చూశాయని విమర్శించారు. అయితే, ఆ బాధితకు న్యాయం జరిగేలా, నిందితుడికి శిక్ష పడేలా బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాత్రమే క్షేత్రస్థాయిలో గట్టిగా పోరాడిందని గుర్తుచేశారు. గత రెండున్నరేళ్లుగా తెలంగాణలో శాంతిభద్రతలకు పూర్తిగా దిగజారిపోయాడని, మహిళలకు రక్షణ కరువైందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

### 'బీటీ బచావో' కేవలం నిరాదమేనా?

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చెబుతున్న 'బీటీ పదావో.. బీటీ బచావో' (బాధితలను పదివించండి.. బాధితలను రక్షించండి) అనే నిరాదం కేవలం మాటలతో పరిమితమైందని కేటీఆర్ ఎద్దేవా చేశారు. దేశ చరిత్రలో బహుశా మొదటిసారిగా ఒక కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి కుమారుడిపై లుకాకాట్ నోటీసులు (దేశ విడిచి వెళ్లకుండా జారీ చేసే నిఘా పత్రం) జారీ చేసే పరిస్థితి రావడం దారుణమన్నారు.

### పదవిలో ఉంటే విచారణ సక్రమంగా జరగదు:

బండి సంజయ్ కేంద్రమంత్రి పదవిలో కొనసాగితే ఈ కేసులో పోలీసులు విచారణ నిష్పక్షపాతంగా జరగదని కేటీఆర్ అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. తప్పు చేసిన నిందితుడిని దాదాపు తొమ్మిది రోజుల పాటు చట్టానికి దొరకకుండా దారిపెట్టింది స్వయంగా కేంద్రమంత్రినే ఆయన ఆరోపించారు. బాధితరాలి తల్లిదండ్రులను తీవ్ర భయభ్రాంతులకు గురిచేసి, కేసును సీరుగా రూద్దానికి అధికార బంధం ప్రయత్నించారని ధ్వజమెత్తారు. బాధితరాలికి పూర్తి న్యాయం జరిగే వరకు తమ పార్టీ పోరాటం ఆపదని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.

# సిటీ పాలిటిక్స్ లో 'గల్లీ మాఫియా' హవా!

ఈ వివాదాలను కోర్టుల పరిధిలోకి నెట్టి కాలయాపన చేస్తుంది.

### 2. మాఫియా తరహా పనూక్ష పర్యం

నగరంలో కొత్తగా ఇల్లు నిర్మించాలంటే మున్సిపల్ అనుమతులతో సంబంధం లేకుండా ఈ గల్లీ లీడర్లకు 'గల్లీ పర్మిట్ ఫీజు' చెల్లించాల్సిందే. వ్యాపార సంస్థలు నుంచి నెలవారీ పనూక్ష, స్థానిక ఉత్పాదకులు, పండుగల పేరిట బలవంతపు చందాలు వసూలు చేయడం వీరి దినచర్యగా మారింది.

### సెయింటిఫైడ్ అండ్ రిఫిన్ - పాలింగ్

ఎన్నికల ప్రక్రియను వీరు పూర్తిగా అవహాస్యం చేస్తున్నారు. ఓటర్ల జాబితాలో మార్పులు చేయడం, నకిలీ ఓట్లను భారీగా చేర్చడం, ప్రత్యర్థులకు మద్దతు ఇచ్చి ఓటర్లను బెదిరింపులతో పోలింగ్ కేంద్రాలకు రాకుండా నియంత్రించడం వంటి చర్యలకు పాల్పడుతున్నారు.

### 4. ధర్మవ్రత పెడదారి - 'రాజకీయ

ఉపాధి లేని నిరుద్యోగ యువతను చేరదీసి, వారికి చిన్నపాటి ఆర్థిక అవసరాలు తీరుస్తూ తమ సొంత మురాలుగా మార్చుకుంటున్నారు. గౌడవలు, సెలీట్ మెంట్లు, రాజకీయ దాడులకు వీరిని వాడుకుంటున్నారు. నేరపూరిత రాజకీయాలకు

ఈ గల్లీ వ్యవస్థ ఒక నర్సరీలా ఉపయోగపడుతోంది.

### సమాజంపై ప్రభావం: భయ గుప్పిట్లో నగర జీవనం

ఈ సమాంతర వ్యవస్థ కారణంగా నగరంలో సామాన్యుడు, నిజాయితీపరుడు బ్రతకడం దుర్భరంగా మారుతోంది. అక్రమాలను ప్రశ్నించిన వారిపై భౌతిక దాడులు జరుగుతున్నాయి. మహిళలు, బలహీన వర్గాలపై అధికార దుర్వినియోగానికి ఒడిగిడుతున్నారు. దీంతో నగర సంస్కృతి అంతా భయాందోళనల నీడలోకి వెళ్లిపోతోంది.

### ప్రభుత్వాల నిస్సహాయతకు కారణమేంటి?

ఎన్నికల వ్యూహాల్లో వీరిపై ఉన్న ఆధారపడటం, ఓటు బ్యాంకును కోల్పోతామనే భయం, పరిపాలనా యంత్రాంగంపై రాజకీయ ఒత్తిళ్ల కారణంగానే ప్రభుత్వాల ఈ గల్లీ లీడర్ల వ్యవస్థను నిర్మూలించలేకపోతున్నాయి. ఫలితంగా వీరు సమాజానికి హానికరమైన శక్తులుగా రూపాంతరం చెందారు.

### వ్యవస్థ ప్రక్షాళనకు మార్గాలు ఇవే..

రాజకీయ విముక్తి: మున్సిపల్, పోలీస్ శాఖలను రాజకీయ జోక్యం నుండి పూర్తిగా

విముక్తం చేయాలి. అధికారులకు స్వతంత్ర అధికారాలు ఇవ్వాలి.

### నిష్పక్షపాత చర్యలు:

అక్రమ నిర్మాణాలు, భూకట్టాలపై ఎటువంటి ఒత్తిళ్లకు లొంగకుండా కఠిన చట్టాల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలి. ఓటర్ల జాబితా శుద్ధీకరణ: ఎన్నికల సంఘం నకిలీ ఓట్లను ఏర్పేసేందుకు క్షేత్రస్థాయిలో పారదర్శక తనిఖీలు చేపట్టాలి. పౌర కమిటీల బలోపేతం: స్థానిక రెసిడెంట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్లు, పౌర కమిటీలకు చట్టబద్ధమైన అధికారాలు కల్పించాలి.

### బాధితులకు రక్షణ:

అక్రమాలను ధైర్యంగా ప్రశ్నించే పౌరులకు, సామాజిక కార్యకర్తలకు రక్షణ కల్పించే ప్రత్యేక చట్టాన్ని తీసుకురావాలి. నగర పాలన కేవలం బల్లియా చేతుల్లోనే లేదు, గల్లీ లీడర్ల భయ రాజకీయాల నీడలో నడుస్తోంది.

ఈ క్షేత్రస్థాయి నేరగాళ్ల వెనుక ఉన్న బడా రాజకీయ శక్తులను బట్టబయలు చేసి, కఠినంగా శిక్షించనంత కాలం నగరంలో నిజమైన ప్రజాస్వామ్యం వర్ధిల్లదు. ఈ గల్లీ లీడర్ల సంస్కృతి కేవలం ఒక వ్యక్తిగత నేరం కాదు.. అది మొత్తం వ్యవస్థ వైఫల్యానికి నిదర్శనం. దీనిపై తక్షణమే ఉక్మపాదం మోపాలని అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

# టెన్షన్ ఖతం.. 'ఎంసెట్' ఫలితాలు విడుదల!

ప్రథమ స్థానంలో నిలవగా, వ్యవసాయ, ఫార్మేషి విభాగంలో హైదరాబాద్ కు చెందిన విద్యార్థి మొదటి స్థానం కైవసం చేసుకున్నాడు.

### మెడ్చల్, హైదరాబాద్ విద్యార్థుల హవా.. ర్యాంకర్ల వివరాలు ఇవే!

ఈసారి ఫలితాల్లో విద్యార్థులు భారీ మార్పులతో సత్తా చాటారు. మొదటి మూడు ర్యాంకులు సాధించిన వివరాలు కింది మాడొచ్చు:

- ఇంజనీరింగ్ 1. ఎం. రుషిమెట్టల్ 156.63, 2. బెజాగమ్ అన్నల్ మెడ్చల్ 148.70, 3. మరక వంశీధర్ రెడ్డి కడప (అంధ్రప్రదేశ్) 147.05,

### వ్యవసాయం & ఫార్మసీ

- 1. ముకరమ్ అహ్మద్ హైదరాబాద్ 150.17, 2. తాదాని నివృత్ సాయి వెంకట్ హైదరాబాద్, 3. సాహితీ గీతక గునీసి, రంగారెడ్డి,

### తగ్గని అర్జీకల్ల క్రేజ్.. ఇంజనీరింగ్ పాస్ శాతం డౌన్!

ఈ ఏడాది ప్రవేశ పరీక్షకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు 3 లక్షలకు పైగా విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. అయితే గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఇంజనీరింగ్ ఉత్తీర్ణత శాతం స్వల్పంగా తగ్గింది.

### ఇంజనీరింగ్ విభాగం:

పరీక్ష రాసిన 1,97,242 మందిలో 73.36 శాతం (1,44,704 మంది) విద్యార్థులు అర్హత సాధించారు. వ్యవసాయ, ఫార్మసీ విభాగం: మొత్తం 84,954 మంది పరీక్షకు హాజరుకాగా.. రికార్డు స్థాయిలో 86.27 శాతం, (73,294 మంది) విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించారు. ప్రవేశాల ర్యాంకుల కేటాయింపులో ఎంసెట్ మార్కులకు 75 శాతం, ఇంటర్మీడియట్ మార్కులకు 25 శాతం ప్రాధాన్యత (వెయిటేజీ) ఇచ్చి తుది అర్హత జాబితాను సిద్ధం చేశారు. సాధారణ, వెనుకబడిన తరగతుల (ఓ.బీ.సీ.) అభ్యర్థులు అర్హత సాధించాలంటే కనీసం 25 శాతం (160 మార్కులకు గానూ 40

మార్కులు) సాధించడం తప్పనిసరి. ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులకు కనీస అర్హత మార్కులు నిబంధన లేదు.

### కౌన్సిలింగ్ కు సర్వం సిద్ధం.. సర్టిఫికెట్లు రేడి చేసుకోండి!

ఫలితాల విడుదల సందర్భంగా ఉన్నత విద్యామండలి అధికారులు మాట్లాడుతూ.. ఇంజనీరింగ్, ఇతర కోర్సుల్లో ప్రవేశాల భర్తీ సంబంధించిన వెబ్ కౌన్సిలింగ్ కాలపట్టికల్లో (షెడ్యూల్) వారం రోజుల్లోగా ప్రకటిస్తామని వెల్లడించారు. జూన్ మొదటి వారం నుంచే సర్టిఫికెట్ల పరిశీలన, వెబ్ ఆప్షన్ల ప్రక్రియ ప్రారంభం కానుంది.

విద్యార్థులు తమ ర్యాంకు కార్డులను అధికారిక అంతర్జాల వేదిక (వెబ్ సైట్) eapcet.tgche.ac.in ద్వారా డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. రాష్ట్రీయ్ కౌన్సిలింగ్ ప్రక్రియ కోసం విద్యార్థులు తమ ఇంటర్మీడియట్ మార్కుల పత్రం, కుల, ఆదాయ ధృవీకరణ పత్రాలను ముందే సిద్ధం చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు.

## సంబి చర్చల్లో

# అగ్రరాజ్యం పట్టు..

### షరతులు ఇవే:

- 1. ఒకే ఒక్క అణు కేంద్రానికి అనుమతి: ఇలానే తన దేశంలో ఉన్న అణు పరిశోధన, ఉత్పాదన కేంద్రాలన్నింటినీ మూసివేయాలని, కేవలం ఒకే ఒక్క అణు కేంద్రాన్ని మాత్రమే పరిమిత కార్యకలాపాల కోసం ఉంచుకోవాలని అమెరికా మొదటి షరతుగా పేర్కొంది.
- 2. 400 కిలోల యురేనియం అప్పగించ: ఇలానే అర్హత నిల్వ ఉన్న సుమారు 400 కిలోల శుద్ధి చేసిన యురేనియంను తక్షణమే అమెరికా సంరక్షణలోకి లేదా వారి ఆధీనంలోకి బదిలీ చేయాలని వాషింగ్టన్ డిమాండ్ చేస్తోంది. దీని ద్వారా ఇలానే అణ్వయుద్ధ తయారీ సామర్థ్యాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించవచ్చని అమెరికా భావిస్తోంది.
- 3. నిలిపివేసిన విధుల విడుదలకు నో: అమెరికా మరియు ఇతర పాశ్చాత్య దేశాలలో స్పందించజేసిన ఇరాన్ కు చెందిన ప్రభుత్వ ఆస్తులు, నిధులలో కనీసం 25 శాతం కూడా ప్రస్తుతానికి విడుదల చేసే ప్రస్తావన లేదని అమెరికా ఖచ్చితంగా తేల్చి చెప్పింది.
- 4. యుద్ధ సన్నహిహారం ఇవ్వే ప్రసక్తే లేదు: ఇలానే పై జరిపిన వైమానిక దాడుల వల్ల జరిగిన ఆస్తి, ప్రాణ నష్టానికి గాను ఎలాంటి సన్నహిహారం లేదా పరిహార రుసుములను చెల్లించడానికి అమెరికా నిరాకరించింది.
- 5. చర్చల పురోగతితోనే సంపూర్ణ సంధి: లెబనాన్, ఇరాక్ సహా అన్ని రంగాలలో పూర్తిస్థాయిలో యుద్ధం ముగియడం అనేది కేవలం ఈ చర్చల తుది ఫలితాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుందని, ఇలానే లొంగిపన్నేనే శాశ్వత సంధి సాధ్యమని అమెరికా బరో షరతుగా విధించింది.

### తగ్గదే లేదంటున్న తెర్రాన్.. ప్రతిపాదనలను తిరస్కరించిన ఇరాన్

అమెరికా విధించిన ఈ ఐదు షరతులు పూర్తిగా ఏకపక్షంగా ఉన్నాయని, యుద్ధంలో సాధించలేని లక్ష్యాలను చర్చల ద్వారా సాధించాలని అమెరికా చూస్తోందని ఇరాన్ తీవ్రంగా విమర్శించింది. విశ్వాస పునరుద్ధరణ కోసం ఇరాన్ సైతం పాకిస్తాన్ మధ్యవర్తుల ద్వారా అమెరికాకు తన స్వంత ఐదు డిమాండ్లను (కొంటర్ ప్రోపోజ్చీ) పంపింది. - లెబనాన్, ఇరాన్ సహా అన్ని రంగాల్లో తక్షణమే యుద్ధాన్ని పూర్తిగా నిలిపివేయాలి. - ఇరాన్ పై విధించిన ఆర్థిక ఆక్షేపాలను, అరేబియా సముద్రంలో కొనసాగుతున్న నౌకాదక దిగ్బంధనాన్ని ఎత్తివేయాలి. - స్పందించజేసిన ఇరాన్ నిధులను పూర్తిగా విడుదల చేయాలి. - యుద్ధం వల్ల జరిగిన నష్టానికి అంతర్జాతీయ పరిహారం చెల్లించాలి. - అంతర్జాతీయంగా అత్యంత కీలకమైన 'హోర్నుజ్ జలసంధి'పై ఇరాన్ సారవ్యభోమాధికారాన్ని అమెరికా గుర్తించాలి. తాత్కాలిక సంధి ముగిసిన తర్వాత కూడా అరేబియా సముద్రం, ఒమన్ గల్ఫ్ పరిసరాలలో అమెరికా యుద్ధ నౌకల దిగ్బంధనం కొనసాగించడం వల్ల వాషింగ్టన్ పై తమకు నమ్మకం పోయిందని ఇరాన్ పేర్కొంది. ఈ డిమాండ్లను అవసరం పెడితేనే తదుపరి రౌండ్ చర్చలకు కూర్చుంటామని స్పష్టం చేసింది. ఇరు దేశాలు తమ పంతాలను వీడకపోవడంతో పశ్చిమాసియాలో శాంతి స్థాపన ప్రక్రియ మళ్లీ మొదటికి వచ్చే ప్రమాదం కనిపిస్తోంది.

## అరెస్ట్ చేశామని పోలీసులంటే.. బండి సంజయ్ నేనే పంపించానంటున్నాడు

### - సీపీఐ నేత నారాయణ

పోక్సో కేసు నిందితుడైన నా కొడుకు అరెస్ట్ కాలేదు.. లొంగిపోయాడన్న కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ వ్యాఖ్యలపై సీపీఐ నేత నారాయణ తనదైన శైలిలో స్పందించారు. బండి సాయి భగిరథ్ ను తాము అరెస్ట్ చేశామని పోలీసులు అంటున్నారు.. నేనే పోలీస్ స్టేషన్లకు పంపించానని బండి సంజయ్ అంటున్నాడు. దీంతో పోలీస్ వ్యవస్థ ప్రశ్నార్థకమైందని సీపీఐ నేత నారాయణ అన్నారు. బండి సాయి భగిరథ్ అరెస్ట్ వ్యవహారంతో బండి సంజయ్ ముద్దాయి అయ్యాడు.. కోర్టు అసమర్థత బయటపడిందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విషయమై నారాయణమీడియాతో మాట్లాడుతూ.. నిందితుడు బండి సాయి భగిరథ్ మీద ్యూజూర్ కేసు పెట్టినప్పుడు అతనిని అరెస్ట్ చేయకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తప్పు చేసిందని ఛైర్ అయ్యారు. ఎవరెవరినో ఎన్ కొంటర్ చేశారని.. ఇతనిని ఎన్ కొంటర్ చేయమని చెప్పడం లేదు, కనీసం అరెస్ట్ కూడా చేయలేదని వాపోయారు. ఇప్పటికీ కామెంట్స్ నెట్టింట్ చర్చనీయాంతంగా మారాయి.

## లారీ బీభత్సం.. ఇద్దరు యువకులు మృతి



అమరావతి : ఏపీలో లారీ బీభత్సం సృష్టించిన ఘటనలో ఇద్దరు యువకులు మృతి చెందారు. కృష్ణా జిల్లా బంటుమిల్లి మండలం పెద్దతమ్మిడి వద్ద అతివేగంతో వచ్చిన లారీ అదుపుతప్పి బైకును ఢీకొంది. అనంతరం బైకును ఈడ్చుకుంటూ మురుగు కాలువలోకి దూసుకెళ్లింది. దీంతో శివయ్య (27), ఆమలేశ్వరావు (27) అనే ఇద్దరు యువకులు దుర్భరణం చెందారు. పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని కేసు నమోదు చేశారు. మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం కోసం ఆసుపత్రికి తరలించారు.

## తిరుమలలో కొనసాగుతున్న భక్తుల రద్దీ.. సర్వదర్శనానికి 18 గంటల సమయం



తిరుమల : శ్రీనివాస గోవిందా.. శ్రీ వేంకటేశ గోవిందా అంటూ తిరుమల గిరికి భక్తుల తాకిడి పెరిగింది. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులతో 31 కంపార్టుమెంట్లు నిండి శిలాతోరణం వరకు కూర్చొనే నిలబడ్డారు. టోకెన్లు లేని భక్తులకు 18 గంటల్లో సర్వదర్శనం అవుతుందని టీటీడి అధికారులు తెలిపారు. నిన్ను స్వామివారిని 90,011 మంది దర్శించుకోగా 39,083 మంది తలనీలాలు సమర్పించుకున్నారు. భక్తులు సమర్పించుకున్న కాసుకల వల్ల హుండికి రూ. 3.76 కోట్లు ఆదాయం వచ్చిందన్నారు.

## నల్లగొండ జిల్లాలో దారుణం.. కళ్లలో కారంజల్లి తల్లి కూతురు హత్య

నల్లగొండ : నల్లగొండ జిల్లాలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. దారుణం చోటు చేసుకుంది. తల్లి కూతురు దారుణ హత్యకు గురయ్యారు. వివరాలికి వెళ్తే.. అనుముల మండలం ఇల్రావోపేట గ్రామంలో గుర్తుతెలియని దుండగులు కంట్లో కారం చల్లి తల్లి, కూతురిని సరికి చంపారని స్థానికులు తెలిపారు. మృతులను రుద్రాక్ష సుమలత(40), రుద్రాక్ష లావణ్య(19) గుర్తించారు. భూతగాదాల నేపథ్యంలోనే ఈ జంబు హత్యలు జరిగి ఉండవచ్చని గ్రామస్థులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేపట్టారు. పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

# ఎల్బీనగర్, సరోజినగర్ సర్కిల్లో

# ‘పన్నుల దోపిడి!’

## కోట్లాది రూపాయల ప్రాపర్టీ ట్యాక్స్ గల్లంతు?

- కమర్షియల్ భవనాల రీ-అసెస్మెంట్లో భారీ అక్రమాలు
- కోణార్క్ థియేటర్ ఎదురుగా భారీ కమర్షియల్ నిర్మాణానికి పన్ను రాయితి..
- మున్సిపల్ జుజునాకు చేరవలసిన పన్ను సొంత జేబులోకి మళ్లించుకుంటున్న అవినీతి అధికారులు..
- డిప్యూటీ కమిషనర్ బోనగిరి శ్రీనివాస్, ట్యాక్స్ అధికారి బాబురావు పై పూర్తి ఆధారాలతో వార్తా కథనాలు రాస్తున్నా చర్యలు ఎక్కడ..!
- మహానగరం మూడు కార్పొరేషన్ల ట్యాక్స్ అధికారిని రాధిక గుప్త ఐపిఎస్ ఏం చేస్తున్నారు..!
- ఏసీబీ విజిలెన్స్ నిఘా విభాగాలు ఏం చేస్తున్నాయి..!
- ఉన్నతాధికారుల మౌనంపై వెల్లువెత్తుతున్న విమర్శలు



సర్కార్ గర్ సర్కిల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ బోనగిరి శ్రీనివాసరావు.



### మొదటి ఉదాహరణ:

డోర్ నంబర్: 11-15-14/1/PP (ఆస్తి పన్ను గుర్తింపు సంఖ్య - PTIN: 1031123514) గల భవనానికి సంవత్సరానికి రూ. 7,21,074/- పన్ను చెల్లించాల్సి ఉంది. ఖాళీగా ఉన్నందుకు ఇచ్చే రాయితి (వేకెన్సీ రెమిషన్) పేరిట మినహాయింపులు ఇచ్చిన తర్వాత కూడా, 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి పూర్తి పన్ను పనులు కాశేడు. ప్రస్తుతం కంప్యూటర్ వ్యవస్థ (సెప్టెంబర్)లో కేవలం రూ. 1,54,598/- మాత్రమే చూపిస్తుండడం గమనార్హం. ఈ ఒక్క ఆస్తి పైనే సుమారు రూ.12,87,550/- మేర కార్పొరేషన్ కు నష్టం వాటిల్లినట్లు తెలుస్తోంది.

Sl. No.	Assessment No.	Assessment Date	Assessment Status	Assessment Type	Assessment Value	Assessment Year	Assessment Description
1	11-15-14/1/PP	11-15-14/1/PP	Active	Commercial	7,21,074	2025-26	Commercial building
2	11-15-14/1/PP	11-15-14/1/PP	Active	Commercial	1,54,598	2025-26	Commercial building (after remission)

Sl. No.	Assessment No.	Assessment Date	Assessment Status	Assessment Type	Assessment Value	Assessment Year	Assessment Description
1	11-15-14/1/PP	11-15-14/1/PP	Active	Commercial	30,73,044	2025-26	Commercial building
2	11-15-14/1/PP	11-15-14/1/PP	Active	Commercial	2,98,638	2025-26	Commercial building (after remission)

### రెండో ఉదాహరణ:

అదే భవనంలోని డోర్ నంబర్: 11-15-14/1/PPT/3F,4F (PTIN: 1031123110) కు ఏడాదికి రూ.30,73,044/- పన్ను పనులు కావాల్సి ఉంది. కానీ, రికార్డుల్లో ప్రస్తుతం కేవలం రూ. 2,98,638/- మాత్రమే బకాయి ఉన్నట్లు చూపిస్తుండడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ వ్యవహారంలో ఏకంగా రూ.58,47,450/- మేర మున్సిపల్ ఆదాయాన్ని లూటీ చేశారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు.

ఎల్బీనగర్, మే 17, భారత శక్తి: మల్కాజిగిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (ఎంఎస్), ఎల్బీనగర్ జోన్ పరిధిలోని సరోజినగర్ సర్కిల్లో ఆస్తి పన్ను (ప్రాపర్టీ ట్యాక్స్) వసూళ్ల వ్యవహారం తీవ్ర వివాదాస్పదంగా మారింది. డిప్యూటీ కమిషనర్ బోనగిరి శ్రీనివాస్, ట్యాక్స్ అధికారి బాబురావు పై పూర్తి ఆధారాలతో వార్తా కథనాలు రాస్తున్నా చర్యలు ఎక్కడ, సర్కిల్ స్థాయిలోని మరెవరికైనా తెలియని పాపాలను కమిషనర్ కార్యాలయం అవినీతికి పాల్పడుతున్నారనే ఆరోపణలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. భారీ ఎత్తున నిధుల గోల్పోత జరుగుతున్నట్లు ఆధారాలు కనిపిస్తున్నా, పైస్థాయి అధికారులు చర్యలు తీసుకోకపోవడంపై స్థానికులు మండిపడుతున్నారు.

**రీ-అసెస్మెంట్ల ముసుగులో భారీ సాక్షి**  
సరోజినగర్ సర్కిల్ పరిధిలోని పలు వాణిజ్య (కమర్షియల్) భవనాలకు సంబంధించిన ఆస్తి పన్ను రికార్డులు అనేక అసమానాలకు తావిస్తున్నాయి. నిబంధనల ప్రకారం భారీ వాణిజ్య భవనాలకు క్రమబద్ధంగా పునఃసమీక్ష (రీ-అసెస్మెంట్) నిర్వహించాల్సి ఉండగా, అధికారులు ఆ పని చేయడం లేదు. ఉక్తచర్చలకుగానే పన్ను మొత్తాన్ని తగ్గించడం, పాత బకాయిలను తక్కువగా చూపించడం వంటి అక్రమాలకు పాల్పడుతూ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆదాయానికి కోట్ల రూపాయల గండి కొడుతున్నారు.

**‘ప్రజయ్ ప్రిన్సిపల్స్ టవర్స్’ సాక్షిమదే..**  
ఇటీవల వెలుగులోకి వచ్చిన ప్రజయ్ ప్రిన్సిపల్స్ టవర్స్ వ్యవహారం ఇందుకు నిదర్శనంగా నిలుస్తోంది.



సర్కార్ గర్ ఏ.ఎం.సీ బాబురావు

### కోణార్క్ థియేటర్ వద్ద రెండేళ్లుగా ‘మామూలు’ మానం!

స్థానిక కోణార్క్ థియేటర్ ఎదురుగా ఉన్న ఐదు అంతస్తుల భారీ కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్ గత రెండేళ్లుగా పన్ను సవరణ (ట్యాక్స్ రివిజన్) చేయకపోవడం మరో పెద్ద సాక్షిగా కనిపిస్తోంది. నడదు భవనంలో పూర్తిస్థాయిలో వాణిజ్య కార్యకలాపాలు సాగుతున్నప్పటికీ, ఇప్పటివరకు పునఃసమీక్ష చేయకపోవడం వెనుక పెద్ద ఎత్తున ముడుపులు చేతులు మారాయనే అసమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

### ఆశ్చర్యకరంగా అత్యల్ప పన్నులు:

మరికొన్ని ప్రాంతాల్లోని భారీ ఆస్తులకు నామమాత్రపు పన్నులు విధించడం అధికారుల చేతివారానికి అద్దం పడుతోంది.  
- డోర్ నంబర్: 13-9-11/బి= గల ఆస్తికి కేవలం రూ. 1,300/- పన్నుగా నిర్ధారించారు.  
- డోర్ నంబర్: 13-9-12/బి= కు రూ.43,478/- మాత్రమే పన్ను చూపిస్తున్నారు.

### భవనాల పరిమాణం, ప్రస్తుత వాణిజ్య వినియోగాన్ని బట్టి చూస్తే ఈ లెక్కలు ఏమాత్రం పొసగడం లేదని, క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన లేకుండానే ఈ నిర్ధారణలు జరిగిందని స్పష్టమవుతోంది.

### సామాన్యుడిపై ప్రతాపం.. పెద్దలకు రాయితిలా?

మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కు రావాల్సిన కోట్ల రూపాయల ఆదాయాన్ని కొందరు అధికారులు లూటీ చేస్తుంటే, సకాలంలో పన్నులు చెల్లించే సామాన్య మధ్యతరగతి ప్రజలపై మాత్రం రెవెన్యూ సిబ్బంది కఠినంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

**విజిలెన్స్, ఏసీబీ విచారణకు డిమాండ్**  
సరోజినగర్ సర్కిల్లో జరుగుతున్న పన్ను దోపిడీపై పత్రికల్లో వరుస కథనాలు వస్తున్నప్పటికీ పైస్థాయి అధికారులు స్పందించకపోవడం వెనుక రాజకీయ, పరిపాలనా ఒత్తిళ్లు ఉన్నాయనే చర్చ నడుస్తోంది. డిప్యూటీ కమిషనర్ స్థాయి అధికారుల పాత్రపై సైతం ఆరోపణలు వస్తున్నందున... ఈ వ్యవహారంపై కేవలం అంతర్గత విచారణకే పరిమితం కాకుండా విజిలెన్స్ విభా గం లేదా ఏసీబీ నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ)తో పూర్తిస్థాయి స్వతంత్ర విచారణ జరిపించాలని ప్రజాసంఘాలు గట్టిగా డిమాండ్ చేస్తున్నాయి.

# సంపాదకీయం



## ఋతుపవనాల రాక..

### అన్నదాతకు కావాలి ముందస్తు భరోసా..!

ఆకాశంలో కారుమబ్బులు కమ్ముకుంటున్నాయంటే చాలు... దేశానికి అన్నం పెట్టే రైతన్న గుండెల్లో ఆశలు, ఆందోళనలు ఒకేసారి మొదలవుతాయి. ఋతుపవనాల రాక ప్రకృతి ఇచ్చే గొప్ప వరమే అయినప్పటికీ, ఆ వరాన్ని పంటచేతికి వచ్చేలా మార్చుకోవడంలోనే అసలైన సవాలు ఉంది. వ్యవసాయం మన ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నుముక కాబట్టి, సాగు ప్రారంభంలోనే ప్రభుత్వం రైతాంగాన్ని అన్ని విధాలా ఆదుకోకపోతే ఆ ప్రభావం దేశ ఆహార భద్రతపై పడుతుంది. అందుకే వర్షాలు పడకముందే ప్రభుత్వ యంత్రాంగం యుద్ధప్రాతిపదికన ముందస్తు ప్రణాళికలతో సిద్ధం కావడం అత్యంత కీలకం. తొలి అడుగుగా, రైతుకు సకాలంలో పెట్టుబడి సాయం అందిస్తూనే నాణ్యమైన విత్తనాలు, ఎరువులను అందుబాటులో ఉంచాలి. ప్రభుత్వం అందించే ముందస్తు పెట్టుబడి సహాయాన్ని జూన్ మొదటి వారంలోనే నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలి మరియు బ్యాంకుల ద్వారా పంట రుణాల మంజూరు ప్రక్రియను సులభతరం చేయాలి. అదే సమయంలో, మార్కెట్లో నకిలీ విత్తనాలు, కల్తీ ఎరువులు విక్రయించే మూలాల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరిస్తూ, ప్రభుత్వ గుర్తింపు పొందిన కేంద్రాల ద్వారా డిమాండ్ కు తగ్గట్టుగా ప్రాథమిక సహకార సంఘాల్లో ముందస్తుగా నిల్వలు ఉంచాలి. దీనివల్ల రైతులు బ్లాక్ మార్కెట్ ను ఆశ్రయించకుండా, అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోకుండా కాపాడవచ్చు. మరోవైపు, వర్షాలు పడకముందే సాగునీటి కాల్వల పూడికతీత పనులను, విద్యుత్ సరఫరా వ్యవస్థను పటిష్టం చేయాలి. ప్రధాన, ఉప కాల్వల్లో గుర్తుపడకకను తొలగించి మురుగు కాల్వలను శుభ్రం చేయడం వల్ల భారీ వర్షాలు పడినప్పుడు పాలాలు మునిగిపోకుండా, చివరి ఆయకట్టు రైతుకు కూడా నీరు అందుతుంది. అలాగే, వర్షాకాలంలో ఉరుములు, మెరుపుల వల్ల ట్రాన్స్ ఫార్మర్లు కాలిపోయే ప్రమాదం ఎక్కువ కాబట్టి, విద్యుత్ శాఖ ముందస్తుగా అదనపు సిబ్బందిని, పరికరాలను క్షేత్రస్థాయిలో అందుబాటులో ఉంచాలి. నాణ్యమైన, నిరంతర విద్యుత్ సరఫరాను నిర్ధారిస్తూ, కాలిపోయిన ట్రాన్స్ ఫార్మర్లను 24 గంటల్లోనే పునరుద్ధరించేలా ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి. మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితుల దృష్ట్యా, రైతులకు శాస్త్రవేత్తల సలహాలు, ముందస్తు హెచ్చరికలు అందించడం ముగింపు దశలో అత్యంత ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

జిల్లా మరియు మండల స్థాయి వాతావరణ సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు స్థానిక భాషల్లో రైతుల మొబైల్ ఫోన్లకు చేరవేస్తూ, ఏ ప్రాంతంలో ఎలాంటి పంటలు వేస్తే లాభదాయకంగా ఉంటుందో వ్యవసాయ అధికారుల ద్వారా అవగాహన కల్పించాలి. రైతు బాగుంటేనే రాజ్యం బాగుంటుంది కాబట్టి, అధికారులు ఏసీ గడులకే పరిమితం కాకుండా క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి, విత్తనం వేసే సమయం నుండి పంటను మార్కెట్ కు తెచ్చే వరకు ప్రతి దశలోనూ రక్షక కవచంలా నిలబడినప్పుడే పచ్చని పాలాలు దేశ ప్రగతికి బాటలు వేస్తాయి. ఆకుల సత్తిరాజు, సీనియర్ జర్నలిస్టు

# పెండింగ్ సాగునీటి ప్రాజెక్టులు ఏడాదిలోపు పూర్తి చేస్తాం

- అక్షేపల్లి చెరువును పరిశీలించిన మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్



జగిత్యాల, మే 17 (భారత శక్తి ప్రతినిధి): ధర్మపురి నియోజకవర్గంలోని ప్రతి ఎకరానికి సాగునీరు అందించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోంది. రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. నియోజకవర్గంలోని పెండింగ్ సాగునీటి ప్రాజెక్టులను ఏడాదిలోపు పూర్తి చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఆదివారం ధర్మపురి మండలంలోని అక్షేపల్లి చెరువును మంత్రి ఇరిగేషన్ అధికారులతో పాటు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, రైతులతో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వ హయాంలో కాగితాలకే పరిమితమైన అక్షేపల్లి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టుతో పాటు రోల్వారు ప్రాజెక్టు, వెల్లూరు ఎత్తిపోతల పథకం, పత్తిపాక రిజర్వాయర్ పనులను పూర్తి చేస్తామని వెల్లడించారు. అక్షేపల్లి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ సహా నియోజకవర్గంలోని అన్ని సాగునీటి ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డిని కలిసి కోరినట్లు తెలిపారు. ఇందుకు అవసరమైన నిధుల విడుదలపై ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కులతో కూడా చర్చించినట్లు చెప్పారు. ఏడాదిలోపు పెండింగ్ ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తి చేయడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. అక్షేపల్లి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ పనులు నిర్వహిస్తున్న ఏజెన్సీ పనులు చేయకపోవడంతో కొత్త ఏజెన్సీకి అవకాశం కల్పించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. అక్షేపల్లి రిజర్వాయర్ పనులు త్వరలోనే ప్రారంభించి రైతుల సూచనల మేరకు నియోజకవర్గంలోని 5 వేల ఎకరాలకు సాగునీరు అందిస్తామని పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వ కాలంలో రోల్వారు ప్రాజెక్టుకు అటవీ శాఖ అనుమతులు లేకుండానే పనులు ప్రారంభించారని మంత్రి ఆరోపించారు. ప్రాజెక్టు అంచనాలు పెంచినా రైతులకు ఒక్క ఎకరానికి కూడా నీరు అందలేదన్నారు. ప్రస్తుతం అటవీ శాఖ అనుమతులు సాధించి రోల్వారు ప్రాజెక్టు పనులను పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. వచ్చే గోదావరి పుష్కరాల కోసం ప్రభుత్వం తొలి విడతగా రూ. 118 కోట్లు విడుదల చేసిందని, ఇందుకు సంబంధించిన పనుల టెండర్లు త్వరలో పూర్తి కానున్నాయని మంత్రి వెల్లడించారు. పుష్కరాల ఏర్పాట్లలో అన్ని వర్గాల ప్రజలు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు.

## ఎంపీ వద్దరాజు కుటుంబ సమేతంగా పెనుగంచిప్రోలు శ్రీతిరుపతమ్మ అమ్మ వారికి ప్రత్యేక పూజలు



ఖమ్మం బ్యారో, భారత శక్తి, మే 17: బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ డిప్యూటీ లీడర్, రాజ్యసభ సభ్యులు వద్దరాజు రవిచంద్ర తన ధర్మపత్ని విజయలక్ష్మి, కుమారులు నిఖిల్ చంద్ర, నాగరాజు, బంధువులు తోట రమేష్, నానబాల హరిష్ లతో కలిసి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎన్టీఆర్ జిల్లా పెనుగంచిప్రోలులో కొలువైన శ్రీతిరుపతమ్మ అమ్మ వారి ఆలయాన్ని ఆదివారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వారు దీపాలు వెలిగించి, తమ గోత్రనామాలతో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. గోవులకు మేత తినిపించారు. వేదపండితులు సాదరంగా ఆహ్వానించి రవిచంద్ర, నిఖిల్ చంద్ర, నాగరాజులను కందువాలతో సత్కరించి, విజయలక్ష్మికి వీర, తీర్థ ప్రసాదాలు బహుకరించి, ఆశీర్వాదనలు పలికారు.

## వజ్రోత్సవ వేడుకల్లో ఆకట్టుకున్న మామిడి ప్రదర్శన

- ఉద్యాన పంటల విస్తరణకు రైతులు ముందుకు రావాలి - హార్టికల్చర్ శాఖ డైరెక్టర్ షేక్ యాస్సీన్ భాష

సంగారెడ్డి, భారత శక్తి ప్రతినిధి, మే 17: ఉద్యాన శాఖ అందిస్తున్న ప్రోత్సాహక పథకాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకొని పండ్ల తోటల విస్తీర్ణాన్ని పెంచుతూ అధిక ఆదాయం పొందాలని హార్టికల్చర్ శాఖ డైరెక్టర్ షేక్ యాస్సీన్ భాష సూచించారు. ఆదివారం సంగారెడ్డి ఫల పరిశోధన కేంద్రంలో నిర్వహించిన వజ్రోత్సవ వేడుకలకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆమె, కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించి ఏర్పాటు చేసిన మామిడి ప్రదర్శనను పరిశీలించారు. వేడుకల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన మామిడి ప్రదర్శన ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఫల పరిశోధన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో వివిధ రకాల మామిడి పండ్లను ప్రదర్శించగా, మెదక్, సంగారెడ్డి, సిద్దిపేట జిల్లాల నుండి అధిక సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొని ప్రదర్శనను ఆసక్తిగా తిలకించారు. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ షేక్ యాస్సీన్ భాష మాట్లాడుతూ, ఉద్యాన శాఖ ఆధ్వర్యంలో పండ్ల తోటల విస్తీర్ణం పెంపు కోసం రైతులకు అనేక ప్రోత్సాహక పథకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. రైతులు ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకొని ఉద్యాన పంటల సాగు విస్తరణ ద్వారా అధిక ఆదాయం పొందాలని సూచించారు. జిల్లా ఉద్యాన అధికారి పి. సోమేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, సంగారెడ్డి జిల్లాలో సుమారు 16 వేల ఎకరాల్లో మామిడి సాగు జరుగుతోంది తెలిపారు. రైతులు అధునిక సాంకేతిక పద్ధతులను అనుసరిస్తూ నాణ్యమైన మామిడి పండ్ల ఉత్పత్తి చేపడితే విదేశాలకు ఎగుమతులు చేసి అధిక లాభాలు పొందవచ్చన్నారు. ఉత్తమ దిగుబడుల సాధనకు నాణ్యమైన మొక్కలు ఎంతో అవసరమని పేర్కొంటూ, ఫల పరిశోధన కేంద్రం ప్రతి సంవత్సరం సుమారు రెండు లక్షల నాణ్యమైన మొక్కలను సంగారెడ్డి జిల్లా రైతులకు అందజేస్తోందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ఫల పరిశోధన కేంద్రం ఒక విలువైన ఆస్తిగా నిలుస్తోందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఎక్స్టెన్షన్ పి. సురేష్, డాక్టర్ కె. వెంకటలక్ష్మి, డాక్టర్ బాబు, డాక్టర్ పి. కిరణ్ కుమార్, శాస్త్రవేత్తలు మోసే, నవీన్, నిఖిల్ కుమార్, ఉద్యాన అధికారులు, ఉద్యాన విస్తరణాధికారులు, డివీ మరియు గోరేపేట్ ఆగ్రికల్ నెట్వర్క్ ప్రతినిధులు, రైతులు పాల్గొన్నారు.



# స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమం ద్వారా గ్రామాల సమగ్ర పారిశుధ్యం

- జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి

వైఎస్ఆర్ కడప, మే 17 (భారత శక్తి): స్వచ్ఛత కేవలం అధికారుల బాధ్యత మాత్రమే కాదు ప్రతి ఒక్కరూ తమ కుటుంబ ఆరోగ్య క్షేమం కోసం భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి పిలుపు నిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమం ద్వారా ప్రతివెలూ మూడవ శనివారం అత్యంత ప్రాధాన్యత తో నిర్వహిస్తున్న స్వర్ణ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ మాసం సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ నిషేధం థీమ్ గా స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం లో చెన్నూరు మండలం బయనపల్లి గ్రామ పంచాయతీ లో స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం లో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి, కమలాపురం శాసన సభ్యులు పుత్తా కృష్ణ చైతన్య రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి మైదుకూరు పట్టణంలో ప్రారంభించిన 'స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛాంధ్ర' కార్యక్రమం ద్వారా జిల్లా వ్యాప్తంగా పారిశుధ్యంపై ప్రజల్లో నిరంతర అవగాహన కల్పిస్తూ పర్యావరణ పరిరక్షణకు కట్టుబడి ఉన్నామని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రతి నెల మూడవ శనివారం నిర్వహించే ఈ కార్యక్రమాన్ని కేవలం ఆ ఒక్క రోజుకే పరిమితం చేయకుండా, నిరంతర ప్రక్రియగా మార్చి క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని ఆయన అధికారులను, ప్రజాప్రతినిధులను ఆదేశించారు. గత 14 నెలలుగా జిల్లాలో పారిశుధ్యం మెరుగైందని, రోడ్ల పక్కన పేరుకుపోయిన ప్లాస్టిక్, చెత్త కుప్పలను చాలావరకు తొలగించామని చెప్పారు. ప్రతి ఇంటా తడి, పొడి చెత్తను విడివిడిగా సేకరించి, వాటిని సాంకేతిక పద్ధతుల్లో వర్షి కంపోస్టింగ్ మార్చి వ్యవసాయానికి ఉపయోగపడేలా రీసైకింగ్ చేస్తున్నట్లు వివరించారు. చెత్త నుండి సువంద స్పష్టించే వ్యాపారం దేశవ్యాప్తంగా సుమారుగా 14 వేల కోట్ల రూపాయలకు చేరిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్య రక్షణలో ఒక్కప్పుడు ఏడాదికి ఒక ఇంట్లో 2-3 కేజీల ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల వచ్చేవి, కానీ నేడు నెలకు 5-6 కిలోల ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు వస్తున్నాయని అందరినీ వ్యక్తం చేశారు. ప్లాస్టిక్ దుర్వినియోగం వల్ల పర్యావరణమే కాకుండా ప్రజల ఆరోగ్యం తీవ్రంగా దెబ్బకొంటోందని, గతంలో చెయ్యి మందిలో ఒకరికి ఇద్దరికి వచ్చే క్యాన్సర్ మహమ్మారి, నేడు 70 నుండి 80 మందికి వచ్చే ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏర్పడిందని డాక్టర్ల నివేదికలను బట్టి స్పష్టమవుతోందని హెచ్చరించారు. వ్యవసాయ రంగంలో డివీ ఇరిగేషన్ పైపులు, మల్చింగ్ షీట్లు (ముల్చింగ్ షీట్స్) వాడకం పెంచి పంట దిగుబడి పెరుగుతున్నప్పటికీ, కొందరు రైతులు పంట అయిపోయిన తర్వాత ఆ ప్లాస్టిక్ షీట్లను పొలంలోనే వదిలేసి రోట్లవేట్లతో దుస్థితులైన అన్నా, దీనివల్ల భూమిలో 'మైక్రో ప్లాస్టిక్' (కంకరీ కనిపించని ప్లాస్టిక్ కణాలు) చేరి, అవి పంటల ద్వారా మట్టి మాసవ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయని, కాబట్టి రైతులు మల్చింగ్ షీట్లను సేకరించి రీసైకింగ్కు పంపాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గ్రామాల్లోని పంచాయతీ కార్యదర్శులు, సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులు, ఎంపీటీడీలు, డిపీటీలు, జిల్లా పరిషత్ సీకాట్ ఈ కార్యక్రమంపై నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉంచాలని, స్వచ్ఛత కేవలం అధికారుల బాధ్యత మాత్రమే కాదని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ కుటుంబ ఆరోగ్య క్షేమం కోసం భాగస్వాములు కావాలని ఆయన కోరారు. కమలాపురం శాసన సభ్యులు పుత్తా కృష్ణ చైతన్య రెడ్డి మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛాంధ్ర లేదా స్వచ్ఛ గ్రామం - స్వర్ణ గ్రామం లో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా భాగ స్వామ్యం కావాలని కోరారు. సొంత ఇంటి పట్ల మనకు ఎలాంటి బాధ్యత ఉంటుందో, మన ఊరి పట్ల కూడా అలాంటి బాధ్యత ఉండాలనే



ఉద్దేశంతో ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు పని చేయాలన్నారు. ఈ వారం ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల నియంత్రణపై అవగాహన కార్యక్రమం చేపట్టడం అభినందనీయమన్నారు. నేడు సమాజంలో క్యాన్సర్ రేటు విపరీతంగా పెరగడానికి ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల ముఖ్య కారణమని డాక్టర్లు, నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయని హెచ్చరించారు. హోటళ్ల నుండి ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో వేడి వేడి రసం, కవర్లలో కూరలు తెచ్చుకోవడం వల్ల ఆ ప్లాస్టిక్ కరిగి మన కడుపులోకి పోయి క్యాన్సర్కు దారితీస్తున్నారన్నారు. అలాగే డీ, కాఫీలను ప్లాస్టిక్ కప్పులలో తాగడం కూడా ప్రమాదకరమన్నారు. ఇవన్నీ ఒక్కరోజులో కాకపోయినా మెల్లమెల్లగా అలవాటు మార్చుకోవాలని, హోటళ్ల నుండి తెచ్చుకోవడానికి మన సొంత గిన్నెలు వాడుకోవడం మంచిదని సూచించారు. కలెక్టర్ గారి నేతృత్వంలో మండలంలోని గ్రీన్ అంబాసిడర్లందరినీ ఒకచోట చేర్చి నెలకు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు ఒక ఊరిని ఎంచుకుని 'ఫుల్ డివీ క్లీనింగ్' చేసి కార్యక్రమాన్ని రెండు వారాల క్రితం కమలాపురంలో ప్రారంభించామని తెలిపారు. దేవపాలవల్ల గ్రామంలో దీనిని నిర్వహించామని, వచ్చే వారం చెన్నూరు మండలంలో నిర్వహించడానికి ఎంపీటీడీ తేడి ఖరారు చేయాలని కోరారు. డివీ క్లీనింగ్ తర్వాత ఆ ఊరిలో ఎక్కడా చెత్త కుప్పలు లేకుండా చూసి బాధ్యత వంచాయతీ కార్యదర్శులు, స్థానిక నాయకులు తీసుకోవాలన్నారు. రోడ్ల మీద నీళ్లు వదిలే వారిపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తామని, ప్రభుత్వం ఆ తోకే పిట్ల (సోక్ పిట్స్) కు కావలసిన రంగులు, లెబర్ ఖర్చులు అన్నీ భరిస్తున్నందున పల్లెటూళ్లలో స్థలం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ రోడ్లపై నీళ్లు వదిలితే ఊరుకోలోమని హెచ్చరించారు. పూర్వం ఎంతో కష్టపడి జిల్లాను ఓడిష్ (ఓడష్) గా మార్చామని, అదే స్ఫూర్తితో ఇప్పుడు ఈ క్లీనింగ్ నిష్ఠమేను మెయింటైన్ చేయాలన్నారు. ఐటీఆర్ఎస్ లో 100% పారిశుధ్య సంకల్పాన్ని చూపిస్తున్న గ్రీన్ అంబాసిడర్ల సేవలను ఎమ్మెల్యే అభినందించారు. గత ప్రభుత్వ నిర్ణయం వల్ల ఎ.డబ్ల్యూ.పి.సి కేంద్రాలు మాత్రమే, గ్రీన్ అంబాసిడర్లకు జీతాలు కూడా అందలేని పరిస్థితి ఉండేదని, ప్రస్తుత కాలానికి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత వాటన్నింటినీ పునరుద్ధరిస్తున్నామని చెప్పారు. హనుమంతు ఈ వ్యర్థాల సేకరణ కేంద్రాన్ని ఒక పార్కులా తీర్చిదిద్దడం అభినందనీయమన్నారు. గ్రీన్ అంబాసిడర్లను ప్రోత్సహించేందుకు తన వంతుగా రూ. 10,000/- నగదు బహుమతిని అందిస్తున్నట్లు ఎమ్మెల్యే ప్రకటించారు. గ్రీన్ అంబాసిడర్లను గౌరవించడం అంటే వారిని నెత్తిన పెట్టుకోవడం కాదు, వారు వీధులు శుభ్రం చేస్తుంటే వారి పక్కనే మట్టి చెత్త చేయకుండా ఉండటం, రోడ్లపైకి నీళ్లు వదలకుండా ఉండటమే వారికి మనం ఇచ్చే గౌరవమన్నారు. ప్రజలందరూ తడి చెత్త, పొడి చెత్తను విడివిడిగా ఉంచించి వారికి సహకరిస్తే మన ఊర్లు మరింత పరిశుభ్రంగా మారుతాయని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఆదర్శవంతమైన స్వచ్ఛ పార్కులు : ఈ గ్రామ పంచాయతీలో ఎంతో ప్రశంసలను వాతావరణంలో, ఒక మంచి పార్కును తీర్చిదిద్దిన ప్రదేశంలో ఈ సమావేశం నిర్వహించుకోవడం అభినందనీయమన్నారు. ఈ స్వచ్ఛ పార్కును దేవపాల చేసినందుకు పంచాయతీ కార్యదర్శిని, ఎంపీటీడీను ఆయన మనస్ఫూర్తిగా అభినందించారు. జిల్లాలోని మిగిలిన గ్రామాల కూడా దీనిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని స్వచ్ఛ పార్కులను అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు. ఇలాంటి మంచి పనులకు నిధుల కొరత లేదని, అవసరమైన నిధులు తీసుకువచ్చే బాధ్యతను తాము, ఎమ్మెల్యే గారు తీసుకుంటామని భరోసా ఇచ్చారు. గ్రీన్ పార్కులను గౌరవించడం వారికి మనం ఇచ్చే నిజమైన గౌరవమని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశం ముగింపులో డిపీటీ వెంకటసుబ్బయ్య అధ్వర్యంలో కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు మరియు గ్రామ ప్రజలంతా పరిశుభ్రత కోసం నిరంతరం భవిష్యత్తులో ప్లాస్టిక్ రహిత పర్యావరణాన్ని నిర్మిస్తామని, ప్రతి ఒక్కరూ తరాలకు ఆరోగ్యవంతమైన, సుఖిష్టమైన, ఆనందకరమైన ఆంధ్రరాష్ట్రాన్ని అందించడానికి స్వర్ణాంధ్ర - స్వచ్ఛాంధ్ర నిర్మాణంలో భాగస్వాములమవుతామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెడ్పీ సి ఈ ఓ సుబ్రహ్మణ్యం, డి ఓ వెంకట సుబ్బయ్య, ఆర్ డి ఓ చిన్నయ్య, డి డి ఓ మైదీలి, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రకృతి వ్యవసాయ అభివృద్ధిలో బిఆర్ఎస్ ల పాత్ర అత్యంత కీలకం

- జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి సుబ్రహ్మణ్య శేషారావు

కడప, భారత శక్తి, మే 17: వైఎస్ఆర్ కడప జిల్లా రైతు సాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కార్యాలయంలో మండల స్థాయి నోడల్ బయో రిసోర్స్ సెంటర్ ఓనర్లకు నిర్వహిస్తున్న మూడవ రోజు శిక్షణ కార్యక్రమం రెండో రోజు విజయవంతంగా జరిగింది. శిక్షణలో భాగంగా పాల్గొన్న వారికి ఒంటిపెట్టు మండలంలోని సుబ్బారెడ్డి గారి బయో రిసోర్స్ సెంటర్ కు క్షేత్రస్థాయి సందర్శన ఏర్పాటు చేసి, ప్రకృతి వ్యవసాయంలో అనుసరిస్తున్న పద్ధతులపై ప్రత్యక్ష అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా కషాయాలు, జీవ ద్రావణాల తయారీ విధానాలను ప్రత్యక్షంగా చేసి చూపించారు. వాటి తయారీ, వినియోగం, పంటలపై కలిగే ప్రయోజనాల గురించి వివరంగా తెలియజేశారు. రైతులకు ఉపయోగపడే సహజ వ్యవసాయ పద్ధతులను క్షేత్రస్థాయిలో అర్థమయ్యే విధంగా వివరణ అందించారు. అనంతరం సుబ్బారెడ్డి గారి ఏ-గ్రేడ్ మోడల్ వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని సందర్శించిన అధికారులు, అక్కడ అమలు చేస్తున్న సమగ్ర వ్యవసాయ విధానాలను పరిశీలించారు. ఆయన మోడల్లో అరటిని ప్రధాన పంటగా వేస్తూ ఐదు రకాల అంతర పంటలను సాగు చేస్తూ ఆదాయ వనరులను పెంచుకుంటూ ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్న విధానాన్ని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి (భారా) సుబ్రహ్మణ్య శేషారావు గారు మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుతం మండల స్థాయిలో నోడల్ డి=జి ఓనర్లకు శిక్షణలు కొనసాగుతున్న వేపర్లలో డి=జి ప్రాముఖ్యతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, "డి=జిల వ్యవసాయ విస్తరణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వాటిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి. ఫీల్డ్లో శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పనిచేయాలి. రైతులకు



సూచనలు ఇచ్చేటప్పుడు పంటల వ్యాధులు, వాటి నివారణకు ఉపయోగించే మందులు, మోతాదు, వినియోగ సమయం వంటి అంశాలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలి" అని తెలిపారు. అలాగే డి=జి ఓనర్లు ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని సమర్థవంతంగా నేర్చుకుని రైతులకు సరైన మార్గదర్శకత్వం అందించడం ద్వారా ప్రకృతి వ్యవసాయం మరింత విస్తరించేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ ప్రవీణ్ కుమార్, అదనపు జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ వసంత్ కుమార్, యంగ్ ప్రొఫెషనల్ భరత్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## మంథని అభివృద్ధి పనులకు వినయ్ రెడ్డి హామీ



- మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి తమ సమస్య వివరించిన మంథని వీడిసీ.

ఆర్కాట్, భారత శక్తి స్వచ్ఛ, మే 17: ఆర్కాట్ మండలం మంథని గ్రామ విడిసీ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు పుట్టింటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ గంగారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఆర్కాట్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ ఇన్చార్జి వినయ్ రెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి తమ సమస్యలను వివరించారు. సందర్భంగా సహకారితో సమస్యలకు పరిష్కారం కావాలని కోరడంతో ప్రభుత్వం తరపున నా వంతు సహాయం తప్పకుండా చేస్తామని హామీ వినయ్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. అదేవిధంగా మంథని బైపాస్ రోడ్డు ను ఆర్ అండ్ బి కి మార్గాలను కోరారు. మరియు మంథని ప్రభుత్వ పాఠశాలలోని మరుగుదొడ్డుకు, స్కూల్ అభివృద్ధి కోరకు 20 లక్షల ఫండ్ సాంక్షన్ చేసినట్లు వారు తెలిపారు. ఇందుకు గ్రామ అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు గ్రామస్థులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో పుట్టింటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ గంగారెడ్డి, గ్రామ అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు, దావూదర్ రెడ్డి, లింగారెడ్డి, గొల్ల ముత్తన్న, చిన్నారెడ్డి, పాపయ్య గారి గంగారెడ్డి, భూషేష్, సురేష్, మహిపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు నగదు పురస్కారాలు



**సంగారెడ్డి, భారత శక్తి ప్రతినిధి, మే 17:** ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా "విద్య విజయోత్సవం" వేడుకలను ఆదివారం సంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ చైర్మన్ నిర్మల జగ్గారెడ్డి, జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. విద్యా క్రీడా రంగాల్లో రాష్ట్ర జాతీయ స్థాయిలో విజ్ఞప్తి ప్రభుత్వ కనబరిచిన 11 మంది విద్యార్థులకు ఒక్కొక్కరికి రూ.10 వేల నగదు చెక్కు ప్రశంసా పత్రం, జ్ఞాపికలను అతిథులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థులు ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలకు దీటుగా అత్యుత్తమ ఫలితాలు

సాధించడం గర్వకారణమని అభినందించారు. విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించి సంగారెడ్డి జిల్లాకు, తమ తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. సమాజ అభివృద్ధికి తమ వంతు పాత్ర పోషించాలని సూచించారు.

### నగదు పురస్కారాలు అందుకున్న విద్యార్థులు :

కుమ్మరి హౌసిక -- జడపిహెచ్ఎస్ మల్లూపూర్, కొండాపూర్ -- వదో తరగతిలో ద్వితీయ ర్యాంక్ (592/600)నంపల్లి ధనలక్ష్మి -- జడపిహెచ్ఎస్ మల్లూపూర్, కొండాపూర్ -- పదో తరగతిలో తృతీయర్యాంక్ (588/600) పెద్దపట్నం ధరణి -- జడపిహెచ్ఎస్ యెద్దుమైలారం, కంది -- పదో తరగతిలో

తృతీయ ర్యాంక్ (588/600) ఎ. గారులి -- గురుకుల బాలికల కళాశాల, జూపూరాబాద్ -- ఇంటర్మీడియట్ ప్రథమ ర్యాంక్ (992/1000) ఎం. అరవింద -- గురుకుల బాలికల కళాశాల, జూపూరాబాద్ -- ఇంటర్మీడియట్ ప్రథమ ర్యాంక్ (992/1000) బి. నిఖిత -- గురుకుల బాలికల కళాశాల, జూపూరాబాద్ -- ఇంటర్మీడియట్ ద్వితీయ ర్యాంక్ (991/1000) కె. రుత్విక రెడ్డి -- జడపిహెచ్ఎస్ బీరంగూడ, అమీన్పూర్ -- జాతీయ స్థాయి బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి ఎం. స్మిత -- జడపిహెచ్ఎస్ కానుకుంట, ఆర్ఎస్ పురం -- వుప్ప క్రీడల్ ముఖ్యమంత్రి కప్-2025 విజేత వి. ప్రియాంక -- కస్తూర్బా బాలికల విద్యాలయం, పుల్లూర్ -- జాతీయ స్థాయి ఆత్మా పాత్యా క్రీడాకారిణి కమ్మరి పూజ -- కస్తూర్బా బాలికల విద్యాలయం, కొండాపూర్ -- ఇంటర్మీడియట్(ఎం పి హెచ్ డిప్లొ) లో ఫస్ట్ ర్యాంక్ (965/1000) లక్ష్మి పద్మావతి -- తెలంగాణ మోడల్ పాఠశాల, వెలిమల

-- ఇంటర్మీడియట్ ఎం ఈ సి విభాగంలో ప్రథమ స్థానం (912/1000) అలాగే పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షల్లో వెనుకబడిన విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేక శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించి వారిని ఉత్తీర్ణులుగా తీర్చిదిద్దిన ఆదర్శ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు, నిబ్బందిని ప్రత్యేకంగా అతిథుల చేతుల మీదుగా సత్కరించి ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎస్. వెంకటేశ్వర్లు, అదనపు సంచాలకులు శంకర్, సమగ్ర శిక్ష సమన్వయ కర్తలు, మండల విద్యాశాఖ అధికారులు జిల్లా విద్యా సమన్వయ మండలి కార్యదర్శి లింబాజీ, బాలయ్య, తాజుద్దీన్, భీమగౌండ, వెంకటస్వామి, సిద్ధారెడ్డి, వివిధ మండలాల విద్యాశాఖ అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా కృత్తికా నక్షత్ర వేడుకలు

- దేవాలయ కమిటీ చైర్మన్ తోపాటి అనంత కిషన్ అధ్యక్షులలో



**సంగారెడ్డి, భారత శక్తి ప్రతినిధి, మే 17:** సంగారెడ్డి పట్టణంలోని కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయంలో కృత్తికా నక్షత్ర వేడుకలు దేవాలయ కమిటీ చైర్మన్ తోపాటి అనంత కిషన్ అధ్యక్షులలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. అమ్మవారికి పంచామృతాలు, పండ్ల రసాలతో ప్రత్యేక అభిషేక కార్యక్రమాలను జరిపించారు. మహిళలు సామాజిక కుంకుమార్చనలు నిర్వహించి లలిత సహస్ర పారాయణం చదివారు. వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి పల్లకి సేవా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అధికమాసం మొదటి రోజు సందర్భంగా అమ్మవారికి వాయనాలను సమర్పించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ యం కమిటీ ఉపాధ్యక్షుడు మూడం రాధా కిషన్, ఆమె కమిటీ సభ్యులు కోశాధికారి జూలకంటి మల్లేశం, కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి కొంపల్లి విద్యాసాగర్, ఆర్యవైశ్యులు పాల్గొన్నారు.



# సింఘనీ పార్క్ హోమ్స్ స్థలాలను పరిరక్షిస్తాం..

## వటాన్ చెరు శాసనసభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి

- కాలనీవాసులతో సమావేశం.. అద్వైతపదవర్ణని భరోసా..



**పటాన్ చెరు మే 17 భారత శక్తి** పటాన్ చెరు డివిజన్ పరిధిలోని సింఘనీ పార్క్ హోమ్స్ లో గల కాలనీ స్థలాలను అక్రమణలకు గురి కాకుండా పరిరక్షిస్తామని పటాన్ చెరు శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి కాలనీవాసులకు భరోసా అందించారు. గజం స్థలం సైతం కట్టా కానివ్వమని తెలిపారు. కాలనీ ఏర్పాటు చేసిన సమయంలో కాలనీ అవసరాల కోసం ఆరు వేల గజాల స్థలాన్ని సంబంధిత బిల్డర్ కేటాయించడం జరిగిందని.. తదనంతరం బిల్డర్ స్వార్థంతో కొందరు వ్యక్తులకు అక్రమంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేశారని.. ఈ అంశంపై హైకోర్టులో స్టే ఉన్నప్పటికీ.. ఇటీవల కొందరు ఆ భూమి తమకు రిజిస్ట్రేషన్ చేశారంటూ కట్టా చేసేందుకు ప్రయత్నించడం జరుగుతోందంటూ కాలనీవాసులు ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ అంశంపై చర్చించేందుకు ఆదివారం ఉదయం సింఘనీ పార్క్ హోమ్స్ కమ్యూనిటీ లో నివసిస్తున్న గృహ యజమానులతో ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ సమావేశం అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. నిబంధనలకు అనుగుణంగా కాలనీ అవసరాల కోసం కేటాయించిన స్థలాన్ని బిల్డర్ కక్కుర్తి తో ఇతరులకు రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం చట్టపరంగా నేరమని తెలిపారు. చట్టం ప్రకారం ఈ స్థలం కాలనీకి



చెందుతుందని తెలిపారు. ఈ అంశంలో ఎవరైనా తమ స్థలం అంటూ బలప్రయోగానికి దిగితే క్రమిస్తామని కేసులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. కాలనీ వాసులు దైర్ఘ్యంగా ఉండాలని.. ఎల్లప్పుడూ సంపూర్ణ సహకారం ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. కాలనీ వాసుల విజ్ఞప్తి మేరకు.. అజనీయ స్వామి దేవాలయాన్ని పునర్నిర్మించడంతోపాటు రామాలయం, శివాలయం, అమ్మవారి దేవాలయాలను సైతం సొంత నిధులతో నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

### ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ కి ఎల్లప్పుడూ రుణపడి ఉంటాం.

2016లో కాలనీ ఏర్పాటైన నుండి నేటి వరకు అన్ని అంశాల్లో అందగా ఉంటూ తమ కాలనీకి కుటుంబ పెద్దగా వ్యవహరిస్తున్న పటాన్ చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాల్ రెడ్డికి ఎల్లప్పుడూ రుణపడి ఉంటామని దిశా కమిటీ సభ్యులు, కాలనీ సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు కాసాల సుధాకర్ అన్నారు. కాలనీ అభివృద్ధిలో ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ పాత్ర మరువలేదని అన్నారు. తాము ఎల్లప్పుడూ ఆయనకు అందగా ఉంటామని తెలిపారు. కాలనీలో మౌలిక వసతుల కోసం కేటాయించిన స్థలం అంశంలో ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ సహకారానికి కాలనీ తరఫున ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

# ఆక్రమణదారుల అండతోనే చెరువుల విధ్వంసం!

- ముప్పిన్ చెరువు పరిరక్షణకు 'హైద్రా' కలిగి చర్యలు.
- 17 రోజులు దాటినా ఖాళీ చేయని తాత్కాలిక నివాసాలు
- పేదలను అడ్డం పెట్టుకుని రియల్టర్ల భూదండం
- ఒకటి రెండు రోజుల్లో కూల్చివేతలకు అధికారుల హెచ్చరిక



**హైదరాబాద్, మే 17 భారత శక్తి:** నగరంలోని ముప్పిన్ చెరువు పరిరక్షణకు హైద్రా (హైదరాబాద్ విపత్తు ప్రతినిధులను, ఆస్తుల పర్యవేక్షణ, రక్షణ సంస్థ) చర్యలను ముమ్మరం చేసింది. చెరువు పూర్తి నీటి మట్టం (ఎస్టిఎల్) పరిధిలోని భూములను కాపాడేందుకు అధికారులు రంగంలోకి దిగారు. పేద ప్రజలను ముందుంచి, పారి చేత తాత్కాలిక పెద్ద వేయించి, చెరువు భూములను కాజేయాలని కొందరు రియల్టర్లు కుట్రలు వస్తుతున్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ఏప్రిల్ 29న నివాసాలను ఖాళీ చేయాలని 10 రోజుల గడువు ఇచ్చినప్పటికీ, శనివారం నాటికి 17 రోజులు గడిచినా కేవలం 10 శాతం మంది మాత్రమే ఖాళీ చేశారు. దీంతో హైద్రా, రెవెన్యూ, నీటి పారుదల శాఖల సంయుక్త బృందం శనివారం సాయంత్రం క్రైస్తవ్యులలో పర్యటించి, అక్కడ నివసిస్తున్న వారికి తుది హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఒకటి రెండు రోజుల్లో ఆక్రమణలను పూర్తిగా తొలగిస్తామని స్పష్టం చేసింది.

### పేదలను అడ్డం పెట్టుకుని రియల్టర్ల మాయాజాలం!

చెరువు ఆక్రమణల వెనుక బడా రియల్టర్ల వాస్తవం ఉన్నట్లు అధికారులు బట్టబయలు చేశారు. తాత్కాలిక నివాసాలు, దుకాణాలు ఏర్పాటు చేయించి, ఆక్రమణలకు అడ్డుగా పేదలను వాడుకుంటున్నారని అధికారులు తెలిపారు. నిర్మాణ వ్యర్థాలు, మట్టి, ఇళ్ల నుంచి సేకరించిన చెత్తను తెచ్చి చెరువులో వేస్తూ దాని సహజ స్వరూపాన్ని పూర్తిగా మార్చేశారు. ఈ చెత్తను తగ్గలబెడుతూ చెరువును కలుషితం చేస్తున్నారని అధికారులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చెరువు పరిధిలోని భూమి తమదేనని వాదించే వారికి ఆరు నెలల క్రితమే నోటీసులు ఇచ్చామని, కానీ ఆ విషయాన్ని వారు పేదలకు చెప్పకుండా దాచారని అధికారులు వెల్లడించారు. న్యాయస్థానం ఆదేశాల నిబంధనల ప్రకారమే బాధితులకు తగిన సమయం ఇచ్చామని, ఈ భూమిపై హక్కులు ఉన్నవారు



బదలాయించడం అభివృద్ధి హక్కులు (టీడీఆర్) ద్వారా సప్తపరహారం పొందే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, అడ్డదారిలో చెరువును మింగేయాలని చూస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఎంపీ లెక్క తేల్చిన అధికారులు: 5.2.20 ఎకరాల చెరువు భూమిలక్షలాది మంది నివసించే ప్రాంతంలో ఉన్న ముప్పిన్ చెరువు వైశాల్యాన్ని గతంలోనే హైదరాబాద్ మహానగర అభివృద్ధి సంస్థ (హెచ్ఎంసీఏ) పూర్తి నీటి మట్టం (ఎస్టిఎల్) పరిధి కింద 5.2.20 ఎకరాలూగా తేల్చింది. రక్షణ వలయం (బఫర్ జోన్)తో కలిపితే ఇది దాదాపు 62 ఎకరాల వరకు ఉంటుందని నీటి పారుదల, రెవెన్యూ అధికారులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ భూమిపై ప్రైవేటు శక్తుల కన్ను పడటంతో చెరువు క్రమంగా కుంచించుకుపోతోంది.

### వివాదాస్పద భూముల వివరాలు:

1. చయనీర్ నెస్ట్ అధీనంలో ఉందని వాదిస్తున్న భూమి 18.00,
2. రైతులకు చెందినదిగా చెబుతున్న భూమి 12.00,
3. ఇతర వ్యక్తులు క్లెయిమ్ చేస్తున్న భూమి 04.20 ,
4. మొత్తం ప్రైవేటు వివాదాల పరిధిలోని భూమి 34.20,
5. ప్రభుత్వ శిఖం భూమి 21.00, మొత్తం: ముప్పిన్ చెరువు పరిధి 55.20

### నిబంధనలు బేఖాతరు:

అడ్డుకట్ట వేస్తామన్న 'హైద్రా' నిబంధనల ప్రకారం ఎస్టిఎల్ పరిధిలో పట్టా భూములు ఉన్నాయి. అందులో కేవలం వ్యవసాయం మాత్రమే చేసుకోవాలి తప్ప ఎలాంటి శాశ్వత నిర్మాణాలు చేపట్టకూడదు. భూమి స్వరూపాన్ని మార్చకూడదు. కానీ ఇవే పట్టణంకోకుండా ఒక బడా రియల్టర్ల సంస్థ చెరువులో మట్టి నింపి, వరద నీరు వచ్చే కాలవలను మూసివేసి సరిహద్దు గోడను నిర్మించింది. గతంలో అధికారులు ఈ గోడను కూల్చివేసినా, రియల్టర్లు మట్టి అక్కడ నిర్మాణాలకు నిధులవ్వడంపై స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముప్పిన్ చెరువును ఆక్రమణల నుంచి విముక్తం చేసి, పూర్తి స్థాయిలో అభివృద్ధి చేసే పరిసర ప్రాంతాలు అక్షయకరంగా మారడమే కాకుండా, భూగర్భ జలాలు కూడా పెరుగుతాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. అందుకే ఆక్రమణదారుల తక్షణమే ఖాళీ చేయాలని, లేనిచేతనే కఠిన చర్యలు తప్పవని హైద్రా అధికారులు హెచ్చరించారు.

# శ్రీ వాసవి మాత ఆలయంలో ఘనంగా వివాహ వార్షికోత్సవం

- పాల్గొన్న చిగ్గిరింక పారిజాత నర్సింహారెడ్డి
- దంపతులను ఆశీర్వదించిన తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి



**బడంగ్గోట్ మే 17 భారత శక్తి,** మహేశ్వరం నియోజకవర్గం పరిధిలోని మీర్పేట్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో గల శ్రీ వాసవి మాత దేవాలయం ఆదివారం ఒక శుభకార్యానికి వేదికైంది. స్థానిక దంపతులు ఇరివెంటి సురేశ్, గీత 31వ వివాహ వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఆలయ ప్రాంగణంలో ఘనంగా జరిగాయి.

### శుభాకాంక్షలు తెలిపిన పారిజాత నర్సింహారెడ్డి:

ఈ వేడుకకు తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ (టీపీసీసీ) ప్రధాన కార్యదర్శి, పూర్వ మేయర్ చిగ్గిరింక పారిజాత నర్సింహారెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. వివాహ బంధంలో 31 వసంతాలు పూర్తి చేసుకున్న సురేశ్, గీత దంపతులకు ఆమె పుష్పగుచ్ఛం అందించి, శాలువాతో సత్కరించి పెళ్లి రోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. రాజీయే రోజుల్లో కూడా ఈ దంపతులు ఆయురారోగ్యాలూ, అష్టైశ్వర్యాలూతో సుఖసంతోషాలతో పర్ణిల్లాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు.

### ఆలయ కమిటీ, మహిళల సందడి:

ఆలయంలో జరిగిన ఈ వేడుకలో స్థానిక మహిళలు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. సాంప్రదాయబద్ధంగా జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారంతా దంపతులకు అభినందనలు తెలిపారు. ఆలయ ప్రాంగణమంతా పండగ వాతావరణం సంతరించుకుంది.

# ఓటర్ల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి

- సరూర్ నగర్ తహసీల్దార్ వెణు గోపాల్ పలు సూచనలు



**ఎల్వీసగర్, మే 17 (భారత శక్తి):** సైబర్ ఇంటినిస్ రివిజన్ (ఎన్ఐఆర్) లో భాగంగా ఓటర్ల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని సరూర్ నగర్ తహసీల్దార్ పి.వేణుగోపాల్ అడేశించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, 2025 ఓటరు జాబితాలోని అత్యల్ప ఓటర్లందరినీ 2002 ఓటరు జాబితాతో అనుసంధానం చేయాలని తెలిపారు. మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ 62 శాతమే అయిందని, మిగతా ప్రక్రియ నెమ్మదిగా సాగుతోందని పేర్కొంటూ ఓటర్లను ఇంటింటికీ వెళ్లి ఓటర్ వివరాలు సేకరించి వారంతోగా మ్యాపింగ్ పూర్తి చేయాలని అడేశించారు. అలాగే రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన ఓటర్లను సహకారం తీసుకోవాలని, రెసిడెన్షియల్ కాలనీల్లో సమావేశాలు నిర్వహించి ప్రతి ఓటరు మ్యాపింగ్ అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఓటర్లు కూడా సహకరించి తమ వివరాలు సమూహం చేయించుకోవాలని కోరారు. కొత్తగా ఓటు హక్కు వచ్చిన వారు కూడా బిఎల్ఓలను కలిసి ఓటు నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. అనుసంధానం కాని ఓటరు పేరు జాబితా నుండి తొలగించవచ్చని తెలియజేశారు.







# రెండే రెండు రెబ్బలు తింటే డాక్టర్ తో పని ఉండబక..

వెల్లుల్లిని ఉడికించి తిన్నా.. లేదా పచ్చిగా.. ఇలా ఎలా తిన్నా మంచి.. కానీ పచ్చి వెల్లుల్లి తినడం వల్ల మీకు మరిన్ని పోషకాలు లభిస్తాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం నుండి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వరకు, ఇది మీ శరీరానికి మంచిదిగా చెబుతున్నారు. అందుకే.. మీ దినచర్యలో పచ్చి వెల్లుల్లిని చేర్చుకుంటే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వెల్లుల్లిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఇతర పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, మాంగనీస్, ఇతర పోషకాలకు మంచి వనరు. ఇది తక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉంటుంది.. ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు తరచుగా జలుబు, ఇన్ఫ్లూంజా బాధపడుతుంటే, పచ్చి వెల్లుల్లి మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది బలమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.. ఇది మీ శరీరం వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, పచ్చి వెల్లుల్లిలో అల్లినీన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. హానికరమైన బాక్టీరియాను దూరంగా ఉంచుతుంది. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం.. వెల్లుల్లి క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల జలుబు, ప్లూ, ఇతర ఇన్ఫ్లూంజా తగ్గుతుంది. అధిక రక్తపోటు సైరెంటో కిల్లర్.. అయితే.. పచ్చి వెల్లుల్లి దానిని నియంత్రించలే ఉండవచ్చు. సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లి రక్త నాళాలను

సడలించి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుందని, తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. వెల్లుల్లి చూడడం నంబంధ సమస్యలను నివారించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది.. మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను స్థిరంగా ఉంచుతుంది.. తద్వారా మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. మన శరీరం నిరంతరం ఆహారం, కాలవ్యయం, ఇతర వనరుల నుండి విష పదార్థాలకు గురవుతూ ఉంటుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి హానికరమైన పదార్థాలను బయటకు పంపడం ద్వారా మీ కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి హెపి మెటల్ పాయిజనింగ్ నుంచి రక్షించాయి. కాలేయం, మూత్రపిండాల వంటి అవయవాలకు జరిగే నష్టాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. వెల్లుల్లి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది జీర్ణ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది, ఇది మీ శరీరం ఆహారాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా జీర్ణం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, దాని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు హానికరమైన గట్ బాక్టీరియాను నియంత్రించలే ఉంచుతాయి. మంచి బాక్టీరియా పెరుగుదలకు మద్దతు

**మన వంటింట్లో ఎన్నో సహజ ఔషధాలు దాగున్నాయి.. మీరు తరచుగా జలుబు, ఇన్ఫ్లూంజాతో బాధపడుతుంటే.. పచ్చి వెల్లుల్లి మీకు అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. దీనికి బలమైన యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. దీనిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చు. వెల్లుల్లిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. వెల్లుల్లి మన ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా.. ఇది అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న సహజ సూపర్ ఫుడ్ కూడా.**

ఇస్తాయి. డాక్టర్ బన్సాల్ ప్రకారం.. వెల్లుల్లిలో ప్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఈ ప్రీ రాడికల్స్ కణాల నష్టం.. వృద్ధాప్యానికి కారణమవుతాయి. పచ్చి వెల్లుల్లిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు.. కొలెస్ట్రాల్ క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇది కణ ఉత్పత్తిపర్యవేషని నిరోధిస్తుంది. కఠిని పెరుగుదలను నెమ్మదిస్తుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి రెండు రెబ్బలను ఉడయాన్నే తింటే చాలా మంచిది.. అయితే.. పచ్చి వెల్లుల్లి పూలైన రుచి వచ్చుకోవచ్చే.. ఈ విటాలను అనుసరించండి. దానిని కొసే లేదా చూర్ణం చేసి తినడానికి ముందు 10 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. ఇది అల్లినీన్ మొత్తాన్ని సక్రియం చేస్తుంది. పూలైన రుచిని సమతుల్యం చేయడానికి తేనెతో కలపండి. తేలికపాటి రుచి కోసం సూతీలు లేదా సలాడ్లలో జోడించండి.

# నిద్రలో అకస్మాత్తుగా ఊపిరి ఆగిపోయినట్లు అనిపిస్తుందా?



ఇది నిశబ్దంగా మన నిద్రను భంగం కలిగిస్తుంది. తద్వారా దీర్ఘకాలిక అలసటకు దారితీస్తుంది. శ్వాస అకస్మాత్తుగా ఆగిపోయినప్పుడు వెంటనే మెలకువ వచ్చేస్తుంది. సరైన నిద్ర లభించదు. గుర్రం వల్ల ఎంతసేపు నిద్రపోయినా వాళ్ళకు గురించి అవగాహన ఏర్పడవలసిన అవసరాన్ని అనారోగ్య మహమ్మారి తెలియజేసింది. ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరికి నిద్ర అవసరం. నిద్ర లేమికి, వల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. ప్రతి ఒక్కరికి సరైన నిద్ర లేకుంటే దయాదెబ్బిస్తో పాటు కార్మియో వాస్కులర్ డిజిజెస్, బ్లడ్ ప్రెషర్ ఇష్యూస్, మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వంటివాటికి కారణం కావచ్చు. నిద్రలేమి వల్ల కండరాలు ఎక్కువగా రిలాక్స్ అవుతాయి. వంటిది కూడా కలుగవచ్చు. నిద్ర లేమి కణ జాలాలు ఉండే భాగాలు గాలి వెళ్లే ద్వారా అడ్డుకుంటాయి. దీన్నే అబ్?ప్రెక్సె? స్లీప్? అప్రియా అంటారు. ఈ ఖాకీజీ పైగా రోజులు గడిచే కొద్దీ ఇది ఇకా పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు పాటు ఉంటుంది. ఈ సమయంలో మెదడుకు ఆక్సిజన్ తక్కువ అందుతుంది. అలాగే ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బందిగా మారుతుంది. ఇది కొన్ని క్షణాలపాటే ఉండడం వల్ల దీనిని పెద్దగా ఎవరు గమనించి ఉండరు. ఇది గాఢనిద్రలోకి వెళ్లకుండా అప్పుడప్పుడు తద్వారా శరీరానికి సరిపడా నిద్ర ఉండదు. ఊపిరి తీసుకోవడంలో కలిగే ఈ ఇబ్బందులు లేదా అప్రియాలు ఒక్కొక్కటిగా వచ్చి పనిచేయవచ్చు. చాలా మందికి నిద్రలో గుర్రం వస్తుంటుంది. దీని వల్ల చాలా తలనొప్పిగా ఉండడం, నీరసం, మూడ్ సరిగా ఉండకపోవడం. నిద్ర లేమికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. దాంతో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరికి నిద్ర అవసరం. నిద్ర లేమికి, వల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వస్తుంటాయి. ప్రతి ఒక్కరికి సరైన నిద్ర లేకుంటే దయాదెబ్బిస్తో పాటు కార్మియో వాస్కులర్ డిజిజెస్, బ్లడ్ ప్రెషర్ ఇష్యూస్, మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వంటివాటికి కారణం కావచ్చు. నిద్రలేమి వల్ల కండరాలు ఎక్కువగా రిలాక్స్ అవుతాయి. వంటిది కూడా కలుగవచ్చు. నిద్ర లేమి కణ జాలాలు ఉండే భాగాలు గాలి వెళ్లే ద్వారా అడ్డుకుంటాయి. దీన్నే అబ్?ప్రెక్సె? స్లీప్? అప్రియా అంటారు. ఈ ఖాకీజీ పైగా రోజులు గడిచే కొద్దీ ఇది ఇకా పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అంతేకాదు మున్ముందు మరిన్ని సమస్యలు చుట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉందని, ఇదో సంకేతమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కానీ మన శరీరంలో అప్పుడప్పుడు ఏర్పడే సంకేతాలను అర్థం చేసుకుంటే జీవితాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

# అల్లం-నిమ్మకాయ తీతో ఆ సమస్యలకు చెక్..

కొంతమంది తిన్న తర్వాత కడుపులో అసౌకర్యానికి గురవుతారు. కడుపు పుల్ అయినప్పుడు లేదా కారంగా ఉండే ఆహారం తిన్నప్పుడు ఇలాంటి సమస్య తలెత్తుతుంది. కానీ అలాంటి సమయంలో మీ కడుపును కూల్ చేయడానికి, ఆహారాన్ని వేగంగా జీర్ణం చేయడానికి కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. అల్లం-నిమ్మకాయ తీ అనేది రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్. ఇది అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం-నిమ్మకాయ తీ ఈ సమస్యలకు చక్కని పరిష్కారం. జీర్ణక్రియకు సహాయపడటం నుండి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఈ తీ ఉపయోగపడుతుంది. ఇది చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి కూడా మంచిది. అప్పతన తగ్గించడానికి, బరువు తగ్గడానికి లేదా కడుపులో కలిగే ఏదైనా అసౌకర్యాన్ని తొలగించడానికి అల్లం-నిమ్మకాయ తీ చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. అల్లం జీర్ణ ఎంజైమ్లను ప్రేరేపిస్తుంది. గ్యాస్, విరేచనాలు, అమ్మత్తం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. నిమ్మకాయ కాలేయాన్ని డిటాక్సిఫై చేయడంలో, పిత్త ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కొవ్వులను మరింత సమర్థవంతంగా తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కఠిని తీసుకున్నప్పుడు, ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనం తర్వాత బద్దకాన్ని నివారిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే



వారికి కూడా ఇది చాలా మంచిది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. అల్లం జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. శరీరం కొవ్వును మరింత సమర్థవంతంగా కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. నిట్రిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండే నిమ్మకాయ డిటాక్సిఫైకి మద్దతు ఇస్తుంది. కోరికలను నియంత్రిస్తుంది. భోజనం తర్వాత క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే, ఇది ఆరోగ్యకరమైన

బరువును నిర్మూలించడానికి మీకు సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో లేదా అతిగా తిన్న తర్వాత మనం తరచుగా నీరు త్రాగడం మర్చిపోతాము. అల్లం-నిమ్మకాయ తీ హైడ్రేషన్ ను పెంచడంతో పాటు అదనపు ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా తీతాకాలంలో దాహం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, ద్రవ సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. డిహైడ్రేషన్ ప్రమాదాన్ని



# రాత్రిపూట పెరుగు తింటే సమస్యలారా..?

పెరుగు శరీరానికి మంచిది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, పేగు ఆరోగ్యానికి పెరుగు మంచిది. పెరుగులో కాల్షియం, ప్రోటీన్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకలు, కండరాలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ రాత్రిపూట పెరుగు తినవచ్చా..? ఆహార నియంత్రణ ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైన అంశం. మనం చాలా రుచికరమైన ఆహారాలను తగ్గించాల్సి రావచ్చు. రాత్రిపూట పెరుగు తినడం కూడా నివారించాల్సిన వాటిలో ఒకటి. పెరుగు చాలా మందికి ఇష్టం. అన్నింటికంటే, ఒక కప్ పెరుగు తినాలని ప్రతి ఒక్కరికి ఉంటుంది. కానీ రాత్రిపూట పెరుగు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. రాత్రిపూట పెరుగు తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి మరిన్ని సమస్యలు రావచ్చు. ఇందులో కొవ్వు, ప్రోటీన్ ఉంటాయి. రాత్రిపూట జీవక్రియ తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, జీర్ణం కావడం కూడా కష్టం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. పెరుగు శరీరంలో కష్టాన్ని పెంచుతుంది. కఫం సాధారణంగా రాత్రిపూట ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ సందర్భంలో పెరుగుతో తినడం వల్ల మరిన్ని సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఈ సమస్యలు అందరికీ ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు. ఉబ్బనం, దగ్గు, జలుబు ఉన్నవారు రాత్రిపూట పెరుగు తినకుండా ఉండాలి. ఉదయం లేదా భోజనంతో పెరుగు తినడం ఉత్తమం. సరైన సమయంలో తీసుకుంటే పెరుగు శరీరానికి మంచిది. పెరుగు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, పేగు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి మంచిది. పెరుగులో కాల్షియం, ప్రోటీన్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు, కండరాలకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పెరుగు జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. పెరుగు ప్రోబయోటిక్స్ కూడా మూలం. ఇంట్లో తయారుచేసిన తాజా పెరుగు తీసుకోవడం మంచిది. పెరుగు సాధారణంగా అందరికీ ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ, పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జి ఉన్నవారు దీనిని నివారించడం మంచిది. మూత్రపిండాల సమస్యలు లేదా అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు పెరుగును మితంగా మాత్రమే తినాలి.

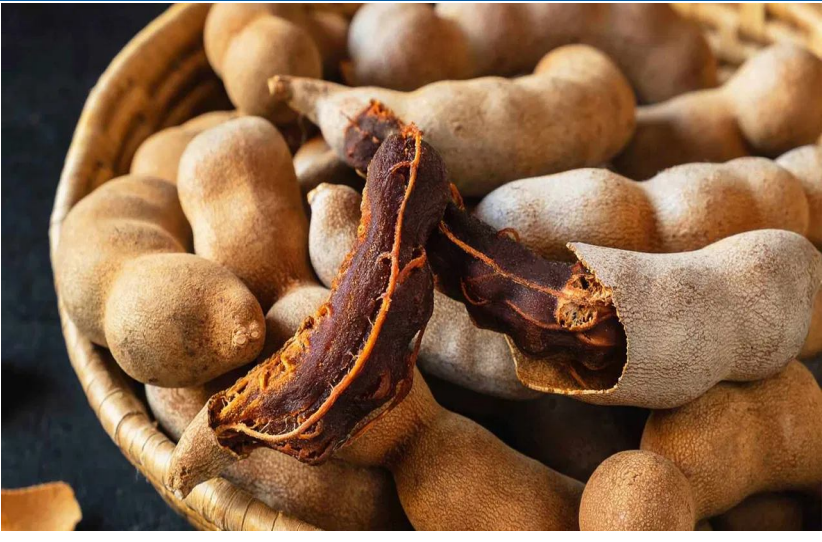
# వర్షాకాలంలో ఆకుకూరలు తింటున్నారా..?

ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి మంచివనే విషయం దాదాపు అందరికీ తెలిసిందే. ఆకు కూరలలో మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఎన్నో పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. అందుకే నిత్యం ఏదో ఒక ఉడికించిన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే, వర్షాకాలంలో ఆకు కూరలు తినటం మంచిదేనా..? వర్షాకాలంలో ఆకుకూరలు తినకూడదని ఇంట్లో పెద్దలు తరచూ చెబుతుంటారు. వర్షాకాలంలో ఆకు కూరలు తింటే కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు, అవుతాయని చెబుతుంటారు. అయితే, ఇవన్నీ అపోహలు మాత్రమే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కూరగాయలతో పోలిస్తే ఆకుకూరలు భూమికి దగ్గరగా పెరుగుతాయి. వర్షపు జల్లుల వల్ల బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ సులభంగా వృద్ధి చెందుతాయి. అంతేకాకుండా ఆకుకూరలపై మట్టి, కీటకాలు లేదా వాటి గుడ్డు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వీటన్నింటినీ కారణాలుగా పేర్కొంటూ ఆకుకూరలు తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని చెబుతుంటారు. వర్షాకాలంలో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, పోలిక్ అమ్లాలు ఆకుకూరల నుంచి ఎక్కువ మొత్తంలో లభిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే, రోజువారీ ఆహారంలో 50 గ్రాముల చొప్పున ఏదో ఒక ఆకుకూరని చేర్చుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఆకు కూరలు వండేముందు ఉప్పు లేదా వెగెట్ కలిపిన నీటితో రెండు లేదా మూడు సార్లు బాగా కడిగి ఎక్కువసేపు ఉడికించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కాలంలో పచ్చి ఆకుకూరలు తినడం కంటే, వాటిని బాగా ఉడికించి తినడం మంచిదని, ఇలా చేయడం వల్ల అందులో ఉండే సూక్ష్మజీవులు నశిస్తాయని చెబుతున్నారు. ఆకులు కొనే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మురికిగా లేదా వాడిపోయిన వాటిని కొనుగోలు చేయకుండా, తాజాగా కనిపించే ఆకుకూరలనే ఎంచుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. వీలైతే సెంట్రీయ వడ్డతిలో వండించిన ఆకుకూరలను ఎంచుకోవడం మంచిదని, ఎందుకంటే వాటిపై రసాయన అవశేషాలు తక్కువగా ఉంటాయని పేర్కొన్నారు.



# పుల్లగా ఉండని దూరం పెడుతున్నారా.?

బరువు తగ్గించేందుకు తీసుకునే ఆహారాల్లో చింతపండు ఉండని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరుచుగా చింతపండును తీసుకుంటే చాలా తొందరగా బరువు తగ్గుతారని చెబుతున్నారు. చింతపండు లేనిదే భారతీయ వంటకాలు పూర్తి అవుతున్నాయి. పుల్లగా ఉండే ఈ చింతపండులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్నాయని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. చింతపండులో మంచి కొవ్వులు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు ఇ, కె, సి, బి1, బి2, బి3, బి6 తో పాటుగా సోడియం, ఐరన్, ఎనర్జీ, జింక్, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. చింతపండులో ఉండే హైడ్రాక్సి సిట్రిక్ యాసిడ్ మనలో ఫ్యాట్ ప్రొడక్షన్ను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులో ఉండే హెన్సిన్ ఫ్యాట్ నిల్వలకు కారణమయ్యే ఎంజైమ్లకు అడ్డుగా నిలుస్తుంది. చింతపండు తీసుకోంటే బియ్యంను చేస్తున్నప్పుడు కొవ్వు తొందరగా కరిగేందుకు కూడా ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకోంటే తప్పకుండా ప్రతిరోజూ దీని తీసుకోండి. చింతపండులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి ఇమ్యూనిటీ పవర్ను పెంచడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. బాడీలో ఉండే చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను కూడా తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ఈ చింతపండు గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో సహాయపడుతుంది. చింతపండును రోజూ వారి ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పాలిఫెనాల్స్, ఫైబర్లున్నాయి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. అంతేకాదు దీనితో మేలబాలిజం కూడా పెరుగుతుంది. తద్వారా ఆకలి చాలా వరకు



# బలహీనత ఆబ్బంబి పెడుతుందా.?



ప్రస్తుత కాలంలో సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల శరీరం బలహీనతకు గురవుతుంది. బలహీనత వల్ల ఏ పని కూడా సక్రమంగా చేయలేం ఏకాగ్రత పూర్తిగా దెబ్బ తింటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తేలికగా జీర్ణమయ్యే, శరీరానికి శక్తి లభించే వాటిని ఎప్పుడూ తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల శరీరం బలహీనతకు గురవుతుంది. బలహీనత వల్ల ఏ పని కూడా సక్రమంగా చేయలేం ఏకాగ్రత పూర్తిగా దెబ్బ తింటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తేలికగా జీర్ణమయ్యే, శరీరానికి శక్తి లభించే వాటిని ఎప్పుడూ తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. శరీరంలో బలహీనతకు కారణం: విటమిన్ బి12 లేకపోవడం వల్ల శరీరంలో బలహీనత ఏర్పడుతుంది. డిప్రెషన్, ఆందోళన కూడా శరీరాన్ని బలహీనం చేస్తాయి. ఇది ఏదో ఒక రకమైన వ్యాధి వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. శరీరంలో బలహీనత ఉంటే ఆహారంలో వీటిని జోడించండి. పచ్చి కూరగాయలు తినడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు. పైబర్ కూరగాయలలో లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. దీంతో పాటు త్వరగా నిద్రపోవడం పాటు ఆకలిని ఎక్కువనీవు అదుపులో ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గుతుంది. ఊబకాయం పెరగదు. చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో పచ్చి కూరగాయలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. లీన్ ప్రోటీన్ తీసుకోండి: శరీర బలహీనతను తొలగించడానికి లీన్ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే వాటిని తీసుకోవాలి. దీని కోసం ఆహారంలో సముద్రపు (చేపలను) ఆహారాలను, మాంసం, గుడ్లు వంటి వాటిని చేర్చుకోవచ్చు. ఇంకా ఆకుకూరలు, పెరుగు, కాయధాన్యాలను తీసుకోవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్ గుండెకు చాలా మంచిది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నల్ల, త్రణ ధాన్యాలు తినండి: శరీరంలో బలహీనత ఉన్నప్పుడు నల్ల, త్రణ ధాన్యాలు తినవచ్చు. ఎందుకంటే వీటిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దీని కారణంగా అవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. మరోవైపు ప్రతిరోజూ నల్ల, త్రణ ధాన్యాలును తీసుకుంటే మీ బలహీనత, అలసట తొలగిపోతుంది.

# ఓట్స్ ఇడ్లీతో అనారోగ్యం పరార్.. ఎలా తయారు చేయాలంటే.?



ఓట్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే బరువు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే కాంతమందికి వీటి తినడం సచ్చదు. అలంటివారు వీటిని ఉపాగా, ఇడ్లీ లేదా మరేదైనా రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఈరోజు ఓట్స్ ఉపయోగించి ఇడ్లీని మీ ఇంటిలోనే ఎలా తయారుచేసికోవాలి? ఓట్స్ ఇడ్లీ కోసం కావలసినవి: 1 కప్పు ఓట్స్ పొడి, 1/2 కప్పు రవ్వ, 1 తురిమిన క్యారెట్, 1/2 కప్పు పెరుగు, ఆవాలు మరియు జీలకర్ర, మినపప్పు ౧ శనగపప్పు, 1 తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, 1/2 టీస్పూన్ పండ్ల ఉప్పు, 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనె, రుచికి తగినంత ఉప్పు. ముందుగా స్టా ఆన్ చేసుకొని. దానిపై ఒక పాన్? పెట్టండి. అందులో 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి వేడి చేసి, ఆవాలు, జీలకర్ర, మినపప్పు, శనగపప్పు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేసి, ఆవాలు వేసుకొని బంగారు గోధుమ రంగులోకి మారే వరకు వేయించాలి. రవ్వను టెంపరింగ్లో వేసి 2 నిమిషాలు రోస్ట్ చేస్తూ, కలుపుతూ, తరువాత, తురిమిన క్యారెట్ను వేసి, మిశ్రమం బాగా కలిసే వరకు మరో 2 నిమిషాలు వేయించాలి. పాన్లో ఓట్స్ పొడి వేసి అందుకో ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని మంచి వాసన వచ్చేవరకు వేయించాలి. తర్వాత కొద్దిగా చల్లబరచాలి. మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని పెరుగు వేసి మందపాటి పిండిలా కలపండి. పిండి చాలా మందంగా ఉంటే, కావలసిన స్థిరత్వాన్ని పొందడానికి కొద్దిగా నీరు కలపండి. 15-20 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. ఆవిరి పట్టే ముందు, పిండికి 1/2 టీస్పూన్ ఫ్రూట్ సాల్ట్ లేదా బేకింగ్ సోడా జోడించండి. బుడగలు ఏర్పడే వరకు మెత్తగా కలపండి. ఇడ్లీ పాత్ర అవులపై కొద్దిగా నూనె రాసి, పిండిని వాటిలో పోయాలి. ఇడ్లీలను ఇడ్లీ కుక్కర్ లేదా స్టీమర్లో 10-12 నిమిషాలు మీడియం మంట మీద ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత, ఇడ్లీలను అప్పుడు నుంచి తొలగించండి. రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన ధోజన్ ఓట్స్ ఇడ్లీ రెడీ. రుచి కోసం కొద్దిగా చిట్నీ లేదా సాంబార్ తో వేడిగా తినండి.

# గింజ గింజలో ఆరోగ్యం అద్భుత ప్రయోజనాలు



వేసవి కాలంలో విరివిగా లభించే పుచ్చపండు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఎండలో దాహాన్ని తీర్చేందుకు ముందు వరసలో ఉంటుంది పుచ్చపండు. అయితే, మనందరం ఈ పండు తినేసి గింజలు ఊసేస్తాం. కానీ, అది చాలా హానికరం అంటున్నారని నిపుణులు. ఎందుకంటే పుచ్చకాయ గింజలు అంత రుచిగా ఉండకపోయినా గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. పుచ్చపండులోని నీరు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మూత్రపిండాలను, మూత్రనాళాలను ఇబ్బందులు ఉన్నవారికి పుచ్చపండు ఓ వరం లాంటిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ధోజన్ తర్వాత పుచ్చపండు రసం తాగడం వల్ల ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఊబకాయాన్ని తగ్గించడంలో ఇది ఎంతో తోడ్పడుతుంది. పుచ్చపండు గింజలో విటమిన్ తో పాటు మెగ్నీషియం, ఐరన్, పొటాషియం, పాస్ఫరస్, కాపర్, జింక్, మాంగనీస్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ గింజల్లో ఉండే ఆమెన్ ఆనిన్ రక్తనాళాలను వెడల్పు చేసే రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరిగేలా చేస్తాయి. పుచ్చగింజల్లో ప్రోటీన్స్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. పుచ్చపండులో విటమిన్ ఎ, బి, సి, ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి..పుచ్చకాయ గింజలలో కాల్షియం కూడా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలను నిర్మించడానికి సహాయపడుతుంది. ఎముకలు కాకుండా, కండరాల పనితీరును పెంచడంలో, సరాలను చురుకుగా ఉంచడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే లైకోపీన్ అనే పదార్థం పురుషుల్లో వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. పుచ్చకాయ గింజల్లో ఉండే లైసిన మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాదు.. పుచ్చకాయ గింజల్లో లైకోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది.. ఇది లైకోపీన్ వల్ల క్యాన్సర్ కణాలను నియంత్రిస్తుంది. మెదడు సరాలను బలపరుస్తుంది. కామెర్లు వంటి సమస్యలలో పుచ్చకాయ గింజలను తీసుకోవడం వల్ల చాలా మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుచ్చకాయ గింజల్లో ప్రోటీన్, ఐరన్, మెగ్నీషియం, జింక్, కాపర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ఇవి జుట్టు నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తాయి. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. జుట్టు రాలడం, దామోజీని నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. తరచూ పుచ్చకాయ గింజలు తినటం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ముదతలు తగ్గి యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది.

# మధుమేహానికి దివ్య ఔషధం ఈ పండు



బరువు తగ్గించేందుకు తీసుకునే ఆహారాల్లో చింతపండు ఉండని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరుచుగా చింతపండును తీసుకుంటే చాలా తొందరగా బరువు తగ్గుతారని చెబుతున్నారు. చింతపండు లేనిదే భారతీయ వంటకాలు పూర్తి అవుతున్నాయి. పుల్లగా ఉండే ఈ చింతపండులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్నాయని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. చింతపండులో మంచి కొవ్వులు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు ఇ, కె, సి, బి1, బి2, బి3, బి6 తో పాటుగా సోడియం, ఐరన్, ఎనర్జీ, జింక్, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. చింతపండులో ఉండే హైడ్రాక్సి సిట్రిక్ యాసిడ్ మనలో ఫ్యాట్ ప్రొడక్షన్ను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులో ఉండే హెన్సిన్ ఫ్యాట్ నిల్వలకు కారణమయ్యే ఎంజైమ్లకు అడ్డుగా నిలుస్తుంది. చింతపండు తీసుకోంటే బియ్యంను చేస్తున్నప్పుడు కొవ్వు తొందరగా కరిగేందుకు కూడా ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకోంటే తప్పకుండా ప్రతిరోజూ దీని తీసుకోండి. చింతపండులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి ఇమ్యూనిటీ పవర్ను పెంచడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. బాడీలో ఉండే చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను కూడా తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ఈ చింతపండు గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో సహాయపడుతుంది. చింతపండును రోజూ వారి ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పాలిఫెనాల్స్, ఫైబర్లున్నాయి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. అంతేకాదు దీనితో మేలబాలిజం కూడా పెరుగుతుంది. తద్వారా ఆకలి చాలా వరకు

# బార్లీ నీళ్లు తాగితే కొలెస్ట్రాల్ ప్రాబ్లమ్ పరార్..!



బార్లీ వాటర్ తో జోలెడెన్స్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పోషకాహార, ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఫోలేట్ (ఒక% విటమిన్), ఇసుము, రాగి, మాంగనీస్ అధికంగా ఉన్నాయి. ఇవన్నీ శరీరంలోని అవయవాలపై ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని కలిగించే ప్రీ రాడికల్స్ ను తొలగిస్తూ ఆరోగ్యకరమైన కణాల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడానికి చక్కటి ఔషధంలా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బార్లీ వాటర్లోని ఫైబర్ కంటెంట్ జీర్ణక్రియ ప్రక్రియను మెరుగు చేస్తుంది. త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఎక్కువ టైమ్ కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటుగా, వ్యాయామం చేస్తూ బార్లీ నీరు తీసుకోవటం ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి బార్లీలోని కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు సహకరిస్తాయి. పోషకాలతో నిండిన బార్లీ నీటిని తీసుకోవడం వల్ల హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి వీలుంటుంది. దీనిలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించేలా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది. బార్లీలో ఫెరులిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కణుతులు పెరగకుండా చేస్తుంది. బార్లీలో లభించే యాంటీఆక్సిడెంట్ల ద్వారా పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కణాలు పునరుత్పత్తి జరగకుండా నిరోధిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బార్లీ శరీరంలో అధిక నీటిని తొలగిస్తుంది. మూత్ర సంబంధ సమస్యలను కూడా అదుపులో ఇది క్యాలరీలను తగ్గించేందుకు, బరువును



# ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా?

మూత్రపిండాల దెబ్బతినడం వల్ల శరీరంలో చర్మ సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. చర్మం పొడిగా లేదా దురదగా మారవచ్చు. ఈ సమస్య ఉదయం పూట ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. ఎందుకంటే మూత్రపిండాల శరీరంలోని ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడుతాయి. మూత్రపిండాల రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడమే కాకుండా, అవసరమైన పోషకాల సమతుల్యతను కూడా కాపాడుతాయి. కానీ కొన్నిసార్లు శరీరంలోని ఈ ముఖ్యమైన అవయవం ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటుంది. కానీ దాని నష్టం సంకేతాలను మనం అర్థం చేసుకోలేము. ఈ నిర్లక్ష్యం ప్రమాదకరం కావచ్చు. ఆ సంకేతాలు ఏమిటి? మన మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం గురించి మనం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత మీ కళ్ళ చుట్టూ, మీ ముఖం మీద వాపు కనిపిస్తే, అది మూత్రపిండాల దెబ్బతింటుందని హెచ్చరిక కావచ్చు. మూత్రపిండాల శరీరంలో సోడియం, ప్రవం సమతుల్యతను నియంత్రిస్తాయి. అవి సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు కణజాలాలలో ద్రవం పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది వాపుకు కారణమవుతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత మూత్రం సురుగుగా ఉంటే, అది మూత్రపిండాల దెబ్బతిన్నారని ద్రవం పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది మూత్రపిండాల శరీరంలో అవసరమైన ప్రోటీన్లను నిర్మూలన చేసే మూత్రపిండాల వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాల సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు ప్రోటీన్ లీక్ కావడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఈ సమస్యకు దారితీస్తుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత శరీరం అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, అది మూత్రపిండాల దెబ్బతింటున్నాయని హెచ్చరిక కావచ్చు. మూత్రపిండాల శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాల సరిగ్గా పనిచేయలేనప్పుడు ఈ విషవదార్థాలు రక్తంలో పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా అలసట, ఏకాగ్రత పోవడం ఇబ్బంది మొదలవుతాయి అనుభూతి చెందుతారు. మూత్రపిండాల దెబ్బతినడం వల్ల శరీరంలో చర్మ సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. చర్మం పొడిగా లేదా దురదగా మారవచ్చు. ఈ సమస్య ఉదయం పూట ఎక్కువగా అనిపించవచ్చు. ఎందుకంటే మూత్రపిండాల శరీరంలో ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడుతాయి. మురికిని తొలగిస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతినడం వల్ల శరీరంలోని ఈ రెండు మూలకాల సమతుల్యత చెదిరిపోతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచగానే దుర్వాసన రావడం కూడా మూత్రపిండాల సమస్యను సూచిస్తుంది. మూత్రపిండాల పనితీరు సరిగా లేకపోవడం వల్ల, రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది దుర్వాసనకు దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని యురేమిక్ స్ట్రాట్ అంటారు.

# గుమ్మడి విత్తనాలు ఆరోగ్యానికి మంచివే..

- కానీ వీరికి మాత్రం విషంతో సమానం!



గుమ్మడి గింజలను క్రమం తప్పకుండా ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ విత్తనాలలో విటమిన్ ఎ, ఫైబర్, ఐరన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాబట్టి వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. కానీ మంచిదికాదని అతిగా తీసుకుంటే అమృతం కూడా విషంగా మారుతుందని మీరు వినే ఉంటారు. ఈ విషయంలో గుమ్మడికాయ గింజలకు ఎలాంటి మినహాయింపులేదు. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే గుమ్మడి గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వాటిని అధికంగా తినడం వల్ల కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు సంభవిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. గుమ్మడి గింజలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కొంతమంది బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. గుమ్మడి గింజలు తినడం వల్ల కొంతమందిలో అల్సర్లు రావచ్చు. గుమ్మడి గింజల అల్సర్ ఉంటే, వాటిని తీసుకోవడం తగ్గించడం మంచిది. ఈ విత్తనాలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి, దగ్గు వస్తుంది. గుమ్మడికాయ గింజలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో రక్తపోటు తగ్గుతుంది. కాబట్టి ఇప్పటికే తక్కువ రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నవారు వీటిని తీసుకోవడమే మంచిది. గుమ్మడి గింజలను చిన్న పిల్లలకు ఇవ్వకూడదు. ఎందుకంటే ఈ విత్తనాలు పిల్లల గొంతులో చిక్కుకునే అవకాశం ఉంది. పెద్దలు కూడా దీన్ని సరిగ్గా నమిలి, తిని మింగాలి. గుమ్మడికాయ గింజలను సరిగ్గా తీసుకుంటేనే వాటి పూర్తి ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మంచి కంటే కీడే ఎక్కువ జరుగుతుంది. కాబట్టి వీటిని తీసుకోవడంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. సలాడ్లు, గ్రానోలా బార్లు, స్నాక్స్ వంటి ఆహారాల్లో గుమ్మడికాయ గింజలను తీసుకోవచ్చు. వీటిని తేలికగా వేయించి కూడా తీసుకోవచ్చు.

ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ విత్తనాలలో విటమిన్ ఎ, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, బి2, ఫోలేట్, బీటా-కెరోటిన్, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. కాబట్టి వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. కానీ మంచిదికాదని అతిగా తీసుకుంటే అమృతం కూడా విషంగా మారుతుందని మీరు వినే ఉంటారు. ఈ విషయంలో గుమ్మడికాయ గింజలకు ఎలాంటి మినహాయింపులేదు. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే గుమ్మడి గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వాటిని అధికంగా తినడం వల్ల కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు సంభవిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. గుమ్మడి గింజలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కొంతమంది బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. గుమ్మడి గింజలు తినడం వల్ల కొంతమందిలో అల్సర్లు రావచ్చు. గుమ్మడి గింజల అల్సర్ ఉంటే, వాటిని తీసుకోవడం తగ్గించడం మంచిది. ఈ విత్తనాలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి, దగ్గు వస్తుంది. గుమ్మడికాయ గింజలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో రక్తపోటు తగ్గుతుంది. కాబట్టి ఇప్పటికే తక్కువ రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నవారు వీటిని తీసుకోవడమే మంచిది. గుమ్మడి గింజలను చిన్న పిల్లలకు ఇవ్వకూడదు. ఎందుకంటే ఈ విత్తనాలు పిల్లల గొంతులో చిక్కుకునే అవకాశం ఉంది. పెద్దలు కూడా దీన్ని సరిగ్గా నమిలి, తిని మింగాలి. గుమ్మడికాయ గింజలను సరిగ్గా తీసుకుంటేనే వాటి పూర్తి ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల మంచి కంటే కీడే ఎక్కువ జరుగుతుంది. కాబట్టి వీటిని తీసుకోవడంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. సలాడ్లు, గ్రానోలా బార్లు, స్నాక్స్ వంటి ఆహారాల్లో గుమ్మడికాయ గింజలను తీసుకోవచ్చు. వీటిని తేలికగా వేయించి కూడా తీసుకోవచ్చు.

# బ్లాక్ కాఫీలో నిమ్మరసం కలిపి తాగితే..?



బ్లాక్ కాఫీ తో నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.. అనే ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వును తగ్గించే ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది కాకుండా.. జీర్ణ వ్యవస్థ కూడా మెరుగుపడుతుంది. బ్లాక్ కాఫీలో ఉండే కెఫిన్, నిమ్మరసంలో ఉన్న విటమిన్ సి రెండూ కలిసి శరీరంలో కొవ్వు కరిగించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తాయి. ఇది బరువు తగ్గడంలో సహాయకారి అవుతుంది. శరీరం వేగంగా పని చేస్తే కేలరీలు త్వరగా ఖర్చయ్యే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. కాఫీకి ఆస్టిజెంట్ అనే లక్షణం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను సక్రియం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. నిమ్మరసం కడుపులో పుల్లని రుచి కలిగి ఉంది. మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తట్టుకోవడంలో సహకరిస్తుంది. కాబట్టి బ్లాక్ కాఫీతో నిమ్మరసం తాగితే కడుపు శుభ్రంగా, నిద్రానంగా ఉంటుంది. ప్రతి ఉదయం బ్లాక్ కాఫీకి నిమ్మరసం కలిపి తాగడం వల్ల శరీరం మరుకుగా మారుతుంది. ఇది మనోస్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. ఆలోచనలు కూడా తేలికగా ఉంటాయి. అలసట, నిద్రా పంటి భావాలు తగ్గిపోతాయి.. అందువల్ల రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండటానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. నిమ్మరసంలో యూటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవి చర్మంలోని దూషిత పదార్థాలను తొలగించి చర్మాన్ని సున్నితంగా, ప్రకాశవంతంగా చేస్తాయి. బ్లాక్ కాఫీ కూడా శుభ్రపరిచే లక్షణం కలిగి ఉండటంతో చర్మం బాగుంటుంది. కాఫీతో నిమ్మరసం కలిపి చర్మానికి ఆరోగ్యం ఇస్తాయి. నిమ్మరసంలోని విటమిన్ సి శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. కాఫీలో ఉండే యూటీఆక్సిడెంట్లు శరీరానికి ఇన్ఫ్లక్షన్ తట్టుకునే శక్తిని కలిగిస్తాయి. ఈ రెండు కలిపితే మీరు జ్వరాలు, జలుబులు వంటి వ్యాధులు ఎదుర్కోవడంలో బలం పొందగలుగుతారు. కొన్ని సందర్భాల్లో నిమ్మరసం కలిపిన బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల మెగ్నీజ్ వేదనకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. తలనొప్పులు తక్కువగా వచ్చేవిధంగా ఇది సహాయం చేస్తుంది. వ్యాయామానికి ముందు బ్లాక్ కాఫీకి నిమ్మరసం కలిపి తాగితే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల మీరు ఎక్కువ సమయం చురుకుగా ఉండవచ్చు. శరీరం ఎక్కువ కేలరీలను దహనం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.



# ఈ టీ తాగితే పీరియడ్స్ - నొప్పి మాయం అవుతుంది..!

హార్మోన్లు శరీరంలో సమతుల్యతలో ఉండాలి. ఇవి అసమతుల్యతగా మారితే మానసిక ఒత్తిడి, పీరియడ్స్ సమయంలో సమస్యలు, శరీరంలో వాపు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే మన వంటింట్లో ఉండే కొన్ని సహజ పదార్థాలు ఈ హార్మోన్లను సమతుల్యతలో ఉంచడంలో చాలా ఉపయోగపడతాయి. పసుపులో మంట తగ్గించే గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ గుణాలు శరీరంలోని హార్మోన్ల స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రోజువారీ ఆహారంలో పసుపు వేసి తింటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. అల్లం కూడా మంట తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో ఉన్న మంటలను తక్కువ చేస్తుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో అల్లం మంచి పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజూ అల్లం ఆహారంలో లేదా టీగా తీసుకుంటే హార్మోన్లను సమతుల్యతలో ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని కంట్రోల్ చేస్తుంది. దీని వల్ల హార్మోన్ల స్థాయి కూడా సమంగా ఉంటుంది. దీనిలో కూడా మంట తగ్గించే గుణాలు ఉంటాయి. దీనిని టీలో వేసి తీసుకోవచ్చు లేదా ఇతర వంటకాల్లో ఉపయోగించవచ్చు. అవిని గింజల్లో ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఫైబర్ ఈస్ట్రోజెన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హార్మోన్ల సమతుల్యతకు చాలా అవసరం. ఓట్స్ లేదా మజ్జిగలో కలిపి తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. వెల్లుల్లిలో అల్లినన్ అనే సహజ సమృద్ధి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో వాపును తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లి తినడం ద్వారా హార్మోన్ల స్థాయి ఉంటాయి. దీనితో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పిని తగ్గించాలంటే మెంతులు చాలా ఉపయోగపడతాయి. మెంతు గింజలు, మెంతు టీ రూపంలో తీసుకుంటే హార్మోన్లను సమతుల్యతలో ఉంటాయి. ఉదయం ఖాళీ పొట్టు మీద మెంతు టీ తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఆశ్వుగంధ సహకరిస్తుంది. ఇది శరీరంలో అడ్రినల్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల హార్మోన్లను సమతుల్యతలోకి వస్తాయి. ఆశ్వుగంధను పౌడర్ లేదా క్యాప్సుల్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. జీలకర్రలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న లక్షణాలు మంట తగ్గించి జీర్ణవ్యవస్థకు ఉపయోగపడుతుంది. జీలకర్ర టీ తాగడం వల్ల హార్మోన్ల సమతుల్యతకు సహాయపడుతుంది. తేనెలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. తేనె మంటలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

# పొద్దున్నే బాదం తింటే బ్రెయిన్ పార్స్ అవుతుందట..?



ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపు తో నానబెట్టిన బాదం పప్పులు తినడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంటి పెద్దలు తరచుగా పిల్లలకి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన బాదం పప్పులు తినమని చెప్పారు. దీనిలో విటమిన్ బి, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, యూటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడును బలపరిచే పనిలో ఉంటాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేలా సహాయం చేస్తాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు బాదం పప్పులు తినడం వల్ల శరీర బరువు నియంత్రించే అవకాశం ఉంది. నానబెట్టిన బాదం పప్పుల్లో ఉండే ఎంజైమ్ లు జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. ఈ పప్పులు తినడం వల్ల చర్మం సాఫీగా, మృదువుగా మారుతుంది. అందువల్ల శరీరంలో పోషకాలు బాగా శోషించబడతాయి. బాదం పప్పులో ఉండే మోనోషాచరేటిడ్ కొవ్వులు, విటమిన్ బి చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే పనిలో ఉంటాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. గుండె కూడా బలంగా తయారవుతుంది. బాదంలో రిపోఫేవిన, ఎల్ కొలిజైన్ ఉండటం వల్ల మెదడు శక్తి పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగువుతుంది. పక్కా శక్తితో మెదడు పనిచేస్తుంది. నానబెట్టిన బాదం పప్పుల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఆకలిని తగ్గించే పనిలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఎక్కువ తినడం బరువు తగ్గడంలో ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. బాదంలో విటమిన్ బి , యూటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ముదతలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. నానబెట్టిన బాదం పప్పుల్లో మాంగనీస్, రాగి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని నిలుపుకోవడంలో సహాయం చేస్తాయి. రోజువారీ కష్టపడి పనిచేయడానికి శక్తి అవసరం. బాదం తినడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన శక్తి వస్తుంది. బాదంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలపరిచే పనిలో ఉంటాయి. ఆస్టియో ఆర్టరైటిస్ వంటి ఎముకల వ్యాధులను దూరంగా ఉంచుతాయి. ఎముకలు బలంగా ఉంటే కదలిక సులభం అవుతుంది. ఈ విధంగా ప్రతిరోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన బాదం పప్పులు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అంతే మేలు చేస్తుంది. మెదడు, గుండె, చర్మం, ఎముకలు బలపడతాయి. బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

# యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువై ఇబ్బంది పడుతున్నారా..?



ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మందిని వేధించే ఆరోగ్య సమస్యలలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం ఒకటి. ఇది చిన్న సమస్యలా అనిపించినా.. దీర్ఘకాలంలో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయగలదు. ముఖ్యంగా క్షీణ నొప్పులు, వాపులు, కాళ్ళు చేతులు నొప్పించడం వంటి సమస్యలు ఈ స్థితికి సంబంధించినవే. శరీరంలో ప్యూరిన్ అనే పదార్థం విచ్ఛిన్నమవుతున్నప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ అనే వ్యర్థ పదార్థం ఏర్పడుతుంది. ఇది సాధారణంగా మూతరు చేయడం ద్వారా బయటకు వెళుతుంది. కానీ శరీరం సరిగా దీన్ని బయటకు పంపకపోతే అది రక్తంలో చేరి క్షీణత చేరుతుంది. దీనితో క్షీణత వాపు, నొప్పి, నడవలేకపోవడం వంటి ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఈ పరిస్థితిని సహజంగా నియంత్రించాలంటే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఎవరో ఉపయోగపడతాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా పచ్చి బొప్పాయి ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫైబర్ వంటి ఎన్నో పోషకాలున్నాయి. ఇవి శరీరాన్ని శుద్ధి చేయడంలో, అంతర్గతంగా వ్యర్థాలను తొలగించడంలో మెరుగైన పనితీరును చూపిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించేందుకు బొప్పాయిని కషాయంగా తయారు చేసి తీసుకోవడం చాలా మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇది శరీరానికి తేలికగా జీర్ణమై, రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. బొప్పాయి కషాయాన్ని తయారు చేయడం ద్వారా సులువు. తాజా పచ్చి బొప్పాయిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి ఒక గిన్నెలో ఒక గ్లాసు నీరు వేసి.. అందులో ఈ ముక్కలను సుమారు 5 నిమిషాలు మరిగించాలి. మరిగిన తర్వాత వాటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుద్దాలి. ఆ రసాన్ని పదగట్టి ఒక కప్పులోకి పోసి చిటికెడు రాతి ఉప్పు కలిపి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే మంచిది. ఇది యూరిక్ యాసిడ్ ను సహజంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియను వారంలో మూడుసార్లు అనుసరిస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. అయితే దీన్ని వైద్యుల సలహా మేరకు తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఎప్పుడుకప్పుడు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను పరీక్షించుకుంటూ.. ఆహారం జీవనశైలి మార్పులు చేసుకుంటే ఈ సమస్యను అదుపులో ఉంచవచ్చు. పచ్చి బొప్పాయితో తయారైన ఈ కషాయం ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడమే కాకుండా వ్యర్థ పదార్థాల తొలగింపులో సహాయపడుతుంది.



# తమిళ దర్శకుడు వేధించాడు.. - నాపై కేసు పెట్టారు

## - లావణ్య త్రిపాఠి సంచలన వ్యాఖ్యలు

ప్రముఖ నటి, కోణిడెల వారి కోడలు లావణ్య త్రిపాఠి తన కెరీర్లో ఎదురైన ఓ చేదు అనుభవాన్ని, వ్యక్తిగత జీవిత విశేషాలను పంచుకున్నారు. పెళ్లి తర్వాత 'సతీ లీలావతి' చిత్రంతో తిరిగి ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఆమె, తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పలు సంచలన విషయాలు వెల్లడించారు. చిత్ర పరిశ్రమలో తాను కూడా వేధింపులు ఎదుర్కొన్నారని ఆమె తెలిపారు. కెరీర్ ఆరంభంలో ఓ తమిళ దర్శకుడు తనతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించాడని దాంతో ఆ సినిమానే వదులుకున్నారని, దీనిపై చిత్రబృందం తన మీద కేసు పెట్టిందన్నారు. అంతటితో ఆగకుండా మీడియాలోనూ తప్పుడు కథనాలు రాలుచారని, ఆ ఘటనతో మానసికంగా తాను కుంగిపోయానని తెలిపింది. అలాగే, బ్లాక్ బస్టర్ విజయం సాధించిన 'గీత గోవిందం' చిత్రంలో హీరోయిన్ గా తొలి అవకాశం తనకే వచ్చిందని, అయితే ఆ సమయంలో వేరే సినిమాలతో బిజీగా ఉండటం వల్ల ఆ ఆఫర్ ను వదులుకోవాలి వచ్చిందని లావణ్య వెల్లడించారు. ఇక వరుణ్ ఠేజ్ తో తన ప్రేమ, వైవాహిక జీవితం గురించి మాట్లాడుతూ, "ఒక సినిమా వేడుకలో వరుణ్ కళ్లను చూసి ప్రేమలో పడ్డాను. ఆయన చాలా సపోర్టివ్ గా ఉంటారు. మా మధ్య గొడవ వస్తే తను వాదిస్తారు, నేను మౌనంగా ఉండిపోతాను. వరుణ్ లాంటి భర్త దొరకడం, మెగా కుటుంబంలోకి రావడం నా అదృష్టం" అని లావణ్య త్రిపాఠి తెలిపారు.

# చిన్ననాటి జ్ఞాపకాల 'సమ్మర్ హాలిడేస్'



బాల నటులు రోహన్, అరుణ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'సమ్మర్ హాలిడేస్'. శ్రీకర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ధీరజ్ మొగిలిసేని నిర్మిస్తున్నారు. త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. శనివారం రోహన్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. వేసవి సెలవుల్లో చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుకు తెచ్చే అందమైన కథతో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సింజిత్ యెరవల్లి, దర్శకత్వం: శ్రీకర్.

# విల్లాలీ వీరనే.. వీరమణికంఠనే



అగ్ర హీరో రవిశేఖ 'ఇరుముడి' సినిమా టైటిల్ ప్రకటించిన నాటి నుంచే సినిమా పాజిటివ్ బజ్ మొదలైంది. తండ్రికూతుళ్ల సెంటిమెంట్ నేపథ్యంలో సాగే సినిమాగా దీన్ని ప్రమాట్ చేయడం, హీరో అయ్యప్ప మాల ధరించి ప్రచార చిత్రాల్లో కనిపించడం, పడిపూజకు చెందిన వాతావరణం... ఇవన్నీ సినిమాపై ఆసక్తిని రెట్టింపు చేశాయి. ఈ సారి రవిశేఖకు హిట్ పక్కా అని అంతా ఫిక్స్ అయిపోయారు. ఇదిలావుంటే.. చిత్ర సంగీత దర్శకుడు జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ తన ట్యూటర్ (ఎక్స్) ద్వారా ఈ సినిమాకు చెందిన ఓ తాజా అవ్వడేదీని అభిమానులతో పంచుకున్నారు అయ్యప్ప భజన కీర్తనల్లో 'విల్లాలీ వీరనే.. వీరమణి కంఠనే..' భజన గీతానికి ఉన్న శ్రేణ్ అందరికీ తెలిసిందే. అయ్యప్ప పడిపూజ సమయాల్లో ఈ పాట పాడితే పూసకాలతో అయ్యప్ప స్వాములలా ఊగిపోతుంటారు. దక్షిణ భారతంలో బాగా డిమాండ్ ఉన్న ఈ పాటను 'ఇరుముడి' దర్శక, నిర్మాతలు అంగీకరిస్తే సినిమాలో పెడతామని చిత్ర సంగీత దర్శకుడు జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ గతంలో చెప్పారు. తాజాగా ఆయనే స్వయంగా దర్శక, నిర్మాతలను ఒప్పించి ఈ సినిమాలో ఆ పాటను పెట్టినట్లు తన ఎక్స్ ద్వారా అధికారికంగా తెలిపారు. ఈ పాటకు ధియేటర్లలో పూసకాలు రావడం ఖాయమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ట్రియా భవానీశంకర్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం: శివ నిర్వాణ, నిర్మాణం: మైత్రీ మూవీస్ కర్నీ.

# 'పెద్ద' కథకు ఇన్స్పిరేషన్ ఎవరో చెప్పేసిన బుచ్చిబాబు



నిజ జీవిత కథల ఆధారంగా సినిమాలు రావడం కొత్తేమీ కాదు. రామ్ చరణ్ నటిస్తున్న 'పెద్ద' సినిమా వెనుక ఉన్న అసలు కథను దర్శకుడు బుచ్చిబాబు ననా తాజాగా వెల్లడించారు. ఈ చిత్రంలోని ప్రధాన పాత్రకు తన ఊర్లోని ఓ యువకుడే స్ఫూర్తి అని చెప్పారు. తమ గ్రామంలోని పెద్దిరాజు అనే యువకుడిని ఆధారంగా చేసుకుని ఈ పాత్రను డిజైన్ చేసినట్లు బుచ్చిబాబు వెల్లడించారు. ఆ యువకుడు రోజువారీ కూలీగా పని చేసేవాడని, అతనికి క్రికెట్, బాస్కెట్ బాల్ ఆటల్లో మంచి ప్రతిభ ఉండేదని తెలిపారు. స్థానికులు అతనికి డబ్బులు ఇచ్చి మరీ తమవైపు ఆడించుకునేవారని వివరించారు. అతన్ని చూసినప్పుడల్లా మంచి సినిమా క్యారెక్టర్ కనిపిస్తుండేదని బుచ్చిబాబు తెలిపారు. ఆ ఆలోచనే 'పెద్ద' సినిమాకు పునాదిగా మారందని చెప్పారు. దర్శకుడు సుకుమార్ ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతో ఓ గుడిలో, హైదరాబాద్ ఓఆర్ఆర్ రోడ్డుపై కూర్చుని ఈ స్క్రిప్ట్ పూర్తి చేసినట్లు వివరించారు. రామ్ చరణ్ ఎలాంటి మార్పులు చెప్పకుండా ఈ కథను ఒప్పుకోవాలని దేవుణ్ణి ప్రార్థించినట్లు చెప్పారు. అలాగే జరిగిందని ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సినిమాలో రామ్ చరణ్ ఒక బెల్లం ఫ్యాక్షన్ లో పనిచేసే యువకుడిగా కనిపిస్తారని బుచ్చిబాబు వెల్లడించారు. చరణ్ నటనపై పూర్తి సమ్మతంతో ఉన్నారని, భవిష్యత్తులో ఇంత శక్తిమంతమైన పాత్రను తాను రాయలేనని అన్నారు. ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందించిన ఈ చిత్రం జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

# కొలనులో వికసించిన తెల్ల కలువలా



హాపీష్ కథానాయికుడిగా రూపొందుతున్న కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'నేను రెడీ'. కావ్య థాపర్ కథానాయిక. త్రినాధరావు నక్కిన దర్శకుడు. కోనేరు సత్యనారాయణ, కోనేరు నిఖిల నిర్మాతలు. నిర్మాణం పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం జూన్ రెండోవారంలో విడుదల కానున్నది. బాలీవుడ్ నటి నర్గీస్ ఫక్రీపై ఈ సినిమాలో ఓ ప్రత్యేక గీతాన్ని తెరకెక్కించారు. ప్రచారంలో భాగంగా శనివారం ఆ పాటకు సంబంధించిన పోస్టర్ ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఓ అందమైన మహల్ మధ్య వెండిరంగులో మెరుస్తున్న దుస్తులలో, కొలనులో వికసించిన తెల్ల కలువలా కనిపిస్తున్న నర్గీస్ ఫక్రీని ఈ పోస్టర్లో చూడొచ్చు. బ్రహ్మానందం, శ్రీలక్ష్మి, వెన్నెల కిశోర్, మురళీశర్మ, వీటీవీ గజేశ్, గోపరాజు రమణ, హరితేజ, మహతి, రూపలక్ష్మి తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రానికి కథ, మాటలు: విక్రాంత్ శ్రీనివాస్, కెమెరా: నిజార్ షఫీ, సంగీతం: మిక్కి జె.మేయర్, నిర్మాణం: హార్లిక్స్ ఇండియా ఎల్ఎల్పీ.

# నడిరోడ్డుపై పావలా శ్యామల..

**అండగా నిలిచిన నిర్మాత దిల్ రాజు**  
తీవ్ర అనారోగ్యం, ఆర్థిక ఇబ్బందులతో కొట్టుమిట్టాడుతూ నడిరోడ్డుపై నిస్సహాయ స్థితిలో కనిపించిన సీనియర్ నటి పావలా శ్యామలను ఆదుకునేందుకు ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు ముందుకు వచ్చారు. ఆమె దయనీయ పరిస్థితి గురించి సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలుసుకున్న ఆయన తక్షణమే స్పందించి ఆమె పూర్తి వైద్య బాధ్యతలను స్వీకరిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఒకప్పుడు తన నటనతో తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించిన పావలా శ్యామల ప్రస్తుతం పుణ్యవ్యం, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. గత రాత్రి చికిత్స కోసం కూకట్ పల్లిలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లగా డబ్బు లేదనే కారణంతో యాజమాన్యం చేర్చుకోవడానికి నిరాకరించింది. దీంతో దిక్కుతోచని స్థితిలో ఉన్న శ్యామల, ఆమె కుమార్తెను క్యాబ్ డ్రైవర్ నడిరోడ్డుపై వదిలేసి వెళ్లిపోయాడు. స్థానికులు గుర్తించి పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వడంతో వారు ఆర్మీ ఫౌండేషన్ సహాయంతో ఆమెను ఆదుకున్నారు. పావలా శ్యామల దీనస్థితికి సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో విషయం దిల్ రాజు దృష్టికి వెళ్లింది. వెంటనే చరించుకున్న ఆయన, తన బృందాన్ని అప్రమత్తం చేశారు. పావలా శ్యామల ప్రస్తుతం కూకట్ పల్లిలోని ప్రసాద్ హాస్పిటల్లో చికిత్స పొందుతున్నారని తెలుసుకుని, స్వయంగా ఆసుపత్రి వైద్యులతో ఫోన్లో మాట్లాడారు. ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. వైద్యుల వివరాల ప్రకారం పావలా శ్యామల పిత్తాశయం, (గార్లబ్లాడ్) సమస్యతో పాటు, అధిక క్రియాదీనిన్ స్థాయిలు, గుండె సుబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఆమెకు అవసరమైన అన్ని వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు వైద్యులు



తెలిపారు. "శ్యామలకు అత్యుత్తమ వైద్యం అందించండి. ఖర్చుల గురించి ఆందోళన అవసరం లేదు. పూర్తి బాధ్యత నేను తీసుకుంటాను. నా మేనేజర్లు మీతో టచ్ లో ఉంటారు" అని దిల్ రాజు వైద్యులకు భరోసా ఇచ్చారు. దిల్ రాజు బృందం ఆసుపత్రికి వెళ్లి శ్యామలను పరామర్శించగా ఆమె భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. తనకు అండగా నిలిచిన దిల్ రాజుకు కన్నీటితో కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. "దిల్ రాజు మాకు దేవుడితో సమానం. ఆయన కచ్చితంగా సహాయం చేస్తారని అమ్మ ఎన్నోసార్లు చెప్పింది. ఆ నమ్మకమే నిజమైంది" అని పావలా శ్యామల కథాకారిణిని అయిపోవడానికి దిల్ రాజు చూపిన చొరవ పట్టి సినీ వర్గాలు, నెటిజన్లు ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు.

# నిబంధనలు తుంగలో తొక్కి..

## అక్రమ నిర్మాణాలతో నిలువునా ముంచేస్తూ..!

- చట్టం చట్టం.. అధికారులు అమ్ముడుపోయాారా? మార్కెట్ ల అక్రమ దండాపై నిలదీత!
- రెసిడెన్షియల్ అనుమతులతో కమర్షియల్ దండా.. మున్సిపల్ ఖజానాకు భారీ గండి!
- ఎన్టీఆర్ కాలనీలో వంద శాతం నిబంధనల ఉల్లంఘన..
- మూడు నెలలైనా కడలని టౌన్ ప్లానింగ్ యంత్రాంగం!
- హయాత్ నగర్ సర్కిల్ టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారిని విజయలక్ష్మి డిప్యూటీ కమిషనర్ వినయ్ కృష్ణల పాత్రపై అనుమానాలు!
- ఈ అక్రమాలకు బట్టే నో వెబ్సైట్ పారదర్శకత లేకపోవడం ప్రధాన కారణం.
- విజిటివ్ ఏసీబీ నిఘా విభాగాలు ఏం చేస్తున్నాయి..?
- మల్కాజ్గిరి మున్సిపల్ కమిషనర్ వినయ్ కృష్ణారెడ్డి, మున్సిపల్ సెక్రటరీ జయష్ రంజన్, దృష్టి సారించాలి..



మూడు నెలల క్రితం.. ఫిర్యాదు చేసిన సమయంలో ఇలా

ఎల్పీనగర్, మే 17: భారత శక్తి, "భగవాన్ సే బదా దౌలత్" అనే నినాదంతో, డబ్బు కోసం దేవుణ్ణి, ధర్మాన్ని పక్కనపెట్టి మార్కెట్లను చేస్తున్న అక్రమాల దేశాన్ని వీడిస్తున్నాయి. ఎల్పీనగర్ నియోజకవర్గంలో వందకు పైగా అక్రమ నిర్మాణాలు దీనికి నిదర్శనం. తెలంగాణ మున్సిపల్ నిబంధనలను తుంగలో తొక్కి, రెసిడెన్షియల్ అనుమతులతో కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్ లు నిర్మిస్తూ, ఫుట్ పాత్ లను అక్రమిస్తూ, ఫైర్ సేఫ్టీ లేని అక్రమ కట్టడాలతో మున్సిపల్ ఖజానాకు కోట్ల గండి కొడుతున్నారు. హయాత్ నగర్ సర్కిల్లో వంద శాతం డివియేషన్, అక్రమ సెలెక్షన్ సాగుతున్న ఓ నిర్మాణంపై ఆధారాలతో సహా టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారి విజయలక్ష్మి, డిప్యూటీ కమిషనర్ వినయ్ కృష్ణలకు మూడు నెలల క్రితమే సామాజిక కార్యకర్తలు ఫిర్యాదు చేసినా పైసా పరమాత్మగా మారిన అధికారులు కడలడం లేదు. ప్రజా ప్రతినిధుల నుండి ఉన్నతాధికారుల వరకు అందరినీ కొనేస్తామనే మార్కెట్ల అవినీతి నైజానికి, అధికారుల చేతకానితనానికి వ్యతిరేకంగా ప్రజాపోరాటం అనివార్యం.



అక్రమ నిర్మాణం ఇప్పుడు ఇలా..

### అనుమతులు ఒకదానికి.. నిర్మాణం మరొకదానికి!

ఎల్పీనగర్ నియోజకవర్గంలో దాదాపు వందకు పైగా ఇలాంటి అక్రమ నిర్మాణాలు సాగుతున్నాయంటే ఇక్కడి అధికారుల అవినీతి ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. వస్తులు ఎగవేస్తూ, నివాస గృహాల (రెసిడెన్షియల్) అనుమతులు తీసుకొని వాణిజ్య (కమర్షియల్) నిర్మాణాలు చేపడుతూ లక్షలాది రూపాయల మున్సిపల్ ఆదాయాన్ని కొల్లగొడుతున్నారు. ఎన్టీఆర్ కాలనీ నుండి రెడ్ ట్యాంక్ కు వెళ్లే ప్రధాన రహదారి పక్కన, 'బాలయ్య బాబు బిర్లా' మరియు 'విజయ్ కార్ వాషింగ్ సెంటర్' సమీపంలోని ఫ్లాట్ నెం. MIG C-759 లో సాగుతున్న నిర్మాణమే దీనికి ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ.

### పాదచారుల హక్కుల హారణ.. వంద శాతం ఉల్లంఘనలు

ఈ నిర్మాణంలో తెలంగాణ మున్సిపల్ (TS-bPASS) నిబంధనలను నిలువునా ఉల్లంఘించారు. కనీస ఖాళీ స్థలం (సెట్ బ్యాక్) వదలకుండా, పార్కింగ్ కోసం ఎలాంటి స్థలాన్ని కేటాయించకుండానే పిల్లర్లు లేపుతున్నారు. అంతటితో ఆగకుండా, ప్రజలు నడవడానికి ఉద్దేశించిన ప్రభుత్వ ఫుట్ పాత్ ను సైతం అక్రమంగా ఆక్రమించి వంద శాతం నిబంధనల ఉల్లంఘనకు (డివియేషన్) పాల్పడ్డారు. దీనివల్ల కాలినడకన వెళ్లే పాదచారులు ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని ప్రధాన రహదారిపై నుంచే నడవాలి వస్తోంది. భవిష్యత్తులో ఈ భవనం వల్ల ఈ బిజీ రోడ్డుపై భారీగా రద్దీ ఏర్పడటం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

### మూడు నెలల క్రితమే ఫిర్యాదు చేసినా కడలని అధికారులు!

ఈ ఘోర ఉల్లంఘనలపై సామాజిక కార్యకర్తలు అన్ని రకాల ఆధారాలతో భవన నిర్మాణం ప్రాథమిక దశలో ఉన్నప్పుడే, అంటే మూడు నెలల క్రితమే హయాత్ నగర్ సర్కిల్ టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారిని విజయలక్ష్మి, డిప్యూటీ కమిషనర్ వినయ్ కృష్ణకు,

అలాగే జోనల్ కమిషనర్ కు రాతపూర్వకంగా ఫిర్యాదులు సమర్పించారు. అయినా సరే ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం గమనార్హం. అక్రమ నిర్మాణదారులకు, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులకు మధ్య ఉన్న అపవిత్ర బంధాన్ని ఈ నిర్ణయం సృష్టించేస్తోంది.

ఉన్నతాధికారులను కొనేస్తామనే ధీమాతోనే బిల్డర్లు యథేచ్ఛగా చట్టాలను ఉల్లంఘిస్తున్నారని స్థానికులు మండిపడుతున్నారు. సామాజిక కార్యకర్తలు సక్రమంగా ఫిర్యాదులు చేసి నాణ్యత కరువయ్యారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు మరియు హైద్రా (HYDRA) స్పందించి, తక్షణమే అక్రమ నిర్మాణాన్ని నిలిపివేయడంతో పాటు, అక్రమాలకు సహకరించిన టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారిని విజయలక్ష్మి, డిప్యూటీ కమిషనర్ వినయ్ కృష్ణలపై కఠినమైన శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. బిల్డర్ నా వెబ్సైట్లో పారదర్శకత లేకపోవడంతో అధికారులు అడివి అట పాడించే పాటగా మారినట్లు కోట్లలో వస్తు ఎగవేస్తున్నారని, మార్కెటింగ్ చేసిన దొంగ నిర్మాణ అనుమతులు సర్టిఫికేట్లతో చలామణి, తప్పుడు ఆక్యుపెన్సీ సర్టిఫికేట్లతో కరెంటు అఫీస్ నుండి తప్పుడు పద్ధతిలో ట్రాన్సాక్యూషన్ తీసుకోవడం, అడిగివాడే లేదు అన్న చందంగా నడుస్తూ ఉంది అవినీతి తం..

## 'రన్ ఫర్ రెసోవేషన్ ఆఫ్ లేక్' నినాదంతో సరూర్ నగర్ చెరువుపై 3కే రన్



కార్యక్రమంలో కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మల్ రెడ్డి, రాంరెడ్డి, కల్వ సుజాత, అన్నేష్ రెడ్డి, సర్పంచ్ గద్దర్, సినినీటి పాయల్ రాధాకృష్ణ, మల్కాజ్గిరి మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ వినయ్ కృష్ణారెడ్డి, ఎల్పీనగర్ జోనల్ కమిషనర్ వికాస్ మహాశో, ఎల్పీనగర్ ఏసీబీ కృష్ణయ్య తదితర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నల్గొండ గద్దర్ సరస్వతి మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని యువతకు పిలుపునిస్తూ ప్రత్యేక గీతాన్ని వినిపించారు. "సర్వ మతాల సమ్మేళనం -- అందరూ మా వాళ్లే. అందరి అభివృద్ధి మా లక్ష్యం" అనే భావంతో ప్రజా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని దర్పణ రాజశేఖర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన ప్రతి కార్యకర్తకు, కాలనీ సభ్యులకు, పోలీస్ అధికారులు సీబీ శ్రీశైలం, ఎన్ఐబి లక్ష్మణ్, శీరీష, జెహెచ్ఎస్ఐ అధికారులు రాంబాబు, చందన, బుచ్చయ్య నిబ్బందికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



అక్రమ నిర్మాణం ఇప్పుడు ఇలా..

## మసాజ్ పేరుతో మహిళలపై భారతీయుడి వేధింపులు..

### ఆస్ట్రేలియాలో 13 ఏళ్ల జైలు శిక్ష

మసాజ్ పేరుతో మహిళలపై లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డ భారతీయ నంతతి వ్యక్తికి ఆస్ట్రేలియాలోని కోర్టు భారీ శిక్ష విధించింది. 13 సంవత్సరాల 10 నెలల జైలు శిక్ష విధిస్తూ తాజాగా తీర్పు వెల్లడించింది. నిందితుడు సుమిత్ సతీష్ రస్టోగి (39) మహిళల్ని వేధించినట్లు కోర్టు గుర్తించడంతో అతడికి ఈ శిక్ష వేసింది. ఒక అంతర్జాతీయ మీడియా కథనం ప్రకారం.. న్యూఢిల్లీకి చెందిన సుమిత్ 2011లో ఆస్ట్రేలియా వెళ్ళాడు. అక్కడ అడిలైడ్ సిటీలోని గ్లెన్లెగ్ లో ఒక మసాజ్ పార్లర్ నడుపుతున్నాడు.



ఈ క్రమంలో 2021, అక్టోబర్ నుంచి 2022 జూలై వరకు.. అంటే ఈ తొమ్మిది నెలల కాలంలో దాదాపు 61 మంది మహిళలపై లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డాడు. మసాజ్ చేయించుకుంటున్న వారిని అసభ్యంగా వీడియోలు తీయడం, అసభ్యంగా తాకడం వంటి 97 నేరాలకు పాల్పడ్డాడు. ఇతడి వేధింపులకు గురైన బాధిత మహిళలు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో సుమిత్ దారుణాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. బాధితుల ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు.. అతడిని జూలై, 2022లో అరెస్టు చేశారు. ఇంతకాలం ఈ కేసు విచారణ కొనసాగింది. విచారణలో అతడు నేరం చేసినట్లు రుజువైంది. సుమిత్ వేధింపులకు గురైన మహిళలు తీవ్ర మనో వేధనకు గురైనట్లు కోర్టు గుర్తించింది. అతడి నేరాలకు గురైన 13 సంవత్సరాల 10 నెలలపాటు జైలు శిక్ష విధించింది. ఇందులో వదేశ్య, పది నెలలపాటు పెయిల్ పొందడానికి కూడా వీలు లేకుండా కోర్టు తీర్పునిచ్చింది. అంటే, 2035 వరకు అతడికి పెయిల్ లభించదు. ఇప్పటికే కొంతకాలం నుంచి అతడు జైలులో ఉన్నందున ఆ కాలాన్ని కూడా శిక్షగా పరిగణిస్తారు. ఈ జైలు శిక్ష కాలాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని 2035లోనే పెయిల్ లభిస్తుంది. ఇక, సుమిత్ తన పూర్తి శిక్ష అనుభవించిన అనంతరం అతడిని ఆస్ట్రేలియా నుంచి తిరిగి ఇండియా పంపేయాలని కూడా కోర్టు ఆదేశించింది.

## కాంగో, ఉగాండాలో ఎబోలా కలకలం.. - 88 మంది మృతి..



ప్రాణాంతక ఎబోలా వైరస్ తో ఆఫ్రికా ఖండంలోని రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగో లో 88 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో 300 మంది ఈ వైరస్ బారిన పడినట్లు స్థానిక అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఐసా) గ్లోబల్ హెల్త్ పాల్టె ఎమర్జెన్సీ ప్రకటించింది. దీనివల్ల ప్రపంచ దేశాలకు తక్షణ ముప్పు లేకపోయినా.. కాంగో పొరుగు దేశాల్లో వేగంగా వ్యాపించే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. ఇతర దేశాల్లో ఇప్పటికే పలు కేసులు నమోదైనట్లు తెలిపింది. 1976లో కాంగోలో ఎబోలాను తొలిసారిగా గుర్తించినప్పటి నుంచి ఇది 17వ సారి వ్యాప్తి చెందిందని డబ్ల్యూహెచ్ఓ వెల్లడించింది. ప్రాథమిక సమాచారంలో అధిక పాజిటివిటీ రేటు, వైరస్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతుండటం అందోళనకరంగా మారినట్లు తెలిపింది. ఈ వైరస్ కు ప్రత్యేకంగా అమోదించిన చికిత్సలు, వ్యాక్సిన్లు లేకపోవడంవల్ల దీనిని వెంటనే అరికట్టడం కూడా అసాధ్యమని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెల్లడించింది. జాతీయ వివత్తు అత్యవసర నిర్వహణ యంత్రాంగాలను క్రియాశీలం చేయాలని ఆదేశించింది. సరిహద్దుల వెంబడి ట్రిప్లెస్ వ్యాక్సిన్ల ప్రపంచ దేశాలకు సూచించింది. అదే సమయంలో వైరస్ భయంతో సరిహద్దులను మూసివేయవద్దని, ప్రయాణ, వాణిజ్య అండ్లలు విధించవద్దని కోరింది. వైరస్ లక్షణాలు ఉన్నవారు ఇతర దేశాలకు వెళ్లవద్దని హెచ్చరించింది. వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన వారిని వెంటనే క్వారంటైన్ చేసి.. వారితో సంబంధం ఉన్నవారికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించాలని కాంగో ప్రభుత్వానికి సూచన చేసింది.

## గుడిలోకి వెళ్లినందుకు మహిళపై దారుణం..

సభ్యసమాజం తలదించుకునే సంఘటన మహారాష్ట్రలో జరిగింది. వెలివేసిన ఒక కుటుంబం గుడిలోకి వెళ్లినందుకు ఆ ఇంటి మహిళను అంతా కలిసి అర్ధనగ్నంగా ఊరేగించారు. ఆమె వెంటనే చెప్పాలని దండ వేసి మరీ దారుణానికి పాల్పడ్డారు. ఈ ఘటన ఇటీవల మహారాష్ట్రలోని ఉల్హాస్ నగర్ లోని, పాట్రి నగర్ ప్రాంతంలో జరిగింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. స్థానికంగా ఒక రాజపుత్ర కుటుంబాన్ని కొంతకాలం క్రితం వారి సామాజిక వర్గానికి చెందిన వారు బహిష్కరించారు. కుల పంచాయితీలో వారిని బహిష్కరిస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ముఖ్యంగా గుడిలోకి ప్రవేశాన్ని నిషేధించారు. అయితే, ఇటీవల మహిళను రోడ్డుపైకి లాక్కొట్టి, దుస్తులు లాగేశారు. అర్ధనగ్నంగా చేసి ఊరేగించారు. అలాగే, మెడలో చెప్పుల దండ వేసి దాదాపు రెండు కిలోమీటర్లు ఊరేగించారు. ఇంకొందరు తమ కాళ్లపై పడి మొక్కాల్సిందిగా బలవంతం చేశారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఈ దారుణ ఘటన బయటకుందగా, చుట్టూరకుల వాళ్లు ఆపదానికి ప్రయత్నించకుండా నిలబడి చూస్తూ ఉండటం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తోంది. ఘటనపై బాధితులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ సర్కా స్పందించలేదని, చాలా గంటల తర్వాత గానీ కేసు నమోదు చేయలేదని బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు ఇద్దరు మహిళల్ని అరెస్టు చేశారు. మరొకరిపై పలు నష్ట క్రింద కేసు నమోదు చేసిన దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.